

主辦：



專注不足/過度活躍症(香港)協會  
Hong Kong Association For AD/HD

協辦：



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong



特殊學習需要與融合教育中心  
Centre for Special Educational Needs  
and Inclusive Education

# 專注不足/過度活躍症(香港)協會 ADHD研討會2019

工作坊A2

## 見招拆招 – 職業治療如何有效改善 ADHD子女日常生活的問題

譚曉茵女士，職業治療師

香港職業治療學會執行委員，專注不足/過度活躍症(香港)協會義務顧問

王玥女士，職業治療師

香港感覺統合協會執行委員



職業治療是一種針對短暫或永久性身體、心理、行為、智力、社交方面之殘障/傷健人士的康復治療專業。通過具治療性質之活動，職業治療使殘障/傷健人士提高全人發展能力，幫助接受治療人士掌握所需生活技能，協助他們重返家庭、重回工作崗位、重新投入社群生活，以實現獨立、有意義和豐富的人生。



# “編織燦爛人生”

ational therapy progra  
du

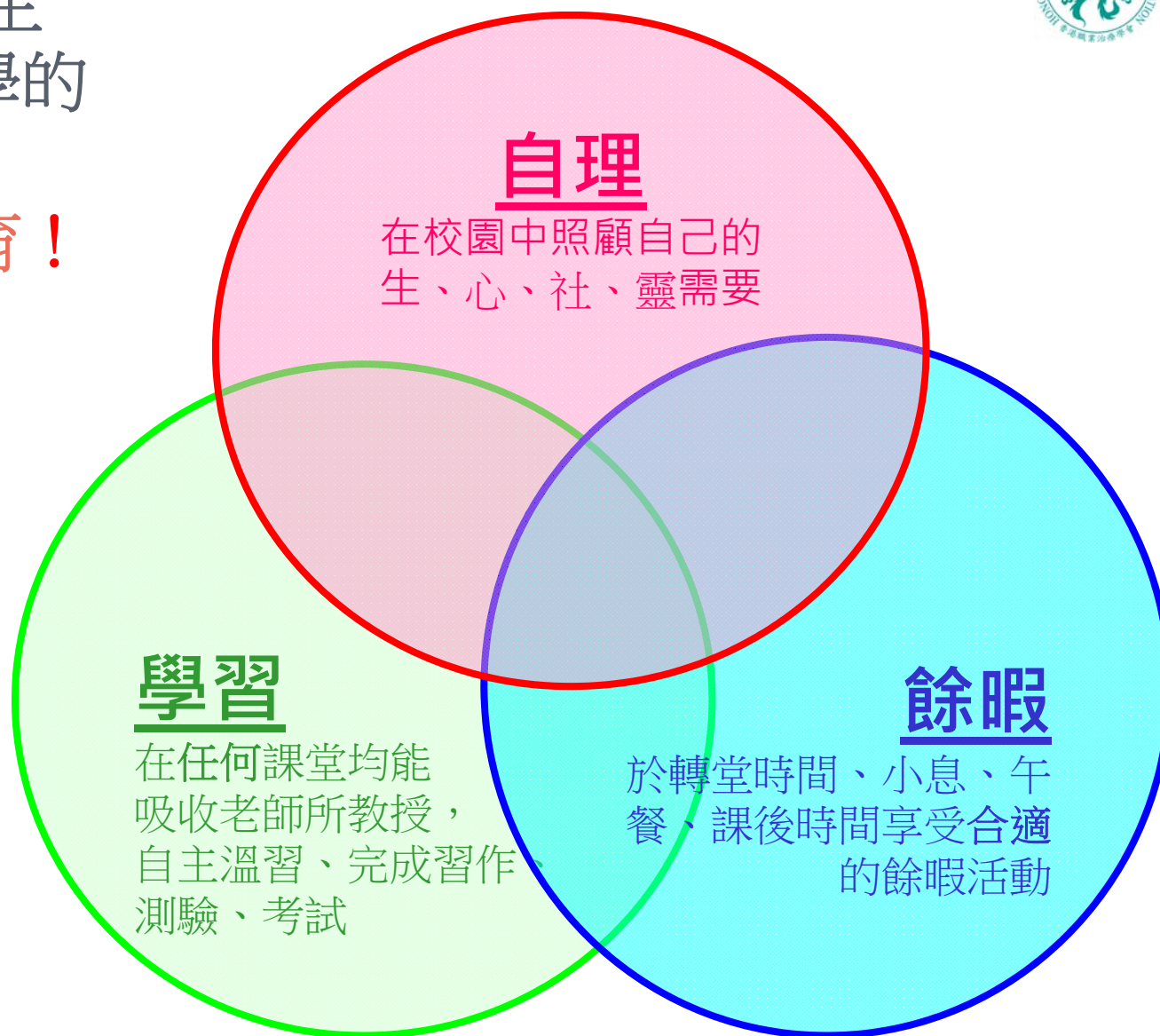


Illustration: Hans Møller, mollers.dk

Franciscan He

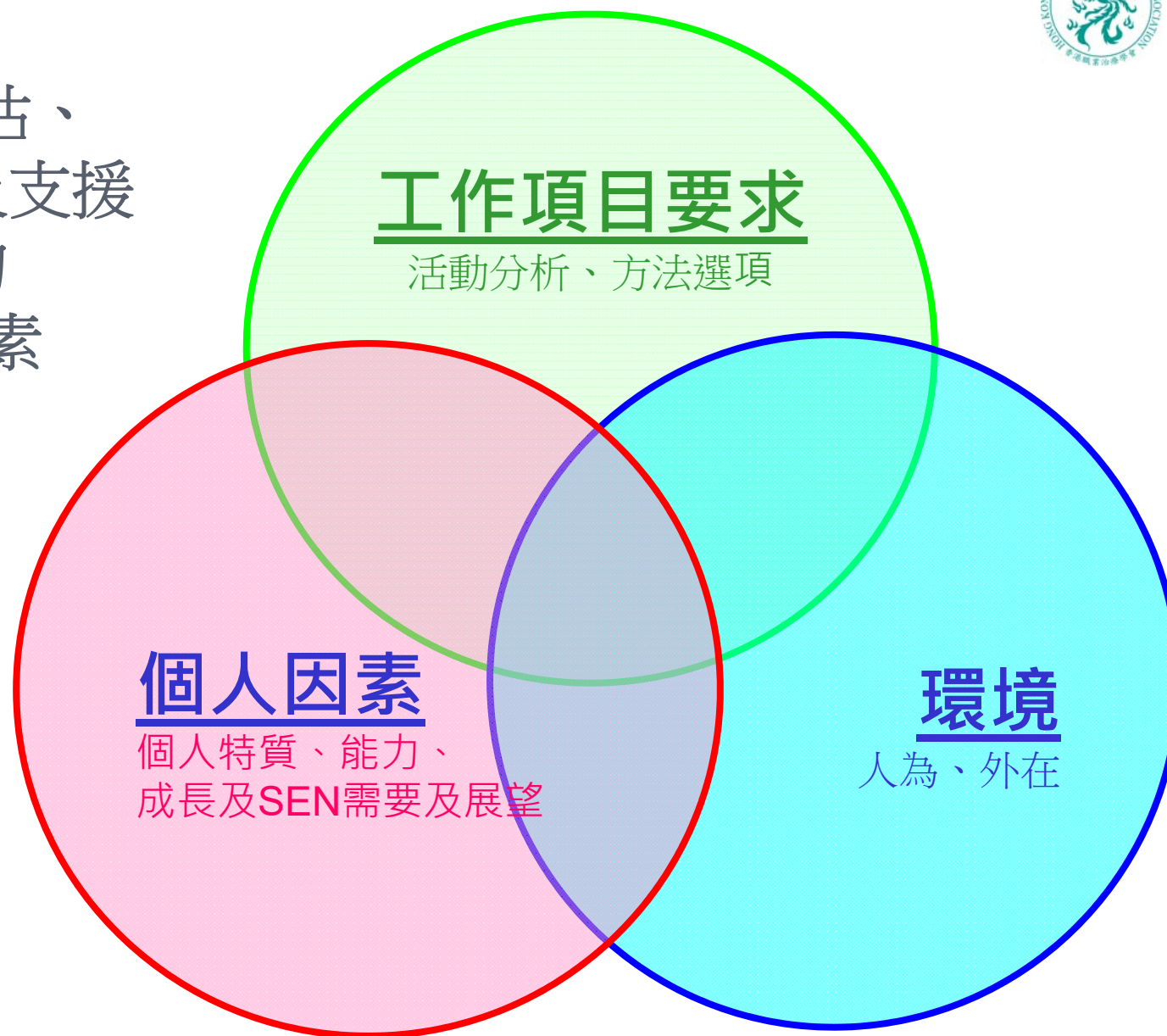


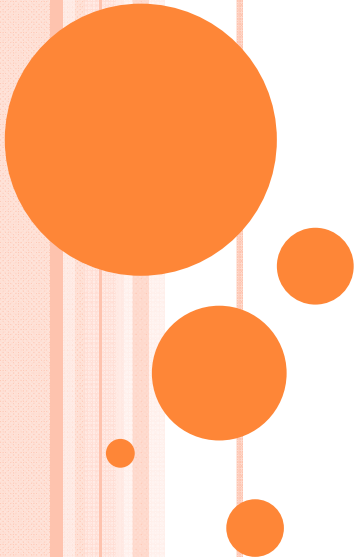
**SEN 學生**  
**在中小學的**  
**職業是**  
**接受教育！**





# OT評估、 介入及支援 職能的 3大因素





# ADHD子女日常生活常見的問題

# ADHD子女在日常生活常見的問題



學習

經常拖延  
不專心, 難以按目標完成任務  
容易受眼前的事物影響

自理

發白日夢  
做事求求其其, 錯漏百出, 要人跟手尾  
動機低, 易放棄  
不喜歡做較複雜及重複性高的工作  
容易情緒失控 - 兩極化

社交



只是執行功能問題??

# ADHD子女在日常生活常見的問題



學習

經常拖延  
不專心, 難以按目標完成任務  
容易受眼前的事物影響

自理

發白日夢  
做事求求其其, 錯漏百出, 要人跟手尾  
動機低, 易放棄  
不喜歡做較複雜及重複性高的工作  
容易情緒失控 – 兩極化

社交



不同的場合  
有不同程度的表現??



# ADHD子女在日常生活常見的問題



學習

經常拖延  
不專心, 難以按目標完成任務  
容易受眼前的事物影響

自理

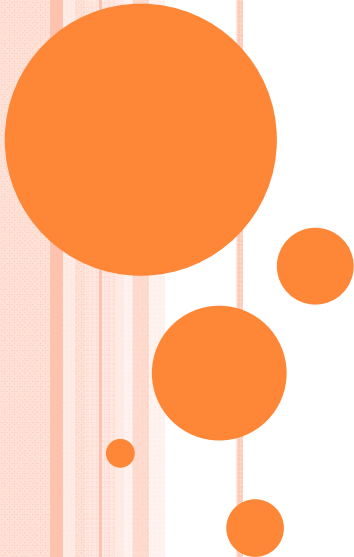
發白日夢  
做事求求其其, 錯漏百出, 要人跟手尾  
動機低, 易放棄  
不喜歡做較複雜及重複性高的工作  
容易情緒失控 – 兩極化

社交



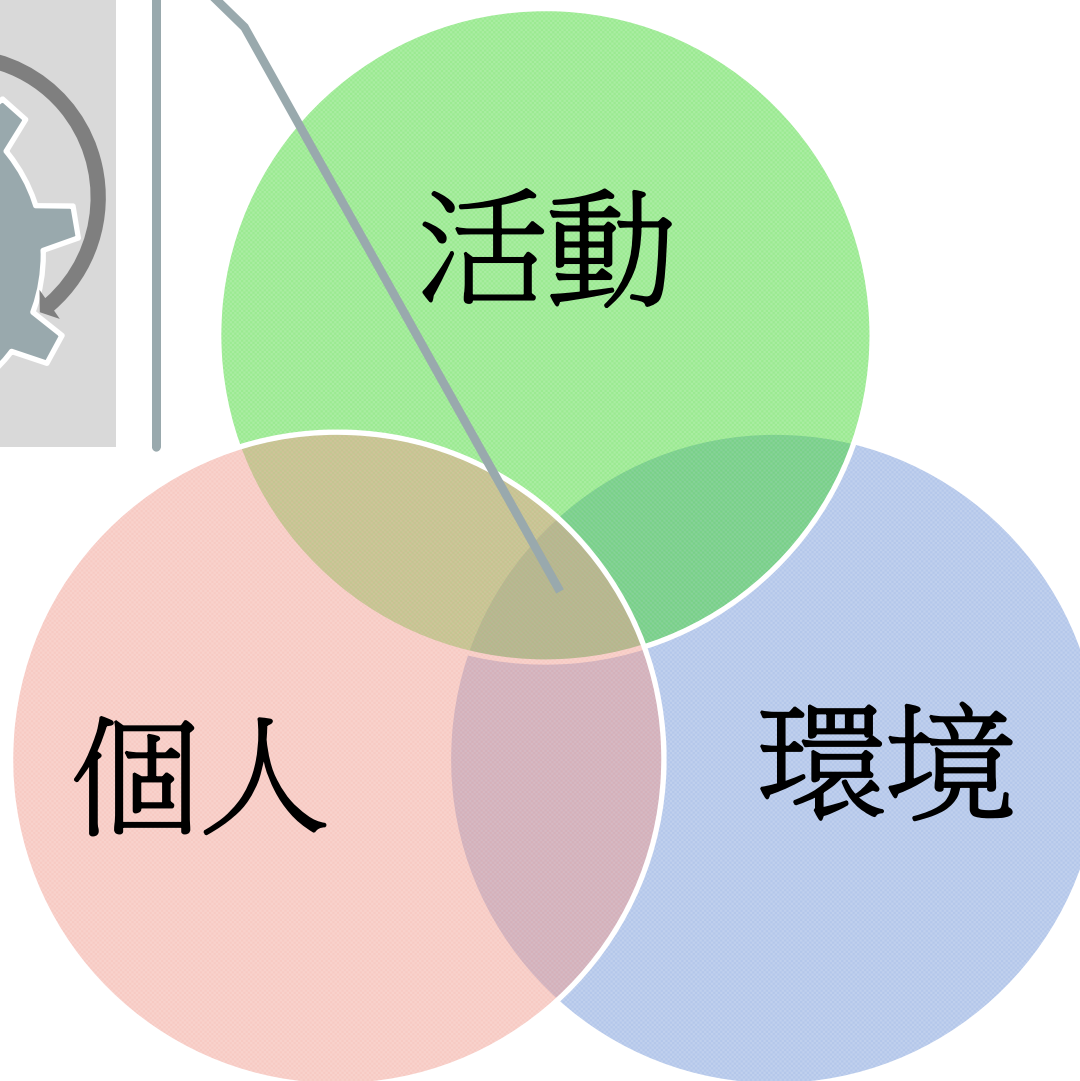
明明識做  
點解表現唔到??





# 從職業治療看 **ADHD**子女日常生活常見的問題

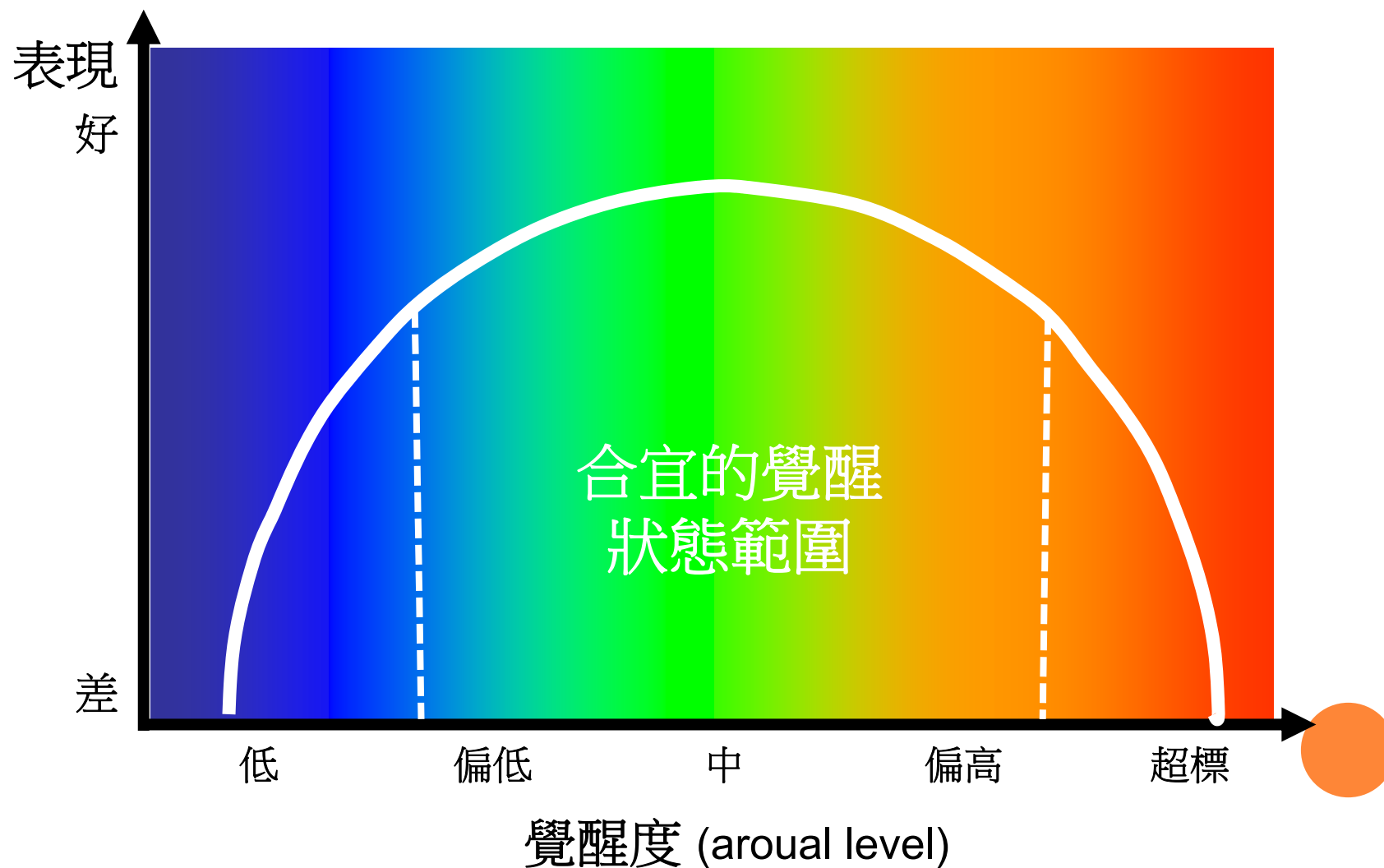
# 職業治療的角度



# 職業治療的角度



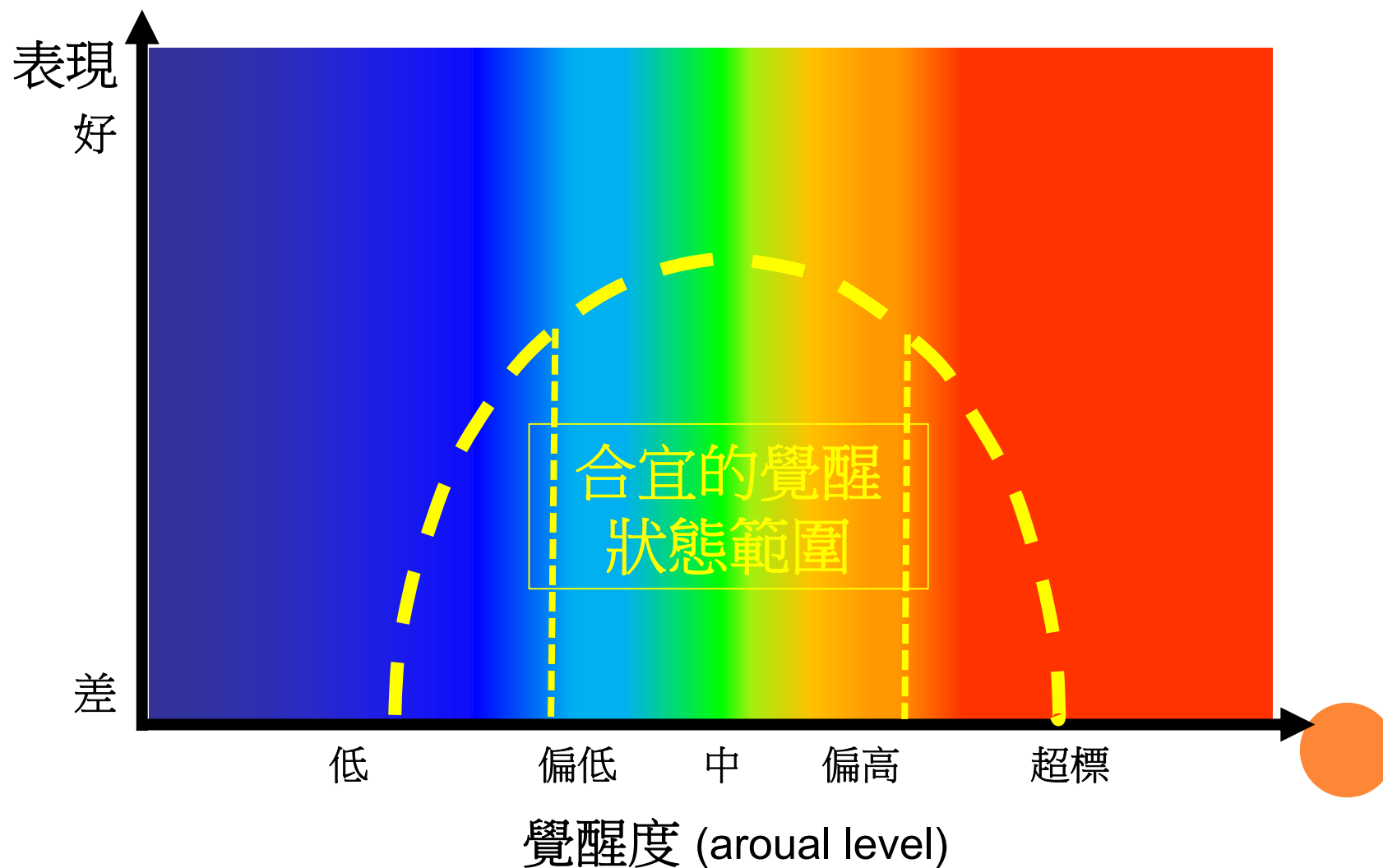
## 覺醒狀態 與 行為表現



# 職業治療的角度



## ADHD的覺醒狀態 與 行為表現

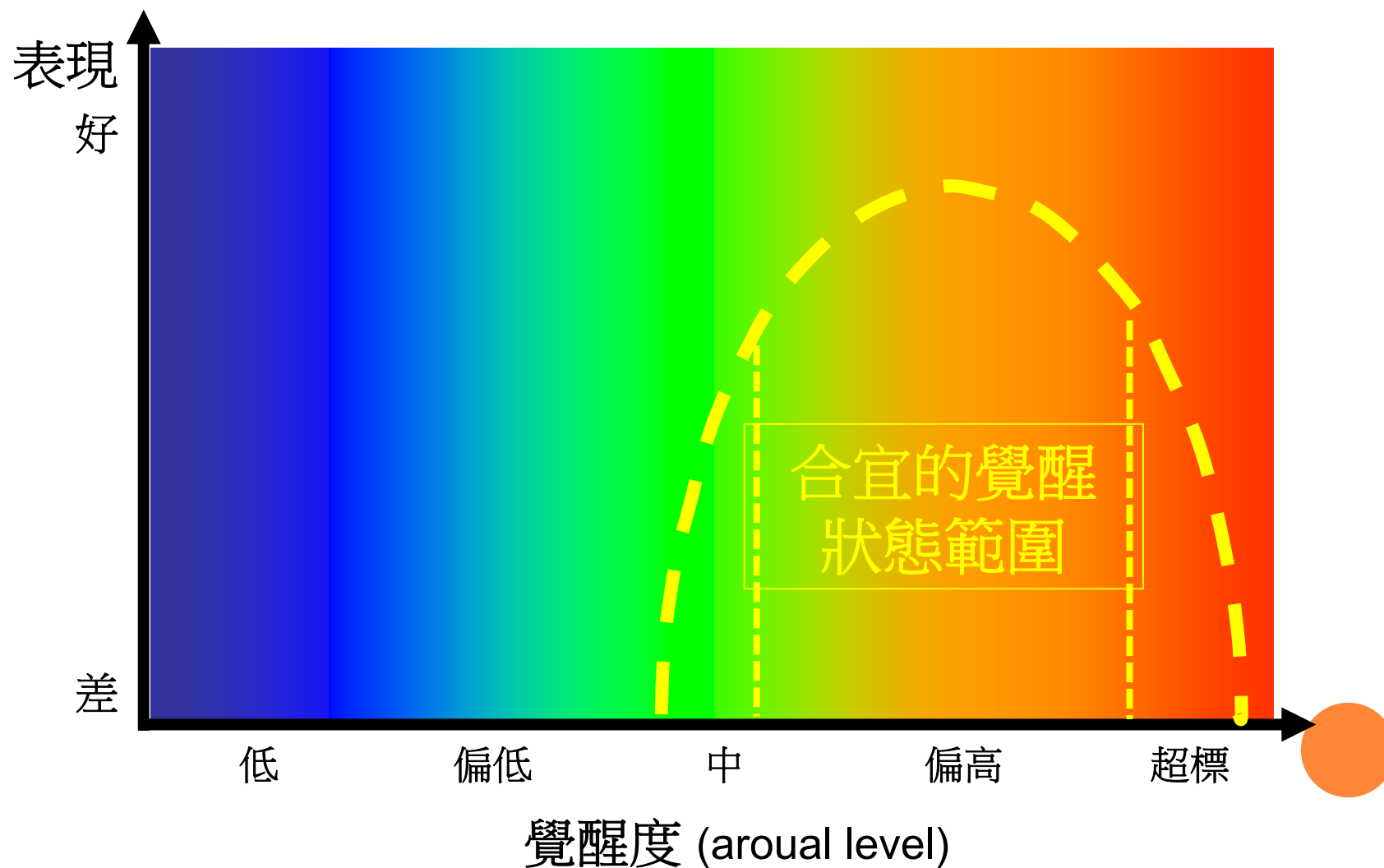




# 職業治療的角度

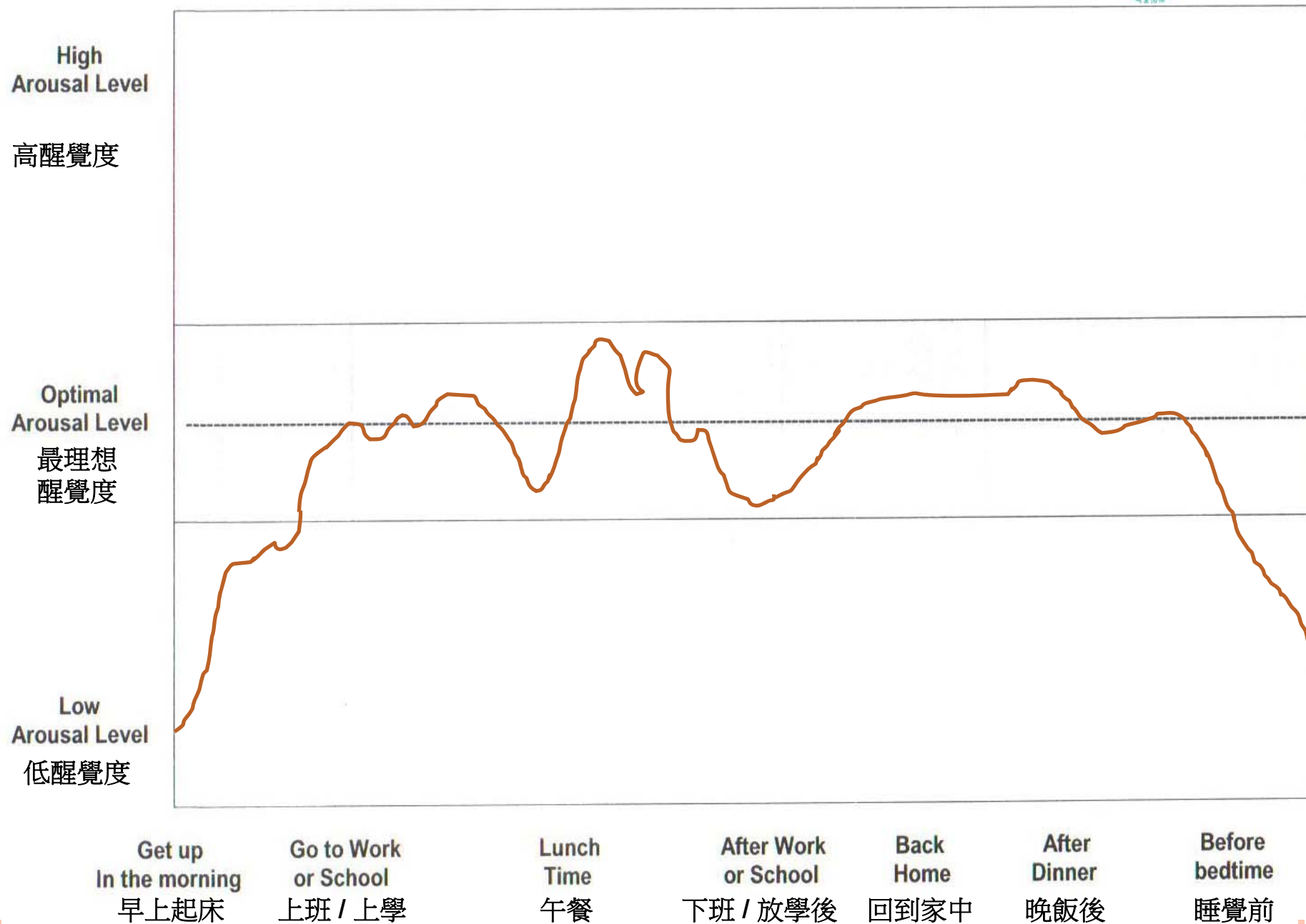


## ADHD的覺醒狀態 與 行為表現



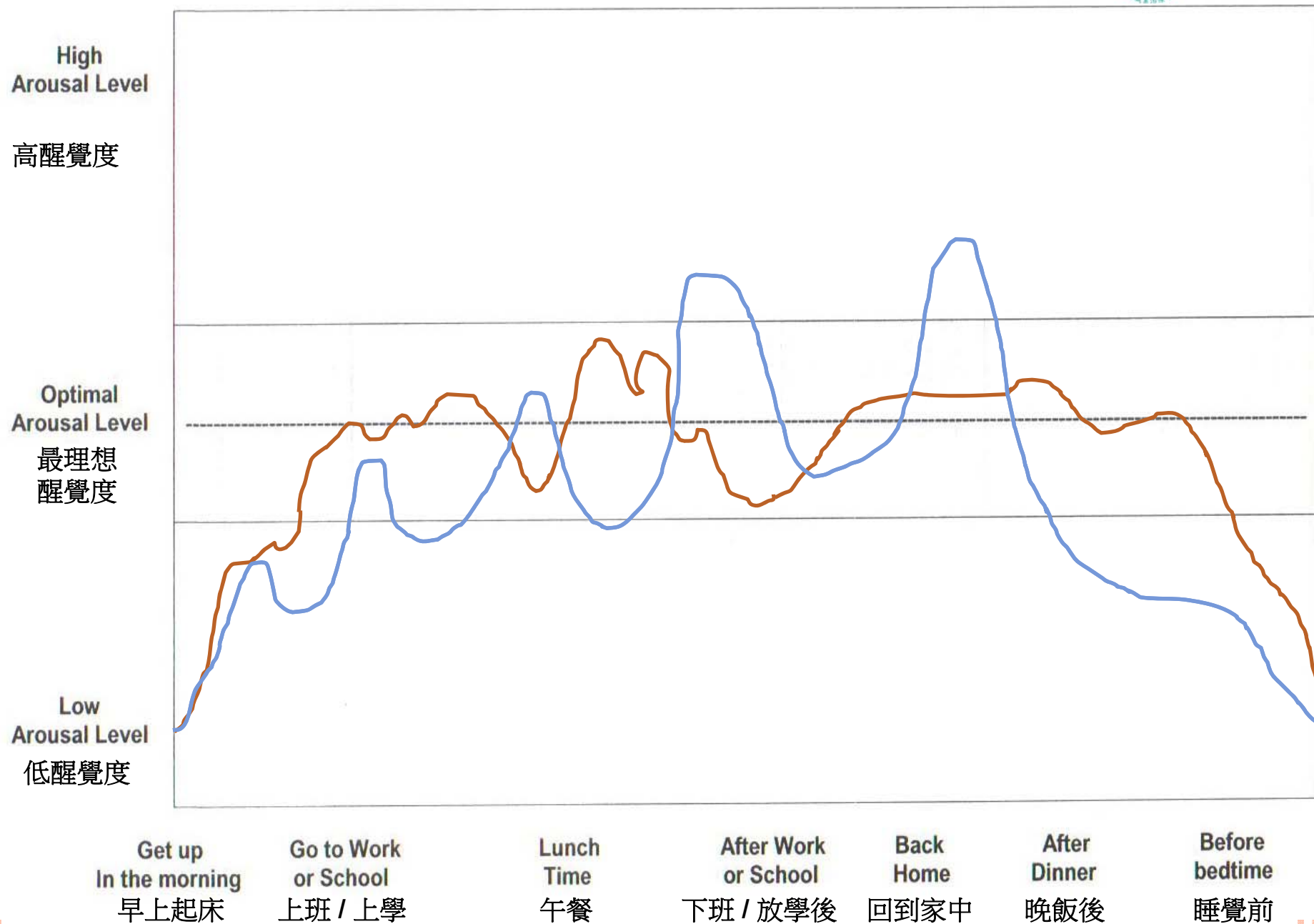
## CHANGES IN AROUSAL LEVEL THROUGHOUT THE DAY

### 一天中醒覺度的變化



## CHANGES IN AROUSAL LEVEL THROUGHOUT THE DAY

### 不同人一天中醒覺度的變化



# 職業治療的角度



## 影響覺醒狀態的主要因素

### 自我調節能力

1. 生理狀態
2. 感覺訊息處理能力
3. 執行功能基礎能力
4. 大腦預設模式網絡
5. 心理因素

### 活動

1. 要求 / 難度
2. 趣味性
3. 流程安排

### 個人

### 環境

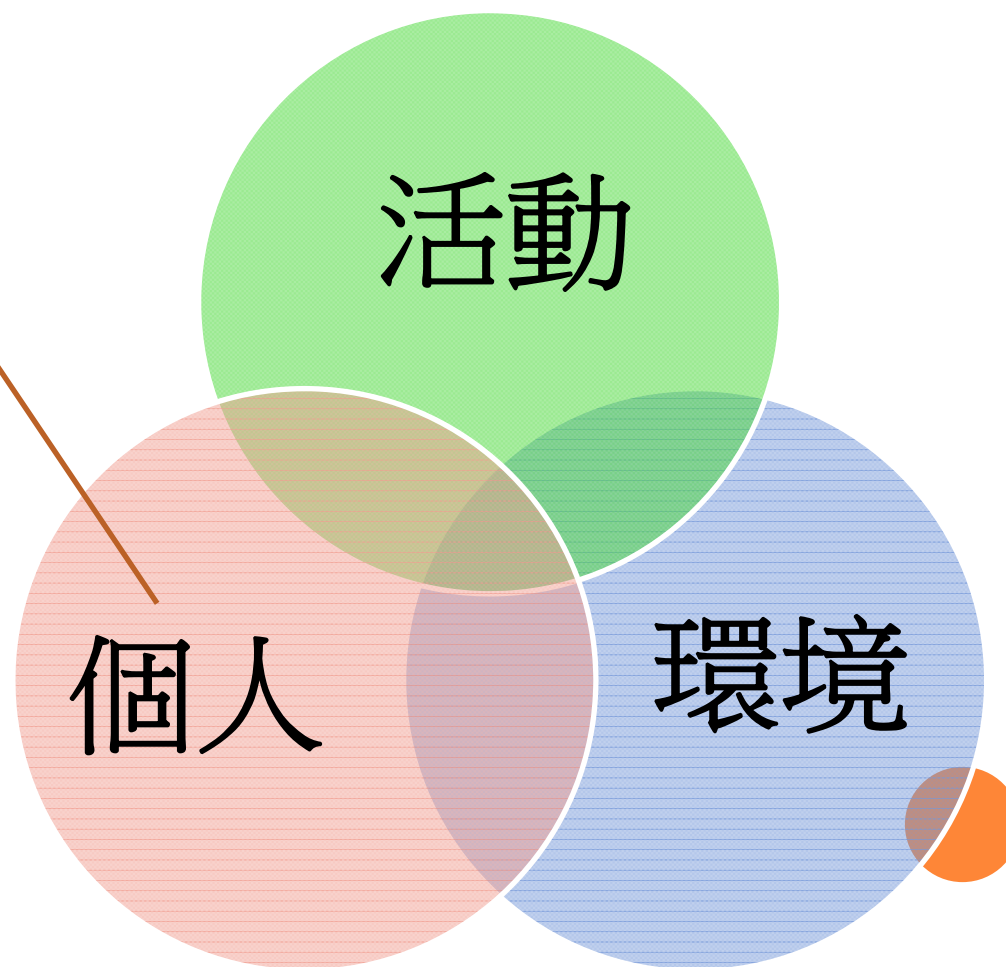
1. 感覺刺激
2. 人際關係



## 影響覺醒狀態的主要因素

### 自我調節能力

1. 生理狀態
2. 感覺訊息處理能力
3. 執行功能基礎能力
4. 大腦預設模式網路
5. 心理因素

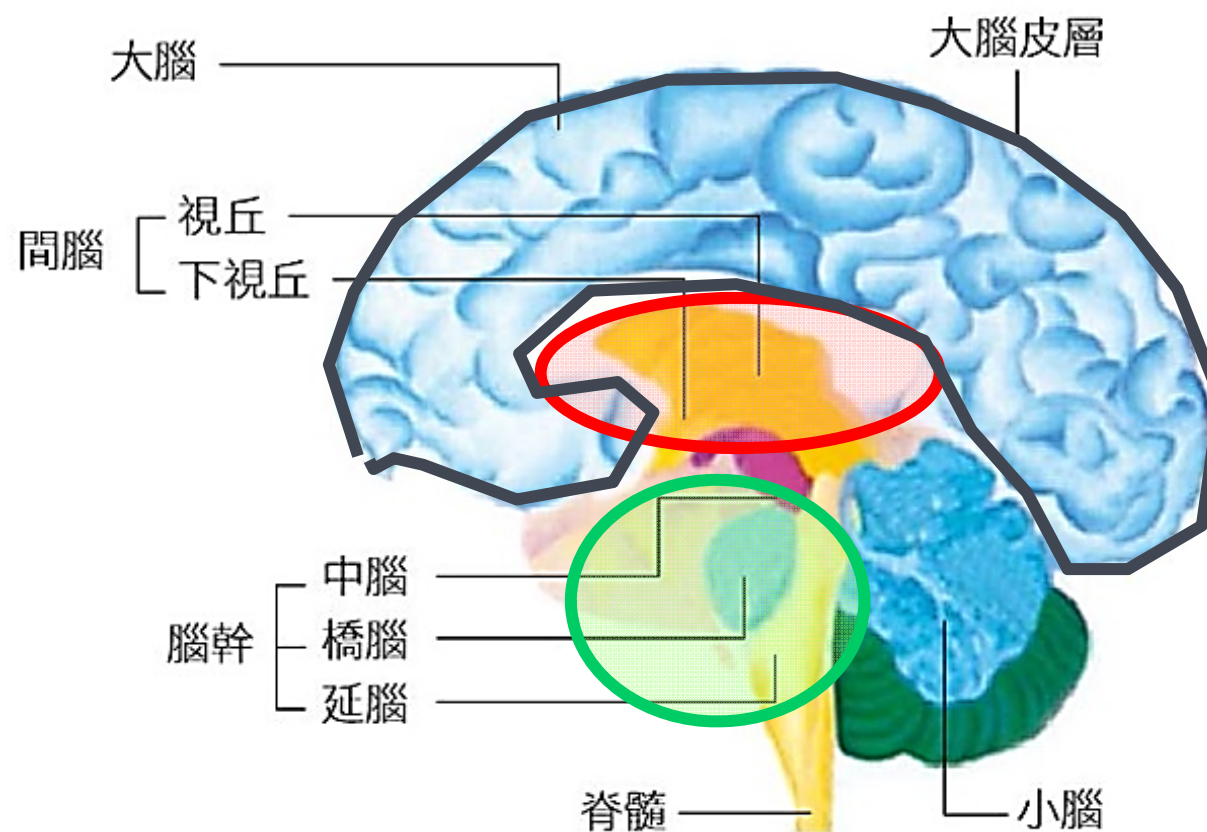




# 職業治療的角度



## 認識ADHD的腦部發展

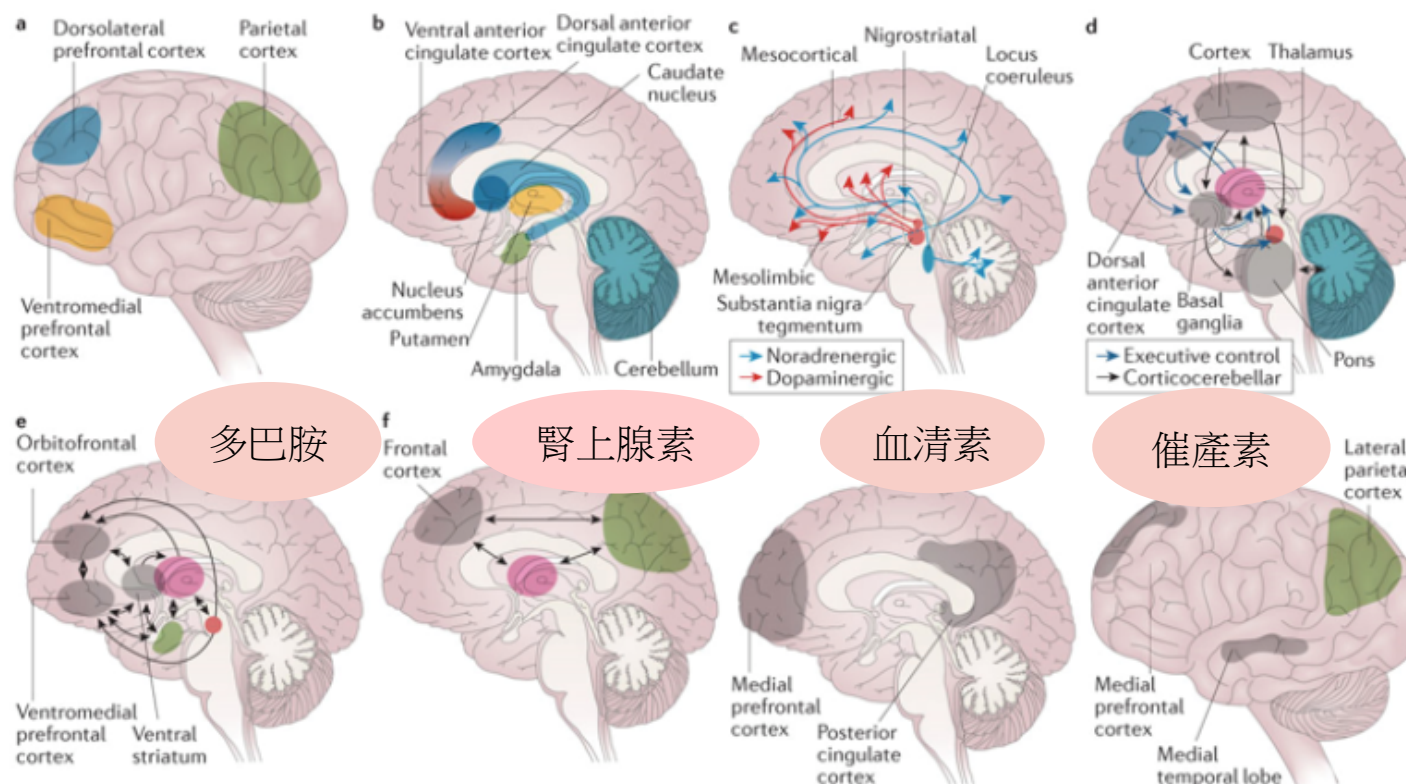


# 職業治療的角度



## 認識ADHD的腦部發展

### Brain mechanisms in attention-deficit/hyperactivity disorder



Nature Reviews | Disease Primers

Faraone, S. V. et al. (2015) Attention-deficit/hyperactivity disorder *Nat. Rev. Dis. Primers* doi:10.1038/nrdp.2015.20

## 認識ADHD的腦部發展

### 何謂預設模式網絡（DMN）？

由內側前額葉皮質、後扣帶皮層、楔前葉、頂葉頂下葉等所構成的大腦迴路



### ADHD的DMN

- 較一般人活躍 → 難以持續專注, 容易發白日夢

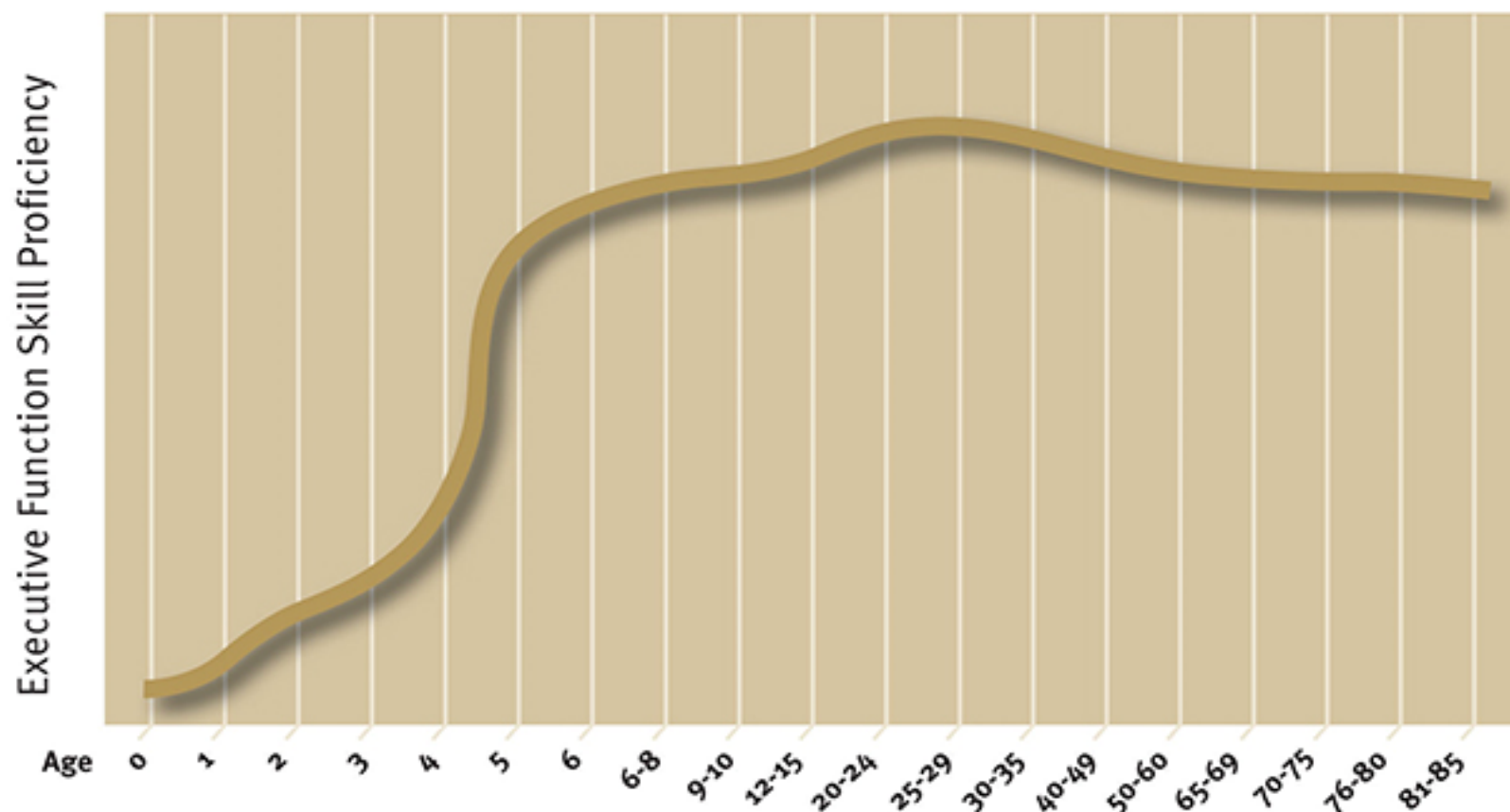


# 職業治療的角度



## ADHD執行功能發展

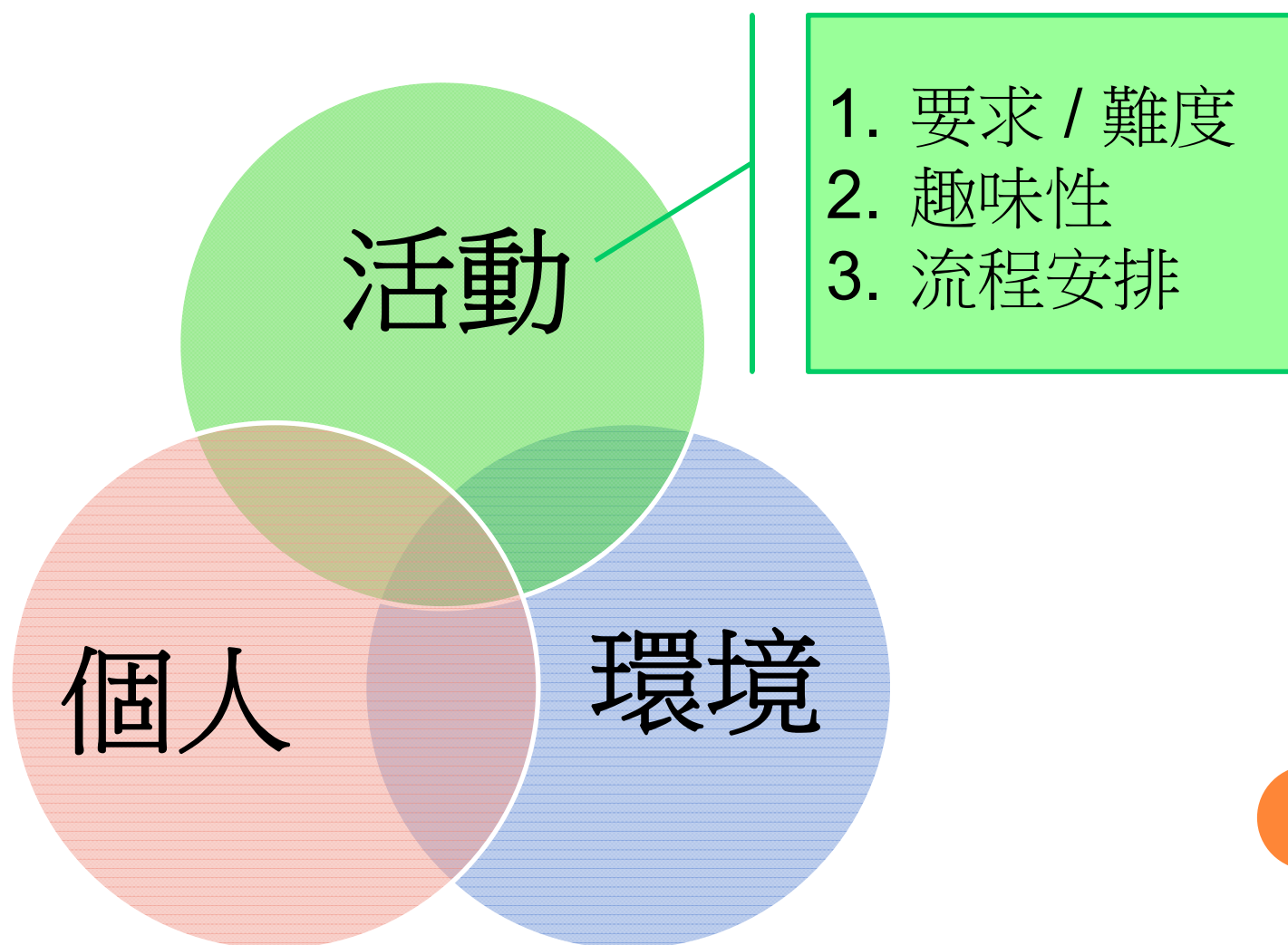
### Executive Function Skills Build Into the Early Adult Years



# 職業治療的角度



影響覺醒狀態的主要因素

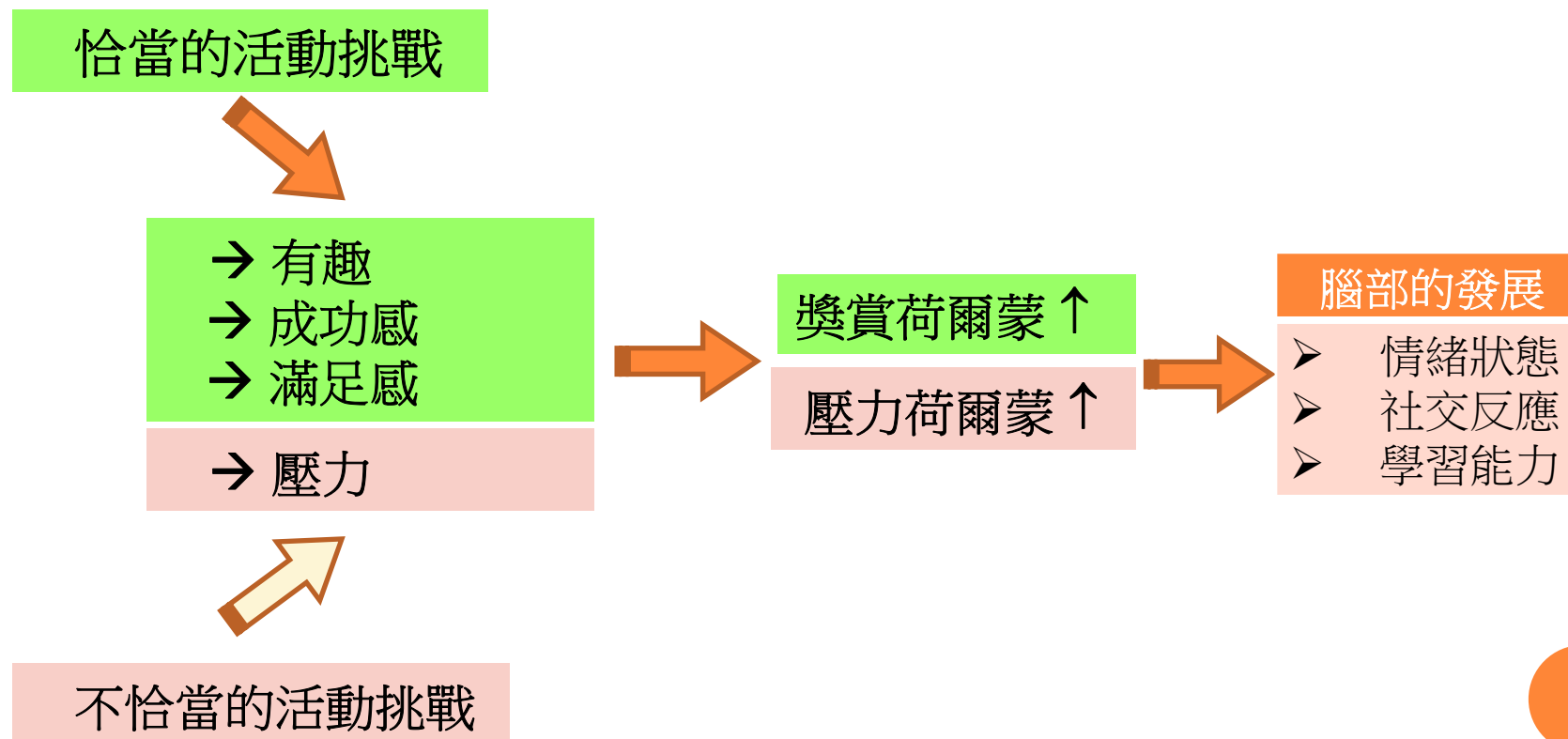




# 職業治療的角度



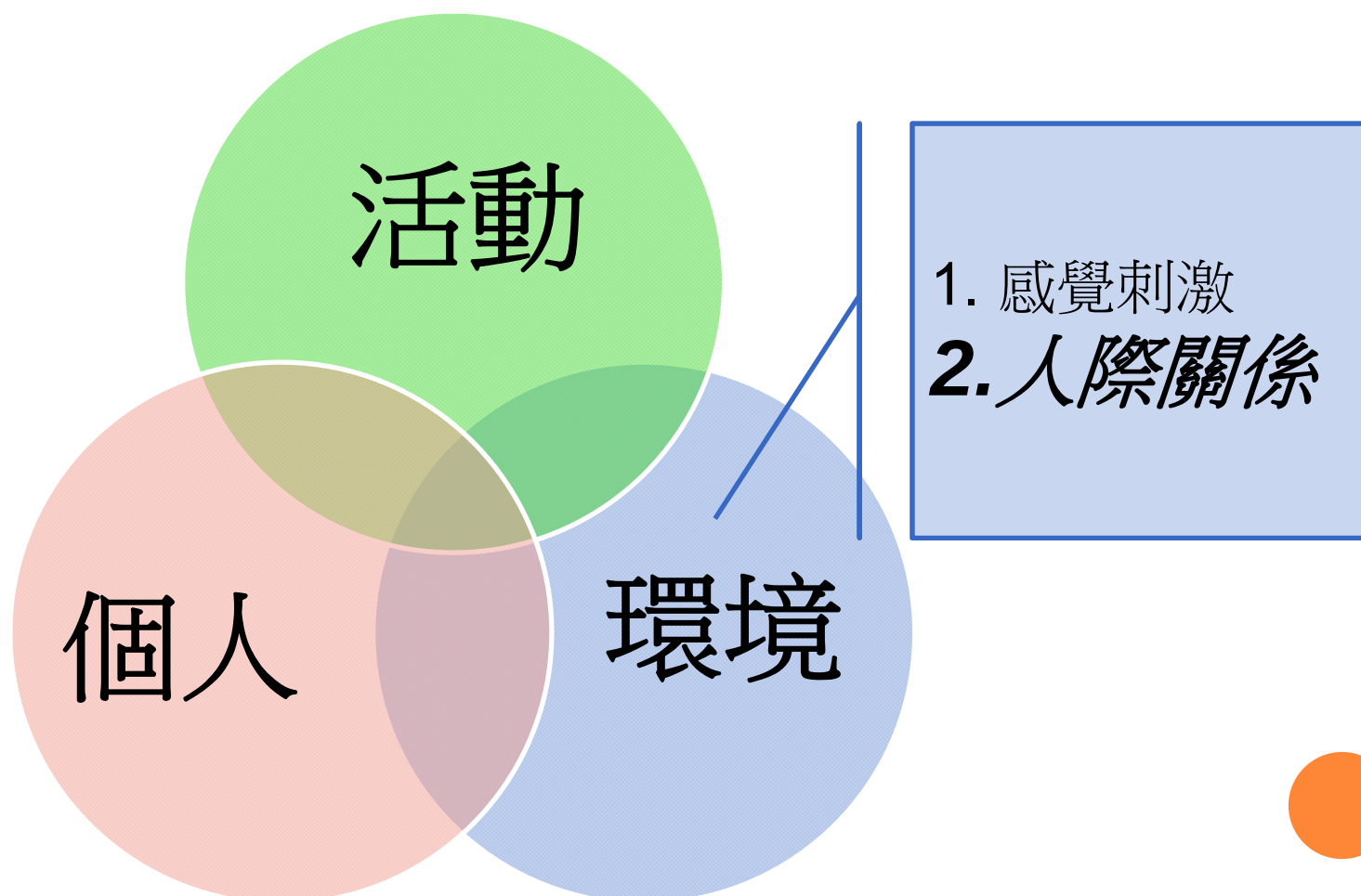
## 活動調適的重要性

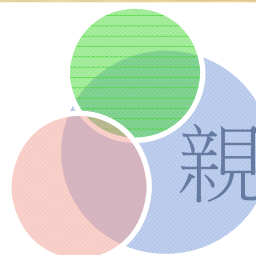


# 職業治療的角度



影響覺醒狀態的主要因素





## 親子關係的重要性

### 良好的親子關係

- 子女:
  - 安全感 → 有助腦部發展
  - 提升處理情緒及人際關係、抗壓能力、學習能力
- 父母:
  - 有效管教的基础
  - 減低雙方相處時的衝突及焦慮
- 增加快樂指數

### 緊張的親子關係

- 子女:
  - 壓力 → 影響腦部發展
  - 行為問題
    - 自我控制弱、易衝動、情緒不穩, 抗壓力弱、人際關係欠佳
- 父母:
  - 難以溝通及管教
  - 雙方相處時易發生衝突及焦慮
- 快樂指數下跌

# 職業治療的角度



## 親子關係的重要性

良好的親子關係



→ 被愛被關心  
→ 被認同感

→ 壓力

愛的荷爾蒙 ↑  
獎賞荷爾蒙 ↑

壓力荷爾蒙 ↑

腦部的發展

- 情緒狀態
- 社交反應
- 學習能力

緊張的親子關係







# 見招拆招 - 3大方向9大策略

## 處理ADHD子女在日常生活常見的問題

# 處理ADHD子女問題的方向



## 家長可介入的方向

### 自我調節能力

1. 生理狀態
2. 感覺訊息處理能力
3. 執行功能
4. 大腦默認模式網絡
5. 心理因素

活動

1. 要求 / 難度
2. 趣味性
3. 流程安排

個人

環境

1. 人際關係
2. 感覺刺激



# 處理ADHD子女問題的方向



家長介入的**3**大方向

生活  
流程  
安排

管教  
模式

活動  
調適



# 處理ADHD子女問題的策略



## 生活流程安排

- 保持自己和孩子的身心健康: 放鬆自己
  - 足夠的休息
  - 適當的體育運動
  - 適當的社交活動及私人時間
  - 親子靜觀時間
- 活用感知策略，動靜相配合
  - 給予放電時間、提神時間
  - 善用感知工具





# 處理ADHD子女問題的策略



## 管教模式

### ○ 建立良好的親子關係

- 多擁抱多碰觸
- 正向雙向溝通
  - 聆聽 + 觀察 + 冷靜
  - 先處理情緒(同理+感知策略+描述)，後處理問題/道理
  - 小心肢體表情的表達
  - 正向的語言溝通
- 多欣賞多讚美多鼓勵



- 一致的管教原則，規範和關愛要平衡
- 共同調節的重要性



# 處理ADHD子女問題的策略



## 活動調適

- 合宜的引導方法，適當的幫助
  - 清晰及能達成的目標、後果、流程
  - 細分程序及歸類步驟
  - 需要內在思考時提供視覺提示(圖表)



## B5.2 放學執書包清單

### 放學執書包清單

請在□加上「✓」號後表示已完成該項目。

☐ 1. 書本   
執拾好課本、作業及補充練習，並放入書包內

☐ 2. 功課   
把家課冊及功課放入功課袋，再放入書包內

☐ 3. 文具   
把所有文具放入筆袋，再放入書包內

☐ 4. 衣物用品   
把外套和視藝用品放入書包內

☐ 5. 水壺及餐具   
把餐具放在餐具盒內，  
連同水壺放入書包內

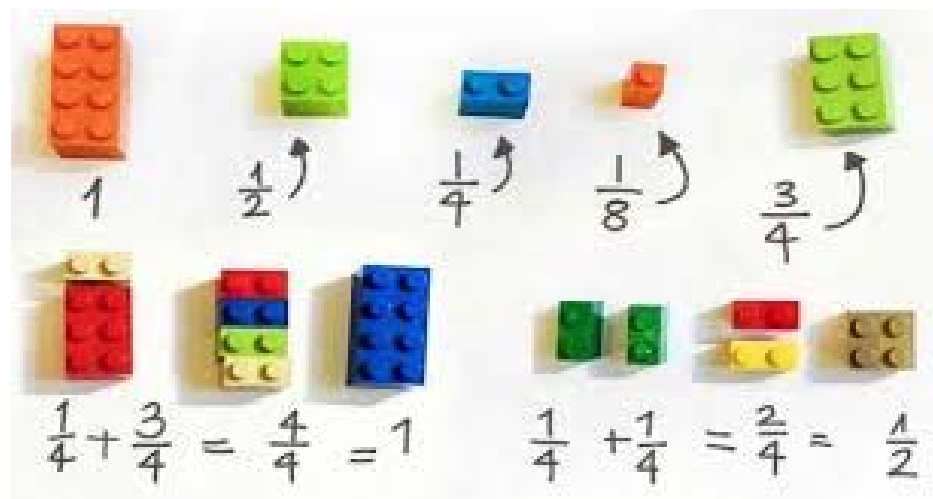


# 處理ADHD子女問題的策略



## 活動調適

- 教導方式
  - 多感官教學
  - 親身體驗的互動式學習
  - 形式多變化
- 善用輔助工具



# 處理ADHD子女問題的策略



## 活動調適

- <https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/adhd/Enhancement%20of%20Executive%20Skills/index.html>





# 處理ADHD子女問題的策略



## 個案分享

### ○ 小明的一天 (1)

小明今日上了一日的課, 由於需要趕課程的緣故, 小息時間及飯後午休的時間都被老師用來上課。放學後, 小明又被老師罰留堂, 補做上星期欠交的功課。然後趕去參加課外活動(學鋼琴)。回到家已經7pm了, 食完飯後, 小明決定打一陣遊戲機, 但打唔夠15分鐘, 媽媽就批評他只顧住打機, 唔識得自動去做功課, 認為抵他被老師罰留堂。

?? 小明的反應.....??

?? 如何處理 ??

生活流程安排

管教模式

活動調適

# 處理ADHD子女問題的策略



## 個案分享

### ○ 小明的一天 (2)

小明終於死死氣地準備做功課了。今日的功課是要完成讀書報告。小明打開本書，翻下前面，翻下後面，又翻下中間，又發下呆，過了大半個鐘，爸爸過來檢查，結果發現小明只是寫了一句“我看了《頭腦特攻隊》這本書，非常好看。”

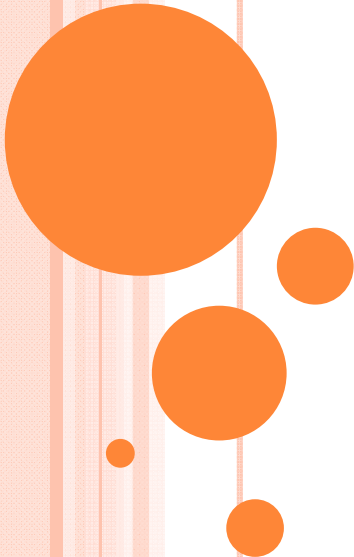
?? 爸爸的反應....??

?? 如何處理 ??

生活流程安排

管教模式

活動調適



## 帶回家之訊息

## 帶回家之訊息

- 職業治療師的角色
  - 助你了解子女及自己的個人特性及之間的互動
  - 對焦問題而選擇應對策略、訓練及治療方向
- 顧己知彼、百戰百勝
- 其中最大的是愛！





# 答問時間



「感謝神、因他有說不盡的恩賜。」林後9:15

聯絡：[sbot.hkota@gmail.com](mailto:sbot.hkota@gmail.com)  
[info@hksisoc.org](mailto:info@hksisoc.org)