

「玩具總動員」教我的事



「我是誰」、「我屬於哪裡」，成為整個玩具總動員系列中不斷在探討的議題。因為「自我探索」是每個人都會遇到的人生課題。

在這防疫的期間，其實也是讓我們學會好好地過生活，好好休息吃飯、好好運動、好好閱讀好書欣賞電影。推薦大家《玩具總動員》系列電影，善用溫馨的劇情，帶出我們每個人人生會遇到的課題-「我們都在尋找自己是誰，自己的人生定位，以及該走向何方」。從第一集開始，巴斯光年以為自己是星際巡警，無法接受自己只是個玩具的事實，成為這系列第一個開頭矛盾衝突跟搞笑點；第二集則是胡迪發現自己曾經是1950年代風靡一時的卡通人物，自己是不是應該繼續當孩子的玩具，還是去博物館珍藏起來；第三集裡，以為自己被拋棄的玩具們，想要在托兒所重新找回被需要的價值；在最新的第四集中，「叉奇」是邦妮在學校用廢棄的材料做出一個新玩具，認為自己是被生產來輔助人類進食的，但其實他對邦妮來說非常重要。

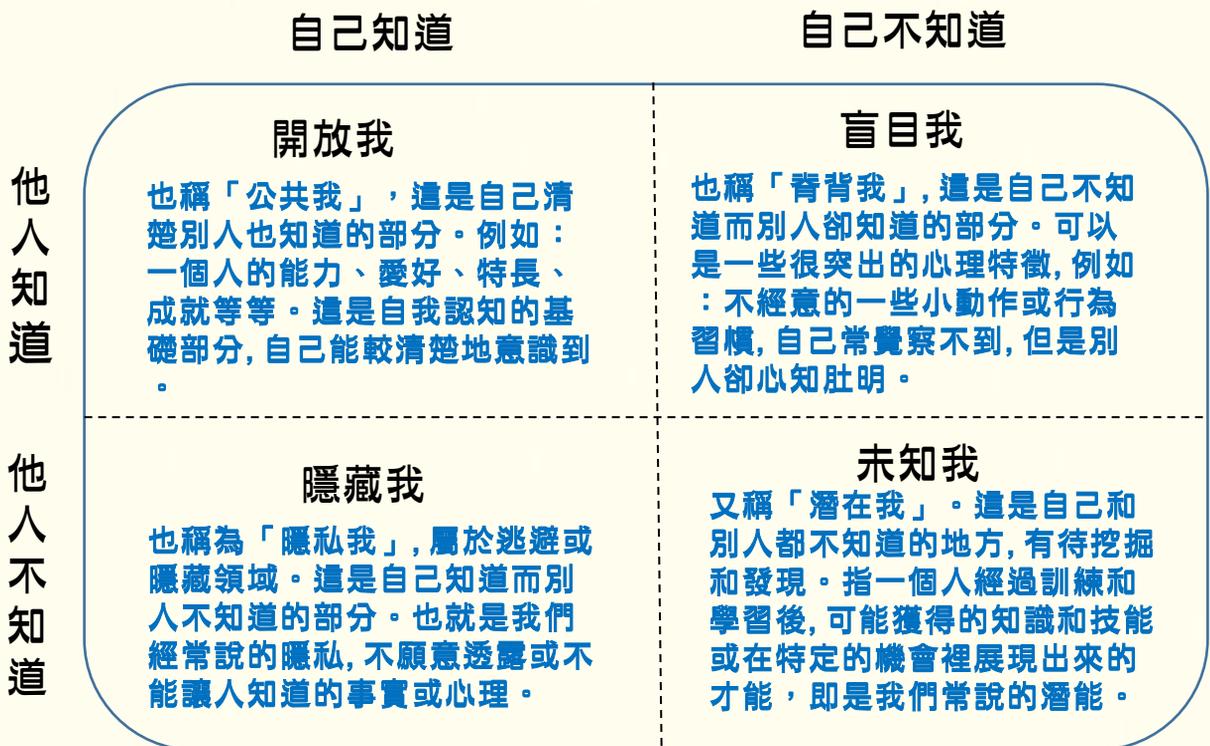


美國加州大學心理學教授Joseph Luft與Harry Igham所提出的「周哈里窗」(Johari window)理論可透過認識與探索自我來更瞭解自己，發現自我價值。



認識自我的那扇「窗」

美國加州大學心理學教授Joseph Luft與Harry Igham所提出的「周哈里窗」(Johari window)理論，用窗戶比喻一個人的心，並將這扇窗戶分成四個部分，對人類自我的認知範圍與程度也各不相同，即分別位於左上部分的「開放我」、右上部分的「盲目我」、左下部分的「隱藏我」、右下部分的「未知我」，共同構成了一個完整的「我」。



從探索、與他人互動中，增進自我認識與自我了解，以正向角度看待自我，找到自我生命存在的本質。認識自己的價值，就能勇敢走往下一步，去尋找下一個「容身之地」。

參考資料：

認識自我的那扇「窗」：

<https://kknews.cc/zh-tw/news/8pkm5rq.html>

《玩具總動員 4》教我的事：

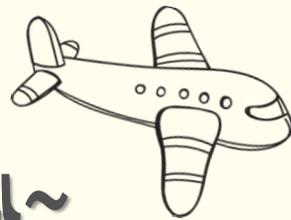
<https://crossing.cw.com.tw/article/11932>

電影《玩具總動員 4》劇照

周哈里窗圖



特教心知



跳跳兔為什麼不專心~ 認識注意力不足過動 (ADHD)



「總是不專心，寫功課要摸上好半天、坐不住」

「總是在上課東張西望，跑來跑去，非常皮」

「總是精力充沛，沒有一刻是安靜的」

注意力不足過動症的這些活動或多或少影響著學校及家庭生活，
究竟甚麼是注意力不足過動症呢？

☆ ADHD的病因是甚麼？

ADHD被認為是肇因於部分腦內神經傳導物質系統的損傷，特別是與多巴胺和正腎上腺素有關的神經傳導系統，進而對患者的腦部執行功能產生不良的影響。

☆ ADHD的診斷

依照《[精神疾病診斷與統計手冊](#)》(DSM) 第五版 ([DSM-5](#)) 的定義，注意力不足過動症的症狀需出現超過六個月，或是其情形要比同年齡的要明顯很多，而且其症狀已造成至少二個情境（例如社交、學校/工作、家庭）的問題，這些條件需在12歲以前就出現，若是17歲以下的，在專注力失調或是過動/衝動上的症狀，至少需要有五項符合。

ADHD的症狀

| 專注力失調 | 過動-衝動 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">·很難注意事情的細節·不容易專注在一件事情上·不容易針對事物或活動進行規劃組織·會遺忘一些需要的物品·在日常活動中比較健忘·注意力持續時間較短，較容易分心·不容易處理較具結構性的學校功課·南已完成繁瑣或需要花時間的任務 | <ul style="list-style-type: none">·沒辦法好好坐著·在座位上坐立不安、動來動去·會在不適當的時間點離開座位·從事具風險性的事物，不太考慮後果·常處於活躍狀態、精力充沛、停不下來·說話的頻率及時間會比其他人要多·問題未說完就搶著說答案·不容易輪流等候·在對話中常常插嘴或打斷別人說話 |

參考資料來源：身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法說明手冊。





主要問題表現在三個層面：



1. 注意力不集中：

無法集中注意力去完成一件工作或遊戲，外界一有甚麼聲音或刺激，馬上就被轉移；對靜態的遊戲則往往無法完成，做功課或遊戲時比較不能注意到細節或常因粗心大意而做錯，而且不能從頭做到尾，對需要持久集中精神的事會逃避或拒絕去做；工作或活動所需的東西，不知放在那裡，嚴重的甚至連每天常規的事也都會忘記。

2. 活動量過多：

對他們的評語多是「活潑好動」、「調皮搗蛋」，常常看到的是沒辦法好好坐在椅子上，不是動手動腳、扭動身體，就是坐立不安、上課時離開座位跑來跑去、跳上跳下，靜不下來，不能從事靜態活動，有的話很多，常嘰嘰喳喳講個不停。

3. 行為衝動：

往往未聽完問題就回答，常打斷別人的談話或活動，不能乖乖地排隊等候。突然出手碰人，未經他人同意，擅自拿取他人物品，不管是否危險而想做就做。



可能伴隨有關的疾病

在ADHD患者中，大約會有2/3的機率會伴隨其他疾病或特徵，如妥瑞症、自閉症光譜、學習障礙(約佔20%-30%)等等。



ADHD可以治癒嗎？

根據國外研究結果，過動兒成長至青少年後，好動情形逐漸改善，自然寬解約發生在12-20歲之間。1/3的過動兒在長大成人後症狀可恢復與正常人一樣，有1/3的個案因無法適應學校及家庭，而淪為不良少年或發展出反社會行為、情緒障礙或藥物濫用等問題。

如果不治療或特別處理，在成長過程中，無論是在課業學習、人際關係方面會比較容易造成問題。包括

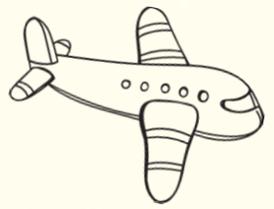
- 課業學習及表現不理想
- 人際關係不好，易受同儕排擠
- 時常遭到父母或老師責罵，缺乏自信
- 合併續發的親子關係、學校及社會適應不良、學習障礙及情緒問題

嚴重個案早期的藥物治療是很重要的，若再配合相關的行為、環境及心理治療，會使藥物的療效及行為的改善更加長遠與穩定。





ADHD的治療



(一)藥物治療：

在學齡兒童本身症狀已嚴重妨礙到學習、人際關係及人格發展時，藥物治療可有效地幫助這些兒童，約有70%-80%的病童因服用Ritalin而症狀獲得改善，屬於症狀治療而需要長期服用。Ritalin是一種短效性的藥物，服藥的目的主要使兒童在學校時能靜下心來念書，而不因此而減少學習的機會。副作用較少，大多是輕度的頭痛、腸胃不舒服、胃口降低、體重減輕及失眠。

(二)行為管理：

有些ADHD學童的理解力有限、控制力薄弱，講道理或重複述說是很難達到效果的，只有不斷地讓他經驗行為的後果，他才會選擇甚麼行為該繼續或該停止。

- 1.具體列出行為問題：具體列出不良行為在環境適應上有哪些障礙？對家庭或學校的影響及壓力為何？當出現不良行為時他人通常會有甚麼反應？其實，孩子的行為是為了逃避責罵或得到注意等好處才產生的。
- 2.列出問題處理的先後順序：在眾多問題中選出目前生活影響最大、最容易辦到的行為來處理，避免把所有問題一把抓，同時處理過多的問題無法達到效果，反而徒增雙方的挫折感。
- 3.採用適合的行為管理策略：目的是希望藉由重複體驗行為的後果，選擇保存好的習慣，停止不良行為。

(三)認知行為治療：

認知行為治療是採用行為治療與認知治療的方法，使當事人產生行為、想法和情緒的改變，其中認知治療方法主要在處理當事人的想法與思考方式，而行為治療方法則藉由環境的安排及行為改變技術來處理當事人的行為。此處遇方法主要適用於八歲以上的過動兒童及青少年，由於ADHD有自我控制方面的困難，認知行為治療可教導兒童自我控制與自我管理的技巧、訓練透過自我提醒的方式來處理負面的想法與情緒，增進自我控制的能力，有助於改善衝動性及人際互動。



(四)親職訓練：

通常包括三項目標，第一是增加家長對ADHD的認識，第二是持續地督導家長運用認知與行為管理技術，第三是協助家長接受擁有ADHD孩子的事實。

(五)感覺統合訓練：

此理論認為ADHD因腦部問題，常有前庭、觸覺、肌肉關節動覺平衡、動作協調的功能障礙，導致易分心、煩躁與過動，而建議利用感覺統合訓練來幫助改善過動的症狀，如俯臥滑行、玩沙、草地打滾等。



注意力不足過動症患者常被錯誤認為「只是懶惰或缺乏意志力」、「診斷只不過是用來為患者們的問題找藉口罷了」、「ADHD不過是患者不聽話的後果而已」、「ADHD的藥物只是讓患者不要動而已」、「ADHD有那麼嚴重嗎？怎麼可能影響一個人的生活到那種程度？」、「所有人都是ADHD，因為所有人會分心」。

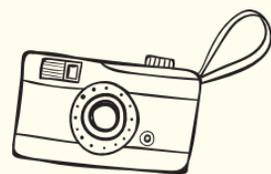


有ADHD患童因長期遭到霸凌而在家人面前故作堅強樂觀，更需要家庭、學校及社會的友善接納，更有些患有ADHD的名人，克服專注力不足的問題而在專業領域中發光發熱。

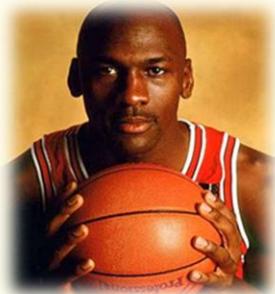


ADHD名人

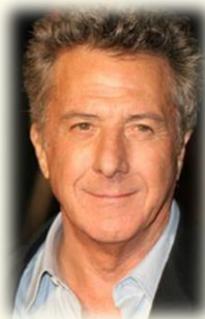
運動員-飛人麥可喬丹、
飛魚菲爾普斯



企業家-比爾蓋茲



明星-琥碧戈柏、達斯汀霍夫曼、威爾史密斯



友善網站：

台灣兒童青少年精神醫學會

http://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.asp?hidNewsCatID=6&hidNewsID=86

注意力不足過動症-五個迷思

<https://www.youtube.com/watch?v=65u34wGRJ7k&feature=youtu.be>

照片來源：網路



特教書籍&影片推薦



推薦書單：

1. 《分心不是我的錯》，遠流出版。
2. 《我愛小麻煩》，皇冠出版。
3. 《不聽話的孩子》，商周文化。



1. 影片《逆風少年》

兩個性格南轅北轍的小男孩，共同開啟了一段獨特的心靈探索之旅。11歲的大衛罹患肌肉萎縮症；10歲的萊爾則是個精力旺盛、令大人感到頭疼的小孩。當大衛偷偷告訴萊爾，上帝告訴他說老師快死了。在預言成真時，萊爾對於上帝是否存在感到困惑不已。而萊爾則試著讓大衛相信在他的教導下能學會跑步，心裡也偷偷將這個任務，視為上帝是否真正存在的測試依據。沒想到，卻得到始料未及的意外答案...



2. 影片《她不怪，她是我妹妹》

妮琪是個問題兒童，接到學校的退學通知的媽媽蘇珊只好將妮琪送到大兒子比利家寄住。這個突如其來的小鬼打亂了比利所有的生活，他發現妮琪就是他小時候的翻版，他得照顧妹妹同時為自己負責。





活動訊息預告

楠梓/旗津校區

5/6、5/13、5/20、
5/27、6/3、6/10
週三 18:00-20:30

「擱淺帶：自己與他人的
距離」
人際探索團體

旗津-海事實習大樓3樓
團諮室

5/6、5/13、5/20、
5/27、6/3、6/10
週三 18:00-20:30

「愛情怎麼了？」
親密關係探索成長團體

楠梓-行政大樓6樓團諮室



5/17(日) 09:30-16:30

「與心情共舞-陪伴與因應」
情緒探索工作坊

楠梓-行政大樓6F團諮室

5/23(六) 09:30-16:30

「我要我們好好的」
情感關係探索工作坊

旗津-海事實習大樓3樓
團諮室

第一/建工/燕巢校區

05/16(六) 0900-1600
人際溝通宣導講座

第一校區活動中心K203

負責人：陳燕實習心理師



05/06(三) 1330-1520
擁抱生命的起承轉合

講者：林佳儀諮商心理師

建工校區行政大樓7樓

第二會議室

05/06(三) 1330-1520
陪你/妳面對心中的小黑狗-
談憂鬱的支持與陪伴

講者：黃伊伶諮商心理師

建工校區行政大樓7樓第二會議室

04/08-06/03(每週三)
12:00-15:00

當愛情迫降中

帶領者：張坤元實習心理師

燕巢校區諮輔組

(行政大樓2樓 團體諮商室)



p. s. 如因疫情影響活動調整，會再公告說明！

(請多關注諮商輔導組首頁~<https://stu.nkust.edu.tw/p/412-1007-798.php?Lang=zh-tw>)

諮商輔導組聯絡方式 平日9:00~17:00

| | 第一校區 | 建工校區 | 燕巢校區 | 楠梓校區 | 旗津校區 |
|----------|-------------------------------|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 地點 | 行政大樓2樓 | 行政大樓6樓 | 行政大樓2樓 | 行政大樓6樓 東側 | 海事實習 大樓3樓 |
| 諮詢 電話 | (07) 601-1000 #31240~31248 | (07) 381-4526 #12541~12543 、12547 | (07) 381-4526 #18618、18623 、18632、18634 | (07) 361-7141 #22096~22099 | (07) 810-0888 #25091、25095 |