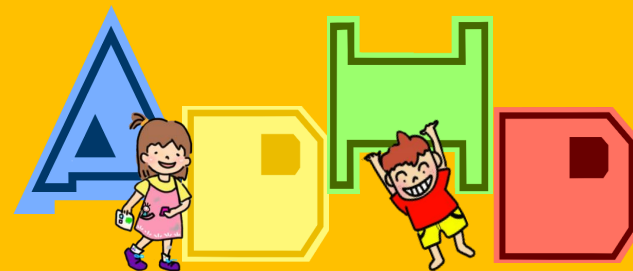


# A蒂H弟 上學趣

兒童注意力缺陷過動症（ADHD）  
知能推廣教材



社會互動支持

6

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

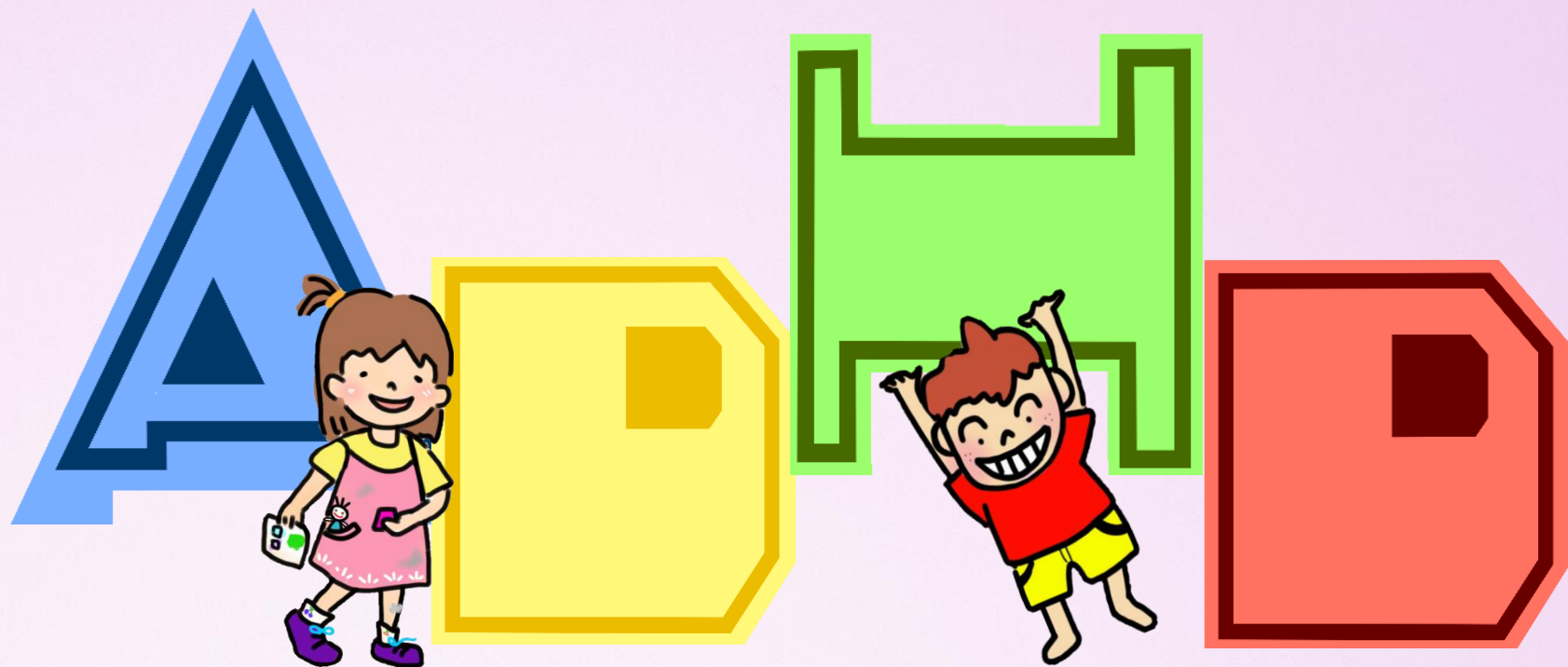


編著

## A 蒂 H 弟上學趣

### — 兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材 ( 共含八冊 )

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 A D H D
模 組 二	教 師 自 我 效 能
模 組 三	生 活 管 理 支 持
模 組 四	團 體 參 與 支 持
模 組 五	個 別 學 習 支 持
✓ 模 組 六	社 會 互 動 支 持
模 組 七	生 涯 發 展 支 持



A蒂H弟上學趣

# [ 社會互動支持 ]

-兒童注意力缺陷過動症 ( ADHD ) 知能推廣教材-  
教育部國民及學前教育署

# 模組 簡介

探討ADHD學生

自我情緒  
調節

與同儕和師長的  
互動技巧

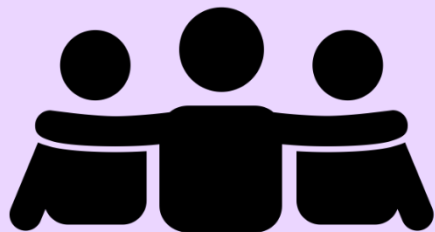
協助教師

瞭解學生在處己、處人的  
困難與需求

提供環境的支持，促進學生  
具有成功的互動經驗

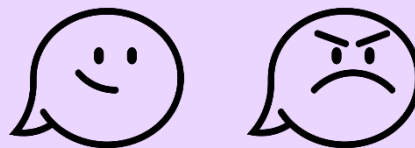
# 向度

## 人際互動

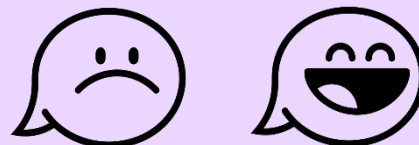


Created by Megan Mitchell  
from Noun Project

## 壓力管理

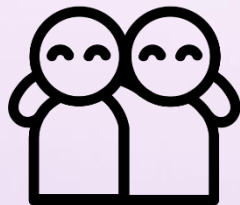


Created by Allie  
from Noun Project



# 人際互動

結交  
朋友



Created by Martyn Jasinski  
from Noun Project

加入  
活動



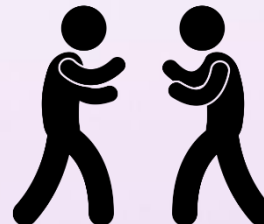
Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

調節  
情緒



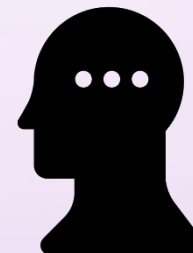
Created by Austin Condiff  
from Noun Project

處理  
衝突



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

解讀  
情境



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求

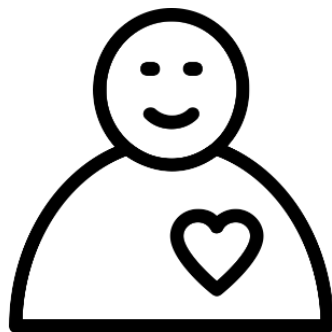


Created by Luis Prado  
from Noun Project

**我**不知道怎麼交朋友  
所以同學不喜歡跟我一起玩



## 策略 1



Created by Vectors Market  
from Noun Project

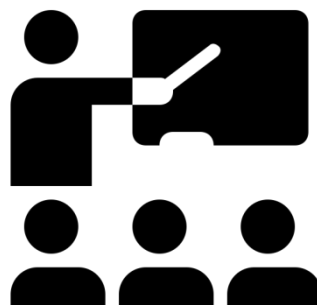
同理、澄清  
、客觀



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

協助與求救

環境支持



Created by Rflor  
from Noun Project

宣導、團體輔導

## 策略 2



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

**人際互動**  
- 觀察、分辨、接納



Created by Mariia Nisiforova  
from Noun Project

**情緒處遇**  
- 紓壓、接納失敗

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境一

別人不敢嘗試的事情越喜歡挑戰，挑戰成功成英雄，但是當挑戰失敗後，被同學取笑時，還會反擊說：你來試也是一樣。而被同學取笑時，會因為面子掛不住而暴怒或遷就對方。



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project

## 急救包一



Created by Shreekrishna  
from Noun Project

Created by Jules Dominic  
from Noun Project

接納失敗



Created by Llisole  
from Noun Project



Created by Llisole  
from Noun Project

辨別是非對錯



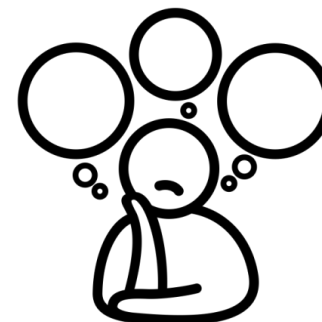
Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

協助與求救



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

冷靜 / 離開現場



Created by Hyemm.work  
from Noun Project

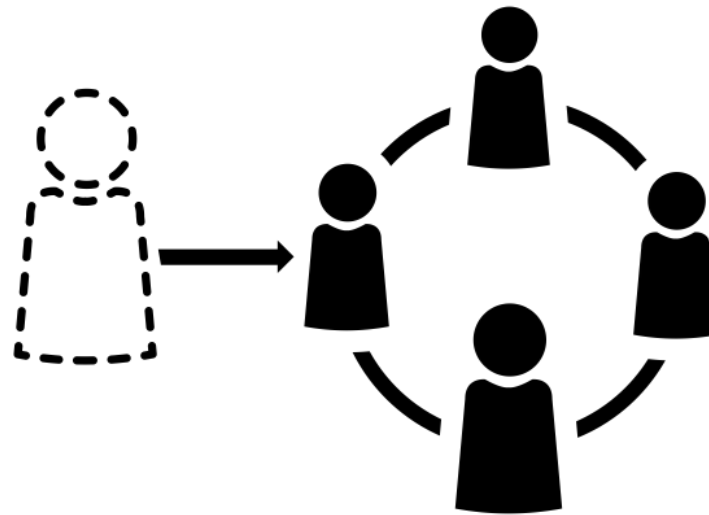
三思而後行

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

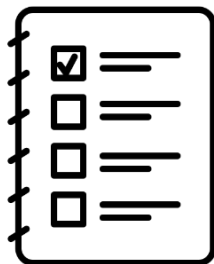
## 常見狀況&需求



Created by David Cadusseau  
from Noun Project

**我不知道怎麼加入分組活動**  
**所以都沒有人要跟我同一組**

## 策略 1



Created by Maria Kisilitsina  
from Noun Project

分組規則  
、任務表



Created by IconTrack  
from Noun Project

宣導、  
團體輔導

環境支持



Created by Magicon  
from Noun Project

有效的訊息接收



## 策略2



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

### 社會技巧教導

- 加入活動表達、情境模擬



Created by Creative Stall  
from Noun Project

### 自我監控

- 行為檢視、負責任

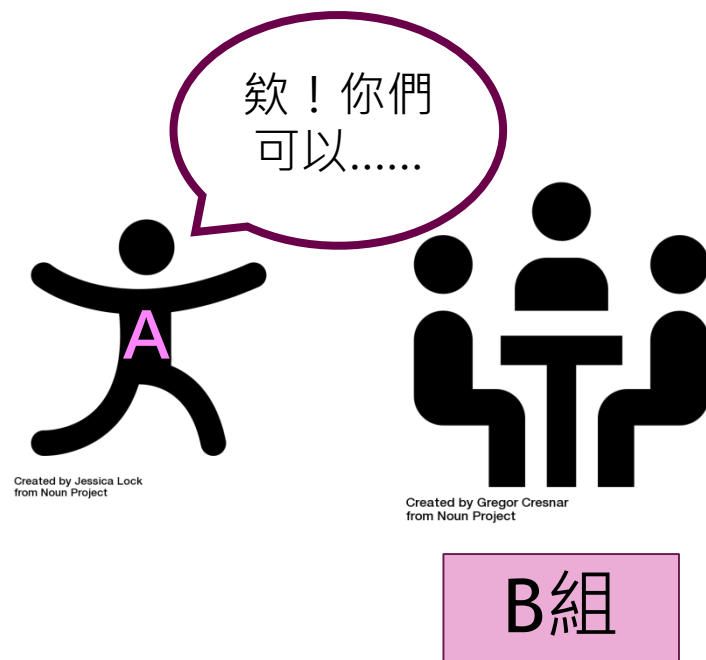
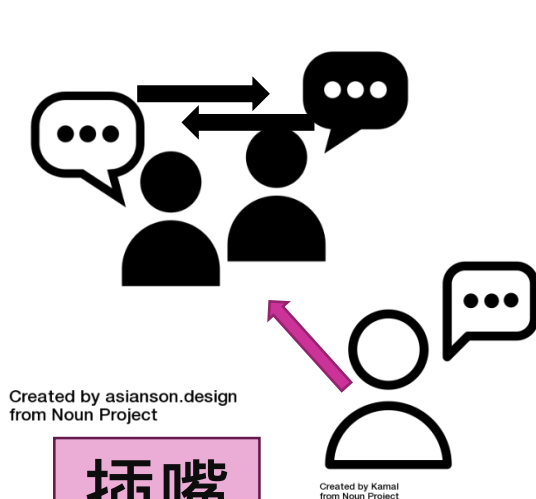
# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境二

在活動中**搶著說話或插話**；或不停**打斷別人做事**，或**未經他人同意**就加入別人的分組活動中，造成班上分組活動常被**排擠**。

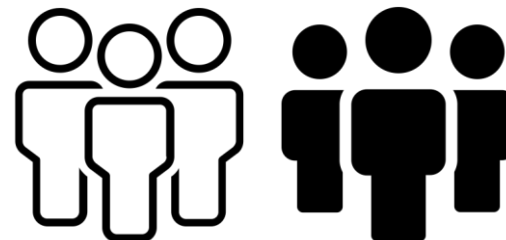


## 急救包二



Created by romzicon  
from Noun Project

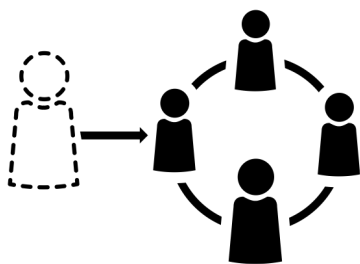
### 特教宣導



Created by Mello  
from Noun Project

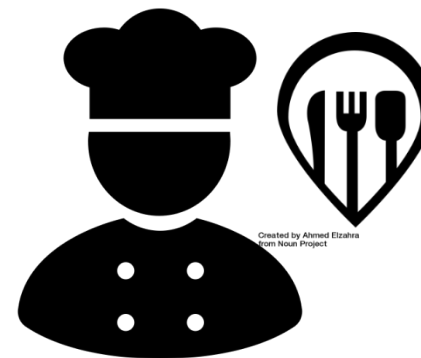
Created by Mello  
from Noun Project

### 分組規則



Created by David Cadusseau  
from Noun Project

### 加入他人活動的技巧



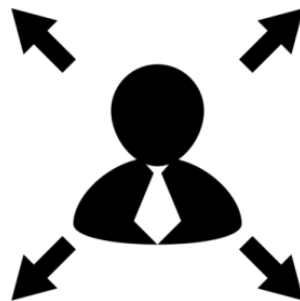
Created by Ahmed Elzabira  
from Noun Project

Created by parkjisun  
from Noun Project

### 模擬情境

## EBP小叮嚀1 (分組原則)

### 1 適當安排分組



Created by Fiona OM  
from Noun Project

自願+指派策略

VS



Created by Mello  
from Noun Project

自由分組

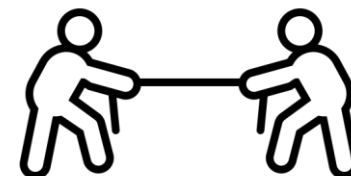
### 2 增強系統採小組方式計分



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

分工

VS



Created by Creative Mania  
from Noun Project

競爭

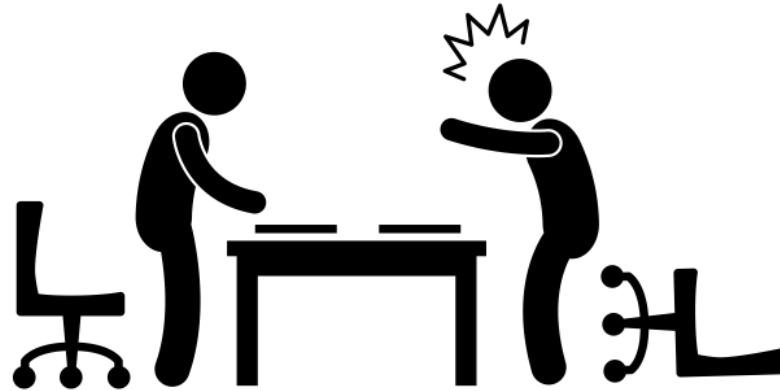
(註)實證本位理論(evidence based practice,EBP)

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

我不知道怎麼處理衝突  
所以常常會和別人吵架

# 策略 1



Created by Creative Stall  
from Noun Project

傾聽、  
釐清問題



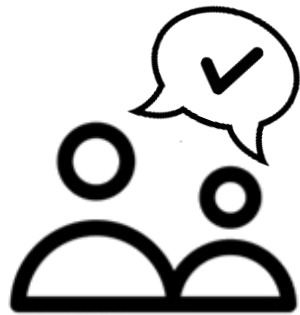
Created by gira Park  
from Noun Project

親師合作

環境支持



## 策略 2



社會技巧  
- 正向語言



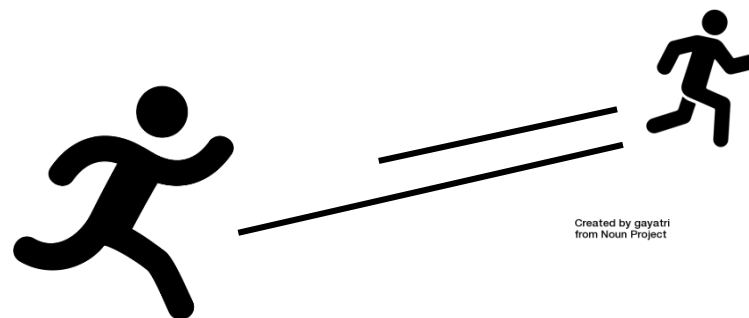
自我調節  
- 呼吸法、冷靜手圈



行為改變技術



同儕關係修復



自我處遇  
- 離開現場、冷靜場所

# 情境急救包



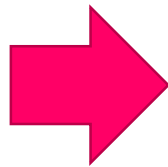
Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

### 情境三

與他人**肢體互動界線不清**，自己認為只有輕輕碰到而已，同學覺得這是打人的行為，而**常被告狀**和造成和同學之間的衝突或**辯解**得面紅耳赤。



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project



Created by Luis Prado  
from Noun Project

## 急救包三



Created by Magicon  
from Noun Project

### 同儕關係修復



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

### 接納及原諒

你這樣說讓  
我覺得很不  
舒服。



Created by asianson.design  
from Noun Project

### 請對方告知他的感受

我知道了，  
對不起。以後  
我會留意的。



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

### 認知行為治療

1 自我監控 2 社會技巧訓練

## EBP小叮嚀1 (自我監控)



Created by Buenos Dias  
from Noun Project

使用時機

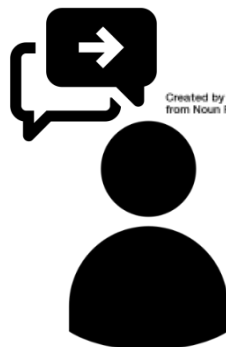
常用於衝動或過動行為的  
抑制與自我調整

使用  
目的

1



Created by Gonsalves  
from Noun Project



Created by Gregor Ciesnar  
from Noun Project

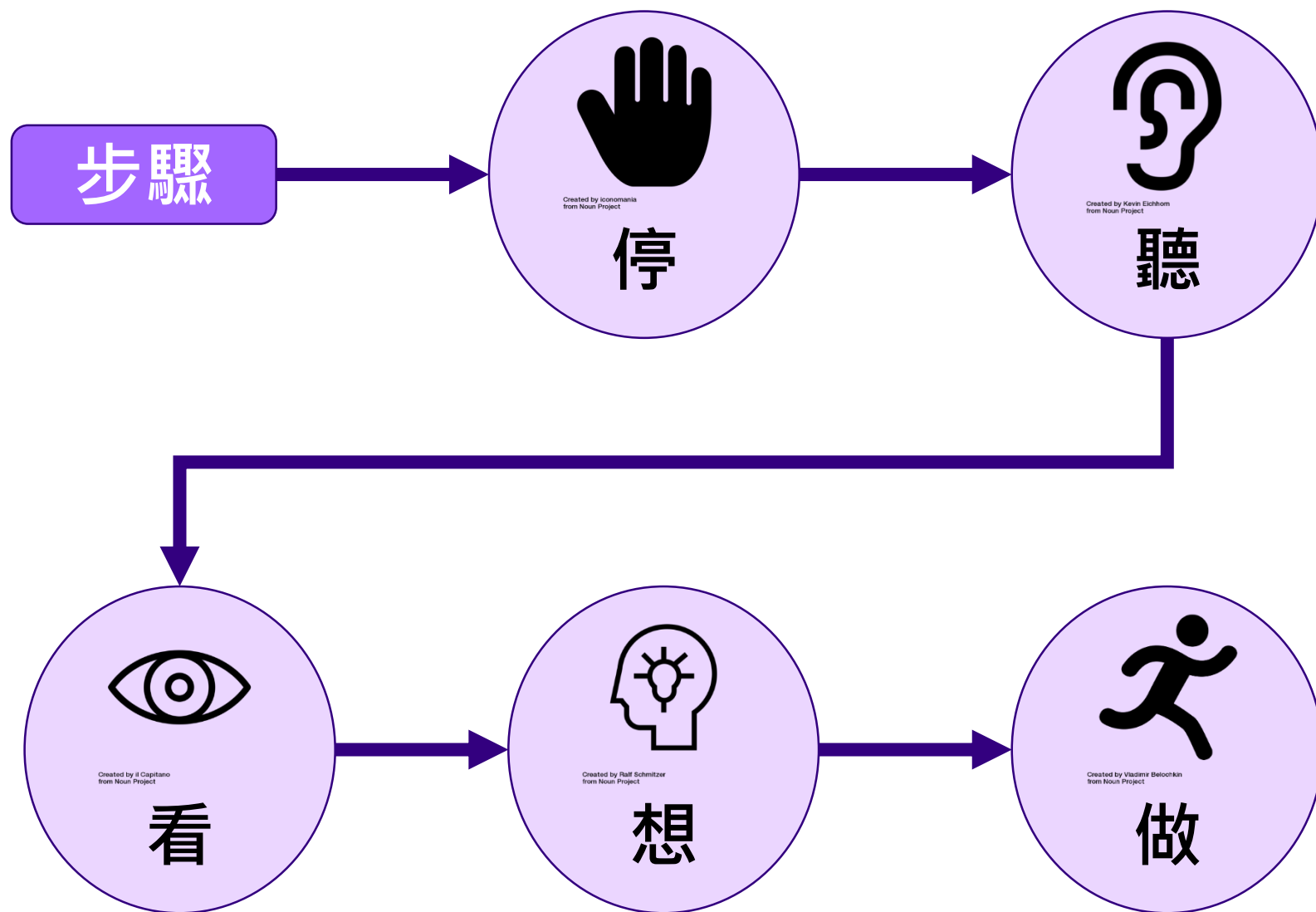
自我對話

2



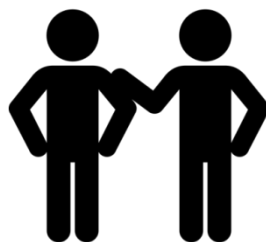
Created by Alexis Lilly  
from Noun Project

自我控制 + 自我調整

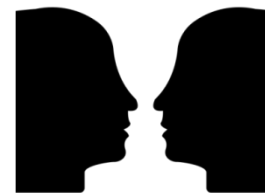
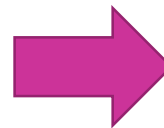


## EBP小叮嚀2 (社交技巧訓練)

### 行為替代法



Created by b farias  
from Noun Project



Created by Vectors Market  
from Noun Project

### 技巧步驟化



Created by Luis Prado  
from Noun Project



Created by Prithvi  
from Noun Project



Created by asianson.design  
from Noun Project

### 角色扮演

### 回饋

### 訓練

### 認知教學法



Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

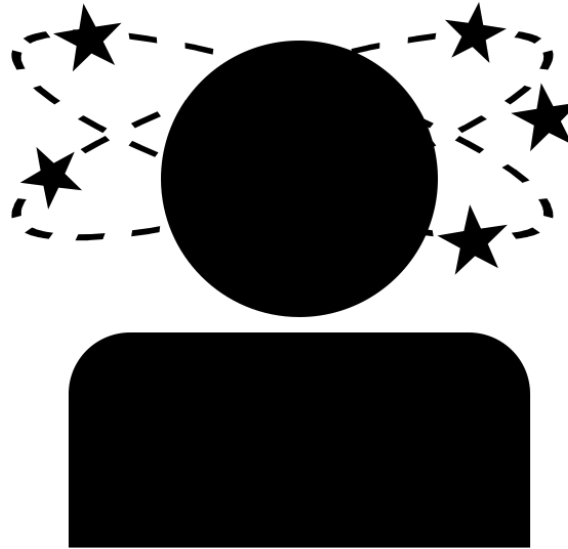
# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project



## 常見狀況&需求



Created by James Keuning  
from Noun Project

**我不知道怎麼解讀情境**  
**所以常常誤解別人的意思**

## 策略1



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

## 人際互動



Created by Luis Prado  
from Noun Project



Created by Marwa Boukarim  
from Noun Project

認知行為治療  
- 替代行為、契約

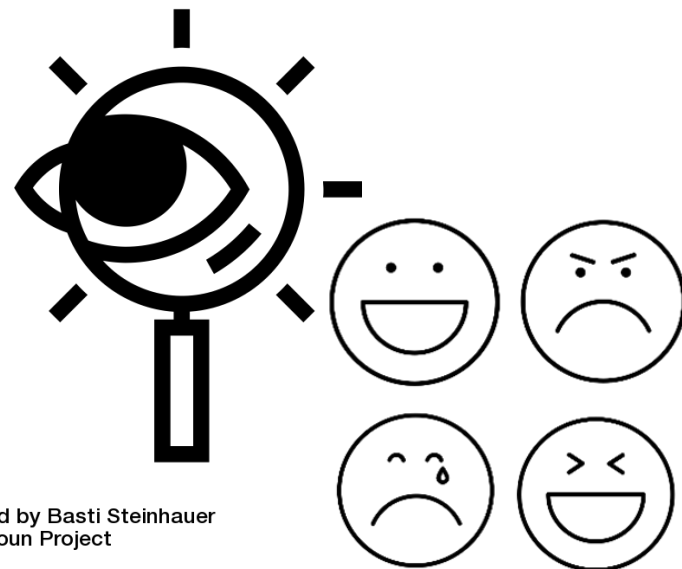
Created by Rajive  
from Noun Project

## 策略 2



Created by Cullen Mertens  
from Noun Project

情境覺察



Created by Basti Steinhauer  
from Noun Project

Created by Basti Steinhauer  
from Noun Project

情緒覺察

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境四

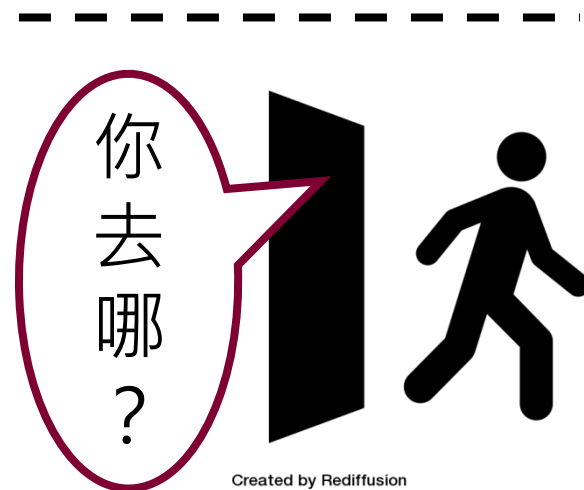
做一件事情前，**不考慮**可不可以或別人的臉色就去做，出現不符合情境的行為。

例如：

1. 同儕已經**面有難色**，還**繼續**嘲諷對方。
2. **未經**過老師同意，上課中走出教室。



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by Rediffusion  
from Noun Project

## 急救包四



Created by Basti Steinhauer  
from Noun Project



Created by Made by Made  
from Noun Project

### 情境覺察訓練



Created by Alexis Lilly  
from Noun Project

### 自我監控 - 停聽看想做



Created by Yuvika Koul  
from Noun Project



Created by sumhi\_icon  
from Noun Project



Created by Ben Davis  
from Noun Project



Created by alifadina8  
from Noun Project

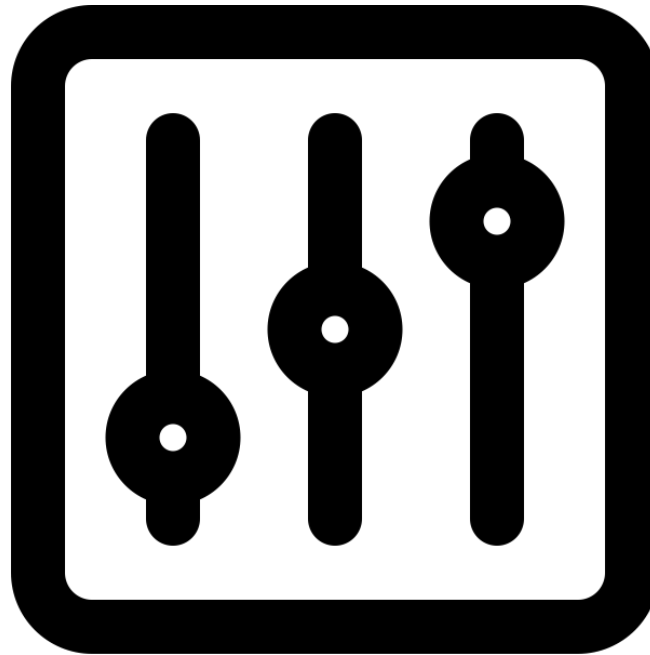
### 學習覺察他人的非口語訊息

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求

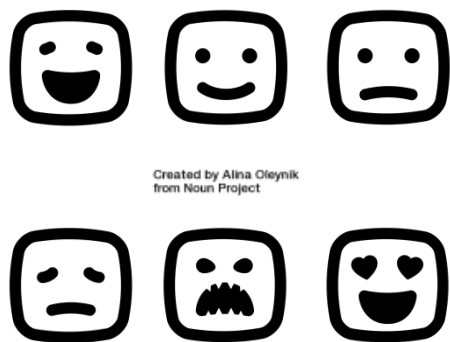


Created by ♦ Shmidt Sergey ♦  
from Noun Project

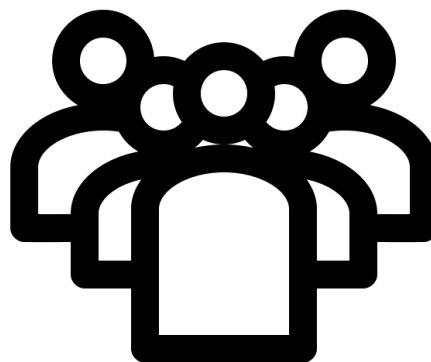
我**不知道**怎麼調節情緒  
所以常常生氣



## 策略簡介



情緒管理



社會技巧



環境支持

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境五

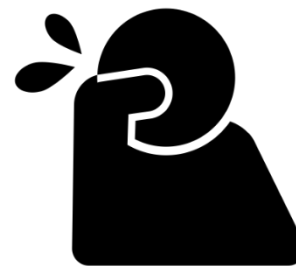
和同學發生衝突或**上課中**無法接受老師指正時，**常常以肢體、過度的生氣反應或哭泣來表達自己的情緒**，影響班級和ADHD學童正在進行的學習活動。



Created by b farias  
from Noun Project



Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project



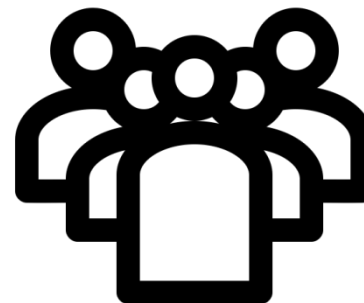
Created by Llisole  
from Noun Project

## 急救包五



Created by Becris  
from Noun Project

環境支持



Created by Rockicon  
from Noun Project

社會技巧



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project

情緒管理策略

## EBP小叮嚀1 ( 環境支持 - 情緒控制口訣 )

- 1 我會深呼吸，從1數到10
- 2 我會試著安靜一下
- 3 我會試著離開有情緒的現場
- 4 我會試著跟老師說出生氣的原因
- 5 我會試著想一想（說出）解決策略

6

我會試著寫下（畫下）事件經過

7

我可以有適當生氣的方法

8

我會請同學不要靠近我

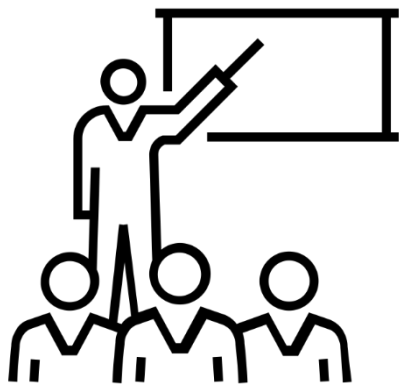
9

我會嘗試移轉對生氣事件的注意力

10

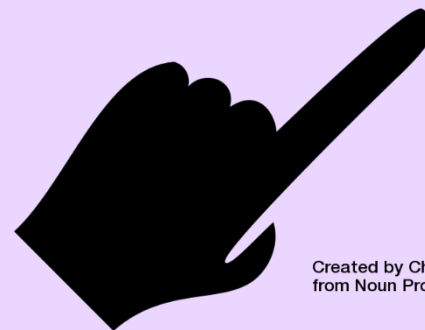
我願意與老師（同學）對談

## EBP小叮嚀2 ( 環境支持 - 線索提示 )



Created by Creative Stall  
from Noun Project

策略重點



Created by Christopher  
from Noun Project

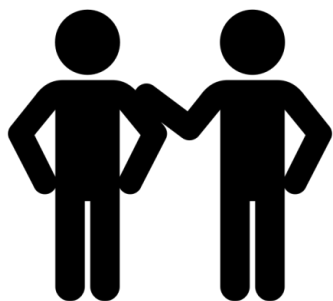
給予有關的提示



覺察到自己的情緒

Created by Luis Prado  
from Noun Project

# 當這些訊息出現時，代表我要注意到自己的行為了！



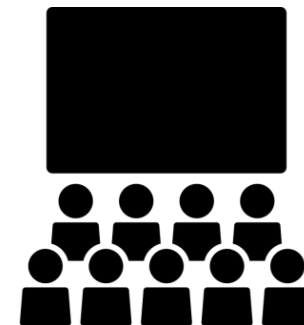
Created by b farias  
from Noun Project

老師將手  
重按在我肩膀



Created by iconomania  
from Noun Project

老師舉起  
暫停手勢



Created by Star and Anchor Design  
from Noun Project

全班都  
靜止動作



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project



Created by Delwar Hossain  
from Noun Project

覺得呼吸快速  
或無法呼吸

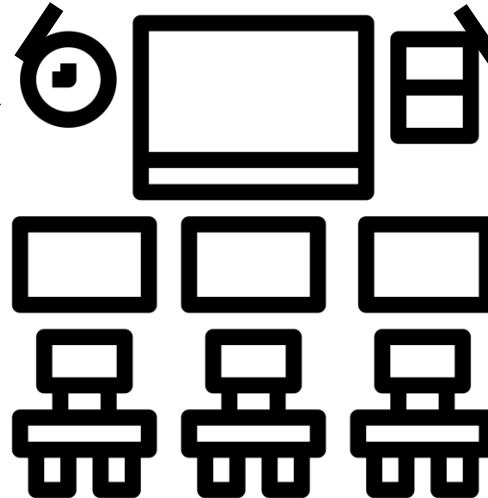


Created by Nestor Arellano  
from Noun Project

緊握拳、咬牙、  
發抖、臉發熱



減少分心的刺激



Created by Becris  
from Noun Project

提供適宜的工作區域

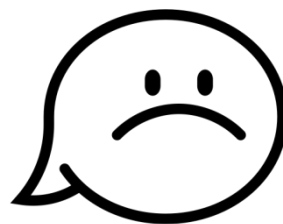
提供適宜的空間配置

## EBP小叮嚀3 (情緒覺察教學)

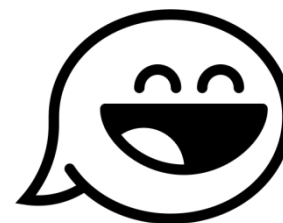
### 定義情緒



Created by Allie  
from Noun Project



Created by Allie  
from Noun Project



Created by Allie  
from Noun Project



Created by Allie  
from Noun Project

感覺的產生是正常的現象

情緒是很奇妙的，有些情緒會讓我們開心；有些情緒會讓我們不開心

不同的情緒出現時，不要害怕，我們可以想辦法解決或說出來讓別人知道

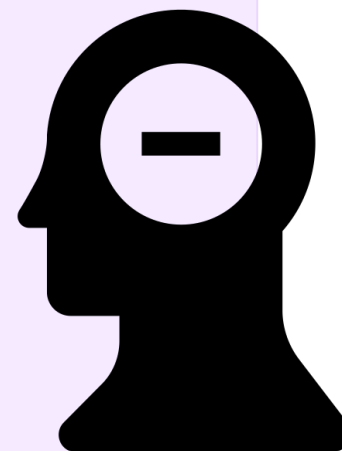
## 介紹類型

- 讓你微笑的
- 讓你喜歡的
- 讓你心情好的
- 讓你想要主動表達的



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

- 讓你逃避的
- 讓你不喜歡的
- 讓你心情不好的
- 讓你不想接觸和面對的



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

## 教學重點

臉部表情



Created by Evgeni Moryakov  
from Noun Project

肢體動作



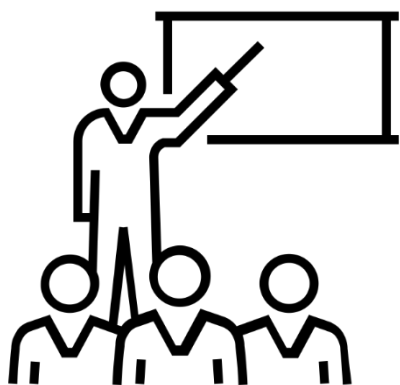
Created by Lluisa Iborra  
from Noun Project

說話聲音



Created by Musaplant  
from Noun Project

## EBP小叮嚀4 (教導適切情緒的表達)



Created by Creative Stall  
from Noun Project

### 教學重點

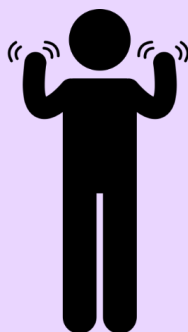


Created by Pham Thi Dieu Linh  
from Noun Project



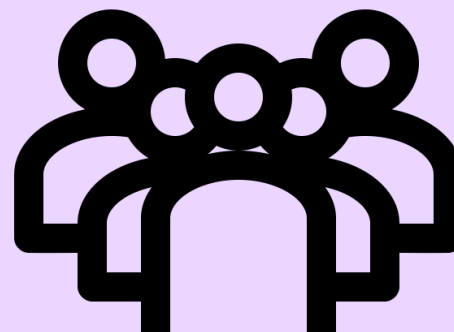
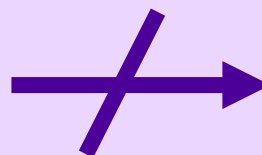
中立的

如何「適切」的表現出來



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

自己的情緒



干擾其他同學

Created by Rockicon  
from Noun Project

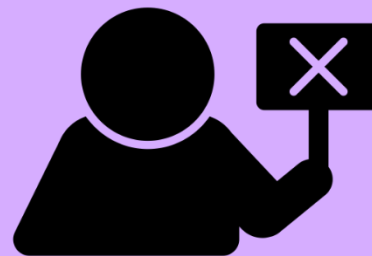
## 定義適切行為

行為



Created by Llisole  
from Noun Project

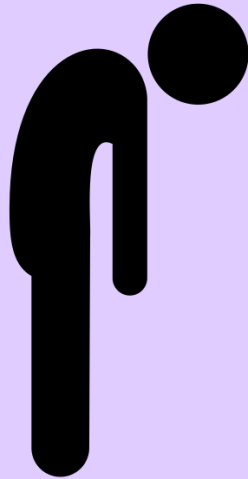
適切



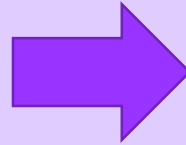
Created by Llisole  
from Noun Project

不適切

## 案例討論 一



Created by Nicolas Vicent  
from Noun Project



Created by Musmellow  
from Noun Project

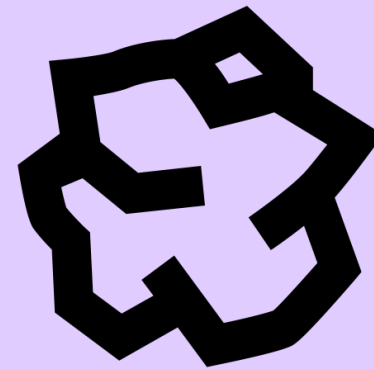
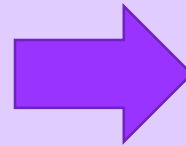
大雄覺得沮喪，所以他聽著音樂，試著讓自己冷靜。

☐適當    ☐不適當，原因：

## 案例討論 二



Created by Fahmihorizon  
from Noun Project



Created by emilegraphics  
from Noun Project

小夫考試考差了，覺得很難過，所以他把考卷揉成一團。

**□適當    □不適當，原因：**

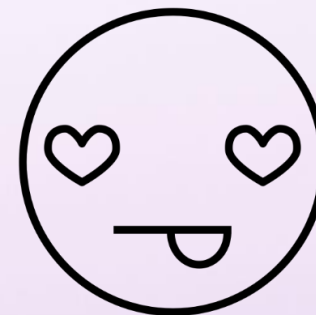


# 壓力管理

壓力困擾  
及預防



物質  
沉迷



Created by Chanut is Industries  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求



Created by Llisole  
from Noun Project

**我不知道如何面對壓力**  
所以常常不想上學也不想跟同學講話

## 策略1



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project

情緒管理



Created by Becris  
from Noun Project

環境支持

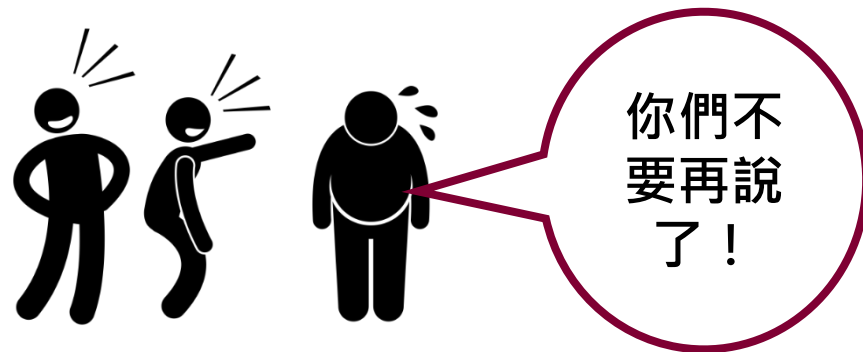
# 情境急救包



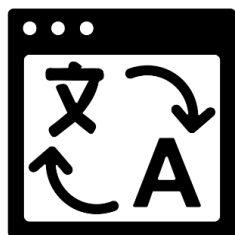
Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境一

常常被老師糾正行為，**長期下來，覺得自己很糟糕**，沒有一件事情可以做得好，漸漸的也不喜歡和同學一起玩，常常想，同學一定也不喜歡跟我玩，對於同學的開玩笑，覺得不好笑，**覺得同學是在嘲笑他**，常對同學大吼「你們不要再說了！」，讓班上同學對他敬而遠之。



## 急救包一



Created by Creative Stall  
from Noun Project



Created by Gianni - Dolce Merda  
from Noun Project

### 情境解讀



Created by Becris  
from Noun Project

### 環境支持



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project



Created by Alina Oleynik  
from Noun Project

### 情緒管理策略

## EBP小叮嚀1 ( 情境解讀 )

### 情境解讀



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

減少衝突



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

避免挫折



Created by Fahmihorizon  
from Noun Project

引導學生  
自我行為修正



## EBP小叮嚀2 ( 環境支持 - 三不五要原則 )

老師您可以



Created by Llisole  
from Noun Project

不具攻擊性環境的建立

不以暴力回應

不否定他

# 老師您可以



Created by Llisole  
from Noun Project

要兼顧學生的  
自主性與紀律感

要教導正確行為

要培養同儕的同理心

要有適當的情緒管理能力

要找出他可能隱藏的認知、語言或社交功能缺損或扭曲之處

## EBP小叮嚀3 ( 透過情境解讀策略減低壓力 )

1

同學開玩笑，要  
**先聽清楚**，  
同學並不是在嘲笑我

2

老師或同學的**指正是**  
**為了我好**，讓我覺得我  
還有改進及學習的空間

3

當同學笑成一團時，  
我可以**試著問大家**  
**在笑什麼**？這樣可以  
幫助我融入朋友圈中

4

我**不用負面觀點**  
去解釋別人的行為

5

我**不去預設**  
別人**懷有惡意**

6

與他人互動時，  
要給予**正面回應**，  
避免用負面去回應他人

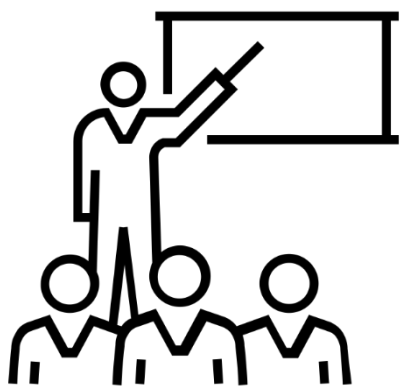
7

我可以試著去  
**理解他人行動**  
**背後的真正原因**

8

當我看到**別人的表情不悅**時，我會試著**暫停正**  
**在說的話或正在做的事**

## EBP小叮嚀4 (建立「壓力轉換」技巧)



Created by Creative Stall  
from Noun Project

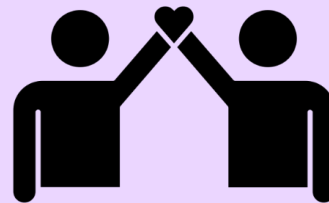
### 教學重點

### 具體的策略



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

放鬆身心



Created by Symbolon  
from Noun Project

安全的環境

最終目標為建立學生能自己  
選擇替代方式，將壓力適當紓解

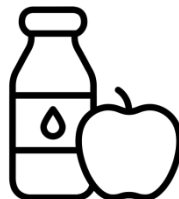
## EBP小叮嚀5 (壓力轉換清單)

戴上耳機聽音樂



Created by Miamellow  
from Noun Project

吃健康點心



Created by Atif Arshad  
from Noun Project

把生氣的原因  
告訴爸媽 / 朋友



Created by athanagore x  
from Noun Project

深呼吸  
從1數到10



Created by Andrew Dorne  
from Noun Project

離開生氣的地方



Created by Fatahillah  
from Noun Project

選一本最喜歡的  
書來看



Created by cristiano zeicas  
from Noun Project

到安全的地方  
走一走



Created by Travis Avery  
from Noun Project

看看家裡的寵物



Created by Isabel Foo  
from Noun Project

到操場運動



Created by Cristiano Zeicas  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求

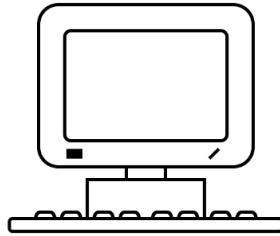


Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

**我不知道如何減少上網時間**  
**所以該做的事情常常沒有做完**



## 策略1



Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project

**網路教育宣導**  
- 網路禮儀、沉迷預防



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

**生活支持**  
- 作息、契約、培養休閒



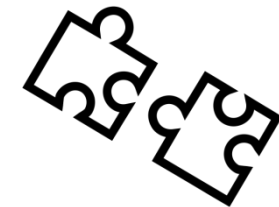
Created by Danil Polshin  
from Noun Project



Created by Joven Petrola  
from Noun Project



Created by SBTs  
from Noun Project



Created by SBTs  
from Noun Project

**環境支持**  
- 多元探索，找尋優勢

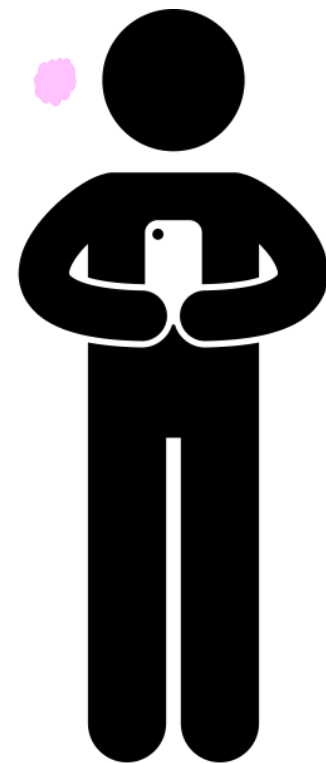
# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境二

和同學**人際關係疏離**，造成與同儕互動**產生挫折和退縮**，但因為還是**渴望友誼**，**迷上線上遊戲**，透過線上遊戲認識朋友，也能從線上遊戲的寶物獲得，滿足成就感，但**機不離手的狀況**，**已嚴重影響生活作息和學習**。



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

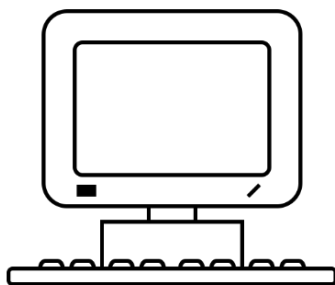
## 急救包二



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

### 生活支持

1 作息檢核    2 網路檢核



Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project

### 網路沉迷輔導



Created by Becris  
from Noun Project

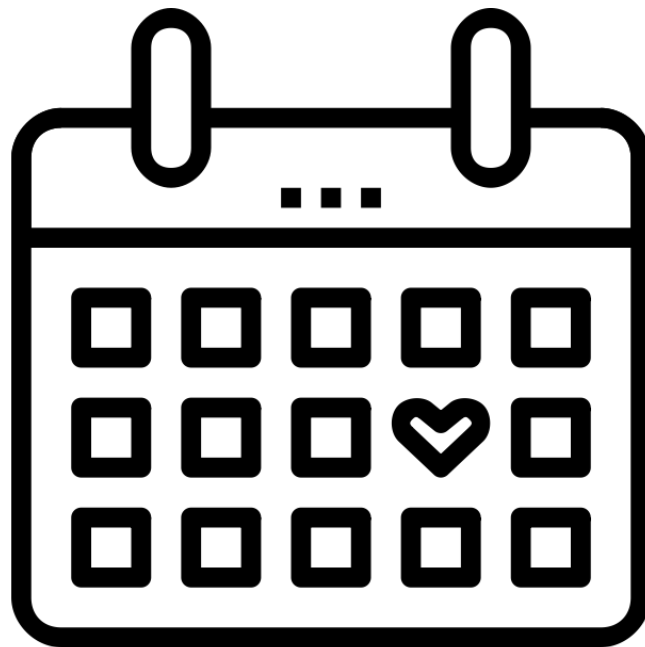
### 環境支持



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

### 親師合作

## EBP小叮嚀1 ( 作息檢核表 )



Created by Becris  
from Noun Project

**使用說明**：良好的作息，影響學生一日在校的學習效率和穩定的情緒，透過作息檢核表，引導家長共同建立孩子的美好作息。

親愛的小朋友：

為了讓你有良好的作息，請你把自己有做到的事打勾✓

日期：

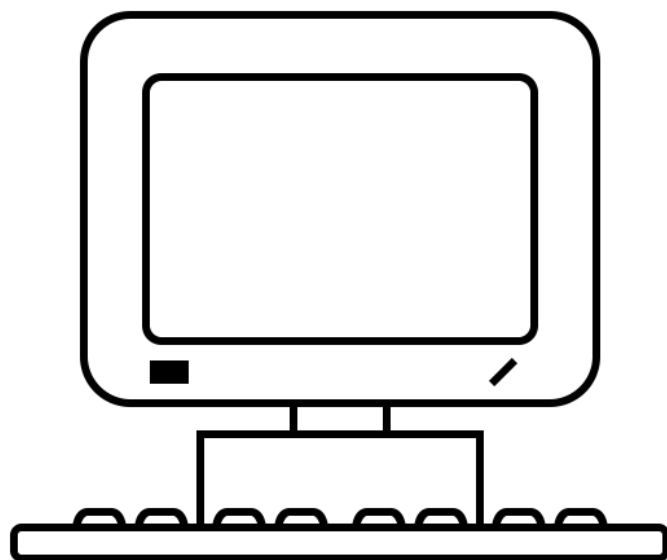
完成項目：共（            ）項

項目	內容	自己做	家人提醒	沒做到
1	我回到家先把功課寫完。			
2	我有遵守每天玩一次手機 （ 平板 ）40分鐘，休息5 分鐘			
3	我在睡覺前能核對聯絡簿， 整理書包。			
4	我能準時在晚上10點前準 備睡覺			

## EBP小叮嚀2

### 網路沉迷的潛藏危險

時間過長  
無法戒斷  
強迫上網



過度連結  
生活脫序

Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project

## EBP小叮嚀3 (網路沉迷檢核表)



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

**使用說明**：為預防因過長時間使用電腦，造成網路**沉迷**的隱憂，引導學生透過檢核表，適度提醒自己使用網路的狀況。



# 網路沉迷檢核表

情境	項目	內容	是	否
家裡	1	在電腦前的時間增加		
	2	離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣		
	3	無法上網時，感到（或顯得）空虛、鬱悶		
	4	打電腦或上網時，感到（或顯得）很興奮		
	5	熬夜上網或清晨仍在上網		
	6	與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動		
	7	對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊		
	8	睡眠與飲食作息不正常		
學校	1	成績退步，而且老師注意到她 / 他上課打瞌睡		
	2	蹺課或請假頻率增加		
	3	與同學相處的關係變差		

## EBP小叮嚀4 (網路禮儀檢核表)

親愛的小朋友：為了讓你有良好的**網路禮儀**，請你自己檢核以下項目並✓

項目	內容	做到	未做到
1	尊重他人，不揭露他人隱私的言論		
2	不公布未經當事人同意的資料		
3	不使用過度激烈的言詞，不謾罵攻		
4	未經證實的謠言或訊息，不轉寄或散布		
5	使用社群網路應表現友善的態度，切忌嘲笑對方		
6	使用安全的網域		

## EBP小叮嚀5 (網路沉迷輔導原則)

拓展休閒活動

限制使用時間

排序優先順序



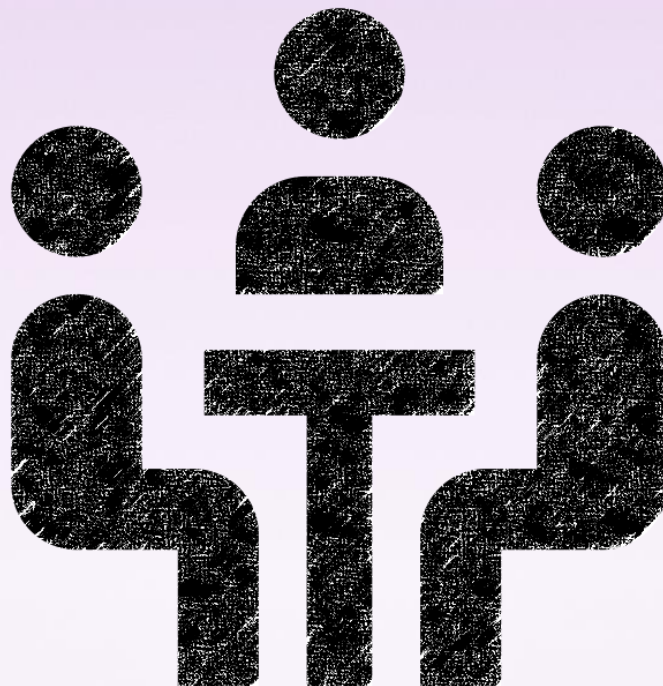
建立活動行程

網路使用教育

Created by Mariia Nisiforova  
from Noun Project

# 延伸思考

1. ADHD學生在「人際互動」中遇到的挑戰可能有哪些？
2. ADHD學生在「情緒管理」中遇到的挑戰可能有哪些？
3. 思考您目前在班上的ADHD學生，在「社會互動支持」向度遇到的挑戰，並列出在教學現場中您預計介入的策略。



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

# 小組共創時間

## 針對學生的需求 找到好點子



**讀懂心**    **用好招**



**有事做**    **少出錯**



**早規劃**    **輕鬆過**



# [ 社會互動支持 ]

## 附 錄

### 投影片 1

本投影片請以PDF瀏覽程式之全螢幕模式播放，即可如同PPT簡報檔以跳頁方式呈現，請查閱所使用程式之設定方式。

### 投影片 2

目的：主要為ADHD學生自我情緒調節，以及環境中面對同儕和師長的互動技巧進行探討，幫助教師瞭解ADHD學生在處己、處人的困難與需求，透過瞭解，提供環境的支持，促進ADHD學生具有成功的互動經驗。

### 投影片 3

一、目的：瞭解社會互動支持課程模組，包含人際互動和壓力管理二大向度。

二、參考說明：

1.ADHD學生在社會互動上，如何透過合宜的人際互動技巧與同儕建立良善的友誼關係，建立對自己和團體的認同這對ADHD學生是非常重要的。而穩定的情緒是同儕願意建立友誼的基本條件，因此如何透過情緒管理，建立穩定的情緒、適時情緒的表達也是社會互動中必須要強化的一部分。

2.ADHD學生可能因長期互動挫折、情緒調節困難，在內外在衝突不斷的情況下，累積社會互動上的壓力，如何引導他們透過健康的方式疏導壓力來源，讓ADHD學生不再過度沉溺於挫折焦慮中，將會在以下的內容進行說明。

### 投影片 4

一、目的：瞭解人際互動的內容重點。



二、參考說明：ADHD學生在人際互動技巧方面，常見於：結交朋友、加入活動（分組）、調節情緒、處理衝突及解讀情境的狀況，接著將更進一步說明可能遇到的狀況及策略。

### 投影片 6

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在結交朋友上出現的狀況，並分析ADHD學生的行為背後的功能。

二、參考說明：ADHD學生在結交朋友上，喜歡當冒險王、人來瘋、易被煽動、起鬨或利用的情形，造成同儕不喜歡跟他一起玩，因此ADHD學生需要結交朋友的方法。

### 投影片 10

目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在社會互動 - 結交朋友上可能引發的問題並針對問題討論解決策略。

### 投影片 11

一、目的：探討ADHD學生社會互動支持 - 結交朋友的輔導策略。

二、參考說明：

1. 接納朋友失敗所產生的情緒：學習接納自己的失敗。
2. 辨別事情的是非 / 對錯：建立如何辨別事情的是非 / 對錯，不是好玩就好。
3. 協助與求救：需要協助時可以找小天使或教師商量。
4. 冷靜情緒並離開現場：適時離開現場，降低暴怒情緒。
5. 三思而後行：事件發生後自我反思，思考更好的應對方式。

### 投影片 13

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在加入同儕活動時可能出現的狀況，並分析ADHD學生的學習需求。

二、參考說明：ADHD學生在加入同儕分組活動上，具過動衝動的行為、不會觀察別人是否需要幫忙、不易接受他人指正，也常會被誤會為班上常做錯事的對象等情形，造成同儕分組時不喜歡跟他同一組，因此ADHD學生需要加入分組活動的方法。

### 投影片 14

參考說明：

1.分組規則、任務表：

(1)在班級課程中，製造分組（自願+指派策略）學習機會，避免自由分組，指導每一位組員都能擔任一項任務，透過合作完成學習任務。

(2)增強系統採小組方式計分：強調「分工」累加獎勵，而非競爭獲得分數，此作法讓ADHD學生因分工能學習在規範中遵守遊戲規則，也能避免因行為表現影響同儕對ADHD學生之負面觀感。

(3)提供任務表給各組，讓ADHD學生對於自己的工作任務能夠更具體的明白，過程中可透過提示卡或同儕提示，確實完成任務。

2.運用特教宣導，提升同儕對ADHD學生的理解，讓班級中同儕知道ADHD學生已經接受老師、家人或醫生的協助，現在需要透過同學一起協助他，並教導同儕面對ADHD學生不同的行為表現，給予不同應對的策略（即協助方法）；除了介紹ADHD學生特質外，也能透過介紹「每個人都不同」的宣導議題，讓同儕尊重每個人不同

的差異。

### 3.有效接收訊息

教師須透過實際練習或問答的方式確認ADHD學生聽懂或理解學習內容或遊戲規則，避免因不理解違反遊戲規則，引發不適當的行為表現，造成「總是不遵守規則的負面形象」。

#### 投影片 15

參考說明：

##### 1.社會技巧教導

教師可先列出校園中常見的社會技巧，例如：排隊升旗、輪流玩遊樂器材、遵守遊戲規則、揮手打招呼、遇到困難時尋求同儕協助、聽別人把話說完等主題，透過示範、演練、提供提示、褪除提示等過程，在校園情境中，也能與其他任課教師形成共識，在校園中提示或安排同儕提醒，以建立穩定的社會技巧。

##### 2.自我監控

教導ADHD學生透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是自我對話( self-vocalization )，透過自我對話的技術，引導自己的行為，進而達到自我控制、自我調整( self-regulation )的目的；建議可先透過視覺小卡，提醒學生自我對話的語言。

#### 投影片 17

目的：透過案例的情境，說明ADHD學生在加入分組活動上可能引發的問題，並討論解決策略。

### 投影片 18

一、目的：探討ADHD學生社會互動支持 - 加入活動分組的輔導策略。

二、參考說明：

1.特教宣導：運用特教宣導，提升同儕對ADHD學生的理解，讓班級中同儕知道個案需要協助的原因及需求，改善人際關係。

2.分組規則：教師應設定多元分組規則替代自由分組避免排斥現象，創造同儕互動機會。

3.加入他人活動的技巧：訓練加入他人活動的技巧，如：先徵詢同意，即可加入，若未徵詢同意下，取消參與活動的資格。

4.模擬情境：模擬情境及問題解決方式有哪些？我可以怎麼做？

### 投影片 19

一、參考說明：

1.適當安排分組：在班級課程中，製造分組（自願加指派策略）學習機會，避免自由分組，指導每一位組員都能擔任一項任務，透過合作完成學習任務。

2.增強系統採小組方式計分：強調「分工」累加獎勵，而非競爭獲得分數，此作法讓ADHD學生因分工能學習在規範中遵守遊戲規則，也能避免因行為表現影響同儕對ADHD學生之負面觀感。

二、參考資料：教育部特殊教育小組、國語日報編輯部(2006)。關懷過動兒。台北：國語日報。

### 投影片 21

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在遇到與他人的衝突時的挑戰，並分析ADHD學生的學習需求。

二、參考說明：ADHD學生在處理與他人衝突上，常出現易干擾（打斷）別人正在進行的活動、承諾未能兌現、抓不住重點、與他人肢體互動界線不清、認為別人錯怪他、未經大腦思考回話、爭辯等情形，因此ADHD學生需要處理衝突的方法。

### 投影片 22

參考說明：

#### 1.傾聽、釐清問題

傾聽ADHD學生和發生衝突的同儕對於衝突事件的看法，釐清是否因表達方式或回應方式不正確而產生誤解，教師也能因此確認介入衝突處理的目標。

#### 2.親師合作

親師合作的目的是希望教師能將釐清衝突問題的方式讓家長理解，當ADHD學生在家與手足或鄰居友伴發生衝突時，家長並非一味責罵，而是能陪伴衝突的雙方，停下來思考和釐清發生的原因。

### 投影片 23

參考說明：

#### 1.社會技巧 - 正向語言

初期以教師示範為主，當學生熟悉後可以讓ADHD學生練習以正向語言與同儕互動，原則如下：

(1)給予替代性的、被認可的活動，讓偏差行為不會持續存在而造成衝突，例如：要

說「你可以做.....」。

(2)用平和、禮貌的表達代替「命令式」的語氣，讓ADHD學生知道他接下來要從事的活動。例如：要說「請你去做.....」。

(3)「我」訊息的運用：

要達到良好的情緒表達，我們應當為自己的感覺負責，要以「我」訊息來正確表達情緒，才有助於溝通與了解。例如：例如：「當你在學校奔跑和同學相撞，我覺得很擔心，因為我怕你會受傷。」讓ADHD學生了解他的行為會造成什麼傷害或後果，父母或教師純粹出於關心或擔心，並沒有否定孩子的想法。

(4)避免嘲諷：嘲諷會減弱ADHD學生的自信心，應陳述事實，減少以嘲諷口吻責難。

## 2.自我調節 - 呼吸法、冷靜手圈

(1)呼吸法：從一數到十，暫停產生衝突的高張情緒，透過教師口語引導調節呼吸、冷靜情緒。

(2)冷靜手圈：冷靜手圈為內外不同顏色的手圈，主要是要讓學生透過手圈的顏色表達自己當下的情緒，例如：紅色代表情緒生氣、白色代表情緒冷靜；環境中的教師和同儕可以透過手圈的顏色了解ADHD學生的情緒狀態，若為紅色則要以適當方式疏導，例如：下課找ADHD學生了解出現紅色手圈的原因。

## 3.行為改變技術

和ADHD學生建立「面對衝突」應對方式的契約，當學生能應用「使用正向語言回應、使用呼吸法面對衝突、透過冷靜手環表達自己在衝突情境的感受、遇到衝突能離開現場.....等」正向的處遇時，教師可以增強記點的方式鼓勵學生做到「和老師的約定」。

#### 4.同儕關係修復

ADHD學生容易因長期和同儕產生衝突，造成同儕排拒與他互動關係緊張，因此，教師可以善用ADHD學生點子多、活力旺盛的特性，讓他在創意活動中提出自己的想法，讓他當班級或小組的幫手(建議在讓ADHD學生當幫手前，需透過教導，確認已了解執行步驟和完成的標準)。

#### 5.自我處遇

教師透過ADHD學生約定好，當情緒已無法控制或將失控時，可以離開現場到約定好的安全空間，例如：諮商室、團輔室、圖書館等，緩和情緒，待情緒紓解緩和後再回到教室(建議教師觀察ADHD學生離開衝突現場的必要性，應以正向方式教導學生面對衝突，避免讓冷靜場所成為ADHD學生逃避面對人際衝突的藉口)。

#### 投影片 25

- 一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在衝突處理上可能引發的問題，並針對引發問題討論解決策略。
- 二、參考說明：以社會案例提醒尊重他人隱私及身體界線，慎防因惡作劇可能導致的傷害，建立正確法治觀念。

#### 投影片 26

- 一、目的：探討ADHD學生在社會互動支持上衝突處理的輔導策略。
- 二、參考說明：
  - 1.同儕關係修復(修復圈的對話)原則，如下：
    - (1)營造安全的環境，確認談話的目的是為了處理關係的破壞，不是為了懲罰。



(2)鼓勵參與者仔細聆聽他人說話，並向參與者確保每個人都有談話的機會。

(3)不帶評論地請參與者描述事件發生的過程。

(4)不帶評斷地鼓勵參與者說出為什麼做出某種行為，以及當時的感覺。

(5)不帶評斷地鼓勵參與者說出受到某種對待的感覺與心情。

(6)請參與者試著整理另一方剛剛的說法。

(7) 鼓勵大家一起想出大家希望建立互相尊重以及解決困難的方法。

2.請同儕告知他的感受：學習保持適當的距離或請同儕告知這樣的行為讓人感到不舒服

3.接納及原諒：接納ADHD學生的行為特質。

4.認知行為治療：自我監控策略、生氣控制訓練、社交技巧訓練、同理心練習

(1)接納及同理：接納同儕的反應及站在對方立場想一想「他真的覺得很痛」，使ADHD學生在生氣的當下能保持理智做出適當反應。

(2)同理心練習：包括：引導同儕注意ADHD學生的感受；用同理的角度和ADHD學生講理；直接行為示範；當小幫手；正向的回饋。

(3)自我監控：教導ADHD學生透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是自我對話(self-vocalization)。透過自我對話的技術，引導自己的行為，進而達到自我控制、自我調整(self-regulation)的目的。( 停 - 停下正在做的事、聽 - 聽聽看別人怎麼說、看 - 對方怎麼了、想 - 想一想可以怎麼辦、做 - 確定對了再做 ) 常用於衝動或過動行為的抑制與自我調整。

(4)社交技巧：透過小團體的互動遊戲教導遵守規則、及與他人的禮貌距離等社會技巧以及行為替代法，例如：到同儕面前說話替代輕拍對方；讓對方看到你，以免引



起誤會。

每個技巧訓練以步驟分解，利用各種例子與情境大量演練來促進精熟。

三、參考資料：

- 1.厲家珍(2013)。培養孩子的同理心。取自<https://goo.gl/2QrpXq>
- 2.林鉉宇(2016)。認知行為治療(CBT)。取自<https://goo.gl/T3AaKz>
- 3.盧玲穎(2011)。【說教】從「修復關係」的角度面對校園霸凌問題 - - 談修復式策略。取自<https://pnn.pts.org.tw/main/>
- 4.邱悅嘉(2015)。修復式實踐：修復圈於學齡前兒童運用之成效。國立臺北大學犯罪學研究所未出版論文。

#### 投影片 27

一、目的：教導ADHD學生透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是自我對話(self-vocalization)。透過自我對話的技術，引導自己的行為，進而達到自我控制、自我調整(self-regulation)的目的。

二、參考說明：使用時機常用於衝動或過動行為的抑制與自我調整。

三、參考資料：

- 1.厲家珍(2013)。培養孩子的同理心。取自<https://goo.gl/2QrpXq>
- 2.林鉉宇(2016)。認知行為治療(CBT)。取自<https://goo.gl/T3AaKz>

#### 投影片 28

一、目的：教導ADHD學生透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是自我對話(self-vocalization)。透過自我對話的技術，引導自己的行為，進而達到自我控制、

自我調整(self-regulation)的目的。

二、參考說明：

1.使用時機：常用於衝動或過動行為的抑制與自我調整。

2.使用步驟：

(1)停 - 停下正在做的事

(2)聽 - 聽聽看別人怎麼說

(3)看 - 對方怎麼了

(4)想 - 想一想可以怎麼辦

(5)做 - 確定對了再做

三、參考資料：

1.厲家珍(2013)。培養孩子的同理心。取自<https://goo.gl/2QrpXq>

2.林鎰宇(2016)。認知行為治療(CBT)。取自<https://goo.gl/T3AaKz>

### 投影片 29

一、參考說明：社會技巧訓練包括：

1.行為替代法：想跟同儕講話的時候，原本以拍同儕的方式改成到同儕面前說話，讓同儕看到你，以免引起誤會。

2.技巧步驟化：利用各種例子與情境大量演練來促進精熟。實施步驟是角色扮演→回饋→訓練的遷移，每一步驟均由示範、演練與增強的過程，直到ADHD學生養成社會技能或行為模式。

3.認知教學法：ADHD學生遭遇挫折時往往來不及表現已學過的社會技巧，就以原始

的反應發洩憤怒；因此，教師可以教導憤怒時的自我控制，包括：反應替代法、系統減敏法、認知改變等。使學生在生氣的當下能反應適當行為，避免情緒風暴。

（註）可在小團體進行互動遊戲時，教導遵守規則及與他人的禮貌距離（手往前伸出不碰到對方的距離）等社會技巧。

## 二、參考資料：

1.厲家珍(2013)。培養孩子的同理心。取自<https://goo.gl/2QrpXq>

2.林鉉宇(2016)。認知行為治療(CBT)。取自<https://goo.gl/T3AaKz>

### 投影片 31

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在解讀情境可能出現的狀況，並分析ADHD學生的學習需求。

二、參考說明：ADHD學生在解讀情境上，常出現未能覺察別人的情緒、常誤解、過度解釋、扭曲他人的語意或行為（注意力、衝動、心因性）等情形，因此ADHD學生需要解讀情境的方法。

### 投影片32

#### 參考說明：

#### 1.人際互動

教師可在教學課程中融入人際互動情境設計，例如：玩遊戲、玩球時採用小組或小團體的方式，當遇到衝突情境時，教師以「暫停」的方式，讓ADHD學生觀察同儕臉部表情的改變，並讓同儕說出遭遇問題情境的感受，讓ADHD學生在人際互動中，可更精準的覺察同儕的行為反應和感受，避免因過度解釋、扭曲他人的語意或行為

而產生衝突（建議衝突情境可由教師預先設定）。

## 2.認知行為治療 - 替代行為、契約

### (1)替代行為

以正面的行為（解決問題取向）替代負向衝突的行為，例如：請同學再提醒自己一次取代對同學大聲發脾氣。

### (2)契約

和ADHD學生建立「不知道怎麼解讀情境」時的應對方式契約，當學生能應用「請同學再說一次、請同學再做一次、直接詢問老師」等正向的處遇時，教師可以將契約搭配增強記點的方式鼓勵學生做到「和老師的約定」。

## 投影片33

參考說明：

### 1.情境覺察

強調「情境中互動行為的覺察」可透過「情境覺察訓練」，讓ADHD學生在學校常見的互動情境，例如：排隊、遊樂設施、操場，觀察在這些情境中適合什麼樣的行為；若ADHD學生認知能力佳，可以讓同儕加入討論，最後比較兩者的結果哪裡不同，並討論不同的原因。

### 2.情緒覺察

#### (1)學習覺察他人情緒語言，訊息可從

a.臉部表情：嘴角上揚 - 高興、皺眉 - 難過、哭泣 - 傷心、臉脹紅 - 生氣、臉發白 - 害怕。

- b.肢體語言：手握拳 - 生氣、身體僵硬 - 憤怒、身體發抖 - 恐懼、走來走去 - 焦慮。
- c.說話聲音：大聲吼叫、唱歌、尖叫、哭泣等線索辨認情緒。

### 投影片 35

- 一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在情境解讀上可能引發的問題，並討論解決策略。
- 二、參考說明：ADHD學生不考慮可不可以或別人的臉色就去做，出現在該情境下不適切的行為，如：別人已經面有難色了，還繼續嘲諷對方或上課中未經教師同意就走出教室。

### 投影片 36

- 一、目的：探討ADHD學生在社會互動支持上情境解讀上的輔導策略。
- 二、參考說明：
  - 1.情境覺察訓練：在不同情境下觀察該情境適合什麼樣的行為？聽聽別人怎麼說？分析比較觀察的結果哪裡不同？為什麼？  
學習覺察他人情緒語言：試著觀察周遭人事物，並說出感覺。當自己感受到別人的不悅時，我可以怎麼做。
  - 2.自我監控：教導ADHD學生透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是自我對話(self-vocalization)。透過自我對話的技術，引導自己的行為，進而達到自我控制、自我調整(self-regulation)的目的。( 停 - 停下正在做的事、聽 - 聽聽看別人怎麼說、看 - 對方怎麼了、想 - 想一想可以怎麼辦、做 - 確定對了再做 )。
  - 3.學習覺察他人的非口語訊息，如：手勢、語調變化、表情、動作、肢體語言等。

### 三、參考資料

林鉉宇(2016)。認知行為治療(CBT)。取自<https://goo.gl/T3AaKz> (PPT 35)

#### 投影片 38

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在調節情緒上的出現的狀況，並分析ADHD學生的學習需求。

二、參考說明：ADHD學生在調節情緒上，常出現

- 1.產生衝突時，易以原始本能回應，例如：肢體攻擊。
- 2.缺乏覺察自己的情緒和感受。
- 3.情緒反應過大，無法考量符合當時情境的適當性，例如：大聲哭泣、肢體攻擊同儕或推倒課桌椅等。

#### 投影片 39

參考說明：

##### 1.情緒管理

(1)定義情緒：帶著學生理解人類情緒的產生及各種現象。例如：

- a.感覺的產生是正常的現象。
- b.情緒是很奇妙的，有些情緒會讓我們開心；有些情緒會讓我們不開心。
- c.當不同的情緒出現時，不要害怕，我們可以想辦法解決或說出來讓別人知道。

##### (2)認識情緒類型：

引導學生辨認正面和負面情緒的類型和可能引發正面和負面情緒的不同情境

##### (3)辨認情緒表達方式：

a.臉部表情：嘴角上揚 - 高興、皺眉 - 難過、哭泣 - 傷心、臉脹紅 - 生氣、臉發白 - 害怕。

b.肢體語言：手握拳 - 生氣、身體僵硬 - 憤怒、身體發抖 - 恐懼、走來走去 - 焦慮。

c.說話聲音：大聲吼叫、唱歌、尖叫、哭泣等線索辨認情緒。

#### (4)教導適切情緒的表達

強調情緒產生是自然現象，沒有對錯，但是如何「適切的」表現出來，不會因為自己的情緒影響別人或是干擾其他同儕上課。

#### 2.社會技巧

教師可先列出校園中常見的社會技巧，例如：排隊升旗、輪流玩遊樂器材、遵守遊戲規則、揮手打招呼、遇到困難時尋求同儕協助、聽別人把話說完等主題，透過示範、演練、提供提示、褪除提示等過程，在校園情境中，也能與其他任課教師形成共識，在校園中提示或安排同儕提醒，以建立穩定的社會技巧。

#### 3.環境支持

教師可透過情緒控制口訣10步驟，提醒ADHD學生調節情緒，如下說明：

(1)我會深呼吸，從1數到10

(2)我會試著安靜一下

(3)我會試著離開有情緒的現場

(4)我會試著跟教師說出生氣的原因

(5)我會試著想一想（說出）解決策略

(6)我會試著寫下（畫下）事件經過

(7)我可以有適當生氣的方法（打軟的東西、不傷害自己或他人）

- (8)我會請同儕不要靠近我
- (9)我會嘗試移轉對生氣事件的注意力
- (10)我願意與教師（同儕）對談

#### 投影片 41

目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在情緒調節上可能引發的問題，並討論解決策略。

#### 投影片 42

一、目的：探討ADHD學生在社會互動情緒管理 - 情緒調節的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.情緒管理策略方面，透過教導情緒覺察、教導情緒辨認、適當表達情緒等方式引導。
- 2.社會技巧方面，透過教導輪流與等待的社會技巧、教導以說、寫或記錄的方式替代肢體衝突，可以減少強度過強的情緒反應。
- 3.環境支持方面，透過師生建立情緒控制契約、適當給予情緒覺察的技巧或關鍵字作為提醒。教師提供全班「寧靜手環」，讓學生在覺察自己的情緒後將手環轉向目前當下情緒代表的顏色（一般的寧靜手環有兩種顏色，白色代表心情平靜，紅色代表內心有負面生氣的情緒），可以讓教師和同儕間透過手環的顏色瞭解ADHD學生的情緒，避免因不理解而引發更多不必要的誤會。

（註）使用寧靜手環可以讓全班學生都攜戴，避免只給ADHD學生戴而引發「標記」的反效果。



### 投影片 43

#### 一、參考說明：

環境支持 - 情緒控制口訣步驟1-5

- 1.我會深呼吸，從1數到10
- 2.我會試著安靜一下
- 3.我會試著離開有情緒的現場
- 4.我會試著跟教師說出生氣的原因
- 5.我會試著想一想（說出）解決策略

#### 二、參考資料：

臺北市松山區健康國小資源班。ADHD學生專注力、情緒管理、生活自理 & 學業之輔導。取自<http://ez2o.com/4Vrjy>

### 投影片 44

#### 一、參考說明：

環境支持 - 情緒控制口訣步驟6-10

- 6.我會試著寫下（畫下）事件經過
- 7.我可以有適當生氣的方法（打軟的東西、不傷害自己或他人）
- 8.我會請同儕不要靠近我
- 9.我會嘗試移轉對生氣事件的注意力
- 10.我願意與教師（同儕）對談

#### 二、參考資料：

臺北市松山區健康國小資源班。ADHD學生專注力、情緒管理、生活自理 & 學業之輔導。取自<http://ez2o.com/4Vrjy>

#### 投影片 45

參考說明：ADHD學生未必能將適合的社會技能表現在所處的情境中，因此必須給予有關的提示，以促進其類化能力，與成人達成線索提示的共識，讓ADHD學生覺察到自己的情緒。

#### 投影片 46

參考說明：提醒ADHD學生「當這些訊息出現時，代表我要注意到自己的行為了」

- 1.當教師雙手重按在我肩膀時。
- 2.看到教師舉起暫停手勢或紅色牌時。
- 3.當全班都安靜或靜止動作時。
- 4.當我覺得呼吸快速或覺得無法呼吸時。
- 5.當我出現緊握拳、咬牙、發抖、臉發熱.....時。

#### 投影片 47

一、參考說明：建立結構式教室環境

- 1.減少分心的刺激：減少過度的視覺刺激，給予清楚明確的期望，預告教室常規與作息，高度指導性的管教。
- 2.提供適宜的工作區域：較小的工作區比較適宜，必要時，坐在ADHD學生的背後，適時用手碰觸加以提示，以協助其有效學習。

3.提供適宜的空間配置：減少因環境空曠或過多擺設影響學習專注。

## 二、參考資料：

王明雯 (2004)。注意力缺陷過動兒童的介入與訓練。國立臺中師院特教中心特殊教育叢書，15-32。

### 投影片 48

一、參考說明：情緒覺察教學 - 定義情緒：帶著學生理解人類情緒的產生及各種現象。例如：

- 1.感覺的產生是正常的現象。
- 2.情緒是很奇妙的，有些情緒會讓我們開心；有些情緒會讓我們不開心。
- 3.當不同的情緒出現時，不要害怕，我們可以想辦法解決或說出來讓別人知道。
- 4.情緒圖卡可參考下述「二、參考資料內容」。

## 二、參考資料

- 1.楊俐容、賴馬、溫美玉(2017)。情緒寶盒：情緒識別卡36x性格特質卡30。臺北：親子天下。
- 2.劉萌容、馬樂穎(2016)。我會說我會做 ( 合輯 )。高雄：五南。

### 投影片 49

一、參考說明：情緒覺察教學 - 介紹類型：

- 1.正面的情緒：
  - 讓你微笑的
  - 讓你喜歡的

- 讓你心情好的
- 讓你想要主動表達出

## 2.負面的情緒：

- 讓你逃避的
- 讓你不喜歡的
- 讓你心情不好的
- 讓你不想要接觸和面對的

( 備註 ) 情緒圖卡可參考下述「二、參考資料內容」

## 二、參考資料

- 1.楊俐容、賴馬、溫美玉(2017)。情緒寶盒：情緒識別卡36x性格特質卡30。台北：親子天下。
- 2.劉萌容、馬樂穎(2016)。我會說我會做 ( 合輯 )。高雄：五南

### 投影片 50

參考說明：情緒覺察教學重點為情緒辨認，說明如下

- 1.臉部表情：嘴角上揚 - 高興、皺眉 - 難過、哭泣 - 傷心、臉脹紅 - 生氣、臉發白 - 害怕。
- 2.肢體語言：手握拳 - 生氣、身體僵硬 - 憤怒、身體發抖 - 恐懼、走來走去 - 焦慮。
- 3.說話聲音：大聲吼叫、唱歌、尖叫、哭泣等線索辨認情緒。

### 投影片 51 ~ 投影片 52

參考說明：強調情緒產生是自然現象，沒有對錯，但是如何「適切的」表現出來，

不會因為自己的情緒影響別人或是干擾其他同儕上課。

#### 投影片 53

參考說明：以模擬情境教導適切情緒的表達，例如：大雄覺得沮喪，所以他聽著音樂，試著讓自己冷靜。適當或不適當，原因是什麼？

#### 投影片 54

參考說明：以模擬情境教導適切情緒的表達，例如：小夫考試考差了，覺得很難過，所以他把考卷揉成一團。適當或不適當，原因是什麼？

#### 投影片 55

一、目的：瞭解壓力管理的內容重點。

二、參考說明：ADHD學生在壓力管理方面之「壓力困擾及預防」和「物質沉迷」的狀況，接著將更進一步說明可能遇到的狀況及策略。

#### 投影片 57

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在面對壓力可能的狀況，並分析ADHD學生的心理需求。

二、參考說明：ADHD學生在壓力處理上，長期壓抑且無法獲得解決下，社會互動上產生生氣、焦慮、憂慮、低自尊或人際退縮之現象。

#### 投影片 58

1.情緒管理策略詳見p.48-54

2.環境支持的建構p.43-47

### 投影片 60

- 一、目的：透過情境說明ADHD學生在常見壓力困擾與預防上可能引發的問題，並討論解決策略。
- 二、參考說明：長期的行為表現和人際互動挫折，造成ADHD學生在面對環境適應產生極大的心理壓力。

### 投影片 61

- 一、目的：探討ADHD學生在社會互動 - 情緒管理 - 常見壓力困擾與預防的輔導策略。
- 二、參考說明：
  - 1.情緒管理策略：教導情緒覺察、教導情緒辨認、表達情緒的替代方法和情緒覺知。
  - 2.生活支持：規律作息、教導情境解讀策略、嚴重影響生活作息者需就診、評估是否服用藥物。
  - 3.環境支持：小團體支持、典範學習、適性引導，發覺優勢，給予成功經驗必要時提供定期晤談。

### 投影片 62

目的：情境解讀如同ADHD學生的翻譯機，透過情境解讀，可減少衝突、避免社會互動挫折，並能適時引導自我行為修正。

### 投影片 63

參考說明：教師對於ADHD學生生活支持輔導的「三不」原則

1. 不具攻擊性環境的建立。
2. 不以暴力回應。
3. 不否定ADHD學生。

#### 投影片 64

參考說明：教師對於ADHD學生生活支持輔導的「五要」原則

1. 要兼顧ADHD學生的自主性與紀律感。
2. 要教導正確行為 / 危機轉為轉機。
3. 要培養同儕的同理心 / 與被欺負的學生溝通。
4. 要有適當的情緒管理能力。
5. 要找出ADHD學生可能隱藏的認知、語言或社交功能缺損或扭曲之處。

#### 投影片 65 ~ 投影片 66

參考說明：透過情境解讀策略減低壓力目的主要為引導ADHD正向解讀教師、同儕或環境中他人的行為和觀點。

#### 投影片 67

參考說明：提供具體的策略，將壓力透過這些情境或動作上的引導轉移，選擇的替代方案先以能「放鬆身心」和「安全的環境」提供為考量，最終目標為建立ADHD學生能自己選擇替代方式，將壓力適當紓解。

#### 投影片 68

參考說明：引導ADHD學生選擇自己最能轉換的方式，並適時提醒學生應用。

### 投影片 70

- 一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在網路沉迷上可能出現的狀況，並分析ADHD學生的需求。
- 二、參考說明：ADHD學生在長期社會互動挫折中，因無法獲得解決，長期壓抑下會逃避同儕互動或對自己失控行為產生焦慮，而以上網( 虛擬 )的方式逃避社會互動。

### 投影片 71

參考說明：

- 1.網路教育宣導詳見p.78-81。
- 2.作息檢核表應用詳見p.75-76。
- 3.環境支持的建構以多元探索和找尋優勢為原則。

### 投影片 73

- 一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在網路沉迷上可能引發的問題，並討論解決策略。
- 二、參考說明：人際關係疏離，產生極大的心理壓力，雖然有時會選擇逃避與同儕接觸，但內心還是渴望有同儕可以一起遊戲一起學習，為避免直接造成傷害，轉為不直接與人互動的方式，而透過線上遊戲的方式，結交朋友，但ADHD學生在控制力上相對薄弱，常常無法控制自己的時間，嚴重的話可能會產生網路沉迷的狀況。

### 投影片 74

- 一、目的：探討ADHD學生在社會互動 - 情緒管理 - 網路沉迷的輔導策略。



## 二、參考說明：

- 1.檢核表應用：透過作息檢核表及網路檢核表的使用，能有適度的提醒作用。
- 2.環境支持：增加可紓壓的休閒活動或參與體能性活動等，鼓勵多嘗試一些有興趣且為個體優勢的活動。
- 3.網路沉迷輔導：透過網路沉迷特徵的介紹、網路沉迷的檢核表到網路沉迷的輔導策略，從多元管道有效預防網路沉迷。
- 4.親師合作：鼓勵家長配合學校的網路沉迷預防，引導ADHD學生有多元興趣發展，適度控管網路使用情形，達到更有效的預防。

### 投影片 75

參考說明：若在檢核表勾選「沒做到」，建議讓學生說出原因。

### 投影片 76

參考說明：

- 1.良好的作息，影響ADHD學生一日在校的學習效率和穩定的情緒，透過作息檢核表，建立良好作息。
- 2.若在檢核表勾選「沒做到」，建議讓ADHD學生說出原因。
- 3.若有達到教師所設定的檢核標準，要配合增強制度。

### 投影片 77

一、網路沉迷的潛藏危險說明：

- 1.時間過長：每天使用電腦的時間超過十個小時，其中上網佔了絕大部份。

- 2.無法戒斷：企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。
- 3.強迫上網：每天早起後第一件事與就寢前的最後一件事，就是上網。
- 4.過度連結：不看報紙、電視，完全依賴網路新聞。
- 5.生活脫序：會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。

二、資料來源：

教育部(2011年4月)。教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導。取自  
<http://www.guide.edu.tw/resource.php>

投影片 79

一、參考說明：為預防因過長時間使用電腦，造成網路沉迷的隱憂，建立網路使用檢核表，引導ADHD學生透過檢核表，適度提醒使用網路的狀況。

二、資料來源：

教育部(2011年4月)。教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導。取自  
<http://www.guide.edu.tw/resource.php>

投影片 80

一、參考說明：宣導網路傳播的規範，網路禮儀注意事項如下：

- 1.尊重他人，不揭露他人隱私的言論。
- 2.不公布未經當事人同意的資料。
- 3.不使用過度激烈的言詞，不謾罵攻擊。
- 4.未經證實的謠言或訊息，不轉寄或散布。
- 5.使用社群網路應表現友善的態度，切忌嘲笑對方。

6.使用安全的網域。

二、資料來源：

輔仁大學。教育部大學通識課程－資訊素養與倫理。取自輔仁大學－生活輔導組  
<http://life.dsa.fju.edu.tw/file2/網路禮儀與社群規範1060103.pdf>

### 投影片 81

一、參考說明：

- 1.拓展休閒活動：鼓勵從事其他活動，譬如找家人或朋友聊天，與他們一起出遊，參加社團活動、夏令營。
- 2.限制使用時間：設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定的上網時段，以避免上網時間無限延長。
- 3.排序優先順序：上網時間有限制，因此先列出必須透過網路處理事務的優先順序。
- 4.建立活動行程：寫下個人活動行程表，並標明重要性，以提醒自己不要因為上網而忽略它。
- 5.學校教育輔導：多瞭解學生在使用網路的情形。

二、資料來源：

教育部(2011年4月)。教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導。取自  
<http://www.guide.edu.tw/resource.php>

**教材名稱：**A蒂H弟上學趣－兒童注意力缺陷過動症（ADHD）  
知能推廣教材－社會互動支持模組

**發行人：**彭富源

**發行單位：**教育部國民及學前教育署

**總編輯：**蔡昆瀛

**副總編輯：**吳怡慧

**執行編輯：**楊佳樺

**編著者：**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

**人物繪圖：**黃琬萱

**美術編輯／視覺設計：**陳家琳

**助理編輯：**莊萱琳、林晏廷、  
許瑋欣

**編製單位：**臺北市立大學

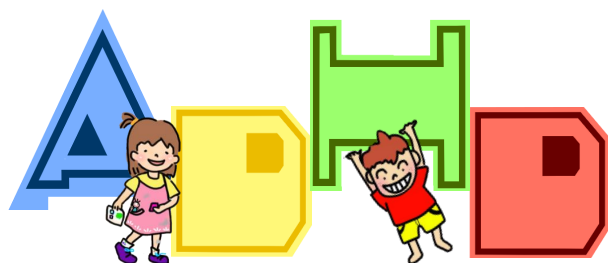


# 教育部國民及學前教育署

注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣計畫

**歡迎推廣與分享，引用請註明出處**

2019年4月



A 蒂 H 弟 上 學 趣  
社會互動支持

兒童注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材