彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 108 年 10 月

報乎你知 第 114 期

發行人：陳曉琪
發行單位：輔導室

新聞快遞

萬聖夜要來了！讓自閉症大小朋友一起「不給糖就搗蛋」美國媽媽盼大眾認識「藍色南瓜桶」

文：奇摩新聞網 2019-10-21

一年一度的萬聖夜即將到來，又是許多西方小朋友精心裝扮、拎著南瓜桶上街討糖果的日子，但 2019 年街上的南瓜桶將不再是清一色的橘色，還會有藍色南瓜桶，因為美國媽媽泰勒日前在臉書貼文宣傳藍色南瓜桶和自閉症患者的關聯，並呼籲大眾接納自閉症患者，讓他們也能同享萬聖活動的快樂。目前這篇貼文在社群媒體上引起大量關注，已有 3 萬 9000 多人按讚，更有超過 14 萬次分享。

泰勒(Omairis Taylor)14 日貼出一張藍色南瓜桶的照片，解釋 2018 年她陪著 3 歲的孩子挨家挨戶走遍 5 個街區，每當住戶打開門等著孩子說「不給糖就搗蛋」時，她總得向眾人解釋她的兒子患有低口語自閉症，不會像其他孩子一樣開口互動。泰勒表示，今年萬聖夜會讓兒子提著藍色的南瓜桶出門，希望能委婉提醒他人，這是一位比較不一樣的「搗蛋鬼」。

泰勒寫道：「請讓我的小孩或其他拿著藍色南瓜桶的人都能享受這個節日」。泰勒今年還是會陪在兒子身旁替他說「不給糖就搗蛋」，並打趣的說，「晚點會向兒子收糖果稅」。她在文末還註記自己特意把文章設為公開，「是希望大家能把藍色南瓜桶的意義散播出去，讓這個萬聖節能更富有自閉症意識」。為何會是藍色南瓜桶呢？因為藍色是提升大眾認識自閉症的代表色，且聯合國訂定每年 4 月 2 日為「世界關懷自閉症日」 。

任何人都有資格享受這一天

「世界衛生組織」（WHO）報告指出，每 6 個小孩中，就有一個患有自閉症類群障礙。這種病從幼兒時期發病，通常會一路伴隨患者到青春期甚至成年。儘管有些患者能獨立生活，許多自閉症患者卻因嚴重的身心障

礙而需要終生的照護支持。自閉症目前無藥可癒，但關懷患者的人若能接受行為治療與技巧的訓練，就能改善患者在溝通及社交上的表現，對他們的生活品質和福祉帶來正面的影響。

以藍色南瓜桶象徵自閉症患者的做法 2018 年就已出現，另 1 位美國媽媽普拉瑪（Alicia Plumer）當時在社群媒體告訴外界，她 21 歲的兒子帶著藍色南瓜桶參加「不給糖就搗蛋」活動，她寫道：「如果你遇到一個看似成年、精心裝扮，還拿著這種南瓜桶的人，他是我們的兒子 BJ，同時也是名自閉症患者。雖然他已經 21 歲了，他還是熱愛萬聖節。」普拉瑪在貼文中呼籲大家，協助讓兒子保持快樂和充滿活力的精神，希望大家看到這種藍色南瓜桶時能不吝分享一塊糖果，強調不論大朋友還是小朋友都有權利歡慶這個節日。

全美自閉症協會主席福尼耶（Wendy Fournier）則向《新聞週刊》表示，藍色南瓜桶正在引起各界矚目，隨著社會大眾更認識這個標誌的意義，他們認為這個道具能幫助患有自閉症的大小朋友，免於在社交場合遭遇異樣的眼光，讓他們能好好的參與萬聖節活動。

福尼耶表示，藍色南瓜桶的功能在於以一種巧妙而有尊嚴的方式提醒他人，這個孩子或青少年可能無法和別人眼神交流、不能戴面具，甚至可能沒辦法道聲謝謝，「但他們和任何人一樣，都有資格享受萬聖節的樂趣」。

但加拿大自閉症組織對此則不以為然，他們向加拿大電視公司新聞網表示，藍色南瓜桶做法在加拿大並不盛行，且該組織也不贊同這種將自閉症孩子特立出來的做法。他們建議父母，與其讓孩子拿著顯眼的南瓜桶，不如在萬聖節服裝貼上小小的標籤，或對屋主遞張小卡片，上面寫著「雖然我不說話，但我還是想對你說『不給糖就搗蛋』，謝謝你！」

目前藍色南瓜桶還未列入「自閉症之聲」的官方萬聖節指南，自閉症倡議團體還是建議症患者在參與節慶活動時別上徽章，或攜帶有標示的袋子來表明自身狀況。

各色南瓜讓萬聖節活動更包容

《新聞週刊》指出，普拉瑪的靈感來自 2014 年就曾出現過的「青色南瓜」，當時美國非營利組織「食物過敏研究及教育」為了呼籲社會重視在萬聖節

慶典上出現的食物過敏現象，提出「青色南瓜計畫」，希望民眾能準備食物以外的獎品，給患有食物過敏症的參與者，藉此打造更安全友善的「不給糖就搗蛋」活動。

意見交流

「食物過敏研究及教育」建議，若住戶準備了螢光棒或小玩具，就可以在門廊上放置一個青色的南瓜，告知這戶人家有專門替食物過敏症患者準備的禮物，「一個簡單的舉動就能對食物過敏者或有其他症狀的參與者更加包容」。

資訊交流

培養注意力的實用策略（Ⅰ）

文：信誼奇蜜親子網

大腦是負責注意力的中樞，但一個人要能專心，其實牽涉到很複雜的機制。雖然影響孩子注意力的內在和外在因素實在不少，但我們可從原因中歸結出「人」還是影響孩子注意力的最終關鍵，而「爸媽」在增進幼兒專心度的過程中，更是扮演了決定性的角色。

以下，整合不同領域專家的建議，提供爸媽在生活中日日可行的幼兒注意力培養策略。

(一)生活習慣篇

想讓孩子專心學習，醫師建議爸媽必須回歸到生活的根本。

策略 1：讓孩子吃對的食物

●避開糖分、咖啡因和人工色素

從神經生理學研究上可發現，注意力不足（ADHD）與多巴胺和正腎上腺素這兩類神經傳導物質有關。咖啡因含量較高的食物（如：巧克力、咖啡、奶茶），以及添加黃色 4 號、5 號及紅色 6 號、40 號這些食用色素的加工食品，易擾亂幼兒腦部神經傳導物質的平衡，造成分心的問題；服用過量的糖分也會影響內分泌、導致昏昏欲睡，都應避免孩子食用。

114 有獎徵答

一、哪個顏色的南瓜桶能委婉提醒他人，這是一位比較不一樣的「搗蛋鬼」？□白色 □橘色 □藍色

二、如何培養孩子的專注力？

□每天運動 □避開糖份、咖啡因的攝取

年 班 姓名：

家長簽名：

●吃均衡，吃自家

想讓孩子專心學習，應從每天的第一餐開始。為避開外食風險，建議爸媽提早半小時起床，在家中共進早餐。一杯優質的牛奶（蛋白質）搭配未包餡的全麥吐司、高纖麵包或饅頭（醣類），挑選數種優質堅果（油脂）一把，再將當季當地的新鮮蔬果（維生素與礦物質）切塊單吃、切丁夾入吐司（如：蘋果、番茄）或榨成果汁（保留渣），簡單卻健康。只要均衡攝取優質的食物，注意力自然跟著來。

策略 2：每天運動 60 分鐘

有些孩子因為動得少，腰部肌肉的耐受力較差，所以沒辦法久坐，常常會想要躺下來、趴下來，或是站起來動一動，自然無法專心上課。如果能讓孩子從小養成每天運動 60 分鐘的運動習慣，不僅可強健體魄，當腦部的血液循環較好，注意力和學業表現也會更好。

當孩子透過運動發洩了過多的精力，還可以促進多巴胺、血清素等神經傳導素的分泌，將可以為注意力與正向情緒加分。

策略 3：早睡早起，睡得飽

國外已有很多研究顯示，睡眠不足除了會降低注意力，還會影響腦細胞的修補，造成認知能力方面的傷害。

由於學前孩子的作息大多配合爸媽的生活步調，再加上常為了玩樂而撐著不睡，因此，醫師建議爸媽，應在晚上 8 點半左右開始進行睡前儀式，以便讓孩子在 9 點就能入睡。唯有養成孩子早睡的習慣，才能讓他元氣滿滿、專心學習新事物。

未完，待續！

(二)教養原則篇

從研究上已看見，注意力是可以經由後天努力而改善的。除了嚴重注意力不足的孩子需要進一步使用藥物，對於注意力「不夠好」的孩子，專家們有下的提醒和叮嚀：

策略 1：請爸媽作孩子的專心榜樣

想要孩子學會專心，陳富美老師認為爸媽平時的身教很重要。當孩子邀請你陪他一起玩、聽他講故事，很多爸媽口頭上答應了，但卻放不下手邊的工作……，事實上，孩子可以清楚感受到爸媽是不是專心地陪伴。

如果爸媽每天專心地做自己喜愛的烹飪或園藝活動，或抽空陪孩子專心玩一場拼圖或樂高，讓孩子看見花時間靜下來好好做一件事情和隨便做出來的成果，其實是天差地別的，就是為孩子做了一個最佳的示範。

策略 2：提醒孩子感受專一的美好

讓孩子擁有「專心」的美好體驗，是一件很重要的事。陳富美老師建議爸媽關掉電視、手機，全家人專心地吃頓飯，提醒孩子仔細咀嚼米飯、青菜的滋味，或讓孩子專心感受一個深深的擁抱，體會單純專一的聽覺、味覺、嗅覺和觸覺感受。飯後，全家人可以一起或是各自選一件事情專心地做，營造出一種專一而不躁動的家庭氛圍。

當容易分心的孩子開了電視，卻又玩起家家酒遊戲時，可請他做個選擇：想要先照顧生病的娃娃，還是要先把電視節目看完。這樣的提醒，除了可加強孩子專心的技巧，還可幫助他練習選擇，然後體會專心做一件事情的感覺。

策略 3：協助規劃，提供分段式任務

交代任務給容易分心的孩子時，大人記得將複雜的任務先化繁為簡，把需要較長時間的工作拆解成幾個段落，一次提供

一個階段式任務；指令務必簡單明白，執行前請孩子先複述一次指令，確認他聽懂了，孩子比較能夠在有限的專注時間裡，如期完成。

如果在幼兒園這類教室情境裡，張學岑醫師建議可讓容易分心的孩子，坐到第一排、靠近老師旁邊，或是在他旁邊安排一個同學當小老師，隨時幫忙提醒進度。

(三)遊戲與運動篇

幼兒很需要適齡適性的遊戲經驗，以整合發展所有的能力。高麗芷老師建議爸媽手邊一定要備有幼兒發展的參考書，才不會剝奪了孩子接觸各種玩具與遊戲的機會，錯過發展重要能力的敏感期。

如果孩子容易分心，張學岑醫師建議一定要讓孩子遠離 3C 產品，提供足夠的閱讀和遊戲經驗。林意紅老師建議可在家中幫孩子準備面牆、沒有雜物的遊戲桌，遊戲時，一次可讓孩子從三種玩具當中選一種。

以下綜合專家們的建議，推薦幾種遊戲與活動建議給爸媽，希望幫助孩子在快樂地遊戲與活動中，培養出注意力！

●0～1 歲 11 個月

運動：拿搖鈴吸引翻身拿取；趴或坐在滾筒上互動

遊戲：親子面對面說話、唱歌，提供視覺、聽覺互動

●1～2 歲 11 個月

運動：走平衡木、投球進筒子

遊戲：追打泡泡、桌面吹乒乓球過線、疊積木塊、拼圖、形狀套套筒、洞洞板穿線

●3 歲以上

運動：拋接球、騎車、跳繩、牆面投籃球

遊戲：123 木頭人、跳房子、盪秋千、串珠、積木、走迷宮、拼圖、各類盤面遊戲