

寫字系列

# 寫中文樂繽紛



社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
職業治療隊



# 前言

從職業治療角度來看，幼兒書寫能力涉及小手肌功能、手眼協調等，這些能力的發展，不僅是學業準備的基礎，更是他們各方面能力發展的重要參考。透過了解個別幼兒的發展階段及配合循序漸進的訓練，家長可更有效地促進幼兒的書寫能力。

中央輔助醫療服務課的職業治療隊編制本小冊子的目的是從專業實踐的角度與老師及家長分享指導策略，幫助他們更有效地引導幼兒發展相關能力，期望透過合適的訓練方法及家長的積極參與，為幼兒未來的成長奠定堅實的基礎。

編輯組（職業治療師）：李文鋒  
何穎怡  
吳海滴  
馮玉婷



# 目錄

1. 幼兒書寫中文發展里程概覽.....	3
2. 常見的書寫困難及表徵 .....	5
3. 各種執筆姿勢.....	8
4. 寫好中文字的基礎能力 .....	11
5. 寫好中文字六招式.....	20
總結.....	28
參考文獻 .....	29



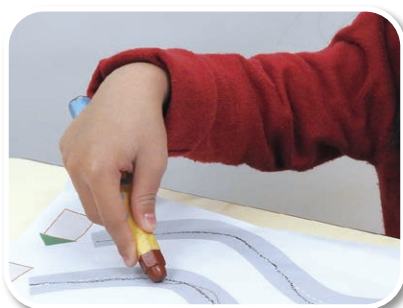
# 1

# 幼兒書寫中文 發展里程概覽

## 1.1 握筆姿勢的發展



1-2歲：掌心前臂外旋



2-3歲：指尖前臂內旋



3-4歲：靜態前三指



4-6歲：動態前三指

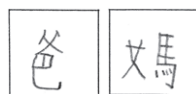


## 1.2 寫畫能力的發展

5-6歲

抄寫較複雜中文字

如：爸、媽



4-5歲

抄寫簡單中文字

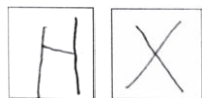
如：日、田、小



3-4歲

抄寫簡單符號

如：H、X、V



1-2歲

塗鴉



2-3歲

摹擬直、橫線及圓圈



## 2 常見的書寫困難及表徵

書寫中文字有困難的幼兒，通常會出現以下的表徵：

### 2.1 學習中文字有困難



### 2.2 筆畫／部件增減



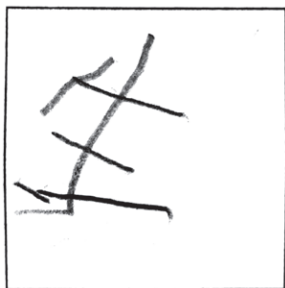
增添筆畫



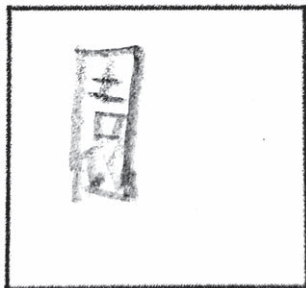
遺漏筆畫



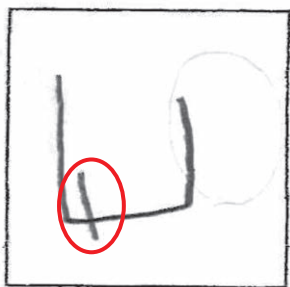
## 2.3 字形結構／筆畫形態欠佳



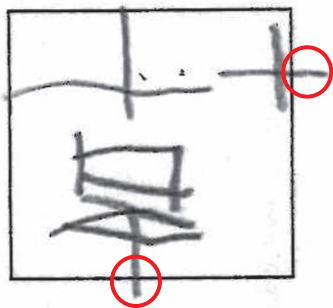
字體東歪西倒



大小不合比例

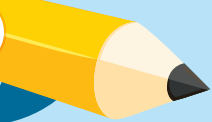


筆畫太短或過長

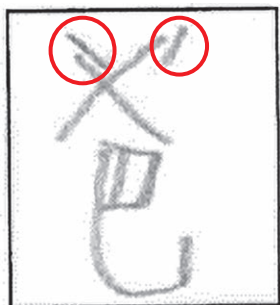


經常寫出格

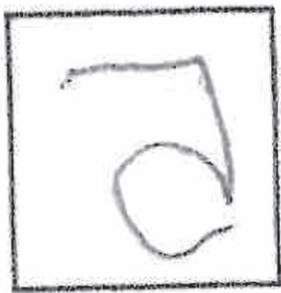




## 2.4 筆畫／部件方向錯誤



筆畫方向錯誤



字體反轉

## 2.5 書寫力度控制欠佳



寫字力度過大



寫字力度過輕

# 3 各種執筆姿勢

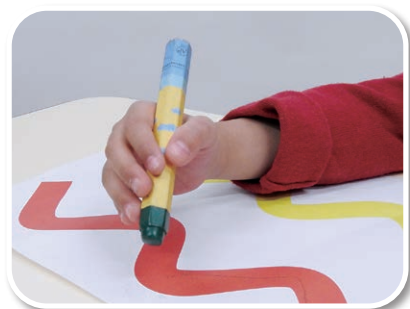
## 3.1 初期的執筆姿勢



橈側掌心



畫筆握法



手指伸展



手指間鉗法

### 3.2 過渡的執筆姿勢



靜態前三指



靜態前四指



拇指鉗法



### 3.3 有效的執筆姿勢



動態前三指



側邊前三指



動態前四指



側邊前四指

(Case-Smith J & O'Brien, 2015; Schwellnus et al., 2012)



# 4 寫好中文字的基礎能力

幼兒必須具備感知肌能、視覺動作整合及筆畫部件知識這三項能力，才能寫好中文字。

感知肌能



視覺動作整合

筆畫部件知識

## 其他注意事項

除了上述的基礎能力外，專注力、執行功能、記憶能力及家庭環境等，也會影響幼兒學習抄寫中文字的表現。

(Cheung, 2007; Tse et al., 2019)





## 4.1 感知肌能

### 小手肌發展

(手指力量及靈活性)  
協助幼兒正確握筆

### 眼球控制

讓幼兒尋找及  
鎖定抄寫目標



### 姿勢控制

(肌肉耐力及上肢穩定度)  
讓幼兒維持良好坐姿

### 觸覺及肌肉關節感覺處理

協助幼兒在沒有視覺提示下  
運用肢體有效地進行  
桌面活動及運筆書寫





## 4.2 視覺動作整合能力

### 視覺感知能力

（腦部對眼睛接收訊息的解讀能力）  
使幼兒在書寫時能準確辨識中文字的  
部件及筆畫

### 手眼協調

（視覺與小手肌控制的協調能力）  
讓幼兒掌握不同形態及  
長短的筆畫並在格內寫字





## 4.2.1 視覺整合能力的應用例子

大 / 太

分辨文字異同

明

較小 較大

分辨部件大小和位置

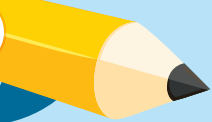
天 / 夫

分辨筆畫長短

胡

分辨不同部件





## 4.3 筆畫及部件知識

### 4.3.1 筆畫知識

#### 基本筆畫例子



橫



直



撇



捺



點



趯



## 複合筆畫例子



直鉤



直橫



直趯



直彎鉤



橫直



橫鉤



橫直鉤

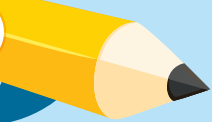


撇點



斜鉤





### 4.3.2 筆順規則

《筆順歌》 詞：佚名

先橫後直要分清【十】

先撇後捺要分明【人】

從上到下心中記【三】

從外到內字成形【月】

從左到右才順手【江】

進屋關門字安定【日】

先寫中央後兩邊【小】

筆順記好字端正





### 4.3.3 字形結構



上下相等



上小下大



上大下小



上中下



左右相等



左小右大





### 4.3.3 字形結構 (續)



郊

左大右小



蝴

左中右



因

全包圍



開

部分包圍



原

左上包

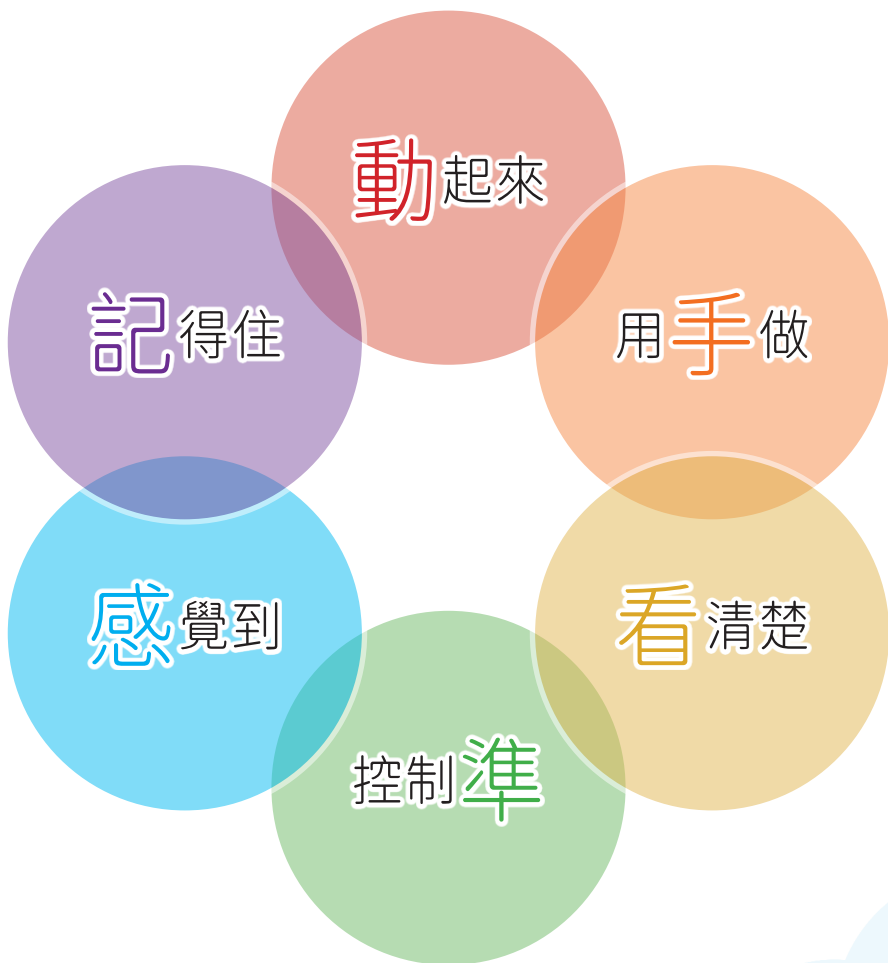


近

左下包



# 5 寫好中文字六招式



## 第一式：動起來

透過上肢負重及腰背發力的活動來維持書寫時的良好坐姿。



小飛機



人力車



螃蟹爬行

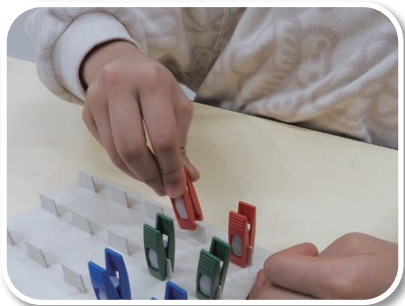


毛蟲爬行



## 第二式：用手做

透過小手肌活動來加強手部肌力、耐力及操作能力，以提升控筆技巧。



夾夾子



毛巾拔河



轉移硬幣

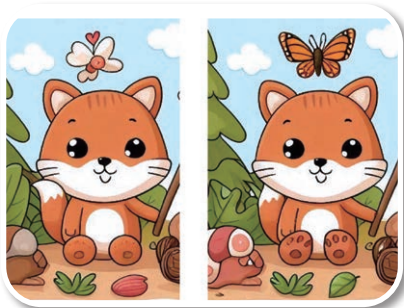


爬筆

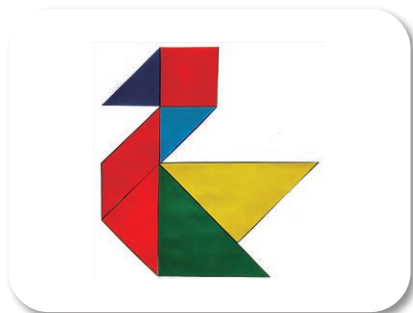


### 第三式：看清楚

進行辨別、配對、排序、尋找和拼砌圖案等活動來加強視覺感知能力。



找不同

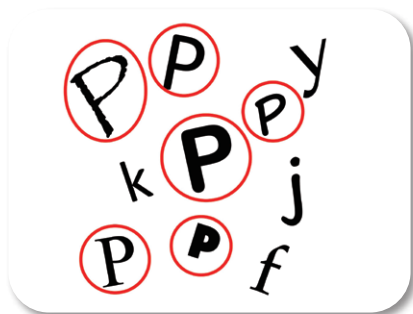


仿砌七巧板



請找出：  

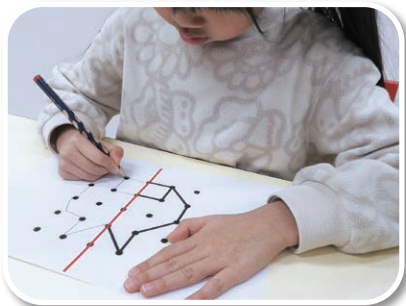
找找看



找出不同形態的字



### 第三式：看清楚（續）



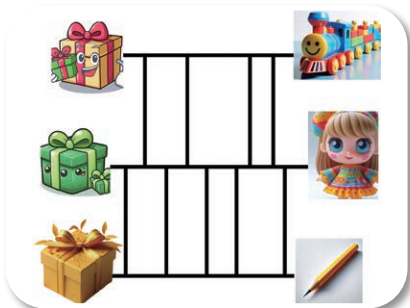
對稱畫畫看



卡牌對對碰



憑記憶排序



畫鬼腳



## 第四式：控制準

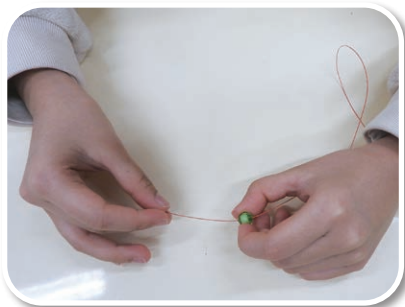
進行手眼協調的活動來提升書寫的準確度。



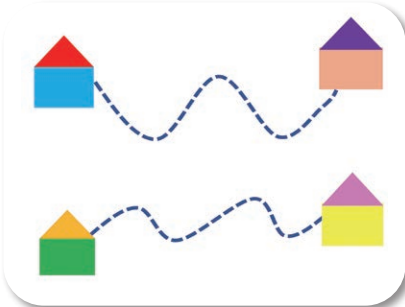
貼圓點貼紙



拋／接球



穿珠



連虛線



## 第五式：感覺到

進行感知遊戲來加強觸覺及肌肉關節感覺的輸入和辨識。



尋寶遊戲



爬隧道



推牆

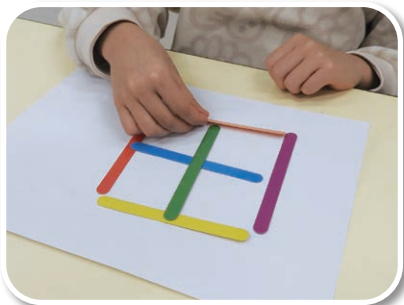


模仿動作



## 第六式：記得住

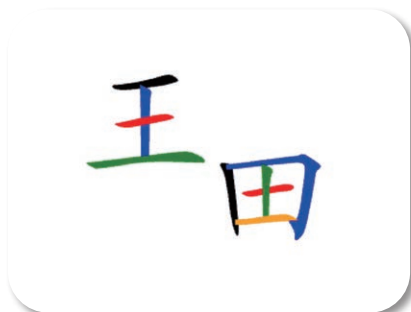
透過多感官活動來提升對中文筆畫、基本部件和筆順的認識。



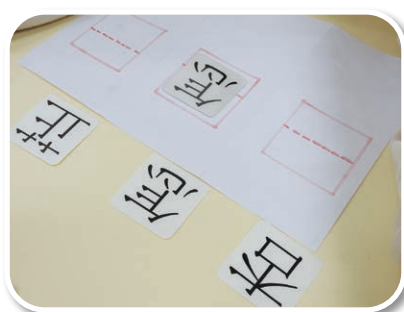
雪條棍砌字



泥膠寫畫



按顏色順序寫字



字形尺拼字





## 總結

書寫能力對幼兒的學習及成長具重要意義，但學前幼兒的書寫能力仍處於發展階段，老師及家長在指導時應以鼓勵與支持為主，避免過度追求完美，以免孩子因挫敗感而失去學習中文字的興趣。

小冊子內建議的活動只供參考，請按幼兒的實際能力及興趣進行選擇。若在執行過程中有任何疑問，請向職業治療師查詢。



## 參考文獻

社會福利署中央輔助醫療服務課職業治療隊(2007)。《寫字系列——執筆姿勢》。  
香港：社會福利署中央輔助醫療服務課

社會福利署中央輔助醫療服務課職業治療隊(2011)。《寫字系列——寫字坐姿》。  
香港：社會福利署中央輔助醫療服務課

協康會：怎樣預備孩子學寫字？。取自<https://www.heephong.org/child-development-and-training/useful-advice/dyslexia-and-learning/100060>

協康會跨專業團隊(2020)。《悅讀語文家族——建立幼兒聽說讀寫的能力》。  
香港：星島出版社

協康會職業治療師團隊(2023)。《醒目學寫字——為孩子締造輕鬆學習書寫的旅程》。香港：星島出版社

衛生署家庭健康服務：兒童發展。取自[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/class\\_topic/ct\\_child\\_health/ch\\_child\\_develop.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_child_develop.html)

Case-Smith, J., & O'Brien J. C. (2015). *Occupational Therapy for Children and Adolescents* (Seventh edition.). Elsevier.

Cheung, W. C. (2007). *Factors affecting the Chinese handwriting performance of children in Hong Kong* [Unpublished master's thesis].

Chung, K.K.H., Lam, C.B. & Cheung, K.C. (2018). Visuomotor integration and executive functioning are uniquely linked to Chinese word reading and writing in kindergarten children. *Reading and Writing*, 31, 155-171.

Fung, W.K., & Chung, K.K. (2020). The role of socioeconomic status in Chinese word reading and writing among Chinese kindergarten children. *Reading and Writing*, 33, 377-397.



- Hwang, Y.S., Hsiao, Y.L., Su, P.F., Hung, J.Y., & Tsai, W.H. (2024). Kindergarten visual-perceptual and motor skills and behavioral traits predict first-grade Chinese handwriting legibility and speed. *The American Journal of Occupational Therapy*, 78(1), 7801205170.
- Mancini, M.C., & Coster, W.J. (2004). Functional predictors of school participation by children with disabilities. *Occupational Therapy International*, 11(1), 12-25.
- Manfra, L., Squires, C., Dinehart, L. H. B., Bleiker, C., Hartman, S. C., & Winsler, A. (2017). Preschool writing and premathematics predict Grade 3 achievement for low-income, ethnically diverse children. *The Journal of Educational Research*, 110(5), 528-537.
- Pan, D.J., & Lin, D. (2023). How do executive functions explain early Chinese reading and writing?. *Reading and Writing* 36(3), 625-647.
- Schwellnus, H., Carnahan, H., Kushki, A., Polatajko, H., Missiuna, C., & Chau, T. (2012). Effect of pencil grasp on the speed and legibility of handwriting in children. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(6), 718-726.
- Tse, L. F. L., Siu, A. M. H., & Li-Tsang, C. W. P. (2019). Developmental skills between kindergarten children with handwriting difficulties in Chinese and/or English. *Australian Occupational Therapy Journal*, 66(3), 292-303.
- Tseng, M. H. (1993). Factorial validity of the Tseng Handwriting Problem Checklist. *Journal of Occupational Therapy Association of the Republic of China*, 11, 13-27.
- Wang, Y., Yin, L., & McBride, C. (2015). Unique predictors of early reading and writing: A one-year longitudinal study of Chinese kindergarteners. *Early Childhood Research Quarterly*, 32, 51-59.





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

電 郵：[cpmsenq@swd.gov.hk](mailto:cpmsenq@swd.gov.hk)

**二零二五年版**

歡迎轉載作非牟利用途，並註明出處。