

# 好手？歹手？該用哪一隻手？

佛教花蓮慈濟醫院兒童發展聯合評估中心 丁季瑋 職能治療師

根據研究，一個人慣用哪一隻手，在出生前就已經被決定，而天生慣用左手的人稱為「左撇子」，相反的慣用右手的則稱為「右撇子」；雖然近年來醫療人員不斷倡著“順其自然”不要更改慣用手的想法，但仍有許多原為左撇子的孩子被要求“習慣使用右手”。

## 分工合作的大腦

人們肢體運動的偏向，會自然刺激相應半球的大腦，從而對人的能力產生明顯影響，而慣用手的發展主要是受先天性優勢大腦所影響，而非後天習慣養成，根據研究顯示絕大部分右撇子的優勢半球在左側，右半球則為非優勢半球，左撇子則相反，一般而言大腦左右半球的功能雖會有重疊，但仍有其專職的範圍，某些功能會偏向於左側半球，某些功能則相反，這樣的現象稱為大腦功能側化(functional lateralization)或稱大腦功能的不對稱性(asymmetry)；左腦通常被稱為“文字腦”，在語言理解、概念分析、邏輯推理、組織分析的能力較為優秀，而右腦則被稱為“圖像腦”，右半腦較發達者則更具有創造性的思維，能較不拘於局部的分析，因此也有一說認為傑出的藝術家、音樂家或科學家大部分為左撇子。

## 慣用手的發展

從發展上來看兒童慣用手的發展歷程，六個月以前的嬰兒是未有明確的慣用手，大部分的時候會選擇使用靠近物體的那隻手來進行抓取，在2歲以前，孩子會漸漸出現偏好使用的手，但仍不會穩定的慣用某一側的手，且爾後隨著大腦漸漸的成熟，也有可能有所改變，從感覺統合及神經發展的理論來看，2歲之後大腦才會開始分配各個區域的任務，慣用手也會在此時開始慢慢建立，非慣用手則成為協助的角色，兩手便開始慢慢發展成有效的合作模式，但要一直到七歲慣用手才會非常穩固的被建立。因此兩歲以後父母便可以多觀察孩子的用手習慣，例如：當把玩具放置在孩子眼前時，孩子較常使用哪一隻手來拿，並可以鼓勵孩子利用較常使用的手來進行遊戲，例如：敲敲打打遊戲、拿湯匙吃飯、用手接滾球…等，訓練慣用手的手部操作及肌肉力量。

## 更改慣用手的影響

在左右半腦會有一塊區域負責手部的精細動作，如果這個區域被分配在左腦，那麼孩子的慣用手就會是右手，如果分配在右腦，那麼孩子就變成「左撇子」。而慣用手的建立可以讓我們在動作時更有效率，例如：慣用手拿筆寫字，非慣用手則幫忙壓住紙張或者慣用手幫忙旋轉瓶蓋，非慣用手則負責固定瓶子，在執行這些動作時大部分的人是不需思考且可直接流暢做出動作的，但成長過程中更改過慣用手的孩子便容易出現左右混淆的情形，在操作過程中主要工作的手換來換去，反而變成左右手互相競爭，使的兩邊的大腦無法順利發展出較優勢的一邊，造成動作及視知覺表現上較弱，尤其學齡的孩子在書寫作業上會更加明顯，常常會寫出鏡像字或反字，進而影響孩子的學習。

在一些研究中也認為語言的發展遲緩也是更改慣用手的後遺症之一，一般而言，語言的優勢腦在左腦，因此大部分右撇子有 90% 的語言能力由左腦管轄，即使是左撇子也會有 60%~70% 的語言部份是在左大腦的，而右大腦則對聲音的感覺也較為敏感，例如：節拍、律動、旋律…等，因而更改慣用手的孩子更容易在語言上較容易出現語言能力遲緩或講話結巴(口吃)的情況。

在注意力及情緒行為而言，許多人認為更改過慣用手的孩子更容易發脾氣或上課不專心，然而許多研究及文獻提出解釋認為更改慣用手的孩子在上課、進行日常活動或運動時其實需要花更多的注意力來注意自己動作的協調性，或者在進行活動時因為左右手混淆而操作不順，因而產生不開心的情緒病變的越來越煩躁，使得這類的孩子更容易被認為不專心或脾氣不好，但另外也有學者提出，確實在 ADHD 的孩子中左撇子的比例相較於一般孩子會更高，因為衝動控制、情緒控管的能力多位於左大腦，因此左撇子的孩子的衝動控制會顯得較弱，造成注意力顯得較短暫的情形。

### 如何協助左撇子孩子

這世界上大部分的人是使用右手的，因此大部分的用品是為右撇子設計，例如：活頁筆記本、剪刀…等，而不論是中文或英文書寫也都是用右手寫起來較方便，因此許多父母仍會選擇讓孩子改用右手，但其實隨著不斷提倡，左撇子的比例越來越高，市面上也會開始販售適用於左撇子的文具或日常用品，例如：左手剪刀、左手握筆器…等，而在書寫上，父母也可以更改教學策略讓自己在教左撇子孩子寫字時更方便，首先，可先更改與孩子的相對位置，一般父母會習慣坐在後方握著孩子的手學寫字，但左撇子的筆劃及順序是與右撇子不同的，且握著孩子的手寫字會造成孩子喪失自己使用小肌肉練習的機會，因此，父母可先改坐在孩子的對面，這樣父母在運筆時的筆劃便會跟左撇子孩子呈現鏡像的關係，在引導孩子練習筆順及姿勢時會更加適合及正確，再來，須

注意孩子的筆順是否有一致性，在老師的教學下的筆劃必定會和左撇子孩子相反，因此須隨時注意孩子的筆順並鼓勵孩子固定一種寫法，避免混亂的情形產生。

孩子的慣用手建立應以「順其自然」為原則，不應該刻意更改，更改後可能更容易造成孩子成長過程中動作不協調、書寫困難或語言發展遲緩等問題，進而造成孩子在學習上的落後、情緒不穩定或注意力不集中…等表現。

## 常見問題

- **幾歲仍未發展明顯的慣用手需尋求協助？使用兩手同時發展兩邊大腦這樣好嗎？**

一般而言3歲若還沒偏好使用哪一隻手，便可以尋求醫療協助，而同時使用兩隻手雖然確實可以同時訓練兩邊的大腦，但對孩子而言左右開弓的負擔太重，尤其是對仍未建立慣用手的孩子而言，更容易產生左右混淆、動作不協調的情形。

- **孩子原本是左撇子，但已更改成右手操作了怎麼辦？**

一般而言，若孩子已非常習慣使用右手做慣用手時，那便鼓勵孩子固定使用右手，而在日常活動上可增加手眼協調且須雙手操作的活動，例如：幫忙曬衣服、美勞活動、整理碗筷…等增加孩子對於雙手使用的協調性，並隨時注意孩子視知覺發展的能力，若發現孩子常常寫顛倒的字、左邊右邊分不清楚…等，都可以再做進一步的追蹤。

- **左撇子比較聰明？**

左撇子較多使用右腦來思考，因此在空間概念及想像能力會較好，但一般而言不論是左撇子或右撇子在發展上在兩側大腦皆會接受刺激及使用，只是相對比例的多寡而已，而在運動上的確左撇子是可能較傑出的，一方面是許多面對面的運動競賽，例如：網球、棒球…等，左撇子的發球姿勢是與右撇子不同的，因此相對於右撇子而言要接招就會顯得困難許多，另外，左撇子的運動方式更易於發揮空間感知功能，出手快、準、狠。從神經傳輸的速度看，由“看”到“動”，右撇子走的是“大腦右半球—大腦左半球—右手”的路線，而左撇子的路線是“大腦右半球—左手”。可見在神經傳輸的過程中，左撇子走了一條捷徑。大腦通過中樞神經傳遞信息到身體的左側比傳遞到右側要快千分之十五秒，這使左撇子的動作更敏捷。

- **我的孩子很早就固定用某隻手了這樣好嗎？**

小嬰兒在一歲以前應該是兩側平等發展的，因此要是一歲以前就出現只

慣用某一隻手的情形便要開始懷疑是否大腦出了問題，例如：腦性麻痺、腦腫瘤…等，因為孩子很有可能是因為單側無力而造成慣用某隻手的情形。

#### 參考資料

- Porac, C. & Searleman, A. (2002). The effects of hand preference side and hand preference switch history on measures of psychological and physical well-being and cognitive performance in a sample of older adult right-and left-handers. Neuropsychologia,40(12), 2074-2083
- Searleman, A. & Porac, C. (2003). Lateral preference profiles and right shift attempt histories of consistent and inconsistent left-handers. Brain and Cognition, 52, 175 - 180
- Siebner, H. R., C. Limmer, et al. (2002). Long-term consequences of switching handedness: a positron emission tomography study on handwriting in "converted" left-handers. J Neurosci, 22(7), 2816-25
- <http://allforkidsot.pixnet.net/blog/post/15490238-%e5%85%92%e7%ab%a5%e6%85%a3%e7%94%a8%e6%89%8b%e7%99%bc%e5%b1%95---%e5%b7%a6%e6%92%87%e5%ad%90--%e5%8f%b3%e6%92%87%e5%ad%90--%e4%b8%80%e6%a8%a3%e5%a5%bd>
- [http://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrsBodbMFJULBQA0otr1gt.;\\_ylu=X3oDMTE0aW51YXFsbHN1YwNzcgRwb3MMDMgRjb2xvA3R3MQR2dG1kA1ZJUFrxOTZfMQ--/RV=2/RE=1414701276/RO=10/RU=http%3a%2f%2fakai.org.tw%2f%3fp%3d628/RK=0/RS=i2wvqTSQZTjSMH1nQW8mBZ\\_1YWI-](http://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrsBodbMFJULBQA0otr1gt.;_ylu=X3oDMTE0aW51YXFsbHN1YwNzcgRwb3MMDMgRjb2xvA3R3MQR2dG1kA1ZJUFrxOTZfMQ--/RV=2/RE=1414701276/RO=10/RU=http%3a%2f%2fakai.org.tw%2f%3fp%3d628/RK=0/RS=i2wvqTSQZTjSMH1nQW8mBZ_1YWI-)