

每月一篇

專注力的培養



不少家長表示在特別假期中，孩子在家面對電子產品長達數小時，擔心他們返回學校上課時會「唔專心」、「掛住講野」、「游魂」等，繼而影響學習表現。「專注力」是認知神經科學術語，是指一個人能將焦點或意志集中在某一件事或遊戲上所持續的時間，而不被外界刺激所干擾的能力。普遍來說，小朋友的持久性專注力如下：

年齡(歲)	專注時間(分鐘)
3-4 歲	約 3-5 分鐘
4-6 歲	約 5-15 分鐘
7-10 歲	約 25 分鐘
10-12 歲	約 30 分鐘
12 歲至初中	約 35-40 分鐘

家長可以參考以下的方法來培養孩子的專注力：

1. 充足休息

為孩子訂立合適的作息時間，讓他們有充足的休息及睡眠時間以應付日間的活動，提高上課時的專注力。另外亦可以為孩子設立「放電」時間，例如：於做功課前先做一些簡單運動，將過多的能量先消耗。

2. 將工作分為小段

因應孩子年齡、能力及專注時限，將一件工作分為不同小段，好讓孩子能逐步完成並提升其成功感。亦可於小段之間加入休息時間，以致孩子能專注地完成工作。

3. 簡潔、具體指示

家長發出指示時，需要明確地說出具體的期望，例如：以「請你坐在座位上並合上嘴巴」代替「請你做好啲」。家長要留意是否符合孩子的年齡階段。

如家長對孩子的專注力發展有擔心，可向醫護人員尋求專業意見，並進行評估，以了解孩子與同齡幼兒的差距，作出適切的跟進。

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

