暑假訓練活躍症童5貼士

協康會近日首次推出以ADHD（過度活躍症）為主題的宣傳廣告，展示一本佈滿摺痕的家課手冊，被老師以紅筆寫滿了欠交功課、滋擾同學、上課不專心等記錄，正正是每位ADHD學童的寫照。

協康會教育心理學家徐詩茹博士指出，ADHD兒童由於腦前額葉細胞的活動量較少，其執行功能較弱，常常無法抑制腦中無關重要的念頭，處理和組織資料較慢。徐博士建議家長可藉日常的親子活動，提升小朋友的執行功能，如玩傳聲筒遊戲，增強孩子的聆聽專注力和工作記憶力。

暑假作息小貼士

1. 與孩子一起制定暑假時間表，切忌把每日時間填滿，讓孩子參與選擇活動或興趣班的過程。
2. 一起訂立目標，與孩子訂立每天的目標任務，嘗試將暑期作業拆件，按目標完成習作
3. 固定睡眠時間，讓孩子有良好的生活作息
4. 加入戶外時間或自由創作時間，到戶外運動，或在家做小手作、繪畫等
5. 添加親子活動時間，每星期有固定的親子活動時間，與孩子一起享受暑假的樂趣