

ADHD過動兒自覺繪本共讀

在同理孩子之後，如何協助幫孩子瞭解且接納自己

ADHD: Finding what works for me

- ✱ inattention, disorganization, talkative, impulsivity, hyperactivity, inattention (rapid brain until something catches attention, short-term)
- ✱ medication: enthusiastic but crucified v.s. lose part of self

講師簡介 黃佩櫻

現職：

桃園家扶中心 / 心創復原服務團隊臨床心理師

張老師基金會桃園心理諮商所 / 兼任臨床心理師

澎湖縣政府衛生局心理衛生中心 / 支援臨床心理師

國立澎湖高級海事水產職業學校 /

特殊教育專業團隊臨床心理師

中原大學特教系、語言中心 / 兼任講師 等

經歷：

澎湖縣衛生局兒童少年發展中心 / 臨床心理師

財團法人基督教更生團契桃園市私立少年之家 /

青少年諮詢顧問暨生活輔導員



何謂 ADHD ？

常聽到ADHD或不確定班上的孩子是否為過動兒嗎？
究竟如何知道孩子是否為「過動兒」呢？

Attention

注意力

Deficit

不足

Hyperactivity

過動

Disorder

症

ADHD孩子的特徵

注意力不足型

- 經常無法仔細注意細節，或在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯。
- 工作或遊戲時難以維持持續注意力。
- 直接對話時，常好像沒在聽。
- 經常無法遵循指示而無法完成學校功課、家事或工作場所的責任。
- 經常在組織工作與活動上有困難。
- 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作。
- 經常遺失工作或活動所需的東西。
- 經常容易受外在刺激而分心。
- 在日常生活中常忘東忘西。



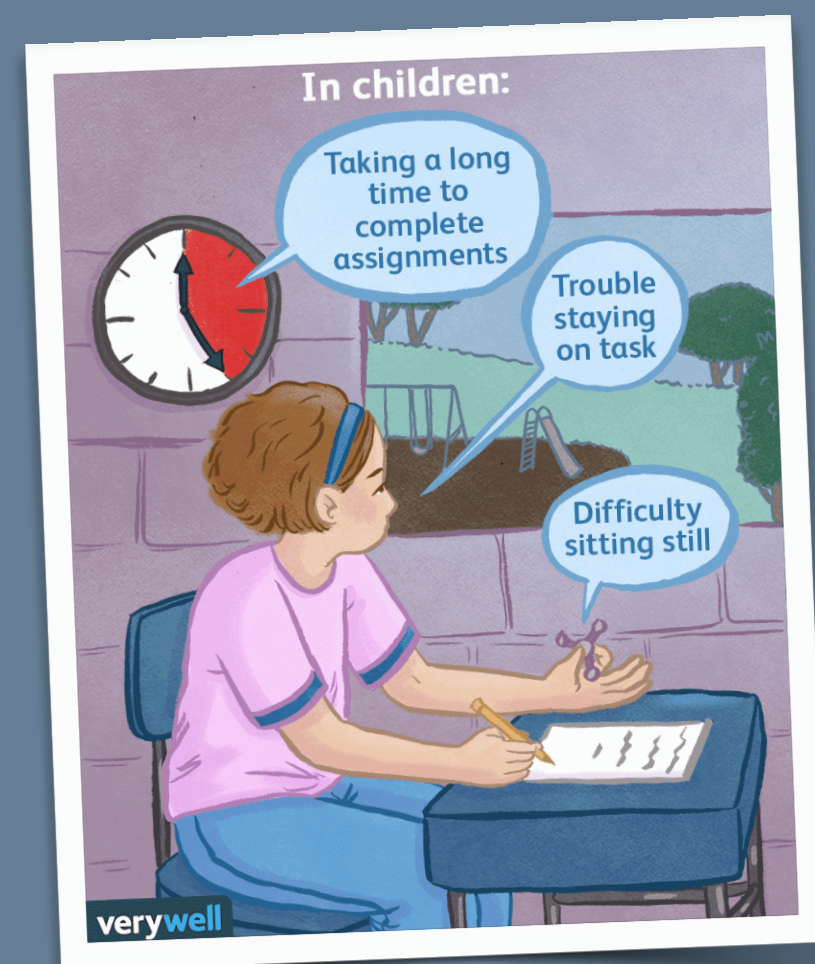
過動 衝動型

- 經常手腳不停的動或輕敲踩踏，
或者在座位上蠕動。
- 經常在該維持安坐時離席。
- 經常在不宜跑或爬的場所跑或爬〔註：在青少年與成人，可能只有坐不住的感覺〕。
- 無法安靜地玩或從事休閒活動。
- 經常處於活躍的狀態，好像被馬達驅使般的行動。
- 經常太多話。
- 經常在問題尚未講完時衝口說出答案。
- 經常難以輪流等待排序。
- 經常打斷或侵擾他人進行的活動。

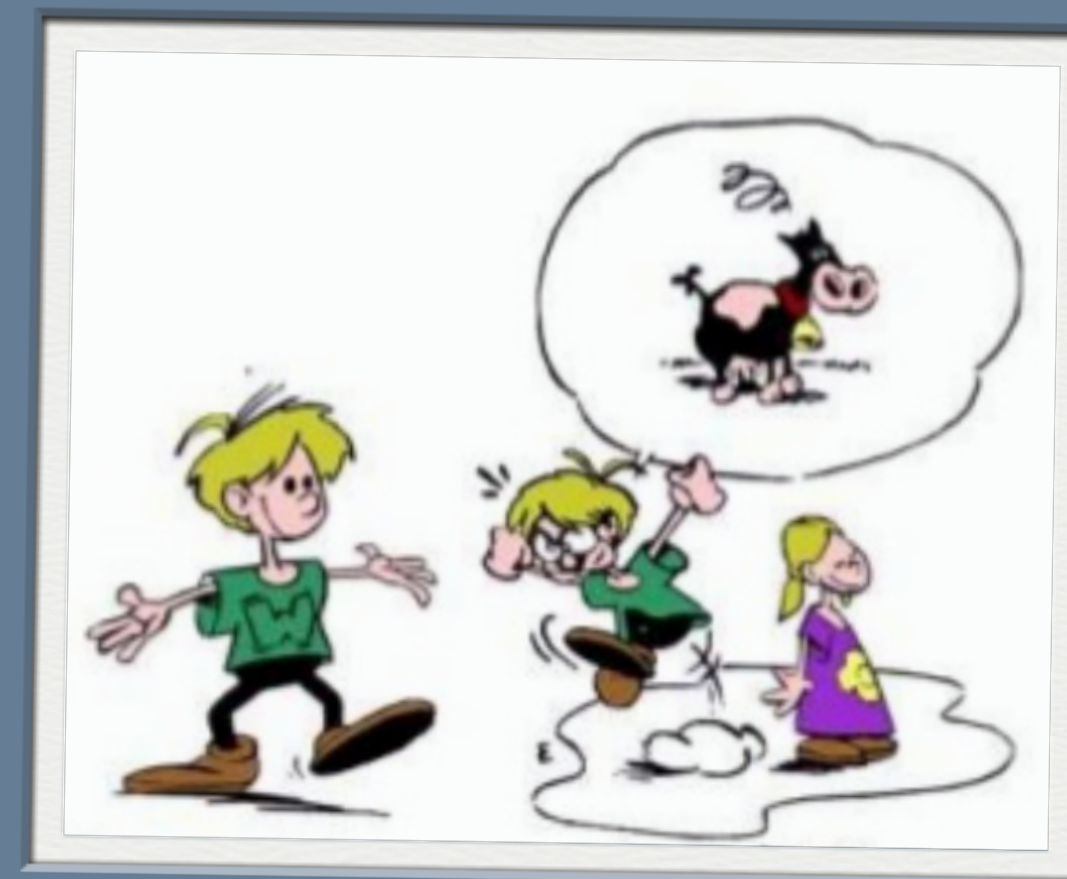


混合型

混合型：出現6種或6種以上注意力不足及過動/衝動的症狀，持續6個月以上。大部分患有ADHD的兒童及青少年屬於此型。



+



如何診斷與治療？

幾歲可以被診斷？

ADHD孩子的特徵

注意力不足

- 粗心犯錯
- 似乎沒在聽
- 無法持續注意力
- 不服從命令
- 組織計畫能力差
- 做事拖拖拉拉
- 易掉東西
- 注意力分散
- 健忘

過動/衝動

- 坐立不安，扭來扭去
- 在教室離開座位
- 不適當地跑來跑去和攀爬
- 大聲地玩耍
- 隨時隨地要動
- 話多
- 迫不及待作答
- 沒耐心及難以等待
- 插話或干擾別人活動



* 相較過去，7歲以前就要出現症狀；孩子常在3-7歲時被診斷

ADHD孩子的特徵

注意力不足

- 粗心犯錯
- 似乎沒在聽

過動/衝動

- 坐立不安，扭來扭去
- 在教室離開座位

• 無法持續注意力
• 不服從命令
• 組織計畫能力差
• 做事拖拖拉拉
• 不適當的跑來跑去和攀爬
• 大聲地玩耍
• 隨時隨地要動
• 話多

注意力缺失，亦或過動及衝動
大於六項以上 (17歲以上大於五項)

- 易掉東西
- 注意力分散
- 健忘

- 迫不及待作答
- 沒耐心及難以等待
- 插話或干擾別人活動

OCTOBER 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBER 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBER 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JANUARY 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARY 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARCH 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

維持六個月以上



跨兩個情境以上



干擾或降低社交、學業
或職業功能的品質 (DSM-IV)



與其他精神或心理病症無關，
即無法以另一精神障礙症做更好的解釋



不包含自閉症光譜障礙

ADHD 可能延伸的問題

提早協助ADHD的孩子，讓他們能發揮潛能

- 情緒行為問題
- 低自尊
- 親子關係不佳
- 學業表現低落
- 好辯、易怒
- 被同儕拒絕、排擠
- 物質濫用行為 (20-40%)
- 憂鬱、焦慮 (30-40%)
- 學習障礙 (50%)
- 合併對立反抗行為 (50%)
- 人際關係不佳
- 低成就感、低動機

孩子的注意力不足，
怎麼辦？

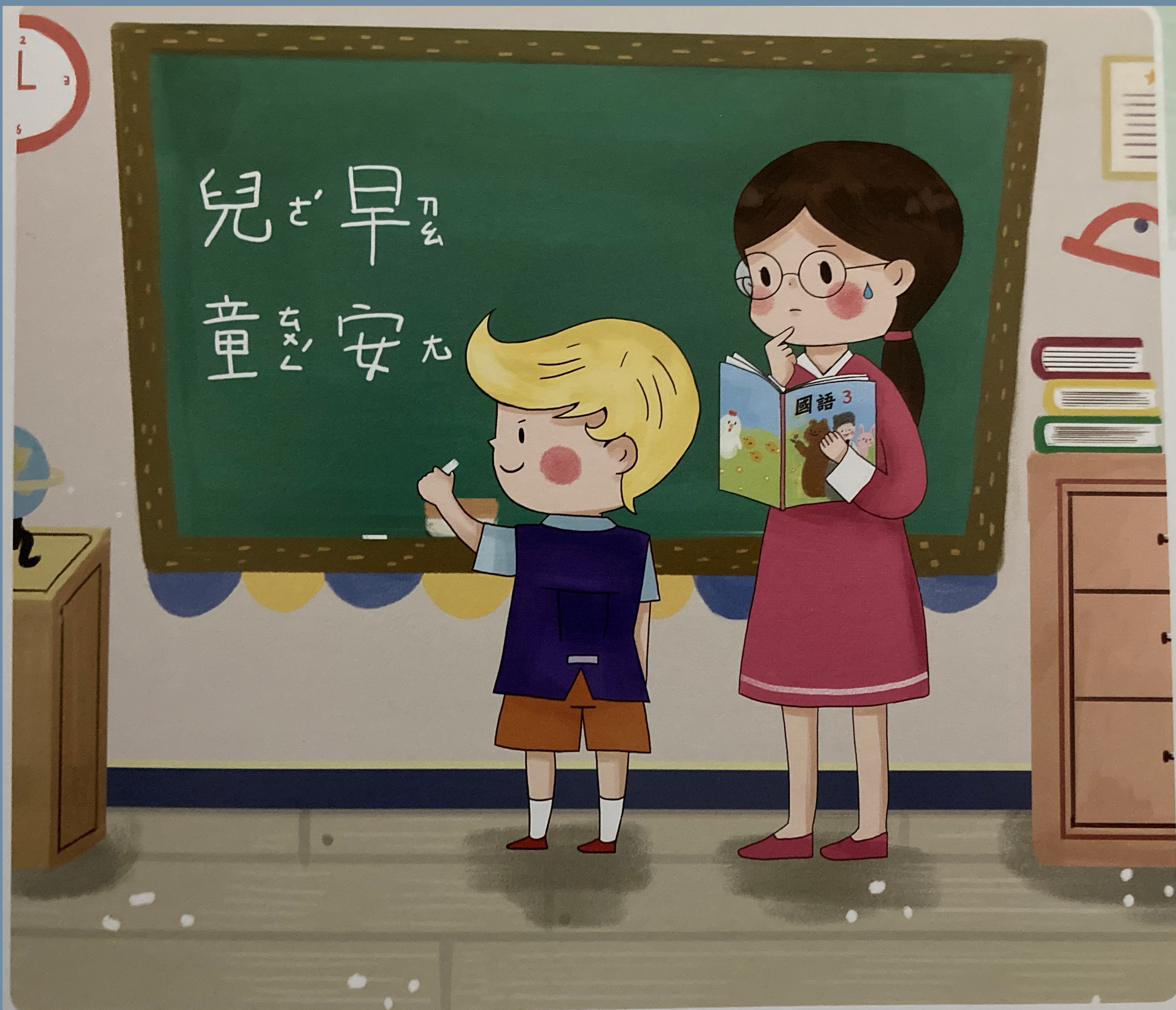
如何協助孩子控制及管理情緒

呼吸、停👉、記、聽

- 了解事件的前因後果
- 以身作則
- 簡單明確結構化的行為規範、指示
- 耐心、愛心、傾聽、示範
- 鼓勵、提醒、溝通
- 吃夠、睡足、運動、多閱讀
- 共同閱讀、唱遊、家事
- 尋找興趣、優點、協助發揮潛能

如何使用「過動兒自覺繪本」

李弘毅教授 X 黃彥鈞老師著



溫馨小叮嚀

- ✱ 對待孩子的態度是最重要的，也是建立彼此關係的關鍵。記得保持「想要瞭解並關心孩子」的初心。
- ✱ 透過感同身受的相似情境讓孩子願意表達、描述自己所遇到的狀況、心情、與困難，進而得知需求。

切記不要

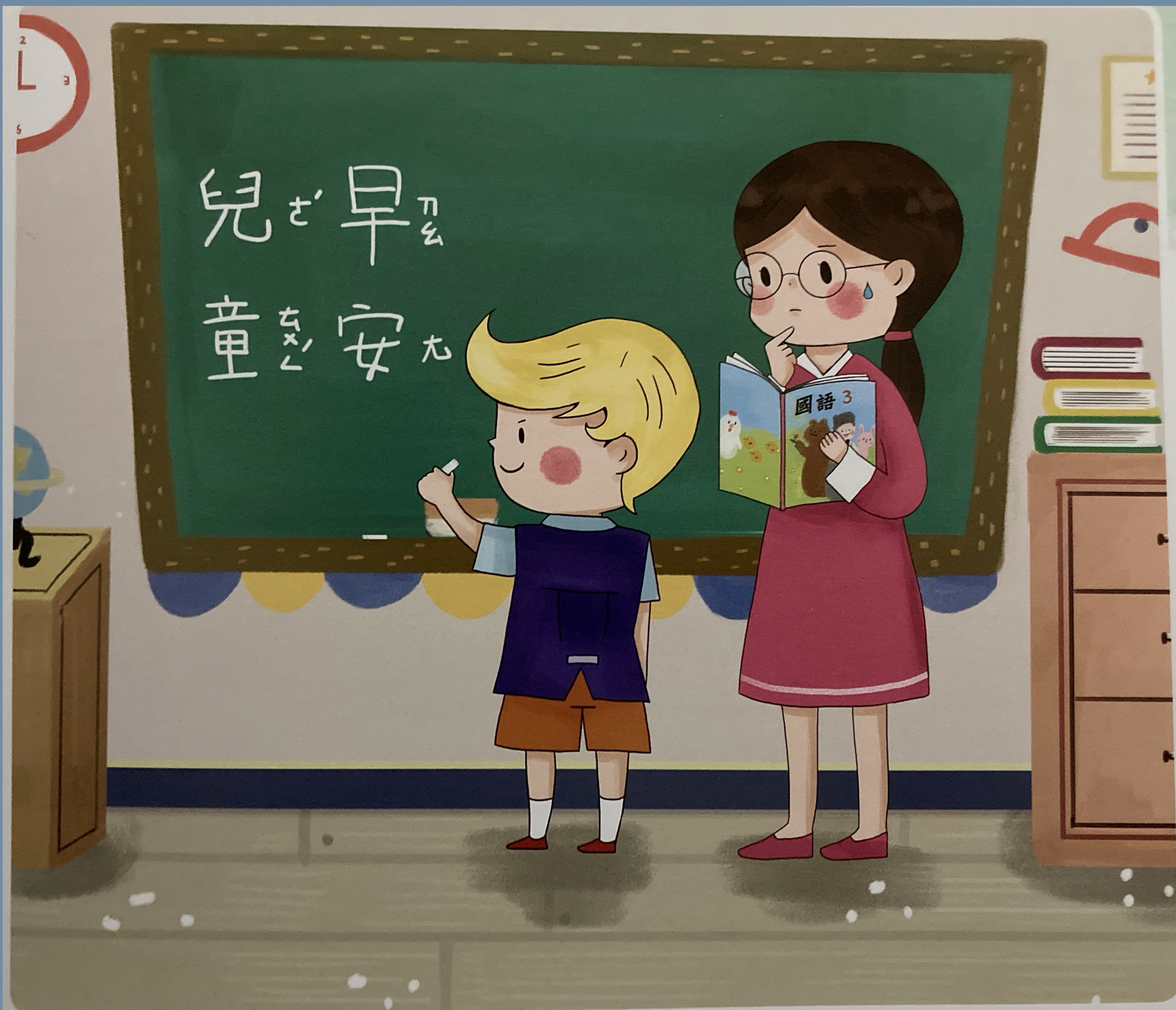
- ✱ 不可透過圖中情境開孩子的玩笑、嘲笑、或指責孩子。
- ✱ 不可用質問的態度問孩子是否這樣表現。
- ✱ 不可藉機指導、教育、或命令孩子該怎麼做。

中山醫藥大學心理系教授 李宏鎰

- ✱ 2013 DSM-V 盛行率 5% V.S. 台灣盛行率 7.5%
- ✱ 自我覺察是改變的第一步（接受自己之後才會更有效的運用控制症狀的技能）

職能治療師 黃彥鈞

- ✱ 「確認後再對待」
- ✱ 確實了解「注意力不足」的定義，確實觀察孩子的日常生活表現
- ✱ 大人擁有正確的觀念，孩子建立良好的自我覺察



繪本使用說明-用圖畫引導孩子

- ✱ 步驟一：帶領孩子看圖，引導孩子理解其中的含意
- ✱ 步驟二：與孩子討論圖中的內容
- ✱ 步驟三：引導孩子反思自己類似的行為（切記不可用嘲諷或指責的態度）

繪本使用說明-討論可以怎麼做

- ✱ 引導孩子分享自己的經驗
- ✱ 引導孩子分享自己的感受
- ✱ 與孩子討論，讓孩子覺察自己類似的行為並分享
- ✱ 引導討論如何解決問題

影片分享

<https://www.youtube.com/watch?v=oTGjXc3lqPA>

分組演練

試著將您與孩子之間可能的對話寫成劇本

注意力不足

- ✱ 無法專注於細節的部分，或在做學校作業或其他活動時，出現粗心的錯誤
- ✱ 很難持續專注於工作或遊戲活動
- ✱ 看起來好像沒有在聽別人對他說話的內容
- ✱ 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事（並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容）
- ✱ 組織規劃工作及活動有困難
- ✱ 逃避、或表達不願意，或有困難於需要持續性動腦的工作（例如學校作業或家庭作業）
- ✱ 會弄丟工作上或活動所必需的東西
- ✱ 很容易受外在刺激影響而分心
- ✱ 在日常生活中忘東忘西的

過動

- ✱ 在座位上玩弄手腳或不好好坐著
- ✱ 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位
- ✱ 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低
- ✱ 很難安靜地玩或參與休閒活動
- ✱ 總是一直在動或像被馬達所驅動
- ✱ 話很多

衝動

- ✱ 在問題還沒問完前就急著回答
- ✱ 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流
- ✱ 打斷或干擾別人（例如：插嘴或打斷別人的遊戲）

多份過動兒（不論症狀嚴重或輕微）研究「發現有一個很重要的調節因子，就是父母跟他的關係；發現父母在這個成長的過程他跟他的關係或是他的管教方式，是不是一個比較愛小孩的、多關心的、協助他的，但是又不至於不適當的操控，或是不適當的過度保護的話，他真正以後的問題是少很多的，或甚至沒有這些問題。可是假設不是的話，確實很明顯的...在社交或學業上」出現問題。

— 台大醫院精神醫學部 高淑芬 教授

社會心理行為治療的重點

- ✱ 家庭、學校、醫療
- ✱ 愛、同理心、溝通、真心熱忱（包含肢體語言、表情）
- ✱ 以身作則、就事論事
- ✱ 增強動機和自信心（提升興趣、榮譽感）
- ✱ 養成好習慣
- ✱ 隨時隨地演練

孩子的注意力不足，
怎麼辦？

如何協助孩子控制及管理情緒

呼吸、停👉、記、聽

- 了解事件的前因後果
- 以身作則
- 簡單明確結構化的行為規範、指示
- 耐心、愛心、傾聽、示範
- 鼓勵、提醒、溝通
- 吃夠、睡足、運動、多閱讀
- 共同閱讀、唱遊、家事
- 尋找興趣、優點、協助發揮潛能

如何協助孩子提升專注力及組織規劃能力

家長協助跟學校溝通，老師用適合的標準協助孩子

- 一次只做一件事
- 協助將作業或練習時間分段，善用計時器
- 調整作業量，或作業型式，降低標準
- 上課教材
- 配合活動、遊戲
- 團隊合作、學習
- 增加成功經驗



學校的行為治療

技 巧	方 式	例 子
正向強化	提供報酬或鼓勵、強化好的行為	完成功課就可以做自己想做的事
暫時隔離法	不好行為出現時，使兒童暫時被隔離	打了同學，被罰站在角落5分鐘
反應代價	不好行為出現時，把報酬或鼓勵取消	沒做完功課就不能到操場和同學玩
代幣制度	把正向強化及反應代價結合	做完功課、上課不講話就可得到點數

影片分享

https://www.youtube.com/watch?v=WtH_0v832dQ

為什麼，怎麼做，做什麼

- ✱ 對方的需要
- ✱ 對方的立場，表達出來
- ✱ 多支持（多欣賞、稱讚，少責罵）
- ✱ 培養正確的價值觀

SNAP-IV 評量表

SNAP-IV 評量表

James M. Swanson, PhD

Translated by Susan ； Gau (高淑芬), M.D., PhD

填表人姓名：

填表時間：__年__月__日

與受試者的關係(請圈選)：父/母親 老師 其他監護人，請說明_____

請選擇一個代碼，最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況...

	完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1. 無法專注於細節的部分，或在做學校作業或其他活動時，出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有在聽別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 組織規劃工作及活動有困難	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或有困難於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟工作上或活動所必須的東西(例如學校作業、鉛筆、書、工具或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像被馬達所驅動	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3

SNAP-IV

評分標準：

問題 1 – 9：

< 13/27 = 未達臨床標準

13 – 17 = 輕微注意力不足

18 – 22 = 中度注意力不足

23 – 27 = 嚴重注意力不足

問題 10 – 18：

< 13/27 = 未達臨床標準

13 – 17 = 輕微過動衝動

18 – 22 = 中度過動衝動

23 – 27 = 嚴重過動衝動

問題 19 – 26：

< 8/24 = 未達臨床標準

8 – 13 = 輕微對立反抗

14 – 18 = 中度對立反抗

19 – 24 = 嚴重對立反抗

建議影片

- ✱ 如何幫助注意力不足過動症的兒童快樂成長（台大醫院精神醫學部高淑芬醫師研究室）

<https://www.youtube.com/watch?v=Vjs21DppCJc>

- ✱ 天使之翼 <https://youtu.be/Qxrg6-TjjUI> （國泰金融集團"天使之翼" 品牌廣告）
- ✱ 小磁鐵的故事 35:56-44:47 （摘錄自給孩子的吸引力法則，方智出版社）

參考資源

- 李宏鎰、黃彥鈞 (2021)。《過動兒自覺繪本：李宏鎰教授×黃彥鈞老師帶領》。新北：大心文創。
- 《台大醫院精神醫學部高淑芬醫師研究室》Youtube 頻道
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- TED. (2017, June). *ADHD: finding what works for me* / James Phillips [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lw2QCcm0ylA>