



# 小朋友「坐唔定」？ 認識專注力不足／ 過度活躍症

## 專注力不足／過度活躍症是甚麼？

專注力不足／過度活躍症（英文簡稱 ADHD）是一種常見的兒童神經行為發展障礙。患者通常會出現活動量過多、衝動和注意力不足等行為問題。這些徵狀會對患者的學習或人際關係造成障礙，並可能導致情緒問題或自我形象低落，令他們在生活適應上出現重大困難。

ADHD有多普遍？



5-9%

本港學童的發病率與國際數字相若，為5 - 9%  
患者多數為男童

## 專注力不足／過度活躍症有甚麼徵狀？

主要有3大徵狀



過度活躍



衝動

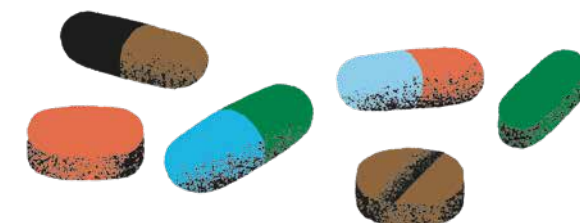


專注力弱



學童偶然出現不專注、衝動及活躍的情況頗為普遍，並不等於他們必然患上 ADHD。必須經專業人員評估，才能確認是否患上 ADHD。如果你懷疑你的孩子患上 ADHD，請諮詢醫生。

## 如何治療？



### A 藥物治療

藥物可以幫助平衡腦內神經傳遞物質，包括多巴胺及去甲腎上腺素，以改善腦部對專注力的控制，從而減輕衝動、過份好動的徵狀。



### B 情緒行為治療

透過有系統的管教方法，包括對行為賞罰建立清晰的計劃、父母管教訓練、讓受影響的兒童接受過度活躍症小組訓練和衝動控制訓練等，可以改善兒童的情緒和行為問題。

ADHD 是可以改善的。如果你懷疑自己的子女患上 ADHD，便應尋求協助。

## 希望幫助ADHD兒童改善行為和情緒問題嗎？

### 作為家長，你可以：



教導兒童適當的情緒處理方法、有效的解難技巧



建立良好的親子關係



幫助兒童建立良好的生活習慣

欲了解更多有關資訊：



1 諮詢你的醫生



2 致電以下部門查詢：  
醫院管理局精神健康專線 2466 7350  
社會福利署熱線 2343 2255



3 瀏覽  
shallwetalk.hk



認識專注力不足／  
過度活躍症

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



衛生署  
Department of Health