

如何培育有注意力不足 / 过度活跃症的子女

教育局 二零二二年

引言

作为父母，总希望给予子女合适的生活和学习环境，以培育子女成材。为有特殊教育需要的儿童提供及早识别和支援，有助他们适应日常生活及学习环境，并且发挥潜能。

甚么是「注意力不足 / 过度活跃症」？

注意力不足 / 过度活跃症是一种儿童发展障碍。有注意力不足 / 过度活跃症儿童的注意力、活跃程度和控制冲动的能力与同龄儿童有明显的差异，导致他们在学习、社交和家庭生活上都会遇到较大的困难。常见的征状有：

- 专注力短暂
- 较难集中，容易受外界干扰而分心
- 做事欠缺条理
- 活动量过多
- 难以安坐
- 未有考虑后果便冲动行事

家长角色

我怀疑我的子女有注意力不足 / 过度活跃症……

- 主动告诉学校的特殊教育需要统筹主任、班主任、学生辅导人员或学校社工，以便学校进一步了解孩子的学习和社群适应，提供合适的支援，有需要时为学生安排进一步评估

我的子女已诊断为有注意力不足 / 过度活跃症 ……

- 应尽早及主动向学校提供子女的确诊资料，与学校保持沟通，就着子女的学习和社群适应共同商讨合适的支援策略

- 依时陪同子女覆诊，按医生建议进行治疗，并留意子女的进展

在辅导子女时，可考虑运用以下策略：

正面沟通和期望

- 善用亲子时间，增进关系
- 用正面的语气和态度与孩子沟通
- 对子女有正面而合理的期望

妥善管理行为

- 为子女订立適切及可达到的目标，强化好行为
- 用合适的奖励方法，包括正面的回馈
- 给予简洁明确的指示
- 教导及示范控制冲动行为的方法
- 从前因及结果着手，增强好行为

培养情绪管理能力

- 家长以身作则，示范处理情绪的良好方法
- 教导子女安定情绪的方法，例如深呼吸、松弛练习等
- 当子女有不恰当行为或用不适当的方式表达情绪时，家长宜先安定自己和子女的情绪，才跟他分析事情，寻找解决方法

提升学习技巧

- 安排有序的学习环境，减少环境的干扰
- 按子女的能力、工作的性质和难度，把工作拆分成细小的部分
- 一同订定实际可行的时间表，让学习与活动交替进行
- 利用不同的活动提升子女学习时的注意力
- 细分温习内容，隔一段时间再重温，以加强记忆

- 教导孩子运用视觉提示工具，如提示句、图画、清单等，作自我提醒

学校支援措施及策略

- 一般而言，有注意力不足 / 过度活跃症的学生会入读普通学校。学校会因应个别学生的情况提供下列支援：

第一层支援：优化课堂

- 提供具清晰结构的学习环境，如为学生安排一个免受环境干扰的座位、编排固定位置放置物品等
- 采用结构化的课堂安排及教学流程，让学生更容易掌握及跟从课堂要求
- 给予学生清晰规则，并与学生订立奖励计划以强化正面课堂行为
- 将教学活动分成不同的小节以维持学生的专注力

第二层支援：额外支援

- 因应学生的发展阶段及针对其困难，采用有实证为本的策略，为他们提供额外训练，例如执行技巧、学习技巧、情绪管理、冲动控制等
- 针对学生的强项给予发展的机会，培养能力感和自信心，并发挥潜能

第三层支援：个别化的加强支援

- 为少数有持续及严重适应困难的学生订定个别学习计划，以加强支援并作定期检讨跟进
- 安排个别指导，订定与学习、社交及情绪管理有关的目标，有系统地提升学生的自我管理能力，从而提升他们的学习效能和社群适应

家校合作

- 学校、家长及专业人员（包括医生、教育心理学家及学校社工）保持紧密协作和沟通，了解学生的需要和进展，并商议合适的支援策略，以一致的方法共同帮助孩子成长

常用网址及查询电话

教育局

<http://www.edb.gov.hk>

港岛区域教育服务处	2863 4646
九龙区域教育服务处	3698 4108
新界东区域教育服务处	2639 4876
新界西区域教育服务处	2437 7272
有关特殊教育的一般查询	3698 3957

教育心理服务组

- 香港 3863 1747
- 九龙 3698 4321/ 3907 0949
- 新界东 3547 2228
- 新界西 2437 7270

「融情・特教」融合教育及特殊教育资讯网站

<https://sense.edb.gov.hk>

- 支援有注意力不足 / 过度活跃症学生的相关资讯
 - <https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
 - <https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html>
 - <https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
- 「全校参与模式融合教育一家长篇」

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguidec.pdf>

- 「全校参与模式」融合教育运作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_ch.pdf

卫生署

儿童体能智力测验服务 <https://www.dhcas.gov.hk/tc/>

学生健康服务 <http://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

社会福利署

<http://www.swd.gov.hk>