

親愛的家長您好：

感謝家長的支持與配合，期望在新的學期能與您為孩子的成長而努力。以下分享一篇文章。運動可以除了對健康有幫助，也有助於專注力的提升。

### 運動幫助過動兒(ADHA)提升專注力的效果不亞於藥物 JooiUp 揪健康 | 精準預防醫學的推手

注意力缺失過動症 (Attention-Deficit /Hyperactivity Disorder, 簡稱 ADHD 或過動兒) 是常見的早發型兒童發展疾患之一。過動兒症狀判別基準是與其他相同心智年齡兒童做比較，其維持專注時間不長，並且容易分心，無法專注在需完成的事情上；躁動，無法靜下來，動個不停；行為衝動，經常不思考行為後果就行動。這些症狀通常需要經過至少半年以上的觀察，並且這些行為必須在不同環境下都能觀察到，而且經常的發生於學校、家庭與社會環境。

台北馬偕醫院 2014 年曾針對一所小學進行全校篩檢，結果發現，ADHD 盛行率高達 8.4%，以一班 30 人計算，每班至少就有 2 個過動、容易衝動的小朋友。注意力缺失/過動疾患依症狀表現可進一步細分成三個亞型：注意力缺失型、過動/衝動型以及複合型。除了注意力缺損、過動、衝動三大核心症狀以外，亦發現過動兒童經常伴隨其他疾患，其中以合併對立性反抗疾患、品行疾患、憂鬱症及焦慮症比例較高。在日常生活上過動兒的動作協調不佳、情緒調控不好、挫折容忍度低與睡眠品質低落等問題，造成他們在學業上和人際關係比一般兒童遭遇到更多的困難，此外與同儕互動時容易受到排擠，因而產生社會適應不良、自信心低落的情形。這問題對過動兒的身心發展、學習過程、人際關係、家庭壓力和社會問題造成很大的衝擊。

ADHD 是大腦注意力系統失衡所衍生出來的一種症狀，而此系統正式布滿許多神經元連結，負責掌管覺醒、動機、報償、執行功能和運動的區域。整體而言，ADHD 患者的問題出在注意力系統的不完整。ADHD 的患者雖然有缺乏條理、健忘和感情方面的問題，但只要壓力一來，這些問題就會迎刃而解。他們有可能經常在情場上失意，有可能在某些需要旺盛精力的激烈行業中有傑出表現。他們通常會成為企業家、業務員、急診室醫師、消防員、辯護律師、影劇泰斗或廣告經理，這些都是可以透過過動傾向、非線性思考和冒險性格獲致優異的工作成就。

ADHA 在醫學上被認定是大腦內神經傳導物質「多巴胺」與「正腎上腺素」分泌不足的問題，導致注意力無法集中，多巴胺和正腎上腺素是調節注意力系統的主角，運動緩解 ADHD 的原理就在於它能增加這些神經傳導物質的含量，而且是立即見效，越複雜的運動越有效！

治療 ADHD 最好的方法就是給他們一套嚴謹架構的運動：如跆拳道、武術、芭蕾舞、花式溜冰、體操等。較新潮的運動如攀岩、騎越野單車、激流泛舟、玩滑板等等也很有幫助，因為它們在消耗體力的過程中，都需要運用到複雜的動作技巧。ADHD 兒童必須在學習新動作時集中注意力，因而能運用並鍛鍊到動作和注意力這兩大系統。

ADHA 患者應盡可能訂出一套可以每日執行，或至少在需要專注於工作或學校的週間五日執行的運動計畫。中度的有氧運動（達到最大心跳率 65%~75%）對女孩比較有效；強度的有氧運動（剛好低於無氧運動的臨界值）則對男孩比較有效。對 ADHA 患者來說，武術、體操等動作複雜且需要大量注意力的運動，更是鍛鍊頭腦的好方法，這些運動能藉由運用到注意力系統的所有元件，讓你保持全神貫注。這些運動比在跑步機上跑步要有趣，那份參與感也更容易持之以恆。

台師大體育學系特聘教授洪聰敏帶領研究團隊，透過腦波檢測來瞭解過動兒運動前後大腦狀態，以每周 2 次，每次 90 分鐘的水中有氧運動，發現運動刺激分泌多巴胺、正腎上腺素等神經傳導物質，達到抑制衝動能力與專注力提升，和藥物有一樣的效果。

\*親師聯絡方式 ※請假方式也同以下方式

\*因故無法到學校上課務必請假，並請於 8:00 前主動告知或簡訊，LINE

1. 聯絡簿 2. 學校：29920238 轉 835、811、822 3. 手機：0934\*\*\*168 4. 請兄姊轉達