

香港基督教服務處培愛學校

職業治療部

刷子活動(Wilbarger brushing program)指引

原則:

1. 避免不必要觸覺刺激
 - 甲、減少身體接觸
 - 乙、拉直衣服
 - 丙、注意衣服與皮膚
2. 短時間而整體 (3 至 5 分鐘內完成)
3. 深層壓力(deep pressure)
 - 甲、動作平均及用力向下壓
 - 乙、注意回刷力度
 - 丙、注意刷子方向

步驟:

刷身:

簡單口訣: 先上後下轉個圈

1. 脫鞋子及外套，可穿著襪子進行
2. 先刷右 (或左) 上肢，來回 6 次
3. 刷背，脊骨左右各來回 6 次
4. 再刷左(或右)上肢，來回 6 次
5. 刷左(或右)下肢，來回 6 次，注意褲管
6. 刷左(或右)腳板，來回 6 次
7. 刷右 (或左) 下肢，來回 6 次，注意褲管
8. 刷右 (或左) 腳板，來回 6 次

關節按壓:

用力實而深，動作無需太快而具節奏

1. 先按雙肩，5 至 10 下
2. 按肩及肘，5 至 10 下
3. 按手腕及肘，5 至 10 下
4. 拉手指，5 至 10 下
5. 換另一隻手進行
6. 推按雙臑及膝，5 至 10 下
7. 壓雙膝及腳腕，5 至 10 下
8. 與學生一同「唔.....」，雙手按在學生的胸及背，雙手互壓並向下拉 3 下。