

『感覺統合答客問』

國泰綜合醫院 復健科職能治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂「感覺統合」？

感覺統合 (Sensory Integration) 是大腦將各種感覺訊息組織起來之後，因應環境的需求，而做出適應性反應的一個過程。譬如：看到球丟過來，必須先判定這時該接住？還是閃躲？然後迅速的決定該用何部位、在何時間點接住球；或者，該在何時間點、用什麼方式作閃躲。

在成人階段以前(尤其 6~7 歲學齡前)，由於腦部功能還在持續不斷的發育與成熟，這時多給予感覺統合的活動刺激，將有助於個人的動作協調、滿足活動量、維持專注力以及提昇學習能力。

■ 「感覺統合」失調或異常會造成哪些問題？

- 肌耐力及姿勢控制差：無法勝任或持續出力性的活動，如：攀爬遊戲、吊單槓；無法維持一定姿勢太久，如：坐在椅子上不久，便會動來動去。

- 動作計畫能力差：對於複雜或稍具技巧性的活動，有執行上的困難，如：騎腳踏車、跳繩、丟接球、使用剪刀、美勞操作。
 - 過度敏感、防禦性高：譬如有觸覺防禦的小朋友，對於排隊或與他人一同做事，會有嫌惡、害怕甚或有肢體攻擊的狀況。
 - 過度不敏感、警醒度低：不當的碰觸他人；常常對老師或家長的口令充耳不聞；喜歡刺激活動（轉圈、從高處往下跳）。
 - 協調及平衡能力差：容易跌倒、走路容易撞到東西。
 - 過動、衝動。
 - 注意力短暫、易分心。
 - 活動量過高或過低。
 - 情緒不穩定，挫折忍受度低。
- 若懷疑小朋友有「感覺統合」的問題，該怎麼辦？

可帶小朋友至有「兒童職能治療」的醫療院所接受專業的評估，以確認是否有這方面問題，並可依需要安排訓練或提供居家建議。

■ 哪些活動算是「感覺統合」的活動？

感覺統合基本上是針對三個最基本的感覺系統：前庭覺、本體覺、觸覺作訓練。這三個感覺系統會直接影響肌張力、眼球動作、姿勢控制、身體知覺等，並進而決定動作協調、活動量、專注力、情緒穩定及學習能力等表現。

- **【前庭覺】**：為個人對頭部位置的感覺，包括直線加速、搖晃、旋轉等等刺激的感覺。活動建議：翻滾、側滾、跳躍、盪鞦韆、溜滑梯、翹翹板、騎腳踏車、溜冰……等。
- **【本體覺】**：為個人對身體姿勢、肢體位置等等的感覺。活動建議：攀爬、體操、拉單槓、仰臥起坐、走平衡木、跳格子、跳繩……等。
- **【觸覺】**：觸覺接受器遍佈全身，若有失調的情形，則會造成「觸覺防禦」或「觸覺辨識不良」。活動建議：按摩、用軟刷子刷肢體、用力按壓或擁抱、玩水、玩沙子……等。

■ 「感覺統合」的訓練活動，可以在家自行進行嗎？

當然可以，我們也非常鼓勵家長及老師，可以在家/學校就近進行感覺統合的相關活動，因為刺激量及訓練，其實每天至少要達到一定的時間、份量，才會有明顯的療效。只是該進行何種活動？如何做？頻率、時間、適用地點？有何禁忌？還是得先徵詢職能治療師的意見，才能確保正確與安全性。

■ 接受了感覺統合訓練，就確定能改善小朋友的能力（專注力、過動、學習能力...）？

若小朋友經過評估，確認了功能上的問題的確是來自感覺統合失調，並且經由職能治療師的指導，進行積極的感覺統合訓練後，一般來說，大約 3~4 個月左右，便能感受到小朋友有明顯的進步，至於應該進行多久的訓練期間、訓練方式、訓練頻率，則會依個別狀況而有不同。

不過，小朋友接受感覺統合訓練的黃金期是在入小學（6~7 歲）前，超過此年齡層，訓練的效果就會打折扣。另外，有些小朋友的問題不只是感覺統合失

調而已，有可能是疾病症狀（如：自閉症）、行為問題、環境因素等等所共同造成的，這時，就應該配合多方面的療育管道來幫助小朋友，也才能收到事半功倍之效。

此資料僅供參考，關於患者實際應用狀況，請與醫師或職能治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3739

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

AP120.340. 2024.05 三修

2025.05 審閱