

撰文 • Elizabeth 攝影 • Patrick

模特兒 • 伍柏霖

資料提供 • 註冊職業治療師張家龍



言語治療師梁偉豪

新一代的家長很重視小朋友的學業成績，拼命催谷他們學多種知識，可是一旦小朋友的成績不如理想，他們只會埋怨小朋友的腦筋不夠靈活。其實，學習需要經過四個階段，而完成這四個階段，必須要靠七個感覺統合協助，才能吸收知識，因此，家長必須從小替小朋友進行一些感覺統合的訓練，幫助他們七個感覺的發展。



簡單、有趣遊戲
訓練感覺統合

何謂感覺統合？

感覺統合理論由美國人 Jean Ayres 博士於七十年代提出，他以神經醫學、神經心理學及神經生理學為基礎而發展的理論。Ayres 博士起初以治療有學習障礙的小朋友為主，其後，這套理論亦應用於治療成年人的生理及心理障礙。他認為只有基層的訊息傳遞良好，大腦高層次的功能才能加以全面發展。

觸覺、本體覺、前庭覺為個體發展早期最基礎的三個感覺系統，若發生障礙，則會影響未來更高層次的皮質功能。簡單而言，感覺統合就是一種神經系統正常運作的過程，對來自環境中的感覺訊息作選擇性的吸收，再加以組織、整理，使身體可以適當運用其肢體、情緒與環境互動。

感覺輸入的統合及發展過程

層次一：基層感官發展（出生至兩個月）

包括眼睛活動、觸覺舒適感、身體平衡、重力安全、母親親情、姿態控制、肌肉張力、吸吮

層次二：感知動作（至一歲）

包括情緒穩定、專注力、活動程度、身體概念、動作控制、兩側協調

層次三：感合機能（至三歲）

包括觸覺辨別、有目的活動、精細工作、形狀與空間概念、手眼協調

層次四：學習能力（至六歲或以上）

包括身體及大腦區域專責化、學術學習能力（讀、寫、算）、組織能力、自信心、自制能力、自我價值、集中能力、抽象思考及邏輯思維

為孩子做測試

以下簡單的感覺統合測定表，家長可以觀察小朋友平日的行為，然後替他們作初步評估，倘若小朋友的行為出現於表中一半或以上，請多加留意，或尋求專業協助。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 做事不能集中，容易分心。 | <input type="checkbox"/> 走在斜坡時，會產生恐懼感。 |
| <input type="checkbox"/> 有偏食的習慣。 | <input type="checkbox"/> 運動能力差。 |
| <input type="checkbox"/> 性格內向，很少朋友，時常獨處，亦不喜歡進行活動。 | <input type="checkbox"/> 於高處跳下時會感到十分緊張。 |
| <input type="checkbox"/> 當別人替他穿衣時，會感到緊張。喜歡穿着寬鬆衣物，一年四季都穿着厚衣物。 | <input type="checkbox"/> 坐着時會趴在桌上，以手支撐頸部。 |
| <input type="checkbox"/> 對某些布料及衣物特別敏感。 | |
| <input type="checkbox"/> 語言發展遲緩。 | |
| <input type="checkbox"/> 自理能力差。 | |
| <input type="checkbox"/> 做事沒有效率，並且很懶惰。 | |
| <input type="checkbox"/> 慣高，不喜歡翻筋斗。 | |
| <input type="checkbox"/> 過度依賴別人照顧。 | |
| <input type="checkbox"/> 經常心煩氣躁。 | |

何謂七種感覺

視覺

聽覺

味覺

嗅覺

觸覺

前庭覺

本體覺

簡易感覺統合訓練 6 招

以下介紹 6 招適合一般小朋友進行的感覺統合訓練，玩法相當簡單，只要配合家中簡單的用具，家長便能為小朋友進行訓練了。

招式 1 搬運小白兔

方法



STEP1 小朋友向前彎下身軀，雙手用力按着地面，家長從後抬高他的一雙腳，小朋友以手代腳向前行。

STEP2 小朋友慢慢從起點爬行至放置了小白兔公仔的位置，家長拾起一隻小白兔，楔在他的衣領上。

STEP3 然後家長與小朋友一起倒後爬行回起點，把小白兔放低，再開始遊戲。

好處：能夠鍛煉小朋友的前庭覺、本體覺、語言能力。

注意事項：家長可以擺放多隻不同顏色的小白兔在一個籃子內，每當拾兔子時，便問小朋友想挑選甚麼顏色的兔子，給予他們講說話的機會，提高語言能力。

招式 3 彈跳袋鼠

方法



STEP1 準備一個大膠袋，小朋友站在裏面，抽着兩邊手腕，從起點開始往目標向前跳。

STEP2 小朋友一直跳到放置小白兔公仔的地方，然後聽取指令，拾起適當顏色及數量的兔子公仔。

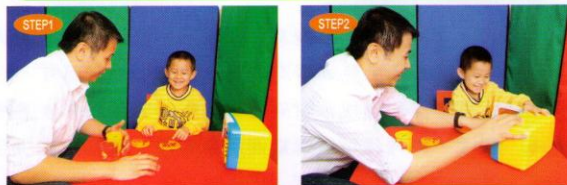
STEP3 拿着兔子公仔，抽着手腕，一步步跳回起點位置。

好處：能夠提升小朋友的本體覺、視覺、聽覺、前庭覺，同時學習聽取指令及自我解難。

注意事項：應該於安全的地方進行，進行前應將附近的雜物搬走，避免小朋友受傷。

招式 2 齊來做泥膠 Pizza

方法



STEP1 家長與小朋友齊齊用泥膠做 Pizza，並用泥膠為 Pizza 創造出不同的餡料。

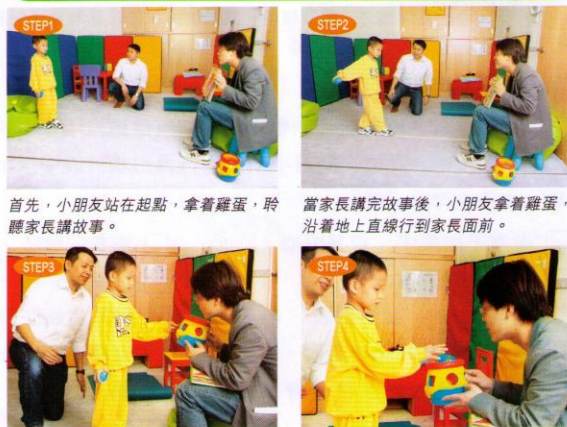
STEP2 把 Pizza 放進玩具焗爐內，稍待片刻，Pizza 完成了，大家齊齊分享。

好處：能夠提高小朋友的本體覺、觸覺、聽覺、視覺，同時能提高語言及思考能力。

注意事項：進行活動期間，家長應該與小朋友多交談，可以向他們發問一些有關製作 Pizza 的問題，增加他們思考的機會，以及提升他們的語言能力。

招式 4 行直線玩問答遊戲

方法



STEP1 首先，小朋友站在起點，拿着雞蛋，聆聽家長講故事。

STEP2 當家長講完故事後，小朋友拿着雞蛋，沿着地上直線行到家長面前。

STEP3 家長向小朋友發問一個與故事內容有關的問題，小朋友懂得回答便按一下按鈕，並且回答。

STEP4 當小朋友答對後，就可以把雞蛋放入箱子內，隨即沿直線行回起點，再聆聽另一個故事。

好處：能夠鍛煉小朋友的本體覺、聽覺、視覺，更能令他們學懂如何進行行動企劃，以達到目標，並能提升他們的專注力。

注意事項：家長可以因應小朋友的能力挑選故事，年紀較小的小朋友，應配合一些簡短的故事。

招式5 大毛巾盪鞦韆

方法



家長準備一條大毛巾，各人手持毛巾的一端，小朋友仰臥在毛巾上，家長把毛巾作左右搖晃，使小朋友有如躺在鞦韆上的感覺。

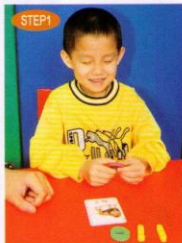
好處：將小朋友作左右搖晃，能夠鍛煉他們的前庭覺，提高他們的平衡力。

注意事項：家長以穩定的力度來搖晃小朋友，能夠使他們的情緒穩定，若能配合輕鬆的音樂，效果會更佳。

招式6 戴眼罩玩尋寶遊戲

方法

讓小朋友看一看印有獅子樣貌及英文名字的圖片，並把英文名字唸出來，再請他合上眼睛，觸摸「L·I·O·N」這四個英文字母的積木。



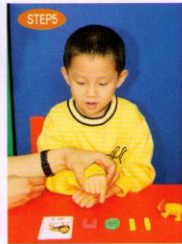
繼續合上眼睛，觸摸獅子模型。



然後替他戴上眼罩，再讓他觸摸獅子模型。



給予他多不同的字母，要求他選出「L·I·O·N」這四個英文字母的積木。



完成後，揭開眼罩再與小朋友一起唸獅子的英文名字。

好處：能提高他們的觸覺和視覺，同時可以提高英語能力。

注意事項：家長可以因應小朋友的能力而提升難度，起初可以給他們一些簡短的英文字，當他們熟練後，可以給一些較長及艱深的英文字。⑧