

第一章

「注意力不足 / 過度活躍症」與執行技巧

1.1 注意力不足 / 過度活躍症

有注意力不足/過度活躍症的學生的注意力、活躍程度和自制力，較同齡學生有明顯的差異，導致他們在學習、社交和家庭生活上都會遇到較大的困難。他們通常出現三大徵狀 (American Psychiatric Association, 2013)，包括：

(1) 注意力散渙，如：

- 注意力不集中和短暫
- 容易受外界干擾而分心
- 做事欠缺條理
- 對細節不留心
- 常有疏忽

(2) 活動量過多，如：

- 難以在課堂中安坐
- 經常手舞足蹈
- 不停地把玩附近的東西

(3) 自制力弱，如：

- 經常沒有考慮後果便衝動行事
- 不待問題完成便搶着說出答案
- 常打擾別人
- 沒有耐性去輪候
- 難以依循步驟去工作

1.2 執行技巧

有學者指出，有注意力不足/過度活躍症的學生在執行技巧方面有缺損(見表一)。他們在課堂學習上往往遇上不同程度的困難(Alloway, 2006; Reid & Johnson, 2011; Tuckman, 2012; 何嘉勵、劉美蓮、馬楚雯、姚清嫦、袁嘉華，2005; 翁偉傑、張明麗、黎婉儀、張詩詠，2011)。常見的課室行為、課堂學習和自我管理方面的表現如下：

例如：

(1) 課室行為方面

- 經常坐不定，課室中走來走去
- 多言好動，騷擾別人或打斷別人的談話
- 難於遵守課堂/學校的規則、遊戲/活動的規則
- 上課時衝口而出，未能先舉手後回答問題

(2) 課堂學習方面

- 較常遺忘老師的指示
- 做課業、默書、測驗、考試時常犯不小心的錯誤
- 在進行閱讀理解時，較難將文章的資料整理，並同步及有組織地回答問題
- 在進行寫作時，難以組織自己的構思及以清晰的脈絡用文字表達答案
- 在進行需要為期較長的工作時，例如專題研習，往往未能預早編排工作時間及計劃工作
- 在準備測驗和考試時，較難為自己安排充足的時間溫習
- 未能準時遞交課業

(3) 自我管理方面

- 容易發脾氣，不善於尋求協助或嘗試運用不同的方法解決問題
- 經常遺失物品
- 容易遺忘把課本和回條帶回家或從家中帶回校

表一：執行技巧一覽表

執行技巧	說明
反應抑制 (Response Inhibition)	能先考慮清楚情況及後果再作行動
工作記憶 (Working Memory)	在執行任務時，能提取和聯繫儲存在記憶系統中相關的資訊
情緒控制 (Self-regulation of Affect)	能管理情緒以便完成任務和達到目標
持久專注 (Sustained Attention)	能保持專注而不受無關的事物干擾，或疲累/厭倦的感覺所影響
任務展開 (Task Initiation)	能有效率及適時地開展工作，不會拖延
規劃與優次排定 (Planning/Prioritization)	能分辨事情的輕重緩急，計劃達到目標的步驟和做事的先後次序
組織 (Organization)	能建立和運用系統去管理工作和物件
時間管理 (Time Management)	能預計和分配時間，以便在限期前完成任務
堅持達標 (Goal-directed Persistence)	在遇到不理想的環境或誘惑時，能堅持向目標邁進
靈活變通 (Flexibility)	在面對障礙、挫折和新訊息時，能修正計劃作應變
後設認知 (Metacognition)	能從客觀的角度作自我檢討

(Dawson, P & Guare, R., 2012)

因此，在設計課堂支援策略時，我們需要因應有注意力不足/過度活躍症的學生的學習特點，在各方面作出調節和配合，包括課堂氣氛、學習環境、教學過程、教學材料、指導和回饋。有研究指出，運用以下五個原則去設計課堂支援策略能協助有注意力不足/過度活躍症的學生妥善地處理課堂上的困難及提升他們的反應抑制、組織、時間管理等的執行技巧。

原則一：營造關愛互助的共融文化

有注意力不足/過度活躍症的學生較一般學生容易出現社交問題 (Dupaul, Weyandt & Janusis, 2011)。一般來說，他們與朋輩相處的技巧較弱，例如他們較常以衝動的方式去處理問題。他們較難被同學接納，而建立及維繫友誼。因此，他們需要一個互相欣賞和關愛共融的學習環境。有研究指出 (Hong, 2008)，推行與朋輩相關的支援計劃，有助有注意力不足/過度活躍症的學生改善社交及人際關係，推動他們與同學建立良好的關係。

原則二：給予清晰外在提示

有注意力不足/過度活躍症的學生的工作記憶及自我控制能力較弱，他們於學習過程中往往難以獨自完成工作，在遵從課堂的常規時亦會較易出現困難。他們需要外在提示或工具，協助達成工作目標或達到課堂要求。外在提示可明確地展示學生的內在思考過程，減少有注意力不足/過度活躍症的學生的工作記憶負擔 (Barkley, 2008)。透過不斷重覆地使用提示工具，他們便能容易地掌握及跟從課堂要求，完成工作，並能提醒自己保持正面的行為 (Reiber & McLaughlin, 2004; Barkley, 2008)。

原則三：提供具結構及互動的學習環境

有注意力不足/過度活躍症的學生的注意力短暫，容易受外界干擾而分心，他們亦較容易忽略課堂流程。當他們跟不上課堂活動，便容易出現行為問題，如與鄰座同學傾談、離開座位等 (Anhalt, McNeil & Bahl, 1998)。因此，一個具清晰結構的學習環境，可協助同學跟隨課堂的常規 (翁偉傑、張明麗、黎婉儀、張詩詠，2011)。例如：老師在課堂開始時，先告訴學生當天教學的流程，預告教學重點和內容，讓有注意力不足/過度活躍症的學生預先知道該課堂的學習活動，有助他們跟從常規和流程，並參與課堂。此外，有注意力不足/過度活躍症的學生需要互動的學習環境和多元化學習活動，親身體驗的學習模式能提升他們的學習動機 (香煥琮、何定邦，2003；翁偉傑、張明麗、黎婉儀、張詩詠，2011)。學習活動之間安排短暫的小休(或輕鬆活動)亦能保持學生的持久注意力 (Reiber & McLaughlin, 2004)。



原則四：給予具體明確的回饋

有注意力不足/過度活躍症的學生的執行技巧有缺損，誘發自我完善的動力較弱，而且他們在生活中常遇到不同的挫折及負面經驗，令他們容易變得缺乏動機去完成目標(香煥琮、何定邦，2003；Sleeper-Triplett, 2010)。他們亦較難自覺地從環境及客觀資料作檢討和分析，而改善自己的行為表現(Dawson & Guare, 2010)。他們需要老師提供清晰和具體的回饋，明確地指出他們做得理想或欠佳的地方，從而幫助他們作自我反思。有注意力不足/過度活躍症的學生的工作記憶亦較弱，老師持續的回饋能鼓勵他們保持良好的表現。

原則五：細分教學步驟，直接教導

為幫助有注意力不足/過度活躍症的學生應付課業上的要求，並妥善地計劃和管理事情，有研究指出運用外在提示/工具、把工作步驟細分，以及直接教導相關的技巧，能協助他們克服學習上的困難(Dawson & Guare, 2010; Dawson & Guare, 2012; Sleeper-Triplett, 2010)。老師在課堂內把教學內容拆分為細小的步驟，能減少學生工作記憶上的負擔，幫助他們保持專注，並逐步完成工作。同時，老師能提供輔助學習的工具(如：圖表)，協助學生把內在的思考過程透過視覺提示外在化，亦能減少學生在處理資料時所需要的記憶負擔。

總括來說，有注意力不足/過度活躍症的學生有其學習困難和需要。根據以上原則設計支援策略並於課堂內實踐，可幫助提升他們的學習和行為表現。老師於課堂內恆常地教導和運用各種學習策略，如檢視清單、寫作框和視覺提示卡等，能增加學生實踐及練習的機會，有助鞏固他們所學習到的技巧。同時，有注意力不足/過度活躍症的學生於課堂內與朋輩一同學習，可讓他們多觀察並學習朋輩的良好行為，有助提升他們的行為表現(Hong, 2008)。