

2012/10/9

Subject 淺談居家感覺統合

■ 職能治療學系 / 林仲慧老師

何謂「感覺統合」？感覺統合是自然界中存在的生物與生俱來、應付及適應外界環境、賴以生存的基本能力；簡單的說，即生物個體對於所處的環境中產生的刺激，發生適當的反應，使個體能避免暴露在危險之中，達到順利延長生命的目的。但因為每一個個體的神經系統的狀態、接收刺激的狀況、產生反應的效率及策略各不相同，所以我們看到的行為表現亦不一樣。需要強調的是，既然結果是發生適當的反應以適應環境，就必須是個體在很**舒服且愉快**的狀態下，**主動的**作出適當的行為反應。總而言之，「感覺統合」是個體對應外界環境中的刺激，配合內在動機，對該刺激發生察覺、感知、辨認、產生適當的行為反應的過程，例如氣溫降低，對於怕冷的人來說，會加衣服使自己感到舒服，怕熱的人可能是脫衣服來應付相同的狀況，所以「感覺統合」能力是非常個別化的。



對於兒童而言，神經系統正在成長，在尚未發展完成之前，必須接受大量的刺激，促進大腦神經細胞之間的連結，藉由對不同刺激發生的動作反應重複練習，整合神經系統之前應付外界各種刺激的反應記憶，建立應付突發狀況的模式及策略，而且隨著神經系統的成熟，行為反應會越來越準確且越有效率，如嬰兒的任意伸手觸碰玩具至可以準確的拿到想拿的東西；在這個過程當中，必須整合各式感覺，包括前庭覺、本體覺、觸覺、視覺、聽覺、及味覺，才能將動作反應發展完備，一般說來大約在八到十歲左右。

根據愛爾絲Jean Ayres (1979) 提出的感覺統合理論，認為前庭覺、本體覺、觸覺三大類刺激對於促進大腦功能的整合及發展具長遠的影響；近年來亦漸發現視覺刺激的影響也不容小覷。前庭覺是位於耳朵的內耳部份，主要功能是無論身體在動態或靜態時，身體姿勢的維持，與平衡、動作的協調性有關；本體覺位於關節及肌肉內，與動作的精細程度及力量大小有關；觸覺位於皮膚，與所接觸物品的材質粗細及是否舒服的情緒控制有關；人體最敏感的觸覺器官是口腔及手。

事實上，每天從兒童睡醒一直到晚上再度入睡，當中必須執行的日常生活活動皆提供各種形式的感覺刺激，只要每件事都讓兒童親身經歷且實際操作，藉由重複處理相關的感覺刺激與練習經驗，兒童的行為反應能力或者說感覺統合能力，一定會越來越成熟且有效率，所以，如果兒童還小或是因為動作較慢、動作笨拙，幫忙的方式必須是「部份協助」，意思是抓著兒童的手去做事，務必讓兒童有機會操作所有的事，嘗試尋找兒童會的部份，減少協助的比例（試著放手讓兒童嘗試）；如果知道時間來不及，切記：「提供足夠的時間讓兒童可以從容的完成活動要求」，如提早在出門前開始穿衣褲及鞋襪的時間，最忌諱的就是怕他做不好，全幫他做了，那麼兒童永遠沒有會的一天。

近年來職能治療師提倡一種觀念：『感覺代餐』，核心想法是對於感覺刺激的需求就像肚子餓了要吃飯一樣，在預知兒童快要肚子餓之前先讓他吃飽，就不會產生肚子餓時伴隨發生的行為或情緒反應。要執行該方法必須先詳細紀錄兒童的感覺需求狀況，包括需求的感覺形式、需求發生的時間、週期及頻率，如此兒童便容易保持最佳精神及生理狀態，持續完成應該進行的活動。

以下提供簡單的方法幫助家長在家可以執行簡單的感覺統合活動。

幫助小朋友清醒增加注意力的方法：（易分心、注意力不集中、反應遲鈍、動作笨拙、平衡協調性差）

味覺（食物）刺激：酸、甜、苦、辣、嗆；輕觸、快跑、跳、翻跟斗、溜滑梯、騎腳踏車等具速度、各種方向性的遊戲。

幫助小朋友穩定、有條理的方法：（過動、動作笨拙、觸覺敏感）

吃：口香糖、硬餅乾、蒟蒻、魷魚絲（需用力嚼的食物）。

搬、推、拿重的東西、倒立、拔河、比力氣、重壓身上、請他成為小幫手等需要兒童出力氣的活動。

用乾毛巾用力擦肢體及身體的背面一次、肢體按摩。

幫助小朋友平靜、放鬆的方法：（觸覺敏感、情緒障礙）

按摩；規律的拍背、搖籃、散步、熱水澡、溫暖的溫度、緩和的音樂、輕聲慢說。

幫助小朋友降低口腔敏感及增加口腔知覺的方法（挑食、久含食物、流口水）