



# 專注力不足/ 過度活躍症



葵涌醫院  
KWAI CHUNG  
HOSPITAL

醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

出版：葵涌醫院  
地址：新界葵涌醫院路 3-15 號  
電話：2959-8111  
傳真：2745-7610  
網站：[www.ha.org.hk/kch](http://www.ha.org.hk/kch)

二零二四年修訂版  
版權所有•翻印必究

## 專注力不足／過度活躍症是甚麼？

專注力不足／過度活躍症是指一些兒童，他們的活動量、專注力及控制衝動的能力，較同齡或相同發展能力的孩子，出現明顯的差異，導致學習、社交及家庭生活上出現障礙。

在日常生活中，有些家長常用過度活躍來形容一些較易興奮、頑皮或不服從的孩子，但從臨床角度來說，專注力不足／過度活躍症是一種病症，問題遠較「頑皮」、「不服從」來得持久及嚴重。由於診斷概念上的差異，歐美兩地的發病率有所不同，但一般來說，約百分之三至五的學童患有這病症，且較常見於男孩。

## 如何知道小孩患有專注力不足／過度活躍症？

「專注力不足／過度活躍症」的病徵可分為三大類：

### 過度的活動量

這個徵狀開始於幼兒早期。在進入小學後，因受到學校規矩及其他環境的限制，表現得更為顯著。患童上課時，不斷地出現各種身體的小動作，例如：不能安坐於椅子上，手不停，凡能碰的東西總要碰一下，甚至不時地干擾他人的活動。

### 專注力不足

患童能夠集中注意力的時間較短暫，導致他們不能長時間專心於遊戲或學習之中，經常不能完成指定之工作。

### 衝動

患童由於缺乏自制能力，常對一些刺激作出過分反應，以致在衝動之下做出魯莽或危險的行為。患童亦可能出現情緒、行為及學習問題，有些患童亦會同時有讀寫障礙、焦慮、抑鬱、自我形象降低及長期的行為問題。雖然上述情況可發生在一般小孩子身上，但對於過度活躍兒童而言，這些徵狀無論從出現的次數及強度來看，均較明顯、嚴重及全面。

## 治療方法？

患童需要個人化的治療，包括行為治療、藥物治療及特殊的學習協助：

藥物治療可以幫助減輕多動的行為，提升專注力，提高小孩的自制和學習能力。(相關藥物資料，詳見「抗專注力不足／過度活躍症藥」小冊子)

無論是患童本身，父母及老師，都需要對病症有正確的理解，從而提高他們之間的合作性。對老師及父母而言，他們需要接受適當的指導和訓練，應用行為矯正技術以改善患童在學校及家庭內的行為表現。

對患童的訓練，可包括行為矯正、社交技巧訓練和解決問題的訓練等。

上述治療方法，可以個別或小組形式來進行。