

「伴你同行」家長小組

第一節：執行技巧介紹



家長分享

- 對上一次你讚你孩子是因為甚麼？他有甚麼反應？
- 你孩子令你最欣慰的地方是甚麼？



家長分享

- 對上一次令你「勞氣」是因為甚麼事情？
- 最想他們改善甚麼？



甚麼是執行技巧？

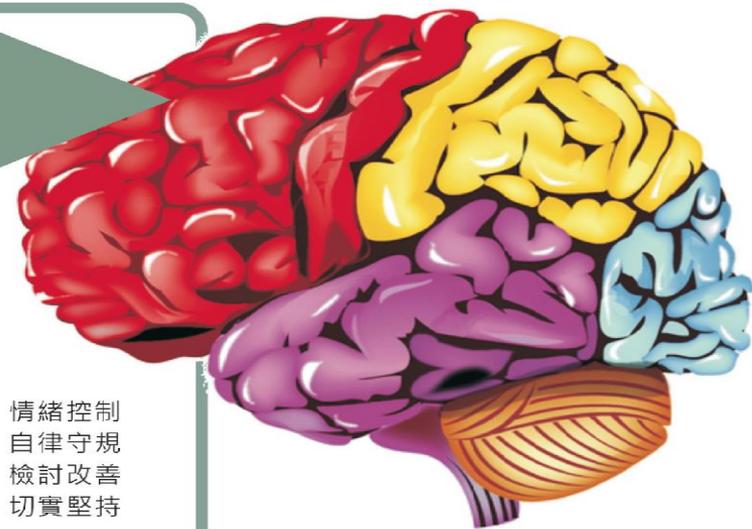
- 執行功能是由屬於腦額葉的**前額葉皮層**所指揮
- 前額葉皮層負責控制行為和思想，以及策劃和執行一連串的活動，讓我們能**按著計劃工作，達成目標**



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



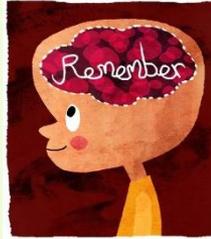
執行技巧 (Dawson & Guare, 2012)

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 スタッフ準備)	夕食 ファイヤー	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		キャンドルの つどい				
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							

	執行技巧的要素	缺乏時會出現的情況
1	啟動任務	拖延，未能開展工作
2	規劃及排序	只顧即時享樂，把重要的事情放到最後；未能把事情有效地按步處理
3	組織和整理	沒條理，物品散亂，常漏失
4	時間管理	臨急抱佛腳，沒法在限期前完成任務
5	工作記憶	常遺忘事情
6	情緒控制	易怒、發脾氣
7	反應抑制	易衝動、沒想清楚就行動
8	持久專注	沒耐性、易分心
9	靈活變通	不懂應變
10	自我檢視	未能汲取教訓
11	堅持達標	三分鐘熱度，半途而廢

	執行技巧的要素	例子：出門購物
1	啟動任務	放下手頭工作，收拾物品準備出門
2	規劃及排序	計劃購物路線
3	組織和整理	格價
4	時間管理	限時優惠
5	工作記憶	記住要買的東西
6	情緒控制	遇上態度差的售貨員時能控制脾氣
7	反應抑制	想清楚價錢和實用性才買東西
8	持久專注	等待時保持專注
9	靈活變通	心儀貨品售罄時，改去另一間店舖
10	自我檢視	檢討：今次在超市搶得不夠快，下次先下手為強
11	堅持達標	堅持排隊

- 討論以下的孩子需要改善哪項「執行技巧」。
- 你的孩子有沒有類似的問題？
- 如有發生時，你的孩子通常有甚麼解釋/反應？
- 如沒有，可以分享孩子/家長成功的經驗。

- 1. 未能按時交齊功課
- 2. 成日“唔見嘢”
- 3. 沉迷打遊戲機 / 看網上影片
- 4. 衝動亂講/亂做
- 5. 粗心大意，做嘢甩漏
- 6. 跟兄弟姊妹/同學爭執



執行技巧的要素	
1	啟動任務
2	規劃及排序
3	組織和整理
4	時間管理
5	工作記憶
6	情緒控制
7	反應抑制
8	持久專注
9	靈活變通
10	自我檢視
11	堅持達標

家長分享

- 你最想孩子改善哪項「執行技巧」？
- 你通常用甚麼方法提醒孩子？



執行技巧的要素

- 1 啟動任務
- 2 規劃及排序
- 3 組織和整理
- 4 時間管理
- 5 工作記憶
- 6 情緒控制
- 7 反應抑制
- 8 持久專注
- 9 靈活變通
- 10 自我檢視
- 11 堅持達標

10句最不想聽到父母說的話

- 1、玩少啲電腦 / 手機啦！
- 2、你學下人咁咁___啦！
- 3、今日做晒功課未？
- 4、再唔讀好啲書，將來無前途㗎喇！
- 5、你啲嘢咁亂，好心你就執下啦！
- 6、成日攤喺屋企唔做嘢，成個廢人咁！
- 7、少少嘢都唔識做 / 做唔到，冇鬼用㗎你！
- 8、鍾意點就點，你當我冇到㗎？
- 9、我同你講緊嘢呀，聽唔聽到呀？！
- 10、我以後就唔理你！你鍾意點就點啦！



香港青年協會調查(2000年) 小四至中三學生：

少年人認為父母對自己所講 十項『最Like的說話』

1. 考試唔好唔緊要，盡咗力就得喇！
2. 成績幾好㗎，獎你一份禮物
3. 加你零用錢
4. 失敗唔緊要，最緊要唔好放棄
5. 夠唔夠錢駛
6. 我買嘢俾你
7. 我俾你去街
8. 真係有進步
9. 你想亞媽/爸點同你慶祝生日
10. 唔錯㗎，俾心機



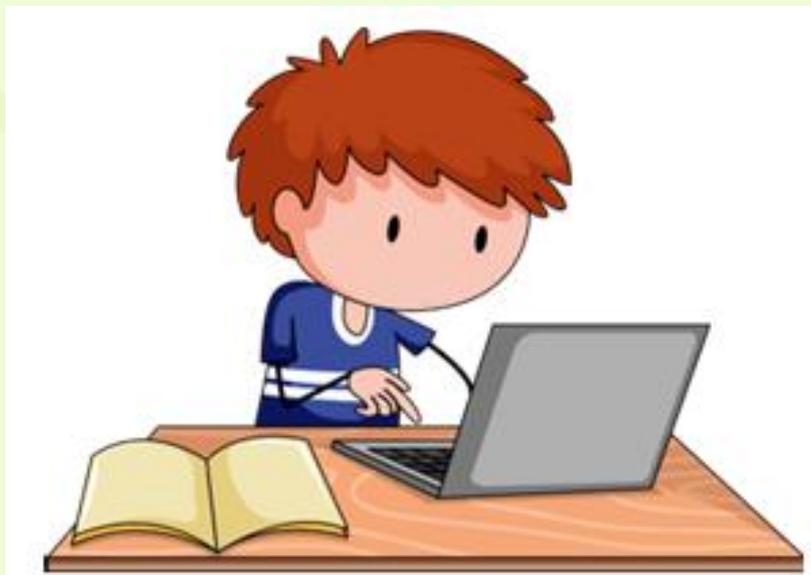
孩子的心聲

- 「我知道自己的問題就是……」
- 「其實我好想做好自己，想人讚。」
- 「我很想用自己能力克服。」
- 「我是願意合作，守規矩，做功課，只是需要一點提醒或幫助。」
- 「我不是故意的，做錯事之後我也會後悔，內心也很不舒服。」



孩子的需要

- 外在幫助：家長、老師、朋輩、工具提醒
- 內在提醒：自我覺察、自我提醒



家長可以如何協助子女執行任務？

執行點提醒

- 視覺提醒
- 聽覺提醒
- 真人提醒

設立慣例

- 清單
- 固定位置擺放物件
- 例行時間

保持精簡

- 善用一分鐘
- 保持行動



多D「點樣」，少D「點解」

“點解”你成日都整唔見啲野架！



多D「點樣」，少D「點解」

我地“點樣”先可以將啲野放得好啲？



多D「點樣」，少D「點解」

“點解”你成日都分心架！



多D「點樣」，少D「點解」

我地諗下“點樣”可以令自己專心啲？



多D「點樣」，少D「點解」

“點解”你成日都粗心大意架！



多D「點樣」，少D「點解」

下次“點樣”可以幫到自己小心啲呢？



- 多包容和讚賞
- 少埋怨和責罵

