



專注不足/過度活躍症(香港)協會  
Hong Kong Association For AD/HD



## AD/HD 兒童及家長訓練課程 (平行小組)



(香港小童群益會賽馬會慈雲山青少年綜合服務中心協辦)

促進父母對「專注力失調及過度活躍症」孩子的認識  
提高父母管教及溝通技巧 \* 協助父母建立一個自助的支緩網  
提升 AD/HD 兒童的專注力、社交技巧、情緒管理及解難能力

A 組 (共 8 節)	B 組 (共 8 節)
2012 年 1 月 7 日 至 2012 年 3 月 10 日 (7/1, 14/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3)	2012 年 3 月 17 日 至 2012 年 5 月 19 日 (17/3, 24/3, 31/3, 14/4, 21/4, 5/5, 12/5, 19/5)

時間：逢星期六 晚上 7 時 至 8 時 30 分

地點：香港小童群益會賽馬會慈雲山青少年綜合服務中心  
九龍鑽石山龍蟠苑商場二樓 203 室 (見背頁地圖)

對象：平行小組 - 家長會員及子女 (小一至小四 \*6 至 10 歲\*, 已診斷或疑患有 AD/HD)  
**\*家長與子女必須一同出席, 另不設托兒服務\***  
旁聽 - 只限家長 (家有小五至小六, 已診斷或疑患有 AD/HD 的子女)

形式：小組分享、短講、角色扮演等

內容：請參考另頁「整體活動程序表」

名額：8 至 12 個家庭 (名額有限, 額滿即止) \* 本會會員優先

費用：會員 - 每家庭 \$500 協會已作部份津貼  
\* 綜援家庭或領子女書簿津貼的會員, 每家庭 \$100, 需出示相關證明 \*  
非會員 - 每家庭 \$800

報名方法：請於 12 月 18 日前填妥報名表格,

1. 郵寄：ADHD(香港)協會, 香港 新界 粉嶺郵政局 郵政信箱 526號

2. 傳真：2661 5942

3. 網上報名: 登入本會網頁 [www.adhd.org.hk](http://www.adhd.org.hk) \*\*本會活動\*\* 報名, 另將表格上的資料 傳真 (2661 5942) 或 電郵 ([info@adhd.org.hk](mailto:info@adhd.org.hk)) 給我們。

留言查詢：6356 4053

\* 有專人致電確認留位及通知付款方法 \*

香港小童群益會賽馬會慈雲山青少年綜合服務中心 九龍鑽石山龍蟠苑商場二樓 203 室



交通:

鑽石山鐵路站 A1 出口

鑽石山鐵路站 巴士總站 對面 (龍蟠苑入)

## 整體活動程序表

節數	主題及目的(家長組)	主題及目的(兒童組)
一	<b>認識專注力失調/過度活躍症</b> 目的：1. 互相認識 2. 澄清小組的期望及訂定小組契約 3. 認識專注力失調/過度活躍症的特徵、成因及治療方法	<b>互相認識及認識小組規則</b> 目的：1. 互相認識 2. 澄清小組的期望及訂定小組規則 3. 專注及放鬆練習
二	<b>正面注意</b> 目的：1. 了解子女對家長的期望及日常溝通的盲點 2. 認識和實習給予正面注意的技巧	<b>專注力訓練</b> 目的：1. 熟習小組規則 2. 視覺專注力訓練
三	<b>家居獎勵計劃及有效率的指令</b> 目的：1. 欣賞子女任何一個好行為和好表現，並給予肯定及讚賞，製造正經驗予子女，加強他們「好行為」的出現 2. 認識及實習發出有效指令的技巧，以改進要求子女順從的方式	<b>專注力訓練與互相欣賞</b> 目的：1. 聽覺專注力訓練 2. 鼓勵組員互相欣賞 3. 分享獎賞卡
四	<b>處罰的考慮及隔離的運用</b> 目的：1. 認識如何使用建設性的處罰方法 2. 認識及實習暫停隔離的技巧	<b>認識情緒與明白憤怒情緒的反應</b> 目的：1. 認識情緒及有關用字 2. 具體明白何為憤怒情緒
五	<b>學校生活與學業問題</b> 目的：1. 了解專注力失調/過度活躍症孩子在學校常見困難 2. 提升家長與學校合作技巧 3. 提升對學習問題的認識及處理能力 4. 掌握改善專注力與學習能力的技巧	<b>處理情緒</b> 目的：1. 提升有效方法處理情緒 2. 建立有效自我冷靜錦囊
六	<b>認識情緒</b> 目的：1. 認識自己的情緒 2. 認識子女的情緒 3. 明白影響情緒的基本因素	<b>團隊合作與社交技巧</b> 目的：1. 提升組的溝通與合作性 2. 提升組員與別人相處的技巧
七	<b>處理情緒</b> 目的：1. 提昇對影響情緒因素的反思 2. 了解信念與想法對情緒的影響 3. 練習情緒處理技巧	<b>提升組員解決問題能力</b> 目的：1. 提升組員對所遇問題及困難處境的分析力 2. 協助組員提升問題解決能力
八	<b>總結及檢討</b> 目的：1. 鞏固對小組內容的吸收 2. 了解服務需要及收集有關意見	<b>總結及檢討</b> 目的：1. 鞏固對小組內容的吸收 2. 親子結業嘉勉