

The background is a light mint green color. It features several abstract, organic shapes in a dusty rose or terracotta hue. These shapes are scattered across the page, some with white outlines. Interspersed among these shapes are various symbols: a green plus sign, a red plus sign, a white plus sign, and a yellow plus sign. There are also small yellow and white dots scattered throughout. The overall aesthetic is clean, modern, and child-friendly.

從【心】學教養？

從九大氣質和高敏感來認識孩子

周奕岑 職能治療師

Hello

I AM

OCCUPATIONAL THERAPIST

我是一名擁有20年資歷的職能治療師，
致力於兒童發展相關的服務範疇，
陪孩子一起快樂成長，
是我努力達成的目標，
讓我們透過專業，幫助每個孩子閃耀發光！



Work *Experience*

宏恩醫院

2004 - 2006

主要服務：中風、脊髓損傷、燒燙傷、骨折等生理疾病患者。

大千醫療社團法人南勢醫院

2007- 2021

主要服務：過動症、自閉症、思覺失調、躁鬱症、人格違常、成癮疾患等心理疾病患者。

邑宸職能治療所

2022- 2024

主要服務：長期照護老年疾病患者。

行動職能治療師

2025

主要服務：感覺統合、過動兒、自閉症、兒童青少年嚴重情緒行為問題、教育部定講師、學校系統職能治療師、巡迴演講。



現職：

- ▶ 苗栗縣晴光正向行為支持專業服務協會理事長
- ▶ 仁德醫護管理專科學校 復健科 兼任講師
- ▶ 苗栗縣心理衛生中心 外聘職能治療師
- ▶ 史丹佛幼稚園感覺統合老師
- ▶ 苗栗縣學校系統職能治療師
- ▶ 新竹縣伊甸嚴重行為問題輔導老師
- ▶ 幼安教養院合作早療諮詢專家

經歷：

- ▶ 大千醫療社團法人南勢醫院 職能治療師
- ▶ 育達科技大學人際成長團體治療師
- ▶ 育達科技大學幼保系業界協同教師
- ▶ 苗栗縣職業輔導評量人員
- ▶ 苗栗縣職能治療師公會常務理事
- ▶ 苗栗縣職能治療師公會常務監事

大綱

01

九大氣質特質介紹

02

不同氣質孩子的教養方式

03

案例說明

04

高敏感兒童

- 👉 「為何別人家孩子那麼好帶，我家孩子卻天天都很*歡*呢?」
- 👉 「為何孩子遇到挫折總會鬧個不停?」
- 👉 「孩子的電力永遠用不完，到底怎麼了?」
- 👉 「跟別人互動，為何總是那麼害羞?」

其實，孩童會有這些個性、特質上的差異，並沒有所謂正常或是不正常，而是跟每個孩童的「☆氣質☆」不同有關喔!

⚠️ 請特別注意，這裡提到的氣質，並不是談吐優雅有氣質的那個氣質，而是學者THOMAS和CHESS提出的「🌸九大氣質向度🌸」的氣質喔!

● 孩子的九大氣質類型：了解與接納，讓親子關係更和諧

在育兒的過程中，我們常會發現每個孩子的行為模式和反應大不相同。有的孩子天生活潑愛動，有的則安靜內斂；有的孩子適應力強，能迅速進入新環境，有的則需要時間慢慢適應。這些差異並非單純來自後天的教育，而是與孩子的「**氣質**」有很大的關係。

美國心理學家Thomas與Chess提出了「**九大氣質特質**」，這些特質決定了孩子如何與世界互動。如果我們能理解孩子的氣質，就能更有同理心地陪伴他們，並提供適合的引導方式。

The background is a light mint green color. It features several abstract, organic shapes in a muted red or terracotta color. These shapes are scattered across the page, some with white outlines or internal details. There are also several small symbols: a green plus sign at the top center, a red plus sign at the top right, a red plus sign at the middle right, and a brown plus sign at the bottom center. Additionally, there are a few small yellow dots and a cluster of white dots on the left side.

01

九大氣質特質介紹

01

活動量 (Activity Level)

指孩子的動態程度。

有些孩子總是精力充沛，喜歡跑跳，坐不住；有些則較安靜，偏好靜態活動。對於好動的孩子，可以讓他們透過運動釋放精力，而不是強迫他們一直安靜。

02

規律性 (Rhythmicity)

這與孩子的生理時鐘有關

例如吃飯、睡覺、排泄等是否有固定的節奏。規律性高的孩子容易養成習慣，而規律性低的孩子則需要較長的時間適應日常作息。對於後者，父母可以建立一致的生活節奏，幫助他們慢慢調整。

03

趨避性 (Approach or Withdrawal)

指孩子對新環境、新食物、新人際關係的接受度。

有些孩子喜歡探索新事物，主動接觸新朋友；有些則比較害羞，需要時間觀察與適應。對於較慢熱的孩子，可以給他們多一點時間與空間，而非強迫他們馬上融入。

04

適應性 (Adaptability)

這與孩子適應變化的速度有關。

例如，當生活規律改變（如轉學或搬家）時，有的孩子能夠迅速接受，而有的則需要較長時間。適應性較低的孩子，需要父母多加鼓勵與陪伴，幫助他們減少焦慮。

05

反應強度 (Intensity of Reaction)

這決定了孩子對事情的情緒反應。

有些孩子情緒表達強烈，遇到開心的事會興奮大叫，遇到挫折則可能大哭；有些孩子則反應平淡，即使開心或生氣也不太明顯。面對情緒強烈的孩子，父母可以幫助他們學習調節情緒，而對於表達不明顯的孩子，則要用心觀察並鼓勵他們說出感受。

06

反應閾值 (Threshold of Responsiveness)

指孩子對外在刺激的敏感度。

有些孩子對聲音、燈光、觸覺等非常敏感，而有些則較遲鈍。例如，對噪音敏感的孩子可能在環境稍有變動時就難以入睡。對於這類孩子，父母可以提供較安靜、穩定的環境，減少不必要的刺激。

07

情緒本質 (Quality of Mood)

這決定了孩子是比较樂觀正向，還是容易負面思考。

有些孩子天生快樂，遇到困難也能正面看待；有些則容易感到挫折、悲觀。對於後者，父母可以透過肯定與鼓勵，幫助孩子建立正向思維。

08

注意力分散度 (Distractibility)

指孩子專注力的維持程度。

有些孩子很容易被周圍的聲音、畫面影響，導致注意力難以集中；有些則能專注於自己正在做的事，即使周遭環境嘈雜也不受影響。對於容易分心的孩子，父母可以提供較安靜的學習環境，並用短時間、高頻率的方式來提高專注力。

09

持續性與堅持度 (Persistence and Attention Span)

這關係到孩子面對挑戰時的耐心與毅力。

有些孩子遇到困難會很快放棄，而有些則會一直嘗試直到成功。對於前者，父母可以透過鼓勵與示範，幫助孩子學習解決問題，而非輕易放棄。

兒童氣質

類別	定義	表現事例
規律性	生活作息規律的程度	起床時間、吃什麼、上廁所的規律。
害羞程度	第一次面對陌生的人、事、物的態度	害羞的孩子在陌生場合或是遇見陌生人會常常躲在媽媽後面。
適應性	接受融入陌生人、事、物的程度	適應性較弱的孩子，只要換保母、換食物、或生活作息一改變，就適應不良。
情緒本質	快樂、友善等正向情感，與不快樂、不友善等負向情感的比例	有些孩子經常笑嘻嘻，有些沒什麼情緒反應，而有的是常常有不滿意的表情。
堅持度	對事物投入的程度	玩一下就不想玩、書翻一下就放下。
敏感度	對刺激察覺度的強弱	換了不同口味的食物馬上知道、對環境中的氣味很敏銳、很快感覺到媽媽的表情或心情的改變。
反應強度	對刺激回應的強弱	對不喜歡的東西，如不喜歡的食物、衣物或味道會強烈拒絕。
活動量	指活動量的高低	高活動量的孩子隨時動來動去；穿衣服或吃飯時（不是不喜歡吃），無法安靜一刻；洗澡時，總把水噴濕全浴室。

資料來源:

<https://parents.hsinyi.org.tw/Topic/Index/52?TopicID=1076>

兒童氣質

活動量：指孩子在一天的時間中，活動量的多寡、節奏的快慢

高活動量	<ul style="list-style-type: none">● 無論家裡或學校，都要有適當的場所讓這類孩子盡情活動，好好消耗旺盛的體力。● 讓坐不住的孩子在家裡或學校擔任小幫手，協助處理一些簡單的事情。● 盡量避免讓這類孩子喝可樂或糖果等含糖量和咖啡因高的食物，以免孩子更加亢奮。
低活動量	<ul style="list-style-type: none">● 除了注意孩子動作方面的發展外，也要多帶他去做體能活動，增進他的體能，並促進親子間的情感。

趨近性：指孩子對從未接觸過的人、地、事物或食物表現出來的最初反應

高趨近性	<ul style="list-style-type: none">● 教導孩子分辨危險的情境，不單獨和陌生人接觸，不能隨便告訴陌生人自己家的住處，或跟著別人走。● 平常多帶這種好奇心強的孩子指認家裡或戶外有哪些危險的地方，如：廚房的瓦斯爐、插座等，讓他瞭解危險的理由與後果。
低趨近性	<ul style="list-style-type: none">● 瞭解害羞是孩子的天性，要給孩子足夠時間熟悉別人，也不要錯怪孩子沒禮貌。● 多給孩子各種不同的機會，接觸不同的人、事、物。

兒童氣質

反應強度：指孩子對內在和外在刺激產生反應的激烈程度

反應強度 高	<ul style="list-style-type: none">● 孩子生氣時不要受他的影響，也不要因為孩子情緒反應強就妥協，要明白他不過是反應比較嚇人而已，沒什麼大不了。● 要防止這樣的孩子傷害自己的身體，並訓練他多用語言表達自己內心的感受，適時地用擁抱和肢體接觸安撫他的情緒。● 安排一個角落，讓孩子在心情不好時，可以丟籃球、沙包或紙球，好好地宣洩自己的情緒。
反應強度 低	<ul style="list-style-type: none">● 這樣的孩子內心世界比較不容易被爸媽直接觀察出來，爸媽要多留意他的細微反應，主動關心他，與他對話。或是讓他透過畫畫表達他的內心世界，畫完後，爸媽可以和他談談他的畫，讓他說說他的想法。

敏感度：指引起孩子反應所需要的刺激量

敏感度高	<ul style="list-style-type: none">● 敏感大多是生理上的反應，怕吵、怕黑、怕痛都是，爸媽可以讓他試著說說看他的感受。● 有時孩子會因為不瞭解狀況而害怕，爸媽要慢慢對他說明，一點一點地為他減敏，去除他因為不完全的認知而引起的恐懼感。
敏感度低	<ul style="list-style-type: none">● 多提醒孩子注意周遭環境的變化，協助他觀察與感受。爸媽可以拿各種水果讓閉起眼睛的孩子嗅聞，猜猜是哪種水果。也可以一起找找房間裡有哪些圓形的東西或方形的東西。

兒童氣質

規律性：指孩子生理機能的規律性

高規律性	● 這樣的孩子對於改變作息需要更多的心理準備，若有時間上的變動，要提早告知他。
低規律性	● 爸媽應明確設定該睡覺與吃飯的時間，要孩子盡可能配合其他家人的作息。爸媽可以帶著他做一個生活作息時間表，或給他一個小時鐘，讓他對什麼時候該做甚麼事更有概念。

適應性：指孩子不論在第一回接觸新事物的反應如何，接下來都要面對全面適應的過程

高適應性	● 這類孩子容易把所有好的或壞的事物都照單全收，爸媽應做好把關，協助孩子建立分辨力。
低適應性	● 孩子一時無法接受新事物，應給他多一點時間，若孩子很久都沒辦法接受，仍要耐著性子多給他機會，幫他介紹與說明。 ● 用邀請的方式讓孩子試試看，不要過度催促，避免給孩子負擔感。 ● 讓孩子在一旁先用看的，看其他孩子怎麼做。等他準備好開始，往往一下子什麼都行了。

兒童氣質+

堅持度：指孩子做或想做某件事時，遇到困難或挫折時，繼續努力下去的傾向

堅持度高	<ul style="list-style-type: none">● 這樣的孩子固執、要求完美，有時會因為堅持把手邊的事情做完而影響到正常作息，因此要事先和他講好什麼時候該做什麼事。● 孩子堅持某些事情時，爸媽應判斷是否合理，若不合理，就要溫和地拒絕到底，讓他知道你的規矩，守住最後的原則。讓他明白不是堅持就可以贏，事情是有對錯的。
堅持度低	<ul style="list-style-type: none">● 建議把一件事分成幾個段落，讓他分段完成。● 多給予孩子解決困難的成功經驗，當孩子遇到困難想放棄時，可分享解決困難的經驗，協助他做到底。例如：讓孩子挑戰比他原先程度再難一點的拼圖，過程中爸媽可以給他一些線索和傳授他一些方法，讓他更願意堅持下去。

情緒本質：指孩子一整天當中，愉快和友善行為出現的比例

情緒本質佳	<ul style="list-style-type: none">● 這樣的孩子臉上常掛著笑容，別人不容易發現他的情緒，也有可能壓抑他的痛苦，爸媽要主動和他聊天，瞭解他的狀況。
情緒本質不佳	<ul style="list-style-type: none">● 只要孩子露出一點點愉悅的笑容，就要給予鼓勵，讚美他笑起來很可愛。你可以帶著他一起對著鏡子扮鬼臉，做些誇張愉悅的表情，還可以把這個活動延伸到四肢和全身。

兒童氣質

注意力分散度：指孩子是否容易被外界刺激干擾，而改變他正在進行的活動

注意力分散度高	<ul style="list-style-type: none">● 盡可能安排簡單的環境，太多的刺激無法讓孩子好好地發展注意力。● 透過一對一的靜態活動，培養孩子的注意力。可利用坊間的圖畫書，讓孩子觀察圖像的異同和找出各種隱藏的事物。
注意力分散度低	<ul style="list-style-type: none">● 專注的孩子往往容易因為太過投入而忽略周遭的重要訊息，有時須多提醒他留意周遭環境。

兒童可以依氣質分成

	天使寶 Easy baby	敏感寶 Difficult baby	慢慢寶 Slow-to-warm-up baby
活動量	活力中等	活力中等	動作緩慢
規律性	作息規律	作息易變	作息規律
初始反應	願意嘗試	害羞退縮	害羞退縮
適應性	接受改變	抗拒改變	抗拒改變
反應強度	反應中等	反應強烈	反應平淡
情緒基調	情緒平和	情緒不悅	情緒略為負向



02

不同氣質孩子的教養方式

1. 活動量 (Activity Level)

	活動量高	活動量低
特徵	動來動去、精力旺盛	靜靜、乖乖的、喜歡靜態活動
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 找機會發洩過多的精力，在孩子已發洩過精力之後，陪同孩子一起做些靜態活動。2. 培養孩子運動興趣。3. 讓孩子做你的小幫手。4. 睡前不宜有太興奮的活動，並避免刺激性食物。5. 適時規範行為，並提供可以做的事情清單。6. 動態環境的學習可幫助孩子	<ol style="list-style-type: none">1. 鼓勵孩子嘗試動態活動，免得影響寶寶的視力發展。2. 安排固定時間，帶孩子從事一些體能活動或戶外活動。

2. 規律性 (Rhythmicity)

	規律性高	規律性低
特徵	作息定時，不易受環境影響改變其規律	無法預期作息時間
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 繼續保持。2. 若因故需要改變孩子的作息，或是和孩子約定的事情後來延期，需要提前告知，讓孩子能有心理準備。3. 偶爾學習適應不規律的情境，提高對環境的適應能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 利用鬧鐘培養正常作息。2. 配合家人正常作息(若孩子在吃飯的時間不吃，不要額外給零食或點心)。3. 建立生活常規，訓練孩子按時做完該做的事，當他按時完成時，給予適當的鼓勵，以培養習慣。

3. 趨避性 (Approach or Withdrawal)

	避	趨
特徵	不易接受新的人事物，看到陌生人較害羞，喜歡舊的玩具衣服	容易接受新的人事物，易與人打成一片
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 體諒孩子容易害羞的狀況，不要責罵孩子不懂禮貌。2. 事前告知並且提前熟悉新環境。3. 接納孩子害怕的情緒。4. 給孩子機會接觸不同的環境，可利用同儕示範，提供模仿學習對象。5. 將目標拆解，以漸進式的讓孩子逐步地提高對新事物的接受度，但仍要容許孩子以自己的步調接觸。	<ol style="list-style-type: none">1. 教導孩子分辨危險情境，例如：不要單獨和陌生人接觸、不要靠近危險的地方、不要隨便告訴陌生人家裡住哪，或告訴別人家裡的情況。2. 孩子好奇但卻被禁止的事情，可在父母的監控下，帶著孩子做一次。讓孩子學會正確作法並避免危險。3. 給孩子適當的限制。

4. 適應性 (Adaptability)

	適應度高	適應度低
特徵	容易接受及適應新環境(人、事、物)	不易接受及適應新環境(人、事、物)
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 為孩子篩選接收的訊息。2. 幼年時照顧起來會比較輕鬆，但當孩子成長至青少年階段時，家長就要特別留意孩子周遭的朋友或大眾媒體的影響。	<ol style="list-style-type: none">1. 建立生活中可預期的生活規律。2. 減少生活變動，當環境有變動時，要提前告知或至新環境看看，提早準備並給予適應的時間。3. 幫助孩子克服失望情緒。生活中可利用扮演遊戲模擬可能的變動及因應方式。

5. 反應強度 (Intensity of Reaction)

	反應強度高	反應強度低
特徵	對內外在刺激的反應強烈，生氣像火山爆發、開心在地上打滾	對內外在刺激反應微弱，常猜不透想法
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 於孩子出現情緒徵兆時，及早介入。溫和而堅定的面對孩子的強烈反應，並防止孩子傷害自己。2. 父母教養態度需一致，不能因為孩子的哭鬧而對不合理要求妥協。3. 提供安全的情緒宣洩空間，若孩子已失去控制，也提供結構化的情境以安撫情緒，幫助孩子重新找回控制感。4. 平日訓練孩子覺察及適當表達自己的情緒，訂定發脾氣的規則。	<ol style="list-style-type: none">1. 父母要多注意觀察孩子的行為和情緒變化。2. 間接瞭解孩子，如：看孩子的圖畫、學校日記，並可多和老師交流孩子的狀況。3. 鼓勵孩子多表達自己內心的想法和感受，學習自我肯定。4. 父母需注意自己在孩子表達時，是否經常給與否定，因此造成孩子表達少。

6. 反應閾值 (Threshold of Responsiveness)

	反應閾高	反應閾低
特徵	對環境不敏感，即使父母生氣了也不會發現	對環境較敏感，有時會過度誇張想像他人表情
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 可利用提醒，詢問孩子的感覺，以防止其危險意識不夠，或藉由其他感官系統的幫忙(例如叫孩子叫不動，可以藉由拍他一下而讓他起身幫忙)。2. 可與孩子共同閱讀繪本，學習觀察和解讀他人非語言行為，並猜測他人情緒感覺能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 體諒孩子的感受，可多讓孩子多表達內心感覺。2. 避免讓孩子待在刺激強烈的地方太久。3. 以漸進式方式曝露在各種聲光環境下，漸漸提高反應閾。4. 面對人際互動敏感的孩子，可以對孩子解釋父母心情不好的原因與他無關，例如：「媽媽今天臉色不好，是因為身體不舒服。」。

7. 情緒本質 (Quality of Mood)

	正向	負向
特徵	正面情緒多，總是笑咪咪	負面情緒多，拗啾啾
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 多聆聽孩子心情。2. 考慮其愉悅的心情是否代表他內心真的喜歡或高興，應觀察其後續行為表現。	<ol style="list-style-type: none">1. 多聆聽孩子心情。2. 練習保持笑容，孩子漸長可教導適切社會禮節，並由家長示範學習感恩。3. 可向他人解釋孩子的氣質特徵，及孩子可能很開心的原因，並且請孩子以口語表達其興奮與感謝。

8. 注意力分散度 (Distractibility)

	易轉移	集中
特徵	容易受環境刺激影響分心，可用玩具或其他東西替代想要的	不易轉移注意力
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 在校可安排在離老師最近，容易察覺的位置。2. 經常用「非語言」的方式將孩子的注意力拉回來。3. 減少學習環境的干擾。4. 由短時間專注開始訓練，一次專注在一件事情上。5. 將作業拆成幾個部分，可休息一下再回來做作業。6. 指令簡短、明確，一次只給一個指令。7. 教導孩子哪些事情需要管，哪些事情不相關不用理他。	<ol style="list-style-type: none">1. 給予孩子時間限制，時間到了就必須換玩別的。2. 瞭解他們最有興趣的活動或物品，來吸引其注意力。3. 必要時可利用視覺或觸覺刺激，並走至孩子面前注視孩子眼睛，確認孩子的注意力轉移至你身上了。

9. 持續性與堅持度 (Persistence and Attention Span)

	堅持度高	堅持度低
特徵	遇困難或阻礙不易放棄	遇困難或阻礙無法持續下去，較無主見
如何教養	<ol style="list-style-type: none">1. 幼兒期時家中可營造安全探索環境，允許其自由探索。孩童期後則可建立明確家規。2. 可以在其工作、作業或遊戲告一段落之前就提醒他，使其有心理準備。3. 對於堅持要求買東西或某些特權，若是不適切的，父母仍然要以接受瞭解其需求的態度婉轉地拒絕。4. 協助孩子放鬆並降低自我要求，學習接受不完美。	<ol style="list-style-type: none">1. 可利用循序漸進的方式，將一件工作分成幾個部份，經由輔助和鼓勵，使其容易完成，並建立自信心和自己解決困難的能力。2. 可於日常生活中，以輪流的方式，由他決定吃飯的地點、郊遊的方式等。3. 讓孩子看到自己的努力及堅持對事情所造成的影響。4. 調整學習素材的難度，約比孩子能力稍困難一點點，以提高學習動機。

The background is a light mint green color. It features several abstract, organic shapes in a muted red or terracotta color. These shapes are scattered across the page, some with white outlines or internal details. There are also small, scattered symbols: a green plus sign at the top center, a red plus sign at the top right, a brown plus sign at the bottom center, and a pink plus sign at the bottom right. Additionally, there are small yellow and white dots scattered throughout the design.

03

案例說明

案例 1：高活動量 + 低專注力的孩子

▶挑戰：坐不住，無法專注於學習。

▶建議：

- ③安排短時間、高效率的學習方式。
- ③讓孩子在學習前進行運動。
- ③遊戲化學習，提高興趣。

案例 2：規律性低 + 適應性低的孩子

▶挑戰：不喜歡變動，對於作息安排感到抗拒。

▶建議：

- ①使用視覺時間表，幫助建立規律性。
- ②小步驟適應變化，不強迫立即調整。
- ③提前預告改變，讓孩子有心理準備。



04

高敏感兒童



- **高敏感孩子（Highly Sensitive Child, HSC）是什麼？**

高敏感孩子（簡稱高敏兒）指的是那些對外在環境和內在情緒特別敏感的孩子。

他們的神經系統比一般人更細膩，能察覺到細微的變化，並且對聲音、光線、氣味、情緒等刺激有更強烈的反應。

這並不是一種心理問題或缺陷，而是一種與生俱來的特質。

- **高敏感孩子的特徵**

美國心理學家伊蓮·艾融（Elaine N. Aron）研究指出，高敏感孩子通常具備以下特徵：

對感官刺激敏感

- 對大聲、強光、氣味或觸感特別敏感，例如害怕嘈雜的環境、不喜歡穿刺癢的衣服。
- 容易被突然的聲音或環境變動嚇到。

● 高敏感孩子的特徵

美國心理學家伊蓮·艾融（Elaine N. Aron）研究指出，高敏感孩子通常具備以下特徵：

情緒細膩，感受力強

- 很容易察覺到別人的情緒變化，例如父母心情不好時，他們能馬上感覺到。
- 對批評或否定特別在意，可能因為一句話難過很久。

● 高敏感孩子的特徵

美國心理學家伊蓮·艾融（Elaine N. Aron）研究指出，高敏感孩子通常具備以下特徵：

容易受環境影響

- 在擁擠、嘈雜或陌生的環境中容易感到不安，可能需要更多時間適應新環境。
- 喜歡安靜的空間，比較不喜歡刺激性活動，如派對、遊樂園等。

● 高敏感孩子的特徵

美國心理學家伊蓮·艾融（Elaine N. Aron）研究指出，高敏感孩子通常具備以下特徵：

內心世界豐富，想法深遠

- 會思考很多事情，容易沉浸在自己的世界裡，常問一些深奧的問題，例如「人為什麼會生病？」、「世界是怎麼來的？」
- 可能會反覆思考過去發生的事，甚至夜晚難以入眠。

● 高敏感孩子的特徵

美國心理學家伊蓮·艾融（Elaine N. Aron）研究指出，高敏感孩子通常具備以下特徵：

容易感到壓力或疲憊

- 因為感官與情緒反應強烈，他們更容易感到疲累，可能需要比一般孩子更多的休息時間。
- 容易因過度刺激而崩潰，像是在學校一天後回家變得特別暴躁或愛哭。

高敏兒常見的 5 種外顯表現：

- 1. 感官高敏感**：容易受到光線刺激、注意到聲音大小、聞到味道等。
- 2. 情緒高敏感**：容易感知他人情緒，且受他人情緒影響、反應通常很激烈。
- 3. 生理高敏感**：容易對不乾淨、快過期的食物產生反應。
- 4. 直覺高敏感**：對磁場、眼神都較為敏感，能從他人一個眼神或小動作，直覺反應對方的動機與意圖。
- 5. 反應時間長**：接收的訊息量多，面對任何狀況都需要更多思考時間再行動。

高敏感孩子的優勢

雖然高敏感孩子容易受環境影響，但這種特質也帶來了許多優勢：

- ✓ 同理心強：能夠感受別人的情緒，成為很好的朋友或傾聽者。
- ✓ 觀察力細膩：能注意到他人忽略的細節，擁有很強的學習與創造力。
- ✓ 道德感強：對公平、善良特別有感，常希望事情能「正確地被對待」。
- ✓ 藝術天賦高：許多高敏感孩子在音樂、藝術、寫作等方面表現突出，能細膩地表達情感。

如何陪伴高敏感孩子？

接納並尊重他們的特質

- 不要強迫孩子「變得更大膽」、「不要太敏感」，這會讓他們感到被否定。
- 告訴他們：「你很特別，你的敏感讓你能感受到很多美好的事物。」

如何陪伴高敏感孩子？

提供穩定、安全的環境

- 讓孩子有自己的安靜空間，例如書角或小帳篷，讓他們能在疲憊時休息。
- 在帶孩子去陌生環境前，提前讓他們知道可能會遇到的狀況，幫助他們做好心理準備。

如何陪伴高敏感孩子？

幫助他們學習調節情緒

- 當孩子崩潰時，不要急著責備，可以用穩定的語氣說：「我知道你現在不舒服，我們可以先深呼吸，慢慢來。」
- 透過繪本、故事、遊戲，幫助孩子理解情緒、學習表達內心感受。

如何陪伴高敏感孩子？

鼓勵他們發揮優勢

- 高敏感孩子在藝術、音樂、寫作等方面可能有很強的表達能力，可以多提供這些機會。
- 讓孩子知道，他們的敏感是獨特的天賦，能幫助他們成為溫暖、富有創造力的人。

高敏感兒檢測量表

請以直覺回答下列問題。若認為小孩目前的狀況還算符合或是過去符合，答「YES」；若認為完全不符合或是幾乎不符合時，就回答「NO」。

1	容易受到驚嚇。	YES	NO
2	抱怨衣服粗糙扎人、襪子縫線不舒服、衣服標籤磨得皮膚癢。	YES	NO
3	一般而言，不喜歡大的意外驚喜。	YES	NO
4	用溫柔的勸說比嚴厲的處罰有效。	YES	NO
5	好像可以讀我的心。	YES	NO
6	語言能力較同齡小孩成熟，會使用超齡的詞彙。	YES	NO
7	會注意到最微小的不尋常味道。	YES	NO
8	幽默機智。	YES	NO
9	直覺強。	YES	NO
10	經過興奮的一天後，難以入睡。	YES	NO
11	遇到重大改變有適應困難的問題。	YES	NO
12	如果衣服濕了或弄髒了就想要換衣服。	YES	NO
13	有問不完的問題。	YES	NO
14	是完美主義者。	YES	NO
15	會注意到別人的不開心。	YES	NO
16	會安靜的玩耍。	YES	NO
17	問深刻而需要思考的問題。	YES	NO
18	對痛苦非常敏感。	YES	NO
19	在吵雜的環境中會顯得焦躁不安。	YES	NO
20	會注意到細節(例如動過家裡擺設、換髮型)	YES	NO
21	爬高之前會先考慮是否安全。	YES	NO
22	沒有陌生人在場的時表現得比較好。	YES	NO
23	對事情有深刻的感受。	YES	NO

計分方式：

- 回答 **YES** 的選項若超過 13 個，表示你的小孩應該就是高敏感兒。
- 但一般而言，比起心理測驗，父母自己觀察的感覺會更精準，即使答 **YES** 的選項只有 1、2 個，若程度非常誇張，仍顯示孩子有可能是高敏感兒。

奕岑老師 專業 **職能治療** 與 **育兒夥伴**

ETSE



OT職能治療 | 正向育兒法 | 育兒學堂 | 美好生活

 編輯封面相片



周奕岑職能治療師

2,456 按讚數 · 2,594 位追蹤者



 管理

 編輯

 刊登廣告

聯絡我~

0989-191316

ot07222002@gmail.com

ot0722

https://www.tiktok.com/@ot_etsen

