

當老師 遇見 A蒂H弟



校園注意力缺陷過動症(ADHD)
知能宣導手冊

循著小書的步徑，
讓我們成為ADHD學生想遇見的好老師。





我們來幫您
認識ADHD

Q：甚麼是ADHD?

注意力缺陷的特質

我是A蒂

我是小小觀察家，常發現新觀點。
我是聰明金頭腦，很快舉一反三。
因為腦內訊息多，我需要多一點提示。
老師教的我都來不及記住，在學習時遇到困難。
我要關心的事情太多太多，未能分辨輕重緩急。
我很容易分心，無法專注，腦袋太忙碌啦。



重點小提示

注意力缺陷過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD），因注意力不集中無法保持專注，經常處於活躍的狀態而活動量過多、行為衝動，其ADHD特質或徵狀通常在12歲以前開始出現。

Q：甚麼是ADHD?

我們來幫您
認識ADHD



過動/衝動的特質

我是H弟

我是活力滿滿的鹼性電池。
我是開心果，自得其樂，熱情如火。
我是老師的好幫手，最愛幫助別人。
媽媽總說我是火箭屁股，做事衝衝衝。
我最愛跟大家聊天，與人分享生活的一切。
我覺得無法控制自己，坐不住，忍不住插話。
我做事情缺乏耐心，容易半途而廢。



重點小提示

依據「精神疾病診斷與統計手冊第五版（DSM-5）」，將ADHD分為三種表現型：

1. 混合表現型
2. 不專注主顯型
3. 過動/衝動主顯型

4

我們來幫您
認識ADHD

Q：ADHD是甚麼原因造成的？

根據醫學研究顯示，
可能是腦部額葉發展異常影響，
或神經傳導物質失衡，例如：多巴胺分泌不足，
或遺傳、基因、腦傷等因素所致。





Q：我擔心學生有ADHD 可以怎麼做？

如擔心學生可能有ADHD，可先依循診斷準則進行初步檢核，若檢核為疑似ADHD，可尋求輔導處室與特教教師討論與協助，並先運用一般輔導策略及資源進行輔導，若經一般教育介入後，仍難以有效改善，則可進一步轉介特殊教育鑑定。必要時，也可建議家長諮詢專科醫師，如兒童心智科。

疑似ADHD學生接受特教鑑定時，須經家長同意，並蒐集多元的資料，包括行為觀察、輔導紀錄、相關評量、晤談及醫療評估資料，經「特殊教育學生鑑定及就學輔導會」綜合研判後，若確定為ADHD學生，將會提供所需的特殊教育、相關服務及支持策略。



6

我們來幫您
認識ADHD

Q：我的學生有ADHD怎麼辦？

需要同理與合作

學校

家庭

醫療

社會



Tips

重點小提示



理解ADHD行為表現是腦部生理因素之核心症狀導致，並非故意不專心、過動或衝動；而ADHD特質較缺乏安全意識，容易衝動行事，並不定時重複發生，需要每次教、每事教，教導其行事停、想、做，同時建立是非對錯之正確價值觀。



Q：我的學生有ADHD怎麼辦？

學校

了解學生的問題與需求，結合輔導教師、特教教師及醫療等資源協助學生，親師生相互理解接納與合作。

家庭

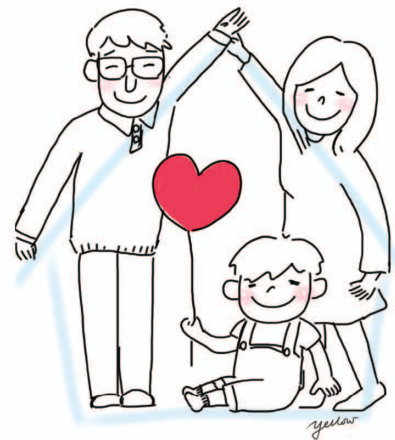
協助養成規律化良好作息及運動習慣、規劃戶外休閒活動，約定3C及網路使用規則；減少攝取零食、加工食品及含糖飲料。

醫療

由醫師給予專業診斷，安排職能治療、心理治療、認知行為治療等相關課程，並判斷是否需施以藥物治療。

社會

協助家長加入ADHD相關民間機構、家長支持團體，或關懷ADHD等網路社群及交流群組等。





我們來幫您
認識ADHD

Q : ADHD可以改善嗎?



陪伴他成長

ADHD學生的注意力不足、衝動或過動特質會因年齡增長、
家庭、教育、醫療及社會支持而改善，過程中需協助他面對
自己的特質，發展優勢能力，以讚美、支持、陪伴與獎勵方式建立
他的自信心與成就感，配合學校、家庭、醫療與社會資源，陪伴他漸進成長。

Q：ADHD可從醫療系統 獲得哪些幫助？

★職能治療

例如：感覺統合訓練……等。

★心理治療

例如：認知行為治療、遊戲治療……等。

★藥物治療

須由醫師專業判斷，教師可以幫忙持續觀察
並記錄服藥後的學習表現，以作為服藥調整的參考。



重點小提示

理解並同理家長擔心就醫背後可能的原因，也可以告訴家長，向醫師諮詢就是多一份專業來幫助孩子。

10

我們來幫您
教師自我效能



Q：我如何調整心態面對ADHD學生？

★別生氣,你不是一個人

可以找輔導教師、特教教師等專業人員一起討論、共同幫忙。

★適度放鬆自己

深呼吸、從一數到十，藉由運動、休閒活動或做自己喜歡的事放鬆自己。

★自我對話

試著從不同角度看待問題，紓解自己內心的壓力。



Q：如何與家長溝通？

★真誠與尊重

讓家長感受到你是發自內心關心學生，先報喜再報憂，從為學生著想的角度來說明問題。

★了解

瞭解學生家庭狀況有利及不利的學習因素，依據家庭狀況提供家長可配合執行之有效策略。

★建立溝通機制

透過聯絡簿、電話、接送時間或通訊軟體等方式，與家長建立良好溝通管道。

★資訊分享

分享成功案例及教養資訊，推薦相關家長團體與社群網站。

★同理思考

設身處地思考，家長會更願意傾聽教師的意見。

★團隊合作

請校內輔導教師、特教教師或駐校及巡迴專業人員協助溝通。

12

我們來幫您
生活管理支持



Q：如何幫助學生自我管理？

★ 以結構化協助其自我規範

將日常作息事項固定時間與順序，書桌、抽屜、書包內
分為書籍、講義、考卷、文具與日用品等專區固定區域與位置。

★ 列出代辦事項
及物品清單自我檢核

★ 善用鬧鐘、
行事曆、便利貼自我提醒

★ 安排同儕、
小天使他人協助



我們來幫您
生活管理支持



Q：如何引導學生發展多元 休閒活動替代3C及網路？

★多元拓展生活經驗

如社團參與、才藝學習、社會服務、爬山旅行、大自然戶外活動等。

★養成規律運動習慣

如跑步、游泳、桌球、羽球等各種運動。

★約定3C及網路使用時間

善用3C檢核表，以獎勵代替懲罰。

項目	約定項目	自己完成	家人提醒	獎勵
1	我有遵守回家先做完功課，再使用3C產品的約定。			
2	我有遵守每天使用3C產品30分鐘，休息10分鐘。			
3	我有其他的休閒活動（不包括使用3C產品）。			
4	親師生可共同增加約定項目及獎勵……。			
5				

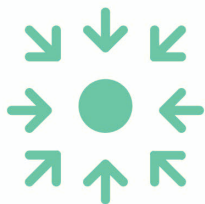
14

我們來幫您
團體參與支持



Q：如何讓學生 於活動課程時遵守規則？

- ★ 明定課程規範
- ★ 指令簡短明確
- ★ 張貼規則視覺化提醒
- ★ 學生覆誦確認指令傳達
- ★ 參與演練及示範
- ★ 正向回饋與鼓勵



我們來幫您
團體參與支持



Q：如何使學生更專心參與活動？

★預告提示

上課前可具體向學生預告，說明期待看到學生的好行為。

★規劃合適活動範圍

設立適切的區域範圍，減少環境刺激，活動內容清楚聚焦。

★增強獎勵

配合系統性增強獎勵，以正向肯定的言詞讚美或多元鼓勵方式，獎勵其達成良好的行為目標。

★師長及同儕隨時提醒

教師指派同學協助、引導或陪伴，隨時提醒學生。

16

我們來幫您
個別學習支持



Q：如何幫助學生上課保持專注？

★ 提問思考 ★ 走動教學 ★ 多元操作 ★ 多媒體課程

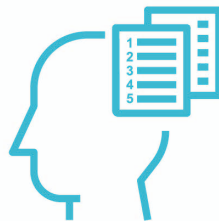
★ 座位調整

不建議靠窗、角落、接近門口的位置。

★ 提供活動機會

例如：幫忙擦黑板、收作業本等任務。

★ 適時安排運動釋放精力



我們來幫您
個別學習支持



Q：如何增進學生學習動機？

★營造乾淨整齊環境

降低環境刺激，桌面
只放上課所需課本及文具。

★彈性調整學習內容

分解、替代、簡化、減量、加深、加廣。

★找出適性學習風格

找出學生視覺、聽覺或動覺
之學習偏好以增進吸收與理解。

★運用方法學習重點

教導學生找出關鍵字句，
耳朵聽、拿尺畫、開口講、動手寫。

★從喜歡科目著手

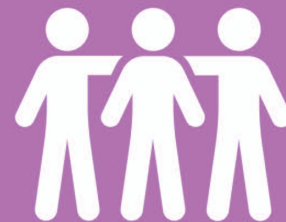
引導學生從拿手的科目開始以增強學習動機。

★分時分段輪替學習

教導學生作業分段完成，
學習科目定時輪替以提升專注力。

18

我們來幫您
社會互動支持



Q：如何協助ADHD學生 與同儕互動？

★理解接納

辦理特教宣導，營造友善環境。

★互相尊重

模擬互動情境，學習社會技巧。

★看見優勢

帶領同學一起發現其優勢能力、共同稱讚。

★分組彈性

多元分組規則替代自由分組，創造同儕互動機會。

★獎勵分工與合作

鼓勵合作學習及善用優勢能力，分工獎勵取代個人競爭。

Q：如何幫忙學生避免及解決衝突？

★自我監控, 停聽看想做

停下正在做的事，聽聽看別人怎麼說，
看看對方怎麼了，想一想可以怎麼辦，確定對了再做。

★情緒與非口語 訊息覺察訓練

教導學生觀察周遭人事物，
感受別人或自己不悅時的反應。

★建立衝突事件 處理流程

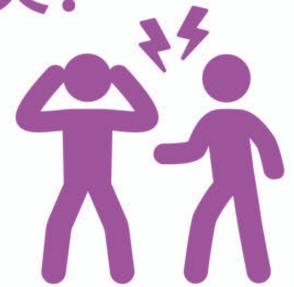
校內成員分工合作，衝突當下不做
評論，待學生情緒平穩後再進行輔導。

★負向情緒轉念 正向思考

引導學生正向看待自己，
正向解讀他人行為和觀點，
並以正向語言表達感受。

★建立法治觀念 謹慎勿觸法

宣導網路傳播的規範，慎防因
惡作劇可能導致的傷害，以社會案例
提醒尊重他人隱私及身體界線，
建立正確法治觀念。



20

我們來幫您
生涯發展支持



Q：如何協助學生建立自信及生涯探索？

★引導學生了解自我

陪伴學生認識自己、覺察自己、發現自己、肯定自己，
理解自己的特質與限制，接納自己的不完美，展現自己的亮點。

★發掘優勢正向深耕

看見學生優勢能力，點亮人生一盞明燈，賦予ADHD特質正向意義，
例如：動不停的運動員、愛做白日夢的小說家、愛說話的超級業務員。

★鼓勵探索汲取經驗

鼓勵學生多方參與及嘗試，培養多元興趣與發展專長，
勇敢踏出第一步，從成敗之中汲取經驗，逐漸找到適合的生涯方向。

★給予舞台勇敢實踐

給予學生舞台展現優勢與亮點，協助學生確立目標、建構夢想；
學生勇敢實踐，師長及時給予支持與讚美、適時關心與陪伴。

Q：如何引導學生規劃生涯方向？

- ★ 多方探索不同職業
- ★ 分段建立生涯目標
- ★ 評估理想與現實的平衡
- ★ 名人典範楷模學習



注意力缺陷過動症診斷準則

在12歲以前，下列9項注意力缺陷症狀中，出現大於或等於6項；17歲（含）以上之青年或成年人，則須至少符合5項症狀，致足以達到直接在社會及學業／職業之影響且造成與其應有的發展程度不相符合；症狀持續6個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所所有此現象，稱為注意力缺陷。

一、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，易粗心犯錯。
- 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，而無法完成學校功課、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。

注意力缺陷過動症診斷準則

在12歲以前，下列9項過動及衝動症狀中，出現大於或等於6項；17歲（含）以上之青年或成年人，則須至少符合5項症狀，致足以達到直接在社會及學業／職業之影響且造成與其應有的發展程度不相符合；症狀持續6個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所所有此現象，稱為過動及衝動。

二、過動及衝動

- a 經常手腳不停的動，或輕敲／踏，或者在座位上扭動。
- b 經常在應該好好坐著時離席（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 經常難以輪流等待（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）。



重點小提示

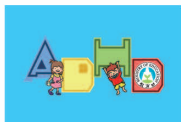
依據精神疾病診斷與統計手冊第五版（DSM-5）診斷準則，注意力缺陷或過動及衝動，只要符合一種，即為注意力缺陷過動症（ADHD），這些症狀需排除思覺失調症或其他精神病症，例如：情緒障礙症、焦慮症...等。但可以同時有ADHD與自閉症的診斷。

當老師 遇見 A蒂H弟

本宣導手冊內容摘取自



A蒂H弟上學趣
兒童注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣教材



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

當老師遇見A蒂H弟 校園注意力缺陷過動症(ADHD)知能宣導手冊

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、鄭漢霖、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺
人物繪圖	黃琬萱
美術編輯	陳家琳
助理編輯	莊萱琳、林晏廷、許瓊欣
編製單位	臺北市立大學
設計整合	森之設計有限公司
出版年月	2019年3月

當老師
遇見
A蒂H弟

校園注意力缺陷過動症(ADHD)
知能宣導手冊

發行單位 | 教育部國民及學前教育署