



序言

作為父母或老師，都盼望自己的孩子或學生能健康快樂地成長。可是，有些孩子的成長過程並不順暢，他們可能患有不同程度的發展困難，如自閉症、專注力不足/過度活躍症及發展遲緩等，因而出現各種學習及行為上的問題，往往令家長及老師束手無策。研究指出，很多有發展困難的孩子，在日常生活中出現一些看似古怪的行為，原來和他們腦神經系統的「感覺訊息處理」功能有關。他們的腦神經系統未能有效接收及整理環境中的各種感覺訊息，以致經常出現一些「非一般」的表現及令人困擾的行為。他們經常被家長或老師誤解為固執、不合作或故意搗蛋。這是因為「感覺訊息處理」是一門嶄新的腦神經科學，一般家長或老師都未必在這方面擁有足夠的知識，不懂得如何拆解這些行為背後所隱藏的「感覺密碼」。當家長和老師都不明白孩子困難背後的原因，又如何能夠在學習及生活上給予孩子有效的支援呢？

協康會的職業治療師團隊，多年來鑽研與「感覺訊息處理」相關的課題，採納先進的治療技巧，為無數有不同程度發展困難的孩子提供適切的治療。團隊採用了腦神經科學最新的研究資訊，並將多年累積的臨床經驗，結集成書，以深入淺出及活潑生動的手法，為家長及老師解開他們對「感覺訊息處理」的謎團。我們希望透過書中所介紹的支援策略，幫助正在感到迷茫及不知所措的家長及老師們，找出有效的方法協助孩子克服「感覺訊息處理困難」所帶來的困擾，讓孩子能愉快地成長。在此衷心感謝本會職業治療師團隊多年來為服務有需要的孩子所付出的努力，並和家長及老師建立了緊密的伙伴關係，相信透過三方的共同努力，定能為孩子締造更美好的明天！

協康會行政總裁
曾蘭斯
二零一八年六月



前言

我們從事兒科職業治療師工作多年，遇上了無數有「感覺訊息處理困難」的個案，他們的腦神經在接收及整理環境中的感覺訊息出了亂子，對周遭的感覺刺激出現反應過敏、過弱，或不斷尋求刺激的情況，無法安坐下來學習。這些孩子往往是被誤解、責罵，甚至被忽視的一群。家長及老師無法看清他們的感覺世界：為甚麼一下輕柔的觸摸就會令孩子尖叫起來？一段平常的廣播聲音已令孩子掩耳躲避呢？我們編寫此書的目的，正是要幫助大家認識這些孩子的「感覺訊息處理困難」，了解背後的影響因素，從而拆解孩子的「感覺密碼」，找出相應的支援策略。

本書分為兩個部分，第一部分為「探索之旅」，我們會引領大家從孩子的「感覺」出發，從腦神經科學的角度來認識「感覺訊息處理」是甚麼一回事，並透過「無膽貓」、「呆滯豬」及「衝鋒鼠」三位主角的描述，讓大家理解不同類型的「感覺訊息處理困難」在學習及日常生活上所面對的困擾。第二部分為「成長之路」，我們結集多年的臨床經驗及治療心得，為大家介紹處理不同類型的「感覺訊息處理困難」的原則，為家長及老師提供一些在家中或學校中可運用的感覺策略、訓練活動以及調適環境的方法，令家庭和校園環境更利於孩子的成長。

我們相信透過認識和理解，並給予適當的支援，「感覺訊息處理困難」給孩子所帶來的困擾將逐步得以舒緩。孩子無須每天在惶恐及戰戰兢兢的狀態下生活，他們的學習及成長旅程將變得更愉快、更充實；家長和老師過往所承受的巨大壓力也得以減輕，讓親子和師生關係得以重整。我們衷心感謝過往與我們一起並肩而行的孩子、家長和老師！和你們一起奮鬥的經歷讓我們能總結寶貴的經驗，引證了只要憑著愛與包容，世上沒有解不開的難題！

協康會職業治療師團隊
二零一八年六月

序言

前言

探索之旅

第一章 孩子的感覺亂了

感覺出了亂子
一切從感覺開始
感覺亂了的掙扎

第二章 探索「感覺訊息處理」之謎

重要的感覺訊息
獨一無二的「感覺密碼」
認識感覺訊息處理的過程
影響感覺訊息處理的因素
感覺訊息處理與感覺統合的分別

第三章 「無膽貓、呆滯豬與衝鋒鼠」的感覺失調事件

反應過敏的「無膽貓」
反應過弱的「呆滯豬」
尋求感覺刺激的「衝鋒鼠」
現實情況的「無膽貓、呆滯豬與衝鋒鼠」

協康成長之路

p.7

p.9

p.13

p.16

p.21

p.22

p.30

p.32

p.39

p.51

p.55

p.59

p.64

p.69

p.74

第四章

第五章

第六章

第七章

給「無膽貓、呆滯豬與衝鋒鼠」的感覺策略

給「無膽貓」的感覺策略
給「呆滯豬」的感覺策略
給「衝鋒鼠」的感覺策略
感覺食譜補「營養」

p.79

p.82

p.91

p.98

p.105

引擎控制心法

神經系統的「引擎」
當「引擎」失控了
「引擎」控制三部曲

p.113

p.115

p.117

p.120

貼心的家居設計

如何為孩子設計合適的家居環境和活動

p.139

p.141

貼心的校園設計

如何為孩子設計合適的校園環境和活動

p.167

p.169

結語

參考書目

p.180

p.182

視覺反應過弱

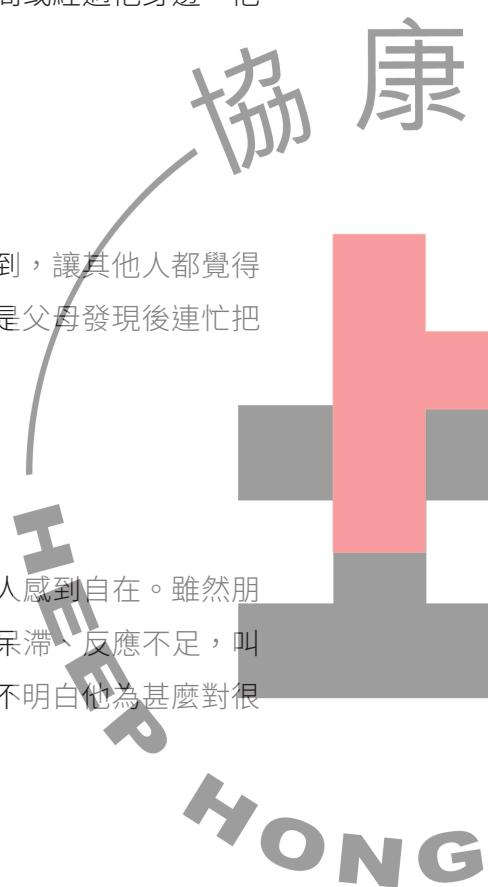
「呆滯豬」對環境的變化反應很少或不感興趣，他「寧願」花時間做白日夢，也不去探索環境或與其他人互動。即使明顯有人走進房間或經過他身邊，他也注意不到。

味覺／嗅覺反應過弱

即使是非常強烈的氣味，「呆滯豬」似乎也未能察覺得到，讓其他人都覺得奇怪。甚至吃到變壞了的食物，也沒有任何投訴，要不是父母發現後連忙把食物換掉，他差點兒便吃了無益的東西而生病呢！

社交表現

「呆滯豬」的性格隨和，甚麼事情都沒有所謂，讓其他人感到自在。雖然朋友也會和他一起玩耍，但其他孩子有時也會投訴他表現呆滯、反應不足，叫喚他甚至觸碰他也不理會，覺得和他玩耍不夠暢快，也不明白他為甚麼對很多事情都沒有反應。



感覺反應過弱者「呆滯豬」在生活上的行為表現

自理

- 音量大的聲響（如：大聲說話或風筒聲）也未能察覺到
- 較濃烈的氣味或味道也未能察覺
- 臉上或嘴邊有食物碎屑也未能感覺到
- 未能察覺手或臉被雨水 / 水花沾濕或弄髒（如：沾了膠水或顏料）
- 未能察覺房間內有人走動、有人走近或有皮球滾過來
- 未能察覺路上的障礙物或地上的水窪
- 經常不慎碰倒附近的物件

學習

- 未能察覺老師或同學的提問或叫喚
- 坐在椅子上，未能察覺自己的姿勢，坐姿欠端正，雙腳亂放
- 難以專注上課或做功課，經常表現呆滯及反應緩慢

遊戲

- 對公園的遊樂設施缺乏興趣
- 盪鞦韆或旋轉時需要較快的速度才有反應
- 撞瘀了手腳也不覺痛楚

社交 / 社區適應

- 對於別人所說的話好像聽不到（如：未能適當地回應別人的話、或好像不理會）
- 好像不太留意別人觸碰到自己的身體（如：肩膀、手、腳）
- 對身邊事物及環境變化反應不足，甚至沒有反應

進行前庭平衡覺及本體感覺活動時，須注意以下事項：

- 快速和持久、不規律的搖盪或移動，例如在鞦韆上快速搖盪、在旋轉木馬上轉動、彈跳和快跑等，所產生的刺激較大
- 緩慢、有規律的搖盪或移動，例如坐在安樂椅上輕輕搖動和坐在治療球上輕輕彈動等，所產生的刺激較小
- 孩子的姿勢及頭部位置亦會帶來不同的前庭平衡覺刺激，例如俯臥在鞦韆上搖盪比坐著搖盪帶來的前庭平衡覺刺激大，仰臥在治療球上前後搖動比俯臥的姿勢帶來的前庭平衡覺刺激大
- 進行前庭平衡覺活動時，若孩子出現不停流汗、臉色變白或通紅、頭痛或頭暈、噁心、過度興奮或異常地傻笑、哭泣或疲倦等情況，表示他可能接收了過量的感覺刺激，我們必須立即停止活動
- 本體感覺活動對神經系統有著強大的平靜和組織效果，無論孩子是處於反應過敏，還是反應過弱的情況下，適量的本體感覺活動都能讓孩子調節過來

七彩龍珠

目標	觸摸會發光的觸覺玩具或物件，以提供視覺及觸覺的經驗
用具	會發光的觸覺球或玩具毛毛蟲
步驟	<ul style="list-style-type: none"> ① 示範把會發光的觸覺球或玩具毛毛蟲拍打幾下，使它發光，可唱著兒歌引起孩子的興趣 ② 按孩子的意願，鼓勵他主動用手觸摸觸覺球或玩具毛毛蟲 ③ 當孩子適應活動，可讓他拍打觸覺球或玩具毛毛蟲，使它發光，並用身體其他部位（如手臂、腳、背部等）觸碰觸覺球 ④ 若孩子適應下來，可嘗試把房間燈光調暗或關掉，突顯出觸覺物的光度及形態
提提你	若孩子不喜歡觸覺球或玩具毛毛蟲那粗糙的或滑溜溜的觸感，可先讓他嘗試較硬及平滑的觸覺球



目標	在生活流程中播放適當的音樂，以提供良好的聽覺經驗
用具	音樂播放機、音樂 CD
步驟	<ul style="list-style-type: none"> ① 在不同情況下播放適當的音樂，讓孩子容易進入狀態 ② 早上起床時可播放節奏輕快、旋律豐富的兒歌，調校至中等音量，喚醒孩子的神經系統 ③ 吃飯時可播放大自然音樂，調校至較低音量，放鬆心情 ④ 做功課時可播放簡單節奏的純音樂，調校至較低音量，幫助維持覺醒度 ⑤ 睡前可播放節奏緩慢的純音樂（如鋼琴），讓孩子的神經系統預備進入休息狀態
提提你	若孩子對聲音反應過敏，播放音樂時，可先調校音量至最小，再慢慢加大音量，讓他逐漸適應

調適活動的安排

面對「引擎」運作速度低的孩子，我們在進行活動時須給予他們清晰的目標、示範，以及適當的提示，讓他們知道怎樣開始和完成活動。若孩子的內在動機較低，我們可讓他們先選擇喜愛的活動，並增加活動的變化及新鮮感，以提升他們對活動的興趣，以及參與活動的動機。



調適環境的安排

孩子在明亮的環境中較容易維持適當的「引擎」運作速度。簡潔及整齊的環境亦能讓他們更能專注於指定的活動之中。此外，適當的視覺提示也能讓孩子提起精神。安排孩子坐在較接近老師的位置，不時給予他們言語或動作提示（如拍一拍肩膀、摸一摸頭），可協助他們維持適當的「引擎」運作速度。在家中或課室中，我們可以設立「醒神區」（能夠提供「醒神活動」的地方），讓孩子有需要時使用。



善用人際互動關係

當孩子的「引擎」缺乏動力的時候，我們可以豐富的面部表情，抑揚頓挫的說話節奏，及清晰的聲調與他們互動。同時，我們亦可以多給予孩子正面的鼓勵和讚賞，增加他們參與活動的動機。另外，我們可以不時提醒孩子他們的「引擎」運作速度是怎樣，例如：「你好叻噃！」、「你就嚟瞓瞓著啦！」等，讓他們察覺自己的「引擎」運作速度過低，是時候好好調節自己了。



關於孩子如廁的環境調適建議：

環境安排

- 若孩子體形較小，可使用嬰兒座廁，讓座廁洞口變小，並提供扶手讓孩子扶穩，或在孩子腳下放一張凳子，使他能平穩地坐在座廁上
- 在廁所內貼一些卡通圖案，或使用孩子喜歡的卡通人物廁板，並可播放音樂或唱兒歌，讓孩子放鬆心情如廁

特別針對「無膽貓」的建議：

- 若廁板太硬，可使用有軟墊的座廁
- 可嘗試用質地柔軟及多層的廁紙揩抹孩子的臀部



活動安排

- 培養在固定時間如廁的習慣，如餐前後、出門前、回家後和睡覺前後等
- 利用簡單清晰的圖片或相片，讓孩子學習如廁的正確行為及步驟

特別針對「無膽貓」的建議：

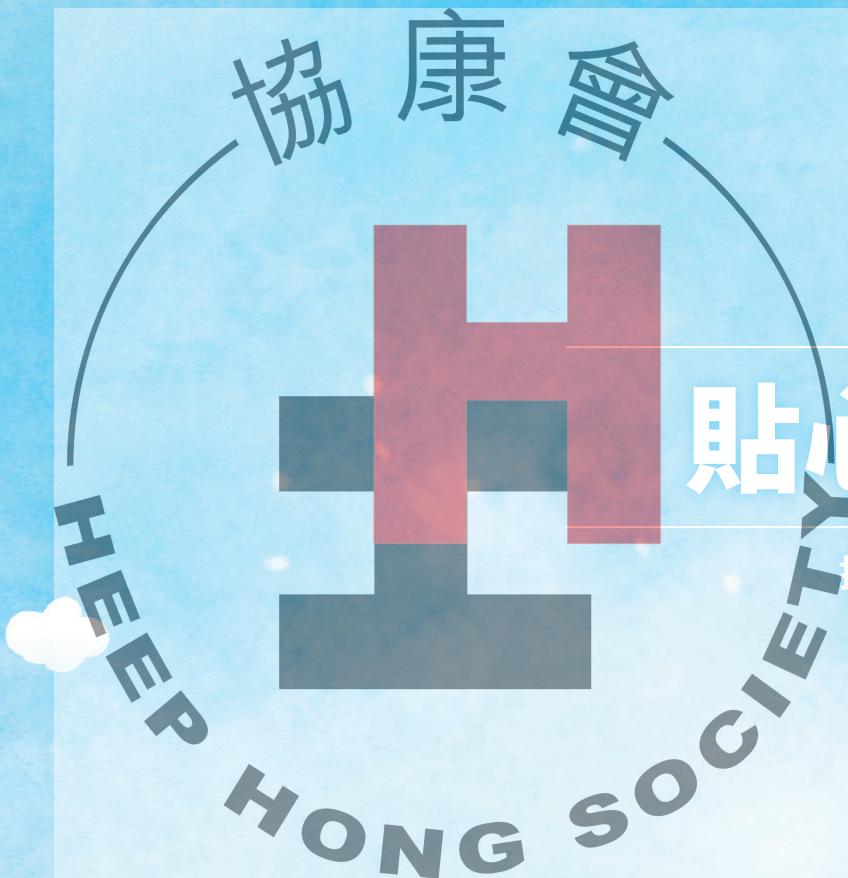
- 當孩子坐上廁板或要用廁紙揩抹臀部時，一邊輕按孩子的身體，一邊柔和地與他一起唱歌或數數字，讓他逐漸適應坐廁板及用廁紙揩抹臀部的感覺
- 可與孩子一起觀看沖廁的情境，並一起對著被沖走的污穢物說「拜拜」，以減低他對沖廁聲的不安感覺
- 可利用圖卡讓孩子認識抽氣扇及乾手機的功用，用錄音機播放它們所發出的聲音讓他熟習；然後到廁所觀看別人用乾手機的情況，並加以鼓勵，讓孩子逐步適應，減低對這些聲音的不安感覺

成長之路

第 7 章

貼心的校園設計

拆解孩子的感覺密碼



課堂轉換

活動安排

- 採用可替換圖片的課堂時間表，並在早堂時間向孩子介紹當天的流程，讓他們容易跟隨。若有轉變，應事前知會孩子，讓他們有心理準備，較容易適應轉變
- 老師可運用聽覺刺激，以特殊的節拍拍手和唱歌能較易獲得孩子的注意，提示課堂的開始、轉換與結束。如唱：「早晨呀！你今日好嗎？早晨呀！我今日很好！」表示一天的第一節課開始；唱：「叮噹、叮噹、叮噹！落堂鐘聲響，再會、再會、再會，下次再相見！」表示課堂結束。
- 可安排孩子在轉堂時作伸展運動，每次約一至兩分鐘，之後讓他們繼續安坐，專注上課
- 「呆滯豬」及「衝鋒鼠」特別需要持續的感覺刺激以維持良好狀態，老師可在轉堂時給他們一些特別任務，例如協助搬運物品（書簿、檯椅、書包等）、派發物件、替老師推或拉開課室門等



排洗時間

環境安排

- 在廁所牆上貼一些顏色鮮艷的圖案，或擺放一些綠色植物；並在廁所播放柔和音樂，讓孩子放鬆心情如廁
- 對「無膽貓」來說，排隊被觸碰或擠擁會令他感到難受，老師可讓他排在隊伍的最前或最後位置，減少他因被觸碰而產生的負面情緒或行為
- 在走廊的地板上貼上一些鞋形貼紙，標明孩子排隊位置及到廁所的路線，引導他們整齊排隊及按著指示前往指定的地方
- 在洗手間內貼上視覺提示，有助孩子獨立完成如廁過程：例如在尿盆及便盆前的地板上貼上腳印，指示男生小便時站立的位置；在洗手盆旁邊貼上洗手的流程圖，讓他們明白洗手步驟
- 讓體型較小的孩子使用小型馬桶，需要時在他們腳下放一張凳子承托雙腳，使他們能坐穩在座廁上



活動安排

- 在課堂活動前後安排固定的排洗時間，讓孩子建立良好的如廁習慣