



- 改善手眼協調
- ☺ 建議活動：砌積木、剪貼小手工、做線條練習



- 改善視覺辨認能力
- ☺ 建議活動：仿砌遊戲

學習能力訓練

- 改善模仿能力
- ☺ 建議活動：模仿大動作或以大動作畫出線條及形狀



- 改善專注力及視覺記憶力
- ☺ 建議活動：玩記憶卡、找不同遊戲

要預備孩子學寫字，先要讓孩子掌握所需的基礎能力，可是有些發展障礙是不容易察覺的。如孩子於學習寫畫上有困難，家長應盡早諮詢職業治療師，作出適當的評估及訓練。

查詢

協康會總辦事處

地址：香港九龍大坑東邨東裕樓地下1號

電話：(852) 2776 3111

傳真：(852) 2776 1837

網址：www.heephong.org

電郵：info@heephong.org

青蔥計劃

「青蔥計劃」是協康會於二零零零年推出的用者自付服務計劃，為有需要的兒童提供一站式的評估、治療及輔導，以及為家長和教師提供支援服務。

電話：(852) 2393 7555

傳真：(852) 3142 7221

網址：www.heephong.org/slp

電郵：slp@heephong.org

怎樣預備孩子學寫字？

協康會職業治療部



- 建立前三指握筆姿勢

- ☺ 建議活動：以前三指運用衣夾、用方糖夾拈小物件



- ☺ 運用適當的筆及輔助用具

視覺認知訓練

- 改善眼球控制及視覺追蹤能力

- ☺ 建議活動：接球、按次序排圖案



要預備孩子學寫字，家長及老師應先了解學寫字所需的基礎條件，然後按孩子個別的發展情況而訂定適當的學習目標，並配合有趣的活動，多鼓勵和讚賞孩子，讓孩子能愉快地學習寫字。

學寫字所需的基礎能力

良好的感覺肌能，包括：

- 觸覺及肌肉關節感覺
- 坐姿及姿勢控制
- 優勢手的建立
- 上肢關節穩定性
- 動態前三指抓握及抓握力度
- 雙手協調
- 手眼協調
- 手指操作及手部橋拱

良好的視覺認知，包括：

- 眼球控制
- 主體影像及背景的判斷
- 空間關係辨認

良好的學習能力，包括：

- 專注力、耐力
- 模仿能力
- 理解及跟隨指示
- 基本方向、大小、次序、界線等概念
- 視覺、聽覺記憶力

寫字技巧的發展

1-2歲



- 用掌心握粗臘筆在紙上塗鴉

2-3歲



- 用靜態前三指握筆
- 摹擬畫直、橫線

3-4歲



- 用動態前三指握筆
- 抄寫簡單圖案，如H、X、V、□等

4-5歲



- 在簡單圖形內填色而不越界
- 抄寫簡單中文字，如山、日、田、石、大等

5-6歲



- 抄寫較複雜的中文字，如爸、花、魚、狗等
- 開始默寫

以上資料，只供參考，詳情請諮詢職業治療師。

常見的寫字問題

感覺肌能方面

- 坐姿不正確
- 未確立主用手
- 執筆姿勢不正確
- 執筆力度不足/過大
- 寫字很慢，動作欠靈活
- 寫出格、筆劃過長/過短、字體不端正
- 容易疲倦，常停筆休息

視覺認知方面

- 筆序混亂
- 字體反轉
- 字形不合比例
- 抄漏或加多筆劃
- 抄錯字
- 學寫新字有困難

學習能力方面

- 專注力弱
- 模仿力弱
- 理解能力欠佳
- 基本概念未穩固
- 視覺、聽覺記憶力弱

預備孩子學寫字的策略

感覺肌能訓練

- 強化觸覺及肌肉關節感覺
- ☺ 建議活動：在砂紙、米堆、剃鬚膏或泥膠上大動作寫畫



- 改善坐姿及姿勢控制
- ☺ 建議活動：盪鞦韆、爬攀登架



- 改善上肢關節穩定性
- ☺ 建議活動：玩人力車、做掌上壓



- 改善雙手協調、手指靈活性
- ☺ 建議活動：穿珠、操作小工具或玩具