

元氣 小子

照護手冊





目 錄

什麼是ADHD?	1
常用的ADHD治療藥物	2
家庭中可應用的教養技能	4
接受藥物治療的重要性	6
服用長效型藥物的優點	7
轉換為長效型藥物的時機	8
服用長效型藥物應注意的事項	9
週末及寒暑假需要繼續服藥嗎?	10
SNAP-IV 評量表	11
吃了藥之後胃口受影響，該怎麼辦呢?	12
長期持續服用長效型藥物會影響成長嗎?	13
其他注意事項	14
ADHD孩子行為的管理原則	14
對家庭作業的小建議	16

感謝 台北市立聯合醫院松德院區 林亮吟醫師
臺大醫院 高淑芬醫師
長庚醫院 張學嶺醫師 黃玉書醫師
三軍總醫院 葉啟斌醫師
新店慈濟醫院 邱嫻寧醫師
台中中山醫院 陳錦宏醫師
彰化基督教醫院 江瑞豐醫師
元和雅診所 王雅琴醫師
殷建智診所 陳信昭醫師

撥冗審訂



什麼是ADHD？

注意力不足過動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)是常見(盛行率5-10%)、多重因子造成，臨床上多樣性，對個人的學業、工作及人際關係、家庭的壓力和社會經濟的衝擊極大的早發型兒童神經精神疾病之一。

造成ADHD的原因目前雖然沒有定論，但是基本上研究發現主要的問題是來自腦部額葉皮質下迴路及其他腦區的功能不足，造成孩子有不專心、衝動、坐不住、情緒和動作的控制失調、以及組織規劃的能力不佳等問題。

目前並不認為社會或家庭心理因素會導致ADHD，但和ADHD的症狀嚴重度、持續度、及長期癒後有關。數百個國際研究及台灣本土的研究明顯地證明藥物治療是最具療效的；親職教育、行為治療及學校輔導教學是不可或缺的輔助治療策略，但須配合藥物治療，其效果才會顯著。本手冊將提供父母照護元氣小子的Q&A。



常用的ADHD治療藥物

國內衛生署核准用以治療ADHD的藥物是(1)中樞神經活化劑：methylphenidate，MPH（短效型MPH，Ritalin®利他能®；長效型MPH，Concerta®專思達®；(2)正腎上腺素再回收抑制劑：atomoxetine(思銳)。

(1) 中樞神經活化劑（methylphenidate, MPH）：

全世界使用經驗超過50年，有超過100篇高品質的醫學研究報告可證實此成分之療效與安全性。MPH可活化原本功能低下的某些腦區域，長期的研究也顯示MPH在醫師指示下使用並不會造成成癮，反而能顯著地減少將來出現品行問題和物質濫用的發生率。

短效型MPH（利他能®），其藥效可持續約3-4小時，用於治療ADHD已有數十年，為維持白天療效，一日需要服用兩次到三次。一天三次的服用方式，易造成血中濃度上上下下不穩定，影響症狀的改善情形。

長效型MPH（專思達®），其藥效可持續10-12小時，早上上學前服用一顆，可避免在學校被貼上標籤，促進孩子服藥的意願。



國內隨機臨床藥物試驗在比較長效型和短效型兩者對ADHD的療效和副作用後發現，兩種劑型MPH均有顯著療效，但長時間下，長效型MPH的改善幅度明顯優於短效型MPH，且對學校功能、人際關係及家庭互動均有較多的進步。兩者的主要副作用為：食慾較差、頭痛。長效型MPH對胃口的影響低於短效型MPH。

(2) 正腎上腺素再回收抑制劑 (atomoxetine) :

美國食品藥物管理局(FDA)於2002年核准上市。國內外藥物試驗發現，atomoxetine在改善ADHD症狀優於安慰劑。主要的副作用為：食慾較差、頭痛。

過去使用atomoxetine和MPH比較研究發現，兩者療效均顯著，但是在某些方面，MPH改善的程度atomoxetine優異。



家庭中可應用的教養技能

下列技能與方法，能增進家長的教養技能，更正確地判斷元氣小子的問題，維繫您與孩子的關係，並進一步改變元氣小子的行為特質。

這些技能包括：

1. **設定清楚、簡單、持續而堅定的「規則與底線」**，並維持生活例行的秩序或慣例。對於大一點的元氣小子（例如青春期之後），這些規則、秩序、例行事物或慣例，則需保有一些彈性，讓元氣小子與您有討論與妥協的空間。觀察元氣小子執行的能力，維持秩序的穩定性，了解元氣小子遵守的困難。
2. **界定元氣小子的不良行為**，並觀察什麼事情或什麼情況下，會誘發這些不當的行為，以及每次元氣小子如何去經驗到行為的後果。特別是當元氣小子打破底線、破壞規則時，家長或大人要讓元氣小子了解、並經驗到其後果的影響不僅僅只是他個人。
3. **對元氣小子的不良行為，試著以「中性」的話來回**，而不要強烈或嚴厲得批評責罵，例如：用「你每次的健忘，讓我覺得不開心或有點挫折」的說法，來代替「你每次的不用心，都讓我覺得很糟，讓我非常生氣」。

4. 具體地讚賞元氣小子的好行為、好動機、好特質、好能力、您喜歡的、還有他帶給別人的愉快等，用語言與表情姿勢表達您對元氣小子的認可。

5. 以「集點卡」的方法增強元氣小子的好行為。可依好行為的難易程度，設定不同的點數，讓孩子累積點數以換取獎賞。不好的行為也可扣點，但每次扣掉的點數都要低於獎勵的點值，避免孩子沒做到時被扣太多點而太挫折。

行為改變集點卡範例：

想改變的行為	/	/	/	/	/	/	/	/
早上不賴床 7:00就起床給2點								
7:10就起床給1點								
主動看書 1小時給2點								
半小時給1點								

6. 必要時提供ADHD相關資訊給親友們參考，亦可簡短地告訴元氣小子您們正在做的事，例如您正在閱讀的相關書籍、常去的網站，或您在進行的行為增強技巧。同時也可以告訴親友元氣小子的進步狀況與好的特質，一起鼓勵元氣小子。

接受藥物治療的重要性



醫師的話：

藥物是唯一經過許多國內外大型臨床試驗證實對核心症狀的控制有療效之治療方式!

坊間有許多的治療方式，網路上也流傳著各種說法，均尚未有任何醫學證據，但是只有藥物治療配合家庭及學校的協助，被研究證實可以有效改善主要症狀，讓元氣小子同時在家中、教室裡能開始控制自己的行為，學業成績上亦能有明顯進步。

因此，元氣小子應及早接受專業兒童青少年心智科或精神科醫師的診斷與治療，才不會錯過常態成長與學習的機會!

父母經：

我曾經對要不要帶孩子去看兒童青少年心智科或精神科醫師感到掙扎與矛盾，也遭到家人的反對，但幸好有學校老師的鼓勵，讓我明白求助專業兒童青少年心智科或精神科醫師才是對孩子最大的幫助。

我的孩子在接受藥物治療之後有了180度的轉變！原先寫功課拖拖拉拉、忘東忘西的毛病都改善了；老師也發現他能遵守教室秩序、專心上課。讓學習不再是一件辛苦的事情，各方面的表現都進步了！現在家人都不再反對，而我也終於可以不必每天嘮叨、責罵他了！



服用長效型藥物的優點



醫師的話：

一天只要早上吃一次，不用帶到學校、不會忘記吃藥，而且由於透過智慧型傳輸系統 (OROS®) 逐漸釋出藥物，可以使藥物的療效及安全性都更有保障。

父母經：

我們家的元氣小子不喜歡在同學面前吃藥，而且沒有我或老師提醒，他中午經常會忘記服藥。所以，到了下午，常常又有上課及同儕相處的問題。

自從醫師建議我們改用長效型藥物之後，只要早上出門前吃一顆，從早自習一直到回家做功課都沒有問題了！而且情緒比較穩定、親子互動也改善不少。



轉換為長效型藥物的時機



醫師的話：

依照健保給付規定，醫師會先使用短效型藥物治療。如果家長反應元氣小子常常忘記吃藥，或有副作用，建議可考慮改用長效型藥物治療。

父母經：

我們家的元氣小子剛開始接受治療時常常說中午吃藥很麻煩，或擔心同學知道他吃藥，跟醫師溝通之後，就換為長效型藥物，現在這些問題都改善了！



服用長效型藥物應注意的事項



醫師的話：

由於長效型藥物是透過特別的劑型科技—智慧型傳輸系統(OROS®)—達到12小時持續而穩定的藥物釋放，所以在服用時不可咀嚼、剝開或壓碎。

由於藥物外殼不會被消化吸收(只有裡面的藥物會釋放出來)，因此有可能會在糞便中發現被排出的空殼，這是正常現象，不用擔心。在服藥上如果有任何疑問，請再跟醫師討論。

父母經：

現在我家的元氣小子在早上可以配著早餐(布丁、優格、牛奶、豆漿)「咕嚕」一下就吃下去了唷!



週末及寒暑假需要繼續服藥嗎？



醫師的話：

孩子的成長與學習是持續不斷的，跟家人及他人的相處也是重要的人格養成過程。因此，不應該只因為不上學就忽略他的症狀處理。

一般會建議治療並持續改善一年後評估，如果接受一段時間治療後元氣小子的狀況越來越穩定（建議使用手冊中所附的SNAP-IV評量表紀錄追蹤），症狀都控制在穩定的範圍內（例如SNAP-IV評量表各項分數都在0分或1分，就可以考慮和您的醫師一起評估討論，讓元氣小子在寒暑假期間，繼續服藥或暫時停藥觀察。

大多數臨床專家鼓勵每天規律服藥，讓症狀持續改善，協助孩子養成良好生活習慣與行為表現、改善社交技巧、情緒控制及組織能力，幫助孩子有更全面的進步，元氣小子和家人也可擁有最佳的生活品質。

父母經：

在不吃藥的週末及寒暑假，元氣小子過去讓我們傷腦筋的問題又出現了，因此跟醫師討論後，決定讓他在週末及寒暑假繼續吃藥，結果功課可以較有效率地完成，跟其他小朋友的相處也比較愉快。



SNAP-IV 評量表

James M. Swanson, PhD
Translated by Susan Shur-Fen Gau (高淑芬), M.D., PhD

填表人姓名： _____

與受試者的關係(請圈選)： 父母親 老師 其他監護人，請說明 _____

請選擇一個代碼，最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況…

完全沒有	有一點點	還算不少	非常多
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

1. 無法專注於細節的部分，或在做學校作業或其他活動時，出現粗心的錯誤

2. 很難持續專注於工作或遊戲活動

3. 看起來好像沒有在聽別人對他（她）說話的內容

4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事（並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容）

5. 組織規劃工作及活動有困難

6. 逃避，或表達不願意，或有困難於需要持續性動腦的工作（例如學校作業或是家庭作業）

7. 會弄丟工作上或活動所必須的東西（例如學校作業、鉛筆、書、工具、或玩具）

8. 很容易受外在刺激影響而分心

9. 在日常生活中忘東忘西的

10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著

11.在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12.在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13.很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14.總是一直在動或是像被馬達所驅動	0	1	2	3
15.話很多	0	1	2	3
16.在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17.在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18.打斷或干擾別人（例如：插嘴或打斷別人的遊戲）	0	1	2	3
19.發脾氣	0	1	2	3
20.與大人爭論	0	1	2	3
21.主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22.故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23.因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24.易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25.生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26.惡意的或有報復心的	0	1	2	3

中文版SNAP-IV量表本會會員可自行影印做為臨床使用；若要使用於研究，需獲得高雄師範大學同意，並將以下二篇論文列為參考文獻：

1. 鄭豐志, 謝士恒, 周志雅, 林偉杰, 杜長鈺, 高淑芬。注意缺陷超活動症中文版Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV)量表的信度及信效度。台灣精神醫學, 20卷, 第四期第290頁-第303頁。
2. Gau SS, Shang CY, Liu SK, Lin CH, Swanson JM, Liu YC, Tu CL. Psychometric properties of the Chinese version of the Swanson Nolan, and Pelham, version IV scale - Parent Form International Journal of Methods in Psychiatric Research 2008; 17(1): 35-44.
3. Gau SS, Lin CH, Hui FC, Shang CY, Swanson JM, Liu YC, Liu SK. Psychometric properties of the Chinese version of Swanson, Nolan, and Pelham, version IV scale - Teacher Form. Journal of Pediatric Psychology 2009; 34(6): 650-61.

吃了藥之後胃口受影響，該怎麼辦呢？

醫師的話：



如果在白天胃口受到影響，建議利用早餐與放學後，藥效已經減退時的晚餐及宵夜時間，給元氣小子補充熱量和營養。

父母經：

我後來都依照醫師的建議，在晚餐及宵夜準備營養好吃的餐點，並且在早餐給他吃培根蛋三明治、牛奶、優酪乳等營養價值高、熱量又夠的食物，盡量不要在他有胃口的時間，讓他吃零食或相對沒有營養價值的食物囉！



長期服用長效型藥物會影響成長嗎？



醫師的話：

依照過去發表在數個醫學期刊的研究總結，長期使用長效型藥物對生長並沒有影響，不必因擔心孩子成長受到影響而在週末及寒暑假停藥。

因此，在醫師的指示下，可以放心長期地接受長效型藥物治療。

父母經：

我每個月幫元氣小子量一次體重、每三個月幫他量一次身高，以了解他的生長情況。雖然在服藥初期他的體重增加曾不如預期，但經過調整飲食後，他的生長狀況已獲得改善！



其他注意事項

- 通常需要至少治療一年以上(平均2-3年)，但因孩子狀況差異，需要醫師個別評估，有些孩子可能需要更久的治療。
- 及早發現、及早治療可以提供孩子較好的成長與發展！其實任何年紀接受治療都不嫌晚。
- 目前無任何證據顯示藥物治療會引起成癮及濫用，而且有一些研究顯示藥物治療可減少青春期及成年期的物質濫用。
- 若有任何其他與治療相關的問題，請與您的醫師討論。



ADHD孩子行為的管理原則

- 不論ADHD孩子的行為是好是壞，家長均要給予正面及負面的回應，再從中慢慢調整其偏差的行為。
- 為了減少不當的行為，以及將其行為引導至正面，父母的反應要非常明確且深刻，才能使孩子確實地體驗到自己做錯事情。
- 在處理不當行為之前，先分析思考其事件是否有正面的動機；此外，更要讓孩子知道獎勵與處罰的理由，否則對孩子毫無好處，並不能獲得改善或矯正的效果。

- 在管理子女的行為時，要維持一貫的態度，因為一時的心軟或太過於憤怒，皆會讓孩子搞不清楚，到底怎麼做才是好的。
- 不要一味地以口頭訓話方式責備孩子，應該對照孩子的行為後，再決定要給予處罰還是獎勵。對於孩子的行為，父母要時常給予獎勵或處罰的回應，才能讓孩子明確地了解對或錯。
- 基本上，家長的心中都要接受，我的孩子是因為先天生理性疾病的關係，才很難像一般小孩一樣達到我們的期待。要抱持這種想法與心態來對待ADHD孩子才合理。
- 不要認為子女會有這樣的問題或障礙，都是因為父母本身的錯誤。
- 每天入睡前，原諒子女當天做錯的行為，並將憤怒的情緒、失望、不愉快的感覺通通倒進心靈垃圾桶，不要讓這些情緒影響隔天的心情。
- 不要將子女的問題，全部視為子女的錯，其實孩子也是很辛苦的在面對這一切。
- 為了讓獎勵更具效果，應時常更換獎勵方式（最好將獎勵方式定在可達到的範圍內，並以引發動機為原則）。
- 讓孩子明瞭，自己做錯的事情要自己去承擔結果。
- 家庭裡的其他成員也應該遵守規則。
- 向子女明確地規定要遵守的行為。
- 為了增加孩子好行為的次數，最好選擇子女喜歡的獎勵方式，像是關懷、讚美、獎品、增加娛樂時間、減少被分配的家務等。



ADHD孩子行為的管理原則

- 在責罵孩子，或是要其承擔行為後果時，都應先充分解釋理由，才能讓孩子明白自己做錯了什麼。
- 要讓孩子明白什麼是對的、什麼是錯的，這樣他們才能避免及減少犯錯。

對家庭作業的小建議

孩子無法在時間內完成家庭作業，常是最令家長傷腦筋的，以下的一些步驟將有助於您的孩子完成作業

- 確定您的孩子的能力足以完成作業，而且孩子也清楚瞭解家庭作業的內容，和完成它是一樣重要的。
- 習慣是您最好的夥伴。每日安排定一個固定時段及地點，讓您的孩子完成家庭作業。
- 寫作業的地點擺設盡量簡單，桌上除了作業本和筆，非必要時，不要放置任何其他東西，以避免孩子分心。
- 讓孩子分段完成作業，每完成一部份，及給予口頭稱讚，讓他們知道自己是有能力完成的。
- 讓孩子瞭解未達成預期目標的後果，例如：他們如果未能準時完成家庭作業，將會失去一些特權。
- 用耐心、尊重及同理心和孩子溝通，有助於建立正面的態度。

高雄市注意力缺陷過動症協會

成就過動兒最大的可能

源起與展望

本會前身，係自民國85年成立的「高雄市過動兒家長團體」衍生而來。當時，家長們有感於子女常年遭受困擾。在社會上，不但備受大眾誤解；在學校中，也屢受同學排擠。對此，家長苦不堪言，只能透過該團體抒發情緒、聚會支持。然而，為了廣納各方資源，積極改善子女過動困境，所以有了重新結合學者專家以家及家長力量，改組成立協會的呼聲。經過一年的籌備，終於在民國87年12月26日成立本會。希望透過本會，一方面能夠喚起社會大眾對於過動症的關心與認識，再方面則盼望藉此可以促是醫學與教育兩界深入研究，讓家長與教育工作者能給予過動兒合理的包容與有效的教導，並給予過動兒「有愛無礙」之教育環境。此外，希望透過協會力量，進而促使政府相關部門正視「注意力缺陷過動症」患者應有之權利，期使過動症患者也能充分發揮潛能，為社會盡一份心力。

協會宗旨

結合高雄市注意力缺陷過動症家長和學者專家，喚起社會大眾對此症之認識與關懷，並給予應有的尊重與幫助。

協會服務內容

舉辦各項研習課程及活動，提供ADHD患者及家長與老師自我成長訓練課程。

- 定期出版刊物，促進社會大眾對ADHD之認識與關懷。
- 爭取ADHD患者應有之教育、醫療、心理輔導、升學就業、兵役及社會福利等權益。
- 敦促政府訂定相關立法並監督落實執行。
- 成立家長團體，幫助ADHD患者家庭，給予情緒支持及經驗分享。



社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會

地址：11158高雄市前金區前金2街5號

電話：07-2512291 傳真：07-2512295

網址：<http://www.khadhd.com.tw>

E-mail:khadhd@ms45.hinet.net

服務時間：週一～週五9：30～17：00

衛教資訊免費下載網站：www.adhd.club.tw