



Yuying Parents
& Teacher's Paper

育英親師通訊

本期主題：感恩與祝福

尊重 健康 成長

★發行人：陳東鴻 校長
★主編：謝美嬌老師
★校址：新北市淡水區埤島里14號
★電話：(02)2621-4390

他不是故意的，他是妥瑞兒

許紫姍主任

有些孩子在上課時會頻繁眨眼，或不自主的發出吸鼻子的聲音，大多一開始，爸媽會以為這是過敏症狀，但仍不見好轉，且狀況時好時壞，甚至一陣子後開始出現肩膀抖動、嘴角抽動，或是搖頭甩腦的行為，最後經由特教老師的觀察與協助家長就醫，大多被醫生診斷為「妥瑞氏症」。

妥瑞氏症是一種腦部神經疾病，它最主要的症狀就是「抽動」(Tics)，這種抽動是反反覆覆，不自主的，舉例來說像是：眨眼、做鬼臉、噁嘴、聳肩、清喉嚨聲、尖叫聲、肌肉抽動，甚至語出穢言。

如何診斷妥瑞氏症？一般來說目前沒有一項專門檢查妥瑞氏症的檢驗，但醫生可以透過腦波檢查、血液檢查來排除其他腦神經疾病，並確認症狀是在18歲前顯現，且抽動症狀從顯現至今持續超過一年，甚至已經帶來學習或社交上的干擾了，來診斷為妥瑞氏症。

診斷為妥瑞氏症後，最好的方法就是接納，抑制或是阻止反而會造成反效果，因為妥瑞症的抽動症狀在疲累或感到壓力大時會特別明顯喔！

除了給予接納外，以下提供治療妥瑞兒的建議：

藥物治療：經醫生診斷為妥瑞氏症後，醫生會適情況決定是否需要投以藥物，用以緩解症狀。

循序漸進：妥瑞兒面臨突如的壓力容易引發症狀，因此教導妥瑞兒時最好採取循序漸進的方式，由淺入深，並適時給予增強和讚美。

放鬆訓練：放鬆技巧是可以經過訓練的，藉由放鬆訓練來釋放壓力，例如伸直雙手緊握拳頭後再放鬆；拉緊眉頭與臉部表情，用力噁嘴後放鬆等等，以上動作配合深呼吸進行，都可以適當消除緊張感。

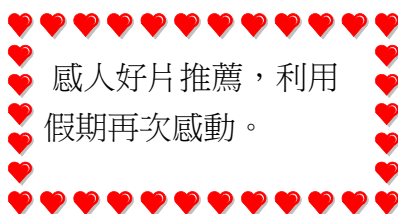
運動治療：每週至少三次出汗型運動，有助於減緩妥瑞症狀，並提升專注力。

(例如：獨輪車、羽球、跳繩、游泳…等)

食物治療：避免吃含有咖啡因的食物(例：巧克力、茶、可樂)、加工食品和甜食。

規律生活：減少平時使用3C產品的時間，並確保擁有充足的睡眠，睡前一小時不要使用3C產品也避免激烈運動，可以有效減緩刺激。

妥瑞氏症真的不是故意的，我們不應該拿著放大鏡去注意它。它也不可怕，只要我們能夠了解與接納，給予孩子正面的心理支持與環境支持，孩子還是能健全的成長與發展。

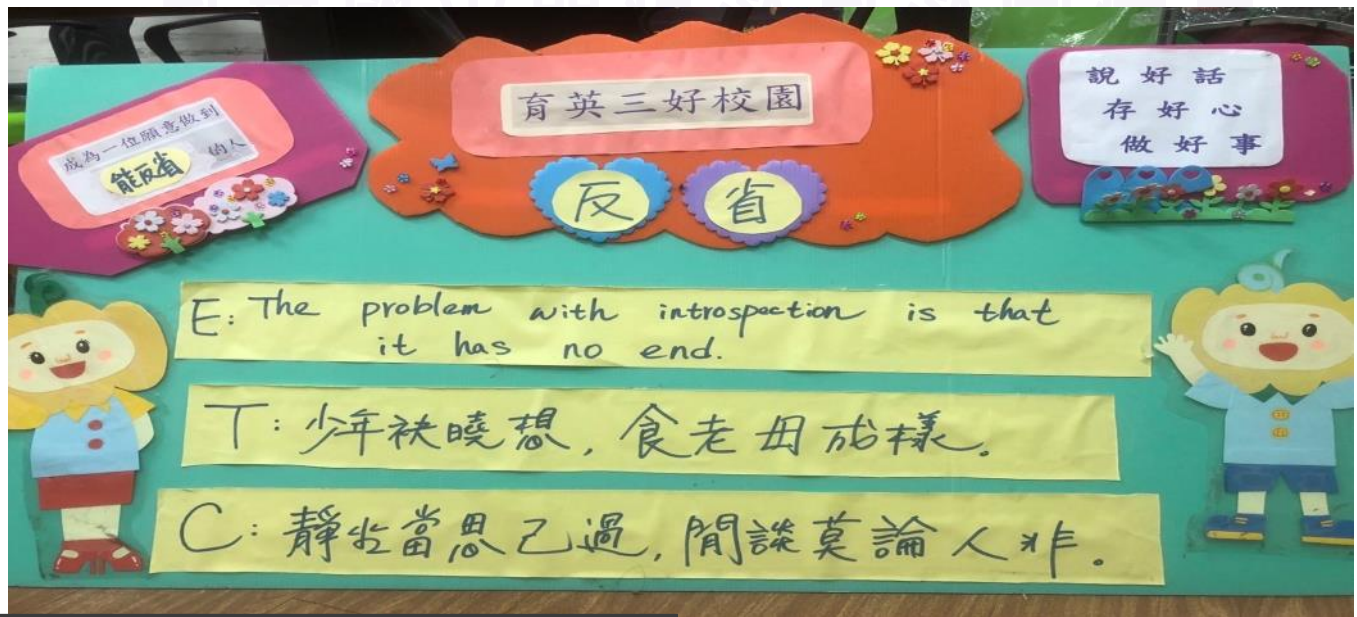


感人好片推薦，利用
假期再次感動。

年班號
妥瑞兒不斷發出的聲音
是故意的嗎？：



育英國小品格教育教學德目



111學年度自治會當選者，
會長曾語涵
副會長潘彥好



南瓜、地瓜、小黃瓜、四季豆
收成了，
小農夫開心的笑了。





身心抗疫小貼士

兼輔教師吳寂峰、莊秀玲

新型冠狀病毒引致的肺炎疫情每日變化，令不少人措手不及，身心均面對沉重壓力。面對學校停課、防疫物資不足、子女前程等，都令家長產生不同負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。衛生署學生健康服務設計了「身心抗疫小貼士」家長篇，提供一些抗疫小錦囊，讓家長與子女一齊裝備自己，同心抗疫。

親子活動齊抗疫：雖然在這段時間，大家都減少了外出活動的機會，但就算足不出戶，也可以一起進行家居活動（運動），不但可以強健體魄，更可以增進彼此的溝通和交流。家長可以和子女進行一些有趣而有益的親子活動。例如：做家务；肌力鍛鍊運動（可參考身心抗疫小貼士（學生篇））；體適能遊戲（可參考身心抗疫小貼士（學生篇））和帶氧運動，如：跳繩、原地跑。多培養子女對家居活動（運動）的興趣，並一起參與。

透過多陪伴子女，與他們一同發掘一些有趣的家居親子活動，並讓他們選擇喜歡的活動。

心靈抗疫：現今網絡資訊發達，子女停課在家，難免會接觸大量資訊，面對疫情發展及大量未經證實資訊，家長們先要仔細分析資訊，和鼓勵他們理性分析，並教導子女分辨真偽，減少子女的迷惘和不安。同時管理自己的負面情緒及精神壓力，保持身心健康，才能與子女一同應對疫情。當接收相關資訊時，首先教導子女謹慎選擇適當資訊頻道。家長可多留意衛生署衛生防護中心所發布的最新資訊，掌握疫情發展。多加留意子女每天瀏覽網絡的時間，避免他們因長時間接收過量資訊而感到迷惘和不安。家長需小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，與子女一起討論，並提醒他們不要胡亂轉發，減少不必要的恐慌。家長不應受未經證實的消息影響，而作出非理性行為。

紓緩子女的壓力：子女停課在家，除了減少社交聚會及活動外，更因面對考試而感到恐懼及不安，產生心理壓力，繼而影響身體健康。家長應時刻留意子女的心理狀況，適時放下手上工作，多花時間與其相處，鼓勵他們分享負面情緒，紓解壓力。雖然外出活動減少，但應鼓勵他們透過社交媒體、電話或視訊與朋友維繫感情，維持社交生活。

紓緩自己的壓力：當你有壓力時，你可以：避免接收過多的資訊和家人及朋友保持聯繫，互相支援進行鬆弛練習。有需要時，尋求專業協助及輔導。

長時間疫情下的孩子，孩子們可能面臨的發展挑戰，唯有父母的陪伴，師長的理解，才能一一化解！

本文節錄自－衛生署情緒健康小錦囊

拜訪有貢獻的人





本期主題：感恩與祝福

五忠

莊育瑄

母親－無敵鐵金剛、萬能名詞的代表，一本活字典：無所不知、無所不能，我摯愛的媽媽。媽媽像是一盞明燈，指引我人生的道路，帶領我踏出人生的第一步，學習做人的道理以及處事要用柔軟的心善待。媽媽像是宇宙星河，永遠照亮我前方，指引我學習。親愛的媽媽願妳像星星一樣，永遠閃亮動人。

母親節是讓我可以對媽媽訴說感謝的日子，但外婆去世至今已十多年，媽媽每逢佳節倍思親，總是在這特別的日子，會流下思念的眼淚，來緬懷已故的母親。我抱著媽媽並安慰著說：我會連同已故外婆的愛，一起愛您。讓您的心備感溫暖。

媽媽在34歲時懷孕有了我，高齡生下了可愛圓滾滾的我，上有大姊、二哥以及排行第三的我。出生後家人對我疼愛有加，媽媽與我更是感情濃厚，聽媽媽說：第一天送我去幼兒園，目送我進教室後轉身離開就流下不爭氣的眼淚，原來媽媽也是有分離焦慮症啊！

進入小學身高不足的我，媽媽不辭辛勞帶著我穿梭在醫院診間和檢查室，為我奔波和陪伴我住院，只為了讓我身體健康可以再長高。媽媽不說累，總是愛嘮叨，我知道嘮叨的背後，一切都是對我滿滿的愛。

偉大的母親用盡所有力量生我，費盡心思養我並且用智慧教育我。感謝您出現在我生命中，滋潤我生命中的每一天，祝您身體永保安康，事事順心，事事如意，謹祝母親節快樂。

感謝母親

蘇一臻

張珏森

媽媽，您是我在這個世界上不可或缺的一個親人，您不但我的媽媽，還是我恩人，您就像一件棉衣，無言的守護我們，在最冷的日子裡冷了自己也一定要溫暖我們，媽媽祝您幸福快樂，身體健康。

有一次，我生病了，媽媽就立馬跑到門口騎著車帶我去醫院。那時天還下著雨，媽媽連雨衣都沒穿。就急忙帶著我去醫院，看完病後媽媽也鬆了一口氣，後來我的病好了，媽媽卻生病了。

媽媽讓我感動的事情有很多，但讓我印象最深的是：有一次我要和朋友去探望奶奶，媽媽擔心我在外面受苦，不同意我出去，當時我很任性，堅持要去，並和媽媽吵了一架，中午我趁媽媽在睡午覺，偷偷跑出去，當我和朋友要上公車時，突然回頭發現媽媽提著一包東西朝我走過來，並塞給我，和我說：「如果累了就回家，不要硬撐。」上車時，我從車窗一看，看到媽媽漸漸消失在我的視線裡，頓時眼淚控制不住往下流。

媽媽，謝謝您把我帶到這個世界上，您給了我一雙勤勞的手去創造世界，您給了我一雙明亮的眼睛讓我去觀察這個世界，您給了我一雙靈活的腳讓我去走遍世界、媽媽我愛您。

我清楚的記得這句「媽媽，我很幸福，我是您的孩子！」雖然因為忙碌，您沒把太多的時間分給我，可是我明白擁有就是上帝的偏愛，所以我很滿足；您一直都把我放在心裡，您一直都愛著我跟弟弟，一直希望我過得比您好，所以，您總在忙碌！

我很幸福，我成了媽媽的孩子，一路走來，我靜靜的感受您對我點滴的愛護；一路走來，是您為我撐起來我的那片天。

我不知道從何時開始，我一度學會了叛逆，學會了對所有對我好的人發脾氣，學會了把您對我的愛隨便的揮霍。不知道從什麼時候起，我成了一個孤獨的孩子，望不到的終點，我以為我會失去最本色的我，是您，我的媽媽，用無聲的母愛默默忍受，默默付出，用寬容一點點喚醒我善良的心。

我很幸福，我一直都是媽的孩子！您從來不會告訴我們應該做什麼，不應該做什麼，但您總是用行動告訴我，母愛有多麼偉大。媽媽，因為您，我才勇敢的拋下自卑，拾起自信與灑脫，我知道我要做媽媽優秀的孩子！我會很聽媽媽的話，要讓未來的自己一點點優於過去，我要幸福的活著，這樣媽媽就會快樂！



本期主題：感恩與祝福

五孝 媽媽的愛

記憶中假日早晨的快樂時光，總讓我印象深刻。因為每當週六、日時，媽媽、我和妹妹都會在廚房忙碌了起來，我們一起準備當天的早餐。首先我們會分工合作的拿好鍋子、蛋、土司、牛奶、咖啡等食材，都準備好後。接著我和妹妹開心為媽媽泡咖啡。我們一起煎太陽蛋和炒美味可口的肉片等等。最後，我們坐在餐桌前津津有味的吃著大家一起煮的早餐，這是我與媽媽之間永生難忘的回憶啊！

媽媽在我眼中是一位溫暖又慈祥的母親。雖然她有時像一隻兇巴巴的母老虎。只要我們不開心時，媽媽就會變成一隻母羊，不僅讓我們不再哭，甚至連心裡的不開心都消失了呢！您細心的照顧我，不讓我受傷，也不讓我受苦。

在生命中對我最重要的是什麼？是看電視嗎？是玩遊戲嗎？還是考一百分？不對，都不是。在我生命中最重要的是母愛。

林芮妤

還記得三年前的夏天，我們出國玩。途中我們去了水族館和遊樂園，也一起去潛水。我們一起歡笑、一起享受沿途的好風光。雖然那次的旅行只有短短的五天四夜。但這趟旅程卻非常充實，我們去海邊看了純淨的海底世界，和在水族館見到許多新奇的海洋生物，令我至今仍回味無窮。旅程雖短暫，回憶滿滿。

在我的眼中，您是一位有責任感，且說到做到的人。雖然有時候您不會馬上去做，但您還是會努力完成自己答應的事，令我非常佩服。所以我也得向您學習成為一位「說到做到」的人！

在我的生命中，最重要的是什麼呢？錢嗎？手機嗎？都不是，最重要的是您給我的愛！所以我要謝謝您不辭辛勞地細心的照顧我。

孫雨蓁

記得我剛上幼兒園，我問媽媽：「這是哪裡啊？」媽媽說：「這是妳要上學的地方啊！」那時我一聽到，就嚇的哇哇大哭。因為那時還小，我還不懂事，我就吵著不要去上學，媽媽耐心的陪伴我，讓我漸漸不再害怕上學。

我的媽媽回到家的第一件事是煮飯，深怕我們肚子會餓。吃完飯時，她會跟我和弟弟玩。她在上班時，就會認真的把自己的業務做好。除了盡責，她也是位開朗的媽媽，總是帶給我歡笑。媽媽，你每天回家都要做很多家務，讓我覺得您很辛苦。她真的好厲害，不管是晴天、雨天還是颱風天，您都要上班。

在我的生命中，對我最重要的是什麼？是錢嗎？大餐嗎？都不是，是有媽媽的愛最幸福！感謝您在我難過的時候，幫我加油打氣，也很辛苦的照顧我。讓我陪你快樂的活到老。

曾語涵

記得小時候，因為我生病，一直吐，直到半夜都無法入睡，甚至換了好幾件衣服和床單。是媽媽辛苦細心的照顧我，哄著我吃藥，我才漸漸康復。

在我眼中，我的媽媽是一位女超人，不僅每天辛苦的照顧我，在我難過時，安慰我。我犯錯時，原諒我。也會教我許多知識，陪我一起玩遊戲、聊心事和手做甜點。媽媽善良又任勞任怨的個性是我最好的學習典範。對我來說，生命中最重要是什麼呢？是手機呢？還是玩呢？這些都不是，最重要的是媽媽。您不管在我生病，還是困難時，都會幫助我和照顧我。媽媽是我最愛的人。

郭盈蓁

還記得小的時候，全家人一起到香港迪士尼玩。當時，我十分興奮，下飛機時，卻一不小心摔了一跤，媽媽便立刻拿出藥幫我擦。到了迪士尼內，大家去欣賞歌舞秀，我卻和媽媽走散了，經過一番波折後，媽媽終於找到我。當時媽媽焦急驚慌的表情，至今令我難忘！

媽媽總是不辭辛勞地照顧我，就算自己已經很累，也會帶著黑眼圈完成家事。不管是晴天還是雨天，媽媽總是認真地照顧我。我非常感謝媽媽一直以來的用心陪伴，讓我平安快樂的成長。在我生命中最重要的是甚麼？財富？手機？相貌？.....都不是，而是親情。媽媽我愛您。

潘彥好



本期主題：感恩與祝福

❤️ 三忠 ❤️

我的媽媽

吳奕樂

我媽媽，她很厲害。我媽媽是個手藝很好的家庭主婦，她總是煮好吃的飯菜給我們吃，她也是個愛乾淨的媽媽，常常打掃家裡，她還是個熱愛運動的媽媽，因為禮拜二她都會去練瑜珈。

她像超人一樣可以一個人拿很多東西，不論媽媽變老或是不能走路，她永遠都是我媽媽。她是個溫柔的媽媽，我愛我媽媽，而且她也很愛我。

媽媽：謝謝我帥氣又「天天」的兒子，你一直都是貼心的寶貝，只是偶爾脫線，但媽媽依然很愛你喔！你會越來越棒的！



簡仲呈

我媽媽，她很漂亮。

我媽媽是個忙進忙出的家庭主婦，她總是忙到沒辦法跟我玩。她也是個厲害的廚師，常常煮好吃的飯菜。她還是個厲害的超人，因為不管我有什麼麻煩，她都會來解救我。

她像天使一樣溫柔，也像獅子一樣兇猛，像仙女一樣的夢幻。不論媽媽將來怎樣或是像什麼，她永遠都是我媽媽。她是個很棒的媽媽，我愛我媽媽，而且她也很愛我。

仲呈媽媽：謝謝仲呈包容這樣的媽媽，貼心的你都很清楚媽媽的情緒或心情，我們都在互相學習，你很棒！要對自己有信心，希望你有個快樂的童年！

林霆宇

我媽媽，她很溫柔。我媽媽是個很會煮飯的廚師，常常作美味的料理給我吃。她也是個工作很久的上班族，她還是個很兇猛的母老虎，因為只要家裡很亂，她就會很生氣。

她像偵探一樣聰明，像魔術師一樣厲害，像警察一樣一直守護我。不論媽媽將來離開我了或是變老了，她永遠都是我媽媽。她是個漂亮的媽媽，我愛我的媽媽，而且媽媽也很愛我。

霆宇媽媽：霆宇是個善良的暖男，也努力像當個好哥哥，媽媽脾氣不夠好，也在學習當個好媽媽，謝謝霆宇請客買蛋糕祝福媽媽，吃起來特別美味呢！

愛要大聲說出來

莊向晴

我媽媽，她很特別。

我媽媽是個手很巧的廚師，她總是能做出很多美味的料理，她也是個活蹦亂跳的小丑，常常逗得全家哈哈大笑。她還是隻迷人的孔雀，因為她漂亮的不得了。

她像動物園管理員一樣每天細心照顧家裡的寵物，像畫家一樣專心的畫圖，像雕像一樣靜靜的看書。不論媽媽是賣早餐或是蓋房子的，她永遠都是我的媽媽。她是個很棒的媽媽，我愛我媽媽，而且不論如何，她也很愛我。

向晴媽媽：謝謝可愛的晴寶，讓我有這個機會當妳的媽媽。謝謝妳的眼中充滿愛，只看見完美的媽媽，而忽略生氣時的媽媽。我知道無論如何妳都會愛我，而我對妳也同樣如此喔！Love U！

江羽飢

我媽媽，她很特別。我媽媽是個炒菜很好吃的廚師，她總是把最好吃的東西留給我吃。她也是個溫柔善良的媽媽，常常幫助別人。她還是個唱歌很好聽的媽媽，因為很融入感情。

她像天使一樣美麗，像春天的花一樣好看，像大力士一樣強壯，回家時總是拎著大包小包。不論媽媽是個上班族或是家庭主婦，她永遠都是我媽媽。她是個獨一無二的媽媽，我愛我媽媽，而且她把這個家照顧得很好，她也很愛我！

羽飢媽媽：謝謝羽飢的誇讚，媽媽對家庭的付出不求回報，只願妳認真學習，平安健康長大！



本期主題：感恩與祝福

三孝

我的老師

林秉澄

想一想，我認識的老師，從幼兒園到現在國小，遇到不少的老師，所有的老師都很棒，在我的記憶當中有很多老師都很親切，有的嚴厲，也有鼓勵我的老師，提醒我要努力課業學習。

在我們學校每個班級都有很多科任老師來教我們，我最喜歡的老師是我們班的導師，玉華老師我覺得老師身高很高又美麗，有著長長的烏黑亮麗頭髮，書法也寫得很漂亮端正，因為老師教學認真細心。在寫字有要求和注意。筆畫上的橫、豎、點也都指導我們要注意，老師也教我們很多課外補充的知識，是一位豐富教學經驗優秀的老師。

老師上課時站著，我們都坐著聽課，老師教課真辛苦。老師常常提醒我們要注意課業，並且在早自習時間訂正回家功課，當我們國語、數學不懂的時候，老師總是十分耐心的跟我們仔細講解讓我們都能夠清楚明白。我配合老師的教學並做好作業，我相信我的學習一定會提升，也向各科老師們說聲謝謝。

Thank you!

梁寧恩

生活點子王

找不到衣服讓我很困擾，因為每次收衣服我都沒有收納好，常常會亂丟，所以每次找衣服都要找很久。老師教我們幾個生活好點子，我最想嘗試的就是摺衣服與收納的方法，因為剛好可以整理我的衣櫃。

放學後，我找了幾個紙箱，就把一些紙箱多的地方剪下來，然後再把衣服摺好分類放進去，過程中妹妹也來幫助，妹妹負責摺衣服褲子，我負責把冬天的衣服收起來換成夏天的衣服，我就從中午到下午都在整理，後來媽媽進來看到我們整理衣服覺得很不可思議。

嘗試後，我覺得整理完的衣櫃變得很乾淨，不像以前一樣找不到衣服。這次我學到了很多生活上的智慧好點子，可以用紙箱等等，原來有這麼多的方法讓我們的生活變得很方便，這些方法不但實用還很環保，真是一舉兩得。

呂育鑫

我有很多老師，有從我5歲時就開始教我規矩常識、情緒控制的心理師謝老師，有上小學以後就陪伴在我身邊的陪讀老師月嬌老師，還有二年級也一起陪我上課寫功課的麗香老師，後來又遇到了我很喜歡的三年孝班導師玉華老師。

我的玉華老師很可愛，她長得很高大，她留著長頭髮，常常綁著馬尾，待在教室裡改作業，而且很溫柔的就像萬能的媽媽一樣，懂得很多知識和處理方法，任何問題都能夠輕而易舉地解決，玉華老師常常跟我們說：遇到問題就要報告老師，老師會處理。讓我們說出心裡的話，勇敢面對做錯的事情。

玉華老師也常常提醒我不能挑食，要多吃一點才能快快長高，她說什麼都要吃可以吃少一點但不能挑食都不吃，所以我現在敢吃一點點我不喜歡的玉米、青菜、蘋果也喜歡吃雞胸肉跟豬肉片了。

我最喜歡玉華老師跟我說「育鑫很棒！」，這樣讓我覺得自己真的表現得越來越好，我好開心！我希望每天早上上學時都能夠跟老師大聲的說：「老師早安！」我想謝謝老師總是跟我聊天，鼓勵我和我做朋友，我想對玉華老師說：「謝謝老師，我愛您！」

潘楷晴 鼓勵的魔法

一句鼓勵的話就像魔法一樣，因為每當我遇到困難想放棄的時候，只要一聽到別人鼓勵我，就會想要努力克服困難，並完成這件事情。或是一件事情已經做得很好的時候只要聽到一句別人鼓勵我的話，就會想要努力把這件事情做得更好，就像產生了讓人進步努力的魔法。

溜直排輪我學了很久，但是一直失敗，正當我想放棄時，媽媽鼓勵我說：只要你不放棄，我相信你一定可以成功的。雖然鼓勵的話很溫暖，但是我們不能為了想得到別人的鼓勵而一直不努力。

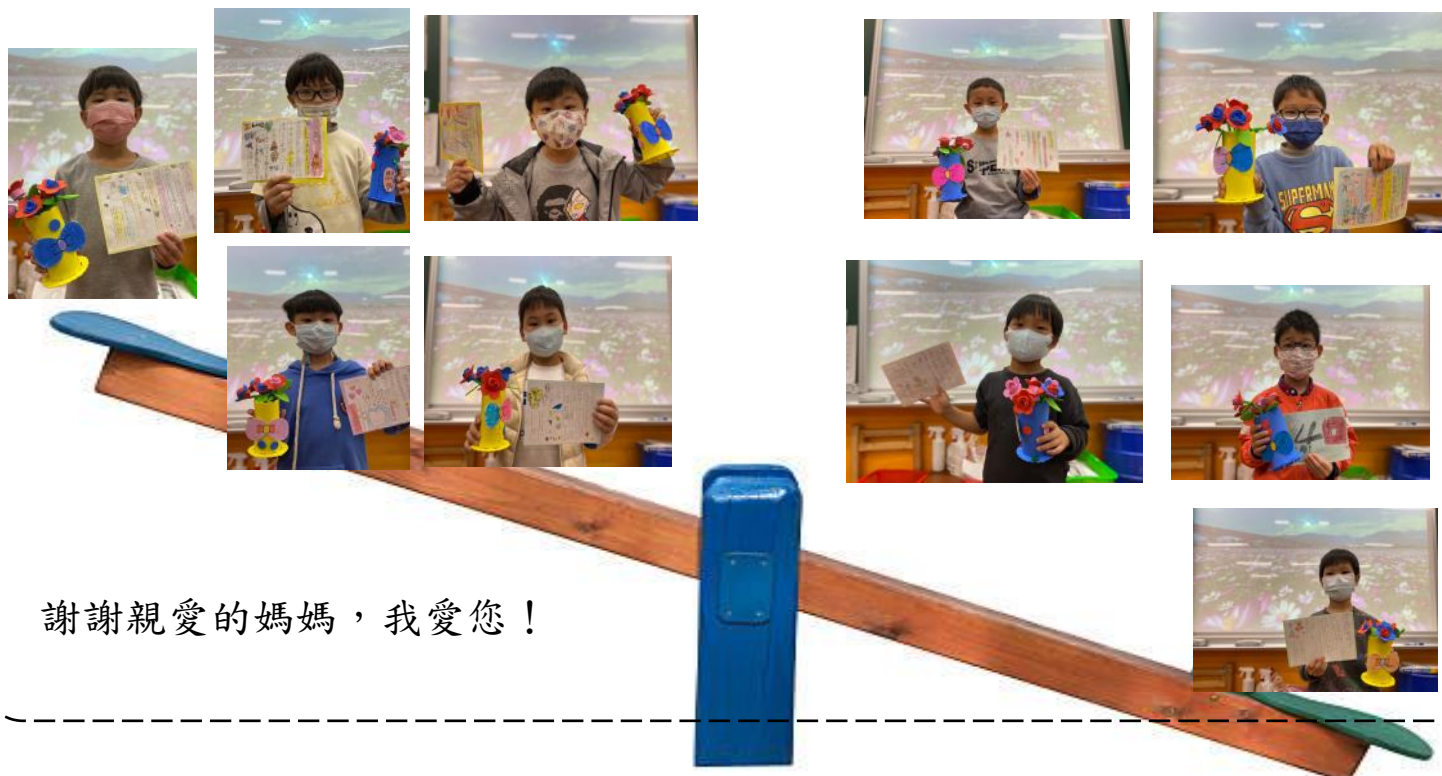
姐姐每天都很努力的為期中、期末考做準備，成績出來後卻還是沒有達到目標，我鼓勵她說：這個成績已經很好了！那時姐姐非常感動。我要感謝我的媽媽常常鼓勵我，我要學習您常常鼓勵別人成為一個人見人愛的孩子。

不是什麼事情都可以一次就做得很完美的，就比如寫字、畫畫等等。需要時間耐心才可以完成，在生活中我們常常會聽到不要放棄，再努力這些鼓勵的話，鼓勵就像是魔法一般，促使我們前進的力量！



本期主題：感恩與祝福

♥ 一忠 ♥



謝謝親愛的媽媽，我愛您！

親愛的媽媽你就像風車一樣有活力

