



kelty mental health
resource centre

BC's Information Source
for Children, Youth & Families

兒童和青少年的注意力問題

attention problems in children and adolescents

與任何其他兒童精神問題相比，兒童的注意力問題在過去幾年受到父母、老師和專業精神健康工作者更多的關注。

兒童在他們應該專心的時候可能看來心不在焉，因為他們正在做白日夢或因生活上某些事物而分心。他們可能跑來跑去，純粹因為他們充滿精力，需要發洩。

在某些場合裡，有些兒童可能看來不像有專心的問題，但在其他場合，特別是那些比較重要集中注意力的地方（例如學校），他們卻可能有困難。

然而，有少數的兒童一直都是難以專心及安坐下來。他們的行為不但令到自己在家庭、學校和鄰居之間招惹麻煩，更可以影響社交能力，令他們難以交友及維繫友誼。結果他們會感到傷心難過，覺得被人排斥。他們的衝動行為及缺乏判斷力的情況也可能令到他們觸犯法律。這些年青人需要約見專業的醫護人員，以確定他們是否患有注意力渙散症/過度活躍症（又稱多動症）(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, 英文簡稱AD/HD)。

患有注意力渙散症/過度活躍症的兒童大多在學校的成績欠佳，不少更有其他精神方面的問題。他們可能飽受焦慮症 (anxiety)、情緒問題 (mood problems)、對立性違抗症 (oppositional defiant disorder)（不合作及對立性的行為）及行為失調 (conduct disorder)（可包括盜竊、欺凌和肆意破壞等嚴重的侵略性行為）的折磨。他們在青春期濫用酒精、尼古丁及其他藥物/毒品的比率也較高，尤其是如果他們的情緒和行為問題不能獲得處理。

注意力問題的類別

被列為有注意力渙散症/過度活躍症的兒童可能明顯過度活躍和衝動，也可能大部份時間都是心不在焉，更可能是同時擁有以下這三類病癥：

過度活躍-衝動 (Hyperactive-impulsive):

有些兒童患有注意力渙散症/過度活躍症的過度活躍-衝動類型，他們看來總是「不會停下來」。他們似乎不能安坐，難以集中注意力。他們坐立不安、搖擺不定的表現，在他們這個年齡的兒童身上並不常見。他們在行動之前不經思考，有時會因此而傷及自己的身體。這些兒童當中部份更有學習障礙的問題，從而令到他們在學校的成績欠佳。

不專心 (Inattentive):

有些患有注意力渙散症/過度活躍症的兒童並非過度活躍，而主要是「心不在焉」。他們大多是做白日夢、很容易分心、而且能夠專心的時間很短。別人對他們說話，他們總是好像心不在焉。在學

校，他們不能完成家課，做學校作業也常是粗心大意、雜亂無章。

兼有過度活躍-衝動及注意力渙散 (Combined hyperactive-impulsive and inattentive):

大多數患有注意力渙散症/過度活躍症的兒童均顯示他們兼有過度活躍、衝動行為及不專心的問題。

甚麼是正常和不正常？

所有兒童在某些時候都會表現得十分興奮，他們可能大嚷大叫、跑來跑去；也會做白日夢，不理會別人的指示，例如做家課、收拾被舖的指示等，這是正常的。

不正常的是當兒童不論時間長短都無法安坐下來，不加思考便衝出馬路，或難以集中注意力。這些行為不一定表示兒童有注意力渙散症/過度活躍症，但卻顯示了這名兒童應該約見專業醫療人員的跡象。

沒有一種測試可以肯定地指出兒童患有嚴重的注意力問題。注意力渙散症/過度活躍症的診斷通常是根據專業醫療人員的觀察，以及父母、老師和其他認識該名兒童的人士的匯報。

有下列行為的兒童可能有注意力渙散症/過度活躍症，應該約見專業的醫護人員：

- 無論時間長短，也不能安坐下來
- 經常難以集中注意力
- 別人對他說話時，好像總是心不在焉
- 粗心大意，雜亂無章
- 不能完成家課/學校作業

甚麼原因導致注意力渙散症/過度活躍症？

研究雙胞胎的結果顯示：注意力渙散症/過度活躍症可能與遺傳基因有關。雖然已提出多個可能性，但實際上導致注意力渙散症/過度活躍症的基因還有待鑑定。注意力渙散症/過度活躍症確實在家族內流傳：在那些育有注意力渙散症/過度活躍症子女的家庭當中，約有25%的父母本身也患有或曾經患有該症或其他問題，例如抑鬱症。

注意力渙散症/過度活躍症有多普遍？

約有5%的在學兒童患有注意力渙散症/過度活躍症，其中男孩的數目比女孩多。

注意力渙散症/過度活躍症可以持續多久？

約有80%患有注意力渙散症/過度活躍症的兒童到了中學階段將還有症狀，而這些青少年當中約有一半在成年後將仍然出現症狀。

透過結合藥物及行為治療，可以安全地治療注意力渙散症/過度活躍症。有效的藥物包括呱醋甲酯 (Methylphenidate)、安非他明類混合鹽 (Mixed amphetamine salts)、右旋苯丙胺 (Dexedrine) 以及阿托莫西汀 (Atomoxetine)。認知行為治療、家庭治療和訓練父母，也可能有助於處理某些因注意力渙散症/過度活躍症而產生的社會及家庭問題，這些治療方法也可以減少兒童需要服用的藥量。

甚麼治療方法是有效的？

超過150項高質素的研究顯示，藥物是治療注意力渙散症/過度活躍症症狀的最佳方法。這些藥物包括呱醋甲酯 (Methylphenidate)、安非他明類混合鹽 (Amphetamine)、右旋苯丙胺 (Dexedrine) 以及阿托莫西汀 (Atomoxetine)。醫學界並未發現任何一種藥物比另外一種藥物更為有效。這些藥物一般非常安全，雖然在某些情況下可能出現副作用。

為兒童進行認知行為治療 (cognitive behavioural therapy) 也可能有效，可以幫助改變導致注意力問題的思考及行動方式。訓練父母 (parent training) 也可能有助於處理某些因注意力渙散症/過度活躍症而產生的社會及家庭問題。

結合藥物及行為治療可以改善兒童身體的整體功能，有時更可減少他們需要服用的藥量。

背景資料(只有英文版)

The Everything Parent's Guide to Children with ADD/ADHD: A Reassuring Guide To Getting The Right Diagnosis, Understanding Treatments, And Helping Your Child Focus 作者: Linda Sonna 出版: Adams Media Corporation; (2005) ISBN: 159337308

The ADHD Book of Lists 作者: Sandra F. Rief 出版: Jossey-Bass (2003) ISBN: 078796591X

A Kid Just Like Me: A Father and Son Overcome the Challenges of ADD and Learning Disabilities 作者: Bruce Roseman 出版: Perigee (2001) ISBN: 0878338993

Understanding Girls with AD/HD 作者: Kathleen G. Nadeau 出版: Advantage Books (2000) ISBN: 0966036654

分步指南(只有英文版)

ADD/ADHD Behaviour Change Resource Kit: Ready-to-Use Strategies & Activities for Helping Children with Attention Deficit Disorder 作者: Grad L. Flick 出版: Jossey-Bass (2002) ISBN: 0876281447

Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents 作者: Russell A. Barkley 出版: Guilford Press (2000) ISBN: 1572305606

AD/HD: Helping Your Child: A Comprehensive Program to Treat Attention Deficit/Hyperactivity Disorders at Home and in School 作者: Warren Umansky 出版: Warner Books (2003) ISBN: 0446679739

ADHD and Teens: A Parent's Guide to Making It Through the Tough Years 作者: Colleen Alexander-Roberts 出版: Taylor Pub (2001) ISBN: 0878338993

The ADHD Workbook for Parents 作者: Harvey C. Parker 出版: Specialty Press Inc. (2005) ISBN: 1886941629

How to Reach and Teach Children With ADD/ADHD 作者: Sandra F. Rief 出版: Jossey-Bass (2005) ISBN: 0787972959

影音資料(只有英文版)

ADHD: What Do We Know? and ADHD: What Can We Do? 作者: Russell Barkley 出版: Guilford Press (1993) ISBN: 0898629713

網站(只有英文版)

注意力渙散症/多動症兒童及成人患者協會 (Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) www.chadd.org

美國國家精神健康研究所《注意力渙散症/多動症手冊》(National Institute of Mental Health Booklet on AD/HD) www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm

Kelty精神健康資源中心，是卑詩省為兒童，青年和家庭提供有關精神健康和致癮物質問題的信息來源。此外，中心還提供資源給不同年齡而患有飲食失調的人士。

創意共用授權條款 BY-NC-ND 2.5

健康兒童發展知識中心允許使用

Keltymentalhealth.ca

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: 兒童和青少年的注意力問題 kelty mental health resource centre 2012