



保母在職研習 / 托育人員繼續教育



家有一老，如有一寶

銀髮族感覺統合與幸福生活實務指南

- 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

02 研習目標與核心能力



理解感統退化

深入了解高齡者七大感覺系統退化的生理機制與心理影響，翻轉照顧視角。



掌握照顧技巧

學會視覺、聽覺、觸覺、前庭覺與本體覺的友善溝通與生活輔導實務。



設計感統遊戲

學習設計生活化感統活動，提升長者敏捷度並結合「祖孫同樂」共融遊戲。



營造安全環境

防範長者跌倒與感統失調風險，打造溫馨安全的家庭高齡生活空間。

03 為何托育人員需要了解銀髮感統？

跨世代家庭的靈魂橋樑

許多保母在到宅或居家托育時，常與阿公阿嬤共處一室。理解長者的感覺統合退化，能減少跨世代照護摩擦，營造和諧家庭氣氛。

嬰幼兒與長者感統的對映

幼兒是在「建立」感覺統合，而長者是在「維持」感覺統合。保母具備幼兒感統專業，能快速轉化為銀髮族的感統退化預防與引導。

04 超高齡社會下的家庭新樣貌

台灣已步入超高齡社會，高齡人口比例持續上升。現代家庭常呈現「三代同堂」或「阿公阿嬤協助托育」的模式。

- ✓ 長者不再只是照顧接收者，更是家庭的智慧寶庫。
- ✓ 感覺器官老化會影響長者的情緒、社交與行動意願。
- ✓ 專業保母能協助減輕家庭照顧壓力，提供雙向關懷。



05核心理念：「家有一老，如有一寶」

「長者是家庭中的智慧基石與精神支柱。透過感統刺激與無微不至的關懷，能讓老寶貝活得尊嚴、健康又充滿笑容。」

— 照顧專業核心守則

MODULE 01

認識銀髮族感覺統合

探索大腦與感覺系統在老化過程中的變化，建立正確的感統觀念

07何謂「感覺統合」？

🧠大腦接收與處理解析

感覺統合 (Sensory Integration) 是大腦將來自視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺、前庭覺與本體覺的訊息進行整理、辨識與反應的過程。

⌚老化對感統運作的挑戰

隨年齡增長，感覺器官接收器敏感度下降、神經傳導速度變慢，大腦整合訊息能力減退，導致反應遲緩或安全隱憂。

08 視覺退化：光亮與空間辨識障礙

- ① 水晶體老化與黃化：對光的敏感度降低，需要比年輕人亮2-3倍的光線才能看清。
- ① 對比度與視野縮小：難以分辨淺色家具與地板，深度覺減退易踩空階梯。
- ① 暗適應時間變長：從明亮客廳走入暗室時，需要較長時間調整視覺。

09聽覺退化：聽不清楚還是反應慢？

高頻聽力率先喪失

長者常聽不到高音調（如女性或幼兒聲線、鳥鳴），但對低音較敏感。這並非「故意裝聽不到」。

背景雜音干擾困難

在嘈雜環境（如電視開著、多人說話）中，長者大腦難以過濾雜音，導致聽覺理解力大打折扣。

10 觸覺退化：皮膚感知與溫度安全

-  末梢神經敏感度下降：指尖辨識微小物品（如扣鈕扣、拿針）變得困難。
-  溫痛覺反應遲鈍：對高溫熱水或低溫冷風感知較慢，極易發生燙傷或凍傷風險。
-  觸覺渴望（**Sensory Deprivation**）：缺乏肌膚接觸易感到孤獨，溫暖的握手或撫觸能帶來安定的情緒。

11 前庭覺退化

平衡感與跌倒警訊

前庭系統負責感受重力與頭部位置變化。長者前庭毛細胞減少，易引發姿勢性低血壓、頭暈與站立不穩。

當前庭覺失調時，長者會對移動產生恐懼，不敢轉頭、不敢搭電梯，進而減少活動能力。



12 本體覺退化：關節位置與動作控制

何謂本體覺？

不用眼睛看，大腦也能知道手腳關節彎曲角度與施力大小的神經感覺（如閉眼摸鼻子、跨過障礙物）。

退化帶來的影響

長者常出現「走路腳抬不高」、「容易絆倒」、「拿杯子拿不穩或力道過大」等現象，增加生活挫折感。

13 味覺與嗅覺退化：食慾與居家安全



味蕾萎縮越吃越鹹

甜味與鹹味味蕾退化最早，長者常覺得食物無味，不自主添加過多醬油或鹽分。



嗅覺不敏感危害安全

難以聞到瓦斯洩漏、食物腐敗或焦味，保母必須更加留意居家廚房環境安全。



影響營養吸收

嗅味覺相互影響，感官刺激減少直接導致食欲不振，引發高齡營養不良與肌少症。

14 七大感覺系統退化影響總覽

感覺系統	生理退化現象	日常生活表現	潛在照護風險
視覺	水晶體硬化、黃斑部退化	避開陰影、看不清階梯	跌倒、拿錯藥物
聽覺	毛細胞減少、高頻聽力差	電視開極大聲、對呼喚無反應	社交退縮、誤解對話
前庭覺	內耳前庭器官退化	起身頭暈、走路搖晃	姿勢性跌倒、懼怕出門
本體覺	關節感知器敏感度下降	步伐拖地、物品易滑落	絆倒、抓握不穩傷害

15 跌倒風險：感統失調的重大警訊

1 / 3

每年65歲以上長者跌倒比例

感統退化是跌倒的主因

「前庭覺失衡」加上「本體覺感知差」與「視覺對比不足」，是造成長者跌倒骨折的三大元凶。跌倒常導致失能與長期臥床，預防感統退化就是最有效的防跌第一線防禦！

MODULE 02

銀髮族感統評估與照護技巧

學習居家簡易觀察指標，掌握溫柔專業的日常溝通與照顧法

17 保母必備：居家簡易感統觀察指標

- ✓ **視力觀察：**夾菜時是否常夾空？走廊開燈後是否依然摸黑前進？
- ✓ **聽力觀察：**說話時是否常側頭？是否要求對方重覆說話？
- ✓ **平衡與動作：**起身時是否需要雙手用力扶住桌面？腳步是否緊貼地面？
- ✓ **觸覺與手部：**扣鈕扣或撕開包裝紙是否耗時甚久且經常掉落？

18聽覺友善溝通三字訣：慢、清、面



慢 (Slow)

放慢講話速度，給予大腦足夠的時間接收與處理解析聲音訊息。



清 (Clear)

咬字清晰、壓低音調（低沉穩重），切忌大聲尖叫或提高音調吵嚷。



面 (Face)

面對面說話，確保長者能看到保母的嘴型變化與表情肢體語言。

19 視覺友善環境佈置

充足且不眩光的光線

保持走道與樓梯間充足照明，使用柔和防眩光燈具。床邊設置感應式夜燈，防止半夜起床跌倒。

鮮明對比配色方案

馬桶座、門把、階梯邊緣貼上亮色防滑條（如黃色或橘色）。避免使用同色系地板與家具，提高邊界辨識度。

20溫暖觸覺照護：撫觸與安全溫度

👐撫觸療癒的力量

適當的手部按摩、肩頸輕揉，能刺激觸覺神經，促進多巴胺分泌，有效舒緩焦慮與孤單感。

🚿洗澡與熱敷防燙機制

長者溫覺不敏感，保母洗澡前必須先以手臂內側測量水溫（控制於38°C-40°C），嚴防熱燙傷。



22前庭覺照顧：平穩起立防頭暈技巧

 起床「三步曲」：醒來先平躺30秒 → 坐起於床邊30秒 → 雙腳著地站立30秒再行走。

 選擇穩固座椅：使用有扶手、椅背硬實、高度適中的椅子，方便雙手撐起。

 避免劇烈轉頭：呼喚長者時從前方打招呼，避免長者快速扭頭造成前庭不適失衡。

22味覺與嗅覺活化：色香味俱全備餐法



天然香草提味

運用九層塔、蔥薑蒜、檸檬、香菇等天然香氣
取代高鹽高糖調味料，激發味覺體驗。



豐富色彩視覺刺激

搭配紅胡蘿蔔、綠青花菜、黃蛋黃等五彩食材
，透過視覺帶動唾液分泌與食欲。



嗅覺情境引導

用餐前讓長者聞聞剛泡好的清香茶飲或熱湯香氣，
活化大腦嗅覺記憶區。

MODULE 03

實用銀髮族感統活動設計

寓教於樂！動手、動腦、動身體的趣味生活訓練課程

24 長者感統活動設計三大黃金原則

1. 安全第一與循序漸進

活動地點無障礙、防滑。從坐姿活動開始，視情況過渡到站姿。
切忌高難度或暴力的動作。

2. 結合生活經驗與興趣

選用長者熟悉的素材（如撕月曆、擇菜、摺衣服、懷舊童玩），
引發內在參與動機。

25 觸覺遊戲：神秘寶箱與手作體驗

🗡️「摸摸看」神秘箱活動

將水果、毛線球、乒乓球、湯匙等不同材質物品放入不透明箱中，讓長者用手摸並猜出物品名稱。

🔪輕黏土與黏豆捏塑

透過揉、捏、捏壓彩黏土，刺激末梢觸覺神經，同時運動手部小肌肉，延緩關節僵硬。



26 前庭覺活動：安全椅子瑜珈與擺盪



🪑 坐姿椅子瑜珈

坐在穩固椅子上，進行緩慢的左右側彎、身體微幅前後擺動，安全溫和地刺激前庭平衡覺。

🪑 搖搖椅放鬆放鬆法

在保母陪伴下使用扶手搖椅慢速前後搖晃，能安定大腦前庭系統，達到放鬆身心與降血壓效果。

27 本體覺活動：拍氣球與彈力帶肌力訓練



客廳氣球排球

用手或軟棒拍打懸空氣球，訓練上肢本體覺控制、眼睛追蹤與肌肉反應。



溫和彈力帶拉伸

拉扯輕量彈力帶，提供肌肉抗阻本體覺輸入，促進關節位置覺感知與肌力保全。



握力球與握拳舒展

規律地擠壓軟質握力球，增加手掌肌肉力量，改善拿取碗筷物品易掉落問題。

28 視覺空間遊戲：找不同與大字拼圖

-  **大顆粒木質拼圖：**挑選圖案清晰、塊數少（12-24塊）的大拼圖，訓練視覺統合與空間方位感。
-  **彩色圖卡分類：**將不同顏色、形狀的物品卡片進行歸類，強化視覺分辨力與認知思考。
-  **趣味「找找看」：**在桌上放置數種常用品，請長者依指令找出特定物品，提升手眼協調。

29聽覺活動：懷舊金曲與響板節奏拍打

懷舊音樂療癒

播放長者年輕時代的老歌（如鄧麗君、鳳飛飛或台語老歌），能迅速喚醒情緒記憶與聽覺專注力。

簡易打擊樂器配合

發給長者響板、沙包或鈴鼓，隨音樂節拍敲擊，鍛鍊聽覺處理速度與雙手協調合奏能力。

30 嗅味覺記憶活動：香包與懷舊嘗鮮



中藥與香草嗅覺包

準備艾草、薄荷、桂皮、檸檬皮包入紗布，讓長者聞香並分享過往生活經歷記憶。



懷舊古早味品嚐

準備少許麵茶、仙草乾、金桔等傳統古早味，刺激舌尖感受，激發豐富話題討論。

31 綜合感統遊戲：沙包投擲與數字格子

- ◎ 沙包精準投擲：在地面放置不同分數的塑膠框，投擲沙包（結合視覺、本體覺與力道控制）。
- 田 椅子步道踏步：在地面貼上記號防滑地墊，讓長者跟隨節奏進行安全步道踏步。
- ≡ 套圈圈大作戰：使用彩色塑膠圈投套目標瓶，訓練手眼協調性與身體重心轉移。

32 將感統訓練融入日常作息

晨

晨間洗滌

使用微粗毛巾擦臉，溫水沖手刺激觸覺神經甦醒。

午

備餐撕菜

請長者幫忙撕高麗菜、挑豆子，精細動作練本體覺。

申

下午散步

陽光照射促進維生素D，踩踏不同材質地面。

昏

睡前泡腳

40°C溫水泡腳撫觸，前庭放縮，促進一夜好眠。

MODULE 04

跨世代同樂：祖孫共融感統活動

當幼兒感統遇上銀髮感統：打造雙向療癒與家庭歡樂的橋樑

34 祖孫共融活動的雙向效益

對阿公阿嬤的好處

感受被需要與陪伴的歡樂，活化神經網絡，顯著改善情緒低落與退縮，延緩失智症與失能發生。

對嬰幼兒的好處

學習尊重長者、培養同理心與耐心，並在歡樂安全的氣氛中獲得豐富的感覺統合刺激發展。

35 祖孫共玩 01：彩貼畫與黏土創作

✂ 撕色紙貼畫大作戰

長者與幼兒一起將彩色色紙撕成小塊，塗上膠水貼於大畫紙上，兼具手指肌肉運動與色彩視覺刺激。

👵 搓湯圓與黏土造型

阿公阿嬤示範搓圓技巧，幼兒學習跟做，促進觸覺反饋與跨世代情感連結。



37祖孫共動 03：客廳氣球大對決

坐姿氣球傳球

長者坐於沙發上，幼兒站立或拉著椅子，雙方用手拍打大氣球不讓其落地。氣球飄浮慢，極其安全又刺激反應。

滾球保齡球

將空塑膠瓶一字排開，祖孫拿滾球比賽誰倒的多，訓練本體覺施力控球能力。

38祖孫生命故事書：傳承智慧與視覺觸覺



老照片翻看回憶

陪同長者與孫童翻看黑白老照片，講述過去的故事，活化語言與記憶神經路徑。



剪貼手作故事冊

將老照片影印後，由幼兒貼上貼紙、長者畫上圖樣，製作獨一無二的家庭記憶書。

39 保母在祖孫互動中的安全橋樑角色

 **全程安全監控：** 避免幼兒衝撞長者，或長者因急著抱孫而失去重心跌倒。

 **話題引導者：** 當長者聽力差時，保母可充當「翻譯官」，將孩子的童言童語用大聲低音轉述給長者。

 **正向鼓勵者：** 適時給予雙方讚美，建立長者的成就感與孩子的孝順尊愛觀念。

MODULE 05

居家安全與無障礙感統環境

預防勝於治療：打造適合銀髮族與嬰幼兒的雙重安全防線

42 照明改善與防滑防摔設施

全照式明亮環境

長者室內光線應保持300-500 Lux。開關加裝夜光標示，走廊使用紅外線自動感應燈。

全面防滑處理

地面噴塗止滑劑，為長者準備合腳、具防滑膠底的室內鞋，嚴禁穿著普通光滑襪子行走。

43浴室與臥室無障礙設計



浴室扶手與防滑椅子

馬桶與浴缸旁加裝波浪形扶手。配備洗澡專用高腳防滑椅，讓長者坐著洗澡，避免前庭頭暈跌倒。

臥室起身輔助支架

床邊安裝強固的床邊扶手，輔助長者夜間起身，減少本體覺感知差造成的失穩風險。

MODULE 06

銀髮族的幸福生活與心靈照顧

從感統滿足到身心滋養：尊嚴、自立與安詳晚年的生活美學

47 銀髮幸福生活四大支柱



身體健朗

適度感統運動與均衡營養，保全肌力與行動自由度。



心理安適

被尊重、被關懷，減少孤獨與無能為力感。



社交共融

參與祖孫活動、社區交流，維持人際社會連結。



尊嚴自主

保有個人選擇權，感受自我的獨特價值與存在感。

48 尊重長者自主權：讓長者感受「被需要」

切忌過度代勞包辦

長者能自己做的事（如扣鈕扣、舀湯、拿毛巾），鼓勵其自行完成。過度代勞會加速廢用性退化。

肯定長者的貢獻與智慧

請教長者料理秘訣、育兒經驗或人生智慧，讓長者深感自己依然是家庭中不可或缺的「寶貝」。

49 保母自我照顧：同理心與心靈賦能

-  **保持耐性與同理心：**明白長者的執拗或慢吞吞是來自器官老化與感統退化，而非故意刁難。
-  **適時喘息舒壓：**同時照護幼兒與長者耗費體力，保母需安排自己的休息時間，尋求同業支持。
-  **展現專業價值：**透過跨領域學習，成為受雇家庭最信任的雙照護（幼兒+銀髮）專業托育人才。

全課總結 & Q&A

「用感統連結心靈，用愛與專業陪伴家中之寶」

✔ 感謝各位保母夥伴的熱情參與與用心學習！

願我們一起為每個家庭帶來健康、安全與溫暖的幸福生活！