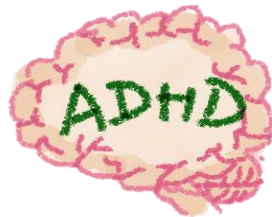


## 二、家庭欢聚乐趣多



暑假开始，一众家长又开始忙于为子女规划户外「放电」行程，务求令子女亲亲大自然，放松身心之余亦能增广见闻。其实，除了参与活动本身令子女得益，**让子女参与规划行程更是一个训练执行技巧及解难能力的好机会**。执行技巧可以透过有系统的学习而得以进步，**把训练融入日常生活中更能令子女掌握个中技巧**，令子女不但能应付日常生活大小任务，应用在学习上更能**提升学习成效**。计划家庭活动，合适的时候别忘了**让家中长辈参与**，表达孝心和关怀。



培养子女执行技巧(例如: 设定目标、规划与优次排定、时间管理、灵活变通)及解难能力



让子女参与规划  
活动行程







为子女制造成功经验，  
感受尊重，提升自信

让子女发挥创意，  
透过尝试实践想法



# 「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

例子:

步骤	执行方法	小锦囊
<p><b>步骤一:</b> 决定地点及活动</p>   	<p>家长与子女讨论游玩的地点和活动</p> <p>家长引导子女选择地点及活动:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家长引导子女思考有甚么地方<b>想与家人共同前往或希望与家人共同参与的活动</b>，可先预备几个地点给予选择。</li> <li>2. 若子女决定不了或想不到地点或活动，<b>家长可提醒子女以前曾提及想去的地方及想进行的活动</b>。例如:                     <p>你记不记得你上次看电视时跟我们说你想跟爸爸妈妈一同到沙滩游泳及堆沙?</p>  </li> <li>3. 子女选择好地点及活动后，<b>家长可与子女共同检视活动与所选活动是否配合，并引导子女做决定时考虑不同因素</b>。例如:                     <p>你曾想到迪欣湖堆沙，但我不太肯定迪欣湖是否有供堆沙的地方，不如我们先做资料搜集，若迪欣湖没有堆沙的地方，我们再一同想想有甚么地方可以堆沙。</p> </li> </ol>	<p><b>小锦囊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 让子女体验做决定时要考虑不同因素。</li> <li>● 家长在进行行程规划时要留意<b>不要独自作所有决定</b>，应尽量给予空间予子女思考及<b>引导子女在考虑不同因素后作適切选择</b>，并在子女作决定后在可行的情况下<b>尊重他们的选择</b>，避免「一言堂」全盘否定或推翻子女的想法。</li> </ul>  



# 「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

步骤	执行方法	小锦囊
<p data-bbox="100 267 262 365">步骤二： 计划行程</p>   	<p data-bbox="388 194 840 235">家长逐步引导子女计划行程</p> <p data-bbox="388 300 1155 397">请子女回想以往参与类似活动经历，请他们尝试列出或画出主要的活动内容，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="388 462 630 503">● 出发时间 </li><li data-bbox="388 568 1155 771">● 交通安排 - 家长请子女利用网站资讯仔细预备每一个活动项目，例如乘车资讯、车站位置、步行距离；并找出预计所需时间。</li><li data-bbox="388 836 1155 933">● 活动次序安排 - 家长可引导子女将活动项目排次序，形成一个简易版行程图。 </li><li data-bbox="388 1201 1155 1356">● 订立行程表后，家长可引导子女重新检视可行性，例如时间是否足够、可能影响行程的因素和解决方法，例如天气变化。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1186 203 1995 341">● 家长的引导能令子女将想法建构成行程表。家长的协助能帮助建立子女在规划及组织方面的成功经验。</li><li data-bbox="1186 406 1995 609">● 回想类似活动经历能在子女脑中建立图像化的活动画面，并予子女事情发生先后次序的初步概念，可令子女更容易将不同活动项目排成一个有连贯性的行程。 </li><li data-bbox="1186 941 1995 1088">● 若在检视子女安排的行程时发现问题，不要急于代子女解决问题，可有耐性地引导子女商讨解决方法。 </li></ul>

# 「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

步骤	执行方法	小锦囊
<p>步骤三： 预备物品</p>	<p>家长在<b>活动前一至两天</b>请子女<b>按活动的次序</b>，以文字或图画<b>列出所需物品</b>，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 打球 – 沙滩球 </li> <li>● 堆沙 – 堆沙用具 </li> <li>● 游泳 – 泳衣、毛巾、泳镜、清洁用品</li> <li>● 其他 – 沙滩席、食物、饮品、太阳眼镜</li> </ul>  <p>然后，家长可与子女<b>一起检查家中有没有这些物品</b>，再分类存放于合适的袋中。</p> 	<p>可循「衣食动行」四方面思考需要准备的物资。</p> <div data-bbox="1176 267 1984 560"> <p><b>衣</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你预期当日会做甚么? (答: 堆沙及游泳)</li> <li>2. 堆沙及游泳需要穿甚么衣物? (答: 泳衣及泳镜)</li> <li>3. 当要更衣时你需要用哪些物品? (答: 毛巾及清洁用品)</li> </ol> </div> <div data-bbox="1176 560 1984 836"> <p><b>食</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外出游玩没有人会像平常一样为你准备水、午餐及茶点，你需要准备甚么? (答: 食物、零食、饮品)</li> </ol> </div> <div data-bbox="1176 836 1984 1177"> <p><b>动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你预期当日的天气及环境如何? (答: 阳光普照、到处都是沙)</li> <li>2. 你因应当日的天气及环境需要准备甚么? (答: 沙滩席、太阳眼镜)</li> <li>3. 你预期当日会做甚么? (答: 堆沙及游泳)</li> <li>4. 这些活动需要甚么用具呢? (答: 堆沙用具)</li> </ol> </div> <div data-bbox="1176 1177 1984 1485"> <p><b>行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你预期当日怎样到沙滩? (答: 乘搭港铁)</li> <li>2. 乘搭港铁需要准备甚么? (答: 已充值的八达通卡)</li> </ol> </div>

# 「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

步骤	执行方法
<p>步骤四： 回顾及检讨</p> 	<p>活动后，家长可<b>与子女回顾及检讨</b>，<b>赞赏子女</b>在规划及执行活动中做得好的地方，同时<b>了解子女的感受及他们在过程中的学习</b>。</p> <p>家长可利用「<b>REP</b>」，并透过轻松的倾谈进行回顾及检讨。</p> <p><b>R(Review) 回顾</b>子女之前曾经订立的目标。</p> <p>你记得之前订立了行程表吗？</p> <p>记得，之前订立了去沙滩游泳及堆沙的行程表，然后当日我们根据行程表行动。</p> <p>谢谢你当日为全家订立活动行程表，在你的安排下我们有愉快玩乐的一日，你做得很好！</p> <p><b>E(Evaluate) 检视</b>上次计划成功/不成功的原因，包括曾经遇到的困难和曾使用的解决办法。</p> <p>你觉得自己当时表现如何？</p> <p>我有尝试跟从行程表所订时间行动，但行车时间超出我预期，所以后来的活动跟不上先前所订时间，以致迟了回家，错过了电视节目。</p> <p>我会预留缓冲时间予有可能发生的意外，早点出发或早点离开，并选择误点机会较低的交通工具。</p> <p>我很欣赏你尽力跟从行程表所订立的时间，但外出活动的时候，的确有机会遇上交通班次误点而令之后活动延误。如果下次你再计划行程，你认为有没有甚么方法可以帮助你？</p>  



# 「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

**P(Planning)计划** 家长可引导子女订立明确目标，并计划达成目标的具体方法。

如果再请你计划行程表，你会留意甚么？

真是个好主意！我欣赏你能有计划地做事。



我会留意时间管理，在活动与活动间预留多 10 分钟缓冲时间予有可能发生的意外。