

## 注意力不足 / 过度活跃症之（二）治疗及支援篇（下）

帮助有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年，在心理教育方面，除了（上）篇介绍的妥善管理行为的方法，家长亦可从改变子女的思维模式和提升执行技巧两方面帮助他们。

教育局

二零二二年

### 改变思维模式

个人对事物 / 情境的想法或信念往往影响其情绪及行为反应。不同的人由于想法或信念不同，即使面对同一事物 / 情境，反应也各异。正面 / 合理的想法会带来正面的情绪和行为反应。例如：

事件 / 情境	想法或信念	情绪反应	行为反应
考试不合格	负面 · 我总是没有用的，我根本没有能力考得合格	· 失望 · 沮丧	· 放弃温习考试
	正面 · 我相信我努力温习就会进步！	· 自信 · 积极	· 于下一次考试前好好安排温习时间
被老师怪责	负面 · 老师针对我，不喜欢我	· 愤怒	· 拒绝跟从老师的指示
	正面 · 老师想帮助我改善	· 平静	· 接受老师的提醒

透过改变子女对事物 / 情境之惯性负面或不合理的想法或信念，家长可以逐渐培养子女的正面思维，从而产生正面的情绪和行为反应。

例如：有些儿童及青少年遇到问题时，会以发脾气的方式来发泄情绪。家长要了解子女的想法，才能对症下药。家长可以待子女冷静后引导他们表达对问题的想法，以致发脾气的原因；并鼓励他们从不同角度思考，以正面及积极态度面对困难。家长亦可教导子女解决问题的步骤和方法，提升他们的自我管理能力。例如：

解决问题步骤：
1. 确定问题
2. 提出不同的解决方法
3. 分析各方法的好处和坏处
4. 选择合适的方法及检讨效果

## 提升执行技巧

### 「执行功能」

「执行功能」主要负责抑制行为及思想，计划及执行一连串的活动。当我们对事物作出回应时，「行为抑制」(behavioural inhibition) 系统会先启动，暂缓我们作出未经深思熟虑的即时反应，接着我们会运用工作记忆 (working memory) 处理有用的资料和步骤，并作自我调整 (self-regulation)，去计划并组织适当的行为和反应。有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年不但执行技巧有缺损，很多时还不能在实际情况下把技巧适当地运用或表现出来。

### 「执行功能」包括什么技巧？

心理学家佩格·道森 (Peg Dawson) 和李察·桂尔 (Richard Guare) 将执行功能具体地细分为十一项执行技巧<sup>2</sup>：

反应抑制 (Response Inhibition)	行动前经思考
情绪控制 (Self-regulation of Affect)	能管理情绪以达致目标并完成任务
持久专注 (Sustained Attention)	能保持专注，不受无关的事物干扰
任务展开 (Task Initiation)	有效率并适时地开展工作，不拖延
坚持达标 (Goal-directed Persistence)	能坚持向目标迈进
灵活变通 (Flexibility)	按不同的情况，能修正计划作应变
工作记忆 (Working Memory)	进行复杂工作时，能将资讯暂存记忆中
规划与优次排定 (Planning/Prioritization)	能制订达致目标的路线图，排定事情的先后次序
组织 (Organization)	建立和运用有系统去管理工作和物件
时间管理 (Time Management)	预计和分配时间，在限期前完成任务
后设认知 (Metacognition)	能从客观的角度检视情况

## 提升执行技巧的方法

我们可透过直接教导、细分步骤、外在提示，配以合适的推动策略 (motivational strategies)，来提升儿童及青少年的执行技巧，以改善他们的注意力和行为抑制能力。有关各种技巧运用的详情可参阅本系列之「家长锦囊篇」。

让我们先看看以下例子：每当子女要做专题研习时，便会十分烦恼，不知从何处着手，以致迟迟未能开展有关工作，结果经常迟交。

遇上这情况，家长可教导（直接教导）子女先将需要完成的步骤 / 事项逐个列出（细分步骤），制作成工作清单，共同编订进行每项工作的次序及完成的日期，然后将清单列印张贴出来（外在提示），让子女依次完成。

专题研习 – 工作清单	完成日期
1.决定题目	
2.到互联网及图书馆搜集资料	
3.到实地观察及拍下相关照片	
4.访问老师、同学及工友	
5.整理资料及定出内容大纲	
6.撰写初稿	
7.校对及修订	
8.完成及缴交专题研习报告	

家长对本篇有关执行技巧的内容有兴趣，可浏览教育局《融情第四十二期 怎样提升有注意力不足 / 过度活跃症的孩子的执行技巧》

<https://sense.edb.gov.hk/sc/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

### 参考资料：

Dawson, P. & Guare R. (2018). *Executive Skills in Children and Adolescents, Third Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention (The Guilford Practical Intervention in the Schools Series) Third Edition*. Guilford Press