



拆解孩子的 感覺密碼 (增修版)

——認識 感覺訊息處理 / 感覺統合困難
及相關的支援策略

目錄

序言
前言

p.2
p.4

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

p.9
p.10
p.14
p.17

第二章 認識「感覺訊息處理」與「感覺統合」

認識神經系統和重要的感覺訊息
探索獨一無二的「感覺密碼」
認識「感覺訊息處理」的過程
分析影響「感覺訊息處理」的因素
認識「感覺訊息處理」與「感覺統合」

p.21
p.22
p.32
p.34
p.42
p.56

第三章 孩子的感覺紊亂事件

感覺反應過敏的「無膽貓」
感覺反應過弱的「呆滯豬」
尋求感覺刺激的「衝鋒鼠」
動作計劃及協調困難的「論盡鴨」
同時出現多種感覺紊亂
認識有特殊需要兒童的感覺訊息處理困難及需要

p.61
p.64
p.70
p.76
p.82
p.88
p.90

成長之路

第四章 重整孩子的感覺通道

給「無膽貓」的訓練策略及活動建議
給「呆滯豬」的訓練策略及活動建議
給「衝鋒鼠」的訓練策略及活動建議
給「論盡鴨」的訓練策略及活動建議
「感覺食譜」補「營養」

p.95
p.98
p.110
p.120
p.132
p.142

第五章 設計貼心的家居和校園環境及活動

調節孩子的覺醒狀態
設計貼心的家居環境及活動
設計貼心的校園環境及活動

p.157
p.160
p.164
p.185

結語
參考書目

p.198
p.200

探索之旅

第一章

孩子的感覺亂了

協康會
HEEP HONG SOCIETY

在第一部分「探索之旅」中，我們會簡述孩子因「感覺亂了」對家長帶來的困惑，逐步認識「感覺訊息處理」的運作過程和影響因素，以及「感覺訊息處理 / 感覺統合困難」為孩子在生活上帶來的問題及障礙，從而探索孩子行為背後所蘊藏的「感覺密碼」！



感覺出了亂子

成長中的孩子勇於挑戰自己，四處嘗試新奇有趣的活動。他們喜歡到公園跑跑跳跳、到遊樂場盪鞦韆、到沙灘堆沙……透過參與不同的活動，他們的神經系統有機會不斷接收、調節、分析和整理不同的感覺訊息，並按自身和環境的需要作出適當的反應。過程當中，他們會學習到各式各樣的技巧和知識，建立與環境互動的自信心。可是，部分孩子的情況卻有所不同。在面對外界的感覺刺激時，有些孩子會表現得十分膽小和害怕；有些孩子卻反應遲鈍，終日精神渙散；有些孩子整天動個不停，時刻都在尋求大量的感覺刺激，令他們無法專心學習；有些孩子的手腳欠靈活，無法計劃及協調自己的身體動作，順暢地完成日常活動。這些「非一般」的表現不但使他們在成長的旅途上遇上不少困難，亦會令家長和老師感到非常困擾。

到底孩子的感覺出了甚麼亂子呢？

四位家長相約茶敘，不約而同地談論自己孩子「非一般」的表現：

為甚麼嘉嘉會這樣膽小怕事的？

為甚麼希希會這樣呆呆滯滯的？

為甚麼朗朗會這樣動個不停的？

為甚麼晴晴會這樣「論論盡盡」的？



膽小怕事的嘉嘉

「我女兒嘉嘉真像一隻『無膽貓』那般膽小！她和其他孩子很不一樣！每個孩子都喜歡到遊樂場玩，可是嘉嘉自小就十分害怕溜滑梯、盪鞦韆和攀爬鋼架。有一次，我嘗試強行把她抱到滑梯上，跟其他孩子一樣滑下來。她竟然害怕得大哭大叫，全身發抖！另外，每次我帶她到超級市場買菜，手推車的碰撞聲都會令她感到非常煩躁不安，她要用手掩着自己的耳朵，因而被別人取笑。還有，她非常討厭刷牙、洗澡和梳頭，就連校服的質料和標籤都令她感到非常不舒服，使她不能集中精神做功課。為甚麼她會這樣反應過敏、膽小怕事的？」



呆呆滯滯的希希

「唉！我也不明白我家的希希為甚麼終日呆呆滯滯、精神渙散，好像一隻『呆滯豬』！他總是反應遲鈍，經常看不到有人在他眼前經過，聽不到別人的叫喚。臉上沾有飯菜渣滓或圖工顏料也感覺不到。他的手腳經常無故撞瘀，讓我和爸爸都很擔心。還有他的身體或手腳常常會在無意中碰撞到別人，因而被罵。老師都說他是個被動的孩子，做甚麼事都提不起勁。為甚麼他會這樣反應遲鈍、呆呆滯滯的？」



動個不停的朗朗

「我家的朗朗自小喜歡不停地攀高攀低，跑來跑去，經常做出一些十分危險的動作，就像一隻『衝鋒鼠』！老師經常投訴他動個不停，不能安坐學習。坐在椅子上時，他也沒法控制自己的身體，總是在動來動去，有時甚至離開座位。不單如此，他參加集體遊戲時，也表現得十分粗魯，間中會把同學碰跌在地上。排隊時，他會不斷觸摸身邊同學的頭髮或衣物。

為甚麼他會這樣經常尋求刺激、動個不停的？」

雞手鴨腳的晴晴

「晴晴的手腳動作欠靈活，走路時左搖右擺，更不時碰到身邊的物件或無故跌倒。此外，她經常無法按照活動的要求計劃所需要的步驟和身體動作，尤其是面對新的活動時，她總是表現得不知所措。其他同學能輕鬆完成的日常事務，她卻總是毫無頭緒，經常被別人取笑好像一隻『論盡鴨』那樣『雞手鴨腳』！

為甚麼她會這樣『論論盡盡』、笨手笨腳的？」



面對孩子「非一般」的表現，四位家長決定一起去找兒科職業治療師協助。

兒科職業治療師會因應孩子的個別需要，為他們進行評估。評估範圍包括「感覺訊息處理」和「感覺統合」功能、感覺肌能、眼球控制、視覺空間認知、手部功能、執行功能、書寫能力、自理能力及社交情緒等發展情況，從而全面了解孩子的困難及需要，訂定適當的訓練目標，並透過針對性的治療活動、環境及活動調適、輔助工具等來改善他們在自我照顧、學習和遊戲方面的能力和表現，同時亦讓家長及老師了解他們的能力及訓練方法。

其中「感覺訊息處理」和「感覺統合」功能是兒科職業治療師相當重視的範疇，很多孩子在日常生活及學習上的困難均與此有關。根據不同學者的研究及本會兒科職業治療師的臨床經驗，採用適當的訓練策略，能幫助有「感覺訊息處理 / 感覺統合困難」的孩子，改善他們接收、調節、分析及整理感覺訊息的功能，提升他們的動作計劃及身體協調技巧，讓他們能夠跟其他孩子一樣，積極面對和應付生活及學習上的挑戰。

探索之旅

第三章

孩子的感覺 紊亂事件



協康會
HEEP HONG SOCIETY



當孩子的神經系統未能妥善處理不同的感覺訊息，就有機會像嘉嘉、希希、朗朗和晴晴一樣，形成「非一般」的「感覺密碼」，出現「感覺訊息處理困難」。



參考艾爾絲博士理論的描述，當中樞神經系統未能有效處理不同的感覺訊息，有機會令孩子出現「感覺調節困難」或「動作計劃及協調困難」，直接影響孩子參與日常自我照顧、學習和遊戲活動的能力，令他們的成長過程變得困難重重。

感覺調節困難

- 感覺反應過敏
- 感覺反應過弱
- 尋求感覺刺激

中樞神經系統
未能有效
處理 / 統合
不同感覺訊息

動作計劃及協調困難

- 感覺分析能力弱
- 身體意識薄弱
- 姿勢及眼球控制能力欠佳
- 身體雙側協調及動作次序計劃能力不足
- 身體動作計劃能力不足

「感覺調節困難」(Sensory Modulation Difficulties)

當中樞神經系統未能有效調節不同的感覺訊息，有機會影響孩子對感覺刺激的接受程度 (Sensory Reactivity)，出現像「無膽貓」般的感覺反應過敏、「呆滯豬」般的感覺反應過弱，或者「衝鋒鼠」般尋求感覺刺激的情況。



感覺反應過敏——無膽貓
Sensory Over-responsivity



感覺反應過弱——呆滯豬
Sensory Under-responsivity



尋求感覺刺激——衝鋒鼠
Sensory Seeking

「動作計劃及協調困難」(Dyspraxia)

當中樞神經系統未能有效察覺、分析及組織與動作控制相關的感覺訊息，有機會影響孩子的感覺分析能力 (Sensory Discrimination)、身體意識 (Body Scheme)、姿勢及眼球控制能力 (Postural-ocular Control)、身體雙側協調及動作次序計劃能力 (Vestibular-based Bilateral Integration and Sequencing)，以及身體動作計劃能力 (Somato-praxis)，出現「論盡鴨」般的動作計劃及協調困難。



動作計劃及協調困難——論盡鴨
Dyspraxia

接下來，讓我們進一步認識「無膽貓」、「呆滯豬」、「衝鋒鼠」和「論盡鴨」四位主角在處理日常自理、學習、遊戲及社交活動時所遇到的困難，嘗試解讀他們行為背後所蘊藏着的「感覺密碼」吧！

書 名：拆解孩子的感覺密碼——

認識感覺訊息處理 / 感覺統合困難及相關的支援策略（增修版）

系 列：親子教育

作 者：協康會

編寫小組成員：鄭蕭 協康會職業治療師督導主任

楊志凱 協康會職業治療師督導主任

趙少薇 協康會職業治療顧問

傳訊部

封面及插圖：ahtsui

出版總監：梁子文

編 輯：陳珈悠 洪巧靜

設 計：Sands Design Workshop

承 印：嘉昱有限公司

出 版：星島出版有限公司

地 址：香港新界將軍澳工業邨駿昌街 7 號星島新聞集團大廈

電 話：2798 2579

電 郵：publication@singtao.com

網 址：www.singtaobooks.com

Facebook：www.facebook.com/singtaobooks/

發 行：泛華發行代理有限公司

電 郵：gccd@singtaonewscorp.com

網 址：www.gccd.com.hk

Facebook：www.facebook.com/gccd.com.hk/

出版日期：2025 年 7 月

國際書號：978-962-348-561-6

建議售價：港幣 98 元正

