

認知發展——專注力

■專注力定義■

專注力是一種自願性及應用性決策，以將精神投放於事物及事件上 (Leibniz, 1948)。

在學習上，專注力扮演非常重要的角色。兒童必須對特定項目專注，繼而才能將資訊輸入感官系統、短暫記憶及長期記憶。

簡單來說，專注力就好像電腦的「鍵盤」及「老鼠」，專注力只擔任輸入的角色；至於進入大腦後的資訊將如何處理及分析，便屬於另一個話題。

■感官系統■

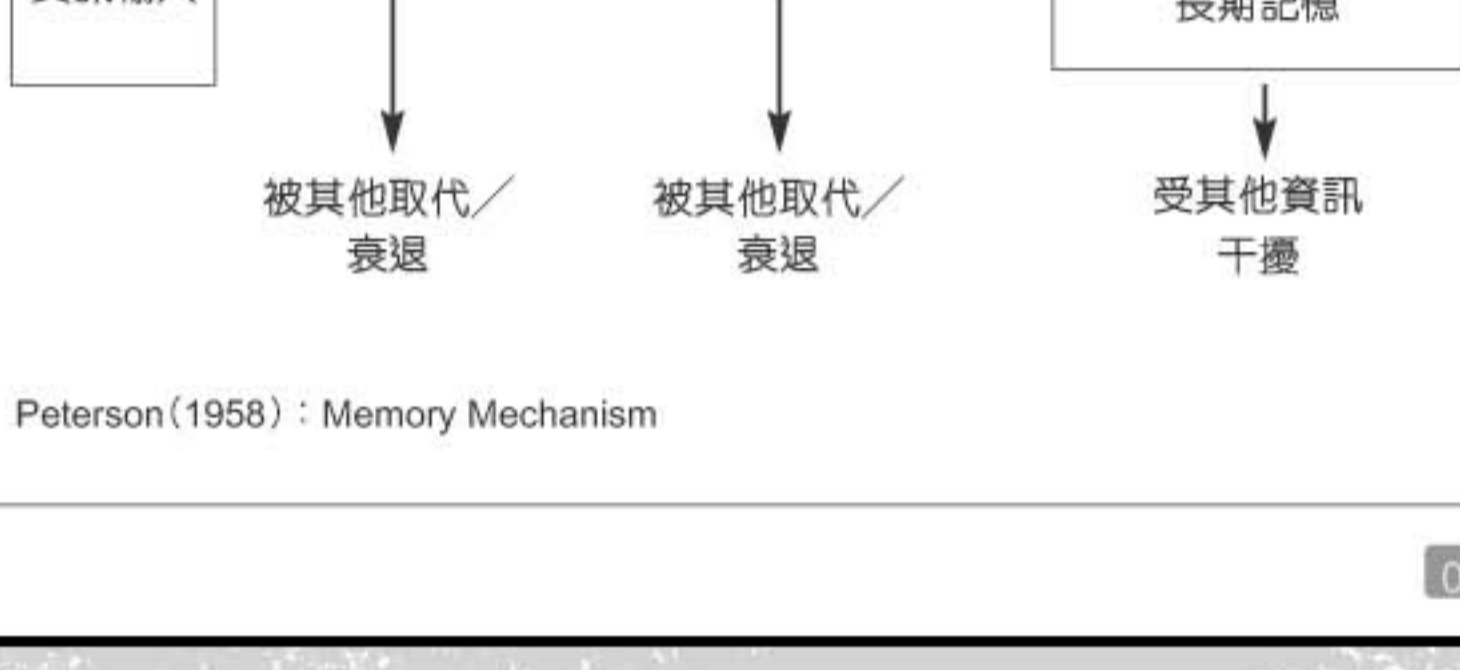
感官系統大致可分為七種，透過測試，治療師便能找出兒童在各感官上的專注是否正當：



視覺	眼睛	如：閱讀文字
聽覺	耳朵	如：聆聽音樂
觸覺	手指，皮膚等	如：觸摸冷或熱的物件
味覺	舌頭	如：舌頭能分辨甜和鹹
嗅覺	鼻子	如：能分辨不同氣味
本體	關節與關節之間的感覺細胞	如：不用看而自如地彈結他
前庭	位於耳蝸裡的感觉細胞	如：維持身體平衡

■專注與記憶■

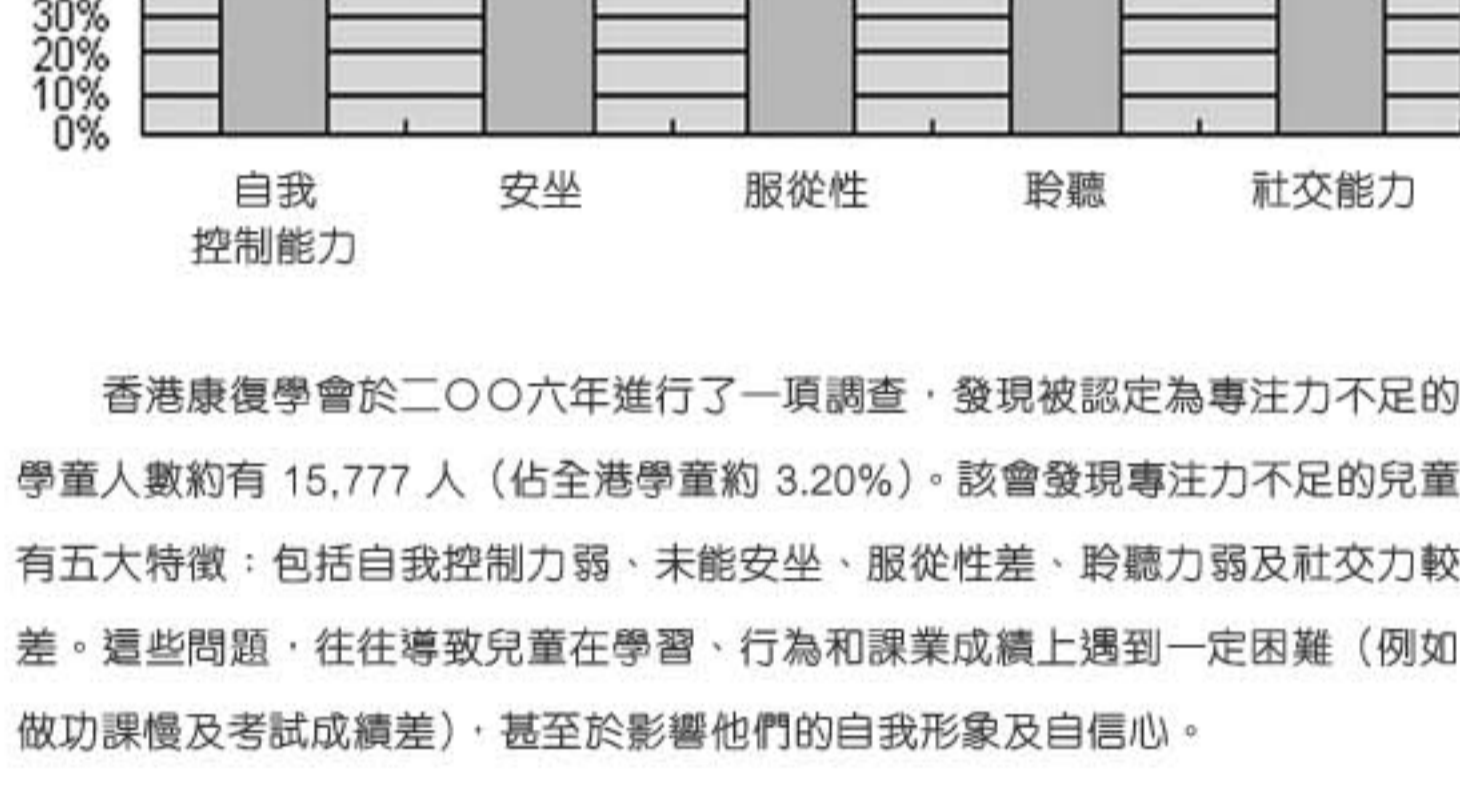
專注力與記憶：記憶可分為長期記憶及短暫記憶。短暫記憶即是將資料暫時存於記憶系統一段短時間（大約12秒至30秒後便會被其他資訊取代）；當資訊進入長期記憶後便會進行重整、處理及儲存。專注力與短暫記憶在定義上雖有不同，但在日常運用及學習上是很難分割的。



Peterson (1958) : Memory Mechanism

■香港學童專注力不足的問題■

■專注力不足的特徵■



香港康復學會於二〇〇六年進行了一項調查，發現被認為專注力不足的學童人數約有 15,777 人（佔全港學童約 3.20%）。該會發現專注力不足的兒童有五大特徵：包括自我控制力弱、未能安坐、服從性差、聆聽力弱及社交力較差。這些問題，往往導致兒童在學習、行為和課業成績上遇到一定困難（例如做功課慢及考試成績差），甚至於影響他們的自我形象及自信心。

■兒童的學習動機■

在深入了解專注力之前，家長必須先留意兒童的學習動機。

動機主要分為：

- 1 內在動機：**學童本身對該「項目」（如：繪圖、學習）有沒有興趣。
- 2 外在動機：**家長／老師／環境上的配合，用以提升兒童的興趣。

在兒童的成長過程中，家長應如何提升他們的學習動機？

內在動機	外在動機
<p>★利用活動教學：家長不應誤以為活動教學是老師的責任，其實在讀書溫習時，家長亦可自行提升學習趣味，例如：以「口棉胎」來幫助兒童認字：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>他</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>也</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>池</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>青</p> </div> </div> <p>家長宜先自製字卡，然後要求兒童記下字卡位置，然後反轉，再要求兒童根據家長所說的字（如：他、池、備、清）把字卡找出來。</p> <p>★家長應盡量抽空陪伴兒童及鼓勵他們學習，那麼他們對學習的興趣必然增加。</p>	<p>★若然家長認為自己的孩子的學習動機較弱，那麼便應該加強兒童在學習上的外在動機。</p> <p>★適當的獎賞：家長可為孩子訂定目標（可分為每日目標及每周目標，亦可定下學期目標）。有了目標，適當的獎賞是少不了的。例如：當孩子能於一小時內完成當日功課，家長便獎勵他在睡前玩十分鐘遊戲機。</p> <p>★不應過分強求：家長切勿每個兒童都是獨特的，他們擁有不同的能力，所以不應過分強求。</p> <p>★循序漸進：家長宜根據兒童的現實情況，循序地定下目標。例如兒童只能安坐十分鐘，那麼家長所訂立的目標便應是十五分鐘，而不是三十分鐘。</p>

■認識專注力■

在日常學習及應用上，我們可用三種方法來分析專注力：

1 感官 (Sensory)

兒童在日常學習上的感官輸入，主要分為視覺、聽覺及觸覺。

以下活動能幫助提升兒童的感官專注力：

	視覺專注	聽覺專注	觸覺專注	聯系專注
活動	在一幅布滿「A」及「E」字的圖卡，要孩子數出有多少「A」字。	重述電話號碼。 家長不斷說出一連串的詞語，當孩子聽到重複的詞語時便拍手（如：梨、西瓜、橙、梨）。	玩「蒙眼睛」尋寶遊戲，利用觸覺估出所觸碰到的物件。	視覺＋聽覺 → 「口棉胎」遊戲。 視覺＋觸覺 → 一邊看琴譜，一邊彈琴。
	玩「對對碰」遊戲，把一樣的牌順序揭開。	上課時，教導兒童能選擇性地留心聽老師教授，忽視其他聲音的騷擾。	一邊按計數機，一邊望數簿。	視覺＋聽覺＋觸覺 → 一邊聽題目，一邊按計數機，一邊把答案寫於格子內。

（備註：聯系專注，即同時使用兩種或以上的感官系統。）
(Johnson, A. & Proctor, R. W., 2004)

2 專注力的處理方法 (Attention Processing)

專注力的處理方法分為五種，包括：集中性 (Focused)、持續性 (Sustained)、分離性 (Divided)、選擇性 (Selective)、交替性 (Alternating Focused)。

集中性 (Focused)	持續性 (Sustained)	分離性 (Divided)	選擇性 (Selective)	交替性 (Alternating Focused)
對某特定的項目，作出適當的反應。	當集中性的專注時間延長，資訊進入了短暫記憶後，便成為持續性專注。	能同時專注於兩件或三件以上的項目。	能在一個充滿「分散注意」的環境之下選擇性地專注某一項目。	當兒童集中注意項目 A 時，能轉移至項目 B，繼而重返至項目 A。
例如：將別人的電話號碼重述。 又如：要求兒童在一幅布滿「你」字及「伙」字的圖卡上，用眼睛集中數出有多少個「你」字。	例如：當兒童看完一套動作後，憑記憶將動作重複做一次。 又如：玩「對對碰」遊戲，將一樣的牌順序揭開。	例如：一邊聽音樂，一邊講電話。	例如：兒童能自行忽視外界的嘈雜聲音而專注老師所說的話。	例如：兒童本身專注於講電話，當媽媽叫他喝湯後，他仍然能重返專注於講電話。