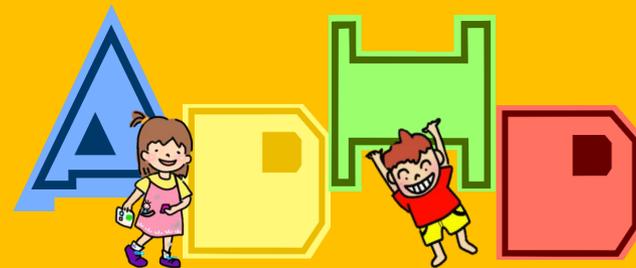


A蒂H弟 上學趣

兒童注意力缺陷過動症 (ADHD)
知能推廣教材



生涯發展支持

7

蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清
張桂貞、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

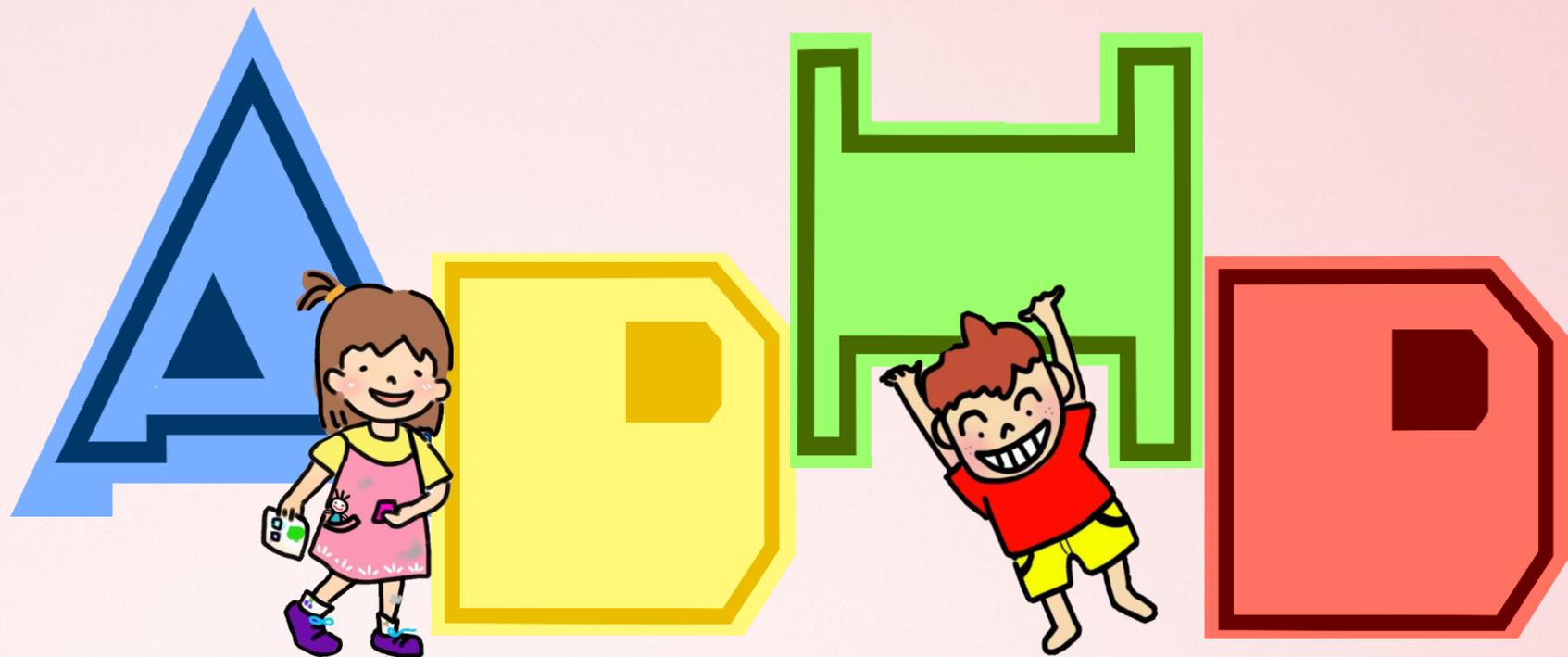


編著

A 蒂 H 弟上學趣

一 兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材 (共含八冊)

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 A D H D
模 組 二	教 師 自 我 效 能
模 組 三	生 活 管 理 支 持
模 組 四	團 體 參 與 支 持
模 組 五	個 別 學 習 支 持
模 組 六	社 會 互 動 支 持
✓ 模 組 七	生 涯 發 展 支 持



A蒂H弟上學趣

[生涯發展支持]

-兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材-
教育部國民及學前教育署

模組 簡介

說明ADHD學生
在生涯發展過程中容易發生的挑戰

協助教師找到學生需求

引導學生自我接納

引導學生自我肯定

學生得以有更適合的生涯發展

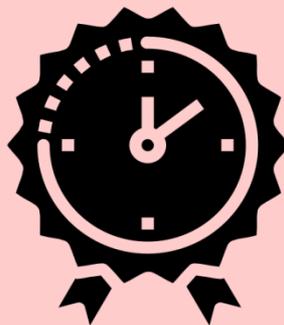
向度

自我概念



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

優勢能力



Created by Chameleon Design
from Noun Project

自我決策



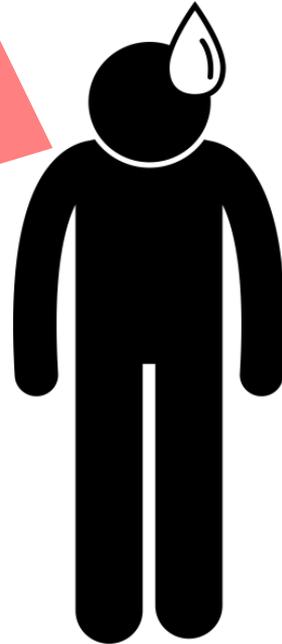
Created by TukTuk Design
from Noun Project



大家好我是**A蒂H弟**

無法「先停下來想想」
而常常惹麻煩

雖然知道規則及後果
但仍重複犯錯



想專心 卻無法專心

Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

這些都是我生下來就帶著的**挑戰**



Created by Mahmure Alp
from Noun Project

這些挑戰困擾著我
想到自己我常常覺得**很煩惱**



Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

無法專注 事情常常做不好 覺得自己一無是處

我需要學習 **自我接納** **了解限制**



Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

覺得自己比不上別人 乾脆什麼都不要做好了

請幫助我 **發掘優勢 提供舞台**



Created by Luis Prado
from Noun Project

對未來沒有任何期待 不曉得自己可以往哪條路走

請引導我 **自我探索 生涯探索**



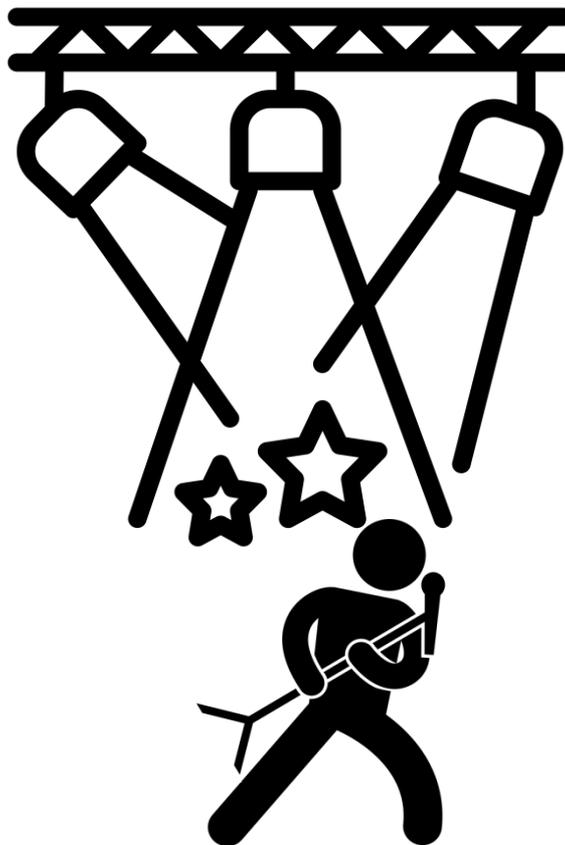
Created by William J. Salvador
from Noun Project

故事有沒有可能改寫
一起來幫ADHD學生**找到出路**



Created by Oksana Latysheva
from Noun Project

幫助他 認識自己 為自己做決定
看見自己的亮點



Created by pongsakorn
from Noun Project

Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

「放對位置，就是人才」

讓ADHD的學生有做最好的自己的權利



提供**事前支持** 減少**事後補錯**
才是好方法

Created by Iconic
from Noun Project

自我概念

自我
覺察



Created by darwis
from Noun Project

自我
接納



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰一



Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

我不知道自己怎麼了 想做好卻做不到
自己又做錯了好生氣，
同組的小明看著我笑，氣死我了！

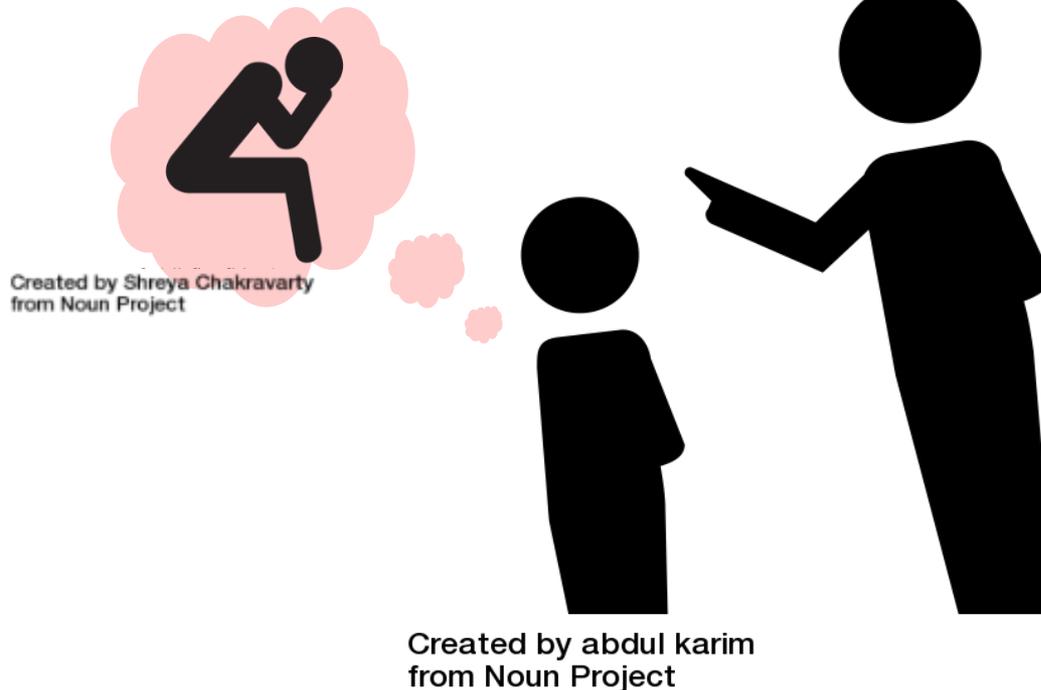
需求一



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

我需要 **自我覺察** 認識自己的特質

挑戰二



在班上常常被同學告狀，又被老師叫去責難
我覺得自己**一無是處**，什麼都做不好
分配工作時我**乾脆擺爛**！

需求二



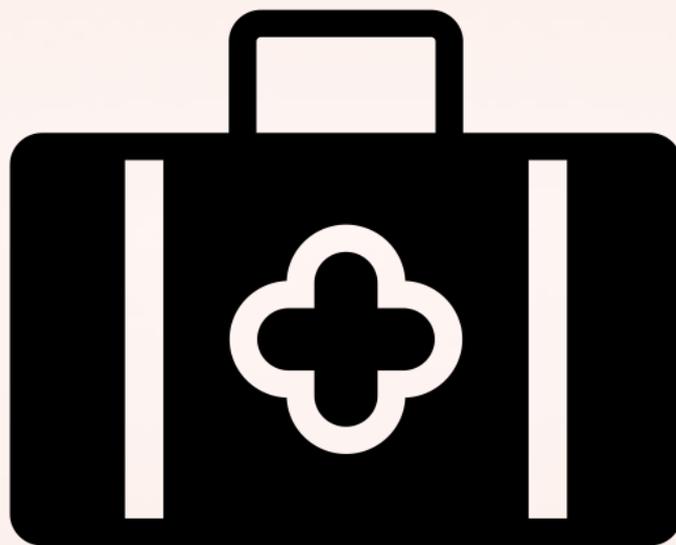
Created by Adrien Coquet
from Noun Project



Created by Ignat
from Noun Project

我需要學會 **接納自己**

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境一

不夠瞭解自己的特質，對自己**重複犯的錯生氣**，
甚至遷怒他人。

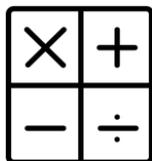


都是你一直吵我，
我才一直做錯，
你走開啦！

Created by Deemak Daksina S
from Noun Project

急救包一

O



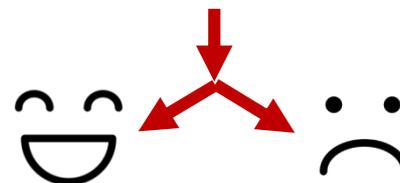
Created by Proicat
from Noun Project

X



Created by Jonathan Couffio
from Noun Project

找出擅長及不擅長的科目



Created by Yeouli Kwon
from Noun Project

找出情緒臨界點



Created by Aenne Briemann
from Noun Project

找出挫折感來源

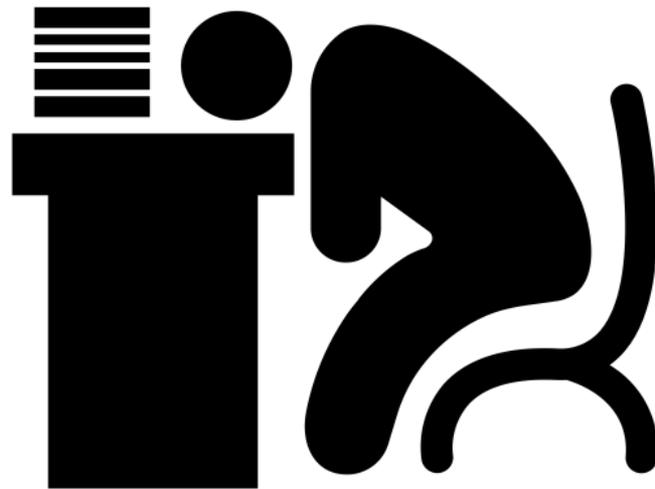


Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

暫停手邊工作，試著冷靜

情境二

因為常被同學告狀，或被老師責難，所以覺得自己
一無是處，什麼都做不好。



Created by Karthik Srinivas
from Noun Project

急救包二



Created by Mundo
from Noun Project

引導發掘優勢能力，指派
擔任**適合的班級幹部**，
或**科目小幫手**。



Created by Adam Stevenson
from Noun Project

建立班級獎懲制度，並設
計自我表現紀錄表，指導
學生**紀錄自己的進步**。

優勢能力

優點發掘
與深耕



Created by Arafat Uddin
from Noun Project

換個角度
看行為



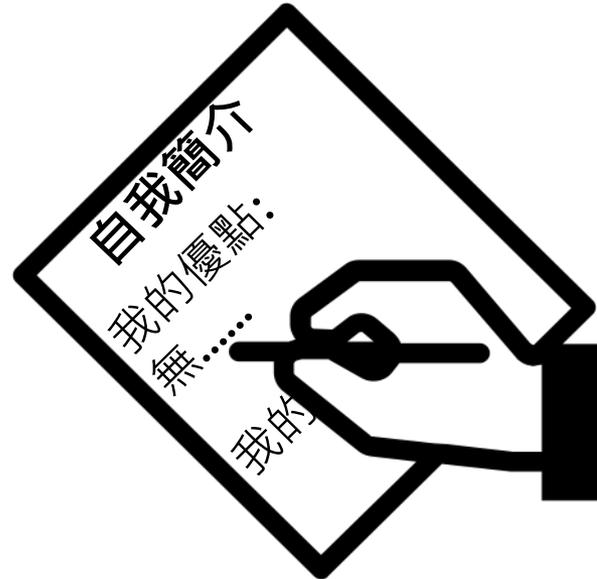
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰三



Created by Musavvir Ahmed
from Noun Project

覺得自己比不上別人，我**沒有任何優點**

需求三



Created by anbilero adaleru
from Noun Project

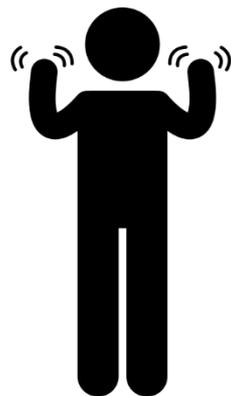
我需要學會 **看見自己的優勢**

發掘優勢 1

優點發掘與深耕



學生做什麼事的時候最專注



從學生願意做的開始



多元培養興趣

發掘優勢 2

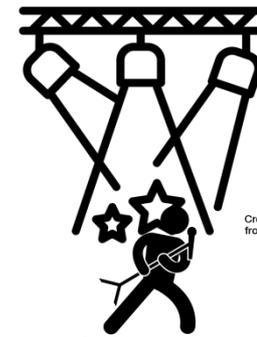
換個角度看行為

對於相關特質
賦予正向意義

動來動去

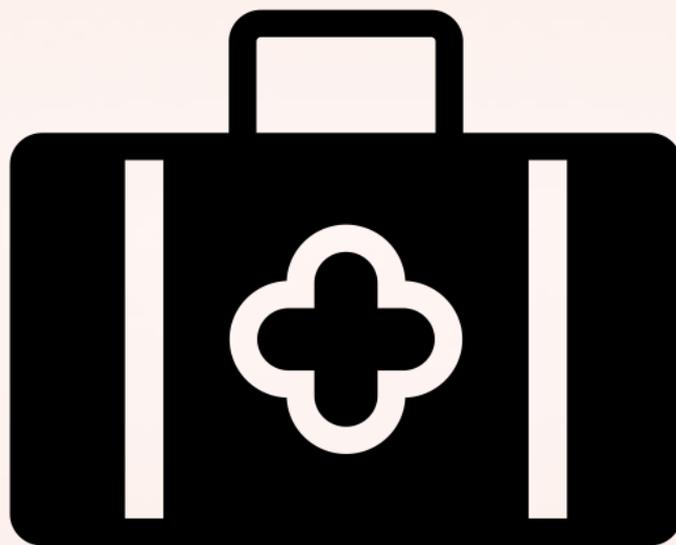
愛做白日夢

愛講話



提供可以發揮的舞台

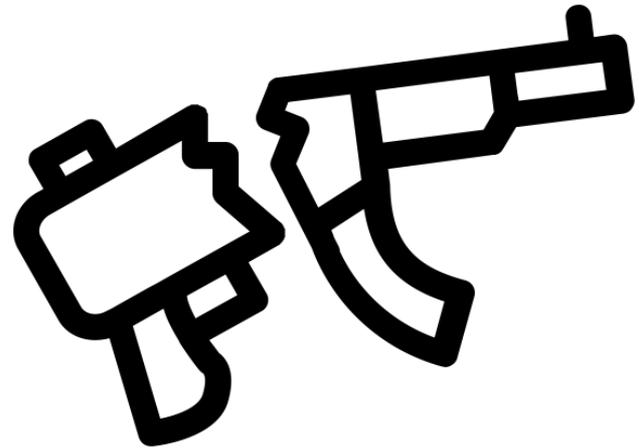
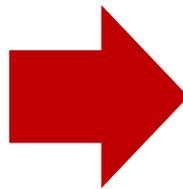
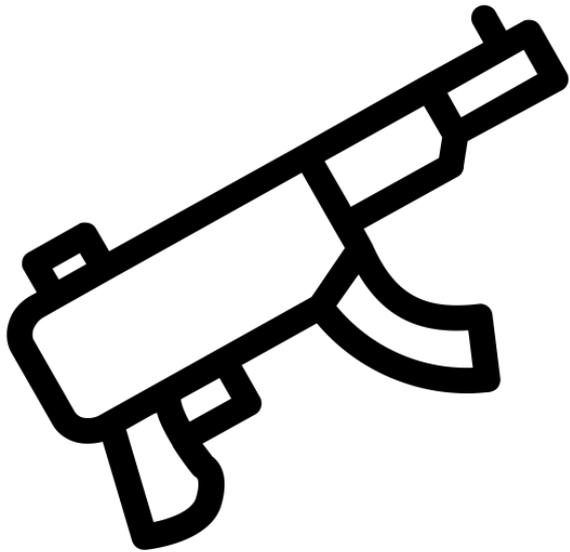
情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境三

還沒搞清楚一切就**以為自己懂了**，什麼都想參一腳。有特定興趣卻用在不適當的地方，例如：**對科學有興趣卻拆了同學的玩具**。



Created by Wira
from Noun Project

Created by Wira
from Noun Project

急救包三



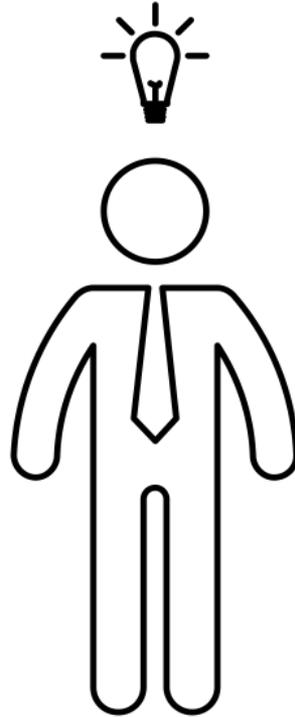
Created by Mello
from Noun Project

分組時介入，為學生安排能發揮其專長及優點的工作。



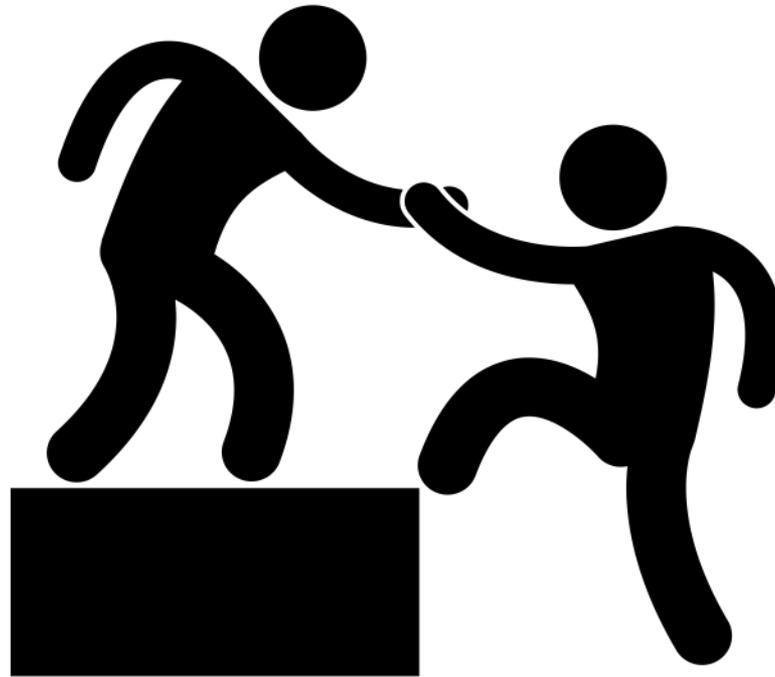
Created by romzicon
from Noun Project

利用班級朝會時間讓學生上台分享其興趣或研究，鼓勵參加校內外比賽



Created by Lluisa Iborra
from Noun Project

其他好方法分享



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

出現困難徵兆
請留意他可能**需要幫忙**

常常覺得**無聊**
行為表現**懶散**

他在學習時
顯得很**容易放棄**
、缺乏動機



他態度很消極，
做事情前常常
懷疑自己做得到

容易被激怒
事件過後表現極度**沮喪**

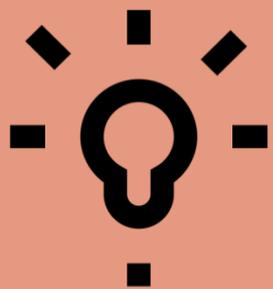
當要分享自己的優點時，
他有**說不出來**的情形



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

幫他找出亮點

找亮點 檢核表



Created by Ralf Schmitzer
from Noun Project

- 他做_____的時候
最**樂在其中** 最**全神貫注**
- 超級**點子王** 有無限創意
- 超強**包容力** 不與人計較
- 班級**開心果** 坦白無心機
- 敏銳**觀察力** 能看到細節
- 勇敢**冒險王** 大膽行動派

自我決策

自我
探索



Created by Fajar Wahyu Pribadi
from Noun Project

生涯
規劃



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

挑戰破解



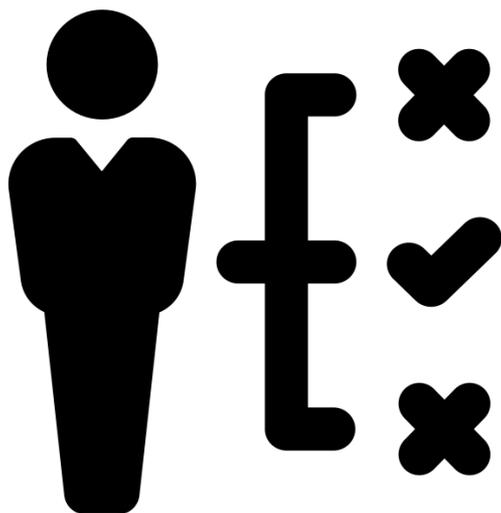
Created by Bart Laubsch
from Noun Project

挑戰四

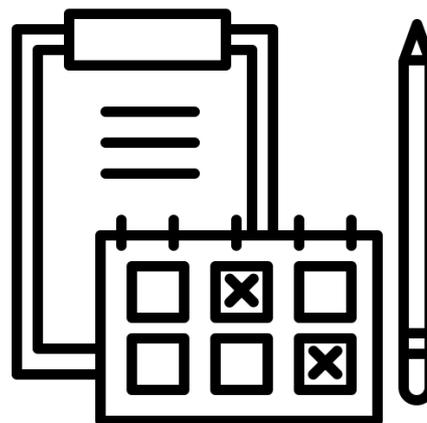


什麼都想做 可是我無法持續 什麼都做不好
我好迷惘長大以後到底可以做什麼

需求四



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project



Created by Maria Kislitsina
from Noun Project

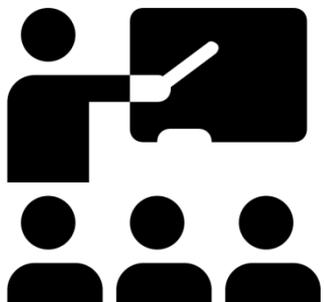
我需要學會 **決策能力與規劃技巧**

情境急救包



Created by Ruslan Dezin
from Noun Project

自我決策



Created by Rflor
from Noun Project

設計課程**教導**探索自我，**發展**興趣與專長。

覺察與瞭解自己**有權決定**

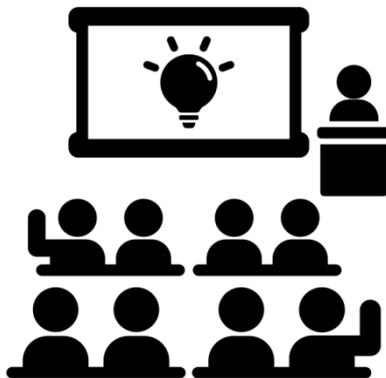


Created by parkjoun
from Noun Project



Created by parkjoun
from Noun Project

- ① 自我的發展
- ② 自己的興趣與志向



Created by Lisole
from Noun Project

運用**技藝學習**探索活動，增加自我探索機會

生涯規劃 1



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

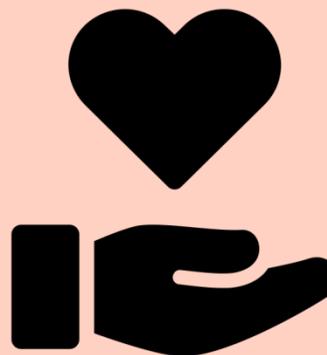
訂立**自己的目標** -

期待以後做什麼 變成什麼樣的人



Created by parkjsun
from Noun Project

認識
職業類別



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

建立**正確的**
職業價值觀

生涯規劃 2

知道如何作決定
找到**適合自己的位置**

- ① 發展對職業世界的認識
- ② 自己想做的事與能做的事
- ③ 維持基本生活需求



Created by Buena Buena
from Noun Project



Created by Vahid Radekshman
from Noun Project



Created by Alena Artemova
from Noun Project



Created by ProSymbols
from Noun Project



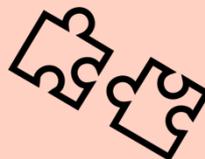
Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project

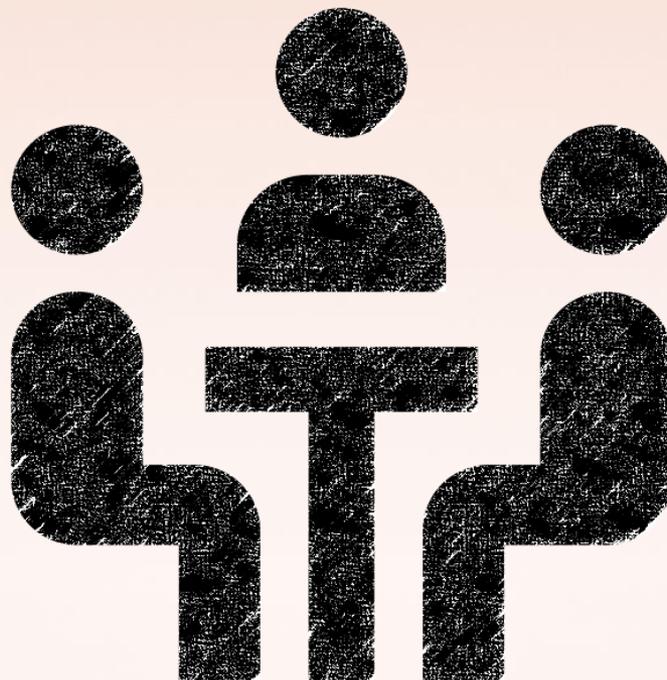


Created by SBTS
from Noun Project

休閒生活規劃

延伸思考

1. ADHD學生在「自我覺察」、「自我接納」中遇到的挑戰可能有哪些？
2. ADHD學生還未認識接納自己前，可能面對新的挑戰還是有容易放棄的情形，你可以怎麼做？
3. 思考您如果要幫助班上ADHD學生「發揮優勢」時，可能會遇到的挑戰是什麼？
4. 當遇到了上述的挑戰，您預計怎麼解決？



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

小組共創時間

針對學生的需求 找到好點子



Created by Iconic
from Noun Project

提供**事前支持** 減少**事後補錯**



讀懂心 **用好招**



有事做 **少出錯**



早規劃 **輕鬆過**



[生涯發展支持]

附 錄

投影片 1

本教材於電腦投影播放時，請以PDF閱讀軟體之全螢幕模式播放，即可如同PPT簡報檔以跳頁方式呈現，請查閱所使用閱讀軟體之設定方式。

投影片 2

目的：ADHD學生在生涯發展過程中容易發生的挑戰，並幫助教師找到學生的需求，進而能引導ADHD學生自我接納及自我肯定，在發覺自身優勢能力後，也能有更適合的生涯發展。

投影片 3

一、目的：呈現生涯發展支持主要架構。
二、參考說明：在生涯發展支持模組中，分成三大向度 - 自我概念、優勢能力及自我決策，本模組將發展相關策略協助ADHD學生由接納自己、瞭解自己的優點出發，進而培養學生能規劃自己的生涯發展。

投影片 4

一、目的：帶入簡報檔要介紹的主角，介紹主角A蒂H弟。
二、參考說明：注意力缺陷過動症ADHD學生，化名「A蒂H弟」，以下是發生在「A蒂H弟」身上的小故事。

投影片 5

一、目的：說明ADHD學生在日常生活中常見的三大挑戰。
二、參考說明：種子講師引導時，可請現場教師分享自己經驗中，ADHD學生會有什

麼生活中的挑戰，請積極澄清ADHD學生不是故意的，而是天生就帶來這些挑戰。

投影片 6

- 一、目的：說明ADHD特質對ADHD學生成長過程的可能挫折與困擾。
- 二、參考說明：引導教師思考如果自己很難專心時，會有什麼困擾。

投影片 7

- 一、目的：說明ADHD學生可能的心態。
- 二、參考說明：一連串的挫折會導致ADHD學生自我概念低，心態上容易覺得自己什麼都會失敗。

投影片 8

- 一、目的：說明ADHD學生可能的心態。
- 二、參考說明：瞭解ADHD學生長期失敗的經驗，最後會認為自己沒有任何優點，面對任何事情時，容易做出直接放棄的決定。

投影片 9

- 一、目的：說明ADHD學生可能的心態。
- 二、參考說明：
 - 1.因為自我概念低，導致ADHD學生對於未來要做什麼沒有具體想法，不知道該怎麼做，徬徨無助之下，自我決策能力低落。
 - 2.自我決策能力是什麼？今天要穿什麼衣服去上學、上班？今天的中餐要吃些什麼？下課、下班後要做什麼？諸如此類，每個人每天都要做好多不同的選擇、做好多不

同的決定，而這每一個決定都能夠反應出每個人不同的個性、價值及喜好，而每天做選擇、做決定的機會讓我們有能力決定我們該如何在社會上生活。

三、參考文獻：鍾鎮宇(2004)智能障礙者自我決策之探究。

投影片 10

目的：ADHD學生因本身特質的影響，需要特別教導自我覺察、自我決策等能力，以促使其生涯發展更順利。

投影片 11

一、目的：鼓勵教師肯定ADHD學生的優點。

二、參考說明：

- 1.講師舉例說明正向肯定ADHD學生優點之重要性。
- 2.可分享傑出ADHD成功人士的經驗，激勵現場教師。

投影片 12

一、目的：鼓勵教師肯定ADHD學生的優點。

二、參考說明：每個人都有優缺點，可以舉例說明放對位置對每個學生的重要性。

投影片 13

一、目的：預防是最好的策略。

二、參考說明：事前預防措施是幫助學生擁有成功經驗最可行的方法。

投影片 16

一、目的：情境分享 - 想做好卻做不到。

二、參考說明：在日常生活中，ADHD學生可能因為一時恍神或衝動，越幫越忙，被同學抱怨或嘲笑，他也想做好，但總沒有好的結果，引導教師體會ADHD學生在情境中的心情。

投影片 17

一、目的：引導ADHD學生認識自己，陪伴學生了解自己，ADHD學生需要被教導與學習 - 瞭解別人眼中的我是個什麼樣的人。

二、參考說明：或許ADHD的學生常常犯錯，但非一無是處。引導教師除了讓ADHD學生了解自己的特質及優缺點之外，也可從他人對自己的態度與行為了解自己，獲得正向的自我概念。

投影片 18

一、目的：情境分享 - 自我概念低落，容易放棄。

二、參考說明：ADHD學生常犯錯，被同學告狀或被教師指責，易造成ADHD學生索性全部放棄、擺爛，但ADHD學生走到這一步前，是經歷過許多的挫折，及不知道自己可以怎麼做。引導教師體會及同理ADHD學生心情，以引導ADHD學生面問題，並採取正向的解決方式。

投影片 19

一、目的：說明ADHD學生需要了解自己的特質、興趣與專長。

二、參考說明：

1. 引導教師瞭解可以進行的活動內容 - 知道自己的限制，接納自己的不完美。

2.在自我覺察部分，可以從下列幾個向度跟學生討論：

- (1)學生是否能描述和討論自己的特質。
- (2)學生是否瞭解自己目前特質跟ADHD有相關。
- (3)學生是否能夠陳述對於自己有ADHD狀況的歸因。
- (4)學生覺得自己需不需要協助。
- (5)學生是否能覺察自己常在哪些情境中較會產生問題。

投影片 22

一、目的：

- 1.引導ADHD學生找出自己擅長及不擅長的科目，以及情緒臨界點。
- 2.引導ADHD學生找出挫折感來源，可先暫停手邊工作，試著冷靜下來。

二、參考說明：

- 1.找出情緒臨界點的作法，建議可從帶著ADHD學生覺察自己的情緒開始，提問內容如下：事情發生當時你的心情如何？(可提供情緒詞語卡做選擇)，你生氣嗎？難過嗎？
- 2.停：發生上述的情境時，請學生暫停手邊的工作，冷靜後，再開始思考如何進行手邊的任務。
- 3.想：了解自己生氣的原因，如果是因為任務難度造成的挫折，可引導去討論如何用對方法解決問題；如果是因為和同學之間的言語衝突，則要協助調節；如果是因為自己的急躁不小心，則需要教導如何自我提醒或分段完成等策略。
- 4.做：了解自己的問題和原因後，依討論策略執行。

投影片 24

一、參考說明：

- 1.引導發掘優勢能力，指派擔任適合的班級幹部，或科目小幫手。
- 2.建立班級獎懲制度，並設計自我表現紀錄表，指導學生紀錄自己的進步。

投影片 27

一、目的：情境分享 - 負向自我觀感。

二、參考說明：當ADHD學生經常沒有成就感，總是覺得自己比不上別人，一無是處，做任何事就會有一搭沒一搭，提不起勁。若能同理ADHD學生低自信與低自尊，對學習與行為造成的影響，方能引導其了解自己的優勢能力。

投影片 28

一、目的：說明ADHD學生需要瞭解自己優勢。

二、參考說明：

1. 引導教師瞭解自己的優勢，進而來思考如何教導ADHD學生發展優勢，看見ADHD學生的優點，等於幫他的人生點亮一盞明燈。
- 2.透過提問討論進行以下活動。
 - (1)想一想，自己做什麼的時候最專心、表現最好。
 - (2)運用技藝學習探索活動，增加學生自我探索機會。

投影片 33

參考說明：

- 1.分組時，不留痕跡地適時安排ADHD學生專長的工作，既能讓ADHD學生完成任務，又能讓大家看到他的優點。
- 2.利用班級早自習或公開場合，讓學生能上臺分享自己的興趣或有研究的主題，除促進同學間彼此認識不為人知之處，亦能提高學生的自信。
- 3.若能發掘學生的優點，鼓勵參加校內外的比賽，重視過程甚於結果，對於ADHD學生也是一項重要的體驗。

投影片 34

參考說明：接下來要提供現場觀察ADHD學生的行為檢核以及其他策略供大家選用參考。

投影片 35

參考說明：說明教師在ADHD學生跌到谷底前即時拉一把的重要性。

投影片 36

參考說明：當ADHD學生出現這五項困難徵兆時，請提供關心與引導。

投影片 37

參考說明：介紹發掘ADHD學生優點的教學活動。

投影片 38

- 一、目的：換個角度看行為，發掘他的亮點。
- 二、參考說明：種子講師可以引導教師想一想他做什麼事情時、最專注、最樂在其中？

- 1.從ADHD學生願意做的事開始發掘優點，引導教師接力或小組練習語句完成活動，鼓勵教師創意發想。
- 2.積極訓練ADHD學生生活能力或培養專長，減少衝突發生的機會。

投影片 41

- 一、目的：情境分享 - 對於生涯規劃的迷惘。
- 二、參考說明：引導教師體會ADHD在情境中的心情。對ADHD學生來說，「都沒有稱讚我」「我到底有什麼優點？」生活的迷惘可想而知。

投影片 42

- 一、目的：ADHD學生需要教導與學習覺察與瞭解自己有權決定自我的發展。
- 二、參考說明：
 - 1.引導教師思考自我決策可以怎麼教學。
 - 2.透過提問討論進行以下活動。
 - (1)知道如何作決定。
 - (2)討論工作的必要性。
 - (3)探索自己的興趣與何種職業特質相近。
 - (4)描述對未來生涯的期望。

投影片 44

目的：說明自我探索與生涯規畫的策略。

投影片 49

參考說明：

1.分為四組，抽籤選出小組共創主題。

2.參考主題：

(1)自我覺察組。

(2)接納自己組。

(3)看見優勢組。

(4)決策與生涯規劃組。

教材名稱：A蒂H弟上學趣－兒童注意力缺陷過動症（ADHD）
知能推廣教材－生涯發展支持模組

發行人：彭富源

發行單位：教育部國民及學前教育署

總編輯：蔡昆瀛

副總編輯：吳怡慧

執行編輯：楊佳樺

編著者：蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷、
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清、
張桂貞、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

人物繪圖：黃琬萱

美術編輯 / 視覺設計：陳家琳

助理編輯：莊萱琳、林晏廷、
許瑋欣

編製單位：臺北市立大學

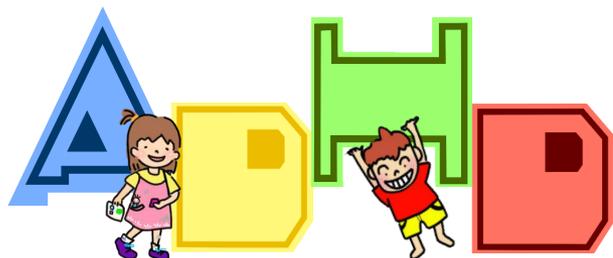


教育部國民及學前教育署

注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣計畫

歡迎推廣與分享，引用請註明出處

2019年5月



A 帶 H 弟 上 學 趣
生涯發展支持

兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材