

# 認識妥瑞症



## 什麼是妥瑞症

妥瑞症多在五到七歲左右被確診，症狀在青春期達到高峰後，有三分之一的妥瑞症狀會完全消失，三分之一的症狀會逐漸減輕，只有三分之一的症狀會持續到成年。關鍵期是在青春期前及早發現並治療。大多數的妥瑞症狀輕微，只有約 10% 的妥瑞症者會因為症狀嚴重到影響生活才被注意。妥瑞症的學生，依其特質與學習困難情形，**部分**會被鑑定為**情緒行為障礙**特殊生，詳細鑑定辦法可以參考《身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法》之鑑定基準。



## 身心特質

抽動(tic)是會出現反覆不自主運動或是聲音的疾患，並不具攻擊性。在中文上並無適當的翻譯，其症狀就如它短促的英文發音，呈現快速而短促的不隨意動作或語音。主要的症狀可分為動作性或聲語型抽動，有以下幾種常見的型態：

1. 簡單動作型	快速而短促的眨眼睛、歪嘴巴、裝鬼臉、搖頭晃腦、點點頭、聳肩膀、搥手、頓足、凹凸肚皮、吐口水等，不隨意運動、突然、短暫的無意義動作。
----------	---

2. 複雜動作型	緩慢且長時間固定不動，看起來好像有目的。例如：持續地看著某樣東西、觸碰東西或他人、跺腳、重複寫字、猥褻不雅的動作、自然流露出強迫性儀式的行為。
3. 簡單聲語型	會快速的發出沒有意義的聲音與吵雜聲。例如：清喉嚨，咳嗽、尖叫、豬叫聲等。
4. 複雜聲語型	較有意義且多樣化的言辭、音節或慣用語。例如：重複別人的話，口出穢語(猥褻或是攻擊字眼)。
5. 感覺或心理	即將抽動前都有徵兆，即前兆性的衝動，如因眼皮酸而眨眼，有時會感覺到緊繃感、肌肉緊張、刺痛



### 班級經營您可以~~~

有些學生視障礙程度需求，會服藥控制，但藥物無法完全達到治療效果，必須輔以適當的教育、運用有效的教學策略，才能事半功倍。

#### 一、建立自信

1. **接納**他們的缺陷，發掘他們的優勢能力。
2. 協助妥瑞症學生**認識自己**並不是全面的不如人，讓他看到自己隱藏在障礙下的能力。
3. 鼓勵妥瑞症學生**參與學校各項活動**。

## 二、教學策略

1. **正常的生活作息**：規律的作息與足夠的睡眠。
2. **均衡飲食**：盡量避免食用含有咖啡因的巧克力、咖啡、茶、糖果和加工食品。
3. **適當運動**：消耗過剩的精力，輕微的妥瑞症者只要派他丟垃圾、倒開水即可，聲語型的妥瑞兒則可做朗讀、唱歌、吹奏樂器等有趣活動。
4. 抽動會在身心遭受壓力時，特別明顯且難以控制，因此可教導**釋放壓力**的策略，或調整學習內容降低其生活壓力。
5. **適當忽略其抽動反應**。

## 三、友善環境

1. 幫助班上學生瞭解障礙的特質，以改善學生的人際關係。
2. 安排學伴、小天使給予適時的協助。
3. 提供社會的支持，接納他，不要給太大的壓力，也不須制止**抽動反應**，因為壓力、制止及過度興奮會讓症狀更嚴重。

## 四、評量調整

1. 抽動嚴重者，經評估可申請獨立試場。



### 朋友相處你可以~~~~

- 一、**了解妥瑞症**：閱讀妥瑞症相關文章，認識妥瑞症的症狀。
- 二、**忽略抽動反應**：以正向的心態面對他的抽動，當作一件稀鬆平常的行為反應。
- 三、**同理妥瑞症者**：了解抽動反應非故意，並設身處地感受他們的心情
- 四、**主動發出邀請**：當同學有交友困難或是分組困難時，我可以主動提出邀請，協助同學建立社交自信心。
- 五、**一起參加活動**：適度的運動有助於降低抽動反應發生頻率。
- 六、**看見他的優點**：每個人都會有優點，都值得被看見。



### 親子相處您可以~~~~

- 一、**營造支持的環境**：
  - (一)**降低孩子的壓力**：建立放鬆的管道與教導放鬆的技巧，有助於緩解抽動反應。
  - (二)**提升孩子的環境歸屬感**：促進家人對於妥瑞症的了解與認識，能提升孩子在環境的歸屬感與安全感。
  - (三)**協助建立正向自我形象**：鼓勵孩子多參與活動，創造成功的經驗，同時也教導他主動說明自己的狀況，以減少他人的誤解。
- 二、**採取正向的管教**：
  - (一)**尊重抽動反應**：當抽動發生時，旁人只要讓它自然發生與結

束，將抽動當作一件稀鬆平常的事。

(二)接納抽動反應：避免禁止或遏止抽動反應的發生，此舉動容易

讓孩子更有壓力與緊張，導致抽動反應發生更加頻繁與劇烈。

三、調整飲食的習慣：避免咖啡因與糖的過度攝取，可讓孩子情緒穩

定，減少引起抽動的刺激。

四、建立良好的作息：

(一)按時服藥。

(二)規律運動，消耗過剩的精力。

(三)充足睡眠，穩定孩子的情緒。

五、密切與專團合作：

(一)與教師討論孩子的近況表現：教師與家長能藉此了解孩子在各

情境的適應情形，並能透過家庭與學校雙管齊下的合作，使孩

子能夠有更良好的生活與學習表現。

(二)與醫師討論孩子的用藥反應：透過藥物可以控制抽動的反應，

不過每個人的狀況難免產生藥物不適的情形發生，因此應於日

常生活紀錄孩子的用藥反應，並與醫師定期檢討其表現。

(三)其他相關專業團隊。



### 【好片介紹】

《我的嗶嗶老師》的主人翁奈娜和上述兩片中的教師同屬非典型教師，不過她並非身懷絕技或者行事作風有違常理，而是從小深受妥瑞症所惱。奈娜雖然擁有傲人學歷，卻不願接受父親安排進入銀行，反倒執意成為一名教師，在耗費五年歷經無數次面試遭拒之後，她終於在自己的母校找到工作，沒想到卻是平均每個月都要氣走一個班導的放牛班老師。

### 【好片圖檔】



### 【好片介紹】

特殊教育宣導微電影，分別針對教師與同儕相處進行說明。讓大眾能以不同的角度了解妥瑞症者的遭遇，提升大眾的同理心，同時也能從中學習如何協助妥瑞症者。

### 【好片圖檔】



【學生篇】



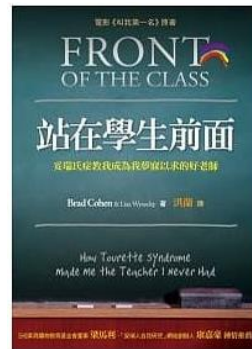
【教師篇】



### 【好書介紹】

《站在學生前面：妥瑞氏症教我成為我夢寐以求的好老師》從妥瑞症者的角度，分享自己如何克服外界異樣的眼光，並在過程中了解妥瑞症、認識自己，並創造自己不凡的價值。此書也改編成電影《叫我第一名》。

### 【好書圖檔】



### 【好書介紹】

《妥瑞大小事》從醫師的角度，說明如何以行為治療介入，以提升妥瑞症者的自我監控能力，藉此改善妥瑞症者的生活品質與建立正向自我價值。

### 【好書圖檔】



### 【名人介紹】

曾柏穎：「我感受到生命的美好，新的契機，無論如何，抓緊機會，不放棄，直到夢想到手。」

從十歲罹患妥瑞症以來，經歷過的一切，不是這麼糟糕的，因為認為自己有損失的人，總是沒看到已獲得的東西。曾柏穎目前積極至各處演講，以自身的經歷與正向的態度，讓大眾對妥瑞症有更深入的認識。

### 【名人圖檔】





網路資源~~~~

他不是故意的 認識妥瑞症

[http://www.chimei.org.tw/main/cmh\\_department/59012/magazin/vol124/04-3.html](http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol124/04-3.html)

停不下來的妥瑞兒 談妥瑞氏症的行為治療

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsAr抽動1e?no=3627>



透過您我共同的努力與愛護，讓所有學生喜愛上學~~~~