



# ADHD、ODD之教學與輔導

李宏鎰

中山醫學大學心理系/語聽系合聘教授

勵心心理諮商所 心理師

[homyilee@gmail.com](mailto:homyilee@gmail.com)

# 小學+國中時的ADHD症狀

- 上小學之後，算是惡夢的開始。早上起不來，不能安份的坐在座位上安靜上課，東張西望，常做怪異的表情，捉弄別的小朋友，咬手指頭，更誇張的是挖鼻屎來舔。總是要引起別人注意，甚至在課堂上故意答非所問，講一些低級的笑話。三年級時，被安排坐在講桌旁的特別座。這次對他自尊及自信造成很大的打擊及傷害。在家則是天天為了作業沒完成被打。
- 小學又經歷一次轉學，從此就發現他很少在家寫作業或做功課，沒看過聯絡簿，老師也很少與我們互動，也就沒告狀之類的，以為天下從此太平。誰知學期末的成績一出來，很少有甲，甚至有丁等的。
- 這種狀況一直到國中畢業，因為國中沒交作業不是什麼大不了的事，學校的資源都在升學班。因為他不抽煙、不打架、不會翹課，算不上是什麼頭痛人物，只是不愛上的課就睡覺。

# 高中階段的ADHD症狀

- **上了高職**，也沒特別的違規事件。可是3C已經是他生活中不可缺少的玩具了。
- 只要放假沒上課，就沒日沒夜的上網或電玩，也因此被趕出家門幾次。
- 讀高職之後，說謊、偷錢、翹課、沉迷網咖都已經是家常便飯。
- 就讀苗栗建台高中(高職部)

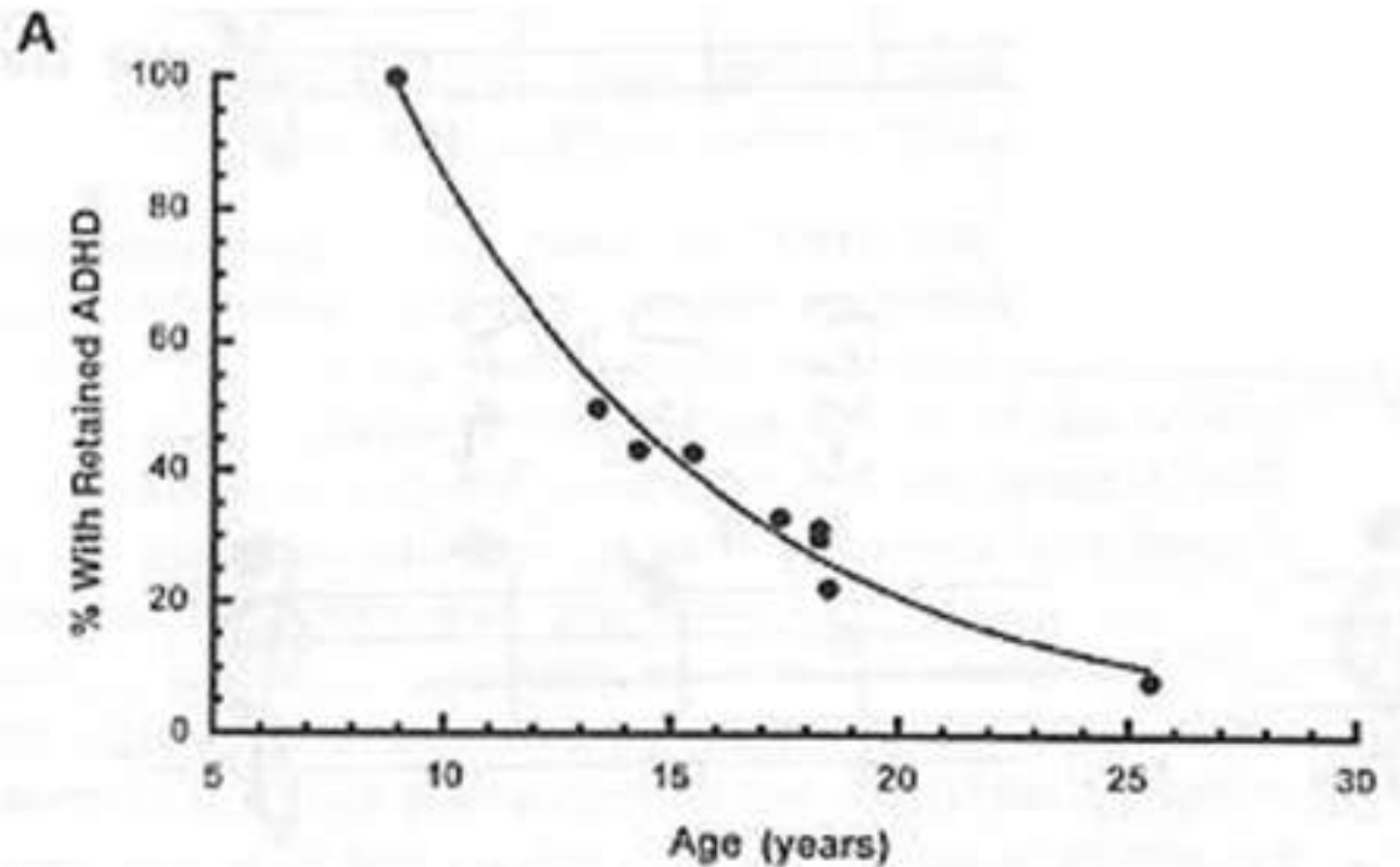
# 大專階段的ADHD症狀

- **畢業以後沒考上大學**，念的是沒有學籍的新竹聖經學院一年後被退學。第二年重考，考上苗栗育達技術學院外文系。一年後又被退學。
- **當兵**常常時逾假未歸，差一點被關禁閉。
- **服完兵役**以後重考。又考上育達技術學院外文系。升上四年級時休學。去澳洲打工旅遊！大學重念了三次還沒畢業...

# 大學階段媽媽的協助

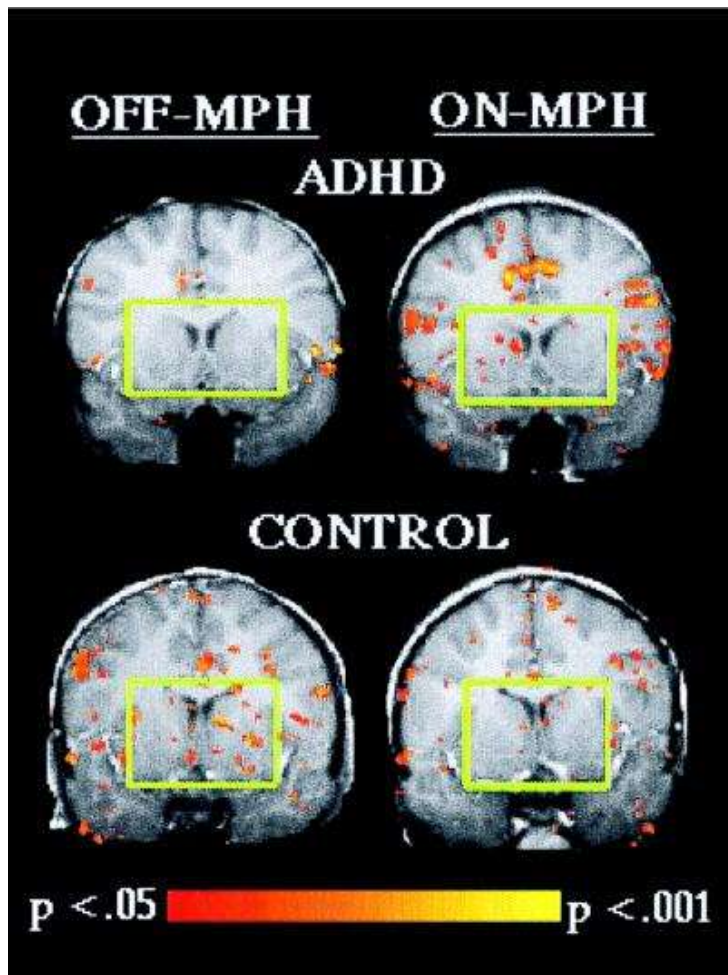
- 直到前兩年，上帝才想到打開另一扇門。告訴我們他只是個ADHD的孩子。之後，他的生活才慢慢找到重心。
- 他開始知道自己那裡須要幫助，又該如何找到好的方法來克服困難，例如：不擅筆記，就先用錄音，用照相來記錄。
- 早上起不來容易造成曠課，就請朋友或家人定時打電話提醒。
- 要做的報告或是任何文書處理，就用電腦或口述錄音記錄。
- 在工作及學業上也就慢慢得到肯定和自信。
- 現在畢業了

# ADHD患者的發展



## Selective effects of methylphenidate in attention deficit hyperactivity disorder: A functional magnetic resonance study

Chandan J. Vaidya,<sup>\*†</sup> Glenn Austin,<sup>‡</sup> Gary Kirkorian,<sup>‡</sup> Hugh W. Ridlehuber,<sup>‡</sup> John E. Desmond,<sup>\*§</sup> Gary H. Glover,<sup>§</sup> and John D. E. Gabrieli<sup>\*</sup>



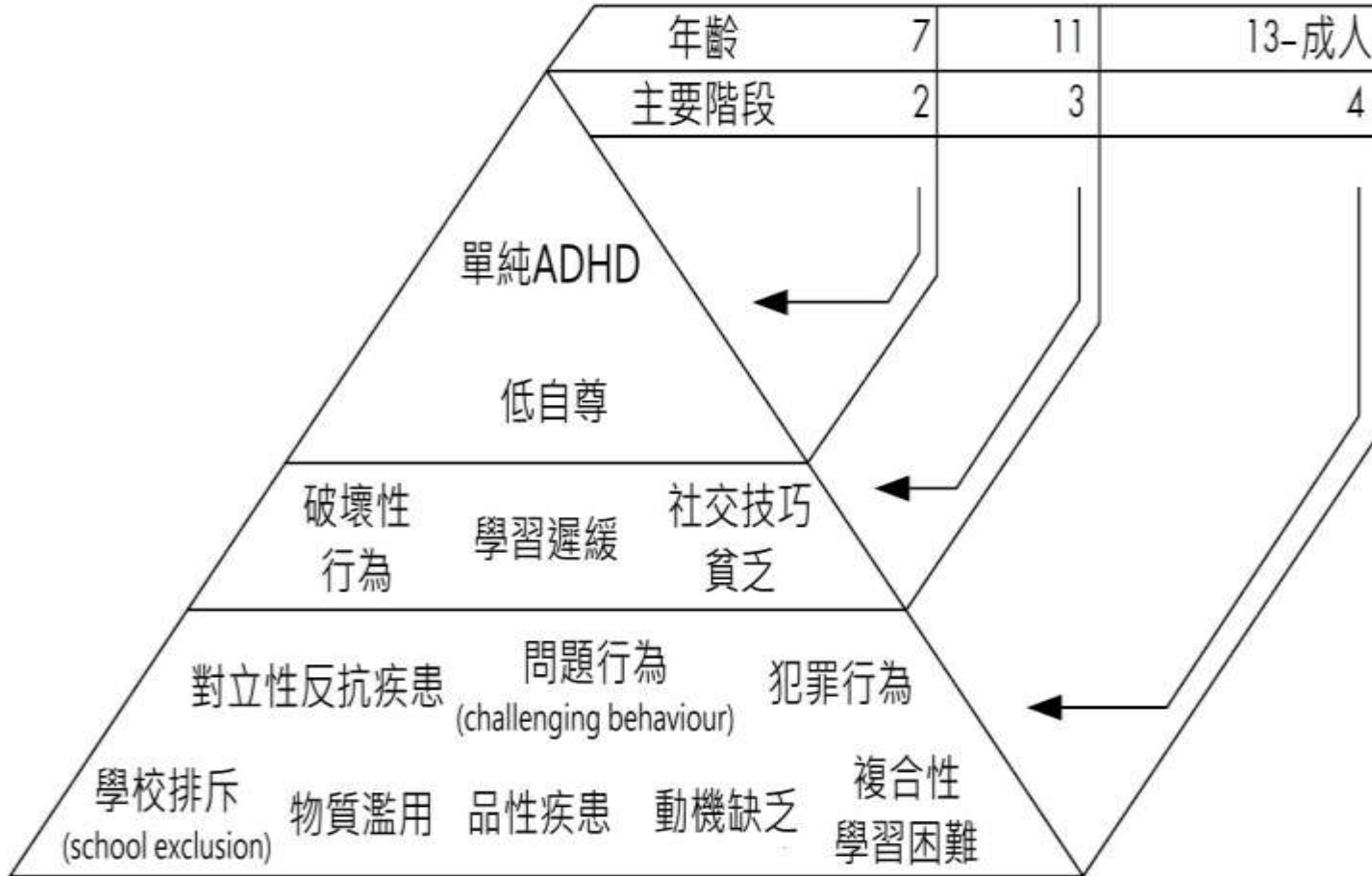
Green squares highlight the opposite effect of MPH in the **head of the caudate and putamen** in the ADHD and control child. → The drug **increased striatal activation in ADHD children but reduced it in healthy children**. These results suggest that ADHD is characterized by atypical **frontal–striatal function** and that **methylphenidate** affects striatal activation differently in ADHD than in healthy children.

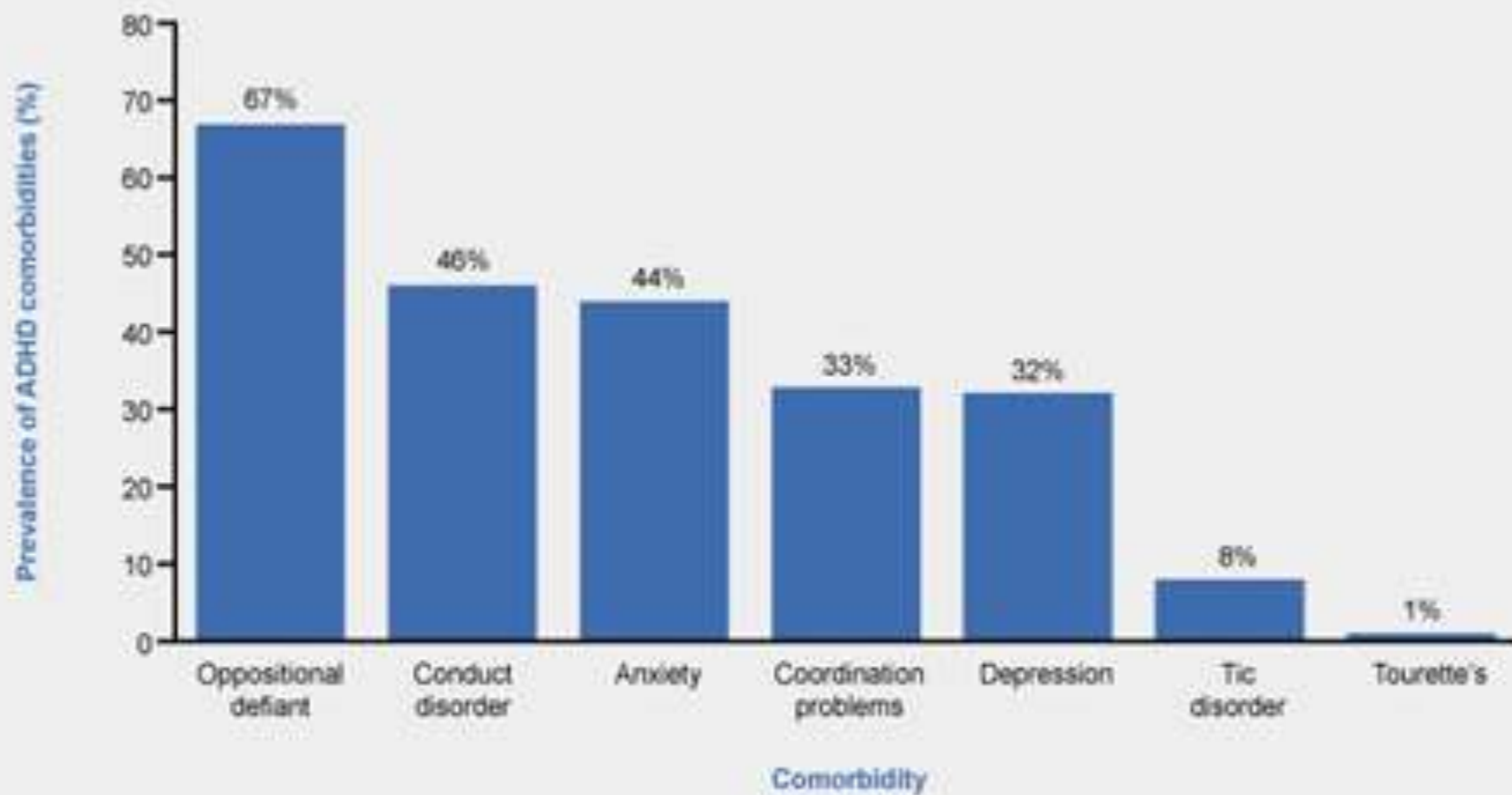
# ADHD問題行為管理方針

- 心理社會支持(psychosocial support)
- 利用外在支持物(use of external devices)
  - 輔具
- 使用策略與環境支持
  - 行為管理策略及調整環境
- 行為改變技術/認知行為治療
  - 特教老師及心理師的團體活動
- 個別輔導, 諮商, 心理治療
- 藥物治療



# Stages of ADHD (Kewley G, 1999)





Children and adolescents with ADHD, n=1478



# ODD-對立性反抗疾患

# 國中個案

國民中學 103 學年度 第 2 學期

學習成績評量通知書

座號：10 姓名：陳

導師評語及建議								等第
在做出任何反應前、先想想自己是否都沒過錯，再想想自己這樣的行為會讓父母多麼受傷，別在無意間傷了最疼愛自己的家人！面對問題時，東躲西藏、逞一時口舌之快的伎倆，並不會改變事實，反而讓人反感。								
0	曠課節數	10	集會次數	8	公假節數	0	其他節數	0
0	嘉獎次數	3	大過次數	0	小過次數	1	警告次數	1

# 媽媽的心聲1

- 國小時就開始服藥，學校也沒說要作鑑輔，曾經問過輔導室，輔導室都說不用。
- 不是功課沒帶就是丟三落四，日子一直都很快樂。
- 一直到小五、六的導師，作業簿框框較小，字體嚴格規定。比印刷體還嚴格，常常寫到凌晨。
- 現在上了國中，遇到這位班導，我差點要瘋了，孩子上課眼睛沒看黑板、把玩筆，說孩子像小丑一樣。
- 功課未完成，被老師指正時，一直頂嘴不服管教。

# 媽媽的心聲2

- 班導無法認同與理解ADHD症狀，擴大犯錯事實。
- 上學期七支警告，老師認定明知故犯。家長寵孩子。
- 後來輔導室有訪談小兒，確認孩子有這方面病症。在會議上，班導完全無視家長。溝通過程，堅持孩子是寵的，所有犯錯都父母出面，干涉教學、干涉班級。
- 家長只是說孩子如果情緒來，有對立時，先孩子離開現場，冷靜一下，對老師、同班同學三方會比較好一些。老師不認同，堅決在證明沒下來之前，都是一般生。

# 嘉嘉，脾氣固執，愛爭辯。情緒很容易受班上氣氛所影響。

- 嘉嘉在南投的私立國中曾發生過一些適應不良的狀況。因為嘉嘉每次清潔工作掃地總是掃不乾淨，一再的被處罰，從罰寫十篇心經到一百篇心經，還是掃不乾淨，有一回就頂嘴問老師：「到底是哪裡沒乾淨？我已經掃五次了。」
- 老師認為他的態度不好，叫他去佛堂向佛祖懺悔，想清楚自己那裡錯了，嘉嘉告訴老師他不想去異教徒的佛堂。
- 老師改要他去走廊背熟心經，想清楚自己哪裡錯。嘉嘉就抓狂的說：「我不背邪魔歪教的經文。」很生氣地翻了老師的桌子。
- 媽媽趕到現場看到已經哭得不成人形的孩子，被關在一個房間中。學校科任老師、導師、主任都接連數落嘉嘉的不是，且聲明他們已經給孩子很多的特權與待遇了。

# ADHD的情緒管理-發怒的處理

- 給他時間安靜下來。
- 請同學不要靠近。
- 轉移注意力。
- 給台階下
- 鼓勵說出原因，討論解決策略。
- 引導寫下事件經過。

當下冷處理, 事後熱處理.

- 情境轉換預作提示



# Oppositional Defiant Disorder-

## 對立性反抗疾患

- 孩子違逆、敵視和反抗的行為行為持續六個月以上，並且在下列情形中至少出現**四種以上**。
  1. 經常發脾氣
  2. 經常和大人吵嘴
  3. 經常公然反叛或是不服從大人的指揮或規定
  4. 經常故意激怒別人
  5. 經常把自己的過錯或不良行為歸咎於別人
  6. 經常顯得暴躁易怒
  7. 經常生氣或顯示憎恨的態度
  8. 經常懷恨、記仇或存有報復的心理

# ODD的輔導與治療策略

## (一) 藥物治療

除興奮劑之外，尚未有其他藥物可以抑制ODD的病情。

## (二) 增進關係：讚美、施予小惠。

## (三) 行為的管教技巧

# ODD行為的管教技巧

- **不帶憤怒的回應**：一看到孩子表現偏差行為時，就直接冷靜地指出來，並解釋為什麼這樣的行為必須改變。避免所有無謂的爭執。
- **不要用人身攻擊的方式來處理事情**：不要把孩子的行為歸咎於他個人的問題，保持中立及客觀。
- **不要當孩子的朋友，要當他們的師長或父母**：不是一場與孩子的輸贏競爭。對孩子設定底限。
- **決定什麼行為需優先處理**。
- **明確與堅持**：ODD的天性就是持續不斷地折騰大人，直到最後大人投降為止。

# 一般老師可以怎麼做？ 教學活動

- 忽略無關緊要的干擾，知道何時該介入，以避免行為過當。
- 變化課堂的步調、作業與活動，最好是那些短的、活潑的，且高度動態性質的活動，來配合孩子對活動的需求。
- 穿插安排適合學生學習風格的「有趣」和「無趣」作業。
- 當學生的挫折很高時，知道何時該緩和之。
- 說簡單、扼要、易懂的語言。
- 溫柔但堅定地執行規範，並同時保持冷靜及正向的態度。

# 最起碼的規範

- 「規範」也是任何行為系統中一個很重要的部分。
  - 它們提供ADHD結構與可預測性。
- 學校的規範應該要簡單，且不超過五項。
- 也不應該分化成超過三套的規則，可以做成便於隨身攜帶的小卡片，提供明顯且有形的提醒。

# 兩人一組討論2分鐘, 抽籤發表150字感想

## 一、看圖寫作（占9分）

如果下圖中的人物穿越時空來到現代，你認為他正「低頭」做什麼？請從他的行為設想一個情境，並提出你的感受或看法。文長約100-150字（約5-7行）。



（改繪自 DuncanDesign 作品）

# 【丟掉課本！丟外套！丟掉書包再丟嘮叨！】神級老師甩開歷史課本在教室實開「二次世界大戰」文／周怡嘉（新竹培英國中教師）

- 現在的大考機制讓國中生考完會考後就失去學習動力，這些老師決定顛覆傳統，讓學生當軍師、設計淺艇和戰術，彷彿穿越時光親身參與了二次世界大戰，不僅理解了歷史課本裡的內容，也讓他們學習如何合作。



# 從一樓到四樓，每一樓就是一個戰場

- 諾曼第戰役、大西洋反潛戰、德國閃擊西歐、不列顛之戰(英倫空戰)、
- 蘇芬之戰(北歐)、德國入侵波蘭(東歐)、法國戰役、比利時戰役、敦克爾克戰役。
- 二樓太平洋戰場：沖繩戰役、硫磺島戰役、吉爾伯特戰役、中途島海空大戰(中途島海戰)、偷襲珍珠港(珍珠港事件)、關島戰役、阿留申群島戰、珊瑚海海戰、菲律賓戰役。
- 三樓地中海、亞洲戰場：空投日本的原子彈、擊沉大和號、空襲東京、登陸西西里島、克里特島空降戰役、阿拉曼戰役、諾門坎之戰、重慶大轟炸。
- 四樓德蘇戰場：柏林戰役、庫爾斯克坦克戰、史達林格勒戰役、莫斯科保衛戰、布達佩斯戰役、高加索戰役、巴巴薩羅行動、基輔戰役。



# 902所屬太平洋戰區 畫出了日本的大和號

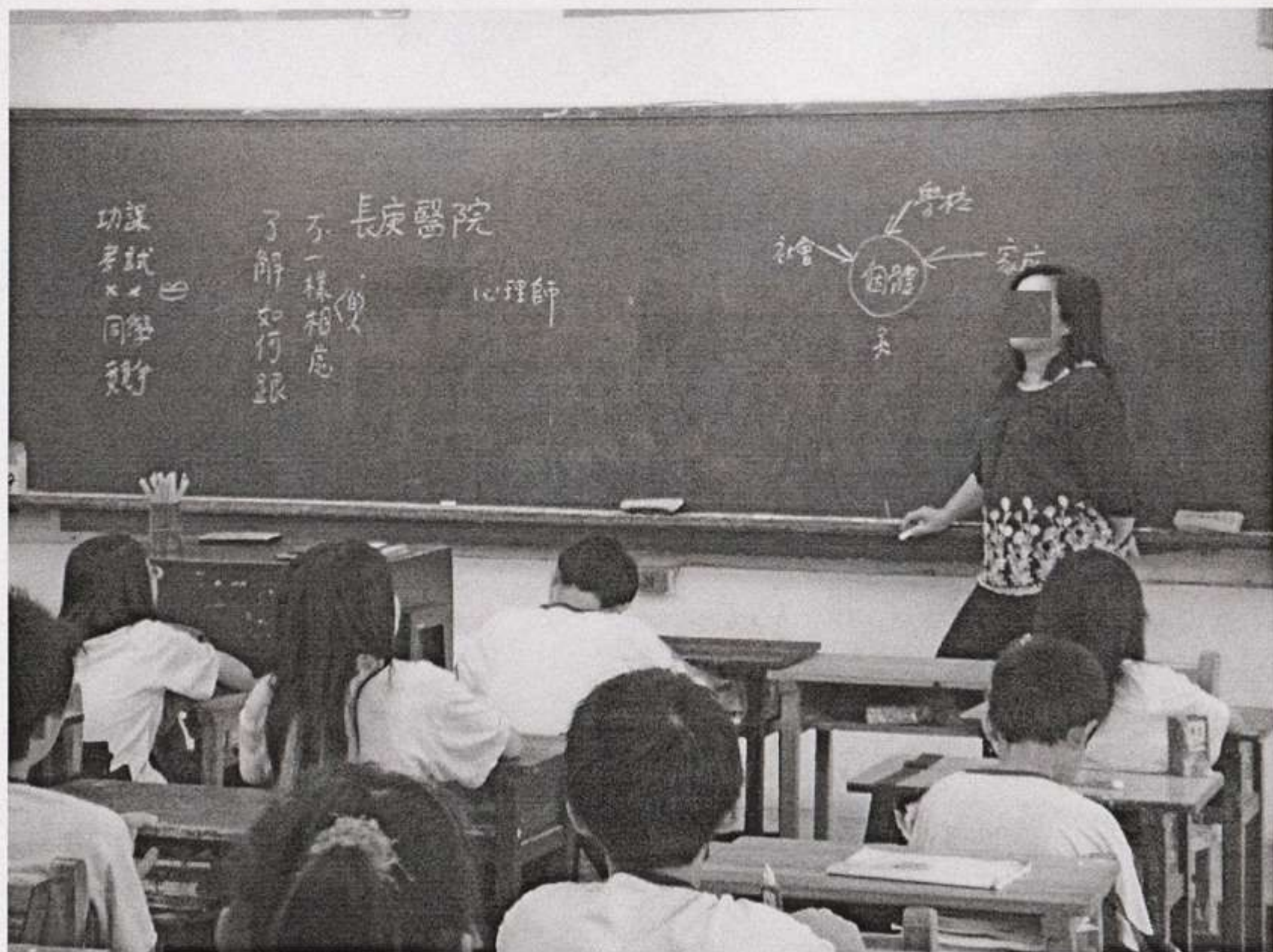
擔任守關隊伍需講解所屬戰區的戰役歷史並講解來到此戰役的規則(5分鐘)，剩下來15分鐘的時間，便是百步穿楊和銅牆鐵壁的P K賽了。



# 任課老師團體諮商~~個案常規要求



# 入班團體諮商~如何和不一樣的人相處



# 國三的文哥~輔導/諮商/心理治療

- 母親說：「阿文小學四年級之前，一直是個認真念書的孩子，自從五年級後才開始不愛讀書，抗拒去上安親班，**因為要寫很多很多的作業。**」
- 上了國中之後，阿文的情緒暴躁，多次向老師嗆聲、和老師對罵、無故發脾氣，尤其生氣時就破壞公物，老師常常打電話通知媽媽，表示已經不知道該如何教導大哥級的阿文。
- 文哥的導師則說：「不知道他何時會生氣，直見他稍不如意就會發脾氣，同學和『學校公物』都生活在恐懼下。他不但不上課，還會故意鬧老師，讓老師出糗。」

# 國三的文哥~輔導/諮商/心理治療

- 入班觀察。文哥上課總是趴著，看似睡覺。不過，此時老師是開心的，並不會叫他起床。偶而，文哥也會跟同學聊天。但是，醒著時，對老師的態度總是冷漠及不屑的。到了該去資源班的時間，也真的是蹣跚來遲。
- 文哥與同學起衝突，一氣之下用拳頭搥破窗戶玻璃，造成手臂受傷。

# 國三的文哥~輔導/諮商/心理治療

- 晤談初期，建立關係雖然最為困難！
- 「由於突然地介入，文哥對我的防備之心太強，表現出太多疑惑與不信任。」
- 巡輔老師開始將晤談與文哥有興趣的事物—線上遊戲與籃球—連結在一起。
- 也就是，晤談時間都是在籃球場上，邊打籃球，邊聊。

# 國三的文哥~輔導/諮商/心理治療

- 晤談中期，文哥打籃球的方式來抒發心中怒氣，取替案主的偏差行為。即應用行為分析，找替代性行為。
- 在巡輔時間，巡輔老師與文哥一邊打籃球，一邊傾聽、理解他的想法，同時也加入自己的看法。
- 希望貴校輔導老師也可以陪他打籃球。
- 巡輔老師心想：「他不打球，也是翹課、閒晃，甚至翻牆出校門買東西，到底有什麼差別？」

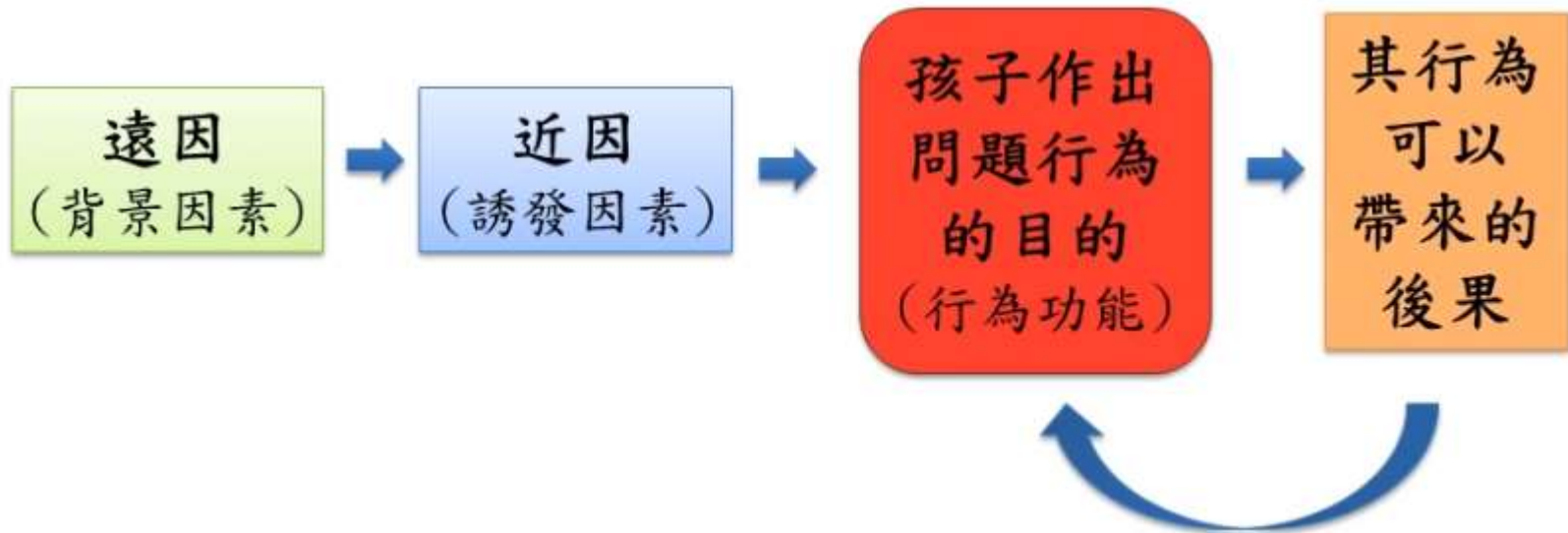
# 國三的文哥~輔導/諮商/心理治療

- 晤談後期，文哥升上國三了，有問題會主動詢問巡輔老師，至今談論的話題很多，包括：「如與家人溝通」、「同儕相處」、「兩性相處」、「社團活動」等等。
- 文哥自己也表示：「現在不會那麼容易生氣了！」
- 除巡輔老師之外，當文哥有自己無法解決事情發生時，他會主動詢問輔導主任及資源班的較談得來的數學老師。



# 應用行為分析：行為功能評估

每種行為都有其目的/功能，行為背後表達出孩子的需要。如果有關的行為能滿足孩子需要，就會令行為重複出現。



# 應用行為分析：行為功能評估

→ 讀體育班。

老師們對他不公平。班導師不允許他下課。  
作業難度增加。

老師要求寫作業。

在課托鬧事。踢桌子，扔同學書包，不寫功課，咒罵老師，發出怪聲干擾他人。

發洩情緒及精力。逃避寫功課。

老師不再要求。可以不用寫功課。情緒可以宣洩。

# 正向行為支持

積極調節環境，減少誘發問題行為的因素

(Proactive)

給予有效的行為後果，強化目標行為

(Functional)

教導孩子有效的技巧及拓展能力，

以達到期望的行為目標 (Educative)

# 正向行為支持-多元策略

- **前事預防**:老師重申公平性/專輔老師代理拿藥。
- **發展替代行為(發洩情緒)**。
  - 1.專輔老師用心安排他去參加體育班的訓練，藉由「從事喜歡的足球訓練」，發洩不能下課的怨氣及被同學排擠的怒氣。
  - 2.下課時間到隔壁樓找認識的同學玩。
- **訓練新行為**。將家庭作業分解成小目標，逐步完成，如先完成抄寫的作業，再完成需他人協助的作業，藉此提高他的動機。依需求在旁協助指導。只要他有部分完成作業就可以獎勵他。
- **給予有效的行為後果**。課托老師不可在他生氣完後，就不再要求他。可以與班導師配合，如果沒有在課托班完成課托老師指定完成的作業，隔天的作業會加倍。

# 參考書目~台北: 心理出版社



## 七種高度有效率的成人ADHD所具備的習性：

1. **去做你最擅長的事**，不要浪費過多的時間在設法做好你不擅長的事情上。(你在求學期間，已經做夠了這類事情了。)
2. **儘可能將你並不擅長的事情**，委派給其他人去做。
3. 為你的精力，**找到一個具有創造性的發洩之路**。
4. 為了達成目標，你**至少要訓練出「起碼」的「條理、規律」**。也就是說，你不用非常非常有條理，而是為了達成目標，至少維持起碼的條理、規律。
5. 詢問並留意你所信賴的人所給你的建議。**儘可能不要理會那些會粉碎你夢想的人的建議**。
6. **要固定和幾位你所親近的朋友保持聯繫**。
7. 順著你那「有自信、積極、樂觀、有把握的」一面去做。即使你有負面、消極面，仍然要**用你積極的那一面來做決定、來實現你的生活**。

# ADHD國中時,用學校作業紙摺的作品

- 小學在學校無法生存,後來讀體制外學校 (那學校只存活5年- 大津實驗小學)
- 國中回體制內學校 (參與資源班)
- 國三讀電腦技藝班
- 高中讀高職園藝科
- 屏東科技大學農藝系畢業



# 心理出版社(台灣)





# 心理出版社(台灣)

