



1

專注力的特徵 及影響因素

什麼是專注力？


- 專注力是指**專注且持續地進行同一項活動的能力**
- 涉及**神經系統處理感覺訊息的過程**



集中性專注 (Focused Attention)

專注力種類之一，**能集中在特定的感覺刺激或事物上**

例如：

<p>駕車時 留意路面情況及 交通訊號</p>	<p>上課時 留意老師講課及 書本內容</p>	<p>工作時 留意客人要求及 建議事項</p>
		

Sohlberg & Mateer (2001)

「專心」 Focus

- 可觀察的行動和習慣
- 全神貫注在一件事，不被外在環境影響。

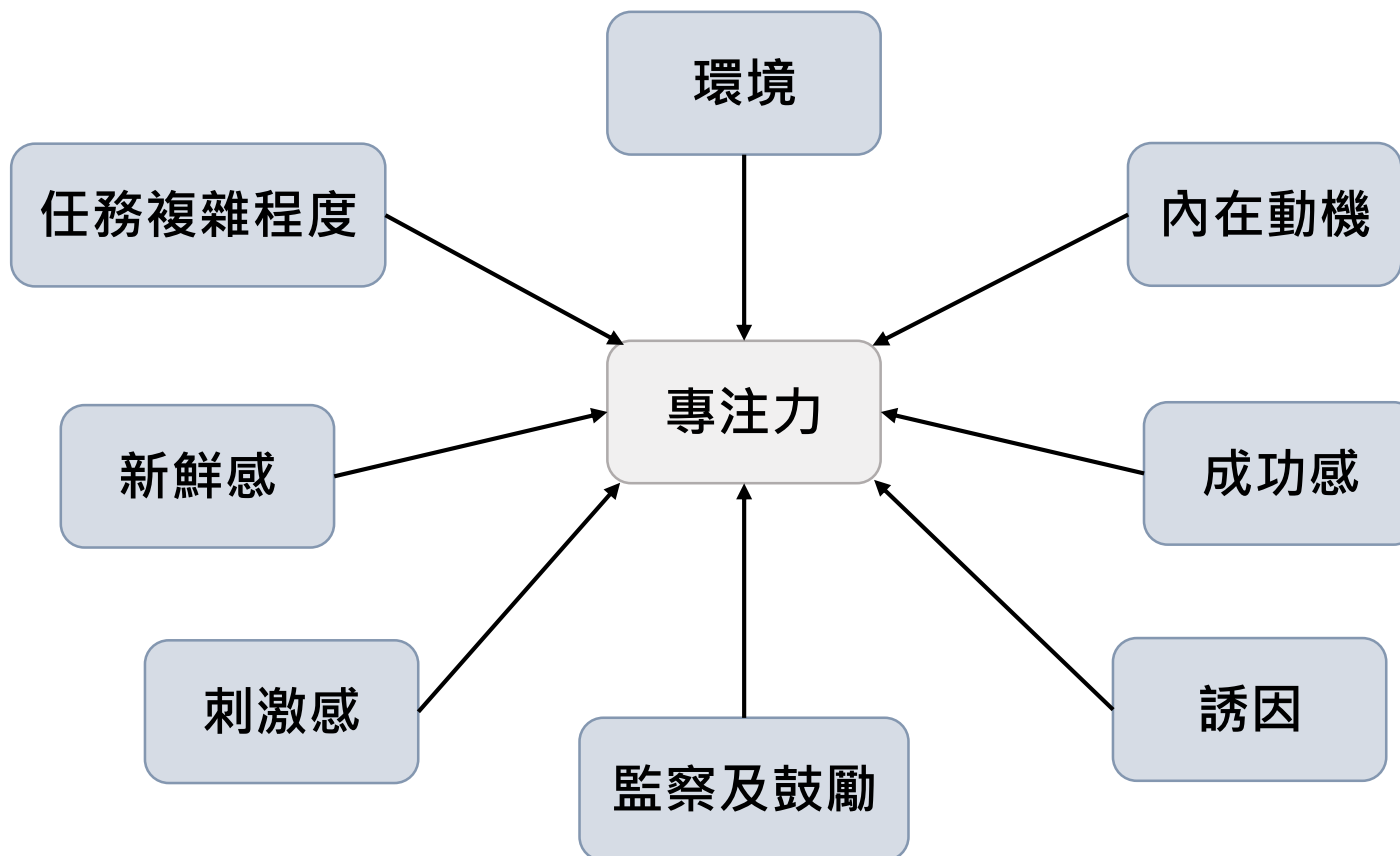


「專注」 Attention

- 有限的心理資源
- 腦部接收和處理資訊的效能。



影響專注力的因素



情境一

圖片來源：小紅書

網民：好有創意，可以諗到咁多表情！

兒子表面專心做功課，然後……



「啲提子唔食得啦！」

1. 任務太容易、缺乏挑戰性、太沉悶？
2. 任務的挑戰性太大，令人承受壓力，導致難以穩定情緒和集中精神？

情境二



影響專注力的因素

個人因素

- 專注時間15-30分鐘
- 覺醒狀態適中

環境因素

- 減少分心物
- 愉快正面的人際互動

活動因素

- 活動提供適量的感覺刺激
- 活動具趣味及適當的獎勵



2

改善孩子專注力的方法

不同年齡的專注力時間



年齡	可持續專注的時間
3-4歲	10分鐘
4-6歲	12-20分鐘
7-10歲	20分鐘
10-12歲	25分鐘
12歲或以上	30分鐘

改善專注力的方法

1. 先照顧好身體

- 適當休息及充電
- 放電
- 開始做功課前先做一些運動
- 因應年齡將一件工作分為小段

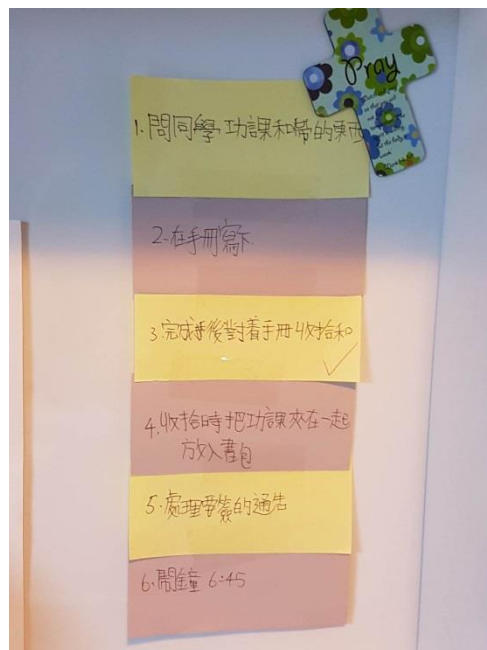
改善專注力的方法

2. 減少滋擾

- 環境安排
- 固定地方
- 先去洗手間、放好要用的物品
- 善用視覺提示

孩子做功課及溫習時，
盡量減少外在環境的干擾

✓	✗
寧靜的工作環境	嘈雜的工作環境
固定而不受干擾的工作位置	貼近窗邊或面向門口/電腦/電視的工作位置
整潔的工作桌，只擺放需要用的書本及文具	凌亂的工作桌，使用太花巧的文具



改善專注力的方法

3. 讓頭腦忙起來

- 明確目標
- 時限
- 明確任務
- 增加趣味性



增加趣味的方法



整色整水



裝模作樣



圖文並茂



動手去做



親歷其境



作曲填詞



改善專注力的方法

以下的目標夠明確嗎？

- A. 請你快些做功課！
- B. 請你專心D！
- C. 請你做好D！
- D. 請你溫晒成課書！

請將目標改得明確清晰

A. 請你快些做功課！

請你15分鐘後開始做功課！

B. 請你專心D！

請你合上嘴巴。

C. 請你做好D！

請你把字寫在線上，做完對一次。

D. 請你溫晒成課書！

請你做完10題練習。

專注執行工作間

<https://www.facebook.com/ywcaysense/videos/539215426973752/>

1:52-8:45



改善專注力的方法

4. 在日常生活中訓練專注力

- i. 要孩子回應你：「咩事呀？」
- ii. 去買物件/取東西
- iii. 遊戲：串珠、迷宮、找不同



3

提升學習動機

外在動機

~ 為活動結果而作出的行為

- 實在獎賞
- 別人的評價
- 避免受罰



排名、成績



讚美



獎品、娛樂

心理學家對「學習」的實驗

有效的外在動機

- 難度適中
- 正中下懷
- 不要太遙遠
- 不定時



讚賞的原則

- 即時
- 具體
- 真心真意
- 言行一致
- 勿附帶說教



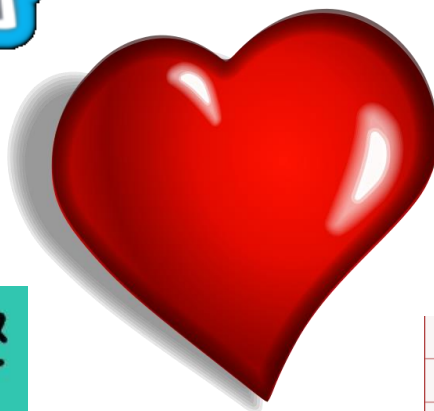
內在動機

- ~ 為滿足自己而作出的行為
- 樂在其中
 - 過程本身帶來喜悅和滿足

好奇

意義

興趣



成就感



增加生活體驗





用欣賞將「外在動機」轉化為「內在動機」

你懂得.....

你記得.....

你識得.....

你發現.....

你留意到.....

你觀察到.....

你分辨到.....

你知道要.....

你有.....

你想.....

你諗到可以.....

你明白.....

你長大咗.....

你想像到.....

你發現咗.....

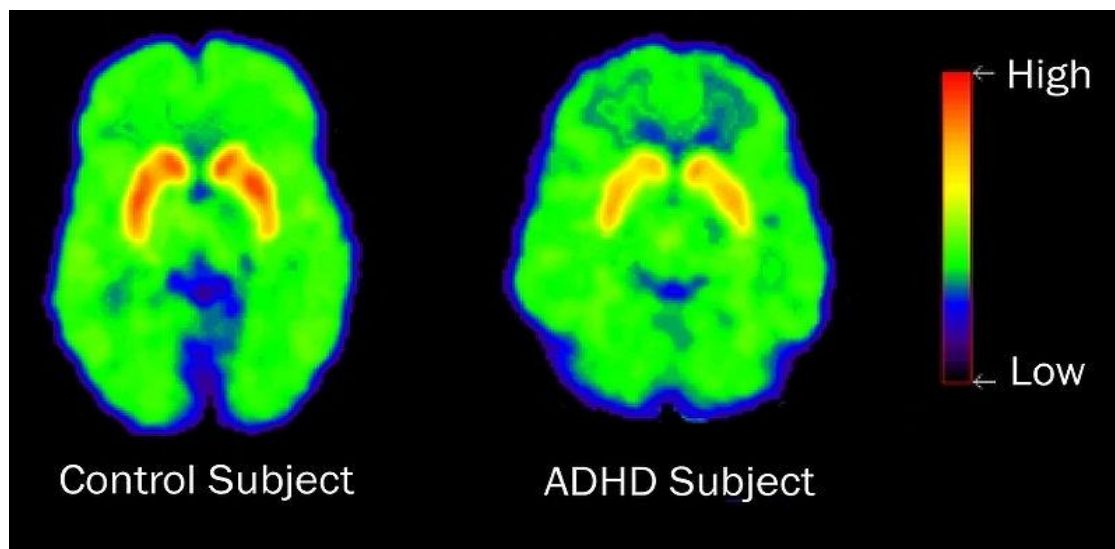
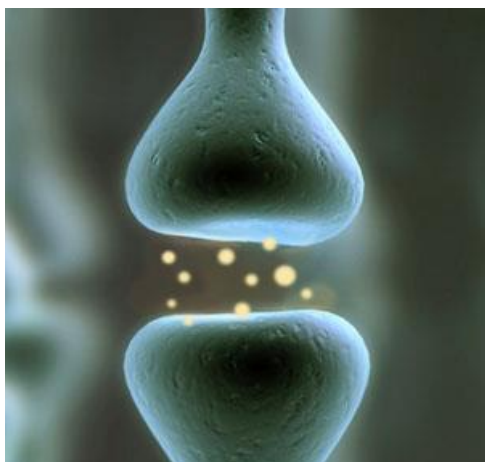
你解決到.....

父母影響

- 父母對孩子的學習抱有期望，相信他們的孩子的能力，讓他們接受新的經驗，啟發好奇心、堅持力和解決問題的能力能幫助他們的孩子發展內在的學習動機。
- 相比之下，父母著重控制、使用獎勵和懲罰以處理學術表現，或對學術表現顯示消極或憤怒則會阻礙孩子發展內在動機(Gottfried, Fleming, & Gottfried, 1994)

專注力不足/過度活躍症成因

- 兒童階段成因未能完全確定
- 先天因素(70-80%)及遺傳因素
- 與腦部發展有關：神經傳導物質失調
- 腦部一些位置血流量較同齡學童低、運作和活躍程度不同



自行評估表

A.專注力不足徵狀

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| ① 難以長時間專注於同一件事情，如學習、遊戲（小一學生的專注力約為20至30分鐘） | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ② 難以專注細節，容易因此犯錯 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ③ 難以按照指引做事，經常無法完成日常事務 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ④ 難以細心聆聽別人的說話 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 做事經常缺乏條理，難以妥善安排如有關學習、活動、生活方面的事宜 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 經常遺失日常學習或活動的所需用品 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 抗拒或不喜歡那些需要全神貫注的事情 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 很容易受周遭環境或事情影響而分心 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 常遺忘日常生活中已安排的活動，如忘記約會的時間 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

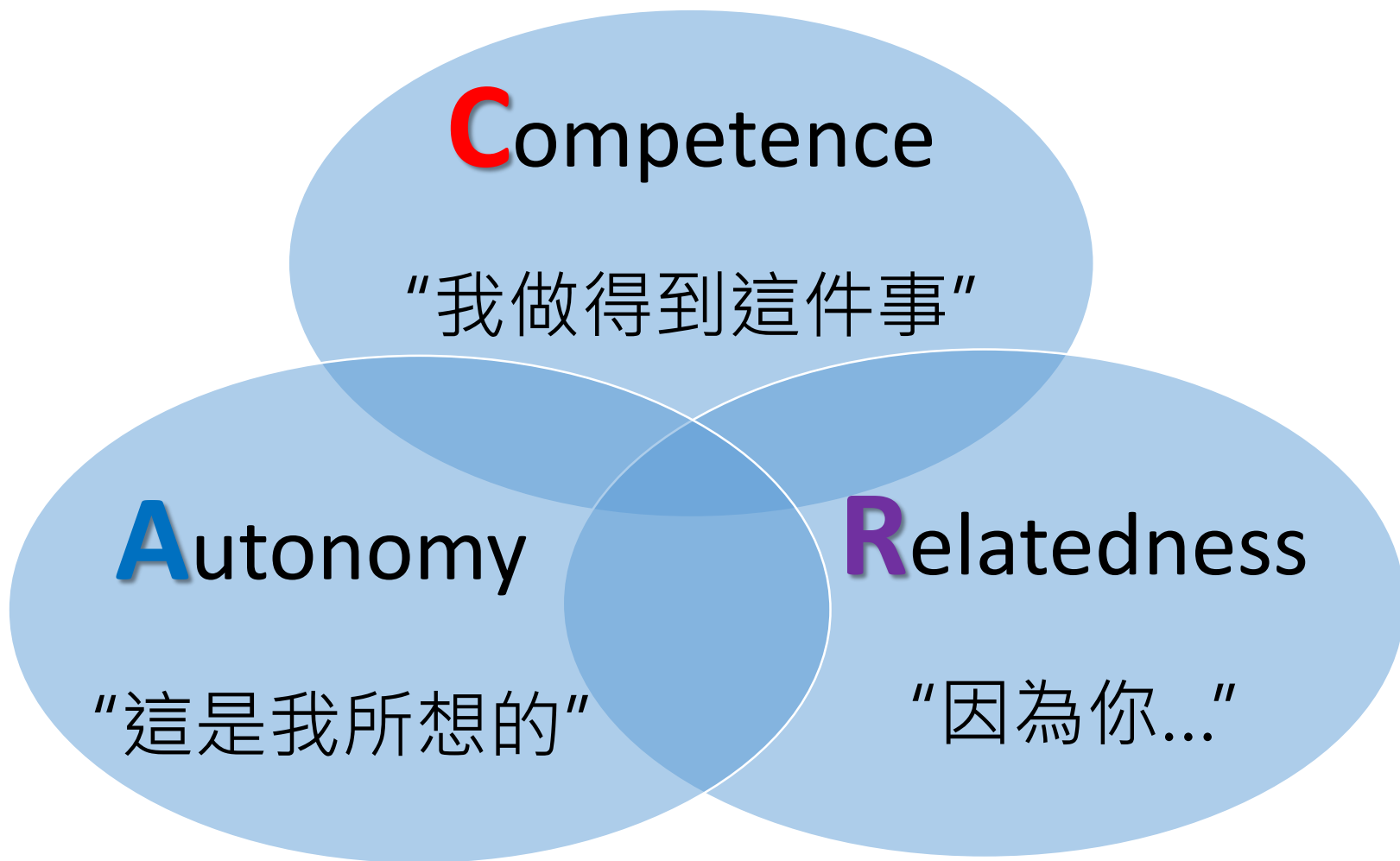
B.過動、衝動徵狀

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ① 常手舞足蹈，或在座位上不停地扭來扭去，
難以安靜下來 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ② 在課室或需安坐的場合，經常擅自離座 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ③ 多言 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ④ 問題還未問完，他們便搶着回答 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 無時無刻也在活動，像停不下來的機器 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 在不適當的場合四處跑或攀爬 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 難以安靜地遊玩或參與休閒活動 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 常中途打擾或騷擾別人的活動 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 難以及在遊戲或群體中輪候或排隊 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

上表適用於3歲以上。若孩子有6項或以上專注力不足，或6項或以上過動、衝動徵狀，家長應進一步尋求專業評估。

資料提供：精神科專科醫生林由鏈

學習動機



(Deci & Ryan, 2000)

Competence “我做得到這件事”

- 增加完成任務的機會
- 協助安排完成功課的次序
- 訂立個人成功指標
- 將整段時間分成若干小節(15至20分鐘)，時間逐漸延長



個人因素

- 專注時間15-30分鐘
- 適中覺醒狀態學習

Autonomy

“這是我所想的”

- 善用孩子的興趣特質
- 給予時間及玩樂空間
- 讓孩子有選擇及發表意見
- 支持主動的參與



活動因素

- 活動提供適量的感覺刺激
- 活動具趣味及適當的獎勵

Relatedness

“因為你...”

- 建立良好親子關係
- 認同孩子的努力和進步



環境因素

- 減少分心物
- 愉快正面的人際互動



女青賽馬會家庭健康促進中心

賽馬會家庭健康促進中心
Jockey Club Family Wellness Centre

地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓

電話：2700 1700

網頁：fwc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家長及兒童輔導
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 兒童多元智能培育及成長課程
4. 家長興趣及親職班
5. 到校/到機構訓練



New!

Y-SENse

特殊教育需要專業支援服務

本中心所有關於
SEN的資訊、
課程、教材及小
故事

