

# 國中注意力不足過動症學生之學習困難個案研究

陳如雪

新北市鳳鳴國中七年級導師

## 一、前言

注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，簡稱 ADHD）是一種常見的神經發展障礙，其特徵包括注意力不集中、過動和衝動行為（American Psychiatric Association, 2022）。根據世界衛生組織（World Health Organization，縮寫為「WHO」）的報告及近幾年教育現場的觀察，ADHD 的發病率在全球範圍內逐年上升，影響了大量學齡兒童及青少年。這些症狀可能使個體在學習和社交能力造成了挑戰，也給家庭和教育體系帶來了重大影響。當前的教育現場觀察，ADHD 學生在課堂上也往往面臨著注意力分散、學習成就低下和衝動行為問題等一系列困境，這些問題不僅影響他們的學術表現，還可能對其自尊心和心理健康產生深遠的負面影響（Barkley, 2015）。然而，儘管 ADHD 的症狀廣為人知，對於如何有效輔導及支持這些個體的方式，仍存在諸多探討空間。在此背景下，有必要深入探討注意力不足過動症的主要問題及其輔導策略，旨在提高對 ADHD 的認識並為主管教育機關、學校、教師、同儕和家長提供實用建議，以促進 ADHD 學生的學習及心理健康。期望透過本文的發表，能夠引發社會對 ADHD 問題的重視，進而為這群學生創造一個更友善的學習環境。

## 二、注意力不足過動症學生之問題

本文以小明的 ADHD 個案，分析其面臨的困境、尋求專業幫助及輔導歷程，說明如下。

### （一）個案面臨的困境與挑戰

個案小明，是一位七年級的男學生。他在課堂上總是難以集中注意力，情緒波動大，經常和同學發生口角，甚至肢體衝突。每當他情緒失控時，不僅會影響到周圍的同學，還讓老師和同學們感到無奈與困惑。雖然小明聰明且有潛力，但他始終無法順利融入班級，和同學的關係也逐漸變得疏離。小明的導師，看到了他的困難，不僅關心他的學習，還注意到他內心的掙扎。一次次地，試圖與他溝通，希望能幫助小明找到控制情緒的方法，但總是徒勞無功。導師發現，小明的情緒波動和無法控制的衝動行為，並非單純的調皮或不聽話，而是可能背後存在更深層的問題。

### （二）導師尋求專業幫助的決定

於是，導師決定站在輔導協助的立場，採取尋求專業協助的行動。首先，

她與小明的家長進行了多次溝通，說明了小明情況的嚴重性並建議帶他就醫評估。儘管家長最初表現出些許猶豫，並表示沒時間帶孩子就醫，但最終父親同意了讓導師協助帶小明就醫，且之後能申請進入資源班就讀。這是小明和導師的一個轉折點。其次，導師親自陪伴小明來到身心科診所。在醫師的指導下，小明開始服用藥物，並進行了一系列的心理評估。醫生告訴導師，雖然小明在情緒和行為上有些挑戰，但他曾經在小學時服藥後，有過顯著的進步。這讓導師心中燃起了一絲希望，因為她明白，也許小明的問題並非無藥可救，而是需要正確的引導和支持。

### （三）小明經輔導後的進步與挑戰

隨著時間的推移，小明的情況有了明顯的改善。他的情緒變得更加穩定，衝動行為也明顯減少。在學校的每一天，他開始能夠更加集中注意力，甚至在課堂上開始主動完成作業，領先其他同學。導師看到小明的變化，心中充滿了驕傲與喜悅。這不僅是小明的進步，也是導師和家長共同努力的成果。然而，成長的道路從來不是一帆風順的。在第三次看診，藥物調整後，小明的注意力變得不如以前穩定，衝動行為又開始增多，甚至在生活科技課上，操作切割機台，也因不小心推擠同學而差點造成傷害。

### （四）導師的支持與策略

儘管面臨挑戰，導師始終並沒有放棄，導師和團隊一起積極引導，肯定小明的努力，並幫助他發現自己的進步。她與小明一起設立目標，鼓勵小明在困難面前不放棄，並且加強對行為的自我控制。導師了解小明的過動症特徵，並積極尋找方法幫助他學會應對技巧。她知道，最重要的是要創造一個包容、理解和支持的環境，讓小明能夠在自己的節奏下成長，發揮潛力，並在這個過程中不再孤單。

### （五）小明的成長與未來的希望

每一個小小的進步，都代表著孩子在困難中找到了自己的路。對導師來說，小明的成長不僅是學業的提升，更是情緒、情感和行為的突破。她深知，這條路不會一帆風順，但只要耐心、信任和關愛，就一定能看到孩子的希望之光，並陪伴他們走向更美好的未來。

## 三、注意力不足過動症學生之輔導策略

面對 ADHD 學生注意力不足問題，透過導師、同儕、學務處及輔導室等各層級單位及人員的關心，共同來創建友善的學習環境，從而促進 ADHD 學生的全面發展：

### （一）普通班導師：創造包容及接納的學習環境

對於有注意力不足過動症的學生，普通班導師的角色至關重要。首先，導師應該創造一個包容和接納的學習環境，讓學生感受到來自同學和老師的支持與理解（李宏鎰，2018）。在這個環境中，導師應該特別注意提供一個安靜且整潔的學習空間，以減少外界干擾，幫助學生集中注意力。其次，導師應該給予學生簡單、明確的指示，並即時給予反饋，幫助學生知道自己是否完成了目標或任務。

此外，導師應強調正向行為，並加強學生與同學之間的正向互動和合作。這不僅能幫助學生提升自我控制力，還能改善他們的人際關係，增加社交技能的發展（孟瑛如、簡吟文，2014）。導師還需要每日叮囑學生按時服藥，確保學生能夠遵循醫療計劃，達到穩定情緒的效果。

### （二）同儕：建立理解與支持的互助關係

同儕在 ADHD 學生的學習與成長過程中扮演重要不可或缺的角色。首先，導師應鼓勵學生彼此理解與接納差異，並透過同儕互助制度，讓 ADHD 學生能在日常學習中獲得實質的支持與協助。例如，導師可安排學習夥伴，協助 ADHD 學生記錄重點、整理作業事項，並在課後提醒其完成學習任務，減少因注意力不足而遺漏的情形。

其次，透過同儕引導，可以有效提升 ADHD 學生的社交參與度。同儕可主動邀請他們參與小組活動或課間互動，幫助其建立正向人際連結，減少因衝動或行為困擾而產生的孤立感。導師也可安排班級活動，讓學生進行角色扮演、情境討論等活動，提升學生對 ADHD 特質的理解與同理，進而營造關懷與支持的班級氣氛。

### （三）學務處各組組長在學生輔導中的實際協作角色

學務處生教組長、衛生組長及體育組長的適時協助，至關重要：

#### 1. 生教組長以正向管教的方式協助輔導：

學務處的生教組長負責學生行為的正向管理（陳志恆，2020）。例如，當學生在樓梯間滑扶手或其他危險行為時，生教組長可以採取正向管教的方式，讓學生反思自己的行為，並讓他們寫下如何防範這些危險行為的解決方法。這樣不僅能提升學生的安全意識，也能讓他們學會責任感和自我監督。

## 2. 衛生組長協助學生福利補助之審查與調整：

衛生組長負責評估學生家庭的經濟狀況。在這個案例中，衛生組長根據學生實際的家庭經濟條件，重新審視相關政府補助的適用性。例如，針對小明近期有能力出國旅遊的情況下，學校考量是否調整其早午餐補助申請，讓家庭能適度承擔部分責任，進而培養學生對生活的理解與責任感。這樣的作法既是對資源合理運用的考量，也有助於鼓勵家庭提升自我照顧的能力。

## 3. 體育組長培養學生的團體紀律感與態度：

體育組長可以透過讓學生參與技擊校隊的訓練，來提升學生的團體紀律感。這不僅有助於學生培養遵守規則的態度，還能讓他們學習如何面對失敗與挫折。技擊訓練能夠鍛鍊學生的身體素質，同時也能促進他們的心理成長，增強自信心。

### （四）輔導室的溫馨接納並協助就診預約

輔導室的專輔教師及資源班教師，可發揮全方位的支持系統：

#### 1. 專輔教師定期穩定學生情緒：

輔導室的專輔老師負責協助學生完成醫院的就診預約，並完成學校的費用核銷工作。此外，專輔老師會定期開設午休時間的情緒小團體課程，這些課程不僅幫助學生在情緒上得到疏解，還能讓他們學會如何表達和管理自己的情感，增進情緒穩定性。

#### 2. 資源班教師營造溫馨的信任感：

資源班教師會先行接觸學生，展現出溫馨接納的態度，幫助學生建立對資源班環境的信任感。在資源班中，學生會獲得更多個別化的教學與支持，特別是對於有特殊需求的學生來說，這樣小班制的環境更能幫助他們適應學習（范毓雯，2017）。

## 四、結語與建議

### （一）結語

本項 ADHD 學生輔導管教個案，經由團隊的努力，藉由服藥及正向輔導，個案學習如何提升注意力，增強在學校學習效率，個案的學業表現有顯著提升，也大大降低了個案的衝動性行為。個案也學會了如何調節情緒、應對挫折，進而改善與同儕間的關係。然而在團隊的努力下，導師得到了支援，看見了個案

能準時上學，專注學習，按時繳交作業，成績的提升，能和同學友愛相處，教師獲得莫大的滿足感。案父也能配合及信任老師，能自行帶著個案回診，和導師有著良善的溝通，個案的進步和案父的支持配合都是支撐團隊繼續努力的動力。面對挑戰的過程，常常讓自己更加耐心、靈活，對教育的使命有更深刻的理解和認同，也能更有效地教授 ADHD 學生，還能實現自我成長，成為更優秀的教育者，也相信有那麼多人的鼓勵與協助，孩子明天會更好。每個孩子都值得被理解、被包容，即便面對挑戰，只要有愛與支持，他們總能找到屬於自己的天空。

## （二）建議

### 1. 對家長之建議

家長應從正向角度看待 ADHD，專注於孩子的優勢與潛能，幫助他們建立自信並激發內在動力。此外，關注孩子的健康飲食和定期運動，有助於提升身體健康、情緒管理和學業表現，為學習提供更有利的環境。與教師的密切溝通至關重要，家長可及時了解孩子的學習進展，並共同尋求合適的特殊教育服務，為孩子提供個別化支持。最後，家長應展現無條件的愛與支持，為孩子提供穩固的情感基礎，幫助他們更好地應對生活中的挑戰。

### 2. 對教師之建議

教師應鼓勵經驗交流，學習成功的教學案例，以拓寬視野並提升解決問題的能力。此外，應引導學生進行自我反思，幫助他們識別情緒與行為模式，增強情感管理與自律，從而提升學習效果。在教學策略上，應多樣化方法，結合視覺、聽覺及動手實踐的方式，以激發學生的學習動機。對於 ADHD 學生在升上高中職後的支持，教師應持續關注這些學生的適應情況。透過定期的溝通與社交支持，提供情緒輔導和生活技能的培養，教師能幫助這些學生更順利地過渡至新的學習環境，發揮潛力，並保持積極的生活態度。

### 3. 對同儕之建議

同儕在 ADHD 學生的學習與人際發展中扮演重要角色，應以理解與接納的態度面對其注意力分散、情緒起伏或衝動行為，避免排擠或嘲笑，幫助他們融入班級。透過主動邀請參與活動、課業合作與日常互動，可增進 ADHD 學生的社交能力與自信心。當他們遇到困難時，同儕也能適時給予提醒或陪同尋求師長協助，共同營造支持性的學習環境。這樣的陪伴不僅提升 ADHD 學生的適應力，也促進班級正向互動與友善氛圍。

#### 4. 對學校之建議

學校應積極舉辦親職講座，幫助家長了解如何在家庭中提供有效的支持。這不僅能提升家長對教育過程的理解，還能加強家校合作，共同促進學生的成長與發展。此外，學校應致力於建立包容性的教育環境，鼓勵教師之間的合作與專業發展，這將有助於提升教師的專業素養，進一步提高教學質量，並為學生提供更適切的學習支持。對於即將入學的學生，學校應加強對特殊身份的調查，特別是 ADHD 等特殊需求學生，確保其能夠及時列入輔導轉銜名單，並獲得必要的支持與幫助。

#### 5. 對主管教育機關之建議

首先，應加大對特殊教育資源的投入，特別是在心理輔導和學習支持方面。隨著教育需求的多樣化，這些資源的增強將有助於提升學生的學業表現和心理健康，促進他們的全面發展。其次，政府應編列專項預算，為來自經濟困難家庭的學生提供穩定的醫療服務。此舉不僅能減少健康問題對學業的影響，還能縮小經濟差異帶來的教育不平等，幫助學生在健康的狀況下專注於學習。最後，應加強公眾對特殊需求學生的認識，通過宣導提升大眾理解與支持。這將有助於創造更加包容的學習環境，促進教育公平，為所有學生提供平等發展的機會。

#### 參考文獻

- 李宏鎰（2018）。**班有過動兒：正向行為支持**。臺北市：心理出版社。
- 孟瑛如、簡吟文（2014）。**孩子可以比你想得更專心：談注意力訓練**。臺北市：心理出版社。
- 范毓雯（2017）。**過動兒也可以好棒棒！**。臺北市：慈濟傳播人文志業基金會。
- 陳志恆（2020）。**正向聚焦**。臺北市：親子天下。
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.). Text Revision (DSM-5-TR)
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.

