

# 快樂學寫字

台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療室

孩子上小學了，您是否發現孩子很不愛寫字，寫功課拖拖拉拉，下筆過重或是過輕，字常超出格子外或是歪七扭八呢？字體要寫的漂亮需要肩關節有足夠穩定度及肌力可支持手臂活動，且手腕穩定，精細動作發展良好。於寫字前給予孩童暖身活動可協助肩膀穩定度及精細活動的靈活運用。

寫字前訓練活動如下：

1. 孩童於坐姿時，兩手撐著椅面兩邊，用兩手支撐體重，屁股離開椅面，維持十秒。
2. 孩童上臂靠僅身體，前臂同時快速的進行掌心向上向下翻轉動作。
3. 孩童用大拇指依序碰觸食指、中指、無名指及小指，來回重複五次。
4. 孩童使用前三指旋轉鉛筆 180 度，向前旋轉五次，再向後旋轉五次。

除了寫字前可提供活動提昇孩童肩膀穩定度及精細動作運用之外，良好的寫字姿勢及環境也是寫字的關鍵。家長們需注意以下幾點原則：

1. 選擇適合孩童身高的桌椅，桌面高度約在比手肘低五公分的高度。
2. 檯燈需放於書桌左前方，避免直接照射於書本。大燈及桌燈需同時打開，且調整至讓眼睛看清楚又舒適的亮度。
3. 正確寫字姿勢，孩童上身坐直，不可彎腰駝背或是趴於桌面。雙腳剛好踏於地面。胸腔離開桌面一個拳頭寬。慣用手拿筆非慣用手協助壓住紙張，避免撐下巴。兩眼平視紙面，眼睛及書本保持 30~40 公分。
4. 正確的握筆姿勢為右手食指及拇指指尖夾住筆桿，再靠於中指關節側面，使用三指共同握筆，無名指及小指自然彎曲，靠於紙面支撐前三指。手掌呈現中空形狀。注意食指的第一關節處不可用力而呈現彎曲狀，著力點位於指尖。
5. 良好書寫方式為筆與紙張呈現 45~60 度。握筆處距離筆尖約 2~2.5 公分處，筆與桌面成六十至七十度角。

當家長們注意到孩童們開始排斥寫字，不愛寫功課，且寫字歪七扭八，可先留意孩童的寫字姿勢及環境是否正確。寫字前亦可先提供訓練活動加強穩定度及靈活度。寫字同樣需要耐心，因此培養孩童良好的寫字習慣也是很重要的，例如：寫完功課需把作業及文具收拾整齊。家長們亦需注意，適當的休息也是維持孩童良好握筆姿勢及耐心的原則之一。

(參考資料：手能生巧)