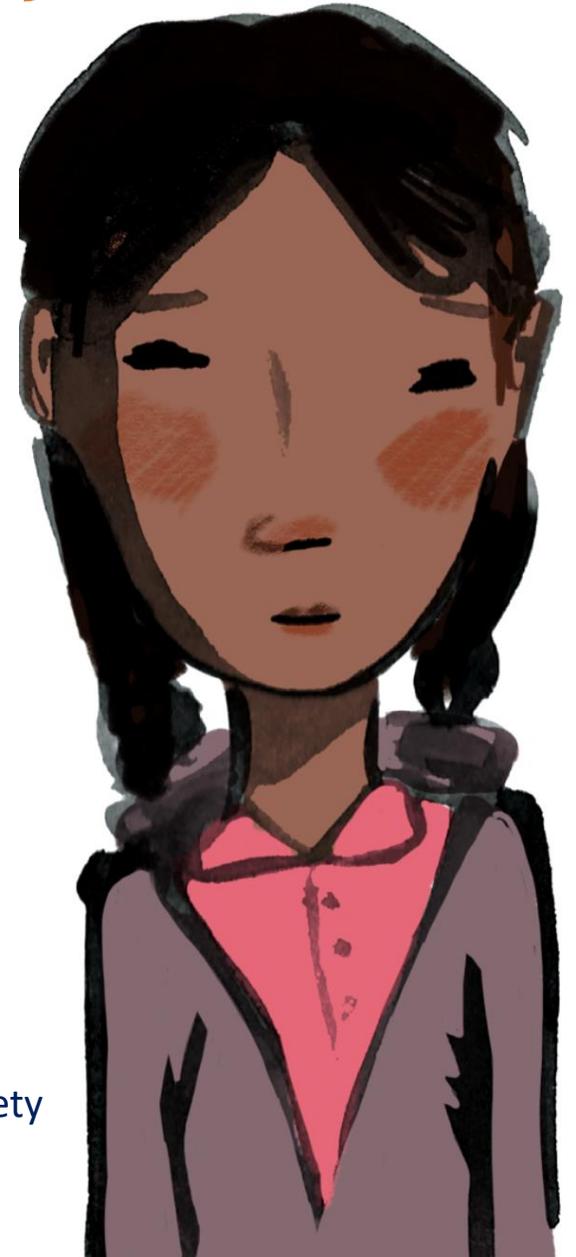


# 米茲巴的故事

一個有關感覺識別，校園生活應對和精神健康的  
故事

*Illustrated by Jacinta Read*



內容警示 — 自我傷害 / 自殺念頭。米茲巴的故事含有嚴重的精神健康危機，可能會導致讀者感到不安或不舒服。

齊來認識米茲巴。 米茲巴今年**11**歲，喜歡足球、**3D**列印和閱讀，尤其是“般度戰士”（“**Aru Shah**”）圖書系列。 她在學校裡是一位資優生，經常是“腦力超級杯”（“**Brain Bowl**”）學校首選的參賽代表。 米茲巴一向享受參加摔角班，也希望參加一些團隊及競技運動，但又覺得很難。

午餐時米茲巴沒有一起吃  
午飯的同伴，放學後也沒  
有人邀請她一起去玩。



在旁人看來，學習對米茲巴似乎輕而易舉。但實際上，由於校園生活已令米茲巴充滿壓力，她必須付出許多努力才能應付學習。整理文具、在書包內尋找物品、拉上筆袋的拉鍊、安坐在椅子上及輕力地關上教室門等校園生活事項，米茲巴都需要付出很多努力才能完成。踏入初中，校園生活令米茲巴倍感壓力，當中事項包括管理自己的學習物資、找尋及整理個人儲物櫃，以及遵從上課時間表等。唯一讓米茲巴有成功感的，就是遵守規則和獲取A+成績。這天，米茲巴在地理功課獲得B級評分。老師知道這對米茲巴而言很不尋常，並安慰米茲巴不需要擔心。



米茲巴感到極度恐慌。她擔心這可能意味著她不能進入榮譽榜；她完美的連勝記錄已經被完全打破了。由於她單是在校園環境中保持有條理已耗盡心力，她的「電池」常常處於極低電量狀態（能量不足）。社交生活上的挑戰，如信心和主動展開對話，也使米茲巴感到筋疲力盡。所以當她從學校回到家時，她常常感到疲勞和憂傷。她沒辦法令自己從功課取得B級評分這小挫折上恢復過來。她感覺整個世界正慢慢地封閉起來。



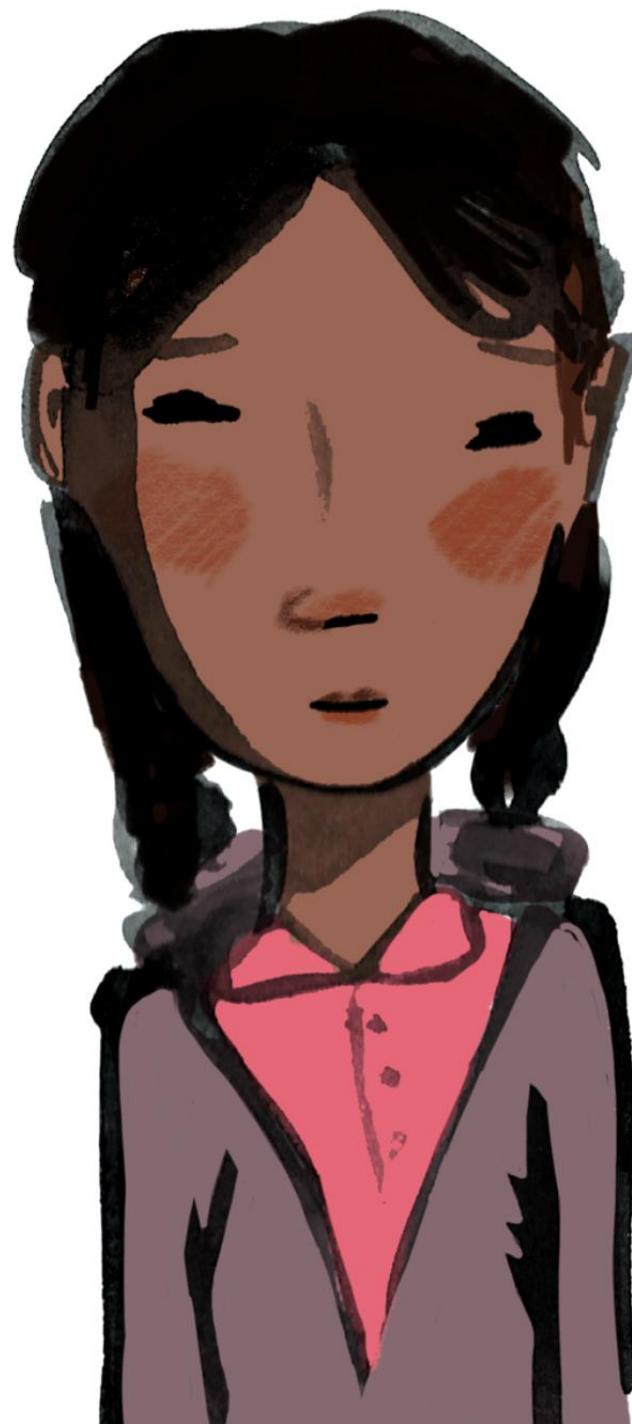
米茲巴告訴父母她感到身體不適。她獨自在房間裡漸漸崩潰。她感到絕望、疲憊及空虛。她的心臟隱隱作痛。當淚水不受控滑落時，她唯有緊咬著嘴唇，避免自己在恐慌和絕望中痛哭出來。



米茲巴開始思索一些激烈的方法來結束這些可怕的感

有時，感覺統合上的差異意味著我們能註冊或注意到感覺訊息，但我們無法識別它的含意。當這種情況發生時，我們在繁忙多變的環境下很容易會感到困惑，尤其是當我們被要求同時兼顧多件事情並需要在緊迫的期限內組織好自己。比起我們的同伴，我們需要較多的時間以便對任務要求做出適當的反應。

每一年，有感覺統合及感覺訊息處理差異而又勉強能奮力應對日常生活的初中及高中生，會因校園生活中的學業及感知肌能要求重疊一起，及變得過於繁重及難以承受而突然碰上臨界點及危機衝擊。此時，精神健康支援及職業治療需要共同介入，為建立良好心理健康及福祉提供有效支援。



於克服未被辨識的感覺統合及感覺訊息處理差異中掙扎可能會導致社交能力、自信心及解難能力的發展遲緩。我們的復原力/抗逆力，即從壓力中恢復的能力，也可能因此打了折扣而使我們暴露在精神健康急劇下降的風險中。

# 感官健康挽救生命

在米茲巴無視了父母數次喚她晚膳後，米茲巴的父親決定去查看她發生了甚麼事。父親發現她心煩意亂，在網上搜索一些令人非常不安的視頻，並試圖隱藏她在做什麼。父母帶米茲巴去見輔導員，而這位輔導員恰好在認識感覺統合的重要性方面受過良好的培訓。米茲巴和她的輔導員跟職業治療師進行了初步協作，讓米茲巴獲得完整的感覺統合評估。他們一起發現到米茲巴在辨析及辨認感覺訊息背後的意義方面有顯著差異。米茲巴很難只憑觸摸或視覺來進行物件定位，很難繫上扣子和拉鍊等一系列需要精細小肌肉操作的項目。

根據職業治療師的建議，米茲巴連同她的家人，還有她的輔導員，一起幫米茲巴重建了一個有趣、快樂和能與同齡人成功建立關係的感官生活方式。米茲巴開始痊癒，並瞭解到她擅長的不僅僅是學術方面，還擅長於其他方面！



米茲巴的故事聽起來熟悉嗎？如需要感覺統合和感覺訊息處理方面的評估和支援，請連繫您當地有感覺統合認證資歷的職業治療師或“香港感覺統合協會”；或者連繫我們“STAR Institute”，我們很樂意為您提供諮詢。

如果您、您的家人、朋友或同事表達自殘或自殺的念頭，請立即致電你當地的防止自殺求助熱線。美國的號碼是800-273-8255。香港的防止自殺求助熱線包括：  
+852-2382-0000 (生命熱線)；+852-2389-2222 (撒瑪利亞防止自殺會生機處處熱線)；+852-2343-2255 (社會福利署熱線)；+852-18288 (明愛向晴熱線)；香港輔導及心理學會年輕人專線：WhatsApp熱線+852-6218-1084 (提供英語及粵語專業輔導服務)及青少年生命專線 +852-2382-0777。

# 感官健康改造生命

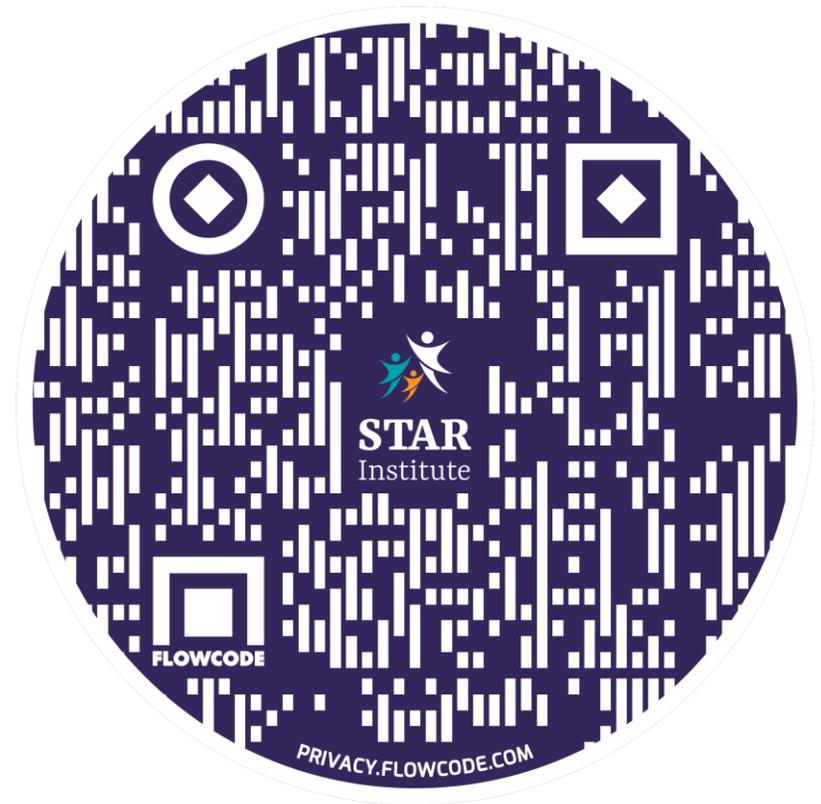


人體有8個感覺系統互相共同配合運作，幫助我們了解我們身處的世界。這8個感官系統包括：視覺、味覺、嗅覺、觸覺、聽覺、身體位置感覺(本體覺)、內在安康和運動/平衡感覺（前庭覺）。整合及處理所有來自於這8個感覺系統的感覺訊息對我們的身體而言是一個非常奇妙和複雜的過程。擁有感覺統合認證資歷的職業治療師能清晰講解這個過程。而每一位老師、從事精神健康的專業人士、家長、以及從事與人相關的工作人員也需要提升對感覺訊息處理如何影響我們的身心靈健康的認識。

在 STAR 研究所，每個月都是感官關注月，而十月尤其特別，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的主角的故事。每一個角色都代表著不同層面的感覺統合和感覺訊息處理差異，和如何影響著我們的健康和正常生活。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，我們希望能把服務延展到各校網、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](http://www.spdstar.org)

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

*Transforming health and wellness through the sensory domain*