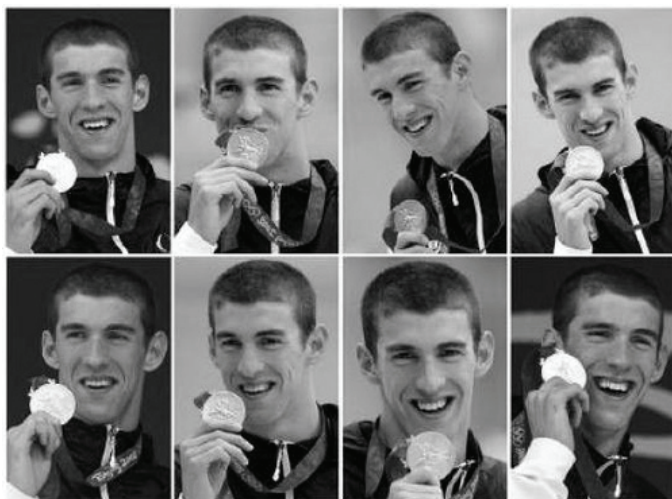




# 其實你不太了解我

## —注意力缺陷過動學生也能有好表現



親愛的同學：

你認識左邊照片上的人嗎？

也許你不認識他：麥可·菲爾普斯 (Michael Phelps)，但從照片上你可以發現他在2008年的北京奧運上獨得8面游泳金牌耶，很厲害吧!!

你知道嗎?這位美國人民心目中的游泳英雄：麥可·菲爾普斯，小時後就被診斷出患有**注意**

**力缺陷過動症**，也曾被他的中、小老師們認為是個不可能學好任何事物的學生呢!可是麥可·菲爾普斯並沒有因為這樣而放棄自己，當他發現自己很喜歡游泳後，就全心投入，非常認真的練習，終於在媽媽和教練的鼓勵、指導下，一步一步地朝自己的目標邁進，最後終於獲得目前傲人的成就喔!

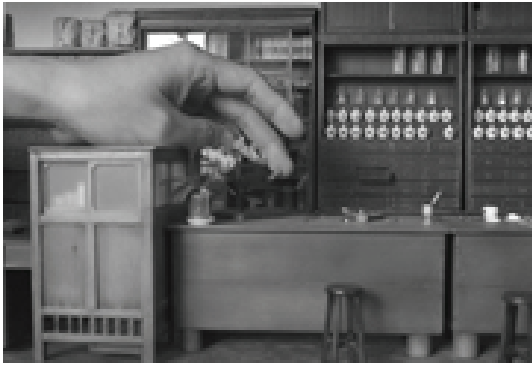
接下來，再讓我們來看看右邊的照片，你認識他嗎？他是愛德華·哈洛威爾醫師 (Edward M. Hallowell, M.D.) 在哈佛醫學院任教超過二十年，著有《分心不是我的錯》、《分心也有好成績》等暢銷書籍。他現在是哈洛威爾認知及情緒健康中心負責人。

雖然愛德華·哈洛威爾醫師現在是一位優秀、專業的精神科醫師，但是其實他也是一位**注意力缺陷**的患者，就因為自己從小在學習及人際互動上遇到許多挫折，讓愛德華·哈洛威爾醫師清楚地了解**注意力缺陷**的患者的辛苦，也讓他願意站出來分享自己如何克服先天生理的困難，協助**注意力缺陷**的患者更積極、健康地面對自己的困難。



親愛的同學，看完上面兩位：麥可·菲爾普斯和愛德華·哈洛威爾醫師的故事，有沒有讓你改變對**注意力缺陷過動症**學生的看法呢？其實他們也有自己的優勢，只要努力發揮出來，一樣能有優異的表現，不是嗎？

**精彩的故事還沒有結束，要記得翻面喔! 😊!**



哇！這麼古色古香的中藥房，怎麼會有一隻手出現呢？讓我仔細瞧瞧！喔！原來這是鹿港鎮上的「陽春藥房」，只是尺寸全縮小為12分之一。然而尺寸雖然縮小了，但屋內的細節並沒有因此疏失，你可以看到一排排小抽屜寫滿了密密麻麻的藥材名字，抓藥台上，高麗蔘剛切好，一帖十全藥方也抓齊全了。

原來這是袖珍藝術達人：蔡旺達先生的作品，做得真是維妙維肖，聽說他做一件作品每天要花15-16個小時，常常是不眠不休的將近半年才能完成一件作品，真是不可思議！我想蔡旺達先生一定是一位有藝術天份，而且手藝精湛細膩的人喔！



什麼？你說什麼？蔡旺達先生也是注意力缺陷過動症的患者！怎麼可能？注意力缺陷過動症的患者不是都粗心大意、無法專心學習嗎？而且他們總是動個不停、無法持續完成工作，怎麼可能有耐心、毅力完成如此精細的作品呢？原來蔡旺達先生在生活上也常忘東忘西，家中物品、工具雜亂不堪，但是只要一旦投入心愛的藝術工作，他就能表現出優於常人的專注呢！



最後，我們再來認識左邊照片上的人：大魏·尼爾門先生 (David Neeleman)。他是JetBlue航空公司的老闆，也曾因為優秀的領導才能獲得2005年Tony Jannus Award的獎項肯定。但是你能想像，像大魏·尼爾門先生這樣日理萬機、成功優秀的事業家，他也是一位注意力缺陷患者嗎？

其實注意力缺陷過動症的患者雖然有一些生理因素造成他們不太能專心，有些人總是動個不停，有些人容易和同學發生衝突，但是他們也會有一些不錯的特質：比如他們可能是班上的點子王（創意十足）、他們總是活力充沛（體力十足）、他們多坦白無心機（純真善良）、他們總是熱心助人（熱情有勁）、他們會有聊不完的話題（健談）、他們常是班上的開心果（幽默風趣）、他們不會記仇（心胸開闊）、對別人的批評較能坦然面對（抗壓性強）等等。

親愛的同學，今天我們認識了好幾個在不同領域（體育、醫學、藝術、商業）有好表現的注意力缺陷過動症患者，看到他們傲人的成就，也許你該改變：

**注意力缺陷過動症患者是毫無優點的想法喔！**

**原來是我們不太了解他們呢!!☺**

(本文部分資料、圖片摘自網路)