

身心靜定

專注力訓練

專題探討——「身心靜定」專注力小組經驗分享

「身心靜定」專注力小組已在兩所學校舉行。想知「身心靜定」的理念、小組活動的概況及導師的經驗分享，請閱內文P.2-5

教學心得——不能「定下來」的課堂

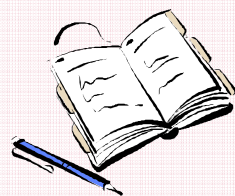
本會的導師及治療師分享他們教授一些不專心及極愛走動的學生時的心得及處理方法。
(詳見內文P.6-7)



最新消息



1. 眼利目明：隱性視覺障礙與讀寫困難
(2012年7月26日星期四 晚上7時半至9時)
2. 學障音樂路：如何幫助孩子學習樂器
(2012年8月3日星期五 晚上7時半至9時)
3. 讀書三到：突破讀寫障礙——個案分享
(2012年8月16日星期四 晚上7時半至9時)
4. 學障音樂路：古箏，適合我的孩子嗎？
(2012年8月30日星期四 晚上7時半至9時)
5. 「身心靜定」兒童、青少年專注力訓練
(2012年9月20日星期四 晚上7時半至9時)
6. 「識心療法」自閉症/亞氏保加症 身心和自他意識訓練
(2012年10月25日星期五 晚上7時半至9時)



歡迎發電或電郵查詢有關資料及詳情！

電話：2528 4096

地址：香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心一樓

電郵：pda@pdachild.com.hk

網址：www.pdachild.com.hk

Facebook：www.facebook.com/pdachild

甚麼是「身心靜定」專注力訓練課程？

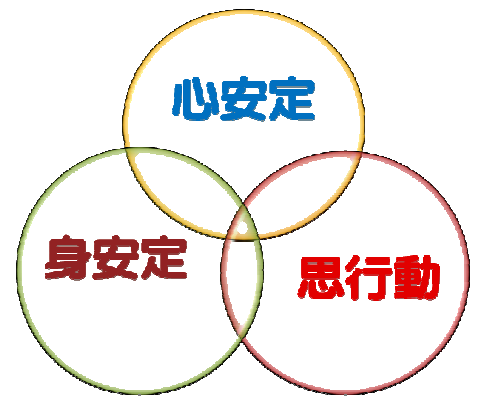
一個人要保持適當「專注力」，除了擁有基本的安全感外，他必須依賴幾個條件的存在，包括：

心能覺知：若未能覺察自己的情況，包括心內、腦內、景外人和事等，必未能專注

身能安定：若身體意識薄弱和行動過快又笨拙，或對自己的行動未能協調妥當，又或要花精力來保護自己的安全及保持直立穩定時，必未能專注

腦能思量：若未懂怎樣思量決定、計劃事情和反思檢討，做事必會衝動，未能思前想後慢下來。

「身心靜定」專注力訓練課程是本會總結了超過十五年臨床經驗後，一個特別為有「專注力不足、身體未能安定坐立及做事衝動的小學及中學生」而設計的高效腦功能輔導方案，以「心覺知、身安定、腦思量」三方面去幫助孩子全方位在心內、身內和腦內建構專注力的調控習慣。課堂的訓練活動非常多元化，包括動態和靜態的遊戲和工作及自我反思等活動。現透過以下三項常用的訓練活動來加以詳述「心覺知、身安定、腦思量」的理念。



「心覺知」

活動：心在吃

活動描述：導師介紹每人都有兩顆心，一顆「心」

在身體內，另一顆「透明心」可周圍在身體遊走(此心乃是「注意的心」)。導師邀請孩子吃他們喜愛的零食。當吃食物時，導師引導孩子把自己的「透明心」放在口中，專注留意食物在自己口中的變化、味道、舌頭的活動等情況直至吃完為止。



固定

孩子訓練前後的改變：

(初時表現) 大部份孩子吃食物時其身體會左右搖擺，手腳會周圍動或玩弄物件，有時口中吃的是甚麼也不知道；部份孩子的口不停說話，會一邊吃食物，一邊說自己想說的話；大部份孩子因沒為意自己而不能描述吃糖時自己身體的狀況。

(後期表現) 大部份孩子吃食物時身體坐定呈靜止狀態，少了搖晃或周圍動的行為；大部份孩子能停止說話而用「心」為意自己口中食物的變化；部份孩子因用「心」為意，故對食物在口內的變化作多了細緻的描述。

此活動乃屬「覺察訓練」(mindfulness-based training)，旨在建立孩子對自心狀態的覺知能力。透過眼、耳、鼻、舌、皮膚、關節、肌肉、思想和情緒等覺知活動，讓孩子知道自己的心在那裡及學習調控自己的心，獲得靜心安定和自我調控的成功經驗，從而提升其停頓、聆聽、觀察、慢慢行動和專注力。

「身安定」

活動：坐運動球(Gym ball)

活動描述：導師請孩子坐定在波上，聆聽導師指示，一面坐穩在波上彈動及停止。讓孩子學習把「心」安放在身體上，留意自己身體的起動及靜止狀態，努力保持平衡穩定。

孩子訓練前後的改變：

(初時表現) 大部份孩子於初次坐波表現得十分興奮，不停坐在波上彈動，需要一段時間才能安定自己；部份孩子不能坐穩在波上，常向後跌，或因抓不到重心而周圍搖晃。

(後期表現) 全部孩子都能坐穩波上，腳踏實地上，身體能呈輕鬆及筆直的狀態；大部分孩子開始為意自己身體的彈動及停止，也開始能調控身體彈動時的速度，並且保持自己穩定的坐姿；大部分孩子能聆聽及跟著導師指示做坐在波上彈動及保持靜止。

此活動乃屬「前庭平衡和肢體活動覺訓練」，旨在建立孩子身軀重心和肢體活動的反應、覺知和操控的能力。透過在波上下彈動，學生能學習保持直立穩定的坐立姿勢及恰當地調控股體；它不單讓孩子身軀四肢較容易停定和慢下來，而且能幫助他們覺察到自身的中心點及自己在那裡，提升專注力。



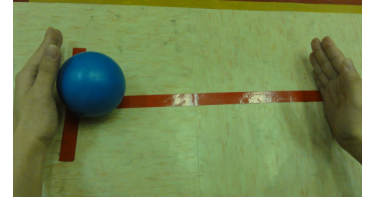
「腦思量」

活動：依目標滾球

活動描述：孩子透過自訂滾球的目標次數，並朝向目標努力邁進。在過程中，導師帶領孩子「為意」現階段的成果距離目標有多遠及其心情和想法，教導怎樣作出堅持繼續或小休後再來或放棄等選擇；並在當完成目標後，為意完成目標那份喜悅的心情。導師亦以獎勵計劃來引發孩子的意志力。

孩子訓練前後的改變：

(初時表現) 大部份孩子滾球數次便呻「悶」，不能堅持完成目標。部份孩子忍耐不住周圍走。



(後期表現) 大部份孩子因學懂掌握「自己現階段狀況距離要完成的目標有多遠」，故持續向目標的時間比以前久，遇到想放棄之時能叫自己「繼續做」。

此活動乃屬「思維訓練」，旨在讓孩子學習專注工作時的正確思路，培養行動計劃能力和「思而後動」的習慣，並建立意志力。當中孩子會學懂得什麼是工作目標，什麼是行動，亦練習叫自己的心對向目標和將心集中在工作時所需的感官、身體和思考上。活動中孩子亦可體驗完成目標和堅持後所帶來的成功感，也能學習接納未能完成工作時如失望、不憤、傷心等的負面心情。

「身心靜定」訓練 需時多久才見成效？

經驗告訴我們，擁有一般智能及情緒沒大困擾的孩子，一星期上兩節課，在四個月內會有明顯進步，待孩子擁有相近其同齡孩子一般的專注力，或已能自如地掌握調控自心和自身的能力時，其專注力可滿足環境的要求時，其訓練就完成了。依臨床經驗來說，整個療程大約需時九個月至兩年不等。

若從在學校開辦「身心靜定」專注力訓練小組的經驗來說，整個小組過了四至五節就開始見到學生行為有所改變，再加上和老師合辦獎勵計劃，孩子的專注會慢慢養成習慣。一些校內老師發現參與「身心靜定」小組的學生可將學到調控身心能力帶到課堂去，例：

「嘉怡(化名) 每次上課都好像魂遊似的，最近少了魂遊，而且當問小夢課堂上教授的問題時，她都能回答，而且魂遊的時間短了。」

「過往不知道怎樣提醒同學把專注力放在老師身上，現在懂得提醒同學「個心」要回來，同學自然就知道要調控自己的身及心在老師身上。」

「思捷(化名) 往往十分衝動，一想起事情就要立即說出來，不分時間地點，不會先舉手表示發問；現在思捷少了此情況，多次看到他會先舉手表示想發問或分享，有時衝口說一句後又停下，待我講解後思捷先會再舉手發問。」

「身心靜定」訓練小組導師的經驗分享——麥琬鏞姑娘

文仔/化名/初時在小組的表現十分心散，常常被外界的事物吸引著。這一秒在聆聽導師的指示但下一秒可能已被四周的事物吸引了，專注的時間十分短，可想像要他坐在課室專心三十五分鐘上一課是多麼的困難。況且，很多時候文仔並不為意到自己分了心，往往是在別人提醒下才回過神。這樣的提醒只讓文仔知道自己常常不專心，但幫不了他變得專心。原因何在呢？

小組的過程中我體會到孩子表現出不專心，但其實他們並不是沒有專心的能力，很多時只是專心在其他事上。若在這情況下叫他們專心，他們可能未能真心領會指導者在說甚麼，也不知道實際要怎樣做，因他們的腦袋正處於一個專心的狀態下，只是他們正專心的事或物不是指導者所期望的。

如果導師在旁提醒孩子尋回自己的「心」，留意它正在那裡，並告訴他們分了心不要緊，因為每個人都有能力叫自己的「心」回來，及調控自己的「心」將它放在應該要專心的事上。經過多次的練習後，孩子們便會體驗到自己是具有專心的能力。

上了「身心靜定」的小組訓練後，文仔專心的情況有所改變。首先，他認識了自己的心神，開始能以一個像旁觀者的角色來為意到自己的「心」去了那兒，亦學會了分辨自己的心是否離開主題，並懂得叫自己的「心」回來。這樣，他慢慢掌握怎樣能令自己持續專注學習和做事了。

想知更多有關「身心靜定」專注力訓練小組的資料，可瀏覽本會網頁 <http://www.pdachild.com.hk/tc/>



教學心得……

不能「定下來」的課堂

當我們遇上過度活躍、心不在焉的學生時，導師們會……



在入房前，請學生先在門外選定或告知他稍後會在房間那一個位置坐下，以協助他計劃其行動，同時亦可幫助他快些安頓下來及避免他橫衝直撞地入課室。

放下學生「不專心=頑皮」的想法，嘗試了解他未能專注的原因。

首先自我檢討，看看是否因為課堂內容太悶或太深，或因課室/座位安排未合適而誘發分心，又或師生關係鬆緊未建立得宜等；若如是的話，則作自我調節；如以上數皆不是，那要看看學生的情況。



如因該學生的感官動作發展欠成熟，他需花精力才能保持自己安坐或站定在某一位置上，導致他未能全心全意或輕鬆學習的話，導師們會讓學生上課時在特定範圍內活動及寬鬆地觀看他「週身郁」的情況，這樣，孩子就能更容易專心參與課堂活動了。

若想提升學生的專注力，導師們會……

若學生是精力過盛的話，可運用「先動後靜」及「動靜交替」的原則作課堂活動安排，例：可讓學生先跑一段短時間，發洩精力；又或讓學生多用大動作和觸感活動來學習

若學生的身體重心感應和肢體運用較弱而未能輕鬆保持直立坐姿，可運用坐墊或腳踏致令檯椅高度配合恰當，特別避免吊腳，這讓學生更易坐得平穩；也可試以大運動球當作椅子(高度恰當:不吊腳和膝部 90 度屈曲)，因輕微彈動的前庭刺激可提升頭和身軀的直立平衡反應。

若學生的心神鬆散，容易被外界或內裡念頭所吸引及不自知，可教導學生留意自己的「心」放了在哪裡，着他叫自己的「心」回來。



若學生容易忘卻自己身體的情況，不知自己身在那裡及在做什麼的話，可着學生常留意自己的腳踝和腳底有沒有踩在地上，教導他常保持腳踏實地的狀態，這可讓人較容易回歸中心和留意自己；也可將手輕輕放在學生的背部或輕壓在膝蓋上幫助他腳踏實地，透過觸感讓他更容易留意自己。

我們的服務 / 課程

1. 「識心療法」之兒童、青少年身心和自他意識訓練
(適合社交情緒及溝通發展遲緩、自閉症/亞氏保加症的孩子)
2. 「眼利目明」兒童、青少年視覺功能訓練 (抄寫及閱讀錯漏的孩子)
3. 「讀書三到」兒童、青少年身心腦功能及學習能力綜合訓練
(適合學障/讀寫障礙的孩子)
4. 「身心靜定」兒童、青少年專注力及靜定訓練 (適合過動及注意缺失的孩子)
5. 「口說我心思」兒童、青少年高階語言思維訓練 (適合詞彙及說話組織力不足的孩子)
6. 「體感療癒」兒童、青少年身心創傷治療 (適合情緒困擾的孩子)

活動報導

「身心靜定」專注力訓練小組講座 / 工作坊

本會於5月分別為一所小學的家長及修讀香港教育學院特殊需要教育學士的學生舉行講座及工作坊。

是次家長講座上，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘向家長解釋了「身心靜定」小組的理念和活動。此外，陳姑娘亦教授了一些提升孩子專注力的小遊戲，鼓勵家長與孩子可在家中寓訓練於玩樂中，定必事半功倍。

而在香港教育學院特殊需要教育學士的學生而設的工作坊上，兒童發展導師周加恩姑娘除講解了上述有關「身心靜定」的內容外，還分享了自己由籌劃到帶領小組的體會及心得，希望在場的同工日後在籌辦專注力小組時，能有所得著。



由本會與蚊皮藝坊合辦之夏日樂藝多面體暑假課程將於7月22日(星期日)展開。課程包括「綜合藝術多面體」；以不同物料進行美術活動；及「劇場體驗訓練班」：透過戲劇故事及劇場遊戲，讓兒童親身演繹小型舞台劇。課程將由蚊皮藝坊的資深導師任教，詳情可向本會查詢。



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兒童發展及學習能力評估、智能評估測試、讀寫障礙評估、音樂才華專業諮詢等評估，以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，並有感統訓練用品，以供各界訂購。