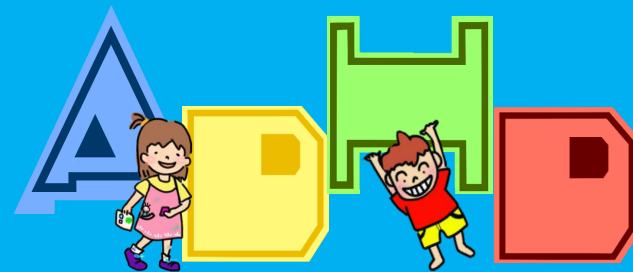


# 第一次 教A蒂H弟 就上手

青少年注意力缺陷過動症 (ADHD)  
知能推廣教材



## 教師自我效能

### 2

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

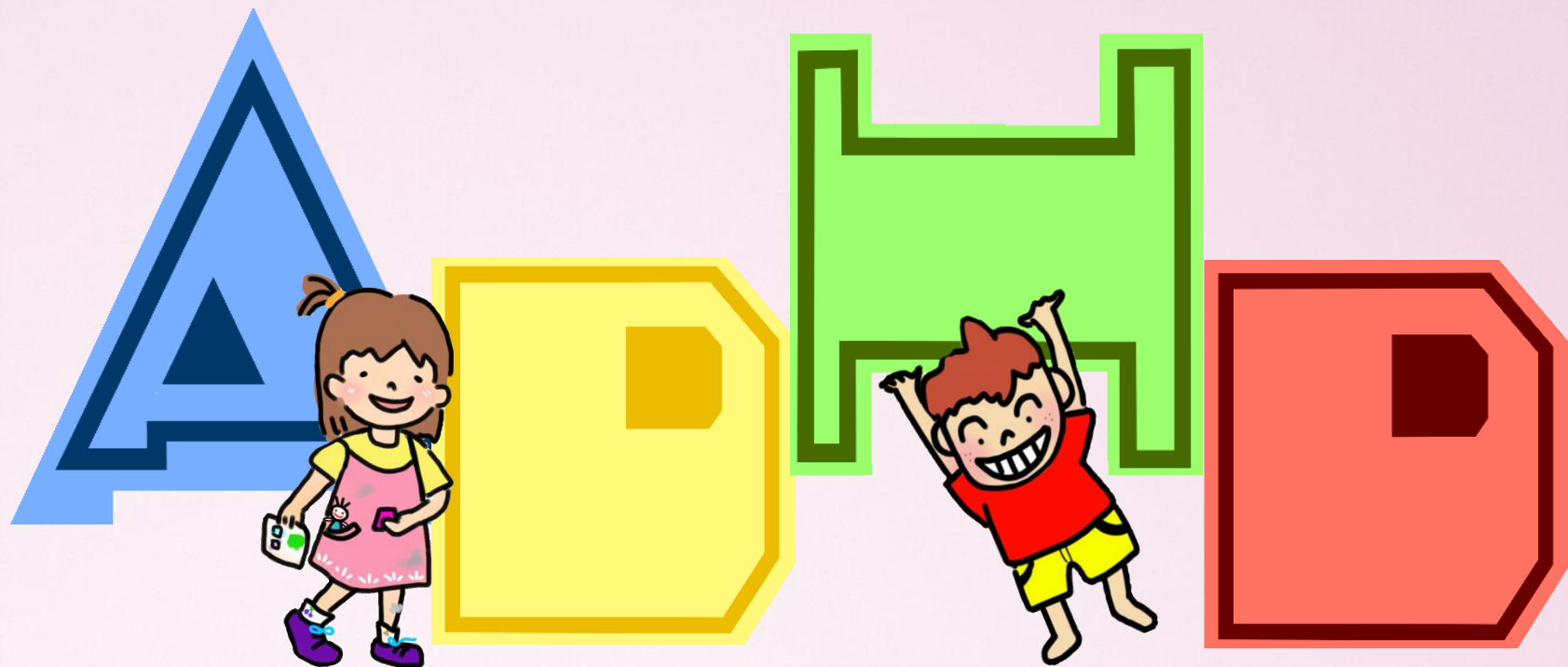


編著

# 第一次教 ADHD 弟就上手

## 一 青少年注意力缺陷過動症 ( ADHD ) 知能推廣教材 ( 共含八冊 )

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 ADHD
✓ 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



第一次教A蒂H弟就上手

# [ 教師自我效能 ]

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

# 簡介

提供給班級中  
有ADHD學生的教師

面對班級經營

面對管理挑戰

協助教師

能夠適時的  
自我調適

能夠有面對ADHD學生  
及其家長溝通合作策略

# 向度

## 自我調適



Created by Hea Poh Lin  
from Noun Project

## 親師生溝通



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 團隊合作



Created by Anwer Hossain  
from Noun Project

# 牧羊人的難題

## 優質牧場的经营

Pic : Noun Project  
Slide by 廖聖惠



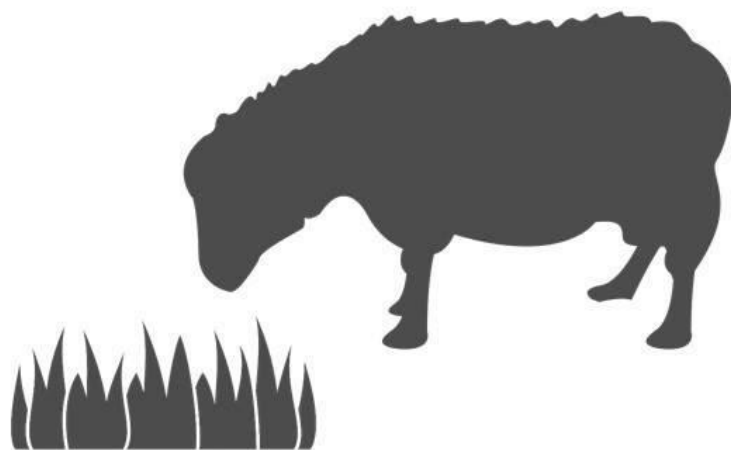
# 這是一個牧羊人的故事





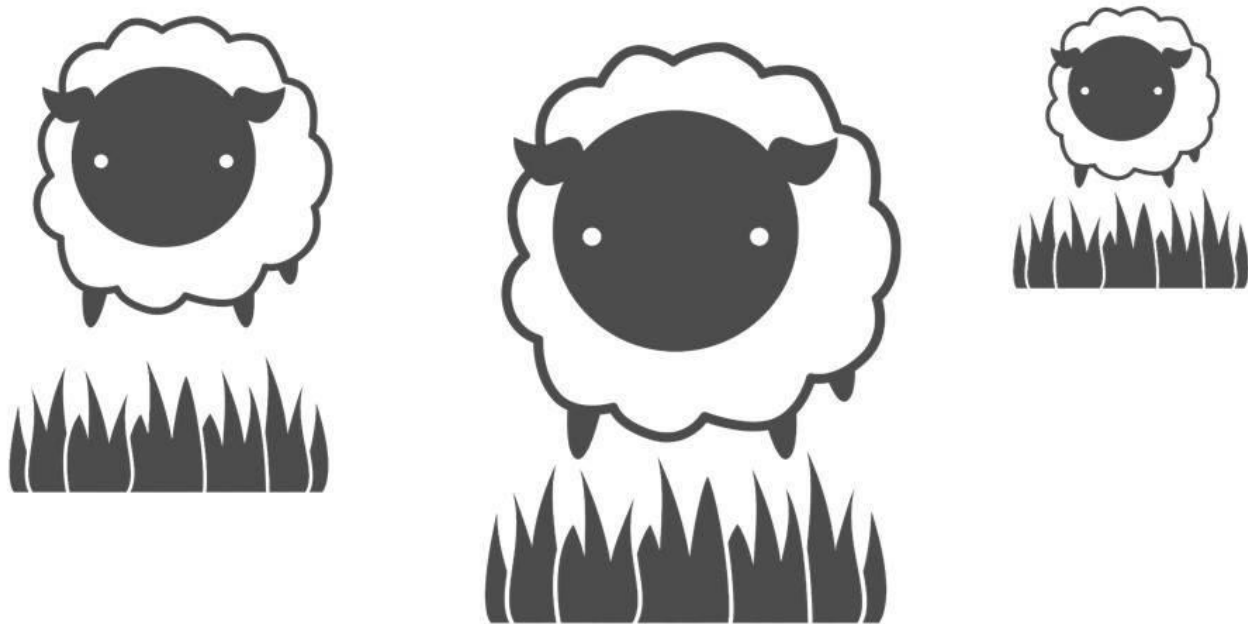
牧羊人每天從早到晚都要照顧  
自己羊圈裡的羊群



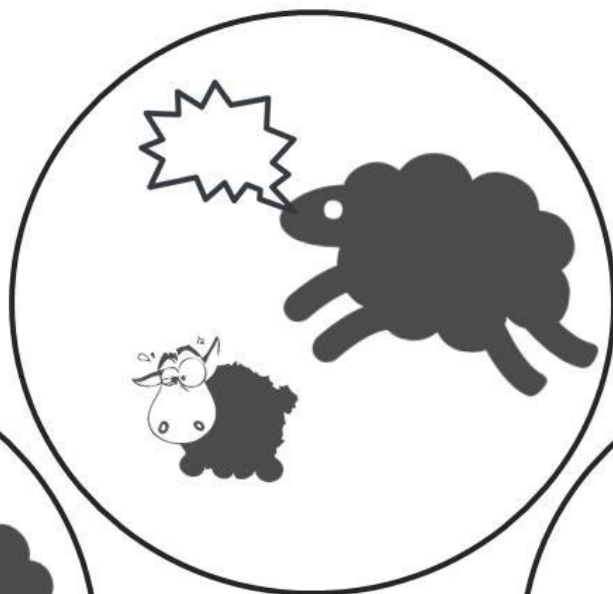
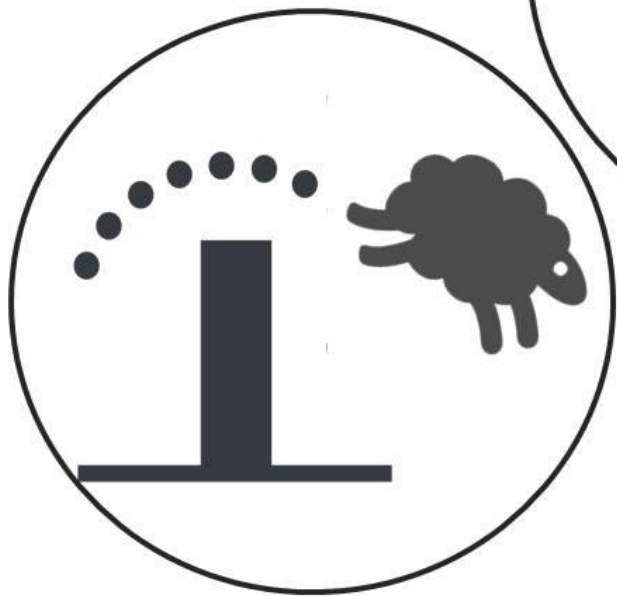


為了羊兒能順利長大

**讓羊乖乖吃草** 變成牧羊人的重要功課



羊圈裡 每隻羊都有自己的個性  
大部分的羊，會乖乖聽話**待在草坪吃草**



可是有些羊 不一起吃草  
常會做些跟別人**不一樣**的事情



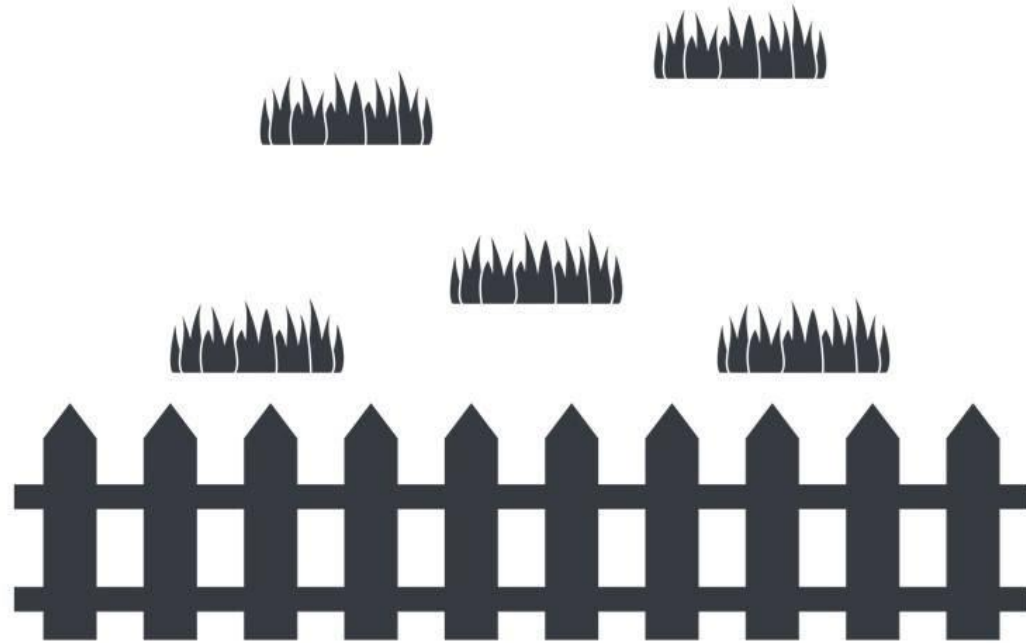
到底有什麼好方法能  
讓所有羊兒都**乖乖吃草**？





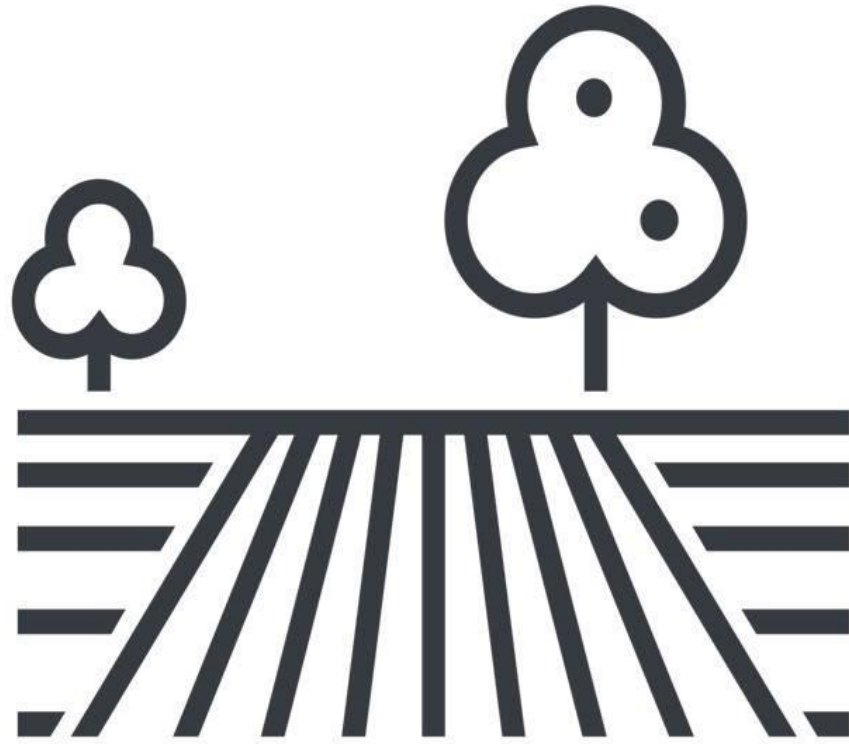
我們一起來**想一想**



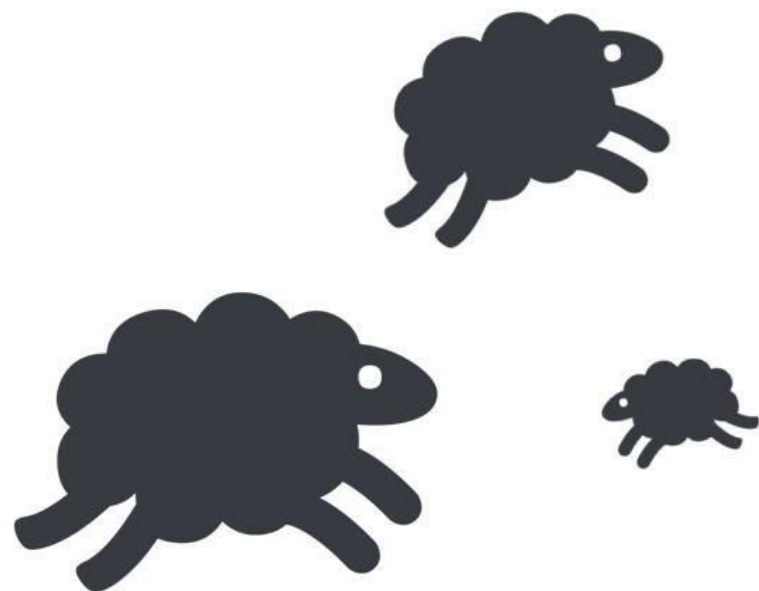


**柵欄**可以提醒草皮的範圍





**整齊的草皮**有助專心吃草



除了低頭吃草 羊兒也需要**運動**



**牧羊犬**的陪伴  
可以讓羊記得專心吃草



準備**營養豐富 不同種類**的草  
也能成功讓羊持續吃草



如果羊兒看起來**不對勁了**

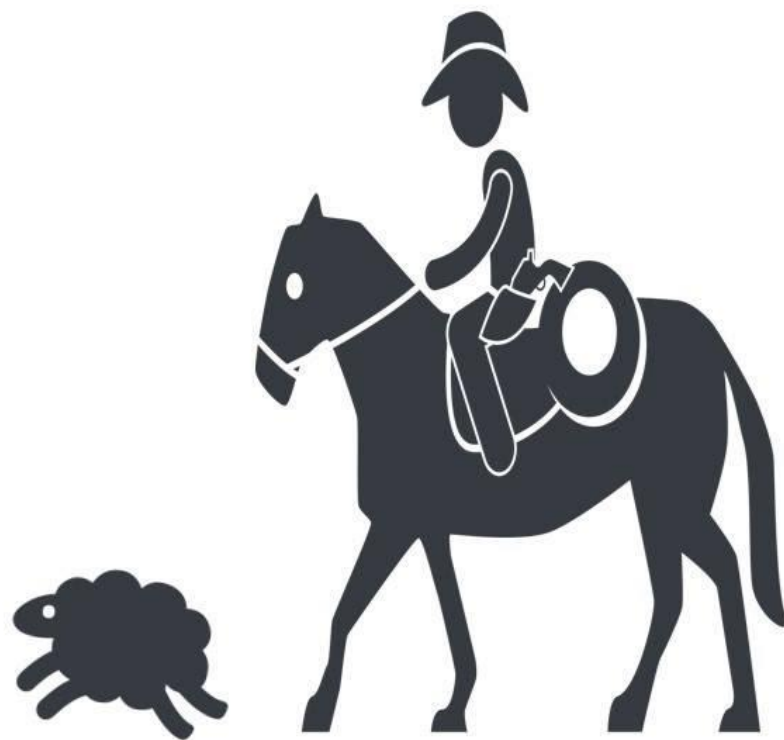


**仔細觀察**羊兒發生什麼事了  
協助他**解決困難**



A white sheep is the central focus, standing on a grassy field with scattered brown leaves. In the background, a line of trees is visible, some with bare branches and others with green foliage. The lighting is soft, suggesting a misty or early morning atmosphere. The text is overlaid on the lower half of the image.

除了這些在草坪上的努力  
還有什麼**其他的好方法**?

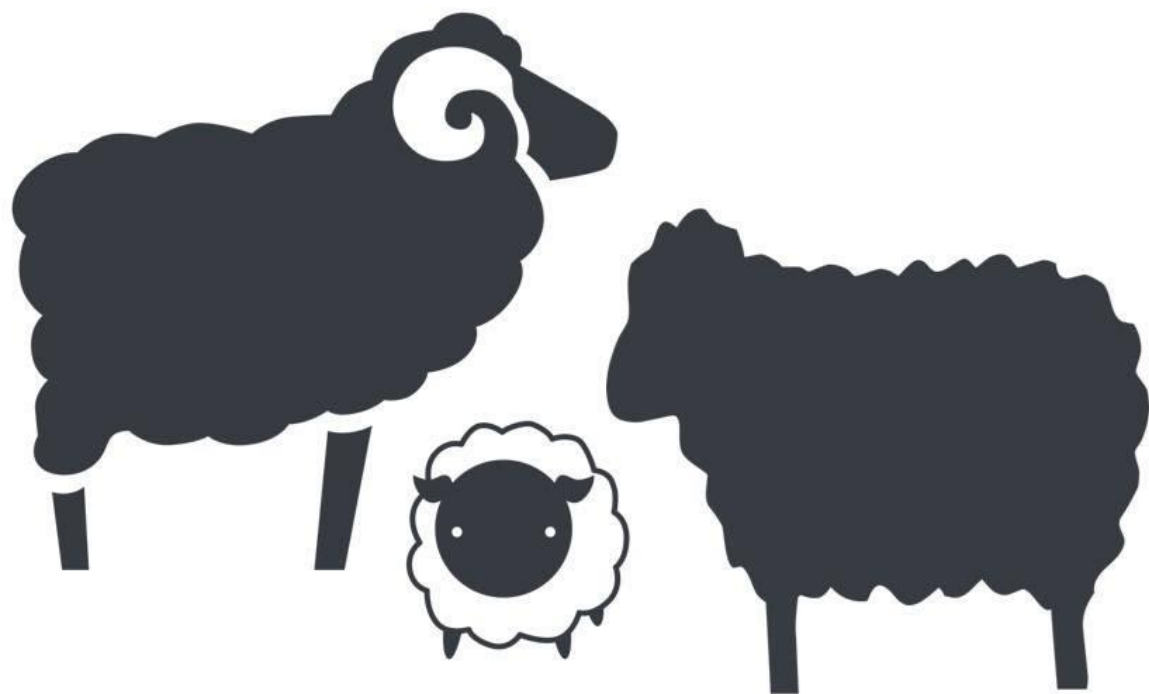


跑遠的羊 有時需要**牧場牛仔**  
一步步陪羊兒走回家



陷入險境的羊 有時需要**建築師**  
建造橋樑 讓羊脫離困境





羊兒的**爸媽** 更是牧羊人重要的幫手

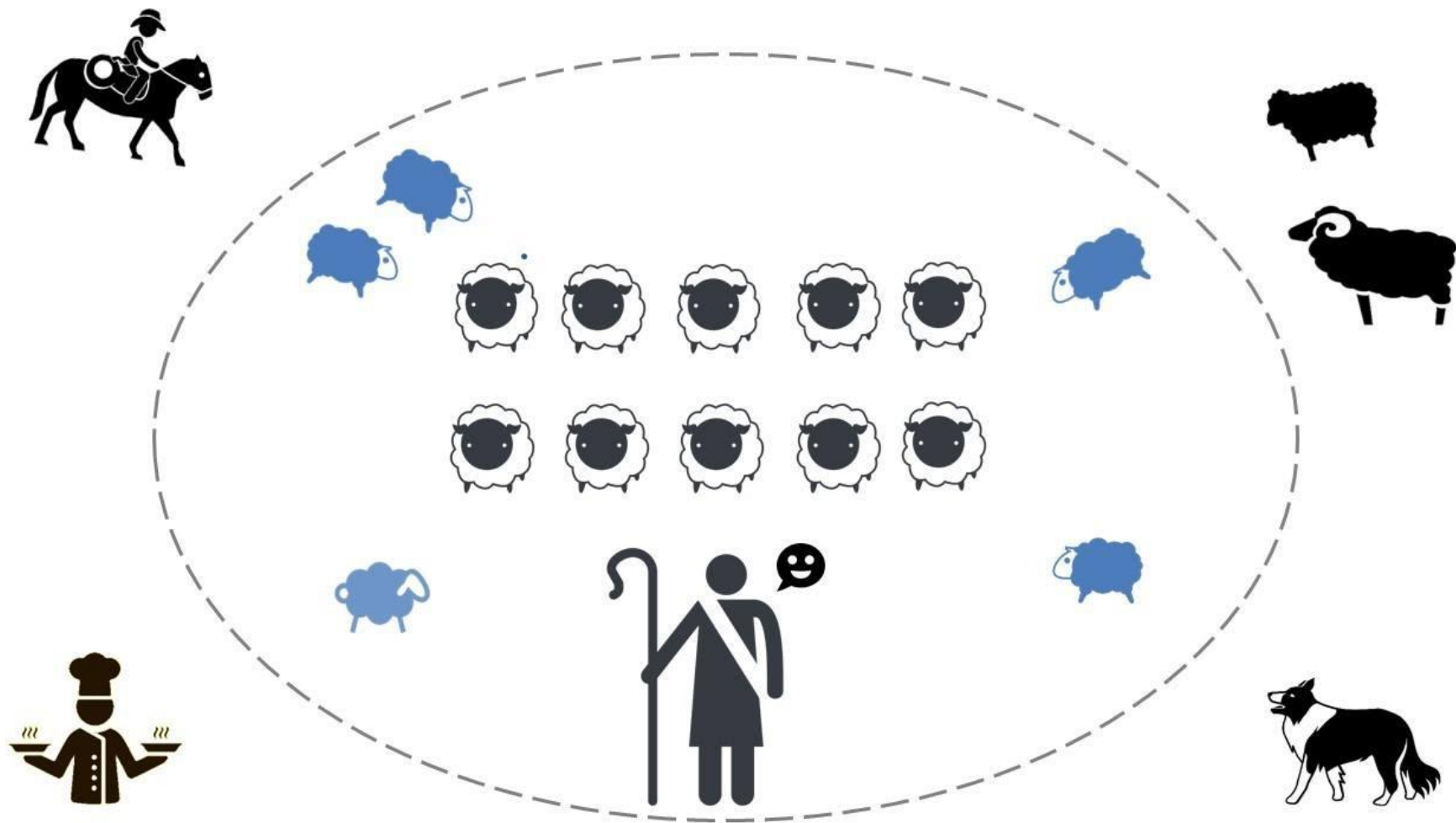


如果羊兒吃草真的有困難  
要找**營養師** **量身打造**適合的特製草

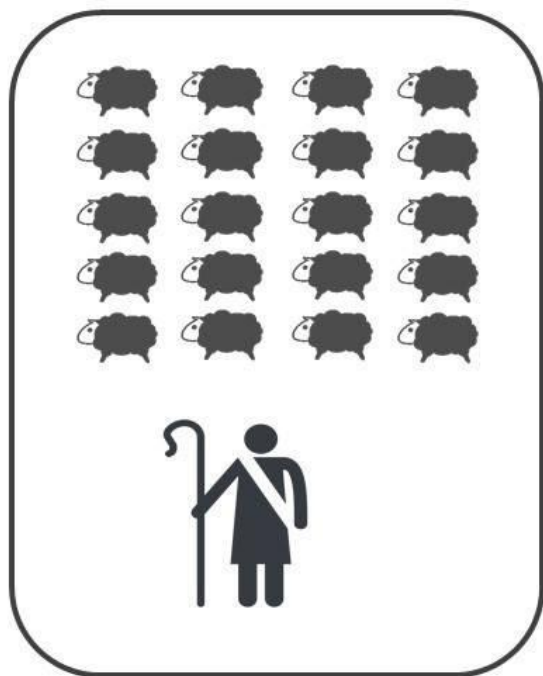


讓羊兒順利長大  
除了靠牧羊人**打造優質草坪**  
還需要**牧場幫手們**一起努力



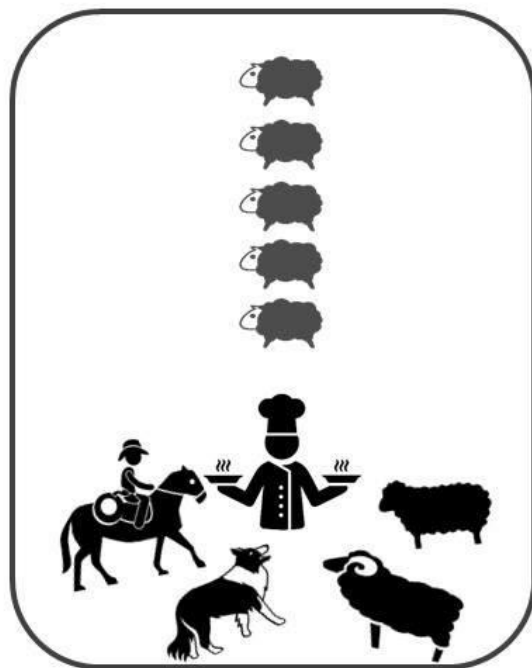


精心打造**優質草坪** 積極尋找**牧場幫手**  
你也可以當個**快樂牧羊人**



80%  
優質草坪營造

+



20%  
牧場幫手協助

=



金牌優質牧場



金牌優質牧場 健康快樂羊兒  
你我一起來

End

# 自我調適

自我  
對話

情緒覺察  
與辨識

情緒  
界線



Created by Hea Poh Lin  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project



# 挑戰一



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

## 學生犯錯的當下，我好生氣

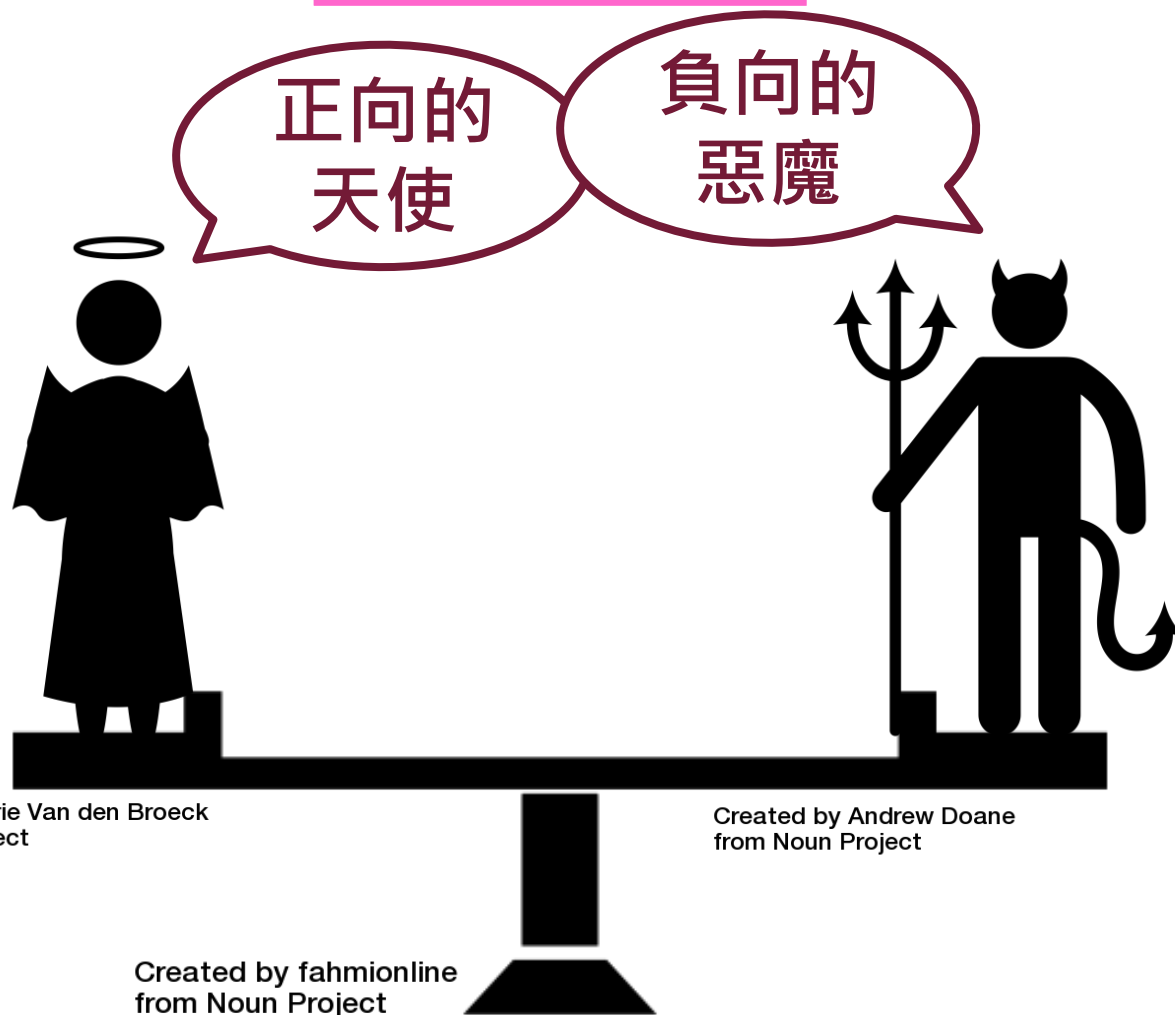
# 需求一



Created by Dilon Choudhury  
from Noun Project

我需要**自我調適**，接納學生

# 內心小劇場



調整心態  
接納理解



Created by Marie Van den Broeck  
from Noun Project

Created by Andrew Doane  
from Noun Project

Created by fahmionline  
from Noun Project

# 自我對話 1

他是不是  
衝著我來的

我上輩子是不是  
好事做得不夠多

我是來當老師的  
不是他的出氣筒



Created by parkjisun  
from Noun Project



## 自我對話 2

我是否強迫他人  
接受自己的價值觀呢？

我需要  
找人聊聊嗎？

我瞭解  
我的學生嗎？



Created by parkjsun  
from Noun Project

## 自我對話 3

我只喜歡某  
類型的學生嗎？

我可否接受  
學生的不一樣？



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 4

是不是  
有更好的方法？

別班的問題  
更不容易處理

我和他  
一定很有緣份

每個人都  
都遇得到



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 5

父母帶這樣的孩子  
一定很辛苦

他不是故意的  
他也不想這樣

現在多教他  
一點，他一  
定會變更好



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 6

老天爺安排他在  
我的班，  
一定有他的道理

教學  
是一種修鍊

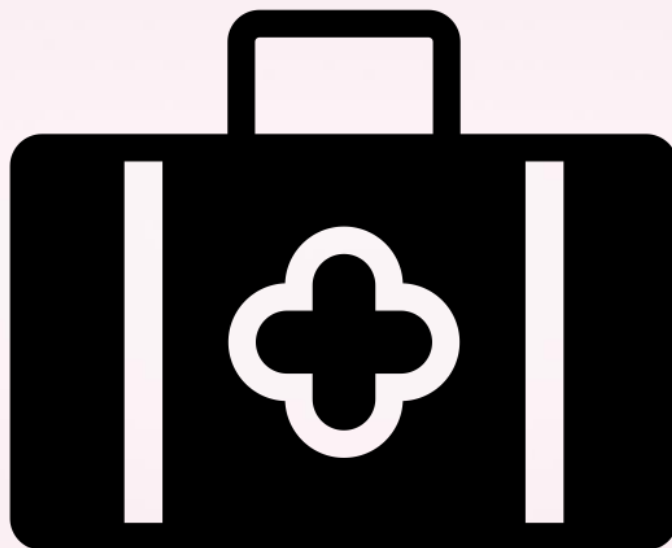
有緣  
才會相遇

每一次接招  
都讓我功力大增





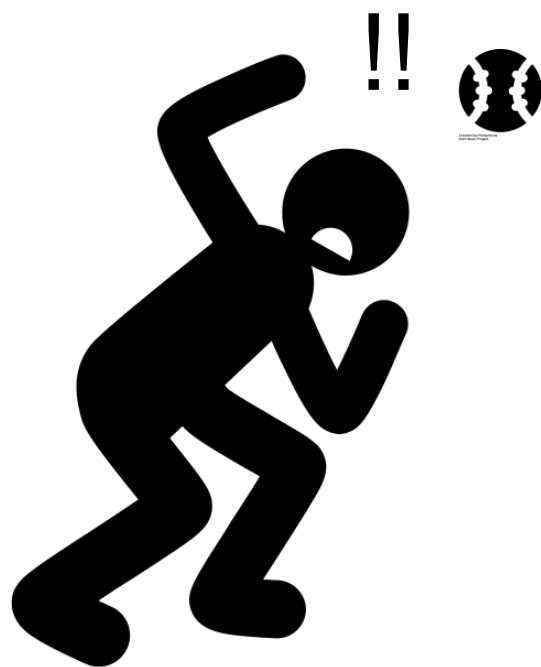
# 情境急救包



Created by Ruslan Dezn  
from Noun Project

# 情緒覺察與辨識1

## 例子一



Created by Stephanie Heendrickxen  
from Noun Project

學生在走廊打球，差點打中老師的頭

老師覺得：**我**被學生**嚇**了好大一跳

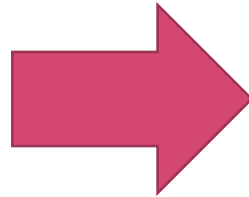
老師對學生**生氣**地說：  
不准**你**又在走廊上丟球！

## 情緒覺察與辨識2

真實的感受



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



將它告訴學生



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

勿讓它聽起來  
像責備或貶抑

## 情緒覺察與辨識3

我在生氣嗎？  
我在氣什麼？



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

是不是只有他才會  
這麼容易讓我生氣？



Created by Luis Prado  
from Noun Project

覺得權威被挑戰了嗎？



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

也許我可以找個人聊一聊

## 為情緒立界線1

### 例子二

學生一直插嘴



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

老師：「我好累.....頭好痛，沒有辦法再微笑面對你們了。我也不想再假裝、忽略你們的吵鬧聲，我真的再也受不了了。」

學生們都安靜下來

## 為情緒立界線2

### 避免虛假

避免假裝接納學生的行為。

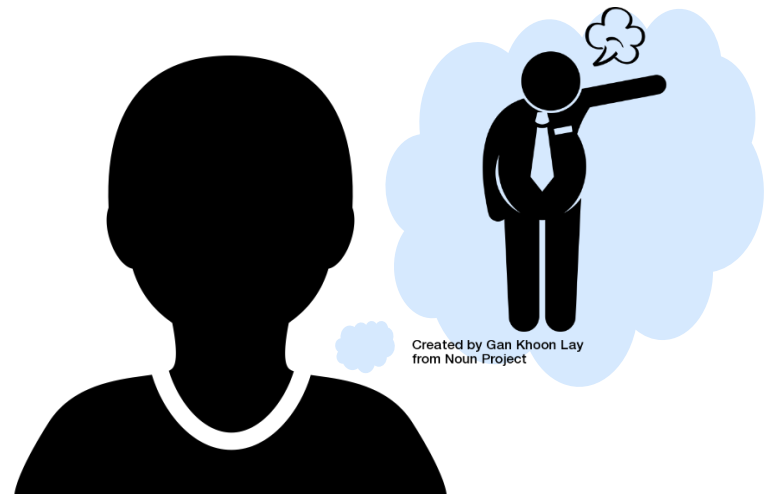


Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project

Created by b farias  
from Noun Project

### 需被瞭解

適時讓學生知道老師的情緒界線以及感受。



Created by Hea Poh Lin  
from Noun Project

Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project



## 為情緒立界線3

顧及學生的面子  
就是顧及自己的面子

在大家面前說好話  
私底下再處理問題

不要真的動怒

冷處理

他控制不住  
但我可以

不要把學生的情緒  
變成自己的情緒



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

# 親師生溝通

溝通  
技巧

就醫  
與用藥

親職  
諮詢



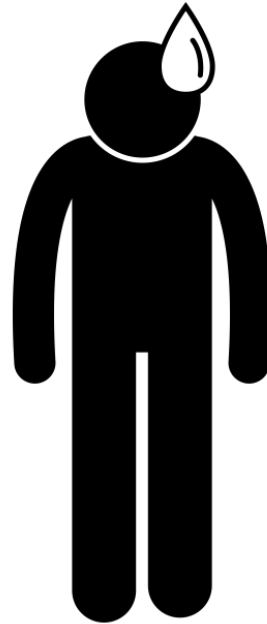
Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 挑戰二



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

學生總是和我唱反調、  
家長不願意帶學生就醫怎麼辦

## 需求二



Created by Hare Krishna  
from Noun Project

我需要學習有效的親師生溝通



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 有效的溝通技巧



## 積極聆聽 - 經典八問

### 1 澄清問題

1. 發生了什麼事情？
2. 你的感覺如何？

### 2 討論辦法

3. 你想要的是什麼？
4. 那你覺得有什麼辦法？
5. 這些方法的後果會怎樣？

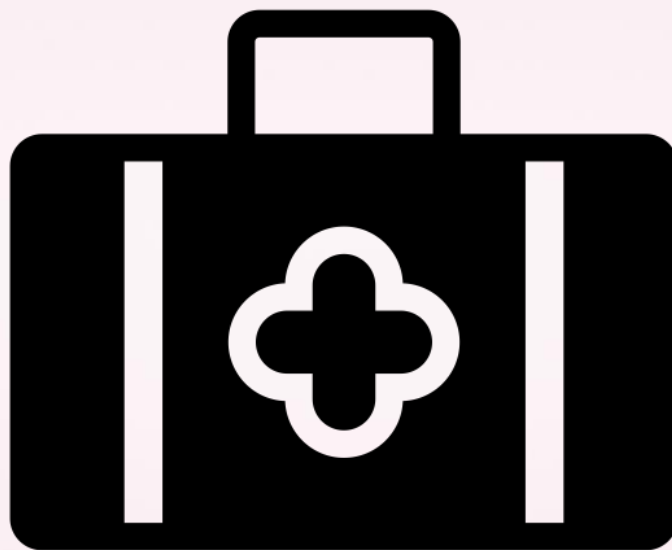
### 3 決定目標與做法

6. 你決定怎麼做？
7. 你希望我幫忙什麼？

### 4 追蹤結果

8. 結果怎樣？有如你所料？

# 情境急救包



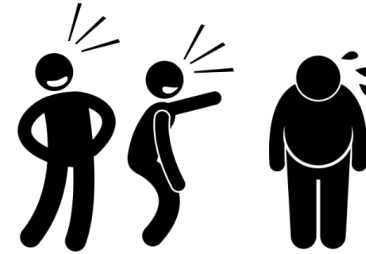
Created by Ruslan Dezn  
from Noun Project

## 溝通技巧 - 平時



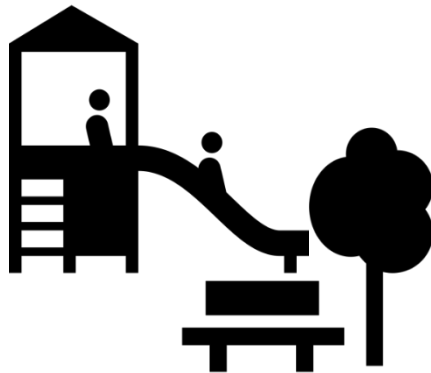
Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

### 主動關心



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

### 避免冷嘲熱諷與比較



Created by Sitara Shah  
from Noun Project



Created by Danishicon  
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

### 勿在公開場合叮囑用藥

第一次教A蒂H弟就上手

## 溝通技巧 - 衝突後



Created by Magicon  
from Noun Project

耐心聆聽



Created by IconTrack  
from Noun Project

引導、等待學生  
把事情說完整

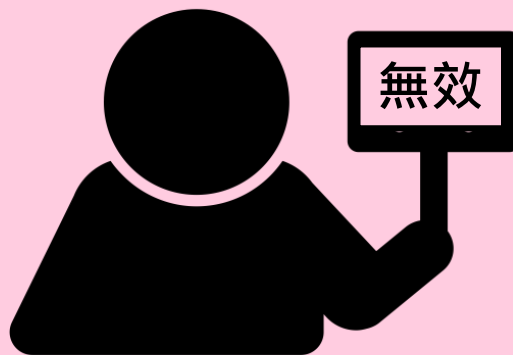
# 就醫與用藥-協助就醫

## 環境學習策略調整



Created by iconsmind.com  
from Noun Project

專業教師協助  
溝通就醫

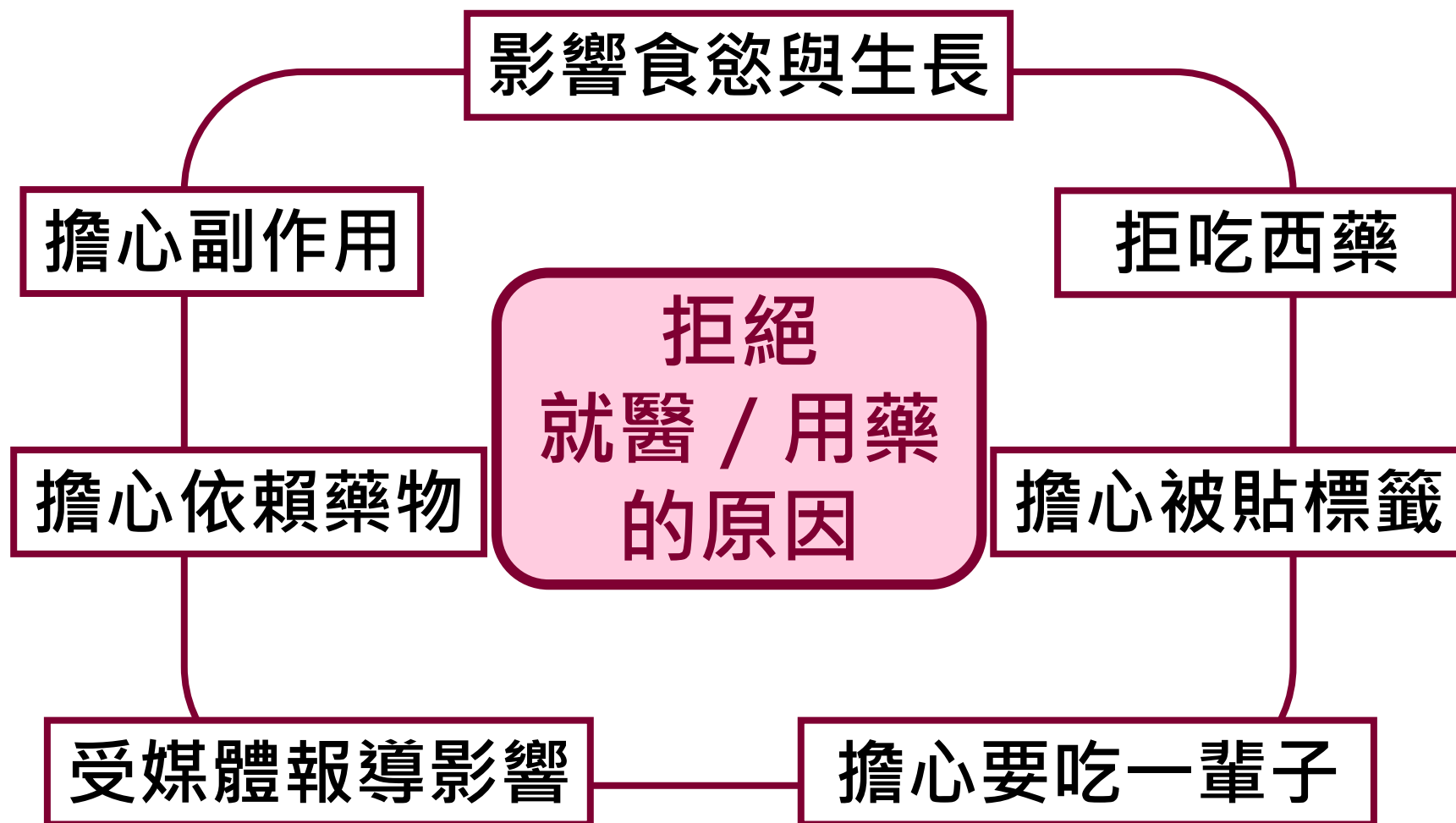


Created by Llisole  
from Noun Project



Created by UNICORN  
from Noun Project

醫療體系研判  
是否用藥





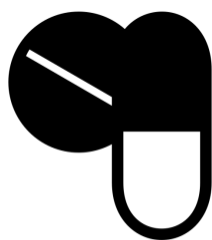
# 就醫與用藥 - 突破

## 突破



Created by UNICORN  
from Noun Project

≠



Created by Danishicon  
from Noun Project

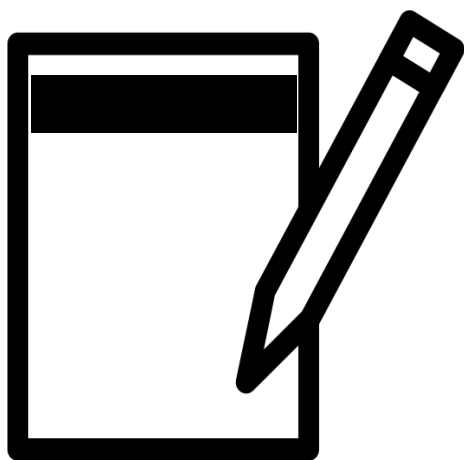


Created by Delwar Hossain  
from Noun Project

就醫不等於用藥

多專業人士幫忙學生

## 就醫與用藥 - 觀察用藥



Created by ArtWorkLeaf  
from Noun Project

觀察記錄服藥的狀況



Created by UNICORN  
from Noun Project

聯繫醫生

## 親職諮詢



Created by Ayub Irawan  
from Noun Project

### 建立溝通機制



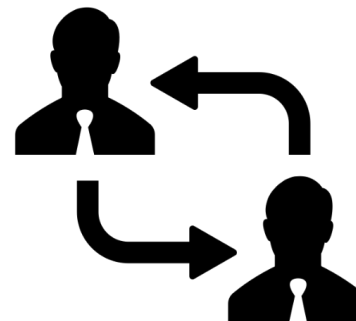
Created by asianson.design  
from Noun Project

### 同理思考



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

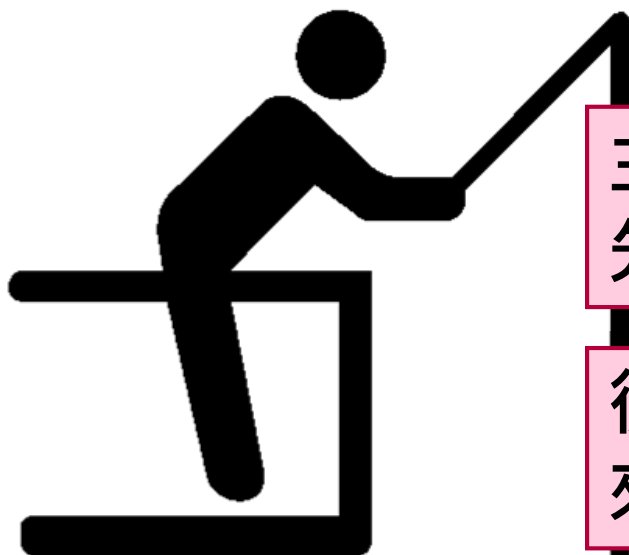
### 擁有合理的家庭功能期待



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

### 資訊分享

## 溝通原則



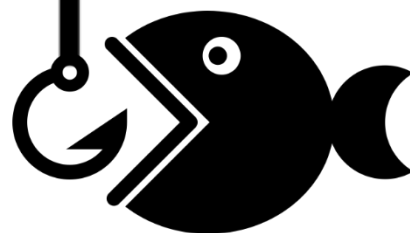
主動話家常，  
先報喜再報憂

從為學生著想的角度  
來說明問題

知己知彼，百戰百勝  
「了解家庭背景」

放長線釣大魚  
慢慢來不要急

Created by Vladimir Belochkin  
from Noun Project



Created by Hopkins  
from Noun Project

第一次教A蒂H弟就上手

# 團隊合作

全校  
師生

輔導  
與特教

相關  
專業

家長  
與社區



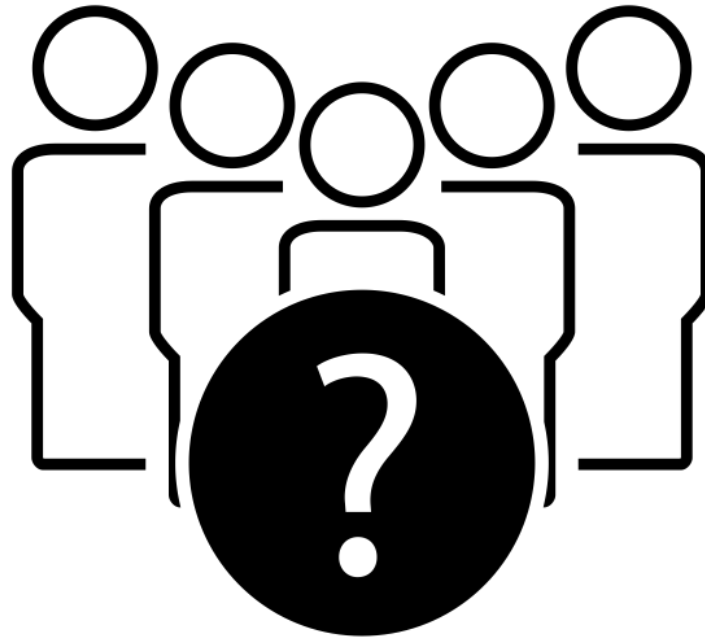
Created by Anwer Hossain  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 挑戰三



Created by Ben Peetermans  
from Noun Project

**有誰可以幫我跟家長談談？**  
**有誰可以跟我一起思考策略？**



## 需求三



Created by Delwar Hossain  
from Noun Project

我需要尋求**團隊合作**與支持

## 有沒有雙贏的方法？



Created by Lisole  
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by Dominik Grob  
from Noun Project

學生火大 **V.S.** 教師火大

只能睡午覺 **V.S.** 公共服務



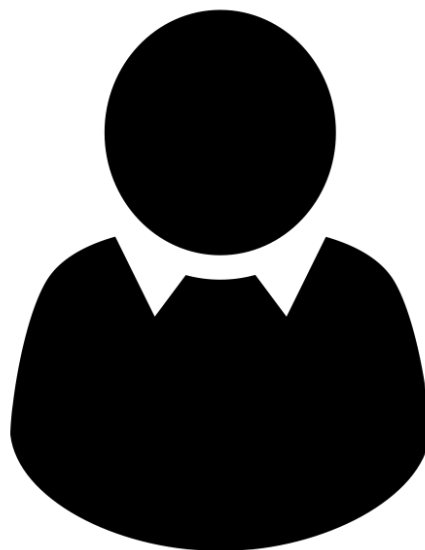
Created by Luis Prado  
from Noun Project



Created by Andrew Doane  
from Noun Project

極端控制狂 **V.S.** 優雅牧羊人

自我調適  
從接納出發



Created by Stéphanie Rusch  
from Noun Project

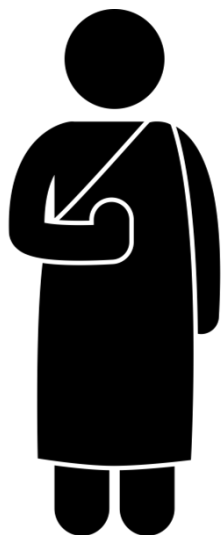
進行有效地  
親師生溝通



尋求團隊的支持與合作

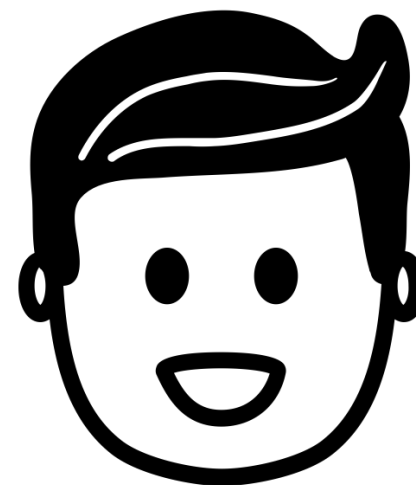


## 事例



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

緊箍咒



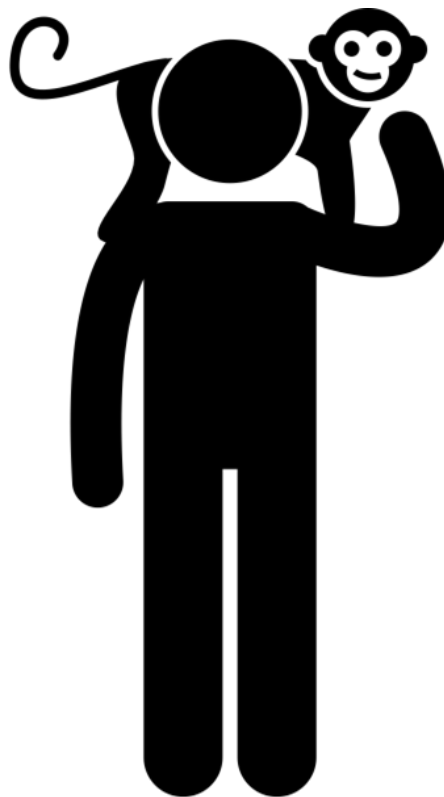
Created by Hermine Blanquart  
from Noun Project

唐三藏原本**只**會用緊箍咒來治孫悟空



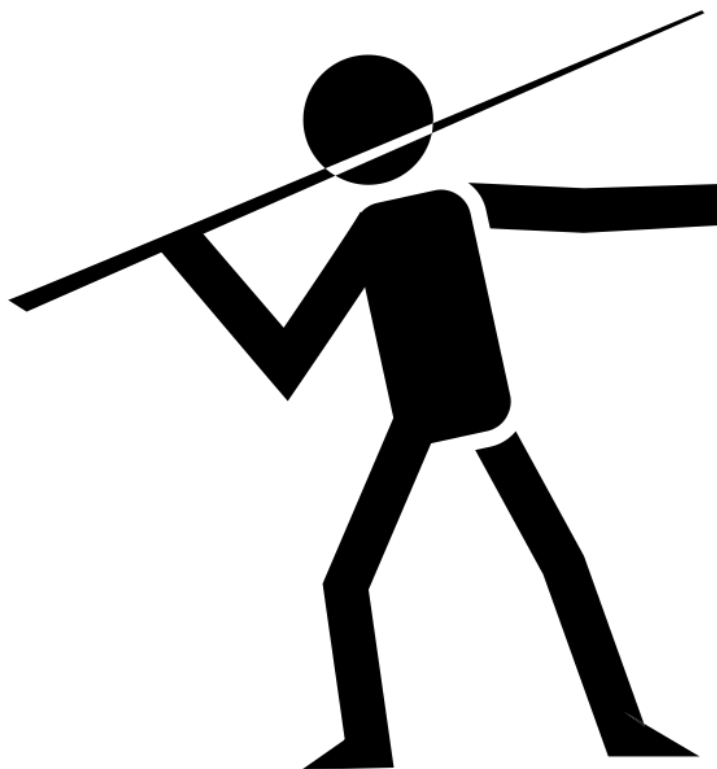
Created by Cass Reese  
from Noun Project

## 透過如來佛、太上老君的幫忙



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

## 唐三藏找到和孫悟空相處的方式



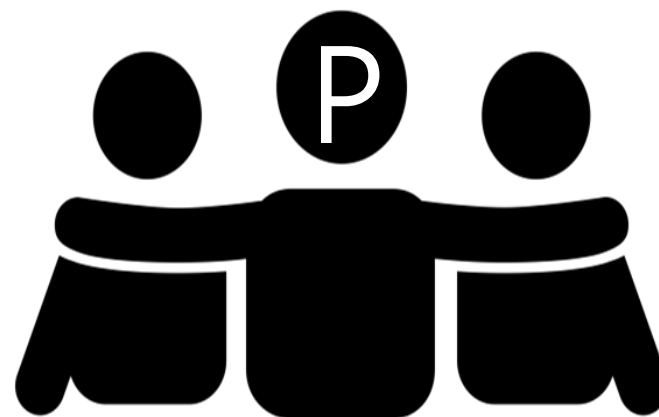
Created by Mister Pixel  
from Noun Project

並發掘了孫悟空的**優勢能力**

# 八爪章魚不錯，一起合作也很好！



Created by Razmik Badalyan  
from Noun Project



Created by Megan Mitchell  
from Noun Project



# 團隊合作揪感心



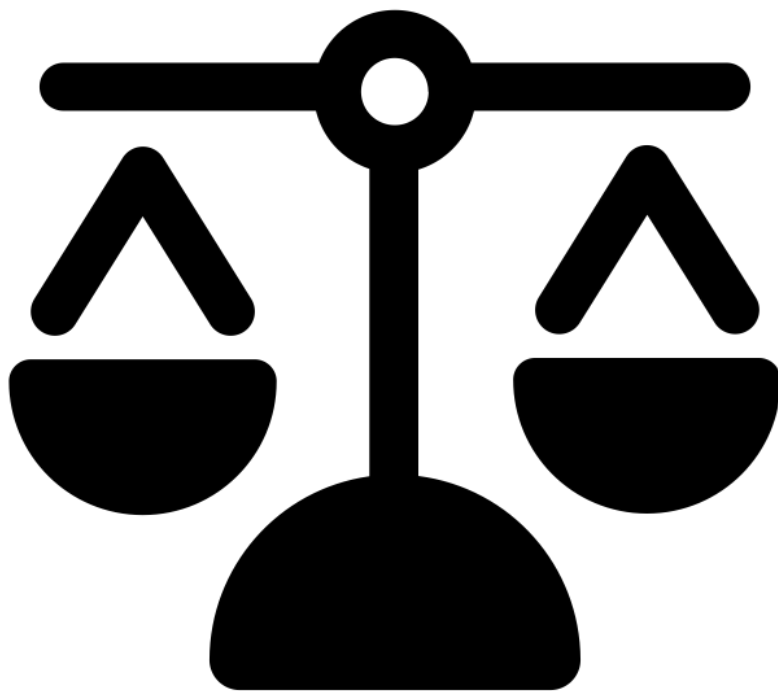
## 理解接納改變來

# 延伸思考



Created by Lisole  
from Noun Project

# 延伸思考



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

學生**質疑我**

不公平？

讓

讓步

代表

妥協

？



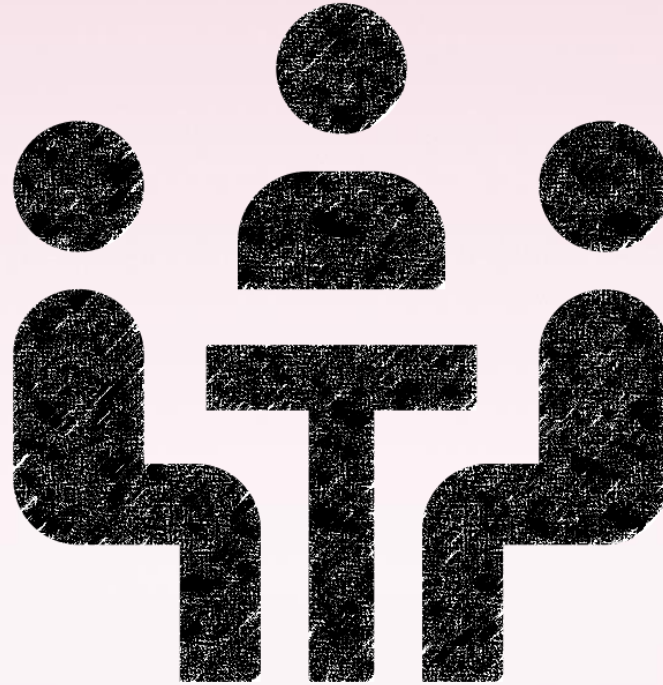
求助

表示

能力不好

?

Created by mungang kim  
from Noun Project



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**



# [ 教師自我效能 ]

## 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：本單元將以故事與實例，提供給班級中有ADHD學生的教師，在面對班級經營和管理挑戰時，能夠適時自我調適的建議，以及面對ADHD學生及其家長溝通合作策略。

### 投影片 3

- 一、目的：說明教師自我效能單元包括的三大內容。
- 二、參考說明：本單元從自我調適、親師生溝通及團隊合作等三個主題，分別以故事及舉例的方式，說明在輔導ADHD學生時，教師自我調適的具體作法，親師溝通的策略，以及團隊合作的重要性。

### 投影片 4

- 一、目的：「牧羊人的難題」。
- 二、參考說明：這裡提供「牧羊人的難題」，以牧羊人觀察羊群，經營優質牧場，以及善用牧場幫手的故事，比喻教師在教室經營時，需留心的細節，與尋求團隊的合作與協助。

### 投影片 12

參考說明：設立外在的規則、內心界線。

### 投影片 13

參考說明：為心理（內在的素質），整齊的草皮可類比調和的心境。

### 投影片 14

參考說明：營養豐富 - 生理 / 心理的營養。

### 投影片 20

參考說明：

例如：下課時間 / 轉銜時間ADHD學生跑離團體太遠，忘了回教室，需要同儕協助、走廊標語等提示引導回教室。

### 投影片 21

參考說明：

- 1.例如：當ADHD學生情緒面臨低潮時，或因當下生氣情緒無法順利自己調節，需要教師引導穩定情緒，適時給ADHD學生臺階下等。
- 2.教師可思考建築師需建構什麼？

### 投影片 23

參考說明：營養師是特教教師。

### 投影片 28

一、目的：說明教師自我調適的三個方式。

二、參考說明：

1.如遇衝突，或出現教師不可接納的行為時，可以嘗試調整以下三方面：嘗試調整學生的行為、環境和自己。大多教師較容易接受調整學生或教室環境的作法，而難以調整自己，但調整自己卻是教師唯一可以自行作主的方法。

(1)自我對話 - 透過自我對話，重新瞭解學生以及自己的態度。

(2)情緒覺察與辨識 - 覺察與辨識自己的主要情緒感受。

(3)情緒界線 - 適時讓學生知道教師的情緒界線以及感受。

2.教師憑著調整本身去改變師生關係：面對配偶、朋友、同事關係中，有時候必須改變自己讓對方更能接受，改變自己的態度、略微對別人容忍些、多瞭解別人的想法。

### 投影片 30

一、目的：ADHD學生屢勸不聽，或是衝動下犯錯時，往往讓教師感到驚訝、生氣。

二、參考說明：教師為了班級經營，常常會訂立一些基本的班規，希望同學們遵守，但ADHD學生可能因為衝動或過動，而一再地打破規範，讓教師的情緒受到波動。

### 投影片 31

一、目的：說明教師遇到ADHD學生犯錯時，教師需自我調適，接納學生。

二、參考說明：別生氣，生氣不能解決問題，ADHD學生也不是故意要犯錯。教師即時在情緒上踩煞車，先自我調適，深呼吸，從一數到十，藉由運動、休閒活動或做自己喜歡的是放鬆自己，同時瞭解ADHD學生的特質，以及他並非故意，真誠地接納學生，才能有效地指導與輔導。

### 投影片 32~投影片 33

參考說明：每個人心裡都有天使和惡魔，這樣的自我對話，如果是正向的天使戰勝惡魔，心態調整一下，事情往往能大事化小。若是讓壞念頭、倒楣的想法充斥教師心中，原本容易解決的問題，就會變得更複雜。

### 投影片 34

一、目的：教師先了解自己的內在想法，並建立正向的思考。

二、參考說明：教師可以問問自己，曾經有過以上的哪一種想法，閃過您的腦海中？請分享為何你會這樣子想？舉例：

<http://edu.blisswisdom.org/index.php/component/content/?view=featured&start=15>

### 投影片 35 ~ 投影片 36

一、目的：說明教師自我對話時，幾個自我提問的問題。

二、參考說明：

1. 我瞭解我的學生嗎？他不是故意的，他做錯事自己也會沮喪，他自己也不知道如何處理？
2. 我需要找同事、朋友、諮商師聊聊嗎？
3. 我有自己的價值觀，但不強制他人接受嗎？妳有潔癖不代表學生都需要有潔癖，是非善惡有一定的標準嗎？
4. 我能否嘗試向學生學習？勇於挑戰、說出自己的看法等。
5. 我喜歡學生嗎？還是只喜歡某類型的學生？為什麼我難以接受一個跟我做不同選擇的人呢？

三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.398

### 投影片 37 ~ 投影片 39

一、目的：教師先了解自己的內在想法，並建立正向的思考。

二、參考說明：教師可以問問自己，曾經有過以上的哪一種想法，閃過您的腦海中？請分享為何你會這樣子想？

### 投影片 41

一、目的：提供教師情緒覺察與辨識的例子。

二、參考說明：學生不遵守校規，在走廊上打球，差一點打中教師的頭。教師的主要感受是驚嚇，次要的感受是生氣。

三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.206

### 投影片 42

一、目的：提供教師情緒覺察與辨識的例子。

二、參考說明：以上頁例子舉例故事中教師的情緒表達

1. 生氣有用嗎？生氣只是次要的感受，它通常是跟隨在另一份主要感受後面而來，當教師以生氣的情緒和學生說話，那麼會聽起來像責備或貶抑的訊息。

2. 其實.....我的主要的感受是？

3. 我告訴學生我的主要的感受了嗎？

三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.206

### 投影片 43

一、目的：讓教師覺察與辨識自己情緒的起伏與原因。

二、參考說明：教師可以自我對話，辨識自己情緒的起伏與原因，有時，找人聊一聊也是不錯的選擇。

三、自我勉勵小語：

1. 不要把學生的情緒變成自己的情緒。

2. 冷處理。

3. 不要真的動怒。

4. 顧及學生的面子就是顧及自己的面子。

5. 在大家面前說學生好話，在私底下處理問題。

6. 他控制不住，但我可以。

#### 投影片 44

一、目的：說明情緒界線的例子。

二、參考說明：某天下午學生一直在團體討論時插嘴，教師說明：「我很累了，我頭好痛，我不想再微笑了，也不想再假裝你們的吵鬧聲不令我煩躁，我真的再也受不了了。」結果學生們都安靜下來，還幫教師倒水。

三、自我勉勵小語：

1. 不要把學生的情緒變成自己的情緒。
2. 冷處理。
3. 不要真的動怒。
4. 顧及學生的面子就是顧及自己的面子。
5. 在大家面前說學生好話，在私底下處理問題。
6. 他控制不住，但我可以。

#### 投影片 45 ~ 投影片 46

一、目的：讓教師瞭解自己情緒的起伏，並做適當的決定。

二、參考說明：在處理學生的狀況時，只要在情緒來時所下的決定，通常不容易有好的結果，教師應該常常告訴自己：

1. 在大家面前說學生好話，再私底下處理問題。
2. 不要真的動怒。
3. 他控制不住，但我可以。
4. 顧及學生的面子，就是顧及自己的面子。

5.冷處理。

6.不要把學生的情緒變成自己的情緒。

#### 投影片 47

一、目的；說明親師生溝通的三大內容。

二、參考資料：這裡所要講述的親師生溝通，包含了溝通技巧、就醫與用藥，及親職諮詢等三大內容。

#### 投影片 49

一、目的：描述教師輔導ADHD學生時所面臨的挑戰。

二、參考說明：教師面臨的挑戰之二，便是學生總是和我唱反調，或是家長不願意帶學生就醫真煩人。

#### 投影片 50

一、目的：說明教師輔導ADHD學生時的需求。

二、參考說明：每一位教師其實都需要不斷學習有效的親師生溝通技巧。

#### 投影片 52

一、目的：說明積極聆聽 - 經典八問的內容。

二、參考說明：包括澄清問題、討論辦法、決定目標與作法，最後是追蹤結果。

#### 投影片 54

一、目的：讓教師了解與學生相處的溝通原則。

二、參考說明：所有原則的共通性為「尊重」，溝通原則很多，只要把握「尊重」及設身處地為學生設想，與學生之間的溝通，較能順暢。

### 投影片 55

一、目的：讓教師了解與學生相處的溝通原則。

二、參考說明：

1. 所有原則的共通性為「尊重」，溝通原則很多，只要把握「尊重」及設身處地為學生設想，與學生之間的溝通，較能順暢。
2. 引導、等待學生把事情說完整：「你會這樣做，一定有什麼理由，來，說說看。」「如果重來一次你會怎麼做？」

### 投影片 56

一、目的：說明建議就醫的時機與方式。

二、參考說明：

1. 確認環境、學習策略調整皆無效，找校內較具專業的教師協助溝通就醫，最後由醫療體系研判是否用藥。
2. 思考家長拒絕就醫原因：拒吃西藥（寧可吃中藥）、影響食慾與生長、擔心依賴藥物、擔心要吃一輩子（好在有健保）、擔心副作用、擔心貼標籤、受媒體報導影響。
3. 突破說法：就醫不等於用藥、多一位專業人士幫忙學生、說明特教服務以及相關社會福利資源。

### 投影片 57

一、目的：分析家長拒絕學生就醫用藥的原因。

二、參考說明：思考家長拒絕就醫原因：

1. 拒吃西藥（寧可吃中藥）。
2. 影響食慾與生長。



- 3.擔心依賴藥物。
- 4.擔心要吃一輩子（好在有健保）。
- 5.擔心副作用。
- 6.擔心貼標籤。
- 7.受媒體報導影響。

### 投影片 58

- 一、目的：突破家長拒絕用藥或就醫的方法。
- 二、參考說明：有時設身處地想一想，如果是自己的學生，可能做的決定也會和家長一樣。有了同理，家長會更願意傾聽教師的意見。當家長願意傾聽教師的意見，引進醫療或相關專業的資源會更容易。

### 投影片 59

- 一、目的：說明教師應觀察學生服用藥物的進展，進行記錄，需要時以書面方式或陪同就醫，提供醫師診斷時的參考。
- 二、參考說明：
  - 1.建立討論平台：利用上 / 放學時間、電話、mail、line、聯絡簿等方式，讓家長參與討論與決定策略。
  - 2.運用溝通技巧。
  - 3.擁有合理的家庭功能期待：瞭解學生家庭狀況有利 / 不利學習的因素，依據家庭作息提供需請家長配合執行之建議策略。
  - 4.分享資源：相關家長團體、網站、教養資訊或任何訊息分享。

## 投影片 60

一、目的：說明親職諮詢的方法。

二、參考說明：

1. 建立溝通機制：利用聯絡簿、電話、接送時間、Mail或通訊軟體等方式，讓家長參與討論與決定策略，建立良好溝通管道。
2. 同理思考：設身處地思考，家長會更願意傾聽老師的意見。
3. 擁有合理的家庭功能期待：了解學生家庭狀況有利 / 不利學習的因素，依據家庭作息提供需請家長配合執行之有效策略。
4. 分享資源：相關家長團體、網站、教養資訊或任何訊息分享。

## 投影片 61

一、目的：讓教師了解與家長的溝通原則。

二、參考說明：與家長溝通的原則除「尊重」外，重要的是，讓家長感受到你是打從心底關心學生的。在過程中，雖然學生在學校可能很不穩定，但千萬不要「急」。

## 投影片 62

一、目的：說明團隊合作包括的人員。

二、參考說明：學生的狀況因人而異，學校或輔導系統裡有不同的專業可以尋求諮詢與合作，共同輔導ADHD的學生，請善用這些資源。

## 投影片 64

一、目的：說明教師可以尋求的合作資源。

二、參考說明：教師在面對學生的各種表現時，可以不必自己一個人低頭苦思。事實上，校內外都有很多資源，可以協助教師，例如校內輔導教師、特教教師或駐校及巡迴專業

人員一起想出更多可行的策略，以有效輔導ADHD學生。

### 投影片 65

目的：回應上述挑戰，說明教師需要尋求團隊的合作和支持。

### 投影片 66

- 一、目的：舉實際案例，讓教師了解，以正向的心態面對學生ADHD的特質。
- 二、參考說明：導師班上有ADHD的學生，午休時，導師希望所有學生皆能趴下來睡午覺休息，這樣下午的課程才有精神。大部分的學生也都可以做到，唯有「他」，總是靜不下來，甚至還會吵到同學，到底要為了班級的一致性，讓學生睡午覺，還是讓他去做別的事。正好，那時學校正在推綠化小田園的活動，需要一些學生參與，導師也就順水推舟讓這位學生參加，後來學生現在變成「綠手指」，不但充滿自信，也是班上的驕傲。

### 投影片 67

一、目的：回顧「教師自我效能」單元的三大內容。

二、參考說明：

1. 自我調適，從接納出發
  - (1) 自我對話，重新瞭解
  - (2) 覺察主要情緒感受
  - (3) 說明情緒界線
2. 進行有效地親師生溝通  
積極聆聽（經典八問）
3. 尋求團隊的支持與合作  
結合學校三級預防輔導工作

### 投影片 68 ~ 投影片 71

一、目的：說明唐三藏與孫悟空的關係（成功案例）。

二、參考說明：

1. 師徒兩人關係發展，唐三藏原本只會用緊箍咒來治孫悟空，但後來發掘他的優勢能力，並找到相處的方式
2. 鐵扇公主（拿錯扇子，愈搨愈旺）
3. 五指山、緊箍咒（壓制、防堵）
4. 如來佛、太上老君（專業團隊）

### 投影片 72

一、目的：教師心目中有效能的教師形象是如何？

二、參考說明：

1. 教師形象：背後很多隻手，拿各式教學工具，慈祥的臉。
2. POWER教師（P師）：擁抱A蒂H弟。

### 投影片 75

被其他學生質疑教師不公平時，該怎麼辦？

### 投影片 76

教師如果對ADHD學生讓步，是不是表示我就放棄、妥協了？

### 投影片 77

如果我求助特教組、專業團隊，是不是表示我的能力不夠好？

**教材名稱：**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\_教師自我效能模組

**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

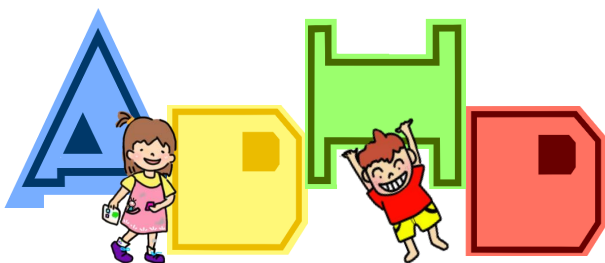


# 教育部國民及學前教育署

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



第一次教A蒂H弟就上手

# 教師自我效能

青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材