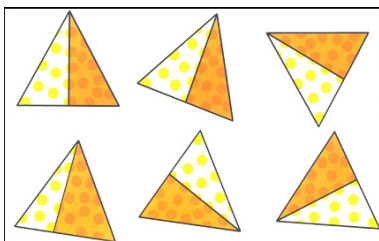


專注力

H K R A 香港康復學會 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

視覺



甚麼是專注力

- 專注力是指能將焦點或意志集中在某一件事物或遊戲上所持續的時間，而不被外界刺激所干擾的能力

- 成年人：35分鐘
- 小學生：20分鐘（每20分鐘授課必須有15分鐘活動時間）

孩子專注力發展

- 0-12 月 1 分鐘 視覺、聽覺
- 13-24 月 7 分鐘 視覺、觸覺
- 25-36 月 9 分鐘 有意識專注
- 37-48 月 13 分鐘 有意識專注範圍擴大
- 49-60 月 15 分鐘 有興趣才專注
- 7-10 歲以上 20 分鐘 可控制專注力
- 成人45 35分鐘

常見問題

- 看電視或打機可連續數小時，但看書能力不十五分鐘
- 聽故事很留心但聽課則很散漫
- 經常看漏題目或抄漏功課
- 身體不停移動沒法安定坐好
- 愛說話喜歡答咀不喜歡答問題

影響孩子專注力的因素-內因

左腦和右腦小孩分別	適合左右腦不同教學法
孩子專注力發展過程遲緩	耳穴
孩子的腦部發展不平衡造成感統失調，專注力缺乏	感覺統合訓練
衝動，缺乏自我控制能力，情緒化，心理壓力，緊張和焦慮	健腦操、呼吸法

影響孩子專注力的因素-外界環境因素

教養方法：太多限制、或打斷孩子思考和遊戲	父母不要太Rigit、特別對待右腦小孩
太多干擾的學習（學校及家庭）環境	評估環境
教學方法：強調課堂秩序、抑制好奇心及探索精神	多元智能及多感觀學習
學習內容沒趣味性-沒有學習動機	伴讀計劃
飲食與睡眠	水、食物、休息

■ Video

專注力不足行為量表

- 經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯
- 經常在做功課或遊戲時難於維持專注力
- 別人與他說話時，經常沒有留心聆聽
- 經常不能完成指定工作
- 做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾
- 怕動腦筋
- 時常遺失所需物件
- 經常受外界干擾而分散注意力
- 經常忘記每日的活動 (DSM-IV-TR)

(以上行為若具有六項或以上，並持續超過六個月，就應接受訓練或治療。)

缺乏專注力（過動或衝動型）行為量表

- 手脚經常有動作或坐不定
- 經常在班房或不適當的場合離開座位
- 經常在不適當的場合走來走去
- 經常在玩一些靜態的遊戲時感到困難
- 經常在處於活躍狀態
- 經常說話過多
- 經常在別人未發問完便搶答
- 經常缺乏耐性輪候
- 經常打斷或騷擾別人談話 (DSM-IV-TR)

(評分：以上行為項目若具有六項或以上，就應接受訓練或治療。)

腦部功能



學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
慣用手	左或右手	右手
觀察力	極強	一般
記憶力	弱（文字）	強
專注力	強（活動） 弱（課堂）	強
組織力	一般	極強

學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
領導能力	發司令但不執行	行政領導高手
自學能力	極高	一般
通識能力	高	一般
自創玩意	高	低
中英文學習	略有困難	高

學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
默書成績	差	極強
寫字／字體	難看	整齊
抄寫／計算	馬虎及沒興趣	樂意但速度慢
聆聽理解	強	極強
紀律	不受約束	嚴守規則
脾氣	控制力低	控制力高

學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
美術及音樂	天份高	一般
智商	高	高
情商	低	一般或高
佔學童比例	10%	90%
將來最大成就	老板或富商	行政主管或高官

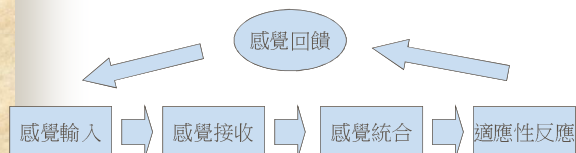
左右腦功能分配

- 左腦掌管理解、組織、判斷、推論、邏輯及語言文字
- 右腦掌管觀察、熱情、想像能力創造和圖像和運動企劃

結論

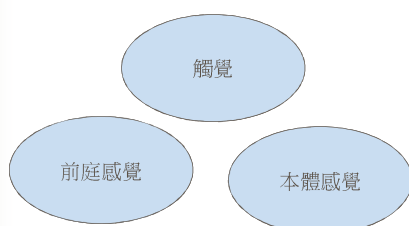
- 左腦：傳統課堂教學法
- 右腦：自學、遊學、搜集資料、多感觀多活動教學法

感覺統合過程



感覺系統

- 認識三個重要的感覺系統



感覺調節能力失調 – 觸覺

反應過弱 (Hyposensitive)	反應過敏 (Hypersensitive)
觸覺過弱 跌傷撞瘀也不知 到處亂摸 亂衝亂撞 自我刺激 被動及退縮 愛做「白日夢」	觸覺防禦 不喜歡被擁抱 怕擠迫 對衣服挑三選四 抗拒洗頭洗面 偏食 坐立不安

感覺調節能力失調 – 前庭覺

反應過弱 (Hyposensitive)	反應過敏 (Hypersensitive)
前庭感覺過弱 不停自轉 身體或頭部經常搖動 蹦蹦跳跳 亂衝亂撞	重力不安全 (Gravitational insecurity) 畏高 害怕打鞦韆、搖搖板 喜歡靜態活動 雙腳離地時會表現焦慮

感覺調節能力失調 – 本體覺

反應過弱 (Hyposensitive)	反應過敏 (Hypersensitive)
撞頭 拍打自己 愛從高處跳下 喜歡按壓及拉扯 用力過大	(不適用)

感統治療一日一週



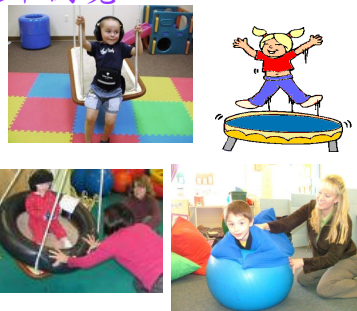
感統治療工具 — 前庭/本體覺



改善前庭平衡覺

反應過弱

- 搖蕩活動
- 自搖滾桶
- 治療球
- 滑板車
- 懸吊千秋
- 跳彈床



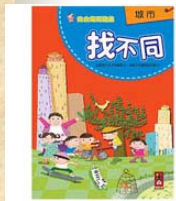
感統治療工具 — 本體覺



- Video-SI

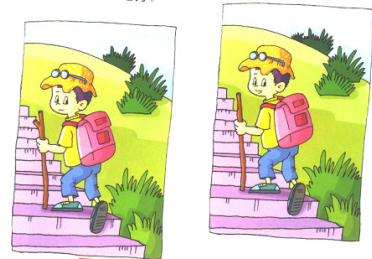
Visual Attention Training

找不同



<http://www.qqwkids.com/view.asp?id=2791>

視覺專注力



猜物件：視覺認知



用放大鏡訓練視覺



看圖書訓練視覺





方向辨别

- 蒙眼拍掌找方向

精细声音辨别

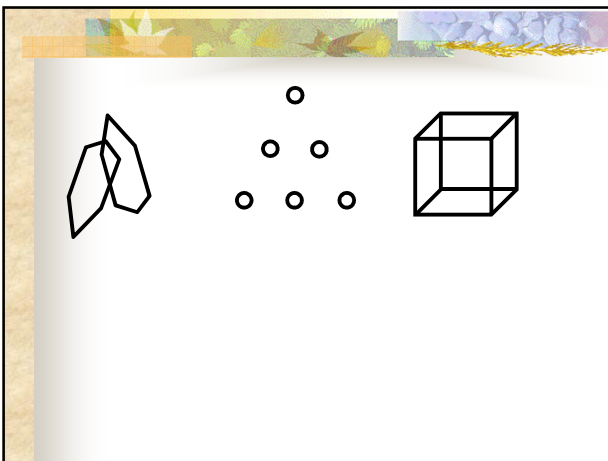
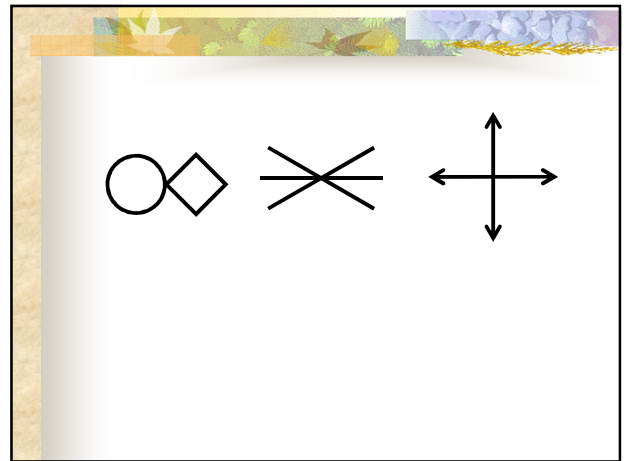
- 音量大小
- 音域高低
- 声音表短
- 声音快慢
- 声音与幻想
- How??

动物叫声

猜乐器

增强专注力方法

- 多感官学习
- 闪卡运用
- 感统游戏
- 听力专注训练-鼓的拍子
- 电脑游戏
- 伴读
- 提昇动机
- 视听专注训练



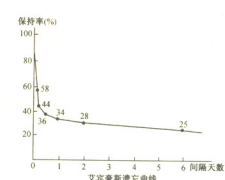
S	H	A	J	Y	A	P	Y	M	U
E	T	G	A	G	D	E	A	A	Z
A	I	O	M	R	S	A	K	I	Y
R	A	K	O	O	L	M	I	A	Y
F	E	Q	A	R	A	Q	A	T	H
I	N	O	B	V	R	C	E	M	K
N	I	G	Y	R	A	I	O	P	A
A	E	T	U	J	B	D	A	U	I
L	O	P	M	K	U	Y	B	H	H
Y	B	M	E	Q	O	L	P	A	I

		VERBAL	VISUO-S
2)	7 4		
2)	3 1		
2)	2 5		
3)	5 8 2		
3)	6 9 4		
3)	3 7 1		
4)	6 4 3 9		
4)	7 2 8 6		
4)	5 3 1 9		
5)	4 2 7 3 1		
5)	7 5 8 3 6		
5)	2 9 3 7 4		
6)	6 1 9 4 7 3		
6)	3 9 2 4 8 7		
6)	5 9 1 7 4 2		
7)	2 7 5 8 6 4 1		
7)	6 9 1 2 7 4 5		
7)	3 8 2 9 5 1 7		
8)	4 2 7 6 9 8 3 1		
8)	5 8 1 9 2 6 4 7		
8)	3 8 2 9 5 1 7 4		
9)	2 7 5 8 3 9 1 6 4		
9)	7 1 3 9 4 3 5 6 8		

原則 1：遺忘規律

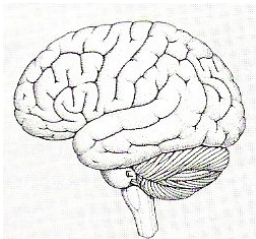
- 1. 遺忘規律 複習的最佳時間是學習後1-24小時

時間間隔	保持率	遺忘率
20 分鐘	58%	42%
1 小時	44%	56%
8 小時	36%	64%
1 天	34%	66%
2 天	28%	72%
6 天	25%	75%
31 天	21%	79%



原則 2：摩法七

- 姆佩喝蛇吩鎮鏡驚撕裁彎冷傳裳
涼遍聲誠籽找皴望芽賽你趣署島
昆英達翅省靴幻淵曬尤型



原則 3：睡前醒後

- 記憶會受先後訊息互相干擾
- 睡前溫習可不受後訊息干擾
- 醒後溫習可不受前訊息干擾

原則 4：複習

- 記憶=大腦皮層暫時通道
- 複習=加深刺激通道
- 三種複習方法
 - 及時：約在48小時內
 - 分散：減輕大腦疲勞
 - 間開：每兩小時一小溫

加強記憶溫習方法

- 拆字法、圖像法、故事法等方法記字
- 每日評估、重複施教
- 製作字詞卡



圖像記憶法

- 圖像是世界潮流
- 適合右腦小孩
- 小孩設計、父母提示
- 造成字咭、加上色彩
- 練習：姆佩蛇鎮鏡驚撕裁彎傳裳

拆字記憶法

- ● 教導學生認識基本筆劃（例如：橫、直、點、撇、捺、趯、鉤）的名稱和寫法。
- ● 掌握中文字基本筆順，例如：先橫後直、先撇後捺、先中央後兩邊等。
- ● 認識中文字的部件，例如：「媽」字由「女」和「馬」字組成。
- ● 協助他們掌握字形結構的一般規律例如：上下形（星冒）；左右形（林明）；外內形（回用）；品字形（森蟲）
- 練習：姆佩蛇鎮鏡驚撕裁彎傳裳

故事記憶法

- 可單字或詞語
 - 蛇鎮鏡驚撕
 - 鬆軟、緣故、皎潔
 - 直搗黃龍、夸父追日、初出茅廬

協同記憶法

- 1. 視覺 25%
- 2. 聽覺 15%
- 3. 本體 15%
- 4. 觸覺 5%
- 5. 發音 10%
- 6. 應用 15%
- $1+2+3+4+5+6 = 85\%$
- 視覺圖像+錄音+動作或空氣寫字+抄寫+誦讀+習作應用= Grade A
- 練習：姆佩蛇鎮鏡驚撕裁彎傳裳

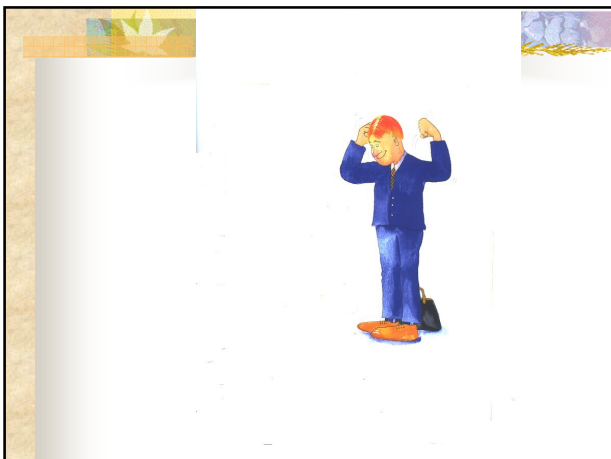


聯想記憶法

- 幼稚園方法：鉛筆1，鴨子2，耳朵3
- 練習：
 - 蒙古首都烏蘭巴托
 - 老窩首都萬象
 - 希臘首都雅典
 - 西班牙首都馬德里
 - 菲律賓首都馬尼拉

聯想記憶法

- 練習：
- Cat, lady, apple, rice, Monday, paper, rain, top, nose, phone, cap, watch, run, put, smile, shoe, floor, eat, bus, stamp
 - Associate method



循環記憶法

- 用遺忘曲線的規律
- 重複認記、加深印象、強化記憶
- 書寫輔助
- 一個一個完成
- 疊積記憶
 - 例：1 到1+2 到1+2+3到 1+2+3+4

多感觀記憶法

- 自製文字詞語溫習咭及筆記
 - 隨身
 - 自設計
 - 多圖形
 - 多顏色
 - 間綫
 - 螢光筆
 - 貼紙

功能記憶法

- 應付測驗評估、提高動機
- 重複做作業8-10次
- 自設模擬試卷
- 用白貼紙
- 以填充形式默書

多 謝！