

### 觸覺減敏感活動

- ✓ 孩子對於某些觸覺刺激出現異於同齡孩子的負面反應（生理及心理），且已經影響到日常生活、人際互動、社會情緒、學習等等的進行【如：無法接受某種布料的衣服，會出現哭鬧或煩躁不安，且無法被轉移以致於影響當下活動的進行】。
- ✓ 若孩子的觸覺敏感是心因性（非生理性）的成分較重【例如：對特定的物品或他人的接觸有時過度敏感或出現防禦反應，但有時又不會（視當時的情境、孩子的情緒或心情而定）、孩子先天氣質較過度謹慎敏感、易焦慮或怕生退縮、陌生環境適應慢/陌生焦慮重、社會情緒困難、有其他環境或人為因素等等】，建議可照會臨床心理師針對孩子的心理和氣質狀況，做進一步的評估及諮詢。
- ✓ **軀幹減敏感【按摩刷使用】：**
  - 用觸覺刷、觸覺球、各種質感的布料，用不同的力道刷或按壓身體。
  - 使用原則：
    - ◆ 建議可每二小時做一次全身觸覺刷的活動（睡覺時需休息）。
    - ◆ 刷的方向：以順毛向（同一方向）為主。
    - ◆ 觸覺刷的力道（半按壓半刷）：穩定規律、有點重壓感（勿太輕）、稍慢速（速度和力道可預測，不會過於突然）。
    - ◆ 按摩部位的進行方向：手部→手臂→背部→腿部→腳部。
  - 關節按摩：輕按壓或重壓四肢不同的大小關節（手腕、手肘、肩膀、腳踝、膝蓋等處），亦可在使用觸覺刷完後執行。
  - 避免在皮膚過於敏感或較脆弱處的刺激，例如：胸腹部、臀部。
  - 若剛開始小孩會不舒服，可以在洗澡時進行，並且讓小孩自己先刷自己的身體，適應後再讓大人刷。
- ✓ **其他居家減敏感活動：**
  - 手指畫遊戲：可利用顏料、沙子、顏料漿糊或是刮鬍膏等質感不同的材料，玩不同的手指畫或身體畫（桌上或紙上畫圖、身體彩繪、黏貼紙等）的遊戲。黏土遊戲：不同質感的黏土、自製麵粉糰等等。
  - 找寶藏遊戲：可利用小沙堆或大沙坑（沙箱）、混合豆子堆、或是小型玩具堆（小積木、小串珠）等等玩不同的尋寶遊戲（例如：在混合的豆子箱中拿出所有的紅豆、沙堆中找硬幣、串珠堆中找特定玩具或小寶藏等等）。
  - 三明治遊戲：利用大治療球、大軟墊、或家中的大棉被/大型抱枕，將小孩包裹起並施予適度的重壓（★ 此活動過程中需特別注意小孩的安全 → 勿重壓到小孩不舒服、呼吸困難、臉色發白等）。
  - 洗澡遊戲：在家中洗澡時可玩泡泡浴遊戲，或用沐浴乳/肥皂擦拭身體，並練習自我按摩身體大肌肉區域或關節處。洗澡後，可在床上用不同質感的布料（大浴巾棉布或不同質感的布料，包裹住身體）玩滾滾樂的遊戲來擦乾身體；之後可在手腳、身體、臉部抹乳液順便按摩。