

● 注意力缺陷過動症只會發生在孩子身上嗎？

其實青少年及成人都可能有注意力缺陷過動症，若一直沒有接受治療，青春期的孩子可能更會出現一些學業及社交的問題。成人的注意力缺陷過動症像是一種「隱藏性疾病」，因為它的症狀通常會被組織能力差、情緒問題、藥物濫用及換工作頻繁等問題所掩蓋，當然也有些成人是因為上述的症狀而診斷出自己是注意力缺陷過動症的病患，然而更多其他的成人，是因為孩子被診斷出注意力缺陷過動症時，才發現原來自己也因注意力缺陷過動症而困擾。

● 有專家可以幫助我嗎？

如果您認為孩子、配偶，甚或是自己本身，可能有注意力缺陷過動症，請您找可以評估注意力缺陷過動症和其他相關心理精神疾病的專科醫師處(兒童心智／精神／小兒神經科醫師)，做更進一步的診斷。保持正面思考是很重要的，目前完整的治療方式，可以幫助注意力缺陷過動症的患者，克服因疾病所帶來的影響，甚至可以完全地改善生活品質。提早治療，可以讓您的孩子養成良好的讀書習慣，一個好的習慣，可以讓孩子一生受用無窮。

目前台灣治療注意力缺陷過動症的專科醫師，包含兒童心智／精神科及小兒神經科醫師，您可以帶著孩子至就近的醫療院所，諮詢專科醫師，並得到正確的診斷及妥善的治療，如果您不知道在何處就醫，請與財團法人赤子心教育基金會連絡，他們會熱心地提供諮詢與協助。



注意力缺陷過動症自我評量

問自己下列問題。我的孩子是否經常……

- 坐在椅子上時，身體會扭動或蠕動？
- 很容易分心？
- 很難等到輪到他的時候？
- 問題的答案脫口而出？
- 很難遵循指示？
- 還沒完成一個活動就轉移到另一個活動？
- 很難靜靜地玩耍？
- 話說得很多？
- 干擾或阻擋別人？
- 看起來好像沒在聽別人說話？
- 做一些很危險的活動？

如果您對上述任何一個問題的答案為「是」，您的孩子可能患有注意力缺陷過動症。您應該盡快至兒童心智／精神／小兒神經專科醫師，請醫師給孩子做更進一步的診斷。若孩子經診斷之後確定為注意力缺陷過動症，請與醫師討論可能的治療方式，包含藥物治療。目前的醫學文獻中，都確定藥物治療可以有效地改善注意力缺陷及過動的現象。美國小兒科醫學會建議，對於注意力缺陷過動症的治療計畫中，一定要將藥物治療包含在內，才能有效地控制注意力缺陷過動症。孩子良好的讀書習慣及學習能力，是學齡兒童的父母最在意的，請讓您的孩子在一開始，就建立正確的生活及學習習慣。

想要獲得更多有關注意力缺陷過動症的資訊，
請與財團法人赤子心教育基金會聯絡，
這是一個幫助注意力缺陷過動症的支持團體，
或上網站 www.adhd.org.tw。

財團法人赤子心教育基金會的電話是 02-2834-5648。

為什麼 我的孩子 不專心



10 + 6 = 16

您常常覺得您的孩子總是忘東忘西、很容易受到外界的刺激而分心嗎？經常坐不住，無法獨立完成一件交代的事情嗎？學校老師是否曾表示您的孩子話很多？您是否覺得需要花好多的時間盯著孩子做作業，才能準時將功課完成？

為什麼我的孩子不能專心？

台灣有超過二十萬名學齡兒童的父母，與您有相同的問題，您的懷疑可能是有原因的。



● 什麼是注意力缺陷過動症(ADHD)?

注意力缺陷過動症(簡稱ADHD)是一種神經生理疾病，困擾台灣超過二十萬以上的學齡兒童，若以3~5%的普及率來看，大概每個班級都會有一個注意力缺陷過動症的學童。因為無法集中注意力學習，所以他們的學業成績多半不理想，也因為他們不能控制自己的情緒及反應，所以通常人際關係也不好，這些問題有時會一直延續到青春甚至成人，而造成更多的家庭及社會問題。

注意力缺陷過動症一般會有三個主要症狀——不專心(Inattention)，過動(hyperactivity)，及衝動(Impulsivity)，但症狀嚴重的程度略有不同。

● 過動兒一定過動嗎?

注意力缺陷過動症的孩子不一定會出現過動的現象，有時候他們只出現注意力無法集中的症狀(ADD)，所以過動兒或過動症並無法完全形容這樣的孩子，也無法完整的表達這樣的疾病。

● 我家孩子有注意力缺陷過動症?

注意力缺陷過動症的症狀在七歲以前就會出現，而且持續六個月以上，並同時在兩種場合以上都可以觀察得到，出現頻率及嚴重程度都應比同齡兒童高。這些症狀包括不專心、過動或衝動，但是三種症狀不一定會同時出現，而且嚴重程度也不盡相同。所以要正確地診斷注意力缺陷過動症必須獲取父母、醫師及學校老師多方面的資訊，診斷上也需倚靠父母及學校老師對於兒童個性及行為上的觀察紀錄，再輔以臨床醫師的相關測驗來作全面性的評估。

父母可以利用下面的簡表(源自美國精神科醫學會DSM-IV的臨床診斷標準)來觀察孩子是不是有以下幾個特徵，若出現多於六個注意力缺陷或過動/衝動表中的特徵，就應該盡快尋求專業臨床醫師的協助，以確定孩子的問題，是否由注意力缺陷過動症所引起。

注意力缺陷的症狀

1. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
2. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
3. 和別人說話時，似乎沒在聽。
4. 無法完成老師或家長交辦事務，包括學校課業、家事等。(非違抗性行為或因不瞭解而使得交代的工作無法完成)
5. 缺乏組織能力。
6. 常避免、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作，如：學校工作或家庭作業。
7. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書等。
8. 容易被外界刺激所吸引。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。

過動/衝動的症狀

1. 在座位上無法安靜地坐著，身體扭來扭去。
2. 在課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜地跑、跳及爬高等。
4. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
5. 不停地動(很像發動的馬達)。
6. 話多(經常不間斷地持續說話)。
7. 問題尚未問完前，便搶先答題。
8. 不能輪流等待(在需輪流的地方，無法耐心地等待)。
9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲。

● 為什麼會有注意力缺陷過動症?

其實到目前為止我們並沒有一個確切的答案，只知道某些原因與注意力缺陷過動症相關，如遺傳、胎兒時期腦部發育不好、發育過程的損傷等。不論是什麼原因引起注意力缺陷過動症，仍應該正確地診斷及完整地治療這種疾病。

● 注意力缺陷過動症可以治療嗎?

目前對於注意力缺陷過動症的症狀治療及處理有三種，其中最好的治療方式是一種完整的治療計畫，這種治療計畫包含藥物及行為治療，雙管齊下，所以治療的效果最好。其次為單純的藥物治療，效果最不好的則是單純的行為治療。藥物治療可以先把核心症狀控制下來，讓病童順利地進行行為治療，提高行為治療的效果。

