



新世代家長教育系列



協康會

HEEP HONG SOCIETY

(新版)

小手指學堂



協康會

HEEP HONG SOCIETY



目錄

序	3
協康會簡介	5

第一篇
嬰幼兒期

零至三歲的小肌肉學習重點 10

小肌肉訓練活動

- 0 - 12 個月 — 「感知小天使」 16
- 13 - 24 個月 — 「小小探索家」 36
- 2 - 3 歲 — 「巧手小技師」 57

第二篇
幼兒期

三至五歲的小肌肉學習重點 68

小肌肉訓練活動

- 3 - 5 歲 — 「學習小勇士」 71

第三篇
學前預備期

五至六歲的小肌肉學習重點 124

小肌肉訓練活動

- 5 - 6 歲 — 「上學小先鋒」 126

附錄一 小手指學堂 —— 活動總表 158

附錄二 香港學前兒童小肌肉發展檢核表 162

序

兒童的小肌肉（手部功能）發展與日常生活有著密切的關係。從每天刷牙、洗臉、吃早餐，以至學習寫字、做手工、砌模型等，無不須要運用雙手去完成任務。

而零至六歲正是兒童小肌肉發展的重要階段，並會直接影響兒童日後在自我照顧、遊戲及課室學習（如：書寫）方面的表現。對於有小肌肉發展遲緩的兒童來說，家長如能及早給予適當的訓練，對兒童日後的成長尤為重要。

協康會的職業治療師團隊，一向致力為有不同發展障礙的兒童提供優質的治療服務。透過在感知動作、感覺統合、小肌肉、自理、書寫及自我管理等各方面的訓練，協助兒童盡展潛能。

HEEP HONG SOCIETY

截至2022年，協康會的職業治療師團隊共有68名註冊職業治療師，每年為會內四千多名兒童提供治療服務，並在各幼兒發展及學習的課題上進行專業研究、培訓、出版及家長教育工作。

《小手指學堂——兒童小肌肉訓練134課》是集合了協康會眾職業治療師的寶貴經驗而編寫成的。按照零至六歲兒童的發展需要，活動冊包含了嬰幼兒期、幼兒期及學前預備期三個階段的小

肌肉發展目標，並採用了家居常備的用具或材料而設計成一百多個有趣的親子活動，不用家長為購買昂貴的玩具而費神。

我們希望此活動冊能為家長及業界的同工提供一套實用的指引，讓兒童在輕鬆愉快的氣氛下鍛鍊出靈活的手部功能，為日後在各方面的學習作好準備。在此一提，活動冊中提及的適合年齡只供參考，訓練者必須按兒童的實際能力及興趣來挑選活動，若遇到疑難，請諮詢職業治療師的意見，確保活動能切合兒童的需要。



協康會 簡介

協康會創立於1963年，是香港最具規模的兒童教育及康復機構之一，致力幫助不同能力的兒童及青年盡展潛能，提升家庭能量，共同締造平等融和的社會。

協康會的專業團隊，包括：心理學家、言語治療師、物理治療師、職業治療師、護士、社工及幼兒教師，透過多個服務單位、到校支援主流中小學和幼稚園，每年服務超過15,000個家庭。本會積極推出嶄新服務，同時研發「實證為本」的教育和訓練模式，通過研究、培訓、出版及多元教育工具，推動融合教育及康復服務的發展。



協康會

我們的抱負
HEEP HONG SOCIETY

協康會走在服務前端，為不同能力的兒童及青年創建美好明天。

我們的使命

啟發個人潛能、提升家庭能量、促進社會共融。

協康精神

家庭為本 全面支援
平等參與 接納共融
健樂成長 盡展潛能
與時並進 協同創新
承傳啟導 拓展專業



服務對象



學前兒童



中小學生



青年



家庭



康復及教育界人士

服務簡介



早期教育及訓練

透過專業指導，早期教育及訓練中心為初生至六歲發展有障礙的幼兒提供每星期一至兩次的訓練和支援服務，並教導家長掌握有關照顧和啟導幼兒的技巧，充份發揮幼兒潛能。

查詢 : +852 2776 3111



更多詳情
More Detail



特殊幼兒服務

特殊幼兒中心透過每星期五天全日制的密集式訓練和照顧，協助二至六歲有特殊需要兒童發展潛能，為他們未來的學習和發展奠定良好基礎。

查詢 : +852 2776 3111



更多詳情
More Detail



幼兒服務



本會轄下的幼稚園及幼兒園為兒童提供理想學習環境及優質學前教育，助他們建立德、智、體、群、美方面的全人發展，並培養兒童的創意思維、探索和解難能力，為日後學習奠下穩固的基礎，讓兒童健康愉快地成長。



查詢 : +852 2786 2990



更多詳情
More Detail



查詢 : +852 3705 2251



更多詳情
More Detail



青年成長及職訓服務

為自閉症、專注力不足 / 過度活躍症和特殊學習困難青年提供全面支援，包括職能評估、職場實習、就業支援等課程及訓練，提升學員的職場技巧和獨立能力，讓他們發揮所長，融入社群。

查詢 : +852 3956 4651



更多詳情
More Detail



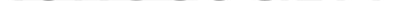
到校支援服務

專業團隊為幼稚園、小學及中學內有特殊需要的學生提供到校評估、訓練和治療；同時透過家長講座及輔導、教師培訓和學校支援工作，全方位協助學童融入校園生活，健康成長。

查詢 : +852 2776 3111



更多詳情
More Detail



青蔥計劃支援服務

青蔥計劃為不同能力的兒童及青年，提供多元化的專業支援服務，讓家長在政府和私營服務以外，有多一個優質的服務選擇。計劃不受政府資助，以自負盈虧模式運作。

專業團隊具備豐富訓練和治療知識及臨床經驗，能按兒童及青年的需要提供適切而全面的個別評估及訓練，包括：心理服務、言語治療、職業治療、物理治療、社工服務及幼兒導師訓練等。另外，亦會提供小組訓練及活動，以及家長支援及社區教育服務。

查詢 : +852 2393 7555

網址 : slp.heephong.org



更多詳情
More Detail



嬰助兒期



0-3歲

家長支援服務

轄下各中心以及家長資源中心為家長提供全面的支援服務，協助他們解決在培育有特殊需要子女上所遇到的困難和問題，提高育兒技巧及對孩子的需要的認識，同時建立家長彼此間的互助與支持，從而舒解親職壓力。

查詢 : +852 2776 3111



專業培訓服務

APED
Academy for Professional Education and Development
專業教育及發展學會

透過專業教育及發展學會(APED)，為教育及康復界人士和家長提供專業培訓，提升他們對兒童成長及學習方面的認識。同時為內地、澳門及台灣相關機構舉辦交流及專業訓練課程，促進兩岸四地教育及康復服務的發展。

查詢 : +852 2784 7700

網址 : aped.heephong.org



更多詳情
More Detail



研究及出版



致力研究及開發實證為本的訓練模式，並透過出版書籍及製作電子教材，與業界分享在教育和康復服務的經驗及成果，藉以提升行業整體質素。

HH 協康會網上商店
Online Shop

網址 : eshop.heephong.org



購買書籍
Purchase Now



嬰幼兒期

零至三歲的小肌肉學習重點

在幼兒的小肌肉發展過程中，0至3歲的發展是最快及最明顯的。在這個階段，嬰幼兒主要是透過不同的感知動作經驗來認識自己和周遭的事物，他們對這個世界充滿好奇，對任何事物也感到新鮮和有趣，雙手便是嬰幼兒用來探索及學習的主要途徑。



0-12個月 — 「感知小天使」

- 家長可透過親子互動遊戲及不同的感知動作活動，讓嬰兒逐漸學會控制上肢，例如：向著玩具伸手、抓握玩具、把玩具放進口中探索等。
- 當嬰兒懂得獨自坐穩後，可運用有趣的玩具讓嬰兒建立手眼協調（如：按玩具掣）、雙手協調（如：雙手互敲玩具）及手指的操作技巧（如：用前二指拾小東西）。

協康會
HEEP HONG SOCIETY



放手指入口，好好味啊！



看，我眼仔碌碌！
又會伸手取玩具！



我會用手指握著玩具，摸摸玩具，有時又會把玩具放入口……yummy！

0-6個月的小肌肉發展

備註：以上年齡的發展階段只供參考，幼兒的表現或會因個人特質及環境因素而有所差異。



01

我愛媽媽（爸爸）

適合年齡：0-6個月

目標：

- 加強親子互動
- 建立基本上肢控制能力（伸手）

物資：不需要

玩法：

1. 幼兒舒適地躺臥著，面向家長。
2. 家長在正中位置面向幼兒，輕聲地唱出簡單的兒歌，引起幼兒的注意，然後溫柔地握著幼兒的小手摸摸家長的臉頰。
3. 當幼兒能大致掌握以上的動作時，家長可對幼兒說：「BB，摸（媽媽）面面啦。」看看幼兒能否伸出雙手，觸摸家長的臉頰。

學習小貼士：

- 當幼兒投入遊戲後，家長的臉可移到幼兒的左邊或右邊，吸引幼兒追視以增加遊戲的趣味性。



02

握握手

適合年齡：0-6個月

目標：

- 加強親子互動
- 建立基本上肢控制能力（伸手及抓握）

物資：不需要

玩法：

1. 幼兒舒適地躺臥著，面向家長。
2. 家長把手置於幼兒的正前方，距離約20-25厘米，並慢慢地搖動手指，引起幼兒的注意。
3. 然後向著幼兒說：「BB，（媽媽）手手喺邊度？嚟握（媽媽）手手啦。」看看幼兒能否伸出雙手，握緊家長的手指。

學習小貼士：

- 當幼兒投入遊戲後，家長的手可放在幼兒的上、下、左、右等不同的位置，引發幼兒向不同方向伸手，以增加遊戲的趣味性。



幼兒期



協 康 會
HEEP HONG SOCIETY



3-5歲



幼兒期

三至五歲的小肌肉學習重點

一般幼兒到了3歲，已具備基本的手部功能，可以利用雙手進行各項簡單的日常活動。當入讀幼稚園後，小肌肉技巧所擔任的角色更為重要；不論在遊戲、自理及學習方面，均需要較精細的小肌肉控制及手眼協調能力，才能把事情做好，應付各方面的學習要求。

3-5歲—「學習小勇士」

- **上肢的準備**— 增強上肢的力度控制及協調能力（如：用雙手爬行、於空中舞動絲帶等），為操作不同用具及學習寫畫前作好準備。
- **提升手眼協調、雙手協調能力及操作物件的靈活性**— 透過有趣的活動（如：穿洞洞板、對插筆套、用糖夾夾波子、拈拾小豆砌成畫等），鍛鍊幼兒在操作各類物件時更加靈巧。
- **建立適當的手指力度控制**— 可運用簡單的物件（如：以廢紙搓成紙球、搓壓泥膠、撕寶貼萬用膠等）來增強手指的力度控制。
- **提升用具操作技巧**— 學習操作不同的用具或文具（如：剪刀、漿糊筆、小水壺、刀叉等），能提升幼兒於各方面學習的自信心。
- **寫字前的準備**— 透過多感官及多元化的活動（如：在潤膚膏上寫字、用泥膠搓成小畫板來書寫、用小磁石來走迷宮等）來建立幼兒寫字前的基礎技巧。
- **運用雙手進行自理活動**— 於日常生活中鼓勵幼兒多運用雙手（如：解扣鈕子、穿脫襪子、吃飯時扶碗等），可提升幼兒的自理能力。

協康會
HEEP HONG SOCIETY



備註：以上年齡的發展階段只供參考，幼兒的表現或會因個人特質及環境因素而有所差異。



4-5歲的小肌肉發展



剪剪剪……剪個正方形！



我會跟媽媽摺紙做手工，
好好玩啊！



看！我識寫「田」、
「手」、「水」、「火」
……一些簡單的字。



你看！我砌咗個金字塔！
好犀利啊！



備註：以上年齡的發展階段只供參考，幼兒的表現或會因個人特質及環境因素而有所差異。

51 小小人力車

適合年齡：3-4歲

目標：

- 增強上肢力度控制
- 提升雙手協調能力

物資：小玩具數個、籃子

1個、安全地墊

玩法：

1. 家長告訴幼兒要扮「小小人力車」運送小玩具去遊樂場。
2. 然後托著幼兒的上臂或小腿位置（視乎幼兒的上肢能力），讓幼兒用雙手支撐著身體。
3. 放1個小玩具在幼兒的背上，幼兒雙手交替地向前爬行，把小玩具運送到6呎距離的籃子中。
4. 幼兒以同樣方法運送其他的小玩具。



學習小貼士：

- 此活動能增強幼兒上肢的力度控制，亦能增強幼兒大關節（包括肩膀、手肘、手臂及手腕）的穩定性；良好的上肢力度控制及大關節的穩定性均是幼兒手部功能發展的基礎。
- 若幼兒的上肢未夠力，家長可托著幼兒的身軀或盤骨位置來進行活動。
- 家長亦可按幼兒的能力而增加運送小玩具的數量，以鍛鍊上肢的耐力。
- 此活動須在地墊上進行。



102 手指字母

適合年齡：4-5歲

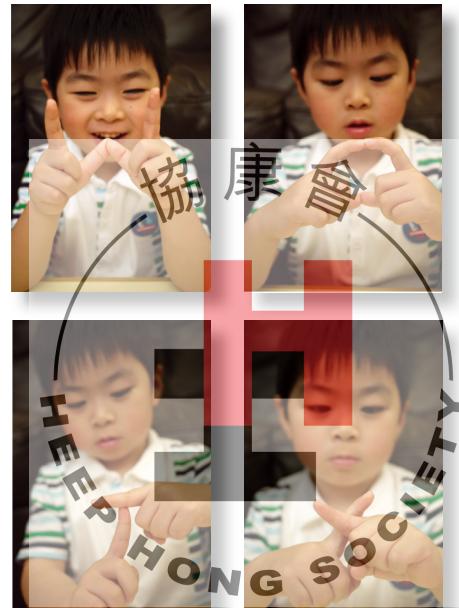
目標：

- 提升手指操作的靈活性
- 提升雙手協調能力

物資：不需要

玩法：

1. 家長示範用手指做出不同的英文字母，請幼兒逐一跟著做。
2. 可寫出一個字母，請幼兒想一想可以怎樣用手指做出來。



學習小貼士：

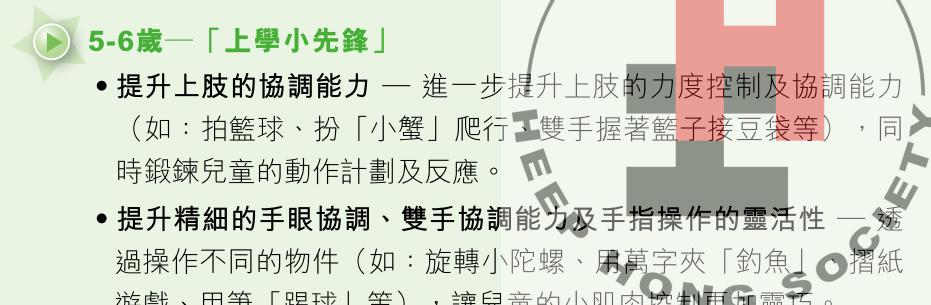
- 若幼兒進行以上活動有困難，家長可先請幼兒練習簡單的手指動作，例如：「包、剪、揀」、「手槍」、「三角形」或「正方形」等。



學前預備期

五至六歲的小肌肉學習重點

兒童到了5至6歲，手部功能的發展已漸趨成熟。在此階段，兒童可以運用更精細的手眼協調及雙手協調來處理日常生活的事情。此外，兒童更需要在自理、處理個人物品及運用文具上打好基礎，為升讀小學作好適當的準備，以應對日後在學習上的新挑戰。



5-6歲—「上學小先鋒」

- 提升上肢的協調能力 — 進一步提升上肢的力度控制及協調能力（如：拍籃球、扮「小蟹」爬行、雙手握著籃子接豆袋等），同時鍛鍊兒童的動作計劃及反應。
- 提升精細的手眼協調、雙手協調能力及手指操作的靈活性 — 透過操作不同的物件（如：旋轉小陀螺、用萬字夾「釣魚」、摺紙遊戲、用筆「踢球」等），讓兒童的小肌肉控制更加靈巧。
- 增強手指的力度控制 — 與兒童進行簡單的遊戲（如：用雪條棒「拔河」、撕紙做手工、拉長氣球等）來增強手指的力度控制。
- 提升操作用具及文具的技巧 — 增加操作不同用具或文具（如：間尺、文件套、打孔機等）的練習機會，為入讀小學作好準備。
- 書寫準備 — 透過有趣的寫畫遊戲（如：按比例畫出小花瓣、畫彩虹、精細地填色、從報紙中找中文字等），提升握筆控制能力，讓兒童更容易掌握學習寫字時所需的技巧。

協康會

HEEP HONG SOCIETY



看！我剪紙越來越叻
……我會剪個小圓形



我還會用間尺畫條好直的線……



除了用羹、筷子……我還會用刀叉切食物！



看！我識寫「花」、「魚」、「學」、「遊」……一些複雜的字。

備註：以上年齡的發展階段只供參考，兒童的表現或會因個人特質及環境因素而有所差異。

5-6歲的小肌肉發展



133

彈彈蛇

適合年齡：5-6歲

目標：

- 增強手指力
- 提升精細的雙手協調能力

物資：白紙1張、白板筆1枝

玩法：

1. 家長先在紙上畫出螺旋形的圖案作為蛇的外形。
2. 兒童用雙手的前二指（拇指及食指）由圖案的末端開始小心地沿著螺旋線條撕開紙張，成為一條「彈彈蛇」。
3. 家長可在「蛇頭」畫上眼睛，令「彈彈蛇」更生動。

學習小貼士：

- 可先請兒童練習沿直線撕紙，然後才沿彎線撕紙。
- 可選用較厚的紙來加強手指力的鍛鍊。
- 先畫出較粗的螺旋線條，讓兒童較容易沿著線條撕開紙張。



134

奇妙的靜電

適合年齡：5-6歲

目標：

- 提升精細的雙手協調能力
- 提升操作文具（打孔機）的能力

物資：手動氣泵1個、打孔機1個、氣球1個、紙1張

玩法：

協康會
HEEP HONG SOCIETY

1. 家長教導兒童用氣泵把氣球充氣，並在末端打結。
2. 兒童以一手操作打孔機，另一手握紙，並在紙上打孔。
3. 然後把圓形的紙碎放在桌上。
4. 指導兒童將氣球在頭髮上輕擦數下，使它充滿靜電。
5. 最後用氣球吸起桌上的紙碎。



學習小貼士：

- 這是簡單的科學實驗，家長可向兒童簡單解釋磨擦能產生「靜電」，加強活動的趣味性。
- 除了紙碎，亦可以羽毛或不同顏色的皺紙來進行此活動。
- 家長亦可請兒童用打孔機製作小書籤送給朋友。



附錄二



檢核表簡介

及早識別兒童的小肌肉發展困難的重要性

零至六歲是兒童小肌肉發展的重要階段。小肌肉技巧的發展，會直接影響兒童在自我照顧、遊戲及課堂學習（如：書寫、美勞活動）方面的表現。而有特殊需要的兒童，在小肌肉發展上會出現個別差異或困難，如能及早識別兒童的發展困難，給予適當的治療和訓練，對兒童的成長是十分重要的。在香港，一般幼兒在兩歲開始便進入幼兒園或幼稚園學習，幼兒教師在洞察他們的個別差異及特殊需要上便擔當了非常重要的角色。

檢核表的目的

本檢核表列出了香港兒童在零至六歲的發展階段中，從日常生活及學習上可普遍觀察到的小肌肉發展項目，為幼兒園和幼稚園教師提供一簡單易明的方法，協助他們及早識別兒童的發展困難，從而作出適當的跟進或轉介。

檢核表的設計背景及特色

本檢核表由協康會的職業治療師團隊設計。協康會於2007至2009年間建立了一套本地化、標準化及高效率的香港學前兒童小肌肉發展評估工具，協助本地的職業治療師為兒童提供更準確的評估；並從中選取在幼兒園或幼稚園可普遍觀察到的項目，以圖文並列的方式，設計成《香港學前兒童小肌肉發展檢核表—幼兒教師版》，教師可以透過觀察兒童在檢核表中項目的表現，及早發現兒童是否有小肌肉發展困難。

協康會
HEEP HONG SOCIETY

如何使用檢核表

本檢核表以每半年或一年劃分年齡層，教師可以兒童的實際年齡為開始點，在屬於兒童的年齡層中逐一檢視每個項目。若兒童能夠通過項目的要求，可以在該項目旁的方格中加上；若未能通過，則在方格中加上。若兒童在屬於他的年齡層中，有多個項目未能做到，教師可以參考本檢核表後頁的建議，鼓勵家長尋求專業人士的幫助；如有需要，進一步轉介至兒童體能智力測驗中心或職業治療師作更深入的評估，讓兒童能得到最適切和及時的支援。



香港學前兒童小肌肉發展檢核表

幼兒教師版

兒童姓名 : _____
填表日期 : _____ 年齡 : _____

0 - 6 個月		
1 能追視著由左至右慢慢移動的搖鈴	<input type="checkbox"/>	
2 能用手握著搖鈴的手柄	<input type="checkbox"/>	
3 能向著放在前面的玩具伸手	<input type="checkbox"/>	
4 能用手掌心握著積木	<input type="checkbox"/>	

13 - 18 個月		
1 能把整個圓形塊放入形狀板的空位內	<input type="checkbox"/>	
2 能倒轉小樽把裏面的小粒倒出來	<input type="checkbox"/>	
3 能自發地在紙上塗鴉	<input type="checkbox"/>	
4 能疊起2塊或以上的積木	<input type="checkbox"/>	

7 - 12 個月		
1 能同時用雙手穩握或把玩積木	<input type="checkbox"/>	
2 能放積木於器皿內	<input type="checkbox"/>	
3 能從柱座取出膠圈	<input type="checkbox"/>	
4 能用前二指尖拾取小粒	<input type="checkbox"/>	

19 - 24 個月		
1 能揭開盒蓋	<input type="checkbox"/>	
2 能用羹匙從碗中舀食物小粒放入口中	<input type="checkbox"/>	
3 能疊起4塊或以上的積木	<input type="checkbox"/>	
4 能把1個一元硬幣放入孔口方向垂直的錢箱	<input type="checkbox"/>	

香港學前兒童小肌肉發展檢核表

幼兒教師版

兒童姓名 : _____
填表日期 : _____ 年齡 : _____

25 - 30 個月		
1 能同時運用雙手對插膠珠串	<input type="checkbox"/>	
2 能把拇指放入襪頭，並成功地把襪脫下	<input type="checkbox"/>	
3 能模擬畫一條至少有5cm長的直線	<input type="checkbox"/>	
4 能疊起8塊或以上的積木	<input type="checkbox"/>	

37 - 48 個月		
1 能在1cm寬的橫線隧道內畫線而不界	<input type="checkbox"/>	
2 能把兩個相距5cm的小圓點連起	<input type="checkbox"/>	
3 能雙手配合用繩穿 上直徑0.25cm的珠粒	<input type="checkbox"/>	
4 能於10秒內解開 2粒直徑2.3cm的鈕扣	<input type="checkbox"/>	
5 能沿著8cm長、0.3cm粗的直線把紙張剪開	<input type="checkbox"/>	

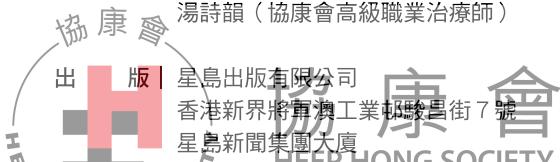
協康會
HEEP HONG SOCIETY





星島出版

書名 | 小手指學堂（新版）
系列 | 新世代家長教育系列
作者 | 協康會
編寫小組 | 陳敏儀（協康會職業治療師督導主任）
黎淑儀（協康會高級職業治療師）
趙少薇（協康會時任高級職業治療師）
湯詩韻（協康會高級職業治療師）



出 版 | 星島出版有限公司
地 址 | 香港新界將軍澳工業邨寶昌路7號
星島新聞集團大廈
運營總監 | 梁子文
出版經理 | 恽凱華
出版統籌 | 何珊楠
電 話 | (852) 2798 2579
電 郵 | publication@singtao.com
網 址 | www.singtaobooks.com

發 行 | 泛華發行代理有限公司
電 郵 | gccd@singtaonewscorp.com
網 址 | www.gccd.com.hk

出版日期 | 二零二二年七月初版
定 價 | 港幣八十八元正
國際書號 | 978-962-348-514-2
印 刷 | 嘉昱有限公司

版權所有 翻印必究