

LIFE  
健康

家家好心情

家庭總有煩惱事，一個人的情緒、成員間的紛爭，都影響整個家庭。香港大學社會科學學院的教授、專家，為你拆解家家有本難念的經。

# 功課債纍纍 回家似打仗 照顧ADHD兒 就爆煲點算？

今年初，一個懷疑患有專注力不足／過度活躍症（ADHD）的六歲男童被家人勸導，引起大眾關注。大眾對 ADHD 認識不多，常將患者誤解為愛破壞秩序的頑皮孩子。近年，香港以至全球確診 ADHD 個案持續上升，本港約 6.4% 兒童及青少年出現徵狀，當中多為男生，估計全港約有超過 40,000 兒童確診 ADHD。他們如能及早得到專家協助及同路人互相鼓勵，不單孩子可得到適當支援，家長的壓力亦大減。

文：沈嘉敏（香港大學心理學系助理教授、教育心理學家）

### 個案

張女士的兒子剛上小學，經常被老師投訴上課不專心，跑來跑去，又時常欠交功課，弄得「欠債纍纍」。縱然老師嘗試替他「重組債務」，但兒子也未能還清功課債。開學不足一個學期，張女士已多次被學校約見。全職工作的她坦言：「每一次收到老師的投訴電話時，我都感到迷惘及難受，經常責怪自己因上班而沒有好好督促管教孩子。」

### 全港約6.4%孩子現徵狀

回家後又是另一個戰場，張女士每天也奮力與兒子鬥體力鬥意志。戰事從吃飯到做功課、溫習、洗澡，直至睡覺方為結束，她直言身心俱疲。一開始，張女士以為孩子不過比較活潑好動，惟在老師多次建議下，同意

由校本教育心理學家作初步評估，並轉介到衛生署兒童體能智力測驗中心評估，終確診為 ADHD。張女士透露：「起初也擔心有此標籤，會為孩子帶來不良影響，慢慢地卻發覺在確診後，我和身邊的人對兒子似乎多了一份了解與體諒。」

### 參加家長小組 遇見同路人

張女士經學校社工介紹，參加了由相關服務機構舉辦的家長小組，學習與孩子相處及管教技巧，亦在家長小組遇到同路人，互相關照鼓勵；加上學校的配合，為兒子作出調適，老師也會運用課堂策略來幫助兒子多專心上課，孩子的學習漸見進步。雖然家中戰火依然，但看到孩子不像以往那麼害怕上學，張女士彷彿看到一線曙光。



照顧者辛酸

ADHD 兒童做功課不專注，玩手指或離座跑來跑去，導致「課債纍纍」？其實家長及早求助，學懂管教方法，便毋須「激到爆煲」。

(NI QIN@iStockphoto, 設計圖片, 本版模特兒與本文個案無關)

## 學懂求助免壓力爆煲

不少家長或許有跟張女士類似的經歷，要照顧 ADHD 孩子確實很不容易。孩子常常有無限的精力，好像一輛不能停的火車，無法安安靜靜的定下來；自制能力和情緒管理也相對較弱，要排隊等候對他們而言是難事一樁。在學習上難以專注，容易分心，做事欠缺條理，亦會經常忘記事情或遺失東西，導致「債台高築」。作為照顧者的壓力與疲乏，雖能想像，但實非外人所能完全理解。

### 學校配合 適切照顧孩子需要

當家長發現孩子經常出現以上徵狀時，應及早正視問題並向專業人士尋求協助。在本地，ADHD 須由精神科醫生或受過相關專業訓練的兒科醫生診斷。醫生會透過臨牀觀察，並向家長了解孩子的問題行為、嚴重及持續程度、成長歷程等等來作出判斷。同時亦會向老師查詢孩子的學習情況，從多角度去了解孩子的問題與需要。

家長亦可主動聯絡學校老師、社工或輔導人員，讓學校為孩子提供適切的支援，例如運用合適的課堂教學策略、安排朋輩支援、提供校本小組訓練及個別輔導等。緊密的家校合作，有助雙方更了解孩子的情況和需要，是幫助孩子成長的重要鑰匙。



家長如懷疑孩子出現 ADHD 徵狀，應及早正視問題及向專業人士求助。

(Tomwang112@iStockphoto, 設計圖片)

### ADHD家長小錦囊

家長與子女建立良好的親子關係，是協助孩子改善行為問題的基礎。在管理孩子行為時，家長可應用以下原則：

1. 每次只集中改善孩子一至兩項行為，先從較易達到的行為目標開始，讓孩子獲得成功感。
2. 目標行為的準則須具體及可量度，讓孩子清楚知道什麼該做或不該做，以及怎樣做以達到目標。
3. 宜為孩子訂立短期目標，配合適當的獎勵計劃。可與孩子事先商量獎勵的形式及頻密度。獎勵可包括非物質，如家長的讚賞，或一些孩子喜歡的活動。
4. 孩子達到目標便即時回饋，以強化目標行為。若孩子能持續達到目標，家長可逐步減少回饋次數，並鼓勵孩子作自我檢視或自我獎勵。

家長可瀏覽教育局特殊教育資源中心網頁，尋找更多有關 ADHD 及其支援服務的相關資料。

網址：[www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/serc/adhd.html](http://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/serc/adhd.html)