

不流淚的作業簿—寫好字要知道的事

文／復健科職能治療師 許嫚芳

書寫任務佔孩子在學校生活很大的部分，可能會因為寫不正、大小字…等等的問題，造成師生間、親子間的問題，職能治療師也有在處理小孩寫字的事嗎？有的人會說寫字跟手有關係，那應該有關係吧，是的！真的有關係，但我們不只關注在精細動作這件事上，以下會再解釋其它可能會忽略的部分。

寫字是一項複雜的任務，在我們對孩子要求前應該了解寫字、運筆的發展過程，預期在該年紀能有什麼樣的表現，我們將書

寫任務發展拆為兩個部分，分別為書寫發展（附表一）以及握筆、運筆的發展（附表二），在表一中可看到孩子在一歲左右就會開始出現拿著筆塗鴉，可能是隨意的，漸漸的他能看著大人畫自己再畫出來，接著能畫的圖形更加多元、複雜；在表二則是能看到孩子在三到四歲開始手指的運用會變多，慢慢的形成成熟的握筆方式，可再參考圖一，目前對於標準的握筆姿勢其實並不強調一定要是「動態三點」的方式，動態或側面的三點或四點抓握都是能夠接受的。

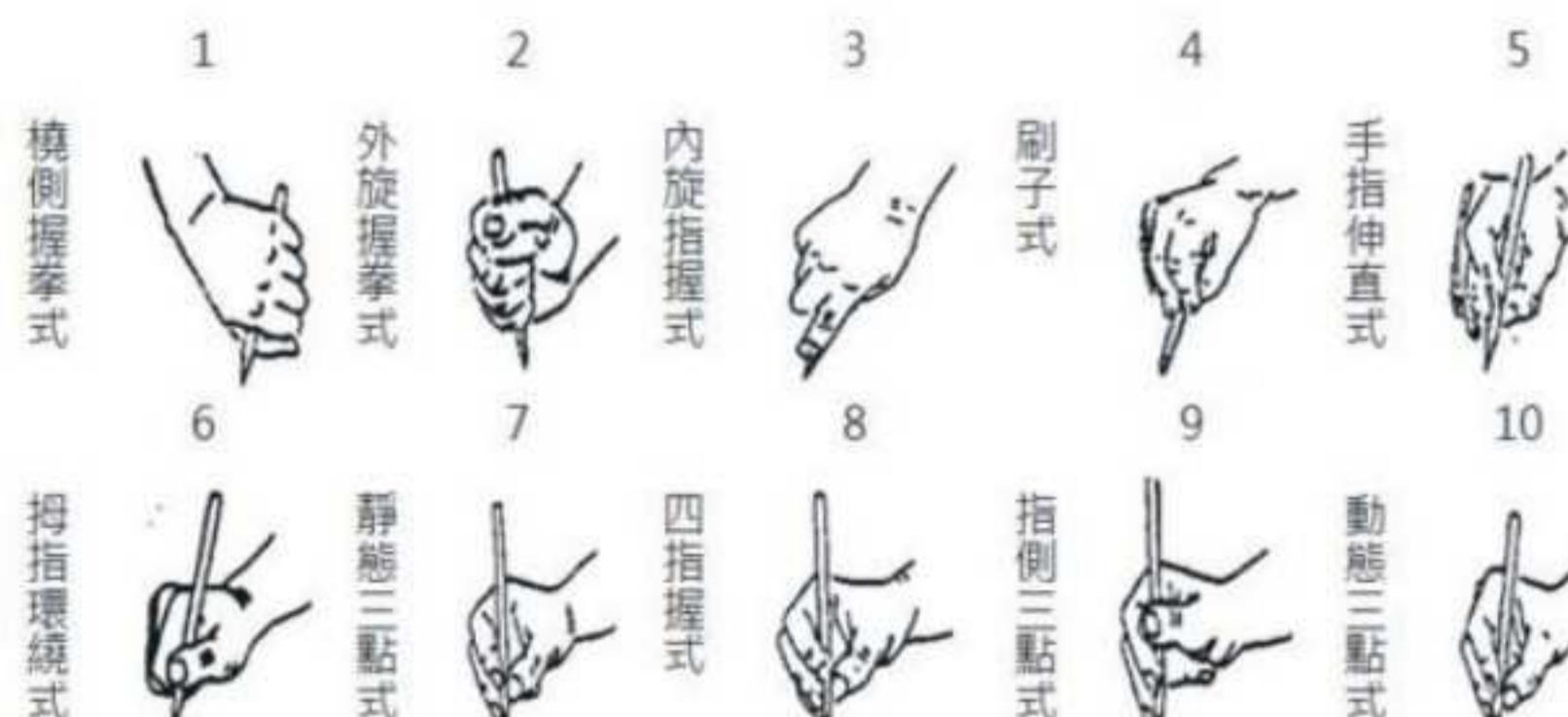
附表一：書寫發展

年齡	表	現
10-12個月	在紙上塗鴉	
2歲	模仿大人繪出橫線、直線、圓形	
3歲	仿畫直線、水平線、圓圈	
4-5歲	仿畫十字、右斜線、正方形、左斜線、叉叉、簡單國字及認識的注音，也許能寫自己的名字，完成簡單的點線畫	
5-6歲	仿畫三角形、仿寫自己的名字、大部分的注音符號、抄寫星型	

附表二：握筆發展

年齡	表	現	運筆控制
1-1.5歲	用掌心抓握粗筆，筆尖在尺側	前臂內旋，運用肩膀動作來運筆之後過渡期	
1.5-2歲	非慣用手開始做出壓紙的輔助動作	前臂還是會內旋接著會外旋	
2-3歲	開始用手指持筆，筆尖在虎口		
3-4歲	使用三指握筆，不太會超出範圍	手腕輕微的往手背方向伸展，前臂外旋且靠在桌面上	
5-6歲	開始使用成熟的握筆方式		

圖一



當我們了解發展過程後，知道孩子在真正寫字前是有一段塗鴉、繪畫以及手部發展的不同階段，所以有許多學者認為當孩子未準備好前就去寫字，容易造成不好的習慣，之後要再去改變會變得更困難，孩子也容易受挫，在書寫前我們會提到「讀寫萌

發」這項發展，書寫及閱讀是平行的，會在我們的生活當中自然的萌發，當孩子不能讀、不能理解字體代表的語言時，我們並不期待孩子會寫，因此家長能做的是創造讓孩子能夠自然發展的環境，我們很推薦親子共讀，當家長在帶領孩子看繪本時，孩子了解到文字的方向、順序等等；接著，在孩子能夠達成以下技巧時，我們會認為孩子已準備好要進行書寫的任務：

1. 小肌肉的發展
2. 手眼協調
3. 握筆的能力
4. 平順畫出簡單線條或圖形的能力

5. 認識形狀或字母，其中包括認識形狀(字母)、區辨形狀(字母)間的相似與相異處，並可以正確口頭描述所看見的形狀(字母)

6. 寫字的方向感，可以瞭解由左至右的規則

當寫字出現問題時，常常與我們的感覺動作系統有關，包含了感覺、神經肌肉骨骼以及動作。

感覺：

1. 本體覺、運動覺：有些孩子字跡很深，用橡皮擦擦一擦紙就破了，這一類的孩子很容易會排斥寫字，當我們在寫字時得到回饋少的時候，孩子可能會更用力握筆、更用力寫字，速度就會很慢、費時，也容易被老師誤會，因為當他認真寫時他其實能把字寫得不錯。

2. 視知覺：這個部分在很多研究中都顯示是與寫字困難相關性很高的部分，尤其是我們的母語中文字，很多字都很像，需要更多的視知覺涉入，這類型孩子可能會找不到錯誤、超出格子、字體大小不一、顛倒等。

神經肌肉骨骼

1. 姿勢控制、平衡：這類的孩子可能在椅子上姿勢不穩定、常趴在桌上、或用手臂撐頭等。

2. 肌肉張力：張力過高或過低都會造成書寫問題，孩子可能手弓不明顯、虎口緊閉、其他身體部位產生多餘的動作。

3. 肌力：若是肌力不佳可能會經常變換握筆姿勢、常抱怨手痛、手痠。

動作

1. 雙側整合：慣用手和非慣用手的合作，無法一手寫一手固定紙張、或多餘的動作出現、方向性差產生左右顛倒或鏡像字、跨越中線的字會中斷。

2. 動作計畫：寫字動作的流暢，速度慢、握筆姿勢不正確。

3. 視覺動作整合：這也是寫字當中相當重要的技巧，整合所看到的形狀以適當的動作寫下，孩子這個不好可能不會抄寫、仿

寫、寫字著色超出格子、字的易讀性不佳。

4. 側化：這能讓寫字技巧更成熟，發展不好的話可能會一直換手，雙側的協調就會不好。

5. 精細動作協調度、靈巧度：拇指的發展尤其重要，可能無法作出對掌的動作或打開虎口用三點抓握筆、手弓有沒有形成，穩定度不佳，手掌動作的分化少，影響握筆姿勢不正確、掌內操作技巧不佳。

這些機轉更能看到書寫的問題常常是多個原因造成的，因此我們更加要透過多方面的活動去促進孩子的書寫發展。以下提供幾個想法，讓家長在家中利用一些小物玩親子遊戲，也能增加互動喔！

1. 彈彈珠：

用大拇指、食指圍成圈圈彈彈珠，可以互相對打，也能彈入目標物中。

2. 圖型仿作：

可以利用不同的介質做圖型的仿作，如黏土、牙籤、棉線、積木、貼紙等等，請孩子作出跟家長或圖片中一樣的形狀，訓練孩子看到物品並作出自己要做的動作。

3. 增加肩部穩定：

洗澡時可以一人拿一端毛巾互相拔河、一起擰乾毛巾；玩大力士遊戲，兩人手掌對手掌互推。

我們能做的是在適當的年齡給予適合的活動和合理的要求，除了直接拿筆練習外，也應該注意到孩子其它身體部位的發展，但也並非在孩子會「正確拿筆」、寫出「正確的字」前我們就不讓他拿筆，在真正寫出字前，他會畫圖、畫直線、橫線；在有良好的姿勢前，孩子會用不同的方式去抓握，在這段時間要給孩子讀的機會、陪孩子看繪本，培養用筆的習慣，提供一個他良好的空間，讓他可以維持正確的姿勢，簡單來說，就是給予良好的環境讓孩子有學習機會，最後，若孩子有明顯的神經肌肉骨骼、動作、感覺系統的問題，還是可以到各醫院的復健科，找職能治療師協助解決問題。