

注意力缺陷與過動症兒童的介入

傅 秀 媚

一、前 言

近來，隨著融合教育的落實與一般人觀念的改變，特殊兒童就讀普通班的比例越來越多。身為特殊教育工作者雖欣喜於此一現象，卻也常面臨來自班級教師和普通兒童家長的質疑與抗議。其實融合教育並不是只把特殊兒童安置於普通班而已，而是需要配套措施的配合。也由於目前國內未能達到融合教育的完善條件，所以造成班級教師在面對班上數位孩子時，心理上頗多顧慮，也無法有效掌握確實有效果的方法，而這種現象在面對注意力缺陷或過動症兒童時更為明顯。

事實上，長久以來，教師或家長對注意力缺陷（ADD）和過動症（ADHD）的觀念相當模糊；注意力缺陷是一種症候群，其中有一小部份會伴隨過動傾向（即為過動症），在最近出版的一本有關注意力缺陷的書中，作者以條列方式說明注意力缺陷的各種事實，值得大家深入了解：

注意力缺陷的真相

- * 在美國約有二百萬名學齡兒童（至少是全美學齡兒童的 5 %）被認為是注意力缺陷或過動症。
- * 男生被診斷為過動症的比例約為女生的 3 倍，但是被診斷為注意力缺陷的男生與女生比例則差不多；在幼兒階段，男生被診斷出有注意力缺陷或過動症的比例都比女生高，而到了成人階段，男女比例又差不多。
- * 造成注意力缺陷的因素中，遺傳的因素比環境因素影響大。
- * 雙胞胎中如有一人是注意力缺陷，則約有 80 % - 90 % 的機會另一位也會是注意力缺陷。
- * 注意力缺陷最常在 6-7 歲間被診斷出（即剛入學時）；在低年級時，他們的遊戲課程表現不錯，但被要求坐好時，就顯現出問題了。
- * 注意力缺陷的診斷，不是以實驗為標準，而是以家長、教師及專家的觀察為主。
- * 在兒童的成長過程中，注意力缺陷的情形會一直存在，但在青春期後，過動的情形會減輕。如果沒有加以處理，注意力缺陷者會出現社會能力低弱或學習困難等問題。

- * 如果沒有診斷或接受治療，約 30 % - 50 % 的注意力缺陷兒童會產生學習困難的問題，而必須接受特殊教育安置或被留級、開除或輟學。
- * 假如沒有接受診斷或妥善處理，約 20 % - 30 % 的注意力缺陷者會違反法律的規定。
- * 經研究證實注意力缺陷者的腦波確實與一般人不同，所以注意力缺陷有可能是中樞神經的問題，由此可依腦波變動情形進一步找出注意力缺陷的亞型。
- * 注意力缺陷兒童不應只接受藥物治療，更需要額外的技能訓練來加強行為與學習技能。
- * 在 1995 年，美國 150 萬名 5-18 歲之學齡兒童（約佔全體學齡兒童的 2.8 %）服用利他能（Ritalin），而加拿大在 1990 年到 1995 年間，服用利他能的人數增加了 3 到 4 倍。
- * 注意力缺陷者交通違規的比例較高，而在致人受傷的交通事故中，注意力缺陷者的比率比一般人高出四倍，但是他們的駕駛常識與一般人無異。
- * 有注意力缺陷兒童的家長，離婚率是一般人的 2 倍。
- * 在 1990 年訪問 2400 位醫生，其中曾診斷過伴隨注意力缺陷的病人約有二百萬名，而到了 1994 年，增至四百七 萬名；其中百分之九服用藥物。
- * 假如能接受診斷並妥善處理，大部分注意力缺陷兒童可以有不錯的表現，對本身、家庭與社會都有益處。

資料來源：Sears, W. & Thompson, L. (1998). *The ADD Book-New understandings, new approaches to parenting your child.* Little, Brown and Company: Boston.

提出這些真相，是希望提醒家長與教師，一旦發現疑似注意力缺陷或過動症兒童應及早至醫療單位接受診斷，並透過教育單位尋求協助，包括設計兒童的學習策略及如何處理問題行為等，才能真正對孩子有幫助。以下將針對學校中教師面對注意力缺陷或過動症兒童可以採用的介入措施加以說明。

二、注意力缺陷兒童的處理方式

有注意力缺陷的兒童在學校裡通常會有一些嚴重的問題，如：不專心、衝動、過動、不善組織等。另外如粗心、破壞性行為等問題則會導致他無法完成老師所指派的任務。只要在教室環境或教學風格方面實施一些比較簡單和直接的方式，老師便較能接納注意力缺陷兒童的優點。根據領域困難度的不同，老師可以採取的方法如下：

（註明：ADD 為注意力缺陷兒童；ADHD 為過動症兒童）

(一)增進社交技巧

1. 提供一個安全的環境，確定孩子知道你想幫助他、尊重他，不要在同儕面前數落他，否則會讓同儕誤認他們也可以數落他。
2. 過動症兒童對自己給他人造成不便的覺察力很差，人際關係不良，責任分擔弱，對正面增強較沒感覺。
3. ADHD 兒童從過去經驗中學習到正確行為的機會不多，有時他們會說出令人尷尬的話。
4. 在遊樂場或同樂會等場合，ADD 或 ADHD 的孩子較容易出問題，此時可以找些願意協助且社交技巧佳的同學幫忙配合。
5. ADD 的孩子適合在 3-5 人的小組中參與合作學習，可以藉此鼓勵他們分享想法與分擔責任。
6. 遊戲時，透過 2-4 人小組可以幫助 ADD 的孩子發展社交技巧，如果這 2-4 人是自願參與的話效果會更好，同時活動以互動或合作方式較佳。
7. 事先確定目標行為可以使 ADD 孩子受益。
8. ADD 孩子在學校外通常沒有朋友，因此可以協助家庭設計「友誼計畫」，並尋求一般兒童的家長給予協助。
9. 家長可以陪同 ADD 孩子到公園或遊樂場，觀察別人如何與他人相處，並在旁說明。
10. 對 ADHD 孩子來說，30 分鐘的遊樂時間通常無法維持良好的同儕關係；因此可以先玩 10 分鐘，再由老師陪伴在旁 10 分鐘，接著再玩 10 分鐘。
11. 下課時間，可以事先與 ADD 或 ADHD 學生溝通，限定在某一區域活動，將能有效減少衝突。

12. 教導他，要和別人玩時，要先徵求別人同意，也可以先問他，要和別人玩什麼？

(二)如何讓 ADHD 的孩子更有組織性

1. 組織 ADD 和 ADHD 孩子的環境。
2. 善用檔案分類，便於找尋。
3. 允許 ADD 或 ADHD 孩子閱讀時移動鉛筆或手指，以幫助提高注意力。
4. 利用有線條的作業紙，可以看來更簡潔。
5. 善加利用圖示的功課表。
6. 把大量的功課，分成小部分，做完一部分再做另一部分。
7. 允許使用電腦，以減少某些 ADD 或 ADHD 學生對寫字的緊張感。
8. 給予個別作業表，並交由父母簽名。
9. 每天提醒作業繳交時間。
10. 在桌上或檔案夾上貼上檢查表。
11. 將要學習的內容做成大綱。
12. 清楚交代何時可以走動，何時絕對禁止。

(三)對於注意力缺陷兒童如何有效地運用行為策略

1. 保持冷靜及安靜。
2. 仔細傾聽孩子的觀點。
3. 真心去體會孩子難過的感受。
4. 確定孩子明白被禁止的言語及行為。
5. 簡短地陳述你的要求。
6. 維持你行為的一致性及可預測性（勿情緒化）。
7. 若有必要，應立即採取行動（但勿在情緒失控的狀態下）。
8. 行為後果的期限應短暫（例如：勿整週剝奪其物品或權利）。
9. 行為後果的影響以小範圍為主（例如：若禁止觀賞電視節目一樣可達到效果，就不要強制取走孩子與同伴一起活動用的腳踏車）。
10. 避免使用威脅（若你需要時間整理情緒，可先對孩子說：「我想一想之後再告訴你」）。
11. 一旦行為處理完就結束；多給予孩子在交談及遊戲上正面的注意。

(四)善用停止訊號

只告訴孩子不要衝動是不夠的，你必須讓他知道該如何控制衝動。給他一些「先想一想」的訣竅來幫助他覺察自己的衝動，並在行動之前思考行為的可能後果。在孩子行為塑造的項目上可安排如下的步驟：

在你做之前：

- 告訴自己：停
- 數到 10
- 想像一下如果你做了會發生什麼事

這個步驟教導孩子停下來並藉此深思熟慮，這可使他冷靜下來；通常一小段時間的思考可使衝動的孩子不致闖禍。這個練習可以幫助那些在教室裡或遊樂場容易被引發出衝動情緒的孩子。

(五)情緒管理方面

1. 提供恢復信心和鼓勵的機會。
2. 經常肯定其正向行為和工作表現。
3. 當學生表現出緊張時，老師要以溫和沒有威脅性的口吻與他說話。
4. 指派新的工作時，須重複指令以確定學生是否確實了解。
5. 提供他在班上擔任領袖角色的機會。
6. 經常與其父母討論該生的興趣以及課後常從事的活動。
7. 挪出時間單獨和學生晤談。
8. 對於退縮性或極度害羞的學生要鼓勵他多和同學互動。
9. 當學生遭遇挫折時，要多給予鼓勵。
10. 觀察學生在什麼情況下會產生壓力，要多鼓勵他或降低其工作量以減輕壓力來源，避免情緒爆發。
11. 多花些時間和容易發脾氣的學生說說話。
12. 提供簡單的情緒控制訓練：如多去戶外走走、使用讓自己平靜的策略、要生氣時可以告訴周圍的大人。

(六)注意力缺陷方面

1. 安排坐在安靜的地方。
2. 安排好的模仿同儕坐在他旁邊。
3. 安排坐在學習夥伴旁邊。

4. 增加座位間的距離。
5. 允許他能有額外的時間去完成所指派的工作。
6. 降低工作量或減少完成工作所需花費的時間。
7. 將複雜的工作分成幾個小段落，讓學生能夠預先看到工作結果。
8. 協助學生設定短期目標。
9. 一次指派一項工作，避免給予太大的負荷量。
10. 不要過於重視成績。
11. 減少家庭作業的份量。
12. 指導學生運用線索自我監控。
13. 書寫指導和口頭指導並重。
14. 做筆記方面可提供同儕的協助。
15. 簡短而確實的指導。
16. 指導學生使用訊號做為彼此間的暗示語。

(七)學科技能方面

- 1.對於閱讀能力較弱的學生。
 - 提供額外的閱讀時間。
 - 運用預習策略。
 - 選擇閱讀份量少於一頁的課文。
 - 減少指定閱讀的份量。
 - 避免口頭閱讀。
- 2.對於口語表達能力較弱的學生。
 - 接受學生任何口語回應。
 - 允許學生以其他的方式取代口頭報告。
 - 鼓勵學生述說新的想法或經驗。
 - 指導學生對於文章內容訂定簡單的標題。
- 3.對於書寫表達能力較弱的學生。
 - 接受學生以非書寫的方式完成報告（如陳列作品、口頭報告）。
 - 接受學生使用打字機或錄音帶的方式。
 - 不要指派大量的文字作業。
 - 使用選擇題或克漏字的題型。
- 4.對於數學較弱的學生

- 允許學生使用計算機。
- 提供較多時間以供練習。
- 提供立即而正確的回饋，並且指導其正確的運算過程。

(八)在衝動方面

1. 忽略學生較輕微的不適當行為。
2. 立即獎賞和處理行為後果。
3. 監控每一段情緒轉換的時間。
4. 對於不適當行為的責難要小心使用（要避免流於說教或責罵）。
5. 多留意學生的正向行為。
6. 學習臨近學生的正向行為。
7. 讓他坐在可供學習模仿的同學或老師旁邊。
8. 訂定行為契約。
9. 指導學生對行為做自我監控（如舉手、求援）。
10. 要求學生以合宜的方式舉手發問。
11. 當學生舉手回答問題時要給予獎勵。

(九)在知動能力方面

1. 允許學生偶爾可以站著做事。
2. 對於坐不住的學生提供他一些跑腿的差事。
3. 在每一項指派的工作間給予短暫休息的機會。
4. 監控每一個情緒轉換的時間。
5. 提醒學生檢查一下所完成的作品是否有粗心的地方。
6. 給予額外的時間去完成工作（特別是對於那些慢吞吞的學生而言）。

()組織計劃方面

1. 要求父母親給予協助。
2. 提供組織角色。
3. 鼓勵學生在工作時善用有隔頁紙或活頁夾的筆記本。
4. 提供學生可記錄家庭作業的聯絡簿。
5. 指導學生寫下家庭作業的內容。
6. 報告每日或每週的進度。

7. 要求保持書桌和筆記本的整潔，對於保持整潔的學生給予獎勵。
8. 鼓勵學生家中有些課外書。
9. 一次只指派一項作業。
10. 協助學生設定短期目標。
11. 不要去懲罰視知覺方面有缺陷的學生歪斜的字跡。
12. 鼓勵學生學習打字和技能。
13. 允許學生以錄音帶的方式寫作業。

(一)在順從行為方面

1. 稱讚學生順從的行為舉止。
2. 提供立即性的回饋。
3. 忽略學生輕微的不適當行為。
4. 老師要多注意並增強學生的正向行為。
5. 對於不適當行為的責難要小心使用（要避免流於說教或責罵）。
6. 學習臨近學生的正向行為。
7. 監控每一段情緒轉換的時間。
8. 坐在老師旁邊。
9. 訂定行為契約。
10. 實施班級公約。
11. 指導學生對於行為做自我監控。

(二)在社交技能方面

1. 稱讚適宜的行為。
2. 監控其社會互動的情形。
3. 和學生一起設定社會行為的目標並且實施獎勵計畫。
4. 使用口頭或打暗號的方式提示其適當的社會互動行為。
5. 鼓勵與其他的學生合作完成工作。
6. 在小團體間施以社會技巧訓練。
7. 經常讚美學生。
8. 在團體中給予特殊的責任（如小老師），讓其他的學生對他產生正面的觀感。

以下是教師和家長在學業指導上可以採用的方法：

組織思考：對於學習的實施策略

學習如何學習可以使你的孩子掌控整個學習的過程。心理學家將這個學習的計劃稱為後設認知策略 (metacognitive strategies)，因為這些策略不同於一般性的思考，而且它讓你明白了你是如何知道某些事情的。學習策略可以幫助我們了解學習和記憶事情的過程是怎麼一回事。

指導孩子使用下面三步驟。這三個重要的實施步驟必定會使你的孩子不論做什麼事都會成為一個自動自發的學習者。

* 自我提問法—幫助注意力缺陷兒童的學習策略

1. 這個題目是什麼呢？（我應該做什麼呢？）
2. 我應該如何做呢？（我將使用哪些策略呢？）
3. 我是如何做到的？（我學到了什麼？結果是如何呢？）

下面這個例子是針對一個一年級學生在做基本的數學運算「 $7-4 = ()$ 」時運用策略的情形。以下是這個小一學生針對「 $7-4 = ()$ 」這個問題所做的內在對話 (inner dialogue)：

1. 這個題目是什麼呢？這個符號是加號「+」或減號「-」呢？ 嗯！這是減法。好，我要開始減了喔。
2. 我應該如何做呢？針對減法問題我發現了有些不同的地方，例如： $7-4$ ，想一想 4 還要多少才會變成 7，是 3，我用手指驗算一下。從 4 開始，5、6、7（邊數邊放下手指頭）。數一數共有 1、2、3，3 根手指頭，YA！我答對了！（對於那些數字概念較差的小朋友而言，他們可能會考慮使用其他的策略來解決這個問題，比如使用計算機、先伸出 7 根手指頭然後拿掉 4 根手指頭或者他們可能會使用數線的方式來解決這個問題）。
3. 我是如何做到的？這個問題就比較簡單了。自從學會藉由數數的方式求得答案，在減法問題方面我就越來越厲害了。我不再需要依賴手指頭來計算，但是現在我覺得用手指頭的方式算較妥當。

使用這三個自我提問的方法解決問題的好處之一，就是它能夠使孩子明白當他們不知道該如何做某件事並且需要幫助時，可以使用這個方法來解決問題。當你指導孩子這個技巧時，要明確的告訴他當他無法回

答第二個問題（我應該如何做呢？）時，就應該尋求幫助。不要樂觀地以為每一位小朋友都會自動地去求助，一般的小朋友也許會這麼做，但有注意力缺陷的小朋友並不知道何時該去求助；也由於注意力缺陷的原因使他們漏失掉很多東西，所以這一類的小朋友需要過度學習（overlearn），一般的小朋友可以吸收和記得一些刺激，而有注意力缺陷的小朋友則需要更多時間才能吸收和記得這些刺激。

三、過動症兒童的輔導

對於注意缺陷過動症的孩子，其處理原則與方式和前述注意力缺陷兒童相同，但因其有較明顯的好動與衝動情形，所以在部分處理方式上要特別注意。以下針對過動症的孩子，提出一些教養與教育上的處理注意事項：

（一）過動症作業單注意事項

1. 要求質而非量。
2. 減少每頁的題數。
3. 頁面要簡單，避免不需要的圖畫。
4. 每頁要留空白的地方。
5. 盡量用印刷或影印，減少手寫。
6. 室內燈光避免反射。
7. 重點地方要畫線。
8. 如需測驗應盡量簡短。
9. 考試時可以換地方以減少干擾。
10. 必要時可以口試方式進行。

（二）在環境佈置部分

1. 張貼課室規則並合理處理行為問題。
2. 隔離板的使用，不要造成孩子的特殊待遇。
3. 教室四面皆牆的設計。
4. 座位安排上一排一排會比一群一群適合。
5. 過動兒童易受聲音或視線影響，受聲音影響者可安排坐在後排，

受視線影響者可安排坐在前排。

6. 教師要多走動，接觸越多人越好。
7. 給指示時要靠近學生。
8. 座位盡量遠離走廊和窗戶。
9. 需設單獨角落 遠離明亮、吵雜。
10. 張貼每日課程表流程。
11. 需要大量注意力的課要排在早上。
12. 有時可將他們的作業做為範本。
13. 安排伶俐、安靜的女孩坐在其左右。

(三) 教導過程要注意

1. 提示大綱與關鍵字。
2. 因其容易失去耐心，故教學步調很重要，一堂課要採多種活動進行。
3. 善用多感官教學，但是圖片與聲音必須與主題有關。
4. 教授內容需簡短或分段。
5. 請學生將印象概念圖像化。
6. 請學生到黑板寫關鍵字，增加主動參與機會。
7. 多些互動與回應。
8. 善用角色扮演方式。
9. 教師要有創意與活力。
10. 時時保持學生的學習動機與興趣。
11. 多採用操作性方式。
12. 利用合作學習（在群體中指定角色）。
13. 在活動轉移過程中給予清楚指令。
14. 利用遊戲方式教導使用資源。
15. 教師的語氣與頻率要有變化。
16. 一定要有目光接觸。
17. 一次陳述一個步驟。
18. 請學生複誦教師指令。
19. 因過動學生常會搶先，故應設定合理正確率並同時收作業，以減少衝動可能性。

20. 二個學生一組互相檢查作業。

(四) 課室中提高專注力

1. 採用計時器，讓學生自己設定時間完成作業。
2. 使用不同程度的刺激來引起動機。
3. 四面皆牆的教室設計。
4. 把功課、作業分成小段落，並允許學生暫時離開教室，走一走約一分鐘再進教室。
5. 常常提醒。
6. 確實說明可以走動的時間。
7. 在放學前將一天工作簡短複習。
8. 如放學後服藥的孩子，記得問藥效時間，以便決定功課量。
9. 如有可能，為學生準備兩套課本。

(五) 針對異常行為

1. 無法瞭解因果關係，也不瞭解別人感受。
2. 他們可以複誦口令，卻無法付諸行動。
3. 可善用角色扮演方式，瞭解他人的感受。
4. 教導他們在說之前先停下來、想一想。
5. 課室規則要簡單清楚，每天複習一遍。
6. 建立教室行為管理系統，增強好行為。
7. 使用計時器並增強時段內的好行為，可從 5-10 分鐘時段開始。
8. 不要因為其行為而使全班受罰。
9. 增強時要說明原因。
10. 善用增強板。
11. 當學生拒絕隔離時，先設定 1 至 2 分鐘讓他思考要不要遵從，否則有更嚴厲的處罰。

(六) 增進課室內聽從策略

1. 多聽孩子表達。
2. 創造安全感的環境，讓學生知道你是要幫他的。
3. 尊重他。

4. 不要當面斥責，否則其他孩子會跟進。
5. 不要凡事要求，應設定較重要的行為目標。
6. 當學生非動不可時，可為他設定活動範圍。
7. 找到其優點，建立自我意識。
8. 加強口頭增強。
9. 微笑、點頭、或拍肩都有幫助。
10. 提供可選擇的表現方式。
11. 使用「記住，我在找安靜的聽講者」策略。

以上所有的策略，可依照學生的情況使用。同時，教師也必須注意「預防勝於治療」，在許多行為問題尚未出現時，即善加利用各項策略，可以營造氣氛良好的學習情境，也可以使學生更有效率地學習。

隨著資訊發達與研究結果不斷出現，今日無論家長或教師對於注意力缺陷兒童的瞭解都比以往多。但是，光是了解並不夠，特別需要的是能夠找到適當的方法與技巧，讓注意力缺陷及過動症的孩子在成長與學習過程中能夠獲得更多適合其特質的方式，以幫助他們適應環境。

在筆者處理過的個案中，家長或教師並不能說是對注意力缺陷兒童沒有概念，但是在問題發生的那一瞬間，能否調整自己的心態則是一大挑戰。因此，多掌握可用資源，熟悉各種方式的運用，可以讓家長和教師在面對這群注意力缺陷兒童時能更有效地處理問題。

底下提供坊間有關注意力缺陷和過動症相關書籍，教師和家長可以參考：

(一) 注意力缺陷過動症(ADHD)

- 王意中編 (民 87)：認識注意力不足過動症-家長手冊。中華民國過動兒協會。
- 何善欣 (民 87)：最棒的過動兒。台北市：心理出版社。
- 何善欣 (民 87)：我愛小麻煩。台北市：平安文化。
- 涂尚智 (民 87)：解讀叛逆、好動的孩子。台北：新苗文化。
- 洪儷瑜 (民 87)：ADHD 學生的教育與輔導。台北市：心理出版社。
- Carson, C. 著、張美惠譯 (民 83)：家有過動兒。台北市：創意力文化。
- Fowler 著、何善欣譯 (民 85)：不聽話的孩子?--過動兒的撫育與成長。

台北市：商周文化。

- Umansky & Smalley 著、張美惠譯(民 86): ADD 兒的世界：透視注意力不集中症。台北市:創意力文化。

(二)親職教育

- Elliott, M. L.著、周月玲譯(民 86): 新時代父母 EQ。台北市：新苗文化。
- Gelles & Cornell 著、劉秀娟譯(民 85): 家庭暴力。台北市。揚智文化事業。
- Gordon, T.著、張珍麗、張海琳譯(民 78): 父母效能訓練：別讓孩子開除你。台北縣：新雨出版社。
- Rosemond, J.著、黃守鳴譯(民 84): 打或不打：省了棍子，壞了孩子。台北市：新苗文化。
- Stokes, A.著、黃純怡譯(民 84): 父母智囊團。台北市：新苗文化。

(三)教材教法

- 王秀園(民 86): 兒童 EQ 手冊。台北縣：稻田出版有限公司。
- 黃月霞(民 82): 教導兒童社會技巧。台北市：五南圖書出版公司。
- 馮觀富編著(民 82): 壓力、失落的危機處理。台北市：心理出版社。
- King & Kirschenbaum 著、新苗編譯小組譯(民 87): 增進孩子社交技巧。台北市：新苗文化。
- Trower 等著、國立編譯館譯(民 87): 社會技能與心理健康。台北市：巨流圖書公司。
- Goldstein, A. P.等著、黃玲蘭譯(民 84): 青少年行為改變策略。台北市：五南圖書出版公司。

(四)相關網址

- 財團法人赤子心教育基金會
<http://www.adhd.org.tw>
- 中華民國過動兒協會
<http://goingnet.shu.edu.tw/lp/movchild/movpage2.htm>

- 身心障礙者服務資訊網--注意力缺陷過動症之情緒管理
<http://disable.yam.com/resource/life/health/health05.htm>
- 認識『注意力缺陷過動症』
<http://www.nknu.edu.tw/~sec/adhd04.html>
- 注意力缺陷與過動症
<http://yang1.nhltc.edu.tw/0multi/MULTI/8632030/act.htm>
- 洪儷瑜：注意力缺陷過動症
<http://spec2.ckjhs.tyc.edu.tw/hung/padd.htm>
- Add-注意力缺陷障礙
<http://kitty.90net.com.tw/dict/add.asp>

