

海端加油站

第一百七十八期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390
鄭新和 主任 創刊日期：101年11月30日
黃惠琳 老師 發刊日期：111年06月15日

學校活動留影

【111.06.06 第三劑疫苗接種】



【111.06.07 第52屆線上畢業典禮】



昆蟲老師吳沁婕：

讓我選擇 我還是要過動

更新：2017-05-25

by 張詩華(親子天下)



生病不是錯誤 接納才有解決辦法

吳沁婕一直到大學，才確診患有**注意力缺失症**，此時吳沁婕以及吳爸爸、吳媽媽反而鬆了一口氣，因為知道真正原因，才有辦法面對、進而解決；這種接納、不逃避的態度，正是使吳沁婕能夠開創出屬於自己一片天的主要原因。

從小吳沁婕就和雙胞胎妹妹完全不一樣，妹妹像個小公主，吳沁婕卻老是希望自己看起來「很帥」，吳媽媽態度從很頭痛，到最後接納女兒的個性，有一天終於帶小沁婕剪了夢寐以求的帥氣短髮；吳媽媽對吳沁婕的指導原則是：「**不能影響到別人、對自己負責任**」。

如今吳沁婕知道哪些是可以透過治療來改善的、哪些是會跟著她的個人特質，「**過動也不是只有缺點，有一些困擾我的，我願意去調整，沒辦法改變的，我就接納，如此反而不會反覆出現挫折的情緒。**」



找到過動兒最適合的治療方式

許多 ADHD、ADD 患者及父母，恐懼看醫生，擔心醫生會開藥給孩子吃、吃藥則損傷孩子發育，對此身為過來人的吳沁婕的看法是：「醫生會先瞭解你，分析各種狀況，並且給予你許多建議，也沒有人會逼你吃藥，用藥只是其中一種方式。只靠藥物當然是沒有用的，但是當藥物是其中一個有效用的方法時，對我而言，何樂而不為？」

吳沁婕明白許多父母承受來自長輩、外界的壓力，認為給孩子吃藥是不對的，但她發現自己教導的孩子當中，有些配合使用藥物治療後，人際關係、學業成就等顯著改善，「這是因為孩子的自信心重新被建立了；孩子的自信心如果垮掉是一件很嚴重的事情。」

吳沁婕說，許多人見到孩子服藥後活動力降低、想睡覺，那表示藥效是不對的，一定要和醫生多溝通，調整至最合適的藥種、劑量，不要因噎廢食，使得服藥被汙名化。除此之外，吳沁婕從醫生那裡學到許多協助自己的方式，比方因為念書時間沒辦法長久，就設鬧鐘 15 分鐘休息一次；**過動的孩子，家長也可以常帶孩子去戶外活動，多管齊下，都能使過動症狀改善、獲得控制。**

在難關中 學習自我負責

吳沁婕在大學時曾有一段難關，父母與吳家姊妹約定好只供應生活費至大四，大四之後就得自行負責，當時吳沁婕因為有幾科三修未過，遲遲無法畢業，因此那時既不能專心投入喜愛的教學工作中，更要面臨捉襟見肘的窘境。然而那時父母並沒有立刻塞錢給吳沁婕，也沒有數落她的不是，反而聽她發洩、包容她的淚水，分析可行的對策，陪伴她走過低潮。

「那一段是我很重要的歷程。有些朋友的父母，做法完全跟我的父母倒過來。他們的父母希望他們獨立，卻又無限度的一直提供金錢，同時將你說得一文不值；如此當事人既不知道要怎麼為自己負責，也因為得不到家人肯定，而對自己有負面形象，覺得自己就是很糟糕、只會拿家裡的錢。」後來父母才以「借錢」的名義幫助了沁婕，更重要的是，父母沒有剝奪吳沁婕學習面對困境的機會，且展現出支持的態度，讓她能夠熬過難關、更珍惜後來每一個賺錢的機會。

因為過動 熱情多更多

吳沁婕雖然曾因過動的症狀，無法投入、專心在沒有興趣的科目上，因此還沒轉系成功以前，面臨幾個不喜愛的科目三修未過，然而也**因著過動，讓她投入喜愛的事情時，熱情更多。**

「因為喜歡的事情，你要我放棄還比較難。現在的人，要找到一件喜歡的事情可能不是很容易，但是我就很明確。**ADHD 的特質便是更活潑、更有創造力**；而人能夠成功，『熱情』是很重要的因素。因為現在每天做的事情都是我所喜歡的，我可以在喜歡的事物上投入比別人更多的能量，自然我就有機會脫穎而出。這就是我非常珍惜的過動兒特質。過去最被擔心的我，現在大家反而覺得你為什麼工作那麼認真、抗壓性又強。」

現在的吳沁婕，除非是一整天要寫稿、畫圖等需要高度專注的活動時，才需要配合藥物，平時教課、演講，都不需服藥。另外吳沁婕也有屬於自己的獨門秘訣，「因為我蠻重感覺的，所以當我需要專注寫稿時，我會去採光好、漂亮舒服的咖啡廳。找到適合自己的方式，就能保有專注度。」