

老師的話

專注力是學習的先決條件，沒有好的專注力，難有理想的學習成效。學員的專注力受許多內在及外在因素影響。

缺乏專注力的主要原因是學習動機不足，若學員對數學內容感興趣，上課自然留心，回家亦會用心做好家課。這樣對數學內容自然更熟悉，更明白，測驗與考試的成績自然會理想。

按同學的能力，因材施教，設計生動有趣的課堂活動，鼓勵同學多參與、多主動，師生在互愛互勵的氣氛下學習，必定可大大提升同學的專注力。

廿一世紀是資訊爆炸的時代，電腦、電視闖入每個家庭。現代人身邊的資訊瞬息萬變，學員普遍易分心，難專注。透過有計劃的培訓（最好是遊戲活動）亦可提升學員的專注能力，有助學習。

譚太

香港救恩學校主任

目錄

◎ 序	2
◎ 老師的話	4
第一章 專注力與兒童成長及發展的關係	
◎ 淺談專注力	13
◎ 專注力的功能	15
◎ 專注力不足的影響	18
——專注力與學習的關係	18
——日常生活中的專注力	20
——專注力對社交行為的影響	20
——自尊心及自信心的發展	21
第二章 何謂專注力？	
◎ 專注力的定義	25
◎ 專注力的分類	27
1. 選擇性專注力 (Selective Attention)	27
2. 持久性專注力 (Sustained Attention)	28
3. 轉換性專注力 (Alternating Attention)	30
4. 分散性專注力 (Divided Attention)	32
5. 視覺/聽覺專注力 (Visual / Auditory Attention)	33
——綜合的專注力	36
◎ 專注力缺失/過動症	37
——不專注	38
——過動	38
——衝動	39
專注力缺失/過動症 (ADHD) 的診斷	39
• 《國際疾病分類法》ICD-10 診斷標準	42
• 《心理疾病診斷統計手冊》第四版 DSM-IV-TR 診斷準則	44
第三章 觀察兒童專注力的強弱	
◎ 家居的觀察評估	53
1. 遊戲時的表現	53
——觀察遊戲表現問卷	
2. 學習中的表現	55
——觀察學習表現問卷	
3. 日常起居生活上的表現	57
——觀察日常起居生活表現問卷	
• 參考問卷一	58
• 參考問卷二	60
◎ 從遊戲中評估 - 紙筆的遊戲	62
——迷宮遊戲一	66
——迷宮遊戲二	67
——找錯遊戲一	68
——找錯遊戲二	69
——找錯遊戲三	70
——視覺空間感及專注力評估	71
◎ 專業的專注力評估	72
第四章 提升兒童專注力的方法	
◎ 專注力要從小培養——0歲開始？	79
◎ 怎樣才能令孩子集中精神完成功課？	82
1. 訓練孩子獨立能力	83
2. 安排一個良好的學習環境	83
3. 將功課及溫習時間分段	84
4. 生活有規律	86
5. 尊重孩子的遊戲時間	87
◎ 怎樣與孩子溝通？	88
◎ 提升孩子專注力的遊戲	89
※ 視覺追蹤 (Visual tracking) 訓練活動	
• 跟口線子走	90
• 智力迷宮	91
• 畫鬼腳	92
• 光源追蹤	93
• 吹吹小羽毛	93
• 眼明口快	94
• 食鬼電腦遊戲	94
※ 視覺專注力 (Visual Attention) 訓練活動	
• 找不同	95
• 數字填色	96
• 數數看	97
• 小小保齡球	98
• 拍撲克牌	99
• 初圖遊戲	100
• 仔細看	101
• 密碼轉換	102
• 神射手	103
• 書中找字	104
• 縱橫字謎	105
• 家中找不同	106
• 估領袖	106
• 顏色讀字	107
• 讀箭嘴	107
• 吸管吹畫	108
※ 聽覺專注力 (Auditory Attention) 訓練活動	
• 左耳入定右耳入	109
• 聽歌數字	110
• 故事回憶	110
• 媽媽話	111
• 聽聲音找圖卡	111
• 模仿音樂節拍	112
• 考考記憶性	112
• 接龍遊戲	113
• 數字倒數	114
• 數數遊戲	115
※ 聽覺及視覺專注配合 (Integrated Auditory and Visual Attention)	
• 音樂椅	116
• Bingo	117
• 輪流說故事	118
• 搶物件	118
• 你拍我又拍	119
※ 其他提升專注力的活動	
• 彈琴	120
• 下棋	121
• 球類活動	121
• 自我控制訓練	122
• 加一減一動動手	123
◎ 專業治療	124
感覺統合訓練 (Sensory Integration)	124
眼動身心重整合治療 (EMDR)	126
其他治療方法	127
附錄	
家長心聲	130
小朋友的話及個案分析	136
專注力練習工作紙	140
◎ 作者簡介	158