

限制摸東摸西 當心小肌肉刺激不足

◎新北市立土城醫院復健科職能治療師 李潔妤

◎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

後 疫情時代的孩童，需要學會與病毒共存。然而疫情造成環境刺激的改變，如：實體課程減少、外出活動時間降低、家長擔憂染疫而禁止小孩摸東摸西等，難免會大幅減少孩童動手探索環境的機會。

根據哥倫比亞大學研究指出，在疫情期間出生之孩童，在粗大動作、精細動作及社交表現

上，都比疫情前出生的孩童們差。在臨床上也常遇到孩子長時間使用 3C 產品，缺少堆疊積木、組裝樂高、繪畫之機會，導致手部小肌肉無力或手眼協調能力不足，當進入幼兒園時，因畫畫、剪紙或手作速度比同儕慢，寫字容易手痠且不工整，挫折感不斷提升，降低學習意願。

家長可以藉由附表中的簡單動作，來測試小朋友在精細動作上是否有發展遲緩的狀況，若有一半以上的動作無法達成，就可能是發展遲緩的警訊。

兒童手部精細動作的發展，可以透過簡單的活動操作來訓練，同時會促進感覺刺激之整合唷！以下活動提供家長參考：

1. **玩黏土**：黏土能提供大量觸覺刺激，也能激發孩童之創意

年紀	動作里程碑
0~6 個月	雙手伸向身體中心把玩、伸手摸臉、吃手、搖搖鈴、抓東西放到嘴巴吃、緊握手掌大小之物品
1~2 歲	翻開厚紙板書、指尖抓取小東西、捏小豆豆放入罐子中、疊高 2~6 塊積木、串一吋大珠珠、以拳握隨意塗鴉、用湯匙吃飯但會灑出
2~3 歲	仿畫直線及橫線、一頁一頁翻書、疊高 8~10 塊積木、串 1 公分方形小珠珠、可將球丟出並保持平衡
3~4 歲	手指握湯匙自己吃得不錯、三指抓握彩色筆、使用剪刀剪直線、用黏土搓小球、積木仿疊橋或門、仿畫圓形及十字
4~5 歲	仿畫方形及叉、使用剪刀剪圓形及正方形、畫簡單的房子及人、使用夾子夾物品、大拇指分別觸碰其他四指
5~6 歲	握筆姿勢成熟、仿畫三角形及數字、著色著得好、能夠以過頭的方式丟球丟 5 公尺遠

▲ 附表：兒童發展遲緩評估表

力。可以引導孩子將黏土揉成圓、搓長條或是使用壓模做出不同的造型，用簡單的形狀做出可愛的造型，如雪人、聖誕樹、瓢蟲等；也可以準備小彈珠，包覆在黏土中，讓孩子練習挖開黏土把彈珠拿出來，可以訓練觸識覺之能力，透過摸的觸覺訊息去辨識彈珠在黏土的位置。

2. 曬衣夾遊戲：藉由示範並鼓勵孩子用大拇指、食指和中指之指腹捏曬衣夾，這樣更有效率地訓練到手部肌肉與虎口之肌力。可以將曬衣夾夾撲克牌、

夾雪花片模擬投幣之動作，或是請孩童協助做家事（如夾襪子），也可以藉由夾子之材質來增加阻力。

3. 貼紙遊戲：貼紙可以用來訓練專注力、手眼協調以及認知能力。1~2 歲之孩子，前 3 指動作尚未發展成熟，可以選擇尺寸大一點的貼紙，先示範撕貼的動作給孩子看，鼓勵孩子共同參與，撕貼之動作對於此年齡層的小孩並不容易，要多給引導及鼓勵唷！當孩子熟悉撕貼貼紙之動作時，可以鼓勵用貼紙進行創作，如將圓點貼

貼在一條直線上變成一隻毛毛蟲，或是印下瓢蟲之圖案，將貼紙貼在殼上，也可以增加趣味！

4. **塗鴉遊戲：**藉由畫筆不同的素材，帶給孩子不一樣的遊戲經驗，彩色筆可以讓孩子輕鬆地畫出顏色、蠟筆則需要出較多的力氣，水彩顏料可以用手觸摸或用畫筆揮灑，也可使用玩具或樹葉沾顏料進行拓印遊戲；另外藉著混色也能創造及學習色彩之組合。

5. **剪紙活動：**在學會剪紙前可先讓孩子嘗試沿著線撕開紙張，讓孩子意識到需看清楚線的位置。剪刀看似危險，但在大人監督下執行是一項訓練手部肌肉的好活動，不僅可以訓練三點抓握，也可訓練雙側協調及手眼協調，也有利於未來書寫之發展。一開始可用剪刀剪黏土練習開合刀柄之動作、使用磅數較厚的紙張，如名片、西卡紙，剪的過程中可以提供較多的本體覺，讓孩童拿捏剪的力道，而不是一刀剪到底。當學會正確拿剪刀及紙張時，可以先從簡單的線條及圖形練

習，接著是曲線，再難一些可以挑戰多角形圖案或非紙質之物料，如布、薄毛巾等。

這三年來在疫情世代下的孩童除了要注意防疫外，知覺動作上的刺激不足也同樣不容忽視，除了上述居家小活動外，也應鼓勵孩子多做家事與自理生活，家長盡量減少協助。此外，每週也可安排家庭時間，放下3C，陪伴孩子進行手作，讓孩子在遊戲中，可以獲得更多探索環境之經驗。現在疫情終於解封了，建議家長可以多帶孩子到戶外活動，讓身體各部位的肌肉都能均衡發展。若家長發現孩童有小肌肉發展的問題，可以視情況尋求專業的評估及建議，一起為孩子奠下良好的發展基礎吧！



▲ 藉由玩黏土提升孩童手部肌肉之能力