

投稿類別：健康護理類

篇名：「過」多「動」力的小電池

作者：

許子暘。永年高中。高三信班

賴柏佑。永年高中。高三信班

趙崇佑。永年高中。高三信班

指導老師：

廖于婷老師

壹、前言

一、研究動機

在台灣，過動兒的比例達 8%，但接受治療的過動兒卻不及 3%。造成此種現象的原因，則是家長和老師對過動兒的誤解。大多數過動兒都有趨向極端獨立卻又十足依賴的矛盾表現，大多有些微的社交問題，即使是小學一年級到三年級的年齡層也是。

因此過動兒常常被誤會成愛玩、愛鬧或是年紀小不懂事只是想吸引大人注意的小孩，而大人卻不知道這樣的孩子是有苦衷的，於是錯過了重要的黃金治療期。藉由此篇小論文，我們就來了解過動兒先天或後天形成的原因及病理行為上的特徵，和那些「注意力不足過動症」的迷思

二、研究方法

到相關網站或圖書館找尋的資料，加以詳細閱讀及歸納，並且製作問卷，再依據所蒐集到的資料，提出想法並歸納結論。

貳、正文

一、什麼是過動症

（一）定義

注意力不足過動症（**Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD**），是一種常見的腦部發展障礙，主要症狀是注意力渙散、活動量過多且自制力明顯不足，甚至在尚未思考前，就做出一些衝動的行為。國外的研究顯示，過動兒於正常人的比例約 3~5%，而台灣過動兒約在 10% 以下。以學齡孩童來說，在 50 人的班級中，就有 1~3 個人是注意力不足過動症的患者。

（二）過動兒的行為特徵

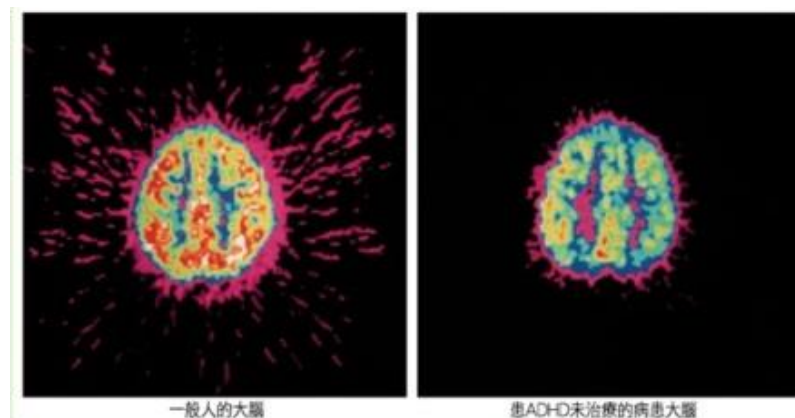
- 1、注意力不足：容易分心或注意力時間過短是好動兒常見的特性，這種特性造就過動兒比一般同年齡層的學童較缺乏專注及貫徹始終的想法，所以無法長久足注意力，嚴重的甚至連每天的常規都會忘記，與同年齡的朋友一起玩，常使遊戲無法繼續或無法正常進行。
- 2、活動量過多：過動兒似乎總擁有一股用不完精力，會不停地活動。在學校裡會呈現不安、插嘴、不能好好地坐著，總是不斷地站起來，在教

室跑動、大聲喧嘩，甚至捉弄他人。

- 3、控制衝動力差：過動兒因控制能力差，常常還沒聽完問題就急著回答，或打斷別人的談話或活動，與人發生衝突常是先動手的那個。常做出一些危險動作，以至於發生意外。但不管是否危險，他想做就做。
- 4、心智及協調發展失衡：好動兒的心智與一般兒童無異，但在智力發展和知覺方面卻有些許差異。幾乎有半數好動兒在協調上顯現困難，如學自行車不易。有的是手眼協調很差，如在擲球、投籃球、打棒球遭遇困難。
- 5、情緒障礙多：過動兒在成人對他表示注意和關切這方面的需求總是不滿足，總希望自己是眾人注意和關心的焦點。對疼痛似乎也沒有感覺，對經常性的碰撞、跌倒和擦傷沒有反應，很少害怕，也不畏懼。過分極端興奮，產生極端暴怒或氣憤，自尊心較低都是常見的情緒障礙。
- 6、社會行為不良：大多數好動兒都有反抗社會要求、獨立等行為趨向。無法達到父母師長的要求，不能服從紀律。經常有蠻不講理、攻擊同學、欺凌朋友等不成熟社會行為。
- 7、伴隨學習困難：大部分過動兒的智商和正常的兒童是相同的。但因為上述幾點原因，造成某些功課會明顯落後，即使智商相同或高於一般同學，其學業成就也會較差。

二、造成過動症原因

- (一) 腦功能失常：造成大腦額葉或中樞神經功能失調，致使兒童產生過度無目標的活動。由(圖一)可知患有過動症的人腦部發展會比一般正常人還慢許多，若無治療會造成孩童無法專心而出現明顯的學習困難、交友困難產生自尊低落，甚至出現憂鬱的傾向



(圖一資料來源：注意力不足過動症的認識和治療。2017年10月23號。

取自 <https://goo.gl/bEwpyg>)

- (二) 鉛中毒：長期性接觸高量含鉛物品其實才是對兒童最普遍的健康威脅。孩童血液中含鉛量升高的問題，和智能缺陷及學習障礙做了連結甚至列為造成過動症的症因。
- (三) 神經物質系統的損毀：多巴胺和正腎上腺素，腦內神經通道都來自腦內，由此投射至不同的腦內區域，前額葉皮質若缺少多巴胺的傳遞，就無法進行處理思索、排序、計畫、演練及後果評估。
- (四) 血糖缺乏：兒童身體上的血糖，降到某程度之下，常會有一些特殊感覺，如輕微頭痛、暴躁易怒、冒冷汗和心悸、覺得焦慮。
- (五) 孕兒環境：懷孕期間，如果母親感染疾病、濫用藥物或長期生活在大壓力之下，及產生缺氧狀況、胎內感染、頭部受傷諸如此類，都是可能造成過動的原因。近年來孕婦生產方式與好動問題漸漸被發現也有不小的關係。生產時，若是用大量藥劑，都可能導致小孩好動、衝動、易分心等問題。
- (六) 家庭環境：若有過度刺激或環境受到壓抑，都會間接產生好動兒。
- (七) 心理因素：若親長嘮叨不已、給予過度課業或其他壓力時，兒童也許會透過憂鬱、不適當的好動行為來減輕痛苦。

三、注意力不足過動症治療

(一) 治療方式

- 1、藥物治療：分中樞神經刺激劑和非中樞神經刺激劑。中樞神經刺激劑藥效約於服用後半小時左右開始，如同其他疾病的治療一樣，病情的改善需要一定的持續治療。藥物會在這些患者的背後推他們一把，助他們一臂之力。藥物是注意力不足過動症整體治療的其中一環。而非中樞神經刺激劑最常用的就是思銳（圖二），思銳的副作用較中樞神經刺激劑來得輕微。而思銳主要的副作用有：疲倦、唾液分泌減少等特定症狀，改善的程度可能與中樞神經興奮劑不同（兩類藥物各有其長處）。阿托莫西汀在改善「過動-衝動」的症狀上，略優於中樞神經刺激劑



(圖二資料來源：維基百科－注意力不足過動症。2017 年 10 月 23 號。
取自 <https://goo.gl/5ZphgR>)

- 2、行為治療：減輕或改善患者的症狀為目標的一類心理治療技術的總稱，其中最早被使用也最廣泛的是厭惡療法，此種療法是幫助人們(包括患者)將所要戒除的不良行為同某種使人厭惡或懲罰性的刺激結合起來，通過厭惡性條件作用，塑造通過獎勵而造成某種期望出現的良好行為的一項行為治療技術。
- 3、人際關係訓練：過動兒學習同儕的影響力，從與同儕社會互動與合作學習等經驗，學習適切的人際行為。在教師的協助下，經由同儕互動的學習過程，一起工作，彼此協助，完成個人與團體的學習目標。可以幫助培養好的社交關係，使孩子能更融入於人際關係中
- 4、認知行為治療：認知行為治療是採用行為治療與認知治療的方法，使當事人產生行為、想法和情緒的改變：其中，認知治療方法主要在處理當事人的想法與思考方式，而行為治療方法則是藉由環境的安排以及行為改變技術來處理當事人的行為。此處遇方法主要適用於八歲以上的過動兒童及青少年，認知行為治療可教導兒童自我控制與自我管理的技巧，訓練過動兒透過自我提醒的方式，增進其自我控制的能力，有助於改善其人際互動。
- 5、感覺統合訓練教育療法：過動兒因腦部傳導物質失衡，常伴隨前庭、觸覺、肌肉關節動作平衡、動作協調的功能性障礙，容易產生分心、煩躁與過動的情形。一些感覺統合的活動，如：俯臥滑行、玩沙、草地打滾，並在臉部及身體按摩，有助於安定腦神經、穩定情緒，可降低活動的敏感性。
- 6、親職訓練：家長的親職訓練和諮商也是治療過動兒的主要模式之一，通常包括三項目標，第一是增加家長對過動兒的認識，其次是持續地督導家長運用認知與行為管理技術，第三是協助家長接受擁有一個過動兒的

事實。不只是為了減少過動兒童的行為問題，對過動兒的其他家人也有不少的正面效果。

四、問卷統計

此份問卷是了解，社會大眾對注意力不足症（過動兒）的了解與迷思，我們針對社會大眾進行網路問卷調查，有效問卷 161 份，以下為問卷內容以及統計分析之結果。

注意力不集中症認知調查

大家好！我們是永年高中的學生，此份問卷是了解，社會大眾對注意力不集中症（過動兒）的了解與迷思，您的填答對本小論文能否完成十分重要，各題並沒有對或錯，請直接依照個人的親身經歷和心理的感覺填答即可，您所填答的資料僅供本小組之小論文使用，請放心填答。

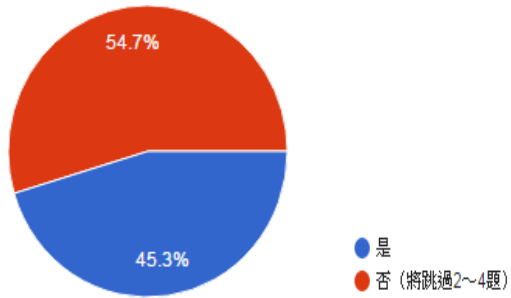
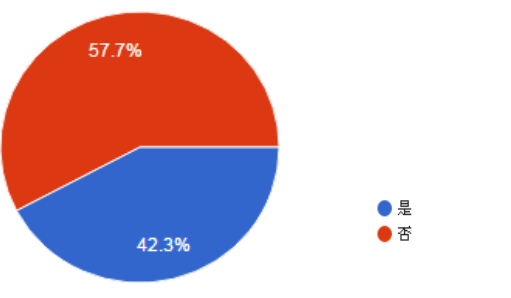
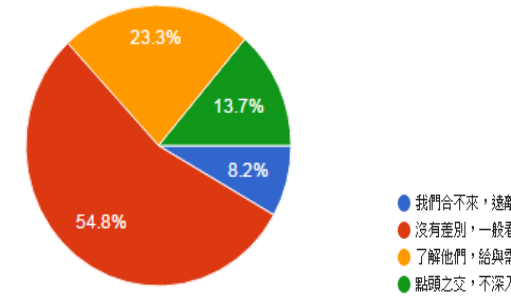
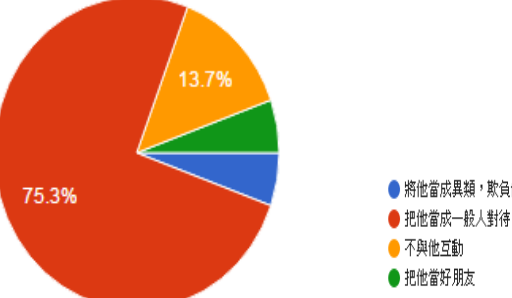
永年高中 衛生健護類組

指導老師 廖于婷

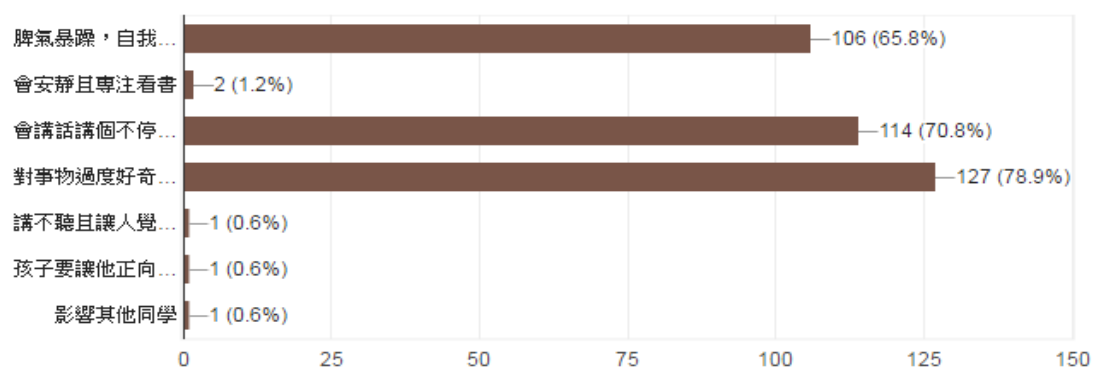
學生 許子暘、趙崇佑、賴柏佑

1. 請問身邊是否曾經有過過動症的朋友或曾經遇到過？
☐是 ☐否（將跳過 2~3 題）
2. 周遭的朋友是否會對過動症患者進行排擠或惡意言語攻擊
☐是 ☐否
3. 你平常如何對待過動症同學？
☐我們合不來，遠離點好 ☐沒有差別，一般看待
☐了解他們，給予需求 ☐點頭之交，不深入認識
4. 你曾經如何看待過動兒？
☐將他當成異類，欺負侮辱他 ☐把他當成一般人對待，幫助他
☐不與他互動 ☐把他當好朋友
5. 你對過動症的行為了解是？（複選）
☐長大自然就會好 ☐會安靜且專注看書
☐會講話講個不停，無法控制 ☐自我對事物過度好奇，但無法持續專注
6. 了解過動症之後，你會願意和他做朋友？
☐願意 ☐不願意
☐看他嚴不嚴重
7. 你覺得過動症可以改善嗎？（回答可以請回答第 8 題）
☐可以 ☐不可以
8. 你認為以下哪些方法有效改善過動症？（複選）
☐靠著藥物治療 ☐常與人互動
☐多讓他聽一些抒情樂曲，緩和情緒 ☐同儕認同，改善人際關係

1、 分析結果

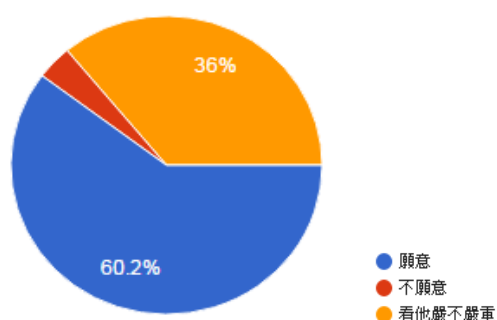
1、請問身邊是否曾經有過過動症的朋友或曾經遇到過？  ● 是 ● 否 (將跳過2~4題)	由圖一可知，超過五成的民眾未曾接觸到注意力不足過動症。很多時候不是沒有接觸到，又或者是遇到症狀較輕的患者，而誤認為是愛玩的朋友或小孩，而是不知道這就是過動症。
2、周遭的朋友是否會對過動症患者進行排擠或惡意言語攻擊  ● 是 ● 否	圖二表示，將近六成的民眾不會對注意力不足過動症患者抱有惡意心態，會報有惡意心態的大多數都是不了解此種症狀所做出來的動作，而去把他們當成異類看待。
3、平常如何與過動症患者相處  ● 我們合不來，遠離點好 ● 沒有差別，一視看待 ● 了解他們，給與需求 ● 點頭之交，不深入認識	4、你曾經如何看待過動症患者  ● 將他當成異類，欺負侮辱他 ● 把他當成一般人對待，幫助他 ● 不與他互動 ● 把他當好朋友
圖三、四了解到大部分的民眾都可以接受注意力不足過動症的患者，並給與他們所需，僅有極少部分的人能將患者視為己出，但還是有些人無法接受與他們相處，選擇不與患者互動甚至排斥他們，這顯示了過動症的患者不難與人相處。也能看出多數人與過動兒的互動與一般人無異。但少數人的心態卻認為過動兒是不同的，也許是怕跟他們相處會被其他人認為是同一種人諸如此類的原因。	

5、你覺得過動症會有什麼樣的行為



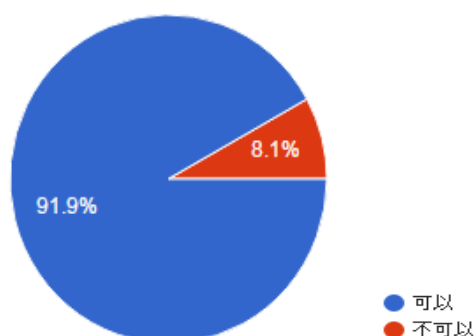
以圖五可知，大部分民眾都了解注意力不足過動症的行為特徵，只有極少數不清楚患者所會有的特殊行為。這顯示了現代人對此這狀的認知更加清晰，對於不同過動兒也能更輕鬆的應對也能更好的提供幫助。但也有極少數不太清楚，代表應該對於這些特殊病狀進行更多的教導，讓那些對此症有誤解的人能更加瞭解。

6、了解過動症之後，你是否願意和他／她做朋友



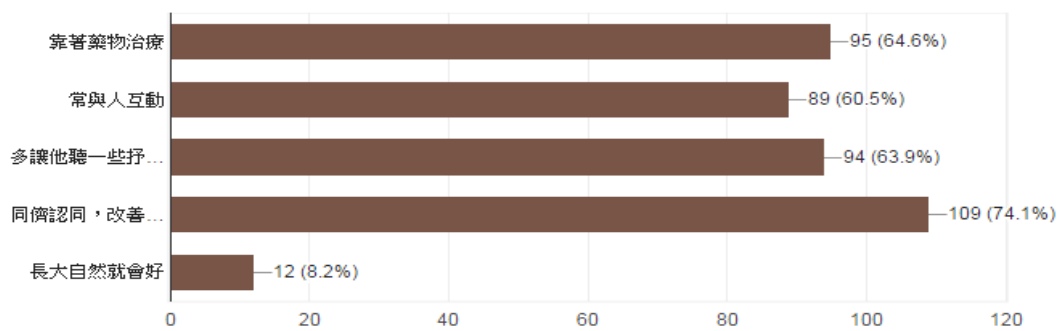
由圖六可知，初步認識注意力不足過動症後，有六成的民眾可以敞開心胸和患者有所交流，還有約四成的民眾則視情況而定。但有三成民眾是看症狀嚴不嚴重，但患者是每天症狀不太一樣的，每天和他相處狀況不同會造成患者疑惑，甚至有可能使過動兒的行為徵狀更為嚴重。

7、你覺得過動症可以改善？



由圖七表示，民眾在認識注意力不足過動症後都認為患者的症狀，是可以經由一些方式進行改善，但不一定能夠知道是何種方式，這也是需要多教導社會大眾的。

8、你認為以下哪些方法有效改善過動症？



由圖八可知，部分民眾皆認為上文所提到的治療方式可有效改善過動症而 8.2%卻認為過動症長大自然就會好。此種認知便是使過動兒錯失黃金治療期的重大因素。大多數人認為對於過動兒最好治療的就是同儕陪伴，陪伴他們了解他們，對他們的症狀對會有許多的改善。

參、結論

因為這篇小論文，我們在網路上、書籍中了解到過動兒的行為特徵。像是最常見的注意力不足、活動量過多和較少聽見的心智協調發展障礙。甚至明白造成過動兒的腦功能失常及諸多環境因素。而行為特徵的不同便有不同的治療方式，而每個不同病患也適應不同的治療方法。

藉由這些知識了解注意力不足過動症此種病狀不是因為一時興起乃是因為在台灣，過動兒的比例慢慢的在上升。不只是上述正文所提到的鉛中毒或血糖缺乏如此簡單的原因，也有可能是在年幼時即受到親長的壓力壓迫，或者是更多更多的其他環境因素。

在表格當中我們也可以了解普遍民眾對於過動兒的認知程度。大部分對於過動兒都有相當程度的認識，在應對方面也都十分願意接納過動症的患者。所以在台灣過動兒或許不會受到輿論壓力而能正常的慢慢改善自己的行為特徵。

這些資訊告訴我們，台灣，對於注意力不足過動症有著很正向的看法，也有著很好的資源可以應對不同病狀的患者。所以我們不應該覺得丟臉或者任何原因而耽誤任何疾病的黃金治療期

肆、引注資料

高淑芬(2013)。家有過動兒：幫助 ADHD 孩子快樂成長。台北市：心靈工坊出版社

何善欣（譯）（2014）。過動兒父母完全指導手冊。臺北市：遠流版社。

周唯淵（2007）。家有過動兒親職歷程之探究。國立高雄師範大學

張玉蓉（2017）。注意力不足／過動症高危險群兒童的主動控制、父母教養方式與兒童問題行為之關係探討。東吳大學

與過動兒溝通從認識大腦開始。陳秋鴻。2017 年 10 月 15 號。取自
<http://www.tcda.org.tw/3031>

過動兒的特徵。2017 年 10 月 25 號。取自 <https://goo.gl/hVqWUL>

注意力不足過動兒的認識與行為治療技術。王加恩心理師。2017 年 10 月 25 號。取自 <https://goo.gl/LgdAeb>

什麼是「注意力不足過動症」。2017 年 10 月 18 號。取自
<http://www.adhd.org.tw/new.aspx?id=420&bid=2>