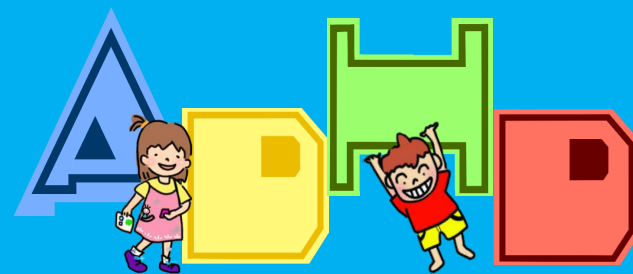


# 第一次 教A蒂H弟 就上手

青少年注意力缺陷過動症 (ADHD)  
知能推廣教材



生活管理支持

3

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

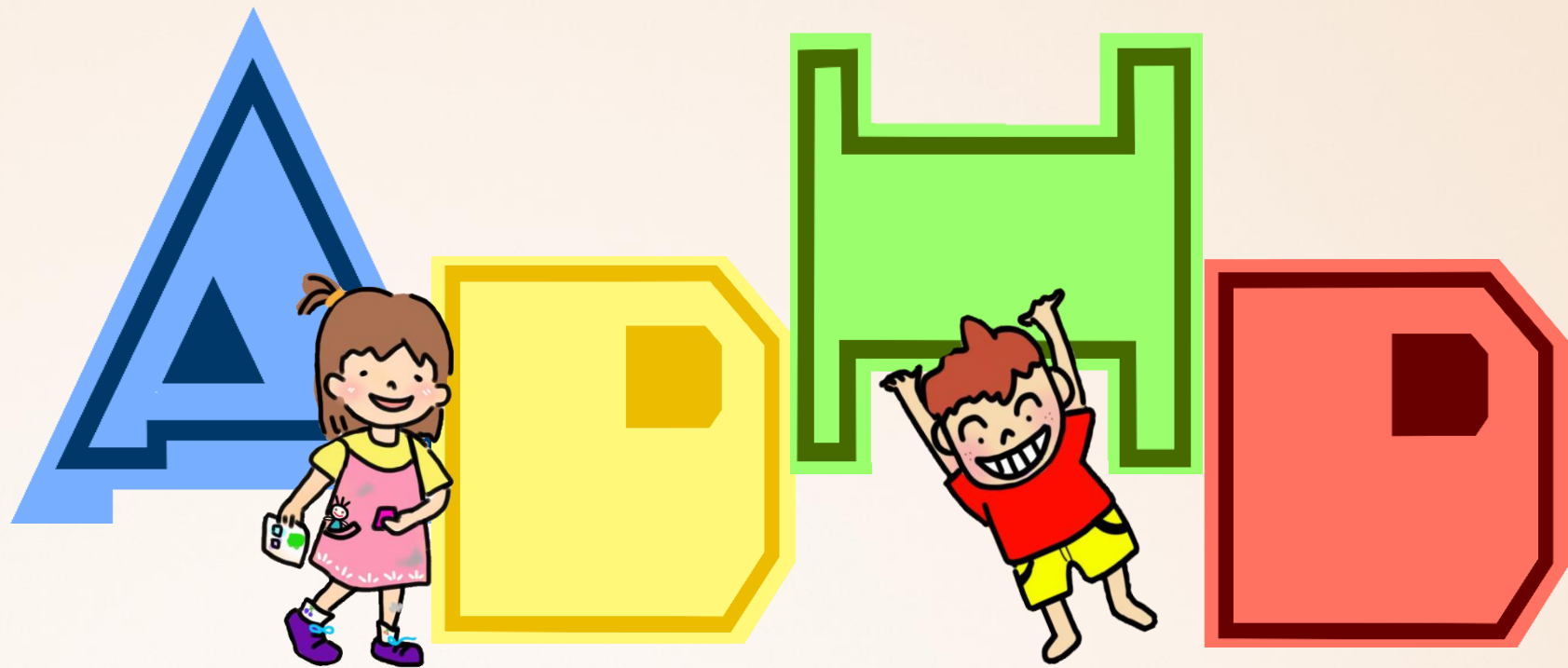


編著

# 第一次教 ADHD 弟就上手

## 一 青少年注意力缺陷過動症 ( ADHD ) 知能推廣教材 ( 共含八冊 )

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 ADHD
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



第一次教A蒂H弟就上手  
[ 生活管理支持 ]

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

# 簡介

針對ADHD學生因生理特質

缺乏組織能力

缺乏計畫能力

在學校及生活中出現的狀況提出原因分析和說明

協助教師

了解學生的特質和行為

提供相關解決策略

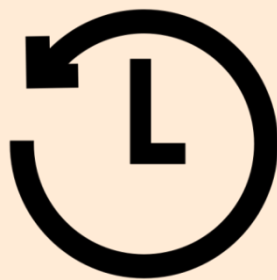
# 向度

## 自我照顧



Created by Danil Polshin  
from Noun Project

## 時間管理



Created by asianson.design  
from Noun Project

## 休閒管理



Created by Jakub Čaja  
from Noun Project

# 自我照顧

環境清潔  
與維護



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

金錢  
管理



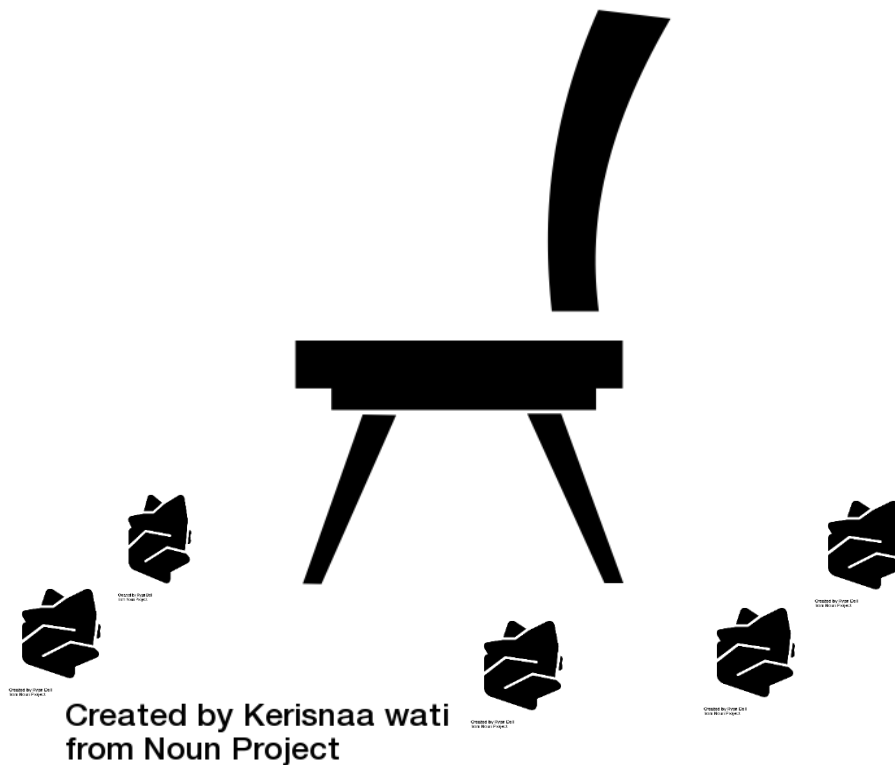
Created by Sitcho Igor  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

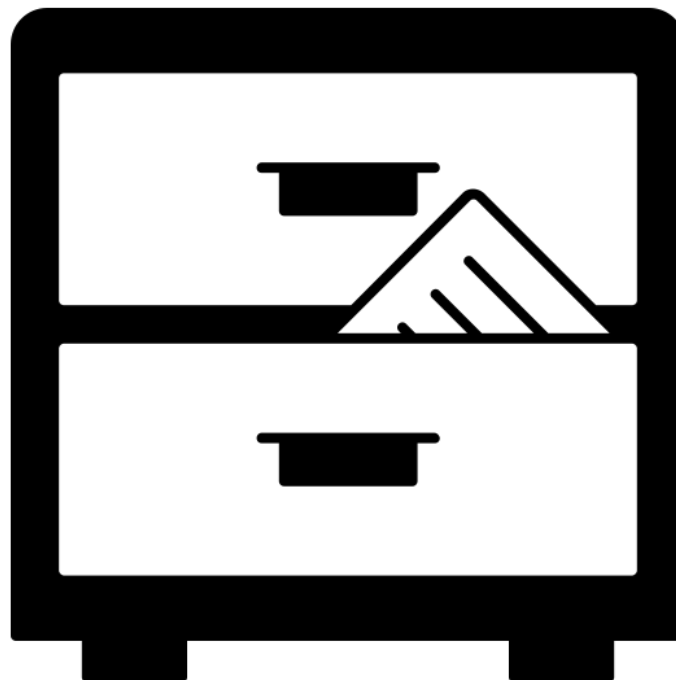
# 挑戰一



座位亂七八糟，地上有垃圾



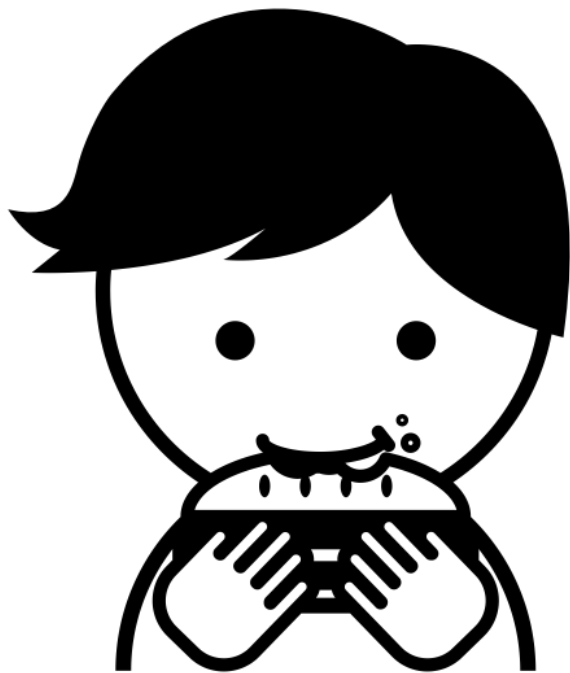
## 挑戰二



Created by rivercon  
from Noun Project

不會整理書包，抽屜塞滿東西

## 挑戰三



Created by Llisole  
from Noun Project

吃東西，會掉滿桌滿地  
吃到一半的東西塞進抽屜，忘了收拾

# 環境清潔與維護方面，我們期望學生

整理書包

桌面整齊



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

抽屜整潔

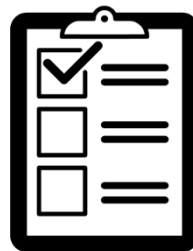
座位四周整潔

## 策略一



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

提供具體  
整理方式

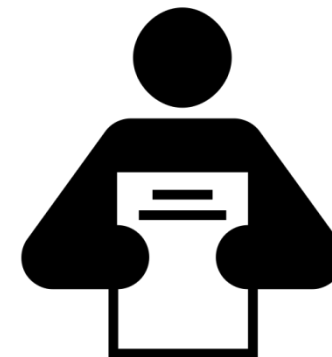


Created by Maico Amorim  
from Noun Project

用檢核表  
自我提醒



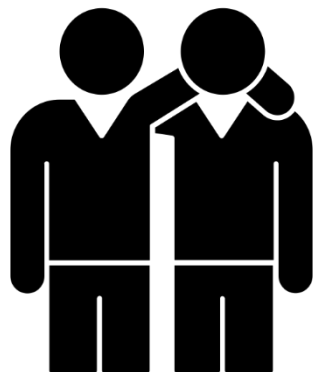
Created by Maico Amorim  
from Noun Project



Created by Magicon  
from Noun Project

其他情境  
類化學習

## 策略二



Created by Symbolon  
from Noun Project

### 同儕協助



Created by Creative Stall  
from Noun Project

### 同儕學習



Created by  
from Noun Project



Created by Becris  
from Noun Project

### 獎勵制度

## 挑戰四



Created by Shital Patel  
from Noun Project

## 衝動購買

## 挑戰五



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

## 借貸不清

## 挑戰六



Created by IconTrack  
from Noun Project

沒有規劃、不知節制



# 金錢管理方面，我們期望學生



Created by Becris  
from Noun Project

理性購買



Created by Becris  
from Noun Project

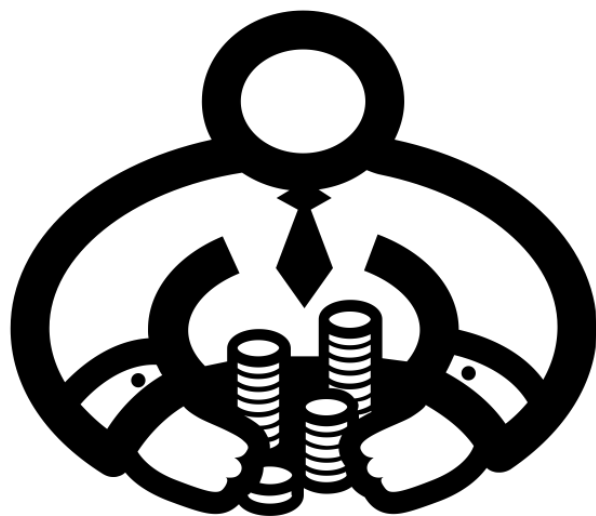
借貸清楚



Created by Becris  
from Noun Project

規劃用度

# 金錢支配方面，我們期望學生懂得



Created by Dan Hetteix  
from Noun Project

分辨需求 - 想要或需要

借貸、預支

保本、預留

抑制購物衝動

## 策略三



Created by Luis Prado  
from Noun Project

### 抑制衝動

日期	內容	收/支	剩餘
12/25	奶茶	支\$ 20	\$ 275
01/25	獎學金	收\$ 500	\$ 775

Created by Ramakrishna Venkatesan  
from Noun Project

### 記帳



長時間  
規律地養成

Created by  
from Noun Project



Created by Edwin Prayogi M  
from Noun Project

### 理財方式

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境一

午休時間，老師要每位同學清理自己的座位，但H弟只顧著去打球。回到教室，衛生股長抱怨他的座位是全班最髒亂的，旁邊的同學也附和：「有時候還有異味飄出來。」結果H弟生氣地大叫：「我才沒有！」

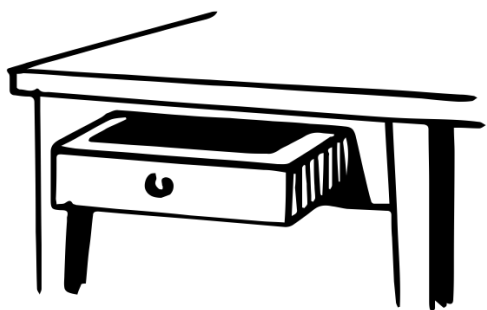


Created by Creative Stall  
from Noun Project



Created by Andrew Doane  
from Noun Project

# 急救包一



Created by Francesco Cesqo Stefanini  
from Noun Project

## 整理抽屜的方式



Created by Michael Stüker  
from Noun Project

## 書包的整理方式

# 抽屜檢核表

項目	內容	已完成 ( O )	未完成 ( X )	Double Check
1	丟垃圾			
2	整理書本			
3	整理講義、考卷			
4	整理文具			
5				
6		欄位或內容可依需求增減		

# 書包檢核表

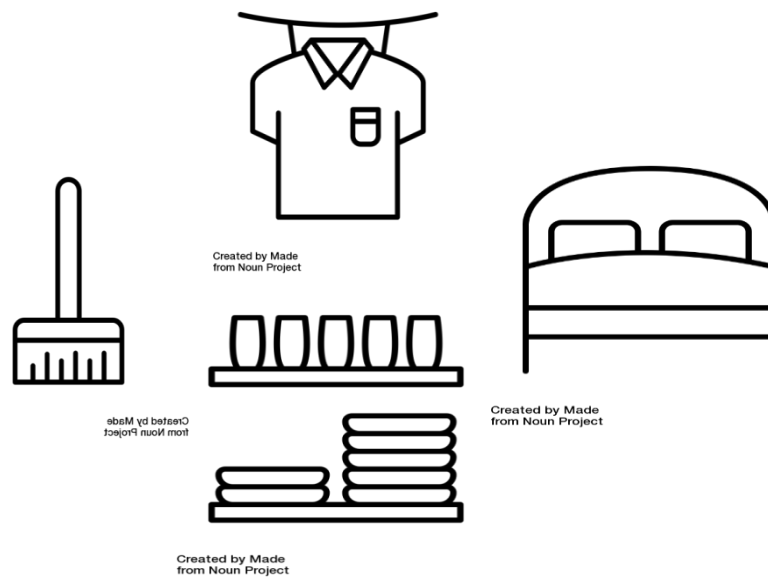
項目	內容	已完成 ( O )	未完成 ( X )	Double Check
1	清空書包			
2	依明天課表整理書包			
3	放入明天要交的作業			
4	放入明天要帶的學用品			
5	聯絡簿簽名並放入書包			
6		欄位或內容可依需求增減		





Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 每天定時清除垃圾



## 家庭環境整理



Created by Verfay Designs  
from Noun Project

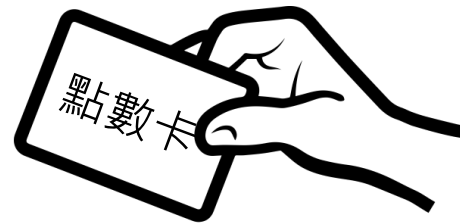
## 選定小天使、小老師

## 情境二

H弟想儲值遊戲點數，但媽媽不給錢買。H弟想到絕招，只要不買午餐，每天可存60元，但H弟又無法忍受飢餓，每天中午，就拿一根湯匙，從每位同學的飯盒挖一口飯菜，這樣他就能吃飽，又可省下午餐錢買點數，卻造成同學的困擾。



Created by Creative Stall  
from Noun Project



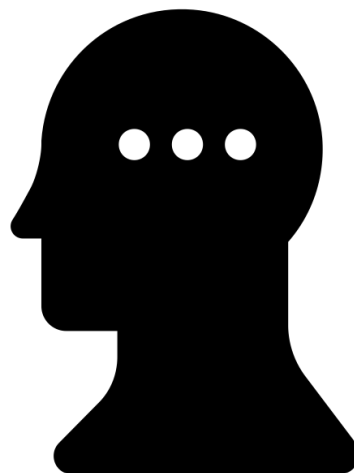
Created by Stephen JB Thomas  
from Noun Project

# 急救包二



Created by iconomania  
from Noun Project

停



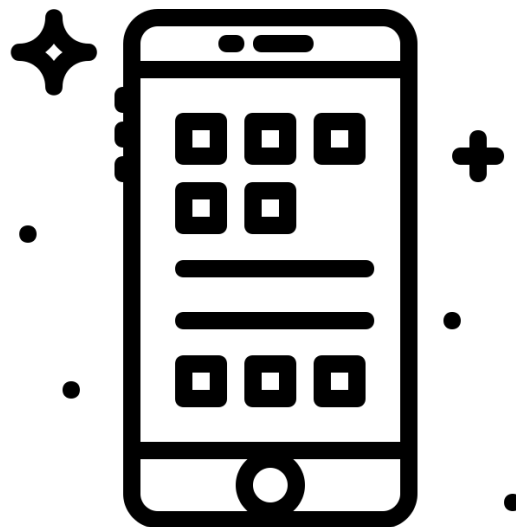
Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

想



Created by Kevin Eichhorn  
from Noun Project

做



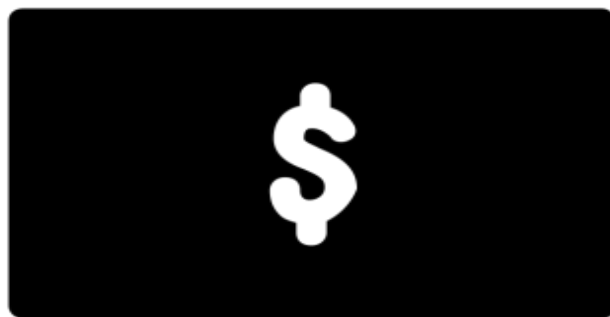
Created by Ben Davis  
from Noun Project

## APP記帳軟體

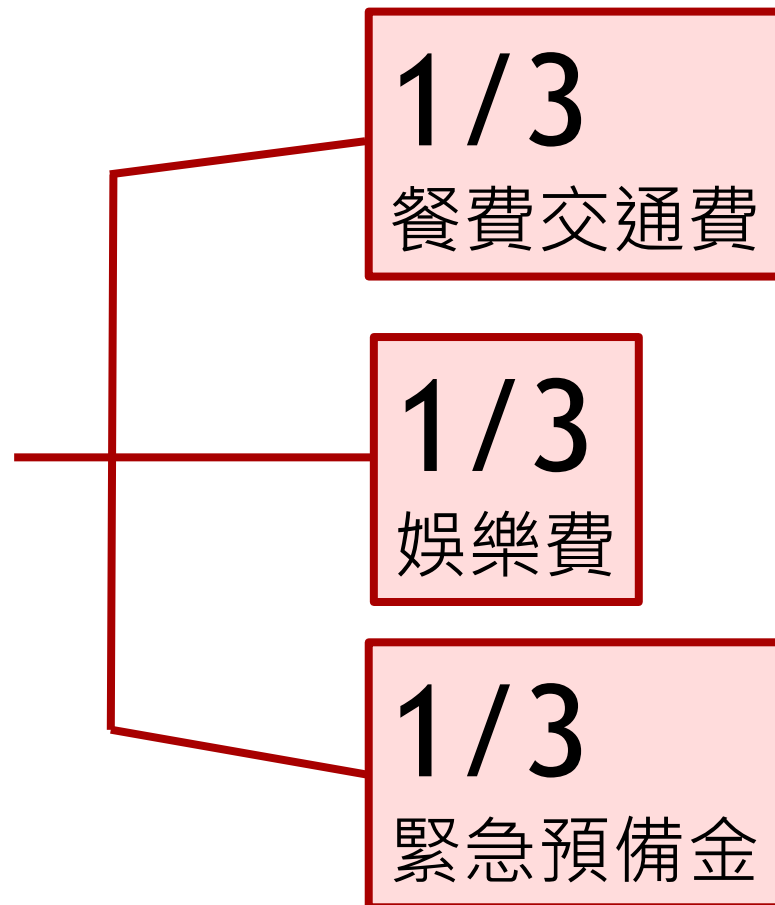


Created by Asimbla  
from Noun Project

## 信封理財法



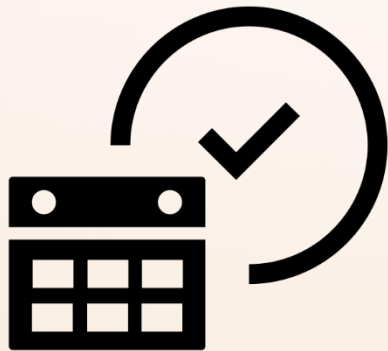
Created by Royyan Wijaya  
from Noun Project



## 三三三理財法

# 時間管理

作息  
安排



Created by Aneeque Ahmed  
from Noun Project

事務  
管理



Created by Wira  
from Noun Project



# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 挑戰一

無法分辨  
輕重緩急

上課鐘響  
還逗留他處

現在要交的作業沒寫沒交，  
反而先寫簡單但不急著完成的功課

Created by sara giacomini  
from Noun Project

## 挑戰二

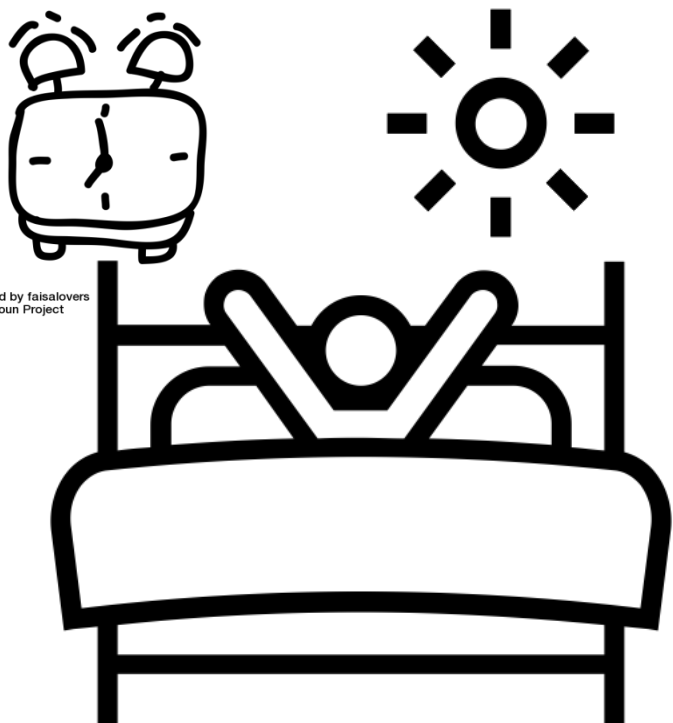


Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



拖太晚才睡

## 挑戰三



Created by faisalovers  
from Noun Project

Created by sachan  
from Noun Project



早上起不來

# 我們期望學生.....

復舊還舊

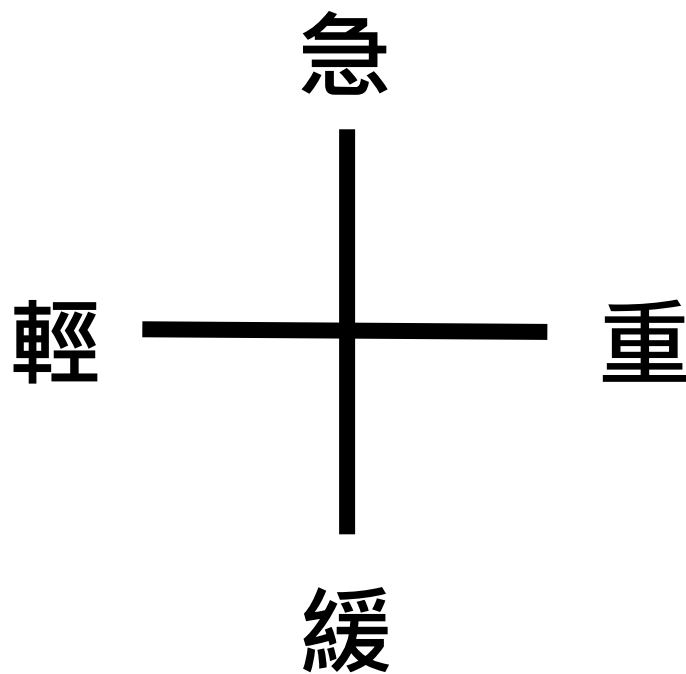
一次只做一件事

做不事延



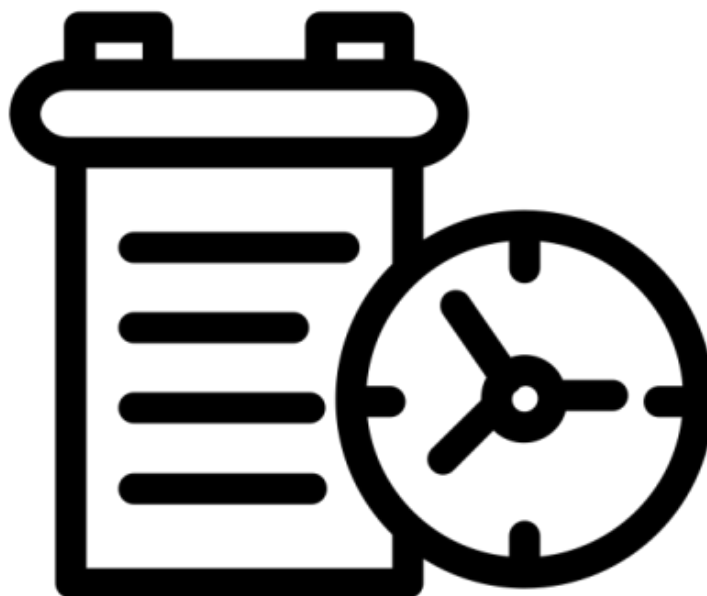
Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

# 策略一



學習分辨此刻**最重要**的事

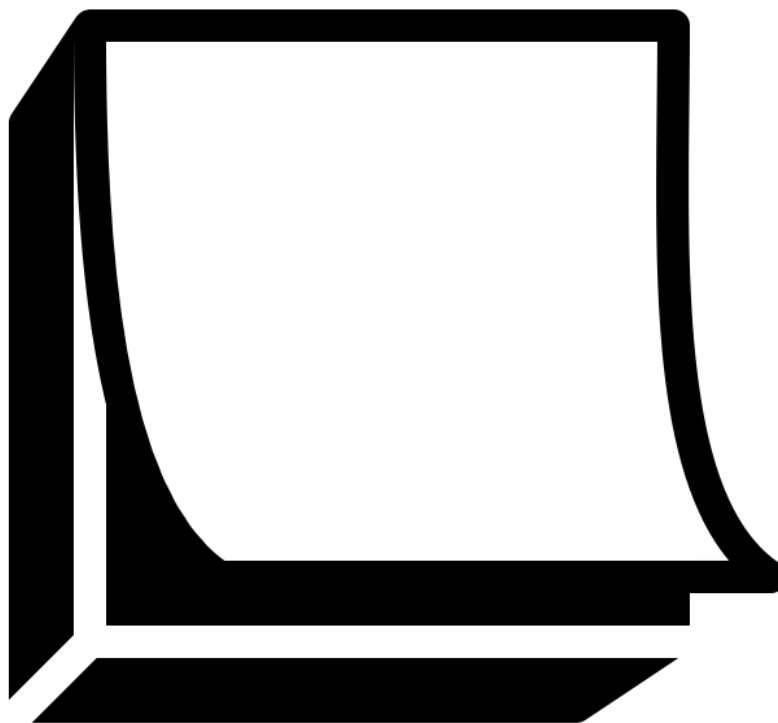
## 策略二



Created by Wira  
from Noun Project

訓練**預估**每樣任務所需時間

## 策略三



Created by icon 54  
from Noun Project

**便利貼法**：列出待完成事項，排先後順序



## 策略四



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

### 行事曆使用

傳統紙本

手機拍照

Google行事曆  
提醒功能

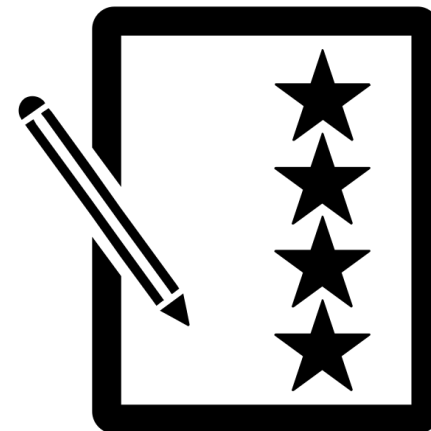
## 策略五

提醒：待完成事項



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

檢視：已完成事項



Created by Anwer Hossain  
from Noun Project

**每件事項設定完成最後期限**

# 情境急救包



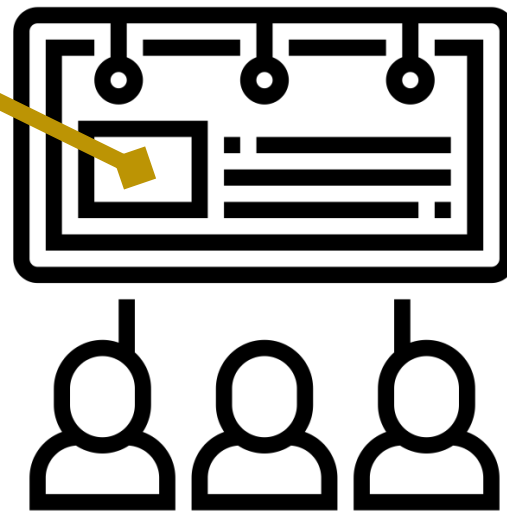
Created by Ruslan Dezn  
from Noun Project

## 情境四

每個月的最後一天，導師會公告結算每位同學的出席及各科作業繳交狀況，A蒂繳交作業狀況只達三分之一，H弟上課遲到次數，是全班之冠。

### 遲到次數排行表

- NO.1 H弟
- NO.2 皮皮
- NO.3 阿華



Created by Eucalyp  
from Noun Project

## 急救包四



Created by Anusha Narvekar  
from Noun Project

提示系統



Created by Unlimiticon  
from Noun Project

自我提醒



Created by Llisole  
from Noun Project

增強策略

# 休閒管理

健康  
管理



Created by Federico Falaschi  
from Noun Project

休閒  
生活



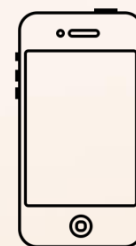
Created by Josue Oquendo  
from the Noun Project

運動  
益處



Created by Vladimir Belochkin  
from Noun Project

3 C  
素養



Created by Yaroslav Samolov  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

# 健康管理方面，我們期望學生

規律的生活

懂得  
如何生活

健康飲食



早睡早起

情緒穩定

Created by Hopkins  
from Noun Project

良好習慣



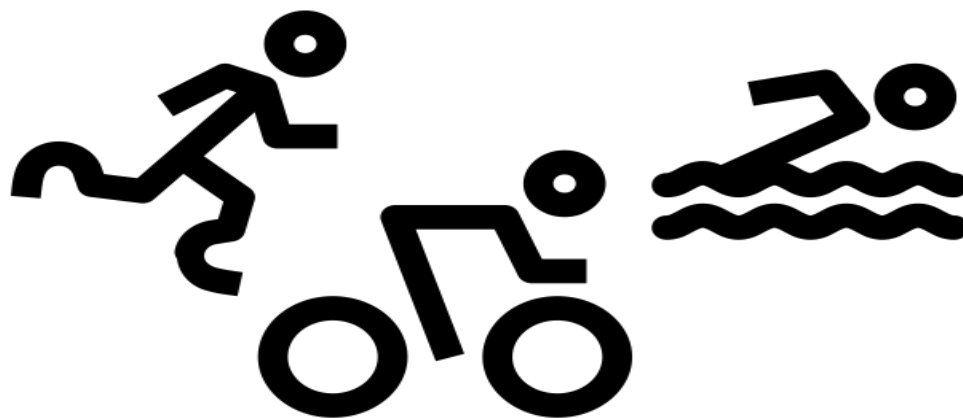
# 策略一



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

**與家長討論**，分析原因

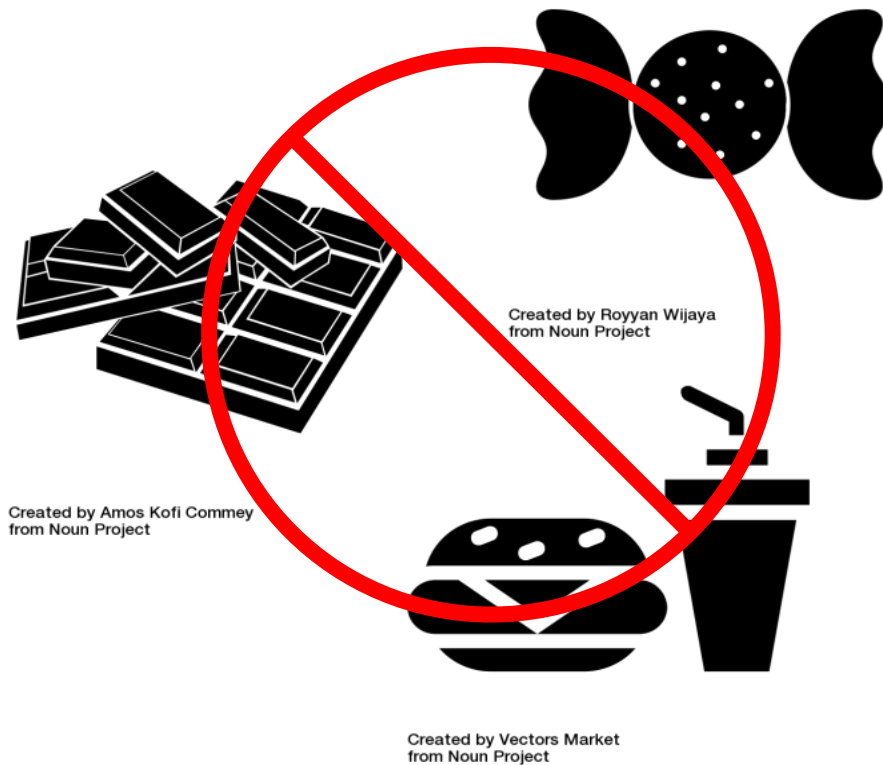
## 策略二



Created by anbileru adaleru  
from Noun Project

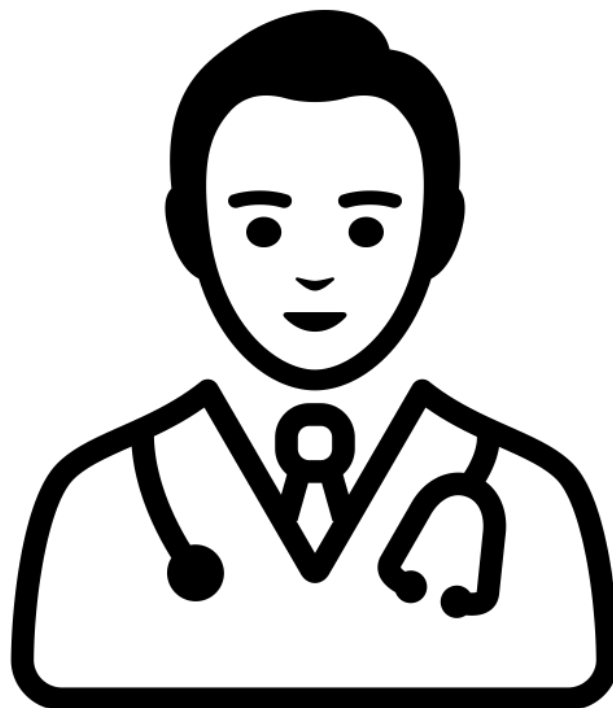
因體力旺盛，可用**運動**解決

## 策略三



多吃原型食物，少吃加工食品

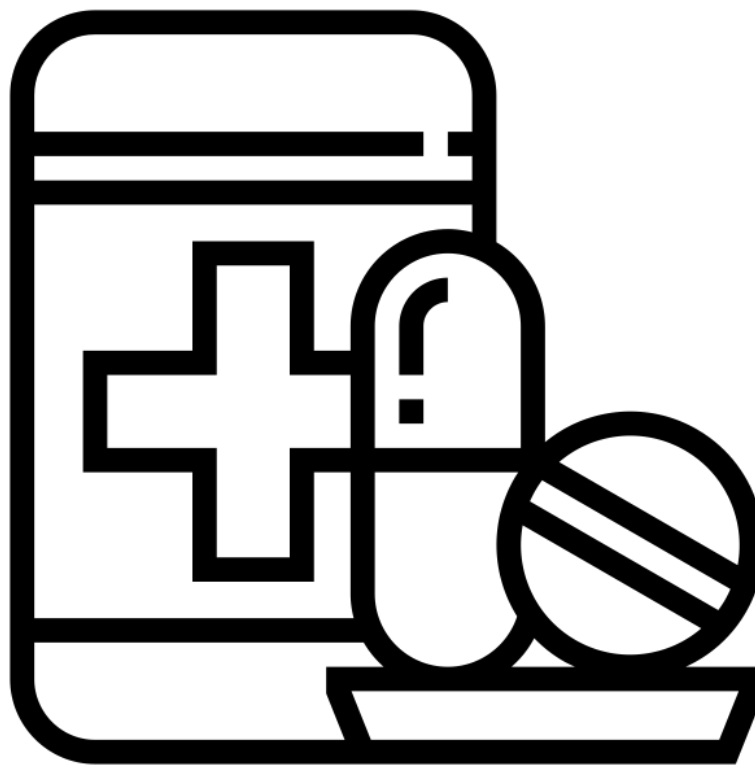
## 策略四



Created by David  
from Noun Project

「分心不是我的錯」  
尋求醫療資源

## 策略五



Created by Eucalyp  
from Noun Project

用藥疑慮，諮詢醫生



## 休閒活動對A蒂H弟的好處

# 豐富休閒生活的目的在於



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

增加生活經驗與聊天題材  
過程重於結果

# 策略六



Created by Creative Stall  
from Noun Project

Created by gayatri  
from Noun Project



Created by Mello  
from Noun Project

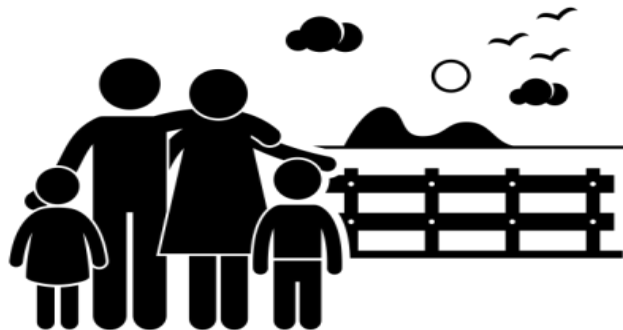


Created by Wira  
from Noun Project

## 體能運動



# 策略七



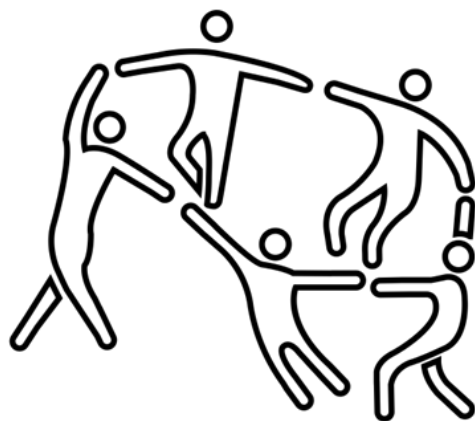
Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project



Created by Maxim Kulikov  
from Noun Project

## 旅遊與戶外活動

# 策略八



Created by Robyn Cadavona  
from Noun Project



Created by Saeful Muslim  
from Noun Project

## 團康活動、歡唱

# 策略九



Created by Yazmin Alanis  
from Noun Project



Created by Denis Sazhin  
from Noun Project

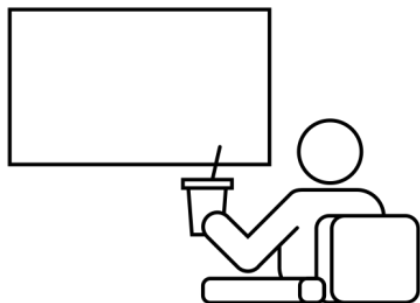


Created by Chameleon Design  
from Noun Project

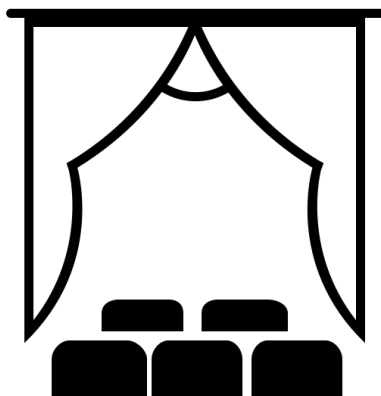
Created by Lee  
from Noun Project

## 飼養小動物、栽培花木

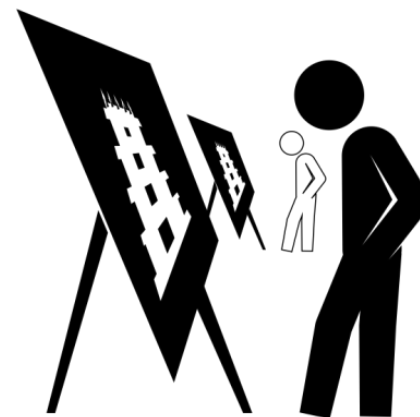
# 策略十



Created by Josue Oquendo  
from the Noun Project



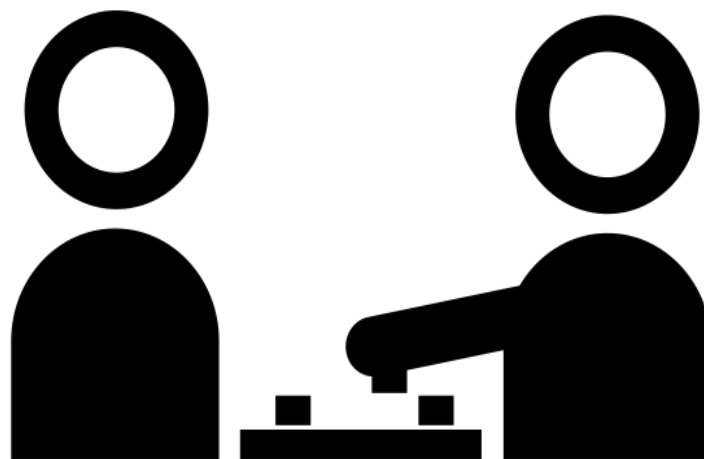
Created by Manivasakan  
from Noun Project



Created by Vijay Ragavan  
from Noun Project

## 各式藝文表演活動

# 策略十一



Created by Piotrek Chuchla  
from Noun Project

## 遊戲、桌遊

## 策略十二



Created by Ralf Schmitzer  
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

## 創作、學習才藝

# 策略十三



Created by Michele Pinna  
from Noun Project

## 社會服務

## 策略十四



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project



Created by Yazmin Alanis  
from Noun Project

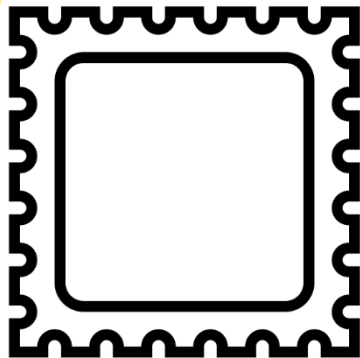


Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

## 學習技能



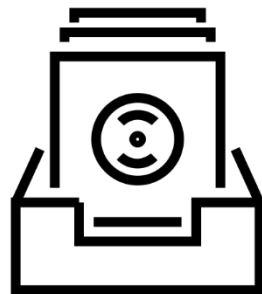
# 策略十五



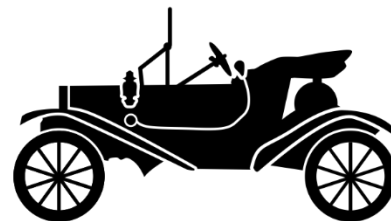
Created by Bohdan Bumich  
from Noun Project



Created by Luis Prado  
from Noun Project



Created by Yaroslav Samoylov  
from Noun Project

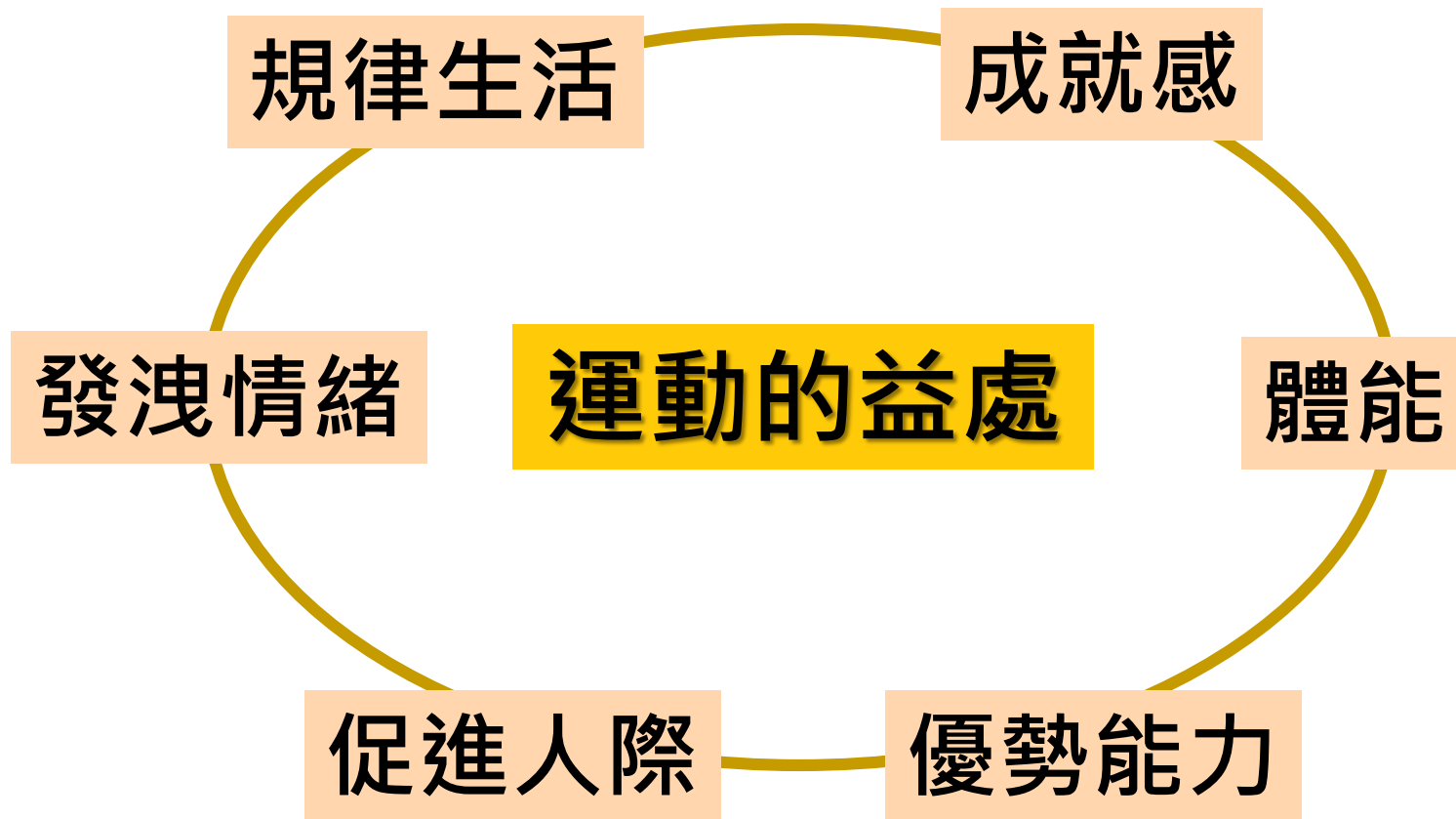


Created by Alex Valdivia  
from Noun Project

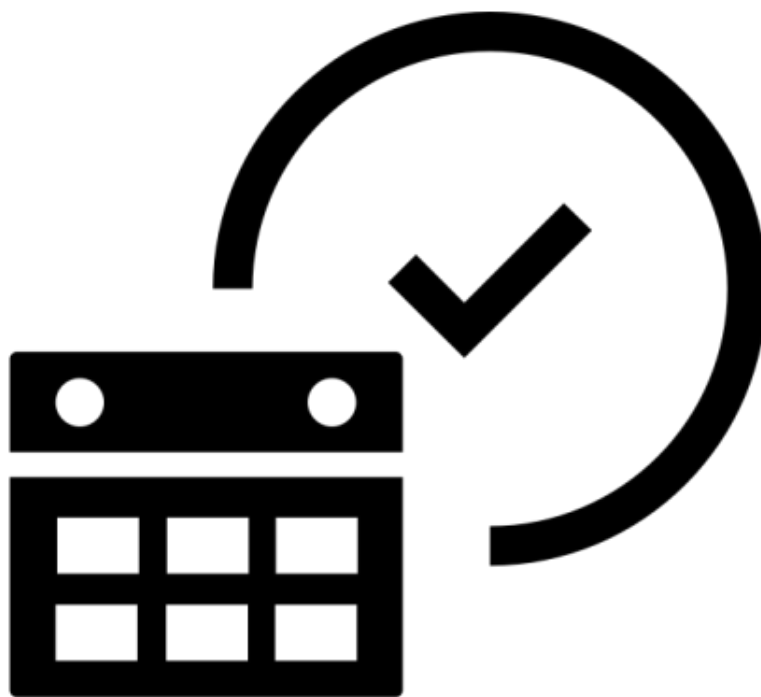
# 收藏興趣



**A蒂H弟為何要運動？**



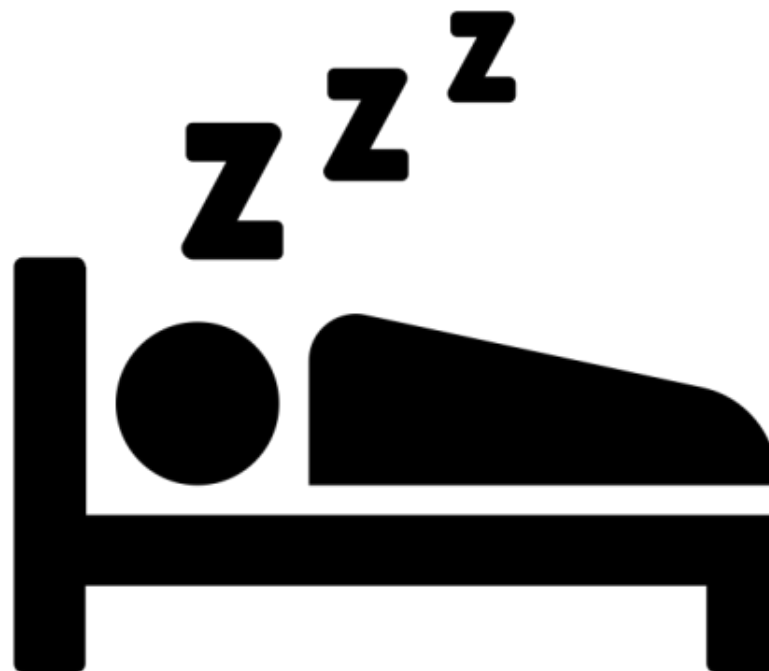
# 益處1



Created by Aneeqe Ahmed  
from Noun Project

## 調整作息

## 益處2



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 改善睡眠品質

# 益處3



Created by Yeoul Kwon  
from Noun Project

## 促進情緒穩定

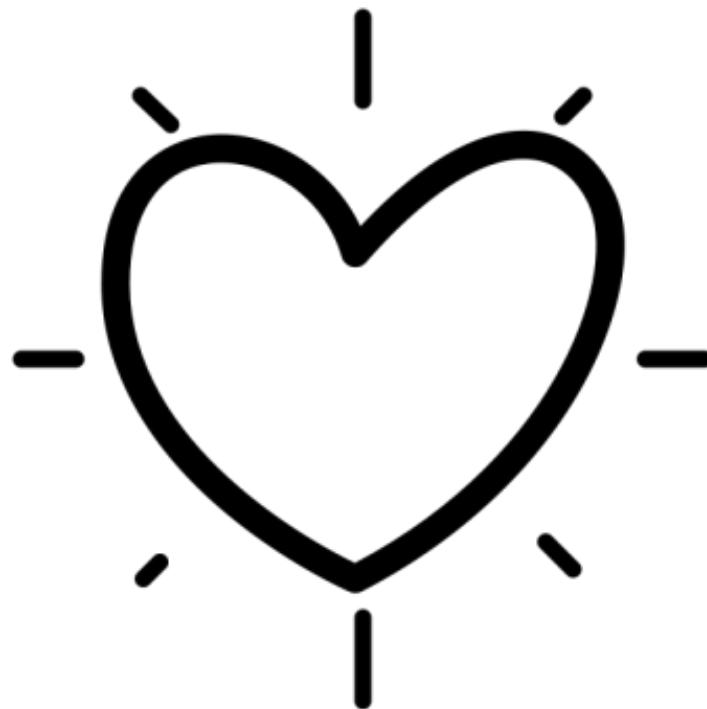
# 益處4



Created by Mugdha Damle  
from Noun Project

## 拓展與維持人際關係

# 益處5



Created by Alena Artemova  
from Noun Project

## 建立自信



# 益處6



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

## 獲得歸屬感

# 益處7



Created by Hopkins  
from Noun Project

## 提升體能

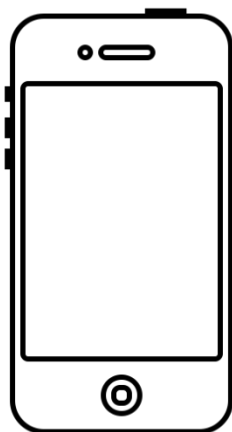
# 休閒生活可能出現的狀況



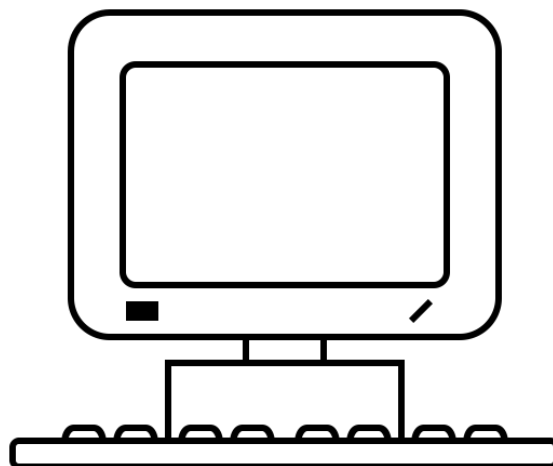
Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

## 過度使用3C

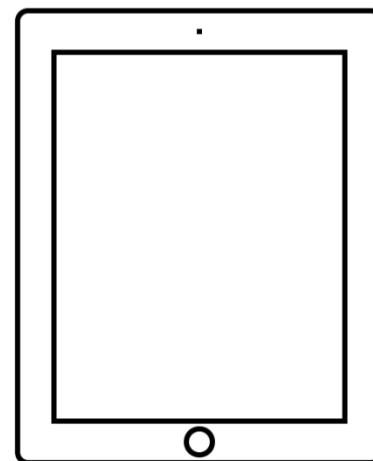
# 學生過度使用3C產品時



Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project



Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project



Created by Yaroslav Samoilov  
from Noun Project

## 鼓勵家長與學生約定3C使用習慣和規則

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezn  
from Noun Project

## 情境三

H弟每天放學回家一進門就打開電腦，一直玩線上遊戲，連吃晚飯也捧著碗，邊玩邊吃。星期六日家人要帶他出去，他也興趣缺缺。常因過度上網，晚睡、無心課業、忘了交作業，學業成績很不理想。



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

## 急救包三

### 約定原則

事先與學生討論使用規則


避免訂定太苛刻條款，期待過高

網路定時開放或斷線，「合理」上網

貫徹執行規則，避免依心情行事

規則趕不上變化，透過親子討論  
彈性修正

# 安排運動計畫

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<p>(S) 操場二圈</p>  <p><small>Created by Fafafish from Noun Project</small></p>	<p>(S) 球類運動</p>  <p><small>Created by Vladimir Betschkin from Noun Project</small></p>	<p>(S) 吊單槓</p>  <p><small>Created by Gilad Sotil from Noun Project</small></p>	<p>(S) 球類運動</p>  <p><small>Created by Vladimir Betschkin from Noun Project</small></p>	<p>(S) 爬樓梯</p>  <p><small>Created by Thomas Dierkes from Noun Project</small></p>	<p>(H) 球類運動</p>  <p><small>Created by Vladimir Betschkin from Noun Project</small></p>	<p>(H) 呼拉圈</p>  <p><small>Created by Luis Prado from Noun Project</small></p>
<p>(H) 公園散步</p>  <p><small>Created by Frank Avery from Noun Project</small></p>	<p>(H) 仰臥起坐</p>  <p><small>Created by Guillaume Siva Brames from Noun Project</small></p>	<p>(H) 跳繩</p>  <p><small>Created by Williams Graphic Design from Noun Project</small></p>	<p>(H) 呼拉圈</p>  <p><small>Created by Luis Prado from Noun Project</small></p>	<p>(H) 跳舞</p>  <p><small>Created by Federico Falaschi from Noun Project</small></p>		

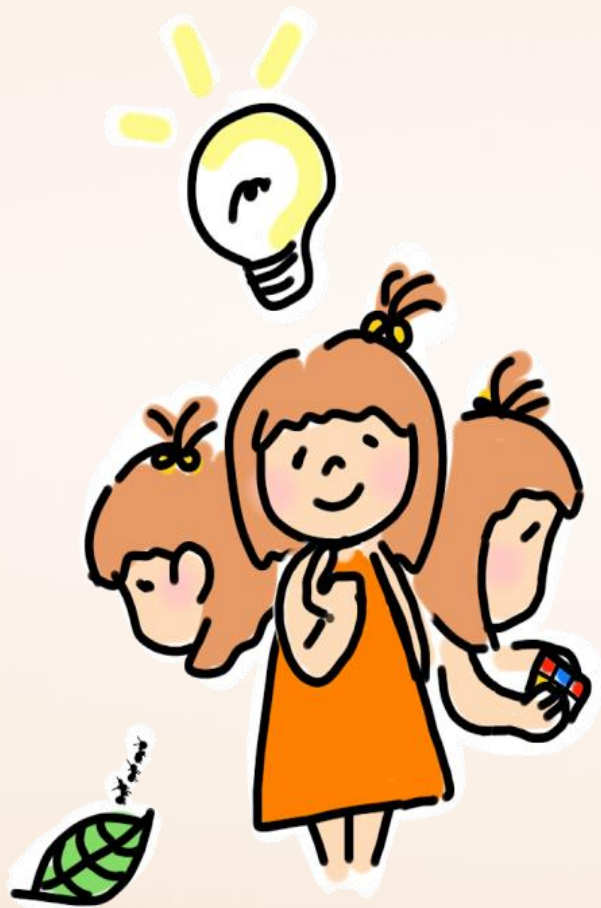


## 3C 檢核表

為了讓自己保有一雙健康的眼睛，有做到的事打勾 ✓

項目	內容	自己完成	家人提醒	獎勵
1	我有遵守回家先做完功課，再使用3C產品的約定。			
2	我有遵守每天使用3C產品30分鐘，休息10分鐘。			
3	我有其他的休閒活動（不包括使用3C產品）。			
4	睡覺前，我有輕壓眼窩，放鬆眼睛。			

# 團隊合作揪感心



理解接納改變來

# 延伸思考

時間來不及

東西找不到

不願意等待



## 怎麼辦？

Created by Llisole  
from Noun Project

# 延伸思考

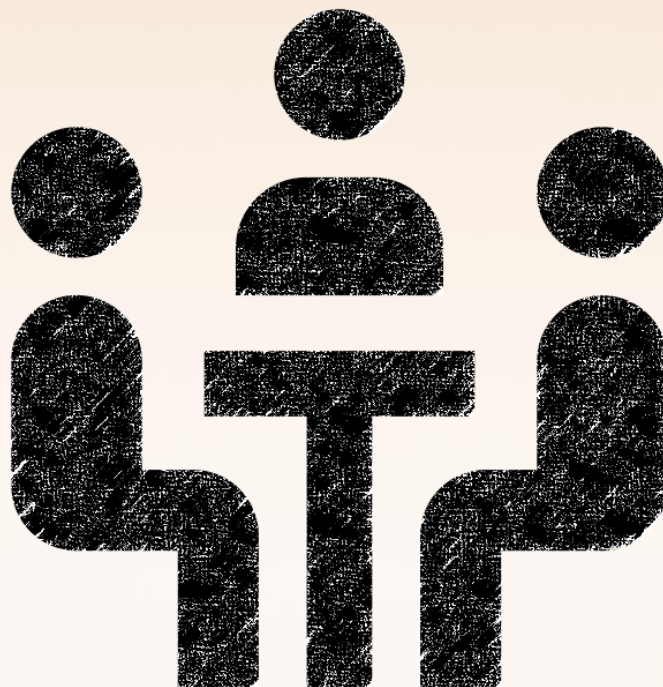
講不聽？



教不會？

Created by abdul karim  
from Noun Project

我們犯沖嗎？



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



**讀懂心**    **用好招**



**有事做**    **少出錯**



**早規劃**    **輕鬆過**



# [ 生活管理支持 ]

## 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

一、目的：針對ADHD學生因缺乏組織和計畫能力，在學校生活中出現的狀況提出分析和說明，協助教師了解學生的特質和行為，並提供相關解決策略。

二、參考說明：

- 1.前一教育階段教師已有教導的正向行為，協助提醒或提供支持策略即可。
- 2.討論國高中ADHD學生在生活管理方面的挑戰及因應策略。

### 投影片 3

一、目的：說明生活管理支持模組的三大向度。

二、參考說明：生活管理支持模組的三大向度分別是：自我照顧、休閒管理和時間管理。

### 投影片 4

一、目的：說明ADHD學生在自我照顧常見的問題及因應策略。

二、參考說明：本向度主要在說明ADHD學生在教室、家裡清潔維護及金錢管理上常見的問題，並提出因應之策略。

### 投影片 6

一、目的：瞭解ADHD學生在環境清潔維護上常見的問題。



二、參考說明：在教室常見ADHD學生的座位總是亂七八糟、地上有垃圾。

### 投影片 7

一、目的：瞭解ADHD學生在環境清潔維護上常見的問題。

二、參考說明：也會看到ADHD學生不會整理書包，抽屜塞滿東西，上課尋找文具時，東西掉滿地。

### 投影片 8

一、目的：瞭解ADHD學生在環境清潔維護上常見的問題。

二、參考說明：也會看到ADHD學生的抽屜有時還有過期的食物，造成老鼠、蟑螂出沒，同學覺得不舒服。

### 投影片 9

一、目的：說明協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

二、參考說明：

1. ADHD學生在教室裡，在環境上容易呈現混亂的狀態。座位四周塞滿東西，影響前後左右同學座位環境清潔，甚至路過也會踢到他的物品，情緒受影響。
2. 例如抽屜，考卷、課本、文具等物品亂塞，連應該要丟棄的食物或包裝袋，也被塞在抽屜，忘記收拾，甚至發出臭味卻未察覺、不自知。
3. 書包裡的書本都未整理，導致找不到要用的簿本。
4. 課桌上面放了飲料、文具、課本，沒整理，常常掉到地上。
5. 這些問題可能會讓同班同學覺得ADHD學生很髒亂，但其實ADHD學生也很困擾，

因為他也不想這樣。

6.家長、教師、學生三方可共同討論，如何運用所提供策略協助學生，任何策略要學生樂意接受並確實執行才有效。

### 投影片 10

一、目的：說明協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

二、參考說明：

- 1.教導整理環境的方法與好整潔習慣的養成。
- 2.以檢核表及各種工具提醒自己（可參見P.21、22的抽屜書包檢核表）。
- 3.情境類化學習，對ADHD學生是很好的學習方式。多舉例、比喻，幫助ADHD學生觸類旁通，以舊有經驗來學習新事物，教師善用各種情境，由易而難、由近到遠、由簡單至複雜、由具體到抽象，循序漸進教導。

### 投影片 11

一、目的：說明協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

二、參考說明：

- 1.同儕之間的協助及互相學習的效果，有時還勝過教師的指令，因為有些問題，學生並不敢向教師吐露，只敢跟同學說。教師可以幫他找一個同學，以他為典範，學習良好態度和行為。
- 2.不要期待教他一次就學會，需要多次反覆的練習以及提醒。多給幾次機會鼓勵，不宜以責罵收場。
- 3.當有好表現時，請多讚美ADHD學生與協助他的同學。

- 4.正向語言支持，公開表揚。
- 5.與學生討論適合學生的獎勵制度，事半功倍。
- 6.獎勵制度可運用方式如下：
  - (1) 榮譽卡：當學生有好的表現、達到要求，教師就蓋一個章給予獎勵。
  - (2) 代幣制度：依學生年齡製作工作點值與獎勵換算表，做到什麼給予多少點數獎勵。
  - (3) 闖關手冊：每人一本，每組派一人當關主，舉凡達到桌面整潔、書包整理、座位四周、抽屜無垃圾等，皆可拿來當闖關主題，闖關成功即可請關主蓋過關章。
  - (4) 獎勵品集點兌換：教師在教室將各種獎勵品清單或照片張貼在佈告欄，依獎勵卡的數量來挑選禮物。
- 7.如果能力進步，可另外指派其他工作或協助各處室工作，建立公共服務利他概念及訓練學生做事與溝通能力，當有好的表現給予鼓勵增強。

### 投影片 12

- 一、目的：瞭解ADHD學生在金錢管理上常見的問題。
- 二、參考說明：
  - 1.拿到錢不加思索馬上花光，可以一天就把一個月或一星期的零用錢花光。
  - 2.衝動購買：不管需求為何，想買就買。
  - 3.經不起他人鼓吹，掏錢購買不加思索、速度超快。
  - 4.買東西或許只是為了在同儕間炫耀，作為自信的來源。

### 投影片 13

一、目的：瞭解ADHD學生在金錢管理上常見的問題。

二、參考說明：

1. ADHD學生向別人借錢會忘了還，借錢給別人也會忘得一乾二淨。
2. 他人容易產生誤解，以為ADHD學生習慣借錢不還，事實上他有可能真的忘了。

### 投影片 14

一、目的：瞭解ADHD學生在金錢管理上常見的問題。

二、參考說明：

1. 買東西時，常常分不清是否有需求，想到就買，錢常花在不需要的東西上，排擠必須購買的物品。
2. 沒用的東西買一堆，任意擺放，造成凌亂的環境。

### 投影片 15

一、目的：說明ADHD學生如何在金錢管理上培養正確的態度與習慣。

二、參考說明：

1. 金錢管理是一生的課題，能養成正確的習慣，不為金錢所困。
2. 辨清「該買」、「不該買」，記住借貸金額及歸還。
3. 從小額零用錢學習支配用度，錢花在該花的地方。

### 投影片 16

一、目的：說明ADHD學生如何在金錢管理上培養正確的態度與習慣。

## 二、參考說明：

- 1.分辨需求 - 想要或需要：想買什麼，先記下來，審思需求程度。是需要再入手，可有可無的物品，就等真的有需要時再購買。「需要」還是「想要」，先分辨清楚。
- 2.借貸、預支：有多少錢就以這些錢分配使用，不要有挖東牆補西牆的行為。如信用卡就是預支的概念，會善用是好事，但濫用就是禍事。
- 3.保本、預留：於平常如以「點數」鼓勵學生，在向教師換物品時，可讓學生學習保留基本點數，給予「存本」的概念，不要一次換光。保留基本點數，讓學生學習存款，累積更多點數延宕換取，可以換取更佳物品，預留點數可於畢業時再一次結清。
- 4.抑制購物衝動：買東西要物超所值，買得值得，才是王道，亂買就落伍了。

### 投影片 17

一、目的：提供ADHD學生在金錢管理上可用策略。

## 二、參考說明：

- 1.抑制衝動：買東西前，先踩剎車。認真思考，提醒自己，「我真的需要這個物品嗎？」股神巴菲特名言：「我比大多數人花更多時間閱讀和思考，以減少自己做出衝動決定的機會。」
- 2.記帳：
  - (1)教導簡單記帳的習慣，從如何使用零用錢開始，學會小小規劃開支。
  - (2)記帳的習慣養成，可將每筆花費記在手機APP或小本子，學會掌握支出項目，打理用度。
  - (3)借錢給別人或向人借錢，以記帳方式記錄，不會忘記歸還。

3.理財方式：規劃開支。(可參考「急救包二」)

### 投影片 19

參考說明：ADHD學生教室座位整潔上可能有的狀況。

### 投影片 20

一、目的：協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

二、參考說明：

1.整理抽屜的方式：

(1)拿出抽屜所有的東西。

(2)清理垃圾，垃圾放到垃圾桶。

(3)課本、講義、學習單.....，依科別排列分堆(可用不同置物籃輔助，各種課本直接放在置物籃中)。大小紙張，依大小用夾子夾好或置入L夾。

(4)用過的文具用品歸位，該放在鉛筆盒或其他盒子的，請擺好。

(5)每一堆書籍再檢查一次，課本、講義、學習單.....依正面朝上疊好。

(6)依序放入抽屜，靠邊排好。

(7)設計物品檢核表檢核，每做完一個項目打「V」。

2.書包整理的方式：

(1)書包整理先清空書包，拿出今天上完課的東西歸位，將明天上課要使用的物品先依課表整理好。

(2)講義、學習單.....利用L夾、檔案夾、各式夾子，依科別分別整理置放在不同夾子。

- (3)物品擺放書包的位置，可用隔層夾。
- (4)設計檢核表檢核，每做完一個項目打「V」。
- (5)電子檔的資料，也需提醒以各科分類資料夾存放。

### 投影片 21 ~ 投影片 22

#### 一、參考說明：

- 1.先教以上步驟，再依序進行：大人示範→一起練習幾次→讓ADHD學生自己做，才能讓ADHD學生確實學會。
- 2.若有達到教師所設定的檢核標準，可配合增強制度。

#### 二、參考資料：

親子天下 ( 104年7月3日 )。學生總是丟三落四？3招養成整理書包的習慣。取自 <https://goo.gl/9TxyuF>

### 投影片 23

一、目的：協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

#### 二、參考說明：

##### 1.每天定時清除垃圾：

- (1)ADHD學生常出現座位凌亂、物品不會歸位、不愛乾淨、東西亂.....等問題。
- (2)教師可借重同儕小老師、小天使，隨時提醒ADHD學生，一起帶著他整理環境、教他整理書本和抽屜的方法，養成愛整潔的習慣。
- (3)商討定時清理桌面、抽屜、座位四周的時間，如第3節下課或午休時間，建立整齊乾淨的習慣，習慣成自然。

(4)不要期待教他一次就學會，需要多次反覆的練習以及提醒。

## 2.家庭環境整理：

(1)日本收納女王藤麻理惠說：「整潔改變人生，愉悅是向上的力量」。整潔的環境，可幫助安定情緒。

(2)藤麻理惠從小就愛整理東西，19歲時就成立了公司，幫不會整理環境的客戶，想出如何整理的解決方案。並將她個人整理房間的自身經驗，寫了一本書「怦然心動的人生整理魔法」。該書在四十幾個國家熱賣，幫助了很多不會整理東西的人。

(3)ADHD學生在學校學會了整理抽屜書包桌面的方法，進而運用在家庭生活，養成愛整潔的習慣。

(4)可以教導ADHD學生自己的房間每天需(A)打開窗戶，保持房間空氣流通；(B)收拾地上的東西；(C)用吸塵器除塵；(D)整理書桌；(E)設定每日例行家事的時間與需完成的項目，如掛好衣服、整理床鋪、摺棉被等。

## 投影片 24

一、目的：協助ADHD學生解決清潔相關問題的策略。

二、參考說明：

1.ADHD學生常出現座位凌亂、物品不會歸位、不愛乾淨、東西亂放……等問題。

2.協助ADHD學生有很多方法，教師可借重同儕小老師、小天使。

3.協助抄聯絡簿、整理書包，提醒到資源班上課等等。

4.小天使的策略因人及環境而異，如果有些ADHD學生與小天使關係不佳，造成彼此壓力，請改變方式。或不表明小天使身分（隱藏版），只在旁默默觀察、關心，適時



給予提醒和關注、協助。

### 投影片 25

一、目的：協助ADHD學生解決金錢管理相關問題。

二、參考說明：

1.教導金錢管理。

2.找ADHD學生的好友提醒，這樣自作聰明的行為同學會反感，並涉及衛生和同學物權被侵犯。可請同學明確直接拒絕H弟的行為，理由如：不喜歡這樣被對待、自己會吃不飽、媽媽會罵、不喜歡用餐被干擾等等。

### 投影片 26

一、目的：提供ADHD學生在金錢管理上可用策略。

二、參考說明：

1.停想聽，買東西前先停一下，想一想是「需要」還是「想要」，至少問三個親朋好友的意見。

2.先淘汰一項舊物品，再買一件新物品。

3.抑制自己衝動購買的習慣。

### 投影片 27

一、目的：提供ADHD學生在金錢管理上可用策略。

二、參考說明：

1.可使用APP記帳功能，如：「記帳城市」是一個結合城市發展的記帳遊戲，使用者

記錄每筆開銷，你的城市就會蓬勃發展成專屬於你個人的樣貌，如用在餐費就蓋出餐館，用在交通費就蓋出捷運，買電影票就蓋出戲院等等，遊戲化的理財體驗。

2.使用APP記帳功能，有簡單的金錢用度分析回饋，雖然國高中生零用錢不多，從小養成記帳習慣，掌握自己使用金錢的習慣。

### 投影片 28

一、目的：提供ADHD學生在金錢管理上可用策略。

二、參考說明：

信封理財運用方法：

1. 可學習分配每月零用金，將要使用的錢依支出類別分配項目裝在「餐費」、「交通費」、「雜支」、「預備金」、「娛樂」等大信封。

2.再依照每週 / 日的支出，去分配金額，放在小信封，提醒自己，只能用小信封的錢，節制用度不透支。

### 投影片 29

一、目的：提供ADHD學生在金錢管理上可用策略。

二、參考說明：

將零用錢拆成三份：

第一份做「餐費交通費」：生活必要的消費。

第二份做「娛樂」：儲值遊戲點數、與同學逛街出遊、看電影等等。

第三份做「預備金」：可作為臨時需求支出或緊急預備金。

### 投影片 30

目的：說明如何協助ADHD學生時間管理。

### 投影片 32

一、目的：說明ADHD學生在時間管理上面常見的問題及協助策略。

二、參考說明：

- 1.ADHD學生在日常生活中，常無法分辨輕重緩急，例如上課鐘響，應該立刻回到教室上課，卻仍還在合作社或去上廁所。
- 2.期限到的作業沒有繳交，卻先寫簡單但不急著完成的作業。

### 投影片 33

目的：說明ADHD學生在時間管理上面常見的問題及協助策略。

### 投影片 34

一、目的：說明ADHD學生在時間管理上面常見的問題及協助策略。

二、參考說明：因為事情做不完而晚睡，影響第二天上學時間。

### 投影片 35

一、目的：師長在時間管理上對ADHD學生的期待。

二、參考說明：

- 1.ADHD學生缺乏時間觀念，做事拖延，容易因為其他事情耽誤正事，我們期待他有時間觀念。
- 2.與ADHD學生一起分析他做事的方法與態度，將時間與工作分割段落，建立分段完

成任務、一次只做一件事的習慣。

### 投影片 36

一、目的：說明如何協助ADHD學生分辨此時此刻重要的事。

二、參考說明：

1.可教導學生學習分辨此時此刻最重要、最緊急的事是什麼。最重要的事情要先做，哪一件是最重要的事情，必須即刻完成。決定優先次序：

(1) 首要考量：重要而且緊急。

(2) 不重要但緊急。

(3) 重要但不緊急。

(4) 不重要而且不緊急。

2.依照重要、緊急程度排序，依序逐一順序完成。各種事情都有主要、次要、緊急、緩慢等狀況的區別。

3. 課業完成的輕、重、緩、急評估，如果沒有如期完成繳交，導致影響成績，影響畢業學分數，當然就要趕快完成。

### 投影片 37

一、目的：說明如何協助ADHD學生安排作息。

二、參考說明：

1.訓練ADHD學生預估每樣任務所需時間，預留完成任務時間。

2.學習時間分配及掌控事務完成。

3.可用計時器提醒。

4.建立對時間掌控與完成事件的認知能力，如：知道自己寫完國文作業約30分鐘，數學作業約45分鐘，做完這2項，其他的時間就可自由運用，就會甘願去做完作業。

#### 投影片 38

一、目的：說明如何協助ADHD學生記憶該完成的事情。

二、參考說明：

- 1.利用各式便利貼，以顏色分別重要性，再排完成順序。
- 2.完成後，可貼在「已完成事項記事本」，標記日期，方便確認已完成事項。

#### 投影片 39

一、目的：說明如何協助ADHD學生記憶該完成的事情。

二、參考說明：

- 1.行事曆使用、手機APP或提醒功能設定。
- 2.以手機拍下黑板。
- 3.小老師提醒考試日期、交作業時程。
- 4.依學生狀況，傳統紙本也可使用。

#### 投影片 40

一、目的：說明如何協助ADHD學生記憶該完成的事情。

二、參考說明：

- 1.用各式工具提醒自己未完成的事項，可以提早規劃時間完成。
- 2.紀錄已完成事項以利檢視。

3.為每個事項設定完成期限的提醒。

#### 投影片 42

目的：協助ADHD學生解決遲到、作業繳交相關問題。

#### 投影片 43

一、目的：協助ADHD學生解決遲到、作業繳交相關問題。

二、參考說明：

1.提示系統：善用家人、同儕及各項APP或紙本提示。

2.自我提醒：以計時器、手錶、APP等有聲響的提醒，或將便利貼貼於可以隨時看到的地方。

3.增強策略：事先訂定獎賞，當達到目標時可給予獎勵。

#### 投影片 44

一、目的：說明休閒管理的四大向度。

二、參考說明：

1.有些ADHD學生不管是在學校或家裡，易聽而不聞、不聽從指令、無法專注持續做同一件事。

2.興趣容易改來改去或易沉迷於3C產品，導致對外出的活動興趣缺缺，影響他在學校的適應和學習狀況，因此ADHD學生需要休閒管理，讓生活更多元化。

#### 投影片 46

一、目的：瞭解ADHD學生在健康管理上常見的問題，及說明師長對於ADHD學生在

健康管理的期望。

二、參考說明：

- 1.亞里斯多德：「與其尋求增加生活的樂趣，我們反而應該試著變成更好的人，做正確的事。如此一來，人生才變得美好。」生活的意義，在於成為一個懂得如何過生活，讓自己人生美好，變成更好的人。無論是學習新知、喜愛運動旅遊閱讀、結交朋友，生活的各項體驗，都能成為生命的養份，造就更好的自己。
- 2.ADHD學生在健康上，比較常見的問題有睡眠品質不佳，例如：難以入睡，或者早上叫不醒。
- 3.在作息方面，ADHD學生可能會有作息紊亂的問題，這些可能與家庭作息有關，或者因為服用藥物影響，也有可能是心理因素，例如：缺乏學習動機或生活的重心。
- 4.某些ADHD學生特別喜歡垃圾食物，例如：常吃甜食、速食、含糖飲料、手搖杯等問題。

#### 投影片 47

一、目的：說明ADHD學生在健康管理的策略。

二、參考說明：

- 1.和家長討論ADHD學生在家的作息，從中分析原因，找出可以下手之處。
- 2.從早上的起床、換衣服、刷牙洗臉、吃早餐後上學等，到放學，晚餐後，ADHD學生做功課、運動、看電視、補習、洗澡等等活動安排，要培養晚間有規律的生活。

#### 投影片 48

一、目的：說明ADHD學生在健康管理的策略。

## 二、參考說明：

1.建立良好的運動習慣，好的體魄操練，讓學生喜歡運動，養成規律的生活，可以解決精力旺盛、發洩體力。

2. 2008年，伊利諾大學研究人員針對96名患有ADHD兒童進行一項研究，發現公園活動對於ADHD兒童而言，竟然與一個劑量的利他能(Ritalin)有著同樣的療效。研究顯示，公園活動可以幫助ADHD兒童減少藥物劑量，恢復食慾、改善睡眠品質。

## 三、參考資料

為什麼孩童需要「走出戶外」？玩耍有這5種好處，資料來源：草根影響力新視野，2018年01月08日。

### 投影片 49

一、目的：說明ADHD學生在健康管理的策略。

## 二、參考說明：

1.有些ADHD學生會隨心所欲亂吃食物，可給予正確的飲食習慣，食物中若含有過多的添加物，易造成身體的負擔。鼓勵學生多選擇健康飲食，少碰糖水飲料等。

2.攝取高熱量食物或甜食易導致血糖上升，會影響注意力品質。中午吃太飽，下午第一節課，易處於昏睡狀態，所以ADHD學生儘量避免過度攝取「高熱量食物」。

3.喜洋洋心靈診所林正岳醫師認為：ADHD服藥者在藥效在時，身體要有可讓腦部有可用的葡萄糖（六碳糖），所以飲食要確定有足夠的澱粉裂解的葡萄糖，所以早餐最好吃飯或飯糰，或饅頭夾蛋，若是吐司、厚片吐司或三明治、麵包當早餐澱粉量不夠（通常第三節課血糖就會不夠，會感覺暈暈的）。所以選對早餐，對ADHD學生是



有幫助的。

### 投影片 50

一、目的：說明ADHD學生在健康管理的策略。

二、參考說明：

- 1.找到適合、信任的醫生，協助就醫。
- 2.詢問醫生，學校、家長或主要照顧者該如何配合協助。
- 3.與醫生討論可行的治療策略，用藥、運動、作息正常等，都可能有助於改善狀態。

### 投影片 51

一、目的：說明ADHD學生在健康管理的策略。

二、參考說明：

- 1.一般用在ADHD藥物名稱：中樞神經活化劑有利他能 Ritalin(10mg)，利長能 Ritalin LA (20、40mg)，專思達 Concerta (18、27、36、54 mg)，非中樞神經活化劑為思瑞 Atomoxetine (25、40、60 mg)等。
- 2.有些ADHD學生的體質因素，建議下午六點後，不要服藥，易影響睡眠。
- 3.有些ADHD學生會因服藥出現胃痛、頭痛或頭暈、感到疲倦、打哈欠或噁心。也有些會食慾不振、覺得難以入睡，或容易發脾氣。家長、教師可記錄這些症狀，與醫生討論，找出原因及合適的藥物。
- 4.並非每個ADHD學生都需服藥，而且服藥也非萬靈丹，仍需家長、教師、同學的關心，飲食、運動、正常作息，也可以有些幫助。

### 投影片 52

一、目的：瞭解休閒活動對ADHD學生的好處。

二、參考說明：

- 1.協助ADHD學生找到喜歡的休閒活動，體驗各式不同的生活經驗。
- 2.考慮城鄉差距，安排合適的項目。
- 3.休閒活動的種類很多，除了紓解身心壓力，有的能強健體魄，有的能增廣見聞，有的能陶冶性情，還可學習才藝、生活技能、各式技能，如：修車、美髮、烘培等。無論哪一種，只要適合，又不會造成體力、精神或金錢上的負擔，都可以選擇。
- 4.ADHD學生可能在學校與教室裡的學習得不到成就感而受挫，如果有機會培養他們從事多元休閒活動，除了有助於健康之外，更可拓展ADHD學生的人際關係。
- 5.ADHD學生學會安排各項休閒活動，每天有事做。

### 投影片 53

一、目的：瞭解休閒活動對ADHD學生的好處。

二、參考說明：

- 1.豐富的生活經驗，可以讓ADHD學生開闊與同儕聊天的話題。
- 2.藉由各項不同的生活體驗，從中找出自己的興趣與職業性向。
- 3.家長不要冀望學生學畫畫，以後就要當畫家；學打棒球，可以進棒球隊。只要學生培養一項興趣，至少可以打發時間，不要因為沒事做而只好玩電腦。
- 4.可以養成運動習慣，增加生活經驗與和同儕的聊天題材，重要的是過程而非結果，不要在意是否比賽或能力的好壞。

### 投影片 54

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：

- 1.培養ADHD學生從事多元的休閒活動，除了有助於健康之外，更能拓展人際關係。
- 2.動態的休閒活動包括體能運動、戶外活動等，例如各種球類、跑步、折返跑、游泳、健身操、騎馬、登山、太極拳、潛水、跳繩、扯鈴、踢毽子等，可以鍛鍊體魄，增進體力，有益身體健康。
- 3.國立陽明大學護理學院劉影梅教授分享幾項可以「愈動愈聰明」的運動，如網球、桌球、羽球等，因球的落點多元，充分刺激腦神經，球員必須眼明手快，投入高度專注，分秒都在反應；想贏球還必須有很快的決策速度，歸納對手打球習慣。

### 投影片 55

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：與親朋好友、家人規劃外出活動。例如：郊遊、旅行、露營、遠足等，既能接近大自然，欣賞各地風光美景，又能陶冶性情，增廣見聞。

### 投影片 56

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：

- 1.團康活動可以學習合作和澄清自我價值，任務需要依靠大家的努力共同完成，在過程中每個人都是團體的一份子，從衝突、妥協、合作，改變自我認知的歷程，獲取合作的經驗。

2.唱歌也是交朋友的一種方式，可舒緩壓力，放鬆心情，有益身心。

### 投影片 57

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：

- 1.ADHD學生飼養小動物的過程，可以培養耐心、愛心及責任感、增強自信心。每天固定時間帶小動物出去走走，既可舒心，又可藉此話題與人聊天、交朋友。在養小動物之前，記得和ADHD 學生約法三章，他要做到照顧的責任與義務，請他確實做到，如幫小動物洗澡、準備飼料、清理排泄物等。
- 2.花木需要照料，從澆水施肥剪枝等，讓ADHD學生養成責任感。
- 3.透過觀察花木四季的變化，和陪伴小動物長大，從中領會生命的可貴。

### 投影片 58

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：

- 1.看電影對ADHD學生可以訓練專心、耐心，及思考能力。
- 2.各類文藝活動的參與，可以擴大生活視野。如畫展、歌劇、布袋戲、歌仔戲、舞台劇、演唱會等等。
- 3.生活即是體驗各式型態的活動，增長見聞。考量城鄉差異，可以youtube 介紹各類文藝活動。
- 3.觀賞電視、電影、舞台劇、錄影帶、舞蹈、平劇、音樂演奏等，或是閱讀書報雜誌，都能夠使ADHD學生在課業之餘，得到放鬆身心的時刻。

### 投影片 59

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：

1.靜態的休閒活動如學習才藝、培養興趣等。

2.請提醒家長，重要的是參與的過程，而非比賽可以得名、學完可以表演，也不必計較所花費的時間或金錢。例如：棋類遊戲、拼圖.....等，可以培養判斷力、啟發智能及思考能力。

3.桌遊，又被稱為不插電遊戲，可以促進人際互動，例如：卡片遊戲、圖板遊戲、骰子遊戲、骨牌遊戲、撲克等等。

### 投影片 60

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：按學生的興趣學習才藝，並非每個人就是學鋼琴、小提琴、繪畫，學習烹飪、編織也很好，要有興趣，才会有學的動力。這類活動不僅滿足人類創作的心理需求，培養審美的感覺，更可將創作出的成果，美化生活環境，豐富人生色彩。

### 投影片 61

一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。

二、參考說明：參加社團、擔任生命線、育幼院、消基會、安老院、紅十字、張老師等義工人員，可增廣見聞，發揮愛心，增加社交能力；更能「知足感恩」，體會「助人為快樂之本」、「人生以服務為目的」的意義。

### 投影片 62

- 一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。
- 二、參考說明：學習技能也是休閒生活的一種選擇。亞尼克創辦人吳宗恩認為「人生不是只有一種選擇」，每個人都有自己的強項，找到興趣，做自己想做的，才有動力繼續。所以，他國中畢業後，放棄升學，努力學做糕餅，從當學徒到名店的老闆，是選擇也是堅持。

### 投影片 63

- 一、目的：說明有益於ADHD學生的休閒活動種類。
- 二、參考說明：
  - 1.按學生的興趣學習才藝，並非每個人就是學鋼琴、小提琴、繪畫，學習烹飪、編織也很好，要有興趣，才有學習的動力。
  - 2.除了讀書，還有很多可以培養的興趣和強項。例如：收集郵票、卡片、書籤、剪報、錢幣、火柴盒、徽章、貝殼、模型.....等。這類活動從收集、辨識、整理、分類、儲藏、展示的過程中，可以結交志趣相投的朋友，相互研究收集的方法，分享心得；更能藉此活動，培養我們的細心和耐心，以及整理的的能力。
  - 3.旅美服裝設計師吳季剛，從小愛玩洋娃娃，曾因親友的嘲弄而傷心落淚；大學時期為了服裝秀，在紐約酒吧門口幫客人掛了兩年衣服，藉此了解服裝界名流的喜好與流行趨勢。

### 投影片 65

- 一、目的：瞭解運動對ADHD學生的益處。

## 二、參考說明：

- 1.球場可以找到志同道合的夥伴，能交到朋友。運動需要專注投入，也可以轉移情緒。
- 2.藉由各項運動的挑戰，找到自己的成就感，發洩多餘精力。
- 3.培養有益身心健康的休閒生活，生活有寄託，較易養成規律的生活。
- 4.運動可以提高學業成績、改善睡眠品質、感到更快樂。
- 5.大腦的研究證明，鍛鍊身體的同時，也在鍛鍊大腦。哈佛醫學院精神科臨床助理教授約翰·瑞提在《運動改造大腦》一書中提到，運動刺激大腦神經樹突增長，從根本強化大腦功能。

### 投影片 66

一、目的：瞭解運動益處 - 改善作息。

二、參考說明：運動可以改善不良的作息，讓作息定時，讓生活有條理有秩序。因為生活中，多了運動這一項，其他的事情就會去規劃，另外安排時間完成。

### 投影片 67

一、目的：瞭解運動益處 - 改善睡眠品質。

二、參考說明：外在環境，壓力、情緒問題等內在因素會影響睡眠，加拿大有三分之一的學齡兒童每天睡眠不足，原因為過多的室內久坐活動及3C螢幕使用過量。國外研究指出，多在戶外活動、曬曬太陽有助於調節睡眠模式，而體能活動可以幫助學生睡得更久更好。

### 投影片 68

一、目的：運動益處 - 改善情緒。

二、參考說明：體能活動能分泌多巴胺，有助於認知，運動不但不會影響課業，反而能夠增強學習能力。

### 投影片 69

一、目的：運動益處 - 改善人際。

二、參考說明：2012年，加拿大新斯科細亞省啟動了一項活動，增加孩童戶外活動時間，實施一段時日之後，竟發現到孩童與教師們都變得更快樂。英屬哥倫比亞大學的研究報告指出，戶外活動的減少和對子女的過度保護，會造成兒童精神的傷害，如果我們給學生們更多的戶外時間和自由，將會發現學生的壓力、自尊心、自律及幸福感都會改善。

### 投影片 70

一、目的：運動益處 - 多份關心。

二、參考說明：加拿大多倫多的切斯特小學校長為校內學童增加了更多的戶外活動時間，並且訂定了三項規則：盡情玩耍、彼此接納、注意安全。結果發現，許多原本需要師長們特別關注的問題學生，變得喜歡與同學分享，而不再喜歡恃強凌弱。

### 投影片 71

一、目的：運動益處 - 獲得歸屬感。

二、參考說明：有歸屬感，就有安全感；安全感是覺得別人是愛你的，有被懷抱的



感覺，歸屬感是確定自己是愛這個團體的，有抱著大家的感覺。這兩種感覺，相輔相成。

### 投影片 72

一、目的：運動益處 - 提升體能。

二、參考說明：體能運動對腦的好處非常多，這些出力氣的體能運動能夠提升專注力和記憶力、讓思緒靈活、提高抗壓性，能改善同儕互動合作、降低衝動，提高自我管理 ability，還能改善睡眠品質。Hoza(2015)等人曾以 94 位 ADHD 兒童和 108 位普通兒童為研究對象，治療組每天上課前做 30 分鐘有氧體能活動，對照組則無，進行 12 週。結果顯示治療組 ADHD 的症狀、不專心的行為、反抗 / 對抗的行為及情緒不穩的狀況都有改善。研究後追蹤的結論是：「體能運動」是一個可以用來控制、改善 ADHD 症狀的好方法。

三、參考書目：

Hoza, B., Smith, A. L., Shoulberg, E. K., Linnea, K. S., Dorsch, T. E., Blazo, J. A., Alerding, C. M., & McCabe, G. P. (2015). A Randomized Trial Examining the Effects of Aerobic Physical Activity on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms in Young Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), pp 655–667

### 投影片 73

一、目的：讓教師了解 ADHD 學生在休閒活動上可能出現的狀況。

二、參考說明：ADHD 學生在休閒活動管理上，不管是在學校或家裡，沒有辦法持續做一件事而換來換去或沉迷於 3C 產品，對於外出的活動興趣缺缺的情形，影響他在

學校或家裡的適應和學習狀況，因此ADHD學生需要休閒活動管理的方法，讓假日生活更多元化。

#### 投影片 74

一、目的：說明 3C 對 ADHD 學生的影響及可行的對策。

二、參考說明：

- 1.部分 ADHD 學生有 3C 沉迷的問題，可能是對學業沒興趣、社交人際缺乏，3C 帶來的成就和樂趣高過於學業學習與人際互動。
- 2.3C 沉迷容易造成親子間的衝突，或使得學生和生活日漸脫節。
- 3.完全禁止或防堵並非合適的方法，建議家長與學生訂定合理的使用規則，並視情況調整。

#### 投影片 77

一、目的：說明解決 ADHD 學生沉迷於 3C 的策略。

二、參考說明：ADHD 學生缺乏時間觀念，做事拖延，容易因為其他事情如過度使用 3C 產品耽誤正事，需提醒。可透過下列方式來養成：

- 1.事先與學生討論好使用規則：擬定作息表可以協助 ADHD 學生建立生活常規，把日常生活重要的事情羅列出來，並逐一完成，再使用 3C 產品。講好的規則，可以貼在大家隨時可看到的地方，如冰箱或房間門口，讓彼此記得，隨時提醒。
- 2.避免訂定太苛刻條款，期待過高：與學生商量，訂定他可以達到的目標，不要指望太高，不易達成，就放棄了。
- 3.合理上網：網路定時開放或斷線，不是要「戒除」上網，而是需「合理」上網，

不能因為過度使用 3C 產品，耽誤課業正事。

4.貫徹執行規則，避免依心情行事：循序漸進，隨時修正調整，玩 3C 產品是不是「獎賞」？是不是「應該的」？不能導致生活脫序，父母要監督以達到目標，確實執行。

自幼養成遵守規則的習慣，日後也是一個遵守社會規範的公民。

5.規則趕不上變化，透過親子討論彈性修正。

### 投影片 78

一、目的：說明解決 ADHD 學生沉迷於 3C 的策略。

二、參考說明：

1.為培養 ADHD 學生養成固定運動的習慣，可規劃建立每日(週)固定的運動計畫，週間的運動時間可在 30 分鐘內，週末假日的運動時間可加長，亦可結合專業團隊的建議。

2.S(school)表示在學校的運動、H(home)表示回家的運動，可依據 ADHD 學生運動需求的強度彈性調整。

### 投影片 79

一、目的：說明解決 ADHD 學生沉迷於 3C 的策略。

二、參考說明：

1.當 ADHD 學生有過度使用 3C 產品，可使用本表讓 ADHD 學生避免過度使用 3C 產生，而影響生活作息或視力所設計，建議可以黏貼在聯絡簿中，作為每日固定檢核。

2.本表項目依學生個別需求設計。

3.若有達到家長、教師、學生所設定的檢核標準，可配合增強制度，予以獎勵。

### 投影片 81

分享時間，學生狀況：

- 1.東西永遠找不到，亂中有序不是他們的風格。
- 2.時間永遠來不及，作業要交了，才發現忘了完成。
- 3.沒耐心排隊、等候，等不及總是要搶第一。

### 投影片 82

老師可以做的事：

- 1.教師還沒找到適合的方法教你。
- 2.只要肯學，教師可以教到會為止，要我講 100 次也可以。
- 3.從簡單的開始教，學得來的先教。
- 4.忘了再提醒，總有記牢、長心眼的時候吧。
- 5.只要有做對的地方，馬上給予稱讚。學生會記住讚賞，保持成功的經驗。

**教材名稱：**第一次教A蒂H弟就上手－青少年注意力缺陷過動症(ADHD) 知能推廣教材 \_ 生活管理支持模組

**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

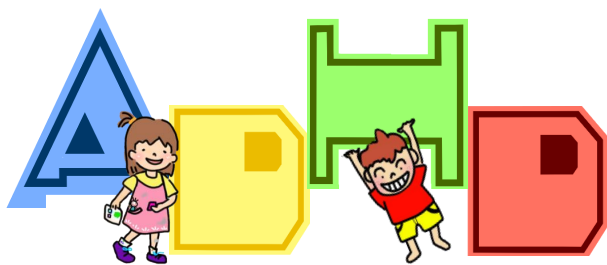


# 教育部國民及學前教育署

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



第一次教A蒂H弟就上手  
生活管理支持

青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材