



# 心肌篇



55期





編者的話	<b>P.1 - P.2</b>
生活中的小肌活動	<b>P.3 - P.6</b>
如何為幼兒書寫能力作好準備	<b>P.7 - P.9</b>
甚麼是視覺感知能力	<b>P.10 - P.13</b>
我的孩子有讀寫困難嗎	<b>P.14 - P.17</b>
讓孩子玩出創造力	<b>P.18 - P.20</b>
奇妙的雙手	<b>P.21</b>





# 編者的話

小肌肉發展是指幼兒隨著年歲的成長，手部肌肉活動及手眼協調動作技巧的發展歷程；在適切的生活經驗下，幼兒逐步掌握吃飯、梳洗、穿衣、遊戲、操作工具、使用剪刀及書寫等各種小肌肉技能。精細的小肌肉發展亦有賴身軀及肩膀的穩定性才能發展得成熟。

小肌肉發展有何重要？狹隘一點來看，各種小肌肉活動是為了準備幼兒在小學進行書寫的學習。從幼兒全人教育來看，小肌肉發展也關乎兒童「德、智、體、群、美」的發展。即是說，當幼兒多動手參與生活各種經驗，他們的五育，包括小肌肉將得到充份的發展，讓我們舉一些例子：

德



責任感、推己及人等德育的核心元素，是從學習照顧自己及別人開始。

例：協助家人預備餐點

智



探究事物，尋求解決問題是智力的表現。

例：利用廢物製造可用的物品，如用廁紙筒做筆筒

體



活動身體，發展強健體魄、靈活性、耐力、堅毅及團隊精神是體育的目的，也是五育的基石。

例：各類攀爬、球類活動及團隊遊戲

群



尊重別人，建立良好的人際關係，學習團隊協作是群育的目標。幼兒是從遊戲學習與人相處。

例：各類棋類遊戲

美



欣賞美，也表達美，是美育的精神。

例：各類視藝活動



這期《旭日林》，我們為家長羅列多樣的小肌肉及視覺感知活動。一方面，讓家長可以透過活動為幼兒奠下書寫的基礎，而幼兒不需要作抄寫的操練。另一方面，豐富的生活和遊戲經驗有助幼兒身心均衡發展，發揮潛能。雖然現今電子產品（電視、電腦、IPAD、智能手機）充斥著我們的生活。它們提供的娛樂、甚至教育資訊日新月移，看來十分吸引。但我們必須減少濫用，尤其需要竭力保護六歲以下的幼兒免受其影響。幼兒是從做中學，動手才會動腦。願意中國思想家荀子的名言成為我們的提醒：

不聞不若聞之；  
聞之不若見之；  
見之不若知之；  
知之不若行之；  
學至於行之而止矣。





# 生活中的小肌活動



無論在遊戲、自理及學習中，能夠靈活地運用雙手是不可或缺。成長過程中，幼兒利用雙手去觸摸、探索、了解四周環境及事物，在探索中不斷嘗試操作物件或玩具。從中逐步建立及增強雙手的功能，包括：上肢肌力及穩定性、抓握技巧、操控物件、手握力及指力、手指靈活性、雙手配合運用和操作工具的能力。除了發展雙手的能力外，培養幼兒運用精細的手眼協調及專注地處理日常生活事情都很重要。這樣才能把事情做好，應付生活和學習的要求。

讓幼兒帶著輕鬆愉快的心情，從遊戲及日常生活自理中鍛鍊小肌肉技巧，是最好、最自然的學習元素。

## 戶外親子遊戲

一家人開開心心跑到公園遊玩，是一個很好的親子活動；利用公園遊樂設施：攀登架、繩網等，大家已能玩得盡興暢快。更可帶備一些遊戲玩具，如：羽毛球和球拍、氣球、泡泡水、用報紙捲成的紙棒等，除了使親子活動更添樂趣外；更能讓幼兒從愉快的親子遊戲中增強上肢的伸展能力，軀幹的穩定性，抓握技巧，及雙手配合運用操控物件的能力；幼兒亦需要擁有很好的專注力，才能完成遊戲。





# 家庭樂遊戲

試試在家中將一個用廢紙做成的紙球和數個水樽做保齡球遊戲。家長和幼兒互相鬥力拉雪條棒。又或是運用兩把間尺夾起小積木進行比賽。大家祇要放開胸懷，一個皮球、一個水樽也能成為好玩的遊戲材料，讓一家人溫馨地在家中玩得開心。更可讓幼兒從中提升上肢肌力控制及穩定，雙手互相協調來操作物件的能力；亦會增強幼兒的手指力和手握力。





# 家務齊齊做

幼兒幫忙用衣架掛衣服、夾衣夾，可提升幼兒肌力的穩定性，增強雙手互相配合完成工作的能力，亦可鍛鍊手指力和手握力。



讓幼兒把乾淨的襪子反轉，一手握著襪頭的橡筋位置，另一手伸進襪子中，握著襪的末端，然後將襪子反出來。這可鍛鍊幼兒雙手協調，雙手分別做出不同動作，來完成一項工作。



幼兒是執拾的好幫手，請他們幫忙把超級市場買回來的物件，如：紙包飲品及罐頭等，逐一疊高放在櫃內。這可增強上肢控制，手眼協調和手指的抓握力。





在進餐時，可請幼兒運用大湯勺協助家人擇飯，擇饊。餐後亦可以請幼兒把濕海綿和毛巾扭乾，然後抹枱；更可用布把膠碗、膠杯抹乾。這除了能培養有責任的好孩子外，更能提升手腕的控制和穩定，及加強精細的雙手協調和操作物件的能力。



培養幼兒愛護植物及環境，請他們幫忙用噴水壺，噴出清水來滋養小盆栽。除了可學習操作用具的能力外，亦可增強幼兒的手握力和手指的力度。

家長按著幼兒的進展，逐步讓幼兒參與較複雜的生活技能，好讓幼兒在自理、處理個人物品及運用文具上打好基礎，能為執筆寫畫作好適當的準備，以應付日後在學習上的挑戰。





# 如何為幼兒書寫能力 作好準備

東華三院幼兒服務 職業治療師洪健雅

很多家長重視幼兒的書寫能力，卻誤以為從小鼓勵幼兒多執筆，多在紙上練習寫字便成，可惜事與願違，往往重覆抄寫使到幼兒對「寫字」產生害怕更感厭倦，以致每到做功課時間家長與幼兒都需角力一番，究竟如何才能提升幼兒書寫的能力和興趣？

書寫是一個技巧應用，需要有良好的小肌肉、視覺感知和感覺統合等基礎支持，才能事半功倍，寫出漂亮工整的文字。正如足球員除練習足球技術外，也花很多時間操練體能的道理一樣。若幼兒尚未建立良好的寫前基礎，便容易出現不良的寫字習慣，例如：坐姿欠佳、執筆姿勢錯誤、握筆用力不當、筆順混亂、字型空間不理想等，亦同時出現易累及挫折感等問題，最終幼兒便不喜歡寫字。

## 小肌肉發展對書寫非常重要

「上肢肌力及穩定性」是寫字的根本，如果軀幹、肩膀、手臂和手腕的穩定度較弱，幼兒易出現吊筆、曲起手腕書寫、字跡過輕或過重等情況。

寫字時有良好的「手眼協調」能力，手、眼、腦同時協調統整，看準筆劃位置，眼到手到，便能運筆寫下適切的筆劃部件空間，並能精細地在格子中寫字。

良好的「手指靈活性」有助幼兒建立良好的執筆姿勢，使幼兒不容易寫得累或手指起「枕」，並能提升運筆能力，有助書寫較複雜筆劃的字。

另外，良好的「雙手協調」和「手指力及手握力」有助文具操控，使幼兒能有效地使用間尺、擦膠、扶穩紙張書寫，也是十分重要的。





# 執筆寫字有程序

幼兒寫畫能力是有階段性的，請見右頁描述寫畫的發展里程，若過早要幼兒抄寫複雜筆劃的字，或過份重覆練習抄寫，反過來影響幼兒的小肌肉發展、寫畫姿勢、執筆姿勢，同時削弱幼兒對寫字的信心及興趣。

## 家居活動建議

幼兒在家多活動雙手，參與不同活動，如：操弄泥膠或練力膠作搓、搥、擠、壓、拉的動作、使用小夾子夾毛絨球、串珠子；做手工，如：撕開雜誌或報紙再作拼貼；同時在日常生活中多讓幼兒參與簡單家務，如：扭毛巾、扭開瓶蓋、抹乾桌面、剝蛋殼、飲管插入紙包飲品等活動，並在假日裡，多到公園玩攀爬架、溜滑梯、盪鞦韆；均有助提升幼兒的小肌發展。

在書寫方面，利用多感官方法作書寫活動，如：在沙、鹽、泥膠或在空中寫畫，用小豆、牙籤、雪條棒砌字，在牆上書寫等，均能讓書寫活動變得有趣，更有助提升幼兒的學習興趣和能力。





# 寫畫發展里程碑

我們衷心鼓勵家長按個別幼兒的能力和發展，多透過遊戲為幼兒打好各方面的基礎。謹記讓幼兒擁有愉快學習的經驗，從而建立學習的興趣和主動性，更有助幼兒達致長遠且理想的學習和發展成果。



- ★以前三指握筆
- ★能抄寫複雜的中文字詞

5-6歲



- ★開始以前三指握筆
- ★能抄畫直線、橫線、圓形、「十」及斜線



4-5歲

- ★以前三指握筆
- ★能抄寫二至五劃簡單的中文字

3-4歲



- ★以指尖握筆
- ★能模仿成人畫直線、橫線及圓形

2-3歲



- ★以掌心握筆
- ★能在紙上塗鴉亂畫

1-2歲



# 甚麼是視覺感知能力

眼睛是非常重要的器官，在日常生活無時無刻也需要用眼睛，例如：我們過馬路要看車、從抽屜找襪子時要看顏色、剪圖案時要看線條、投射籃球時要看準目標等。幼兒有高效能的眼球肌肉控制，有助日後閱讀和書寫，減少出現漏字和跳行的情況。其實於大自然裡追視小鳥飛行、到池塘看魚、追拍肥皂泡、觀察遠景近景等，都有助發展眼球追視能力。



## 1. 視覺分辨



視覺分辨能讓我們配對或分別兩個不同的物件，家長於日常生活中，可請幼兒進行找不同的小遊戲，如：兩片樹葉的不同，以發展及精銳視覺分辨能力。



## 2. 視覺記憶

視覺記憶是指在看過圖像或文字後便能複述細節，家長日常可請幼兒記憶交通工具的車牌、玩記憶圖咭遊戲。



先請幼兒看看雪櫃，然後家長可加入或取去物件，最後請幼兒看看有甚麼是多或少了？





看得清楚以外，也要知道看到甚麼

我們能清楚看見物件，只要有良好的視力便可。但要從視覺去理解一樣符號或圖案，便需要更高層次的感知能力，影像會在大腦中作出處理及比較，再配合過往的記憶或認知，最後得出結論，稱之為「視覺感知能力」。

一般而言，「視覺感知」包括：



### 3. 視覺空間關係



在不同的遊樂設施進行攀爬



視覺空間關係是指物體與自己、物件與物件、線條與線條的空間位置與關係，物體在自己的前、後、上、下或左、右等關係。如：看到畫框有沒有掛斜了，理解中文筆畫橫直撇捺之空間位置。家長可與幼兒多進行爬上爬落攀登架、跳飛機、擺放自己的衣物或玩具等活動，以發展良好的空間概念，為日後書寫建好基礎。

### 4. 主體與背景/視覺解構

幼兒從混雜的背景裏找尋指定的景物時，會運用到主體與背景/視覺解構的能力，此能力亦有助幼兒從不同環境裡找出所要的東西。因此在日常生活流程中，家長可請幼兒找指定物品，如：從衣櫃裡找出紅色的外套、從鞋櫃裡找出白色的波鞋；閱讀故事書時，亦可請幼兒觀察圖片上的每種事物，並嘗試找出幼兒感興趣的物件。



「你看見藍色的船嗎？」



「你看見有多少朵小黃花呢？」



## 5. 視覺完形



視覺完形能力令我們從看見物件的一部分便認出是該物件，如：幼兒可從生果盤中見到橙的臍位便知道盤內有橙，在家中可多玩猜猜被布遮蓋部分的物件；於玩具箱找出指定的玩具。

## 6. 視覺守恆



視覺守恆是不管物品如何改變大小或以不同角度都能認得出來。如幼兒從俯瞰或仰望看水果的外形，水果會呈現不同的外觀，但都是同一個水果。日常讓幼兒以多角度觀察事物，多用雙手操弄物件、以不同高度操弄物件等，有助發展視覺守恆。

## 7. 視覺順序記憶

視覺順序記憶即能在看過幾樣東西後記住先後次序，像背電話號碼或學習字的筆劃順序。日常生活中在等過路時，可讓幼兒記下兩至三輪經過車輛的次序，又或製作小食時，記下食譜內所需食材的次序。





## 總結



幼兒在日常生活中多到公園、雙手操弄多類型玩具、多參與自理活動和簡單家務，有助幼兒累積不同的感知、小肌、空間經驗，有助發展視覺感知，從而提升閱讀抄寫的能力，例如：我們能閱讀不同字體的文字、知道不同大小顏色的蘋果也是蘋果、閱讀時能只看重點字眼亦能明白整篇文章的意思。

當家長發現幼兒的視覺感知出現問題而影響閱讀及抄寫能力，千萬不要勉強他們在讀書寫字方面作機械式的操練，家長可以讓孩子有多些機會在公園裏玩攀爬、捉迷藏或欣賞大自然的景物，同時亦可多玩適當的感知訓練遊戲，以刺激其視覺感知的發展。另外，家長需要把握日常生活的環節，將訓練「視覺感知」的活動應用於日常生活中，便能收到更佳的效果。

## 家長小貼士



家長著重於生活取材，提供發展視覺感知能力的相關經驗予幼兒。



多與幼兒於戶外及大自然中發現事物，除了增添生活趣味外，更可以安穩孩子的情緒，培養專注力。

家長需要重視享受與子女互動的過程，並非只看重幼兒能否達到活動的目標。





# 我的孩子有讀寫困難嗎

## 1

### 幼兒寫鏡面字，他有讀寫障礙嗎？

雖然研究發現患有讀寫障礙的學生經常會出現鏡面字，但這只是讀寫障礙的其中一種書寫特徵。孩子書寫時出現鏡面字，並非等同孩子有讀寫障礙。對於剛剛開始接觸文字的孩子，他們是需要良好的空間理解和視覺感知基礎以理解各個文字的線條形狀，筆劃及方向等。因此，在K2期間宜多作公園活動、雙手操弄多類型玩具、及按圖拼砌等遊戲，以提升書寫的能力。若幼兒在K3下學期仍常有鏡面字出現的情況，建議宜諮詢老師意見。



## 2

### 我的孩子認得很少文字，又怎會有興趣看書呢？

閱讀除了文字以外，還可以閱讀書中的插畫、圖片、資料圖表等，甚至漫畫、10遊戲，並藉此提供親子間的話題。家長不需太介懷孩子的識字量，培養孩子溝通的能力和對閱讀的興趣是同樣重要的。



## 3

### 我的孩子討厭執筆寫字，怎辦？

孩子的喜惡很多時讓我們了解其需要。我們先要檢討，要求孩子的執筆練習是否合乎他的能力範圍，例如抄寫的文字是否太多筆劃？孩子是否需要在生活和遊戲中發展小肌和視覺感知能力來建立書寫的基礎能力。另外，我們要看看孩子的閱讀興趣和能力。學前階段，培養閱讀興趣、建立良好的基礎是首要的。





## 孩子在寫字時，字體時常超出格外，有什麼方法可改善？

孩子的字體常超出格外，可能有下列兩類困難：

1. 手眼協調困難：孩子往往未能把「視覺」及「小肌肉控制」的功能同時協調並用，執筆寫畫時便出現困難，字體常超出格外。要提升孩子的手眼協調能力，家長宜鼓勵幼兒在家多參與簡單家務，如：夾衣服、掛衣服、剝粟米/蛋殼等；或與幼兒多作小手工，格內蓋印，去公園作攀爬等活動。

### 活動例子

3-4 歲



格仔中蓋印



粗蠟筆大範圍內填色



夾襪子



拼砌玩具

4-6 歲



走迷宮



數字連點



精細地填色



釣魚遊戲

2. 視覺感知困難：孩子寫字時往往未能把握字與字之間的距離、筆劃與筆劃之間的距離、筆劃的位置、長短、方向及字型結構等。要提升孩子的視覺感知能力，可透過以下一些視覺感知練習及遊戲：



走迷宮



在兩幅圖畫中找不同



按圖連線



拼圖



砌積木



在複雜背景中找目標



# 5

## 孩子閱讀時跳字或漏行怎麼辦？

孩子閱讀時有跳字或漏行的現象，其中原因是孩子眼球控制較弱。可多作眼球追蹤活動，例如：追泡泡、用杯捉乒乓球、吹球到「龍門」等遊戲。



顏色吹畫



用杯子捉波子



飲管沿線吹棉花



追泡泡

# 6

## 我兒常用左手怎麼辦？應否改回右手？

有些家長認為子女慣用左手，在學習寫字時會帶來不便，更有部份家長認為使用左手的子女有學習困難，這些想法並不正確。事實上，根據腦部及心理發展的研究顯示，主用左手或右手的幼兒無論在學業或智能方面的表現並無特別差異。因此，家長應積極鼓勵幼兒自然發展自己的主用手，好讓幼兒的潛能得以發揮。





# 7

## 幼兒在K2時仍未出現慣用手，怎麼辦？

慣用手的建立有賴於嬰兒至四歲時的感知肌能發展及操作經驗。若幼兒在這個期間較遲才爬行、參與公園活動、以及操弄不同的玩具及自理活動，將有機會至K2時仍未出現慣用手。家長宜提升幼兒的小肌及感知的基礎和經驗。如有疑問，建議諮詢老師或職業治療師。

我們的優勢手一般於二至四歲時才會較為明顯及穩定地表現出來，到六至九歲才發展成熟成為主用手。

6-9歲

主用手通常發展成熟

4-6歲

優勢手發展成主用手。幼兒會以主用手操作物件，另一手作輔助。

2-4歲

幼兒的優勢手協調能力提升，開始主導操作物件。

1-2歲

優勢手開始出現，幼兒於某些活動傾向用其中一邊手操控、另一邊手固定物件，但仍以雙手協調作主導。

1歲前

幼兒開始發展雙手協調，雙手活動較多置於中線(身體正前方)。



### 參考

1. <http://www.bkmilk.com.hk/?p=122620>
2. <http://slp.heephong.org/cht/Dyslexia>
3. [http://163.26.205.2/-teablog/tai20711/2014/05/07/%E6%94%B\(%E%96%84%E8%AE%80%E5%AF%AB%E8%A1%E7%8F%BE/](http://163.26.205.2/-teablog/tai20711/2014/05/07/%E6%94%B(%E%96%84%E8%AE%80%E5%AF%AB%E8%A1%E7%8F%BE/)
4. <http://www.heephong.org/webprod/cht/child-development-and-training/dyslexia-and-learning>



# 讓孩子玩出創造力

幼兒需要透過五感來學習。當幼兒動手操弄身邊的事物，那怕是砌積木，或是預備美味三文治，眼睛與心神便能貫注。經驗讓幼兒認識生活的種種概念，諸如：因果、空間、次序、禮儀。過程中，成人的陪伴，與幼兒的互動、講解，鞏固幼兒從經驗建構的概念，也提供一個安穩的關係驅使幼兒進一步探索事物，發展身體協調及良好的智力。

無疑地，我們都期望幼兒發展良好的智力。智力究竟指甚麼？觀察、專注、分析、組織、判斷、解決困難、設定及完成目標、多角度思考、創意等都是智力重要的元素或行為。那麼我們當如何為幼兒建立智力的基礎？答案就是：生活經驗與遊戲。

讓幼兒參與手到·  
眼到·心到的生活  
經驗





選擇可玩性、  
可塑性高的玩物

幼兒大都喜歡玩沙水。沙土的可玩性、可塑性甚高。幼兒享受沙土的觸感，用力按壓，又能宣洩情感與壓力。沙土更可以塑造成不同的器皿、動物、城堡。玩泥沙毫不簡單，能培養安穩情緒、專注和創意。如果家長無暇帶孩子到沙灘，那泥膠、麵粉糰是很好的選擇。另外，閒時搓揉湯圓、做糕點，也是靈活雙手、啟發創造力、團結家人的活動。



智慧用小物，  
帶來大樂趣

生活中一些不顯眼的物品都可以成為幼兒的玩物。廢紙、紙盒、膠樽、鋁罐、衣夾、橡皮筋、鞋帶、舊衣物都可以做成不同的小玩具、裝飾物、甚至家居合用的器具。這樣我們不但參與保護環境，也為孩子樹立生活態度的榜樣：只要願意用心、動手，靈活取材，各樣物件都能用得其所，我們更樂在其中。





鼓勵創造性的  
表達，我手寫我心

我們緊張讀書寫字，培養興趣是首要。選擇與幼兒生活相關、色彩豐富、文字精煉的兒童繪本，有助幼兒與文字結緣。「書寫」最終目的是與人溝通見聞、思想與感受。因此，上文提及的生活經驗和樂趣是「書寫」的題材。然而，幼兒階段未能以文字溝通，怎辦？當幼兒玩家家酒、砌積木，利用布偶、小動物談論他的經驗和感受時，我們細心聆聽，適時回應便是鼓勵他創造性的表達。幼兒隨心塗鴉、撕、剪、拼、貼，更是「書寫」前期的重要階段。不要拘泥於動筆寫字才是書寫，在大自然中寫生、隨心拼砌及繪畫不但能練習書寫文字所需要的線條、空間關係，更是讓幼兒觀察求真，孕育創意。



雙手是人類  
第二個腦袋

在科技發達的年代，機器取代了很多人手的工作。作為家長，我們更要小心，勿在無意間進一步剝奪孩子使用雙手的機會。請謹記除了按手機和寫字外，我們的雙手還有殊多的用途，還能創造更多可能性。動手參與生活、玩遊戲、服務別人，才能真正活動腦筋，發展智力。





# 奇妙的雙手

我的孩子經常參與那些發展雙手的活動？請

創造性或美藝的活動



視覺感知的遊戲或生活經驗



雙手協調的遊戲或生活經驗



手眼協調的遊戲或生活經驗



各種觸覺、手握力、手指力的遊戲或生活經驗



上肢肌力及穩定性的生活經驗/遊戲，如：公園的活動



生活自理







出版：東華三院社會服務科幼兒服務

顧問：黃佩麗 東華三院協調主任（幼兒服務）  
利純慧 東華三院教育心理學家  
楊淑寬 東華三院計劃主任（課程）  
林詩敏 東華三院高級特殊幼兒導師  
洪健雅 東華三院職業治療師

編輯小組：鄭錦霞、徐詠琪、盧詩雅、梁潔瑩、余凱怡、謝玉玲、蘇麗雯、黎詠甜

出版日期：二零一八年五月版