

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：

亞太網絡雜誌醫療常識：ADHD兒童
www.magazine.com.hk/doctor/know/adhd.htm

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

C.H.A.D.D. Online
(Children and Adults with AD/HD)
www.chadd.org/am/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/
adhdmnu.cfm](http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/adhdmnu.cfm)



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

通訊處：香港新界 粉嶺郵政局 郵政信箱 526 號

電郵：info@adhd.org.hk

網址：http://www.adhd.org.hk

電話：6356 4053 傳真：3011 5442



建設融和社會，需要你的了解和關愛

據統計，美國約有3-7%兒童患有專注力不足/過度活躍症，中國約有3-5%，在其他國家則約有3-9%，而香港大概有5%，男女比例為2:1至9:1不等。假如你遇到身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，因為他們並非一般人想像中的壞孩子。

究竟甚麼是《專注不足/過度活躍症》？

這是一個醫學診斷的名稱。通常一個專注力不足的兒童會被成年人形容為「心散」、「發白日夢」；而有過度活躍的兒童則會被認為「坐唔定」、「話唔聽」、「無時停」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
- 時常不能自發地完成工作
- 不留意細節，常犯不小心的錯誤
- 未能留心別人的說話
- 常常遺失書本、文具及其他物件

2. 過份活躍

- 常常「郁身郁勢」
- 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候
- 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，所以患者通常在學習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，因為當他們感到被不公平或不合理看待時，往往會大聲尖叫、掉東西和跺腳；玩遊戲時又因表現衝動而不遵守規則，甚至對其他兒童做成干擾。結果他們常被處罰，又經歷被嘲笑和孤立隔離等痛苦。久而久之，孩子變得具攻擊性，使用難聽的話或威嚇語反罵對方，並容易捲入爭執之中。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、逃避、憂鬱和暴力傾向等，社會方面亦需要付上沉重的代價呢！

患者的特質與長處：

在另一方面，專注不足/過度活躍的兒童，同時亦具有天賦正向的優勢特質，他們有高自發性和對情境有高的敏銳度；他們想像力豐富、具創意、有彈性、愛冒險和喜歡發掘新事物；這些都是許多需要創意的職業所重視和要求的先決條件。在體能上，他們也具有展現肢體與表情的天賦優勢，是好些專業領域所需要具備的能力，如演員、舞蹈員和運動員等；在2008年奧運中奪取了八枚金牌的游泳健將菲比斯，在兒時也被診斷患上專注不足/過度活躍症。

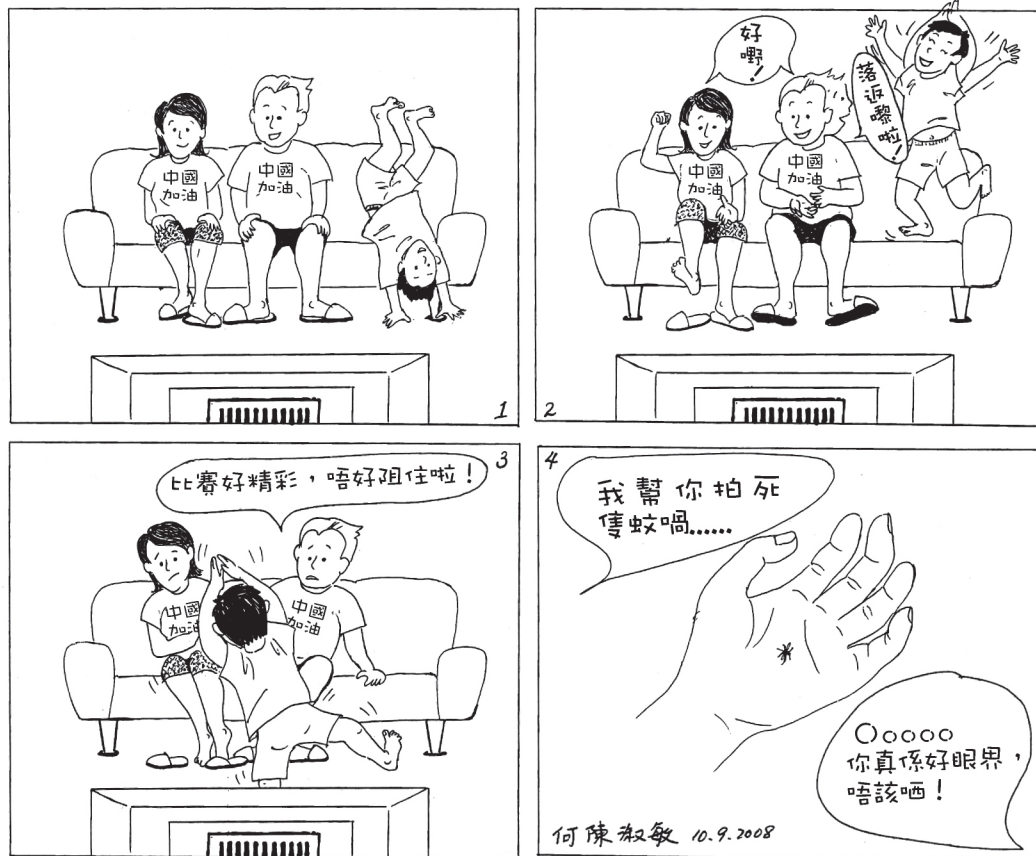


每個孩子都是寶，
欣賞勉勵更美好。



細「蚊」仔睇奧運

編、圖：何陳淑敏



共建和諧社會，需要你的關與愛：

其實，每一位孩子的成長，都需要成年人的關心與扶助。如果成年人缺乏正確認知，將無法給予專注不足/過度活躍孩子正確的回應，從而影響孩子的性格與成長。就如一般孩子，專注不足/過度活躍的兒童，也有忠誠、善良和可愛的一面。只要我們能放下既有的觀念，嘗試去接近、聆聽和感受他們的內心，必定能幫助這些孩子融入社會，並與其他人建立良好的合作的關係。

作為社會的一份子，期望你能對孩子付出多一分的了解、關愛、支持和鼓勵，這個世界將因你變得更放異彩，生活更趨和諧！

(以上內容節錄於張老師文化/兒童注意力訓練父母手冊Ferhard W. Lauth & Peter F. Schlotke & Kerstin Naumann 著)

