

如何培育有注意力不足／過度活躍症的子女

教育局 二零二二年

引言

作為父母，總希望給予子女合適的生活和學習環境，以培育子女成材。為有特殊教育需要的兒童提供及早識別和支援，有助他們適應日常生活及學習環境，並且發揮潛能。

甚麼是「注意力不足／過度活躍症」？

注意力不足／過度活躍症是一種兒童發展障礙。有注意力不足／過度活躍症兒童的注意力、活躍程度和控制衝動的能力與同齡兒童有明顯的差異，導致他們在學習、社交和家庭生活上都會遇到較大的困難。常見的徵狀有：

- 專注力短暫
- 較難集中，容易受外界干擾而分心
- 做事欠缺條理
- 活動量過多
- 難以安坐
- 未有考慮後果便衝動行事

家長角色

我懷疑我的子女有注意力不足／過度活躍症……

- 主動告訴學校的特殊教育需要統籌主任、班主任、學生輔導人員或學校社工，以便學校進一步了解孩子的學習和社群適應，提供合適的支援，有需要時為學生安排進一步評估

我的子女已診斷為有注意力不足／過度活躍症 ……

- 應儘早及主動向學校提供子女的確診資料，與學校保持溝通，就著子女的學習和社群適應共同商討合適的支援策略

- 依時陪同子女覆診，按醫生建議進行治療，並留意子女的進展

在輔導子女時，可考慮運用以下策略：

正面溝通和期望

- 善用親子時間，增進關係
- 用正面的語氣和態度與孩子溝通
- 對子女有正面而合理的期望

妥善管理行為

- 為子女訂立適切及可達到的目標，強化好行為
- 用合適的獎勵方法，包括正面的回饋
- 給予簡潔明確的指示
- 教導及示範控制衝動行為的方法
- 從前因及結果著手，增強好行為

培養情緒管理能力

- 家長以身作則，示範處理情緒的良好方法
- 教導子女安定情緒的方法，例如深呼吸、鬆弛練習等
- 當子女有不恰當行為或用不適當的方式表達情緒時，家長宜先安定自己和子女的情緒，才跟他分析事情，尋找解決方法

提升學習技巧

- 安排有序的學習環境，減少環境的干擾
- 按子女的能力、工作的性質和難度，把工作拆分成細小的部分
- 一同訂定實際可行的時間表，讓學習與活動交替進行
- 利用不同的活動提升子女學習時的注意力

- 細分溫習內容，隔一段時間再重溫，以加強記憶
- 教導孩子運用視覺提示工具，如提示句、圖畫、清單等，作自我提醒

學校支援措施及策略

- 一般而言，有注意力不足／過度活躍症的學生會入讀普通學校。學校會因應個別學生的情況提供下列支援：

第一層支援：優化課堂

- 提供具清晰結構的學習環境，如為學生安排一個免受環境干擾的座位、編排固定位置放置物品等
- 採用結構化的課堂安排及教學流程，讓學生更容易掌握及跟從課堂要求
- 給予學生清晰規則，並與學生訂立獎勵計劃以強化正面課堂行為
- 將教學活動分成不同的小節以維持學生的專注力

第二層支援：額外支援

- 因應學生的發展階段及針對其困難，採用有實證為本的策略，為他們提供額外訓練，例如執行技巧、學習技巧、情緒管理、衝動控制等
- 針對學生的強項給予發展的機會，培養能力感和自信心，並發揮潛能

第三層支援：個別化的加強支援

- 為少數有持續及嚴重適應困難的學生訂定個別學習計劃，以加強支援並作定期檢討跟進
- 安排個別指導，訂定與學習、社交及情緒管理有關的目標，有系統地提升學生的自我管理 ability，從而提升他們的學習效能和社群適應

家校合作

- 學校、家長及專業人員（包括醫生、教育心理學家及學校社工）保持緊密協作和溝通，了解學生的需要和進展，並商議合適的支援策略，以一致的方法共同幫助孩子成長

常用網址及查詢電話

教育局

<http://www.edb.gov.hk>

港島區域教育服務處	2863 4646
九龍區域教育服務處	3698 4108
新界東區域教育服務處	2639 4876
新界西區域教育服務處	2437 7272
有關特殊教育的一般查詢	3698 3957

教育心理服務組

- 香港 3695 0486
- 九龍 3698 4321/ 3907 0949
- 新界東 3547 2228
- 新界西 2437 7270

「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站

<https://sense.edb.gov.hk>

- 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>
 - <https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html>

- <https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

- 「全校參與模式融合教育—家長篇」

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguidec.pdf>

- 「全校參與模式」融合教育運作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_ch.pdf

衛生署

兒童體能智力測驗服務

<https://www.dhcas.gov.hk/tc/>

學生健康服務

<http://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

社會福利署

<http://www.swd.gov.hk>