

注意力不足／過度活躍症之（二）治療及支援篇（上）

幫助有注意力不足／過度活躍症的兒童及青少年，需要採用多元化的支援模式，主要包括醫療及心理教育兩方面。本篇介紹藥物治療及心理教育中的妥善管理行為的方法。

教育局

二零二二年

醫療方面

藥物治療

藥物治療是一種最普遍治療注意力不足／過度活躍症的方法。藥物可以幫助改善患者腦神經傳導物質多巴胺(Dopamine)及去甲腎上腺素(Norepinephrine)的不平衡，從而幫助改善腦部對注意力、活躍程度及衝動行為的控制。

現時在香港，常用於注意力不足／過度活躍症的藥物大致可分為兩大類：中樞神經刺激劑和非中樞神經刺激劑。中樞神經刺激劑包括短藥效（藥力約維持 3 至 4 小時）及長藥效（藥力約維持 12 小時）兩種。

有研究顯示，大約 65 至 80% 有注意力不足／過度活躍症的兒童對中樞神經刺激劑有良好的反應，包括降低活動量、減少騷擾或衝動行為及增強注意力。而非中樞神經刺激劑一般適用於對中樞神經刺激劑沒有反應或因服用中樞神經刺激劑而出現過大副作用的兒童上。

服用中樞神經刺激劑可能會引致食慾不振、腸胃不適、頭痛等副作用，尤其是服藥的初期。由於每個有注意力不足／過度活躍症的兒童的需要和情況不同，他們所需的藥物治療，包括服用的藥物類型、劑量和次數，及對藥物的反應都會不同。若家長對子女服用藥物有任何疑問，應儘早向醫生查詢，不宜自行調較藥物劑量或停止服藥。

想對藥物治療有進一步認識，家長可參考青山醫院精神健康學院的教育資料：

《專注力不足及過度活躍症》

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

心理教育方面

心理教育是運用心理科學的方法，促進兒童及青少年的心理發展與適應的教育實踐活動，在行為、認知、情緒、學習等不同範疇上支援他們的需要。

家長亦有能力從妥善管理行為、改變思維模式和提升執行技巧幾個方面為子女透過心理教育幫助他們。

本篇先介紹妥善管理行為的方法，在（二）治療及支援篇（下）會闡述改變思維模式和提升執行技巧的方法。

妥善管理行為

行為管理著重給予正面或負面的後果，去增加子女恰當的行為或減少其不恰當的行為。在管理子女行為時，家長要留意一些要點：

1. 選擇適當及可達到的目標行為：

每次只集中改善子女一至兩項行為，避免於同一時間訂定太多目標。例如在同一時段為子女訂立「能每天專心做功課、晚上 10:30 前上床睡覺、每天練習鋼琴一小時、自行執拾書包」四個目標行為，很可能會超出他們的能力，便很難有好效果。此外，在開始訂定目標時，可先定下較易掌握及達到的行為目標，讓子女獲得成功感。

2. 制訂達到目標行為的準則：

目標行為的準則必須簡潔、具體及可量度，讓子女清楚知道什麼可以做、什麼不可以做及怎樣做。例如：「好好地做功課」這個目標中，「好好地做」並不是具體及可量度的準則。若目標定為「需要在一小時內完成功課」，準則便更清晰明確。家長可參考以下其他例子：

	✓	✗
1	能在半小時內溫習十個英文生字，並默寫出來	乖乖地溫習
2	每天上網最多一小時	不要時常上網
3	閱讀後，能將書本放回書架上	妥善收拾東西

3. 配合適當的獎勵方法：

家長可考慮使用代幣制度或計分制度進行獎勵計劃，並事先與子女商討代幣或分數可換到的獎勵。制訂獎勵時要考慮獎勵的形式、可行性和頻密程度。獎勵未必一定是物質上的獎賞，正面的口頭回饋，例如：「我欣賞你準時上床睡覺」，或讓孩子進行一些他們喜歡的活動，例如陪伴子女玩遊戲、帶子女到公園玩或一起看電影、溜冰亦是好的獎勵方法。

4. 檢討計劃的成效：

計劃進行初期，家長需即時對子女的表現作出回饋，以強化目標行為。當子女能持續維持目標行為後，家長可逐步減少回饋次數，並鼓勵他們作自我檢討或獎賞。

如對本篇內容有興趣，家長可進一步瀏覽教育局融合教育及特殊教育資訊網站內支援有注意力不足／過度活躍症學生的相關資訊：

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