

# EASE計劃



## 相躍同行 基礎訓練課程

專為「專注力不足/過度活躍症」  
ADHD學童設計訓練課程

### 課程特色

- 香港公益金資助項目，以**優惠收費**為ADHD學童提供訓練
- 職業治療師、社工共同參與，全面支援ADHD學童、家長及學校
- 新課程針對ADHD學童兩大特性：**「專注力不足」**，以及**「過度活躍」**，有效提升衝動抑制、情緒調控、組織及專注力
- 結合**感覺統合**及**執行功能**訓練元素，最新加入**內感受訓練**
- 透過**評估**了解學童強弱項，配合**個別訓練**針對性提升技能，並配以**小組訓練**掌握方法及提供實踐機會
- **家長小組**及**個別諮詢**，協助**處理子女行為**及**舒緩管教壓力**
- 為參與學童提供**學校支援服務**，協助學校掌握**支援學童的策略**



## 評估



## 個別訓練



### 一節 (45分鐘)

- 職業治療師為每位學童進行評估，深入了解執行功能表現，制定針對性訓練方向及策略



## 小組訓練



### 八節 (每節1.5小時)

- 以協會出版的漫畫故事為藍本，講解ADHD學童面對的執行功能困難，並通過小組遊戲教導相關策略及技巧



## 家居訓練

每節訓練後均設有跟進家居練習，促進學童應用技能至生活層面



反應抑制



情緒調控



持續專注

## 執行功能技巧



靈活變通



任務展開



時間管理



堅持達標



工作記憶



## 服務詳情

### 兒童

個別訓練  
小組訓練  
家居訓練

### 家長

家長小組  
個別諮詢



### 學校

聯繫學校  
專業諮詢  
協作服務



就讀普通小學小一至小六，懷疑或確診為專注力不足/過度活躍症的學童



職業治療師、社工



星期一至五(下午)、星期六(全日)



耀能兒童發展中心 (樂富)  
九龍橫頭磡村宏照樓地下9至17號



譚榮芬兒童發展中心 (顯徑)  
顯徑邨顯徑商場B翼地下1號



**\$4600 (共15節)**  
(包括評估、個別及小組訓練)

隨附送  
「EASE」教材套  
「給ADHD孩子自我導航的書」  
總值\$450



### 查詢方法



電郵：[cdc@sahk1963.org.hk](mailto:cdc@sahk1963.org.hk)

網址：[cdc.sahk1963.org.hk](http://cdc.sahk1963.org.hk)



2336-6491



### 報名方法



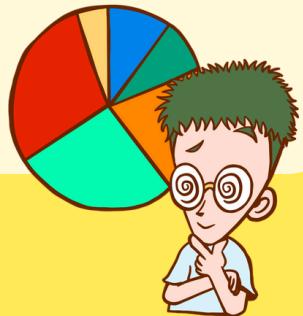
# EASE 計劃

蒙香港公益金支持，協會於2011年起推行「EASE」計劃，已為逾1400名專注力不足/過度活躍症(ADHD)學童提供訓練，經臨床驗證為有效，甚得家長及學校的推崇。



「EASE」代表著計劃的四大核心要素，即針對ADHD學童執行功能(Executive Function)的障礙而作出重點訓練，當中包括：

- Attention - 專注力
- Self-Management - 自我管理
- Emotional Regulation - 情緒管理



EASE 計劃除咗基礎課程，  
仲有好多活動㗎!!!  
快啲用右邊嘅QR Code入  
去我哋嘅網睇吓啦!!

耀能兒童發展中心



## EASE 計劃活動系列



智伴童行

SPORT<sup>ER</sup>

HomeWork<sup>er</sup>

溫習達人

