



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，減少過敏反應，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：活動流程有時間規限，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，而是需要隊工的合作及承擔方可有成效

在此提供感覺餐單範例，只供家長參考，如有需要使用，請向你的職業治療師查詢意見。

「感覺餐單」訓練活動範例：

A. 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、氹氹轉、輪胎、滑板、sit n' spin....〕
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，對感覺過敏的孩子尤其重要 ~

1. 攀爬〔樓梯、鋼/繩架〕
2. 人力車
3. 拋接〔豆袋、網/重球〕
4. 深層按壓活動〔給孩子熊抱、坐大豆袋椅、按摩、關節按壓/被拉動、用治療球/氣墊/重毯壓在孩子身上〕

觸角活動

1. 擦擦擦〔治療擦一按指定掃擦程序、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、啫喱波〕
3. 波波池
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〕以取得平靜情緒的果效。

B. 針對日常自理/遊戲/學習

例：

睡眠

觸覺/本体	前庭	視覺	聽覺
<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡前按摩/關節按壓/輕拍 2. 重毯/被/米袋 3. 啜奶咀 4. 用布包裹嬰兒 5. 睡袋 6. 睡近牆邊 7. 留意睡衣的尺碼及質地，看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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡地蓆〔如孩子畏高〕 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開著柔暗的燈光 2. 牆色要中性 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡前〔講故事或輕哼歌曲〕

剪髮

觸覺/本体	視覺	聽覺
<ol style="list-style-type: none"> 1. 用堅穩的力按摩孩子的頭、肩、頸部 2. 梳頭時用堅穩的力度 3. 擦身療程〔Brushing program〕 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子面前放鏡子/給予口頭預告，讓孩子作好心理準備 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶耳筒去阻隔令孩子不安的聲音

執筆姿勢不正

觸覺/本体	前庭/本体
<ol style="list-style-type: none"> 1. 尋寶遊戲，分辨物件質地/形狀 2. 擦身療程〔Brushing program〕 3. 手指操作遊戲〔變魔術〕 4. 手指鬥力遊戲〔雪條棍、繩〕 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上肢用力運動〔滑板、人力車、擊沙包、馬騮跳、蟹仔行.....〕 2. 攀爬鋼架