

# 擔心握筆不好輸在起跑點？ 打造握筆的優良基礎

◎新北市立土城醫院復健科職能治療師 莊翔嬪

◎新北市立土城醫院復健科主治醫師 劉國正 校閱



專長

生理職能治療、兒童職能治療



▲職能治療師指導小朋友握筆姿勢

4 歲的璇璇從小就喜歡畫畫，常用小手抓握著彩色筆塗鴨，直到上了幼兒園，老師發現璇璇握筆姿勢不正確，一直幫她調整姿勢，但不到5秒又變回原樣，畫出來的圖案也無法辨識，於是璇璇的奶奶便焦慮地帶著孩子來到復健科門診諮詢。

影響握筆的因素有手指協調性、手部穩定度及力量等，若是加上繪畫或寫字，則手眼協調、視知覺及認知等都會有所影響。手指的協調性和手部小肌肉有關，它讓我們的手指可以根據物品的大小及形狀來決定手勢或抓握的力量，以利物品能夠在手掌中操作。而手部穩定度則由手指、手腕、手肘及肩膀相應組成，良好的姿勢讓我們可以更有效率且精準地完成紙上操作。

文獻指出，幼兒園的孩童一天中有46%的時間從事精細動作的任務，其中42%是書寫型任務。面對書寫困難，孩童更容易感到失落，進而造成低自尊的產生。通常3歲以上的孩子會出現固定的慣用手，握筆時不用過度矯正姿勢，而學齡前的視知覺及手部肌肉發展尚未成熟，家長可以帶孩童在家中學習畫線條、形狀或者著色來增進手部功能。

若發現小朋友在塗鴉寫字時，無法把筆拿

好，或是無法維持正確的握筆姿勢，可以先利用一些小遊戲，來訓練手部的小肌肉，接著慢慢調整小朋友的握筆姿勢。錯誤的握筆方式容易讓小朋友在學習過程中產生不正確的身體姿勢，導致手部或肩頸痠痛、可能進而造成學習效率降低、脊椎側彎、近視或斜視等問題出現。建議家長可以多留心小朋友平常學習或畫圖的姿勢，提早進行姿勢矯

正。

2~3 歲的孩童畫畫時通常為原始抓握，筆以拳頭握住固定在掌中，中間會經歷過渡型握姿，4 歲則逐漸趨於成熟，姿勢通常為 3 指或 4 指握姿，拇指與食指相對，第 4、5 指稍微彎曲，若是對於孩童的握筆方式存有疑惑，也可到復健科找專業的醫師及職能治療師做諮詢。📞

### 適合不同年齡層發展的手部小肌肉訓練遊戲

年齡	手部小肌肉訓練遊戲
2~3 歲	夾夾子、串珠、將紙剪一半
4 歲以上	穿線、摺紙、剪圓形或正方形
6 歲	轉陀螺、翻花繩、捏黏土

### 不同齡發展孩子的握筆姿勢及適合的繪畫工具

年齡	握筆特徵	適合的繪畫工具
2~3 歲	虎口緊閉	塗鴉大張紙、彩色筆、粗蠟筆、蛋型蠟筆
4 歲以上	漸漸成熟且有固定的握法，像是 3 點抓握或 4 點抓握	適當大小的紙 ( 像是 A4 )、簽字筆、鉛筆



▲ 2~3 歲的孩童畫畫時通常為原始抓握 ( 左 )，4 歲則逐漸趨於成熟，姿勢通常為 3 指或 4 指握姿，拇指與食指相對，第 4、5 指稍微彎曲 ( 右 )