

尊重個人差異的班級宣導 - 以ADHD(注意力缺失過動症)為例

實習生

余瑞華

20250302

「你有沒有遇過很難專心的時候？」



「你有沒有這樣的問題？」

寫字錯誤類型

錯別字問題： 多或少筆劃、部件顛倒、結構不正確、音形

長「長」 攔「攔」 「河(喝)」水

速度問題：



寫字費力、速度緩慢；
伴隨記憶問題會忘了接下來要表達的內容。

可讀性問題： 部件比例、相對位置、字體忽大忽小、重疊

射 瘦 走在路

寫不出國自己注音符號替代。

聯絡簿繪畫多於寫字。

ADHD (注意力缺失過動症)是甚麼?

- 常常忘記帶功課/美術/文具用品、忘記繳交聯絡簿、忘記交出功課...。
- 在座位上動來動去、敲打桌面發出噪音、踢前面同學的椅子、搖晃椅子撞到後面同學的桌子...。
- 抽屜都不整理、東西亂塞、書包亂七八糟、想到就拿同學的東西、座位周圍有許多垃圾...。



ADHD簡易篩選表

ADHD

注意力不足過動症
Attention Deficit Hyperactivity Disorder

我不是故意...

不好好坐著，對視時眼神到處飄移，講話常常插嘴，交代的事情總是忘記...

簡易檢測，若孩童在家裡及學校當中有出現下列情形請打勾✓

注意力不足

- 容易粗心犯錯
- 難維持注意力
- 講話好像沒在聽
- 生活常忘東忘西
- 容易分心或恍神
- 東西時常找不到

過動/衝動

- 經常太多話
- 常打斷他人活動
- 困難安靜在位置坐著
- 難安靜從事靜態活動
- 精力充沛像馬達般
- 手不停地動或輕敲

若勾選多項，請儘早尋求協助

簡易檢測表來源為衛生福利部

是因為...

ADHD是常見的兒童神經發展疾患，俗名為過動症，學齡期兒童中有約5-8%受到影響。此症成因與腦部相關，造成孩童不專心、組織計畫能力不佳、衝動、坐不住以及情緒和動作的控制失調，導致的影響層面包括學習、人際互動、社會生活功能，甚至自尊。

不代表孩子智力有問題；若孩童時期未予以介入，可能導致孩童成人後預後不佳，持續影響行為表現。

新竹市衛生局 新竹市社區心理衛生中心 關心您

ADHD (注意力缺失過動症)可能成因

- ADHD的成因，約有90%找不到答案，確切的成因還有待更進一步研究。
- 部分學者認為ADHD的成因，可能與遺傳、母親懷孕時抽菸酗酒或感染、胎兒時期腦部發育異常、發育過程損傷等有關，幼兒時期吃太多甜食是其中一項可能。



法規上的「特需生」是什麼？

- 依《身心障礙者權益保障法》第16條：
 - 1 身心障礙者之人格及合法權益，應受尊重及保障，對其接受教育、應考、進用、就業、居住、遷徙、醫療等權益，不得有歧視之對待。
 - 公共設施場所營運者，不得使身心障礙者無法公平使用設施、設備或享有權利。
 - 公、私立機關（構）、團體、學校與企業公開辦理各類考試，應依身心障礙應考人個別障礙需求，在考試公平原則下，提供多元化適性協助，以保障身心障礙者公平應考機會。
- 依《特殊教育法》第 1 條
 - 為使身心障礙及資賦優異之國民，均有接受適性及融合教育之權利，充分發展身心潛能，培養健全人格，增進服務社會能力，特制定本法。
- 依《特殊教育法》第 25 條：
 - 1.各級學校、幼兒園及試務單位不得以身心障礙為由，拒絕學生、幼兒入學（園）或應試。
 - 2.各級學校及試務單位應提供考試適當服務及無障礙措施，且應考量身心障礙學生實際需要，提供合理調整，並由各級學校及試務單位公告之；其對象、資格、申請程序、考試服務內容、調整方式、無

ADHD 屬於「情緒行為障礙」範疇之一（經專業評估認定）

注意力不足症狀

1. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
2. 在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。
3. 和別人說話時，似乎沒在聽。
4. 無法完成老師或家長交辦事務，包括學校課業、家事等。(非違抗性行為或因不瞭解而使得交代的工作無法完成)
5. 缺乏組織能力。
6. 常避免、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作，如：學校工作或家庭作業。
7. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書等。
8. 容易被外界刺激所吸引。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。



過動 / 衝動症狀

1. 在座位上無法安靜地坐著，身體扭來扭去。
2. 在課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜地跑、跳及爬高等。
4. 無法安靜地參與遊戲及休閒活動。
5. 不停地動 (很像發動的馬達)。
6. 話多 (經常不間斷地持續說話)。
7. 問題尚未問完前，便搶先答題。
8. 不能輪流等待 (在需輪流的地方，無法耐心地等待)。
9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲。

依美國精神科醫學會DSM-IV的臨床診斷標準

臨床診斷評估準則

- 注意力不足亞型的定義為持續六個月以上，出現六種或六種以上注意力不足症狀；部份兒童、青少年及成人屬於此型。
- 混合型亞型的定義為持續六個月以上，同時出現六種或六種以上注意力不足及過動 / 衝動的症狀。大部分患有ADHD的兒童及青少年皆屬於此型。
- 過動 / 衝動亞型的定義為，持續六個月以上，出現六種或六種以上過動 / 衝動症狀，注意力不足仍為重要臨床徵狀(但少於六種注意力不足症

我希望自己是一個普通的學生

- 同儕形成的次文化，讓人與人的距離變近，但也可能容易為彼此間不一樣的人，貼上標籤。



- 一個普通的學生，本來就應該：
 - 不論家庭經濟支持程度，有平等的受教權。
 - 能有為自己未來努力的機會與夢想。
 - 誠心地對待別人，能有平等的機會獲得友誼回報。
 - 能一步一腳印地看到自己學習的改變，人格的發展。

被標籤化的人常會出現一些心理機制

- 順從或較無主見的人，當一個人被反覆叫做某種名稱：
 - 他會開始懷疑自己。
 - 可能內化為「我就是問題」。
 - 自尊下降。
 - 產生退縮或憤怒反應。
 - 形成二次傷害。



如何幫助被標籤化的同學？

- 標籤化的同學，常是遭遇身體或心理困難的同學。一般人遭遇心理困難的時候，可能就已經不是很容易尋求協助了，被標籤化的同學在處理自己與社交情緒時，可能又是更為困難。
- 透過平常心了解人與人，在身體功能、智力發展、人格成熟度，基本上是有差異的，也可能對於念書、社交、情緒調節等也存在有困難。
- 不要過於樂觀認為「大家只不過來上個學，會有什麼困難？」
- 能理解有時被標籤化的同學，真的並非「不願做」，而是「做不到」。



求助不是貼標籤

求助不是貼標籤!

★ 儘早發現儘早治療!

早期治療對於孩童成年後所出現之問題行為有明顯改善及下降成效!

不要忽略彼此的情緒

許多家屬及教師在孩子有上述症狀時的第一時間，並不會聯想到孩子可能有相關疾病，僅僅是對孩子在日常表現中的忘東忘西、易怒、講話都沒在聽、愛插嘴感到憤怒進而認為是孩子品行不佳、教不會，並不會想到是疾病影響，即便經教師建議前往就醫後仍會對醫師給予的診斷產生反彈情緒，例如：否認、憤怒、懷疑等，甚至質疑教師的教育方式，進而破壞家長及教師間的信任關係。

不管是對於孩童本身，或是家長及教師，都不應該忽略彼此的情緒，除了加油打氣外，還應該要同理彼此的辛苦及不易，並站在同一陣線上為孩子們提供協助及治療資源。



資源連結

- 1 新竹市兒童心智科醫療院所：
 - 新竹馬偕紀念醫院
新竹市東區光復路二段690號
 - 新竹國泰醫院
新竹市北區中華路二段678號
 - 臺大醫院新竹分院
新竹市北區經國路一段442巷25號

- 2 各地身心/精神專科診所

- 3 相關衛教影片及資訊



班級文化應該怎麼？

- 設計一個班級文化重塑的情境，透過班級每週週會，導師對同學說：
 - 「同學們，我知道大家都很努力在學業上競爭，但我希望我們的班級不只是成績的戰場，也是一個能互相尊重、理解的地方。今天，我想談談『診斷』這件事。診斷不是標籤，不是用來定義一個人，而是幫助我們更了解彼此的工具。」
 - 導師舉例說，「就像有人近視需要戴眼鏡，這不是缺陷，而是一種需要支持的狀況。同樣地，小B的 ADHD 診斷，並不代表他就是『不守規矩』或『不努力』，而是提醒我們他在專注與情緒調整上需要更多幫助。」



引導學生發表意見

- 導師提出問題：
- 「如果你有一個特質讓你在某些事情上比較辛苦，你希望同學怎麼看待你？」
- 「我們能不能在競爭之外，抽出一些空間，給彼此尊重與理解？」
- 同學開始分享：
 - AA說：「我希望大家不要只看我的弱點。」
 - CC說：「如果我常忘記事情，我希望同學提醒我，而不是笑我。」

班級新文化的塑造

- **導師提出班級新文化的三個核心：**
 - **競爭中保持尊重：不因成績或特質而貶低他人。**
 - **診斷是理解的工具：幫助我們知道如何支持同學，而不是貼標籤。**
 - **互助合作：在壓力大的環境中，彼此提醒、彼此鼓勵。**

