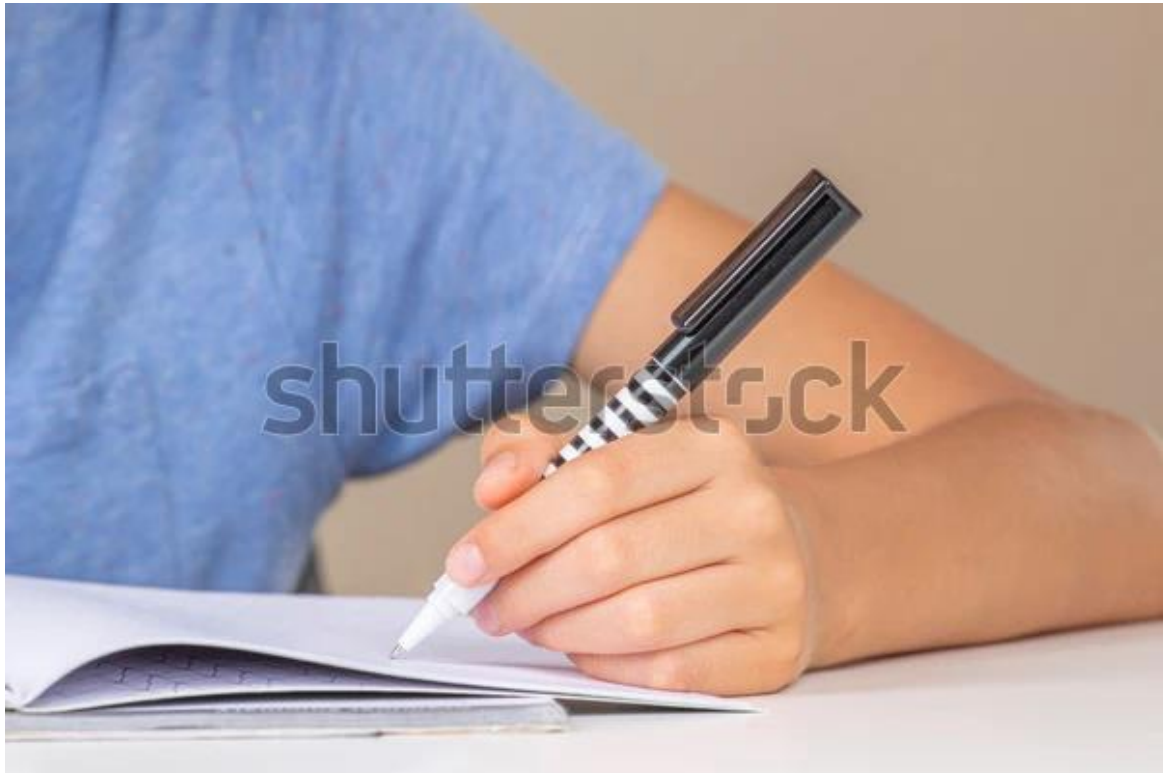


不要強行改變主導手 訓練小肌肉有辦法

撰文：新領域潛能發展中心
註冊教育心理學家彭智華



www.shutterstock.com · 2023769120

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/boy-hand-holding-pen-left-writing-2023769120>

相信大家身邊，甚至自己，小時候是「左拗（左撇子）」，但被父母強行轉化成「右拗（右撇子）」，方便教學。其實哪一隻手是主導手，是取決於先天因素，家長不應干預，反而可以提供適當引導，及以不同活動強化幼兒的手部肌肉發展。假如幼兒的小肌肉發展欠佳，會影響他們的學習興趣及日常生活的表現。

百分之十的幼兒是沒有明顯的主導手，家長可以嘗試輪流從他們的左邊或右邊提供一些食物或玩具引導他們抓握，便可能會發現他們的主導手，由於他們選擇哪一隻手是先天因素決定的，家長不宜嘗試去改變他們。

家長反而應該積極提供足夠的小肌肉活動，刺激幼兒使用手的力度及靈活性。家長可以直接觸摸其手掌的前後，更可以細心觸摸他們每一隻手指，或以自己的手指與他們相同的手指做「點蟲蟲」活動。雖然他們不會明白，但家長可以在過程中說出大拇指和食指等名稱，有如足球比賽的旁白，讓他們察覺自己有不同的手指。



www.shutterstock.com · 1096571807

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/set-child-hands-showing-figures-count-1096571807>

家長也可以先手握拳頭，然後彈出不同的手指，或以相反程序，先張開手掌，然後讓不同手指捲曲起來。幼兒在初期是絕對不能準確指揮自己哪一隻手指動或不動，所以家長可以以趣味遊戲的方式進行，不要強行他們完成指定動作。

家長可與他們玩類似「小明小明」的動作，用自己的雙掌夾著他們的小手，做出不同手掌磨擦的動作。他們初期是被動參與，當他們不斷成長後，他們可以變為主動參與。

家長還可以使用手掌做很多活動，最常見是引導他們自己拍手掌，與別人揮手或握手。在他們飲奶的時候，引導他們自己扶著奶瓶，及後更應要求他們自己手握著，他們的小手自己開始發展出應有的強度。

幼兒每天都需要進食，他們在日常生活中可以接觸不同款式的食具，他們小手的神經會探索究竟如何操弄刀叉匙羹，而碗碟也有大有小、有輕有重，都可以讓他們感受應該是單手還是雙手搬動，家長可以先提供一些塑膠小型餐具進行實習，日後才使用家庭常用的餐具。



www.shutterstock.com · 2036240519

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-4-years-old-kid-eat-2036240519>

家長也可以通過一些玩具，刺激他們的手做不同動作，如推、拉、砌、穿、拼、拋和擲等不同的動作。當家長為子女提供多元化的玩具，便可以有不同類別的小肌肉活動。最後，文具是他們需要學習小肌肉操作的主題，家長應該按他們的歲數，提供合適的文具讓他們嘗試，如蠟筆及擦膠，刺激手部活動功能。