

「支援有注意力不足/過度活躍症 的小學生」分享會



09.06.2026
教育局 特殊教育分部
教育心理服務（香港）組



內容

- 有注意力不足/過度活躍症（AD/HD）的學生的特徵
- 課堂支援模式的理念
- 簡介「提升執行技巧：課堂支援模式」校本支援計劃
- 網上資源分享



注意力不足/過度活躍症 (AD/HD)

注意力
不足
(Inattention)

過度活躍/
行為衝動
(Hyperactivity/
Impulsivity)

注意力不足/過度活躍症（AD/HD）的成因

- 成因至今仍未能完全確定
- 但有研究指出，AD/HD的兒童患者的腦部活動與其他兒童有異，包括大腦腦額葉（frontal lobe）的前額葉皮層（prefrontal cortex），負責指揮執行功能（executive function）

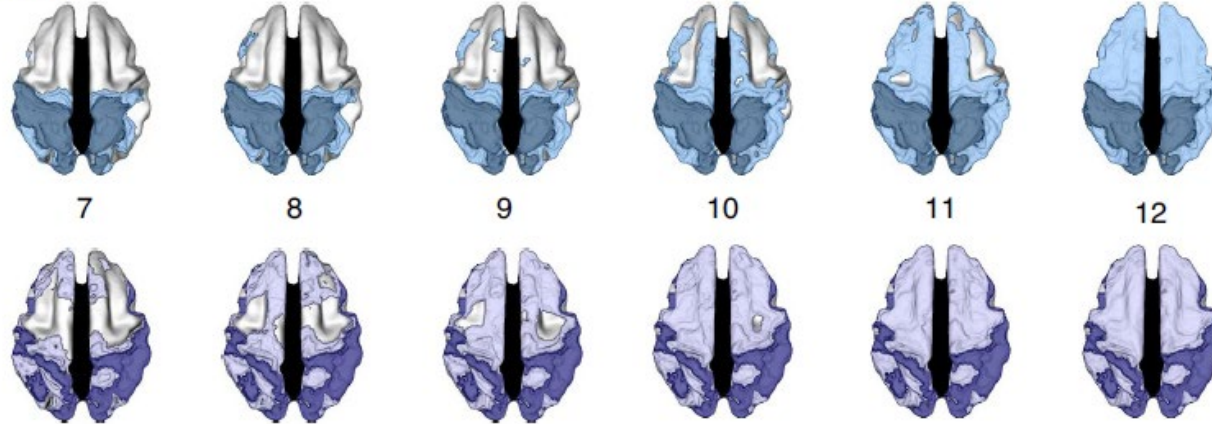


圖片來源：衛生署兒童體能智力測驗服務

AD/HD學童的腦部結構

A

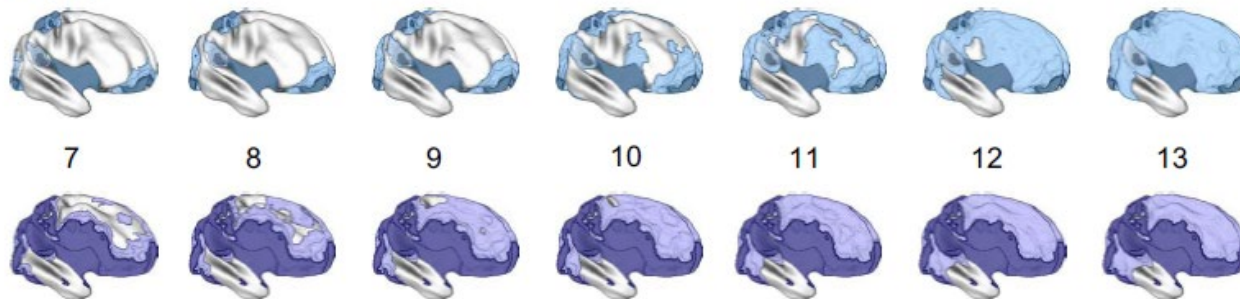
ADHD



Typically developing controls

B

ADHD



Typically developing controls

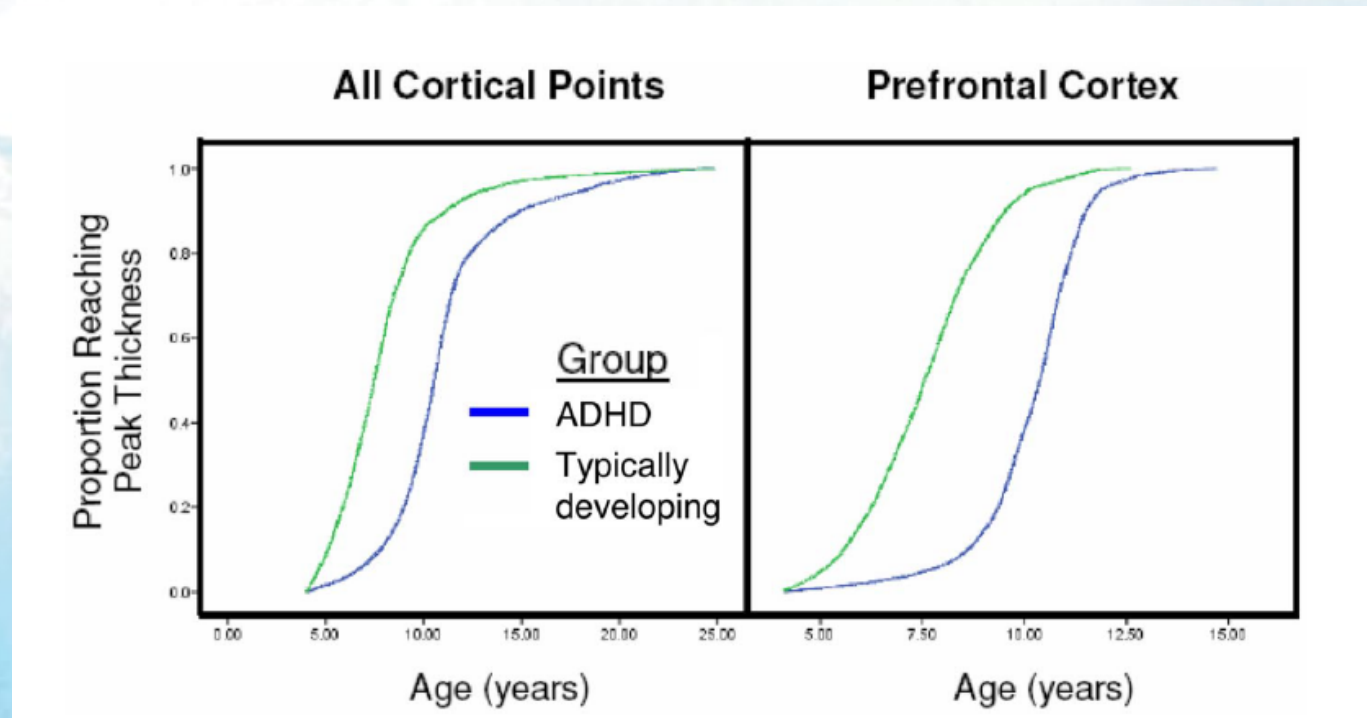
$N_{AD/HD} = 223$

$N_{Typically\ developing} = 223$

Shaw, et al. (2007)

AD/HD學童的腦部結構

- 腦前額葉皮質的厚度的發展與一般孩子相差大約2年
- 執行功能較弱



表一 執行技巧一覽表

執行技巧	說明
反應抑制 (Response Inhibition)	能先考慮清楚情況及後果再作行動
工作記憶 (Working Memory)	在執行任務時，能提取和聯繫儲存在記憶系統中相關的資訊
情緒控制 (Self-regulation of Affect)	能管理情緒以便完成任務和達到目標
持久專注 (Sustained Attention)	能保持專注而不受無關的事物干擾或疲累/厭倦的感覺所影響
任務展開 (Task Initiation)	能有效率及適時地開展工作，不會拖延
規劃與優次排定 (Planning/Prioritization)	能分辨事情的輕重緩急，計劃達到目標的步驟和做事的先後次序
組織 (Organization)	能建立和運用系統去管理工作和物件
時間管理 (Time Management)	能預計和分配時間，以便在限期前完成任務
堅持達標 (Goal-directed Persistence)	在遇到不理想的環境或誘惑時，能堅持向目標邁進
靈活變通 (Flexibility)	在面對障礙、挫折和新訊息時，能修正計劃作應變
後設認知 (Metacognition)	能從客觀的角度作自我檢討

基礎技巧 (Foundational Skills)

反應抑制 (response inhibition)	<ul style="list-style-type: none"> • 三思而後行 • 抑制衝動說話或行動，讓自己有時間評估眼前的情況和自己的行為會帶來的影響
工作記憶 (working memory)	<ul style="list-style-type: none"> • 記住資料以完成較複雜的任務
情緒控制 (emotional control)	<ul style="list-style-type: none"> • 管理情緒以達成目標、完成工作或控制和監控個人的行為
靈活變通 (flexibility)	<ul style="list-style-type: none"> • 面對新資訊、錯誤、障礙或挫敗時，調整計劃作出應變 • 適應變化的環境
持久專注 (sustained attention)	<ul style="list-style-type: none"> • 即使有干擾、倦意或感沉悶，也專注眼前的工作
任務展開 (task initiation)	<ul style="list-style-type: none"> • 適時地開展和完成工作，不會過分拖延

高階技巧 (Advanced Skills)

規劃與優次排定 (planning/ prioritizing)	<ul style="list-style-type: none"> • 建立達成目標或完成任務的路線圖 • 按事情的緩急輕重決定工作優次
組織 (organization)	<ul style="list-style-type: none"> • 設計和持續運用有系統的方法來保存資料或物品
時間管理 (time management)	<ul style="list-style-type: none"> • 估算自己擁有的時間及作出分配 • 在時限內完成工作 • 明白要留意時間
堅持達標 (goal-directed persistence)	<ul style="list-style-type: none"> • 遇到其他誘惑時，堅持向目標進發
後設認知 (metacognition)	<ul style="list-style-type: none"> • 處理當前情況或計劃未來的工作時運用過往的經驗或所學 • 反思個人的工作表現和解難能力 • 自我監察和自我評估

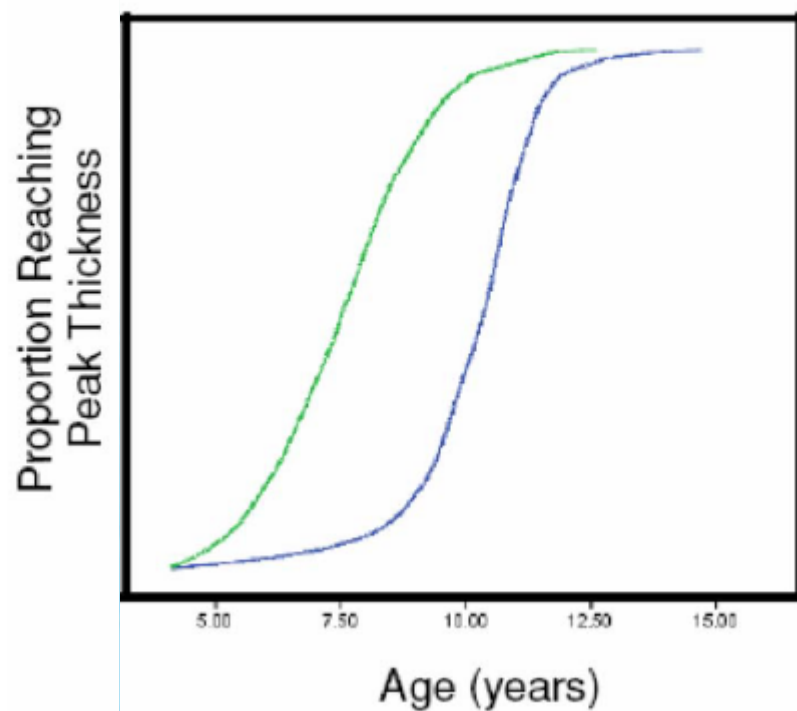
(Dawson, 2021 ; Dawson & Guare, 2018)

「AD/HD學生執行功能
落後2年咁多，都係留番
比社工個別處理啦」

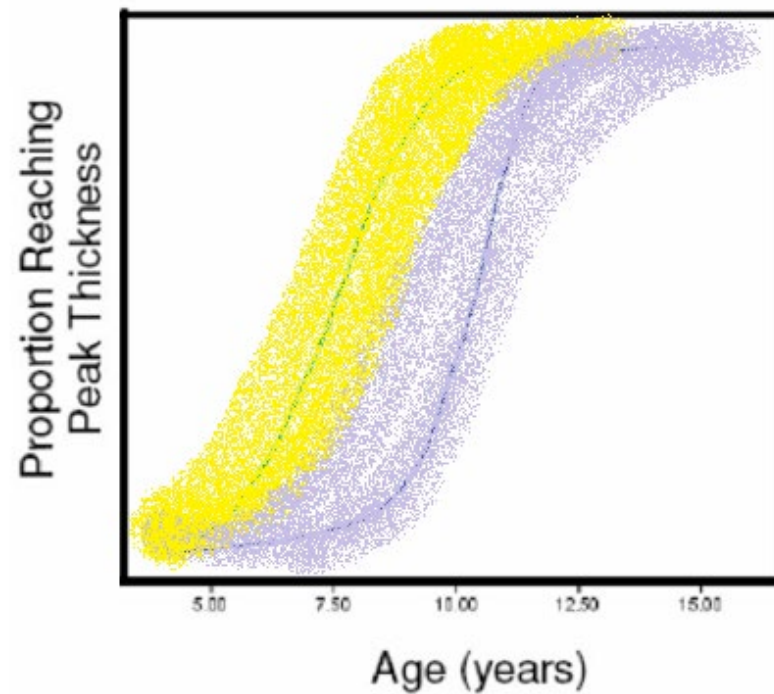


腦部結構示意圖

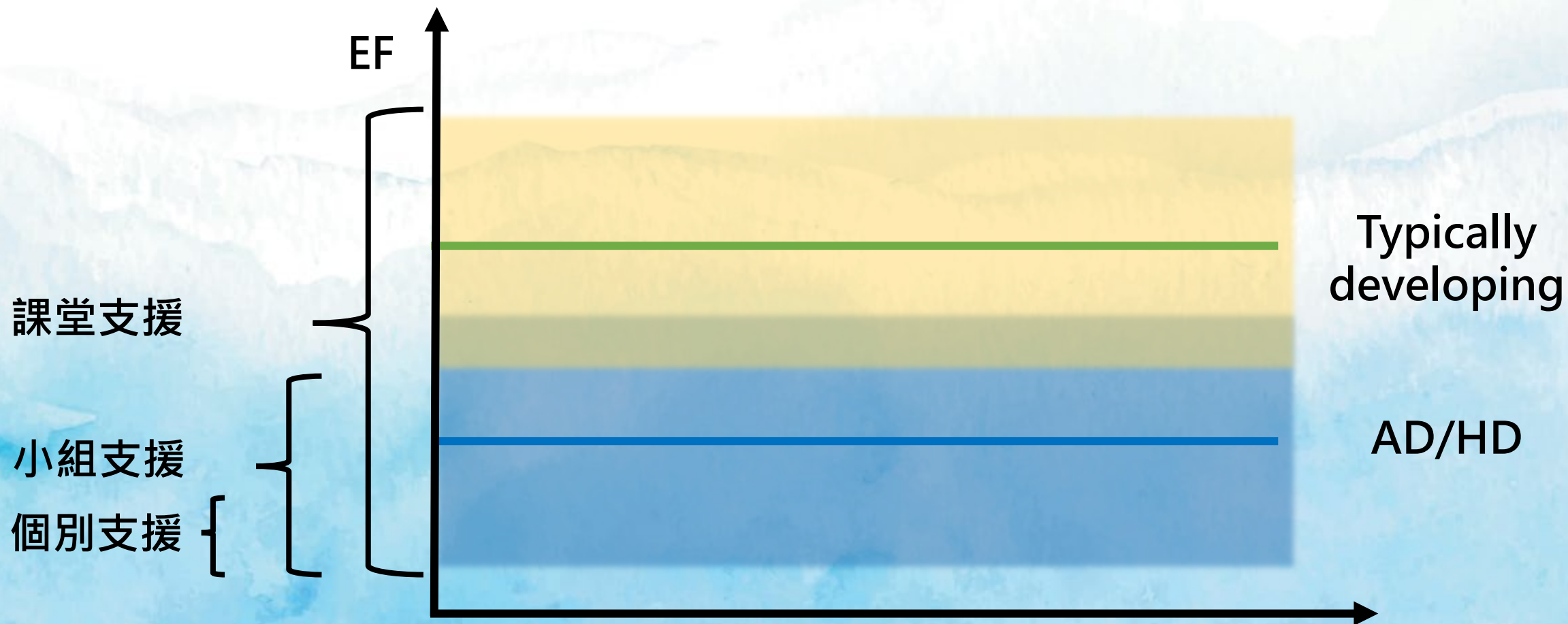
Prefrontal Cortex



Prefrontal Cortex



執行功能及支援層級示意圖



甚麼是課堂支援？



「先管後教」

日常的課堂管理

搶答
大叫

正處罰
Positive
Punishment

給予
後果

老師對學生有既定的
期望
(如：先舉手後發言)

課堂內的
提問環節

操作制約
Operant
Conditioning

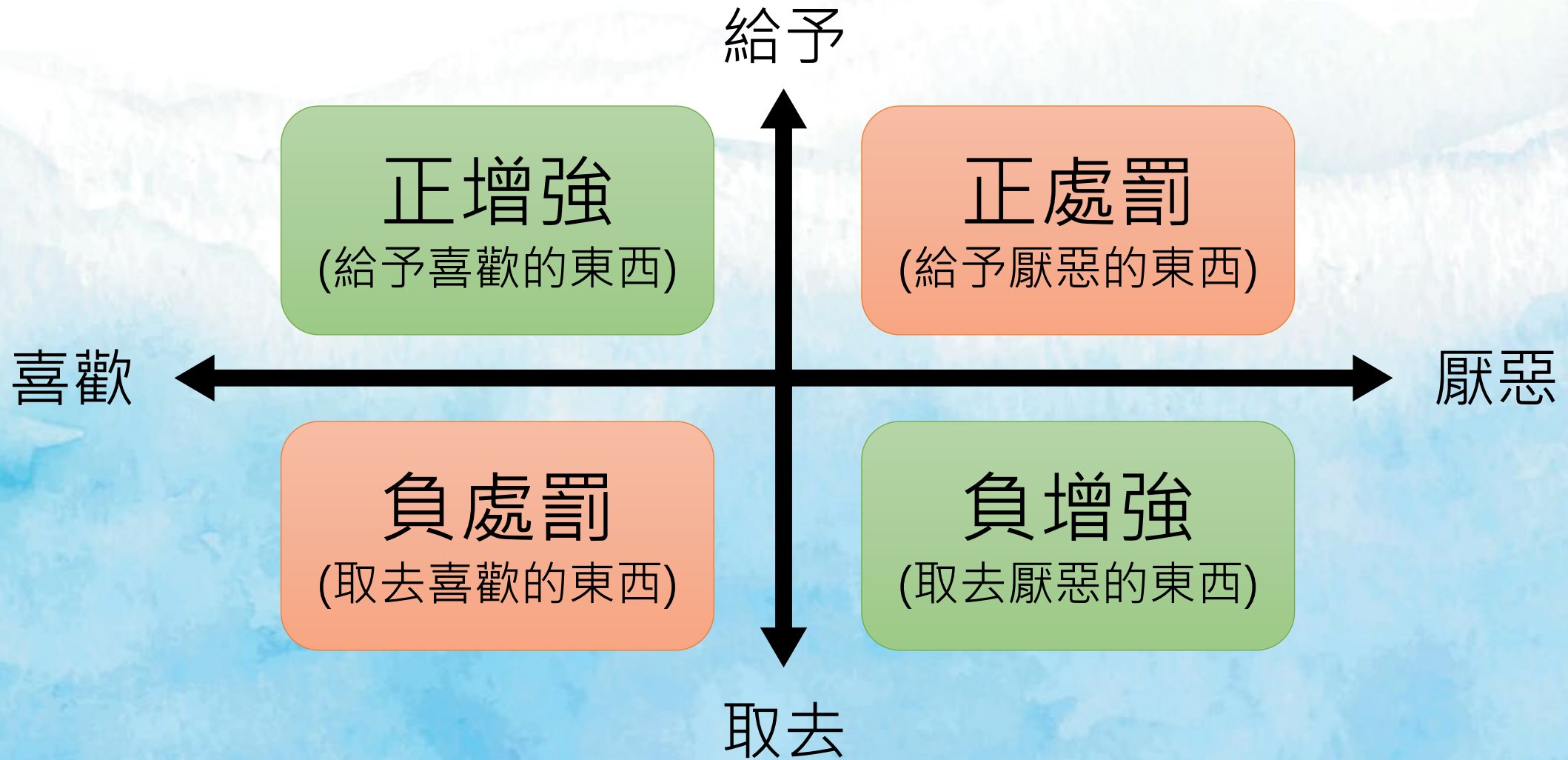
The likelihood of a behaviour is
motivated or shaped by its
consequences

先舉手
後發言

正增強
Positive
Reinforcement

欣賞
獎勵

操作制約 Operant Conditioning



正增強

唔瞓覺，請你食野

正處罰

你瞓覺，我罰你抄書

假設：
學生有能力
上課不睡覺

負處罰

你瞓覺，
今日無得早放學

負增強

唔瞓覺，
今日唔駛做功課

生理因素：睡眠不足



執行功能因素：時間管理弱

學習能力因素：較難理解課堂

Kids do well if they **can!**



這是關乎能力，而非僅繫於動機！



Dr. Ross Greene

不能 vs. 不為

自我檢視清單

- 我有沒有**清晰、具體地**向學生表達期望？
- 我有沒有**減少課室內的干擾**，讓學生更容易接收你的訊息？
- 我有沒有**教導學生技巧**，而不只是要求學生做到？
- 我有沒有與學生建立**良好、信任的關係**，讓學生敢於告訴你他們的困難？

在課堂支援的循環中，建立良好的師生關係與溝通

教授技巧

了解學生的需要

調適環境

學校及老師之間的溝通

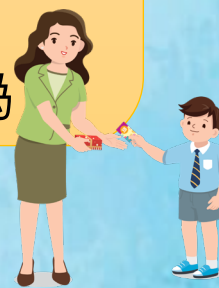
提升動機



- 因應**學生所需**施以相應教導
- 形式可涵蓋全班、小組及個別輔導

- 多元的方式，表達**老師的期望**
- 減少課堂內的分心物

- 鼓勵參與課堂
- 有效回饋學生
- 獎勵期望行為



「提升執行技巧：課堂支援模式」

自2021-22學年，49所官立及津貼小學
參加了校本支援計劃



計劃流程

聯校簡介會

- 簡介計劃
- 與參加計劃的教師訂立初步計劃

諮詢及課堂實踐

- 實踐第一層支援策略
- 檢視策略的應用及進展，並適時修訂策略

聯校分享會

- 參加計劃的教師與其他學校交流第一層支援的經驗及分享成果

9月 ●

9-10月(或1-2月) ●

10 - 1月(或2 - 5月) ●

1月 (或6月) ●

6月 ●

需要評估

- 進行需要評估，包括教師面談、課堂觀察及問卷分析

籌備會

- 分析學生需要
- 訂立第一層支援計劃

檢討會

- 檢視計劃成效
- 商討如何持續發展第一層支援

校內分享會

- 參與計劃的教師與校內教職員分享成果

「三個支援方向，九項實踐策略」

調適環境



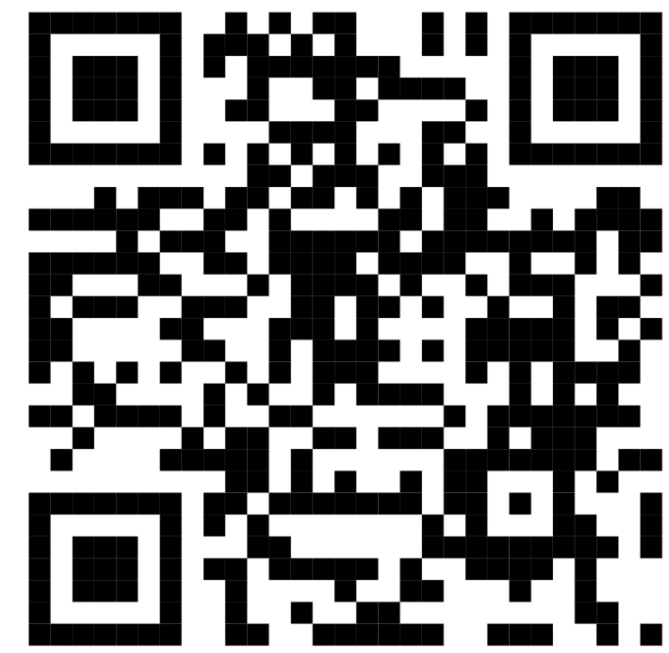
教授技巧



提升動機



「提升執行技巧：課堂支援模式」 校本支援計劃 2026/27學年 計劃簡介



截止日期：2026年6月16日

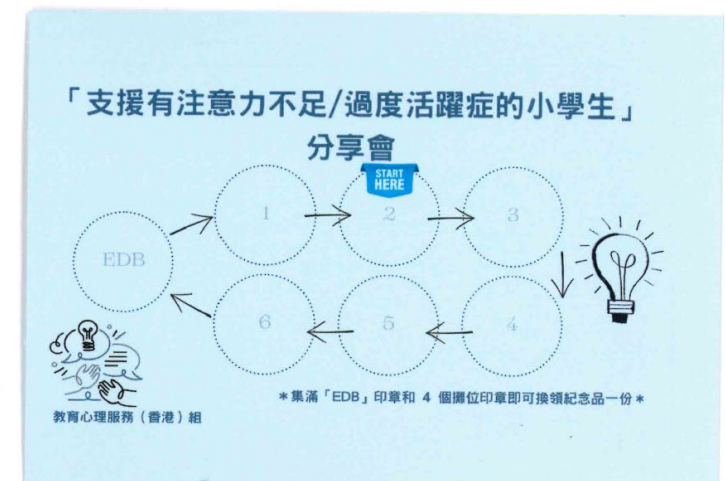
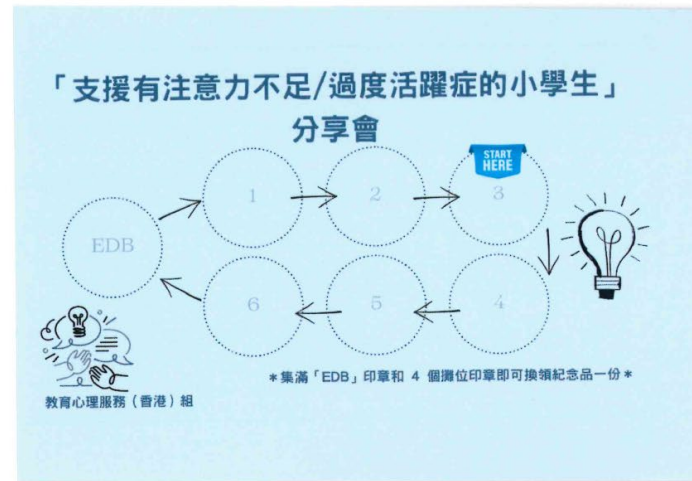
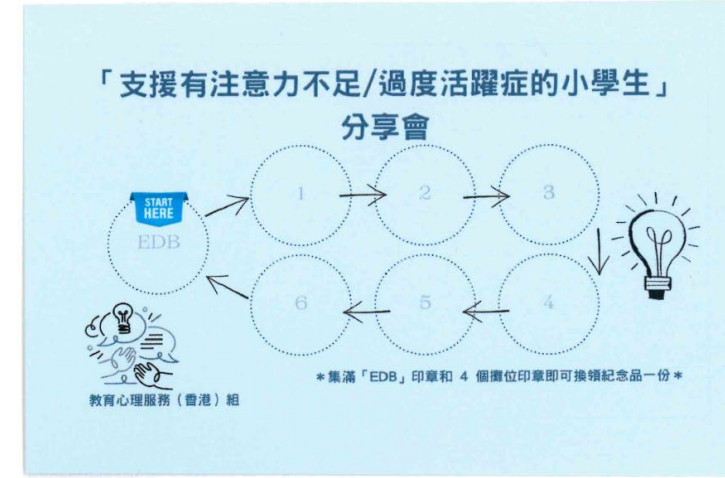
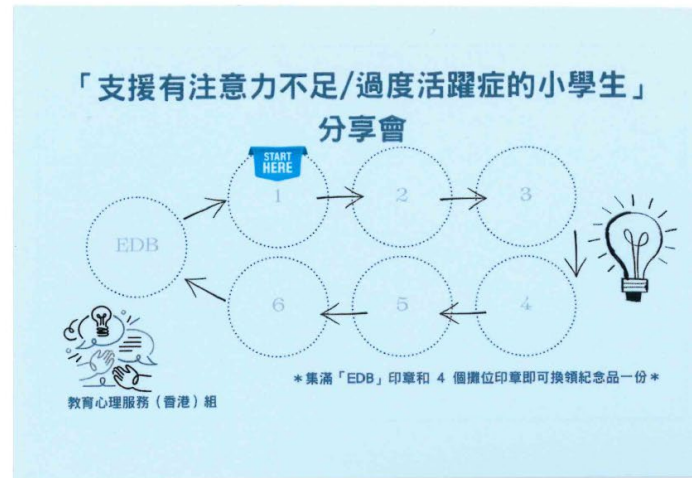
<https://shorturl.at/xyoN0>

網上資源分享



展位參觀安排

- 請按照券上標示，由指定長桌開始參觀
- 每張長桌設有兩個展位
- 每張長桌的建議參觀時間約為5分鐘
- 每參觀一個展位，即可獲得一個印章
- 集齊「EDB」印章及另外4個展位印章，即可換領紀念品一份（數量有限，送完即止）



參考資料

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Dawson, P. (2021). Helping children and teens strengthen executive skills to reach their full potential. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(7), 1279–1282. <https://doi.org/10.1093/arclin/acab057>

Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention* (3rd ed.). Guilford Press.

Shaw, P., Eckstrand, K., Sharp, W., Blumenthal, J., Lerch, J. P., Greenstein, D. E. E. A., Clasen, L., Evans, A., Giedd, J., & Rapoport, J. L. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 104(49), 19649-19654.

教育局 (2022)。 「執行技巧訓練：指導計劃」手冊(2022年修訂版)。

衛生署兒童體能智力測驗服務 (2022)。專注力不足/過度活躍症。

Tier-1 ADHD School Sharing

Chiu Sheung School, Hong Kong

SENCO: Ms. Man Yee Tong

Class teachers: Ms. Aparna Sharma & Ms. Karson Lee

School-Based EP: Ms. Hayley Poon

Today's Sharing



學校背景 School Background



規劃階段 Planning Stage



實踐過程 Implementation Process



反思與得著 Reflections & Key Takeaways



未來發展 Future Plans

學校背景

School Background

學生國籍

學生來自世界各地，超過30個國籍：
中國、菲律賓、印度、尼泊爾、巴基斯坦、
埃及、斯里蘭卡、英國、意大利、孟加拉、
澳洲.....

我們的使命

給學生一個愉快的童年，
為家庭減壓，同時為學生
學習打下良好的基礎，使學生
喜歡上學及喜愛學習，發揮所長。

規劃階段

Planning Stage

Keep the plan simple, but let the thinking behind run deep

教授技巧：物品組織



有效管理空間
善於組織物品

Organising personal items

調適環境：班規建立

班規

1. _____ 
2. _____ 
3. _____ 

訂立清晰期望
運用正面語言

Establishing class rules

規劃階段

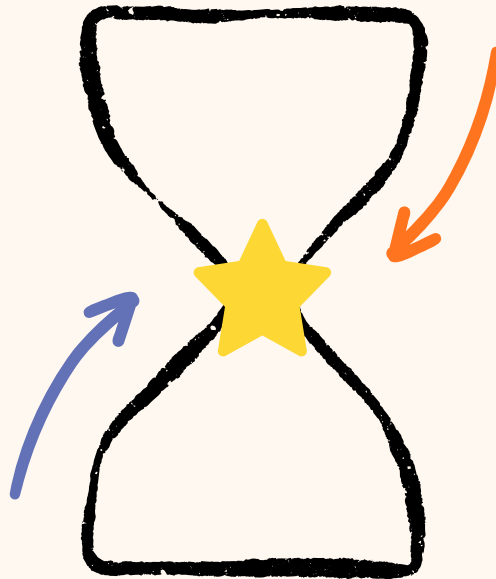
Planning Stage



Bottom-up approach

Teachers:

- observe needs
- determine specific goals
- fine tune strategies



Top-down approach

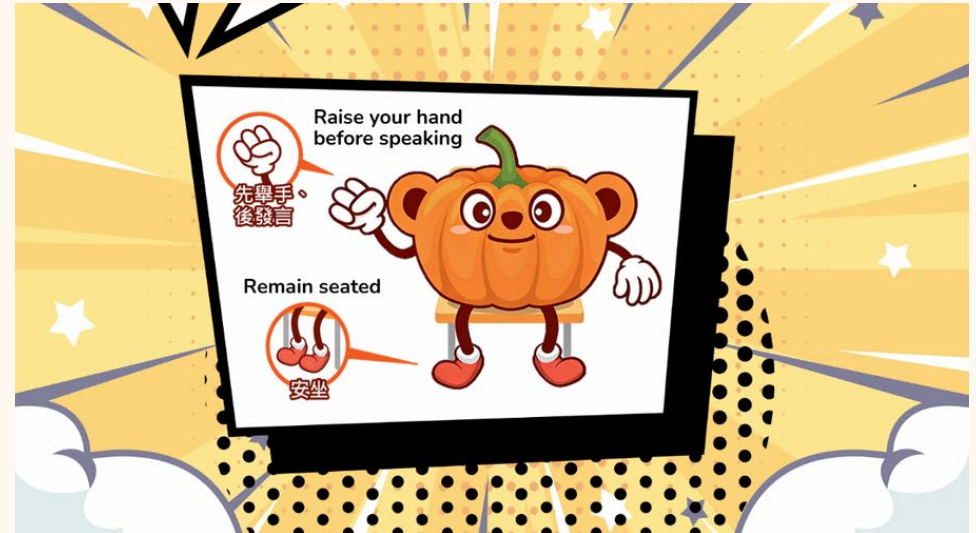
School:

- suggests directions and key strategies

實踐過程

Implementation Process

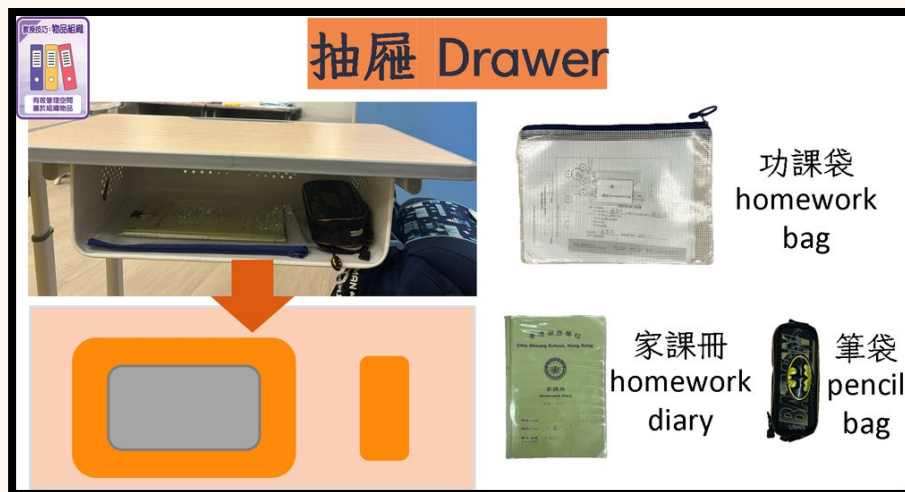
Teacher training



實踐過程

Implementation Process

Teacher training

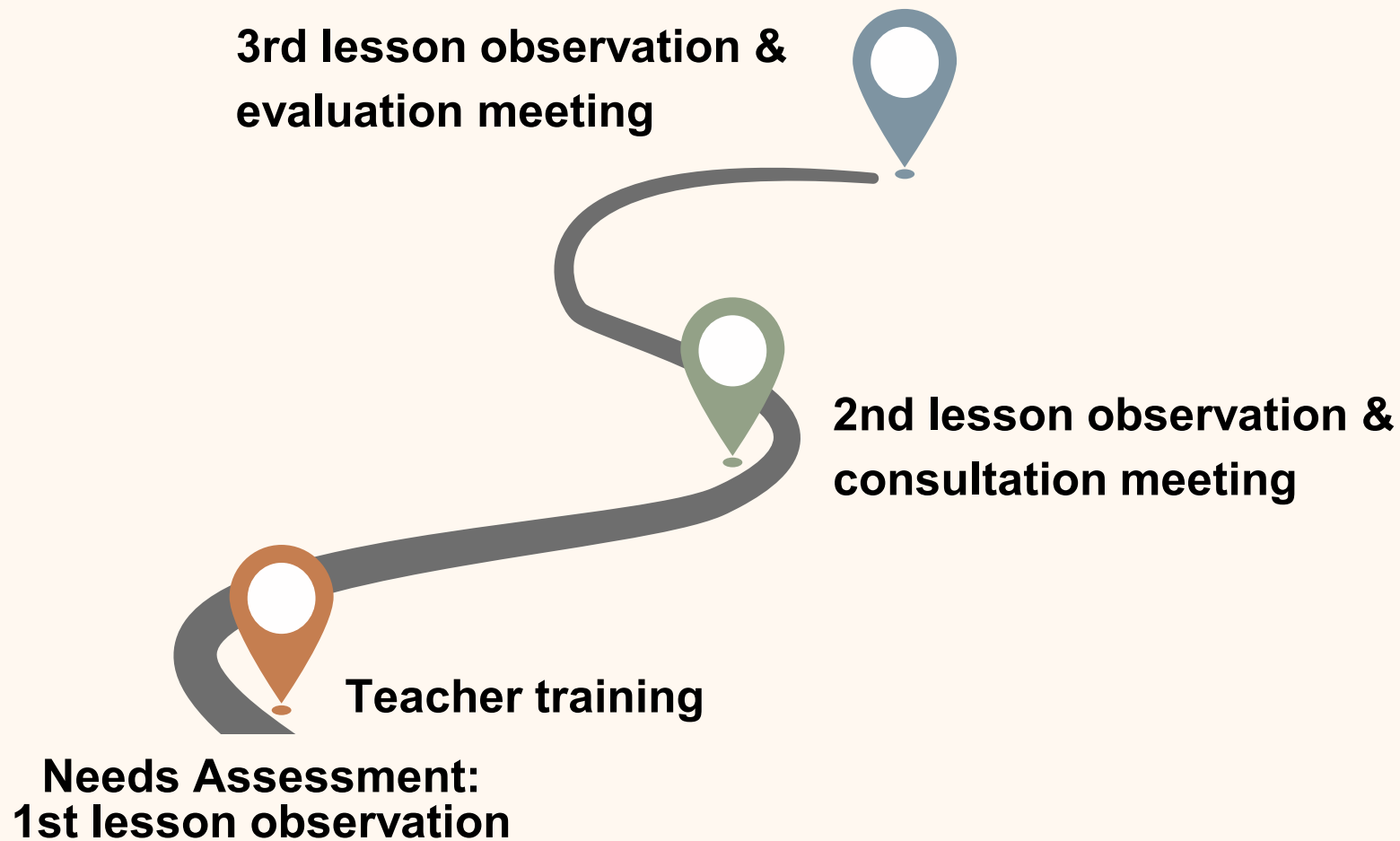


科學 Science
周會 及 班主任課
資訊 I.T.

時間表 Time Table	
班主任課	Class Teacher Lesson
1 st 第一節	英文 English
2 nd 第二節	英文 English
09:35-09:50	小息 Recess
3 rd 第三節	
4 th 第四節	
11:10-11:25	小息 Recess
5 th 第五節	
6 th 第六節	
12:45-13:15	午膳 Lunch
13:15-13:35	午息 Lunch Break
下午課堂	Afternoon Lesson
功課時段 1	Homework Time 1
功課時段 2	Homework Time 2
放學	School Ends

實踐過程

Implementation Process

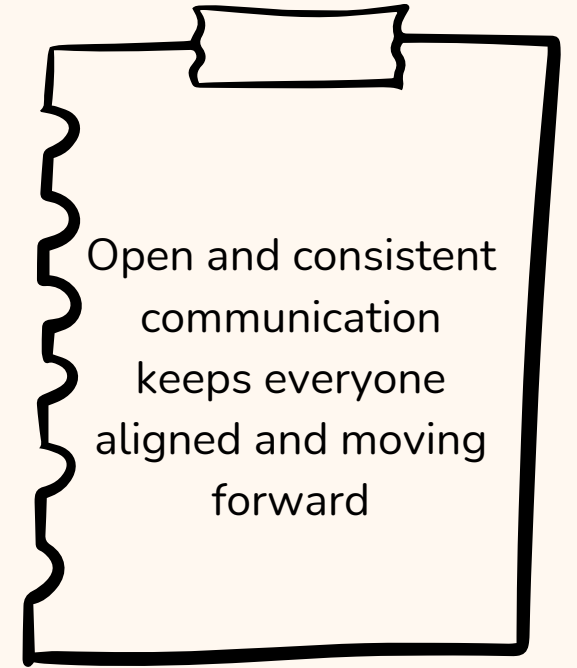


2nd lesson
observation &
consultation meeting



實踐過程

Implementation Process



- * Books and stationery ready before lessons
- * Handbook readily accessible from the drawer
- * Lockers systematically organised

2nd lesson
observation &
consultation meeting



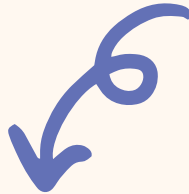
實踐過程

Implementation Process



*** significant discrepancy observed**

more quiet



mostly followed the
rules with a few
exceptions

more active



required more frequent
& direct reminders

3rd lesson observation &
evaluation meeting



實踐過程

Implementation Process



Established a class routine



Faded out the rewards



Most students could independently organise their lockers and prepare for lessons every day

3rd lesson observation & evaluation meeting



實踐過程

Implementation Process



- more engaged
- raised their hands quietly and patiently waited
- teacher had more capacity to support students

- very responsive to chants
- able to switch task efficiently with minimal reminders

反思與得著

Reflections & Key Takeaways

Plan Simple, Think Deep

Communication is Key

Teamwork for Collective
Success

未來發展

Future Plans

Thank you!

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

支援有注意力不足/過度活躍症的小學生分享會

提升三年級執行技巧：
優化第一層支援的四個實踐

許妍婷主任 鄧建衡老師

背景

- ADHD 或 懷疑ADHD學生人數有上升趨勢
- 家長支援較弱
- 課堂氣氛較活潑

採用第一層支援模式，提升學生執行技巧，讓多數學生受益。

優化第一層支援的四大核心策略

1. 班規建立
2. 課堂常規
3. 行為回饋
4. 狀態調控

實踐一：班規建立

- 不用抽象口號，改成4-5條核心行為
- 強調「我看得到」，能量化的行為

實踐二：課堂常規

- 視覺化策略

- 班規口訣

動作：

「眼睛望住陳老師」

「腳平放、腰挺直」

物品：

「上課三個一：一枝筆、
一嚟擦膠、一本書」

「打開中文書32頁」

實踐二：課堂常規

獎勵計劃

- 容易看得到
- 定期回應，分享成果
- 欣賞學生的進步

實踐三：行為回饋(3R回應法)

- 加強式言語(Reinforcing language)
- 提示式言語(Reminding language)
- 矯正式言語(Redirecting language)

加強式語言

注意：
對象為全班學生

目的：增加及鼓勵全班的正面行為

運用方法：

- 留意學生的正面行為
- 配合班規，具體描述所期望的正面行為

例子：

- 我見到愈來愈多同學安靜安坐，準備好上堂。非常好！
- 我見到所有同學嘅枱面都只係有中文書、一枝鉛筆同一舊擦膠，咁樣上堂時大家都唔會俾其他嘢騷擾。好好！

提示式語言

注意：
對象為全班學生

目的：提醒學生老師對他們的期望

運用情況：

- 學生未能遵守班規或行為未符合老師的期望
- 學生仍處於較為平靜的狀態，防止情況惡化

例子：

- 而家開始上堂，我哋首先要做啲乜？
- 俾我睇下問問題之前應該點做。
- 我見到你哋好興奮想討論同分享。記唔記得邊條班規可以幫我哋尊重分享緊嘅同學？

矯正式語言

目的：矯正不恰當的行為

運用情況：

- 個別學生情緒過於興奮或激動以至於無法記住期望，或理性思考他們應該做什麼
- 個別學生過於投入不恰當的行為而無法自我糾正

例子：

- 小明，將文具放入筆袋，拉好拉鍊放入書包。

注意：

- 簡潔，陳述要求。
- 若果學生沒有跟從可給予適當的後果。

矯正式語言

注意：

- 當老師需要使用大量的矯正式語言時，意味著是時候停止活動，讓同學們平靜下來(配合狀態調控策略)。
- 重新回顧和練習期望的行為，然後在他們練習時多運用加強式和提示式語言。

要說話，
先舉手等待老師邀請

同學分享時要
專心聆聽

輪流發言

只討論相關的
話題

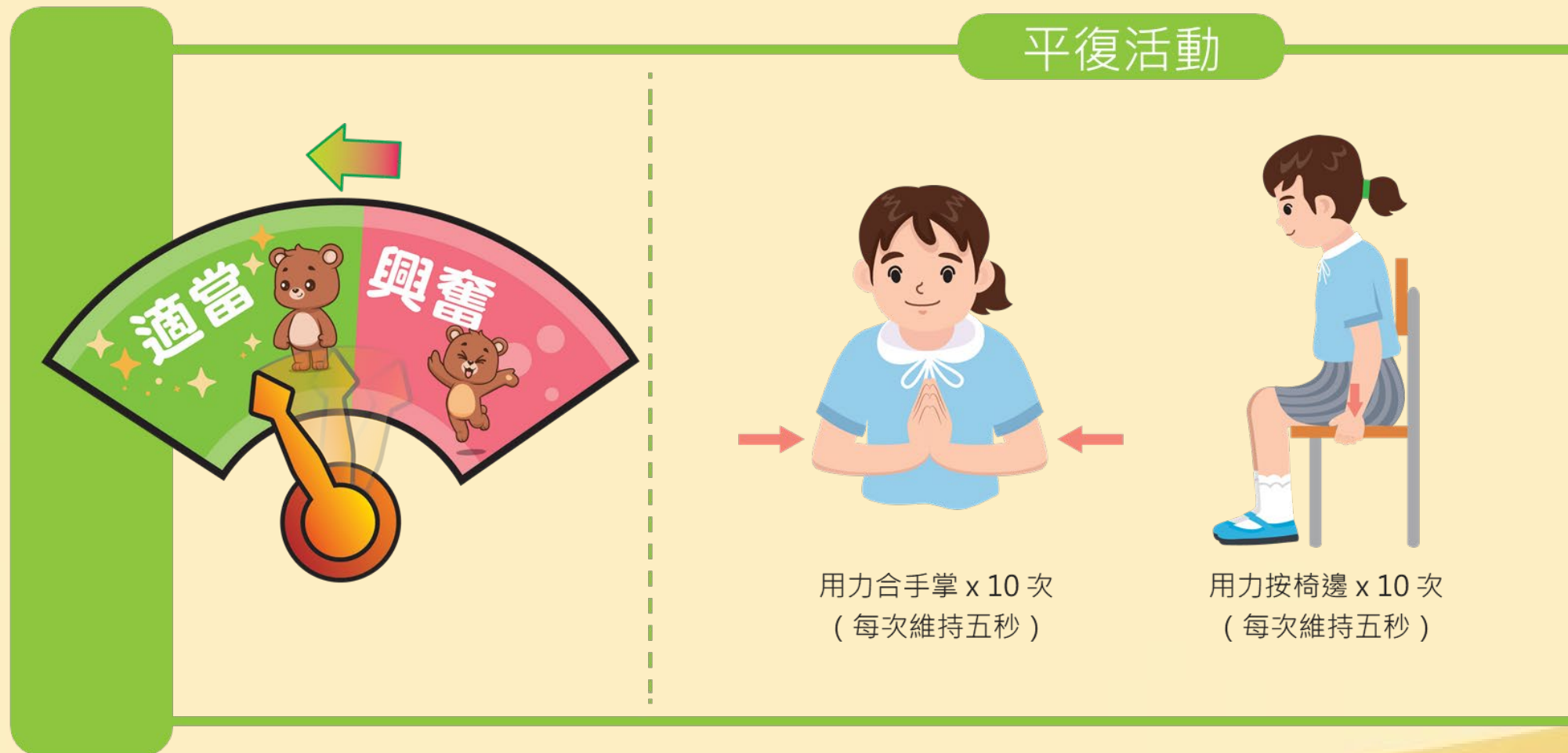
實踐四：狀態調控

- 感覺不想動
- 容易分心
- 發呆
- 慢吞吞
- 懶洋洋



- 心跳加快
- 很想跑
- 安坐有困難
- 情緒高漲
- 很想說話

實踐四：狀態調控



平復活動



用力合手掌 x 10 次
(每次維持五秒)



用力按椅邊 x 10 次
(每次維持五秒)

(翁偉傑等, 2011)

實踐四：狀態調控

醒神活動



踏步 x 30次



左右輪流屈曲手肘 x 30次

第一層支援的四大效益

四個實踐方向相互配合，形成完整的支援系統。班規及課堂常規提供清楚的行為標準，狀態調控確保孩子有能力執行，行為回饋則強化正確行為的重複出現。

當第一層支援做得清楚，多數孩子更穩定展現執行技巧，個別協助也更易辨識介入。

班規建立：

將抽象的「要乖」轉化為可觀察、可執行的具體流程步驟。

課堂常規：

運用視覺化策略及口訣，讓孩子容易執行。

狀態調控：

先把孩子拉回可學習狀態，才能有效執行指令。

行為回饋：

用具體、及時的回饋建立正向循環。

推行的困難

(1) 學生需要多樣化，未能適應新安排

(2) 教師對應策略的落差與執行一致性

(3) 家長配合和理解

解決方法

事前準備；課前安排練習；
全校參與，配合預備鐘

配合教師工作坊；適時分享成果

家長會面，分享策略

優化與持續

學生層面：

- (1) 第一層：持續進行，由一年級起具體執行
- (2) 第二層：於課堂時觀察學生情況，推薦學生參與喜悅躍動計劃，或校內其他支援小組
- (3) 第三層：為個別學生提供訓練

教師層面：

- (1) 各方專家持續合作
- (2) 提升教師對執行功能或 ADHD 學生的認識
- (3) 創造專業交流的空間

「賽馬會喜躍悅動計劃」 自我覺察

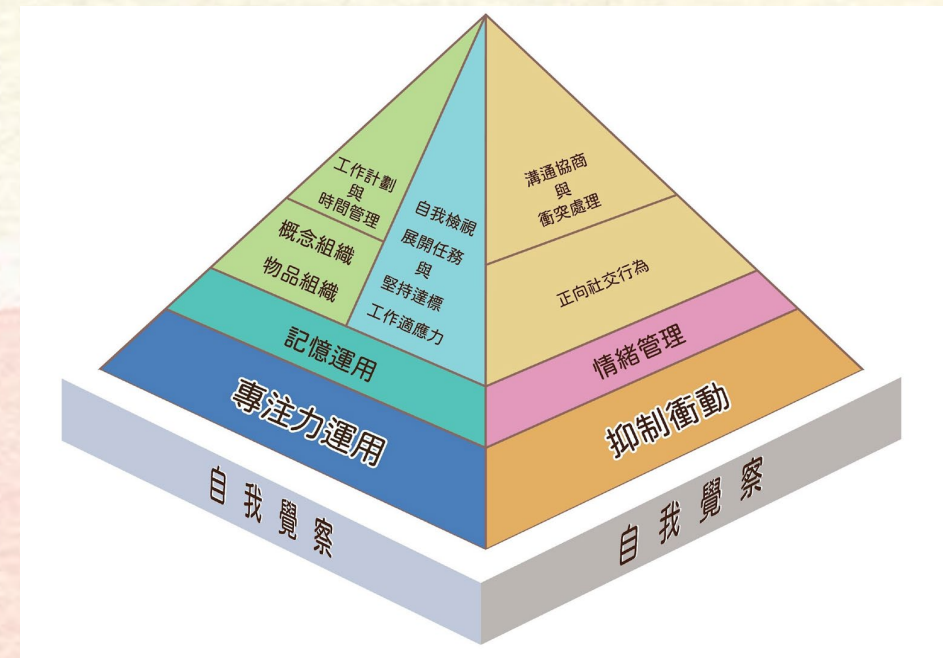
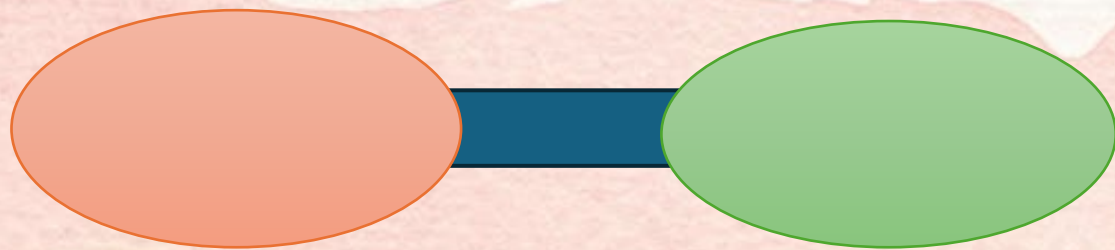
香港大學心理學系
職業治療師
蘇曉紅姑娘

你們有沒有遇過這些情況



大綱

- 「自我覺察」模式訓練框架
- 課堂支援策略



「停掃轉定」框架



【停】暫停言行

呀悅，我見你午餐後睡眠惺忪，好叻咁呢！



係呀...

按下「醒神鍵」後，暫停所有言語及動作

【掃】掃描身體

不如透過「內感覺測量器」掃描一下自己依家嘅狀態呀？



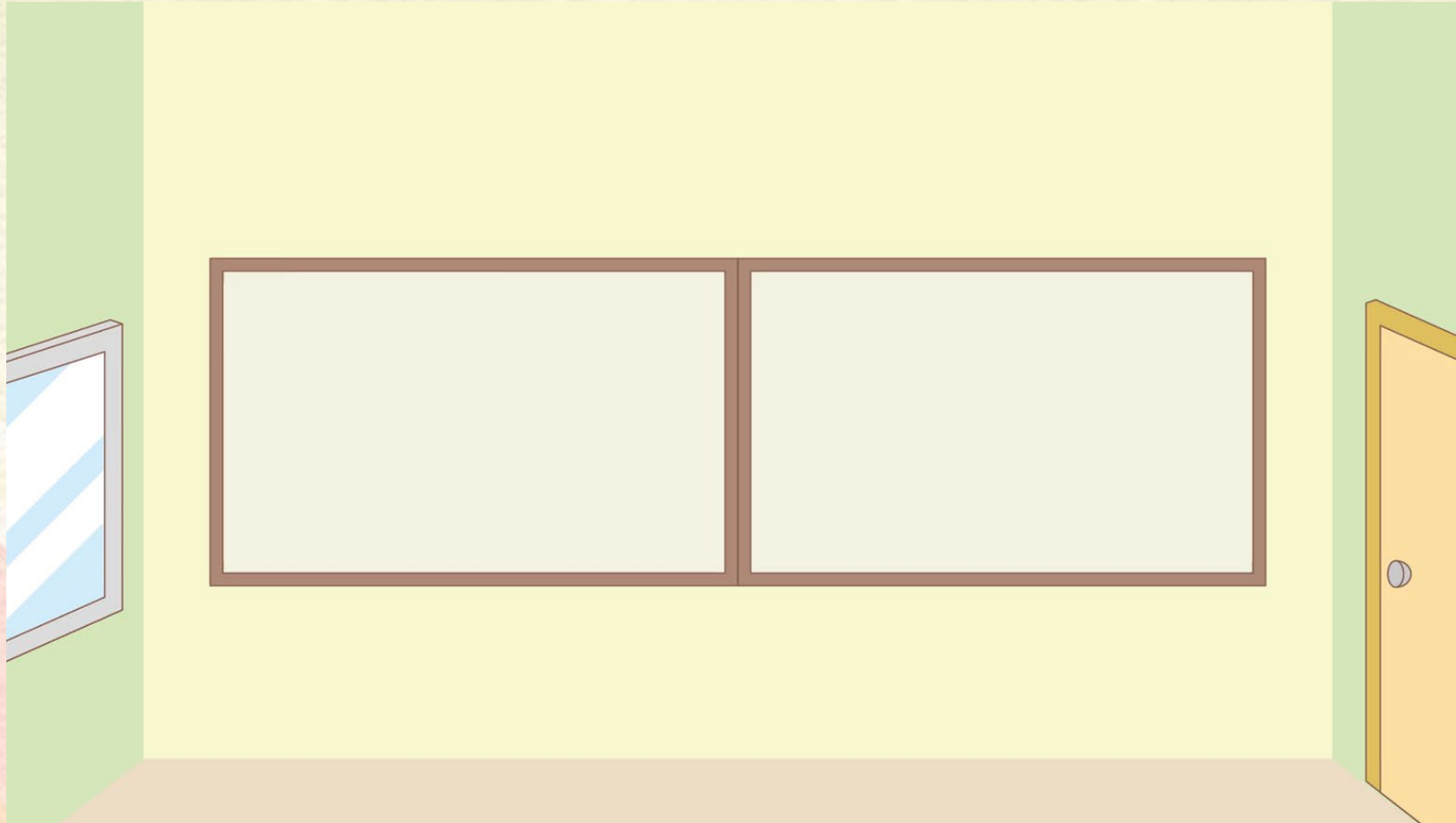
我掃描到自己呼吸同心跳都有啲慢、好眼瞓唔想郁，應該係「低」嘅狀態。

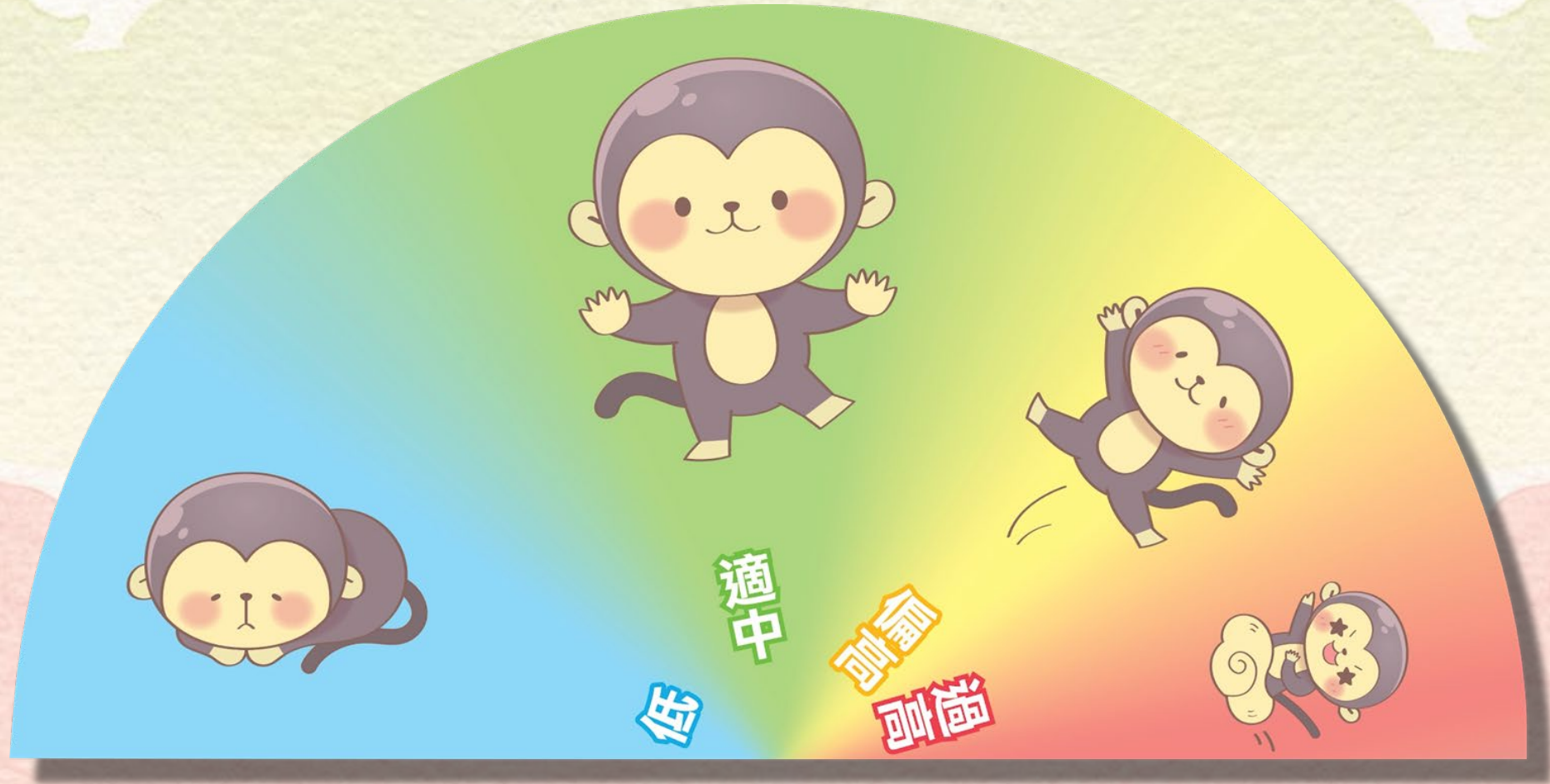
掃描身體的「內感覺」，辨識當下的「自醒狀態」

幫助學生檢視自己的自醒狀態是否配合環境要求



神秘的內感覺





機械蜜蜂



坐在椅子上，手放在肩膀上，前後轉動上肢及肩膀。

版權所有 不得翻印

【轉】轉換策略

狀態「低」好難集中精神上堂，不如做啲「提神活動」幫吓自己提神？



好呀，我想洗個臉提神！

從老師提供的活動中挑選及轉用合適的「自醒活動」

自醒活動卡

磨拳擦掌



雙手極度快速地上下摩擦，感受手心發熱及體溫上升的感覺

版權所有 不得翻印

輕碰腳踝



先用左腳踏在地面上，用右腳腳踝輕力碰撞左腳腳踝，再用右腳去做相同動作

版權所有 不得翻印

提神活動



觸覺
聽覺
嗅覺
口腔感覺
前庭覺
本體覺

賽馬會喜躍悅動計劃
Jockey Club Keen and Active Kids Project

平復活動



觸覺
聽覺
嗅覺
口腔感覺
前庭覺
本體覺

賽馬會喜躍悅動計劃
Jockey Club Keen and Active Kids Project

雙手按椅



雙手置於椅子兩側，用力向下壓，讓身體往上抬起，臀部離開椅子，雙腳離地。

版權所有 不得翻印

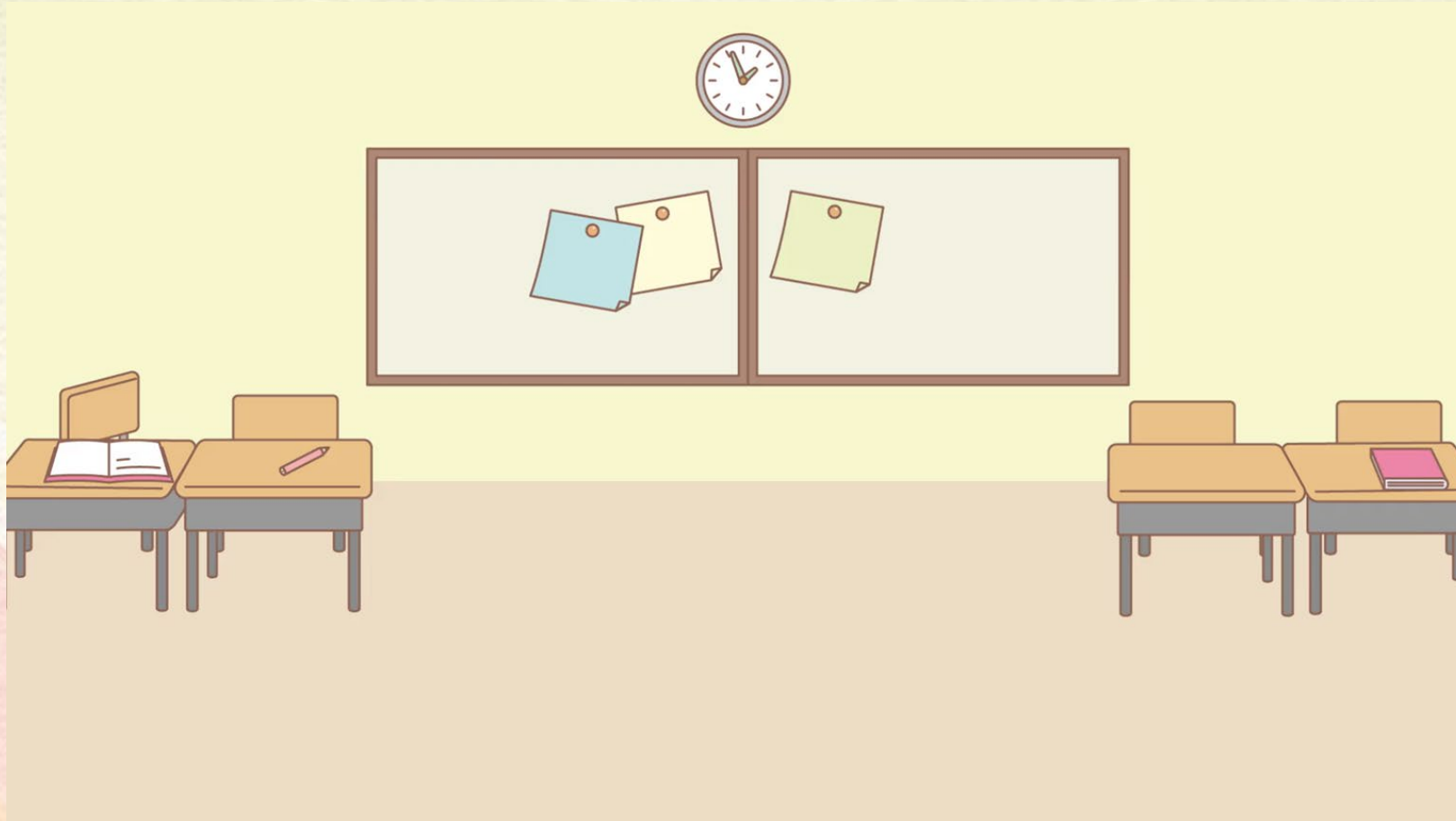
抱抱身體



把雙手交叉放在兩邊肩膀上，深呼吸並以雙手用力抱緊自己身體

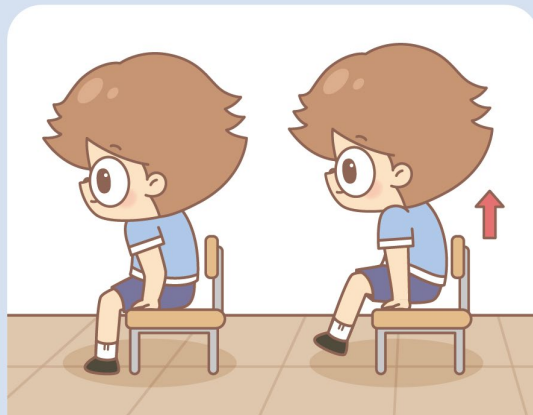
版權所有 不得翻印

平復活動



提神平復活動的實際應用

雙手按椅



雙手置於椅子兩側，用力向下壓，讓身體往上抬起，臀部離開椅子，雙腳離地

版權所有 不得翻印

拉彈力帶



將彈力帶放於背部近肩胛骨位置，雙手抓著彈力帶向前伸直，然後放鬆

版權所有 不得翻印

【定】指定活動



洗面對我黎講好有效，以後我狀態「低」嘅時候都可以試下咁做。

在完成「自醒活動」後，觀察「內感覺」的變化，並將適合自己「提神」或「平復」的「自醒活動」放進「感覺餐單」內。

➤ 整體策略

視覺刺激



把燈光調暗和拉下窗簾，降低視覺刺激



把燈光轉亮和拉開窗簾，增加視覺刺激

視覺提示



聽覺輸入



聆聽音量較大或節奏明快的音樂，
以喚醒身體



聆聽柔和及節奏較慢的音樂，讓身體
放鬆下來

滿足本體覺需要



回答問題的方式



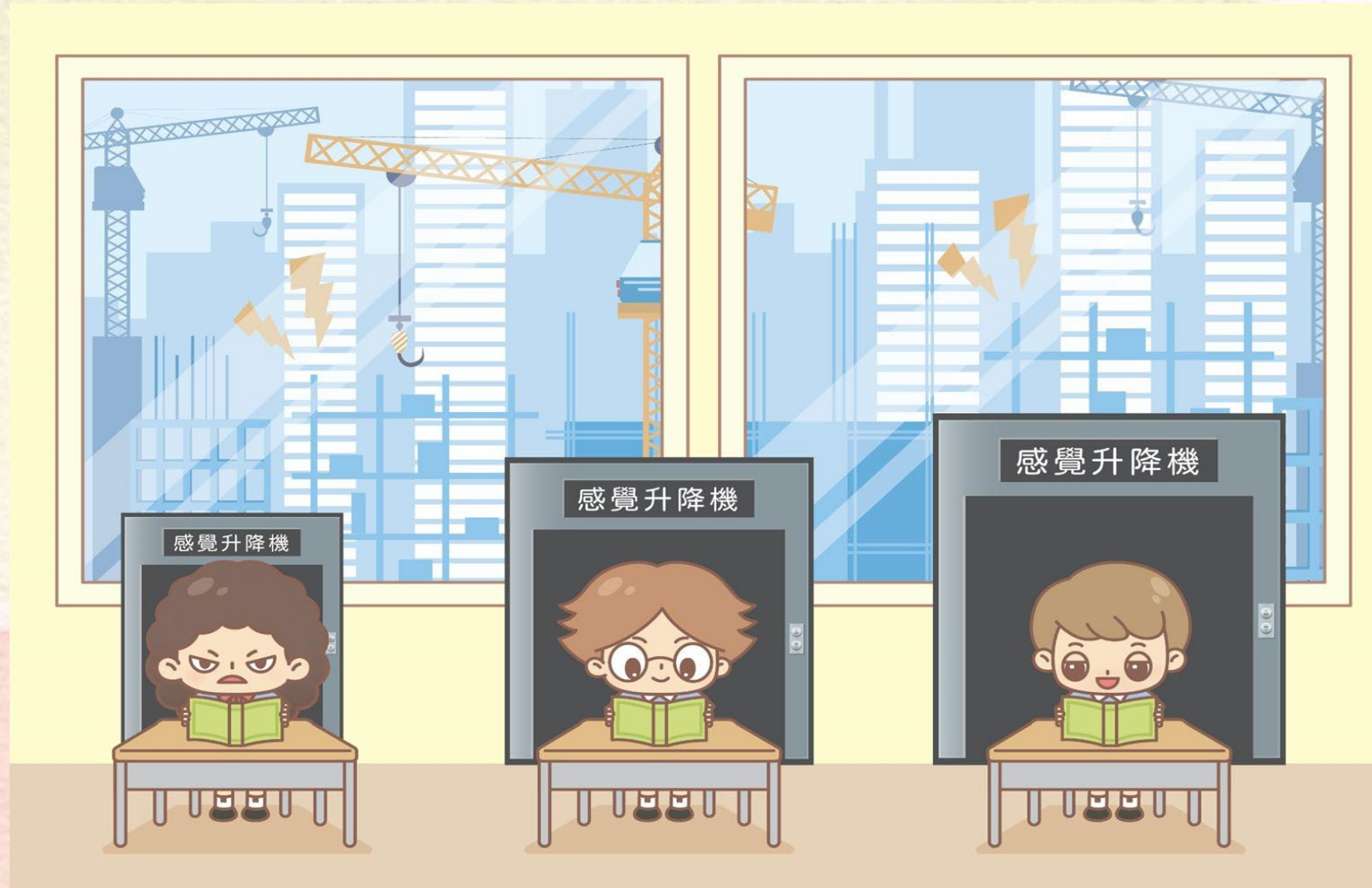
合法的走動的機會

大班「停、掃」

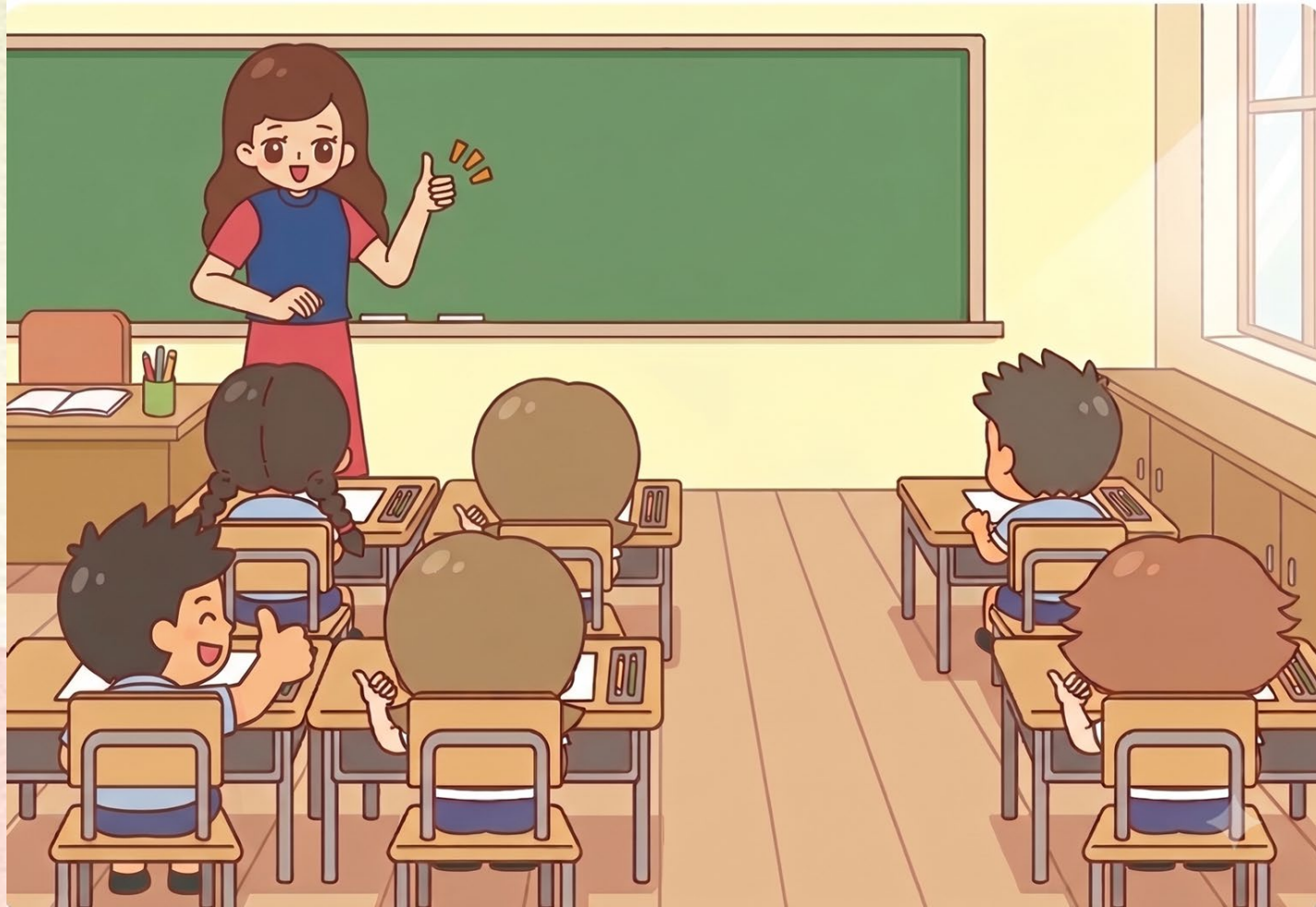
大班進行「感覺調節」

➤ 個別調整

留意環境噪音



座位安排



善用校園環境



給予學生不同的角色



給予學生不同的任務

➤ 額外支援

「感覺調節」的活動

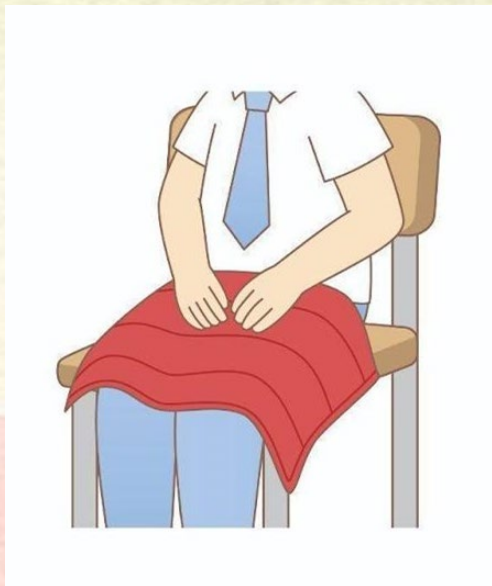


飲水

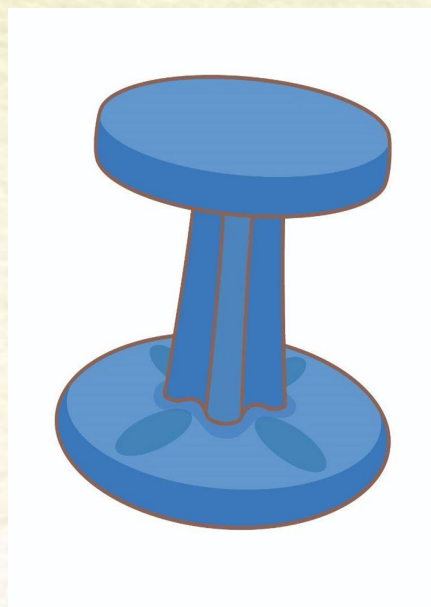


洗臉

「感覺調節」工具



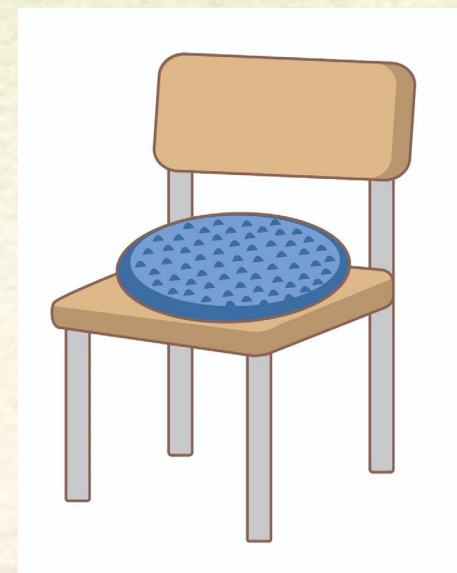
重力墊



搖搖椅



彈力帶



充氣坐墊

訓練心得

整體策略



讓大部分學生更容易維持符合環境需要的「自醒狀態」

個別調整



為有感覺需要的學生作調適

額外支援



照顧個別學生的感覺需要



讓學生在校園生活有更好的適應能力和表現

總結

活學活用
「停掃轉定」
框架

讓學生在校園生活有更好的
適應能力和表現

整體策略
個別調整
額外支援

無論成功與否，老
師都應讚賞學生有
努力嘗試

訓練資源套 II

齊來量度內感覺

體溫 呼吸 心跳 肌肉

內感覺測量器

快 慢 高 低

呼吸 心跳 體溫 肌肉



停掃定調節狀態

停

暫停言行

掃

掃描身體

定

指定活動

停掃轉定調節狀態

停

暫停言行

掃

掃描身體

轉

轉換策略

定

指定活動



「賽馬會喜躍悅動計劃」訓練資源套 II
支援有注意力不足/ 過度活躍症的學生

協辦機構：
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

主辦機構：
Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系

合作夥伴：
香港明愛
Caritas
怡康會
SAHK
香港康復協會
東華醫院
Hong Wah Hospital of Traditional Chinese Medicine
WCA
文商

誠邀參加「賽馬會喜躍悅動計劃」能力篩查研究

- 目的
 - 探討本港整體中、小學生在認知、社交情緒和執行功能範疇的表現
 - 調查本港中、小學生患有注意力不足/過度活躍症 (ADHD) 的比率
- 研究內容
 - 隨機抽選參與學校的12名學生(即各級2名學生)
 - 邀請選定學生的家長和班主任各完成線上問卷調查(約 10 -15 分鐘)
 - 如有需要，將會邀請該名學生進行費用全免的專業臨床評估，以作診斷
- 參與報酬
 - 所有參與本研究的家長將獲得**\$100現金禮券**
 - 如同學被篩選而完成臨床評估，家長將額外獲得**\$300現金禮券**



網上資源



@hkujckak.adhd



賽馬會喜躍悅動計劃 JCKAK

賽馬會喜躍悅動計劃

第三階段 成果分享會

日期：2026年7月3日 (五)
時間：下午2時30分至下午5時
地點：香港大學許鑾卿講堂
(圖書館大樓 新翼 LE1)

本計劃承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助及教育局支持，由香港大學心理學系研究團隊聯同非政府機構共同推動。計劃結合學術研究與前線服務，為有注意力不足／過度活躍症 (ADHD) 的中、小學生及其家長和教師提供適切訓練與支援，至今已服務超過5,000人。本分享會期望為業界提供寶貴參考與啟示。

- 分享會內容：**
- 計劃理念及成效研究結果
 - 簡介訓練資源套 (二) 及電子平台 (即將推出)
 - 小組訓練內容和實踐經驗

費用全免
參加者可免費獲得實用資源及小書冊

立即報名：



賽馬會喜躍悅動計劃

第三階段 成果分享會

程序表

時間	內容	講者
2:00 - 2:30 pm	登記	—
2:30 - 2:50 pm	活動啟動 嘉賓致辭	香港賽馬會慈善信託基金代表 香港特別行政區政府教育局代表
2:50 - 3:05 pm	我們的學習之路 「賽馬會喜躍悅動計劃」的發展歷程與成果	沈嘉敏教授 首席項目總監
3:05 - 3:15 pm	「賽馬會喜躍悅動計劃電子平台」簡介	香港大學研究團隊代表
3:15 - 3:30 pm	小休	—

時間 主題訓練經驗分享 (分組環節)

3:30 - 4:00 pm	抑制衝動 (小學)	工作計劃與時間管理 (中學)	自我檢視 (中學)	情緒理解及調控 (小學)	自我覺察 (小學)
	香港明愛	協康會	香港耀能協會	東華三院	香港基督教女青年會
4:00 - 4:15 pm	小休				
4:15 - 4:45 pm	正向社交 (中學)	概念組織 (小學)	專注力運用及記憶運用 (小學)	情緒管理 (中學)	自我覺察 (中學)
	香港明愛	協康會	香港耀能協會	東華三院	香港基督教女青年會