

Cheung Ngo Medical

翱翔醫療

(813 Medical Centre) Room 813, 8/F, H Zentre, 15 Middle Road, Kowloon

九龍尖沙咀中間道15號8樓813室(813醫務中心)

Tel: 2813 3700 Fax: 2813 2293

Date: 18 March, 2025

ADHD執行功能訓練課程

本課程專為可能需要提升執行功能能力的個人設計，包括但不限於ADHD人士、學生、專業人員等。課程旨在提供系統化的執行功能訓練策略，協助學員在日常生活及工作中更有效地運用執行功能技巧。

課程特色：

循序漸進的21個等級

每個等級均包含互動式線上測驗

需達到80%或以上正確率才能獲得該等級證書

須完成較低等級方可解鎖較高等級內容

完整課程認證僅於完成第21級時頒發

重要聲明：

本課程內容經過審慎編寫，但可能未能完全符合相關機構的要求標準。部分題目或解釋可能存在誤差。完成本課程並不同於獲得相關機構認可的ADHD指導員資格認證。

課程結構：

根據課程內容的複雜度和重要性，建議時數分配如下（總計42小時）：

基礎概念 (8小時):

第1課：ADHD執行功能解構 (4小時)

第2課：ADHD症狀日記 完整操作手冊 (4小時)

自我監測技巧 (6小時):

Cheung Ngo Medical

翱翔醫療

(813 Medical Centre) Room 813, 8/F, H Zentre, 15 Middle Road, Kowloon

九龍尖沙咀中間道15號8樓813室(813醫務中心)

Tel: 2813 3700 Fax: 2813 2293

第3課：計時器自我監測 全方位應用手冊 (3小時)

第4課：ADHD自我監測四大核心策略 (3小時)

目標設定與規劃 (6小時):

第5課：目標設定訓練 (2小時)

第6課：優先排序實戰 (2小時)

第7課：SMART目標設定法 (2小時)

時間管理策略 (6小時):

第8課：時間管理大師 (2小時)

第9課：防干擾專注力保衛戰 (2小時)

第10課：時間管理三大絕招 ---- 拒絕×分派×覆盤 (2小時)

組織能力提升 (6小時):

第11課：文件管理基本功 (2小時)

第12課：待辦事項清單 (2小時)

第13課：組織絕招----簡單×固定 (2小時)

問題解決方法論 (8小時):

第14課：問題解決過程 (2小時)

第15課：問題分解 & 理清問題 (2小時)

第16課：提出 & 評估解決方案 (2小時)

第17課：選擇與實施最佳解決方案 (2小時)

正念實踐與情緒調節 (8小時):

第18課：正念練習工具箱 (2小時)

第19課：瑜伽×靜觀運動攻略 (2小時)

第20課：有意識飲食與有意交流 (2小時)

第21課：正念觀察×用心聆聽實戰法 (2小時)

Cheung Ngo Medical

翱翔醫療

(813 Medical Centre) Room 813, 8/F, H Zentre, 15 Middle Road, Kowloon
九龍尖沙咀中間道15號8樓813室(813醫務中心)
Tel: 2813 3700 Fax: 2813 2293

建議學習時數：42小時

註：本課程提供實用的執行功能訓練策略，但不應被視為取代專業醫療諮詢或心理輔導。如遇專業醫療或心理健康相關問題，請轉介至相關專業人士跟進。

For and on behalf of
CHEUNG NGO MEDICAL LIMITED
翱翔醫療有限公司

.....
Authorized Signature(s)



Dr. Cheung Ngo

張翱醫生

MBBS (HK), PDipMDPath (HK), MSc Genomics and Bioinformatics (CUHK), FHKCPsych, FHKAM (Psychiatry), Specialist in Psychiatry

香港大學內外全科醫學士、香港大學分子及診斷病理學深造文憑、香港中文大學基因組學及生物信息學理學碩士、香港精神科醫學院院士、香港醫學專科學院院士(精神科)、精神科專科醫生