

注意力不足/過度活躍症之家長錦囊-停課篇

第1招 編排時間表

列出孩子每天需要完成的活動或工作，
並定下完成工作所需的時間

9:00-10:00	網上學習
10:00-11:00	做運動
11:00-12:00	親子伴讀
12:00-13:00	吃午飯
13:00-14:00	做數學功課
14:00-15:00	看卡通片
....	



「時間表」範例

- 按孩子能力、專注時限、工作難度等編排活動
- 加入休閒活動及休息時間
- 邀請孩子共同規劃時間

想了解更多有關編排時間表的小貼士? 可參考:

<<[融情 第四十二期](#)>>



<<[注意力不足/過度活躍症之家長教育系列](#)>>



生活作息「亂晒籠」， 怎樣幫孩子規劃時間?

第2招 給予外在提示、 直接教導

運用淺白的語句及
視覺提示，
教導孩子按時完成工作

- 把時間表張貼在當眼處
- 請孩子完成一項工作後，在時間表上畫一個「✓」號
- 簡潔扼要地讓孩子明白要求如：「我地協議過每天都要按時間表活動，依家係閱讀時間。請你熄電視，開始閱讀。」

第3招 訂立獎勵計劃

跟孩子共同訂定獎勵計劃，
鼓勵孩子按時間表完成工作

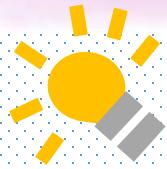
- 有商有量的獎勵方法，如：
實質的獎勵(文具、小食等)、
特別活動(電影觀賞、親子閱讀等)
- 口頭讚賞和鼓勵
- 頻密獎勵
- 清楚記錄、按時檢討



「獎勵計劃」範例

呆在家中，無得放電？如何善用時間？

想了解更多有關情緒控制的小貼士？
可參考：<<[注意力不足/過度活躍症之家長教育系列](#)>>



方法一：利用靜態/動態活動提升孩子的注意力

靜態活動可按孩子的專注時限逐步遞增，動態活動可按孩子的活動量需求編排。兩者可交替進行。

靜態活動

透過簡單鬆弛情緒的靜態活動，逐步改善孩子的抗壓力和控制負面情緒的能力。



- 衛生署學生健康服務：[腹式呼吸法練習](#)



- 衛生署學生健康服務：[漸進式肌肉鬆弛練習](#)



動態活動

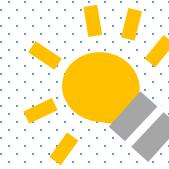
運動可刺激腦神經傳導物質的水平，讓腦部活躍度恢復平衡，減低孩子不安情緒，提升他們的專注力。



- 衛生署衛生防護中心：[十分鐘活力操](#)



- 賽馬會家校童喜動計劃：[Fun Dance](#)



方法二：善用親子活動時間加強溝通

親子活動

透過共同參與的親子活動，讚賞孩子的好行為，加強與孩子溝通，藉以增強親子關係。

- 賽馬會玩學相長計劃：[遊戲寶庫](#)



- 衛生署學生健康服務：[健康食譜](#)





網上功課好頭痛? 😞

開始前做足準備未?

- 學習軟件
- 電腦硬件
 - 喇叭
 - 麥克風
 - 視像鏡頭
 - 手寫板輸入法
- 相關課本
- 文具

記住要搵一個寧靜嘅環境!



見招拆招「學習心法」

• 拖拖拉拉唔肯做?

- ① 拆細工作分量
- ② 用計時器限時完成

15分鐘

5分鐘

5分鐘

• 忽略細節做錯晒?

- ① 題目讀出聲
- ② 找出關鍵字
- ③ 想想再動手



善用提示小幫手!



「萬無一失」無遺漏!

• 每星期列出功課/溫習清單檢查



• 製作「一目了然」行事曆



記住要確定核對交咗未!

