

認識 ADHD



什麼是 ADHD

甲、(1)或(2)有一成立：

(1)下列 9 項注意力不集中(Inattention)症狀中，出現大於或等於 6 項，且症狀持續出現至少 6 個月，致足以達到適應不良且造成與其應有的發展程度不相符合，才稱為注意力不集中。

二、注意力不集中

- A. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
- B. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
- C. 別人說話時似乎沒在聽。
- D. 無法完成老師、家長或他人交辦的事務，包括學校課業、家事零工、或工作場所的職責（並非由於對抗行為或不了解指示）。
- E. 缺乏組織能力。
- F. 常逃避、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作；如：學校工作或家庭作業。
- G. 容易遺失或忘了工作或遊戲所須的東西；如：玩具、鉛筆、書等。
- H. 容易被外界刺激所吸引。
- I. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。

(2)下列 9 項過動及衝動(Hyperactivity-Impulsivity)症狀中，出現大於或等於 6 項，且症狀持續出現至少 6 個月，致足以達到適應不良且造成與其應有的發展程度不相符合，才稱為過動及衝動。

三、過動及衝動

(過動)

- A. 在坐位上無法安靜地坐著，身體動來動去。
- B. 在課堂中或其它須乖乖坐好的場合，時常離席、坐不住。

C. 在教室或活動場合中不適當地跑、跳及爬高等（在青少年或成人可僅限於主觀感覺到不能安靜）。

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「馬達推動」般四處活動。

F. 經常說話過多。

（衝動）

G. 問題尚未問完前，便搶先答題。

H. 不能輪流等待（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）。

乙、某些過動-衝動或注意力不集中的症狀，會在 7 歲前就出現。

丙、某些症狀在大於或等於 2 種情境下出現；如：學校、工作或家裡。

丁、上列症狀必需有明顯證據造成社交、學習或就業的障礙。

戊、需排除有廣泛性發展障礙、精神分裂症或其他精神異常及情緒障礙（如：情緒異常，焦慮，分離情緒異常）。

雖然大部分 ADHD 同時表現出來不專心及過動/衝動二者症狀群（如下列），也有不少患者以其中一種症狀群為主。

◎ 注意力不足（不專注主顯）型：

1. 經常無法仔細注意細節或者在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯。

2. 工作或遊戲時難以維持持續注意力。

3. 直接對話時，常好像沒在聽。

4. 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。

5. 經常在組織工作與活動上有困難。

6. 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作。

7. 經常遺失工作或活動所需的東西。

8. 經常容易受外在刺激而分心。
9. 在日常生活中常忘東忘西。

◎過動併衝動（過動併衝動主顯）型：

1. 經常手腳不停的動或輕敲或踏，或者在座位上蠕動。
2. 經常在該維持安坐時離席。
3. 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〕。
4. 經常無法安靜地玩或從事休閒活動。
5. 經常處於活躍的狀態，好像被馬達驅使般的行動。
6. 經常太多話。
7. 經常在問題尚未講完時衝口說出答案。
8. 經常難以等待排序。
9. 經常打斷或侵擾他人進行的活動。



身心特質

1、正向特質

驚人的創造力、優異的直覺、充沛的活力、心思敏銳而且充滿靈性。

2、注意力不集中

無法集中注意力去完成一件工作或遊戲；外界一有什麼聲音或刺激，馬上就被轉移；對於靜態的遊戲則往往無法完成，做功課或遊戲時比較不能注意到細節或常因粗心大意而做錯，而且不能從頭做到尾，對於需要持久集中精神的事如做作業，會逃避或拒絕去做；工作或活動所需的東西，不知放在那裡，嚴重的甚至連每天常規的事也都會忘記；**在某些情境下覺得枯燥、無聊或缺乏興趣的情境下才會無法集中注意力(資優 ADHD)。**

3、活動量過多

對他們的評語多是「活潑好動」、「調皮搗蛋」，常常看到的是沒有辦法好好坐在椅子

上，不是動手動腳，扭動身體，就是坐立不安，上課時離開座位，跑來跑去，跳上跳下；靜不下來，不能從事靜態活動，有的話很多，常嘰嘰喳喳講個不停；**精力過剩、動個不停在不斷活動時，仍知道自己的目標、方向所在，明白該做甚麼(資優 ADHD)。**

4、行為衝動

往往還未聽完問題就回答，常打斷別人的談話或活動，不能乖乖地排隊等候。突然出手碰人，未經他人同意，擅自拿取他人物品，不管是否危險，他想做就做；**對於自己的衝動無法有效抑制多半是因為思考速度過快、思考內容太多，希望有將意見完全表達出來(資優 ADHD)。**

5、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；**在課堂上擾亂同學或教師的上課通常與課堂上的內容、活動缺乏挑戰性，或無法適應教師的教學風格(資優 ADHD)。**

6、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；**對於教師所下達的指令過度質疑除了遵守指令上的問題，會更進一步質疑教師權威與行為規範的合理性，並且好辯(資優 ADHD)。**

7、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；**社交技巧不足以及個體情緒認識與處理不良，高智能與情緒發展的落差，以及動作發展跟不上智能發展，導致社會孤立及低自尊(資優 ADHD)。**

8、其他

開玩笑的時機不當，或是幽默感使用不當，導致於社會關係緊張、對於重複性的作業感到厭煩或抗拒、可能會有資優學生的自我批判特質，因此難以接受失敗經驗、霸道、有時寧願獨處、有時難以專心、經常與人爭吵、情緒敏感、做事虎頭蛇尾 對於自己有興趣的事情經常表現出過人的耐力與持續力(資優 ADHD)。



班級經營您可以~~~

一、 課程教學調整

準備結構化的教學，以喚起學生的注意力，並在教學中適時加以提醒，進行教學項目調整，減輕工作負擔以符合學生的注意力，並適時變化教學過程；學習作業重質不重量，調整教材的呈現方式，增強多重感官學習的機會，採用多元評量，以符合評量調整的精神。讓學生能有與其他學生合作學習的機會，並努力發現學生擅長的能力，且製造機會讓他能有成功的經驗。

二、 支持系統整合

主動蒐集 ADHD 學生家庭背景概況、身心特質、優勢與弱勢、就醫與用藥情形、情緒與行為的歷史、合適的校外資源及有效的處理方法等。藉此提升特殊教育和輔導的知能，並且與專業團隊人員與家長合作，達到系統與資源整合的目標。

三、 學習環境

在教室情境布置上，可利用空間區隔和座位的安排，使學生遠離干擾，避免過多的視、聽覺刺激，或不必要的佈置擺設，安排適當的座位與鄰座同儕(選擇活動量不高、不調皮搗蛋的學生，或是有正向行為模範的同學在一旁引導)。

四、 行為管理

盡量少說「不」或「不要」，應明確的告訴學生該做什麼、怎麼做。對學生說話時聲

音盡量放低、放慢、少做手勢、平心靜氣的講。請學生做事時，要一件做完，再交代下一件事。養成學生規律化的日常生活。建立明確而具體的行為規則或公約，並且確實執行。

對學生做到的正向行為給予獎勵，對未做到的部分表示關心，並且了解原因。觀察並了解學生有那些需要改變的不當行為，並且逐步要求。班級活動上可於課堂中給予學生適當的緩衝時間，滿足學生動的需求，班級規定上給予彈性的包容，但包容部不是不要求 ADHD 學生遵守基本規範，而是使用具體明確和結構化的原則，以免他們不知所措，產生焦慮和違抗行為；行為管理上，善用行為改變技術與實施社交技巧訓練，並監控學生服藥情況，達到預防勝於治療效果。



朋友相處你可以~~~~

- 一、需要多一點耐心、同理心、尊重與 ADHD 同學相處。
- 二、當 ADHD 同學對你粗魯或沒有耐心時，必須要告訴他你的感受，並且讓他知道你不喜歡這種行為或對待方式。
- 三、幫助他完成工作或作業，在活動中跟他分在同一組。
- 四、在他與別人有衝突時，將情況告訴老師。
- 五、在他表現良好、或做了件好事時讚美他。
- 六、在課堂上不要和他玩耍；但當他在上課發表意見時，要真誠傾聽。
- 七、四個應對小技巧

(一)若遇到衝動承諾和時間感薄弱的問題

安排活動時(例如約吃飯)，用 E-mail 或線上傳訊息會比較好。這樣他可以想清楚以後再回覆，能夠幫助他減少因為有必須當面回覆的壓力而衝動承諾的問題。建議提前邀請，但也不會要早。如果是晚餐的話，可以提前幾天或提前一個禮拜邀請。

(二)關於不太會安排活動的問題

組織活動困難：以一般的情況來說，可以問他：「你想吃什麼？」並讓他提供建議，

但是可以由我們自己挑選地點，減少他好像要馬上做決定的壓力。

(三)在互動過程中有容易無聊的問題

他可能會說：「我想吃漢堡。」這時候可以找一個之前沒吃過的漢堡跟他一起去吃。考慮到他們容易感覺無聊，同樣找一個「沒去過」的地方讓他感覺很新鮮，不然他們很快就會無聊。

(四)關於難以維持注意力的問題

除了選一個他從未去過的地方，也可以特別找一個安靜的小角落，在那裡朋友間才能夠專心說說話。吃完飯以後，也可以在附近散散步（讓他運動一下），看看地方的美景。



親子相處您可以~~~~

家中有 ADHD 的孩子，在教養的路上無疑是辛苦不足為外人道也，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。

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. 同理與接納孩子情緒

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，提升青春期的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。

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。

資訊大補帖~~~~

【好片介紹】

<逆風少年>

兩個性格南轅北轍的小男孩，開啟了一段獨特的心靈探索之旅。11歲的大衛罹患肌肉萎縮症，過著孤獨倒數生命的日子，而班上的同學萊爾則是個常被老師校長處罰的過動兒。精力旺盛的萊爾伴隨思想也很過動，天馬行空地有很多瘋狂想法，他雖然不解為何自己在師長眼中常常惹禍，但卻絲毫不減對大衛的關心，想幫助大衛重新站起來甚至能像他一樣奔跑。大衛在萊爾的陪伴下開始有了活力，一起將完成「奔跑任務」當成生活的動力，可是有天，萊爾卻被校長強迫服藥而變得遲緩木然…

【好片圖檔】



【好片介紹】

〈她不怪，她是我妹妹〉

蘇珊的先生突然車禍死亡，承受不住哀慟的蘇珊進了醫院，放心不下的是女兒妮琪。妮琪是個問題兒童，ADHD 伴隨躁鬱症等多重問題，多年來被蘇珊送到寄宿學校管教，沒想到妮琪不斷闖禍，這時又接到學校的退學通知，蘇珊只好將妮琪送到大兒子比利家寄住。比利演過幾齣當紅的電視劇，在洛杉磯坐擁豪宅與嬌妻，卻不想生兒育女，這個突如其來的小鬼打亂了他所有的生活。隨著與妮琪的朝夕相處，比利發現妮琪就是他小時候的翻版，母親為了些許的偏差行為，送他們去看心理醫生，錯誤診斷及錯誤用藥，造成得更嚴重的情緒管理問題，為了避免重蹈覆轍，他知道怎麼作才是對妮琪最好的，同時他將揮別自己渾渾噩噩的生活，對自己負責。

【好片圖檔】



她不怪， MY SISTER 她是我妹妹



【好書介紹】

《家有過動兒：幫助 ADHD 孩子快樂成長》高淑芬 著

⌘ 高淑芬醫師將她二十多年的臨床經驗及研究資料，轉化成淺顯易懂的文字，幫助父母了解過動兒的行為模式，深入淺出地敘述行為治療與藥物治療的重點，並搭配插畫、圖表、過動症小常識等貼心設計，宛若醫師就在你面前，娓娓為你解答心中困惑。

⌘ 書中並提供教室輔導四大方法、五大訣竅，以及家庭教育十五招，父母、老師都可靈活應用，放鬆心情，帶著最大的愛心耐心，幫助孩子一步步改善行為模式、學習社交技巧。



家有過動兒

幫助 ADHD 孩子快樂成長

他們是活潑好動的小馬達，熱情好動的跳跳虎，既可愛又讓人頭痛，透過適當的治療，就可活出美好天賦！

高淑芬

總編譯 高淑芬
主編 王啓威、陳舜中
合作單位 國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部
贊助單位 財團法人華人心理治療研究發展基金會

台大醫師
MentalHealth
精神健康

【好書介紹】

《301 個過動兒教養祕訣》王意中 著

- ✚ 收錄父母和老師最關心的 15 個過動兒教養 Q&A 以及注意力缺陷過動症的 20 個延伸協助指南。
- ✚ 該書分為專注力、學習策略、自我控制、情緒管理、社交技巧、正向思考、自我概念、動機態度、生活管理、休閒娛樂、時間管理、親師溝通、診斷評估、藥物態度、班級經營等十五個面向去解析。

【好書圖檔】



【名人介紹】

美國知名泳將飛魚菲爾普斯，在他的運動生涯中以 23 面奧運獎牌的成績完美謝幕。「飛魚」菲爾普斯，生長在美國馬里蘭州巴爾的摩。小時候，他被診斷出患有「注意力不足過動症 (ADHD)」。他的父親是馬里蘭州州警，而母親則是一位中學校長。飛魚小時候父母親即已離異，母親還積極帶菲爾普斯積極尋求醫療協助，因此他開始在上學日服用中樞神經興奮劑利他能 (Ritalin)，幫助他上課時專注；週末或假日就不吃，做行為矯正治療。有一天發現菲爾普斯非常熱愛游泳這項運動，他不停地游，甚至可以說是如魚得水，直到之後的大放異彩。飛魚的母親認為，ADHD 的孩子天生熱情又有創意，只要能灌輸正面的力量，找到過人長處，建立自信，點燃熱情，同時組織強有力的家庭支援系統，與醫師和老師合作，把孩子們的短處視為長處，他們可以像一般孩子擁有偉大的夢想，並真正去實現。





網路資源~~~~

一、台灣兒童青少年精神醫學會

<http://www.tscap.org.tw/TW/home/Default.asp>

二、社團法人台灣心動家族兒童青少年關懷協會

<https://www.tc-adhd.com/>

三、台大醫院神經部

<https://www.ntuh.gov.tw/neur/Fpage.action?fid=4191>

四、美國 羅素 巴克禮醫生

<http://russellbarkley.org/>

五、台灣心理治療協會

<http://www.tap.org.tw/index.html>



透過您我共同的努力與愛護，讓所有學生喜愛上學~~~~