



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：曹欣惠組長 校對者：邱珠蘭組長



## 開學症候群 小心焦慮變懼學



昨天是開學日，學生過了漫長的 2 個月暑假，多少都有開學症候群。醫師提醒，開學症候群如果沒有好好處理，可能會演變成「懼學」，嚴重的話，恐引發憂鬱症、焦慮症。

台北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科門診發現，開學後往往會出現一些「開學症候群」的案例，患者會表現出焦慮，甚至對上學出現害怕和恐懼的心情。

聯醫松德院區兒童青少年精神科醫師蔣立德說，有個個案是從國小就焦慮上學，家長沒有給予適時陪伴、紓解壓力，結果小孩產生嚴重的懼學，常常不去上學，只想賴在家裡上網。經過 1 年半的藥物治療，焦慮症狀才好轉。

蔣立德表示，開學症候群生理症狀包括頭痛、拉肚子、便秘等，還有的學生會出現焦慮情緒。開學症候群在開學後一到兩周就會緩減，如果持續兩周以上，就要注意了。

他表示，如果孩子常常不想上學，家長除要耐心陪伴、關心孩子的情緒狀況，也要鼓勵孩子就學。如果長期懼學症狀未改善，可透過學校輔導管道或尋求醫療協助。

2012/08/31 【聯合報／記者陳雅芃／台北報導】

全文網址：[http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=409836#ixzz256bUgsGG](http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=409836#ixzz256bUgsGG)



## 實用六大招 告別開學症候群！

文／鄧芳喬

大部分的小朋友，大約在開學一、兩週後，便能從寒假的鬆散中調整回來，少部份的小朋友則可能出現精神不佳、常打哈欠、胃口不佳、腹瀉便秘、肌肉酸軟無力等問題，嚴重者，甚至是脾氣暴躁易怒，或生病感冒等狀況。

要如何避免開學症候群的困擾？《數位小天才》提醒爸媽，課業壓力或人際交往不適應等問題，都容易導致開學症候群，而心理狀態或適應能力較差、學習成績較落後、對新環境無法快速適應，以及過於追求完美的孩子，也是易發的族群。

《數位小天才》建議父母盡量將心比心，別讓開學症候群成為破壞親子互動的潛在問題，下列實用六大招，輕輕鬆鬆協助小朋友適應開學生活！

### 實用第一招：養成早睡早起好習慣

減少小朋友每天使用電腦或看電視的時數，逐日將睡眠時間往前調，切忌一下子抽掉孩子所有的娛樂權。每天盡量睡滿 7~8 個小時，充足的睡眠有助於活絡思考、提益精神。

### 實用第二招：自定規律生活行事曆

爸媽可以陪孩子依照課表、生活習慣，自訂每週的「生活課表」，並確實執行，把優先順序安排妥當，養成今日事今日畢，告別無頭蒼蠅的雜亂無章。

中華民國 101 年 9 月 3 日 星期一

### 實用第三招：三餐正常營養要均衡

三餐之中，除了要記得幫孩子準備富含高蛋白與脂肪熱量的食品，還要注意蔬菜與水果的攝取，切勿吃太多碳水化合物與零食，以免缺乏營養而沒有胃口、導致精神降低與注意力不集中。

### 實用第四招：適度運動有助於舒壓

保持「運動 333」，以每週運動 3 次，每次超過 30 分鐘以上，每次運動完心跳達到每分鐘 130 下為原則，是調整身心狀況最好的方法。對於晚上睡不著、早上起不來的小朋友來說，每天規律運動，例如像是瑜珈、太極拳、慢跑等運動，或讓孩子參與做家事，都可以讓混亂的生理週期調整回來。

### 實用第五招：保持樂觀出門多走走

如果發現孩子因為開學而產生焦慮的心情，切忌心急指責，這樣可能會有反效果。爸媽可以多一點陪伴，趁著剛開學課業尚輕鬆，不妨安排假日出外旅遊、參觀展覽，陪孩子維持快樂的心情，並多多聊天，讓孩子充滿信心勇於接受新學期的各種挑戰。

### 實用第六招：調整心態設定新目標

若發覺孩子有開學後適應不良的問題，爸媽盡量抱持樂觀態度，和跟孩子一同討論新學期的期待與目標，家長的鼓勵與陪伴會大大降低孩子內心的不安與緊張。此外，家長平時若能與孩子建立良好的溝通習慣，也可更了解孩子潛在問題的所在。包括生活趣事、學習內容、或學校的同學關係，都是可討論的話題之一。

全文網址：<http://phomekids.pixnet.net/blog/post/33258058>



## 2012 年身心障礙鑑定及需求評估新制宣導

網址：<http://www.topwin.com.tw/moi/>

2012 身心障礙鑑定與需求評估新制

7/11 起 新制上路·貼心服務

新制精神

- 採用國際健康功能與身心障礙分類系統精神
- 以專業團隊進行鑑定及需求評估
- 提供適合且多元的服務

詳情請洽戶籍所在地直轄市、縣(市)政府，或撥打1957福利諮詢專線

進入網站

內政部社會司版權所有 | 臺北市徐州路五號七樓 |

## 介紹學校師長

校長	宋禮彰	會長	陳振輝	副會長	張勝發	陳惠琴	莊志斌
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	鄭惠馨	事務組長	吳秉宗	輔導組長	邱珠蘭
註冊組長	江秀珍	訓育組長	吳雅萍	出納組長	張雅雯	資料組長	曹欣惠
資訊組長	余鴻斌	體育組長	楊秀貴	會計主任	黃德清		
設備組長	黃陳育君	衛生組長	林展延	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	林秋燕	黃玉琪	林春花	陳珊珊	陳貞鳳		
二年級	劉慧珍	黃馨慧	張雅玲	朱秀貞	陳孟伶		
三年級	王芝芸	林宜慧	湯恩齊	游庶湖	蕭惠尤		
四年級	白傲菁	張麗玉	陳進發	吳碧珠	簡誌宏		
五年級	萬浩霖	官振源	張真華	吳柏鎰	毛澤楓	王梅菊	
六年級	張文陵	吳雪卿	楊濬承	謝欣哲	林文鴻	林青志	呂信璋
科任	程碧惠	蘇聰賢	洪淑惠	游芳怡	曾得文		
鐘點代課教師	陳珮瑜	王嘉嬋	朱家瑜	趙芳仙	黃珏橋	李雲蘭	曾仁怡
職員工友警衛	張家琪	邱麗君	張玉澧	許鴻輝	陳慶滄	田鑫火	柯春龍



預定行事曆

- ※ 8/26-9/1 祖孫週系列活動
- ※ 9/9-9/15 反毒教育週
- ※ 9/21 防震防災體驗活動
- ※ 8/30-9/7 友善校園週
- ※ 9/14 (五) 班親會 (晚上 7:00)



校園花絮

101.08.30 迎新暨祖父母節活動



闖關活動-拍球



闖關活動-跳跳呼拉圈



闖關活動-我在哪裡



闖關活動-感恩父母



闖關活動-我會洗手



祖父母節活動-甜蜜溫馨餅



迎新活動-大手牽小手



迎新活動-過「勤快聰明門」



閱讀起步走贈書儀式



迎新節目-薩克斯風演奏



迎新節目-魔術表演



新生家長座談會