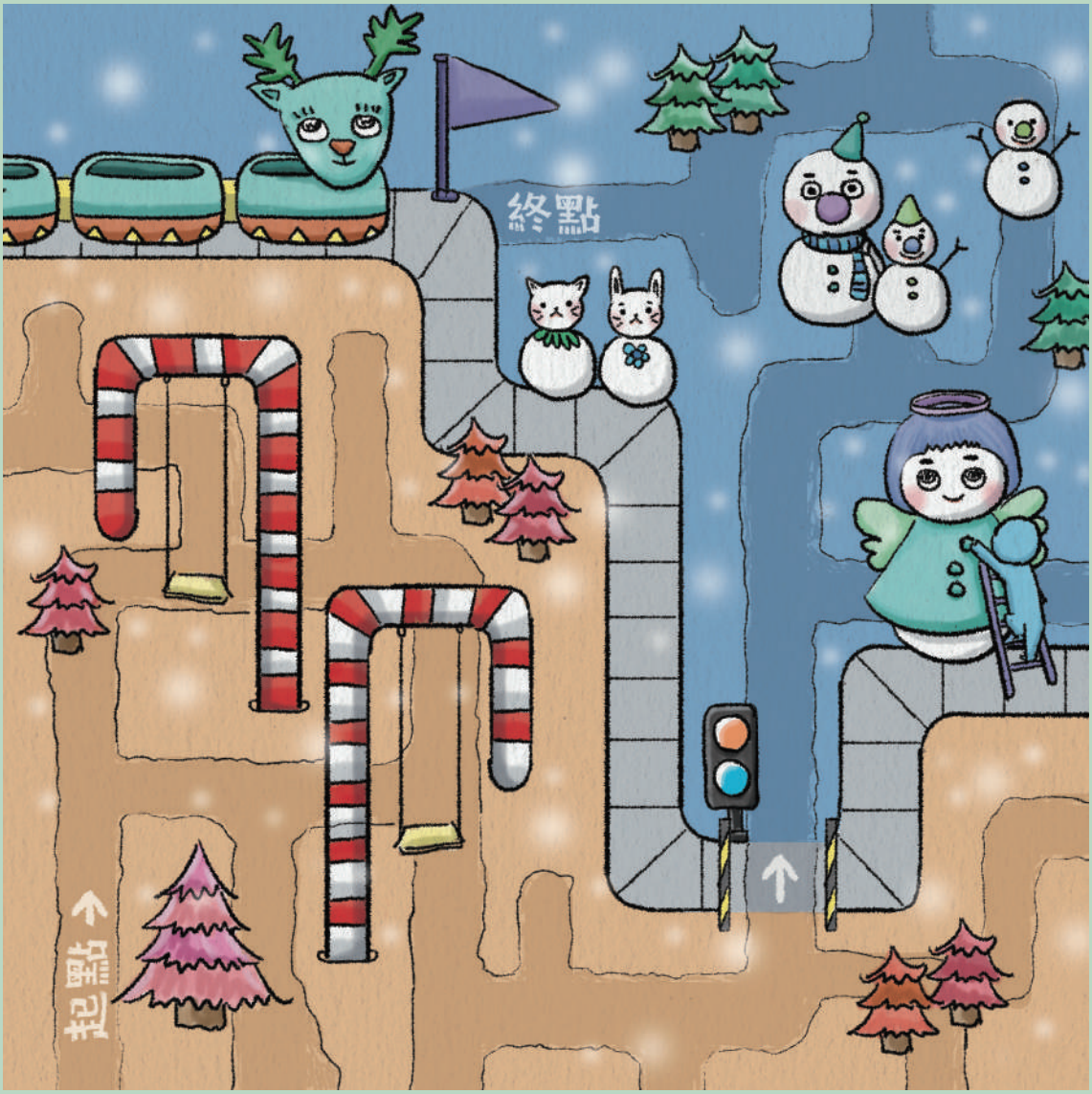
偕同

Haai4 Tung4

20

2020
十二月

焦點主題｜FOCUS!專注力
教養專題｜FUN!專注力
專家解說｜專注!學習!新角度
情緒專題｜偕同一週年心聲牆
社區專題｜發佈明信片及新活動
美感專題｜色系



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

偕同

陪伴家長與孩子，彼此支持成長同行。
同創共聚的空間，享受暖心親子時光。

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。

香港聖公會福利協會有限公司 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED
愛．孩子 在學前單位提供社工服務先導計劃

目錄

01-04
焦點主題
FOCUS！專注力

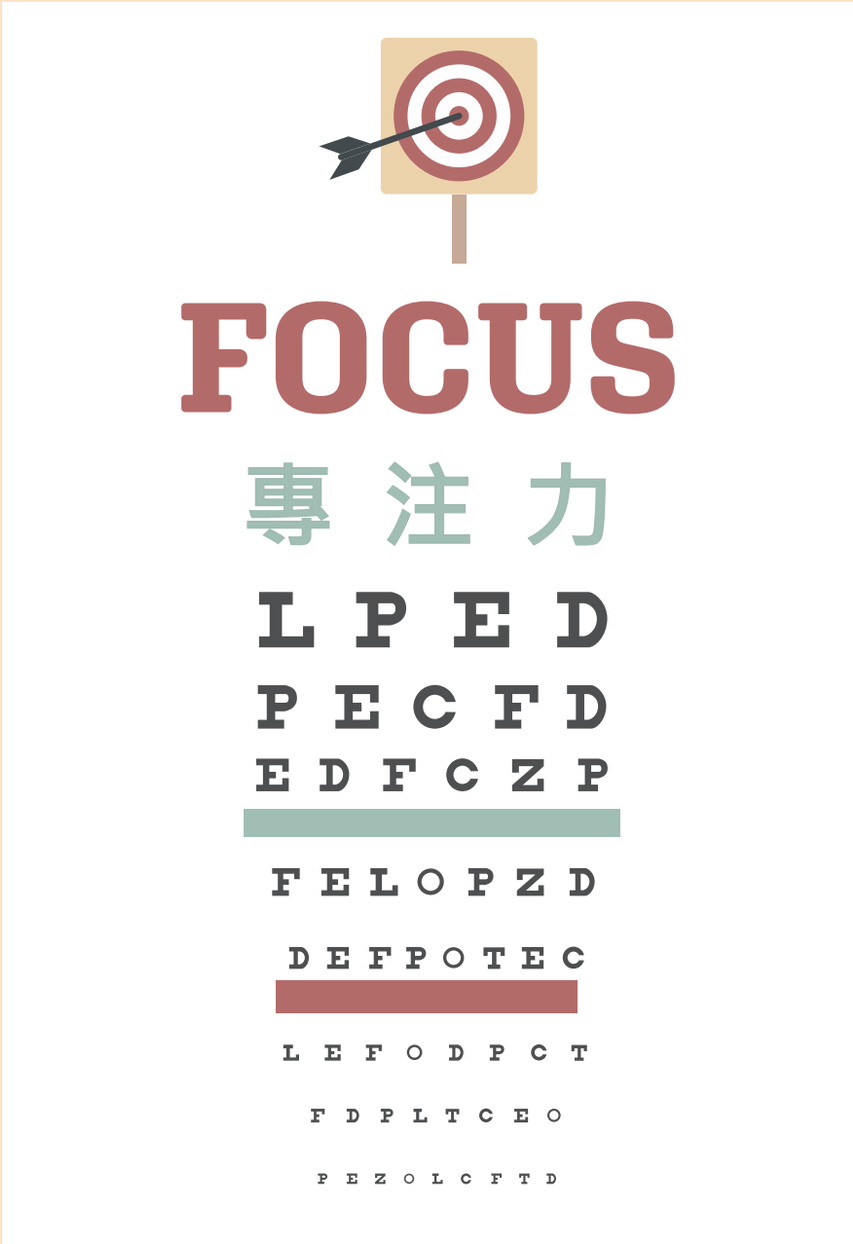
05-13
教養專題
FUN！專注力
專家解說
專注！學習！新角度

14-20
情緒專題
偕同一週年心聲牆
社區專題
發佈明信片及新活動
美感專題
色系

↑有興趣的家長可掃瞄此QR Code或按 https://wa.me/85263799575 加入本刊Whatsapp成為聯絡人，接收電子報資訊。
如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》，請與　貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子月報 2020年11月第二十期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 馬卓群
封面插圖　：TMY Illustration
設計排版　：黃穎諾
編審　　：李美玲

香港聖公會福利協會有限公司
愛．孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃
電話　　：2111 2055
地址　　：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室



孩子做功課及吃飯時經常坐不定，好像很難專心做事，如何可以提升孩子的專注力？我的孩子是否有專注力不足的問題？

A 認識五種專注力類型，家長可了解更多孩子在各項專注力上的能力

1 集中性專注力 (Focused Attention)

指孩子能否對視覺、聽覺或觸覺產生反應及聚焦。

例子：孩子砌 L E G O，孩子集中在該遊戲當中，展現了集中性專注力。

2 選擇性專注力 (Selective Attention)

指孩子即使在當下環境面對不同干擾或刺激，可維持原有活動的能力。

例子：孩子在砌 L E G O 時，媽媽在旁講電話，如孩子可以不受外部干擾並繼續砌 L E G O，這便是良好的選擇性注意力。

3 持續性專注力 (Sustained Attention)

指孩子可在連續與重複的活動中保持專注而不分心。一般而言，孩子專注力時間會隨年紀而增加。

例子：如 5 歲的孩子可持續砌 1 5 分鐘 L E G O，孩子便展現了其持續性專注力。

孩子專注力的時間參考：

年齡	專注時間
1	1 分鐘
2	7 分鐘
3	9 分鐘
4	1 3 分鐘
5	1 5 分鐘
6	1 8 分鐘

4 轉換性專注力
(Alternating Attention)
又稱交替性注意力，指孩子可以把原有的注意焦點轉換到另一件事物或活動的能力。
例子：孩子砌ＬＥＧＯ期間去洗手間或吃茶點，期後回到座位再玩，這便展現了孩子轉換性專注力的能力。

5 分散性專注力
(Divided Attention)
指孩子可以同一時間進行多重任務的能力。
例子：孩子砌ＬＥＧＯ時，媽媽突然想起明天去婆婆家吃晚飯一事要延期，告訴孩子明晚可到朋友家吃晚飯及玩耍。孩子聽完媽媽的說話然後回答：「好的，我知道了。」從孩子正在砌ＬＥＧＯ、聆聽並回應媽媽的說話這兩樣事項上可以看到，孩子同一時間可處理進行多重任務，便是分散性專注力。

參考資料
Schaefer, C. & Millman H. (1994). How to Help Children with Common Problems. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc. p. 18.
Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (1987). Effectiveness of an attention-training program. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 9, 117–130.
協康會職業治療師團隊 (2020)。《從專心出發—提升幼兒的自我管理表現》。香港：協康會。

B 提升專注力基本原則

1 環境
a 簡約學習環境： 關閉電視、遠離電話、無雜物或玩具等
b 運用視覺提示： 如「坐定定」圖卡，提醒孩子需要安坐
c 固定學習時間及學習位置，養成習慣

2 給予指示
a 指示需具體、簡潔
b 按步清晰指示、循序漸進
c 多鼓勵及欣賞孩子：
· 如言語讚賞「你真係大個仔喎！做得到呀！」
· 如孩子做到以下任何一項，立即給予讚賞：
· 好行為 (如：孩子向老師打招呼)
· 有動機去改善 (如：孩子想伸手執拾玩具)
· 有進步 (如：孩子哭鬧次數和程度減少)

3 尋求協助
a 如家長對孩子的專注力方面有疑問，歡迎聯絡駐校社工。
b 家長可與學校保持溝通，了解孩子在上課時的表現。如有需要，可向社工或教師了解並轉介至母嬰健康院的可能性。

4 懷疑過度活躍及專注力不足之特徵
注意：一般情況下，在幼稚園階段，孩子不會被斷症為過度活躍／注意力不足。

注意力不足
必須符合其中至少 6 項，並出現超過 6 個月：
1 粗心大意
2 無法在工作或遊戲中維持專注力
3 心不在焉
4 缺乏組織能力
5 做事沒有條理
6 逃避、抗拒需要專心進行的工作，例如：做功課
7 常遺失物件
8 容易分心
9 常忘記每天該做的事

過動及衝動
必須符合其中至少 6 項，並出現超過 6 個月：
1 坐不定
2 被要求坐著時會離開座位
3 不該坐立不安的場合，會爬上爬落或跑來跑去
4 無法安靜地參與遊戲或玩耍
5 總是動個不停
6 需要時無法安靜等候，常插隊
7 別人問題還沒問完就搶著回答
8 話太多
9 插嘴，打斷別人

參考資料 。
香港大學社會工作及社會行政學系(2019)。SEN特殊教育需要家庭支援攻略。

FUN！專注力

集中性專注力：只專注於一項事情的遊戲。
遊戲一：百發百中（聖誕版）
物　資：彩色球、聖誕帽 / 襪
程度一：父母手持聖誕帽 / 襪，孩子手持彩色球並將球拋入聖誕帽 / 襪當中。
程度二：父母可以稍為移動聖誕帽 / 襪以提高難度，讓孩子將球拋入。

遊戲二：拍手遊戲
家長伸出雙手並自由上下搖擺，當左右手相遇在同一位置時，孩子則要拍手。
備註：家長可由較慢的速度開始，待孩子掌握後則增加速度或時快時慢，增加遊戲的刺激性。

自由上下搖擺

左右手相遇在同一位置

持續性專注力：持續地專注在一件事情上的遊戲。
遊戲一：拼圖
按孩子的能力選擇適當數量的拼圖，可掃瞄ＱＲＣＯＤＥ下載列印予孩子完成。

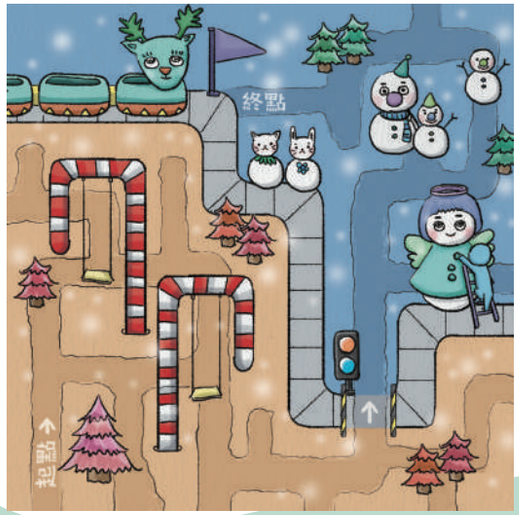
Ｎ：３至５塊拼圖

Ｋ１：６塊拼圖

Ｋ２：８-９塊拼圖

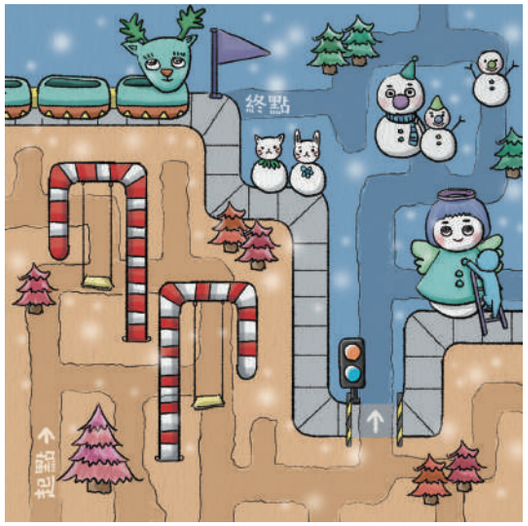
遊戲二：迷宮（適用Ｋ２／Ｋ３）
物　資：迷宮、筆

程度一：準備簡單的迷宮，剛開始時父母可陪伴孩子一起進行，讓孩子明白當中的概念。當孩子掌握後再讓其獨立完成。（可到封面進行遊戲）
程度二：提高迷宮的難度。



香港聖公會福利協會有限公司 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED 愛・孩子 在學前單位提供社工服務先導計劃

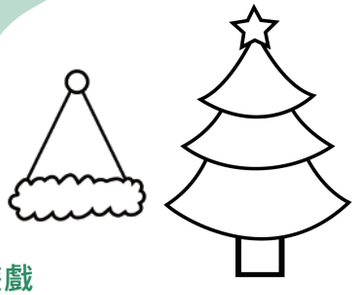
選擇性專注力：在多項選擇中選取需要專注的事項的遊戲。
遊戲一：找圖案（可到封面進行遊戲）
物　資：筆、圖畫
程度一：在圖中找出指定圖案，如梯子。
程度二：在圖中找出數量最多的圖案。（答案在本頁尋找）



（樓梯呈對角：案答）

轉換性專注力：要轉換指令 / 動作的遊戲。
遊戲一：媽媽話
程度一：當媽媽說出指令前有講出「媽媽話」，孩子需要跟從指令轉換動作，例如：第一次指令：「媽媽話，企起身」，期後指令：「媽媽話：坐下」，孩子需跟從媽媽指令轉換動作。若指令前沒有加「媽媽話」則不需做動作。
程度二：親子間進行二人合作遊戲，如發出指令：媽媽話，與隔離的人手牽手。

其他專注力提升遊戲



1 拼色遊戲

物　資：圖案、毛毛絨球 / 色紙 / 皺紙、白膠漿。
程度一：選擇簡單黑白圖案，如聖誕帽，孩子將毛毛絨球粘在圖案上。
程度二：選擇較複雜的黑白圖案，如聖誕樹，將不同顏色色紙 / 皺紙撕成條狀，孩子將小色紙搓成糰狀，粘在各層聖誕樹上，製造獨一無二的聖誕樹。
備　註：日常生活中家長可自行繪畫 / 列印不同的黑白圖案讓孩子進行拼色遊戲。掃描QR Code下載以上圖案。

參考資料
王宏哲(2018)。孩子老是坐不住！不同年齡專注力訓練法。取自：
https://www.leaderkid.com.tw/2018/10/04/%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%80%81%E6%98%AF%E5%9D%90%E4%B8%8D%E4%BD%8F%EF%BC%81%E4%B8%8D%E5%90%8C%E5%B9%B4%E9%BD%A1%E5%B0%88%E6%B3%A8%E5%8A%9B%E8%A8%93%E7%B7%B4%E6%B3%95/

分散性專注力：選擇需要注意兩個重點的遊戲。
遊　戲：蟲蟲遊戲
程度一（點蟲蟲）：親子齊齊伸出食指，由家長自創故事，當故事出現指定的字眼時，孩子以食指點一點媽媽的食指。如：**聖誕**。
程度二（捉蟲蟲）：親子圍圈坐，由家長自創故事，全部人左手伸出食指作蟲蟲，右手手指圍成圓圈，左手食指放於右手圓圈上，當聽到指定字眼時，各人要以右手圓圈緊握對手的食指，左手則要縮開以免被對手捉到，成功捉到對方的手指為之勝出。

左手食指放於右手圓圈

右手圓圈緊握對手的食指

例子：很快就是**聖誕**節了，小熊一家很期待呀！熊爸爸表示今年沒有去旅行，不如我們一起在家開個**聖誕**派對啦！小熊和姐姐聽了十分開心！姐姐說要食火雞，小熊說要唱聖詩！

其他專注力提升遊戲

2 蓋棉胎

程度一：顏色版
物　資：一疊印有不同顏色的卡牌（家長可先與孩子認顏色）。
玩　法：家長把卡牌洗勻，說出一款顏色的名稱，之後逐一放到桌上，當孩子見到指定的顏色出現時，便要盡快用手拍這張卡。
程度二：數字版
物　資：數字卡或啤牌（家長可先與孩子認數字 2 — 9）。
玩　法：家長把數字 2 至 9 的卡牌洗勻，逐一放到桌上，一邊順序數數，當說出的數字與翻開的卡牌一樣，孩子便要盡快用手拍這張卡。

RECORD！專注力

家長可運用以下工作紙記錄孩子的專注情況及家長自己的應對方法，以調整協助孩子的方向。

孩子年齡：

活動	物資	難度調整	孩子的專注時間	孩子反應	家長應對(自評)

例子

活動	物資	難度調整	孩子的專注時間	孩子反應	家長應對(自評)
運波子 玩法：孩子可以匙羹盛載波子，由一個盤運到另一個盤內。	波子、膠匙羹、夾子、盤	可轉用夾子夾波子	1 5 分鐘	孩子表現開心及投入，能專注在同一個活動中。	已關電視；已拿開手機即時讚賞孩子。

香港聖公會福利協會有限公司 愛．孩子
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED 在學前單位提供社工服務先導計劃

專　家　解　說
專注!學習!新角度

黃鎮昌先生Marco Sir

註冊社工，創辦「天使家庭中心」、「流浪。生命工程」，以歷奇鍛鍊陪伴家庭成長，１９９９年開展幼兒工作，曾服務２６間幼稚園的家長和孩子，接觸過萬名幼兒和家長，包括舉辦１６０人的在野兩日一夜露營《Ｋ３型爸的浪漫》、130 人台灣親子境外體驗《爸爸去哪兒》，並為幼稚園提供校本肢體發展課程及繩索、定向活動（攀爬、滑輪原理實證課程）。

Marco Sir寄語：坐定定才是專注的表現？那我就是典型「坐不定」的孩子，但我熱愛學習，亦能專注在重要的事上。

Marco Sir受訪照片

幼兒成長與腦部發展

Ｍａｒｃｏ重視孩子在０—６歲的腦部發展，大腦中大量的神經元（腦神經細胞）正在產生連結，而當神經元之間的連結愈多，腦部的發展則愈良好，孩子的專注力及學習能力亦會有所提升。不同的生活經驗和肢體活動正正提供外在刺激，促進神經元之間產生連結。肢體活動亦會刺激腦部分泌多巴胺和血清素，幫助孩子穩定情緒。總而言之，多玩、多活動及多感官探索是孩子在幼年階段最重要。

從幼兒攀爬看學習

Ｍａｒｃｏ相信透過攀爬，孩子可以運用全身的大小肌肉（腰、背、四肢、手指和腳指）以抓緊石塊、穩定身體及前進，孩子亦須一邊用眼睛觀察，腦部一邊思考如何走下一步，以爬得更高或完成任務。Ｍａｒｃｏ在多年的攀爬及教學經驗中，發現協調能力較好的孩子在日常的專注力及整體學習能力較高。攀爬亦可建立自信，Ｍａｒｃｏ親眼看見孩子由初次運用身體去攀爬時，又怕又腳震，嘗試幾次之後，愈爬愈快，相信孩子在攀爬中建立的成功經驗有助孩子更有信心面對不同挑戰。

Marco Sir受訪照片

一個父親的自白｜給孩子一份專屬禮物

Ｍａｒｃｏ育有四個孩子，他形容自己是一個寬容的父親，容許孩子嘗試、跌倒及受傷。他認為這些經歷對孩子而言是一種學習，激發孩子成長。Ｍａｒｃｏ同意父母角色上需要分工、互補不足，他形容太太比較謹慎，感激和欣賞太太的細心地照料孩子。在育兒路上並肩同行。

Ｍａｒｃｏ分別送了一份專屬禮物給他的孩子：在２０１５年，他帶了當年３歲半的女兒挑戰到台灣環島踏單車，翌年則與兩歲半的兒子出發。Ｍａｒｃｏ十分珍惜這一對一的行程，與孩子一同尋找交通工具、決定路線，孩子在過程中主動探索及嘗試，不但發展感統和解難能力，更建立父親形象和緊密的親子關係。

Ｍａｒｃｏ建議家長可與孩子一起設計專屬的活動或親子時間，如露營、宿營，在疫情過後，可考慮共同外遊（自由行）。

在動態活動和戶外經驗中看到孩子的專注，你我也可以！

陪伴孩子成長，媽媽可以，爸爸也可以！

活動推介

U形平衡板：

訓練孩子的平衡力、力量的控制及配合、解難能力等

玩法：

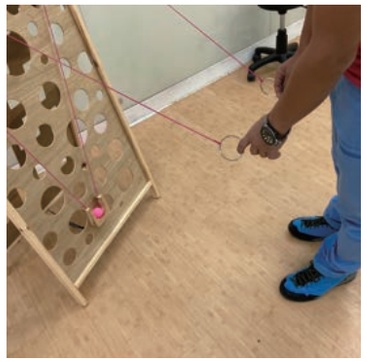
孩子可站在平衡板的中間，雙腳慢慢向平衡板的左右兩端挪開，直至雙腳分別站在平衡板的左右頂端。

益智運珠板：

訓練孩子手腦協調、專注力、小手肌力度掌控、左右手協調等

玩法：

孩子以雙手控制拉環，自由移動繩子，令彈珠沿線繞一圈便完成。如彈珠在途中跌下，則需從起點開始。



偕同一週年心聲牆

「偕同」踏入一週年了！感謝讀者在過去一年的支持及回應，讓「偕同」能更全面地支援家長及教職員，協助孩子成長。今期我們邀請了第一季「家庭照拍攝」得獎者分享其家庭照及感受，以下是部份得獎者的分享：

（排名不分先後）

1 孩子和家長參與家庭照拍攝後的感受

2「偕同」刊物中，你最深刻的內容

3 在「偕同」當中的得著

4 對偕同的期望或祝福

聖公會青山聖彼得堂兆麟苑幼稚園　徐正軒

１首先多謝「偕同」邀請我們一家參加拍攝家庭照活動，今次家庭拍照的形式和我們以往拍家庭照方法很不同。在今次拍照的過程中我們有很多樂趣，因為拍攝人員為我們很有心思地準備了很多小活動和小遊戲，令小朋友在拍攝過程都玩得十分開心，而且拍攝的室內場景佈置得十分美麗，色彩豐富。相片影出來很真摯，沒有半點生硬，效果不錯。很感謝拍攝人員用心準備。

２從「偕同」創刊號開始到現在每個月都有一直追看，因為我覺得偕同內容與親子課題很貼近，讓我認識到不少親子相處的方式和態度。最深刻的應該是正向管教的課題，我兒校內近年也推行正向教育，我倆正學習如何在家中配合，而剛好２０２０年７月第十四期，提供了獎勵表和方法，令我們可以跟隨。在家中實施了獎勵法令正軒多了很多學習和改進的動力，我倆也改變不少管教的心態，減少懲罰，而效果也相當不錯。

３十分感謝「偕同」一直的努力，儘管疫情多艱苦，各工作單位都四出尋找題材和活動，不定期的抽獎活動獎品非常豐富，而且獎品有意義，也適合小朋友。希望「偕同」繼續不斷搜羅更多親子主題內容給各父母，讓更多父母享受親子的樂趣。謝謝。

聖公會青山聖彼得堂兆麟苑幼稚園　鄧智仁

1 拍攝當天雖然是紅雨，感恩在各位工作人員的協助下能夠順利完成整個拍攝！在滂沱大雨中我們找不到去路，特別鳴謝工作人員出來迎接我們，這一幕真的非常窩心。

2「偕同」刊物中，最深刻的內容是第十四期— 正向管教的六個元素，正向關係、正向情緒、正向健康、正向意義、全情投入和成就感，應用在小朋友身上有顯著效果。

3 因本人（智仁的媽媽）現正進修幼兒教育，看得出你們編寫文章方面構思內容真的下了不少功夫，每期「偕同」的主題內容都很有得著。

4 求主繼續賜福「偕同」，keep 住收到 funding，服待更多小朋友同家長。

協恩中學附屬幼稚園　莫汶萱

1 感受到拍攝團隊的用心及專業，指導我們一家拍攝出最自然最溫馨的家庭相！

2 從「心聲牆」中感受到即使在疫情期間，人與人之間的距離亦能再次拉近，在困難裡我們並不孤單。

3 在「偕同」裡學到與孩子溝通的技巧，有品質的陪伴—重點在於父母享受這互動的過程，而不是把陪伴當成一種「功課」。

4 期望「偕同」能一直教導我們這樣的新手父母，繼續用文字溫暖我們困惑的心，更加散發基督馨香之氣成為世上光，榮神益人。

協恩中學附屬幼稚園　郭見晴

1 在玩遊戲時，團隊已為我們拍下漂亮的相片，很滿足，很感激他們。

2 介紹孩子的學習類型，讓我更懂得用什麼方法幫助孩子學習。

3「偕同」內容補足了我忽略了的教養資訊，讓我以多角度去留意孩子的發展。

4 出色的內容能看出「偕同」多愛孩子。期望「偕同」能讓更多家長認識，讓你們更有動力為「孩童」出版更精彩的「偕同」。

聖公會主誕堂幼稚園 吳靜妍

1 拍攝家庭照當中好開心，因對上一次拍全家福已是女兒一百天大的時候，現在難得有機會可以拍攝如此漂亮的全家福，是很珍貴的回憶呢！

2 最深刻的是「偕同」 中就疫情突如其來的停課，提供了家長可在家與小朋友進行的活動建議，很實用呢！

3 看「偕同」 時，除了吸收育兒資訊外，都是一個家長自己反思的空間，這份反思才是我最大的得著呢！

4 祝願「偕同」長做長有，與孩童一起成長！感謝「偕同」上下仝人的努力！

讀者心聲大募集！

「偕同」一週年的心聲怎能少了長期支持我們的讀者！在過去一年感謝讀者們的支持及建議，「偕同」團隊用心聆聽及作出回應。現在我們希望募集讀者們對「偕同」一週年的心聲分享，本期問卷內有分享題目，請隨心填寫，將於下期刊登。

發佈明信片及新活動

早前幼兒創作的畫作及祝福說話已設計成明信片並將轉贈予聖公會長者及復康院舍的職員，讓我們在困難的時刻繼續關懷社區上有需要的人，互勵互勉。（排名不分先後）

1 | 雖然疫情令我哋帶來很多不方便，以及驚慌的情緒！但同時亦增加了我們之間的愛與關懷，支持及願主祝福你們！大家一起努力
（聖公會幼稚園　陳柏霖　9695）

2 | 疫情下在院舍工作所面對的壓力是外人不會理解的，你們都要好好休息，祝福你們有充足的體力，加油啊
（聖公會青山聖彼得堂兆麟苑幼稚園　鄧智仁　9674）

以下明信片將會印製成實體版，並將轉贈予聖公會長者及復康院舍的職員（排名不分先後）

林同釗作品

以下明信片將會印製成實體版，並將轉贈予聖公會長者及復康院舍的職員

林睦妍作品

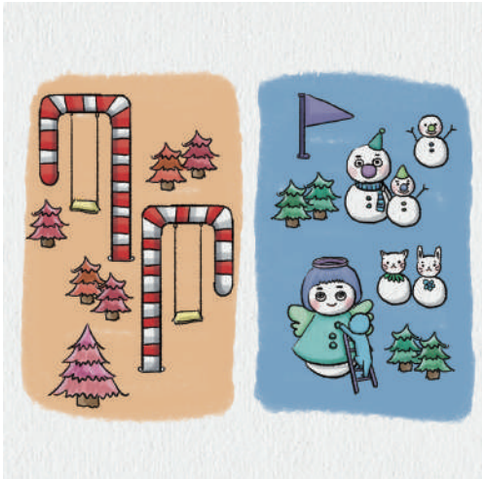
郭梓星作品

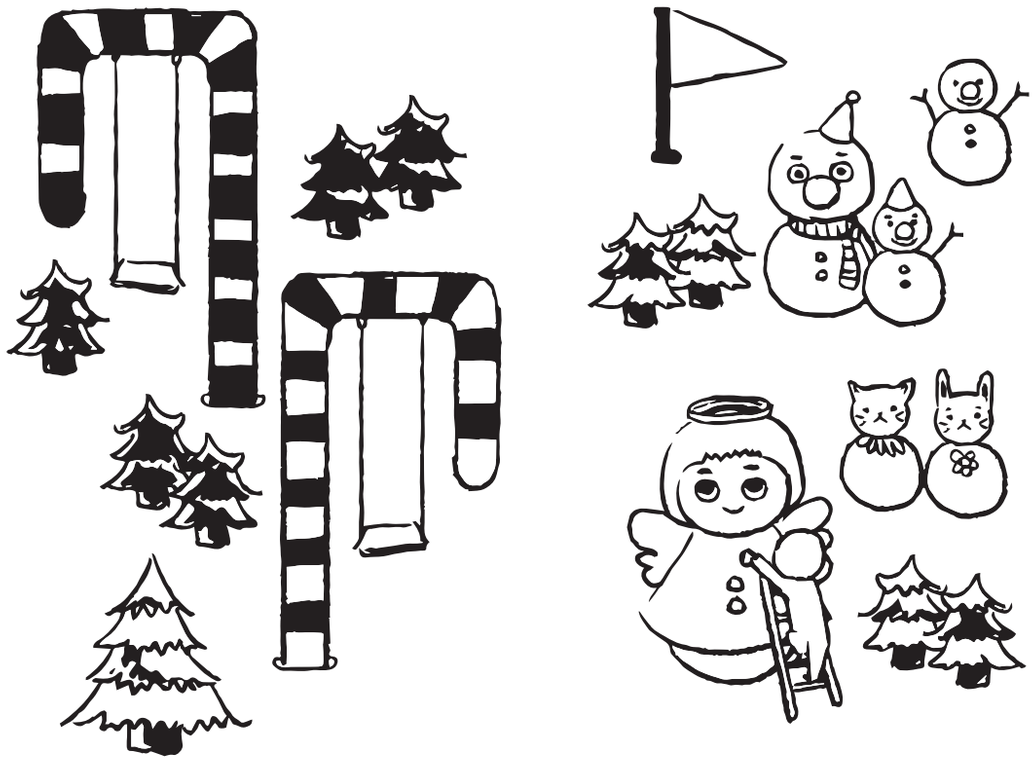
楊正藍作品

劉詩澄作品

美感專題｜色系

孩子可發揮自己的想像，以冷色或暖色為下圖填上顏色，完成後感覺一下圖畫帶來甚麼感覺？
暖色系：紅色　黃色　橙色
冷色系：藍色　綠色　紫色　白色





本期問卷：https://bit.ly/2IY45pb

增強專注力！