社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會

~中華民國 104 年夏季號　第 44 期季刊~

發行人：陳郁婷　　總編輯：魏玉芬　　編輯：李易達

會　址：802 高雄市新興區中正二路 182 號 12 樓之二

服務時間：每週一~週五上午 9：30~下午 5：30

電　話：(07)222-2238　傳真(07)222-2237

FB 網址 https://www.facebook.com/ADHD.Kaohsiung

劃撥帳號：42021148 戶名：高雄市注意力缺陷過動症協會

E- Mail：khadhd@ms45.hinet.net

如有資料變更或重複收件請通知本會，以避免資源浪費，謝謝您！

ADHD 教師校園研習講座~歡迎學校免費申請

服務項目	服 務 內 容
專業資訊服務	每季出刊之會訊，臉書粉絲團
家庭支持服務	家長情緒支持團體、家長成長團體課程、志工電話關懷服務、親職教養諮商服務
衛教親職講座	親職教養、醫療及教育之介入與預防輔導策略
家長心靈分享會	家長團體支持性互助平台
兒童團體課程	社交情緒團體班、情緒 EQ 訓練課程、有氧運動課程、音樂療育、藝術治療、暑期生活營
校園適應介入	協助處遇校園及親師問題
校園宣導	專業人員進入校園，對師生進行注意力缺陷過動症特質及宣導

會務動態

會　務　內　容
校園衛教講座 (高師大附中、前鎮國中、瑞祥國小、桂林國小、昭明國小、新甲國小、大社國小、陽明國小)。
親職講座 3 月~國中升學及職業探索(張萬烽老師) 5 月~親師溝通(學生諮商中心 張令恬督導) 6 月~星媽囧很大~澐媽與花媽的對談 9 月~如何與孩子溝通(陳質采醫師) 11 月~性別平等方面議題(涂卯桑老師)
課程的部分 (1)家長成長班：每週三晚上 7:00~9:00 (2)社交技巧班：每週六下午 1:30~3:30 (3)藝術創作班：每週六下午 3:30~4:30 (4)家長有氧班：每週日下午 3:30~5:00 (5)兒童有氧班：每週日下午 5:00~6:00 (6)兒童情緒 EQ 營：5/17、6/7、7/5、7/12、8/30、9/13， 週日早上 10:00~下午 4:30，共計 6 次 (7)家長成長班：7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22， 星期六早上 9:00~12:00 每次 3 小時，共計 8 次 (8)暑期生活營：活動日期：104 年 7 月 6 日～8 月 14 日， 每週一～週五上午 9：30～下午 4：30，共計 6 週。

照過來！超強師資~~~大人、小孩一起練功囉！

家長的~~

無敵神功一：過動症兒童主要照顧者成長團體
無敵神功二：ADHD 超人家長支持團體
無敵神功三：家長身心靈平衡運動

孩子的~~

無敵神功一：兒童體適能運動
無敵神功二：ADHD 兒童社會技巧暨藝術治療
無敵神功三：暑期生活營

快樂小陀螺暑期生活營~104 招生囉!

名額有限!
千萬不要錯過喔!

漫長的暑假，孩子無處去嗎？

我們提供一個讓過動兒舒解壓力、調適身心的好地方
透過社交技巧、藝術創作、情緒 EQ、戶外教學課程
幫助過動兒養成適當良好的興趣、學習團體規範及
合作觀念，學習並提升人際互動技巧

課程名稱	課 程 內 容
閱讀理解	此課程由老師帶領孩子一同欣賞繪本，並透過活潑的講述方式來引起孩子的興趣，藉由故事內容的啟發，提升孩子面臨問題的思考能力與問題的處理能力。
專注力訓練	主要以訓練手眼協調及注意力，讓孩子認知線與面的關係，以空間圖形和平面圖形為題材，來瞭解孩子的能力，鍛鍊孩子的思考力。
社交技巧	藉由長時間的學習專注傾聽、輕聲細語、分享、輪流、等待、交換、分擔責任、遵守遊戲規則，才能克制自己一時情緒化的衝動，而避免鑄成無可挽救的大錯。
體適能運動	提供 ADHD 兒童與同儕互動的機會，更提供孩子參與正當休閒的活動，並從中多方面發展自己興趣，期望藉由活動的進行，增進肢體動作的協調性及培養正確的運動規則及運動精神，使其能適當處理互動問題，提昇在學校的人際關係。
藝術治療	融合美術陶藝、教育與治療，訓練身心障礙孩童手部肌肉的協調性，加強大小肌肉放鬆與收縮的控制，融合美術陶藝、教育與治療，利用各種不同美術媒材，例如:水彩、蠟筆、黏土、鹽巴或 3D 創作，讓孩子獲得充分探索及操作的機會，使其神經肌肉獲得正常的發展，增加休閒活動的機會，幫助孩子表達、宣洩情緒，提昇自我認知與自我接納，負面

堅強師資：

1. 蔣佩珊老師，高雄師範大學教育研究所畢，福山國中老師

2. 陳媛雯老師，高雄師範大學特教研究所畢，大仁國中老師

3. 蔡青芬老師，高雄師範大學聽力學與語言治療研究所畢，前義大醫院復健科語言治療組長

4. 蔡佩玲老師，高雄醫學大學畢，前高雄長庚兒童醫院心理治療師

5. 吳岱螢老師，高雄師範大學體育研究所，愛迪達認證教練

6. 盧玢諭老師，高師大跨領域藝術研究所

7. 林喬俐老師，高師大跨領域藝術研究所

❀ 活動人數：每班約 6~8 名(以本會會員優先)

104 年度課程介紹：

過動症兒童主要照顧者成長團體

講師:獅湖國小　陳明顯主任

孩子絕對需要被引導，需要紀律，尤其是有過動傾向的孩子更需要。親愛的爸媽，一起來學習使孩子聰明又自律的實用技巧，並且為家庭注入一股和樂靜好的氛圍吧！

☺費用：一期 8 次/1000 元

☺時間：每週三晚上 7:00～9:00 每次 2 小時。

ADHD超人家長支持團體

講師:民族國小　黃慈愛、蔡志浩老師

提供家長親職教養觀念和技巧，情緒支持及經驗分享。親愛的爸媽，一起來學習使孩子聰明又自律的實用技巧，並且為家庭注入一股和樂靜好的氛圍吧！

☺費用：一期 8 次/1000 元

☺時間：7/4、7/11、7/18、7/25　、8/1、8/8、8/15、8/22

星期六早上 9:00~12:00 每次 3 小時

104 年度課程介紹：

家長身心靈平衡運動

藉由放鬆達到情感支持，在生活中取得平衡
提升身、心、靈沉澱與寧靜，利用肌力訓練、
平衡訓練、呼吸訓練、結合太極、瑜珈、皮拉提斯的伸展及柔軟度，訓練肌耐力及紓解壓力。

❁課程師資：小岱老師　　國立屏東科技大學　休閒運動保健系 畢

專業證照

AASFP 節奏瑜珈　　SPINNING 指導員

LESMILLS BODY COMBAT　　LESMILLS BODY BALANCE

紅十字會路上急救證

❁課程時間：每週日下午 3:30~5:00

❁適合對象：不限

兒童體適能運動

過動症孩子肢體動作大且不協調，
因此在學校體育課時較容易與同學發生摩擦，進而產生肢體衝突。
遂開辦「ADHD 有氧運動班」，增進肢體動作的協調性及培養正確的運動規則及運動精神，提昇在學校的人際關係。練習有氧同時能達到發洩情緒、調和身心的功效，讓孩子們的情緒能夠得到適當的宣洩管道。

]課程師資：小岱老師

]適合對象：不限

]課程時間：每週日下午 5:00~6:00

104 年度課程介紹：

ADHD兒童社會技巧暨藝術治療

孩子在團體中，難免會和他人產生語言及肢體衝突。孩子經過與帶領老師和同儕的摩擦衝突下，重新認識自己、指導自己，進而體驗更正向及適切的行為與態度。同時，他們也逐步統整自己的想法、感覺，且調整行為，建構自己與他人正向的人際關係，讓過動兒能瞭解情緒是生活的一部分，而適當合宜的表達方法，就要藉由長時間的學習和培育，才能克制自己一時情緒化的衝動，而避免鑄成無可挽救的大錯。

『藝術治療』課程，除了正經八百的社交技巧課程，跟著我們透過沒有壓力的藝術創作與活動，增加孩子的表達、人際溝通與彈性、提升自我價值與自我接納。課程，融合美術陶藝、教育與治療，訓練身心障礙孩童手部肌肉的協調性，加強大小肌肉放鬆與收縮的控制，融合美術陶藝、教育與治療，利用各種不同美術媒材，例如:水彩、蠟筆、黏土、鹽巴或 3D 創作，讓孩子獲得充分探索及操作的機會，使其神經肌肉獲得正常的發展，增加休閒活動的機會，幫助孩子表達、宣洩情緒，提昇自我認知與自我接納，負面的情緒獲得了宣洩，進而增進問題解決能力及學習創造力。

社會技巧課程師資：

高雄市立福山國中　　蔣佩珊老師、張繡容老師、蔣佳陵老師、陳素珠老師

藝術治療課程師資：

高師大跨領域藝術研究所　　盧玢諭(小魚老師)、 林喬俐(馬克老師)

❁課程對象：情緒障礙及社會適應困難學童

❁課程日期：104 年 8 月 29 日至 104 年 10 月 31 日，一期 10 次

❁課程時間：每週六下午 1：30 ~ 4：30，共計 10 次，每次 3 小時。

跳躍精靈書坊

書名：翻轉過動人生：從中輟生，到哈佛博士的重生之旅

出版社: 天下雜誌

出版日期: 2014/11/25

語言:繁體中文

ISBN: 9789862419847

作者簡介 ：

陶德．羅斯（L. Todd Rose）

陶德是哈佛大學教育研究院的教職員、國際講師、教育神經科學領域的頂尖思想家。他也是變異性計畫（Project Variability）的共同創辦人，該計畫的發展目標是要在國際上首開風氣之先，研究變異性這門嶄新科學，以及它對學習與教育的影響。這是有史以來第一次，變異性可能用以支援所有的學習者，讓他們發揮各自的潛力。

內容介紹：

在陶德從小就是讓父母傷腦筋的搗蛋鬼，處罰、挨罵已成為他的日常生活寫照，十三歲那年，闖禍精陶德的身上有了新標籤 ADHD，但那不足以當作成績一落千丈的藉口，學習生涯最終撐不到高中畢業，當許多人都看哀他的未來，幸好，父母沒放棄他，尤其母親更是他強大的支撐，而至始至終最重要的，還是他自己也從沒放棄過「成長」，他的學業成績太差，在十八歲那年被退學，不久便奉子成婚，當他重新以同等學歷復學時，他開始認真看待自己那些亟待改善的部分，漸漸他從梳理自身的問題找出可以幫助自己修正的方法，甚至是可以幫助許多像他這類孩子的方式

一個被貼上過動症標籤的孩子，決心掀起一場學習革命，將自己送上頂尖的知識殿堂。

如果你的孩子是陳舊學校體系的受害者，本書能為家長和老師提供終極的準則。

本書特色：

●錦囊妙計：每章摘要文中的精華筆記重點，幫助你更認識孩子的世界、思路與種種行為背後的情緒脈絡。

●行動寶典：作者提出具體步驟，讓你也能用來支持適應不良的孩子。

教育交流道

創作者：柳林瑋醫師、 Re-lab 的吳培弘、王成祥與黃威愷、三少二設計的張志祺、 鄭皓元醫師、陳劭芊醫師以及泛科學的張白香。

出　處：Info2Act 團隊

發展遲緩怎麼辦？

跟著下圖的流程，就能依據小孩的狀況獲得協助。

1.

評估狀況

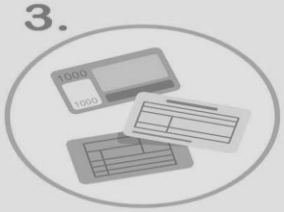
若擔心小孩有發展遲緩時，可帶至小兒科、復健科、或兒童心智科就診，完成聯合評估。

2.

確認診斷

團隊會依據聯合評估結果製作診斷報告，呈現小孩目前發展狀態，決定是否需要早療。

3.



申請輔助

診斷為發展遲緩時，可申請重大傷病卡、身心障礙手冊，並享有就醫與交通補助。

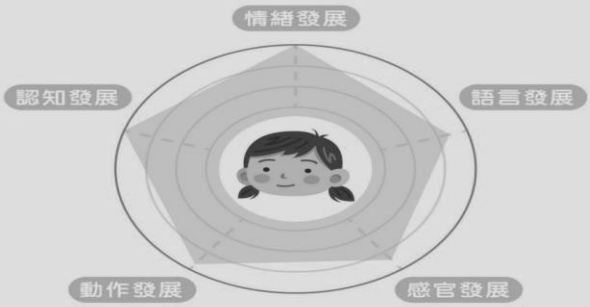
4.

選擇療育

依據發展遲緩狀態適用不同療育形式，包含醫院治療、日間托育、特教巡迴等。

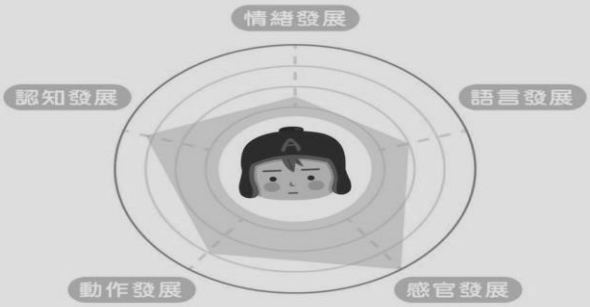
什麼是發展遲緩？

學齡前兒童共有五大發展面向，有任何一種發展不到正常範圍，即為發展遲緩。



小雅：3歲，喜歡和同儕一起玩

各方面能力有高有低，但均為正常範圍，不需早期療育。



小斯：3歲，具有亞斯伯格特質

情緒與語言面向落後，符合發展遲緩，可申請早期療育。

早期療育的專業團隊

Goal 結合家庭、醫療、教育的力量，才是完整的早療。早療可以幫助亞斯兒融入群體，讓成長過程更順暢！

<6歲 六歲前，都可以按照上一頁的流程，成為早期療育的服務對象！

父母加油站

為什麼聯絡簿總是忘了帶回家？

作者：王意中心理治療所所長/臨床心理師

出處：王意中部落格

放？不放？放書包？放抽屜？放抽屜？放書包？」內心的白天使與黑魔鬼交戰著。小哲手中拿著聯絡簿，躊躇許久，舉棋不定地猶疑著。

「當然要放進書包啊！這不是每天放學前應該要做的事嗎？」白天使在心裡理所當然地說著。

「拜託，聯絡簿帶回家？你忘了上面老師寫的東西？帶回給爸媽看？是找打喔？」黑魔鬼不客氣地反擊著。

「嗯，自己做事自己擔。既然犯了錯，就該勇於承擔不是嗎？更何況，還不是老師小題大作。只是在廁所打掃玩個水，讓後面那個倒楣、急著想要上廁所的低年級滑倒，這又沒有什麼？」白天使有些不以為然。

「所以，我才說聯絡簿不要放進書包，不就什麼都沒事？既然在學校都已經被老師處罰多掃一個禮拜的廁所，幹嘛還要告訴我爸媽這些鳥事？唉，這只會造成親子衝突而已啦！」黑魔鬼還是堅持己見，聯絡簿不要帶回。

「ㄟ，你別老是教壞小哲好不好？明明是自己故意將聯絡簿放在抽屜，卻老愛告訴父母大人說自己忘了帶？」白天使對黑天使的作為很有意見。「嗯，我這是讓小哲學習如何保護自己好不好？幹嘛明知山有虎，偏向虎山行？欠打欠罵喔？」

「什麼學習如何保護自己？真的是會找藉口。你知不知道忘了帶、忘了帶、老是忘了帶，已經開始被爸媽認為小哲是不是腦袋有問題也忘了帶？還聽從朋友建議是不是該帶他去看醫生？」

「看醫生？唉呦，我說白天使啊！這樣不就更佳完美了嗎？當大人們都誤以為小哲是生理有問題、是注意力的關係，那麼聯絡簿總是忘記帶回去不就天經地義。這就不用讓小哲每回放學前總是對著書包與抽屜天人交戰啊！」

「什麼跟什麼，我說黑魔鬼，原本很單純、可以直接面對的事情，為什麼硬要把它弄得那麼複雜？」「嗯，誰叫小哲在班上總是三不五時出狀況，而且班級導師總是愛告狀。唉，老愛把聯絡簿當訴狀在寫。」

「黑魔鬼，你這是在教小哲逃避責任耶！不該！不該！你不該如此把他帶壞。甜頭吃多了，他可是會養成說謊的壞習慣。」白天使邊揮手邊搖頭說著。

「哈！誰叫你的功力略遜我一籌啊！這可別怪我。」

白天使瞪著黑魔鬼。

「好啦！好啦！其實你的功力也很強啦！我們不相上下好不好？你沒看小哲他不老是無法做決定？聯絡簿放？不放？放書包？放抽屜？放抽屜？放書包？這回我們就看他自己如何做決定。」

「放？不放？放書包？放抽屜？放抽屜？放書包？」小哲猶疑著，而內心的白天使與黑魔鬼持續交戰……

「各位同學到走廊上排隊，準備放學回家。」導師大聲宣布著。

「耶！三戰兩勝，這回我又贏了！！！白天使。」

活動花絮

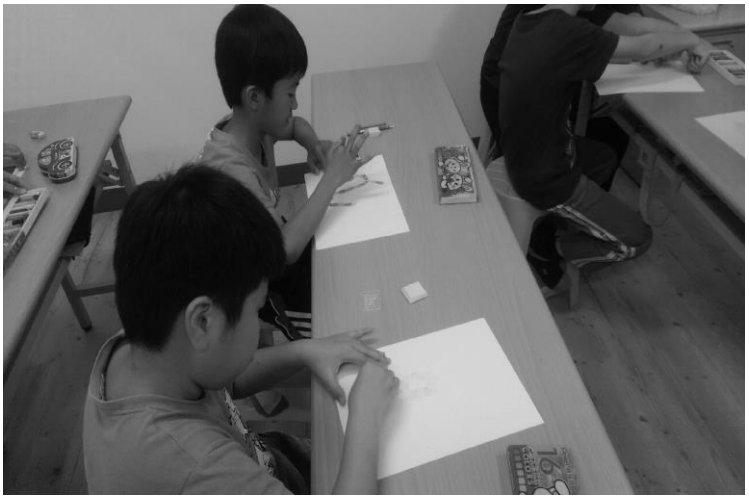
校園衛教研習

活動花絮

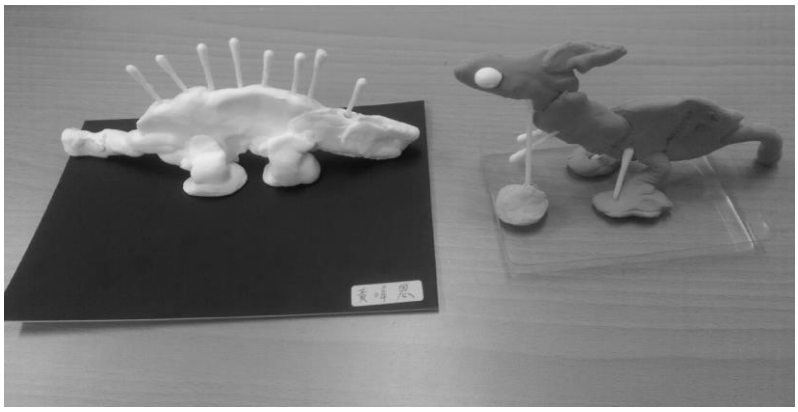
家長成長課程-有氧班

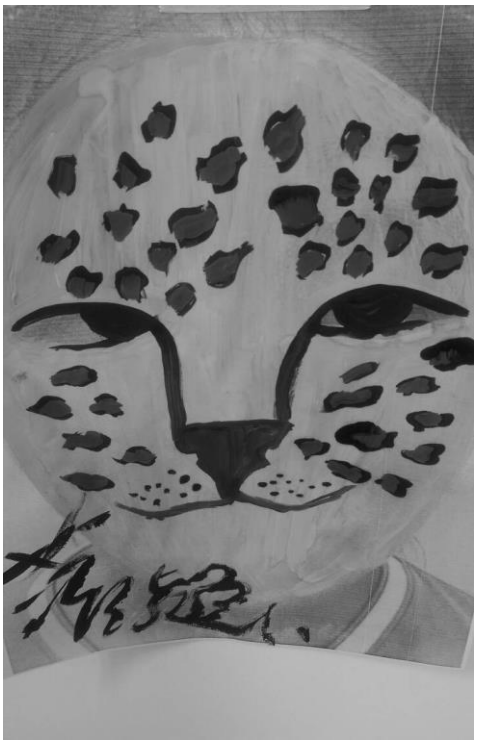
兒童課程-有氧班

社會技巧&藝術治療



藝術創作-作品展覽





有你真好---愛心捐贈芳名錄

我們誠摯感恩您的贊助，全部捐款將用於注意缺陷過動症疾患之復健、訓練、教育課程及會務發展上，使我們能有更多的資源為這群特殊兒童努力。謝謝您！

捐款收據明細

收據編號	姓名	金額	收據編號	姓名	金額
A990699	徐慧玲	617	A104005	李怡燕	500
A990700	作廢	-	A104006	陸正喆	500
A104001	胡玉君	1000	A104007	蔡奕霖	1000
A104002	王玟玲	1000	A104008	陸正喆	500
A104003	保昇汽車企業社	2000	A104009	王老寬	250
A104004	李品翰	200			

每月定期捐款收據於年底統一開立

劉斌興	每月 1,000 元	柯慈音	每月 500 元	沈亞莉	每月 500 元	張雨田	每月 500 元
吳如雯	每月 200 元	龔士鈞	每月 200 元	洪敏慧	每月 300 元	邱 慧	每月 500 元
弘彩商業廣告有限公司每月 1,000 元							

現在您可以選擇下列的方式支持我們：

◇ **郵政劃撥** 戶名：高雄市注意力缺陷過動症協會　　劃撥帳號：4202-1148

◇ **信用卡捐款**

請填寫【信用卡捐款授權書】，傳真至 07-222-2237 或郵寄至本會

◇ **支票捐款**

請開立抬頭：社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會

註明禁止背書轉讓以掛號寄至本會(註明捐款人姓名、電話、地址。)

◇ **ACH 自動轉帳**

於各大行庫設有活儲帳戶則可辦理定期自動轉帳代繳捐款。請來電向本會索取三聯式【ACH 自動轉帳轉帳授權書】，填妥三聯和加蓋您的開戶印鑑章(三份皆要蓋)後並附上存摺封面(有顯示帳號的那一面)影本寄回本會即可。若您中途要換銀行或換帳號轉帳，只要重新索取 ACH 自動轉帳授權書重填授權書即可。

加入會員

根據本會組織章程第六條，本會會員資格如下：

一、基本會員：贊同本會宗旨，設籍高雄市，年滿二十歲，為注意力缺陷過動症患者或其他障礙合併過動症者之家長，並繳納會費者。(入會費 1,000 元、常年會費 1,000 元)

二、終身會員：贊同本會宗旨，年滿二十歲，並一次繳納壹萬元會費。

以上會員申請時，應填具"入會申請表，並經理事會通過。

根據協會組織章程第十一條，本會會員之權益如下：基本會員和終身會員有行使表決權、選舉權、被選舉權、罷免權及課程優惠，每一會員為一權。

社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會信用卡轉帳捐款授權書

持卡人 姓　名		身份證 字　號	
聯　絡 地　址		電話號碼	
信　用 卡　別	□ VISA CARD □ MASTER CARD □ 聯合信用卡 □ JCB □ 美國運通卡 （請填寫識別碼□□□□）	發卡銀行	_____銀行
信　用 卡　號	□□□□ - □□□□ -□□□□ - □□□□		
持卡人 簽　名	（ 需與信用卡簽名一致 ）	有效期限	年　　月
協　會 代　號	（ 由本會填寫 ）	授權碼	（ 由本會填寫 ）
捐　款 金　額	NT$_____元，新台幣_____萬_____仟_____佰元整		
捐　款 期　限	自民國_____年_____月起至民國_____年 ____月止		
捐　款 方　式	□單筆捐款　□月捐款　□季捐款　□半年捐款　□一年捐款		

捐款人基本資料：**您填寫的資料本會將列為極機密之檔案處理，決不外洩。**

捐款收據抬頭：□ 同上　□ 另開姓名_____

捐款人生日：_____年_____月_____日

通訊地址：_____

E-mail：_____

本會收到您的捐款後，將儘快寄上捐款收據（可扣抵所得稅）

方式：□ 每次寄發　□ 每年底統一寄發

＊若您信用卡到期或變更，請致電告知（TEL：07-222-2238），謝謝