

社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會



~中華民國 104 年秋季號 第 45 期季刊~

發行人：陳郁婷 總編輯：魏玉芬 編輯：李易達

會址：800 高雄市新興區中正二路 182 號 12 樓之二

電話：(07)222-2238 傳真：(07)222-2237

服務時間：每週一~週五上午 10:00~下午 5:00(中午不休息)

E-Mail: khadhd@ms45.hinet.net

網址: <http://kaohsiungadhd.weebly.com>

劃撥帳號：42021148 戶名：高雄市注意力缺陷過動症協會

如有資料變更或重複收件請通知本會，以避免資源浪費，謝謝您！

ADHD 校園研習特教講座--歡迎學校免費申請

服務項目	服務內容
專業資訊服務	每季出刊之季刊及活動會訊，本會網站、臉書粉絲團、LINE 群組
家庭支持服務	家長情緒支持團體、家長成長團體課程、親職講座、志工電話關懷服務、親職教養諮商服務
衛教親職服務	親職教養、醫療及教育之介入與預防輔導講座
家長心靈分享	家長團體支持性互助平台 LINE 群組及臉書社團
兒童團體課程	社會技巧訓練、情緒 EQ 訓練、藝術治療、遊戲治療、專注力訓練、體適能有氧運動、快樂小陀螺暑期生活營
校園適應介入	協助處遇校園及親師問題
校園宣導講座	專業人員進入校園，提供教師認識注意力缺陷過動症特質及策略



更多最新資訊都在 FB 粉絲團及本會網站--歡迎加入

FB 粉絲團

本會網站

書名：孩子不專心，媽媽怎麼辦？

作者：王意中

出版社：寶瓶文化

出版日期：2015/05/27

語言：繁體中文

ISBN：9789864060146



作者簡介

王意中

王意中心理治療所所長、臨床心理師、教育部部定講師、《親子天下》「請問教養專家」駐站專家及嚴選部落客。

於宜蘭成立宜蘭縣第一所經衛生主管機關合法立案之心理治療所，目前演講場次已超過 1000 場，是許多家長與老師心中極為信賴的心理師。

高雄醫學院行為科學研究所第一屆碩士畢業，曾擔任振興復健醫學中心復健醫學部臨床心理師、中華民國過動兒協會諮商師及國軍八〇二總醫院精神科臨床心理師，並曾於實踐大學家庭研究與兒童發展學系、經國管理暨健康學院幼兒保育系擔任兼任講師。

合作經歷，包括台北市、新北市、基隆市、宜蘭縣校園系統（輔導諮商及特教服務）、台北市家庭暴力暨性侵害防治中心、幸夫愛兒園、中華民國發展遲緩兒童基金會、社團法人台灣赤子心過動症協會、財團法人赤子心教育基金會及伊甸社會福利基金會等，提供心理專業服務。

於網路上，經營「王意中部落格」，分享早期療育及兒童青少年心理衛生等資訊，部落格的參觀人次，已突破一百萬人次！著作包括《爸媽忘記教我的事——愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》、《301 個自閉兒教養秘訣》、《301 個過動兒教養秘訣》、《不吼不叫，激發孩子內在學習力》、《拆解孩子的青春地雷》、《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》、《標準答案——臨床心理師的大格局教養》、《孩子不敢說的 40 個成長困惑》。

內容介紹

10 大專注力養成重點・37 項生活實踐指標・301 個強效專注祕訣

「不要再摸了，專心寫功課！」「把電視關掉，專心吃飯！」

「休息夠久了吧？還不專心去看書！」……

不想再碎碎念了？

有效解決孩子的不專心！

你只需要抓對重點。

好的專注力，讓孩子學習頂尖、效率超強、競爭力高標！

超人氣資深親子心理專家透視問題根源，

有效解決孩子分心的疑難雜症！

●「才剩三行生字也拖到這麼晚，你明天早上起得來嗎？」

●「邊聽音樂邊看書，這樣能看得下去才怪！」

●「課本沒帶回來？你收書包的時候怎麼不看一下呢？」

孩子每天都摸到好晚，你擔心他睡不夠會影響健康。

翻開書他就猛打瞌睡，一打起電動卻忘了休息。

剛收好的書桌馬上亂成一團，要用的東西永遠找不到。

聯絡簿又漏抄了！問他老師到底講了什麼，他只是一臉茫然……

每一件令你嘆氣連連的狀況，都只是因為孩子「分心了」。

王意中心理師透過第一手接觸的眾多諮商實例，針對明顯干擾孩子學習、引發親子衝突的十大重點，提供簡明、清楚的建議。

真正對孩子有幫助的，不是一直念個不停，而是抓到重點、對症下藥，透過耐心理解和用心引導，全面強化專注能力。

而最重要的是——你的專心陪伴，將幫助孩子真心快樂，自信無敵！

本書重點

◎10 大專注力養成重點、37 項生活實踐指標、301 個強效專注祕訣！

◎「不要再摸了，專心寫功課！」「把電視關掉，專心吃飯！」「休息夠久了吧？還不專心去看書！」……不想再碎碎念了？有效解決孩子的不專心！你只需要抓對重點。

◎好的專注力，讓孩子學習頂尖、效率超強、競爭力高標！超人氣資深親子心理專家透視問題根源，有效解決孩子分心的疑難雜症！

◎真正對孩子有幫助的，不是一直念個不停，而是抓到重點、對症下藥，透過耐心理解和用心引導，全面強化專注能力。而最重要的是——你的專心陪伴，將幫助孩子真心快樂，自信無敵！

作者：王意中心理治療所所長/臨床心理師

出處：王意中部落格

「叔叔，你的車子擋住我們囉。大馬路上，不能併排停車喔！7月1日起，併排停車將加重罰2400元。」（雙B轎車裡的大叔，斜過眼，不爽地瞪著。）

「哥哥，別說了，馬路上車多危險，快走！」媽媽焦急地催促著。（兒子啊！你沒看見裡頭的大叔不太好惹嗎？）

哥哥沒有想走的跡象，因為他話還沒說完。「叔叔，你的引擎已經熄火了，可以取締啲。」（大叔，嘴角歪斜了一下。從嘴型研判，媽媽可以猜出他罵了什麼三字經。）

「哥哥，別說了，我們快走，車多危險！」（唉，不止車多危險，眼前這個大叔看起來也危險啊！）

「叔叔，你已經停三分鐘了。再不開走，警察要開罰啲。」（大叔，眼神犀利，威脅加碼。）

「哥哥，別站在馬路上，危險，快走，我們還在趕時間。」（有正義感是很好，但你也要懂得保護自己，是吧？）

仗義執言的憂慮？

正義感是一項良好的美德，這毋庸置疑。經常在電視新聞裡，或網路貼文分享上，不時傳來的正義哥、正義姊，總是讓我們豎起大拇指說聲讚！按下讚！但是，當孩子在路上展現出仗義執言時，面對孩子的正義感，你是否有些憂慮？（嗯，但這是人之常情啊！）你在憂慮什麼？（這還用問？孩子要學會看對象啊！你沒看那大叔犀利的眼神，多殺……很大）你不認同這份正義感？（唉，不是不認同，只是……孩子的自身安危也重要，有風險，不是嗎？）
嗯，關鍵就在這裡了，當正義感與安全感交錯時，身為父母的你會選擇站在哪一方？

接納真誠

孩子的這份真誠，請先含笑接納。這是一份屬於亞斯特有的真誠，對於標準答案的捍衛。（如果他認定的話，可是會死守到底的。我想，這也是你的擔心所在）

提醒自己，接納孩子現有的存在表現。例如他對於法律是非分明、嚴格遵守的態度，及讓你頭冒冷汗的表達方式。但所謂的接納，並不表示你就接受或認同他的做法。（畢竟，維護自身安危可能會勝過你期待的正義感呈現）

不爭辯，不繞圈

先別和孩子爭辯，他那樣做對或不對。（提醒自己，亞斯伯格症的孩子很容易陷入二分，自己也避免重蹈覆轍。）別忘了，在他的認知裡，對於法律的強烈遵守，這一點是無庸置疑的。（所以，別說他錯。認錯，門都沒有！）當一陷入爭辯，彼此就很容易就掉入迴圈。沒完沒了，沒完沒了，沒完沒了。（迴圈不只繞三圈喲）

換個方式說

孩子的美德是需要肯定。當然，孩子也需要學習依不同狀況，而有不同的反應。條條道路通羅馬，孩子是可以換個方式說。（如果他真的想要到羅馬，達到目的的話）既展現出自己對於法律的遵守、正義的捍衛，同時也達到自身安全的維護。

（哇！多完美的理想境界啊！）

如果孩子，非說不可，換個方式說。但這一點，平時得透過白紙黑字反覆練。「叔叔，你的車子太靠馬路，小心被摩托車刮傷。這麼好的車，被刮到是很可惜的。」（嗯，叔叔愛車身，勝過愛別人的身體。對於自私的人，就先以他在意的角度切入。）

親自示範，展現身教

如果你擔心孩子說，語氣及內容無法掌握、拿捏。或者就乾脆由你自己開口說，這會是一個良好的身教示範。（面對凶神惡煞，更需要精準的察言觀色，及謹詞用字。當然，或許大叔只是面惡但心善。）

「先生，不好意思。馬路上，車子併排很容易發生危險，是否可以往前，移動一下你的愛車，感謝喲。」

彈性解決

如果孩子仍然執著於「叔叔，不能併排停車」這件事。其實在說與不說之間，仍然存在著其他的彈性解決空間。如果世風日下，覺得管閒事，容易引來是非。或許，讓孩子知道解決問題，不見得一定脫口向大叔說。（讓自己陷入危險境地）其實，只要撥打一通電話「110」專線檢舉，波麗士大人會迅速派員處理，也是一種正義感的風範展現。

除了遠離自我麻煩，同樣達到解決目的。（大叔，荷包失血，別怪我沒提醒）

動來動去，孩子更專心

作者：黃璫寧

出處：親子天下雜誌 68 期

從小我就靜不下來，考試前一定要先到操場「熱身」。根據研究，運動可促進兒童記憶力、專注力，因此不妨帶著孩子一起早睡早起做運動吧！

我有一位朋友的孩子，做功課的時候有個怪癖，喜歡騎著小腳踏車在家繞圈圈；每繞一圈，就寫一題功課，這樣周而復始轉個不停。媽媽看了有點反感，叫孩子乖乖坐下來，安安靜靜的寫作業，但這麼一來效率反而變差，孩子在書桌前不是玩筆，就是搓橡皮擦，然後發很長的呆，一個小時過去還寫不完三題。

我自己以前在學校的時候，就是一個坐不住的人；念書的時候抖腳、轉筆，站起來走動，甚至考試之前，還一定要到球場投個籃球流流汗。不過根據其他曾經讀過女校的朋友回憶，在考試前夕，操場通常是空無一人，只剩幾隻零星的麻雀，截然不同的經驗，似乎說明了男女腦部構造的大不同。

換張椅子，專注提升一二%

很多人認為專心的定義，就是一個人坐在書桌前，打開一盞燈，低頭讀書，那才是專心。因此圖書館內，或是 K 書中心的擺設，大致上都是以這樣的方式，來營造專注的氣氛。

然而很多孩子，尤其是男生，處在這樣的環境，反而容易發呆陷入沉思，不能夠專心有效率的讀書。他們喜歡邊走路邊看書，或者每坐十五分鐘，就要起身跑步、運動，活動筋骨之後，才能讓腦袋再度專注於下一個學習內容。

美國德州農工大學的研究團隊，之前曾經執行過一項計畫。他們把一個班級小學生的課桌椅，從矮椅子統統改成高腳椅，期望藉由這個小改變，可以讓胖小孩「動一動」，不要整天老是坐著，改善肥胖問題。果不其然，當全班同學都改用高腳桌椅之後，小朋友上課時一下站著，一下坐著，竟然不知不覺的就瘦了下來。不過換成高腳椅，除了減重之外，竟然還有額外的效果；你猜得沒錯，就是孩子的專注力，竟然也增加了。

當專家們繼續觀察這些小學二年級到四年級學生，經過一年的追蹤，發現當課桌椅變成高腳椅之後，這些孩子們在上課的專注時間，竟然可以增加一二%，也就是差不多每一個小時，多了七分鐘的專注力。當這些孩子保持高度專注力的時候，他們會舉手發問，

熱烈討論，或者回答問題，總之不是在發呆或放空就是了。這樣的上課氣氛，老師們都很高興，學生也很開心，皆大歡喜。

另一項美國佛蒙特大學的研究發現，若維持每天早上規律從事中度以上，甚至是激烈的運動，持之以恆，還可以降低注意力不足過動症孩子的症狀。

這項研究一共有兩百多位幼兒園以及低年級孩子參加，一半的人在上學之前，先去跑馬拉松、踢足球，從事激烈的運動三十分鐘後再來上學；而另外一半的人則是以安靜的繪畫，或是桌上勞作，開始一天的學校生活。經過三個月的觀察，結果顯示：這些以激烈運動開始一整天的孩子，不論是專注力、情緒控制、過動症狀，甚至反抗頂嘴的問題，都有明顯的改善。這些症狀的進步不只在學校，連家裡的父母也都感受到了。

很多人應該都有這樣的經驗，當我們在專心思考時，身體會不自覺的搖動，或是抖腳，其實這些動作，都在促進我們大腦的認知思考能力。當我們動手動腳的同時，大腦的血液灌流比較充足，甚至有類似「喚醒」大腦的功能，都是讓人重新進入專注的原因。因此，上述的專家利用高腳椅來「強迫」孩子動一動，還真是一個聰明的高招。

至於運動可促進兒童記憶力、專注力、學習力等等智能的研究，過去這十幾年來早已汗牛充棟，並不是什麼大新聞了。美國很多中小學也開始嘗試將學習與運動結合，讓孩子運動與學習交錯，或是一邊運動一邊學習，成效都遠遠大於整天坐在教室裡的結果。聽說台灣少數的中小學，還有取消體育課改為考試、自習，或是限制同學下課時間的自由活動等等舊制，家長真的要好好反應一下，別讓孩子的學習老是事倍功半。

八點就寢，全家早起做早操

不過，如果你想要實行上述「早起運動」來改善孩子過動症的話，把足夠的睡眠時數往前推算，恐怕天一黑八點鐘一到，孩子就必須上床睡覺了。如果家長下班回家都已經七點鐘，相處不到一小時，就寢時間就到了呢！

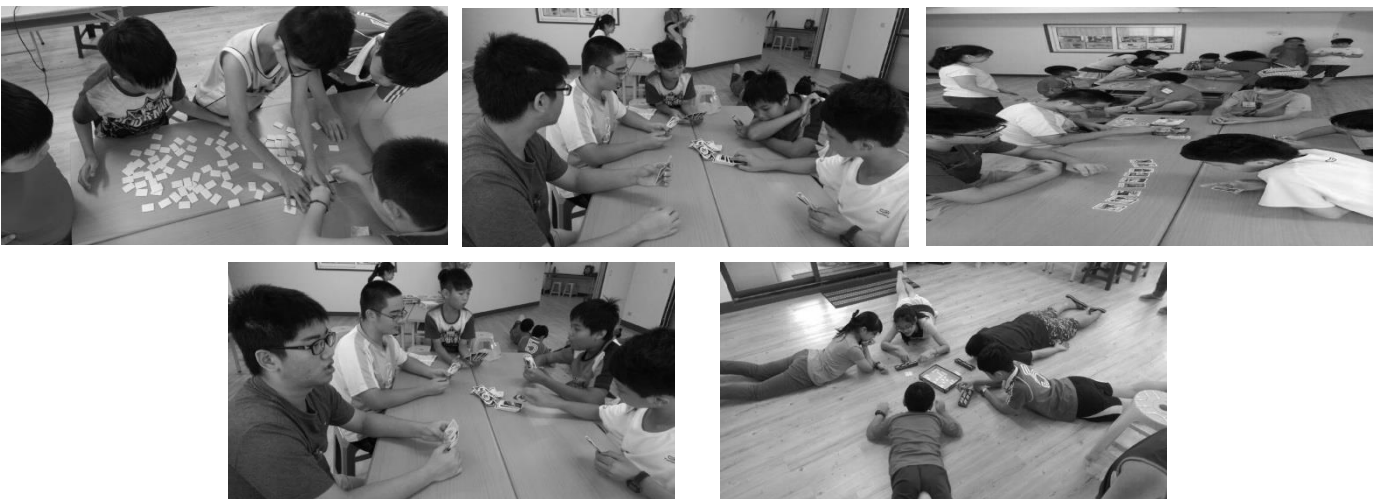
早起運動除了可以改善孩子的專注力外，清晨空氣比較沒那麼髒，可以大口大口的吸，如果親子一同早起運動，還可以促進感情，好處多多。怎麼樣？從現在開始，大家一起早點下班回家，早點上床睡覺如何？

兒童成長體驗營系列

『遊戲治療課程』以遊戲做為治療的媒介，透過孩子遊戲本能與引領，讓兒童在遊戲中能用其最自然的溝通方式來完全表達及揭露自己的情感、想法和處理情緒行為問題。



『青少年桌遊營』國、高中的孩子們從桌遊中得到樂趣及正向的同儕互動經驗，同時培養專注思考、推理邏輯反應、人際溝通協調、團隊合作等多元能力



『情緒EQ營』透過一系列的兒童EQ成長團體，讓孩子藉由遊戲輔導工作將他們把經驗過的事物表達出來，瞭解兒童對此經驗的反應、感受及想法，使其有機會重新整理，將現實中無法掌控的部份化為可掌控的。重新體驗挫折，使情緒獲得消散、以社會接納的方式來表達攻擊性，以及學習如何與別人相處和學到新的解決方法。



社會技巧課程：

課程主軸包含三大部分：

- 1.能處理自己的情緒、習得各種抒解壓力的方式，認識自我與接納自己的優弱勢能力，並提升自我效能
- 2.能處理與他人有關的基本溝通、與人相處、處理衝突技巧、建立長期友誼的能力
- 3.能具備在教室生存在教室情境能適當傾聽、表達需求或參與課堂討論，並能遵守教室或團體的規範及基本應對進退能力。



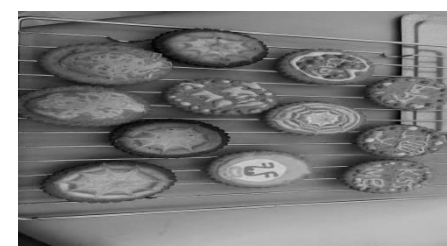
『藝術創作課程』，利用各種不同美術媒材，例如：水彩、蠟筆、黏土、鹽巴或 3D 創作，融合美術陶藝、教育與治療，訓練孩子手部肌肉的協調性，加強大小肌肉放鬆與收縮的控制，讓孩子獲得充分探索及操作的機會，使其神經肌肉獲得正常的發展，增加休閒活動的機會。



『快樂小陀螺暑期生活營』提供一個讓過動兒舒解壓力、調適身心的好地方透過社交技巧、藝術創作、情緒EQ、戶外教課程幫助過動兒養成適當良好的興趣、學習團體規範及合作觀念，學習並提升人際互動技巧。



『生活適應課程』學習食衣住行育樂(含搭乘交通工具、市場買菜、烘煮食物、摺棉被、清潔工作等)及基本生活常識、行為與禮儀，藉此提升孩童日常生活的基本技能、知識及專注力並能完成指令，改善學習成就低落，提升同儕正向互動。



『兒童體適能有氧運動課程』增進孩子們肢體動作的協調性及培養正確的運動規則及運動精神，提昇在學校的人際關係。練習有氧同時能達到發洩情緒、調和身心的功效，讓孩子們的情緒能夠得到適當的宣洩管道。



家長成長系列課程

『超人家長成長營』提供家長親職教養觀念和技巧，情緒支持及經驗分享。親愛的爸媽，一起來學習使孩子聰明又自律的實用技巧，並且為家庭注入一股和樂靜好的氛圍吧！



『家長情緒支持及充權團體』藉由團體諮商的方式進行，透過自我覺察、壓力管理、學習活動以及討論分享，協助家長提昇自我能量與親職效能。



『家長有氣瑜珈課程』藉由放鬆達到情感支持，在生活中取得平衡提升身、心、靈沉澱與寧靜，利用肌力訓練、平衡訓練、呼吸訓練、結合太極、瑜珈、皮拉提斯的伸展及柔軟度，訓練肌耐力及紓解壓力。



研習講座系列

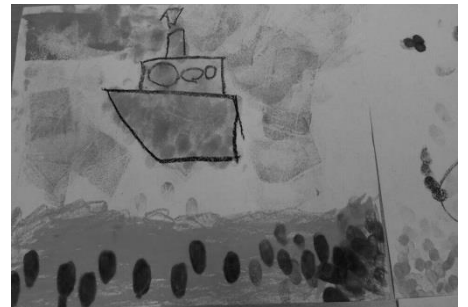
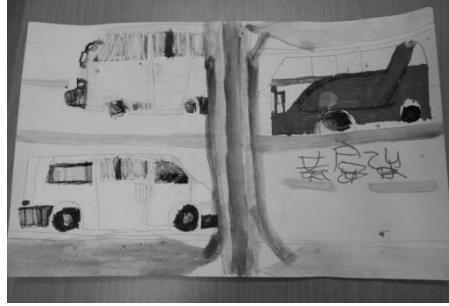
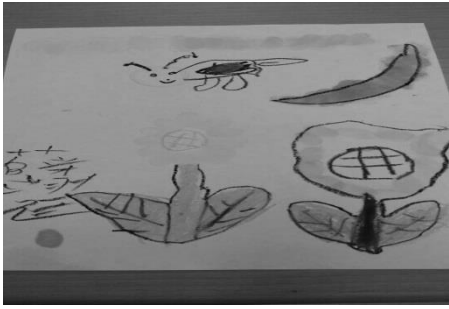
『校園特教研習講座』透過系統性的講座協助老師了解注意力缺陷過動症的學生認識，提升教師特教知能與處遇，增進教師對過動症兒童之行為輔導能力。



『親職研習講座』提供家長雙向溝通及分組討論之互動機會，加強親師溝通技巧，增進家長解決問題之能力。



小小畢卡索藝術創作園地



有你真好~愛心捐贈芳名錄

我們誠摯感恩您的贊助，全部捐款將用於注意缺陷過動症疾患之復健、訓練、教育課程及會務發展上，使我們能有更多的資源為這群特殊兒童努力。謝謝您！

捐款收據明細											
收據編號		姓名		金額		收據編號		姓名		金額	
A104010		郭承翔		100		A104022		蔣佩珊		11,400	
A104011		郭韋伶		100		A104023		陸正喆		500	
A104012		郭皇仁		100		A104024		王老寬		800	
A104013		何欣		100		A104025		魏虹語		500	
A104014		蔡鎧進		300		A104026		黃慈愛		1,000	
A104015		徐慧娟		5,000		A104027		黃冠瑜		500	
A104016		余碧華		200		A104028		陳嘉仁		500	
A104017		陸正喆		500		A104029		徐瑞穗		500	
A104018		陸正喆		500		A104030		林妙姿		480	
A104019		戴雪芬		1,000		A104031		王老寬		6,000	
A104020		蔣佩珊		38,560		A104032		陸正喆		500	
A104021		感謝南山人壽鍾濬文區經理贊助本會快樂小陀螺暑期生活營保險費用									
每月定期捐款收據於年底統一開立											
劉斌興	每月 1,000 元	柯慈音	每月 500 元	邱 慧	每月 500 元	張雨田	每月 500 元				
吳如雯	每月 200 元	龔士鈞	每月 200 元	洪敏慧	每月 300 元						
弘彩商業廣告有限公司 每月 1,000 元											

現在您可以選擇下列的方式支持我們：

◇**郵政劃撥** 戶名：高雄市注意力缺陷過動症協會 劃撥帳號：4202-1148

◇**信用卡捐款**

請填寫【信用卡捐款授權書】，傳真至 07-222-2237 或郵寄至本會

◇**支票捐款**

請開立抬頭：社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會

註明禁止背書轉讓以掛號寄至本會(註明捐款人姓名、電話、地址。)

◇**ACH 自動轉帳**

於各大行庫設有活儲帳戶則可辦理定期自動轉帳代繳捐款。請來電向本會索取三聯式【ACH 自動轉帳轉帳授權書】，填妥三聯和加蓋您的開戶印鑑章(三份皆要蓋)後並附上存摺封面(有顯示帳號的那一面)影本寄回本會即可。若您中途要換銀行或換帳號轉帳，只要重新索取 ACH 自動轉帳授權書重填授權書即可。

◇**加入會員**

根據本會組織章程第六條，本會會員資格如下：

一、基本會員：贊同本會宗旨，設籍高雄市，年滿二十歲，為注意力缺陷過動症患者或其他障礙合併過動症者之家長，並繳納會費者。(入會費 1,000 元、常年會費 1,000 元)

二、終身會員：贊同本會宗旨，年滿二十歲，並一次繳納壹萬元會費。

以上會員申請時，應填具"入會申請表，並經理事會通過。

根據協會組織章程第十一條，本會會員之權益如下：基本會員和終身會員有行使表決權、選舉權、被選舉權、罷免權及課程優惠，每一會員為一權。

社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會信用卡轉帳捐款授權書

持卡人姓名		身分證字號	
聯絡地址		電話號碼	
信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA CARD <input type="checkbox"/> MASTER CARD <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 美國運通卡 (請填寫識別碼□□□□)	發卡銀行	_____銀行
信用卡號	□□□□ - □□□□ - □□□□ - □□□□		
持卡人簽名	(需與信用卡簽名一致)	有效期限	_____年 _____月
協會代號	(由本會填寫)	授權碼	(由本會填寫)
捐款金額	NT\$_____元，新台幣_____萬_____仟_____佰元整		
捐款期限	自民國_____年_____月起至民國_____年_____月止		
捐款方式	<input type="checkbox"/> 單筆捐款 <input type="checkbox"/> 月捐款 <input type="checkbox"/> 季捐款 <input type="checkbox"/> 半年捐款 <input type="checkbox"/> 一年捐款		
捐款人基本資料：您填寫的資料本會將列為極機密之檔案處理，決不外洩。 捐款收據抬頭： <input type="checkbox"/> 同上 <input type="checkbox"/> 另開姓名_____			
捐款人生日：_____年_____月_____日			
通訊地址：_____			
E-mail：_____			
本會收到您的捐款後，將儘快寄上捐款收據（可扣抵所得稅）			
方式： <input type="checkbox"/> 每次寄發 <input type="checkbox"/> 每年底統一寄發			
* 若您信用卡到期或變更，請致電告知（TEL：07-222-2238），謝謝			

104 年度 ADHD 親職特教講座

日期	時間	地點	講師	題目
1/14	13:30~16:30	高師大附中	蔡志浩	認識注意力缺陷過動學生與輔導
2/06	13:30~16:30	前鎮國中	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
3/14	10:00-12:00	高雄師範大學	張萬烽	國中升高中職-適性輔導安置說明
4/08	13:30~16:30	瑞祥國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
4/22	13:30~16:30	桂林國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
4/29	13:30~16:30	昭明國小	蔡志浩	認識注意力缺陷過動學生與輔導
5/20	13:30~16:30	新甲國小	馬樂穎	過動共病 - 情緒障礙 VS 亞斯伯格症
5/23	09:30-12:00	高雄師範大學	張令恬	走向「成為爸爸/媽媽」的自助旅行
6/03	13:30-16:30	大社國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
6/13	09:00-12:00	高雄師範大學	卓惠珠、廖芳珍	星媽罔很大
8/09	10:00~12:00	本會會館	馬樂穎	為小學生活做準備
8/28	13:30~16:30	前金國中	蔡志浩	認識注意力缺陷過動學生與輔導
9/23	13:30~16:30	壽天國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
9/30	13:30~16:30	陽明國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
10/14	13:30~16:30	大華國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
10/31	09:00~12:00	本會會館	謝玉蓮	在生活中訓練專注力
11/04	13:30~16:30	王公國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
11/18	13:30~16:30	仁武國小	陳明顯	陪伴過動兒~學校輔導經驗分享
11/21	09:00~12:00	本會會館	謝玉蓮	如何協助孩子處理情緒
12/05	09:00~12:00	本會會館	謝玉蓮	跟孩子協商的技巧
12/19	09:00~12:00	本會會館	謝玉蓮	好好溝通與雙贏衝突處理
時間未定		高雄師範大學	陳質采	如何與孩子溝通
時間未定		高雄師範大學	涂卯桑	性別平等方面議題
時間未定		本會會館	葉美瑩	與情緒相遇
時間未定		本會會館	葉美瑩	心不卡住，身就不會卡住

本系列活動經費由中華社會福利聯合勸募協會、嬌生股份有限公司補助