

做中學~邊玩邊學手功能

職能治療師 林秀靜

認識手部技巧

與精細動作協調、精細動作技巧和手部靈巧度這些名詞大同小異。

兒童的手功能發展

• 捉握與伸手：4~6m

1. 能否主動伸彎手臂。
 2. 能否主動開握手指。
 3. 手能否過身體至中線甚至雙手握物。
- 小小嬰兒時期：(6-9m)能自主性放鬆
1. 於支持平面放鬆物體。
 2. 主動放一個輕物件至平面上。
 3. 可手指伸直距物體一處放置另一物體。
 4. 可維持前臂懸空放開物體。
 5. 可拉捉繩線或毛巾。

• 小嬰兒時期：9-12m

1. 會嘗試用一隻手去拿兩個玩具，會增加使用大拇指這一側捉握物品代替小指側。
 2. 部分的手/手指執行捉握，拿的東西形狀有更多變化。如薄餅或餅乾等扁平物品。
 3. 會玩樂高或拍打或按鍵類的玩具。
- 大嬰兒時期：18-24m(1.5y-2y)

1. 會玩疊疊樂，翻書會一頁一頁翻。
2. 開始穿脫鞋子，有些甚至會自己開瓶蓋將東西倒出來。
3. 運筆會開始較有線條(橫線/直線)。

• 2-3 歲幼兒：

1. 會使用掌到指尖移位與簡單旋轉來移動一些物品。
2. 會使用複雜旋轉的技巧，但較顯困難及笨拙。如調整筆在掌心的位置。

• 3-4 歲幼兒：

1. 會串珠珠，仿搭積木，自己嘗試穿脫衣服，褲子。
2. 開始使用剪刀剪東西，著色，有些有上幼幼班的，會執行一些簡單的操作活動。

• 學齡前期：4-6y

1. 基本手功能已發展出來，物體從手中掉落的機會應該不多。
2. 會執行許多紙筆活動，例如：畫畫，仿寫字；生活自理部分幾乎都可以獨立完成了，甚至是執行一些簡單的家務事。

認識手部技巧

- 雙手運用及工具操作：

9-10m 雙手敲積木及拍手→12-18m 雙手交換玩玩具→18m-24m 雙手共同操作漸增多→2y-3y 雙手運用更成熟，出現使用相對的手部與手臂動作能力(剪刀剪東西)→3y 以上有練習的，湯匙可以拿得很好了，工具操作種類也逐漸增加(叉子、筆、筷子....等)。

手功能的重要性

- 日常生活自理
- 學校活動
- 社會互動上

若是手功能發展不成熟，會因在這些方面受到挫折，而影響到孩子的自信心發展及生活職能領域的表現。

如何增進孩子的手功能技巧

1. 玩玩具(遊戲是孩子的本能及權利，不管是敲敲打打還是組裝拆解皆可)
2. 學習打理自己的生活，試著放手讓孩子自己去完成，孩子自然就會學到許多手功能技巧。(吃飯、穿鞋、穿脫衣褲、盥洗、執行家務)

常見的活動

1. 積木及拼圖：樂高活動、拼圖、桌遊
2. 簡易勞作：摺紙、美勞、黏土...等等
3. 生活家事：曬衣夾、折毛巾、捲襪子...等等

其他建議活動：

1. 夾夾樂：曬衣夾、迴紋針、長尾夾，可以練習三指對掌及掌指肌力，有助於孩童未來運筆能力。
2. 投錢幣：零錢，訓練指尖對掌及手腕靈活度。
3. 穿穿樂：吸管穿線活動，可以練習手眼協調，雙手操作能力，彩色吸管還能訓練顏色配對功能。
4. 採買活動：指定物圈選，運筆練習及生活認知。
5. 噴壓目標物：澆水或噴畫，請孩子使用小噴瓶幫忙澆水，可以訓練到整個手掌的力氣，以及手掌的兩側分化的動作。
6. 扮家家酒：切菜及挑菜活動，挑菜動作可以訓練孩子的指尖力氣，而拿切練習(塑膠刀子)，可以加強小朋友練習工具的操作以及兩手協調訓練。
7. 搓搓樂：麵團或黏土活動，用手掌壓扁黏土(麵團)做披薩，或用雙手搓小湯圓再用手指頭捏扁或捏小塊，包餃子等，這些都可以訓練兒童的手部力量及提升雙手協調能力。

結論

- 現在孩子都被電子商品綁架，每個孩子的發展有各自的特質與時間點，建議順著孩子的發展來引導他。如果發現孩子的發展比較慢，可以尋求醫療專業的協助，像是小兒科、復健科等，進行詳細的評估與檢查。另外，在安全的範圍內，孩子想探索、想觸摸時，別限制他的活動，以免減少孩子練習操作的機會。
- 沒有人天生就會做父母，孩子是上天給的禮物，是磨練我們耐心，讓我們成長的機會，生活中多一點創意，少幫孩子一點，他(她)們就有機會多學會一點，漸漸的我們才會輕鬆些也才能放手，期許大家都做個開心的父母，快樂渡過彼此的親子時光。