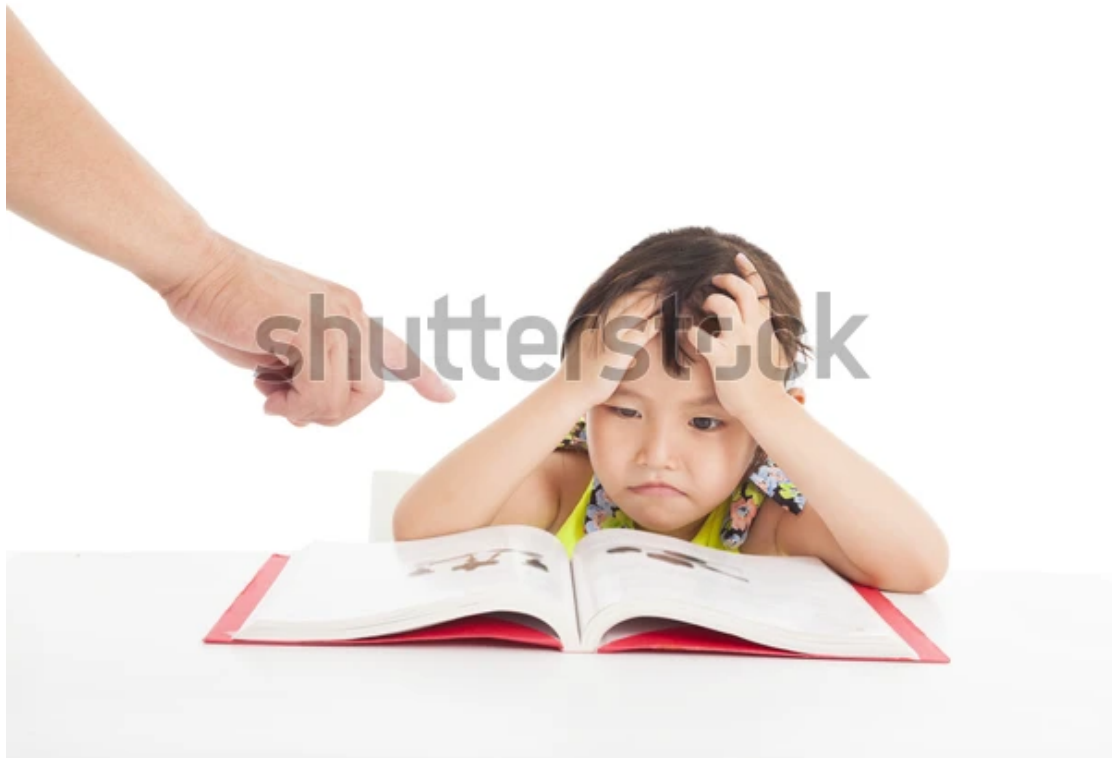


在家上學無法專注 有趣活動助提升專注力

撰文：香港言語及吞嚥治療中心
言語治療師 李文傑



www.shutterstock.com · 147988910

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/finger-pointing-angry-tired-little-girl-147988910>

小朋友在家上學，發現他上課完全無法坐定，專注力很低，很容易便分心，又常常忘東忘西。家長自然會感到十分氣忿，但家長應要多加留意小朋友有沒有其他徵狀，如逃避工作、說個不停或不能遵守規定等，可能是出現專注力缺失過動症。

我們現在先進行一個簡單的心理測驗，假如上天讓你選擇一種超能力賦予你的孩子，你可以從以下10項超能力當中選取一項：超強讀心能力、超強記憶能力、超強觀察能力、超強社交能力、超強創作能力、超強語言能力、超強分析能力、超強運動能力和超強專注能力，你會選擇哪一項呢？請你花不多於二十秒時間思考，然後才繼續閱讀以下文字。

在眾多超能力中，家長的確不容易選擇吧！無論你為子女選擇的是哪一種超能力，都證明了你希望你子女有出色的一面。當你在上一分鐘閱讀以上文字的時候，其實你的專注力已經在發揮作用，你必需集中用眼睛觀看電腦或電話屏幕上顯示的文字訊息，並忽略其他無關的資訊，例如屏幕以外看到的事物和旁邊聽到的噪音。如果你剛才發揮了高度的專注和觀察力，可能你還會發現筆者把第七種超能力打錯成「超強」，而且以上只有 9 項超能力而非 10 項。

專注力是大腦認知活動之中的一項能力，對學習極其重要。專注力是指在適當時候對某一重要事物所保持的集中性，並包括對無關事物所進行的忽略性。專注力故然不是甚麼特別技能，但如若欠缺它則萬萬不能，尤其是對於正處於學習階段的小朋友。學習新事物涉及多重認知步驟：大腦需要把種種資訊吸收，繼而進行分析，最後把經處理過後的資料寫入長期記憶中。而專注力正是這些認知活動的前設，假如專注力不足，學習任何東西只會事倍功半，甚至徒勞無功。

專注力缺失過動症 (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)

很多家長可能也會有以下的疑問：「怎樣才算是專注力不足呢？專注力不足是否等同患上專注力缺失過動症呢？」根據《心理疾病診斷統計手冊》第五版 (DSM-V)，專注力缺失過動症有兩大主要症狀，分別是專注力缺失 (inattention) 和過動衝動 (hyperactivity and impulsivity)，而這兩大症狀可同時出現或分別出現。

大部分專注力缺失過動症的患者，都是在小學階段起才被發現，因為自小學開始，患者的症狀更容易被察覺。患有專注力缺失過動症的兒童在很年幼時或已有跡可尋，而一些較為明顯的專注力缺失過動症個案，在 4 歲至 6 歲之間已經能夠被診斷。如家長懷疑孩子患上專注力缺失過動症，應尋求專業人士的幫助。

對於兒童，若果符合以下六項或更多的症狀，持續半年或以上，且出現於兩個或以上的場合並影響正常活動，就可能是屬於專注力缺失 (inattention)：

1. 經常在學校功課或其他活動對細節不留心
2. 經常於做功課或遊戲時不能持續專心
3. 經常像聽不到別人對他說話
4. 經常不能遵守規則，並且不能完成學校或家中的任務
5. 經常於組織工作和活動時出現困難
6. 經常逃避需要長時間專注的工作
7. 經常遺失在工作和活動時需要的東西
8. 經常容易分心
9. 經常於日常活動中表現出健忘



www.shutterstock.com · 149513675

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/girl-looking-worried-149513675>

另外，如果符合以下 6 項或更多的症狀，持續半年或以上，且出現於兩個或以上的場合並影響正常活動，就可能是屬於過動衝動(hyperactivity and impulsivity)：

1. 經常坐臥不安，手或腳在動來動去
2. 經常在要求坐下的情況下離開座位
3. 經常過分地跑來跑去或爬來爬去
4. 經常不能安靜地進行或參與於休閒活動
5. 經常持續精力旺盛
6. 經常說個不停
7. 經常於問題未說完之前搶着回答
8. 經常於輪候性活動中不能耐心等待
9. 經常干擾他人



www.shutterstock.com · 1596946339

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-asian-hyperactive-difficult-boy-old-1596946339>

專注力語言能力提升方法

專注力與多種能力相輔相成，當中包括語言能力。因此，專注力不足的小朋友可能會出現語言問題。即使孩子沒有明顯的專注力不足問題，提升專注力依然對於語言或其他學習活動有所幫助。

其實有很多簡單有趣的活動能有效增強孩子的專注力，例如在找不同遊戲中，小朋友需要在兩幅相類似的圖畫中尋找不同之處。此遊戲要求小朋友高度集中地，用眼睛不斷來回望向兩幅圖畫，仔細分析當中的相異之處，並忽略圖畫中的相同處，以及忽略圖畫以外的視覺或聽覺干擾。而且，遊戲難度更可隨小朋友的能力增加或減少。除此之外，砌圖遊戲也有異曲同工之妙。在砌圖遊戲中，小朋友也需要集中地運用視覺觀察和分析拼圖塊，以及忽略拼圖以外的視覺或聽覺干擾。適度並有步驟性地透過需要專注力的遊戲，可以訓練小朋友的專注力。

只要於需要專注力的遊戲之中，加入一些語言表達的元素，便可以在提升孩子的專注力之餘，同時也提升語言表達能力。例如於以上提到的找不同遊戲中，家長可鼓勵小朋友一邊玩，一邊用不同的句式來形容兩幅圖畫之間不同的地方，例如：「左邊圖畫的蘋果是紅色，右邊圖畫的蘋果是綠色。」如果小朋友的答案過分簡單，家長可運用重建句子的方式，讓小朋友耳濡目染地學習適當的句式。

同樣地，於需要專注力的遊戲之中，加入一些語言理解的元素，便可以同時訓練小朋友的專注力和語言理解能力。例如家長首先可以在一張白紙上任意地畫上 5 顆星星和 5 個圓形，然後發出指令：「替所有星星加上笑臉！」或「替所有圓形加上眼睛！」等等，如此類推。在此等遊戲中，小朋友需要集中地運用聽覺吸收、理解發號令者的訊息，繼而集中地運用視覺找出正確的圖形並加上圖案，過程中需忽略目標圖形以外的視覺干擾或指令以外的聽覺干擾。

尋求專業人士幫助

如家長懷疑孩子患上專注力缺失過動症，一般可尋求專業的兒科醫生、兒童精神科醫生、臨床心理學家或教育心理學家作出評估。如果小朋友在學習上出現明顯問題時，醫生或心理學家也會按需要轉介個案至職業治療師或言語治療師，作進一步評估及治療。