



### 感覺統合失調或障礙

感覺統合失調或障礙是指腦神經系統在處理不同感覺刺激時出現困難。我們身體的感覺刺激包括：視、聽、味、嗅覺、觸覺、前庭覺（是了解身體的動態、地心吸力及平衡力的感覺），以及本體覺（讓我們知道物件的重量、身體活動時需運用的拉扯力，同時感受外界對身體的按壓力）。

### 感覺調節障礙

#### 過度敏感型 / 感覺防禦

小孩對一般的感覺刺激有過大的反應。如：

- 被接觸及磨擦到皮膚時會感到痛楚或不安
- 對噪音或高頻率聲音感到煩擾甚至於恐懼
- 極度畏高
- 不喜歡改變頭部位置的活動，包括攀爬、盪鞦韆、甚至轉身

#### 反應過低

孩子對一般的感覺刺激較難引起他們的注意或讓他們「察覺」到。如：

- 對痛的感覺很低
- 被呼喚自己名字時沒有反應
- 動作緩慢
- 表現被動、冷漠與欠缺反應



#### 過份尋求刺激

- 到處衝撞、跑跳、不斷活動身體、衝動、不顧危險
- 不停地摸某種質地（如滑或粗糙的表面）的物件

#### 感覺肌能障礙 - 動作計劃不良

孩子於計劃及組織大小肌肉與口部肌能活動時，其協調與控制不理想。如：

- 時常打破東西、撞跌物件，動作「論盡」
- 學習運動技巧時，需用較多的時間及要重覆練習
- 日常生活活動（如穿衣、進食）的組織、時間安排及執行上有困難

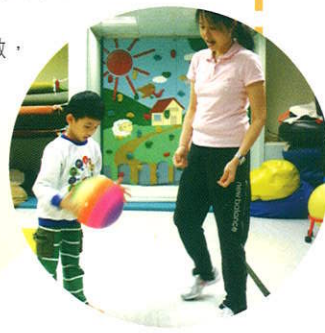
#### 感覺辨別障礙

孩子較難細緻地分辨感覺訊息的相同及不同之處。他們需用較多的時間處理感覺訊息，做事很慢。



### 感覺統合活動建議小貼士

- 搖擺及旋轉的活動，可刺激前庭覺，並強化大肌的活動協調能力
- 彈跳及攀爬，可提供強烈的本體覺刺激，並提昇四肢活動計劃能力
- 推/拉，可提供強烈的本體覺刺激，協助穩定情緒
- 吸吮/咀嚼，強化口肌活動及協調能力，並加強專注力
- 刷身與關節按摩，調節大腦對外界刺激的反應，協助穩定情緒



其實，每位小朋友發展的進度都不同。若家長發現小朋友有上述的問題，應及早尋求專業人士的協助。如有需要，可致電本診所，與職業治療師聯絡。

### 聯絡我們 Contact us

聯絡電話 Tel : 2766 6734  
 傳真號碼 Fax : 2142 1369  
 電郵地址 Email : rsclinic@polyu.edu.hk  
 網頁 Website : www.rehabclinic.org  
 地址 Address : 香港紅磡理工大學A座地下AG056室  
 Room AG056, G/F, Core A  
 The Hong Kong Polytechnic University  
 Hung Hom, Hong Kong



# 兒童學習及成長錦囊



## 康復治療診所 Rehabilitation Clinic

## 職業治療師的話：

相信每一位父母都希望自己的小孩能健康地成長及發展。本單張向各位家長介紹小朋友成長時常見的學習問題，並簡述處理有關問題時的小貼士。



## 大肌肉發展遲緩

良好的大肌肉發展包括下列的元素

- 肌肉及力量控制
- 關節活動能力
- 四肢協調能力
- 平衡力
- 動作計劃能力
- 視覺空間能力
- 反應及速度等等

以上的基本的技能使小孩能坐、爬行、步行、跑步、跳躍、攀爬、拋接及踢球等



## 大肌肉發展遲緩的表徵

- 未能自如地探索環境
- 未能維持正確的坐、站立以及進行活動的姿勢
- 在日常生活及體能活動中，因動作不靈巧而導致很多挫敗感，令自信心低落
- 因四肢的動作計劃上出現困難，他們需花較長的時間及較頻密的練習，才能掌握新技能

## 改善大肌發展小貼士

- 提供一個寬敞而安全的環境，讓小孩活動，並與其他小孩玩耍
- 小孩活動時，家長要有耐性，讓小孩有練習各種大肌動作的機會
- 進行不同類型的平衡力、手眼協調及手眼腳協調的活動



## 活動建議

- 跳繩、跳飛機及單腳跳等
- 擊球、拋球、接球、踢球等活動(左右手需同時練習)
- 家長手抱小孩的雙腳，並鼓勵小孩以手臂向前爬行
- 行平衡木或直線，手持物件，同時訓練小孩向前或向後行



## 小肌肉發展遲緩

良好的小肌肉發展包括下列的元素

- 掌握指尖的運用技巧，包括前二指(即食指及姆指)及前三指(即食指、姆指及中指)的技巧
- 靈活運用手指及手腕
- 進行任何活動時，能穩定地控制上肢
- 恰當地運用手部的力量



## 小肌肉發展遲緩的徵狀

- 手部及手掌的肌肉欠缺力量，令小孩於抓握物件時十分困難，或以錯誤的姿勢操作物件
- 前二指及前三指的發展遲緩，幼兒或會以慣用的中指及姆指代替前二指，或用四隻手指去操作物件
- 手眼協調能力較弱，進行要求準確性的動作時，動作會較為笨拙
- 觸覺及本體覺(即對關節的感覺)偏差，未能有效統合各感覺刺激，進行手部的協調動作

## 改善小肌發展小貼士

- 準備一籃多元化的玩具，讓小孩有更多機會操作不同大小、形狀及用法的物件
- 除讓小孩有更充份的時間練習活動外，家長有需要時可觸手協助小孩完成該動作
- 於日常的自理及學習生活中，讓小孩有更多獨立完成工作的機會，如使用食具、穿衣、執拾書包等



## 活動建議

- 若要鼓勵嬰兒使用雙手，可選用需雙手操作的用具(如雙耳杯)或體積較大的玩具
- 增強手掌及/手指的肌肉力量，可選用阻力泥膠或阻力握球
- 增強前二指/三指握力，如撕紙、拼合/拆積木、鉗夾、螺絲、滴管等遊戲
- 將繪畫遊戲貼於牆上，可加強小孩手腕控制及伸展的能力



## 書寫問題

小孩常見書寫問題如下：

- 視覺空間認知障礙  
大腦於處理線條與/形狀的位置、方向或大小比例時，其表現不理想。抄寫時出現字體左右或上下顛倒，部件的大小比例不相符，抄多或漏筆劃等
- 手部精細操作能力弱  
執筆的姿勢錯誤，手指未能靈活控制筆桿，或錯誤運用上肢及手腕進行抄寫
- 關節感運用弱  
執筆時力度控制有困難，抄寫時可能會用力過重或過輕，或過份用力握筆
- 手眼協調能力不足  
孩子於準確地控制上肢到指定位置出現困難。抄寫時很容易會出現字體過大，未能準確地在格內及線上書寫



## 改善書寫問題小貼士

### 改善執筆力度

- 讓小朋友練習手握與放鬆的分別
- 利用不同粗度或質地的筆
- 使用筆膠

### 改善寫字力度

- 寫字時在紙下墊入毛巾或雜誌，讓小朋友練習合適的力度(不要過份大力或輕力)
- 用筆芯較軟身的鉛筆
- 填色的練習，用同一枝鉛筆填上黑色、灰及淺灰
- 當小朋友找到合適力度書寫時，請他閉上眼睛練習，加強本體覺的訓練

### 執筆姿勢

- 小朋友寫字前，家長或老師先示範正確執筆的姿勢
- 前三指或二指的握力遊戲，如鉗子遊戲、衣夾遊戲、取小物件

- 使用筆膠協助糾正執筆姿勢

### 視覺感知訓練

- 加強空間及方向概念，以及提昇圖形認知及辨別能力，如砌圖、找不同、追蹤隱藏圖形、電腦遊戲等
- 筆劃形態及次序的訓練，加深對字形結構的認識
- 朗讀文章

