



# 小手肌訓練評核包

(家長可打印版 | 以能力分層 | 適用於基線 / 中期 / 結束評核)

本評核包用於追蹤小朋友在「精細手部能力」及「日常功能」上的進展。建議於 Week 0 (入組)、Week 4 (中期)、Week 8 (結束) 重複同一套測試，以便客觀比較。

使用原則 (務必一致)

- 1) 同一小朋友每次評核需使用相同工具 (剪刀、鉛筆、豆/珠等) 及相同測試級別 (尤其剪線 Level1)。
- 2) 測試期間盡量避免額外提示；如有提示請記錄在「提示次數」。
- 3) 建議為每次測試結果拍照存檔 (圖形抄畫、剪線成果、穿珠完成)，方便向家長解釋進步位置。

## 評核時間表

評核節點	建議內容	所需時間
Week 0 (入組)	家長問卷 + 6 項功能任務 + KPI 起點	15-25 分鐘
Week 4 (中期)	重測 6 項功能任務 + 問卷 (可用短版)	15-20 分鐘
Week 8 (結束)	重測 6 項功能任務 + 問卷 + 一頁摘要報告	20-25 分鐘

家長問卷評分 (0-4)

0=做唔到 / 強烈抗拒 1=大量協助 (手把手 / 持續提示) 2=部分協助 (間中提示 / 幫一半)

3=基本獨立 (少量提示) 4=完全獨立 (自然流暢)

材料清單 (建議固定同一套)

- A4 白紙  鉛筆 (HB)  橡皮  尺  剪刀 (兒童用)  夾子 (衣夾/夾豆夾)  豆/珠 20 粒  
 杯 2 個  硬幣 5 粒  珠 10 粒 + 繩 (鞋帶亦可)  具鈕扣衣物/鈕扣板

## 填寫資料

小朋友姓名： \_\_\_\_\_

評核日期： \_\_\_\_\_

評核人員： \_\_\_\_\_

地點： \_\_\_\_\_



## 家長問卷 | 生活表現量表 (0-4)

請按小朋友「最近兩星期」的日常表現評分。

能力面向 / 項目	Week 0	Week 4	Week 8
自理與工具操作：扣鈕 (校服/外套)	___	___	___
自理與工具操作：拉鏈 (拉上拉落)	___	___	___
自理與工具操作：開飯盒 / 扭樽蓋	___	___	___
自理與工具操作：用匙羹舀食物 (少洩漏)	___	___	___
自理與工具操作：用筷子夾食物 (如適用)	___	___	___
精細控制 (手指)：夾細物 (如豆/小珠) 不易掉落	___	___	___
精細控制 (手指)：穿珠/穿繩 (對位容易)	___	___	___
雙側協調與工具：剪紙 (沿線剪，少偏離)	___	___	___
雙側協調與工具：塗膠水/貼紙 (用力適中，不過量)	___	___	___
圖形抄畫/筆控：抄畫/描畫 (線條較穩，少越界)	___	___	___
圖形抄畫/筆控：寫字/畫畫時用力適中 (不易手痛/握得太緊)	___	___	___
面耐力與姿勢：能坐定做 面活動 ( 10 分鐘)	___	___	___
面耐力與姿勢：完成 面任務時情緒穩定 (少爆發/逃避)	___	___	___

備註 (如：最困難的情境、常見拒抗原因、家長觀察)：

---



---



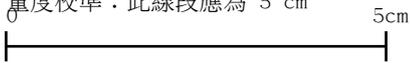
---



### 功能任務測試 1 | 圖形抄畫 (視覺-動作整合 / 筆控)

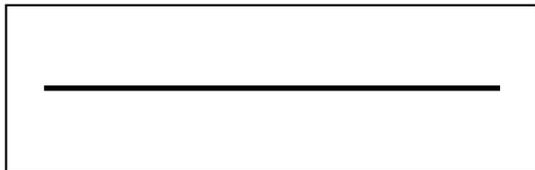
能力面向：視覺掃描、手眼協調、線條控制、持續專注。

量度校準：此線段應為 5 cm

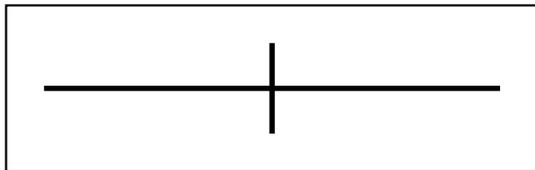


#### 指引

- 1) 請小朋友按次序把左方「範例」抄畫到右方「抄畫區」。
- 2) 不需追求完美，重點是：能否完成、線條是否穩定、是否容易走位/越界。
- 3) 測試期間如有提示 (例如提醒慢、提醒由上到下)，請在記錄表填寫提示次數。



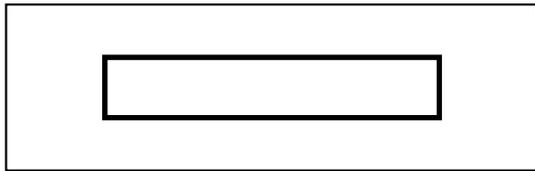
2 十字



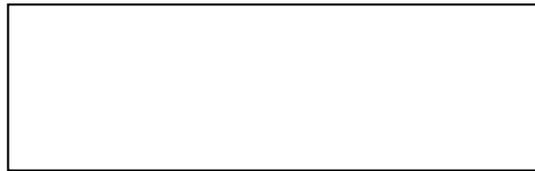
抄畫區



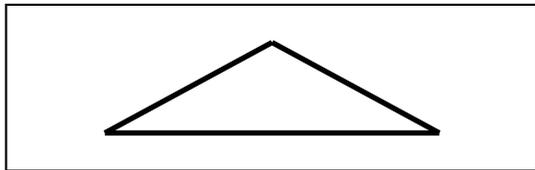
3 正方形



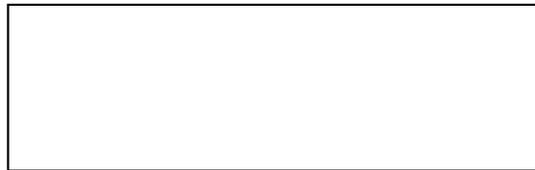
抄畫區



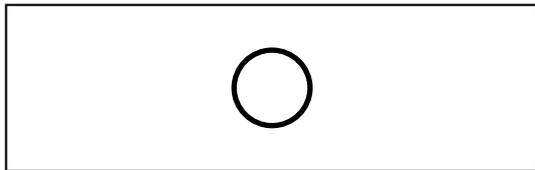
4 三角形



抄畫區



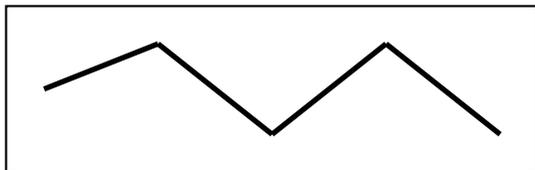
5 圓形



抄畫區



6 之字線



抄畫區



記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
完成時間 (秒)	—	—	—
準確度 (0-3)	—	—	—
越界 / 重畫次數 (次)	—	—	—
提示次數 (次)	—	—	—



疲勞 / 抗拒 (0-3)	_____	_____	_____
---------------	-------	-------	-------

準確度 (0-3) 參考：0=難以辨認 / 大量走位 1=可辨認但走位多 2=大致穩定，少量走位 3=穩定清晰。



## 功能任務測試 2 | 剪線準確度 (剪刀控制 / 雙側協調)

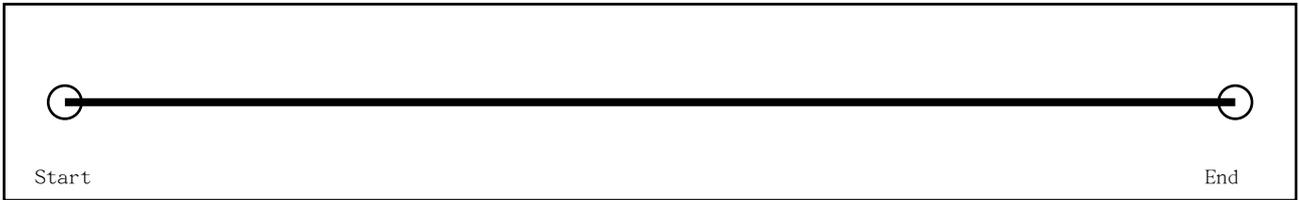
能力面向：一手穩定紙張、一手操作剪刀、用力控制、路徑追蹤。

量度校準：此線段應為 5 cm (若不準，請調整列印比例至 100%)

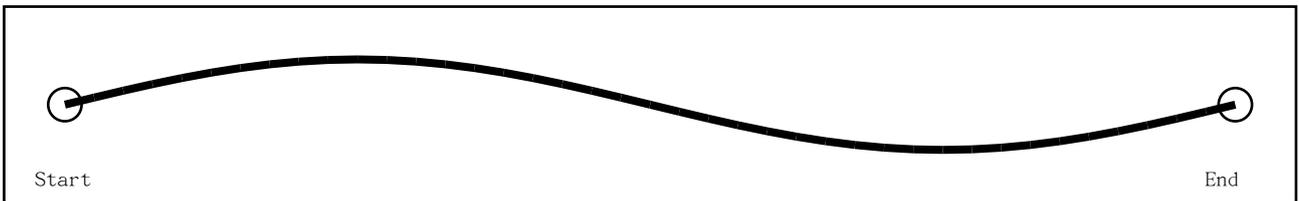


入組時請選定其中一個 Level (依能力)，往後同一小朋友必須沿用同一 Level 以便比較： Level 1

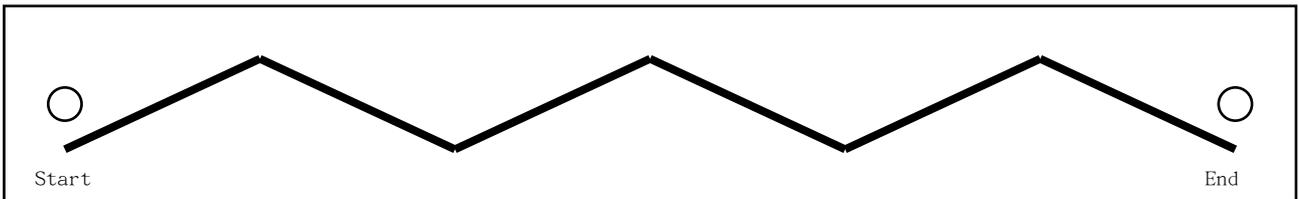
Level 2  Level 3 (請於入組選定其一，往後同一小朋友需沿用同一級別)



Level 2 曲線 (請於入組選定其一，往後同一小朋友需沿用同一級別)



Level 3 之字線 (請於入組選定其一，往後同一小朋友需沿用同一級別)



記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
完成時間 (秒)	___	___	___
最大偏差 (mm)	___	___	___
提示次數 (次)	___	___	___
手部用力控制 (0-3)	___	___	___

用力控制 (0-3) 參考：0=明顯過大/過細力致難以完成 1=需多次提醒 2=偶有失控 3=大致穩定。



## 功能任務測試 3 | 夾豆 30 秒 (精捏 / 手指分離)

能力面向：拇指-食指精捏、速度與準確、持續控制。

指引

準備兩個杯 (A 杯放豆/珠 20 粒, B 杯空)。30 秒內用夾子把豆由 A 杯夾到 B 杯。

如中途掉落, 可拾回繼續 (掉落次數需記錄)。

記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
成功夾到 B 杯 (粒)	——	——	——
掉落 (粒)	——	——	——
夾到但放唔入杯 (次)	——	——	——
提示次數 (次)	——	——	——



## 功能任務測試 4 | 硬幣掌 指 (手內操作 translation)

能力面向：掌內存放、逐粒推出、手指協調、不依賴另一隻手。

指引

把 5 粒硬幣放在同一隻手掌心。指示小朋友逐粒用手指推出來並放到 面。  
盡量避免用另一隻手幫忙；如有需要請記錄。

記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
完成時間 (秒)	——	——	——
掉落次數 (次)	——	——	——
使用另一隻手協助 (次)	——	——	——
提示次數 (次)	——	——	——



## 功能任務測試 5 | 穿珠 10 粒 (雙手分工 / 對位)

能力面向：一手穩定、一手操作、對位、節奏與耐力。

### 指引

以鞋帶或繩作工具，請小朋友逐粒把 10 粒珠穿入。若停頓超過 3 秒 (對位困難) 可記為一次停頓。

記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
完成時間 (秒)	_____	_____	_____
掉珠 (次)	_____	_____	_____
停頓 >3 秒 (次)	_____	_____	_____
提示次數 (次)	_____	_____	_____



## 功能任務測試 6 | 扣鈕 5 粒 (自理功能 / 指尖操作)

能力面向：指尖定位、雙側協調、序列化動作、獨立度。

### 指引

使用舊衫或鈕扣板，請小朋友扣好 5 粒鈕。完成後可再解開 (如需要) 但記錄以「扣好」為準。

協助程度請用 0-4：0=做唔到 1=手把手 2=部分協助 3=口頭提示 4=完全獨立。

記錄項目	Week 0	Week 4	Week 8
完成時間 (秒)	——	——	——
失誤 (扣錯位/扣唔入) (次)	——	——	——
協助程度 (0-4)	——	——	——
提示次數 (次)	——	——	——



## 每週 KPI 追蹤表 (建議每週 1 次)

提示：只需固定 3 個 KPI，最易睇到趨勢。若當週未能完成，可留空。

週次	夾豆成功 (30 秒   粒)	剪線最大偏差 (mm)	面專注 (分鐘)	備註
Week 1	_____	_____	_____	_____
Week 2	_____	_____	_____	_____
Week 3	_____	_____	_____	_____
Week 4	_____	_____	_____	_____
Week 5	_____	_____	_____	_____
Week 6	_____	_____	_____	_____
Week 7	_____	_____	_____	_____
Week 8	_____	_____	_____	_____

家長可選：每次完成後拍照留底 (圖形抄畫、剪線成果、穿珠完成品)。



## 一頁摘要報告 (交付家長)

用法：結束 (Week 8) 填寫，並附上主要前後對比數字及家居建議。

小朋友姓名： \_\_\_\_\_ 期間： Week 0 至 Week 8

主要目標 (最多 3) 個)： \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 評核人員： \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

項目	Week 0	Week 8	變化 / 解讀 (簡短)
圖形抄畫：完成時間 (秒)	_____	_____	_____
圖形抄畫：準確度 (0-3)	_____	_____	_____
剪線：Level (1/2/3)	_____	_____	_____
剪線：最大偏差 (mm)	_____	_____	_____
夾豆：成功 (粒)	_____	_____	_____
硬幣掌 指：完成時間 (秒)	_____	_____	_____
穿珠：完成時間 (秒)	_____	_____	_____
扣鈕：協助程度 (0-4)	_____	_____	_____

家居建議 (每日 7 分鐘 | 三段式)

1) 2 分鐘： \_\_\_\_\_ (例：夾豆 / 夾衣夾)

2) 3 分鐘： \_\_\_\_\_ (例：剪線 Level 1/2/3)

3) 2 分鐘： \_\_\_\_\_ (例：扣鈕 / 開蓋 / 穿珠)

簽署：家長 \_\_\_\_\_ 評核人員 \_\_\_\_\_