



香港康復學會

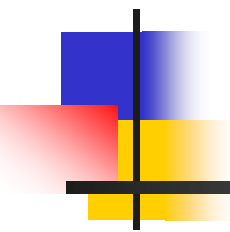
Hong Kong Rehabilitation
Academic Association

Motivation and Attention

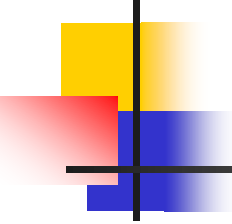
動機與專注

譚志宏

動機重要性



情緒 → 動機 → 專注 → 記憶 → 成效

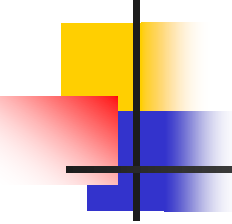


觀察孩子

- 起床動力
- 上學表情
- 學校生活
- 壓力處理
- 朋輩關係

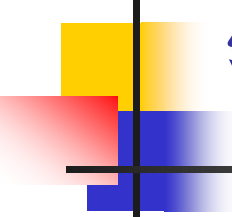
腦部功能-孩子類別





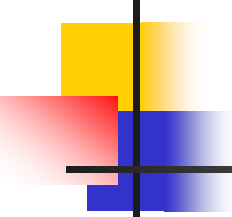
左右腦功能分配

- 左腦掌管理解、組織、判斷、推論、邏輯及語言文字
- 右腦掌管觀察、靈感、想像力、創造力、圖像 和運動企劃



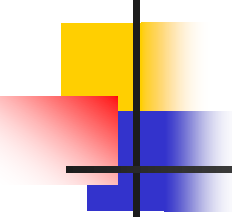
學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
領導能力	發命令但不執行	行政領導高手
自學能力	極高	一般
通識能力	高	一般
自創玩意	高	低
中英文學習	略有困難	高



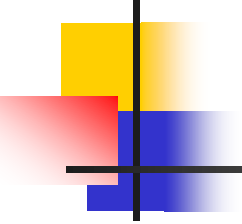
學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
默書成績	差	極強
寫字／字體	難看	整齊
抄寫／計算	馬虎及沒興趣	樂意但速度慢
聆聽理解	強	極強
紀律	不受約束	嚴守規則
脾氣	控制力低	控制力高

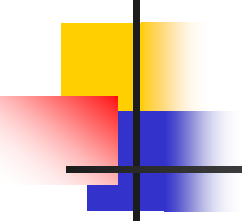


學童左右腦「發達」不同表現

	右腦發達	左腦發達
美術及音樂	天份高	一般
智商	高	高
情商	低	一般或高
佔學童比例	10%	90%
將來最大成就	老板或富商	行政主管或高官

- 
-
- 左腦：傳統課堂教學法
 - 右腦：自學、遊學、搜集資料、多感觀
多活動教學法

低動機表現

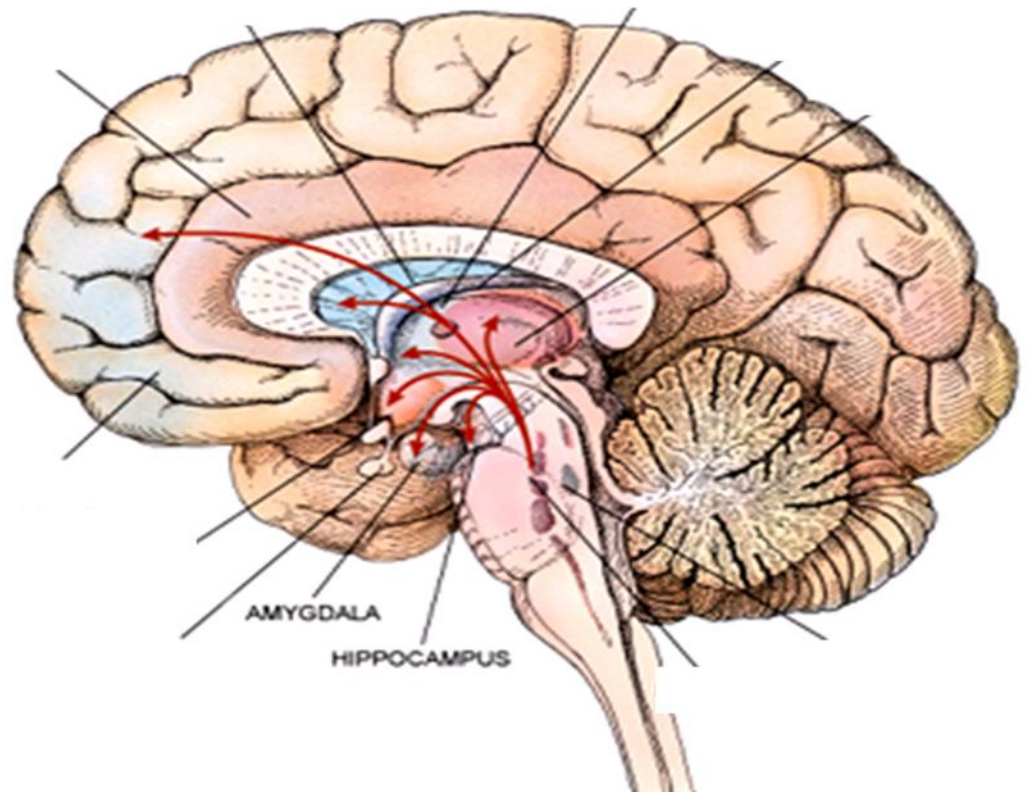


- 全無興趣
- 上課遊魂
- 功課拖拉
- 考試馬虎
- 形象低落
- 容易放棄

控制動機的腦部位置

杏仁體

分泌多巴胺，改善學習能力，控制專注力，控制多動



人類動機的來源：好奇心

- 求知慾和飢餓、乾渴、睡覺一樣

- 方法：

- 發問可制造好奇，從日常生活開始，如『為何港大校委會說陳文敏資歷不夠』
- 常常語帶神祕可激發興趣，如『你知唔知點解.....？』

人類動機的來源：自信心

- 有自信心的孩子勇於嘗試，成就動機

- 方法：

- 在孩子最強項上誇讚他
- 在強項上製造更多機會
- 在弱項上鼓勵嘗試，不放棄

人類動機的來源：情緒

- 情緒控制動機，低情緒時甚麼都不想做，高情緒時更難也想試
- 方法：
 - 情緒受人的思想影响，改變錯誤思想就能改變情緒
 - 錯誤思想例子：『英文科很難』『上課很悶』

人類動機的來源：耐性毅力：

- 堅持不懈會有回報，操練性學習〔馬上吃小糖果或二十分鐘後吃大糖果〕
- 方法：訓練耐性最好的方法是延遲及等候

人類動機的來源：目標

- 目標導向的人最有動力

- 方法：刺激孩子制造目標應有計劃，例如常帶他們去港大旅行等，嚮往大學自由自在生活。

減低動機的原因

■〔 1 〕 太難

- (分別是程度問題還是錯誤思想問題)

■〔 2 〕 價值觀

- (父母硬把自己價值觀給孩，孩子並不認同，讀書為乜)

■〔 3 〕 不夠刺激，不夠吸引

- (任何東西與螢幕及顯像管相比都不刺激)

■〔 4 〕 缺乏家長老師關懷與愛

- (被重視及被愛永遠是最大動力)

減低動機的原因

- 〔 5 〕 自主性

- (沒有選擇權，太強制性)

- 〔 6 〕 壓力

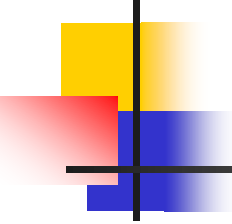
- 考試、測驗、默書、功課

- 〔 7 〕 生活圈子

- 朋輩影响

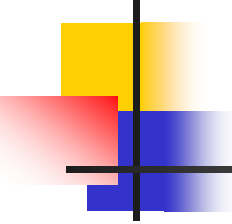
- 〔 8 〕 怕辛苦、怕付代價

- 投機心態，最小付出，最大回報



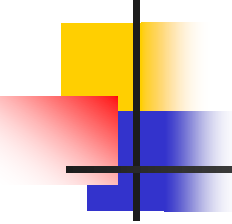
甚麼是專注力

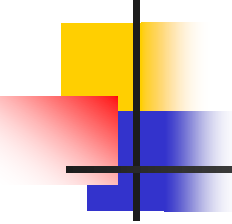
- 專注力是指能將焦點或意志集中在某一件事物或遊戲上所持續的時間，而不被外界刺激所干擾的能力



孩子專注力發展

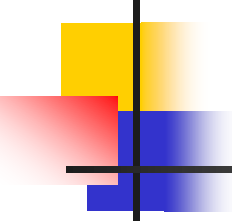
- 0-12 月 1 分鐘 視覺、聽覺
- 13-24月 7 分鐘 視覺、觸覺
- 25-36月 9 分鐘 有意識專注
- 37-48月 13 分鐘 有意識專注範圍擴大
- 49-60月 15 分鐘 有興趣才專注
- 7-10歲以上 20分鐘 可控制專注力
- 成人45 35分鐘

- 
-
- 成年人：**35**分鍾
 - 小學生：**20**分鍾（每**20**分鍾授課必須有**15**分鍾活動時間）



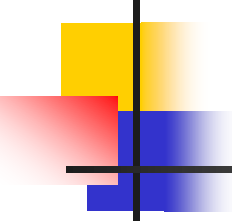
Fast pacing 適合中學生專注

- 三十分鐘定律



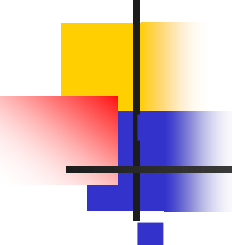
選擇性專注

- 看電視或打機可連續數小時，但閱讀就不到十五分鐘
- 聽有趣事物很留心但聽課則很散漫
- 經常看漏題目或抄漏功課
- 身體不停移動沒法安定坐好
- 愛說話喜歡答咀卻不喜歡答父母問題



Double attention 雙重專注

- 一邊聽歌一邊溫習
- 一邊上網一邊功課
- 邊聽邊寫、邊聽邊想



專注力不足行為量表

經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯

經常在做功課或遊戲時難於維持專注力

別人與他說話時，經常沒有留心聆聽

經常不能完成指定工作

做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾

怕動腦筋

時常遺失所需物件

經常受外界干擾而分散注意力

經常忘記每日的活動 (DSM-IV-TR)

(以上行為若具有六項或以上，並持續超過六個月，就應接受訓練或治療。)

缺乏專注力（過動或衝動型）行為量表

手腳經常有動作或坐不定

■ 經常在班房或不適當的場合離開座位

■ 經常在不適當的場合走來走去

■ 經常在玩一些靜態的遊戲時感到困難

■ 經常在處於活躍狀態

■ 經常說話過多

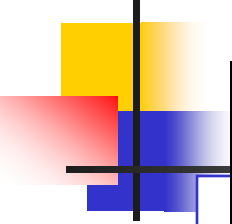
■ 經常在別人未發問完便搶答

■ 經常缺乏耐性輪候

■ 經常打斷或騷擾別人談話 (DSM-IV-TR)

（評分：以上行為項目若具有六項或以上，就應接受訓練或治療。）

影響學生專注力的因素-內因

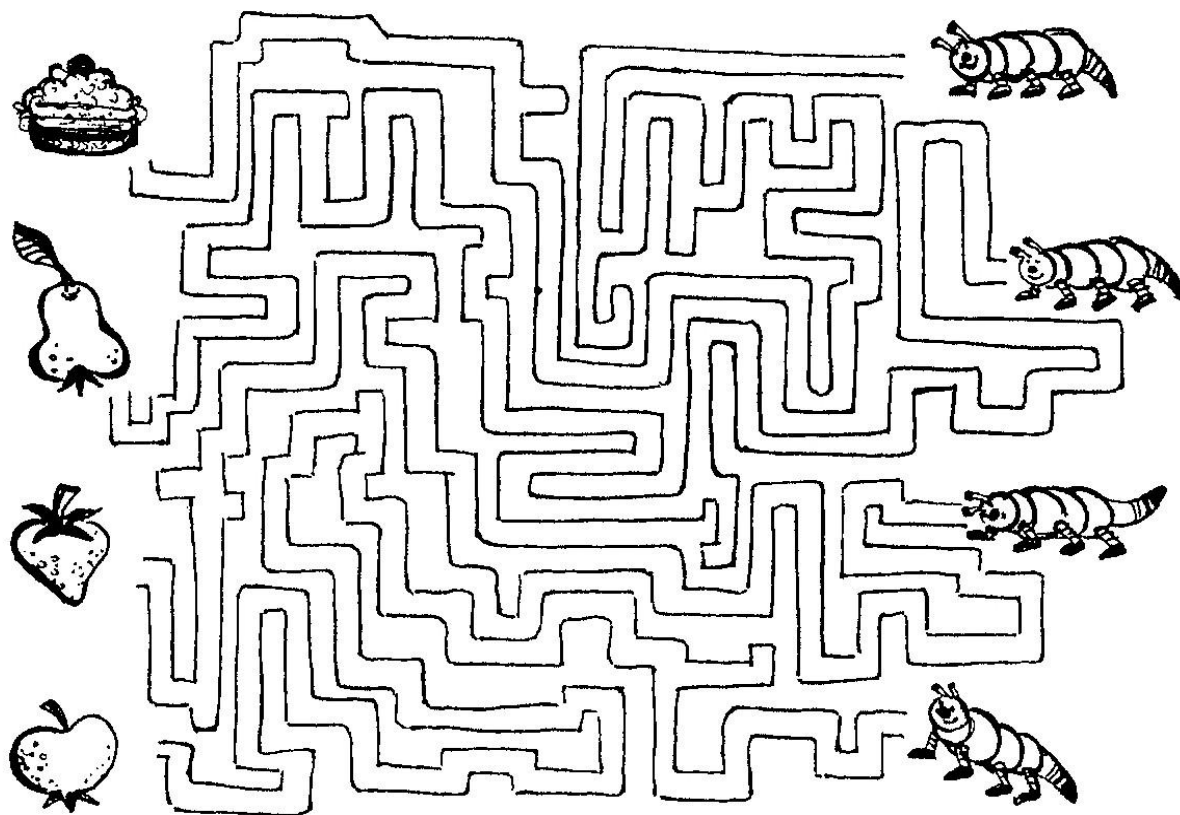
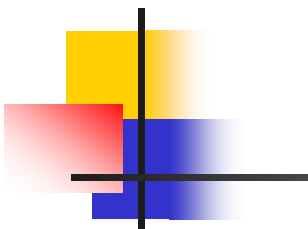


左腦和右腦小孩分別	
孩子專注力發展過程遲緩	
孩子的腦部發展不平衡，造成感統失調，專注力缺乏	
衝動，缺乏自我控制能力，情緒化，心理壓力、緊張和焦慮	



影響學生專注力的因素-外界環境因素

教養方法：太多限制、或打斷孩子思考和遊戲	
太多干擾的學習（學校及家庭）環境	
教學方法：強調課堂秩序、抑制好奇心及探索精神	
學習內容沒趣味性-沒有學習動機	
飲食與睡眠	



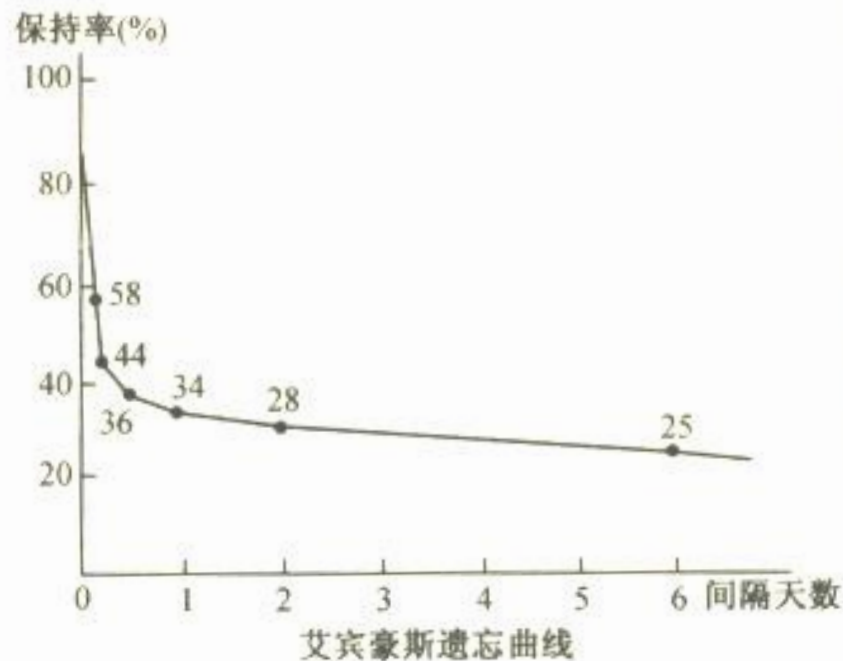
		VERBAL	VISUO-SP
2)	7 4		
2)	3 1		
2)	2 5		
3)	5 8 2		
3)	6 9 4		
3)	3 7 1		
4)	6 4 3 9		
4)	7 2 8 6		
4)	5 3 1 9		
5)	4 2 7 3 1		
5)	7 5 8 3 6		
5)	2 9 3 7 4		
6)	6 1 9 4 7 3		
6)	3 9 2 4 8 7		
6)	5 9 1 7 4 2		
7)	2 7 5 8 6 4 1		
7)	6 9 1 2 7 4 5		
7)	3 8 2 9 5 1 7		
8)	4 2 7 6 9 8 3 1		
8)	5 8 1 9 2 6 4 7		
8)	3 8 2 9 5 1 7 4		
9)	2 7 5 8 3 9 1 6 4		
9)	7 1 3 9 4 3 5 6 8		

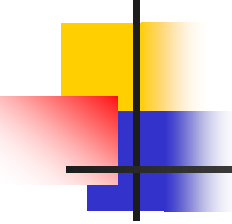
N X E A P W B V A Q H C N R K Y A Z L A O D G
A F Z R U A T I L S C N K O G X M A E P Q V A
Q I O B G A V K Y D U P A B A Z T F S J A L W B R M C
B A S L P K A R J O L Z H V X Q A F W U A H
T J R A F M Z V K A E I H M J S E A D P Z V A I O B X
F N Z X E O B A W C P Y G N P Y A C W I G A K L
I A U A Q D M H T W G E F A V L R A S B X M Q U R A H N
O Y D A C U H R I G F S A J U S O R A D P H N I R G D C M W V
T A W L A K A S B W L U I B J A U L D Q A T S Y I
R H P B J S I A L K G C E A P R P W U A O G T B A C N
D A E N W F A J R E K B A R A L I M D J Y A R C A U I D A
C Q T B A O S R M F B A R A L I M D J Y A R C A U I D A
A E L I A S F P Z V O R T U E J Y A R C A U I D A
S H A B W F G A H T T K A Q Y R C A U I D A

原則 1：遺忘規律

1. 遺忘規律 複習的最佳時間是學習後1-24小時

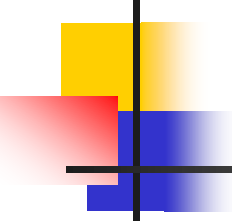
時間間隔	保持率	遺忘率
20 分鐘	58%	42%
1 小時	44%	56%
8 小時	36%	64%
1 天	34%	66%
2 天	28%	72%
6 天	25%	75%
31 天	21%	79%





原則 3：睡前醒後

- 記憶會受先後訊息互相干擾
- 睡前溫習可不受後訊息干擾
- 醒後溫習可不受前訊息干擾



圖像記憶法

- 圖像是世界潮流
 - 適合右腦小孩
 - 小孩設計、父母提示
 - 造成字咭、加上色彩
-
- 練習：姆 佩 蛇 鎮 鏡 驚 撕 裁 彎 傳 裳

協同記憶法

1. 視覺 25%

2. 聽覺 15%

3. 本體 15%

4. 觸覺 5%

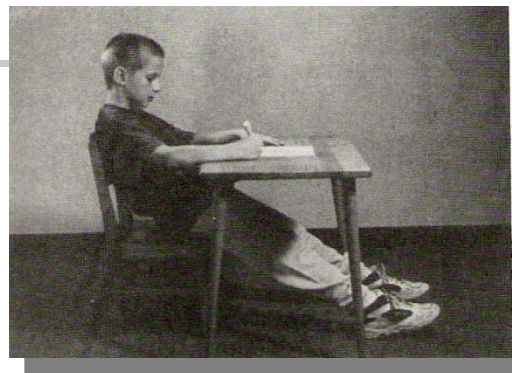
5. 發音 10%

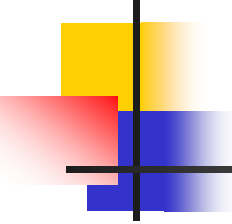
6. 應用 15%

$1+2+3+4+5+6 = 85\%$

視覺圖像+錄音+動作或空氣寫字+抄寫+誦讀
+習作應用= Grade A

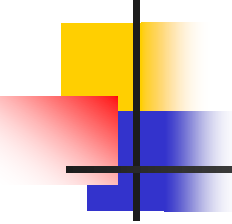
練習：姆 佩 蛇 鎮 鏡 驚 撕 裁 彎 傳 裳





聯想記憶法

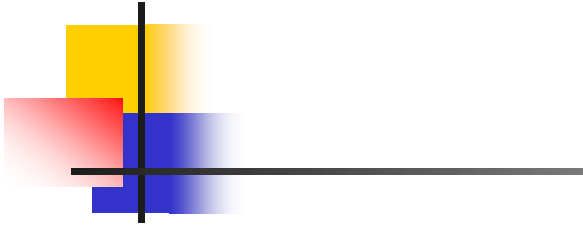
- 幼稚園方法：鉛筆1，鴨子2，耳朵3
- 練習：
 - 蒙古首都烏蘭巴托
 - 老窩首都萬象
 - 希臘首都雅典
 - 西班牙首都馬德里
 - 菲律賓首都馬尼拉

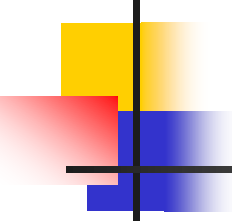


聯想記憶法

練習：

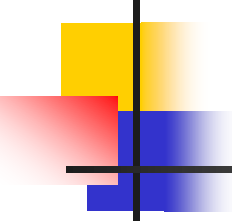
- Cat, lady, apple, rice, Monday, paper, rain, top, nose, phone, cap, watch, run, put, smile, shoe, floor, eat, bus, stamp
- Associate method





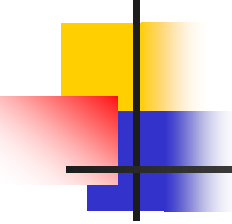
循環記憶法

- 用遺忘曲綫的規律
- 重複認記、加深印象、強化記憶
- 書寫輔助
- 一個一個完成
- 疊積記憶
 - 例：1 到1+2 到1+2+3到 1+2+3+4



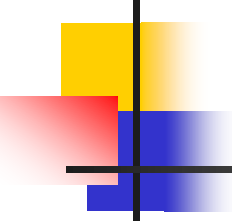
優良計劃

- 長期目標
- 短期目標
- 實踐方法
- 評定進展
- 改善步驟



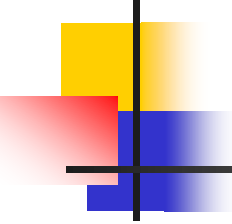
Rest 休息

- 中學生及成年人專注力不會超過**35**分鐘
- 任何活動都是休息



Less verbal teaching 小說教、多等候

- 等待溝通時機



Bilateral communication 雙向溝通

- 容許孩子有相反回應

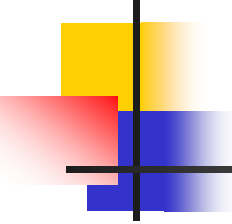
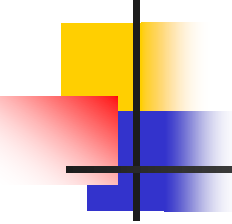


Illustration 生活例子

- 所有要溝通內容必須附有活生生例子
- 個案故事最吸引

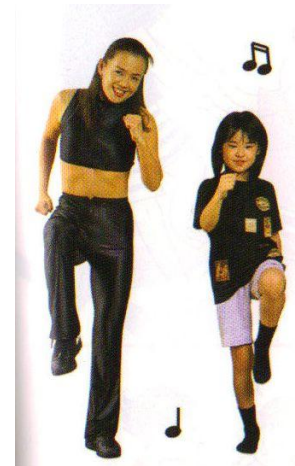


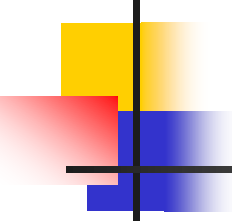
Use more attention technique專注技巧

- **Mystery**任何神祕事物都令人醒神
- 我講一件祕密你知

Physical movement 身體學習

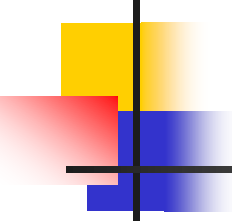
- 學生身體有活動學習可令學生更有動機
- 剪剪貼貼制作自己筆記





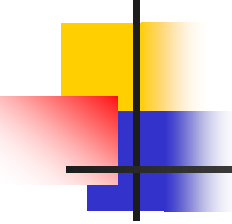
Feedback父母師長正面回饋

- 給與足夠**feedback**可提昇績極參與度
- 每個人都需要足夠的個別注視 **ok good**



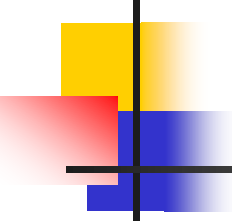
Taboo禁忌

- 禁忌往往令人興奮
- 例：飲啤酒、打油詩、大字報、請願牌



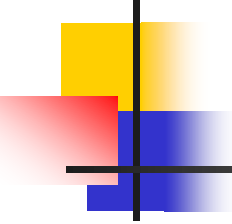
Environment環境因素

- 電腦使用時間
- 手機、**Apps**接收等
- 家中電視



最後提醒

- 父母合理期望-
- 成為目標導向-
- 有賞有罰制度-
- 刺激學科好奇-
- 規律作息時間-
- 減少電腦電視-
- 製造朋輩影响-



最後提醒

- 父母預留時間-
- 發揮強項機會-
- 教導情緒控制-
- 學習忍耐堅持-
- 從小擴闊興趣-
- 學校保持溝通-