

小手指成長路 - 幼兒小肌肉發展與學習

前言

幼兒的小肌肉(手部功能)發展與日常生活有著密切的關係。從每天的刷牙、洗臉、更衣開始，以至進食、書寫、做勞作、遊戲等，無一不需要運用雙手去完成。從嬰幼兒時期開始，我們便從探索周圍的事物中發展小肌肉的能力。而初生至六歲正是幼兒小肌肉發展的重要階段，並會直接影響幼兒日後在自我照顧、遊戲及課堂學習(如：書寫)方面的表現。

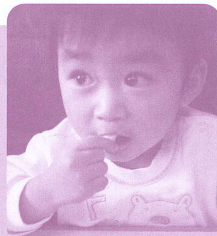
幼兒小肌肉發展里程碑

幼兒小肌肉的發展可分成三個年齡階段的里程碑：初生至三歲的嬰幼兒期、三至五歲的幼兒期，及五至六歲的學前預備期。在每個年齡階段的里程碑，幼兒的小肌肉發展都有其代表性的活動功能，以下是一些例子：

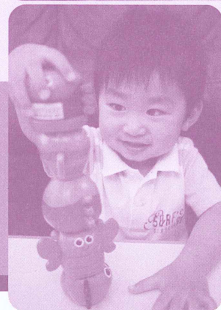
初生至六個月的嬰兒能用雙手伸向玩具方向，並用手握著玩具把玩。



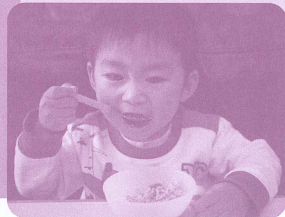
一歲的幼兒開始能用前二指拾起小餅來吃。



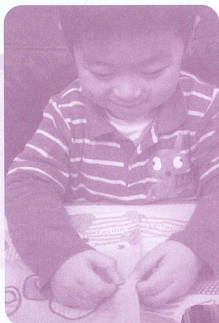
一歲半的幼兒能疊高數塊積木。



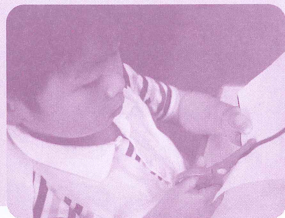
兩歲的幼兒能用羹搥食物放進口中。



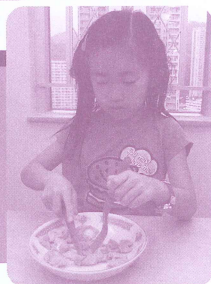
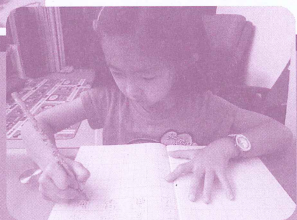
三至四歲的
幼兒能自行
解開和扣上
鈕扣



四至五歲的
幼兒能操作
剪刀剪出正
方形



五至六歲的幼兒能用前三指
執筆抄寫複雜的中文字；能
靈活地操作不同的文具及食
具，如間尺及刀叉

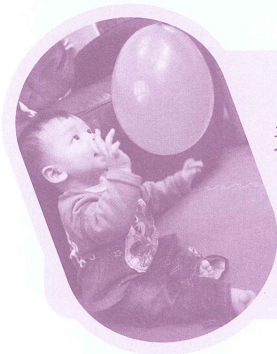


若家長能瞭解幼兒的小肌肉發展里程，便可透過相關的日常活動逐步提升幼兒小肌肉的控制能力。以下是幼兒小肌肉發展在各階段的學習重點，讓家長在選擇合適的小肌肉活動時有更多認識。

幼兒小肌肉發展的學習重點

😊 嬰幼兒期（初生至三歲）

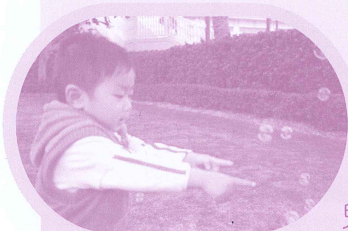
在嬰幼兒期，小肌肉的發展是最快及最明顯的。在這個階段，嬰幼兒主要是透過不同的感知動作經驗來認識自己的身體和周遭的事物，對這個世界充滿好奇。



初生至12個月的嬰兒像個「感知小天使」。此階段的嬰兒透過從自身或外界所接收的感覺訊息來學習。家長可透過親子互動遊戲及各種感知動作活動，去豐富嬰兒的感知動作經驗，

專題

並讓幼兒逐步學習控制上肢。例如：與媽媽玩搖小船、提起小手拍打汽球、在波波池中學習抓握小波遞給媽媽、與媽媽唱兒歌並用小手做出簡單的動作等。



13-24個月的幼兒活力充沛，是個「小小探索家」。家長可讓幼兒運用雙手來把玩不同的物件去學習和鞏固基本的手部操作技巧，進一步提升幼兒的手眼協調及雙手協調能力。例如：推玩具車、用雙手拍泡泡、疊高即食麵或包裝飲品、用前三指（拇指、食指及中指）執拾水果粒進食、用叉刺取芝士粒進食等。



2-3歲的幼兒喜歡事事「親力親為」，家長應給予幼兒更多運用雙手的機會，提升其手指操作的技巧，建立幼兒的自信心。例如：用膠刀切水果（香蕉或西瓜）粒、用膠剪刀剪泥膠條、蓋印章及操作小衣夾等。

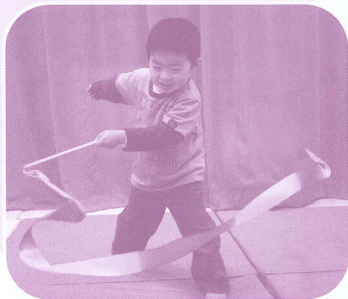


幼兒期（三至五歲）

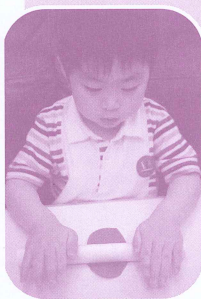
一般幼兒到了三歲，已具備基本的手部操作技巧。當入讀幼稚園或幼兒園後，幼兒需要運用較精細的小肌肉控制能力，以應付遊戲、自理及學習時各方面的要求和挑戰。

在此階段，小肌肉的學習重點包括：

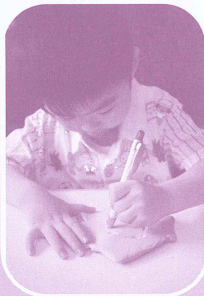
(一) 增強上肢的控制及協調能力(例如：用雙手爬行、於空中舞動絲帶等)。



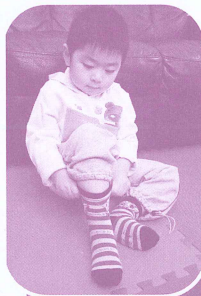
(二) 提升手眼協調、雙手協調及手指操作的靈活性(例如：穿洞板、用糖夾夾波子、搓壓泥膠做出各款點心等)。



(三) 提升用具操作技巧及寫前預備(例如：學習操作剪刀、漿糊筆、小水壺、刀叉、在泥膠上寫字、畫迷宮等)



(四) 多給予幼兒進行自理活動的機會(例如：解扣鈕子、穿脫襪子等)，增強幼兒的小肌肉控制及提升其自理能力。



專題

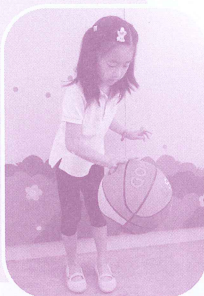


學前預備期（五至六歲）

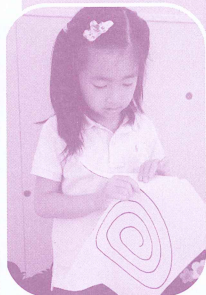
幼兒到了五至六歲，手部功能的發展已漸趨成熟，幼兒可以運用更精細的手指操作技巧來處理日常生活的事情。小肌肉發展的重要性，在於幼兒能在自理、學習及遊戲各方面打好基礎，為升讀小學作適當的準備。

在此階段，小肌肉的學習重點包括：

(一) 提升上肢的協調能力(例如：拍籃球、拋接豆袋等)。



(二) 提升精細的手眼協調、雙手協調及手指的力度控制能力(例如：摺紙遊戲、撕紙條、做手工等)。



(三) 提升操作文具的技巧(例如：運用間尺、文件套、打孔機、鉛筆刨等)。







(四) 提升書寫能力，家長應透過有趣的寫畫遊戲(例如：畫彩虹、精細地填色、從報紙中找出不同的中文字等)，從而提升幼兒的執筆控制能力，讓幼兒更容易掌握學習寫字時所需的技巧。



幼兒小肌肉發展遲緩怎麼辦？

家長可透過日常生活觀察兒童小肌肉的發展是否合乎以上所描述的發展里程。如果發現發展有所偏差，例如出現以下的情況，便需多加留意。

-  使用文具或工具（如執蠟筆、鉛筆、剪刀、釘書機、間尺等）時動作不協調或不夠力。
-  把玩玩具時表現笨拙，未能以精細動作操作玩具。
-  抄寫能力弱：執筆姿勢不正確或寫字很緩慢，書寫時字體會超出格外或不工整。
-  自我照顧能力弱：進食時不整潔，未能自行扣鈕或拉合拉鍊。

以上情況很有可能代表幼兒的小肌肉發展有遲緩的表徵。如有需要，家長應盡快尋求職業治療師的專業意見，接受適切的評估及訓練。職業治療師會因應幼兒的個別需要，制訂適當的訓練目標，並透過相關的治療活動，改善幼兒的感知動作反應、上肢控制、握放、雙手協調及手指操作的靈活性等，以提升幼兒在自理、遊戲及學習方面的表現。

專題

結語

對於小肌肉發展遲緩的幼兒來說，家長如能及早給予適當的訓練，對兒童日後的成長尤其重要。所以，家長們如希望子女將來能自行處理好個人物品、並寫得一手好字，便千萬別因愛子心切而過於照顧子女，忽略了幼兒在日常生活的鍛鍊；當然也切勿操之過急，過早催谷子女們參加學習班學寫字。家長應按幼兒的能力耐心施教，讓幼兒在輕鬆愉快的氣氛下循序漸進地學習，從生活的經驗中建立自信心。

書籍介紹

《小手指學堂－兒童小肌肉訓練134課》一書總結了協康會一眾職業治療師的寶貴經驗編寫而成的。按照初生至六歲幼兒的發展需要，包括嬰幼兒期、幼兒期及學前預備期三個階段的小肌肉發展目標，並採用了家居常備的用具或材料而設計成134個有趣的親子活動，家長不用為購買昂貴的玩具而費神之餘，更讓兒童能在愉快氣氛下學習鍛鍊手部功能。本書由星島出版社出版。定價為港幣48元。會員優惠價為港幣40元（適用於協康會學童家長、同心家長會會員及兒童健樂會會員）

