

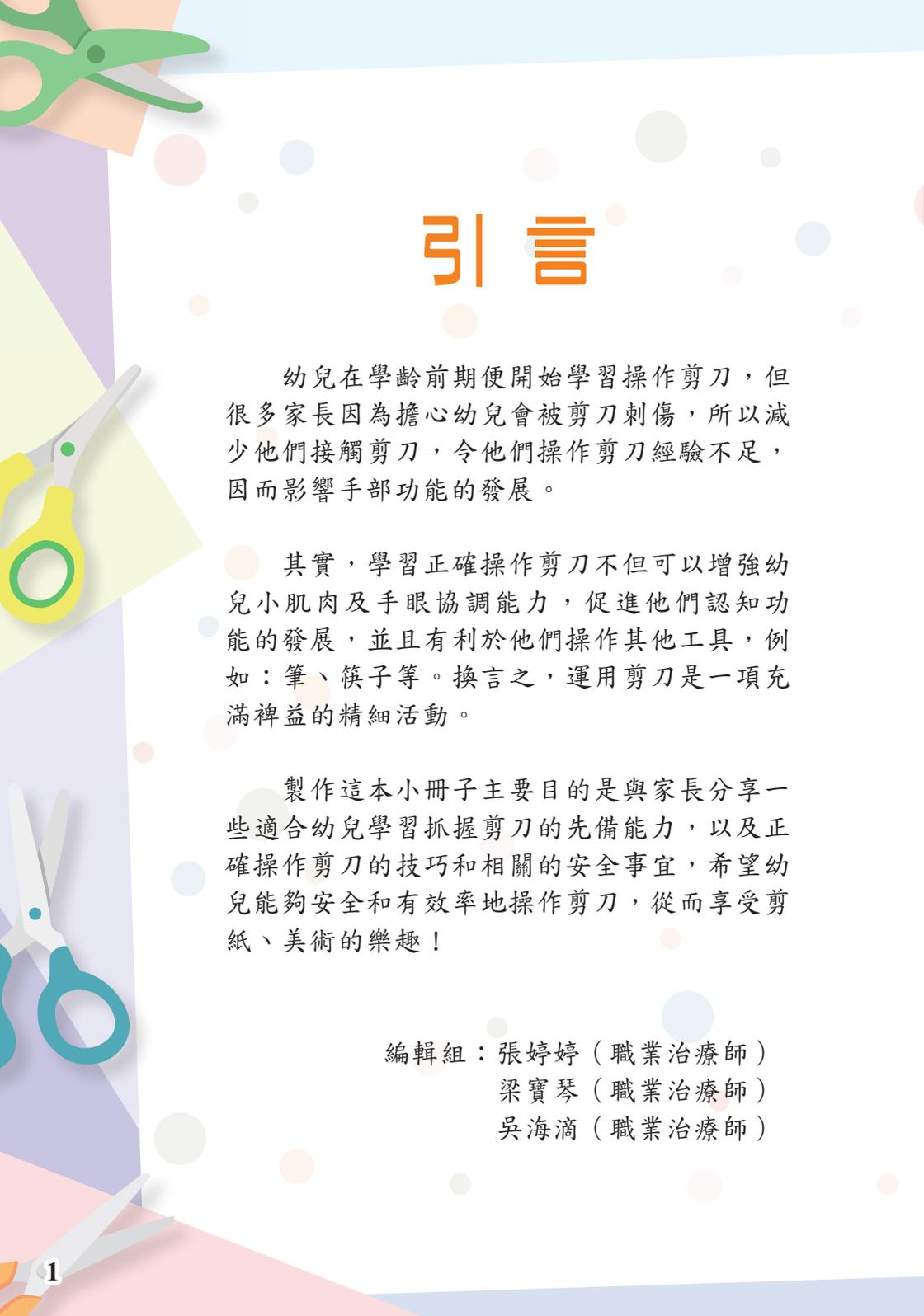
# 「剪」現巧手



社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
職業治療隊



# 引言

幼兒在學齡前期便開始學習操作剪刀，但很多家長因為擔心幼兒會被剪刀刺傷，所以減少他們接觸剪刀，令他們操作剪刀經驗不足，因而影響手部功能的發展。

其實，學習正確操作剪刀不但可以增強幼兒小肌肉及手眼協調能力，促進他們認知功能的發展，並且有利於他們操作其他工具，例如：筆、筷子等。換言之，運用剪刀是一項充滿裨益的精細活動。

製作這本小冊子主要目的是與家長分享一些適合幼兒學習抓握剪刀的先備能力，以及正確操作剪刀的技巧和相關的安全事宜，希望幼兒能夠安全和有效率地操作剪刀，從而享受剪紙、美術的樂趣！

編輯組：張婷婷（職業治療師）  
梁寶琴（職業治療師）  
吳海滴（職業治療師）

# 目錄

1.	正確操作剪刀的益處	3
2.	操作剪刀的發展里程概覽	4
3.	適合幼兒使用的剪刀	5
4.	正確抓握剪刀的姿勢	6
5.	操作剪刀的安全事宜	9
6.	常用的剪刀操作訓練理論	10
7.	操作剪刀的先備能力訓練	11
8.	操作剪刀的模擬訓練	18
9.	提升操作剪刀的技巧	19
10.	總結	22
附錄		
(一)	學習剪刀、左手剪刀	23
(二)	輔助剪刀	24
(三)	網上資源	25
參考文獻		26

# 1 正確操作剪刀的益處



促進手部精細動作發展



增強手指靈活性



助展手部兩側分化\*



增進雙手協調能力



加強手眼協調能力



強化手部肌肉



提升專注力



培育藝術興趣



促進認知能力發展

\*備註：

- 手部兩側分化又名橈尺分化(Radioulnar Dissociation)，它指的是能夠分別運用手掌兩側橈側和尺側的能力。
- 橈側包括拇指、食指和中指，有助於操作物件的技巧和效率。
- 尺側包括無名指和尾指，有利於維持手部的穩定性和發力，亦有助於將物件固定。此外，屈曲尺側可強化手掌弓的穩定性，有利橈側進行精細的動作。



手部兩側分化

# 2

## 操作剪刀的發展里程概覽

年齡	操作剪刀的表現
2.5-3歲	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 嘗試開合剪刀</li><li>✓ 抓握剪刀剪紙一下</li></ul>
3-4歲	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 連續開合剪刀</li><li>✓ 把整張紙剪開剪成兩張</li><li>✓ 沿著直線剪開紙張</li></ul>
4-5歲	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 剪彎線</li><li>✓ 粗略剪粗線簡單圖案如正方形、長方形、三角形、圓形等</li></ul>
5-6歲	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 剪幼線簡單圖案如正方形、長方形、三角形、圓形等</li></ul>
6歲以上	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 剪複雜的圖案如心形、星形等</li></ul>

### 備註：

基於每位幼兒的成長和學習環境不同，他們操作剪刀的技能發展與所述的概覽可能有些差異。倘若他們抓握剪刀的表現與同齡的幼兒有明顯差異，家長可向職業治療師查詢其幼兒是否需要接受評估，例如：動作發展評估、剪刀操作評估等。

# 3

## 適合幼兒使用的剪刀

市面上有許多幼兒專用的剪刀，家長為幼兒選配剪刀時，除了要考慮幼兒的年齡和能力外，亦應從剪刀的安全性、實用性和舒適度作為挑選的原則。



選擇適合幼兒使用的安全剪刀時，多考慮採用輕巧和長度適中的剪刀，指環建防滑功能，刀片多以塑膠或不銹鋼製造，刀刃尖端亦應是圓角頭，另外，部分剪刀的刀刃的外側有塑膠覆蓋，令剪紙更為安全。



# 4

## 正確抓握剪刀的姿勢

家長可因應幼兒的年齡和能力來教導正確握剪刀的姿勢、操作剪刀的技巧和相關的安全事宜。

### 坐姿

- 身體坐正，手肘及腕關節屈曲至約90度，雙腳平放在地上。
- 枱面高度大約高於在手肘水平高度。
- 肩膀垂下，手肘靠近桌子。



### 前臂及手腕

前臂保持正中位置，伸展手腕，前臂與手腕呈現如跟別人握手般姿勢，使剪刀和紙張互相垂直。



## 手指位置

幼兒的慣用手大拇指保持向上的姿勢，以助發力來開合剪刀並且提升剪裁的準確度。而他們的非慣用手又稱輔助手；常為左手亦以大拇指向上的姿勢來拿著紙張，負責調節例如：拉動／轉動紙張的方向來配合剪裁的要求。

### 操作剪刀的手（慣用手）

以下兩種為常見有效的操作剪刀姿勢：

1. 拇指及中指各穿在剪刀上圈和下圈，食指抓握在剪刀下刀柄穩定，尾二指屈曲。



2. 拇指微微屈曲穿進剪刀上圈，食指及中指穿進剪刀下圈，尾二指彎曲收起，如剪刀下圈較大，可讓尾二指穿進剪下圈，對年紀較小的學童於早期剪紙活動中能較易操作剪刀開合。



### 輔助手：操弄或轉動紙張的手

前臂保持正中，手腕稍稍向上，拇指與食指側腹握紙，使紙張能與剪刀互相垂直。當進行剪紙活動時，輔助手逐步轉動紙張，留意輔助手與剪刀保持適當距離，使剪刀保持向前移動開合。

幼兒操作剪刀時，宜保持剪刀與紙張呈90度（垂直角度），而刀面開合則介乎於「角度全開」與「完全閉合」之間（刀面張開角度約在30至60度之間），有助剪裁暢順。



### 備註：

若幼兒的慣用手是左手，家長宜讓他們使用左手專用的剪刀，令他們能看清楚所剪開的線條，有助剪裁準確和安全。如欲瞭解更多有關左手剪刀的事宜，家長可參閱本冊子的附錄一或向老師／職業治療師查詢。

# 5

## 操作剪刀的安全事宜

當幼兒開始學習抓握剪刀時，家長便要明確地教導幼兒使用剪刀的安全守則，例如：

- ★ 剪刀不是玩具；它是工具，主要用來剪紙
- ★ 不可揮舞剪刀；不可把剪刀刀尖指向他人或自己
- ★ 使用剪刀，必須有成人監管或陪伴
- ★ 剪紙時，宜坐在桌子前，眼睛注視紙張專心剪裁
- ★ 用完剪刀後，應把它插入安全蓋帽或放在安全的地方
- ★ 避免握著剪刀行走或奔跑
- ★ 當傳遞剪刀時，應握著閉合的剪刀，刀柄向前交給他人



此外，家長亦可張貼「使用剪刀安全守則」的海報來加強提示幼兒要小心操作剪刀。

# 6

## 常用的剪刀操作訓練理論

剪刀操作訓練可參考以下理論：

動態系統理論強調良好的動作發展是由三個次系統：個體（幼兒）、環境和任務，交互影響而成。在個體系統層面的影響因素包括感知、認知、肌能等。環境系統層面的影響因素包括父母的關顧、適切的指導及練習動作的機會。而在任務系統的層面來看，影響的因素則包含了任務／活動的性質和目標、工具的種類和運用等。

幼兒在動作發展的過程中，上述三個次系統會不斷地互相影響而重組，最終會傾向採用最省力、有效率且穩定的動作。

換言之，家長宜因應幼兒的能力發展（例如：認知、上肌技能的發展）而設計一個適合幼兒學習使用剪刀的安全環境、並且提供合適的剪刀、適齡的剪刀操作技巧訓練和充足的剪裁練習，幼兒才能安全靈巧地運用剪刀，最終達成剪裁的目標！

動態系統理論 (Dynamic Systems Theory)  
(Kamm, Thelen, & Jensen, 1990)



# 7

## 操作剪刀的先備能力訓練

操作剪刀需要很多先備能力，例如：

- 
- 👍 足夠的上肢肌力
  - 👍 準確的抓握和釋放能力
  - 👍 精細的手眼協調能力
  - 👍 良好的雙手協調能力或雙側協調能力\*
  - 👍 明確的手部兩側分化
  - 👍 穩定的持續性注意力
  - 👍 良好的動作計劃等

\*備註：

- 雙側協調能力：它指的是左右手互相合作的能力。

## 7.1 上肢肌力活動

### 7.1.1 強化手臂力活動



舉高雙手臂拉長伸縮膠管



提高手臂用夾夾取物品

### 7.1.2 強化手腕力活動



伸展手腕承托餐盤



伸展手腕做手掌畫

### 7.1.3 強化手握力活動



手指打開橡筋套入杯



手握打孔機打紙孔

### 7.1.4 強化手指力活動



手指開合迷你釘書機



手指按壓玩具針筒

## 7.2 抓握和釋放活動



玩響板



玩手偶

## 7.3 手眼協調活動



插棒子和穿線遊戲



穿線入洞洞板

## 7.4 雙手協調／雙側協調活動

### 7.4.1 雙手同時做相同的動作



雙手同時推動麵粉輥壓麵粉團

### 7.4.2 一手負責穩定／固定物品， 另一手負責操作物品



一手握穩杯子，另一手用鉗子

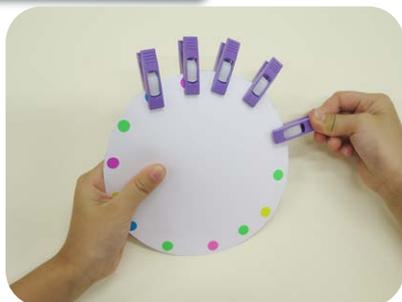


一手固定模板，另一手握筆

### 7.4.3 雙手做類似但是相反方向的動作／雙手分別做不同的動作



雙手撕碎紙片，拼貼成圖畫



一手轉動紙卡，另一手開合夾子

## 7.5 手部兩側分化活動



握水槍  
(尺側握槍柄，  
橈側操作槍掣。)



握小夾子  
(尺側握小毛球，  
橈側操作小夾。)

## 7.6 持續性注意力活動



仿砌拼板

## 7.7 動作計劃活動



玩磁性運筆走珠迷宮

# 8

## 操作剪刀的模擬訓練



舀雪糕遊戲



剪頭髮遊戲



醫生病人遊戲——剪繃帶／紗布

## 9

## 提升操作剪刀的技巧

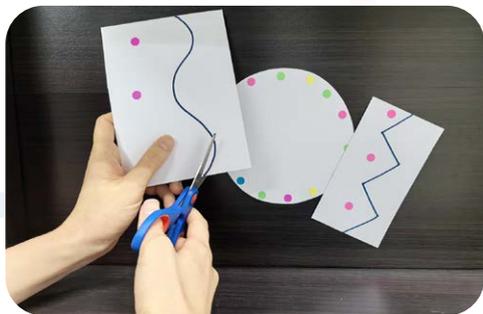
- 9.1 家長可在家裏設立一個剪紙站或剪紙箱，擺放安全兼外型有趣的剪刀（例如：動物造型剪刀、花邊剪刀），顏色筆和畫了不同線條／圖案的紙張，吸引幼兒隨時投入剪紙活動，有助提升操作剪刀的技巧。



- 9.2 家長可運用口頭／視覺提示來鞏固幼兒操作剪刀的姿勢和技巧，也有助提升他們的剪紙技巧和效率。例如：
- 運用口訣“拇指向上”或貼紙（活動眼睛貼紙、笑臉指甲貼紙）來提示保持拇指向上的姿勢。



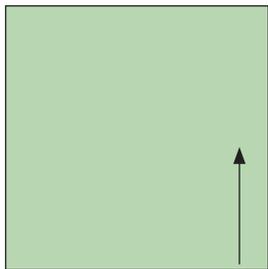
- 運用彩色圓形貼紙來提示輔助手握紙的位置。



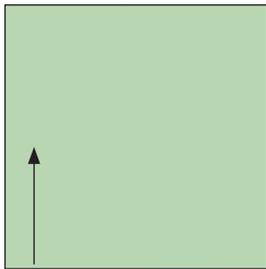
- 運用刀刃上的顏色符號來提示剪刀刀面開合角度宜介乎於 30 至 60 度之間。



- 運用箭頭符號來提示剪裁的方向



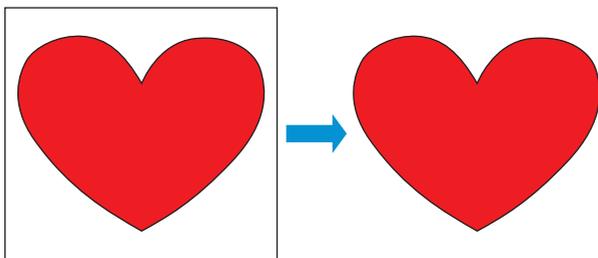
右手握剪刀的幼兒  
宜從圖案的右邊開始剪  
(逆時針方向剪裁)



左手握剪刀的幼兒  
宜從圖案的左邊開始剪  
(順時針方向剪裁)

9.3 家長亦可因應幼兒的能力和興趣，在以下的範疇裏循序漸進地作出調整來改變剪裁活動的難度，以助提升他們操作剪刀的技巧和剪裁的成功感。

- 線條的長短（短線條 → 長線條）
- 線條的粗幼（粗線條 → 幼線條）
- 紙質的厚薄（例如：薄卡紙 → 厚卡紙，注意紙張厚度不宜太薄）
- 物品的軟硬度（例如：軟泥膠 → 硬泥膠）
- 形狀／圖案的複雜性（例如：矩形 → 圓形 → 心形）



9.4 家長宜多讓幼兒應用剪刀於日常生活中，有助提升他們操作剪刀的技巧，如美勞剪貼活動、剪碎食物、剪開零食包裝及修剪花草等。



# 10 總結

在日常生活及學校學習中，幼兒有不少機會使用剪刀，如剪開零食包裝、手工製作等。所以，剪刀技巧是重要的生活技能之一。

製作此小冊子的目的，是讓大家能夠了解一些適合幼兒學習抓握剪刀的先備能力，及正確操作剪刀的技巧和相關的安全事宜，讓幼兒從參與不同的有趣活動中掌握有效及安全的剪刀技巧，增加練習及應用技巧機會，最終能夠讓剪紙活動融入生活，並享受剪紙的樂趣。

小冊子內建議的活動只供參考，請按兒童的實際能力及興趣挑選活動，如有疑問，可向相關的職業治療師查詢。

## 附錄(一)：學習剪刀、左手剪刀

### 學習剪刀例子



1. 四孔剪刀

- 這把剪刀有四個指環，讓家長教導幼兒學習開合剪刀的技巧。



2. 彈力剪刀

- 這把剪刀附有彈弓。
- 撥開彈弓後，剪刀會自動張開，不但省力，並有助幼兒學習開合剪刀的技巧。

### 左手剪刀

- 左手剪刀張開時，左半邊的刀面在上，而右半邊的刀面在下。
- 慣用左手的幼兒宜用左手專用剪刀，才能看清楚下方的刀刃線，有助瞄準剪裁。



## 附錄(二)：輔助剪刀

對於手部肌能不足（例如：手指力不足、手指欠靈活）的幼兒，家長可向職業治療師查詢有關輔助剪刀的事宜。

一般而言，職業治療師會先評估幼兒的身體狀況、認知能力、上肢肌能、剪裁技巧、安全意識和環境因素等，然後才向家長和幼兒建議、講解及示範合適的輔助剪刀／剪裁器具等，以助提高幼兒自行安全地使用剪刀／剪裁工具的能力。



## 附錄(三)：網上資源

以下的網站提供了剪紙教材，供參考之用：

1. Cut and Paste Worksheets | Superstar Worksheets  
<https://superstarworksheets.com/cut-and-paste-worksheets/>
2. Cutting Practice Free Printable: Plus, How To Improve Scissor Skills | The Fairy Printsess  
<https://thefairyprintsess.com/cutting-practice-set/>
3. Cutting Practice Worksheets for Kids: Free Printable Activity Sheets for Practicing Scissor Skills | 30Seconds Mom  
<https://30seconds.com/mom/tip/30512/Cutting-Practice-Worksheets-for-Kids-Free-Printable-Activity-Sheets-for-Practicing-Scissor-Skills>
4. Cutting Practice – Free printable worksheets for kindergarten and preschoolers for educational activities | KidsNex  
<https://www.kidsnex.com/category/educational-worksheet-for-kids/printable-worksheets-for-kindergarten-and-preschoolers-kids/cutting-practice/>
5. Free Paper Cutting Templates for Kids | Golden Kids Learning  
<https://goldenkidslearning.com/activities/paper-cutting-activities/>
6. Cut with Clifford the big red dog: Activities for building fine-motor skills | © Scholastic Inc.  
<https://www.wgldss.vic.edu.au/wp-content/uploads/Clifford-Fine-Motor-Skills.pdf>

## 參考文獻

1. 呂龍驤， & 黃美瑤。(2016). 從動態系統理論觀點探討幼兒動作發展。 *幼兒教保研究*， (16), 113-129.
2. Erhardt, R. P., & Sava, D. I. (2008). Scissors Skills and Hand Preference: A Pilot Study. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 1(3-4), 215-230.
3. Kamm, K., Thelen, E., & Jensen, J. L. (1990). A dynamical systems approach to motor development. *Physical therapy*, 70(12), 763-775.
4. Mitchell, A. W., Hampton, C., Hanks, M., Miller, C., & Ray, N. (2012). Influence of task and tool characteristics on scissor skills in typical adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(6), e89-e97.
5. Myers, C. (1992). Therapeutic fine-motor activities for preschoolers. In J. Case-Smith & C. Pehoski (Eds.), *Development of hand skills in the child* (pp. 47-61). American Occupational Therapy Association.
6. Ratliffe, I., Concha, M., & Franzsen, D. (2007). Analysis of cutting skills in four to six year olds attending nursery schools in Johannesburg. *South African Journal of Occupational Therapy*, 37(1), 4.
7. Schneck, C., & Battaglia, C. (1992). Developing scissors skills in young children. In J. Case-Smith & C. Pehoski (Eds.), *Development of hand skills in child* (pp. 79- 89). American Occupational Therapy Association.



社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
職業治療隊

地址：九龍協調道3號工業貿易大樓2樓

電話：3903 7933

傳真：2730 5252

E-mail：[cpmsenq@swd.gov.hk](mailto:cpmsenq@swd.gov.hk)

二零二四年版

歡迎轉載作非牟利用途，並註明出處