



孩子專注力不足 點算好？

發覺孩子像甩繩馬騮，經常坐立不定，難以自控，專注力不足，這除了會影響孩子的學習及社交能力，甚至影響前程，應及早正視。

先天或後天因素 造成專注力問題

孩子專注力問題，除了先天遺傳外，後天環境影響亦很大，如居住環境欠佳、飲食失衡令孩子腦部營養不足等也會影響。加上香港寸金尺土，家居一般較細，有時難以提供讓兒童專注的環境去溫習或做功課，令兒童易產生專注力問題。而孩子腦部正處於發育黃金期，但現今食物營養下降，及低營養的「垃圾食物」愈來愈多，亦易令孩子腦部營養不足，專注力下降。

專注力不足 隨時摧毀前程

專注力不足的孩子，通常會缺乏耐性，當中大部分更是同時記憶力較差、情緒控制及組織能力較弱，但是日常課堂學習需要長時間集中，及一定的記憶力，故對他們而言甚為吃力，影響學習成績，容易產生負面情緒，失去學習動機，甚至可能影響社交表現。若不及早正視問題，到將來長大到社會工作時，仍然是做事欠耐性、條理，容易影響前程，故盡早改善專注力問題，非常重要。

改善輕度專注力不足3式

活動訓練

家長可訂立一些孩子較可行的目標，如要求孩子幫忙記下購物內容，在途中作出少許更改，可訓練孩子的專注力和記憶力。



改善生活環境

提供較安靜及較難分心的環境，教導孩子時，需付出較多耐心，及多用圖示等方式指導，有助孩子記憶和思考。



補充腦部營養 Omega-3 DHA

日常腦部工作繁多，必需要有充足的營養，腦部才能夠充分發展及運作正常，提升專注力。DHA 是腦部重要結構成分，佔大腦中多元不飽和脂肪酸的40%，有效對抗兒童專注力問題，研究證實：

- 孕婦體內DHA較高，所生之嬰兒專注力發展較佳，不易受外來事物影響；
- 孩子有足夠DHA，有助腦部發展及神經訊息傳遞，提升孩子專注力、記憶力，情緒亦較穩定。

故此孕婦或兒童可多加攝取，令孩子更專注。但孩子補充DHA營養品時要留意，因當中原料(如:深海魚)易受海洋污染，可能含有重金屬、農藥等，進食後反而損害孩子健康，故家長應慎選已去除雜質的DHA營養補充品。

如果兒童有很明顯的專注力不足問題，家長就需要諮詢自己的兒科專科醫生，以便對這些兒童作出準確的臨床評估，並根據具體的病情給予各種適當而有效的治療，以免耽誤病情。



資料提供： 唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(兒科)