

## 2. 行為治療



### 技巧訓練包括：

1. 社交訓練
2. 家長管教訓練
3. 老師培訓

### 行為管理包括：

#### 增加專注力

- 減低環境之騷擾
- 給予時間顯示
- 適量運動
- 把要做的事情分成若干個大約需時20分鐘的小工序，工序之間給予適當的休息時間



我每天早上七時正起牀梳洗……

#### 增強組織力

- 訂立清晰的作息時間表，並持之以恆地實行
- 用清單提醒要做的事情或要帶的東西



#### 減少衝動行為

- 少責罵，少批評
- 多給予清晰的指示，及提供改善行為之步驟
- 如需懲罰時，以隔離 (TIME-OUT) 及失去獎賞的方法代替責罵和批評

今天放學後沒有做功課，沒有睇電視了！



書包好整齊。做得好！獎你今晚睇30分鐘卡通片

#### 訂立目標行為

- 訂立清晰及具體的目標行為，例如：上課時安坐、每天收拾書包、20分鐘內完成梳洗換衣服等，並逐一改善，切忌同一時間改善數個行為
- 用行為記錄表記錄做到的好行為。能做到好行為即時給予獎賞。（例如：額外30分鐘電腦時間、看喜愛的卡通、電影或漫畫）



# 何謂清晰的指示

減少以「不」作開頭的指示



**正確**的做法：請你輕聲說話

**錯誤**的做法：唔好嘈



給予處理事情清晰的步驟來代替模糊的指示



**正確**的做法：請你坐在椅子上安靜五分鐘

**錯誤**的做法：你可否乖一點



給予足夠的時間及空間以實行你的指示，而非強迫他立即跟從你的指示。



**正確**的做法：準備十分鐘後去洗澡

**錯誤**的做法：放下玩具，你現在立即去洗澡



## 總結

部份ADHD的兒童患者於長大後，仍會受到影響。雖然活動量過高的病徵會逐漸減退，但專注力不足及做事欠條理的情況仍有可能持續到患者成人階段。雖然如此，藥物及行為治療已為患者帶來不少幫助，所以家長應對兒童患者抱有包容及體諒的心態，協助他們應付由ADHD所帶來的困擾。