

## 認識ADHD—注意力不足過動症 ADHD與情緒（行為）議題

童伴心理治療所 蔡百祥 心理師

ADHD 的症狀主要是「不專注」與「過動/衝動」，然而，如果你問問 ADHD 孩子的家長、老師或同學，甚至是他/她本人，別人對於 ADHD 最常見的抱怨其實是情緒（行為）議題。

「他講話很大聲，超兇的」、「她動不動就生氣」、「下課時間就他一個人笑個不停，很白目」、「她真的很容易激動諛」、「他常常放棄，比較複雜的事情都沒在用腦子想就說不會」、「三分鐘熱度大王」、「整天都喊好無聊好無聊」、「很怕輸，輸了就不玩...這樣誰還敢跟他玩」....等等，都是我在會談時常常聽到家長或老師的投訴。

### 情緒議題

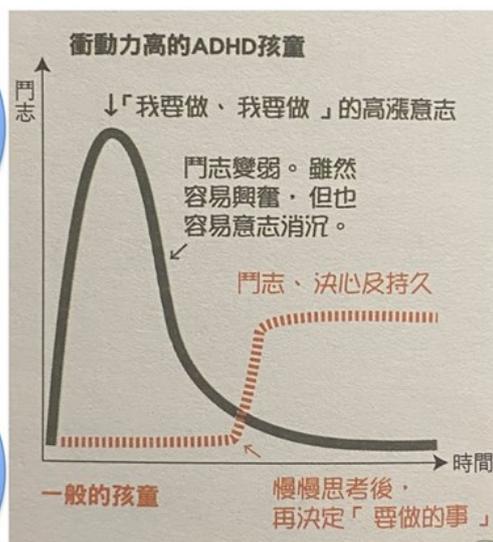
蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

易怒易哭  
易過high  
人來瘋  
容易放棄

複雜事  
愛拖延  
隨意敷衍

影響動機  
容易無聊

挫折忍受  
度不佳



其實，有 ADHD 的人絕大部分都有情緒調適的困難，根據我的觀察，大約只有三成左右的 ADHD 孩子情緒沒有明顯的問題，不過仔細問下去，這三成裡面大概 90% 以上都可能會沒自信、不敢跟別人說真心話、覺得自己很差勁.... 等等。

## ADHD 與情緒調適的困難

主要是因為 ADHD 症狀問題的機制，來自於大腦裡面「行為抑制」功能（很簡單很簡單來說，就是在心裡面暫停的能力）的缺損，然而「行為抑制」功能缺損會導致大腦功能全面性的下降，也就是大腦「執行功能」的問題，其中也影響到大腦「思考」與「辨識、調適情緒」的能力。

因此，有 ADHD 的人「先天」在大腦的情緒功能就不穩定，但後天因為症狀影響日常生活表現，導致常常與人發生衝突、被人批評責備所以沒自信、沒有常有成功調適情緒的經驗... 等等因素又強化了情緒不穩定的特質，所以就更惡化了原來的情緒議題。

## 與大腦神經反應的「閾值」有關

我聽過一個大腦神經反應的解釋，在說明 ADHD 為什麼容易有情緒議題，或常常覺得「無聊」（長大後會容易覺得空虛與寂寞感）的原因，是因為大腦神經閾值很高的關係。所以如果要讓他們的大腦神經獲得滿足，需要比一般人更強大的刺激量，才会有同等的結果。

以白話文的例子來說明，就是一般人去吃麻辣鍋的時候，吃小辣就會覺得辣，但 ADHD 去吃麻辣鍋需要吃到大辣，才會有一般人吃小辣的辣度。（這只是用這個例子來說明閾值這個概念，不是在說 ADHD 都很會吃辣）

因此，日常的事情對於 ADHD 來說，很多都刺激量都不夠強（但對於一般人來說可能是夠了），再加上毅力不夠有困難從精熟學習、技能而獲得樂趣，在同儕之間也不易獲得友誼或崇拜，便會很容易感覺到無感或無聊。這也是 ADHD 很容易著迷於刺激性很強的行為（抽菸、飆車、高強度激烈運動、金融市場、男女關係、過量工作... 等等）的原因之一。

本文摘錄自 <https://seanpsy.blogspot.com/> 蔡百祥兒童臨床心理師網站

這學期我們的主題是{水}，

所以我們用黏土做了小水滴，讓孩子以 2D 方式呈現畫作。

徐語瞳:小雨滴啪啦啪啦，下雨了快回家，佩佩豬跑去玩泥巴。

李鎮宇:閃電小雨滴，獅子很熱所以出去淋雨，然後大人買東西撐彩虹傘。

沈佳穎:小白兔的家，我們一起在天空飛，因為他們在很神奇  
的房子，我們一起玩扮家家酒，我在吃水餃。

張梓堯:我和阿母、阿嬤在雨中走路買玩具。

譚泓齊:小水滴在家滴水，我在外面玩水和玩具。

魏佑庭:下雨了，我們在家躲雨，但是有一滴雨水滴下來。



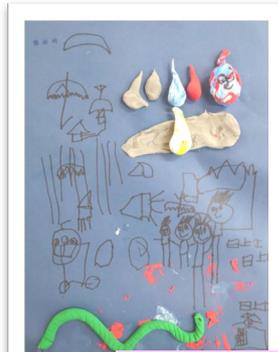
沈佳穎



張柏廷



郭宸宏



張柏昀



楊楷樂



魏佑庭



張梓堯



徐語瞳



李鎮宇



譚泓齊



魏佑宸

## 光與生命：愛的指引

人們面對二十一世紀的快速變遷，所產生出來的各種情緒，可以怎麼去面對與解決，而這些焦慮、恐慌，又如何提前做好準備，迎接這些的不安？當唯有覺察人生的挫折與悲傷的真實存在，以及能理解他人感受與重視自我價值，練習不逃避與勇敢的面對生活，以提升自我的正向生命。

作品名稱	作品簡介
<p>何珮慈-生命七彩</p> 	<p>生命有很多顏色，只要用心體會就可以感受到，為自己的生活增添色彩，也就能讓生命更有意義。當生活有意義時候，就能活得快樂又幸福。</p>
<p>郭宥好-生命中的無中生有</p> 	<p>在某個角落可能會有一些生命，他們創造新的生命，把他帶到這個世界，即使生活對自己不是很友好，但也可以在畫中創造一個自己喜歡的世界。</p>
<p>楊博現-想像</p> 	<p>這是一片海，彩色的海，也是一片想像的海。這一片彩色的海，是我一次夢到在一片海的旁邊，但，忽然間讓我感覺有些不同，這是因為在我眼前的是一片充滿色的海洋。在生活中我們可能會遇到許多的挫折，但不能放棄，就算人生在怎麼的不順，也都要好好的活著。</p>

楊祖恩-鏡子中的人



我站在鏡子前，看著鏡子裡的人，我卻不知道他是誰，而誰又是真正的我，為何在這，這有意義嗎？人生有許多的色彩，而不是單一顏色，當只要活著就有屬於自己的色彩，並無論遇到什麼事，都是要往前走勇敢面對，光與愛是世上的意義，而我是生命的一環。

許軒倫-自己的生命

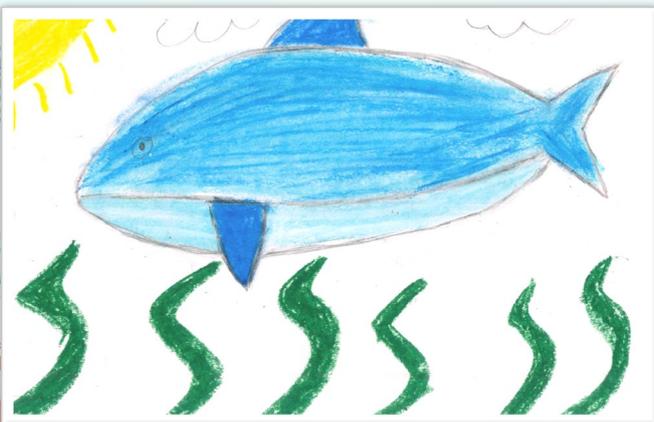


自己遇到甚麼樣的困難、不順或挫折、悲傷，都能透過這些不好的事情，讓自己努力的變更好，希望同學、家人與老師都能平安健康。

張育睿-創意貼圖包



侯嘉慰美麗的大海生物



我很放鬆的時候，我會想到這一幅畫，因為之前畫出了一樣的畫，老師稱讚了我的畫，我一直也想要再畫一次，因為太久沒畫畫了。

## 我心中的美好

江長恩

我心中的美好是~沒有寫<作文>這項作業。

每次寫作文時，我都會心不在焉，因為每次都要寫 450 個字，所以我的潛意識裡，就產生一種不想寫的念頭。但是，不寫又無法交功課，所以我希望可以沒有寫作文這項作業。當然，也是因為作文要一直思考，所以我覺得很煩。

但是，最近我發現了一件事，那就是~當你用生活經驗在寫作文時，你就會發現，不知不覺地就寫了一堆字。但是，如果你被數字框住、一直在數數字的話，那就會寫得很慢，而且，沒寫完，就不能去做你想做的事情。

作文是一個可以讓自己有更多想像空間的一項作業。但是，即使如此，我還是不想再寫那麼痛苦的作文，也不想再寫出 450 個字的作文。但是，如果改成 250 個字，我應該就沒問題了。對了！如果可以用口述的話，那就更好了。

老實說，其實寫作文也想像中沒有那麼難，如果一直想很難，它就會很難、就會不想面對。作文，就是切合主題，把當時發生哪些有趣的事情寫下來就可以了，因為是自己的經歷，所以就可以很快、幾分鐘就寫完了。

這樣想想，寫作文好像也沒有那麼難，好像是我想太多了……

## 我心中的美好

林韋杉

每個人的個性不同、想法不同，心中美好的定義自然也會不同。有的人的美好，是能在鄉村生活，有的人的美好，是能住在一個美麗的家園，也有人的美好，是看見自己喜歡的小說、漫畫……而我心中的美好，就是可以寫很多的<成語甜甜圈>和文章。如果有能力的話，我想把它全部都連接起來，變成一部小說。

為什麼我喜歡寫文章呢？因為寫文章只需要用豐富的想像力，就可以寫出令人沉溺於劇情的情節，而且文章中角色遭遇的事情，也會深深地影響著我們的心情。文章可以是一篇故事，也可以是一首天真浪漫的童詩，不管是什麼樣的文章，裡頭一定有值得我們探索的地方。

當然文章的角色，也是一大學問。太少的角色會使讀者感到乏味，過多的角色也會讓讀者無法專注在一件事情上。那我創作出什麼角色呢？就讓我們一起來看看吧！

蔣亦： 28 歲、在晉江當作者、12 月 14 日生日、射手座、工作夥伴人：顧宇。

顧宇： 28 歲、在晉江當作者、6 月 22 日生、巨蟹座、工作夥伴人：蔣亦。

那個角色就像是一個個真實存在的人一樣，每個故事也像在訴說著他們經歷的事蹟一般，因此，我心中的美好就是把他們的故事寫得精彩而且有趣。

我很崇拜其他的作家，就好像我們班還有一個更會寫作的同學。當我不知道要如何寫下去時，我就會去訪問他。所以，我心中的另一個美好，就是能變得跟她一樣，有很多的想法，不知道您是不是也跟我一樣呢？

## 寫給爸爸的一封信

親愛的爸爸：

陳信至

新年快樂！這是我第一次寫信給您，有很多話想跟您說，卻又不知道從何說起。在我心中您是最棒的爸爸，謝謝您給我這麼多的溫暖和愛。

您是最了解我的人，不管我有多難過，您都可以逗得我哈哈大笑；您是我的運動教練，常常帶我們出去運動，教會我很多運動技能。您還會帶我們到處去玩，只要我和弟弟提過想去哪裡玩，您都會抽空帶我們去，很多地方都有我們到過的足跡，以及我們美好的回憶。

我還記得有一次，我一直說想要去六福村玩，您特地請了兩天假陪我們去。路途有點遠，坐在車上很無聊，我就一直抱怨，您不但沒有罵我，還和我談天說笑。那兩天我們一起品嚐了很多新竹的美食，也一起體驗很多刺激的遊樂設施，希望能再找個時間去創造屬於我們的快樂時光。

親愛的爸爸，希望您不要每天冒著危險去海邊抓小鰻魚，我知道您是為了要讓我和弟弟有更好的生活，不要只記得照顧我們，您也要對自己好一點，您永遠是我心目中最大的爸爸！

敬祝

身體健康 心想事成

兒子 信至敬上

110年 2月 10日

## 寫給媽媽的一封信

親愛的媽媽：

李子旭

您好！您的愛像一條小毛巾，在我傷心的時候為我擦眼淚；像一瓶可樂，在我口渴的時候，為我解渴；像一種神力，在我需要幫助的時候，陪我解決問題。

從我出生到現在，時時刻刻也離不開您的照顧。我生病了，是您一直在我身邊照顧著我；我睡著了，有點熱，就把被子踢開，您就會再把被子蓋到我的身上。現在我已經是四年級的學生了，我會學著照顧自己，您也要多愛自己一點，不用把全部的心力放在我和哥哥身上，我們不再是調皮無知的小孩了。

您還教會了我很多做人處事的道理，我永遠記得您說過：要做個善良的人。我知道您常常會想念遠在印尼的家人，但我想對您說：「謝謝您！我永遠愛您！」

敬祝

平安健康 青春永駐

兒子 子旭敬上

111年 2月 18日

## 閱讀的美好 張佳榕

閱讀，是我人生中最美好的事。學校圖書館架上的書都是我的超級好朋友，它能讓我增廣見聞，它能陪伴我走過春、夏、秋、冬一年四季。在閱讀時，細細品味書裡的文字內容，是多麼美好的一件事。

記得小時候，媽媽買了我人生中的第一本書給我，書名是「十萬個為什麼」，它讓我知道，原來世界是如此的奇妙，也讓我獲得了許多新知識，燃起了我的學習興趣。時光在飛逝，知識在增長，我的生活已經少不了書籍，它帶我暢遊世界，領略大自然的風光，也了解大自然的奧秘。閱讀是多麼的美好！

傷心難過時，閱讀讓我忘掉煩惱，從字裡行間找到了希望之光，如同醜小鴨蛻變成天鵝；開心快樂時，我把喜悅的心情分享給書中的人物，如同散播歡樂的種子，讓快樂的面積變大，閱讀是多麼的美好！

現在，閱讀成為我人生中最美好的事情，生活中我已經缺少不了書籍。功課再多，我也會每天抽一點時間閱讀，一點一點累積知識；一點一點得到啟發，我也從閱讀中學到很多做人處事的道理。只要每天堅持一點點，你就能體會到閱讀的美好。

「讀書是人類進步的階梯。」閱讀是一種享受，書能帶給我們很多的啟發，也能使我們變得更聰明，更有思考和明辨是非的能力。書籍的總類很多，每一本都有它的特點，你讀過的好書都會深深藏在腦海裡，它會引領你走向更寬闊美好的未來，讓我們一起享受閱讀的美好！

## 閱讀的美好 林詩凡

雨果說：「書籍是朋友，雖然沒有熱情，但非常忠實。」在我難過時，我的書籍朋友就會安慰我，讓我忘掉煩惱；在我開心時，把心中那份喜悅，分享給書中的人物。閱讀已經成為我良好的習慣，我們應該常常閱讀，享受閱讀的美好。

閱讀就是開啓知識寶庫的鑰匙，只要多閱讀，就能增廣見聞，閱讀，讓知識更豐富。杜甫曾說過「讀書破卷，下筆有如神」。果真如此，因為閱讀能啟發我的想像力。以前，有時我寫作文的時候，常常想不到要寫什麼內容，但是自從常常閱讀好書後，我發現我的作文比之前進步好多，連老師看到後，也豎起大拇指來稱讚我，閱讀對寫作的幫助真的很大！

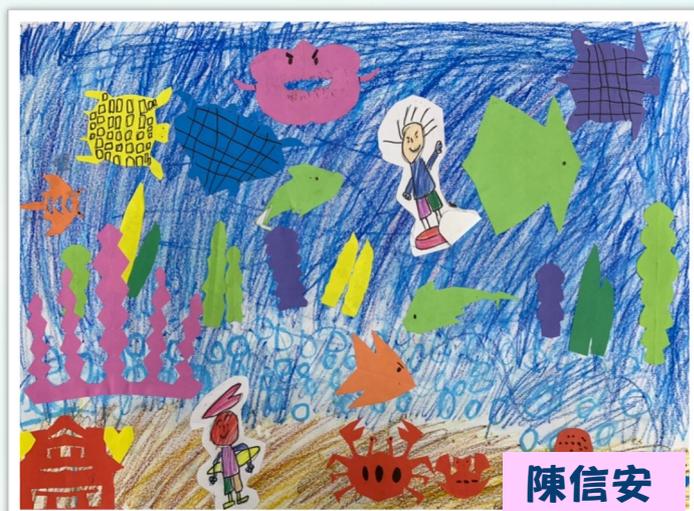
我喜歡閱讀，無論在家裡或是在學校；無論平日或是假日，我手上總會捧著一本我喜歡的書。閱讀的美好在於發現，你會發現閱讀可以擴展你的視野、增長你的知識、開闊你的胸襟。儘管閱讀不是我生活的全部，但閱讀總會讓我獲益良多，它讓我的生活變得更加豐富、視野變得更加廣闊。

我喜歡閱讀，我印象最深刻的是上次看到「旺卡的巧克力冒險工廠」這本書，從書中，我領悟到很多道理：生活中我們要遵守規則才能得到別人的尊重，還有世界上最偉大、最珍貴的就是親情了。

對我來說，閱讀就是一座通往知識殿堂的橋樑，不管現在或是未來，如果問我讓生活變得美好的原因是什麼？我的答案會一直是閱讀，所以就讓我們一起享受閱讀的美好吧！

## 衝浪趣

小朋友學習剪出海洋生物的對稱圖形，黏貼在沙灘上與大海中，  
接著重頭戲來了，主角衝浪高手出現啦！



小朋友經常在校園裡發現了許多可愛的小動物，而每一種動物都有其棲息或躲藏的地方，透過觀察小動物的形體之後，啟發出小朋友的想像力與創造力，製作成充滿童趣的掀頁畫，同時也能感受到創作的樂趣。



蔡清丞



李沛璇



郭宸安





張睿恩



許慈昕



許庭偉



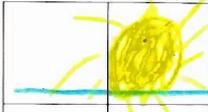
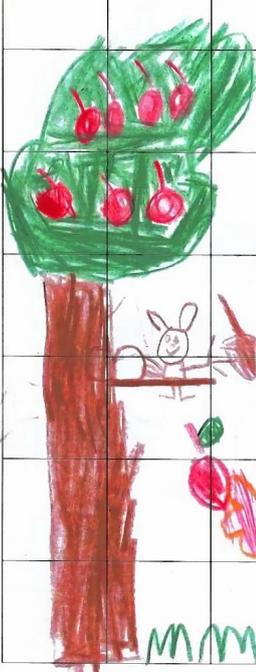
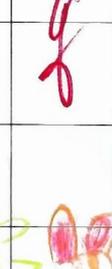
楊采晨

	了	毛	不	到	了	小	也	小	小		
	♀	毛	到	了	♀	小	也	小	小		
		蟲	小	♀	上	兒	也	♀	♀	小	
		♀	毛	♀	也	也	跟	♀	♀	♀	
		♀	毛	天	個	跟	著	來	在	一	♀
		小	蟲	小	♀	著	♀	♀	♀	早	♀
	♀	♀	♀	♀	去	♀	♀	♀	♀	♀	
	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	

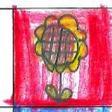
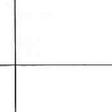
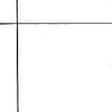
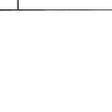
張喬恩

					到	到	小	♀	♀	♀	♀
	+				♀	♀	小	♀	♀	♀	♀
					♀	♀	小	♀	♀	♀	♀
	+				♀	小	♀	♀	♀	♀	♀
					♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
	+				♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
					♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
	+				♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀

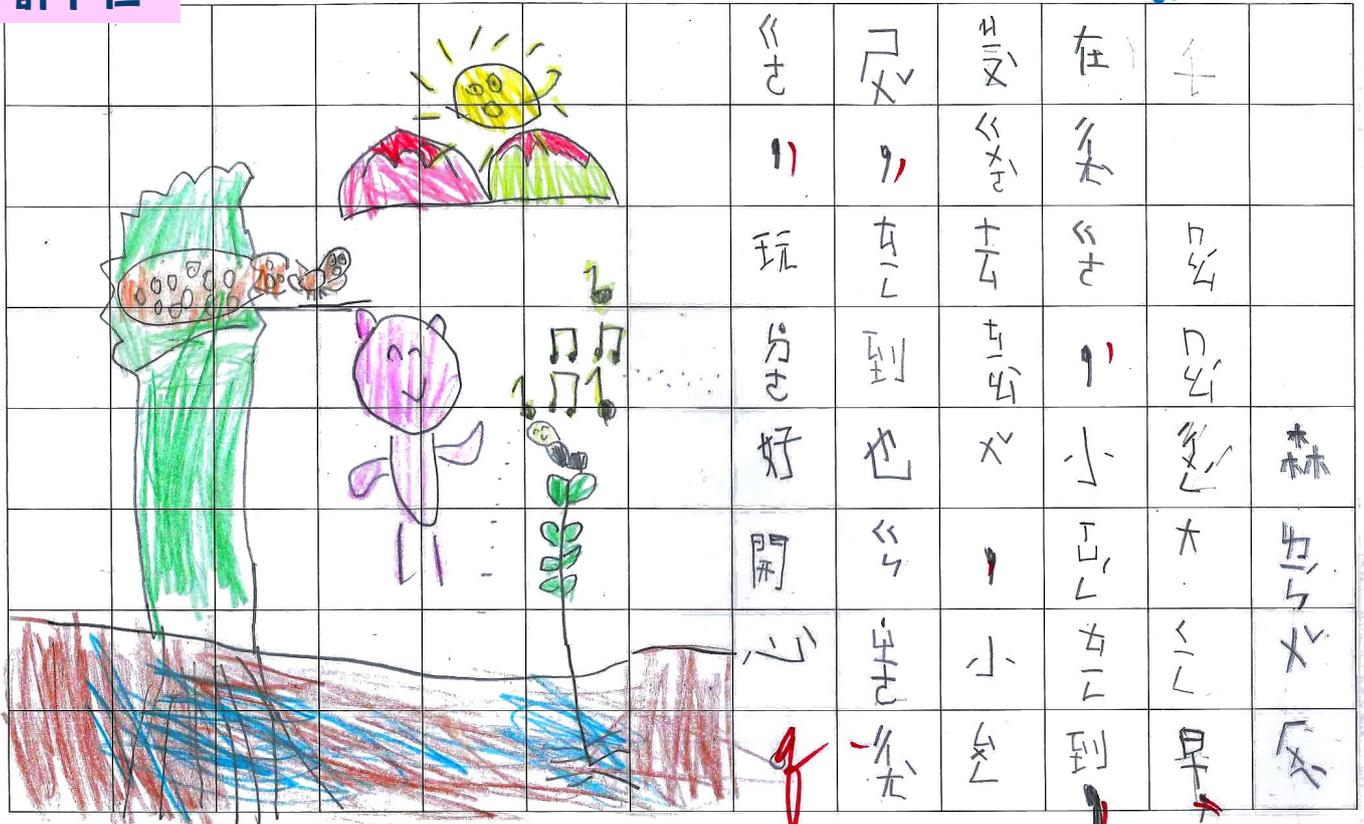
陳柚睿

				分	正	來	為	分	很		
				很	得	來	為	分	很		
				門	心					一	
				心	心					大	
				毛	毛					早	
				毛	毛					早	
				也	也					為	
				也	也					為	

周昀平

				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		
				女	一	丁	口	小		

許卜仁



徵稿啟事：

親師橋是親師生溝通的橋樑，為讓家長也能共同參與，歡迎各位踴躍投稿。內容不管是生活分享、育兒撇步、閱讀心得或是親子教養都可以喔！

133 期徵稿日期：111.06.10

繳交方式：請將您的文章以電子檔方式 mail 至洪靜雯老師信箱 s8631034@gmail.com 或請孩子轉交紙本。

學校各項活動照片放置在大鵬國小 FB 粉絲專頁，掃描 QRcode 即可連結。

