

## 何謂感覺餐單 (Sensory Diet)

### 感覺餐單是

感覺統合療程的重要部份是指按照個別兒童的感覺需要而設計的一天活動及流程，好像一個均衡的飲食餐單，能為神經系統提供適當的「營養」，幫助兒童保持穩定的情緒及對環境有適切的反應，讓兒童發揮應有的能力。感覺餐單的內容可隨時按實際情況作出調整。

### 目的

1. 調整感覺失調，減少過度反應，提升兒童接收感覺訊息的功能。
2. 促進感覺整合，使兒童達致較理想的學習狀態。
3. 減少自我刺激或自我傷害的行為。

### 考慮元素

1. 時間 活動流程有時間安排 例如：每天次數或每次相隔時段。
2. 空間：環境的安排 包括家居安排、使用特定的日常用品及某些訓練器材 例如：家中安排一個小角落作為自我保護區、使用按摩刷及重量被、彈牀及治療球等。
3. 調整性：活動流程、活動與活動之間的配搭，並環境空間的編排，均可按需要相應調整。
4. 樂趣：透過遊戲鼓勵兒童主動參與，避免強逼。
5. 參與者的投入：實行感覺餐單並不是單靠家長或一兩個人的力量，而是需要團隊的合作，經過一段時間才可以完成。

「感覺餐單」訓練活動

範例：

### 針對三大感覺系統

#### ~前庭平衡覺活動

前庭的活動包括搖盪、旋轉和彈跳活動

1. 彈跳〔彈床、氣墊床、治療球、跳跳球〕
2. 搖盪〔鞦韆、木馬、吊網、搖椅、搖搖板等遊樂場設施；與成人玩搖小船〕
3. 旋轉〔轉轉椅，旋轉盤、輪胎、滑板〕

#### 4. 溜滑梯

##### ~本體覺活動

包括運用肌肉和關節，將身體置於不同位置的活動  
有強勁的平復情緒作用，對感覺敏感的孩子尤其重要

1. 攀爬〔樓梯、盤爬繩架〕
2. 人力車
3. 拋接〔重量沙包、重力球〕
4. 深層按壓活動〔給孩子熊抱、深壓按摩、關節及壓、用治療球 氣墊 重毯壓在孩子身上〕

##### ~觸覺活動

1. 刺刺球活動〔治療按一按指定部位、洗澡時用不同的擦或海綿〕
2. 接觸不同質感的東西〔沙、水、麵粉團、漿糊團、剃鬚膏、手指畫、觸覺球〕
3. 球池遊戲
4. 大自然之旅一行沙灘、拾貝殼、吹海風、推沙丘、拾樹葉或松子

\*

備註： a. 對有感覺過敏的孩子，盡量避免輕觸。

b. 活動進行時，可配合使用深層按壓〔 Deep Pressure 〕以取得平靜情緒

### 針對日常自理 遊戲 學習

#### 睡眠

觸覺/本體	前庭	視覺	聽覺
1.睡前按摩/關節按壓/輕拍 2. 重毯/被/米袋 3. 吸奶嘴 4. 用布包裹兒童 5. 睡袋 6. 睡近牆邊 7. 留意睡衣的尺碼及質地，看	睡地板〔如孩子畏高〕	1.開著柔暗的燈光 2.牆色要中性	1.睡前〔講故事或輕哼歌曲〕

看那樣令孩子覺得舒服 8. 盡量用不易起毛粒的床單及棉被，減少過敏的反應			
---	--	--	--

### 剪髮

前庭/本體	視覺	聽覺
用穩定的力按摩孩子的頭、肩、頸部 2. 梳頭時用堅穩的力度 3. 刷身療程〔 Brushing program 〕	孩子面前放鏡子/給予口頭預告，讓孩子作好心理準備	帶耳塞去阻隔令孩子不安的聲音

### 執筆姿勢不正

觸覺/本體覺	前庭/本體
1. 尋寶遊戲，分辨物件質地/形狀 2. 刷身療程〔 Brushing program 〕 3. 手指操作遊戲〔 變魔術 〕 4. 手指鬥力遊戲〔 雪條棍、繩 〕	1. 上肢用力運動〔 滑板、人力車、擊沙包、馬騮跳、蟹仔行..... 〕 2. 攀岩、繩梯

### 參考資料

1. 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
2. Bundy, A., Lane, S., & Murray, E. (2002). Sensory integration: Theory and practice. Philadelphia, Pennsylvania: F.A. Davis Company.
- Wan Yunus, F., Liu, K. P., Bissett, M., & Penkala, S. (2015). Sensory-Based Intervention for Children with Behavioral Problems: A Systematic Review. Journal Of Autism And Developmental Disorders, 45(11), 3565-3579.
- Wilbarger, P. (1995). The Sensory Diet: Activity Programs Based on Sensory Processing Theory. American Occupational Therapy Association, 18(2), 1-3

撰寫人：羅東聖母醫院職能治療師 王士峰 2021/05/27