嗇色園主辦可銘學校

提升孩子專注力

家長講座

講者：彭衛慶先生

基督教香港信義會
王賽明快樂家庭培育中心

快樂家庭

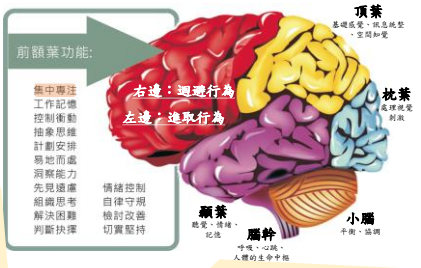
專注力是一種

對特定事情集中注視，

對無關事情進行壓抑

的心理活動。

先天
發育中
思考/分析/抉擇/自律



後天
父母過度操控
休息不足→專注力弱

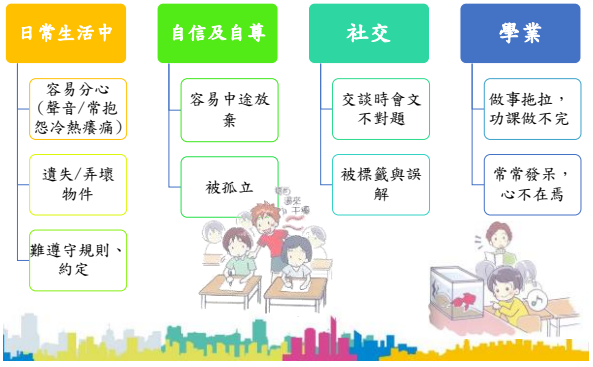
- 專注力（Attention）的基本認知元素就是警覺性（alertness）
- 專注力是指一個孩子能將焦點或意志集中在某一件事或遊戲上所持續的時間，而不被外界刺激所干擾的能力

專注力不足的特徵

- 專注力短暫
- 容易分心
- 坐不停
- 容易對事物或遊戲失去興趣
- 忽略細節
- 記憶力較短
- 解決問題能力較弱

基督教香港信義會
社會服務部

專注不足所影響的層面



專注力的類別

- **集中性專注力** (Focused Attention)
  - 對於環境中各種感覺訊息馬上產生反應。

例如：鐘聲響眼望望、蚊飛過手拍打、拍肩回頭望…

改善：「聽一聽拍一拍」「估領袖」等需要等待指令然後做動作的遊戲

- **選擇性專注力** (selective Attention)
  - 面對多種外間訊息，我們能夠有選擇性地接訊，並無視無關痛癢的訊息。

例如：在看電視時怎麼叫都沒反應

改善：「分豆豆遊戲」玩出選擇性專注力，把紅豆綠豆黃豆混雜後再分類

- **持續性專注力** (sustained attention)
  - 能集中精神長時間專注在一件事

例如：考試、測驗；繪畫填色時亂塗一通

改善：「迷宮」玩出小孩持續性專注力。記錄孩子做每件事情的持續時間，作為進步指標。採取循序漸進的方式，當孩子不想畫畫了，鼓勵他再多畫一筆，下一次多畫兩筆、多畫一分鐘……

YouTube 接電話

專注力的類別

- **交替性專注力**(alternating attention)
  - 把專注力從一件事物或活動中，轉移到另一件事物或活動上。做事拖拉是交替性專注力缺乏的一個顯著表現

例如：孩子聽媽媽說故事並指出繪本上的圖案，或是按照圖案示範在線稿上著顏色；玩一些組裝玩具時也需要一邊看說明書一邊動手

改善：一次不要給予超過三項的玩具。「串珠遊戲組」玩出交替性專注力，要求孩子依照三種顏色輪流的方式來穿珠。

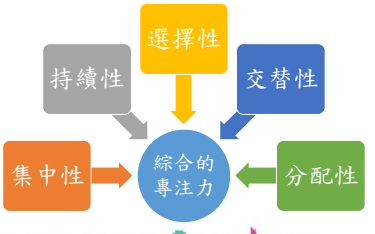
- **分配性專注力**(divided attention)
  - 同一時間進行兩種或幾種活動的能力。我們對於一件事物專心並非百分之百，因為必須留下些許的警醒度，來應付環境中突然的變化，例如警鈴大響或發生地震，這都必須要讓我們從原來專心的事物上轉換專注力。

例如：默書時邊聽邊寫。分配性專注力低往往比較難跟上老師講課的進度。

改善：「你問我答」玩出分配性專注力。一邊唱歌一邊舞動，藉此訓練分配性專注力，其實也就是訓練孩子能夠「一心二用」的能力。

專注力的類別

- **視覺/聽覺專注力**
  - ➢ 觀察/聆聽為主要吸收知識基礎
  - ➢ 例如：聽書及做功課



基督教香港信義會 社會服務部

如何提升專注力?

- **專注力訓練 / 感覺統合訓練**
- **提高孩子專心的意願「動機」與「興趣」**
- **以目標性的活動過程**
- **活動具有遊戲的特質，使小朋友樂於挑戰，激發其反應**

玩法：將骰子擲出（集中性專注力），孩子要找出各個骰子之間的關聯性（交替性專注力），並且能夠把所有圖案組織出一套道理（選擇性專注力），並且說出一個故事（持續性專注力）。

基督教香港信義會 社會服務部

那種小朋友容易有專注力不足

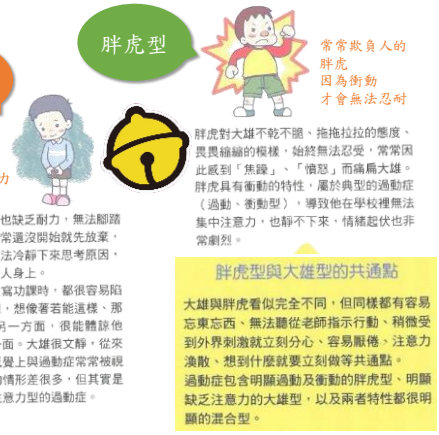
- 過度活躍
- 感覺統合不足
- 學習障礙
- 發展遲緩
- 資優
- 依賴

有效的學習

- **作息時間的安排**
  - ✓盡量固定每天的生活流程
  - ✓淺顯易懂地標示讓孩子知道該做什麼
- **採用愛的教育，先讚後建議**
  - ✓不要在孩子玩時提醒他，應在努力用功時誇獎他
- **眼神接觸**
  - ✓當指示孩子時，必須要有眼光接觸
- **慎選要提醒的內容**
  - ✓一定要孩子停止的事
  - ✓最好讓孩子停止的事
  - ✓希望孩子能遵守的事

專注力缺失/過動症 (ADHD)

是擁有缺乏注意力、靜不下來、衝動等三個主要特性的一種發展障礙。



專注力缺失/過動症(ADHD)

- 分為三種類型
  - ➢專注力缺損為主型
  - ➢過動 / 衝動為主型
  - ➢混合型
- 幾多歲合適做正式評估?
  - ◆六歲

專注力缺失/過動症(ADHD)評估

- 孩子在家庭及學校生活各方面的表現
- 小朋友的學業成績
- 根據美國精神醫學學會出版《精神疾病診斷與統計手冊》作評估 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, fourth edition, DSM- IV
- 專注力測驗 (Stroop test):
  - ➢ 持續性專注 YouTube
  - ➢ 集中性專注 YouTube

紅	黑	綠	藍
黃	橙	黑	棕
紫	黃	藍	黃
綠	棕	紅	紫

管教一定要有愛的基礎

可被管教的季節是短暫