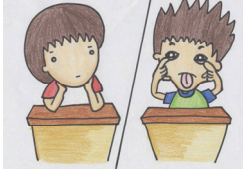




顛覆ADHD大作戰



上帝創造了萬物，創造了不同特質與能力的獵人與農夫，獵人與農夫幾千年來都配合的很融洽，各有各的角色與職責，也互相尊重合作。話說當一群具備「獵人」特質（迅速移動、眼觀四面、超強活動力）的學生進入到傳統「農夫學校」（安定規律）後，可怕的事情發生了~~



『老師！他一直動來動去！』
『老師！他好吵喔！』
『老師！他又離開位子！』
『老師！』『老師！』『老師！』……

獵人們生活在農夫的世界當中，總是與多數的農夫格格不入。他們的冒險犯難被視為「過動」，他們優秀的創造力被認為是「搞東搞西」，他們敏銳的感官被誤會成「幼稚退化」，他們的果決反應被定義為「衝動」。短短的時間裡，一切都走了樣，讓獵人變得如此挫敗！甚至連他們的父母也不能接納他們，將他們視為「麻煩製造者」(trouble maker)。

坐不住、愛講話、無法專心上課，這些常常是班上老師及同學感到頭痛的學生，他們會有這樣的症狀並非他們所想要的，他們之中會有一部分被診斷為 ADHD，造成 ADHD 成因主要認為是來自腦部額葉的功能異常。

獵人的困擾：



1、注意力不全特質

- (1) 【我喜歡寫功課時一邊拿東西玩，玩一玩就忘了功課】
⇒ 很容易分心做其他事，就忘了原來的
- (2) 【念書只念大標題，細節常常跳過】
⇒ 無法注意小細節
- (3) 【上課筆記都記的很亂，自己都看不懂自己寫甚麼】
【常忘記或帶錯課本，東西常常找不到】
⇒ 不能組織管理自己的東西
- (4) 【當我在記東西時，別人跟我講話我就會聽不見】
⇒ 沒辦法一心多用，不能同時專注於兩件事

2、過動-衝動特質：

- (1) 【大家說我牛脾氣，講話很直很衝】
⇒ 常插嘴擾亂別人談話，或反駁別人意見
- (2) 【我也很想交朋友，但是，反而作了讓人討厭的事】
⇒ 不懂怎麼與人相處，常有太過而不適當的接觸
⇒ 無法耐心等待而老愛插隊
- (3) 【靜靜待在教室不能動真的很痛苦，我只是想要有事情做】
⇒ 手腳常動個不停，或身體扭來扭去，離開座位(動手動腳動身體)
⇒ 總有講不完的話(動嘴巴)



遇到這樣的難題時，獵人們曾試著這麼做……

Blake Taylor，一位加州柏克萊大學學生，說到他克服 ADHD 的三大法寶：

- 藥物



- 時間管理：「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。」
- 找出抒發精力的管道

🌿 身為獵人的同伴，可以怎麼幫助獵人？

- 適時提醒他，拉回他的注意力
 - 清楚跟他說：『我真的不喜歡你這樣』，再跟他說應該怎樣做比較好
- 因為醫師、師長及家人的協助，當然還有更重要的~~你，讓獵人可以克服困難，其實獵人並沒有自己想的這麼糟，獵人我還是有許多優點的~

🌿 優點多多的獵人~~~~偷偷告訴你……其實獵人們：

- 很會自創新遊戲
- 很勇敢，衝鋒陷陣也不怕
- 點子多，愛表演也很會表演喔~

🌿 獵人英雄榜

~~曾在學習過程中被診斷為ADHD，因為自己及他人的協助，在現今各領域嶄露頭角~~

- 1、精神科醫師身分且 ADHD 領域中的權威專家之一，也是傑出的演講者、作家的：
愛德華·哈洛威爾 (Edward M. Hallowell, M.D.)



本身有 ADHD 和閱讀困難的他，從小生長在問題家庭中。生父是躁鬱症，五歲時母親改嫁，後父常對母親施暴，使母親終日酗酒。十歲後才擺脫家庭陰影就讀寄宿學校。但，由於遇到了一些同學、老師的鼓勵，激出了他的信心與進取的動力，才有後來的他

- 2、袖珍創作者的**蔡旺達**



蔡旺達的作品~【陽春藥房】，取材自位於鹿港中山路上的古老藥房『陽春藥房』的內部真實結構，他整整花了六個月完成，每天工作15、6個小時，依袖珍比例縮小製作，但所有的小細節一個也不放過。在訪問中他曾談到：「我後來才知道我有ADD，ADD就是注意力不全症候群，從小到大都很自卑，讀書跟不上人家，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。

- 2、飛魚體型的優勢+相信自己+持之以恆不變的毅力=神奇的奪金之旅~

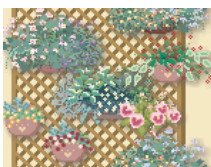
擁有 11 面奧運金牌游泳好手的**菲爾普斯**



在學校因為大耳朵以及口吃，被同學反覆嘲笑。小時候上課無法專心，成績也不好，讓老師很頭痛。老師曾跟媽媽說：「你的兒子不可能做好任何事情。」不久，菲爾普斯被診斷出患了 ADHD。但因為母親的無悔付出，在雅典奧運上，菲爾普斯成為第二位在二屆奧運會上奪取八枚獎牌的運動員。

🌿 我不是惡魔，是天使

- 你常說我上課分心→其實我都在忙著發現平常人沒注意的小細節
- 你常說我坐不住，一直動來動去→其實我就像充滿電的金頂電池，絕不喊累
- 你常說我衝動、急性子 →其實我是最不怕危險、且具有行動力的探險家



在面對困難時有三種人，第一種人抱怨它，第二種人適應它，第三種人改變它。一個和諧的社會，需要安定規律的農夫，也需要好冒險犯難的獵人。具有農夫特質的同學們，要多提醒在你身邊的獵人同學們！