

感覺統合訓練 衛教手冊



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

壹、前言

「望子成龍、望女成鳳」一直是父母心中之期許。因此，如何誘導孩子自然、愉快、健全成長，發揮個人潛能，是非常重要的問題。由於不同感覺刺激是由不同神經系統接收，感覺刺激如同食物對於身體一樣重要，所以孩子的腦部如果缺乏感覺刺激輸入，將無法正常發展；而感覺刺激輸入外，還需要正常的腦部感覺統合功能才能發揮功效。以下將介紹前庭感覺訓練、觸覺訓練及本體感覺訓練。

貳、如何發覺感覺統合問題

- 一、運動知覺發展方面：有動作遲緩、協調障礙、容易跌倒、寫字慢、手部功能差、方位距離感差、拼圖及認字困難、閱讀或書寫常遺漏字句、數字或文字看顛倒或寫顛倒、平衡功能差、過度或極不喜歡玩旋轉或盪鞦韆遊戲、害怕在高處、繪圖構圖能力差。
- 二、行為組織方面：特別好動、注意力容易分散、活動量不尋常高或低、缺乏信心、自我形象差、易與他人衝突。
- 三、觸覺方面：不喜歡被人碰觸、拒絕理髮、洗頭、穿衣服，對觸覺、視覺、聲音有過度敏感現象。另一方面，也有可能對感覺刺激敏感度過低，橫衝直撞，受傷卻沒有疼痛表現。

治療與發展的促進方面，所謂感覺統合治療是指引導孩子參與感覺統合活動，提供前庭平衡、關節本體感覺及觸覺等，使孩子能於成長過程中，自然而然學習，形成適當與最佳正常反應。

參、前庭感覺訓練

一、注意事項

- (一)進行訓練前應先諮詢醫師與職能治療師後再執行，依不同問題與能力進行訓練。
- (二)進行以下運動需有大人協助，並注意兒童安全。

二、活動項目

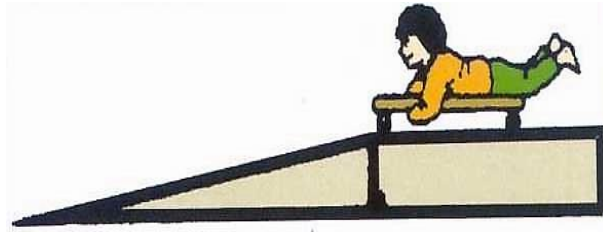
(一)滑(行)板或溜滑梯

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺、本體感覺。
- (2)統合原始反射。
- (3)促進視覺-動作協調，增加平衡感覺。
- (4)促進姿勢控制、增加肌肉張力。

2. 活動內容

可採俯臥姿，由斜坡上方往下滑行（圖一）。



圖一 滑板滑行或溜滑梯

(二)搖擺木馬(圓木鞦韆)

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺。
- (2)刺激本體感覺。
- (3)促進動作計畫與兩側協調。
- (4)增加肌肉張力。

2. 活動內容

- (1)坐(站、俯)在木馬上前後、左右搖擺。
- (2)可邊搖晃邊丟球或沙包入筒子裡(圖二)。



圖二 搖擺木馬(圓木鞦韆)

(三)吊網袋

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺。
- (2)促進姿勢控制與眼球運動。
- (3)促進平衡感覺。
- (4)增加肌肉張力。

2. 活動內容

- (1)吊網吊在棟樑上方。
- (2)兒童進入吊網裡，可採坐姿、站立姿、俯臥、仰臥等姿勢。
- (3)推拉吊網，前後、左右擺動。
- (4)旋轉吊網，然後放開，並藉反彈力轉動（圖三）。



圖三 吊網袋

(四)跳躍床

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺、本體感覺。
- (2)增加肌力張力及粗大動作。
- (3)訓練觸覺、促進中樞統合能力。

2. 活動內容

以躺姿、坐姿或站立姿勢，在跳躍床上下彈動（圖四）。



圖四 跳躍床

(五)旋轉鐵環或咖啡環(旋轉杯)

1. 目的

- (1)促進前庭感覺及平衡能力。

(2)促進視覺-動作協調及站立平衡感。

(3)促進姿勢控制。

2. 活動內容：

以站立姿勢、坐姿、趴姿在旋轉鐵環、地球儀或咖啡環上，由他人協助左右旋轉（圖五）。



圖五 旋轉鐵環（旋轉杯）

(六)治療球

1. 目的

(1)促進觸覺、前庭感覺、平衡能力。

(2)促進反射統合。

(3)促進站立姿勢。

(4)穩定情緒。

2. 活動內容

(1)俯臥姿趴在治療球，並搖動治療球（圖六）。

(2)仰臥姿輕鬆的躺在球上，緩慢的搖動球。

(3)兒童躺在墊上，用球從身上滾過。



圖六 治療球

(七)盪鞦韆或輪胎鞦韆

1. 目的

(1)促進前庭感覺及平衡能力。

- (2)增加肌肉張力及粗大動作。
- (3)促進視覺-動作協調及兩側協調。
- (4)情緒穩定。

2. 活動內容：

以坐姿、站姿來搖擺鞦韆，有時可由他人協助（圖七）。

3. 注意事項

- (1)須先讓兒童了解，不可突然做動作。
- (2)不可勉強，由孩童可接受的搖晃程度慢慢增加。
- (3)對反應較慢者，刺激其活潑性。
- (4)對過動孩童，抑制興奮性。



圖七 盪鞦韆

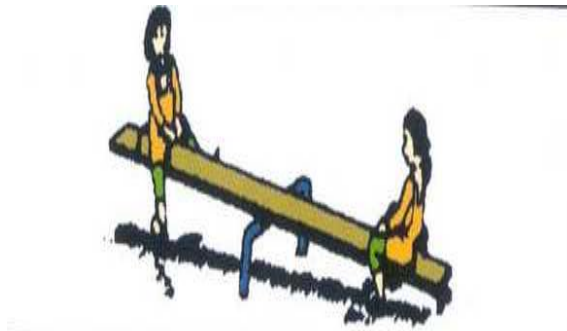
(八)翹翹板

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺、本體感覺。
- (2)促進平衡感、兩側協調與視覺-動作協調。
- (3)增進韻律感與社會性。

2. 活動內容

以二至四人坐在翹翹板上玩（圖八）。



圖八 翹翹版

(九)平衡板

1. 目的

- (1)刺激前庭感覺、本體感覺。
- (2)促進平衡感。
- (3)控制肌肉張力及促進反射統合。
- (4)促進姿勢控制。

2. 活動內容

以俯臥姿、仰臥姿、坐姿或站姿於平衡板上，由治療師協助搖擺，或兒童自己以站姿移動重心（圖九）。



圖九 平衡板

(十)滾筒（可用 2 個輪胎綁在一起代替）

1. 目的

- (1)促進前庭感覺與平衡感。
- (2)促進觸覺與身體形象。
- (3)促進反射統合。
- (4)穩定頭部，促進姿勢控制。

2. 活動內容

兒童躺在滾筒內由成人或他人協助滾動或自己滾動前進，也可坐在滾筒裡左右搖擺（圖十）。



圖十 滾筒

肆、觸覺訓練

一、注意事項

(一)各訓練項目進行前應先諮詢醫師與職能治療師後再執行。

(二)進行以下運動需有大人協助，並注意兒童安全。

二、活動項目

(一)沐浴海綿、軟毛刷

1. 目的

(1)促進觸覺、視覺-動作協調。

(2)穩定情緒。

2. 活動內容

(1)用各物品以穩定深壓、不是輕觸壓刷擦身體各部位。

(2)擦拭順序如下：順著毛髮生長方向刷；由不敏感的四肢先刷，再換後頸、背（臉部、胸口和頸部前方不可刷）；先自己幫自己刷，再由他人幫自己刷。

(二)抹乳液、洗澡時，自己抹沐浴乳或肥皂泡泡

1. 目的

(1)刺激觸覺。

(2)穩定情緒。

2. 活動內容

(1)用手沾取適量乳液或沐浴乳、肥皂泡泡。

(2)任意抹在身體各部位。

(三)小塑膠球

1. 目的

(1)刺激觸覺。

(2)穩定情緒。

(3)促進視覺-動作協調。

(4)促進兩側協調。

2. 活動內容

(1)以小塑膠球、保麗龍球、稻穀、木屑等物品玩觸覺遊戲或造型。

(2)在裡頭找出目標物，如藏橡皮擦在小球裡，然後找出來（圖十一）。



圖十一 小塑膠球

(四)用肢體畫畫

1. 目的

- (1)促進觸覺。
- (2)促進本體感覺。
- (3)穩定情緒及促進各項協調。

2. 活動內容

- (1)用手指或拿樹枝在海灘上繪畫。
- (2)用顏料或海沙，塗在身上照鏡子。

(五)塑膠游泳池

1. 目的

- (1)促進觸覺。
- (2)促進本體感覺。
- (3)促進前庭感覺。

2. 活動內容

- (1)在兒童塑膠池內玩水。(圖十二)
- (2)浮力有利促進前庭感刺激。
- (3)洗澡式淋浴提供各部位刺激。



圖十二 塑膠游泳池

(六)麻袋遊戲

1. 目的

- (1)促進觸覺。
- (2)促進前庭感覺、平衡能力。
- (3)促進姿勢控制。
- (4)穩定情緒。

2. 活動內容

兒童入麻袋裡，舉起麻袋向前跳(圖十三)。



圖十三 麻袋遊戲

(七)捲墊子

1. 目的

- (1) 促進觸覺。
- (2) 促進本體感覺。
- (3) 促進前庭感覺。

2. 活動內容

用墊子將身體捲起，再要求他掙脫爬出（圖十四）。



圖十四 捲毯子

伍、本體感覺訓練

一、注意事項

- (一) 各訓練項目進行前應先諮詢醫師與職能治療師後，再執行。
- (二) 進行以下運動需有大人協助，並注意兒童安全。

二、活動項目

(一) 爬越隧道

1. 目的

- (1) 刺激觸覺。
- (2) 促進本體感覺。
- (3) 發展粗大動作。

(4)增進兩側協調及發展動作計畫。

2. 活動內容

(1)穿越隧道、鑽紙箱、竹、棍、桌子、粗水泥管。

(2)配合前進、後退動作。

(3)設計迷宮穿越。

(二)穿越梯子

1. 目的

(1)促進本體感覺，發展動作計畫。

(2)增進視覺-動作協調。

(3)促進平衡能力。

(4)發展視知覺空間概念。

2. 活動內容

(1)爬越梯孔（圖十五）。

(2)走踢踏架。



圖十五 穿越梯子

(三)墊上滾動

1. 目的

(1)促進本體感覺，前庭感覺。

(2)發展粗大動作。

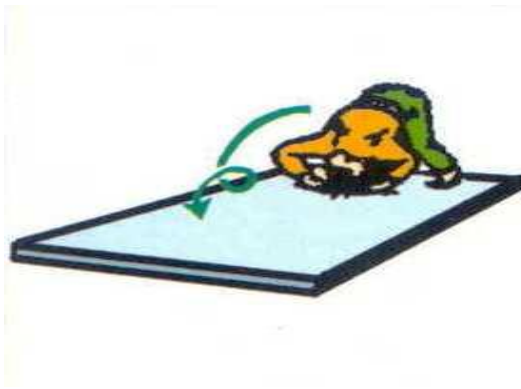
(3)促進反射統合。

(4)增進控制姿勢，形成身體形象。

2. 活動內容

(1)在墊上向前翻筋斗（圖十六）。

(2)翻身滾動。



圖十六 墊上滾動

(四)平衡木

1. 目的

- (1) 促進本體感覺。
- (2) 發展粗大動作。
- (3) 促進平衡能力。
- (4) 促進視覺-動作協調。

2. 活動內容

- (1) 眼睛看前方，在平衡木上行走（圖十七）。
- (2) 平衡木上途中放小障礙物，跨越障礙物行走。



圖十七 平衡木

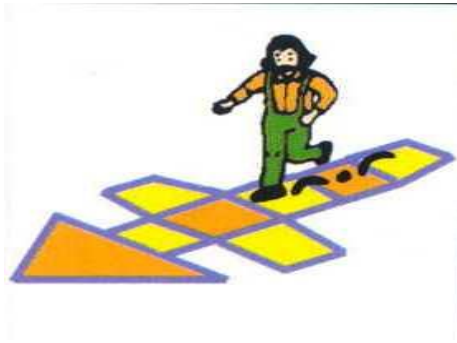
(五)跳房子

1. 目的

- (1) 發展身體形象概念。
- (2) 促進平衡能力。
- (3) 發展動作計劃能力

2. 活動內容：

- (1) 跳房子（圖十八）。
- (2) 跳輪胎。



圖十八 跳房子

陸、建議看診科別：復健科

柒、諮詢服務電話

基隆院區：02-24329292 轉 2367

台北院區：02-27135211 轉 3123

林口院區：03-3281200 轉 8147

桃園院區：03-3196200 轉 2300

嘉義院區：05-3621000 轉 3363

高雄院區：07-7317123 轉 8548

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N484 32K 106 年

<http://www.cgmh.org.tw>

