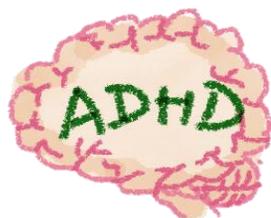


## 二、家庭歡聚樂趣多



暑假開始，一眾家長又開始忙於為子女規劃戶外「放電」行程，務求令子女親親大自然，放鬆身心之餘亦能增廣見聞。其實，除了參與活動本身令子女得益，**讓子女參與規劃行程更是一個訓練執行技巧及解難能力的好機會**。執行技巧可以透過有系統的學習而得以進步，**把訓練融入日常生活中更能令子女掌握箇中技巧**，令子女不但能應付日常生活大小任務，應用在學習上更能**提升學習成效**。計劃家庭活動，合適的時候別忘了**讓家中長輩參與**，表達孝心和關懷。



培養子女執行技巧(例如: 設定目標、規劃與優次排定、時間管理、靈活變通)及解難能力



讓子女參與規劃活動行程



為子女製造成功經驗，感受尊重，提升自信

讓子女發揮創意，透過嘗試實踐想法



# 「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

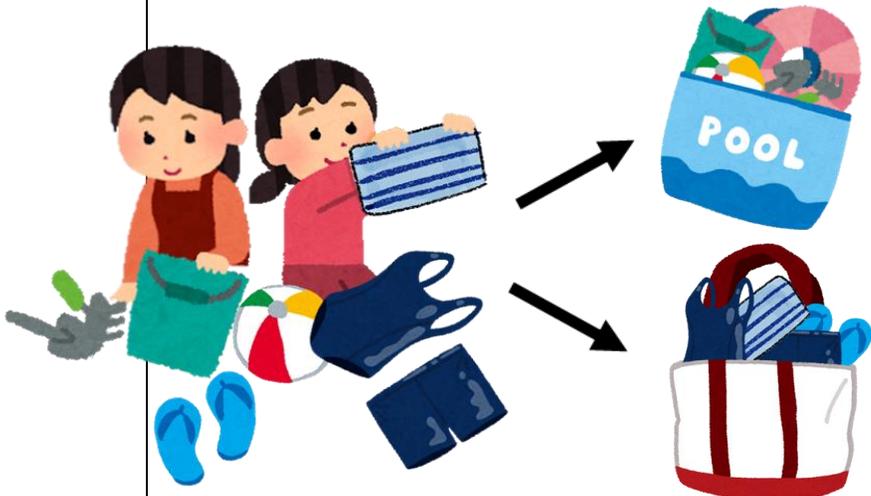
例子:

步驟	執行方法	小錦囊
<p><b>步驟一：</b> <b>決定地點及活動</b></p>   	<p><b>家長與子女討論遊玩的地點和活動</b></p> <p>家長引導子女選擇地點及活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>家長引導子女思考有甚麼地方<b>想與家人共同前往或希望與家人共同參與的活動</b>，可先預備幾個地點給予選擇。</li> <li>若子女決定不了或想不到地點或活動，<b>家長可提醒子女以前曾提及想去的地方及想進行的活動</b>。例如：                     <p>你記不記得你上次看電視時跟我們說你想跟爸爸媽媽一同到沙灘游泳及堆沙？</p>  </li> <li>子女選擇好地點及活動後，<b>家長可與子女共同檢視活動與所選活動是否配合，並引導子女做決定時考慮不同因素</b>。例如：                     <p>你曾想到迪欣湖堆沙，但我不太肯定迪欣湖是否有供堆沙的地方，不如我們先做資料搜集，若迪欣湖沒有堆沙的地方，我們再一同想想有甚麼地方可以堆沙。</p> </li> </ol>	<p><b>小錦囊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>讓子女體驗做決定時要考慮不同因素。</li> <li>家長在進行行程規劃時要留意<b>不要獨自作所有決定</b>，應盡量給予空間予子女思考及<b>引導子女在考慮不同因素後作適切選擇</b>，並在子女作決定後在可行的情況下<b>尊重他們的選擇</b>，避免「一言堂」全盤否定或推翻子女的想法。</li> </ul>  

# 「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	執行方法	小錦囊
<p data-bbox="102 267 256 365">步驟二： 計劃行程</p>   	<p data-bbox="388 194 840 235">家長逐步引導子女計劃行程</p> <p data-bbox="388 300 1155 397">請子女回想以往參與類似活動經歷，請他們嘗試列出或畫出主要的活動內容，包括：</p> <ul data-bbox="388 454 1155 1299" style="list-style-type: none"><li data-bbox="388 454 1155 552">● 出發時間 </li><li data-bbox="388 560 1155 714">● 交通安排 - 家長請子女利用網站資訊仔細預備每一個活動項目，例如乘車資訊、車站位置、步行距離；並找出預計所需時間。</li><li data-bbox="388 771 1155 876">● 活動次序安排 - 家長可引導子女將活動項目排次序，形成一個簡易版行程圖。 </li><li data-bbox="388 1144 1155 1299">● 訂立行程表後，家長可引導子女重新檢視可行性，例如時間是否足夠、可能影響行程的因素和解決方法，例如天氣變化。</li></ul>	<ul data-bbox="1176 194 1995 1088" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1176 194 1995 341">● 家長的引導能令子女將想法建構成行程表。家長的協助能幫助建立子女在規劃及組織方面的成功經歷。</li><li data-bbox="1176 397 1995 609">● 回想類似活動經歷能在子女腦中建立圖像化的活動畫面，並予子女事情發生先後次序的初步概念，可令子女更容易將不同活動項目排成一個有連貫性的行程。 </li><li data-bbox="1176 933 1995 1088">● 若在檢視子女安排的行程時發現問題，不要急於代子女解決問題，可有耐性地引導子女商討解決方法。</li></ul> 

# 「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	執行方法	小錦囊
<p data-bbox="115 289 268 389"><b>步驟三：</b> <b>預備物品</b></p> 	<p data-bbox="388 203 1144 292">家長在<b>活動前一至兩天</b>請子女<b>按活動的次序</b>，以文字或圖畫<b>列出所需物品</b>，例如：</p> <ul data-bbox="388 414 1092 609" style="list-style-type: none"><li>● 打球 – 沙灘球</li><li>● 堆沙 – 堆沙用具</li><li>● 游泳 – 泳衣、毛巾、泳鏡、清潔用品</li><li>● 其他 – 沙灘蓆、食物、飲品、太陽眼鏡</li></ul>   <p data-bbox="388 885 1144 982">然後，家長可與子女<b>一起檢查家中</b>有沒有這些<b>物品</b>，再分類存放於合適的袋中。</p> 	<p data-bbox="1186 203 1900 243">可循「衣食動行」四方面思考需要準備的物資。</p> <div data-bbox="1186 300 1963 503"><p data-bbox="1186 300 1963 503"><b>衣</b></p><ol data-bbox="1186 300 1963 503" style="list-style-type: none"><li>1. 你預期當日會做甚麼? (答: 堆沙及游泳)</li><li>2. 堆沙及游泳需要穿甚麼衣物? (答: 泳衣及泳鏡)</li><li>3. 當要更衣時你需要用哪些物品? (答: 毛巾及清潔用品)</li></ol></div> <div data-bbox="1186 560 1963 803"><p data-bbox="1186 560 1963 803"><b>食</b></p><ol data-bbox="1186 560 1963 803" style="list-style-type: none"><li>1. 外出遊玩沒有人會像平常一樣為你準備水、午餐及茶點，你需要準備甚麼? (答: 食物、零食、飲品)</li></ol></div> <div data-bbox="1186 868 1963 1193"><p data-bbox="1186 868 1963 1193"><b>動</b></p><ol data-bbox="1186 868 1963 1193" style="list-style-type: none"><li>1. 你預期當日的天氣及環境如何? (答: 陽光普照、到處都是沙)</li><li>2. 你因應當日的天氣及環境需要準備甚麼? (答: 沙灘蓆、太陽眼鏡)</li><li>3. 你預期當日會做甚麼? (答: 堆沙及游泳)</li><li>4. 這些活動需要甚麼用具呢? (答: 堆沙用具)</li></ol></div> <div data-bbox="1186 1250 1963 1453"><p data-bbox="1186 1250 1963 1453"><b>行</b></p><ol data-bbox="1186 1250 1963 1453" style="list-style-type: none"><li>1. 你預期當日怎樣到沙灘? (答: 乘搭港鐵)</li><li>2. 乘搭港鐵需要準備甚麼? (答: 已充值的八達通卡)</li></ol></div>

# 「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	執行方法
<p data-bbox="31 219 367 446"><b>步驟四：</b> 回顧及檢討</p>	<p data-bbox="388 196 2001 289">活動後，家長可與子女回顧及檢討，讚賞子女在規劃及執行活動計劃中做得好的地方，同時了解子女的感受及他們在過程中的學習。</p> <p data-bbox="388 349 1354 397">家長可利用「REP」，並透過輕鬆的傾談進行回顧及檢討。</p> <p data-bbox="388 454 1081 503"><b>R(Review) 回顧</b>子女之前曾經訂立的目標。</p> <div data-bbox="504 519 987 617"><p>你記得之前訂立了行程表嗎？</p></div> <div data-bbox="1312 495 1984 625"><p>記得，之前訂立了去沙灘游泳及堆沙的行程表，然後當日我們根據行程表行動。</p></div> <div data-bbox="147 714 1018 836"><p>謝謝你當日為全家訂立活動行程表，在你的安排下我們有愉快玩樂的一日，你做得很好！</p></div> <div data-bbox="1029 617 1533 812"></div> <p data-bbox="388 876 1764 925"><b>E(Evaluate) 檢視</b>上次計劃成功/不成功的原因，包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法。</p> <div data-bbox="420 958 903 1071"><p>你覺得自己當時表現如何？</p></div> <div data-bbox="1155 941 1984 1112"><p>我有嘗試跟從行程表所訂時間行動，但行車時間超出我預期，所以後來的活動跟不上先前所訂時間，以致遲了回家，錯過了電視節目。</p></div> <div data-bbox="126 1104 1123 1274"><p>我很欣賞你盡力跟從行程表所訂立的時間，但外出活動的時候，的確有機會遇上交通班次誤點而令之後活動延誤。如果下次你再計劃行程，你認為有沒有甚麼方法可以幫助你？</p></div> <div data-bbox="1270 1177 2005 1339"><p>我會預留緩衝時間予有可能發生的意外，早點出發或早點離開，並選擇誤點機會較低的交通工具。</p></div> <div data-bbox="913 1315 1302 1502"></div>

## 「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

**P(Planning)計劃** 家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法。

如果再請你計劃行程表，你會留意甚麼？

真是個好主意！我欣賞你能有計劃地做事。



我會留意時間管理，在活動與活動間預留多 10 分鐘緩衝時間予有可能發生的意外。