

專注力不足／過度活躍症
如何協助青少年面對學習挑戰

吳文光
教育心理學家



專注力不足／過度活躍症

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)



ADHD三大障礙

與同齡兒童相比，他們會明顯地：

- 難維持專注去完成一些刻板、煩複、重複性的工作
(Inattention)
- 不能因應環境來調節自己活動量，時常坐立不安
(Hyperactivity)
- 時常不顧後果作衝動反應，容易闖禍或弄傷自己 (Impulsivity)



注意力不足

- 經常無法密切注意細節，或在學校作業、工作、或其他活動上經常粗心犯錯。
- 在工作或遊戲活動時經常有困難維持注意力。
- 經常看來不專心聽別人正對他(她)說的話。
- 經常不能照指示把事情做完
- 經常有困難規劃工作及活動
- 經常遺失工作或活動必備之物
- 經常容易受外界刺激影響而分心
- 在日常活動經常遺忘事物



過動

- 經常手忙腳亂或坐時扭動不安
- 在課堂或其他需好好坐在座位上的場合，時常離開座位
- 在不適當的場合經常過度地四處奔跑或攀爬(在青少年或成人可僅限於主觀感覺到不能安靜)
- 經常有困難安靜地遊玩或從事休閒活動
- 經常處於活躍狀態，或常像「摩打推動」般四處活動



易衝動

- 經常說話過多
- 經常在問題未說完時即搶說答案
- 需輪流時經常有困難等待
- 經常打斷或侵擾他人



主要為不注意型

AD/HD – I
Inattentive

複合型

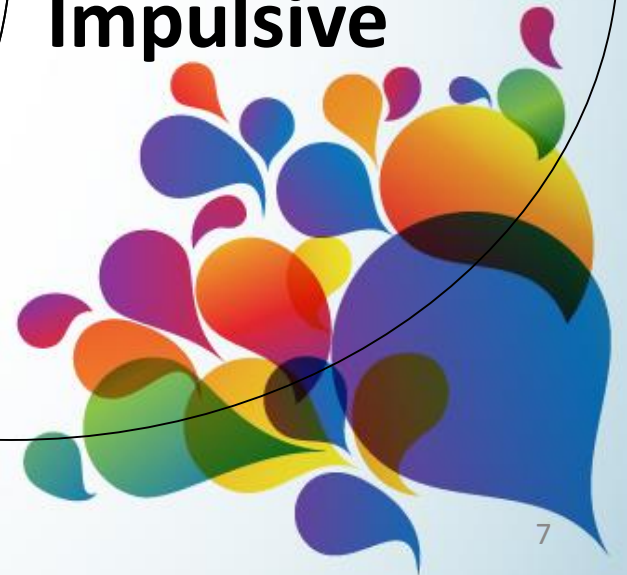
Combined
AD/HD-C

主要為

過動 – 易衝動型

AD/HD – HI

Hyperactive-
Impulsive



成因

- 遺傳
- 腦部發展
 - 腦部神經傳導物質失調(傳遞訊息系統)
 - 腦部運作失調：「腦電波圖分析」
- 過敏



對青少年的影響

- 專注力不足 / 衝動 / 缺乏條理
- 為得到認同，朋輩多為有共同「問題」的青年
- 過動情況轉為坐立不安、心神不定、較多小動作
- 學業成績不理想、無心向學、態度散漫
- 參與較多高危活動
- 品行問題較多(惡性循環)
→ 負面經驗 → 無動機改 → 更容易錯



引申出的問題

- 兄弟姐妹 / 朋輩關係差
- 自我形象 / 自尊心較低
- 情緒低落
- 學業成績稍遜



什麼是「執行功能」？

「執行功能」是指一連串的認知過程，
包括規劃、整合、組織
和維持其他的認知能力；

直接影响兒童的組織能力、
認知的靈活性、推理能力、
處理速度、運動功能
和行為的規範。



如何知道兒童有「執行功能」的困難？

- 完成了功課，卻忘記提交
- 難以從一個活動轉變到另一個
- 經常犯粗心大意的錯誤
- 難以保持注意力，常抱怨習作枯燥
- 有很大困難去追蹤作業和要使用的物料
- 非常有限的工作記憶
- 學習表現極不一致
- 有大難度設定目標，並獨立執行
- 在規畫、組織和監督個人的行為遇到很大困難。



「執行功能」包括什麼技巧？

「執行功能」可細分為十一項執行技巧，包括

1. 反應抑制
2. 工作記憶
3. 情緒控制
4. 持久專注
5. 任務展開
6. 規劃與優次排定
7. 組織
8. 時間管理
9. 堅持達標
10. 靈活變通
11. 後設認知



如何幫助兒童改善執行功能？

要改善兒童的執行功能，可透過

直接教導、

細分步驟、

外在提示，

等等合適的推動策略；

目的是

抑制不適宜的反應、

改善工作記憶、組織能力、

加強自我管理。



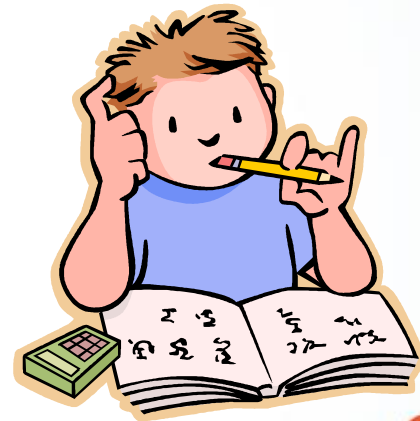
提昇專注力教學策略

- 平衡新奇，重覆及有難度的內容
- 用非語言指示提醒學童專注
- 多感官學習法
- 讓學生選擇活動
- 利用音樂、電腦、錄像輔助
- 活動時間較有彈性



提昇學習動機

- 非恐嚇性的課室常規
- 時常給予即時反應
- 學童自行評估表現
- 學童參與建立目標
- 活動內容生活化



改善課室常規

- 活動有動有靜
- 定時轉換活動及環境
- 利用音樂作學習媒介
- 互動學習——提昇學童參與程度
- 環境安排：工作時工作，
遊戲時遊戲



參加較多課外活動是否適合
專注力不足 / 過度活躍症的學生？



課外活動的幫助

- 疏導旺盛的精力
- 放鬆及舒展身心
- 改善社交技巧和自信心
- 培養個人興趣，發掘才能
- 靜態活動未必適合，學生難以專注



學業與課外活動間的平衡

- 不要安排過多課外活動
- 安排課外活動在週末進行，避免加重平日學習壓力
- 按學生的興趣和能力安排
- 偏重一方容易讓學生產生厭惡

