

個人“管”家 - 執行技巧訓練計劃

(Executive Function Skills Training Program)

引言

最近「港孩」一詞十分流行，意指香港的孩童從小就受到家人長輩溺愛及家傭全天候照顧，因而造成自理能力、情緒智商和抗逆力三者均低的「三低」性格。另外，隨著教育局推行融合教育，學校每年也會招收到不同能力及有特殊教育需要 (Special Education Needs) 的學生，當中包括有學習障礙、智障、過度活躍及專注能力缺乏症、自閉症及阿氏保加症等；他們先天就對自我管理的概念非常薄弱，延伸至組織能力；專注力；時間及目標管理；情緒控制能力俱差。這些特點若不及時改變，將會對學童的成長造成負面影響。由此可見，針對改善「三低」性格和自我管理能力的執行技巧訓練對於 SEN 和非 SEN 的學童都有很大的幫助。



甚麼是執行技巧(Executive Functions)?

執行技巧 (Executive Functions) 是由大腦負責的一系列認知功能的統稱。早於 1950 年代已有心理學家對於這一系列的大腦功能作出定義及研究，而在隨後的 60 多年，不少心理學家分別提出關於執行技巧的不同的模型。發展至最近 10 年，有兩位代表性的專家：Dr. Russell Barkley 和 Dr. Tom Brown 就著執行技巧和專注力不足及過度活躍症 (ADHD) 的特徵掛鉤，提出針對 ADHD 的執行技巧模型。本計劃是根據 Dr. Tom Brown (2005)¹ 的理論設計：執行技巧包括六個不同層面的能力：實行和組織能力；持續性和選擇性專注力；處理資訊的速度；情緒管理能力；記憶力及自我管理能力。

成效

本課程透過不同類型的互動活動，包括遊戲，影片，角色扮演，實際生活訓練等提昇學童的自理能力、情緒智商和抗逆力，讓他們具備自信、自管、自律的能力，以適應將來的社會需要。

課程根據 Dr. Gerard Gioia, Peter Isquith, Steven Guy, and Lauren Kenworthy 之 Behavior Rating Index of Executive Function (BRIEF) 的準則，重點培訓 8 個技巧：Initiate, Inhibit, Shift, Plan, Organize, Self-monitor, Emotional control, Working Memory. 期望透過上述 8 個技巧培訓，參與學生的自我管理及執行能力都有所提升，最終能夠改善學習情況和學業成績。本課程更透過群體互動

¹ Brown, Thomas E. (2005). Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults (pp 20 - 58). New Haven, CT, p. 1
Yale University Press Health and Wellness.

機會，讓學童了解及學習自我管理情緒、學習基礎社交禮儀和體驗群體生活的規範，並藉著累積的社交互動經驗，培養與人相處的正確態度、建立自信和獨立處事能力。

此活動計劃由教育心理學家、資深社工及輔導團隊設計及帶領，將按照參加者需要度身訂造工作坊內容、跟進參加者情況、及進行評估，期望能達到最佳之成效。

適用對象

- ✚ 過度活躍者 (Students with hyperactivity problems)：因個人之生理及心理因素而引致日常經常出現過動及/或對抗性違規行為並影響學業者。他們通常缺乏組織能力、時間觀念及較為衝動
- ✚ 專注力不足者 (Students with attention deficit problems)：因個人專注力缺乏而引致日常生活上出現遺忘、缺漏、無組織能力者
- ✚ 行為問題和情緒困擾者：舉凡退縮、壓抑或攻擊性行為；心理衝突、自我概念模糊與人際關係不良者。
- ✚ 智力障礙者：執行技巧可以幫助心智遲緩的學生提昇個人組織能力及表達/社交能力，減少缺漏問題。
- ✚ 正常兒童及青少年：亦可從執行技巧訓練中學習領導能力、組織能力、時間管理、延遲滿足等軟實力，增進挫折容忍力與社會性能力。

計劃內容

| | 計劃索引 | 內容 |
|---|-------|---|
| 1 | 個人能力篇 | 互相認識、專注度訓練，把專注力放在適當的信息上 活動一：捉蟲蟲 活動二：五顏六色 活動三：我講你畫 |
| 2 | 個人能力篇 | 明白自我控制的重要性，掌握自我控制的方法，學習如何將環境的影響減到最低 活動一：猜猜畫畫 活動二：專注力大測試 活動三：Multi-Sensory (VARK) Assessment ² |
| 3 | 自我管理篇 | 個人時間管理訓練，認識及加深對時間的概念，明白目標與自身能力的關係 活動一：砌出我未來 活動二：時間表 活動三：工作日程記錄 (Executive functioning: work |

² VARK Assessment (Learning style Inventory) 是一個非言語，自我報告的評估，它提供了一個個人學習偏好的資料。

| | | |
|----------|--------------|--|
| | | schedule records) |
| 4 | 自我管理之生活篇 | 利用「五常法」規劃及次序排定、運用告示貼幫助組織物品，訓練學童的自理能力 活動一：收拾物品（需要/不需要/難以取捨） 活動二：個人物品分類 活動三：告示貼/提示卡 |
| 5 | 自我管理之學業篇 | 用列表清單幫自己有條理地執書包，提昇學童打點自己的事頂，培養他們的責任心及提升其自信心 活動一：收買徒 活動二：執書包 活動三：靈活變通 |
| 6 | 自我管理之情緒管理篇 | 了解自己的情緒及行為反應，了解不同面部表情、身體姿勢、聲線所表達的情緒/想法，並作出適當的回應 活動一：有口難言 活動二：情景演出 活動三：情緒記錄 |
| 7 | 自我管理之情緒管理篇 | 認識憤怒引致的身體反應和衝動行為，運用適當的情緒管理方法來宣洩負面的情緒，避免作出衝動行為 活動一：情緒管理角色扮演 活動二：報紙大廈 活動三：衝突 ABC（事件是不會引致後果，主要是自己的想法導致後果的發生）[認知行為理論 Cognitive Behavioral Theory] |
| 8 | 社交禮儀之人際關係篇 | 了解溝通障礙，培養主動聆聽 (attentive listening) 的技巧 提昇說話組織能力、提問技巧，掌握基本溝通技巧 活動一：摺紙遊戲 活動二：大電視 活動三：同舟共濟 |
| 9+ 10 | 最後兩節- 實戰篇 | 運用過去八節所學的知識和技巧，按部就班達到目標 活動一：項目管理之壁報板設計 或 活動二：項目管理之遊戲設計 或 活動三：項目管理之煮飯仔 |

*每節訓練的內容將按學生實際情況作出調整

支援

如有需要可由教育/臨床心理學家、註冊社工、心理治療人員等專業人員組成「專家支援團隊」作後續計劃支援。

報價及查詢

如有需要進一步的報價及查詢，歡迎與我們聯絡：

電郵：info@linkeducation.com.hk

網址：www.linkeducation.com.hk

[Facebook](#) 及 [新浪微博](#)：共融教室 Link Education

電話：2180 7557

傳真：3011 5061

共融教室
Link Education