

台南市歸仁國中 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。

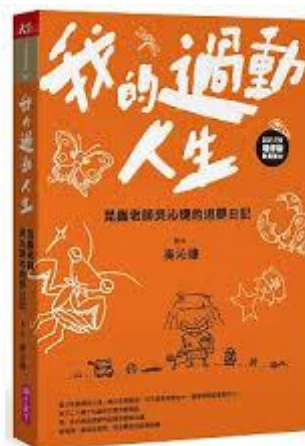
吳沁婕的媽媽是老師, 出書前她就常跟著媽媽到處去演講, 每次演講結束, 都會有人說她們的分享帶來希望, 「新書發表會在說這些事情的時候, 台下很多媽媽都在哭, 不只是過動症的孩子, 教育孩子遇到的誤會跟狀況, 很多媽媽都是有共鳴的。」

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。」

「我希望大家能跟大家分享, 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!

台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