

右昌園地

第 19 期

發行單位：高雄市右昌國小輔導室 發行人：方淑娟
 主編：李瑞菊·郭智晉
 地址：高雄市楠梓區加昌路910號 電話：07-3612368 網址：www.yocps.kh.edu.tw



親師專欄

媽媽，我們班上來了一個過動兒



過動兒像活蹦亂跳的小老虎，精力十足卻容易分心、衝動，當學校裡有這種同學，你與孩子該怎麼辦？

「媽，我們班上那個過動兒好討厭！」陳太太小學二年級的兒子不只一次這樣抱怨。

上課時動來動去、打斷老師說話、一直跟同學講話、下課三不五時和同學發生衝突，吵架，甚至打架都發生過，而且力氣好大，兩、三個老師和愛心媽媽都抓不動他。

陳太太聽兒子這樣描述，不禁擔心孩子很難好好上課，她也很火大，過動兒這樣的「麻煩製造者」為什麼要跟一般學生一起上課？這不是影響其他學生受教的權益？她決定聯合其他家長，一起向級任老師反應。

這樣的故事在台灣很多學校每天上演著，可能你孩子的同學當中就有過動兒。你們該如何面對？

過動兒不是故意搗蛋、惹人嫌。「注意力缺陷過動症」(簡稱過動症或ADHD)是一種先天因素造成的腦神經生理疾病，典型症狀是過動、衝動及不專心。一般人可以坐下來好好地做一件事，過動兒不是不想，是實在沒辦法。

「就像相機不能聚焦，他們很容易被別的事吸引，這是一種隱性障礙。」馬偕醫院精神科醫師臧汝芬說，孩子的外表看起來很正常，智力也

沒有問題，別人通常只覺得「這個小孩太調皮、沒規矩」、「父母管教不夠」，看不出真正的問題，讓過動兒和父母都承受許多誤解與責難。

一般家長篇 幫助過動兒就是幫助自己

「我常常會上課不專心而且走來走去，我有時候不想跟人講話或看人不順眼，有時候莫名其妙就去罵人或打人，我常常後悔自己的不乖，有時候會覺得死了算了……」去年台灣兒童青少年精神醫學會為過動兒辦的「元氣小子模範生大賞」，一位參賽的小朋友寫下心聲。



這些症狀常常影響過動兒的學業表現和人際關係，讓他們看起來像個小霸王，其實人緣並不好，常常落單，台北市三玉國小

老師陳培芝說。

「過動兒和他們的父母都很辛苦，也很努力，需要大家的理解和接納」，孩子班上有過動兒，對孩子和家長都是培養同理心、同情心的機會，不妨想想：「如果我家孩子是過動兒，我怎麼應付這麼多的狀況？我希望孩子被同學排斥嗎？希望別的家長叫孩子轉學嗎？」

她提醒家長，孩子有一天會離開學校，社會上本來就有形形色色的人，每個人都有需要幫助的時候，「鼓勵孩子接納、幫助不同的人，父母何樂不為？」

陳培芝老師說，如果有家長反應過動兒影響上課秩序，甚至希望他轉學，她會盡量和家長溝通，告訴他們過動兒並非一無是處，減少他們的排斥感，讓家長理解，鼓勵孩子幫助過動兒適應學校生活，就等於幫助



全班和自家小孩。

過動兒也容易因為與同學吵架、打架，而被同學和家長告狀。一位台北市的特教老師說，孩子間發生衝突，通常不會只是一個人的錯，「可能另一個人也做了什麼動作，才會引起衝突。」老師會站在比較中立的立場，找到衝突的原因，希望雙方都檢討改進。

過動兒家長篇 父母先成長孩子才有機會成長

家長在幫助過動兒的過程中，扮演關鍵角色。

馬偕醫院精神科醫師臧汝芬說，其實過動症狀在孩子幼兒時就已經展現，例如躁動、多話、丟三落四、沒耐心、情緒反應極為強烈(什麼事不合意就大哭大鬧、滿地打滾、打人咬人等)，「就看父母是不是細心觀察到這些症狀，或者願不願意承認。」

很多父母不願帶孩子去看精神科，更不願被貼上「有病」的標籤。

臧汝芬說，其實孩子在 6 歲前，醫生不會診斷他是不是過動症，也不會用藥，這個階段強調父母在家中給予行為引導，改善他們的小毛病。例如有過動傾向的小朋友在人多的場合更容易分心、躁動，父母可以準備一個大袋子，裡面裝食物、飲料、玩具、書，每次到人多的地方就打開袋子，讓他做自己的事，幫助他篩選外界刺激、培養專心的習慣。



他們也常把玩具搞得滿地，父母可以把玩具鎖進三個箱子，告訴他：一次開一個箱子，玩 10 分鐘，然後在紀錄表上打勾，玩完收好，再開第二個箱子。

三個箱子的玩具都玩過了，你就來找媽媽。

「讓他們在有組織、規律的環境下成長，養成習慣，以後就不至於亂得離譜」臧汝芬說。不過，她遇過不少家長都相信自己的小孩「大智若愚」、「長大就會好」，於是完全不管孩子的行為，直到入學後每天出狀況，甚至變成「麻煩製造者」，家長才發覺事態嚴重。

她強調，「父母需要非常多的學習，」包括吸收幼教知識，以及用正確的方法引導、改進孩子的行為。

孩子愈小，行為愈容易改變；如果等長大了才要改壞習慣，家長和孩子都要花更多精神，而且親子很容易發生衝突，對家庭氣氛、孩子的心理發展都不好。



爸媽需要高能量

「父母要先成長，孩子才有機會成長。」身為過動兒的媽媽，台灣赤子心過動症協會理事長林玲華語重心長地說。

她舉例，過動兒缺乏耐心、容易發脾氣，「父母要先學習控制自己的脾氣、穩定情緒，否則一定親子一起抓狂，對孩子沒有幫助。」

過動兒的父母也需要更多「能量」，幫助孩子融入校園生活，例如參加家長會、擔任校園義工等，找機會與老師、其他家長溝通孩子的情形。

組織小團體也是一個方法。林玲華曾問兒子跟哪些同學比較熟，她跟他們的家長聯絡，請小朋友來家裡玩，雙方父母也藉此認識，「幫助孩子學習跟人相處，也讓別人有機會認識他。」

臧汝芬建議過動兒家長與老師保持密切聯絡、配合，一起討論有用的行為引導技巧，改善孩子的情形。

例如父母可以把孩子的問題行為、情緒表達、習慣等列出來，請老師觀察出現頻率，再與孩子約定做行為改變，寫在卡片上，請老師觀察孩子是否進步並記錄，如有進步，請老師鼓勵他。

不過，林玲華卻發現有些家長容易跟老師「槓上」，處於敵對狀態：老師認為父母管教有問題、父母認為老師不了解孩子。

她的經驗是，家長要多體諒老師的辛勞，也要做好心理建設：不管老師怎麼說孩子，我相信我和孩子都很努力了。「家長、老師都站在為孩子好的立場，才能溝通」她說。



學習接納是永遠的功課

「真正的接納不是改變對方，而是改變自己」這是林玲華跟兒子相處學到的功課。



她發現有些過動兒的父母因為太擔心孩子而有憂鬱傾向。她的建議是：當父母跟孩子都已經非常努力，但有時孩子的進步仍然有限，「就順其自然吧，孩子有他們的人生，父母只能包容、接納。」

她也學著看到孩子的優點，幽默看待孩子的行為。兒子上小學時，有一天上課時聽到一位同學說口渴，他一個箭步衝出教室幫同學倒了一杯水。「這樣的確是不守秩序，不過也看得出他很熱心、直率。」她笑著說。

還有一次，她兒子硬是把漂亮的窗簾剪了兩個洞，說是玩捉迷藏時可以看到外面的人，她看了沒發脾氣，只說：「唉呀，窗簾上怎麼有兩個洞？媽媽覺得沒有洞的窗簾比較好看。如果你一定要剪，下次請你自己存錢買窗簾好嗎？」用平和的態度糾正孩子的行為，化解親子衝突。

林玲華說，過動兒可能常常做出不合父母、社會期待的事，所以，「學習接納、培養耐心與愛心，都是父母一輩子的功課。」...作者 張靜惠

【本文取自 http://digichen.blogspot.com/2007/08/blog-post_23.html】

※ 右昌之光 ※



- ◎賀本校直笛隊參加 98 年全國音樂比賽高雄市初賽北區國小組甲組榮獲優等。感謝翁甄穗老師、楊英俐老師辛苦指導。
- ◎賀本校兒童樂隊參加 98 年全國音樂比賽高雄市初賽北區國小組乙組榮獲優等。感謝蔡瓊儀老師、林雯芬老師、柯麗枝老師辛苦指導。
- ◎賀本校親子共學母語(客語)班榮獲高雄市親子共學母語成果發表會佳作獎。感謝李瑞菊主任、溫子梅老師辛苦指導。

◎賀本校陳怡蓉老師參加「瀲灩海洋—高雄驚艷·印象首都」海洋教育競賽，榮獲優等；廖威仲、江奕錡小朋友榮獲佳作。

◎賀本校參加全國美展成績出爐：陳琳雅小朋友榮獲書法組第三名；蘇致宇、宋尚勳、黃瓊誼、朱茗漢、宋祐安、林子淇、陳藝夫、李珮綺、陳宛萱、陳琳雅、朱品柔、王韡璇等小朋友榮獲繪畫組佳作；蔡糸宏鈞小朋友榮獲漫畫組佳作。

◎賀本校五年一班李嶧暫小朋友、五年七班董黎箐小朋友、五年八班金筱芸小朋友參加 2009 年高雄市選拔參加日本八王子市與海外友好城市閱讀心得聯合畫展榮獲佳作獎。

◎賀本校張王玉君、藍芷嫻、吳忠和、李淳翰參加全市原住民語傳統歌謠比賽，榮獲阿美族語組第四名。



教務處宣導事項

1. 為了鼓勵小朋友閱讀，蔚為風氣。學校圖書室寒假期間，上班日每週二、四上午 8:30 至 12:00 開放小朋友現場借書閱覽，歡迎小朋友多加利用。
2. 本校附設幼稚園預定 99 學年度增加幼稚班全日班 1 班，成為 3 班，報名日期預定 5 月份，歡迎社區民眾，家中有滿 4 足歲幼兒者踴躍報名。
3. 自 99 年 2 月 22 日開學日起，成立幼稚園課後留園班一班，不與國小低年級合班，歡迎有此需求家長讓孩子參加。
4. 寒假期間鼓勵小朋友上網飆寒假作業。

國家清潔週

.....環境清潔由你我做起

【衛生組】

99 年「國家清潔週」訂於 99 年 2 月 6 日(週六)至 2 月 12 日(週五)實



施，重點包括：

- (1) 辦理家戶病媒蚊孳生源清除與自我檢查，不用之容器要倒置或交由垃圾車運走，地下室積水要排除，同時消滅蚊蠅、蟲鼠等居家環境害蟲。
- (2) 4 公尺以內之公共巷弄、路面及水溝，由相對戶或相鄰戶分別各半清除。



寒假生活安全須知

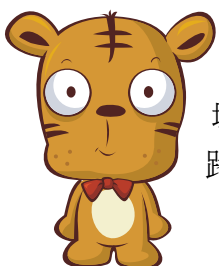
【生教組】

◎居家生活注意事項：

- 1. 假期生活要有規律，生活作息要定時。雖然不需到校上課，仍然要早睡早起。
- 2. 請按時完成學校或老師規定的寒假作業。
- 3. 協助父母做家事，減輕父母負擔，做個勤勞、有禮貌而且孝順的孩子。
- 4. 注意飲食衛生，不亂吃零食或不新鮮的食物，多喝開水。儘量不出入公共場所。
- 5. 留心電器用品及瓦斯的使用，務必依相關指示來操作，不用時記得要關閉。
- 6. 利用時間多運動，強健自己的體魄，增強身體免疫力。
- 7. 多閱讀優良讀物，多學習新事物。

◎戶外生活注意事項：

- 1. 出門遊戲，務必徵得父母同意，並告知父母自己的行蹤，要按時回家。
- 2. 注意服裝儀容的整潔，並遵守交通規則。
- 3. 勿從事危險性的戶外活動，留意遊戲安全。
- 4. 在公共場所時，不要高聲喧嘩或口出不雅的言語，養成說「請、謝謝、對不起」及尊長有禮貌的美好習慣。
- 5. 到公共場所時，一定要愛惜公物，不要亂丟紙屑，攀折花木，破壞設備。另外，也要觀察緊急逃生的路線。
- 6. 儘量不要單獨在外活動，能結伴



同行，提高警覺，發現有可疑的人、事、物要立即告知父母或警察單位，遠離會危害個人人身安全的人、事、物。

- 7. 接受同儕或朋友邀約，應究明活動性質及去處，並明確告知父母獲得家長同意才前往，以確保人身安全。
- 8. 以下電話請記住：防詐騙專線請打 165，防家暴、性侵專線 113，一般犯罪報案 110。
- 9. 寒假期間請不要進入學校破壞公物，讓我們共同維護校園安全。
- 10. 寒假期間請不要留連電玩店或網咖，並請遠離不良場所。
- 11. 春節時間請注意安全，不可任意燃放鞭炮及煙火唷！

寒假作業小叮嚀

【教務處】



一、重點行事曆：

- ◆ 休業式：元月 20 日，正常放學。
- ◆ 寒假：元月 21 日至 2 月 21 日。
- ◆ 註冊開學：2 月 22 日（一）註冊，正式上課，正常時間放學。

二、寒假作業：

一年級：1. 學會連續拍球至少 30 下。2. 每天幫忙做家事。3. 向親友拜年。4. 看課外書。

二年級：1. 四張學習單。2. 每日運動 30 分鐘。3. 每天幫忙做家事。

三年級：1. 上網飆寒假作業網址：<http://ds.kh.edu.tw/2>。給老師一封信。3. 學習單。

四年級：1. 上網飆寒假作業網址：<http://ds.kh.edu.tw/2>。給老師一封信。3. 閱讀心得一張。4. 創意家一張。5. 剪報一張。6. 日記一張。

五年級：1. 上網飆寒假作業網址：<http://ds.kh.edu.tw/2>。給老師一封信。

六年級：1. 上網飆寒假作業網址：<http://ds.kh.edu.tw/2>。給老師一封信。3. 閱讀心得兩篇。