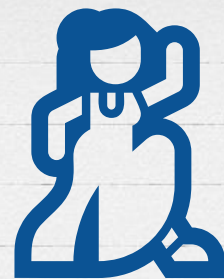


「吾」家小孩周身郁

家長講座



循道衛理楊震社會服務處 - 家庭健康教育及輔導中心

陳思美 姑娘 (註冊社工)

網址 : <http://fhe.yang.org.hk>

電話Tel :2171 4111

Facebook 專頁: @yangfhe



網 站

講座內容

1. 什麼是專注力?
2. 為何孩子「周身郁」?
3. 如何增強孩子的專注力?





什麼是專注力?

Q1

兒童在學習時，如果周圍環境嘈雜，專注力通常會提高。

是?非?

Q2

專注力可以通過定期的練習和訓練來改善。

是?非?

Q3

運動可以幫助提高
兒童的專注力和注
意力持續時間。

是?非?

答案:

運動能促進血液循環，增加大腦氧氣和營養供應，有助於提高認知功能。

運動促進神經生長因子的生成，這有助於神經細胞的生長和連結，提升學習能力和記憶力。

五種專注力

集中性專注

持續性專注

選擇性專注

轉移性專注

分散性專注



五種專注力

(Sohlberg & Matter, 2001)

	集中性專注	
意思	專注集中在特定的事物或感覺刺激上	2歲前 • 基本的專注力 • 吸引孩子的注意力 • 留意外間給予的訊息/刺激
例子	玩遊戲時把籃球放進籃	

五種專注力

(Sohlberg & Matter, 2001)

	選擇性專注	
意思	遇到干擾仍能集中在原定的事物上	2-4歲 • 孩子開始上學 • 學習從環境中選取需要集中專注力的訊息
例子	電視播放卡通片時仍能專注做功課	

五種專注力

(Sohlberg & Matter, 2001)

	持續性專注	
意思	能維持集中力在持續又重複的行為或活動上	4歲及以後 • 需要持續專注於學習某項技能 • 循序漸進 • 提升興趣及動力 • 減少外界干擾
例子	長時間溫習	

五種專注力

(Sohlberg & Matter, 2001)

	集中性專注	持續性專注	選擇性專注	轉移性專注	分散性專注
意思	專注集中在特定的事物或感覺刺激上	能維持集中力在持續又重複的行為或活動上	遇到干擾仍能集中在原定的事物上	集中力轉行至不同的事物或活動上	能把集中力同時放在不同的事物上
例子	玩遊戲時把籃球放進籃	長時間溫習	電視播放卡通片時仍能專注做功課	上完體育課收拾心情上中文課	做功課時同時回應父母問題

五種專注力

(Sohlberg & Matter, 2001)

	集中性專注	持續性專注	選擇性專注	轉移性專注	分散性專注
意思	專注集中在特定的事物或感覺刺激上	能維持集中力在持續又重複的行為或活動上	遇到干擾仍能集中在原定的事物上	集中力轉行至不同的事物或活動上	能把集中力同時放在不同的事物上
例子	玩遊戲時把籃球放進籃	長時間溫習	電視播放卡通片時仍能專注做功課	上完體育課收拾心情上中文課	做功課時同時回應父母問題

2.

為何孩子
「周身郁」？

家長們，
你們的專注力時間
有多長？

家長們，
孩子的專注力時間
有多長？

1. 專注力發展年齡參考

1.5歲 以下	1.5歲	2歲	3歲	4歲	5歲	6-10歲	10-12 歲	12歲以 上
15秒	5分鐘	7分鐘	9分鐘	13分鐘	15分鐘	20 分鐘	25 分鐘	30 分鐘

2. 過度學習->降低專注力

- ◆ 學習內容過於困難/容易
- ◆ 孩子欠缺動機去學習
- ◆ 忙碌的生活節奏，專注力開始慢慢下降
- ◆ 任務太多，「消化不良」
- ◆ 休息時間不足

學習的首要步驟要引起學習者的注意，
當學習者有動機將會減少其分心的狀況





思考時間:

1. 這間房間給你的**感覺**是甚麼?
2. 猜一猜，和孩子的**專注力**有甚麼關係?

空間對兒童的影響(影片):

<https://youtu.be/G9Uqv4NQ7a8>

3. 外在環境影響

- ◆ 學習空間有太多物件分散注意力
- ◆ 生活時間不定時
- ◆ 學習空間和休閒空間混合
- ◆ 電子產品的影響

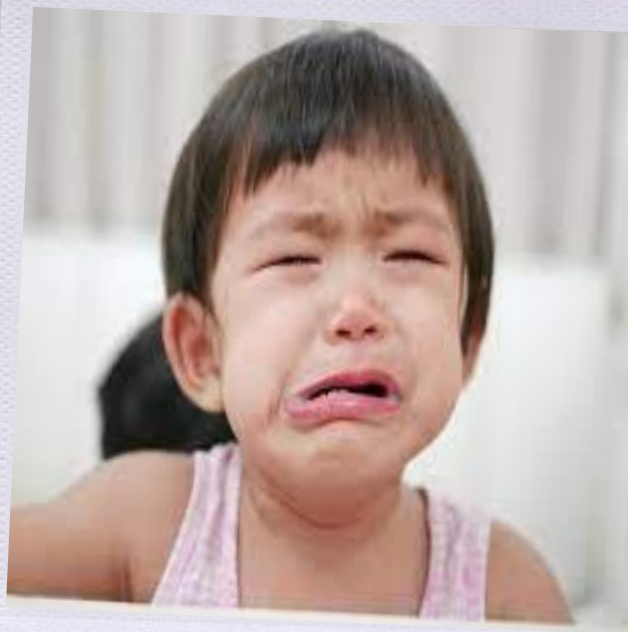
當成人也有機會被這些事情影響專注力、
小朋友更容易受影響



4. 情緒問題

- ◆ 美國知名的心理治療師艾德華·哈洛威爾 (Edward M. Hallowell) 指出，這與大腦的運作模式有關，當我們接收過多訊息，超出原有的負荷能力時，就會開始擔心自己無法處理那麼多的訊息，變得焦慮不安。負面情緒出現時，就會阻礙腦部負責「執行功能」。
- ◆ 父母的介入（過多干擾）->令小孩更不安或更依賴
- ◆ 焦慮緊張的情緒，嚴重影響專注力

當情緒到來時，腦海就只會有情緒
不單是專注力，一般執行力可能也有困難



專注力不足=
ADHD?

專注力不足和ADHD分別

ADHD

- ◆ 徵狀較嚴重和突出
- ◆ 行為衝動、自控能力弱
- ◆ 活動量過多，無一刻能定下來
- ◆ 難以專注

七歲前出現以上徵狀

病徵在兩個或以上環境出現

持續長時間(超過6個月)

病徵並不是由其它身體或精神問題引起

學童偶然出現不專注、衝動及活躍的情況是頗為普遍的，並不等於他們必然患上ADHD



3.

如何增強孩子的
專注力?

學習前的準備

時間和空間的重要性

訂立學習／做功課／遊戲的時間

分辨「玩」與「做功課」的地方

孩子適應→自動自覺

持之以恆

***建立良好的學習習慣**



適合的環境設計有助幼兒專注、自覺

PLAYFUL
CHAOS
...

客廳

Living Room

...

作息時間表 (範例)

項目	時間	活動	完成
1	9:00am	起床 	☒
2	9:00-9:15am	梳洗 	☒
3	9:15-9:45am	早餐 	☒
4	9:45-9:46am	洗手 	☒
5	9:46-10:45am	溫習/功課 	☒
6	10:45-11:45am	遊戲時間 	☒
7	11:45-12:15pm	午餐 	☒
:	:	:	:
18	8:15-8:30pm	洗澡 	☐
19	8:30-9:00pm	親子閱讀 	☐
20	9:00pm	睡覺 	☐

幫助幼兒在家中學習 (二) :

獎勵幼兒跟隨時間表做事





VS



調整對孩子的要求

- ◆ 按子女的能力定立目標
- ◆ 分段完成任務
- ◆ 接受孩子的失誤
- ◆ 鼓勵孩子自行嘗試找出答案
- ◆ 培養成功的經驗、讓孩子相信可以改變

***成功感、自信心**



理解和接受、關懷和愛護

溫和的態度和語氣

多點用「我」、減少用「你」開頭

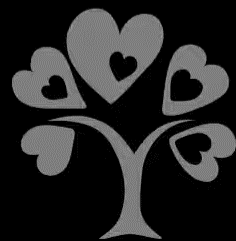
當孩子成功時，主動表揚孩子

平常多點聽聽孩子的狀況

*** 善用稱讚，強化孩子正面觀感**

分享時間: 你平時會怎樣稱讚孩子?





運動及戶外活動

陪伴孩子去玩樂

教導孩子多關注身邊的人和事

發掘他們的才能

找出他們的夢想





一齊嘗試下!
從遊戲培養專注力

遊戲一)
數字顏色
請讀出文字的顏色

紅

請讀出以上文字的顏色

黃

請讀出以上文字的顏色

綠

請讀出以上文字的顏色

橙

請讀出以上文字的顏色

藍

請讀出以上文字的顏色

黑

請讀出以上文字的顏色

粉紅

請讀出以上文字的顏色

黃

請讀出以上文字的顏色

深紅

請讀出以上文字的顏色

遊戲二) 尋寶遊戲

玩法：當導師講一種顏色或物品，便要立即指住該顏色/物品。

遊戲三) 星星的故事

玩法：一見到「星星」便拍手



遊戲四)
舒爾特方格

舒爾特方格

1	2	3
4	5	6
7	8	9

玩法：
在九宮格內隨機填上
1~9，讓孩子由數字1
開始，依序指出數字
的位置，並讀出聲音，
由家長負責計時。

舒爾特方格 – 不同level

舒爾特方格 - 3X3

2	7	3
8	1	9
5	6	4

舒爾特方格 - 4X4

8	15	7	5
1	4	9	12
11	3	2	14
16	6	13	10

舒爾特方格 - 5X5

8	15	7	17	5
1	4	9	24	12
11	3	2	18	14
21	23	13	22	10
16	6	19	20	25

1		2		3		4		5		6		7	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---

變換玩法，
令遊戲更有趣

邀請子女將相應顏色畫在格子內

5		4		2		1		7		6		8
4		3		1		8		6		7		5

遊戲五)
從五感訓練中培養專注力
影片分享



遊戲六)

透過靜心遊戲回到此時此刻，平復
情緒，找回專注力



試試聆聽一下，以下是甚麼聲音？

聲音1:

<https://www.youtube.com/watch?v=A4G-70vl-vs>

聲音2:

<https://youtu.be/ed3DnP2nbrw>

聆聽一下，現在身邊有甚麼聲音？



伸延遊戲1：戶外探索

- 帶孩子到郊外，把遊戲從聽覺擴展至五感。
- 家長可先跟孩子一同專注留意周遭的環境，然後仔細「看」、「聽」、「嗅」、「觸摸」周遭的環境，過後再一同分享。至於味覺，則可在野餐時感受一下。不妨每次專注「玩」一種感覺，先感受一分鐘，再分享。





伸延遊戲2：呼吸練習

- 五指山呼吸法
- 波浪呼吸

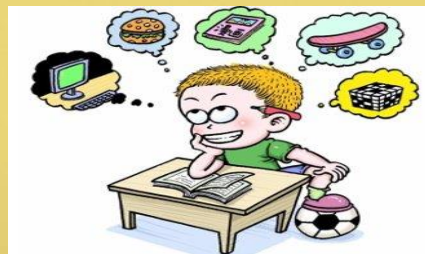


影片分享

培養專注，要忍手唔干預？

實戰手冊

情境一：子女一到做功課時間，總是東張西望，玩弄不同的東西，非常不專心，你會如何處理？



反向例子

大聲責備

「點解可以咁慢架」「你15分鐘內好同我做晒佢!」

「你快D做啦好唔好」「你今晚唔可以 x x x x x x」

家長沒有向孩子解釋責備背後的原因，亦沒有表達個人感受

語氣過重，孩子只會更憤怒，下一次會更加反抗父母

「好唔好」->態度不夠堅定，發悔氣的感覺

建議做法

直接表達你的要求：「請坐好！」；理直不需氣壯

「我希望你可以盡快完成功課，因為這樣我們才可以一起去玩！」

多留意孩子的微少進步：「你做得好好，已經沒有再玩擦膠！」

於完成功課後加以讚賞

理性和感性同在

給予孩子目標、同時讚賞孩子的進步

改變做法，但孩子最終仍可以完成功課

情境二：孩子平常不論食飯、玩玩具或做功課時，專注力總是不足，唯讀看電視或手機時就能相當專注，兩小時可以不飲水、不上廁所



反向例子

直接改變其生活習慣

減少使用手機和電視時間

遇到反抗時用責罵或懲罰方式解決

強硬去控制孩子，只會令孩子反抗，家長也只會更受挫折

孩子不像大人般，了解所有事情的原因（我為何不能看電視??）

孩子不適應改變，會帶同其他生活細節也有負面影響

建議做法

嘗試帶孩子進入其他世界，陪伴她一起做（看書，桌上遊戲）

疏導孩子焦躁的情緒，聽聽孩子的心聲

「爸爸知道你很想看電視，不過因為如果經常看電視會令你有機會近視，爸爸會心痛，所以不如我們先做其他事，一會兒再看電視？」

如孩子成功，多加讚賞

循序漸進

以身作則，一同不看手機和電視

建議做法

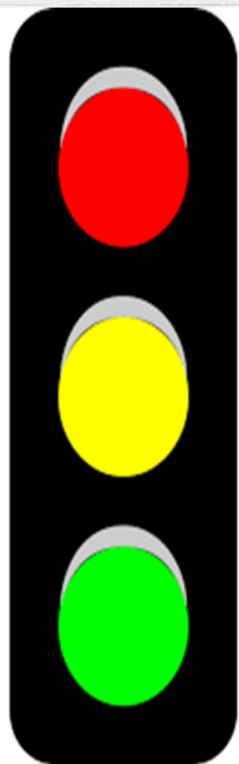
以身作則，讓孩子知道父母的態度

冷靜應對和理解孩子的情緒，讓孩子先抒發

表達個人感受，同時講述電子產品的壞處，情理兼備

給予孩子改變的信心

家長冷靜的技巧：情緒紅綠燈



紅燈：離開現場、分散注意力

黃燈：分析自己憤怒的原因

綠燈：跟孩子討論事件



27秒懂孩子

父母總在處理孩子發生的事情，
卻忘記先處理孩子產生的情緒，
然後自己也越來越有情緒。

優先順序是...

- 👉 先處理自己的情緒
- 👉 再處理孩子的情緒
- 👉 最後處理當下事情

講座 問卷

