

想要了解孩子是過動還是好動，可先進行自我測驗，下面測驗題目為美國精神科學會 DSM-IV 臨床診斷標準，以下18項症狀中吻合**6項以上**、持續至少**6個月**、在**7歲之前**就出現在**不同場合**，並影響孩子在家庭及學校的適應，就有必要會診請專業人員評估。

注意力不足症狀

- 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
- 別人說話時似乎沒在聽。
- 無法完成老師、家長或他人交辦的事務，包括學校課業、家事零工，或工作場所的職責（並非由於對抗行為或不了解指示）。
- 缺乏組織能力。
- 常逃避、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作。如：工作或家庭作業。
- 容易遺失或忘了工作及遊戲所需的東西。如：玩具、鉛筆、書等。
- 容易被外界刺激所吸引。
- 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。
- 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。

過動／衝動症狀

- 在坐位上無法安靜地坐著，身體動來動去。
- 在課堂中或其他需乖乖坐好的場合，時常離席、坐不住。
- 在教室或活動場合中不適當地跑、跳及爬高等。
- 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
- 經常處於活躍狀態，或常像「馬達推動」般四處活動。
- 經常說話過多。
- 問題尚未問完前，便搶先答題。
- 不能輪流等待。
- 常中斷或干擾其他人，例如貿然插嘴或打斷別人的遊戲。