

檔 號：  
保存年限：

## 教育部國民及學前教育署 函

地址：41341臺中市霧峰區中正路738之4號  
傳 真：04-23321575  
聯絡人：陳婉柔  
電 話：04-37061214

受文者：國立鹿港高級中學

發文日期：中華民國108年9月26日

發文字號：臺教國署原字第1080110549A號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三 (0110549AA0C\_ATTCH8. pdf、0110549AA0C\_ATTCH9. pdf、  
0110549AA0C\_ATTCH10. pdf、0110549AA0C\_ATTCH11. pdf、0110549AA0C\_ATTCH12.  
pdf、0110549AA0C\_ATTCH13. pdf、0110549AA0C\_ATTCH14. pdf)

主旨：函轉衛生福利部補助社團法人高雄市臨床心理師公會製作  
之注意力不足過動症衛教單張6件，請轉知校內人員推廣  
使用，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部108年9月24日衛部心字第1081762452號函  
辦理。
- 二、旨揭衛教單張公告於衛生福利部官網供各單位及民眾下載  
使用（網址：<http://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-3560-46726-107.html>）。
- 三、檢附原函影本及衛教單張6件。

正本：國立暨私立(不含北高新北臺中桃園五市)高級中等學校

副本：本署原民特教組



依分層負責規定授權單位主管決行

## 優勢引導弱勢

若能善用ADHD孩子的興趣喜好，藉由孩子動機高的行為或活動（優勢），讓他在適切情境下有表現並獲得成就感，帶動他在情境中的注意力表現（弱勢）。

### 熱心助人，賦予責任，延長注意時間：

例如：ADHD孩子常熱心協助他人，大人可以賦予小幫手任務，上課前協助老師發下節課習作、上課中協助擦黑板，都可協助孩子注意力持續。

### 以興趣出發，增加練習動機與成就感：

ADHD孩子大多喜歡發表意見、表演，但在造句、作文等需要注意力投入的任務中，容易抗拒或隨意完成。可鼓勵孩子參加演講比賽、話劇表演，如此一來帶動他參與寫劇本、記台詞與走位，更能讓孩子從中受到課業外的肯定。

### 立即、活動性回饋，成為時間小主人：

ADHD孩子喜歡有搭配好後果的挑戰，因此，可以與孩子約定，例如：30分鐘內寫完10題計算題，可以有30分鐘溜直排輪，25分鐘完成則有35分鐘，35分鐘完成則有25分鐘。依努力程度給予回饋，孩子動機更高，而且慢慢也會有時間感，知道自己多少時間完成多少事情，成為自己時間的小主人。



## 您是孩子的啦啦隊

專心是需要學習，

更需要家長陪伴孩子將注意力地基打穩，

一階階逐步成長，

給予適當預期、鼓勵專注地達到預期目標，

增加孩子成就感，

激發動機去挑戰一次次的困難！

但，如果在陪伴歷程中，

仍有任何疑問或是困擾，

請聯繫各地醫院兒童青少年心智科，

將由治療團隊給予您適切評估與建議。

社團法人高雄市臨床心理師公會  
83399鳳山郵政第27-88號信箱



服務專線0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助

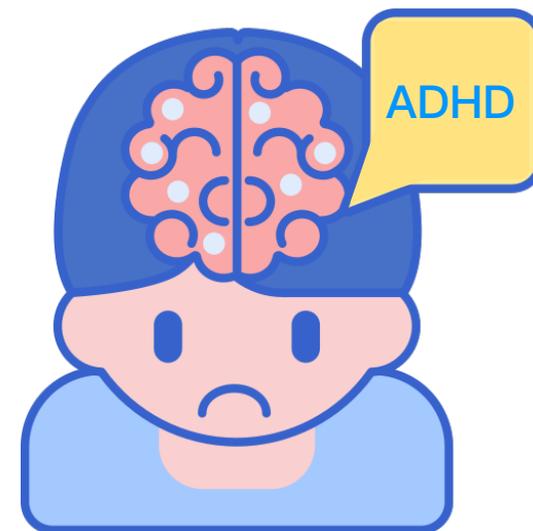
謝玉蓮、廖婉如、楊景琦、林勇勝

臨床心理師群編制



【廣告】

## ADHD孩童注意力 困難與協助



理解孩子困難

用優勢能力引導弱勢表現

發現孩子亮點

未來，將會不同



## 生活處處需要注意力

生活處處需要注意力能量投入，但大腦本會選擇對自己較有利的後果，孩子天性就是玩，因此要孩子持續完成辛苦的生活任務，更需要環境中的大人協助孩子『學習如何專心』。在協助孩子前，理解孩子在注意力方面的困難，建立對孩子適當地期待，更能看到孩子優勢能力。

### 注意力不足過動症（簡稱ADHD）

注意力不足過動症為一種**腦部功能異常**之疾病，主要症狀類型為：注意力缺失、過動與衝動，需在12歲前就有數種這些症狀表現。

注意力不足困難，會隨著年齡增加日益明顯，在不同情境注意力困難表現如下：

**學校**：文具常常不見、做學校功課或是寫考卷容易粗心犯錯、漏題或看錯題目，成績表現不穩定。

**在家**：生活自理都得叮嚀，每天爸媽只能催催催，但看電視、打電動、做自己喜歡的遊戲十分專心，對其他事卻顯得無精打采。

**在社區**：沒有注意到紅綠燈變化而可能闖過去、在大賣場因為看自己有興趣的物品駐足過久而走失、和同伴遊戲難持續、忘記別人說過的話或是約定。

也因孩子在不同情境造成上述這些注意力困擾，容易讓大人或同儕誤解他們故意搗亂，也容易引發衝突，長期下來衍生其他問題。雖然ADHD有生理上的困難，醫療上也有安全有效藥物治療，不過，若能同時搭配適當多方策略，以及調整對孩子適切期待，並給予具體鼓勵，更能看見這些孩子亮點！

## 分心，不是他的錯！只是找不到好方法！

專心是需要學習的，完成一件事，ADHD的孩子要比一般孩子花更長時間和更多努力，不是因為家長態度不夠兇或孩子缺乏意志力，而是ADHD孩子腦部功能異常影響。

家長在協助孩子前，需要調整教養孩子方式，減少批評或責罵模式，理解孩子狀況，運用方法與調整環境，讓孩子，更能相信自己！



### 降低3C產品使用，增加生活化體驗學習

長時間使用3C容易讓孩子習慣快速回饋，然而閱讀、寫功課是需要「耐煩」注意力持續及注意力分配。因此，請帶著孩子走進大自然，看看四季變化、找尋叢林鳥叫聲、讓孩子眼見為憑、動手操作學習，將課內學習課外化，擴展孩子探索好奇心，慢慢的，遇到疑惑，親子共同閱讀找尋答案，慢慢地，孩子上課投入了，因為，他正在享受「耐煩」所帶來的樂趣。



降低3C使用量，學習規劃留白時間，激發探索好奇心

### 給予簡單、清楚、明確、正向指令，建立孩子勝任感

在增加生活化體驗學習歷程中，家長也學習著表達清楚指令，彼此有眼神接觸時，以『要.....』取代『不要.....』，例如：「眼睛看課本」取代「不要分心」。並先給予一個指令，當指令成功率增加，再慢慢地增加二到三個指令，讓孩子的注意力廣度增加。並在孩子開始執行時、執行後都要給予兩階段肯定，例如：你把明天要上學的書都一本本檢查放進書包，真的很努力。具體地說明孩子努力過程，激發孩子內在動機。



眼神接觸可讓孩子清楚接受到訊息，肯定自己的努力

### 給予視覺線索提示、建立檢查習慣

請和孩子討論專心目標，畫出視覺線索，讓孩子在生活中練習覺察分心狀態，並提醒自己，例如：和孩子約定寫10題數學，畫一個沙漏圖貼在書桌前，討論如果寫功課時抬頭看到沙漏圖，就表示自己分心，要提醒自己該回到寫功課狀態。

而孩子整理書包、寫多項功課，也可一起製作視覺提示卡，將檢查步驟畫成提示，讓孩子練習可以做記號、刪除待完成事項等，建立檢查的習慣，並鼓勵孩子主動性及進步。



視覺提示可協助孩子分心時，提醒自己回到專心狀態

# ADHD 孩童 情緒行為及處理

社團法人高雄市臨床心理師公會

83399鳳山郵政第27-88號信箱

服務專線0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助

凌健豪、宋玫欣、蔡知園、謝玉蓮臨床心理師群編制



用心感受、用愛陪伴、用方法協助



## ● 注意力不足過動症 ( 簡稱ADHD )

注意力不足過動症為一種腦部功能異常之疾病，主要的症狀類型為：注意力不足、過動與衝動行為，而且需在12歲前就有數種這些症狀表現。這些症狀除了影響孩子的學習，亦會干擾其人際互動與社會適應，並可能產生許多不適切的情緒反應以及行為表現。下列為其常見的情緒行為表現：

### 自我控制有困難

因專注困難，導致常犯錯、工作效率差、遺失東西、難以完成交代的作業與任務。因過動與衝動而難聽從指示、無法輪流和等待，且多話、易干擾別人。

### 易怒

面對壓力的承受能力較弱，壓力大時，情緒起伏不定、常逃避或拖延。時常不依情境表

【廣告】

現合宜行為，照顧者或老師難以控制其行為，同儕不了解其有專注與衝動抑制的困難，而易被大家誤認為「明知故犯」，在互動中常發生爭執。這些與環境互動的負面經驗，可能導致孩子覺得別人對自己不友善，而較浮躁不安、充滿敵意，容易被激怒或激怒他人。

## 缺乏自信

因其不專注、過動與衝動之症狀，造成其學習效果差與生活表現不佳，易與照顧者或老師、同儕們起衝突，而可能會出現自卑、缺乏自信、自暴自棄、不喜歡上學等情形。

## ● 孩子情緒來時怎麼陪伴、引導

在教導孩子處理情緒前，家長要有我是孩子的「情緒教練」心理預備，包含保持平穩的態度，不被孩子的情緒、口語或行為反應影響，才能同理、接納孩子的情緒，進而教導適當的情緒處理方式。

當孩子情緒來時，請先給予適當的時間與安全的空間讓他們試著收拾自己的情緒，待他們較為平靜並可注意我們說話時，再引導相關的情緒因應技巧。

家長可嘗試以下步驟：

- 1.連結與同理接納孩子的情緒
- 2.協助情緒命名、辨認與表達
- 3.適當情緒因應技巧的討論

### 1.同理與接納孩子情緒

當孩子有情緒反應時，先試著與孩子的情緒產生連結，嘗試讓孩子知道你努力聽懂、貼近他當下的感受與行為背後的需求。可從他的表情、行為與環境事物，試著去描述出孩子當下的感覺，譬如：「是不是因為...，所以你很生氣/難過/緊張，所以你做了...行為」，或是「看到你剛剛手握拳頭、一直瞪著弟弟，是不是因為.....，你現在很生氣」。

對於ADHD特質的孩子，容易因衝動抑制的困難，想到什麼就去嘗試、探索，因此時常在情境中被大人制止限制，認為孩子的行為故意搗蛋或刻意挑釁，往往讓孩子覺得被誤會，覺得委屈、不公平或甚至想報復等感受，有時以更強烈的行為來表達情緒，產生親子之間更多的衝突。因此面對孩子情緒下的行為，大人除需努力保持冷靜外，也需要進一步思考孩子行為背後的需求或動機，譬如：「剛剛被爸爸/媽媽念了之後，你覺得很委屈」，或是「你覺得被我們誤會你故意搗蛋」等等，同理孩子在行為背後隱含、未說出口的內在語言。

## 2. 教導辨識情緒與表達

當孩子因受挫而出現情緒行為時，大人習慣給予否定的反應，例如：「這有什麼好生氣的！」、「你怎麼那麼愛生氣！」或是「不准哭」等，這類否定的回應更加深孩子的負向情緒強度。

較好的回應方式是：「媽媽知道不能玩手機讓你覺得很生氣」，協助孩子知道自己正在發生什麼事，也可以與同理相連結：「你因為想玩手機被媽媽拒絕，所以覺得很生氣」。過程中當引導孩子將情緒適切地說出來，幫助他述說引發情緒的事件，更可讓孩子整理自己的經歷和思緒，對於自己情緒更能掌控。

## 3. 引導孩子適切的因應策略

以上述的例子來說，孩子因想玩手機被媽媽拒絕而生氣，當家長理解與接納孩子情緒，孩子情緒也逐漸緩和下來，便可進一步與孩子討論情緒的表達與發洩情緒的行為，例如：情緒的表達，「我很生氣媽媽不讓我玩手機」、「我討厭弟弟弄壞我的積木」，發洩情緒的行為，「下次你很生氣想摔東西的時候，可以打枕頭或大力捏黏土」「除了摔東西，你生氣時，還可以……」（討論無傷害性的發洩行為，例如丟娃娃或搥枕頭）；另外，鼓勵家長在家中可運用正向教養中「[積極暫停](#)」的概念，與孩子討論並在家中設置一個當自己生氣或傷心

難過的時候，能讓孩子與大人都能短暫離開當下情境的暫停區域，等待彼此心情都冷靜下來後，再進一步找出解決問題的方法。

讓孩子練習因應策略並養成習慣，並不是件容易的事情，鼓勵家長可先從生活中的小事關注並給予鼓勵，孩子總是有出現「例外」沒有引發情緒和困擾行為的亮點，當孩子面對被拒絕或被打擾的情境，仍維持穩定的情緒，或是有一些不高興，但沒有出現干擾行為時，給予立即具體的鼓勵肯定，例如：「我看到剛剛你的玩具被弟弟拿走時，你的心情保持平靜，沒有大吼大叫耶，你好棒」，「剛剛不讓你買餅乾的時候，你願意努力遵守約定並將餅乾放回去，很棒」，透過這些日常生活的小練習，讓孩子理解他對於自己的情緒和行為仍具有掌控感，也能展現出讓大人關注且被鼓勵的行為，提升他之後出現適切行為的動機和意願，也更有機會讓他面對較為強烈的情緒與行為時，認為自己有能力運用討論好的策略，讓自己逐漸冷靜下來。

在協助孩子的過程，需要相當的耐心且安定大人自己的情緒，家長往往會累積過往經驗或先入為主認定孩子的行為，引發自己生氣、挫折或無力的情緒，因此可利用[情緒紅綠燈](#)的概念，讓家長先緩和自我的情緒，更能有效與孩子溝通當下困擾：

- 紅燈表示「停」 - 這時先離開現場，讓自己深呼吸、倒數或洗臉等方式緩和情緒，降低父母情緒遷怒或不當責罵孩子。
- 黃燈表示「想一想」 - 想一想自己情緒反應的原因，孩子行為有無其他可能因素，對於孩子困擾的歸因是否合宜。
- 綠燈表示「溝通執行」 - 與孩子討論剛才困擾的行為或事件，溝通引導其他可行的方法，可帶著孩子練習嘗試多元的解決策略。

## ● 如何陪伴青春期的孩子

青春期的孩子，將面對生理、心理與環境等重大改變，此外，更多元且更困難的課業份

量和標準，面對家長對於孩子更深的期待，對於ADHD的青少年是艱鉅的困難任務。在引導與陪伴時，家長需要先花些時間理解他們可能遭遇的困境。

對於ADHD特質的青少年，他們期望向大人證明他們可以做得好，但他們較容易情緒化、挫折忍受度低、更容易自我防備等特質，造成與父母、老師或同儕間更多的衝突和爭執。大人的協助與引導，目的在讓青少年學會更為適合的問題和情緒解決技巧，應用在日後的生活和互動中，也讓孩子的情緒發展漸趨穩定。家長可嘗試以下方式，試著改善親子間的溝通，提升青春期孩子的情緒及問題解決能力

### 1. 合理的期待

家長對青春期的孩子有許多的期望，但如何設定合理的期望，可以共同討論家中或外出需要遵從的原則，讓青少年參與並決策，而非大人權威式的要求管理，讓孩子感受家長對於他獨立自主的重視，也能提高他們遵守的意願。在討論規範或原則時，提醒家長在協助孩子執行討論好的原則時，可找出親子彼此能力間的強弱項關係，找出良好合作的方式。

### 2. 有效的溝通

面對青春期的孩子無法像年幼孩童，以命令或權威式的口吻要求他們配合或遵守，容易引發親子間更多的衝突，與青春期孩子討論溝通時，需減少指責、批評的負面溝通，多採正向語句的替代做法，家長可使用「我訊息」方式進行，何謂「我訊息」，包含三個部分，(1)描述行為，家長對孩子行為的具體描述，清楚向孩子說出是什麼樣的困擾行為，(2)父母對於此困擾行為產生的感受，(3)行為造成的直接或具體的影響。舉例來說，你沒有打電話告訴我你要跟同學去打球，我找不到你也聯絡不到你，很著急又很生氣，我無法安心做家事。

傳達的重點在於具體描述孩子的行為，以及伴隨的情緒與結果，溝通的內容與重點不是發洩自己的不滿或則怒罵孩子。透過我訊息，清楚傳達出讓家長感到困擾的行為、父母

的真實感受，以及行為實際帶來的結果，讓彼此明確接受真正的意思，減少親子溝通上的挫折及衝突。

### 3. 建立問題及情緒解決的策略

親子在彼此心情穩定且有足夠的時間，共同條列出可能的解決方案。首先明確定義問題內容，結合上述「我訊息」討論；再來，列出對於此困擾可能的解決方法，此過程不批評孩子提出的方法，可將想到的都先寫下來；之後，評估每個方法可行或不可行的原因，進一步延伸思考可能遇到的狀況，找出彼此可接受的方法；最後，協助青少年嘗試演練，進行沙盤推演，針對可能遇到的情況，角色扮演或具體化執行的步驟，即便孩子執行仍遇到狀況，再進一步評估怎麼修正。

## ● 照顧孩子也照顧好自己

照顧和陪伴注意力不足過動症的孩子，對於家長來說，是件相當辛苦且具壓力的事情，在外擔心顧慮他人、師長看待的眼光，在家可能要面對另一半或長輩的指責或說教，有時甚至質疑自己的教養能力，引發強烈的挫折與無力。長期下來，對於照顧者而言，更容易面對孩子的困擾行為引起強烈的情緒反彈與挫敗，造成親子關係的惡性循環。

提醒家長在協助孩子的同時，也需留意自己的情緒和身心狀況，除了前述提到的情緒紅綠燈技巧，減少自己在強烈情緒下處理親子問題外，鼓勵家長也需安排屬於自己的紓壓方法，在此提供一些建議：

### 1. 練習放鬆訓練或冥想

規律地練習放鬆訓練，可隨時因應壓力事件的來臨，讓自己在短暫的時間內，緩和當下的情緒與不合理的災難想法，推薦可多利用 [「臺灣心理健康發展協會」](#) 的網站，裡面有相當多關於放鬆訓練的說明與示範，每天抽出10-15分鐘的時間練習，讓自己習慣練習放鬆的流程與方法，有助面對突發壓力下，或需立即處理孩子問題時，能在短暫時間內安

定自己的身心。

## 2. 尋求支持性團體

善加運用網路資源，臉書有許多相關的支持團體，不論是關鍵字「ADHD」或是「過動兒」，都會有許多相關聯的社群或協會，裡面有許多來自專業人員或是家長本身的經驗，定期或不定期舉辦的親子活動或家長課程，提供教養技巧與醫療上的資源，甚至有些是來自長大後的ADHD孩子，分享他們自己的成長歷程。從中可以獲得許多適合自己的資訊與回饋，避免讓自己陷入孤立或無助感。

## 3. 接納自己的挫折情緒

面對孩子時，不要把孩子表現不好的行為或問題，歸咎是自己有問題，每個家長在教導或教養孩子時，都會遇到孩子表現不如預期的結果，記得別因此認為或批評自己是糟糕的父母，需要學習接納自己在過程中的挫折感受，學會體諒他人對孩子不瞭解的評論或眼光，也原諒自己在教養過程中做得不好的感受，給予自己進步學習的空間。

最後，鼓勵各位家長，親子關係中的支持與鼓勵肯定態度，對於孩子是很重要的因素，因此學習照顧孩子的同時，也請好好照顧自己。

社團法人高雄市臨床心理師公會

83399鳳山郵政第27-88號信箱



服務專線0982-626863



<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助

陳鈺閔、葉品希臨床心理師群編制

## 技巧改變成真，好行為持續發生



「不要再亂跑，都講不聽！」媽媽生氣地大喊，但小明依然在餐廳裡跑來跑去，差點撞到服務生，爸爸只好過去抓住他，小明不斷掙扎，並開始哭鬧，爸媽無奈得不知如何是好....

由於 ADHD 孩子的大腦執行功能與一般孩子有所不同，使得孩子很難把聽到的指令或該做的事放在心上、依照輕重緩急擬定計畫、思考行為的後果，還要控制想去做更有趣的事或遇到困難想放棄的衝動。

### 1. 越了解孩子才越能解決問題：

花時間與孩子相處，了解孩子能力的限制，視狀況調整對孩子的要求，比如說孩子的注意力只能在 15 分鐘內寫完 6 題數學，要求孩子一氣呵成地在半小時內寫完 15

題數學，結果可能是孩子哀哀叫、家長氣嘆嘆，建議可分段進行，讓孩子可達到設定的合理目標，提高成就感及學習動機<sup>[6]</sup>。

2. 設定正向、具體且可行的行為目標：

當人們刻意要壓抑某些行為時，因為大腦受到了關鍵字提示，反而更想去做<sup>[1]</sup>，但若給大腦一個具體、明確的行為指引，就能透過好行為取代壞行為，亦即把希望孩子「不要」出現的某些行為，轉換成希望孩子「要」怎麼做比較好，例如：「不要亂跑」變成「坐在椅子上」。

3. 建立結構化的生活環境、減少外在干擾並給予有效的指令：

根據家庭的生活習慣及環境事先安排簡化、步驟化且流暢的流程，並根據當下的任務移除不必要的外在刺激。同樣的，給予正向行為的指令時，必須先減少會使孩子分心的人事物，透過眼神接觸及邀請孩子重述，以確認孩子真正接收並理解指令，且務必要確認孩子完成要求，反之，若沒有把握能監督他完成，寧可不要給指令，避免過多的無效指令，讓孩子學會「家長的話不用聽也沒關係」<sup>[2][3]</sup>。

4. 適當地運用獎勵和處罰：

透過設定明確的行為後果（獎懲制度）來提升孩子配合的動機，同時必須考量孩子的特質並調整操作上的細節，才能達到最佳效果，包括：立即回饋、確實執行、堅持一致、具體描述，讓孩子確實了解行為及後果間的連結，更願意也更知道要怎麼做才能再次獲得肯定或是避免處罰。尤其可以善用社會性增強物，如：擁抱、微笑等，隨時注意孩子的好行為並立即給予具體的讚美，或忽略孩子的壞行為，剝奪孩子想要的注意力，以削弱其不適宜行為出現的頻率<sup>[2][6]</sup>。

5. 管教一致性：

管教不一致都可能導致孩子對規則感到混亂，且可能會鑽漏洞，難以建立好行為，若能一致，方可事半功倍，孩子也會呈現較少的情緒困擾與外化性行為問題<sup>[1][4]</sup>。管教一致性是照顧者在不同情況下，有一致的管教原則，不會因為今天心情好就對原本說不行的行為開綠燈。此外，是主要照顧者間對於教養規則可否達成一致，例如爸爸說吃飯前不可以吃零食，所以媽媽也要堅持這個原則。

6. 溫和堅定的態度：

溫和而堅定的態度可顯現對孩子、自己與情境的尊重，以身作則教導相互尊重，引導孩子建立好行為、發展問題解決技巧與提昇適應功能。比如說當孩子出現不適切的行為時，可以採溫和且堅定的語氣說「我知道你現在很生氣，請你坐在這張椅子上，等大家吃完飯就可以離開。」<sup>[5]</sup>

家長的管教態度和技巧，對孩子的行為和性格養成有深遠的影響，針對孩子的內在

困難提供外在資源，讓孩子學會正確的做法，透過持之以恆的練習，不斷創造成功經驗，訓練執行功能，就能提升孩子的自信、努力的動機及做得更好的能力。

參考文獻：

1. Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2005). The role of parenting styles in children's problem behavior. *Child development, 76*(6), 1144-1159.
2. Barkley(2013). *Defiant Children : A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*(3rd Ed.). New York : The Guilford Press
3. El-Sayed, Nahla N.; El-Sheikh, Mona M.; Khalil, Sherien A.; El-Ghamry, Reem H.; Aly Badawy, Hend A. (2016). Impact of implementing a parental training program in the treatment of a sample of ADHD children, *23*(2), 63-71
4. Galambos, N. L., Barker, E. T., & Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child development, 74*(2), 578-594.
5. Nelsen, J. (2006). *Positive discipline*. Ballantine Books.
6. Piffner & Haack(2014).Behavior Management for School Aged Children with ADHD. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am., 23*(4),731–746
7. Wegner (1994). *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*. New York : The Guilford Press



社團法人高雄市臨床心理師公會

柯俊銘臨床心理師編制

83399鳳山郵政第27-88號信箱

服務專線0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助



1

## 做事少根筋，生活狀況多？

### 小心成人過動症在作怪

注意力不足過動症（ADHD）是常見的兒童精神疾患，患者普遍有容易分心、衝動控制困難與過動等表現，正因為如此，這類的個案又被稱為「過動兒」。

詳細肇因至今仍不明，可能是基因遺傳與環境交互作用或大腦的細微損傷所致。許多人誤以為注意力不足過動症只會發生在孩童時期，但實際半數以上的患者在成年後依然會帶有殘餘症狀，對生活造成的影響層面廣泛，衍生的問題簡介如下：

- ◎ **人際衝突**：言語互動時，顯得心不在焉，需要一再提醒，讓人覺得不被尊重。行事缺乏耐性，挫折忍受度低，一點小事就會抓狂，動不動就和人起摩擦。
- ◎ **關係緊張**：由於家務常做不好，還會忘東忘西，易被配偶認為是懶惰、散漫、沒有責任感，加上脾氣暴躁難溝通，這些都會導致夫妻失和，甚至婚姻破裂。
- ◎ **情緒失調**：常感到不安、擔憂及無法控制地心煩，甚至討厭自己，覺得未來沒有希望。調查發現，成人過動症患者比一般人更有機會罹患憂鬱症、焦慮症等。
- ◎ **就業困難**：組織能力不足，處事雜亂無章，持續度有限，往往要人幫忙善後。記性欠佳，交辦的業務常丟三落四，無法確實完成，造成不受雇主歡迎。
- ◎ **慢性壓力**：受到症狀的干擾，當事人往往承受極大壓力，長期下來

【廣告】

易導致肌肉骨骼、呼吸、心臟和消化等方面的不適，或是代謝（如血糖）上的異常。

- ◎ **物質濫用**：國外研究顯示，成人過動症患者中，高達五成有抽菸、酗酒與吸毒等物質濫用的問題，而物質濫用者中也約有 15 至 25 % 罹患成人過動症。
- ◎ **螢幕依賴**：沉迷 3C 產品，使用智慧型手機、平板電腦玩網路遊戲或在社群網站中聊天的時間越來越久。以往文獻證實，過動症和網路成癮有極高的共病率。
- ◎ **睡眠障礙**：常見有不好入睡、晚上易醒和睡眠持續時間短等情形，睡眠品質普遍不佳，臨床上部分成人過動症患者合併有睡眠呼吸中止症或不安腿綜合症。
- ◎ **過度消費**：購物前並未深思熟慮，了解是否真的需要，只是一時衝動，看到就想買到手，結果回去快感消失，反加深沮喪和失落感，財務容易出現危機。
- ◎ **強迫進食**：吃東西不知節制，即使知道應適可而止，卻還是容易暴飲暴食。有的在大量進食獲得滿足後，因出現罪惡感而慣用催吐的方式把食物排出。

若察覺自己有上述的情形，而過去曾經有注意力、衝動或過動的行為問題，最好儘快尋求心理衛生專業（如精神科醫師、臨床心理師等）的協助，透過服用藥物、心理治療與行為管理等，可以有效改善症狀，提高工作效率，促進和他人之間社交互動的和諧。

另外，若是配偶、伴侶有這方面的困擾，您也為此感到頭痛，不妨一起結伴接受婚姻諮商。在治療師的說明和引導下，除能增進對該疾患特性的瞭解，澄清彼此的誤會外，也能學習如何與另一半相處與協助對方克服相關障礙，只要願意付出與努力，相信彼此的關係會有如倒吃甘蔗般，漸入佳境。

# 學齡前講道理、學齡期談關係



## 青春期的重視價值感與歸屬感

社團法人高雄市  
臨床心理師公會  
施文逸、游于涵、蔡知圃  
臨床心理師群編制  
83399鳳山郵政第27-88號信箱  
服務專線0982-626863  
<http://www.kcpa.org.tw>  
衛生福利部補助

情緒是人類共同的語言，多數人天生就能透過情緒的表達和理解，  
傳達許多需求，並且在情緒的回應中得到人際互動的滿足感。

## 增進學前孩子好情緒（3-6歲）從情緒覺察做起

ADHD 學齡前的幼兒可能因注意力品質不佳或情緒困難而較難與同儕一起互動、遊戲，同儕間的接受度可能因此下降，這些互動間的挫折累積都可能讓孩子在人際上形成負向循環（注意力調配困難或情緒調節困難→負向經驗→挫折情緒累積→衍伸負向情緒），造成幼兒的天職 - 「遊戲」品質大為下降。



對學齡前具注意力不足特質的幼兒來說，對較簡單的情緒是能正確理解的，但孩子容易因為沒有專注於互動而忽略了環境情緒線索；因此，我們可以試著引導孩子先將注意力轉回互動對象身上（如：「你看看他的表情，是什麼心情呢？」），再請孩子試著產出合適的回應。對具過動/衝動特質的幼兒而言，較容易生氣、哭鬧或難以平復激動的情緒，我們可以先和孩子練習說出當下的需求，辨識自己的情緒與強度，並做情緒調節的練習（如：深呼吸、做喜歡的活動），從中體認到自己行為與情緒變化之間的關聯性。

# 增進學齡孩子好情緒（6-11 歲）從親子關係做起

孩子進入到結構化的學習環境，這個小型社會化的過程，是充滿美麗冒險的旅程。這時期您會注意到：孩子多數的生活是獨立於家庭之外，孩子每一天聽到、看到、體驗的人事物都會成為孩子新的世界觀。您會發現，親子間相互的理解就需要更多機會相互「分享」和「溝通」。



您期待孩子在這個時期已開始能控制自己情緒，然而您也必須注意到：一個 ADHD 孩子要能逐步能掌控自己的情緒行為，需要比其他孩子更多時間淬煉。過去多項研究均顯示 ADHD 孩子前額葉發展相對較慢，我們鼓勵您在訓練孩子掌控情緒時，先給自己一段時間，練習有品質的方式陪同孩子一起經驗各式各樣的情緒感受。孩子每一天都在透過生活的大小事件，體驗「難

過、失望」，更經驗到的是「當我難受的時候，我仍然相信這世界有人與我同在」，孩子不孤單，也更有力量探索與處理自己的感受。

## ◎ 陪伴學齡孩子的父母可以：

- ✓ 給自己按一下「暫停鍵」：停！當你注意到孩子情緒行為的當下，您浮現的念頭、畫面、聲音是什麼？這個關鍵時刻浮現的任何線索，會像車子前輪驅動您後續的行動。
- ✓ 找到信任的勇氣：感受它！任何的聲音畫面、負向的念頭是否阻礙了您對孩子的信任、減低了您表達愛的機會？選擇一個孩子做得好的地方，試著簡短、具體且正向地稱讚孩子。
- ✓ 設定清楚的界線：能 / 不能做的事，如果能提前建立明確的規範和原則，您與孩子的爭執會大大降低。而除了規範，也別忘了激勵和適切的獎勵回饋。
- ✓ 引導孩子思考問題、增進問題解決能力(青春期後的孩子亦適用)。例如：設立具體明確的可達成目標，列出方法步驟並確實執行，最後檢核此方法的可行性。

# 增進青少年好情緒 ~ 同儕關係與自我認同

情緒是我們大腦和環境互動下的身心反應，在大腦發展上，邊緣系統大約在青春期時成熟，但掌管理性判斷和自我監控的前額葉皮質一直到 20 多歲還才不斷變化，較晚才會成熟，使得青少年容易經歷情緒風暴與震盪。ADHD 的青少年因為組織規劃、維持目標導向行為與自我控制不佳，更容

易有課業、人際相處，與 3C 產品使用的自我管理問題，而易衍伸出負面情緒，以及較低的自我認同感。我們可以把這階段視為一個孩子需要培養自我認同、學習和同儕相處以及練習自我監控的必要過程。

◎ 在協助青少年的身心成長與情緒自我調適上，父母和師長可以嘗試以下做法：

- ✓ 了解孩子行為背後的需求：例如：追求冒險與刺激、獲得肯定與關注、同儕團體的認同、展現自我風格等。孩子可能會出現少思考而快速的決策，模仿與表現所屬同儕團體的行為、習慣，但這並非代表有這些需求是不好的，而是教導孩子該用怎樣適切的方法來滿足這些需求。
- ✓ 與孩子溝通時使用『我訊息』的方式溝通：包含三個部分：對孩子行為的具體描述、父母 / 師長對於孩子此行為的感受與心情、孩子行為對於孩子自己或他人造成的具體影響。重點在於以少指責或批評的方式，以清楚、具溝通性的方式讓孩子能反思自身行為的後果。
- ✓ 教導孩子幫自己煞住車與找到自我提醒的方法：例如：學習適時地對自己喊停、自我激勵與提醒自己於什麼情境下該做什麼事的自我監控方式。可善用隨身小物、筆記本與電子軟體，亦可自製小物來作為提醒物(如市面上的靜心瓶、冷靜瓶)。重點在於引導孩子能主動地嘗試與投入於使用這些策略才可事半功倍。
- ✓ 培養有益身心健康與增加人際互動機會的休閒活動嗜好：例如：戶外運動、學校社團活動、藝文展覽 / 表演、各式營隊、美術或手工創作、公益活動等。
- ✓ 青少年孩子面臨較多的同儕歸屬與自我認同課題：家長/師長可善用傾聽與探問方式協助孩子了解自我以及與他人的關係，可使用人、事、時、地的方式來逐步協助孩子整理事件脈絡，再嘗試讓孩子思考自己與他人互動時自己的想法/感受，他人可能的想法/感受，以及行為造成的結果。最後用問題解決步驟來帶領孩子找出『下次可以怎麼做』的方法。



教養歷程中，親子一同累積「情緒存款」，讓「教」和「養」更能夠貼近彼此的心；雖然不同發展時期採用的方法略有不同，但 ADHD 的孩子更需要我們陪伴、同理、支持與傾聽，示範並引導合宜的情緒行為技巧，讓孩子在社會化的過程中健康且自信的成長。



## 同儕接納 大家一起來



社團法人高雄市臨床心理師公會

蔡彤寧、王亭力臨床心理師群編制

83399 鳳山郵政第 27-88 號信箱

服務專線 0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助



有時候，你會覺得他很聰明，  
但有時候，  
你會覺得他怎麼連簡單的日常慣例也會忘記、做不好。  
有時候，你會覺得他很可愛，  
但有時候，你會覺得他很煩、很討厭。  
有時候，你喜歡跟他在一起，  
但有時候，你會想要躲開他。  
他，真的不是故意的。  
他，需要大家的提醒或幫忙。

ADHD學生因為症狀行為的關係，經常處於想和他人好好相處，但一不小心玩得太瘋行為脫序，造成他人的困擾，或是因為對於常規的配合度及自我控制能力不穩定的關係，而在班上經常被提醒責罵，在團體中顯得格格不入。

長時間下來，孩子對自己的表現感到挫折甚至失去改變動機，同儕間也容易對這個狀況外、會闖禍的同學心生排斥。但是ADHD的孩子也有很多很棒的特質，如果好好運用，會成為團體裡的超級智多星唷！

### 老師篇

班級內有個 ADHD 的孩子，對老師來說，考驗著老師班級經營和情緒壓力管理的能力，除了吸收相關知識更了解孩子的行為表現與背後的原因之外，與學校的輔導室合作，或是與孩子就醫的醫師、心理師共同討論形成合作同盟，都可以更加了解如何和孩子合作，增加雙贏的機會。

另外建議多使用獎勵制度、團隊合作、工作角色等班級營策略，及在提醒 ADHD 的孩子時使用動作示意或建立默契小手勢、減少口頭制止，在使用得宜的情況下均能增加 ADHD 孩子在團體內的被接受度及與同儕互動的親善程度。

老師的態度對於孩子在團體內被接納的程度影響甚大，能引領製造友善的氛圍，更增加 ADHD 的孩子在團體生活中的好表現。

### 家長篇

家中有 ADHD 的孩子，在教養的路上無疑是辛苦不足為外人道的，維持與醫師、心理師及學校老師良好的溝通，除了能掌握孩子的狀況、給予適當的協助，也讓孩子在成長過程中更了解自己，也更有自信。

有時候家長會擔心告訴老師、同學孩子是 ADHD，會帶來不必要困擾或歧視，但換個角度想，不了解孩子的需求及限制，而用一般的標準看待、要求他，不正是給孩子帶來更多的挫折與他人的不諒解嗎？

我們都希望孩子在充滿愛的環境下開心成長，而成長過程中卻難免經歷困境，家長是孩子最重要的支持與後盾，正視孩子的限制與需求，與孩子分享討論而不強迫，維持良善的親子關係，傾聽孩子的話並同理接納。親子關係的穩固，將會是未來人際關係中最重要的基石。



## 同儕接納 引導活動



社團法人高雄市臨床心理師公會  
蔡彤寧、王亭力臨床心理師群編制  
83399 鳳山郵政第 27-88 號信箱  
服務專線 0982-626863  
<http://www.kcpa.org.tw>  
衛生福利部補助

班上有ADHD元氣學生，老師、家長和同學都會感到困擾與困惑。

了解學生的特質與困難，給予合理的期待與正向的支持，  
創造友善接納的環境，讓元氣學生有空間與時間進步，他們會表現比您想像得更好更棒！！

### 第一步:寫下印象中的行為

當您一想到元氣學生，

從印象中最先浮現的三個行為會是什麼呢？

- 1.
- 2.
- 3.



### 第二步:把寫下的行為做分類

請把以上的行為試著放進右邊欄位中

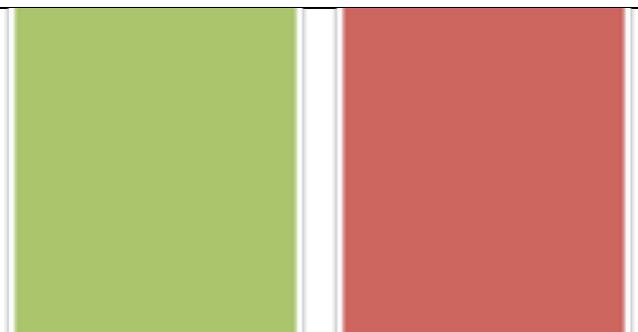
綠色為正向：您覺得偏向好的、被期待的

紅色為負向：您覺得較不喜歡、不舒服的

請問您放在正向區域多？還是負向區域多？

如果您的一言一行，每天都受到批評與責備，  
您的感受會是什麼呢？

您知道嗎？我們可以用不同觀點去看待行為，  
當您使用不同的角度重新思考時，原本眼中所看到的缺點，很可能就會變成優點喔！！

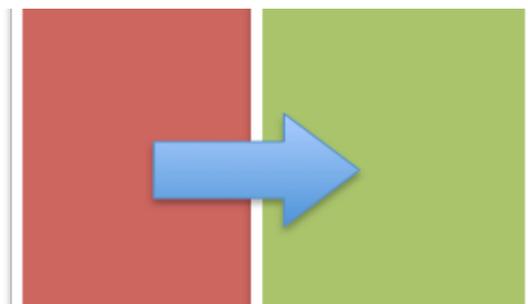


正向區

負向區

### 第三步:觀點轉換大挑戰：試試看以下的行為是否也可能會是種優點？

1. 動個不停/動作很大→
2. 話多/愛插話→
3. 忘東忘西→
4. 拖拖拉拉→
5. 雞婆→
6. 不按題目作答或是在課本塗鴉→



轉換觀點重新看待行為

【廣告】