

伯樂喜見千里馬：普通班老師面對過動生之自我修練--識別能力與策略運用

王麗卿
國立嘉義大學
教育研究所博士生

摘要

注意力缺陷過動症（簡稱 ADHD），在美國的盛行率為 5%~10%，台灣約有 7.5% 比例的學齡兒童有此問題，被認為是在兒童時期常見的失調症。因此不論是在特殊教育界或醫療界都有專家學者投入研究。研究發現許多各行各業的成功人士都曾被診斷為 ADHD。本文從 ADHD 診斷上的分類來探討 ADHD 所呈現的各種面向，為何病症與優勢集於一身，藉此釐清人們對 ADHD 及藥物治療的迷思及誤解。有些聰慧的孩子，例如靛藍小孩的表象行為與 ADHD 徵狀相似，診斷與識別真假 ADHD 非常重要，因為不同的診斷結果導致不同的療愈模式。本文所指的過動生包含真正的 ADHD 及疑似 ADHD，除了提供給教師識別真假 ADHD 的一些指引外，也歸納出幾項有效的教學及班級經營策略，在孩子發展過程問題行為出現時給予適時的引導，並發展其優勢潛能。

關鍵詞：注意力缺陷過動症、注意力缺失症、靛藍小孩

The Self-Empowerment Concerning the Capability to Distinguish Between the Energetic Students and the Students with ADHD/ADD as well as the Proficiency of Effective Strategies in Instruction and Classroom Management for the Teachers in Elementary School

Li-Ching Wang
Graduate School of Education
National Chiayi University

Abstract

The prevalence of ADHD is 5%~10% in the United States. Approximately 7.5% of Taiwanese children have been diagnosed as having ADHD. ADHD is considered to be a common disorder during childhood. It is for this reason that more and more research on ADHD is done in special education and in medical field. According to some studies, there are many successful people from various fields who have been diagnosed with ADHD. In this article the nature of ADHD is discussed with the aim of clarifying some

misunderstanding about ADHD, because some smart children like indigo children whose behaviors in certain situations appear similar to some symptoms of ADHD. Therefore, to distinguish between them is an important task for the school teachers, because different diagnosis leads to different treatment. The purpose of this article is to provide some information for teachers to distinguish ADHD-Nos from ADHD and to explore some effective instructional methods and classroom-management strategies.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), attention deficit disorder (ADD), indigo child

壹、前言

今日社會在一個科技演變快速的時代，日本企業家說「網際網路的出現，使所有產業之間的高牆逐漸崩解。在這個產業結構逐漸平面化的時代，能跨越產業框架的『越境者』，才能掌握先機。越境者最需要的必備能力，就是不斷投入自己喜歡的事物的多動力，而這個多動力，就是一種能同時完成許多不同目標的能力(高宜汝，2018)。這個多動力很容易連結到過動兒所呈現的某些特質，充滿好奇心、大膽嘗試、不斷探索、想到就做、只做有興趣的事情。文獻中有些著名的各行業成就者早年也具有過動的特質，例如：比爾蓋茲、麥可喬登、菲爾普斯、以及航海家哥倫布等，他們在童年時期精力充沛有如脫韁野馬，也曾讓父母及老師傷過腦筋，正如過動兒所呈現的不專心、易衝動、靜不下來等問題。若多動力與童年時的注意力缺陷過動症(即是 ADHD)有著互相伴隨的關聯性，那麼 ADHD 的本質為何？是否有許多疑似 ADHD 的孩子擁有符合時代需求的特質，卻被當成病症？蘋果與橘子本質不同，培育模式也不同。正確識別才能正確引導發展中的孩子。如同伯樂識別千里馬、調教千里馬一般。「翻轉過動人生」的作者 Rose 經歷了兩極的人生經驗，他曾經因為被診斷為 ADHD 被錯誤對待而習得無助導致放棄學習而中輟，後來學習情境轉換激發其學習意願

而進入哈佛大學 (Rose, 2014)。影響過動者兩極化的發展是否與他本身具備兩極化的特質有關，識別孩子的特質並給予適當引導應扮演關鍵角色。

台灣台大兒童心智科醫師高淑芬在 2006 年的調查顯示，學齡兒童注意力缺失過動症(含 ADD/ADHD) 比例高達 7.5%。(張靜文，2015)。如果以一班人數約 30 人計算，每班約有 2-3 個 ADHD 或 ADD 的學生。大部分的 ADHD 通常在國小階段被辨識出來，而且注意力缺乏變得較為顯著和嚴重(孟瑛如、簡吟文，2014)。老師在這個階段扮演關鍵性轉化角色。孟瑛如帶領的團隊研究發現許多普通班對於班上有 ADHD 學生的班級經營和行為管理產生無力感，因此，教師在面對 ADHD 學生最需要的是行為問題處理技巧、教學策略及班級經營技巧(孟瑛如、陳秀鳳、謝瓊慧，2011)。本文想探討國小階段班上有過動兒的普通班老師除了須識別疑似 ADHD 學生的不同問題本質之外，還須具備哪些知能、策略方可成為扭轉過動生反敗為勝的伯樂老師。

貳、ADHD 之診斷、分類與識別

一、過動症是病症嗎？是否該用藥物治療？

「注意力不足過動症」是從英文的 Attention Deficit Hyperactivity Disorder 翻譯而來，簡稱為 ADHD，它原文中的 deficit 是缺失而 disorder 是失調的意思，

其核心問題行為為：注意力不集中、過動、衝動行為。經常與之同時出現的相關症狀是 ADD 乃為注意力缺失症。ADHD 是一種腦部負責執行的功能失調或是神經生理功能失調而造成自我規範困難的一種失調症 ((Reynolds, C. R., Vannest, K. J., & Harrison, J. R., 2012; Brown, 2017)。

ADHD 既是失調症，醫生建議以藥物改善，最常見的利他能及專司達就是處理腦部神經傳導物質，例如多巴胺之類的分泌不均衡造成的衝動、不專注問題，透過藥物來抑制腦部過度活躍或是提高活性不足的部分，使之較趨近正常狀態 (Reynolds, et al., 2012, 許正典, 2014)。醫療專家比喻藥物對於 ADHD 就像老花眼鏡對於看不清楚字的眼睛一樣，眼鏡無法治療視力問題，藥物也無法治療 ADHD。藥效過了，孩子的問題行為又會回復。藥物治療最好與自我管理或行為改變策略同時並行，在孩子服藥期間情緒穩定，教導孩子自我管理技巧，讓孩子感受成功的經驗與讚美，他會有信心 (張學岑, 2016)。但是，要不要給孩子服藥，家長及老師都要謹慎思考其利弊，及確認孩子是否真的是 ADHD。若孩子能量充沛且眼神聰慧，然而他動個不停且上課不專心，他也可能在 ADHD 特徵檢核表上符合許多項目，可能被診斷為 ADHD 而服用藥物。筆者在教育現場曾見過不少並非真正 ADHD 而被診斷為 ADHD 的學生，他們服藥後產生許多副作用及後遺症，其中有兩位因服藥引發妥瑞氏症及精神分裂症。若非腦部失調，切不可輕易服用非對症之藥物。

二、看起來很好動的孩子都是 ADHD 嗎？
如何識別真正的 ADHD 及疑似或非 ADHD 呢？診斷上依據為何？是否有不同分類？

在美國 ADHD 是由一群有執照、被認證及被訓練的專業人士 (醫師及心理

師) 根據 DSM-IV 及 DSM-5 (精神疾病診斷與統計手冊) 來執行診斷及治療，家長、老師或是學校輔導老師都不能提供診斷。目前國內有醫療體系及教育系統來提供鑑定服務，依據 DSM-IV 及新版 DSM-5 以 ADHD 定義作為診斷準則，詳細內容可參考孟瑛如教授之專文 (孟瑛如、簡吟文, 2014)。

Reynolds 等學者 (2012) 依據美國精神醫學會 DSM-IV 診斷標準將 ADHD 分為四種亞型，分別列出並解說如下：

- (一) 合併型，ADHD：它結合了 ADHD 三個核心徵狀，過動、衝動及注意力缺陷，且三項都達診斷標準。
- (二) 注意力缺失症，ADD：其主要徵狀為注意力缺陷。
- (三) 過動--衝動型：其主要徵狀是個案呈現嚴重的過動及衝動行為。
- (四) ADHD-Nos：在臨床診斷上，醫師、心理師或精神科醫師發現個案雖有不專注、過動或衝動徵狀，但卻沒達到診斷上的標準，因此，只給予“非 ADHD”或“疑似 ADHD”(ADHD-Nos) 的診斷證明。

DSM-IV 診斷標準將注意力缺失與過動症作區隔，第一部分為注意力缺失，其症狀共有 9 項，徵狀出現要大於或等於 6 項，且持續至少 6 個月足以達到適應不良且影響學童發展。第二部分為過動及衝動，其症狀共 9 項，徵狀出現要大於或等於 6 項，且持續至少 6 個月足以達到適應不良且影響學童發展。此乃 ADHD 的三個核心徵狀，教師可上網閱覽詳細內容。

三、慧眼辨識真假過動兒：ADHD 或疑似 ADHD 而非 ADHD

根據以上分類，目前被診斷為 ADHD 而服藥的孩子，是否有些是疑似而被認為是呢？「資優生教養的頭痛問題」(王意中, 2016) 書中描述許多資優生聰明伶俐、反應靈敏，對單調的聽講或沒有挑戰

的內容會出現沒耐心、不專注的情形常被認為是過動症。在美國 ADHD 也有過度診斷或不正確診斷的情形 (Reynolds, et al., 2012)。

聰明的孩子對眼前不感興趣的事無法專心，與生理功能失調無法專注的孩子在本質上是不同的。筆者曾經與一位大學教授談起過動症特質之一是上課無法專注，他回憶小時候上課也都沒在聽課，因為老師講得太簡單了，他就一直看窗外有什麼好玩的或想事情。著名的迪士尼動畫師劉大偉在他的著作「別把鑽石當玻璃珠」提到他小學上課打發無聊的方式就是觀賞千變萬化的雲朵 (劉大偉, 2013)。

靛藍小孩這個名稱近年來常常出現，它代表新世代小孩，這些孩子聰明、直覺力強且有著超強的動能，在美國許多教育界人士發現一些充滿聰慧眼神的靛藍小孩被誤認為 ADHD，「這群二十世紀末到二十一世紀初誕生的年輕人，他們是非常聰明或天賦異稟的學生，卻往往因為對傳統學習模式適應不良，衍生出問題而可能被診斷為「學習障礙」或「注意力缺陷過動症」 (Carroll & Tober, 2017)。

表象行為都出現注意力不集中或愛反抗的孩子有可能其本質是不同的。老師在面對班上有疑似過動症的學生必須謹慎識別，其識別的基本原則是其一看孩子的眼神是否渙散，其二是否無法講理，無法自我控制的衝動。為了多了解聰慧且動能強的孩子，教師可參閱李·卡羅 (Lee Carroll) 探討新世代小孩系列書籍「靛藍天使」。

參、探索動態學習型學生最佳學習模式

以下筆者整理一些符合過動生特質的新型態課程或教學模式。

一、學思達教學法：

什麼是「學思達教學法」？這是一套完全針對學生學習所設計出來的教學

法，透過製作全新的以問題為導向的講義、透過小組之間「既合作又競爭」的新學習模式、將講台還給學生、讓老師轉換成主持人、引導者，讓學習權完全交還學生 (張輝誠, 2015)。

為什麼「學思達教學法」適合過動症的孩子？張輝誠想以翻轉教育理念設計課程激發學生的學習專注力及學習興趣。他強調在進行這種教學模式時，不會有學生睡覺、不會有學生不專注。

(一) 學生是學習舞台的主角，老師只負責打造一座舞台，製作一場秀，老師是主持人，他不斷拋出已經設計好的問題，學生不斷接招，思索出想法或答案。在熱烈討論、回答的動態過程中，這個課程活動抓住了學生的注意力，讓他們沒機會天馬行空或覺得無聊。

(二) 猜燈謎式教學法：老師在課前設計出一道有趣的題目，在課堂上一一拋出，誘發學生的好奇心，且讓他們自行從閱讀中分析、思考、尋找答案。這個學習模式很適合好奇心強、衝動而反射性思維、擴散性思想、愛表現的過動生。

二、遠征式學習模式：

如果過動兒在長期受挫後產生了許多負面感受、情緒、經驗、想法及心態，不但失去學習意願且可能拒絕上學。保羅·塔夫在他的著作「幫助每一個孩子成功」(Tough, 2017) 推崇「遠征式學習教育」(Expeditionary Learning Education) 可以營造一個學習情境，幫助學生培養正面心態、發展正向性格。「遠征式學習模式」與冒險教育原理相似，藉由登山、泛舟、露營、單車旅遊、溯溪等讓學習者經歷一系列設計好的戶外活動或是去完成一項任務，在過程中或活動後由教練或老師引導學習者反思活動中發生的事情，產生生命體驗或學習，因為有些非認知的學習，



像是「品格或是個性是無法經由老師的指令或教學來建立，必須透過挑戰性高的課業，讓學生體會何謂堅持學習的經驗」(Tough, 2017)。這是一個很適合精力充沛、愛冒險的過動兒短期訓練課程，在實際操作或真實體驗，藉由完成一項自我極限挑戰，激發孩子的耐力、毅力、抗壓性及克服困難的勇氣，發展正面信念，例如：「我有辦法做好這件事」、「我的努力可以讓自己更厲害更能幹」，逆轉過去無奈或挫敗的印象。心理學家塞利格曼也建議讓「習得無助」者或意志消沉者，經驗他有能力改變環境，增加他對環境控制的能力去逆轉過去經驗 (Rose, 2014)。孩子只要發展出勇氣就在心靈產生正向能量，這也是產生蝴蝶效應的一隻小蝴蝶，引導產生更多好的優點。

三、個人化學習軟體的運用：

每個人的學習方式和速度不同，如果在團體課程中跟不上學習進度，上課聽不懂或因為無法專注聆聽而失去學習動機，校方可考量孩子以個人化學習軟體滿足孩子個別需求，讓孩子適性發展，此亦目前流行之「客製化」設計。例如，Rose 在他的書中 (Rose, 2014) 提及他曾經目睹一位被老師稱為擁有「科學家的心靈」的四年級男生丹，卻因為有閱讀障礙，所以不論上哪門課都很辛苦，而被拒於學習門外。在他們班接受一個新開發的科學學習軟體課程，這套軟體裡有文字轉語音的功能，搭配耳機，使用者可用聽的而不必閱讀文字。丹和同學也可透過不同的方式看到教材，像是照片、影片、圖表，全部能增加理解訊息的機會，而且學生還可以軟體裡的電子郵件系統直接與老師溝通。丹很快就適應這套學習軟體且展現學才華，也變得有自信。這是科技提供給許多在學校學習上適應不良的學生一個更好的學習脈絡。不論在國外或國內目前**教學軟體**的開發越來越豐富、多元、有趣，

網路教學影片也是隨手可得，老師可根據孩子的興趣、喜好，慎選有系統影片學習課程，提供許多學生藉此種方式達到自我學習效果。

四、多元教育模式，發展孩子獨特天賦：

日本在 2015 年估計有五分之一的學生在體制教育內適應不良，但是其中可能因為專注力不足、書寫障礙等因素而無法適應制式化教育而中輟，但這些孩子卻有些特殊潛能，東京大學發動一項「火箭計畫」，想要幫助這些特質「不一樣」的孩子開發優質潛能，他們認為「**擺對環境，問題學生可能是天才**」；這項計畫內容是每月一次由教授或校外家實際授課或參與線上課程，主題包括火箭設計、藝術創作、數學分析、到田徑運動 (陳雅慧等, 2016)。國內也有許多非體制的實驗學校提供各種適才適性的學習課程給不同特質或需求的學生。這麼多元的學習情境，只要配對了，就會翻轉過動人生。在過動兒的世界，每個孩子都有自己的天賦，不論在運動、電腦、政治、藝術、寫作、設計、發明、演藝、科學、航海探險等領域的成就者都有過動兒，所以不要以單一標準來規範或評量孩子，打破制式化的教育框架，「保護『不一樣』，為偏才、怪才找路」。評量孩子的能力不能只靠考試方式，應以多元引導、多元評量方式，讓孩子發展所長、展現他自己的能力，這樣孩子能在更寬廣彈性的學習環境發展所長，肯定自我。

五、正念覺知訓練自我監控：

正念覺知課程或正念療法英文為 Mindfulness，源自美國卡巴金博士 (John Kabat-Zinn) 創設之減壓療程，正念是一種將心念專注於當下的行為，走路、吃東西、說話…全然開放的自我覺察，不需要帶有自我批判的心態，改以好奇和接納，迎接內心和腦海的每個念頭。這個正念訓

練非常適合協助過動兒克服“心不在焉、分心、不專注”的問題，過動兒經常腦中事物雜亂，常常天馬行空，念頭紛飛，或是邊寫功課邊看電視、邊吃飯邊划手機，不能專注在當下的工作，正念療法可引導孩子去覺知每個當下的念頭或想法或感受，收攝自己飄浮的心，心念集中在當下的工作，也能覺察自己當下的情緒。有關正念方面更多的資料可參考「正念療育的實踐與理論—與33個正念練習」(呂凱文, 2015)。這個原理跟心理學上的「後設認知」相似，是一種對自己的認知歷程的覺察和監控，其後發展成引導特殊需求學生的學習策略。Rose 在其書中 (Rose, 2014) 也提及自己漸漸理解到訓練自己後設認知的益處，他買了一本小筆記本，記錄下自己的想法和行為的方式，上面記錄了他做了許多愚蠢及失控的事，在不斷自我覺察過程中，他也逐漸在心理上發展出自我控制的機制。

肆、結語

教師是在學習的情境脈絡中發揮關鍵影響力的人物，也是教育現場的靈魂人物。教師雖然有了班級經營或教學策略，但技巧人人知道，但“運用之妙，存乎一心”。老師在面對困難學生時，當下感覺重大壓力或是甘之如飴，心態決定苦樂感受。

心理學家卡羅·杜維克 (Dweck, 2017) 研究發現基本上人們有兩種心態：定型心態和成長心態。擁有定型心態的人認為人的聰明或素質是天生的，表現不好是因為笨，無法被改變；他們不會尋求各種方法來改變困難的狀態。然而，擁有成長心態的人不怕挑戰，挑戰反而會增強他們的能力更多元，他們認為雖然每個人初始的天賦、資質、興趣或性格不同，但人人都能透過用功和累積經驗而改變、成長。

面對過動學生，教師須以成長心態為基礎，理解孩子發展無限可能，並帶著教學策略，隨時應變。每天帶著勇敢之心面對挑戰，帶著包容之心接納孩子，帶著洞察之心理解孩子，帶著機智之心化解紛爭，帶著伯樂之心欣賞優勢，帶著熱忱之心引導學習，帶著輔導之心安撫孩子。投入教育工作是很大的福分，葉丙成教授曾說：當老師去提升別人的生命，真的是世上最有福報的工作。雖然每個孩子與生俱來的本質、天賦、興趣與性格都不同，教師有最大的機會去改善他們的弱勢而發展他們的優勢能力。

參考文獻

- 王意中 (2016)。資優生教養的頭痛問題。台北：寶瓶文化出版社。
- 呂凱文 (2015)。正念療育的實踐與理論—與 33 個正念練習。高雄：台灣正念學會。
- 孟瑛如、陳秀鳳、謝瓊慧 (2011)。國小注意力缺失過動症學生之學校支持、教學調整及教養策略之調查研究。特教論壇，11，45-58。
- 孟瑛如、簡吟文 (2014)。從 DSM-5 的改變談注意力缺陷過動症未來的鑑定與教學輔導趨勢。輔導季刊，50(4)，22-27。
- 許正典 (2014)。大人也有閃神的時候：終止注意力不集中與三分鐘熱度的症頭。新北市：晶冠文化。
- 陳雅慧、賓靜蓀、張瀨文、張益勤等 (2016)。明日教育。台北：親子天下出版。
- 張輝誠 (2015)。學思達：張輝誠的翻轉實踐。台北：親子天下出版社。
- 張學岑 (2016)。注意力不足過動症。台灣兒童青少年精神醫學會。衛教專欄。
- 張瀨文 (2015)。班有過動兒，老師怎麼

- 辦？親子天下。2015-01-12。
- 峴江貴文（2018）。**多動力就是你的富能力**。（高怡汝譯）。台北：方智出版。
- 劉大偉（2013）。鄭心媚（執筆）。**別把鑽石當玻璃珠：劉大偉的動畫獅子心**。台北：商業週刊。
- Brown, T. E. (2017). *Outside the Box: Rethinking ADD/ADHD in CHILDREN and ADULTS A PRACTICAL GUIDE*. Washington: American Psychiatric Association Publishing.
- Carroll, L. & Tober, J. (2017)。**靛藍天使 III：新世代小孩十年有成**。（蔡心語譯）。台中：一中心。
- Dweck, C. S. (2017)。**心態致勝：全新成功心理學**。（李芳齡譯）。台北：遠見天下文化。
- Reynolds, C. R., Vannest, K.J., & Harrison, J., R. (2012). *The Energetic Brain: Understanding and Managing ADHD*. San Francisco: Jossey Bass.
- Rose, L. T. (2014)。**翻轉過動人生：多元適性，從 1 到無限的未來教育**。（江坤山譯）。台北：天下雜誌出版社。
- Tough, P. (2017)。**幫助每一個孩子成功**。（張怡泌譯）。台北：親子天下出版。