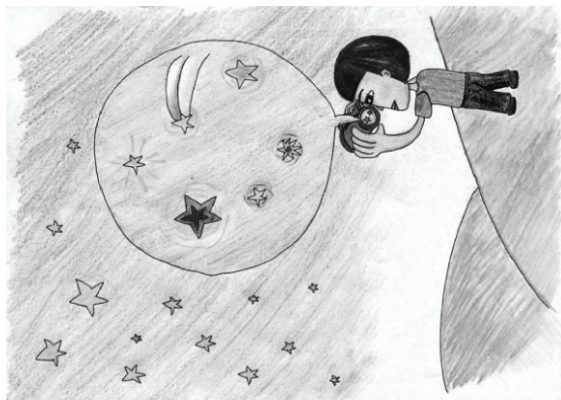




用望遠鏡發現另個光點



注意力缺陷過動學生
也有值得喝采的特質



ADHD 成功名人介紹

☆ Edward Hallowell

分心也有好成績



Edward Hallowell，精神科醫師，在哈佛醫學院任教超過二十年。他是 ADHD 領域中的權威專家之一，也是傑出的演講者、作家。現在是 Hallowell 認知及情緒健康中心負責人。

Hallowell 本身除了注意力不集中(ADD)與閱讀困難症(dyslexia)之外，從小就在問題家庭中成長。但他以極大的毅力克服這些問題，除了耐心堅持仔細研究自己的問題，發揮自己的優勢外，師友的鼓勵，也激發出了他的自信心與進取的動力。最後，Edward Hallowell 成爲一位優秀的精神科醫師。

在往後的日子，Hallowell 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。



著作：
《分心不是我的錯》、《分心也有好成績》、The Childhood Roots of Adult Happiness、Worry、CrazyBusy、Positively ADD 等暢銷書籍。

☆ Blake E.S. Taylor

「我對付注意力容易轉移的方法是：永遠讓我的日子過得規律。」



Blake Taylor 是美國名校柏克萊大學的高材生。Blake 從小就被診斷出是名過動兒。他的衝動、好動、注意力容易轉移，讓他做出不少驚人之舉。但這些特色，同時卻是創意、機智的另一面。

Blake Taylor 如何克服 ADHD 所帶來的困擾？他坦然說到他的三大法寶：藥物、時間管理、找出抒發精力的管道。

他說：「...因爲我有計劃，所以我在時間管理上，能夠做好工作、訪問、和任何其他事情。」



著作：
《過動兒與我》(ADHD&ME)



林哲瑄

「過動兒」也能找到屬於自己的一片天
棒球則是林哲瑄找到宣洩管道的良方



從小就是過動兒的林哲瑄，因為棒球找到治癒良方。他在小學三年級加入棒球隊後才逐漸不再吃藥，同時展現出運動長才，而且在這個領域的表現愈來愈好，當投手有球速、當野手有速度，未來發展值得期待。棒球控制了過動病情，也幫林哲瑄打開了生命的另一扇窗。

經歷：

台南市崇學國小少棒隊
台南市金城國中青少棒隊
台南市南英商工商棒隊
美國職棒波士頓紅襪隊（小聯盟高階 1A）

事蹟：

2003 年全國青少棒選拔賽投手獎、打點王、全壘打王。
2006 年王貞治盃青棒錦標賽打點獎(8 分打點)。
2008 年 07 月 14 日在未來之星對抗賽中，拿下繼胡金龍之後，第 2 位獲得 MVP 榮譽的台灣球員。
2008 年獲選為該年度波士頓紅襪隊小聯盟系統最佳防守球員。



麥可·菲爾普斯

體型的優勢+相信自己+持之以恆不變的毅力



美國泳將菲爾普斯是一位注意力不足過動症方面的成功人士。當初菲爾普斯的母親爲了改善他過動與不專心的問題，除了給菲爾普斯制定嚴格的時間表外，後來她還發現：游泳能讓他安靜下來。於是菲爾普斯的母親鼓勵他積極從事游泳運動。菲爾普斯積極投入游泳運動後，憑藉著自己體型的優勢與對游泳的熱愛，最後成爲家喻戶曉的奧運金牌選手！

目前，菲爾普斯已經能夠控制自己的病情。他在比賽中甚至會表現出超乎常人的專注力。有些記者把他的注意力比喻爲「像雷射光一般的集中」，還有人說他的「專注」簡直就是「另外一個世界的人」。

事蹟：

2004 年在雅典奧運上一人拿下游泳項目上的六枚金牌，成爲雅典奧運會上得到金牌數最多的運動員。
2008 年在北京奧運會個人獲得八面金牌，同時也成爲單一屆奧運會獲得金牌最多的運動員。



蔡旺達

台灣袖珍工藝達人



蔡旺達，四十九年次，是國內首創以十二分之一比例的袖珍藝術形式呈現傳統文化內容的創作者，也是國內第一位以袖珍藝術創作爲專職的作者。

蔡旺達同時也是位注意力缺陷過動症的患者，小時候常常沒聽到老師交代的事、常忘東忘西；開車容易分心……。

他說：「我後來才知道我有 ADD。ADD 就是注意力不全症候群……注意力不全是怎樣呢？我沒辦法一心二用，我一次只能做一件事。」

蔡旺達逆向發揮，把缺陷轉換成優勢，做事反而比起一般人更加專注。他平均一天花超過十五個小時的時間在創作上，常常不眠不休的將近半年才能完成一件作品，讓人不得不佩服他對這門工藝的專注力與熱情。

袖珍工房

<http://www.miminet.com.tw/front/bin/home.phtml>

