

# 如何培育有注意力不足/過度活躍症的子女

教育局 二零一五年

## 引言

作為父母，總希望給予子女最佳的生活和學習環境，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/過度活躍症是指兒童的注意力、活躍程度和自制力較同齡兒童有明顯的差異，導致他們在學習、社交和家庭生活上有障礙。常見的徵狀有：

- 專注力不集中和短暫
- 容易受外界干擾而分心
- 做事欠缺條理
- 常有疏忽
- 難以在課堂中安坐
- 經常手舞足蹈
- 沒有考慮後果便衝動行事
- 經常搶說出答案

## 家長角色

### 我懷疑我的子女有注意力不足/過度活躍症…

- 主動告訴學校教師、學生輔導人員或社工，以便學校為學生安排合宜的評估及支援服務
- 我的子女已評估為有注意力不足/過度活躍症…
- 應儘早及主動向學校提供子女的特殊教育需要資料，包括轉交精神科醫生報告予學校，以便學校安排合適的支援服務
- 與校內學生支援小組、班主任及科任教師保持溝通，以便了解子女的學習情況；若有需要共同商議合適的支援策略

在輔導子女時，可考慮運用以下策略：

### 溝通方面

- 與子女交談時，確保有目光接觸
- 逐項說出清晰明確的指示，或請子女重複講述

### 行為管理

- 即時及一致地處理子女的行為，並給予合理的正面或負面回饋
- 協助子女訂立明確及可量度的目標，逐步改善不當的行為
- 運用「視覺提示」以提醒子女容易忘記的事情或規則

### 情緒處理

- 避免在子女發脾氣時與他們衝突，待他們冷靜後才解說
- 教導子女適當處理情緒的方法，如：作深呼吸或鬆弛身體的練習等

## 學習方面

- 跟子女一同訂定實際可行的時間表，讓學習與活動交替進行
- 為子女安排固定的位置做功課和擺放物品，保持桌面整潔及文具簡潔，讓他們遠離分心的事物
- 協助子女把工作細分，並分次完成

## 覆診安排

- 依時帶子女覆診，約見精神科醫生及按指示服藥，並留意子女服藥後的進展

家長若想進一步了解如何支援有特殊教育需要的子女，可參考上載於教育局網頁的《「全校參與模式」融合教育~家長篇》(網址見後頁)。

## 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：

### 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
- 在教學策略方面，將工作細分、突顯重點、提供組織圖、給予「視覺提示」等

### 小組訓練

提供校本小組訓練，如運用教育局製作的「執行技巧訓練」教材套，以提升學生的自我管理 ability，或安排其他有關衝突處理、解難及學習技巧的訓練

### 個別輔導

- 提供行為輔導，並配合適當的獎勵方法及具體的回饋，強化學生的正面行為
- 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

### 加強支援

按需要為一些出現嚴重困難的學生提供加強支援服務，如：

- 制定個別學習計劃，並作定期檢討和跟進
- 安排學生到教育局的匡導班接受加強訓練
- 安排教學助理作更密集的支援

### 家校合作

- 學校、家長及專業人員(包括醫生、教育心理學家及社工)保持緊密協作和溝通，了解學生覆診及服藥的情況、在不同成長階段的需要等，並商議合適的支援策略，以一致的方法共同幫助孩子成長
- 家長可瀏覽上載於教育局網頁的《注意力不足/過度活躍症之家長教育系列》，以了解在家中協助有注意力不足/過度活躍症子女的方法

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

#### 教育心理服務組

香港（電話：3695 0486）  
九龍區（電話：3698 4321）  
新界東區（電話：3547 2228）  
新界西區（電話：2437 7270）

特殊教育資源中心（電話：3698 3900）

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

#### 「全校參與模式融合教育－家長篇」

<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/ieparentguidec.pdf>

#### 「全校參與模式」融合教育運作指南

[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/support/wsa/ie%20guide%20\\_ch.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/support/wsa/ie%20guide%20_ch.pdf)

注意力不足/過度活躍症之家長教育系列

<http://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/adhd/COPES%20Manual/leaflet.html>

#### 衛生署

兒童體能智力測驗服務（電話：2246 6659）

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

學生健康服務（電話：2349 4212）

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

#### 社會福利署

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

#### 香港社會服務聯會

<http://hkcss.org.hk>

#### 一擊通

<http://oneclick.hku.hk>