

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。小寶寶臉上帶着一絲笑意，恬靜地睡得正甜。此刻使我從剛才坦蕩不安，擔心太太因自然分娩不成，須要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，憧憬着孩子聰明伶俐、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，他那活潑得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，有着種種不協調的現象；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、照顧者和整體家庭都全部承受了由此而產生的壓力，此壓力如長時期未能得到紓緩，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，務冀能使孩子們能健康、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，經常陪伴著有專注力不足、過度活躍問題(ADHD)兼具讀寫困難學習障礙的姪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。

我家嫂嫂白天埋頭工作，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、衝動魯莽……她認定孩子是被長輩們寵壞了的小霸王，又怪責丈夫不負管教責任，於是家中每天都在打罵聲中度過，終至母子感情嚴重破損，衝突經常以動武收場！眼看溫馨的家，成了母子戰場，我這個姑姐只好盡己義務，每天工餘指導姪女做功課，百忙中仍抽空陪伴姪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患童呢？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、活潑精靈，所以父母之間一致的管教守則非常重要！不然，便會給孩子牽著鼻子走了！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。以我觀察嫂嫂和姪女的情形，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，孩子的美好明天都是在你們的掌握中，請耐心教導他們吧！看到我姪女變乖了、懂事了，我有信心，慢慢地，你在我孩子身上定能發掘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會以自己的孩子為傲，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

通訊地址：新界粉嶺郵政局郵政信箱526號 電話：63564053 傳真：26615942 第一期 創刊號 2007年11月

眾志成城，協會成立了！

本會會長於成立典禮上致歡迎辭：

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，不但表達了閣下對敝會的支持，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」必能促進社會更深層的和諧與繁榮。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。在過去一年多的籌辦過程中，我們幸運地得到很多關心ADHD孩子的社會賢達和有關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



，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孩子的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，協助他們開創一條既能健康成長、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

家長心聲

蕭太

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，撫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，我不由得膽顫心驚接聽電話；帶同孩子出外活動時，我必須假裝着看不到旁人，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；接放學了，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；

跟進功課溫習以應付測驗時，我默唸聖經上的「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，我兒又闖禍了，望着他那怯怯的臉，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，無限依戀媽媽的小孩子。看呀！我是怎樣的一個罪人啊！自那天起，我放緩了督導步伐，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！

如何培育AD/HD兒童

林老師

相信每位家長都認同，教育子女並非一件容易的事，何況要培育一個有專注不足、活躍問題(以下簡稱AD/HD)的兒童。本人是一位有AD/HD兒子的家長，同時亦是一位教師。今天嘗試與大家分享個人教導ADHD兒子的經驗和看法。請各位家長，多多賜教！

如果我們試從兒童、家長和老師三個角度，探討一些能改善大家相互關係的方法，從而提升教育子女的成效。首先本人試圖找出影響相互關係的觀念、它們的特質和可能引發的負面行為，從而考慮各方面的期望，最後製定可行的方法。

就本人所觀察上述人物後所作的表述，大家可能同意、不同意或只同意一部份，那都不重要，因為觀察得來的，不該以對錯來劃分，只能說是代表不同的觀點而矣！由於我們討論的重點，是要找出培育AD/HD子女的有效方法，而不是找出父母、子女、老師那一方面錯了。請大家想一想，如果我們不能將一些負面的觀念放低，較全面考慮各方面的期望和難處，如何能找出有效可行的方法教育我們的子女呢？結果可能只停留在惡性循環的境況裏！

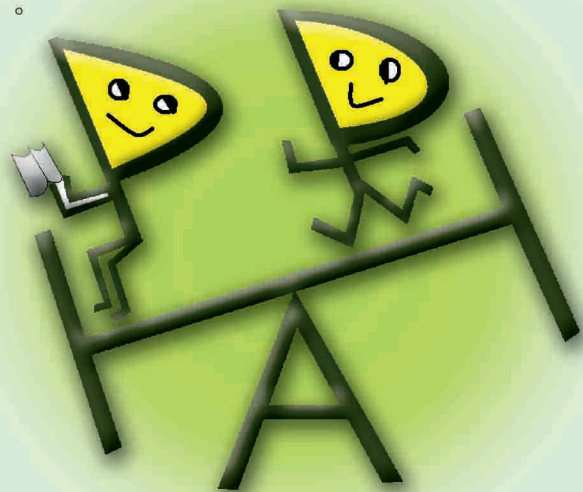
請問各位！上課不專心、談話、玩耍、不守秩序和成績不好，是AD/HD兒童的專利嗎？是否其他兒童都是好學生？答案當然是否定的。從以上角度去理解，我可以肯定告訴大家，老師最喜歡看到的是尊敬師長、有禮貌和態度良好的學生。老師最難以忍受的是破壞老師尊嚴的行為，如頂嘴、對抗言行等。老師不會因為學生有AD/HD問題，便任由他們頂嘴、沒禮貌，仍喜歡他；相反如果孩子尊敬師長、有禮貌和態度良好，縱使頑皮了一點，老師仍會對他們有更大的包容。

作為家長，你先要接受及正面面對自己子女是AD/HD兒童的事實，進而放低面子及負面的觀念，調校你對子女的合理期望，灌輸正確的價值觀，肯定他們的努力。切忌過份維護，養成子女輕視師長，表現對抗或敵意的情緒和行為，影響子女言行，以致與人相處沒有禮貌和抱持不合作的態度。家長需要關注子女德育的培養，誠意向學校及老師，表達自己的訴求，提出具體的建議，以期互相配合制定出協助孩子的策略。

角色	內在觀念	性向特質	行為表現
AD/HD兒童	1. 聽教及成績好就是好孩子。 2. 我喜歡被人讚，不喜歡被人罰和罵。 3. 我不能專注學習，因我的身體問題，我自己也不能控制，我是不想的。	1. 專注學習不能超過10分鐘。 2. 好動，不能安靜及停下來。 3. 心急，想做就做，想講就講。	1. 上課時，坐唔定或會離開座位。 2. 高聲談話，把玩文具，打擾同學。 3. 未問准他人借用，就取用同學物件。 4. 未獲老師示意，就發表意見。
家長	1. 我的孩子是好孩子不是你們所說那麼差。 2. 他自我控制能力較差，我和他都是不想的。 3. 你們不諒解他，對他不公平。 4. 你們愛心不足夠。	1. 比一般家長更加愛護自己的孩子。 2. 覺得自己對子女有虧欠。 3. 時常處於為子女爭取及戰鬥的狀態。	1. 對子女過於袒護。 2. 盡量滿足子女的要求及慾望。 3. 不能冷靜地處理問題，持抗拒及還擊的態度。
老師	1. 留心聽書、成績好、守秩序及尊敬老師就是好學生。 2. 好學生的父母，一定是懂得管教及關顧子女的家長。 3. 只識袒護子女的父母，就是只懂推卸責任的家長。	1. 只將學生分為好學生與壞學生兩類。 2. 認為好學生家長可與老師合作。 3. 認為壞學生家長只會投訴及帶給麻煩。	1. 偏心對待學生。 2. 給予好學生較多機會參加活動及校外比賽。 3. 缺乏誠意與壞學生家長溝通。

兒童方面，每位子女都希望，自己是父母及老師心目中的好孩子。然而由於AD/HD孩子的特質，他們不能長久專注地學習，以致影響他們的學業成績。加上本港的教育制度及環境，目前仍未能配合這類兒童的需要，因而導致他們的學業成績未如理想，甚至與其他同學有所距離，情況到小三及小四時，尤其明顯。是以影響他們的自我形像、自信心、學習動機及行為等。為改善問題，在孩子學習的過程中，需要將課文內容分成數段和數次學習，並加入休息時段，才能有效協助孩子學會一個單元，而所需時間必然比其他兒童為多。單靠課堂學習，效果必然未如理想。因此，本人建議，可利用長假期，預先教導孩子學科知識，等到老師授課時便起鞏固作用。他們雖然比人跑得慢，但因為早起步，所以還是有得跑。其作用是幫助他們尋回自信，提升學習動機，改善學習態度及課堂表現。若要有成效，請緊記，勿讓子女以自己為AD/HD兒童為懶惰的藉口。

最後，我相信只要家長、兒童、老師任何一方，放低負面的觀念，踏出第一步，必能藉著相互關係的改善，帶給我們AD/HD孩子美好的明天。



本會活動剪影



新春團拜暨家長座談會
10.3.2007



週末派對小組遊戲
5.5.2007



兒童專注力失調／過度活躍症立場書記者發佈會
5.7.2007



鯉魚門渡假村親子日營 26.8.2007



伽俐略計劃 2007年9月至2008年7月底（分期進行）



行為情緒輔導遊戲小組

非洲鼓班

親子籃球班

