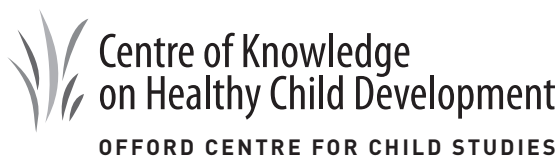


兒童和青少年的注意力問題

ATTENTION PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS



與任何其他的兒童精神問題相比，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，特別是那些比較著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。

甚麼治療方法是有效的?

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。有效的藥物包括哌醋甲酯 (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。

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。這些藥物包括哌醋甲酯 (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



McMaster
Children's Hospital



本資訊冊由 CIBC 世界市場兒童奇蹟基金會 (CIBC World Markets Children's Miracle Foundation) 資助，並由健康兒童發育知識中心 (Centre of Knowledge on Healthy Child Development) 編制。

健康兒童發育知識中心是奧福德兒童學習中心 (Offord Centre for Child Studies) 的一個計劃，奧福德兒童學習中心是幫助兒童茁壯成長的表表者。請瀏覽 www.knowledge.offordcentre.com 網站，以獲取更多資訊去識辨、預防和治療兒童和青少年的精神健康問題。

創意共用授權條款

您可以



共用本作品 — 包括複印/製、分發和傳播。

共用條件如下：



指明所有權。您必須根據作者或授權方要求之方式具體說明本作品所有權屬於作者或授權方 (但不得以任何方式暗示他們認可您或您對本作品的使用)。



非商業性用途。您不得將此作品用於商業用途。



禁止演繹。您不得對本作品進行改變、改造或基於本作品構造新作品。