



113年03月16日



經歷：

- 新竹市民富國小資源班教師(2001年迄今)
- 有愛無礙特教教材編輯小組成員(2003年迄今)
- 新竹市身障學童及青少年暑期照顧服務夏令營統籌教師(2005年迄今)
- 新竹市特教輔導團團員(2011年迄今)
- 新竹市民富國小特教組長(2017年迄今)
- 教育部注意力缺陷過動症知能推廣種子教師
- 新竹市103年度優良特殊教育人員
- 109年竹塹明志獎
- 113年新竹市教師會SUPER教師
- 出版品：
 - 桌遊-時間軍團大進擊(心理出版社)
 - 時間軍隊大進擊遊戲小書(心理出版社)
 - 新竹市校園常見特殊需求學生親職教養手冊-學習障礙類

-ADHD-

注意力缺陷過動症

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

A蒂H弟特質

注意力不足



- 容易被外界吸引分心
- 常不注意細節
- 無法在工作或遊戲中維持專注力
- 無法集中精神聽從指示 完成指令
- 無法自己安排籌劃工作

A蒂H弟特質

過動、衝動

- 坐不住
- 要求坐著時會離開座位
- 應做好的場合跑來跑去爬上爬下
- 無法安靜利參加遊戲或玩耍
- 總是動個不停，好像裝了馬達
- 別人問題還沒問完就搶答
- 無法安靜等待，常插隊
- 打斷別人的談話或遊戲



ADHD

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，易粗心錯誤
- 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須的東西；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

症狀持續六個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所有此現象

在 12 歲以前，上列9項注意力缺陷症狀中，出現大於或等於6項，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，才稱為注意力缺陷。可尋求輔導室協助或醫療諮詢。



ADHD

過動及衝動



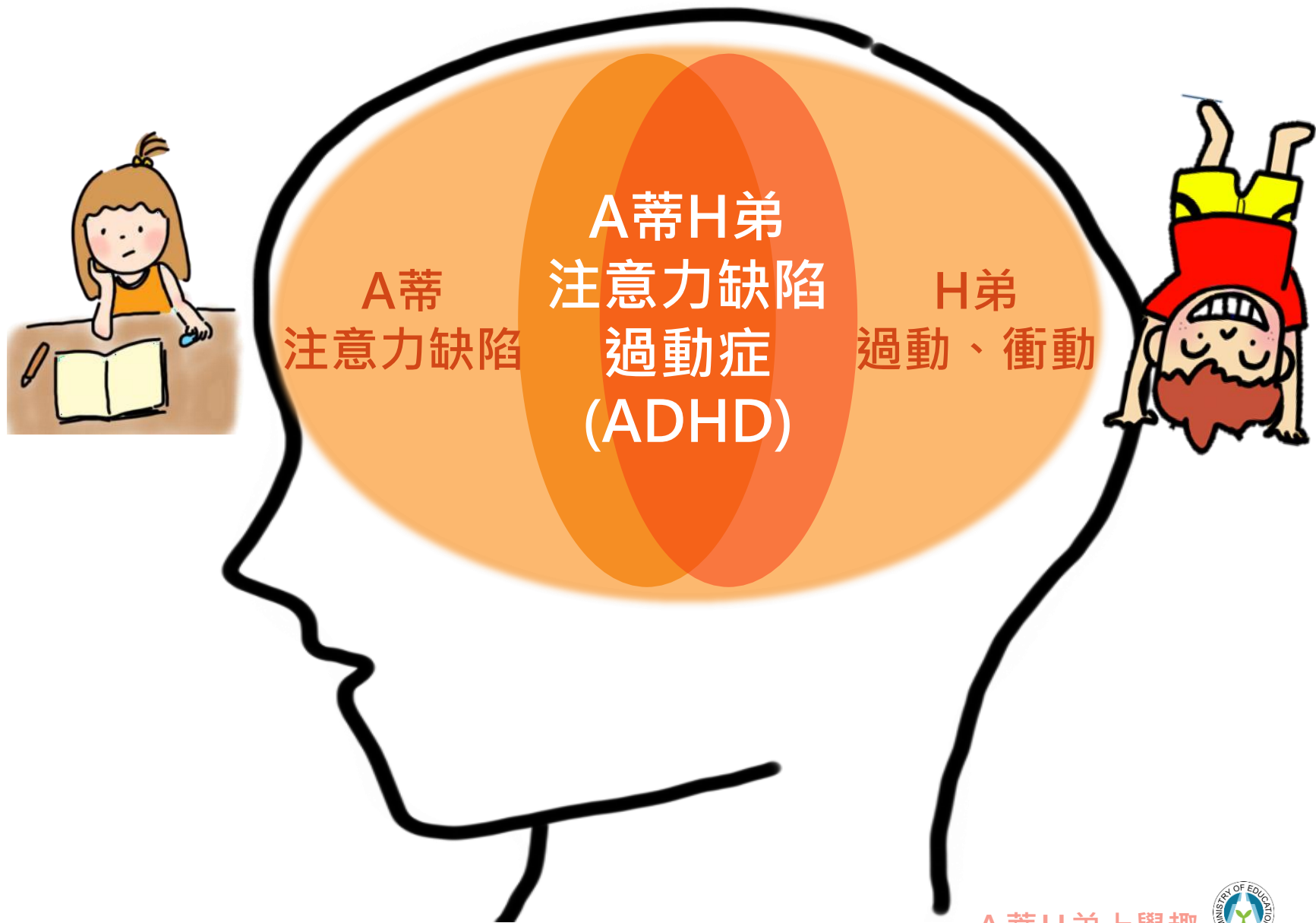
- a. 經常手腳不停的動，或輕敲/踏，或者在座位上蠕動
- b. 經常在維持安座時離席（教室、辦公室等）
- c. 經常在不宜跑、爬的場所跑或爬（在青少年可能只有坐不住的感覺）
- d. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動
- e. 經常處於活躍狀態，或常像馬達驅使般的行動
- f. 經常太多話
- g. 問題尚未問完前，便搶先答題
- h. 不能輪流等待(在需輪流的地方，無法耐心地等待)
- i. 常中斷或干擾其他人(如：貿然插嘴或打斷別人的遊戲)

症狀持續六個月或以上，出現在兩個或兩個以上的場所有此現象

在 12 歲以前，上列9項過動及衝動症狀中，出現大於或等於6項，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，才稱為過動及衝動。可尋求輔導室老師幫助或醫療諮詢。



如果大腦裡同時有聰明A蒂跟活潑H弟...



DSM-5將ADHD分為三種表現型

混合表現型

同時具有以下2種表現模式稱之。

不專注主顯型

對細小事情完全缺乏注意力，不喜歡按部就班或依照順序學習，只熱衷自己感興趣的部分。

衝動/過動主顯型

事情未想清楚前就展開行動，無法耐心等待或依照順序做事，一看到新奇事物便順手抓，在須安靜的場合，還是會不時扭動身體、自言自語、坐不住，像永不停歇的馬達。

我的孩子有沒有ADHD?



可參考使用的工具：

1.兒童注意力量表：SNAP - IV

<http://akai.org.tw/snap/>

2.衝動、過動、分心特質測驗：

<http://relab.cc/adhd/#/>

3.兒童感覺線上評估

<http://akai.org.tw/siq/>

4.簡易兒童發展量表 [http :](http://ttw3.mmh.org.tw/hospital/form.html)

[//ttw3.mmh.org.tw/hospital/form.html](http://ttw3.mmh.org.tw/hospital/form.html)

試做：SNAP-IV 兒童注意力量表

<http://akai.org.tw/snap/>



QR Studio--個人化你的QR Code

第H弟上學趣





量表說明：

- △ 第1-9項用來評估注意力缺陷。
- △ 第10-18項用來評估過動/衝動性。
- △ 此表格右側的123表示嚴重程度，
其中的2（還 算不少）和3（非常的多）
代表有意義的程度。
- △ 1-9項中有6項以上的嚴重程度評分為2以上，
表示有注意力缺陷。
- △ 10-18項中有6項以上的嚴重程度評分為2以上，
表示有過動。



注意力缺陷/過動症 多元處遇

- 持續醫療追蹤
- 應用膳食療法
- 養成固定運動習慣
- 行為療法





ADHD 多元處遇-持續醫療追蹤

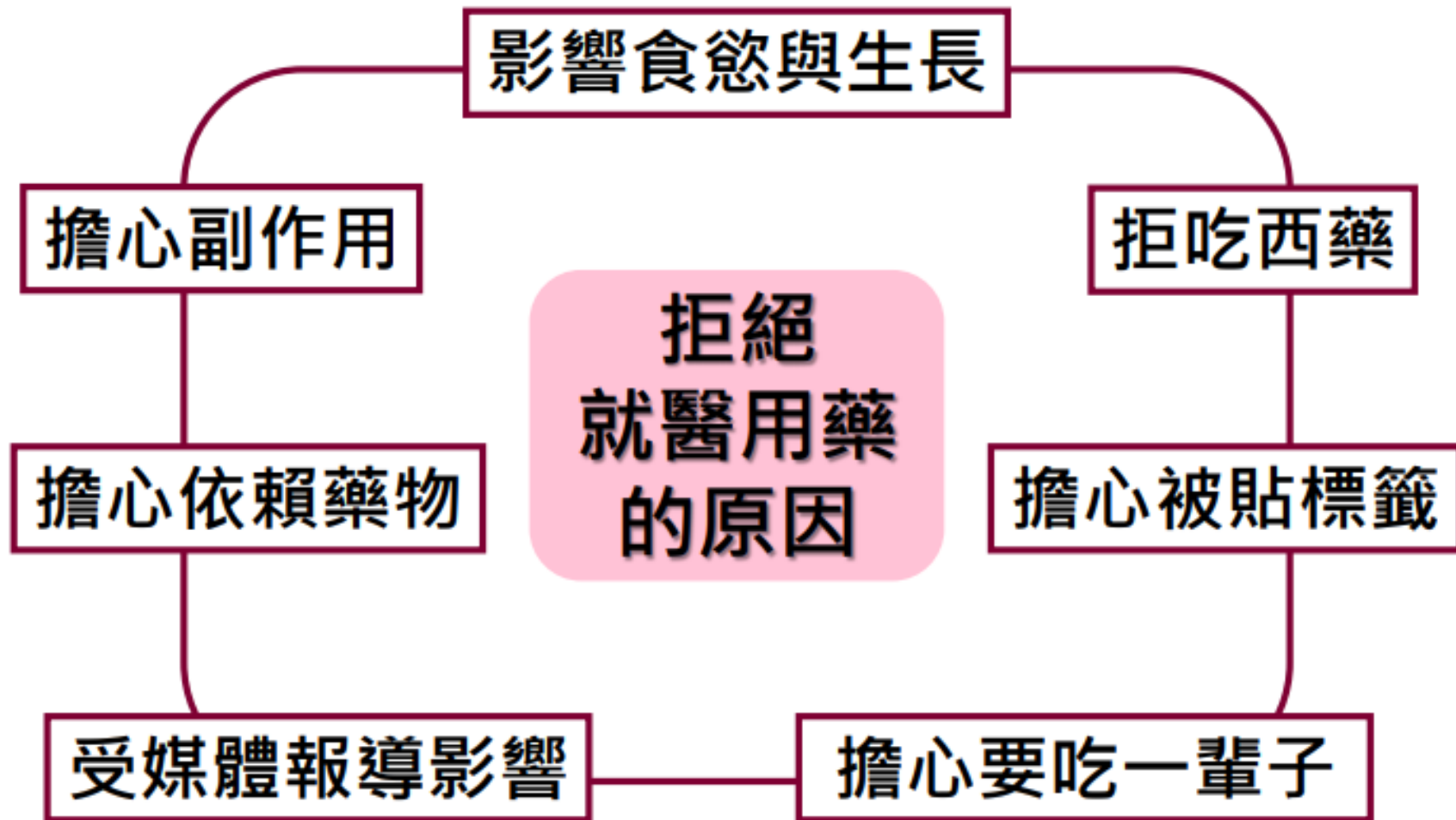
ADHD有著嚴謹的診斷標準，在用藥方面醫師會謹慎地搭配、調整藥物，以符合每個病人的需求。食藥署核可兩種成分，分別是Methylphenidate與Atomoxetine。成分的作用機轉不同，但都會加強多巴胺與正腎上腺素的作用，幫助孩子專注。

ADHD用藥 [表二]				
成分	Methylphenidate HCl		Atomoxetine HCl	
機轉	抑制多巴胺轉運子(DAT)		抑制正腎上腺素轉運子(NET)	
本院藥品	利他能錠 Ritalin Tablets 10毫克	利長能持續性藥效膠囊 Ritalin LA Capsules 20毫克	專思達長效錠 Concerta ER tablet 18、36 毫克	思銳膠囊、Strattera hard capsule 40、60 毫克
適應症	注意力不足過動症			
注意事項		膠囊可打開。若需長效劑型，但不方便吞嚥專思達長效錠，可改用利長能。	不可剝半，不可磨粉。	不可剝半，不可磨粉。





ADHD 多元處遇-持續醫療追蹤





ADHD 多元處遇-持續醫療追蹤



Created by UNICORN
from Noun Project

≠



Created by Darakhshan
from Noun Project



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

就醫不等於用藥

多專業人士幫忙學生

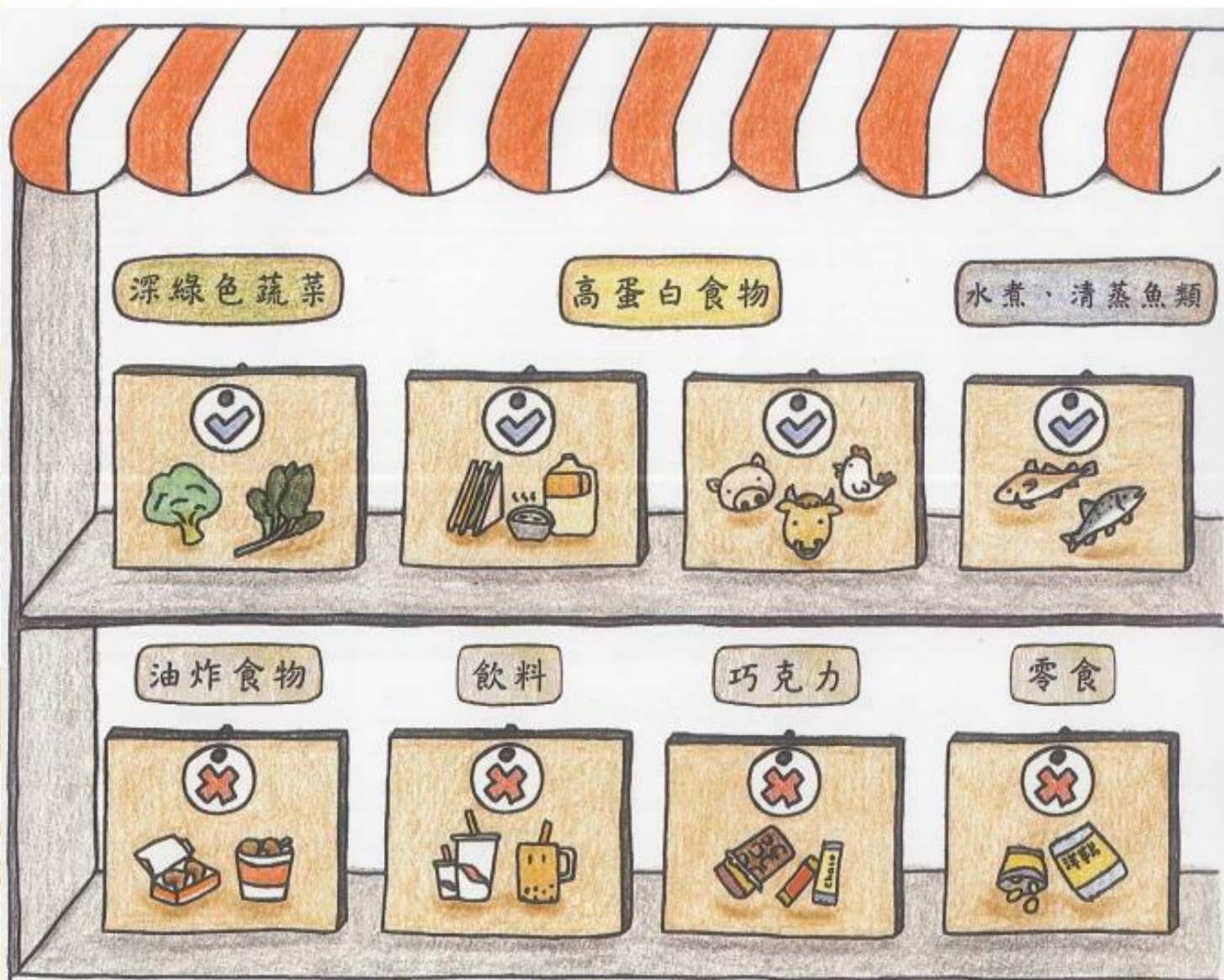


Created by Sitara Shah
from Noun Project

Created by Gan Khosin Lay
from Noun Project

勿在公開場合，叮囑用藥

ADHD 多元處遇-應用膳食療法





ADHD 多元處遇-應用膳食療法

飲食會影響神經傳導物質「**血清素**」和「**多巴胺**」，

血清素：能控制情緒、睡眠調節和食慾。

多巴胺：提昇專注力和學習動力。

避免高油、高糖、高鈉、高咖啡因、人工色素與防腐劑的攝取，例如巧克力蛋糕、洋芋片、番茄醬等。

多攝取有豐富**維生素B與B群**、**維生素C**、**鐵**、**鋅**、**鎂**、**高蛋白質**-最佳的蛋白質來源為野生魚類、去皮火雞或雞肉、豆類（當作佐料，不要太頻繁吃也不要吃太多）、生堅果和類似花椰菜及菠菜的蔬菜。

高Omega-3的食物，例如動物肝臟、瘦肉、野生鮭魚、沙丁魚、鯷魚、大比目魚、核桃、奇亞籽以及深綠色葉菜類等。



ADHD 多元處遇-養成固定運動習慣

運動可促進腦衍生神經滋長因子的分泌，增加神經傳遞物質
血清素、**多巴胺**、**正腎上腺素**分泌，提高專注力與抑制衝動
行為，對於情緒行為障礙孩子有很大幫助(孟瑛如，2013)。

適合ADHD孩子的運動包括：

- 1.規律型有氧運動:慢跑、游泳、騎自行車等。
- 2.紀律型擊技運動:武術、舞蹈、體操等。
- 3.開放性技巧運動:例如桌球、網球、羽球(團體球類活動)等。

ADHD 多元處遇-行為療法

向度

專注力

情緒管理

時間管理

ADHD 多元處遇-行為療法

向度

專注力

常見狀況&需求



- ★寫功課總是分心
- ★訓練專注力的秘訣指南

策略簡介 1-1

★寫功課總是分心

1.分析孩子的基本能力

2.找出寫作業最佳時間

3.預估各作業所需時間

4.交給孩子決定書寫順序

5.分段書寫

策略簡介 1-2

★寫功課總是分心

6.中場休息

7.稍安勿躁

8.善用非語言提醒

9.和孩子做相同的事

策略簡介 2-1

★訓練專注力的秘訣指南

1.生活主題觀察

麥當勞等餐點時每個人的表情

便利商店裡特別的食品包裝

馬路上大家的遮陽方式

策略簡介 2-2

★訓練專注力的秘訣指南

2.大賣場注意力遊戲

視覺注意力遊戲：

看DM找到媽媽要買的物品、
幫媽媽找一瓶賞味期比較久的鮮奶

聽覺注意力訓練：

幫媽媽找一包xx牌的鹽、
2瓶XX牌的優酪乳

策略簡介 2-3

★訓練專注力的秘訣指南

3.平常可以玩的注意力遊戲

連連看、迷宮、找字母紙筆練習

利用撲克牌玩空間記憶遊戲

大家來找碴

書本躲貓貓

繪本導讀:說關鍵、找重點

ADHD 多元處遇-行為療法

向度

情緒管理

常見狀況&需求



- ★孩子無法控制情緒怎麼辦？
- ★孩子生氣我也生氣怎麼辦？

策略簡介 1 -1

★孩子無法控制情緒怎麼辦？

1.情緒轉移，找一個冷靜角

2.大大擁抱，舒緩負向情緒

3.想像氣球，練習深呼吸

4.情緒鮮奶，適時倒出來

策略簡介 1 -1

★孩子生氣我也生氣怎麼辦？

1.討論允許的生氣反應

2.情緒絕緣體，給孩子正向示範

3.離開現場，避免火上加油

ADHD 多元處遇-行為療法

向度

時間管理

常見狀況&需求



- 1.沒有時間觀念，
分不清楚甚麼是重要?甚麼是緊急?
- 2.提升時間管理的秘訣指南

策略簡介 1

★沒有時間觀念，分不清楚甚麼是重要?甚麼是緊急

1.讓時間到處可見

2.猜時間

3.找出被吃掉的時間

4.練習判斷重要與緊急

策略簡介 2-1

★提升時間管理的秘訣指南

1.找出孩子能量最充沛的時段

2.讓「干擾源」降到最低

3.以15分鐘為單位

4.集中焦點，一鼓作氣

5.同類型的事物一起進行

6.零碎時間的運用

策略簡介 2-2

★提升時間管理的秘訣指南

7.賺時間，累計紅利

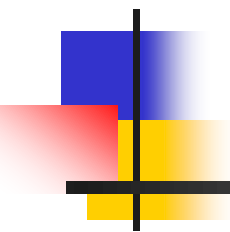
8.作孩子最擅長的事

9.記錄下來，釋放腦袋記憶空間

10.條列記錄

11.大白板自我提醒

12.練習「擬訂計畫」



謝 謝 聆 聽

祝大人與小孩都愉快

