

注意力不足／過度活躍症之（一）認識篇

患有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年，許多時在學習、社交和家庭生活上都會遇到困難，他們需要多元化的支援，包括藥物治療 (medication) 及心理教育 (psycho-education)。除了學校及社區的支援，家長的了解及支持亦十分重要。此家長教育系列共有三篇，分別介紹注意力不足／過度活躍症，其治療及支援方法，讓家長對此症加深認識，從而更合適地培育子女。

(一) 認識篇
(二) 治療及支援篇（上）：藥物治療 妥善管理行為
治療及支援篇（下）：改變思維模式 提升執行技巧
(三) 家長錦囊篇
錦囊一：「做事專注有招數」
錦囊二：「控制衝動沒難度」
錦囊三：「改善記憶有妙法」

教育局
二零二二年

徵狀

注意力不足／過度活躍症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, 簡稱 AD/HD)，是一種兒童發展障礙。有注意力不足／過度活躍症兒童的注意力、活躍程度和控制衝動的能力與同齡兒童有明顯的差異，導致他們在學習、社交和家庭生活上都會遇到較大的困難。常見的徵狀有：

1. 注意力不足，如：

- 專注力短暫
- 較難集中注意力
- 容易受外界干擾而分心
- 做事欠缺條理
- 容易忽略細節

2. 活動量過多，如：

- 難以在課堂中安坐
- 經常手舞足蹈
- 不停地把玩附近的東西
- 多言
- 難以保持安靜

3. 容易衝動，如：

- 未有考慮後果便行動
- 不待問題完成便搶着說出答案
- 常打擾別人
- 沒有耐性輪候
- 沒有耐性依循步驟工作

成因及影響

到目前為止，雖然注意力不足／過度活躍症之成因仍未能完全確定，但有研究指出此症可能與腦神經傳導物質失調有關。亦有研究指出患有此症的兒童腦部的體積比正常的兒童小 3 至 5%，其中最明顯受影響的是腦額葉及腦顳葉兩部分，而腦額葉就是控制注意力及衝動抑制的地方¹。

根據精神病學教授羅素·巴克立(Russell A. Barkley)，有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年在執行功能和自我控制方面的發展均出現不同程度的困難，包括較難抑制衝動的反應、工作記憶較短暫、情緒控制及計劃和組織能力較弱，以致他們常常未能如同齡兒童及青少年般控制自己的言行舉止。

轉介、評估及支援

家長如懷疑子女有注意力不足／過度活躍症，可主動聯絡學校的特殊教育需要統籌主任、班主任、學生輔導人員或學校社工，以便學校進一步了解學生的學習和社群適應，提供合適的支援。在公營中、小學，學生支援組會按需要並在家長同意下轉介學生至專業人員，如教育心理學家作全面評估，以便了解學生在情緒、社群適應和學習的情況和需要。此外，家長亦可經專業人員轉介衛生署兒童體能智力測驗中心 (<https://www.dhcas.gov.hk/tc/>) 的評估服務。若學生需要進一步專業診斷，專業人員會轉介學生予精神科醫生。

現時在香港，注意力不足／過度活躍症須經由精神科醫生或受過相關專業訓練的兒科醫生作出診斷。醫生會從多角度了解你子女的困難。除了臨床觀察，醫生會向家長了解子女的成長歷程、在不同場合（包括學校、家庭、社交場合）的行為、問題行為的嚴重

程度和持續的時間等相關資料；同時亦會向教師查詢有關學生在學校的情況。

在支援方面，學校的專業人員包括教育心理學家、學校社工和輔導教師等，會因應學生在情緒、社群適應和學習各範疇的情況和需要，共同商討適切的支援策略，例如優化課堂教學策略、安排朋輩支援、訂立獎勵計劃、提供額外小組訓練及個別輔導等。良好的家校合作對於幫助有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年是十分重要的。家長應與教師保持緊密溝通，了解子女的學習情況及需要，以一致的方法共同幫助他們成長。

如對注意力不足／過度活躍症的徵狀或診斷有興趣，家長可進一步瀏覽《融情第四十二期怎樣提升有注意力不足／過度活躍症的孩子的執行技巧》

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

參考資料：

1. 青山醫院精神健康學院：《專注力不足及過度活躍症》，檢自

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