

\*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：tkpschools@gmail.com

## 多一點鼓勵 提升孩子專注力

有時更聽不見別人的呼喚；相反，注意力太高的人會因為不能有效過濾進入大腦的訊息，以致生活中常受不重要的訊息干擾。

有時孩子不專心，可能跟生理需要有關。是否肚餓？急大小便？坐得太久肌肉發麻？其他心理因素，例如事情的有趣程度，孩子當刻的心情，任務是否太難等，都會直接影響孩子的專注力。此外，家長也是決定孩子專注力和堅毅度的重要一員，說話如：「你不能做一會就停。」「難也要繼續，辛苦也要繼續，悶也要繼續。」孩子聽到後，大腦就會對號入座，想起「停」、「悶」、「難」、「苦」，提醒他們要停止。

從腦科學角度分析，集中力由前額葉主理，注意力則結合頂葉一起負責。大肌肉帶氧運動有助前額葉發育，頂葉發育則可以透過多使用小手肌肉如搓泥膠等促進發育。

另外，如果活動的過程跟孩子本身的期望有異，也會令孩子不想繼續。例如孩子原本以為爸爸會一起摺紙，但爸爸沒有參與，孩子就可能不想繼續了。

## 兒童故事時間（粵語）

日期：2022年10月9日（星期日）

時間：上午10時30分至上午11時30分

地點：慈雲山公共圖書館（推廣活動室）

機構：香港公共圖書館主辦

備註：對象為5-11歲小朋友；請報名留座。

查詢電話：2927 6050

## 2022年親子閱讀工作坊： 處理生氣情緒親子工作坊

日期：2022年10月22日（星期六）

時間：上午10時30分至中午12時

地點：大會堂公共圖書館（推廣活動室）

備註：活動以粵語進行，免費入場，名額有限，先到先得。公眾人士可於工作坊舉行前兩星期開始以電話登記留座（香港中央圖書館場次除外）。香港公共圖書館親子讀書會會員可優先於工作坊舉行前三星期開始留座（需出示會員取錄通知書）。

查詢電話：2921 2508

兒童健康

13

兒童打機不夜天 睡眠不足長不高

Teen 財有道

14

再談養孩費用（二）

戲有益

14

推理題

小廚佳餚

15

芝士大蝦伊麵

家長指引

16

親子 MORE 天倫 貓爸與小貓

製作：大公報港聞部

記者：湯嘉平 鍾怡 張凱晴 蘇薇

編輯：呂俊明 杜樂民

美術：蕭潔景 邱斌玲 王彩洋

圖片：大公報攝影組、教育組、部分由受訪者提供

督印：大公報（香港）有限公司

電郵：tkpschools@gmail.com 傳真：2834 5104

地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心三樓「大公報教育組」

Facebook

群組： 賬號：



教育佳



教育佳

### 歡迎來稿

《教育佳》欄目向公眾開放，歡迎小讀者向特別欄目「小作家特別計劃」提供作文，向「學生園地」提供畫作，或投稿至「家長信箱」提問、交流及分享心得。

投稿要求：發郵件至tkpschools@gmail.com，請註明投稿欄目+姓名+學校（「家長信箱」除外）+支票寄送地址，部分欄目將奉薄酬。

