



認識貝絲

這是一個有關育兒、
尋找生活平衡和感覺
反應不足的故事。

Illustrated by Jacinta Read

認識貝絲。她今年三十五歲，是一名臨床實驗室的科學家。貝絲喜歡美食和享受現場演奏的民間音樂。貝絲和伴侶在一起已經十四年了，並有兩個孩子。貝絲發覺教養其七歲的大兒子，既輕鬆又自如。而至第二個三歲的孩子，在適應上卻並不容易。貝絲經常覺得自己正在處理一個突變、很容易哭泣和哭得過久的嬰兒。

貝絲大多數喜歡和其他媽媽一起度過每週的早晨咖啡聚會。雖然貝絲確實感覺到，自己經常錯過正在發生的事情，並且是最後一個對笑話作出反應的人。



貝絲正在享受鮮奶咖啡和跟朋友聊天。即使周遭環境嘈雜，也毫不打擾到她。其中一位朋友說：「貝絲，我真的十分羨慕你，你是如何做到的？」貝絲感到困惑。她不是故意無視兒子的哭鬧。只是，她似乎總是最後一個注意到正在哭泣的孩子正是她的小兒子。當這事情在公眾場所發生時，更是令她感到尷尬。



另一位跟貝絲不太熟悉的媽媽說：「你似乎對孩子的哭鬧不以為然，完全不會感到煩擾。」貝絲無法分辨這位女士是真心的誇獎，還是公然的批評。她現在感到友好的早晨咖啡聚會就像一場災難。這情況在她姐妹家中的家庭聚會也經常發生。家庭成員時常評論貝絲對小兒子無視、沒有給予足夠的關注和只顧自己。





貝絲討厭小兒子經常容易感到不開心，而她對別人批評她故意忽略小兒子的焦躁不安感到受傷害。她愛錫她的孩子，也渴望平靜生活。同時，她對自己懷念第二個孩子出生前的規律生活感到內疚。當只是跟伴侶及她大兒子相處時，事情似乎進行得如此順利。她本來生活得很好，但為什麼面對小兒子卻是如此困難？

感覺訊息處理的差異影響著整個生命週期的關係建立。感覺訊息處理有差異的兒童會成長為感覺訊息處理有差異的成年人。在**STAR**研究所，我們致力及尋求為成年人和青少年提供服務。我們之所以開始，是因為一直聽到家長說他們有這個**需要**。



在**2011**年，一項探討成年人感覺訊息處理與焦慮之關係的研究發現，感覺反應過敏和不足均與成年人的焦慮有較高的相關率。**2020**年，一項在《心理健康輔導期刊》的研究討論了認識感覺訊息處理的差異對心理健康的成功介入之重要性。

感官健康是健康關係的支柱

貝絲開始就人們自她在五年級時，對她的評論作出反思——她表現得缺乏精力，以致錯過了當刻發生的事情，甚至有時看似情緒低落。貝絲決定尋求輔導員的支援。經過兩節和輔導員一起探討她對感覺訊息處理的方式可能有所差異，以致影響她如何對世界及關係作出的反應。

貝絲發現自己的感覺反應不足 -
這意味著，除非所接收的感覺訊息
十分強烈，她的神經系統並不會輸
入。貝絲對聲音、視覺和觸覺反應
不足。她瞭解到，處理動感和身體
置位是她的強項，並想起自己每週
兩次或三次跳舞時，那種「呀哈！」
得心應手的美好感覺。

貝絲重新開始跳舞，
並建立一種培養神
經系統的健康感官
生活方式。她發覺
自己對周遭的世界
更敏銳，有更大的
空間容納所有的聯
繫。甚至工作的同
事，都認為貝絲和
她小兒子的親子關
係、與他一同玩耍
和溝通交流，和以
前有所不同。



貝絲的故事聽起來熟悉嗎？如需有關感覺統合和感覺訊息處理的評估支援，可聯絡當地有認證和實踐的感覺統合職業治療師，或聯絡**STAR**研究所，我們都樂意為你提供指導。那裡有更多從業人員，專門為這些有差異的成年人提供支援。

感官健康改造生命

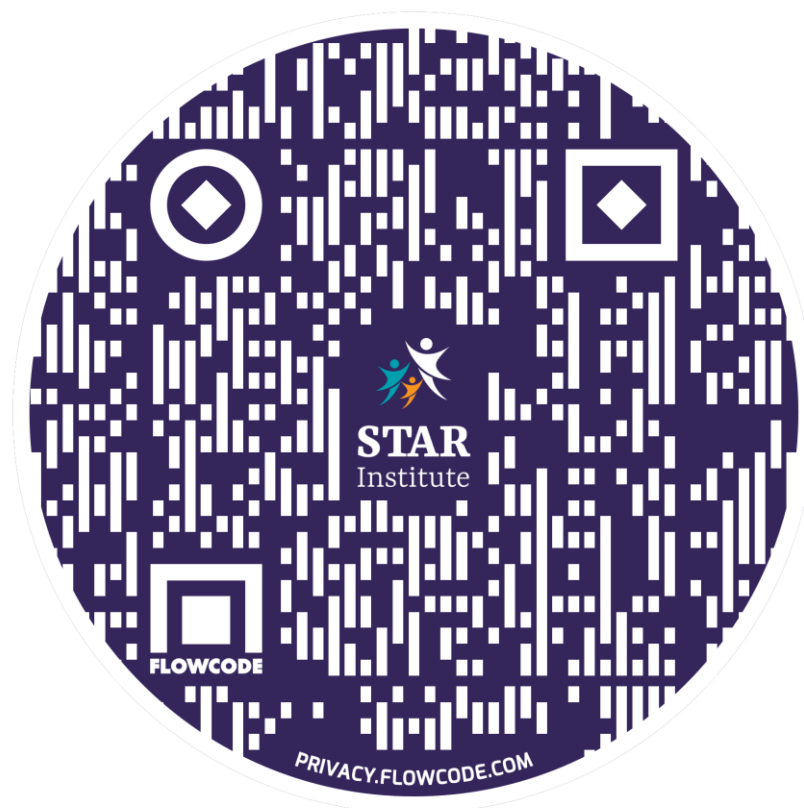


未經識別的感覺統合和感覺訊息處理的差異，影響貝絲享受生活和小兒子的親子關係。如果她早知道自己身體的感覺偏好和功能，會影響其適應周遭世界的能力，她本可以預先培養健康的感覺生活方式。感覺訊息處理不單是指小學所教授的「五種感官」。我們認為是時候讓全世界瞭解，感官健康對心理健康的影響。

在**STAR**研究所，每個月都是感官關注月，而十月尤其特殊，因我們會和全世界分享我們對此的熱誠。今年，我們會分享五個在我們的心中非常親愛主角的故事 - 每一個角色都代表著感覺統合和感覺訊息處理的不同層面，如何影響著我們的健康。這些角色都是來自不同的人生階段、情境和家庭背景，但他們都有一個共通點 - 發現感覺訊息處理的影響力，能把他們的生命改造得更好。這些故事都是基於現實生活、真人、真見證。

請幫助我們做更多 — 今年我們正為教育和宣傳工作籌備經費。到目前**2020**年，我們舉辦了免費和「能者自付」的家長工作坊，培訓駐校職業治療師、受過訓練的教育工作者等等。有了你們的支持，我們希望服務能夠延展到各校網、執法機構、更多個人和家庭、更多臨床醫護、和教育工作者。你的捐贈將立即付諸實行。

點滴的付出，已是莫大的幫助。



Scan to donate \$5 today!



© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain