



培养幼儿发展系列

专注力篇

常见的专注力问题

不少学前幼儿的家长投诉自己的孩子不能专注，容易受周围环境影响，别人行过或少许声响都可以令他/她分心；做起事来，拖拖拉拉，迟迟未能完成；又或者完成后总是多错漏，令他们的学习表现欠佳，被老师投诉不认真；群体生活中，有些孩子会因未能留心听从指令而经常在游戏中出错，在朋辈中不受欢迎；日常生活中，家长也往往因孩子「不听话」、「发白日梦」或「无记性」令管教变得很劳气，久而久之，亲子关系也受影响。

专注力是甚么？

专注力是指能专心持续进行活动，并同时忽略外在环境干扰的能力。专注力主要由大脑皮层前额叶控制，是影响孩子学习、行为或社交等表现的重要因素。

幼儿的专注力会随年龄增长而提升。三岁以前的专注表现都是随心而发的，专注时间很短。由三至四岁开始，家长可有计划地提出任务和要求，帮助孩子组织及控制专注力。到五至六岁，孩子开始能独立地组织和控制自己的专注力，专注时间亦更长¹。

专注表现亦会受身体状况影响。身体疾病（例如气管、皮肤或鼻敏感）、药物或饮食（例如含咖啡因的饮料或含有人工色素或添加剂的食物）都会影响睡眠，而睡眠不足会直接或间接影响孩子的专注表现。



分析及改善孩子的专注力问题

孩子表现不专注可以有很多不同原因，要先了解和分析背后原因，针对处理才能事半功倍。

1. 环境因素及生活习惯

嘈杂或混乱的环境、四周事物的滋扰、缺乏健康有规律的生活习惯、缺乏有效的管教或训练等，都会降低孩子的专注表现。

- **建立常规，给予明确具体的指示：**预早设计每天的时间表，这样能让孩子有心理预备去做下一项常规活动，他们会较为合作。要根据孩子的能力建立常规，提出明确具体的指示、规则和步骤（例如完成拼图后便可吃小食、做完一份功课便可休息一会儿），这些都是培养专注力的基本条件。

✧ 可安排孩子于固定的时间做功课，避免于疲倦时才开始。

✧ 可考虑孩子的能力来决定做功课的时段长短。完成一份功课后，让孩子休息数分钟，期间孩子可以饮水、上洗手间或闭目休息。

- **建立健康生活模式：**作息定时、睡眠充足、均衡饮食及适量的运动会令孩子有充足的精神及愉悦的心情去学习、生活及游玩²。

✧ **充足睡眠：**有不少研究发现，睡眠与专注力问题有密切的关系。孩子睡觉的时间愈少，将来出现专注力问题的机会愈高³⁻⁴。因此，充足睡眠对孩子的专注力表现有很大影响。研究建议三至五岁的孩子每天睡十至十三小时。照顾者需要协助孩子建立良好的睡眠习惯，例如定时上床睡觉及起床、早睡早起，以及注意睡眠的环境应要较暗、安静及舒适，同时避免在睡觉前做其他活动如上网、看电视或玩玩具⁵。



- ✧ **均衡饮食**：我们需要适当的营养来支持及促进影响专注力的神经传递物质。均衡饮食包括每日喝足够水分，吃足够的谷物类，多吃蔬菜水果，吃适量蛋白质丰富的食物（例如鱼、肉、蛋及奶类），并且少吃高糖、高油或高盐的食物⁶⁻⁸。
- ✧ **适量的运动**：许多研究显示，运动能提升孩子的心肺功能及脑细胞活动，减低焦虑及情绪问题，改善认知、专注力及记忆能力等。每天带他们到公园玩耍或做带氧运动半小时或以上，对他们十分有益⁹。
- ✧ **减少使用电子产品**：研究显示，电子产品的变化太快、画面太丰富，如孩子长期使用，习惯了这种模式，到真正上课或阅读时会更难集中精神。建议两岁以下的孩子不宜使用电子产品，两岁至五岁的孩子则每天不宜使用超过一小时的电子产品，睡前两小时亦不应使用¹⁰。
- **调整生活环境，减少分心**：孩子吃饭、做功课或活动时，尽量移除令他们分心的物品（例如吃饭时关电视、做功课前收好玩具、书桌附近没有玩具），安排较少骚扰和固定的位置来做功课或进行各类活动，提供合适的桌椅等。妥善处理幼儿生理需要，例如适当的室温、避免让孩子感到口渴或饥饿等，能令孩子更易集中精神。
- **增加优质的亲子时间，以身作则**：父母平时多跟孩子聊天、说故事、玩游戏、一起阅读等，都有助培养孩子各方面的发展。与孩子游玩时，家长可注意自己是否投入专注他们的活动，全神贯注地与孩子相处及沟通。父母应该以身作则，耳濡目染，孩子也会模仿父母专心做事。

2. 家长照顾及培训

不少家长以为孩子年幼，每每安排充足，多番提醒，至令孩子容易变得依赖。其实家长可以培养孩子的自省及组织能力，训练他们的责任感。



- **培养自省能力：**其实家长可以训练孩子自省能力，让他们学习独立。例如外出活动前，让孩子检查自己是否带齐所需用品；完成功课时，检查有否错漏等等。若果孩子在功课上有错处而又未有察觉，家长可提示错处的范围，请孩子自行把错处找出来。这样，他们学识自己的事自己做，自己的错自己找，处事会更认真及细心，加上家长适时赞赏，久而久之，能增加孩子的自信及责任感。
- **建立孩子的组织能力：**家长可以在孩子年幼时就鼓励他们建立收拾玩具的习惯，随着他们成长，教导他们家居不同物品是放置在不同地方，而孩子专有的物品，例如一些心爱的玩具或饰物也可有特定的地方安放，只要他们每次把物品放好，就可以在特定的地方找到所需物品。如是者，孩子可学习把书本、功课、文具或清洁用品放入书包不同分格，以便有需要时，很快取出相关用品。有组织能力的孩子能够更专注及有效率地学习。
- **设计有趣的游戏活动：**游戏活动应跟随孩子的能力及兴趣，由浅入深。对于一些比较好动的孩子，家长可以安排他们玩一些较多身体活动的游戏，如借助角色扮演向他们提出任务、要求等，让他们练习自我控制及专注完成任务；然后在游戏过程中给与鼓励、赞赏及具体的评语，这些游戏活动可帮助孩子维持专注。

3. 诱发专注的动机

有部分孩子表现不专注是因为他们专注时不获鼓励，反之，他们却常因表现欠佳而被责备。事实上，如果想孩子持续有专注的表现，家长当把握他们合作或留心完成任务时，透过鼓励性的响应或后果，例如给予明确的赞美或奖励，加强他们专注的动机。

✧ 给予即时及明确的赞美，清楚描述孩子的好行为。例如：「你食饭好专心，坐得好定。」；切忌空泛地说：「叻喇！」



- ✧ 向孩子解释家长提及的欣赏，好让他们能够明确地了解家长对他们的期望。不要旧事重提，例如说：「平时系咁就好啦」，这会大大减低赞美的效用亦让孩子感到沮丧。
- ✧ 家长也可以为孩子建立奖励计划、累积贴纸等，让他们持续有良好行为。奖励不一定是物质上的，可以是给孩子一个拥抱、一段有质素的相处时间、一些他们最喜欢的小吃，或一些选择的权利，这些都可以鼓励他们积极参与需要专注的活动。

假若孩子的专注问题持续，应该怎么办？

假若家长尝试过实行以上建议，但孩子的专注问题依然持续，并且在多于一个场所出现，又被老师及导师的投诉的话，家长可与老师商量，安排孩子接受专业人士评估，判断是否需要专业治疗。

参考数据：

1. Neville, HF. Is this a phase: child development & parent strategies, birth to 6 years. Seattle: Parenting Press; 2007.
2. Healy, JM. Your child's growing mind: brain development and learning from birth to adolescence. 3rd ed. New York: Broadway Books; 2004.
3. 美国国家睡眠基金会（NSF）睡眠研究报告
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
4. Tso W, Chan M, Ho FK, Rao N, Li AM, Chan KL, et al. Early sleep deprivation and attention-deficit/hyperactivity disorder. Pediatric research. 2019; 85(4): 449-455.
5. 卫生署家庭健康服务：婴幼儿睡眠与入睡条件 (Sleep Association)
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20140101.html



6. 卫生署家庭健康服务：幼儿吃得够营养吗？
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20160530.html
7. 卫生署家庭健康服务：幼童的饮食(二至五岁)
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/12185.html
8. 卫生署家庭健康服务：食物与营养素 https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30074.html
9. 康乐及文化事务署「投入动感生活，拥抱健康人生！」
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>
10. 卫生署家庭健康服务：你的 0 - 5 岁孩子需要电子屏幕产品吗？
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30047.html



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2022 年 12 月版 © 版权所有

