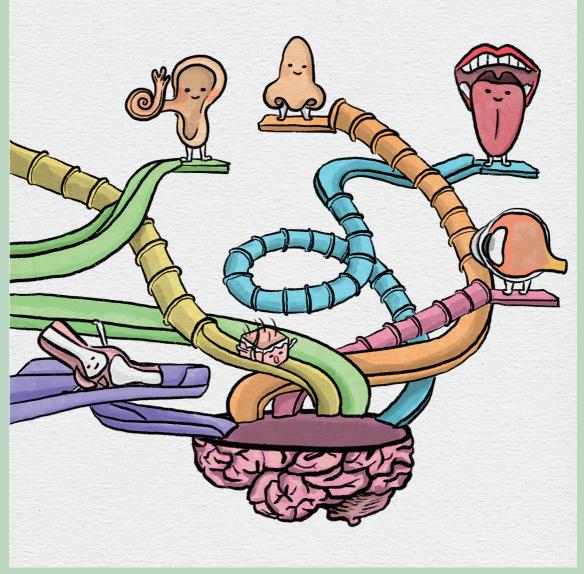
Haai⁴ Tung⁴

27

2021 七月

焦點主題 | 感覺統合·初探 教養專題 | 寶寶醒神計劃 專家解說 | 《感覺統合理論的應用》 情緒專題 |大小肌遊戲心聲 社區專題 | K 3 升小奇想 美感專題 |對稱(二)







偕同

陪伴家長與孩子,彼此支持成長同行。 同創共聚的空間,享受暖心親子時光。

偕:原讀為「佳」,亦可讀作「孩」,服務以孩童為本,因而命名。



目錄

01-04 焦點主題

05-14 教養專題 寶寶醒神計劃

專家解說

《感覺統合理論的應用》



15-20

情緒專題

社區專題 K3升小奇想

美感專題





↑ 有興趣的家長可掃瞄此QR Code或按 https://wa.me/85263799575 加入本刊Whatsapp成為聯絡人・ 接收電子報資訊。 如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》·請與 貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子月報 2021年7月第二十七期 策劃及編輯: 黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 馬卓群 吳綠環 封面插圖 : TMY Illustration 設計排版 : 黃穎諮 編審 : 李美玲

香港聖公會福利協會有限公司 愛·孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃 電話 : 2111 2055 地址 : 九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

感覺統合·初探

我們的身體遍佈不同的感覺接收器,例如皮膚、關節、耳朵、眼睛等;感覺統合是指透過接收從自己身體及周遭環境的感覺訊息,如視、聽、味、嗅、觸、前庭平衡及關節(本體)的感覺,然後在中樞神經系統中把這些訊息組織、分析及整理,並指示身體作出適當回應,達至有效地學習及面對內在、外在的挑戰及需要。



感覺訊息處理的過程可分為三個階段:

第1階段:接收感覺刺激

第2階段:分析及整理感覺訊息

第3階段:作出反應

參考:協康會職業治療師團隊(2018)。拆解孩子的感覺密碼——認識感覺

訊息處理困難及相關的支援策略。香港:協康會。

感覺	接收器位置	偵測項目	作用
觸覺	皮膚和黏膜內	温度、疼痛、 壓力、質地及 形狀、温度、 乾濕	進一步辨別觸覺 ·與孩子發展精 細動作息息相關
前庭平衡覺	內耳	頭部所處空間 的位置	判斷移動的方 向和速度的變 化,以保持平 衡
本體感覺訊息	肌梭、筋腱及 關節周圍	身體肌肉關節 活動	發展身體意識 、空間概念及 動作計劃
視覺	視網膜	物體的色澤、分辨 亮度、物體的輪廓 、形狀、大小、顏 色、遠近和表面細 節	發展視覺專注、視 覺追蹤、視覺辨識 、視覺空間關係和 視覺記憶能力
聽覺	耳蝸內的毛細胞	聲波、辨別音 調、音量、音 訊和聲音的方 向	發展聽覺專注、聽 覺追蹤、聽覺辨識 和聽覺記憶能力, 有助語言能力發展
味覺	舌頭上的味蕾	食物的味道	辨別不同味道
嗅覺	鼻腔內	物件散發於空 氣中的物質微 粒	辨別不同氣味



右面是一些與感覺訊息處理困難相關的行為表徵,若 孩子經常出現這些表徵,表示他可能有感覺訊息處理 困難。(註:此並非正規評估,只作家長參考。)

參考:黃馨儀、朱嘉麗(2011)。彩虹行動——如何辨別有特殊教育需要學生程序手冊(第二版)。

香港:邁步兒童發展中心。



行為及動作





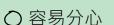


- 動作笨拙、不協調
- 過動,無目的地動個不停
- 精細動作,協調不佳
- 〇 收拾自己的餐具



專注及情緒





- 維持注意力的時間短暫
- 做白日夢或無法注意周 圍事物(聽力正常)
- 對於别人的觸摸感到厭惡
- 對於觸及黏性材料,例如 玩泥膠、手指畫等感到抗 拒



如發現以下情況,留意向專業人士求助,了解子女是否需要進一步評估、訓練治療:

- 1問題出現次數比同齡小朋友頻密。
- 2問題影響子女的情緒。
- 3問題影響子女的學習進度。
- 4問題影響子女與同儕的社交互動。
- 5 問題持續兩個月或以上仍無減退跡象。
- 6 成人故意更改日常生活習慣或課堂常規來避免問題的出現。



寶寶醒神計劃

親子同樂感覺餐單



家長除了關注孩子的身體健康及飲食營養外,也值得留意促進他們健全發展的「大腦營養物」——感覺刺激,在家中給予孩子合適的感覺餐單,以促進其健全發展。一個均衡的感覺餐單是一系列有計劃及適量的感覺刺激活動,按照兒童神經系統的個別需要而供給,以使他們在學習、情緒、行為上均表現穩定。葉張蓓蓓提出感覺餐單內大致分為三大類型活動:

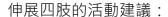
- 1提神活動
- 2 自我組織活動
- 3 平復情緒活動

參考:葉張蓓蓓(2005)。孩子確不笨。香港:突破出版社。





幫助有感覺過弱反應的孩子——他們對環境的刺激反應很慢,時常表現沒精打采,看似欠缺動機、常發白日夢,振奮精神狀態的活動可提高他們的學習能力。



- · 跳彈床
- · 坐在小治療球(Gym Ball)上上下下跳動
- · 跑步(如捉迷藏、追逐遊戲)
- · 輕而快的觸覺刺激,如用毛掃輕快地掃撥在皮膚表面
- ·咀嚼有質感的食物,例如:薯片、脆餅乾、冰 塊等
- · 聽節奏明快、響亮、不規則的音樂

備註:在活動進行時或後,若兒童變得疲倦或更 加欠缺反應,則需要減少活動次數或更改活動。



(二)自我組織活動

幫助不斷尋求感覺刺激及組織力弱的孩子,以持久地維持活動,讓他們能專注及有組織地進行活動。

活動建議:

- ·搬/推/拉動/提舉重物,如協助搬動桌椅、
- ·搬運書簿及教材
- · 攀爬活動
- · 咀嚼有質感的活動 · 例如香口膠、橡皮糖、脆口的餅乾等

備註:在活動進行時或後,若兒童變得特別興奮 及欠缺專注,則需要減少活動次數或更改活動。





(三)平復情緒活動

幫助有感覺過敏的孩子,以減低他們的不安及焦慮,減少他們的防禦反應,從而提升學習動機及能力。

活動建議:

- ·深層按壓活動(如關節按壓、用毛巾大力捲著、用力擁 抱或擠壓)
- · 雙手用力按壓物件,如牆壁、重物
- ·作緩慢而有規律的搖擺活動,如左右搖動

備註:在活動進行時或後,若兒童顯得抗拒、變得害怕、憂 盧或暴躁,則應停止活動及更改活動。



在確保安全的情況下,家長可以容許孩子用自己的方式來進行活動,讓孩子從活動中成長,在戶外進行帶氧運動則效果更佳。在進行運動的同時,也可讓孩子呼吸新鮮的空氣,氧氣透過血液帶到腦部可令思考更敏捷。運動能帶給人快樂,運動時人的腦部會分泌腦內啡(Endorphins),令人心境愉快;另外,在戶外提供大量不同種類的感覺刺激:沙灘、草地、海水、攀爬架等,都是很好的感統活動媒介。

注意事項:

家長不應該在孩子感到不適時仍然繼續進行活動,如發現孩子有以下徵狀,表示必須立即中斷任何進行中的活動:

- ▼臉色蒼白、手心冒汗或手腳冰冷;
- ▼呼吸急速、短促(包括短和淺的呼吸節奏);
- ▼表達量眩、表現出眼球不停地左右顫動或作嘔吐;
- ▼身體左搖右擺、失去平衡,或行為、言語出現混亂;
- ▼心跳加速・臉部突然充血;
- ▼目瞪口呆,或身體不停地抽搐或咳嗽;
- ▼多次呼叫「停、停」或搖頭。

每個孩子的醒神指數並不一樣,暑假將至,家長可以參考下頁時間表,了解孩子的模式,按需要加入親子感統活動,看看有沒有一些開心大發現,繼續發掘孩子的長處。

參考:葉張蓓蓓(2005)。孩子確不笨。香港:突破出版社。



寶寶醒神指數大追蹤

使用方法:家長可以在暑期以此表格做觀察,嘗試不同時段進行靜態專注活動,並用星星評分,讓家長找出孩子的醒神

時段。家長可配合使用「暖心貼士」,提升效果。 註:每時段內適宜安排不多於兩項靜態專注活動。

三粒星星為最醒神









時間/項目

閱讀

圖工

閱讀

食飯

其他 (註明:____)

暖心貼士

1多讚賞鼓勵

早上醒神時段 例如:8:00-10:00

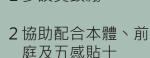
具體時間:

WWW.









下午醒神時段 例如:3:00-5:00

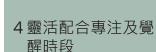
具體時間:











3 充足睡眠

晚上醒神時段 例如:6:00-8:00內

具體時間:











- 5配合獎勵:
- · 親子戶外時間
- ・口頭讚賞
- . 貼紙
- . 小食
- ·其他

孩子的專注力與他們的年齡是有關連的,但因人而異,

專注力的時間按年齡每年約提升二至五分鐘

三至四歲:能注意十至十五分鐘,四至六歲:能注意十五至二十分鐘,

十歲或以上: 能專注三十分鐘至六十分鐘。

每個孩子都是一個獨特的個體,尋找能令家長更清楚自己孩子的需要,猶如打開了孩子隱蔽的醒神圖譜,並看看哪一帖暖心貼士最有效用。家長的參與、對孩子無條件的接納、關懷、投入地陪伴孩子成長,就如同為孩子打一支強心針。



11 專家解說 —

專 家 解 說 調整幼兒覺醒狀態 《感覺統合理論的應用》





香港聖公會福利協會轄下「愛·家庭」賽馬會成長中心及香港聖公會愛同行計劃透過跨專業團隊,提供一站式全面及專業的服務,持續支援有特殊需要的兒童及其家庭。今期「偕同」邀請了愛同行計劃團隊的職業治療師林倩雯姑娘繼續與我們分享及交流感覺統合和覺醒狀態的相關議題。





「感覺統合」只是和有特殊學習需要的兒童有關?

「感覺統合」(下稱感統)並不專屬特殊學習需要兒童所有,事實上我們每分每秒均透過五官、肌肉及關節等管道去收集感覺訊息,大腦則組織分析及整理,再對環境作出適當回應。

例如:成年人在出席一個兩小時的講座中,正運用不同的策略維持專注,以接收訊息,當中包括單一及混合不同慣用策略,如:動覺(伸懶腰)、味覺(飲咖啡)、視覺(螢光筆/揉眼睛)、皮膚(以凍水洗臉)、聽覺(俯前以提升接收),從而提升訊息的接收。就專注這回事,學前階段的幼兒或感覺失調的孩子在調節的策略和方法不足,故需成人多加協助。

孩子师 後進力

孩子成日周身郁、有時停,帶去公園「放電」有助完結 後進入靜態活動?

另一方面,孩子經常表現方乜心機及精神提不起勁的狀況,又有咩可以做?

「放電」活動和「覺醒」

覺醒狀態(Arousal)是指個人在生理及心理上準備接收感覺訊息的狀態,覺醒狀態與神經系統及神經細胞的活躍程度(Excitability)有關,影響著孩子能否集中精神及維持穩定的情緒參與學習、活動。覺醒狀態處於過低時,孩子表現較呆滯和提不起勁;過高時又太興奮及不能安靜專注,如能找到孩子的模式及安排合適的活動,給予感覺餐單(感官刺激),便可調節覺醒狀態。



・ 音速型公 台 編 相 施 台 打 駅 公 司 ・ Picker Kanes G Hind G Linder (Linder C Linder C Linde 13 教養專題 —

— 專家解說 14

家居前庭感活動建議

1 盤膝坐於旋轉椅如辦公室椅或教小朋友用兩手攬住自己,並順時針、逆時針的向左向右各轉5圈,達到專注,提升效果。

2 為孩子的上下肢及肩膊進行關節按壓。

參考影片:

https://bit.ly/3y9HKc7



- * 關節按壓有不用的手法,這個是其中一種。
- *以上建議只作參考,建議家長若有任何疑問, 先徵詢職業治療師。
- * 可利用字幕功能閱覽影片英文字幕。

小提示:

關節按壓可始於腳踭關節、其後膝蓋、手腕、手 踭、肩膊及頸部。

按壓方法:從外向內按壓。(見下圖示)

建議力度:輕快而穩定。每部位按壓次數:10次。

家居本體感活動建議

- 1 彼此各拉着枕頭角、以達致拉筋、用力的動作
- 2 在地板的地墊上或床上,以肚子貼地像海 陸軍戰隊地向前爬行
- 3家長可以和孩子手掌對手掌互相鬥力,手 對手互推及用力約10秒,做2至3次,更可以 練手肌。

值得留意的是,前庭感是較強烈(例如:公園玩氹氹轉後有快而強烈的暈眩感覺)及持久(例如:離島船程完畢後持續的載浮載沉)。因此,安排本體感、前庭感放電活動,也要配合時段、長短、身體狀況,小朋友會因而停留、有動得其所」,否則部份小朋友會因而停留在高刺激及過份興奮,當中太多刺激,會令他們感覺負荷過重。安排相應的冷靜活動(calm down)配合,才可讓孩子調整好覺醒狀態。

家居冷靜安排

- 1 可用溫水洗澡、拉筋、按壓關節活動,以協助小朋友的情緒感覺從高刺激緩緩回落。 2 前庭活動容易令小朋友處於比較興奮狀態
- , 故不官晚上或欠缺冷靜緩衝下進行。





上 注 記 1

孩子坐喺度已經軟瀨瀨、容易跣咗落去,是甚麼情況?

上述情況可能是肌肉張力不足,而前庭感活動有助提升肌肉張力,但需留意下列步驟:

- 1 家長了解孩子的狀況,孩子若示意或表達「足夠」而想暫停或抗拒活動,便應該停止。
- 2 加入一些前庭感及本體感的輸入活動: 身體的旋轉、身體跳動、在櫈上轉、自轉、在床上轆、在鞦韆上前後旋轉、搖動。
- 3 在安全情況下利用健身球(Gym ball)替代椅子或做彈跳,可以提升肌張力及覺醒狀態。

(健身球須注意使用安全·家長可以安放健身球貼牆進行·全時間亦需由家長觀察。)

4活動時間長短存在個別差異,並非長即是好。



我的學前孩子持續出現以上提及的情況,需要做評估嗎?訓練治療對他有幫助嗎?

一般而言,孩子在學前仍是發展階段,家長可視乎他感統的障礙或困難,是 否已影響到學習、生活、社交、身體協調和書寫,讓孩子及早接受評估,把 握6歲前的發展黃金期。坊間的行為檢測表並不是標準化的評估工具,只是 初步參考的資訊,家長宜向職業治療師諮詢,他們會以臨床方法或標準化工 具進行評估及進行治療訓練。

小編結語

感覺統合的理論讓我們有多一個面向理解孩子行為表現背後的需要,家長不妨多進行親子感統活動,為孩子提供一些大腦營養餐單,看看目前的情況會 否得到改善,並持續觀察孩子,如有需要則尋求專業協助。



大小肌遊戲心聲大募集

感謝家長分享在進行大肌或小肌遊戲時的溫馨照片及感受,讓大家 感受同樂。





香港聖公會聖西門良景幼兒學校 梁皓浚

多謝《偕同》提供不少點子,令我們在家亦能享受親子活動。

香港聖公會東涌幼兒學校 黃旨臨 幼兒呈手劈立起支撐地板的姿勢,確認幼兒手腕撐好地板之後,在幼兒心理準備好且期待的情況下,母親用雙手抓住幼兒的腳稍微抬高,讓幼兒用手腕撐地走路。這個遊戲能夠提升幼兒的體能、平衡力及大肌肉協調。



K3升小奇想



K3孩子快將畢業升小,面對全新的學習環境,孩子對升小一有什麼想像、感受和期望呢?你們又有甚麼說話想和同學分享?《偕同》透過視像會議形式收集**K3**孩子意見,集合後會以心意卡的形式發佈感想,發揮孩子的互助力量!



- ·有很多當、有樓梯、外形較大、大門口及開口。
- ·有英文老師在黑板前教孩子學英文、坐在課室上課、老師會與孩子說英文。(我喜歡上英文堂)。
- ·我和老師在學校門O拍照,老師取著指白板的 根與我合照;學校很開心和有趣,老師和我很 像朋友。
- ·有中文老師、我和同學,我們穿著校服,我們是好朋友,開心地一起玩。



對於小學生活的想像. . 上課時我可以自己生,可以專心一點.

- ·我對於有心息感到開心,我會在小息時吃東西。
- ·我可以自己抄寫于冊及執拾物品,真開心!
- ·即使遇到不認識的老師,我想發問時,也不害怕!
- ·我期待認識新同學,放學便可以一齊玩。
- ·如果大哥哥/姐姐激請我一起玩,我覺得開心。
- ·我享受放學後媽媽陪著我做功課和溫書,我喜歡做數學。
- ·我很開心將做完的功課帶回學校。

對於小學生活,我想問.....?

- ·在小學會不會有D电电人?(我害怕他們。)
- ·我想知如何做功課?
- ·孩子如果遲到,是否需要寫于冊? ·有沒有老師怪獸?我起寫!(老師變成)母老虎,張牙舞爪)
- · 小學有沒有舞台、表演的地方?

畢業3,我想說.....

- 我就黎什小學啦,我可以探老師
- · 校長, 我會好掛念你
- ·我會好掛住你地同我玩,未來要繼續聯絡及一起玩!





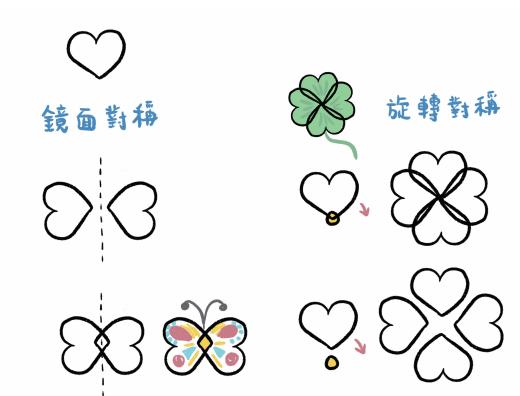
美感專題

孩子,試試運用對稱的概念,將不同形狀的對稱圖形進行排列,變身成 為新的圖形。

家長指引:

- 1好似塊鏡咁樣,圖形打對面畫一個
- 2 將圖形轉轉轉,造成一個新的圖形

可嘗試其他圖形:三角形、方形、菱形



幼兒體能活動器具或小肌肉鍛鍊遊戲抽獎結果

以下是得獎(幼兒體能活動器具或小肌肉鍛鍊遊戲)的幼兒姓名及家長聯絡電話首四個號碼(排名不分先後):

	幼兒姓名	家長聯絡電話首四個號碼
1	陳恩琳	9788
2	揭清堯	6227
3	鄭桸妤	9319
4	阮智言	6202
5	梁皓浚	5400
6	黃旨臨	9873
7	楊尚熹	6403
8	部智仁	9674
9	陳清揚	9087
10	蔡煒亨	9676



香港聖公會福利協會的幼稚園駐校社工團隊,特別為本服務的幼稚園家長設立熱線電話,家長在管教或家庭上有需要或困難,可致電本熱線作諮詢,詳情如下

熱線電話:51939481

熱線時間:星期一至五,上午九時至下午五時,公眾

假期除外

若有需要,家長亦可聯絡你的駐校社工尋求支援或協助。

「我要向山舉目‧我的幫助從何而來?我的幫助從造天地的耶和華而來。」詩篇121篇1-2節



第二十七期「偕同」問卷



問卷:https://bit.ly/2TQJzM3



