



如何協助「專注力不足/過度活躍症」的孩子

教學篇

患有「專注力不足 / 過度活躍症」的孩子在課堂上會有甚麼表現？

- 孩子很容易被周遭的事物吸引而分心，很難於一項活動維持專注力，上課時往往難以集中精神、心不在焉、常發白日夢或無法完成課堂習作。
- 經常不留心聆聽，難以跟從老師指令。
- 常常粗心大意，做功課或考試時容易犯上不细心的錯誤。他們組織力弱，較善忘，常欠帶或遺失物件，例如文具、書本等。
- 行為方面，部分孩子的活動量很高，在座位內常常扭動身體，有時甚至離開座位，未能遵守課堂規則。
- 他們說話較多，難以安靜下來。有時會刻意逗人發笑或沒有舉手就回答問題，騷擾其他同學或破壞課堂秩序。
- 他們欠耐性及行為較衝動，在需要排隊或輪候的情況下會搶先或急不及待，對話時亦喜歡插嘴或搶著回答問題。



老師應如何看待這些孩子？

- **瞭解並接納孩子的特質：**明白孩子難以專注、活躍及行為衝動，並非因為他們頑皮或故意作對，部分原因是受生理因素的限制，他們較難控制自己的專注力、行為及情緒。
- **避免嚴苛責罰：**嚴厲的斥責及過重的懲罰對於改善孩子的行為沒有長遠的幫助，反而會對孩子的學習動機、自信心及師生關係有負面的影響。部分孩子可能因此對學習及人際關係失去信心，做事提不起勁；有些孩子更可能出現對抗及反叛的行為，令問題變得嚴重。
- **團隊合作：**老師可與學校的輔導團隊，例如輔導老師、社工或教育心理學家商討，找出能有效幫助孩子的方法。另外，與家長的溝通也非常重要，可幫助家長了解孩子在校的情況，從而安排及協調治療或輔助服務。

在課堂上可用甚麼方法幫助孩子提高專注力？

- **座位安排：**可考慮安排孩子坐在課室較前的位置，增加孩子對老師及黑板的注意，亦方便老師提點他們。盡量安排較遠離門窗的座位，減少外界刺激令孩子分心。
- **課堂安排：**交替進行不同類型的課堂活動，安排新奇有趣的教材，亦可提高孩子的專注力，讓他們更投入課堂活動。
- **習作調適：**由於孩子難以持續專注，需要時可考慮將習作拆細、分時段完成。做習作時亦可不時提醒孩子要完成的時間，通常在時間競賽下，他們會較為集中精神。



- **視覺提示：**把課堂規則或指示，簡要地寫於小咭上，貼在孩子桌上或課室顯眼的位置，藉以提醒他們專注。
- **呼喚及發問：**當察覺孩子開始分心時，可呼喚他的名字或向他發問，確保孩子能投入上課。
- **朋輩協助：**可請專注力或能力較佳的同學坐在孩子鄰近，協助他們核對家課冊或完成習作。
- **確保留心聆聽：**與孩子說話或給予指示時，可輕拍他或呼喚其名字，先取得他的注意，盡量保持目光接觸。發出指示後可請孩子複述一遍，以確保他明白內容。
- **培養檢查習慣：**孩子通常較為粗心大意，可鼓勵他們養成檢查自己物件或習作答案的習慣。可製作檢查清單或利用簡單的提示咭提醒他們容易忘記的事情。
- **安排小差事：**分派孩子做簡單的工作，例如幫助老師派習作紙、拿取用具等，讓孩子有適當走動的機會，可改善他們「發夢遊魂」的情況。

老師可用甚麼方法鼓勵孩子建立好行為？

- **訂立目標及守則：**與孩子訂立明確可行的目標行為或守則，例如「先舉手後發問」、「上課期間保持安坐」。但要避免同一時間訂立太多目標（建議三項以下），因為太多守則孩子記不了，亦很難同一時間改變多個習慣。可待目標行為穩定地改善後，才轉換另一些新目標。



- **訂立行為獎勵表：**訂立行為目標後，若孩子成功做到，可在行為獎勵表劃上記號。達到一定數目後，可換取獎勵，例如參與特別活動的機會或給予一些小禮物。
- **預早提示：**孩子的行為可能在某些活動或時段內特別容易失控，可預早提示孩子，讓他在活動中緊記守則。
- **多讚美好行為：**當孩子行為良好，例如留心上課、服從老師指令去完成小差事時，老師可多加稱讚。
- **適當運用冷靜時段：**若孩子作出滋擾性的行為，影響其他同學或破壞課堂秩序，可考慮採用冷靜時段，讓他在課室角落安坐數分鐘，讓孩子冷靜及停止騷擾行為。冷靜時段完結後，可讓他繼續原本的課堂活動。當孩子開始合作並服從指令，便立即給予讚賞。

若孩子需要服藥，老師可如何協助？

- **提醒服藥時間：**部分孩子有需要經醫生處方藥物，以提高他的專注力及減低活躍程度。若孩子需要在學校服藥，老師可協助提醒及檢查孩子有否依時服藥，但注意在私下進行，避免孩子尷尬。
- **留意孩子情況：**老師亦可幫忙留意孩子服藥後的情況，是否有任何副作用，並觀察他們服藥後的反應及效果，將情況告訴家長，這對於醫生處方及調校藥物劑量有很大幫助。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

