

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**

## 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

### 不同年齡兒童專注力大不同

<b>3-4歲</b>	<b>4-6歲</b>	<b>7-10歲</b>	<b>10-12歲</b>
約10分鐘	12-20分鐘	20分鐘	25分鐘

外界接收

分析及認知

對同一時間外來刺激作出排序

**專注力** 集中在一項事物上

**反應過程** 作出反應 (聽及記)

### 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

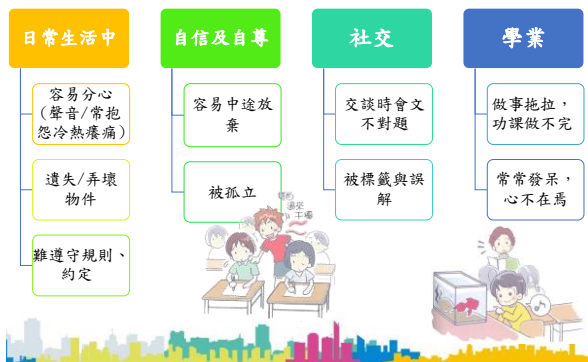
記憶力較短

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覺度，來應付環境中突然的變化，例如響鈴大響或發生地震，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



## 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)。

高智教安港信義會 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



發呆就是不專心嗎？孩子們可是正「專心」想著等一會要玩甚麼呢！



目不轉睛是專心？

我們常以行為表現來判斷是否專心，上課時看著老師會被認為專心，看窗外就會被認為不專心。

## ● 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



## 有效的學習

## 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。

### 大雄型

常常被欺負的大雄，因為缺乏注意力，才會常常發呆。

大雄很容易分心，也缺乏耐力，無法腳踏實地慢慢努力，通常還沒開始就先放棄，遇到困擾時，也無法冷靜下來思考原因，總是立刻怪罪到別人身上。不論上課中還是在寫功課時，都很容易陷入不切實際的幻想，想像著若能這樣、那樣該有多好。但另一方面，很能體諒他人，擁有善良的一面。大雄很文靜，從來不會與人吵架，感覺上與過動症常常被視為「問題兒童」的情形差很多，但其實是因為他屬於缺乏注意力型的過動症。



### 胖虎型



常常欺負人的胖虎，因為衝動，才會無法忍耐。

胖虎對大雄不乾不願、拖拖拉拉的態度，畏畏縮縮的模樣，始終無法忍受，常常因此感到「焦躁」、「憤怒」而痛罵大雄。胖虎具有衝動的特性，屬於典型的過動症（過動、衝動型），導致他在學校裡無法集中注意力，也靜不下來，情緒起伏也非常劇烈。

### 胖虎型與大雄型的共通點

大雄與胖虎看似完全不同，但同樣都有容易忘東忘西、無法聽從老師指示行動、稍微受到外界刺激就立刻分心、容易厭倦、注意力分散、想到什麼就要立刻做等共通點。過動症包含明顯過動及衝動的胖虎型，明顯缺乏注意力的大雄型，以及兩者特性都很明顯的混合型。

## 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



基督教香港信義會  
王翠明快樂家庭培育中心