

香港精神科醫學院 精神健康教育系列

「兒情康正向明天」

林潔心醫生
瑪麗醫院 精神科

1. 我的孩子坐不定，什麼都爭先恐後！
2. 我的孩子沉迷打機，不肯上學！
3. 我的孩子不懂社交，一個朋友也沒有！

1. 我的孩子坐不定， 什麼都爭先恐後！

孩子坐不定, 爭先恐後



孩子坐不定, 爭先恐後

1. 有問題嗎？
 - 注意力不足/過度活躍症
2. 怎麼辦？

孩子坐不定, 爭先恐後

有問題嗎？



孩子坐不定, 爭先恐後

- 先天性格
- 個別發展進度不同
- 成長環境因素
- 精神健康問題
 - 例如: 過度活躍症, 對立性反抗症, 自閉症, 抑鬱症等

注意力不足/過度活躍症

是什麼?

注意力不足/過度活躍症

- 與腦部發展有關
- 成因未能完全確定
- 約5%小學生
- 男女比例估計4-6:1

特徵

活動量過多

- 身體不停扭動
- 不能安坐
- 亂跑亂爬
- 無法安靜地參與活動
- 精力旺盛, 無法靜下來
- 多言



特徵

自制力弱

- 搶著說
- 沒耐性排隊或輪候, 插隊或騷擾
- 騷擾或打斷別人說話/活動

特徵

注意力散渙

- 粗心大意
- 難於維持專注
- 不留心聆聽他說話
- 不能完成指定工作
- 缺乏條理, 虎頭蛇尾
- 怕動腦筋
- 遺失所需物件
- 心散
- 忘記日常活動



注意力不足/過度活躍症


對孩子有什麼影響？

注意力不足/過度活躍症

併發適應問題

- 學習
- 社交發展
- 家庭生活
- 操行問題
- 自尊心及個人性格發展

其他常見問題




注意力不足/過度活躍症

怎麼辦？

及早求醫診斷，接受適當治療

處理的方向

藥物治療

行為訓練

處理併發的問題

藥物治療

- 醫治「注意力不足/過度活躍症」的首選
- 能幫助患者集中注意力、減低活動量和增強自我控制能力。



行為治療

- 個人或小組形式進行
- 透過訓練，提高自制力，減低活動量。
- 訓練控制情緒技巧
- 增加解決問題的方法
- 訓練人際關係技巧

家長親職訓練

- 增加對「注意力不足/過度活躍症」的認識
- 改善親子關係和管教技巧



有效的教學策略

- 用適當的教學策略，能有助改善患童的學習行為。包括：安排患童坐在前方、實施「好行為獎勵計劃」等。



日常生活小建議

外出活動

- 預先相討應有行為，給予清楚指示
- 活動前，簡單重申行為標準
- 活動時，盡早及持續對應有行為給予鼓勵
- 活動後，嘉許行為進步，對付出努力表示讚賞



日常生活小建議

家居生活

- 給予清楚、簡短、即時執行的指令
- 按排工作程序
- 設計時間表規律
- 妥善安排工作環境
- 縮短工作時段及分段工作
- 建立只做一件工作的習慣
- 足夠休息
- 建立“工作時工作，遊戲時遊戲”的生活

~謝謝~

2. 我的孩子沉迷打機，不肯上學！

孩子沉迷打機，不肯上學

- 為什麼？
- 怎麼辦？

孩子沉迷打機，不肯上學

上網成癮

- 經常想著上網
- 上網時間經常超出個人預期
- 需要逐漸增加上網時間才感到滿足
- 嘗試控制、減止或停止上網，但失敗
- 當減少或不上網時，坐立不安、情緒波動、抑鬱或脾氣暴躁
- 因沉迷上網而影響學業成績，操行及家庭生活
- 即使有嚴重負面後果，仍繼續進行
- 向他人隱瞞上網程度

孩子沉迷打機，不肯上學

怎麼辦？

孩子沉迷打機，不肯上學

預防勝於治療

你知道孩子上網的情況嗎?

最經常做的活動

- 下載歌曲/遊戲/程式 (49%)
- 玩網絡遊戲 (45%)
- 玩ICQ/MSN (43%)

(明愛, 2003)

- 25% 經常/間中非法下載電影和音樂
- 9% 經常瀏覽色情網頁

(青協, 2005)

預防子女沉迷上網

1. 與子女保持良好溝通及親子關係
2. 把電腦放置在客廳或當眼的地方
3. 不要將電腦放置在能讓子女自成一國的「小天地」
4. 從早建立安全上網習慣, 討論及訂立使用規則, 每天上網的時限

預防子女沉迷上網

5. 鼓勵子女培養其他興趣
6. 使用過濾軟件及防火牆, 避免子女瀏覽或接觸一些色情、暴力和帶有病毒的網頁。

預防子女沉迷上網

7. 抽空陪伴子女上網, 教導如何適當地使用互聯網
8. 注意私隱和安全, 在網上不要隨意透露個人的資料及網上密碼
9. 家長要多學習使用電腦和互聯網的技巧和知識

親子管教的要點

1. 建立良好關係、給予愛與關懷、培養良好生活習慣和興趣
2. 平衡生活和建立良好溝通渠道
3. 管教要溫柔而堅定, 避免情緒化, 容易產生衝突, 引起反叛情緒
4. 清楚簡短說出背後的原因, 切忌滔滔不絕
5. 不能因個人的情緒起落而隨意改變準則

~謝謝~

3. 我的孩子不懂社交，
一個朋友也沒有！

孩子不懂社交，一個朋友也沒有

- 有問題嗎？
- 怎麼辦？



孩子不懂社交，一個朋友也沒有

- 先天性格
- 個別發展進度不同
- 成長環境因素
- 精神健康問題
 - 例如：自閉症, 過度活躍症, 對立性反抗症, 社交恐懼症等

自閉症

是甚麼？

自閉症

- 與生俱來的發展障礙
- 與人溝通及建立人際關係時出現困難
- 部份兼有智障
- 平均每一萬兒童中有五個患有自閉症
- 男性發病率比女性高出四至五倍

自閉症 - 特徵

社交能力障礙

- 不靈活運用眼神、聲音、表情、動作來表達自己
- 交朋友出現困難
- 對外界事物不大理會，對別人的行為感受不太關心。少有主動與人交往或分享
- 理解他人感受及人情世故能力弱，因而做出不恰當的社交行為

自閉症 - 特徵

溝通能力障礙：

- 語言發展緩慢，甚至沒有語言
- 即使有語言，也未必用來與人溝通。大多只為了需要而溝通，溝通單向化
- 用語古怪：重覆和機械化，句語拘謹生硬/文縷縷，卻詞不達意。自言自語，鸚鵡般重覆別人的說話
- 對抽象事物難以體會及缺乏想像力，不善於需要創意的假想遊戲

自閉症 - 特徵

重覆性及狹隘的活動和興趣：

- 強烈沈迷，影響生活規律
- 沈迷於事物的細節，而拂視整體性
- 對生活習慣固執
- 重覆身體動作取得快感

自閉症 - 其他問題

亦可能：

- 感官特別敏感，對聲音、燈光、觸覺有很特殊反應
- 其他困難包括：過度活躍、專注力弱、粗暴行為、自我損傷、睡眠困難等
- 情緒、行為及學習問題

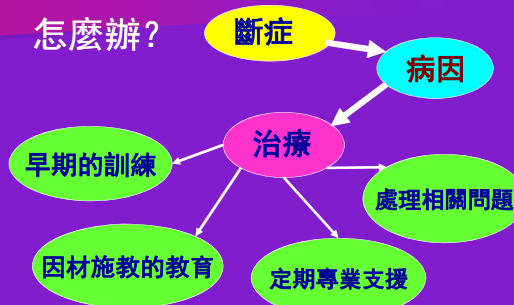
自閉症的成因

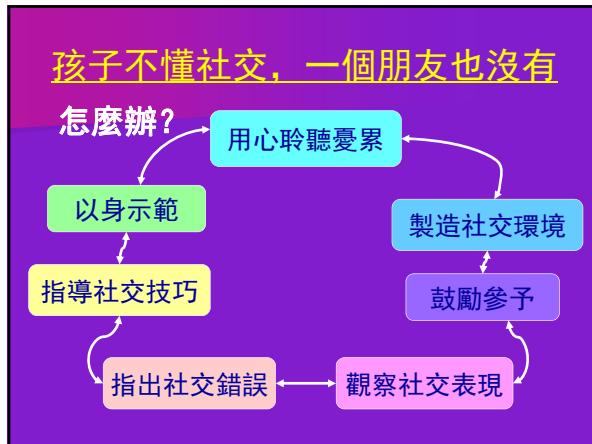
- 相信多方面因素造成腦部的損傷
- 遺傳因素

家長管教方式不足以構成自閉症

孩子不懂社交，一個朋友也沒有

怎麼辦？





~謝謝~