



賽馬會喜躍悅動計劃 透過技巧訓練 助ADHD孩子更自律 家長減親職壓力

Sandy的八歲女兒有ADHD，容易情緒激動，拖延做功課和溫習。女兒在學校參加了「賽馬會喜躍悅動計劃」的訓練小組後，媽媽看到她的轉變。「我看見女兒懂得用便條紙提醒自己記住重要的事情，又自動自覺管理時間，她會調校計時器，督促自己在時限內完成功課。」Sandy又說計劃所舉行的家長工作坊讓她加深認識ADHD，懂得從孩子的角度出發，與女兒相處更融洽，她自己「攞少咗」，倍覺輕鬆。

「賽馬會喜躍悅動計劃」(Jockey Club Keen and Active Kids Project, 簡稱JCKAK)由賽馬會慈善信託基金捐助，香港大學心理學系的團隊與五間夥伴機構協作推行，為本港最大規模的注意力不足/過度活躍症 (ADHD) 學生支援項目。

根據香港大學醫學院的推算，香港約有21萬人有ADHD，其中超過5萬人為兒童和青少年 (5至19歲)。你我身邊或許都有這些充滿創意與活力的「活躍『腦』朋友」。



▲家長工作坊讓父母更明白ADHD孩童的需要，屬支援ADHD學生的重要一環。

ADHD特徵

- ✓ 行為衝動
- ✓ 活動量過高
- ✓ 專注力失調



所帶來的挑戰

- ✓ 難以延遲滿足，需要立即的回饋
- ✓ 情緒及社交行為調節有困難
- ✓ 執行力和按時序處事的技巧不足

擁抱「多元」 為孩子創造正向環境

「賽馬會喜躍悅動計劃」項目總監沈嘉敏教授指出，歐美國家近年趨向用「神經多元發展」(Neurodiversity) 的框架去理解ADHD。「ADHD是一種腦部發展障礙，有ADHD的人，其腦部負責執行功能和情緒的某些結構、其體積以及運作，與一般人有所差異，令他們在日常生活中從環境接收資訊時較費勁，難以過濾干擾專注的外來因素，繼而影響專注力調控、活動調節和自我控制。他們的一些行為表現，令人容易誤會他們較懶惰、難教。」

實證為本訓練 執行能力、情緒社交大改善

不過，沈教授強調，這些挑戰不代表有ADHD的人缺乏能力。「賽馬會喜躍悅動計劃」在過去五年為本港382所學校的4000多名教師、1500多名家長及3000多名有ADHD的中小學生提供校內訓練。計劃的評估和分析顯示，大部分的學生在接受技巧訓練後，專注力不足的情況有明顯改善，學生的執行能力和情緒社交技巧都有所提升。九成半家長表示訓練工作坊有助減輕他們的親職壓力。

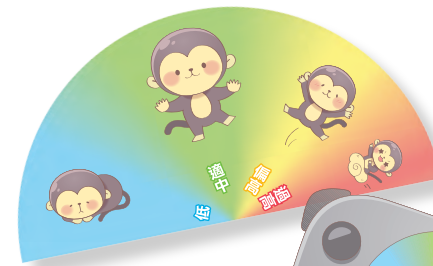
沈教授又說，公眾對ADHD建立正向態度，至為重要。有ADHD的孩子，可能因為自己在學習和社交上的表現而感到沮喪和氣餒，從而影響自我觀感和形成精神壓力，壓力又會影響腦神經的訊息傳遞，造成惡性循環。

從孩子角度出發 用卡通角色講解

「賽馬會喜躍悅動計劃」副項目總監林穎姿博士建議家長們多欣賞和理解有ADHD的孩子們的獨特優勢，幫助他們發揮長處和施展潛能。「家長可以鼓勵高活動量的孩子參與體育活動，以釋放能量。至於那些喜歡說話的孩子，讓他們參加朗誦或辯論活動有助增強他們的滿足感和自信心。思維敏捷、反應快的孩子，強項是創作。只要方法適當，患有ADHD的人就能在他們擅長的領域裡發光發熱。」

藉着10月ADHD關注月，團隊推出「認識ADHD，與「活躍『腦』朋友」同行，開拓無限可能」為主題的公眾教育活動，分享與ADHD有關的知識，以及在日常生活中與「活躍『腦』朋友」互動和相處的貼士。

▲「賽馬會喜躍悅動計劃」副項目總監林穎姿博士



▲港大團隊和夥伴機構合作開發了多種有趣的工具，例如「自醒咪錶」幫助學生了解自己的感觀狀態，「大腦搖控器」提醒學生在狀態偏低時要「醒神」，狀態過高時則要「暫停」。

認識ADHD 與活躍『腦』朋友同行 開拓無限可能

與活躍「腦」朋友同行 體驗日 體驗遊戲 | 展覽

體驗日期：2024年11月1日至11月3日

體驗地點：中環街市地下

開放時間：中午12時至下午6時

免費
參觀