





新北市中平國中輔導處 114 學年度第一學期 活動成果

活動名稱	專注力 Max，讀書效率 Up	活動地點	4 樓會議室
活動時間	114.11.13(四)	活動對象	教職員工+家長
講 師	蘇益賢臨床心理師	人 數	男：5 人 女：20 人
活動目的	1. 理解專注力的核心價值 2. 探索影響專注力與情緒的「隱形因素」 3. 掌握提升專注力的實用策略 4. 重新認識「專注」與「學習動力」的連結		
成果照片	<div>   </div> <p>小志工服務及現場發放大智慧過生活</p>		
成果照片	<div>   </div> <p>校長致辭暨頒發感謝狀</p>		
成果照片	<div>   </div>		

		
	講師分享～專注力 Max	
成果照片		
	現場提問，抽出幸運者～贈書	
回饋單	<p>對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 父母的角色:協助察覺，而非監督</li><li>● 把休息當投資</li><li>● 專注不集中，不再給予責備</li><li>● 讓大腦有存檔的時間</li><li>● 青春期-實習大人</li><li>● 在對的時候做對的事情</li><li>● 睡眠不足影響小孩專注力</li><li>● 注意力和肌肉一樣，在對的時間做對的事情</li><li>● 專注力無法無縫接軌，睡覺=專注與存檔</li><li>● 改變環境比改變人簡單</li><li>● 與孩子討論一下如何讓大腦開機的方式</li><li>● 小點心不要有糖</li><li>● 啟動暖身學習-清醒任務</li></ul>	<p>其他建議與回饋：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 希望能有多一點與家長互動的小活動，或是能多幽默風趣點，這樣比較不會想睡覺或無聊</li><li>● 謝謝學校舉辦的座談</li><li>● 提供簡報資料或下載網址</li></ul> <p>希望學校往後能舉辦那些內容的講座：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 生活習慣養成 10</li><li>2. 生涯規畫 9</li><li>3. 行為表現 3</li><li>4. 挫折容忍態度 10</li><li>5. 問題解決 11</li><li>6. 人際互動 12</li><li>7. 興趣培養 7</li><li>8. 溝通的藝術 12</li><li>9. 情緒控制 10</li><li>10. 生命教育 4</li><li>11. 打開潘朵拉盒子 3</li><li>12. 其他：</li></ol>
	家長的回饋	
	檢討及分享	

## 【執行成果概述】

本次講座很榮幸邀請到蘇益賢臨床心理師以「專注力 Max，讀書效率 Up」為主題，帶領與會者了解影響孩子專注力的主要因素，並解析注意力對學習效率的關鍵影響。講師以實務案例結合簡易策略示範，帶領大家實作如環境優化與放鬆小練習等提升專注力的方法。同時強調良好作息、情緒管理與家庭支持的重要性。

### 1. 理解專注力的核心價值：

深入剖析專注力對學習成果的關鍵影響，協助孩子找到更聰明、更有效率的學習方式。

### 2. 探索影響專注力與情緒的「隱形因素」：

從生活習慣、自我認知到環境布置，全面檢視那些常被忽略卻深刻影響孩子專注力的要素。

### 3. 掌握提升專注力的實用策略：

提供具體方法與技巧，幫助孩子在學習過程中保持專注，進而大幅提升學習效率。

### 4. 重新認識「專注」與「學習動力」的連結：

引導家長理解專注力與學習動力之間的互動關係，促進家庭與學校的合作，共同打造支持孩子成長的最佳環境。

## 【效益評估】

### 1. 了解無法專注的原因，提升自我覺察能力

講座首先讓學生與家長了解，除了壓力與情緒會影響大腦的專注力之外，外界因素如環境噪音、手機訊息、家庭氣氛與生活作息不規律，也都會干擾學生的學習專注。透過進一步的認識，家長也能理解孩子的專注困難並非單純的不努力。

### 2. 學習實用提升專注力的方法

接著，講座帶領學生與家長共同學習多種有效提升專注的技巧及情緒管理，如稍微的運動、靜心練習與視覺想像，協助學生在面臨焦躁、分心或外界干擾時快速重整心情。

### 3. 建立良好生活習慣與家長之間的溝通

透過安排適度休息、提供安靜無干擾的學習空間，以及家長理解孩子需要「專注時間」的尊重與鼓勵，學生得以在外在與內在的壓力中維持較佳的學習狀態。透過這種親子共同建立的學習氛圍，使孩子更能長期維持專注並提升學習成效。

## 【檢討與分享】

1. 對於學生來說，學習不再只是追求成績，更關乎專注力的培養、學習態度的養成與自我管理能力的提升。透過提升專注力，學生能更有效吸收知識、完成任務，同時在課堂與生活中展現耐心與自主性。

2. 家長的角色則是從「只關注成績」轉向「支持專注力」，認識情緒管理在學習過程中的重要，學會鼓勵孩子表達想法與感受，接納孩子的學習節奏與差異，與孩子一起建立良好的學習習慣與環境。