Sharing by Hong Kong Association for AD/HD

專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD

協會成立和目的

一群有**《專注力不足/過度活躍症》**兒童的家長，爲了喚起社會大眾對這些學童的認識和關注，及推動有關專業人士對《專注力不足/過度活躍症》作進一步的研究與探討，於2006年初開始聯絡各方籌辦家長會，經一年的努力，家長會終於2006年12月經政府註冊，以合法社團的名義正式成立。

本會宗旨

- 本會乃非牟利團體。
- 本會將發揮互助精神，與家長分享教導《專注力不足/過度活躍症》學童及青少年的經驗和心得。
- 本會致力爲《專注力不足/過度活躍症》學童和青少年及其家庭提供適當的支援及輔導。
- 本會將透過社區教育，令更多社會人士認識和接納《專注力不足/過度活躍症》。
- 全力爲《專注力不足/過度活躍症》人士爭取所需及有效的教育、福利及醫療資源。

Copyright©2009 Hong Kong Association For AD/HD

執委會名單

主席: 伍敏姿女士
副主席: 梁鳳寶女士、何陳淑敏女士
秘書: 盧德強先生
司庫: 盧婉君女士
委員: 羅廣信先生、林磊明先生、黃錦添先生

榮譽顧問 (排名不分先後)

陳作耘醫生
梁永亮教授
熊思方醫生
藍芷芊醫生
蕭寧波教授
陳肖齡女士
劉啓泰先生

Copyright©2009 Hong Kong Association For AD/HD
政策及聲明 聯絡我們

專注不足／過度活躍症（香港）協會

第一屆幹事會

成 立 典 禮
2007年11月23日

Hong Kong Association for AD/HD
第二屆週年大會2009

2009/02/21

本會活動 | 其他機構活動

本會活動

本會第三次週年大會暨家長講座	18/06/2010~04/07/2010	網上報名
請踴躍填寫「會員意見問卷調查06/2010」	17/06/2010~27/06/2010	網上報名
2010年度暑期球類訓練班現已接受報名	05/06/2010~31/07/2010	網上報名
親子歷奇日營	09/05/2010~09/05/2010	
「專注力失調/過度活躍症」家長全面訓練課程(已額滿)	07/05/2010~02/07/2010	網上報名
『如何提升AD/HD 孩子的學習成效、社交技巧及情緒管理』工作坊	05/03/2010~26/03/2010	
職業治療對AD/HD孩子的成效（由於報名人數眾多，場地將有所調動）	23/01/2010~23/01/2010	
「快樂的親子關係：正向心理學的啓示」家長講座	05/12/2009~05/12/2009	
「智趣動感英語班」	14/11/2009~31/12/2009	
暑期活動的完美終結：當您遇上螢火蟲	30/08/2009~30/08/2009	
專注力不足/過度活躍症兒童之家長訓練課程	09/07/2009~27/08/2009	
「和諧家庭　親子之道」講座	28/02/2009~28/02/2009	
小演員訓練班	07/02/2009~18/07/2009	

本會活動

1. 家長 - 家長講座
   - 家長訓練課程
2. 子女 - 興趣班
   - 訓練課程
3. 親子活動
4. 社區教育 - 傳媒報導
   - 教育活動

本會活動

家長講座

- 家長如何幫助兒童跨越AD/HD
- 如何落實家校合作
- 和諧家庭 親子之道
- AD/HD藥物治療的問與答
- 正向管教:正向心理的啓示
- 職業治療對AD/HD孩子的成效

本會活動

家長講座

陸兆鑾醫生

專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD
快樂的親子關係:
正向心理學的啓示
姚穎詩 臨床心理學家
聯合情緒健康教育中心
EXIT出口
05/12/2009

認識職業治療對治療
AD/HD 孩子的成效

本會活動

家長訓練課程

- 家長全面訓練課程
- 職業治療對AD/HD孩子的學習成效、社交技巧及情緒管理

本會活動

AD/HD子女興趣班

- 花式跳繩
- 籃球班
- 小演員訓練班
- 帆船體驗旅程
- 羽毛球班
- 智趣動感英語班

本會活動

AD/HD子女興趣班

本會活動

AD/HD 子女訓練課程

- 行爲情緒輔導遊戲小組
- 花式跳繩情緒輔導小組

本會活動

親子活動

- 親子歡聚石硤尾
- 當您遇上螢火蟲
- 梅窩親子歷奇日營

本會活動

親子活動

Hong Kong Association for ADHD

09/05/2010 12:33

09/05/2010 15:31

社區教育

1. 傳媒報導

- 報章雜誌
- 電台、電視台

2. 教育活動

- 新聞發佈會
- 社區嘉年華
- 嘉賓分享/客席講師
  - ＊衛生署定期舉辦之家長分享會
  - ＊醫管局及醫療界人士舉辦之講座
  - ＊教育局及教育學院之講座及工作坊、校外進修課程(HKUSPACE)、學校之教師發展日及研討會等
  - ＊ NGO及提供有關服務之社福機構舉辦的講座及研討會
- 勞工署之展能就業宣傳片攝製

傳媒報導

無線電視：新聞報導 (有關ADHD是否有遺傳)
經濟日報：專訪ADHD協會及家長
香港電台：電視節目：天下父母心 (第十集)
香港電台：精靈一點 (過度活躍症系列5)
CableTV：專注力失調與過度活躍症(ADHD)專輯
Now TV：杏林在線（ADHD專輯）
無線電視：都市閒情 (認識ADHD)
香港電台：平等機會多元共融行動（探討ADHD）
無線電視：明珠檔案(Pearl Report)
探討有關ADHD治療方法
香港電台：自由風、自由Phone（探討ADHD）

教育活動

新聞發佈會及社區嘉年華

- 小童群益會「童一天空下 社區嘉年華」
- 「本港家長及教師對專注力失調過度活躍症認知調查」 新聞發佈會
- 衛生署「關懷欣賞發展障礙兒童推廣活動開幕典禮」
- 「兒童專注力失調/過度活躍症2007立場書」記者發佈會

新聞發佈會的傳媒報導

The Survey on ADHD Awareness in HK Parents and Teachers

Press Conference

Main Newspaper

Media: Apple Daily
Date: 14th September, 2009
Section: A12

14/09/2009 A12 Apple Daily

ADHD 兒童易情緒病

缺專注 過度活躍

【本報訊】小朋友上課時坐唔定、做事不專心、喜歡插嘴，很多家長以為孩子只是比較頑皮，「大個啲會變乖」，但原來部份專注力差、對周圍事物缺乏耐性的兒童，很可能患有專注力失調過度活躍症。有精神科專科醫生表示，若延誤治療，孩子日後患上情緒病或焦慮症的比率，較正常人高出兩成。 記者：王智君

ADHD部份症狀

專注力失調
- 難以長時間專注同一件事情
- 難以按指引做事
- 經常遺失日常學習或生活用品

過動衝動多
- 多言
- 常手舞足蹈
- 經常於上課時擅自離座

自制能力差
- 問題未問完便搶著回答
- 排隊時欠耐性
- 常中途打擾別人的活動

資料來源：專注不足/過度活躍症（香港）協會

精神科專科醫生鄧振鵬表示，專注力失調過度活躍症（ADHD）是一種神經系統功能障礙的疾病，其發病成因未明，但相信與腦遞質失衡及遺傳有關。全球約有3%至7%兒童患有ADHD；本港中一至中三學生中，男生的發病率為5.4%，女生則為2.5%。

家長對此症缺乏認知

香港兒童青少年心理與精神學會委託港大民意研究計劃，於今年7至8月期間，分別訪問了505名在職老師及500名子女介乎3至16歲的家長。調查發現，絕大部份受訪者的子女（86%）或學生（92%）於過去六個月，均曾出現「難以長時間專注同一件事」、「多言」、「經常手舞足蹈」、「問題未問完便搶著回答」等ADHD的症狀。可是，逾七成家長對此症缺乏認知，近四成認為症狀不用特別處理，只有約一成會帶子女求醫。

盧先生的兒子現年12歲，於小二至小三期間證實患有ADHD，他表示，鈞輝自幼已「坐唔定，食食咁飯走咗去」，惟當時對ADHD全無認識，一直視子無藥。鈞輝後來接受學業保健檢查時被醫護人員發現行為異常，但由轉介至專科跟進、確診，以至接受藥物治療，整整拖延了一年。

鄧振鵬指出，ADHD患者須接受藥物及行為治療，並定期覆診，以評估病情及藥物用量。一般而言，七至八成患者在服藥後一至兩星期，其專注及自制能力已有明顯改善。由於ADHD患者較易患上諾寫障礙、情緒病及焦慮症，他建議家長一旦發現子女在7歲前已出現專注力不足或過度活躍等症狀，而症狀持續六個月或以上，且嚴重影響學習及家庭生活，便應及早求醫。

專注不足/過度活躍症（香港）協會朝清設有ADHD簡單測試，網址為：www.adhd.org.hk

精美照片 www.appledaily.com.hk

■患有專注力失調過度活躍症的鈞輝（右二）上課時容易分心，但服藥後專注力已大為改善。 黃警剛攝

The Survey on ADHD Awareness in HK Parents and Teachers

Press Conference

Main Newspaper

Media: The Sun
Date: 14th September, 2009
Section: A10

14/09/2009 A10 The Sun

◆兒童能專心打機及玩電腦，不代表無專注力失調的問題。

兒童坐唔定 過度活躍症徵兆

◀本報訊 小朋友經常「坐唔定」或容易「心散」，可能患有專注力失調過度活躍症。香港兒童青少年心理與精神科學會訪問了超過一千名教師及家長，發現分別有八成七家長及九成七教師表示，其子女或學生於過去半年曾經出現專注力失調過度活躍症徵狀，但不少家長或教師對此症認知不足，兒童容易錯失及早診治機會。

遲醫治挫自信心

盧先生早於八年前已發現就讀幼稚園的兒子「有啲唔妥」，如「食食咁飯要走出去」等，當時只知更嚴加管教兒子。至兒子小二時才獲轉介至專科，排期半年後經評估測試證實患有專注力失調過度活躍症，再輪候一年半到兒童精神科診斷，獲處方藥物。

盧先生坦言，延誤治療浪費協助兒子的黃金時間，兒子曾自信心嚴重低落，幸經治療後兒子已恢復自控能力。專注不足/過度活躍症（香港）協會已將自我評估問卷上載至網站www.adhd.org.hk。

新聞發佈會的傳媒報導

The Survey on ADHD Awareness in HK Parents and Teachers

Press Conference

Main Newspaper

Media: Sing Tao Daily
Date: 14th September, 2009
Section: F01

14/09/2009 F01 Sing Tao Daily

子女患過度活躍症 僅一成求醫

學童上課心散、做事不專心，或經常打擾別人等，有機會患上專注力失調過度活躍症（下稱ADHD）。一項調查發現，約九成家長及教師的子女或學生在過去六個月曾出現ADHD徵狀，雖有六成家長會與老師商討，但只有一成會帶子女求醫。專家指學童如持續出現徵狀達半年以上，應向專業人士求助，以免錯失及早治療的機會。

九成曾出現徵狀

兒童青少年心理與精神科學會委託香港大學民意研究計畫，於七月至八月期間以電話訪問約五百名教師，以及五百名子女介乎三至十六歲的家長，發現約九成受訪者的子女或學生在過去六個月，曾出現多言、容易分心及自制力不足等ADHD徵狀。

調查發現，僅兩成半家長及七成教師認知此病症；而發現子女出現徵狀的受訪家長之中，只有一成會帶子女求醫，四成家長更認爲不用特別處理。精神科專科醫生鄧振鵬稱，家長對於ADHD的認知不足，部分家長更對藥物治療存有誤解，抗拒爲子女求醫，「有些家長擔心副作用過大，部分則以爲服藥會上癮」。他提醒家長，如子女在七歲前已出現多個ADHD徵狀，並持續半年以上，影響平時學習及日常生活，應及早求醫。

兒子就讀中一的嘉先生稱，兒子就讀幼稚園時常被老師投訴上課難以集中精神，經常欠交功課和欠帶文具，當時雖察覺兒子「不對勁」，卻不懂如何處理。直至他升讀小二，檢查身體才證實患有ADHD，在小四始接受藥物治療。嘉先生稱，兒子以前花兩個小時亦未能完成家課。經過治療後，兒子在學習上更能專注，加上校內獲考試調適，成績已追上中等。

記者 馮淑環

■盧鈞麒（中）小二始發現患有ADHD，由於欠缺集中力，每天均要花很多時間做家課。 羅國輝攝

The Survey on ADHD Awareness in HK Parents and Teachers

Press Conference

Main Newspaper

Media: Wen Wei Po
Date: 14th September, 2009
Section: A25

14-09-2009 A25 Wen Wei Po

WEN WEI EDUCATION 文匯教育 A25 新聞邊親眼 電話：2873 8990 電傳：2873 1451 電郵：edu@wenweipo.com 【責任編輯：謝孟軒】 香港文匯報 WEN WEI PO

近4成人懶理子女過度活躍

僅12%家長願帶子女求醫 若不正視影響學業社交

【本報訊】(記者 謝美芳)小學女童常常跳跳走走，多口、不專心或擾亂別人上課等行為，不過有家長認為，未調查發現，有關數字或會令人驚訝，有調查顯示，香港家長與ADHD的認識及重視程度都不足，當子女出現相關徵狀時，僅僅12%會帶子女求醫，近4成人卻表明「不同特別處理」，難怪真心想要幫助學童、無論是家長還是老師都應及早正視問題，令問題惡化成為社交生活與學習困擾。

ADHD指不專注力不足(Attention Deficit)及過度活躍(Hyperactivity Disorder)，顧名思義是指注意力容易分散，可能經過一段時間後，患者會開始失去專注力，甚至會出現多動症，因應成因分類，部分人會出現單一或兩種ADHD徵狀，部分人則出現多種ADHD徵狀，其生成原因尚不明確。

教師有認知 家長卻輕視

香港浸會大學心理學系教授鄭秀蓮、鄭秀石近日聯合調查香港學童，發現以教師為主的調查顯示，了解教師與ADHD相關知識，經常接觸，教師對相關問題一定的掌握，但對於相關問題的認識，教師的認知程度不足，部分家長甚至對藥物治療存有誤解，抗拒為子女求醫。

鄭秀蓮教授指出，「有些家長擔心副作用過大，部分則以爲服藥會上癮」，他提醒家長，如子女在七歲前已出現多個ADHD徵狀，並持續半年以上，影響平時學習及日常生活，應及早求醫。

鄭秀蓮教授指出，調查顯示，僅兩成半家長及七成教師認知此病症，而發現子女出現徵狀的受訪家長之中，只有一成會帶子女求醫，四成家長更認爲不用特別處理。

成因未明確 近半老師會罰

另外，調查顯示約四成ADHD的家長認為是「不關子女過錯」，只有20%認為ADHD為一種治療疾，相關調查顯示，在香港家長中，僅有2%會考慮帶子女求醫，「家長的主觀意識是令子女錯過ADHD最佳介入時期的原因之一，家長不會受專業建議，令子女錯過最佳治療時間，令問題惡化成為社交生活與學習困擾。」

鄭秀蓮教授指出，調查顯示，僅有2%認為ADHD為一種治療疾，相關調查顯示，在香港家長中，僅有2%會考慮帶子女求醫，「家長的主觀意識是令子女錯過ADHD最佳介入時期的原因之一，家長不會受專業建議，令子女錯過最佳治療時間，令問題惡化成為社交生活與學習困擾。」

鄭秀蓮教授指出，調查顯示，僅有2%認為ADHD為一種治療疾，相關調查顯示，在香港家長中，僅有2%會考慮帶子女求醫，「家長的主觀意識是令子女錯過ADHD最佳介入時期的原因之一，家長不會受專業建議，令子女錯過最佳治療時間，令問題惡化成為社交生活與學習困擾。」

專注力失調過度活躍症徵狀(部分)

- 專注力不足
- 無視細節，做事馬虎錯誤。
- 難以長時間專注於同一件事情，如學習、工作、活動、遊戲。
- 無法以單一思維與人的對話。
- 注意力容易受外在刺激干擾
- 無法平靜坐著，坐在座位上不停地扭來扭去。
- 無法跟家人、朋友、老師、同學等人的交談。
- 無法遵從指令完成家課、工作、活動。
- 無法有組織地安排工作、活動。
- 經常不願意或極度排斥需要長時間專注的工作。
- 經常丟失完成工作或活動所需的物品，如玩具、課本、文具、工具。
- 經常容易被外在刺激干擾。
- 經常忘記日常生活中的活動。

環境可能需要安排ADHD教育資源 http://www.hku.hk/psychiatry/ 其實生活小精靈 http://www.adhd.org.hk/

註：若需要進一步了解香港有關ADHD的資訊請參閱香港浸會大學精神科學系網頁上的資訊，並參閱其網頁，也可發現有關家人的關係，提供給學生參閱資訊。

診治排期18月 家長怨太遲

新聞發佈會的傳媒報導

The Survey on ADHD Awareness in HK Parents and Teachers

Press Conference

Main Newspaper

Media: Headline Daily

Date: 14th September, 2009

Section: P26

14/09/2009 P.26 Headline Daily

孩子疑過度活躍 家長應帶同求醫

小朋友做事不專心、喜歡插嘴，可能是患上「專注力失調過度活躍症」（ADHD）。但有調查發現，若家長發現子女過去半年出現該症症狀，僅一成會帶子女求醫。有專家指，兒童及早接受治療有助控制病情。一名幼童在治療前，考試科科「見紅」；治療後，終取得全科合格。 本報記者

調查由香港兒童青少年心理精神科學會等三個組織於今年七至八月，訪問一千多名家長和教師，了解他們對「ADHD」的認知和處理方法。小朋友做事不專心、上課時心散或喜歡插嘴，均是「ADHD」的病徵。調查結果發現，本港三至十六歲的小朋友，出現ADHD症狀屬極爲普遍；高達九成家長和教師表示，其子女或學生於過去六個月曾出現ADHD症狀，但只有約一成家長會帶子女就醫。十二歲的Jason讀幼稚園時，已經常坐立不定，升小學後，又常忘帶功課和文具。Jason父親直至兒子小學二年級時才帶往求醫，服用藥物後情況得以改善，學業成績亦見進步，由以往科科不合格，變成全科合格。

服藥可改善情況

醫生鄧振鵬提醒家長，若子女持續地及在不同場合出現ADHD的症狀，如過動、注意力散渙等，就應帶同子女就醫，令病情得以盡快改善。

教育活動

新聞發佈會

社區嘉年華

嘉賓分享/客席講師

「專注力失調過度活症(AD/HD)」分享會 (幼稚園及小學教師)
沙田遵道衛理中學「教師發展日」：(對過度活躍及專注力缺乏的學生的認識及協助)
香港教育學院「全校參與提昇家校合作」
衛生署兒童體能智力測驗中心「認識AD/HD家長講座及分享會」：(知多啲，心定啲)
香港教育學院「專注力不足/過度活躍症的認識」 (家校合作及家長心路歷程)
香港大學專業進修學院「專注力不足/過度活躍症的認識」 (家校合作)
香港路德會社會服務處「困難與出路」：(管教AD/HD青少年聚焦小組研究發佈會暨,研討會)
香港大學專業進修學院「專注力不足/過度活躍症的認識」 (身爲ADHD小孩家長的需要)
香港基督教服務處 「如何有效處理專注力不足/過度活躍症 (中學生)」教師研討會
香港基督教服務處「中學教師----AD/HD研討會」
香港自閉症聯盟邀及香港教育學院「專注力不足/過度活躍症的認識和家長分享」
聯合國人權監察委員會「關注殘障人士的研討會」
香港職業治療學會「職業治療AD/HD研討會」
廣州市揚愛特殊孩子家長俱樂部「第10屆家長和專業人士交流會(廣州)(專注力不足/過度活躍症的新發展」
屯門中華基督教會譚李麗芬紀念中學「教師發展日」：(對過度活躍及專注力缺乏的學生的認識及協助)

嘉賓分享/客席講師

「如何有效處理專注力不足/
過度活躍症中學生」
教師研討會

「專注力失調
過度活躍症(ADHD)」
分享會

如何處理

第十届家
与专业人士交流会
东风日产
苗苗九型
怡和集团

關於我們
辦事處地址及
聯絡我們

最新消息
本科最新服務及
宣傳活動

成功故事
殘疾人士成功故事
短片

刊物
本科製作給求職者
及
僱主的刊物

表格
下載招聘表格及
求職者登記表格等

宣傳活動
本科各項宣傳活動

就業展才能計劃
僱主可獲工資補助

宣傳活動

注意力不足/過度活躍症人士成功就業短片

展能就業科製作注意力不足/過度活躍症人士成功就業的短片，以加強公眾對注意力不足/過度活躍症人士的認識，促進公開就業。

▶下一頁

就業展才能計劃

電視宣傳短片

殘疾人士成功就業短片
特殊學習困難人士成功就業短片
注意力不足 / 過度活躍症人士成功就業短片
傷健共融建明天電視節目短片

每月求職者
推介

甚麼是AD/ HD

AD = Attention Deficit
HD = Hyperactivity Disorder

根據一項調查顯示，全球兒童的《專注力不足/過度活躍症》發病率約爲3%-7%[1]；而本港6 - 16 歲的兒童，AD/HD的發病率與國際數字相若，當中7-8歲男童的平均發病率爲8.9%[2]；而13-14歲兒童的平均發病率爲 3.9%[3]。估計約有超過40,000名本港兒童是AD/HD的患者，但確診的只有約7,000 -8,000名兒童，發病率可能遠遠被低估。

[1] The MTA Cooperative Group. 1999
[2] "The diagnosis and prevalence of hyperactivity in Chinese schoolboys" by British Journal of Psychiatry (1996)
[3] "Prevalence of DSM-IV disorders in Chinese adolescents and the effects of an impairment criterion: a pilot community study in Hong Kong" by European Child and adolescent Psychiatry (2008)

《專注力不足/過度活躍症》的成因

《專注力不足/過度活躍症》是一種神經生理性的異常情況，醫學界至今還未找出其成因，但相信跟腦部疾病、腦部化學傳遞或物質失去平衡，以及家族遺傳等因素有關。

怎樣可以知道孩子是否患有《專注力不足/過度活躍症》？

《專注力不足/過度活躍症》主要有三大徵狀：

1. **專注力失調：**

   與同齡兒童相比，AD/HD兒童經常無法注意細節、容易因粗心大意而犯錯、在

專注力失調

□難以注意細節，容易因此犯錯
□難以長時間專注於同一件事情，如：學習、日常活動、遊戲
□難以細心聆聽別人的說話
□難以按照指引做事，經常無法完成日常事務
□做事經常缺乏條理，難以妥善安排如有關學習、活動、生活等方面的計劃
□抗拒或不喜歡那些需要全神貫注的事情
□經常遺失日常學習或活動的所需用品
□很容易受週遭環境或事情影響而分心
□常遺忘日常生活中已安排的活動，如忘記約會的時間

活動量過多

□常手舞足蹈，或在座位上不停地扭來扭去，難以安靜下來
□在課室或需要安坐的場合，經常擅自離座
□在不適當的場合四處跑或攀爬
□難以安靜地遊玩或參與休閒活動
□無時無刻也在活動，像一部不會停下來的機器
□多言

如何治療AD/ HD

藥物治療

認知行為治療

合併治療

其他治療方法

您決定採用任何治療前，應諮詢醫生的意見，並看他能否提供協助。

患有《專注力不足/過度活躍症》的人有自己獨特的治療需要，而治療必須要切合患者的需要才會見效。大部份處理《專注力不足/過度活躍症》的醫護人員也相信，合併的治療計劃，包括藥物、行爲治療、學校調適和支援，和教育家人及兒童更了解此症狀，是最能夠改善由專《專注力不足/過度活躍症》引起的不當行爲。

Copyright©2009 Hong Kong Association For AD/HD
政策及聲明 聯絡我們

資訊區

醫生名單

最新醫生名單(九龍區)

最新醫生名單(香港區)

好書推介

最新好書推介

有用資料

家長支援及社區資源(一)

家長支援及社區資源(二)

政府已將「專注力不足／活躍過度症」納入合乎申領「殘疾人士登記證」資格之列。持證者可獲多個政府部門/公營機構提供折扣優惠。
按此下載「殘疾人士登記證」申請表格
按此下載「殘疾人士登記證」持證人優惠一覽

特殊教育需要學生 校內考試特別安排（轉載 香港特別行政區教育局刊物）

常見問題

對ADHD治療藥物的常見問題

Copyright©2009 Hong Kong Association For AD/HD

閣下如欲對專注不足/過度活躍症有進一步的認識，歡迎參考以下網址：

亞太網絡雜誌醫療常識：ADHD兒童
www.magazine.com.hk/doctor/know/adhd.htm

台灣中山醫學大學心靈書坊
www.psychpark.org/bookstore/ebook1/ADHD

C.H.A.D.D. Online
(Children and Adults with AD/HD)
www.chadd.org/am/CustomPages/home/CHADD

American Psychological Association
www.apa.org

National Attention Deficit Disorder Association
www.add.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov/healthinformation/adhdmenu.cfm

專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD

通訊處：新界粉嶺郵政局郵政信箱526號
電郵：info@adhd.org.hk
網址：http://www.adhd.org.hk

建設融和社會，需要你的了解和關愛

據統計，美國約有3-7%兒童患有專注力不足/過度活躍症，中國約有3-5%，在其他國家則約有3-9%，而香港大概有5%，男女比例為2:1至9:1不等。假如你遇到身邊的孩子有專注不足/過度活躍問題時，請不要馬上給孩子貼上標籤，因為他們並非一般人想像中的壞孩子。

究竟甚麼是《專注不足/過度活躍症》？

這是一個醫學診斷的名稱。通常一個專注力不足的兒童會被成年人形容為「心散」、「發白日夢」；而有過度活躍的兒童則會被認為「坐唔定」、「話唔聽」、「無時停」等。

患者一般有以下徵狀：

1. 專注力弱

- 容易分心
- 難於聽從指令和難以集中精神
- 時常不能自發地完成工作
- 不留意細節，常犯不小心的錯誤
- 未能留心別人的說話
- 常常遺失書本、文具及其他物件

2. 過份活躍

- 常常「郁身郁勢」
- 難以安靜地坐著或玩耍
- 說話過多

3. 衝動

- 在遊戲或其他活動時不能安靜地輪候
- 做事不經思考
- 經常打斷別人的說話或活動

《專注不足/過度活躍症》兒童面對的困難：

由於患者在不同的場合(包括家庭和學校)都會出現以上徵狀，所以患者通常在學習及社交上都會有明顯的困難。

專注不足/過度活躍的孩子，與生俱來就較難與人融洽相處，因為當他們感到被不公平或不合理看待時，往往會大聲尖叫、掉東西和跺腳；玩遊戲時又因表現衝動而不遵守規則，甚至對其他兒童做成干擾。結果他們常被處罰，又經歷被嘲笑和孤立隔離等痛苦。久而久之，孩子變得具攻擊性，使用難聽的話或威嚇語反罵對方，並容易捲入爭執之中。這種成長經驗會對孩子造成不同的負面影響，如情緒性恐懼、逃避、憂鬱和暴力傾向等，社會方面亦需要付上沉重的代價呢！

患者的特質與長處：

在另一方面，專注不足/過度活躍的兒童，同時亦具有天賦正向的優勢特質，他們有高自發性和對情境有高的敏銳度；他們想像力豐富、具創意、有彈性、愛冒險和喜歡發掘新事物；這些都是許多需要創意的職業所重視和要求的先決條件。在體能上，他們也具有展現肢體與表情的天賦優勢，是好些專業領域所需要具備的能力，如演員、舞蹈員和運動員等；在2008年奧運中奪取了八枚金牌的游泳健將菲比斯，在兒時也被診斷患上專注不足/過度活躍症。

細「蚊」仔睇奧運

編、圖：何陳淑敏

共建和諧社會，需要你的關與愛：

其實，每一位孩子的成長，都需要成年人的關心與扶助。如果成年人缺乏正確認知，將無法給予專注不足/過度活躍孩子正確的回應，從而影響孩子的性格與成長。就如一般孩子，專注不足/過度活躍的兒童，也有忠誠、善良和可愛的一面。只要我們能放下既有的觀念，嘗試去接近、聆聽和感受他們的內心，必定能幫助這些孩子融入社會，並與其他人建立良好合作的關係。

作為社會的一份子，期望你能對孩子付出多一分的了解、關愛、支持和鼓勵，這個世界將因你變得更放異彩，生活更趨和諧！

(以上內容節錄於張老師文化/兒童注意力訓練父母手冊Ferhard W. Lauth & Peter F. Schlottke & Kerstin Naumann 著)

甚麼是《專注不足/過度活躍症》？

這是一個醫學診斷的名稱。 通常一個專注力不足的兒童會被成年人形容爲「心散」、「發白日夢」；而有過度活躍的兒童則會被認爲「坐唔定」、「話唔聽」及「無時停」。

患者一般有以下徵狀：

1. 專注力弱

- 容易分心
- 難於聽從指令和難以集中精神
- 時常不能自發地完成工作
- 不留意細節，常犯不小心的錯誤
- 未能留心別人的說話
- 常常遺失書本、文具及其他物件

2. 過份活躍

- 常常「郁身郁勢」
- 難以安靜地坐著或玩耍
- 說話過多

3. 衝動

- 在遊戲或其他活動時不能安靜地輪候
- 做事不經思考
- 經常打斷別人的說話或活動

- 有部份患者的徵狀主要是專注失調；有的主要是過度活躍；也有些患者同時兼有兩類徵狀。
- 患者在不同的場合 (包括家庭和學校) 都出現以上徵狀，因而引致學習及社交上有明顯的困難。
- 這些徵狀多在孩子就讀幼稚園至初小階段被老師或家長察覺，這些徵狀也可能會延續至少年及成年人階段。
- 這些徵狀可能與其他發展障礙 (如讀寫障礙) 一起出現。

診斷方法 ：

診斷的工作，必須由專業人士負責，當中包括兒科 / 精神科醫生及教育 / 臨床心理學家等。他們診斷時會排除其他可能類似行爲的成因，及確定上述三種主要徵狀的存在，同時診斷是否有其他發展障礙。

專注不足/過度活躍症(香港)協會
Hong Kong Association For AD/HD

通訊處：新界粉嶺郵政局 郵政信箱 526 號
電郵 ：info@adhd.org.hk
網址 ：http://www.adhd.org.hk

家長心聲

一位爸爸的心聲

亞言
2007年秋

好不容易孩子出生了，家裏平添喜悅和朝氣。 還記得在醫院內第一次看到自己孩子的時候，心裏有說不出的快慰和自豪。小寶寶臉上帶着一絲笑意，恬靜地睡得正甜。 此刻使我從剛才坦剔不安，担心太太因自然分娩不成，須要接受緊急剖腹生產手術後的焦慮情緒，頓時得以化解，回到愉快的感覺裏。

作爲一位爸爸，憧憬着孩子聰明聆俐、活潑可愛，心裏盤算如何盡己所能培育孩子成才，好教他享有幸福美好的前途。 孩子日漸長大，他那活潑得過火的問題也就日益浮現，終於我們發覺孩子是有專注不足、過度活躍(AD/HD)問題的。 作爲一位AD/HD孩子的爸爸，在剛過去的八個年頭裏，我就好像坐着一輛過山車，瘋狂似的奔馳經歷，到頭來面對的是無助、無力和無望的感覺，實難以言喻！

正如好些有AD/HD孩子的家長一樣，我們不難發覺自己的孩子在社交和學習生活裏，總是不能與人怡悅共處，甚至在親子關係上也難以建立暢順的互動溝通，有着種種不協調的現象；日常生活中，很多時候，也都處於不愉快的境況，致使一些計劃和理想無法進行和實現。 日子一天一天的過去，日積月累的錯敗感，使我身心疲累，長期處於低落的情緒中，真教人難受。

今日的香港，對AD/HD兒童的關注明顯不足，對其照顧者的支援更爲缺乏，甚至近乎沒有。 究其原因，大抵是社會人士對AD/HD認識的不多，包括爲人父母和師長的，甚至學校方面也鮮有處理和應付此情況的機制。 這麼一來，兒童、照顧者和整體家庭都全部承受了由此而產生的壓力，此壓力如長時期未能得到紓緩，後果將可能更會嚴重。

有見及上述的情況，本人期待社會能早日正視這AD/HD問題。也希望透過參與這新近成立的家長協會，讓家長們團結起來，作爲一個互相支緩的平台，爲照顧者加強能量，推動社區人士對此問題的認識，務冀能使孩子們能健康，愉快地成長，將來爲社會作出貢獻。

不一樣的天空
請給他們多點時間，多些寬容！

葉鳳

近年，經常陪伴著有專注力不足、過度活躍問題(ADHD)兼具讀寫困難學習障礙的姪女參加各項活動和訓練，教我深深體會到一位患有成長問題的孩子，與一般孩子無異，都需要家人、師長和朋輩的接受和關懷！專注不足、過度活躍症的孩子由於經常面對旁人的指責，內心有說不出的痛苦和自卑，這時父母和師長的體諒和支持更顯重要！惟有愛與接受才有機會幫助孩子改善行為問題和健康成長。

我家嫂嫂白天埋頭工作，晚上回到家裡，深盼女兒聽教聽話、勤奮好學，可惜事與願違。女兒不喜歡做功課，在母親無情的打罵指責下，變得心浮氣躁並經常反駁母親，脾氣一發不可收拾；母親無能改變孩子之餘轉而批評孩子目無尊長、不可理喻、脾氣暴躁、衝動鹵莽……她認定孩子是被長輩們寵壞了的小霸王，又怪責丈夫不負管教責任，於是家中每天都在打罵聲中度過，終至母子感情嚴重破損，衝突經常以動武收場！眼看溫馨的家，成了母子戰場，我這個姑姐只好盡己義務，每天工餘指導姪女做功課，百忙中仍抽空陪伴姪女參與各項訓練和康樂活動等。這麼一來，我開始體會到管教普通一位小朋友已是一大學問，更何況是ADHD患童呢？經常要跟他們鬥智鬥力，稍一沒留神或少一些耐性，孩子的衝動行為便會叫你氣得七竅生煙，暴跳如雷，想立刻放棄；可見訓練自己培養良好的情緒智商(EQ)對幫助孩子至為重要。ADHD的孩子一般都是聰明伶俐、活潑精靈，所以父母之間一致的管教守則非常重要！不然，便會給孩子牽著鼻子走了！ 可惜，我看到很多父母都寧願相信是自己的子女頑劣，而不願去正視其背後之真正原因，結果造成了更多的不幸。以我觀察嫂嫂和姪女的情形，無論是動輒打罵、還是採取放任態度，結果都只會使ADHD孩子的行為問題變本加厲，繼而引發家人的情緒困擾，在惡性循環下，最後造成一家人更大的挫折！

無奈與悲哀管用嗎？作為家長，教養ADHD孩子的困苦，所有ADHD孩子的家長們相信都能深切體會得到。但怨天尤人、憤憤不平都是無補於事，既然已把孩子帶到這世界上，那便不要因為他們的缺陷而離棄他們，請積極樂觀去面對：花多一點時間，去了解他們吧！費多一點心思，用另一種角度去跟他們相處，孩子的美好明天都是在你們的掌握中，請耐心教導他們吧！看到我姪女變乖了、懂事了，我有信心，慢慢地，你在你孩子身上定能發掘到他們可愛和值得驕傲的地方。但願所有ADHD患童的父母有朝一日都會以自己的孩子為傲，都能享受健康快樂的家庭生活。

會訊 創刊號

專注不足／過度活躍症（香港）協會
Hong Kong Association For AD/HD

網址：http://www.adhd.org.hk/
電郵：info@adhd.org.hk

通訊地址：新界粉嶺郵政局郵政信箱526號 電話：63564053 傳真：26615942 第一期 創刊號 2007年11月

眾志成城，協會成立了！

本會會長於成立典禮上致歡迎辭：

各位嘉賓、各位社會賢達、各位家長：

今天是「專注不足/過度活躍症(香港)協會」成立典禮的大日子，承蒙各位百忙中抽空蒞臨，不但表達了閣下對敝會的支持，更重要的是各位對這群專注不足/過度活躍症(ADHD)孩子的關心和協助，冀能群策群力共建一個和諧社會。

進入精密資訊科技和先進醫療探索應用的年代，我們認為人類不應再被動地讓ADHD孩子們受到精神和肉體上的痛苦，同時面對社會人士的誤解，甚而錯過他們寶貴的認知、求學以及改善問題的機會。我們知道ADHD孩子散落在世界不同的角落，只要整體社會對他們多加認識和接納，同時善用孩子好動背後的良好特質，如勇於表達和嘗試、具靈巧創意和大無畏精神等，「人盡其才」必能促進社會更深層的和諧與繁榮。我們這一群ADHD孩子的家長，就是本著這個信念團結起來，成立家長會，希望為所有香港ADHD孩子的長遠幸福和社會成熟發展盡一點綿力。

二零零六年十一月，本會正式註冊成為合法的互助團體。在過去一年多的籌辦過程中，我們幸運地得到很多關心ADHD孩子的社會賢達和有關方面專家的指導和鼓勵，幫助我們開展和推動各項會務工作

，包括宣揚家長會的成立、招募會員、舉辦多次家交流、支援和親子活動，又透過不同的工作小組，為ADHD孩子提供有助改善情緒行為的康樂運動訓練及小組輔導課程等。我們亦於本年八月，成功地把ADHD孩子的問題和需要向立法會作出適切的反映，務求令各界人士都能正視孩子的需要。

目前，本會已收錄會員近百名，期望來年會有更多新面孔加入我們的志願服務行列，進一步發揮團結互助精神，使我們的下一代得到應有的關懷和支持，協助他們開創一條既能健康成長、又能發揮潛能的康莊大道！

專注不足／過度活躍症（香港）協會
會長：羅志堅
二零零七年十一月廿三日

家長心聲

蕭太

我兒今年十一歲，由牙牙學語開始，從來他不是一個文靜乖巧的孩子。 本人亦已接受做一個活潑好動、精力無窮孩子的媽媽。然而看着孩子一天天的長大，他在各方面的行爲表現卻未如理想，撫心自問已盡了全力管教他，不禁質疑是甚麼地方出錯了？ 是孩子的錯？ 父母的錯？還是學校、社會環境的錯呢？

由最初的疑惑、認識，到終於接受自己孩子有專注不足、過度活躍問題是一個漫長而又困擾的過程！每當家裏來電顯示學校號碼時，我不由得膽顫心驚接聽電話；帶同孩子出外活動時，我必須假裝着看不到旁人，以期迴避人家對孩子投下不以爲然的目光；親友聚會了，我表現謙遜，耐心聆聽接受長輩指示教兒之道；接放學了，我向在校內遭到我兒弄傷的同學家長們道歉，承諾會好好管教頑劣兒；

跟進功課溫習以應付測驗時，我默唸聖經上的「愛是恆久忍耐」……我那本來平靜、安穩的生活被顛覆了，在這期間是沒有希望，過一天算一天的日子！

某天，我兒又闖禍了，望着他那怯怯的臉，眼中流露恐懼，像是對我說：「媽媽，不要罵我！」我心內傷痛，站在我面前的，似乎再不是那個整天笑嘻嘻，無限依戀媽媽的小孩子。看呀！ 我是怎樣的一個罪人啊！自那天起，我放緩了督導步伐，不再催促孩子改變，轉向發掘他的優點，欣賞他每一個進步。幸好！兒子遇上良醫，服藥後他明顯進步了。學校老師很關注他的情況，家裏的氣氛也變得溫馨。看到孩子學業成績一天比一天好起來，行爲禮貌也一天比一天有分寸，雖然生活仍不見得風平浪靜，但這兒子仍是上天賜給我最佳的禮物！

其他機構活動

「ADHD學童之學習及自理能力訓練」家長講座	18/06/2010~01/07/2010
「伴我躍動－協助ADHD 青年成長三步曲」家長工作坊	18/06/2010~31/07/2010
2010博思夏日多體驗暑期課程	26/05/2010~26/05/2010
「認識專注力失調及過度活躍症」系列 - 最新免費講座	19/05/2010~19/05/2010
困難與出路：管教專注力不足／過度活躍症青少年研討會	15/05/2010~15/05/2010
「如何有效處理專注力不足/過度活躍症（中學生）」教師研討會	07/05/2010~07/05/2010
「認識專注力失調及過度活躍症」系列 - 最新免費講座	24/04/2010~24/04/2010
「認識專注力失調及過度活躍症」系列 - 免費講座	20/03/2010~20/03/2010
「認識專注力失調及過度活躍症」系列 -分享會（對象：在職幼稚園、小學及中學教師）	06/03/2010~06/03/2010
「認識專注力失調及過度活躍症」系列 - 免費講座	19/12/2009~19/12/2009
「認識專注力失調及過度活躍症」免費講座	28/11/2009~28/11/2009
《情緒溝通障礙——學障兒童行爲問題及輔導方法》免費公開講座	14/11/2009~14/11/2009
「如何處理專注力失調 / 過度活躍症青少年期的行爲情緒問題」專題講座	31/10/2009~31/10/2009
齊來關注「專注力失調及過度活躍症」專題講座	24/10/2009~24/10/2009
「認識專注力失調過度活躍症」健康講座	10/10/2009~10/10/2009
學障講座系列(一)	26/09/2009~26/09/2009
香港考試及評核局會考/高考特殊需要考生特別考試安排家長	16/09/2009~22/09/2009

協會未來發展方向

1. 透過舉辦分區家長小組活動，凝聚家長會員，發揮團結及互動精神。

2. 積極與醫療界及社福機構合作，協辦家長教育及訓練課程，使家長能認識及接納AH/HD孩子，並能正確處理問題。

3. 與醫療界、教育界、社福界及有關的政府部門保持緊密聯繫，全力推動社區教育活動，提高各界人士對AD/HD的認知和接納，爲AD/HD人士爭取應有的教育、醫療和社會福利服務。

4. 加強對中學教師及輔導人員的教育工作，提高他們對AD/HD的認識及處理有關學生之技巧，使中學階段的AD/HD學童能得到適切的幫助。

AD/HD中學生實證爲本課堂「正向行爲支援」計劃

Part B Project Summary

Project Title: Evidence-Based Positive Behavior Support (PBS) Approach for Secondary Student with AD/HD in Classroom	Project Number: (To be confirmed)

Name of Organization:

Hong Kong Christian Service

1. Goal:

To develop a comprehensive and evidence-based approach for the effective classroom handling of the Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD) Students of Secondary Schools in Hong Kong. Positive Behavior Support (PBS) will be used as the core approach with local adaptations.

Objectives:

1. To conduct a study on the effectiveness of PBS for AD/HD secondary school students in H.K.
2. To produce and publish PBS Teachers' Practice Manual and Parents' Handbook.
3. To promote the application of PBS approach in Hong Kong Secondary Schools.

2. Target:

1. ***Application of PBS and Research:*** 5-8 schools will be invited to participate. A total of 10-16 Teachers will be equipped with the knowledge and application skill of the PBS approach. A total of 20-24Students will directly benefit from the Project. (Please refer to Part III, P.5)
2. ***Promotion***: All teachers and parents of AD/HD secondary school students in Hong Kong

3. Implementation Plan:

1. ***Duration:*** July 2010 – December 2012
2. ***Process/ Schedule:*** Experimental Implementation Phase (2/11-8/11) and Full Implementation Phase (9/11-6/12) (Please refer to Appendix IV, P.28)
3. ***Collaboration with other parties:*** **The Hong Kong Association For AD/HD** and 5-8 participating secondary schools

(4) Products:

1. ***Deliverables and Outcomes***
   Targeted challenging behaviors of participating students will be reduced and their targeted desired behaviors will increase. (Please refer to Part VIII, P. 15 for details)
2. ***Dissemination of Deliverables and Outcomes***
   a. PBS for AD/HD Students and Training for Teachers of participating schools,
   b. Free distribution of PBS practice manual for teacher and parents to all secondary school
   c. Open seminar and exhibition for related professionals and parents in H. K.
2. **Commercialization potential of deliverables:**
   After full distribution, teachers' and parents' manuals can be bought by the public via the QEF.

(5) Budget: (For details, please refer to Appendix V)

Staff Cost	$1,588,473
Others (equipments, services, publication, general expenses and contingency)	$1,164,466
Total:	$2,752,939

(6) Evaluation:

1. Performance indicators: To meet all the target deliverables stated in Part X, P.15
2. Outcome measurements:
   i) Program for Teachers and Parents – qualitative and quantitative questionnaires;
   ii) Evaluative meeting involved participating personnel;
   iii) Publication of Manuals and Handbook – evaluative feedback form attached.

協會看到的問題和困難

1. 社區教育不足
2. 家長對藥物治療缺乏全面認知
3. 家長訓練課程供不應求
4. 家長支援及配套服務不足
5. 青春期的AD/HD患者不能接受現實和抗拒治療
6. AD/HD的成年患者缺乏適切的服務和支援

社區教育不足

很多家長即使知道自己的子女患有AD/HD，也因害怕被社會人士及學校標籤而拒絕就醫。

建議：聯系專業人士，舉辦更多有關AD/HD的講座和研討會，邀請教師、兒童服務工作者及青少年社福機構員工參與，加强他們認識和接納AD/HD，全面推動社區教育。

家長對藥物治療缺乏全面認知

家長在確診後未能對不同的治療方法有全面的了解，特別在藥物治療方面，導致部分家長未能及早用藥控制病情，即使在用藥後也會因藥物引起副作用而容易放棄治療。

建議：提供更多渠道讓家長有機會認識不同藥物的功效和副作用，使家長能對藥物治療有正確的認識，並在用藥期間也可透過家長小組得到足夠的支援和協助。

家長訓練課程供不應求

現時醫管局舉辦的家長訓訓練課程，只安排在日間（星期一至五），大部分需要工作的家長未能參與，學習有關AD/HD的知識和管教技巧，正確處理AD/HD子女的問題。

建議：提供更多渠道讓家長參與有關課程，例如鼓勵更多NGO在晚上及週末舉辦有關課程，配合家長的實際需要。

家長支援及配套服務不足

由於AD/HD子女的家長面對的壓力比一般家長大，現時家長未能透過醫管局得到足夠之情緒支援服，而針對AD/HD兒童及青少年需要之職業治療等配套服務也是非常缺乏。

建議：開拓更多渠道支援家長及AD/HD兒童，例如鼓勵更多NGO提供有關之服務，並鼓勵家長參加家長會。

青春期的AD/HD患者不能接受現實和抗拒治療

青春期的AD/HD患者因渴望得到朋輩的認同，從而肯定自我，普遍未能接受自己是AD/HD患者和擁有AD/HD的特質，容易放棄藥物治療，影響治療的果效和將來病情的康復。

建議：推動更多NGO和社福機構爲青春期的AD/HD患者提供適切的服務，使他們有正確的價值觀和自己形象，繼續接受治療。

AD/HD的成年患者缺乏適切的服務和支援

- 精神科醫生普遍傾向關顧成年人的精神健康，很少針對他們患有AD/HD的特別需要
- AD/HD兒童在16歲以後的醫療跟進工作未能銜接
- AD/HD大專院校學生在情緒及社交上缺乏支援
- AD/HD兒童的家長也可能患有AD/HD，需要重新認識自己及接受有關的醫療和支援服務

建議：向精神醫生推廣有關AD/HD的知識，讓他們明白AD/HD成年患者的真正需要，從而爲患者提供適切的服務。

多謝各位