

兩年間經歷停課、網上授課、復課半日等安排，莘莘學子終在新學年齊集學校來個新開始。然而度過這個非一般的長假期，一眾學生要重新適應回校上課、投入學習節奏毫不簡單，遑論患有專注力不足/過度活躍症 (AD/HD) 的仔仔與 Ken。面對升中呈分試的壓力，或是升中之全新學習模式，兩人的媽媽不求他們成績亮麗，只願孩子愉快學習，她們都說，快樂成長最重要。

# 我過動的兒子

## 開

text · edit | Rem  
photo | KeeYau · Jay · Him · May  
art | non

在公園緩緩走近的，是 Rachel 以及她雙手各自拖着兩個兒子的。是日黃雨警告剛剛除下，地面尚餘積水，但兩個男生一於少理，甫踏入公園便有如用繩馬騮，4 歲的小兒子嚷着要看蝸牛出沒，10 歲的仔仔則打開雙手在池邊石壁行如走平衡木，她只好呼喚兒子不要做出危險行為。走至石盡頭，仔仔終於看到下方空空如也，才乖乖回到平地拖起媽媽的手。旁人見到或已冒冷汗，惟

衝動的孩子，

Rachel 卻始終冷靜。身為過動兒的媽媽，這些場景不知道已經歷過多少次。

「你都看到，他會走些不尋常的路，喜歡走石壁。其實他不是特別差，只是衝動。」Rachel 如此為兒子解釋。訪問期間，媽媽吩咐仔仔看着弟弟，跟他玩，仔仔都有照做，只是不一會就跑回來看看店內的食物及玩具，跟媽媽報告弟弟的情況，又或問何時才能離開。數句對答下來，感覺他只是特別怕悶、愛跑動的調皮男孩，惟 Rachel 說不僅如此：「他對着我就懂得表達，但在外就不是這樣。」



即使已經參觀過昆蟲館很多次，但仔仔依然興奮，從「蟲眼世界」感受復眼視角。

教他動怒前先判斷

「他昨日來公園才跟別人打架。」Rachel 說來有點勞氣。「他覺得有人撞到他，他接受不到。」AD/HD 孩子個性本就較急躁，一旦遇上不順意的事情，很容易就生氣甚至揮拳相向。她惟有教他逐步判斷，例如有否見到對方出手、對方與自己的距離、撞到的範圍可能大於小朋友的手掌等等，甚至叫他將感覺宣之於口，「你可以說：剛才是否有人撞到我？你們可否小心一點？」

以說話阻隔衝動的行為，溝通取代衝突，她循循善誘，欲改善他的社交技巧與人際關係。「他念小一時，跟我說沒有朋友，我都很不开心。後來我就想通了，沒有就沒有吧。豈料他其後就交了兩個朋友。」媽媽至此鬆一口氣。



照顧 AD/HD 小孩，Rachel 說並不容易，只要建立良好的親子關係，他都會考慮及聽從父母的建議。

## 冷靜的媽媽

兩個小孩均活潑好動，走至花園欲尋找昆蟲的蹤跡，Rachel 則在旁耐心講解。





訪間前，她準備了吹泡泡玩具給兩兒。坐在店外玩，一人玩得不亦樂乎。



行仔玩累了，也乖乖坐下聽媽媽的心聲。

跟 Rachel 坐下來傾談之前，她買了個吹泡泡玩具，給兩個兒子在店外玩。兩個兒子玩了好一陣子，後來大概玩厭了，行仔每隔三、五分鐘就會進來嚷着找媽媽，媽媽則從容不迫指示行仔去看玩具或照顧弟弟。看來 EQ 甚高的媽媽，原來甫在大兒子確診之時，就決定報讀特殊教育文憑，因而知道應對 AD/HD 孩子的最好方法。

「行為治療主要是令他明白規則，在他撞板時告訴他道理。」讀畢課程後，她發現坊間行為治療水平參差，因此也不再為兒子申請，反而在管教下工夫。明白孩子既固執又衝動，她就事事打預防針，「我會提前給他一些訊號，例如若突然要轉地點，原因要跟他好好解釋。」充分溝通亦是減少爭拗的不二法門，她經常會將主導權交給兒子。「他知悉自己有甚麼問題，會說『媽咪我沒有學鋼琴的天份，都坐不定，你還是讓我打球吧。』那我就跟他去做運動。」



她認為應對 ADHD 小孩最好的方法就是，給予足夠的空間及時間，亦尊重他的想法，切勿將父母的期望強行加諸他們身上。

## 疫情期間主要陪玩

這段學業空窗期，她主要陪兒子玩。「平日我要上班，兩個兒子就待在保姆家。其實他們都很慘，他們回來會跟我抱怨，那我就在周末帶他們去玩。」行仔想學游泳，她就陪兒子上泳班，自己在旁也學懂了自由式；他想學羽毛球，她就跟他打足三個月；她又會跟兒子射籃，一起看 NBA，說她是廿四孝媽媽也不為過。

「他現時情況比初小時好了很多，至少坐得定，願意聽我講。我覺得當他們身體能重釋放出來後，就會懂得安靜。行仔現在都會去圖書館借書來看。」對於感興趣的範疇，行仔會主動去學習，惟過去網絡授課，這種學習模式對於 AD/HD 學童無疑是成效不彰。

不少學生在上網課時只顧打機，但父母要上班就難言監管，問 Rachel 曾經有否擔心兒子不專心上課，她笑說：「一定有打機啦！但我會問他有沒有被點名投訴，他說沒有，那我就叫他繼續加油。」她理解網課學習效率本就偏低，加上兒子難以專注，整天下來其實沒有學到些甚麼，惟有下班回家後再跟他好好解說。但見他在 5 月復課後考試科科合格，她已經收貨。

## 開學前兩周做心理準備

人人都上補習社催谷學業，但行仔說自己專注不到，她就不再提起。「可能我不是有野心的家長，我沒有希望他做律師、會計師。我現在比較注重他愉快成長，第二是跟他人關係好。可能他沒有其他人般多才多藝，但至少他懂打球、游泳和踏單車。」面對升中呈分試，她沒有甚麼要求，反而行仔自言有壓力，「我跟他說，盡力吧。不要建立一個自己達不到的目標。」對於 AD/HD 小孩，她自言家長最重要的是接納及包容，不要強加自己的意願在他們身上。

新學年開始，Rachel 說早在兩星期前已經跟孩子做心理準備。「一來這個假期太長，他以往習慣每天有機打，我擔心他不適應；二來全新編班，我擔心他情緒。所以我跟他說，如功課做不來，一定要跟我說；若不高興，也要告訴我。」因此開學暫維持半日上課，Rachel 覺得是最佳方案，讓他慢慢重新適應學校生活。

## 過動源於腦發展遲緩

根據教育局數據，2018/2019 學年全港中小學約有 11,890 個注意力不足/過度活躍症個案。精神科專科醫生麥樂楷解釋，「AD/HD 其實是腦發展問題，主要是負責自控能力的前額葉有缺失，因此會有難以接受的行為出現。」

AD/HD 大致分有三類，包括專注力不足、過度活躍，以及綜合型。他們會經常靜動、難以安坐，既無耐性又易衝動，不能依從指示完成工作、自理能力低如會常常遺失物件等等。一般會於 6 至 8 歲時被發現行為有異，轉介醫生診斷時確診。症狀或會隨腦部逐漸發展成熟而消失，表現於青春期後期與其他同齡人士漸趨一致，但亦有約一半人仍有部分症狀。

麥樂楷指出，AD/HD 孩子應及早進行藥物治療，再輔以行為治療，就能替孩子建立良好習慣。「有些家長不接受孩子腦部發展較遲緩，堅持孩子只是生性頑皮，可能以打或懲罰方式管教，後來就會發現沒用。」縱然藥效期間，孩子或會胃口大減、難以睡眠，甚至有心跳加速、頭暈等副作用，但他不建議家長替孩子自行停藥，指宜先諮詢醫生意見，調整劑量後或能解決不良反應。



精神科專科醫生麥樂楷指出，AD/HD 源於腦部前額葉發展遲緩，因而自控能力有缺失。

問行仔想平日還是全日上課？他說：「平日開心啲！因為返全日，我玩的鐘數就會縮短至一小時，功課又會多啲！」開學數天後再問行仔情況，Rachel 說他很高興，因為重新分班仍有很多認識的同學。功課方面，她一直都有留意他的進度，不至於落差太大。

數年前坊間學童自殺個案飆升，反而疫情期間，Rachel 感覺學生壓力大減，因此復課之後，她尤其關注孩子情緒，「現在一校一 Senco（特殊教育需要統籌主任），但他們確實有甚麼計劃，我們不會知道。其實這班小朋友水平各有高低，希望他們能幫助小朋友的學習進度及情緒。」訪問過後，兩個孩子又吵着要去昆蟲館，只見 Rachel 再次抱起兒子的手徐徐前行。縱然前路不易走，但她願意陪伴孩子走下去。

行仔對弟弟也有耐性，會替媽媽看書也。



AD/HD 孩子因為欠缺自控能力，所以容易衝動、不能指令，家長情緒也有較大起伏。

隨升中課程變得難深，訪問當天 Ken 的神情也略顯憂心。



停課這段日子，阿 Yan 發現仔喜歡幫忙做家務，洗米、煮飯、刷碗都由他主理，是段情開的意外收穫。

難以專心是 AD/HD 小孩的普遍特質。為了上課能專注，Ken 會在上課日服藥。



阿 Yan 會陪兒子溫習，幫助他趕上學習進度。

開學了，孩子情緒會較緊張，伍敏姿提醒家長留意子女情緒，好好跟校方溝通。



## 通報學校兒子為 AD/HD

惟中學始終是新環境，學習態度亦跟小學有別，需要學生主動自理。訪問當天 Ken 拿出數本中一教科書，本本都具有一定厚度，他神情都略顯擔心。到了真的開學，他又感覺如何？阿 Yan 說，幸而學校舉辦適應班，令他不感陌生，惟也對正常上課有點緊張。而因 Ken 服藥後胃口偏差，為免影響發育，他們跟醫生討論後，Ken 於上課日就會重新服藥，課餘時間，阿 Yan 則希望他能靠意志克服。

開學前，阿 Yan 說最擔憂是教師的不理解，故此預先跟學校通報兒子為 AD/HD，「希望教師知道他有這個問題，會有其他辦法幫助他。有些同路人會覺得不要告知校方，免得教師看輕小朋友，我就不太建議。」近年確診 AD/HD 的個案愈來愈多，她認為家長應該正視小朋友的需要，因此她去年參選專注不足/過度活躍症（香港）協會的第一屆傑出 AD/HD 大使選舉，藉此表達家長意見。「同路人互相分享育兒心得，會令家長知道小朋友不是怪獸。」身為過來人的她，經歷過迷惘、指責，現時欲成為兒子的堅強後盾，與他一同努力成長。



過去上課課，現時則要放下電子產品上學，孩子容易有戒斷症狀，家長宜制定使用守則。

## 活動教學為選校準則

「我很感恩找到這間學校，有多些教師明白他們。」體諒固然重要，但連他人眼中的缺點，經教師切換觀點與角度後，也可成為未經琢磨的寶石，「教師說他愛說話，不如給他參加朗誦比賽。他最終得了優異獎。」AD/HD 孩子易被誤會又常捱罵，給予信心，讓他們感到愛與接納，身心才能健康長大。

今年 Ken 升中，兩人又要闖另一道難關。一般家長都想為孩子報讀 Band 1 中學，她就以活動教學先行，為 Ken 挑選一間 Band 3 學校。「這間學校校長的理念就是我的理念。如果要訓練學生英文，就會跟他們入長洲活學活用。」就如開學前的中一適應班，教師帶學生去紙紮舖造燈籠，透過遊戲讓學生互相認識，而非到校便埋首做功課，Ken 也很開心。「這間學校是第一志願，放榜時知道考入了，我高興得抱擁那位孩子獲派男拔的家長哭。」

眾人還以為問題易結難解，未料一個月後被班主任輕鬆解決。「班主任將他做好的事情放大，例如他帶了書本，就會在全班同學面前稱讚他，又在他進步時送贈小禮物。他很受落，慢慢行為也有轉變，自己會寫筆記、溫習，表現比以往還要好。」培養自信心，對 AD/HD 孩子尤其重要，正向強化也是專家常提及的教育方針。阿 Yan 笑言教師讚一句，比她讚一千句見效。

「其實罵真的沒用。班主任會先警告他，給他冷靜兩分鐘，而不是每當犯錯就判罰。」教師如此有耐性，是因為阿 Yan 特意為兒子轉往一間懂得照顧 AD/HD 學童的小學。「小二至小三那年，真的很辛苦。我跟他前往二十間學校面試，沒有一間願意收他，因為問問都要筆試，而他說這份卷都不懂做。」後來找到這間學校能夠開口試對談，歷史、常識他通通對答自如，於是敲定入讀。

## 以讚賞代替懲罰

網課對於 AD/HD 孩子是一大挑戰，阿 Yan 說仔仔被教師批評不專心，但她明白他難以控制，因此沒有怪責。



阿 Yan 認為 AD/HD 家長應該多自己子女的狀況通報學校，讓孩子得到適合的照顧。

# 他不是怪獸，

# 只是專注不足

「他以前在學校可以說是地底泥。因為他多嘴兼搞搞震，成績又不太好。」縱使 13 歲的兒子 Ken 在場，阿 Yan 語間也沒半點修飾。見 Ken 斯斯文文，應答得體，跟她口中的兒子大相徑庭。問兒子怎樣理解自己的病，她說他沒因此自卑，反倒以此做擋箭牌，「他會說自己有 AD/HD，所以比較百厭！」

在家看到陌生人，可能 Ken 感覺不自在而有所收斂，但在校的他，卻令阿 Yan 非常頭痛。「他在 5 月復課時最鬼，很反叛。他情緒波動大，在廁所跟他人吵架；又不醒覺自己在學校，隨意飲食。」在家日久，逐漸忘記在校規矩，Ken 甚至與教師對抗。「這類小朋友很主觀，他不喜歡某位教師，就覺得別人針對他。」一時間行為表現大倒退，校方召見家長與社工及教師會面。

## 家校緊密合作 教師更貼心

悠長假期後，孩子要適應網課，重拾書包上學。專注不足/過度活躍症（香港）協會執行總監伍敏姿女士接受本刊訪問時表示，開學時學童會比較緊張，她提醒家長留意小朋友情緒，多點跟校方溝通，了解孩子在校情況。她以前會跟學校教師維持緊密聯繫，又會在每年開學初時的見新班主任，送上內有 AD/HD 資訊的「禮物包」，讓教師能理解孩子的需要。

## 醫生：不宜有藥物假期

精神科專科醫生廖榮諾說，普通學童對電子產品有成癮症狀，尤其 AD/HD 孩子容易對不斷變化的畫面着迷，家長宜替孩子制定用電子產品的準則及時間表，幫助他們收拾心情。至於功課，他呼籲家長替小孩建立合理的期望，不要強逼他們長時間坐著不動，或是一氣呵成寫完。他建議可以「斷件式」處理，即分批給予功課，寫完一批可以休息一下，訓練孩子耐性。

有不少家長或在開學後才叫孩子重新服藥，寧願讓課不贊成藥物假期，「藥物主要是刺激前額葉的細胞釋放合適份量的多巴胺，所以服藥就是如物理治療般，訓練腦從習慣要釋放這個份量。」當孩子腦部發展尚未成熟，他建議都要定時服藥，才能幫助他們學習態度與行為保持在理想狀態。