

第三章 感覺統合的訓練——遊戲第一

感覺統合，簡稱「感統」。患亞氏保加症的小孩子，常有感覺統合的問題，我幼子是其中一位。依稀記得，在香港，每十個小孩子中，約有一個具不同程度的感覺統合問題。

什麼是「感覺統合」？最好用例子說明。有人向你擲球，你看着來球，判斷它的方向、速度，然後決定移動身體、踏步、伸臂、張掌、接球、抓緊。由看見來球，大腦接收眼珠傳來訊息，發出指令，到協調全身每個肢體行動，就需要感統。人有視覺、味覺、觸覺、聽覺及嗅覺，以上五項眾所周知。感統專家還提出「平衡覺」和「本體覺」。小朋友在公園玩平衡木，不掉下來，是靠平衡覺。上落樓梯，不用眼看；踏單車時，雙腳隨踏板翻轉，也不用看，是靠「本體覺」。小孩子接收外界刺激有偏差，未能調協各肢體，作出準確行動，就是感統有困難。

人腦內有一部位，叫「前庭」，負責將所有感覺協調，傳送給大腦。大腦進行判斷，再將指令傳送到肢體，作出動作。如果「前庭」發展不好，小孩子就會笨手笨腳、「輪盡」，或甚易跌倒。

不要小覷「輪盡」，若源自感統障礙，據書說，推而廣之，小孩執筆姿勢不正確、寫字出格、寫漏偏旁、歪歪斜斜、閱讀時跳字等；上課時坐不定，坐姿古怪、易累、常趴在桌上；說話不清、流口水；玩遊戲畏縮、爬高低遲緩、害怕，甚至號哭；不合作、離羣；不喜歡玩積木、疊高。投球、接球，跑和跳時易跌；弱於自理、討厭梳洗、理髮，需長輩照顧衣著、拉拉鍊及綁鞋帶。對別人觸摸敏感，顯得不安；在家與在校均顯得笨拙、懶散，需要特別關注，嚴重者還常引起麻煩，上述的一切表現，皆可能由感統障礙而起。這樣的孩子，對於師長，就是「不好」、「難教」的學生。反之，一個開朗、敏捷、合羣、口齒伶俐、專心、讀寫俱佳的學生，就是品學兼優。

第一次覺得幼子有異，是他在約兩歲的時候。我攜他參加一些社區中心的幼童活動。一羣小孩，隨導師熱身，圍圈跑，蹦跳。別的孩子歡天喜地，幼子卻瑟縮在一角，無論怎樣鼓勵，他都拒絕參加。別的孩子輕易完成的動作，如穿藤圈，跨障礙，幼子皆有困難，而且十分害怕雙足離地。當我抱起他，他就駭叫、掙扎，非下地不可。到公園去，他害怕玩鞦韆、會號哭。當時，我未聽聞感統，只以為

只以為幼子畏高，也在這方面發展慢一些，將來自會趕上，故未有擔心。

事與願違，幼子日漸顯露其他問題。

三歲半，他仍不懂雙腳跳；踏三輪車，不能操控踏板；不懂擲球，只會推球。著他沿地上一條八呎直線行，身體總會左搖右擺。此外，他疊積木的能力很差，上下積木總疊不穩。

四歲半，他不能以單足站穩，身體如搖風擺柳；能在公園的平衡木上站立，但向前行則失平衡、會跌下。雙手拋接八吋直徑的球時，他顯得笨拙，常常失敗，而且永不會能移動身體或跨步接球；不能連續單手拍球十下，右手不成，左手更差。他也未能屈曲大姆指。

幼子上幼稚園，平日由菲傭照顧穿戴，周日我務必親自教他穿衣服。單是穿襪子，他也學不了。我教他辨認襪踭，置下方，然後雙手抓襪筒往上拉。幼子每個步驟都能說，清楚無誤，但偏無法正確完成。他永遠錯把襪平放，穿上腳，襪便橫置。我耐着性子，鼓勵他，絕不罵他，讓他一試再試。如是者學習足六個月，幼子才學識穿襪。那時，幼子已四歲。當年長子學穿襪，只兩三下子功夫便學懂，那時他才三歲半。

五歲時，我鼓勵幼子沐浴後自己穿衣服。他分辨內衣褲的前後有困難。我曾經「走漏眼」，看不到他把內褲倒轉前後穿，幾小時後才發覺，但幼子自己完全感覺不到有異。

他未能跟隨別人目光所視，我手之所指，即使近至約十呎，他也不知我所指。

洗手時，他只懂用水冲，不會雙掌互擦，無論我與內子怎教，怎示範都無效，他就是學不會。我們只好捉著他一雙手互搓。

他不會吐痰，不會擤鼻涕，間中晚上尿牀。

非常害怕花灑淋頭。若遭強迫，他會大力掙扎，叫喊。

他扣鈕，除鈕總有困難，很專心時會成功，但一般會失敗。

我不是感統專家，不肯定上述問題，有多少與感統有關，但肯定的是相對同齡孩童，幼子在眾多範疇落後，而且這一切影響幼子自我治理能力，削弱他自信。

幼子是約三歲半開始受訓，當時，我僅悉他大肌肉、小肌肉發展較慢，未聞「感統」為何物？據導師說，幼子在嬰兒階段，很早站立行走，缺乏在地面爬行，故失卻鍛練雙肩的機會，因此未能擲球。他的大肌肉終會練回來的，但小肌肉則要及早訓練，遲了難追上。

小肌肉主要控制十隻手指和手腕活動，若發展差，便影響孩子的書寫能力，例如寫字出界，字體東歪西倒。在這方面，幼子表現只是略差，他執筆有力，控筆尚算穩定。他喜歡塗鴉，我就順他意，給予紙筆，任他發揮，鼓勵他多作畫，這正好訓練他的小肌肉。

玩泥膠也是好訓練，一般玩具店所售的泥膠可用，但這些泥膠易變乾、易變脆。有一種比較好的泥膠，它有不同顏色和韌度，不易碎，不黏手，但要專門店才有售，價錢亦稍貴，我買了兩塊給幼子玩，至今已兩年多，完好如新！我、內子和長子也間中取來玩，這些泥膠是貴得有道理，家長可向職業治療師查詢專門店地址。

其他小肌肉的訓練包括穿膠珠、穿繩和穿鞋帶。許多幼兒訓練中心，都有各式各樣用以訓練小肌肉的玩具，例如小工具、軟球拍等，供家長借回家。若缺少這些玩具，訓練會變成一件沉悶的事，且浪費時間，吃力不討好。我每星期都會借一次玩具。

在協康會，我曾借過幾件特別好玩的玩具，一件是給孩子鑽洞的尼龍隧道，另一件是蝸牛板。板的底部是圓的，孩子雙足站在板上，控制蝸牛板，使小珠子隨板上的坑槽流動。這玩具吸引了我一四口，連菲傭也愛玩，大家玩得不亦樂乎。

玩迷宮和連數目字也能訓練小肌肉，這類型的練習簿在書局有售。幼子很喜歡玩迷宮，我就買多本給他。亞氏保加症的患童，一般特別喜歡平面圖像，相信幼子喜好，與此有關。

內子陪伴幼子在兒童早期訓練中心上課，她轉述導師所言，我陸續聽到「感統」一詞。我不大懂，決心弄清楚。得專家介紹，我看了葉張蓓蓓女士所寫的《孩子不笨》一書，恍然大悟，幼子是感統有問題。到自己休假半年時，我大量閱讀，發覺有幾本十分好的書，值得推薦。以下是部分的書目：

《孩子的確不笨》，是葉女士另一本著作。

《突破孩子的學習障礙》，星島出版。

《資優生培育指南》，也是星島出版。

這些書，有些單論感統，有些縱橫多個領域，如言語治療、認知、想法解讀、幼童自理和情緒控制。我曾翻看多遍，茅塞頓開。

家長若不知孩子有感統困難，誤以為他不受教、不專心、遲鈍，因而責怪孩子，結果會傷害孩子自尊及自信。日復日的挫敗感，會摧毀孩子，日後更難補救。感統是腦部和神經問題，孩子非不為也，實不能也。怎克服呢？主要靠四肢運動，刺激腦神經和前庭發展。在每星期兩次，每次一小時的訓練中，專家指導我幼子盪鞦韆、攀爬和做各式運動，但這不足夠，我和他課餘時間也要練習。

起初，內子在家與幼子練習，有進步，但很慢。最大困難是在家中練習，不外是拍球、接球，這是非常沉悶的。試想，要一位四、五歲的孩子，日日在客廳，重覆拋波、拍球，同一地方，同一對象——母親，怎會不悶？而且幼子顯然未能掌握，例如，目標是拍球二十次，但十次就丟失，次次如是，天天如是，重覆失敗，這不是訓練，是摧毀信心！我和內子明白，不可責怪，連板起面孔也不好。幼子雖年紀小，已能看明白。我們鼓勵他，但鼓勵歸鼓勵，幼子心中知道自己未能做到，感到不開心。漸漸地，幼子對家中訓練不合作，拖延、拒絕，內子的信心也動搖。周末，我在家與幼子進行訓練，他一樣抗拒、敷衍，怎辦？幼子已五歲，教育的黃金時期所餘無多。他不單要追趕同齡孩子水平，還要追近兄長，否則兩兄弟能力距若雲泥，會為家庭帶來長年累月的噩夢。故此，我終於決定休假，天天帶幼子出外活動，主要往公園去。

最大挑戰，是把沉悶的訓練，變成有趣、有點挑戰性的活動，令孩子快樂、有成功感並得以持續。

所有專家都建議多盪鞦韆，玩時所需的擺幅、急緩、高低，則視乎孩子情況而定。玩盪盪轉和溜滑梯也是很有幫助的。盪盪轉旋轉的速度和滑梯的高度也因應孩子所需而定，家長進行訓練前應請教專家。危險嗎？只要家長小心在旁照顧，讓孩子一步步地放膽試，逐漸增加難度便不用怕。真正的困難是很難在香港的公園找到鞦韆，找到的擺幅又太小了。不是說笑的，在訓練中心的鞦韆，擺幅大得多，還有急旋轉的，多方向擺的，連我作旁觀時也心驚。公園也難找到高的滑梯，

氾氾轉也欠奉，反而在彩雲邨和彩霞邨的休憩處，卻意外找到。

這些設施可以提供大量刺激給小孩子，幫助發展其腦部「前庭」組織。我家住西貢區，交通不便，最近的公園在順利邨，要駕車前往。幼子讀上午班幼稚園，午飯小休後，我便駕車和幼子去公園，每次約一小時半至兩小時，天天去。幼子每逢二、三、五有訓練課，或在彩雲邨，或在灣仔，課後，我也帶他去就近的遊樂場，但縮減時間到一小時以下。我常常提醒自己，去私人的訓練中心，每課一小時，花費數百元盪鞦韆，特別為訓練設計的，又有專人指導，效果固然最好，但去公園盪鞦韆，不花分毫，怎麼不去呢？

我帶小兒去公園，任他自由玩，不作強迫，讓他選有信心的玩，什麼也可以，即使隨便追逐一番也可，只要他開心就行。我不迫他拋、接球，那時他能力未及；也不迫他去最高、他感害怕的滑梯。若他害怕，或不樂意，就不會再跟我去公園。玩伴也非常重要，一個人孤伶伶地玩很快悶，很易失去興趣、不繼續。時值冬季，周日公園遊人稀少，我就盡可能帶菲傭同去，讓幼子多一個玩伴，多追逐，提高興致，菲傭也開心。我自己腰部有傷患，難多作跑跳。菲傭正幫了我這個忙。到了周末，幼子與長子一同玩耍，如魚得水。

這就這樣解決了幼子抗拒家中訓練的麻煩，他很合作、開心。相對每星期約兩小時的中心訓練，天天去公園是額外每周約十小時，五倍的訓練時間。我知道幼子的感統是不斷改善的。

天天去同一個公園不夠吸引，成人都生厭，何況小孩？一定要給他新鮮感，我的辦法是去不同的公園：將軍澳寶康公園、寶翠公園、西貢公園、順利公園、坪石遊樂場、樂華邨公園、九龍灣公園、摩士公園、九龍仔公園、樂富公園、沙田中央公園、大埔海濱公園等，全部到過。每逢到灣仔上課，下課後，我也盡量抽空去維多利亞公園。除了公園，我也會帶他去公共屋邨，使用遊樂設施，盡量多攀爬，秀茂坪邨的設施也很合適四、五歲的幼子。

公園一定有滑梯，但罕有高的，曾到過的公園中，只有坪石遊樂場有，共兩層高。幼子四歲半，初到，害怕，不敢攀上第二層，我休假後，常訪坪石、多嘗試，只三個月，幼子膽大了，非到第二層下滑不可了。另一處有高滑梯是沙田新城市廣場的史諾比公園，也是兩層高，夠刺激。繩架也十分適合訓練小孩子手腳協調，可惜我只在維多利亞公園和沙田中央公園找到。

在香港，最難找攀架，我未在任何公園找到。出乎意料，在彩霞邨休憩處發現，坑口的唐明苑也有一個。清楚記得，我是在零八年一月開始休假，那時開始每星期都到彩霞邨。最初，幼子不敢爬架，手騰腳震，我不勉強他，但每隔一段時間就鼓勵他試，看得出他每次都有進步，爬得高一些。到了零八年九月尾，他已經信心十足，及頂高呼，標誌著手腳協調改進很多。而歡呼，代表他開始有感情流露，希冀獲認同、讚賞。過去他總獨自玩，鮮有表達，從沒想得到認同。

我很喜歡彩霞邨，那處有攀架、鞦韆、氹氹轉，而且屋邨依山而建，高高低低的，我可以隨意找到攀爬點，喚幼子嘗試，石凳、矮牆、欄杆、小斜坡、樹木，什麼都可爬，不區一格，靈活多變，他也喜歡。

西貢保良局渡假營和戶外康樂中心內也有攀爬設施，甚至提供兒童爬石牆、彈牀，但對我五歲半的幼子，未免太困難了。

遇上不宜戶外活動的日子，下雨或天寒，我就帶幼子去康文署的室內兒童遊樂場，常去的有鯉魚門、順利、石硤尾、大角咀、深水埗、何文田，甚至港島渣華道和鯉景灣兒童室內遊樂場。我是在康文署的網站，意外找到地址，造就我給予幼子，不斷新鮮吸引的地點。這些室內遊樂場，沒有鞦韆，沒有爬架，只有何文田有一小型滑梯，不是訓練感統的好地方。但當天氣不佳，無法在戶外攀爬、跑跳時，退而求其次，也可給幼子舒筋活絡；遇上其他小朋友，也給他們多一點溝通機會。

無論在公園或室內遊樂場，我都不斷動腦筋，希望為幼子增加一點難度、一些挑戰，但必須是他能力所及的。許多室內遊樂場備有膠墊，我或請他把膠墊堆疊、然後爬上、在那裏站立、鍛鍊平衡；或請他把膠墊分放，相隔一段距離，請他縱身躍過；或把小玩具收藏於某一角落，請他去找。這些活動不單訓練他手腳協調，也訓練他做事要努力不懈。每當他努力一番後，但未成功，快要放棄時，我就給他一點幫助，使他成功。在公園，我更易想到新鮮玩意，就地取材，找一個目標，著他跳遠一些，爬高一些已可。至於攀架和繩網，家長可多建議新攀爬路線，如難逾越，就扶孩子一把。

真正要家長付出的是時間和心思，盡力去保持新鮮感、吸引力，家長要常找新公園、新去處、新玩意，不必拘泥局限於公園內攀爬；路過休憩處，去郊外、經過小斜坡，或遇上合適的樹木，都可鼓勵孩子試爬；甚至路旁的電燈柱也可。

孩子爬不上，不要緊，大家笑一場，開開心心再上路。在飛鵝山山腳，德望學校旁有一小徑，沿途有許多大小不一的岩石，我又叫幼子走上小徑，足踏大石，從一塊跳去另一塊，他也歡天起地的玩一場。我不是建議家長完全仿效，只是示範予家長，只要多花心思，便可以找到許多新攀爬點、新活動，激發孩子興趣。畢竟在大石上跳來跳去，是有一定的危險，我是肯定幼子有很大進步，有能力應付之後，才和他玩這活動。

沙田中央公園有一滑梯，沒設有扶手梯級。它是用天然大石堆疊成一小坡，以混凝土加固。小朋友踏着石塊，一步步登上坡頂，就是滑梯高點。約在零八年四月，幼子第一次到那裏，被那裏新奇的環境吸引。一個小坡，沒扶手梯，沒固定路線，讓他自由選擇。從一石塊踏上另一石塊，對他很新鮮，也很大挑戰，要好好平衡。幼子顯得非常興奮，他不停就只玩這小坡滑梯，對公園其設施，他不屑一顧。我擔心他跌倒，唯有死跟，上上落落幾十次，看着他每一步準確踏在石塊上，才穩定再上。那天他的能力表現，令我驚喜，超越期望。一小時過去了，他滿頭大汗，衣衫盡濕，非常開心，盡興回家。在一年前，他手腳笨拙、平衡困難、畏高，那日的他靈活、敏捷、跳脫，充滿自信，玩得快樂，與一年前的他完全是判若兩人。

當晚在家中，我心有感觸，對內子說：「以後不用再帶幼子去公園，作感統訓練了」。不是幼子的感統已完善，是他的能力已到一階段，靠去公園玩鞦韆、攀爬已不能大幅改善，要另找新刺激。後來我選了滾軸溜冰和攀石，這是後話。

約一個月後，我再攜幼子到沙田中央公園，那小石坡滑梯的吸引力已大幅下降，他只玩了半小時，遠不及上回起勁。

總結經驗，要解決感覺綜合問題，固然要參加專家課程，然而每星期一、兩小時的訓練是太少了。家長帶孩子去公園攀爬、盪鞦韆是非常有幫助的。家長如能天天去，便是十倍的訓練時間，效用很大。事實上，所有專家都鼓勵多去公園。最重要是，家長要花心思，要給孩子歡樂，不斷提供新活動、新刺激。我的辦法是不拘一格，公園、路旁、小斜坡、樹木、電燈柱、石凳、通通可攀爬；去一趟郊野，渡假營，能攀爬的機會非常多，只要家長放下工作，攜孩子去，選他能動的，鼓勵他，更要助他成功，感到喜悅。

時機非常重要，幼子天天去公園的日子時，他剛五歲，公園的設施很具吸引力，他樂此不疲。但若錯過這年齡，則難追矣，原因如下。

- 一、一般公園的設施，較適合四、五歲孩童。但對七、八歲的孩子，吸引力大降。
- 二、香港的小學多是全日制。孩子升上小學後，用於家課和溫習的時間，會比在幼稚園時多數倍。孩子應在幼稚園時天天抽空去公園活動，改善感統。
- 三、孩子在周日上課，只餘周末可到公園，遊玩的時間大幅減少。在周末，公園滿是小孩子，年紀較大的孩子怎好意思跟幼童爭用設備呢？
- 四、對於五歲幼孩，帶他去做訓練，他不甚了了，只視為遊戲，不抗拒。但八、九歲的孩子呢？會開始奇怪：「為什麼要去中心？為什麼其他同學不來，但我要來？為什麼中心所見的孩子有點怪？」這不易答，就算一時過關，孩子也終明白自己有一些困難，落後於別人。
- 五、最重要的是，到了八、九歲，如果孩子還顯得「輪盡」，笨手笨腳，不免遭人議論。孩子自己也會比較，為何弱於他人？同學間嬉笑實少不免，他們本無惡意，但聽者有心，終會傷及孩子自尊。我自己也有感統困難，自幼被人說我很「鈍」，情況長達十幾年，心中不好受，我會於另一章詳述。

幼子在五歲八個月時，一天，他忽然懂擤鼻涕，雖然不是每次皆成功，但已是一大進步，足叫內子與我驚喜莫名。在他四歲多時，我們才明白不會擤鼻涕是感統問題，不再作無謂強迫、不責怪、不比較。我只努力帶他去活動，開心快樂，給他的前庭源源不絕的刺激，終有成果。

不是說幼子再沒有感統困難，而是大幅改善，大體比得上同齡孩子。他依然反應慢一點，「過中線」的活動和「動作計劃」仍較弱，別人如留心可觀察到，但這對他日常生活沒影響。如今他手足協調，有信心去嘗試、努力參與及投入各式活動。

零八年七月某天，幼子告訴我，幼稚園安排「細運會」，他是全班跑步第一名，很神氣！我看著他神情，立刻想起長子。當長子在幼童階段，全家常去公園，讓他跑跳攀爬。那時，我夫婦未聽過「大肌肉」、「小肌肉」訓練，更遑論感統。只覺得男孩子嘛，應該大膽一些，於是總鼓勵他爬高一些，跳、跑多些。今天，長子身手非常靈活，身材全班第三矮，但在小三體育科考試，體能是全級冠軍。他學游泳，只上了六課，便學懂自由式，再過四星期，竟然游得比我快！

不論資優兒，還是亞氏保加症患者，多帶他們去公園玩吧！不要過於呵護，給他們適度挑戰，利多於弊。

最後，我希望政府能在公園多提供安全的繩網、滑梯、氹氹轉，如坪石遊樂場那兩層高的滑梯，全包在圓筒內，安全得緊。至於兒童爬架、繩網：只要動腦想，定能設計出安全的，為什麼就是這麼少見呢？如政府能多建造些，便功德無量。