

### 常見書寫問題

孩子書寫能力不佳的問題通常為書寫前備能力不足(握筆姿勢或運筆能力較差)，或是書寫表現能力不佳，導致寫字的速度緩慢或字體清晰度不良至難以辨識，而影響整體學業表現。

書寫能力不佳，並不是一直要求孩子反覆練習寫字就能改善，應該尋求專業協助，找出根本原因，並訓練基礎能力，以免孩子因挫折和痛苦經驗反而更逃避寫字活動。

### 職能治療介入

有書寫問題的孩子經由職能治療師的評估，找出較弱勢的能力後，除安排職能治療個別課來針對弱勢能力加強外，亦可參加本院相關團體課程：「書寫前備能力訓練團體」、「書寫訓練團體」。各團體由兩位職能治療師合作設計治療內容，每期課程為期六個月，針對孩子較弱勢的書寫相關能力設定訓練主題進行練習。

### 書寫前備能力訓練活動

什麼是書寫前備能力呢?簡單來說就是要做出書寫這個表現的相關動作控制，統稱為書寫前備能力。包括肩胛關節動作控制、手腕動作控制、掌內操作能力、握筆姿勢(含手弓穩定度、手部兩側分化、虎口穩定度)等。

- 一. 肩胛關節動作控制: 肩胛關節為上肢的近端關節，而手部則為上肢的遠端關節，而在動作控制理論中，近端關節(肩胛關節)有良好的穩定度，才有利於遠端關節的動態控制。所以肩膀的穩定度若不足及動作控制不良，可能造成兒童無法精確及順暢地做出手部動作控制。

#### 訓練活動:

1. 坐在滑車上，雙手拉繩子前進。(如圖一)
2. 做小蜘蛛的動作(雙手雙腳撐起身體，屁股離開地板)。(如圖二)



【圖一】



【圖二】

- 二. 手腕動作控制:手腕關節是影響手部操作活動的重要關節。手腕的位置會影響手掌內小肌肉的張力，當手腕自然上翹時，手指會呈現較屈曲的姿勢，故手腕在上翹的姿勢下最有利於手掌內小肌肉做抓握的動作。若孩子無法維持手腕上翹的動作及穩定度，則會影響精細動作的操作及寫字的速度和精確性。

訓練活動: 在牆面上執行活動，如:畫畫、蓋印章、貼貼紙等。(如圖三)



【圖三】

- 三. 掌內操作能力:掌內操作能力是指五隻手指可將手掌內小物品移動、調整至適合操作或使用位置的能力。分為移位(translation)、旋轉(Rotation)、移動(shifting)

1. 移位:分成兩種，一是將物品從手指移到手掌中，如:用手指將硬幣從桌面捏起再握入手掌；另一種是將物品從手掌移到手指的能力，如:將硬幣握在手中，再用手指將硬幣從手掌中推出投入存錢筒的動作。

**訓練活動:**指尖依序將多顆小積木收至掌心，再依序推出掌心。(如圖四)

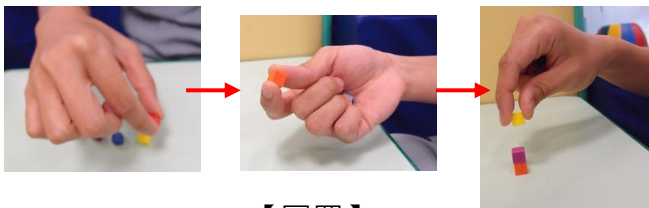
2. 旋轉:物品在手指間旋轉，如:轉筆的動作。

**訓練活動:**用手指爬木棒，將串珠由木棒底端推至頂端。(如圖五)

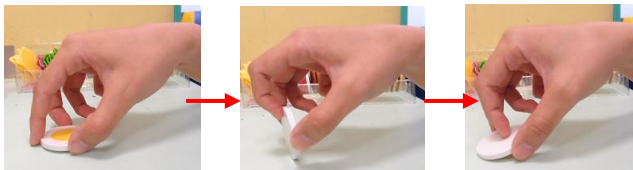
3. 移動:手指在物品上來回移動的能力，如:手指從鉛筆的尾端爬到筆尖。

**訓練活動:**用前三指拿骨牌，利用中指旋轉骨牌來翻面。(如圖六)

孩子在執行寫字活動時，需使用到以上介紹的能力來完成任務，如:「寫字寫到一半，將鉛筆從手指收至掌心，使用其他文具後，再將鉛筆從掌心推向手指繼續完成活動」、「利用“移動”來調整握筆的位置」、「寫錯字時需用“旋轉”將筆 180 度旋轉，用筆後的橡皮擦擦掉錯字」，若孩子掌內操作能力不佳時，執行寫字活動時，無法流暢做出上述動作來應付所需，即影響整體寫字速度。



【圖四】



【圖六】



【圖五】

- 四. 手弓穩定度:手弓的角色在於協助手指形成適合物品大小的形狀以利抓握，且手弓可使手掌與物品的接觸面積較大，以提升抓握的穩定性及增加感覺回饋。

**訓練活動:**

1.手掌上放一小紙片和小積木，再以手指揉紙片將積木包住。(如圖七)

2.手掌弓起來乘紅豆。(如圖八)



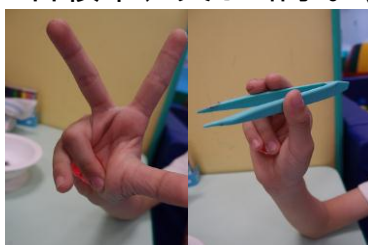
【圖七】



【圖八】

- 五. 手部兩側分化:又稱橈尺分化，橈側(radial side)是指大拇指、食指和中指，又稱作技巧側，主要做有效率地操作物品的動作；而尺側(ulnar side)是指無名指和小指，又稱作穩定側，主要利於施力及維持手部穩定度。尺側彎曲時可強化手弓的穩定度以利橈側進行較為精細的活動，所以橈尺分化有利於書寫的速度、持續度及寫出工整的字。

**訓練活動:**無名指和小拇指捏住小積木收緊至掌心，再用前三指執行活動，如:撕紙條、拼組組合積木、夾小鑷子。(如圖九)



【圖九】

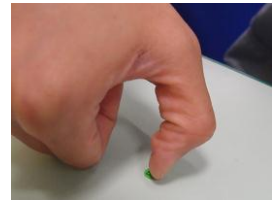
六. 虎口穩定度:虎口弧度夠大，像一個“ O ”，可使手部指尖的操作更靈活，使用到手臂力量的機會較少，會是一個較省力且舒適的動作。若虎口穩定度不足(用拇指與食指側夾住筆)，會使用手臂代償動作來操作物品而顯得笨拙。

**訓練活動:**

1. 用拇指和食指捏住小杯子或骨牌傳小物品。(如圖十)
2. 用拇指摳貼紙。(如圖十一)



【圖十】



【圖十一】

**參考資料:**

1. 吳端文, 陳韻如 (民96年)。手能生巧:讓孩子快快樂樂寫字。台北市: 瑞政實業。
2. Feder, Katya P. "Handwriting development, competency, and intervention." *Developmental Medicine & Child Neurology*, 2007: 312-317.
3. Anne HendersonPehoskiCharlane. Hand function in the child: foundations for remediation. USA, 2006.