

# 與 ADHD 寶同行，

(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder，注意力不足/過動症)

## 守護快樂童年

### • ADHD的特徵

#### 1 不專注

做事較難專心，一件事不容易從頭做到尾，容易分心並不易維持注意力。



#### 2 過動/衝動

過動顯示在孩子的活動量偏高，很難乖乖坐好；衝動顯示較沒有耐心，要立即滿足要求



\*提醒家長，若時間持續達6個月以上、跨情境且有多種顯著症狀，達到不符合發展階段且造成負面影響，建議求助專業的醫療資源介入。

#### 教養小提醒

- 1 養成規律的生活作息及運動習慣。
- 2 減少攝取零食、加工食品和含糖飲料。
- 3 溝通時指令簡短、清楚，並可請孩子複誦。
- 4 提供情緒同理，協助孩子理解及穩定情緒。
- 5 看見孩子的努力和小小的進步，多給鼓勵。

陪伴ADHD寶成長的過程，需要家長的投入、校方的專業協助及醫療資源的介入，才能貼近孩子的狀況、營造有愛的環境，讓他們進步且快樂成長。

參考資料：DSM-5精神疾病診斷準則手冊（2018）、ADHD校園親師手冊（2019）。