

自閉症孩童在家或學校中可做的感覺餐-建議活動  
花蓮慈濟醫院 兒童復健中心 游雅婷職能治療師

一、何謂「感覺餐」？

感覺餐是職能治療師在替孩子做感覺統合療程時的重要部分，是指按照個別兒童的感覺需要而設計的多重感官活動，就像是均衡的菜單一樣，能為神經系統提供適當的營養素，幫助孩子維持穩定的情緒及對環境做出適當的反應，感覺餐的感覺大多針對三大感覺系統：觸覺、前庭覺與本體覺，在此會提供自閉症孩童在家或學校可做的感覺餐，提供父母或學校老師在家中或學校執行。需注意：感覺餐在執行上應透過遊戲鼓勵孩子「主動參與」，而非用強迫的方式，若孩子出現躁動、焦慮、呼吸不規律、流汗、臉色蒼白…等負向反應，則要立即停止活動並思考孩子出現此反應的原因，再決定是否繼續進行

二、自閉症感覺餐的建議活動

1. 觸覺活動：可促進手部與手指頭的知覺能力、精細動作和注意力

➤ 一般活動

- 刷—用安全的蠟筆或色筆在身上畫圖，之後用孩子可接受的刷子（軟毛）、毛巾擦拭
- 按摩—使用各種孩子喜歡的乳液進行按摩
- 觸覺探險豆—手洗乾淨後放到不同的物品中摸摸看，ex 玉米片、燕麥片、水、沙、扁豆
- 尋寶—將小東西藏在黏土中，用手指頭將其找出
- 沐浴時間—泡泡浴、抹肥皂
- 泡沫皂或刮鬍膏—塗抹在手上或其他可接受的部位再沖洗掉
- 裝扮遊戲—整理出一箱手套、鞋子、帽子、圍巾當孩子裝扮用的道具
- 化妝—在臉、身體上塗鴉或貼貼紙
- 黏貼遊戲—黏貼不同貼紙或膠帶再撕下

➤ 學習用手指感覺

- 擊掌 Give me five—在表現良好時可用此方給予鼓勵
- 手堆塔—孩子掌心朝下，將你的手覆蓋在他的手上面，再讓孩子另一隻手覆蓋其上，再蓋上你的另一隻手，接著向孩子示範如何快速將最底下的手快速抽離。重複幾遍！
- 觸覺書—市面上的觸覺書或是利用粗麻布、羽毛、砂紙、帆布、絲織物…等不同材質自製
- 手指拉拔—大人穩固地抓住孩子的手指提供觸覺輸入，可一邊唱著「一根指頭、兩根指頭、三個指頭」，或是問「大拇指在哪裡？」

- 觸覺驚喜包—將小片織品及小玩具放入密合的袋子中，有些孩子喜歡伸手到袋子中選取物品的驚喜感。觸覺敏感較嚴重的孩子可能需要同時用眼睛看自己觸摸的物品

➤ 合併本體覺的活動

- 拔河遊戲—可用繩子、圍巾
- 接/投—加重球、豆袋、布偶
- 組裝/分開有阻力的玩具—樂高積木、雪花片
- 推—雙手一起推牆、兩人雙手交疊互推
- 穿重量背心

## 2. 口腔動作(嘴巴)活動

➤ 學習吹氣

- 吹泡泡—若無法使用一般泡泡棒的孩子可使用泡泡管或吸管，可提供唇 部較多的支持
- 吹氣玩具—會發出聲響的玩具、派對角笛、紙風車、口琴、哨子
- 將羽毛放在手中，然後將其吹掉
- 從各方向吹滅蠟燭，若孩子不太會嘟嘴，用手按住臉頰並將雙唇擠在一起嘟起嘴巴

➤ 讓嘴巴保持忙碌

- 舔冰棒、冰淇淋、棒棒糖
- 酸的味道較具有警醒效果—酸的糖果、檸檬水
- 冷凍或冰冷的食物具有警醒效果—冷凍葡萄、冰塊、冰棒
- 振動是具有警醒效果與組織性的輸入—電動牙刷、振動牙齒的玩具或小型的電池按摩器

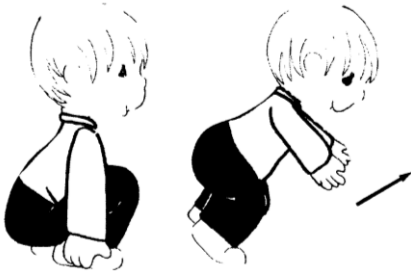
## 3. 精細動作活動

- 噴水瓶、水槍—手部力量與技巧
- 使用鑷子/鉗子—發展使用筷子前的技巧
- 雙手操作玩具—樂高、串珠、雪花片、穿線版
- 氣泡包裝紙
- 夾衣夾遊戲
- 拼圖
- 開罐技巧—蒐集小型透明的塑膠瓶罐及容器，裝入小的麥片或是葡萄乾，練習打開拿點心，按壓的蓋子最容易，之後再練習旋轉的瓶蓋，提醒用慣用手進行、另一手是助理
- 學習「切開」—使用塑膠的野餐刀、木製壓舌板或冰棒棍作為刀子，練習切米果、餅乾和麵包
- 棉花糖—蒐集牙籤與不同大小的棉花糖，將牙籤插入棉花糖做成插針的

創作物或各種物品

4. 粗大動作活動

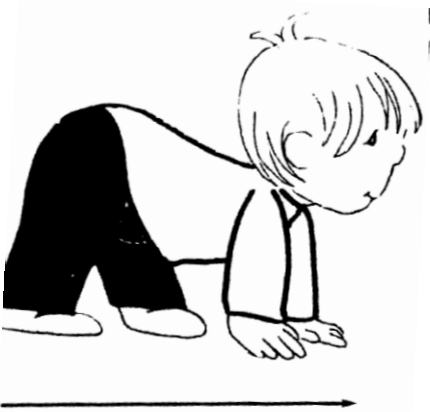
- 鞦韆活動—利用安全的鞦韆、毯子、吊床提供前庭刺激
- 下課活動—跳格子、接球、擊球、吊單槓、操場跑步
- 學動物走路—青蛙跳、小兔子跳、螃蟹走路、小熊走路(見下圖)



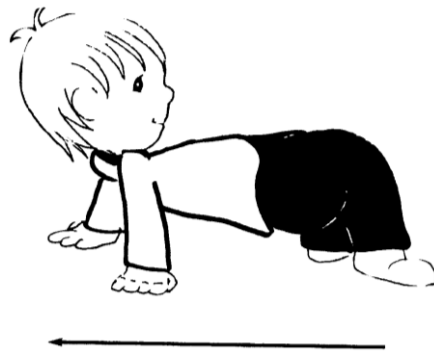
青蛙跳



小兔子跳

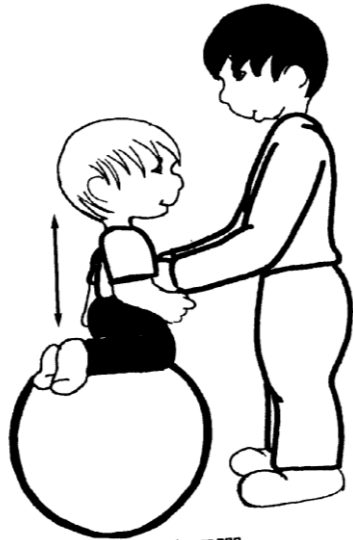


小熊走路

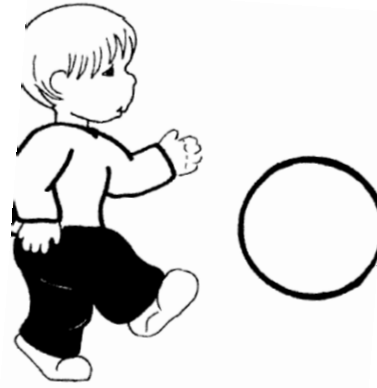


螃蟹走路

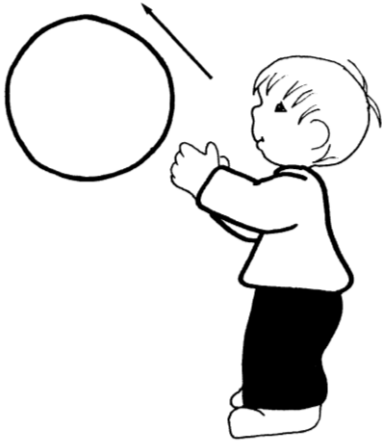
- 大球運動—膝蓋反彈、踢球、打大球、貼地丟球、放鬆與搖擺、貼肚躺滾球、雙腳踢球、坐姿彈跳、蛋蛋先生、滾大球(見下圖)



膝蓋反彈



踢球



打大球



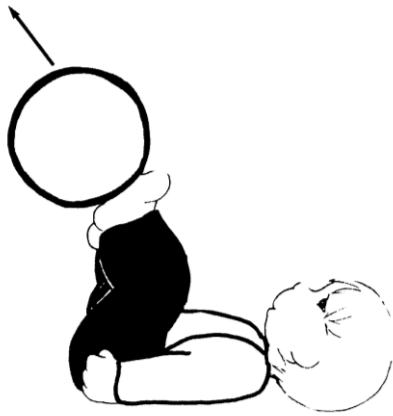
貼地丟球



放鬆與搖擺



貼肚躺滾球



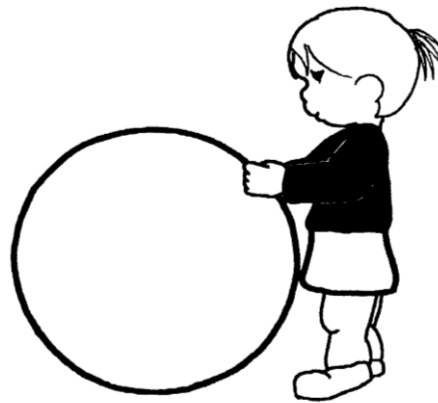
雙腳踢球



坐姿彈跳



蛋蛋先生



滾大球

### 三、參考資料

打造感覺統合的橋樑，自閉症及其他廣泛性發展障礙兒童的治療。作者 Ellen Yack、Puala Aquilia、Shirley Sutton 譯者 陳威勝、陳芝萍