



# 專注力不足 / 過度活躍症 (ADHD) 概覽

## 重點數據



ADHD患者男女比例為  
**3:1**



女生患者的症狀通常比男生患者較難被識別，引致延遲得到轉介至專業診斷



在**30**人的課室裡便有約**1-2**位學生有ADHD

## ADHD是甚麼?

ADHD患者控制專注力與自控能力比同齡人弱。醫學界相信ADHD與腦部的結構與功能缺損有關。

### 結構

大腦前額葉皮質區的發展缺損影響患者的執行功能



### 功能

多巴胺失調影響患者調節專注力、情緒與行為的能力

## ADHD可分為哪些類別?

根據美國精神醫學會 (APA) 出版的精神疾病診斷與統計手冊 (第五版; DSM-5)，ADHD 可分為三大類別。

1

### 專注力失調型

主要是專注力不足，過度活躍行為較輕

2

### 過度活躍及衝動型

主要是過度活躍，專注力不足問題較輕

3

### 合成類別

專注力不足及過度活躍問題皆符合診斷準則

初步 / 自我篩查  
ADHD評估表

專注力不足/過度活躍症(ADHD)  
初步檢測表(兒童)  
(協康會)  
<https://qrqo.page.link/e7WL9>



專注不足/過度活躍症  
成人自測計分1.1版檢測表  
(專注不足/過度活躍症(香港))  
<https://qrqo.page.link/o4MyU>

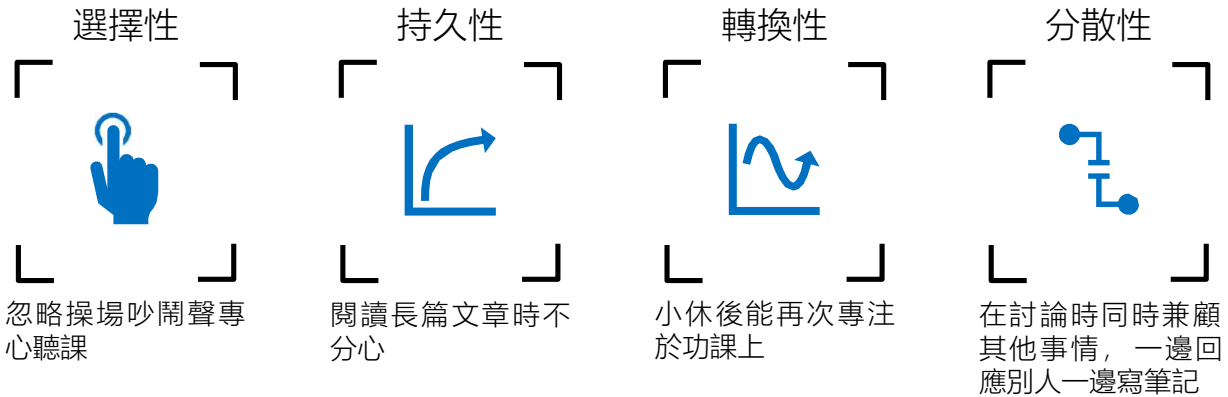


# ADHD

## 常見症狀

學生在上課時與老師保持眼神接觸就代表學生專注上課？

不一定！專注力在日常生活中很多方面都非常重要。專注力亦可以分為多個類別。類別及例子如下：



上課睡覺或活潑好動就一定是患有ADHD的徵兆嗎？

不一定！但如果學生比同齡人出現更多相關症狀及遇到更多困難，而症狀在年幼開始（12歲前）已持續出現，或學生情況符合以下三項，請多加留意：

症狀持續（6個月或以上）  
在 2 個或以上的環境下出現

症狀對社會及學術 / 職業活動  
造成直接負面影響之程度

症狀不太可能由  
其他精神疾病所致

## ADHD症狀可分為哪些類別？

### 專注不足

- 粗心大意（如：遞交未完成的課業、把已簽妥的通告遺漏在家）
- 對話時看似無心裝載
- 上課時很難長時間保持專注；逃避乏味的作業及容易放棄
- 無論有否外界干擾也容易分心及發白日夢、比他人更慢完成作業
- 難以跟從冗長和多步驟的指令
- 處事沒有條理（如：抽屜凌亂、不收拾過重的書包）
- 時間管理弱和不能遵從常規

### 過度活躍

- 長期處於活躍及坐立不安的狀態
- 不能安坐、經常離席走動
- 常抖動四肢、難以靜心做事
- 不耐煩和難以耐心輪候
- 容易衝口而出、打斷對話
- 容易受傷或不小心打破物件
- 在工作時打擾他人或未經允許觸碰他人的物件

ADHD 患者多數是執行功能較弱，而非一定與智商較低或讀寫障礙有關

能專注玩電子遊戲或看電視 ≠ 有持久專注力（它們本身能持續地刺激學生的視覺與聽覺）

# 症狀發展



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



## ADHD患者於人生不同階段的症狀

ADHD症狀隨年齡而變化。隨著時間的流逝，過度活躍和衝動的症狀一般會逐漸減弱。相反，專注力不足的問題會對生活帶來更大的影響。執行功能障礙會影響患者的日常生活、社交關係及心理健康。人們容易因不理解而把這些困難歸因於患者不夠努力或惡意。社交上的反覆挫敗可令患者更難被他人接納，從而增加患者各種心理健康問題的風險。

### 學前

患有ADHD的學前兒童的常見合併症包括對立性反抗症及言語和語言障礙

#### 常見困難

- 過度活躍及躁動
- 難以集中去跟從指示或要求
- 好辯、反叛、衝動和不耐煩的行為
- 容易不小心弄傷自己或他人

#### 社交人際問題

- 與父母、照顧者和老師的關係緊張
- 因不遵守規矩而經常受到紀律處分
- 與同輩和兄弟姐妹爭吵和打鬥
- 社交能力及情緒控制能力較弱

#### 精神健康問題

- 孤獨感
- 脾氣問題
- 自尊心較低
- 壓力

### 小學

患有ADHD的小學生的常見合併症包括學習障礙、對立性反抗症、品行障礙及妥瑞症

#### 常見困難

- 上課時難以遵守指示
- 學業表現不理想
- 課堂上展現出過度活躍和躁動的行為
- 生活各方面皆沒有條理（書桌、房間、作業）

#### 社交人際問題

- 與學前時期相近
- 可能會逃避上學
- 因破壞性行為或能力問題而被同伴歧視或嘲笑
- 急躁、缺乏耐性及容易發生爭執

#### 精神健康問題

- 與學前時期相近
- 抑鬱
- 焦慮

### 青少年

患有ADHD的青少年的常見合併症包括品行障礙、抑鬱症及焦慮症

#### 常見困難

- 較少過度活躍表現，但仍然躁動
- 學業及事業上多挫折
- 容易因物質濫用而上癮、不小心駕駛或觸犯法例
- 較反叛，抗拒被成人監管

#### 社交人際問題

- 與小學時期相近
- 社交能力較弱、情緒控制能力較弱、無法識別非語言社交訊息
- 難以維繫關係
- 容易冒犯他人

#### 精神健康問題

- 與小學時期相近
- 躁鬱症
- 物質濫用

### 成年

患有ADHD的成年人的常見合併症包括品行障礙、抑鬱症及焦慮症

#### 常見困難

- 粗心、處事沒有條理及行動遲緩
- 就業困難
- 容易涉及容易上癮的活動（如：賭博、遊戲）
- 容易提早終止治療或不按照治療指示

#### 社交人際問題

- 不耐煩及衝動
- 難以照顧家庭（如：繳付賬單 / 家務）
- 子女患有ADHD的機會更高，育兒困難更大
- 被孤立、獨居；與他人關係差

#### 精神健康問題

- 與青少年時期相近

# 轉介流程

## ADHD 服務轉介流程圖



### 圖例

格內不同的顏色及框架代表相應的服務對象年齡及服務資源

- 學前
- 中小學
- 成年

診斷及治療（藥物及 / 或非藥物治療）

初步評估 以作進一步轉介及早期支援服務（如：訓練、調適、輔導、行為治療）

<sup>1</sup>資料來源為 專注不足 / 過度活躍症（香港）協會



# 治療

## 治療概覽

患者及家長應在選擇適切的**ADHD**治療方法時諮詢專業人士（精神科醫生及社工等），包括針對**ADHD**的藥物治療與非藥物治療（如：輔導、行為治療、家庭教育等）。治療目的主要是減低**ADHD**症狀的嚴重性與影響及改善患者的生活水平（如：心理健康、學業、職業等方面）。

## 非藥物治療

非藥物治療的作用通常用以配合藥物治療，針對處理日常生活中的挑戰和行為矯正。某些非藥物治療可以在學校環境中進行，因此非常鼓勵教師參與其中。使用非藥物治療作行為矯正時，最重要的就是獎勵良好行為以及為負面行為給予後果，並貫徹始終。

### 教育與資訊

幫助學生和家長了解**ADHD**的特徵、讓他們明白日後有機會會面對的困難以及了解如何選擇最適合自己的治療方案等。

### 家長支援或培訓

教授時間和行為管理技巧；建立有結構的環境以培養獨立能力；建立獎罰系統；建立自信心；發展興趣；促進親子關係等。

### 行為治療

行為矯正治療和認知行為治療等。

### 加強執行功能訓練

包括時間管理、組織、自我約束、訂立事務的重要性和先後次序及規劃等能力。

### 社交技能培訓

包括情緒控制、小組討論、模仿學習、角色扮演、給予回饋等技巧。

### 其他

包括感覺統合治療、心理輔導、解難培訓、學業支援等。

詳情請參閱患者錦囊內的「給予**ADHD**患者的其他支援」。

## 治療例子

### 1. 協康會青蔥計劃—兒童訓練小組：

<https://qr.go.page.link/4brxP>



### 2. 專注不足 / 過度活躍症（香港）協會活動：

<https://qr.go.page.link/jgQWU>



### 3. 浸信會愛群社會服務處**ADHD**就業支援服務及訓練：

<https://qr.go.page.link/GgCG8>



### 4. 賽馬會「覓向」支援計劃：

<https://qr.go.page.link/pDU8y>



### 5. 東華三院賽馬會「家長教練」計劃：

<https://qr.go.page.link/fVVNg>



家長難以抽空參與非藥物治療的過程？僅使用藥物仍可以有效減輕**ADHD**的症狀。但家長是孩子的主要照顧者，家長可與專業人士表達其顧慮和限制，共同達成最佳的治療方案。



**HKU  
Med**

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy

香港大學藥理及藥劑學系



**A-STEP**

## 藥物治療

請注意：

在與家長討論使用藥物治療時，應明確指出藥物治療對改變習慣或行為沒有長期影響。但藥物治療可以有效地緩解ADHD症狀並抑制不適當的行為，從而幫助學生專注學習和提升同時接受的非藥物治療的成效。有關藥物治療詳情請參閱家長錦囊。

可向家長或其他任教教師交代的事項：

- 妥善安排學生的活動及工作，如：在藥效時間內做功課，以提高工作效率
- 完全遵守精神科醫生的指示服藥，才能發揮到藥物治療最大效用
- 在接受治療前後及醫生調較藥量後，監察孩子在學校及家中的表現、出現的副作用或療效
- 請諮詢精神科醫生的意見以制訂最適合的藥量與治療方案
- 根據英國國家健康與照顧卓越研究院（NICE）的指引，專業人員或醫生會先採用非藥物治療治療中度的ADHD患者。若效果不佳才應考慮使用藥物治療

### 藥物治療

#### 1. 中樞神經刺激劑

香港主要有三種中樞神經刺激劑

- 利他林、利他林長效藥、專注達

中樞神經刺激劑針對解決腦部神經傳導物質失衡的問題及促進腦神經網絡中細胞之間的交流。刺激劑並不適用於以下患者：

- 未滿6歲
- 對刺激劑過敏
- 患有妥瑞症、思覺失調、焦慮症或過度緊張及激動

#### 2. 非中樞神經刺激劑

香港主要有三種非中樞神經刺激劑

- 斯德瑞、丙咪嗪、可樂定

### 好處與壞處

#### 好處

- 一項研究顯示，僅靠藥物治療可有效減輕ADHD症狀。可是，綜合治療（即同時使用藥物治療和非藥物治療）更能達到的最佳治療結果

#### 壞處

- 藥物治療可能有副作用（如：頭痛、頭暈、睡眠問題、食欲不振等）

## 提升治療效果

### 綜合療法

根據美國MTA研究（1999）和香港研究（So, Leung & Hung, 2008），綜合療法可以提供最好的治療效果，甚至可以降低使用藥物的劑量

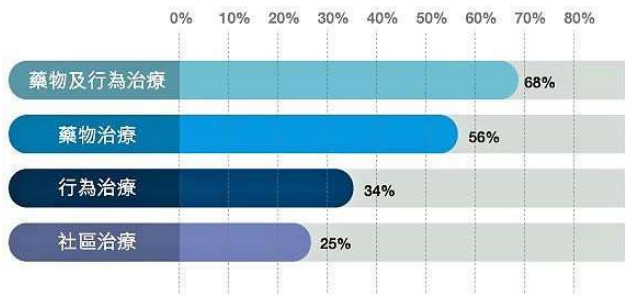
### 藥物治療

單靠藥物治療可有效減輕ADHD症狀，但對對抗性行爲、焦慮和學業方面的問題的作用不大

### 行爲治療

僅靠行爲治療不足以產生明顯效果

## 治療成效



圖表來源:

<https://www.adhd.org.hk/adhd16/web/default.php?cmd=kids&ch=3>

## 治療問與答

### 學生在試藥期間，我該留意甚麼？

藥物治療通常以最低劑量開始，再慢慢調較至適合患者體質和有效的劑量。試藥過程可能需長達6-8個星期。教師可以在學生試藥期間幫忙觀察及通知家長學生以下的狀況，以協助醫生準確地安排治療：

1. 服藥前後的學業狀況（如：學業成績及遞交功課紀錄等）
2. 藥效及有否減輕ADHD症狀（如：提高專注力、減少衝動及過動行爲）
3. 任何副作用（如：食慾不振、頭疼、腸胃不適、疲倦、嘔吐、暈眩、心跳加速、情緒變化）
4. 藥力減退時，留意任何負面情緒、疲倦、恢復ADHD症狀等狀況

### 學生應該嘗試不同的替代治療嗎？

在與精神科醫生商議之前不建議嘗試！

以下另類療法對減輕ADHD症狀沒有展現顯著效用，又或只對部分人士有微小的作用（Sonuga-Barke et al., 2013）：

- 飲食排除療法、神經回饋訓練、專注力 / 記憶認知治療、游離脂肪酸補充劑、排除人工食用色素

患者應在嘗試不同治療前先與精神科醫生商議，以免在健康、時間和金錢上得不償失。

### 學生可以只在測驗 / 考試時服藥嗎？

請務必先諮詢精神科醫生的意見！在沒有專業醫療建議下於療程期間停藥或減藥可能會為身體帶來傷害（如：戒斷症狀）。在更改藥物療程前必須事先徵求精神科醫生的專業意見。



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



# 照顧ADHD患者

如果患有ADHD的學生在學校沒有得到妥善的支援，會怎麼樣？

ADHD症狀可能會影響患者在學校的學習表現與操行。學生需要得到適切的支援以面對症狀帶來的困難及避免症狀為其他學生及教師帶來的影響。例子如下：



**情境**  
學生患者在課堂上不斷要求教師重複指示，影響課堂進度

**與ADHD的關聯**  
ADHD的症狀為持久性專注力短及工作記憶弱



**情境**  
學生患者遞交功課紀錄不佳，在分組活動 / 專題研習時也難以找到隊友

**與ADHD的關聯**  
ADHD的症狀為組織力弱及有社交困難



**情境**  
學生患者可能容易與同輩發生爭執或干擾同輩上課

**與ADHD的關聯**  
ADHD的症狀為衝動及躁動

## 照顧患有ADHD的學生的策略

教師可以支援患有ADHD的學生達到他們的學習目標。我們所提供的策略大部分皆適用並有利於課室裡的所有學生。



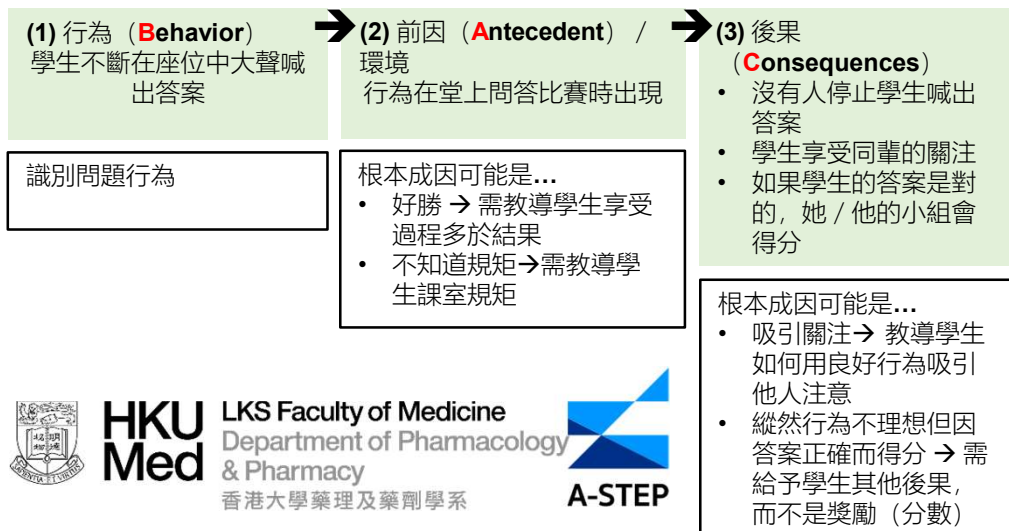
在CHADD網頁中的英文短片約略講解了支援策略的背後原理。  
連結：<https://qrgo.page.link/Mh74q>

## ABC 行為功能評估 (Functional Behavioral Assessment)

在處理行為前和為了提升管理策略的效用，教師需要準確找出問題的根本原因。

單一個問題行為可以源於多個不同的成因。通常前因 (Antecedent) (引發行為的當前刺激或狀況) 會導致不理想的行為 (Behaviour)。而行為發生後面對或缺乏的後果 (Consequences) 也會鼓勵或抑制行為再次發生。

在不同情況下使用行為功能評估的ABC表分析能有助找出學生問題行為的主要原因，能有助任何學生。



以下是一些參考影片 / 網頁：

連結 1:  
<https://qrgo.page.link/JVXTm>

連結 2:  
<https://qrgo.page.link/VXvnx>



連結 1



連結 2



HKU Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology & Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系





## 課室管理及調適

良好的課室管理能確保課堂運作順利。調適能協助患有ADHD的學生減低在課堂內需控制專注力或執行功能的要求，從而更有效地達到學習目標。

### 課業差異化

- 課業指示：運用顏色、字型、強調、圖示、格式等變化
- 使用組織圖或例題示範
- 簡潔、一致及非重複性的工作（↑成功經驗及學習動機）
- 更多功課調適的方法：  
<https://qrgo.page.link/Lg28x>



### 提示

- 為學生提供視覺和口語提示，提點先前的學習內容、課堂學習目標、考試或課業的剩餘時間、課堂總結、轉堂安排等
- 請學生複述指示能檢查學生對指示的理解準確度
- 教導記憶法（如：口訣、縮寫）

### 建立結構

- 提前建立常規、班規及正當行為
- 例子：功課遞交站上放有教師照片或使用與功課本一樣顏色的籃子，讓學生更容易辨認
- 例子：教導學生使用不同手勢示意其需要

### 指標及監察

- 給予清晰的期望及教導學生自我監察
- 訂立合理及具體期望讓學生自我挑戰及避免誤解
- 鼓勵使用評量指標、清單及便條貼作自我監察及培養自我效能
- 達到期望及提高自我效能有助建立自信

### 學習簡單化

- 把課業拆細能使學生快速達成小目標並提高動力
- 讓學生在不騷擾他人的情況下活動手腳
- 需要時給予小休（如：應試時短暫休息）
- 給予充足時間完成課業（公開考試申請加時須獲得教育心理學家的支持）
- 設定合理的功課量
- 不同形式的回應（如：手勢、回應卡）或作業（如：短片、簡報、話劇）
- 尋找適合的教學輔助技術（如：平板電腦）以保持學生的專注力：  
<https://www.atselect.org>（英文）



### 減少干擾

- 特別座位安排（如：遠離窗戶或門、在房間兩旁、靠近教師桌或模範生、考試時安排於特別室應考）
- 定期提示收拾桌面與抽屜
- 儘量令工作不被打斷
- 在學生完成一份課業後才派發下一份
- 避免擺放不必要的裝飾以減少干擾

### 井然有序

- 物資都有固定的地方存放 / 有特定活動空間
- 安排收拾及整理物品的圖片示範及指引
- 下課前提醒、監督及給予學生時間抄寫手冊
- 給予筆記及教導學生寫筆記的技巧
- 提供合適的學習進度建議及幫忙訂立期限

建立共融教室 - 以上策略能讓所有同學受惠！

- 認可不同學生有不同的學習方法
- 對課堂上每位應用同一個支援策略可減少不必要的尷尬或歧視
- 運用全方位設計課程（Universal Design for Learning）原則來設計你的課堂。儘管學生有不同的喜好與能力都能無礙地學習：  
<https://udlguidelines.cast.org/>  
<https://qrgo.page.link/pg7Re>（中文簡介）



# 建立良好行為及減少負面行為的策略

## 教師該如何建立良好行為及減少負面行為？

### 建立良好行為

1. 闡釋及示範
  - 利用解釋細節或親身示範來指出及教導良好行為
2. 過度矯正
  - 回到事發情況重複練習良好行為
3. 鼓勵

### 減少負面行為

1. 口頭訓誡
  - 即時、簡要、語氣堅定地提出指令或提醒學生更正行為
  - 避免嘮叨
2. 懲罰

應先嘗試用  
正面策略！

	例子 1	例子 2
鼓勵 (↑) 良好行為	課堂尾聲玩小遊戲以獎勵學生專注及有效率地達成課堂目標	功課中字體工整的學生可減少抄寫詞彙的數量
懲罰 (↓) 負面行為	對同學無禮所以要向對方寫道歉信	因為離開座位所以被扣除一張貼紙

### 注意! ▲

鼓勵 不一定需要是物質獎勵 (如: 貼紙和零食), 也可以用非物質獎勵 (如: 遊戲和公開的讚揚)

懲罰 患有ADHD的學生時最好別奪走他們的小休時間, 他們需要活動或走動來加強專注力

表揚良好的表現 > 懲罰負面行為!

## 教師該何時和如何執行賞罰？

### 鼓勵

- 良好行為出現後應即時作出鼓勵並指出你在鼓勵甚麼行為
- 在鼓勵良好行為初期, 應在每次良好行為出現後給予獎勵; 學生掌握到良好行為後, 可以逐漸改變獎勵的頻率 (如: 每 3-5次才獎勵)
- 不應鼓勵負面行為或利用獎勵賄賂或戲弄學生

可教導或鼓勵的適當行為種類:

1. 容易做到的替代行為, 如: 以舉手代替用喊叫來獲取注意
2. 與負面行為不相容的適當行為, 如: 以玩褲袋裡的紓壓方塊代替玩他人的物件
3. 在指定時間內完全停止負面行為, 如: 在5分鐘內不再用筆戳別人
  - 最適合應對危險性高的負面行為
  - 負面行為成功消失時, 可漸漸加長指定時間
  - 負面行為再出現時, 須重新計時
4. 相對以前的表現能在指定時間內減少負面行為, 作為過渡性目標

### 懲罰

- 給予適當程度的懲罰及容許有補救方法, 減少學生放棄跟從制度的風險
- 給予自然和與事件相關的後果:
  - 如: 考試遲到
    - ✓ 不會補回錯失的考試時間
    - ✗ 額外再扣考試時間
- 相應的代價
  - 失去特權 / 獎勵 / 得獎機會
  - 會隨時間效用大減
  - 務必在有獎勵計劃的同時採用; 懲罰過後儘快按良好行為作出獎賞
  - 懲罰前先給予2次警告
- 暫停冷靜法 (Time-out)
  - 在另一個房間或在房間內的一個空間暫時停止參與活動從而冷靜一下
  - 冷靜期間不要與學生交流
  - 冷靜的地方必須安全又不引人注意
  - 事先確立合理的時間限制
  - 讓學生理解暫停冷靜為冷靜地思考和反省的時間, 而不是一個懲罰

1. 保持耐性及同理心
2. 須冷靜及堅定, 不被學生牽動情緒
3. 不要與學生陷入權力角力
4. 蒐集非常有效及多元的獎勵
5. 教師之間應做法一致



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



## 幫助患有ADHD的學生促進社交關係

### 建造正面環境

- 鼓勵學生努力嘗試、互相尊重及自我更正
- 製造機會讓大家展現不同強項、興趣和共同困擾以培育互相幫助的美德、同理心及彼此欣賞的習慣
- 鼓勵學生之間的共融，如：
  - 按強項分配職責
  - 讓患有ADHD的學生有機會選擇與同學分享獎勵
- 製造機會讓同輩間有結構地及有指示下合作
- 與學生一起建立口頭或視覺提示，提點恰當的社交行為及解決問題的方法

### 提升自我意識

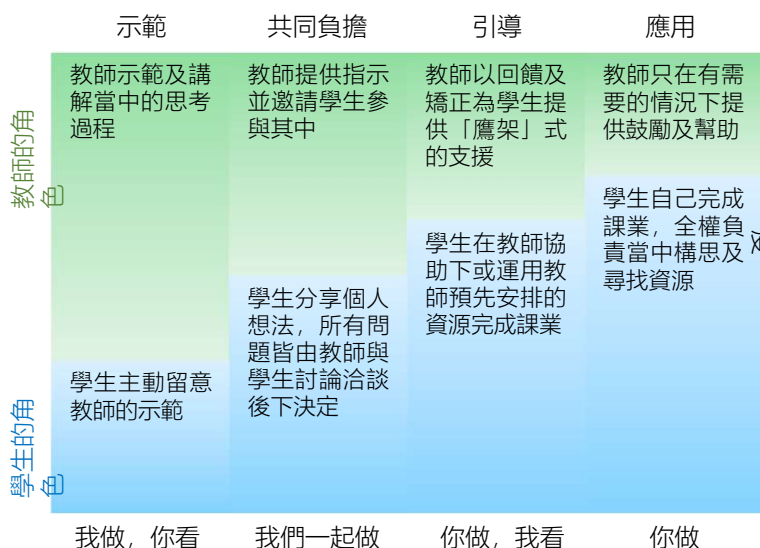
- 引導學生表達自己及描述問題：
  - 學生對事件的看法（如：引起問題的原因）
  - 學生的反應（如：感受及身體反應）
  - 學生的期望（如：對自己和如何解決問題）
  - 將來遇到同樣事情時改變自己應對方法的技巧等

### 私下給予回饋

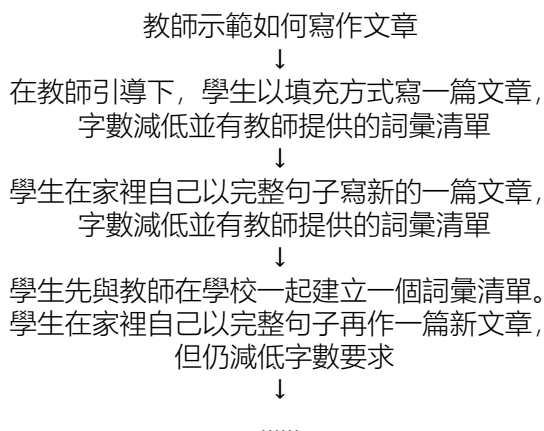
- 給予即時回饋，讓學生知道自己是否在正軌上
- 低調地提供私下回饋以免傷害學生自尊心

## 責任逐漸轉移模式 Gradual Release of Responsibility (Pearson & Gallagher, 1983) 及淡出 Fading out

教師需定時審查調適策略的效用，因此不建議長期採用同一種策略。如學生展現進步，教師可考慮調整推行策略的類別、減低推行策略的強度和頻率、或縮短推行策略的時長。我們的目標是幫助學生逐漸變得獨立。



### 淡出 Fading out 例子



## 支援家長及家校合作

- 觀察及紀錄學生服藥後的效果及任何副作用
- 幫助家長訂立合理的期望，與家長定期複檢學生表現及進度，一同發掘學生的強項與興趣
- 有些家長會詢問該否讓學生留級；與家長一起衡量留級的好處與帶來的潛在傷害（如：不再是熟悉的教師任教，失去朋友，傷害自尊心）
- 透過「陽光電話」向家長分享對學生的正面觀察，促進良好的家校關係
- 向家長分享有效的學習或管教資源



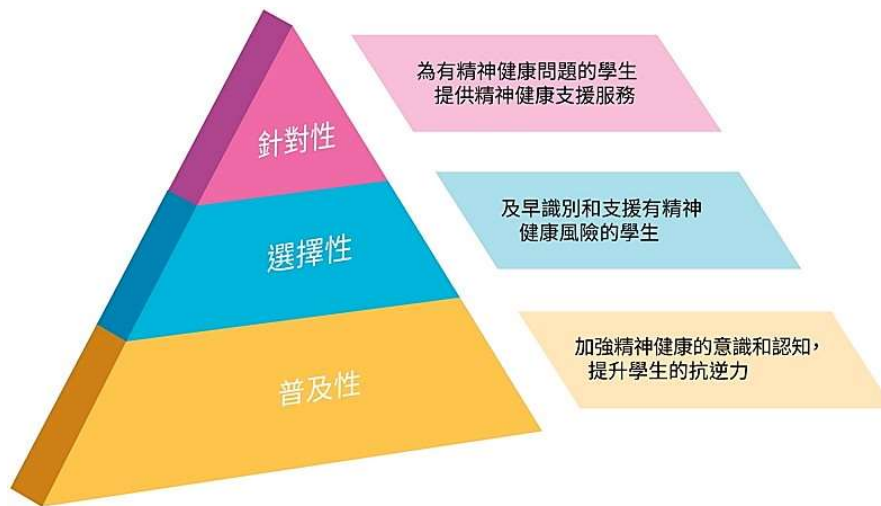
HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



## 三層支援模式

本港教育局極力提倡教育工作者於校園推行三層支援模式。透過此支援模式，教師能更全面地支持擁有不同需要的學生，促進他們的心理健康。



來源: <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/whole-school-approach/three-tier-support-model.html>

### 第一層: 普及性 – 優化教學

學校應注重推廣及教育心理健康意識，確保和增強所有學生、教師和家長對心理健康的認知及理解。同時，教師在日常教學中需多加注意所有學生的學習困難和課堂行為。這有助於及早識別並為有需要的學生提供所需支援，減少排擠及誤解，鼓勵有需要的學生尋求幫助，並創建一個全面和包容的課室。

### 第二層: 選擇性 – 加強支援

學校應強調對疑似有特殊教育需要 (SEN) 學生的及早識別和支持。校方應向有精神健康風險的學生提供小組輔導或教育，讓他們能夠在課餘時間獲得額外的關注和援助，包括為他們提供深入的反饋和交流、特殊輔導課程、技能培訓小組等。

### 第三層: 針對性 – 個別加強支援

有精神健康風險（或被正式診斷出）的學生應獲得及時和相關的支持服務。校方可邀請相關專業人士（如：教育心理學家、輔導員）評估學生狀況和需要、與學生、教師和家長進行深入討論，並在必要時提供相關醫療服務的轉介。教師可為學生訂立短期和長期的個人學習和行為管理計劃和策略，以切合個別學生的不同需要。

詳情請參閱香港特別行政區政府教育局的融合教育運作指南。

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/landing/ie\\_guide\\_ch.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/landing/ie_guide_ch.pdf)



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



## 疫情下給教師的建議



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



2019新冠肺炎疫情為學生、家長及老師帶來教學新常態、不確定性、困難與壓力。在這個艱難的時期，除了在教學方面參考以下的建議裝備自己，請記得要對自己及學生抱有合理的期望。



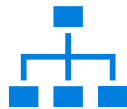
### 教學方式

- 「翻轉教室」（及合作教學）能支援網上、實體和混合教學模式
- 利用家中常見的物資作活動教學
- 採用多感官學習法（如：廣播，影片）
- 訂立現實和合理的學習目標，在課堂活動及進度評估中考慮及包容不同學習進度的學生



### 調整紀律

- 對自律及服從的行為給予正面反饋及獎勵
- 為網課調整與訂立適當及清晰的規矩
- 鼓勵自我倡導及向學生提供課堂上及課堂後尋求幫助的合適方法



### 維持課堂結構

- 固定的課堂結構及熟悉的常規有助患有ADHD的學生跟上課堂進度
- 提供有條理的方法及平台整理與提交課業
- 與其他教師統一轉堂或轉教學模式的常規
- 提早制訂逐步復課的流程



### 網上學習平台

以下是一些能促進學習的網上平台例子：

- **Explain Everything** 作互動式白板
- **Gather town** 能虛擬課室及社交的情景
- **Kahoot** 提供問答遊戲以改善網課間的互動



### 與家長合作

- 提早向家長提供網課的指示及技術解難建議
- 為個別因家庭因素而難以上網課的學生提供調適安排
- 鼓勵家長在家促進孩子的社交發展、安排益智活動及執行紀律
- 有需要時請家長監督孩子上網課及完成作業



### 給教師的支援

- 香港紅十字會“**Shall We Talk**”心理支援服務
  - WhatsApp：5164 5040
  - Telegram：@hkrcshallwetalk
- 教育局教師陽光專線（早上8時至晚上8時）：2892 6600
- 利民會**24**小時《即時通》熱線：3512 2626
- 心暖心輔導中心（早上10時至晚上10時）：8101 2929

# 教師們的 個人分享

「.....有些有ADHD的學生也有吸引別人注意的行為.....

據我觀察，學生覺察到自己有過度活躍的狀況對學生更有利。學生知道自己有ADHD後，我留意到他 / 她的成長出現變化。他 / 她更積極嘗試自己控制自己的衝動及處理問題。

教 ADHD 學生時注重課室管理（classroom management）多於教學（pedagogy）。

當我想學生做一件事時，我不會直接下達指示。教師需要讓學生主導自己的行為與決定（有ownership）。所以，我會先使學生同意做那件事的背後原則，讓我們有共識後再提出要求。如此學生會更願意遵從你的指令。



王老師

中學教師（通識）

「我曾支援數個有ADHD的初中生。他們普遍的症狀是坐不住、整天跑來跑去、常常忘了帶東西回校及很怕一些很沉悶的活動。

當他們忘了帶東西回校時，我會督促他們寫好家課冊並作檢查。初期的跟進會較頻密，也需要與他們訂立一些賞罰制度，如：一個禮拜內每天交齊功課便有獎勵（如：小零食、小禮物）。就算他們達不到目標也不要緊。我會陪伴他們一起檢討原因。

至於他們過度活躍的情況，我會容許他們在小息或午膳時使用學校的跑步機或在校園安全地方奔跑，希望他們的能量可以得到釋放。

學校也替他們安排了支援小組與活動，如：桌遊小組與協康會的啟動「腦潛能」訓練計劃。有需要的話學校也會安排他們接受言語治療師或職業治療師的服務。

我最難忘的是支援一位非常衝動及活躍的學生。例如他曾經數次會在我講話中途無端拍桌子及站起來。後來我跟他探討這些行為，了解到他有時候控制不住，也有時候能用意識控制一下（特別在有服藥的時候）。我也了解他所關注的事情。遇到有行為問題時，我每次都跟他分析行為可能引起的誤會與後果。在重複的提醒下，他的行為問題有明顯地減少。

.....啟動「腦潛能」訓練中有些口訣或視覺提示也很有效。每當學生情緒失控時便舉起那些提示，幫助學生記起一些方法來稍微控制自己。



吳老師

中學特殊教育需要支援教師

「有ADHD的學生在課堂裡較為好動，未能專心坐著，老師要經常留意他們的行為.....其中一個處理方法是先與學生建立好關係，再跟他 / 她約法三章。



陳老師

小學教師（中文）



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy  
香港大學藥理及藥劑學系



## 參考來源

Coles, E. K., Slavec, J., Bernstein, M., and Baroni, E. (2012). Exploring the gender gap in referrals for children with ADHD and other disruptive behavior disorders. *Journal of Attention Disorders*, 16, 101–108. doi: 10.1177/1087054710381481

Fisher, D. & Frey, N. (2013). *Better Learning Through Structured Teaching: A Framework for the Gradual Release of Responsibility*. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, Virginia.

Kessler, Ronald & Adler, Lenard & Ames, Minnie & Demler, Olga & Faraone, Steve & Hiripi, Eva & Howes, Mary & Jin, Robert & Secnik, Kristina & Spencer, Thomas & Ustun, Tevfik & Walters, Ellen. (2005). The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychological medicine*. 35. 245-56. doi: 10.1017/S0033291704002892.

Liu, A., Xu, Y., Yan, Q., and Tong, L. (2018). The Prevalence of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder among Chinese Children and Adolescents. *Scientific Reports*, 8, 11169. doi: 10.1038/s41598-018-29488-2

MTA Cooperative Group. (1999). A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Archives of General Psychiatry*, 56, 1073–1086.

Pearson, P. D., & Gallagher, M. C. (1983). The instruction of reading comprehension. *Contemporary educational psychology*, 8(3), 317-344. doi:10.1016/0361-476X(83)90019-X

Rucklidge, J. J. (2010). Gender differences in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 33, 357–373. doi: 10.1016/j.psc.2010.01.006

So, C. Y., Leung, P. W., & Hung, S. F. (2008). Treatment effectiveness of combined medication/behavioural treatment with Chinese ADHD children in routine practice. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 983-992.

Sonuga-Barke, E. J., Brandeis, D., Cortese, S., Daley, D., Ferrin, M., Holtmann, M., ... & European ADHD Guidelines Group. (2013). Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275-289.

Ustun, B., Adler, L.A., Rudin, C., Faraone, S.V., Spencer, T.J., Berglund, P., Gruber, M.J., Kessler, R.C. (2017). The World Health Organization Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Self-Report Screening Scale for DSM-5. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 520-526. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.0298

### 專注力促進會

<http://www.adhd.hk/web/subpage.php?mid=16>

### 患有注意力缺陷/多動症的兒童和成人(CHADD)

<https://chadd.org/about-adhd/coexisting-conditions/>

<https://chadd.org/for-educators/overview/>

<https://chadd.org/for-parents/treatment-overview/>

### 周大福慈善基金精神科醫療資助計劃

<http://ctffunding.nlpra.org.hk/----1.html>

### 衛生署兒童體能及智力測驗中心

<https://www.dhcas.gov.hk/tc/adhd.html>

[https://www.dhcas.gov.hk/file/conditions/ADHD\\_Eng\\_18072018.pdf](https://www.dhcas.gov.hk/file/conditions/ADHD_Eng_18072018.pdf)

### 專注不足/過度活躍症(香港)協會

<https://www.adhd.org.hk/child-adhd-cure.aspx>

### 英國國家健康與照顧卓越研究院

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng87/chapter/Recommendations#managing-adhd>

### 瑪麗醫院兒童及青少年精神科主管陳國齡醫生簡報“認識注意力不足/過度活躍症”

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/support/wsa/secondary/24b.pdf>

### 維樂天蝴蝶計劃

<https://www.variety.org.hk/how-we-help>

### 仁愛堂史立德夫人青少年兒童醫療基金「專注力失調/過度活躍症資助計劃」

[https://yotwww-uat.yot.org.hk/?r=site/page&id=30&\\_lang=en](https://yotwww-uat.yot.org.hk/?r=site/page&id=30&_lang=en)

### 教育局, 香港特別行政區政府

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/whole-school-approach/three-tier-support-model.html>

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/landing/ie\\_guide\\_ch.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/landing/ie_guide_ch.pdf)

### Graphics

Icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Icon made by Monkik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Icon made by Flat Icons from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



HKU  
Med

LKS Faculty of Medicine  
Department of Pharmacology  
& Pharmacy

香港大學藥理及藥劑學系



A-STEP