

如何寫好字

文/陳怡蓉職能治療師

手功能發展與寫字技巧

孩子可能出現的寫字問題常見的有：拿筆姿勢奇怪、動作笨拙、寫字畫圖肌肉緊繃、寫字力道過大或過輕、常抱怨手痠、字寫的太小或擠出格子外、注音或數字寫相反...等等。

而導致小朋友寫字困難的可能因素有：動作控制能力不佳、視知覺能力不佳，另外練習不夠導致經驗不足也是原因之一。

小朋友的年齡層和寫字表現

在一歲的時候，大部分的小朋友具備塗鴉能力，在二至三歲的時候可看著大人示範模仿畫出橫線、直線、和圓圈，到了四五歲時可仿畫十字、斜線等符號及數字，至五六歲時具有寫出大部分注音符號的能力。另外，要寫字的前提是要先能夠認字，約六歲的孩子有一定的肌力及認知能力，具備寫字的能力。

影響寫字的相關動作及視知覺能力

在動作能力方面，足夠的肌肉張力可提供姿勢穩定度、以及影響小朋友的握筆姿勢；而側化能力及兩側整合能力則會影響孩子是否發展出慣用手，以及慣用手及輔助手的合作能力；掌指功能則影響小朋友操作物品的靈巧度。

視知覺功能方面，需具有足夠的視覺記憶力才能記住形狀、符號；還有視覺區辨能力才能認識形狀、區辨大小；另外孩子還需具備一定的空間概念，才能分辨物體在空間中的相對位置，會影響小朋友在寫字時字和字的距離、部件的排列、還有是否能夠將字寫格線內。

肩關節穩定度：

肩關節穩定度不足的孩子，會出現動作控制不良的問題，常見孩子會將手臂貼著身體、肩膀聳高、以及將手臂固定在桌面來增加穩定度。可以將圖畫紙貼在牆上讓孩子作畫、吊單槓等活動讓孩子練習，以提升肩膀的穩定度。

手肘手腕的動作控制：

小朋友若手肘手腕使用較不靈活，會使用整隻手臂來操作方向而導致動作看起來會較笨拙。而手腕上翹的姿勢為最具功能性的動作姿勢，若手腕上翹能力不夠，會影響孩子執行精細動作的品質。同樣的，牆上作畫也能提供孩子手腕上翹的練習機會，或是讓孩子趴姿以手撐地來進行活動，如趴姿下拼圖，也能讓手腕關節的肌肉收縮，增加肌肉力量。

兩側協調能力：

兩側整合困難的孩子，可能會出現無慣用手的現象，操作物品時會常變換左右手來執行，而當慣用手尚未明確建立，非慣用手的輔助能力也相對無法明確執行，會讓孩子在兩手合作的活動中分工困難，例如剪紙、珠珠穿線、寫字等活動。建立慣用手的活動設計為，將物品至於中線，例如將一籃球放置於孩子正前方讓他自行選擇左或右手去丟擲，以協助孩子發展出慣用手。

視知覺能力：

視知覺困難的孩子常見困難為認符號及國字較慢，可以提供形狀配對、積木組裝或拼圖活動來提升孩子的視知覺能力。

影響孩子的寫字因素很多，而這些因素也可能造成孩子除了紙筆能力外的生活中的其他困難，例如視知覺能力不佳的孩子可能在找尋平常使用的日常物品花費較久的時間。希望此篇文章能提供簡單的資訊協助家長們發現孩子的問題，讓爸爸媽媽能協助寫字遇到困難的小朋友們把字寫好！