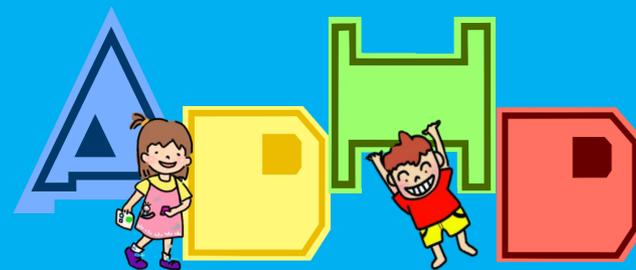


第一次 教A蒂H弟 就上手

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

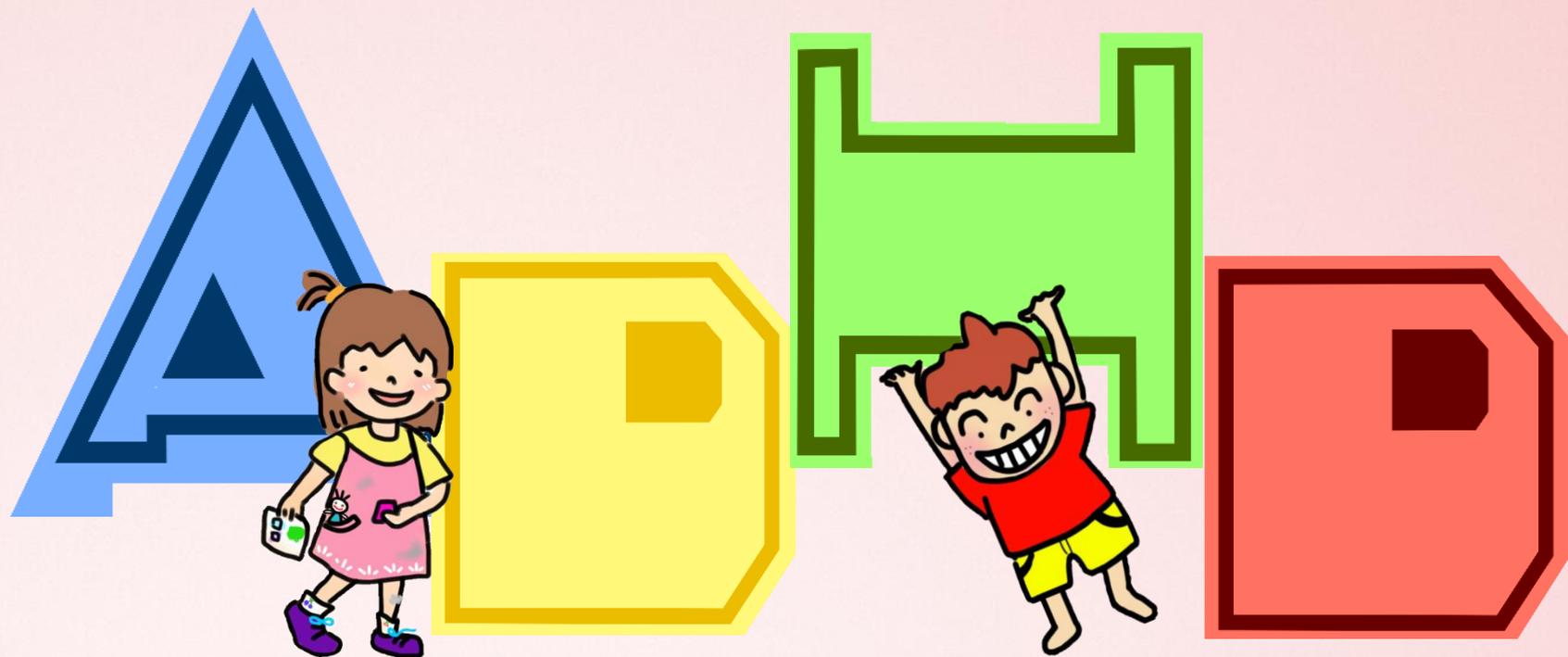


編著

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

[生涯發展支持]

-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

說明ADHD學生的生涯規劃方式與進程

協助教師

發掘學生潛在亮點

引導學生往自己的
優勢能力發展

選擇適合自己的科系或職業，開拓屬於自己的未來

向度

自我概念



Created by Ignat
from Noun Project

優勢能力



Created by Oksana Latysheva
from Noun Project

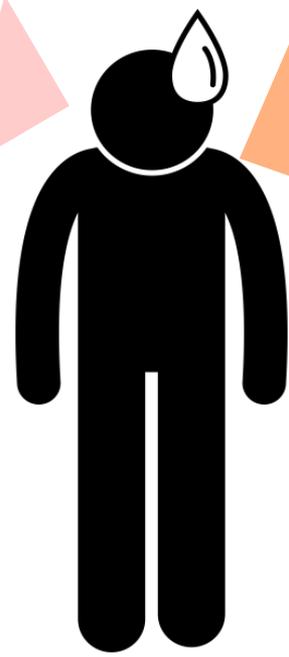
生涯自我決策



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

他想到什麼就會行動

雖然知道規則及後果
但仍重複犯錯



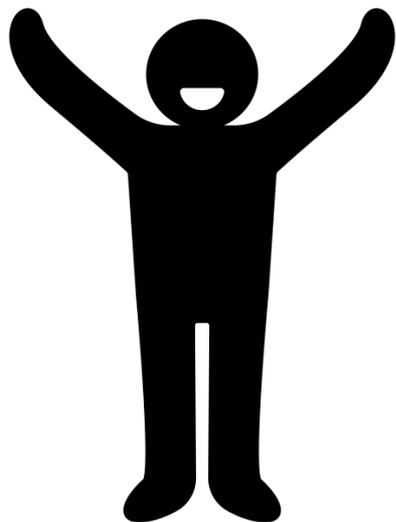
想專心 卻無法專心

無法停下來思考

Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

他天生就帶著一些挑戰

ADHD特質有時讓他很開心



Created by Lisole
from Noun Project



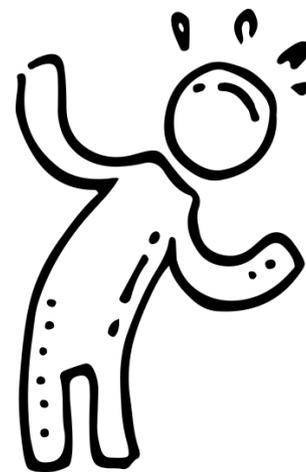
Created by Luis Prado
from Noun Project

有時卻讓他很煩惱

同時注意很多事讓他很驚喜



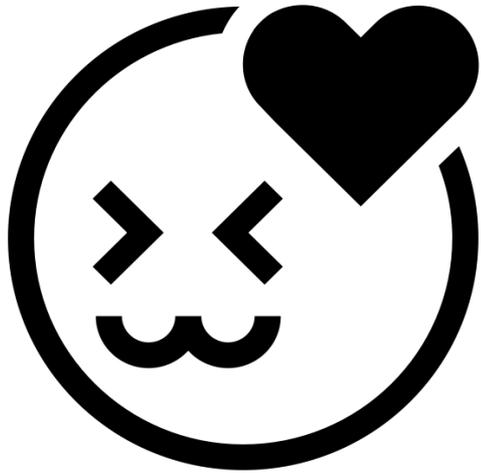
Created by Chameleon Design
from Noun Project



Created by Saeful Muslim
from Noun Project

無法只專注一件事 事情常常做不好

想到什麼就做，讓他覺得很開心



Created by Michele Zamparo
from Noun Project



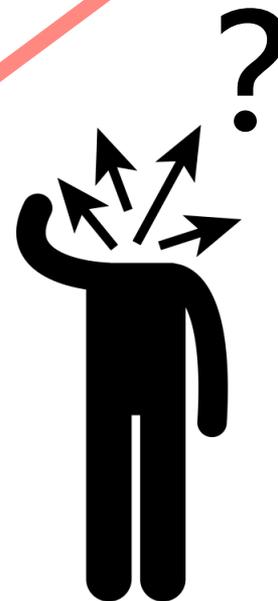
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

很多事不是故意的、
常常被誤會、不能相信自己

想做這個又想做那個，
每樣都很有興趣，但不持久



Created by Luis Prado
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

對未來很茫然
不知道該走哪條路



Created by William J. Salvador
from Noun Project

他的出路在哪裡

自我概念

自我
覺察



Created by darwis
from Noun Project

自我
接納

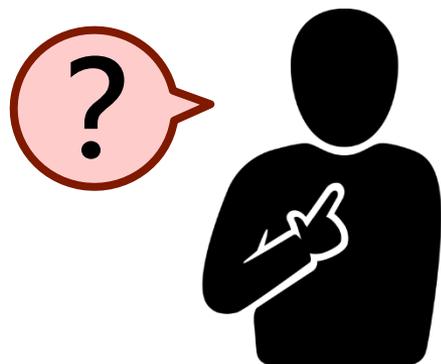


Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project



Created by Ignat
from Noun Project

觀念澄清

學生知道自己有ADHD嗎？

協助學生
釐清自我概念

知道

不知道

協助學生了解
ADHD
並建立自我概念

自我覺察



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

師長



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

家人



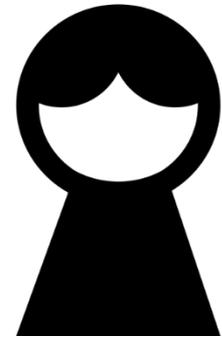
Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

同學



從別人眼中看自己

Created by Andrew Doane from Noun Project



Created by Nicole Pacampara from Noun Project

其他人

貼心助手

有正義感

誤用義氣

師長

樂於助人

散播歡樂

常幫倒忙

同學

溫暖貼心

活潑好動

不知分寸

家人

充滿創意

待人真誠

容易放棄

其他人



別人眼中的
我是什麼樣的人

Created by Andrew Doane
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

自己眼中的我是什麼樣的人 透過自我覺察 認識自己的特質



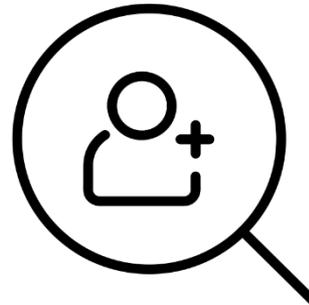
Created by anbilero adaleru
from Noun Project

學會看見自己的優勢



Created by Indygo
from Noun Project

了解並接納自己的限制



Created by shashank singh
from Noun Project

找出可以發揮潛能的方法

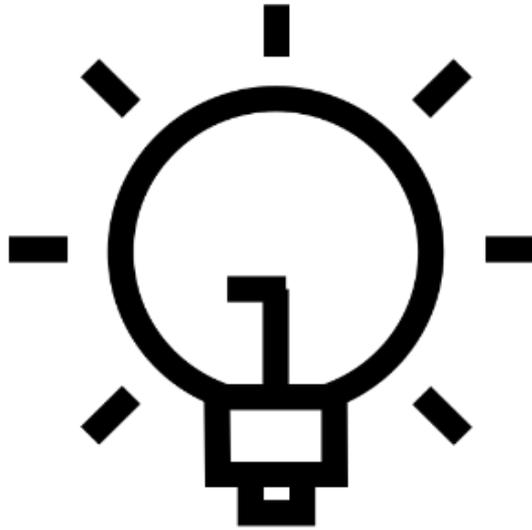


自我接納



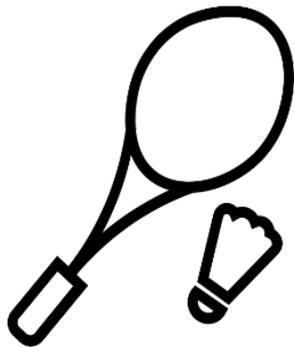
Created by Oksana Latysheva
from Noun Project

肯定自己的優點



Created by Trident
from Noun Project

發掘與運用微小的亮點



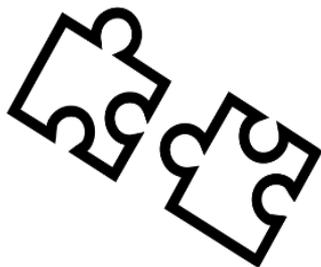
Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



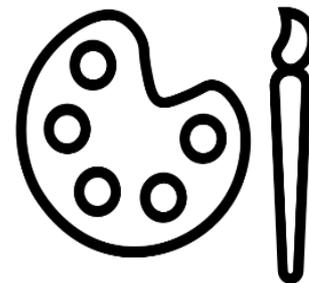
Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project

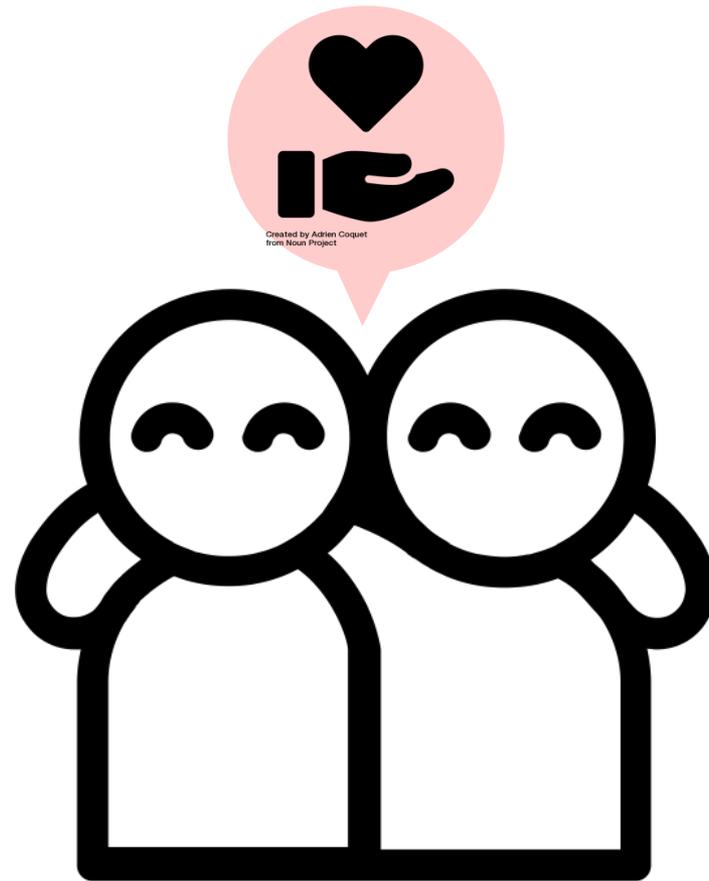


Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project

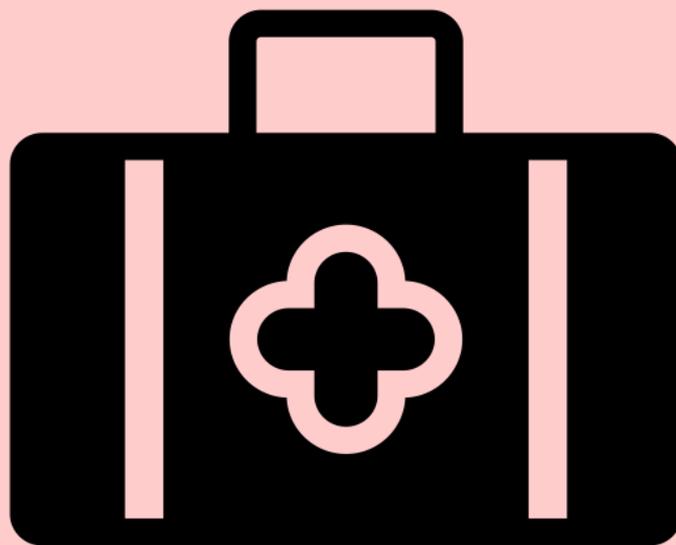
了解自己的特質、興趣與專長



Created by Martyn Jasinski
from Noun Project

接納缺點，發揮優點

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境一

常被告狀，常常被罵，所以覺得自己很差勁，
什麼都做不好，乾脆不要做最好。



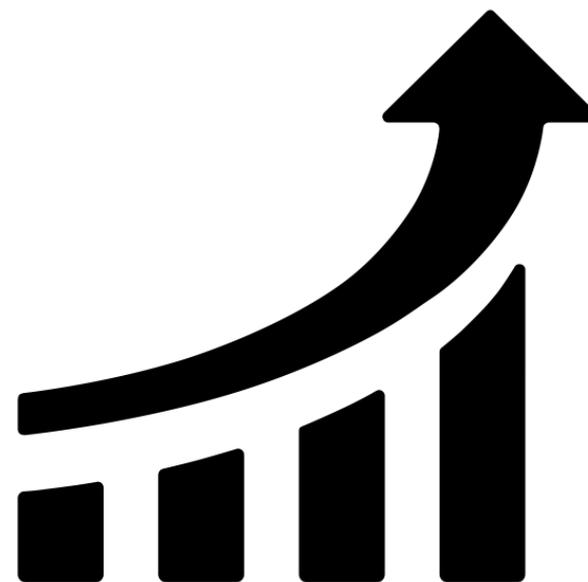
Created by Karthik Srinivas
from Noun Project

急救包一



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，或科目小老師。



Created by Adam Stevenson
from Noun Project

引導學生記錄或看見自己的進步。



Created by Mello
from Noun Project

班級團體活動或分組報告時，安排學生做能發揮其專長及優點的工作。



Created by romzicon
from Noun Project

利用班級共同時間，讓學生上台分享其興趣或研究，鼓勵參加校內外比賽。

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 Khoo Lay
from Noun Project

挑戰破解

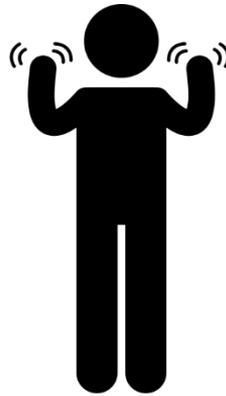


Created by Bart Laubsch
from Noun Project

優點發掘與深耕



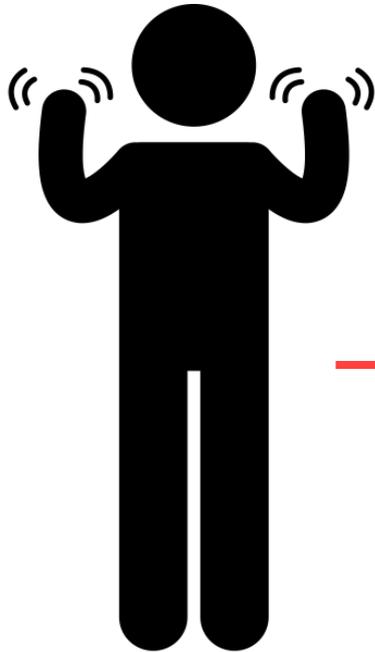
學生做什麼事
的時候最專注



從學生願意做
的開始



培養多元興趣



Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

學生會什麼就給他什麼

例：會跑步就讓他參加運動比賽

優點轟炸機活動

例：結合師長和同學，互相找出優點，給予具體的讚美或溫馨卡

培養學生專長或做事的能力

例：訓練學生做公共服務

換個角度看行為

正向看待學生的行為



Created by ProSymbols
from Noun Project

學生上課動來動去
可成為有潛能的
舞蹈家或運動員



Created by Juan Pablo Bravo
from Noun Project

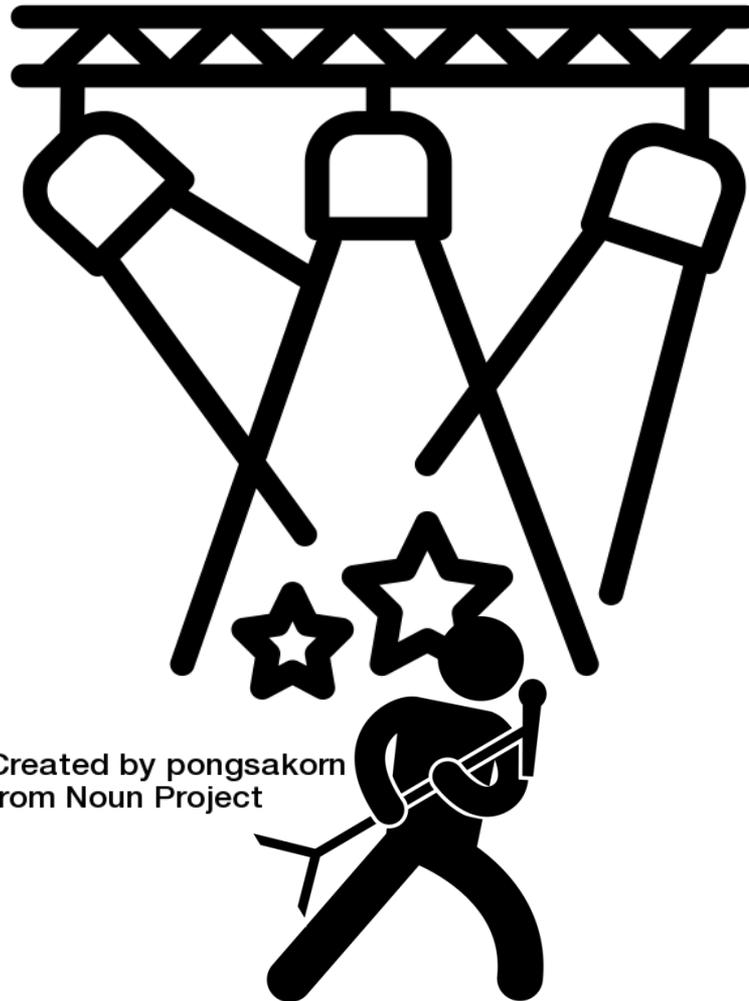
學生愛做白日夢
可成為
優秀的創作者



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

學生愛講話
可成為
高績效的業務員

提供可以發揮的舞台



Created by pongsakorn
from Noun Project

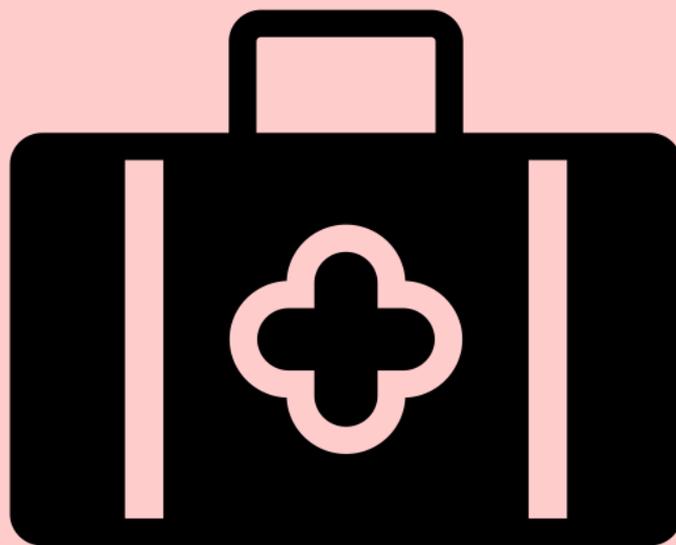
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Oksana Latysheva
from Noun Project

看見自己的亮點

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境二

常常覺得**無聊**
行為表現**懶散**

學習時
顯得**容易放棄**
缺乏動機



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**

分享自己的優點時
有**說不出來**的情形

急救包二



Created by Gan Khoun Lay
from Noun Project

他需要幫忙，幫他找出亮點

協助他

用這些角度看行為

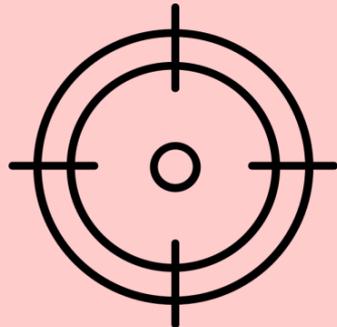


Created by Ralf Schmitzer
from Noun Project

- 我做_____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

生涯自我決策

自我
決策



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

老師可做

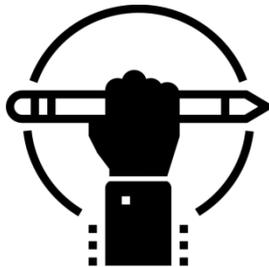
生涯 輔導

找尋優勢



Created by Ralf Schmitzer
from Noun Project

把握機會



Created by Vicons Design
from Noun Project

沉穩發展



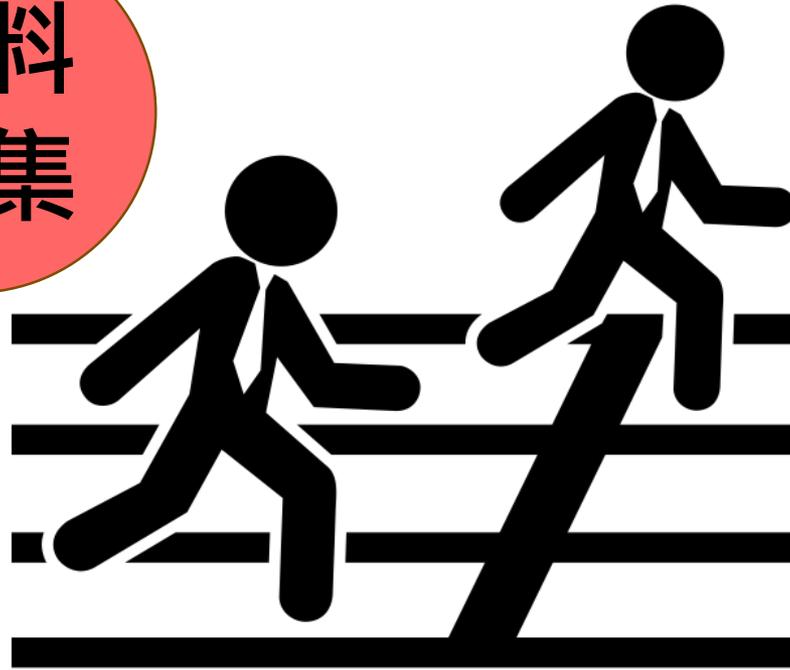
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

尊重決定



Created by Andrew J. Young
from Noun Project

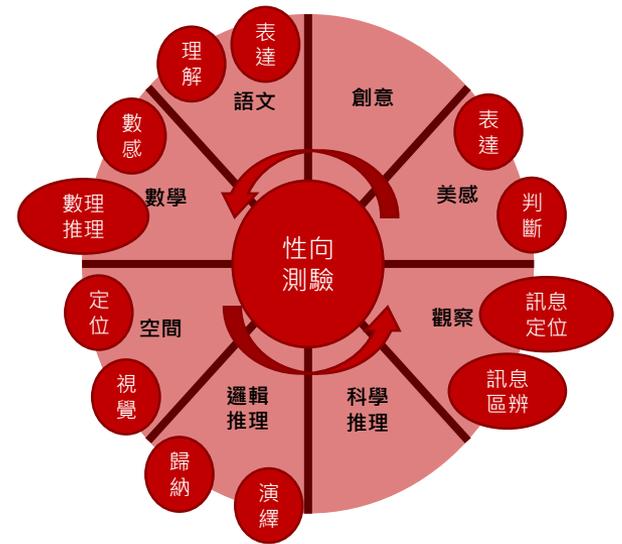
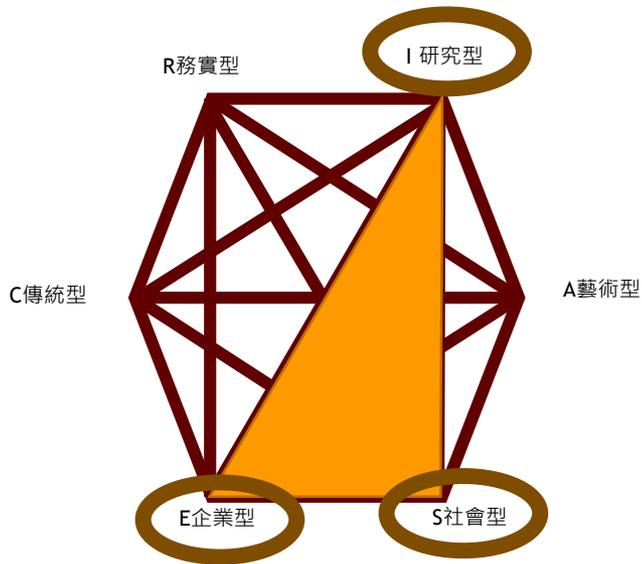
資料
蒐集



Created by b farias
from Noun Project

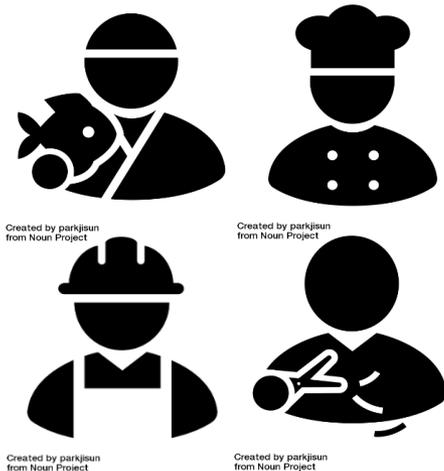
選擇適合的起跑點與路徑

測驗資料

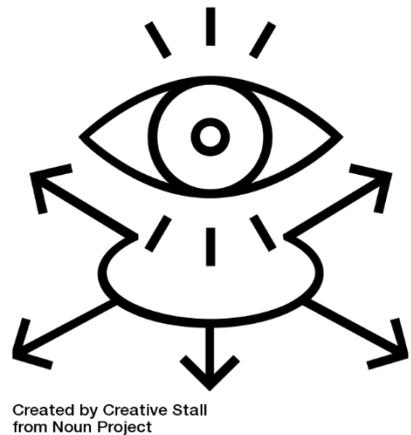


資料來源

職業試探



重要他人



生涯規劃



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

帶領他

訂立自己的
的目標



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

引導他

建立合適
的價值觀



Created by ProSymbols
from Noun Project

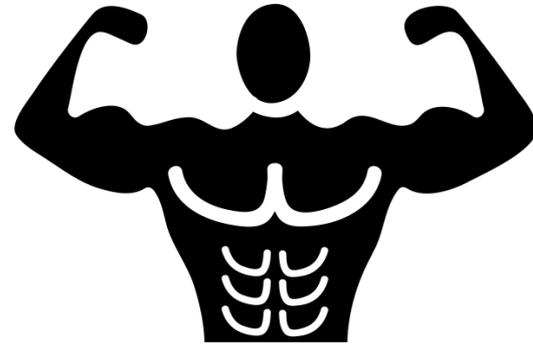
協助他

找到適合
自己的位置



Created by chiccabubble
from Noun Project

V.S.



Created by Dávid Gladiš
from Noun Project

分辨想做的事和能做的事



Created by Vaibhav Radhakrishnan
from Noun Project

V.S.



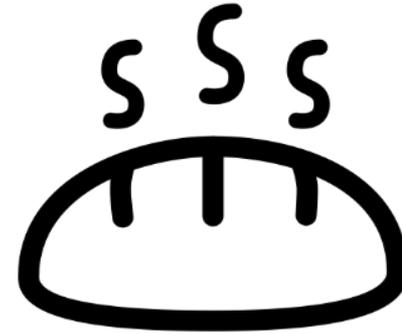
Created by Alena Artemova
from Noun Project

了解夢想與現實的差距



Created by Vaibhav Radhakrishnan
from Noun Project

V.S.



Created by Buena Buena
from Noun Project

兼顧夢想與維持基本生活



Created by andriwidodo
from Noun Project

面臨阻礙或遇到轉捩點該怎麼辦？

堅持到底或適時轉彎？

情境三



Created by Alexander Skowalsky
from Noun Project

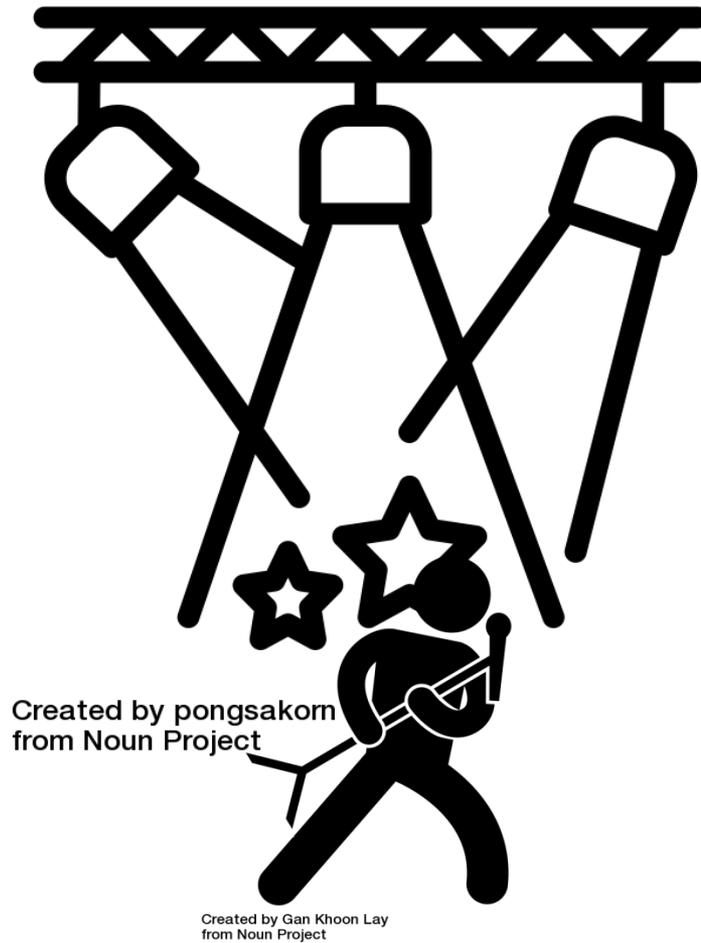
Created by ProSymbols
from Noun Project

A蒂和H弟都很認真的工作，但即使已經非常努力了，卻還是經常遇到挫折，這時該怎麼辦？



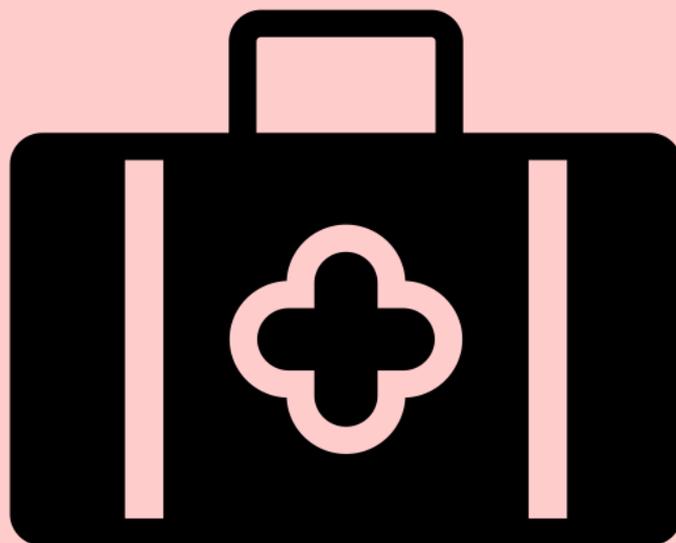
Created by ProSymbols
from Noun Project

找到適合自己的位置



「放對位置，就是人才」

情境急救包



Created by Ruslan Dezn
from Noun Project

情境三



我什麼都想做，我好迷惘以後到底可以做什麼？

急救包三



Created by Saeful Muslim
from Noun Project

陪伴學生了解自己



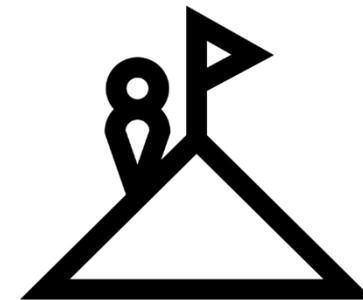
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

鼓勵探索允許失敗



Created by corpus delicti
from Noun Project

良師典範楷模學習



Created by Chanut is Industries
from Noun Project

確立目標勇敢實踐

情境四

有點子，但容易被新事物吸引
三分鐘熱度，換來換去。

點子
一

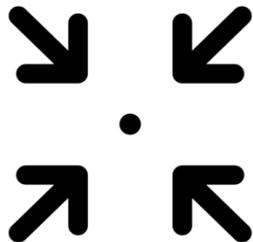


點子
二

點子
三

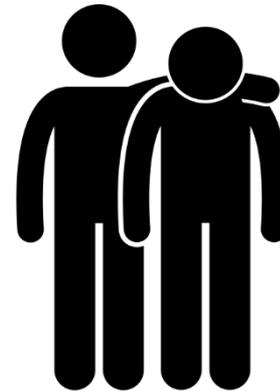
Created by BomSymbols
from Noun Project

急救包四



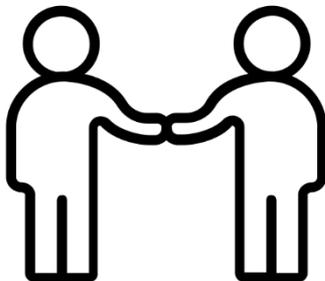
Created by Jems Mayor
from Noun Project

引導他，協助聚焦



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

鼓勵他，堅持到底



Created by IconfactoryTeam
from Noun Project

陪伴他，面對錯誤



Created by Chameleon Design
from Noun Project

提供他，成功經驗

情境五

真的很想去做一件事，但還沒有足夠的能力和資源怎麼辦？



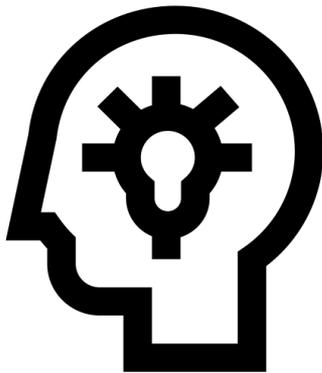
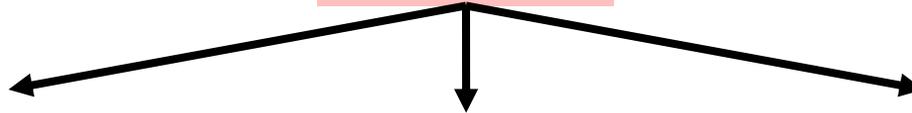
Created by Gan Khoo Lay
from Noun Project

急救包五



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

協助他



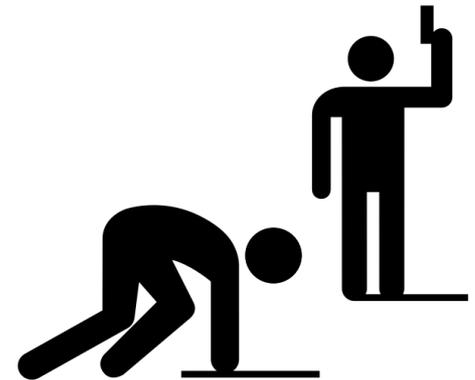
Created by Ralf Schmitzer
from Noun Project

思考目前狀況



Created by Oksana Latysheva
from Noun Project

尋找各種可能性



Created by Luis Prado
from Noun Project

換個角度再出發

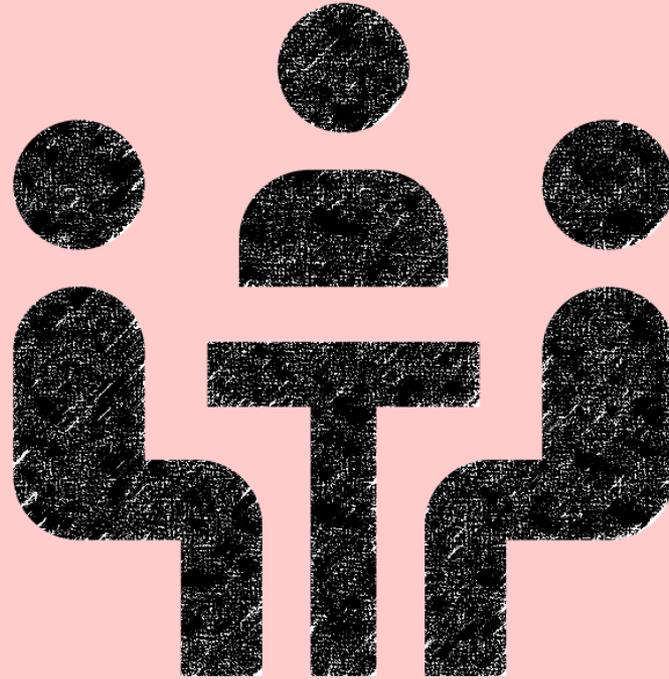
團隊合作揪感心



理解接納改變來

延伸思考

1. 教師有哪些方法可以協助ADHD學生找到亮點？
2. 教師可以在生涯支持向度提供ADHD學生哪些支援？
3. 當ADHD學生想做的事與家長期待不同時，教師如何協助學生與家長溝通？



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

- 一、目的：簡介生涯支持模組的主要內容。
- 二、參考說明：本模組旨在說明ADHD學生的生涯規劃方式與進程，目的在於協助教師發掘學生潛在亮點，並引導學生往自己的優勢能力發展，進而選擇適合自己的科系或職業，開拓屬於自己的未來。

投影片 3

- 一、目的：說明生涯支持模組的向度。
- 二、參考說明：生涯支持模組向度共分成三部分，分別為自我概念、優勢能力、生涯自我決策。

投影片 4

- 一、目的：說明ADHD學生因生理特質，容易遇到挑戰與困難。
- 二、參考說明：ADHD學生容易在生活與學習中遇到各種挑戰，例如：不經思考直接行動、雖然知道規則及後果仍然重複犯錯、無法停下來仔細思考可能後果或較好的做法、雖然很想專心卻常常做不到，這些都容易讓ADHD學生招致誤會。

投影片 5

- 一、目的：說明ADHD學生容易遇到的挑戰。

二、參考說明：ADHD特質有時會讓學生很開心，因為經常充滿活力活蹦亂跳，但也容易因為這些衝動或注意力不集中的特質而充滿煩惱。

投影片 6

一、目的：說明ADHD學生容易遇到的挑戰。

二、參考說明：ADHD學生會同時注意許多事情，讓生活充滿驚奇，但也因為這樣而無法專注一件事，造成事情常常做不好，陷入挫折。

投影片 7

一、目的：說明ADHD學生容易遇到的挑戰。

二、參考說明：

1. ADHD學生因為不擅長控制衝動性格，因此想到什麼就做什麼，雖然做的時候很開心，但也會因為沒有仔細思考而容易犯錯。

2. 即使ADHD學生很多事情並非故意去做，仍常被誤會而對自己有所懷疑。

投影片 8

一、目的：說明ADHD學生容易遇到的挑戰。

二、參考說明：因為ADHD的特質，這些學生容易對每項工作都有興趣，不確定未來可以選擇哪條路而充滿茫然與困惑。

投影片 9

一、目的：說明ADHD學生可能的生涯出路。

二、參考說明：

- 1.當ADHD學生在面臨生涯抉擇時會產生困擾，需要家長與教師協助找到適合自己的出路。
- 2.可搜尋各領域的ADHD成功人士訪談或自傳影片播放，引導教師放眼未來，相信ADHD學生的成長性。
- 3.參考影片「翻滾女孩」，瞭解ADHD學生的生涯發展階段與未來，讓自己更加願意信任與支持學生。

三、參考資源：

影片「翻滾女孩」，<https://www.youtube.com/watch?v=HTRsijo3ioQ&t=244s>

投影片 10

一、目的：說明自我概念的意涵。

二、參考說明：

- 1.自我概念可分成自我覺察與自我接納兩部分。
- 2.自我覺察意指注意到自己的個性、能力、特質或習慣；自我接納意指包容自己的優缺點並凸顯優勢能力。

投影片 11

目的：說明本模組中，ADHD學生經常遇到的挑戰，並提供教師相關的應對方法。

投影片 12

一、目的：釐清ADHD學生對自己的迷思，進而建構正向的自我概念。

二、參考說明：

1. ADHD學生需要了解自己的特質，認知自己有特殊需求。
2. 若ADHD學生並不了解自己的特質，則須建立其自我概念，鼓勵他接受現況並嘗試在協助下進行改變。
3. 在自我覺察部分，可以從下列幾個向度跟學生討論
 - (1) ADHD學生是否能描述和討論自己的特質。
 - (2) ADHD學生是否了解自己目前特質跟ADHD有相關。
 - (3) ADHD學生對於自己有ADHD狀況的歸因。
 - (4) ADHD學生覺得自己需不需要協助。
 - (5) ADHD學生是否能覺察自己常在哪些情境中較會產生問題。
4. 在醫學上會以「病識感」來形容患者對於自己是否了解自己的狀況，但為了避免負面標籤，不以病識感形容ADHD學生，以免讓特教教師或普教教師過度使用此詞彙，但在宣導的講解上可以運用大家對病識感的認知，來協助教師了解自我覺察。病識感有以下四個階段：
 - (1) 患者知道自己生病，也願意配合就醫。
 - (2) 患者知道自己生病，但不覺得需要就醫。
 - (3) 患者知道自己有點不太對勁，但歸咎於太累或其他因素，不認為是生病，更不認為應該就醫。
 - (4) 患者完全不認為自己有問題。

投影片 13

一、目的：引導ADHD學生覺察自己的多元面向，從不同人的角度可以發現不同的

特質。

二、參考說明：教師可引導ADHD學生思考別人眼中的自己是什麼樣的人，例如師長、家人、同學或其他人，過程中可給予正向回饋，建立自信心。

投影片 14

一、目的：引導ADHD學生覺察自己的多元面向，從不同人的角度可以發現不同的特質。

二、參考說明：引導ADHD學生思考自己在別人眼中可能有的特質與因應之道。

1.師長可能會認為自己是貼心助手，富有正義感，但有時卻誤用義氣而與同學起衝突。

2.家人可能會認為自己溫暖貼心，活潑好動，但有時卻因不知分寸而使家人生氣。

3.同學可能會認為自己樂於助人，散播歡樂，但也因為做法失當而常幫倒忙。

4.其他人可能會認為自己充滿創意，真誠待人沒有心機，卻因為沒有耐心而容易放棄。

5.教師引導ADHD學生肯定自己在別人眼中所看到的優點，並接納別人認為自己有的缺點再加以改進。

投影片 15

一、目的：引導ADHD覺察與認識自己的特質。

二、參考說明：ADHD學生通常較少注意到自己的特質與行為表現，因此容易不斷犯同樣的錯誤而被他人誤會，教師需反覆引導ADHD學生覺察自己的特質，像照鏡子一樣仔細的省思自己的內在，並了解內在特質如何影響外在行為表現。

投影片 16

一、目的：說明教師引導ADHD學生自我覺察時所應注意的重點。

二、參考說明：

- 1.引導ADHD學生自我覺察時，要讓學生學會看見自己的優勢能力，而非只注意到自己表現不好的部分。
- 2.協助ADHD學生了解並接納自己的限制，並不是每件事情自己都可以做得到，接著再引導ADHD學生找出可以幫助自己的方法。倘若學生有在服藥，教師應盡可能協助學生理解服藥的目的與幫助，協助學生克服對於ADHD特質與服藥的自卑感。
- 3.耐心引導ADHD學生了解自己，協助學生找到發揮潛能的方法。

投影片 17

一、目的：提供自我接納的策略建議。

二、參考說明：協助ADHD學生接納自己，先從肯定自己的優點開始建立正向的自我概念。

投影片 18

一、目的：提供自我接納的策略建議。

二、參考說明：

- 1.若ADHD學生找不到自己的優點，可先製造機會讓學生有所表現，例如讓ADHD學生從簡單的公眾服務開始練習做事的能力，教師在一旁給予支持與鼓勵，藉以引出ADHD學生的微小亮點。
- 2.教師要儘可能覺察ADHD學生的優點並協助他表現出來，即使是相當細微的優點

也沒關係，先讓ADHD學生從自己做得到的事情開始培養優勢能力。

投影片 19

- 一、目的：提供自我接納的策略建議。
- 二、參考說明：教師可以多方試探學生的興趣，並鼓勵學生認真練習以培養專長，並積極給予學生正向回饋，建立自信心。

投影片 20

- 一、目的：提供自我接納的策略建議。
- 二、參考說明：引導ADHD學生同時接納自己的優點和缺點，當ADHD學生能接納自己的優點後，教師就要協助學生正視自己的缺點，不能再逃避改進缺點或因為害怕出錯而不敢嘗試。

投影片 21

目的：舉例本模組中，ADHD學生可能出現的問題情境，並提供相關處理策略。

投影片 22

- 一、目的：舉例說明ADHD學生在自我接納時會遇到的困難。
- 二、參考說明：第一種常見的狀況是ADHD學生會因為同學告狀而導致經常被罵，所以覺得自己很差勁，什麼事情都做不好，容易自暴自棄而自我放棄。

投影片 23

- 一、目的：提供教師教導ADHD學生自我接納的方法。
- 二、參考說明：教師可透過下列方式來協助ADHD學生接納自己。

- 1.引導發掘優勢能力，指派擔任適合的班級幹部，或科目小老師，製造機會讓ADHD學生表現自己，進而找到自己的優勢能力。
- 2.建立班級獎懲制度，並設計自我表現紀錄表或回饋表，指導ADHD學生紀錄自己的進步情形，教師可每天檢視學生的紀錄情形並深入討論，給予正向肯定與回饋。

投影片 24

- 一、目的：提供教師教導ADHD學生自我接納的方法。
- 二、參考說明：教師可透過下列方式來協助ADHD學生接納自己，包含：
 - 1.當進行班級團體活動或分組報告時，可安排ADHD學生負責能發揮其專長及優點的工作。
 - 2.利用班級共同時間，邀請ADHD學生上台分享其興趣或研究，讓班上同學看到ADHD學生優秀的一面。
 - 3.教師可鼓勵ADHD學生參加校內外比賽，重點不在得獎，而是透過投入與練習的過程培養其專注力，並發掘自己的潛能。

投影片 25

- 一、目的：說明教師發掘學生優勢能力的方式。
- 二、參考說明：發掘學生優勢能力的方式主要可透過優點發掘與深耕，以及換個角度看行為兩種方式。

投影片 26

目的：說明本模組中，ADHD學生經常遇到的挑戰並提供教師相關的應對方法。

投影片 27

- 一、目的：提供教師發掘ADHD學生優點的方式。
- 二、參考說明：教師可透過下列方式來發掘與深耕ADHD的優點。
 - 1.教師可先思考學生做什麼事情的時候最專注，列出可能選項。
 - 2.再從中選出學生願意做的事情，鼓勵他有所嘗試。
 - 3.當ADHD學生願意嘗試新事物後，再鼓勵他保持恆心與毅力，進而培養多元興趣。

投影片 28

- 一、目的：介紹發掘ADHD學生優點的教學活動。
- 二、參考說明：
 - 1.從ADHD學生願意做的事開始發掘優點，例如：會跑步就參加運動比賽。
 - 2.於教學或輔導情境中，透過優點轟炸機活動，協助一般生了解ADHD學生的優點，例如：可透過發小卡的方式，每天或每週找不同的學生接受讚美，讓ADHD學生和同儕都能找到對方的優點。
 - 3.訓練ADHD學生生活能力或培養專長，例如：午休澆花或公共服務，適時給予肯定和讚美，既能消耗體力又能建立學生自信心(有過銷過，沒過記功，製造給予ADHD學生肯定與讚美的機會)。
- 三、參考資源：優點轟炸機教學活動參考網頁
<https://market.cloud.edu.tw/resources/web/589425>

投影片 29

- 一、目的：說明教師換個角度看行為的重要性。

二、參考說明：

1. 教師宜正向思考，透過名人事例引發正能量。
2. 透過分享知名且成功的ADHD人士成長故事，強調以不同角度看待ADHD學生的特質就能發掘其優勢能力。例如：比爾蓋茲小時候喜歡不斷問問題，總是干擾全班上課秩序，但換個角度就會認為他具有積極學習的特質。
3. 其他名人介紹，例如：
 - (1)ADHD學生上課動來動去可能是個有潛能的舞蹈家或運動員 - 菲爾普斯。
 - (2)ADHD學生愛講話可能是個勤勞高績效的業務員 - 比爾蓋茲。
 - (3)ADHD學生愛做白日夢可能是個優秀的創作者 - 繪本<一下迷路一下爆走>的作者。

投影片 30

一、目的：說明教師提供舞台給ADHD學生的重要性。

二、參考說明：

- 1.當ADHD學生願意嘗試不同的事情之後，教師要適時給予表現與發揮的機會，提供舞台讓他發揮專長，例如透過班級同樂會或期末成果展讓ADHD學生表現自己的學習成果，過程中教師須不斷給予支持與鼓勵，避免讓ADHD學生因為遇到挫折而放棄。
- 2.透過表現自己，ADHD學生能建立正向經驗，並鼓勵自己繼續維持適當的興趣。

投影片 31

一、目的：提醒教師必須盡可能看見ADHD學生的亮點。

二、參考說明：

- 1.當教師透過各種方式讓ADHD學生表現自己的亮點之後，必須進一步鼓勵學生將這些亮點轉化為自己的興趣並加以維持。
- 2.教師在輔導ADHD培養興趣時，必須幫助他認識自己，並為自己做決定。
- 3.輔導過程中必須讓ADHD學生有決定權，選擇自己喜歡的事物並加以維持。

投影片 32

目的：舉例本模組中，ADHD學生可能出現的問題情境，並提供相關處理策略。

投影片 33

一、目的：說明ADHD學生在覺察自我優勢能力時容易出現的困難。

二、參考說明：

- 1.提醒教師在注意到ADHD學生出現下列五種情況時，須多加關懷：
 - (1)常常覺得無聊，或行為表現懶散。
 - (2)態度很消極，做事情前常常懷疑自己是否做得到。
 - (3)分享自己的優點時，有說不出來的情形。
 - (4)容易被激怒，但事件過後又容易表現極度沮喪。
 - (5)在學習時顯得很容易放棄、缺乏動機。
- 2.教師須盡可能在ADHD學生陷入挫折時陪在他身邊，給予關懷與支持。

投影片 34

一、目的：提供教師面臨此問題情境的策略。

二、參考說明：當ADHD學生遇到前述幾種問題情境時，代表他在生涯議題需要給予關懷與支持，因此教師須儘可能協助他找出亮點，建立自信心。

投影片 35

一、目的：說明教師可引導ADHD學生用正向角度看待自己的行為表現。

二、參考說明：

- 1.教師可以引導ADHD學生思考做什麼事情時最專注、最樂在其中。
- 2.接著可鼓勵ADHD學生嘗試用正向角度看待自己的行為，例如自己是有無限創意的超級點子王；自己有廣大的包容力，不易與人計較；自己是班上的開心果，待人坦白，沒有心機；自己具有敏銳的觀察力，能看到事物的細節；自己是勇敢的冒險王，做事大膽且行動力強。
- 3.當ADHD學生能正向看待自己的優點之後，就要進一步協助他培養優勢能力。

投影片 36

一、目的：說明生涯自我決策的意涵與方式。

二、參考說明：

- 1.生涯自我決策分成自我探索與生涯規劃兩類。
- 2.自我探索就像射箭，必須先搜尋目標，瞄準後再精準射出；而生涯規劃就像畫藍圖或找地圖，一步一步往目標邁進。

投影片 37

目的：說明本模組中，ADHD學生經常遇到的挑戰並提供教師相關的應對方法。

投影片 38

一、目的：說明教師可做的生涯輔導內容。

二、參考說明：

- 1.生涯輔導內容重在與未來生活接軌，因此無論哪個年級都必須做到協助ADHD學生找到自己的優勢，並引導學生把握可能的機會，找到機會後更要沉穩發展。最重要的是尊重ADHD學生的決定，避免強迫學生就讀或選擇不喜歡的生涯進路。
- 2.如果ADHD學生的選擇與家長意願有所差異，教師應盡可能協助ADHD學生表達想法，做為家長與學生之間的溝通橋樑，也要引導學生仔細思考未來可能面對的挑戰，並尊重學生的決定。

投影片 39

一、目的：說明選擇適合的起點與路徑之重要性。

二、參考說明：

- 1.有些教師會要求ADHD學生選擇多數人所走的生涯進路，但學生有個別差異，具有不同的天性，ADHD學生也是如此，教師應多觀察ADHD學生的優勢能力，讓ADHD學生順著自己的優勢能力發展。
- 2.教師知道ADHD學生的優勢能力後就應盡量引導學生走向適合自己的生涯進路，避免人云亦云而選擇完全不適合自己的方式。
- 3.生涯選擇沒有絕對的對與錯，只要適合自己的興趣與能力，努力不懈，就能找到屬於自己的未來。
- 4.種子講師引導教師思考：當我們覺得大象笨重或企鵝遲鈍的時候，是不是因為我們

沒有把他放在正確的地方呢？

投影片 40

一、目的：說明ADHD學生在生涯自我決策方面，教師可使用的輔導資源或策略。

二、參考說明：

- 1.當ADHD學生表示自己不清楚未來志向時，教師可與輔導室合作，透過興趣測驗、性向測驗等測驗資料，或職業參訪與試探等活動，蒐集ADHD學生生涯發展相關資料，協助學生找到自己的興趣所在。
- 2.教師也要盡可能提供自己的日常觀察資料給輔導教師和特教教師，讓他們能適當評估ADHD學生的優勢與未來方向。
- 3.ADHD學生的重要他人，例如家人、朋友等，也會對其生涯發展有重要影響，因此教師也要與他們訪談，了解重要他人對ADHD學生的生涯看法與建議。

投影片 41

一、目的：說明引導ADHD學生進行生涯規劃時所需注意的重點。

二、參考說明：

- 1.教師在教導ADHD學生生涯規劃時，首先要能引導他訂立自己的目標，並努力朝目標邁進，接著是建立合適的價值觀，避免在實現目標的過程用錯方法，這樣才能找到適合自己的位置。
- 2.生涯規劃必須循序漸進，儘可能掌握清楚的方向，因此教師可多花時間與ADHD學生談話，協助他澄清自己的生涯觀念，才能訂立適合自己的生涯目標。

投影片 42

一、目的：說明生涯規劃須考量學生個人興趣與能力。

二、參考說明：

1.教師對ADHD學生進行生涯輔導時須考量其興趣與能力，可與輔導教師合作，透過性向測驗與興趣測驗讓ADHD學生理解自己的優勢能力與限制。

2.引導ADHD學生分辨想做的職業是否符合自己的能力，若能力不足以勝任，建議轉換方向或努力補足。

3.教師建議學生的生涯選擇方向時應以能力為優先考量。例如：喜歡唱歌卻沒有天分，不喜歡跳舞卻相當有潛力。

三、參考資料：

胖虎唱歌（有興趣卻沒有能力）

<https://www.youtube.com/watch?v=5R3M0c4T514>

投影片 43

一、目的：說明生涯規劃必須平衡夢想與現實以縮短差距。

二、參考說明：

1.對ADHD學生進行生涯輔導時須告知未來職場的可能環境，思考是否適合自己的個性。

2.引導ADHD學生思考想做的職業是否足以維持基本生活所需，以及要付出多少努力才能達到一般水準，引導ADHD學生思考自己還需要補足的能力。

3.引導ADHD學生思考如何克服現實條件的限制。例如：夢想需要很多錢，但家裡經

濟情況不允許的時候該怎麼辦？

投影片 44

一、目的：說明輔導ADHD學生進行生涯規劃時，必須兼顧夢想與基本生活開銷。

二、參考說明：

- 1.帶領ADHD學生進行未來生活開銷估算活動，引導學生思考所選的職業是否能同時滿足自己的基本生活需求並完成夢想。
- 2.教導ADHD學生使用求職平台，練習搜尋職業的薪水待遇與工作內容。
- 3.使用附件的未來生活開銷估算學習單進行課程或活動。

三、參考資料：

1.未來生活開銷估算活動參考網頁

<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=19774>

2.求職網頁資源

<https://www.1111.com.tw/>

https://www.104.com.tw/?utm_expid=.vCo_medgQLiOEryyaNMYbw.0&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com.tw%2F

<https://www.518.com.tw/>

<https://www.yes123.com.tw/admin/index.asp>

投影片 45

一、目的：說明遇到生涯轉捩點時的抉擇方式。

二、參考說明：

1.輔導ADHD學生生涯規畫時需鼓勵ADHD學生保持彈性思考方式，設想未來可能遇到的狀況或挑戰。

2.生涯並非一成不變的單向路徑，旅途中會面臨各式各樣困挑戰與困難，若一定要堅持走原本的路線，就必須想辦法找到相關資源（例如人力或金援），協助自己渡過難關，倘若阻礙大到跨不過去，也不用勉強自己遍體鱗傷的前進，有時候在關鍵時刻轉換跑道反而能找到更寬廣的天空。

投影片 46

一、目的：舉例說明ADHD學生在執行生涯計畫時可能遇到的困難。

二、參考說明：

1.ADHD學生在工作時容易因為自己的特質或限制而遇到困難，有些阻礙經過適當調整作法或態度後可順利改善，此時教師可以協助ADHD學生渡過難關。

2.若ADHD學生遇到的阻礙過於困難，教師可引導ADHD學生思考是否需要改變生涯目標，重新按照自己的特質與能力規劃適合自己的生涯方向。

投影片 47

一、目的：說明教師引導ADHD學生找到適合自己位置的重要性。

二、參考說明：輔導ADHD學生時須順性而為，避免選擇不適合自己的生涯方向。例如：若不適合細心的工作就避免選擇這類型的職群。

三、參考資料：

1.賈伯斯時間：<https://www.youtube.com/watch?v=BxM2Ye6r54E>

賈伯斯時間為各類職場工作介紹的彙集影片，講師可於YouTube搜尋賈伯斯時間，即

可找到許多不同工作的介紹。

2.Be a Giver履歷猜一猜：<https://www.youtube.com/watch?v=KfLZwLGb9vU>
履歷猜一猜影片可引導教師練習正向看待學生的現況。

投影片 48

一、目的：鼓勵教師順應ADHD學生的優點進行生涯輔導，引導學生走自己的道路。

二、參考說明：

1.每個人都有優缺點，種子講師可適時舉例自己的輔導經驗，說明將ADHD學生放對舞台的重要性。

2.教師須信任ADHD學生的生活能力，鼓勵學生將自己的優點發光發熱。

投影片 49

目的：舉例生涯支持模組中，ADHD學生可能出現的問題情境，並提供相關處理策略。

投影片 50

一、目的：舉例說明ADHD學生在面對生涯規劃時可能會遇到的困難。

二、參考說明：

1.ADHD學生在做生涯規劃時，可能會因為什麼都想做而有所迷網，反而不知道自己可以做什麼。

2.若ADHD學生對未來感到迷惘，教師須成為支持的力量，穩定學生的思緒。

投影片 51

一、目的：提供教師輔導ADHD學生生涯規劃的策略。

二、參考說明：

1.當ADHD學生陷入生涯規劃的困擾時，教師可透過下列步驟逐步引導學生確立方向：

(1)陪伴學生了解自己：教師需引導學生覺察自己的優缺點，以及真正喜歡的事物，再從中排序出最適合自己的選項清單。

(2)鼓勵探索允許失敗：當ADHD學生因為害怕失敗而裹足不前時，教師需在一旁給予關懷，鼓勵他勇於嘗試，不要害怕失敗，即使失敗也是一次良好的經驗，才能幫助自己找到最適合的生涯方向。

(3)良師典範楷模學習：可以舉ADHD學生身邊的人物當例子，例如師長或畢業的學長姐，鼓勵ADHD以這些人物當楷模，學習他們的精神與優點，規劃自己的生涯藍圖。

(4)確立目標勇敢實踐：若ADHD學生能冷靜思考，就要協助學生確立自己的目標，一旦有了目標就要盡自己所能去努力實踐。當ADHD學生遇到困難或挫折，教師須在一旁提供支持，更要及時給予關心與陪伴。

投影片 52

一、目的：舉例說明ADHD學生在面對生涯規劃時可能會遇到的困難。

二、參考說明：ADHD學生雖然充滿許多新奇的點子，但也容易被新事物吸引，做事情只有三分鐘熱度，換來換去，或常不顧後果想到什麼就直接去做。倘若發現ADHD

學生具有這些情況，就要適時提醒他穩定方向。

投影片 53

一、目的：提供教師輔導ADHD學生生涯規劃的策略。

二、參考說明：如果ADHD學生做事情總是跳來跳去，缺乏耐心，教師可透過下列步驟引導學生專注於一件事情。

(1)引導他，協助聚焦：若ADHD學生充滿困惑，不知道如何抉擇，教師可針對學生的特質分析當前各種選擇的優缺點，釐清想做和能做的事，並引導學生專注於最適合自己的選項。

(2)鼓勵他，堅持到底：教師要陪伴ADHD學生邁向生涯目標，過程中學生或多或少會遭遇到挫折而想要放棄，此時教師的支持力量便相當重要，可以督促ADHD學生繼續前進。

(3)陪伴他，面對錯誤：當ADHD學生因為衝動性格而做出不適當的行為時，教師要引導學生面對自己的錯誤，並協助他盡力改善，以建立負責任的態度。

(4)提供他，成功經驗：ADHD學生容易因為自己的特質而常有失敗的經驗，累積多次失敗後就會經常感到挫折而放棄，因此教師可以針對ADHD學生的興趣、優勢能力或想做好的事等，協助尋找可以發揮的舞台，例如透過表演、比賽、展覽……等方式，讓ADHD學生的能力被看見，建立正向的成功經驗。

投影片 54

一、目的：說明ADHD學生在面對生涯規劃時可能會遇到的困難。

二、參考說明：倘若ADHD學生表達自己真的很想去做一件事，但還沒有足夠的能

力與資源時，教師可協助學生克服現狀。

投影片 55

一、目的：提供教師輔導ADHD學生生涯規劃的策略。

二、參考說明：如果ADHD學生缺乏生涯規畫所需具備的能力，教師可使用下列策略協助ADHD學生克服現狀。

1.思考目前狀況：教師可引導ADHD學生思考現實情況，以及自己具備的優劣勢能力。倘若想做的事情，目前還不具備該項技能，則可以陪伴ADHD學生思考如何有計畫充實自己的能力，或者要另擇其他有興趣的事。

2.尋找各種可能性：若ADHD學生有可能學得某種特定能力或找到相關支援，教師就要陪伴學生積極尋找可用的資源，並陪伴他取得協助。

3.換個角度再出發：如果ADHD學生在實踐夢想的過程中失敗了，教師可以鼓勵學生保有熱情，只要沒有忘記初衷，夢想可以透過別的途徑來實現，引導學生思考其他的可行性。

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

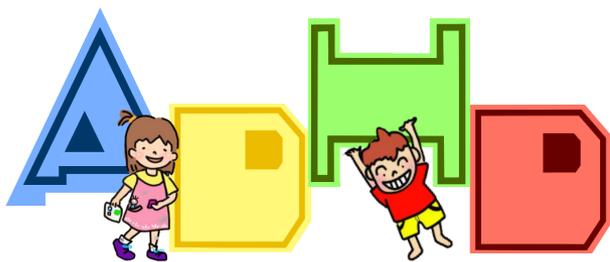


教育部國民及學前教育署

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



第一次教A蒂H弟就上手
生涯發展支持

青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材