

ca

給尚未了解ADHD的你





不一樣的5**
家庭計劃

給尚未了解 ADHD 的你 ☺

*AD代表專注力失調；

ADHD代表專注力失調及過度活躍。



SEN (Special Educational Needs) 是特殊學習需要，但我們理解的意思卻是 (Special, Excellent and Nice) 特別、卓越及友善；這反映我們的信念，只要有包容、鼓勵及發掘長處的環境，就能培育出特別、卓越、友善的孩子！

這也是我們對 SEN 服務的信念，在過去的日子與經驗，已能得到證實，許多孩子都能發現自己的長處，增加信心，幫助別人及貢獻社會！

本漫畫書是與新創建集團有限公司及 Dustykid 合作，我們具有上述相同信念，希望透過合作，以漫畫形式表現 ADHD (專注力失調及過度活躍) 孩子在生活上的困難，正需要社會大眾的包容，共同創造出鼓勵與支持的成長環境，以協助 SEN 孩子及其家庭。

救世軍
不一樣的5**學院召集人
冼良佳

推薦序

年輕時，常常期望獲得「特殊」待遇，「特殊」一詞代表非一般，不同尋常，我們總期望自己在他人眼中是與別不同的。

孩子出生後，「特殊」於我來說意義改變了，原來在香港這個我們居住的地方，社會大眾的標準以至整個教育架構，「特殊」即是代表你不是歸類作「正常」，當我的孩子被評估為「特殊」學童，往後的路變得難行了，縱然每段路也曲折迂迴，但走到現在，我仍以兒子的「特殊」感到自豪，他和所有有特殊學習需要的孩子一樣，也是非一般的、獨特的，值得我們以「不同尋常」的方式去陪伴、支持！

作為SEN學童的家長，這些歲月裡我體會到他們的一些行為或情緒表現，別人可能認為難於理解，甚至怪異，但背後必定有其原因；他們常被誤解，然後再造成惡性循環，要達至「共融」，談何容易，所以我們更加要在社區教育方面努力和多加鼓勵。期待大家看過了這本特別的讀物，可以對SEN學童及有特別照顧需要的人有著更多的了解，以愛解難，令彼此的連結、我們的生活以至整個城市變得更美好和諧。

電台節目主持
杜雯惠

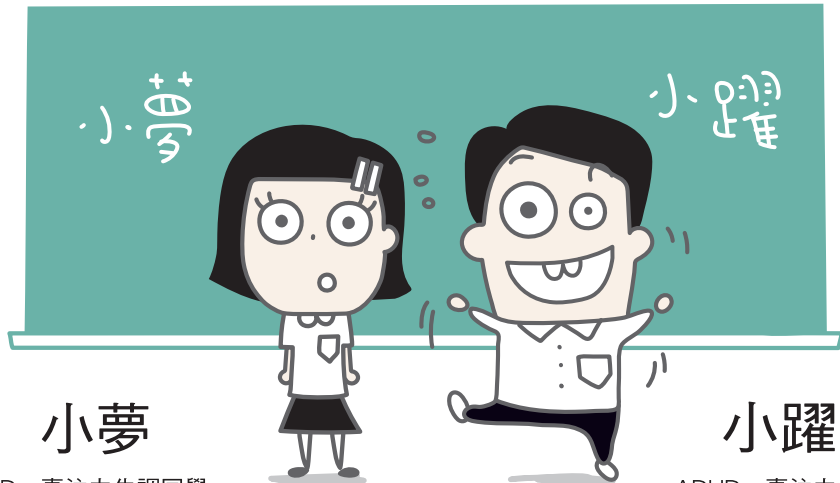
微塵學校開學了！

塵是這學年的班長，
負責協助老師和照顧班上同學的需要。



新學年來了，老師介紹兩位新同學，
小夢和小躍！

「真好呢！看來會給我們的班房帶來朝氣！」



小夢

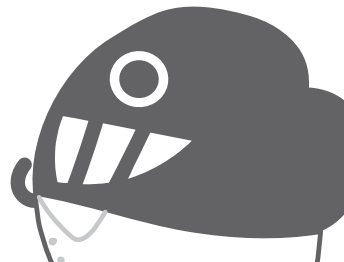
AD，專注力失調同學

小躍

ADHD，專注力失調
及過度活躍同學

作為班長的塵，當然歡迎新同學的加入。

不過看來，大家似乎
不太適應與兩位新同學相處呢，
而老師們亦對於要如何
維持課室的整體氣氛，
感到一些疑惑……

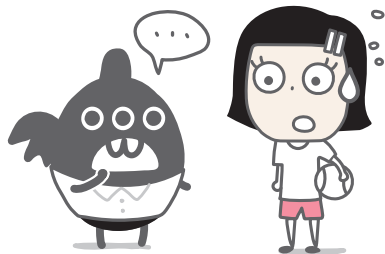


小夢 AD

跟小夢相處下去，塵發現到……



小夢很善忘，經常會漏帶書本及文具等東西。



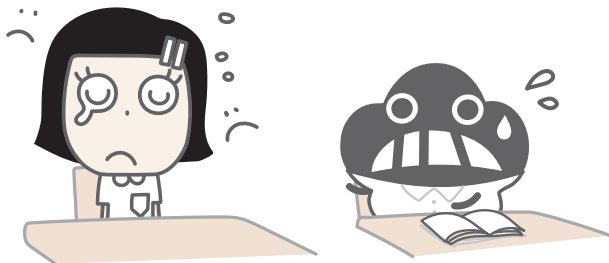
亦試過以為是運動日，
穿錯校服回來。



又或是忘記把回條
帶回家簽好等。



當分組活動時，同學給予的指令，小夢表現得很吃力才能跟上，
於是受到同學們的指責，怪責她沒有記性。



塵看到小夢已經很努力去嘗試，卻總是做不好。
想必對自己十分失望。

塵亦發現到小躍總是……



想做就做，
隨便擺放自己的物品。



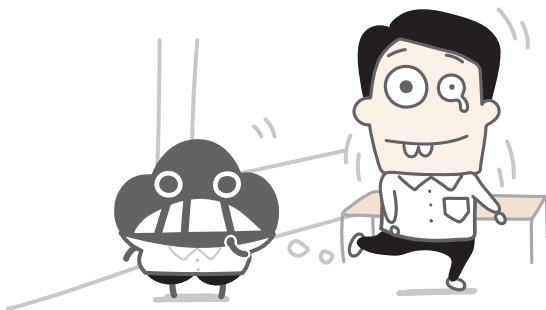
不能跟著順序排隊，
喜歡走來走去。



小躍上堂也坐不定，除了會常常四周張望外，
亦會興奮地大聲講答案，或是不分場合地跳上跳下。



總是活力充沛的他，得不到同學仔的理解，
老師也沒辦法安撫小躍專心上堂。



同學們慢慢不太想接近小躍，
令小躍覺得很傷心。

塵為了讓大家好好了解小夢和小躍，
簡單地分析了他倆的特質：



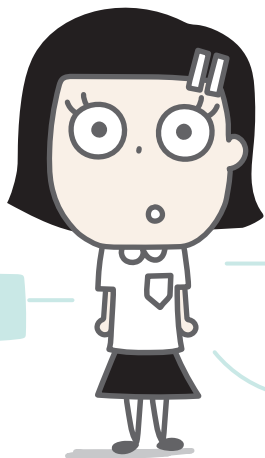
記憶力不好

做事沒有條理

經常遺失物件

注意力容易分散

常忘記每天該做的事



小夢

AD，專注力失調同學。



小躍

ADHD，專注力失調及過度活躍同學。

小夢的情況

塵作為班長，想進一步了解兩位新同學，
於是分別來到小夢和小躍的家：



小夢做功課時注意力很散漫，
補習姐姐跟她說的話，小夢總記不下來……



補習姐姐不耐煩，便怪責小夢不專心，認為她不夠努力，
而當小夢媽媽都認同補習姐姐時，小夢顯得更失望了。

小躍的情況



小躍總是想做就做，有時會在街上橫衝直撞，
媽媽也無法制止他的行為……



街坊看到這樣的行為，總是會指責小躍和小躍媽媽，
說他們不懂教養。

兩位媽媽，都因為各自小朋友的行為，
和不被別人理解而顯得失落。



對不了解AD和ADHD的大眾，
看到他們的行為和表現，不免會產生誤會。

一句隨心的指罵，
可能會對他們造成成長的陰影，影響往後的人生。

亦令他們的父母責怪自己沒有好好幫助自己的子女，
認為自己是失敗的家長……



塵問：「這是你想看到的結局嗎？」



由於兩人在學校和朋輩之間也得不到認同，
自信和自尊心都下降，感到自己做什麼也錯了……



原本是來開開心心學習的兩個人，
慢慢變得氣餒，沒精打采。



塵決心要改寫結局，
於是找來老師幫手！



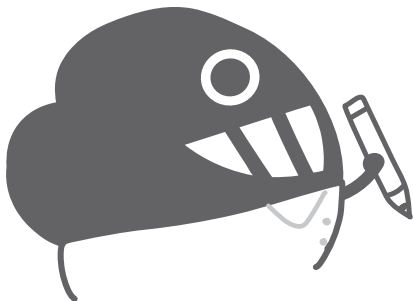
如果面對以下情況，我們可以……

簡單的三個方法，先放下成見，問問自己這些問題：

這樣是他的錯嗎？ — > 他們不是故意的，
因為腦部的缺失
令到他們無法控制自己。

情況真的很差嗎？ — > 是能夠耐心包容的。

我有能力可以令
情況好些嗎？ — > 或者我可以先了解和
認識，再嘗試協助。



塵寫了這個
思考方法，給大家參考。

愛心交換3步曲

付出愛

1



其實作為身邊人的我們，
可以有能力為他們做得更多；

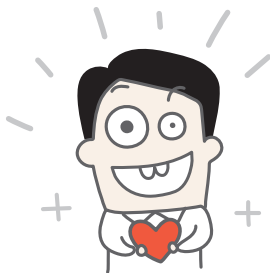
愛心交換，得到快樂。

2



在這個相互溝通的過程中，
你也會得到滿滿的愛；

3

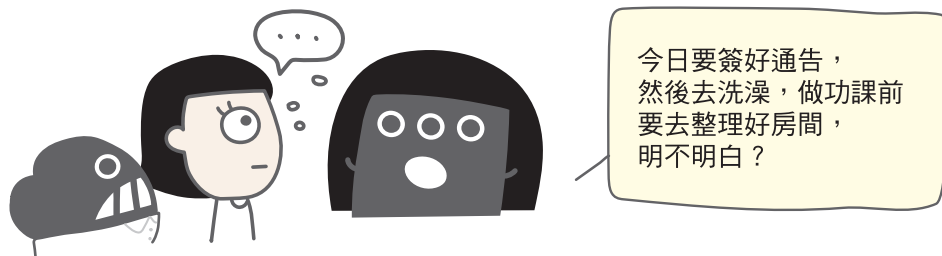


感受到愛和支持，
便能作出回應。

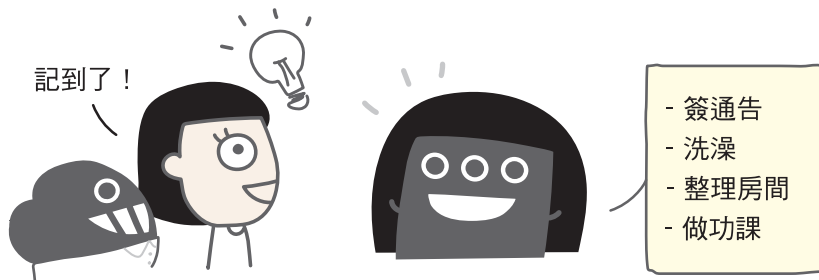
齊心合力，便可令相處更加和睦，
無形中幫助到有需要的人成長。

任何人，都可以以生命影響生命。

封景助AD的方法

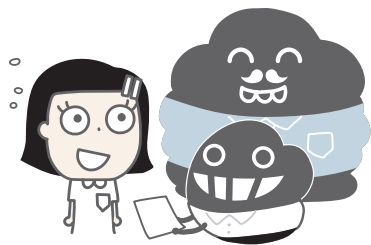


太冗長的訊息，他們聽不明白，也不能記住重點。

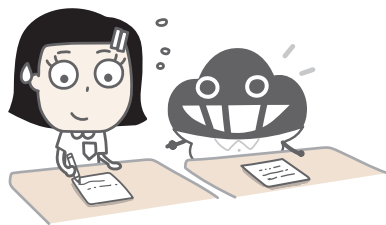


面對ADHD小朋友，
調整表達的方式成「簡單直接的指示」，直接列出重點。

讓他們先完成一項任務才給下一項。



課堂上，老師可向學生們
派發功課清單；



同學們亦可幫忙他們，
協助他們整理筆記。



家長或補習老師也可以與學生共同思考，
訂立出每個目標的「小獎勵」，使之成為學習動力。

「獎勵」可以是休息10分鐘或吃茶點之類等等。

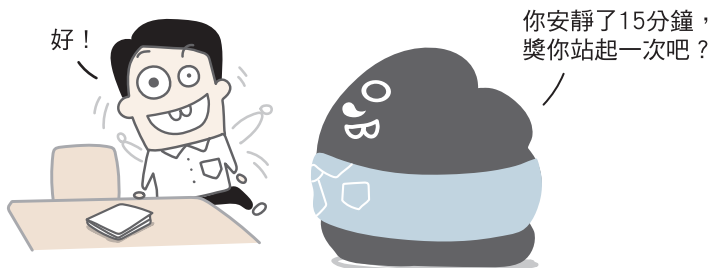
他們的人生，有他們的節奏，
不用擔心他們的進度跟別人不一樣，最重要是能夠快樂地學習。

幫助ADHD的方法

ADHD小朋友常無法安靜坐著，
這時可以用玩遊戲的方式定下一些規則幫助他們學習，
例如「畫出可放物件的區域」：



老師為學生安排適當的活動空間，
有助減低他們作出不必要的騷擾行為。



也可以每安靜15分鐘，便獎勵學生站起來活動一下，
讓他們從中學習規律。

媽媽及老師需要體諒ADHD的不自控，
並需接受輕度騷擾的行為：



例如，接受上課時玩弄文具，
但沒有騷擾到其他同學。



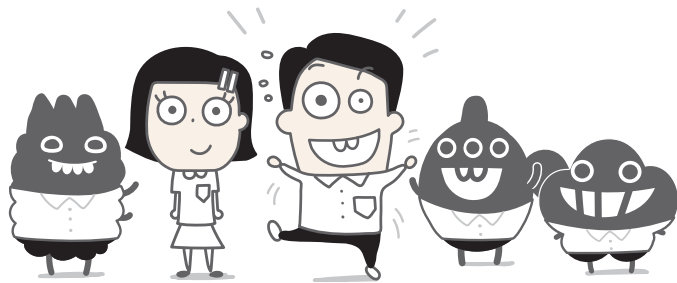
接受做功課或食飯時
會動來動去等。

來，一起
坐下！ 八



此外，老師可以多利用視覺提示，如運用「圖像提示卡」，
利用「坐好」、「舉手發問」等圖像，
指引他們作出適當的反應。

又可以親身示範，用角色扮演等方法，教導學生正確的社交技巧。



當我們抱有理解和體諒的心，
便會明白ADHD同學不是故意不守秩序的。

那麼，一起來鼓勵他們吧！



得到鼓勵，能令他們
更有自信去享受校園生活。

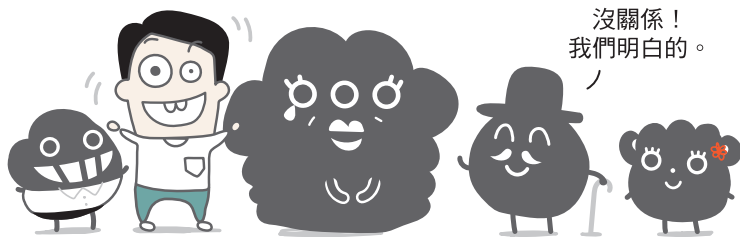


他們一樣可以和大家和睦相處，
創造許多美好回憶。

給街坊的話



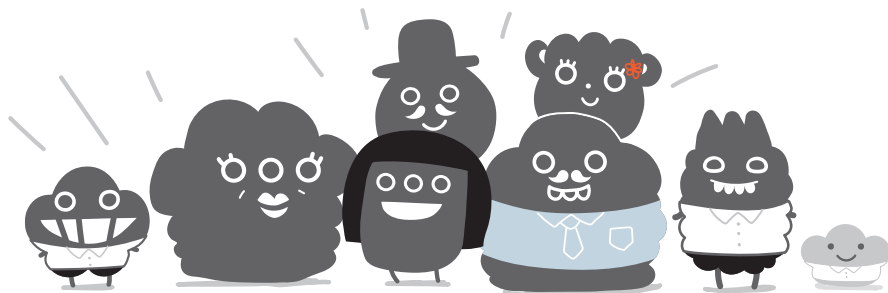
雖然ADHD同學的行徑有點不同，
但請明白他們的行為並無惡意。



照顧他們，家長付出的耐性要比一般人多……

有時候，一個諒解的笑容
對他們來說已是珍貴的禮物。

同行



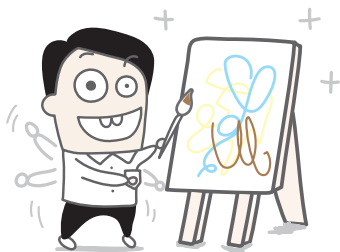
只要大家作出改變，
他們會感受得到，並且會繼續努力！



然後，你便可以見到
這些小朋友的另一面。



其實他們能做到的事，
跟我們沒有什麼大不同；

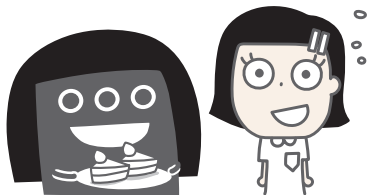


他們有的亦擁有非一般的創意頭腦
和行動力十足的意志。



所以，我們是可以一起努力，

建立充滿鼓勵、信任的環境，
讓彼此發揮長處！



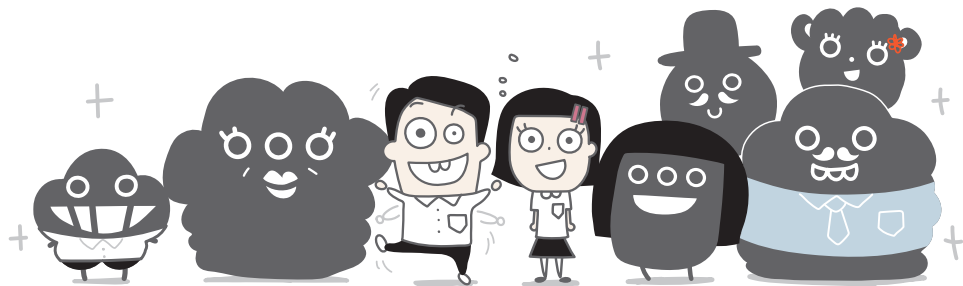
面對ADHD子女，
家人可以分享多一點愛。



面對ADHD學生，
老師可以給予多一點的諒解和鼓勵。



面對ADHD小孩，
街坊可以多一點包容。



只要你願意，
你就會擁有愛、包容、接受和諒解等特質。

改變世界的能量就會慢慢壯大！

想聽更多故事嗎？

哥馬先生的故事



哥馬先生剛開始參加「優異！凝動長跑」時，因社交能力問題，很難融入小組之中。課堂訓練時，變得很容易與別人發生衝突，而活動進行分組比賽時，曾因比賽輸贏而鬧情緒。

多得社工和教練的介入並協助他學習如何控制自己的情緒和行為，哥馬先生與人相處的能力、合群性和毅力、自信心等也有所增加。




Rachel 的故事



患有專注力失調/過度活躍症的Rachel常常丟三漏四，曾於五年內遺失過十二張八達通咭，是名副其實的「大頭蝦」。

但於藝術活動中，Rachel 結識到志趣相投的好友，漸漸地開始與組員有更多交流，建立正面的社交網絡。

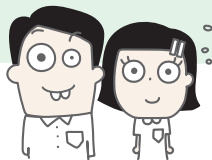


更多故事 





你的孩子有AD/HD嗎？ 以下是診斷指引：



AD - 專注力失調

(9項徵狀中必須符合以下至少6項，
而且情況出現超過6個月)

徵狀：

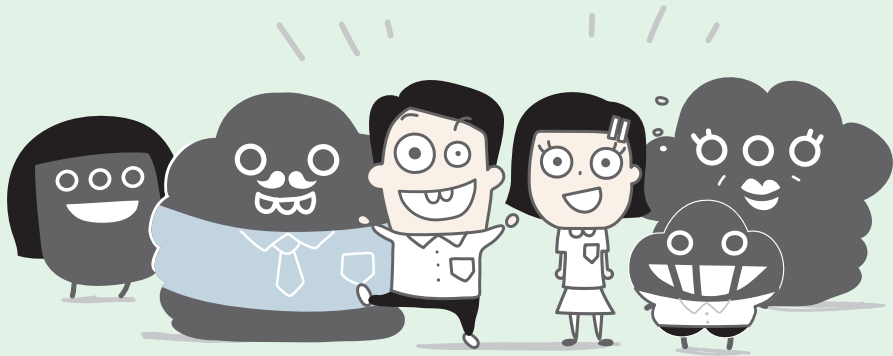
1. 粗心大意；
2. 無法在工作 / 遊戲中維持專注力；
3. 心不在焉；
4. 缺乏組織能力；
5. 做事沒有條理；
6. 逃避、抗拒需專心進行的工作，
如做功課；
7. 經常遺失物件；
8. 容易分心；
9. 常忘記每天該做的事。

HD - 過動及衝動


(9項徵狀中必須符合以下至少6項，
而且情況出現超過6個月)

徵狀：

1. 坐不停；
2. 被要求坐著時會離開坐位；
3. 不該坐立不安的場合，
會爬上爬落或跑來跑去；
4. 無法安靜的參與遊戲或玩耍；
5. 總是動個不停；
6. 無法安靜等候，常插隊；
7. 未問完問題就搶著回答；
8. 說話太多；
9. 插嘴，打斷別人。



請給ADHD的同學一個機會！

了解更多 



《好動的課堂》

編輯：塵有限公司

漫畫：陳塵Rap Chan@Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

資料提供：救世軍「不一樣的5**學院」

出版：塵有限公司

地址：香港上環干諾道西40-41號東江大廈6樓

電話：2618 6158

電郵：info@dustykid.net

出版日期：2020年8月

版權由塵有限公司所有，翻印必究

All rights reserved. © Dustykid Limited

