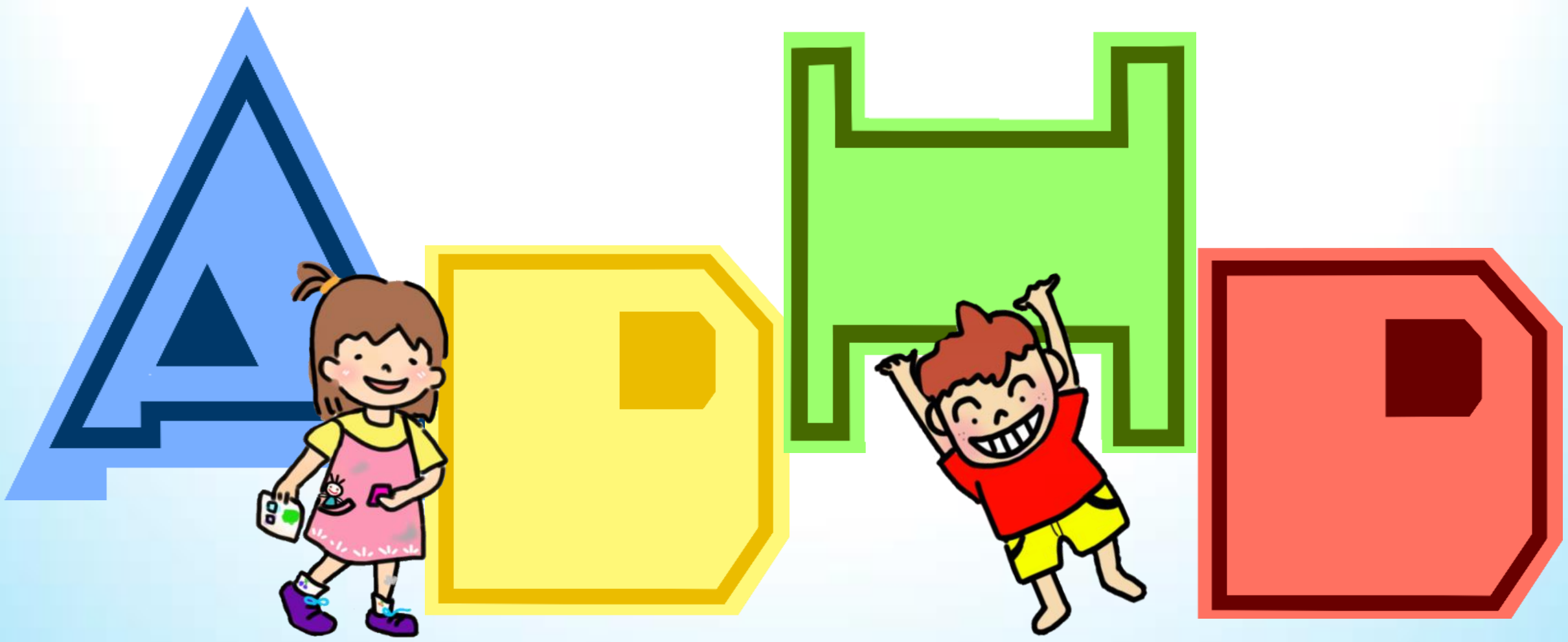
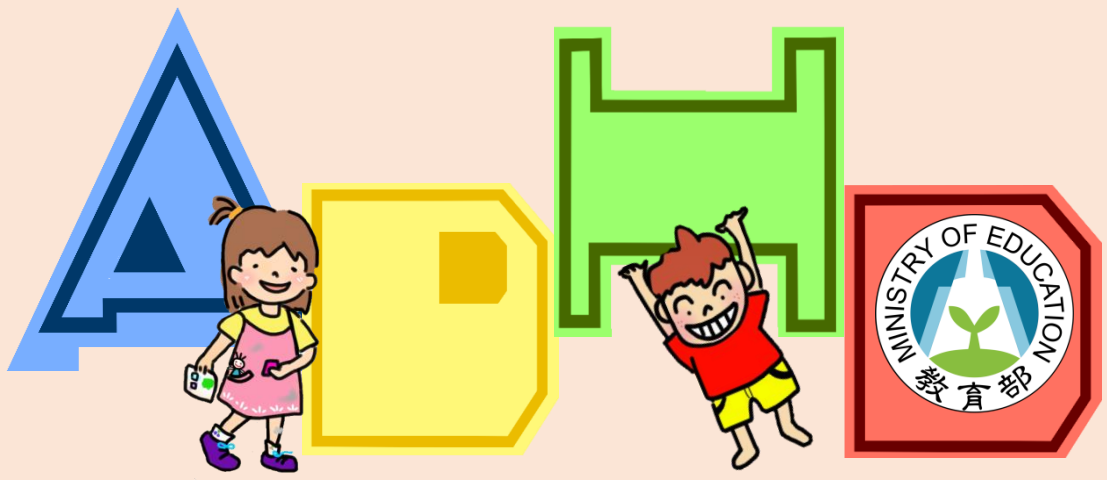


第一次教A蒂H弟就上手

青少年注意力缺陷過動症(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、鄭渼蓁、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 (ADHD)

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. 經常手腳不停地動，或輕敲/踏，或者在座位上蠕動
b. 經常在維持安坐時離席（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

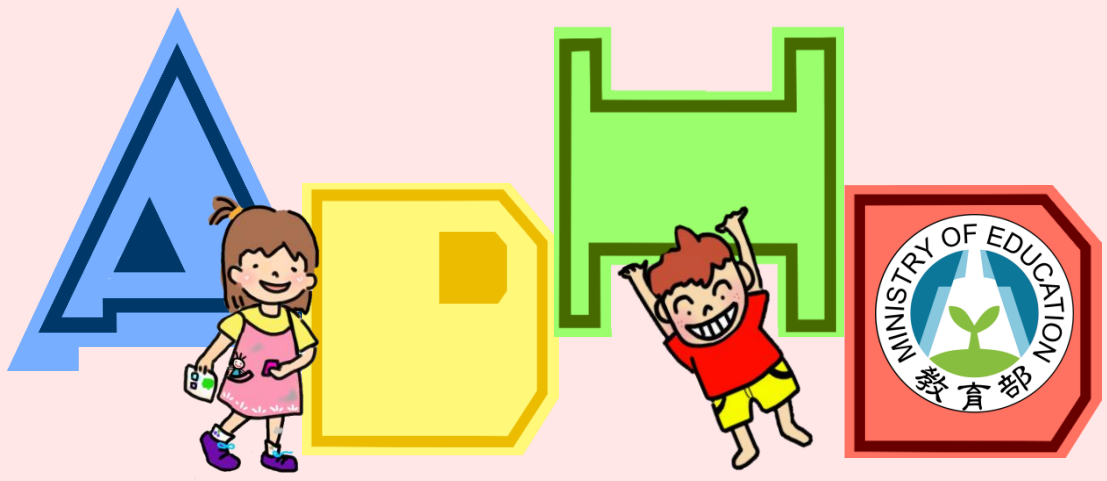
我是活力滿滿的鹼性電池！
媽媽總說我是火箭屁股！
我最愛跟大家聊天了！

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...

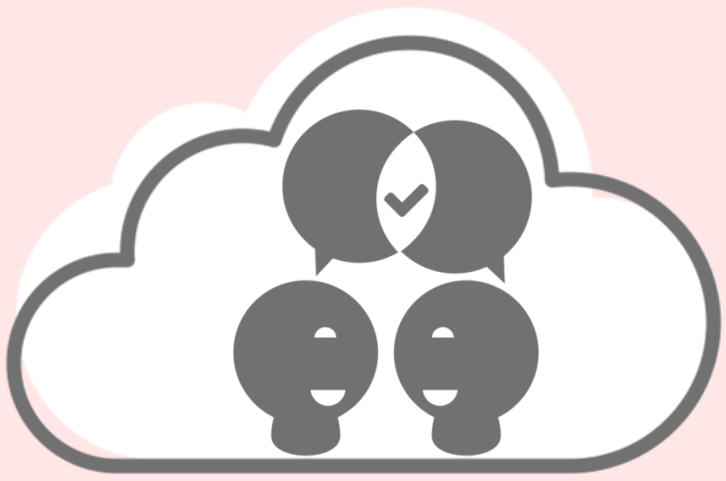
幫助他

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

第一次教A蒂H弟就上手—青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材



輔導ADHD學生 我可以!



增進親師生溝通

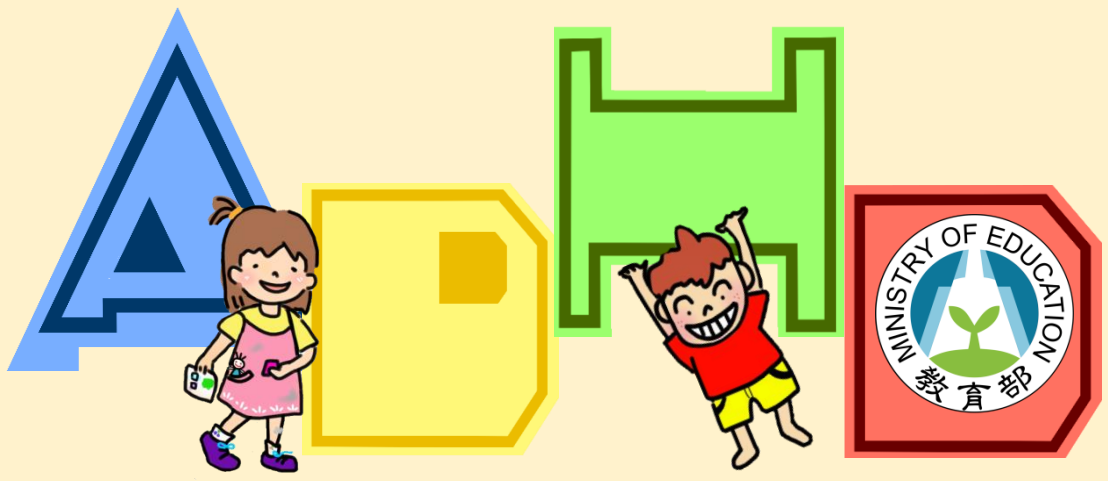
- 親師常互動，資源多流通
- 就醫是條路，用藥要記錄
- 支持與同理，問題成動力

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，學生悅納



如何協助ADHD學生生活管理？

時間管理

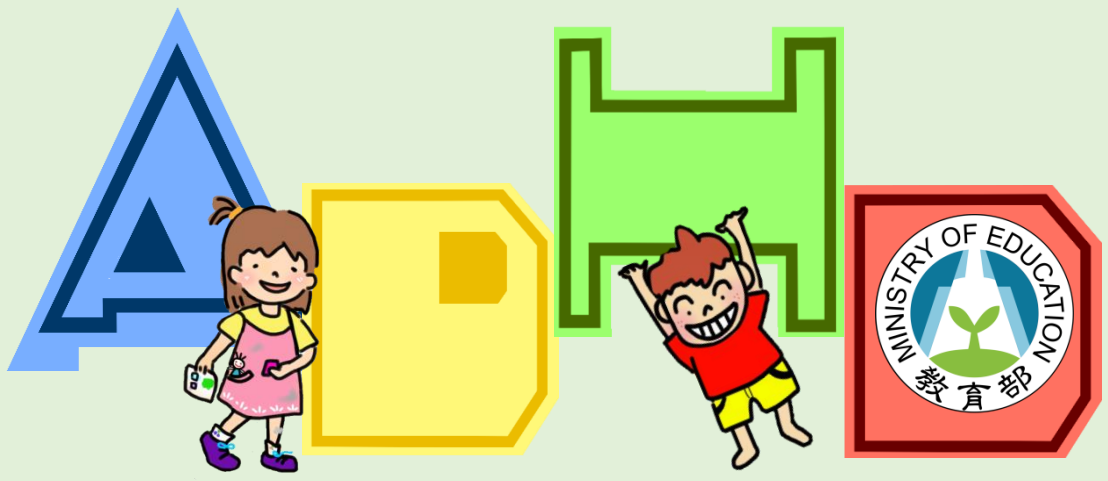
- 輕重緩急要分辨
- 任務時間要預估
- 完成任務期限內

休閒管理

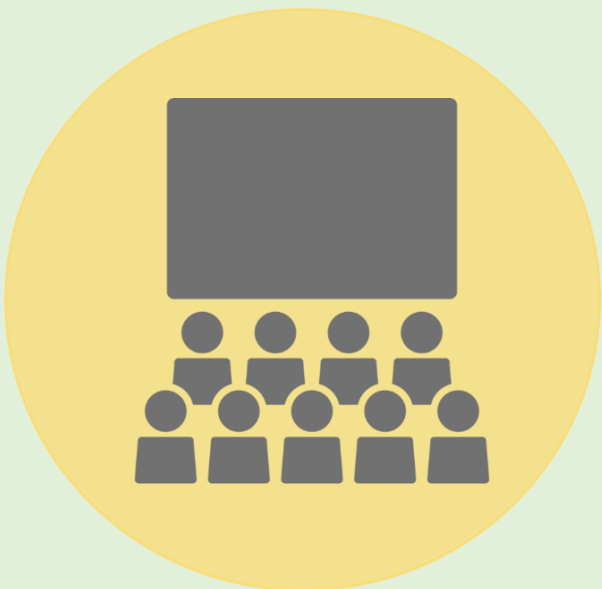
- 規律生活好習慣
- ３Ｃ使用訂規則
- 休閒生活多樣化

自我照顧

- 多點提醒少分心
- 整理書包好找物
- 抽屜整潔要維持
- 金錢用度須規劃



如何協助ADHD學生團體參與？



靜態課程要穩定

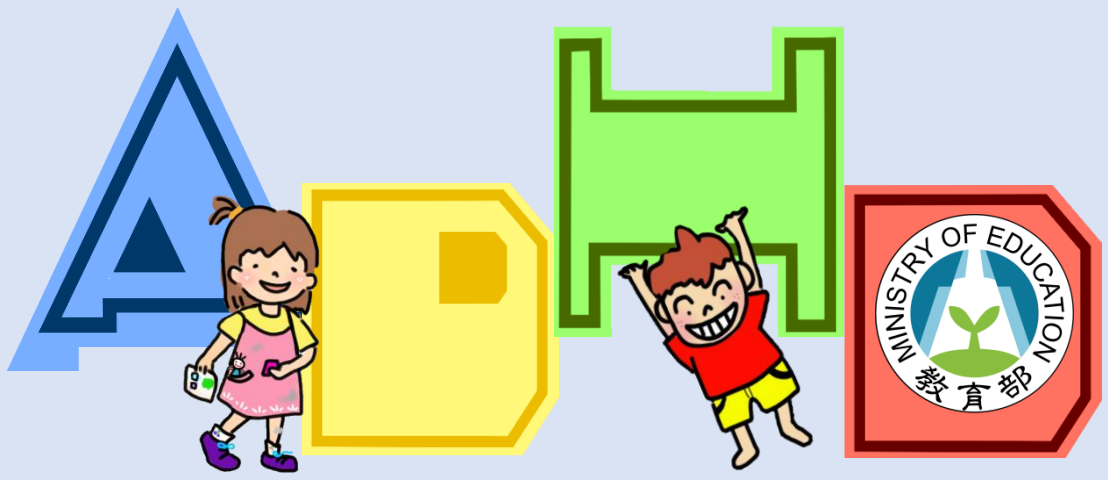
- 課堂規範要遵守
- 指令下達要明確
- 彈性分組巧安排
- 以愛包容師生融

活動課程掘優勢

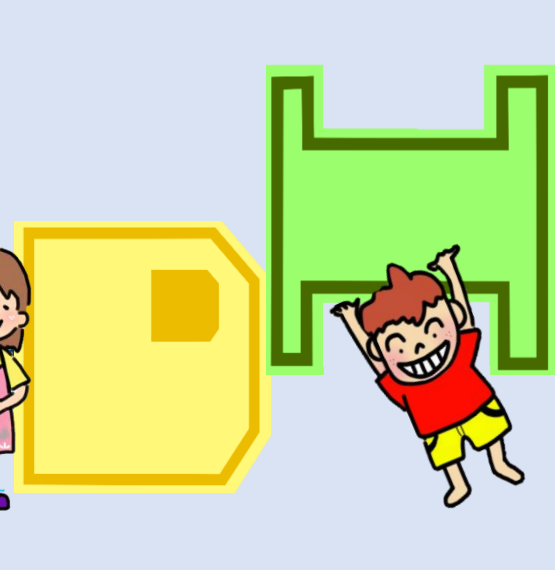
- 知識概念入活動
- 同儕提醒加自律
- 配合專長給任務
- 發掘學生優勢力

弱結構時間能自律

- 指令複述要確實
- 自我提醒要隨時
- 確認訊息要訓練
- 分配任務有彈性



如何提升ADHD學生的學習力？



提升學習動機

- 正向語言關係好
- 適時鼓勵不可少
- 有成就感會學好
- 合理期待挫折少
- 學習動機最重要

調整學習環境

- 安排環境秩序佳
- 座位調整少干擾
- 課程設計會吸睛
- 指派任務更專心
- 調整環境專心學

調整學習內容

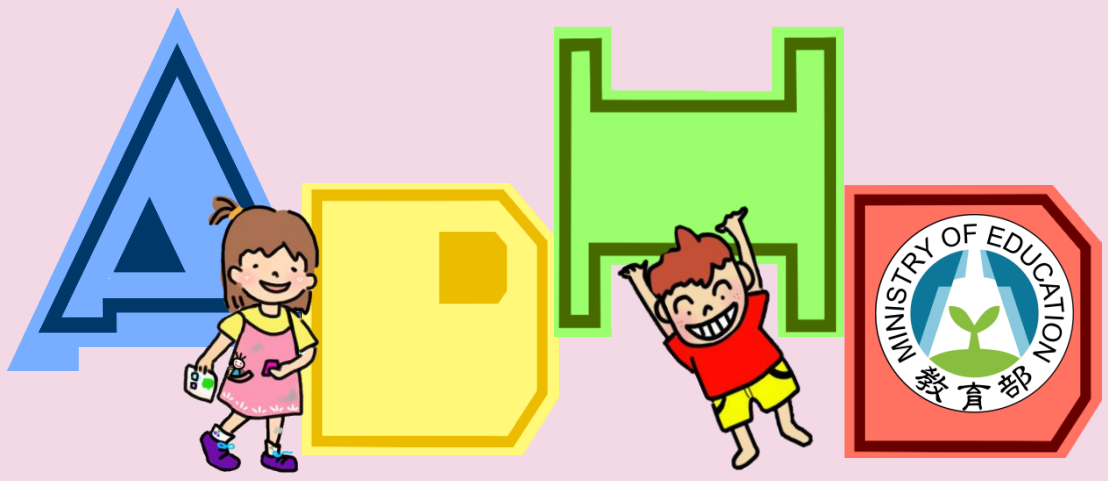
- 學生能力大不同
- 簡化減量紮實學
- 分解替代助學習
- 內容調整有彈性
- 加深加廣別忘了

支持學習歷程

- 聽到重點才能學
- 勤做筆記掌精髓
- 會畫重點做學問
- 資料整理效率高
- 讀書計畫按步走
- 考試策略有一套
- 學習風格要適性
- 自我監控能自學
- 歷程支持效率高

多元學習評量

- 多元評量知實力
- 評量標準要適切
- 作業調整有彈性
- 學習進步良循環
- 評量多元實力顯



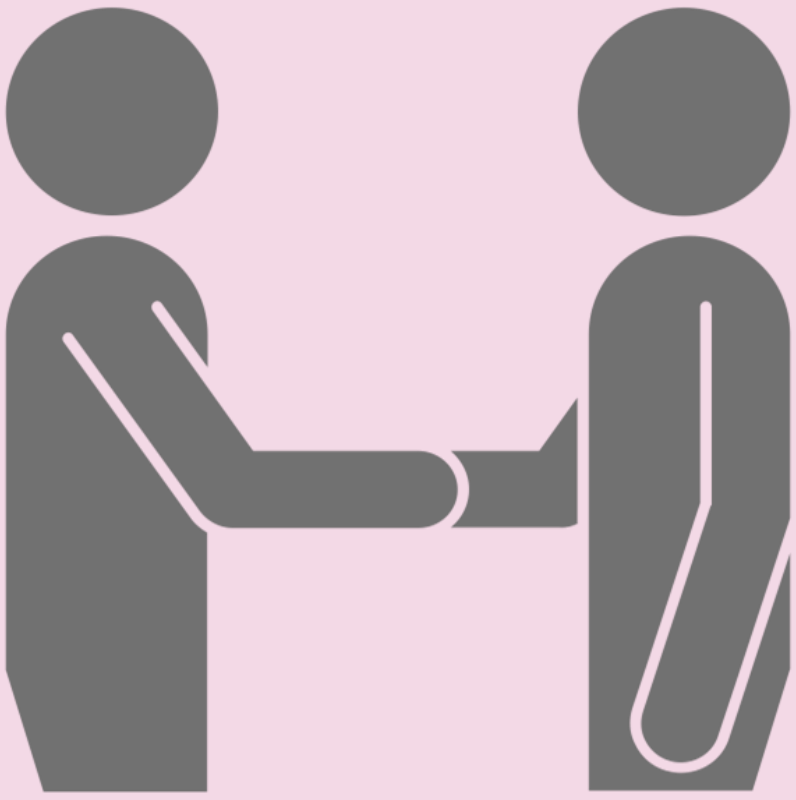
如何提升ADHD學生社會互動能力？

提升人際互動力

- 調節情緒與行為，自我監控不可少
- 具體循序來引導，漸進改善看得到
- 親師同儕互了解，正向同理齊營造

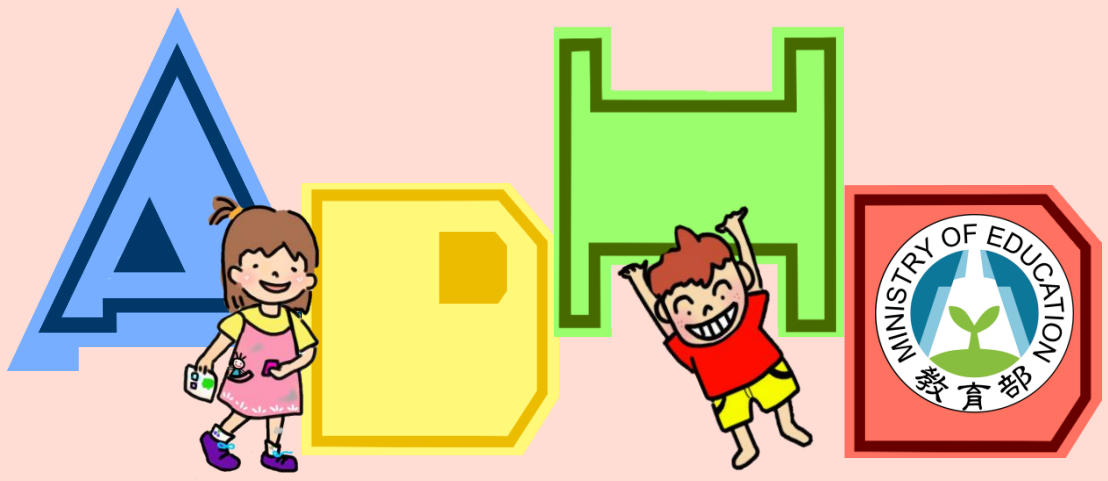
增加情緒表達力

- 情境覺察和分析，澄清事實更容易
- 解讀多元的訊息，正確判斷更有利
- 技巧運用別忘記，互相提醒有默契



培養壓力調節力

- 拓展休閒和興趣，轉為優勢與能力
- 各方資源齊協助，放鬆舒壓解情緒
- 網路３Ｃ正向引，家庭師生三方贏



如何協助學生探索未來生涯方向？

支持學生自我悅納

- 自我概念要建立，相互了解有默契
- 認識優勢與特質，悅納自我揚潛力
- 友善包容互尊重，同儕共好增助力

發掘學生優勢能力與亮點

- 行為表現人人異，正向看待減壓力
- 聚焦亮點勤發掘，真誠讚美增信心
- 提供舞台展優勢，情緒行為自然好

協助學生生涯探索與規劃

- 生涯資料勤蒐集，仔細評估找長才
- 興趣培養多方探，能力紮實進路廣
- 探索規劃齊並進，親師支持順利行