

# 國語日報

**香港電車存廢攻防**  
崇尚慢活步調 港民反拆除

**從櫻島看火山預警**  
觀測數據變化 預測噴發時機

**敲響師鐸顯榮耀**  
武東星培養態度 陳玉齡推讀報

3版

6版

16版

**沈石溪深入刻劃「象母」與「母親」角色的衝突；動物界對「和平」的追求……**

沈石溪 / 著 謝欽那 / 圖  
定價 260元

國語日報網路書店 [www.mdnkids.com/ebook](http://www.mdnkids.com/ebook)

9 771681 708707

今日特價 10元

財團法人國語日報社發行  
董事長/林昭賢 社長/張學喜

社址/10078臺北市中正區福州街2號  
網址<http://www.mdnkids.com>

訂報專線 (02)2341-2448  
漏送投訴 (02)2321-6765

# 調整作息助收心 避免開學症候群

王詣筑 / 臺北報導

暑假結束，開學了。新學期才開始，有學童出現肚子痛、胃痛、失眠等生理反應，甚至有學童尿床，這些可能都是一「開學症候群」症狀。萬芳醫院精神科主治醫師張勝傑指出，開學症候群多在開學後兩週左右發生，尤其小一新生更容易出現症狀。

「開學症候群」是學童因開學調整不佳出現的症狀，可能出現肚子痛、失眠，嚴重一點甚至會拒絕上學或出現尿床、吸手指等退化行為。萬芳醫院兒童職能治療師張慧敏說，不是每個學童都有開學症候群，個性容易緊張的學童比較可能發生。

張勝傑說，剛踏入國小的小一新生最可能出現開學症候群。小一新生對國小校園陌生，也沒有熟悉的教師和朋友，上課形態跟幼兒園不同，容易產生焦慮和壓力。張慧敏建議，預防勝於治療，暑假結束前家長應協助孩子收心，調整作息；家長也可以提前帶孩子去熟悉校園環境，或者參加學校的新生說明會。另外，閱讀關於上學的繪本也是方法。

少部分學生開學適應症會持續超過一個月，張勝傑建議，如果症狀超過一個月以上，家長可到校輔導室或醫院身心科求助。

## 運動誘發氣喘？醫：有助控制病情

王詣筑 / 臺北報導

「我的小孩有氣喘，他可以不上體育課嗎？」約五成氣喘兒父母擔心孩子運動誘發氣喘，選擇讓孩子減少運動頻率，甚至不運動。為宣導運動有助氣喘兒控制病情，臺灣兒童過敏氣喘、免疫及風溼病醫學會昨天舉辦足球營，三十二名國小氣喘兒在球場開心奔馳。

臺灣兒童過敏氣喘、免疫及風溼病醫學會理事長葉國偉指出，臨床上，百分之二的氣喘兒在運動後氣喘發作，有四成運動後氣管收縮，出現咳嗽、胸悶情況，多數休息十分鐘到二十分鐘後即可。

基隆長庚小兒過敏氣喘科主治醫師蘇冠文建議，氣喘兒運動前應做十到十五分鐘的暖身，給身體緩衝適應時間。運動方面，各種運動都可以嘗試，沒有限制；不過如果空氣汙染嚴重，不建議從事戶外運動。他也說，氣喘兒可隨身攜帶速效性支氣管擴張劑，以備不時之需。



「樂踢一夏，足球小將養成營」教導氣喘的小朋友藉由運動改善氣喘。  
攝影/高修民

張小姐說，兒子讀幼兒園時經常感冒，幾乎每天看一次醫生，但她認為，小孩要動才健康，所以沒有限制孩子運動。她發現兒子參加獨輪車社後，比較少感冒，即使感冒也較快康復。

**104 學年度讀報教育實驗班 開始申請**

## 報紙當教材 孩子的世界更寬廣

提供適齡素材 豐富偏鄉資源 培養閱讀習慣

9/6 截止

實施期程為 104 年 9 月底 ~ 105 年 6 月 (扣除寒假約 7.5 個月)。

申請網址 [http://www.mdnkids.com/nie/2015Selection\\_b/](http://www.mdnkids.com/nie/2015Selection_b/) 洽詢電話 (02)2392-1133 轉 1358、1345