

由於 ADD 很容易被人誤會為其他問題，包括其他學習上的障礙，所以得到正確的診斷是重要的。兒科醫生或精神科醫生應該與學校和父母們徹底檢查該兒童的症狀。他/她也應該問問孩子的父母該孩子有沒有特別的事情好像引發該孩子的行為，和問問孩子的父母他們會對這種行為作出什麼反應。在未處方之前，這些都是最重要的步驟。

如果處方藥物，父母們最好問問醫生下列的問題：例如：該藥物有什麼幫助？我怎樣知道該藥物正在發揮作用？該藥物有沒有任何副作用？他/她需要服藥多久？如果不服藥，有沒有任何代替藥物的治療法？

欲知更多資料，請與 Learning Links 聯絡，地址：12-14 Pindari Road, Peakhurst NSW 2210。電話：(02) 9534 1710。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

怎樣幫助難於集中精神的兒童們

Helping children with concentration problems

兒童們容易分心和精神不集中是正常的事——正如很多其他事情一樣，集中精神的能力和留心聽講是一種與日俱增的技能。

但有些兒童們比其他人更難集中精神——例如，與其他兒童比較，他們更易對功課和其他差事分心。原因可能有很多種。該孩子可能因為某些事情而焦慮或不高興、或很難適應他們生活中的轉變，例如新的學校、新的房子或他們的家庭轉變了。在過去有痛苦和難忘的經歷的兒童們也可能難於集中精神。

但有時可能是一種名為“注意力缺失異常症”(Attention Deficit Disorder, 簡稱 ADD) 的問題所致，受影響的有男孩，也有女孩。[有時名為“注意力缺失過份活躍異常症”(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 簡稱 ADHD)] ADD 的起因未明，但相信有百分之三至百分之五的人受影響。ADD 不是一種疾病，而是一個描述一組學習和行為方面的問題的名詞。那是一個非常複雜的問題，與情緒和生理的因素有關——一個人的精神集中能力可以極受他們的情緒影響。

(學習困難的兒童協會) 的學習聯繫 [Learning Links (The Association for Children with Learning Disabilities) 教育輔導員 Tracey Hawthorne Said 指出：有很多徵兆可能顯示某孩子有 ADD 的問題。這些包括當該孩子不能在一段合理的時間內集中精神做某一差事或某種遊戲或不能留心聆聽別人所講的話，尤

其是如果該講話者正在使用長或複雜的語句。患 ADD 的兒童們往往非常衝動。他們不停地說話或不停地做事和沒有想過才說或做。他們玩遊戲或做群體活動時可能爭先恐後。有時他們異常過份活躍——他們不能靜靜地坐著而不煩躁或蠕動，和覺得很難在一個地方坐著或站立而不週圍走動。有 ADD 問題的孩子們也可能很難與他們同年的孩子們相處，並且在學校的成績未如理想。他們也可能自卑——尤其是如果他們的行為常常使他們在家內和學校惹上麻煩。

必須記住的是：所有兒童都可能有時顯示一些這些徵兆，但當某孩子有很多這些特徵時——和如果它們妨礙他/她的學習能力——最好向專家請教。你的全科醫生可以轉介你去見一位專門診治 ADD 的兒科醫生或精神科醫生。

雖然治療法可能包括用藥物來改善其中一些症狀，這不是根治 ADD 的方法。只用藥物不會使頑劣的行為消失、解決家庭的問題或改善兒童們的閱讀或數學的能力，但可能會幫助兒童們改善他們的集中力，這對他們的學業可能有幫助。然而，父母們幫助孩子們改善他們的行為是非常重要的。事實上，很多 ADD 方面的專家們相信：最好是首先嘗試教導孩子們怎樣自律的技巧和試試有沒有效——如果其他方法失敗，才使用藥物。