

計劃由The Anna Kwanyat Li 2001 Living Trust贊助



家長工作坊

輕鬆做功課（第二節）



明愛賽馬會德田青少年綜合服務
「活孩子、樂爸媽」特殊學習障礙支援服務
陽光到校支援計劃
社工黃愛珍姑娘



內容

- 重溫上節
- 導致學習分心的原因
- 日常訓練專注力的方法
- 正面的口頭回饋及指令
- 基本獎賞技巧
- 總結
- 答與問



重溫上節

處境練習：

- 仔仔抄書時，抄抄下發呆。望住隻字五分鐘，仍沒有繼續抄下去。
- 媽媽罵仔仔：「你睇住來讀，你都讀錯。你有冇俾心機架?? 望望下果行，都睇左第二行，你正唔正經讀??!!」
- 仔仔：「成日話我錯錯錯，我都睇唔到有咩唔同(「走路」與「走露」)，點改啫?」

試分析仔仔的困難，並加以協助。



唔好只係話我唔專
心，好多時候我都有
苦衷！



外在：好悶，好深，好快，好嘈.....

內在：

- ~ 好累、好餓
- ~ 將會發生的吸引事情
- ~ 玩玩具、“打機”、電視節目
- ~ 過去發生的事物 (與哥哥爭執)
- ~ 家庭問題 / 瑣事 (父母關係)
- ~ 情緒憂慮：明日測驗

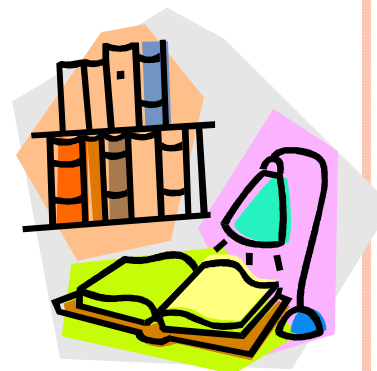


導致學習分心的因素

- (一) 環境因素
- (二) 學習項目難度
- (三) 生理問題
- (四) 情緒問題



改善方法：



- ☆ 提供適當的學習環境
- ☆ 提供合適的指導
- ☆ 照顧孩子的生理需要
- ☆ 控制自己的情緒



讀寫困難☹️？

香港學前兒童學習行為量表

(四)專注力

1. 相比同齡的小朋友，較容易分心，難以專注地完成工作或遊戲。
2. 花很長的時間也未能完成簡單的家課。
3. 別人覺得他不專心或未有留心聽講。
4. 不能安靜坐下來。

香港小學生特殊學習困難行為量表

1. 很容易分心。
2. 不能長時間專心做一件事，例如做作業不久便會停筆、離開座位跟別人談話或看電視。
3. 不能複述剛聽過的資料，如電話號碼、姓名、故事內容等。

參考資料：

1. 香港學前兒童學習行為量表 (家長版) (2006)
2. 香港小學生特殊學習困難行為量表 (研究版) (2000)

外國文獻

- 專注力、記憶、執行功能（executive function）的困難會影響如何去計劃及執行一些具目標性的行為（完成功課、溫習）。
- 指導孩子掌握具體的學習策略/方法前，輔以一些專注力策略的訓練能有效提昇學習果效。

日常訓練專注力的方法



專注力訓練策略

目的：

訓練孩子「眼到」和「耳到」，並在日常生活中培養孩子對事物專注的習慣及態度。

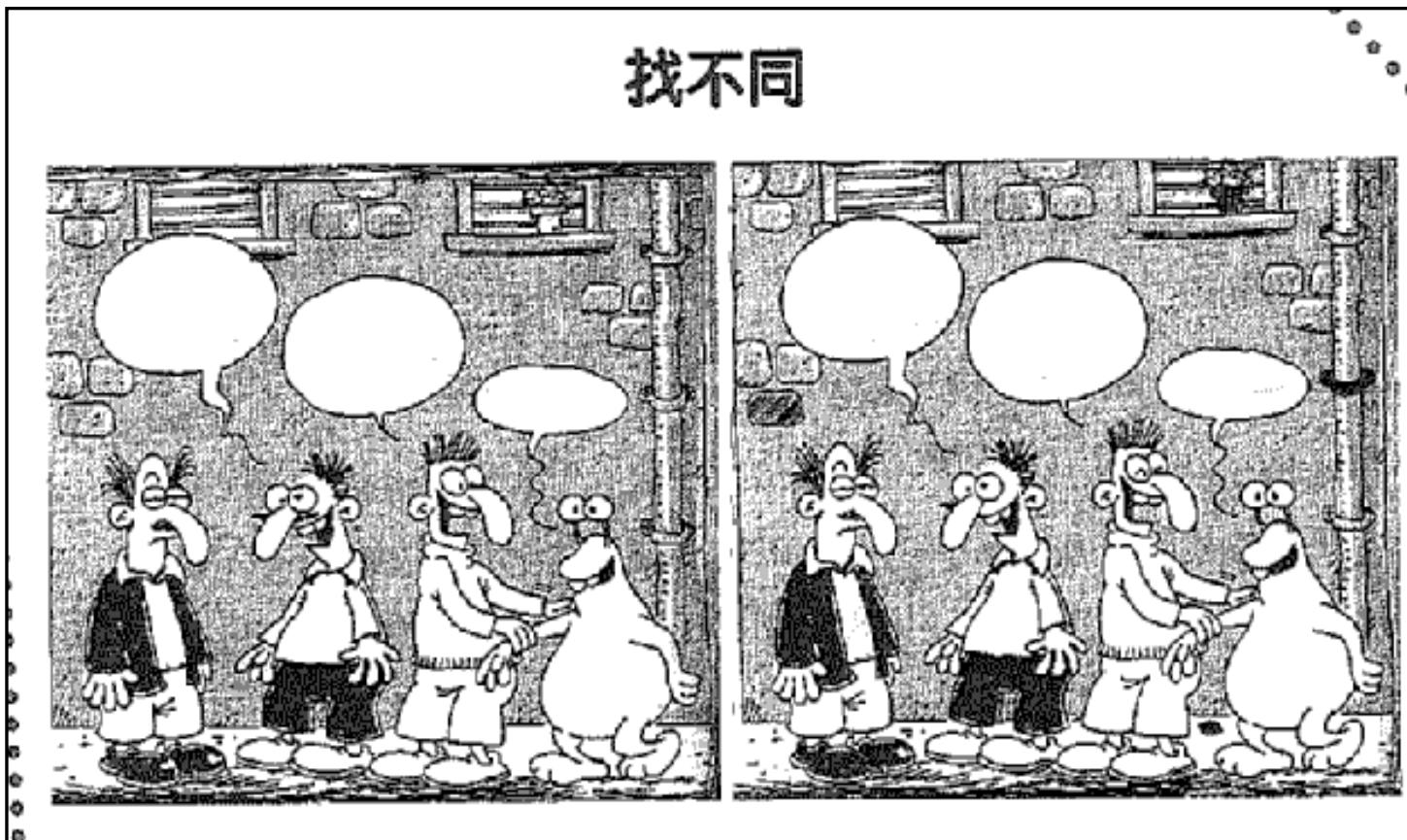
- 視覺專注訓練 (Visual Attention)
- 聽覺專注訓練 (Auditory Attention)
- 日常專注遊戲





視覺專注訓練(VISUAL ATTENTION)

找不同

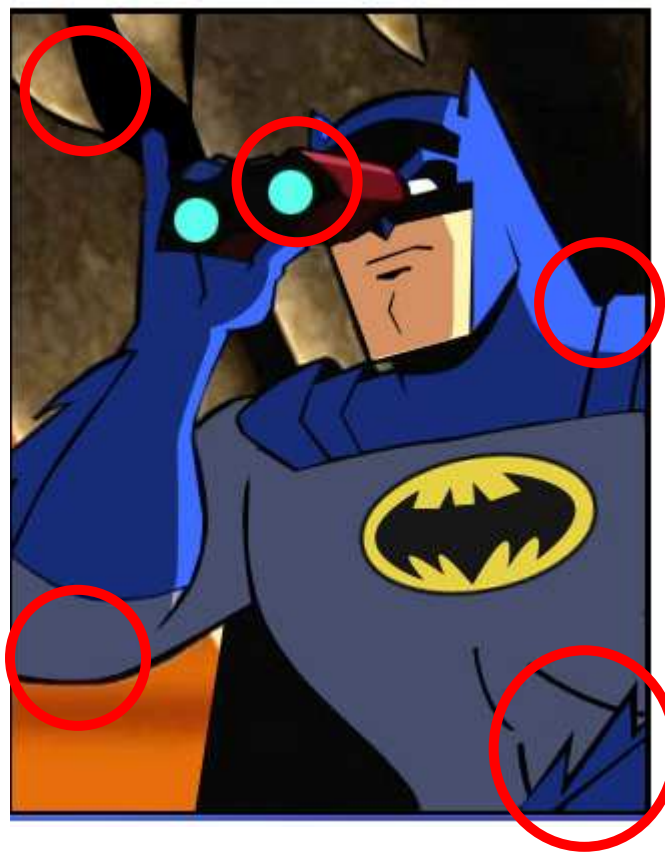


指導策略：

1. 有系統地找尋 (上而下? 左而右? 先背景、後人物?)
2. 有目標地找尋 (多少個錯處?)
3. 訓練聚焦性專注 (e.g. 看看他們的牙齒是否不同?)

齊來找不同!!

- 利用「找不同」遊戲，提升孩子的專注力。
請找出五個不同之處：



請找出五個不同之處：



啟發：

- 有系統地學習生字(look-say-cover-write-check)
- 訂立溫習目標：
如溫習生字的數量
- 選特定生字溫習
(如較難記認的字詞)
- 以找不同的方式，
分辨近似字。



- 1. 看一看
(look)



- 2. 唸出來
(say)



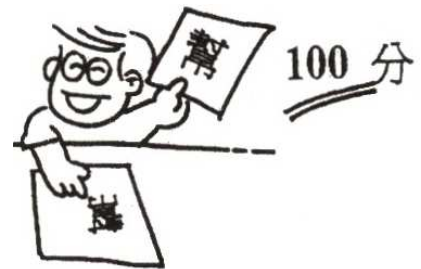
- 3. 把字蓋著
(cover)



- 4. 寫一遍
(write)



- 5. 對一對
(check)





聽覺專注訓練 (AUDITORY ATTENTION)

故事回憶

目的：增強孩子的聽覺專注力。

工具：故事、故事光碟

做法：

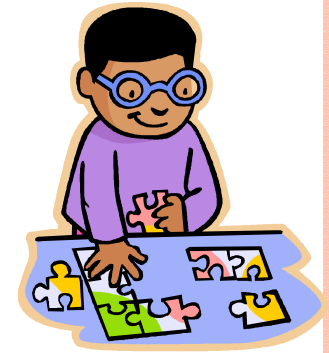
- 講故事或分段播放故事給孩子聆聽
- 接著利用六何問句口向孩子發問一些與故事 (六何：何時、何地、何人、何事、為何、如何)
- 完整地把故事講/播一次
- 請孩子覆述一次或只須覆述短小的故事內容

啟發：

- 訓練孩子從內容中找重點的能力。
- 在閱讀理解時，孩子也須具備這方面的能力。



日常專注遊戲



砌圖遊戲

目的：提升持續性的專注力 (sustained attention)

工具：砌圖

玩法：拼砌整幅砌圖

* 按孩子的能力選擇砌圖方塊的數量 *

啟發：

• 日常生活中，鼓勵孩子參與喜愛的活動 (如打羽毛球、繪畫、寫毛筆字、彈琴等)，培養孩子專注事物的習慣和態度。



日常專注遊戲



書中找字

目的：增強**選擇性的專注力** (selective attention)

工具：任何圖書或報紙

玩法：

- 指示孩子在書中找出特定的文字，看誰找得最多最快。
- 家長可說出第幾行第幾個字，來提示孩子。

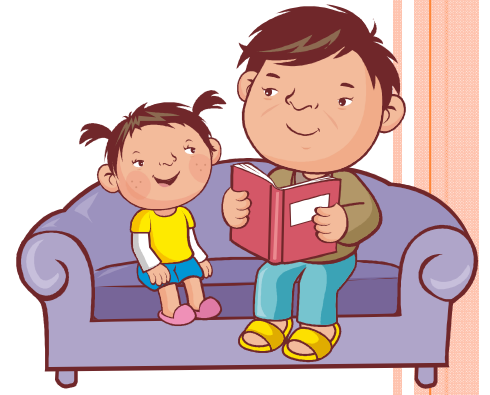
啟發：

- 選擇常見部首之字詞，如水字部、木字部、心字部、人字部等，請孩子找出屬該部首的字詞。



除訓練孩子專注，更深化孩子對該部首的認

日常專注遊戲



輪流說故事

工具：有插畫的圖書故事

玩法：

- 每天在固定時間(如睡前)，與孩子輪流說故事
- 選擇適合孩子的圖書，附有插圖及色彩豐富的圖書，能吸引孩子更持久專注。

啟發：

- 請孩子扮演故事內的角色，加強對故事內容的理解。
- 輪讀故事能加強孩子轉換及重新專注的速度。
- 在處理功課，孩子均須具備這方面的能力。

參考資料：專心一點——兒童專注力提升手冊(2006)



日常專注遊戲



你拍我又拍

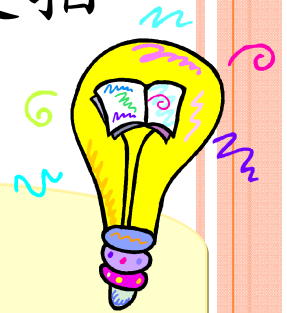
工具：撲克牌

玩法：

- 家長和孩子每人平均獲分發若干張撲克牌
- 輪流逐張揭開，輪流數數(1至KING)
- 當數到的數與看到的撲克牌一樣時，便拍一下，看誰拍得快。

啟發：

- 可轉用**英文字母**、**英文生字**或**中文句子**，製作字咭，協助孩子記憶A至Z之順序、較艱深的英文生字或背誦中文句子。



日常專注遊戲



媽媽話(或爸爸話)

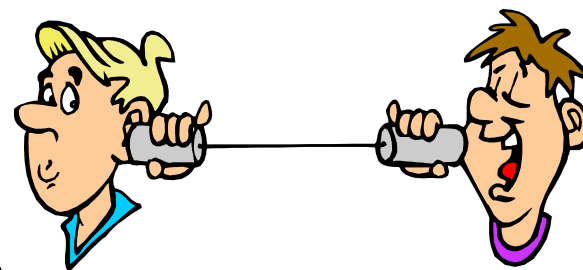
玩法：

- 媽媽說指示，孩子做動作
- 必須聽到「媽媽話」的指示，才可做出指定動作（例如：「媽媽話要拍手」、「媽媽話要單腳企」等…）
- 如沒說「媽媽話」，孩子無須做動作
- 提升難度：增加有或沒有「媽媽話」的轉換次數

運用正面的口頭回饋及指令
增加孩子做功課的動機



(一) 正面而有效的指令



1. 指令正面、簡單而清楚

✘ 唔可以在個位度嗌答案

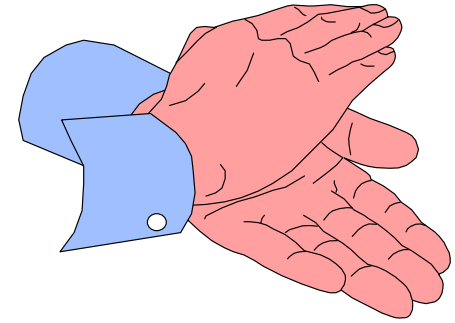
✓ 說話前，先舉手

2. 目光接觸

3. 善用因果關係：

- 如果你能夠坐在位度安靜咁做完中文詞語，媽媽就會獎你食一粒糖(或喜歡的活動)。
- 等媽咪睇吓邊個最俾心機做功課，就俾佢揀卡通片看！

(二) 善用讚賞




1. 頻密而正面的讚賞
2. 先甜後苦的評語
3. 善用注意
 - 表現恰當時 → 隨即給予讚賞
 - 可以是微笑、點頭、鼓掌、讚美、握手、擁抱等。
 - 讚賞身邊表現理想的孩子/子女。



(二) 善用讚賞 (續)

值得讚美的行為範例：

做功課期間：	態度：	行為：
<ul style="list-style-type: none">• 開始做功課• 認真做功課• 專心做功課• 用心或努力 做功課• 完成功課• 發問• 回答問題	<ul style="list-style-type: none">• 態度良好• 表達情感• 誠實• 對人友善• 有耐心、留心• 會道歉• 有眼神接觸• 有創意、幽默感	<ul style="list-style-type: none">• 遵守規則• 帶備功課/習作• 坐姿端正• 執拾桌子/書包



你懂得獎賞嗎？

一般家長的心聲

- ☺ 「我成日都獎勵我的小朋友的，但無效啲！」
- ☺ 「我覺得成日獎禮物給小朋友，會寵壞他呢！」
- ☺ 「我都成日讚我個仔架！但阿仔話我好假呀！效果唔係太理想！」

獎賞真的有效嗎??



正確獎賞

1. “不是成日獎”

~ 是針對孩子較少出現而又良好的行為，進行獎賞。

2. “不是成日獎禮物”

~ 除了物質獎賞（如小食、文具或禮物），鼓勵家長多運用非物質獎賞（如活動、特權及口頭讚賞）。



孩子喜愛的非物質獎賞

初小	活動	玩電腦、上網、McDonald、看卡通片 / 電視、父母陪伴的活動(如下棋、玩紙牌、打波)、 <u>洗菜 / 洗米</u> 、製作簡易小食(如啫喱、沙律、三文治等...)
	特權	選擇遲睡(星期五及星期六)、選擇假日活動、選擇晚飯其中一味餸菜 / 帶回校之零食
高小	活動	玩電腦、上網、McDonald、看卡通片 / 電視、父母陪伴的活動(如下棋、紙牌、打波、 <u>看電影</u>)、製作簡易小食(例如曲奇餅、沙律、壽司等...)
	特權	選擇遲睡(星期五及星期六)、選擇假日活動、選擇晚飯其中一味餸菜、 <u>與朋友去街 / 玩耍</u>

正確獎賞(續)


3. “讚得多，怕仔仔話我假”
- ~ 不要但求目的，不斷讚賞。
 - ~ 讚賞須發自內心。

4. 其他原則：

- ~ 給予物質獎賞時，須配合正面回饋。
- ~ 及時獎賞
- ~ 終極目標：不需依賴任何獎賞，良好行為得以持續。

(過程中：逐漸↓物質獎賞及隨機口頭讚賞)

總結

- 找出孩子學習分心的原因，加以協助。
 - 若發現孩子有特殊學習困難，應尋求專業人士協助。
 - 專注力可透過日常生活、遊戲訓練出來，可改善做功課及學習的專注程度。
 - 配合適當的頭口回饋、清楚指令及獎賞等，
可改善孩子做功課的動機。
- 

謝謝

