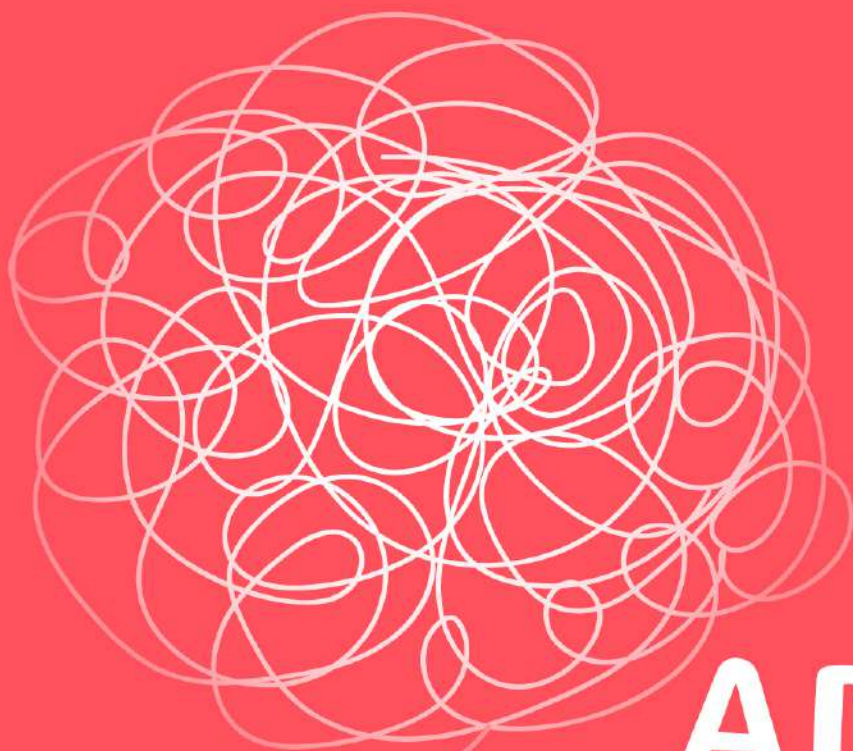




ADHD孩子 專注力 提升4大招



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

注意力不足的症狀 可能會這樣表現





如果孩子有注意力不集中，
你可以嘗試
以下4招！
減簡多動





桌椅旁不要
堆雜物

BEFORE

AFTER



擺設盡量簡單

1 減法環境

減少外界刺激



拆解成好
幾個小任務

適當安排休息時間

Step3

Step2

Step1

任務時間要符合
孩子的專注力

2 簡化任務

分段完成



給予肯定與鼓勵

難度從簡單開始

具體指出
孩子的進步

3 多鼓勵

增加正向行為



提升人際
互動與合作

提升專注力

釋放壓力，改善
情緒及衝動控制

4 適度運動

放電又紓壓



諮詢管道

衛生福利部24小時安心專線

1925

社團法人台灣赤子心過動症協會總會

02-27361386

嘉義市社區心理衛生中心

機關地址-嘉義市東區彌陀路255號

聯絡電話- 05-2255155

讓我們一起看見孩子的優勢，
找到因應ADHD症狀的方法，
陪伴孩子找到可以發揮
特長的地方！

