

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

# 從職能治療師的觀點看注意 力不足過動症(ADHD)的孩子

修訂: 2023/08/24

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 張凱芸

## 認識注意力不足過動症

「紅色、藍色、黃色、紅色、藍色、黃色、紅色、藍色、黃色……」

有一群孩子正在治療室玩記憶遊戲，其中有一個孩子在椅子上又坐又跳，口中還重複著要記得的內容，一答對了，就急著要治療師出下一題，還不忘跟同儕炫耀一下自己得了一分。他是艾迪，老師們的頭痛人物，總是無法好好坐在椅子上課，老師話都沒說完就急著回答，但問他要說什麼又說不完整。一不注意，又跟同學起衝突，從不小心擦撞到搶玩具，各式各樣的事件每天上演。媽媽每天跟在艾迪後面，叮嚀從沒停過「把鞋子穿好！記得帶書包！快點快點，做事情專心，不要拖拖拉拉！」

許多注意力不足過動症(ADHD)的孩子就像艾迪一樣，容易忘記事情、總是分心、多話、靜不下來、做事情拖拖拉拉、缺乏組織能力等，造成他們無法勝任職能活動，包括課業學習、生活自理、人際互動等，從中累積大量的挫敗經驗，以至於他們越來越沒自信，一旁的家長和老師也對孩子充滿無力感。

## 職能治療師如何幫助孩子

### 1. 評估無法勝任職能活動的原因

要完成生活中的挑戰不只需要注意力，表面上看起來不專心的表現可能是視覺搜尋能力不佳，所以總是找不到東西、因為書寫能力不足以應付課業需求，所以寫作業需要花費更長的時間，故改善注意力表現絕對不是加強注意力就好。

- ✓ 精細動作：用夾子夾豆子、圓點貼在圓形內、走迷宮、點連線、著色…
- ✓ 認知功能：記憶翻牌、數字接龍、買賣遊戲…
- ✓ 聽知覺：節奏遊戲、聽描述疊積木、聽聲音猜是什麼動物…
- ✓ 視知覺：找DM上的指定商品、找兩張圖的不同處、拼圖…

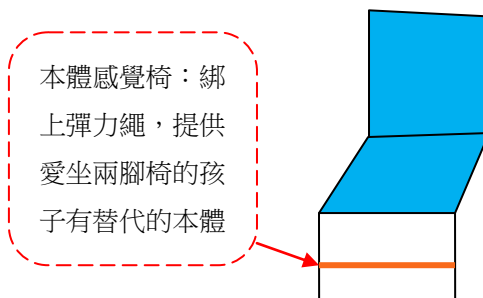
## 2. 找出優勢能力及學習策略

每個孩子都有相對優勢的能力和不同的學習策略，有些孩子擅長用視覺學習、有些孩子要用操作的方式才學得好，若能用優勢能力做媒介引導孩子，不僅可提升參與的動機，還能在過程中累積自我效能感。對於在生活中總是遭受挫敗的孩子，他們比誰都渴望得到肯定。

## 3. 學習自我調控的方法

我們的最終目標是希望孩子可以獨立生活，所以必須引導孩子練習自我覺察和調控，像是發現自己警醒度降低時可以做一些本體覺/觸覺活動，讓孩子當自己的小主人。

- ✓ 本體感覺椅
- ✓ 坐在椅子上用雙手將自己撐起離開椅面
- ✓ 手指操



## 4. 調整環境給予協助

除了去除不利於孩子學習的因子外，若可以提供一個更友善、包容的環境，會發現孩子可以表現得比我們預期的還要多。

- ✓ 結構化的活動
- ✓ 少量多餐的教學
- ✓ 減少環境刺激和干擾
- ✓ 允許孩子可以選擇讓自己舒服的姿勢執行任務
- ✓ 允許孩子將腦中的運轉過程說出來，不急著要求安靜
- ✓ 犯錯時不急著糾正，而是調整活動難度讓孩子再一次投入其中

**每個孩子都需要體驗過真實的成功才會相信自己做得到，不要急著責罵孩子不努力。  
職能治療師是活動分析的專家，請讓我們協助孩子在能幫助孩子的活動中學習成長。**