

# 理解、接納與引導

## ADHD 孩子的親職教養實戰指南

台北慈濟醫院 林子瑜臨床心理師

## ✘ 社會常見迷思

「是不是我太寵溺孩子？」

「父母失和或單親家庭造成的？」

「長大自然就會好，不需要管？」

## ✔ 醫學實證真相



**核心定義：**ADHD 是常見的「兒童神經發展疾患」。



**盛行數據：**學齡期兒童約有 5-8% 受到影響（男童比例為女童 3-4 倍）。



**真實成因：**家庭功能失調、教養方式「不會」直接引發 ADHD，但良好的環境能改善症狀。

**別再自責，這不是您的管教出了問題，而是孩子的大腦需要不同的協助。**

# ADHD 的三大亞型



## 注意力不足型 (ADD)

特徵：常發呆、忘東忘西、動作慢。

洞察：過動症狀不明顯，較不干擾他人，因此常被忽略或較晚就醫（常在青春期才被診斷），與學業低落高度相關。



## 混合型

特徵：同時具備上述兩類症狀。

洞察：這是大部分 ADHD 兒童與青少年所隸屬的最常見亞型。



## 過動/衝動型

特徵：衝動控制弱、坐不住、常與人發生衝突。

洞察：學齡前較常見，容易引起老師與家長注意。

# 決定預後走向的兩大關鍵光譜

## 光譜一：智能狀況

極左：資優

極右：邊緣

## 光譜二：環境系統穩定度 (Environmental Stability)

極左：高支持 / 雙親同住

極右：高創傷 / 機構安置

智力決定了個案代償困難的方式；而「家庭支持度」影響個案走向。

第二階段：觀察與診斷

# 冰山之下的隱藏挑戰：認識共病現象

## ADHD 核心症狀

不專心、過動、衝動

對立反抗性障礙 (ODD)：固執、頂嘴、反抗權威、常發脾氣（多發於青春期男生）。

情緒障礙症：因長期挫折引發的憂鬱、焦慮或低自尊。

行為規範障礙 (CD)：說謊、破壞、逃學、甚至暴力。

## Takeaway Box

錯誤的標籤（如：壞孩子、懶惰）會加重共病。有時焦慮會被誤診為 ADHD，或兩者並存。必須仰賴專業醫師的全面臨床評估，搭配心理與藥物雙管齊下。

## 孩子與環境互動的碰撞點

**人際衝突：**誤解社交訊號  
(例：被踩到腳以為是挑釁  
而大發雷霆)，頻繁插話導  
致同儕排擠。



**學業受挫：**靜態專注與反  
覆抄寫的傳統學習帶來無  
比困難。



## 向下發展的連鎖效應



長期累積的低學業成就  
與無數次被指責



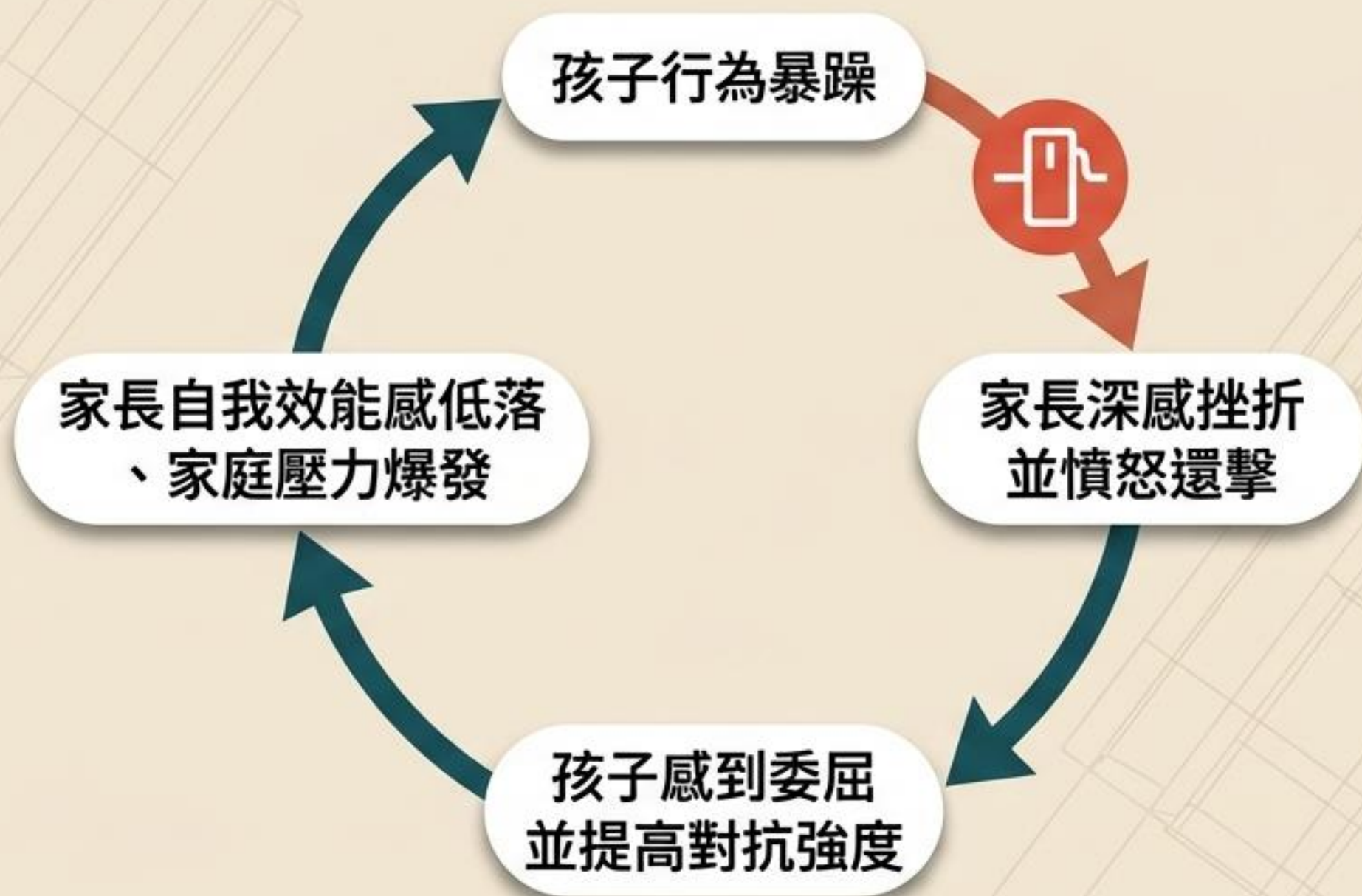
產生「反正我也做不好」  
的習得性無助



**成癮風險、品行問題、拒學現象**



# 鏡像學習：家庭動力的互動循環



打破惡性循環的鑰匙，永遠在能展現穩定與沉著的「成人」手中。  
當我們展現自我調適，我們就在為孩子做最生動的大腦煞車系統演練。

# 照護系統崩潰：脆弱的家庭結構無法承接高需求個案



## 被忽視的家庭真實：

家庭失和並非成因，但可能影響預後。



## 系統性呼籲：「你不能從空杯子裡倒水」。

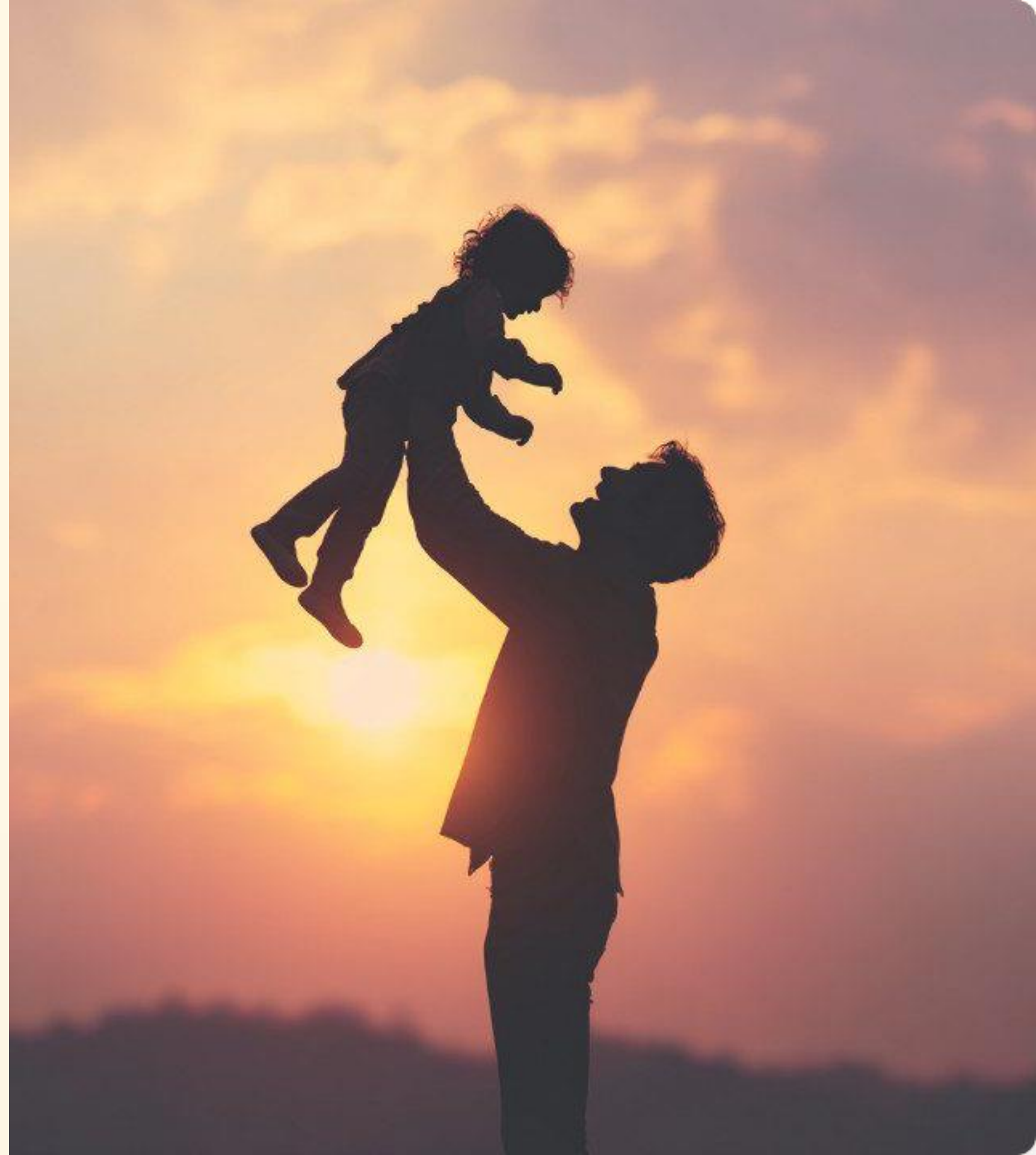
當面對高張力、高衝動的 ADHD 孩子時，父母與機構社工極易陷入耗竭。在拯救個案之前，醫療與社福系統必須先接住這群瀕臨崩潰的照顧者。

# 親職效能與關鍵因子評估：盤點您的教養資源

評估面向	危險因子 (Risk)	保護因子 (Protective)
家庭動力	 高衝突、負面溝通、高情緒表達(EE)	 一致的教養規則、深厚的情感連結
父母自我效能	 充滿無力感、經常依賴體罰	 具備 ADHD 知識、積極尋求外部資源、從小成功經驗累積
環境支援	 忽視特殊需求、缺乏同儕社交、長輩不理解的指責	 校內資源班、規範性社團、遵醫囑用藥、神隊友伴侶互相補位

# 穩固的孩子源於穩固的家長

教養 ADHD 孩子是一場馬拉松，而非百米衝刺。唯有家長的情緒定錨穩固，孩子才能在波濤中找到依靠。父母的穩定是行為治療生效的第一前提。



# 新文教學

資料檢閱

今日功課

## 今日功課

- 1 今日功課
- 2
- 3
- 4 英文功課
- 5 請告殺走

## 學日的幼課

1. 英語教課  
Today Lesson.
2. Let's or tilen lessons lesson.
3. Cirst shed.
3. 英語教語  
Let of they is the forms, you, and went.
4. 英學語

## Homework

## 鑊救

1. 燒展受利
2. 美生有
3. 壹獎

容易分心

多話

動來動去

固執  
我要先做這個!

容易分心



多話 --> 喜歡社交

喜歡社交



一心多用

不輕易放棄

充滿活力



新文教學

今日功課

學日的幼課

Homework

鏤救

- 1 今日功課
- 2
- 3
- 4 美策功課
- 5 鎖告殺走

- 1. 英語教課 Today L
- 2. Let's or first lessons lesson.
- 3. Cirst shed.

- 3. 英語
- 4. 英



# 同理橋樑：先處理情緒，再處理原因

孩子往往受限於詞彙量，無法說出真實感覺。

## 1. 同理反映情緒感受

說出孩子卡住的情緒（「你看起來很生氣，因為...」），而非急著說理。

## 2. 留意詞彙受限的程度

觀察行為背後「無法說出的感覺」。

## 3. 等待大腦降溫

在前額葉（理智腦）重新上線前，任何說教都無法被吸收。



如果要制止攻擊人的行為，記得從背後環抱，保護孩子也保護自己

指令簡短

家長保持情緒穩定

抽離現場與轉移注意力

急性狀態

生理調節與呼吸放鬆

持續可進行

沉澱與自我對話

尋找健康的抒發管道

# 讀懂行為背後的密碼：ABC 行為功能分析



家長的兩個控制桿：改變前因 (A) 降低觸發機率；改變後果 (C) 來「獎勵好行為」或「削弱壞行為」。

# 記得！適時的跟孩子討論

→ 什麼他做得到、什麼做不到、後果

→ 他可想到什麼樣的方法？怎麼做

目的：建立良好的關係、責任歸屬（承諾）

# 行為介入雙引擎

## ⊕ Engine 1: 增進良好行為 [+]

**正增強 (Positive Reinforcement) :**  表現期望行為時給予正向回饋 (口頭鼓勵、貼紙)。  
**訣竅:** 不要把配合視為理所當然。 

**負增強 (Negative Reinforcement) :**  正確行為後移除不愉快刺激 (例如: 完成作業可免做家事)。

**代幣增強法 (Token Economy) :**  建立長期動機 (集滿五張貼紙換電影時間)。

## ⊖ Engine 2: 消除不適當行為 [-]

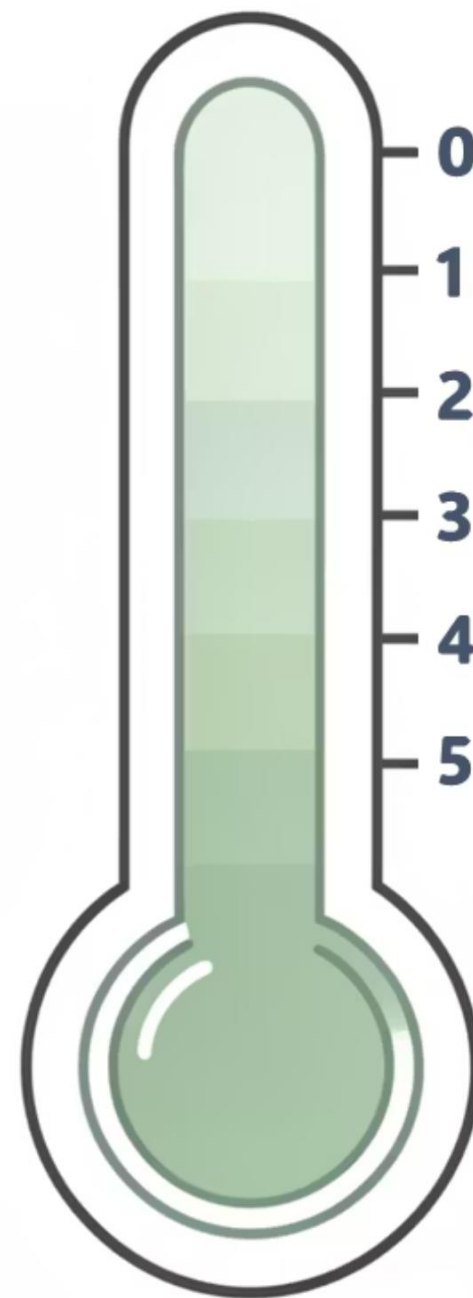
**移除維持燃料**

**(Extinction/削弱) :** 運用有計畫的忽略、剝奪特權來減少不當行為。減少父母對不良習慣的劇烈負面反應，避免不自知地「增強」了對抗行為。



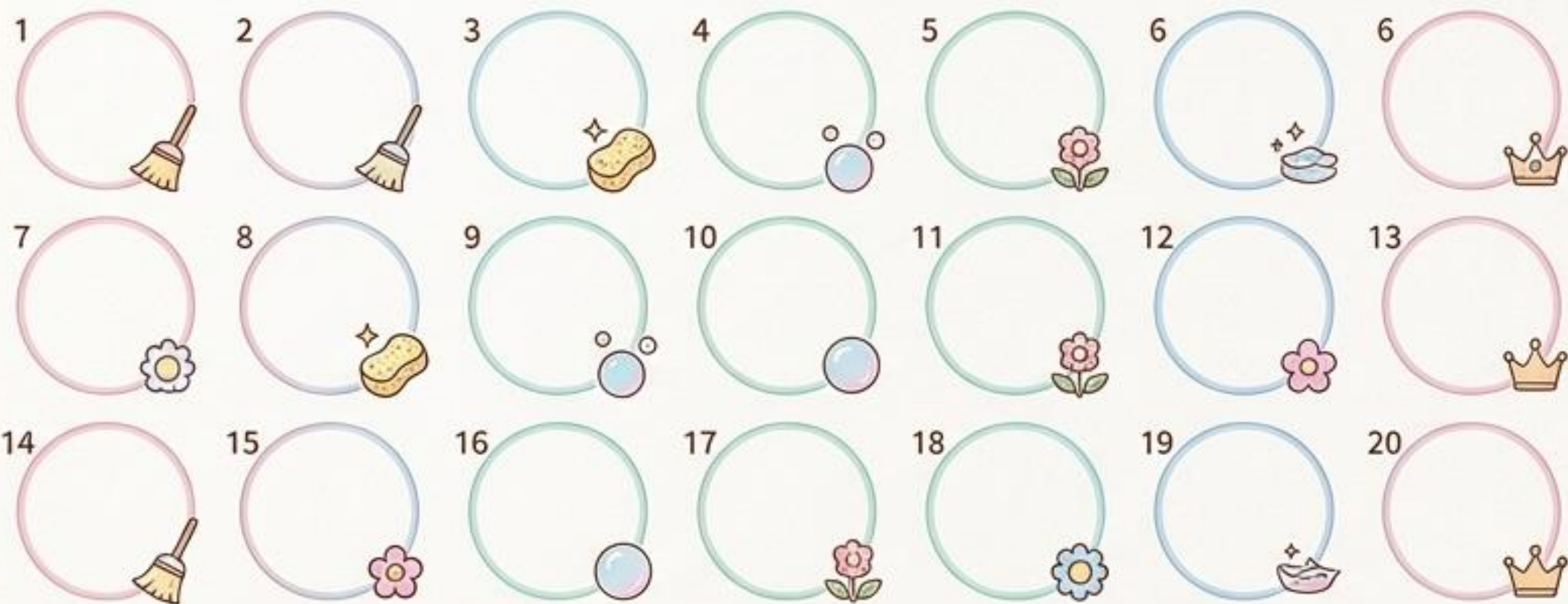
**最終目標:** 由外而內 (透過外在代幣與獎勵引導)，最終逐漸內化成個人的自律習慣。

增加五感刺激：如同時有視覺刺激及聽覺刺激



# 乾淨小公主集點卡

優雅乾淨每一天，點點累積閃亮



加油，邁向閃亮公主！



集滿禮物：特別驚喜！

小公主姓名：\_\_\_\_\_

# 跨越生命週期的 ADHD



## 兒童期 (奠基)

- 約 1/3 患童長大後症狀可改善至與常人無異，但 50-80% 症狀會持續到青春期。重點在及早介入。

## 青春期 (風暴與轉機)

- 面臨同儕壓力與課業加重，易產生自卑與反抗。
- 應對重點：親師緊密合作，鼓勵參與運動以抒發精力與培養自制力。

## 成人期 (隱藏的挑戰)

- 過動症狀減少，但「注意力不足」持續。常被偽裝成組織力差、頻繁換工作、情緒問題。
- 應對重點：正視問題，尋求專業

# 打造多重生態支持網

## 醫療與專業

遵從醫囑與服藥。協助調控神經遞質、穩定前額葉煞車功能，是正向互動的生物學基石。



孩子與  
家庭

## 學校資源

尋求校內資源班/特教支持。利用彈性作業調整、考場適應，大幅減輕課業挫敗感，守護孩子自尊。



## 規範性社團

參與具備清晰規則的高體能活動(如足球社)。在教練指導下自然建立社交界線，提升人際能力。



**心理韌性 (Resilience) 指的是面對逆境時迅速恢復平衡的能力。**

**記住：有穩固、堅強的家長，才有穩固的孩子。**