

A蒂H弟 上學趣

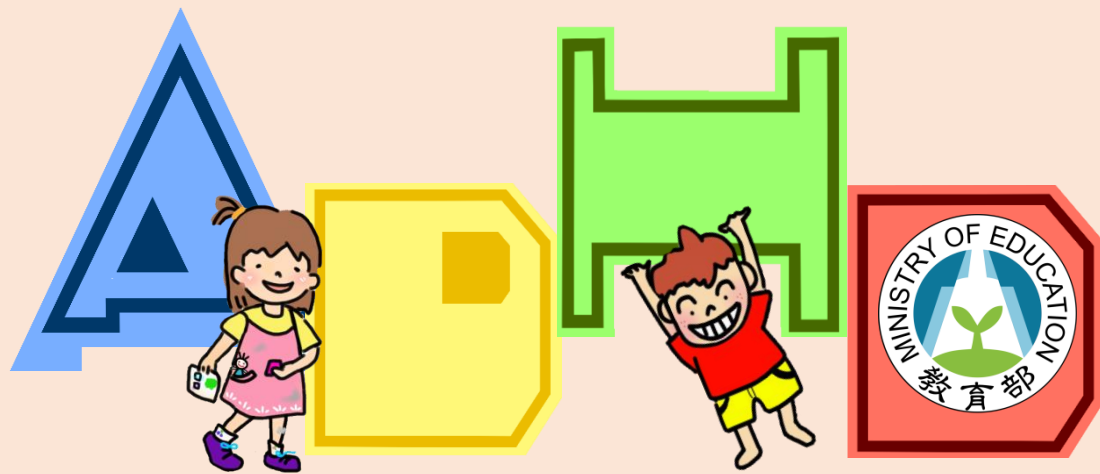
兒童注意力缺陷過動症(ADHD) 知能推廣海報集

蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清
張桂貞、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

編著



教育部國民及學前教育署



認識注意力缺陷過動症

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (A D H D)

發現他

精神疾病診斷及統計手冊第五版(DSM-5)

注意力缺陷

- a. 經常無法注意到小細節，或在做學校功課、工作或其他活動時，易粗心錯誤
- b. 在工作或遊戲活動中，無法持續維持注意力
- c. 直接對話時，常好像沒在聽
- d. 經常無法遵循指示，無法完成學校功課、家事、或工作場所的責任（開始工作後很快失焦且容易分心）
- e. 經常在組織工作與活動上有困難
- f. 常逃避、不喜歡或不願從事需持久心力的工作；如：學校工作或家庭作業
- g. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西；如：玩具、鉛筆、書等
- h. 經常容易受外在刺激而分心
- i. 在日常生活中常忘東忘西

症狀持續六個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所有此現象

過動及衝動

- a. 經常手腳不停的動，或輕敲／踏，或者在座位上扭動
- b. 經常在必須維持安靜坐著時離席（教室、辦公室等）
- c. 經常在不宜跑、爬的場所跑或爬（在青少年可能只有坐不住的感覺）
- d. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動
- e. 經常處於活躍狀態，或常像馬達驅使般的行動
- f. 經常太多話
- g. 問題尚未問完前，便搶先答題
- h. 不能輪流等待（在需輪流的地方，無法耐心地等待）
- i. 常中斷或干擾其他人（如：貿然插嘴或打斷別人的遊戲）

症狀持續六個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所有此現象

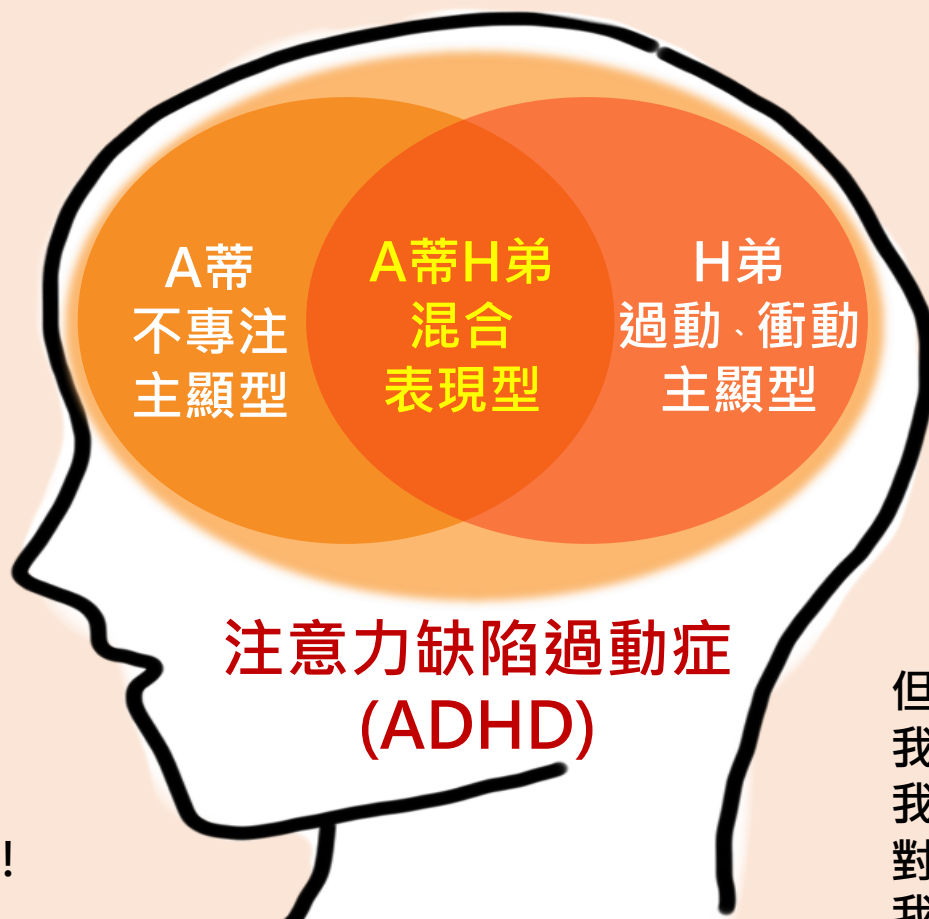
了解他



我是A蒂

我是小小觀察家！
我是聰明金頭腦！
我是厲害的偵探！

但是...
我需要多一點提示！
我的腦袋太忙碌啦！
我要關心的事情太多太多啦！



我是H弟



我是活力滿滿的鹼性電池！
媽媽總說我是火箭屁股！
我最愛跟大家聊天了！

但是...
我的腦袋跟身體都很忙碌！
我常覺得無法控制自己！
對不起，我又插話了！
我沒什麼耐心...

幫助他

特教宣導

篩選
與轉介

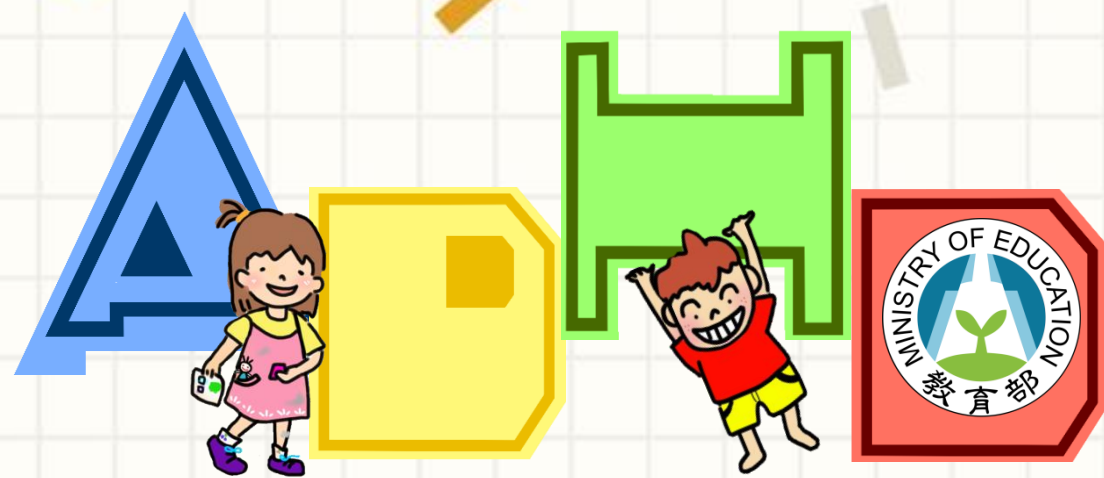
轉介前
介入

資料收集
與建立

鑑定

教育安置

教育服務



輔導ADHD學生 我可以!



增進親師生溝通

- 親師常互動，資源多流通
- 就醫是條路，用藥要記錄
- 支持與同理，問題成動力



團隊合作與支持

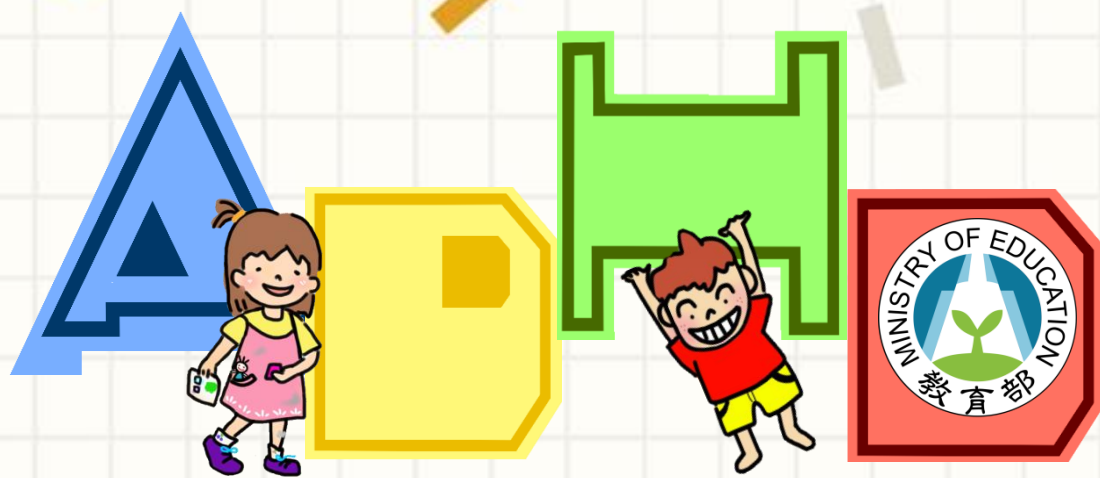
- 團隊合作，齊力支持
- 教學總輔，特教協力
- 家長社區，專業匯聚



調適與接納學生

- 正向思考，學生是寶
- 覺察情緒，有愛無懼
- 自我坦露，學生能懂





提升ADHD學生 生活管理



培養學生物品歸位收納力

- 給予視覺線索或步驟流程表
- 提供同儕提示及自我提醒
- 運用工作檢核表

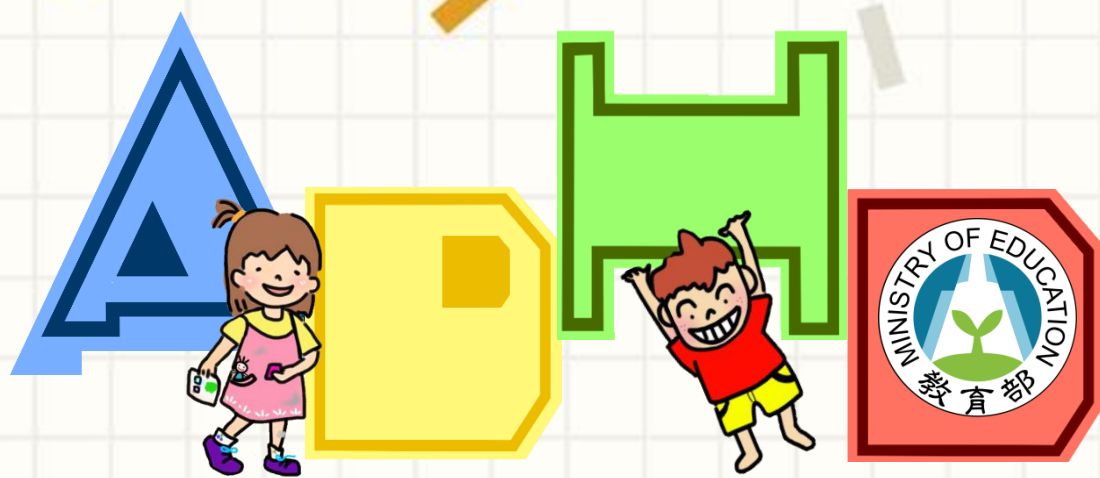
開發學生多元休閒活動力

- 養成運動好習慣
- 提供3C檢核表達到自我監控
- 培養多元性操作替代活動



建立學生規律時間管理與轉換力

- 給予時間提示及預告
- 使用工作分析或分段進行工作
- 善用結構化環境
- 搭配增強策略

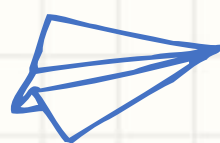


提升ADHD學生 團體參與



設計活動時，應該要...

- ✓ 依照學生特質安排適性的活動
- ✓ 活動流程、規則、空間結構化
- ✓ 融入學生喜好物品於活動中



擬定規則時，記得...

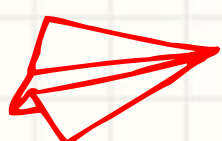
- 師生共同討論制定
- 一條規則只列一項具體行為
- 使用正向語言
- 彈性調整規則內容



呈現規則時，記得...

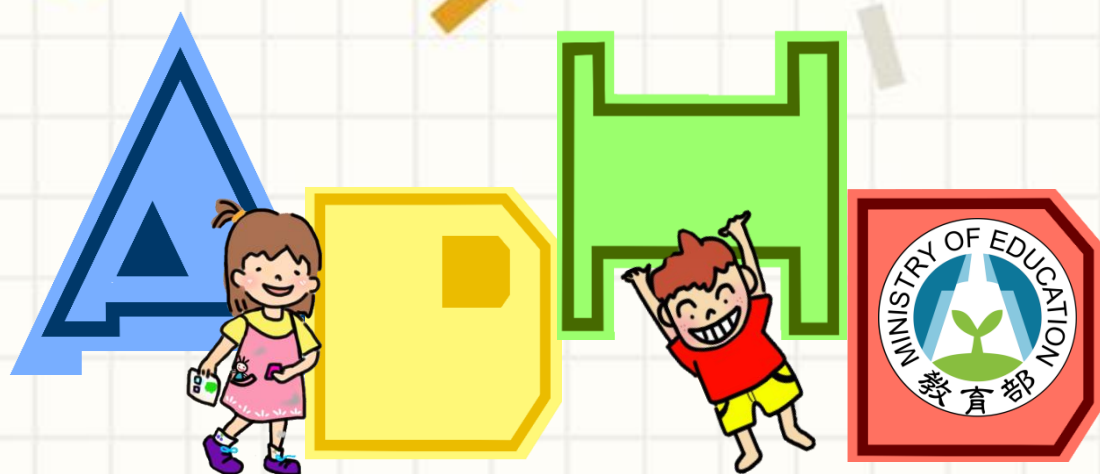
- 解說並演示規則內容
- 用學生能理解的語言及圖片
- 在醒目空間呈現
- 預告學生表現的目標行為

幫助學生
遵守規範

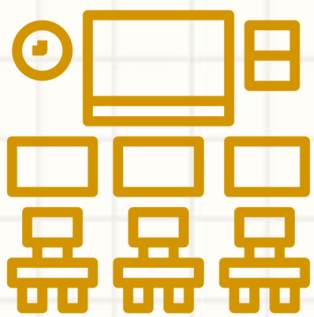


執行規則時，記得...

- 確認個案有注意或視線接觸
- 以平靜的語氣清楚說明指令
- 等待學生反應後再重複指令
- 配合有系統的增強



提升ADHD學生 學習力



- 接近教師教學區
- 避免排在教室角落
- 身邊安排個性穩定的同儕
- 調整座位避免單獨調動

規劃合適
學習環境



- 運用多媒體課程設計
- 設計多元操作活動
- 調整動靜活動比例

提昇專注力



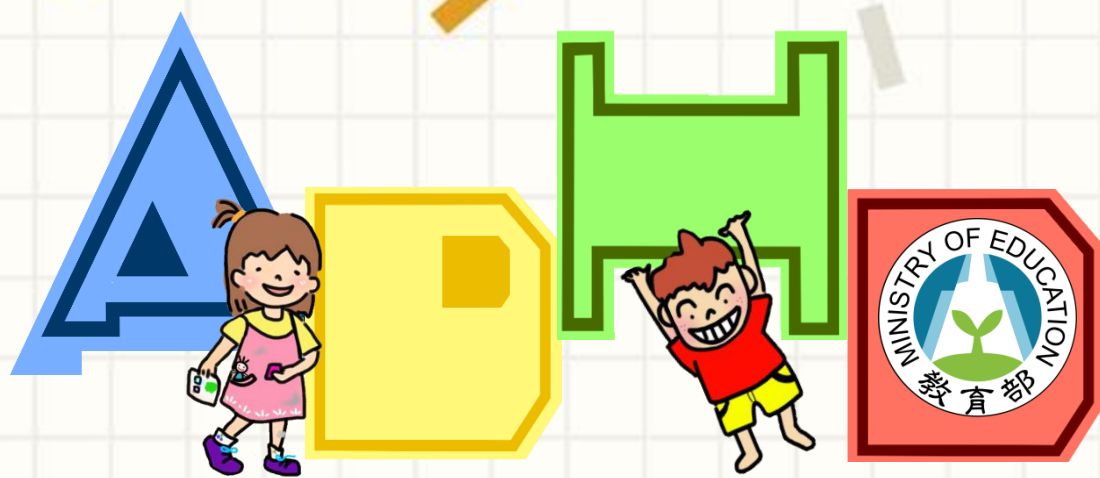
- **聽重點**
聽到且聽完整
- **劃重點**
先瀏覽標題及內容再劃出重點
- **做筆記**
將上課劃出的重點整理成筆記

教導學習策略



- 多元彈性調整
延後繳交時間、調整作業內容
- 評量適切標準
適合的標準更能呈現學習情形

評量方式微調



提升ADHD學生 社會互動



正向的情緒調節力

- 教導覺察行為和情緒的關聯
- 引導透過情緒圖卡表達情緒
- 建立信任的師生關係和默契



成功的人際互動力

- 引導同儕同理並接納
- 持續了解互動適切性
- 教導活動參與的技巧
- 演練合宜的社交技巧



正確的環境觀察力

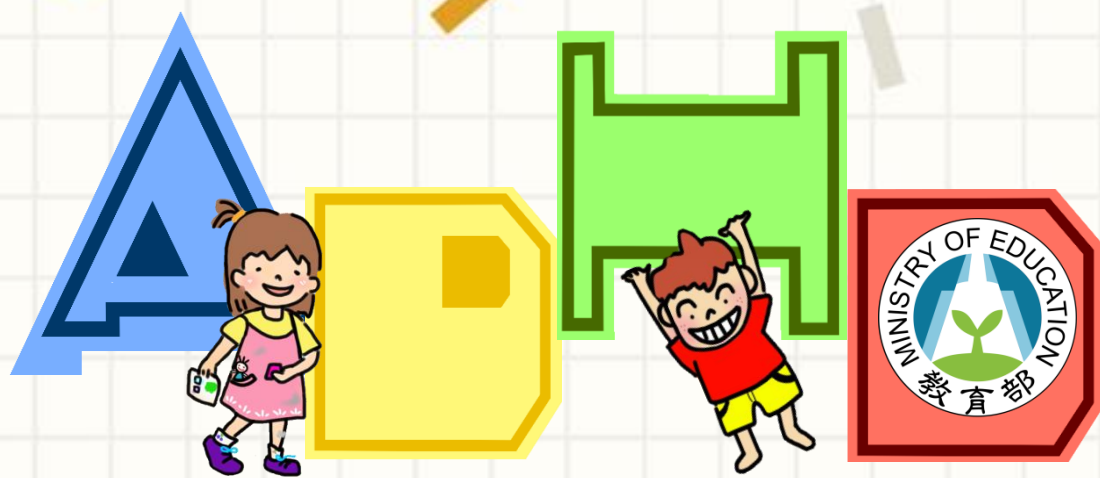
- 運用不同情境訓練適當行為
- 教導透過內在語言調控行為
- 引導覺察他人的非口語訊息



穩定的壓力調節力

- 教導減壓方式
- 建立規律作息
- 提供團體支持
- 培養休閒興趣





陪學生走出迷惘 迎向人生舞台



想做好卻做不到？

幫助接納自己

- 透過自我覺察認識特質
- 找出自己擅長與不擅長
- 認識自己的情緒與表現

協助了解限制

- 認識自己的限制
- 了解每個人都有優缺點
- 正向看待自己的限制



做不好乾脆不做？

協助自我探索

- 設計課程教導探究自我
- 參與技藝學習探索活動
- 增加自我探索機會

引導生涯探索

- 協助找到適合自己的位置
- 認識各行各業
- 分辨想做與能做的不同



對未來好迷惘？

協助發掘優勢

- 多元培養興趣
- 找到最能專注從事的興趣
- 換個角度看行為

提供發揮舞台

- 指派擔任班級或社團幹部
- 鼓勵上台發表優勢能力
- 鼓勵參與校內外比賽