

《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》視像文字稿

《融情（第四十二期）》透過專業人員（包括：精神科醫生、教育心理學家、社工）與家長的對話，解釋有注意力不足/過度活躍症的孩子所面對的問題及如何照顧他們的需要。

- (0:00-0:12)： 旁白：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，教育心理服務（九龍）組。
- (0:13-0:31)： 展示阿澎和他的家長的對話：
家長：阿澎，你還在看電視？快做功課吧，總要我多番催促！
阿澎：好啊好啊！
家長：你還是心不在焉！做功課要專心點啊！不要左顧右盼！
阿澎：好啊好啊！
家長：阿澎，你可否坐好一點？做一會又停一會，真的被你氣死！
- (0:32-1:12)： 旁白員指出有注意力不足/過度活躍症的孩子所面對的困難與執行功能的缺損有很大的關係。
旁白員並介紹葵涌醫院精神科顧問醫生鄧振鵬醫生將會講解如何判斷孩子可能患上注意力不足/過度活躍症。
- (1:13-1:54)： 鄧醫生講解有關注意力不足/過度活躍症的診斷標準。
- (1:55-2:02)： 旁白員繼續詢問鄧醫生，孩子符合一定數目的徵狀是否便可以確診為患上注意力不足/過度活躍症。
- (2:03-4:19)： 鄧醫生進一步解答有關注意力不足/過度活躍症的診斷標準，並指出 單靠參考診斷標準所列出的徵狀其實不太可靠，還需要考慮其他因素，包括孩子的發展階段、年齡、成長環境，以及於不同情況下的行為表現等。
- (4:20-4:28)： 旁白員提問有注意力不足/過度活躍症的孩子的特徵與執行功能缺損有什麼關係，什麼是執行功能。
- (4:29-6:31)： 鄧醫生解釋執行功能包括：（1）自我約束、自我抑制；（2）調節注意力及專注力；（3）情緒調節能力；（4）自我激勵和自發能力；及（5）工作記憶力。
- (6:32-6:46)： 旁白員介紹家長加油站請來了社工陳姑娘和教育心理學家張太，分享怎樣提升有注意力不足／過度活躍症孩子的執行技巧，以及解答聽眾查詢。
- (6:47-7:26)： 第一位聽眾洪太詢問如何處理孩子拖延做功課的問題。
- (7:27-7:52)： 教育心理學家張太解答洪太提出的問題：
有注意力不足/過度活躍症的孩子的工作記憶和自我控制力較弱，繼而忽略工作流程、目標或要求，亦未能有效抑制衝動，所以，他們不是太懂得有效地安排自己的工作時間。

- (7:53-8:09) : 洪太表示她已為孩子制定了一個時間表，可惜效用不大。洪太並把該時間表傳遞給張太參考。
- (8:10-8:39) : 教育心理學家張太欣賞洪太用心嘗試，並指出洪太制定的時間表忽略了三個協助有注意力不足/過度活躍症的孩子的重要原則，包括：「細分步驟」、「外在提示」和「直接教導」。教育心理學家張太建議洪太需要運用上述三個大原則和孩子一起設計工作時間表。
- (8:40-9:05) : 教育心理學家張太詳細解釋「細分步驟」的內容。
- (9:06-9:23) : 教育心理學家張太舉例：目標行為是完成當天的功課，細分步驟就是要將要完成的功課列出來，製成清單，然後預計所需要的時間，編制成可行的時間表。
- (9:24-9:39) : 教育心理學家張太進一步說明如何利用時間表協助孩子學習計劃時間和監察進度。
- (9:40-10:03) : 教育心理學家張太繼續解釋「外在提示」可以明確地展示孩子內在的思考過程，加上細分步驟將工作內容拆分成小步子，就可以減少有注意力不足/過度活躍症的孩子的工作記憶負擔，協助他保持專注，逐步完成。
- (10:04-10:16) : 教育心理學家張太指出「直接教導」是必須的。除「直接教導」之外，示範和與孩子重覆練習也是非常重要的。
- (10:17-10:24) : 洪太憂慮孩子容易遺失工作時間表。
- (10:25-10:56) : 教育心理學家張太指出工作時間表放置的位置是關鍵，她建議洪太把工作時間表張貼在當眼處，例如房門、書櫃等，令孩子能夠時常提醒自己。她還建議洪太讓孩子共同參與計劃，彼此共同商討，當孩子在過程中能夠表達自己的想法，他便會更願意貫徹執行。
- (10:57-11:07) : 洪太的電話諮詢結束。
- (11:08-11:24) : 旁白員指出聽眾對如何運用「細分步驟」、「外在提示」和「直接教導」這三個原則減少注意力不足/過度活躍症孩子在工作記憶上的負擔都會有具體的了解。
- (11:25-11:50) : 第二位聽眾白太希望詢問有關獎勵的問題。白太的孩子多言，經常衝口而出，欠耐性，做功課又懶散。雖然白太嘗試用「獎勵計劃」鼓勵他，但成效不大，她更懷疑孩子是否不喜歡獎勵。
- (11:51-12:00) : 社工陳姑娘邀請白太分享她採用獎勵計劃。
- (12:01-12:19) : 白太分享她為孩子設計的獎勵計劃及孩子的表現。
- (12:20-13:01) : 社工陳姑娘指出有注意力不足/過度活躍症的孩子會因為執行功能有缺損，以致他們自我完善的動力比較弱，再加上經常遇到挫折及負面經驗，會導致他們缺乏動機去完成目標。故此，獎勵計劃的目標行為一定要具體，當他們能夠在初段完成訂立的目標的時候，適宜立即去獎勵，期望在初段的時候獎勵的比較頻密，使他們盡快的到回饋。社工陳姑娘認為白太為孩子所定立的目標行為似乎就未夠具體及細分。

- (13:02-13:39) : 社工陳姑娘舉出獎勵計劃的例子：具體目標行為可以是每日於三十分鐘內完成一份功課，如果孩子在指定時間內做到，可以獲得一顆星星和一粒小糖果；如果孩子能夠在一星期內獲得十顆星星，就可以獎勵他多一些喜歡的親子活動，例如：往公園踏單車、往喜歡的餐廳吃下午茶又或者看一齣他喜歡的卡通電影。
陳姑娘建議白太可以就獎勵計劃的具體性和獎勵的頻密程度與原先的獎勵計劃作出比較。
- (13:40-14:39) : 社工陳姑娘繼續解釋，當孩子做到了目標行為，便要立刻給予他星星作為獎勵，更重要的是在給予孩子星星的時候，要有口頭回饋或稱讚，要具體指出他的好行為，例如可以說：『我很欣賞你今天能夠這麼專心，在三十分鐘內完成這份功課，你可以得到一顆星星。』口頭稱讚可以讓孩子知道家長有留意他做的好行為，家長應該多點給與孩子肯定，家長的肯定、稱讚和獎勵是十分重要。能夠做到以上三點才能夠發揮作用。建立了良好習慣後，便可以逐漸減少獎勵的次數。
- (14:40-15:00) : 社工陳姑娘解釋如何保持獎勵計劃對孩子的新鮮感和吸引力。
- (15:01-15:28) : 白太總結有效的獎勵計劃包括以下的條件：（1）具體目標；（2）頻密獎勵；（3）即時回饋；（4）口頭讚賞；（5）清楚記錄；（6）有商有量；及（7）按時修訂。
- (15:29-15:59) : 第三位聽眾 Maggie 詢問有關藥物治療的副作用。
- (16:00-18:11) : 鄧醫生講解藥物治療的成效以及副作用。
- (18:12-18:31) : Maggie 詢問進行藥物治療之外，是否還需要接受行為治療。
- (18:32-19:18) : 鄧醫生指出較為有效的方法是「藥物治療」、「行為治療」、「家長管教」三管齊下。
- (19:19-19:51) : 旁白員總結藥物治療再配合行為治療以及家長管教，可以讓有注意力不足/過度活躍症的孩子在情緒、學習和行為三方面得到最大的改善。