

注意力不足 過動症(ADHD)孩子

爲什麼需要專業治療協助？

ADHD是一種兒童常見**天生的**神經生理疾病

"ADHD is a common neurodevelopmental disorder characterized by a natural tendency to be

不是他故意「不」專心、「不」聽話。

inattentive and impulsive, which is not intentional nor disobedient behavior."

及早發現，及早治療有90%的孩子症狀能夠獲得改善

"Early detection and intervention can lead to improvement in symptoms for 90% of children with ADHD."



無治療

自殺行爲

自殺比例超過3倍

物質濫用

酒精、毒品濫用機率提升2.5倍

學習與生活

學習成就低、人際關係差、負面的成長環境



有治療

✓ 治療後狀況改善率達90%

✓ 好的人際及學業狀況

✓ 服用醫師開的藥物並不會成癮



中文版陳氏ADHD量表(CAS)

該量表是心動家族協會陳錦宏理事長爲孩子研發的線上量表，能夠協助建議老師、家長孩子注意力是否有就醫需求。

★建議適用年齡:5歲以上★



陳氏ADHD量表試用版

有興趣之民衆歡迎免費註冊完整版，可提供長期紀錄的功能哦！

♥ 溫馨小提醒 ♥

照顧和陪伴注意力不足過動症的孩子，對於家長來說，是件相當辛苦且具壓力的事情，因此學習照顧孩子的同時，也請好好照顧自己！



更多ADHD資訊及醫療資源



聲明：本局推廣之「陳氏ADHD量表(CAS)」爲免費公益使用，有關網站其他功能、付費課程與商品資訊，非本局宣導之內容，敬請審慎評估使用。



臺中市政府衛生局

f 台中市衛生局-健康小衛星

廣告

親子溝通技巧大補帖

Parent-Child Communication Skills Guide



(一)積極傾聽弦外之音

溝通的歷程是雙向的，聽與說同樣重要，除了「聽到」以外，還要「聽完」、「聽懂」。並非一定要立即給予建議才是唯一方法。



(二)鼓勵是有效溝通的不二法門

面對孩子鼓起勇氣與你交流，可以試著反映給孩子，如「謝謝你願意跟我分享」、「這對於你來說一定很不容易」、「原來你有這些想法」等。



(三)發揮同理心，共同建立健康親子關係

試著理解孩子的思維方式，嘗試換位思考，保持開放的態度，才能讓他們願意嘗試和你分享他們的想法與困擾。

爲什麼要鼓勵青少年「說」?

不論孩子們的支持來自於誰，只要有人願意陪伴、聆聽和理解，他們的憂鬱和壓力狀態都會明顯減輕許多。共同營造開放溝通的態度，鼓勵孩子自發性地分享，讓他們能夠發展更健康的人際網絡。



青少年心理健康專區
及本市醫療資源