

目錄

前言	漫遊的思想和興奮的身體	01
第一部分	基本而重要的認識	
	01 什麼是「注意力缺乏症」?	08
	02 這個名稱是一種描述，而不是一種解釋	16
	03 要同時注意身體和靈性兩方面	20
第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	04 尋求智慧的建議	38
	05 有關服藥的問題	42
	06 對父母的提醒	46
	更新關懷輔導系列	50

前言

漫遊的思想和興奮的身體

「原來那就是問題所在！」

這可能就是你第一次聽到有關「注意力缺乏症」(ADD, Attention Deficit Disorder)之描述時的反應。你可能會想：「這就是我的問題」，或想：「這就是我孩子的問題」，或至少想到它的描述很適合解釋某一個人的問題，例如那個快讓你發瘋的侄兒，或是那個有很多好點子、卻不能照著指示把事情做完的朋友，或是某個一直換工作的人，或是小學班上某個小丑人物。事實上，你可能會想到好多人符合這個注意力缺乏症的描述，彷彿沒有一個爽直的人不帶一點兒這個問題的徵兆。

當然，並不是每個人都符合注意力缺乏症所有的描述。有些人會說，只有那些性格鮮明的人物才会有這些問題，但是其實你可以在每

個學校、每個教會都看到它的存在。因為有很多人
都被貼上這個標籤，而它又牽涉到一些重要的
聖經教導，所以非常值得我們從基督徒的
角度來仔細思考它。

|| 思考和討論問題

1. 你第一次聽到「注意力缺乏症」這個名稱是在什麼時候、什麼情況？你認為它可能牽涉到哪些聖經的教導？

第一部分

基本而重要的認識

01 | 什麼是「注意力缺乏症」？

「注 意力缺乏症」的名稱在幾十年前開始出現。根據1994年美國精神醫學會所出版的第四版《精神疾病診斷與統計手冊》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*，簡稱DSM，其中包含許多精神疾病和相關描述），它所列的正式定義和診斷標準，包含了三方面的行為：注意力不集中、過動、衝動。「注意力缺乏症」（ADD）強調注意力不集中的部分，而「注意力缺乏/過動症」（ADHD，Attention Deficit Hyperactivity Disorder）則包括了所有三方面。以下所列即為這三方面的表現：

A. 注意力不集中

★ 在功課、工作或其他活動中，常常有不

小心的錯誤

- * 在工作或遊戲當中，常常很難維持集中注意力
- * 當有人和他說話時，他似乎常常看起來像是沒有在聽
- * 常常不能照著指示把事情做完。不能完成學校作業、家事或工作上的責任（不是因為有反抗的行為，也不是因為不了解指示）
- * 常常不知道該如何有條理地安排工作和活動
- * 常常逃避、或不喜歡、不願意去做需要費腦力的事（例如學校作業或家庭作業）
- * 常常遺失工作或活動所需用的物品（例如玩具、作業簿、鉛筆、課本、工具

等)

- * 常常容易因外來、不相干的刺激而分心
- * 常常忘記每天都要做的事

B. 過動

10

- * 常常玩弄手腳或在座位上扭動身體
- * 常常離開教室的座位或其他應該坐著的地方
- * 常常在不適當的場合過度地跑來跑去或攀爬（青少年或成人則可能是有坐不住的感覺）
- * 常常不能安靜地玩或參與休閒活動
- * 常常在很活躍的狀態，或彷彿是被機器驅動似的
- * 常常說個不停

C. 衝動

- * 常常在別人問題還沒說完之前，就衝口說出答案
- * 常常不能等待輪流參與活動
- * 常常打斷或打攪別人（例如闖入別人的談話或遊戲中）

當你看到以上所列的現象時，首先你可能會發現，並沒有一個清楚的界限能定義究竟某個人是否得了注意力缺乏症，因為你不能用驗血或照X光的方法把它檢查出來，而上面所提到的診斷標準「常常……」，也洩露出它的界定之鬆散，並且也說明了為什麼經常會有人把它拿出來論說一番。幾乎所有的人都可以被擠進這幾類的描述中——至少在某些特定的日子

裏。因為有這樣的不準確，亦即似乎每一個人都可以在這個連續的大範圍中找到一些行為是自己也有的，所以我們最好是將「注意力缺乏症」定義成是在這個大範圍中，持續地表現出屬於極端的行為。

12

以下就是這些極端行為的例子。

有一些兒童，特別是男孩子，他們的口、手、腳似乎比思想還快，因此他們的父母感覺自己好像是在玩特技，同時在上空中轉十幾個盤子。而他們解決這個問題的辦法，則常常是把孩子拉退出那些會讓他們為難自己孩子、或粗暴地對待別人孩子的情景。那麼女孩子的表現又是怎麼樣的呢？雖然她們也很容易分心，但是卻比較不會被人注意到，因為她們似乎比較少有過動的現象；相反地，她們常常靜靜地從教室的窗戶向外凝視，不會打攪到同學，因