

回覆「什麼是 ADHD（專注力缺陷及或過度活躍症）？——治療 ADHD 的方法」講座聽眾提問

以下是講者王玉珍醫生的回覆及青田的一些補充。

A. ADHD

1. 女兒最初只是有讀寫障礙，但上了大學（在外國）後，發現有一些 ADHD 的 **problem**，但沒有吃藥，現在工作時，有不能集中的問題，不知道應否看醫生
 - 1.1 你女兒首先應去見學生診所的醫生，取得醫生的診斷和藥物。
 - 1.2 或者先見學校提供的教育心理學家，做一個評估，如果需要，可能會轉介去看醫生。
 - 1.3 如果已經在工作，可以用行為治療，我有位成人病人，高度推薦用手寫日記，對他管理時間和雜務，很有幫助。
2. 如果一個家長覺得食藥令學生反應呆滯，成日想睡覺，反而不能使學生專心學習，我們有甚麼方法幫他呢？
什麼藥物？
請向你的醫生反映這問題，並由你醫生處理。
3. 兒子吃了專注藥可以專心 3-4 小時，那麼升中一後，是不是每日都要吃？還是考試才要吃藥？
逢面對過渡期，不應停藥。
4. 未需吃藥，在課堂上用什麼方法可幫助集中注意力，更實在技巧  / 可否介紹多些行為治療的方法，如何提高專注力 / 如何用行為治療幫助學生 / 在行為治療提供多些例子
不服藥的話，當然可以提供一些幫助，不過，首先孩子自己有沒有決心去改善自己的問題。若沒有，則毋需幫助他，因為當事人不會聽你的。他是否有些內心鬱結要先清理呢？
行為治療本身是一個很大的課題。如果你真的很想知道，可以修讀有關的課程。
5. 終生及會遺傳的話，婚前身體檢查可以有助得知嗎？
ADHD 並非什麼大病，它只反映出有些人的腦子未能抑制一些無關的訊息而

已。每個人的腦子都不同。因此我們應接受個別差異。
ADHD 有很多遺傳因子的，不能做婚前體檢而得到答案。

6. 他們適合何種類型職業

視乎其教育程度和性格、取向。

有些心理學家可以做能力傾向測試（**Aptitude Test**），以找出適合的職業。

如果有過度活躍，而成績不很好的，可考慮以下的職業：行街售貨、職業駕駛員、保險人員、演藝界、售樓員地產經紀；如果對理科有興趣、邏輯能力較強的，可考慮有關的行業，如工程、會計等。

基本上，如果我們找到自己合適的職業，做起來很開心愜意，不論職業高低，開心愜意已經賺了。

人生但求無愧於心，只要安份守己，不需強求大富大貴。

7. ADHD 青少年在青春相遇上的困難和解決情緒問題

青春期的孩子容易患上情緒病；他們要準備自己有獨立生存的能力。因此，社交是重中之重。

父母可想辦法認識孩子的朋友及其家人。

父母「說教」的時候已經過去。父母應「靜聽」孩子的心聲，要忍住勿批評，耐心問清楚，多了解，這表示你的「謙虛」，因為孩子會有另類的想法，而他通常不會主動告訴你。

聽和問，對孩子已經很大幫助了。

有關情緒可參考王醫生的另一講座：

「親子之道——情緒影響我們的行為、思考和學習」講座

8. 用哪些有效方法去教 ADHD 的學生英語 / 關於 ADHD 學習策略技巧

其實每個字（中文或英文），都有其秘密所在。讓孩子找出其秘密，多好玩啊！

有關 ADHD 可參考王醫生的另一講座：

「親子之道——情緒影響我們的行為、思考和學習」講座

有關英文學習，可參考以下講座：

「學前英文的聽講讀寫和拼音」講座

「幫孩子滾存英語力」講座

「運用地道英語故事，小一、二習得聽讀寫講、拼音和聽寫（默書）的能力」講座

「英文拼音、語法和默書」講座

「怎樣用地道英語故事 Magic Box 打好初小的英語基礎」講座
「運用地道英語故事、非故事教材，小三至小六學習聽讀寫講、拼音、語法和默書的能力」講座

9. ADHD 訓練支援服務
Let's Talk ADHD 有提供相關服務，可參考。

B. 其他

10. 抽筋，自閉症藥物副作用
自閉人士對藥物反應較大。所以，用藥多以低劑量為主，加劑量要慢慢加。
11. 焦慮症
焦慮，在不同年齡，有不同的表現。不容易知道。當事人害怕別人知道，所以會收藏起來。
12. 希望了解有關 tics 嘅病
Tics 一般在八歲左右出現，某部份肌肉不自覺地收縮，如眨眼、鼻、縮肩膀，部分手或腳重覆地收縮。
一兩年後，可能掌控聲帶的肌肉收縮，當事人可能會重覆發聲，例如：大笑、講粗口、清理喉嚨等。
大部分原因是家族遺傳。
有種細菌可能是誘因，可抽血驗 ASOT，若陽性，服抗生素會見效。
13. Can you open the link for teachers to watch again? As it is useful, we may review it.
講座日後可在青田教育基金會網頁重溫。

C. 意見

14. 感謝王醫生在講座裏詳細解釋 ADHD 的指標性發展，亦介紹了 ADHD 的治療方法，謝謝你！
15. 特別喜歡王醫生用淺白的例子來講解，e.g.腦子公司
16. 內容很詳盡
17. 感恩