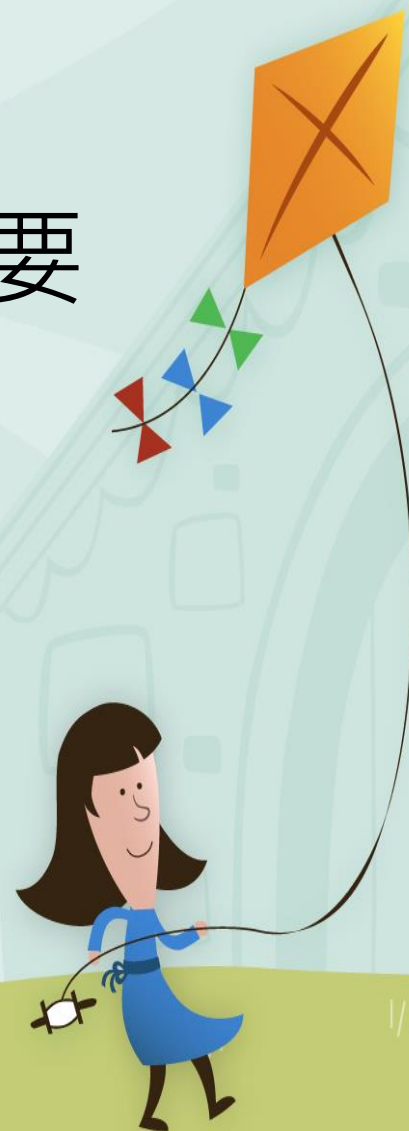


# 「伴你同行」家長小組

## 第二節：ADHD、孩子的需要

教育心理學家  
鍾晞信姑娘



# 分享近況

近期孩子的：

- 學業
- 校內交友狀況
- 習慣 (手機、作息)
- 其他



# 假如有件法寶送給孩子...

- 「只要熟讀，考試就能拿100分的秘笈」
- 分組分享：
  - 你覺得如果你孩子拿到這件法寶的話，考試結果真的會有100分嗎？
  - 為甚麼？



# 上一節：甚麼是執行技巧？

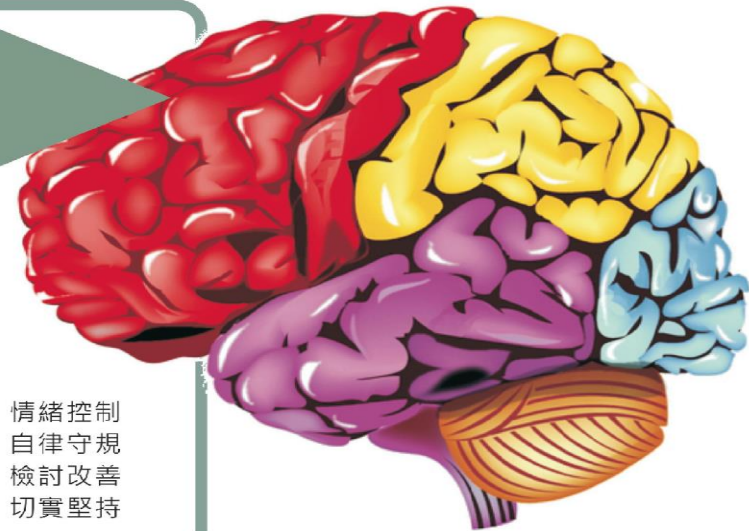
- 執行功能是由屬於腦額葉的**前額葉皮層**所指揮
- 前額葉皮層負責控制行為和思想，以及策劃和執行一連串的活動，讓我們能**按著計劃工作，達成目標**



## 前額葉功能:

集中專注  
工作記憶  
控制衝動  
抽象思維  
計劃安排  
易地而處  
洞察能力  
先見遠慮  
組織思考  
解決困難  
判斷抉擇

情緒控制  
自律守規  
檢討改善  
切實堅持



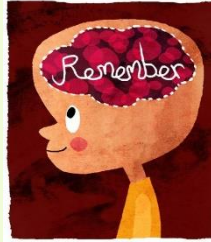
# 執行技巧 (Dawson & Guare, 2012)

啟動任務

規劃及排序

組織和整理

時間管理



工作記憶



情緒控制



反應抑制



持久專注

堅持達標

靈活變通

自我檢視

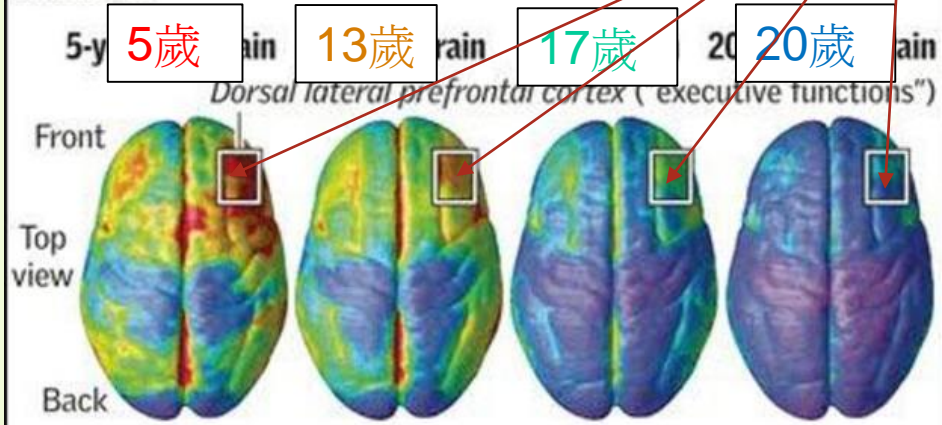


活動計畫	6:00		12:00				18:00				22:00	
	1日目(時間)	9:00	12:00	13:30	15:30	19:00	20:30	22:00				
晴天			入所式	昼食	カレーオリエ ンテーリング	野外炊事 (カレーライス)	入浴	自由 時間	就寝			
雨天					クラフト(木のキーホルダー)	夕食 (煮物)						
2日目(時間)	6:00	7:00	8:00	9:00	12:00	13:30	17:30	18:30	20:30	22:00		
晴天	起床	朝食	清掃	クラフト (竹とんぼ)	昼食	散策 (キャンプ ファイヤー準備)	夕食	キャンプ ファイヤー	入浴	就寝		
雨天						体育館レクリエーション		キャンプ のついで				
3日目(時間)	6:00	7:00	8:00	9:00	12:00	13:30	14:00					
晴天	起床	朝食	清掃	ウォークラリ ーCコース	昼食	送所式	陶芸体験等 (陶芸体験)					
雨天					ドッジボール							

# Judgment last to develop

The area of the brain that controls "executive functions" — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:

腦部前額葉皮質：掌管「執行技巧」負責決策、計劃、自我控制等



紅/黃：比較不成熟



藍/紫：偏向成熟

Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

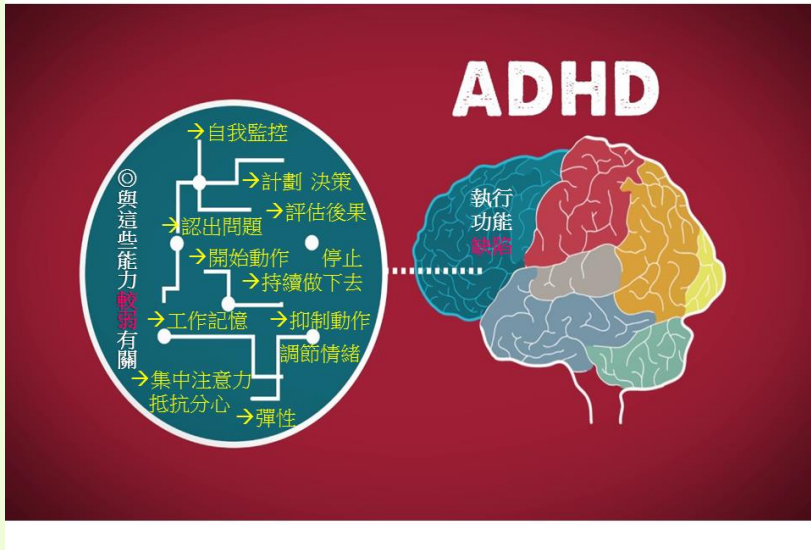
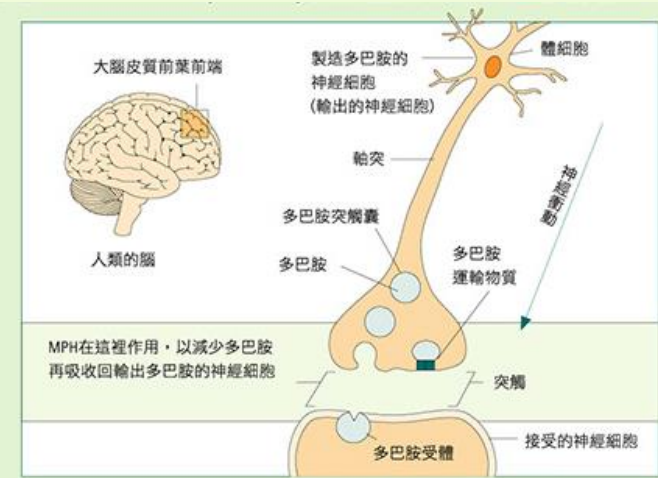
腦部前額葉皮質：到25歲左右才會成熟

**25** | The brain isn't fully mature until age 25. During adolescence the brain is still developing. The prefrontal cortex -- which is critical for planning, judgment, decision-making and impulse control -- is one of the last areas to fully develop.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Gogtay, N. Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. vol. 101 no. 21 8174-8179, doi: 10.1073/pnas.0402680101

# • ADHD: 大腦的神經傳導物質 多巴胺(Dopamine)和正腎 上腺素(Norepinephrine) 出現失調



哪有什麼注意力不足過動症  
只是小孩子好動罷了？

ADHD 患者  
的大腦

正常發展的  
大腦



11歲

本圖文皆取自注意力不足過動症 五個迷思

# ADHD患者特徵：

- 活動量過高
- 自制能力較弱
- 專注力較弱

- 騷擾同學
- 答問題搶答
- 打斷別人說話
- 做事不耐煩

- 易分心
- 發白日夢

- 經常不見物件
- 文具
- 功課
- 紙張

- 無法安坐
- 亂跑、亂爬
- 坐下後仍扭動、踢腳
- 經常改變坐姿

- 手部動作過多
- 甚麼也會摸
- 無緣無故拍身邊人

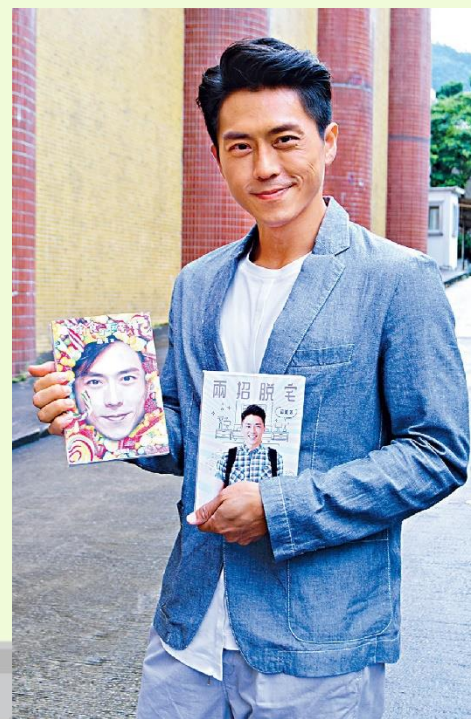
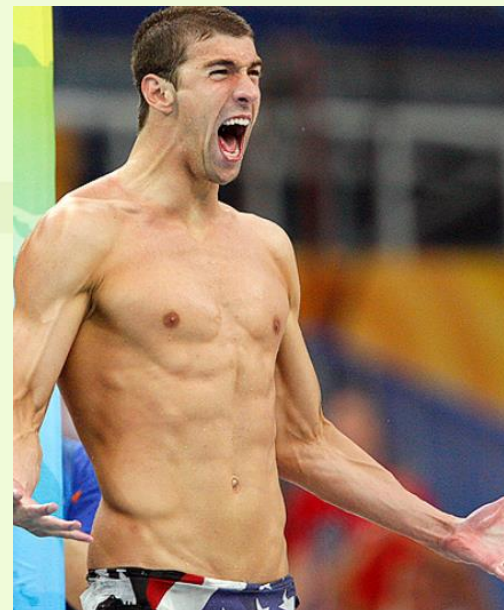
- 無法安靜參與活動
- 太多說話
- 精力過於旺盛





# AD/HD 名人

- 把特質轉化成強項



# 如何協助孩子

- 建立常規/良好生活習慣
- 技巧訓練
- 正面管教
- 欣賞及培養強項

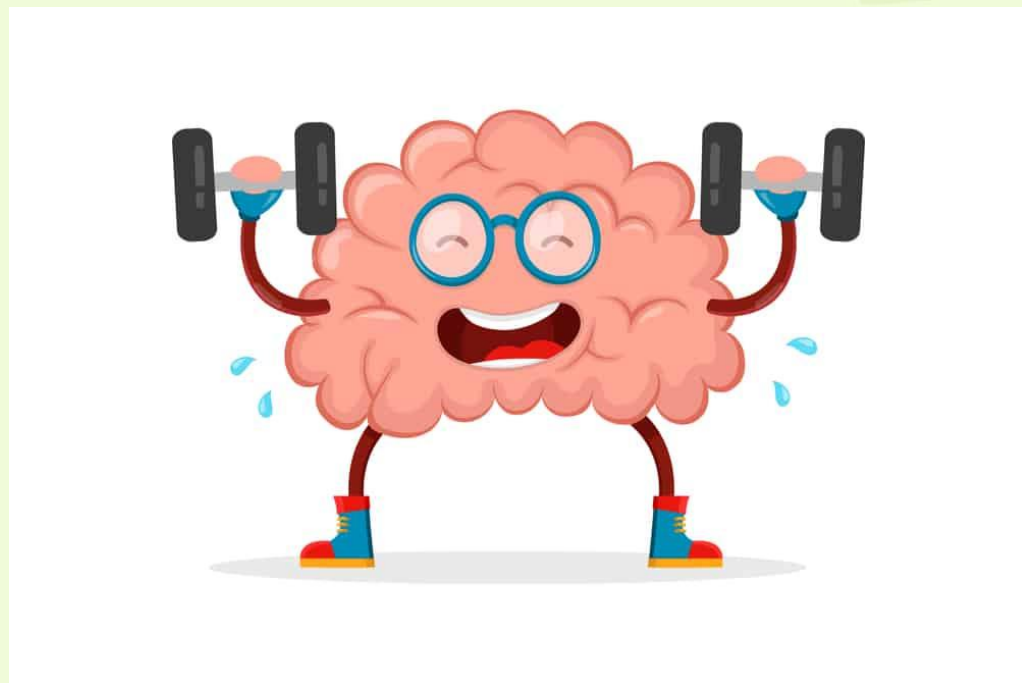


# 醒腦配方

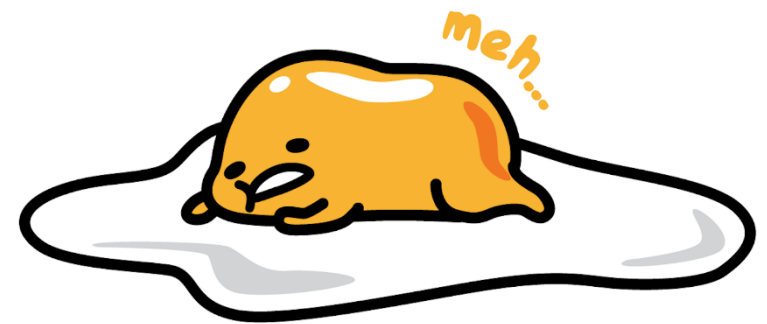
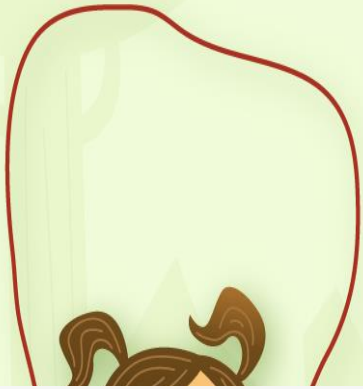


# 醒腦配方

- 1. 新鮮空氣
- 2. 良好睡眠
- 3. 黃金時間
- 4. 飲食
- 5. 學習習慣
- 6. 心理狀態



在家溫習常感到渾渾  
噩噩，提不起勁...

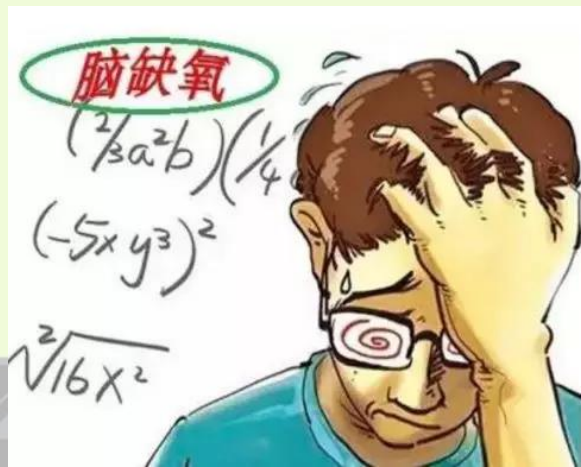


# 醒腦配方1：新鮮空氣

- 大腦長時間集中
- → 呼吸速度減弱
- → 缺氧



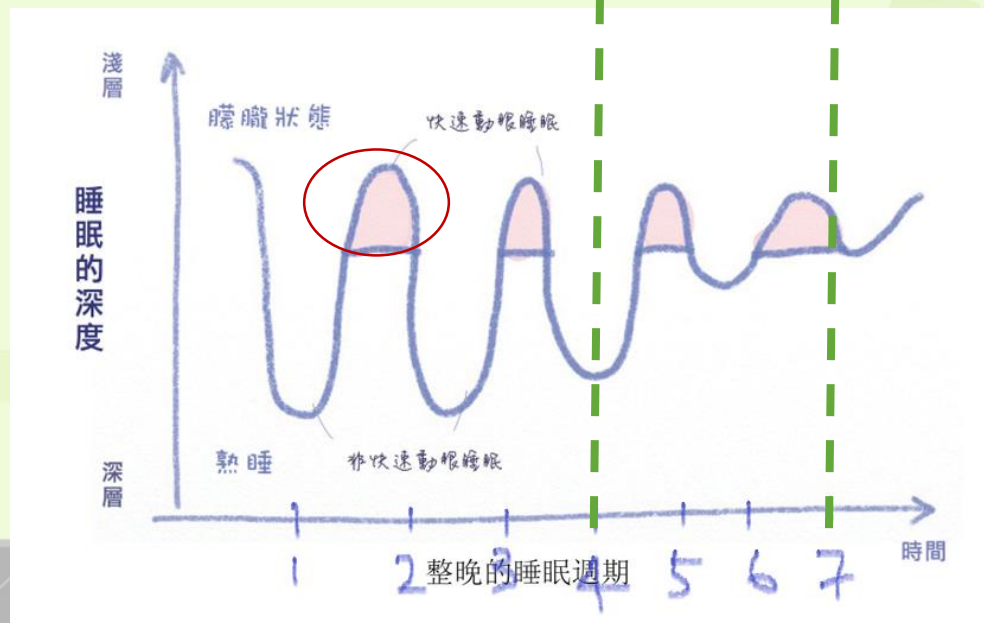
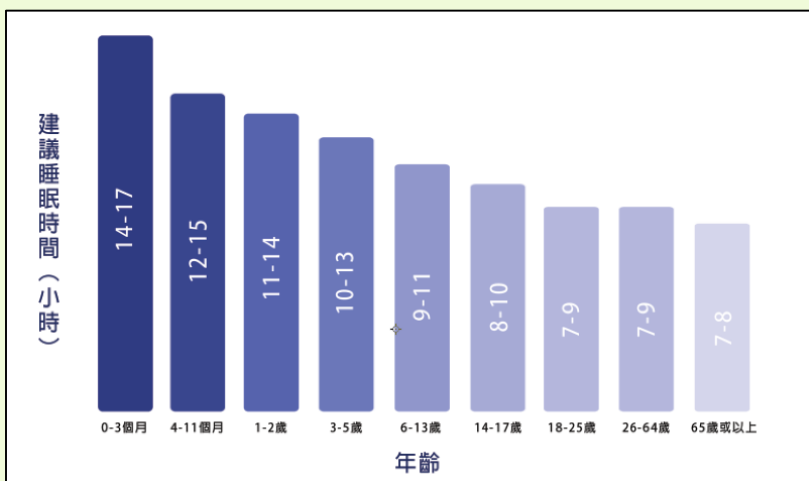
- 確保周圍的一扇窗戶是開着的



# 醒腦配方2：良好睡眠



- 快速動眼睡眠期：
  - 有助鞏固記憶
  - 促進創造力和分析性思維



# 通頂溫習效率特別高嗎？





# 醒腦配方3： 溫習的黃金時間？

- 一天24小時一個週期

- 7:00-10:00 能力高

(難度較高題目)

- 10:00-17:00 能力下降

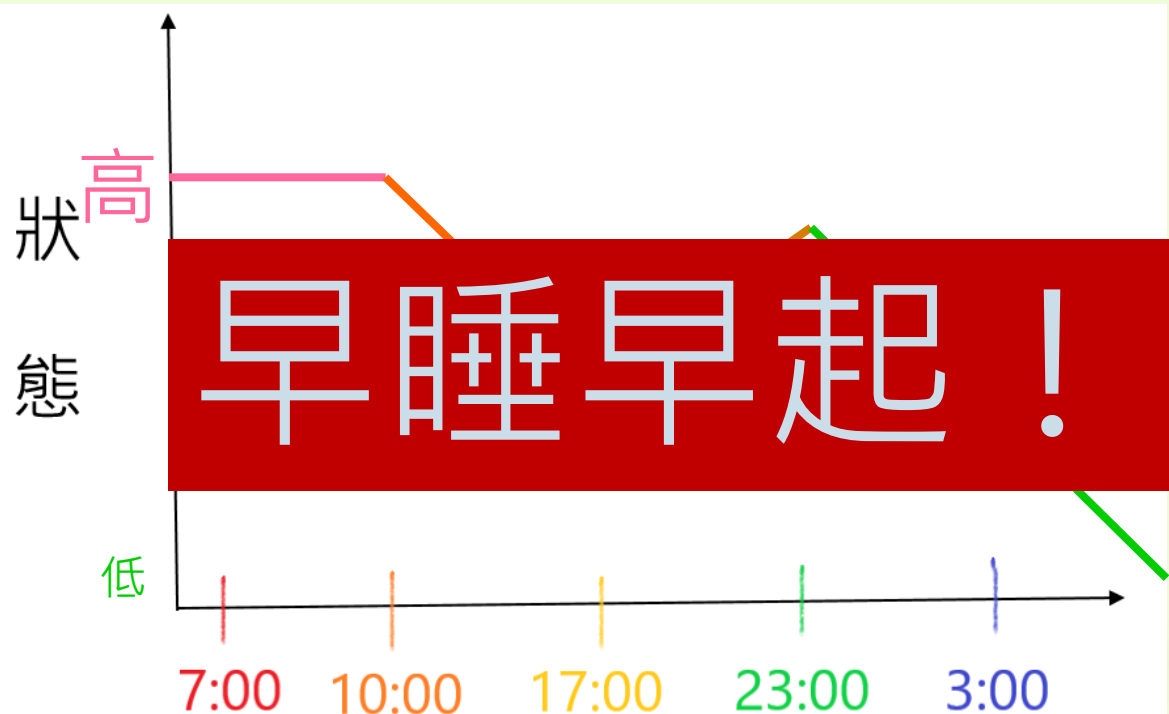
(低難度)

- 17:00-23:00 能力上升

(複習、練習)

- 23:00 能力開始下降

- 3:00-4:00 最低潮



# 要買核桃、咖啡提神醒腦嗎？



# 4. 飲食

記憶力



專注力



快樂



蔬菜



豆類



蛋類



魚類



香蕉



葡萄糖



# 4. 飲食：促進記憶力

## 新鮮蔬菜

(每日 2 ~ 3 次)

綠葉蔬菜、花椰菜、  
陳蒜、豌豆、  
胡蘿卜、土豆

## 優化蛋白質

(每日 2 ~ 3 次)

金槍魚、三文魚、  
酸奶、蛋類、火雞、  
肝臟、沙丁魚、  
鳳尾魚、鯖魚、  
貝類、大豆



## 新鮮水果

(每日 2 ~ 3 次)

香蕉、鱈梨、  
藍莓、橙子、  
草莓、番茄

## 飲料

(每日 8 ~ 12 次)

純淨水、  
綠茶、  
鮮果汁

## 碳水化合物

(每日 1 ~ 3 次)

谷類、豆類、  
葵花籽、堅果



## 4. 飲食：促進注意力

- 花生
- 豆類
- 糙米
- 鐵質：牛肉等
- 維生素B6：香蕉、葡萄乾等



# 4. 飲食：減壓食物

- 維生素B、C

- 糙米、全麥麵包、深色蔬菜、豆漿、蕃茄、菠菜等
- 水果

- 礦物質

- 鈣：牛奶
- 鎂：杏仁、花生、豆、香蕉
- 鋅：蛋、瘦肉、海鮮

## 哪些蔬果含豐富維生素C及纖維？

以下是一些蔬果的營養參考值，請緊記：要達致營養均衡，必須適量進食不同種類的食物。

### 含豐富維生素C的水果例子

水果名稱	分量	維生素C含量 (毫克)
奇異果	一個，中型(69 克)	64.0
橙	一個，中型(151 克)	68.0
士多啤梨	半杯(72 克)	42.4
木瓜	半杯(72.5 克)	44.2
西柚	半個，大型(123 克)	38.4
酸木瓜	半杯(78 克)	28.7
芒果	半個，大型(168 克)	61.2
蜜柑	一個，中型(88 克)	23.5
楊桃	半個，大型(62 克)	21.4
蜜瓜	半杯(85 克)	15.3

### 含豐富維生素C的蔬菜例子

蔬菜名稱	分量	維生素C含量 (毫克)
紅燈籠椒	半杯，煮熟(68 克)	116.3
青燈籠椒	半杯，煮熟(67.5 克)	50.2
西蘭花	半杯，煮熟(78 克)	50.6
椰菜花	半杯，煮熟(62 克)	27.5
番茄	半杯，煮熟(120 克)	27.4
萵菜	半杯，煮熟(66 克)	27.2
芥蘭	半杯，煮熟(65 克)	26.7

## Topick 邊種水果維他命C最高？



溫習太悶，喝點咖啡、吃點垃圾食物吧？



# 有損的食物

- 咖啡
  - 心跳加速、頭痛、失眠
  - 身體脫水
  - 精神緊張、難以集中
  - 脾氣暴躁





# 有損的食物

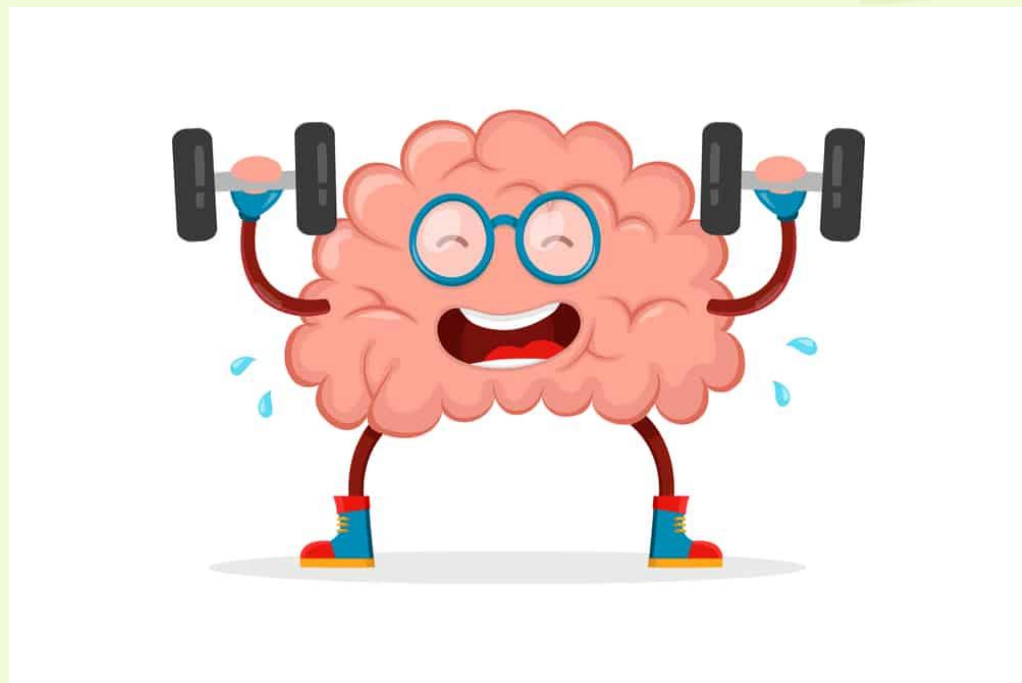
## • 垃圾食物

- 高**脂**食物：血液循環不良，特別是腦部
- 高**糖**食物：不穩情緒
- 高**鹽**食物：影響腦組織的血液供應



# 醒腦配方

- 1. 新鮮空氣
- 2. 良好睡眠
- 3. 黃金時間
- 4. 飲食
- 5. 學習習慣
- 6. 心理狀態



# 如何協助孩子

- 建立常規/良好生活習慣
- 技巧訓練
- 正面管教
- 欣賞及培養強項

孩子真正的需要是甚麼？



執行技巧訓練

醒腦配方

人生道理

提醒

我不需要！

我不接受！



孩子真正的需要是甚麼？

醒腦配方

執行技巧訓練

提醒

人生道理

正面

欣賞

自我認識

接納

溝通

理解

包容

願意接受意見

願意自我改善



孩子真正的需要是甚麼？

# 如何協助孩子

- 建立常規/良好生活習慣
- 技巧訓練
- 正面管教
- 欣賞及培養強項

孩子真正的需要是甚麼？

