

過度活躍症 (ADHD)

課室及課外活動行為管理

陳穩誠博士

葵涌醫院兒童精神科兼任高級臨床心理學家

香港大學心理系榮譽副教授

理工大學應用社會科學系兼任副教授

ADHD 的挑戰

- 腦部發展的缺損
- 持續性
- 無根治

ADHD的展望

- 有效親職的技巧
- 良好朋輩社交技巧
- 學業成績

怎樣幫助？

- 行為治療，第一線方法
- 6歲以下
- 6歲以上，輕或中度

(NICE, 2008)

行為治療

- 行為介定
- 後果施予
- 調整策略

應用於ADHD

- 理解ADHD腦功能兩大缺損
- 明白有效處理三大原則
- 實行五項有利行動

兩大腦功能缺損

- 1)執行工作時的自我抑制 (Executive Inhibition)
- 多動
- 多言/插嘴
- 思想跳題
- 即時滿足
- 情緒衝動

(Barkley, 2006)

2)執行工作時的持續專注 (Executive Attention)

- 不能堅持朝目標推進
- 容易分心
- 不能轉回未完成的工作
- 工作記憶受損
- 自我監察弱

(Barkley, 2006)

有效行為處理:三大原則

- 1) 折扣
- 30+%
- 期望的調節

2)時盲 (Time Blindness)

- 生活在當前這一刻
- 即時回輸及處理的重要性

3)關係

- 三者之中，重中之重
- 親切及有要求的關係
- 正負回輸比率 8:2

五項有利管理的安排

- 打爆機的啓示
- 1. 目標清晰
- 2. 難度適中
- 3. 過程有趣
- 4. 即時回輸
- 5. 視覺提示

與ADHD學生相處

- 眼光注視
- 簡短句子
- 面帶笑容
- 精確讚賞
- 給予專注

課室管理

- 考慮能力，定立清晰行為目標 (例如安坐，先舉手後說話)及回輸機制 (即時, 8:2, 視覺提示)。
- 坐近老師
- 轉堂安排
- 體能時間
- 課室助理
- 定立機制，處理失控。

課外活動

- 活動是否孩子喜愛?
- 活動對自我抑制及持續專注的要求是否適中?
- 是否有人手執行行為管理計劃?
- 獎勵跟從指令及對人有禮。
- 處理行為/情緒失控的計劃。
- 需要與孩子及父母事先溝通。

行為/情緒失控處理

- 及早察覺先兆及介入
- 不爭辯，沉實聲調
- 避免個人化批評
- 轉移話題
- 離開現場，步行聆聽
- 給予選擇
- 共同解決問題

融入課外活動

- 參予強項
- 規矩清晰
- 給予職責
- 老友拍擋
- 獎勵後果
- 社交訓練

謝謝!