



管教ADHD有法 – 情緒共病與行為問題管理

臨床心理學家余文蕙博士

啟心臨床心理服務

流程

- ADHD孩子的情緒行為方面的困難
- ADHD治療
- 照顧者的壓力
- 如何處理孩子的情緒
- 如何提升孩子的執行功能

ADHD 香港情況

- 發病率：5% - 9%
- 估計全港共40,000名兒童及青少年患有ADHD
- 男性 > 女性
- 醫管局個案：18,900 (2011) → 28,800 (2016)

<https://www.scmp.com/lifestyle/health-beauty/article/2103581/how-diet-could-help-reduce-adhd-symptoms-children> (Lau, 7.2017)

<https://www.hk01.com> (Lee, 19.03.2018)

ADHD 共病

- 對立性違抗症 (Oppositional Defiant Disorder)
- 品行障礙 (Conduct Disorder)
- 焦慮症 (Anxiety Disorder)
- 自閉普系症狀 (Autism Spectrum Disorder)

ADHD 治療

(Sonuga-Barke, et al., 2013)

- 藥物治療
- 改善營養 (多吃多完不飽和脂肪酸、蛋白質、蔬菜、少吃單糖)
- 行為治療
- 執行功能訓練

Sonuga-Barke, et al. (2013). Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275-289.

ADHD小朋友/青少年的情緒行為特徵

- 情緒比較強烈
- 當憤怒或被刺激時，比較難平伏
- 心急於滿足即時慾望
- 衝動，容易發脾氣，面對批評時比較敏感
- 忍耐力低，容易感到氣餒挫敗
- 過份興奮

照顧者壓力

- 照顧ADHD孩子比照顧一般孩子大壓力
- 照顧壓力：結合症狀 > 專注力不足 (Tsang, Chang & Liu, 2009)
 - 與照顧者年齡、對ADHD認識、婚姻問題、生活壓力、管教壓力有關
- **Parent-Child Interaction Therapy (PCIT)** 減少專注不足問題、家長壓力及增加正面管教方式 (Leung et al., 2017)

Tsang, R. F., Chang, Y. C., & Liu, S. I. (2009). The association between children's ADHD subtype and parenting stress and parental symptoms. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 13(4), 318-325.

Leung, C., Tsang, S., Ng, G. S., & Choi, S. Y. (2017). Efficacy of parent-child interaction therapy with Chinese ADHD children: Randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 36-47.

https://adc.bmj.com/content/90/suppl_1/i2?utm_source=trendmd&utm_medium=cpc&utm_campaign=adc&utm_content=consumer&utm_term=0-A

52歲外祖母疑抑鬱 勒斃6歲男孫

社會新聞 07:30 2018/03/19 讚好 0



分享: f, 微博, 郵, 鏈

熱門 義不容情 命案現場 失蹤藝人 獸父性侵 AV血汗 上車悲歌 冷血虐畜



如何幫助ADHD孩子調節情緒

如何幫助ADHD孩子調節情緒

- 調節思想
- 增加對ADHD認識
- 調節情緒
- 建立安全感及正面親子關係



sunday
KISS



<https://www.sundaykiss.com/83413/%E8%82%B2%E5%85%92/5%E6%8B%9B%E5%8D%94%E5%8A%A>

9%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%AE%8C%E6%88%90%E5%8A%9F%E8%AA%B2/

個案分享
小明



當孩子有情緒行為問題，你有否以下思想？

是 否

- 1) 佢想要我注意力
- 2) 已經夠忙，俾你整亂行程
- 3) 又煩咩嘢
- 4) 點解成日都整煩我
- 5) 如果今次讓佢，佢會得寸進尺
- 6) 佢唔尊重我
- 7) 佢第時點喺社會做嘢
- 8) 佢似足... 不負責任

情感聯繫的重要性

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>



有關ADHD的神經生物學的發現

<https://www.youtube.com/watch?v=Jjf-yHLaXtU>

<https://adhd-institute.com>:

- Lower grey matter density
- White matter abnormalities
- Reduced total brain volume
- Delayed cortical maturation in children/Adolescents

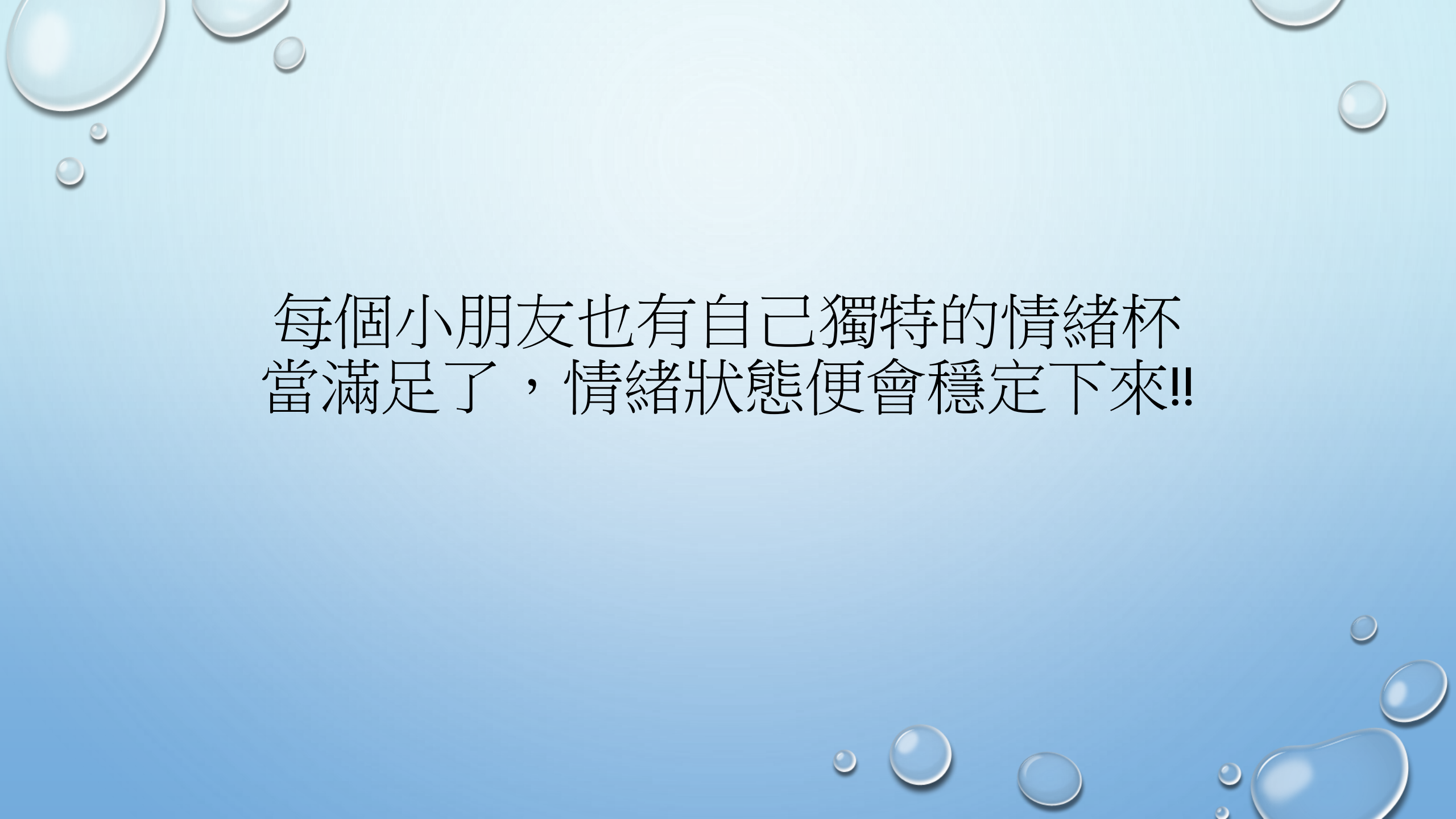


Externalization 外化問題

- 問一問自己：
 - 這個是ADHD的症狀嗎？
- 跟自己說：
 - 這個是ADHD? 還是我的孩子？
 - 沒有孩子要用這種方法取得父母的愛
 - 如果有能力，他也不想這樣
 - 這個時候，他需要我幫他調節情緒

調節情緒

- 鼓勵孩子說出情緒想法
- 說出孩子的情緒
- 肯定孩子的情緒
- 引導孩子解決問題



每個小朋友也有自己獨特的情緒杯
當滿足了，情緒狀態便會穩定下來!!

CIRCLE OF SECURITY ® Parenting™

Glen Cooper, Kent Hoffman, Robert Marvin, and Bert Powell

安全圈養育課程

有安全感的孩子會。。

- 和父母享受更多的快樂時光
- 較少對父母生氣
- 當有麻煩時會向父母求救
- 會自己解決問題
- 容易與朋友相處
- 有長久的友誼關係
- 能和朋友一起解決難題
- 和兄弟姊妹有較良好的關係
- 有較高的自尊心
- 知道大部份的難題都會有解決之道
- 相信好事情將會來到
- 相信他們所愛的人
- 知道如何去關愛在他們身邊的人

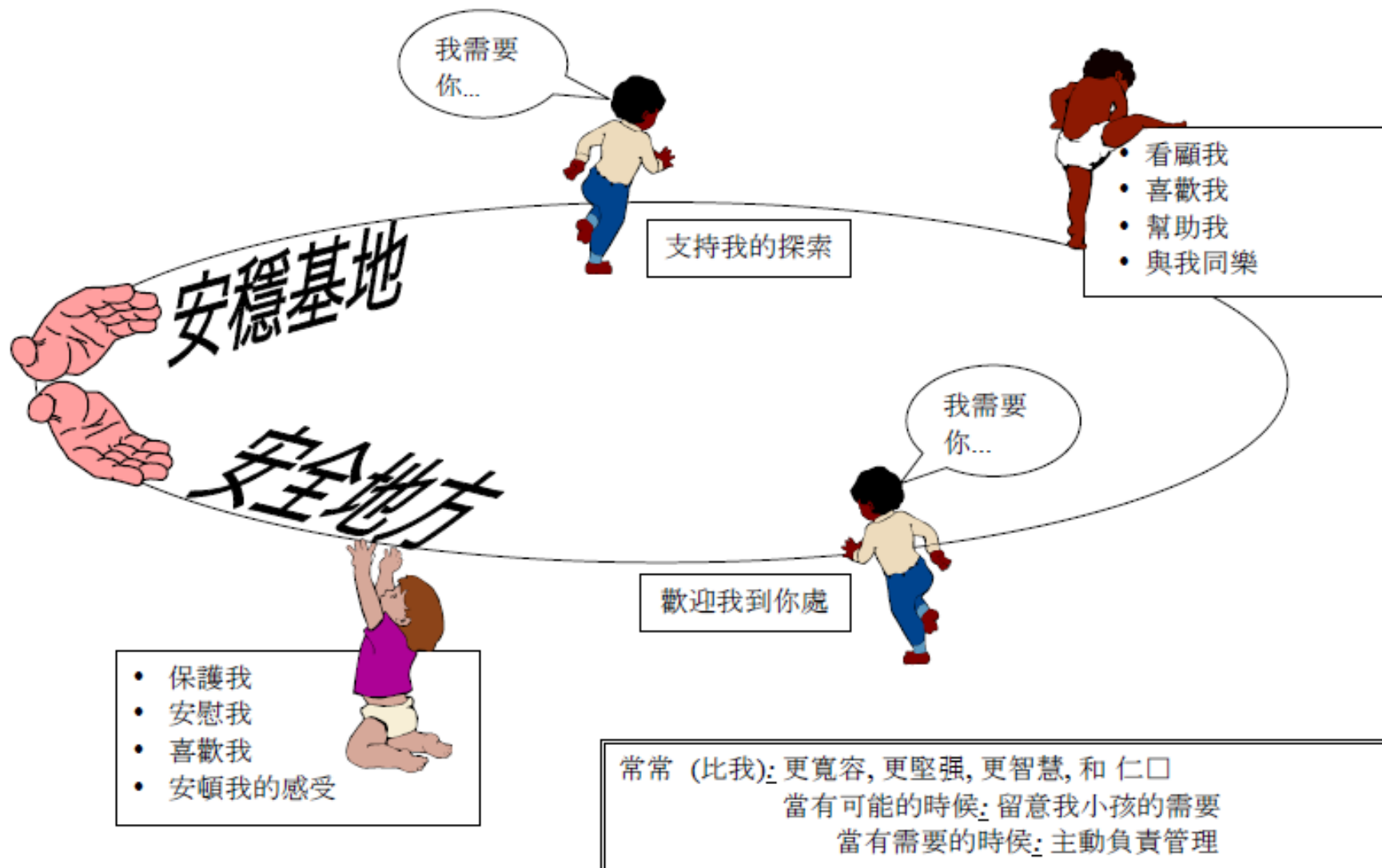
安全圈©2009

有關版權資料,請查閱:

www.circleofsecurity.net

安穩的循環

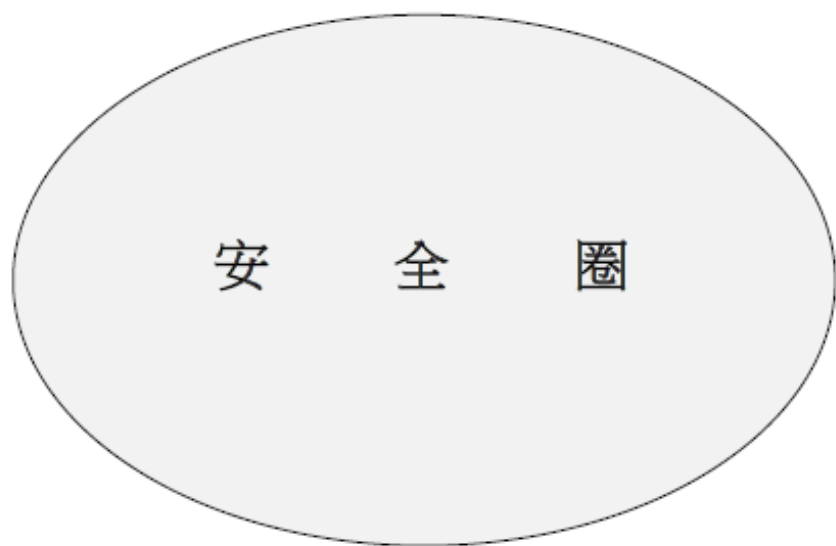
父母關懷孩童的需要





當孩子有情緒，你會怎樣處理他們的情緒？

同 在



請為每一個核心情緒(好奇，快樂，哀傷，害怕，生氣，和羞愧)各畫一個圓圈，並把每一個圓圈放在安全圈的裡面，或外面，或是一部份在裡面，一部份在外面：

在你的兒童時期，主要照顧你的人是不是時常能夠和你這六個重要的感受‘同在’，並且幫助你調整它們。．

個案分享 小明



不做完美的家長
只要與孩子同在

如何協助**ADHD**孩子改善執行功能的技巧？

專注力不足/過度活躍症孩子的 執行功能比較一般孩子弱

(Barkley, 2005; Scheres et al., 2004; Willcutt, Doyle, Nigg, Faraone & Pennington, 2005)



控制
專注力

操作
記憶

邏輯
思考

抑制
反應

計劃能力

解決問
題能力

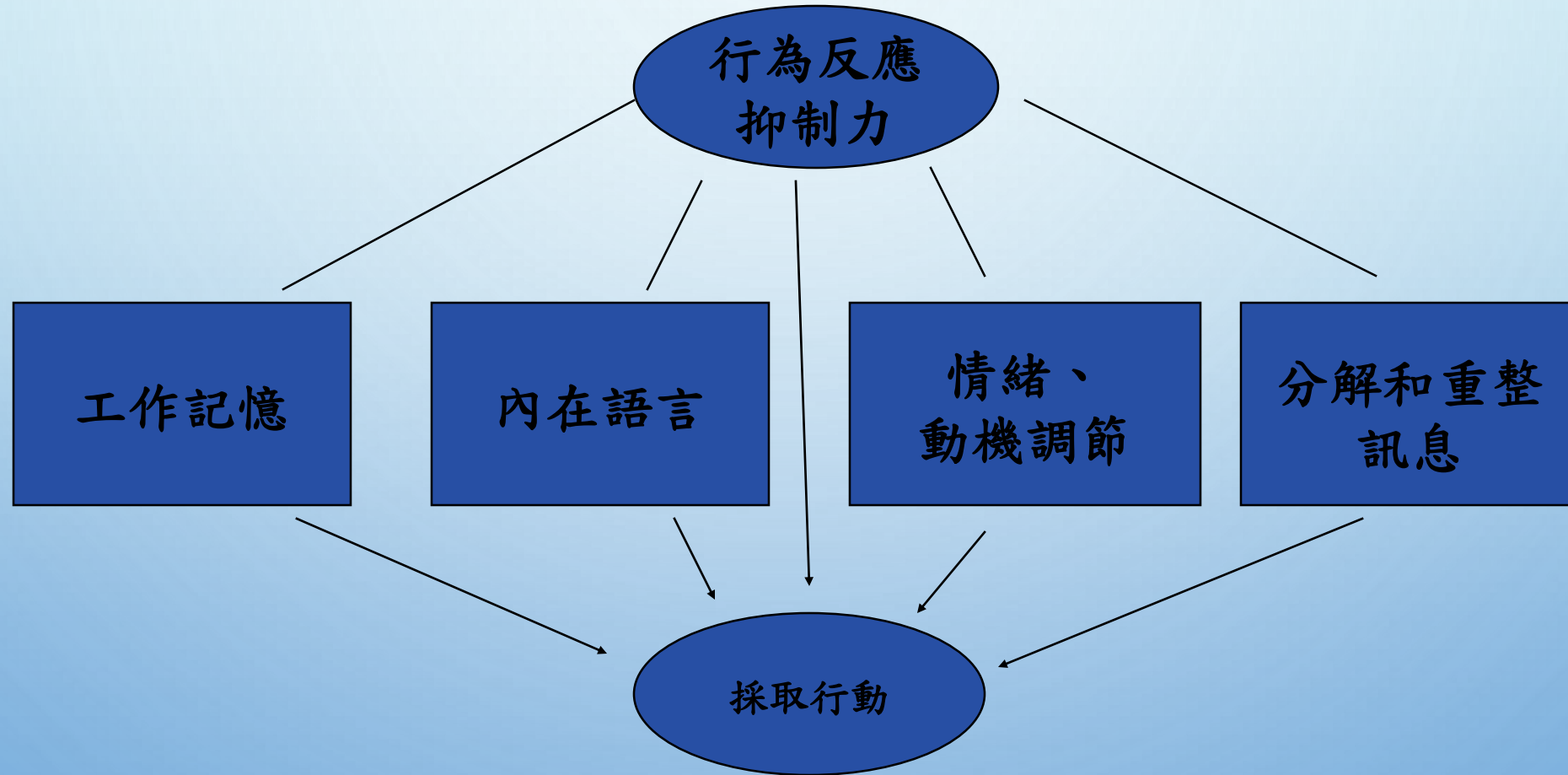
情緒控
制

堅持
達標

認知
彈性

執行
功能

理論基礎 (Russell A. Barkley, 2005)



操作記憶

用於日常生活，短期記憶加以操作，例如：

- 聽指令
- 學習
- 計數
- 閱讀理解
- 解決問題



操作記憶問題與專注力失調症狀相關

- 經常無法仔細注意細節，容易粗心犯錯。
- 工作或遊戲時難以維持持續注意力。
- 直接對話時，常好像沒在聽。
- 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。
- 經常在組織工作與活動上有困難。
- 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作。
- 經常遺失工作或活動所需的東西。
- 經常容易受外在刺激而分心。
- 在日常生活中常忘東忘西。

增強操作記憶

- 圖像化
- 作故仔
- 視覺提示
- 多感官接收資訊
- 將工序分成細小部份
- 短而精的指令
- 重覆指令
- 小老師
- 重覆工作
- 遊戲 (例如：串字)

Make 7

707
GAMES

The think-ahead number tile game!



Lang
Lang

English



QUICK CUPS

AGES FOR
4+

2-6
PLAYERS

MATCH
'em UP, STACK
'em UP!

FLIP & LOOK
at the card



**LINE UP OR
STACK UP**
your 5 cups
to match the
order of
the picture



**RING THE
BELL**
Win the most cards
and win the game!



其他控制專注力的遊戲

- 找不同 (選擇性專注力)
- 老師話 (聽覺選擇性專注力)
- 捉蟲 (聽覺選擇性專注力)
- 紙牌 + 聽數字(分散專注力)
- 轉規矩 (轉換專注力)

增強組織力

- 計時比賽
- 預先計劃事情所須時間
- 分類
- 事前腦袋練習
- 事前計策
- 生活細節製造機會練習（例如：幫媽媽買東西）

控制衝動

- 延遲慾望
- 離開現場，冷靜空間
- 自我調節金句 (內在語言)
- 即時後果（正面強化）
- 給予責任
- 遊戲：忍笑、先苦後甜、忍食

行為管理

- 正面強化
 - 親子時間
 - 即時讚賞 (語言/非語言)
 - 代幣獎勵計劃

代幣獎勵計劃紀錄表

要有效地實行代幣獎勵計劃，以下的每一步驟都非常重要：

- 設計一本獎勵計劃紀錄表
- 預備一包代幣
- 訂出目標行為清單(及獎賞每樣行為的數目)
- 訂出獎賞項目清單(及換領獎賞的數目)
- 決定額外獎賞(例如:迅速完成，清單以外的好行為)
- 決定不獲獎賞的情況(例如:需要家長重覆提醒)
- 訂出給予和換領獎賞的時間
- 訂出檢討整個計劃的時間

行為管理

- 負面強化
 - 取去正面刺激物
 - 隔利法 (Time Out)
 - 切勿多言
 - 切勿給予孩子任何注意力
 - 固定式的椅子
 - 沒有刺激物
 - 切勿令孩子羞愧或害怕
 - 可用計時器
 - 要求孩子去執行原先的指令或承諾不再重犯

內容	頁
第一章 「注意力不足/過度活躍症」與「執行功能」	
1.1 注意力不足/過度活躍症	1
1.2 執行功能及執行技巧	2-3
第二章 「執行技巧訓練：指導計劃」簡介	
2.1 目的	4
2.2 理念及特色	4
2.3 對象	5
2.4 三個重要元素	5-10
第三章 「執行技巧訓練：指導計劃」推行細則	
3.1 步驟一：選定督導員及指導員	11
3.2 步驟二：督導員為指導員提供訓練	11
3.3 步驟三：指導員了解及分析學生的需要	11-12
3.4 步驟四：督導員及指導員與學生進行計劃會議	12-19
3.5 步驟五：指導員與學生進行「每日指導」會面	19-21
3.6 步驟六：督導員與指導員定期檢討計劃進度及跟進	22
3.7 步驟七：督導員與指導員在計劃完成後進行成效檢討及跟進	23
附錄	
1 《學生需要評估問卷》	
1.1 學生需要評估 — 教師問卷	26-29
1.2 學生需要評估 — 學生問卷	30-33
1.3 學生需要評估 — 家長問卷	34-37
2 《整體計劃表》	38-41



執行技巧訓練 指導計劃

~ 完。~

謝謝！