

多角度協助子女面對 學習及生活的挑戰

陳穎儀博士 臨床心理學家

21.4.2018

病徵

專注力
散渙

衝動
行為

活動
量高

專注力不足過度活躍症

病徵

- 病徵出現於兩個或以上環境：家中、學校
- 持續半年以上
- 對日常生活，如學業、社交、人際關係構成影響

並非是能力問題

是控制和調節方面的 障礙

影響孩子專注力和表現的因素

- * 環境與刺激程度
- * 工作性質與新鮮感
- * 孩子的興趣與意願

其他問題

*行為、情緒

*發展、學習障礙

*缺乏安全感

*社交

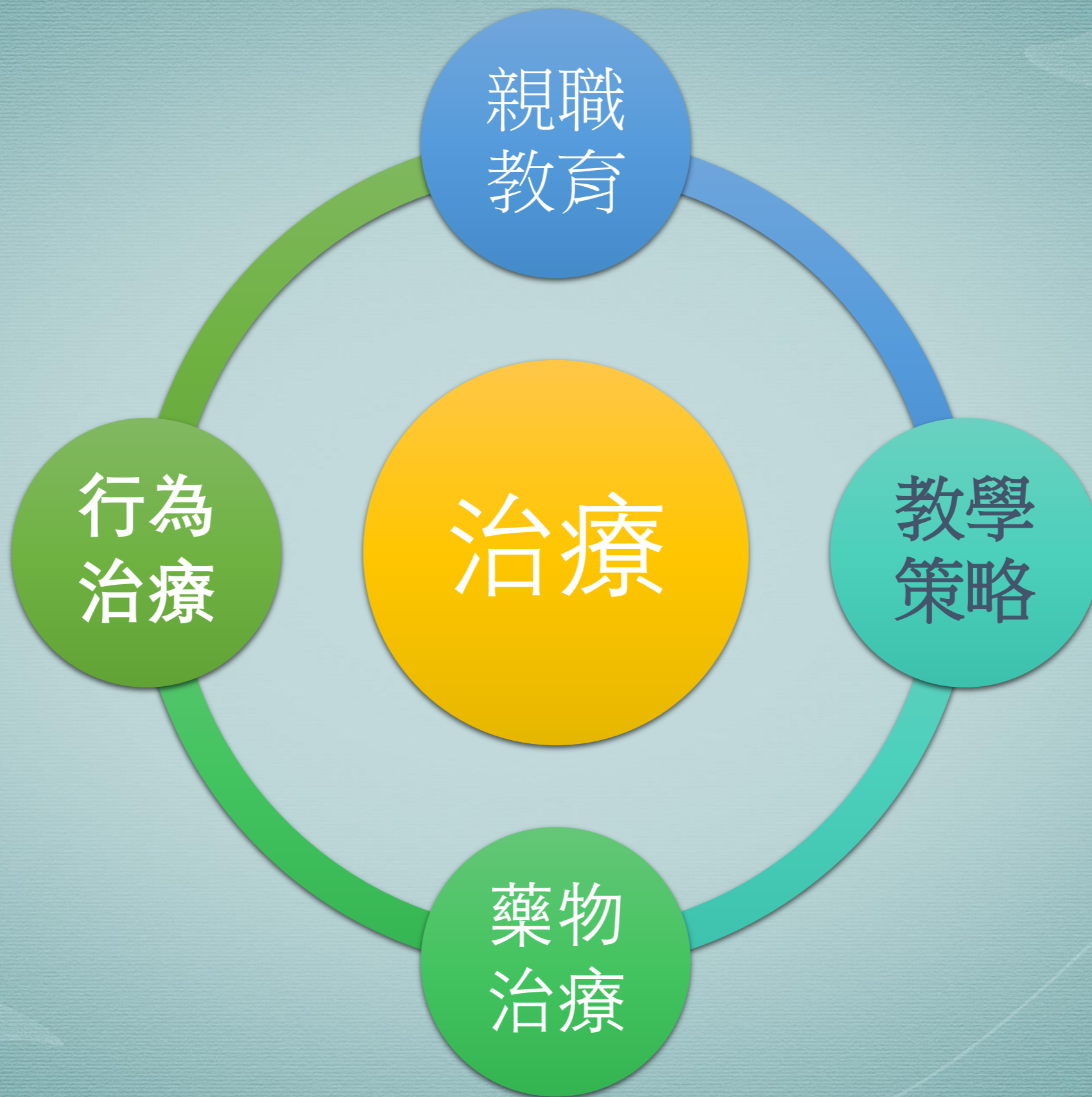
對症下藥

一、確切的診斷

二、適當的治療

藥物治療

行為治療



親職教育

- 明白孩子在不同 成長階段的特質
- 父母管教策略
- 合理期望
- 多讚少罵
- 環境設計 日常生活編排規律

行為治療

- ❖ 獎勵好行為
- ❖ 學習抑制衝動
- ❖ 培養延遲滿足能力
- ❖ 解決問題技巧
- ❖ 學習組織及策劃工作
- ❖ 社交小組訓練提昇社交自信
- ❖ 改善家中學習、做功課技巧

行為治療

- 學習抑制衝動： 停一停、諗一諗、再出動
- 解決問題五步曲
 1. 問題是甚麼？
 2. 想想有那幾個解決辦法 1,2,3,4.....
 3. 選一個較可行的方法
 4. 試試看
 5. 檢討成效

改善家中學習 做功課技巧

- 減少環境干擾
- 設有小休時間
- 多作口頭鼓勵和讚賞
- 靈活處理功課要求
- 先難後易
- 忌吹毛求疵

獎勵計劃

☺好行為合約☺

目標行為：_____

如完成所定目標，

可得到獎勵：_____

兒童簽名

媽媽簽名

爸爸簽名

教學策略

- 安排患童坐在班房前方
- 頻密地給予提示和鼓勵好行為
- 在功課和考試上作出調適
- 多用以趣味性和視覺為主的教學技巧
- 安排孩子負責班中活動或給予小責任
- 公開讚賞孩子好行為

抗逆力的元素

家人支持

愛、信任、
鼓勵、肯定、

學習負責任

自我肯定

溝通與解難技巧

方法與意志

學習對象

管理情緒
的能力

總結

- 明白孩子成長特質
- 癥狀：專注力不足 多動 / 衝動
- 同時在兩個或以上場景出現
- 藥物治療
- 行為治療
- 家校合作：管教策略 教學策略
- 情緒支援
- 提昇抗逆力

以愛心、耐心

教育孩子

Thank you