



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：朱秀貞組長 校對者：邱珠蘭組長



開學症候群

2014-2-8 自由時報／記者賴筱桐

各級學校放了近一個月寒假，醫師提醒，長假過後學生易有倦怠、心情低落及提不起勁等症狀，伴隨生理上不適，都可能是「開學症候群」，依往年經驗，每逢開學後一至兩週，至精神科求診的人次約增加兩成，建議學子提前恢復規律作息並調適心情。



國小學童小華寒假期間每天笑容滿面，心情開朗，開學後持續身體不舒服，伴隨焦慮及煩躁情緒，父母親帶他到內科及小兒科求診，查不出病因，最後小華抗拒上學，家長聽從醫師建議到精神科就診，才發現小華在學校遭同學霸凌與排擠，人際關係不佳，導致長假過後拒絕到校上課，經心理師諮商輔導，慢慢改善症狀。

新北市立聯合醫院精神科主任段永章指出，開學症候群即是俗稱的「收假症候群」，不只發生在小孩身上，大人長假過後也會有倦怠現象，但成人較能在短時間內自我調適，兒童面臨課業、家長及同儕等壓力，年紀愈小發病比例愈高，常好發於小一、小二或國三及高三等年齡層。

段永章說明，「開學症候群」患者常出現焦慮不安、心情低落及注意力不集中等現象，反應在生理狀況，有頭痛、肚子痛、全身無力、消化不良及胃口變差等症狀，孩子會以賴床或遲到逃避上學，每年寒暑假結束前是罹病高峰期，輕者開學後三天症狀慢慢消失，嚴重者恐持續一至兩週，最後演變為拒學症或焦慮症。

衛生福利部八里療養院院長陳俊鶯表示，罹患開學症候群的高危險群包括轉學生、換新班級或是一年級新生，特別是小學一年級孩童，脫離自由自在的環境後，進入處處受約束的學習場所，易產生過動傾向；且孩子的焦慮不安可能轉嫁到家長身上。



段永章強調，多數患有開學症候群的學子經心理輔導後，一半以上可改善，嚴重者有焦慮或憂鬱症狀，須輔以藥物治療。他建議開學前幾天應調整作息，避免日夜顛倒、安排長途旅行或從事過於激烈活動，並培養坐在書桌前溫習功課的習慣。

►圖片來源：奇摩圖庫、Can Stock Photo

►文章來源：<http://www.libertytimes.com.tw/2014/new/feb/8/today-taipei8.htm>



用愛和夢想作心靈雙翼 勇敢展示生命熱情

雖然肌肉萎縮嚴重影響生活，但奕凱對人生不減反增的愛和希望，大大鼓勵了共同奮鬥的媽媽，為更多孩子述說生命故事。



早上七點，電動輪椅將曾奕凱、曾奕棋兩兄弟載往上學的路途，媽媽林金蓮騎著機車，跟在電動輪椅後面，護送兩個兒子平安到校。



利用孩子上課的時間，林金蓮匆忙回到家料理家事，到了快要下課休息的時間，又急忙趕來學校協助兩個孩子上廁所、吃午飯，放學後再接他們回家。從大兒子曾奕凱六年前罹患罕見疾病「裘馨氏肌肉萎縮症」以來，林金蓮每天的生活作息，就隨著學校的上下課鐘聲，在家庭、學校之間擺盪。

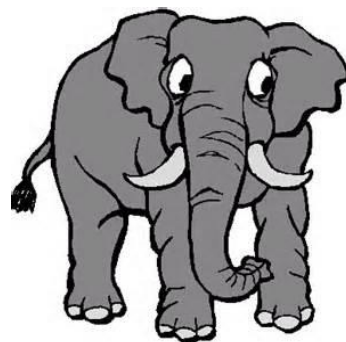
林金蓮承受的壓力，不是一般人能想像的。兩個寶貝兒子先後被診斷出罹患罕見疾病，十三歲的大兒子曾奕凱去年剛從新竹縣竹中國小畢業；六歲以前，他個性開朗、活蹦亂跳，直到有一天，他發現自己的雙腳突然不聽使喚，時常得踮著腳走路，還會不由自主的跌倒，經過醫師檢查後，才發現原來是罹患少見的「裘馨氏肌肉萎縮症」，身體逐漸癱瘓。十一歲的小兒子曾奕棋也在兩年前出現症狀，慢慢失去生活自理能力。



一個兒子罹病，對母親的打擊已經夠大了，更何況是兩個孩子！不過林金蓮並沒有被命運擊倒，照顧兩個孩子雖然累，但她還在竹中國小成立了「蒲公英故事坊」，把時間分給其他孩子。

是什麼力量，讓一位母親面對兩子癱瘓的事實，還能屹立不倒？又是什麼力量，讓這位母親像朵飽滿的蒲公英，四處散播愛的種子？林金蓮說，除了信仰的力量及熱心人士的支持外，更重要的是，她從奕凱身上看見生命的熱力。

奕凱喜歡畫畫，他揮動逐漸無力的手，畫出生命的故事，畫畫讓他找到情緒的出口，現實生活中做不到的，也能在畫中圓夢。「有一天，奕凱畫了一隻大象，」林金蓮說，「大象代表力量，他希望自己能像大象一樣有力量，能做任何事情。」從孩子的作品裡，她



中華民國 103 年 2 月 11 日 星期二

看到宛如小草不受風雨摧折的韌性，好幾次脫口而出「很想一走了之」的林金蓮，這下子再也沒有放棄的權利了。

振作精神迎接挑戰，林金蓮將奕凱的繪畫作品做成月曆，分贈親朋好友，讓更多人看見生命的潛能；兩年前，又與黃美娟、莊淑貞兩位同年級的愛心媽媽組成「蒲公英故事坊」，培訓二十幾位故事媽媽輪流到各班去為小朋友說故事。林金蓮將對兒子的小愛化為大愛，學做一株散播種子的蒲公英。



蒲公英媽媽選擇的故事，以生命教育為主軸，除了從童書當中取材外，奕凱和奕棋的奮鬥歷程，更成了最佳教材。林金蓮說，「不要只看到孩子外表上的殘障，要看見他的內心世界。」聽過故事的小朋友，往往會對人生產生不同的觀感。

隨著兩兄弟一天一天長大，症狀也一天比一天嚴重，現在大部分的生活都必須仰賴別人協助，但是就在孩子最需要父母的時候，奕凱的父親選擇離開這個家，一家三口的生計都落在林金蓮身上。



忙著照顧孩子，為生活打拚，林金蓮說，以後為孩子說故事的時間可能不會那麼多了，但她仍會儘量抽空服務，讓下一代了解人生的意義。走過生命幽谷的林金蓮，因為孩子，學會了堅強，蒲公英的故事，未來還會精采的說下去。

奕凱熱情夢想 有朝一日 自由女神前寫生

「我最大的心願是要到美國自由女神像前寫生，因為自由是生命中最重要的事。」罹患「裘馨氏肌肉萎縮症」的曾奕凱，幼稚園剛畢業就被醫生宣判無法活過二十歲，與同病相憐的弟弟奕棋，一起努力讓人生發光發熱。對兩兄弟而言，行動和心靈的「自由」無疑是最可貴的。

肌肉萎縮症一天一天侵蝕著奕凱的生命，身體上的禁梏，讓他無法自由行動，但是他用畫筆和想像力，讓心靈自在的飛翔，儘管手肘無力，但他會用左手舉著右手，一筆一畫的表達他對人生的希望，畫中有陽光、有學校，還有他深愛的媽媽。

奕凱的作品曾刊登在國語日報，也參加全國性比賽，母親林金蓮收集他的作品印了一本精采的月曆，還舉辦好幾次畫展，贏得第五屆總統教育獎、第八屆全球熱愛生命獎章的肯定。

奕凱比其他小朋友更加珍惜學習的時光，教室裡，奕凱總是活潑、勤奮、孜孜不倦的學習，大聲的回答、唱歌、表達意





見，讓大家幾乎忘了奕凱身體的苦痛。

一路走來，奕凱的奮鬥過程雖然艱辛，但是有親愛的媽媽，有支持他的老師、同學和校長陪伴，他並不孤單。

曾奕凱謝謝所有關心他的人：「因為大家的鼓勵和支持，讓我學會了勇敢，不逃避任何困難，更有勇氣面對挫折和失敗！」

圓夢！肌萎兄弟體驗紐約 快樂出發

在罕見基金會幫助下，兩兄弟終於展開他們人生第一次的出國體驗，他們將去美國紐約參觀自由女神、帝國大廈。但長途旅行對兩兄弟的體力是一大挑戰，所以隨行的醫療器具不可少，還有醫師利用休假隨行。

坐著輪椅，奕凱、奕祺兩兄弟出現在桃園機場，準備他們的第一次出國體驗。這趟旅程，目標是要到有大蘋果之稱的美國紐約。曾奕凱：「我最想去的是自由女神像，我覺得自由很重要，因為我身體不方便。」



奕凱、奕祺的身體雖然受限肌肉萎縮行動不變，但渴望自由的心，一直沒變。兩兄弟分別在 8 歲和 9 歲發病，自從離不開輪椅後，他們就把重心放在塗鴉上，這一趟他們帶了畫具要把自由女神畫回來。曾奕祺：「看自由女神。」



不過長時間的飛行，對罹患肌肉萎縮症的兩兄弟來說，真的是一大挑戰，所以有些東西缺一不可，像是面罩式呼吸器就是他們的保命工具。隨行醫師：「肌肉萎縮的小朋友，本身會有呼吸抑制問題，所以如果真的喘的話，不能像我們一般人一樣，吸一口氣再把氣吐出來，所以我們用這樣(面罩式呼吸器)，把一些廢氣弄掉。」

出國去，難免有時差問題，有人會用吃安眠藥來調整時差，不過對肌肉萎縮症患者來說，安眠藥卻可能是致命危機。隨行醫師：「安眠藥有呼吸抑制功能，所以能減半就減半。」



這趟出國，除了媽媽陪同，也有醫師隨行，要讓兩兄弟圓夢也玩的盡興。

►文章來源：

<http://www.mdnkids.com/academic/detail.asp?PublishDate=2006/2/12>

►圖片來源：奇摩圖庫、Can Stock Photo



火炬計畫~照亮新住民子女未來

文：王韋婷

台灣人口結構越來越多元，101 學年度(2012 年)時，新住民子女有 20 多萬人，其中就讀國小者有 16 萬，因此深化移民輔導，關懷弱勢新住民子女的教育情況亟待重視。南投縣竹山國小是移民署「新住民火炬計畫」的績優學校，透過火炬計畫，當地新住民和其子女更深入地融入在地生活，各族群和諧共處。



台灣正面臨少子化的衝擊，但是新住民家庭子女不斷增加，成為台灣人口結構中不可忽略的現象。根據移民署的統計，中南部地區國小當中，新住民子女的比例皆超過 1 成，因此如何培養下一代多元文化素養和建立族群和諧共處的觀念，必須從落實新住民教育輔導網絡開始。

為了從小紮根，移民署推動「新住民火炬計畫」，在全台灣 2657 所國小中，已經有 7 成以上的學校被列為新住民重點學校；結合教育部和移民團體，在學校中鼓勵新住民子女學習母語、體驗多元文化，以及開辦異國美食烘焙班等，不僅讓小朋友瞭解媽媽故鄉的風土民情、不再自卑，也讓新住民配偶習得一技之長，更能融入台灣生活。

移民署專門委員李明芳說：『(原音)那最重的是，未來我們期許新住民二代能夠擴展這樣的國際視野，不再以自卑或是隱藏的角度生活在校園、家庭、社會裡，而是以一個開闊的角度去看；就像我們到國外留學不會隱藏是來自台灣的身份，但是在這邊我們也不會期待小朋友隱藏自己身份，不要說自己來自哪裡，甚至到國小六年級才說那個外傭是我媽媽，可能不會再有這樣的遺憾，我們還是期待從小開始做。』

以南投縣竹山國小為例，該校新住民子女比例為 14%，竹山國小校長鄒庚辛表示，火炬計畫的目的是希望厚植「人口紅利」，除了傳承新住民母親的文化之外，也讓台灣的下一代學習第二外語，奠定未來前進東協的基礎。

火炬計畫跳脫以往社福的角度，從教育出發，讓新住民的下一代擁有完整的輔導網絡，也讓台灣人的下一代從學校生活中開始接觸多元文化與族群，培養多元人文國際觀。

► 圖片來源：奇摩圖庫、Can Stock Photo

► 文章來源：

http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=467345



預定行事曆

- 1. 二月 11 日 星期二 開學
- 2. 二月 21 日 星期五 班親會
- 3. 二月 28 日 星期五 和平紀念日 放假一天



優質網站介紹 www.ulead.com

台灣優良兒少網站
<http://www.goodkidsweb.org.tw/news.aspx>

校園花絮

103 年 1 月 21 日至 103 年 1 月 27 日 補救教學上課情形					
					
一年級	二年級	三年級			
					
四年級	五年級	六年級			



103.01.16 與校長有約(麥當勞)



103.01.16 與校長有約(麥當勞)



103.01.17 街頭藝人(陶笛表演)



103.01.17 街頭藝人(陶笛表演)



103.01.17 跳蚤市場(志工義賣)



103.01.17 跳蚤市場



103.01.20 榮譽獎狀



103.01.20 榮譽獎狀



103.01.20 榮譽獎狀



103.01.20 火炬計畫朝會宣導



103.01.20 火炬計畫朝會宣導



103.01.20 火炬計畫朝會宣導



103.01.20 火炬計畫朝會宣導



103.01.20 火炬計畫朝會宣導



103.01.20 火炬計畫朝會宣導

中華民國 103 年 2 月 11 日星期二