

關懷
過動兒



序文

有愛無礙 超越障礙

文 / 王秀蘭（國語日報特殊教育版主編）

教育部與國語日報合作製作的「特殊教育專刊」，從民國八十八年創刊以來，每週一次刊出特殊教育的相關文章，希望提供教師和家有特殊兒童的家長，最佳的教育和教養資訊，也讓一般社會大眾對特殊教育有多一些了解與認識，共同為國內的特殊兒童營造一個「有愛無礙、超越障礙」的無障礙社會。

從九十三年起，除了每年五十二期的專刊版面製作外，並編製「特教手冊」，提供有需要的教師和家長免費索取，已完成的特教手冊有《關懷自閉兒》、《關懷遲緩兒》，以及這本《關懷過動兒》。由於印製冊數有限，索閱的學校及家長非常踴躍，供不應求，手冊內容也以 PDF 檔案形式放置在教育部特教小組網站與國語日報網站，提供下載，希望能更深入教室與家庭，發揮更大的力量。

臺灣有近三十萬的學童被「注意力缺失過動症」（俗稱「過動症」）困擾著，絕大多數的患童智力正常，外表與一般兒童沒有差異，由於不容易被發現，常容易錯失治療時機及招致外界的誤解。《關懷過動兒》手冊集結近年來在特殊教育專刊刊載的「過動兒教養策略」專欄及其他相關文章。在專欄進行中，承蒙「台灣赤子心過動症協會」蔡美馨執行長及新竹教育大學特教系孟瑛如教授的協助，讓專欄文章得以順利進行，提供讀者有關過動症兒童在就醫資訊、親職教育、教育方法及教育資源上的各種資訊。

特殊兒童需要社會更多的關愛與協助。未來，特殊教育版仍將扮演特教知識、理念、資訊、實務經驗分享與交流的傳播橋梁，期盼每一個特殊兒童都能受到最完善的教養與照顧，走向快樂寬廣的學習之路。

目錄

【序文】有愛無礙 超越障礙	
【親職教育】認識 ADHD 及醫療現況	
【親職教育】親職知能及教育資源	
【親職教育】醫療觀與藥物治療	
【親職教育】預防行為問題 父母應建立合理的期待	
【職能訓練】行為管理策略 幫助過動學障兒	
【親職教育】親師合作與具備知能	
【教養策略】提升專注力的居家訓練遊戲	
【教養策略】用興趣引發學習動機	
【教養策略】ADHD 學童的性教育	
【教養策略】以支援性預防措施 營造無障礙接納環境	
【職能訓練】訓練專心技巧 提升獨立工作能力	
【職能訓練】訓練自我控制能力 改善叛逆行為	
【教養策略】營造讀書環境 擬定複習計畫	
【教養策略】過動兒的校園輔導	
【親職教育】愛與鼓勵最重要	
【教養策略】運動與飲食減少孩子多動行為	
【附錄一】ADHD 參考工具書	
【附錄二】ADHD 相關專業團體	
【版權頁】	

目 錄

.....	文／王秀蘭	2
.....	文／蔡美馨	6
.....	文／蔡美馨	9
.....	文／高淑芬	12
.....	文／林亮吟	15
.....	文／呂偉白	18
.....	文／蔡美馨	20
.....	文／柯雅齡	24
.....	文／李麗玲、柯雅齡	29
.....	文／孟瑛如	33
.....	文／孟瑛如	37
.....	文／孟瑛如	40
.....	文／林亮吟	44
.....	文／孟瑛如	48
.....	文／郭色嬌	53
.....	文／楊舒婷	57
.....	文／林彥佑	59
.....		61
.....		62
.....		63

1【親職教育】

認識 ADHD 及醫療現況

文／蔡美馨（赤子心教育基金會執行長）

「注意力缺失過動症」患者智力與外觀與常人無異，不容易發現，常容易錯失治療時機及招致外界誤解。據估計，全臺約有五十萬以上的患者。

「注意力缺失過動症」簡稱「ADHD」，俗稱「過動兒」，是一種受遺傳、腦傷、腦神經傳導介質失調，或社會環境因素所致的生理症狀。

單純的「注意力缺失過動症」，會有過動、衝動、不易專注等症狀，這些症狀程度不一的影響患者的學習、人際及社會適應。例如成績表現不好，常讓此症學童覺得不如人；衝動的情緒或行為，造成患者不容易交到朋友；弄不清楚社會情境，患者容易自我中心強、白目、無厘頭，讓人懷疑患者腦筋是不是有問題，或者根本就是故意的。此外，融不進團體的孤單感，則讓很多患者不是外顯攻擊，就是內壓成憂鬱、焦慮症狀。

種種的狀況，讓智力與外觀都正常的注意力缺失過動症患者，常常很難讓一般大眾了解與接納，而有些患者在人際上的糾葛和困境，會因情緒行為問題而起。

家有過動兒家長，在孩子成長過程中，舉凡醫療或用藥的疑慮、孩子學校的適應、親子關係、孩子自我成長、不一致的教養困境、親師溝通、如何優勢開展、資源何處尋、兵役、交友、職業狀況、婚姻等，無一不是關注的問題，其中醫療或用藥的問題尤其困擾家長。如：

◎我已經帶孩子去過好幾家醫院了，但診斷不一，讓我既迷惑又擔心，我真想知道孩子究竟怎麼了，而我又要怎麼幫助他？

◎孩子吃不吃藥判若兩人。到底令人抓狂的孩子好，還是呆滯無眼神卻不搗蛋的孩子比較好？

◎醫師沒有解釋為什麼他診斷孩子是注意力缺失過動症，又為什麼要服藥。我覺得很害怕，因為我不知道接下來我該怎麼走。

「注意力缺失過動症」成因是一種生理的發展性異常，患者藉由醫療藥物的診治，並配合適切的行為指導，以及親職教育，均可獲得顯著改善。但是以目前臺灣醫療現況，注意力缺失過動症就診率不及兩成，令人惋惜。

探究患者就診率低的原因，包括：

1.據估計，注意力缺失過動症發生率，每一百個人當中就有三到七個，全臺約有五十萬以上的患者，卻只有一百多個兒童心智科或精神科專科醫師門診，醫療資源嚴重不足。

2.醫療不足，使得有些醫師看診時無法兼顧質與量，以致家長須帶著最不耐等待的孩子做漫長的候診，但門診結果卻不一定能讓家長釋懷、解惑。醫師、家長與孩子皆身心俱疲。

3.此症患者因程度不一，個別差異大，如果不是具備一定醫療經驗的醫師，藉由長期的觀察記錄，再加上相關評量表的綜合評估，想做出確切診斷，實屬不易。單憑短暫的診間會談，有時難免未能確切掌握到患者核心障礙，這也造成家長「逛」醫院的心酸。

4.家長要接受孩子有異常，本來就需要時間調適，接踵而至的問題更是困擾家長。例如：成因為何、症狀有哪些、影響是什麼、為何要用藥、用藥的意義為何、藥的成分是什麼、怎麼吃法、會有哪些副作用、藥要吃多久、服藥期間家長須配合或注意事項為何，以及如何向孩子說明何謂注意力缺失過動症、為何要服藥，如何取得家人和師長的了解或協助用藥……

被列在特殊教育法中嚴重情緒障礙類別的「注意力缺失過動症」患者，其鑑定基準，明列「得參考精神科醫師的診斷認定

之」，說明此生理疾症，醫療與教育密不可分，家長、教師有了解及配合醫療機制，以適切協助孩子的必要性。

因應注意力缺失過動症的醫療現況，建議家長帶孩子就醫前，必須預做以下功課，並建立正確觀念：

正確且完整的診斷，是成功面對過動兒的第一步，因此，尋找受過臨床專業訓練的精神科專科醫師、兒童心智科醫師或取得認證的教育人士，為你的孩子作診斷。

條列陳述孩子的健康問題、心智發展、動作協調、感官問題、成績、學習能力、焦慮或害怕的事、自我照顧能力、社交技巧情緒、與家人的關係、同儕關係及孩子的優勢能力、困難點等，以因應就診時間短促，並較能尋得醫師針對孩子的各種症狀作回應。

準備或影印孩子曾接受診治的醫療報告，或其他相關專業的紀錄報告，供醫師參考。

把你對孩子用藥的疑慮條列下來請教醫師，如：有無其他藥物可替代、藥量的討論、用藥的時間性，或請求提供藥物的相關資料，而非擔心藥的副作用自行停藥或拒絕藥物。

期盼在醫療課題上，每位家長都能尋得適切的資源與方向，畢竟在改善注意力缺失過動症的配套措施裡，醫療立於關鍵的重要地位。也衷心期望，醫療環境改善，醫療品質提升，藥物研發更上層樓，增進效能並減低副作用；更企盼政府致力加強宣導過動症患者的就醫觀念，並結合醫療、普教、特教、心理輔導、社工、相關專業的團隊合作方式，協助 ADHD 患者，發揮潛能，快樂的生活。

2【親職教育】

親職知能與教育資源

文／蔡美馨（赤子心教育基金會執行長）

有名「注意力缺失過動症」（簡稱 ADHD，俗稱過動兒）患者的媽媽，因為擔憂高三孩子下一步沒路走，使得憂鬱症復發。還有位媽媽說：「孩子輟學，每天掛在電腦桌旁，任何人任何事都彷彿與他無關，真憂心這十四歲的孩子以後怎麼辦？」很多 ADHD 的家長眼看孩子人際跌跌撞撞，學習難見起色，家人跟孩子的情緒、信心都陷入谷底。

臺灣有近三十萬以上學童被「注意力缺失過動症」困擾著，根據臺北市教育局九十三年九月針對此類學童做的一份適應狀況調查結果顯示，百分之三十五的 ADHD 學童，在整體學習適應上不佳或極差；在情緒及行為表現上，百分之八十八的此類學生需較長時間才能穩定或者無法控制。三分之一的教導者，尤其是父母，往往因教養不易、挫折感重而引發憂鬱或身心疾症。

一般智力正常的過動兒只要好好教育，絕對具有社會生產力。但我們更著急的是，如果未獲得適切的協助，百分之五十的青少年會合併行為規範障礙，百分之四十合併焦慮症狀，合併憂鬱的比例也高達百分之二十，而自信低落、放棄學習或衍生親職衝突等現象，更不在少數。究竟過動症患者的家長該如何建設自己的情緒防火牆，找到愛與管教的平衡點，並有奮揚的支持力道呢？或轉頭。我很清楚，人在情緒中的表情有多可怕，而過動兒的感官輸入，天生敏感，看到這些畫面會被驚嚇，但不一定就知道他闖了什麼禍，或該怎麼辦。」這位媽媽的作法是先處理情緒，再處理行為，她了解自己生氣了，但也清楚情緒對孩子沒益處。她把情緒在親子關係裡的負向影響降至最低，但並非否定情緒。

大部分學者專家也認為，過動兒最需要的是父母為他們犧牲，犧牲所有的娛樂和休閒。這樣的父母必定是脆弱、疲累、易怒和脾氣暴躁的。

過動兒師長必備兩種能力：穩定情緒能力和預知能力。引導較混亂、較無組織條理的孩子，需有堅定及明確的結構作法與態度。穩定的師長，能穩定孩子的思緒與腳步；沉得住氣的父母能給自己及孩子空間去找籌碼和退路，孩子在進退有據的支持下，才能找到定位建立自信，邁向穩定。

預知能力，則是一種深度了解與接納下的預測與解決能力，提前看到問題癥結並得以及時因應；而非只是隨孩子的狀況不斷起舞、驚慌失措或情緒擺盪。

● 家長的學習課題

ADHD 學生是否得以適切發展，醫療、特殊教育、親職教育的配套良窳與否具關鍵之效。在教育現況上，有些重要資源，家長應學習運用，對孩子的學校適應將能有所助益。

(一) 國內有什麼法令可保障過動孩子？家長又當如何依法運用？

注意力缺失過動症的患者在特殊教育法被明列於嚴重情緒障礙類中，依法有權益可獲得特殊教育的協助。包括：

1. 特殊教育之課程、教材及教法，應保持彈性，適合學生身心。
2. 身心障礙學生之教育安置，應以滿足學生的學習需要為前提，以最少限制的環境為原則。
3. 就讀特殊學校（班）及一般學校普通班之身心障礙者，學校應依據其學習及生活需要，提供錄音、提醒、生活協助、家庭支援、家長諮詢等必要之教育輔助器材及相關支持服務。
4. 各級學校應對每位身心障礙學生擬定個別化教育計畫，並應邀請身心障礙學生家長參與其擬定與教育安置。

(二) 什麼是個別化教育計畫？

個別化教育計畫，是指運用專業團隊合作方式，針對身心障礙學生個別特性所擬定的特殊教育及相關服務計畫。依規定，學校應於身心障礙學生開學後一個月內訂定個別化教育計畫，內容包括學生的身心、行為和學習的能力和現況，以及行政支援及處理方式等。家長要學習去了解計畫內容是否明確、務實，以及其可執行性、可評量、可追蹤等內涵。

(三)什麼是「鑑安輔機制」？

所謂鑑安輔機制，是政府依法成立鑑輔會，聘請相關專業或家長代表為委員，以團隊方式，定期辦理相關特殊教育鑑定、安置及輔導事宜，以提供特教需求學生、相關特殊教育的服務機制。已被鑑定為嚴重情緒障礙類別學生，不論是經由鑑安輔特教管道入學，或申請、甄選、登記分發的任一管道，要入學普通高中、綜合高中、公私立高職、五專或進修學校，均須於報名時附上一份嚴重情緒鑑定證明影本，以提供該校為孩子依學測成績再加百分之二十五入學。

建議家長詳閱各相關資訊，用心做功課，以協助並陪伴孩子作生涯抉擇。

(四)過動兒的生涯進路如何走？

建議讓孩子以興趣、能力或性向為原則，考量學校或科別。畢竟讓孩子成為一個有用的人、有建設的人，是教育的最高理想，而非做好高騖遠或與能力興趣不相符的安排，反易造成孩子更有挫折或難有成就，影響自尊或失去學習動力。家長宜儘早與孩子討論生涯進路的方向，不論是升學或就業，原則需依孩子的興趣、能力或性向做考量，請教孩子的老師或輔導室，確切了解孩子的學習風格或優勢，帶領、陪伴孩子平安走過成長的狂風驟雨。

3 【親職教育】

醫療觀及藥物治療

文／高淑芬（臺大醫學院精神科副教授）

造成注意力缺陷過動症（ADHD）的原因目前雖然沒有定論，但是基本上研究發現，主要的問題是來自腦部額葉皮質下迴路的功能異常，造成孩子有不專心、衝動、坐不住、情緒和動作的控制失調，以及組織計畫能力不佳等問題。目前並不認為社會或家庭心理因素會導致 ADHD，但這些因素和 ADHD 的症狀嚴重度、持續度、長期癒後，以及會不會發展出其他情緒行為問題等是有關的。從數百個國際知名研究及臺灣研究明顯證明，藥物治療是最有效的治療方式；親職教育、行為治療及學校補救教學，是不可或缺的治療策略，但須配合藥物治療，效果才會顯著。本文將提供父母和老師對 ADHD 醫療層面的認知。

完整的評估和臨床診斷是決定是否施予藥物治療的必要步驟。臨床評估的內容包括：與父母、孩子進行會談，觀察孩子在診間的表現，學校的資料、老師的報告或自填量表，以及智力、學業、成就、注意力和衝動測驗。雖然神經心理學測驗和腦影像學研究結果，提供 ADHD 腦部功能異常的證據，但其結果無法協助臨床診斷。到目前為止，精神科的臨床評估診斷是國際上公認診斷 ADHD 最佳的方式。

對於不專心、過動但是未達診斷標準的孩子，可給予行為治療和親職教育，但若確定為 ADHD，除非有特殊原因，否則幾乎都建議使用藥物治療，劑量及治療所需時間的長短則因人而異。原則上，愈低年級（一到三年級）開始治療愈好，因為早期建立良好的學習和生活習慣，培養自信心及責任感，對未來的影響深遠。

ADHD 的第一線用藥是中樞神經興奮劑（臺灣只有 Methylphenida，簡稱 MPH），和 Atomoxetine（ATX）是唯一通過美國食品藥物管理局許可用於治療 ADHD 的二類藥物。短效型 MPH，藥效持續約三至四小時，在臺灣用於治療 ADHD 已有數十年，為維持白天療效，一日需要服用兩次到三次。MPH 被證實可以明顯改善注意力、過動和衝動症狀、社交技巧、人際關係、學業表現，和腦神經認知功能；MPH 的療效也在功能性腦影像學印證可活化原本功能低下的某些腦區域，雖然是中樞神經興奮劑，但長期的研究顯示並不會成癮，反而能顯著的減少將來出現品行問題和物質濫用的發生率。

臺灣已有長效型 MPH，其療效可以持續十二小時，早上服用一顆即可，減少患童需要在校或下午服藥所帶來的不便和親子衝突。MPH 對百分之七十到八十的 ADHD 患童有明顯的療效。MPH 主要的副作用包括：食欲降低、想吐、睡不著，但長期來說對體重和身高幾乎沒有影響。每日規則服藥是必要的，只有在明顯影響到胃口時，可嘗試在週末不給予藥物。

第二類治療 ADHD 的藥物 ATX 在臺灣尚未上市，臺灣的研究顯示其明顯改善 ADHD 患童的核心症狀，主要副作用為胃口不好、想睡。ATX 不會引起或惡化不自主抽搐，適用於伴有合併症或情緒障礙的患童，其療效可以涵蓋晚上症狀的改善。

家長在孩子就醫前應先準備好平日的觀察報告、老師對孩子的觀察與評估，以及聯絡簿、作業本等，這些資料可提供醫師診斷時參考。由於家長、老師以及其他家人是執行行為治療的最佳人選，因此家長看完診後應與其他相關人士溝通，告知他們醫師給予的諮商內容，並提供 ADHD 相關書籍或衛教手冊請他們閱讀。若他們對於診斷或將來治療方向有不同的意見，可以請他們下次門診時一起與醫師討論。

藥物可以幫助患童從生理上穩定情緒、增進注意力和組織能

力，父母應配合藥物治療，以行為治療的原理，教導和協助孩子控制自己的行為，養成良好的生活和學習的習慣，並且增進社會技巧，使好的行為內化成習慣。

親職教育和學校的輔導教學是行為治療最重要的環節，父母、老師對 ADHD 的了解，不再錯怪孩子，知道孩子是需要幫助的，給予孩子最適當的協助和治療，是治療 ADHD 的第一步。教養 ADHD 患童並不是一件容易的事情，父母和老師需要有穩定的情緒，行為處理的知識和技巧。如果家長已出現憂鬱、焦慮或失眠的症狀，應尋求專業的診療，以便增強自己的抗壓性，做孩子最好的支持者及行為治療執行者。

治療 ADHD，藥物和行為治療是缺一不可的，不要因為對藥物的誤解而錯失早期治療的機會，也不要認為反正吃藥就好了，而不改變自己的親職技巧，或錯失行為改變的機會。



4【親職教育】

預防行為問題 父母應建立合理期待

文／林亮吟（臺北市立聯合醫院松德院區主治醫師）

教養環境對 ADHD（注意力不足過動症）兒童行為的模塑有決定性影響，父母與患童的互動方式，以及生長環境的控制、訓練或要求，深深影響患童能力的發展與適應的技能。而養育過動症兒童所面臨的挑戰，也遠遠超過一般的親職，不僅患童需要協助，父母往往也需要支持，以學習更有效的行為策略，發揮更大的耐性與韌性，降低患童因為其症狀所帶來的風險。

行為管理技術能有效的降低症狀負面因素所帶來的衝擊。在學習行為處理的策略之初，父母或照顧者確實要付出更多的心力與時間，但中長期來看，這些方法一旦成為兒童控制衝動、對其行為負責的主要經驗來源，不僅患童本身獲益，也讓父母之親職更為省力、更有效能。目前有關過動症兒童治療的研究確實也證實了行為管理技術的效果。

運用行為管理技術強化親職工作的主要目的，包括：

1. 協助患童建立更好的生活自理與獨立的技能。
2. 維持恰當的生活秩序與行為監護。
3. 持續而一致的堅持居家情境所能容受的行為底線。
4. 對於非挑戰到底線的行為，建立可以協調與商議的機會。
5. 好好運用行為後果的原則，來影響孩子並學習負責任。
6. 維持溝通的順暢。
7. 繼續了解過動症所帶來的限制，並學習原諒。
8. 關注在生活正向的層面。

這些目標的達成能有效的預防過動症的核心症狀所帶來的行為問題，協助患童建立生活技能、享有成功經驗並增強自信心。而過動症的行為管理技術，簡單的歸納，可包括下列幾點原則：

- 1.經常運用立即的行為結果與大量態度中性客觀的回饋，來修飾他們的行為。
- 2.以讚賞、鼓勵與關注正向的態度與行為的方式，來增加與增強好行為。
- 3.用忽略、暫停與失去優惠的立即結果，減少或削弱不好的行為。
- 4.在生活經驗中，鼓勵與增強兒童順應行為的練習。
- 5.運用集點卡的修飾與鼓勵好行為。
- 6.建立加強關注的時間，以改善親子關係。
- 7.學習在公共場所不恰當行為的處理技巧。

要注意的是，並不是每個家庭都能夠運用行為管理技術，許多家庭情境並不適合立即採用，例如家長沒有時間注意孩子的行為，或花時間在細節的行為處理上；家庭主要照顧者間意見分歧，甚至有紛爭，或本身有情緒上困難、衝動控制的問題等。遇到這樣的情況，需要家庭先做調整，協助主要照顧者將其困難降低，讓患童能生活在較穩定的情境裡，才可能有比較好的機會。

另外，臨床上也常見父母學習行為管理技術時，對注意力不足過動症兒童的行為改善有著不合理的想法，導致難以看到顯著行為改善成效，而放棄努力。這些不合理的想法包括：

- 1.期待他們不出錯。
- 2.希望他們總是順從。
- 3.過動症兒童總是搞砸事情，所以不能給他們太多自由與選擇。
- 4.他們會故意激怒大人，惡意的破壞或報復。
- 5.假如過動症兒童關心別人，就應該要感激大人為他們的犧牲。
- 6.假如過動症兒童愛我們、關心我們，就應該更聽從我們說的話。

這些不合理的信念會影響父母對過動症兒童的期待，也會影響

父母對過動症兒童的態度。例如希望他們態度恭敬有禮，這樣的想法讓父母對患童直率或直接的回答感到生氣，或當他們在親友面前不能好好表現時，忍不住教誨他們。當患童情緒不佳、生氣時，常會有不禮貌的言行脫口或脫手，父母不應因此認定孩子就是沒禮貌的小孩，或因此不讓他們出席親友聚會，較合理的期待是隨著長大，患童要逐步發展出自己的經驗，這些行為表現是發展過程的一部分。

此外，對於患童生氣時說的話，父母無須當真，而是等孩子較平靜時再告訴他們生氣時不可以出現的言行，建議父母可以運用「他人會覺得困惑」（例如：「某某阿姨很驚訝你竟然會說那些話」，或「你說的那些話、做的那些事讓某某很難過，你必須道歉」），以及喪失優惠等立即行為的後果（例如：今晚不能看喜歡的卡通，禁止使用電腦一天，提醒他記住這次經驗，但態度上不要將之當作是對孩子的威脅），藉此患童知道生氣時不恰當行為的影響與後果，引導孩子有更好的行為出現。

其他不合理的信念，還包括「應該要及時完成的功課常常拖延，意味著未來他做其他的事也會如此」、「他總是不能徹底的清理房間，表示他不會好好把目標完成」。父母不應從單一事件下結論，如此會讓你忽略孩子有好的意圖，孩子有可能是：不知怎麼做，因沒信心做到而放棄，經驗不足而做得不夠好，因為方法不好而未能完全做到，即使有努力仍出現閃失。父母應在這些細節上留心一些其他的可能性，適切的留意與指導，才能讓孩子的學習與態度更進步。

總之，因應過動症兒童所帶來的親職挑戰，父母應儲備與累積經驗，有困難時尋求專家，適時得到解答與幫助，才是解除問題的不二法門。

5【職能訓練】

行為管理策略 幫助過動學障兒

文／呂偉白

大智從小活動力特別強，上幼稚園後更是狀況不斷，上課到處走動，下課和同學起衝突。上了小學，大智課業成績低落，不守教室規矩。媽媽為了教養問題心力俱疲，懷疑大智是過動兒，但是他的學習困難情形也像是學障兒。這兩種是同一種困難嗎？

注意力缺陷過動症是過動兒在醫學上的正式名稱。和學習障礙一樣，都是這幾年來才漸漸受到重視的障礙類別。一般人不清楚這是兩種不一樣的困難還是同一種困難，因為許多孩子兼有過動和學習困難的情形。事實上，有學習障礙的學童中，的確有相當大的比例兼有注意力缺陷過動症的問題；也就是說，他們可能同時有閱讀、數學等問題，以及行為上的問題。然而也有部分孩子只有學習上的困難，並沒有行為上的問題；有些孩子則只有單純的過動行為問題，他們的學業問題是因為過動問題而引起。

注意力缺陷過動症的孩子智商正常，外表也像一般的孩子一樣聰明可愛。只是他們常被形容成像毛毛蟲一樣動個不停，上課時常離座或插嘴打斷老師的話；下課玩遊戲時不守遊戲規則，例如不肯排隊輪流使用秋千等。

過動兒的母親往往承受很大的心理壓力，因為管教不良是最容易解釋他們的行為的理由。但是事實上，這樣的困難是因為大腦部分的機制無法壓抑他們過動的症狀。不過，究竟是不是過動兒還需要經由專家診斷。現在的孩子較為活潑有主見，並不是每個活動力強的孩子都可以被歸類為過動兒，在醫學上有嚴謹的指標來診斷他們的問題。

老師和家長可以用行為管理的方法來幫助這些孩子。行為管理有正面獎勵和負面處罰兩種。

正面的獎勵是當不良行為減少時，給予獎勵。例如老師和大智可以製作一張紀錄表，記錄大智離開坐位的次數，如果次數減少則給予獎勵；或是記錄大智發言前先舉手的次數，如果發言前先舉手的次數增加或插嘴打斷老師教學的次數減少，則給予獎勵。

負面的處罰是在學生有嚴重違規時，及時處理。例如大智嚴重的干擾教室秩序，老師可以將大智帶離學習區，在一定時間後再將他帶回來。

獎勵與處罰都要在行為發生之後馬上施行。因為時間如果隔太久，這些孩子往往弄不清到底是為了什麼而受到獎勵或是處罰，而失去了行為管理的效果。

行為管理也可以在家裡。不論在家裡或在學校，家長和老師都要有長期抗戰的準備，因為孩子的過動行為不是一朝一夕可以立即改善的。國外有一項研究顯示，即使提供家長有關行為管理的免費訓練課程，在一年後，只有很低比例的家長還能持續對孩子實行行為管理，可見這並不是一項容易的工作。過動兒的家長和其他障礙類別的家長一樣，需要外界的支援，幫助他們照顧這些特別的孩子。

有注意力缺陷過動症的孩子在社交上的問題，比只有單純學習障礙的孩子還嚴重。他們往往最不受同學歡迎，年齡越大，社交上的問題更嚴重。許多家長往往在孩子小的時候，專注在他們學業低落的問題上，忽略了社交技巧不良的問題，等到中高年級尤其是國中以後，社交困難的嚴重性往往更是造成孩子無法適應學校的問題。這樣的困難如果不及早療育，在他們長大進入社會之後，會嚴重的影響到他們在社會上的生存能力。團體治療是幫助他們的方式之一，在團體治療中，他們可以學習該如何恰當的和同學對答，什麼樣的肢體動作是正確的。

6【親職教育】

親師合作與具備知能

文／蔡美馨（赤子心教育基金會執行長）

個案一：過動兒鴻兒平常很容易衝動、分心，常常動不動就和同學爭吵，老師對全班同學說，大家最好離他遠一點。因為同學都疏遠他，最近鴻兒出現拒學，對學習沒有動力，也不肯就醫。

個案二：A 同學掉了錢包，老師要全班投票「票選」誰最有可能是偷竊者，結果患有過動症的 B 同學得到最高票，但他堅決否認。事後證明 A 同學錢包是忘了帶，不是報偷。B 同學沒有犯錯，卻被誤導的民意定罪，心理受到極大的創傷。

個案三：過動兒小偉在學校常常狀況不斷，導師常向家長表達：「讓他在家學習幾天吧！」一個學期下來，小偉到校的時間有限，難以融入團體，他常以小丑搗蛋的方式想獲取友情，卻讓同學更討厭他。

當「注意力缺失過動症」的患者，因生理疾症影響產生過動、衝動、專注力不足，或是常常心不在焉、行事馬虎莽撞，容易逃避重任時，除了患者本身需要學習自我管理、人我界限，以及開展優勢能力，以建立自信外，長期負擔教養重任的家長或老師，也必須建立自我調適的能力，以避免教養過程中不斷產生的挫折和無力感。

多年前有一位剛自師範學院畢業的新進老師，就因為班上三個過動學生每天狀況百出，令她幾乎崩潰，日夜以淚洗面，一學期後不得不申請轉調他校；一位在研習時分享的老師，提到她焦慮到連看到班上的過動學生時就會不自主的發抖。筆者在不同的研習或演講現場，也曾有普通班老師或輔導主任表示，教導注意力缺失過動症的學生，讓他們疲累甚至焦慮、憂鬱，他們很希望這

類的孩子能集中式教導，或在特教班、特殊學校就讀。

顯然，過動學生在校園的適應問題，讓很多學校都疲於因應。我們關心，也深知老師的教導困境，然只因放棄或邊緣化 ADHD 學生，非教育的本質，更不符合照護身心障礙者的公義公平原則。「零拒絕、融合教育、回歸主流」是教育政策，更是特殊教育學生的基本權益及應有的保障。

茲提出以下配套方案，期望親師生能稍獲支持，或尋得策略，共同因應教導 ADHD 學生適切成長課題。

●教師的心理建設和預備知能

就一百人就會有三至七人的發生率，每班幾乎都會有一到兩個 ADHD 的患者。依診斷守則，患者通常在七歲以前就出現症狀。並會在兩個或以上不同的情境（如學校或家裡），出現且會造成臨床上顯著的傷害，影響其社會、學業或生活上的功能。為因應各階段 ADHD 學生的教育與學校適應課題不同，如果能預備、準備與萬備，ADHD 患者將也能綻放生命光彩造福人群。別忘了物理學家愛因斯坦、大導演史蒂芬史匹柏也是 ADHD 患者。

●教師應具備的九大知能

1. ADHD 學生之班級經營能力。
2. 輔導此類學童的情緒或行為問題的能力。
3. 協助 ADHD 學生找到學習動機與動力的能力。
4. 引導此類學生的人際適切拓展的知能。
5. 具備親師生爭議或衝突時的溝通與調適能力。
6. 具備專業資源，以及支援整合與運用的知能。
7. 認知醫療與特教及相關專業，對 ADHD 學生的重要性及如何運作的能力。
8. 協助家長親職教育成長的能力。
9. 了解並整合專業團隊，提供社交技巧、專注力訓練、情緒管

理、記憶策略、應試策略、時間管理、生涯開展等，ADHD 學生自我成長的重要學習課題。

◎家長應具備的親職知能

注意力缺失過動症的家長在教養過程中常面臨到教養無力、資源不足困境。有的家長因被質疑教養不當，或在屢嘗挫折或知能不足後，不能接納孩子；有的家長不願接受兒童心智科或精神科專科醫師的診治，卻盡其所能給孩子嘗試各種偏方，或未經科學印證療效的治療；有家長怕藥物副作用，或因為未能得到完整醫療資訊，認為孩子症狀難有改善，深感挫折而放棄醫療；有的家長怕孩子被貼邊籤，怕轉銜之後的紀錄徒增困擾，不敢把孩子接受醫療情況告知老師，或將診斷證明書交給輔導室特教組的家長，更比比皆是。

有百分之九十以上的老師表示，當發現班上有較不一樣的學生時，通常會希望知道：

- 1.這孩子到底怎麼了？
- 2.家長帶孩子正在進行什麼治療或曾做過什麼嗎？
- 3.我可以為這孩子做什麼？

面對問題才真能解決問題。過動症孩子的特殊行為明顯，與其讓很多誤解與傷害在不了解的情況下造成，倒不如坦然說明孩子症狀，畢竟生理疾病的發生並非孩子所願，更非家長所願，如果能選擇，誰願意這與生俱來的病症呢？家長若能獲得老師及學校的了解、接納與協助，並依法獲得個別化教育計畫的教育方案，就無須擔憂孩子被貼標籤。

要扭轉別人對注意力缺失過動症的負向印象，除了希望別人包涵過動兒的不適切行為，家長更應教導孩子改善行為並為行為負責。期望孩子被社會接納，孩子就必須學得社會常規及具備適應社會的能力，而這往往比學業成績多幾分或少幾分，還要重要得

多。

在 ADHD 學生的教養上，提升教師的教學知能、輔導策略，以及教學合作團隊的運作，刻不容緩。而家長更不容在教育上缺席，唯有家長具備正確的認知與教養態度，親師共同合作，才能真正幫助 ADHD 學生適切成長。



7 【教養策略】

提升專注力的 居家訓練遊戲

文／柯雅齡（巡迴輔導教師）

普通班的老師在班級上常常會遇到有一些孩子就是一刻不得閒，經常手腳動個不停，坐不住，到處走動，不然就是嘴巴動個不停，常常會被周遭的環境干擾，沒辦法專心進行一個活動、完成一個作品；老師一開口，他也急著開口插話，對於老師的交代，總是有聽沒有到；衝動性高、持續度不夠，做事情都是做一半，無法輪流等待。當老師敏銳的察覺不對勁，將這樣的狀況告訴家人，但對於一個專注力不足，活動量高的孩子，家長在家中又該如何協助孩子呢？

父母發現孩子狀況後，帶孩子去兒童心智科就診是有必要的，藉此了解孩子的可能狀況及診斷（在摒除視聽覺、認知、感覺統合、教養態度所造成的問題外，可能被診斷為注意力不足過動症、注意力不足……），醫師也會針對孩子的狀況，轉介給治療師、心理師進行評估及相關治療課程。此外，父母在家中也可以漸進運用一些策略及活動來協助孩子，加強孩子的專注力及提升學習成效。當然，這些活動對於一般不大專心的孩子（不一定要有診斷），也會有一定的成效的，家長不妨試試。

拍掌遊戲：雙掌互拍，剛開始媽媽將雙手固定放在胸前的位置，讓孩子以雙手與媽媽的手互拍，媽媽再上下左右移動雙手的位置，讓孩子也要專注的進行拍掌活動。

操作性活動：只要是操作性活動就需要專心，像是夾豆子遊戲、滴管遊戲，但要進行活動前，還需要幫孩子考慮到坐姿及環

境的安排，讓孩子在較安靜的環境中，一次進行一件事情，且儘量避免太多聲音、視覺的干擾。市面上一些簡單的童玩，像是小的彈珠檯也可以加以利用，孩子必須專心才能將小彈珠滑近固定的位置，或是以競賽的方式進行，看誰進行得比較快，或是比較準確。

迷宮遊戲：一般給孩子玩的迷宮都是運筆的迷宮遊戲，父母也可以跟孩子玩用眼睛走迷宮遊戲。剛開始用一種顏色以橫向方式畫出不規則線條，畫出至少零點五公分寬的線條，讓孩子跟著單一顏色做出追視；為確認孩子是否真正做出追視的動作，不妨在透明的壓克力板上，畫出線條，直立起來，父母就可以觀察出孩子眼睛追視的狀況。

鏡子遊戲：跟孩子一起玩動作模仿，想像自己是一面鏡子，跟著父母的動作進行，剛開始給孩子的動作要簡單一些，速度也儘量放慢，等孩子熟悉後，可以互換角色，增加活動的趣味性。

聽音遊戲：聽聲音辨別位置，在孩子的右後方、左後方敲樂器，讓孩子分辨聲音的來源。還有一種拍節奏模仿，父母拍兩下，孩子就需要跟著拍兩下，接著再做不同的節奏變化，孩子也要跟著做出不同節奏的變化，讓孩子學習專心的聽，聽完之後做出正確的動作。或是跟孩子玩信誼出版社的教具「耳聰目明」，孩子一邊聽錄音帶中的聲音，一邊挑出正確的聲音圖卡；信誼還有一套教具「誰是誰」，以敘述性指令，讓孩子找到該圖卡，例如：「小白兔、穿著紅色衣服、跳繩」。

傾聽遊戲：先跟孩子玩「請你跟我這樣做」，做單一指令的進行，之後可以進行兩個連續指令或是三個指令，像是「幫媽媽拿○○、○○、○○三樣東西過來。」「先去○○，再去○○，最後再去○○」（動作指令），孩子要做出正確的動作，就需要專注後的理解，才能做出正確的動作。剛開始如果孩子無法進行，可以讓孩子先練習複述一次，一邊做的時候也可以一邊念出剛剛

的指令，做自我提醒的訓練。

猜領袖：全家一起玩猜領袖的遊戲，在團體中有一个人帶動不同動作，讓另一個不知情的人藉由每次的動作轉換中去思考，在團體中究竟哪一位才是領袖。這一部分不管是當任何一個角色，都需要在相當專注及夠敏感的情況下，才可以做出跟隨或正確判斷。

謎底就在圖書中：跟孩子說故事後，可以問問孩子故事的人物？主要情節？內容重點？如果孩子還是不清楚故事內容，讓孩子嘗試自己一邊看書一邊說故事，請他反問家人問題。這一部分主要是做閱讀理解的訓練，讓孩子學習專心聽故事、看故事中，還需要理解其中的內容。

傳話遊戲：回到家中可以問問孩子，學校老師有沒有交代哪些活動？學校老師有重要事情一定會有聯絡單，或是其他的聯絡方式，讓孩子嘗試講出來，或要孩子將母親交代的事情到學校跟老師說，讓他練習長時間的記憶；在聽的過程中孩子需要一定的專注力，才會記得住，這是孩子必須養成的責任和習慣。在這部分，親師溝通相當重要，這樣才能做出正確的引導。在家中也可以先練習，像是去書房跟爸爸說一件媽媽交代的事情，從近距離短時間的練習，到遠距離長時間的傳話。

走直線、平衡木：讓孩子先練習走直線，在直線中練習專注，等孩子熟悉後，再練習手拿著物品走直線（固體→液體），還可以腳尖接著腳跟，再到平衡木上行走，接著讓雙手舉直，或是雙手拿著物品行走。在動態活動中，丟接球也是專注力的一部分，不專心就接不到，或是被球丟到。

益智遊戲：象棋、撲克牌（排順序、撿紅點、心臟病）、跳棋、孔明棋，這些活動都需要高度的專注力，以及足夠的認知，才能有勝算的機會。認知還不錯且活動量高的孩子，對於競賽性的活動，都會相當有興趣，且樂此不疲。

電腦軟體遊戲：現在市面上有相當多的電腦互動軟體，只要經過挑選，有很多可以給孩子運用的，而孩子為了要操作滑鼠，還要做很專心的點選。不過不是要孩子整天困在電腦前，而是在父母親的陪伴下，並搭配學習單進行，尤其不可將電腦軟體當成大人打發孩子的工具。

●眼到、手到、心到才能專注學習

基本上，所有的學習活動都需要一定的專注能力，才能做到有品質的學習。所謂專心，不僅是孩子固定坐在位置上，還需要兩眼的注視、耳朵要有聽到，還要能理解、內化，才有達到學習的功效，也就是至少要能在過程中眼到、手到、心到。在以上的活動中，介紹不同的視覺專注、聽覺辨識、動作模仿、理解等活動，其實只要掌握這個要素，每個活動都是專注力訓練的活動。

建議家長，在家人與老師合作下，確實溝通以了解孩子的活動量及不專心的狀況，並做出一簡單的觀察紀錄，協助醫師對孩子的狀況做出判定，醫師在更明確的了解評估後，也可能就直接建議利用藥物治療來協助孩子的學習。

●審視及調整環境和訓練方式

生態環境的改變：先審視自己的家中，孩子是否有進行活動的空間？玩具物品的擺設方式為何？（是一大桶混亂的玩具，還是有玩具的位置？）活動量高的孩子，更需要空間結構較為一致的環境，太過混亂或是複雜刺激的空間，都可能讓孩子無法專注在一件事情上。最好是一次一個玩具，進行完收好之後，再呈現下一樣玩具，甚至對於一些較小或是能力較差的孩子，玩具還不能給整套，只能給其中的一部分，避免太多，否則一下子就分心了。

明確的遊戲規則：清楚的規定，堅持的語氣，讓他知道什麼時

候該做什麼事情，有什麼樣明確的要求。當然，所謂的要求，也要看孩子的年紀、認知能力決定，在相信孩子能達到的範圍內去要求，讓他清楚的知道每一個遊戲規則的後果為何？要得到這後果的具體方式又為何？並給予有效的指令。

增強物的使用：對於活動量高的孩子，尤其需要立即增強（依據孩子的需要做增強物的選擇），且必須多給予正向的鼓勵。孩子常因為衝動性高，容易出狀況，一直會被叮嚀，甚至被處罰，容易感到挫折，自然沒什麼自信，所以多給孩子一些鼓勵，少一些處罰，清楚的讓孩子知道你對他的期待，相信他一定可以做得到的。

培養興趣，找尋學習優勢：只要找到孩子的興趣，學習的優勢，孩子還是會努力、盡其可能的讓自己樂在其中的學習。興趣的養成對於任何孩子而言，都是相當重要的，每個孩子都需要在一個自信快樂的環境下學習，才會找到學習的成就感。另一方面，興趣也是孩子抒發情緒的管道，不管是音樂、藝術、運動等都是，在享受成就過程當中，也能做到情緒解壓。

自我訓練：活動量高、不專心、衝動型的孩子，不一定會有學習上的障礙，或是學習低成就；但確實可能因為專注力不足、過動、衝動的特質，影響他的學習成效。如何協助孩子做自我訓練是相當重要的，讓孩子在了解自己的特質後也懂得自我學習，將需要完成的功課、事情，做出一份時間表，分段進行每項作業，可動靜態交錯進行，在過程中也可以自我滿足增強一下，做好內在的自我規範，以及運用放聲思考的方式，將要做的事情先講出來想一想再行動，也可以一邊做一邊講出來做自我提醒。

每個孩子都需要被愛、被鼓勵、被包容，相信孩子更能善用他的特質，做最好的發揮。

8【教養策略】

用興趣引發學習動機

文／李麗玲、柯雅齡（巡迴輔導教師）

還記得第一次來到這所小型的田園小學，當時孩子們正在狂笑中歡唱著一首接一首的兒歌，在老師還沒介紹之前，我們早被一個在一旁因為追逐引起其他同學告狀的小孩所吸引，他，就是阿辰，黝黑膚色下，一雙圓滾滾的大眼睛，小不隆咚的個兒，但是身手矯健，動作靈巧。在老師示意下，確認他就是我們的輔導個案，確定診斷為注意力不足過動症的孩子。

在學校半天的時間，只聽見班級老師及同學頻頻喊著：「阿辰坐好！」「老師！阿辰打我！」「都是阿辰啦！討厭！」阿辰也面不改其色的對著同學做個鬼臉，再拿著用樂高積木做的槍四處掃射；在團體討論時，坐在團體中，他也一刻不得閒，像推骨牌似的將同學全推倒或推擠倒在同學身上，老師不得不將他請到前方的特別座，這時全班才能獲得半刻的安寧。

為了了解阿辰的起點能力，除了觀察外，也會請阿辰到老師身邊做些評量，阿辰是標準的一問三不知，常就是「ㄈㄚ？」「什麼？」使班級教師在一旁不禁擔心往後的一年該如何努力，並解釋阿辰來自單親家庭。

阿辰的母親生下阿辰後就離家未返，父親又常年臥病，照顧阿辰的重責大任則落在阿公阿媽身上，所以早期的學習刺激相當不足。巡迴輔導策略

但是如果提到阿辰的優勢能力，就是如同老師所說的「吃喝玩樂」！每天快樂的背著書包來上學吃點心和玩耍，不管在學校學到什麼，被同學告了多少次的狀，或是做了多少轟轟烈烈令老師頭痛的事情，他還是可以毫不在意的揮揮衣袖，高高興興背著

書包回家去。

策略一：找出孩子的學習動機及興趣

孩子在班級中上演一幕又一幕的追逐及廝殺，似乎已不是行為改變技術可以協助的。

那天在棋藝角中有兩個孩子在玩象棋，我第一次看見阿辰的眼光能停留在一個活動中。我留意到他那好奇企盼的眼神，於是問他：「你會不會玩象棋？」他眼角輕揚，回答我：「簡單！」我聽了靈機一動，便詢問班級老師能否協助找一個會玩象棋的小朋友或請家人教阿辰玩象棋。要求家人為阿辰進行個別訓練課程，即使家人願意配合，也常是心有餘而力不足，但是一說到要教阿辰玩象棋，他在山上開茶藝館的親人及左鄰右舍，可就舉雙手贊成並且全力配合。

在家人及老師的配合下，一星期後我們再次入班，就看見阿辰有模有樣的跟另外一個同學在玩象棋，進前一看，兩人很認真的將棋子一顆一顆的整齊排列在棋盤中，然後阿辰以迅雷不及掩耳的速度，胡亂一通的將對方的棋子全部吃光，還一邊嘴中撻著粗話「我要把你 X 掉」，簡直就是將平常教室內的廝殺轉移到棋盤中！

策略二：引導學習象棋

支開另一個孩子，我告訴阿辰：阿辰你很聰明，一下子就學會玩象棋，但是真正聰明的孩子在玩象棋，準備下一個動作時，眼睛都會看得很仔細，腦袋瓜也會想一下，才會做出下一個步驟，這樣才有機會贏！我不只一次叮嚀阿辰，玩象棋不是站著或蹲著玩，嘴巴也不會講出不禮貌的話。

在一次又一次的鼓勵及叮嚀下，阿辰好像開始看懂遊戲規則了，也會稍微想一下進行下一步時要下哪一顆棋，講粗話的情況也減少了。

策略三：以棋會友啟動人際樞紐

大概是玩出自信，阿辰開始想找同學下棋，但他平日胡作非為，同學們個個對他敬而遠之。

但是，在老師的帶動及正向鼓舞下，有少數幾個同學願意跟阿辰一塊玩象棋。經過一次又一次的練習，阿辰的臉頰泛起了自信的微笑，同時我們引導他如何教同學玩象棋，更讓他有成就感，為他的人際互動建立了一個良好的開始。

策略四：由兩人象棋活動引導小組玩牌活動

除了象棋之外，我們也思考讓阿辰學習玩牌，從簡單的配對到接龍，甚至練習玩大老二。阿辰在班級的形象似乎因此有了一些改變，不再是整天只會拿著樂高積木槍四處掃射，現在他有坐下來時候，從兩個人的象棋，到和三四個孩子玩大老二的小組活動。老師也明確的規定只要犯規或是這一局輸了，就要換人，在這當中，阿辰為了能夠玩牌，他也能安分的遵守簡單的遊戲規則，並且學會了輪流及等待。

一個學期下來，阿辰不一樣了，他學會象棋及玩牌之後，除了個體認知及專注力能力跟著提升外，最可貴的是，班上同學對阿辰的評語也改為正面了，不管是小男生或是小女生都願意跟阿辰一塊進行活動。

但對於上小學的阿辰，會象棋及玩牌似乎還不夠，所以我們開始為阿辰尋找適合的電腦輔助軟體。

策略五：電腦輔助教學的運用

在每週入園的時候，我們帶著阿辰學習電腦認知軟體，藉由不同的學習管道，讓阿辰學會基本的認知概念，也學習手眼協調的動作能力，並且不定時讓阿辰主動去邀請同學來一塊參與。

在每週一次的電腦課程中，我們可以了解目前阿辰的進步狀況，配合操作教具及學習單的方式，讓阿辰利用一週的時間再作練習。像是阿辰剛開始還不會玩電腦的拼圖遊戲，我會利用班上的拼圖教導他，讓他先將四邊拼起來，在逐一依線索拼出其他片拼

圖。雖然阿辰可以接受電腦遊戲中的拼圖，但要讓他實際坐在操作角玩拼圖，他可不願意。

每一次阿辰離開前，我會告訴他，只要玩會教室的拼圖，下週我們就可以玩電腦的拼圖，老師相信阿辰一定可以做到的。每次阿辰會很有自信的對我點點頭，經過一次又一次的電腦遊戲，並搭配學習單及教具操作，阿辰每週都有奇蹟式的進展。

●輔導成效

阿辰在一年裡，從完全搞不清楚狀況，四處闖禍的小悍丁，到現在變成會乖乖坐在電腦前上電腦課，還會安分玩象棋及玩牌的小紳士，他由原本的輕度遲緩到現在智力測驗為中下範圍，整體的專注力穩定度也明顯提升許多。

更難能可貴的是，阿辰也因為自我能力的提升，使他更有自信並且更有方式，能和同學有了良性的互動。

●輔導心得

對於阿辰的進步是奇蹟，還不如說是老師的包容引導及用心。

一般過動兒常會因為行為問題（自我控制能力差、較衝動……）影響到學習並且造成自我概念差，但是阿辰的班級老師因為願意配合我的突發奇想，找出令阿辰有興趣的活動，並且給他足夠的空間及時間，一步一步提升他的自我能力及信心，使他最後能成功的踏出人際互動的門檻。

看著阿辰的畢業團體照，照片中的他竟然還是一副做出鬼臉的調皮樣，我們不禁會心一笑，這真是阿辰的典型寫照哇！

9 【教養策略】

ADHD 學童的性教育

文／孟瑛如（新竹教育大學特殊教育學系教授）

常常有人會問，應該在孩童幾歲時才開始跟他談「性」？事實上，這個問題本身就有點問題。也常有人說，大人平時不用講，等小孩發問時再回答就可以了，這也不是解決的好辦法。在對孩童進行性教育時，最重要的一點是要在他們尚未提出問題前，就應讓他們對廣義的性知識有基本的了解。如果有這一層準備，相信小孩也比較不會出現偏差行為了。

我國特教法將障礙類別分為十二大類，而這些特殊兒童的性事除了男女有別外，更由於個別性障礙差異與社會態度的交互影響，造成他們在性知識和性態度的特有模式。特別是學習障礙、情緒障礙及輕度障礙的孩子，礙於外表與一般人無異，卻又具有表達能力限制以及認知理解上的差異，造成一般人往往以常人的心態去評價這些孩子的性模式。

大多數的研究認為，特殊兒童的性發展是與常人同步進行。今天我們所討論的注意力缺陷過動症（ADHD）學生的性發展，雖與常人同步進行，但會伴隨其他問題。

有些 ADHD 學生語言表達相當有限，既無法充分表達自己的意見，也因其聽覺理解與注意力缺陷問題，較不易接受別人的口語指示。有些可能了解別人所說的話，但自己無法表達出意見；有些雖能重複別人的話，實際上卻不了解意思。由於注意力短暫及精神不集中的問題，使得他們常常無法專心學習。

此外，在人際關係上，ADHD 學生常常只停留在視他人為滿足其日常生活所需的工具，或停留在外在的社會化行為而無法發展出更深入的分享與關懷，常在處理人際行為上出現問題，以致在

未來的兩性關係建立上較易遭遇挫折。對一般正常學生而言，他們可能有多元管道或按正常學習模式學習兩性關係，但注意力缺陷過動症學生則需要我們付出更多心力。

●學校部分

在教育注意力缺陷過動症學生時，尤須注意下列數點：

- 1.回答孩子的問題前，要充分了解孩子問問題的意義，不慌不忙的回答，必要時可以重述及示範，以確定孩子理解。
- 2.避免不實的回答問題，否則孩子在發現事實真相後會產生不信任感。
- 3.根據孩子的年齡及學習了解程度，給予適切的答案並確定他「聽到」。在講解性教育內容時，應說出學名，不宜以其他或兒化語取代。陰莖、陰道、乳房等器官就像身體的口、鼻等部位一樣平常，不必避諱。同時也避免口語及理解能力較弱的注意力缺陷過動症學生誤解。
- 4.性是生活的一部分，應把握時機，以生活的性事物作教學題材和機會，自然的進行性教育，較易引起學生的學習興趣。但應在教學者及孩子都覺得舒適及自在的氣氛下進行。
- 5.爲了不使孩子感到疑惑，不了解之處要留待下回告知。

堂氣氛還可以控制，可以順便教育全班；如果情況不許可，就對挑起話題的學生或全班表示，有同學想私下談談，老師下課後樂意奉陪。總之，先做好心理準備，不要讓孩子以為整到老師而得意，這反而會助長他們偏差的態度。唯有坦然開明與溫和堅持的態度，才能逐漸導正他們的班級常規並得到正確常識。

●家長部分

臺灣的孩子僅有極少比例是由父母處習得性教育知識，而因注意力缺陷過動症對課業的影響，更易使多數的患童家長將關心焦

點集中在課業學習上，而忽略了課業學習無成就感的患童，可能更易轉移他們的心思在不具壓力的電視、漫畫及網路上，而由其中獲取成就感。

以最令父母困擾的，孩子看色情影片及書籍、沉迷網路與交友問題為例，建議父母若發現此類情形時，可和孩子單獨談論，以溫和理性的態度進行溝通，同時別忘了讓孩子真正明白你的意思。步驟如下：

- 1.讓孩子知道，父母願意傾聽他的看法與想法，並找出孩子看色情影片或書籍的原因。溝通時必須堅守自己的原則，並告訴他們父母的想法。看色情影片雖然不是什麼大過錯，但也不是件值得鼓勵的行為。與孩子談話時，要針對看色情影片或書籍這件事進行溝通，千萬不要加入其他事情，如學業成績等項目，這會引起孩子反感，可能也會扯離話題，發生爭吵。乘機稱讚孩子的其他優點及嗜好，如負責、聽話等，可以強化孩子改變行為的決心。
- 2.讓孩子自然而然了解性。例如：許多人都習慣上廁所時看本書，這時可在廁所內放置有關健康性知識方面的書籍，孩子會因好奇而去閱讀，自然而然達到性教育目的。也可在與孩子一起看電視時，自然討論性教育的相關情節，隨機教育。
- 3.建議孩子一些取代看色情影片或書籍的娛樂方式，如打籃球、棒球、游泳、下棋、看電影等休閒活動，儘量不要提到用功念書等相關事項。
- 4.約法三章而非全面禁止。若是全面禁止上網，孩子可能易心生反抗，家長可關心但要放心，也就是關心子女使用網路的情形，但對子女正當使用網路能多放心。同時親子之間要「約法三章」，約定如何正當使用網路，可包括三原則：A「不沉迷」：從事網路活動時，不沉迷其中而影響功課或身體健康。B「不露相」：運用網路聊天或交友「不暴露」自己相貌及隱私資

料。C「不私下交往」：運用網路交友以不私下交往為原則，以保護自己與家人。

5.詢問孩子改變的意願，然後雙方達成共識。言教不如身教，家中環境儘量不要有讓孩子看到色情影片的機會（如色情頻道鎖碼或不裝有線電視）。孩子在時，父母其中一人最好也跟隨在家，同時鼓勵孩子發展一些良好安全的嗜好。家中電腦可加裝過濾色情網站，或可設定上網時間的軟體，以協助孩子發展自制力。電腦也應儘可能裝在家中的公共空間（如客廳），或是跟父母共用書房，如此可較清楚孩子使用網路的情形。

國內資策會科技法律中心的「非色情網站——網路犯罪防制網」（www.crime.org.tw），日前參考美國教育部與各大單位發布的上網須知，刊載家長關懷子女上網須知、青少年上網須知與兒童上網須知等，也可提供參考。



10【教養策略】

以支援性預防措施 營造無障礙接納環境

文／孟瑛如（新竹教育大學特殊教育學系教授）

教師對教育及本科的專業性是非常重要的，若能再擁有溫暖與幽默的人格特質，賞罰公平與恩威並濟的班級經營策略，能兼顧每個同學程度落差的全方位課程設計，便能形成磁場教師特性，亦即教師一進教室即可形成磁場效應，讓所有學生都非常渴望聽他開口講課，可以吸引學生注意力並維持學習動機。

教師在課堂上的重要性不可言喻，一位磁場教師縱使缺乏教學設備，只要一枝粉筆，便能使教室如春天，而不專業的教師可能擁有最好的教學設備，也會使教室的學習氣氛如酷寒的冬天。

● 行政支持

學校除了在輔導制度、校規懲處與一般應有的行政支持外，一般教師最費心的應是班上的特殊學生。各校特教推行委員會應按時召開會議，協調推動與追蹤各項須跨處室合作推行的決議，以提供輔導特殊教育學生有關的評量、教學及行政支援服務。

學校可以做到以下貼心小措施：

1. 先依特殊學生學習特性，安排導師與班級位置，再將其餘普通學生依亂數或S形方式常態編入，以利未來班級經營的進行。

例如：過動症學生需要寬容性高、富幽默感的教師；選擇性緘默症學生需要個性活潑主動的教師；亞斯伯格症需要溫和但堅持度高的教師；腦性麻痺的孩子儘可能與原照顧他的小天使學生分在同一班。

- 2.提供特殊新生聯絡名單以協助導師在開學前先了解其需求，並建立家長與教師間信任感。
- 3.教務處排課時採區塊排原則，先排資源班，再排科任專任教師的課，以利學校資源班服務較多特殊學生。
- 4.建立良好的無障礙評量制度，例如：過動症學生可單獨應考，閱讀障礙學生享有報讀服務，寫字障礙學生可有口試、電腦作答、重騰答案卡、延長時間等服務，以達立足點平等，並提升特殊學生學習動機。
- 5.營造無障礙接納環境，涵蓋心理及生理無障礙。

學校若能以上這些支援性措施，教師在面對特殊學生的班級經營上必較能得心應手，也避免在學期間常會在校長室中見到沮喪的學生、憤怒的家長及無助的老師。學校應將時間多花在事前的準備與接納上，而非事情發生後的彌補與協調。

● 教室布置

教室的環境影響學生學習的情緒，富有學習氣氛的環境才能引起學生的學習動機。整潔、乾淨、明亮當然為首要條件，然對於資源班學生而言，減少不必要的刺激及營造學生向心力的氣氛，亦頗重要。例如：過於凌亂的空間規畫與雜亂的教具陳列，皆會分散學生學習的注意力，教具使用教具櫃，空間規畫合宜，教室不近馬路邊等皆應注意。

至於營造向心力部分，教室後面牆通常為布置的重點，可作為陳列每個學生學習成果或分享心得之處。教師可以找尋班上每個學生作品的特點以定時更換，讓可能永遠無法上班級布置欄的特殊同學，也有機會按多元評量精神展示自己作品，增進特殊學生的向心力與成就感。

至於黑板邊的牆壁空白處，則可布置成學習角，陳列每週學習主題或注意事項，時時提醒學生學習上應注意的事。以上這些布

置皆以更換容易為原則，可用磁鐵板、透明袋抽換或萬能毛黏布等方式，以適應常態編班下高異質化學生的程度與行為。

●班級幹部

班級幹部形同教師的小內閣，善用班級幹部可培養學生的榮譽感，同時能使教師於教學過程中得到事半功倍的效果。擔任幹部後，也會使學生更樂意且準時上課，並提供激發榮譽感或學習潛能的機會。

針對特殊學生擔任幹部，該幹部可以不必是原先規畫的正式幹部，而是教師自創的教材教具股長或是小助教，上課時一方面可給予過動學生合法的活動機會，同時利用其協助教師操作教具或指出重點的機會，使其更能集中注意力學習，較不會任意離座或離開教室；也可以是作業股長或是大家輪流擔任的排長，幹部位置的運用，巧妙存乎一心。

●班規設立

與學生共同訂定一些班規，更能增進學習的效果，唯因特殊學生多數皆伴隨有注意力及短期記憶的問題，故班規的設立最好不要超過三項，陳述上以簡單、清楚、正向、可行為原則，亦即陳述的語句儘量採簡單的正向直敘句，清楚明確的訴求，是學生可以達到的標準，例如：「上課要注意聽講」會比「上課不要不專心」好，而何謂「上課要注意聽講」，可依教師自己的課堂原則及學生的學習風格定義，例如：(1)上課時能安靜坐在自己坐位上；(2)上課時能眼光跟隨教師；及(3)上課時能按教師指示做事等明確小規則。

11【職能訓練】

訓練專心技巧 提升獨立工作能力

文／孟瑛如（新竹教育大學特殊教育學系教授）

由注意力缺陷過動症學生的日常學習行為特徵中可以發現，因其特殊的缺陷使其在考試時有重重的困難，造成考試成績不理想，因此針對過動學生的個別問題，如果能給予適當的考試技巧輔導，將能有效提升應考的信心。

在注意力缺陷過動症學生考試技巧的訓練部分，我們將在接下來的幾次專欄中，針對考試前的可行學習策略與考試準備技巧，考試中各類不同學習問題的可行作答技巧，以及無障礙考試環境的營造，詳細說明。

針對注意力缺陷過動症的孩子，在考試前的可行學習策略上，首先最重要的是，必須訓練他們先有獨立工作能力，才有可能自行進行考試前準備。

●調整學習步驟 訓練獨立工作能力

孩子有時無法獨立完成工作，常是因為大人給的指令太快、太多或是過於含糊，有問題常不知如何開口問，或是執行力與記憶力都常有問題的孩子而言，無法獨立完成工作便成常態。只要大人能說得慢一點，簡單一點，具體一點，正向一點，並且示範多一點，很多孩子便會學習慢慢獨立完成工作。例如：

1. 把工作簡化成幾個步驟，示範給孩子看。
2. 訓練孩子將工作分成更小的部分，然後一步一步的完成工作。
3. 以條列式的方式交代孩子工作，並以文字、注音或圖畫說明如

何完成各項工作步驟，讓孩子可依說明步驟執行。

- 4.給孩子完整的流程圖，讓孩子依步驟做事，完成後，再給予鼓勵。一段練習時間之後再慢慢加深工作的難度。
- 5.逐步訓練孩子獨立完成工作的能力，例如將工作中最簡單的部分留給孩子獨立完成，之後逐漸增加他獨立作業的時間。
- 6.將作業分成若干小部分，要求孩子十五分鐘內要完成第一部分，如果有達到目標，則可休息五分鐘，之後再繼續第二部分。
- 7.把工作分成更小的單元。要求孩子獨立做完一個小單元，協助他另一單元，然後漸次減少幫助的分量，增加其獨立工作量。

在進行這些步驟前，別忘了跟孩子討論獨立工作的重要性與成就感，給予信任，並用鼓勵的眼光看孩子跨出屬於自己的每一步。有時無法放手或是要求事事完美，反倒在累壞大人之餘，也無形中剝奪了孩子的學習機會。試試以上的小步驟，可能讓你與孩子都能同時體會獨立的驚喜呢！

●學習專心技巧 才易治標治本

注意力缺陷過動症孩子在學習上最令人頭疼的問題，應是其無法專心的現象，雖然服用「利他能」(ritalin)或「專司達」(concerta)等藥物，對大多數的過動兒能有效改善其學習時無法專心的問題，但藥物並不能解決所有問題，必須輔以有效教養策略，才易治標又治本。

專心最重要的是能夠讓孩子自己主導和維護對某件事的專注，孩子很難專心雖是天生的，但專心技巧卻是可教導的。

有些孩子屬於慢溫型，要他專心沒問題，但在進入專心前的靜心程序可能得耗上大半天，做功課前要東摸西摸，總要等到最後一秒才能完成報告；有些孩子則需依照當時的環境、心情、喜好和身體狀況而定，專心的時候可以非常專心，但不想專心時幾乎拿他沒辦法。

要注意的是，家長應順應而非對抗孩子的專心風格，只要孩子能用最適合他的方法，在不妨礙別人的情形下完成自己的工作，都應予以支持。

●建立專心風格 找出適合的學習管道

在建立屬於孩子自己的專心風格上，可以有以下的方法：

- 1.尋找孩子的專心風格：有些孩子需中規中矩安靜做事；有些孩子動來動去比較容易專心；有的孩子則偏好在音樂流瀉的環境中做事；有的要獨自一人才能做事；有的孩子則是人越多越起勁。
- 2.尋找孩子每日最易專心的時刻：有的孩子在早上，有的在剛吃完東西時，有的需要沒有朋友在一旁時，有的則是在享有小小成就感時，選擇這些時候會使孩子較容易接受你的建議。
- 3.尋找孩子專心的管道：有的孩子適合用聽覺學習，有的需要視覺提示，有些則需依賴動作演練才能專心；選擇孩子適合的管道才能使孩子在專心度練習上事半功倍。
- 4.讚美孩子的專心，而不僅只是孩子的成就：讚美孩子是一門學問，當孩子表現好時，請父母別只注意他的成就結果，而應看到過程中他所付出的專注，藉此讓孩子了解成就與專心的關聯性。

順應孩子先天的專心風格再去做專心技巧的指導，必然更能在事半功倍的情形下，協助孩子建立屬於自己的學習管道。

●提升孩子專注技巧策略建議

俗話說，身教重於言教，在訓練過動兒專心技巧前，以下幾個問題提供家長做自我檢測：

- ◎是否說話速度太快？
- ◎工作指令是否一次給得太多、太複雜或不夠具體？

- ◎是否沒能事先解釋事件的輕重緩急？
- ◎獎勵是否未能符合目標行為？懲罰是否未能符合過失行為？
- ◎是否常任意中斷孩子的進行活動？
- ◎居家環境是否過於嘈雜不安？

如果家長有上述的情形，也許在改善自己的行為後，孩子的專注情形可能立刻有大幅的進步。

如果沒有前述情形，那麼建議家長可以先運用以下三項原則，教導孩子提升專注技巧：

1. 了解自己並正確表達

教導孩子注意自己在無法專心時，身體會出現哪些徵兆，例如：坐立難安、四處張望、提不起勁或聽而不聞等，在大人的適當輔導後，孩子多半能提升自我意識，慢慢自行辨識這些徵兆。

不過單純辨識這些身體徵兆還不夠，孩子還必須學會正確表達他所遇到無法專注的麻煩，並進而尋求協助，例如：「我好像快沒辦法專心了，可不可以請你再說一遍」，或「我不斷分神而且抓不到重點，可不可以請你說慢一點」等，可以讓旁人在關鍵時刻正確協助他。

2. 找對方法並確實執行

孩子在能了解自己並得到大人協助後，才能在輔導下採取適當的行為，重拾專注力，分辨事情的輕重緩急、合理畫分工作，是找對方法的重要教導原則。

3. 檢討並修正

孩子不可能一下子就做得很好，甚至會缺乏執行力。所以大人的支持與了解，能陪著孩子檢視執行的過程，並給予修正的建議，是引導他愈做愈好，朝向目標的不二法門。

12【職能訓練】

訓練自我控制能力 改善叛逆行爲

文／林亮吟（臺北市立聯合醫院松德院區主治醫師）

過動症最常伴隨著對立、違抗的行為，例如不守家規、不做分內事、不做功課、態度無禮、干擾他人寧靜。有些過動兒叛逆程度，嚴重影響到學業學習、人際關係與家庭生活，導致成績不佳、被同儕排斥、失學等障礙，亟需成人及早注意；但正常的兒童，也會用頂嘴、爭辯、叛逆、違抗、拖延來反抗父母的權威，這常是正常教養的一部分，所以孩子的叛逆、違抗到底到何種程度，家長才需要擔心呢？

●判斷孩子的問題

有叛逆問題的過動兒，變臉如翻書，前一刻還高高興興的，下一刻卻大鬧生氣，抗拒不做例行的事物，像做功課、上床睡覺、吃飯，甚至刷牙洗臉、上床都會拖延；堅持己見、憤怒大聲、頂嘴抗議，都是家常便飯，漠視規矩要求，桀驁不馴，常令家長快抓狂。

假如孩子在家裡或學校，下列的行為中有四項以上，那麼叛逆就是需要注意的問題了；假如問題多達六項以上，孩子可能已經有行為障礙了。

- 1.常失控發脾氣
- 2.常與大人爭辯、出言頂撞
- 3.反抗成人的要求或規定
- 4.故意干擾或惹惱別人

- 5.常自己犯錯卻怪罪他人
- 6.常讓別人覺得他難纏、討厭
- 7.常怨恨生氣
- 8.常有懷恨或報復的心態

不論是達到問題或障礙，建議家長都應該尋求專業協助。這些問題千萬不要等閒視之，家長應在孩子小的時候，及早處理，療育效果最好。讓過動兒及早學會自我控制的方法，如何和諧對待周遭人事物，有成功的正向經驗，是讓他們有信心的不二法門。

●調整想法 維繫關係

對孩子發脾氣：「都是你，你到底要煩我到什麼時候……」

抱怨：「不是跟你說過了嗎？怎麼還這麼不乖？知不知道我有多辛苦，每天要做這個做那個……」

質疑：「你這樣要我怎麼相信你？你八成又在說謊了？」

在親子互動中很常見的這些態度，多半無益於你和孩子的關係，改變要建立在和孩子持續而穩定的好關係上，所以要先調整對孩子的看法。

孩子叛逆並不代表他不想與你建立好關係；視孩子為「帶著問題的好孩子」，不意味著否認、逃避或漠視孩子的問題。對孩子的叛逆、不合作態度，家長雖然難免有情緒，但在情緒反應前，要思考怎麼「說」或「做」，最能讓孩子學習自我控制，應用「回應」與「回饋」代替「罵他」、「打他」。

下面是幾個具體回饋與行動的例子：

「你對我大吼大叫是不對的，我希望你停止。」

「剛剛你吼叫的時候，你忘記了我們約定的規矩，我想知道怎樣可以提醒你？」

「我相信你說的……部分，至於……部分，我沒有完全相信。」

● 增進教養技能 改變行爲

教養的態度基本上要把握下面幾個主要的原則：

1. 了解過動孩子的特質、情緒行爲問題背後的身心因素。

了解與過動症相關的特質，如注意力持續的時間、認知的能力、情緒特徵（對環境刺激的反應、沒耐性、生氣、高興、害怕、躲避的情境）、睡眠、如廁習慣、動作協調能力、喜歡或討厭的活動；當孩子的特質與一般正常兒童差異越大也越多時，表示行爲會引發的衝突就越大，對孩子的負面情緒可能也更容易累積，設定的行爲目標，就須更切合兒童實際的狀況。可能速度要放慢一點，目標要放小一點。

2. 運用讚賞的技巧，並以集點獎卡增強影響。

父母應學習更多的「正向反應與行動」，例如：具體的讚賞孩子的好行爲、好動機、好特質、好能力、你喜歡的，還有他帶給別人的愉快等，用語言與表情姿勢表達你對孩子的認可。孩子想要的、喜歡的，可依其做到的難易程度，設定點數，讓他用多種好行爲與態度累積點數，集點換取獎賞。不好的行爲，也可以扣分，但頻率與分數都要低於獎勵的點值。因為目的是增強兒童的動機與好行爲，所以不要在兒童沒做到的時候，將點值全部收回，挫折其士氣。

3. 要有加強關注的好時刻。

加強關注的基本原則是在某些約定或未約定的時候，不指導孩子該怎麼做，不忙著糾正他，放下父母的角色，陪伴他，讓孩子做他喜歡的活動。同時，對他這時候做的事，多稱讚、多肯定，讓他感覺與父母相處的好經驗。這對很少有時間陪伴孩子或者關係緊張的親子關係特別有幫助。打球、畫圖、閱讀、遊戲、下棋、跳舞，任何孩子喜歡的都值得試試。

4. 經常而及時的回應與回饋。

孩子一有好表現，要馬上稱讚，不要延遲。要經常給回饋，特

別是正面的回饋。提醒兒童不足之處的回饋，用「你今天做功課的態度很好，沒拖延就開始，如果能專心一點做就更好了」的方式，或者「你今天耐心不夠，不過你的態度很好」；也就是雖指出不夠好的地方，但口氣強調的仍是他好的表現。

5. 用暫停隔離法停止不好的行為。

在家較嚴重的不當行為通常用暫停與隔離來處理會有效，用堅定、平穩、不要與他爭辯的口氣設法將孩子帶到安靜、不被打擾的地方，罰坐一定的時間，剛開始可能孩子會哭鬧、生氣，所以要盯著或陪著，以哭鬧會增加隔離時間。不讓他離座或離開，建立起執行的權威，協助孩子停止不好的行為，學習自我控制。

6. 獎勵先於處罰，規矩、獎勵或處罰要事先講好。

運用這些原則在生活情境轉變或生活秩序有變動前，先定規矩與賞罰約定，對不好的行為，預作準備，若有不好的行為，後果要具體，如扣點數，減少喜歡的活動的時間。讓兒童在家、在公共場所，都能遵從要求與規定。

● 支持、打氣與休息

上述原則先改變成人的行為，然後才改變孩子，所以需要一段時間才能看到孩子逐漸的改變，要有耐心的堅持並等待改變的發生。執行遇到困難時，找有經驗的臨床專家討論，適時修訂更合適的方法。更重要的是，父母要為自己與孩子打氣。夫婦相互支持，尋求朋友的慰藉，讓疲憊的元氣復原，也是維持與孩子和諧關係的重要方法。

13【教養策略】

營造讀書環境 擬定複習計畫

文／孟瑛如（新竹教育大學特殊教育學系教授）

注意力缺陷過動症學生在準備考試時，常會因環境的干擾而分心，在讀書的環境布置上應儘可能的簡單、整潔，書桌上不要擺置會影響注意力的東西，光線應調整到適合的亮度及角度，文具及書本的擺置則須符合方便使用原則。如果書桌上已有電腦，平日做作業及考前準備很易受電腦影響者，建議家長應將電腦與書桌的設置地點分開，電腦可置於家庭活動的公共區以利監督，同時將玩電腦作為達成應有進度時的獎勵方法之一。

●訂定符合起點能力的考前複習計畫

注意力缺陷過動症學生容易因學習策略缺乏，無法掌握學習的時間，或是無法將學習科目依重要性排序，導致學習過程成效不彰。因此在考前複習時，可輔導注意力缺陷過動症學生訂定適合自己的學習時間表格，以記錄自己是不是能夠妥善利用時間，且學習安排事情的先後順序。

在擬定學習計畫時需注意以下幾點：

- 1.規律時間表：每日儘可能有固定讀書學習時間，如果無法固定時間，至少應固定時間長短，在這段時間儘量避免其他雜事分心。例如：預定時間為每天晚上七到九點，如果有朋友打電話來，也應請他九點到九點半間再來電。
- 2.按進度複習：知道考試日期後，應在之前將預定複習進度擬成表格，養成考前每天接觸主要類科的習慣。如果是小學生在自

行規畫上有困難時，可由家長協助，或是規定其每日至少須做各科評量或幾題題目。

- 3.採分量漸增與輪替方式複習：可以將複習分量分成不同階段，分幾次來完成，同時每天不在同一門功課上花太多時間，應在適當的時候轉換學習內容，並做適度的休息。也可建議導師或各科老師給予該科的複習計畫，家裡與學校的計畫能相互配合是最好的。

●善用學習策略

針對注意力缺陷過動症學生在考前複習時，最重要的是要保持規律的複習，以及運用合適的記憶策略。例如，一邊讀書一邊蒐集重點，發現重點就畫線，或在空白處把重點寫出來；確實理解記憶素材的意涵，找出之中的相互關係及與其他事物的關聯，建構完整的知識記憶架構，並以此架構做記憶聯想，儘量採用圖解與操作結合記憶策略的方式進行。此外，在複習過程，應分析自己的學習形態，從中找出弱點，並尋求類似的問題多練習幾次，尤其應針對各科易混淆的關鍵字或是重要題型多做練習。

●善用讀書工具

閱讀時可利用螢光筆或不同顏色的原子筆，將課文、練習題目、計算公式的關鍵字標示出來，掌握重點以幫助文章的理解，也可將容易寫錯的字用筆圈起來反覆練習。

●無障礙應試環境與應考技巧

除了建議注意力缺陷過動症學生可用的考試技巧外，也呼籲經嚴謹程序鑑定出的注意力缺陷過動症學生，應給予適當的無障礙考試環境，這跟肢障、視障、聽障、腦性麻痺、身體病弱者等可主張特殊輔具、特殊服務或是延長時間，以達無障礙考試環境是

一樣的。

一、針對注意力缺陷問題

注意力缺陷的學生在考試時容易因無法專注，導致衝動答題或遺漏答題，教師可以用下列措施輔導學生：

- ◎應安排一個安靜、較少干擾的考試環境。
- ◎在學生作答時，可以口頭的方式提醒學生把每一題的試題看完再作答，並於寫完考卷後再檢查一遍。
- ◎提醒學生在拿到考卷時，應先確定考試內容，看清楚命題方式，看完題目再作答。
- ◎答題時，可利用考卷或墊板把後面未作答的試題遮起來，以專心做某一題，也可以利用直尺放在該题目的下方，避免看錯行。

二、針對記憶力缺陷問題

記憶力缺失學生可能因其記憶歷程的缺失，導致在考試時臨時想不起答案或是公式，此時不要一直把注意力停留在這個問題上，應換個方法來聯想，從跟這個問題有關的答題線索項目上開始回想當時記憶的狀況，可以藉由回想題目出自於課本何處，或是當初聯想時的關鍵詞，來搜尋答案。

三、針對知覺障礙問題

由於考試時必須運用到感官知覺，對於伴隨視覺理解問題的學生在讀題時可能會發生困難，因此，若不能由字形來認字時，可一邊寫字一邊小聲朗讀該音詞，藉由聽覺來校正其視覺理解問題。此外，教師在問問題時應放慢速度，力求話語的簡單明確並加強關鍵字的語氣，鼓勵學生聽不懂時舉手發問，且給予充足作答時間。

四、針對閱讀障礙問題

有閱讀障礙問題的學生在考試時，可能發生相似字辨認困難、跳行、漏字或增字、無法理解題目內容等問題，因此，在考試時

應鼓勵學生：

- ◎遇到不懂的問題或看不清楚的字隨時舉手向監考老師發問。
- ◎要求學生在題目的首尾加上記號，提醒學生要一字不漏的看完題目再作答。
- ◎作答時用手指著字或拿筆在旁邊跟著指讀。
- ◎將題目的關鍵字特別加注，幫助理解題目的問題。
- ◎給於報讀服務或延長考試時間。

五、針對書寫障礙問題

有書寫障礙的學生，在做紙筆測驗時影響最大，除了準備齊全的文具外，應針對書寫障礙學生的問題改變作答的形式或是給予輔助提示，例如：寫字時若字體歪歪扭扭或有疊字的現象，可在試卷下方墊有格線的墊板，以力求字體的整齊；若是對文字筆畫書寫有困難的學生，可以提醒學生在寫字前先想一想該如何寫這個字，以及該字的字形特徵，然後再下筆。若真的無法改善，應可要求電腦作答、口試或是重謄答案卡的考試服務措施。

六、針對數學理解及運算困難問題

數學理解及運算困難的學生，在考試時可能會看不懂題目或是對數學概念及公式不理解，而影響其答題思考及運算，可以下列方式幫助作答：

- ◎將題目中重要的數字或關鍵問題做記號。
- ◎可用畫圖的方式把題目畫出來，以幫助理解。
- ◎做完整份試題後，記得驗算，避免因粗心而寫錯答案。

●考後檢討及動態評量

針對注意力缺陷過動症的學生，老師在考後檢討試題時，要讓他學習注意到題目的重點為何，將錯誤的問題再重新做一次，檢查試題出自課本何處，並製作「重點筆記簿」，把考卷寫錯的題

目剪下來貼在筆記簿的左頁，再把正確答案寫在右頁，然後在空白處寫下一些反省的句子，如「為什麼會寫錯」、「哪些定律可以解答此題」、「太粗心大意」等，如此可加強平常較易出錯的部分，避免再次犯錯，作為學習的指引。

此外，為了提升學習動機，並歸納其錯誤形態，教師可採動態評量中的四層次給分法，例如：零分為沒有作答能力或動機，因此未作答；1分為盲目運算，其在選擇數字與運算符號產生錯誤；2分為執行計畫失誤（例如：加法做成減法等），其列式、計算均正確；3分為未作檢驗工作，其列式、計算均正確；4分為具解題能力，其列式、計算均正確。依此四層次，再按題目總分給予配分。

同時，老師在教導注意力缺陷過動症學生的解題過程中，建議給予事先設計好的標準化提示，再按給予提示的多寡酌減其分，以確實掌握學生的起點能力與解題障礙點。

以下表格為針對有注意力及記憶力缺陷學生考試技巧問題及可行策略，分考試前、中、後做一整理，希望能對讀者有所幫助。

● 注意力缺陷問題及可行策略

時間項目	學習策略	內容
考試前	1.重點提示、視覺提示	運用鮮明的顏色或放大字體，標示學習重點。
	2.時間控制	記錄學生做完一題的時間，並要求在規定時間完
	3.環境控制	妥善安排學習環境，排除影響注意力的物品。
考試中	1.口頭提示確定題目再作	提醒學生把每一試題看完，確認考題內容、方式再作答，並且檢查。
	2.考卷上標示重點	容許並教導學生在考卷上做標記，注意標示題目重點。
	3.考試環境	安排在安靜且少干擾的考試環境中應考。
考試後	1.學習注意題目重點	將錯誤題目重做一次，並且檢查試題出自於課本何處，試題概念為何。
	2.製作學習幫手筆記簿	將錯誤題目及解題過程記錄在筆記本上，並標示寫錯的部分，再把正確答案寫在右頁並尋找相似的練習題。

14【教養策略】

過動兒的校園輔導

文／郭色嬌（國小特教巡迴輔導教師）

●發現、轉介與一般輔導

黃老師班上的小明，一下課就和同學發生衝突，一言不合就把對方打得鼻青臉腫；只要老師說他兩句，他就摔桌子摔椅子，甚至徒手擊破教室玻璃。上課時，小明經常無故離開座位、多話插嘴，嚴重影響班級教學活動的進行，其他學生家長醞釀要召開會議，要求小明轉班或轉學，黃老師為此多次淚灑訓導處。

雖然輔導室提供了諮商、晤談及團體輔導等協助，幾位有經驗的同事也紛紛貢獻班級經營策略，例如調整座位、安排導生協助、建立班級公約、獎勵制度等，然而這些一般的教育輔導成效並不明顯。大家不禁懷疑：小明可能需要更進一步的教育輔導。在特教組的協助下，黃老師填寫了一份特教學生轉介資料，啟動小明接受校園特教服務的機制。

●診斷與鑑定安置

黃老師首先與小明的父親王先生進行溝通說明，王先生初步同意讓小明接受資源班林老師的教育評估，並且願意帶小明到醫院的兒童心智科相關單位做檢測。經過一連串相關的測驗、量表檢核和醫院的診斷，一致指向小明疑似「注意力缺陷過動症」。

林老師將相關資料蒐集並彙整後，提交「鑑輔會」鑑定，確認小明的「特教學生」身分，讓小明正式成為「特殊教育法」保障的教育服務對象。

● 特教服務

個別化教育計畫

資源班的林老師是小明的「個案管理者」，負責蒐集、彙整小明的資料，並與其他相關人員共同擬定和執行小明的「個別化教育計畫」。根據評估資料及考量校園教育服務的有限性及可能性，再依照生理、生活、社會人際及學業需求的優先順序，大家一致同意，小明最迫切需要協助的是：衝動行為的控制及處理、社交技巧的養成訓練，以及建立良好的社會人際關係。

● 生態操縱與支援

由於小明最主要的困難在於社會人際關係，介入策略儘可能在原普通班級中進行。除了小明要學會控制衝動、社交技巧外，他的同學也要學會如何「察言觀色」以避免衝突的產生，更要學會萬一當小明發生攻擊行為時，如何保護好自身的安全。因此，林、黃兩位老師一起合作在班級中實施「特教宣導」，透過遊戲方式，讓全班同學體驗小明無法自我控制、無法管理情緒的困境；並透過影片觀賞、演劇、有獎徵答、說明和講解的方式，讓同學了解「過動兒」的成因、與過動兒相處的最好方式等，希望為小明營造一個了解、包容、接納的生態環境。

繼宣導活動後，黃老師接著將「生命共同體」的概念運作在班級中。他帶領全班在級會中討論，把小明的「保持好心情」列為「班級目標」，並且討論如何才能順利達成目標，將具體的策略一一羅列在班級布告欄中，最後並訂下獎賞辦法，讓同學更清楚知道如何與小明相處、如何應對小明的「注意力缺陷過動」症狀。

此外，林、黃老師並向所有科任教師說明小明的情況、適合的指導、評量方式與標準，以及班級經營的相關策略等，讓小明在

校作息期間，能有一致的行為規範與準則可以依循。

●直接介入與校園團隊資源整合

為了讓小明建立正確的是非概念、適當的社會行為，林老師提出「行為直接介入及校園團隊資源整合」的計畫，黃老師可以在適當時機運用「過度糾正」、「反應代價」、「暫停增強」等策略；若仍無法控制住小明的情緒時，可以用手機通知校內其他教師或職員，立即到現場協助處理危急的情況。

●藥物治療

在經過醫療診斷後，醫師建議小明服用藥物，王先生起初擔心藥物的副作用，經過與醫師溝通、與老師討論後，王先生同意先以藥物控制症狀，並希望藉著藥物的作用，讓其他教育輔導與行為處理策略，得以有效的發揮功能。

小明服藥期間，黃老師透過王先生取得「醫囑」及該藥物治療的相關事項說明，並與黃老師每天記錄小明的行為情緒狀況，以量化的資料、曲線圖呈現的方式，在小明每次的複診時，提供醫師作為診斷治療及調整藥物劑量的參考。這些作為無非是希望透過「專業間的對話」，期望教育與醫療間能夠互相了解並取得共識。

●小明的春天

就出現率而言，每個校園都會有「過動兒」小明，小明的情緒行為症狀不僅對他個人造成影響，更常常給校園帶來許多困難與挑戰。普通班的級任通常是第一個直接面對小明問題的人，當黃老師在「一般學生」與「特教學生」的受教權益衝突中掙扎時，迫切需要的就是「支援系統」的建立。從發現、一般輔導、轉介到特教服務的歷程中，在在需要行政人員、普通班、資源班教

師、同學、一般家長，甚至校外醫療資源的協助。我們相信透過「校園團隊」與「跨專業」的整合運作，每個過動兒都能迎接「融合教育」的溫暖春天。

○以遊戲訓練 自我控制

為了訓練及增強過動兒小明的自我控制能力，在資源班，林老師透過團體遊戲、演練說明的方法，教導小明如何辨別情況，如何放鬆身體、控制憤怒的情緒，以及如何與人溝通的技巧。

例如林老師設計「火焰大挑戰」小組遊戲：

- ◎除小明外，邀請其他四名同學 A、B、C、D 參加。
- ◎選出一個同學當「火焰挑戰者」。
- ◎從 A 同學開始，每人對「火焰挑戰者」說出一句不禮貌或指責的話。
- ◎「火焰挑戰者」必須對別人的話，做出「口頭回應」。
- ◎小組每位成員對「火焰挑戰者」的回應評分，越理性的回應，得分越高。
- ◎小組成員輪流擔任「火焰挑戰者」。

此外，林老師也設計了一份「自我管理」的紀錄表格，交給小明每節課記錄自己的「心情指數」，當累計點數達到目標時，即可兌換增強物，例如獎品或活動的權利等。

愛與鼓勵最重要

文／楊舒婷

很多情緒障礙學生的家長，常常為了孩子是否需要接受藥物治療感到煩惱，甚至發生夫妻雙方的意見不同、孩子的問題行為外顯，造成父母和學校老師的困擾；也有可能因為用藥的分量和持續時間有不同標準，造成孩子生理上或心理上的排斥。

這樣的問題除了接受專業醫生諮詢診斷外，藉由有經驗的家長做直接的交流分享，也能提供家長很大的思考空間和參考的準則。

王媽媽的孩子已從國小畢業，在國中表現得還不錯，課業、人際關係等各方面適應情形也都相當良好。

王媽媽表示，經過醫師診斷確定孩子的限制後，也曾經對用藥感到猶豫和掙扎，一開始孩子用藥時副作用很大，食欲變得很差，因為心疼孩子，想要放棄藥物治療；但和級任老師和資源班老師討論過後，決定接受醫生和老師的建議，開始長期且持續的服藥，並仔細思考相關的配套措施，幫助孩子學習之路更順暢。

王媽媽以其自身經驗，建議家長：

1. 夫妻之間的溝通，將教養步調調整到一致，互相體諒合作，幫助孩子學習。
2. 多閱讀相關書籍，上網查詢資訊，參加講座，了解孩子的狀況和可能發生的困難及問題行為，對此多加思索，做好預防措施和心理準備。
3. 過動的孩子特別需要多做運動，消耗過剩的體力，因此可加強感覺統合的訓練，在持續的練習之後，不但刺激孩子知覺動作有良好的發展，也可以培養孩子對運動的興趣。

4. 給予孩子更多的讚美和關懷，常常告訴孩子：「爸爸媽媽很愛你！你很棒！」
5. 盡力了解孩子，說孩子聽得懂的話，肯定孩子的努力。不以自己的孩子和別人比較，做孩子的榜樣，多看孩子的優點，發展他的優勢，建立孩子的自信心。
6. 鼓勵孩子閱讀，開闊小孩的心胸，不要把在校的挫折一直加深。
7. 請孩子幫忙做家事，建立責任感。
8. 幫助孩子發展人際關係。王媽媽常常到學校陪孩子吃飯，進而認識孩子的朋友，除觀察班上同學的個性，也引導自己的小孩和大家相處，建立起良好的同儕關係，幫助他更快融入班級，並更進一步認識同班級的家長，請大家包容孩子的異常行為，多給予教導、鼓勵。
9. 不要一味的要求功課，要顧及孩子的身心狀況。趁早建立孩子的行為規範，並且和老師保持密切的聯繫，了解小孩在學校的學習情況和表現。

在王媽媽的甘苦談中，了解了許多父母教養過動兒的酸甜苦辣。家長除了必須接受自己孩子的障礙和真實的狀況，並且應多給予孩子一些輔助指導的機會，讓孩子能發展其優勢能力，唯有充滿愛與鼓勵的環境，才能幫助孩子建立自信心，提高學習的動機和興趣。

此外，良好的生活習慣、正常的行為規範外，遇到困難時，家長也要引導孩子主動思考解決問題，才能累積未來獨立生活的能力。

運動和飲食 減緩孩子多動行爲

文／林彥佑

感覺統合不足的孩子，常因能量在神經組織中運行不足，出現浮躁、害羞、多動、情緒不穩、語言發展遲緩等現象，以多動症（hyperactive）為例，它是屬於前庭神經發展不良所形成的一種毛病。而這些孩子之所以會有多動的行為發生，其實有兩項主要原因。

一是中樞神經的問題，導致平衡感不好，常靜不下來，久而久之，就造成多動的現象。我們能夠站立的原因，骨骼並不是主要的，反而是神經組織。其能量主要是由身體下腹順著脊髓神經往上走，終至大腦。如果這條通道順暢，能量夠強，我們的身體自然就能直立的站著。反之則平衡感不好，坐站均不美觀，氣血也就不通了。而他們主要的復健關鍵便在脊髓。

另一項是體內囤積太多的二氧化碳。假如人體內儲存過多的碳水化合物，再和空氣中的氧氣結合，便會製造出二氧化碳，如果活動量夠，自然而然就能把二氧化碳排出；如果活動量不足，就會囤積很多二氧化碳在體內，使神經處於亢奮狀態，當然就過動了。

最簡單的方法就是從飲食和運動去減緩多動的情況。在飲食中，儘量減少攝取油炸、高蛋白質、甜食等高熱量食品，避免過多的碳水化合物。另外就是多動，使體內的廢物藉由排汗及呼氣排出。

另外有一種多動兒，我們稱之為「黑眼圈多動兒」，他們除了

和一般多動兒的情形一樣之外，又多了「大腦抑制能力」不足。何謂「大腦抑制能力」？簡單的說，就是神經組織過濾不重要的訊息的能力。而這些孩子因為這些抑制能力不足，所以只要有任何風吹草動、不小心被摸一下，或外界稍有變化，就毛躁不安。接著，大腦細胞和神經組織活動開始頻繁起來，產生二氧化碳，積存在脾、肺臟中，再藉由神經通路達到眼眶，大量堆積就形成黑眼圈。

這些孩子只要經絡放鬆，大量釋放壓抑，多發泄、流汗、大叫，自然就可以稍微減除症狀了。

做感覺統合療法一定要慢慢來，不能急，一旦急迫，整個神經組織都跟著亢奮起來，自然而然就沒辦法緩和各種感統不足的現象了。



【附錄一】

ADHD 教養工具書

B.A.Barkley&K.R.Murphy 著·黃惠玲、趙家琛譯(民90)：

注意力缺陷過動症－臨床工作手冊。台北：心理。

施顯焜(民90)：嚴重行為問題的處理。台北：五南。

楊坤堂(民89)：情緒障礙與行為異常。台北：五南。

丁凡譯(民89)：分心不是我的錯。台北：遠流。

楊坤堂(民88)：注意力不足過動異常－診斷與處遇。台北：五南。

洪儷瑜(民87)：ADHD學生的教育與輔導。台北：心理。

石崎朝世(民95)：過動兒教養寶典。中經社。

蔡美馨(民93)：過動兒的教養妙方。新苗文化。

犁人(民93)：過動兒小米的生活紀事。新苗文化。

犁人(民93)：過動兒小米的年少十三時。新苗文化。

犁人(民92)：過動兒小米。豐禾文化。

何善欣(民86)：最棒的過動兒－認識過動兒。台北：心理。

洪儷瑜、李湘屏(民86)：P.S.你沒有注意聽我說。台北：心理。


Fowler 著 何善欣譯(民85)：不聽話的孩子?－過動兒的撫育與成長。台北，商周。

NANCY E.O'，PATRICIA A.COOK(民94)：過動兒。新苗文化。

【附錄二】

ADHD 專業團體

中華民國特殊教育學會	(02)2356-8901#125	http://www.searoc.aide.gov.tw
中華民國物理治療學會	(02)27719631	http://www.ptaroc.gov.tw
財團法人台灣職能治療學	(02)23820103	http://www.ot-roc.org.tw
中華民國聽力語言學會	(04)22024682	http://www.slh.org.tw
台灣復健醫學會	(03)3280919	http://www.pmr.org.tw
台灣小兒神經醫學會	(02)23146497	http://www.tcns.org.tw
台灣兒童青少年精神醫學會	(02)25682083	http://www.tscap.org.tw
台灣精神醫學會	(02)25678266	http://www.sop.org.tw
台灣心理學會	(02)29017980	http://www.psy.ntu.edu.tw/cpa
台灣心理治療學會	(02)23923528*22	http://www.tap.org.tw
台灣社會工作專業人員協會	(02)3711714	http://www.tasw.org.tw
社團法人台灣赤子心過動症協會		
財團法人赤子心教育基金會		
電話 (02)2835-6230 / 2834-5648 / 2838-4974		
http://www.adhd.org.tw		



全國特殊教育資訊網

<http://140.122.65.63/special/index.html>

教育部特殊教育通報網

<http://www.set.edu.tw/>

■ 本刊所有文章，承蒙作者同意無酬轉載，惠助結集，謹此致謝。

(贈閱)



特殊教育手冊——《關懷過動兒》

企畫 / 教育部特殊教育小組
國語日報編輯部

執行主編 / 王秀蘭
封面設計 / 朱淑靜
版式設計 / 李敏如
美術編輯 / 李敏如

教育部特殊教育小組

網址：http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/SPECIAL/home.htm

國語日報

網址：<http://www.mdnkids.com/>

出版日期 / 95年12月

