

青蔥教室系列 之

專注力不足過動症(ADHD)

兒童訓練錦囊



目錄

序言	P.4
----------	-----

ADHD知識錦囊

ADHD故事劇場——我們這一家	P.7
ADHD成因及類別	P.9
我的孩子是ADHD兒童嗎?	P.11

ADHD支援錦囊

訓練背景	P.14
ADHD兒童的行政困難	
訓練守則	P.16
ADHD兒童的嚮導	
原則一 萬事要冷靜	
原則二 思前想後	
原則三 改變行為問題的成因	
原則四 獎勵有法	
原則五 冷靜處理爭執	
自理篇	P.29

ADHD故事劇場——駿駿的7-11日記	
我的ADHD子女有自理困難嗎?	
為甚麼要建立良好的自理基礎能力?	
探索困難原因	
提升潛能全攻略	

學習篇 P.41

ADHD故事劇場——威威學習事件簿

我的ADHD子女有學習困難嗎？

為甚麼要建立良好的學習基礎能力？

探索困難原因

提升潛能全攻略

體育篇 P.55

ADHD故事劇場——「論盡」志明

我的ADHD子女有動作協調問題嗎？

為甚麼要建立良好的體育運動能力？

探索困難原因

提升潛能全攻略

ADHD藥物知多少？ P.69

心裏有「訴」 P.75

附錄 P.80

參考書籍及期刊

延伸閱讀

協康會簡介 P.90

青蔥計劃簡介 P.92

協康會重點出版刊物 P.94

序言

很多專注力不足過動症（簡稱**ADHD**）的學童均擁有敏捷的思考和敢於面對挑戰的勇氣，但他們的專注力較弱和行為衝動，大大影響他們的學習表現和人際關係，更有部份**ADHD**兒童在感知功能發展（**Sensory-motor Development**）和動作協調計劃（**Motor Coordination and Planning**）方面出現發展障礙，以致他們在自理、體能、書寫和功課表現方面強差人意。

由2000年起，協康會「青蔥計劃」的心理學家及社工便開始為**ADHD**兒童設計適切的小組訓練，改善他們的社交溝通及情緒管理技巧，並為家長及教師舉辦講座及工作坊，幫助他們認識**ADHD**學童的需要。在新濠集團的贊助下，我們去年推行了為期一年的「火星小人類**ADHD**學童支援計劃」，為超過100名小一至小三**ADHD**學童提供全面的訓練服務。整項計劃由心理學家、職業治療師、物理治療師及社工共同策劃和帶領。

此專業團隊先為兒童進行初步甄選，然後按兒童的需要，為他們度身訂造全方位的訓練，包括社交情緒、感知功能及學習基礎訓練、複合協調運動、瑜珈及健腦操小組等，來提升兒童在自理、學習、社交及運動方面的能力。另外，此計劃亦設有話劇班、創意畫班及跆拳道班等，讓兒童發揮個人潛能、建立自信和合作精神。同



時，我們亦非常重視家長及教師的參與，在過往一年，共有超過**450**名家長及教師曾參加有關工作坊。

我們現將協康會各專業團隊的臨床經驗結集成書，出版這本《青蔥教室系列之專注力不足過動症（**ADHD**）兒童訓練錦囊》，希望有效幫助就讀於初小**ADHD**學童的家長全面認識子女的訓練需要，盡早讓他們獲得適切的服務。

最後，謹此感謝新濠集團撥款支持整項計劃，讓本會的心理學家、治療師團隊及社工通力合作，跨出專業框架，共同撰寫此書，而整個計劃的成功亦有賴各參與同事的精心策劃和研究精神。我期望在不久的將來，協康會會舉辦更多交流活動，與老師及業界同工分享幫助**ADHD**學童的訓練方法。

協康會總幹事
曾蘭斯

ADHD知識錦囊





我的孩子是ADHD兒童嗎？

其實「無時停」並非ADHD兒童的專利，一般小朋友也會頑皮搗蛋，但他們的情況較ADHD兒童輕微，而ADHD兒童還要深受下列特質所影響，令他們的日常、學習及社交生活出現困難。

ADHD兒童的特質：

1. 三心兩意，容易分心
2. 沒有耐性等待
3. 難以安坐，身體動個不停，在沉悶的環境裏尤甚
4. 於不適當的場合亂跑亂跳
5. 於需安坐的場合離開坐位
6. 逃避需時的工作，如堂課或家課
7. 難以專注於費神的工作及活動中
8. 無法按指示完成工作，特別是複雜及需時的工作
9. 忽略細節而犯錯
10. 口若懸河，說話過多
11. 無法專心聆聽他人說話
12. 打斷別人說話及騷擾他人活動
13. 搶答問題
14. 常遺失物品
15. 善忘
16. 工作欠缺組織及計劃

與ADHD同時出現的問題

ADHD兒童有可能同時出現以下一種或以上的問題：

1. 情緒緊張或情緒低落，或會令專注力問題惡化
2. 對立性反抗症（Oppositional Defiant Disorder）
3. 學習障礙（Learning Disabilities）
4. 動作協調障礙（Developmental Coordination Disorder）
5. 品行障礙（Conduct Disorder）

在評估過程中，精神科醫生及心理學家會按下列因素來診斷兒童是否有ADHD：

1. 出現特徵的時間及環境
2. 特徵對學習、社交及日常生活的影響程度
3. 特徵是否因其他生理或心理因素引起

家長若懷疑子女患有ADHD，可循下列途徑尋求專業評估服務：

1. 經醫生轉介至政府智能及體能評估中心
2. 經學校轉介至教育局或校本心理學家
3. 家長自行尋找私人執業的精神科醫生或心理學家



ADHD支援錦囊



☆ 訓練背景 ☆

ADHD兒童的行政困難

「無時停」幾乎是人們對ADHD兒童的第一印象。我們總埋怨，甚至責難這群「火星小人類」的不是，卻很少探究其行為背後的成因。

近年，很多科學研究嘗試為我們「解話」，指出ADHD兒童的行為特質只是表面徵狀，而真正的「幕後黑手」是抑制即時反應的能力較弱，致令他們的行政功能（Executive Function）未能如常運作：

1. 較難抑制即時反應，自我指導能力較弱

「自我對話」是一般人指導個人行為的自然過程，但ADHD兒童抑制即時反應的能力較弱，在缺乏自我提醒下，他們的行為較易受周遭的環境影響，使他們無法長時間遵守家居或課室的規則。譬如做家課時，經常東張西望，找藉口離開座位，這是他們缺乏自我指導的寫照。

2. 較難即時思考過往的經驗來避免犯錯

家長及老師縱使不斷教導ADHD兒童，但他們還是經常犯上不小心的錯誤。當一個人不能從經驗中汲取教訓，也必定很難計劃將來。ADHD兒童往往只着眼於眼前的事情，常常被人覺得他們較難



有效地組織及計劃自己的工作。最後，他們的「製成品」往往不符合家長及老師的要求。

3. 缺乏時間觸覺，較難按時完成工作

行政功能障礙令ADHD兒童無法有效地對照現實與理想的進度，並按情況相應調節速度，以確保準時完成工作，因此他們經常被指虎頭蛇尾。

4. 較難調息情緒，反應容易過大

其實，這也受行政困難牽制，令ADHD兒童無法「停一停，想一想」，情感往往未經過濾，便即時爆發。若是正面情緒，諸如開心、興奮等，人們還可接受；但若是負面情緒，如憤怒、暴躁等，就容易惹人討厭，老是撞板，常被家長及老師視為社交情緒幼稚的孩子。

由此可見，ADHD兒童的薄弱自我抑制能力大大限制他們的計劃及組織能力，令他們在自理、學習及體育運動方面出現困難。以下部分，我們將為家長及ADHD兒童提供不同類型的訓練，讓兒童學習全新的「行為模式」，以減輕這些與生俱來的特質所帶來的影響。

☆ 訓練守則 ☆

ADHD兒童的嚮導

ADHD兒童這群「火星小人類」為遊歷宇宙，便乘坐飛碟，展開旅程，卻不幸遭遇隕石撞擊，被迫流落地球。他們初到貴境，掌管行政功能的電腦又失靈，令他們老是像隻盲頭烏蠅，亂衝亂撞，在生活各個範疇，如學習、工作及社交上到處碰壁。其實，家長可代替電腦，充當他們的嚮導，為他們領航至目的地。以下將列舉五個領航原則，目的是教導家長如何改善親子關係，令子女更能遵守規則、服從指令及減少對抗性行為。



原則一 ■ 萬事要冷靜

ADHD兒童的成長道路可謂荊棘滿途，家長常要絞盡腦汁，使他們做到一般兒童駕輕就熟的日常活動。就如起床、梳洗及吃早餐等，ADHD兒童往往要家長「三催四請」，大動肝火下才能辦妥，然後姍姍回校。足見家長在小事上經已火氣十足，在大事上更不堪設想，其情緒必如山洪暴發般湧現，一發不可收拾。

不過，家長必須明白，怒氣雖能暫時制服ADHD子女，但其副作用只會弄巧反拙，令家長得不償失。因為惡言相對只會刺激ADHD子女的自我保護意識，像彈弓般，反彈力跟壓力成正比，令他們更不願意聽從家長的指令，嚴重破壞親子關係，令其嚮導的角色蕩然無存。而且，模仿是人類與生俱來的能力，小朋友自小模仿成年人的神態、說話及處事方式。如果ADHD子女犯錯時，家長屢屢暴跳如雷，甚至大打出手，他們亦會「有樣學樣」，以同樣的方式對待與他們交惡的人。

由此可見，ADHD子女的行為與父母的情緒有莫大關係。當然，要家長時刻保持冷靜，談何容易，但請各位想想，我們常教導ADHD子女要「停一停、想一想」，卻未能身體力行，做好榜樣，好好控制情緒，那又怎能期望他們可以辦到呢？

家長小貼士：

1. 定立合理要求

所謂「欲速則不達」，家長往往為加速ADHD子女進步，訂立過多目標，令他們難以按計劃完成，反受失敗打擊，導致情緒波動。其實，家長可按步就班，由淺入深，先訂立一至兩個較易達成的目標，完成以後，才訂立新目標。這樣有助子女增強自信，大大提高他們完成目標的機會率。

2. 少說教，多指引

ADHD子女犯規後，家長常會長篇大論，解釋犯規的成因及弊端。但這種說教式的訓導只是無的放矢，難收成效，因為他們犯規，並非對規則不熟悉，而是「執行錯誤」。同時，家長見子女屢勸不改，漸漸變得消極頹喪，反更易觸發親子紛爭，導致漫罵收場。因此，家長應清楚指引子女「應做甚麼」及「不做甚麼的後果」，以避免說教所引發的爭執及情緒爆發。

3. 停一停、想一想

其實，家長被ADHD子女的行為激怒後，毋需即時反應，可先對他們說：「媽媽需要時間，想一想怎樣做，待會兒再跟你談話。」這樣，家長便有充裕的時間平伏情緒，冷靜思考較佳的處理方法。

☆學習篇☆

ADHD故事劇場

威威學習事件簿

校園生活多采多姿，學校本應是小朋友的歡樂天地，卻變成ADHD學童的「重災區」。他們活動量過多、專注力不足及自制力弱等行為問題在校內表露無遺。

今年小四的威威是個典型的ADHD學童。他上課時，常坐立不定，一會兒去丟垃圾，一會兒去拾紙張；抄黑板時，不是欠筆劃，就是沒記在手冊上；計算時，總把運算符號及步驟搞作一團；閱讀時，又心不在焉，字只停在眼睛上，入不了腦海，老師的話也是如此。

回家後，父母會敦促威威做功課，並陪他挑燈夜讀，應付測驗考試。有時，他們見威威在預測表現理想，便鬆一口氣，猜他的測驗成績應該不俗。誰知收到試卷一看，「十二分！」，父母倆均給這個數字嚇呆了，回過神來後，細閱試卷，發現威威不小心把答案填錯地方，並且沒看清楚題目，便胡亂作答。

日復一日，這個故事不斷重演，ADHD學童的家長及老師難免會感到灰心喪志，心想：「為甚麼他們看似聰明伶俐，但不管我們花多少時間，他們還是考試『捧蛋』，老是『搗蛋』，甚至好像要向你擲雞蛋，來發泄不滿呢？」

我的ADHD子女有學習困難嗎？

家長可觀察子女在過去一個月內有否出現下列狀況，再按出現的頻率，在適當的□內畫上✓。

	從不	有時	經常
抄寫時，抄漏筆畫或字詞	☐	☐	☐
閱讀時看漏字詞或句子	☐	☐	☐
忘記老師的說話	☐	☐	☐
上課時離開座位	☐	☐	☐
不舉手便發問，老師發問時又搶着回答	☐	☐	☐
時間管理不當，花過多時間在某事上，而沒時間做其他事情	☐	☐	☐
不覆核答案	☐	☐	☐
要成人催迫，才處理個人事務（例如：做家課），欠缺主動	☐	☐	☐
做功課時，像發白日夢，不知道做到哪個部份	☐	☐	☐
字體不齊整、常出界	☐	☐	☐
動作協調能力不足，操作文具（例如：剪刀）有困難	☐	☐	☐

探索困難原因

若問ADHD兒童是否喜歡上學，答案大概是喜歡、不喜歡各佔一半；若追問他們是否喜歡上課及做家課時，近九成ADHD兒童會「耍手擰頭」，表示對學習感到懊惱，老是想着逃避。如上課時會離開座位，做家課就草草了事；亦有些ADHD兒童即使看似專心上課，一動不動，但心思意念其實早已雲遊四海，聽不到老師的話，看不見書本的字。

ADHD兒童的學習表現不如理想，常被誤會為懶散。其實，這與他們的基礎能力較弱有關，令他們容易受環境影響。下文將說明兩種基礎能力及環境因素如何影響他們的學習表現：

1. 處理感覺訊息的能力

準確處理感覺訊息，尤其是視覺及聽覺訊息，能有助我們在學習過程中選擇及留意重要內容，但部分ADHD兒童在這方面的能力較弱，難以個別及同時處理視覺、聽覺及本體感覺訊息等多種訊息，影響其專注力。

處理視覺訊息能力不足：

他們難以將視線集中在指定物件上，未能選取有意義或抑制不必要的訊息，亦難以緊記重要的視覺訊息。結果，抄寫黑板或做功課時會抄漏字句或筆劃，上課時容易被環境吸引，四處張望。

提升潛能全攻略

其實，ADHD兒童的學習表現是受着多種因素所影響的，因素主要可分為兩類，分別是個人因素（包括處理感覺訊息的能力及自我管理能力和環境因素（包括活動性質、學習環境）。我們將從這兩方面入手，一方面為ADHD兒童度身訂造訓練活動，另一方面鼓勵家長及老師調適他們的學習環境，讓他們有效地學習。

1. 改善處理感覺訊息能力

我們可採用有趣味及具挑戰性的感知遊戲，來提高其處理感覺訊息的能力及專注力等學習基礎能力。

畫鬼腳：

目的：提高視覺專注力及執筆寫畫所需的本體感覺。

方法：先選擇入口處，拿筆沿線追蹤往上畫線，見橫線便轉彎，見直線就繼續往上，如此類推，看看每位家庭成員最愛吃甚麼。

