

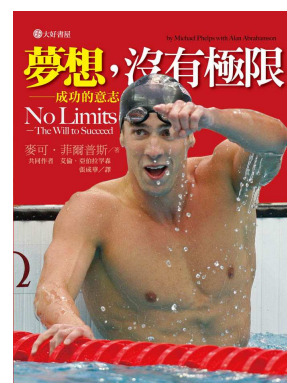
馬達小子

*引言

「恩」是一個自我要求高的孩子，他懷抱著高分的夢想，雖然國語、數學月考分數都只有 60、70 分，但是，他總是覺得自己要考 100 分才算是好。「恩」經常寫字滿出格子外，每次寫字就必有錯字，不過，有耐心的他還是一字一字地寫出字來，每一筆畫都看得出來他的努力與用心。每一次上課，我都抱著很愉悅的心情，想告訴他，「你真是最棒的孩子！」。

* 名人傳記

麥可·菲爾普斯是美國游泳選手。他亦是 2008 年單次奧運贏得 8 面金牌的得主。菲爾普斯認為「每一個人都有一障礙等待克服」，他回憶小時候自己沒有辦法安靜坐著、一直講個不停，而且精力無窮。小學的時候，母親經常接到學校老師的電話，抱怨他的負面行為。曾經有一大群孩子一起欺負他，把他頭壓到抽水馬桶裡，或是把他帽子丟來丟去，最後，丟出車窗外。他把這些憤怒的情緒轉化成動作，展現現在游泳的表現上。



後來他學到了分辨重要、有意義的事，知道自己應該投入那些重要的事情當中。六年級時開始服用藥物，利他能，一周三次，週末則因為不斷參加活動，增加運動，消耗過多的精力。他的母親對於菲爾普斯的要求是圖格的，當他的字寫得太小，母親會當場把作業撕掉，要求他做對，直到他學會怎麼做得正確為止。

在七年級時，菲爾普斯主動提出想停藥的想法，與母親討論後，他承諾能夠靠自己力量去克服疾病，於是，在醫生的協助下，逐漸停藥了。他接受更嚴格的游泳訓練。在過度的訓練下，他突然感到背痛，原來他背部的椎弓骨折！不得不停止游泳練習，失去生活目標下，他參加一次派對後，酒後駕車被警察攔檢，使得他的游泳生涯陷入低潮，擔心失去贊助商，更憂慮他的教練與母親的反應。最後，他選擇面對大家，親口告訴所有人，包括記者。他在這個事件裡又學到了「設定目標後，要牢記在心，你做的任何決定，都會影響自己能否達到目標」。

在北京奧運中，他的教練-巴柏灌輸他一個觀念：那些偉大的運動員，當他們在比賽時，他們是『跟自己比賽』，如果老虎伍茲打了一場好球，他會說「今

* 常見問題

Q1、「恩」的書包總是又大又重，老師問：「裡面裝了什麼東西？」他回答：「是所有的課本與習作。」，我問學生-恩，「爲什麼想把所有的東西裝進書包裏呢？」，他說：「這樣就不會忘記帶東西了！」

A1： 注意力不足過動症的孩子經常將東西遺失，而且像是石沉大海般地忘記在哪裡。我可愛的學生發展出他的生存策略- 把所有東西背在身上，這樣一來，就不會忘了帶，也不會被老師罵了。可是，看著他小小的身軀，背著大大的書包，還真是不忍心。學習整理書包是注意力不足過動症上學之後最大的問題，我看到家長使用的方式通常是每天幫小孩子整理書包，整理書包反而成了家長的功課了。我們可以換個方式實施，先讓孩子整理一次，再讓家長幫他檢查一次，可能花費的時間會比較長，但是，至少能培養他整理東西的好習慣。

Q2、「恩」雖然很努力寫字，但是，總是國字會「多一畫、少一畫」，即使自己檢查三遍了，還是檢查不出來？

A2：上課時，我會用口語提醒他要寫字要專心，但是，他總是會分心了，造成筆畫錯誤，或是書寫跳行。當發現這個情況時，我會指著錯誤的地方說，「想看看，這裡有點奇怪，你再仔細看看要怎麼寫才正確？」恩過一會兒就能發現他自己的錯誤。另外，也會盡量減少干擾來源，像是桌上必務淨空、對面不要坐同學等方法，最重要的是當他表現出專心，或是自己發覺不專心時給予大大的讚美，他會有動力督促自己下次要表現得更好。

塹子國小家長特教知能-注意力不足過動症

*資源

屏東赤子心協進會，連絡人葉素菁女士，電話：(08)721-7654

屏東教育大學特教中心諮詢專線：(08)7224345

*參考資料

張成華(譯) (2009)夢想，沒有極限！台北市：大好書屋(Phelps,M. & Abrahamson,A.,2008)。