

# 注意力不足 / 过度活跃症之（一）认识篇

患有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年，许多时在学习、社交和家庭生活上都会遇到困难，他们需要多元化的支援，包括药物治疗 (medication) 及心理教育 (psycho-education)。除了学校及社区的支援，家长的了解及支持亦十分重要。此家长教育系列共有三篇，分别介绍注意力不足 / 过度活跃症，其治疗及支援方法，让家长对此症加深认识，从而更合适地培育子女。

(一) 认识篇
(二) 治疗及支援篇（上）：药物治疗 妥善管理行为
治疗及支援篇（下）：改变思维模式 提升执行技巧
(三) 家长锦囊篇
锦囊一：「做事专注有招数」
锦囊二：「控制冲动没难度」
锦囊三：「改善记忆有妙法」

教育局  
二零二二年

## 征状

注意力不足 / 过度活跃症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, 简称 AD/HD)，是一种儿童发展障碍。有注意力不足 / 过度活跃症儿童的注意力、活跃程度和控制冲动的能力与同龄儿童有明显的差异，导致他们在学习、社交和家庭生活上都会遇到较大的困难。常见的征状有：

### 1. 注意力不足，如：

- 专注力短暂
- 较难集中注意力
- 容易受外界干扰而分心
- 做事欠缺条理
- 容易忽略细节

## 2. 活动量过多，如：

- 难以在课堂中安坐
- 经常手舞足蹈
- 不停地把玩附近的東西
- 多言
- 难以保持安静

## 3. 容易冲动，如：

- 未有考虑后果便行动
- 不待问题完成便抢着说出答案
- 常打扰别人
- 没有耐性轮候
- 没有耐性依循步骤工作

## 成因及影响

到目前为止，虽然注意力不足 / 过度活跃症之成因仍未能完全确定，但有研究指出此症可能与脑神经传导物质失调有关。亦有研究指出患有此症的儿童脑部的体积比正常的儿童小 3 至 5%，其中最明显受影响的是脑额叶及脑颞叶两部分，而脑额叶就是控制注意力及冲动抑制的地方<sup>1</sup>。

根据精神病学教授罗素·巴克立(Russell A. Barkley)，有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年在执行功能和自我控制方面的发展均出现不同程度的困难，包括较难抑制冲动的反应、工作记忆较短暂、情绪控制及计划和组织能力较弱，以致他们常常未能如同龄儿童及青少年般控制自己的言行举止。

## 转介、评估及支援

家长如怀疑子女有注意力不足 / 过度活跃症，可主动联络学校的特殊教育需要统筹主任、班主任、学生辅导人员或学校社工，以便学校进一步了解学生的学习和社群适应，提供合适的支援。在公营中、小学，学生支援组会按需要并在家长同意下转介学生至专业人员，如教育心理学家作全面评估，以便了解学生在情绪、社群适应和学习的情况和需要。此外，家长亦可经专业人员转介卫生署儿童体能智力测验中心 (<https://www.dhcas.gov.hk/sc/>) 的评估服务。若学生需要进一步专业诊断，专业人员会转介学生予精神科医生。

现时在香港，注意力不足 / 过度活跃症须经由精神科医生或受过相关专业训练的儿科医生作出诊断。医生会从多角度了解你子女的困难。除了临床观察，医生会向家长了解

子女的成长历程、在不同场合（包括学校、家庭、社交场合）的行为、问题行为的严重程度和持续的时间等相关资料；同时亦会向教师查询有关学生在学校的情况。

在支援方面，学校的专业人员包括教育心理学家、学校社工和辅导教师等，会因应学生在情绪、社群适应和学习各范畴的情况和需要，共同商讨适切的支援策略，例如优化课堂教学策略、安排朋辈支援、订立奖励计划、提供额外小组训练及个别辅导等。良好的家校合作对于帮助有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年是十分重要的。家长应与教师保持紧密沟通，了解子女的学习情况及需要，以一致的方法共同帮助他们成长。

如对注意力不足 / 过度活跃症的征状或诊断有兴趣，家长可进一步浏览《融情第四十二期怎样提升有注意力不足 / 过度活跃症的孩子的执行技巧》

<https://sense.edb.gov.hk/sc/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

参考资料：

1. 青山医院精神健康学院：《专注力不足及过度活跃症》，检自

[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_01\\_01\\_chi.asp#1](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01_chi.asp#1)