

ADHD的學習故事



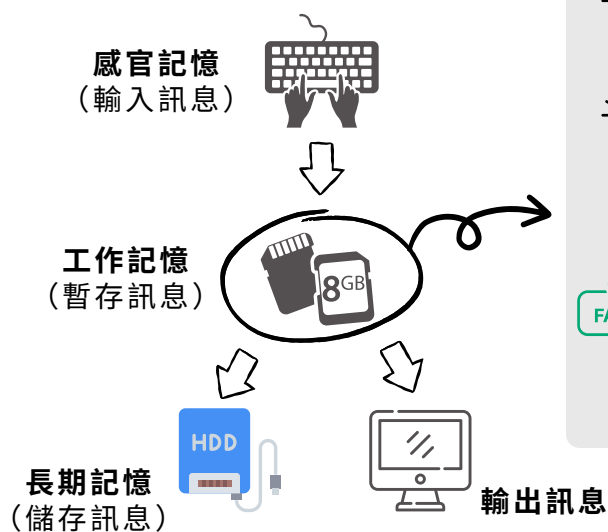
黃紹閔
(中國醫藥大醫學系畢)

「一次又一次的翻著手上的課本，一遍又一遍的默讀著，腦袋卻還是無法將課本的知識串聯起來……」

我患有注意力不足缺陷過動症(ADHD)，工作記憶的缺陷使我在學習過程中遇到了一些困難



? 工作記憶的缺陷



ADHD的患者中有高達80%的孩童會有工作記憶的缺陷。



記憶體不足，無法暫存訊息！

- 經常遺失物品或忘記要做的事。
- 無法串連起書本中不同頁面的知識。



學生並不是不用心，而是在工作記憶的存取中較為弱勢，因此可以提供學生一些學習策略，幫助學生有效學習！

💡 克服方法與解決之道

① 讓需要連結的知識「同時」顯現

代償策略

- 使用電腦多螢幕、分割視窗或是側邊欄的功能。
- 使用螢幕截圖軟體，例如：將單元的架構圖或流程圖截圖後，固定在視窗中，方便對照。

分割視窗



教師如何協助

- 提供課本電子檔，方便學生對照。
- 調整自編講義的版面，將相關概念放在同一個頁面。

② 雙通道理論



代償策略

- 充分利用視覺、聽覺作為資訊接收管道，以降低認知負荷。
例如：利用影音平台的影片來學習新知識。

教師如何協助

- 教學內容的呈現方式多元，例如：
 - (1) 在講解不同的病蟲害時，將文字搭配圖片說明，或是加入影音輔助學生學習。
 - (2) 在介紹園藝器具時，搭配實物或實際操作。

③ 避免見樹不見林

代償策略

- 呈現整體架構，而非破碎知識。
例如：使用心智圖、PDF書籤，建構完整的單元架構。

教師如何協助

- 教導學生繪製心智圖。
- 教導新概念時，先說明整體架構，並且提供架構圖作為提示。
例如：在數學應用問題的解題，提供學生相關的公式表，讓學生可以透過提示解題。



④ 將不會的問題即時做整理

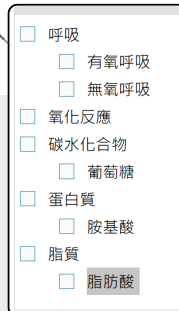
代償策略

- 運用 Word、Onenote、心智圖整理遇到的問題。
- 逐一解答問題，並檢核自己是否理解相關概念。

Onenote 階層筆記

教師如何協助

- 協助學生找到適合的筆記方式。
- 教導學生如何將問題做分類整理。
- 提供諮詢時間，協助學生解答問題。



⑤ 記住系統與常用軟體的快捷鍵

代償策略

💡 電腦筆記策略

- 記住常用的快捷鍵，以減少使用軟體所消耗的注意力及認知負荷。



教師如何協助

💡 紙本筆記策略

- 協助學生發展筆記策略及習慣。
例如：紅筆代表重點，黑筆代表補充說明等。
- 教導適合學生的筆記法。
例如：康乃爾筆記法、表格整理。



軟體介紹

Diigo outliner



→ 標記網頁重點、寫註解。

Liquidtext



→ PDF文件可連結線上筆記。

Marginnote



- 多文件分割視圖，同時呈現多種資訊。
- 內建瀏覽器，隨時搜尋關鍵字。
- PDF文件可連結線上筆記。

Stickies



- 電子便利貼，方便作筆記、註解。
- 提供全文檢索，方便搜尋關鍵字。



賈伯斯曾說：「The first story is about connecting the dots.」期望透過本月月刊的介紹，讓師長們更認識ADHD學生的學習狀況以及如何協助學生，讓我們一起將學生記憶中的 dots 連接起來！

參考資料：

洪雅惠、許豪冲、張苑芹、康為真、黃姿文、黃紹閔、鄭婷伊、謝孟洋(2023)。學習困難戰士求生法。(頁126-161)。凱信企業集團。