

## 心藏筆露：與孩子一起成長

康康今年11歲，他自小是個異常好動的孩子，在家中總是無法安坐，經常亂跑。升上小一後，老師發現他於課堂上不是做白日夢，就是作弄同學，總是不能遵照指示完成堂課。老師的介入，父母才驚覺孩子不是頑皮，於是帶他見精神科醫生。

經過評估後，康康被診斷患上專注力不足及過度活躍症（ADHD）。康康遵照醫生囑咐用藥後，在老師和父母的協助下，他已可以應付課堂學習和日常學習。

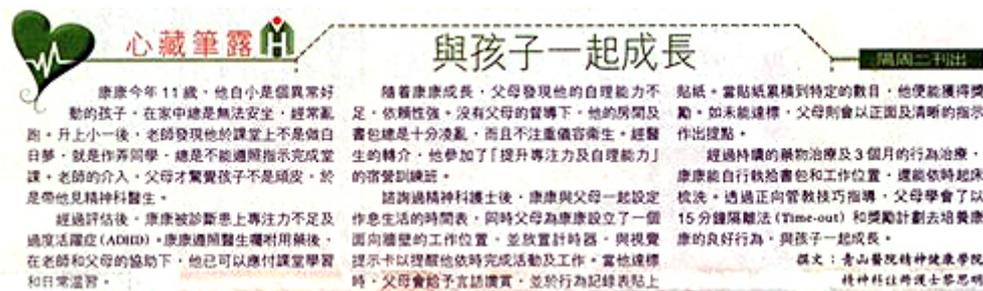
隨着康康成長，父母發現他的自理能力不足，依賴性強。沒有父母的督導下，他的房間及書包總是十分凌亂，而且不注重儀容衛生。經醫生的轉介，他參加了「提升專注力及自理能力」的宿營訓練班。

諮詢過精神科護士後，康康與父母一起設定作息生活的時間表，同時父母為康康設立了一個面向牆壁的工作位置，並放置計時器，與視覺提示卡以提醒他依時完成活動及工作。當他達標時，父母會給予言語讚賞，並於行為記錄表貼上貼紙。當貼紙累積到特定的數目，他便能獲得獎勵。如未能達標，父母則會以正面及清晰的指示作出提點。

經過持續的藥物治療及3個月的行為治療，康康能自行執拾書包和工作位置，還能依時起床梳洗。透過正向管教技巧指導，父母學會了以15分鐘隔離法（Time-out）和獎勵計劃去培養康康的良好行為，與孩子一起成長。

青山醫院精神健康學院精神科註冊護士黎思明

（轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-7-26）



**心藏筆露** **與孩子一起成長** **風雨二利出**

康康今年11歲，他自小是個異常好動的孩子，在家中總是無法安坐，經常亂跑。升上小一後，老師發現他於課堂上不是做白日夢，就是作弄同學，總是不能遵照指示完成堂課。老師的介入，父母才驚覺孩子不是頑皮，於是帶他見精神科醫生。

經過評估後，康康被診斷患上專注力不足及過度活躍症（ADHD）。康康遵照醫生囑咐用藥後，在老師和父母的協助下，他已可以應付課堂學習和日常學習。

隨着康康成長，父母發現他的自理能力不足，依賴性強。沒有父母的督導下，他的房間及書包總是十分凌亂，而且不注重儀容衛生。經醫生的轉介，他參加了「提升專注力及自理能力」的宿營訓練班。

諮詢過精神科護士後，康康與父母一起設定作息生活的時間表，同時父母為康康設立了一個面向牆壁的工作位置，並放置計時器，與視覺提示卡以提醒他依時完成活動及工作。當他達標時，父母會給予言語讚賞，並於行為記錄表貼上貼紙。當貼紙累積到特定的數目，他便能獲得獎勵。如未能達標，父母則會以正面及清晰的指示作出提點。

經過持續的藥物治療及3個月的行為治療，康康能自行執拾書包和工作位置，還能依時起床梳洗。透過正向管教技巧指導，父母學會了以15分鐘隔離法（Time-out）和獎勵計劃去培養康康的良好行為，與孩子一起成長。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士黎思明