認識注意力不足/過度活躍症及正向行為支援

聖公會何澤芸小學
教育局教育心理學家
葉劉詠璇
28/10/2014

完成後，希望…

- 加深了解注意力不足/過度活躍症（AD/HD）學生的需要
- 幫助他們的策略

小休

- 學習應用**正向行為支援**（Positive Behavior Support PBS)去幫助有要需的學生
- 會有分組討論 / 答問時間

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD/HD)

坐唔定，郁來郁去，
梗係AD/HD！

是 / 否

環境因素

- 家庭轉變，如：成員離世
- 焦慮症，抑鬱症
- 學習困難，如：低成就，欠學習動機
- 羊癇症服用抗抽筋藥的副作用
- 發展角度？年齡？
- 短暫 Vs.長期？
- 不同環境下出現？
- ……

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD/HD)

所有AD/HD學生都是過度活躍的！

是 / 否

注意力不足/過度活躍症

符合	分類
明顯注意力不足病徵	**注意力不足型**
明顯過度活躍、衝動行為的病徵	**過度活躍、衝動型**
明顯的注意力不足和過度活躍、衝動行為的病徵	**混合型**

參考：**DSM 5 2013**

注意力不足/過度活躍症

第一類：注意力不足

1. 不小心的錯誤
2. 不能保持注意力
3. 沒有聽到別人對他的說話
4. 不能貫徹執行指示
5. 組織力弱
6. 不喜歡參與要花時間專注的工作
7. 遺失物品
8. 容易被無關事物分心
9. 忘記日常活動

注意力不足/過度活躍症

第二類：過度活躍、衝動型

1. 在座位中扭動身體，手腳「郁動」
2. 離開座位
3. 周圍走動或爬高爬低
4. 不能保持安靜
5. 不停「郁動」、好像是「開著摩打」似的
6. 說話過多
7. 搶著說出答案
8. 不能排隊輪候
9. 騷擾別人

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD/HD)

AD/HD是一種病！

是 / 否

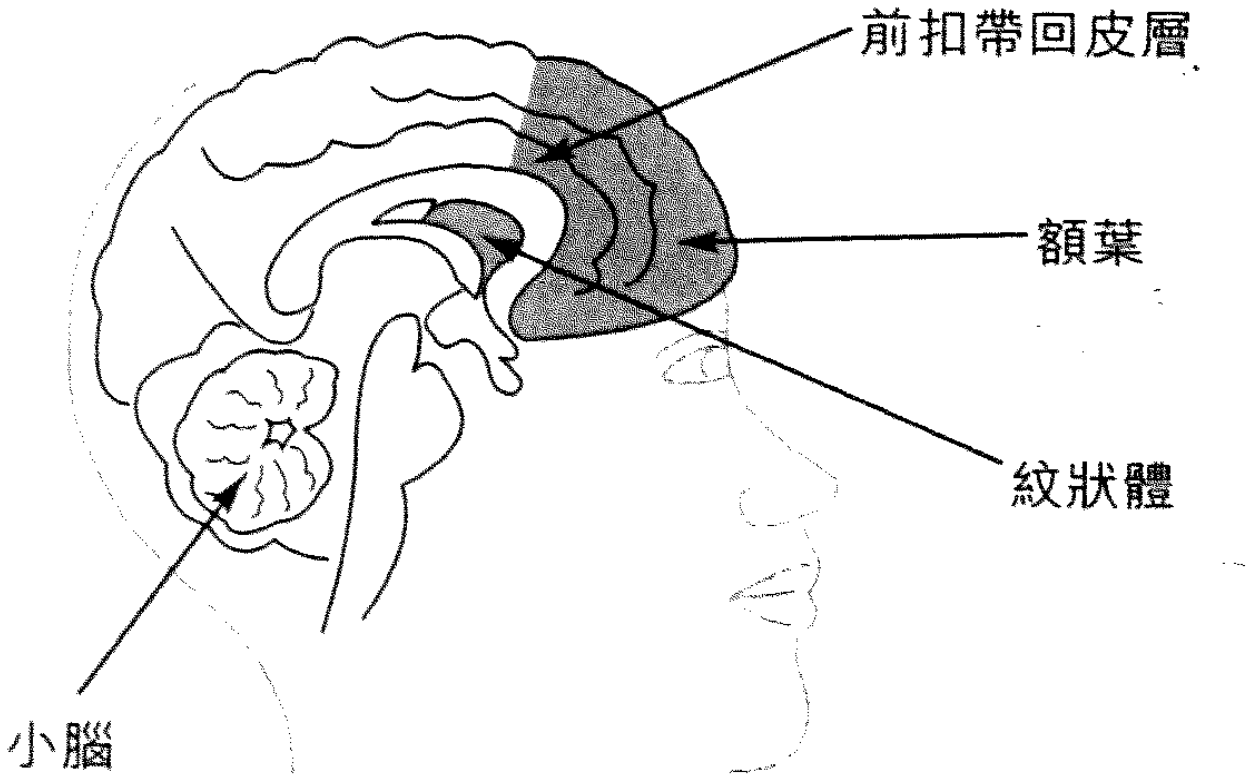


圖3.2：與過度活躍症有關的腦部位置圖

參考資料：何定邦 (2005) 《四點鐘的驚恐》

非一般的腦袋

- 由額頁到紋狀體的線路面(frontal-striatal circuit)是腦部對身體活動、專注力同抑制衝動反應的剎掣系統
- AD/HD學生在這系統 的發展並不完全
- 整個大腦體積比正常人細3-5 % (尤其是額頁、聶頁)

參考資料：何定邦 (2005) 《四點鐘的驚恐》

研究告訴我們...

- 遺傳是一個主要因素
- 同卵雙生兒：70-80%
- 32%的兄弟姊妹
- ADHD父母的子女患病率更高達57%

研究告訴我們...

- 有AD/HD的人腦內分泌多巴胺(dopamine)較慢或有多巴胺的缺損
- 多巴胺負責讓你從所做的/刺激中得到興趣/滿足感
- 影響：有AD/HD學生對本身不感興趣的工作難以堅持或持續專注

注意力不足/過度活躍症

- 孩子符合各類行為其中六個或以上
- 且症狀持續出現至少6個月
- 導致社交、學習或工作上有明顯困難
- 與其應有的發展程度不相符合
- 17歲以上：最少5項表徵
- 某些症狀出現在12歲前
- 某些症狀出現在最少2個不同環境 (例如：家裡、學校)

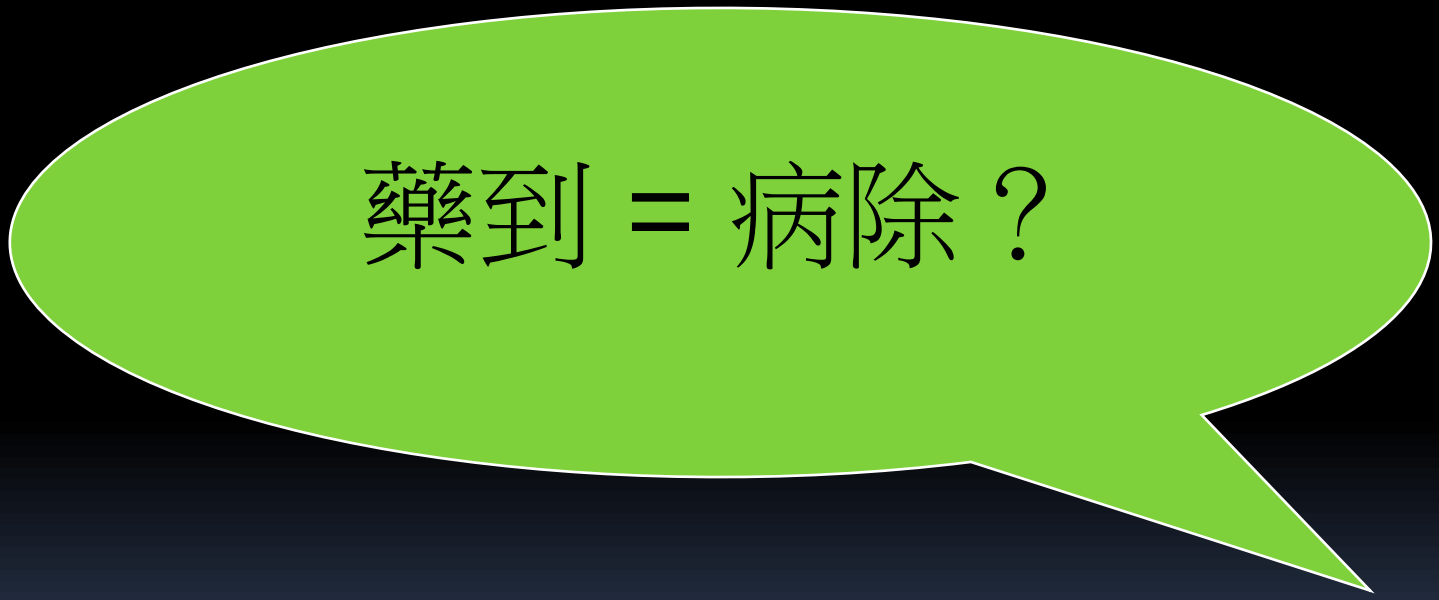
病發率 (普遍性)

香港：

- 七歲男童病發率：6%
- 中一至中三學生病發率：4%
- 男女比例約4：1

參考資料：何定邦 (2005) 《四點鐘的驚恐》

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD/HD)



藥物的作用

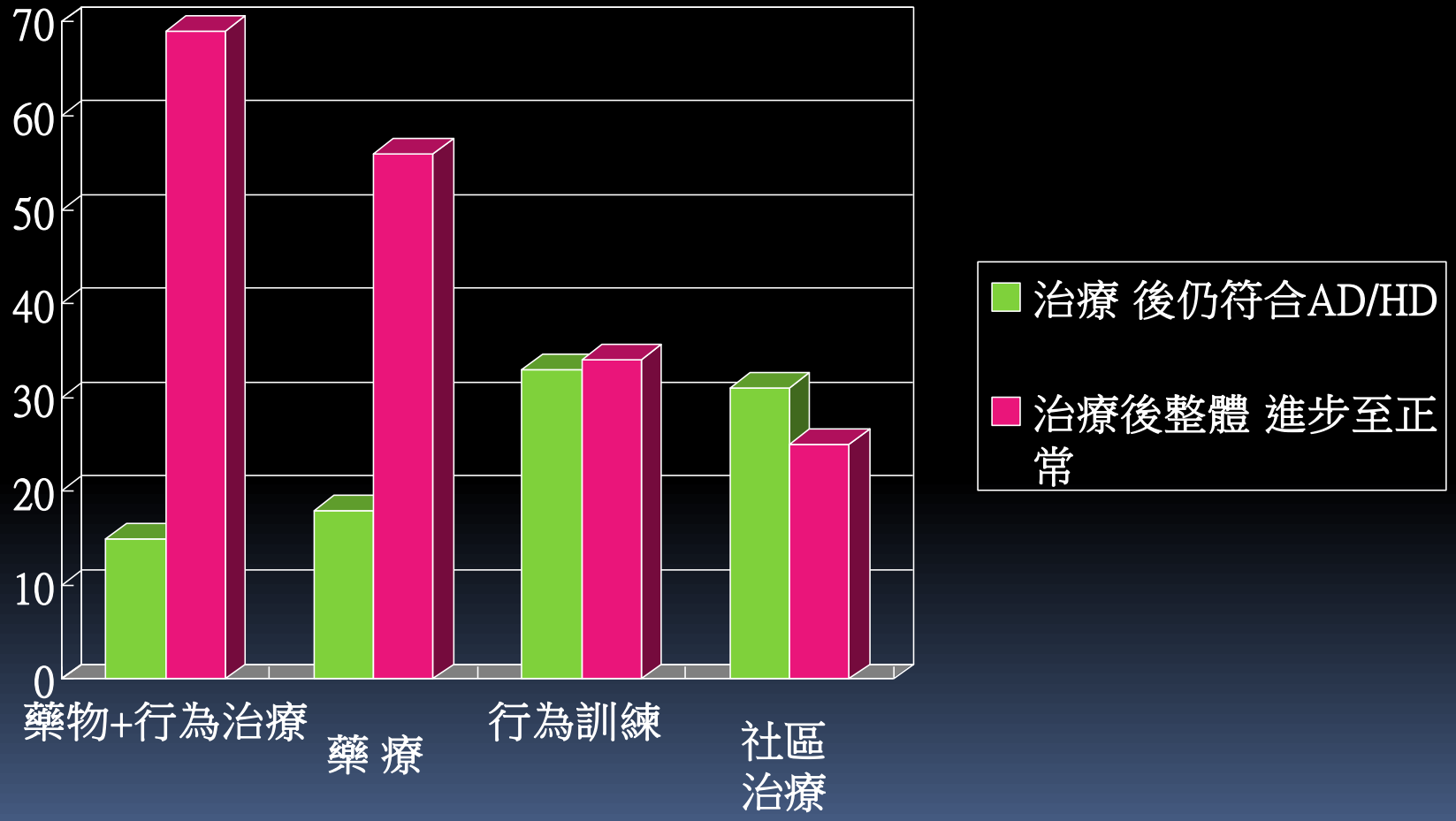
中樞神經刺激劑 (Stimulant)

1. 直接刺激 神經細胞囊就(vesicles)**分泌更多(dopamine)多巴胺 或去甲腎上線素**(noradrenaline)的腦遞質到突觸裡
2. 阻止神經細胞 回收多巴 胺或去去甲腎上線素

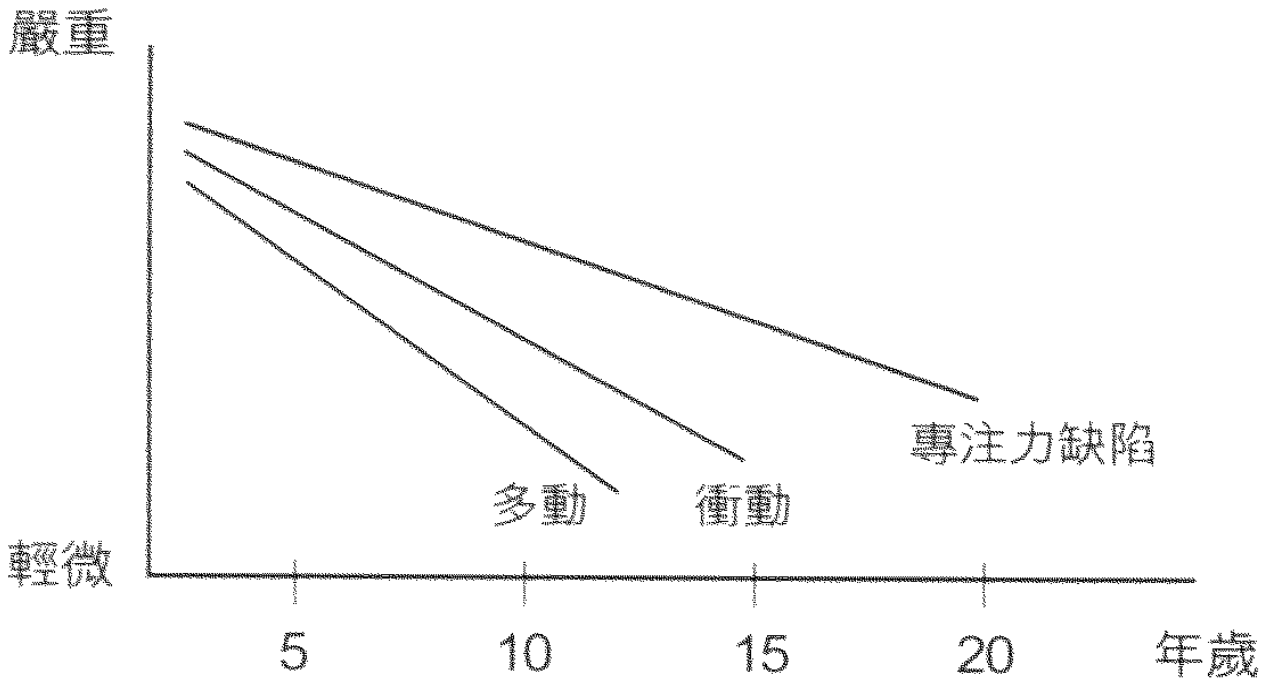
藥物的作用

- 約65-80%的AD/HD兒童對刺激劑有良好的反應

Multimodal Treatment Study (MTA) (1992)



AD/HD兒童成長中的變化



參考資料：何定邦 (2005) 《四點鐘的驚恐》

Barkley's theory of AD/HD

- Contingency-shaped/context dependent sustained attention

影響持續專注的因素

A person's sustained response 持續專注 depends on:

- Novelty新鮮感
- Intrinsic reinforcement (interest) value內在誘因
- Extrinsically provided consequences外在誘因

Therefore, if the task is:

- Fun 好玩
- Interesting 有趣
- Immediately rewarding 即時回饋

（e. g. 電視、電子遊戲）

有AD/HD學生...

- 自我調節較弱
- 能否持續專注**視乎即時環境**
- 若沒有適時的獎勵/興趣，專注力便大受影響

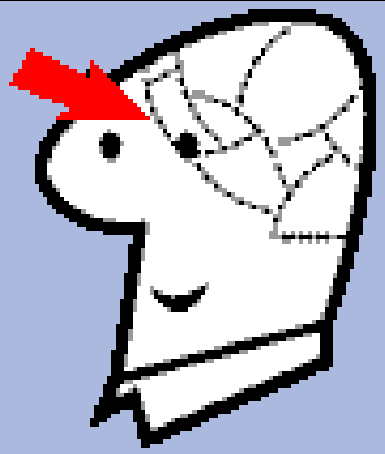
影響AD/HD特徵的環境因素

一對一的環境	Vs.	小組環境
經常回饋	Vs.	不經常回饋
即時後果	Vs.	延遲後果
後果的重要性高	Vs.	後果的重要性低
有監管/指導的工作	Vs.	沒有監管的工作
早上	Vs.	下午
父親的出現	Vs.	母親的出現

中二學生的例子

執行能力的缺損 (Deficits in Executive

執行能力包括：



- 反應抑制Response Inhibition
- 運作記憶 Working Memory
- 情緒控制 Emotional Control
- 持久專注 Sustained Attention
- 工作展開 Task Initiation
- 計劃/優次排定 Planning / Prioritization

執行能力的缺損
(Deficits in Executive Skills)

- 組織能力 Organization
- 時間管理 Time Management
- 靈活變通 Flexibility
- 堅持達標 Goal-directed persistence
- 後設認知能力 Metacognition

學生的需要+環境因素

學生的表現

- 遲遲未展開工作
- 未完成工作已經「冇油」
- 忘記指示
- 冇時間觀念
- 欠帶/交功課
- 延遲處理功課至最後一秒
- 不懂把「大份」的功

Skills deficit Vs. Performance deficit

與AD/HD一拼出現的其他病症

	百分比
對立性反抗症 (oppositional deviant disorder)	40-50
行為失調	10
情緒低落	10
精神緊張	25
讀寫障礙	10-20

服藥後脫胎換骨　花兩年力追
過度活躍女生考入中大

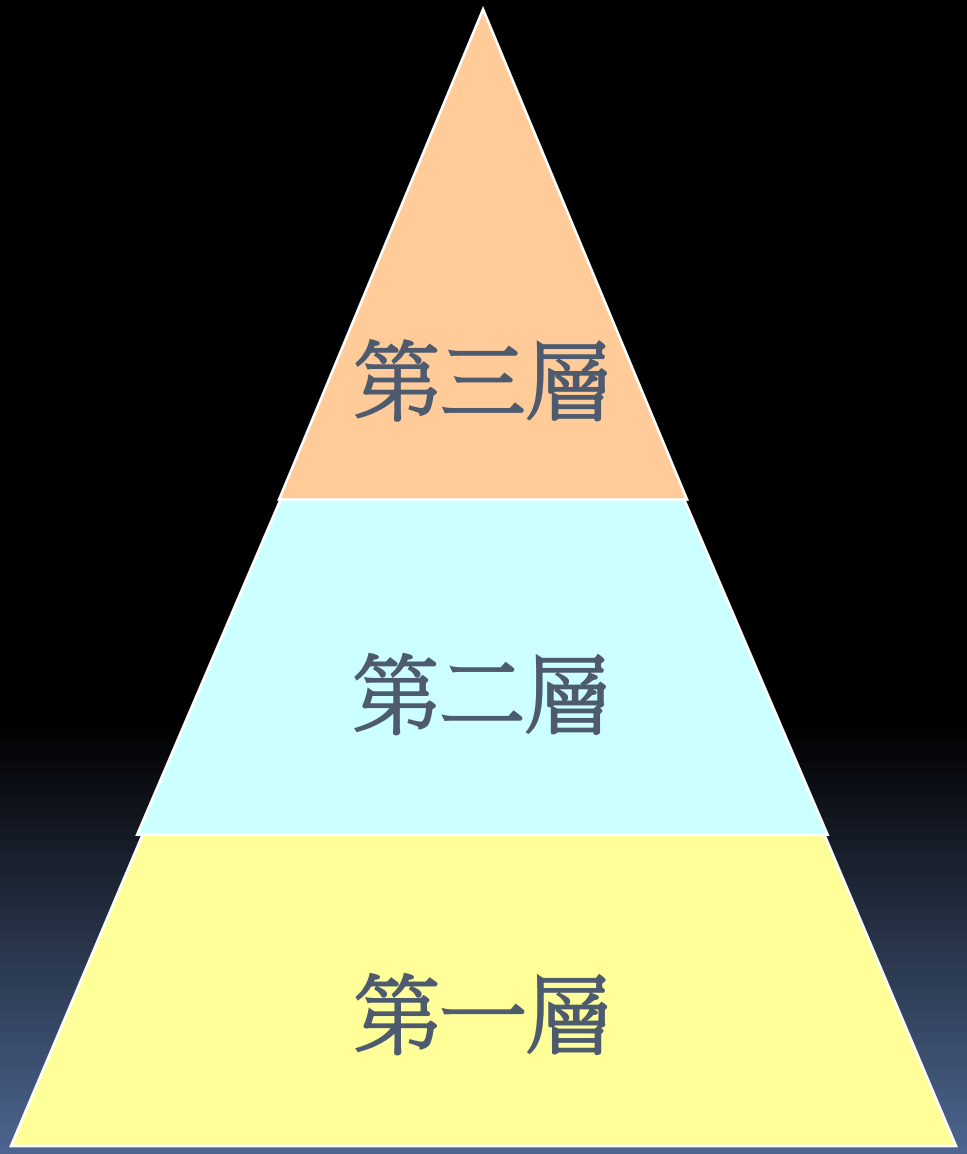
蘋果日報
明報 **25/3/13**

中四方知過度活躍 女生圓升大夢

- 【明報專訊】首屆文憑試生謝樂宜由幼稚園至初中期間，一直因上課和做功課不專心令成績差勁，中三更一度考全級倒數第10名，飽受父母和教師責備。直至中四她求醫後才發現問題根源，在於患上過度活躍症和專注力不足，後藉藥物重拾專注力，加上努力苦讀，令她在文憑試中文和中國文學科考獲5**級，考入中文大學中文系。回想過去十多年的「冤枉」求學路，樂宜坦言太遲辨識病情，令家人和老師愛莫能助，期望政府未來加強支援。

支援策略

- 三層支援模式
- 環境Environment
- 教導 Teaching
- 推動 Motivational



爲AD/HD學生而設的三層支援模式

層次	環境安排	學生行爲上教導	推動策略
第一層			
第二層			
第三層			

環境 Environment

環境 Environment

Physical(空間安排) and Social (社交)

座位安排

提昇專注

- 安排不易受騷擾/不嘈雜的座位，如：
- 遠離門窗的位置
- 較前位置/坐在老師附近
- 加闊座位之間距離
- 安排合適的同學坐在附近

環境 Environment

- 包容輕微而不擾人的小動作
- ***在課室放置各樣文件匣***，培養學生將要遞交的**工作紙**、**功課簿**和**回條**等分類擺放的習慣
- 張貼課室規則於當眼位置

提昇組織

教導 Teaching

教導 Teaching

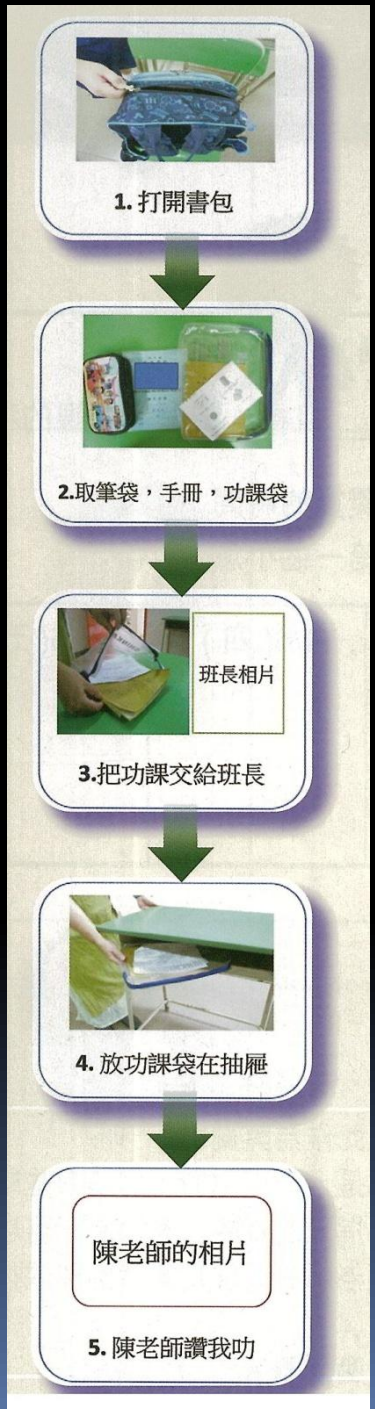
- 先得到學生的注意才給予指示
- 運用特別的信號/口號/手勢 (e.g.靚靚 眼仔 : 望老師！)
- 運用**視覺圖卡**
- 請學生覆述老師的指示
- 分拆/精簡口語指示
- 在白板上書寫重點、將完成工作的步驟清楚地列出，讓學生可以隨時參考和跟從

教導 Teaching

- 運用多感官教學，多些視聽輸入
- 合作學習，加入討論、活動、比賽 (黑板計分制) 等

教導 Teaching

- **建立常規**(如抄寫和檢查手冊、遞交功課、清理抽屜、執拾書包)，培養工作習慣


1. 打開書包
2.取筆袋，手冊，功課袋
班長相片
3.把功課交給班長
4. 放功課袋在抽屜
陳老師的相片
5. 陳老師讚我叻

教導執行能力

教導組織技巧	• 運用自我核對的策略管理物品和檢查 功課 • 如：執拾書包，運用視覺清單 • 用顏色folder 分類，包書 • 文具/書本 貼上名字 • 寫 memo • 提醒完成工作後自我檢查 • 放學前檢查桌面、抽屜 和地面有否物品遺留

建立溫習習慣 	• 編配溫習時間表 • 利用月曆列出測驗、交project日期，分配時間預備及完成 • 把project拆細，分時段，定時限去完成
做功課	•減少令自己分心的事物 •功課表單

執行技巧訓練

- 2010年4月出版 【教育局 教育心理服務(香港及九龍)組】
- 適合作第二層支援模式的小組訓練

小休

Relax.
www.facebook.com/montereybayholistic
It's a healthy choice!

行為問題 Vs. 學習需要

正向行為支援
Positive Behavior Support

正向 Vs. 傳統

- 厭惡性刺激、身體約束、隔離
- 欠考慮行為的功能
- 頭痛醫頭、腳痛醫腳

「佢成日出位！」 *「佢成日打人」*

「佢成日發脾氣！」

正向行為支援 PBS

- 「減少問題行為」Vs.「全面支援」
- 以提昇生活質素為重（自我形像、管理，溝通能力，參與…）
- 營造正向、支援的環境
- 強調正面、積極、教導為實的支援策略

如何開始？

- 細心分析
- 齊做福爾摩斯

行為功能分析
Functional Analysis

- 表面的問題 Vs. 真正的問題
- 該行為問題有什麼功能？
- 學生的真正需要是什麼？
- 有方法預防嗎？

如何觀察？

行為問題日子

VS.

好表現的日子

A-B-C行為功能分析法
Antecedent – Behavior - Consequence

每個行為都有其目的/功用

- A- 事件發生前的情況
- B-行為問題 (程度、次數、形式)
- C- 結果 (其他人/學生的反應、處理方法)

A--事前發生的事情 (*Antecedent*)

- **觀察事前發生的事情**
  - 事發地點、時間、人物

★學生、老師的活動、反應

★課堂活動 (轉堂？正在學習？無聊？)

★遙遠前事

B--行為模式(*Behavior*)

- **具體形容行為模式(Behavior)**
  - ★形式
  - ★次數 (如一星期、一日幾多次
  - ★嚴重程度
  - ★推桌子，打人，講粗口鬧人 Vs. 發脾氣

建議做行為記錄

C-- 結果（*Consequence*）

- **事後結果**
  - ★用什麼處理方法
  - ★學生的行為、情緒反應、感受
  - ★其他人的反應(包括：學生、老師)

A-B-C行為功能分析法

Antecedent	Behavior	Consequence
老師提醒家強不要同其他同學談話	家強粗言以對	老師即時喝令家強，並要求他即時道歉，結果家強情緒更激動

表達不滿、需要面子

老師強硬的語氣可能令學生更激動

他有話向你說...

我覺得你都唔尊重我！

同我鬥？我實贏你嘅！

好悶呀！

Miss都冇我符，幾威！

我都唔識做！

太唔公平啦！

行為問題背後動機

想獲得好處，包括：

- 其他人的注意
- 喜歡的東西，如：物質
- 權力，面子

想逃避：

- 工作 / 學習
- 懲罰

正向行為支援策略

1. 預防：控制前因、環境因素
2. 替代性行為訓練策略
3. 行為後果處理跟進
4. 長遠改善生態環境、**提昇學生的生活質素**

→ Respect, Educational , Positive

前瞻性的預防

1. 前瞻性的預防

幫助減低引致學生煩燥、不安、壓力的事情

例如：

- 調較功課/堂課量、深淺度以增加成功經驗
- 容許合理郁動，安排班務責任
- 預先安排活動 (e.g.計分、挑戰題、畫畫)
- 多感官、多元化、互動教學策略

1. 前瞻性的預防

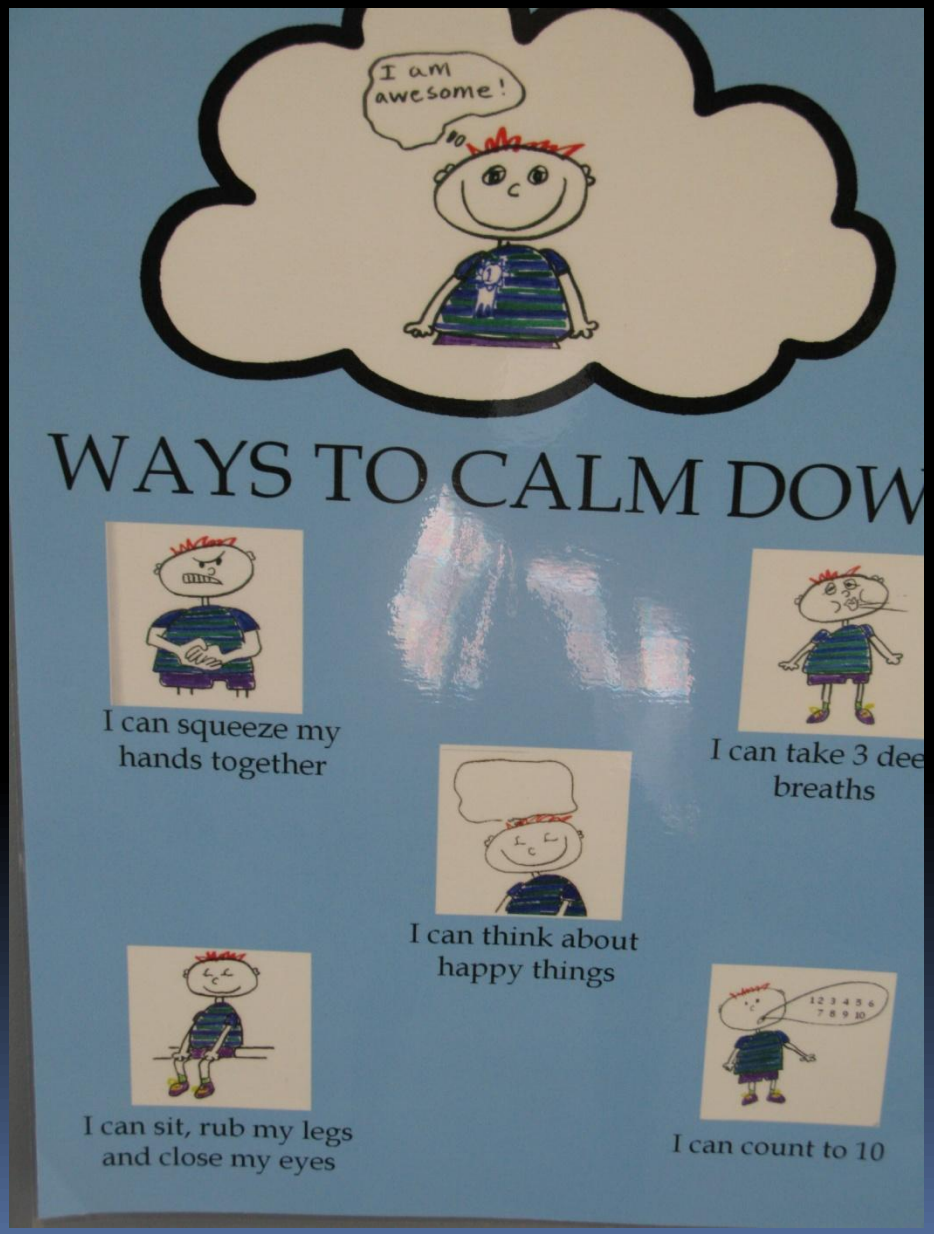
例如：

- 清晰的課室規則，視覺提示
- 事前與學生協商，在課堂上如何提示他

1. 前瞻性的預防

- 預告/事先張揚、演習支援流程
- 在課室張貼 Anger rules
- 「可以生氣，但不可以傷害別人，自己 或物件」

ANGRY
Rules:
Not okay to hurt others
Not okay to hurt yourself
Not okay to damage things


I am awesome!
WAYS TO CALM DOW
I can squeeze my hands together
I can take 3 dee breaths
I can think about happy things
I can sit, rub my legs and close my eyes
I can count to 10

爲AD/HD學生而設的三層支援模式

層次	環境安排	學生行爲上教導	推動策略
第一層			
第二層			
第三層			

1. 前瞻性的預防

- 預告轉變
- 分散注意
- 離開現場
- 伏下休息
- Positive Self-talk

Positive Self-talk

我可以控制自己情緒

我要放鬆、冷靜

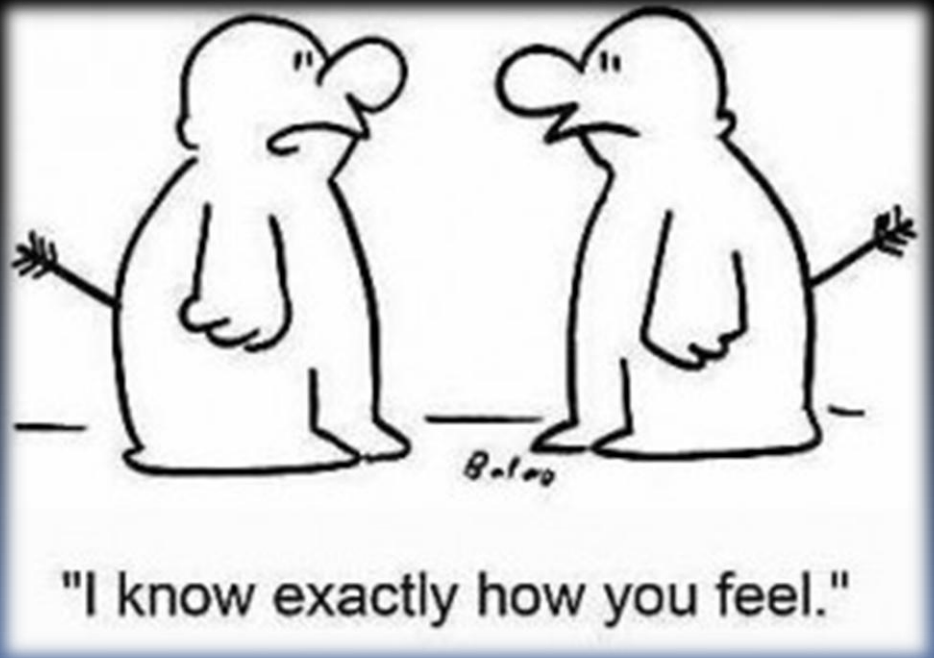
慢慢深呼吸，我可以控制自己

1. 前瞻性的預防

- 避免在學生情緒異常激動時理論、說教、身體觸碰學生，特別是有自閉症的學生
- 避免一些會加劇情緒激動的言詞
- 找支援

1. 前瞻性的預防：反映式聆聽

- 反映學生感受
- 表達關心及同理心
- 「老師知道你唔開心，覺得唔忿氣，因為.....」



1. 前瞻性的預防

- 有即時降溫作用

老師知你覺得不公平...

嘗試放鬆一些，我會慢慢聽你講

老師知你現在很嬲...

建立良好行為

2. 建立良好行為 (skill building)

✓*Teach what to DO*

- 建立社會適應行為
- 教導替代的行為
- 運用長處

2.建立良好行為 (skill building)

- 憤怒情緒管理，衝突處理
- 憤怒/情緒 日誌
- **禮貌地去提問、表達**
- 角色扮演
- 教導執行能力

預設情緒榜

1. 與學生 一起列出**引發情緒的事情 (triggers)**
2. 討論「發脾氣」會引發的行為，如：大叫，扔東西，打人，鬧人。定出一個**「不可做」**的清單，但切記不可過長。
3. 共同商討、定出**「可以做」**-- 替代行為清單，應至少有**3-4項**讓學生可選擇去做
4. 貼在**情緒榜**上

情緒榜

什麼會引發我的情緒？

1. 要做中文堂課
2. 同學笑我

不可以做

1. 粗言穢語
2. 打人
3. 扔/破壞東西

可以做

1. 深呼吸，慢慢數1-20
2. 離開現場，飲杯水
3. 禮貌地告訴老師
4. 寫下感受

2. 建立良好行為 (skill building)

- 發展興趣、強項，做小義工
- 有建設性地舒發過多精力(跑步、球類)
- 得到老師正面的注意

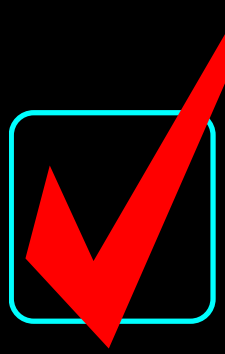
善用獎勵、讚賞

- 製造成功經驗, “Catch him doing good”
- **班中預設分組比賽/得分制度**
- 獎勵要洽當，最初的要求/標準要容易完成
- 針對學生的**努力與進步**
- *token system*
- 讚要**具體**

具體稱讚

- ✓具體說出好行為

老師欣賞你有努力控制情緒！



我很開心你能禮貌地問老師！

有效的獎勵計劃

- 選2-3項具體目標行為
- 用正面的形容：「先舉手，後發言」「有禮貌地問老師 / 表達需要」「能運用好方法去控制情緒」「能安靜上課」「能安坐位中」「積極參與課堂活動」
- 開始時，要小步子及容易取得成功
- 即時回饋，定時檢討、更新

行為後果的處理

3.行為後果的處理

- 正向處理策略
- 給予選擇 Give Choices
- 「你可以選擇在堂上完成這題堂課，或小息時留下完成」
- 自然的後果，修補過錯
- 隔離, 反應代價

合理、自然後果

- 推枱、反枱➔ ？
- 打同學➔ ？

記住...

獎勵計劃要比懲罰的比例多！

4. 環境配合 (Ecological change)

- 全校參與支援模式
- 透過環境調適，盡量發揮學生的潛能
- 掌握技巧，及早介入，避免問題惡化
- 改變學生的關鍵：一致的處理手法
- 朋輩支援、朋輩互相欣賞計劃 (欣賞咭)
- 建立良好師生關係

個案分享

個案分享

- 中一重讀生，有讀寫障礙、AD/HD, ODD
- 一對一表現好，容易建立關係
- 但對權威人士，如：副校、訓導…

佢串我，我實串番佢！

他在同學面前問我食咗藥未？

個案分享

- 會主動挑釁目標老師
- 家庭因素？
- 支援方向

提昇家校合作、互信

老師心態、態度上的轉變

分析引發衝突的前因，加以調控

訂行為目標，獎勵計劃

學生個別輔導

個案分享

- 小一學生，有AD/HD, ODD ，SpLD
- 家庭：小時候，目睹家庭暴力，長期打罵的管教方式，單親
- 咬、打、踢人，自己撞頭
- 言語表達較弱
- 極多的憤怒

個案分享

- 小五女生，有自閉症及AD/HD
- 常出位，畫黑板、攪keyboard
- 情緒激動時，若觸碰她，會咬、抓人
- 衝動時會全校四圍跑

啟發…

- 每個學生的特性、強弱、需要都不一樣
- 家校合作的重要
- 整全的看學生的需要
- 透過個案會議，讓老師清晰掌握處理的方法、態度、流程

停一停、想一想

分組討論

1. 請分享曾用過的正向支援策略（如：環境預防、獎勵計劃.....）
2. 用**行為功能分析法 A-B-C**，盡量列出可能影響學生的因素
3. 嘗試運用**正向行為支援**的原則及策略，建議支援的方法

分組討論

- 志明是一小四男生確診AD/HD並有吃藥，他的家庭缺乏支援，需要住家舍。平日志明與同學常有衝突，近日父母鬧離婚，志明情緒更顯衝動及激動，遇到不如意便揮拳打同學。志明對運動、足球有濃厚興趣。

總結：Dos & Dons

Dos

- 清晰課室規則
- 保持冷靜、不動怒
- 給予2 個選擇
- 有效的口頭稱讚
- 系統教導社交技巧、憤怒情緒管理

Dons

- 觸發自己情緒（因學生會故意刺激你）
- 與學生鬥嘴、爭吵
- 說一些容易 牽動學生情緒的說話或評語

Dos

- 給予合理後果
- 給予適當的功課/工作量
- 對學生要有正面的期望
- 相信他們能做好
- **讓學生覺得被尊重**

讓愛飛揚

認識、接納、支援，
讓學生能有正面的改變！

謝謝！

答問時間

執執清單

學生姓名：_____ 日期：_____

1. 在「其他」欄上，按自己的需要，加上經常漏帶的物品。
2. 請在 ☐ 加上「✓」號表示已完成該項目。

項目 ＼ 日期							
1	課本	按時間表執拾好課本、作業及補充練習，並放入書包內 其他：_____	☐	☐	☐	☐	☐
2	功課	按家課冊執拾好功課，放入功課袋，再放入書包內 其他：_____	☐	☐	☐	☐	☐
3	文具	把所有文具放入筆袋，再放入書包內 其他：_____	☐	☐	☐	☐	☐
4	衣物用具	把外套和視藝科用品放入書包內 其他：_____	☐	☐	☐	☐	☐
5	食物和餐具	把食物、水壺及餐具放入書包內 其他：_____	☐	☐	☐	☐	☐

欣賞咭例子

陳美美同學：

我欣賞你能關心別人

_____

_____

_____

_____

同學：
李小強上

林文文同學：

我欣賞你能尊重別人，
能先舉手，後發問

同學：
王寶寶上

視覺提示

口安靜
1.10 提示卡

專心做
1.10 提示卡

坐得好
1.10 提示卡

手放好
1.10 提示卡