

新竹市 105 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫  
-生命教育典範學習--「3Q 達人評選」  
受推薦學生優良事蹟表

類 別： AQ 達人       EQ 達人       MQ 達人

一、師長推薦評語：(請師長以 200 字書寫條列推薦評語)

文卓他一直都很樂觀地面對自己的妥瑞症症狀，即使某些同學曾不友善的對待，他依然以正向的態度去調適自我及督促自我，不會記仇也不曾聽其抱怨他人。雖然文卓生活上偶有迷糊，會忘記帶東西或是忘記寫作業，但面對師長的教誨，他總是以虛心的態度接受，並立刻修正。而妥瑞症對他而言，雖然有造成困擾，但因為他樂觀又積極的心態，反而成為他成長的動力！

二、具體優良事蹟：(請受推薦學生或師長以故事方式說明，字數以 2,000 字為限)



大家好，我是黃文卓，能代表竹光國中參加全市逆境商數達人比賽，我想主要是因為我以樂觀正向的態度面對我的"妥瑞症"吧！

妥瑞症是從原文"Tourettes"翻譯過來的，妥瑞的症狀，就是會不自主的臉部抽動、身體顫動，例如：猛炸眼睛、裝鬼臉、搖頭晃腦、突然大叫、肌肉用力...等。聲語型的妥瑞，就是會不自主發出連續聲音。這並不是遺傳疾病，我的親氣都沒有妥瑞症。有這個病症的人不全然都是很不幸的一件事情，因為妥瑞也可以很聰明敏銳的喔，像莫札特、貝多芬、畢卡索...等，這些名人我相信大家都認識！每個妥

瑞症的人症狀不見得完全一樣，而我的狀況是有時候會發出聲音、有時候會不自覺的搖頭晃腦或擠眉弄眼。我自己有發現如果我在做很喜歡的事情、特別專心的時候其實比較不會發作，但如果是在被責罵、被阻止或妨礙的時候就比較容易發作，而且會比較嚴重！對我來說其實我自己也並不喜歡自己這樣，因為這些症狀都很不舒服，我眼睛很酸，不想再擠眉弄眼，但我無法控制，還是一直想用力。我也知道出聲音很尷尬，但是還是停不下來，這常常另我好沮喪。

一般人很難懂我的心情，很辛苦，因為同學會以為你故意吵鬧、爸媽會覺得你怎麼都講不聽、老師長說我是不是在調皮搗蛋，也很常遇到用異樣眼光看著我的陌生人，男女老少都有。後來好像這幾年社會對妥瑞症漸漸有多一點的了解，我覺得自己也比較能被身邊的人包容了。當然也因為我國小的時候很幸運碰上了好老師-曾慶台老師，他有24年的教書經驗，甚麼樣的學生都看過，他會輔導全班同學試著讓同班同學了解我，也會幫我講話，這樣真的讓我好過很多，大部分同學也都對我很好。不過雖然如此我多少還是會被排擠，但我學著怎麼面對這樣的事情，不然呢？大家都說我的個性樂天開朗的關係，我還是開開心心的去上學、交朋友，我一直告訴自己”我要過好每一天”。

上了竹光國中以後，一開始也有同學認為我是個怪咖，反正我已經習慣了，所以我不想去計較這些雞毛蒜皮的小事情，甚至我還試著會去跟那幾個當面指責或模仿我的同學解釋自己的狀況，希望他們能了解我，所以我並不討厭他們，反而很感謝他們提醒我必需注意自己的狀況對他人的影響是什麼，幫忙我別忘記要求自己看看能不能控制些，降低對班上同學的干擾影響。因為用同理想想，換做是我，有一個一直出聲音干擾我的同學，我也會覺得很煩吧！我發現當我自己接受這就是我，就比較能夠坦然的跟同學相處，也很樂意試著去控制自己的行為。升到國二後，我發現自己越來越能控制自己，我的症狀好多了，不曾在不適切的時間亂發出聲音或搖頭晃腦，記得書上有說過隨著年紀增長症狀可以減輕些，我很高興現在已經有這種改善的感覺了！很有趣當我跟我的妥瑞症和平共處後，一切就變得越來越好了！

面對我的妥瑞症，我不會抱怨老天爺，也不埋怨我的父母，我盡量做到提醒自己控制，否則就對不起常常忍耐我的同學和朋友、支持我的父母。總之我的人生哲學就是提醒自己要開心的過每一天，不要執著於自己的缺陷，日子總是要過下去的！其實我很幸運有很多貴人幫忙我，我更要讓自己活得更好。