諮商心聞報

【第 496 期】

活力小子-談注意力不足過動症

諮商輔導中心 趙姵雲 輔導員 整理提供

「我很容易不專心，旁邊有任何風吹草動我就會分心，腦袋太忙碌啦！」

「我覺得無法控制自己，坐不住、忍不住插話，做事缺乏耐心，容易半途而廢。」

「常常不記得要做的事情，或是找不到自己的東西。」

以上都是注意力不足過動症的學生可能會有狀況。

注意力不足過動症(Attention Deficit / Hyperactivity Disorder)，是兒童青少年最常見的大腦發展問題，主要的問題表現在三個層面：

(1) 注意力不易集中

讀書或作事時常無法專心，專注力短暫無法持續，容易被它事分心，行事粗心大意，時常遺忘帶需要用的物品，上課常發呆，做事缺乏條理組織。

(2) 活動量過多

活動量大，上課或作功課時無法安靜坐著，常走來走去，爬上爬下。必需坐著時也不安份，身體常動來動去，有些患者會話多，愛說話。

(3) 行為衝動

行事衝動，欠缺考慮，缺乏耐心，常無法等待，易干擾他人。

諮商心聞報

ADHD 的病因於目前許多醫學資訊已可以確定其為大腦多部位神經功能異常所造成的，特別在大腦前額葉部份，診斷主要由醫師經由病要、臨床表徵及行為表現來確定診斷。注意力不集中會嚴重影響學童的學習導致成績欠佳，此現象會隨著年級越高，課業越難而愈明顯。根據國外研究結果，ADHD 成長至青少年後，過動症狀似乎會減緩，然而注意力不足的問題常持續到成年。

我的同學有 ADHD 怎麼辦？

理解 ADHD 行為表現是腦部生理因素，並非故意不專心、過動或衝動；同儕們可適時協助提醒重要及待辦事項，有耐心地回覆他們漏聽的訊息。

我的學生有 ADHD 怎麼辦？

提問思考、多元操作、座位調整配合簡短明確的指令，皆有助於學生上課保持專注。必要時，可結合資源教室提供的學習資源(如：申請協助同學、課業輔導)共同協助學生。

我的家人有 ADHD 怎麼辦？

建立結構化的日常生活規範，協助列出代辦事項並每日自我檢核，養成規律運動習慣，搭配醫療藥物治療，以及調整自己對孩子適切的期待，給予正向鼓勵。

ADHD 學生的症狀會因年齡增長、家庭、教育、醫療及社會支持而改善，過程中需要周遭的人們協助他們面對自己的特質並發展優勢能力，以支持、陪伴的方式協助他們漸進成長。

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	蔡韻如社工師（2269）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	紀婷宜心理師（2282）
金融學院、工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	孫羽佩心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	徐琳雅心理師（2286）
建設學院、建築專業學院	張卉榛心理師（2284）
商學院	廖嘉齡心理師（2263）
國際科技與管理學院、經營管理學院、人文社會學院、通識中心全校國際生大一不分系學士班	黃愉凱心理師（2283）