



ADHD 知多少

— 注意力不集中之介紹

ADHD全名是Attention Deficit/Hyperactive disorder，中文名叫注意力缺失/過動疾患。顧名思義ADHD的主要困擾有兩種，一是注意力不佳，另一則是過動與衝動。有些孩子只有單純的注意力不佳或是過動與衝動的問題，有些孩子則是兩種困擾都存在。

某些過動-衝動或注意力不集中的症狀，會在12歲前就出現，因為通常發生在幼稚園時期，所以不會特別在意孩子的過動或是注意力不佳的情況，上了小學之後才發現孩子與其它大部分的孩子表現不一樣，而被老師提出來關切，原因是在於幼稚園的學習情境比較鬆，小學階段學習比較結構化，孩子要開始學習社會化，上課要乖乖坐好，遵守規矩，學習常規，開始有考試和作業的壓力，但孩子經常粗心犯錯或是上課不專心、愛說話、起身走動等，100位兒童大約有7-8位有ADHD的表現，那麼一個班級中大約就有1-2位這樣的孩子，因此老師除了教課還要管秩序、隨時叮嚀，老師的負擔壓力也不小。

那孩子怎麼樣的表現才是符合注意力不佳或過動與衝動的表現呢？首先，以下九點注意力不集中的症狀表現可供參考。但要注意的是，若孩童有以下大於或等於六項的症狀表現，且持續出現至少六個月以上，而且至少在兩種以上的情境皆同時出現時，如：學校、工作或家裡，並造成社交及學業／職業上的影響，我們才能說孩子確實有注意力上的困難。

【注意力不集中的症狀】

- 1.無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
- 2.在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
- 3.別人說話時似乎沒在聽。
- 4.無法完成老師、家長或他人交辦的事務，包括學校課業、家事零工、或工作場所的職責（並非由於對抗行為或不了解指示）。
- 5.缺乏組織能力。
- 6.常逃避、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作；如學校工作或家庭作業。
- 7.容易遺失或忘了工作或遊戲所須的東西；如：玩具、鉛筆、書等。
- 8.容易被外界刺激所吸引。
- 9.容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。



衛教委員會 關心您