



專注力不足/過度活躍症兒童 家庭研究計劃

MYmind 課程

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院將與香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心合作進行針對專注力不足/過度活躍症兒童之家庭研究計劃。研究計劃會以提供親子小組課程方式協助已確診患有專注力不足及過度活躍症(ADHD)的兒童及其家長，改善兒童的專注力、行為及家長親職壓力。所有合資格參加兒童及其家長(至少一位)將以電腦抽籤形式，隨機分派接受由專業導師或社工教授的「靜觀訓練組」或「認知行為教育組」。

課程內容

合資格者(請細讀#備註)將以電腦抽籤形式隨機分派以下其中一組:

1. 「MYmind」靜觀訓練親子平行小組

- 兒童組:培養靜觀覺察能力，以改善兒童專注力和行為問題。
- 家長組:培養靜觀覺察能力，改善家長親職壓力。

2. 「Cognitive Behavioral Therapy」認知行為療法親子平行小組

- 兒童組:提升解決問題及自我控制能力，幫助兒童減少不適當行為。
- 家長組:協助子女解決問題及提升其自我控制能力，減少子女不當的行為。

參加家庭需符合以下條件

- 兒童年滿 8 至 12 歲
- 正常智能 (IQ80 或以上)
- 確診專注力不足/過度活躍症
- 能聽講廣東話 (包括父母)
- 能出席至少六節課堂
- 從未參加過任何靜觀訓練，並於報名時沒有參加或計劃參加其他心理治療。

課程資料

課程	日期	時間	地點
B1 (名額 12)	7 月 3 日至 8 月 21 日 (逢星期六)(共 8 節課程)	靜觀訓練組: 10:00am - 11:30am	香港中環德輔道中 121 號
		認知行為教育組: 12:00pm - 1:30pm	遠東發展大廈 17 樓 1701 室
B2 (名額 12)	7 月 3 日至 8 月 21 日 (逢星期六)(共 8 節課程)	靜觀訓練組: 2:00pm - 3:30pm	香港中環德輔道中 121 號
		認知行為教育組: 4:00pm - 5:30pm	遠東發展大廈 17 樓 1701 室

報名方法

有興趣參加的家庭需填寫及遞交以下文件，把所需文件一併以電郵方式發送至 app.mindfulness@cuhk.edu.hk (缺少任何文件或以其他方式遞交恕不接受)

- 報名表格
- 家長問卷(由參加課程家長填)
- 老師問卷(由學校一位老師填)

(以上文件請到網址或 QR code 下載: <https://bit.ly/2Luus7r>)

- 兒童智能評估報告(如有)
- 兩份近期成績表
- 專注力不足/過度活躍症 診斷報告

#備註:

- 遞交文件並不代表已經成為合資格者
- 遞交文件經專家審核後，參加者必須經過組前面談(會另行通知)，以確定可受惠此服務並成為合資格者
- 所有合資格者將以電腦抽籤形式，隨機分派接受由專業導師教授的「靜觀訓練組」或「認知行為教育組」
- 因疫情關係，課程有可能由面授教學改為網上教學，視乎當時情況而定
- 若開課前兩星期沒有收到電話或電郵通知，則代表申請者未合資格或課程已滿額，將不作任何另行通知，所有相關文件亦會全數銷毀

