

過動兒自助檢查表

手機 App 版本可以測出最後的分數
點擊這裡開始測驗

<https://u.eqxiu.com/s/JhJ7l0Wz>

親愛的家長：

兒童過動或不專心的現象，經常造成父母或老師的困擾。而兒童心智科或精神科往往僅以外在的行為就將兒童判定為過動症，這可能忽略了生理問題、教育及家庭等其他因素。

聯合國兒童權利委員會於 2014 年發表官方聲明：「本委員會對於過度施予兒童精神治療興奮劑感到憂心，也對過度診斷『注意力不足過動症』及『注意力不足症』甚感憂心。」並公開建議：「不要再將兒童貼標籤為『患有精神疾病』。」

過敏或各式各樣的身體問題，有可能導致孩子表面上過動。行為治療、家長親職技巧、情緒管理、社交技巧訓練課程，也會有幫助。而營養、運動、睡眠的品質，可能更是關鍵所在。因此，基於本協會關懷精神醫療領域人權保障及身心健康之宗旨，選擇藥物治療前，或許您可以參酌以下檢查表，排除任何過動或不專心的可能原因，再進一步尋求醫療上的協助，因為沒有任何人比您更懂您的孩子！

您可以透過觀察或確認孩子以下情形，並試著調整生活作息或環境因素：

1. 一天睡幾個小時？

如果是十二歲以下的學齡兒童，建議每日至少睡足十小時。(註 1)

1. 2. 早餐吃得營養嗎？

早餐營養要均衡，要包括蛋白質和蔬果，不吃含糖食物及飲料。奶、蛋、肉和蔬果的份量要足夠，最好蛋白質和蔬果要各有二份（一份指一個人本人的拳頭大小）。其實每天營養都要均衡，舉例而言，若鐵質不夠，可能有 ADHD 的現象。(註 2)

1. 3. 水喝的足夠嗎？

輕微的脫水現象就可能導致不耐煩、焦躁、吵鬧、迷糊等，用一個人的體重（公斤）x33c.c.是最少需要飲用的水量。而且在此說的是白開水，而非其他口味的飲品。微黃的尿表示已輕微缺水。(註 2)

1. 4. 每天戶外運動有超過兩小時嗎？

請家長和孩子多聊聊，瞭解他下課時間是否有在運動。另外，縮短安親班的時間，讓孩子放學後可以去公園或球場遊戲活動一到兩小時，消耗多餘的精力。(註 4)

1. 5.視力與聽力是否有障礙？

是否有近視或遠視？眼鏡度數有配足嗎？聽力正常嗎？是否需要助聽用品？專家實驗證明，生活中看不清、聽不見，都可能表現出過動及不專心的狀況。(註 1)

1. 6.糖和色素等食品添加物吃太多？

許多實驗證明，吃糖和色素會造成過動。加工食品中的部分添加物會破壞神經的組織結構，也會影響感覺情緒，盡可能減少這些東西的攝取。(註 2)

1. 7.去驗血、驗尿、照 X 光，以瞭解是否是重金屬中毒或農藥殘留問題？

研究發現，目前已知鉛、汞、砷、鎘，會影響到神經系統，被診斷為過動小孩的體內鉛含量比沒有此症狀的小孩高出 30%；另一方面，農藥有機磷會使神經過度興奮，尿中檢出的有機磷農藥愈多，罹患注意力不足過動症的風險愈高。(註 1)

1. 8.是過敏的關係嗎？

孩子是否已經有流鼻水或皮膚癢的情形？過敏的問題也會影響胃腸及腦部功能，孩子極可能因為過敏問題而無法專心或看起來無法安靜。臨床發現，許多孩子找到過敏源後，過動的症狀會大為改善。(註 5)

1. 9.是因為資賦優異嗎？

天分高的孩子，在課堂上很容易變得無聊，而顯得注意力不集中。事實上，他們需要更具挑戰性、參與性的活動。(註 1)

1. 10.父母會吵架或不和睦嗎？

此事會讓孩子不安，並表現在行為上。父母要學習如何良好的溝通，經營和睦的家庭氣氛。(註 6)

1. 11.環境中是否有人在貶抑和挑剔孩子的行為？

問問孩子，他是否有被某人貶抑他的價值，挑剔他的言行或努力，明著或暗著欺負他。必需教孩子如何對付這種人，或者減少孩子和這種人的接觸。(註 6)

1. 12.學習的內容是否對孩子難度過高？

學校統一的學習進度，對有些孩子並不適合。找到孩子在學業上困惑或跟不上的章節，甚至可能是去年課本裡的某些內容，讓孩子回頭從那些章節去釐清裡面的資料。(註 4)

1. 13.在學習和生活中，是否有太多不瞭解？

不瞭解會讓人毛躁、不專心。問問孩子是否不瞭解課文、老師課堂上講的話，或是教學影片的內容？父母可以使用字典來幫忙孩子，或上網找補充資料，協助孩子瞭解。(註 4)

我們知道：每個健康活潑的小孩是父母心中的願望

社團法人中華公民人權協會 關心您

參考資料：

(註 1) ADHD 並不存在／理查索爾 著／小樹文化

(註 2) 身體平衡，就有好情緒！／賴宇凡 著／如果出版社

(註 3) 破解過動兒量表／點子教師行動聯盟部落格

http://muchloveforchildren.blogspot.tw/2014/12/blog-post_26.html

(註 4) 多運動可提升腦功能／文：運動醫學博士詹元碩／台灣大學體育電子報十一期

(註 5) 2010 年，中研院與台大醫院合作研究過與過動症關係：

http://mag.udn.com/mag/vote2009/storypage.jsp?f_ART_ID=237015

(註 6) 致命的錯誤 DVD／國際公民人權委員會出版