

我兒常用左手怎麼辦？

認識「主用手」

1. 何謂「主用手」？

主用手的奠定是與生俱來的。在我們進行精確小肌肉活動時，哪隻手較常用而又較能熟練地操控工具或物件的，就是我們的「主用手」。

2. 「主用手」發展的里程碑

我們的主用手一般於三至四歲時才會較為明顯及穩定地表現出來，到六至九歲才發展成熟。家長切勿急於催迫兒童使用單一邊手主導日常的小肌肉活動，以免影響兒童的正常發展。

6-9 歲	主用手通常發展成熟
4-6 歲	優勢手發展成主用手。兒童會以主用手操作物件，另一手作輔助。
2-4 歲	兒童的優勢手協調能力提升，開始主導操作物件。
1-2 歲	優勢手開始出現，兒童於某些活動傾向用其中一邊手操控、另一邊手固定物件，但仍以雙手協調作主導。
1 歲前	兒童開始發展雙手協調，雙手活動較多置於中線(身體正前方)。

3. 如何判斷「主用手」？

若兒童於以下十項活動中有七項或以上使用同一隻手，那隻手便為兒童的「主用手」：

<ul style="list-style-type: none">• 寫字• 畫畫• 拋球• 刷牙• 剪紙	<ul style="list-style-type: none">• 用刀• 握羹• 鎚仔遊戲• 穿繩入珠孔• 扭蓋
--	---

家長在觀察以上活動時須留意下列兩點：

- 使用的物件必須放於兒童前方正中位置，每次一件，避免混淆。
- 讓兒童自行用手探索，家長從旁觀察其「主用手」。

4. 左撇子的出現率

以左手為「主用手」的人士稱為左撇子。根據外地研究顯示，左撇子佔總人口達百份之十；而男性左撇子的出現率更比女性高出百份之二十五。因此，若兒童自然傾向以左手為主用手，家長無須擔心。

5. 如果我的小孩用左手較多，應否改正？

有些家長認為子女用左手作主導，在學習寫字時會帶來不便，更有部份家長認為使用左手的子女有學習困難，這些想法並不正確。事實上，根據腦部及心理發展的研究顯示，主用左手或右手的兒童無論在學業或智能方面的表現並無特別差異。因此，家長應積極鼓勵兒童自然發展自己的主用手，好讓兒童的潛能得以發揮。

左撇子學習抄寫小貼士

1. 座位及光線	<ul style="list-style-type: none">• 保持坐姿挺直，避免阻擋 光線。• 光線應從兒童的右前方射向紙張，避免兒童的影子遮蓋所寫的字。• 家長或導師可選擇一個自己舒適方便又不遮擋兒童的位置。
2. 紙張擺放的位置	<ul style="list-style-type: none">• 紙張可先放於正中間，再向右傾斜約 30 度，兒童就能較易看見所寫的字。
3. 執筆姿勢	<ul style="list-style-type: none">• 左手執筆姿勢與右手一樣，但執筆位置稍高，即離筆尖約 3 厘米，可避免遮擋著所寫的文字。• 市面上亦有多款專為左手而設的執筆膠，但未必全部能幫助鞏固兒童的執筆姿勢。如有疑問，家長可諮詢職業治療師的意見。
4. 筆的選擇	<ul style="list-style-type: none">• 避免筆尖過尖或過硬，可選擇筆芯較軟，如「HB」或「B」的鉛筆，或走珠筆，使寫字時更順暢。
5. 抄寫技巧	

由於左撇子在寫畫時經常會從右方畫至左方，而且畫順時針方向的弧線時比相反方向較為方便；加上左手寫字時是用推前的方式，令兒童覺得較為困難，故不時會發生字體反轉或倒轉的情況，例如把「d」寫成「b」。

- 可先用顏色突出首筆劃或部首的位置(例如用顏色筆塗上第一筆)，提示兒童寫字的起點。
- 多練習容易出錯的字，如 7、d、q 等。
- 教授兒童筆順的方法其實跟右撇子一樣，初學寫字時可把生字放大，或利用虛線、箭咀等加強連線練習。
- 利用多感官方法加強兒童對筆順的概念，例如用不同顏色代表筆劃先後次序。

左撇子用具操作小貼士

市面上也有協助左撇子操作的輔助用具，家長不妨為子女選擇合適的工具，培育他們成為「醒目左先鋒」！

- 左手專用輔助筷子
- 左手專用剪刀，刀鋒設計不會阻礙要剪的線條
- 左手專用食具，手柄向右彎，令初學者較易控制

治療師的溫馨提示

摘自：協康會

撰文：協康會職業治療部