

01. 母親節節慶朝會/春季野餐成功

周末就是母親節了，全體老師群精心策畫、排練了充滿創意與感動的系劇，錄製，宣導了母親懷胎過程辛苦老師和孩子們渡過了一個溫馨又充滿感動的佳節！春季野餐家長細心準備的食物，孩子們喜悅地跟同學分享開心地享受著美味食物。

同時，在這充滿溫馨的節日裡，讓我們與寶貝為您送上一份快樂與幸福～祝偉大的媽媽們『**母親節快樂**』！

※精彩節慶教學回顧及愛的小驚喜：

- (1) **愛的創意卡片**：孩子們發揮創意，小班塗鴉，中、大班利用不同素材黏貼或顏料著色，親手製作充滿愛意的母親節創意卡片，讓人備感窩心與感動。
- (2) **甜蜜餅乾**：烹飪課時，孩子們運用麵粉、雞蛋、模型製作獨一無二的甜蜜餅乾，讓家中有著滿滿的愛與祝福。
- (3) **十月懷胎節慶牆**：透過節慶牆面介紹著媽咪懷胎辛苦過程，從中學習更多的知識，受益良多。
- (4) **我是媽媽大體驗**：本週五孩子各個化身小孕婦，親身感受媽媽懷胎期間的體型變化，行動上種種不便，懷孕期間的辛苦...等。
- (5) **老師群戲劇演出**：校內老師群以戲劇演出分享母親節由來，養兒育女辛苦，知道媽媽的重要性.....等。

02. 別讓孩子的慢吞吞、拖拉影響生活與學習品質

起床後刷牙洗臉總是慢吞吞、一碗飯吃一小時以上、明明 20 分鐘可以完成的事總是要花上數倍之久...。生活與學習的節奏越來越快，但壞習慣卻在孩子身上日漸養成，面臨孩子每天總是和時間賽跑，甚至大人為此責罵孩子，幼兒園時期父母積極協助改正，做事拖延狀況將可大大改善，反之將影響孩子未來的學習及生活。

總是拖拉的孩子，老是面對做不完的事，亦常常跟不上同儕間的腳步。或因事情無法在約定時間內完成，進而影響到下個活動進行，甚至必須縮短玩樂，通常較不快樂。在教養孩子過程中，改善拖拉行為首要培養孩子責任心及訓練於約定時間內自主完成工作。下列方法協助您改善孩子拖拉情形：

1. **起床慢吞吞**：除了讓孩子提早起床外，試試加入起床儀式；如使用觸覺刷刷手腳及按摩孩子身體、放音樂刺激孩子的聽覺、打開窗簾接觸陽光、重抱孩子提供觸覺刺激等，皆是改善方法。
2. **運筆、書寫慢吞吞**：在運筆書寫前，先透過塗鴉、剪貼或玩黏土等暖身活動，喚醒掌部的小肌肉群，及提供一個安靜不受干擾的環境皆可改善。
3. **吃飯慢吞吞**：平時透過吹泡泡、吹樂器等口腔遊戲訓練口腔肌肉，堅持用完餐再離開座位，加上減少因電視、玩具造成干擾。
4. **因不專心造成的慢吞吞**：進行需要專注力活動前，先給孩子 5-10 分鐘動一動身體，例如跳繩、騎單車、跑步，皆可提神醒腦，配合聽音樂達到靜心。

03. 衛教宣導~腸病毒問題，人人困擾之！

5 月開始進入腸病毒高峰期，提醒您：1. 儘量避免帶孩子進出人多之公共場所。2. 大人回家後先換好衣服、清洗雙手後再抱孩子。3. 以稀釋漂白水清洗玩具及居家環境。4. 若家中兄弟姐妹確認感染腸病毒時，基於落實防疫效果，將先請孩子相互隔離並免交互感染。期待您我共同為防疫效果把關，體諒及配合校方居家隔離，腸病毒隔離時間為 7 天(含假日)。

衛生署公告桃園為重症區，班級有兩例學童確診腸病毒，該班全班停課一週。

04. 好文分享~ 6 歲前不調整孩子不專心及好動 青少年時期問題行為多

你是否也遇過這樣的情境……「上課時，小朋友都在注意老師的引導，只有我們家小孩一直跑來跑去……」「整天動個不停，玩具玩不到幾分鐘就要換，連吃飯都坐不住……」不僅旁人，連自己都忍不住懷疑，孩子會不會是過動呀！上網 google，專家總說年紀小孩子本來活動量大，過動通常至少要 5~6 歲之後才能診斷，可是等到確診不就太晚了嗎？到底有沒有辦法及早知道我的孩子是過否過動了呢？

近幾年來，經常有許多小一小二的家長來找我求助，孩子在班上有嚴重的問題、社交衝突，甚至被班上的其他家長抗議，才發現原來自己的孩子是過動兒。

這真的很可惜，幼稚園時被當調皮，就這樣錯過早期療育的黃金時期，到了小學，孩子自己都感受到被同學、同學家長甚至是老師貼標籤時，那種負向的情緒反彈，你能想像有多嚴重嗎？

雖然在 2~3 歲的幼兒時期，大多數的孩子真的很難專注地玩，但其實真正注意力缺損過動 (ADHD) 的孩子，他的行為表徵還是會不一樣。

美國國家衛生研究院(NIH)曾指出，2~3 歲的孩子就可能表現出 ADHD 的特徵，而其症狀可能會從幼兒時期一直影響到青少年或成人，因此如果能早期辨識出注意力缺損的症狀，然後早期進行療育是相當重要的。

與其長大再用藥治療，不如從小訓練心智與大腦

ADHD 的核心症狀，就是分心、過動和衝動。4 歲前的孩子，各方面的發展正在快速進行，行為變化很快，因此很難將孩子的行為具體描述在 ADHD 的診斷標準(DSM-V)中。

儘管注意力短暫、衝動、易發脾氣、活量高都是在發展階段可能出現的過程，但沒有 ADHD 疑慮的孩子，你會發現適當的時候，他總是能夠靜下心來聽聽故事或看看繪本，他們也能夠坐下來拼拼圖或者把玩具收拾好。

相較之下，如果是有 ADHD 疑慮的孩子，你會發現他比較沒有辦法專心或靜下心來完成一件事，他們常表現出比較極端的行為，像是破壞活動或破壞社交關係。

有 ADHD 疑慮的幼兒，其行為表現可能有：

注意力部分—總是不能持續很久、不專心聽不專心看

大多數的家長都能區分出什麼是不專心，以學齡兒童而言，其表現可能有

1. 不容易專注於一個活動，例如好好畫幅畫、寫幾個字都分心
2. 很難專心或注意聆聽一段時間，例如團討時發呆分神、玩手玩衣服玩線……
3. 別以為這只是孩子在感到無聊的反應，通常在開始活動沒多久，就早已出現分心的狀況
4. 因為容易分心，所以常常沒聽到，因此指令總是要給好幾遍
5. 就算有聽見，但對於指令或訊息的處理整合仍是有困難的
6. 但偶而你會發現，對於特定有高度興趣玩具或活動，他們還是可以專注於其中。

其實，以上表現對於 2~3 歲的兒童，也有可能是正常狀況，因此必須是和同儕相較起來有明顯不同，才需要進一步確認。

過動部分—總是坐立不安、身體像有蟲

儘管學齡前的幼兒活動量大，但依然看得出是否有過動的端倪，例如

1. 總是像身上有蟲般，坐立不安，扭來扭去，看起來煩躁靜不下來
2. 幾乎很難持續一段時間坐下來從事較靜態的活動，例如吃飯、看書或聆聽故事等。
3. 要安靜下來、小憩一下似乎都很難
4. 總是很愛說話，經常過度地製造聲響
5. 總是跑來跑去、爬高爬低、跳上跳下
6. 看起來就是隨時準備衝刺的狀態，感覺幾乎無時無刻都在動，像馬達般

衝動部分—總是先做了再說

過分的衝動行為包括：

1. 對他人總是表現相當不耐煩。
2. 和同儕一起遊戲時，總是拒絕等待輪流
3. 別人在說話時老愛插嘴
4. 經常在不恰當的時間點，脫口而出自己的評論
5. 總是很難控制好自己的情緒
6. 容易激動爆發
7. 會直接闖入他人正在進行的遊戲，而不是先詢問是否能夠加入

一樣，在幼兒時期，以上行為沒有經歷過或未曾被教導，是有可能會出現的，但如果已教導過，和同儕相較起來，這樣的行為明顯過於頻繁或嚴重，就需要進一步的確認了。

記住，不是孩子有出現過這些行為就可能是 ADHD，以上行為至少要持續 6 個月，並在兩個以上的環境中出現，例如家裡或幼托園所中都有這樣的行為表現，且影響到參與同儕活動。如果在學齡前家長懷疑有 ADHD 的可能，除了找兒童心智科診斷外，也應該尋求兒童發展的相關專業介入或諮詢，不少文獻顯示，運動、行為等的早期介入，是能有效改善 ADHD 的相關症狀的。

美國兒童和青少年精神醫學會 (AACAP) 在 2007 年，以及美國兒科醫學會 (AAP) 在 2011 年都

提出建議：對於學齡前 ADHD 兒童，第一線的處理應是家長或老師的行為介入，藥物應是在行為介入 8 週都完全無效時才需要考慮，因為藥物(例如利他能)對於這群兒童效果較不顯著，而且比較容易產生副作用，例如影響生長、食慾、睡眠、體重減輕、焦慮……等。

錯誤信念讓問題更嚴重

只是因為年紀還小？因為沒有兇沒有打？

有不少的爸爸、長輩質疑過，「孩子這麼多問題，是不是媽媽都不打？我們以前就沒有那麼多這種問題……」。

其實這麼多問題，真的是我們人類害的，除了最近我一直宣導空汙會影響孩子的腦部發展外，這幾年的研究也多指向環境汙染與 ADHD 有關聯。

例如 2017 年 Adesman A 等人的研究發現，瓶餵的寶寶比親餵的寶寶，到了學齡前更容易有 ADHD 的問題，比較時空背景後發現，原因出在雙酚 A 奶瓶，2016 年 Tewar S 的研究發現，接觸雙酚 A 的男孩比起女孩，更容易有 ADHD 的症狀。

這些證據都在告訴我們，現在 ADHD 症狀的孩子真的比過去來的多，真的別只是當調皮、叛逆就輕忽掉。

而且也有一些研究發現，ADHD 的孩子，除了行為問題外，在小時候容易有腦部發育較慢、語言發展遲緩等問題，家長應盡早提高警覺。

前面提到學齡前 ADHD 兒童第一線的處理方式就是行為介入，行為介入的目標就是增加親子間的正向關係，增加獎賞，減少負向的懲罰。過去已經有不少研究證實介入成效相當好。所以當學齡前孩子有 ADHD 的症狀，別只想要更加嚴格管教控制，這只會讓孩子更對立反抗、親子關係緊張，媽媽壓力更大，而是該尋求專業，改變教養態度，利用行為策略改變孩子的症狀，才是最佳解決之道。