

如何提升AD/HD學童的執行技巧

教育局教育心理服務(九龍)組

二零一七年十一月十八日

執行功能及執行技巧

- 根據腦神經心理學和發展心理學的理論和研究，執行功能是由屬於腦額葉的前額葉皮層所指揮 (Dawson & Guare, 2012)。
- 前額葉皮層負責控制行為和思想，以及策劃和執行一連串的活動，讓我們能按著計劃工作，達成目標(Dawson & Guare, 2009)。

執行技巧

Response Inhibition (反應抑制)	三思在先，行事在後
Working Memory (工作記憶)	儲備資料，隨時選用
Self-regulation of Affect (情緒控制)	管理情緒，完成任務
Sustained Attention (持久專注)	專心一致，無視干擾
Task Initiation (任務展開)	開展工作，毫不遲疑
Planning/Prioritization (規劃與優次排定)	衡量輕重，計劃次序
Organization (組織)	建立系統，保持條理
Time Management (時間管理)	掌握時間，準時完成
Goal-directed Persistence (堅持達標)	訂立目標，勇往直前
Flexibility (靈活變通)	考慮情況，靈活應變
Metacognition (後設認知)	抽身而看，自我檢討

(Dawson, P & Guare, R., 2012)

有AD/HD的孩子的執行功能

精神病學教授羅素·巴克立(Russell A. Barkley) 提出，有注意力不足/過度活躍症的孩子在執行功能和自我控制方面的發展未如同齡孩子以至影響其抑制衝動反應、計劃及組織行為，以達致預期目標的能力。

提升執行功能

在執行技巧有缺損的小學生

- 常見的課室行為、課堂學習和自我管理方面的表現如下：

課室行為	課堂學習	自我管理
<ul style="list-style-type: none"> • 經常坐不定，課室中走來走去 • 多言好動，騷擾別人或打斷別人的談話 	<ul style="list-style-type: none"> • 較常遺忘老師的指示 • 未能準時遞交課業 • 做課業/默書/測驗/考試時常犯不小心的錯誤 	<ul style="list-style-type: none"> • 經常遺失物品 • 容易遺忘把課本和回條帶回家或從家中帶回校

在執行技巧有缺損的中學生

- 在中學階段，學習內容較複雜，課業要求亦較高，學生在學習上要應付的各項任務，例如整理課堂資料、安排溫習時間、抄寫筆記、完成作文、進行專題研習等都需要運用多項的執行技巧，包括時間管理、組織、持久專注、工作記憶等。因此，患有注意力不足/過度活躍症的中學生往往較難把這些任務完成 (DuPaul & Weyandt, 2006)。

如何提升執行技巧？ 三個基本原則

原則一

外在提醒--將達成目標的內在思考過程運用外在的方式提醒

原則二

細分步驟--將目標行為細分為多個步驟，然後逐步完成

原則三

直接教導--直接教導孩子相關的執行技巧

要提升執行技巧，除了需要依從三個基本原則外，還要注意以下三大事項：

事項一

將外在的提示放置在行為發生的當時當地

事項二

給予具體的回饋

事項三

鼓勵自我反思

三層支援模式

第三層

為有嚴重學習困難和特殊教育需要的學生提供加強個別支援

第二層

為有持續學習困難的學生，包括有特殊教育需要的學生，提供「增補」輔導

第一層

優化課堂教學，協助有短暫或輕微學習困難的學生

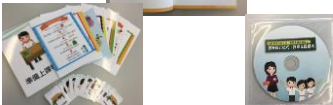
「執行技巧訓練」教材套

- 教育局於2009/10學年推出一套適用於小學的「執行技巧訓練」教材套，學校可透過校本小組訓練，提升學生的執行技巧



「提升執行技巧：課堂支援模式」

- 「提升執行技巧：課堂支援模式」資源套於2015/16學年推出，適用於小學。
- 旨在透過營造一個共融的課堂環境及優化學與教的策略，以提升有注意力不足/過度活躍症的學生的執行技巧，加強他們在課堂中的合宜行為及預防他們出現行為問題，使有注意力不足/過度活躍症的學生能更專注和適切地學習。



「提升執行技巧：課堂支援模式」

原則	課堂支援		環境安排		小組訓練
	策略				
一 營造關愛互助的共融文化	1. 互相欣賞 2. 朋輩支援		座位安排	物品放置	家校合作
二 給予清晰外在提示	3. 視覺策略				
三 提供具結構及互動的學習環境	4. 常規化的課堂安排 5. 互動課堂策略				
四 給予具體明確的回饋	6. 獎勵計劃				
五 細分教學步驟，直接教導	7. 運用學習策略和工具				

「執行技巧訓練：指導計劃」

- 為有注意力不足/過度活躍症中學生而設的一套有系統的訓練計劃
- 指導員會按個別學生的需要，與學生共同訂立清晰、明確的目標及執行計劃。



「注意力不足/過度活躍症之家長教育系列」資源套

共六款單張

- 認識篇
- 治療及支援篇(上)
- 治療及支援篇(下)
- 家長錦囊一
- 家長錦囊二
- 家長錦囊三



家長錦囊一

提升專注力

之「檢查視子女的情況」

你的孩子是否出現以下的情況？

- 難以專注工作，容易轉眼在不相同的事情上
- 容易受外界干擾而分心
- 經常未能完成工作
- 做事時，容易高聲說話而造成不平和的說話

如果出現以上情況，家長可以嘗試以下的方法：

第一招 提升專注的方法

孩子專注及選擇時，應減少外在環境的干擾。

專靜的工作環境	簡靜的工作環境
避免有不妥干擾	靠近窗邊或門門口
固定工作位置	電腦/電視的工作位置
簡潔的工作台，使用兒童專用書枱	家庭的工作台，使用兒童專用書枱
書本及文具	

第二招 簡明指示(例子)

給予簡潔及明確的指示，同時配合身體語言教學，讓孩子明白要求。

例子：孩子去學回來，家長由未開始做功課，先要檢查。

✓ 明確的指示
家長可擬定他的自製清單：「我們自備這幾天功課之後再給半小時做家庭功課，你忘記做功課，請你馬上做電燈，開始做功課。」

✗ 欠清晰的指示
「你快做功課呀！聽日一定又會次交卷！日日都做，你轉時先再改善！」

減少環境干擾

細分工作步驟(例子)

第三招

教孩子的能力，專注的時間，工作的性質和難度，把需要完成的工作分解成細小步驟，按定下需完成的步驟。

與孩子一起編排工作時間表，列出需要完成的工作活動，並安排完成每項工作活動所需的時間，在一個需要進行活動的步驟中，可加入休閒活動及休息時間，以教孩子能有系統地工作，同時，應教孩子完成工作活動後，自行監察進度。

例子：

時間	工作活動
8:30-9:00	做家庭功課(先做功課)
9:00-9:30	休息
9:30-10:00	洗澡/洗澡
10:00-10:30	吃晚飯
10:30-11:00	洗澡/洗澡
11:00-11:30	做功課
11:30	睡覺

第四招

教導孩子運用視覺提示作自我提醒

善用親子時間進行輔導

家長每次與孩子交談十五分鐘，先讓孩子自由地行動，然後家長問孩子有沒有做了能動行為，然後家長可與孩子討論控制衝動行為的方法，並引導他從反思中改善自己的行為。

家長可參考以下的問題引導孩子進行反思：

- 你對付事情時，我用了什麼方法？
- 我用了什麼方法？
- 我用了什麼方法控制衝動行為？
- 我怎樣能幫助我控制衝動行為？
- 下次遇到類似情況時，我可以如何處理呢？

運用視覺提示

第五招

利用有趣的活動

利用活動，促進孩子對學習的興趣及專注力，並提升孩子對學習的專注力，例如：利用記憶配對活動學習化學元素的名稱，利用閱讀理解圖解中文字詞。

例子：

家長錦囊二

控制衝動

之「控制衝動沒難度」

你的孩子是否出現以下情況？

- 容易情緒失控或情緒化
- 容易與他人起爭執或爭吵
- 容易與人起爭執
- 容易與人起爭執
- 容易與人起爭執
- 容易與人起爭執

控制衝動的方法

幫助孩子正面導向，得他冷靜下來才跟他說道理

當孩子發脾氣時，家長先冷靜下來，待自己的情緒平復後，再與孩子討論他的問題。家長可以讓孩子坐下來，讓他先安靜下來，如讓他深呼吸、數數、喝杯水等，以幫助他慢慢冷靜下來，才跟他討論事件，了解問題和尋求解決辦法。

直接教導(控制衝動四部曲)

教導孩子控制衝動行為的方法

家長可教導孩子察察出現的衝動行為，透過角色扮演演習，教導孩子察察自己的控制力，並鼓勵他持續練習。

家長可教導孩子在發脾氣時採用以下步驟控制衝動行為：

1. 停一停：先冷靜自己，例如深呼吸、喝次水
2. 看一看：看一看觀察及了解當時的情況
3. 想一想：想想不同的處理方法，並分析各方法的好處和難處
4. 動一動：選擇合適的方法

冷靜處理

運用視覺提示

教導孩子運用視覺提示作自我提醒

家長可以把自我提醒圖卡或海報等(例如「停一停、看一看、想一想」)，張貼在家裡的顯眼位置，幫助孩子提示自己以適當的方法處理情緒及控制衝動行為。

例子：

強化良好行為

獎勵良好的行為

獎勵同時，也應設一表，讓孩子出現衝動行為時，家長應即時制止並與他溝通處理。當孩子有進步或作出正面行為時，應立即予以肯定或獎勵。

例子：

引導子女反思(參考問題)

家長路第三
改善記憶方法

你的孩子是否出現以下情況？

- 經常忘記日常應辦的事務或學校功課
- 經常忘記作業日期、交稿及交還作業的日期等
- 目錄忘記閱讀課業要讀的資料
- 難處理多步驟的作業或工作
- 難維持作業時

記憶的方法

教導孩子記憶的方法

協助孩子運用不同的記憶方法，有系統地整理學習資料和編，減少記憶負荷。

1. 分類法

將不同事情或不同時間分類整理，以幫助記憶及記憶資料。

分類法

圖檢視子女的情況

細分溫習的方法

將孩子每天訂定的溫習時間，先將要溫習的內容細分，然後逐步增加溫習的部份。當溫習時，先以重複的方式進行溫習，以加深記憶，然後再一段時間再溫習，相對溫習的時間可逐漸減少。

每頁用二至一頁半

運用行事曆/工作清單

教導孩子使用行事曆以計劃及完成工作

與孩子一起訂定工作計劃，並請家長提醒工作進度。

圖檢視子女的情況

利用行事曆協助孩子訂下要做的工作

每頁用二至一頁半

視覺組織圖

將不同事情或不同時間分類整理，以幫助記憶及記憶資料。

交通工具分類

將交通工具分為水上、陸上、空中三種。

分類法

將不同事情或不同時間分類整理，以幫助記憶及記憶資料。

利用工作清單提示孩子完成課後活動

每頁用二至一頁半

教育局
www.edb.gov.hk/serc

特殊教育資源中心

最新消息 | 會員登記 | 關於我們 | 常用網頁 | 聯絡我們 | 圖書系統 | 自閉症 | 視覺障礙 | 聽力障礙 | 智力障礙 | 言語障礙 | 肢體傷殘 | 讀寫困難

注意不足過度活躍症

www.edb.gov.hk/serc

教育局 YouTube 頻道

注意不足過度活躍症

- 注意力的理解：容易分心
- 活動力強：容易坐不住
- 在活動時不能安靜或靜候
- 經常不能按順序完成工作
- 經常打斷別人的說話

相關網頁

<http://www.edb.gov.hk/serc/education/serc/resources/serc/adhd.html>