

家長學習正念呼吸及 帶領ADHD兒童練習的困難與歷程

The Difficulties and Process of the Parents of Children with Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder to Learn and Apply the Mindfulness Breathing

張沛捷¹、藍菊梅²

Pei-Chieh Chang¹, Chu-Mei Lan²

摘要

本研究旨在了解Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) 家長學習正念呼吸練習後親自帶領ADHD兒童進行練習的困難及歷程。透過立意取樣找到兩對已被診斷ADHD之兒童與其家長。經兩次線上訪談，第一次教導家長正念呼吸練習並訪問兒童情況、其想像帶兒童進行練習之困難及期待，第二次訪問練習一週後家長認為的練習困難及實際情況，將上述訪談內容寫成逐字稿再以內容分析法編碼分析。研究結果如下：1. ADHD家長期待練習能改善專注力及情緒穩定度並增加情緒掌控度。2. ADHD家長想像練習困難為擔憂衝動症狀干擾、年齡小無法理解指導語及不確定兒童練習意願。3. ADHD家長實際帶領情況為兒童對練習的態度由被動轉為主動、兒童學會在固定時間練習。4. ADHD家長認為帶領後意外之處為兒童因家長採用正念接納概念，因此與曾用的其他練習相比，兒童較能接受正念呼吸練習。5. ADHD家長認為接受練習後兒童情緒穩定度，情緒緩和時間縮短及入睡情況順利皆有改善。6. ADHD家長自覺最大的改變為其心態，因正念接納概念使其心態有彈性，也因了解正念呼吸練習此教養方法使其感到輕鬆，願意繼續進行練習。建議未來可增長練習時間及受訪者年齡層。

關鍵詞：正念、正念呼吸練習、ADHD兒童、ADHD家長、主要照顧者

¹長榮大學健康心理學系 學生

²長榮大學健康心理學系 助理教授

通訊作者：張沛捷，(708) 臺南市安平區健康二街64號，E-mail: joy6714102634@gmail.com



壹、緒論

一、研究動機

近年來正念已被廣泛運用在學校課程中（謝宜華，2016），然兒童在家中的時候並無人帶領練習，因此研究者想透過教導家長正念呼吸練習讓兒童在家時也能接觸正念。另因研究者有帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習過且對方表達確實能使其縮短冷靜時間，而鍾梅芳（2019）也歸納出ADHD兒童接受正念後衝動與專注力不足的改善，所以研究者想探討讓ADHD家長教導ADHD兒童正念呼吸練習的成效。

二、研究目的

（一）了解ADHD家長對兒童接受正念呼吸練習的期待。

（二）了解ADHD家長認為帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習之困難。

（三）了解ADHD家長實際帶領之情況。

（四）了解ADHD家長認為實際練習後的意外及改善之處。

（五）了解家長因正念接納概念及熟練正念呼吸練習後的想法與感受。

三、研究問題

（一）ADHD家長對兒童接受正念呼吸練習的期待為何？

（二）ADHD家長認為帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習之困難為何？

（三）ADHD家長實際帶領之情況為何？

（四）ADHD家長認為實際練習後的意外及改善之處為何？

（五）家長接受正念接納概念及熟練正念呼吸練習後的想法與感受為何？

貳、文獻探討

一、注意力不足過動症的定義與生活影響

注意力不足過動症（Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder，以下簡稱ADHD），是由於前額葉活化不高及附近腦區的連結異常而導致患者的執行與控制功能不佳，難以專注及容易衝動。ADHD在DSM-5裡分為三類，不專注主顯型、過動／衝動主顯型以及混合表現型等三種類型（引自鍾梅芳，2019）。

根據Barkley（1998）整理相關文獻指出，ADHD的病因主要是來自神經生理因素。但心理社會因素如學校或家庭皆可能會加劇ADHD症狀持續性（引自蔡明富，2011；引自王秀美、吳珍梅，2011）。

除本身症狀造成的困擾外，有70%～80%的孩子會衍生其他問題（鍾梅芳，2019）。ADHD兒童在校時經常有不專注、衝動或過動等行為（蔡明富，2011）。在家時ADHD兒童的在校行為問題也會對家長造成壓力。ADHD兒童行為問題與家長教養壓力呈顯著正相關（引自黃雅芳等人，2021）。即家長在處理越嚴重的ADHD兒童行為問題時就感到越高的壓力。且有ADHD兒童的家庭比一般家庭有較高的人際衝突和憂鬱（引自黃雅芳等人，2021）。

本研究對象ADHD兒童定義為從輕度到重度之注意力不足型、過動／衝動型、混合表現型ADHD皆算。



二、ADHD兒童家長的因應方式

因著ADHD的心理衛生知識傳播，現在已經有許多人知道ADHD。雖然這有助於讓ADHD兒童及早接受治療，但ADHD兒童接受治療最大的阻礙通常是父母的意願。因父母會擔心兒童被標籤化而不肯就醫（鍾佳等人，2017）。

現今對ADHD的治療還是以藥物治療為主。然而藥物治療雖對ADHD症狀有明顯的治療效果，但許多家長因擔心藥物副作用影響兒童發育而反對使用藥物（鍾佳等人，2017；鍾梅芳，2019）。

近年來有研究者嘗試運用其他方法來改善ADHD症狀，如認知行為治療之自我監控法與自我教導法，藉由觀察並操控自己的外顯行為來改變內隱思考，研究已證實這可幫助ADHD學生控制專注力及衝動（陳國泰，2018）。也有學者探究家長的教養信念發現母親的正向教養認知有助於教養ADHD兒童（王秀美、吳珍梅，2011）。

從許多研究中可看出教導ADHD家長有關ADHD的知識已經是個重要的關鍵。現今對ADHD的治療也從單一藥物治療走入在生活中實施各種治療方法。這種使用兩種以上的治療方法稱為多重治療模式（Multimodal Treatment Study of Children with Attention Deficit Hyperactivity disorder, MTA）（孟瑛如、謝瓊慧，2012）。而研究者想教導家長的是多元模式中的正念呼吸練習。

三、正念練習在家長教養的應用

正念（mindfulness）原為佛陀為擺脫人世痛苦的修行方式（引自陳棠鈴等人，2016）。後卡巴金博士為了教導病人如何運用正念與疾病的痛苦共存而開

設「正念減壓課程（mindfulness-based stress reduction, MBSR）」（陳德中，2014）。Cardaciotto et al.（2008）將正念定義為：「高度地覺察一個人的內、外在經驗，並以接納的態度對待這些經驗」（引自陳棠鈴等人，2016）。

正念發展至今已有許多種類，正式的正念練習有：呼吸觀察（awareness of breath）、整體靜坐（sitting meditation）、身體掃描（body scan）（引自胡美連等人，2017）。呼吸觀察和整體靜坐皆是藉由關注自己的呼吸回到當下，身體掃描則是帶領注意力從頭到腳，一一感受每個部位，三者對過程中出現的想法皆不加以評價。

非正式的正念練習有：正念行走（mindful walking）、正念飲食（mindful eating）（引自胡美連等人，2017）。正念行走是將注意力放在感受每個步伐，正念飲食則是在進食時細細品嚐食物（韓佩凌、陳柏霖，2021）。

根據Zylowska等人（2008）的研究，正念已被證明可提高注意力，增進執行功能及情緒調節（引自鍾梅芳，2019），外國學者van der Oord et al.（2011）曾對ADHD兒童進行正念訓練，由ADHD家長運用Disruptive Behavior Disorder Rating Scale, DBDRS對其ADHD兒童症狀進行前後測，結果顯示注意力不集中與衝動的症狀在家庭中大幅減少。Santonastaso et al.（2020）的研究結果也顯示正念可改善ADHD兒童的執行功能和行為症狀。上述研究結果皆顯示正念對緩解ADHD症狀有幫助。

現今的正念教育多以團體為主，團體情境可讓個人學習如何使用正念（Hylander, F. et al., 2017），而大多團體的次數為7~12次，考量到團體次數及研究參與家長在短時間內對正念的熟悉性，本研究採用可簡單帶領的正念呼吸練



習來進行研究，次數則是請家長在一週內，每天帶領兒童進行至少一次練習，以此來達到短時間內至少七次的要求。

參、研究方法

一、研究流程

本研究採用個案研究法，訪談兩位ADHD家長兩次。第一次訪談ADHD家長兒童狀況，帶領家長進行正念呼吸練習，再訪談家長對帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習的想法或擔憂。第二次訪談ADHD家長一週中帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習之情況或困難。

二、研究對象

本研究採立意取樣，透過高雄市注意力缺陷過動症協會協助在網頁貼文尋找研究對象。兩位參與家長皆為兒童母親。第一位參與者（編碼為S）四十歲。兒童性別男，五歲，為疑似注意力不足過動症，現正接受職能治療、物理治療和心理諮商。第二位參與者（編碼為C）三十五歲。兒童性別男，七歲，為非典型過動共病自閉症，現正接受語言治療、職能治療、物理治療和遊戲治療。

三、研究介入程序

（一）訪談方式：原訂為實體訪談。但因新冠肺炎疫情及家長忙碌，改採Google Meet會議線上訪談。分別訪談兩位家長，間隔一週。參與者S第一次訪談約30分鐘，第二次約10分鐘；參與者C第一次訪談約17分鐘，第二次約9分鐘。

（二）錄音與錄影：研究者經參與者同意，訪談過程中全程錄音及錄影，

後再轉成逐字稿以進行內容分析法。

四、研究工具

（一）研究者本身。

（二）訪談大綱：大綱內容為研究者請教專業指導教授後擬定，以半結構式訪談及開放式問句讓參與家長闡述其想法。（附錄一）

（三）基本資料表：由家長填寫。內容包括ADHD兒童性別、年齡、診斷類型、嚴重度（如不知嚴重度，則以家長主觀填寫十分量表來評量）、是否接受治療、治療類型、家長性別及年齡等。（附錄二）

（四）正念流程：給兒童的正念呼吸練習：為研究者參考楊欣諭（2021）的小青蛙正念呼吸練習影片後擬定的正念流程，交予家長讓其在帶領兒童進行正念呼吸練習時參考使用。（附錄三）

五、分析方法

本研究訪談、逐字稿謄寫及分析者皆為研究者自己。逐字稿資料分析法採用內容分析法（content analysis），內容分析法為搜集和分析文本內容的分法（引自鈕文英，2021），編碼及分析方法參考使用內容分析法之文獻如梁淑媛等人（2012）及鈕文英（2021）之質性研究方法與論文寫作。

內容分析法有兩個步驟，步驟一為明確描述資料的特徵，步驟二是應用規則界定和分類這些特徵之後確認類別，再依據類別架構分類編碼研究資料（引自鈕文英，2021）。

本研究編碼為S及C，後之F為第一次訪談，S為第二次訪談，十個主題分別以1、2、3……呈現，後面的-1、2、3……



則為類別。例如SF-1-1-1為S參與者於第一個主題的第一個類別的第一句話。

肆、研究結果

一、ADHD家長對兒童接受正念呼吸練習的期待

家長對正念呼吸練習的期待為兒童練習後可「改善專注力和情緒穩定度」，也期許兒童可以「增進情緒的自我控制能力」。

（一）改善專注力和情緒穩定度

家長希望兒童練習正念呼吸練習後可改善做事時的專注力、各種情境下情緒的穩定度。

「可能情緒可以比較穩定，或者是可以比較……專注。」（SF-9-1-1）

（二）增進情緒的自我控制能力

家長期望兒童進行正念呼吸練習後可改善並控制其情緒不穩定的狀況。

「就是希望希望小朋友那個專注力能夠提升，然後……就是，他比較沒有辦法控制自己的情緒的方面也能……獲得改善。」（CF-9-2-1）

二、ADHD家長認為帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習之困難

家長們認為帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習之困難為「衝動症狀干擾」、「年齡小無法理解指導語」及「不清楚兒童練習意願」。

（一）衝動症狀干擾

家長們認為兒童的衝動症狀會讓其難以坐定，且之前曾帶兒童進行過類似的深呼吸練習，那時兒童就有坐不住的經驗。

「那其實我們之前有嘗試想要做過（類似正念練習），可是有的時候會覺得這樣的時間長短，或者指導語，對他們來說，會不會就是沒有辦法，因為像如果是有衝動性的，或者是沒辦法等待的小朋友，他們就會覺得這樣非常的久。」（SF-6-1-2）

（二）年齡小無法理解指導語

家長發現年齡較小的兒童難以理解指導語，會導致練習上的困難。

「因為其實我們之前是試著放音樂，然後就是讓他們的吸氣吐氣或者是有一些，呃……網路上面會找到一些冥想的指導語，對，但是好像會覺得……這個年紀的小朋友好像不一定可以接受。」（SF-6-2-1）

「因為這樣的敘述句好像還是比較適合，for能夠自控的大人。」（SF-6-2-2）

（三）不清楚兒童練習意願

有時家長不確定是兒童症狀干擾或不願意做而困難施展正念教養。

「因為如果想要站正向教養的話就覺得很難，但我們現在就會不確定他到底是不行還是不能。」（SF-6-3-1）

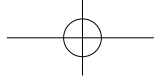
三、ADHD家長實際帶領之情況

家長們實際帶領ADHD兒童進行正念呼吸練習後發現兒童對練習的態度「從被動轉為主動」，知道何時會進行練習。

（一）被動轉為主動

兒童在剛始接受練習時容易沒有耐心。但是經過幾天家長堅持練習後，兒童開始知道在某個特定時段會進行呼吸練習。

「就是他會知道哦，可能這個時間我們就會做這樣的事情。」（SS-12-2-1）



四、ADHD家長認為實際練習後的意外及改善之處

經過練習後，家長們覺得意外的地方為「兒童對正念呼吸練習的接納」，改善之處為「兒童情緒緩和時長」及「兒童的入睡狀況」。

（一）兒童對正念呼吸練習的接納

家長覺得跟之前的呼吸練習比起來，因著自身接納的態度，兒童自己也比较能接受這次的正念呼吸練習。

「我覺得跟我之前跟你說的差不多，但可能就是我們這次比較沒有那麼堅持……，就是不管他有沒有做，不管他們有沒有做好，我們就是繼續把流程走完這樣。然後感覺好像就比較不會這麼排斥。」（SS-14-1-1）」

（二）兒童情緒緩和時長

家長覺得兒童平時的情緒狀況變的較穩定，有情緒時可以較快平靜下來。

「注意力是還好，但是我會覺得就是情緒方面會比較穩定這樣子。」（CS-14-2-1）」

「之前，他可能生氣，然後我、他會冷靜的時間會比較長。現在的話我都我會跟他講說哥哥，我不喜歡你這樣子，啊你……如果這樣子的話，你現在先深呼吸吐氣，之後，他的情緒比較快冷靜下來。」（CS-14-2-2）」

（三）兒童的入睡狀況

家長覺得在兒童睡前帶領其進行正念呼吸練習讓兒童入睡狀況變平順。

「就是他們就會安靜去做這件事情，然後如果我們不打擾他們的話，他們可能就會睡著了。」（SS-14-3-1）」

「因為其實我們做完之後，我會跟他們說，就是現在是不能再說話了，然後你可以繼續，就是眼睛閉著，然後繼

續自己做這件事情就是沒有引導語，可是你可能就是自己去做呼吸，然後我覺得。好像效果還不錯。」（SS-14-3-2）」

「我想要她就是可能午睡，或者是晚、晚上早點睡的時候，我就開始會請他深呼吸吐氣之後他就慢慢的慢慢的就會想睡，然後就比較容易入睡。」（CS-14-3-1）」

五、家長因正念接納概念及熟練正念呼吸練習後的想法與感受

家長學習到「用正念的態度對待兒童」，並覺得「瞭解正念呼吸練習的要訣後感到輕鬆」，也「覺得練習對兒童有效」，並認為「需要更長時間才能看出效果」。

（一）用正念的態度對待兒童

家長學習到正念的接納概念，並以此概念運用在正念呼吸練習中。同時也感到自己的心態變得較有彈性。

「我覺得，因為基本上我本來就有接觸，但可能是這一次我自己心態有所轉變吧，但我覺得這一次就是我有感覺到，哎，我們其實在叫他們做這件事情的時候，正念更重要應該是接納。所以其實去接納他們……的一些不OK的行為，然後再把他抓回這個專注力，就是讓他們也自己去知道，哦，我什麼時候可以再專注回來。」（SS-16-2-1）」

（二）瞭解正念呼吸練習的要訣後感到輕鬆

家長覺得了解正念呼吸練習幫助他們知道新方法去教養孩子，並為此感到輕鬆。

「我是覺得就是他……比較容易就是找到一個方法。就是去……去帶這個小朋友對會、會比較輕鬆一點。」（CS-16-3-1）」



（三）有家長覺得練習對兒童有效

有家長在練習之後認為正念呼吸練習對兒童有效。

「會，因為我覺得就是，在某一些方面，我也覺得他情緒，一方面是幫助她穩定情緒，然後一方面就是讓他比較快可以睡著，我覺得這個方法是有用的。」（CS-15-1-1）

（四）有家長覺得需要更長時間才能看出效果

有家長認為可能因為時間短，所以暫時看不出效果，應該要長時間才能看出改變。

「畢竟也比較短時間，而且他們可能還沒有，就是潛移默化到每個時間都可以用，有情緒來的時候都可以這樣子去調整。」（SS-15-2-1）

「我覺得（繼續練習）應該會有（效果）。」（SS-15-2-2）

伍、討論

茲將上述結果配合文獻、就ADHD家長的期待與困難、改善及意外之處進行討論如下。

一、ADHD家長對兒童接受正念呼吸練習的期待

研究結果中，ADHD家長對ADHD兒童在接受正念呼吸練習後的期待為提升專注力，情緒穩定度和情緒掌控度。此結果可對應至鄧瑞璋（2014）的研究結果顯示在接受正念教育課程後，兒童注意力顯著提升，兒童自身也有感受。黃鳳英（2015）也發現正念可提升兒童專注力及降低負向行為。有關情緒穩定度及情緒掌控度的研究結果也與鄧瑞璋（2014）的兒童情緒處理和表達改善類

似。朱素珠（2014）將正念融入幼兒教育中的研究結果也發現正念可增加兒童的情緒控制。上述研究皆顯示正念是可達到ADHD家長期待的。

二、ADHD家長認為正念呼吸練習中可能的困難

ADHD家長擔憂ADHD兒童的衝動症狀會干擾練習過程及成效。但對注意力缺失的兒童來說，時間過長的練習本就可能造成壓力，因此建議可一天數次短時間進行（黃鳳英，2015）。如果持續練習的話正念是可改善ADHD兒童衝動症狀的，但大多研究皆耗時八週左右（鍾梅芳，2019），本研究只練習一週，因此可能需要更長時間的練習才能得到明顯改善。

在ADHD家長的經驗中，適合成人的正念呼吸練習指導語並不一定適合兒童，因其用詞對兒童來說太難。黃鳳英（2015）也表示教材應依據兒童的特殊狀況量身定做。所以研究者參考楊欣諭（2021）之兒童正念影片，設計了專屬於兒童的簡易版正念呼吸練習指導語，以便家長帶領練習。其他如楊欣諭（2021）之兒童正念影片、鄧瑞璋（2014）或朱素珠（2014）的正念教育課程活動等，皆可調整為適合家庭使用的活動。

ADHD家長反映有時會不知兒童究竟是不想做或不會做，那時ADHD家長會以兒童喜歡的角色進行示範，增加兒童練習動機。其他增加兒童練習意願的方式有如：朱素珠（2014）設計的在各樣情境下皆可簡單操作的呼吸遊戲、楊欣諭（2021）為兒童設計的正念影片、或嚴吳嬋霞（2019）的小青蛙愛靜坐繪本。

但若兒童真的不願練習也不必勉強。因正念教養的內涵即是傾聽子女的想法，將注意力放在接納及同理（引自許



明珠，2022）。

三、ADHD家長實際帶領兒童進行正念呼吸練習的情形

本研究訪談時家長有提到每天會帶領兒童進行數次時間不長的正念呼吸練習，朱素珠（2014）也認為幼兒適合短時間和多次數的練習，並認為可將正念融入例行性活動。研究者在教導ADHD家長正念呼吸練習時也有建議可在寫功課前、吃飯前或入睡前進。本研究結果亦顯示在做事前固定進行正念呼吸練習能讓兒童了解何時該做練習，並顯示可能需要更長時間的練習才能讓兒童學會自己運用。黃鳳英（2015）也表示比起成人，兒童的正念教育時間需要更久。

四、ADHD家長實際帶領後發覺的改善和意外之處

在練習正念呼吸練習一週後，ADHD家長覺得兒童在有情緒的時候可以更快平靜下來，這方面的情緒改善與謝宜華（2016）研究結果一樣，正念教育可降低兒童焦慮和負向情緒。此外家長亦表示兒童在睡覺時變得較容易入睡，劉長宗和饒見維（2015）也建議家長可在睡前陪兒童做正念練習，因可幫助兒童身心放鬆。

ADHD家長表示在練習正念呼吸練習的一週中有覺察因自己採用正念接納態度去帶領兒童進行練習，所以與之前不理解正念接納時帶領的深呼吸活動相比，兒童意外的對正念呼吸練習沒有那麼排斥，反而是漸漸地接受。廖珮吟（2022）曾提到家長的正向教養可影響幼兒情緒調節，黃詩涵（2017）也提到家長的正念程度越高，兒童的內化行為問題越少。因此研究者推測ADHD兒童對

正念呼吸練習的接納可能是因為家長的正念接納態度所導致的。

五、ADHD家長覺察到自身心態改變

ADHD家長提到因了解如何以正念接納的態度去應對ADHD症狀讓其感到輕鬆。教養壓力減低與正念態度的提升，此與van de Weijer-Bergsma等人（2012）和van der Oord等人（2012）的研究中對照顧者心態改變的發現是一樣的（引自鍾梅芳，2019）。可見只要教導照顧者簡單的正念概念，就可以幫助其轉換心態及減輕壓力。朱素珠（2014）也提到自身透過正念覺察改變了其面對兒童哭鬧的負向情緒，更能傾聽兒童的話並同理兒童的感受。

陸、結論與建議

一、結論

先前的研究多是分別對個案或家長進行正念訓練，本研究則是將正念呼吸練習教導給家長，讓家長可以在與ADHD兒童相處的大量家庭時間中親自帶領兒童練習。研究結果也發現由家長親自來帶領正念呼吸練習是可行且一樣可以達到家長期望的，也讓家長因了解正念對教養的幫助而感到輕鬆。此外亦發現透過家長可讓兒童體會何謂接納，進而降低兒童對正念呼吸練習的抗拒

二、建議

根據上述討論建議：1. 增加個案樣本數：因本研究的參與者只有兩位，未來建議可增加個案樣本數並擴大年齡層



。2. 增加實施時間：本研究實施期間只有一週，但正念呼吸練習需長時間才能看出明顯效果，因此建議未來正念呼吸練習實施的時間能夠拉長。3. 採用專業測量工具：本研究使用的工具只有基本資料表、訪談大綱等，建議未來在練習前後可採用專業測驗以得到更精確的結果。4. 增加正念練習種類：因本研究的參與者表示曾試過深呼吸等活動，所以研究者認為未來可教導家長們一些進階的呼吸練習，如身體掃描法等。

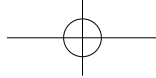
本研究限制為只有兩位個案、時間短跟次數少，還有兩位家長中已有一位有過正念經驗，可能影響研究結果推論。

參考文獻

- 王秀美、吳珍梅（2011）。一個成功教養過動兒的母親之人格特質、教養認知與教養策略之分析。*特殊教育與復健學報*，**25**，47-71。<http://dx.doi.org/10.6457/BSER.201112.0049>
- 朱素珠（2014）。正念取向幼兒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究—以新竹縣某幼兒園為例〔未出版之碩士論文〕。玄奘大學應用心理學系。<https://hdl.handle.net/11296/ay9p56>
- 孟瑛如、謝瓊慧（2012）。國小ADHD出現率、鑑定、藥物治療與教養措施之調查研究。*特殊教育與輔助科技學報*，**5**，1-34。<http://dx.doi.org/10.6684/JRSEAT.201211.5.1>
- 許明珠（2022）。幼兒父母的正念教養、共親職與幼兒情緒調節之研究〔未出版之碩士論文〕。私立輔仁大學兒童與家庭學系。<https://hdl.handle.net/11296/q2659q>
- 胡美連、陳德中、黃翠媛（2017）。正念減壓的概述。*長庚護理*，**28**（4），588-598。<https://doi.org/10.3966/102673012017122804002>
- 陳國泰（2018）。認知行為療法（CBT）在注意力缺陷過動症（ADHD）學生輔導上的應用之探究。*國民教育學報*，**15**，1-20。
- 陳柔羚、周汎濤、王秀紅（2016）。正念之概念分析。*護理雜誌*，**63**（2），113-119。<http://dx.doi.org/10.6224/JN.63.2.113>
- 陳德中（2014）。正念，全新的生活態度。*慧炬雜誌*，**590**，20-24。
- 梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳（2012）。內容分析技巧在護理質性資料之初步應用。*護理雜誌*，**59**（5），84-90。<https://doi.org/10.6224/JN.59.5.84>
- 鈕文英（2021）。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。
- 黃傳永（2016）。兒童輔導中家長諮詢的運用—以注意力缺陷過動症為例。*輔導季刊*，**52**（4），1-10。
- 黃雅芳、張勝杰、張秀如（2021）。探討注意力不足過動症（ADHD）兒童與青少年主要照顧者親職壓力之調查研究。*新臺北護理期刊*，**23**（2），51-63。[http://dx.doi.org/10.6540/NTJN.202109_23\(2\).0005](http://dx.doi.org/10.6540/NTJN.202109_23(2).0005)
- 黃詩涵（2017）。正念教養應用於兒童與家庭教養現況之探討。*諮商與輔導*，**377**，22-25。
- 黃鳳英（2015）。兒童正念教育。*國民教育*，**55**（1），32-42。
- 楊欣諭（2021）。小青蛙正念呼吸練習—楊欣諭臨床心理師版本。YouTube。<https://www.youtube.com/watch?v=Pjmei-VCfKI>
- 廖珮吟（2022）。學齡前幼兒家長正念教養、後設情緒理念與幼兒情緒調節能力關係之研究〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學教育心理與輔導學系。<https://hdl.handle.net/11296/48htw9>



- 劉長宗、饒見維（2015）。正念靜坐對提昇國小學童專注力之研究。佛學與科學，6（2），81-98。
- 蔡明富（2011）。特殊教育中有無伴隨品行之注意力缺陷過動症學生的學校與家庭適應研究。應用心理學研究，49，31-36。
- 鄧瑞璋（2014）。兒童正念教育課程之成效研究—以臺北市國小中年級學童為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學教育學院教育學系。
<https://hdl.handle.net/11296/q636tr>
- 謝宜華（2016）。臺灣兒童正念教育課程研究現況。臺灣教育評論月刊，5（9），165-169。
- 鍾佳、趙國玉、林雪蓉、史麗珠（2017）。ADHD孩童家長的知識及團體衛教的立即成效：以新北市為例。健康管理學刊，15（1），31-44。
- 韓佩凌、陳柏霖（2021）。正向心理學理論與實務。雙葉書廊。
- 鍾梅芳（2019）。正念教育課程ADHD兒童及青少年之研究現況探究。臺灣教育評論月刊，8（7），122-127。
- 嚴吳嬋霞（2019）。小青蛙愛靜坐。新雅文化事業有限公司。
- Barkley, R. A. (1998). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for Diagnosis and treatment* (2nd ed). Guilford Press.
- hylander, F., Johansson, M., Daukantaite, D., & Ruggeri, K. (2017). Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 365-378. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2017.1301189>
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. (2020). Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-6. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17186916>
- van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2011). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139-147. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>



附錄：訪談大綱

一、正念呼吸練習教導前訪談

1. 請您詳細的描述下兒童的ADHD症狀。
2. 請問這些症狀對他的生活、學業或家庭方面有什麼影響呢？
3. 請問孩子現在或之前有接受過治療嗎？
4. 請問治療效果如何呢？
5. (若無可跳過) 從基本資料表上來來看，孩子現在(之前)有在接受治療，那請問治療效果如何呢？
6. 假如治療前是0分，10分是已經治癒，請問您覺得孩子治療後的效果是幾分呢？是什麼原因讓您這樣覺得？
7. 請問你們遇到ADHD的症狀的時候，你們是如何處理的呢？
8. 請問那些症狀是否會影響到您的教養方式呢？

二、帶領家長進行正念呼吸練習體驗結束

1. 請問您對於剛剛的正念呼吸練習有什麼樣的感覺呢？
2. 請問您對於教導孩子正念呼吸練習有什麼樣的期待呢？
3. 請問您覺得教導孩子正念呼吸練習會有什麼樣的困難呢？
4. 請問您覺得親自帶領孩子實施正念呼吸練習有哪些會讓你覺得擔心的地方呢？
提醒：早中晚都可以，一天至少一次，再多也可以，可在睡前、飯前、寫功課前進行。

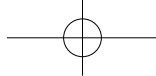
三、實際實施正念呼吸練習後的訪談大綱

1. 請問你們之後練習了幾次，一次的時間大約多久呢？
2. 請問在您親自親自帶領孩子進行正念呼吸練習的過程中有發生什麼事嗎？
3. 請問您覺得有遇到什麼困難嗎？
4. 那遇到那些問題時，請問您是如何解決的呢？
5. 請問您在這過程中有沒有什麼疑惑？
6. 請問您之後還會持續的帶孩子練習正念呼吸練習嗎？
7. 會的話，原因是什麼？不會的話，原因是什麼？

附錄二：基本資料表

基本資料表

家長姓名：		性別：
最高學歷：		年齡：_____ 歲
與孩童關係：父 / 母		
孩童姓名：		性別：生理男 / 生理女
年齡：_____ 歲		
注意力不足過動症 診斷類型：		
嚴重度：	十分量表：_____ 分 (如不知道嚴重度，請以十分為基準， 0為完全無症狀，10為最嚴重，請以兒童的症狀來評分)	
目前接受治療：有 / 無	曾經接受治療：有 / 無	
治療類型：藥物治療 / 心理諮商 / 遊戲治療		
其他治療：		



附錄三：正念流程給兒童的正念呼吸觀察練習

～正念呼吸觀察練習步驟～

1. 背部挺直，肩膀放鬆，雙手輕輕的放在肚子上，雙腳平放在地上，維持一個舒服的姿勢，然後輕輕的把眼睛閉上。把你的注意放到呼吸上面。
2. 慢慢的吸氣、吐氣。你可以用你的手去感覺你的肚子隨著吸氣慢慢的、慢慢的鼓起來，吐氣的時候又慢慢的、慢慢的消下去。然後再一次慢慢的吸氣，肚子鼓起來，慢慢的吐氣，肚子又恢復平坦。
3. 隨著呼吸，讓你的心平靜下來。吸氣、吐氣、吸氣、吐氣。
(建議家長可以在此時觀察一下孩子的呼吸頻率，隨著孩子的呼吸去指示)
4. 做的很好！
(適時稱讚)
5. 我們繼續吸氣、吐氣……。
(繼續重複步驟2～4，進行3～5分鐘)
6. 我們再繼續做3個深呼吸，就可以把眼睛張開了。吸氣、吐氣X3。
好了，現在你可以慢慢的把眼睛張開。

～正念呼吸觀察練習結束～

注意：如果孩子在正念過程中注意力跑掉、亂動的時候，可以這麼說—如果你的手、腳或身體不小心動了，那也沒關係，不用去責備他，慢慢的把注意力帶回來呼吸上面就好。

參考資料：楊欣諭 (2021)。小青蛙正念呼吸練習-楊欣諭臨床心理師版本。Youtube。
<https://www.youtube.com/watch?v=Pjmei-VCfkI&list=LL&index=3>

祝你們都有美好的一天！