

專注力不足



查詢及預約：

8102-7456

8106-7456

課程及服務網址：

www.hkraa.org

www.speechtherapist.com.hk

評估及治療中心地址：

香港綜合治療中心

香港康復學會AMOS讀寫訓練中心
灣仔軒尼詩道1號熙信大廈13樓1302A室

社區綜合治療中心

九龍何文田廣場商場三樓323號
沙田禾輦廣場三樓新翼313號
荃灣大窩口邨富民樓地下A1號
將軍澳明德邨商場102號
屯門新屯門中心商場第三層169號

香港康復學會

新界粉嶺牽晴間購物廣場地下G36B舖
新界元朗牡丹街合益廣場A60地舖

國內綜合治療中心

深圳羅湖區春風路佳寧娜友誼廣場A座2402 (近地鐵國貿站)

 香港康復學會  Hong Kong Rehabilitation Academic Association

 香港康復學會  Hong Kong Rehabilitation Academic Association

如何訓練及治療專注力不足 / 過度活躍學童

Rapid-thinking Overcome Attention Deficit (ROAD)

「思想決定專注」訓練方法 (參考網址 www.hkraa.org)

- 1 提升動機，提升集中能力方法
- 2 自我刺激，提升集中能力技巧
- 3 發掘學習興趣，調校專注
- 4 多感觀技巧，刺激感觀學習
- 5 情緒管理技巧，控制情緒
- 6 時間分配及管理技巧，維持集中力
- 7 加強意志訓練，建立持久集中力
- 8 自我行為約束技巧訓練
- 9 思想先於行動訓練
- 10 認知技巧克制衝動行為
- 11 視覺專注訓練
- 12 聽覺專注訓練
- 13 視聽專注混合訓練
- 14 視聽及思考專注混合訓練
- 15 視聽寫混合訓練
- 16 文字專注與記憶混合訓練方法
- 17 社交技巧訓練
- 18 學習紀律及遵守規則方法



何謂「專注力不足 / 過度活躍症」

是否覺得孩子經常魂遊、無法集中精神學習、專注力不足、身體動作過多、經常出位無法安坐，孩子可能患上注意力不足 / 過度活躍症

專注力不足特徵

- 粗心大意容易犯錯
- 難於維持專注力
- 沒法留心聆聽指令
- 不能完成指定工作
- 做事缺乏條理
- 時常遺失物件
- 容易受外界干擾
- 忘記每日活動

過度活躍症特徵

- 手腳時常郁動及坐不定
- 班房或家中經常離座
- 走來走去
- 常處於活躍狀態
- 說話過多
- 搶答
- 缺乏耐性輪候
- 常打斷別人說話



幫助專注力不足 / 過度活躍學童策略

1. 溝通方面

- 叫喚名字
- 輕拍肩膀
- 目光接觸
- 複述指令

2. 行為方面

- 讚賞及鼓勵
- 堅持原則
- 貼出行為守則
- 鼓勵先思考後行動

3. 情緒管理

- 冷靜及隔離
- 深呼吸及放鬆策略
- 參加活動及運動，發洩精力

4. 學習方面

- 訂下時間表
- 做功課時減少外界干擾
- 分部份完成功課
- 多用動作、聲音、顏色、圖像