

執筆小貼士：重視坐姿和執筆姿勢

最近，有幾位母親都不約而同地向我吐苦水。她們都苦在看見孩子在寫字方面出現困難，就是寫得太慢、字體不美觀、容易疲倦，而且這種情況在孩子進入小學階段更愈來愈嚴重。再談下去，原來家長也普遍是執筆手勢錯誤，過往她們都忽略了孩子寫字時的坐姿和執筆姿勢，亦是容易造成孩子寫字時手部和肩膀容易疲倦其中一個原因，反倒誤以為孩子是懶惰、貪玩和不專心。

根據明報2008年9月8日引述香港硬筆書法家協會主席雷超榮先生對小學生的研究結果發現，孩子的錯誤執筆姿勢是可以導致字體與坐姿出現問題。其實，錯誤執筆手勢，例如手形扭曲、執筆力度過大或執筆太低等問題，會令孩子不其然伏在桌面、頭部貼近桌面或側頭，導致容易產生近視、斜視或會影響脊椎的成長。而且，當孩子的手遮擋了視線，他們便看不到自己寫的字，因而令字體寫得不美觀。雷超榮先生更指出，小朋友升讀小三後，執筆習慣已定形，較難糾正。所以家長和教育工作者都應正視，要及早提點孩子並給予指導，幫助孩子靈活控制筆桿書寫。

總括而言，大致有八種錯誤執筆姿勢，就是『扭曲型』、『橫搭型』、『埋頭型』、『扭轉型』、『直線型』、『拳頭型』、『睡覺型』、『錯位型』，請看看自己和孩子有沒有上述的問題，若有便要正視問題，提高意識，同時要給予重複練習的機會。還要注意坐姿要自然挺直，手腕、前臂與肩膀成自然垂直彎曲，書桌與椅子的高度要適中，如有需要也可選擇筆身粗幼合適的三角筆作為輔助。以下的資料和溫馨提示，盼望能有助您幫助孩子糾正錯誤，讓孩子重新建立書寫的樂趣和健康的身體。

正確執筆手勢



正確手勢：食指前端位置第一關節微微凹下，食指第二關節和拇指關節凸起，由中指托點至拇指及食指指尖距離約0.5 厘米，筆尖與拇指和食指保持約3 厘米，而筆尖應指向10 點鐘方向。