新港親職教育專刊

Shin-gang Parent Education Periodical

民國一〇〇年十一月號

發行人：傅肇箕　顧　問：郭志誠

編　輯：柯順議、柯鳳仙、柯靜芝

http://www.sgps.chc.edu.tw

年　　班　學生姓名：＿＿＿＿＿＿　　家長簽名：＿＿＿＿＿＿

教務處公告

一、十二年國教確定自 103 學年起實施，貴家長如想瞭解十二年國教相關問題，除本校首頁會及時公布相關訊息外，也可以逕自上網「教育部十二年國民基本教育資訊網」搜尋。網址 http://140.111.34.179/。

二、教務處榮譽榜：

(一)教師部分：

日　期	姓　名	比　賽　項　目	名 次
100.09.24	蔡麗雪	彰化縣 100 年度語文競賽教師組作文	第三名

(二)學生部分：

日　期	姓　名	班級	比　賽　項　目	名　次	指導教師
100.07.10	張詒昂	三丁	彰化縣第 16 屆縣長盃語文競賽三年級組	第二名	葉瑋華
100.07.10	張詒昂	三丁	彰化縣第 16 屆縣長盃數學競賽三年級組	第三名	葉瑋華
100.09.24	林怡如	六丙	彰化縣 100 年度語文競賽閩南語演說組	第五名	蔡麗雪
100.09.24	陳彥宇	六丙	彰化縣 100 年度語文競賽字音字形組	第四名	曹潔心
100.07.14	鄧鈞瀚	五丁	中華民國建國百周年暨童軍創始 100 年書法比賽	第二名	柯得欽

總務處公告

※捐款徵信：

日期	捐款人	金　額	指　定　項　目
9/6	黃翊鑫	6000	改善教學及行政環境設備用
9/6	黃秋華	4000	改善教學及行政環境設備用
9/6	洪誌聰	4000	改善教學及行政環境設備用
9/6	黃國鐘	3000	改善教學及行政環境設備用
9/6	黃溫寬	3000	改善教學及行政環境設備用
9/8	無名氏	6400	校務發展

(一)感激家長會更新籃球場上之籃框及籃網，讓孩子們有更安全的運動環境。

(二)請大家響應環保節能省碳救地球活動，每班務必指定一名學生為節能小天使，負責教室水電開關，每個週末下班前務必將班級教室插頭拔掉，以節約用水用電，既環保又省錢，請大家共襄盛舉！

(三)請小朋友看到學校有物品掉落或脫落、設備需維修，務必向總務處事務組通報，以便能在第一時間請工友先生協助處理，以免耽誤。

訓導處公告

一、宣導事項：

1. 本學期一、四年級健康檢查已於 10 月 18 日辦理完畢，學生若有健康問題，請貴家長帶至醫院做詳細檢查。
2. 本學期運動競賽預定於 11 月 23 日（星期三）舉行。
3. 為感謝本校交通導護志工長期為學生上下學安全之付出，本學期預定於 12 月份擇週六辦理愛心志工成長研習，屆時會發放報名表，歡迎本校愛心志工報名參與。
4. 本校預定於 11 月 11 日（五）一～四年級施打流感疫苗。
5. 新港國小新港路巷道上、下學交通管制時間，上學時間：星期一至星期五　7：10～7：40；放學時間：星期一、二、四、五　16：00～16：20，星期三　12：40～13：00。為維護學童上、下學安全，以上時間區段，各位家長接送學生車輛請勿進入學校旁新港路巷道，遵守本校接送區規劃，切勿在非接送區讓小朋友上下車，利人利己，感謝您的配合。並感謝伸港鄉分駐所警員及本校交通導護愛心志工長期支援本校上、下學交通導護工作。

二、學校評鑑及教師、學生對外比賽成績表現優異

項　目　、　成　績	年　班	姓　名	指導教師	日　期
本校跆拳道隊參加 2011 台灣海峽盃全球華人武術大賽跆拳道國小男色帶雙人品勢，榮獲第二名	三年甲班 六年乙班	李駿憲 李駿耀		100.10
本校跆拳道隊參加 2011 台灣海峽盃全球華人武術大賽跆拳道國小男色帶個人品勢，榮獲第第三名	五年甲班	柯清譯		100.10
第二屆海頓音樂大賽「最佳音樂表演獎」	一年丁班	張御芫		100.10
第二屆海頓音樂大賽「最佳音樂表演獎」	四年乙班	林非比		100.10
第二屆海頓音樂大賽「佳作」	四年丁班	張詒昂		100.10
第二屆海頓音樂大賽「佳作」	五年戊班	林腓力		100.10
彰化生活美學館舉辦中部四縣市 100 年秋季寫生比賽高年級組第四名	六年乙班	尤梓薰		100.10
彰化皇家扶輪社舉辦八卦山大佛寫生比賽高年級組第二名	六年乙班	尤梓薰		100.10
彰化縣 100 年成人基本教育語文競賽硬筆字優勝	成教班	葛蕾絲	柯鳳仙組長	100.10
彰化縣 100 年成人基本教育語文競賽朗讀優勝	成教班	曹艷翠	朱菊蓮老師	100.10
彰化縣 100 年成人基本教育語文競賽看圖作文第三名	成教班	黃美娜	柯鳳仙組長	100.10
彰化縣 100 學年度學生美術比賽國小高年級組版畫類第一名	六年甲班	林婉芸	劉姿伶老師	100.10
彰化縣 100 學年度學生美術比賽國小中年級組版畫類佳作	三年戊班	林湘蓁	柯鳳仙組長	100.10
彰化縣 100 學年度媽祖信仰文化祭系列(四)神氣活現千里相繪比賽低年級組優等	二年丙班	黃稚筑		100.09
彰化縣環保聯盟舉辦「彰化海岸之美彩繪比賽」高年級組第一名	六年乙班	尤梓薰		100.09
縣長盃游泳賽 50 公尺自由式第六名	六年乙班	周智壕	李南宏主任	100.09
縣長盃游泳賽 50 公尺自由式第七名	六年乙班	尤梓薰	李南宏主任	100.09
縣長盃游泳賽 50 公尺蛙式第八名	六年乙班	林侑儒	李南宏主任	100.09
彰化縣「100 年暑期保護青少年—青春專案」學校評鑑特優				100.10
彰化縣 100 年度正向管教教案比賽佳作		阮思旖老師		100.09
彰化縣 100 年度能源教育教案比賽優等		朱菊蓮老師		100.09

輔導室公告

榮譽榜

本校一甲洪仕斌、三甲周宣瑄、三丙鄭宇希、四丙葉孟如、四戊鄭竹君、五丙周奇霆參加 10/2 日「第五屆關懷家庭親子拼圖競速比賽」榮獲優勝，全體師生同賀。

公告事項

1. 本學期小團體輔導，針對適應困難的小朋友進行，感謝佳容老師和級任老師配合。
2. 本學期學習障礙與智能不足學生鑑定，在第一階段將於 11 月底完成，感謝參與此項鑑定工作的 2-5 年級級任教師。
3. 特教生縣府補助遊覽車費辦理校外教學活動，預計 12/1 舉行，歡迎樂學班同學、家長踴躍參與。
4. 心情溫度計--BSRS-5 簡式健康表

親愛的家長、小朋友以及老師們，在忙碌的生活中，身心難免承受許多壓力；此份量表可以幫助您更瞭解自己的身心適應狀況，以及作為尋求心理衛生單位協助的參考。請您

仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾苦惱的程度，然後圈選依個您認為能代表您感覺的答案，將分數加總起來。

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	得分
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
合計						
6. 有自殺的想法	0 1 2 3 4					

計分結果與解釋如下(第 1-5 題合計)：

(1)0～5 分：一般正常範圍

OK！您的身心狀況不錯，繼續持續並多與他人分享您處理壓力的心得。

(2)6～9 分：輕度情緒困擾

請注意！建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

(3)10～14 分：中度情緒困擾

您目前的狀況可能有情緒困擾，建議您尋求心理諮商或接受專業諮詢。

(4)15 分以上：重度情緒困擾

您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請尋求專業輔導或醫生協助處理。

第 6 題(有無自殺想法)單項評分

評分為 2 分以上(中等程度)時，即建議請尋求專業輔導或醫生協助處理。

認識「妥瑞氏症」

蔡孟倫、陳信昭醫師

陳小弟八歲大，坐在椅子上，肩膀一陣陣地抖動，伴隨不自主的眨眼睛，在到診間前發出清喉嚨的聲響，母親說這些行為已持續一年以上，有試著去矯正孩子的行為，但症狀卻一個換過一個，其不自主動作與聲音包括用手抖動整理領口、歪嘴巴、發出類似「幹」的罵人聲，有時會愈來愈多樣，曾帶孩子到眼科與耳鼻喉科檢查，但是不自主的動作與聲音還是持續，帶至兒童精神科診斷才知患了妥瑞氏症。何謂妥瑞氏症呢？如何有效地協助他們呢？以下文章將介紹此症狀的成因、特徵與治療方式。

一、妥瑞氏症候群(Tourette syndrome)

抽動(Tic) 是一種頻繁出現而無法抑制發作的運動性動作或發聲，常是一種突發、快速與重複的型式。抽動的類型包括有動作型抽動或發聲型抽動，而抽動是妥瑞氏症的主角。患有妥瑞氏症的病童曾有多種動作抽動及至少一種發聲抽動，此症狀最常在五到八歲，以臉部或眼睛的抽動開始，然後其他抽動繼續發展，包含肌肉動作及聲音。

其成因源自於兒童期發育之大腦基底核多巴胺的高反應性，導致慢性反覆出現半不自主的動作及聲語上的抽動。妥瑞氏症常見的動作型抽動(motor tic)是眨眼睛、眼睛快速轉動、擤鼻子、嘴角抽動、擠眉弄眼、聳肩膀、點頭、搖頭、扭曲的臉部表情、身體大動作的扭動或做出淫穢的動作；發聲型抽動(vocal tic)包括清喉嚨、輕咳、大叫、重複自己或別人的話語，甚至不自主地說出淫穢的字語。

在專心做某件事情時，此類病童的抽動常會短暫消失。後天環境的因素並不會引起妥瑞氏症，但遇到壓力、無聊、疲憊及緊張時會加重抽動的發生頻率及強度，而熟睡或專注時，抽動症狀會減少或完全消失。

妥瑞氏症候群好發的年齡約五至八歲，三到四成的妥瑞氏症候群患者成長到青年時抽動的行為會自動消失，有三成會顯著減少，其它的三分之一到成年後繼續保有抽動的症狀。男性比女性多，大約 3~5：1 的比例，發生率由千分之一至百分之一不等。此病不會導致智能退化，倒是抽動常干擾讀、寫、專注而落得課業成績低落，亦常合併其他的問題，如一半的病患有注意力不足過動症，三分之一以上有強迫症或憂鬱症。

二、診斷的方式

目前並沒有絕對正確的醫學檢查方法，診斷要靠完整的病史以及觀察所發現的症狀。根據美國精神學會第四版的診斷和統計手冊，妥瑞氏症必須符合以下五個條件：

1. 病程中某段時間，曾出現多重運動性抽動及一種或更多發聲性抽動，雖然不一定同時發生。
2. 抽動每日發生(通常是一陣一陣)，在一年以上期間內幾乎天天或陣發的出現，沒有一次超過連續三個月以上的無抽動。
3. 此障礙造成明顯痛苦，或嚴重損害社會、職業、或其它重要領域的功能。
4 在十八歲以前出現症狀。
5. 非起因於物質使用或其它疾病之直接生理效應所造成。

由於社會大眾對此一疾病認識不足，大部分的孩子會被當作搗蛋的問題學生，加上老師對妥瑞氏症不了解以及來自同學的嘲笑、排斥，常造成此患者人際關係疏離、孤立，因此，父母與師長們對於妥瑞症的充分了解，有助於增進老師與家長的溝通與合作，並提昇老師對妥瑞氏症兒童的協助。

三、整合資源，積極協助

大部分病情輕微的孩童不需藥物治療，採取忽略的方式即可，不要太注意其不自主的動作與聲音，因過度注意反而使他產生自覺意識，甚至表現出更多的抽動症狀。但若病情嚴重到足以影響生活及人際關係，甚至合併出現過動、學習困難、情緒障礙、強迫症、反社會行為時，那就要積極評估與治療。整個過程中家人、老師與同學的了解與接納非常重要，我們可從以下方向加以協助：

(一)藥物上的治療

藥物治療主要是多巴胺拮抗劑，對於百分之七十至八十的病人有效，絕大多數的病童可得到改善

(二)家長的自我調適

家長們情緒緊繃反而會增加孩子的壓力，病童症狀也有可能會加劇。父母可以學習放鬆技巧、做個深呼吸或體操，並且培養幽默感，以適時減低尷尬場面的緊張。如果心理壓力極大無從抒解，可以尋求專業醫師、心理師或其他相關心理專業人員之協助。

(三)尋求教師的支援與協助

家長和孩子都應正確了解妥瑞氏症，必要時向老師及同學說明妥瑞氏症病情，以便了解真實情況，而不致引起猜疑與排斥，導致人際關係的疏離。此外，家長可準備小卡記錄病童症狀及用藥種類、劑量，以提供老師充分了解其病情。而老師在班級中可從以下幾種方式協助病童：

1. 由於病情影響病童，老師多會因其不專心而指定他坐在正中央位置，如此，反使他特別被注意而造成壓力，甚至進而加重抽動症狀，因此老師可協助病童坐在前排側邊，安排表現較好的同學坐在周圍，以增進其楷模學習。
2. 與孩童建立適當地默契，若孩子感覺抽動即將發作，可比個手勢，讓老師了解，進而協助其至保健室休息，以抒解其內心壓力。
3. 分次交待指定作業，並提供充足的時間以因應需要當場完成的工作。若病童合併注意力不足過動症，老師可指導其協助班上收本子、擦黑板、發物品，以發洩其過多的能量並增進其自尊。
4. 建立病童良好的自我形象，協助他做能力範圍內可及的工作，並大量地給予讚美。教師雖無法控制其症狀，但可以控制對病童的反應，並在環境中發掘對孩子最有利的事物。

四、結語

妥瑞氏症不是故意的壞習慣，而一旦發作就很難壓抑下去，當父母發現孩子有不自主動作及不自主發聲時，應及時就醫找兒童精神科或小兒神經科醫師，以得到正確的診斷與治療，而確立診斷後，如何讓患者和家人、師長和朋友了解並接受相當重要。對於抽動的出現，大人常拿放大鏡去注意，而病童內心所受的委曲卻常被忽略，父母應該多設想如何幫助孩子處理他們可能會經歷到的不舒服或窘境。由於妥瑞氏症多發病於學齡兒童，特別是小學老師，更是他們能否發展健全人格的關鍵角色，因此面對妥瑞氏症的孩子，絕對不要只處理他的抽動問題，也應該同時關注到他們內心的壓力及對症狀的擔心，並教導他們抒解及接納自己，如此才不致於導致進一步問題的產生。

(截自成大醫院『康復通訊』http://www.carehouse.org.tw)