



## 計劃詳情

### J,K 組

講座： 2/3 (星期三) 晚上 7:00-9:00  
 地點： 香港北角百福道 21 號香港青年協會大廈 8 樓 801 室 (港鐵鰂魚涌站 C 出口)

課程： J 組的兒童組：1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 (逢星期五) 晚上 7:15 至 8:15  
J 組的家長組：1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 13/5, 20/5 (逢星期五) 晚上 7:15 至 8:45

K 組的兒童組：8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8 (逢星期五) 晚上 7:15 至 8:25

K 組的家長組：8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8 (逢星期五) 晚上 7:15 至 8:45

地點： 香港家庭福利會香港東區分會北角綜合家庭服務中心：香港北角英皇道 668 號健康邨第二期地下高層

費用： 全免  
 報名： 填妥報名表後電郵到 mindnfam@cityu.edu.hk · 或寄回九龍塘達之路香港城市大學應用社會科學系盧希卅博士

查詢： 電郵到 mindnfam@cityu.edu.hk 或致電 6191-6480 (蔡先生)

對象： K3 至小二 / 5-7 歲、有專注力不足 / 過度活躍傾向的小朋友及其家長 (每組名額為 12 個家庭)

- 內容：
- 課程包括一次家長講座 · 以及分別連續數星期的 1 小時的孩子課程及 1.5 小時家長課程
  - 研究計劃以隨機對照臨床實驗進行 · 通過面談評估的參加者需通過隨機安排參加指定的 G、H、J 或 K 組課程
  - 參加者需完成課程前及課程後的各項評估

### G, H 組

講座： 16/1 (星期六) 上午 10:30-12:30

地點： 香港城市大學 學術樓(1) 演講廳 LT-12

課程： G 組的兒童組：13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 2/4, 9/4 (逢星期六) 下午 2:00 至 3:00

G 組的家長組：13/2, 20/2, 5/3, 12/3, 2/4, 9/4 (逢星期六) 下午 2:00 至 3:30

H 組的兒童組：16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 21/5, 28/5 (逢星期六) 上午 10:00 至 11:20

H 組的家長組：16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 21/5, 28/5 (逢星期六) 上午 10:00 至 11:30

地點： 香港城市大學 學術樓(2) 2 樓 2204、2206、2301 室

給  
 有專注力不足 /  
 過度活躍傾向的小朋友  
 及其家長

家庭為本  
 靜觀訓練研究計劃

Family-Based  
 Mindfulness Intervention

本計劃由食物及衛生局健康護理及促進基金贊助

## 課程內容

本課程分為家長組和兒童組。

家長組的課程參考了歐美的靜觀減壓課程 ( Mindfulness-based stress reduction ) 和靜觀認知療法 ( Mindfulness-based cognitive therapy ) 而設計，課程內容因應了家長的特別需要而在細節上作出相應配合的修訂。課程共分六節，以小組形式進行，當中會透過觀呼吸、靜坐、身體掃描、伸展運動、反思、討論及分享以提升家長管理壓力及情緒的能力，從而改善自己的心理狀態，有助更好地培育孩子。

兒童組的課程是源自荷蘭 Academy for Mindful Teaching 的 Mindfulness Matters。課程共分八節，以小組形式進行，當中會透過不同的遊戲、體驗活動、故事和靜觀練習提升孩子的專注力和抗逆力，以及讓他們學習到以寬容、感恩的心去面對生活上的人和事。

### 甚麼是專注力不足 / 過度活躍症 ( ADHD ) ?

專注力不足 / 過度活躍症 ( Attention deficit hyperactivity disorder ; ADHD ) 是一種常見的發展障礙。其特點是注意力不集中、坐立不定、橫衝直撞、難以自控。香港的一項研究估計本地有 3.9% 的青少年被診斷為 ADHD ( Leung et al., 2008 )。研究也發現這些孩子與同輩或父母的相處關係中可能較易出現問題 ( Rielly, Craig & Parker, 2006 )。

### ADHD 會對家庭造成甚麼影響？

ADHD 與家庭中的衝突和較差的育兒實踐有關 ( DuPaul, McGoey, Eckert, & VanBrakle, 2001 ; Scahill et al., 1999 )。孩子具挑戰性的行為會引發父母嚴厲的對待，會引發出一些強烈的敵對或是負面的情緒，而這些相處又可能會刺激孩子作出其他的問題行為，這種惡性循環可能會影響到發展出反叛或是操行問題 ( Johnston & Jassy, 2007 )。研究也發現有 ADHD 孩子的家長比其他家長會傾向有較多的人際衝突、較大的壓力，以及較低的人際支持、婚姻滿意度、育兒滿意度和生活品質 ( Schroeder & Kelly, 2009 ; Lange et al., 2005 )。

### 靜觀的幫助？

靜觀訓練 ( Mindfulness Training ; MT ) 教導家長和孩子平和地、好奇地將注意力放在此時此刻的經驗上。

有研究顯示靜觀訓練可以增強專注力，對表現出專注力缺失、有患 ADHD 風險的兒童來說，靜觀訓練可能是一種有用的資源 ( Shapiro et al., 2006 ; Zylowska et al., 2009 )。

家長也可以透過靜觀訓練去察覺自己一直的習慣，以及可能從自己童年經驗而內化卻已失效了的親子模式，從而改善自己的育兒行為以及親子關係 ( Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010 )。

## 報名表

家長姓名：\_\_\_\_\_ ( 中文 )

家長性別：\_\_\_\_\_

兒童姓名：\_\_\_\_\_ ( 中文 )

兒童性別：\_\_\_\_\_

兒童出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

電話：\_\_\_\_\_

居住地區：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

轉介人：\_\_\_\_\_ ( 如適用 )

家長現時 / 曾經出現的健康問題 ( 如適用 ) :

\_\_\_\_\_

兒童現時 / 曾經出現的健康問題 ( 如適用 ) :

\_\_\_\_\_

有關上課地點：

( ) 參加 GH 香港城市大學的組別

( ) 參加 JK 北角香港家庭福利會的組別

請填妥報名表後電郵到 [mindnfam@cityu.edu.hk](mailto:mindnfam@cityu.edu.hk)，或寄回九龍塘達之路香港城市大學應用社會科學系盧希皿博士

參加者向主辦機構提供之個人資料，只會作此計劃報名之用，並受個人資料 ( 私隱 ) 條例保障。