



國立馬公高級中學
National Magong High School



【教師輔導知能研習暨心理衛生講座】

認識注意力不足過動症 與芳療的運用

主講人：方維真心理師及洪惠君芳療師

時間：112/10/16(一)

地點：國立馬公高中第一會議室

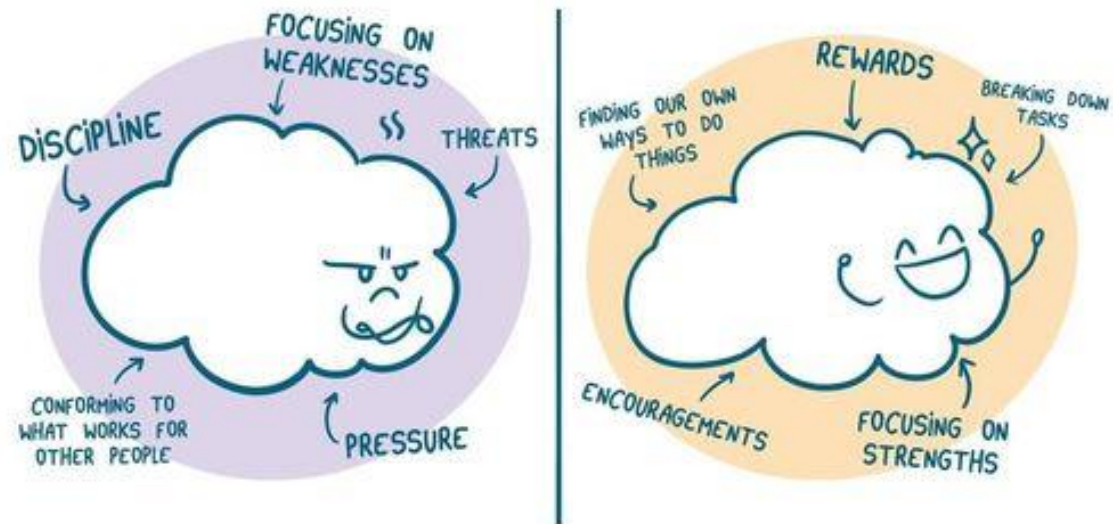


認識ADHD
注意力不足/過動症
(Attention-Deficit/Hyperactivity
Disorder)

澎湖縣社區心理衛生中心

- ADD/HD
- ADHD孩子的需要
- 治療
- 迷思
- 小技巧

HOW TO DEAL WITH AN ADHD BRAIN



ADD/HD

ADHD即「**專注力失調及過度活躍症**」（英文全名“**Attention Deficit and / Hyperactivity Disorder**），亦有翻譯成「**多動症**」、「**注意力缺陷及/多動障礙**」等名稱。造成**ADHD**的確切原因目前雖然沒有定論，但研究清楚顯示**ADHD**是神經生理及高度遺傳的疾病。基因、環境和不同的人生階段都是影響**ADHD**症狀嚴重程度的因素。

注意力差

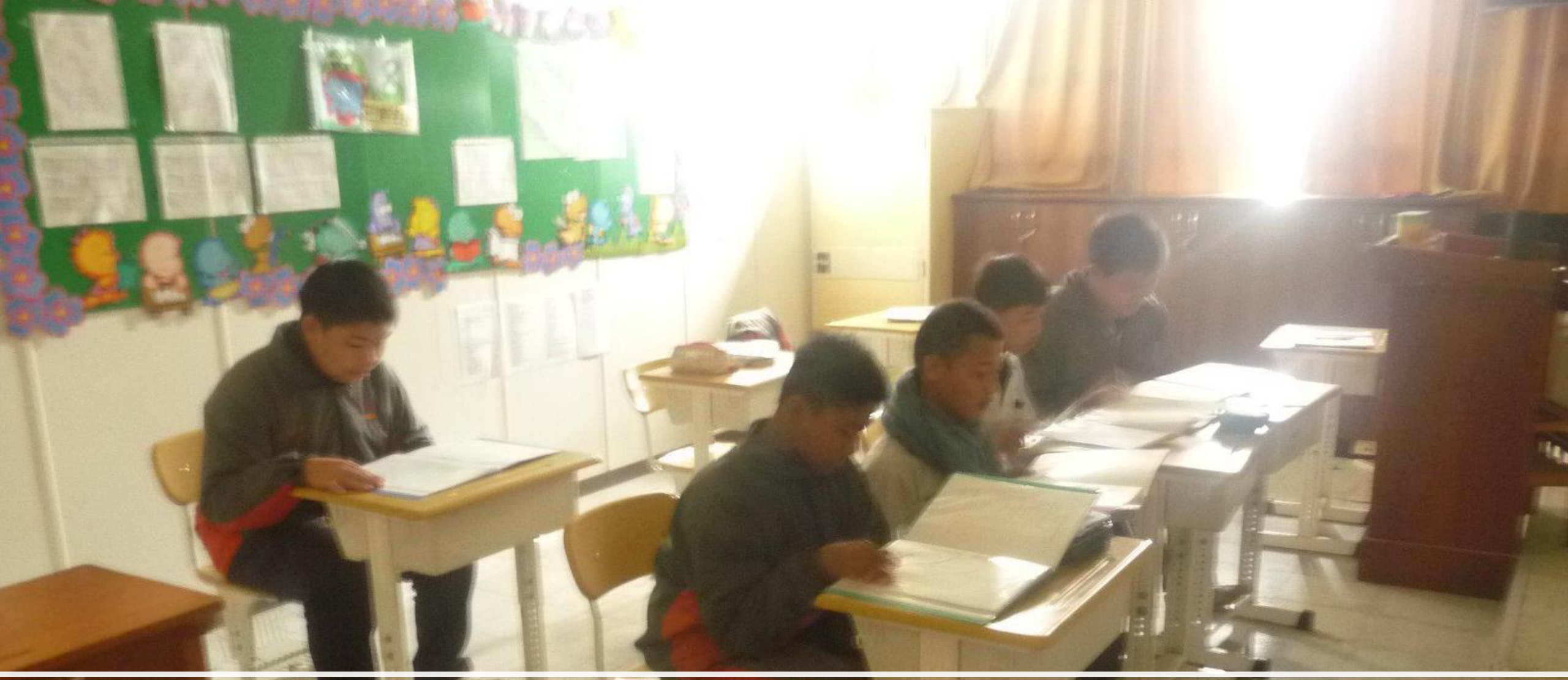
- 無法注意細節、粗心
- 無法持續注意在一件事物，或逃避需要花心力的事物
- 聽人說話時會出現好像不注意聽或不遵守別人的指示
- 做事沒有條理
- 容易受外界刺激干擾
- 容易遺忘自己的物品或自己要做的事

過動

- 手腳或身體上的動作很多
- 小時候會出現身體大的活動，例如跑來跑去、離開座位
- 年齡增長後可能轉變成心理上的浮動
- 難以安靜在一個活動上或給人靜不下來的感覺
- 話多

衝動

- 無法等待、輪流
- 會干擾或打斷別人的說話
- 難以遵守例行性的規定



用完的立可帶



ADHD孩子的需要是?



隨著年齡的變化

過動症狀減緩 → 坐立不安

衝動 → 青春期時，
ADHD學生會顯得更沒耐心、難以
忍受挫折、容易與人起衝突。

注意力不足 → 不專心的情形
會隨著課業難度 或壓力增加而越
加明顯。

發現優勢X 鼓勵治療X 給予支持

高年級與青春期的ADHD學生，因課業要求加重可能導致成績退步更明顯，此時ADHD學生可能容易放棄、變得沒有動機。

因此，老師可先給予關注鼓勵。此外，老師也需要關懷他們長期累積的人際困難，可能會有較高比例的行為問題、憂鬱、焦慮以及學習障礙。



治療



家長/老師可填寫SNAP-IV ADHD自評量表



帶孩子至身心科檢查(醫師診斷、心理測驗)



藥物治療

迷思



根本沒有ADHD，都是不想學習的藉口？

理解接納不同



ADHD藥物是毒品？吃了會成癮？會傷身？

醫師專業判斷



ADHD長大會自然好？不需要去理會？

關鍵治療時期



MINDFULNESS(正念)

正念呼吸

減緩衝動、焦慮，預防憂鬱復發

正念: 平靜、不評價、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察

1. 注意力放在吸氣與吐氣
2. 吸吐完成可在心中默念1、2、3.....
3. 當心中突如其來的念頭打斷計數時，告訴自己告訴自己沒關係。
4. 想像念頭如天上雲朵般飄離，重新開始正念呼吸
5. 可作為日常練習



澎湖縣社區心理衛生中心

我們的工作是提升大眾心理健康，包含心理衛生宣導、心理諮商、災難心理急救、自殺防治、精神關懷訪視、社區資源整合等



年輕族群心理健康支持方案

年輕的心 有我傾聽

提供15歲到30歲有心理
諮商需求的年輕朋友，
每人3次免費心理諮商！



澎湖縣預約：部立澎湖醫院
蔡逸鈴心理師 06-9261151
分機 50855, 50803, 50826

澎湖縣政府衛生局 關心您

廣告

心理諮商預約

- 06-9272162#125 方心理師
- 06-9920100 菓葉社區心理衛生中心(菓葉健康園區)





感謝聆聽

FB:澎湖社區心理衛生中心「傾聽你的心」

