

提升專注力.....?

宣道會台山陳元喜小學

教育心理學家

蕭美玲

15.4.2023



為何孩子未能專注？

原因

孩子問題

- 專注力弱
- 不想做
- 懶惰

解決方法

- 修理



甚麼是專注？

坐定定？

望實你？



A large, irregular pink brushstroke graphic with a textured, hand-painted appearance, containing the text '專注力是令你'.

專注力是令你

可以：

- 👉 盡快開展工作
- 👉 盡量做得妥當
- 👉 盡快完成工作

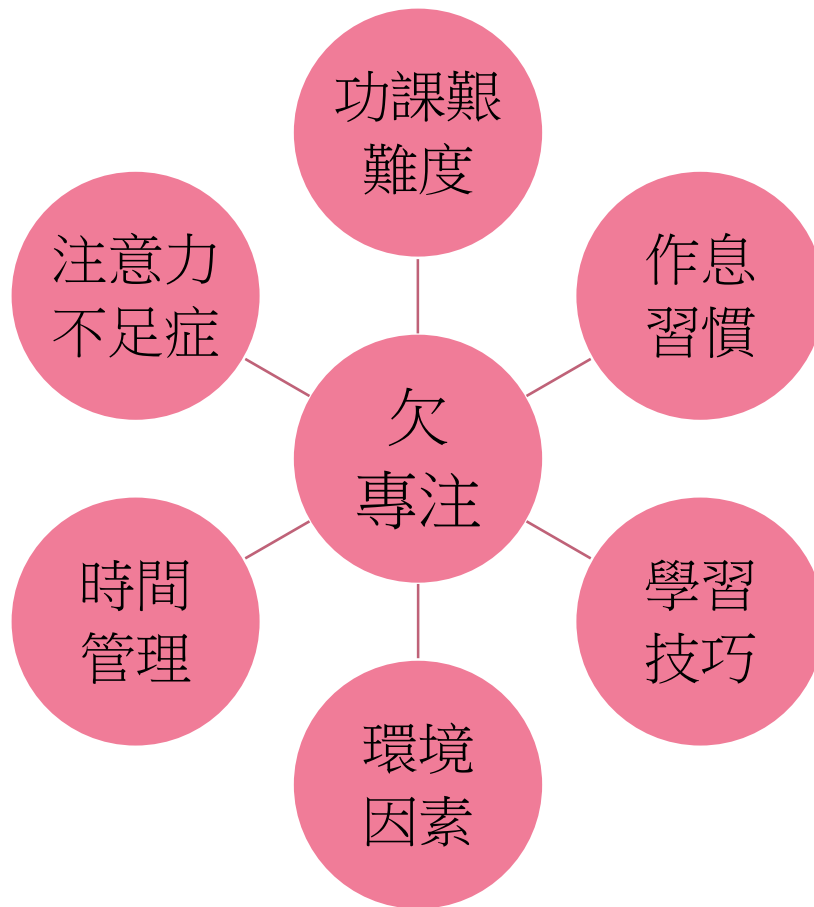
不只是孩子的內在 問題

甚麼事令孩子未能
維持專注？

為甚麼孩子不想做？



欠專注的原因



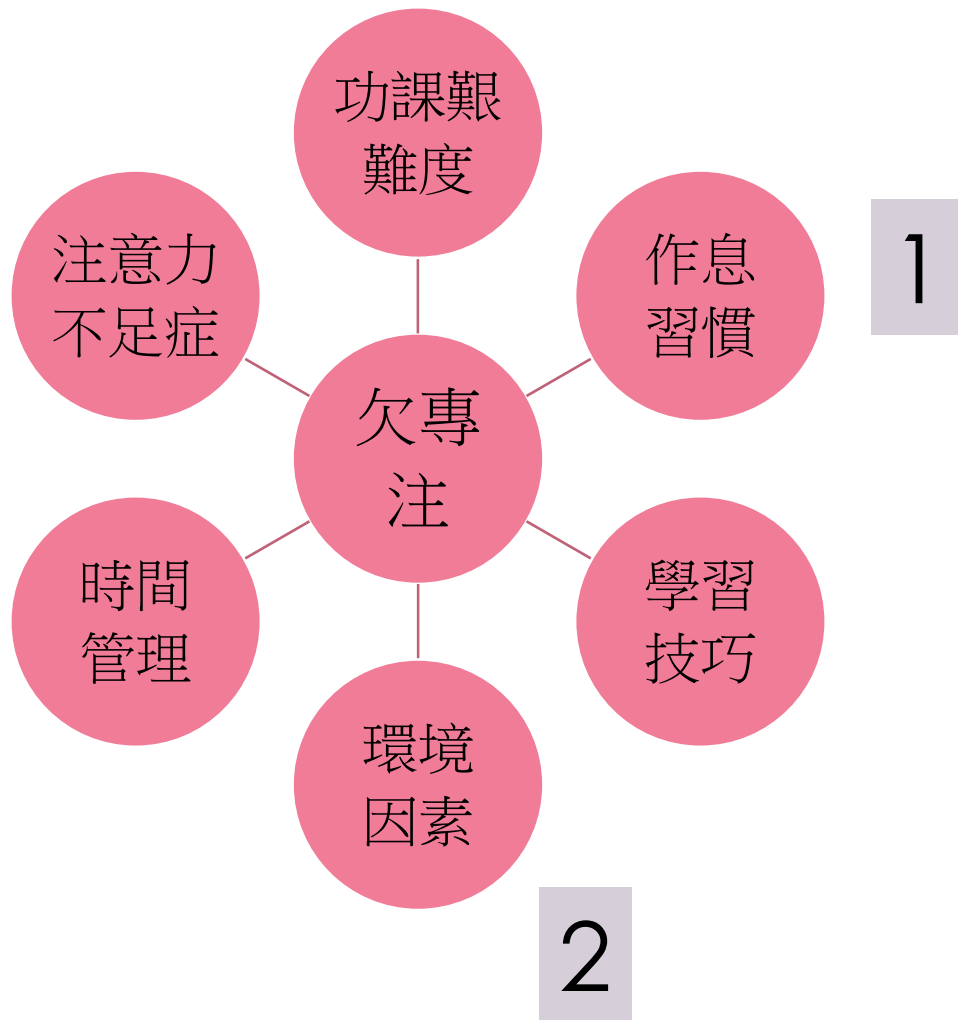
1

作息時間

- 睡眠時間幾長？
- 何時最集中？



欠專注的原因



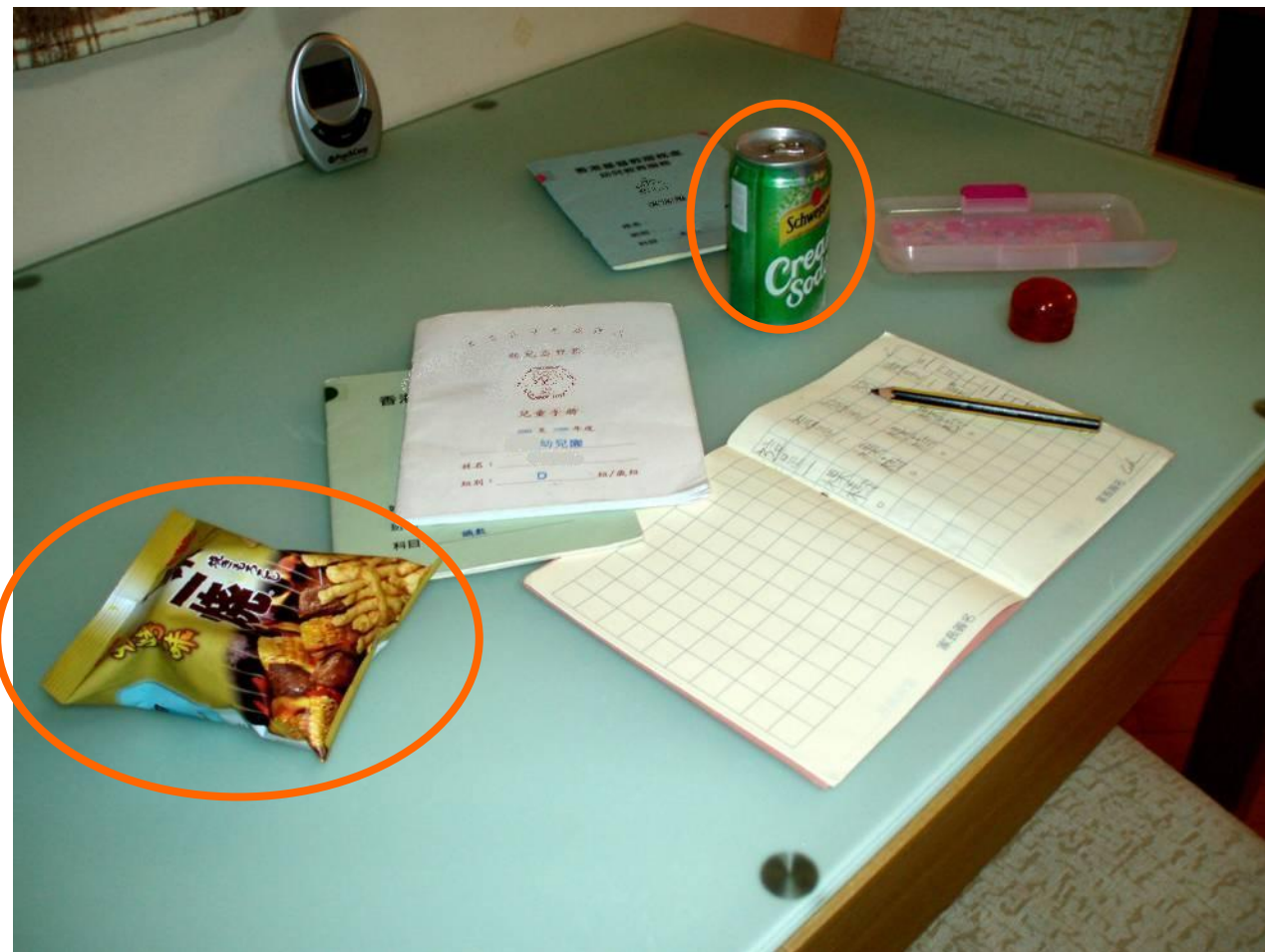
環境因素

尋找真兇

以下做功課的環境有問題嗎？



零食誘惑！



玩具好玩！



書包功課打成一片！



電視誘惑！



坐地下，做功課！

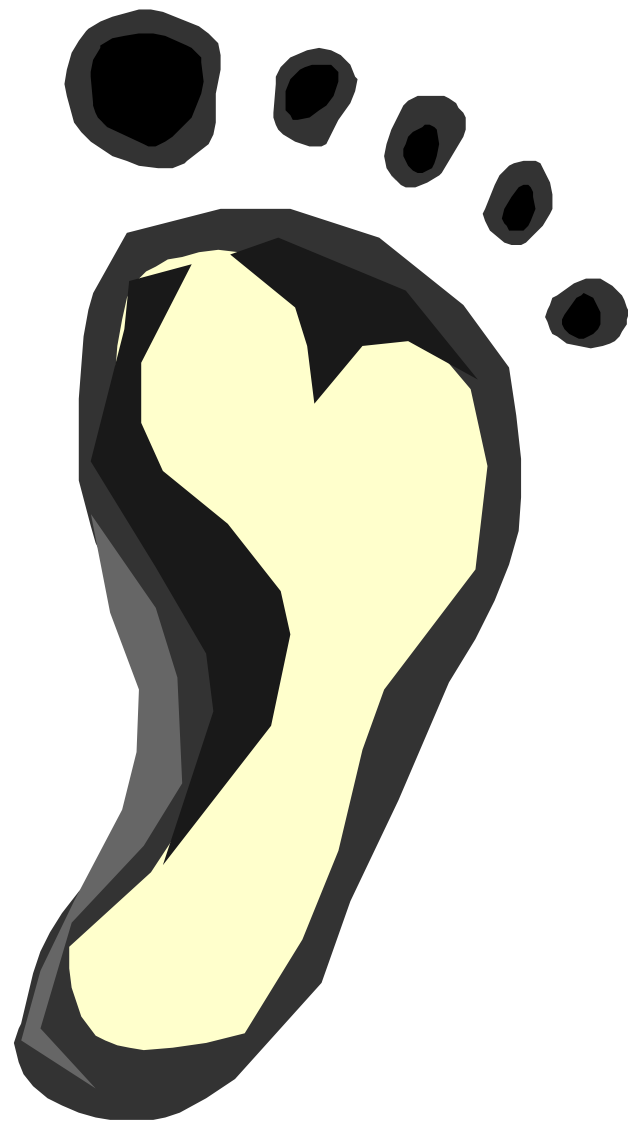
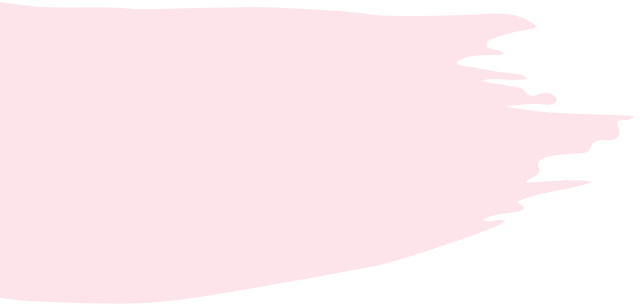


黑「攸攸」，好眼瞓！



公仔筆，我鍾意！





固定腳的位置(提醒坐好)



未做

做好

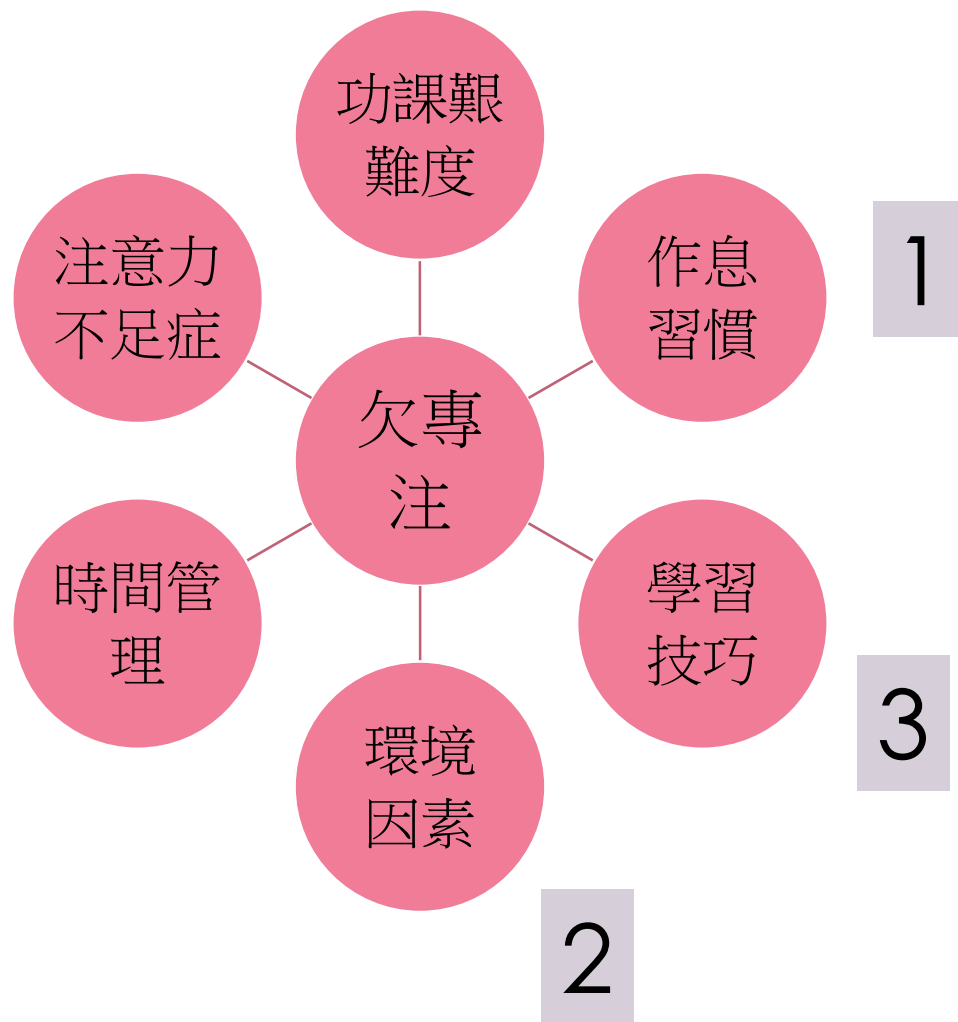
文具

手冊

將桌面劃分區域(減少混亂)



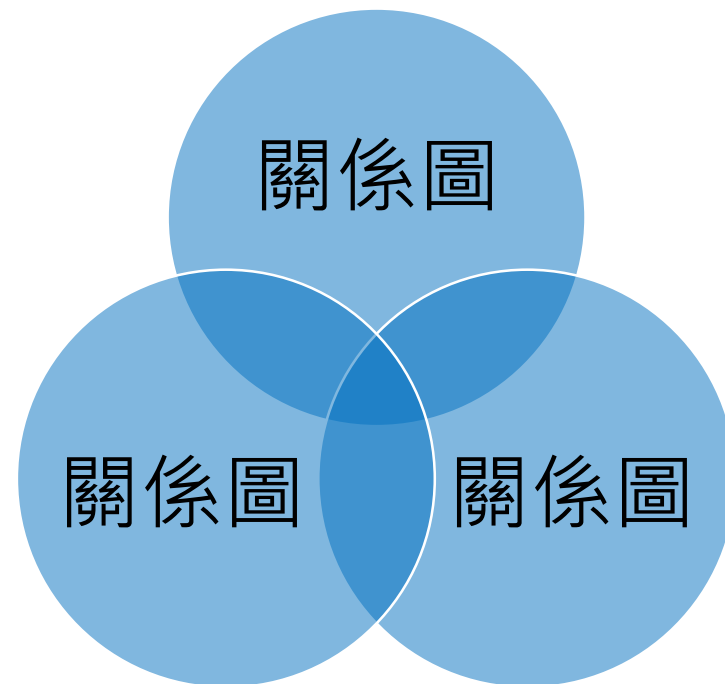
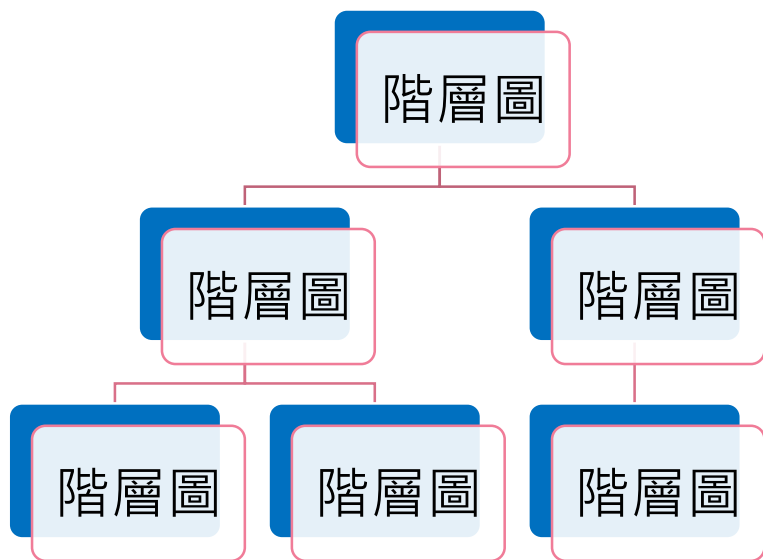
欠專注的原因



學習技巧

- 記字：拆字、多感官、故事、聲旁、圖像化
- 閱讀理解：六何法、主要字句
- 寫作：寫作框

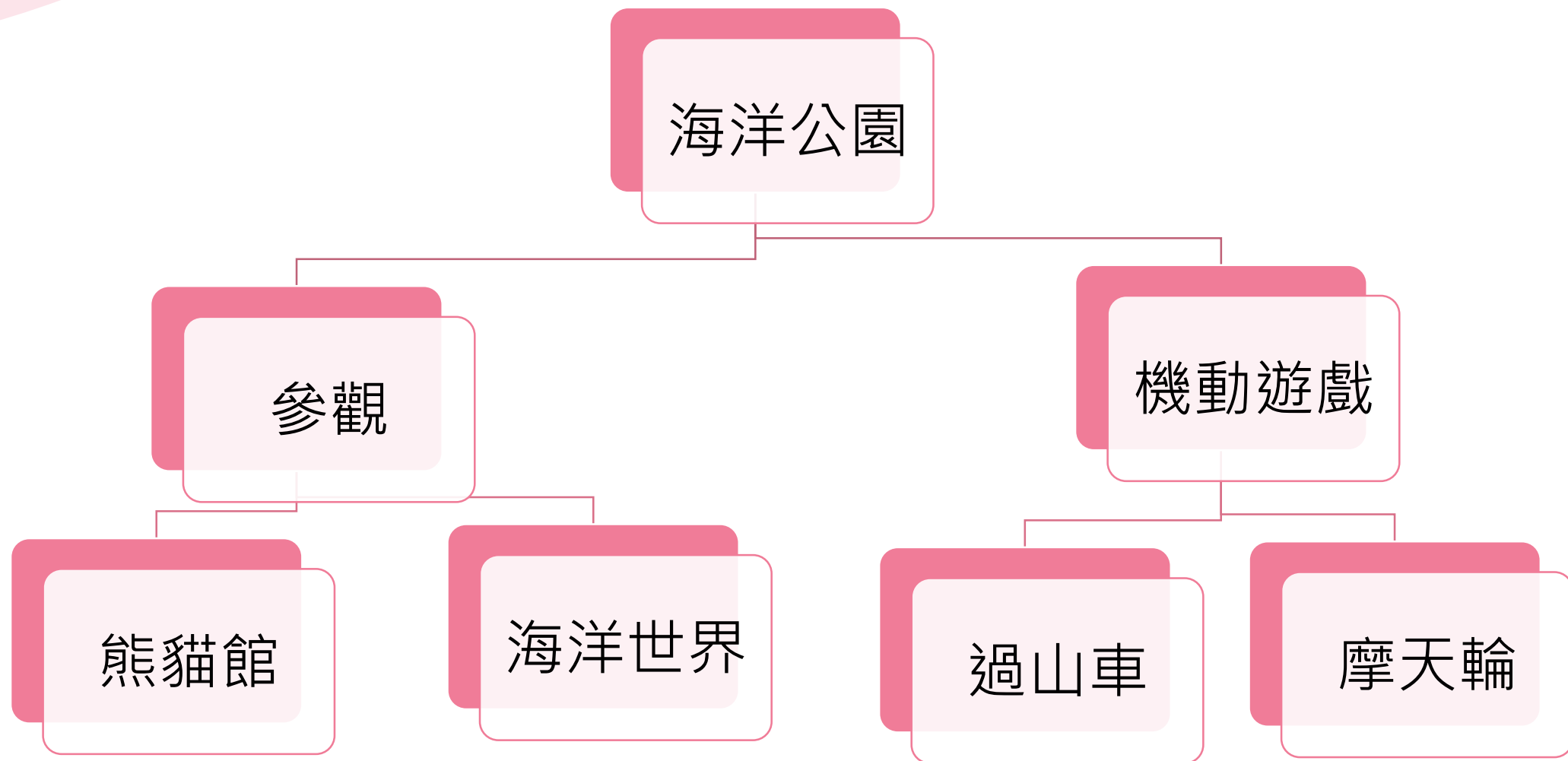
視覺組織圖



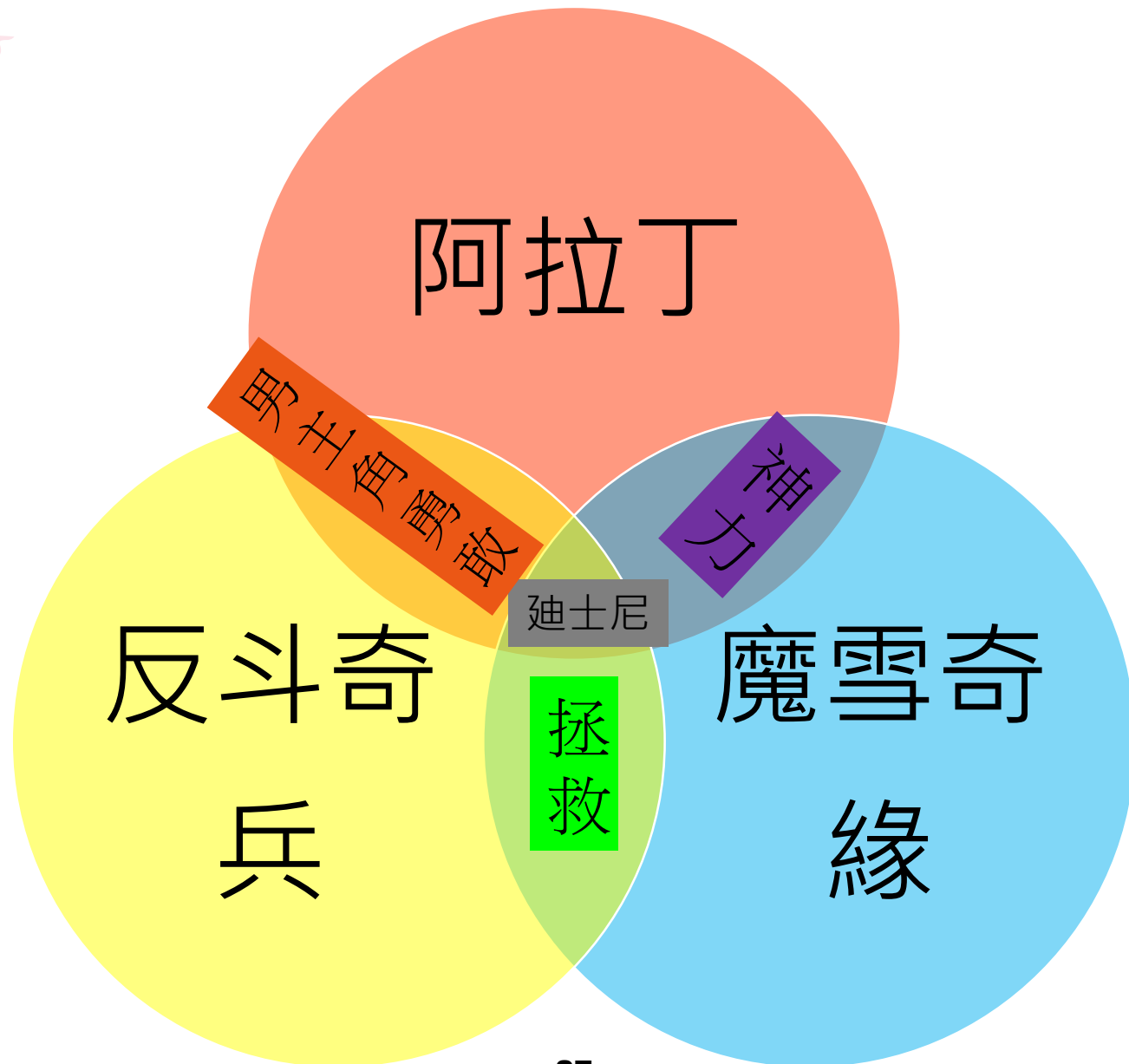
流程圖



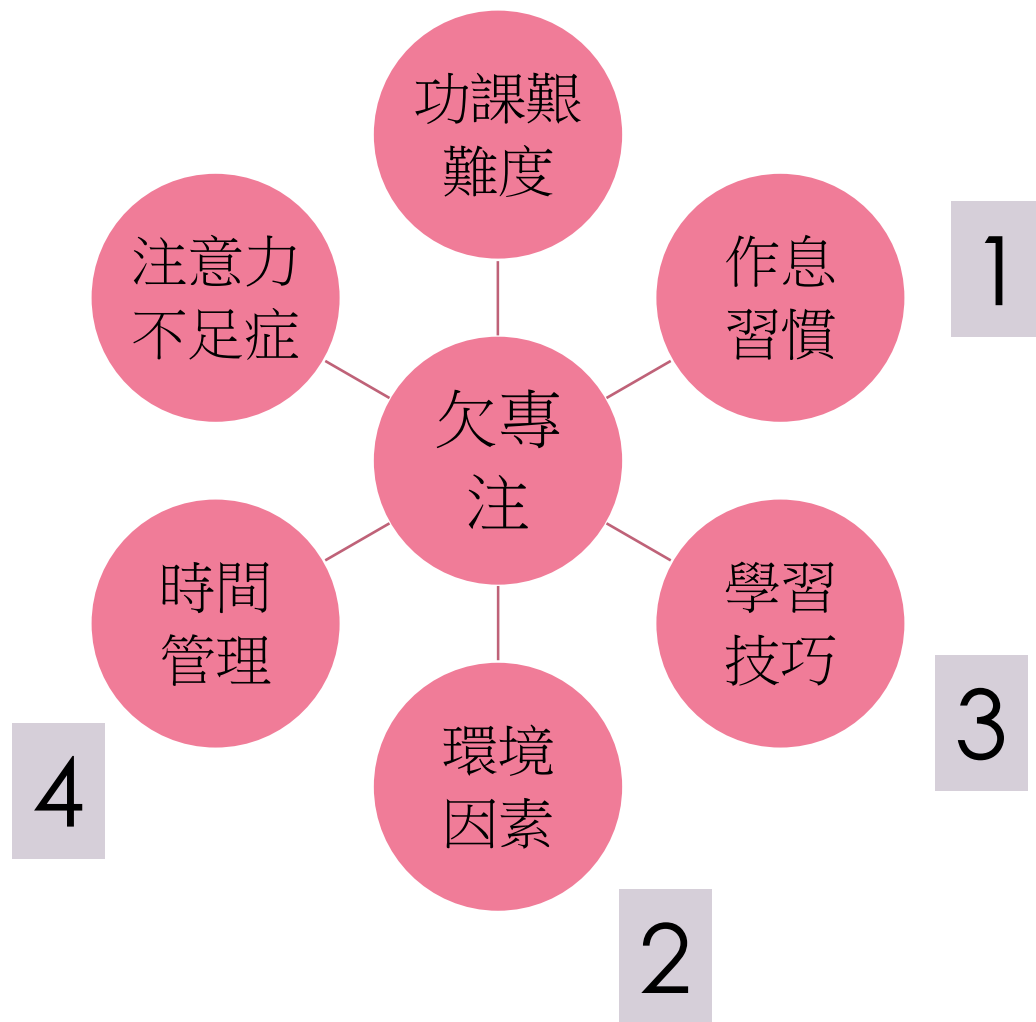
階層圖



關係圖



欠專注的原因



估計時間



工作一

1. 估計要完成這工作的時間，並記下來
2. 進行工作
3. 將實際要完成的時間記下來
4. 比較兩者分別：
 - i. 估計時間 $<$ 實際時間
 - ii. 估計時間 $=$ 實際時間
 - iii. 估計時間 $>$ 實際時間



工作二

1. 估計要完成這工作的時間，並記下來
2. 進行工作
3. 將實際要完成的時間記下來
4. 比較兩者分別：
 - i. 估計時間 $<$ 實際時間
 - ii. 估計時間 $=$ 實際時間
 - iii. 估計時間 $>$ 實際時間



能掌握時間概念

有助我們：

- 正確地預算完成工作的時間
- 有效地編排工作
- 適時地展開工作
- 更能在限時內完成工作(不影響工作質素)

估計時間

考慮因素：

- 過往做類近工作時所需的時間
- 可專注的時間
- 需要休息的時間
- 預備展開工作的時間(如拿齊所需物品)
- 其他放學後的慣常活動

提示時間概念

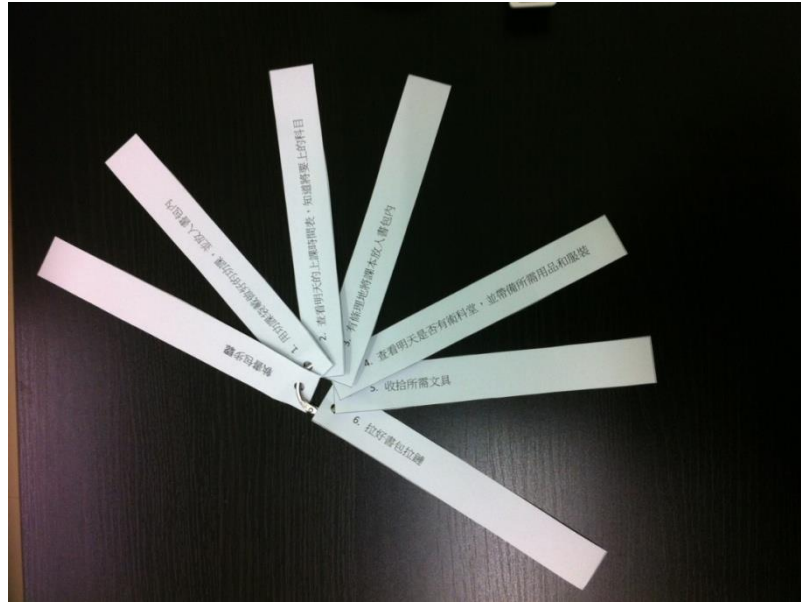
多運用視覺策略：

- 工作日程簿/日曆：寫下工作(如家課)期限，並放在當眼位置
- 工作清單：按照要完成工作的期限，順序列出工作，並在完成後從清單
- 鬧鐘/計時器：設定響鬧時間提示自己完成工作的期限或出席活動的時間

列出個別事項、張貼工作提示



提示卡(每完成一個步驟，將卡反到最後，直至完成最後一個步驟)



分類



視覺策略 - 例子： 提示卡、圖卡、海報



行動5步曲



時間管理



靈活時間表

- 透過自我編製時間表，加強子女做事的責任心和認同感
- 可因應每天的活動靈活地編排時間表(可加入其他日常生活的項目)
- 培養子女自我檢視已完成的項目的習慣
- 培養子女獨立做事的能力
- 利用特定的區域來培養子女在固定的位置進行特定的活動
- 運用視覺策略(字及圖咭)來加強效果

預備時間表及各科功課字咭



預備其他程序圖咭



休息咭
(5 分鐘)



工作



休息咭
(5 分鐘)



收拾



遊戲咭
(20 分鐘)



餘暇

1. 在「工作區」旁的時間表，排列做各科功課的次序(按子女意願)



2. 加上「收拾」及「餘暇」字咭， 完成當天的時間表

1.	 工作
2.	英(默)
3.	數(作業)
4.	中(生字)
5.	美勞
6.	 收拾
7.	 餘暇
8.	

我的時間表 	
1.	 工作
2.	英(默)
3.	數(作業)
4.	中(生字)
5.	美勞
6.	 收拾
7.	 餘暇
8.	
9.	
10.	

3. 每完成一項，便把該字咭移走，以顯示該項已完成(所有功課完成後，便移走「工作」字咭)



4.要先到「收拾區」執妥書包，才可進行餘暇活動(根據「遊戲咭」所訂的時間進行)



6. 子女每天可獲兩張「休息咭」，可按
需要在做功課時段內使用



休息咭
(5 分鐘)



休息咭
(5 分鐘)

其他注意事項

編排時間表時，可考慮：

- 先難後易或先易後難
- 是否需要別人教導/協助
- 休息時間
- 繳交時間

獎勵計劃的功用

- 獎勵計劃的好處
 - 讓孩子具體地看到自己的好行為受到加許
 - 能增加對孩子的注意
 - 能有系統和一致地獎勵孩子
- 代幣的好處
 - 較方便和快速地獎賞孩子
 - 可維持其獎賞價值

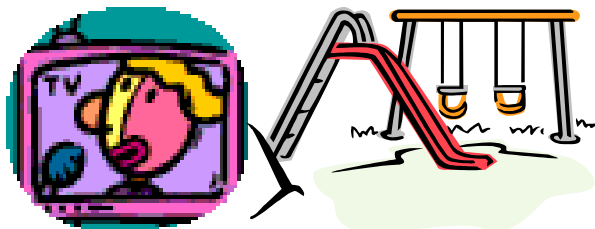


獎勵類別:

可吃或飲的:



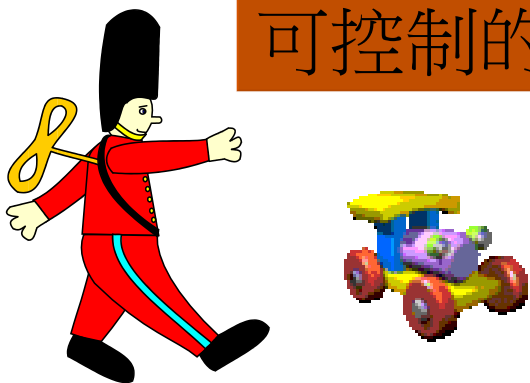
活動性的:



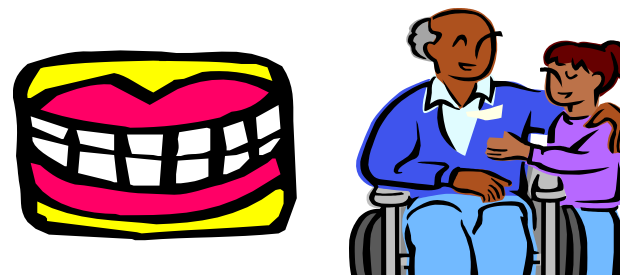
可擁有的:



可控制的:

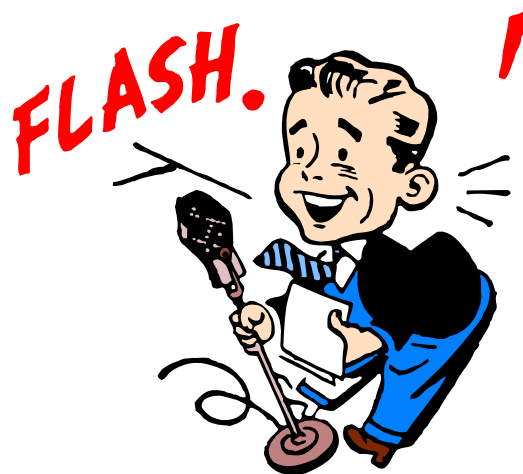


社交性的:



注意事項

1. 恰當地利用獎賞
2. 常給予不同的口頭讚賞
3. 配合環境因素
4. 適當的行為出現後應立即獎賞
5. 讓孩子確實知道他為何被獎賞
6. 注意自己的面部表情、身體姿態等如何影響孩子的行為
7. 在減少不適當的行為時，同時引入適當的行為
8. 當計劃實施了一段時間而行為沒有改善，應檢討



習作

你會如何反應？

1. 上次拿10分，今次拿30分
2. 上次拿10分，今次拿10分
3. 上次拿10分，今次拿8分

習作

空泛 1. 今次測驗幾好，有進步。

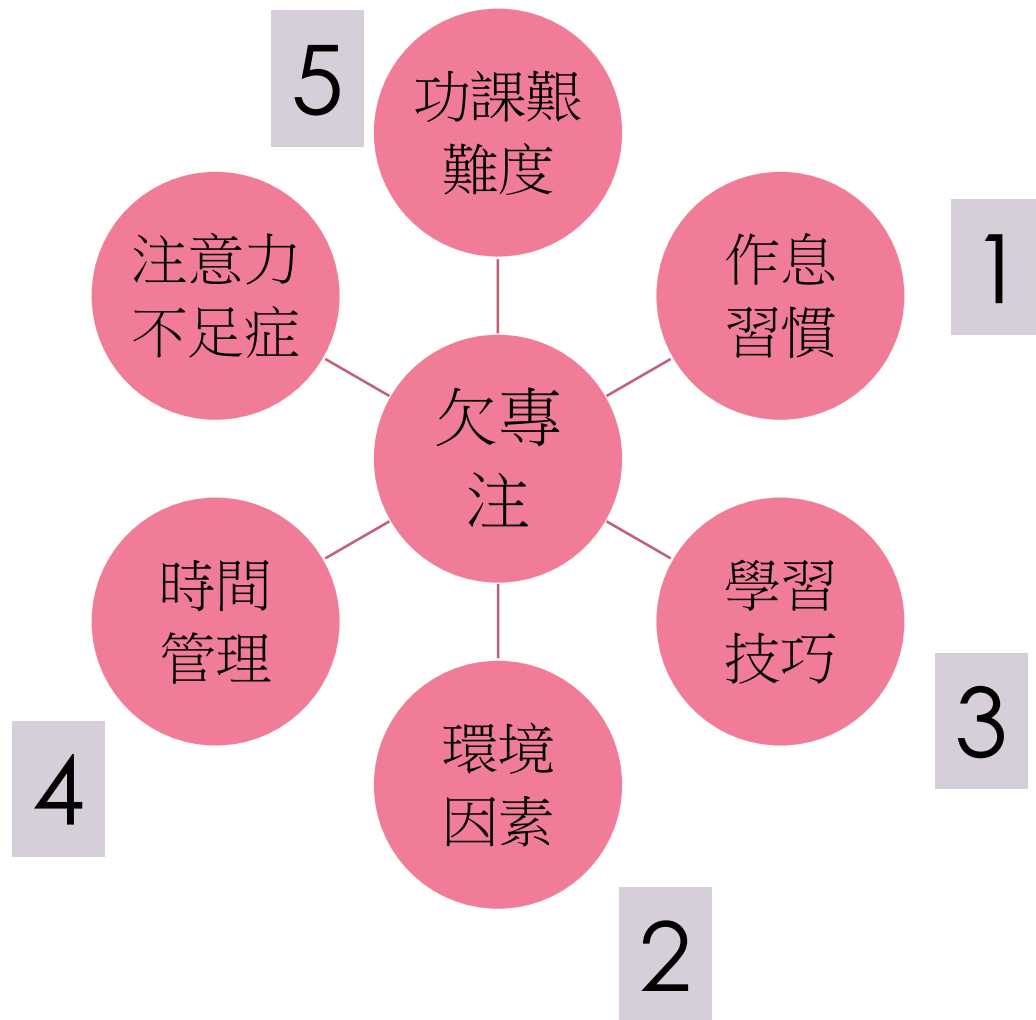
具體 2. 今次測驗比前進步了廿分，有進步。

有互動感
性的交流 3. 今次測驗比前進步了廿分，媽媽很欣賞你作出的努力，我好開心見到你的進步。

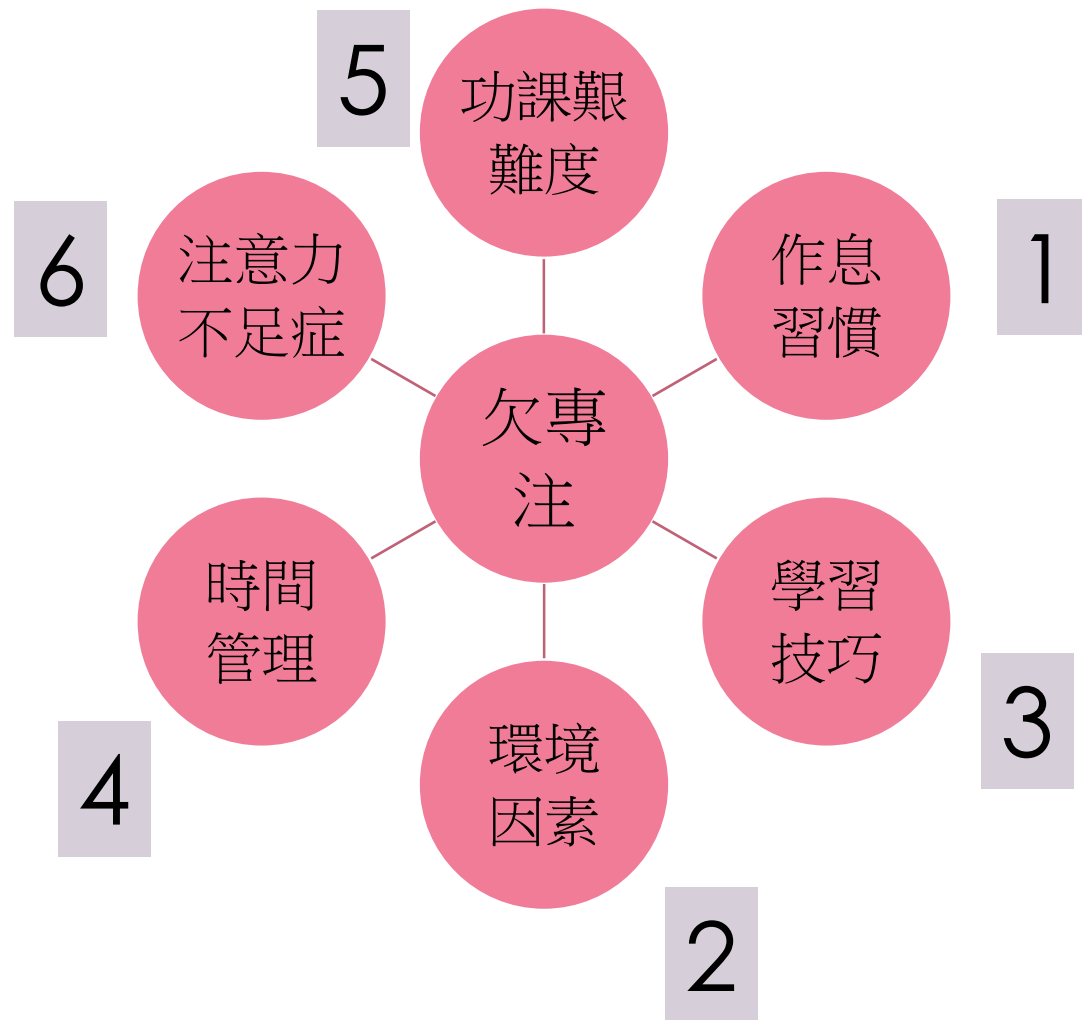
有期望
和要求 4. 今次測驗比前進步了廿分，媽媽很欣賞你作出的努力，我好開心，更希望下次你能保持水準及做得更加好。

延展
對話 5. 哈！咁勁嘅，你究竟曾經做了甚麼？……

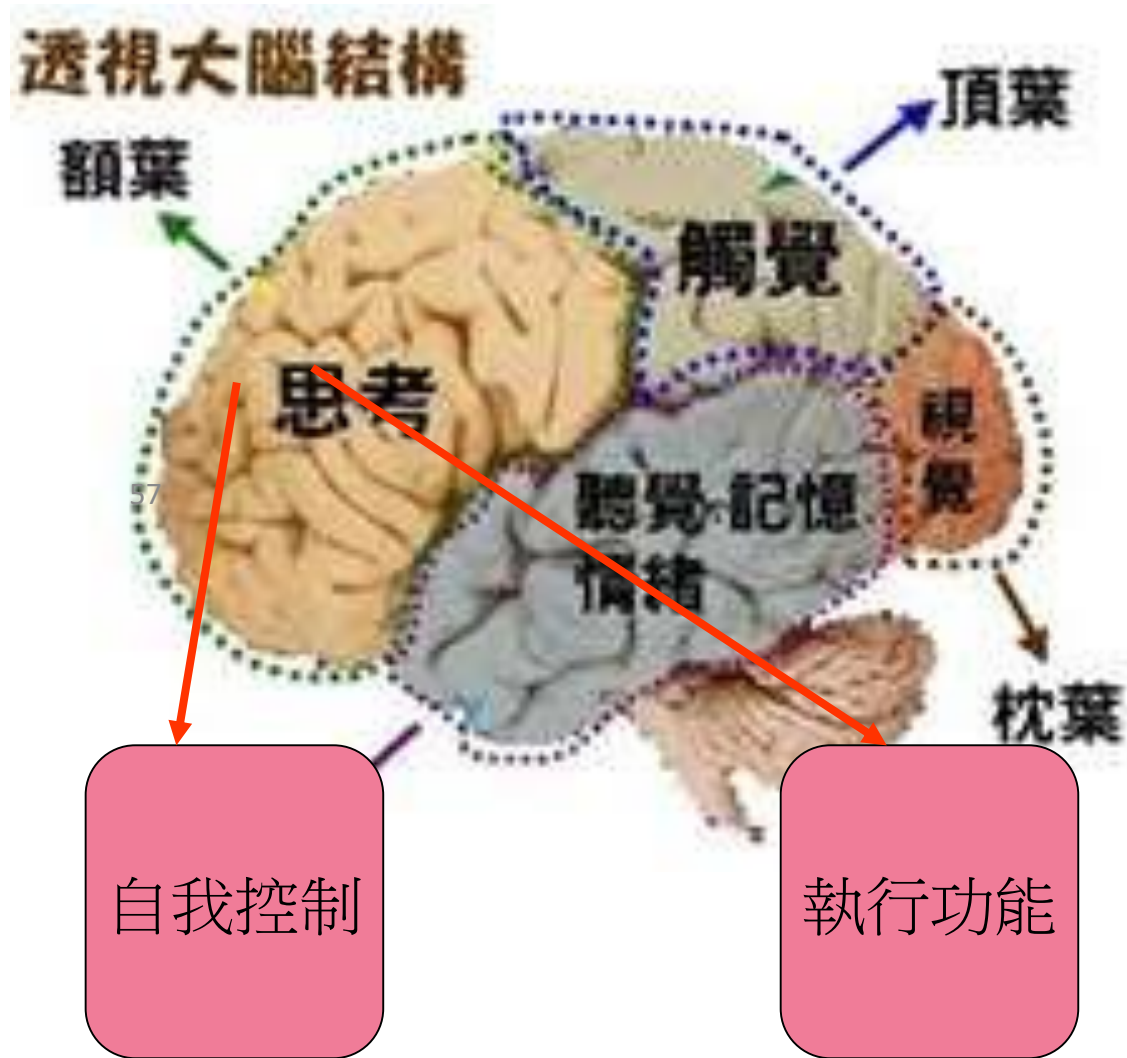
欠專注的原因



欠專注的原因



從腦開始



AD/HD的兩大類病徵

第一類：注意力不足

- 不小心的錯誤
- 不能保持注意力
- 沒有聽到別人對他的說話(心不在焉)
- 不能貫徹執行指示
- 組織力弱
- 不喜歡參與要花時間專注的工作
- 常遺失所需用品
- 容易被無關事物分心
- 忘記日常活動

參考資料：《精神疾患診斷與統計手冊》(第五版)

AD/HD的兩大類病徵

第二類：過度活躍和衝動行為

- 在座位中扭動身體，手腳「郁動」
- 離開座位
- 周圍走動或爬高爬低
- 不能保持安靜
- 不停「郁動」，好像是「開着摩打」似的
- 說話過多
- 搶着說出答案
- 不能排隊輪候
- 騷擾別人

參考資料：《精神疾患診斷與統計手冊》(第五版)

美國精神學會對AD/HD的定義

1. 孩子符合各類行為其中六個或以上；
2. 符合病徵界定半年以上；
3. 病起在七→十二歲之前；
4. 病徵在兩個或以上環境(例如家裡、學校)出現；
5. 導致社交、學習或工作上有明顯困難；
6. 病徵並不是由其他身體或精神問題引致

參考資料：《精神疾患診斷與統計手冊》(第五版)

謬誤：

行為特徵的出現次數或/及程度頻密因人而異
根據外國研究，與腦部發展、腦遞質有關
認為與進食某些食物有關(如：咖啡因、防腐劑、添加劑、糖分)，但未有科學根據



專注力是

有個別差異，
協助和接納。