

## 注意力不足／過度活躍症之（二）治療及支援篇（下）

幫助有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年，在心理教育方面，除了（上）篇介紹的妥善管理行為的方法，家長亦可從改變子女的思維模式和提升執行技巧兩方面幫助他們。

教育局

二零二二年

### 改變思維模式

個人對事物／情境的想法或信念往往影響其情緒及行為反應。不同的人由於想法或信念不同，即使面對同一事物／情境，反應也各異。正面／合理的想法會帶來正面的情緒和行為反應。例如：

事件／情境	想法或信念	情緒反應	行為反應
考試不合格	負面 • 我總是沒有用的，我根本沒有能力考得合格	• 失望 • 沮喪	• 放棄溫習考試
	正面 • 我相信我努力溫習就會進步！	• 自信 • 積極	• 於下一次考試前好好安排溫習時間
被老師怪責	負面 • 老師針對我，不喜歡我	• 憤怒	• 拒絕跟從老師的指示
	正面 • 老師想幫助我改善	• 平靜	• 接受老師的提醒

透過改變子女對事物／情境之慣性負面或不合理的想法或信念，家長可以逐漸培養子女的正面思維，從而產生正面的情緒和行為反應。

例如：有些兒童及青少年遇到問題時，會以發脾氣的方式來發洩情緒。家長要了解子女的想法，才能對症下藥。家長可以待子女冷靜後引導他們表達對問題的想法，以致發脾氣的原因；並鼓勵他們從不同角度思考，以正面及積極態度面對困難。家長亦可教導子女解決問題的步驟和方法，提升他們的自我管理能力的。例如：

解決問題步驟：
1. 確定問題
2. 提出不同的解決方法
3. 分析各方法的好處和壞處
4. 選擇合適的方法及檢討效果

## 提升執行技巧

### 「執行功能」

「執行功能」主要負責抑制行為及思想，計劃及執行一連串的活動。當我們對事物作出回應時，「行為抑制」(behavioural inhibition) 系統會先啟動，暫緩我們作出未經深思熟慮的即時反應，接着我們會運用工作記憶 (working memory) 處理有用的資料和步驟，並作自我調整 (self-regulation)，去計劃並組織適當的行為和反應。有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年不但執行技巧有缺損，很多時還不能在實際情況下把技巧適當地運用或表現出來。

### 「執行功能」包括什麼技巧?

心理學家佩格·道森 (Peg Dawson) 和李察·桂爾 (Richard Guare) 將執行功能具體地細分為十一項執行技巧<sup>2</sup>：

反應抑制 (Response Inhibition)	行動前經思考
情緒控制 (Self-regulation of Affect)	能管理情緒以達致目標並完成任務
持久專注 (Sustained Attention)	能保持專注，不受無關的事物干擾
任務展開 (Task Initiation)	有效率並適時地開展工作，不拖延
堅持達標 (Goal-directed Persistence)	能堅持向目標邁進
靈活變通 (Flexibility)	按不同的情況，能修正計劃作應變
工作記憶 (Working Memory)	進行複雜工作時，能將資訊暫存記憶中
規劃與優次排定 (Planning/Prioritization)	能製訂達致目標的路線圖，排定事情的先後次序
組織 (Organization)	建立和運用有系統去管理工作和物件
時間管理 (Time Management)	預計和分配時間，在限期前完成任務
後設認知 (Metacognition)	能從客觀的角度檢視情況

## 提升執行技巧的方法

我們可透過直接教導、細分步驟、外在提示，配以合適的推動策略 (motivational strategies)，來提升兒童及青少年的執行技巧，以改善他們的注意力和行為抑制能力。有關各種技巧運用的詳情可參閱本系列之「家長錦囊篇」。

讓我們先看看以下例子：每當子女要做專題研習時，便會十分煩惱，不知從何處著手，以致遲遲未能開展有關工作，結果經常遲交。

遇上這情況，家長可教導（直接教導）子女先將需要完成的步驟／事項逐個列出（細分步驟），製作成工作清單，共同編訂進行每項工作的次序及完成的日期，然後將清單列印張貼出來（外在提示），讓子女依次完成。

專題研習 – 工作清單	完成日期
1.決定題目	
2.到互聯網及圖書館搜集資料	
3.到實地觀察及拍下相關照片	
4.訪問老師、同學及工友	
5.整理資料及定出內容大綱	
6.撰寫初稿	
7.校對及修訂	
8.完成及繳交專題研習報告	

家長對本篇有關執行技巧的內容有興趣，可瀏覽教育局《融情第四十二期 怎樣提升有注意力不足／過度活躍症的孩子的執行技巧》

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

參考資料：

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