

一、暑期活动计划妥



有注意力不足/过度活跃症的儿童因为时间管理及组织能力不足，难以自行安排完成任务的先后次序，在暑假期间没有固定上课时间表及老师督促的情况下，生活容易变得没有规律。有见及此，不少家长为了让子女能善用暑假好好装备自己，主动为其编排时间表，但孩子往往未会跟从，原因很可能是.....



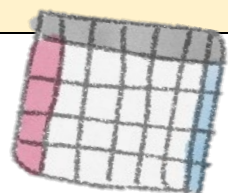
其实，**家长可与子女协商暑假期间的时间表，共同编排玩乐、学习及休息时间**，过一个轻松得来又充实的暑假。透过共同编排时间表，子女可学习如何**安排事情的先后次序，提升组织能力及时间管理**等执行技巧。家长可以配合奖励的方法，鼓励子女完成每日学习目标。

以下是家长与子女协商暑假期间时间表的步骤予家长参考:

步骤

家长准备物资: 1) 时间表

- 建议以 30 分钟作一节
 - 建议家长可先行订立每天固定时段
1. 固定作息及饮食时段 (不开放予子女编排)
例如: 早餐、睡眠、练习乐器等
 2. 学习时段(开放予子女编排在此时段进行甚么学习活动)
 3. 运动时段(开放予子女编排在此时段进行甚么运动)
 4. 家庭乐时段(开放予子女编排在此时段进行甚么亲子活动)
 5. 休闲活动时段(开放予子女编排在此时段进行甚么休闲活动)
- 将时间表置于磁石板上



以不同颜色区分学习与休憩时间, 方便子女阅读并跟从。

建议每周有固定日子为家庭活动, 除玩乐外, 可安排对社会有意义的活动, 例如每两周抽时间进行环境保护或关注动物的活动。

在 15-30 分钟学习时间后请安排 5-10 分钟休息时间以调整有注意力不足/过度活跃症的子女的专注力。

9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	学习类
10:30 - 11:00	学习类
11:00 - 11:30	休闲活动类
11:30 - 12:00	学习类
12:30 - 1:30	协助准备和吃午餐
1:30 - 2:00	学习类
2:00 - 2:30	休闲活动类
2:30 - 4:00	运动类
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	练习乐器
6:00 - 7:30	协助准备和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭乐类
8:30 - 9:00	检视和计划
9:00 - 9:30	亲子阅读

步骤

家长准备物资：2) 写上/印有不同活动项目的小字条

- 以不同颜色区分不同种类活动：

绿色：学习类（例如：完成课外练习 2 页）

橙色：运动类（例如：跑步）

蓝色：休闲活动类（例如：画画）

黄色：家庭乐类（例如：与父母一同散步）

- 每种小字条的数量与家长期望该活动进行的次数要配合，例如希望每日用 1.5 小时学习，就要有 3 张或以上有关学习的绿色小字条。

- 空白活动项目小字条



家长可使用或参考我们准备的范本：

- 附件一：时间表范例(一天)
- 附件二：活动项目小字条



按子女需要，把工作细分成比较容易掌握的份量，有利有注意力不足/过度活跃症的子女完成任务。

中等至剧烈程度的带氧运动，如跑步，能改善有注意力不足/过度活跃症的子女的专注力。亦可设定目标，让子女学习按部就班达成目标。

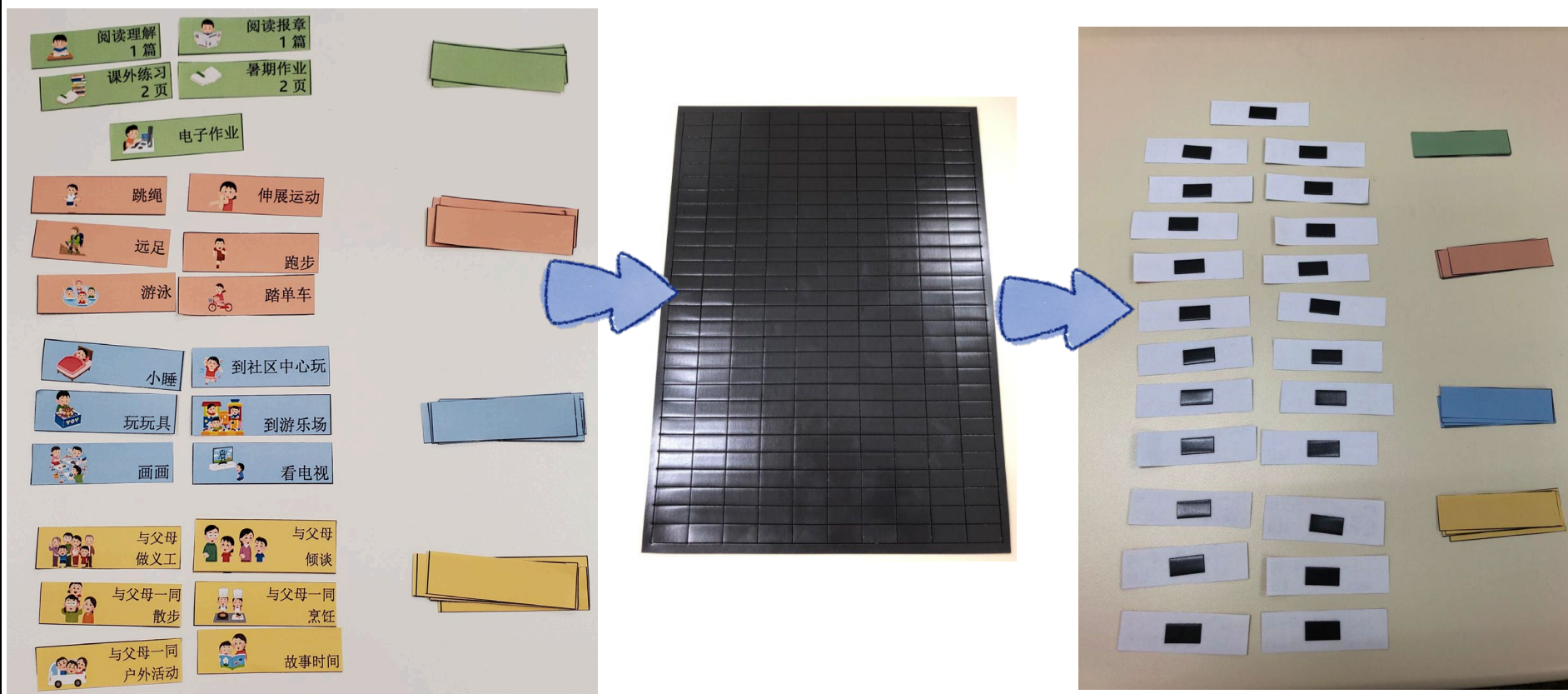


家长可发挥创意，投其所好，以游戏或活动形式学习，可令有注意力不足/过度活跃症的儿童更专注学习。

步骤

家长准备物资：3)磁石贴纸

- 将磁石贴纸贴在活动项目小字条后。



步骤

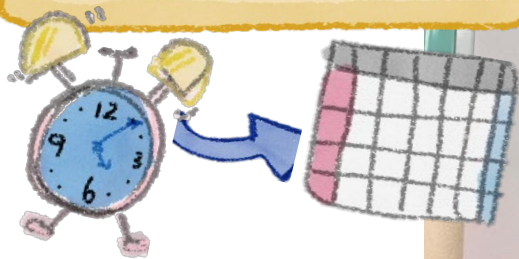
家长让子女先行构思时间表的编排

- 家长向子女展示及解释时间表和活动小纸条，让子女初步了解每天日程，例如有 4 个学习时段、1 个运动时段、1 个家庭乐时段、2 个休闲活动时段。子女可以决定这些时段进行甚么相应活动。另一方面，作息及饮食时段，及其他家长认为重要的活动是预先订立，不开放予子女编排。

让子女在有限范围做决定，有利他们做事前考虑不同因素。

家长可因应情况自行调节订立时间表的原则，建议学习、玩乐及休息时间均等。

时间是抽象的概念，将时间的概念具体化，可以慢慢令子女掌握。



9:00 – 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 – 10:30	学习类
10:30 – 11:00	学习类
11:00 – 11:30	休闲活动类
11:30 – 12:00	学习类
12:30 – 1:30	协助准备和吃午餐
1:30 – 2:00	学习类
2:00 – 2:30	休闲活动类
2:30 – 4:00	运动类
4:00 – 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 – 6:00	练习乐器
6:00 – 7:30	协助准备和吃晚餐
7:30 – 8:30	家庭乐类
8:30 – 9:00	检视和计划
9:00 – 9:30	亲子阅读



「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

● 家长引导子女挑选活动

例如: 时间表上有 4 个学习时段, 家长可让子女先行挑选心仪的 4 项学习活动(4 张绿色活动小纸条), 再与子女商讨那一个时段比较适合做那一个活动, 在过程中引导子女思考不同因素(例如: 家中只有一部电脑, 为了配合家人使用电脑, 所以要在特定时间进行电子学习)。

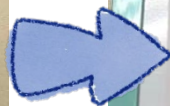
- 商讨完毕后可把已贴上磁石贴纸的项目小字条贴在磁石板上。
- 然后, 家长可引导子女挑选下个固定时段的活动, 例如: 运动时段、家庭乐时段、休闲活动时段。

因应子女的年龄, 由计划一天的活动开始, 慢慢到一星期。

家长可安排奖励计划鼓励子女实行。

9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	学习类
10:30 - 11:00	学习类
11:00 - 11:30	休闲活动类
11:30 - 12:00	学习类
12:30 - 1:30	协助准备和吃午餐
1:30 - 2:00	学习类
2:00 - 2:30	休闲活动类
2:30 - 4:00	运动类
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	练习乐器
6:00 - 7:30	协助准备和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭乐类
8:30 - 9:00	检视和计划
9:00 - 9:30	亲子阅读

9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	学习类
10:30 - 11:00	学习类
11:00 - 11:30	休闲活动类
11:30 - 12:00	学习类
12:30 - 1:30	协助准备和吃午餐
1:30 - 2:00	学习类
2:00 - 2:30	休闲活动类
2:30 - 4:00	运动类
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	练习乐器
6:00 - 7:30	协助准备和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭乐类
8:30 - 9:00	检视和计划
9:00 - 9:30	亲子阅读



步骤

家长引导子女回顾及检讨过去一星期活动，及计划未来一星期时间表

- 定期与子女回顾及检讨，例如每天或每星期，并共同计划及商议明天或下星期的时间表。家长可透过有效提问引导子女进行回顾及检讨。

①

你是否能跟从时间表？
有没有困难？

②

你觉得自己有甚么做得好的地方？有甚么需要改进的地方？

③

未来一星期时间表有甚么方法需要改善？



家长可**赞赏子女过去一星期做得好的地方**，了解遇到的困难，**着重解决问题**，避免将失败的原因总括为子女的性格特质，例如无责任感。

妈妈一提醒你，你就到客厅看看时间表，然后马上开始做暑期作业，妈妈觉得你做得很好！



我看见你不用妈妈提醒，跟从时间表自己开始做暑期作业，是有责任感又肯努力的孩子！

妈妈今天有事不能陪你做功课，回来见你在认真地做，而且已经完成了两项，妈妈很自豪有个懂得好好计划自己时间的孩子！

