

注意力不足 / 过度活跃症之（二）治疗及支援篇（上）

帮助有注意力不足 / 过度活跃症的儿童及青少年，需要采用多元化的支援模式，主要包括医疗及心理教育两方面。本篇介绍药物治疗及心理教育中的妥善管理行为的方法。

教育局

二零二二年

医疗方面

药物治疗

药物治疗是一种最普遍治疗注意力不足 / 过度活跃症的方法。药物可以帮助改善患者脑神经传导物质多巴胺(Dopamine)及去甲肾上腺素(Norepinephrine)的不平衡，从而帮助改善脑部对注意力、活跃程度及冲动行为的控制。

现时在香港，常用于注意力不足 / 过度活跃症的药物大致可分为两大类：中枢神经刺激剂和非中枢神经刺激剂。中枢神经刺激剂包括短药效（药力约维持 3 至 4 小时）及长药效（药力约维持 12 小时）两种。

有研究显示，大约 65 至 80% 有注意力不足 / 过度活跃症的儿童对中枢神经刺激剂有良好的反应，包括降低活动量、减少骚扰或冲动行为及增强注意力。而非中枢神经刺激剂一般适用于对中枢神经刺激剂没有反应或因服用中枢神经刺激剂而出现过大副作用的儿童上。

服用中枢神经刺激剂可能会引致食欲不振、肠胃不适、头痛等副作用，尤其是服药的初期。由于每个有注意力不足 / 过度活跃症的儿童的需要和情况不同，他们所需的药物治疗，包括服用的药物类型、剂量和次数，及对药物的反应都会不同。若家长对子女服用药物有任何疑问，应尽早向医生查询，不宜自行调较药物剂量或停止服药。

想对药物治疗有进一步认识，家长可参考青山医院精神健康学院的教育资料：

《专注力不足及过度活跃症》

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01_chi.asp#1

心理教育方面

心理教育是运用心理学的方法，促进儿童及青少年的心理发展与适应的教育实践活动，在行为、认知、情绪、学习等不同范畴上支援他们的需要。

家长亦有能力从妥善管理行为、改变思维模式和提升执行技巧几个方面为子女透过心理教育帮助他们。

本篇先介绍妥善管理行为的方法，在（二）治疗及支援篇（下）会阐述改变思维模式和提升执行技巧的方法。

妥善管理行为

行为管理着重给予正面或负面的后果，去增加子女恰当的行为或减少其不恰当的行为。在管理子女行为时，家长要留意一些要点：

1. 选择适当及可达到的目标行为：

每次只集中改善子女一至两项行为，避免于同一时间订定太多目标。例如在同一时段为子女订立「能每天专心做功课、晚上 10:30 前上床睡觉、每天练习钢琴一小时、自行执拾书包」四个目标行为，很可能会超出他们的能力，便很难有好效果。此外，在开始订定目标时，可先定下较易掌握及达到的行为目标，让子女获得成功感。

2. 制订达到目标行为的准则：

目标行为的准则必须简洁、具体及可量度，让子女清楚知道什么可以做、什么不可以做及怎样做。例如：「好好地做功课」这个目标中，「好好地做」并不是具体及可量度的准则。若目标定为「需要在一小时内完成功课」，准则便更清晰明确。家长可参考以下其他例子：

	✓	✗
1	能在半小时内温习十个英文生字，并默写出来	乖乖地温习
2	每天上网最多一小时	不要时常上网
3	阅读后，能将书本放回书架上	妥善收拾东西

3. 配合适当的奖励方法：

家长可考虑使用代币制度或计分制度进行奖励计划，并事先与子女商讨代币或分数可换到的奖励。制订奖励时要考虑奖励的形式、可行性和频密程度。奖励未必一定是物质上的奖赏，正面的口头回馈，例如：「我欣赏你准时上床睡觉」，或让孩子进行一些他们喜欢的活动，例如陪伴子女玩游戏、带子女到公园玩或一起看电影、溜冰亦是好的奖励方法。

4. 检讨计划的成效：

计划进行初期，家长需即时对子女的表现作出回馈，以强化目标行为。当子女能持续维持目标行为后，家长可逐步减少回馈次数，并鼓励他们作自我检讨或奖赏。

如对本篇内容有兴趣，家长可进一步浏览教育局融合教育及特殊教育资讯网站内支援有注意力不足 / 过度活跃症学生的相关资讯：

<https://sense.edb.gov.hk/sc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>