



協康會
HEEP HONG SOCIETY



從專心出發

— 提升幼兒的自我管理表現

協康會職業治療師團隊 著

目錄



前言	P.4	第五課 趕走分心小魔怪	P.83
導讀 提升專注多角度	P.7	<ul style="list-style-type: none">運用「分心小魔怪」作出具體描述，協助幼兒找出及移除引致分心的事物	
<ul style="list-style-type: none">介紹專注力與執行功能及自我管理能力的關係，從個人、環境及活動三方面剖析影響孩子專注表現的因素，以多角度理解孩子的專注表現		第六課 遊戲中玩出專注	P.95
第一課 全身都需要專心	P.39	<ul style="list-style-type: none">介紹提升幼兒專注力的遊戲，從而訓練視覺專注、聽覺專注及自我控制等能力	
<ul style="list-style-type: none">運用「專心小王子」作出具體描述，帶出全身都需要專心的概念，協助幼兒理解日常生活中「專心」的行為表現		第七課 專心做事四部曲	P.109
第二課 覺醒狀態要了解	P.49	<ul style="list-style-type: none">介紹「做事四部曲」的步驟，以及如何應用於日常生活中	
<ul style="list-style-type: none">運用「我的引擎」作比喻，介紹覺醒狀態（太慢、太快、剛剛好）的概念，以及覺醒狀態在一天中的變化，幫助幼兒在日常生活中作自我檢視		第八課 融入生活效率高	P.123
第三課 提神醒腦助留心	P.63	<ul style="list-style-type: none">以孩子一天的生活作為例子，闡述如何整合及運用從第一至七課所學到的個人、環境及活動三方面的策略，提升孩子的專注力及自我管理表現	
<ul style="list-style-type: none">介紹調節覺醒狀態的「醒神」感覺活動、日常活動及環境調適		總結	P.134
第四課 平復狀態能集中	P.73	參考書目	P.136
<ul style="list-style-type: none">介紹調節覺醒狀態的「冷靜」感覺活動、日常活動及環境調適		附錄：教材	P.138
		作者簡介	P.152
		協康會簡介	P.154



專注力是甚麼？

專注力是影響孩子學習成效的關鍵因素之一，亦是家長和老師們非常關注的一個課題。我們經常遇到一些活躍好動的孩子，無法安靜下來，也未能跟從家長和老師的指導進行學習，常被冠以「不專心」、「頑劣」、「無心向學」等標籤。其實大家對專注力的認識有多少？對這些孩子所面對的困難又是否有充分的了解呢？



職業治療師

專注力是指我們對某事物的指向和集中的一種心理活動。它牽涉神經系統的感覺訊息處理過程：當我們集中在某事物上，神經系統會接收自身及環境中的感覺刺激，篩選及過濾當中的訊息，讓我們能保持集中在該事物上，並持續地進行有關的活動。

專注力有不同的臨床表現，學者 Sohlberg 及 Mateer (Clinical Model of Attention, 2001) 提出了以下對專注力的描述：

集中性專注 Focused attention

能把專注集中在特定的感覺刺激或事物上

例：從書架上拿起一本指定的圖書來閱讀



持續性專注 Sustained attention

能維持集中在持續及重複的活動上

例：能持續安靜地閱讀圖書一段時間



選擇性專注 Selective attention

遇到干擾時，也能集中在所選定的事物上

例：在閱讀時即使旁邊有人在聊天，仍能不受干擾，持續地閱讀



轉移性專注

Alternating attention

能轉移集中於不同的事物或活動上

例：在閱讀中途接聽來電，掛線後能繼續閱讀



分散性專注 Divided attention

能同時集中在不同事物或活動上

例：在閱讀圖書時，能同時回應家長的提問



原來我們一般所提及的專注力，在細心觀察之下，具有以上不同的臨床表現；故此，要判斷孩子是否有良好的專注表現，真是一件不簡單的事情！我們可以留意孩子是否能因應每件事情的重要性，選擇把專注投放在特定的事情上（集中性專注），並維持專注一段時間（持續性專注）。期間孩子若遇上干擾，是否能保持專注在原先的事情上（選擇性專注），並在需要時把專注力轉移（轉移性專注），甚至同時處理兩項不同的事情（分散性專注），直至完成工作為止。這樣，我們便能對孩子的專注表現有更深入的了解。

專注力和執行功能的關係

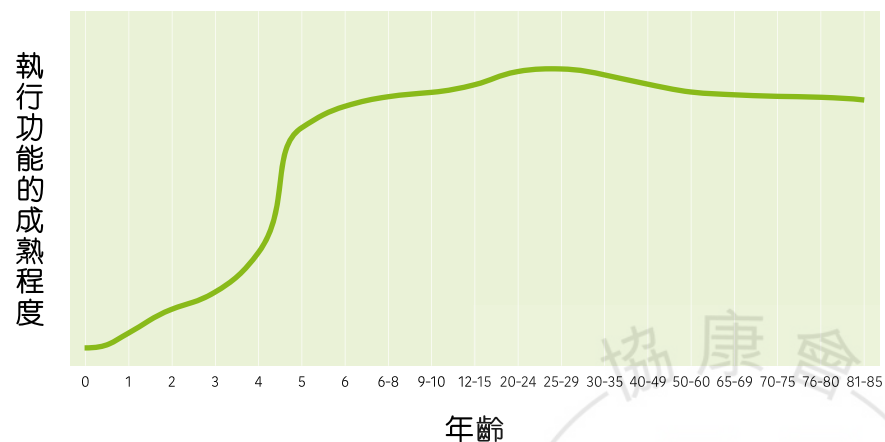
專注力對學習這樣重要，乃因為它是指揮我們大腦運作的其中一項重要的執行功能：



執行功能是指我們執行一項任務時所需要的能力，包括調整行為和思想，以及策劃、組織和執行一連串的活動，讓我們能按著計劃工作以達成目標。

孩子是否具有好的執行功能，與他們的腦神經發展成熟程度是息息相關的。大腦的前額葉皮質區（Prefrontal Cortex），正是掌管執行功能發展的重要區域。執行功能在孩子出生時已開始發展：年幼的孩子透過不斷探索、嘗試、練習及經驗累積，加上成人提供適當的教導及支援，他們的執行功能便得以發展。根據哈佛大學的研究顯示，幼兒在3至5歲期間，執行功能的發展最迅速。這段時間正是他們學習專注、自我控制、跟從成人指示完成任務，訂立及組織一些計劃、與朋輩建立良好的社交互動的黃金時期。

執行功能在我們的童年及青少年期間迅速發展

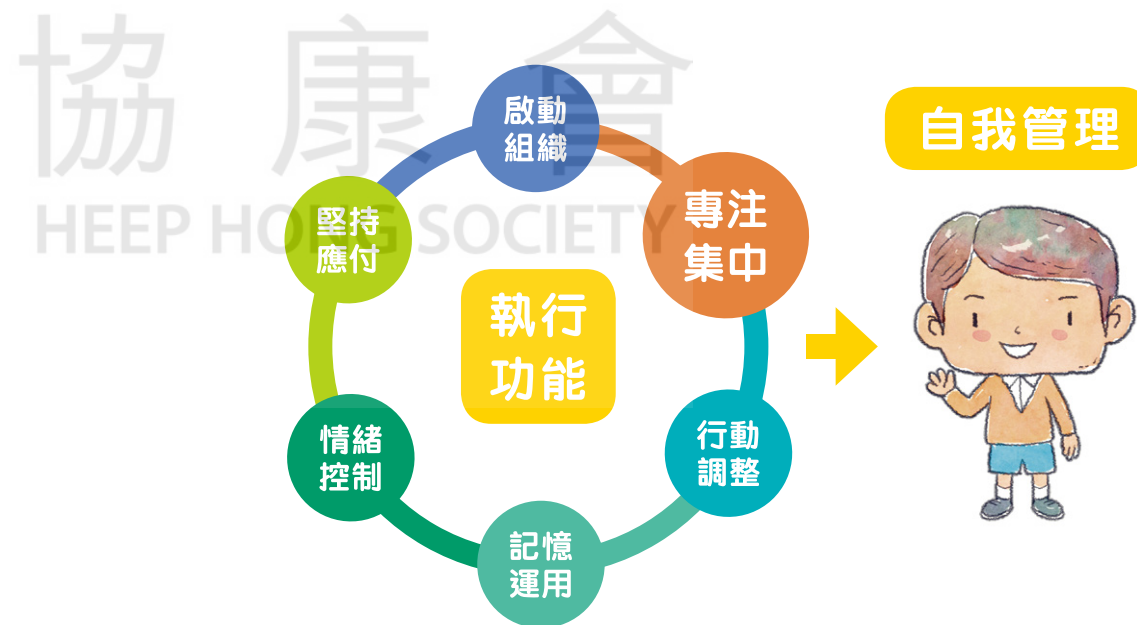


註：以上圖表取自哈佛大學兒童發展中心（Center on the Developing Child）在 2011 年發表的文獻

當孩子踏入小學及青少年階段，日常生活中的自我管理要求愈來愈高，他們的執行功能亦會隨之平穩地發展。直到他們 25 至 30 歲左右，執行功能才完全發展成熟。研究指出，良好的執行功能發展，能讓兒童及青少年有效學習、處理人際關係，以及適應學校生活，是他們取得人生成就的重要指標，其重要性甚至比智商更高。總括而言，及早在學前階段培養幼兒的執行功能，對他們將來的學習及整體的成長有莫大幫助。

根據學者 Dr. Thomas Brown (2017) 的理論，執行功能可分為六個範疇，包括**啟動組織**（Activation）——能有

條理地將事情組織及排列優先次序，並且啟動工作；**堅持應付**（Effort）——能保持適當及穩定的覺醒狀態投入活動，順應過程的要求而作出活動速度上的配合，堅持直至完成；**情緒控制**（Emotion）——能處理沮喪及調節情緒；**記憶運用**（Memory）——能運用記憶及存取記憶；**行動調整**（Action）——能自我監察任務並作出自我調整；以及**專注集中**（Focus）——能集中於所進行的任務，並持續專注，以及在被干擾後，盡快將注意力轉回需要進行的事情上，即我們這裡所談及的**專注力**。



專注力與其他執行功能有著互相影響、協作及組合的作用，讓我們能有效地行事，發揮自我管理的功能。



孩子不能「專心」，如何讓他們懂得甚麼是「專心」？



媽媽：「不**專心**是不能把事情做好的！要**專心**做事呀！」



老師：「你不**專心**，出來站著，要**專心**才能回座位去！」



枝枝：「甚麼是**專心**？」

以上片段中，家長和老師不停地提醒枝枝要「專心」。枝枝被教訓後，究竟是聽不見，還是根本不完全明白：甚麼是「專心」？怎樣才是「專心」？如何才能「專心」？

「專心」、「專注」、「留心」等字眼均屬於抽象的詞語，年幼的孩子不容易領悟當中的意思，若缺乏成人清晰和具體的指導，很可能未能掌握應該如何「專心」。家長和老師可以運用生動有趣的方式，具體地描述「專心」應有的行為。協康會的職業治療師，設計了「**專心小王子**」小布偶，運用具體生動的方法，向孩子介紹何謂「專心」！（請參考《幼兒專心教室》影片（第一課）中職業治療師的示範）



認識「專心小王子」

Hi，大家好！我是「**專心小王子**」。

當大家做事時，要像我一樣：

全身都要專心！

眼睛要專心看；

耳朵要留心聽；

嘴巴要保持安靜，在適當的時候才說話；

雙手要放好；

雙腳都要踏好在地上

這樣，你們就會容易把事情做得更好了！



孩子經常都不在狀態，為甚麼會這樣？



老師：「咦？枝枝又睡著了？真拿你沒辦法！」



老師：「冷靜！朗翹要冷靜！你給我停下來！」



老師：他們的狀態飄忽，很難捉摸呀！

年幼的孩子通常較難保持良好的狀態去安坐專心學習，很多時候他們不是情緒過於高漲，就是提不起勁，這些表現往往令家長和老師很頭痛，無從入手。加上有些孩子在感覺訊息處理方面出現困難，無法有效接收、處理和組織自身及環境中的感覺訊息，他們就較難維持適當的「覺醒狀態」，去迎接日常學習及生活上的挑戰。

覺醒狀態——「我的引擎」

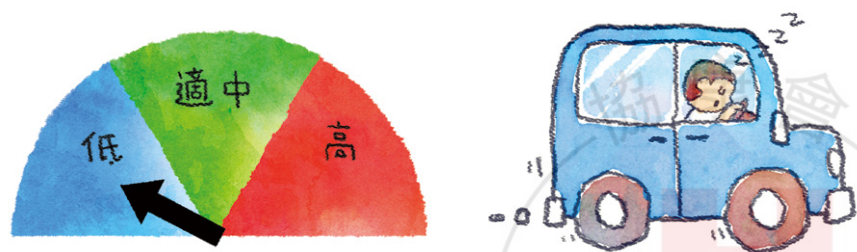
覺醒狀態就好像推動我們大腦運作的「引擎」，它影響著神經系統能否運作暢順，讓我們專注和投入在活動之中。我們可以將覺醒狀態比喻為一部汽車的引擎，每個人都有屬於自己的「引擎」，我們稱為「我的引擎」。在每天的日常流程中，因應不同時間、環境或活動的性質，我們的「引擎」會按需要保持在「剛剛好」的速度（覺醒狀態適中），使我們能順利進行該活動；但「引擎」有時亦會運作得太慢（覺醒狀態過低），或者太快（覺醒狀態過高），影響我們的做事效率。



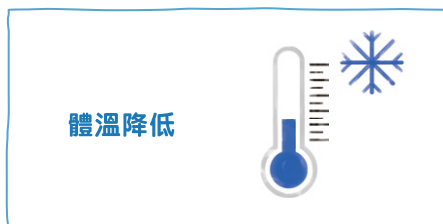
「我的引擎」速度計

覺醒狀態過低——「我的引擎」速度「太慢」

當我們感到疲倦，缺乏動力，表示「我的引擎」速度太慢，像快要睡著一樣的狀態。這時候，我們會表現得沒精打采、反應緩慢，無法專心學習。



「我的引擎」的運作速度「太慢」時的身體反應：



當孩子的「引擎」速度太慢時，就好像汽車沒有燃料，很難維持專注

這時候，家長和老師可以利用「我的引擎」速度計提醒孩子：「你的速度好像慢下來了，是否沒有燃料了？讓老師給你加油吧！」此時可以鼓勵他們做一些「醒神活動」，例如：伸展身體、到洗手間洗臉，這樣就好像給他們加油，讓他們提起精神後再投入活動中。若嘗試了以上的方法之後，孩子仍然表現得沒有精神，就需要讓他休息一下，之後才重新參與活動。



老師：「你好像沒有燃料了？」



老師：「讓老師給你加油吧！」

從專心出發


— 提升幼兒的自我管理表現

書名 從專心出發
作者 協康會
編寫小組成員 楊志凱 協康會職業治療師
何綺雲 協康會職業治療師督導主任
趙少薇 協康會高級職業治療師
傳訊部
封面及插圖 阿徐
編輯 洪蔓玲
版面設計 藍尼

出版 星島出版有限公司
地址 香港新界將軍澳工業邨駿昌街 7 號星島新聞集團大廈
出版總監 梁子文
出版經理 倪凱華
出版統籌 何珊楠
電話 2798 2579
電郵 publication@singtao.com
網址 www.singtaobooks.com

發行 泛華發行代理有限公司
電郵 gccd@singtaonewscorp.com
網址 www.gccd.com.hk

出版日期 二零二零年七月
定價 港幣八十八元正
國際書號 978-962-348-466-4
承印 華輝印刷有限公司

 星島出版