



如何幫助孩童感覺整合

○ 職能治療 T
Occupational Therapy

兒童復健治療

中山醫療大樓三樓

(02)26723456 轉

3301、3306

BMFDBEB03

黏土

用途：

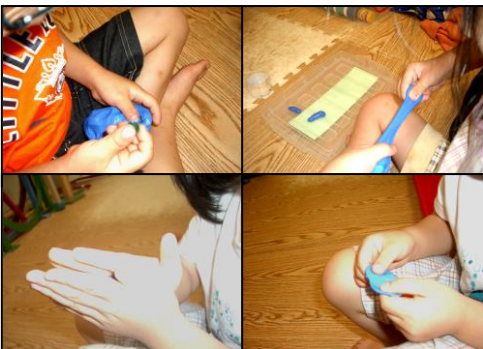
- 1.增強手部肌肉力量。
- 2.訓練手部精細動作。
- 3.提供不同感覺刺激。

適用對象：

- 1.手部肌力較差，包括握力、個別手指頭的伸直或彎曲的力量、手指頭捏的力氣。
- 2.精細動作或手部肌肉協調較差。
- 3.有觸覺防禦。

使用方法：

- 1.可將小彈珠放在黏土中，再用手把彈珠挖出來。
- 2.將黏土捏出一小塊，再將此一小塊用雙手或單手搓成球狀、長條狀或水餃皮（圓形薄片）。
- 3.可藉由玩黏土或將黏土捏成手鍊、項鍊等，掛在身上以增加感覺刺激。



觸覺按摩刷

適用對象：

感覺防禦、情緒障礙、睡眠障礙

使用方法：

1. 必須用水平方向拿刷子，並向下壓將刷毛壓彎來進行。
2. 以持續並快速移動的方式壓刷。
3. 由身體高處(靠近頭部位置)往低處(靠近腳部位置):由肢體近端(靠近手臂位置)往遠端(靠近手指位置)壓刷。
4. 身體受刷的順序:可由右手臂→左手臂→背部→左腳→右腳。
 - ❖ 手臂:由上臂刷至手掌/手背，一手刷至少 5 次。
 - ❖ 腳:臀部開始至腳底/腳背，一腳刷至少 5 次。
 - ❖ 背部:由肩膀刷至臀部，全背刷至少 5 次。注意不要在同一部位來回壓刷第 2 次。



- 5.配合肩、肘、手指、膝、髖及踝關節等的「關節擠壓術」。即腕對肘、肘對肩、膝對髖、膝對踝各 10 次，頭向下壓 10 次，肩向下壓 10 次，前後上胸壓 3 次，手、腳指頭拉 3 次。較大的兒童「關節擠壓術」可以用推牆壁及原地跳躍替代。
- 6.每次間隔 90 分鐘-2 小時使用。症狀嚴重者可密集使用。



注意事項:

1. 罹換皮膚病或有傷口處禁止使用。
2. 頭部及臉部、腹部、胸部的壓刷不宜使用。針對手臂內側、大腿內側較敏感者，可以快速刷過。
3. 使用前請詢問職能治療師。

重量背心

用途：

持續給予深壓覺與本體覺。深壓覺可增加副交感神經系統作用，放鬆並降低張力，進而使孩童在穩定的神經系統作用下來經驗感覺刺激活動；本體覺的覺知有助於提升動作發展與肢體協調。

適用對象：

過動兒、注意力缺損、自閉症、感覺統合失調。

使用方法：

- 1.重量背心可自製(見簡易製作方法)或向輔具廠商訂購。
- 2.建議使用重量—背心前後方皆要放置重量，總和約為孩童體重的 5%~10%。
- 3.建議使用時機—一般穿戴重量背心時間約為穿戴 30 分鐘-1 小時後，脫建議可在孩童從事需要注意力活動時給予，若孩童喜歡穿著背心的感覺，也可持續穿著去安定神經系統。
- 4.實際使用重量會依孩童症狀與感受而適時調整，建議可與職能治療師討論。



彈性衣及繃帶捲

適用對象：

感覺統合障礙、情緒障礙、睡眠障礙

使用方法：

❖ 彈性衣

- 1.像穿背心的方式穿在身上，背心不能太鬆，必需合身且緊貼在身上。
- 2.穿著時間可視小孩狀況加以延長。



❖ 繃帶捲

- 1.將彈性繃帶輕拉順著肢體捲繞，每一圈覆蓋住上一圈的 1/2 到 1/3。
- 2.由於繃帶本身即有彈性存在，纏繞時可輕拉但不要讓繃帶過度拉長而造成太多的壓力。
- 3.纏繞的方向：手腳部位由肢體遠端(靠近手指位置)往近端(靠近手臂位置)纏繞；胸腹部則由身體高處(腋下)往低處(腰臀部)。
- 4.纏繞時間約半小時至一小時。



注意事項:

- 1.針對頭部及臉部的纏繞，必須由職能治療師針對孩童需求而定。
- 2.纏繞過後請注意孩童手指及腳部的皮膚顏色，若因過緊造成血液循環不良，請立刻放鬆。
- 3.使用前請詢問職能治療師。

鞦韆

用途：

- 1.提供前庭刺激以誘發肌肉張力。
- 2.協助調節直立反應與平衡反應。
- 3.促進眼球動作、視知覺及空間概念。
- 4.穩定情緒、發展自我控制的安全感。

適用對象：

- 1.全身肌肉張力較低，導致無法維持姿勢以抗地心引力，尤其是頸部、手部、背部和腳，會使孩童坐著時頭部無法維持直立、站不穩、容易疲倦等。
- 2.直立反應及平衡反應較差，藉由提供前庭刺激誘發其姿勢控制能力，進而使孩童能主動調節直立及平衡反應。
- 3.眼球注視及追視能力不佳，因在頭部或肢體移動時能更挑戰雙眼有效穩定且協調的注視物體之能力，亦能改善手眼協調。同時藉著知覺到地心引力方向了解上下的概念，體驗到重力加速度及方向以建立遠近/前後/左右概念，才能正確發展進一步的視知覺及空間概念。
- 4.警醒度較差或情緒欠穩，可透過較不規則之搖擺或平穩的擺盪帶來興奮或鎮定的情緒，且提升孩童對於前庭刺激之整合能使個案更能操縱自己的身體，以發展自我控制的安全感。

使用方法：

1. 孩童坐在鞦韆上，兩手握於兩旁約肩膀高度的繩子，可先鼓勵個案自行搖晃，並觀察個案之反應，若個案覺得恐懼則可讓個案自行控制搖晃速度。
2. 5-6 歲之孩童可在完善安全措施下教導其站立於鞦韆上，並鼓勵其自行搖盪鞦韆以進一步訓練平衡、動作計畫、兩側協調等能力。

