專注力/學習動機提昇小組(B2)

特色

1. 我們的專注力小組有別於坊間同類的小組：著重提昇中學生之自我掌控能力，我們將重點放於**自我認識、問題覺察及個人推動改變等**方面，同時**加強應用部分**(學業、日常生活及個人能力)，同步強化能力與心態。
2. 緊密師生關係是成功的基礎：除以小組形式進行外，我們可安排**個別輔導，加強學生出席的動力及治療深入度**
3. **可安排教育/臨床心理學家到校作前測、觀察及/或家長面談**，觀察各學生的心理及行為表現，如發現問題可及早處理（如轉介 EDB 或非牟利機構、校內調適措施）

共融教室 Link Education

課程設計

新世代的學生時刻受著各種因素刺激，難以專心。一般而言，學生不能集中的原因，包括：**1) 缺乏過濾不相關的訊息的技巧；2) 缺乏維持注意力的能力；3) 對眼前的工作失去興趣**。他們需要一個**有系統及方向性的訓練，提升他們的專注度和學習興趣。**我們的小組要求學生能將專注力應用在日常生活中(學業上、日常生活上及個人能力上)，所以訓練的主題及活動，都與他們日常生活和課堂的所見所聞息息相關。

課程的形式

個別輔導(1:1)、小組形式進行(1:4-6)或小組加個別(1:4-6 及 1:1)。

整體目標

1. 自我認識及問題覺察
2. 訂立改變目標及加強改變的決心
3. 探討專注力於學習上、日常生活上及個人能力上之重要性
4. 專注力技巧培訓

課程對象

專注力稍遜(ADD)/過度活躍(HD)/自閉症(ASD)/亞氏保加症學生或懷疑個案

計劃大綱

第一部分

能力評估

1. 製訂小組常規　2. 互相認識　3. 了解期望

自我認識

1. 了解自己所遇到的專注困難　2. 了解個人應對專注困難的機制　3. 發掘個人於專注上強項

問題覺察

1. 明瞭及放大問題的嚴重性　2. 具體說明問題的影響　3. 了解個人的強項如何有助克服困難

承認問題

1. 訂立改變的目標　2. 制定改變計劃　3. 肯定及鼓勵學生的能力

推動改變

1. 加強改變的決心及動機　2. 了解自己有的，可以做的選擇　3. 想像改變後的正面回饋

第二部分

學業篇

目的：按第一部分(個人問題及改變策略)所訂立有關提昇學習技巧一項作訓練

對象：ADHD/各類學生

內容：

1. 記憶力(圖像記憶法、諧音記憶法等)
2. 思考力(六何法、腦圖、多角度思維等)
3. 創意思維(水平思考法、六帽子思考法)
4. 時間管理、應試技巧

日常生活篇

目的：探討日常生活各項對專注力的影響；如何集中精力並處理誘惑源頭

對象：ADHD/各類學生

內容：

1. **互聯網**(打機、網絡社交)
2. **愛情**(平衡拍拖與學業)
3. **友情**(異性/同性、朋輩還是家人重要?)
4. **親情與家庭**(與父親及/或母親、與兄弟姐妹相處)
5. **明星**(o 靚模、追星等)
6. **學校**(改善社交技巧、遵從課堂規則)

個人能力篇

目的：針對提昇專注力相關之個人內在能力

對象：專注力較弱之學生

內容：

1. **專注三力：**訓練視覺專注、聽覺專注、視覺追蹤。活動如搓摺紙畫、健腦操懶惰 8
2. **專注進階：**持續性專注、選擇性專注、分散性專注
3. **個人組織/自理：**改善無條理、改善無計劃(流程圖/時間表)、改善亂糟糟(五常法) 等

第三部分

總結及回饋

1. 總結學習　2. 肯定學生個人潛能　3. 檢討小組成效

*每節訓練的內容將按學生實際情況作出調整

特色

個別面談/輔導

(每位學生 20-30 分鐘，按需要)

目的：照顧個別學生，通過個別面談/輔導建立更深厚的師生關係，加強學生改變的動機

課程調整

除上述內容外，我們會針對不同 SEN 類別的同學的需要，調整課程內容

針對一般及專注力稍遜學生

1. **學習選取及過濾訊息的技巧：**分辨及歸類各種訊息並抽取相關的出來
2. **提昇自控效能：**運用及發揮個人創意來專注於當下的工作，並學習為自己設定目標
3. **加強記憶技巧：**有效地將需要的訊息定焦並以合適的方法儲存下來
4. **建立學生成功感：**以輕鬆遊戲方式進行訓練，並指導學生方法能運用所學的技巧於日常生活和課堂當中

針對注意力缺乏/過度活躍症學生

1. **提昇自控能力：**以遊戲及輔導形式進行行為修正 (Behavioral Modification)，使學生的重複性不良行為透過自我警惕得以改善
2. **加強感觀專注力的訓練：**學習如何安靜，專注留意單一感觀的刺激，從而減低過動的情況
3. **訓練集中專注力：**學習注意事情細節，抑制不相干的刺激
4. **理解事物規則：**學習掌握不同事物應有的規則及因果關係
5. **建立「我做得到」行為記錄簿：**讓家長及老師紀錄學生注意力達標的次數、情況及能做到的原因等。使他們能欣賞學生的成就，就此作出鼓勵，學生也能肯定自己個人的能力、加強改變的決心

針對性自閉症/亞氏保加症學生

1. **加強自我提醒能力：**提高專注時的意識，當學生分心時，懂得提醒自己定焦
2. **發掘及肯定學生本身潛能：**將個人的單一喜好擴展到學習及日常應用上
3. **強化個人目標感：**以遊戲和輔導形式讓學生覺察自己的目標及方向
4. **提昇溝通及表達能力：**以互動形式和模擬生活上，讓學生專注於別人上，學習保持目光接觸、輪流發言、聆聽、回應等

專業團隊

評估人員：註冊教育/臨床心理學家 或 註冊社工/輔導員

訓練人員：註冊社工/輔導員(大學畢業，主修輔導、心理學、教育或特殊教育並具治療中學 SEN 學生經驗，部分為註冊社工/註冊教師/香港心理學會會員/香港專業輔導協會會員)

教育心理學家 / 資深校長
吳文光先生(Benjamin NG)

- ✧ 教育界工作超過25年，是本港少數同時具教育心理學家資歷及資深特殊學校校長工作經驗之同工
- ✧ 擁有多方面之前線評估、輔導及學校行政經驗
- ✧ 除教育心理學家資歷及特殊學習校長外，曾任NGO輔導員及中學教師

臨床心理學家
簡子杰先生 (TK Kang)

- ✧ 教育界工作超過 20 年
- ✧ 曾任香港大學學生職業輔導中心中心主任
- ✧ 曾任香港大學社區醫學系客席講師
- ✧ 自 1984 年起於各心理學期刊及研討會發表臨床心理、教育心理及健康心理專題報告

輔導員 / 註冊社工
徐偉昌先生 (W.C. Tsui)

- ✧ 擁有 20 年輔導經驗，曾於中學、小學及社福機構擔任中心主任及輔導人員
- ✧ 提供自閉症/學習遲緩學生個別及小組治療、相關教師及家長講座等

輔導員 / 健腦操首席顧問
周慕貞小姐 (Candy Chow)

- ✧ 1995 年開始培訓工作
- ✧ 曾為近 60 間機構及學校提供講座/小組，包括香港政府、澳門政府、東華三院、金文泰中學等

支援

小組引例：僅供參考

專注力訓練小組

目標：讓參加者加強集中專注力，抑制不相干的刺激
對象：2 位專注力不足及過度活躍＋2 位亞氏保加症 (1:4-6，即每組最多 6 位)
　　註：每組學生建議來自最多上下 3 級(如中一至中三)，並可加非 SEN 學生
評估：註冊教育心理學家
治療：註冊社工或輔導員(主修心理/輔導，並具中學 SEN 治療經驗)
形式：(a) 個別面談＋小組治療，每次 3 小時，時間為下午 2:30-5:30
　　(b) 小組治療，每次 1.5 小時 (下午 3:45-5:15)
流程：全年共 20 次(首 2 次為教育心理學家評估及與家長面談、餘下 18 次為學生治療)

如有需要可由教育/臨床心理學家、註冊社工、心理治療人員等專業人員組成「專家支援團隊」作後續計劃支援。

報價及查詢

如有需要進一步的報價及查詢，歡迎與我們聯絡：

電郵：info@linkeducation.com.hk　　電話：2180 7557
網址：www.linkeducation.com.hk　　傳真：3011 5061
Facebook 及新浪微博：共融教室 Link Education

共融教室 Link Education