

如何幫助專注力失調或 過度活躍症兒童改善睡眠？



家長手冊

[手冊簡介]

睡眠問題是專注力失調／過度活躍症兒童中常見的症狀。這些睡眠問題會影響兒童日間生活及學業，甚至導致行為問題。

本計劃及手冊由健康護理及促進基金贊助，旨在提供有關兒童睡眠問題以及睡眠衛生的知識給家長，藉此幫助家長瞭解如何處理專注力失調／過度活躍症孩子的睡眠問題以及協助家長改善孩子的睡眠。



[目錄]

1. 認識專注力失調／過度活躍症(AD/HD)…… P.3-4
2. 關於睡眠的迷思 …………… P.5-6
3. 過度活躍症與常見的睡眠問題 …………… P.7-9
4. 如何應對和處理孩子的睡眠問題? …………… P.10-16
5. 家長自助手冊 …………… P.17-22
6. 參考資料 …………… P.23-24
7. 關於我們 …………… P.24



[認識專注力失調/過度活躍症]

專注力失調／過度活躍症是甚麼？

患有專注力失調／過度活躍症(AD/HD)的兒童在專注力、活躍程度及自我控制能力方面均與同齡的兒童有明顯差異。因此，導致學習、社交及家庭生活上產生障礙。

AD/HD的三大特徵

專注力不足

- 容易分心，難以集中精神
- 難於聽從指令
- 時常不能自發地完成工作
- 不留意細節，常犯不小心的錯誤
- 未能留心聽別人說話
- 經常遺失書本、文具和其他物件



過度活躍

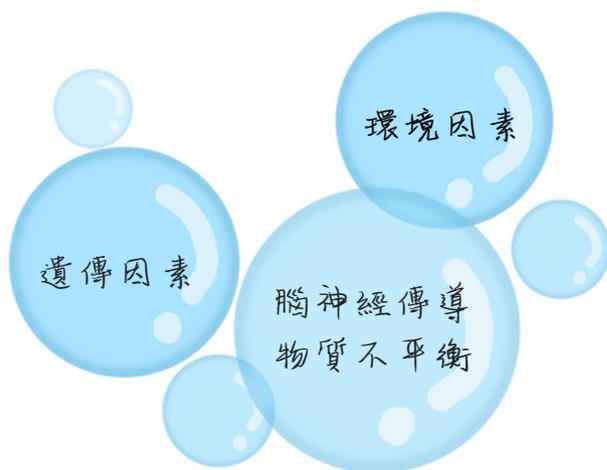
- 難以安靜地玩
- 說話過多
- 經常跑、跳，並有很多肢體動作

衝動

- 比較沒有耐性，不能安靜地等候
- 做事較少考慮到後果
- 常常打斷別人的說話／活動

甚麼導致AD/HD？

ADHD是一種發展障礙，在3－5%的學童身上會存在相關的症狀，當中男性佔多數。



AD/HD怎樣影響兒童的日常生活？

ADHD主要影響腦部的執行功能，例如自控能力、情緒管理、計劃、組織、以及持續專注完成任務的能力。由此可見，ADHD對日常生活的影響非常廣泛，並不是一般大眾所認為的“上課不專心”或“多手多腳”。

此外，大約65%的ADHD兒童會同時經歷其他困難，包括學習障礙、抑鬱或焦慮、自閉症傾向、或是對抗性行為等等。醫護人員以及家長在照顧這些兒童的需要時須多加留意。

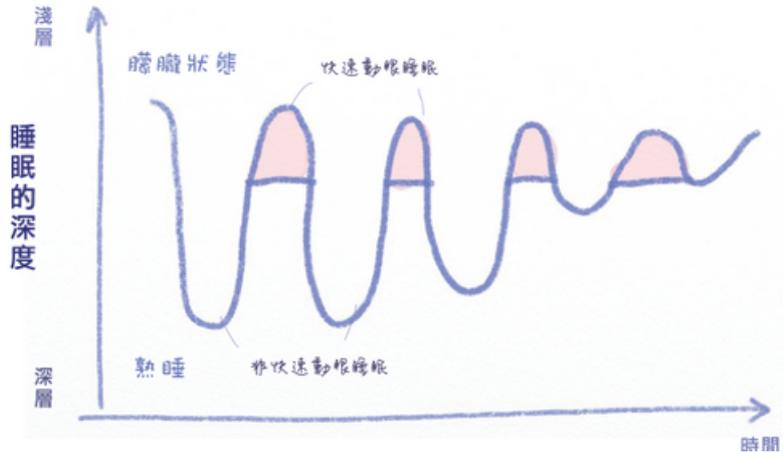
[關於睡眠的迷思]

睡眠是...

一直以來，很多人都誤解睡眠是一個被動、靜止的過程，甚至認為睡眠是浪費時間和懶惰的表現。事實上，睡眠在我們生活中是一項**基本和必要的生理需求**。

當我們睡著的時候，身體處於放鬆狀態，但是我們的大腦仍然保持活躍。經過科學家長時間的研究，證實了很多重要的生理過程都在睡眠時發生，例如，**細胞修復、記憶鞏固、成長和調節新陳代謝**等等。因此，睡眠對我們的身心健康，尤其是兒童及青少年的成長有著極重要的意義。

睡眠科學



人的睡眠是由“**非快速動眼睡眠**” (NREM sleep, Non Rapid Eye Movement Sleep) 和“**快速動眼睡眠**” (REM sleep, Non Rapid Eye Movement Sleep) 兩個階段循環交替組成。

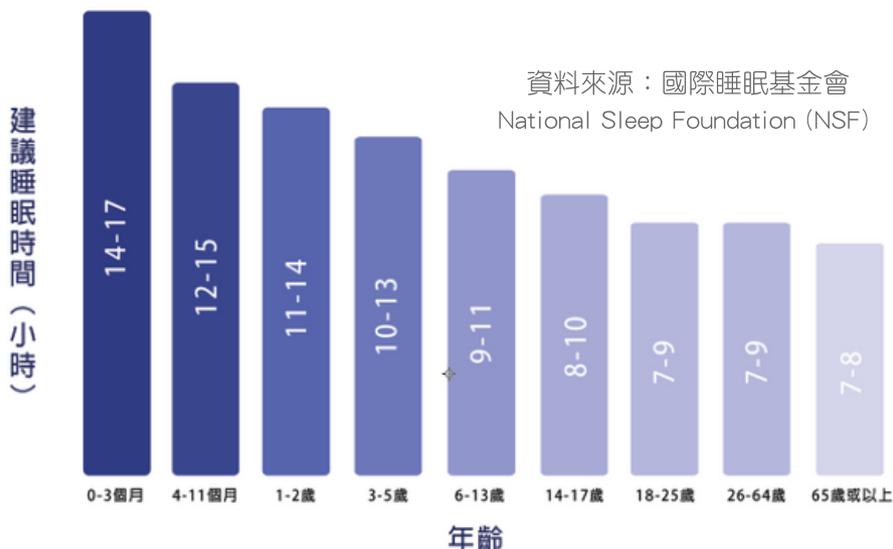
非快速動眼睡眠(NREM)由淺至深可分為第一期、第二期和第三期睡眠(深層睡眠)。在深層睡眠的時候，心率、血壓、體溫及呼吸頻率會逐漸下降。快速眼動睡眠伴有快速的眼球活動，大部份的肌肉處於僵直的狀態，而心率、血壓和體溫則會升高，呼吸頻率亦會變得不規則，夢也常在這個階段發生。

當我們入睡後，我們的睡眠會首先進入NREM階段，大約在入睡後的60至90分鐘，會出現第一個REM睡眠，之後再重覆NREM睡眠。整個晚上，我們的睡眠大約有4至6個週期，期間深層睡眠會減短，而REM睡眠則會越來越長。

[我的孩子睡幾多才足夠?]

睡眠的需求

睡眠不足會影響孩童日間表現，增加情緒與行為等問題。因此，確保孩子得到足夠的睡眠對其健康發展非常重要。睡眠的需求與年齡相關，亦存在個體的差異。家長需瞭解孩子在不同成長階段對睡眠的需求並確保孩子得到充足的睡眠時間。



我的孩子還需要午睡嗎?

孩子到4 - 4.5歲時，便不再需要午睡。如孩子需午睡，可把睡眠時間安排於下午12-1點，午睡時間應盡量不晚於下午4時。合理睡眠長度為約5至15分鐘，或不多於30分鐘上限。過長的午睡會影響夜間的睡眠，因此，家長應協助孩子將午睡融入晚間睡眠。

[過度活躍症與常見的睡眠問題]

AD/HD與常見睡眠問題

睡眠問題在過度活躍症兒童中非常常見，25%-50%的家長反應他們的孩子經歷睡眠問題。而70%兒童患者表示自己曾經歷睡眠問題。

睡眠不足

很早醒

入睡困難



難以維持睡眠,易醒

不規律的睡眠習慣

[過度活躍症與常見的睡眠問題]

睡眠問題與過度活躍症的關係相當複雜且涉及多項因素。睡眠問題或睡眠不足會增加**兒童行為問題**（如專注力及集中力失調，表現亢進，對衝動行為的自我管理能力差等等），而這些症狀在某程度上與過度活躍症的病徵相互影響。睡眠問題的出現會加劇過度活躍症病者的病徵。因此，改善孩子的睡眠問題有助於改善兒童的行為和情緒問題。

1. 疲勞及日間反應遲鈍
2. 心情受困擾，易激怒
3. 記性差，出現注意力和專注力不足等問題
4. 過度活躍，行為反叛或激進，表現衝動
5. 出現學業問題

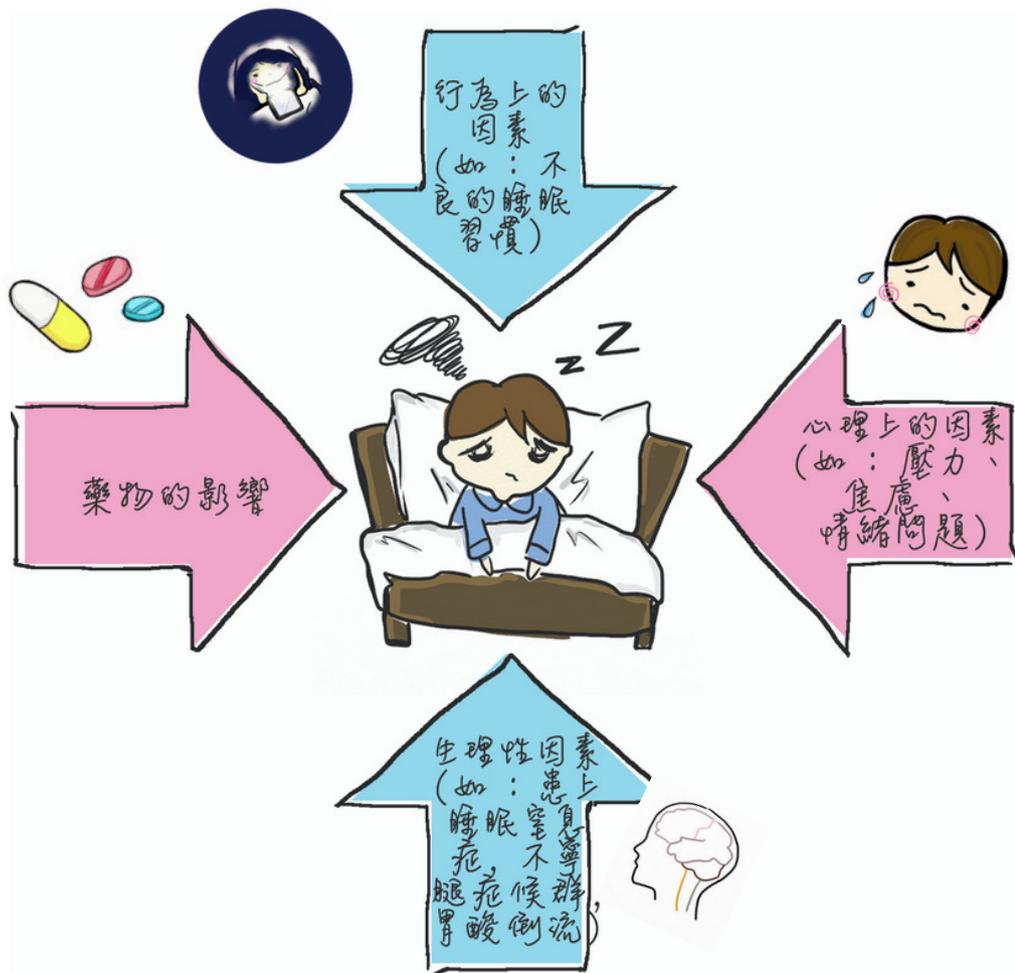


1. 擔心孩子睡眠和行為問題
2. 未能全面瞭解孩子的需要
3. 未能有效處理孩子睡眠問題
4. 父母壓力加重，心情受困擾



[過度活躍症與常見的睡眠問題]

導致過度活躍症兒童出現睡眠問題的誘因有多種:

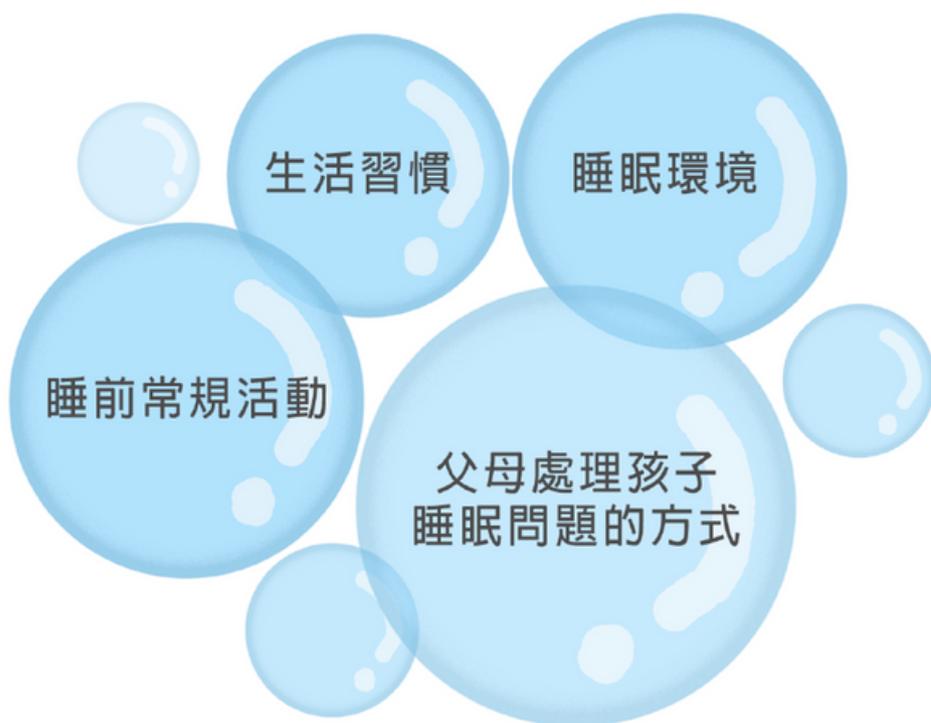


如果發現孩子持續出現睡眠問題，家長應及時諮詢醫生，
做進一步的評估，並給予適當的治療與跟進。

[如何處理孩子的睡眠問題]

家長應如何應對和處理孩子的睡眠問題？

面對兒童睡眠問題，家長通常都會感到無助，甚至會備受壓力。當家長察覺孩子有睡眠問題時，應從以下四方面瞭解及分析孩子的睡眠情況，從而找出適當的方法去處理孩子的睡眠問題。本章節提供一些睡眠衛生習慣和改變孩子行為的策略，讓父母能夠更好掌握和改善孩子的睡眠問題。



除了配合治療外，家長亦需多瞭解和改善孩子的睡眠習慣。本冊子內提供的一些關於改善孩子睡眠的建議，家長可根據家庭的實際情況嘗試這些建議和制定計劃，以幫助孩子培養良好的睡眠習慣和改善其睡眠。

[睡眠衛生建議]

為孩子設立一致/規律的睡眠時間

規律的睡眠時間是睡眠衛生習慣的一個非常重要的原則。

家長需根據每個孩子的需要，並參考睡眠時間建議，與孩子一起商討和建立固定的就寢和起床時間。

由於在學兒童的起床時間主要受學校上課時間影響，因此，家長可適當的調整或提前孩子的就寢時間，確保每晚都能獲得充足的睡眠。

除此之外，無論是上學的日子或者假期，家長應該協助孩子保持規律的就寢和起床的時間，不要在假期讓孩子過分推遲就寢時間或起床時間，以致打亂了生理時鐘。



[睡眠衛生建議]

建立固定的睡前習慣

與孩子一起建立固定的睡前習慣，透過慣常的睡前程序提示孩子上床睡覺。睡前習慣應該於孩子每晚關燈睡覺前30-45分鐘開始，每晚以同樣的順序進行3-4項活動，而睡前活動必須以輕鬆為主，預備孩子準備睡覺的心情。

久而久之，當孩子養成習慣後，便知道是時候該睡覺了。

家長可將孩子最喜歡的活動放到最後，以鼓勵他/她做完之前的幾項活動，而後半部分活動應盡量在床上進行，為孩子增添準備上床睡覺的動力。

在完成睡眠活動到最後關燈前，可以以簡單句子如「孩子，現在要睡覺了，晚安!」表示程序已結束。謹記每天重複相同的步驟。

睡前的常規活動和「視覺提示」的例子



「晚間及睡前習慣範例」

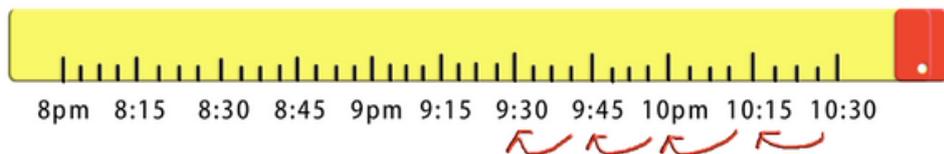
睡前的常規活動應盡量簡短、輕鬆、有規律和固定

[睡眠衛生建議]

若在孩子並不感到困倦時強行要他入睡將會導致更多的睡眠問題和壓力。因此，家長需首先瞭解孩子不能提早睡覺的原因，需分辨孩子是不習慣早睡還是睡不著，兩者的處理方法各有所不同。

當孩子不習慣早睡時，採用漸進的方式推前孩子的睡眠時間

如孩子不習慣早睡，家長可以先將上床的時間設定為孩子自然入睡的時間，然後逐步推前規定的上床時間，每晚推前15分鐘，直至最後達到理想的上床睡眠時間。



- 適時將孩子安置於床上。家長安置孩子於床上後便離開臥室，不要在孩子房間裡逗留過長的時間，且謹記在孩子依然未入睡時離開房間好讓孩子學習自行入睡。
- 當孩子哭鬧時，適當地忽略孩子的吵鬧，冷靜地讓孩子知道約定的睡覺時間已到。
- 若孩子依然在床上哭鬧不停，再次提醒他約定的睡覺時間已到。
- 若孩子依然感到難過不滿，家長可按自己的意願到孩子的房間逗留約一分鐘的時間，停留時間不宜過長，因這會讓孩子產生依賴。
- 家長此時應避免與孩子交談，冷靜地再次勸諭孩子睡覺。到房間內檢視孩子的目的在於讓家長安心以及確保孩子依然在臥室內。
- 若孩子離開睡床，應將他/她重新送回床上。

當孩子睡不著時...



家長不應強逼孩子在床上等待入睡，這樣反而會令孩子對睡眠產生壓力。如果孩子在20-30分鐘都無法入睡，可讓孩子離開睡床，讓他進行一些輕鬆的活動(可參考睡前習慣部份)。當他有睡意時，才讓他上床睡覺。

家長要留意不要讓孩子在客廳或者父母的寢室入睡。

家長亦可嘗試將上床時間推遲到孩子實際能夠睡著的時間，如果連續三天孩子很快可入睡，則以15分鐘逐漸推前孩子的上床時間。

[睡眠衛生建議]

營造舒適的睡眠環境

光線：

- 如房間黑暗，孩子感到害怕，可用較暗的檯燈取代整夜開燈睡覺

- 裝上遮光布，阻擋光線

聲音：

- White sound (風扇、冷氣的聲音)

觸覺：

- 為孩子穿上舒適的睡衣

- 較重的被子Weighted blanket

將電子器材（尤其是電視機和電腦）安裝在孩子房間以外的地方



促進睡眠規律性的建議

日間的活動對孩子的作息時間都會有影響，例如進食的時間。因此，家長應該確保孩子的飲食規律。

此外，光線會抑制睡眠激素(褪黑素)的分泌，所以，家長應在睡前避免孩子接觸強光，例如電子產品所發出的光線，這些都會抑制褪黑素的分泌。相反，在孩子起床時，應讓他/她多接觸光線(如太陽光)。每天早上可將孩子睡房的窗簾拉開，讓陽光進入房間內。如沒有陽光，可開啟房間內的日光燈。這可幫助孩子感覺抖擻精神，開始新的一天。



[睡眠衛生建議]

睡眠衛生

養成良好的睡眠衛生—培養預備入睡的心態、空間和規律，
有助改善睡眠體驗！ 以下是改善睡眠衛生的小提示：

1. 制定恆常的起床時間

制定恆常規律的的起床和就寢時間令他們更有
睡覺的動力，有助他們在晚上睡得更好。



2. 避免於睡前使用電子產品

在睡前應避免使用手機 / 電子器材。
電子器材會發出大量藍光，藍光會減低
睡眠荷爾蒙褪黑激素的分泌，影響睡眠
質素。



3. 當孩子睡不著時...

家長不應強逼孩子在床上等待入睡，這樣反而會令孩子對睡眠產生壓力。如果孩子在20-30分鐘都無法入睡，可讓孩子離開睡床，讓他進行一些輕鬆的活動(可參考睡前習慣部份)。當他有睡意時，才讓他上床睡覺。家長要留意不要讓孩子在客廳或者父母的寢室入睡。

4. 注意飲食

幫助孩子建立有規律的飲食習慣。
研究指出消化的過程會影響睡眠質
素，因此避免在睡前四小時進食，
尤其是含高糖分的食物。



5. 平時保持身心活躍

在日間參與不同的體育活動可以幫助孩
子夜晚睡得更好。但避免在睡前2小時
進行激烈的運動，否則會引起反效果！

[睡眠衛生建議]



6. 營造適合睡眠的睡房

太光、太熱或冷、和受嘈音影響的環境都有損睡眠質素。營造暗淡、室溫適中及舒適的睡房給孩子有助他們的睡眠。



7. 善用自然光

起床時，打開窗簾讓孩子接觸陽光，讓他感到精神抖擻。而在夜間則應避免接觸強光，以提升孩子的睡眠荷爾蒙（褪黑激素）的水平。



8. 讓自己心情舒緩下來

讓孩子於睡前預留15-30分鐘聽聽柔和的音樂或進行放鬆的活動，讓心靈舒緩下來。

9. 孩子睡床只用作睡眠用途

避免讓孩子在床上進行與睡眠無關的活動，例如用手機和看書，令他們明白床只作睡眠用途。

10. 善用午睡

孩子到4 - 4.5歲時，便不再需要午睡。如孩子需午睡，可把睡眠時間安排於下午12-1點，午睡時間應盡量不晚於下午4時。合理睡眠長度應不多於30分鐘。過長的午睡會影響夜間睡眠，因此，家長應協助孩子盡量將午睡融入晚間睡眠。

[家長自助手冊]

閱讀本手冊後，家長可試試回答以下問題：

A. 日常習慣

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. 孩子每天有規律一致的作息習慣嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 如孩子已經4-5歲以上，孩子日間有避免午睡嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 如有午睡，午睡長度是否不超過30分鐘？ | 是 / 否 |
| 4. 孩子平時有運動的習慣嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子平時有定時進食嗎？ | 是 / 否 |

B. 睡前規律

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. 孩子每晚睡前有進行規律一致的活動嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 孩子睡前15至30分鐘有進行輕鬆的活動嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 孩子睡前有避免使用電子產品嗎？ | 是 / 否 |
| 4. 孩子睡前有避免進行劇烈運動嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子睡前4至6小時有避免喝含咖啡因的飲料嗎？ | 是 / 否 |
| 6. 孩子睡覺的時候飽度適中嗎？ | 是 / 否 |
| 7. 孩子的睡床是否只用作睡眠用途？ | 是 / 否 |

C. 睡房環境

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. 孩子睡床的大小合適嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 孩子枕頭和床褥的軟硬度適中嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 孩子的睡衣夠舒適、鬆身嗎？ | 是 / 否 |
| 4. 睡房環境整潔嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子睡覺時，他(她)的睡房環境安靜嗎？ | 是 / 否 |
| 6. 孩子睡覺時，他(她)的睡房夠黑暗嗎？ | 是 / 否 |
| 7. 孩子睡覺時，他(她)的睡房的溫度適中嗎？ | 是 / 否 |

如果以上皆是，這代表家長和孩子已經領略什麼是良好的睡眠習慣！

如果家長在某些項目填「否」，最重要的是找出影響孩子睡眠的因素，然後作出改變：如協助孩子改善日常習慣、更換軟硬度適中的枕頭或舒適的睡衣、更換較厚的窗簾等等。

家長筆記

適合我的孩子的睡前常規活動

時間	活動
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

[家長自助手冊]

孩子睡眠好幫手：睡眠日記

	SAMPLE 樣本	SUNDAY 星期日	MONDAY 星期一
1. 昨晚孩子幾點上床?	10:15pm		
2. 昨晚孩子幾點開始嘗試睡覺?	10:55pm		
3. 昨晚用了多少時間入睡?	55分鐘		
4. 在睡眠當中，孩子總共醒來幾次(不計算最終起床)?	3		
5. 孩子在昨晚總共醒來幾長的時間?	1小時 10分鐘		
6. 孩子今日幾點醒來?	6:35am		
7. 孩子最終幾點起床?	7:20am		
8. 孩子認為孩子的睡眠質素如何?	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好
9. 孩子今日是否有小睡? (時間/多久)	1:00pm/ 30分鐘		
10. 備註	感冒		



檢查點 Checkpoints:

- 睡眠時間長短：孩子是否得到足夠睡眠？
- 睡眠的規律性：每天幾點上床睡覺？幾點起床？半夜醒來幾次？平時上學的日子和周末的睡覺時間有沒有什

[家長自助手冊]



家長可幫孩子持續記錄一至兩周的睡眠日記。
睡眠日記可幫助家長和醫生了解孩子睡眠問題的蛛絲馬跡，
以及了解有什麼方法行得通/行不通。

TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	SATURDAY 星期六
<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好

- 睡前常規：孩子每天睡前是否有一致的、平靜放鬆的睡前活動？
- 特別的事情對孩子睡眠的影響：是否有些情況特別影響孩子睡眠？
例如，睡前看電視，玩手機，喝飲料？戶外活動？

[家長錦囊]

堅守與孩子訂立的睡眠時間規定。

若希望看到孩子的行為改變，家長必須持之以恆及統一地執行方案。

不要在實行當中放鬆或放縱孩子的行為，這會令到睡眠策略難以進行。

可與孩子建立一個獎勵計劃以鼓勵其養成良好的睡眠習慣。如孩子能夠遵守睡眠規條，便給予他/她一個貼紙，當貼紙累積到某一個數目時，便能換取一個適當的獎賞，以此鼓勵孩子遵守睡眠規條。

與孩子討論或爭執有關睡眠時間規定之事宜可能會引起你與孩子之間的糾紛和不愉快，間接地導致更多睡眠問題。應堅定及心平氣和地與孩子溝通，需要時應適度地對孩子的控訴及抗議（“我不累”，“我還不想睡覺”）不作理會。

避免用睡眠/睡床/睡房作為懲罰孩子不當行為的方法（例如“如果你不聽話，今天晚上你要8點上床而不能9點上床”）。這樣會間接讓孩子認為‘睡眠是一件不好的事情’。

切勿將孩子反鎖在睡房內。把孩子反鎖在房內容易讓他/她受驚。家長需要協助孩子在床上睡覺，而非懲罰他/她或帶來驚嚇。



持之以恆，
不要放棄為孩子改善睡眠習慣！
剛開始調節睡眠時間的幾個晚上
均對孩子及家長
具相當大的挑戰性。家長一
般在幾個禮拜後便能看到孩子
在睡眠方面明顯改善！



[參考文獻]

- Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Med* 2010; 11:735-742.
- Dhand R, Sohal H. Good sleep, bad sleep! The role of daytime naps in healthy adults. *Curr Opin Pulm Med* 2006; 12:379-382.
- Lovato N, Lack L. The effects of napping on cognitive functioning. *Prog Brain Res* 2010; 185:155-166.
- Mindell JA, Li AM, Sadeh A, Kwon R, Goh DY. Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcome [published online ahead of print on October 17, 2014]. *Sleep pii:sp-00385-14*.
- Mindell JA, Meltzer LJ, Carskadon MA, Chervin RD. Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Med* 2009; 10:771-779.
- Owens JA, Mindell J, Baylor A. Effect of energy drink and caffeinated beverage consumption on sleep, mood, and performance in children and adolescents. *Nutr Rev* 2014; 72: 65-71.
- Barrett JR, Tracy DK, Giaroli G. To Sleep or Not To Sleep: A Systematic Review of the Literature of Pharmacological Treatments of Insomnia in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *J Child Adolesc Psychopharmacol* 2013;23:640-647.
- Owen JA. A Clinical Overview of Sleep and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* 2013;18:92-102.
- Biederman, J., & Spencer, T. Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) as a noradrenergic disorder. *Biological Psychiatry* 1999; 46:1234-1242.
- Chee, M. W. & Chuah, L. Y. Functional neuroimaging insights into how sleep and sleep deprivation affect memory and cognition. *Current Opinion in Neurology* 2008; 21:417-23.
- Gangwisch JE, Babiss LA, Malaspina D, Turner JB, Zammit GK, Posner K. Earlier parental set bedtimes as a protective factor against depression and suicidal ideation. *Sleep* 2010; 33:97-106. 16.
- Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet* 1999; 354:1435-9. 17.
- Sivertsen B, Harvey AG, Reichborn-Kjennerud T, Torgersen L, Ystrom E, Hysing M. Later emotional and behavioral problems associated with sleep problems in toddlers: a longitudinal study. *JAMA Pediatr* 2015; 169:575-82. 18.
- Zhang J, Li AM, Fok TF, Wing YK. Roles of parental sleep/wake patterns, socioeconomic status, and daytime activities in the sleep/wake patterns of children. *J Pediatr* 2010;156:606-12 e5.

[其他相關網頁與資料]

American Academy of Paediatrics	http://www.aap.org/healthtopics/adhd.cfm
American Psychological Association	http://www.apa.org/topics/topicadhd.html
American Sleep Association	http://www.sleepassociation.org/
Children and Adults with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (CHADD)	http://www.chadd.org
Attention Deficit Disorder Association (ADDA)	http://www.add.org
National Sleep Foundation	https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/adhd-and-sleep
學習行為輔導計劃 — 學校、家庭與社區的協作活動	http://www.ha.org.hk/kch/adhd
教育局特殊教育資源中心	http://www.edb.gov.hk/serc

關於我們

計劃負責人：

李馨 (臨床心理學家, 香港大學心理學系助理教授)

計劃主要成員：

榮潤國 (香港中文大學醫學院精神科學系教授)

李民瞻 (香港大學醫學院兒科學系教授)

黎以菁 (香港中文大學醫學院精神科學系副教授)

余嘉倩 (雅麗氏何妙齡那打素醫院兒童及青少年精神科副顧問醫生)

計劃小組成員：陳銀燕 劉樂凡 趙蔚殷 郭冬婷

美術設計：楊匯鈺

資助：健康護理及促進基金 (HCPF)
© 版權所有, 不得翻印