

臺中市早療季報 | 飛快天使慢慢

VOI. 52

發行單位 | 臺中市政府社會局
 發行人 | 呂建德 局長
 總編輯 | 臺中市政府社會局
 編輯 | 臺中市兒童發展通報中心
 (家扶基金會台中發展學園承辦)

編輯 | 臺中市兒童發展啟蒙資源中心
 編輯 | 臺中市兒童發展社區資源中心
 發行日期 | 106年3月31日 (第五十二期)
 印製數量 | 4,000份

406 台中市南區延平路一段110號
 中山醫學大學附設醫院(兒童發展聯合評估中心)
 鈞啟
 197 台中市潭子區興國路一段88號

印刷品

臺中市政府 | 社會局
 Social Affairs Bureau
 Taichung City Government

1 市早期療育服務

1 兒童發展通報中心
 (基金會台中發展學園辦理)
 台中市北區民權路400號
 英才樓幼龍1樓)
 4) 2208-3688
 4) 2208-3677
 一至週六 08:00-18:00
 F照常服務; 國定假日休息

1 第一區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 區、西區、北區、西屯區
 台中市西區華美街90號
 4) 2375-6218 分機 10-15
 4) 2375-6132
 一至週五 08:00-17:00
 F照常服務; 國定假日休息

1 第二區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 中區、潭子區、大雅區
 台中市潭子區大豐路二段1號
 4) 2533-5276 分機 21-27
 4) 2533-0955
 一至週六 08:30-17:30
 F照常服務; 國定假日休息

1 第三區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 區、南區、南屯區、烏日區、大
 台中市南屯區興東路一段450號
 (中市愛心家園)
 4) 2471-3535 轉 1507-1511
 4) 2471-4959
 一至週五 08:00-17:00
 F照常服務; 國定假日休息

1 第四區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 區、大里區、霧峰區
 台中市大里區永隆路102號
 4) 2407-0195
 4) 2406-7370
 一至週六 08:30-17:30
 F照常服務; 國定假日休息

1 第五區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 東區、后里區、石岡區、東勢
 和平區、新社區、神岡區
 台中市豐原區豐榮里12鄰新生北
 155號(豐原國小5教室)
 4) 2524-9769
 4) 2524-9712
 一至週五 08:30-17:30
 F照常服務; 國定假日休息

1 第六區兒童發展社區資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 區、龍井區、梧棲區、清水
 大甲區、外埔區、大安區
 台中市沙鹿區福幼街8號4樓
 (啟童福利服務中心)
 4) 2636-5175
 4) 2636-4676
 一至週五 08:00-17:00
 F照常服務; 國定假日休息

1 兒童發展啟蒙資源中心
 (社會福利基金會辦理)
 台中市北區民權路400號
 英才樓幼龍1樓)
 4) 2202-2226
 4) 2206-0523
 一至週六 10:00-16:00
 F照常服務; 國定假日休息

1 山海地區兒童發展資源車
 (社會福利基金會辦理)
 4) 2636-9313
 區、甲、大安、梧棲、大肚、龍井)
 4) 2524-9313
 神岡、后里、石岡、東勢、新社)

注意力不足過動兒童的居家教養

中山醫學大學附設醫院
 復健醫學部 臨床心理師 洪森淵

「過動兒」是依據世界衛生組織(WHO)所制定的國際疾病傷害及死因分類標準(ICD)翻譯而來的,在美國精神疾病診斷及統計手冊第五版(DSM-5)之診斷準則裡其名稱為「注意力不足過動症」(台灣精神學會翻譯詞),這兩者的細部分類所討論的項目幾乎是相同的。筆者建議使用注意力不足過動症來稱呼,主要原因是從字面上來看,「過動症」容易忽略了這類患者的注意力不足這個病理機制,稱為注意力不足過動症(簡稱為ADHD)可以將這類患者的病理主軸(注意力、過動、衝動)呈現出來。

注意力不足過動症的成因

針對ADHD的成因,愈來愈多研究指出這是一種腦部功能或腦部發展障礙所導致的行為問題,所以在2013年出版的DSM-5將之類別歸屬於神經發展障礙症之中。不過,截至目前並沒有一個確切的證據讓專家與學者一致認定是導致ADHD這個疾患的成因。

「這個成因是腦部的神經傳導物質不足或過多...」
 「這成因是腦部額葉功能出問題,研究顯示額葉的葡萄糖代謝率較差,這導致額葉功能不足,結果使得主要掌管與行為管控、計畫、專注等功能出狀況...」
 「...這是因為腦部的前庭系統出問題,前庭系統主要以維持全身的肌肉張力、姿勢和動作平衡,若前庭系統活動量不足,就常常會有好動、分心等問題...」

只要是研究數據有正式發表過的解釋或說法,就可以算是適當地答案;但,為什麼答案這麼多?主要原因是還有沒有一個讓大多數專家或學者一致認同的證據;在實務工作中,專業人員多會習慣用自己認同的資料與經驗來回答,故家長常常面臨了三個專業得到五種答案的情況(貨比三家的結果)。那這樣要怎樣對症而處?

注意力不足過動症的居家介入

1 家長需要先了解自己的孩子的症狀主要特徵什麼? ADHD有三個細分類:不專注類型、衝動過動類型、以及不專注與衝動過動混合型三種。知道分類的重要性是要讓家長避免錯誤誤讀孩子的狀況,例如有位屬於衝動過動類型的孩子,在做事時常常會衝動而未仔細考考自己的行為與環境要求或指令的衝突,就急著去做;家長就常常對孩子說:「你要專心聽,專心看才不會做錯」。站在孩子的立場來思考,其實他並沒有不專心,可是家長卻一直說他不專心,試著想想,如果你是孩子,你常常被誤會,久而久之你會不會形成一種概念:只要大人一開口就是要嘮叨。

- 針對不專注型的孩子,家長需要將當下會讓孩子分心的事物避開或去除,並養成孩子在執行之前先想想自己吸收到的資訊與事情的目標之間有沒有需要再補充的訊息。
- 針對衝動過動的孩子,可以給予挑戰就算比人家慢一步出發,也可以同時或者是比較快完成目標。
- 針對混合型的孩子,則是要先看他是不專注比較多還是衝動過動比較

多,然後交替應用前述兩個類型的做法,若症狀強度真的一樣,其實何者為先,應該沒有差異,重點是方法有效的話,至少已經有一半的效果了。

2 列出在家裡面需要改善的問題清單,針對困難度最低的事項開始,培養解決問題的習慣以及成就感,孩子大部分都需要家長引導建立良好習慣的步驟,在孩子漸漸可以自己依據家長給予步驟完成時,開始給予孩子自我挑戰的回饋,讓孩子養成自己可以獨立完成良好習慣的行為。累積出成就感之後,讓孩子依據經驗自己針對困難度高的事項來挑戰。在這個過程中,家長一定要時常參與,並針對孩子的努力做回饋,不要因為孩子已經養成習慣了,就覺得不需要再給予鼓勵。

3 注意管教的態度,如果在親子互動過程中,時常會有負面情緒的出現,或者是爭執的情況不斷,那就可能需要他人的協助,或是考慮是否尋求其他的協助,如:是否考慮藥物治療、專業治療人員的意見、分析互動過程中的動機或策略是否合宜等等,讓自己以及孩子維持在正向思考的能量中,一步一腳印地累積,必可獲得理想的結果。

