

10/27 世界職能治療日

孩子總是不專心？ 職能治療師是神隊友

文·圖／復健部 職能治療組 巴康謙芊

隨著孩子年紀的增長，逐漸開始拿筆畫畫、寫作業，學會管理自己的事物，進行更多需要具備規則的遊戲，但在學習這些需要注意力事物的同時，對某些孩童而言卻是一種莫大的挑戰。

在成長期間，這些孩童們最常聽到家長、老師對他們說的話可能是：「為什麼作業要寫這麼久？到底有沒有在聽我講話？為什麼總是忘東忘西的？」這些情況不僅使身邊的人感到疲憊，還可能導致親子關係緊張。此外，孩子也因此容易喪失信心，甚至出現對立、反抗或頂撞等行為。

認識 5 種注意力及早訓練

其實這些看似簡單的事情，是需要由多種注意力合作才能完成。及早發現問題所在並給予適當的診療及訓練，有助於因應學習需求，親師也更能同理並給予提供適當的支持。讓我們先來認識5種注意力不同的面向：

① 集中注意力 (Focused Attention)

對外在環境感覺刺激的反應能力，例如能注意電話鈴響或有人叫自己的名字。

② 持續注意力 (Sustained Attention)

可以將注意力持續維持在活動中一段時間的能力，例如能夠在整個課堂上專心聽講而不分心。

③ 選擇性注意力 (Selective Attention)

在多重刺激中選擇和集中於重要信息的能力，例如寫作業時可忽略旁邊的人聊天或窗外汽車的聲音。

示意圖非當事人



交替性注意力練習（做出與圖片一樣的冰淇淋）。



持續性注意力遊戲進行練習。

④ 交替性注意力（Alternating Attention）

又稱為轉移性注意力，在不同任務之間快速轉換的能力，例如抄寫聯絡簿時，注意力可以在黑板與聯絡簿間來回交替不因此分心。

⑤ 分散性注意力（Divided Attention）

可將注意力同時專注在兩件或兩件以上進行中之活動的能力，例如一邊聽音樂一邊寫作業，同時烤吐司和泡咖啡。

本院提供全人觀點診療服務

家長可以觀察孩子在日常生活中的注意力表現，例如：是否難以維持注意力、講話好像沒在聽、生活中常忘東忘西、東西時常找不到；以及過動/衝動行為，例如：經常太多話、經常搶第一、難安靜從事靜態活動、容易犯規。

若家長發現孩子頻繁出現上述特徵，且無法從生活提醒或行為調整而矯正時，學齡前及學齡兒童可透過本院復健科門診，轉介職能治療師進行後續治療，可協助家長了解孩子的困難並給予後續改善方法；學齡前兒

童亦可透過兒童發展聯合評估中心專業團隊安排完整評估。

此外，部分孩子雖表現出注意力不足或衝動/過動特徵，但可能合併其他生理或心理困擾，本院兒童神經科、兒童發展與行為科、兒童青少年心智科，亦能提供家長與孩子全人觀點的診療服務。🌱



示意圖非當事人