

親職教育專欄

開學收心操，親子一起來

出處：奇蜜親子網

快樂的時光總是過得特別快，一轉眼暑假就接近尾聲了。儘管父母老早就開始嘮叨叮嚀：「趕快去寫作業，不然等著看老師怎麼處罰你！」許多孩子還是會拖到開學在即，才會意識到再不動手就來不及了。新學期往往就在一陣兵慌馬亂之中開始了。

開學的頭幾天，許多小朋友都會出現情緒低落、沒精神、注意力無法集中等狀況，甚至會出現頭痛、沒有食慾或頻尿等症狀，這些正是「假日症候群」的典型反應。雖然這些症狀在開學後一週內就會慢慢消失了，但若父母能事先幫孩子做好「開學收心操」，孩子必定能適應得更快，才不至於一開學就遭受挫折，甚至影響到課業學習。

完成暑假作業

其實所謂的收心操，並不是要爸爸媽媽板起臉來催促孩子做功課，而應該是循序漸進的，幫孩子在心理上及生活上做好重回學校的準備。孩子都不喜歡被人逼著做功課，父母若能想出一些有創意的方式，或許會比碎碎念更為有效。

例如，跟孩子約定好，開學前三天，作業一定要全部完成，讓孩子自己規畫進度。到時候如果真的還有沒做完的，至少還有一段時間可以完成，不過，這時就需要爸媽的協助了，幫孩子訂出時間表，要求孩子在規定的時限內完成各項作業。最重要的是開學的前一個晚上，陪著孩子一起整理書包，檢查各項作業、文具是否都帶齊了，讓新學期有個好的開始。

調整生理時鐘

由於在假日中，父母會讓孩子輕鬆一下，較放任孩子晚睡晚起的不規律生活，孩子的生理時鐘在假期中打亂了，到了開學往往無法一下子調整過來，賴床和遲到的問題便成了每日親子衝突的焦點，還可能因睡眠不足上課打瞌睡，導致學習效果大打折扣。

因此，自開學前一週起，父母可以根據學校的到校時間，慢慢調整子女就寢及起床時刻。一開始，可以要求孩子提早半小時就寢，第二天再提前半小時入睡，一直到最適當的就寢時間為止，並且需要儘量減少白天的睡眠時間，早晨早點起床，親子共享早餐的時光，幫助孩子慢慢適應學校的作息方式。

注意飲食健康

放假期間，孩子有較多的機會到速食店用餐或攝取高熱量食物，加上長時間待在家裡吹冷氣，身體活動減少，因此每放完假回到學校，都變胖了不少，體能狀況明顯變差，因此建議家長在開學前可以讓孩子吃得清淡些，例如多吃蔬菜、水果等高纖食品，鼓勵孩子多運動，並且盡量避免喝咖啡、茶、可樂等含糖及咖啡因的刺激性飲品。

預防疾病傳染

暑假結束，時序進入秋天，正是容易發生傳染病的時節，尤其是在學校這類人口密集的場所。因此，衛生署特別提醒小一新生的家長，請先準備好預防接種黃卡的影本，寫上孩子的姓名、生日及聯絡電話，提供入學時的檢查，並留意孩子是否已經完成各項疫苗接種，若有尚未完成的，請儘速至各地方衛生所或醫療院所完成補接種。孩子具有完備的抗病免疫力，才能快快樂樂的學習喔！

暑假收尾，開學暖身

假期的收尾活動可以從開學前一週就開始，給孩子足夠的時間調適。這一段時間不適合再安排長途旅行、夏令營等活動，也不要安排過多的才藝課程。此時應為回歸學校生活預作暖身，例如帶孩子一起去挑選合用的文具用品，或鼓勵孩子與同學聯絡，找回對團體生活的期待與對友伴的需求感。

另外，孩子看漫畫、電視及打電動的時間也需要控制，除了督促暑假作業的完成，家長也可以開始幫孩子預習下學期課業，或排定親子共讀課外讀物的時間，讓孩子重新找回文字閱讀的習慣。

最後提醒家長，剛開學時如果孩子的表現不盡理想，父母千萬不要太過心急，或責怪孩子，可能需要把適應不良的因素考慮進去，再給孩子一到兩週的適應時間，並多聽聽孩子心裡的困擾，協助孩子解決生活與學習上的困難，相信孩子不久便能步入學校生活的軌道了。



亞斯伯格症是什麼？

出處：親子天下 17 期 作者：李宜蓁

亞斯伯格症 (Asperger's syndrome) 是自閉症的亞型，屬於廣泛性發展障礙 (Pervasive Development Disorder) 的一種，主要是神經心理功能異常，導致學習與生活適應困難，男女比約八比一。自閉症的主要特質是「人際互動困難」、「語言溝通困難」與「特殊／過度執著的行為」。而自閉症亞型的亞斯伯格患者 在人際互動上較主動，但技巧差；語言發展大致正常，但不擅於社交溝通；同時對特殊興趣的投入程度相當相當高。

過去關於全球亞斯伯格症盛行率調查是千分之零點五，但澳洲最新研究的數字飆高到將近六十分之一。因為台灣目前的亞斯伯格小朋友是領取自閉症身心障礙手冊，學校系統也沒有特別註明亞斯伯格症，因此無法確認台灣的盛行率。然而這幾年，無論在教學現場或是兒童心智科診間，亞斯伯格症的確診數字正以飛快的速度增加中。

和一般身心障礙的兒童相比，亞斯伯格的小朋友外觀完全無異常，生活自我照顧一般沒有太大問題。他們在學校念的是普通班，認知能力並無明顯的落後，常常被誤認為白目、討人厭，很難取得同情，算是一種隱形障礙。他們雖然看起來沒有發燒，但其實是「燒在腹內」，真的不是故意的。

亞斯伯格症的特質變化度非常高，主要特質如下：

一、人際互動上：眼神不太注視對方。人際互動笨拙，出現很多不識相的言行，較自我中心。無法察言觀色、同理心很弱。很固定的黏幾個人，但又不懂得保持距離，有的親疏不分、剛認識就掏心掏肺。無法理解與遵守社會常規（如不肯排隊、玩遊戲要照自己的規則），無法依照情境表現適當的社會行為，融入團體有困難。

二、語言溝通上：語言發展比典型自閉症快一些，缺陷少，有的甚至發展得特別好，一口京片子，像小學究會說些難度很高的成語。但無法與人一來一往的自然對話聊天，因負面思考與自我中心的特質，常說出惹人厭、甚至刻薄惡毒的話語。語言上的抽象類比與連貫的能力不好，不懂隱喻，聽不懂轉彎的笑話，與人對談常會滔滔不絕說自己有興趣的事物。一般的認知和語言能力都在中等範圍，資優的比例也比自閉症高。

三、特殊行為上：他們有特殊或固著狹隘的嗜好，對事實性的學科（如數學、歷史、天文）與事物（如捷運、昆蟲）非常有興趣與天分，其他沒興趣的事物很難引起他們的動機。生活習慣上固著程度很高，如走固定路線回家、到賣場去就非買冰淇淋不可；知覺系統非常靈敏，噪音稍微大一點就受不了，只吃某些味道的食物；好惡與道德感非常強烈，停車絕對不能超過白線一點點，媽媽換髮型會讓他們抓狂。

亞斯伯格的孩子常負面思考，容易情緒不穩定或遷怒他人。怒氣一爆發，連自己也控制不了，也搞不清楚為什麼生氣，挫折忍耐力相對偏低。因為他們融入團體有困難，因此在進入學校後較容易被老師發現。學前的亞斯伯格小朋友較喜歡自己玩、自己學東西，也有許多因為協調能力差而無法順利學寫字、做體操的例子。學齡的亞斯伯格孩子則常是小小糾察隊，愛糾正別人，不受同學歡迎，甚至有些孩子在校長期被排擠、被責罵，飽受挫折而拒學。

很多家長看到這些特質描述，就懷疑自己的孩子是亞斯伯格，但孩子必須符合這三大特質，並經過審慎診斷才能確診。若是單點的吻合，只能說是他們具有亞斯伯格的「特質」。

亞斯伯格的孩子其實很辛苦。過度偏執的喜好，不會變通的思維習慣，真實而無修飾的表達方式，成了與人互動的障礙，一輩子都要學習對他們來說很困難的社會技巧。因為缺乏舉一反三的能力，遇到新的情境他們就慌亂不知所措，導致一些讓人困擾的行為。

亞斯伯格的孩子若能被及早發現、進行早療，透過適當的環境刺激與引導，以及持續的社會技能訓練，漸漸改善人際關係，也能大大減低他們受挫的經驗。在他們內心深處，還是期待能融入團體、結交朋友。

適合家長閱讀的亞斯伯格書單

- 《200 個亞斯伯格症教養祕訣》，出版／智園
- 《亞斯伯格症：寫給父母及專業人士的實用指南》，出版／智園
- 《圖解亞斯伯格症 有效提升孩子人際力》，出版／新手父母



預定行事曆

- (1) 8/29~9/2 祖孫週系列活動
- (2) 9/6 五年級游泳教學開始
- (3) 9/7 英語每週一句測驗
- (4) 9/8~9/14 聯想畫展覽
- (5) 9/13~16 電子校刊徵稿



校園英雄榜

本校柔道角力隊參加「100 年首都盃全國小學柔道錦標賽」，榮獲男生團體冠軍、女生團體亞軍，個人賽榮獲五面金牌、三面銀牌、十一面銅牌，成績亮眼，成績如下：

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| 張庭綺 國小女生第七級冠軍、 | 徐孟妍 國小女生第五級冠軍、 | 蘇婷怡 國小女生第二級冠軍 |
| 張心榕 國小女生第一級冠軍、 | 曾裕品 國小男生第五級冠軍、 | 陳巧育 國小女生第七級冠軍 |
| 黃靜平 國小女生第六級冠軍、 | 夏致勳 國小男生第六級冠軍、 | 林鈺芯 國小女生第八級冠軍 |
| 宋美蕙 國小女生第六級冠軍、 | 彭詩喻 國小女生第四級冠軍、 | 朱歆愉 國小女生第三級冠軍 |
| 莊于萱 國小女生第二級冠軍、 | 徐珊茹 國小女生第二級冠軍、 | 徐建安 國小男生第六級冠軍 |
| 張虔旗 國小男生第五級冠軍、 | 利佳興 國小男生第四級冠軍、 | 林俊毅 國小男生第一級冠軍 |
| 楊爵弟 國小男生第一級冠軍 | | |

介紹學校師長

校長	宋禮彰	會長	塗淑敏	副會長	陳惠琴	陳振輝	張勝發
教務主任	呂秋柑	訓導主任	林家元	總務主任	曾哲仁	輔導主任	陳麗芬
教學組長	許銀純	生教組長	吳雅萍	事務組長	吳秉宗	輔導組長	邱珠蘭
註冊組長	江秀珍	體育組長	楊秀貴	出納組長	張雅雯	資料組長	曹欣惠
資訊組長	余鴻斌	衛生組長	林展延	會計主任	蔡菁蓉		
設備組長	黃陳育君			人事主任	巫芹貞		
班級級任教師與科任教師							
	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚
一年級	劉慧珍	黃馨慧	張雅玲	朱秀貞	陳孟伶		
二年級	黃玉琪	柯美文	湯鵬華	陳珊珊	林秋燕	林春花	
三年級	白淑菁	張麗玉	陳進發	吳碧珠	簡誌宏		
四年級	毛澤楓	鄭惠馨	王梅菊	王慧苓	曾得文	張真華	
五年級	田青	吳雪卿	楊濬承	謝欣哲	林文鴻	林青志	呂信璋
六年級	吳柏鎰	陳貞鳳	萬浩霖	游庶湖	蕭惠尤	官振源	
科任	林宜慧	程碧惠	蘇聰賢	洪淑惠	林淑伶	游芳怡	
	張翠芬	陳雅萍					
職員工友警衛	張家祺	邱麗君	張玉澧	許鴻輝	王琴娥	陳慶滄	蔡宗翰

校園花絮

100.08.30 迎新活動

