



## 培養幼兒發展系列

### 專注力篇

#### 常見的專注力問題

不少學前幼兒的家長投訴自己的孩子不能專注，容易受周圍環境影響，別人行過或少許聲響都可以令他/她分心；做起事來，拖拖拉拉，遲遲未能完成；又或者完成後總是多錯漏，令他們的學習表現欠佳，被老師投訴不認真；群體生活中，有些孩子會因未能留心聽從指令而經常在遊戲中出錯，在朋輩中不受歡迎；日常生活中，家長也往往因孩子「不聽話」、「發白日夢」或「無記性」令管教變得很勞氣，久而久之，親子關係也受影響。

#### 專注力是甚麼？

專注力是指能專心持續進行活動，並同時忽略外在環境干擾的能力。專注力主要由大腦皮層前額葉控制，是影響孩子學習、行為或社交等表現的重要因素。

幼兒的專注力會隨年齡增長而提升。三歲以前的專注表現都是隨心而發的，專注時間很短。由三至四歲開始，家長可有計劃地提出任務和要求，幫助孩子組織及控制專注力。到五至六歲，孩子開始能獨立地組織和控制自己的專注力，專注時間亦更長<sup>1</sup>。

專注表現亦會受身體狀況影響。身體疾病（例如氣管、皮膚或鼻敏感）、藥物或飲食（例如含咖啡因的飲料或含有人工色素或添加劑的食物）都會影響睡眠，而睡眠不足會直接或間接影響孩子的專注表現。



## 分析及改善孩子的專注力問題

孩子表現不專注可以有很多不同原因，要先了解和分析背後原因，針對處理才能事半功倍。

### 1. 環境因素及生活習慣

嘈雜或混亂的環境、四周事物的滋擾、缺乏健康有規律的生活習慣、缺乏有效的管教或訓練等，都會降低孩子的專注表現。

- **建立常規，給予明確具體的指示：**預早設計每天的時間表，這樣能讓孩子有心理預備去做下一項常規活動，他們會較為合作。要根據孩子的能力建立常規，提出明確具體的指示、規則和步驟（例如完成拼圖後便可吃小食、做完一份功課便可休息一會兒），這些都是培養專注力的基本條件。

◇ 可安排孩子於固定的時間做功課，避免於疲倦時才開始。

◇ 可考慮孩子的能力來決定做功課的時段長短。完成一份功課後，讓孩子休息數分鐘，期間孩子可以飲水、上洗手間或閉目休息。

- **建立健康生活模式：**作息定時、睡眠充足、均衡飲食及適量的運動會令孩子有充足的精神及愉悅的心情去學習、生活及遊玩<sup>2</sup>。

◇ 充足睡眠：有不少研究發現，睡眠與專注力問題有密切的關係。孩子睡覺的時間愈少，將來出現專注力問題的機會愈高<sup>3-4</sup>。因此，充足睡眠對孩子的專注力表現有很大影響。研究建議三至五歲的孩子每天睡十至十三小時。照顧者需要協助孩子建立良好的睡眠習慣，例如定時上牀睡覺及起牀、早睡早起，以及注意睡眠的環境應要較暗、安靜及舒適，同時避免在睡覺前做其他活動如上網、看電視或玩玩具<sup>5</sup>。



- ◇ 均衡飲食：我們需要適當的營養來支持及促進影響專注力的神經傳遞物質。均衡飲食包括每日喝足夠水分，吃足夠的穀物類，多吃蔬菜水果，吃適量蛋白質豐富的食物（例如魚、肉、蛋及奶類），並且少吃高糖、高油或高鹽的食物<sup>6-8</sup>。
  - ◇ 適量的運動：許多研究顯示，運動能提升孩子的心肺功能及腦細胞活動，減低焦慮及情緒問題，改善認知、專注力及記憶能力等。每天帶他們到公園玩耍或做帶氧運動半小時或以上，對他們十分有益<sup>9</sup>。
  - ◇ 減少使用電子產品：研究顯示，電子產品的變化太快、畫面太豐富，如孩子長期使用，習慣了這種模式，到真正上課或閱讀時會更難集中精神。建議兩歲以下的孩子不宜使用電子產品，兩歲至五歲的孩子則每天不宜使用超過一小時的電子產品，睡前兩小時亦不應使用<sup>10</sup>。
- **調整生活環境，減少分心：**孩子吃飯、做功課或活動時，盡量移除令他們分心的物品（例如吃飯時關電視、做功課前收好玩具、書桌附近沒有玩具），安排較少騷擾和固定的位置來做功課或進行各類活動，提供合適的桌椅等。妥善處理幼兒生理需要，例如適當的室溫、避免讓孩子感到口渴或飢餓等，能令孩子更易集中精神。
  - **增加優質的親子時間，以身作則：**父母平時多跟孩子聊天、說故事、玩遊戲、一起閱讀等，都有助培養孩子各方面的發展。與孩子遊玩時，家長可注意自己是否投入專注他們的活動，全神貫注地與孩子相處及溝通。父母應該以身作則，耳濡目染，孩子也會模仿父母專心做事。

## 2. 家長照顧及培訓

不少家長以為孩子年幼，每每安排充足，多番提醒，至令孩子容易變得依賴。其實家長可以培養孩子的自省及組織能力，訓練他們的責任感。



- **培養自省能力：**其實家長可以訓練孩子自省能力，讓他們學習獨立。例如外出活動前，讓孩子檢查自己是否帶齊所需用品；完成功課時，檢查有否錯漏等等。若果孩子在功課上有錯處而又未有察覺，家長可提示錯處的範圍，請孩子自行把錯處找出來。這樣，他們學識自己的事自己做，自己的錯自己找，處事會更認真及細心，加上家長適時讚賞，久而久之，能增加孩子的自信及責任感。
- **建立孩子的組織能力：**家長可以在孩子年幼時就鼓勵他們建立收拾玩具的習慣，隨著他們成長，教導他們家居不同物品是放置在不同地方，而孩子專有的物品，例如一些心愛的玩具或飾物也可有特定的地方安放，只要他們每次把物品放好，就可以在特定的地方找到所需物品。如是者，孩子可學習把書本、功課、文具或清潔用品放入書包不同分格，以便有需要時，很快取出相關用品。有組織能力的孩子能夠更專注及有效率地學習。
- **設計有趣的遊戲活動：**遊戲活動應跟隨孩子的能力及興趣，由淺入深。對於一些比較好動的孩子，家長可以安排他們玩一些較多身體活動的遊戲，如借助角色扮演向他們提出任務、要求等，讓他們練習自我控制及專注完成任務；然後在遊戲過程中給與鼓勵、讚賞及具體的評語，這些遊戲活動可幫助孩子維持專注。

### 3. 誘發專注的動機

有部分孩子表現不專注是因為他們專注時不獲鼓勵，反之，他們卻常因表現欠佳而被責備。事實上，如果想孩子持續有專注的表現，家長當把握他們合作或留心完成任務時，透過鼓勵性的回應或後果，例如給予明確的讚美或獎勵，加強他們專注的動機。

- ◇ 給予即時及明確的讚美，清楚描述孩子的好行為。例如：「你食飯好專心，坐得好定。」；切忌空泛地說：「叻喇！」



- ◇ 向孩子解釋家長提及的欣賞，好讓他們能夠明確地了解家長對他們的期望。不要舊事重提，例如說：「平時係咁就好啦」，這會大大減低讚美的效用亦讓孩子感到沮喪。
- ◇ 家長也可以為孩子建立獎勵計劃、累積貼紙等，讓他們持續有良好行為。獎勵不一定是物質上的，可以是給孩子一個擁抱、一段有質素的相處時間、一些他們最喜歡的小吃，或一些選擇的權利，這些都可以鼓勵他們積極參與需要專注的活動。

## 假若孩子的專注問題持續，應該怎麼辦？

假若家長嘗試過實行以上建議，但孩子的專注問題依然持續，並且在多於一個場所出現，又被老師及導師的投訴的話，家長可與老師商量，安排孩子接受專業人士評估，判斷是否需要專業治療。

## 參考資料：

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. 美國國家睡眠基金會（NSF）睡眠研究報告  
<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. 衛生署家庭健康服務：嬰幼兒睡眠與入睡條件（Sleep Association）  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/enews\\_20140101.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20140101.html)



6. 衛生署家庭健康服務：幼兒吃得夠營養嗎？  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/enews\\_20160530.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20160530.html)
7. 衛生署家庭健康服務：幼童的飲食(二至五歲)  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/12185.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/12185.html)
8. 衛生署家庭健康服務：食物與營養素 [https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/30074.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30074.html)
9. 康樂及文化事務署「投入動感生活，擁抱健康人生！」  
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>
10. 衛生署家庭健康服務：你的 0 - 5 歲孩子需要電子屏幕產品嗎？  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/30047.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30047.html)



衛生署兒童體能智力測驗服務  
香港特別行政區政府

2022 年 12 月版 © 版權所有

