



台大醫學院精神科及
腦與心智研究所教授

高淑芬

桃園療養院
兒童精神科主治醫師

宋成賢

社團法人台灣赤子心
過動症協會祕書長

蔡美馨

我的過動症

一段從寓言到輔導的旅程

Laura Wolmer◎著

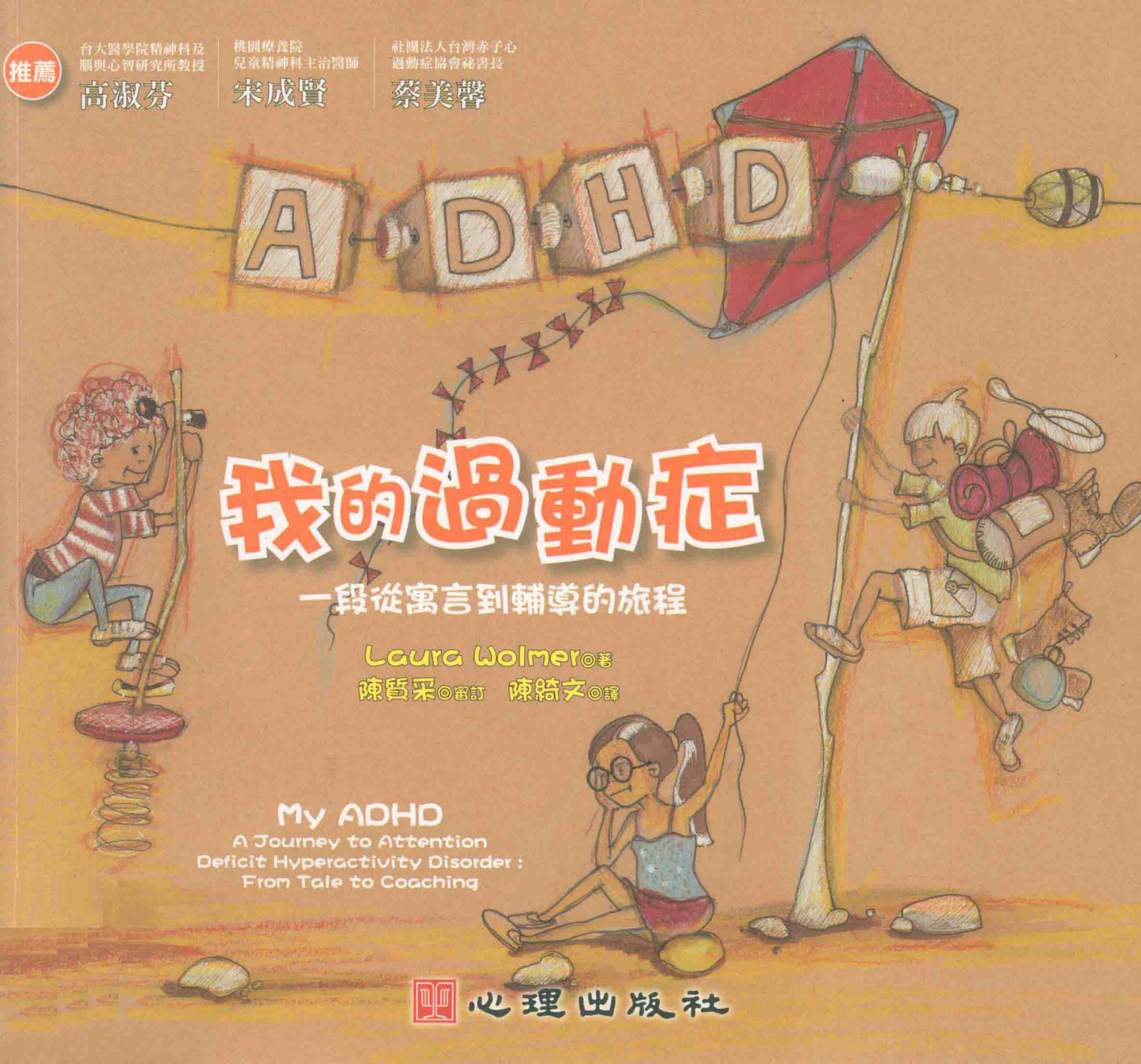
陳質采◎審訂 陳綺文◎譯

My ADHD

A Journey to Attention
Deficit Hyperactivity Disorder :
From Tale to Coaching



心理出版社



我的過動症：一段從寓言到輔導的旅程 / Laura Wolmer 著；陳綺文譯。

-- 初版. -- 臺北市：心理, 2011.09

面：公分. -- (特教故事系列；66005)

譯自：My ADHD: a journey to attention deficit hyperactivity disorder:
from tale to coaching

ISBN 978-986-191-460-2 (平裝)

1.特殊兒童教育 2.過動症 3.親職教育

526.68

100016331

特教故事系列 66005

我的過動症：一段從寓言到輔導的旅程

作 者：Laura Wolmer

審 訂 者：陳質采

譯 者：陳綺文

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：臻圓打字印刷有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2011 年 9 月

I S B N：978-986-191-460-2

定 價：新台幣 350 元

■ 有著作權・侵害必究 ■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】



我的過動症

一段從寓言到輔導的旅程

Laura Wolmer 著

陳質采 審訂

陳綺文 譯





My ADHD

A Journey to Attention Deficit Hyperactivity
Disorder: From Tale to Coaching

Laura Wolmer

Copyright © Laura Wolmer
English Edition Translator: Donna Bossin
Complex Chinese Edition Copyright © 2011 by
Psychological Publishing Co., Ltd.





作者簡介

蘿拉·沃莫（Laura Wolmer），1964 年出生於阿根廷，1984 年取得教師認證後，移民到以色列，1994 年取得台拉維夫大學兒童臨床心理學碩士學位。多年來從事臨床心理師的工作，幫助有各種情緒問題的兒童、青少年與成人，對於輔導並訓練過動兒和他們的家人，經驗豐富。2008 年出版《我的過動症》，希望能揭露並粉碎過動症的相關惡名，幫助世人正確認識過動症與患者。此書不僅適用於過動症家庭，也推薦給教育工作者、治療師以及任何願意深入瞭解過動兒的人。作者網站：<http://myadhd.co.il>（編注：該網站為希伯來文）。

審訂者簡介

陳質采，高雄醫學院醫學系醫學士，國立陽明大學公共衛生研究所流行病組碩士，現為行政院衛生署桃園療養院兒童青少年精神科主任、台灣兒童青少年精神醫學會及中華民國應用音樂推廣協會理事、實踐大學家庭研究與兒童發展學系兼任講師。

譯者簡介

陳綺文，國立中央大學法文系畢業，現為專職譯者。譯作包括《最好的朋友》、《抓住彩虹——性虐待倖存者的進階治療》、《做傷心人的好朋友——關懷者實用錦囊》、《拉丁文帝國》。



高序

注意力不足過動症是我二十多年來兒童心智臨床實務中最常見的診斷，也是我十年來鑽研的研究主題。瞭解、診療並協助陪伴過動兒及其家庭已成為我的生活重心之一。長期的臨床經驗和多面向與國際同步的研究，讓我看到這些孩子挫折無奈的一面，也看到父母的鼓勵用心和老師的有教無類，使這些孩子的人生由黑白變彩色，發揮潛能。孩子對他有興趣的事物表現獨到的創見、精力旺盛、全力以赴，讓我見識到引導他們找到自己的優勢和興趣是非常重要的。藥物治療是基本易執行的治療策略，而在目前惡劣的醫療環境之下，在繁忙的門診時間，很難進行完整有效的親職諮商訓練及個案的認知行為治療。因此，我經常輔以定期的父母衛教講座，和介紹書籍給父母閱讀。然而，有些父母認為目前坊間相關的書籍不容易瞭解，無法學以致用，也沒有適當的書籍足以提供親子共讀或孩子自行閱讀。

很高興見到以色列臨床心理學家蘿拉·沃莫（Laura Wolmer）所著的《我的過動症》中文版，將由心理出版社出版。2003年在台北舉辦的第三屆亞洲兒童青少年精神醫學會，蘿拉的丈夫李奧·沃莫（Leo Wolmer）應邀演講災難後創傷之處遇，以及之後在國際會議多次見面得知，蘿拉有協助注意力不足過動症兒童（過動兒）及其家庭豐富的經驗，並且正在撰寫專書。在我閱讀英文版書時，發現本書以淺顯易懂的語言，輔以故事描述的手法說明生硬的專業知識、親職訓練的精髓，以及認知行為治療的概念和實務，引領讀者進入治療的情境。我在5月底陪兒子考基測的第一天就「欲罷不能」一口氣讀完，好像看小說一樣地著迷。最近再讀中文版，讀起來更加輕鬆愉快，內容描述口語化，如同我在診間和父母及個案進行會談治療一般，我相信這本書勢必廣為讀者喜愛。

本書共分為四大章節。第一章告訴我們一個有趣生動的故事，亂糟糟國和潔溜溜國兩個迥然不同極端特質的國家，最後因彼此相知互補而聯婚。第二章，以簡易明瞭的方式讓讀者認識過動兒的世界。第三章，藉由對白形式增加臨場感，讓讀者瞭解過動兒的想法與感受。第四章，以豐富有趣的六種色彩（紅、橙、黃、

綠、藍、紫）帶領讀者踏上彩虹之旅，提供多面向、易執行、超實用的父母親職增能，和改進過動兒自助助人的技巧。本書不僅將許多理論知識以條理清晰、口語及生活化的方式呈現，也加入分段陳述的「給父母的提示」、「親子共讀或孩子自行閱讀」以及「親子課題」等內容，增加不同讀者組合，而且可以搭配紙筆、美勞用具，藉由遊戲及美勞創作增加親子互動和溝通。

整體來說，這本書的內容和寫作風格有別於一般注重知識理論灌輸的注意力不足過動症書籍，對於過動兒和其父母、家人或老師，是值得推薦的好書。尤其是苦於不知如何協助孩子的父母，需要提供親職及個別諮商、心理治療的專業醫療人員或師長，本書是不可多得的專業手冊。雖然本書有系統、條理分明地告訴過動兒如何自助、一一解決問題、增強責任感和執行功能，但是因先天的專注力不夠，必定影響過動兒自行閱讀，尤其是對年齡較小的孩子而言。建議開始閱讀本書時，先分段完成、並由父母伴讀，親子間共同參與討論，必能獲益匪淺。

台大醫學院精神科及腦與心智研究所教授

台大醫院精神醫學部主任主治醫師

高淑芬



宋序

我所知道的薩拉·沃莫二三事

2007 年 11 月初，抵達以色列的第二天，驚魂未定。從登機前翻箱倒櫃的行李檢查，到歷時 2 小時三位海關官員輪流偵訊的入境過程，我對這個頑強屹立於阿拉伯世界的猶太國家的敬佩已消失殆盡。落腳在台拉維夫市中心的平價旅店，身份是長住客優惠，一個月竟也要 2500 美金。旅店和台拉維夫大學簽有合約，拿以色列政府贊助來進修的學生多蟬居於此。瞄了一眼學生名單，非洲與第三世界居多，也有的來自中國大陸。其中，學醫、學農耕灌溉的居多；卻沒半個台灣學生。而發生恐怖自殺炸彈攻擊的帝森果夫中心（Dizengoff Center），就在隔鄰。

向櫃檯後的金髮女孩抱怨房間冷氣只有噪音沒有調溫功能：「可以換一間房間嗎？」女孩皺著眉，稍稍抬了眼皮，千分之一秒的停留，聳聳肩，沒說什麼，看不出是同意與否，我的問句就消失在空氣中了。

握著地圖，決定出去探探。拿不定主意該不該坐公車。地圖沒有比例尺，看不出遠近。李奧·沃莫（Leo Wolmer），一位蜚聲國際的兒童創傷與復原專家，講學著述不輟，是我在此進修的導師。早上與他通過電話，約我下午在雅康公園（Yarkon Park）見面。初冬的晴日下午，沿著雅康河步行，約莫 45 分鐘，趕到會面處。正是安息日前一天，園內萬頭鑽動，遊人如織。李奧不難找，一臉大鬍子，一雙白布鞋快步穿過人群而來。兩眼炯炯有神，伸出友善的大手，先拍拍肩，再捉住我的手猛力握幾下。「路上好嗎？介紹老婆兒子給你認識。」我馬上向他抱怨海關的被迫害妄想症與以色列航空的種族歧視，他同聲譴責，並邁著大步在前帶路。我半跑半走的跟上，一轉眼到了出海口，視野頓時開闊起來。整個城市西岸臨地中海的風光一覽無遺。向南一側遍布著露天咖啡與餐廳，座無虛席，北側人少一些。沿著防波堤，三三兩兩散落著一些長條看臺，供人休憩。不遠處坐著一位婦人，背光，及肩長髮在海風吹拂下稍顯散亂。身旁一個約莫 8 歲左右的男孩子，繞

著她，又跑又跳。李奧快步過去，附耳跟婦人說了些話。她轉過身來，滿臉笑意：「我是蘿拉。」舒緩溫柔的聲音。「很美吧……海邊。」沒多說什麼，她示意我坐下欣賞海景。正是日落前一刻鐘左右的光景。海面上波光瀾灩。幾個玩風帆的小夥子，矯健的身形被夕陽照成了剪影。彷彿預先知道我這一路上的委曲，李奧和蘿拉，用最美的景致，撫平了我內在的怨懣。這是我第一次見到蘿拉，沒多交談什麼。一個晴朗的初冬午後，讓我對台拉維夫重新又喜歡了起來。

再次見到蘿拉已經是翌年二月返台前不久。沃莫夫婦作東，蘿拉掌廚，邀請我和同班的美國籍年輕帥哥班傑明一起去他們家晚餐。市郊的漂亮社區，戶戶獨門獨院的二樓洋房。一派包浩斯式的白牆與簡潔線條。進得屋來，映入眼簾的是一樓正中約一坪大小的枯山水庭園。「這是蘿拉設計的禪園（Zen Garden）。」李奧眨了眨眼，蘿拉完全不以為意，放下廚房正在忙的活兒，以她一貫徐緩溫柔的聲音招呼我們，並一一說明屋中格局裝置的用意。蘿拉認真地告訴我，她雖然沒有真正鑽研過中國風水，但是從有限的書籍中接觸到的一些概念，讓她見識到古中國所流傳下來人與環境和諧共存的智慧。她舉例屋子正中銜接客餐廳臥室與樓梯處的枯山水，照風水之說是門路匯沖之處。而「禪園」裡奇石的設置不惟化解了沖煞，更是讓人靜思沉澱的一方淨土。隨著她信手介紹屋內的一花一草，一磚一石，我不得不嘆服她的慧心巧思與不凡的品味。

席間，她從容的穿梭廚房與餐廳間，端出一道道佳餚，並適時加入話題。她與李奧不時提及台灣相關的話題，讓話量相對少的我（相較於杜克出身滔滔不絕的高材生班傑明）不至受到冷落。

回來三年多了，和沃莫夫婦一直保有聯絡。前年蘿拉的新書在以色列一炮而紅，媒體訪問不斷，知名全國。去年得知李奧有了新頭銜：蘿拉·沃莫的老公。李奧數次在演講中遭聽眾提問：「請問你是蘿拉·沃莫的老公嗎？」李奧夫以妻貴，喜不自勝，沒嗅到半點醋意。李奧專精創傷與災後復建，蘿拉則擅長協助過動分心的孩子。兩人看似各擅勝場，其實精神與信念上都是以促進孩子的復原力與強化內在資源為主軸，夫唱婦隨，反之亦然。這恐怕也是蘿拉此書甫一出版就引起小讀者與家長老師們廣大共鳴的原因。

欣見此書在台出版，謹誌與蘿拉·沃莫一家的一些因緣憶往。

桃園療養院兒童精神科主治醫師

宋成賢



審訂序

認識過動，駕馭自己

很多時候，作為兒童青少年精神科醫師總有一種無奈，人們把上課無法專心、坐不住的孩子帶來診間，只想問醫師孩子有沒有病，而倔強的孩子卻嘟著嘴，抵死也不願承認自己有問題……。這時候，醫療似乎淪為粗糙的審判，而不再是我所認識的美好知識，在他們身心頹壞的時刻，帶來生活的指引。

如果孩子在生活中確實遇到了困難，那問題就不是有沒有病的判斷，或是孩子乖不乖的看法，而是站在孩子的角度，教導孩子該如何面對，協助孩子認識問題，瞭解相關的知識，乃至於學習到具體的解決方式。注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，簡稱為過動症，或ADHD）其實是很普遍的疾病，根據調查，約佔孩童 5-7%。在孩童時期，注意力是學習及生活很重要的一環；因此，注意力所引起的問題及衝擊，是相當值得和孩子細膩談論的。曾經有治療師生動貼切地把身體比喻為汽車，大腦為引擎，也就是說，若人們能夠更掌握引擎的性能，車子就更能輕鬆上路。因此，幫助孩子瞭解及覺察自己的身心狀況，孩子才有能力學習駕馭自己，從而規劃自己的生活。

以這樣的觀點來看，《我的過動症》是一本很適合孩童學習認識過動症的書，不僅具備衛教的功能，又有故事的趣味性。旅居以色列的蘿拉·沃莫（Laura Wolmer），兼具教師和臨床心理師的身分，利用故事的方式和孩子談知識，引人入勝；更難得的是，她在書中一再流露對維護過動症孩童自尊不遺餘力的精神，實令人感佩。

而書中一些專有名詞，譯者部分延用自行政院國家科學委員會的統一字詞，其中ADHD的譯名，我們捨特殊教育法的「注意力缺陷過動症」名稱，而使用「注意力不足過動症」，主要的著眼點是「不足」似乎比「缺陷」更容易讓孩子明白，且更容易向孩子說明注意力只是此一時，彼一時的現象。

身為家長的您，從現在開始，與其陷入不斷追問孩子為什麼注意力無法集中，迫使他們不斷找理由、學會各種藉口，最後卻又惹您生氣的循環中，倒不如與孩子來一趟過動症的知識探險，一起把心思用在幫助孩子瞭解自己，一同面對及設想如何解決注意力的問題吧！

行政院衛生署桃園療養院兒童青少年精神科主任

陳質采

民國 100 年夏



前言：給父母的話

「我覺得好無聊，就在教室裡到處走動。老師一再提醒我坐下來，要不就把我趕出教室。我老是打擾別人，講個不停，好管閒事。」我問七歲的小金為什麼有這些行為，她毫不遲疑地說：「因為我是壞女孩，連班上同學也知道我很壞。」

小金並不孤單。很多（也許是「太多」）有注意力不足過動症（簡稱「過動症」）的兒童難以理解自己的行為，也不知道該怎麼解釋。他們有很多困惑：我很聰明，為什麼成績這麼差？老師為什麼總愛挑我的毛病？為什麼我老是丟三忘四？為什麼我有時心平氣和，有時卻會傷害我最在乎的人？日常生活中，這些困惑的孩子也常遭受不當的責難和批評。他們很可能和小金一樣，對自己產生負面觀感，覺得自己很笨、很壞。也有些孩子為了避開挫折和痛苦，變得什麼也不在乎。

根據多年治療過動兒及其家庭的經驗，我們學到，與過動兒討論此症不但明智，而且也很值得。過動症是他們的部分天性，決定了他們終生獨特的理解力、思考方式、感覺和行為模式，雖然其症狀表現可能隨時間而異。我們必須幫助過動兒瞭解到，他們發生的許多狀況是大腦導致，而非性格所致。他們需要明白，不論自己怎麼努力，有時在課堂上還是會分心而跟不上進度。有時候，他們控制不了自己的情緒和肢體，可能無意間傷到別人。最重要的是，他們需要知道，就算做錯事，他們依然是值得別人接納與關愛的好孩子。

該是把孩子變為過動症專家的時候了！我相信，一旦過動兒瞭解自己、熟知自己，對自己感到自在，他們將更心平氣和、更滿意自己，也更能準備好向世人解釋自己是怎樣的人。別人也會因而接納他們、鼓勵他們，必要時助他們一臂之力。這樣的孩子終能把自己的過動症特性導入正軌，不但個人生活有所成就，也將會是對社會有所貢獻的成員。

父母既是子女一生中最重要的人，就應視過動症為正當的狀態，讓孩子無須隱瞞或為此感到羞愧。家中應該自然而然且經常談論此症，也讓兄弟姐妹能依他們的年齡和理解的程度參與。這樣的談論有助於過動兒接納此症為與生俱來的一部分。

那麼，為什麼大多數父母還是難以啟口和孩子談論過動症呢？主要的障礙不是缺乏知識或技巧，而是父母對於提醒孩子注意這令人飽受折磨的致命傷感到羞愧和痛苦，因此，本能反應就是掩蓋，把這類討論拖延到以後更適當的時機。但我請求你，就算很難和孩子談論過動症，也千萬不要逃避這項重要的任務。父母在家所做的這份了不起的工作，沒有任何形式的治療可以取代。

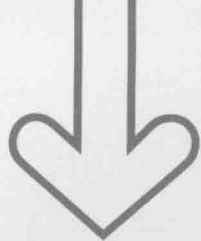
本書是根據最新的過動症知識，以及大量治療過動兒家庭的經驗而寫成。身為臨床心理師，我關注的焦點在過動症的情感和功能層面，而非藥物治療；後者只能由評估發展的小兒科醫師、兒童神經科醫師和兒童精神科醫師開處方。

本書的主要目的是用簡單、溫暖而幽默的方式，介紹你的孩子和全家人認識過動症的世界。本書的書寫源自我對過動兒極大的敬意，表達了我的關愛和衷心的讚賞。從這些令人驚嘆的孩子身上，我看到他們必須隨著成長克服許多難關，還得忍受痛苦和苦難，直到找到安然自處的方式。我敬佩他們，也時常受到他們的勇氣和內在資源所啟發。

你和你的孩子即將展開一段旅程，一同遊覽過動症的世界。和其他旅程一樣，旅途中難免有高潮有低潮。請記得你的孩子和我們所有人一樣，寧願談成功，也不願談困難。請保持敏感，試著找出何時該與孩子談，何時該順其自然就好。要有耐心，給孩子足夠的時間聆聽、理解並吸收新的資訊。請務必常說好話、給個擁抱、甚至送小獎品，來支持孩子的努力。若孩子的閱讀速度或正向行為的改變程度不符你的期望，試著不要流露內心的沮喪。

那我們還等什麼呢？出發囉！

祝福你和你的孩子。願你們閱讀愉快，獲益良多。



目次

第一章 從搗蛋的深山女巫身上學到的功課	15	第三章 過動兒的想法與感受	67
給父母的提示	16	給父母的提示	68
親子共讀或孩子自行閱讀	17	親子共讀或孩子自行閱讀	70
誰來叫醒潔溜溜國的警察？		過動症患者如何思考與感受	
父母課題	39	摘要	84
親子課題	40	親子課題	85
關於《誰來叫醒潔溜溜國的警察？》寓言 的共同活動建議		第四章 不要為睡著的警察哭泣……喚醒他 就好！！	87
第二章 認識過動兒的世界	43	給父母的提示	88
給父母的提示	44	親子共讀或孩子自行閱讀	92
親子共讀或孩子自行閱讀	46	瞌睡的警察不是藉口！	
真實世界中也有潔溜溜國人和亂糟糟國人嗎？		彩虹之旅	94
對過動症的十大誤解	49	紅色——成為過動症專家	95
過動症患者的腦和身體	53	橙色——提前計畫	96
過動症患者最重要的幾項特徵	56	黃色——來自朋友的一點幫助	97
過動症患者的另一些特點	60	綠色——與嘗試幫助你的專業人員合作！	98
摘要	62	藍色——冷靜下來！	100
親子課題	63	紫色——信賴成功過來人的建議	104
給全家人的小測驗：對過動症患者知多少？		摘要	120
		親子課題	121
		攜手合作，喚醒睡著的警察	
		最後的慶賀！	125
		作者給過動兒的話	126
		證書	127
		相關醫療資源	129



第一章

從搗蛋的深山女巫
身上學到的功課