

# 112 年度臺南市政府衛生局認識注意力不足過動症(ADHD)

## 親職成長團體活動計畫

### 一、活動目的：

- (一) 透過 4 次為家長設計了解與協助 ADHD 過動兒課程，增加家長的能量，親職知能，在養育過動兒的起伏中，提升問題解決能力與動機，齊力帶領孩子在學習、注意力、情緒控制，正向抒發壓力的面向一起成長，迎來過動兒的春天。
- (二) 推廣正向教養，強化親子溝通，減少親子衝突。
- (三) 推廣孩童早期素質及親子共讀。

二、主辦單位：臺南市政府衛生局、上善心理治療所

三、合辦單位：臺南市立圖書館

四、日期：112 年 6 月 3 日、6 月 10 日、7 月 1 日、7 月 15 日。

五、地點：永康總圖 4 樓多功能室。

六、對象及人數：ADHD 孩童之家長或對本議題有興趣之家長，額滿截止。

七、課程大綱如下：

場次	日期	課程名稱	講師
1	6 月 3 日(六) 10:00~12:00	過動兒的春天 ● 介紹 ADHD 的症狀與發展特徵 ● 家長壓力檢視 ● 預防暴力循環 ● 學習力優勢解析	上善心理治療所 羅秋怡臨床心理師
2	6 月 10 日(六) 10:00~12:00	學習策略 ● 減少 ADHD 過動兒可能產生的共病 ● 家庭動力檢視 ● 預防挫折累積 ● 注意力解析	上善心理治療所 羅秋怡臨床心理師
3	7 月 1 日(六) 10:00~12:00	情緒導航 ● 認識 ADHD 孩子不同階段的發展 ● 成為 EQ 高手 ● 建立過動兒的自尊自信心 ● 開發有益身心的活動	上善心理治療所 羅秋怡臨床心理師
4	7 月 15 日(六) 14:00~16:00	幸福三次方 ● 成為成長型心智的智慧家長 ● 衝突與應變，提升問題解決能力與動機 ● 壓力來了，關關難過關關過	上善心理治療所 羅秋怡臨床心理師

八、本計畫如有未盡事宜，得隨時修改之。