

一、暑期活動計劃妥



有注意力不足/過度活躍症的兒童因為時間管理及組織能力不足，難以自行安排完成任務的先後次序，在暑假期間沒有固定上課時間表及老師督促的情況下，生活容易變得沒有規律。有見及此，不少家長為了讓子女能善用暑假好好裝備自己，主動為其編排時間表，但孩子往往未會跟從，原因很可能是.....



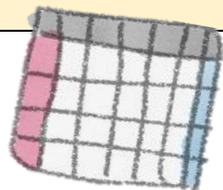
其實，家長可與子女協商暑期活動時間表，共同編排玩樂、學習及休息時間，過一個輕鬆得來又充實的暑假。透過共同編排時間表，子女可學習如何安排事情的先後次序，提升組織能力及時間管理等執行技巧。家長可以配合獎勵的方法，鼓勵子女完成每日學習目標。

「暑假樂悠悠 做好計劃不用愁」協助有注意力不足/過度活躍症的兒童善用暑假

以下是家長與子女協商暑假活動時間表的步驟予家長參考:

步驟

家長準備物資：1) 時間表



- 建議以 30 分鐘作一節
 - 建議家長可先行訂立每天固定時段
1. 固定作息及飲食時段 (不開放予子女編排)
例如: 早餐、睡眠、練習樂器等
 2. 學習時段(開放予子女編排在此時段進行甚麼學習活動)
 3. 運動時段(開放予子女編排在此時段進行甚麼運動)
 4. 家庭樂時段(開放予子女編排在此時段進行甚麼親子活動)
 5. 休閒活動時段(開放予子女編排在此時段進行甚麼休閒活動)
- 將時間表置於磁石板上

以不同顏色區分學習與休憩時間，方便子女閱讀並跟從。

在 15-30 分鐘學習時間後請安排 5-10 分鐘休息時間以調整有注意力不足/過度活躍症的子女的專注力。

9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	學習類
10:30 - 11:00	學習類
11:00 - 11:30	休閒活動類
11:30 - 12:00	學習類
12:30 - 1:30	協助準備和吃午餐
1:30 - 2:00	學習類
2:00 - 2:30	休閒活動類
2:30 - 4:00	運動類
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	練習樂器
6:00 - 7:30	協助準備和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭樂類
8:30 - 9:00	檢視和計劃
9:00 - 9:30	親子閱讀

建議每周有固定日子為家庭活動，除玩樂外，可安排對社會有貢獻的活動，例如每兩周抽時間進行環境保護或關注動物的活動。

步驟

家長準備物資：2)寫上/印有不同活動項目的小字條

- 以不同顏色區分不同種類活動：

綠色：學習類 (例如：完成課外練習 2 頁)

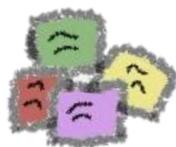
橙色：運動類 (例如：跑步)

藍色：休閒活動類 (例如：畫畫)

黃色：家庭樂類 (例如：與父母一同散步)

- 每種小字條的數量與家長期望該活動進行的次數要配合，例如希望每日用 1.5 小時學習，就要有 3 張或以上有關學習的綠色小字條。

- 空白活動項目小字條



家長可使用或參考我們準備的範本：

- 附件一：時間表範例(一天)
- 附件二：活動項目小字條

暑期作業 2 頁 **閱讀報章 1 篇**

電子作業 **課外練習 2 頁**

閱讀理解 1 篇

遠足 **游泳**

跳繩 **跑步**

踏單車 **伸展運動**

到社區中心玩 **看電視**

到遊樂場 **小睡**

畫畫 **玩玩具**

與父母做義工 **與父母傾談**

與父母一同散步 **與父母一同烹飪**

故事時間 **與父母一同戶外活動**

按子女需要，把工作細分成較容易處理的份量，有利有注意力不足/過度活躍症的子女完成任務。

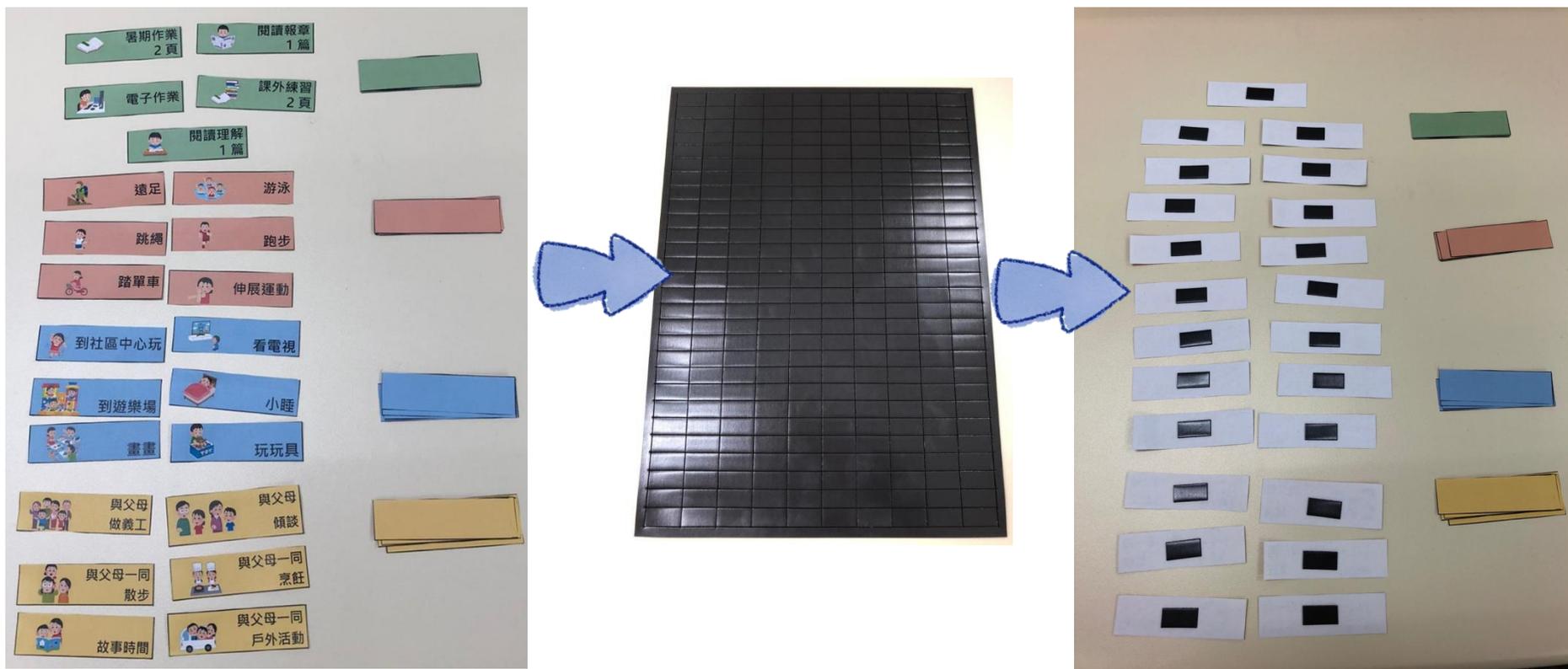
中等至劇烈程度的帶氧運動，如跑步，能改善有注意力不足/過度活躍症的子女的專注力。亦可設定目標，讓子女學習按部就班達成目標。

家長可發揮創意，投其所好，以遊戲或活動形式學習，可令有注意力不足/過度活躍症的兒童更專注學習。

步驟

家長準備物資：3)磁石貼紙

- 將磁石貼紙貼在活動項目小字條後。



步驟

家長讓子女先行構思時間表的編排

- 家長向子女展示及解釋時間表和活動小紙條，讓子女初步了解每天日程，例如有 4 個學習時段、1 個運動時段、1 個家庭樂時段、2 個休閒活動時段。子女可以決定這些時段進行甚麼相應活動。另一方面，作息及飲食時段，及其他家長認為重要的活動是預先訂立，不開放予子女編排。

讓子女在有限範圍做決定，有利他們做事前考慮不同因素。

家長可因應情況自行調節訂立時間表的原則，建議學習、玩樂及休息時間均等。

時間是抽象的概念，將時間的概念具體化，可以慢慢令子女掌握。



9:00 – 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 – 10:30	學習類
10:30 – 11:00	學習類
11:00 – 11:30	休閒活動類
11:30 – 12:00	學習類
12:30 – 1:30	協助準備和吃午餐
1:30 – 2:00	學習類
2:00 – 2:30	休閒活動類
2:30 – 4:00	運動類
4:00 – 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 – 6:00	練習樂器
6:00 – 7:30	協助準備和吃晚餐
7:30 – 8:30	家庭樂類
8:30 – 9:00	檢視和計劃
9:00 – 9:30	親子閱讀

暑期作業 2 頁

閱讀報章 1 篇

電子作業

課外練習 2 頁

閱讀理解 1 篇

遠足

游泳

跳繩

跑步

踏單車

伸展運動

到社區中心玩

看電視

到遊樂場

小睡

畫畫

玩玩具

與父母做義工

與父母傾談

與父母一同散步

與父母一同烹飪

故事時間

與父母一同戶外活動

「暑假樂悠悠 做好計劃不用愁」協助有注意力不足/過度活躍症的兒童善用暑假

步驟



家長引導子女挑選活動

例如: 時間表上有 4 個學習時段, 家長可讓子女先行挑選心儀的 4 項學習活動(4 張綠色活動小紙條), 再與子女商討那一個時段比較適合做那一個活動, 在過程中引導子女思考不同因素(例如: 家中只有一部電腦, 為了配合家人使用電腦, 所以要在特定時間進行電子學習)。

- 商討完畢後可把已貼上磁石貼紙的項目小字條貼在磁石板上。
- 然後, 家長可引導子女挑選下個固定時段的活動, 例如: 運動時段、家庭樂時段、休閒活動時段。

因應子女的年齡, 由計劃一天的活動開始, 慢慢到一星期。

家長可安排獎勵計劃鼓勵子女實行。

9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	學習類
10:30 - 11:00	學習類
11:00 - 11:30	休閒活動類
11:30 - 12:00	學習類
12:30 - 1:30	協助準備和吃午餐
1:30 - 2:00	學習類
2:00 - 2:30	休閒活動類
2:30 - 4:00	運動類
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	練習樂器
6:00 - 7:30	協助準備和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭樂類
8:30 - 9:00	檢視和計劃
9:00 - 9:30	親子閱讀

- 閱讀報章 1 篇
- 暑期作業 2 頁
- 電子作業
- 閱讀理解 1 篇
- 課外練習 2 頁



9:00 - 10:00	弄早餐和吃早餐
10:00 - 10:30	學習類
10:30 - 11:00	學習類
11:00 - 11:30	休閒活動類
11:30 - 12:00	電子作業
12:30 - 1:30	協助準備和吃午餐
1:30 - 2:00	學習類
2:00 - 2:30	休閒活動類
2:30 - 4:00	運動類
4:00 - 5:00	梳洗、小吃及休息
5:00 - 6:00	練習樂器
6:00 - 7:30	協助準備和吃晚餐
7:30 - 8:30	家庭樂類
8:30 - 9:00	檢視和計劃
9:00 - 9:30	親子閱讀

- 閱讀報章 1 篇
- 暑期作業 2 頁
- 電子作業
- 課外練習 2 頁

步驟

家長引導子女回顧及檢討過去一星期活動，及計劃未來一星期時間表

- 定期與子女回顧及檢討，例如每天或每星期，並共同計劃及商議明天或下星期的時間表。家長可透過有效提問引導子女進行回顧及檢討。

1 你是否能跟從時間表？有沒有困難？

2 你覺得自己有甚麼做得好的地方？有甚麼需要改進的地方？

3 未來一星期時間表有甚麼方法需要改善？

家長可讚賞子女過去一星期做得好的地方，了解遇到的困難，著重解決問題，避免將失敗的原因總括為子女的性格特質，例如無責任感

媽媽一提醒你，你就到客廳看看時間表，然後馬上開始做暑期作業，媽媽覺得你做得很好！

我看見你不用媽媽提醒，跟從時間表自己開始做暑期作業，是有責任感又肯努力的孩子！

媽媽今天有事不能陪你做功課，回來見你在認真地做，而且已經完成了兩項，媽媽很自豪有個懂得好好計劃自己時間的孩子！