



# ADHD的職能治療介入

職能治療師 毛怡婷

新興醫院復健科

OT Mao



「我的孩子非常好動，經常跑來跑去坐不住跟蟲一樣。他是過動嗎？」

「學校老師說他常常在發呆、很容易分心，沒辦法好好專心上課！」

「老師說他常常沒有在聽老師說的話、常常搞不清楚狀況跟不上大家」

「我的孩子是過動症嗎？要吃藥嗎？我該怎麼辦？」

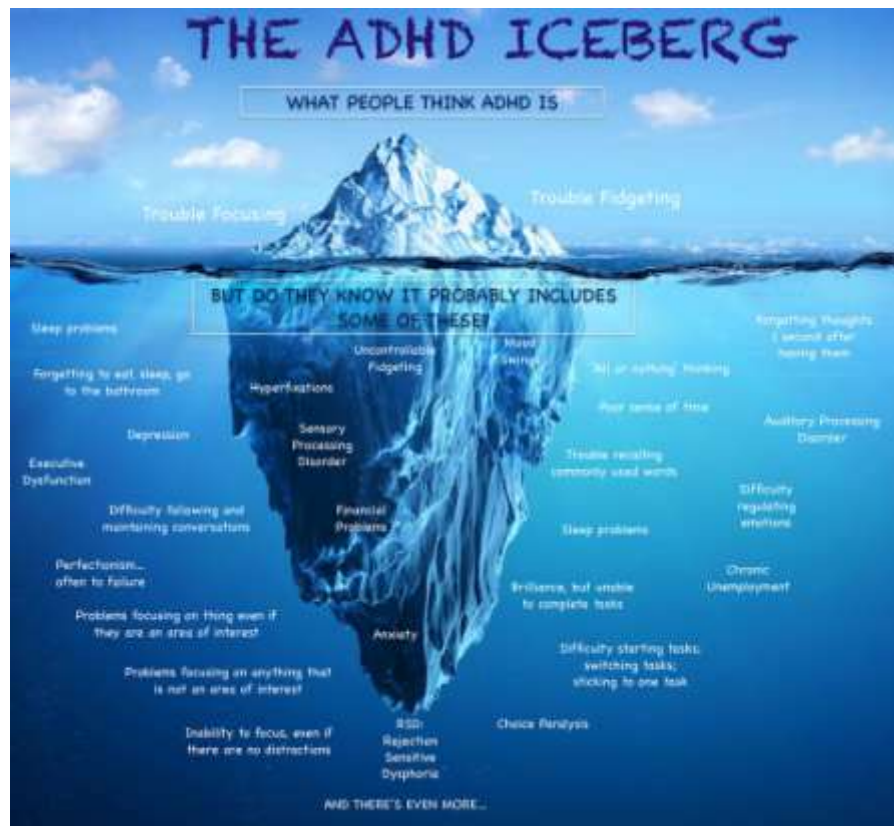
ADHD ?



新興醫院復健科



# 什麼是ADHD?



蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

## ADHD 冰山理論

**一般人認為ADHD**

- 過動、衝動
- 專注力不集中

**實際上ADHD可能會...**

- 經濟問題
- 憂慮
- 情緒
- 起起伏伏
- 時間觀念差
- 自尊低落或過度膨脹
- 毫不猶豫地丟東西或東西堆滿家裡
- 情緒調節障礙
- 選擇性麻痺
- 不自覺的焦躁不安
- 過度集中注意力
- 睡眠障礙
- 工作不穩定
- 喜歡尋求刺激
- 隨便決定重要的大事
- 與親近的人衝突
- 很難轉換工作或很難堅持下去
- 要嘛全有要嘛全部沒有
- 難以想起經常使用的東西放在哪
- 說話不清楚
- 覺得沒有人真正會對他好
- 思考0.2秒後就忘記

有煩心找蔡心

新興醫院復健科

<https://www.annaredgrave.com/adult-adhd-coaching-and-counselling>  
<https://www.ascendhc.com/teen-rehab-blog/what-is-the-adhd-iceberg/>  
<https://seanpsy.blogspot.com/2021/12/adhdadhd.html>



## Signs and Symptoms

- 做白日夢 daydream a lot
- 常忘記或弄丟東西 forget or lose things a lot
- 蠕動或坐立不安 squirm or
- 太多話 talk too much
- 粗心或犯不必要的錯 make careless mistakes or take unnecessary risks
- 很難抗拒誘惑 have a hard time resisting temptation
- 無法輪流 have trouble taking turns
- 很難跟他人相處 a hard time resisting temptation have difficulty getting along with others

CDC(USA)

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/index.html>

新興醫院復健科



# 盛行率

- 美國9.4% (CDC,2016)
- 男生比女生多2倍

- 台灣7.5%
- 就診率約24%

台灣兒童青少年精神醫學會「爸媽不會問很大 注意力不足/過動常見你我他」家長衛教手冊  
[https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC\\_News\\_Detail.asp?hidnewscatid=6&hidnewsid=109](https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.asp?hidnewscatid=6&hidnewsid=109)  
<https://www.singlecare.com/blog/news/adhd-statistics/#adhd-prevalence>

新興醫院復健科

OT Mao



# Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

美國精神醫學會出版 精神分析診斷手冊第五版(DSM-V)

## 注意力缺失・過動/衝動

A

D

H

D

?

新興醫院復健科



## 注意力缺失 . 過動/衝動 :

1. 無法注意細節、粗心犯錯
2. 難以維持注意力
3. 常常好像沒在聽
4. 常常無法完成自己的責任
5. 組織或整合任務有困難
6. 常逃避、不喜歡或者不願意做
7. 常常弄丟東西
8. 經常容易分心
9. 經常忘東忘西



## 注意力缺失 . 過動/衝動 :

1. 常動來動去、扭來扭去
2. 常離開位置
3. 常跑來跑去或爬上爬下
4. 常常無法靜靜地玩
5. 好像裝了馬達
6. 太多話
7. 常脫口而出
8. 無法輪流
9. 經常打斷他人





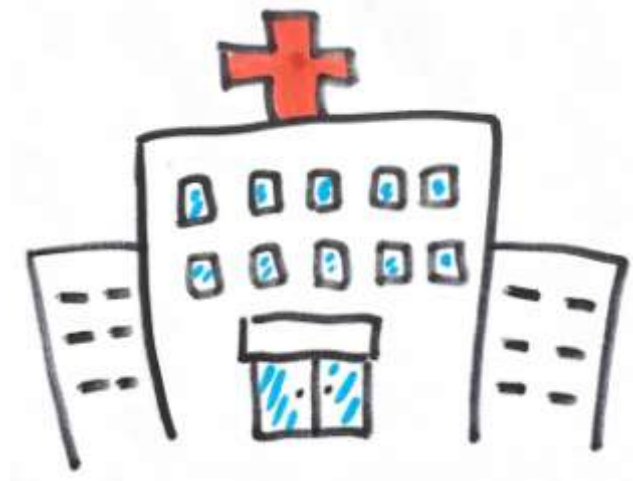
# 怎樣才算ADHD?

- ★比同齡孩子嚴重
- ★超過六個症狀/六個月
- ★在12歲以前且超過2種情境
- ★影響生活
- ★無其他精神疾病



根據症狀表現，可以將注意力不全過動症分成三個類別

	不專心 症狀	過動/衝動 症狀
混合型	▲6	▲6
不專心型	▲6	▽6
過動/衝動型	▽6	▲6

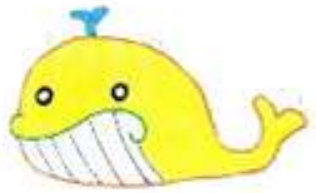


# 懷疑是ADHD?

兒童及青少年精神科、兒童心智科就診，  
由醫師評估診斷。

新興醫院復健科

OT Mao



# SNAP-IV 評量表

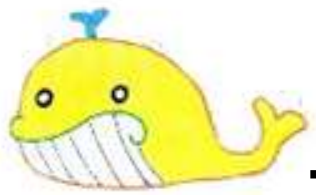
James M. Swanson, PhD  
Translated by Susan Shur-Fen Gau (高淑芬), M.D., PhD

填表時間： 年 月 日

填表人姓名： \_\_\_\_\_  
與受試者的關係(請圈選)： 父母親 老師 其他監護人，請說明  
請選擇一個代碼，最能表達在過去的一個星期中，您孩子的狀況...

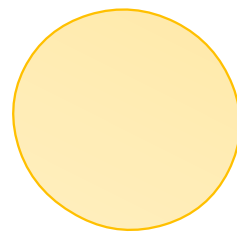
	完全沒有	有一點點	還算不少	非常多
1. 無法專注於細節的部分，或在做學校作業或其他活動時，出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有在聽別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容	0	1	2	3
5. 組織規劃工作及活動有困難	0	1	2	3
6. 逃避，或表達不願意，或有困難於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟工作上或活動所必須的東西(例如學校作業、鉛筆、書、工具或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像被馬達所驅動	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中，無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3





# 為什麼孩子是ADHD?

- 大腦功能
- 遺傳
- 教養
- 飲食





# 為什麼孩子是ADHD?

## • 大腦功能

結構

功能

化學

發展

NHS(UK) <http://www.nhs.uk/conditions/adhd/>  
disorder-adhd

CDC(USA) <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/factsheet.html>

台灣兒童青少年精神醫學

Dr. Mao

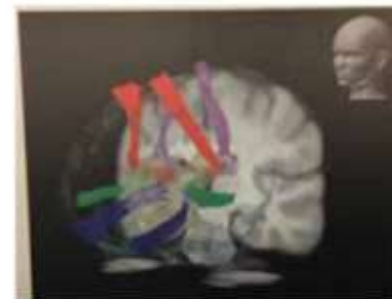
### 家 妮：是什麼原因造成 ADHD?

**林醫師：**ADHD 是常見的兒童神經發展疾患，學齡期兒童中有約 5-8% 受到影響。此障礙症乃源自腦部前額葉及皮質下腦區和腦部多個區域的局部和連結功能異常，造成孩子不專心、組織計畫能力不佳、衝動、坐不住，以及情緒和動作的控制失調，其所導致的影響層面包括學習、人際互動、社會生活功能，甚至自尊。

如下圖示：



與注意力不足過動症 (ADHD) 有關的聯合神經纖維束：上縱束與扣帶回。



與注意力不足過動症 (ADHD) 有關的兩側各四束額葉紋狀核對投射神經纖維束。

新興醫院復健科



# 為什麼孩子是ADHD?

- 大腦功能
- 遺傳
- 教養
- 飲食

Q4 偉 德：ADHD 跟遺傳有關嗎？

林醫師：許多研究顯示，ADHD 與遺傳基因有關，例如 ADHD 孩童的父母、兒女及兄弟姊妹，罹患相同症狀的機率是一般家庭的二至八倍；同卵雙胞胎的研究則發現當其中一人患有 ADHD，另一人罹病的機率 60%~90%，平均為 77%。

NHS(UK) <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/causes/>  
CDC(USA) <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html#SignsSymptoms>  
台灣兒童青少年精神醫學會 <https://www.tscap.org.tw/TW/home/Default.asp>

新興醫院復健科

OT Mao



# 為什麼孩子是ADHD?

豐食、多動、少C! 提升孩子學習力

- 大腦功能
- 遺傳
- 教養
- 飲食

Q5 家 妮: 是  
林醫師: 研  
過度干預、親子  
教養模式等家庭  
不良的親子關係

睡飽	睡眠時間要充足(平均約7-8小時)
豐食	飲食要多樣化，食物顏色要豐富，三餐要定時定量
不刺激	刺激性的飲料如可樂、含糖飲料、含咖啡因的飲料(奶茶、咖啡)都要避免
多動	每天要運動至少30分鐘，增加戶外活動，多接觸大自然
少C	每天3C(包括電視、手機、電腦)用品使用時間不要超過30分鐘
抗氧化	油炸食物少吃，多補充抗氧化的營養素如維他命、omega-3

NHS(UK) <https://www.nhs.uk/conditions/adhd/causes/>  
CDC(USA)

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html#signssymptoms>

台灣兒童青少年精神醫學會

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-017-0762-1>

<http://cmuch.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=408>

新興醫院復健科

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159120303822>

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11920-017-0762-1>





# ADHD的影響

- Attention 注意力
- Focus 聚焦
- Concentration 專心
- Memory 記憶
- Impulsivity 衝動
- Hyperactivity 過動
- Organization 組織
- Social skills 社交技巧
- Decision-making 做決定
- Planning 計畫
- Motivation 動機
- Task-switching 轉換任務
- Learning from past mistakes 從過去錯誤中學習

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/adhd-brain-vs-normal-brain>

<https://www.verywellmind.com/the-adhd-brain-4129396>

新興醫院復健科



# ADHD的影響

- 情緒察覺
- 語言理解
- 感覺動作功能
- 執行功能

Chatthong, Winai & Khemthong, Supalak & Wongsawat, Yodchanan. (2020). Brain Mapping Performance as an Occupational Therapy Assessment Aid in Attention Deficit Hyperactivity Disorder. American Journal of Occupational Therapy. 74. 7402205070p1.

10.5014/ajot.2020.035477.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32204785/>

新興醫院復健科

OT Mao



# ADHD怎麼辦？

## 美國兒科學會AAP建議

- 親子教養技巧 (Parent training in behavior management)
- 藥物治療
- 課堂行為介入
- 同儕介入
- 組織技巧訓練



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.htm>  
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/guidelines.html>

OT Mao

新興醫院復健科



# ADHD怎麼辦？

藥物治療  
心理治療  
職能治療

新興醫院復健科

OT Mao



# ADHD藥物治療

- 第一線用藥：  
中樞神經活化劑(Methylphenidate, MPH)：  
利他能(Ritalin) 專思達(Concerta E.R)  
利長能(Ritalin LA) 思有得(Methydur)
- 第二線用藥：  
非中樞神經活化劑：  
思銳Atomoxetine

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html>

[http://adhd.club.tw/News3/ugC\\_News\\_Detail.asp?hidNewsCatID=4&hidNewsID=45](http://adhd.club.tw/News3/ugC_News_Detail.asp?hidNewsCatID=4&hidNewsID=45)

[http://www.chimei.org.tw/main/cmh\\_department/59012/info/5500/A550](http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/5500/A550)

藥品外觀



新興

斗



# ADHD心理治療

- 行為治療
- 親子教養技巧
- 專注力訓練
- 情緒調適與行為問題修正
- 計畫與問題解決能力





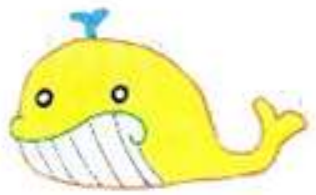
# 職能治療是什麼？

- 職能Occupation

指的是生活中有意義的事情

- 職能角色Occupational Role





蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

# ADHD 冰山理論



一般人認為ADHD

過動、衝動

專注力不集中

實際上ADHD可能會...

經濟問題

不自覺的  
焦躁不安

要嘛全有  
要嘛全部沒有

難以維持人際關係

憂慮

過度集中  
注意力

難以想起經常使用的  
東西放在哪

沮喪

情緒  
起起伏伏

睡眠障礙 工作不穩定

難以跟上/持續對話

即使沒有干擾  
也有困難集中精神

時間觀念差

喜歡尋求刺激

注意力  
聚焦  
專心  
記憶  
衝動  
過動  
組織  
社交技巧  
做決定  
計畫

魚  
定  
常  
類

有時肢體不太協調

自尊低落或  
過度膨脹

隨便決定  
重要的大事

說話不清楚

忘記吃飯、  
睡覺、上廁所

毫不猶豫地丟東西  
或東西堆滿家裡

與親近的人  
衝突

覺得沒有人  
真正會對他好

即使對事情很感興趣  
也很難集中精神

情緒調節障礙

很難轉換工作  
或很難堅持下去

思考0.2秒後  
就忘記

選擇性麻痺



有煩心找蔡心

分心  
忘西  
丑去  
位置  
吧下  
也玩  
馬達  
多話  
行出  
偷流

經常打斷他人  
做白日夢  
常忘記或弄丟東西  
蠕動或坐立不安  
太多話  
粗心或犯不必要的錯  
很難抗拒誘惑  
無法輪流  
很難跟他人相處

新興醫院復健科

OT Mao





主要問題？

學校

家庭

社區



新興醫院復健科



# ADHD治療-職能治療可以做什麼？

- **empower children** with ADHD
- **teach them the skills** they need to be confident, independent and succeed in life.
- offer a range of ideas and supports that can help address some of your child's struggles related to **sensory, organization, motor coordination issues** and more.

減少不想要的或干擾行為；  
學習或強化正向行為



# ADHD治療-職能治療可以做什麼？

感覺  
統合

認知  
行為

動作  
協調

注意力

社交  
技巧

家長  
衛教

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-finding-a-therapist.pdf>

新興醫院復健科

OT Mao



# ADHD治療-職能治療可以做什麼？

- Organisation and planning
- Sensory processing difficulties
- Developing self-regulation skills
- Fine and gross motor skills
- Developing independence in everyday tasks

<https://occupationaltherapy.com.au/how-can-occupational-therapy-help-kids-with-adhd/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-finding-a-therapist.pdf>

新興醫院復健科

OT Mao



# ADHD治療-職能治療可以做什麼

- Organisation and planning
- Sensory processing difficulties
- Developing self-regulation skills
- Fine and gross motor skills
- Developing independence i



KS

<https://occupationaltherapy.com.au/how-can-occupational-therapy-help-with-adhd/>  
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>  
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-2011.pdf>

新興醫院復健科



# ADHD治療-職能治療可以做什麼?

- Organisation and planning
- Sensory processing difficulties
- **Developing self-regulation skills**
- Fine and gross motor skills
- Developing independence in everyday tasks

<https://occupationaltherapy.com.au/how-can-occupational-therapy-help-kids-with-adhd/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-finding-a-therapist.pdf>

新興醫院復健科

OT Mao



REST AREA

GO

SLOW

STOP

sad 	tired 
---------	-----------

calm 	ready to learn 
----------	--------------------

silly or wiggly 	frustrated 
---------------------	----------------

mad 	angry 
---------	-----------

Use tools to get in the green zone.

drink water

count to 10

take deep breaths

tense and release

do wall push ups

use fidgets

draw

write

talk to an adult

ask to take a break

self talk

ask to take a walk

volcano breaths

do stretches

listen to music

lift something heavy

ask to eat a snack

think calm pace

h



# ADHD治療-職能治療可以做什麼?

- Organisation and planning
- Sensory processing difficulties
- Developing self-regulation skills
- **Fine and gross motor skills**
- Developing independence in everyday tasks

<https://occupationaltherapy.com.au/how-can-occupational-therapy-help-kids-with-adhd/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-finding-a-therapist.pdf>

新興醫院復健科

OT Mao





# ADHD治療-職能治療可以做什麼?

- Organisation and planning
- Sensory processing difficulties
- Developing self-regulation skills
- Fine and gross motor skills
- **Developing independence in everyday tasks**

<https://occupationaltherapy.com.au/how-can-occupational-therapy-help-kids-with-adhd/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/documents/behavior-therapy-finding-a-therapist.pdf>

新興醫院復健科

OT Mao



除了上述的介入方式，  
在家要怎麼幫忙孩子呢？





# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

- 1.規律的日程.生活作息
- 2.有組織.結構化的環境
- 3.減少干擾
- 4.有限制的選擇
- 5.清楚而具體的溝通
- 6.一起訂定目標與計畫
- 7.鼓勵或其他獎勵
- 8.引導孩子自我覺察
- 9.健康的生活習慣



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>

新興醫院復健科



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

1. 規律的日程. 生活作息

6. 一起訂定目標與計畫

2. 有組織

3. 減少

4. 有限制

5. 清楚

集點卡	星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday	星期日 Sunday
6:45 前 刷牙、換衣服							
7:00 前 在爸媽面前吃完營養品							
7:10 前 準備好出門上車							
回到家 立刻整理書包							
吃完飯 自己洗自己的碗							
上樓前 整理好客廳/玩具							
洗完澡 立刻吹頭髮穿衣服							
睡覺前 整理好房間							
8:40 前 刷牙、點眼藥水							
9:00 前 睡著							



新興醫院復健科

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

1. 規律的日程.生活作息
2. 有組織.結構化的環境
3. 減少干擾
4. 有限制的選擇
5. 清楚而具體的溝通

6.  畫
- 7.
- 8.
9. 健康的生活習慣



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>

新興醫院復健科



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

- 1.規律的日程.生活作息
- 2.有組織.結構化的環境
- 3.減少干擾
- 4.有限制的選擇
- 5.清楚而具體的溝通
- 6.一起訂定目標與計畫
- 7.鼓勵或其他獎勵
- 8.引導孩子自我覺察
- 9.健康的生活習慣



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>

新興醫院復健科



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

- 1.規律的日程.生活作息
- 2.有組織.結構化的環境
- 3.減少干擾
- 4.有限制的選擇
- 5.清楚而具體的溝通
- 6.一起訂定目標與計畫
- 7.鼓勵或其他獎勵
- 8.引導孩子自我覺察
- 9.健康的生活習慣



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>  
<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>

新興醫院復健科



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

媽媽的整齊



BEFORE



AFTER



AFTER\*3



命令沒說清楚...

把桌子收拾整齊!

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.htm>  
<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-with-adhd/>

興醫院復健科





# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

1. 規律的日程. 生活作息
2. 有組織. 結構化的環境

可以收集印章：

書包有很整齊	10/週
在學校表現很棒	1
兄弟有友愛(一起分享、一起玩、互相照顧)	5
關心爸媽幫忙按摩	3
老師有稱讚	3

想做的事情：

玩 3c (ipad. 手機. switch)	10 點/10 分鐘
看電視	10 點/10 分鐘
玩水	20 點
剪紙、做美勞	20 點
換貼紙	5 點
去公園玩沙	20 點

6. 一起訂定目標與計畫
7. 鼓勵或其他獎勵
8. 引導孩子自我覺察
9. 健康的生活習慣



新興醫院復健科

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

正念  
Mindfulness

冷靜區  
Time-out  
Calm Down Zone

覺察  
Aware

時鐘  
Analog  
Clocks



<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>

新興醫院復健科



# ADHD治療-親子教養/在家中協助孩子

1  
2  
3  
4  
5

營養

運動

睡眠

9.健康的生活習慣



新興醫院復健科

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

<https://ptscoaching.com/2019/10/how-can-occupational-therapy-help-my-child-with-adhd/>



http://www.help-my-child-  
with-adhd/

help-my-child-



Bye!

新興醫院復健科

OT Mao