



ASD與ADHD共病的教養秘訣

第13章-15章

王意中心理師著

特教宣導月刊

114年5月份

發行人：簡慶郎

編輯指導：李聲謙

黃心韻

編輯教師：蘇湘甯

本月刊內容摘錄並整理自實務經驗與專書觀點，提供校內教職員參考，以增進對ADHD(注意力缺陷過動症)與ASD(自閉症類群障礙症)共病學生的理解與支持方式。

一、面對負面情緒的策略

- ADHD學生容易分心、迅速跳轉情緒，ASD學生則可能深陷其中，難以抽離。
- 使用正向替代行為引導，直接告知適當作法（例如：生氣時舉手向老師表達需冷靜一下）。
- 允許情緒出口，先穩定情緒再進行對話，不急著評論。

小故事：小傑（ADHD）在被老師糾正後，立刻轉向畫圖發洩情緒；老師沒有立刻制止，而是在他情緒穩定後，帶他討論更適合的情緒表達方式。

二、課程與活動安排技巧

- 減少等待時間，可以降低ASD的焦慮與ADHD的干擾行為。
- 給予幾項範圍內的選擇，讓學生有參與感。
- 課前預告有助ASD適應課程內容，有助於ADHD掌握學習細節。
- 轉換情境時，給予可完成又有興趣的任務。
- 從簡單任務建立信心，再進階挑戰。
- 不及著馬上進入認知性的學習，允許學生在初期做喜歡的事，減少課堂抗拒，也可以減少對課堂的干擾行為。

小故事：小芸（ASD）對突發活動會焦慮，老師在課前提供日曆式行程表，讓她逐漸接受彈性調整。

三、拉回注意力的有效方法

- 避免過度提醒，以免傷害關係。
- 對話時先有視線接觸，適當的距離，平穩的語氣。
- 話題簡潔聚焦，讓ADHD學生也能有表達輸出的機會，不僅僅是聆聽。
- ADHD可透過藥物協助專注，ASD沒有專屬藥物，少數可能搭配抗焦慮藥物。
- 老師可觀察並回饋服藥後表現，同理藥物副作用的不適感，盡量避免學生被嘲諷而排斥服藥。
- 肯定學生努力，進步不只來自藥物，而是自己的努力。



背面還有
本月特別活動
別錯過囉~

小故事：小齊（ADHD）在服藥後出現食慾不振的現象，老師在觀察後提供給家長下次回診調整藥物的參考，同時讚許學生願意努力上課的態度。

四、好好說話的練習

- 教導學生回應前先停一下，並給予正向鼓勵。
- 對ADHD學生，先設定談話重點。
- 對ASD學生，從興趣話題切入。
- 在有限範圍內切換話題，可避免談話過度發散。
- 避免用『為什麼』開頭，可改用『你正在做什麼？』讓學生覺察行為。

小故事：老師與小安（ASD）談話前，先從他最喜歡的恐龍話題開場，成功引導他進入規則討論而非抗拒。

五、好行為的建立與強化

- 幫助學生分辨情緒、行為與想法的界限。
- ADHD學生可透過行為後果學習覺察與替代策略。
- ASD學生適合直接建立正向經驗。
- 提供獎勵要謹慎，避免ASD落入對於規則的爭論。
- 語氣平穩、避免肢體碰觸，降低誤解或情緒升高。

小故事：小宇（ASD）因不滿沒有馬上拿到獎勵和老師爭論，老師改以預告制度方式建立一致性，成功減少衝突。

— 理解，是最好的教學起點 —

當我們願意多花一點時間，了解學生障礙特質的基本樣貌，便能在關鍵時刻看見「行為背後的原因」，而不是只看到「行為本身」。許多原本一觸即發的衝突，其實都能透過預先的理解與適當的引導而化解。老師除了是教學者，更是創造班級氛圍的關鍵角色。讓學生在班級中感到被理解與接納，也會讓老師的教學過程更加自在與順利——這樣的正向循環，正是我們一起努力的目標。

1. 當學生情緒高張時，以下哪一種說法較為合適？

- A. 你冷靜一點好不好？
- B. 我們先一起冷靜一下
- C. 你怎麼又這樣？

2. 為了幫助ASD學生在課程轉換中減少焦慮，老師可以：

- A. 給予突發性的活動增加挑戰感
- B. 提前告知並安排學生熟悉的任務
- C. 忽略學生的情緒反應以培養抗壓性

3. 以下哪一項是與ADHD學生互動時的有效策略？

- A. 用大量提醒讓他保持專注
- B. 保持距離大聲說話以引起注意
- C. 先有視線接觸，再用平穩的語氣對話

有獎徵答

請掃QR CODE回答問題

作答滿分的師長可參加抽獎

有機會得到資源中心小禮物哦！

5/31作答截止，6/2抽出幸運得主



4. ASD學生若過度關注獎勵，老師應該：

- A. 停止所有獎勵，避免爭論
- B. 預先訂好規則並一致執行
- C. 讓學生自行決定何時獲得獎勵

5. 為協助學生建立良好行為，老師可以怎麼做？

- A. 告訴學生不要有情緒
- B. 只要行為有錯就處罰
- C. 提供正向的行為表達方式