

醫護深情 | 「籃子組」

■ 醫保人物
撰文：東區尤德夫人那打素醫院兒童及青少年精神科與物理治療部團隊
編名：醫護深情
發布時間：2026/03/13 07:00

UI elements including font size controls (A+, A-), article management (關注文章, 儲存文章), social media share icons (Facebook, etc.), and a category menu (熱門, 李家鼎, AI教學, 正義女神, etc.).



專欄作家

醫護深情



東區尤德夫人那打素醫院
兒童及青少年精神科與物理治療部團隊

「籃子組」



醫院管理局

青少年普遍熱愛球類運動，但對於一些患有專注力不足 / 過度活躍症 (ADHD) 或自閉症譜系障礙 (ASD) 等症狀的兒童及青少年來說，要融入主流學校體育課或社區興趣班往往並不容易。他們有時會因特定行為被同學、老師或教練誤解為「搗亂份子」，例如ADHD兒童經常無法安坐聽取指令、衝動插隊或打斷遊戲流程、情緒一觸即發會大聲抱怨；ASD兒童則可能較堅持自己一套玩法、不理會團隊規則、會因對環境變化過度敏感而突然拒絕參與活動。這些孩子一旦被冠上不合作、不合群或擾亂秩序之名，很容易會錯失參與喜愛活動的機會，自信心亦可能會受挫。機緣巧合下，東區尤德夫人那打素醫院（東區醫院）兒童及青少年精神科與物理治療部團隊合作，為這些有需要的兒童及青少年推出度身訂造的籃球班，取名「籃子組」。

這個契機可謂湊合了天時、地理、人和——社會對訓練ADHD和ASD 兒童提升社交技巧及情緒調節等需求上升；醫院團隊內有一位擁有特殊教育及籃球教學經驗的物理治療師；加上東區醫院近年啟用的「賞心庭園」設有三人籃球場，為活動提供了理想場地。三者之合促成了這個專為這群孩子而設的計劃。

「籃子組」的成員主要是中學生，他們性格活潑、體型不一、症狀輕重各異，但每位孩子都有獨特的強項和潛力。醫護團隊將合適的個案轉介到「籃子組」，由團隊以合適方法引導。

大約兩個月的定期訓練結合了基礎籃球技巧如傳球、投籃、運球，同時融入專為這群孩子設計的內容，包括肢體語言訓練、協調性練習、聆聽指令技巧、情緒管理遊戲，以及小組合作任務。縱使孩子面對挑戰，也能逐漸展現出顯著進步。回想他們去年暑假首次上課的情景，有些孩子因缺乏自信而全無表情，有些則因害怕社交而頻頻遲到，格外拘謹。他們的變化有目共睹，笑容漸多、上課愈發準時，更培養出隊友間的默契與信任。

“「他笑得越來越開心了。」

「他現在還會催我早點出門帶他來！」

”

家長們常在場邊觀課陪伴，最能感受到孩子的蛻變。完成「籃子組」訓練後，孩子們不單專注力、溝通技巧大有進步，有些更成功加入學校或社區主流籃球隊，繼續享受熱愛的運動、結識新朋友。這正是醫護團隊最大的心願。

透過青少年喜愛的運動，「籃子組」不只是一堂運動課，更是重建自信、融入群體的希望之旅，為他們的成長之路注入積極動力。



▲「籃子組」的課程結合基礎籃球技巧，同時融入專為ADHD和ASD兒童及青少年設計的內容，助他們重建自信並融入群體。（醫院管理局圖片）