



寫字系列

寫字坐姿



社會福利署

Social Welfare Department

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）

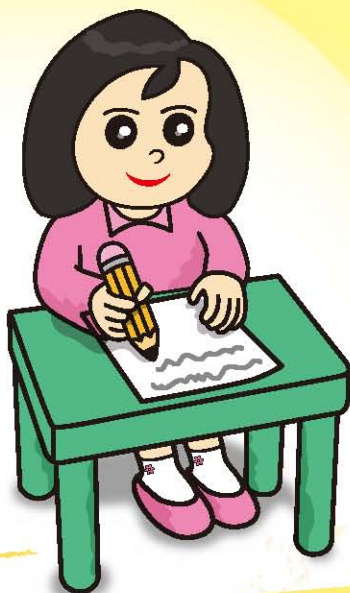
張玉齊（職業治療助理）



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	7
3 紙的擺放	8
4 紙與眼睛的距離	9
5 燈光	10
6 輔助器具	11
7 寫字前的舒展運動	14
小小重溫	15
良好坐姿檢查	16

良好坐姿 的好處



😊 專心寫字

😊 開心及輕鬆寫字

😊 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
- ☹️ 引致日後其他病症



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。



搓泥膠



人力車



訓練肌張力的活動

推掌



拋豆袋



2 桌和椅

桌和椅的高度要相互配合



桌椅高度配合

3

紙的擺放

紙邊與前臂平行



4 紙與眼睛的距離

紙與眼睛的距離約30cm



5 燈光

光線要充足、均勻、
柔和、穩定、無反光



6 輔助器具

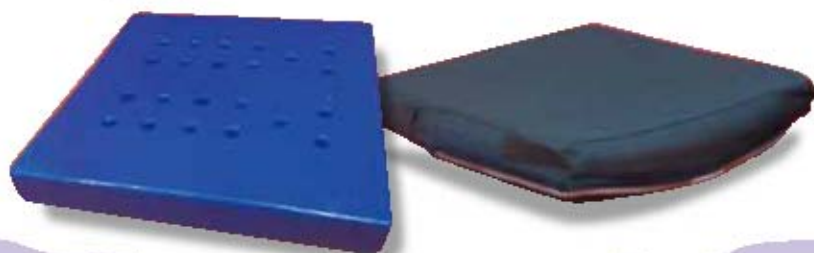
背墊、座墊、
腳踏可承托背部、
大腿和雙腳



背墊



座墊



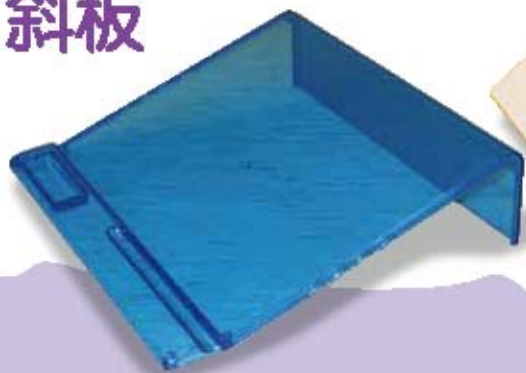
腳踏



斜板可幫助
伸直頸背和
抬起頭



斜板



合掌



7

寫字前的 舒展運動

提升寫字表現

抱抱



扣指



握拳



提膊



開掌



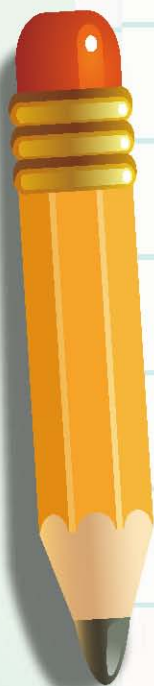
彎腰



抱頭



小小重溫



	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
肌張力足夠?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
桌和椅高度相配?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
紙擺放好?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
紙與眼睛的距離恰當?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
燈光充足?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
需要輔助器具?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

良好坐姿檢查



頭置中



頸伸直



背挺直



前臂在桌



雙腳踏地



溫馨提示：

先完成舒展運動，
才開始寫字。



社會福利署

Social Welfare Department

**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