

注意力不足 / 过度活跃症之（三）家长锦囊篇

锦囊一：「做事专注有招数」

你的子女是否经常出现以下的情况？

- 难以专注工作，浪费时间在无关的事情上
- 容易受外界干扰而分心
- 迟迟未能完成工作
- 做课时，容易忽略细节而经常有不小心的错误

如果经常出现以上情况，家长可以尝试本锦囊介绍的几个招数。

教育局

二零二二年

第一招

子女做功课及温习时，尽量减少外在环境的干扰

✓	✗
宁静的工作环境	嘈杂的工作环境
固定而不受干扰的工作位置	贴近窗边或面向门口 / 电脑 / 电视的工作位置
整洁的工作桌，只摆放需用的书本及文具	凌乱的工作桌，使用花巧的文具

第二招

给予简洁及明确的指示，同时配合身体语言表达，让子女明白要求

例子：

子女放学回来，迟迟也未开始做功课，只管看电视。

✓ 明确的指示

家长可轻按他的肩膊说：「我们协议过每天放学之后休息半小时就要做功课，现在做功课的时间已到。请你马上关电视，开始做功课。」

X 不清晰的指示

「你仍在看电视？明天一定又会欠交功课了！天天如是，你何时才肯改善？」

第三招

按子女的能力、专注的时限、工作的性质和难度，把需要完成的工作分拆成细小部分，并定下需完成的时间。

与子女一起编排工作时间表，列出需要完成的工作 / 活动，并预计完成每项工作 / 活动所需的时间。在一个需要长时间专注学习的活动中，可加入休闲的活动及休息时段，以致他们能有效地完成工作。同时，教导子女按完成工作的期限，自行监察进度。

例子：

<u>时间</u>	<u>工作 / 活动</u>
4:30 – 5:00	休闲活动（如：看电视）
5:00 – 6:30	做功课 （每 30 分钟小休 10 分钟）
6:30 – 7:00	练琴
7:00 – 8:00	洗澡 / 吃饭
8:00 – 9:00	温习 / 网上功课
9:00 – 9:15	收拾书包
9:15–10:00	休闲活动
10:00	睡觉

第四招

教导子女运用视觉提示作自我提醒

教导子女运用视觉提示工具，如提示句、图画、清单等，提醒自己工作的程序、步骤、时间或优次，让自己专注完成每一项工作。

例子：

做数学题时的步骤

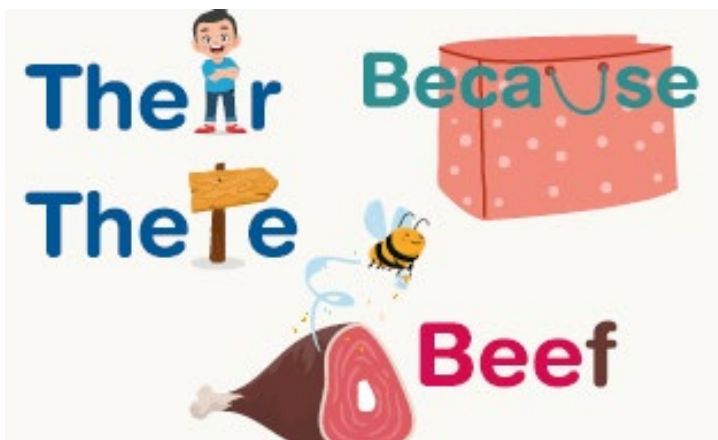
1. 看清楚题目
2. 找出关键字 / 符号
3. 列式
4. 计算答案
5. 检查

第五招

利用活动提升子女学习时的注意力

利用活动，促进子女对学习的兴趣及积极性，从而提升他们于学习时的注意力。例如：利用泥胶搓捏出较难记的中文字词；以图像记忆英文生字；透过桌上游戏（如飞行棋、大富翁等）学习数数和基础运算等。

例子：



如对本篇内容有兴趣，家长可进一步浏览教育局融合教育及特殊教育资讯网站内支援有注意力不足 / 过度活跃症学生的相关资讯：

<https://sense.edb.gov.hk/sc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>