

有效提升孩子注意力，讓孩子快樂學習、快樂成長！

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

復健科 職能治療師 李玟潔

根據衛福部的資料顯示：「在臺灣注意力不足過動症(Attention-Deficit Hyperactivity disorder, ADHD)盛行率為 9.02%，卻只有 1.62%的人接受診斷，僅有 1%接受完整治療，研究指出若能及早發現、及早治療，給予適合的協助，改善率可達 80%。」注意力不足的問題於入學後趨於明顯，當家長或老師經常會反映、抱怨：上課時很容易會分心，有一點聲音就被影響、經常丟三落四、集中注意力有困難、做事情拖拖拉拉，寫功課寫得很慢…等狀況，很有可能是注意力不足的問題所影響。

何謂注意力？

簡單來說，注意力就是運用各種感官系統，有效地「過濾」與「接收」周遭環境所充斥的無數訊息，以維持學習、娛樂、溝通、休閒及人際互動…等，讓日常生活事件之運作有效率。

要有「適當」的警醒度，才能有「好」的注意力！

注意力表現的好壞與警醒度(arousal level)有很大的關係。「警醒度」指的是腦部不一樣的興奮程度，若是警醒度過高，大腦處在一個混亂的狀態，沒有辦法專心；若是警醒度低下，經常昏昏沉沉、有聽沒有到。所以一定要有「適當」的警醒度，才會有「好」的注意力。

如何調節警醒度？

有效控管 3C 使用頻率及時間

科技日新月異、3C 世代的來臨，導致現今社會教養孩子的方式改變，部分家長會大量使用 3C 產品(包括：電視、手機、平板…等)來養育孩子，導致孩子從小就經常性地接觸 3C 產品，而這些螢幕時間(screen time)帶來的感覺輸入「強度大且頻率快」，當長期接受到的感覺刺激又強又快時，孩子會從有感覺變成沒感覺，對於一般的感覺刺激會十分疲乏，甚至接受不到任何訊息，導致警醒度處在一個不穩定的狀態，因此管控兒童使用 3C 上所接觸的內容、頻率及時間長度。

國外兒科醫學會針對不同年齡層的兒童提出 3C 使用的相關建議，如下：2 歲以下兒童，應避免使用任何的 3C 產品，包括：觀看電視或是 YouTube…等；2~5 歲的兒童，每天不使用超過一小時。當兒童在使用 3C 時家長必須做好陪伴、監督的角色、要避免讓 3C 變成安撫孩子的常態，也必須了解長期給孩子使用 3C 的後果，協助孩子建立好的 3C 使用習慣是提升兒童注意力的第一步。

促進感覺調節(sensory modulation)

透過「感覺調節」來調節警醒度的狀態，讓警醒度保持在一個理想狀態，達到良好的注意力，

針對不同的警醒度的狀況，來給予下列促進感覺調節的活動：警醒度過高，多提供本體感覺的輸入，參與需要負重的工作，如：提重物、出力氣握拳、用力撐椅子；也可提供深壓觸覺的感覺輸入，如：給予用力(firm)的擁抱、用大豆袋蓋被被、自己按摩壓手…等；調整物理環境設置，如：播放輕柔的音樂、調整燈光，讓警醒度處於較安定穩定的狀態。警醒度過低，可以先執行適量的前庭活動，有助於興奮活化大腦，例如：跳床、盪鞦韆、側滾翻、坐治療球上彈跳(bouncing) …等，給予前庭刺激的回饋，讓大腦保持在清醒的狀態下。

使用自我調節策略 (Self-regulation strategy)

研究指出「主動」且「正向」的自我對話(self-vocalization)能有效活化皮質，將警醒度調節在一個適中的狀態，因此我們可以透過「自我調整策略 (Self-regulation strategy)」教導兒童透過「內在語言」來控制自己的「外在行為」來提升注意力，自我調整策略有三種方式，如下：

1. 口語註腳法 (oral footnote)：可用在被交代任務時使用，透過重覆的複誦來提升對這件任務的注意力，進而有效完成該任務，像是：重複地複誦「要帶水壺和餐袋」，較能記得並確實執行。
2. 自我引導法(self-instruction)：經常用在學習適應行為(on-task)時使用，透過自問自答的方式，讓自己能查覺到當下的狀況，如：我在安親班，是寫作業時間，提醒自己當下該做的任務並完成。
3. 提示詞程序法：常用於衝動或過動行為的自我調整策略，透過「停」、「聽」、「看」、「想」，來減少衝動或是過動的行為，以適切的行為來反應當下的狀況，像是：「上課時間，我好想跑出去玩盪鞦韆！」此時可以善用此策略，將當下的動作「停」下來，並「聽」一聽、「看」一看，「想」一想現在如何解決？「停下手邊工作」、「看/聽一下同學坐在教室聽老師上課」，所以「我現在應該要坐在教室聽老師上課，下課再去教室外面玩盪鞦韆！」，以減少衝動的行為。

當我們發現孩子有注意力不足的相關問題時，除了儘早就醫尋求專業協助外，也要透過管控 3C 使用的內容及時間、促進感覺調節以及自我調整策略來調節我們的警醒度，才能有效提升注意力，當然上述策略都需要家長陪同孩子一起不斷重複的實際演練、練習，才會慢慢的提升孩子的注意力，讓孩子能夠快樂的學習、快樂的成長。

參考資料：

1. Mulligan, S. (2001). Classroom strategies used by teachers of students with attention deficit hyperactivity disorder. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 20, 25 – 44.
2. 汪宜霈 (2017)。感覺統合：感覺統合理論。載於小兒職能治療學（上冊，頁 2-2-2-4）。禾楓。
3. 林鉉宇、張文典、洪福源 (2011)。國小學童注意力發展趨勢之探究。臺灣職能治療研究與實務雜誌，7(1)，39-50。 [https://doi.org/10.6534/jtotrp.2011.7\(1\).39](https://doi.org/10.6534/jtotrp.2011.7(1).39)
4. Council on Communications and Media. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016;138 (5) :20162591.
5. 衛生福利部心理健康司(2023)。ADHD 衛教懶人包。 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4911-76241-107.html>