

躍動成長路

專注力失調/過度活躍症 (AD/HD) 家長錦囊

多角度分析
AD/HD兒童
的行為及特徵

精選訓練活動
增強兒童的學
習及自理能力

管教AD/HD
兒童的有效
策略

家長分享管教
子女的苦與樂

精神科醫生探
討治療AD/HD
兒童的方案



目錄

協康會簡介	4	第二站：評估知多少	
序言	8	行為表徵初探.....	47
		專業評估.....	58
第一站：ADHD 概論		第三站：提升潛能全攻略	
AD/HD故事劇場：		[生活實踐篇]	
我們這一家.....	12	AD/HD故事劇場：	
AD/HD是甚麼？.....	18	熙熙事件簿.....	64
AD/HD的類別.....	19	提升學習及自理能力.....	66
AD/HD的成因.....	21	提升學習基礎能力.....	96
AD/HD兒童的特徵.....	23		
AD/HD兒童行為特徵的成因.....	26	[體育篇]	
		AD/HD 故事劇場：	
		志明和小芬的體育課.....	106
		提升動作協調能力.....	108

[管教篇]

AD/HD 故事劇場：

小琪與媽媽..... 136

管教AD/HD兒童的七項原則... 137

第四站：家長分享

家禧媽媽的轉變 154

諾諾媽媽的努力 156

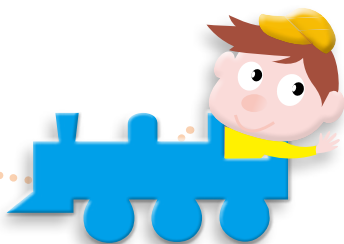
貝貝回來了..... 158

第五站：精神科醫生的話

AD/HD 藥物知多少？..... 162

與AD/HD兒童的家庭共舞..... 170

附錄：參考書籍及期刊..... 180



序言

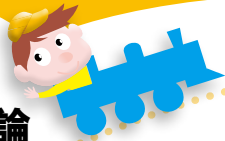
患有專注力失調/過度活躍症（簡稱AD/HD）的兒童不少耳目聰明、幹勁十足，勇於接受新挑戰；然而，由於他們較一般兒童活躍和衝動，難以安靜和專心地學習，在學業和社交方面每每碰壁，令他們信心大失，表現每下愈況。愈來愈多研究指出，專注力失調、情緒自控力弱、人際關係和溝通技巧欠佳等只是表徵，歸根究柢，實與他們腦部的執行功能缺損有關。當中有部分AD/HD兒童更可能同時患有其他發展障礙，故此家長若沿用一般方法去教導AD/HD子女，往往不得要領，甚至會適得其反。

面對AD/HD孩子層出不窮的行為、情緒及學習問題，大部分家長都感到束手無策、力盡筋疲。在孩子這些問題剛出現的時候，不少家長都能詳細解說、諄諄告誡，希望孩子明白犯錯的原因及後果，避免再重蹈覆轍。然而，由於孩子的自我抑制及自省能力較弱，未能汲取教訓，這時候，新的挑戰又接踵而來，家長不但感到應接不暇，情緒亦因而受到牽動，嚴重者更令家庭氣氛變得緊張，破壞親子關係。值得注意的是，這些問題不會自行消失，倘若未能及早正視和妥善處理，將會延續至孩子不同的人生階段，影響其健康成長和長遠發展。

有見及此，協康會的專業團隊，包括教育心理學家、職業治療師和物理治療師，特別編寫了這本書，以深入淺出、生動有趣的手法來分享實用的技巧、專業的知識及家長的感人經歷，引導同路人了解AD/HD兒童行為背後的成因，繼而運用書中所列簡易而有趣的活動，提升兒童的專注力，以解決在社交、學習及生活上所遇到的困難。

最後，謹此感謝負責編寫此書的工作團隊成員，憑著他們在這方面的努力鑽研和多年的實踐經驗，本人深信書中的建議定能為家長提供適切及實用的指引，紓解他們在照顧AD/HD孩子方面的困擾，改善親子關係，令孩子愉快地學習及成長。

協康會總幹事
曾蘭斯
二零一四年二月



AD/HD兒童行為 特徵的成因

個人因素

1. 執行功能困難
2. 動作表現問題
3. 感覺訊息處理困難
4. 身體協調能力較弱

家庭因素

1. 管教標準
2. 家長和照顧者的心理狀態
3. 整體家庭壓力

AD/HD
兒童的
行為特徵

個人因素

1. 執行功能困難

「無時停」、「易分心」幾乎是人們對AD/HD兒童的第一印象。近年，很多科學研究指出AD/HD兒童的行為特質只是表面徵狀，而真正的「幕後黑手」是抑制反應能力較弱，致令他們的執行功能（Executive Function）未能如常運作（Barkley, 2006）。「執行功能」是泛指控制、計劃及執行一連串的活動，以達到預設目標的能力，當中包括計劃、抽取資料、維持專注、變通修訂、自我抑制能力，以及自我監察等過程。

由於以上的「執行功能」未能如常運作，使AD/HD兒童較難在現實生活中「停一停、想一想」，然後才作出合適的反應去處理現實生活中的各種狀況。根據Barkley（2006）的理論，AD/HD兒童的執行功能困難大致有以下範疇：

a. 行為抑制能力不足

行為抑制能力分為三種，第一種是指抑制帶來「即時滿足」的行為反應，第二種是抑制「慣性行為」的能力，第三種是抑制「外來騷擾」的能力。AD/HD兒童的控制能力較弱，在缺乏自我提醒下，使他們較難抑制自己錯誤的行為反應，因而令他們的行為較易受到周遭的環境影響，導致較難長時間遵守家居或課室的規則。例如：當兒童做功課時，必須制止自己做其他事情（如：玩耍或睡覺）而得到「即時滿足」（如：享樂）的行為反應，否則便難以有效地完成功課。

行為抑制能力亦指抑制一些正在進行的「慣性行為」，以致能根據現況而即時調節工作方向。例如：兒童正在做數學運算功課，開始是一系列的加數，中段轉為一系列的減數，面對這個轉變，兒童需要抑制自己使用加數運算的「慣性」，讓思考轉為「減數運算」，才能配合题目的要求。當我們在思考或記憶時，需要抑制其他外來的騷擾，以免在思考或記憶過程中出錯。



AD/HD概論

根據美國《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM-5）「動作協調障礙」是指兒童在日常動作協調上出現問題，表現遠低於同齡兒童應有的能力，並影響日常的學習和生活，此情況尤其出現在日常技能、自理及體育活動方面。他們難以投入及參與體育活動，以致無法與同伴建立良好的關係，繼而減低他們的自信心及社交能力。部分動作協調問題較輕微的AD/HD兒童，會被稱為動作協調困難。

動作表現問題對AD/HD兒童影響深遠，究竟他們為何會出現此問題？兒童無法注意到自己的狀態，以致無法作出調適，造成了學習上的困難。而三種不同類型的AD/HD兒童，他們的動作表現皆有不同（表一），從臨床的測驗及觀察中，可以歸納出影響兒童動作表現的兩大問題，分別是（1）動作協調與計劃及；（2）覺醒狀態與專注。

類型/ 問題範疇	專注力失調型	衝動及 過度活躍型	合成類別 (偏向專注力失調)	合成類別 (偏向衝動及過度活躍)
動作協調 與計劃	<ul style="list-style-type: none"> 肌力和耐力弱 動作協調障礙/ 困難 	<ul style="list-style-type: none"> 體力十足 動作計劃和 組織能力弱 	<ul style="list-style-type: none"> 肌力和耐力弱 動作協調障礙/ 困難 	<ul style="list-style-type: none"> 體力十足 動作計劃和 組織能力弱
覺醒狀態 與專注	<ul style="list-style-type: none"> 過低覺醒狀態 沒精打采， 低專注 	<ul style="list-style-type: none"> 過高覺醒狀態 異常興奮， 容易分心 	<ul style="list-style-type: none"> 大部分時間過低 覺醒狀態 沒精打采， 低專注 	<ul style="list-style-type: none"> 大部分時間過高 覺醒狀態 異常興奮， 容易分心

表一：三種不同類型的AD/HD兒童的動作表現問題

a. 動作協調與計劃

動作協調與計劃是指甚麼呢？在日常生活中，很多事情都需要一定的體能要求、動作的精確控制和步驟計劃才能完成。比方說，要沖調一杯咖啡，我們需要構思一連串的步驟，並要配合一系列的動作。第一步是打開咖啡的包裝，所用的力度如何？如果用力太小便打不開，需要用剪刀剪開；然而，用力太大会把咖啡粉散到地上。接著，是把咖啡粉倒進杯裡，此步驟需要準確及專注，否則又會散落在枱上或地上。最後，由拿起杯子、沖入熱水，直至坐在自己的椅子上，也需要保持平衡及穩定，以確保不會把咖啡溢出，或者把杯子摔破。

- 專注力失調型

在臨床經驗中，大部分「專注力失調型」的AD/HD兒童也兼有動作協調的問題。在日本的一項研究中，發現大部分在是項研究中的AD/HD兒童，都兼有動作協調及平衡力的問題（Kaneko & Okamura, 2006）。台灣的一項研究中指出，AD/HD兒童在跑步的速度、平衡力、兩側協調和肌肉力量都較同齡兒童為弱（Tseng, Henderson, Chow & Yao, 2004），而從家長和老師們的問卷調查中，發現「專注力失調型」的兒童比其他兩類型的兒童，動作協調的問題更為明顯。



AD/HD概論

這類兒童無論在肌肉力量、耐力、平衡力及協調能力也未能達到同齡兒童的水平。他們普遍對於身體關節的感覺較弱，對動作的力度和速度的感應也較低，因而影響了他們的日常生活。他們沒有足夠體能應付工作，例如：做了一段短時間的功課，便感到疲倦；上體育課時，反應速度慢，而且參與動機也弱；在一些需要動作協調能力的體育活動中，如：球類活動，他們常見的困難是拋球和接球不準確和力度不足。團隊競賽時，他們會影響團隊的表現，引致其他隊員的不滿。

- 衝動及過度活躍型

這個類別的兒童體力十足，時常跑來跑去。在臨床的個別評估中，他們的體能表現大致和同齡兒童一樣，有些甚至超越同齡的水準。但在團隊及日常活動中，他們的動作計劃和組織能力遠較同齡兒童為弱。例如：在球賽中，縱然他們能在個別踢球訓練中表現良好，可是在實際球賽中，卻未能發揮水準。他們對於怎樣選定最好的踢球角度？怎樣計劃左右腳的位置和次序？怎樣組織隊員等等……，都是完全沒有概念的。他們只著重眼前的享樂——獨個兒衝前去把球踢個痛快。他們表現衝動，沒有分析事件及如何計劃及執行的能耐。對於精細動作，

他們通常未能耐心學習，對於動作的調整也不在意。因此，他們時常不小心碰撞別人，給人粗魯的感覺，容易與人發生爭執。

- 合成類別

在臨床研究中，此類兒童所佔比例最多，他們同樣擁有專注力失調型和衝動及過度活躍型兒童的特徵，但前後兩者所佔的比重則因人而異。正因如此，他們的動作協調與計劃的表現，也就受著比重較多的那一種類別所影響。

b. 覺醒狀態 (Arousal Level) 與專注

覺醒狀態是指清醒及集中程度，即處於興奮、懶散或是在專注中。大部分人也有一定程度的覺察能力，能意識到自己的覺醒狀態。覺醒狀態影響工作的能力，一般人會因應不同的覺醒狀態而作出「調適」，令到自己重回專注的狀態。例如：很多人選擇在懶散時，吃點糖果來提神，以回到最佳的狀態去工作。有些人也會選擇工作前做運動，以達到最佳的覺醒狀態。另外，部分人在覺得心情太興奮或「心散」的時候，做些深呼吸的動作，令自己安定下來繼續工作。然而，臨床發現大部分AD/HD兒童不知道自己處於甚麼「覺醒狀態」。



評估知多少

課堂學習表現檢核表

家長可觀察兒童在過去一個月內有否出現下列狀況，再按出現的頻率，在適當的方格內畫上✓。若檢核表的答案大部分是「多數」或「經常」，家長便應及早約見職業治療師，為兒童作進一步評估及治療。



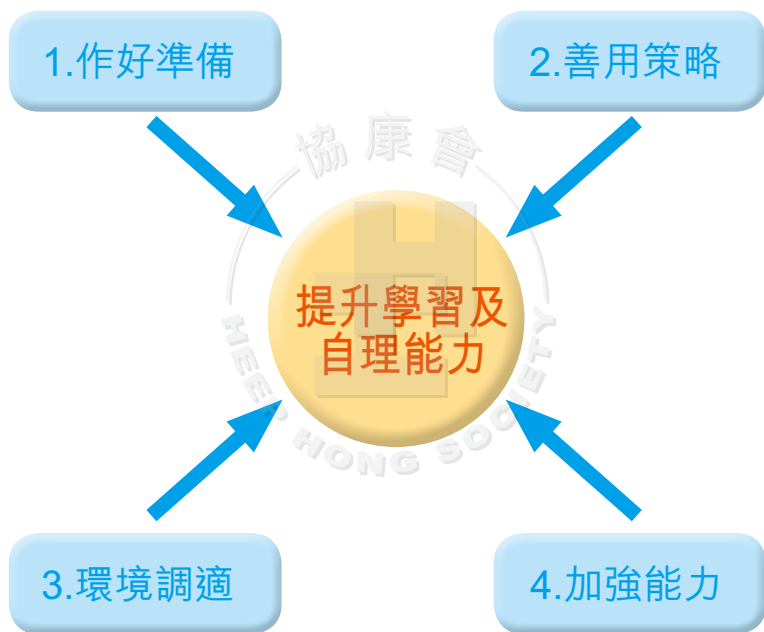
觀察項目	極少	間中	有時	多數	經常	備註
為上課作準備						
1. 課堂鐘聲響起時能夠安坐						
2. 把相關文具/書本放在桌子上						
3. 妥善運用小息時間進行如廁、喝水、遊戲等活動						
4. 檢查是否已帶齊所需物件上課						
5. 能夠帶齊所需物件上課						
活動參與						
1. 上課時，眼睛望著老師/課本/工作紙/黑板						
2. 不受外界聲音或事件影響而分心						
3. 出現小問題時，能自行調節情緒，沒有過度的情緒反應						
4. 同一時間要處理多件事情時，能記著要做甚麼						
學習準確度（工作紙、測驗）						
1. 於適當位置填寫答案						
2. 檢查工作紙確保沒有錯漏						
社交行為表現（上課時）						
1. 安靜地聽指示						
2. 先舉手後發問						
3. 在適當的時間及場合說話						
4. 能在適當時才離座						
5. 聽見小息鐘聲響起後，能忍耐至適當時才離座						
6. 能察覺自己的騷擾行為						
7. 能自我約制，沒有打擾別人 (例如：發出聲浪、動作)						

《課堂學習表現檢核表》（源自協康會職業治療部）

提升學習及自理能力

AD/HD兒童每天都為專心上課而令老師費神，為做功課而與家長爭執，雙方弄至筋疲力盡，事倍功半。其實，他們可透過建立良好的執行功能及學習基礎能力（如：感覺處理能力、身體協調能力），來改善他們在校內及家中的表現。家長及校方亦須互相配合，為他們製造一個合適的學習環境，誘導他們學習，令他們在學習過程中獲得滿足感。

除了學習，每位家長均希望兒童長大後能獨立生活，而良好的自理能力就是獨立生活的必要條件，亦是社交發展的不二法門。家長應親力親為地從小培養兒童的自理能力，避免貪一時的安逸，而依賴傭人代勞。其實，培養兒童的自理能力並不困難，只要懂得竅門，或許還會有意外收穫呢！因為在自理活動中需要運用多種執行功能，只要所給予的挑戰程度合宜，兒童便可以在日常活動中不知不覺地去體驗，在自然環境中進行訓練。要提升AD/HD兒童的學習及自理能力，可從以下四方面著手：



提升AD/HD兒童學習及自理能力的重點

提升潛能全攻略

生活實踐篇

c. 改善運作記憶能力

當我們處理較為複雜的事件時，例如：閱讀理解、學習或解決困難，均需要使用運作記憶能力。以下訓練活動有助改善兒童的此項能力。

活動一：等巴士

目標：提升運作記憶能力

教材：不適用

方法：等待巴士時，請兒童留意駛經巴士站的巴士車號及次序，例如：駛經的次序是904、102、107及905巴士，見到905巴士後，家長隨即問兒童「在905之前的一輛巴士是幾號？」（答案是107）或「在905之前的兩輛巴士是幾號？」（答案是102）。

調校活動的難度：

- 可以按照不同巴士公司的類別作答，以增加活動的變化
- 可增加所詢問的兩架巴士之間的數目，以增加活動的難度

904

102

107

905



活動二：超市購物

目標：提升運作記憶能力

教材：不適用

- 方法：1. 到超級市場購物前，請兒童先問家庭成員（例如：爸爸和哥哥）想買的東西，兒童須緊記要買的東西及數量（例如：爸爸想買一罐可樂、哥哥想買一包香口珠）。
2. 到了超級市場後，請兒童先看看要買東西的價錢，然後用心計算金額。

調校活動的難度：

- 可增加要記的物件數量，以提升活動的難度



提升潛能全攻略

生活實踐篇

iv. 改善重組能力

由於AD/HD兒童有行為抑制的困難，令他們較難抑制自己的即時反應，從而影響在腦海中正在進行的重組工作，最終令他們難以有系統地進行學習或處理自己的情緒行為。以下的訓練活動有助他們提升重組能力。

活動一：書包大挑戰

目標：提升兒童的自理能力，解難及重組能力

教材：書包、手冊

方法：1. 家長先向兒童講解認知導向生活訓練（Cognitive Orientation to Occupational Performance CO-OP）。CO-OP是一種職業治療師經常採用，以認知為本的治療策略，用以提升人們日常生活的表現。此策略包含Goal-Plan-Do-Check四個重要元素，簡稱為「學習四部曲」：

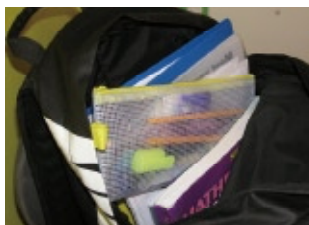
- 訂立目標（Goal）：活動前，先問自己將要做甚麼？目標是……
- 計劃步驟（Plan）：活動前，先想一想可以怎樣做？步驟是……
- 執行（Do）：按照計劃做
- 檢討（Check）：做完後檢查一下，成功嗎？為甚麼不成功？可怎樣改善？



2. 家長引導兒童利用「CO-OP」來執書包：

- 目標（Goal）：家長先跟兒童商討目標，例如：訂立目標為「將一切所需物品整齊地放進書包內」
- 計劃（Plan）：家長引導兒童思考解決方法，例如：
What：根據時間表及手冊，先列舉翌日課堂所需的物品
Where：按照以上清單將物品從不同的地方找出來
How：將物品分類，然後適當地放進書包的不同位置
- 執行（Do）：兒童執行計劃時，家長可以在旁作口頭指示，兒童亦可重複指示，方便履行任務；有需要時，家長可以督促兒童完成計劃
- 檢討（Check）：兒童完成計劃後，家長可以提示兒童檢討成效，看看是否達到目標，例如：家長要求兒童依照清單逐一檢查書包內的物品。如有遺漏，家長可以進一步鼓勵兒童提出改善方案

備註：• 活動著重兒童能否掌握CO-OP的原理，並且應用於日常生活中。在活動過程中，家長可觀察兒童在過程中能否主動思考及積極參與



提升潛能全攻略

生活實踐篇

活動三：頭上一舊雲

目標：讓兒童學習理解別人的想法

教材：「一舊雲」故事圖咭

- 方法：1. 家長先利用「一舊雲」故事圖咭內的故事，講解「我的想法」、「別人的感覺和行為反應」及「我的感覺」。
2. 向兒童解釋每個人物頭上有「一舊雲」，而那「一舊雲」代表各人的思想或感受。
3. 引導兒童回想日常生活中的例子，有些自己以為「無問題」的行為可能會引起別人的反感，即自己頭上的「一舊雲」跟別人那「一舊雲」是不同的。最後，更可能因此而遭到別人責罵或拒絕及感覺不開心。所以，若要將結果改變，便要先考慮別人的想法及感受，然後決定自己的行為。



1.
我的想法



2.
別人的感覺



3.
別人的反應



4.
我的感覺



「一舊雲」故事圖咭（源自協康會職業治療部）

提升潛能全攻略

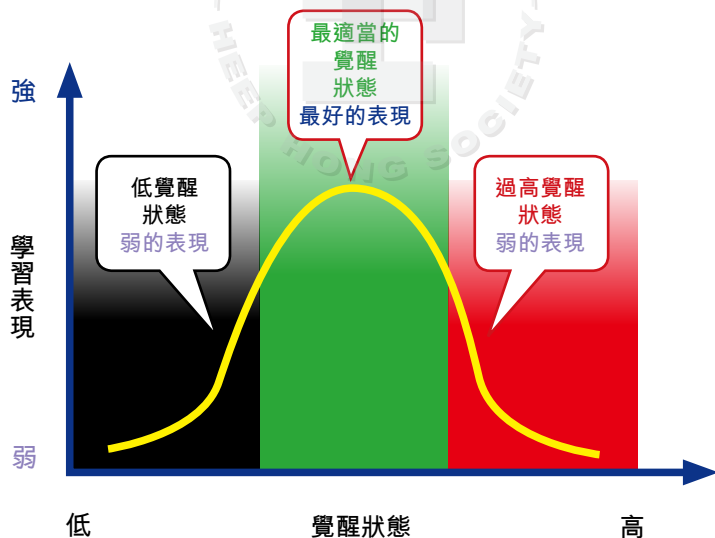
體育篇

A. 調適覺醒狀態

a. 兒童自我檢測

由於AD/HD兒童未能察覺自己的覺醒狀態，以致無法作出調適，故此，家長需要先教導兒童認識自己的狀態。

1. 可利用圖表，簡單地向兒童介紹覺醒狀態可分為三個區域，分別是紅色區域、黑色區域和綠色區域：





區域	覺醒狀態	是否適合學習
紅色區域	處於過高的覺醒狀態	不是最適合學習
黑色區域	處於過低的覺醒狀態	不是最適合學習
綠色區域	處於適中的覺醒狀態	最適合學習

覺醒狀態與學習

2. 以兒童的日常行為為例，向兒童反覆說明三個覺醒狀態下的不同表現，例如：

區域	覺醒狀態	行為表現
紅色區域	處於過高的覺醒狀態	四處走動、未能保持安靜、表現非常興奮、說話特多、動作誇大
黑色區域	處於過低的覺醒狀態	不想走動、疲倦、發夢、表情呆滯
綠色區域	處於適中的覺醒狀態	專注於活動、不受外界影響、能調節自己的情緒

覺醒狀態與行為表現

提升潛能全攻略

體育篇

活動一：呼吸

目標：調低覺醒狀態

(由紅色區域調適至綠色區域)

教材：椅子

- 方法：1. 兒童慢慢吸氣，同時舉高雙手至耳旁，到最高處停留5秒。
2. 兒童慢慢呼氣，同時放下雙手，垂下頭，到最低處停留5秒。
3. 重複以上步驟10次。



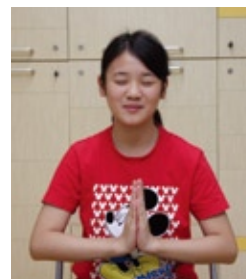
活動二：靜坐

目標：調低覺醒狀態

(由紅色區域調適至綠色區域)

教材：椅子

- 方法：1. 兒童雙手合十，雙眼閉合。
2. 兒童手掌互壓，保持姿勢，深呼吸3至5分鐘。





2. 黑色區域調適至綠色區域的運動

黑色區域 —
過低的覺醒狀態



綠色區域 —
適中的覺醒狀態

這組調適運動的重點在於速度快、並兼備協調的動作，能讓處於低能量、低動機的兒童，慢慢調高覺醒狀態至綠色區域。

協調運動泛指運動動作較複雜，需要身體左右兩側、全身的協調，而兒童需要在做動作時作出思考和計劃的運動。這些運動會促進腦部衍生神經滋長因子（Brain-derived Neurotrophic Factors, BDNF）的生長。BDNF是一種位於海馬迴的神經因子，它是調節神經傳導的物質，參與神經元的分化、成長與重塑，影響長期記憶、學習和高級思考技巧的能力。

提升潛能全攻略

管教篇

AD/HD故事劇場：

小琪與媽媽

小琪就讀小學三年級，七歲時被診斷患有AD/HD。小琪活潑、好動，每天跑個不停，媽媽老是要她安靜坐下，但她卻只能維持約5-7分鐘，然後又繼續蹦蹦跳跳。三番四次勸告後，媽媽已經按捺不住，大聲責備說：「坐好！不要再到處走，功課還未完成，妳看看手冊，昨天又欠交作業了。我不是跟妳說過要檢查功課的嗎？為甚麼……」一連串的說話及質問令小琪心感不是味兒，反駁說：「妳不也是一樣嗎？整天從廚房走到客廳，然後又從客廳走到睡房！還有，我昨晚已做妥功課，只是忘記放進書包內！老師不明就裡便在手冊上寫上次交功課，其實我已做齊功課，只是忘記帶回去……」媽媽愈聽愈憤怒，失控地破口大罵：「我在家非常忙碌，又要做飯、又要執拾，還要洗衣服……我只是要求妳做齊功課，妳也說三道四，諸多藉口……」小琪覺得很委屈，又得不到媽媽的諒解及安慰，最後躲在書桌下，嚎啕大哭，一發不可收拾……



管教AD/HD兒童的七項原則

以上情況相信是很多育有AD/HD兒童的家庭寫照：兒童擁有AD/HD的行為特徵，媽媽欲協助她，但卻苦無良策，結果弄巧成拙，令情況更惡劣。其實，家長只需掌握適當的策略及技巧，便可有效地幫助兒童逐漸改善困難。以下將管教AD/HD兒童的重點歸納為七項原則，以協助家長改善親子關係，令兒童更能遵守規則、服從指令及減少對抗性行為。

七項原則	家長小貼士
第一項：欣賞接納 按部就班	1. 接納兒童的不足 2. 訂立適時及適量的目標 3. 欣賞兒童的正向特質及才能
第二項：身體力行 做好榜樣	1. 停一停、想一想 2. 專注處理「現在」的問題 3. 觀察正面行為 4. 適當地安排私人時間 5. 參與支援小組、彼此勉勵
第三項：規則精簡 態度統一	1. 訂定行為管教規則 2. 徹底執行規則
第四項：指令簡短 內容扼要	1. 語氣平靜堅定 2. 少說教、多指引
第五項：了解誘因 分析行為	1. 鎖定問題行為 2. 記錄在案、方便分析 3. 了解問題行為的誘因 4. 滿足兒童合理的欲望
第六項：善用獎賞 培育行為	1. 規則先定好、獎罰要分明 2. 選擇合適獎賞物 3. 使用代幣制度 4. 培育適當行為 5. 適時改變獎勵方式
第七項：處理爭執 給予選擇	1. 避免有旁觀者 2. 給予選擇