

如何與AD/HD 青少年溝通 及處理衝突



AD/HD 研討會 2017

伍詠光

突破輔導中心

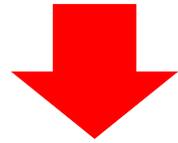
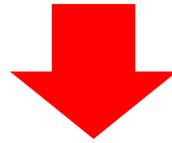
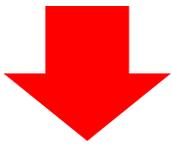
ADHD X N 倍

...可能加上其他問題，如讀寫障礙、自閉
阿士保加等

衝動、
心急

難集中、
善忘

愛刺激



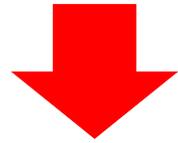
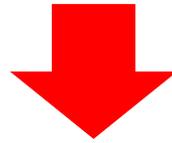
大脾氣

唔諗清楚

衝動、
心急

難集中、
善忘

愛刺激



自信心

人際

安全感

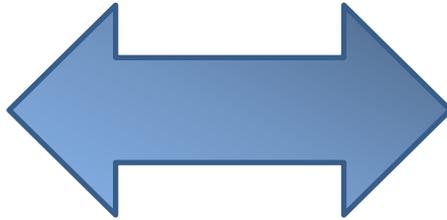
情緒的承載力

心法 1: 有道理

理性



成人



理性



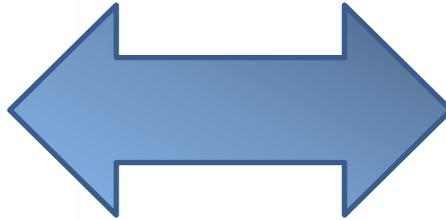
成人



成人

糾正

拯救



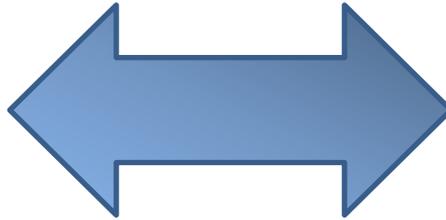
反擊

細路



成人

講道理!



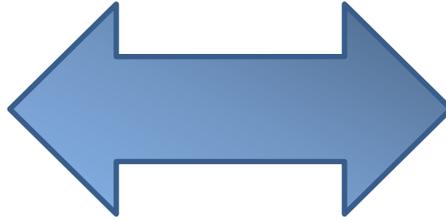
扭計

BB



成人

呵!



舒緩

BB

情緒的承載力

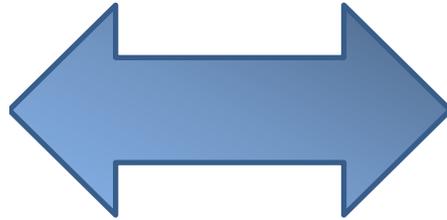
心法 1: 冇道理

心法 2: 先冷靜，後去**THINK**

THINK



成人



THINK



成人

先冷靜，後去THINK！

表現

- 不能自控
- 憤怒
- 衝動
- 活潑
- 煩躁

內心

- 不由自主
- 怕罰，感覺委屈
- 自己也不知道
- 悶，孤單
- 敏感，承載不了

先冷靜，後去THINK！

表現

- 不能自控
- 憤怒
- 衝動
- 活潑
- 煩躁

內心

- 不由自主
- 怕罰，感覺委屈
- 自己也不知道
- 悶，孤單
- 敏感，承載不了

過程、起因

情緒的承載力





同理心

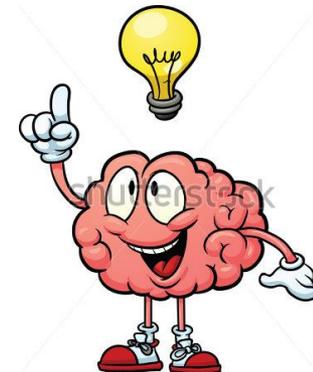
同理心

=

聆聽

+

明白



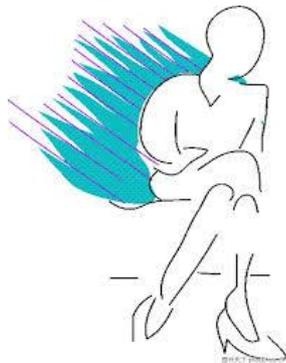
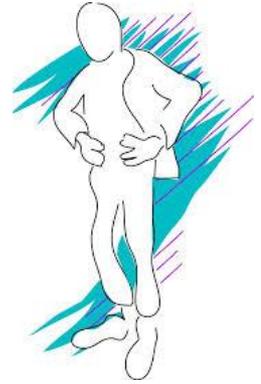
1. 聆「聽」

- 專心/尊重
- 對子女的事感興趣
- 不預設/ 假設
- 不打斷，由頭聽到尾



2. 聆「靜」

- 非言語表達
- 行為
- 表情，耳聲調，語氣，速度，身體
- 情緒記憶



3. 聆「情」

- 不同層次的情緒



奇妙的1分鐘



奇妙的1分鐘





Facebook page for 突破輔導 (Breakthrough Counseling).

Page Messages Notifications Insights Publishing Tools Settings Help

突破輔導中心
BREAKTHROUGH COUNSELLING CENTRE

突破輔導 Community

1,086 likes +7 this week
1,160 post reach this week

Find New Customers
Connect with more of the people who matter to you

Timeline About Photos Likes More

Status Photo / Video Offer, Event +

What have you been up to?

突破輔導
Published by 麥家鋒 · June 28 at 10:42pm ·

男子漢、大丈夫 - 男女解讀不同?
究竟... 突破輔導中心, 是將於2006年11月15日創設的專業機構...

THIS WEEK
1,160 Post Reach
128 Post Engagement

Recent
2014
Founded

See Your Ad Here

突破輔導
輔導中心旨在為青少年及其家屬提供專業的心理輔導服務, 藉以現面談, 協助青年人面對成長中的困惑, 持續情緒, 壓力與困難, 提升解決問題的能力, 尋求改善方法, 達致個人成長。除提供約見的團...

Like Page · 1,086 people