

注意力不足／過度活躍症之（三）家長錦囊篇

錦囊一：「做事專注有招數」

你的子女是否經常出現以下的情況？

- 難以專注工作，浪費時間在不相關的事情上
- 容易受外界干擾而分心
- 遲遲未能完成工作
- 做功課時，容易忽略細節而經常有不小心的錯誤

如果經常出現以上情況，家長可以嘗試本錦囊介紹的幾個招數。

教育局

二零二二年

第一招

子女做功課及溫習時，盡量減少外在環境的干擾

✓	✗
寧靜的工作環境	嘈雜的工作環境
固定而不受干擾的工作位置	貼近窗邊或面向門口／ 電腦／電視的工作位置
整潔的工作桌，只擺放需用的書本及文具	凌亂的工作桌，使用花巧的文具

第二招

給予簡潔及明確的指示，同時配合身體語言表達，讓子女明白要求

例子：

子女放學回來，遲遲也未開始做功課，只管看電視。

✓ 明確的指示

家長可輕按他的肩膊說：「我們協議過每天放學之後休息半小時就要做功課，現在做功課的時間已到。請你馬上關電視，開始做功課。」

X 不清晰的指示

「你仍在看電視？明天一定又會欠交功課了！天天如是，你何時才肯改善？」

第三招

按子女的能力、專注的時限、工作的性質和難度，把需要完成的工作分拆成細小部分，並定下需完成的時間。

與子女一起編排工作時間表，列出需要完成的工作／活動，並預計完成每項工作／活動所需的時間。在一個需要長時間專注學習的活動中，可加入休閒的活動及休息時段，以致他們能有效地完成工作。同時，教導子女按完成工作的期限，自行監察進度。

例子：

<u>時間</u>	<u>工作／活動</u>
4:30 – 5:00	休閒活動（如：看電視）
5:00 – 6:30	做功課 （每 30 分鐘小休 10 分鐘）
6:30 – 7:00	練琴
7:00 – 8:00	洗澡／吃飯
8:00 – 9:00	溫習／網上功課
9:00 – 9:15	收拾書包
9:15–10:00	休閒活動
10:00	睡覺

第四招

教導子女運用視覺提示作自我提醒

教導子女運用視覺提示工具，如提示句、圖畫、清單等，提醒自己工作的程序、步驟、時間或優次，讓自己專注完成每一項工作。

例子：

做數學題時的步驟

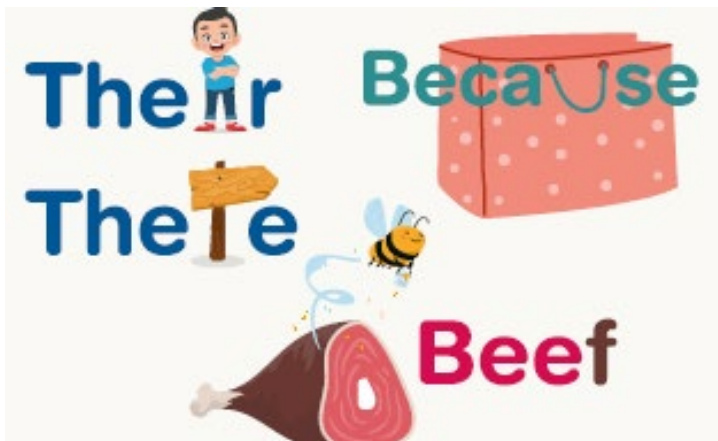
1. 看清楚題目
2. 找出關鍵字／符號
3. 列式
4. 計算答案
5. 檢查

第五招

利用活動提升子女學習時的注意力

利用活動，促進子女對學習的興趣及積極性，從而提升他們於學習時的注意力。例如：利用泥膠搓捏出較難記的中文字詞；以圖像記憶英文生字；透過桌上遊戲（如飛行棋、大富翁等）學習數數和基礎運算等。

例子：



如對本篇內容有興趣，家長可進一步瀏覽教育局融合教育及特殊教育資訊網站內支援有注意力不足／過度活躍症學生的相關資訊：

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