



牽蝶康兒中心  
HIN DIP HONG YEE CENTRE  
扶康會  
Fu Hong Society



牽蝶中心  
Hin Dip Centre  
扶康會  
Fu Hong Society

# 感覺統合 O&A

## 觸覺篇 (下篇)





## 感覺統合Q&A 觸覺篇(下)

2022年6月

**問題：**小朋友睡前說想「除掉自己的手腳」或除褲，這是觸覺敏感所引致的嗎？

**答案：**看來像是因觸覺敏感而引致。許多有觸覺敏感的小朋友晚上睡眠質素都會較差，他們會因為不同的因素，例如：溫度的轉變、有蚊或塵蟎、棉被的擺位或睡衣等而受到影響。觸覺是幫助我們感測皮膚的感覺，例如：溫度的轉變會令皮膚出汗，有觸覺敏感的小朋友會抗拒皮膚上有濕的感覺；有蚊或塵蟎，他們會很容易察覺得到；棉被擺放的位置不合適或睡衣反起了，亦會令他們覺得不舒服，這些全都是手和腳會感覺得到，小朋友會覺得把褲子脫掉，就能避免衣服反起來的不舒服感覺，便會提出「除掉自己的手腳」或除褲的要求。

**問題：**如何改善觸覺敏感？

**答案：**在資料上來說我們會推薦用治療刷和關節按壓的手法。家長可請教自己的治療師，如何做觸覺減敏的按摩擦身。按摩刷身可給予小朋友一個比較容易接受的觸覺輸入，從而減低他們對於觸覺上的敏感，這手法需持之以恆，每天需要進行數次，進行一段時間後才能看到效果。除此之外，治療師的取向是只要不影響生活，我們會容許小朋友去做某些行為，例如：小朋友不喜歡穿蕾絲質地的衣服，家長可選擇其他質地的衣服代替；小朋友因為衣服上的標籤而不肯穿，那我們便把標籤剪掉。若小朋友不願意洗臉／抹臉，這些可能會影響日常生活的問題，我們便必須介入這些行為，我們會借意摸摸他們的臉及耳朵，乘機幫他們減低敏感度。久而久之，你會發現他們可以給你抹臉或洗臉。至於小朋友不肯刷牙，我們會在口腔內有專業的按摩手法，但每一位小朋友需要的手法及動作都不同，所以需要請教自己的治療師，看看那些手法及動作適合小朋友，從而改善觸覺敏感。



**問題：**如何改善觸覺敏感？

**答案：**刷身和按摩能幫助小朋友改善此情況。除了睡眠的時候，我們需要每兩小時幫他刷身和按摩一次，在睡前做一次，在他半夜驚醒或覺得不舒服的時候，也需要做一次，我們需要持之以恆，這樣才能達到最理想的效果。

