

# 與ADHD寶同行 守護快樂童年

## Q&A

Q1:延誤治療對ADHD小孩會造成哪些影響?

A1: 若沒有及早協助ADHD的孩子，他們的成長過程中可能充滿挫折、失敗、被拒絕等負面經驗，影響成年的人格狀態。通常在學期間容易出現學習障礙、情緒障礙、憂慮及對立反抗等狀況。此外，延誤治療也可能使親子衝突增加，小孩易誤交朋友、迷失人生方向導致成年後較多的社會問題。

Q2:注意力不足過動症會影響智力嗎?

A2: 注意力不足過動症與智商高低並沒有正面關係，智力分布跟一般人一樣，但因注意力不足或過動症狀，易使孩子不專心或沒有耐心，學業成績通常比預期較差、成就感也比較低，進而可能導致缺乏自信，長大後容易表現較差或常換工作等。

Q3:注意力不足過動症治療後可以完全康復嗎?

A3: 多數ADHD小孩持續治療後可獲得改善，能否恢復到跟正常人一樣則因人而異，且治療過程中孩子透過父母的協助與接納，對日後人格發展與親子關係都有很大的幫助。

Q4:治療ADHD小朋友可以不吃藥嗎?

A4: 研究顯示，六歲以上ADHD的純行為治療效果低於藥物治療效果。六歲以上的ADHD孩子，有7到8成在接受藥物治療後症狀有改善，而學齡前兒童(六歲以下)，先以行為治療、心理諮商、生活安排或感覺統合治療來處理，若改善不如預期，才考慮吃藥。

## 相關資源連結

相關組織

- ★台灣兒童青少年精神醫學會
- ★社團法人台灣赤子心過動症協會
- ★ADHD注意力不足過動症資料網
- ★社團法人台灣心動家族:兒童青少年關懷協會



諮詢專線：9513-880(我應聲，幫幫您)  
傳真：03-951-4000  
地址：宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號

他不是故意的!  
如何與ADHD孩子相處(家長篇)



宜蘭縣政府衛生局 關心您  
宜蘭縣社區心理衛生中心

廣告

## 我的孩子到底怎麼了?

為什麼我的小孩天天在找東西，能弄丟的東西都已經丟過無數次。寫作業可以從放學寫到睡前，作業也常有漏字、掉行的情況。老師經常反應他上課容易跟旁邊的同學講話、常常不等老師講完就發表意見。每次跟他說，都說知道知道，但轉頭就馬上忘記。

若你的孩子和上述描述的情況類似，你可能會經常感到挫折或無力，甚至情緒會受到影響及波動，為什麼他們總是無法記得我講過的事情呢？

孩子真的不是故意的，或許是他患有注意力不足過動症(ADHD)。

## 認識注意力不足過動症(ADHD):

注意力不足過動症是從兒童時期就發生的神經發展疾病，且通常在12歲前發生ADHD的主要特徵為「注意力不足」、「過動」、「衝動」。但小孩本來就坐不住，哪個小孩不活潑、好動，到底好動跟注意力不足過動症有什麼區別呢？

### 一、注意力不足

- ★無法注意小細節，粗心犯錯。
- ★難維持長時間的注意力。
- ★無法遵循指示完成工作。
- ★時間管理不佳。
- ★欠缺組織規劃能力。
- ★容易分心，被外界的刺激所吸引。
- ★容易忘東忘西。
- ★逃避需要長久心力之事物。

### 二、過動：

- ★大量的活動好像停不下來。
- ★無法安靜地坐著，身體會扭來扭去。
- ★手腳隨時在動或玩東西。
- ★在不合適的場合中爬上爬下。
- ★多話，難以停止說話。
- ★難以安靜地參與活動。

### 三、衝動：

- ★容易搶話插話。
- ★難以等待。
- ★打斷他人進行中的活動、貿然介入別人遊戲。

## 如何面對ADHD的孩子?

### 一、決定讓孩子接受診斷評量

若孩子在學齡前，就因為活動量大、情緒易失控，難以控制衝動行為，你注意到自己的孩子和其他人不太一樣。或在進到校園後，因為專注力、任務完成能力等狀況浮現，可及早帶孩子去看兒童身心科醫師，接受ADHD的診斷評估，就診時亦可參酌教師觀察報告。

### 二、家長的心態調適

聽到自己的孩子有ADHD的診斷後，心情多數會受到影響，但孩子非常需要家長的接納與幫助，帶著他們得到合適的協助，了解相關的知識、疾病治療方式，認識其他家中有ADHD孩子的家長，成為彼此的夥伴。

### 三、是否有環境壓力因素

研究顯示，不良的親子關係或教養方式，並非引起注意力不足過動症的成因，但教養環境確實會影響症狀表現的嚴重程度。

## 注意力不足過動症的治療

### 一、藥物治療

研究證實，藥物治療是解決ADHD核心症狀（注意力不足和過動/衝動）最有效的治療方式。目前國內主要使用的藥物分為中樞神經活化劑(如：短效型Ritalin利他能，長效型Concerta專思達)、正腎上腺素被再吸收抑制劑(如：Strattera思銳) 兩類。

### 二、親職訓練

親職訓練是非常重要的一環，訓練主要的核心包含建立親子關係、行為改變策略等兩大主軸。

### 三、行為管理

- ★要求學校老師將座位調至前排。
- ★建立每日目標的行為，以確立其改善情形。
- ★不強調孩子不適當的行為，以鼓勵合宜的行為為主的表達方式。
- ★採分段完成制度，寫作業時，將作業分成幾個部分進行，每完成一部份，肯定孩子，讓他們知道自己是有能力完成的。
- ★以活動型的休閒娛樂活動如運動、表演、音樂協助轉移孩子的好動。



# 與ADHD寶同行 守護快樂童年



## 相關資源連結

### 一、相關書籍

- ★家有過動兒：幫助ADHD孩子快樂成長。心靈工坊，高淑芬著。
- ★分心不是我的錯：正確診療注意力缺失症、重建有計畫的生活方式。遠流出版社，丁凡譯。
- ★我的過動人生：昆蟲老師吳沁婕的追夢日記。親子天下，吳沁婕。
- ★班有過動兒 正向行為支持：正向行為支持。心理出版社，李宏鎰。

### 二、相關組織

- ★台灣兒童青少年精神醫學會
- ★社團法人台灣赤子心過動症協會
- ★ADHD注意力不足過動症資料網
- ★社團法人台灣心動家族：兒童青少年關懷協會



他不是故意的!  
如何與ADHD孩子相處(教師篇)

## Q&A

Q1：如何及早發現ADHD小朋友？

A1：注意力不足過動症，是注意力不足或過動、衝動，或兩者皆有。許多人會誤會只有活動力很強的小孩才可能有ADHD，但其實注意力不足的孩子不一定會好動，可能只是注意力不集中。

Q2：注意力不足過動症會影響智力嗎？

A2：注意力不足過動症與智商高低並沒有正面關係，智力分布跟一般人一樣，但因注意力不足或過動症狀，易使孩子不專心或沒有耐心，學業成績通常比預期較差、成就感也比較低，進而可能導致缺乏自信，長大後容易表現較差或常換工作等。因此，及早發現、及早治療才能儘早協助這群孩子。

Q3：注意力不足過動症治療後可以完全康復嗎？

A3：多數ADHD小孩持續治療後可獲得改善，能否恢復到跟正常人一樣則因人而異，且治療過程中孩子透過父母的協助與接納，對日後人格發展與親子關係都有很大的幫助。

諮詢專線：9513-880(我應聲，幫幫您)

傳真：03-951-4000

地址：宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號



宜蘭縣政府衛生局 關心您  
宜蘭縣社區心理衛生中心

廣告

## 在班上 有見過這樣的孩子嗎?

- ★上課無法安靜地坐著，扭來扭去動個不停。
- ★在教室很難遵守規則，不停的跑、跳、爬高。
- ★經常不間斷的連續講話。
- ★作業無法按時寫完，東西丟三落四。
- ★常常和同學有肢體上的衝突。
- ★跟他講話好像沒在聽，注意力很難集中。

若你在班上有遇到與上述描述相近的孩子，你可能會經常感到挫折或無力，甚至情緒會受到影響及波動，他們常常引發很多的情境，但卻很難教到你所想要的樣子。

為何他不能乖乖地坐好？為什麼他總是靜不下來，隨時像充滿電力的狀態呢？

孩子真的不是故意的，或許是他患有注意力不足過動症(ADHD)，這是因為他腦部的發展異常造成的，在注意力、衝動控制、活動量會與一般孩子有很大的不同。

## 認識注意力不足過動症(ADHD)

注意力不足過動症是從兒童時期就發生的神經發展疾病，老師長時間和學生相處，有很多機會可以觀察到學生的狀態，且通常在12歲前發生。但大家常說小孩本來就坐不住，哪個小孩不活潑、好動，到底好動跟注意力不足過動症有什麼區別呢？

### 一、注意力不足

- ★無法注意小細節，粗心犯錯。
- ★難維持長時間的注意力。
- ★無法遵循指示完成工作。
- ★時間管理不佳。
- ★欠缺組織規劃能力。
- ★容易分心，被外界的刺激所吸引。
- ★容易忘東忘西。
- ★逃避需要長久心力之事物。

### 二、過動：

- ★大量的活動好像停不下來。
- ★無法安靜地坐著，身體會扭來扭去。
- ★手腳隨時在動或玩東西。
- ★在不合適的場合中爬上爬下。
- ★多話，難以停止說話。
- ★難以安靜地參與活動。

### 三、衝動：

- ★容易搶話插話。
- ★難以等待。
- ★打斷他人進行中的活動、貿然介入別人遊戲。

## 老師可以做什麼？

### 一、充實自己對ADHD孩子的認識

### 二、主動親師溝通

- ★向家長了解孩子的個性、喜好、困難。
- ★家長用過的有效方法。
- ★和家長合作協助孩子的行為。

### 三、擬定班級經營策略

- ★教室角落設置情緒冷靜區，有抱枕、海綿玩偶，提供情緒撫慰宣洩用。
- ★鼓勵小進步，沒有不好的行為就是好行為。
- ★改善行為方法：先給予正向關注，持續加強關注，再給予有效且單一的簡單指令。
- ★例行事項不要超過「三件事情」，以紙張護貝提醒，貼在孩子桌上。
- ★找到孩子真正想要的獎賞，訂定微小且具體的目標。



- ★形塑目標要一碼歸一碼。(如不要因上課講話取消上課坐好的獎賞)
- ★旺盛精力應用於熱心服務。(如發作業、擦黑板等教室小幫手)
- ★將座位安排離老師較近，方便即時掌握學習情況。
- ★座位旁邊安排穩定溫柔的小天使同學協助與提醒。
- ★戶外活動或課程前需要說明注意事項，規則須簡單、具體。
- ★協助孩子進行班級分組，避免落單。
- ★不要跟他生氣，告訴他該怎麼做。
- ★以勞動或運動代替書寫類的處罰方式。
- ★營造溫暖接納的班級環境。

### 四、尋求協助與資源

- ★特教老師協助、合作。
- ★詢問有經驗的教師、家長。
- ★個案研討，邀請專業人員參與討論。

