



SAHK
香港耀能協會

謙謙手記

《一個有執行功能困難小孩的故事》



香港耀能協會簡介

香港耀能協會於 1963 年創立，針對弱能人士在不同成長階段的個人需要，提供全面的「一條龍」康復服務。本會現有 62 個服務單位，聘用 1,500 名員工，每年為超過 8,000 個家庭提供服務。服務範圍包括兒童及家庭支援、特殊學校、成人就業及住宿、社區支援及康復專業學院等。本會的理念是「耀承所授、卓越展能」，我們相信服務使用者能夠運用天賦的才能及後天的努力，發揮所長，展耀光輝。

謙謙手記 《一個有執行功能困難小孩的故事》

工作小組成員：

何敏靈（教育心理學家至 12 / 2014）

鄭家敏（職業治療師）

吳麗如（高級職業治療師）

黃黃潔萍（服務副總主任）

出版：香港耀能協會 © 2015

出版日期：2015 年 7 月

插畫：O Wong@Artware Limited

地址：香港北角百福道 21 號 17 樓

電話：2527 8978

圖文傳真：2866 3727

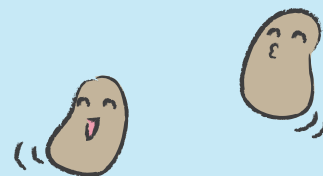
電郵地址：ho@sahk1963.org.hk

網址：<http://www.sahk1963.org.hk>

國際統一書號（ISBN）：978-962-8890-65-1

版權所有，翻印必究

贈閱本



謙謙手記

《一個有執行功能困難小孩的故事》

香港耀能協會一直致力為有特殊學習需要兒童，提供教育及康復服務，並不斷研究發展相關的教學及訓練資源。近年越來越多學者研究執行功能（executive function）如何影響兒童學習，他們普遍認為有特殊學習需要的兒童，如專注力不足／過度活躍症、自閉症譜系障礙的兒童都兼有執行功能困難，同時亦是造成他們與一般兒童在學習上差異的原因之一。因此，本會於 2013 年成立「兒童執行功能工作小組」以專責研討這個課題，並承蒙「社會福利發展基金」的慷慨撥款，讓小組可進行有關研究及發展有效的訓練方法及教材，並同時出版畫冊，作為社區教育的材料。

我們製作「謙謙手記」《一個有執行功能困難小孩的故事》，是希望透過漫畫形式，以謙謙這位有執行功能困難孩子的故事，帶出有執行功能困難兒童的需要與限制，以及他的父母和學校人員如何在日常生活協助謙謙解決困難。讀者可同時配合會同期出版的閱讀「童・行・有理」一書，更深入認識兒童執行功能的概念及訓練方法。

「謙謙手記」得以順利完成，實有賴本會工作小組成員的努力，更非常感謝插畫師 O Wong 精美的插畫。期望本書可帶出正面信息，鼓勵有執行功能困難的孩子積極面對困難，達致愉快學習。

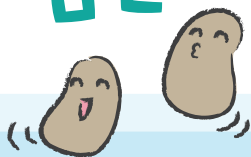
香港耀能協會行政總裁

方長發

2015 年 7 月



謙謙手記





我是謙謙，這是我的故事。

爸爸媽媽時常說：「我是個很特別的孩子。」
在我年紀很小的時候，我已經感覺到自己與
其他小朋友不太相同。



你有試過有一粒小跳豆在你身體內
跳來跳去嗎？

儘管你叫它停下來，它也繼續跳，就連睡覺時，
它也會跳啊！我就是時常有這種感覺，身體永
遠是癢癢的！





我很容易因小事而變得興奮或激動。當我興奮的時候，我便不能立即停下來；這些都為我的爸爸、媽媽、老師和同學添上麻煩。



我很容易受到外界事物影響而分心，
在日常生活、課室裡、街外有太多聲音時，
我便不能集中精神聆聽，別人能夠忍受或忽略的
聲音，我卻會聽得很清楚，甚至變得很大聲，
這對我來說實在太吵耳了。



我常常很快便把所想的說出來，但未認真思考過。我的腦袋有太多想法，它們不斷湧出來，我真的控制不了！



你知道嗎？在學校裡，我有時會被同學取笑，
但我不懂他們為什麼會這樣做。



雖然我很想與同學做朋友，但我不懂
與他們做朋友。我身體裡的小跳豆時常跳來
跳去，我根本不能靜下來。



身體裡有了小跳豆，很多奇怪的事便發生在我身上。我寫字的時候，我很難集中精神，我的手也很難定下來把字寫得整齊；就連用剪刀剪紙也會「剪出界」。



吃飯的時候，我總是弄翻水杯及碰跌食具，食物又會從我的咀巴中逃出來；而且沒有人願意和我一起坐，說我的腳總是踢到他們。



這麼多奇怪的事發生在我身上，我當然覺得很難過，爸爸、媽媽和老師也快要被激怒了。



我傷心和生氣的時候也會哭，媽媽說每個小朋友也會有傷心和生氣的時候，只要不傷害別人、不傷害自己及不破壞物品，哭了可能會舒服點。



爸爸和媽媽帶我去見醫生和心理學家，
我知道他們都是想幫我的。他們不但會給爸媽
意見，也教我如何與身體裡的小跳豆好好相處，原來有很多辦法呢！



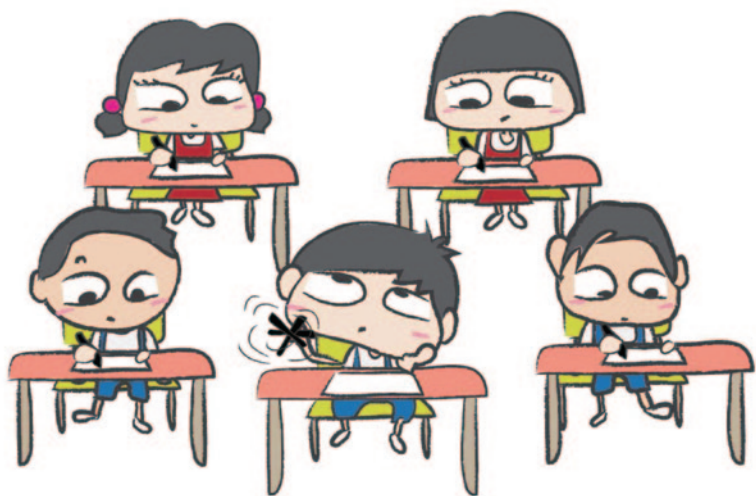
首先，媽媽天天和我一起執拾課本及文具，教懂我如何執拾書包。



爸爸教我用計時器記錄我做功課的時間，又給我多些「小息」，讓我可以專心些。



雖然我常常忘記別人剛說完的吩咐，但媽媽教我，只要寫下來，多看一回便可記住。



老師說我的專注力很弱，不能專心上課。我確實不太留心老師所說的話，但我卻很喜歡桌上的文具，我會幻想它們是電風扇，可以不停地轉呀轉、轉呀轉。



我的腦袋有些與眾不同



我身體裡的小跳豆又喜歡跑來跑去，甚至會越跑越快，不能停下來。治療師向我解釋，因為我的感覺接收及分析與其他人不同，使我的腦袋及身體需要不停郁動才可。



她建議我可以參與多些跳爬活動，例如推重物件、去公園跑跑跳跳、盪鞦韆、爬高爬低，這樣我便不會隨時隨地跑來跑去！

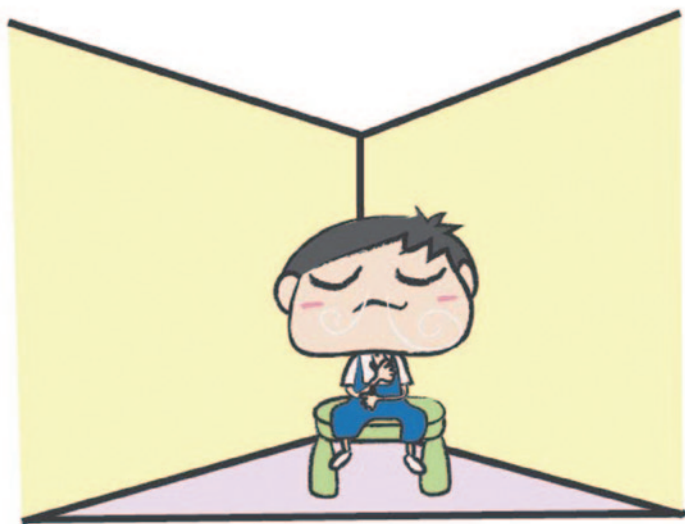




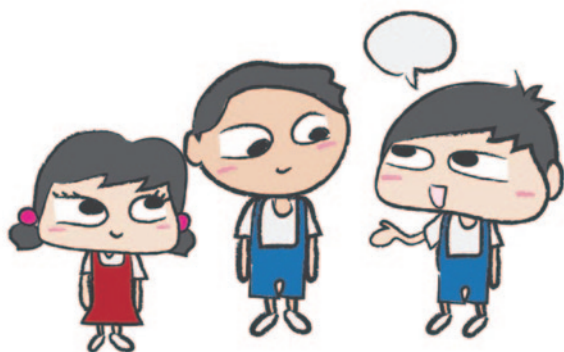
治療師還教我在上堂前先活動身體，
做些醒神活動，這樣我便可以專心上課了。



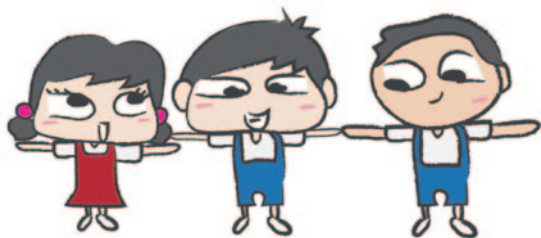
如果在課堂中我還未能專心，或覺得沉悶，我可在座位上深呼吸，椅上做掌上壓，然後提醒自己「專心些」。雖然我有時還會分心，但經過不斷重覆練習，我已在大部份時間做到了。



心理學家教我傷心、生氣或不耐煩想尖叫的時候，可以先找一個安靜的位置坐下，合上眼睛深呼吸，盡量想一些令自己開心的事。



她亦告訴我同學們並不是取笑我，
又教我與同學交談時多望對方，用耳朵
去聆聽，又要保持合適的距離。

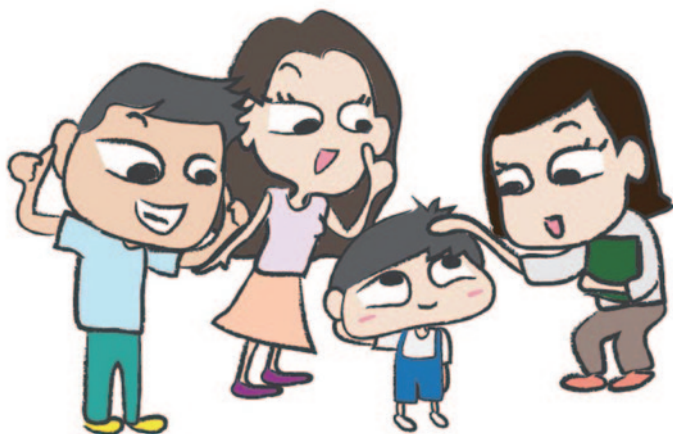


我不是常常能做到，但當我做到的時候，我發覺真的很不同，同學們會留心聽我想表達的意思，而且對我的話題感興趣，喜歡和我玩。我發現我原來也可以停下來，先思考後說話。小跳豆也有安靜的時候！





我有很多樂於聆聽我感受的人，我的老師與我訂立一個「好行為計劃」，每天也和我檢討是否能達到目標。



我需要很多提醒及練習機會，因為
我不是每件事情做一次便成功，我要很努力
才學懂一點點；我有時也會想放棄，但身邊
的人會鼓勵說：「慢慢來！你能做得到！」
我發現還有很多方法可以幫助自己。

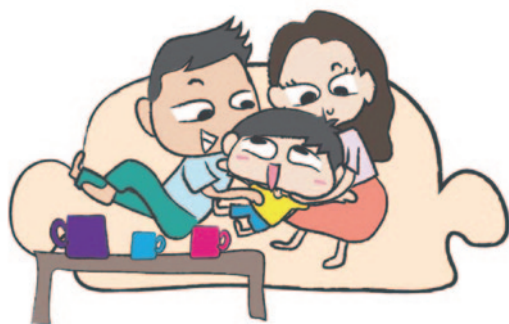


我也找到我的強項：「我是班上跑得最快，抹黑板抹得最乾淨的。」



經過很多的努力，爸媽和老師說我有進步，媽媽讚我可以先思考、後說話；爸爸說我能依時完成功課；老師更說我的字寫得比以前整齊。他們為我的努力感到高興，我也很開心，我有進步了。





我不是每件事情也做得好，媽媽說每個孩子做得好的地方也不同，每個人也有強項和弱項，只要盡力做好自己便是最好！

親子延伸活動

- 1 引導孩子看故事後表達感受，嘗試和他一起討論，也向孩子問問：「你認為謙謙是個怎樣的孩子？可以告訴我，你對他的感覺嗎？」

「你喜歡與謙謙做朋友嗎？」

「如果你見到謙謙不開心，你會怎樣幫助他？」

- 2 當孩子在表達意見時，要專心聆聽，給予接納。
- 3 運用故事情境內容，帶領孩子明白每人都有不同的能力和需要。教導孩子如遇到困難，可向父母及其他成人求助，就如故事主角謙謙一樣，都靠家人及其他協助者的幫助。

可向孩子問問：「你會否像謙謙有同樣情況？可以怎樣做？可以找那些人幫助？」

