

# 感覺統合

各位家長，有沒有覺得子女與同年齡小孩比較，動作較笨拙且不協調，行為混亂、無組織，做事、走路時東倒西歪，經常碰掉書桌上的東西、容易從椅子上跌下來，常會碰碰撞撞，甚至推倒他人。有些孩子的專注力很弱，上課時左顧右盼，維持注意力的時間短暫，又容易被外界聲光或鄰座同學的舉動所分心；或是做白日夢，無法注意周圍事物，但聽力正常。由於這些孩子的智力都是正常的，不知他們的問題是甚麼，所以家長都十分困擾，難以採取合適的方法教育他們！其實，這些孩子，尤其是年幼的低小學生，他們有機會是患上「感覺統合」失調呢！

## 感覺統合：

感覺統合是指當身體與周圍環境接觸時，會將各種感覺系統(包括：視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺、前庭覺：由內耳管制平衡、本體感覺：由肌肉來反應訊息，維持本身平衡等)所獲得的訊息傳達到腦部，由腦部作出組織、整合、分析，再做出適當的反應及行為。如果大腦對各種感覺訊息無法做出完整統合，以致對外界的刺激作出不適當的反應，就會造成異常表現，例如在運動機能、行為、情緒、學習能力及人際關係上的種種問題，這就是「感覺統合失調」。「感覺統合失調」的原因很複雜，包括很多未明因素，現知的原因包括：

1. 來自遺傳的先天性障礙，此類在治療上改變有限。
2. 環境的毒素:例如鉛中毒造成腦部的傷害，兒童玩具的漆、汽車的廢氣等
3. 腦部缺氧:幼兒在腦部生長期中，受到缺氧傷害，或在出生時難產缺氧。
4. 感覺的剝奪：孩子在成長期外來的刺激太少如缺乏擁抱、愛撫、孩子的活動空間太少、孩子模仿對象太少等。

## 「感覺統合失調」

「感覺統合失調」的孩子，他們的智力正常，但對閱讀或數學的學習有困難。他們可能在專注度、行為、自我管理、情緒、社交溝通等各個範疇出現亂子，表現落後同齡兒童。他們未必在各個範疇都表現不濟，他們可能只在某些方面需要加強訓練。「感覺統合失調」孩子的表現可能會有以下表現：

專注度：容易被外界聲光或鄰座同學的舉動影響而分心、上課時左顧右盼，維持注意力的時間短暫、做白日夢或無法注意周圍事物。

行為：行為時會混亂、無組織、動作較笨拙且不協調(平衡差，易跌倒)、過動，如無目的地郁個不停(如過度喜歡旋轉或搖晃動作)。但有些孩子則活動過少且動作緩慢。

情緒：情緒轉變快速、容易興奮、或容易感到挫折，常發脾氣，大叫甚至拍打東西，對壓力的忍受度低。

社交溝通：語言能力有問題，如有發音問題、會碰撞或推倒他人、厭惡別人的觸摸、有攻擊性行為，故與同學相處有困難。

自我管理：不喜歡被觸摸，拒絕洗頭，剪指甲等、處事混亂、精細動作協調性不佳、排拒從事較污穢的活動，如玩泥巴、用手指畫畫。

## 「感覺統合失調」的治療

對感覺統合失調的兒童，提供一個安全的環境，利用各種設備與遊戲，輸入前庭覺、本體感覺、觸覺及各種感覺刺激，可促進大腦的統合功能，幫助他們對周圍環境的刺激，可以作出適當的反應。

要幫助有感覺統合問題的孩子，正規、適切的治療活動計劃當然應該由醫生和職業治療師主理，但其實感覺統合訓練除了在治療室進行外，家長亦可在家中提供適當的感覺活動給予孩子，讓兒童每天在家居生活都得到感覺需要的滿足，便能幫助他們的腦部神經發展，從而培養出其他的生活技能。以下是一些感覺統合日常訓練活動的建議：

### 觸覺活動（指皮膚對壓力、痛楚及溫度的感覺）

擦身、滾地沙、尋寶遊戲、波波池、穿隧道

口部運動：吹氣球、吹哨子、用飲管吸飲料、吃不同質感的食物刺激口腔感覺

其他：接觸大自然(如草地、海灘、吹自然風)

### 前庭覺活動（指對身體動作、平衡等感覺訊息的處理）

彈跳：(彈床、治療球)

搖盪：(鞦韆、搖搖板)

旋轉：(氹氹轉)

平衡遊戲：(獨木橋、踏單車、滑板)

其他：翻筋斗、手倒立、跳飛機、機動遊戲、行山、跑步

### 本體覺活動（指肌肉、韌帶及關節神經對身體四肢活動狀態的感覺）

用力活動：攀爬、扯大纜、推拉重物

彈跳：彈床、跳繩、治療球

關節刺激：擁抱、關節按壓

姿勢活動：扮動物走路、人力車

其他：柔軟體操、做粗重家務

其實以上體能、戶外活動對所有小孩子都是健康有益的，有助孩子的身心發展！孩子到公園玩耍(家長宜陪同)，總比整天坐在家中看電視、玩電腦遊戲、睡覺好得多！暑假快到了，希望家長能為孩子安排有益身心的活動，善用餘暇！

## 資料來源：

《讀寫障礙與感覺統合》

張家龍

《感覺統合簡介》

黃文迪

hk.knowledge.yahoo.com