

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

幫助孩子感覺統合發展的 自然教室--公園

修訂：2025/09/08

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 張凱芸

許多家長會有這樣的疑問：

🗨️「我的孩子總是靜不下來，是不是要讓他多看書、練習畫畫來培養專注力？」

🗨️「他不喜歡弄髒手，吃飯也不願意自己吃，怎麼辦？」

其實，孩子出現這些狀況，問題不一定出在他們本身，而可能是**感覺統合發展還沒成熟**。這與他們成長的環境息息相關——尤其是現代孩子缺乏「自然刺激」的機會。

想幫助孩子建立更好的專注力、情緒穩定與動作協調？很簡單——多帶孩子去公園玩！

什麼是感覺統合？

感覺統合是指大腦接收、組織並整合各種感覺訊息的能力。這些感覺包括：

- 觸覺：皮膚對碰觸、壓力、溫度等的感受
- 前庭覺：身體的平衡感與空間定位
- 本體覺：對身體姿勢與肌肉活動的感知
- 視覺與聽覺：看與聽的辨識、協調能力

當孩子的感覺統合發展良好，他們會更能：

- ✓ 專注學習
- ✓ 情緒穩定
- ✓ 動作協調良好

公園——孩子最棒的感覺統合練習場

公園可不只是盪鞦韆和溜滑梯而已，整個自然環境，都是感官發展的寶藏！

1. 草地、泥土、樹木：天然的觸覺刺激

孩子赤腳踩草地、手摸樹皮、在泥土中玩耍，可以：

- 增強對不同觸感的適應力
- 減少對髒污或特定材質的敏感

2. 落葉、小石頭、昆蟲：視覺與動作的協調訓練

觀察昆蟲、撿石頭、分類葉子，可以：

- 增強視覺辨識力
- 訓練手眼協調（視動整合）

3. 爬坡、跳躍、躲藏：前庭與本體覺的發展

走不平地、跨過小障礙物，有助於：

- 建立身體控制力
- 增強平衡感與空間感

4. 微風與蟲鳴：自然的聲音調節情緒

自然的聲音有節奏、有層次，與冷氣房的機械音不同，能夠：

- 刺激聽覺整合
- 幫助孩子放鬆與集中注意力

家長可以怎麼做？

- ☑ 提供機會，而非設計活動

不必安排特定的學習遊戲，只要陪伴並確保安全，讓孩子自由探索即可。

- ☑ 鼓勵多元玩法

像是：「你可以用葉子當扇子嗎？」、「看看你能不能跳過這根小樹枝？」——這類引導能激發不同感官的參與。

- ☑ 不怕髒、不怕跌倒

泥沙、流汗、跌倒，都是孩子練習感覺統合的過程。允許一點點混亂，會帶來更穩固的成長。

大自然就是孩子的大腦健身房

每一次踩在泥地上、觀察螞蟻爬行，孩子都在刺激神經系統、訓練感官整合。這些微小但重要的體驗，是幫助他們成為更專注、穩定、有自信的孩子的關鍵。

下次到公園時，試著放慢腳步，讓孩子自在地接觸自然，你會發現他們不只是在「放電」，其實也正在「充電」。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹市立馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~