兒童的感覺餐
—教養小撇步

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

■ 目的

依據「以家庭為中心的服務」概念，提供照顧者適當的居家治療活動，以改善兒童感覺處理的問題，也提升照顧者之親職技巧。

■ 為何要提供感覺餐?

■許多兒童會出現感覺處理(sensory processing)障礙的情況，進而影響其生活、學習等各方面的表現與適應，常見的情況包含：

- 對於某些感覺太過敏感，例如：聲音、衣服材質、他人的碰觸。
- 對於某些感覺過度的尋求，例如：喜歡旋轉或跳動的前庭刺激、喜歡特別觸感的觸覺刺激。

- 對於外界的感覺訊息缺乏適當反應，例如：標示、老師或家長的指令。

■要改善此種感覺處理障礙，最為有效的方式之一就是提供孩子**感覺餐(sensory diet)**。

■感覺餐(sensory diet)是量身訂做的個別化計畫，會依照每位小朋友的不同感覺處理表現而有不同考量。

■如何設計感覺餐?

針對不同的感覺處理功能障礙，適合的感覺餐也會有所不同。在設計兒童專屬的感覺餐時，可利用以下問題來協助您規劃：

■孩子尋求/逃避的感覺刺激為何?

■有無替代的合適活動刺激或方案?

■在家/校時，怎麼做可以提供孩子所需的刺激或協助適應刺激?

■感覺刺激活動可融入在哪些作息時段中?

■ 常用策略與原則

■過動、感覺需求型

- 每天至少 30 分鐘以上的運動時間，例如：跳躍、翻滾、鞦韆、攀爬等活動。
- 每 30~40 分鐘的學習時間，給予 5~10 分鐘的休息或運動空檔。
- 日常生活中，多參與出力性的活動，如：提洗衣籃/購物籃，推或搬運重物。
- 視需要提供充氣坐墊、可搖晃的椅子、可以在手中操弄的物品(例如：刷子、布料)。
- 提供可咀嚼的食物，例如：口香糖、蒟蒻。
- 穿著重量背心。
- 在孩子手、腳、背部，施以緩慢的重壓式按摩。
- 教學上盡可能配合動態、感官的方式作教導。
- 配合行為策略，如：計時器、獎勵。

■注意力不足型

- 環境調整策略：座位遠離門窗或其他人，避免出現會吸引孩子的事物，例如：不相關的圖片、聲音或活動。
- 循序漸進，逐漸增加需要坐定專心學習的時間，如：15 分鐘→30 分鐘。
- 養成檢查的習慣：放學前檢查聯絡簿、睡前檢查書包。
- 適時的使用耳塞、耳機以過濾外界噪音。
- 在校應考時，可考慮安排單獨房間或延長考試時間。
- 必要時，做點伸展肢體的動作，可提高警醒度與注意力。

■敏感、感覺防禦型

- 常給予按摩、觸覺類或探索類活動，例如：玩沙子、尋寶遊戲等。
- 對聲音敏感、懼怕特定聲音的小朋友，可多玩製造聲音的遊戲，例如：敲打鍋子、彈奏樂器、音樂按鍵玩具。
- 聆聽可放鬆情緒或喜好之紓壓音樂。
- 調整衣服材質或去除不適因素(如：標籤)。

- 在面對可能的壓力情境之前，先予以預告做準備。

- 觸覺防禦的孩子，可協助調整其在隊伍或教室中的座位。

■**動作協調不佳型**

- 多提供孩童戶外的活動，也可到有遊樂設施的遊樂場、運動場、體育館等處活動。
- 提供各式球類活動，可以訓練反應速度及動作計畫能力。
- 給予腳踏車、獨輪車、溜冰等活動，可增進平衡協調能力。

此資料僅供參考，關於家庭及孩童之個別情況，請與您的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！

AP120.466.2024.05 一修

2025.05 審閱