

## 「心身靜定—兒童/青少年專注力訓練」

### 到校服務計劃書

---

#### 本會資料概覽：

1. 背景：

助展會成立於一九九三年，本著「順天而行、助展潛能」的信念，為 0 至 18 歲在發展上有差異的兒童及青少年提供全面性專業服務的私營機構；宗旨為幫助他們突破成長困局，促進其身心腦的自然發展。

服務包括為孩子提供全面能力發展評估和釐訂個別發展需要的治療方案並進行訓練；本會亦為家長、教育界、復康界、社會服務界同工提供專業諮詢及培訓。

2. 相關訓練經驗：

訓練是助展會的恆常工作，百分之九十以上的學生都面對專注力失調的情況。我們透過腦神經功能暨身體感官意識的重建；及情緒調適來幫助孩子學習怎樣掌控自己的注意力。

同時，助展會曾於 2008 年 7-8 月 為一屯們區兒童中心及 2011 年 3-6 月為一荃灣區小學提供支援計劃—「專注力訓練小組」，透過靜心、自覺和自控能力的訓練，改進孩子的專注力，提升他們的學習效能和自律能力。

## 助展會

### 「心身靜定—兒童/青少年專注力訓練」

#### 到校服務計劃書

---

##### 1.1 活動名稱：

「心身靜定 - 專注力訓練小組」暨家長工作坊

##### 1.2 對象：

1. 專注力不足及未能安坐上課之學生
2. 特別適合疑似專注力失調或過度活躍之學生

##### 1.3 目的：

1. 幫助學生放鬆身心、提升自我意識、建立覺察自己狀態及掌握身心調控能力，從而提升其專注力
2. 幫助家長認識專注力困難的原因及日常引導孩子的技巧

##### 1.4 訓練內容及策略：

本計劃建基於以下的理論，並以相應的策略訓練，來達致本活動的目標：

###### 1. 覺察訓練(mindfulness-based training)

此訓練著重幫助學生建立覺知和掌控自己狀態的能力，透過眼. 耳. 鼻. 舌. 皮膚. 關節肌肉. 思想和情緒等覺知活動，讓孩子獲得靜心安定和自控的成功經驗，從而提升其停頓、聆聽、觀察、慢慢行動和專注力。

###### 2. 身體重心感應訓練 (前庭平衡訓練)

- 透過感受自身的中心點及重心平衡掌控活動，讓學生能覺察到自己在哪裡及身體的姿勢行動，和身軀四肢可停定和慢下來。

###### 3. 營造輕鬆、安全及正面的學習環境

- 正面語言鼓勵(positive encouragement)
- 增強選擇用正面方法處理問題的態度
- 學生個人反思及自省(self-reflection/ self-evaluation)
- 設計成功機會
- 認知行為治療(Cognitive Behavior Therapy)

此訓練幫助學生改變思想上的謬誤，鼓勵他們討論和認識自己的想法，以幫助擺脫有損害性的思想模式，從而提升他們正面的情緒。

#### 4. 舞蹈/藝術/故事/音樂 情緒抒發

讓學生覺察和抒發埋藏在心底的恐懼、焦慮、憤怒、傷心、失望、無助、羞愧...等情緒，幫助他們建立安全感和被接受的感覺。

#### 5. 「代幣制/Token System」

「代幣制」是行為學習理論的一種應用，透過「代幣」或增強物來增加期望行為出現或減少不期望行為的頻率或次數。故本「專注力訓練」活動將加入「代幣制」以提升學生專注參與小組的動機。

### 1.5 活動形式：

#### 1.5.1 學生訓練以小組形式進行：

- λ 整項計劃四至五個月內完成，其中包括小組進行後安排一節學童進度檢討評估
- λ 每週一次
- λ 每節時間為(每課節一小時三十分鐘)
- λ 12 節 至 20 節 (節數依學校需要作安排)
- λ 每組不多過 8 人
- λ 歡迎家長觀課及擔任義務助教，協助治療師進行訓練及跟進學童之家課練習
- λ 活動類別：
  - 靜心活動 (mindfulness activity)：身體感官 (包括: 眼. 耳. 鼻. 舌. 中心. 身體界線. 思想 等) 覺察遊戲
  - 目標為本之專注力操控遊戲
  - gym ball 及身體運動
  - 情感抒發活動 ( 例: 自由作畫/唱誦/ 舞動/故事...)

- 短講教學
- 個人/ 分組比賽
- 合作遊戲
- 分享.及自我反思練習
- 自我挑戰/獎勵計劃及家課

### 1.5.2 家長工作坊:

第一節: 專注力/過度活躍 : 介紹專注力失調的原因及處理方法

第二節: 專注力 家居活動介紹 : 介紹日常適合在家練習的親子靜心活動

每節 二 至 三 小時

### 1.6 教學團隊 :

教學團隊由一位資深職業治療師、兩位具教育學士學位 或具心理學學位之導師組成。

每次最少兩位到校執教: 主教一位, 助教最少一位

教學團隊導師及資歷簡介 :

#### 1.陳玉珍姑娘 (督導)

λ 助展會兒童發展治療顧問

λ 醫療研究碩士

λ 香港一級註冊職業治療師

λ 前理工大學復康治療系講師

λ 香港特殊學習障礙協會顧問

λ 擁有超過二十年前線兒童發展治療經驗 (包括自閉症, 專注力不足, 發展遲緩, 讀寫障礙, 認知思維, 組織計劃, 社交溝通, 感覺統合等) 兼具豐富的教學, 諮詢及家長服務經驗

#### 2.周加恩姑娘 (主教)

λ 助展會兒童發展導師

λ 檢定合資格教師

λ 香港教育學院教育(榮譽)學士(特殊需要)

λ 經驗幼稚園 /小學教師

λ 曾於主流小學教授為過度活躍症學童提供之專注力訓練小組

λ 5 年以上兒童教學工作，並當中有 3 年以上為學習障礙學生提供輔導，曾參與主流小學的學生支援小組

3.歡迎貴校對「專注力訓練」有興趣的教師/家長義工參與協助

### **1.7 成效評估：**

1. 學生問卷(訓練後)
2. 家長問卷(訓練後)
3. 老師問卷(訓練前後)
4. 訓練導師的觀察

### **1.8 小組節數:**

整個活動合共十二至二十節不等 (依個別學校需要作安排)

### **1.9 收費：**

1. 學習小組：\$1200(每節)
2. 家長工作坊/講座：\$1200(每小時)