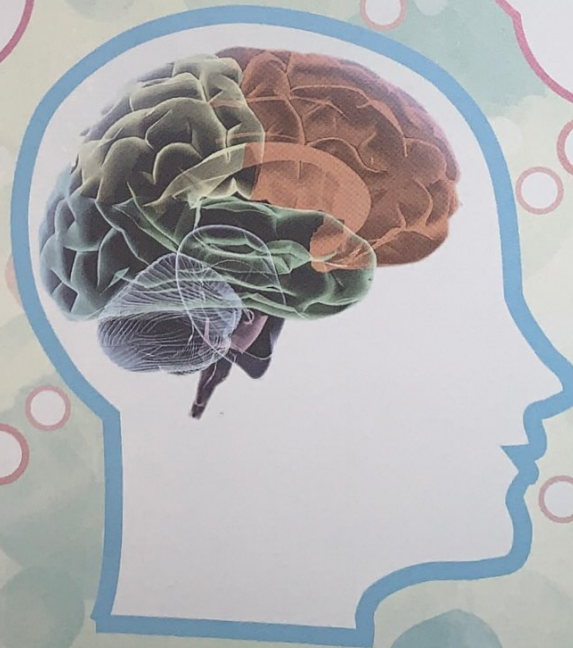
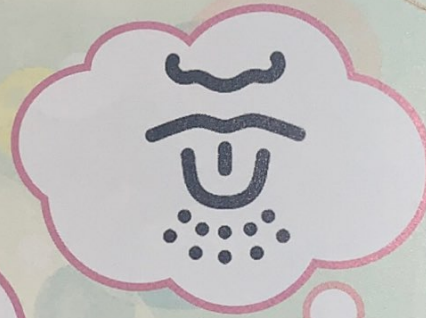


# 感統運動 刺激幼兒發展

很多專家均提倡幼兒感統發展的重要性，但對初生幼兒來說，感統發展真的那麼重要嗎？感統發展如何幫助幼兒潛能發展？今期，我們請來幼兒專家教家長如何從日常生活中，刺激幼兒的感統發展，並建議幼兒該進行哪些四肢運動，有助他們的長遠發展。





# 感統運動 有幾重要？

家長平時常常聽到「感覺統合」這個詞語，據說感覺統合對孩子成長非常重要，既然感覺統合那麼重要，到底它是如何影響幼兒發展？感覺統合究竟是甚麼？這對幼兒發展有多重要呢？以下由教大客席講師為大家作講解。

## 甚麼是感覺統合？

感覺統合是腦神經系統整合及處理不同感覺系統接收的信息，香港教育大學客席講師林寶雲表示，感覺系統除了五個感官，即觸覺、視覺、聽覺、嗅覺與味覺，還包括兩個也很重要的感覺系統——前庭覺和本體覺，經統合而做出適當反應的能力。簡單而言，就是大腦有一套感覺統合的處理系統，幫助每個人自身內部和外界感覺信息統合，從而做出正確的反應。

### 本體覺：掌管肢體協調

本體覺主要掌管肢體協調，是關節、肌肉和肌腱的接受器，會接收身體內的伸縮和壓力，維持肌肉正常收縮，使關節能夠自由活動，也能提供肌肉在動作時改變的信息。本體覺可影響神經系統的興奮狀態，增加本體感覺的輸入，有助於情緒正常化。本體覺會影響個體視知覺及身體空間概念的發展，進而影響一個人計劃活動的能力，幫助進行模仿、執行、協調等肢體動作。本體覺有抑制性作用，可使活動量太高的小朋友安靜下來。

### 前庭覺：辨別身體平衡力和穩定視線

前庭覺是用作辨別身體的平衡力和穩定視線，掌管身體移動和頭部位置的改變。前庭覺接收器主要位置在內耳，它能感覺頭部位置的改變，維持身體姿勢、平衡及協調能力，會接收頭部、眼睛與身體傳來平衡和動作的指令與信息，傳遞到中樞神經系統處理，讓個體能夠了解身體對於空間的相對位置，移動進行的空間感，並調整動作的平衡度。

## 6歲前 黃金發展期

人不是一生下來就有感覺統合能力，正常情況下，初生嬰兒大腦的各部份區域已發育好，但是連結各區域的神經細胞卻很少，未能完全形成腦神經網路傳遞信息，以及作出統合。換言之，大腦神經細胞是需要時間生長及連結，以發展感覺統合能力。林寶雲表示，一般來說6歲前是大腦神經細胞生長及連結的最佳時期，亦即是發展感覺統合的黃金時期。林寶雲強調0至3歲是感覺統合發展的關鍵時期，幼兒得到外界的刺激越多，大腦的發育越活躍。所以家長能在陪伴孩子的時候，多花點心思，與孩子做一點玩兒，給予他們多點適切的感覺刺激，就可幫助他們發展更好的感覺統合能力。



## 感覺統合重要性

林寶雲表示，幼兒期學習是不斷與環境互動的，通過不同的感官經驗學習事物，才能認識四周環境及世界。因此，感覺統合對幼兒的學習能力有極大影響。由出生到學齡前，這階段幼兒的思維與身體發展是最迅速的時期，他們會藉由各種感覺輸入，認識與學習新事物，掌握與控制自己的身體動作，以及學習自己的動作與周遭環境的對應和互動關係。所以幼兒在這段期間，會經常動個不停，探索周圍環境事物，忙於尋找感覺刺激。由於感覺統合是學習與發展的基本條件，與幼兒生活及學習有着重要關係，通過感覺統合訓練或運動，能有助幼兒感覺統合能力的發展。在此期間，如能順應幼兒的發展特徵，提供適切感覺統合活動與動作訓練的經驗，既有利幼兒保持穩定情緒，更利人際關係與社交發展，同時有助閱讀及書寫能力的發展，對幼兒的學習及整體發展有極大幫助。

## 感統運動由生活開始

要有系統地訓練感統，一些坊間的恆常課程當然有其好處，但並非每個孩子都需經過感統課程的訓練，才能獲得相關能力的發展。所謂感覺統合，在生活中是隨時隨地也在發生，獲得感覺的刺激、運用及發展感覺統合的能力。林寶雲表示公園會是個很好的場地，玩不同的遊樂設施有助幼兒的感統發展。在公園，有足夠空間讓孩子跑跑、跳跳，又有遊樂設施讓幼兒體驗攀爬、搖盪、旋轉等。除透過遊樂設施放電和滿足感官，在接觸大自然環境，觀察花草樹木，與人遊樂時溝通，這亦是很好的場景，讓孩子在輕鬆環境中，身心也獲得良好的發展。



# 感官上專注 讓幼兒更集中

專注力是學習的基礎，對孩子將來的學習和做事有關鍵性影響。專注力是一切學習的開始，是孩子最基本的適應環境能力，幼兒透過感官學習，若感官上的專注能夠得以提升，對他們未來的發展，會有莫大裨益，並使其智力得以發展。因此，職業治療師將推薦訓練感官上專注的遊戲，讓幼兒藉此訓練感官，提升專注能力。



### 感官上專注重要性

高級註冊職業治療師張家龍表示，專注力是指知覺或感官維持在特定事物上，不受其他刺激而轉移，思想流程不受外界干擾的能力，以及管理和處理所接收到的感官信息。對孩子來說，就是他們能在某個時間段內，把視覺、聽覺、觸覺等所有感官都集中在某一事物上。另外，專注力足以影響幼兒未來的成長發展，也會影響他們的學習表現及人際關係。而專注力長與短會因應孩子的年齡而增加，但除了先天的因素，後天的生活習慣也同樣會直接影響他們的專注表現。

### 遊戲1：Magic Bag (適合2歲或以上)

**玩法：**家長可將不同形狀的積木放進袋裏，預備相同形狀的圖片，然後讓孩子在袋中抽出積木，將適當形狀的積木放在相同形狀的圖片上作配對。如果小朋友年紀大一點，可以改為配對動物。

**好處：**這個活動透過觸摸不同形狀的積木，能夠訓練觸感。同時在配對的時候，眼睛在追蹤正確的照片，能夠訓練小朋友的專注力。



### 遊戲2：聲音在哪裏？(適合2-4歲)

**玩法：**遊戲可以在床上或房中進行。小朋友坐在正中間，父母坐在孩子的前後，手各執一件樂器，讓小朋友分辨和指出聲音的方向和來源。

**好處：**小朋友在這個活動中，透過找尋聲音的方向，能夠訓練他們的聽力、專注力，以及空間感。



### 遊戲3：找不同 (適合4歲或以上)

**玩法：**小朋友需要從相似的兩張圖畫中，找出當中不相同的地方。  
**好處：**小朋友透過找不同，查驗過程中要留心圖中的小細節，這樣有助加強視覺辨別能力和專注力。



### 專家寄語：日常活動已足夠

張家龍表示作為治療師，其實並不主張為幼兒進行過量的感統運動，於治療師角度，幼兒只要在日常生活中多點接觸不同類型的活動，便已能夠有足夠的刺激。不過，現時家長多為雙職父母，他們未必能有空餘時間陪伴孩子；再加上戶外空間不足，導致幼兒在日常生活中不能有足夠的感統刺激。因此，家長若有時間和空間，應多與小朋友進行親子活動，為他們提供多元化的感統刺激，讓幼兒有更全面的發展，有助未來成長。對於幼兒來說，每天必須有至少半個小時的感官活動時間。感統訓練非常注重在小朋友的能力之內，所以家長要留意他們的進度和能力，給予適當的挑戰。

# 協調能力 眼到 心到 手到

協調能力是幼兒發展的基礎能力，若小朋友的協調能力差，影響可以很深遠，例如自理能力、社交發展、學習能力，以及自信心，皆會表現下降。因此，以下由職業治療師繼續為各位家長介紹3種遊戲，為孩子製造這方面的刺激。遊戲除有助孩子的整體發展，更可藉遊戲促進親子關係，激發他們的動作創作及計劃能力。



### 協調能力重要性

職業治療師張家龍表示，身體協調是指身體各部位能共同合作，在思考後，以達成所需之身體活動。當中有賴腦部與身體各部位的聯繫，因此透過學習不同的身體活動，就能激發腦袋運作，促進協調發展，進而提升活動技巧。一般兒童在日常生活中常接觸的活動，如穿衣、拋接皮球、行平衡木等都需要良好的身體協調能力，包括雙手協調、手眼協調及手腳協調。良好的協調能力使幼兒活動時，能夠達至「眼到手到」、「心到手到」，更省力、省時、有效地完成活動。

### 遊戲1：拋波（適合2歲或以上）

**玩法：**家長與小朋友各站一邊，進行拋波活動。

**好處：**拋球看似簡單，但其實需要準確的手眼協調，所以透過拋波，能夠鍛煉孩子的拋接、控制力及靈活性，訓練手眼協調。



### 遊戲2：飛碟（適合2歲或以上）

**玩法：**小朋友可運用布製的飛碟，將其投擲出去。如果小朋友年紀稍大一點，家長與小朋友可以到草地進行飛碟運動，首先簡單的可以進行定點投擲。進階一點便是家長在飛出飛碟後，小朋友便跑出去追隨飛碟，來接飛碟。

**好處：**遊戲旨在通過飛碟，引導幼兒進行走、拋、跳、平衡及投擲等基本動作，當中的連接動作能夠培養敏捷性，增進幼兒的手眼協調，培養四肢能力。



### 遊戲3：盪鞦韆（適合2歲或以上）

**玩法：**現時香港全包式的鞦韆，主要是給3歲以下嬰幼兒玩的。待孩子2歲後，平衡力較成熟時，家長便可鼓勵他們嘗試坐「高級」鞦韆，即是只得一塊皮面的。待孩子能坐穩後，一般到4歲時，家長可教導他們自行坐着搖，學習協調腰身雙腳。

**好處：**盪鞦韆是訓練孩子前庭感覺的好活動，家長可讓孩子慢慢地適應快速前後搖盪的感覺和前後方向距離感，這能訓練最基本的身軀平衡感應能力。值得注意的是家長需留意小朋友在盪鞦韆時的反應，不要只注意他們盪得有多快和高，也要注意速度。



# 肌肉張力 穩定姿勢動作

許多家長都發現幼兒學習獨立坐、爬、走路等動作的速度比較慢，或是較年長的小朋友總是軟綿綿、懶洋洋，他們喜歡躺在地板上，寫字、吃飯時，容易趴在桌上或靠着牆壁，遇到需要出氣力的活動時會顯得較吃力、動作慢或協調不好，這都是與他們的肌肉張力有關。以下繼續由職業治療師為大家介紹訓練幼兒肌肉張力的遊戲。



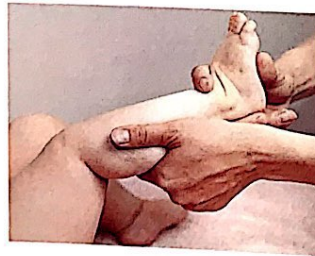
## 肌肉張力的重要性

職業治療師張家龍表示，人的身體能夠動作或是維持姿勢，是因為肌肉、骨骼及關節的共同運作，肌肉負責拉動骨頭，骨頭則帶着身體組織一起移動。所以，當人需要坐着或站着時，必須仰賴肌肉適度的收縮來抵抗重力，才能保持身體的姿勢，就算人不覺得自己有出氣力，但身體肌肉其實也是無時無刻都處於運作的狀態，以支撐身體。對於低肌肉張力的孩子而言，因張力不足導致他們在對抗重心、維持身體姿勢會出現困難，所以他們常常「能坐就不要站，能躺就不要坐」。另外，維持姿勢對這樣的孩子來說，本來就是一件辛苦費力的事，若牽涉到各種身體動作的變幻和執行，那更是困難重重了，他們在動作上也較缺乏協調和效率。因此，良好的肌肉張力有助維持身體的姿勢。

## 遊戲1：按摩（適合1歲幼兒）

**玩法：**家長可每天在小朋友睡覺前為他們按摩5至15分鐘，亦可在手塗上一些按摩油，尤其是按摩一些大關節，如膝蓋、盆骨，從寶寶大腿按摩至足部，力度就如「擠牛奶」般溫柔，雙手可交替重複同一個動作。

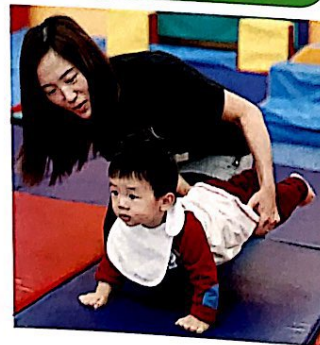
**好處：**透過按摩與撫觸，可調節寶寶肌肉張力，讓小手和小腳充滿活力，更有助強化腳的骨骼，提高嬰幼兒對刺激的耐受度，激發嬰幼兒的平衡覺與本體覺，對寶寶將來學行有很大幫助。另外，家長可藉由學習與幼兒按摩，讓父母與孩子在最短的時間內，透過觸摸、互動來了解彼此，建立緊密親子連結，幫助孩子協調發展。



## 遊戲2：人力車（適合2歲半或以上）

**玩法：**父母扶起後腳，小朋友雙手撐着地面，頭向地面，利用前肢爬行。年紀較小的幼兒，家長應稍微協助孩子固定腰部，但不要用力扶着他們，因遊戲主要是靠雙手支撐，以訓練肌肉的力量。

**好處：**人力車遊戲除了能夠訓練肢體力量及協調性，同時也可強化上肢肌力及肩胛骨的穩定性，以及改善上肢關節的穩定性。



## 遊戲3：爬隧道（適合1歲或以上）

**玩法：**家長可使用隧道帳篷，或是到公園、坊 playground，讓小朋友進行爬隧道遊戲。如果孩子不願意爬行，家長可以在隧道口置一些食物或利用會發出聲響的玩具，導幼兒爬出洞口。

**好處：**由於爬隧道屬於爬行活動，爬行可以提孩子的核心肌力、上肢力量、肩膀穩定性、雙邊協調和重心轉移等技能，並對精細運動和提高身體意識是有益的，亦可訓練幼兒身體的靈活性。



# 動作計劃能力 構思新動作

當幼兒越趨成長，便可以開始進行一些較高階的感統運動，便是訓練動作計劃能力。在訓練活動中，小朋友會為自己不同的動作作出計劃，若家長希望孩子在計劃動作時，動作能夠更精準和穩固，以下職業治療師會推介一些遊戲，以訓練小朋友的動作計劃能力，在構思新動作時，就能夠更加得心應手。

### 動作計劃能力重要性

職業治療師張家龍表示，動作計劃能力的建立來自於大腦對身體，與周遭環境的快速判斷與連結，需要整體的感覺統合能力來配合，因此孩子建立和擁有完整的感覺統合能力便顯得很重要。而動作計劃能力是由概念形成、計劃、執行三者構成，幼兒對於一些熟悉的動作，其動作計劃可能是下意識的執行。但若是對於一些新的動作，在於幼兒是否能夠在構思新動作和活動後，他們能否應付至得心應手。

### 遊戲1：紙迷宮 (適合5歲或以上)

**玩法：**家長需利用皺紙，在家裏兩面牆之間，或者幾把椅子，縱橫交錯地張貼皺紙，形成一紙迷宮。遊戲過程中，小朋友需運用全身以避開皺紙，離開迷宮。

**好處：**迷宮除了能培養孩子的觀察能力和思考能力，同時也有助提高他們的注意力，促進空間推理能力，還有助於提高方向辨別能力。另外，小朋友需要運用全身以避免觸碰到皺紙，需思考自己該如何運用肢體，有助肢體協調發展。



### 遊戲2：所有遊樂場設施 (適合5歲或以上)

**玩法：**家長可善用遊樂場的設施，公園內有足夠空間讓孩子跑來跑去，攀上攀下，滿足感官。小朋友尤其可以到遊樂場玩梅花樁，以訓練平衡、動作和身體意識等設施。

**好處：**兒童遊樂場的設備通常都能提供幼兒前庭覺、運動覺、觸覺等感覺統合能力的訓練機會。其中梅花樁能夠學習判斷個人與地面之間的關係，藉此來建立平衡感，形成視覺空間概念，同時訓練動作協調能力。



### 遊戲3：參加運動項目 (適合7歲或以上)

**玩法：**建議小朋友可參加一些單對單的運動項目，如游泳、空手道、體操及跳舞等。

**好處：**這個年齡階段的孩子已經掌握基本的運動技能，並能夠掌握身體平衡力和四肢的協調能力，他們能完成各個動作的身體功能已基本完善，可把一些基本動作連接起來，以完成複雜的運動。但家長應當注意避免選擇鉛球、舉重等負重運動給小朋友。

