

# 我的元氣貼

你可以將獲得的元氣小貼紙收集在這裡喔～



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



## 兒童手冊



台灣兒童青少年精神醫學會 發行

### 感謝 (依照姓氏筆劃排列)

長庚醫院 兒童心智科

高雄長庚醫院 兒童心智科

台大醫院 兒童心理衛生中心

台北榮總 兒童青少年精神科

衛生署南投區心理衛生中心

馬偕醫院 精神科

嬌生股份有限公司楊森大藥廠

吳佑佑醫師

周文君主任

高淑芬醫師

陳映雪主任

陳俊鶯主任

臧汝芬醫師

審訂

贊助印製

# 目錄

兒童青少年精神醫學學會理事長  
陳快樂的話  
其實，不是你的錯 1

可可(COCO)的故事——  
我是與眾不同的可可  
COCO 2

油門永遠踩到底的車 6

聰明豆 8

全新生活 11



注意力不足過動症手冊共有3本，分別為家長手冊、教師手冊及兒童手冊，3本手冊可於全國各大醫院、門診免費索取，另可上網：[www.adhd.club.tw](http://www.adhd.club.tw) 免費下載。

兒童青少年精神醫學學會理事長  
陳快樂的話

## 其實， 不是你的錯

患有「注意力不足過動症」的孩子，有的就像「電視上那個裝了「強效電池」的免責寶寶」一樣，永遠有用不完的精力，一直說話或動作來動去，有的無法專心或丟三落四。這樣的結果之下，讓很多人對於這樣的小朋友有許多誤會。其實，他們不是故意的喔～

這本小冊子裡正好有一個叫做可可的小男孩，就是一個所說的過動兒。他原本是一個大家都不喜歡的小朋友，在經過治療後，反而變成一個人見人愛的好寶寶。

「注意力不足過動症」是可以被治好的，只要好好配合醫生叔叔或阿姨的話，如果該吃藥的時候就要吃藥；如果沒有問題時，就要請教醫師，每一個過動兒都可以是貼心的小天使喔！

# 我是與眾不同的可可 COCO

我叫可可(COCO)，從小就是一個與眾不同的孩子，晚上要睡覺時，身體裡像藏了跳跳豆般，靜不下來，無時無刻總是在興奮不已，有時候我好希望自己能像電視機一樣有一個電源開關，可以关掉身上的電源。

過度興奮、停不下來，讓我在班上交到很多朋友。其實有好多很棒的點子，只是老是說不清楚，還喜歡拉著別人不停說的話，同學都被我吵得受不了。但我不是故意的，我的腦子裡像是永遠塞滿了不同的東西，急著要蹦出來。



我還好羨慕班上一些同學的躲避球打得很好，我每次都怕同學不想跟我同一隊。同學們還會因此嘲笑我，我會覺得很難過而偷偷哭泣。我不懂為什麼同學不喜歡我，即使我真的好努力讓自己變成乖小孩。



爸爸說我沒有辦法像其他小朋友一樣，只專心在某一件事情上。有幾次，我甚至完全忘了要寫作業，把爸媽氣壞了，可是他們不知道，我也很氣自己。每天早上起床時，我都告訴自己：「今天要記住每件事」，然後幾分鐘後就忘了。



媽媽必須每個星期幫我整理一次房間，不然，房間亂成一團，我根本找不到東西。昨天，媽媽才在床底下發現我已經找了好久久的鉛筆、一隻鞋跟外套。不知道為什麼，東西總是在我身邊飛來飛去的。吃東西的時候，筷子跟湯匙一定會掉到地上好幾次；上課的時候，鉛筆跟紙還會跑到桌子底下。我覺得好像所有事情都令我好挫折，我總是跟別人不一樣。





# 油門永遠踩到底的車

爸媽決定帶我去看一個很特別的醫生，那是一位很美麗的女醫生，她告訴我一個我從來沒聽過的東西，叫做「過動症」。



醫生說，所有問題都不是我的錯，是這個叫「過動症」的東西害我的。原來「過動症」讓我腦中工作的方式，和一般的孩子有一點不同，就像一輛車一直踩滿了油門，隨時準備衝出去，也就是為什麼我這部車永遠都停不下來。

現在，我終於知道為什麼我會去做那些「不聽話」的事了。

醫生還說，在學校可能還有其他和我一樣有「過動症」的小孩子，而且，搞不好就在我班上。那就表示，我其實不是都跟別人不一樣！



# 聰明豆



美麗的醫生給了我一些藥丸，說實在的，其實我心裡有一點點害怕，因為我一點點都不喜歡吃藥。但是醫生告訴我這個叫做「聰明豆」，他們可以幫助我比較容易專心，而且，也不會會長蟲了。這聽起來真酷！

但醫生也說「聰明豆」不是「魔術豆」，我自已也要努力地去守規矩。我真的好開心，爸爸媽也很高興。

回家後，爸爸媽和我一起訂了一些可以幫助我在家或在學校都表現更好的規定。媽媽每天幫我一起整理書包，爸爸陪我一起開始做功課，還放了個鬧鐘在旁邊，來幫助我確認是不是有花時間做應該做的作業。他也教我

我在做作業時可以安排休息時間，讓我專心更久。



爸爸媽還在家裡的明顯地方貼上小紙條，來提醒我今天應該要做的事，例如掃地等。在完成事情後，我還會把他們畫上叉叉，表示我已經做好了，我還可以完成所有工作後獲得一個元氣小子貼紙。一切上軌道的感覺，真的好棒喔！雖然家裡開始到處充滿了小小紙條……

我還發現，我有時說話的時候太靠近同學了，而且，他們都不喜歡這樣。所以我就假裝有一個方框框把同學圈起來了，這樣就可以提醒我跟人家說話的時候，要退後一點。我把那個方框框叫做「神奇小空間」。真的很有效喔！

寫功課





# 全新生活

對了！我還學到一件事，就是當我同學大笑時，其實他們不一定在嘲笑我。假如我真的覺得生氣了，我可以去跟爸爸媽或老師說。爸爸媽和我一直不斷練習，如果下次我遇到困難時該怎麼辦。我的老師每天都會設定一個目標給我，然後在放學前和我討論。

我開始知道不是每個人的躲避球都打得很好，你知道嗎？我發現我在其他方面其實是有天份的。我參加了一個游泳隊，而且，我是真的很厲害！我在三天內就學會了自由式，還交了新朋友喔！在上跆拳道課的時候，我可以非常專心，做一個很漂亮的回旋踢。我甚至還覺得我可能有一天會成為音樂家喔！我的鋼琴老師說我很有天份，因為我可以彈得非常非常快。

爸爸媽還到學校找我級的主任老師聊天，你猜怎麼樣？老師說我在學校比在家還要乖！她說，我越來聽話，我可以完成老師交代的功課，我的字也可以寫得整齊多了。我想爸爸媽一定覺得很驕傲。

我開始交到新朋友，不只學學校的同學，還有一起上跆拳道課的同學跟鄰居。爸爸媽還告訴我，我是一個很棒的小孩。例如，我是一個值得信任的朋友、我的數學還不錯，還可以教其他同學喔。而且，我還有很強的幽默感，我總是可以讓朋友開心。



連我家貓咪麻糰都開始喜歡我了。他會在我坐沙發後躺在我肚子上，因為當我可以「冷靜」的時候，他就願意接近我。有時候，慢慢撫摸麻糰的毛也會讓我安靜下來。我們似乎彼此幫忙呢！

現在，我知道沒有人可以每件好事都做得好，但是我發現我其實有很多優點呢。而且，了解「過動症」這件好事還真好！生活似乎開始美好起來了！

我的

# 元氣貼

你可以將獲得的元氣小貼紙收集在這裡喔～

