



新聞資料

AD/HD 孩子家長同受累 疫情下壓力與挑戰大增 籲縮短輪候時間早診早治 助重建和諧健康家庭 第一屆傑出 AD/HD 大使出爐 過來人身份鼓勵同路人

疫情之下，無間斷的停課、復課對一般學生與家長固然難以適應，對患有專注不足/過度活躍症（AD/HD）的學童及照顧者來說，挑戰就更為艱巨。事實上，AD/HD 不僅影響孩子的個人發展，對照顧者亦帶來不一樣的挑戰和困難，令家庭活在壓力之中，甚或因而影響個人情緒及家庭關係。有見及此，專注不足/過度活躍症(香港)協會早前舉辦了第一屆傑出 AD/HD 大使選舉，並成功選出三位照顧者為本屆大使，期望透過三位分享自身經歷過的困擾和壓力，以及如何跨越這些難關，鼓勵其他同路人，勇敢面對和尋求方法助孩子和自身走出困境。

當然，要減輕照顧者的壓力，單單過來人的鼓勵並不足夠，及早讓孩子接受適當治療，改善孩子的症狀和行為問題，不論對孩子的成長，還是照顧者的情緒，以至雙方關係均有莫大裨益。但綜觀本港的診症情況，AD/HD 孩子輪候診治時間長，該會主席伍敏姿女士期望能早日縮短「長龍」，讓所有懷疑患有 AD/HD 的孩子早日把握黃金治療期，得到適當診治，重建孩子與家長健康的身心發展及和諧的關係。

AD/HD 屬腦部疾病 孩子、照顧者同樣受累

根據調查所示，全球兒童 AD/HD 的發病率約為 3%-7%¹，估計本港約有逾四萬名兒童及青少年患者。醫學界相信 AD/HD 與腦部化學傳遞物質失去平衡有關，可謂是個腦部疾病。AD/HD 可分為主要注意力不集中（AD）、主要過度活躍/容易衝動（HD）及混合型（AD/HD），²過度活躍及衝動可以不同形式表現出來，如孩子可能經常打斷別人說話、無法安坐、過於愛說話等。

因此，AD/HD 小朋友較容易與他人產生磨擦，人際關係欠佳，校園生活自然不快樂；同時，亦可能受症狀影響而未能發揮應有表現，出現自尊低落、焦慮及抑鬱等問題，也會使家人容易爭執，父母甚至可能出現離異，加深對孩子的心理影響。而孩子「無時停」、不聽指示、經常接收他人對子女的指責和投訴等，往往令家長身心俱疲，既感難於與孩子溝通，亦可能對於如何照顧好孩子苦無對策，日積月累下將波及情緒，甚至可能與伴侶就照顧方法而出現分歧，經常爭執，形成惡性循環，使照顧者長時間陷入巨大的心理壓力，嚴重影響自身、孩子、以至家庭關係。

三位大使也曾因孩子行為問題備受困擾

以上提及的症狀和影響同樣反映在本屆三位傑出 AD/HD 大使及其子女身上，如徐嘉輝先生的兒子就不時遇上學習困難、常常欠交功課，令他忍不住大動肝火

¹ The MTA Cooperative Group, 1999

² American Academy of Pediatrics and National Initiative for Children's Healthcare Quality (<https://depts.washington.edu/dbpeds/01ADHDIntroduction.pdf>)



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

責備兒子；羅凱欣小姐的小兒子也因完全無法「坐定定」，又被老師投訴不集中聽課、身體經常郁動等問題而與孩子時有爭拗，也因而影響自己的情緒和工作；至於王偉堂先生，也曾因兒子愛向他人發問、與他人不停說話而需不時與他人解釋兒子情況，可見孩子的行為問題對家長亦帶來不少困擾和壓力。

因此，及早治療非常重要，除有利孩子的個人發展，當其行為問題得到改善，學業、社交、生活等各方面表現亦能進入良性循環，照顧者亦能舒一口氣，上文提及的影響自然一掃而空——伴侶間的爭執減少，家庭關係有所改善，如此一來，當然亦有利孩子身心的發展，形成孩子和照顧者的雙贏局面。

輪候診症時間長或錯過黃金治療期 主席望達「零輪候」

事實上，研究發現 6 至 9 歲為黃金治療期，治療效果相對較理想。不過在香港，懷疑患有 ADHD 的兒童，輪候評估、確診及各項治療服務的時間，可長達四至五年，有可能令孩子錯過黃金治療期。伍女士表示，「本會在 2018 年曾翻查資料發現醫管局各聯網的兒童及青少年精神科的新症輪候時間中位數近年明顯上升，各聯網的穩定新症輪候時間中位數由 2015-16 年度的 78 星期上升至 2017-18 年度的 98 星期。」

因此，為了讓孩子健康成長、減低照顧者的心理壓力，及早讓他們接受適當診治是重中之重，而藥物治療、行為治療與家校合作均擔當重要的角色。為此，伍女士向政府提出不同建議，希望能及早協助 AD/HD 孩子達至「零輪候」，包括開展針對所有在學兒童的公私營合作(PPP)計劃、增聘兒童精神科專科醫生及加緊培訓精神科的醫護人員、於中小學成立校本跨界別專業支援團隊等。

大使親身經歷：治療後學習改善、情緒穩定、親子關係好轉

事實上，本屆大使在孩子確診及治療後，其行為問題漸漸好轉，的確亦使他們的壓力有所減少，重覓彼此的「出路」。以羅小姐為例，在兒子確診患有 AD/HD 並開展藥物治療和行為治療後，雙方的情緒和關係自此也有明顯改善。

而王先生的兒子本來也受症狀影響而開始學業退步、做功課需很晚才完成的現象，但當確診 AD/HD 並積極聽從醫生指示用藥後，王先生發現兒子的集中力明顯有所提升，做功課進度加快，成績亦漸有進步。

徐先生也在確診兒子患病後，積極尋求治療，更為兒子辭去工作，全職照顧孩子，既為兒子安排藥物治療，亦同時安排行為治療訓練，並將之應用於日常生活上，逐步改善兒子的行為問題，雙方的情緒和關係也因此好轉。由此可見，恰當的治療對 AD/HD 孩子和照顧者是非常重要的。

疫情下的大轉變 大使各有心得

受疫情影響，本港學校紛紛轉為網上學習，協會就發現 AD/HD 孩子與家長慢慢出現不同影響，如兒童失去生活常規、作息混亂、缺乏運動和正常社交活動，又因課後支援及復康訓練暫停，在家學習困難而引致情緒及行為問題惡化，以及有沈迷上網的問題。「家長亦大受這些問題困擾，但礙於工作或能力所限，未能協助兒童重新安排生活日程，有效進行網上學習和家居訓練，部份家長甚至要改為在家工作，壓力上升，容易有情緒困擾和親子關係轉差的情況。」



三位大使亦不約而同地表示深受影響，子女各有不同程度的分心、難適應學習模式上的轉變，或者變得懶散，需要勤加督促，羅小姐就指兒子的成績也因而受影響，不過幸有學校的老師幫忙提點，孩子的專注力也有所提升；徐先生起初也頗為緊張孩子的學習進度，常常提點兒子，但後來亦適當地放手讓孩子自行負責其學習，發現孩子其實也能自行處理，自己不用過於緊張；王先生的兒子年紀稍長，有自己的想法，作為爸爸的他，多數時間也是以提點為主，希望他明白到日後公開試的成績對能否選擇喜歡的學科有舉足輕重的影響。

三位大使均明白 AD/HD 的孩子無論在平日，還是疫情下，家長必定面對重重難關，不過他們均希望以自身的經歷鼓勵其他家長。特為兒子修讀相關教育碩士課程的徐先生就指，疫情下會為孩子安排一些時間「放電」，他建議家長可以嘗試和孩子玩桌上遊戲（Board Game），既可留在家中消磨時間，又是益智遊戲。他亦建議家長自身也要適時放鬆，不要過份緊張或希望改變孩子。曾研習外國流行的家長行為訓練課程的他亦指出，有研究指家長行為訓練有助改善孩子行為問題，希望此類課程未來在香港也能更普及。

至於王先生則認為，家長自身要多了解此病，接受孩子患有 AD/HD，同時也要讓孩子明白他患有 AD/HD，跟一般人患傷風感冒是同一道理，沒有甚麼大不不了，最重要接受治療。而疫情之下，能讓孩子發掘自己的興趣在家中消磨時間，以及適當陪伴是很重要的。他指兒子喜歡拍攝短片、VR 遊戲等，自己亦會陪伴參與，當然也會適時提點學習，解釋當中的重要性。

曾經歷兒子抗拒上學的羅小姐表示，現在最著重的是孩子的品行和情緒，學習成績反而較次要，「選擇一間關愛孩子、懂得照顧 AD/HD 學童的學校很重要，囡囡自從轉校後便變得開心，更指要當第一個上學的學生，這個轉變對作為母親的我來說特別窩心。現時疫情之下，雖然孩子的學習也有受影響，不過也不會給予過大壓力，盡量希望保持良好的親子關係，亦會安排一些他喜歡的活動在家中消磨時間，如砌積木。」

最後，伍女士亦呼籲家長適時尋求他人支援，「本會在疫情期間曾特為兒童及家長開辦不同活動，希望舒緩雙方壓力，包括網上同路人加油平台、針對兒童沉迷上網的網上家長小組、提供網上兒童遊戲治療服務，及邀請精神科專科醫生舉辦網上直播家長問答節目等。」

有關第一屆傑出 AD/HD 大使選舉

該會早前舉辦的第一屆傑出 AD/HD 大使選舉，正正是源自於讓更多人士了解和關注 AD/HD 孩子和照顧者面對的境況而生。同時，亦希望透過成功當選的三位大使自身的經歷，鼓勵同路人在艱辛的照顧路上切勿氣餒。

三位成功當選的大使分別是徐嘉輝先生、王偉堂先生及羅凱欣小姐，他們在兩輪的評審評分及面試中脫穎而出。在照顧孩子的路上，三位也分別遇過不少挑戰和迷茫，但目前三位已經跨過這些障礙，各自找到與孩子的相處之道，期望其他同路人一樣能找到自己和子女的出路。



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

如欲索取更多資料及現場相片，請聯絡：

博訊公關顧問

李小姐

電話：9811 3380

電郵：w.lee@prppl.com