

专注力不足



如何训练及治疗专注力不足 / 过度活跃学童

Rapid-thinking Overcome Attention Deficit (ROAD)
「思想 决定 专注」训练方法 (参考网址 www.hkraa.org)

- 1 提升动机, 提升集中能力方法
- 2 自我刺激, 提升集中能力技巧
- 3 发掘学习兴趣, 调校专注
- 4 多感官技巧, 刺激感官学习
- 5 情绪管理技巧, 控制情绪
- 6 时间分配及管理技巧, 维持集中力
- 7 加强意志训练, 建立持久集中力
- 8 自我行为约束技巧训练
- 9 思想先於行动训练
- 10 认知技巧克制冲动行为
- 11 视觉专注训练
- 12 听觉专注训练
- 13 视听专注混合训练
- 14 视听及思考专注混合训练
- 15 视听写混合训练
- 16 文字专注与记忆混合训练方法
- 17 社交技巧训练
- 18 学习纪律及遵守规则方法



查询及预约 :

8102-7456

8106-7456

86-755-25840091

课程及服务网址 :

www.hkraa.org

www.speechtherapist.com.hk

评估及治疗中心地址 :

香港综合治疗中心

香港康复学会 AMOS 读写训练中心
湾仔轩尼诗道1号熙信大厦13楼1302A室

社区综合治疗中心

九龙何文田广场商场三楼323号
沙田禾輦广场三楼新翼313号
荃湾大窝口邨富民楼地下A1号
将军澳明德邨商场102号
屯门新屯门中心商场第三层169号

香港康复学会

新界粉岭牵晴间购物广场地下G36B舖
新界元朗牡丹街合益广场A60地铺

国内综合治疗中心

深圳罗湖区春风路佳宁娜友谊广场A座2402 (近地铁国贸站)

 香港康复学会 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

 香港康复学会 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

何谓「专注力不足 / 过度活跃症」

是否觉得孩子经常魂游、无法集中精神学习、专注力不足、身体动作过多、经常出位无法安坐, 孩子可能患上注意力不足 / 过度活跃症

专注力不足特徵

- 粗心大意容易犯错
- 难於维持专注力
- 没法留心聆听指令
- 不能完成指定工作
- 做事缺乏条理
- 时常遗失物件
- 容易受外界干扰
- 忘记每日活动

过度活跃症特徵

- 手脚时常郁动及坐不定
- 班房或家中经常离座
- 走来走去
- 常处於活跃状态
- 说话过多
- 抢答
- 缺乏耐性轮候
- 常打断别人说话



帮助专注力不足 / 过度活跃学童策略

1. 沟通方面

- 叫唤名字
- 轻拍肩膀
- 目光接触
- 复述指令

2. 行为方面

- 赞赏及鼓励
- 坚持原则
- 贴出行为守则
- 鼓励先思考後行动

3. 情绪管理

- 冷静及隔离
- 深呼吸及放松策略
- 参加活动及运动, 发泄精力

4. 学习方面

- 订下时间表
- 做功课时减少外界干扰
- 分部份完成功课
- 多用动作、声音、颜色、图像