

兒童發展
遊樂園

與自然互動 舒緩情緒困擾

文·圖片提供 / 陳玥岑 (職能治療師)



圖 / 達志影像

學期過了一半，班上學生已漸入佳境，慢慢跟上課堂進行的步調，穩定學習。唯獨小可，一直處於警覺的狀態，只要有一點點風吹草動的變化，都讓他的情緒起伏很大。

下課時，大家開心的衝出教室玩樂，若有同學拍拍小可的肩膀，想邀請他一起玩，小可總是一臉嫌惡，要求同學別碰他；到了操場，大家興奮的玩鬼抓人、紅綠燈、老鷹抓小雞等遊戲，小可卻敬而遠之，寧願在一旁觀看，也

不想加入。

對小學生來說，「排隊」是司空見慣的事，但站在隊伍中，身體可能隨時被其他同學觸碰，對小可來說，是最難熬的時間，有時空間不足，又不能要求同學離遠一點，真是度日如年。

還有，學校制服的材質，屬於較硬挺的款式，穿制服的日子對小可也是折磨。衣服上堅硬的摺線，一排鈕扣凹凸凸凸的形狀，以及衣服紮進褲子裡的擁擠感……都讓小可穿制服時坐如

針氈，一直感覺皮膚不舒服，而無法專心上課。

然而，穿運動服的日子也不一定比較舒適，因為激烈運動後，汗水將衣服黏在身體上，這種緊貼的觸感也讓小可很厭惡，希望可以立刻換上乾爽的衣服。

老師猜想小可的「觸覺」比較敏感，建議爸媽接受職能治療師的評估。果然，小可有感覺統合能力失調的狀況，尤其是觸覺系統，明顯調節困難，導致有「觸覺防禦」的情形。

觸覺，是來自於皮膚表面的受器，接收外界的刺激後，感受到的訊息，例如觸碰、壓力、溫度、疼痛，是保護我們避免受到可能造成傷害的強烈刺激。觸覺也是幫助人類建立「情感連結」的管道，父母會用擁抱、親吻的方式對孩子表示愛意及呵

樹葉拓印畫



準備材料

樹葉數片 (約為成年人掌心大小為佳，落葉或新鮮葉子皆宜)
廣告顏料數色
剪刀、白膠、圖畫紙、黑色西卡紙。

操作步驟

1. 選擇喜歡的樹葉，先仔細觸摸葉子，嘗試用口語形容觸摸的質感，例如軟硬、光滑、粗糙、毛毛的、刺刺的。
2. 請孩子選擇喜歡的廣告顏料顏色，用

手指挖出些許顏料，塗抹至葉片背面 (葉脈較明顯凸起的一面)，塗滿整片葉子後，像印章一樣將樹葉壓在圖畫紙上，顏料就會蓋印在紙上。

3. 拿起樹葉，等拓印在圖畫紙上的顏料乾了，用剪刀沿圖案邊緣剪下。
4. 用手指挖起些許白膠，塗抹在圖案背面，貼在黑色西卡紙上。
5. 重複步驟一到步驟四，完成樹葉拓印畫。

觀察重點

觸覺敏感的孩子，對沒接觸過的材質，可能出現不願意碰觸的狀況。爸媽不必勉強孩子一口氣完成作品，可先示範給孩子看，並用自己感到舒

適的方式進行初步嘗試，例如戴手套，使用工具塗抹等，等孩子較放鬆後，再以「少量」、「改天再試一次」的方式慢慢完成，才不會讓孩子因不舒服而產生排斥心理呵！