

相關醫療院所

台大醫院兒童心理衛生中心	(02)2312-3456
台北榮民總醫院兒童青少年心理衛生門診	(02)2875-7027
三軍總醫院兒童精神科	(02)8792-3311
台北市立療養院兒童青少年門診	(02)27282176
台北市立婦幼醫院兒童心智科	(02)2391-6471
台北馬偕醫院精神科	(02)2809-4661
國泰醫院精神科	(02)2708-2121
三峽恩主公醫院	(02)2672-3456
財團法人基督復臨安息日會台安醫院	(02)2771-8151
署立八里療養院中和行為醫療門診	(02)2245-0386
署立基隆醫院精神科	(02)2425-9391
林口長庚醫院兒童心智科	(03)328-1200
署立桃園療養院兒童精神科	(03)369-8553
台中榮民總醫院兒童心智科	(04)2461-9623
中國醫藥學院附設精神科	(04)2205-2121
台中靜和醫院	(04)2371-1129
彰化基督教醫院兒童發展科	(04)723-8595
署立台南醫院精神科	(06)220-0055
成大醫學院附設醫院精神科	(06)235-3535
高雄榮民總醫院精神科	(07)342-2121
高雄市立凱旋醫院兒童精神科	(07)751-3171
國軍802總醫院精神科	(07)749-6751
高雄醫學院附設中和醫院精神科	(07)312-1101
高雄長庚醫院心智科	(07)731-7123
花蓮慈濟醫院精神科	(03)856-1825

特殊教育諮詢專線

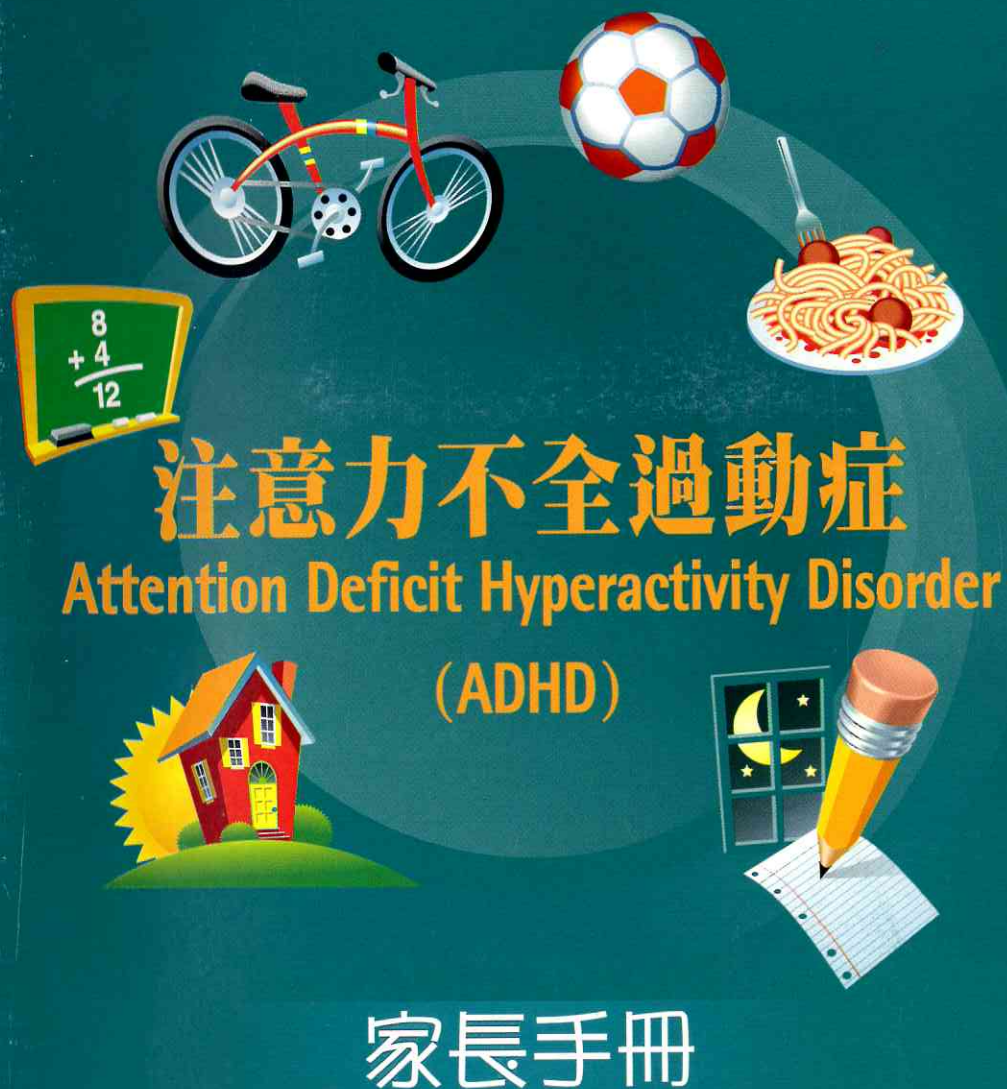
國立台灣師範大學特教中心	(02)2356-4666
國立彰化師範大學特教中心	(04)725-5802
國立高雄師範大學特教中心	(07)713-2391
台北市立師範學院特教中心	(02)2389-6215
國立台北師範學院特教中心	(02)2736-6755
國立新竹師範學院特教中心	(03)525-7055
國立台中師範學院特教中心	(04)2229-4765
國立嘉義師範學院特教中心	(05)226-3645
國立台南師範學院特教中心	(06)2131-6191
國立屏東師範學院特教中心	(08)722-4345
國立台東師範學院特教中心	(089)327-338
國立花蓮師範學院特教中心	(03)822-7647

相關心理輔導諮詢機構

三重心理衛生中心	(02)2986-9773
呂旭立文教基金會	(02)2363-9425
杏林基金會	(02)2369-6752
耕莘協談中心	(02)2371-1154
馬偕協談中心	(02)2543-3535
董氏基金會	(02)2776-6133
觀音線協談中心	(02)2768-7733

台灣地區相關組織及資源

赤子心教育基金會	(02)2835-6230
中華民國學習障礙協會	(04)2350-5899
台北市學習障礙家長協會	(02)2709-9796
全國特殊教育資訊網【網站】	www.spc.ntnu.edu.tw



注意力不全過動症

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

(ADHD)

家長手冊



赤子心教育基金會 發行

感謝

台北榮總 兒童青少年精神科
臺大醫院 兒童心理衛生中心
嬌生股份有限公司楊森大藥廠

陳映雪主任
高淑芬醫師

撥冗審訂
贊助印製

目錄

● 注意力不全過動症(ADHD)的挑戰	1
● 注意力不全過動症(ADHD)和注意力不足症(ADD)有何不同?	1
● 是什麼造成注意力不全過動症(ADHD)?	2
● 注意力不全過動症(ADHD)是如何被診斷出來的?	2
● 臨床診斷評估準則	4
● 對於注意力不全過動症(ADHD)兒童有哪些的治療上的選擇?	4
● 對家庭作業的小建議	6
● 父母親的注意事項	6
● 對於進入青春期子女的父母應該知道的事	7
● 可能伴隨注意力不全過動症的行為問題	7
● 憂鬱、其他情緒障礙及焦慮	7
● 成人的注意力不全過動症	8
● 成人注意力不全過動症的治療	8
● 家庭成員可能有注意力不全過動症的處理	9
● 特教資源：鑑定安置輔導機制	10
● 推薦書目	12



注意力不全過動症(ADHD)的挑戰

注意力不全過動症(簡稱ADHD)目前在全世界影響數以百萬計的兒童及成人。學齡兒童當中有3%~9%患ADHD，男童罹患比率為女童的3~4倍。成年人有2~4%符合ADHD的診斷，男、女的比率差距縮小。

在一項針對美國、歐洲及日本的ADHD盛行率調查中發現、約1/3的ADHD患者是成人。

對於患有ADHD的兒童(簡稱過動兒)來說，他會因為不專心、過動、衝動且無法在時間內完成作業而不受老師、同學喜歡而感到挫折。同時大部分的過動兒的學業成就也會受到影響。由於注意力無法適當的集中，注意力缺損過動症伴隨的相關問題會一直持續到青春期及成人。有許多人因此正在接受治療，然而卻有更多人未受到應有的治療及關注。

目前已知，ADHD的症狀不會長大自然就好了，ADHD影響的層面不僅是兒童本身，也會影響其同儕、家庭甚至整個社會。這本手冊提供ADHD診斷及治療方式的有用訊息給家長及其他照護者。

注意力不全過動症(ADHD)和注意力不足症(ADD)有何不同?

ADD(注意力不足症 Attention Deficit Disorder)，是ADHD的一種亞型，主要以注意力無法集中為主要的症狀，其過動症不明顯或沒有。ADD的患童因為較不造成周遭人的困擾，可能較晚或沒有接受治療。在青春期才被診斷的患者，較可能被診斷為ADD；ADD和學業成就低落較有關。



1 在本手冊當中，我們將統一以注意力缺損過動症表示涵蓋此病症的所有分類。

是什麼造成注意力不全過動症(ADHD)?

到目前為止並未有確切的答案告訴我們造成ADHD的原因。在眾多的研究中，有一些因子被認為與ADHD發生可能有關。這些因子包含基因，環境以及其交互作用導致部份大腦病變。

- 遺傳
- 母親懷孕時喝酒、抽煙感染及週產期併發症
- 胎兒時期，大腦管理注意力及動作部位的發育異常
- 有毒物質
- 發育過程損傷
- 受傷

※約1/2ADHD患者的小孩也患有ADHD，約10%~35%的ADHD病童之一等親患有ADHD。

注意力不全過動症(ADHD)是如何被診斷出來的?

ADHD並非一種新的疾病。在十九世紀初，即首次被發現在兒童身上，並已被廣泛地研究超過50年。ADD可能是此一疾病最早為人知的名稱，但是目前它被定義為ADHD的一種次分類。

- 西元1987年，ADD被正式更名為ADHD。因為此一疾症除了注意力不全的症狀外，尚包含有過動、衝動的症狀表現。
- 注意力不全過動症是屬於醫學方面的疾病。
- 不是所有患ADHD的兒童都會有行為問題或出現行為規範障礙。
- 父母失和、父母管教不當、轉學或環境改變不是造成ADHD的元兇，但是和其症狀表現嚴重程度和癒後可能有關。

首先父母和老師必須要知道，每個小孩天生都是希望被稱讚和當個好孩子的，若是經由正當的管教方式，孩子還是做不好，就要考慮孩子可能生理上有問題需要進一步的評估和治療。

要正確診斷注意力不全過動症是一件複雜的工作，它需要來自多方面的資訊；臨床診斷需依據父母、學校老師和兒童自己的報告以及對兒童的行為觀察和紀錄，最後由臨床醫師綜合病史資料、行為觀察和相關測驗做正確的診斷。

根據最新精神醫學的診斷原則，診斷ADHD需要有不專心，或過動、衝動的症狀，且出現的頻率及嚴重度較同齡兒童為高並持續六個月以上。

有些在七歲之前就出現症狀，並且出現在兩個場合以上（例如：學校及家中），這些症狀造成患童個人的困擾，影響其社交能力及學業成就。

雖然大部份ADHD患者同時出現不專心及過動／衝動二者症狀群（如下表），也有不少患者以其中一種症狀群為主。

注意力不全症狀	過動／衝動症狀
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。	1. 在座位上無法安靜地坐著，身體扭來扭去。
2. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。	2. 在課堂中常離席，坐不住。
3. 和別人說話時，似乎沒在聽。	3. 在教室或活動場合中不適宜地跑、跳及爬高等。
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）	4. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
5. 缺乏組織能力。	5. 不停地動（很像發動的馬達）。
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。	6. 話多（經常不間斷地持續說話）。
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。	7. 問題尚未問完前，便搶先答題。
8. 容易被外界刺激所吸引。	8. 不能輪流等待（在需輪流的地方，無法耐心地等待）。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。	9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲。

依美國精神科醫學會DSM-IV的臨床診斷標準

臨床診斷評估準則

- 注意力不全亞型的定義為持續六個月以上，出現六種或六種以上注意力缺損症狀；部份兒童、青少年及成人屬於此型。
- 混合型亞型的定義為持續六個月以上，同時出現六種或六種以上注意力缺損及過動／衝動的症狀。大部分患有ADHD的兒童及青少年皆屬於此型。
- 過動／衝動亞型的定義為，持續六個月以上，出現六種或六種以上過動／衝動症狀，注意力缺損仍為重要臨床徵狀（但少於六種注意力缺損症狀）。

對於注意力不全過動症(ADHD)兒童有哪些治療上的選擇？

藥物和廣義的行為治療是目前最主要治療及處理ADHD的策略，由於大部分的過動兒除了核心症狀以外還伴隨著行為規範的問題和負面的親子互動。因此，完整治療計劃應該結合上述兩種治療方式。

完整的治療需要許多人的協調合作，包含兒童本身、家人、學校全體師生、臨床醫師及其他醫療相關專業人員，其內容應包括家長的親職教育及行為管理的訓練、接納性的學校環境及社會大眾對ADHD的認識和藥物治療。



行為管理是ADHD完整治療計劃重要的一環。依據美國醫學會建議行為調整包含：

- 要求學校老師將座位調至前排。
- 建立每日標的的行為，以確立其改善情形。
- 忽略學童不適當的行為，鼓勵合宜的行為。
- 加強學童自尊心。

治療ADHD時最常用的藥物是中樞神經興奮劑。這類藥物已經被各國廣泛地研究，發現可以有效地減低過動及衝動並增加注意力、社交技巧、組織能力及情緒控制。

過動兒最普遍服用的中樞神經興奮劑有methylphenidate, dexamphetamine, 和pemoline。通常，醫師用藥的第一選擇是methylphenidate，因為此藥的有效性廣被認同，相關資訊也很多。

一種methylphenidate的新製劑已獲得美國食品藥物管理局(FDA)及台灣衛生署的核准。該製劑使用由Alza Pharmaceuticals公司研發的創新藥品傳遞系統，叫做OROS。這個膠囊的外表有粉狀的methylphenidate包裹，吞下之後，表面的methylphenidate會馬上被吸收，穿過胃腸時，慢慢的吸收水分後，膠囊開始發揮效果，持續逐漸釋放內含的methylphenidate。這樣一來，可排除原來methylphenidate容易一下就被吸收排掉、症狀又馬上出現的缺點。此外，該製劑獨特的上升型血中濃度設計，可以使患童的症狀得到長時間的穩定控制。

許多家長對孩子要接受藥物治療，或有罪惡感，或有許多懷疑，實際上此類有效而且安全的藥物用於ADHD治療已有超過30年的臨床經驗。如果您見到或聽到，任何有關ADHD藥物治療的報導令您覺得不放心，建議您與孩子的醫師討論，以決定最好的治療方式。

對家庭作業的小建議

過動兒無法在時間內完成家庭作業常是最令家長傷腦筋的，以下的一些步驟將有助於您的孩子完成作業：

- 確定您的孩子的能力足以完成作業，而且孩子也清楚了解家庭作業的內容和完成它是一樣重要的。
- 習慣是您最好的夥伴——每日排定一個固定時段及地點，讓您的小孩完成家庭作業。
- 寫作業的地點擺設儘量簡單，桌上除了作業本和筆，非必要時不要放置任何其他東西，以避免孩子分心。
- 讓孩子分段完成作業，每完成一部份，即給予口頭稱讚，讓他們知道自己是有能力完成的。
- 讓小孩了解未達成預期目標的後果，例如：他們如果未準時完成家庭作業將會失去一些特權。
- 用耐心、尊重及同理心和小孩溝通，有助於建立正面的態度。

遵從上述簡單指導的原則，將有助於您的孩子完成家庭作業。

家長的注意事項

家長應記得對於注意力不全過動症的孩子，除了確定是否按時服藥外，尚有其他的事要做。在完整治療計劃中，身為注意力不全過動症病童的家長，需要經由專業人員，或其他注意力不全過動症病童家長的協助，以培養耐心及特殊技巧。經由時間及努力，家長便可以學會對整個家庭最有益的行為管理方式。(參考第4頁“注意力不全過動症兒童的治療選擇”)



對於進入青春子女的家長應該知道的事

青春期是艱困期，對於進入青春期的注意力不全過動症孩子，則更形艱困。主要是因為在這段成長過程階段的孩子心中，最在意的事就是與別人一樣。他們開始進入所謂年輕人的生活，開始新的責任及社會活動，例如：參加社團、聯誼。而且他們在課堂的要求增加，需要更高的專注度。

除了持續藥物治療之外，可以再加上其他方法來幫助注意力不全過動症的青少年獲得學術及社交生活上的成功。學校老師在青春期中扮演關鍵角色，因此注意力不全過動症孩子的家長，應與學校老師聯繫及互相合作，以確保注意力不全過動症的孩子，可以在學習及社交上得到應有的關注。此外，運動除了是一種精力抒發的管道，也是一種青少年間很好的互動與自制力之培養，應多鼓勵及參與。

可能伴隨注意力不全過動症的行為問題

過動兒如果被診斷伴隨有其他病症，應該在治療時一併考慮。伴隨的行為問題包括對立反抗性和行為規範障礙，多發於青春期，男生比例較高。對立反抗性障礙的症狀有：固執、脾氣暴躁、頂嘴、反抗權威、心存不滿及怨恨。行為規範障礙則是出現品行問題，包括經常說謊、偷搶、曠課、在外逗留、逃家、打架、故意虐待或傷人等。

憂鬱、其他情緒障礙及焦慮

有時候，其他疾病，比方焦慮或憂鬱，會被誤診為注意力不全過動症；過動兒也可能會發生焦慮或憂鬱的症狀。醫師會因不同形態的共病現象，給予特定的治療方式。釐清這些伴隨的症狀是需要詳細和完整的評估過程。有時藥物治療的效果可以幫助確立診斷，輔以正面的鼓勵和心理治療及抗憂鬱劑，對這些孩子是有幫助的。

成人的注意力不全過動症

雖然大多數接受注意力不全過動症治療的病患是兒童，而其中有些病患會經歷注意力不全過動症的症狀一直到成人期，但這種情況直到最近十幾年，才受到討論及處理。這大部份是基於一個事實，那就是大部份的專業人員發現注意力不全過動症會伴隨著孩子一起成長，也因此對於成人的注意力不全過動症產生了全然不同的了解。

成人的注意力不全過動症因較無過動現象，通常被視為“隱藏性疾病”因為它的症狀經常會被組織能力差、情緒問題、物質濫用及頻繁換工作等其他問題所掩蓋，有些成人是因為發現上述症狀被發現有注意力不全過動症。然而也有某些案例是因為自己的孩子被診斷出注意力不全過動症，才發現原來自己也因注意力不全過動症而困擾。無論如何，成人的注意力不全過動症通常是未被發現和治療的。

成人注意力不全過動症的治療

如果有人懷疑自己可能有注意力不全過動症，就應該找醫師做專業的評估及診斷。專業人員的完整評估是絕對必要的，因為可以：

- 獲得正確的診斷。
- 確定是否伴隨其他相關病症。
- 排除因任何其他原因而導致人際關係，工作、學校表現的困境或行為。

注意力不全過動症的治療計劃因人而異，但是一份完整治療計劃至少應包含藥物治療，另外可以加入教育、行為及心理治療。諮詢顧問(包含夫妻)及支持性團體，也可幫助成人更有效地面對注意力缺損過動症。



家庭成員可能有注意力不全過動症的處理

如果您懷疑您的子女、配偶或甚至您自己，可能患有注意力不全過動症，不妨找您的醫師或健康照顧專業人士談談。您的醫師將會轉介您到評估注意力不全過動症及其它相關疾病的專業醫療人員，保持正確的觀念是很重要的，現在已經有證實有效的治療方式及計畫，可以幫助注意力不全過動症的病患，更有效地管理症狀，甚至讓生活品質因此得到完全的改善。



在台灣治療ADHD的專業醫療人員，
為兒童心智科醫師（或一般精神科，小兒神經科的專業醫師）

特教資源：鑑定安置輔導機制

孩子的事，就是大事

台北市教育局第四屆鑑輔委員 蔡美馨

「請媽媽帶孩子去醫院就診，但等了又等，還是沒下文…」

「孩子已診斷是ADHD的患者，但媽媽擔心服藥會有副作用，目前這孩子很不穩定，行為問題仍持續著…」

「我很想蒐集到孩子在家跨情境的客觀資料，也很擔心如若資料不全無法提供鑑輔委員鑑定，而影響了孩子被適切提供協助的權益，但幾次商請家長填寫問題行為量表家長版，家長仍沒交回…」

「特教法的規定我都知道，我現在無法處理的困擾是---家長說，孩子是注意力缺陷過動症，又不是精神障礙，怎麼把他孩子說成是嚴重情緒障礙類呢…？」

「鑑定從嚴、輔導從寬的原則，不會只是口號吧？究竟什麼才算是有效的輔導？誰評估？我們資源班的老師，給孩子關心算不算？當孩子的朋友算不算？看出孩子的優勢，給鼓勵給支持算不算？現在委員你們認為這孩子因特教能提供的協助有限，而鑑定為非特殊需求學生，並建議這孩子安置在普通班+輔導室，這孩子的問題在於情緒及行為常會失控，以我對學校生態的了解，輔導體系功能不彰，這下子，我擔心他會…」

在鑑定情障或疑似情障學童，以作為安置建議的現場，聽到這麼多老師，懇切的為孩子表達立場及爭取權益的急切，令人著實感動！

攸關孩子權益的事，就是大事；孩子與親師，都有責任共同面對與力求完善。

但在每一場聯合鑑定會上，仍會有因我們大人，或疏忽，或推諉，或無法面對的態度或做法，而影響到孩子權益的案例。

鑑安輔機制的啟動與運轉，就是為孩子的教育，做審慎嚴謹而又客觀的評估、篩選、鑑定、診斷，而後，安置與提供配套協助的一項良政美意，一項很好的事。

台北市特殊教育學生鑑定及就學輔導委員會，在歷經前三屆委員，及教育局特教科的擘畫努力下，成效深受各方肯定。像上述基層老師所遭遇的困難，均已在相關會議中被關心，並共擬出具體有效之解決策略。

- 如建議於國中小教科書編審時，納入特教主題，並以正面方式呈現於教材中。
- 如請捷運公司協助，以跑馬燈方式，播送鑑定安置訊息。
- 如配合國小新生入學分發作業，將鑑定安置名單送交各區公所，列入新生分發名單。
- 如更深入研討情障學生鑑定程序，加強評量教師之測驗工具研習，及督責各校提報完整的鑑定資料。

而家長在此機制中，又有何處可著力使力呢？

不論您有何原因不能配合鑑定安輔機制，期待您都要克服並跨越，因為攸關孩子權益的事，就是大事。身為家長，更責無旁貸，非幫孩子完成鑑定不可。

您清楚該準備什麼？該如何配合嗎？

- 你帶孩子就醫了嗎？
- 你記得請醫師幫孩子開診斷證明書了嗎？(請妥為保管，一年內有效。)
- 你對孩子用藥的疑慮是什麼？你把你的疑慮條列下來請教醫師了嗎？你知道藥物治療、行為管理及親職教育，並列為協助注意力不全過動症患者的有效方法嗎？
- 你或醫師曾為孩子解說為何用藥？用藥對他的幫助是什麼了嗎？
- 學校老師曾跟你提過讓孩子接受聯合鑑定安置的建議嗎？你知道填相關量表的用途了嗎？不知怎麼填時，你會向老師請教清楚嗎？

推薦書目

【我的好動小寶貝】～初淺認識ADHD

書名	出版社	作者
不聽話的孩子	平安文化出版社	何善欣.譯
我愛小麻煩	弘智文化出版社	何善欣
過動兒—小米	豐禾出版社	犁人
為過動兒加油	新迪文化出版社	劉羽雯
過動兒	新苗文化事業有限公司	繆靜玫.譯
我家有個過動兒	婦幼家庭出版社	臧汝芬
過動兒的認識與治療	正中書局	宋維村、侯育銘

【我的智囊團】～教養ADHD之工具書

書名	出版社	作者
過動兒父母完全指導手冊	遠流出版社	何善欣.譯
分心不是我的錯	遠流出版社	丁凡.譯
與孩子一同成長— 導引過動兒行為調適新法	遠流出版社	許瓊瑩.譯
注意力不足過動異常	南圖書出版公司	楊坤堂
情緒障礙與行為異常	五南圖書出版公司	楊坤堂
學習障礙與補救教學— 教師與家長實用手冊	五南圖書出版公司	孟瑛如

【心靈補給品】

書名	出版社	作者
不愛做功課的孩子	新苗文化事業有限公司	新苗編譯小組
鼓勵他，不要傷害他	新苗文化事業有限公司	黃漢耀、黃郁英、陳淑芬.譯
他只是一個孩子	新苗文化事業有限公司	陳淑惠.譯
別人的孩子	新苗文化事業有限公司	陳淑惠.譯
另一個孩子	新苗文化事業有限公司	陳詩紘.譯
經營多元智慧	遠流出版社	李平.譯
因材施教	遠流出版社	丁凡.譯
親子共成長	遠流出版社	鄭石岩
做孩子的心理學家	遠流出版社	游乾桂
做孩子的顧問	遠流出版社	游乾桂