ADHD AWARENESS WEEK 2026
香港專注力失調及過度活躍症關注周



現場活動時間表

24/10（六）

報名及查詢：letstalkadhd.hk

L7 大堂｜舞台講座及表演

時間	節目／講題	嘉賓／單位
11:00	開幕禮	主禮：朱崇文博士 關注大使：森美、張小倫
12:30	空手道表演	東道會
13:00	《由「想做」到「做到」：職業治療師的 ADHD 執行功能生活策略》講座	林蔚雯女士
14:00	《高功能 ADHD：為何成績好、事業好，也可以是 ADHDer？》講座	王崇瀚醫生
15:00	《ADHD 為何難以專注？重新認識大腦中的化學訊號》講座	石恩祈自然醫學博士
17:00	《照顧者，也需要充電——林佩佩的舞動與自我照顧》講座及跳舞表演	林佩佩女士及 Hong Kong Funky Dance Centre

L7 大堂｜市集及互動體驗

12:30–18:00	專注力蜘蛛、賽車、陸上帆船及地壺球等攤位遊戲

#846 房（玻璃房）｜ADHD 初步評估

14:00–18:00	免費兒童及青少年 ADHD 初步評估｜何振民醫生

#855 房（大房）｜ADHD 啟導及家長交流小組

12:30–14:45	一對一 ADHD 啟導｜吳敏珊女士
15:30–18:00	ADHD 家長交流小組｜張正平醫生

#911 房（大房）｜Access Bars® 及愛笑瑜珈運動

12:30–14:00 / 14:15–15:45 16:00–17:30	Access Bars® 頭療體驗｜賴芊宏女士 愛笑瑜珈運動｜賴芊宏女士

節目如有變動，以現場公布為準

ADHD AWARENESS WEEK 2026
香港專注力失調及過度活躍症關注周



現場活動時間表

25/10（日）

報名及查詢：letstalkadhd.hk

L7 大堂｜舞台講座及表演

時間	節目／講題	嘉賓／單位
12:00	《ADHD 與焦慮、抑鬱如何分辨？一次講清楚共病》講座及歌唱演出	曹國柱醫生
13:00	空手道舞蹈表演	宮崎國際空手塾
14:00	《坐唔定唔係曳, 是大腦發出的SOS》講座	陳欣蔚博士
15:00	《專注的另一面：ADHD 大腦的漫遊與創意》講座	江偉賢博士

L7 大堂｜市集及互動體驗

12:30–18:00	專注力蜘蛛、賽車、陸上帆船及地壺球等攤位遊戲

#846 房（玻璃房）｜ADHD 初步評估

11:00–13:00	免費兒童及青少年 ADHD 初步評估｜何振民醫生
14:00–18:00	免費兒童及青少年 ADHD 初步評估｜何振民醫生

#855 房（大房）｜ADHD 啟導及成人交流小組

11:15–11:45	一對一 ADHD 啟導｜吳敏珊女士
11:45–12:15	一對一 ADHD 啟導｜吳敏珊女士
12:30–13:00	一對一 ADHD 啟導｜吳敏珊女士
15:30–18:00	成人 ADHD 交流小組｜王玉珍醫生、陳以衍先生 及 霍彩玲女士

#911 房（大房）｜工作坊

15:00–16:30	BRMT 韻律運動訓練體驗工作坊 ｜ 陳欣蔚博士

節目如有變動，以現場公布為準

ADHD AWARENESS WEEK 2026
香港專注力失調及過度活躍症關注周

線上講座時間表

報名及查詢：letstalkadhd.hk



26–30/10 | 網上講座時間表

10月26日 星期一

晚上 9:00–10:00

講座語言： 英文

點燃大腦：運動如何重塑 ADHD 思維

講者：約翰·瑞提教授 John Ratey

（講座附上中英文字幕）

10月27日 星期二

早上 10:00–11:00

講座語言： 廣東話

擺脫「講完就忘、坐定就悶」：如何用 AI 打造 ADHD 專屬的「廣東話語音外掛大腦」？

講者：葉衣梵女士

（講座附上中英文字幕）

10月28日 星期三

早上 10:00–11:00

講座語言： 廣東話

學校可以怎樣做？運動介入 SEN 學生的真實經驗

講者：沈立平校長

（講座附上中英文字幕）

10月29日 星期四

晚上 9:00–10:00

講座語言： 廣東話

ADHD 駕駛出事，客觀醫學診斷、預防與法律責任面面觀

講者：何振民醫生

（講座附上中英文字幕）

10月30日 星期五

下午 1:00–2:00

講座語言： 廣東話

從被放棄到培育他人：SEN 運動教練如何改變下一代

講者：郭汝鏗先生

（講座附上中英文字幕）

節目如有更改，以主辦方公布為準