

臺南市歸仁國中 113 學年度 特殊教育宣導活動

班級文宣 1：「昆蟲擾西：吳沁婕-我的過動人生」

對於「**ADHD**」(Attention deficit hyperactivity disorder，注意力缺陷過動症)的吳沁婕而言，求學經驗充滿波折，高中被留級、考上台大昆蟲系、總是差點被二一，到現在當上昆蟲老師。

[《我的過動人生》](#)不僅是她的第一本書，也是台灣第一本由過動症孩子自己寫的書。

吳沁婕說，她到 20 歲才知道自己有過動症，也解答了很多疑惑，小時候常被認為是故意調皮搗蛋，有很多被誤會的地方。

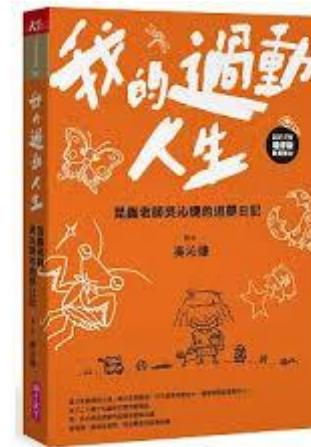
吳沁婕的媽媽是老師，出書前她就常跟著媽媽到處去演講，每次演講結束，都會有人說她們的分享帶來希望，「新書發表會在說這些事情的時候，台下很多媽媽都在哭，不只是過動症的孩子，教育孩子遇到的誤會跟狀況，很多媽媽都是有共鳴的。」

寫書本身就是一件困難的事，對 ADHD 來說，更難，因為需要立即回饋，在醫生建議下，她每寫完一篇都會寄給朋友，讓朋友給筆記、討論，才有動力寫下一篇，要先瞭解自己，然後去找應對方法，像我現在還是有在吃過動的藥，如果當天要寫東西，早上我就會先吃藥。很多 ADHD 的問題我都遇過，你要想辦法發揮出自己實際上具備的能力。」不過，如果她當天要教課，必須使出渾身解數吸引小孩注意，反而不用吃藥，做自己就很好。

把標準降低也是一種方法，比如說唸書時，一般人可以坐兩個小時讀書，坐定對她來說是困難的，她就設定計時器，專心讀 15 分鐘，就可以站起來走一走，「把標準設低一點，才不會挫折過大。很幸運我的自我感覺良好，不然一路上遇到的挫折可能就過不去。」

「我希望可以跟大家分享，怎麼去找自己喜歡的事情、做自己喜歡的工作，即使是平凡的生活也很好，重點是你要真心的喜歡你自己。」

以上摘要自網路文章：[【新手上路】翻轉挫折，每天都要自我感覺良好——吳沁婕《我的過動人生》](#)作者：[李屏瑤](#) / 2012-11-12



閱讀完以上的報導，心得澎湃的你，請到學習中心辦公室找許嘉倫老師拿「有愛無礙文宣心得分享單」，書寫內容真摯動人，經評選後，可獲得**嘉獎乙支**喔！

臺南市歸仁國中輔導室學習中心（業務承辦人：許嘉倫老師）

114 年 02 月 14 日