

寫字系列

寫字坐姿

社會福利署

中央輔助醫療服務課

職業治療隊

在日常生活中，我們常以書寫來溝通，而學習書寫亦是每位幼兒必經的階段，因此我們在這小冊子介紹良好的寫字坐姿，希望幼兒能建立良好的基礎，輕鬆地書寫。

編輯組成員：

李鎮威（ 職業治療師 ）

周穎心（ 職業治療師 ）

梁寶琴（ 職業治療師 ）

黃艷珊（ 職業治療師 ）

陳福強（ 職業治療師 ）

張玉齊（ 職業治療助理 ）

目錄

良好坐姿的好處	1
不良坐姿的影響	2
不良的寫字坐姿	3
良好的寫字坐姿	4
良好寫字坐姿要注意的事項	
1. 肌張力	5
2. 桌和椅	6
3. 紙的擺放	6
4. 紙與眼睛的距離	6
5. 燈光	6
6. 輔助器具	7
7. 寫字前的舒展運動	7
小小重溫	8
良好坐姿檢查	9

良好坐姿的好處

- 專心寫字
- 開心及輕鬆地寫字
- 執筆姿勢良好
- 寫字速度快
- 寫字耐力持久

不良坐姿的影響

- 容易疲倦
- 視力減弱
- 腰背變形、疼痛
- 不良執筆姿勢
- 寫字速度慢
- 引至日後其他病症

不良的寫字坐姿

- 手腕內曲
- 托頭
- 雙腳沒有平放地上
- 側頭伏在桌上
- 腰背前彎

良好的寫字坐姿

- 頭置中、略前傾
- 前臂放在桌上
- 挺起腰背
- 雙腳踏地

良好寫字坐姿要注意的事項

1. 肌張力

- 肌張力弱，難以支撐一個良好的坐姿來書寫，兼且會容易引致疲累、背彎，長遠更有可能造成身體變形。

訓練肌張力的活動：

- 搓泥膠
- 人力車
- 推掌
- 拋豆袋

2. 桌和椅

- 桌和椅的高度要相互配合

3. 紙的擺放

- 紙邊與前臂平行

4. 紙與眼睛的距離

- 紙與眼睛距離約 30 cm

5. 燈光

- 光線要充足、均勻、柔和、穩定、無反光。

6. 輔助器具

- 背墊、座墊、腳踏可承托背部、大腿和雙腳
- 斜板可幫助伸直頸背和抬起頭

7. 寫字前的舒展運動 – 提升寫字表現

- (1) 合掌
- (2) 抱抱
- (3) 扣指
- (4) 握拳
- (5) 開掌
- (6) 提膊
- (7) 彎腰
- (8) 抱頭
- (9) Yeah !

小小重溫

- 肌張力足夠? 是/否
- 桌和椅高度相配? 是/否
- 紙擺放好? 是/否
- 紙與眼睛的距離恰當? 是/否
- 燈光充足? 是/否
- 需要輔助器具? 是/否

良好坐姿檢查

- 頭置中 是/否
- 頸伸直 是/否
- 背挺直 是/否
- 前臂在桌 是/否
- 雙腳踏地 是/否

溫馨提示：

先完成舒展運動，才開始寫字。

社會福利署
中央輔助醫療服務課
職業治療隊編撰

地址：九龍九龍灣宏光道 39 號宏天廣場
10 樓 1001 室

電話：2314 3311

傳真：2730 5252

E-mail：cpmsenq@swd.gov.hk

二零一一年初版

歡迎轉載，請註明出處