社團法人高雄市注意力缺陷過動症協會

~中華民國 107 年夏季號　第 56 期季刊~

總編輯：魏玉芬　　編輯：李易達

會　址：800 高雄市新興區中正二路 182 號 12 樓之二

電話：(07)222-2238 手機：0966-170012

傳真：(07)222-2237

服務時間：每週一~週五上午 10：00~下午 5：00(週四上午休息)

E- Mail：khadhd@ms45.hinet.net

網址：http://kaohsiungadhd.weebly.com

劃撥帳號：42021148 戶名：高雄市注意力缺陷過動症協會

國內郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1865號
雄字第214號

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！

歡迎高雄市學校申請 ADHD 特教研習~免費用~報名表在封底

服務項目	服 務 內 容
校園宣導講座	專業人員進入校園，提供教師認識注意力缺陷過動症特質及策略
家庭支持服務	家長情緒支持團體、家長成長團體課程、親職講座、志工電話關懷服務、親職教養諮商服務
衛教親職服務	親職教養、醫療及教育之介入與預防輔導講座
家長心靈分享	家長團體支持性互助平台 LINE 群組及臉書社團
兒童團體課程	社會技巧訓練、情緒 EQ 訓練、藝術治療、遊戲治療、專注力訓練、體適能有氧運動、快樂小陀螺暑期生活營
校園適應介入	協助處遇校園及親師問題
專業資訊服務	每季出刊之季刊及活動會訊，本會網站、臉書粉絲團、LINE 群組

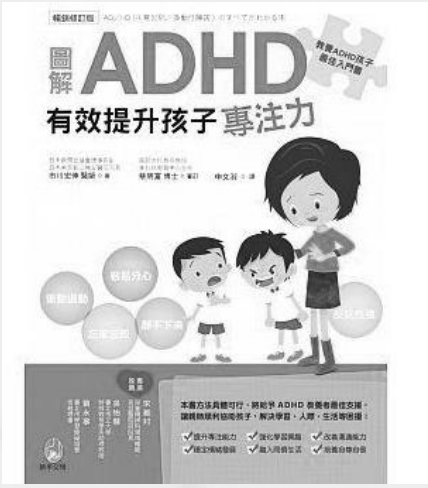
最新資訊都在 FB 粉絲團及本會網站~~歡迎加入

FB 粉絲團

本會網站

跳躍精靈書坊

書名：**圖解ＡＤＨＤ 有效提升孩子專注力**



作者： 市川宏伸

譯者： 申文淑

出版社：新手父母

出版日期：2016/12/31

語言：繁體中文

◎作者簡介

市川宏伸

日本自閉症協會理事，也是一名孤獨症（自病症）孩子的父親。現任東京都立梅丘醫院院長，該院為日本規模最大的兒童、青少年精神病專業醫院。一九四五年生。畢業於東京大學藥學研究所、北海道大學醫學部。曾在東京醫科齒科大學神經精神科進行研究，一九八二年起於東京都立梅丘醫院執業，一九八九年成為副院長，二〇〇四年起擔任院長。曾監修《兒童心理疾病了解手冊》（講談社），監譯《ADHD注意力缺失／過動症：給父母和專家的指導書》（東京書籍出版），編著《臨床者想知道的「兒童精神科」》（醫學書院）、《您不可不知的兒童心理照護》（永井書店），著有《青春期的心理疾病》（主婦之友社）等。

◎譯者簡介

申文淑

淡江大學日文系畢業。曾任報紙、雜誌、書籍之編輯。現為專職日文翻譯。譯有《圖解亞斯伯格症 有效提升孩子人際力》等書。

◎內容簡介

教 養 ADHD 孩 子 最 佳 入 門 書

！簡單！清晰易懂圖解模式，幫助了解 ADHD 的發展障礙

！方便！圖表說明搭配具體方案，省去自行摸索的茫然

！實用！生活教養守則＆應對解說，為親師困境找出口

以為孩子故意唱反調、調皮搗蛋、動個不停而大動肝火？

三天兩頭收到老師通知「孩子不乖」而感到丟臉與無奈？

以上可能是注意力缺失過動症（ADHD）導致的發展障礙！

本書具體可行的方法，將能給予 ADHD 教養者最佳支援，讓親師能順利協助孩子，解決學習、人際、生活等困擾：

・提升專注能力　・強化學習興趣　・改善溝通能力

・穩定情緒發展　・融入同儕生活　・培養自尊自信

【孩子有 ADHD 傾向，家長先做到２改變】

改變１＞改變思考模式，往好的地方想，但別太樂觀

用不一樣的想法跟心境面對，狀況其實沒有那麼糟！

壞的部分要正確認知，適當介入才能摸索最佳方式。

改變２＞讓孩子獨力完成工作，促進成長，增加信心

戒掉會讓症狀惡化的習慣：電視、電腦、過度保護，

創造可與人互動的場合：運動、做家事、去公園玩。

【當 ADHD 孩子發出訊號，適當應對很重要】

訊號１＞課堂上的麻煩製造機

ＮＧ！以強烈語氣或手段，制止過動當下的任何行為

ＯＫ！偶爾忽略孩子的脫序，表現「比較好」就讚美

訊號２＞有些科目總是學不會

ＮＧ！拿孩子和其他人比較，或要求達到相同的水準

ＯＫ！以圖形和顏色輔助，可以提高閱讀力和計算力

訊號３＞無法與同學打成一片

ＮＧ！把被排擠責任歸咎孩子，認定問題出在他身上

ＯＫ！穩定情緒、費心教導，引導孩子伸出友誼之手

訊號４＞在家出外都經常受傷

ＮＧ！一味限制孩子的行動或企圖營造絕對安全環境

ＯＫ！讓孩子適時經歷小危險，並趁機教他如何避險

訊號５＞說起話來條理不分明

ＮＧ！旁人不聽完就斷章取義，使孩子怨懟無限累積

ＯＫ！營造安心說話環境，慢慢教孩子如何表達自己

訊號６＞被罵時會加倍地暴怒

ＮＧ！情緒化反擊與責備孩子，或把他視為問題兒童

ＯＫ！態度問題擺一邊，心平氣和先聽聽孩子的心聲

父母加油站

對過動兒威脅利誘有用嗎？

作者：王意中臨床心理師

出處：王意中部落格

為什麼對於過動兒威脅利誘都沒有作用？該罵也罵了，該給的獎賞他也拿了，但是為什麼效果依然有限？這是父母與老師常發出的疑問。

我經常強調一件事：如果過動兒用罵的有用，那今天大概也不會有「注意力缺陷過動症」(ADHD) 這診斷的存在。

過動兒的核心問題是在自我控制上有了大狀況，對於規範行為的建立常常有困難，這也是讓大人感到頭痛的地方。

這篇文章讓我們來檢視一般運用獎勵與懲罰常見的迷思及須注意的細節。以期待孩子能夠增加與維持良好的行為，減少不適當行為出現的頻率。

開始之前，先清楚自己期待孩子改變的目標行為是什麼，先聚焦，愈具體愈好。例如安靜的坐在位置上、問問題先舉手、專注老師講話，以此類推。

當目標設定是孩子問問題先舉手，這時請思考在這目標行為出現時，我們給予孩子的回饋、反應是什麼？

由於每個孩子所在乎、在意的事物不盡相同。因此，在運用不同的增強物，例如社會性增強、物質性增強、活動權利增強、代幣（積點、積分），我們就必須清楚知道對於孩子的作用是什麼？當過動兒對於你的微笑很在乎,對於你的當面肯定很在意，這時社會性增強就能夠發揮它的作用。

我非常不建議以懲罰的方式來威脅孩子，例如「上課再講話，我就不准你下課。」有些老師發現偶爾用威脅的方式，似乎能達到短暫的效果。沒錯，甚至於只是發揮幾分鐘的作用而已。有時，孩子心一橫「既然你不讓我下課，乾脆我就繼續講話。」

對於過動兒來說，他需要立即性的增強。例如當好的行為一出現，他立即就獲得該有的回饋。這種現象很像線上打遊戲一樣，分數立即顯現。

我們運用增強的原理，透過獎勵的方式，在於強化孩子出現我們所預期的行為，並期待這些行為能夠長時間維持下去。

但獎勵的胡蘿蔔吃多了，對於孩子來說，久了也會反胃。

就以一般父母最常使用的一種方式，「你功課寫完，我讓你玩手機。」這時，我們期待孩子寫完作業的行為產生，但是驅動孩子寫作業的動力卻是玩手機這件事。

沒錯，親子之間也嘗了甜頭一段時間，但緊接著副作用就是孩子不斷的跟你討價還價。例如要求增加玩手機的時間，或者乾脆告訴你「他不想寫作業。」因為他現在也不想要玩手機，所以可以不寫作業。

這時，獎勵卻帶來副作用。長期的使用獎勵，讓我們忽略把孩子寫作業這件事情拉回到他對自己份內事務的負責，或學習的成就感上。

要讓獎勵達到應有的效果，在進行的過程中，當孩子的行為逐漸穩定了。這時是需要逐漸將這項獎勵、增強逐漸的消退或進行變化。例如原先寫完功課玩手機 30 分鐘，經過一、兩個禮拜之後，改降為寫完功課只能玩 15 分鐘。甚至於，最後寫完功課，什麼獎勵都沒有。因為，這本來就是孩子應該有的責任。

逐步運用與拿捏增強物的時間、頻率、強度，是一門科學也是藝術。這需要你不斷的演練，並觀察當中孩子行為的變化，再進行調整與修正。

前面提到，有些大人認為都罵了這麼多次，為什麼還是沒有作用？這裡我們可以停下來思考「為什麼罵孩子就有作用？孩子的好行為就會出現？」除非這責罵對孩子來說，發揮了嫌惡刺激的效果。

例如孩子非常厭惡被罵，為了迴避被你責罵，索性把不適當的行為移除。但如果責罵對於孩子來講，不痛不癢。當然，你所期待孩子行為改變的事情就不會發生。

在此提醒自己，不當行為的消除並不等同於好行為就會產生。例如當過動兒不再干擾上課說話，並不等同於他就學會保持安靜。這時，他的行為可能就轉向低頭玩指尖陀螺或滑手機。

在使用獎勵與懲罰之餘，請不要忽略孩子出現該行為背後的原因。避免僅將注意力關注在行為的表象，而忽略了那看不見的內在認知、想法與動機。

兒童及青少年成長系列

『親子人際情緒適應』以親子互動的形式進行，帶領父母學習在生活中實行情緒教育，透過父母協助讓孩子在家庭與學校都能自在與心情相處

『人際情緒適應團體』透過活動增加兒童情緒反應的認識及協助孩子因應情緒反應，課程目標在培養孩子挫折容忍還有情緒接納

『親子烘焙團體』透過親子烘培，在製作麵包餅乾蛋糕活動過程中，享受親子共學的樂趣，增進親子間的互動及親子烘培經驗

『搖滾烏克麗麗』夏威夷小吉他，好聽易學又可愛，搭配時下流行歌曲，大人小孩一起快樂地學歌曲，享受自彈自唱的快樂。

『社會技巧課程』

課程主軸包含三大部分：

1. 能處理自己的情緒、習得各種抒解壓力的方式，認識自我與接納自己的優弱勢能力，並提升自我效能
2. 能處理與他人有關的基本溝通、與人相處、處理衝突技巧、建立長期友誼的能力
3. 能具備在教室生存在教室情境能適當傾聽、表達需求或參與課堂討論，並能遵守教室或團體的規範及基本應對進退能力。

『藝術創作課程』利用各種不同美術媒材，例如：水彩、蠟筆、黏土、鹽巴或 3D 創作，融合美術陶藝、教育與治療，訓練孩子手部肌肉的協調性，加強大小肌肉放鬆與收縮的控制，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。

『體適能有氧運動』增進孩子們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。

家長成長系列

『家長增能團體』以團體諮商的方式進行，透過自我覺察、壓力管理、學習活動以及討論分享，協助家長提昇自我能量與親職效能。

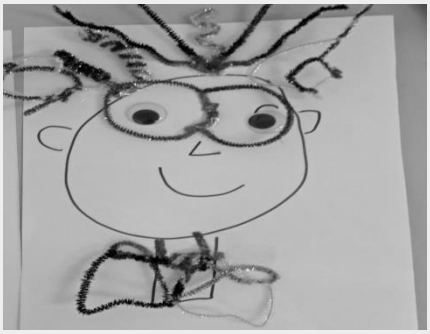
◎ 增進身心障礙學生及家長就學權益
◎ 提昇家長心理能量，學習情緒與壓力管理的技巧
◎ 親子關係探索，協助家長瞭解自己與孩子，以及孩子真正的需要
◎ 提昇與學校、老師的溝通互動及家長效能
◎ 建立家長之間相互扶持的網絡

『家長有氧瑜珈課程』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。

研習講座系列

『校園特教研習講座』透過系統性的講座協助老師了解注意力缺陷過動症的學生認識，提升教師特教知能與處遇，增進教師對過動症兒童之行為輔導能力。

小小畢卡索藝術創作



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
A104174	劉瓊蓮	200	A104177	JOHN TAYLOR	1,000
A104175	劉瓊蓮	200	A104178	陳漢修	1,000
A104176	陳思妘	1,000			

每月定期捐款收據於年底統一開立					
劉斌興	每月 1,000 元	張雨田	每月 500 元	弘彩商業廣告有限公司	每月 1,000 元
吳如雯	每月 200 元	龔士鈞	每月 200 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。

~ADHD 特教研習~申請表~

藉由專業研習講座提升親師處遇與特教知能，促進融合教育成效。

◆廣宣對象：高雄市各級學校對於過動症研習主題有需求之教師

◆申請費用：免費

◆講座時間：約兩個小時，會後留半小時給老師提問。

◆講座大綱：ADHD 診斷標準(即 ADHD 特質)及常見困難，普通班如何進行班級經營。

◆備註：

煩請學校準備：電腦、單槍、麥克風、簽到冊(學校自行準備，會後影印一份簽到表給協會)、前後測問卷講座結束後，本會將會收回做成效統計(檔案由協會提供再請學校協助印製給參與老師)~~~謝謝。

希望的日期及時間：　　年　　月　　日(　　)　　：　　~　　：

演講內容期待：1.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

大約人數(本會準備資料用)：＿＿＿＿＿人

申請單位：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　聯絡人與職稱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

聯絡電話：＿＿＿＿＿＿＿＿　分機：＿＿＿＿　手機：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電子信箱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

傳真：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

地址：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◎煩請貴校填具相關資料，再回覆**傳真** (07)222-2237 並來電確認收件（07）222-2238

◎聯絡人：李易達　　E-mail:khadhd@ms45.hinet.net

高雄市注意力缺陷過動症協會

成就過動兒最大的可能