

目錄

第一章：認知發展—專注力	
■ 感官系統	010
■ 專注與記憶	011
■ 兒童的學習動機	012
■ 認識專注力	014
■ 如何提升學習專注力	018
■ 提升專注力活動建議	
• 活動建議一：找出千個「你」	020
• 活動建議二：「英格難」	021
• 活動建議三：啤啤對對碰	024
• 活動建議四：「中文字形驚喜」	025
• 活動建議五：聽一聽、拍一拍	028
~ 聽覺集中專注訓練（適合K3及小一學生）	
~ 聽覺集中專注訓練（適合小二至小六學生）	
~ 聽覺集中專注訓練（適合小二至小六學生）	
• 活動建議六：哈利先生之「消失的密室」	031
• 活動建議七：尋尋小動物	032

第二章：認知發展—記憶力	
■ 記憶力是甚麼？	033
■ 記憶力的處理過程	034
■ 記憶力的種類	035
■ 兒童記憶力的發展與訓練	036
• 學期兒童	
• 小學階段	

■ 兒童記憶力的特色	037
1 歌訣記憶法	038
2 競爭記憶法	038
3 形象記憶法	038
4 關係記憶法	039
第三章：認知發展—邏輯思維	
■ 邏輯思維	040
■ 邏輯思考的分類	041
• 邏輯—非語言—「視覺空間」「幾何」	042
• 邏輯—非語言—「數字」	043
• 邏輯—語言	045
1a 語言關係—相關類似 (Relations—Similarity)	045
1b 語言關係—相反 (Relations—Opposite)	046
1c 語言關係—因果 (Relations—Cause & Effect)	046
2 分類	047
3 比較 (Compare)	048
4 排除 (Exclusion)	049
5 預測 (Prediction)	049
6 推論 (Inference)	050
7 解決困難 (Problem solving)	050
8 角色投射 (Role projection)	051
9 想像 (Imagination)	052
10 思考缺漏了的資料 (Interpolative thinking)	053
11 組織過程 (Sequence)	053
■ 加強邏輯思維活動	
• 活動建議一：猜謎	055
• 活動建議二：老師話	055
• 活動建議三：聽聽看看	056
• 活動建議四：齊齊返屋企	057

第四章：認知發展—組織能力	
■ 組織能力表現之好壞	058
■ 加強組織能力的練習	060

第五章：認知發展—解難能力	
■ 解決困難	062
■ 提升解難能力 (problem-solving)	063
1 掌握因果關係 (Causal-Relations)	063
2 運用擴展性思維 (Divergent thinking)	064
3 運用反思方法：剔除 (Exclusion/elimination)	064
4 作出預測 (Prediction)	065
5 運用比較 (Comparison)	065
6 分析推論 (Inference)	065

第六章：小肌肉技能發展	
■ 兒童小肌發展簡表	067
• 三至四歲	
• 四至五歲	
• 五至六歲	
■ 抓握 (Grasp)	068
~ 訓練抓握力及前三指運用的活動	069
• 活動一：堆砌玩具	
• 活動二：手指偶	
• 活動三：撕紙遊戲	
• 活動四：衫夾遊戲	
• 活動五：繪畫	
• 其他活動	
■ 雙側協調 (Bilateral Coordination)	070
~ 雙側協調障礙檢核表	070
~ 訓練孩子雙側協調能力活動	071
• 活動一：穿洞板	

• 活動二：跳飛機	
• 活動三：玩大拼圖	
• 活動四：玩樂器	
• 活動五：舞動遊戲	
• 其他活動	
■ 手眼協調 (Eye-hand coordination)	072
~ 手眼協調訓練原則與建議活動	074
• 三至四歲	
• 四至五歲	
• 五至六歲	
■ 手部運用 (In-hand manipulation)	076
~ 手部運用訓練原則與建議活動	077
• 兩歲半至三歲	
• 三歲半至四歲半	
• 四歲半至五歲半	
■ 工具運用 (Tools manipulation)	079
• 學習方面常用的工具	
• 自理方面常用的工具	
~ 工具運用訓練原則與建議活動	080
■ 口部肌能—協調、力量及感覺	082
~ 口部肌能測試清單	082
~ 口部肌能建議訓練活動	083
• 活動建議一：扮鬼臉	
• 活動建議二：大力嘴唇	
• 活動建議三：吹吹小羽毛	
• 活動建議四：水乒乓	
• 活動建議五：輸水飲管	
• 活動建議六：飲管砌圖	
• 活動建議七：伸縮舌頭	
• 活動建議八：猜猜吃甚麼	
• 其他可訓練口部肌肉的活動	

第七章：兒童「讀」與「寫」的發展	
■ 兒童早期的「閱讀」和「書寫」	088
■ 寫字前的準備	091
■ 視覺處理能力、手部小肌肉及手眼協調	092
• 空間的知覺	
• 學習手眼協調的先後次序	
■ 訓練手眼協調的活動建議	
• 活動建議一：點連線遊戲	094
• 活動建議二：界線迷宮	096
• 活動建議三：寫在剝膠膏上	098
• 活動建議四：仿製模型	099
• 活動建議五：手、眼、腦協調遊戲	099
■ 訓練視覺處理能力的活動建議	
• 活動建議一：小熊口色	100
• 活動建議二：找小兔影子	101
• 活動建議三：替小貓口色	102
• 活動建議四：替小鹿口色	103
• 活動建議五：拼水果	104
• 活動建議六：拼老虎	105
• 活動建議七：連點線	106
• 活動建議八：格上行	107
■ 兒童的執筆	110
~ 正確的執筆方法	
~ 配合正確的坐姿	
■ 孩子是「左撇子」怎麼辦？	112

第八章：情緒發展—逆境處理	
■ 認識兒童常面對的逆境和不同表現	113
~ 學業成績帶來的壓力	
~ 受到批評和懲罰	
~ 面對環境轉變	
~ 與人相處	

■ 逆境處理能力的訓練	115
■ 培養逆境處理小提示	115
■ 處理壓力的方法	116
1 肌肉放鬆法	116
2 「吸呼」放鬆法	118
3 「想像」放鬆法	119

第九章：智能與認知發展（第十七章）	
■ 「智能」及「認知發展」	120
■ 兒童的認知（智能）發展	120
■ 認知發展的階段及順序	121
■ 認知發展與學習	123
■ 智能檢查表	124

第十章：思想解讀及情緒思考	
■ 情緒思考的發展	127
■ 思想解讀的發展	129
■ 情緒思考及思想解讀檢查表	133

第十一章：感覺統合與兒童發展	
■ 甚麼是「感覺統合」？	134
■ 「感覺統合」的歷史	135
■ 「感覺統合」的理念	136
■ 「感覺統合」的三大主要系統	138
1 觸覺系統	
2 前庭系統	
3 本體感覺	
■ 「感覺統合」的發展	140
■ 「感覺統合」與學習	143
■ 「感覺統合」失調的徵狀	143
■ 「感覺統合」失調的原因	146

~ 家長應如何協助有感覺統合障礙的小朋友	147
~ 感覺統合治療的理論架構及目標	148
■ 感覺統合活動建議表	149
~ 改善手之協調性及手肌力的活動	149
~ 改善書寫控制技巧的活動	152
~ 改善近端關節肌肉穩定度的活動	152
~ 促進動作計劃能力發展的活動	154
~ 改善手眼協調的活動	154

第十二章：自理技能發展	
■ 自理技能發展檢查表	156
■ 尿床 (Nocturnal Enuresis) / (bed-wetting)	160
• 尿床的原因	
• 尿床的治療	

第十三章：教養模式	
■ 教養模式你是誰？	163
■ 行為管理	164
• 忽視法	
• 斥責法	
• 隔離法	
• 讚賞法	
■ 齊齊面對新挑戰	166
• 快樂樂樂升小學檢查表	
■ 父母外出工作怎麼辦？	170
1 每日抽取三十至六十分鐘與兒童相處	
2 編製時間表，增加孩子的「常規」概念	
3 增加「互動溝通」，減低「光碟播放」	
• 互動溝通遊戲介紹	

附錄	
兒童理財	172

專家序

據調查發現，患有學習障礙的兒童有上升的趨勢。隨口課程的改變、教育改革，以及環境的轉變，兒童在成長的道路上往往會無所適從。

在成長的道路上，家長除了要兼顧兒童的學習成績外，其實還要顧及他們的綜合性發展。兒童的綜合性發展得以完善，他們的學習必能事半功倍。

綜合性發展內容包括：智能、語言、邏輯、專注力、記憶、創意、讀寫、感覺統合、身體平衡、大肌肉、小肌肉、動作協調、視覺空間。我們希望透過本書與家長分享我們對綜合治療的看法，並解釋顯淺的理論及實用的方法，以維持兒童在成長道路上茁壯成長。

香港康復學會

會長

譚志宏先生