



我是過動，可以叫我動動。

我會……

- ☆無法靜靜等待
- ☆上課或吃飯突然離席遊蕩
- ☆身體、手腳浮躁亂動
- ☆無法靜下心來
- ☆喜歡玩危險的遊戲，如從櫃子跳下來，經常受傷



我是衝動，可以叫我衝衝。

我會……

- ☆無法排隊等候，會插隊
- ☆老師還沒問完問題就插嘴回答
- ☆在不恰當的時間發言
- ☆干涉其他同學的行為
- ☆急性子



我是注意力不集中，可以叫我阿意。

我會……

- ☆丟三落四，忘東忘西
- ☆總是在找東西
- ☆寫作業拖拖拉拉
- ☆常常分心
- ☆容易粗心
- ☆不擅長整理環境

我們不是壞孩子，我們合起來是ADHD(注意力不足過動症)。

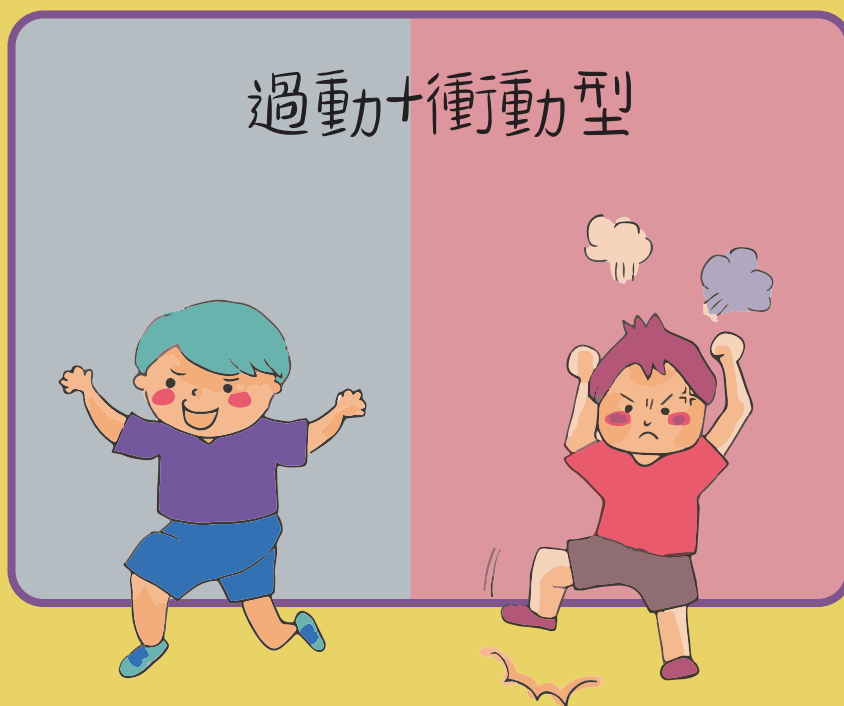
有時候只有阿意，被稱作ADD(注意力缺失症)。

(撰文及美編:黃立雯心理師)

★ADHD的成因:

ADHD(注意力不足過動症)是一種慢性長期的神經生理疾病，原因可能是大腦的機能異常、神經傳導物質異常、遺傳及腦傷等。

★ADHD主要可以分為下列三種類型:



混合型(過動+衝動+注意力不集中)

(撰文及美編:黃立雯心理師)

參考書目:

林慧雯(譯)(2018)。圖解適齡教養ADHD、亞斯伯格、自閉症(原作者:司馬李英子)。臺北市:新手父母出版。
秦郁涵(2019)。我是特教老師，我是ADHD。新北市:凱信企業管理顧問有限公司。

衛生福利部
台師大社區諮商中心

