



 香港教育專業人員協會
Hong Kong Professional Teachers' Union



「專注力失調 過度活躍症 (ADHD)」

分享會

專注力失調/過度活躍症

鄧振鵬醫生

香港兒童青少年心理與精神科學會代表

孩子的成長

- 生理
- 心理
- 社交 / 人際關係
- 學業
- 工作



家庭 · 學校 · 朋輩

環境

行爲



如果孩子.....

- 經常性地對細節不留心，犯不小心的錯誤

$$\begin{array}{r} 12 \\ +) 39 \\ \hline 41 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ -) 9 \\ \hline 61 \end{array}$$

經常有保持注意力的困難

注！意

- 別人在對他說話時，
經常好像沒有聽到



- 經常不能貫徹執行指示，
未能完成功課或家務



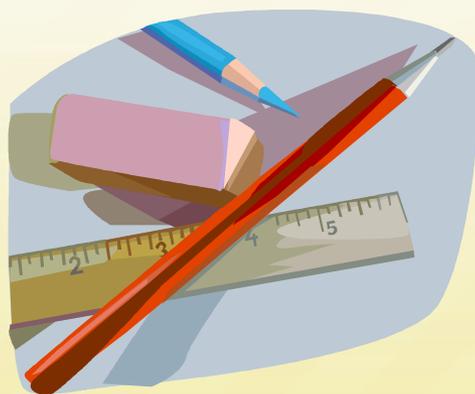
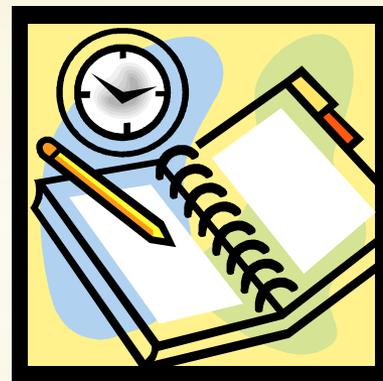
- 在組織工作或活動時，
經常出現困難



- 不喜歡或不願意參與
要花時間專注的工作



- 經常遺失要用的物品



- 經常容易被無關的事物分心



- 經常忘記日常的活動



- 經常在座位中扭動身體，
手腳經常「郁動」



- 在需要安坐的時候，
經常離開座位



- 在不適當的時候，
經常周圍走動或爬高爬低



- 在玩耍或參與空暇活動時，
經常不能保持安靜



- 時常不停「郁動」，
好似「裝咗摩打」



- 經常說話太多



- 問題還未完結，
經常已搶着說出答案



- 經常不能排隊輪候



- 經常騷擾別人，或強行插咀別人講話或打擾別人的活動



- 持續出現超過六個月
於多過兩種環境(如家庭，學校，戶外)
並在七歲前已出現此等徵狀

.....孩子可能患上
專注力失調 / 過度活躍症

三種類別：

- 專注不足型
- 過度活躍 / 衝動型
- 混合型

專注力失調 / 過度活躍症的病理學說

- 腦部「執行功能」(Executive Function) 異常

「執行功能」包括

- 保持注意力
- 抑制反應
- 轉換靈活性
- 衝動控制
- 組織工作
- 工作記憶

「執行功能」的發展

- 先天 (**Intrinsic**)
- 漸進 (**Maturational**)

與專注力失調／過度活躍症 有關的腦遞質

- 多巴胺 (**Dopamine**)
- 去甲腎上腺素 (**Norepinephrine**)

遺傳因素

- 家系研究
- 孿生子研究
 - 單卵雙生
 - 雙卵雙生
 - 和合率 (~80% vs. ~30%)

Gene	Effect of variant
Dopamine transporter gene (DAT)	Excessive re-absorption of dopamine by nerve
Dopamine receptor D4 gene (DRD4)	Blunted response to dopamine by receptor
Dopamine beta-hydroxylase gene	Decrease dopamine synthesis
DOPA decarboxylase gene	Reduced amount of dopamine stored in vesicles
Adrenergic 2A receptor gene	Blunted response to norepinephrine receptor

環境因素

- 家庭不和
- 父母精神健康問題
- 較低出生體重

環境因素

- 貧窮 ✕
- 父母親文盲 ✕
- 單親 ✕
- 附加劑、添色素、防腐劑 ✕

ADHD 有多普遍

ADHD在世界各地以及本港的發病率

學者	診斷標準	國家	年齡 (歲數)	性別	發病率
Satin, 1985	DSM-III ADD/H	美國	6-9	M	8%
Anderson, 1987	DSM-III ADD	紐西蘭	11	M / F	7%
Offord, 1987	DSM-III ADD/H	加拿大	4-16	M / F	6%
Bird, 1988	DSM-III ADD/H	波多黎各	4-16	M / F	9%
Taylor, 1991	DSM-III ADD/H	英國	6-8	M	5%
Leung, 1996	DSM-III ADD/H	香港	7	M	6%
Leung, 2008	DSM-IV	香港	中一至 中三學生		M: 5.4% F: 2.5%

如何幫助患有 ADHD 的學童

多界面

- 增強「執行動能」
- 改善／營造有利於學童專注／安坐之環境
- 提昇完成指定「任務」（如功課，溫習）之動機
- 提昇學童之合作／服從性
- 改善「解決問題」之能力
- 改善「辨識／調控情緒」之能力
- 改善「社交」能力
- 診治「一併出現」（**Co morbid Conditions**）的問題
- 提供對家長之協助

增強「執行功能」

藥物治療

- 中樞神經系統刺激劑
 - 哌醋甲酯 (**Methylphenidate**)
 - 利他林(**Ritalin**) - 短效
 - 專注達(**Concerta**) - 長效
 - 其他 — **Ritalin LA, Adderall**
- 非中樞神經系統刺激劑
 - 托莫西丁(**Atomoxetine**) 施德瑞
 - **Clonidine**
 - 維思通(**Risperdal**)
 - 丙咪嗪 (**Imipramine**)

Medication	Major Action
Methylphenidate (Ritalin, Concerta)	Blocks dopamine transporter
Dexamphetamine	Releases dopamine from storage vesicles
Imipramine	Inhibits re-uptake of norepinephrine
Clonidine	Blocks norepinephrine autoreceptors
Atomoxetine (Strattera)	Inhibits re-uptake of norepinephrine
Moclobemide	Inhibits breakdown of dopamine and norepinephrine by monoamine oxidase
Risperidone	Blocks dopamine autoreceptors

效益 vs. 副作用



效益

- ↓過度活躍
- ↓注意力缺憾
- ↓衝動行爲
- ↑合作行爲
- ↑學習效率
- 改善社交關係

副作用

- 中樞神經系統刺激劑
- ↓食慾
- 腸胃不適
- 失眠
- 頭痛
- 情緒焦慮、緊張

劑量 (Drug Regimen)

- 取決於多種因素：
 - 孩童 : 年歲
 先前對藥療之反應
 健康狀況
 - 徵狀類別
 - 治療目標

葯物假期(Drug Holiday)

利 與 弊

要服藥多久？



長期服藥會成癮嗎？



環境改善

學校

- 課室座位編排
- 容許活動的時間
- 利用多媒體，互動教學
- 給予簡短、清楚，示範及跟進指示
- 訂立清晰明確的常規
- 適當調較工作量及時間

環境改善

日常生活

- 妥善安排工作 / 學習環境
- 計劃時間表
- 確立及執行家居守則
- 預設打發時間的安排

提昇動機 / 合作性

- 行為獎勵計劃



- 選擇性讚賞

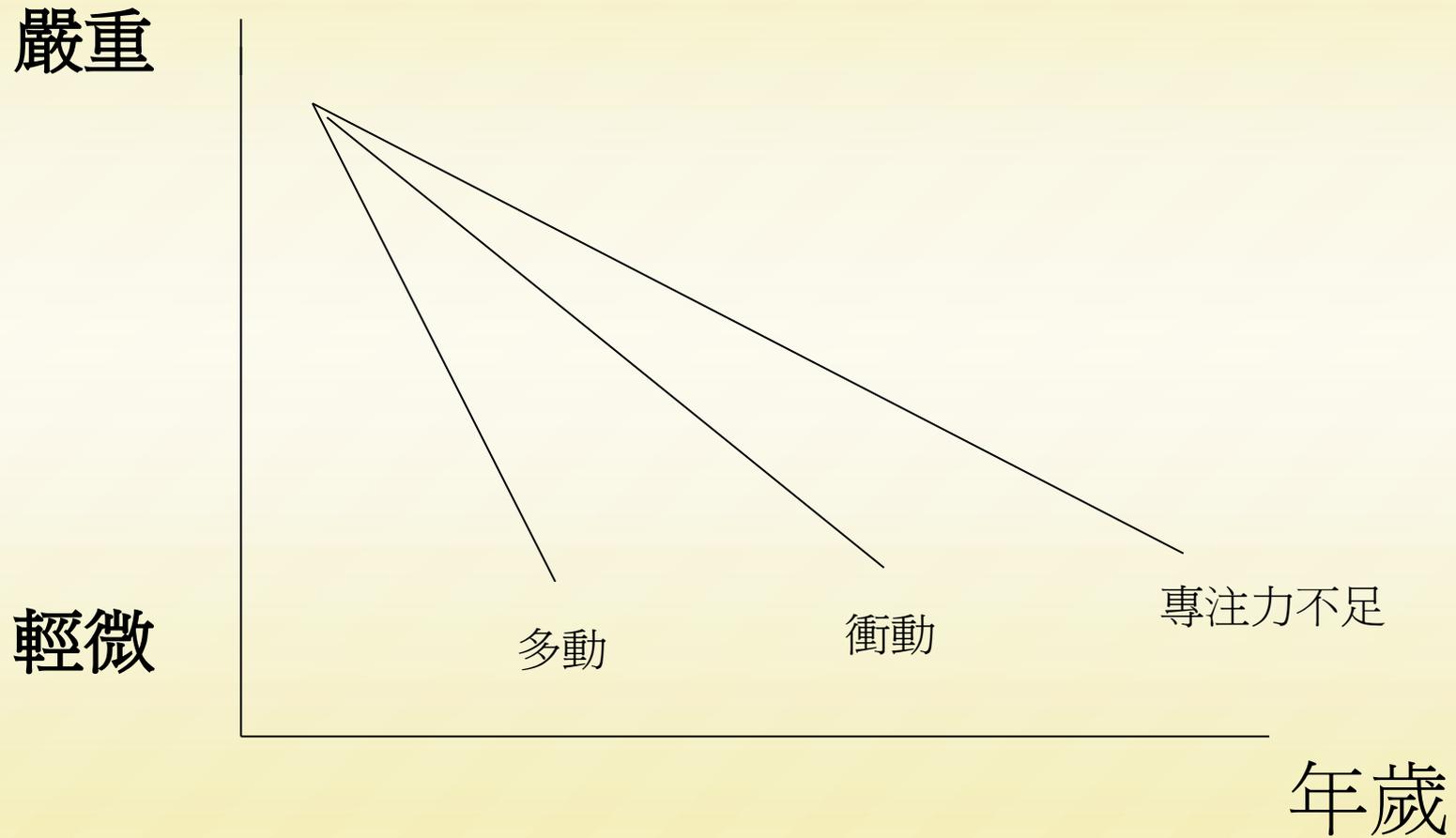
改善能力

- 解決問題
- 辨識 / 調控情緒
- 社交

診治一併出現的問題 (Co morbid Condition)

- 對立性反抗症
(Oppositional Defiant Disorder) 40 – 50%
- 行爲失調
(Conduct Disorder) 10%
- 緊張、焦慮症
(Anxiety Disorders) 25%
- 抑鬱症
(Depression) 10%
- 讀寫障礙
(Specific Learning Disorder) 10-20%

長期發展



專注力失調/過度活躍症



- 成績惡劣、失學
- 工作困難
- 邊緣 / 犯罪行爲
- 情緒問題
- 人際關係問題
- 自尊問題
- 濫藥問題
- 交通意外

青少年 / 成人

參考

- Child and Adolescent Psychiatry, Rutter, Taylor & Hersov, Blackwell
- ADHD The Facts, Mark Selikowitz, Oxford University Press
- Attention, genes and ADHD, Florence Levy & David Hay
- The Hyperactive Child – a parents' guide, Taylor, PG Publishing
- 四點鐘的驚恐 – 探討兒童過度活躍症。何定邦 著。花千樹

從教學和學校管理原則 看「特殊需要學生」的處理問題

陳國權校長
香港教育專業人員協會代表

從教學和學校管理原則看「特殊需要學生」的處理問題

- 電影“**Front of the Class**” (名列前茅)的啓示
- 「教育」就是「改變」：到底誰要改變？
- 對「特殊需要學生」的認識
- 教學理念的轉變
- 學校管理原則的調整
- 共融精神的堅持

電影”Front of the Class” (名列前茅)的啓示

- 從患上**Tourette’s Syndrome** (妥瑞症候群)的學生到老師
- 甚麼是**Tourette’s Syndrome** (妥瑞症候群)?
---**TS/GTS**
- 第一日開課的場景.....
- 社交生活的窘態.....
- 任教二年級生的體驗.....
- 出席早喪學生的安息禮拜.....

「教育」就是「改變」：到底誰要改變？

- **“To educate” is “to change”**
- 要首先「自我改變」才能「改變別人」？
- 要「學生改變」以適應環境，還是「改變環境」來遷就學生？
- 在學生未能有效控制改變的前提下，老師如何「協助學生改變」？

對特殊需要學生的認識

- 認識 → → 了解 → → 體諒 → → 接納 → → 施教
- 學生的特殊需要 = 學生的一般需要 = 人的基本需要
- 在知識層面：認識「特殊性」有別於「一般性」
- 在態度層面：「特殊性」等同「一般性」
- 只有學生，只有特殊需要的學生，並沒有「特殊學生」！

教學理念的轉變

- 從「單打獨鬥」到「群策群力」
- 從「推移轉介」到「接受挑戰」
- 從「一致處理」到「照顧學生個別差異」
- 對個人成長和發展價值的重視
- 對個性化學習的設計和關顧

管理原則的調整

- 訂立明確的「共融政策」
- 推廣校園共融文化
- 重新界定和落實「公平原則」
- 推動全校參與模式的教學／輔導／支援系統
- 重視個人發展的學習空間和階梯
- 與專業支援團隊建立協作關係

共融精神的堅持

- 怎樣對付校園內「議事堂的癩狗、長毛和大舊」？
- 對「異乎常態」的尊重→→接納→→慶幸
- 從「共融態度」(**inclusive attitude**)到「共融學校」(**inclusive school**)到「共融社會」(**inclusive community**)

個案分享

伍敏姿女士

專注不足/過度活躍症(香港)協會代表

仔仔在2005年被確診患上

1. 專注不足
2. 過度活躍
3. 對抗性行爲
4. 語言發展遲緩

愛心包容 = 解決問題?

愛心包容 + 對ADHD認知

閣下如欲對專注不足/過度活躍症有進一步的認識，歡迎參考以下網址：

亞太網絡資訊服務處：ADHD兒童
www.magazine.com.hk/section/know/adhd.htm

台灣中山醫學大學心靈書院
www.psychpark.org/bookstore/ebook1/ADHD

C.H.A.D.D. Online
(Children and Adults with ADHD)
www.chadd.org.uk/CustomPages/home/CHADD

American Psychological Association
www.apa.org

National Attention Deficit Disorder
Association
www.add.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov/healthinformation/
adhdmenu.cfm



專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association for AD/HD

通訊處：香港九龍觀塘采景樓79號地下 兒童輔導能力訓練中心
電話：info@adhd.org.hk
網址：http://www.adhd.org.hk



建設融和社會，需要你的了解和關愛

據統計，美國的有3-7%兒童患有專注力不足/過度活躍症，中國的有3-5%，在其他國家則約3-9%，而香港大概有5%，男女比例為2:1至3:1不等。假如你週身週邊的孩子有專注不足/過度活躍問題時，請不要馬上給孩子貼上標籤，因為他們跟一般人想像中的壞孩子。

究竟甚麼是《專注不足/過度活躍症》？

這是一種醫學診斷的名稱，通常一些專注力不足的孩子會被成年人形容為「心散」、「白日夢」，而有過度活躍的兒童則會被認為「坐不住」、「好煩躁」、「無的停」等。

患者一般有以下徵狀：

1. 專注力弱

- 容易分心
- 難於聽從指令和難以集中精神
- 將不能自覺地完成工作
- 不能專心聽、常犯不小心的錯誤
- 常常遺失書本、文具及其他物件

2. 過份活躍

- 常常「慳身軀勢」
- 難以安靜地坐著或玩耍
- 說話過多

3. 衝動

- 在遊戲或其他活動時不能安靜地輪流
- 做事不經思考
- 經常打斷別人的說話或活動



《專注不足/過度活躍症》兒童面對的困難：

由於患者在不同的場合(包括家庭和學校)都會出現以上徵狀，所以患者通常在校園及社交上都會有明顯的困難。

專注不足/過度活躍的孩子，與生俱來就較難與人融洽相處，因為他們常感到不公平感、不合理難時時，往往會大發火氣，脾氣而和躁，玩遊戲時又因表現衝動而不遵守規則，甚至對其他兒童造成干擾，結果他們常被處罰，又經常被嘲笑和孤立隔離等痛苦。久而久之，孩子變得具攻擊性，使用霸道的態度或威嚇信來反對，並容易陷入爭執之中。這種成長經驗會對孩子造成不同的負面影響，如情緒性恐懼、焦慮、自卑和暴力傾向等，社會方面則與要以上兒童的代表呢！



患者的特質與長處：

在另一方面，專注不足/過度活躍的兒童，同時亦具有天賦正內的獨特特質，他們有高發性、和衝動有真的樂觀；他們想像力豐富，具創意、有彈性、愛冒險和喜歡發掘新事物，這些亦是許多需要創意的職業所屬和要求的先決條件。在邏輯上，他們也具有極強的理與數的才能，最好能專業領域所需要再強的耐力，如演員、舞蹈員和運動員等。在2008年奧運中擊敗了八枚金牌的游泳健將菲比斯，在兒時也是那類患上專注不足/過度活躍症。

每個孩子都是寶，
欣賞他最美好。



知「蚊」唔礙你

編、畫：心理治療



共建融和社會，需要你的體與愛：

其實，每一位孩子的成長，都需要成年人的關心與扶助，如果成人缺乏正確認知，其做法給予專注不足/過度活躍孩子正確的引導，從而對孩子的性格與成長，就如一般孩子，專注不足/過度活躍的兒童，也有智慧、善良和可愛的一面，只要我們能放下固有的成見，嘗試去接近、聆聽和了解他們的內心，並從中幫助他們融入社會，並與其他人士建立良好合作關係。

作為社會的一分子，期望你能對孩子付出一份的了解、關懷、支持和鼓勵，讓這個世界因你而變得更加美好，生活更趨和諧！

以上內容經香港康復文化發展局資助婦女服務中心Edward W. Luch & Peter F. Scholten & Martin Baumann 編

正視問題！
協助家長盡快進行評估

細心觀察 + 行爲紀錄

有效及有智慧地運用資源配合

- 老師
- **ADHD**學童
- 其他學生
- 其他學生家長
- **ADHD**學童家長

ADHD學童及其家長 要認識ADHD及接受訓練

勇於面對 坦誠溝通

- 課堂及考試調適
- 獎賞計劃
- 給予機會發揮所長
- 安排適切之訓練班
- 進展報告
- 個別學習計劃及個案會議(教育局)

藥物治療
+
家校合作
+
與醫生有良好的溝通

老師接納和鼓勵

家長與老師保持良好溝通

家長支援

甚麼是《專注不足/過度活躍症》?

這是一個醫學診斷的名稱。通常一個專注力不足的孩子會被成年人形容為「心散」、「白日夢」; 若有過度活躍的兒童則會被認為「坐不定」、「話嘮叨」、「無耐性」等。

患者一般有以下徵狀:

1. 專注力弱

- 容易分心
- 難以留意指令或難以集中精神
- 時常不能只遵指令完成工作
- 不留意細節, 常犯不小心的錯誤
- 未能察心別人的說話
- 容易遺失書本、文具及其他物件

2. 過份活躍

- 常常「好身軀架」
- 難以安靜地坐着或玩耍
- 說話過多

3. 衝動

- 在遊戲或其他活動時不能安靜地輪流
- 做事不經思考
- 經常打斷別人的說話或活動

- 在個別醫療的機構上接受臨床診斷; 有的主要是通過診斷; 也有由多間醫療機構聯合診斷;
- 香港在 2007 年開始由多個政府部門(衛生局及社會福利署)聯合設立「香港兒童專注力不足/過度活躍症專科中心」;
- 這些服務中心除了提供諮詢外, 亦提供藥物治療及家長支援, 這些服務中心可協助家長了解子女的情況;
- 這些服務中心亦提供家長培訓(包括如何與孩子溝通)。

診斷方法:

診斷方法: 由多位專業人士(包括: 精神科醫生、教育心理學家、教育輔導員等)共同進行評估, 採用「臨床之標準」與觀察的行為, 作出診斷及作出治療建議。



專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD



通訊處: 九龍 觀塘茶果墩道 79 號地下 兒童體能智力訓練中心
電郵: info@adhd.org.hk
網址: <http://www.adhd.org.hk>

「家長支援」是為「家長」提供一個平台, 讓家長可以與專業人士對《專注不足/過度活躍症》作進一步的開始聯絡各方籌辦家長會。經一年的努力, 家長存註冊, 以合法社團的名義正式成立。

與家長分享教導《專注不足/過度活躍症》學童等。

- 本會將透過社區教育, 令更多社會人士認識和接納《專注不足/過度活躍症》。
- 全力為《專注不足/過度活躍症》學童及青少年爭取所需及有效的教育和福利服務。

入會資格

普通會員

由執業醫生或合資格專業人士評估為《專注不足/過度活躍症》兒童, 其家長可申請入會, 並經由本會執行委員會通過及繳交會費, 即可成為會員。
(普通會員年費\$50元, 會費由每年1月1日至同年12月31日)

名譽會員

凡捐款 500 元以上者, 均可成為永久名譽會員, 但不獲選舉權及被選舉權, 之後每年可自願繼續捐助本會 (捐款不限)。



專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD

入會申請表

普通會員 名譽會員 會員編號: _____

家長姓名(中):	家長姓名(英):	性別:
聯絡地址:		
電話:	傳真:	電郵地址:
子女姓名(中):	子女姓名(英):	性別:
子女出生年份:	就讀班級:	<input type="checkbox"/> 願成為家長義工/專員:
評估機構名稱:	評估機構檔案號:	
申請人簽署日期:	協會負責人簽署日期:	

入會辦法: 請填妥入會申請表, 連同子女評估報告副本(或可於表格出示)

郵寄:

九龍 觀塘茶果墩道 79 號地下
兒童體能智力訓練中心 (社工轉 ADHD 家長會)

傳真: 2789 4120

大會籌款活動或為會員服務:

- 郵寄支票, 支票抬頭: 專注不足/過度活躍症(香港)協會, 背面寫上申請人姓名及聯絡電話, 郵寄本會; 或
- 存入本會之銀行帳戶 (匯豐銀行 817-070030-001), 然後將入數紙或轉帳收據, 寫上姓名及聯絡電話, 郵寄 或 傳真: 2789 4120 至本會

家長支援

第四版

家長心聲

一位爸爸的心聲



亞言
2007年秋

好不容易孩子出生了，家裏平添喜悅和朝氣。還記得在醫院內第一次看到自己孩子的時候，心裏有說不出的快慰和自豪。小寶實驗上帶着一絲笑意，恬靜地睡得正甜。此刻使我從剛才忐忑不安，擔心太太因自然分娩不成，須接受緊急剖腹生產手術後的焦慮情緒，頓時得以化解，回到愉快的感覺裏。

作為一位爸爸，懂得孩子聰明伶俐、活潑可愛，心裏盤算如何盡己所能培育孩子成才，好教他享有幸福美好的前途。孩子日漸長大，他那活潑過火的問題也就日益浮現，終於我們發覺孩子是有專注不足、過度活躍(AD/HD)問題的。作為一位AD/HD孩子的爸爸，在剛過去的八個年頭裏，我就好像坐着一輛過山車，瘋狂似的奔馳經歷，到頭來面對的是無助、無力和無望的感覺，實難以言喻！

正如好些有AD/HD孩子的家長一樣，我們不難發覺自己的孩子在社交和學習生活裏，總是不能與人

怡悅共處，甚至在親子關係上也難以建立暢順的互動溝通，有著種種不協調的現象；日常生活中，很多時候，也都處於不愉快的境況，致使一些計劃和理想無法進行和實現。日子一天一天的過去，日積月累的錯敗感，使我身心疲累，長期處於低落的情緒中，真教人難受。

今日香港，對AD/HD兒童的關注明顯不足，對其照顧者的支援更為缺乏，甚至近乎沒有。究其原因，大抵是社會人士對AD/HD認識的不多，包括為人父母和師長的，甚至學校方面也鮮有處理和應付此情況的機制。這麼一來，兒童、照顧者和整個家庭都全部承受了由此而產生的壓力，此壓力如長時間未能得到舒緩，後果將可能更嚴重。

有見及上述的情況，本人期待社會能早日正視這AD/HD問題，也希望透過參與這新近成立的家長協會，讓家長們團結起來，作為一個互相支援的平台，為照顧者加強能量，推動社區人士對此問題的認識，務實能使孩子們能健康、愉快地成長，將來為社會作出貢獻。



葉風

不一樣的天空 請給他們多點時間，多些寬容！

近年，經常陪伴有專注力不足、過度活躍問題(ADHD)兼具讀寫困難學習障礙的子女參加各項活動和訓練，教我深深體會到一位患有成長問題的孩子，與一般孩子無異，都需要家人、師長和朋輩的接受和關懷！專注不足、過度活躍症的孩子由於經常面對旁人的指責，內心有說不出的痛苦和自卑，這時父母和師長的體諒和支持更顯重要！惟有愛與接受才有機會幫助孩子改善行為問題和健康成長。

我兒癡癡白天天理頭工作，晚上回到家裡，深盼女兒聽教聽話、勤奮好學，可惜事與願違。女兒不喜歡做功課，在母親無情的打罵指責下，變得心浮氣躁並經常反駁母親，脾氣一發不可收拾；母親無能改變孩子之餘轉而批評孩子目無尊長、不可理喻、脾氣暴躁、衝動凶莽……她認定孩子是被人寵壞了的小霸王，又怪責丈夫不負責教責任，於是家中每天都在打罵聲中度過，終至母子感情嚴重破壞，衝突經常以動武收場！眼看溫馨的家，成了母子戰場，我這個姐姐只好盡己義務，每天工餘指導子女做功課，百忙中仍抽空陪伴子女參與各項訓練和康樂活動等。這麼一來，我開始體會到管教普通一位小朋友已是一大學問，更何況是ADHD患者呢？經常要跟他們鬥智鬥力，稍一沒留神或少一些耐性，孩子的衝動行為

便會叫你氣得七竅生煙，暴跳如雷，想立刻放棄；可見訓練自己培養良好的情緒智商(EQ)對幫助孩子至為重要。ADHD的孩子一般都是聰明伶俐、活潑靚，所以父母一致一致的管教守則非常非常重要！不然，便會給孩子毒害鼻子走了！可惜，我看到很多父母都寧願相信是自己的子女頑劣，而不願去正視其背後之真正原因，結果造成了更多的不幸。以我觀察癡癡和姪女的情形，無論是動輒打罵、還是採取放任態度，結果都只會使ADHD孩子的行為問題變本加厲，繼而引發家人的情緒困擾，在惡性循環下，最後造成一家人更大的挫折！

無奈與悲哀管用嗎？作為家長，教養ADHD孩子的困苦，所有ADHD孩子的家長們相信都能深切體會得到。但怨天尤人、憤憤不平都是無補於事，既然已把孩子帶到這世界上，那便不要因為他們的缺陷而離棄他們，請積極樂觀去面對：花多一點時間，去了解他們吧！費多一點心思，用另一種角度去跟他們相處，孩子的美好明天都在你們的掌握中，請耐性教導他們吧！看到我兒發瘋乖了、懂事了，我有信心，慢慢地，你在你孩子身上定能發揮到他們可愛和值得驕傲的地方。但願所有ADHD患童的父母有朝一日都能看到自己的孩子為傲，都能享受健康快樂的家庭生活。

會訊 創刊號

專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD

網址: <http://www.adhd.org.hk/>
電郵: info@adhd.org.hk

地址: 九龍彌敦道303號3/F 303室(即德輔道中303號) 電話: 25644933 傳真: 26613943 第一期 創刊號 2007年11月

眾志成城，協會成立了！

本會籌備成立典禮上致辭地點：

各位嘉賓、各位社會賢達、各位家長：

今天是「專注不足/過度活躍症(香港)協會」成立典禮的大日子，承蒙各位百忙中抽空蒞臨，不但表達了閣下對協會的支持，更重要的是各位對這群專注不足/過度活躍症(ADHD)孩子的關心和協助，冀能群策群力共建一個和諧社會。

進入精密資訊科技和先進醫療探索應用的年代，我們認為人類不應再被動地讓ADHD孩子們受到精神和肉體上的痛苦，同時面對社會人士的誤解，甚而錯過他們寶貴的認知、求學以及改善問題的機會。我們知道ADHD孩子散落在世界不同的角落，只要整體社會對他們多加認識和接納，同時善用孩子好動背後的良好特質，如勇於表達和嘗試、具靈巧創意和大無畏精神等，「人盡其才」必能促進社會更深厚的和諧與繁榮。我們這一群ADHD孩子的家長，就是本著這個信念團結起來，成立家長會，希望為所有香港ADHD孩子的長遠幸福和社會成熟發展盡一點綿力。

二零零六年十一月，本會正式註冊成為合法的互助團體。在過去一年多的籌備過程中，我們幸運地得到很多關心ADHD孩子的社會賢達和有願方面專家的指導和鼓勵，幫助我們開展和推動各項會務工作

家長心聲

潘大

我兒今年十一歲，由牙牙學語開始，從來他不是一個文靜乖巧的孩子。本人亦已接受做一個活潑好動、精力無窮孩子的媽媽。然而看着孩子一天天的長大，他在各方面的行為表現卻未如理想，無心自問已盡了全力管教他，不禁質疑是甚麼地方出錯了？是孩子的錯？父母的錯？還是學校、社會環境的錯呢？

由最初的疑惑、認識，到終於接受自己孩子有專注不足、過度活躍問題是一個漫長而又困擾的過程！每當家裏來電顯示學校號碼時，我不由得膽心驚按電話；帶同孩子出外活動時，我必須假裝着不到旁人，以期迴避人家對孩子投下不以為然的目光；親友聚會了，我表現謙遜，耐心聆聽接受長輩指示教兒之道；按放學了，我向在校內遭到我兒弄傷的同學家長們道歉，承諾會好好管教頑劣兒；



「專注不足/過度活躍症(香港)協會」第一期創刊會

，包括宣揚家長會的成立、招募會員、舉辦多次家交流、支援和親子活動，又透過不同的工作小組，為ADHD孩子提供有助改善情緒行為的康樂運動訓練及小組輔導課程等。我們亦於本年八月，成功地把ADHD孩子問題和需要向立法會作出適切的反映，務求令各界人士都能正視孩子的需要。

目前，本會已收錄會員近百名，期望來年會有更多新面孔加入我們的志願服務行列，進一步發揮團結互助精神，使我們的下一代得到應有的關懷和支持，協助他們開闢一條既能健康成長、又能發揮潛能的康莊大道！

專注不足/過度活躍症(香港)協會
會長：羅志堅
二零零七年十一月廿三日

跟進功課溫習以應付測驗時，我默啞啞經上的「愛是恆久忍耐」……我那本來平靜、安穩的生活被顛覆了，在這期間是沒有希望，過一天算一天的日子！

某天，我兒又鬧翻了，望着他那法法的臉，眼中流露恐懼，像是對我說：「媽媽，不要罵我！」我心內傷痛，站在我面前的，似乎再不是那個整天笑嘻嘻，無畏依戀媽媽的小孩子，看呀！我是怎樣的一個人啊！自那天起，我放開了輔導步伐，不再催促孩子改變，轉向發掘他的優點，欣賞他每一個進步。幸好！兒子遇上良醫，服藥後他明顯進步了。學校老師很關注他的情況，家裏的氣氛也變得溫馨。看到孩子學業成績一天比一天好起來，行為禮貌也一天比一天有分寸，雖然生活仍不見得風平浪靜，但這兒子仍是上天賜給我最佳的禮物！

www.adhd.org.hk



專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD



關於我們

AD/HD教室

活動區

社區教育

資訊區

支持我們



歡迎蒞臨【專注不足/過度活躍症(香港)協會】網頁，此網頁將為您提供本會的最新消息及資訊，如有興趣，更可加入本會成為會員或義工，攜手令更多社會人士認識和接納《專注力不足/過度活躍症》。



Copyright©2009 Hong Kong Association For AD/HD

[政策及聲明](#) [聯絡我們](#)



最新消息

23/01/2010~23/01/2010

「智趣動感英語班」
14/11/2009~31/12/2009

「認識專注力失調及過度活躍症」系列 - 免費講座
19/12/2009~19/12/2009

「快樂的親子關係：正向心理學的啟示」家長講座
05/12/2009~05/12/2009

「認識專注力失調及過度活躍症」免費講座
28/11/2009~28/11/2009

注意力不足過動症： 實證心理治療

香港兒童青少年心理與精神科學會
蘇玉芝博士

多元化治療

- 藥物治療
- 輔導課程
- 家長培訓
- 教師培訓 / 學校配合

實證心理治療

- 行爲治療（ Behavioral Therapy ）
 - 輔導課程（患童）
 - 教師和家長一同配合 (20-24堂)
 - 親職訓練（家長）(8-16堂)
 - 課堂管理（教師）(一天)

輔導課程（患童）

- 認知行爲治療法 (Cognitive Behavioral Therapy)
- 處理情緒及解決問題

親職訓練（家長）

- 改善親子關係
- 定規矩
- 適當獎勵
- 處理行爲問題
- 處理家長壓力

教師的角色

- 對「注意力不足過動症」有正確認識
- 觀察學生的行爲
- 轉介學生接受專業評估 / 診斷
- 鼓勵家長配合專業治療
- 接納學生的困難
- 施行有效的教學策略
- 推行家校獎勵計劃

有效教學策略

- 調動坐位，讓孩子坐近教師桌，或於講課時站近孩子。
- 當孩子表現恰當時，立刻給予讚賞。
- 與家長商量共同推行「好行為獎勵計劃」。
- 親身示範和角色扮演等方式，讓孩子學習社交技巧，例如、合作、互助、分享、基本禮貌等行為。
- 給予額外時間完成功課／測驗／考試。
- 放寬對完整答案的要求，將運算步驟或作答程序列入評分範圍，不計較錯別字或句子是否完整。

(AACAP Official Action, 2005; CDDRA, 2007; So, 1997)

家長的角色

- 接納孩子的困難
- 尋求專業評估 / 診斷
- 對「注意力不足過動症」有正確認識
- 配合專業治療
- 推行家校獎勵計劃

學習行為輔導課程教材套 (主流小學適用)

- 輔導課程使用手冊
 - 認識「注意力不足過動症」
 - 有效的課堂管理技巧
 - 輔導課程建議
- 教學錄影帶或光碟
- 「我有問題？」漫畫書

資料網頁

- www.ha.org.hk/kch/adhd
- 認識「注意力不足過動症」
- 家長錦囊
- 教師錦囊
- 「我有問題？」漫畫書
- 輔導課練習建議

多謝各位!