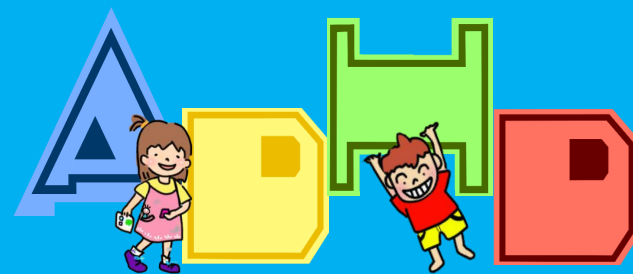


第一次 教A蒂H弟 就上手

青少年注意力缺陷過動症 (ADHD)
知能推廣教材



6 社會互動支持

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、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

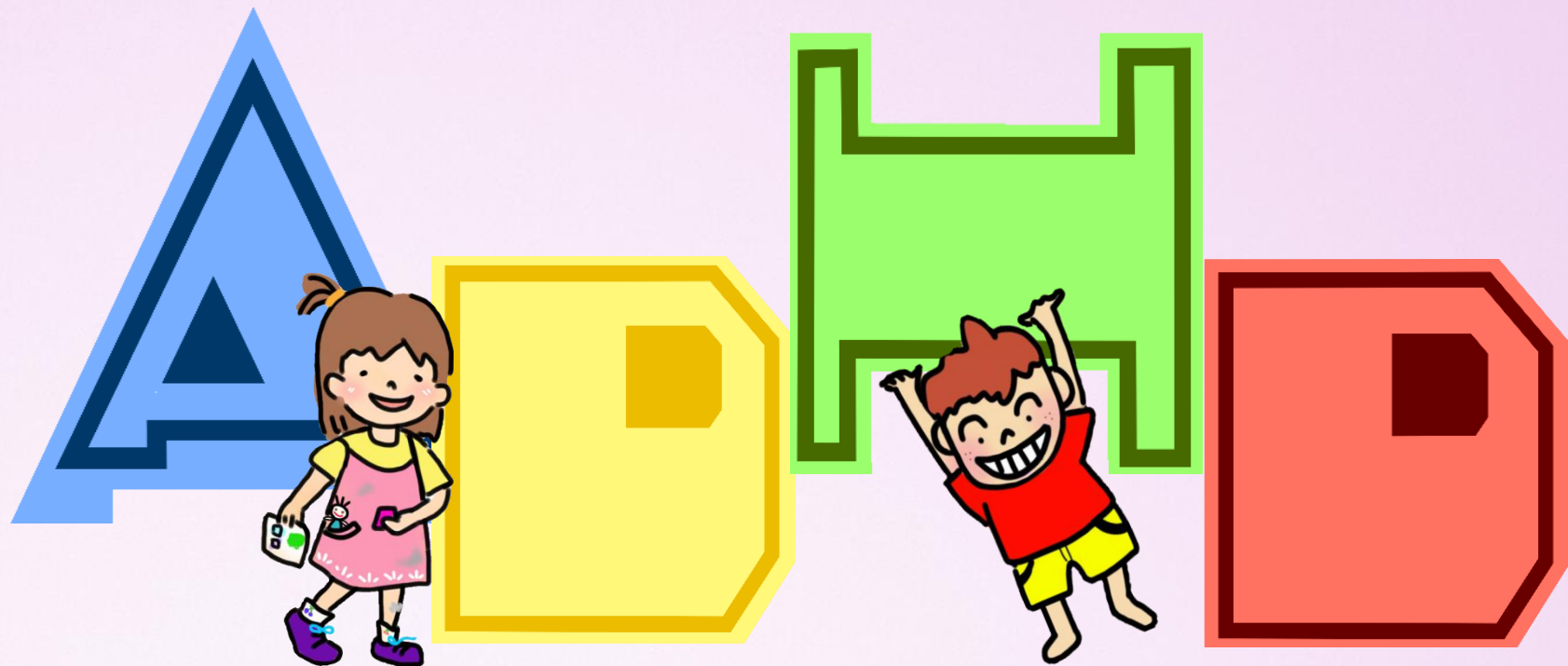


編著

第一次教 ADHD 弟就上手

一 青少年注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材 (共含八冊)

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 ADHD
模 組 二	教 師 自 我 效 能
模 組 三	生 活 管 理 支 持
模 組 四	團 體 參 與 支 持
模 組 五	個 別 學 習 支 持
✓ 模 組 六	社 會 互 動 支 持
模 組 七	生 涯 發 展 支 持

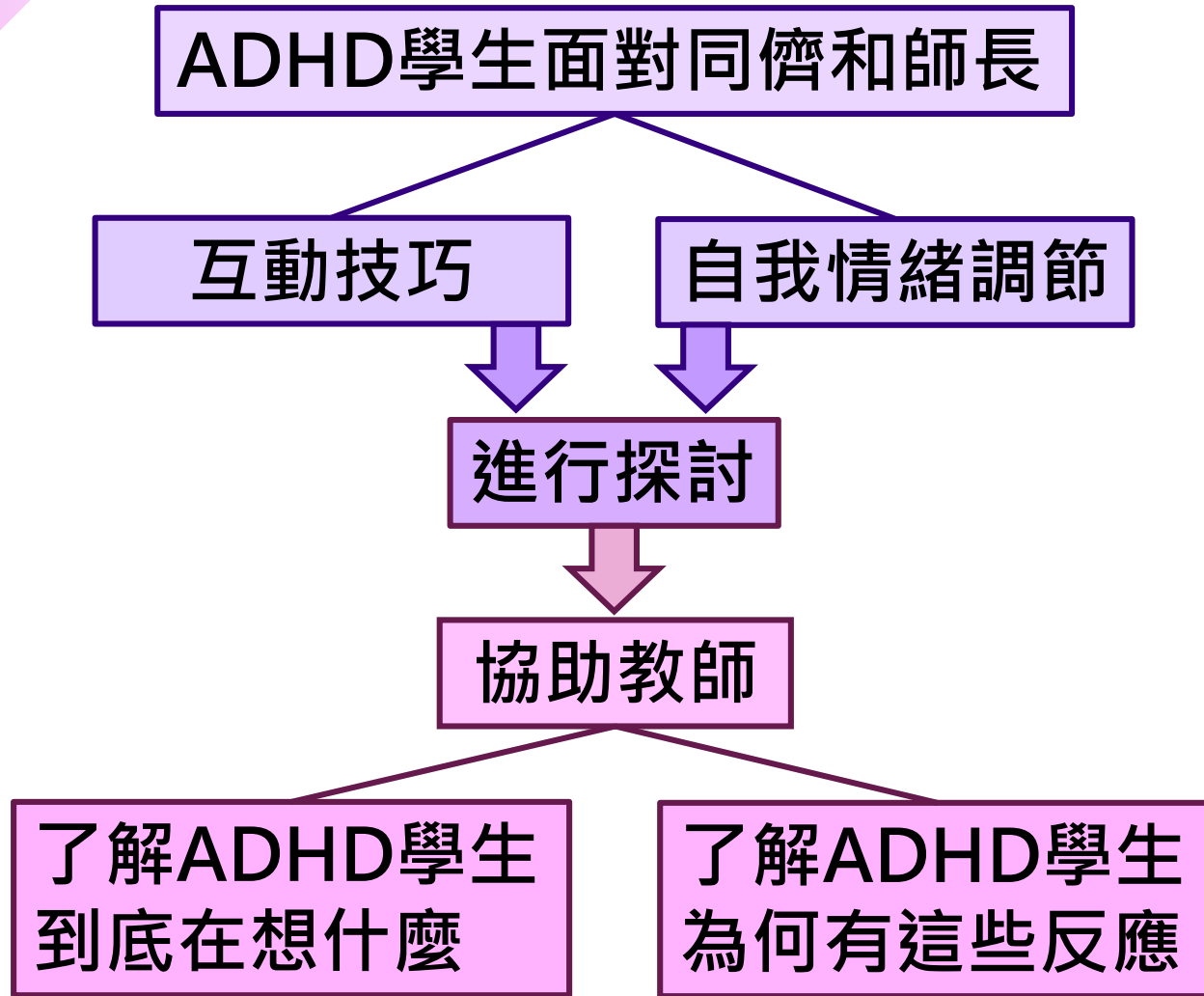


第一次教A蒂H弟就上手

[社會互動支持]

-青少年注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材-
教育部國民及學前教育署

簡介



向度

人際互動



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

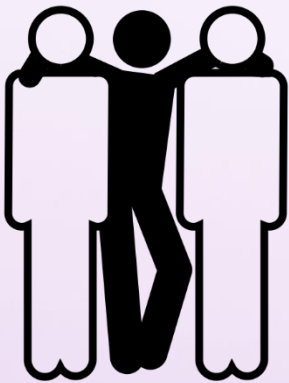
壓力管理



Created by Deemak Daksina S
from Noun Project

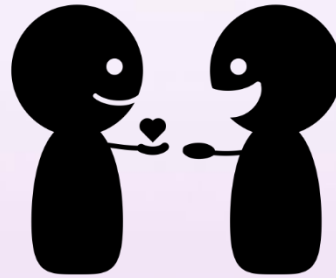
人際互動

結交
朋友



Created by Moriah Rich
from Noun Project

加入
活動



Created by Tommy Lau
from Noun Project

調節
情緒

解讀
情境



Created by Les vieux garçons
from Noun Project

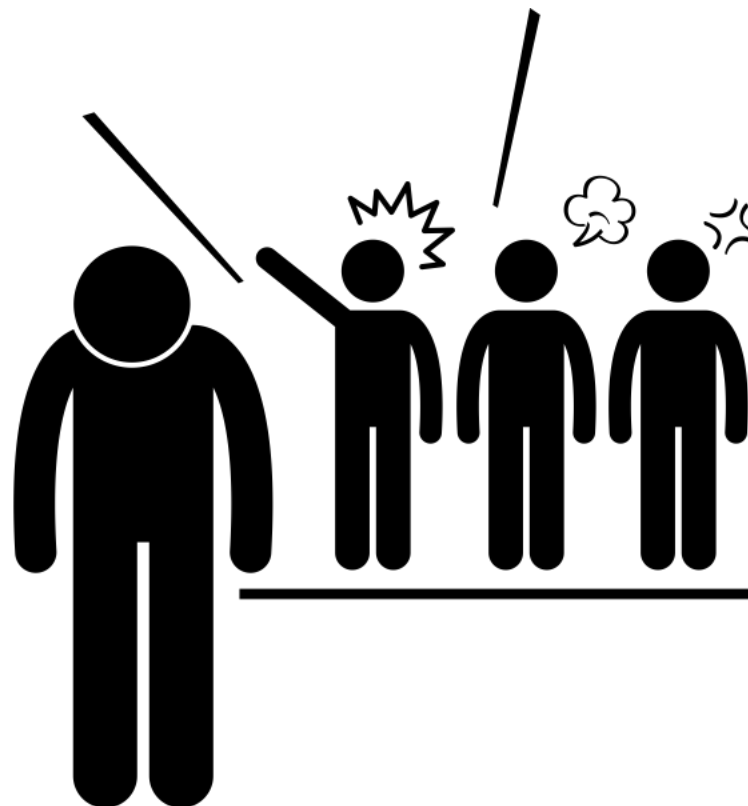
處理
衝突

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



常被師長指正
造成同儕異樣眼光、排擠

挑戰二



Created by Hea Poh Lin
from Noun Project

容易干擾或打斷別人的對話，影響友誼

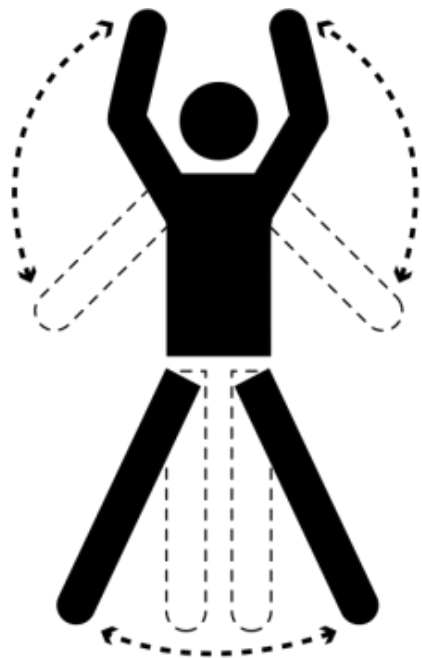
挑戰三



Created by Michele Zamparo
from Noun Project

做事沒考慮後果容易闖禍、得罪人

挑戰四



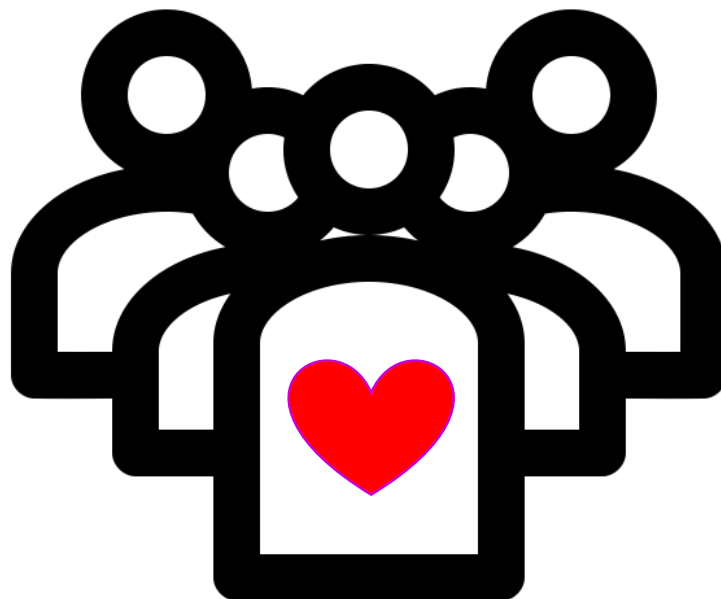
Created by Co-Effect Creative
from Noun Project



Created by Jessica Lock
from Noun Project

動作大，反應激烈，易生誤會

挑戰五



Created by Rockicon
from Noun Project

喜歡依附團體、成群結隊

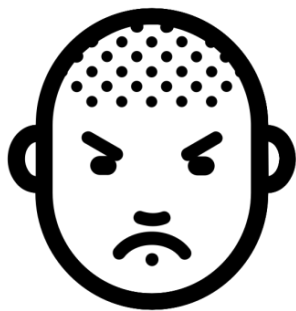
挑戰六



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

誤用義氣

其實他是這樣的朋友

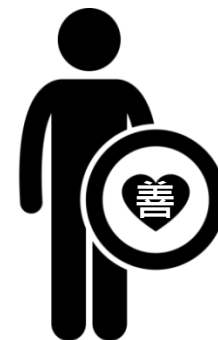


Created by Denis Sazhin
from Noun Project



Created by Denis Sazhin
from Noun Project

喜怒形於色



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

樂於助人



Created by Lluisa Iborra
from Noun Project

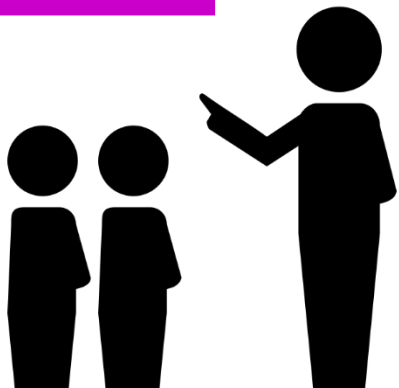
點子王



Created by Pham Thi Dieu Linh
from Noun Project

勇於挑戰新事物

策略一



Created by abdul karim
from Noun Project

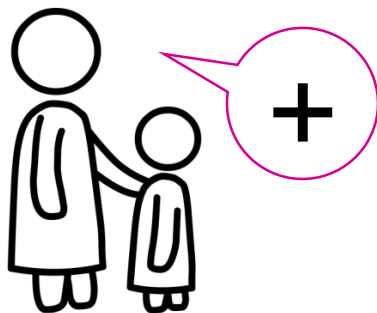
隨事示範或提示



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

具體策略演練

行為支持



Created by Saeful Muslim
from Noun Project

正向語言提醒



Created by Hare Krishna
from Noun Project

跟特教教師討論

策略二



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

營造友善的環境



Created by IconTrack
from Noun Project

協助了解和關心

班級經營



Created by Jasmine Jones
from Noun Project

換個角度看事件



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

冷靜看待平常心

情境急救包



Created by Ruslan Dezin
from Noun Project

情境一



Created by Alex Tai
from Noun Project

熱心助人，常幫倒忙或
自找麻煩

例如：

- 跑腿，買錯東西找錯錢
- 同學缺錢，幫忙借錢



Created by jocelyn barrera
from Noun Project

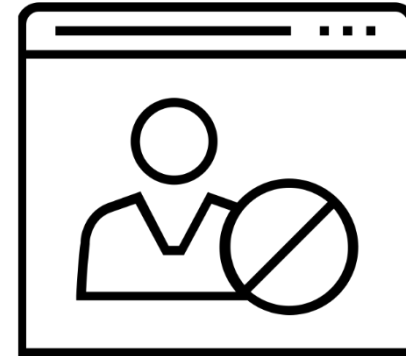
容易被慫恿做不當的事

例：同學叫我射橡皮筋
我就射



Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project

網路上傳送同學醜照



Created by Creative Stall
from Noun Project

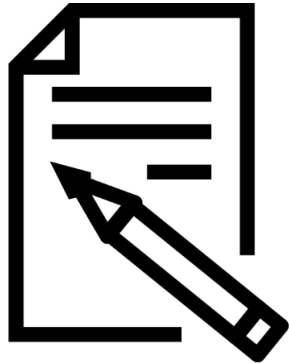
被挑釁做出不雅動作

急救包一



Created by lastspark
from Noun Project

對的時間，對的場合，做對的事



Created by Creative Stall
from Noun Project

利用輔助工具，
來讓自己記住事情



Created by Llisole
from Noun Project

尊重身體界限
不亂碰不亂摸



Created by Nikita Kozin
from Noun Project

建立法治觀念教育，謹慎勿觸法



Created by zidney
from Noun Project

問師長或正直好朋友



Created by Nuno Lezon
from Noun Project

先想想後果，三思而後行

學生的自我監控 / 自我對話



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

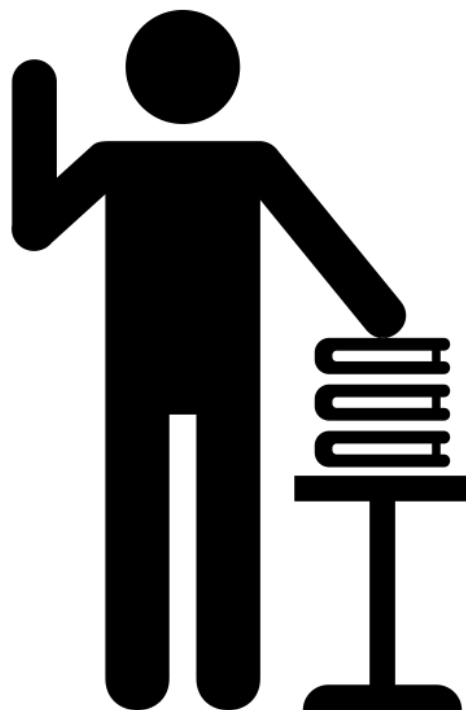
1. 我是為了朋友做這件事嗎？
2. 現在做這件事是對的嗎？
3. 為了朋友，我做這件事值得嗎？
4. 會出事嗎？會犯法嗎？會被抓嗎？
5. 被抓了之後，我要怎麼辦？
6. 被關起來後，朋友會怎麼看我？

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



好！這些工作
我可以負責

Created by Andrew Doane
from Noun Project

胡亂承諾事情忘記做或成效不好

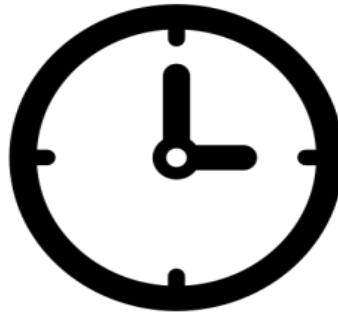
挑戰二



Created by LOOK AND FEEL
from Noun Project

忘記期限造成同組同學困擾

挑戰三



Created by Kokopako
from Noun Project



Created by mikicon
from Noun Project



Created by Vladimir Belochkin
from Noun Project

已經約好
討論小組報告

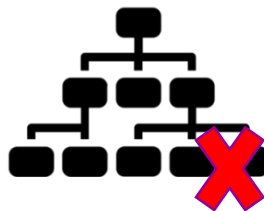
卻又答應
和A同學打籃球

記憶力不佳，常忘記約定的事

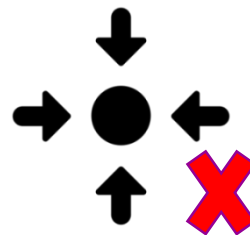
挑戰四



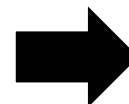
Created by Yash Masukor
from Noun Project



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project



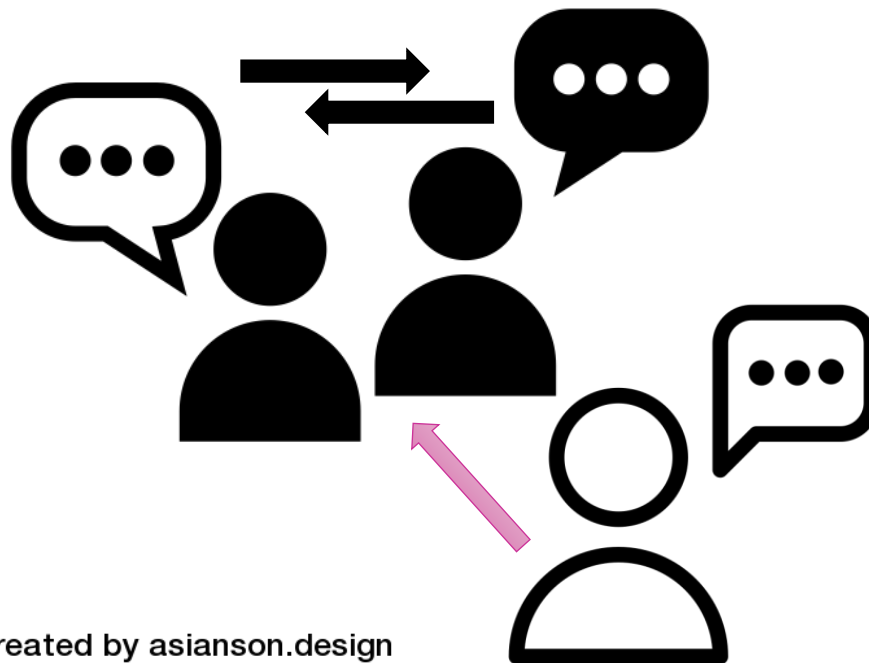
Created by Ayub Irawan
from Noun Project



Created by Luis Prado
from Noun Project

做事抓不到重點，組織能力差
難以聚焦，瞎忙

挑戰五



Created by asianson.design
from Noun Project

Created by Kamal
from Noun Project

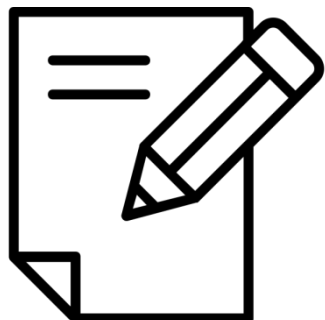
很主動想加入社群，但不一定被接納

策略



Created by Juan Pablo Bravo
from Noun Project

提前預告



Created by Creative Stall
from Noun Project

彈性評量



Created by IconTrack
from Noun Project

適時提醒



Created by Razmik Badalyan
from Noun Project

輔助工具

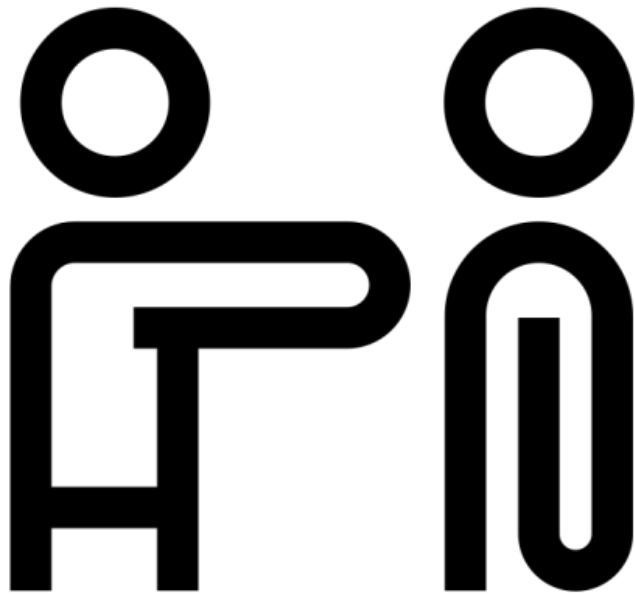
情境急救包



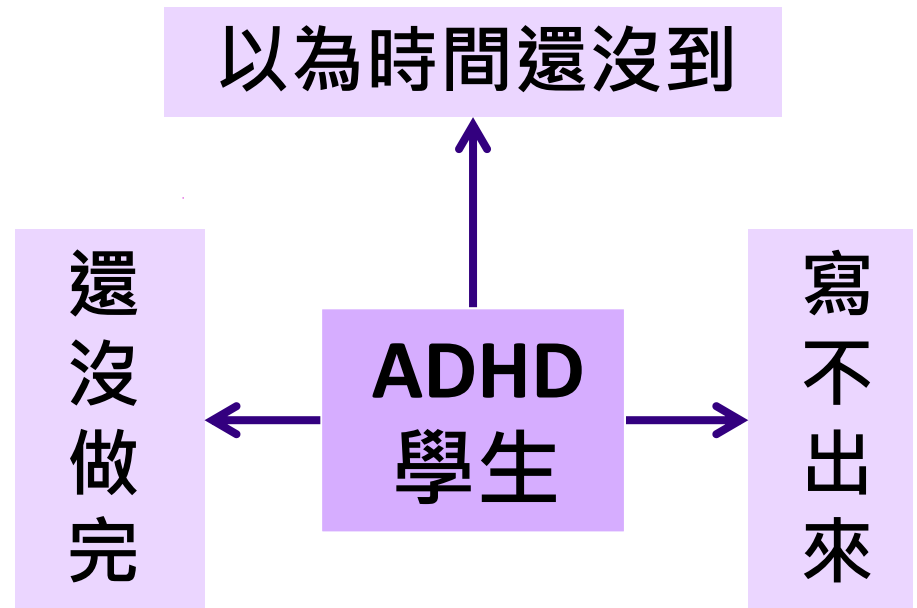
Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境二

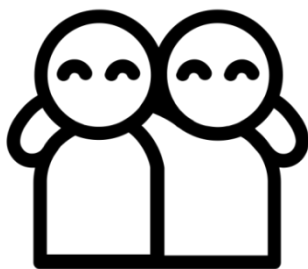
老師問小組成員為什麼還沒交報告
大家異口同聲說是「他」



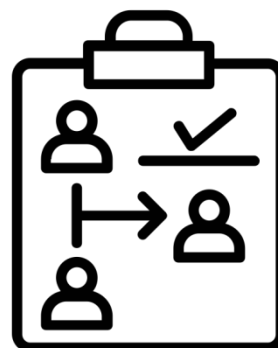
Created by Symbolon
from Noun Project



急救包二



Created by Martyn Jasinski
from Noun Project



Created by Vectors Market
from Noun Project

協助分組與分工



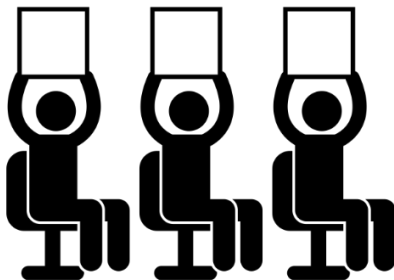
Created by Vectors Market
from Noun Project

繳交報告給彈性



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

協助訂定工作進度表



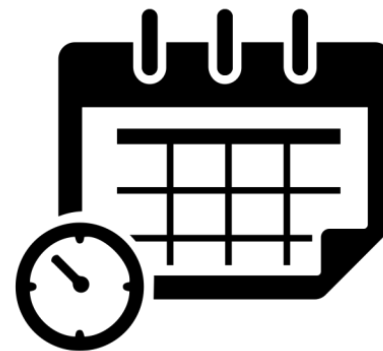
Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

多元評量



Created by LOOK AND FEEL
from Noun Project

統一提醒繳交期限



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

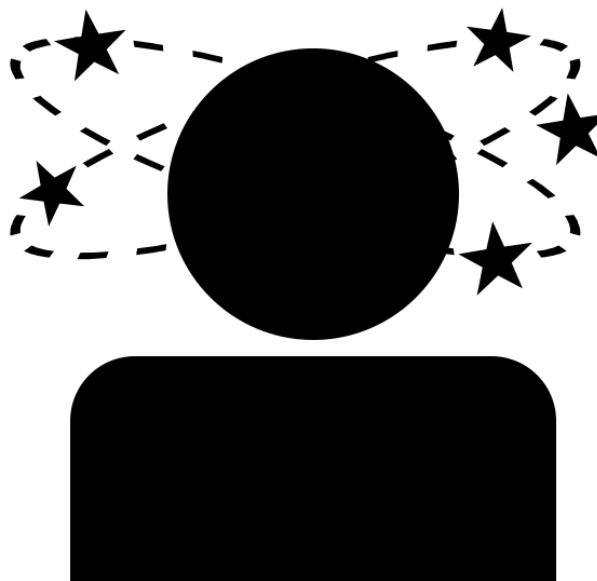
行事曆等工具使用

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



缺乏耐性

反應過當

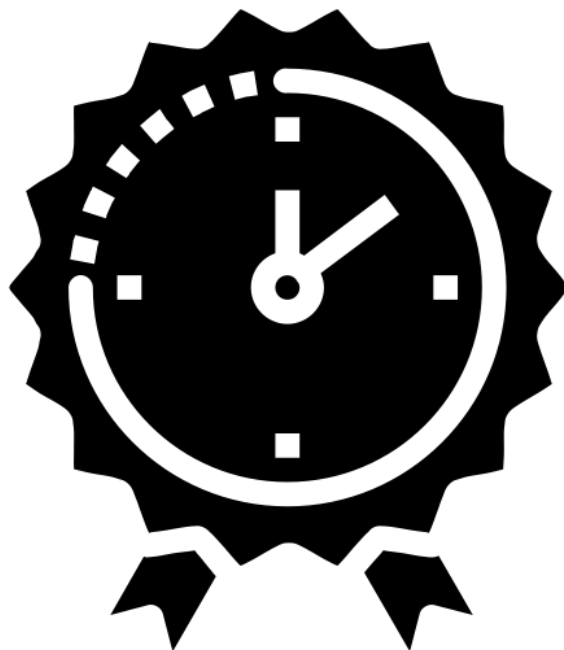
容易激動

容易生氣

常常High過頭

Created by James Keuning
from Noun Project

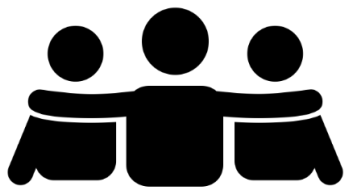
策略一



Created by Chameleon Design
from Noun Project

學生情緒平穩時才是策略教導最佳時機

策略二



Created by Megan Mitchell
from Noun Project

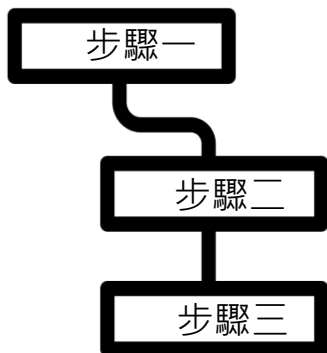
互相尊重的環境



Created by ArtWorkLeaf
from Noun Project

明確可執行的班級規範

環境支持



Created by Popular
from Noun Project

結構化、步驟清楚的策略



Created by Thomas' designs
from Noun Project

正向語言與線索提示

策略三

自我監控



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

自我對話



Created by Alexis Lilly
from Noun Project

自我控制



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

自我調整

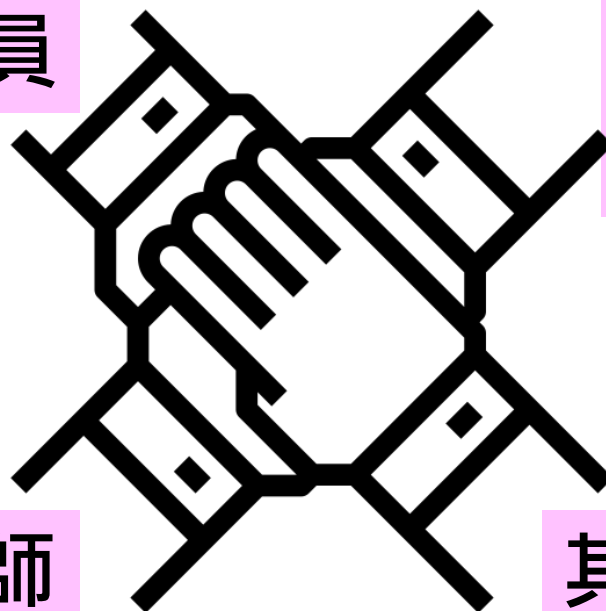
策略四

行政人員

輔導人員
特教教師

班級教師

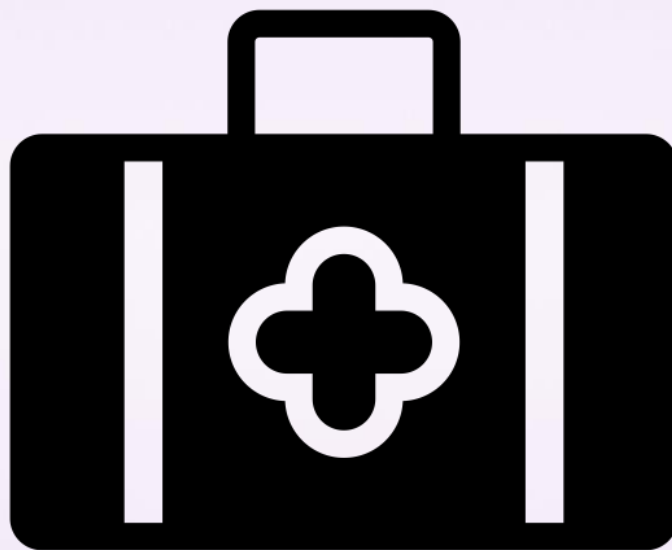
其他專業人員



Created by Becris
from Noun Project

團隊合作處理情緒行為問題

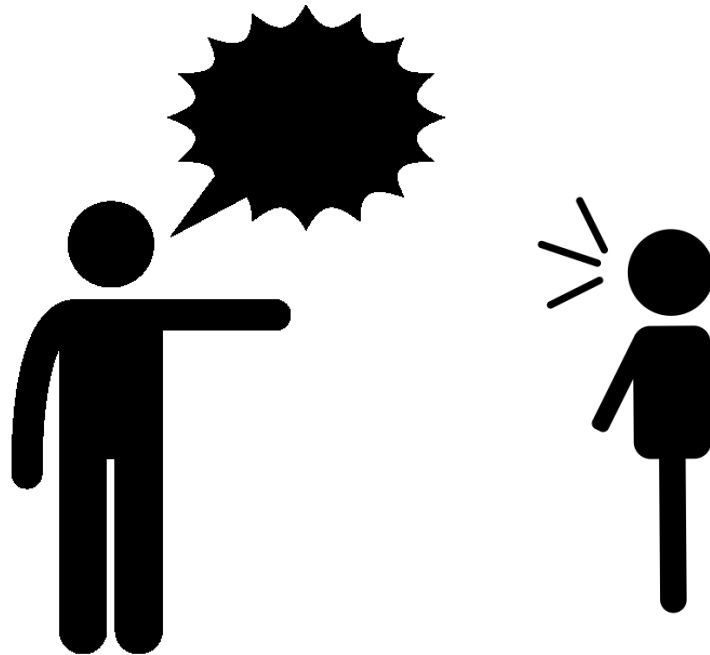
情境急救包



Created by Ruslan Dezin
from Noun Project

情境三

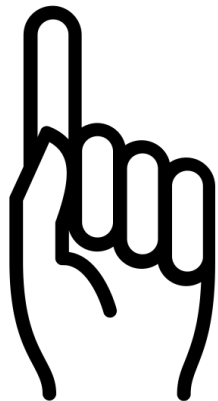
對於師長或幹部的糾正，一直找理由解釋，
愈說愈激動，音量也愈來愈大聲。



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

Created by Elena Rimeikaite
from Noun Project

急救包三



Created by Till Teenck
from Noun Project

技巧運用

可用的技巧

- 如深呼吸、冷靜、從 1 數到10
- 協助澄清事件經過
- 離開現場，尋求師長支援
- 練習反省、道歉
如「對不起，我錯了。」

在需要時提醒學生使用，我們自己也很受用



Created by Luis Prado
from Noun Project

觀察學生情緒



Created by Luis Prado
from Noun Project

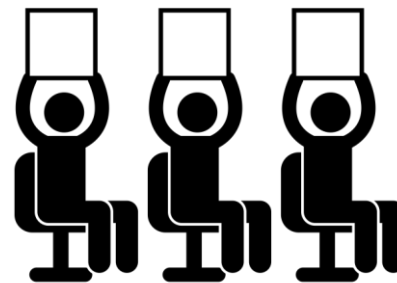
提供放鬆角落

協助調節



Created by Lluisa Iborra
from Noun Project

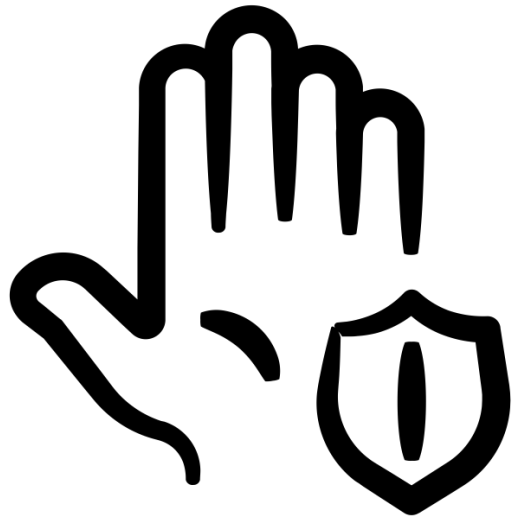
彈性允許放鬆方式



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

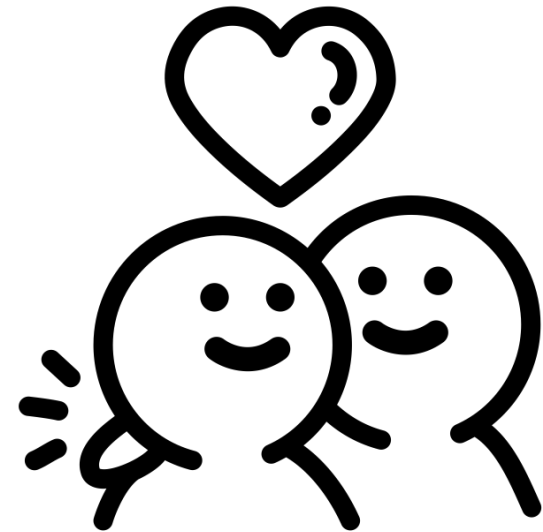
調整當下活動型態

建立與學生的默契



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

用手勢
提醒學生要冷靜



Created by BomSymbols
from Noun Project

微笑提醒學生
需收斂

學生的自我監控 / 自我對話



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

1. 我的生氣指數(1-9)是多少？
2. 我可以控制自己嗎？
3. 有什麼方法可以讓我冷靜下來？
4. 我為什麼要生氣？有必要這麼生氣嗎？生氣可以解決問題嗎？
5. 我要用溫和的語氣說出我的想法。
6. 這次我用對的方式處理，非常棒！

挑戰破解

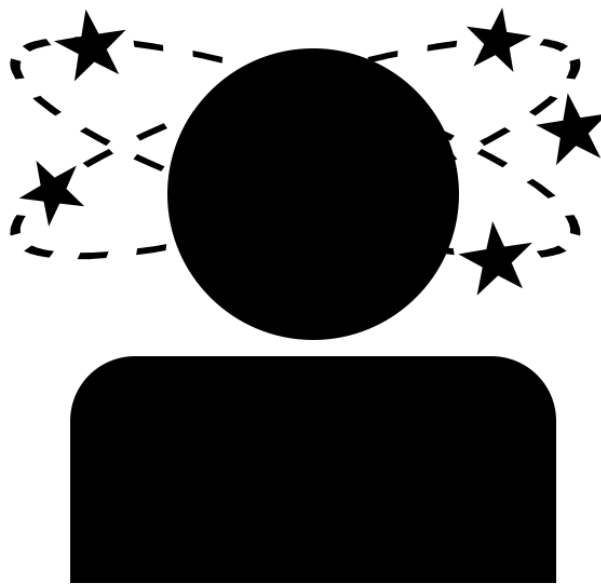


Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



怪東怪西
都是別人的錯



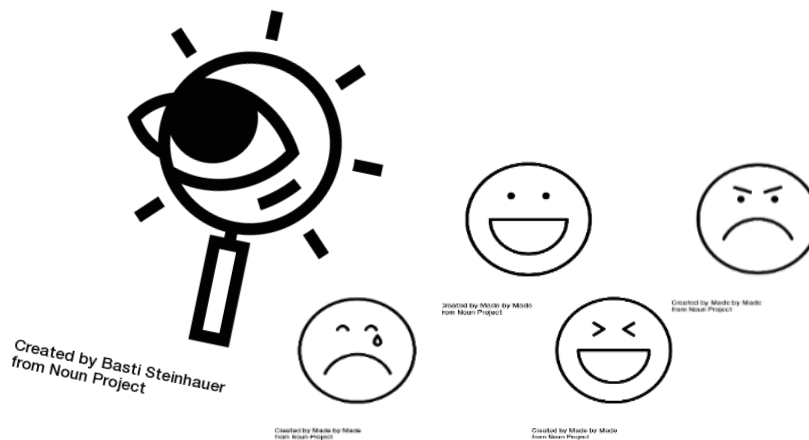
不能依照
現場情況調整

Created by James Keuning
from Noun Project

未經大腦思考

做事不看場合

策略一

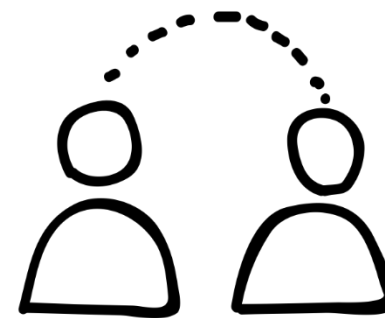


情境覺察訓練



Created by Chameleon Design from Noun Project

澄清事實做討論



Created by Creative Stall from Noun Project

同理他人情緒

策略二



Created by Yuvika Koul
from Noun Project



Created by sumhi_jeon
from Noun Project



Created by Ben Davis
from Noun Project



Created by allifadina8
from Noun Project

覺察非口語訊息



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

給予時間等待反應



Created by Yeasir Ahmed
from Noun Project

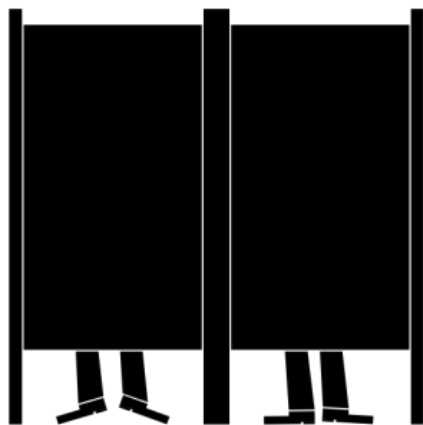
逐步降低發生頻率

情境急救包



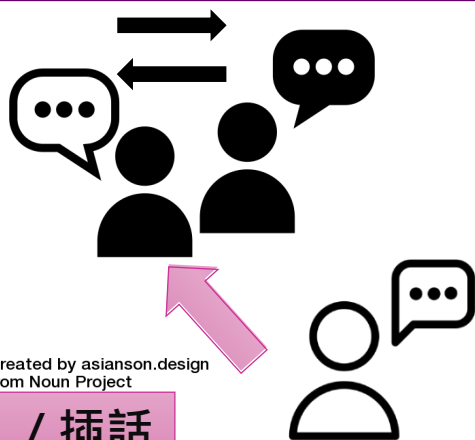
Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境四



Created by Josiah Workman
from Noun Project

想上廁所就走出教室

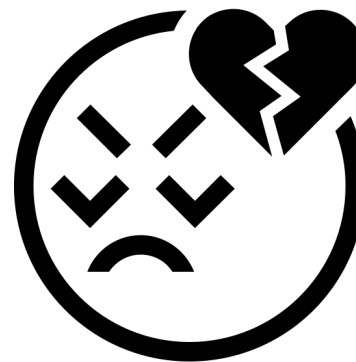


Created by asianson.design
from Noun Project

亂入 / 插話

Created by Kamal
from Noun Project

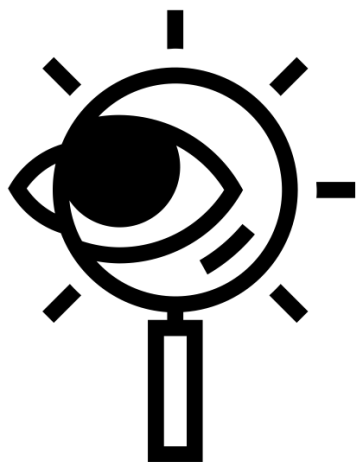
同學翻臉還一直插話



Created by Michele Zamparo
from Noun Project

同學在生氣還繼續捉弄

急救包四

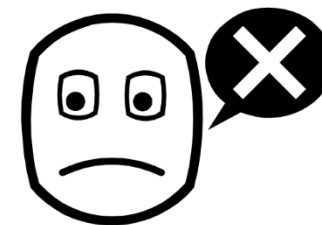


Created by Basti Steinhauer
from Noun Project

協助分析當下情境



Created by Tresnatiq
from Noun Project



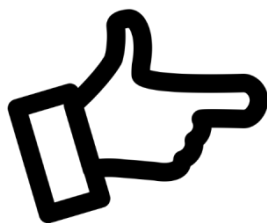
Created by Tresnatiq
from Noun Project

澄清能做 / 不能做的事



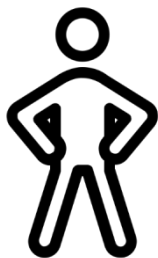
Created by sai aditya from Noun Project

表情



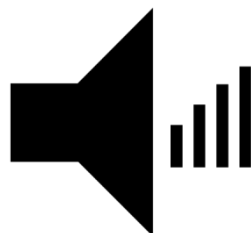
Created by logan from Noun Project

手勢



Created by Creative Stall from Noun Project

動作



Created by buheicon from Noun Project

語調



Created by iconomania from Noun Project

停



Created by Gregor Cresnar from Noun Project

想



Created by Faisalillah from Noun Project

做



Created by faisalovers from Noun Project

舉手問老師

帶領解讀非口語訊息

給予具體解決策略

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

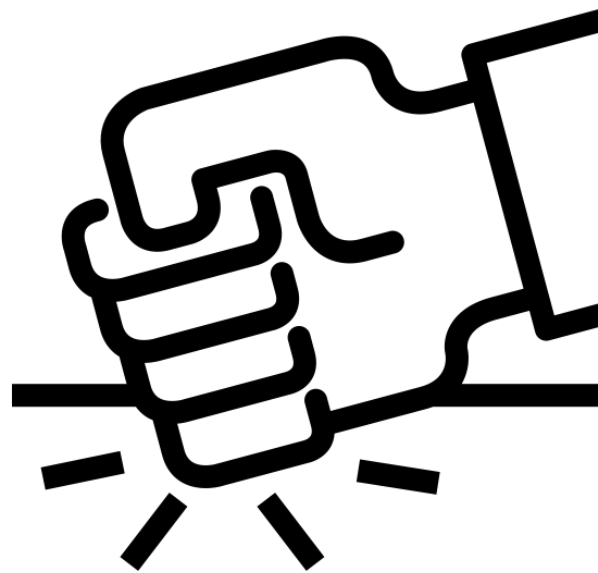
挑戰一



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

秩序觀念差，沒有耐心，易生衝突

挑戰二



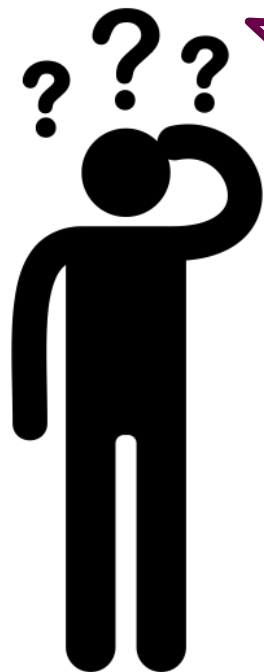
Created by davidyu
from Noun Project



Created by Gregory Sujkowski
from Noun Project

干擾同學，勸告無效

挑戰三



Created by Andrew Doane
from Noun Project



Created by Lisole
from Noun Project



不知道別人生氣的原因

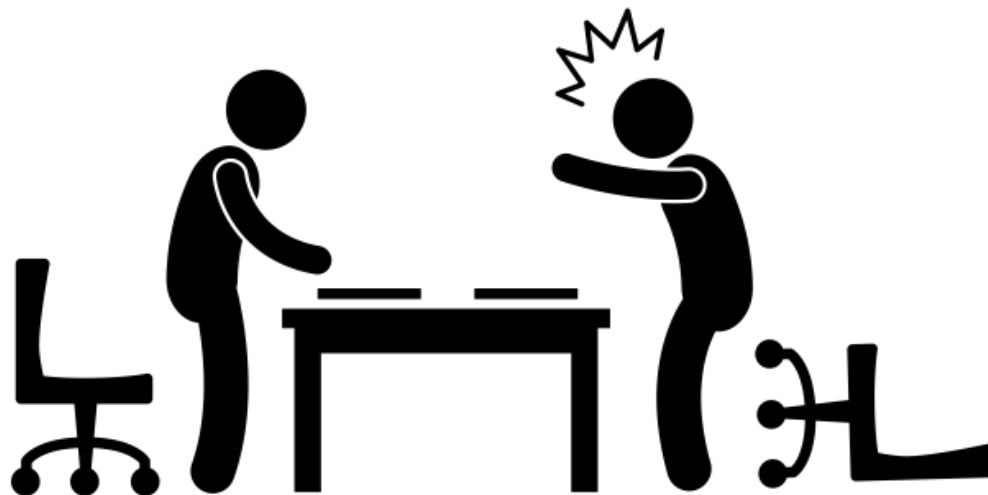
挑戰四



Created by Samy Menai
from Noun Project

認為別人總是錯怪他

挑戰五

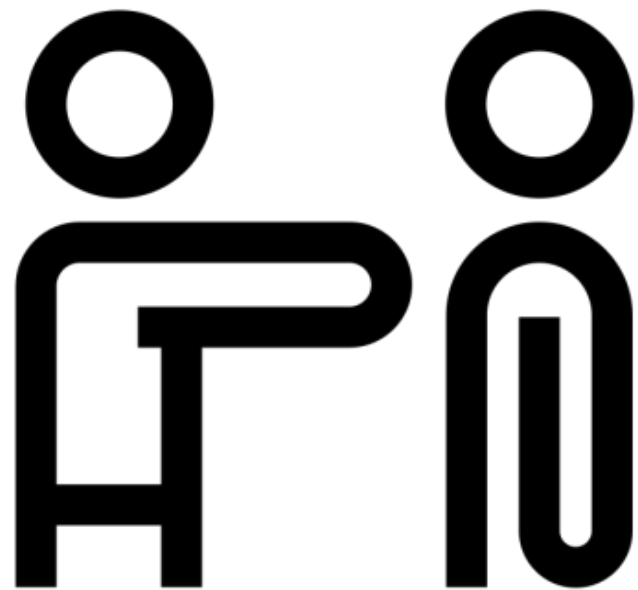


Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

堅持己見，不肯退讓

挑戰六

是他先弄我
我才弄回去的



Created by Symbolon
from Noun Project

直來直往，以牙還牙，以眼還眼

挑戰七



Created by Llisole
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

衝突發生時，易以本能反應

策略一



Created by Llisole
from Noun Project

學生間衝突 的處理

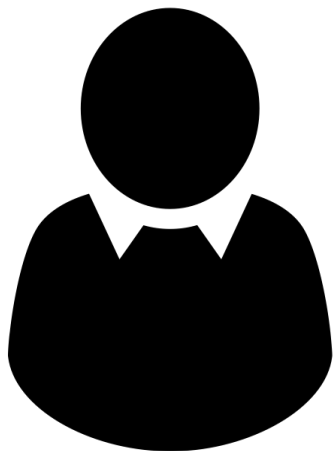
中斷衝突，轉移注意力。

尋求校內其他團隊成員協助。

允許ADHD學生離開現場，到事先約定的地點冷靜。

學生情緒平穩後，再介入輔導。

策略二



Created by Stéphanie Rusch
from Noun Project

老師
可以做的事

利用「我」開頭的語句

同理學生情緒

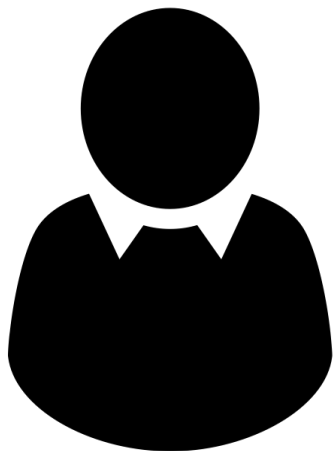
理解學生想法

不在衝突當下釐清事實

衝突過後再進行輔導

老師緩和學生的情緒

策略三



Created by Stéphanie Rusch
from Noun Project

老師的
自我提醒

先找空隙時間緩和情緒

不口出惡言，不動手

冷靜後再上課

老師不宜離開教室

老師處理自己的情緒

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境五

放學
留下來
完成



放學
就放學，
為什麼要
留下來？

Created by Creative Stall
from Noun Project

師生對於沒交作業發生爭執

急救包五



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

換個角度想

解決問題不解決人

1. 冷靜

2. 了解原因

3. 告訴後果

4. 重新協議

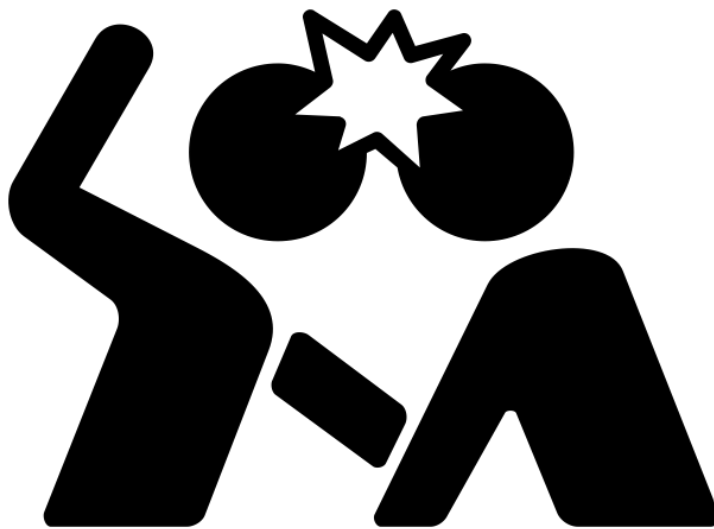
4-1 協助找尋資源

4-2 彈性調整作業量和完成方式

4-3 重新討論繳交時程

5. 尊重選擇

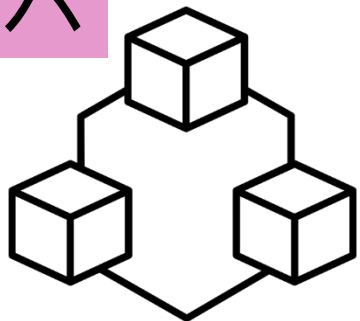
情境六



Created by Jenie Tomboc
from Noun Project

**ADHD學生因動作大、碰撞到同學，
發生口角，一言不合大打出手**

急救包六



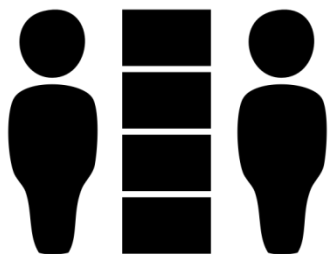
Created by Anil
from Noun Project

啟動危機處理SOP



Created by Hopkins
from Noun Project

校內處室分工合作



Created by Jenn_3D
from Noun Project

中斷衝突，隔離雙方



Created by Saeful Muslim
from Noun Project

當下不做評論



Created by gayatri
from Noun Project

離開衝突現場



Created by Llisole
from Noun Project

避免二度刺激

衝突過後的處理



Created by ProSymbols
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

安全地點獨處冷靜



Created by gira Park
from Noun Project

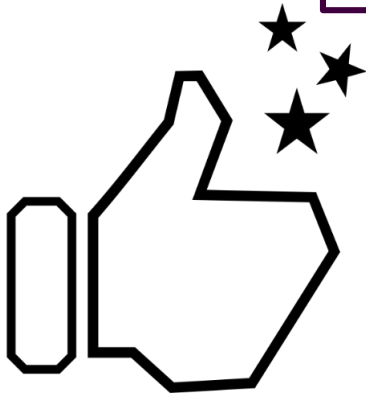
主動開啟對話



Created by corpus delicti
from Noun Project

處理目前事、不算舊帳

衝突過後的處理



Created by Kangrif
from Noun Project

正向增強正確行為



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

與同儕討論解決策略

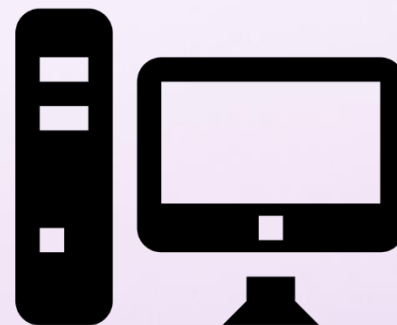
壓力管理

壓力困擾 及預防



Created by Aenne Briemann
from Noun Project

網路沉迷



Created by Icon Solid
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



Created by Anne Briemann
from Noun Project

焦慮



Created by Shreya Chakravarty
from Noun Project

憂慮



壓力困擾

Created by Lisole
from Noun Project



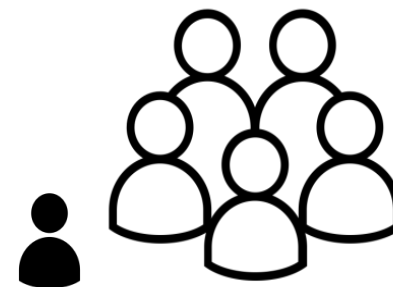
Created by Deemak Dakshina S
from Noun Project

憤怒



Created by Nicolas Vicent
from Noun Project

低自尊



Created by mikicon
from Noun Project

Created by mikicon
from Noun Project

人際退縮

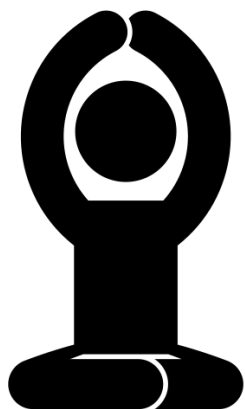
挑戰二



Created by Llisole
from Noun Project

不知道如何面對壓力

策略一



Created by Lluisa Iborra
from Noun Project

自我放鬆訓練



Created by Musmellow
from Noun Project

合適抒壓方法

策略二



Created by IconTrack
from Noun Project

心理支持



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

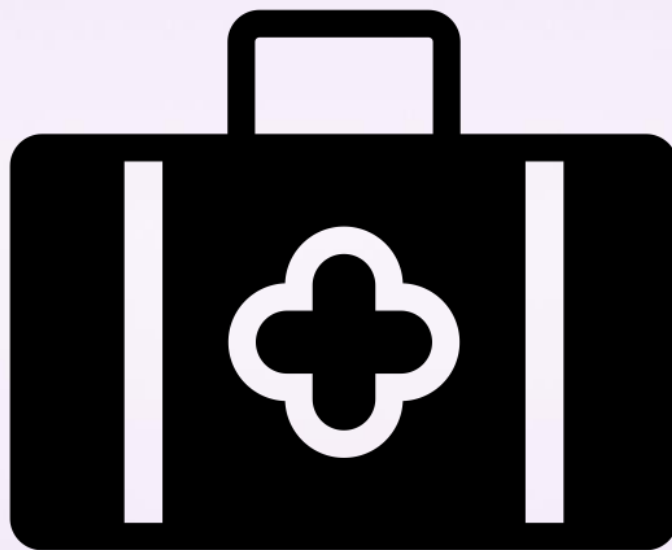
典範學習



Created by UNICORN
from Noun Project

醫療協助

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境一



Created by Llisole
from Noun Project

考試每次都考不好，常常被老師罵，心情覺得煩悶，看任何事都不順眼，也不想做

急救包一



Created by Andreas Wikström
from Noun Project

引導學生正向看待自己



Created by Andrew Doane
from Noun Project

建議情緒放鬆方式



Created by Hopkins
from Noun Project



Created by Adrien Coquet
from Noun Project



Created by Ricarda Holmann
from Noun Project



Created by Vladimir Balochkin
from Noun Project

培養興趣和運動習慣



Created by glyph.faisalovers
from Noun Project

與輔導處室 / 特教教師合作



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

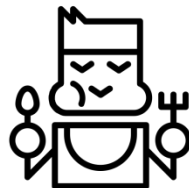
定期與心理師 / 輔導教師晤談

戴上耳機聽音樂



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

吃點東西也很好



Created by Simalike
from Noun Project

跟信任的人傾訴



Created by carlos sarmiento
from Noun Project

深呼吸從1數到10



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

離開生氣的地方



Created by Desbenoit
from Noun Project

靜坐



Created by Vectors Market
from Noun Project

走一走散散心



Created by Yeouli Kwon
from Noun Project

看看家裡的寵物



Created by Cristiano Zoucas
from Noun Project

到操場運動



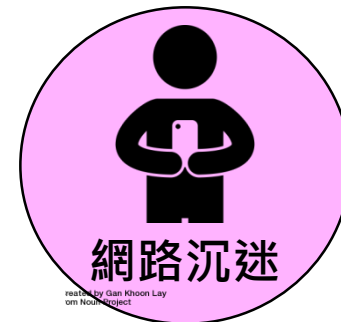
Created by Becris
from Noun Project

挑戰破解

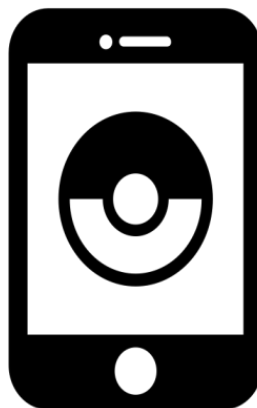


Created by Bart Laubsch
from Noun Project

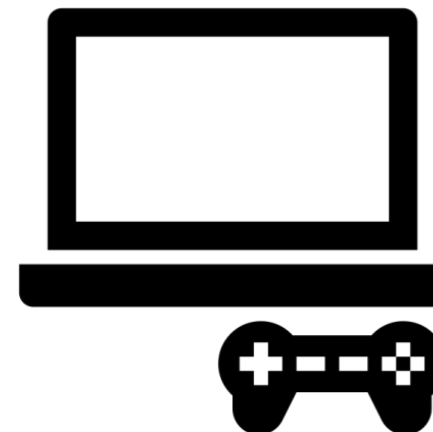
挑戰一



Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project



Created by Sweet Farm
from Noun Project



Created by Eucalyp
from Noun Project

3C產品的誘惑

挑戰二



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

我不知道如何減少上網時間
所以該做的事情常常沒有做完

挑戰三

時間過長

無法戒斷

強迫上網

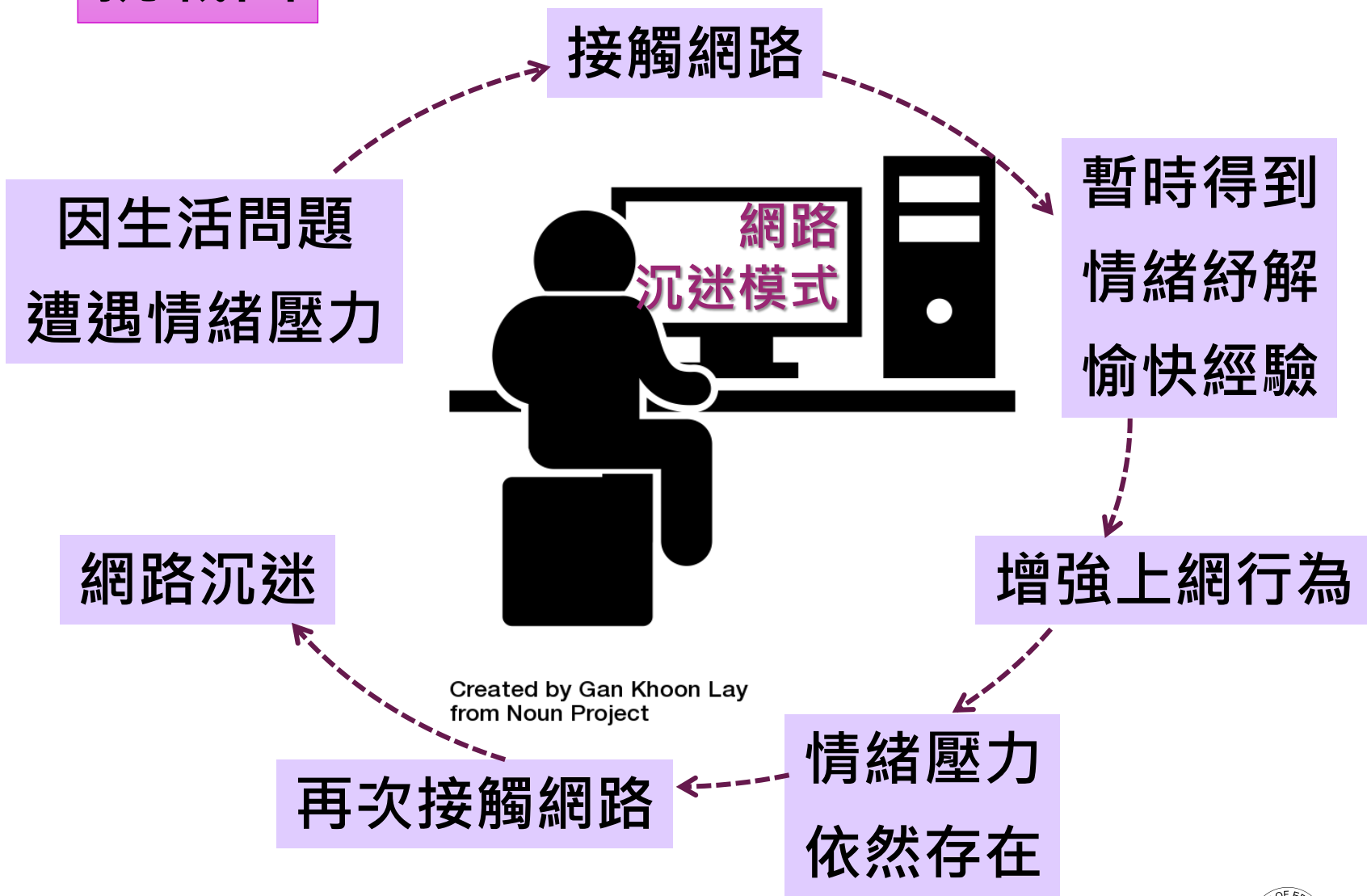


Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project

過度連結

生活脫序

挑戰四



策略一



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

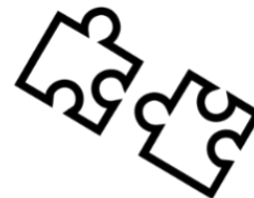


Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

培養興趣



Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



Created by Danil Polshin
from Noun Project

多元探索，找尋優勢



Created by Hopkins
from Noun Project



Created by Adrien Coquet
from Noun Project



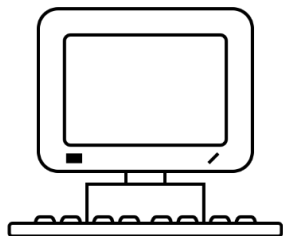
Created by Ricarda Holmann
from Noun Project



Created by Vladimir Belochkin
from Noun Project

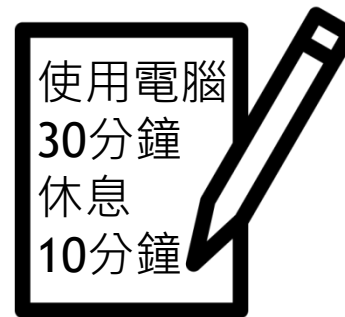
拓展休閒活動、鼓勵進行運動

策略二



Created by Yaroslav Samolov
from Noun Project

網路教育宣導
網路禮儀、沉迷預防



Created by ArtWorkLeaf
from Noun Project

給予適度使用的空間



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

生活支持
協助作息規劃



Created by Musmellow
from Noun Project

生活支持
壓力情緒紓解

情境急救包

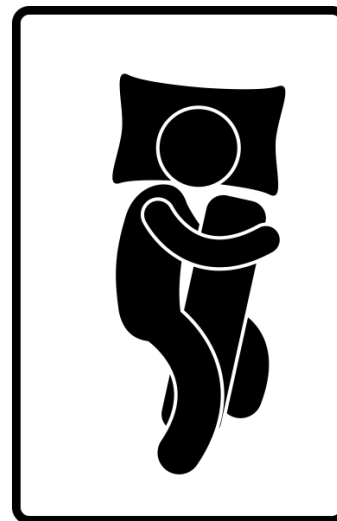


Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境二



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

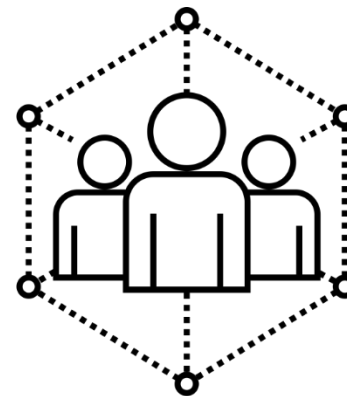
一回到家就玩線上遊戲，喜歡在聊天室和隊友聊天，
熬夜玩遊戲，以至於早上起不來，不想到學校

急救包二



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

了解情緒壓力來源



Created by Chameleon Design
from Noun Project

建立現實人際網絡



Created by Creative Stall
from Noun Project

協助生活作息檢核



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project



Created by 8815
from Noun Project



Created by Ricardo Hoffmann
from Noun Project



Created by Regine
from Noun Project

探索其他興趣和活動

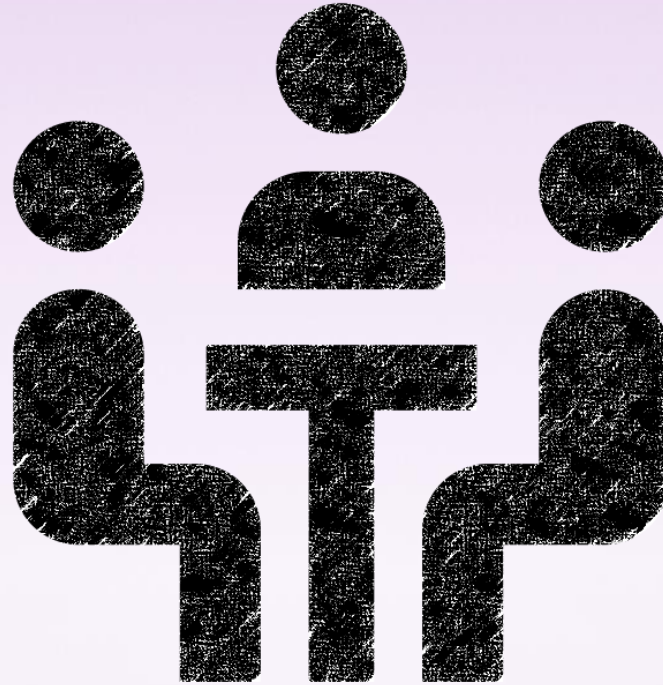
團隊合作揪感心



理解接納改變來

延伸思考

1. 在學校期間，有哪些方法可以協助ADHD學生管理自己使用手機的時機？
2. ADHD學生敘述衝突細節時常說不清楚，造成更多誤會，有哪些方式可以讓我們引導學生？
3. 有些ADHD學生會因為常罵髒話，造成別人觀感不佳，我們可以怎麼協助他？



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

小組共創時間

針對學生的需求 找到好點子



讀懂心 **用好招**



有事做 **少出錯**



早規劃 **輕鬆過**



[社會互動支持]

附 錄

投影片 1

本教材於電腦投影播放時，請以PDF閱讀軟體之全螢幕模式播放，即可如同PPT簡報檔以跳頁方式呈現，請查閱所使用閱讀軟體之設定方式。

投影片 2

一、目的：社會互動支持模組簡介。

二、參考說明：就ADHD學生面對同儕和師長的互動技巧以及自我情緒調節的部分進行探討，幫助教師瞭解ADHD學生到底在想什麼，以及為什麼他們會有這些反應。

投影片 3

一、目的：瞭解社會互動支持課程模組，包含：人際互動和壓力管理二大向度。

二、參考說明：

1.ADHD學生在社會互動上，如何透過合宜的人際互動技巧與同儕建立良善的友誼關係，建立對自己和團體的認同這對ADHD學生是非常重要的。而穩定的情緒是同儕願意建立友誼的基本條件，因此如何透過情緒管理，建立穩定的情緒、適時情緒的表達也是社會互動中必須要強化的一部分。

2.ADHD學生可能因長期互動挫折、情緒調節困難，在內外衝突不斷的情況下，累積社會互動上的壓力，如何引導他們透過健康的方式疏導壓力來源，讓ADHD學生不再過度沉溺於挫折焦慮中，將會在以下的內容進行說明。

投影片 4

一、目的：將從結交朋友、加入分組活動、情緒調節、情緒解讀以及在人際關係中

常見衝突來介紹ADHD學生在人際互動上技巧。

二、參考說明：在國高中階段，ADHD學生對於人際互動有強烈的需求，從中也延伸出正面和負面的例子，藉由案例或描述行為表現的分享，讓教師更進一步瞭解ADHD學生。

投影片 6

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：

- 1.因ADHD學生常因自己一些行為遭到教師指正，班上同儕容易以負面的眼光來看待ADHD學生不適宜行為，進而影響人際關係。
2. 教師的角色對於ADHD學生人際互動相當地重要，若教師能正向地看待ADHD學生各項行為，或以正向的語言與ADHD學生互動，不僅是給班上同儕在互動模式上的示範，也帶領他們以平常心對待ADHD學生，讓ADHD學生能在具有支持性的環境下順利地發展社會互動技巧。

投影片 7

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：

- 1.因為ADHD學生的衝動特質，想到什麼就說什麼，所以在與同儕聊天時，很容易發生打斷他人的談話、想要插話、或想知道同學剛剛在講些什麼東西，而中斷原本團體的話題，使得同學對於這樣的行為會有反感，影響觀感。
- 2.ADHD學生對於自己這樣的行為，並沒有意識到已造成同儕的困擾或不悅。

投影片 8

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：

1.在ADHD與同儕的衝突事件中，最常見的是因為心不在焉沒聽清楚別人的話，或者做事沒考慮後果，想做什麼就做什麼，這些情況都會讓ADHD學生與同儕產生誤會，進而有爭執。

2.ADHD學生的本意並不是故意惹怒同學，所以需要教師瞭解他們的性格，適時幫忙排解。

投影片 9

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生因衝動、過動的特質，不注意細節，容易因為一些小事而有過度的情緒反應，且在與人互動的過程中，會有過大的動作出現，干擾到同儕而不自知，此部分也是在同儕相處時容易產生的爭執點。

投影片 10

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生對於團體的依附有需求，可在此需求下引導ADHD學生產生的正向影響，相同地，也應正視團體氛圍對於ADHD學生會產生的負面作用。

投影片 11

一、目的：說明ADHD學生在結交朋友時會出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生對於團體的依附有需求，若有部分團體成員刻意引導或利用ADHD學生去做一些不適宜行為，ADHD學生可能會因為無法分辨是否對錯、或者為了取得朋友的認同，還是去進行這些不適宜行為，最後替自己帶來麻煩。

投影片 12

一、目的：以正向觀點說明ADHD學生的個性。

二、參考說明：

1.以正向、無批判性的詞語來形容ADHD學生的個性，以帶領教師從不同觀點看待學生的表現。

2.ADHD學生常把情緒表現在外，起伏大，無論是開心或者生氣，都容易讓身邊的同伴察覺，好處是因為不會隱藏，直來直往的性格不需要猜測。

3.ADHD學生的內心是單純的，有的是熱心地喜歡幫助別人，或者想取得被重視的感覺而想要幫助別人，不管何種動機，都可以被引導成為正向受歡迎的交友特質。

投影片 13

一、目的：提供ADHD學生在結交朋友時的輔導策略。

二、參考說明：

針對上述幾個常見的行為，提供教師應對策略：

1.給予教師心理支持和建設，ADHD學生的衝動特質會出現在不同的情境中，也因容易忘記，所以會被認為一犯再犯，請教師在面對ADHD學生累犯情況下，還是以正向的態度看待，每發生一次就提醒一次，期待ADHD學生的不適宜行為頻率減少，而非永遠地改善。

- 2.針對ADHD學生發生的狀況，給予具體的解決策略，而不是只有要求他不要再發生。
- 3.在提醒ADHD學生時，可以運用正向的語言或簡單的動作，這樣的提醒，可以是屬於兩人專屬的提醒方式，當教師出現這個提示時，不需要針對行為多說什麼，ADHD學生自然而然會記起與教師的約定，知道如何自制。
- 4.請教師別忘了，特教教師或ADHD學生的個管教師，是合作的好夥伴。

投影片 14

- 一、目的：提供ADHD學生在結交朋友時的輔導策略。
- 二、參考說明：在協助ADHD學生交友狀況時，應考慮友善環境營造，可以從教師本身做起，例如：主動協助並關心ADHD學生、協助同儕瞭解ADHD學生的特質和個性、以同理和正向的角度來看待他們的行為、並引導同儕以不同的角度來瞭解ADHD學生行為發生的背後因素，另外，對於ADHD學生因衝動或過動所造成的課堂困擾，也以平常心看待，冷靜地提醒，ADHD學生就能收到訊息而自制，也避免同儕以特殊的眼光看待ADHD學生的行為。

投影片 16

- 一、目的：透過案例情境，說明ADHD學生結交朋友時可能引發的問題。
- 二、參考說明：
 - 1.ADHD學生常發生熱心助人，但沒有考量到情境合不合適、自己的能力可不可以負荷，就自告奮勇地去答應朋友一些事物，但卻無法如期完成，或替自己帶來不必要的麻煩。
 - 2.ADHD學生對於團體的依附有需求，可在此需求下引導ADHD學生產生正向影響，

相同地，也應正視團體氛圍對於ADHD學生會產生的負面作用。例如：每節下課幫同學去合作社買東西，如果自己也想買東西，順便幫忙跑腿，應可接受。但ADHD學生可能會忘記要買什麼，數量多少，已拿及該找多少錢，易生糾紛；或者遇到朋友抱怨自己沒有錢或缺錢，ADHD學生會想展現自己對朋友的重視，而答應幫朋友解決錢的問題。

投影片 17

- 一、目的：透過案例情境，說明ADHD學生結交朋友時可能引發的問題。
- 二、參考說明：ADHD學生因其特質易產生各類衝動行為，尤其無法承受同儕及朋友的慫恿或者激將，不考量後果就衝動行事。

投影片 18

- 一、目的：針對上述結交朋友的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：
 - 1.教師可以引導ADHD學生進行情境判斷，並討論出合宜行為。
 - 2.可以運用紙筆、計算機、行事曆、手機APP等輔助工具，讓ADHD學生熱心助人時，可以正確地完成交待的事。
 - 3.建議教師在平時班級經營中，可以反覆地宣導尊重身體界線，私下與ADHD學生討論時，也可說明尊重對於人際發展的重要性。

投影片 19

- 一、目的：針對上述結交朋友的情境，提供解決策略。

二、參與說明：

- 1.教師可以特別針對因惡作劇造成傷害、個人身體隱私之尊重、網路上傳播之行為，進行法治教育的宣導，並利用實際的案例讓ADHD學生瞭解後果的嚴重性。
- 2.ADHD學生常因衝動不加思索就行動，需要有個緩衝的機制，例如：可以先安排ADHD學生信任的師長或較正直的好朋友，讓ADHD學生有具體的對象可以詢問，也能引導ADHD學生在行動前，先思考後果再執行。

投影片 20

- 一、目的：針對上述結交朋友的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：在引導學生進行自我監控時，運用自我對話。

投影片 22

- 一、目的：說明在分組活動時ADHD學生會發生的狀況。
- 二、參考說明：
 - 1.分組活動或分組報告作業，是國高中階段學生常會遇到的學習情況，在當中也包含微妙的人際互動關係，是在協助ADHD學生時要特別注意的情境。
 - 2.ADHD學生會因為衝動以及熱心緣故，而答應並扛下許多責任，但這些事情往往超出他可以負擔的能力範圍，或者沒記住自己答應了什麼事，但同儕會把ADHD學生的承諾當真，以致到後來要繳交報告或驗收成果時，出現窘境，造成同儕對ADHD學生的誤會和不滿。

投影片 23

- 一、目的：說明在分組活動時ADHD學生會發生的狀況。
- 二、參考說明：ADHD學生因注意力關係，無法注意細節或容易遺忘，在作業繳交及與人約定事物上，都會產生類似的問題。由於分組報告會因為個人的因素而耽誤整組的工作進度，若ADHD學生屢次產生這樣的情況，會讓同儕不願意跟他同組報告，進而影響人際關係。

投影片 24

- 一、目的：說明在分組活動時ADHD學生會發生的狀況。
- 二、參考說明：ADHD學生常會因為注意力和記憶力關係，無法記住自己的行程，例如：忘東忘西；已經約好跟同學討論小組報告，結果又答應A同學去打球；和A約好去看電影，又答應B去吃飯逛街；已和人一組，但忘了，又加入了另一組，徒增同儕對他的誤會。

投影片 25

- 一、目的：說明在分組活動時ADHD學生會發生的狀況。
- 二、參考說明：ADHD學生缺乏組織能力，所以無法分辨輕重緩急，以及規劃或執行事件上，會抓不到重點、做白工，雖然有付出時間和努力，但不容易看到具體成果，讓同組的同儕誤會他沒有進行被分派的工作。

投影片 26

- 一、目的：說明在分組活動時ADHD學生會發生的狀況。

二、參考說明：ADHD學生若在班上人際的處境有問題，進行分組時，容易成為被遺忘的份子，雖然他很想加入他喜歡或嚮往的團體，但不一定被接納，有時他會以亂入、在不恰當的時機插入話題或過於主動，反而引起同儕的側目。

投影片 27

一、目的：提供ADHD學生在進行分組活動時的輔導策略。

二、參考說明：

1.教師可以在繳交報告期限前，先對全班進行提醒，另外，定時地關心ADHD學生報告進行的進度，給予適時的提醒和協助，而不要到了要繳交時才發現ADHD學生沒有完成。

2.對於分組報告的評量，可以視組員分工的狀況，和報告的完成度給予評分，不要因為ADHD學生未完成報告的緣故，而影響其他組員的成績。

3.可以運用行事曆、手機APP、記事本等輔助工具，教導ADHD學生如何記下行程，並針對報告的進度進行規劃。

投影片 29

一、目的：透過案例情境，說明ADHD學生在分組報告時可能引發的問題。

二、參與說明：ADHD學生在與同學進行分組報告時，因為自己注意力和組織能力不佳的原因，導致在報告繳交上會有遲交、沒交的情況，耽誤了同組同學的進度，進而影響同組成員的成績，有時會出現沒有人願意同一組的窘境。

投影片 30

一、目的：針對上述分組或報告的情境，提供解決策略。

二、參考說明：

- 1.建議教師在全班同學分組時，觀察ADHD學生加入分組的狀況，可以多元分組規則替代自由分組，創造同儕互動機會，協助ADHD學生在分工時，有合適的工作量，並能利用自己的優勢能力完成報告。
- 2.協助ADHD學生以及該組組員擬定報告的進度，一方面協助ADHD學生能依時程完成報告，另一方面也向該組成員示範如何與ADHD學生進行分組報告合作。
- 3.在分組報告繳交方面，可以彈性允許繳交因ADHD學生缺交而未完成的報告。

投影片 31

一、目的：針對上述分組或報告的情境，提供解決策略。

二、參考說明：

- 1.教師可以在繳交報告期限前，先統一對全班進行提醒，避免特別標記ADHD學生。另外，定時地關心ADHD學生報告進度，給予適時的提醒和協助，而不要到了要繳交時才發現ADHD學生沒有完成。
- 2.對於分組報告的評量，教師可以視組員分工的狀況，和報告的完成度給予評分，不要因為ADHD學生未完成報告的緣故，而影響其他組員的成績。
- 3.可以運用行事曆、手機APP、記事本等輔助工具，教導ADHD學生如何記下行事，並針對報告的進度進行規劃。

投影片 33

- 一、目的：說明ADHD學生在情緒調節上常遇到的狀況。
- 二、參考說明：ADHD學生因其特質的關係，對於外在的刺激，有比較頻繁且強烈的情緒反應，例如：對於事物缺乏耐性；情緒容易激動；因為開心的事過於興奮、大笑、又叫又跳；也會因為生氣的事而有辱罵、推擠、動手等不合宜的行為，在情緒的表達上較誇張，情緒起伏大，不容易平息下來。

投影片 34

- 一、目的：提供ADHD學生情緒調節的輔導策略。
- 二、參考說明：情緒調節策略的教學或演練，通常是在ADHD學生情緒相較穩定的平靜期進行，學習效果較佳。

投影片 35

- 一、目的：提供ADHD學生情緒調節的輔導策略。
- 二、參考說明：可用於環境支持上的策略如下，包含：
 - 1.友善、互相尊重的班級氣氛，可以引導ADHD學生表現出合宜的行為，同儕正向的互動，也能讓ADHD學生在潛移默化中習得合宜互動方式。
 - 2.在對ADHD學生進行教學或策略教導時，結構化和步驟化是相當重要的，有助於ADHD學生瞭解策略如何執行，以及為什麼要這做，能完整融入策略的教學情境中。
 - 3.清楚與明確可執行的班規，有助於ADHD學生瞭解與同學相處的分際應該如何拿捏，若ADHD學生失當或逾越界線，也明瞭自己已踩紅線，可以自我提醒。
 - 4.教師可與ADHD學生形成默契，提醒ADHD學生，當教師出現特定訊息或動作時，

代表我要注意自己的行為，例如教師把雙手輕壓在ADHD學生肩膀、教師舉起暫停手勢、教師用注意等簡潔的口語提示時，都是提醒ADHD學生此時的情緒過當，應該要注意一下。

投影片 36

一、目的：提供ADHD學生情緒調節的輔導策略。

二、參考說明：

1.要協助ADHD學生控制自己的情緒，最根本的方法，是教導ADHD學生產生自我監控的行為，尤其對於國高中階段的學生來說，其心態已經較成熟，適合運用認知行為學派的方式來教導，對其成人生活的情緒控制也較有助益。

2.自我監控的程序，可從教導ADHD學生自我對話開始，利用自我對話來引導自己的行為，進而達到自我控制，調節自己的情緒，另外，透過不斷的練習，也讓ADHD學生可以澄清並瞭解自己行為模式，進一步地自我調整。

投影片 37

參考說明：學校處理ADHD學生情緒行為時，應採團隊合作方式，以ADHD學生為中心，把與學生相關的重要他人納入，例如：班級導師、各任課教師、輔導教師、特教教師、個管人員、校內其他處室成員、行政人員等，有必要的話，還可以邀集校外其他專業人員，例如：精神科醫師、心理師、社工師等人員協助。

投影片 39

一、目的：透過案例情境，說明ADHD學生在情緒調節時可能引發的問題。

二、參考說明：ADHD學生在面臨他人指正時，會有想幫自己解釋的情況，但在說明的過程中，容易激動大聲，造成後續的衝突。

投影片 40

一、目的：針對上述情緒調節的情境，提供解決策略。

二、參考說明：在情緒平靜時，應教導ADHD學生情緒管理技巧與社會技巧，以作為預防之道。可於透過現場演練上述策略，讓教師瞭解並協助引導學生使用。

投影片 41

一、目的：針對上述情緒調節的情境，提供解決策略。

二、參考說明：教師如果在課堂內，發現ADHD學生的情緒有較大的波動，可以彈性地調整課程型態，例如：靜態課程上中加入動態活動，另外，也可以依平時情緒調節策略教學，提供他可以放鬆的角落，或者允許ADHD學生在教室內進行可以讓他情緒放鬆的方式。

投影片 42

一、目的：針對上述情緒調節的情境，提供解決策略。

二、參考說明：建議教師與ADHD學生建立起屬於兩人專屬的提醒方式，當普通教師出現這個提示時，不需要針對行為多說什麼，ADHD學生自然而然會記起與普通教師的約定，知道如何自制。

投影片 43

一、目的：針對上述情緒調節的情境，提供解決策略。

二、參考說明：教師可運用自我監控策略，讓ADHD學生覺察自己目前的情緒狀態，利用自我提醒的步驟緩和自己的情绪。另外，ADHD學生也可以針對好的表現，給予自我鼓勵。

投影片 45

一、目的：說明ADHD學生在情境解讀時發生的狀況。

二、參考說明：

1. ADHD學生在面對質問時，常未經大腦思考，衝口而出「你又沒說」、「我只是……」等話，容易被認為習慣把錯誤怪罪到別人身上。
2. 不能依照現場情況調整的現象，會出現在沒有耐心、不能等待、不排隊、急著拿到東西、搶話插嘴、滔滔不絕等現象。
3. ADHD學生常在不適當的場合做不適當的事，例如：英文課寫數學作業、打掃工作時偷懶用手機抓寶，被發現時找理由搪塞。

投影片 46

一、目的：提供ADHD學生情緒解讀的輔導策略。

二、參考說明：

1. 由於ADHD學生在情境解讀上有困擾，所以可以協助ADHD學生進行情境覺察，例如：觀察在不同情境下應該有什麼合適的行為？同學怎麼做？不同的行為會造成哪些不一樣的後果？當自己再度面臨時可以怎麼做。
2. 除了情境覺察，教師在面臨ADHD學生因情境解讀而造成的誤會時，可以引導學生一步步具體說明他所面臨事件，從中澄清並抽絲剝繭，和ADHD學生一起討論。

3.ADHD學生通常很直接地先想到自己自身的處境和情緒，不利於和同儕的人際相處，所以可以教導ADHD學生學習覺察他人的情緒語言，同理他人的感受，從他人的角度來進行情境的解讀。

投影片 47

一、目的：提供ADHD學生情緒解讀的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.情緒語言通常隱藏在各種非口語的訊息中，可以舉例並引導學生觀察解讀。
- 2.策略的教導，無法一蹴可幾，需要時間及反覆地練習。所以教師對於目標的設定，應是在ADHD學生能夠慢慢地減少情境解讀錯誤的情況，循序漸進的方式，對於教師本身及ADHD學生來說，都較無壓力。且在策略初學時，ADHD學生無法馬上立即地針對情境，做出合宜的判斷，所以需要給予反應時間。

投影片 49

一、目的：透過案例情境，說明ADHD學生在情緒解讀時可能引發的問題。

二、參考說明：

- 1.ADHD學生因其特質易產生各類衝動行為，進而影響同儕對其評價，例如：不顧場合和衛生問題、挖鼻孔、手伸進衣服抓癢、想上廁所就走出教室、腳麻了就立即站起來，沒有知會正在上課的教師。
- 2.ADHD學生會因為沒有察覺他人的情緒，顧自地做自己想做的事，或用自以為幽默的行為捉弄同學，惹火同學而不自知。

投影片 50

- 一、目的：針對上述情緒解讀的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：當教師面臨 ADHD 學生因情境解讀而產生的人際問題，可以運用情境覺察訓練和澄清討論，協助 ADHD 學生分析情境、解讀對方的情緒、觀察同學的非口語息，澄清在讓情境中能做和不能做的事，並給予具體策略的教導，以問題解決的方式來引導 ADHD 學生，讓 ADHD 學生在不斷練習的過程中，能掌握到合宜情境解讀的技巧。

投影片 51

- 一、目的：針對上述情緒解讀的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：參考上頁說明。

投影片 53

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：因為缺乏耐性，在進行活動時，ADHD 學生無法輪流或等待，想要先參與嘗試，導致和同儕發生衝突。

投影片 54

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生會因為特質緣故，產生干擾同學的行為，如敲桌、搖椅、拍打同學等，不自知或無法自制，在多次勸告無效的情況下，讓同儕感到厭煩，進而產生衝突。

投影片 55

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生會因為別人生氣，進而影響牽動自己的情緒，事實上可能與自己無關或解讀錯誤，他不知道別人生氣的真正原因。

投影片 56

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生在與他人溝通的過程中，對於糾正、勸告等情況，容易在第一時間先自我防衛，認為別人是在錯怪他。

投影片 57

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：在衝突發生時，ADHD 學生即使知道自己的錯誤，但仍拉不下臉，堅持己見，要爭到贏，這樣的心態會讓衝突的情況一直持續僵持。

投影片 58

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：因為衝動的緣故，ADHD 學生在面臨他人不合理對待時，會想要以其人之道還治其人之身，而不會先冷靜思考合宜的應對方式。

投影片 59

- 一、目的：說明 ADHD 學生發生衝突的狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生在面臨衝突時，容易出現原始本能的反應，例如哭泣、

打人、踢人、咬人等肢體衝突，來發洩自己的情緒。

投影片 60

一、目的：提供 ADHD 學生與同儕發生衝突的解決策略。

二、參考說明：

- 1.當同儕間發生爭執時，教師可以先中斷雙方的衝突，並轉移注意力，以免相互刺激。待 ADHD 學生恢復平穩時，教師再介入輔導。
- 2.學生平時應已接受過社會技巧訓練，已瞭解如何處理自己衝突的情緒。
- 3.常見的冷靜方式為暫時抽離或離開現場，對於 ADHD 學生而言，校方會建立標準處理流程，可提醒學生，給予學生空間執行。也請教師能夠允許學生到輔導處室、特教組或事先約定的地點冷靜。

三、參考資料：

http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/_other/GoWeb/include/index.php?Page=A-2-1&youtube01=18037190058b7b8edadd5d

投影片 61

一、目的：提供 ADHD 學生與同儕發生衝突的解決策略。

二、參考說明：教師在與情緒高張的 ADHD 學生對話時，可以運用以下的技巧：

- 1.利用我訊息，例如：我覺得你現在非常生氣、我覺得你因為剛剛什麼事件而生氣。利用我訊息的對話，讓 ADHD 學生感覺得教師是同理並理解他的情緒，也會對於教師的話信服，讓教師在與 ADHD 學生對話過程較為順利。
- 2.可以一方面引導 ADHD 學生思考如何解決或中止當下的衝突情境，另一方面也可

以藉此轉移 ADHD 學生的注意力，遠離衝突情境。但不要在衝突當下急著澄清事實、排解爭端，應該以緩和學生情緒為首要。

投影片 62

一、目的：提供 ADHD 學生與教師發生衝突的解決策略。

二、參考說明：

1. 遇到師生衝突時，教師一定要保持冷靜，切記不可以有任何主動或被動的肢體接觸，以及在言語上不要挑釁，保護自身及學生安全。

3. 若教師察覺自己在情緒上無法立刻冷靜，建議尋找空隙時間來緩和自己的情緒，例如：「老師現在情緒差，同學們先看一下課文。讓我冷靜三分鐘後，我們再上課，可以嗎？」、「請同學先寫一下第幾頁的練習題」等方式，讓其他同學有事情做，教師利用短暫的時間整理自己的情緒。

4. 對於教師而言，除了冷靜調節情緒外，切記不可離開課堂現場。

投影片 64

一、目的：透過案例情境，說明 ADHD 學生與教師可能引發的衝突。

二、參考說明：作業或作品的完成度，通常會是教師和 ADHD 學生的爭執點，可以引導教師思考，還有哪些情況會是常見的師生衝突點。

投影片 65

一、目的：針對上述衝突情境，提供解決策略。

二、參考說明：

- 1.當教師面臨到 ADHD 學生挑戰指令，應先冷靜，勿陷入你來我往的情境中。
- 2.針對當下的作業問題討論即可，不要對 ADHD 學生所有的行為批評談論。
- 3.無論 ADHD 學生選擇補交、補寫、或者不繳交，教師在分析後果後，尊重其選擇。
- 4.針對想要完成作業的 ADHD 學生，瞭解無法如期繳交的原因，可以適時幫他找資源。

投影片 66

- 一、目的：透過案例情境，說明 ADHD 學生與同儕間可能引發的衝突。
- 二、參考說明：ADHD 學生容易因為動作大、碰撞，而造誤會、與同學發生口角爭執，進而有肢體衝突。

投影片 67

- 一、目的：針對上述衝突情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：
 - 1.教師與特教教師、學校團隊成員，共同討論出面對衝突事件發生時，進行標準處理流程，讓教師面臨 ADHD 學生發生衝突時，有具體的處理方式。
 - 2.當面臨學生雙方衝突情境時，第一要務是要中斷衝突，用其他事件轉移注意力，例如：分別提醒雙方目前正進行的課程、要操作的內容、或者交辦事物等，讓雙方先冷靜並想辦法隔離。
 - 3.在處理衝突事件時，不要在當下做情境的評斷，暫時不要進行對錯的辯駁，只需要讓雙方冷靜即可。

投影片 68

一、目的：提供面對 ADHD 學生衝突行為過後輔導策略。

二、參考說明：

1.在 ADHD 學生情緒平穩後，再針對衝突行為進行輔導。

2.利用上述策略時，可以適度地同理 ADHD 學生的感受，並引導 ADHD 學生思考前因後果，理解他人的想法，教導適當因應行為，發展 ADHD 學生的後設認知能力，以減少後續衝突頻率。

3.當 ADHD 學生的衝動行為過了高峰期後，可以讓他繼續在該安全地點冷卻自己的情緒。

三、參考資料：吳怡慧 (譯) (2013)：違規行為障礙，載於洪儷瑜總校閱，兒童與青少年情緒及行為障礙 (第十章)。臺北：華騰。

投影片 69

一、目的：提供面對 ADHD 學生衝突行為過後輔導策略。

二、參考說明：

1.ADHD 學生在衝突過後，雖然有悔意，但常拉不下臉，所以教師可以適時地主動對話，但不宜一直算舊帳，可先增強在本次衝突中 ADHD 學生所展現較好的自制行為，並依據先前與 ADHD 學生所討論的規則，提出建議和提醒。若是與同儕的衝突，可以進行衝突澄清，並討論往後面臨同樣情況的解決方式。

三、參考資料：吳怡慧 (譯) (2013)：違規行為障礙，載於洪儷瑜總校閱，兒童與青少年情緒及行為障礙 (第十章)。臺北：華騰。

投影片 70

- 一、目的：說明 ADHD 學生在面對壓力時的反應，並分析 ADHD 學生的心理需求。
- 二、參考說明：ADHD 學生在壓力處理上，長期壓抑且無法獲得解決下，會產生焦慮、憤怒、低自尊等情況，甚至會影響人際互動，造成網路沉迷的現象。

投影片 72

- 一、目的：說明 ADHD 學生常見的壓力困擾狀況。
- 二、參考說明：
 - 1.由於 ADHD 學生在生活或學習上的會遇到部分困境，進而影響其自我概念，並產生一些壓力和困擾。
 - 2.常見的現象有焦慮、憂慮、憤怒、低自尊和人際退縮的問題。

投影片 73

- 一、目的：說明 ADHD 學生常見的壓力困擾狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生在面對壓力時，會有逃避的心態和行為，容易被誤認為沒有動機、偷懶等負面看法。

投影片 74

- 一、目的：提供 ADHD 學生壓力困擾的輔導策略。
- 二、參考說明：提供 ADHD 學生自我放鬆策略，如聽音樂、逛街、看影集、吃東西、與信任的人談話、深呼吸、戶外散散心、運動、看書等方式，來紓解自己的壓力。

投影片 75

一、目的：提供 ADHD 學生壓力困擾的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.可與輔導教師、心理師、醫療體系的精神科醫師合作，除了提供 ADHD 學生心理支持外，部分情況經評估後會需輔以藥物。
- 2.尋找相關的成功典範，除了名人外，校內其他有類似狀況的學長姐，也可以成為 ADHD 學生相互扶持的力量。

投影片 77

一、目的：透過案例情境，說明 ADHD 學生面臨壓力可能引發的問題。

二、參考說明：ADHD 學生在面臨壓力時，會以逃避的行為因應，對於日常事物顯得沒有興趣。

投影片 78

一、目的：針對上述面臨壓力的情境，提供解決策略。

二、參考說明：

- 1.當發現 ADHD 學生產生壓力時，引導學生看待自己的優勢面，協助 ADHD 學生從負向情緒中脫離。
- 2.分享自身的經驗或常用的紓壓方式，提供給 ADHD 學生使用，協助 ADHD 學生能選擇適合自己的方式，將情緒適當紓解。

投影片 79

- 一、目的：針對上述面臨壓力的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：與校內團隊成員合作，定期提供 ADHD 學生心理支持。

投影片 80

- 一、目的：針對上述面臨壓力的情境，提供解決策略。
- 二、參考說明：提供數種情緒放鬆的方式。

投影片 82

- 一、目的：說明 ADHD 學生網路沉迷的狀況。
- 二、參考說明：從現今學生網路沉迷的現象、學校環境與家庭環境中討論起，再說明 ADHD 學生也有同樣的情況，但因為自控能力較差，所以沉迷的情況更嚴重，不易抽離。

投影片 83

- 一、目的：說明 ADHD 學生網路沉迷的狀況。
- 二、參考說明：ADHD 學生在長期社會互動挫折中，無法獲得解決，長期壓抑下，會逃避與同儕互動或產生焦慮，以上網的方式逃避。由於花在網路上的時間過多，影響平時的作息，導致該完成的事物都沒有做。

投影片 84

- 一、目的：說明 ADHD 學生網路沉迷的狀況。
- 二、參考說明：

- 1.時間過長：每天使用電腦的時間超過十個小時，其中上網佔了絕大部份。
- 2.無法戒斷：企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。
- 3.強迫上網：每天早起後第一件事與就寢前的最後一件事，就是上網。
- 4.過度連結：不看報紙、電視，完全依賴網路新聞。
- 5.生活脫序：會為了上網而影響重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。

三、參考資料：

《教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導》。教育部訓育委員會編印。教育部發行。

2011年4月。網址：<http://www.guide.edu.tw/resource.php>

投影片 85

一、目的：說明 ADHD 學生網路沉迷的狀況。

二、參考說明：在研究網路沉迷的報告中指出，網路沉迷模式緣自己因遭遇情緒壓力，例如人際、課業、生活、家庭氣氛等問題，藉由接觸網路而獲得短暫的愉快經驗，進而沉迷其中。

三、參考資料：

王智弘(2014)·網路成癮之問題成因分析與諮商輔導策略。民國 103 年 4 月 3 日，取自私立義守大學網頁

http://www2.isu.edu.tw/upload/04/6/files/dept_6_lv_3_39279.pdf

投影片 86

一、目的：提供 ADHD 學生網路沉迷的輔導策略。

二、參考說明：藉由探索多元的活動，增加生活經驗，讓 ADHD 學生能從這些活動中，獲得壓力的紓解，並找到可以取代網路的興趣或活動。

投影片 87

一、目的：提供 ADHD 學生網路沉迷的輔導策略。

二、參考說明：除了多元活動探索外，還有以下的建議：

- 1.透過網路使用教育宣導、網路沉迷的介紹、利用網路沉迷檢核表，引導 ADHD 學生去思索自己的網路使用狀況，並能適度自我提醒。
- 2.幫助 ADHD 學生能夠管理 3C 產品的使用時間，並不是全面性的禁止。
- 3.透過與校內團隊成員、家長的合作，可利用檢核表等工具，協助 ADHD 學生規劃自己的生活作息。
- 4.鼓勵 ADHD 學生嘗試紓壓的休閒活動或體能性活動，除了可紓解 ADHD 學生的生活壓力，還可以培養興趣，發掘優勢能力。
- 5.邀請家長規範家裡的網路使用時間和空間，例如：與孩子討論使用網路的時間與規則；如果超過約定使用時間，則由父母代管或換用簡便型手機；運用手機 APP 來約束手機使用時間；另外，父母若能以身作則，效果更好。

投影片 89

一、目的：透過案例情境，說明 ADHD 學生網路沉迷可能引發的問題。

二、參考說明：ADHD 學生若有網路沉迷的現象，會一回到家就陷入網路世界，直到半夜才就寢，嚴重影響自己生活作息和日常事物。

投影片 90

一、目的：針對上述網路沉迷的情境，提供解決策略。

二、參考說明：

- 1.網路沉迷者，大部分可以在網路中獲得認同感、成就感，在網路世界裡受到關注，還能找到情感和生活的寄託，在網路世界中獲得情緒紓解外，還能得到網路上虛擬的人際互動，所以教師可先瞭解 ADHD 學生沉迷的根本緣由，才能協助解決網路沉迷的問題。
- 2.使用本模組所提供的各項社會互動支持策略，協助 ADHD 學生在現實中建立正向的人際互動，才能有效地協助 ADHD 學生擺脫網路沉迷。
- 3.另外可以透過作息檢核與鼓勵 ADHD 學生探索其他活動等方式，來轉移 ADHD 學生對於網路的依賴。

教材名稱：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 _ 社會互動支持模組

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、鄭泮蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

人物繪圖：黃琬萱

美術編輯 / 視覺設計：陳家琳

助理編輯：莊萱琳、林晏廷、
許瑋欣

編製單位：臺北市立大學

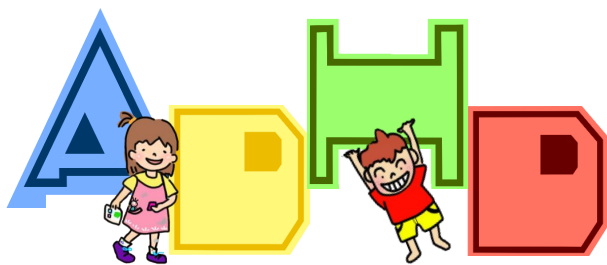


教育部國民及學前教育署

注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣計畫

歡迎推廣與分享，引用請註明出處

2019年5月



第一次教A蒂H弟就上手

社會互動支持

青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材