

幼兒行為問題答問

在日常生活中 改善專注力

臨床心理服務科中央心理輔助服務 (學前服務)



很多家長都認為 自己的**孩子專注力**不好， 這些是不是你的煩惱？

- ♥ 「佢成日**坐唔定**、**周身都**、**四圍走**！」
- ♥ 「做親功課就**睇天望地** **發白日夢**，**睇晒**啲時間！」
- ♥ 「手揸住**咗支筆**，但眼唔會望實本簿，週圍有**少少聲**就**分心**！」
- ♥ 「要佢做訓練，一定係**拖拖拉拉**，攞呢樣攞果樣，好唔情願！」
- ♥ 「乜嘢都做到天一半地一半，**甩甩漏漏**！」



接納孩子的不足，
然後找辦法
應付困難。

父母須接受現實，埋怨、催促、責罵、囉唆只會徒勞無功。尋求治療或訓練以外，父母其實也可以從生活中入手，試問誰會比你有更多機會去改變孩子？

食出智慧

動出智慧

靜出智慧

用出智慧

消化不良，吃甚麼也不吸收；
大腦運作不良，教甚麼也學不好。

陳瑞燕(2009)，《提升兒童大腦功能四部曲》，中華書局

就讓我們看看如何在生活中從這四方面改善孩子的專注力。

食出智慧

讓孩子食得健康

健康飲食金字塔

均衡飲食，按適當食物類別份量設計飯餐

2-5歲幼兒份量

奶類及代替品
每天2杯
(1杯=240毫升)

蔬菜類
每天最少1.5份
(1份=1/2碗熟菜)

穀物類
每天1.5-3碗
(1碗=250-300毫升)

油、鹽、糖類
吃最少

肉、魚、蛋
及代替品
每天1.5-3兩
(1兩=1個乒乓球
大小的肉類)

水果類
每天最少1份
(1份=1個中型
橙或蘋果)

每天應喝4-5杯流質
包括清水、奶、清湯

衛生署中央健康教育組網頁
www.cheu.gov.hk

健康食物貼士

- 含奧米加3脂肪酸的食物：
三文魚、鱈魚、鯖魚、吞拿魚、比目魚、西蘭花、核桃
- 天然抗氧化物食品：西梅、葡萄乾、藍莓、草莓、菠菜、橙、櫻桃

香港中文大學教育學院於2016年11月發表數據研究報告，指出

習慣每天吃早餐的學生 會有較高學業成績

有助 學業成績的早餐
食物包括**烘焙食物、穀物、高蛋白質食物**，
例如：

- ✓ 全麥麵包
- ✓ 牛奶/豆奶
- ✓ 原味粟米片
- ✓ 雞蛋

無助 學業成績的食物
粥粉麵、蔬菜水果、果汁

降低 學業成績的食物

- ✗ 汽水
- ✗ 即食麵
- ✗ 餅乾
- ✗ 加工肉類如火腿、香腸等



輸 出 智 慧

讓孩子走動跑跳，流汗呼吸

運動令人精神爽利，
很多家長都認同運動後
孩子的專注較好

讓孩子做**帶氧運動**，
如：跑步、游泳、行
山、踏單車、爬攀登
架等等

早一兩個站下車走路
回家，或多上落樓梯
都可以讓孩子**多呼吸**
多流汗

球類活動可鍛練意識
控制及肢體協調，簡單
如**拍拍皮球**或**拋接廢
紙球**也有幫助

運動能提升心肺功能
以及腦細胞活動，
減低焦慮抑鬱，改善認知

為求孩子安靜坐定，父母或會給孩子手機
或平板電腦打發時間。然而，
這樣究竟會給孩子多壞影響？

打機上網妨礙孩子運動的機會，
減少體能及運動刺激，
影響均衡發展

孩子容易沉迷電子世界，
減少跟人社交互動，
久而久之會變得更自我，
語言溝通越發貧乏

快速的電子刺激往往加重思維負荷，
過後精神更不易集中，
一旦返回刺激不那麼強烈的現實生活，
孩子更易感覺煩悶枯燥，失去耐性

父母切勿以電子產品來換取孩子寧靜，寧可接受孩子**吵吵鬧鬧**，**跑跑跳跳**。

靜出智慧

把寧靜引進生活當中

生活中最重要的靜是睡眠，
父母要幫助孩子養成良好的睡眠習慣，
好讓孩子每天睡得足睡得好。



幼兒睡眠衛生貼士

跟孩子在床上說故事或交談必須限時，關燈後大人便要示範合上嘴巴，停止一切回應，最多只可重覆說：

瞓覺啦...瞓啦...佢宗要瞓啦...慢慢瞓啦...
一齊瞓啦...我哋瞓啦...要瞓啦...



沉默地輕拍孩子胸背，
是對不斷說話的孩子最好的反應

睡前勿過飽或過餓，
也要避免糖果、汽水、
茶及咖啡

睡床環境應保持
黑暗、寧靜及清爽

保持足夠睡眠，同時也要
建立定時上床及起床習慣

睡前應有固定常規，
如刷牙及故事時間

不要在床上跟孩子
預告明天的事，
免得孩子帶著記
掛入睡

上床前要減少遊戲及
精神刺激，絕不可讓
孩子在床上看電視、
玩玩具或上網



不要讓孩子在床以外
的地方入睡，正確做
法是當孩子渴睡但仍
然清醒，便把他們帶
到床上去

堅持孩子躺在床上進睡，若
然好一段時間後仍未入睡，
便讓孩子起床一會，但必須
避免刺激的活動或玩玩具，
最多只給他一本沒太大吸引
力的圖書或抱抱公仔，一會
兒後便再要求孩子上床

除睡眠以外，
家長及孩子在急促的生活節奏中，
也需記得加入「休止符」，
給自己及孩子回神清醒的片刻。

家長須充當孩子的輔助，幫助孩子學習停止。
以下建議家長必須**以身作則**，不可僅僅從旁對孩子
指指點點，而自己卻一味急急忙忙。

甚麼是生活的休止符呢？留意呼吸就是方法。若你
從未這樣做過，何不跟隨以下步驟試試：



1. 放下手頭的事務，找個不受騷擾的
角落讓自己坐下來

2. 調教鬧鐘，安排3-5分鐘，
給自己一段完全屬於你的**獨處時間**

3. 為自己**調整**一個**舒適自在的坐姿**，
注意臀部那份體重被椅子承托的感覺

4. 垂下肩膀手臂，保持**胸膛背
脊**自然地**挺直**，讓呼吸暢順
地流動

5 從心底檢視一遍：「**呼吸的感覺**在身體那部位
最明顯、最強烈呢？」

6. 若有困難，你或許可以試試注意這三個部位：

鼻孔 — 觀察空氣流動時，上唇及鼻尖間微風
輕拂的感覺，或是吸氣時鼻腔被清涼
空氣充滿著的感覺

胸膛 — 觀察胸腔肋骨架上下微微升降的變化，
或是吸氣時咽喉氣管呈現清涼的感覺

肚臍小腹 — 觀察肚臍在呼吸時膨脹收縮的交替，
或是褲頭一緊一鬆的變化

7. 決定一個**注意呼吸的焦點**，然後持續
感受每次呼吸，讓自己了了分明知道
如何吸進一口氣，又如何呼出一口氣

8. 不用改變呼吸，只要讓身體**自然呼吸**便可。
記著，這不是呼吸練習，這是專注練習，毋需
著力調節呼吸，只要保持專注，培養清醒覺察
的意識

若發現分了心，就輕輕提醒自己「**返嚟**」，返回呼吸
的焦點。**分心是人之常情**，並不是錯誤或失敗，只
要記得返回呼吸的焦點就好

9. 耐心地不斷留意呼吸，感受呼吸，保持專注覺
察直到鬧鐘響起，然後讓自己**帶著清醒的心神**
繼續日常的工作

為甚麼要留意呼吸呢？

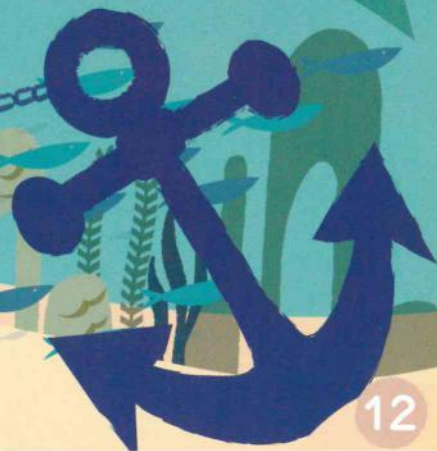


認真做這個練習時，你會發現每時每刻持續專注呼吸幾乎是不可能的，我們或多或少都會分心。分心並不是孩子獨有的問題，分心是每一個人共有的困難，差別只是程度深淺而已。

分心時我們的思緒不是回憶過去，就是思慮將來，而過去及將來兩者均不是改變生活的時機，能讓我們作出行動，做出改變的時機只有現在。每次留意呼吸，我們便會返回現在，因為呼吸永遠都是現在的。我們無法呼吸昨天的空氣，也不用呼吸明天的空氣，每次用心感受呼吸，我們就活在當下，專心地面對眼前的人，眼前的事。

簡單的呼吸是很寶貴的經驗，
能提醒我們「活在當下」。

呼吸就如一個把船隻固定在波濤洶湧的大海中的船錨，
當我們留意呼吸，即使有其他事情發生，
我們也能夠藉著呼吸提醒著自己安住當下，
不讓心思不知不覺地飄移他處。



帶領孩子一起留意呼吸， 保持專注

父母習慣留意呼吸過後，便可以開始教導孩子，讓孩子知道每當用心專注，便會找到呼吸的感覺；相反每當留意呼吸，便是用心專注。父母可以給孩子以下兩點具體指導：

1. 請孩子把食指橫放鼻尖前，留意呼吸的微風，吸氣時涼涼、呼氣時暖暖的感覺；或

返際，返際，留意呼吸

留意呼吸

2. 請孩子把手掌放在肚皮上，感受呼吸時肚皮的起伏，吸氣時漲大，呼氣時縮小的變化

父母可以把握睡前的親子時間，或孩子到公園開始玩耍前的片刻，一邊留意呼吸，一邊引導孩子，一起感受3至5個呼吸，隨後便讓孩子入睡或開始活動。



有了以上的準備，父母便可以跟孩子一起靜出智慧：



把留意呼吸變成生活的習慣。

一邊生活，一邊不時提醒自己跟孩子一起感受3至5次呼吸。留意呼吸可以在任何時候進行，包括：乘車、搭升降機、沖涼、做家務、拖著孩子走路、待在床上入睡等等



在家製造寧靜的時刻，活動前後預留10-20秒一起留意呼吸，練習停一停，靜一靜，心神定過來後才開始活動



即使孩子初時不肯跟你一起做練習，父母也不要放棄，繼續做好示範，因為練習留意呼吸，我們的心境漸漸會變得較平靜

當心境平靜，
父母就能把平靜的經驗感染孩子，
孩子急躁衝動的心也會慢慢地調整。

用出智慧

讓孩子多動腦筋

只要加入趣味，孩子便有興趣去練習專注，例如：

用手指篤孩子背脊，
請他留意著你
篤了多少次

考考孩子記性，
請他沖完涼後，
記得要拿一張紙巾給你

把零食放在
不起眼的一角，
然後請孩子找找看

乘車時請孩子找出
5個有B字的車牌，
或5輛黃色車子

公園散步時，
請孩子告訴你
何時有雀仔聲

請孩子記著3件貨品，
然後到超級市場時
提醒你，或幫助你
找出來

請孩子閉上眼睛，
摸摸 / 嗅嗅
你給了他甚麼東西

問問孩子附近
有甚麼東西
好像C字

更改家中擺設
的位置，
請孩子找出不同之處

在生活中培養孩子檢查的習慣



例如下車前回頭檢查有否遺漏東西，離家前照鏡子檢查衣履是否整潔。父母必須要求孩子每次都做檢查，不可只在出錯時才出聲提醒，因為這樣做只會令孩子依賴你的提示，無助孩子學習自覺。記著，每次孩子作出檢查的行動，父母便要肯定讚賞說：「你記得檢查好叻喎！」。若然檢查結果妥當便繼續活動，若然發現出錯，孩子便知道要改正過來。

引導孩子自行找出錯處

父母可以偶爾詐傻扮懵，故意出錯讓孩子指出錯誤，例如要用剪刀時拿出鉛筆。另外，每次成功功課後，父母不要直接指出孩子的錯處，可以訂出範圍，請孩子專心把錯處找出來。若有困難，便把範圍逐步收窄，直到孩子成功自行找出錯處。對孩子來說，憑自己的努力把錯處找出來，是一份很強烈的成功感。



在日常生活中
改善

專 注 力

分析孩子專注困難



1 孩子能力
是否足夠應付
學習要求?

是 考慮改善
興趣及動機

否 調整學習
目標及要求

2 學習內容
是否有趣?

是 有趣的內容能提升
專注，要多想想加入
孩子獨特的興趣

否 若無法提升趣味，
便考慮提高動機，
例如在完成後給予
獎勵

3 學習環境
有否干擾?

有 減少聲音刺激，
移開吸引孩子的事
物

否 提高自覺性，訂
立合理目標，以計
時器作提示

4 時間是否過長/
份量是否過多?

是 縮減時間或減少
份量，或把工作分
拆為數個較簡短的
段落

否 提高動機或以計
時器提高自覺性

面對專注困難的孩子，家長須有加倍的包容及耐性，若能接納孩子的限制，調整對孩子的期望，耐心堅持對孩子的合理要求，再配合之前提及的「食出智慧，動出智慧，靜出智慧，用出智慧」，健康地調整日常生活，哪怕困難多大，父母總可找到方法陪伴孩子面對成長的挑戰。





希望以上建議能幫助你改善孩子的行為問題，
更希望你在閱畢本小冊子後身體力行地應用有關建議。
然而，孩子的行為表現或受其個人發展問題及
其他因素所影響，家長若有任何需要，歡迎透過所就讀之
幼兒學校內的兼收組老師聯絡心理學家，
讓心理學家為你提供適切的建議及幫助。