

「賽馬會網樂童行家庭支援計劃」

親愛的家長：

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的研究團隊獲香港賽馬會慈善信託基金捐助、與香港理工大學合辦了一項為患有及懷疑患有專注力不足 / 過度活躍症 及 自閉症譜系障礙 的學生及其家長免費提供網上支援計劃，計劃的負責人為中文大學的黃仰山教授、陳鳳英醫生及蘇詠芝教授。計劃正在收生的階段，以下是計劃背景及內容：

1. 計劃背景

由於新冠肺炎大流行，在線教學取代了課堂教學，有特殊教育需要的學生可能會感到有壓力。家長要處理日常工作上的變化，又要在家照顧孩子，壓力也隨之而上升。另一方面，疫情亦令到家長和兒童社會接觸和活動大大減少，可能進一步增加壓力並影響身心健康。「賽馬會網樂童行家庭支援計劃」承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院與香港理工大學共同合作推行，計劃旨在透過網上平台提供一系列以及多元化的訓練，希望改善患有及懷疑患有自閉症譜系障礙（ASD）或專注力不足 / 過度活躍症（ADHD）的兒童社交技巧及行為、家長親職技巧以及兒童和家長的身心健康。

2. 計劃內容

研究計劃總共有四個訓練單元，訓練會以小組形式進行，由專業導師（心理學家、兒科醫生或社工等）教授。合資格的家庭（家長和小朋友）將會參與訓練單元 1 至 3 或 所有訓練單元（1 至 4）。

1) 靜觀訓練

內容：

- 介紹及教導靜觀的概念
- 學習靜觀練習
- 培養靜觀覺察能力，改善家長親職壓力

2) 運動訓練

內容：

- 教授不同形式的動作訓練，從而改善身體機能（包括敏捷性、平衡性、協調性、柔韌性、心肺健康、肌肉耐力、力量）

3) 家長親職訓練、建立健康生活方式

內容:

- 提升情緒控制能力，幫助兒童減少不適當行為。
- 如何與子女有效溝通
- 協助子女提升適應能力以及發展技能
- 如何培養良好飲食習慣和提升睡眠質素，從而促進身心健康

4) 社交技巧及行為訓練（只為患有自閉症譜系障礙兒童家庭而設）

內容:

- 模擬日常生活情境，訓練兒童社交技能(適當表達言語和行為)
- 提升兒童自理能力和認知能力

此計劃的宣傳海報

如 貴家長有意參與上述計劃，請與本校學習支援組特殊教育需要統籌主任聯絡。

樂善堂楊仲明學校

學習支援組

19-3-2021