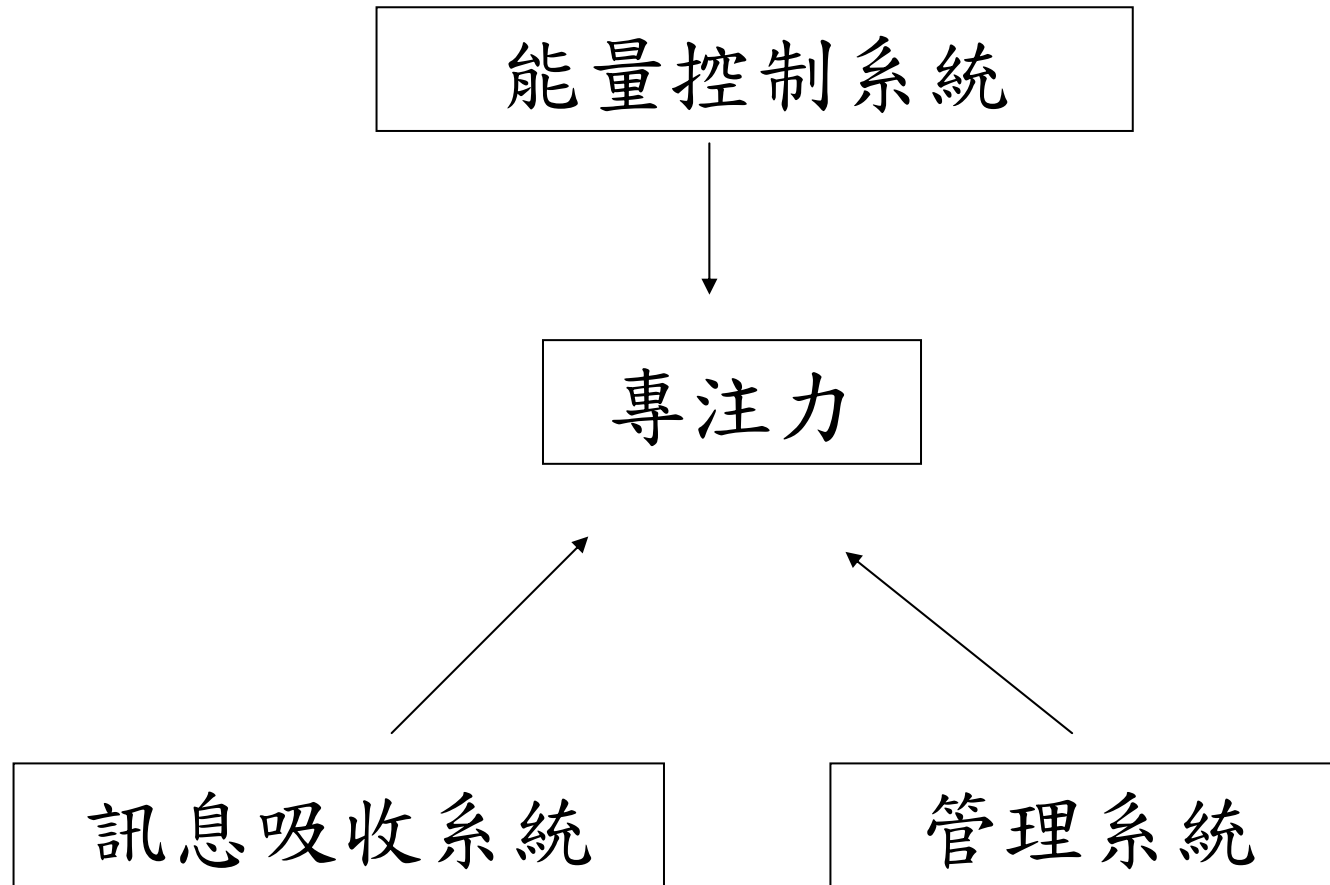


專注力的訓練

社會福利署

中央心理輔助服務 (學前服務)

莫淑鈴



Barkley, R.A. - 管理系統

Posner & Rothbart - 訊息吸收系統

Sergeant, Oosterlann & van der Meere - 能量控制系統

能量控制系统

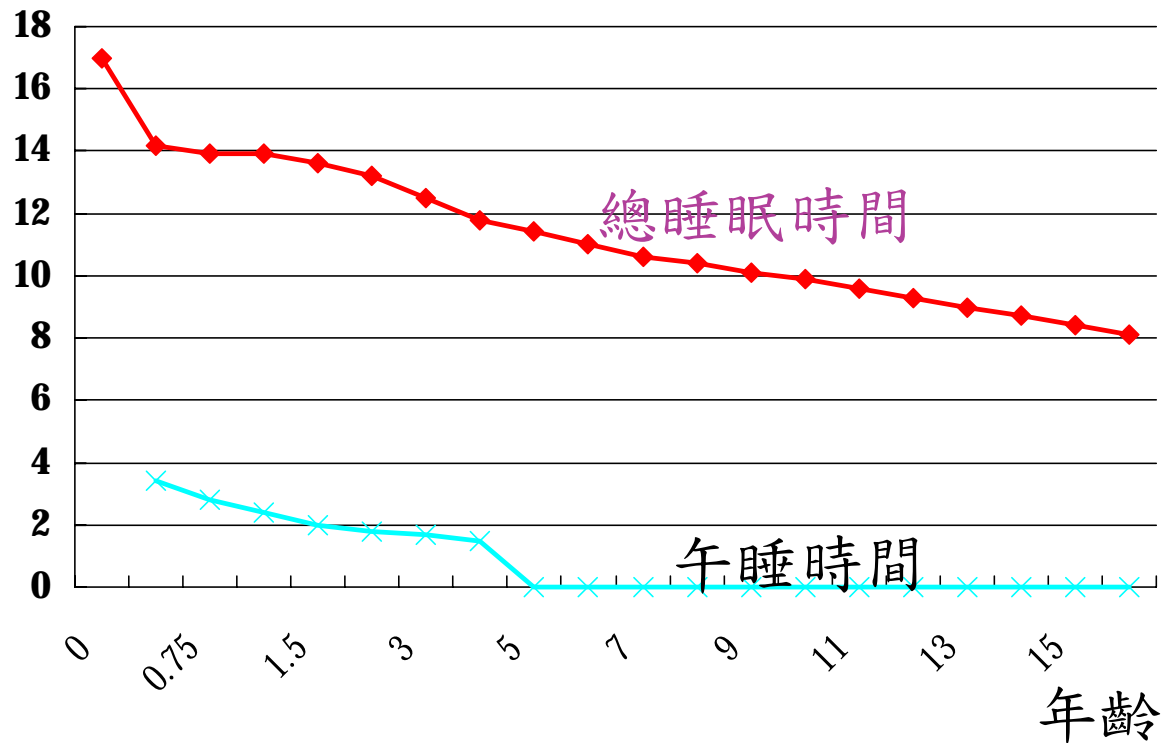
睡眠控制力
警覺控制力
意志控制力
一致性控制力

睡眠控制力

何謂好睡眠？

有規律
優質
足夠

總睡眠時間 (Iglowstein, et al., 2003)
時間



生理規律 (circadian rhythm)

- 初生: 生理時鐘未配合地球規律
- 日光 ⇨ 調節生理規律，
以配合地球規律

黑暗 ⇨ melatonin

日光 (特別是藍光) ⇨ serotonin

睡眠三個階段

(1) 非快速眼動期 (non-REM sleep)

⇒ 由昏昏欲睡至沉睡 (約 80-90分鐘)

(2) 快速眼動期 (REM sleep)

⇒ 發夢 (約 10-20分鐘)

(3) 半睡半醒期 (arousal stage)

⇒ 學習自我安撫 (約 1-5 分鐘)

- 每循環約 90 - 120 分鐘
- 每晚 4 - 6 循環

甜睡四部曲 (Naiman, 2008; Owens & Mindell, 2003)

1. 建立活動-休息的節奏
2. 善用昏暗
3. 建立理想睡眠環境
4. 建立自我安撫的能力

警覺控制力

日程
食物

日程影響警覺性

- 程序的鬆緊 (event rate) ⇨ 警覺性
(Sanders, 1998)

– 日程過緊

⇨ 過份警覺 (over arousal)

⇨  表現出錯

– 日程過鬆

⇨ 過份放鬆 (under arousal)

⇨  表現出錯

除咗日程，原來食物都會影響警覺性

美國學校早餐計劃

- 2002年
- 受惠學生 > 800萬，一學年後
- 發現受惠學生：
 - 提高專注力、記憶力
 - 提升學習能力
 - 改善情緒

MyPyramid.gov

保持警覺性方法

✚ 日程方面：

- ✚ 日程中有足夠的放鬆空間，讓心思暫時休息，稍後再繼續努力
- ✚ 適量的動態活動，以彌補心理能量的支出 (例如：到公園玩)

✚ 食物方面：

- ✚ 均衡飲食
- ✚ 重視早餐

意志控制力

建立意志

- 正面情緒 (Fredrickson, 1998)

- 開心 ⇒  專注、堅持

- 唔開心 ⇒  專注、堅持

學習意志

好奇心

有趣味

有目標

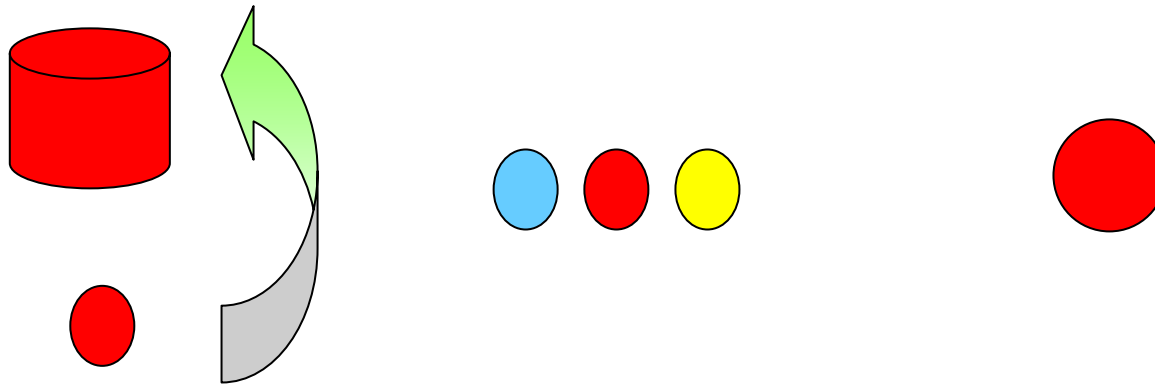
感覺好

成功感

有成就感

- 活動的難度 - 循序漸進

- 由淺入深



- 後向鏈鎖 (backward chaining)

- 提示 (prompting)

一致性控制力

配合孩子的一致性控制力

- 記錄孩子的表現：
⇒ 那時段較好、那時段較弱
- 利用較好時段處理對專注力要求較高的事情
- 再漸漸延長這時段的時間

訊息吸收系統

定向專注力

定向專注力

(Orienting Attention)

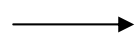
- 選取最相關、有用的訊息，以待處理
(重要性探測)
- 過濾不相干的訊息 (防止分心)

欠定向專注的問題 (Levine, 2003)

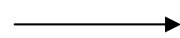
- 習慣留意不重要的細節
 - 調節整體與細節的專注力弱
- 未能篩選適當的外來訊息
 - 感覺統合弱
- 容易受其他干擾而分心
 - 視覺 (80% - Naiman, 2008)
 - 聽覺
 - 觸覺
 - 過往記憶

感覺統合

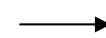
感覺訊息



感覺統合



理解



回應

視覺

聽覺

味覺

嗅覺

觸覺

前庭感

本體感

處理及詮釋

感統失調

1. 對感覺訊息未做到適當篩選，產生反應，因而造成分心、不專注，或其他無法抑制的反應
2. 對各種感覺刺激反應遲緩，只有很少或甚至沒有反應
3. 接收感覺刺激後，遲遲未能平靜或安定下來

改善定向專注力

- 配合孩子的重要性探測力
- 加強重要性探測力
- 建立篩選/統合適當外來訊息的能力
- 減少外在干擾

配合孩子的重要性探測力

- 結構化教學法 (TEACCH: Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children)
 - 視覺安排
 - 常規

視覺安排

1. 視覺清晰顯示

visual clarity

2. 視覺組織

visual organization

3. 視覺指示

visual instruction

明白:-

甚麼最重要？

做甚麼？

怎樣入手？

加強重要性探測力

• 視覺遊戲

- 拍撲克牌
- 找東西遊戲
- 找不同遊戲
- 找相同遊戲
- 視覺追蹤遊戲
- 視覺分析遊戲

• 聽覺遊戲

- 「媽媽話」
- 音符
- 音樂椅
- 跟節拍跳舞

建立篩選/統合適當外來訊息的能力

- 學習五到

- 眼到、口到、耳到、手到、心到

- 感覺統合訓練

- 向職業治療師查詢

- 葉張蓓蓓 (2005) 孩子確不笨：「百分百」

- 感統訓練活動

減少干擾

- 環境安排

- 無干擾 – 聲浪、擺設

- 指令

- 清楚、簡單

管理系統

持續專注力

Sustained Attention

欠持續專注的因素

- 欠自律
- 欠預觀能力
- 欠自我評估
- 欠經驗回饋能力

培養持續專注力

- 培養習慣
 - 定時
 - 指定環境
- 建立自律
 - 建立內在指令

培養持續專注力

- 培養預觀能力
 - 加強排序能力
 - 提升自理能力
 - 大肌活動
 - 建立自我指令

培養持續專注力

■ 培養自我評估力

無錯學習法 ⇨ 摸索學習法

(errorless learning)

(trial & error learning)

培養持續專注力

■ 培養經驗回饋能力

- 訂立好行為記錄獎勵計劃
 - √ 建立關係 VS. 破壞關係
 - √ 維持動機 VS. 打擊動機
 - √ 延遲滿足 VS. 即時滿足
- 自我反省技巧
 - 定下目標行為
 - 評估自己的表現
 - 紀錄行為及定期檢討
 - 自我獎勵

多謝