



# 身心靜定 兒童、青少年專注力訓練

## 目的：

幫助學生建立**身心覺知**和**靜定能力**，  
讓學生他們在學習或工作時能**保持專注**、  
**增強耐力**和**自信**。

## 對象：

- (1) **專注力不足** 的小學和中學生；
- (2) 優先考慮：被評估為或懷疑有**專注力失調** / **過度活躍症**的學生。

## 內容 | 形式 | 時間：

### 身安定

- 建立身軀重心和肢體活動的覺知
- 學習保持直立安定的姿勢及調控肢體活動時的幅度、力度和速度

### 心靜定

- 建立對自心狀態的覺知
- 學習調控注意力及靜心安定

### 思正見

- 學習有關「專注」的正確觀念
- 建立思前想後的習慣及正面的自我形象

**個別課**：星期二至六，每星期**1至2節**，每節**45分鐘**

**小組課**：每組2-4人，星期五或六，每星期**1節**，每節**60分鐘**

## 專業團隊：

**陳玉珍姑娘 Ann CHEN** 兒童發展治療顧問（策劃及督導）

香港一級註冊職業治療師、醫療研究碩士、香港特殊學習障礙協會顧問、  
DISC 性格測驗 認可顧問、感覺統合評估證書、並修讀Somatic Experiencing、Myofascial Unwinding等體感心理治療課程 及擁有超過二十年前線兒童腦神經發展治療經驗

**周加恩姑娘 Miyan CHOW** 兒童發展導師（主教）

特殊教育學士、並且有豐富主流學校教授專注力訓練課程的經驗  
並由持有大專學歷（心理學或有關學科）之導師為助教

## 費用：

**個別課**：HK\$690/節課。 **小組課**：16節為一期，HK\$ 500/節課

### 備註：

1. 報名後會個別接見家長/學童，進行簡單評估，並給予適合學童訓練形式的專業建議，需時約45分鐘，費用HK\$500。
2. 另設到校服務，歡迎查詢。

報名及查詢，請電**2528 4096** 或 電郵至 [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)

網址：[www.pdachild.com.hk](http://www.pdachild.com.hk)

地址：香港灣仔駱克道194-200號 東新商業中心一樓全層(灣仔港鐵站A1出口)