

淺談注意力缺陷過動症

資源班

何謂「注意力缺陷過動症」？

活動量大是一般兒童常見的現象，但也可能是疾病的症狀，一般人不太了解如何區分，常將活潑好動的孩子都籠統撥入「過動兒」之列，或誤解孩子是生性頑劣，或完全怪罪其父母未嚴加管教，殊不知這類孩子的症狀乃屬於生理的障礙(注意力缺陷過動症)，需要特別的醫療幫助，並得同時搭配老師、家長適當的教育訓練，方能有效改善其行為症狀，適應學習的環境。為了讓大家對「注意力缺陷過動症」兒童有更清楚的認識，茲將相關內容介紹如下：

一、症狀類型：

- 第一類：注意力欠缺(即注意力不集中，這也是這類障礙的主要類型)
- 第二類：過動、衝動
- 第三類：混合型(注意力不集中、過動、衝動三種狀況皆有)。

目前國內採用美國精神醫學會的精神疾患診斷與統計手冊第四版(1994)為主要的診斷工具，其主要重點如下：

兒童需於七歲前就出現上述第一或第二類的行為，且排除其他精神疾病；同時，其行為症狀比同齡的孩童出現得更頻繁，並且在二種以上不同的場合都有類似的行為出現(例如：學校、家庭)，才符合注意力缺陷過動症狀。

三、可能的原因：

可能與大腦某些細微功能欠佳有關，原因有的與先天(如：遺傳)或後天(如：大環境的惡化、污染)等有關。

四、特教通報程序：

一般來說，老師若發現班級中有疑似本類障礙的兒童，宜持續輔導與觀察至少六個月，其間可建議家長尋求醫療體系協助診治，若是效果不彰，才轉介資源班，經資源班老師的教育診斷確定後，才進入特教系統，接受特教服務。

如何幫助注意力缺陷過動症的兒童？

(一)用藥資訊

目前對於這類障礙的孩子是否需用藥，一直有許多爭議，有些家長會擔心用藥之後的副作用(焦慮、沒有胃口、失眠等，通常一段時間後就會消失，若狀況持續，可與醫生討論是否換藥)，許多家長則對於用藥之後孩子穩定的表現樂觀其成。目前常見的過動藥物為「利他能」與「專司達」，「利他能」屬短效型藥物，早上吃一顆後，藥效只能維持到中午，若是整天課時，必須讓孩子中午在學校再吃一次

藥。「專司達」屬長效型藥物，早上吃一顆就能維持一整天。資料顯示，八成的注意力缺陷過動症孩子，在服用適量的藥物之後，會有明顯的改善。不過，藥物並不能治好過動，我們會希望透過藥物建立一段穩定時刻，孩子能專心耐心的學習到合宜的行為與人際模式，增加好行為的出現頻率，當孩子的自信心與各種能力建立齊備之後，再慢慢減藥，最終的目的，就是完全不需吃藥。

(二)協助孩子處理情緒：

- (1)協助孩子對自己情緒與行為的覺察，適當的鼓勵孩子或幫他說出感覺。
- (2)接納與同理孩子的情緒。
- (3)增加改變動機：讓孩子瞭解行為的後果，增加他改變的意願。
- (4)治標方法：教導他適當的宣洩情緒方式。
- (5)提供相關經驗練習，直到成為習慣。

(三)面對孩子的態度：

- (1)孩子需要父母一致的、可預期的生活作息，對於日常作息與變動可事前給予預告。
- (2)對於孩子的不安、挫折與難過予以同理與安撫。
- (3)多鼓勵、肯定孩子表現出的正向行為。
- (4)經常讓孩子感覺被關愛，增強他的自我概念。
- (5)協助孩子多了解別人的想法與感受，運用機會教育、圖畫書、角色扮演的方式進行。

(四)給指令的技巧：

- (1)一次只給一個指令。
- (2)給指令時宜短、清楚、明確、步驟化。
- (3)確定孩子是否留意到你的指令。
- (4)必要時，請孩子重覆你的指令。
- (5)清楚的指導語，包括要做什么，以清楚的步驟，簡單的原因說明，以肯定句代替「不要」。例如「請你坐在椅子上」代替「不要動」。

如果您的孩子經醫師鑑定及學校教育診斷後確定是注意力缺陷過動症的兒童，請以耐心與愛心支持他的成長，這是一項長期且必要的任務。除此之外，父母與老師的良好溝通、雙方對教育的一致態度，是共同協助孩子成長的重要力量。

臺北市文化國民小學
校址：臺北市北投區文化三路一號
電話：二八九三—三八二八

翁明達、黃士嘉、高敏麗、陳書民、王金燕、楊加華
邱子芸、黃怡嘉、吳美蘭、陸靜如、林佳蓉、邱亭綸
陳孝慈、魏美雲、黃文萍

編輯小組



中華民國九十七年十一月十二日出版 第51期 發行人：黃三吉·鄭惠文 網址：http://www.whps.tp.edu.tw 1 理念與展望

家庭有愛，讓愛無礙，讓愛飛揚

家長會會長 鄭惠文

承蒙各位家長代表的推舉，本人很榮幸能擔任第十八屆家長會會長一職。本人是一名職業婦女，和大家同樣是孩子們的家長，教育領域並非個人專業，只是想藉著這個機會，和大家分享些許的教養心得，讓我們家庭的愛，成為學校教育的助力，而非阻力，是有效能的愛，而不是一味地寵愛或溺愛。我將這樣的想法化為簡單的十二個字—「家庭有愛，讓愛無礙，讓愛飛揚」。

猶記得黃校長曾經提醒我們，教育是感動的過程，唯有透過感動，孩子才會感恩，才會懷念，才會踏穩每一步成長的足跡。今天，在初任學生家長會會長一職的同時，也不禁省思起校長這句話的意涵。其實，我們給孩子的已經很多很多了，只是，到底有哪些是真正對孩子的成長有正向幫助的？倒是值得我們深深咀嚼與思考的。這些年來看到社會的亂象，如視訊媒介的氾濫與劣質、人心道德的淪喪與敗壞、生活壓力的倍增與無奈……等等，都讓我們無法不憂心孩子們會不會變壞、會不會輸在起跑點、未來會不會無法立足於社會、會不會有所成就……。

首先，孩子品性的重視與生活習慣的養成是最重要的。這兩、三年來，學校在黃校長的要求與主任老師們的努力下，不遺餘力的推動品格教育，只是，孩子的品性與生活習慣的養成並非單靠學校的力量就能有成效，其關鍵點仍在家庭教育的落實。孩子從小就是以模仿為主要學習方式，而父母親是孩子們最主要的學習對象，因此，身為爸媽的我們，在平時的互動、親子對話、身教言教中，更應該透過孩子的點滴行為進行自我的檢視，看看是否具有正向的引導或是偏頗的影響，哪怕只是習慣性的行為，都會影響孩子往後的人格發展。

其次，放手讓孩子歷練與體驗，不要過度保護或一直協助。由於現代

家庭孩子生得少，因此，對孩子成長、生活的點滴都是充滿關愛，有時協助過多反而剝奪了孩子自我體驗的機會。其實，孩子是需要嘗試與培養接受失敗的勇氣的，爸爸媽媽應關注的重點是嘗試的機會是否存在，若失敗了又何妨，孩子可從中記起教訓、學到經驗，對日後處事的應變能力與挫折容忍力的提升，都是具有正向價值的，所以，相信孩子，給孩子機會參與，是協助孩子成長很重要的過程。

再其次，給孩子多元的學習機會，從中發展個人潛質。「望子成龍、盼女成鳳」是每個父母的願望，只是孩子真的只是孩子，對於所謂的學歷、成就等事物的評價，都是建立在爸媽心中的價值取向。但是，不宜將成績列為唯一的考量，每個孩子都是獨立的個體，其潛在的能力與興趣，都需要透過多方面的嘗試、參與，才有被開展的機會，所以，在小學階段，爸媽應提供機會讓他們多參與各項學習活動，再藉由這些活動，發展個人潛能與興趣，從中獲得學習的意義，繼而累積人生智慧，方能開展自我的優勢，展現生命價值。

最後想談的是拓展孩子的國際視野。文化國小結合家長會的力量在此一議題上已深耕多年，也頗具成效，從英語教學到海外遊學，提供孩子許多開拓視野的機會。不過，這些經驗還必須落實於日常生活中，透過對話的運用整合各項訊息，開拓對各項事物的認知理解能力，進而培養更精確的思辨能力，與未來世界潮流接軌。

各位敬愛的家長：對孩子，我們有很多的愛，只是，我們給他(她)的愛必須是有意義的，誠如鄭石岩大師所言：「有效能的愛，才是真愛」。在此，真心期盼因為我們的用心、努力，文化的孩子能更茁壯、更快樂，也更有能力與機會去面對未來社會的挑戰。

清寒學童獎助金 (970601~971031)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘(含指定捐款)			\$499,649
英語日園遊會捐款604,609	\$2,800		\$502,449
5月份清寒學童營養午餐補助款		\$18,081	\$484,368
6月份清寒學童營養午餐補助款		\$15,302	\$469,066
9月份清寒學童營養午餐補助款		\$7,717	\$461,349
10月份清寒學童營養午餐補助款		\$8,687	\$452,662

英語基金 (970601~971031)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$1,425,143
外師參觀費用		\$3,579	\$1,421,564
徵外師廣告費		\$6,500	\$1,415,064
六年級英語基金辦餐費		\$100,030	\$1,315,034
6月份外師薪資		\$314,650	\$1,000,384
96年度績效獎金		\$123,650	\$876,734
利息	\$678		\$877,412
7月份外師薪資		\$314,650	\$562,762
8月份外師薪資		\$139,191	\$423,571
9月份外師薪資		\$264,350	\$159,221
外師代課費		\$31,850	\$127,371
97上英語基金	\$2,001,600		\$2,128,971
萬聖節糖果		\$3,200	\$2,125,771

導護基金 (970601~971031)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$580,415
畢典志工校園維護護餐費		\$3,200	\$577,215
利息	\$282		\$577,497
導護基金	\$62,850		\$640,347

學生家長會費 (970601~971031)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$128,017
校外競賽獎勵金-拔河隊		\$7,300	\$120,717
畢業典禮禮物,獎金,花束,佈置		\$100,490	\$20,227
畢典工作人員誤餐費		\$8,000	\$12,227
委員捐款	\$15,000		\$27,227
文化親情第50期刊費		\$18,500	\$8,727
利息	\$160		\$8,887
97上學校日摸彩品		\$6,100	\$2,787

家長委員捐款 (970601~971031)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$101,495
致政戰學校禮品		\$2,000	\$99,495
三團聯誼		\$9,895	\$89,600
96下二次委員會餐點		\$3,570	\$86,030
感謝校長留任花束		\$1,000	\$85,030
潘榮學會長登山活動捐款	\$20,000		\$105,030
奠儀、輓聯		\$2,560	\$102,470
利息	\$413		\$102,883
畢典贊助款		\$15,000	\$87,883
中秋禮品		\$15,000	\$72,883
贊助八投里仁協會新書		\$3,950	\$68,933
一年級票證套		\$1,200	\$67,733
97年教師節活動		\$32,340	\$35,393
家長代表大會飲料		\$720	\$34,673
家長委員大會餐點、花束		\$4,500	\$30,173
文具		\$1,197	\$28,976
訓導處社團補助金		\$8,000	\$20,976
委員捐款共19位	\$405,200		\$426,176

親子共擁書香



閱讀主題：我不是不聽話——認識過動兒

王玉鳳整理



或許你曾經見過這樣的孩子：他們通常活動量特別大，不能專心，說話過多，很難安靜，他們不是故意不聽話，卻總是沒辦法控制自己，經常一不小心就衝動闖禍，成為大家眼中的「壞孩子」，像這樣的孩子，在醫學的角度來說，很可能就是所謂的「注意力缺陷過動症」（俗稱「過動兒」）。

「過動兒」的智力、外觀其實和一般人沒有兩樣，但他們因注意力不足，容易過動和衝動，對事情的思考模式又老是出人意表，而常遭到同伴誤解。當他們感到委屈無處宣洩時，很容易以動口或動手的方式來解決問題。因此，面對「過動兒」的行為問題時，期盼週遭的人可以用正確的態度來看待他們，嘗試學習如何與「過動兒」和平相處，了解他們不是故意要擾亂秩序或挑釁，而是需要多一些的寬容和引導。美國金牌游泳健將「飛魚」菲爾普斯在2008北京奧運的傑出表現讓我們了解到：用「另一雙眼睛」欣賞他們的與眾不同，透過更多的了解與努力，幫助他們在崎嶇的成長路上走得更平坦順利，過動兒也可能像菲爾普斯一般走出精采的人生。

【參考書目】

編號	書名	出版社
1	過動兒	新苗文化
2	ADD兒的世界	聯經
3	分心不是我的錯	遠流
4	你的孩子真的是過動兒嗎？	奧林
5	兒童注意力訓練手冊	張老師文化
6	兒童注意力訓練父母手冊	張老師文化
7	過動兒認識自己的第一本書	書泉
8	我又沒有說謊—一直坐著很無聊	阿布拉
9	我不是不聽話	新手父母
10	過動兒的教養妙方	新苗文化
11	遇見「過動兒」，請轉個彎	心理
12	過動兒父母完全指導手冊	遠流

「三人同一心，烏士變成金」(臺語)
【解釋：如果大家同心協力去做一件事，這件事就有成功的機會。】

教養錦囊