

誰偷走了 我的專注

請向以下顧問及Ming Junior老師提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪志輝、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨床心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、音樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南生。

「砌圍還未砌好，你又走去玩車車？」

「快把功課做完！已兩個小時了……你聽見我說什麼嗎？幹嗎發夢似的呆坐那裏？」

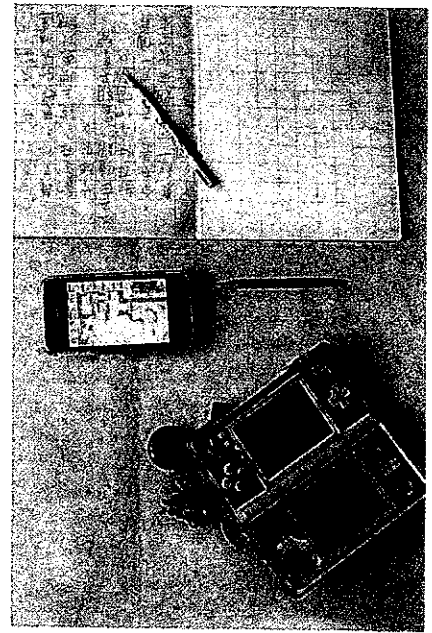
「昨晚已提醒你要帶中文詞語練習簿回學校，為何今天仍是忘記？」

「坐好溫書！不要再離開座位！」

許多爸媽常抱怨，要孩子專心致志完成他們所吩咐的事情，難度等同要一個全沒攀山經驗的人征服世界之巔——It's impossible！難得的親子時間，爸媽與孩子隨時為了類似上述的雞毛蒜皮小事而開戰。問題到底在哪裏？

專家們說，孩子坐不定，或跟專注力有關，至於他們的專注力是強是弱，除受腦部發展影響外，原來透過改善學習環境和微調管教方法，被「偷走」的專注力，有機會重奪回來。

撰文：王思澄 攝影：譚志榮 模特兒：熙熙、Jason、Phoenix



孩子凡事三分鐘熱度，普遍家長的認知，是孩子專注力不夠好。然而，坐不定跟難專注，不就是嬰幼兒與生俱來的「個性」嗎？很難想像1、2歲的孩童能夠坐定定跟爸媽一起看圖書，恐怕5分鐘也嫌多了吧！

這一點，不少爸媽們打從心底裏的不認同，還理直氣壯地搬出證據來：仔仔的同學A，能夠專心做功課、乖乖溫習看圖書，為何仔仔就是不可以？於是，狠下結論說：我的孩兒專注力較差！

這趟爸媽們或許猜對了。專家都說，你的孩子跟他的孩子，在專注力的表現方面的確會出現差異，情況猶如人有高矮肥瘦之別，甚至IQ高低之分。想知道箇中原委？先來認識專注力是什麼一回事吧。

專注力隨年紀「發育」

按照香港中文大學教育心理學系副教授蕭寧波博士和臨牀心理學家姜源妮的解釋，專注力是指一個人調控集中專注的能力。任何人都有專注力，只是對某事物的專注力能持續多久，則因人而異。簡單而言，很多人對感興趣的事，專注的持久力會較長，但對於較沉悶和缺乏刺激的事情呢？一般專注力較好的人，相對地能夠維持較持久的專注力；相反，專注力較弱的

人，對着沉悶的事情時會較易分心，難以維持專注力。以下綜合了兩位專家對專注力的解釋：

- ① 維持專注力：面對較沉悶的事情時，維持專注的能力。
- ② 選擇性專注：例如閱讀圖書時，能夠選擇重點並記存在腦袋裏的能力。
- ③ 分散性專注：同時進行兩種或以上活動的能力，例如講電話時玩電腦。
- ④ 交替性專注：即轉移專注的能力，例如在玩某種遊戲或玩具時，能夠較容易轉玩其他遊戲。

一般而言，年紀愈小的嬰幼兒，能夠維持專注力的時間相對愈短。精神科專科醫生林中鍵提供有關孩子專注力長短的參考數據：

嬰兒時期：1秒或短暫專注

幼稚園階段：約15至20分鐘

小學生：約25分鐘

成年人：約45分鐘

即是說，一個人的專注持久力，是隨年紀增長而提升！按照這邏輯，爸媽們大可靜候孩子長大後完成專注力的「發育」，

現在才不用費神去勞氣孩子不聽指示、不夠專心！不不不，且聽專家怎麼說。

易看錯題目答錯題

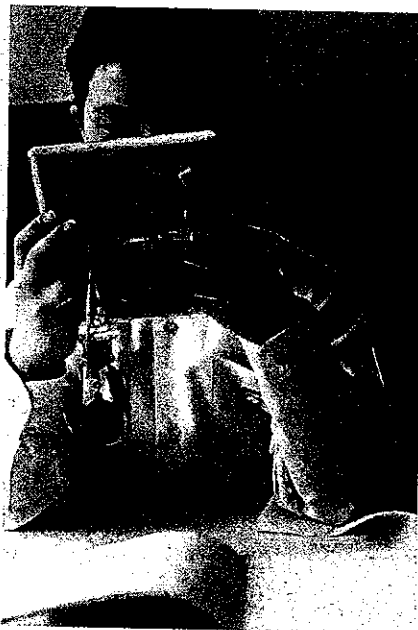
「人的專注力，跟腦前額葉（Frontal Lobe，眼睛對上的位置）發育有關，腦前額葉掌管高層次的思維，包括計劃、組織、解決問題、專注力等，一般待至18歲左右才能發育至接近成年人水平。」蕭寧波博士說，正由於專注力跟腦部發展有關，故人的專注力便有高與低之差異。

「研究發現許多專注力有問題（ADHD）的個案，其（腦前額葉）神經線之間的連繫都不太好，這或可解釋為何人的專注力有強有弱。」林中鍵醫生說，一般專注力較差的小朋友，在進行需要較花心力的工作時，例如坐定定讀書、寫字等，專注力都容易被轉移。「一類是『八卦』的小朋友，他們在做功課之際，聽見媽媽跟外傭姐姐討論今晚吃什麼燸時，會插嘴說出自己意見，又或坐下只2分鐘便站起來搞這搞那去洗手間等；另一類是『失魂魚』，他們常在做功課時發白日夢，雖然手拿著筆，卻目空一切，腦袋猶如被騎劫了似的。這兩類專注力較差的小朋友，做起需要花心力的工作時，倍感吃力，別人10秒可完成一個字的抄寫，他2分

Sammy
4歲

三分鐘熱度的遊魂專家

Sammy媽：仔仔3歲前經常「遊魂」，無論寫字或玩玩具時，偶爾都會「發呆」，不論你在旁怎樣喊他，他都不會理睬。讓他參加興趣班，往往都是三分鐘熱度，曾試過讓他學喜愛的溜冰，練習期間極不專心，只要身旁有人滑過，他便緊盯着人，導師所說的完全聽不進耳，結果只學了半年，不得不放棄。我明知他專注力不太好，特意在他升幼稚園低班前的暑假，慢慢訓練他做功課的耐性，由3分鐘起逐步遞增；幸運地，現時叫他坐定定半句鐘至45分鐘做功課，他都沒大問題，但我都不會對他的學習成績期望過高，始終都是不太專心的孩子噢！



若軒軒做功課速度快，軒媽會獎勵他打遊戲機。

軒軒
8歲

愛八卦的失魂魚

軒軒媽：每晚要仔仔坐定定做功課，不是喊疲倦，就是跟我說「很難做」，還要久不久離開坐位搞東搞西，哥哥在房間玩電腦時「嘩」一聲，他便入房「八卦」一下，原本一個小時已能完成的功課，他要雙倍時間。有時做來做去都做不完，索性叫他洗個澡小休一下，然後再繼續。因為他不夠專注又粗心大意，經常沒帶作業練習，測試默書更常出現許多「不小心錯誤」，明明照題目抄答案，都可抄錯，例如把「畫」寫成「書」。為免他因為讀書的挫敗感而失去自信，惟有讓他參與感興趣的活動，例如游泳、打羽毛球等，當然前提是完成功課和溫習才能參與，所以，每次活動前，他都特別合作，很快把功課完成。

鐘也未必能夠寫好。」

可以想像，要專注力較弱的孩子進行花心力的工作，他們總是不願意，於是功課做得慢、讀書提不起勁、經常違反課堂規則、考試默書出現許多「不小心錯誤」等。「因為專注是腦袋記憶的第一個步驟，不專心的孩子，看了圖書後較難記牢書中內容，知識便難於儲存於腦內，那當然會影響他們的學業成績，例如數學文字題，不專心看題目便容易犯錯；又例如考試時突然發白日夢而停筆，最終無法在指定時間內完成考卷。」林中鍵醫生說。

家長多讚賞助孩子專注

孩子學習不理想，換來的，必然是父母的責罵、老師的懲罰，進一步削弱他們對讀書學習的興趣與動力，學業成績差，是難以避免的結局，這個最是觸動香港爸媽的神經。

「家長擔心孩子專注力差，影響學習，很早便帶孩子進行評估，到我們機構來的，年紀小至3、4歲的也有。」翁偉傑說，接受評估的個案中，的確有部分是專注力相對較差，但這並不代表他們屬於專注力不足症（ADHD）個案，他們之所以

較難專心溫書及做功課，除跟上述提及的先天腦部發育有關外，孩子成長的環境與家長教養方法，往往是影響他們專心與否的後天因素，這個因素，其實能夠透過調較而令孩子的專注力有所改善。

爸媽們不妨先留意一下，孩子一般在哪裏或進行什麼工作時才會不專注？學校老師有投訴過你的孩子不專心？興趣班的導師有提出你的孩子常常走離座位嗎？

根據專家們的前線經驗，不少孩子往往在學校或興趣班的表現，既循規蹈矩又有問必答，唯獨在家中溫習或做功課時卻經常粗心大意失魂落魄。若家長認為自己的孩子都「對號入座」了，那便應該把你的管教方法稍稍微調一下。

「香港家長都很忙，一般晚上回家後才有空看看孩子的功課，但往往因為時間倉卒，很多時都弄得雙方不愉快收場，令孩子覺得做功課等同苦差，沒成就感，自然對這種需要專注力的工作產生抗拒！」翁偉傑說，要知道孩子都愛得到別人回應和讚賞，例如他做功課時，爸媽在旁問問他做得怎麼樣，讚讚他寫字寫得好，讓他感到父母在意他所做的事情，這自然有助他繼續專注完成面前的工作。

陪伴孩子溫習做功課，有助他們延長專注力。



訂時間表設賞罰制度

孩子做功課的周遭環境，也決定了他們專注持久力的長短。「家長是否讓孩子邊開着電視邊做功課呢？做功課的枱面或附近的牆上，有否放置其他容易轉移孩子專注力的物件，例如 iPhone、玩具等？」姜源妮說。

翁偉傑同意家長要多了解孩子為何做功課不專心的原因。「他們（做功課）不專心，但捉棋很專心，那可能是做功課的環境不太恰當，例如全程沒人監管、受電視誘惑等。」

孩子對那些花心力又難以獲得即時樂趣的工作，常常喊「悶」、「做得不開心」或「沒有成就感」，但有趣的是，讓他們玩遊戲機，他們不知從哪裏得了超強的專注力。「這類孩子並不是沒有專注力，看看他們玩 iPhone 玩遊戲機時精神多集中，全因為這些有聲音有畫面的媒體，每秒都有新替換的畫面刺激出現，成功吸引這些孩子的專注和興趣。」姜源妮說得不錯，當孩子遇上那些感興趣的活動時，尤其投入與專注。

「興趣，是一個人專心與否方程式的重要組成部分，面對沒趣的串生字活動時，爸媽可嘗試以生動的表達方法吸引孩子，例如串『aeroplane』時，可告知孩子飛機也需要入油才能在空中飛行等等。」林中鍵醫生說。

訂立適當的時間表和家庭規則，是有效管教不專心孩子的方法之一。「時間表的重要性，是讓孩子明白什麼時候應做什麼事情，尤其當他們入學時，更需要作息有序，例如何時應做功課，何時要完成功課後才可以去玩等。」翁偉傑說，曾有家長提出，為何她已按建議為孩子訂立時間表，卻都不奏效？關鍵在於有沒有同時訂立賞罰制度。「例如當孩子做功課所需的時間改善了，又或他願意較長時間坐下來完成功課，家長便可給予一些獎賞；又例如孩子每晚做功課都做至 9 時半，那家長可嘗試讓他們在 7 時半時先來一個小息，讓他們先嘗一些甜頭，明白做得快可以獲得獎賞，他們才有動力去完成花心力的工作。」翁偉傑說，重要的是讓孩子有適當的休息和屬於自己的時間，他們才會喜歡學習。 ■



想孩子專注力好一點，應該讓他們擁有多些自由玩樂的時間。

預防大腦被「騎劫」的好方法

近年坊間也有不少聲稱能夠提升專注力的課程，例如圍棋、繪畫等，林中鍵醫生認為雖沒太多科學數據支持，但孩子在過程中或許有某程度上的得着，至於是否因而強化他專心學習，兩者較難拉上關係。以下綜合了專家的建議，都是有助延長孩子專注力的小點子。

- 把孩子的工作「拆件」，例如讓他做功課 5 至 10 分鐘後有休息時間。
- 教懂孩子閱讀時用筆圈出重點，幫助記憶。
- 孩子看書或做功課時，可播放適當音量的音樂，增加他的感官刺激。
- 可跟老師商量，讓孩子坐在課室較前位置，有助他維持專注力。
- 盡量陪伴孩子進行需要專注力的工作，給予適當的讚賞。
- 讓孩子擁有多點自己的活動時間，例如到戶外跑跑跳跳。
- 部分遊戲有助改善孩子的專注力，如找配對的記憶卡、找不同的遊戲。

