



高雄市政府衛生局
精神衛生專區



高雄市政府衛生局
Department of Health, Kaohsiung City Government
高雄市苓雅區凱旋二路132-1號
(07)713-4000

ADHD
Attention Deficit Hyperactivity Disorder
注意力不足過動症

6招讓你跟
木星兔

成為
好朋友

我是木星兔，
我想跟你做朋友!





ADHD

姓名：木星兔

外表：穿著綠色兔子裝的歡樂小孩，總是穿著黃色雨鞋到處蹦蹦跳跳探索世界。

個性：活潑、人來瘋、對世界感到好奇

木星兔人物介紹

大家好，我有一個可愛的名字「木星兔」。我的個性樂觀、開朗，總喜歡蹦蹦跳跳，喜歡探索新世界，還經常製造一些小麻煩，媽媽說我是少了根筋的永備電池，所以大家叫我「木星兔」。

醫生伯伯說我是注意力不足過動症(ADHD)，是大腦中的神經傳導物質，多巴胺(Dopamine)及正腎上腺素(Norepinephrine)的分泌量較一般人低，導致大腦無法有效篩選訊息。

我的三大特色

- ❁ 不專心：喜歡瞬息萬變的事件、思想較為廣泛，有聽沒到、容易受外在吸引而分心等。
- ❁ 過動：經常坐立不安玩弄手腳或在椅子上動來動去，活潑好動，性格外向、話多。
- ❁ 衝動：喜歡變化多端、有活力、個性坦白、直爽地說出自己的想法或行為。

關於不足過動症 (ADHD)

Q 木星兔注意力不足過動症(ADHD)不治療會好嗎？

A 小時候未經適當治療或特別處理，約60%到成人也仍有症狀，並持續影響日常生活與學習、人際關係及工作表現，建議可至身心科(兒童青少年精神科)諮詢。
❁ 天生我材必有用，只要能將精力轉為能力好好發揮，也能有寬廣的未來。

Q 木星兔日常生活活動之安排？

A 因孩子本身活動量大，可安排打球、溜冰、騎腳踏車等活動，避免安排需要專心靜態活動。
❁ 說話語氣平和，速度緩和、每次只交代一件事情，需重覆提醒，以免分心、忘記，完成一件交代事情後要不吝嗇口頭給予讚美。
❁ 選擇活動量不高同學、朋友，最好一次只跟2、3位朋友玩，以免加強過動、衝動的行為。
❁ 家庭佈置需避免易碎或危險物品，避免衝動發生意外。

Q 我們在課業方面如何協助木星兔？

A ❁ 選擇班級人數少的學校，老師才能兼顧孩子的狀況。
❁ 採分段學習，做功課時間不要太長。
❁ 念書環境布置簡單、安靜，盡量減少外界刺激。
❁ 上課時坐在老師容易注意的地方，可當老師小幫手，如協助擦黑板、拿點名簿等，增加自信。

Q 當木星兔出現行為問題，如何協助？

A ❁ 有些孩子的理解力有限，講道理或希望講一次就改十次的方法是很難達成。
❁ 幫孩子或帶著孩子一同具體列出問題行為，最好確實紀錄行為發生的時間、地點、次數、情況。
❁ 列出問題處理的先後順序，選出對目前生活影響最大、最容易辦到的行為來處理。
❁ 「關注」與「忽略」技巧交互使用，運用給對方一點空間的方法或其他溫和的引導方式減少問題行為發生的機率、利用記分制度，做系統性的變化。
❁ 老師與家中成員、學校管教態度要一致，當孩子出現需改變的行為時，可採溫和堅定語氣，並讓孩子有成功的經驗，增加其配合度。