

香港理工大學應用社會科學系
專注力不足/過度活躍症：認知訓練計劃
招募 10 至 15 歲 AD/HD 青少年參與

隨着子女步入青春期，專注力不足 / 過度活躍症的徵狀可能越來越明顯。父母的壓力可能每天都在增加，子女亦可能會感到憂慮和困擾，從而影響身心健康。是項研究計劃的目標是了解一套針對專注力不足 / 過度活躍症而研發的腦部認知訓練軟件，在提升子女的專注力和社交能力，並改善子女的問題行為及親子關係方面的效用。此計劃由香港理工大學舉辦，期望透過腦部認知的訓練，來減低 AD/HD 徵狀對子女日常生活的影響。此計劃預計招募 60 位青少年參加。

對象：患有專注力不足 / 過度活躍症的青少年，年齡介乎 10 至 15 歲，能夠聆聽和閱讀中文，及沒有色盲。參加者需於家中有電腦及上網。

日期：2012 年 7 月至 2012 年 9 月 (3 個月)

研究計劃程序：

1. 簡介會 - 簡介計劃及訓練軟件 **AttenGo**，徵求家長參加並簽署同意書。
2. 第一次評估 (約 3 小時)，參加者獲發訓練軟件用法說明光碟 (粵語)。
3. 在家中的電腦安裝訓練軟件，進行網上訓練，每星期兩次，每次三十分鐘。
4. 電話跟進 (約 15 分鐘) - 每次訓練前，研究人員會致電參加者，跟進進度，並在需要時提供支援。
5. 認知訓練為期 12 星期。
6. 第二次評估 (約 3 小時)。
7. 成功完成訓練後，可獲由香港理工大學簽發之證書 (完成率需達 80%)。

費用：全免

申請及查詢：可致電 6356 4053 報名參加專注不足/過度活躍症(香港)協會第五次周年大會暨家長講座 (內設 ADHD 青少年認知訓練計劃簡介會)。時間及地點：2012 年 7 月 7 日(星期六)下午二時半 紅磡香港理工大學平台蒙民偉樓 PQ303 室。若對本研究計劃有任何疑問，可於星期一至五下午六時後，致電香港理工大學應用社會科學系教育及兒童心理學碩士學生陳嘉玲小姐 (電話：6225 7964)。

*** 此單張資訊由香港理工大學應用社會科學系提供 ***

1. 甚麼是 AttenGo ?

AttenGo 是一套由加拿大多倫多 Advanced Cognitive Enhancement (ACE) 臨床中心，經過臨床實驗研發出來的電腦軟件。此套網上訓練軟件能有效提升認知能力，適用於不同背景和不同年齡階層的人士 (不適用於六歲以下兒童及色盲人士)。訓練的範疇包括：專注力、短期和長期記憶能力以及腦部執行功能。很多患有專注力不足/過度活躍症的人士，在低刺激的環境下未能保持專注，例如學習新事物、看書、聽老師講課等。**AttenGo** 的訓練會模擬這些低刺激的環境，孩子會使用電腦完成一系列的認知技能的訓練，例如：辨認圖形、方向、顏色和聲調等。

2. AttenGo 對專注力不足/過度活躍症有甚麼幫助？

根據一項研究，**AttenGo** 能有效提升患有專注力不足 / 過度活躍症成人的生活素質，並減少徵狀，例如：延長專注力的時間、增強集中力、減少衝動和過度活躍的行為問題及提升執行技巧等。

3. 訓練地點及設備：

訓練的地點主要是在家中。訓練時電腦必須連接至互聯網。

4. 接受訓練後，需要多久才能看見成效? 怎麼知道孩子的進度？

接受訓練後的 2 至 3 個月後，家長會看到一些成效，如提升了集中能力、專注力和記憶能力。**AttenGo** 會展示訓練分數，並紀錄孩子的進度。研究人員和家長能夠登入系統，了解進度。家長亦可以透過觀察，留意孩子有否變得更專注、更冷靜及更有組織。

5. 當孩子接受訓練的時候，家長需要在場嗎？

家長可以在孩子接受訓練的初期，陪伴在側，提供協助，例如：確保孩子明白指令和懂得如何操作。當孩子清楚和習慣有關的訓練模式後，家長可以選擇讓孩子自行完成訓練。若孩子有學習困難，家長或需提供額外的指導。家長可以在適當的時候提供鼓勵，肯定孩子的努力和付出，重申持續訓練的重要性。

6. 完成訓練後，是否等於治癒了專注力不足/過度活躍症?

不是。雖然訓練未能完全治癒專注力不足/過度活躍症，但其徵狀和由於徵狀而帶來的行為問題會減少。

7. 孩子需要停藥嗎?

不用。但根據軟件的建議，應該在藥力開始減退的時候開始訓練，如：下午或晚間。當訓練階段達到中期的時候，家長可以就可否減藥諮詢主診醫生。