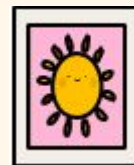
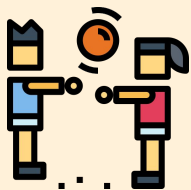


不上學的日子

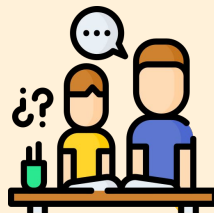
有專注力不足/
過度活躍症(ADHD)
子女困在家中,
怎麼辦?



沒有學校、公園、沙灘，
如何讓子女「放電」？



每天花3、4個
小時為子女
溫習功課...



子女在家中只想打機，
會否上癮？



身為患有專注力不足/
過度活躍症(ADHD)子女的家長，
你也有這些煩惱嗎？



找回規律

家長可與子女一起設立時間表，以確保子女每天的生活包括合適的活動和放鬆的時間。讓子女參與討論，以給予他們自主權和

時間表和合適的提示(如鬧鐘、提示卡)可幫助孩子分配時間、建立日常規律。

設立時間表



資料來源：
賽馬會童亮計劃
KeySteps at JC



運動時間

運動前要熱身，學習前也要熱身？

有研究*指出，學童在上學前運動15分鐘有以下的好處：

有助腦部發展

運動帶動血液流動，加快腦部成長速度，有助改善學習能力

促進正面情緒

加強朋輩聯繫，增加快樂感，愉快學習

提升專注力

運動後專注力，可有效地維持達兩至三小時

做完運動先做功課？

患有ADHD的小孩專注力不足，而在運動時，腦部的中樞神經系統會分泌傳導物「多巴胺」(dopamine)，正正有助集中專注力。

已經好忙，還要多15分鐘？



可安排運動在小休時間，如上學的小息-「放電」。同時把運動變成親子活動、小遊戲或比拼，也可增加樂趣。

*參考資料: <https://mountainkidslouisville.com/blog/3-ways-morning-exercise-can-help-child-classroom/>

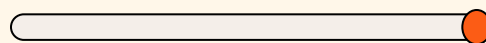
運動時間

按照子女喜好和步伐，以安全，方便和適可而止的原則，選擇合適的運動

7分鐘全身運動



站立式運動



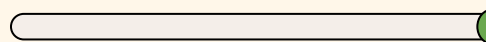
大肌肉運動



身體協調運動



仰臥式運動



遊戲時間

患有ADHD的小孩精力十足，需要很高的活動量。
家長可和子女一起創作遊戲，讓子女「放電」、同時增進子女關係。

擲彩虹遊戲

材料：大畫紙、顏色筆、硬幣

(1) 與小朋友一起製作10個彩虹圖案。

(2) 把彩虹圖案放置在桌面或地上。

(3) 小朋友以硬幣投擲彩虹，家長任遊戲主持。



(4) 硬幣落入不同顏色區域將可獲得不同獎品。



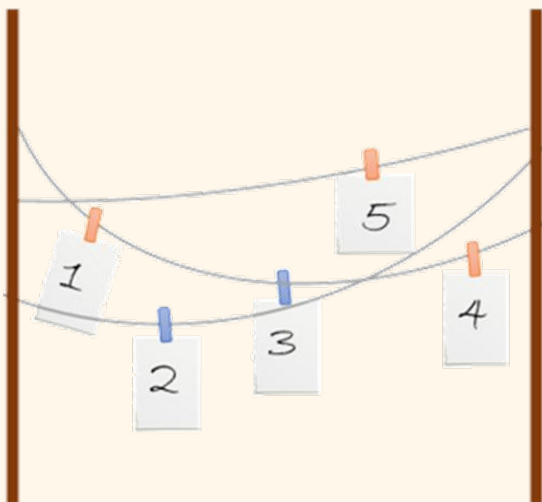
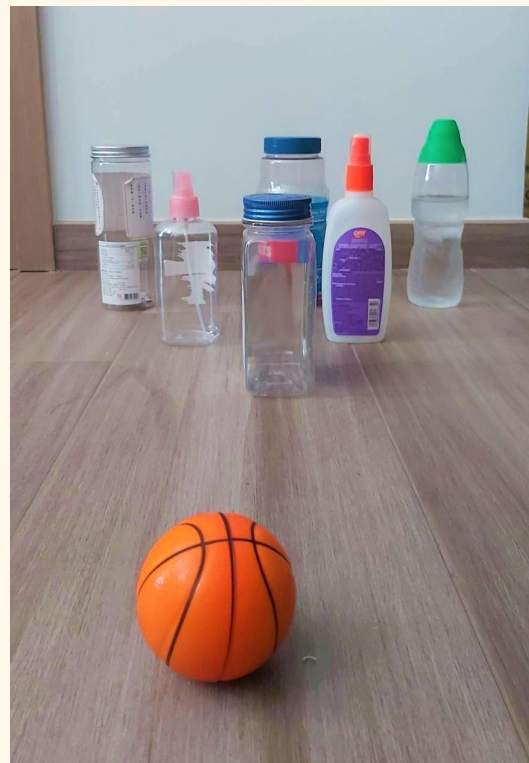
圖片來源：公主變乳牛
Facebook 專頁

遊戲時間

家中保齡球

材料：6個膠樽、球

- (1) 將膠樽排成金字塔狀。
- (2) 用球滾向膠樽，看誰倒的瓶數比較。
- (3) 如欲增加難度，膠樽可以注入水。



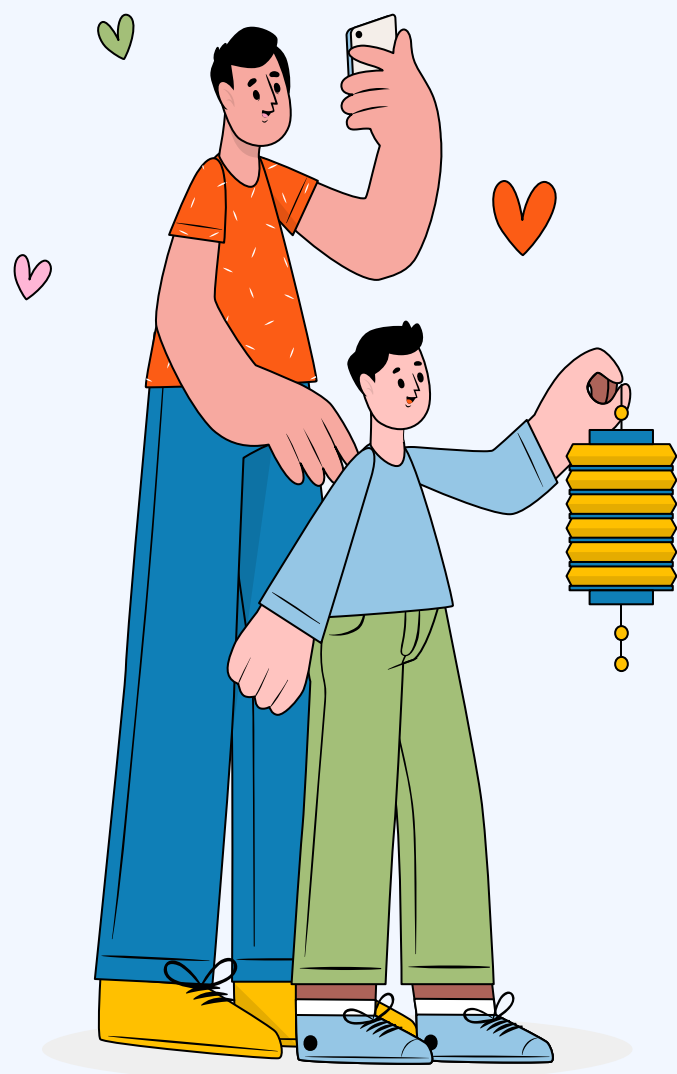
數字繩網陣

材料：
繩子、寫有數字的字卡、衣夾

- (1) 將繩子縱橫交錯地固定於桌子或椅子腳，以結出的繩網陣。
- (2) 用衣夾把不同數字的字卡掛在繩子上。
- (3) 家長出題目，小朋友需於限時內順過繩網陣，拿取答案字卡。過程中不能碰到繩子。

功課

患有ADHD的孩子難以持續專注在做功課上，家長又可如何幫助他們呢？



「衝刺式」做功課

因孩子維持專注的時間較短，家長需讓孩子每隔一段時間休息，以提升他們在專心「衝刺」時的集中力。家長可與子女一起找出最合適的「衝刺」時長，如15分鐘、半小時等。

家長可用計時器或鬧鐘、清晰地劃分做功課和休息的時間。

功課

重重覆覆地提醒孩子專心做功課都沒有明顯效果？

試試視覺提示

家長可將一些提醒字句或圖片張貼在當眼的位置上，讓孩子時刻可看到指示。

幫助子女將功課分成不同的部分(如幾條題目)亦可令指示變得更明確，方便子女跟從。





香港大學心理服務組

提供各類評估、臨床與教育心理輔導服務。
如有任何查詢，請致電3917 2387與我們聯絡。



[hkupsu](https://www.instagram.com/hkupsu)



[HKU PSU](https://www.facebook.com/HKU.PSU)



<http://psu.hku.hk>



3917-2387

