

感覺統合在嬰幼兒日常照護中的應用



復健科/台灣大學研究所
親子天下/國語日報 專欄作家
陳俊宇



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師/職能治療

1.3 萬個讚 · 1.5 萬位追蹤者

發送訊息

讚

搜尋

大陳老師口訣秘笈

寶寶各階段發展

粗大運動口訣

二月抬、四月翻、六月坐、八月爬、十月站、周歲走
兩歲跑、三歲單腳跳。

精細運動

三月玩手、五月抓手、七月換手、九月對指，
一歲亂畫、兩歲摺紙、三歲搭橋

個人-社會認知能力

二月笑、六月認生、九月做再見
一歲不需要、兩歲做遊戲、三歲會穿衣

什麼是感覺統合？

在1972年由Ayres所發展

- 感覺統合是大腦將外在環境的刺激經由人體前庭平衡覺、皮膚觸覺、肌肉關節運動覺、聽覺及視覺等輸入，在中樞神經系統中組織與整合後，加以整理及組織；使每個人能在各種環境表現出適當反應或適應行為的一種發展理論。

各種感覺刺激好比是大腦發展的營養素，有充足及正確的感覺刺激可以促進每個人正常的發展。

感覺系統的影響

顯著感覺系統：

- 1.觸覺：觸覺保護反應、觸覺區辨。
- 2.聽覺：對分辨聲音、分辨語調。
- 3.視覺：視覺區辨、視覺追視。
- 4.嗅/味覺：分辨氣味

隱藏感覺系統：

- 1.前庭覺：有平衡能力、地心引力的感受、加速度的感受。
- 2.本體覺：身體形象概念、抗地心肌肉群的耐力。

First 1000 Days

世界衛生組織指出，生命最初的1000天，已完成孩子一生80%的身體與智能發展，也是成人階段身心能否健康的關鍵時期。

2016年澳洲研究顯示，0-3歲若能給予足夠感統刺激與陪伴，孩子在往後的生命階段，將擁有靈活的肢體、高功能認知、良好的社交情緒與語言表達能力。

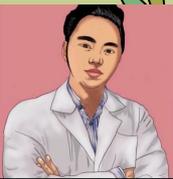


寶寶的感覺統合

感官系統分為視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、前庭覺、本體覺等七種。

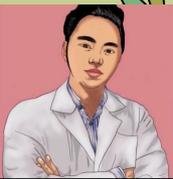
寶寶的大腦當接受到七種感覺刺激訊息後，會加以分析整合，進而做出適應性的行為。

對於0-3歲的孩子，感覺統合是他們認識世界的媒介，也是發展各項能力的基礎。

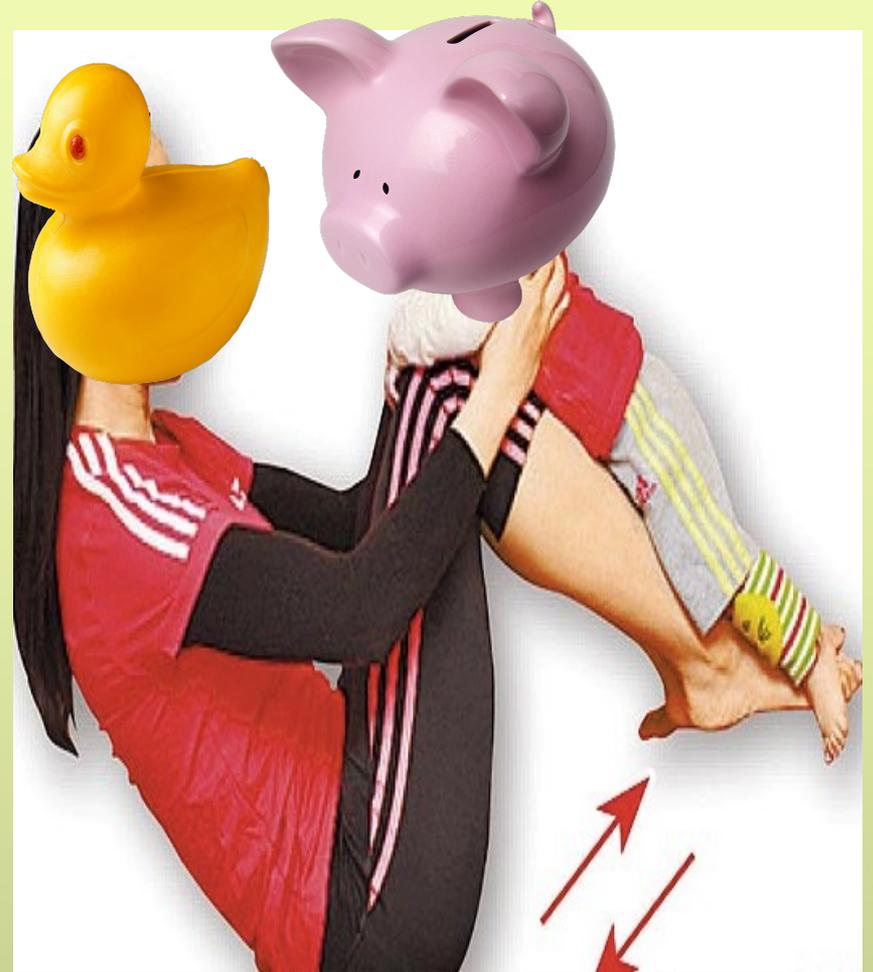


對於寶寶影響較大的感覺刺激

觸覺	透過觸覺，寶寶可以認識自己的身體並與父母建立安全感
前庭覺	透過前庭覺，寶寶可以發展翻身、坐、爬、站、走、跑等大動作、專注力、情緒、睡眠等能力。
本體覺	透過本體覺，寶寶可以調節活動量、穩定情緒、增加睡眠品質、提高自我控制。



嬰幼兒親子動作遊戲



Airplane fly



Airplane Fly

媽媽手扶寶寶的
腋下、前胸、肚子



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師



幼兒親子粗大動作遊戲

倒退嚕

目的：前庭整合/粗大動作

方式：

剛開始可讓孩子隨意倒退走，待熟悉後要求在繩子上倒退走。

剛開始缺乏動作經驗時，請爸媽協助，可一人扶雙手，另一人輪流抬起腳往後移動。



提供寶寶觸覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-3個月	洗澡，爸媽的手或紗布巾
3-6個月	翻滾遊戲，軟地墊
6個月-9個月	玩具遊戲，寶寶自己拿玩具，訓練觸摸刺激
9個月-12個月	環境探索遊戲，從環境中建立觸覺

寶寶手套的使用時機，需注意！
過度使用反而會限制觸覺刺激建立，造成寶寶觸覺敏感！



提供寶寶視覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-1個月	黑白圖卡，增進光線明案對比的細胞發展
1-3個月	多樣色彩的旋轉吊飾音樂鈴，提高對顏色的辨識度
3個月-6個月	在寶寶面前玩，提高立體空間『深度覺』辨識
6個月-8個月	能單手操作的玩具，訓練手眼協調
8個月-1歲前	玩球，進行眼球『追視』，增進專注力與指令理解



提供寶寶聽覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-3個月	輕聲的說話，穩定寶寶情緒，增進親子關係
3個月之後	注意聲音，聽覺專注力的培養
6個月之後	轉頭追尋聲音遊戲，視聽覺雙重刺激，刺激語言發展
7個月之後	分辨說話的人，專注目標物
10個月之後	模仿父母說話，吸引他人注意



提供寶寶嗅/味覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-4個月	勿過量香氛，使用自然無添加的嬰兒用品
4-6個月	副食品，不急於給予過多的味道，不強迫進食
6-12個月	增加口腔肌肉練習，可以剪食或改變不同口味的食物



「嬰幼兒發展里程碑」

1~12個月的發展

項目 \ 年齡	粗動作	精細動作	語言	人際社會關係
1個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 俯臥時頭稍可抬起 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會反射性抓住放入手中之物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 聽到聲音會轉頭 	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意別人的臉
2個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 俯臥時頭抬起45° 	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛隨物可轉動90°以上 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發出各種無意義聲音 	<ul style="list-style-type: none"> ● 逗他會微笑
3個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 俯臥時頭抬起90° 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙手可移在胸前接觸 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發出Y、X等牙牙學語聲 ● 笑出聲音 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會自動對人笑
4個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助坐起時頭可以固定 ● 側躺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 可將手抓住的物品送入嘴巴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 偶爾模仿大人的聲調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會注意其他孩子的存在
5個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 拉小孩坐起他會稍用力配合頭不會後仰 	<ul style="list-style-type: none"> ● 兩手各可抓緊小物品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會因高興而尖叫 	
6個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 完全會翻身 ● 坐著用雙手可支撐30秒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手會去玩弄繫在玩具上的線 ● 會敲打玩具 	<ul style="list-style-type: none"> ● 開始出現母音Y、一、X 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己會拿餅乾吃
7個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 肚子觸地式爬行 ● 抱起會在大人腿上亂跳 	<ul style="list-style-type: none"> ● 坐著時手會各拿一塊積木 ● 將積木從一手移到另一手 	<ul style="list-style-type: none"> ● 正確轉向音源 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會設法取較遠處的玩具
8個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 坐得很好 ● 雙膝爬行 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手像耙子一樣抓東西 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發出ㄅY、ㄇY、ㄉY聲 ● 注意聽熟悉聲音 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會玩躲貓貓
9個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 看到陌生人會哭 ● 扶著東西可維持站的姿勢 ● 可前進後退爬行 	<ul style="list-style-type: none"> ● 看到陌生人會哭 ● 以拇指合併四指鉗物 ● 以食指觸碰或推東西 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會隨著大人的手或眼神注視某樣東西 	<ul style="list-style-type: none"> ● 看到陌生人會哭
10個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 扶東西邊緣會移步 ● 站著時會想辦法坐下 	<ul style="list-style-type: none"> ● 拍手 ● 雙手各拿一塊積木相互敲打 	<ul style="list-style-type: none"> ● 模仿大人說話聲 ● 對叫自己名字有反應 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會抓住湯匙 ● 可拉下頭上的帽子
11個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 獨自站10秒 ● 拉著一手可以走 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會把小東西放入杯子或容器中 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會揮手表示拜拜 ● 知道別人的名字 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以手指出要去的地方或東西
12個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 單獨走幾步 ● 蹲著可以站起來 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以拇指和食指尖拿東西 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有意義地叫爸爸、媽媽 ● 以搖頭、點頭表示要或不要 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不流口水 ● 會和其他小孩一起玩

註：以上是大概發展里程碑，有的會有1、2個月的差距，尤其語言及人際社會關係會因教導的關係相差更大。



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師



滿4個月



坐姿扶持，頸部幾乎一直抬起

抱直時，脖子豎直頭保持在中央

俯臥時，會用兩隻前臂將頭抬高至90度

滿6個月



會自己翻身（由俯臥成仰臥）

可以自己坐在有靠背的椅子上

（滿七個月）不需扶持可以坐穩

滿9個月



獨立自己爬得很快

坐時，會移動身體挪向所要的物體

粗動作

細動作



手會自動張開



將搖鈴放到手中會握住約1分鐘



雙手互握在一起



手能伸向物體



自己會拉開在他臉上的手帕



將東西由一手換到另一手



用兩手拿小杯子



自己會抓住東西往嘴裡送

語言及認知



轉頭偏向音源



有人向他說話，會伊呀作聲



哭鬧時，會自己因媽媽的撫慰而停哭



看他時，會回看你的眼睛



轉向聲源



會發出單音（如“呀”、“咿”）

身邊處理及社會性



這他會微笑



會對媽媽親切露出微笑



雙眼可凝視人物並追尋移動之物



餓他吃時，會張口或用其他的動作表示要吃



自己能拿餅乾吃

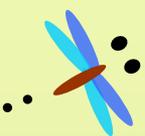


會怕陌生人



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師





謝謝您的參與，讓我們一起為孩子努力！



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師



Q & A



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師

FB搜尋：陳俊宇.全方位潛能開發講師

陳俊宇 · 全方位潛能開發講師
建立粉絲專頁的 @用戶名稱

發送訊息 ▾ 已說讚 ▾ 發訊息 ▾ ...

首頁 關於 相片 按讚分析 更多 ▾ + 新增商店專區