



注意力不足 症候群

每一個小孩都需要被擁抱、被愛
被讚美、被肯定，只有這樣，

孩子才會發展安全感、自信心，甚至自尊。

自尊的建立需靠成就的表現、
自我的成長與父母不停的接納與肯定，
缺少其中一項，孩子會自卑、膽怯或者自我放棄。
本書作者將所學與在團體過程中，
所感受到的父母心聲與困惑撰寫成書，
使更多父母可以因此書受惠，
更盼望兒童在父母看書後，
因管教態度改變而能更快樂、更健康的成長。

馬偕醫院兒童青少年
心理主治醫師

臧汝芬◎著

馬偕醫院兒童青少年心理主治醫師

臧汝芬◎著

注意力不足

症・候・群



國家圖書館出版品預行編目資料

注意力不足症候群 / 臧汝芬著. -- 一版. --

臺北市 : 宏欣文化, 2005〔民94〕

面 : 公分. -- (生活醫學叢書 ; 48)

ISBN 957-9411-53-0 (平裝)

1. 過動兒 2. 注意力缺失

417.5

94014571

生活醫學叢書 48

注意力不足症候群

著 者：臧汝芬

發行人：周華嶽

發行所兼經銷處：宏欣文化事業有限公司

地 址：台北市文山區萬盛街 84 號 1 樓

電 話：(02)89351216 • 89351056

電子郵件信箱：honsing.book@msa.hinet.net

郵政劃撥：18596873

出版登記：局版台業字第 6489 號

印 刷：立辰美術印刷有限公司

排 版：華穩企業有限公司

一版一刷：西元二〇〇四年八月

總 經 銷：吳氏圖書有限公司

地 址：中和市中正路 788 之 1 號 5 樓

電 話：(02)32340036

版權所有◎翻印必究

(本書如有破損或裝訂錯誤請退回更換)

注意力不足

症・候・群





【關於本書】

寫作方式儘量用簡短條列式，以方便家長翻閱，譬如問題行為的處理，會一一列舉注意力不足過動症兒童常見的問題行為（Problematic Behavior），並列出管教的大方向與原則。

父母可參考目錄，找出你最在意的問題行為，再打開翻閱做參考。書中所列之問題，包括對注意力不足過動症的正確了解，如何從發展、從病態的角度去了解這群不壞的小孩，接著是針對父母在家庭中的管教原則加以提醒，因為注意力不足過動症兒童不同於一般的小孩，必須在管教態度上有所不同，才不至於培養出一群有問題的孩子。

再來是針對孩子的注意力部份，如何快樂的在學校生活、老師如何了解孩子、如何管教這群浪漫、瀟灑的小孩，再來就是針對改善特殊問題行為的處理

一一做介紹，一一列舉父母最常問的問題，父母可藉簡單的條例，了解大方向。這也是帶父母團體後，深覺忙碌的父母想要的是簡單、易了解的小書，而不是自外國翻譯過來的敘述案例的書或探討理論架構的書。

最後，有鑑於台灣目前愈來愈多的青少年叛逆、拒學、憂鬱，仔細問起來，這些後來的情緒障礙是幼兒注意力不足過動症的後續產物，父母在孩子小時不了解孩子，用硬打硬罵的方法對孩子，到了孩子青少年期之後，看到的是無法無天、殺父母、叛逆、頂撞的行為，父母更不了解哪來的怨恨如此深？故加以列舉青少年期的注意力不足過動症之問題、煩惱的青少年與父母所常犯的溝通問題，以幫助父母了解自己為何與孩子的距離愈來愈遠，當如何補救此局面。

最後提醒父母，如果你知道許多大道理，但你死都不改，那麼不要懷疑，有一天，你的小孩真的會與精神科結緣，會因兒時父母不了解缺陷（Insufficiency）而造成孩子成長的遺憾，且一輩子需看精神科，這又何苦呢？



【推薦序】

在小兒科服務的三十年中，看過無數的母親帶著過動兒來求診，通常，我會直接建議他們去找兒童心理醫師，因為我深知長期與過動兒相處之父母的辛酸，管教拿捏上的衝突，他們的確需要被輔導或是對管教孩子的大原則上須被加強。

我很高興看到馬偕醫院在過去的三年以來，由兒心醫師臧汝芬醫師成立一注意力不足過動症父母團體治療，也耳聞許多父母因參加團體治療後，他們改變以往的管教方式，使更多的幼兒可以在健康和諧的氣氛下長大。

孩子是寶貴的，是獨立的個體，是值得被愛的，曾身為基督教醫院的副院長與小兒科主任醫師的我，深深的體驗到，除了要注意孩子的身體健康之外，更需注重孩子的心理健康，故在此大力推薦本院臧汝芬醫師所著之有關過動兒

管教原則的書，深願更多的父母因閱讀此書所改變對子女的態度，因而使更多的兒童不再活在被誤解、被忽略、被責罵的恐懼中，讓他們擁有童年的快樂，讓他們得到他們應得的被愛與被尊重。

前衛生署副署長

黃富源



【推薦序一】

情緒不穩，注意力不足是學齡兒童中常見的一種精神症狀，可能由於國人不習慣找心理科醫師，故許多時候我們常透過電視媒體看到許多「過動兒又打人」「過動兒被學校拒絕」的案例，更有許多過動兒是被虐待長大的，因父母不了解這是一種病，一味以為，這孩子故意搗蛋，先打再說。

臧汝芬醫院是本院身心內科的兒童心理主治醫師，在忙碌的臨床工作之餘，她尚願著手寫作，是有鑑於許多情緒障礙兒的父母，在四處遊走各大醫院之後，他們希望有人具體告訴他們，該如何處理，有鑑於此，馬偕醫院已於三年前起，首度成立注意力不足過動症的家長團體治療，由臧汝芬醫師主持，許多家長參加過後，再配合藥物，效果令人滿意。

本書即為臧汝芬醫師整理家長團體治療之臨床經驗與教科書中之知識，以

淺顯易懂的條列式寫法，一一列舉問題行為，加以整理其具體處理之方法，對於正因管理孩兒或青少年而困惑的父母，作一本清源之整理，實在難得，相信必有許多父母因此書受惠，而改善親子關係，使更多台灣的兒童，在健康快樂的氣氛下長大。

馬偕醫院精神科主任

劉秋平



【推薦序二】

做個快樂、希望、健康人——「新出發」生活方式

根據行政院主計處的資料，台灣地區人們醫療費自民國八十一年二千零五十九億元，至八十七年的破四千億元的數字，成長了近兩倍。而人們的身心健康是否真的改善了呢？據一項的統計，台灣地區每過一小時，就有四個人罹患癌症，三個人因而病故，也就是說，有五分之一的台灣人，無論男女、老少、城鄉、貧富、貴庶……，在其死亡診斷書都有癌症字眼。而根據「彭婉如基金會」的資料顯示，在台灣地區，三分鐘不到就有一件刑案的發生，每六小時就有一位婦女慘遭狼吻而失身，有人用惡魔島來形容台灣。一九九七年台灣地區的十大死因中，自殺也進入第十名，顯然台灣地區的人們，並不快樂，缺乏希望及健康！

我們要如何才能做個快樂、希望、健康人呢？有一群基督徒的醫務人員，

根據聖經的原則提出了「新出發」的生活方式（NEWSTART），分述如下：

一、營養（Nutrition）

天然食物就是健康食品，但沒有任何一樣天然食物能夠滿足人體的需要，所以必須多樣性，不要偏食，加工愈少愈好，愈新鮮、自然愈好，要遠離四白（白米、白麵、白糖、白鹽），改食糙米、全麥食物，而且每天的熱量來源，70%~80%應由碳水化合物提供，10%來自蛋白質，10~20%來自脂肪，並從蔬菜、水果中攝取足夠的維生素、纖維素及礦物質。相信這樣的飲食方式，將可大大降低心臟病、糖尿病、腦中風、高血壓、高血脂、肥胖及癌症等發生。而青少年的行為偏差及個性殘暴，也與飲食有關，根據一些研究顯示：問題的少年都常吃所謂的「垃圾食物」，光有熱量，卻無法提供維生素、礦物質或抗氧化物質，並含有大量的人工色素、防腐劑、添加物，導致傷害了腦部。

II、運動 (Exercise)

有句廣告詞：「活動、活動，要活就要動。」確實點出了運動的重要性，有規律的運動可以使心臟強壯，而使肌肉強壯可做為人體的第二心臟，促進血液循環；也能幫助消化，減少脹氣，促進腸道蠕動，預防便秘；運動對全身骨骼的衝力及壓力，可保持鈣質，也能減輕由肌肉緊張造成的疼痛；提高人體新陳代謝率，降低血壓；運動會使腦部產生腦因，有保持精神愉快的效果，讓人健美、有自信、反應敏捷、果斷。不過，平常不常運動的人想開始運動，需循序漸進，持之以恆，選擇自己喜歡的項目，不需要與人競爭，以心情放鬆為原則，像快走、慢跑、體操、散步、游泳、騎腳踏車、爬山、太極拳……等等皆可，每週至少要有四至五次，每次一小時左右，都是十分可行的。

III、水 (Water)

多多用水洗手、漱口、洗澡是健康的保證。此外人體體重大約70%是水，所以我們除了從食物中攝取水分外，還需大約二千CC的水，當然與氣溫及體

溫有關而需增減。有一個簡單的判斷方法，就是小便的顏色，只要小便顏色與水的顏色差不多，就表示水喝夠了；太黃則需要多補充水分。攝取足夠的水分可以促進新陳代謝、清洗內臟、預防便秘腎結石、促進血液循環、淋巴液增加、提高身體的免疫力，真是好處多多。不過在此強調的是喝白開水，而不是一些飲料或茶之類的，最好喝與體溫相近的水，太熱或太冷皆不宜。

四、陽光 (Sunshine)

陽光是由各種不同波長的光組成，其中50%是使人感到溫暖的紅外線，為人類提供了核能以外的98%之熱能，是屬於較長的波長；另外40%是可見光，給大地帶來光明，還有10%是波長較短的紫外線。一般談論到的對人體有益處的陽光主要是指紫外線，我們的衣服、被褥、床墊等都應經常陽光曝曬，曝曬後除了有一種特殊的香味外，也有殺菌、防霉等益處。人們的皮膚有適當的陽光照射，可使皮膚光滑、柔韌、健康、刺激皮脂分泌、提高皮膚抗感染能力、防止各種皮膚病。此外陽光可使皮下的膽固醇轉化為維生素D，幫助身體對鈣

質的吸收，防止骨質疏鬆，降低膽固醇，也能使大腦分泌腦因防止精神抑鬱，對婦女經前症候群、過動兒童均有所助益；對於心臟血管系統，可以降低心搏率，增強心輸出量，維持正常血壓；此外也能降低糖尿病患的血糖，對一些疼痛也有減輕的效果。當然過量的曝曬則有害健康，加速皮膚老化，甚至產生皮膚癌，原則上早晨十點前的晨光，每天曬個十五分鐘即可，要避免夏日正午的太陽，若需外出，應穿長袖衣褲或戴上遮陽帽、傘，以免曬傷。

五、節制 (Temperance)

生活起居定時規律，待人接物有所節制，凡事謹守中庸之道，勿太過或不及，養成自律、自制的好習慣。所謂「任憑弱水三千，我只取一瓢飲」，「富貴不能淫」婚前無性行為，婚後無婚外情，如此才不會樂極生悲。節制表現在飲食上就是保持標準體重，它是一個範圍值，目前較準確的算法為BMI (Body Mass Index) = 體重 (公斤) ÷ 身高平方 (公尺)，適用成年男女，BMI 在 20 至 24.9 間表示正常體重，25 至 29.9 表示輕度肥胖，30 至 40 間為中度肥胖，40 以上便

為嚴重肥胖。三餐的分配應該是早餐吃得飽，午餐吃得飽，晚餐吃得少；進餐的次序應先吃蔬菜、水果、喝湯等易飽且低熱量的食物，而且要細嚼慢嚥，每餐儘量超過十分鐘。若吃了大餐，下一餐就要扣回來。此外節制酒精、咖啡、可樂、茶、甜點等，都是有益健康的。

六、空氣 (Air)

古人所謂的風水，顧名思義，就是有風也有水，風就是空氣，水就是水質。但經一些人的穿鑿附會，卻成今日迷信的堪輿學。其實有山就有樹，有樹就有進行光合作用產生氧氣，此外山邊的溪流、瀑布、海邊的浪花所衝擊而產生的氧氣，都對人們十分有益，故要多多接近大自然，呼吸新鮮空氣、芬多精。另外也要注意室內空氣是否流通及預防空氣污染，這是需要政府及民眾一起來努力的。但有一項是每個人馬上可以做的，就是禁菸、避免吸二手菸。我們知道香菸燃燒會產生四千多種以上的化學物質，其中至少有十八種為致癌物及多種有毒物質，所以吸菸等於慢性自殺，讓他人吸二手菸如同慢性殺人，為了大家的健康，請讓我們成為禁菸的社會吧！