

A photograph of a man and a young girl looking down at something in their hands. The man is on the left, and the girl is on the right. They are both looking down with a focused expression. The background is blurred.

# 培養專注力方法

萬家輝博士

註冊臨床心理學家(英國)

註冊輔導心理學家(香港)

註冊職業治療師(香港)

特許心理學家(英國)



# 兒童心理學家朱迪頓表示：

- 缺乏親子時間、過量上網及觀看電視，都似乎對兒童的情緒及行為發展出現負面的影響。
- 而專注力及學習能力可以算是最明顯受到影響的重要一環。

# 學習與專注力

- 學習須要好的專注力。
- 專注力與人的腦部結構及分泌有莫大的關係，因此要提升或維持專注力於最佳的狀態，我們便必先從作息時間入手。



# 生理時鐘的循環



# 牛津大學的研究

- 青少年的生理時鐘比一般成年人晚二小時，因此他們嘗試把學校每天第一堂的時間由上午九時推遲到十點才開始。
- 結果顯示學生很快習慣了十時上第一堂的改變，他們不僅學習力變強，而且缺課次數也變少了。



# 作息時間

- 父母應該安排子女的睡眠及起床時間。
  - 睡覺時間：早於晚上十時
  - 起床時間：早於早上八時



# 家居佈置

- 書檯、書架等等都應該整理乾淨，不要放置太多不必要的東西。
- 書檯應該面向單色的牆壁，最好不要在窗前放置書檯。
- 文具的安排亦十分重要，家長應該將所有文具統一擺放，不要臨時東翻西找，也不要購買一些很複雜又或是有遊戲成份的文具。



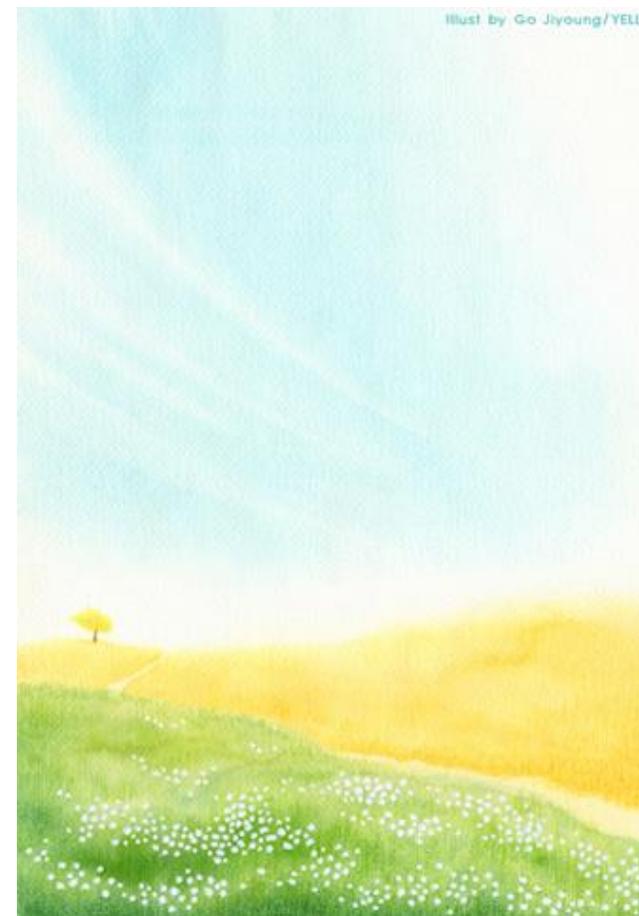


# 生活環境

北威爾斯格林多大學（Glyndwr University）的  
研究

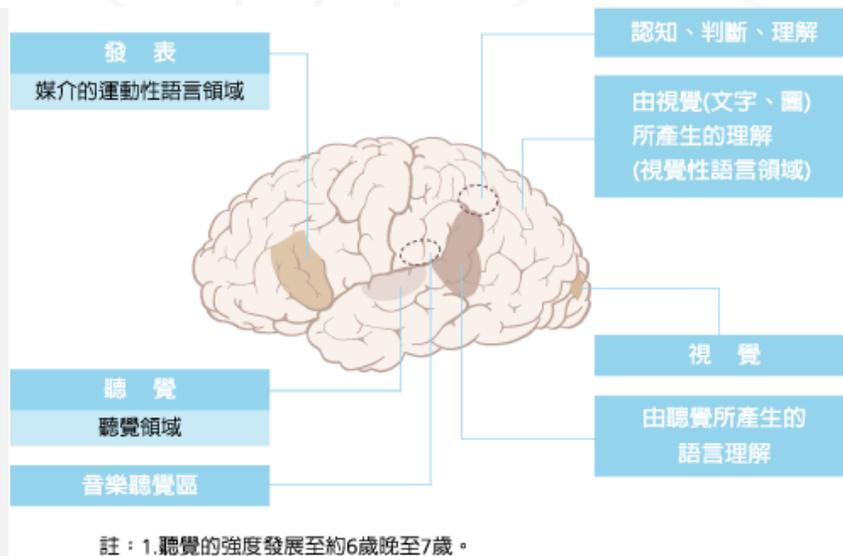


- 研究物理環境改變學童表現的關連。
  - 在一間學校的其中一間教室裝了超厚天花板，配有流水聲與微風吹拂葉子的音效。
  - 另一間教室則充滿了薄荷香味。



# 「莫札特效應」 (Mozart effect)

研員發現只要聽上**10分鐘**的莫札特音樂，就能有效增加兒童的短期記憶。



# 電視/屏幕 – 讀書的天敵

- 美國華盛頓大學研究指出，嬰兒時期看愈多電視，長大後比較不容易不專心。
- 研究員發現小朋友在三歲以前，平均每天看一小時電視，在七歲的時候出現不專心的可能性就會高10%。



# 美國兒科醫學組織的建議：

- 不要讓兩歲以下的幼兒看電視。  
(當中包括了所謂有助成長的節目)
- 不要讓較年長的小朋友每天看多過兩小時的電視。
- 用親子互動的活動代替看電視。

## 時間表的重要性

- 養成孩子使用每日計畫表的習慣。
- 不要硬性的給孩子這些規定，『先做什麼然後才做什麼』。





# 活動



試試回顧過去的一個星期，你跟子女的每天是如何安排的？



上午：



中午：



下午：



晚上：

# 飲食與讀書

- 2003年英國的學者嘗試為雙胞胎的兄弟，提供兩個不同的餐單，其中一位吃的食物中完全沒有添加劑。
- 兩星期後，沒有進食添加劑食品的一組，明顯比較有判斷力及冷靜。而在智力方面，沒有進食添加劑的亦明顯出現比較大的進步。





- 基於以上的研究，在小朋友飲食習慣方面，我對家長有以下的建議：
  - 多點新鮮食物，少點加工食物
  - 少吃顏色豐富的加工食品
  - 避免吃容易引起敏感的食品



# 吃早餐的重要性

- 在2002年，美國有一些學校參與了一個很奇怪的研究，它的名稱是「美國學校早餐計劃」
  - 研究員指出有參與這個計劃的學生，他們的專注力、記憶力都有明顯的提升，而且他們的學習能力也大大提高了。另外，他們的情緒更有明顯的改善。

# 九大智能的 學習方式

自我认识智能  
Intrapersonal



逻辑 - 数学智能  
Logical - Mathematical



空间智能  
Spatial



存在主义者智能  
Existential



音乐智能  
Musical



语文智能  
Linguistic



肢体运动智能  
Bodily Kinesthetic

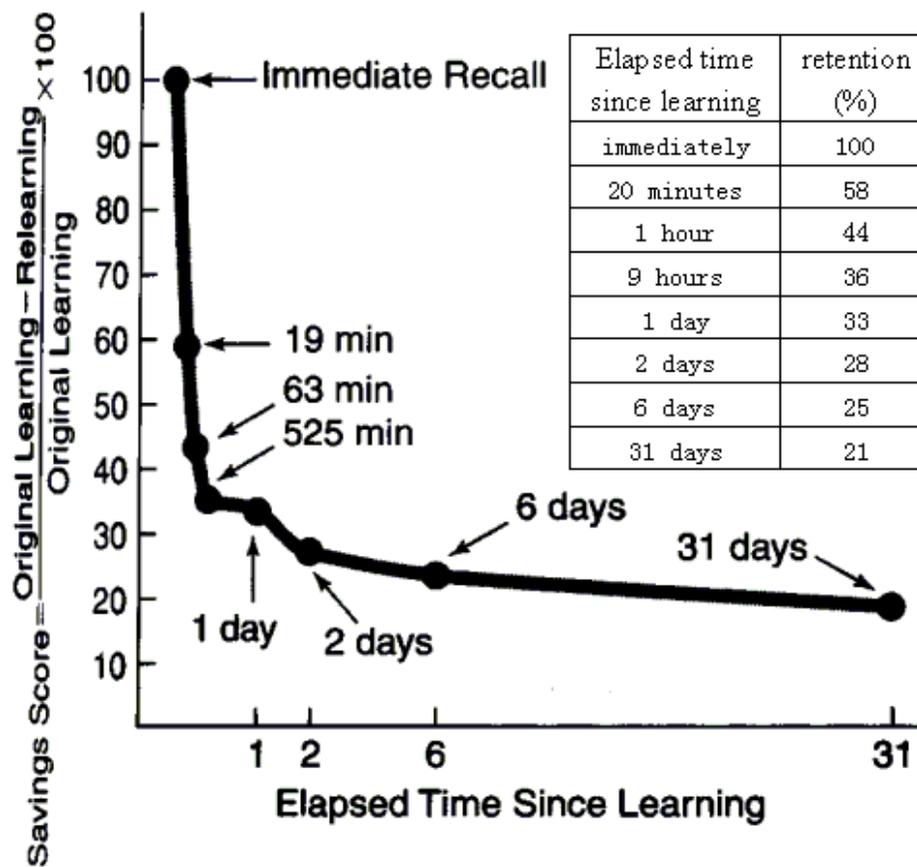
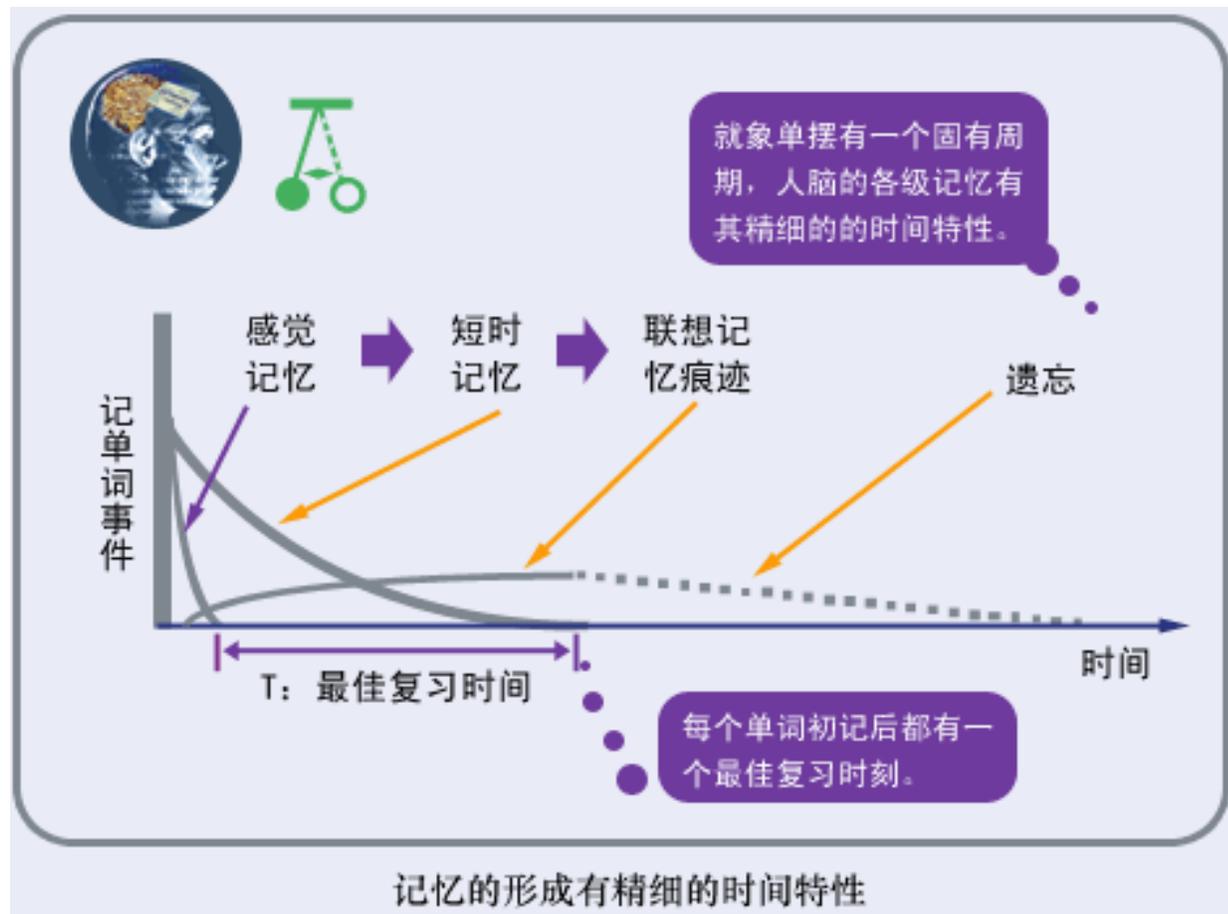


自然观察者智能  
Naturalist



人际交往智能  
Interpersonal

# 最佳記憶時間



# 哈佛大學「格蘭特研究」(The Grant Study)

- 研究最重要的發現是：
- 「人生真正重要的是你和其他人的關係。」
- 與手足關係良好的研究對象在年輕時的平均年薪勝過關係不佳或沒有兄弟姊妹的研究對象；
- 家庭凝聚力強的研究對象的平均年薪較高，而家庭氣氛緊張的人賺得較少；有慈愛母親的研究對象的年收入高達87,000 美元，比缺乏母親照顧的賺得多。



# 哈佛大學「格蘭特研究」(The Grant Study)

- 「愛是推動美好人生的最大力量」，而快樂的兩大柱石是愛和找到不致背離愛的方式活下去
- 「成人的快樂與成就，最重要的原因是愛(理論術語為依附)」。
- 「格蘭特研究」持續長達七十五年、耗費2,000萬美元的結論，就是如此簡潔有力：「幸福就是愛，沒別的了。」

