

「坐得好，寫得好」

兒童正確書寫坐姿



洪佩誼姑娘

一級職業治療師

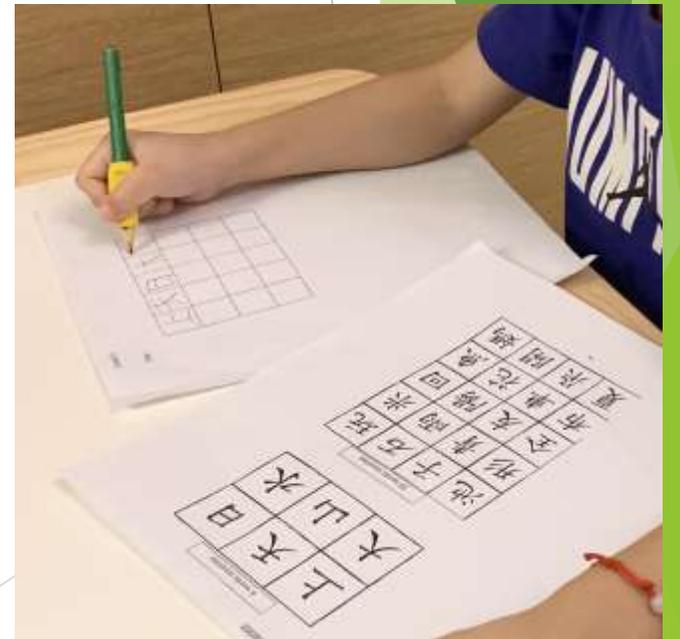
香港理工大學 康復治療診所

內容

1. 良好坐姿的重要性
2. 正確的書寫坐姿
3. 坐姿不良的徵象，原因，影響
4. 改善書寫坐姿的訓練及家具
5. 其他幫助保持良好姿勢的技巧
6. 其他注意事項

良好坐姿的重要性

- ▶ 良好的坐姿可確保身體成一直線，從而使壓力可以均勻分佈在全身的肌肉，關節和韌帶上，減少身體壓力。
- ▶ 研究指出良好的坐姿及身軀穩定性，會影響小肌肉能力，執筆姿勢及控筆能力，而這些均會影響書寫速度及表現 (Flatters, 2014)
(NaiderSteinhart & KatzLeurer, 2007) (Rosenblum, 2006) (Shula, 1998)



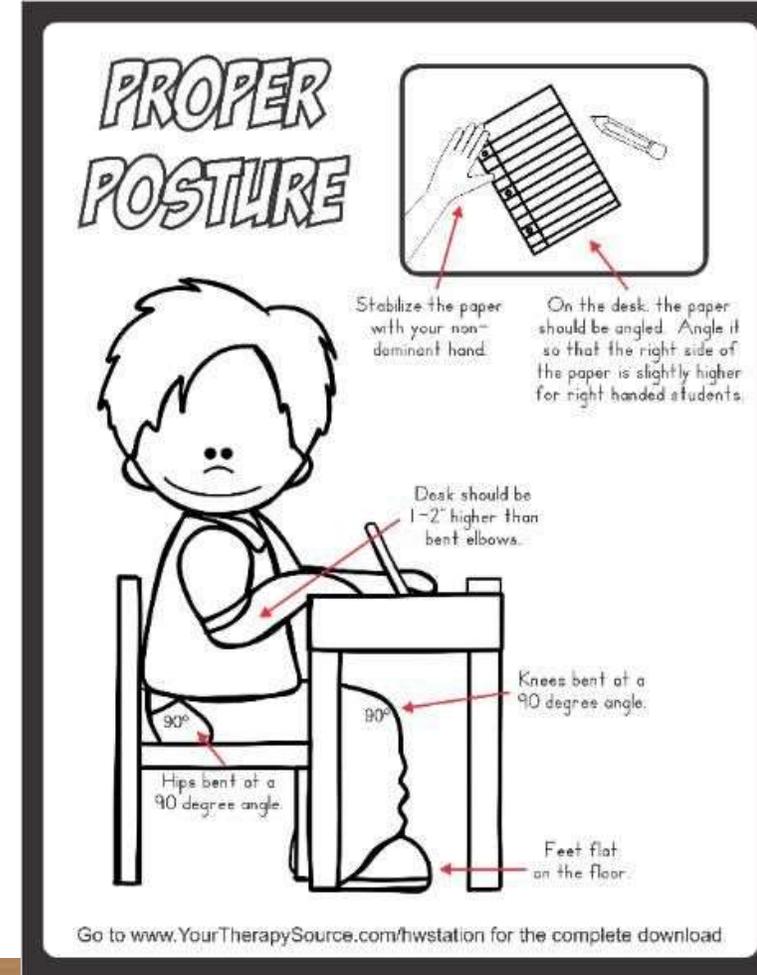
正確的書寫坐姿

- ▶ 頭置中，頸和肩膀放鬆
- ▶ 腰背直立
- ▶ “髖-膝-腳踝 90-90-90角度規則”
 - ▶ 髖部呈90度角，大腿與地板平行
 - ▶ 膝蓋成90度角，距座椅約1-2寸
 - ▶ 腳踝成90度角，腳板平放在地上



正確的書寫坐姿 (續)

- ▶ 桌子高度應比彎曲的手肘高1-2寸
- ▶ 慣用手 (常為右手) 的前臂放在桌子上，手肘成90度
- ▶ 非慣用手 (常為左手) 穩定紙張
- ▶ 書寫時紙張略傾斜，使紙張與慣用手 (常為右手) 的前臂平行，以便看到筆尖的書寫情況



Your therapy source

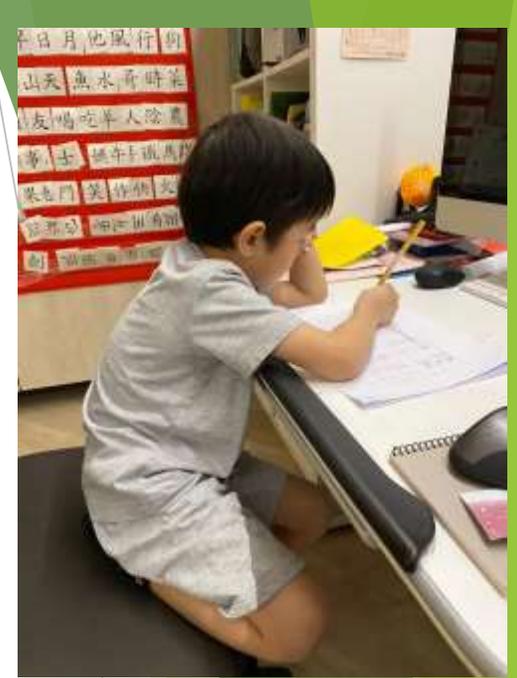
坐姿不良的徵象

- ▶ 腰背向前彎或側彎
- ▶ 身軀向前傾斜靠在桌子上
- ▶ 用非慣用手（通常為左手）支撐頭部
- ▶ 不斷在椅子上搖擺或轉換姿勢
- ▶ 不良執筆姿勢
- ▶ 書寫耐力差常抱怨疲倦



坐姿不良的原因

- ▶ 核心肌肉力量不足
- ▶ 椅子或桌子的尺寸不合適
- ▶ 感覺尋求（尋求本體感/前庭感以致經常在坐位上搖擺或轉換姿勢）
- ▶ 視覺問題
- ▶ 其他生理或認知原因（例如注意力不集中或疲倦）



坐姿不良的影響

- ▶ 不良的坐姿會增加身體的壓力，導致頸部、背部、手臂、手部肌肉疲勞或疼痛，使孩子在書寫時容易感到疲倦，影響專注力及書寫耐力，他們甚至會有逃避及抗拒書寫的表現。
- ▶ 當孩子核心肌肉力量不足而影響坐姿時，他們或會用過大的力量拿鉛筆、用過大的力寫在紙上、用不良的執筆姿勢及有不良的控筆能力等，這也會影響他們的書寫及學習表現。



改善書寫坐姿訓練- 核心肌肉力量訓練

▶ 經治療師評估後，如孩子坐姿不良的原因是核心肌肉力量不足或近端關節穩定性較弱時，可做以下的運動改善核心肌肉力量，包括：

▶ 人力車爬行



(詳情請諮詢治療師，為孩子建議適合的訓練目標及內容)

核心肌肉力量訓練 (續)

► 扮蟹爬行



(詳情請諮詢治療師，為孩子建議適合的訓練目標及內容)

核心肌肉力量訓練 (續)

► 俯臥延伸



(詳情請諮詢治療師，為孩子建議適合的訓練目標及內容)

核心肌肉力量訓練 (續)

- ▶ 上肢用力推或拉活動
- ▶ 攀爬活動



(詳情請諮詢治療師，為孩子建議適合的訓練目標及內容)

改善書寫坐姿的家具

- ▶ 安排合適的家具對正確書寫坐姿是非常重要的。
- ▶ 建議選擇可調高度和角度的兒童桌椅



改善書寫坐姿的家具 (續)

- ▶ 如家中不能放置可調節高度的兒童桌椅，可添加輔助家具，例如：腳踏，坐墊、背墊等，令孩子坐下時能遵循“髖-膝-腳踝90-90-90的角度規則”以改善坐姿



改善書寫坐姿的家具 (續)

- ▶ 可在桌子上放斜板，幫助伸直頸部及腰背，改善孩子的不良姿勢



改善書寫坐姿的家具 (續)

- ▶ 若孩子經常在座位上搖擺或轉換姿勢 (感覺尋求)，可坐在平衡座椅或在座椅上加充氣座墊。這些座椅及坐墊能為孩子提供感覺刺激 (本體感/前庭感)，也可為他們提供坐姿反饋，鼓勵正確的坐姿。
- ▶ 因孩子的感覺需要不同，請先諮詢職業治療師，為孩子建議適合的家具。



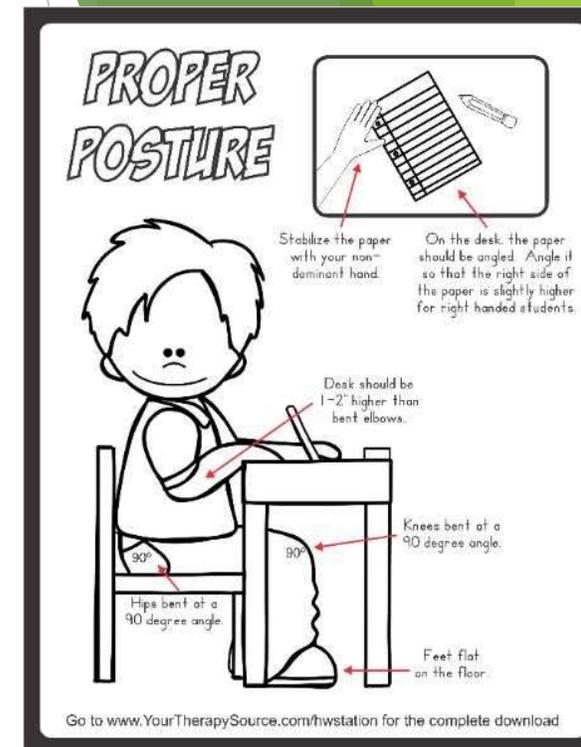
改善書寫坐姿的家具 (續)

- ▶ 放負重的墊在大腿上可為身體提供本體覺輸入，有助減少在座位上頻繁的搖擺。
- ▶ 詳情請諮詢職業治療師，為孩子設定適合的重量及使用時間。



其他幫助保持良好姿勢的技巧

- ▶ 視覺提示卡或海報，展示正確坐姿並張貼在孩子的桌上，提示正確坐姿
- ▶ 定期進行體育鍛煉或運動，如游泳，體操，瑜伽等，也是增加核心力量並改善坐姿的好方法



Your therapy source

其他注意事項.....

- ▶ 如經視光師評估後發現孩子有視覺問題（如近視/遠視/斜視等），請跟從視光師建議配戴合適眼鏡或訓練。
- ▶ 如孩子有專注力不足，可把長時間的工作分成小部份，完成後鼓勵孩子作伸展運動，以免孩子感到疲勞，同時減輕身體壓力。



參考資料

- ▶ Flatters, I., Mushtaq, F., Hill, L., Holt R., Wilkie R., Mon-Williams M. (2014). The relationship between a child's postural stability and manual dexterity. *Experimental Brain Research*, 2014, Vol.232(9), pp.2907-2917
- ▶ NaiderSteinhart, S., & KatzLeurer, M. (2007). Analysis of proximal and distal muscle activity during handwriting tasks. *American Journal of Occupational Therapy*, 61(4), 392-398.
- ▶ Parush, S., Levanon-Erze, N., & Weintraub, N. (1998). Ergonomic Factors Influencing Handwriting Performance. *Work*, 11, 295 – 305.
- ▶ Rosenblum, S., Goldstand, S., Parush, S. (2006). Relationships Among Biomechanical Ergonomic Factors, Handwriting Product Quality, Handwriting Efficiency, and Computerized Handwriting Process Measures in Children With and Without Handwriting Difficulties. *The American journal of occupational therapy*. 60(1):28-39
- ▶ Resource from web
 - ▶ Proper posture. <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2016/01/20/gross-motor-skills-and-handwriting-3/proper-posture-functional-skills-for-kids/>
 - ▶ The handwriting book. <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/01/23/the-handwriting-book-3/>