



專注力不足 及過度活躍

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

AD/HD是發展障礙的一種，大約3-5%學童有此症狀，患者多為男性，至今科學家仍未能確立此病發原因。有研究指出AD/HD的病童腦部的體積比正常的孩子細少3-5%，其中以腦額葉及腦顳葉最為明顯。而腦額葉就正是控制專注力及衝動抑制的地方。研究亦指出他們腦內的多巴胺，去甲腎上腺素系統有異常。

AD/HD主要有3大類型的徵狀：

1. 過動

- 在座位上常手腳動來動去或身體扭動
- 經常離開座位
- 常常過度的跑來跑去或爬上爬下
- 很難好好的玩或上課安靜聽講
- 「無時停」，好像「開著摩打」似的說話過多

2. 衝動

- 常常在問題尚未講完時就搶著說答案
- 常常干擾或侵犯別人，無法控制情緒
- 在需輪流的團體活動或遊戲中不能等待

3. 注意力不足

- 常忽略細節，在學校功課、或其他活動中粗心犯錯
- 做作業或遊戲時不能持久、專心
- 常聽而不聞
- 不能貫徹地執行指示
- 對於完成需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難
- 常逃避或非常討厭需要持續專心的事物（例如：學校作業、家事等）
- 容易分心
- 常弄丟東西（例如：玩具、鉛筆、課本、用具等）
- 健忘

如果學童有一至兩項以上的徵狀，並不代表他們已經患上AD/HD。但如果他們在不同的環境，例如在學校、家中或遊戲場所表現出多項以上的徵狀，家長便需要盡快帶小朋友進行詳細評估。

AD/HD生活例子

有些AD/HD孩子在測驗時, 做一、兩條題目後已不能集中精神, 或會在玩弄筆桿、或常大意出錯。

部分孩子在做功課時, 完成速度比較慢, 每天需要花上最少4-5小時完成功課。

有些孩子常因未能完成功課而欠交, 即使能完成, 也因忘記帶功課而不能遞交, 甚至帶了功課回校也忘記交給老師, 導致學業表現較差。

此類AD/HD徵狀較難被察覺, 往往在孩子較大年紀時才被發現。

專注力不足/過度活躍症診斷評估

一般診斷懷疑有AD/HD的孩子時, 會通過以下程序:

1. 面見孩子及家長或照顧者, 了解他的成長、家庭及學習背景。
2. 參考孩子在學校的學習情況及習作、成績單等報告。
3. 請家長或照顧者, 以及了解孩子的老師分別填寫標準化問卷, 以了解他分別在家庭及學校的情況。
4. 持續對孩子作臨床觀察及評估。
5. 根據孩子的情況及臨床觀察, 選取適合的標準化評估工具, 為孩子做標準化評估測驗, 如智力測驗、專注力測驗等。
6. 根據測驗結果, 跟同年齡孩子作對比, 得出統計結果, 了解他的能力水平。
7. 綜合以上各樣評估的資料及結果, 分析及診斷孩子的問題, 並且撰寫評估報告。
8. 向家長解釋評估結果及報告, 確定家長了解並接受報告內容。
9. 按孩子的情況, 提供或轉介相關訓練及服務等, 以配合提供整全的治療和支援。
10. 向學校給予專業的建議, 讓孩子得到在校的學習支援。例如與學校的老師及學校社工溝通, 作多方面的配合及支援。
11. 向家長提供管教輔導及訓練。



兒童AD/HD治療方案

萬一真的發現自己的孩子患有AD/HD, 父母應先坦然接受孩子患病的事實, 要保持正面積極的態度, 才能協助孩子面對各種障礙。

最有效的治療方案應結合藥物治療及行為治療, 輔以家長和教師從旁的協助, 以「多管齊下」的方式協助孩子, 假以時日, 應可改善症狀。

行為治療

「行為治療」有助糾正兒童及青少年的行為。

行為治療主要是透過獎賞來增加良好行為的出現次數, 治療可分為孩子訓練、家長訓練及教師培訓三方面。

有效的行為管理技巧, 例如: 親子合約、獎勵計劃及社交技巧訓練等, 皆能有效地改善孩子的行為及親子關係。

孩子在訓練過程中學到的技巧更可終生受用, 幫助他們在學校、社會、家庭及人際關係上取得成功。

「認知行為治療」是以改變認知的方式, 讓孩子們學會以不同的、新的正向想法, 來取代原先錯誤的、舊有的負面想法。

當孩子的觀念和態度重新建立之後, 就比較願意以正確態度去克服困難、面對挑戰。認知行為治療可以幫助孩子學會自我調整、增強解決問題的能力、能彈性去處理憤怒與挫折感。

行為治療可幫助改善以下問題:

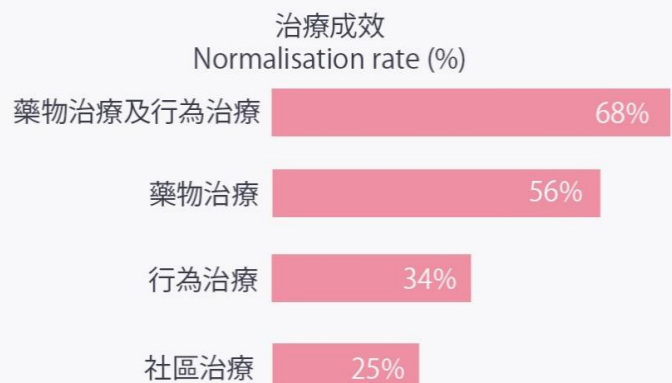
無法適應學校生活

交友困難

校內行為問題

與父母及兄弟姐妹於相處上出現困難

一項大型研究*顯示, 藥物治療配合行為治療雙管齊下, 是兒童AD/HD最有效的治療方案。



* The Multimodal Treatment Study of Children with ADHD (MTA)



藥物治療

對於患有ADHD的孩子，服用由醫生處方的藥物，是治療上重要的一環。藥物可改善行為問題，有助集中注意力、減低活動量和增強自我控制能力。

刺激中樞神經藥物



刺激腦的前部，主要作用是平衡腦部傳遞物質水平，令它恢復過濾外來干擾的功能。綜合世界各地的研究，大約65-80%的兒童患者對中樞神經劑有良好的反應。

其好處是藥物不會產生依賴性問題、方便服用及很快見效。若依指示服藥並有良好反應的話，情況便會於服藥後的一至兩星期得以改善。

副作用大都屬輕微及短暫，療程開始初期可能會出現食慾不振、頭痛、胃痛及失眠等情況，通常於減藥及改變用藥時間後會得到改善。

值得注意的是，於放假期間，家長不應因子女不用上學而隨意停藥，應諮詢醫生後，才作出適當的安排。

部分家長對於孩子需要服食「精神科藥物」可能存在疑慮，以為藥物副作用會引起「癡呆」、「變蠢」等副作用。

其實只要在醫生的處方下適當地服用，現時的藥物大部份對改善專注力及衝動等症狀均十分有效，並不會影響智力或產生癡呆等不良反應；

至於藥物可能出現的副作用，家長可與醫生合作，密切留意孩子服藥後的情況，再由醫生作出相應的調整和處理，大部份不適的症狀都可得以緩和。

非刺激中樞神經藥物

針對部份對刺激中樞神經藥物無效，或不適用刺激中樞神經藥物的人士，便可能需要改為服用一些非刺激中樞神經藥物作為治療方案。

這是一種抗抑鬱藥物，有助改善ADHD患者專注力不足、過動及衝動等行為。

可能會引起的副作用包括：腸胃不適、頭痛、心跳加快、血壓不穩和睡眠問題等，不過，大部分均屬輕微情況，醫生可透過調整藥物劑量或改變生活習慣來改善，副作用一般都可受控制。



體諒

接受

陪伴

耐性

家長小貼士

自我調節心態是最重要的一環，了解孩子並非存心對抗，只是專注力不足/過度活躍症並不由他控制。家長應該體諒並接受孩子的情況，一起面對挑戰。

心態調節

訂立切合實際的期望和合理的賞罰。
嘗試對自己及孩子保持寬容，避免負面的溝通方式。
要讓孩子知道你是關心她／他的，你不喜歡的只是他的行為。

環境調節 - 減少干擾

把不需要用的書簿文具或個人物品收妥，確保桌面整齊，以減少令患童分心的干擾。
例如，若孩子做功課時容易被玩具分心，家長可以拿走玩具；如果孩子很喜歡看窗外的事物，便可以在溫習時放下窗簾。

視覺提示

一些AD/HD的孩子因為掌握運用時間的能力較弱，所以做事過程中會經常出現拖延的情況，家長可以設定時間表，以圖像或文字的方式，列明進行各項活動的時限和步驟。

明確獎賞

明確而持續的獎賞，有助孩子建立並維持良好的行為。讚賞孩子的努力和進步，給予正面的鼓勵，加強孩子的學習動機。

常唸口訣

患有AD/HD的孩子，於日常生活中經常遺失個人物品或忘掉需要處理的事情。家長可以口訣方式，讓孩子將重要的事情記住。例如提醒孩子在放學前記得把手冊、毛巾、帽子放進書包，更可以串成一句口訣，並配以簡單的動作，讓孩子邊唸邊做，逐步培養自我檢查物件及工作的習慣。

先問後教

當孩子出現行為問題，家長首先要了解這些行為的來龍去脈。

可以從ABC三方面分析孩子的行為：

Antecedent (前因)

Behavior (行為)

Consequences (後果)

同時，應該在取得孩子注意後運用精簡指令，讓孩子更容易理解父母的要求。

家校合作

學校是孩子的第二個家，老師在校內長時間和孩子相處，對他們的情況十分了解。家長需要跟學校攜手合作，盡量確保家庭與學校對孩子的要求一致，否則令他無所適從，無助改善情況。

AD/HD 在不同階段的表徵

嬰兒 / 幼童階段 0-3 歲

容易煩躁
睡眠不安
不服從

學前階段 3-6 歲

很快便轉換遊戲
身體活動停不下來
社交困難

小學階段 6-12 歲

容易分心
衝動及破壞性的行為
學習及社交困難
自信心低

青少年階段 13-17 歲

學習困難
人際關係的問題
難以計劃事情
侵略 / 攻擊性行為
對抗性行為
濫用藥物 / 酒精
冒險行為

成人階段 18 歲以上

人生欠缺目標
自尊心低落
人際關係的問題
情緒病
睡眠問題
忽略健康
衝動行為
濫用藥物 / 酒精
危險駕駛
陷入財政困難



AD/HD 孩子的優點與潛力

Döpfner et al 2000, 2002

Open-minded 持開放態度

Excitable 時常都興奮

Fun to be with 與他們相處很有趣

Energetic 充滿活力

我們所知道世界上最傑出的名人當中有幾位就是AD/HD, 例如發明家愛迪生及物理學家愛因斯坦等等。

AD/HD的思考方式與眾不同, 有時候正是這樣的與眾不同, 讓他們創造了歷史。就讓我們透過下面這些名人語錄來了解更多關於AD/HD的知識!



我所做的事, 有40%都是錯的
我常開玩笑說這就是研發的過程

Jamie Oliver 傑米. 奧利弗
知名廚師 / 餐廳經營者 / ADHD



我的成績單總是寫「金是第一個做完作業的學生, 然後干擾其他人」

Jim Carrey 金凱瑞
演員 / ADHD



腳踏實地是通往平庸最好的捷徑

Will Smith 威爾. 史密斯
葛萊美得獎歌手 / 奧斯卡提名演員 / ADHD



我知道我有其他人沒有的優勢, 我的父母會提醒我, 尤其在老師沒意識到這點時

David Neeleman 大衛. 尼爾曼
捷藍航空創辦人 / 企業家 / ADHD



正是因為我沒有「戰勝」AD/HD
今天才能站在這裡和大家分享我的故事

Shane Victorino 謝恩. 維多利諾
前職業棒球運動員 / ADHD