

# 認識妥瑞氏症



# 妥瑞氏症的核心症狀

## 不自主的抽動 ( tic )

在中文方面一直缺乏適當的翻譯，大多數人翻譯為不自主的抽動(搖)。

就像它短促的英文發音一般，是一種不自主的肌肉顫動。

試著唸出  
這個英文字tic



# 常見的抽動 tic 表現

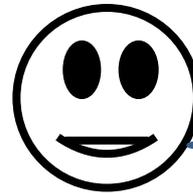
## 動作型抽動

像是：眨眼、做鬼臉、突然晃動頭部



## 聲語型抽動

像是：清喉嚨聲、發出奇特聲音  
(如類似動物叫聲)



^\*@~=\^

這些動作型或聲音型的抽動 tic，  
有時各別出現，有時同時出現。  
是種突然、快速、重複發生、  
非規律節奏的動作或發生。



# 常見的抽動tic樣態

## 【動作型抽動】

比較常見的是眨眼睛、皺眉、蹙鼻、噘嘴、裝鬼臉、聳肩膀、搖頭晃腦、晃手這些**快速而短促的簡單動作**；比較複雜就有像摸鼻子、碰別人、亂踢腿、作鬼臉等等的表現，甚至也有的小孩會模仿別人或作出看似猥褻的動作。

## 【聲語型抽動】

會發出**短暫的聲音**來，像是清喉嚨、咳嗽、出怪聲。50%「出聲型」的小孩會突然迸出一些話來。這種突然迸出來的話也有許多不同的型態，有的人會發出類似罵人的聲音，有的人會發出奇特像動物叫聲或一長串的聲音，或是像是重複別人或自己的語句。

# 現今妥瑞症的診斷標準

- 病程中，出現多種動作抽搐及至少一種以上的發聲抽搐。
- 抽搐症狀發生頻率會起起伏伏，但自症狀開始出現後，持續超過一年。
- 在十八歲以前出現症狀。
- 此抽動並非由於物質使用或其他身體病況所造成。

# 妥瑞氏症的治療策略

## 就醫、評估用藥

就醫評估、定期追蹤，將疑問與醫師討論，並可評估以藥物緩解抽動狀況。



## 避免攝取咖啡因

避免刺激腦神經興奮而加重狀況。



## 營造放鬆支持環境

營造支持、較放鬆的環境氛圍，對妥瑞症者十分重要，過多心理壓力容易使症狀加劇。



## 習慣反向訓練

可以與醫師、臨床心理師討論，使用一些認知行為治療，如進行習慣反向訓練，來增加對抽動即將出現的覺察和控制。

# 建議轉介科別

小兒  
神經科

小兒科

兒童  
心智科



# 諮詢(轉介)特教組

單純的妥瑞兒不需接受特殊教育，**然妥瑞氏症在臨床上常伴隨著許多其他的共病**，最常看到的是強迫症及ADHD，大概(將近)有4成左右；而約有23%的妥瑞兒有學習障礙的問題。



這些 **tic** 不是故意的

也不是想逗您笑

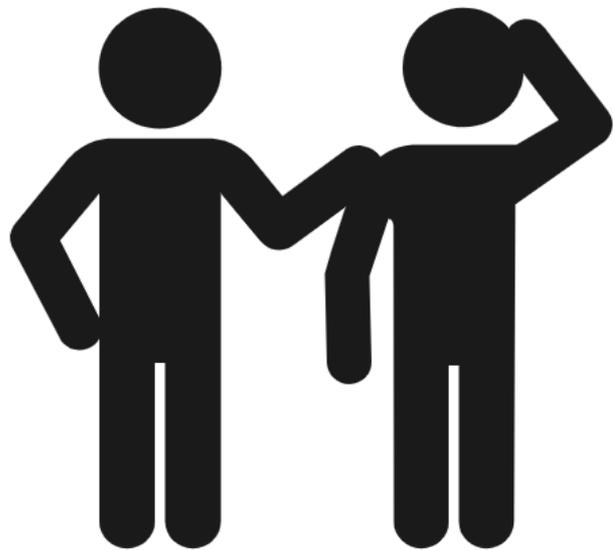


壓力愈大



tic愈出來  
搗蛋

# 不是因為愛作怪



這是一種屬於  
中樞神經系統的問題



要妥瑞兒

不要出現tic

就像要求過敏的人

不要打噴嚏一樣

# 教師如何協助班上妥瑞的學生

## 相信他不是故意的

妥瑞兒給老師的真正挑戰，其實不在策略，也不是症狀的嚴重與否，而在心態。

建議**老師做孩子最好的示範**，

「你若覺得妥瑞兒的行為不是故意的，其實孩子們的心都很柔軟，不會認為他是惡意或很討厭。」



# 教師如何協助班上妥瑞的學生

## 特教宣導

- 1.開學前提供相關宣導資料給家長，使其能了解妥瑞症相關症狀及正確知識，期許能有**正向、包容的態度**。
- 2.安排**入班宣導**，使學生能了解該生並非惡作劇或是怪人，營造**正向、包容、互助的友善環境**。

## 教室環境安排

- 1.座位可安排至前排側邊，以利注意力集中。
- 2.可安排同儕小天使等角色於座位附近。
- 3.營造友善空間，透過同儕包容、關懷，以及老師**彈性調整課程及考試**，降低其焦慮程度，使其行為症狀減緩。

# 教師如何協助班上妥瑞的學生

## 課程教學調整

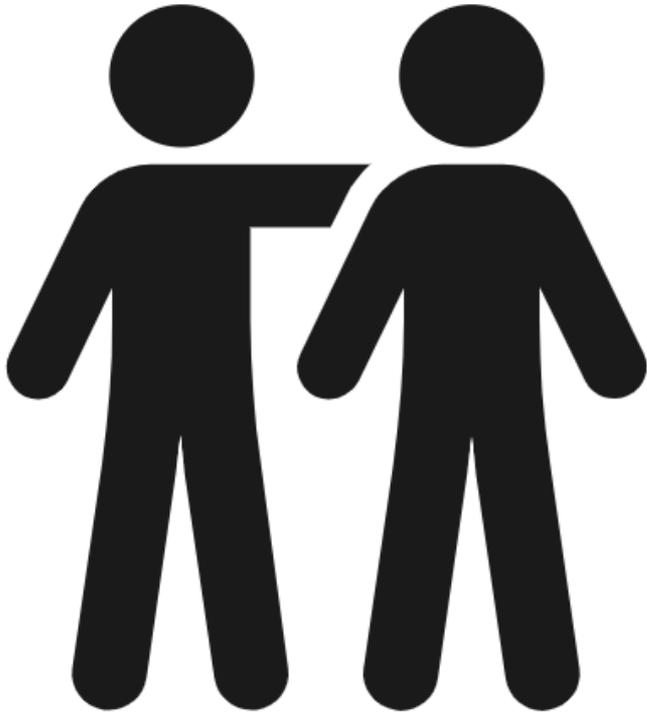
- 1.課程、指令簡化，協助其有效吸收。
- 2.作業、考試份量拆解為小份量，並**彈性調整繳交時間**。
- 3.作業、考試**多元化評量**，提供書寫以外的作答評量方式。

## 情緒控制技巧

- 1.當怒氣來時深深的吸氣定慢慢的吐氣。
- 2.慢慢在心裡從一數到十，逐漸放鬆。
- 3.告訴自己不要激動。
- 4.整理好自己的思緒，再做決定。
- 5.**分散注意力，找其他事其來做**。
- 6.大量的運動或是活動對於妥瑞兒的症狀減緩是有效果。

# 學生如何協助班上妥瑞的同學

## 請理解我的困難



妥瑞兒在學生時期，很可能會遭受同學的模仿及嘲笑，在**壓力**大的情形下，**可能促使tic症狀更加明顯，並且增加發作的頻率**。請同學們理解妥瑞兒的困難，別忘記多給點耐心和鼓勵。

# 同學有妥瑞症時， 我可以怎麼跟他相處？

- 1.平常時自在地與同學互動，請忽略同學發出的tics。
- 2.當同學因為要忍住tics而沮喪或是擔心時，我可以陪他聊天、散步或找他玩。
- 3.如果同學的tics明顯干擾到課程活動進行時，可找學校老師，如：導師、輔導老師、特教教師討論適合的處理辦法。
- 5.每個人都有些優點和美好的特質，同學有妥瑞症時，也希望大家不只注意到妥瑞症，我們可以觀察彼此的優點，欣賞彼此。

# 參考資料



- 妥瑞症與抽動不明顯的妥瑞症  
<http://www.fma.org.tw/2016/S-3-5.html>
- 妥瑞症的行為治療  
<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=3627>
- 漫漫健康 / 妥瑞兒非麻煩製造  
<https://reurl.cc/ObGg5R>
- 新聞——醫生訪問談習慣反向訓練  
<https://news.pts.org.tw/article/351476>
- 教育部特殊教育微電影—你看，妳看學習單  
[http://www.tyai.tyc.edu.tw/gud/sp\\_film.html](http://www.tyai.tyc.edu.tw/gud/sp_film.html)

跟你在一起的時光都很耀眼

因為天氣好

因為天氣不好

因為天氣剛好

每一天，都很美好

東區資源中心伴您左右

