香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

「親子欖球計劃」的啟示

香港中文大學

教育心理學系副教授

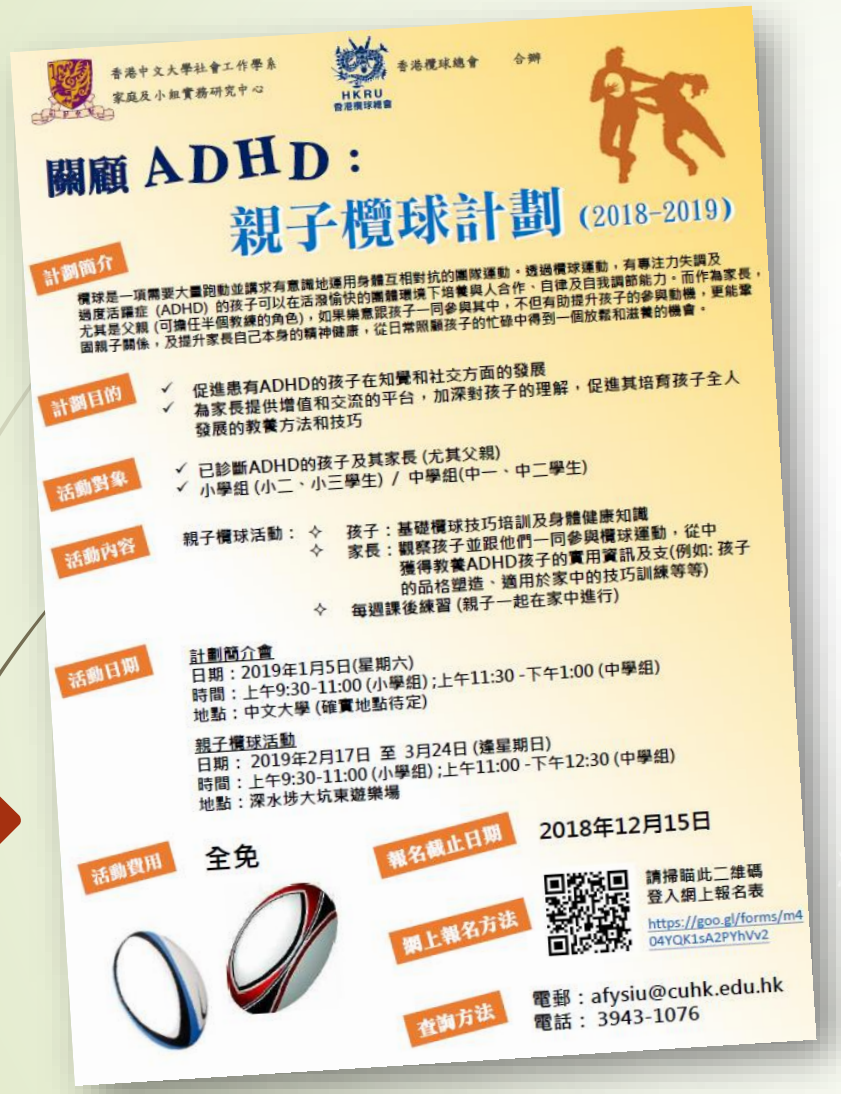
蕭鳳英

接上 :片段(三)

…當家庭成員之間的關注點不在於彼此的問題與錯誤，而是在於發現對方的優點，從強項出發，人的改變就能帶動整個家庭的成長。

每一個家庭均有自癒能力!

當 有ADHD的孩子 遇上 橄球…



關顧ADHD：
親子欖球計劃（2019）

經驗分享

親子欖球計劃 2019

家長簡介會

2019年1月

親子欖球活動
(1.5小時 x 6 節)

2019年2至3月

家庭聚會

2019年4月

親子欖球計劃

孩子與教練
在球場上進行活動 /
訓練
(1小時)

家長在場邊觀察/
討論
(1小時)

家長與孩子
共同在場上一同參與活動
(半小時)

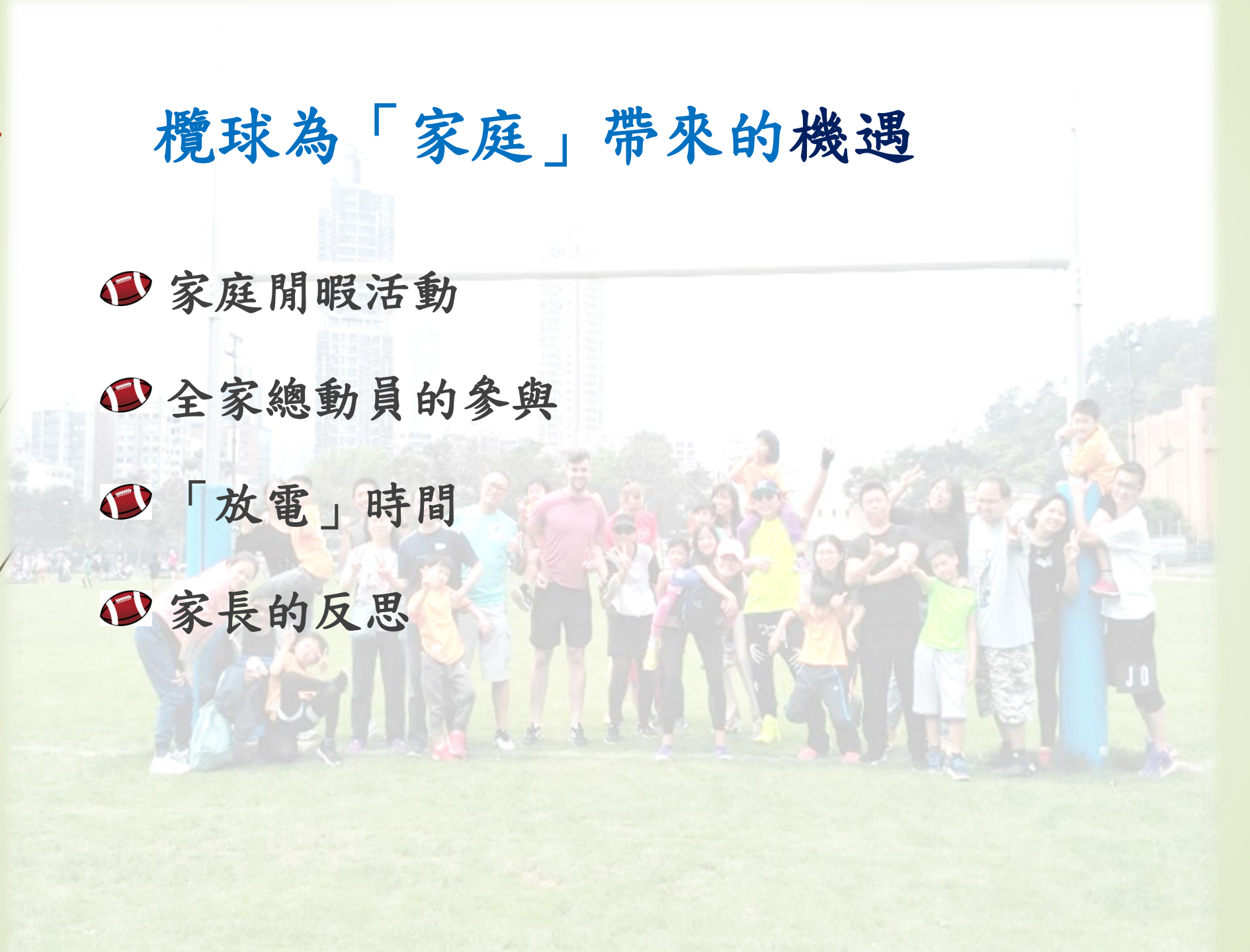
對象

- 已診斷為ADHD的孩子及其家為成員
- 孩子：5女、17男；　7-9歲
- 家庭：22

參與人數 / 組別	有ADHD的孩子	爸爸	媽媽	兄弟姊妹
A組 (9:30am – 11:00am)	11	9	10	6
B組 (11:00am – 12:30pm)	11	8	10	3
總人數	22	17	20	9

欖球為「家庭」帶來的機遇

- 家庭閒暇活動
- 全家總動員的參與
- 「放電」時間
- 家長的反思



全情投入 快樂倍增

活動期間能投入與孩子一起參與活動，**知道孩子喜歡家人陪伴下參與活動。**(A6 媽媽)

開始習慣與女兒去上RUGBY堂，與她**相處時間多了，感情也增進不少。**(A8 媽媽)

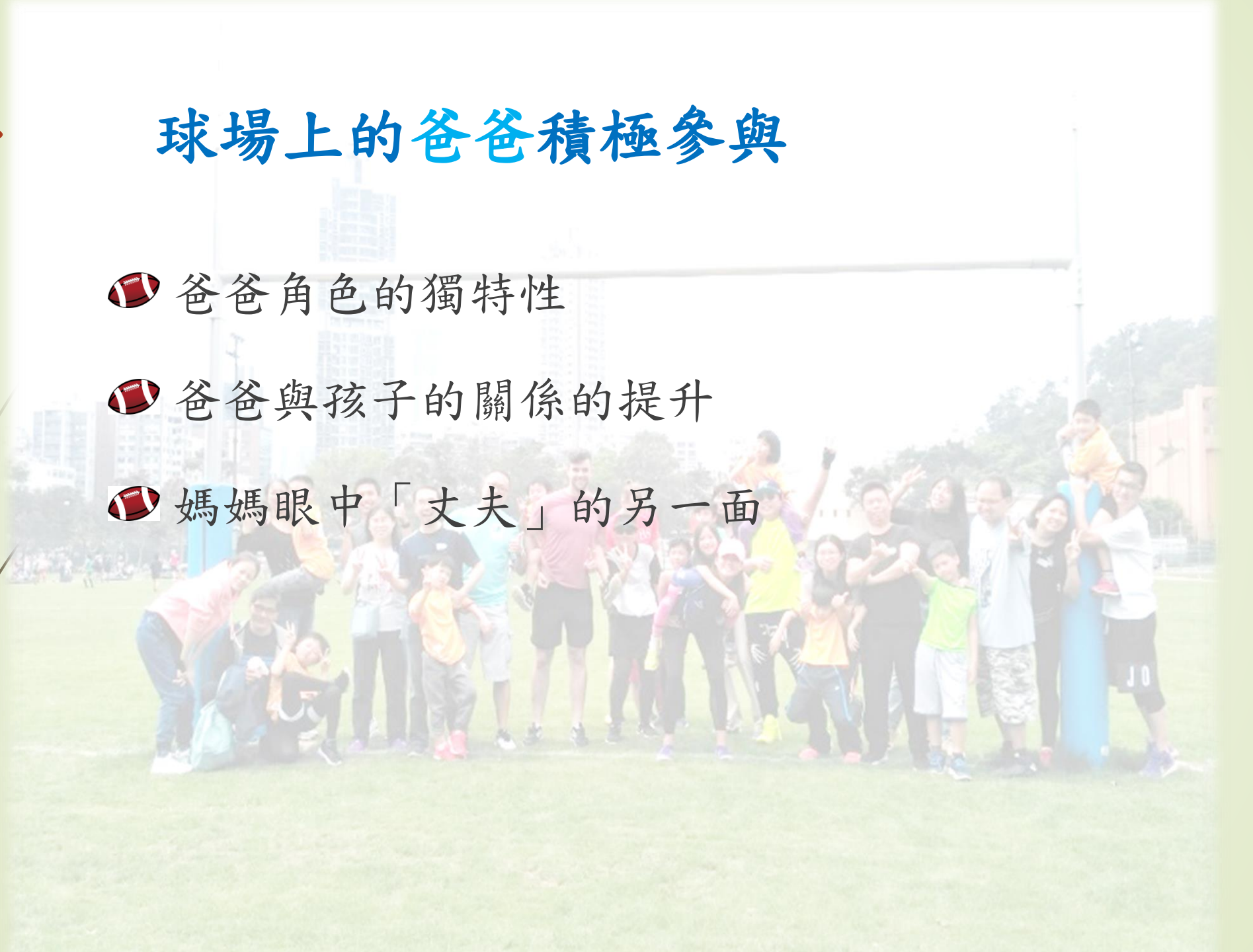
我變得很樂意跟他們一起玩，並**很享受這過程中的樂趣**，感謝給我們機會，**令平日「忙碌」的借口都要收起。**(B1媽媽)

全家總動員參與

我覺得係特別嘅就係**四個人同一時間一齊落場，係一個難得的機會可以一齊落場玩**。 即其他運動，平時我地去戶外運動係佢有佢學佢有佢玩。即踩Roller，咁細仔就另外一個班，所以基本上唔會痴埋一齊，所以**今次係難得的機會一齊**。 (A3爸爸)

球場上的爸爸積極參與

- 爸爸角色的獨特性
- 爸爸與孩子的關係的提升
- 媽媽眼中「丈夫」的另一面



爸爸也上場...

我覺得好Amazing，因為爸爸其實好少參加兩個女的活動的...大部分同小朋友玩的都是我。咁呢個係好好，**爸爸同呀女嘅互動係多左，同埋多左話題。咁我睇到佢同細路的互動係好左，Communicate都好左的**，就唔會吓吓都話佢 ...球場上**睇到佢好唔同的表現**，對於我來說是好祝福的。

(A2 媽媽)

平時我叫爸爸郁，佢唔係好鐘意郁。
我前日去左玩，跟住我叫佢快D黎捉我啦。
佢話「點解呀？俾我休息多10分鐘先啦！」
休息完10分鐘，就會話休息多5分鐘。
(球場上的爸爸呢？) 我一叫佢郁，佢就話「好! 我飲一啖水就出來。」

(A12 兒童)

欖球特性與ADHD孩子的配合

- 情緒的抒發
- 從球場上學習守規則、面對挫敗的處理方法

情緒抒緩

香港的小朋友，無論男仔定女仔都係比較抑壓的。即學校呢樣唔准、個樣唔准。但**呢度可以撞喎、跑喎**，即對於佢地黎講。**因為真係抑壓得太多了，即佢地好內在的野，對佢地來說都是一種釋放**。

(A2 媽媽)

平時有太多規矩，塞爆哂個腦喇。 去到欖球場就可以咩都唔記得，拋開哂個腦後面的了 (但欖球都有規矩架？)我知呀！除左欖球嘅，其他咩都可以唔記得哂。(唔記得咁有咩特別？) **開心好多！我平時一路困住個腦塞滿老師教的野。全部拋哂去腦後面我就會輕鬆好多。**

(A12 兒童)

果次去睇波，佢見到犯規俾人踢出場，打少個，就會輸了，**佢地知道守規矩係好重要**，唔係一味嚮度衝。因為**佢同我講「佢出左去係因為佢犯規囉！」**跟住我話， 因為呢個運動係講Cooperation，無可能一個人攬住個波自己達陣。

(A2 媽媽)

(形容下球場上的你) 我果時係發緊超能力，可以跳到好高，可以攞到好多分。(球場上啲咩俾到你超能力？) 佢地攞哂我地D分呀，總之**我就黎輸，我就會發哂大脾氣，就會有埋超能力。**(你點樣可以將D嘥變成超能力？) **我會將D嘥的空氣轉變成一D超能力，去哂我成身度，可以用！**

(A10 兒童)

學習規矩
自我調控

欖球教練的專業

- 對ADHD孩子的諒解與接納
- 引發父母的自我反思

教養方式的反思

有小朋友出左去，**佢地唔會即時制止，會俾佢地玩一陣**。之後再過去問佢地「咩事呀？」講完之後又返入去。 (A2 爸爸)

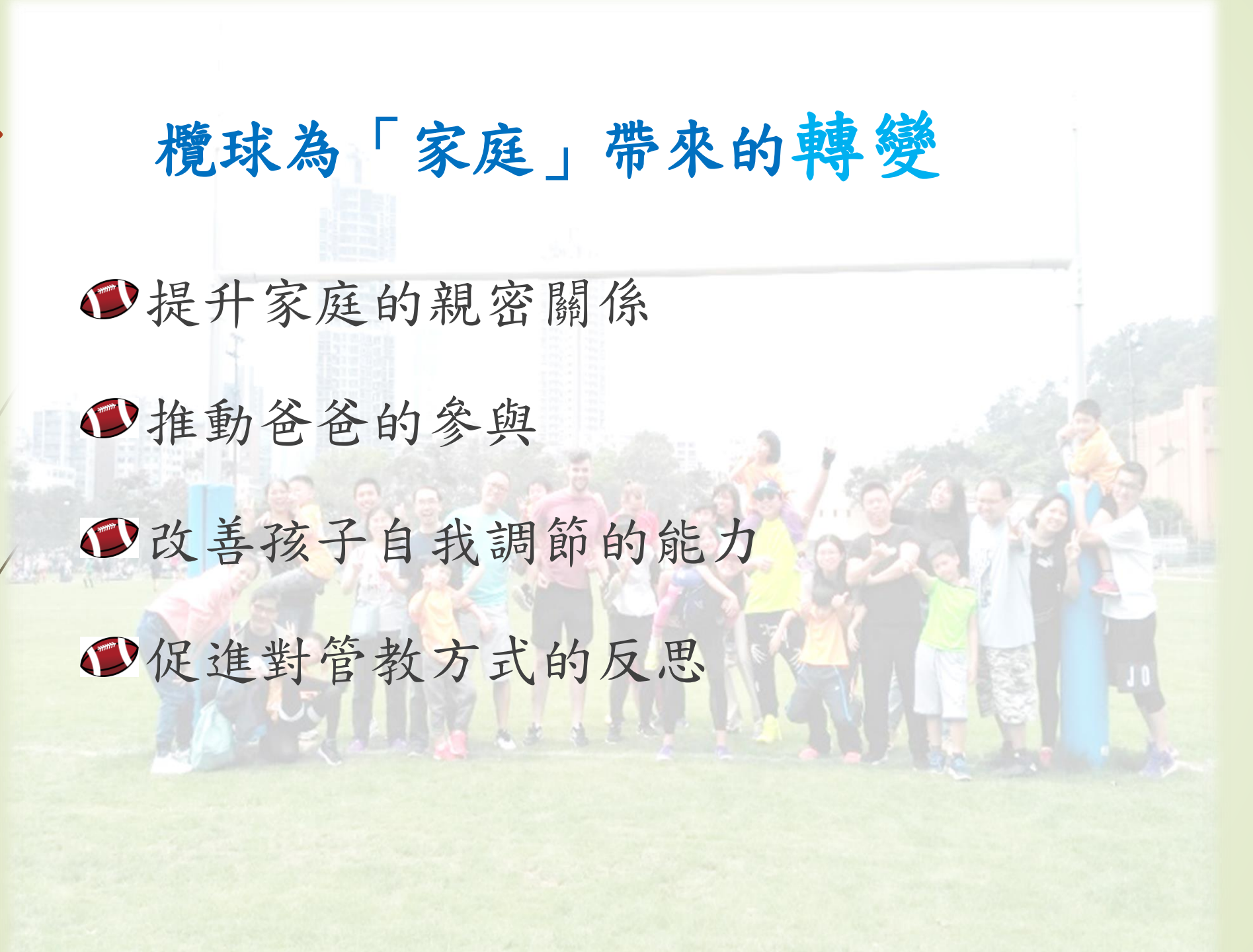
我真係睇住D教練教得多呢，**我明顯知自己呼喝的次數少左**。我以前用緊的模式，見到呢個唔順眼我就鬧的。但我而家會等一等先。 (A3 爸爸)

家長對子女ADHD行為的觀感

- 在完成欖球計劃後，家長傾向評價孩子的行為趨於「正常」。
- 就問卷有關對子女「專注力不足」的項目中，參與欖球計劃之前及之後的評分有顯著的差異。

欖球為「家庭」帶來的轉變

- 提升家庭的親密關係
- 推動爸爸的參與
- 改善孩子自我調節的能力
- 促進對管教方式的反思



欖球（家庭活動）為孩子帶來了…學習契機

正面的互動

親密關係

歡愉的氛圍

ADHD 與 執行功能

- 執行功能 ： 一系列的能力使人能夠處理大量不同的訊息，找出相關的記憶及經驗，調節個人的行為，作出恰當的反應
  - 與生俱來，發展漫長
  - 例子：工作記憶、反應抑制、情緒控制、專注維持、啓動力、組織能力、時間管理 …
- 有ADHD 的孩子 ： 欠缺某些執行功能技巧，缺乏內在力量調節自我行為

ADHD 與 執行功能

- 成人角色：協助孩子建立執行功能技巧

親子/集體 遊戲

→ 强化互動關係，學習建立技巧

- 遊戲為家庭提供了媒界/共處的時刻，讓親子進行情感上的互動
- 建立互信、安全感，被接納的感覺

轉變的第一步…
啟動「自我支援」模式

重視家庭成員間的凝聚力，家庭關係的建立
締造一個有依傍、有愛的環境
使有ADHD的孩子更具動力及信心去學習、面對挑戰！

THANK YOU