

愛孩子，
更要瞭解孩子



■採訪編輯／實習記者林依潔
■諮詢／新店耕莘醫院安康兒童發展中心職能治療師 張筠蕙
■插畫／日光路

感|統|發|展|篇

感覺統合停看聽！

耕莘醫院安康兒童發展中心張筠蕙職能治療師表示，感覺統合對孩子來說相當重要！嬰幼兒的大腦就像是一台感覺處理的超級「電腦」，孩子會透過發展中的動作和感覺，來學習、認識自己及外在環境；而感覺統合良好的孩子，才能正確且快速的執行一些日常生活的「感覺和動作」。因此，感覺統合發展若建立的完整，未來才能獨立面對外在不斷的變化及挑戰。

觸覺：寶寶的第一個語言

你知道嗎？寶寶在媽咪肚子裡就有觸覺的感受了！觸覺被認為是最重要的，它能幫助寶寶與他人建立關係、探索外在環境，因此，在小嬰兒會講話之前，與他人、環境的互動都是靠觸覺來感受。

張筠蕙職能治療師表示，在臨床上最常見的是：寶寶在7、8個月開始學習爬行，但照顧者只讓他坐學步車，沒有練習爬行的機會，這時候孩子的手可能會「太敏感」，譬如：寶寶的手都不敢碰東西、不敢摸沙子；其實，寶寶的這些行為不是怕髒，而是因為覺得「不舒服」，所以才排斥！此外，寶寶的皮膚如果太少接觸不同材質的東西，容易變得很敏感，長大後可能會有一直玩弄手上、身邊的物品，甚至抓女生頭髮等行為出現。

前庭覺：平衡感、空間關係、注意力

前庭覺主要是管理「平衡感」、「空間概念」及「注意力」，像是搭電梯上下的空間移動。爸比媽咪可以想像一下：我們平常看畫面不管頭部怎麼移動，畫面都可以是正的，維持穩定、不會移動的狀態！不過，前庭覺不成熟孩子，感覺卻像是「在移動的車子上看一本書」。

在未來上學時，也會遇到一些狀況，例如：孩子覺得黑板是歪的，或是一直動來動去無法專心，都影響到孩子上課的專注力，以及老師或同學對小朋友的觀感。



哪些情況是「前庭覺」不成熟？

寶寶針對一項事物的注意力太短；譬如，轉換玩具的速度太快，小嬰兒的頭總是偏向一邊；大一點的孩子，像是喜歡重複爬高跳下來，或是上課時，孩子會一直注意在自己的身體沒有坐正而分心，這些行為都可能與前庭覺不成熟有關。

小補充：腦性麻痺或是唐氏症寶寶，他們通常一歲多或兩歲才會爬，在長大之後，對空間的概念，相較於一般孩子就沒那麼好。

幫助寶寶「前庭覺」發展得更好！

張筠蕙職能治療師表示，其實只要頭部一有動作，就會刺激到前庭覺。因此，建議爸比媽咪在寶寶0~2歲時，可以帶去公園玩、到海邊玩沙子等戶外活動遊玩。在安全的環境下幫助孩子多爬、多去探索環境，例如：跪、站、翻、蹲等姿勢，都可以幫助前庭覺發展喔！

「前庭覺」發展時機：寶寶在4~6個月大時，開始會翻身、趴臥時頭會抬起來，再大一點，會開始練習坐還有爬行的能力。在此階段，寶寶就會開始有「上下左右」的空間概念，這時候就可以多讓寶寶探索環境，幫助前庭覺發展！

本體覺：寶寶對自己身體的感覺

本體覺能使身體擁有「感知用力的程度」，也就是寶寶可以控制要出多少力，譬如生活中常見的例子：我們在拿雞蛋時，並不會捏破。不過，本體覺不成熟的寶寶，會不太清楚手的位置以及如何出力，若沒有幫助寶寶改善，在未來上學可能會遇到「寫字太用力導致筆蕊斷掉」、「拿橡皮擦用力擦紙擦到破掉」，或是「手上端東西一不小心就打翻」等狀況的發生。

當眼睛沒有看自己的身體，卻可以知道身體位置的原因！

張筠蕙職能治療師解釋，本體覺能幫助寶寶了解自己的身體，告訴身體「方向感」。爸比媽咪可以觀察一下，寶寶在爬行時，撞到幾次東西之後，下次就不容易再去撞同個地方，這和寶寶本體覺逐漸成熟有關。例如在玩遊樂設施、攀爬遊戲時，本體覺發展順利的孩子會清楚知道哪隻手怎麼上去、哪隻腳怎麼下來，不過，本體覺較差的孩子，就沒有如此順利，甚至容易因為害怕做不好，所以不太喜歡玩。

幫助寶寶「本體覺」發展得更好！

可以在寶寶會爬時讓他多爬，這些看似簡單、平常的動作，都可以刺激本體覺和增進關節的穩定度，在寶寶長大後，能擁有較佳的姿體協調和控制身體的能力。

視覺：用看的，培養專注力

小嬰兒出生到三個月大，都在練習眼球的動作、發展視野和視力，如寶寶可以聚焦、盯著一樣東西看。寶寶的眼球要可以看著東西持續一段時間，才會發展出「注意力」。一般而言，嬰兒四個月就有「視覺注意力」，也會開始用眼睛探索環境。

小嬰兒什麼時候才會知道危險！？

張筠蕙職能治療師指出，寶寶在七個月大時，會發展出「深度知覺」，開始可以辨識深度的立體感。因此，會知道好高、不敢爬過去，因為寶寶已經意識到危險了！

視覺的發展：

年齡	發展特色
1個月大	會注視人臉
4個月大	會注意看，以及用眼睛來探索新環境
7個月大	發展出辨識深度（立體感）的視覺能力
12個月大	近距離及遠距離的視力已發展不錯
1歲~1歲半	會配對東西、開始指認簡單圖案，像是區分不同的形狀
一歲半到兩歲	可以不用靠觸覺或其他知覺，用眼睛就可以學習

聽覺：對聲音的反應

寶寶在胎兒時期已經對聲音、反應有記憶了！家長可以透過和孩子說話，或是藉由優美的旋律來幫助寶寶發展聽知覺。在聽力正常之下，有以下的現象可以幫助父母觀察小朋友的聽知覺是否異常：

1. **過度敏感**：在環境較吵雜的地方就會無故尖叫，捂住耳朵想要逃離環境。
2. **不斷刺激聽覺**：常常刺激自己的器官，像是一直唱歌、講話、自言自語等。
3. **對於環境反應少**：叫寶寶的名字，或是東西「蹦」一聲（很大聲），卻沒有反應。

聽覺的發展：

年齡	發展特色
3個月大	對父母的聲音開始有表情變化
5個月大	可以分辨出爸比媽咪的聲音
6個月大	叫名字會有反應
1歲到1歲半	聽得懂簡單的指令，像是「來」、「坐」等單詞
1歲半到2歲	能理解簡單的二三字詞語，哼唱幾句兒歌



味覺：會影響孩子的表達能力

味覺會影響孩子的「語言能力發展」。張筠蕙職能治療師表示，口腔的味覺，對於孩子咀嚼能力的發展相當重要，例如：照顧者對寶寶過度保護照顧，而在應該咬硬一點的東西時，卻還是打成泥狀，雖然是出於貼心，卻可能因此造成寶寶嘴巴沒有力氣，導致舌頭在口腔內不會到處去舔，也不會上下左右舔嘴唇的動作，進而影響到孩子的構音以及表達能力。

味覺的發展：

年齡	發展特色
新生兒	已經會吸吮的動作
1到3個月大	可以區分出不同味道，如酸甜苦辣
3個月大	喜歡用舌頭來學習、感受事物。 如：喜歡把手上的玩具往嘴裡塞
4到6個月大	對於不喜歡的味道會做出明顯反應，表現出喜歡或排斥
7到12個月	寶寶對味道的接受度變廣，學著開始接受各種口味

感統問答篇

為什麼會感覺統合發展異常？

感覺統合異常主要分為先天遺傳和後天影響。前者例如，先天性障礙；而後者則包括諸多因素。張筠蕙職能治療師舉例，臨床上曾遇過小嬰兒生下來智能障礙、感統異常，但父母雙方都沒有遺傳疾病，後來檢查才發現，是因媽媽懷孕初期時吃到感冒藥而造成。此外，寶寶在腦部生長期受到缺氧傷害，如腦性麻痺的孩子，通常也會合併感覺統合的問題。

其他可能因素有以下5點：

- 1、環境的毒素：**塑化劑、農藥殘留、誤吃地溝油等環境毒素。
- 2、早產兒：**長期住在保溫箱，沒有人去撫摸他，觸覺刺激過少。
- 3、前置胎盤：**胎盤的位置過低，胎位不是那麼正。（無法改變的因素）
- 4、懷孕過程中運動不足：**媽媽在懷胎時較少運動，胎兒接受的刺激不足。
- 5、感覺剝奪：**外來刺激太少、寶寶活動空間太小，或是模仿對象太少。

感覺統合最佳治療時機？

張筠蕙職能治療師表示，最佳治療時間一般平均是4到12歲，因為在評估的過程中，孩子需要有較佳的認知能力才能進行，而4歲以上的小朋友理解力變好，且感覺器官也較為成熟，故比較適合評估。當然，也有些狀況例外，像是臨床上常會接到特殊小朋友的個案：如曾遇過腦性麻痺的孩子在2歲多時，就發現有感統問題。

感覺統合異常是怎麼評估的？

會先由醫生從孩子的行為、情緒障礙、學校反應或注意力問題等面向來觀察，若醫生懷疑孩子有感覺統合異常的問題，會轉介給職能治療師做專業評估；職能治療師判

斷方式主要以紀錄表或量表等評估工具，做深入的評估，而不是用「看」的，或是給家長填問卷，就能確定孩子是否有感統問題。

感覺統合訓練與坊間感統課程有什麼不同？

坊間感統課程僅能算是以活動、遊戲的方式刺激孩子發展，而「感覺統合訓練」是職能治療師才能評估。張筠蕙職能治療師表示，感統訓練是比較危險的東西，像是腦性結構異常的孩子需避免做「上下刺激」活動，如跳跳床，此類活動可能會引發孩子癲癇，但非醫療人員不一定清楚。因此，職能治療師會針對不同小朋友的禁忌去評估、做記錄，再去幫助孩子改善。

陪寶寶玩，讓孩子健康長大！

張筠蕙職能治療師建議，每天陪伴孩子一個小時，帶去公園走走、做運動，或是在家一起玩遊戲、講繪本給寶寶聽，都可以幫助孩子發展。職能師曾評估過個案是：家長覺得醫院對孩子的評估標準太高，他認為孩子快快樂樂長大就好。快樂長大固然重要，不過幫助孩子「健康長大」也相當重要，而「陪伴孩子」就是最好的方法，除非是先天因素所造成，不然感統問題大多都可以預防。

在寶寶還小時，若給予適當的刺激，會比較不容易感統異常嗎？

若為後天因素，家長可以透過一些小活動來幫助寶寶，當然可以使感覺統合發展更好。但除了適當刺激外，更重要的是「給予的刺激也要是對的」！張筠蕙職能治療師表示，有一些家長練不到的地方，可以諮詢職能治療師，瞭解後再幫助寶寶會更有效。例如：寶寶抱著會一直哭，並不是多抱幾次就不會哭了，而是建議家長可以用沐浴刷或沐浴球，幫寶寶輕輕刷背，就能改善此狀況。

感|統|練|功|篇

比贏在起跑點更重要的事！

適合0~2歲寶貝居家進行的感覺統合活動：

愛孩子 1 味覺活動

[塗抹果醬]

在寶寶臉的周圍、小嘴巴旁邊（以寶寶舔得到的範圍為主）塗抹果醬，使寶寶以舌頭去舔食，幫助寶寶增進舌頭運動。

愛孩子 2 視覺活動

[簡易配對遊戲]

進行簡單的配對活動，例如：拿紅色積木，請小朋友也拿紅色積木，或是其他日常生活中常見的水果、動物等的圖卡形狀配對，都可以幫助孩子練習視覺記憶。

*貼心小提醒：此遊戲以小朋友能理解規則為前提



愛孩子 3 本體覺活動

[推小箱子]

選擇一個大小適中、孩子推得動的小箱子，讓孩子練習「出力」的動作，能幫助孩子對身體知覺的瞭解，也能促進粗大動作的發展。

愛孩子 4 前庭覺活動

[大球、治療球]

讓孩子坐在上面，由爸媽扶著寶寶的腰部，以上下、左右或順時鐘繞圈的方式輕輕搖晃。

***貼心小提醒：**此活動以寶寶開心、愉快的前提下，緩和進行，若寶寶骨骼尚未發展完全，或表現出害怕或是哭鬧行為，不建議進行此活動。

愛孩子 5 觸覺活動

1. 嬰幼兒按摩

輕輕抬起寶寶的手臂，一手輕握住寶寶手掌，另一手握著手臂，由手臂往手掌的方向輕輕握壓、旋轉，幫助寶寶感受深壓覺的刺激。

2. 豆豆箱

在安全的空間中，準備一個小箱子，在小箱子中放入不同豆子，讓寶寶感受不同豆子的觸感，可以幫助孩子的觸覺發展。

3. 觸覺書

給予寶寶不同材質的繪本，如布書、觸摸書等，幫助寶寶體驗不同觸感，增進寶寶手部的「觸覺」區辨。

***貼心小提醒：**建議一次給予寶寶一本書即可，若太多選擇可能使孩子注意力分散，反而產生反效果。

4. 沐浴刷

選擇刷毛柔軟的沐浴刷，在寶寶洗澡時，使用沐浴刷在寶寶的身體四肢「由上往下順著毛刷」；而在肚子的部位，則是「由下往上輕輕刷，刷到胸口」，給予孩子適當觸覺的刺激。

5. 溫暖擁抱

洗完澡以柔軟的浴巾包覆嬰兒全身，以「適當力量」隔著毛巾緊緊擁抱，再緩緩鬆開，可以幫助寶寶觸覺發展。

***貼心小提醒：**爸比媽咪千萬避免包覆到寶寶的頭部，以免悶著口鼻部位，造成寶寶不適。

6. 體驗大自然

若寶寶較大了，可以帶孩子到海邊、沙灘或草原，體驗大自然的，像是體驗走在石頭上與沙子上的不同觸感，給予孩子更真實的觸覺刺激。

7. 探索環境

在家中安全空間，鼓勵寶寶多探索環境，在家人的陪同下「多爬、多摸」，讓寶寶摸摸看不同各種家用品、傢具的觸感。此外，爸比媽咪也須隨時留意孩子健康安全，尤其是剛會走的寶寶，避免跌倒。

張筠蕙

學歷：輔仁大學

經歷：高麗正感覺統合潛能開發學苑

板橋大新復健科診所

現任：新店耕莘醫院安康兒童發展中心職能治療師

