

了解專注力不足/過度活躍症兒童

專注力不足/過度活躍症兒童，有其正面的特質；同時，需要面對獨有的限制：

| 正面的特質 | 限制和困難 (需家長/學校留意和支援) |
|------------------|------------------------|
| 五感敏銳 | 難靜靜持續坐著及等待 |
| 直覺力強 | 衝動的言論及行為 |
| 創意豐富 | 健忘 |
| 健談 | 時間管理較弱 |
| 善良 | 組織及整理能力較弱 |
| 高能量 | 遵從既定的規則時會遇到困難 |
| 富幽默感 | 難跟從複雜，多重步驟的指示 |
| 擅於解決問題 | 難貫徹完成任務 |
| 參與感興趣的事物時，表現極度專注 | 參與不感興趣的事物時，較易分心 |

支援錦囊

| 多元化的方案，有助改善表現 | 學校/家長管理錦囊 |
|--|---|
| 心理健康治療 | 善用提醒/告示等視覺輔助工具，張貼於孩子容易看到的地方。 |
| 技能培訓和指導 | 使用輔助工具協助時間管理，例如跟孩子一起訂定實際可行的時間表。 |
| 學校制定個別學習計劃 | 將複雜多重步驟的任務化為一系列的小任務，為每個小任務分配時間。 |
| 家長培訓課程 | 在小任務之間，建立小息時間。 小息時，鼓勵放鬆走動，補充水份，專注休息。 |
| 家長支持小組 | 減少容易分心的物件放於工作桌上。 |
| 補充劑，如Omega3(被FDA批准為“醫療食品”的處方強度omega-3) | 定立限制使用電子產品的規則(因易讓專注力不足/過度活躍症兒童的大腦上癮)。 |
| 處方藥物 | 家長、學校及專業人員保持緊密溝通和協作，了解孩子服藥的情況，以一致的方法幫助孩子成長。 |