專注力及語言遊戲和應用程式介紹

日期：2014年10月24日

時間：2:00-3:00

地點：香港中文大學校友會聯會張煊昌學校

專業教學及治療中心

言語治療師常先生

(電話: 8103-2263)

今天大綱

1. 專注力
2. 專注力失調/ 過度活躍症 (ADHD) 的定義
2. ADHD的出現率以及影響患者表現的因素
3. 支援ADHD學生的方法
4. 訓練活動介紹
5. 平板/ 手機程式介紹

Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第一部分
何謂專注力

- 內心產生方案、決策去處 理問題的過程 (Hunt, 1995)

專注的心理生理過程

- 接收外界刺激
- 分析刺激及認知
- 排序不同的刺激 (安排先後)
- 集中精神在一個項目
- 不會分心其他事情

孩子專注力發展

(麥希齡, 2004)

12月大	1 分鐘
24月大	7 分鐘
36月大	9 分鐘
4 歲	13 分鐘
5 歲	15 分鐘
7-10 歲	20 分鐘
成人	35 分鐘

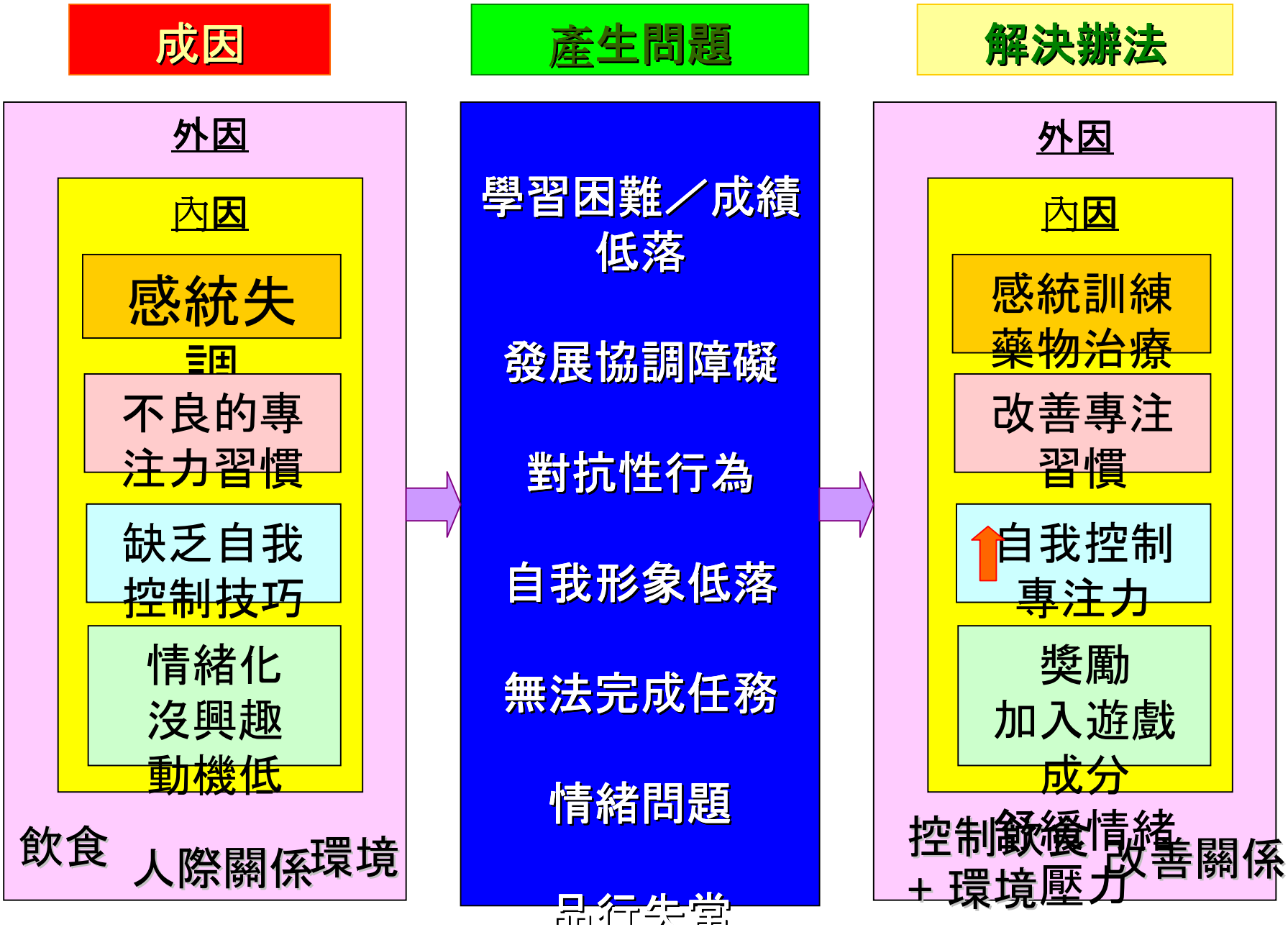
影響專注力的因素

外在因素

- 多干擾學習的環境
- 教養方法太多限制
- 人際關係
- 睡眠

內在因素

- 原始反射 / 孩童反射
- 感覺統合失調
- 自我控制能力
- 情緒
- 心理壓力
- 學習動機 (目標／趣味)
- 習慣


成因
產生問題
解決辦法
外因
內因
感統失調
不良的專注力習慣
缺乏自我控制技巧
情緒化
沒興趣
動機低
飲食
人際關係
環境
學習困難／成績低落
發展協調障礙
對抗性行為
自我形象低落
無法完成任務
情緒問題
品行失當
外因
內因
感統訓練
藥物治療
改善專注習慣
自我控制
專注力
獎勵
加入遊戲成分
舒緩情緒
控制飲食
改善關係
+ 環境壓力

Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第二部分
甚麼是專注力失調 / 過度活躍症

根據美國精神科協會精神障礙診斷及統計手冊(DSM-IV)，注意力不足/過度活躍症包括了

1. 缺少注意力及；
2. 過度活躍及衝動

- 兩類症候群可能單獨或同時出現
- 徵狀呈現在七歲以前
- 在兩個或更多情境中做成行爲困難及損害

特徵：

(A) 缺少注意力：

a)不能對細節加以特別注意或在校內功課、工作或其他活動上有粗心大意的錯誤

b) 難維持對工作或遊戲活動的注意力

c) 無法專心聆聽別人的說話時

d)不能跟從指示或不能完成校內的工作、零星的事務或工作場所的工作 (並非由於對抗行爲或對指示不明白)

e) 較難好好組織工作和活動

f) 經常逃避、不喜歡或不願意做要花精神的工作(如功課等)

g) 時常遺失對工作或活動有用的物件(如玩具、學校的功課、鉛筆、書本或文具)

h) 容易受外界刺激影響而分心

i) 在日常活動中經常是健忘的

特徵：

(B) 過度活躍-衝動：

a)經常在座位中舞手弄腳或蠕動身體

b)在課室裏或其他要求安坐於座位的情境中經常離座

c)經常在不適當的情境下作過度的走動或攀爬

d) 不能安靜地參與閒餘活動

e) 經常沒法停下來的或像是精力太充沛的

f) 經常說話太多

g) 總是在別人的問題還未有說完時便搶著叫出答案

h) 經常難以等候要輪流的活動

i) 經常打斷或干擾別人(如插咀或突然介入遊戲)

短片分享:
星期二檔案 是病？非病？

- https://www.youtube.com/watch?v=xNBlRFJE7HU

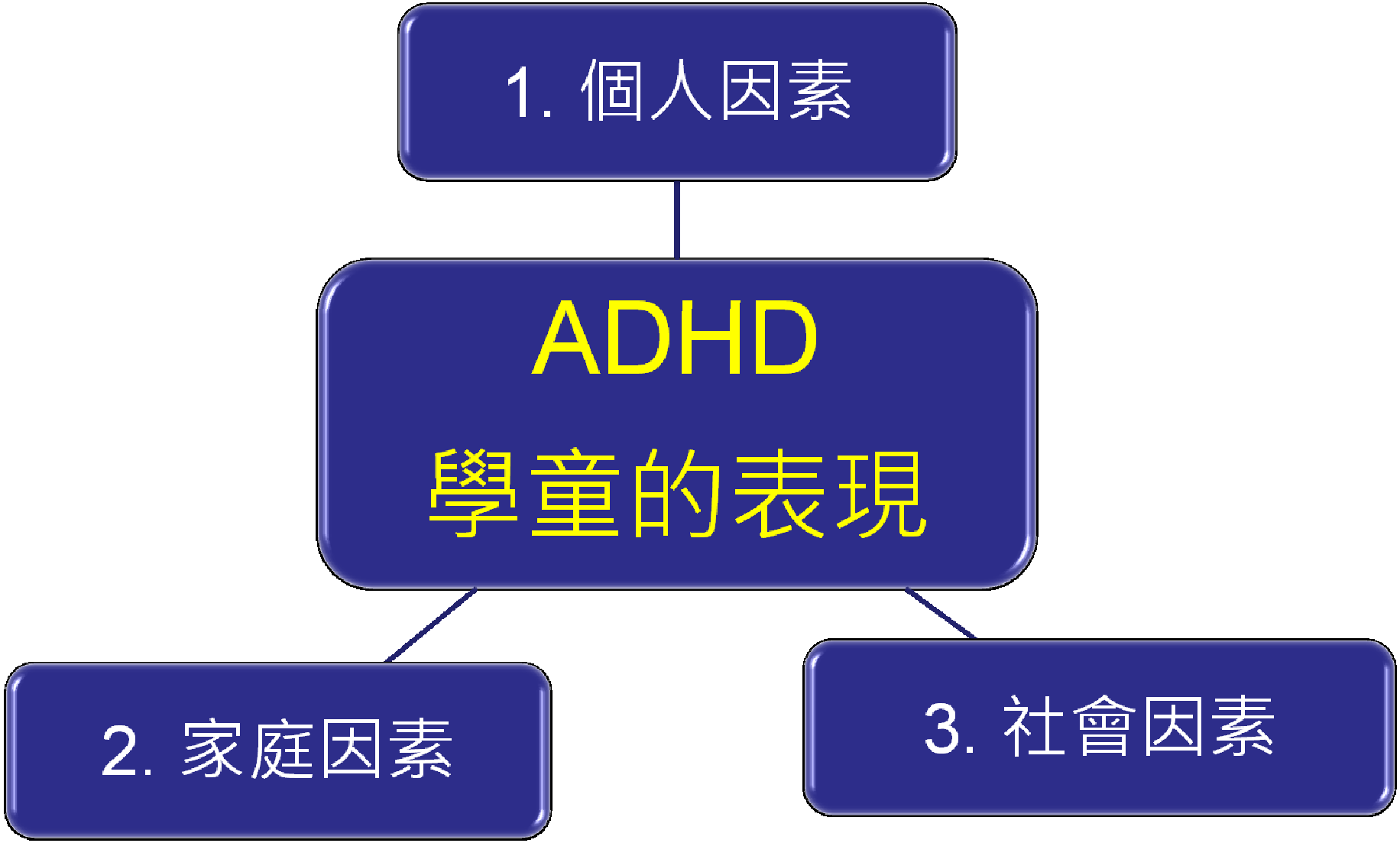
Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第三部分
ADHD的出現率及影響患者表現的因素

出現率

- 約3-7% 學童患有專注力失調/ 過度活躍症

影響患者表現的因素



影響患者表現的因素

1. 個人因素

- 遺傳
  - 10-35% 兄弟姊妹同樣患有ADHD
  - 父母本身有ADHD: 子女患有ADHD的比率爲57%

影響患者表現的因素

1. 個人因素

- 執行功能因素
  - 患者的行爲抑制能力較弱 → 不同的執行功能未能如常運作 → 未能在日常生活中停一停，想一想

影響患者表現的因素

執行功能困難：

- ✓行爲抑制能力
- ✓心中影像運作
- ✓語言運作記憶
- ✓情緒及覺醒能力的自我調節
- ✓重組能力
- ✓自我管制能力

影響患者表現的因素

1. 個人因素

- 其他能力
  - 小肌肉發展障礙
  - 動作協調障礙
  - 感覺統合問題
    - http://podcast.rthk.hk/podcast/item_epi.php?pid=528&lang=zh-CN&id=35581
  - 語言障礙
  - 其他發展問題

影響患者表現的因素

2. 家庭因素

- 家中的管教方式（一致性）
- 照顧者的心理狀態
- 家庭支援

影響患者表現的因素

3. 社會因素

- 社會期望
- 環境空間
- 課程要求

Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第四部分
支援ADHD
學生的方法

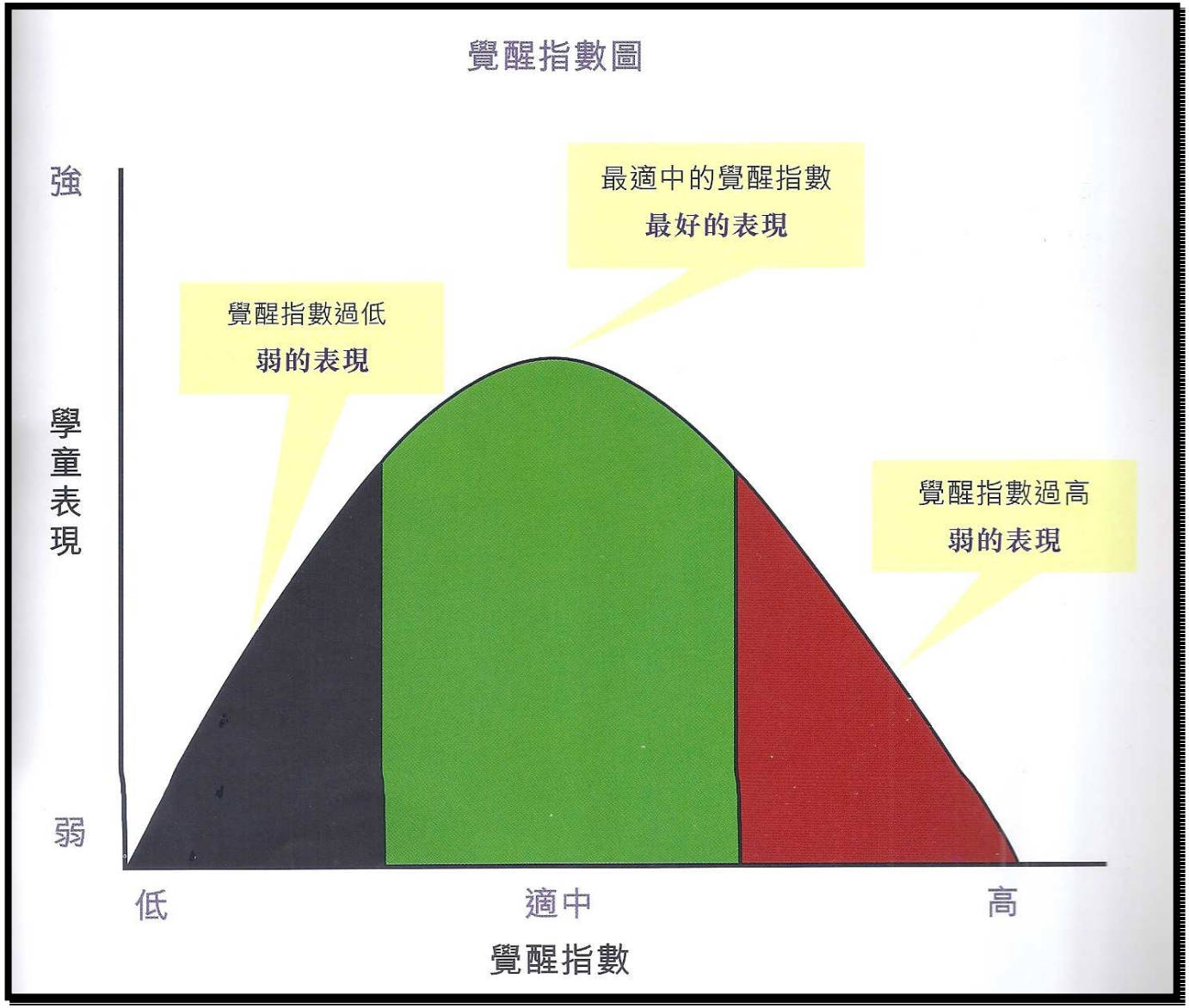
(一) 老師的情緒

- 控制情緒
- 避免激烈爭論
- 盡量在個別面談時才說道理

(二) 加強引發恰當行爲的環境

- 合適的課堂環境
- 明確的規則
- 使用不同的指示
- 引入行爲約章
- 獎勵計劃
- 保持最佳的覺醒狀態
- 運用不同的感知用具調節個人狀態

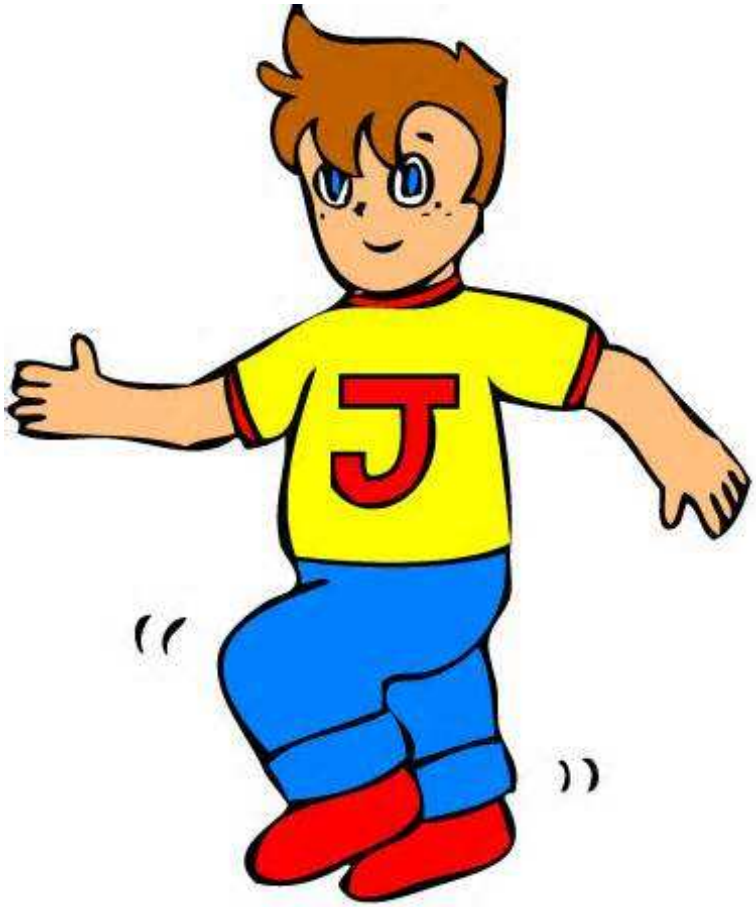
醒覺狀態 (Yerkes Dodson curve)



(一) 提升覺醒運動

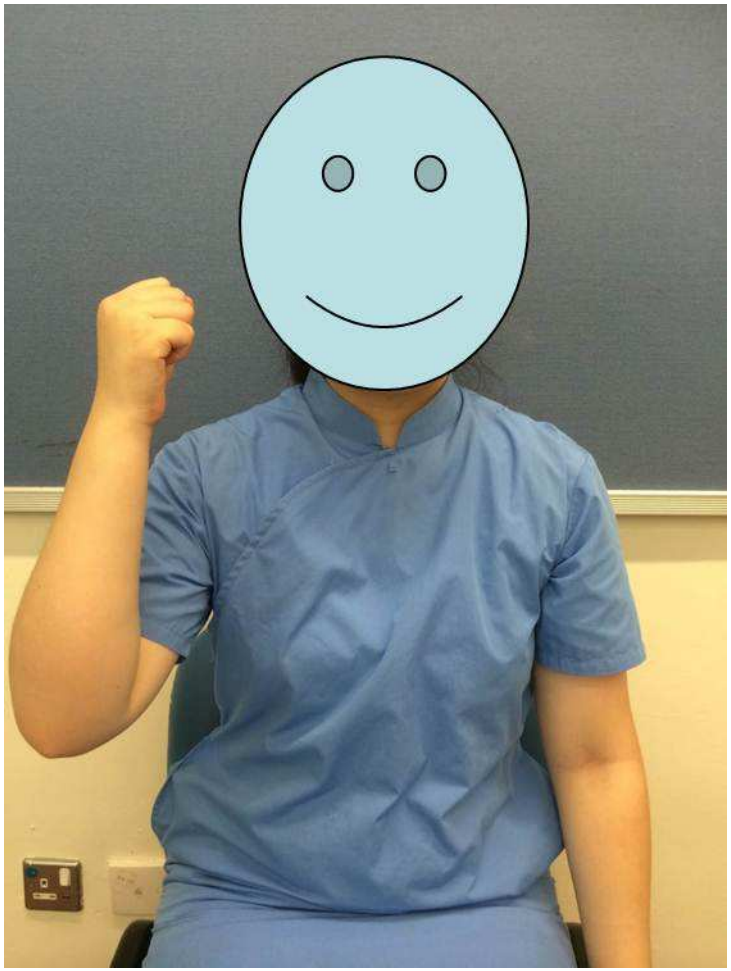
- 著重協調及速度的運動
- 提升能量
- 提升腦內前額葉 (管理專注力的地方) 的發展

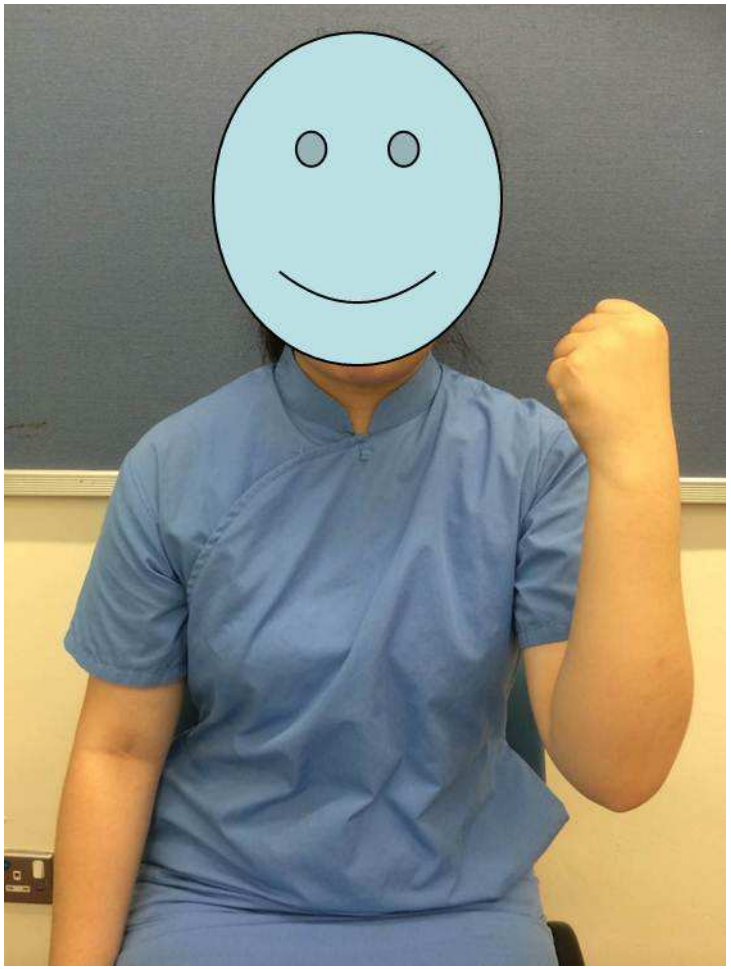
(1) 踏步



踏步 x 30次

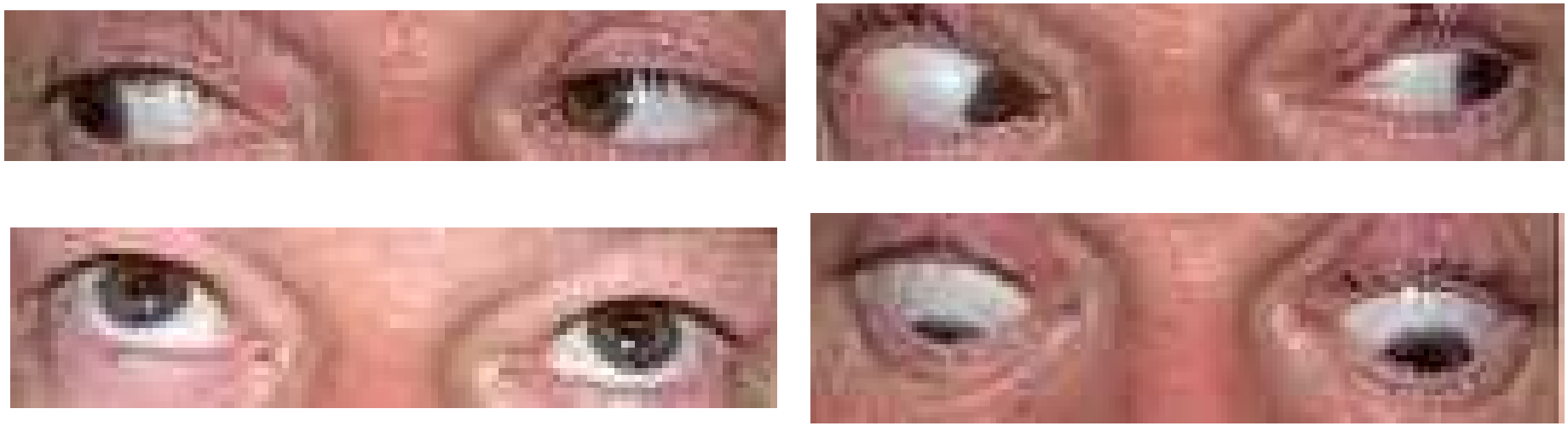
(2) 屈曲手肘 (左右手輪流)





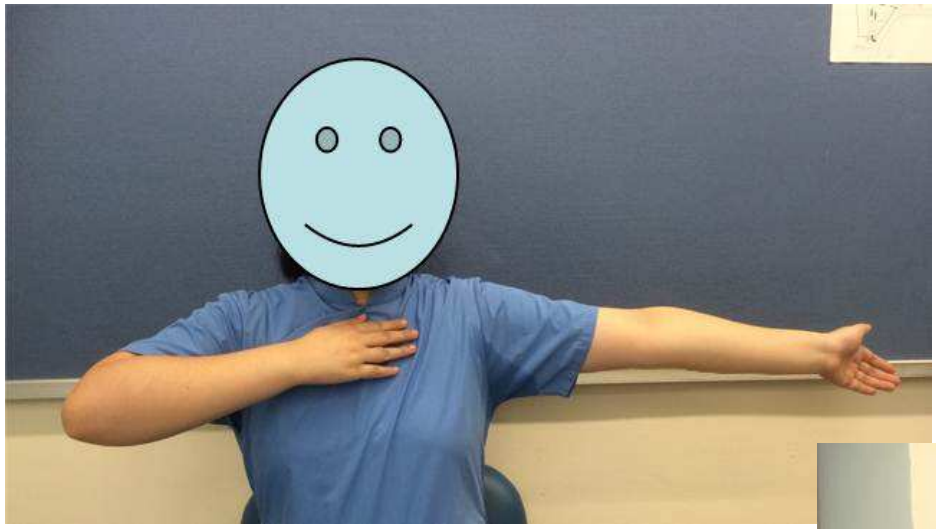
左右輪流屈曲手肘 x 30次

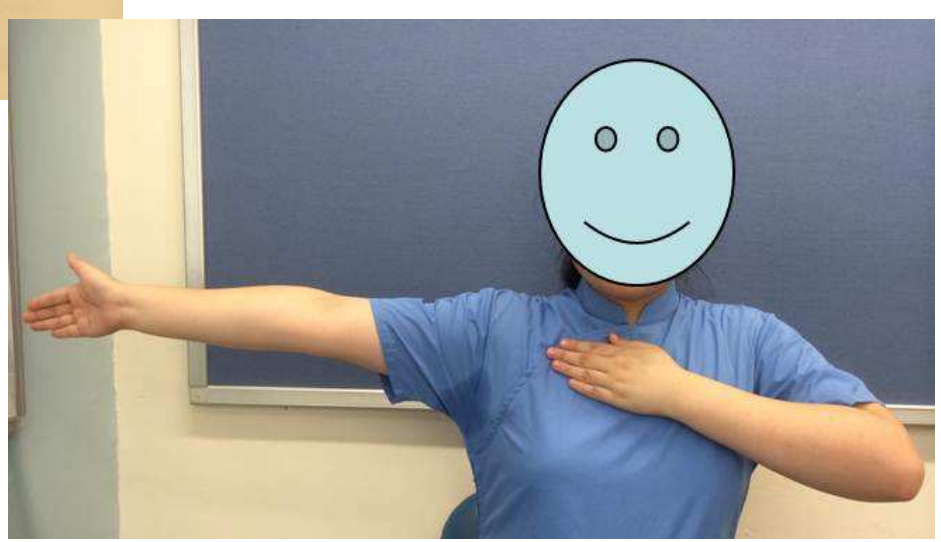
(3) 眼睛轉動



上下左右轉動眼睛 x 10次

(4) 左右打開手





左右打開手 x 30次

(二) 調低興奮運動

- 著重呼吸及發出肌肉的力量
- 保持慢的速度
- 如: 瑜珈
- 讓學生冷靜並專注於課堂

(1) 深呼吸

提手+吸氣

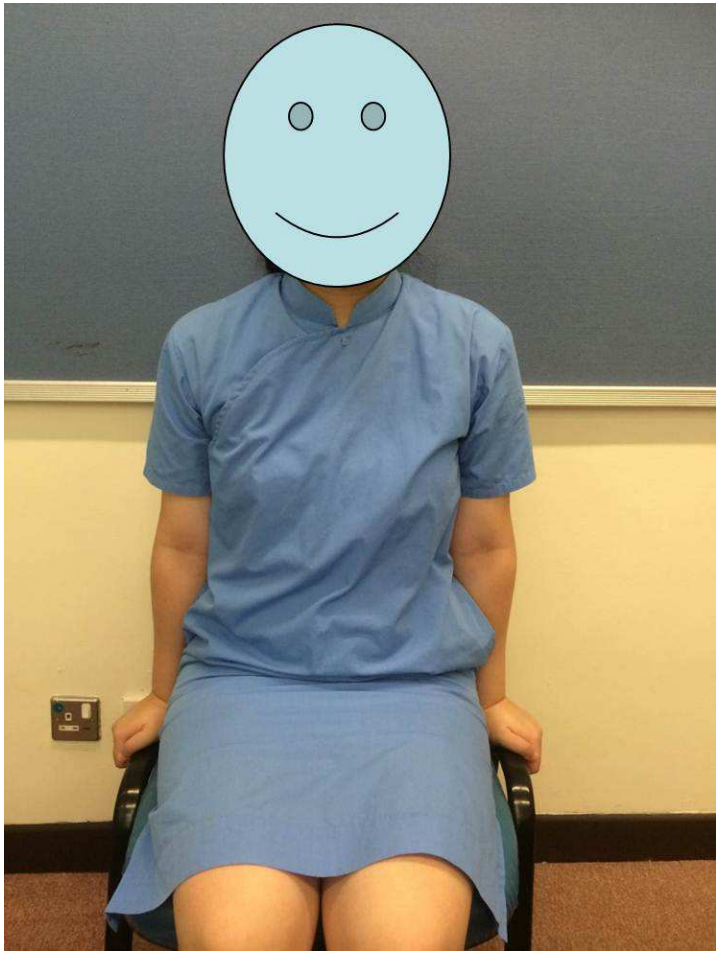
放鬆垂下+呼氣

x 10次

(2) 合掌

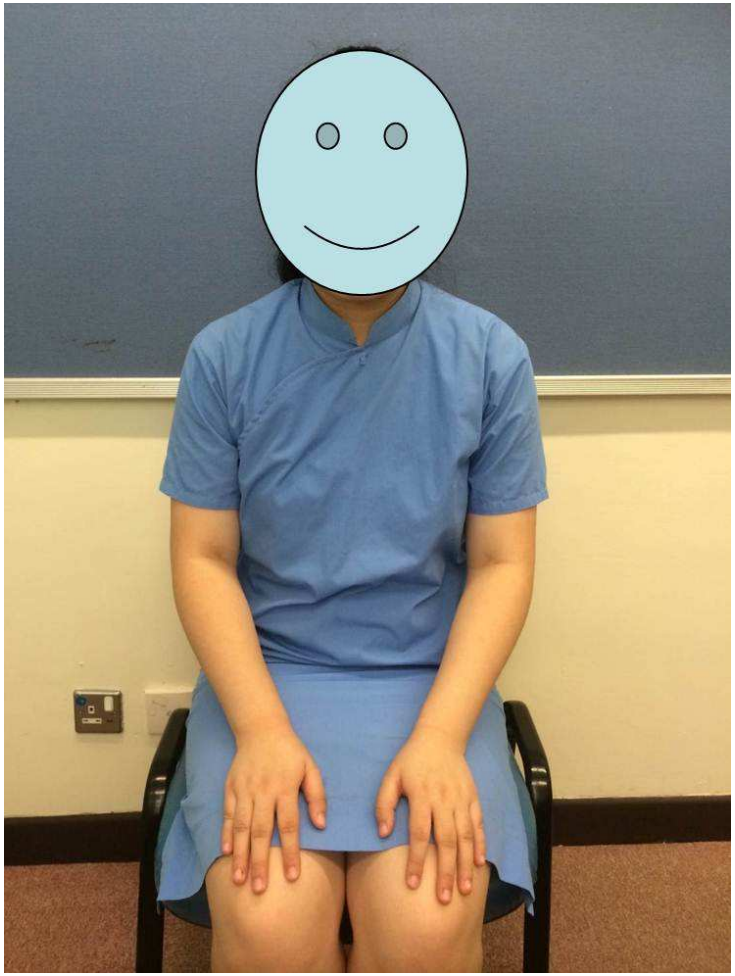
用手合掌 x 10次 (每次維持5秒)

(3) 按椅邊



用手按椅邊 x 10次 (每次維持5秒)

(4) 按膝蓋



用力接膝蓋 x 10次 (每次維持5秒)

運用不同的感知用具
調節個人狀態

Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第五部分
訓練活動介紹

感官系統

- 視覺
- 聽覺
- 觸覺
- 味覺
- 嗅覺
- 前庭
- 本體

Focused (集中性)	Sustained (持續性)	Divided (分離性)	Selective (選擇性)	Alternating (交替性)
在特定項目作出適當的反應	集中性專注時間延長→資訊進入短暫記憶	對兩或三件以上的項目同時專注	能在一個充滿「分散注意」的環境之下選擇性地專注某一項目	當兒童集中注意項目A時，兒童能轉移至項目B，繼而重返至項目A
如：將的電話號碼重述	如: 看完一套動作後憑記憶重做	如：一邊聽音樂，一邊講電話。	如：兒童能忽視嘈雜聲而專注老師所說的話	

活動介紹

視覺遊戲

- 配對
- 找不同
- 尋寶
- 迷宮
- 連線
- 數數

聽覺遊戲

- 先聆聽再行動
- 老師話
- 聆聽指令
- 聆聽故事

- https://www.youtube.com/watch?v=r6vq4y7Dk9o

大聲細聲

- 訓練目標:
  - 社交:
    - ~ 討論技巧
    - ~ 妥協
  - 擴散性思維

烏蠅烏鴉

- 訓練目標:
  - –聆聽專注 (集中性)
  - –社交能力:眼神接觸

http://www.youtube.com/watch?v=V9v4-zjCliI&feature=related

Pro-Ed 專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

第六部分
平板/手機
程式介紹

Speak Up

Speak Up

- Apple App store
- 當學生說話時、圖畫就會出現。而圖畫的大小會因說話音量的大小而改變。家長可和學生輸流令圖畫出現或變大。
- 訓練視覺聽覺注專、視覺聽覺注專聯系、音量控制

Baby Dress Up

Baby Dress Up

- Android play store, Apple App store
- 家長說出指令(首先洗頭，然後落沐浴露，最後水) ，學生聽指令、做動作
- 訓練聽覺注專、長指令理解

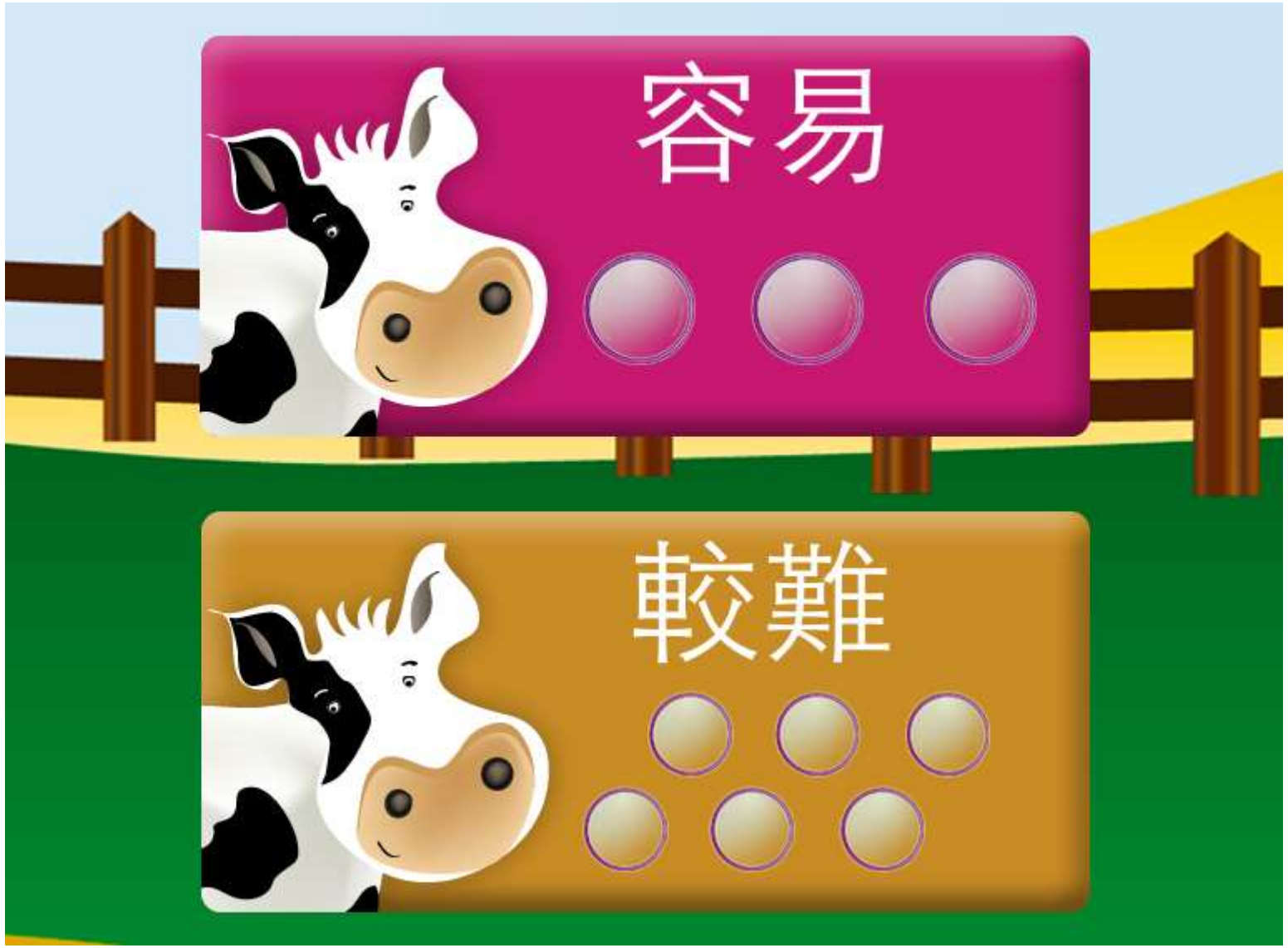
Baby Dream House

Baby Dream House

- Android play store, Apple App store
- 和Baby dress up相似，家長說出指令，學生聽指令、做動作，並可在學生做動作時一邊說出所做的動作
- 訓練聽覺注專、長指令理解
- 人-地-動作句式表達

Find difference 7

不同



- Android play store, Apple App store
- 訓練視覺注專、辨別不同能力、
「但係」句式表達

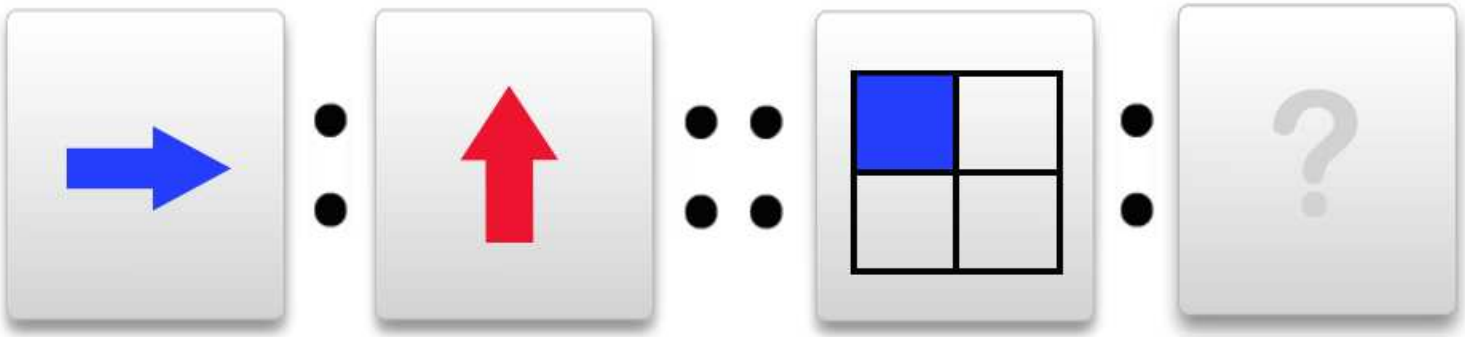
Logic

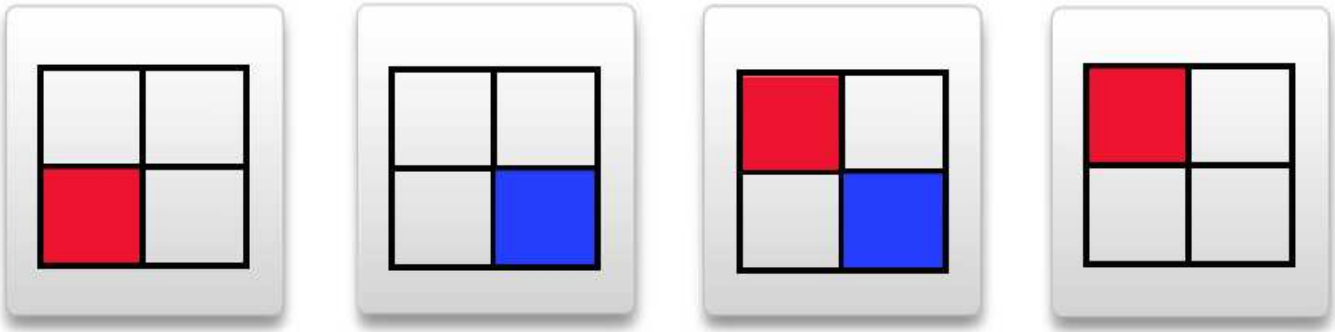
exerkids
FOR AGES
3-5
RECOMMENDED
logic
These exercises will help to develop logical thinking of your child. The exercises will teach a child to find analogies, make conclusions, to compare and analyze things.
High-quality pictures, animations and sounds will make the exercising fun and fascinating.
Explain a task to the child; help them if they have difficulties. Let the child to explain how they do each of the tasks.
For children aged 3-5

Logic

- Apple App store (Android play store有同類App)
- 訓練視覺注專、推理、因果關系

Kids iHelp

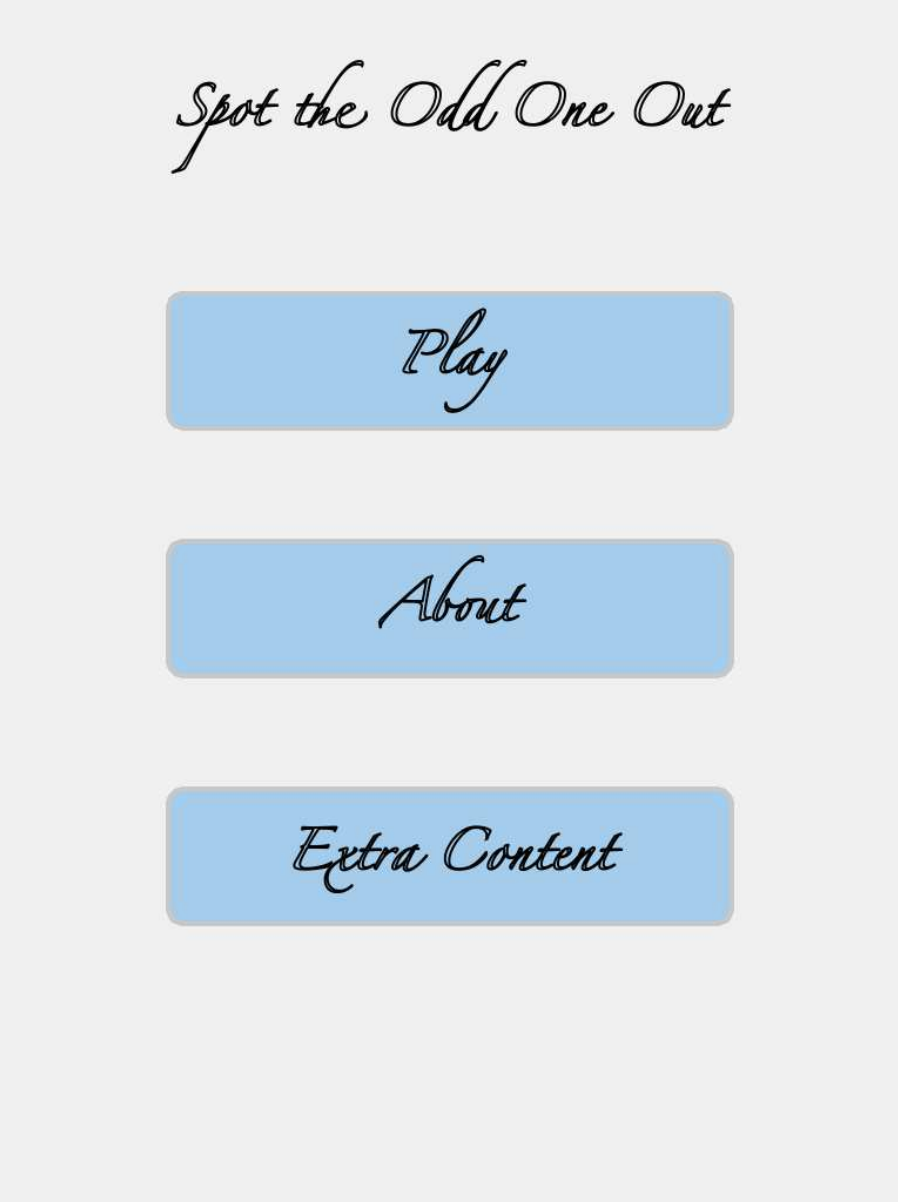




Kids iHelp

- Apple App store
- 學生就給予的圖畫推理出下一張最有可能的圖畫，家長問學生原因，並要求學生用「因爲」來作答
- 訓練視覺注專、推理、因果關系

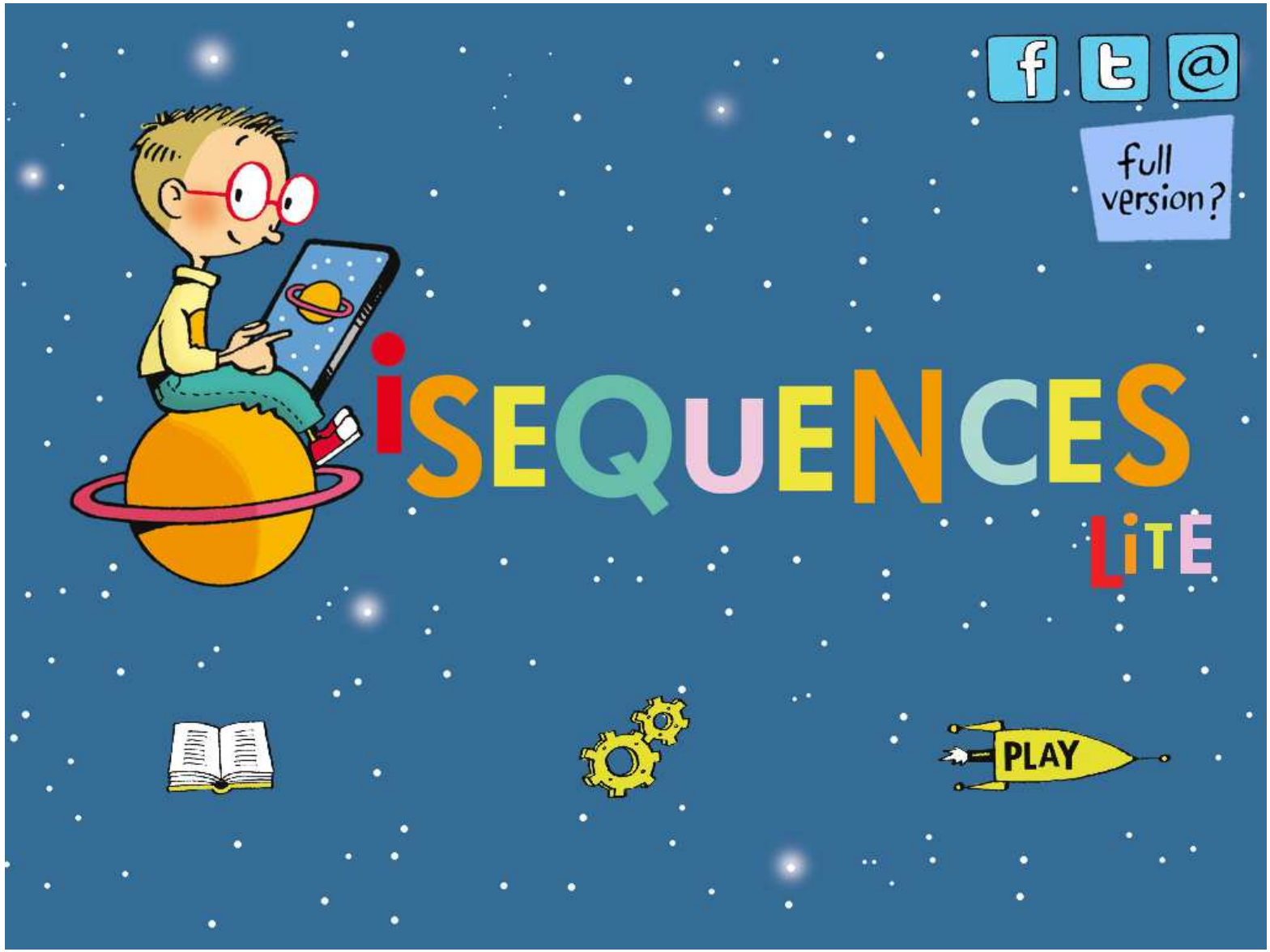
Spot the Odd One Out



Spot the Odd One Out

- Apple App store (Android play store有同類App)
- 學生就給予的圖畫選擇一張與別不同的圖畫，家長問學生原因，並要求學生用「因爲」來作答
- 訓練視覺注專、推理、分別不同、因果句式

I Sequences



I Sequences

- Apple App store (Android play store有同類App)
- 先要求學生排序，並用然後、之後、跟住、最後等時序連接詞表達動作
- 訓練視覺注專、排序、時序連接詞、程序表達

解難智趣囊

解難智趣囊

- Apple App store
- 就每關給予的難題尋找解決方式
- 訓練視覺注專、推理解難、社交溝通、生活場景資訊

專業教學及治療中心
Pro-Ed Learning & Therapy Centre Limited

謝謝

電話：**8103 2263**
網址: www.pro-ed.com.hk