

親子錦囊

督印：鄭繼池總經理
 委員：兒童學習及發展中心社工
 劉凱靜姑娘、劉寶茶姑娘、杜耀明先生

專注力不足及過度活躍症(ADHD)

主編：杜耀明先生

患有專注力不足及過度活躍症(下稱過動症)的孩子一般較為活躍和衝動，難以安靜地專心學習，在學習和社交方面遇上不少困難。另外，近年亦有很多研究指出，過動症的表徵與執行功能(Executive Functions)有很大的關係，因為他們在執行功能方面都存在廣泛的缺損症狀，而執行功能缺損亦被認為是過動症的一個核心問題。過去的「親子錦囊」已經初步探討過動症的特徵及提供一些訓練小貼士，今期我們則會探討如何運用執行功能技巧(Executive Functions)來訓練患有過動症孩子的策略，若我們能及早提供適當的介入，將會更有效改善孩子的社交、學習及個人發展。

⌘ 專注力不足及過度活躍症的特徵基本可分為以下三個類別：

- (1) **專注力不足型** - 我們稱它為「喜歡發夢型」。他們是專注力比較弱的一群，並且用易分心，但沒有明顯的衝動行為。
- (2) **過度活躍及容易衝動型** - 這些孩子比較容易衝動和動作多多，但是專注力問題相對較為輕微。
- (3) **混合型** - 這類型的孩子會同時出現上述兩類型的特質，他們不單注意力不足，而且還是很活躍和容易衝動的活躍分子，而混合型在本港亦較常見。

⌘ 專注力不足及過度活躍症的執行功能：

什麼是「執行功能」？「執行功能」主要負責抑制行為及思想，計劃及執行一連串的活動，當我們對事物作出回應時，「行動抑制」(behavioral inhibition)系統會先啟動，暫緩我們作出未經深思熟慮的即時反應，接著我們會運用工作記憶(working memory)處理有用的資料和步驟，並自我調整(self-regulation)情緒及動機，去計劃並組織適當的行為。

「執行功能」包括什麼技巧？為了能更具體和清晰地幫助孩子改善執行功能，心理學家佩格·道森(Peg Dawson)和李察·桂爾(Richard Guare)將執行功能細分為十一項執行技巧，包括反應抑制、工作記憶、情緒控制、持久專注、任務展開、規劃與優次排定、組織、時間管理、堅持達標、靈活變通、後設認知。

⌘ 提升執行技巧的方法：

患有過動症的孩子不但缺乏一些執行技巧，很多時還未能在實際情況下把技巧適當地運用或表現出來。我們可透過直接教導、細分步驟、外在提示，配以合適的推動策略，來提升孩子的執行技巧，以改善他們的注意力和行為抑制能力。以下將會依據著執行功能中的反應抑制、工作記憶、組織、自我管理等的幾大範疇來介紹一些小遊戲來訓練孩子的執行技巧。(請留意，以下的小遊戲可於閒時便可持續進行多次，這會令訓練效果更為顯著。)

A. 反應抑制活動 - 執彩豆(可用朱古力豆或彩虹糖亦可或彩珠)

活動內容：孩子需鬥快在碗中數出某種顏色的豆或珠有多少，過程中，家長可用不同的方法影響孩子的專注力，如談話、播音樂等。(活動變化：可要求孩子把豆或珠以顏色分類放置。)

主要訓練目標：可以考慮後果才行動，如分心可要求孩子重頭再數，並請孩子以自我控制的方法取得更佳結果。



B. 反應抑制活動 - 拍數字或字母(需預先製作數字卡或字母卡)

活動內容：把寫上不同數字或字母的卡隨意散於地上，讓孩子順序由小至大或大至小拍，亦可計時進行，以增加其動機。(活動變化：可以不同的數字及數字的英文組合，以增加難度。)



C. 管理組織活動 - 收買佬 (可預先自製物品圖卡或孩子書本內的書本及文具等來進行遊戲)

活動內容：由父母其中一方為主持人並發出指令，孩子及另一名父母作比賽。
遊戲前可先將圖卡或物放置中央，主持人可要求當中的圖卡或物件，孩子便要跟隨指示拿出相關的物品；或者要求孩子把當中的物品進行分類，如課本、工作紙、文具、餐盒等分類，讓其學習把不同的資訊分類及整理。



D. 管理組織活動 - 123 紅綠燈 (可預先預備不同顏色的雜物，如糖果、文具等)

活動內容：遊戲可以與其他小朋友一同玩。地上滿佈不同顏色的雜物，如糖果、文具等，小朋友於限時內鬥快拾起指定顏色的物件，愈多愈高分。遊戲開始時，家長先背向小朋友，然後喊「123 紅綠燈」，期間小朋友可隨意執拾；當家長叫完「123 紅綠燈」後，小朋友要即時停止。

家長可與小朋友審視其正在執拾期間是否表現恰當，例如：是否遵守規則、是否容易與其他小朋友起衝突等。此活動主要訓練小朋友的自我管理能力。



E. 工作記憶活動 - 拍拍手 123

活動內容：家長與小朋友一起讀出 1-100，並於讀出指定數字時做出指定動作，例如逢 3 的數字拍兩下手，主要訓練其學習注意語言及作出適當反應。



F. 工作記憶活動 - 奇趣七巧板 (需預先預備七巧板及構思一些七巧板圖案)

活動內容：先預備數張七巧板圖案，讓小朋友鬥快拼出指定圖案，主要訓練其學習把接收到的資訊，於腦海內化成圖象，再利用圖象指示自己作出的合適反應。

另外，隨了以上的小遊戲外還有以下兩個訓練執行功能的小策略：

提升任務展開 (Task Initiation) 技巧

每當孩子要做專題研習時，便會十分煩惱，不知從何處著手，以致遲遲未能開展有關工作，結果經常遲交。遇上這情況，家長可教導 (直接教導) 孩子先將需要完成的步驟/事項逐個列出 (細分步驟)，製作成工作清單，共同編訂進行每項工作的次序及完成的日期，然後以清單列印張貼出來 (外在提示)，讓孩子依次序完成。

提升情緒控制 (Self-regulation of Affect) 技巧

當孩子發脾氣時，家長宜先冷靜下來，待自己的情緒平復後，然後再處理孩子的問題。家長可以請孩子坐下來，讓他先安靜數分鐘，如請他深呼吸、倒數、喝杯水等，以幫助他盡快冷靜下來，才跟他分析事件、了解問題和尋找解決辦法。同時家長可教導孩子在將會發脾氣時運用以下步驟控制衝動行為：

1. 停一停：先冷靜自己，例如深呼吸、喝水
2. 看一看、聽一聽：觀察及了解當時情況
3. 想一想：想想不同的處理方法，並分析各方法的好處和壞處
4. 動一動：選擇合適的方法



⌘ 小小加油站：

在過去的服務經驗中，患有專注力不足及過度活躍症的孩子均面對著不少的問題，亦令家長的管教深感頭痛及構成壓力，而這些壓力也會漸漸令親子關係變得緊張，影響雙方的相處。無奈的是，家長往往感到最無助的時候或會以打罵等方式作處理，但是這樣，孩子的專注及學業也不會因而有改善。據聞歷史上亦有不少名人也患上過動症，如愛迪生、愛因斯坦等。他們的經歷讓我們看到過動症的孩子都有其獨特的價值及能力，或許只是現在未表現及發揮出來。我們深信，只要患有過動症的孩子有適當的培育，加上家長在旁的不斷支持及鼓勵，再配以合適的策略及獎勵計劃，培養孩子的自我價值，孩子必然有所成長及得著。

資料來源：

1. 香港聖公會沙田青少年綜合服務中心(2013) 專注力不足及過度活躍症 - 家長支援手冊(第二版)
2. 協康會(2011) 青蔥教室系列之躍動成長路：專注力不足過動症學童全方位校本支援計劃 - 教師手冊
3. 教育局(2014) 注意力不足/過度活躍症之家長系列：家長錦囊

暑期活動開始喇！
公開報名日期：
6月21日(星期六)

大埔浸信會社會服務處 兒童學習及發展中心

★★讓孩子飛躍！

體貼特殊需要不忽略，促進全人發展有策略

地址：大埔富亨邨亨昌樓地下全層

電郵：senc.tpbc@gmail.com 電話：2656 6680 傳真：2656 2220

專心小精靈

運用執行技巧、視覺提示及互動遊戲等方法建立幼兒的編排能力，加強專注力訓練，以提升幼兒行為及情緒管理的能力。

內容：1. 學習組織生活常規
2. 專注力訓練
3. 衝突及動怒情緒處理

日期：25/7、1/8、8/8、15/8
(逢星期五，共4節)

時間：下午3:30-4:30
對象：升低班至升小一
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$480(會員) / \$510(非會員)

輕鬆讀寫樂悠悠

以趣味遊戲及多感官學習法訓練，增強初小兒童的認字能力，促進主動學習，有助他們從小建立良好的學習根基，增強專注力及學習興趣，培養正面的自我形象。

內容：1. 以多感官的方法，協助兒童認識文字的結構

2. 增強兒童的專注力

日期：16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8(逢星期三，共6節)

時間：上午11:00-12:00
對象：升小二至升小四
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$720(會員) / \$750(非會員)

中文書寫小達人

為患有讀寫障礙的兒童提供小組訓練，以提升他們對中文讀寫之興趣。

內容：以簡單之文字遊戲、練習，培養兒童對書寫中文的好奇心，加強兒童對中文形、音、義的認識，提升兒童中文書寫的興趣。

日期：22/7、29/7、5/8、12/8
(逢星期二，共4節)

時間：下午2:30-3:30
對象：升小四至小六
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$480(會員) / \$510(非會員)

童專心·樂繽紛

透過運用執行技巧、音樂元素、視覺提示及互動遊戲等方法，加強初小學童在視覺及聽覺的專注力，以提升他們的行為及情緒管理的能力。

內容：1. 學習組織日常生活常規
2. 專注力訓練
3. 衝突及動怒情緒處理

日期：16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8
(逢星期三，共6節)

時間：下午2:30-4:00
對象：升小二至升小四
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$720(會員) / \$750(非會員)

心窗小鎖匙

為有自閉傾向兒童提供針對性的小組訓練，以提升對象的社交潛能

內容：透過故事、互動遊戲等形式，加強兒童的溝通及社交學習機會

日期：24/7、31/7、7/8、14/8
(逢星期四，共4節)

時間：下午2:30-3:30
對象：升低班至升小一
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$480(會員) / \$510(非會員)

桌遊樂滿FUN (高小組)

透過桌上遊戲的體驗，讓學生掌握常規、與人相處及解難等社交技巧，並透過相關遊戲訓練學生專注、自我管理及情緒能力。

內容：桌上遊戲包括常規、合作、專注、反應及解難類型等。

日期：22/7、25/7、29/7、1/8
(逢星期二及五，共4節)

時間：上午11:30-12:30
對象：升小五至升中一
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$50(會員) / \$80(非會員)

桌遊樂滿FUN (初小組)

透過桌上遊戲的體驗，讓學生掌握常規、與人相處及解難等社交技巧，並透過相關遊戲訓練學生專注、自我管理及情緒能力。

內容：桌上遊戲包括常規、合作、專注、反應及解難類型等

日期：22/7、25/7、29/7、1/8
(逢星期二及五，共4節)

時間：上午10:00-11:00
對象：升小二至升小四
名額：6人
導師：專業註冊社工
費用：\$50(會員) / \$80(非會員)

