



保良局
馮晴紀念小學



專注多一點

家長工作坊



協康會教育心理學家
姜源貞

版權所有 不得翻印

本節內容

- 常見的情況 ☹
- 孩子每日生活流程
- 導致學習不專心的原因及改善方法
- 解構專注力專注力訓練策略
- 總結
- 發問時間

版權所有 不得翻印

專注力問題大檢閱


- 唔專心，易分心
- 懶惰，心散，愛發白日夢，無記性
- 周身郁，坐唔定
- 衝動
- 易放棄，不堅定
- 無組織，無系統
- 做事馬虎

- 易怒，愛發脾氣，得罪人
- 無朋友
- 無動力，動機低
- 常欠交功課，成績差

版權所有 不得翻印

導致學習不專心的原因

版權所有 不得翻印



唔好只係話我唔專心，好多時候我都有苦衷！

版權所有 不得翻印



外在：好悶，好深，好快，好嘈……

內在：

- 好累、好餓
- 將會發生的吸引事情
- 玩具，“打機”，電視節目
- 過去發生的事物（與哥哥爭執）
- 家庭問題 / 鎖事（父母關係）
- 情緒憂慮：明日測驗

版權所有 不得翻印

導致學習不專心的原因

- (一) 環境因素
- (二) 學習項目難度
- (三) 生理問題
- (四) 情緒問題



版權所有 不得翻印

(一) 環境因素

版權所有 不得翻印

改善方法一： 提供適當的學習環境



- ☆ 安排一處安靜、整潔的地方讓孩子做功課。
- ☆ 文具齊備，足夠但不過量。
- ☆ 紙、筆、文具、用具…不要太花巧。
- ☆ 桌椅高度合適。
- ☆ 充足的光線。
- ☆ 移開令孩子分心的事物（聲音/玩具/人物/其他?）。
- ☆ 把功課放入膠文件套內，以防遺漏。

版權所有 不得翻印

(二) 學習項目難度

版權所有 不得翻印

改善方法二： 提供合適的協助 / 支援

- 家長陪伴學習，方便給予指導；
- 給予簡單清晰的指示，並讓孩子複述一次；
- 將習作分拆成較小的項目，以便易於完成。
- 清晰目標增專注。

版權所有 不得翻印

(三) 生理問題

版權所有 不得翻印

改善方法三： 照顧孩子的生理需要

- 有讀寫困難的孩子特別容易疲勞，家長應避免在他們疲倦狀態下，勉強他們學習。
- 做功課前/期間，可加入適當的休息時間。



版權所有 不得翻印

(四) 情緒問題

版權所有 不得翻印

改善方法四： 控制自己的情緒

- 察覺並接納自己的情緒
- 給予自己時間及空間去冷靜
- 勿受孩子的情緒牽制
- 理性及平心靜氣地分析孩子出現負面情緒及問題行為的原因
- 做個好榜樣

版權所有 不得翻印

分享一下： 孩子每日的生活流程



哪些時候，孩子較能夠表現得專心？

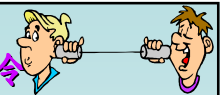
哪些時候，孩子較難表現得專心？

版權所有 不得翻印

其他策略

版權所有 不得翻印

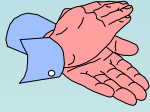
(一) 正面而有效的指令



1. 指令正面、簡單而清楚
 - ✗ 唔可以在個位度嗌答案
 - ✓ 說話前，先舉手
2. 目光接觸
3. 善用因果關係：
 - **如果**你能夠坐在位度安靜咁做完中文詞語，媽媽**就會**獎你食一粒糖。
 - 等媽媽睇下邊個最俾心機做功課，**就**俾佢揀卡通片看！

版權所有 不得翻印

(二) 善用讚賞



1. 頻密而正面的讚賞
2. 先甜後苦的評語
3. 善用注意
 - 表現恰當時 → 隨即給予讚賞
 - 可以是微笑、點頭、鼓掌、讚美、握手、擁抱等。
 - 讚賞四周表現理想的孩子或子女。

版權所有 不得翻印

(二) 善用讚賞 (續)

值得讚美的行為範例：

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| • 開始做功課 | • 態度良好 | • 遵守規則 |
| • 認真做功課 | • 表達情感 | • 帶備功課或習作 |
| • 專心做功課 | • 誠實 | • 坐姿端正 |
| • 用心或努力做功課 | • 對人友善 | |
| • 完成功課 | • 有耐心、留心 | |
| • 發問 | • 會道歉 | |
| • 回答問題 | • 有眼神接觸 | |
| | • 有創意、幽默感 | |

版權所有 不得翻印

解構專注力



版權所有 不得翻印

外國文獻

• 專注力、記憶、執行功能 (executive function) 的困難會影響如何去計劃及執行一些具目標性的行為 (完成功課、溫習)。

• 指導孩子掌握具體的學習策略/方法前，輔以一些專注力策略的訓練能有效提昇學習果效。

Ref:
Chenault, B., Thomson, J., Abbott, R. D., & Berninger, V. W. (2006) Effects of Prior Attention Training on Child Dyslexics' Response to Composition Instruction. *Developmental Neuropsychology*, 29(1), 243-260.

版權所有 不得翻印

專注力的概念

Sohlberg 與 Mateer(1989)將專注力分成五大類：

- (一) 聚焦性的專注力 (focused attention)
- (二) 持續性的專注力 (sustained attention)
- (三) 選擇性的專注力 (selective attention)
- (四) 替換性的專注力 (alternative attention)
- (五) 分割的專注力 (divided attention)

Ref:
Sohlberg, M. M. & Mateer, C. A. (1989) *Introduction to cognitive rehabilitation: Theory and practice*. New York: Guilford.



版權所有 不得翻印

(二) 持續性的專注力(sustained attention)

- 即專注力集中在進行一項活動，並維持一段較長的時間。

例如：做功課、看書時，所需要的持久專注力。



版權所有 不得翻印

(三) 選擇性的專注力(selective attention)

- 同一時間，有不同事情吸引專注，能夠有目的地把專注力放在所選擇的活動上。
- 即把精神及思考集中在某一活動上，而不分心在其他事上。

例如：儘管周遭有其他吸引專注的事物(如妹妹在玩耍、外面的聲音等)，孩子仍然能夠專注地做功課或留心上課。

版權所有 不得翻印

(四) 替換性的專注力(alternative attentive)

- 能按需要，把專注力從一件事情轉移到另一件事情上。

例如：做功課 → 遊戲 / 休息 → 做功課

版權所有 不得翻印

(五) 分割的專注力(divided attention)

- 把專注放在兩件或以上的事情上(即一心二用或一心多用)。

例如：(默書) 一邊聽、一邊寫
(寫手冊) 一邊看、一邊寫

版權所有 不得翻印



請想一想：
你的孩子在哪方面的專注較弱？

聚焦？...很難集中下來

持久？...專注的時間很短

選擇？...不能從種種事物中，選取一件事情專注下來

替換？...難以從一事件，轉換專注到另一事情上

分割？...未能一心二用

版權所有 不得翻印

專注力訓練策略

目的：

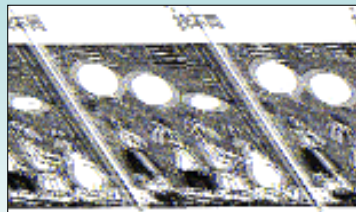
訓練孩子「眼到」和「耳到」，並在日常生活中培養孩子對事物專注的習慣及態度。

- 視覺專注訓練 (Visual Attention)
- 聽覺專注訓練 (Auditory Attention)
- 日常專注遊戲



版權所有 不得翻印

視覺專注訓練 (Visual Attention)



指導策略：

1. 有系統地找尋(上而下? 左而右?)
2. 有目標地找尋(多少個錯處?)
3. 訓練聚焦性專注(e.g. 看看他們的頭髮是否不同)

啟發： 認字

- 系統地學習字詞 (look-say-cover-write-check)
- 定下每次溫習字詞的數量
- 選定字詞進行溫習 (如孩子難記認的字詞)
- 以找不同的方式，分辨近似字。



版權所有 不得翻印

聽覺專注訓練 (Auditory Attention)



故事回憶：

目的：增強孩子的聽覺專注力。

工具：故事、故事光碟

做法：

- 講故事或分段播放故事光碟給孩子聆聽，接著向孩子發問一些與故事內容有關的問題(可利用六何問句)。
- 可選擇完整地將故事講一次或播一次，然後請孩子把聽到的故事重複說一遍。
- 或把故事分拆得更短小，每次孩子只須重述短小的故事內容。

啟發：

- 活動同時訓練孩子從內容中找重點的能力。
- 孩子在閱讀理解時，也須具備這方面的能力。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲



砌圖遊戲

目的：提升持續性的專注力(sustained attention)

工具：砌圖

玩法：拼砌整幅砌圖

按孩子的能力選擇砌圖方塊的數量

啟發：

- 在日常生活中，鼓勵孩子參與喜愛的活動(如打羽毛球、繪畫、寫毛筆字、彈琴等)，培養孩子專注事物的習慣和態度。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲

縱橫字謎

目的：增強選擇性的專注力(selective attention)

工具：Crossword練習紙

玩法：

- 孩子需要從英文字母中，找出正確的英文生字。
- 家長可增加英文生字的數量，加深尋找英文生字的難度。
- 或減少英文生字數量，以減低難度。

啟發：

- 運用以下形式協助孩子溫習字詞：
如：s m m e r u
- 請孩子在空格上，填上正確的答案
- 特別適合視覺空間較弱之孩子。

Spring, Summer, Autumn, Winter

s	u	m	m	e	r
p	a	c	t	b	e
r	x	n	p	q	t
i	z	t	o	v	n
n	m	u	t	u	i
g	w	y	t	q	w

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲



書中找字

目的：增強選擇性的專注力(selective attention)

工具：任何圖書或報紙

玩法：

- 指示孩子在書中找出特定的字，看誰找得最多最快。
- 家長可說出第幾行第幾個字，來提示孩子。

啟發：

- 可選擇常見部首之字詞，如水字部、木字部、心字部、人字部等，請孩子找出屬該部首的字詞。
- 除訓練孩子選擇性專注，更深化孩子對該部首的認識。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲



輪流說故事

目的：增強替換性的專注力(alternative attention)

工具：有插畫的圖書故事

玩法：

- 每天安排固定及悠閒的時間(如睡前)，與孩子輪流把故事內容說給對方聽。
- 選擇適合孩子的圖書，附有插圖及色彩豐富的圖書，能吸引孩子專注持久一些。

啟發：

- 請孩子扮演故事內的角色，加強對故事內容的理解。
- 輪讀故事能加強孩子轉換及重新專注的速度。
- 在處理功課，孩子均須具備這方面的能力。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲

估領袖

目的：增強替換性的專注力(alternative attention)

玩法：

- 孩子們圍成一圈，臉向圓心坐下，選一人離開場地。
- 選其中一人做領袖，負責帶領各人做不同的動作(如鼓掌、拍大腿、摸鼻子等)，各人要靜靜地跟從領袖的動作；當領袖轉換動作時，各人也須跟從他轉換動作。
- 離開場地的人回來，站在圈中間，憑觀察各人的動作和表情來猜測誰是領袖。
- 給予三次機會，若猜對了，領袖須離開場地。否則，要接受共同協定的懲罰(如唱歌、跳舞等…)。

啟發：

- 同時訓練孩子聚焦專注的能力。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲



你拍我又拍

目的：增強**替換性的專注力**(alternative attention)

工具：撲克牌

玩法：

- 家長和孩子每人平均獲分發若干張撲克牌
- 然後和孩子輪流逐張揭開，輪流數數
- 當數到的數與看到的撲克牌一樣時，便拍一下，看誰拍得快。

啟發：

- 可利用英文字母、英文生字或中文句子字詞，製作字咭代替撲克牌，協助孩子溫習A至Z之順序、較艱深的英文生字或背誦中文句子，均有顯著的效果。

版權所有 不得翻印

日常專注遊戲



媽媽話

目的：增強**替換性的專注力**(alternative attention)

玩法：

- 當媽媽說出一些指示時，孩子必須聽到「媽媽話」的指示，才可做出指定動作，例如：「媽媽話要拍手」、「媽媽話要單腳企」等...
- 如果沒有說「媽媽話」這三個字，孩子便無需跟從指示而做動作。
- 增加有或沒有「媽媽話」的轉換次數，以提升難度。
- 否則，減少轉換次數，以降低難度。

啟發：

- 同時訓練孩子**聚焦專注**的能力。

版權所有 不得翻印

總結

- 導致孩子學習分心有不同的原因，包括：**學習環境**、**學習項目難度**、**生理問題**、**情緒問題**。
- 設立適當的學習環境，有助提升孩子的專注。
- 功課的難度影響孩子的專注力，家長教導孩子做功課的方法及技巧，減少因功課困難而引致的專注力問題。
- 注意孩子的生理狀況，在做功課前或期間加入適當的休息時間。
- 協助孩子做功課的過程，往往能導致親子相方情緒緊張，家長先接納、處理及控制自己的情緒，然後分析孩子的問題所在。
- 家長可配合其他管教策略，以改善管教的果效及孩子專注的問題。

版權所有 不得翻印

總結

- 專注力是學習的基礎，能影響孩子做功課、溫習的效果。
- 因此提升孩子的專注力，將有助改善其做功課及溫習的效能。
- 專注力可分為：**聚焦性**、**持續性**、**選擇性**、**替換性**、**分割性**，家長須辨別孩子哪方面之專注力較弱，然後作出合適的訓練。
- 家長可透過視覺及聽覺訓練、日常專注力遊戲，改善孩子的專注力。

版權所有 不得翻印

ADHD - Website

- <http://www.ha.org.hk/kch/adhd/study-parent.html>



版權所有 不得翻印

發問時間

填寫問卷

版權所有 不得翻印