



專注力相關狀況

有專注力相關狀況的人士，會較難維持專注力，做事時容易被外界干擾而分心。專注力亦比較短暫，難以把專注力維持在同一件事情上。

在學業成績上，因為未能維持長久的專注力，當要專注地在課堂上學習／完成功課的時候，他們都會覺得不容易，這也導致了他們學業成績不及其他同齡學生。另外，別人會覺得他們較難留心聆聽，總是心不在焉，要遵從指示時會感到吃力。

如你有專注力問題，你可以考慮以下建議：

- 同一時間不宜訂立太多目標，為自己先準備較容易達成的目標
- 把目標分成較細小及更容易管理的部分，並按它們的重要性來安排處理的優次。以可量度的標準來幫助檢討進度和表現
- 多與家人和師長好友分享及討論所訂立的目標和計劃，並邀請他們提出意見。在你們的討論中，嘗試找出並欣賞自己的長處
- 為達成目標努力的同時，可以為自己安排小休／休閒活動時段。你可以飲水、吃自己喜歡的零食、看電視、聽音樂、做體適能活動
- 安排寧靜及遠離干擾的環境，如關掉電視／電腦、遠離智能電話、減少桌面上不必要的物件
- 以提示卡去提醒工作的正確步驟，有助自己專注地完成每一個步驟
- 有規律的日常生活及充足睡眠，有助集中精神
- 多與家人和師長好友分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

