當小孩在學校沒有得到該有的肯定，家裡也沒有的時候，他會如何做？要不是自我放棄，表現的什麼都不在乎，不然就是尋求外面的認同（與學校之外的人聚在一起、沈迷網路遊戲、蹺家等）。用打罵的，小的時候也許可以乖一陣子，那他進入青春期之後呢？這樣的情況會不會更加厲害？那時候再來治療，常常都不只是治療 ADHD（注意力不足過動症）而已。伴隨而來的自我負面評價，焦慮憂鬱，或是其他的行為問題（說謊、偷竊等），只會讓治療更加棘手。

另外要注意的是，即使他有 ADHD，我們不能只看他這一部分，要去發掘他與生俱來的其他好的能力（創意，冒險），讓這些能力變成以後他勝過別人的關鍵。不然這些優勢能力，有時候沒有運用好的話，反而變成缺點。若我們能幫他在思考的時候更有條理，人際上面也比較不會處處碰壁的話，再加上他們原本就有的創意冒險性格，那他的人生是不是會比起不斷的受挫，被別人責罵，自我否定放棄，因而走上歧途要好的多呢？

一談到 ADHD 就說是標籤化，這一點都不正確，ADHD 只是一個特性，不代表他的全部。就如同一個戴眼鏡的人，我們絕不會覺得眼鏡代表他一樣。**治療的目的，只是希望小孩能得到更多的幫助。**

**被標籤化的不是小孩，而是我們每個人自己心目中的那一把尺。**

76

有獎徵答

一、過動症是我國最常見的兒童精神疾病，盛行率約落在□3% □8% 左右。

二、ADHD 只是一個特性，不代表孩子的全部，治療是希望孩子能得到更多的幫助。□正確 □錯誤

家長：

學生：

班級：　年　班



# 報乎你知

## 第七十六期

發行人：傅肇箕
發行單位：輔導室

### 有獎徵答解答篇

一、癲癇患者發作時，要趕緊把患者的嘴巴掰開，並塞入毛巾。□正確 ■錯誤

二、癲癇患者發作結束後，讓病人安靜休息，在未完全清醒前，請勿離開。■正確 □錯誤

### 新聞快遞

## 全國 8%兒童有過動症，及早治療還他真正「實力」！

uho 優活健康網 2014/05/30

**你為什麼都講不聽？可不可以好好寫功課？**

作為過動症兒童父母的你，是否也常如此指責自己的小孩？根據統計，過動症是我國最常見的兒童精神疾病，盛行率約落在 8%左右，但有些家長因為諱疾忌醫，導致許多過動症兒童總是延誤就診，甚至因為父母的打罵，與老師的責備，還有同學的排擠，使得他們身心受創，送至治療時心靈早已千瘡百孔！

**寄居蟹、章魚、鯊魚、海馬　四大家長類型**

為了希望台灣家長能夠正視過動症的嚴重性，台灣兒童青少年精神醫學會將診間家長常見的作法分為拒絕接受的「寄居蟹」、追隨另類療法的「章魚」、嚴格管教的「鯊魚」及貼身照護的「海馬」等四大類型，針對個別做法的優點以及盲點加以分析，希望能提醒家長，讓孩子及早治療過動症，以發揮他們的真正實力。

學會理事長張學岑表示，一開始得知孩子診斷為過動症（ADHD）

時，最常見到是「寄居蟹家長」，他們認為孩子只是好動，長大就會好，甚至不少家長不再尋求醫療協助。他說，有些 ADHD 的孩子長大有可能會好，但卻不能忽略孩子在成長時因症狀而導致的挫折、以及難以適應。研究已證實治療的益處，尤其社交能力、自尊心、學業等均比未接受治療者表現更好。

而「章魚家長」則會嘗試各種方法，聽到 ADHD 是腦部疾病，家長會採取「補腦」行動，例如銀杏、人蔘或是綜合維他命。張學岑指出，已有研究逐一驗證每種飲食療法，除了魚油目前已有初步的證據，能幫助改善不專心之外，其他方式均無法證實可協助治療 ADHD。

### 鯊魚家長最糟糕！

當所有方法都不見成效時，不少家長會化身「鯊魚家長」，採取嚴厲管教。張學岑醫師強調，雖然管教會建立紀律，但若動手打小孩，恐影響孩子身心靈的成長！更有「海馬家長」害怕 ADHD 孩子在外闖禍或受欺負，貼身照護孩子，但若過度保護，會讓孩子無法獨立。曾有一名 ADHD 男童，只要在校一遇到挫折，媽媽就讓孩子轉學，以致孩子在小三前就轉了七所小學，無法跟同學建立友誼，也讓孩子養成遇到挫折就逃避的習慣。

張學岑也提醒家長，當持續嘗試一種方法兩週至一個月內，孩子無任何改善的徵兆時，就應該考慮諮詢兒童心智科或兒童精神科尋求第二意見。

資訊交流站

作者：何俊憲（精神科醫師）

## 篩檢過動兒不是標籤化

《蘋果日報》論壇日前刊載〈大人別幫孩子貼標籤〉一文，質疑新北市推行的學生過動症篩檢政策，筆者有不同看法。

其實，有的小孩是真的需要幫助的，不只是環境或耐心的問題。好像明明一個近視眼的小孩，你要他不要戴眼鏡，告訴他：「你只要靠近一點看書，不然拿個放大鏡，慢慢一個字一個字看就好。」或是「要他多看綠色的東西，不要看電視玩電腦，多做眼睛訓練。」這樣的效果如果很好，那街道上的眼鏡行老早就倒光了。

適時的幫助，他就可以改善很多，但我們卻要說，他沒有問題。不要說他是「近視眼」，不要讓別人知道他有近視，更不應該讓他戴眼鏡，讓他用「自然」的雙眼去看這個世界。這樣真的比較好嗎？對這個小孩的幫助又是什麼？

明明他很聰明，卻無法專心。大家都乖乖坐著，他就像蟲一樣扭來扭去，不然就是直接站起來離開座位。有時候沒有經過別人同意，就直接拿別人的東西。明明老師已經在生氣，還是無法控制的找人說話，影響到別人上課。情緒說來就來， 有時說不贏就直接動手，這樣其他小朋友會喜歡他嗎？

老師覺得很困擾，不斷的說也沒有用，有的直接就處罰，說不動的最後只能忽略他，避免花太多時間在他身上，影響到其他同學受教的權利。這位小孩回到家，家長看到寫滿紅字的聯絡簿，父母會對他說什麼？難道能期待父母說：「我知道你很好，表現的不錯，繼續加油」之類的話嗎？換做是我們，內心的感受是如何？那對這麼小的小孩而言，他會不會認為自己真的是一個很差的人？不然為什麼大家都不喜歡自己？