

## 學習方面

- ★可跟孩子一同訂定作息時間表，讓孩子的學習與活動交替進行
- ★孩子做功課時，減少外界對他的干擾，盡量保持桌面整潔，文具要簡單，不宜花巧
- ★可協助孩子把功課分成細小獨立的部分，並分次完成
- ★可利用聲音、顏色、動作、圖像等多種感官刺激的活動，以提高孩子的學習興趣

## 對外聯絡

- ★應與教師保持緊密溝通，以確保管教方法互相配合

## 依時覆診

- ★應與專業人士（如醫生、心理學家或社工）保持密切聯繫和合作，例如準時帶孩子覆診及依時服藥。如有需要，可找學校老師協助孩子依時服藥



## 支援服務常用查詢電話/網址

### 教育局

- 教育心理服務  
新界區 2437 7270  
香港及九龍區 3698 4321
- 特殊教育資源中心 3698 3900  
<http://www.edb.gov.hk/serc>

### 衛生署

- 兒童體能智力測驗服務 2246 6659  
<http://www.dhcas.gov.hk>
- 家庭健康服務部 2961 8855
- 學生健康服務 2349 4212  
<http://www.studenthealth.gov.hk>

### 醫院管理局

- 油麻地兒童精神科中心 2300 6555  
2384 9774  
<http://www.ha.org.hk/kch/chi/departments/depart-index.html>  
(主頁>門診服務>油麻地兒童精神科中心)

## 相關網頁

### 專注力不足 / 過度活躍症 (香港) 協會

<http://www.adhd.org.hk>

### 認識「注意力不足過動症」

<http://www.ha.org.hk/kch/adhd/study.html>

### 認識「注意力缺陷過動症」(此網址已被刪除)

<http://www.nknu.edu.tw/~sec/adhd04.html>

### 認識過度活躍症

<http://www.ha.org.hk/kch/chi/education/leaflet/adhd.pdf>

### Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

<http://www.chadd.org>

# 如何照顧 注意力不足/ 過度活躍症的兒童



# 何謂「注意力不足/過度活躍症」？

注意力不足/過度活躍症是指兒童的注意力、活躍程度及控制情緒、行為的能力，較同齡的兒童出現明顯的差異，導致學習、社交及家庭生活上的障礙。學童中，患者以男童居多。

## 特徵

- ★ 常常走動，難以安坐
- ★ 注意力短暫，容易分心
- ★ 自制力弱，容易衝動
- ★ 在活動時不能安靜地輪候
- ★ 經常不能依從指示完成工作
- ★ 經常打斷別人的說話



## 家長角色

### 家長態度

- ★ 接納注意力不足/過度活躍症的孩子，因應他們的需要，給予學習機會，幫助他們發展潛能
- ★ 家庭成員應一同分擔照顧孩子的責任
- ★ 不要過份溺愛和遷就他們
- ★ 不要期望即時改變孩子的所有不當行為

## 輔導策略

### 溝通方面

- ★ 與注意力不足/過度活躍症的孩子交談時，可先叫喚他的名字，並將手輕放在他的肩膀上，以確保有目光接觸，使他專注
- ★ 指示宜清晰明確，逐項說出。為確保孩子明白指示，可著孩子重複講述或示範每個步驟

## 行為管理

- ★ 宜多用讚賞及鼓勵的方法以改善孩子的行為
- ★ 賞罰孩子時，要即時、合理及一致
- ★ 孩子犯錯時，要即時清楚指出他所犯錯的事項及原因，提供解決的方法
- ★ 運用視覺提示策略以加強孩子的正確行為，如用黃牌表示警告；孩子做對時在獎勵表內貼上星星等
- ★ 處理孩子多項不當行為時，宜先與他定下改善一項較易達標的行為，如把隨意離位改善至安坐位中後，才改善另一項不當行為

## 情緒處理

- ★ 在孩子發脾氣的時候，應避免與他正面衝突，有需要時，可在**安全情況下**把他隔離，待他冷靜後，再與他說道理
- ★ 應教導孩子適當處理情緒的方法，如：深呼吸、放鬆自己、望遠處、喝水和想一些開心的事情等
- ★ 應鼓勵孩子參加體育活動或協助簡單家務以疏導他的旺盛精力