

ADHD家長講座：
透過調整生活
增強ADHD子女的腦力

Dr. William CHUI 崔永豪醫生
MBBS (HK), MRCPsych, FHKAM(Psychiatry), FHKCPsych

20 5 2017

大綱

- ADHD究竟是什麼?面對的痛苦是?面對的障礙是?
- 生活習慣 Lifestyle 的重要
- 第一任務：妥善情緒
- 第二任務：提升腦部其他的運作

ADHD究竟是什麼？

面對的痛苦是？

面對的障礙是？

執行能力 Executive function

1. Working memory
- 2. Inhibition**
3. Cognitive flexibility
4. Planning, judgement, initiation

最大的困擾

- 情緒，尤其是憤怒

生活習慣

Lifestyle 的重要

孩子的腦袋

建構好生活

- 尤其是家庭
- 共同 建構

第一任務：

妥善情緒

- 正面嘅情緒包括安樂，滿足，搞笑，刺激，讚嘆
- 負面嘅情緒包括沉悶，悲傷，
驚惶，憤怒

為何那麼多情緒問題，情緒病？

『三位一體』的腦袋 (triune brain model)

1. 維生本能
(instinct)
2. 情緒 (emotion,
feeling)
3. 智能, 理性思
考
(intellectual)

心靈依附的需要 (Attachment needs)

- 每一個小朋友都需要和照顧者：
親密關係 (bonding)
- 照顧者能夠體察到小孩子的需要
(包括情感上的需要) -> 安全感
(sense of security)
- 被愛 (被注意，被明白，被接立，
被關顧)的經歷 -> 小朋友有安全
感 (secured attached) -> 心智健全

- 童年的安全感,塑造:
- 1. 心理上: 核心思想模式/
對自己同埋世界嘅睇法
- 2. 生理上: 腦袋「警鐘」
嘅運作

核心思想模式 / 對自己同理世界 嘅睇法

- 自尊，自我價值 (self esteem, self worth)
- 世界觀

- 童年時的安全感, 調教腦袋裏嘅警鐘
- 從父母中得到安全感的小朋友, 腦袋裏嘅警鐘:
 - 恰當地響起
 - 冇事之後, 個警鐘好快會停
- 從父母中得~~不~~到安全感的小朋友, 腦袋裏嘅警鐘:
 - 警鐘經常誤鳴 (驚弓之鳥)
 - 冇事之後 個警鐘好耐都唔識停

- 我愛人，以及我被人愛
- 我達成一些對我有意義的事

對自己，對世界的睇法:正面

- 自我價值 (self worth):我是值得被愛 lovable +我是有能力 competent
- 世界觀 (World view):人是可以被信任 trustworthy + 環境是可以受控 controllable

• 正面思想，正面情緒

同理心 (empathy)

- 經常注意對方的感受同想法
- 細心聆聽觀察, 逆地而處
- 明白對方嘅感受同想法
- 把份明白有效地比對方知道

- 成年人之間運用同理心 ->
- 成年人對小孩子運用同理心 ->
- 小孩子才會能夠運用同理心

長遠的方法

1.和諧

2.充權,自主

3.一同活動及遊戲

4.靜觀訓練

1.和諧

- 各人之間的關係是一個家庭的重心
- 不和 -> 非常驚慌
- 目標: 家庭是個充滿安全感的

2. 充權 Empowerment 自主 autonomy

- 讓各人達成自覺有意義的事
- 讓大家看見事物的意義

3. 一同活動及遊戲

- 愉快的感覺 (美好的情緒記憶)

4. 靜觀訓練

- **Mindfulness** 靜觀：細心地觀察當下的身心狀況，但不對這種狀況妄下任何結論 或過度反應

第二任務：提升腦 部其他的運作

- 休息以及睡眠
- 飲食
- 運動

休息以及睡眠

休息, 睡眠

- 讓大腦排毒
- 睡眠不足大大損害認知及情緒功能

飲食

飲食

- 多些纖維
- 多些有益嘅脂肪
- 減少糖份，減少穀物
- 減少食毒素

- 早餐最重要

- 腸胃-腦袋，有密切的關係

運動

總結

● 一同建構好生活

同理心

好生活的架構

1. 和諧
2. 充權，自主
3. 一同活動及遊戲
4. 靜觀訓練
5. 休息, 睡眠
6. 飲食
7. 運動

● 靜而後能安，
安而後能慮，
慮而後能得。

Acknowledgement

- Dr. Vanessa Wong 王婷芝醫生
- Dr. Martina Cheung 張嬋玲博士

參考資料

- 青山醫院精神健康學院

http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp

- 9 steps to perfect health- Chris Kresser

<https://chriskresser.com/perfect-health/>

- iPhone APPS “減壓情識” Stress Management DIY

- 2011年11月

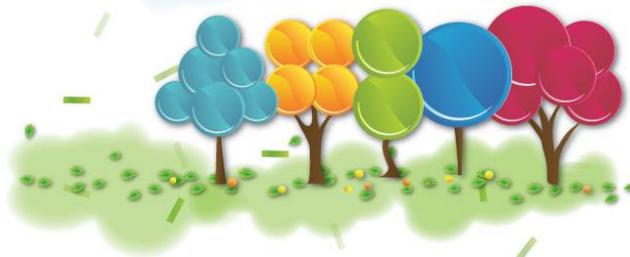
- 目的

- 提升大眾對個人情緒及壓力的認知

- 鼓勵正向思維



減壓情識



我有壓力？

鬆一口氣

心晴日記

處理壓力基本法



多謝