

# 海端加油站

## 第二百一十一期

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：鄭新和主任 電話：089-931390  
邱俊龍主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩老師 發刊日期：113年2月27日

### 活動點滴

#### 《113.2.19 適性入學宣導》



#### 《113.2.21 生涯發展教育宣導》



## 人生從來不是公平的， 但是我非常感謝我的過動！

2017.05.26 (更新 2020.07.03)

by 吳沁婕 (親子天下出版《我的過動人生》)

昆蟲老師吳沁婕出版《我的過動人生》一書，分享身為過動兒的追夢人生。吳沁婕說：「人生從來就不是公平的，但我非常感謝我的過動！」

忘記是什麼時候發現我的記憶力很驚人，每次講起小時候的事，我在哪裡，說了什麼話，穿哪一件外套，做了什麼動作，連兩歲時發生的事情，

心路歷程都記得清清楚楚，兩歲小孩也有心路歷程？我還真的有耶！我記得我為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩～記得這麼多，但是，鑰匙手機皮包總是忘記帶，帶出去的傘從來沒有帶回來，爸爸媽媽常笑我腦袋專記不實用的事。不實用，但是好快樂。當我開始成為一個昆蟲老師，每天看著孩子，發現我懂他們為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩～

有時候覺得我好像可以穿梭優游在大人和孩子的世界，又或者我根本還是個孩子，我想把這些記錄下來，說出孩子的心聲，我們都曾經是個孩子的心聲。我是個過動兒，但是二十歲之前我不知道原來自己是個過動兒，也許是因為爸爸媽媽給我的空間，給我的鼓勵，也可能是因為我總是自我感覺良好，雖然我整天丟三落四，忘東忘西，被誤會調皮搗蛋不用心，但是我不覺得我有什麼不如人。

我跟每個人一樣，都會面對不被了解的挫折。「沒有人想要做不好」，我們都曾第一次當孩子，第一次當父母，老師學著怎麼當老師，真正的感同身受，也許才是溝通的開始。曾經在跌跌撞撞的求學生涯中，想像著也許以後的我就會是個米蟲，在那些賺不了錢畢不了業的徬徨日子，想著只要有份工作養活自己，好好過生活也不錯。然後我也忘記什麼時候開始過著自己想都沒想過的夢想生活……

真的有這麼好的事嗎？每天開心的分享我熱愛的一切就是我的工作～每天笑著去上課又笑著走在回家的路上…有一天如果我的快樂可以成為一件正經事，讓大家看著我微笑點頭。有一天我可以充滿自信的說：人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。我想要寫一本充滿正面能量的書，讓人不管大哭大笑心裡都是暖暖的。



黃建賓攝

# 美國研究：動來動去，孩子更專心

作者：黃璣寧 2015-06-16 親子天下雜誌

從小我就靜不下來，考試前一定要先到操場「熱身」。根據研究，運動可促進兒童記憶力、專注力，因此不妨帶著孩子一起早睡早起做運動吧！

我有一位朋友的孩子，做功課的時候有個怪癖，喜歡騎著小腳踏車在家繞圈圈；每繞一圈，就寫一題功課，這樣周而復始轉個不停。媽媽看了有點反感，叫孩子乖乖坐下來，安安靜靜的寫作業，但這麼一來效率反而變差，孩子在書桌前不是玩筆，就是搓橡皮擦，然後發很長的呆，一個小時過去還寫不完三題。

我自己以前在學校的時候，就是一個坐不住的人；念書的時候抖腳、轉筆，站起來走動，甚至考試之前，還一定要到球場投個籃球流流汗。不過根據其他曾經讀過女校的朋友回憶，在考試前夕，操場通常是空無一人，只剩幾隻零星的麻雀，截然不同的經驗，似乎說明了男女腦部構造的大不同。

## 換張椅子，專注提升 12%

很多人認為專心的定義，就是一個人坐在書桌前，打開一盞燈，低頭讀書，那才是專心。因此圖書館內，或是 K 書中心的擺設，大致上都是以這樣的方式，來營造專注的氣氛。

然而很多孩子，尤其是男生，處在這樣的環境，反而容易發呆陷入沉思，不能夠專心有效率的讀書。他們喜歡邊走路邊看書，或者每坐十五分鐘，就要起身跑步、運動，活動筋骨之後，才能讓腦袋再度專注於下一個學習內容。

美國德州農工大學的研究團隊，之前曾經執行過一項計畫。他們把一個班級小學生的課桌椅，從矮椅子統統改成高腳椅，期望藉由這個小改變，可以讓胖小孩「動一動」，不要整天老是坐著，改善肥胖問題。果不其然，當全班同學都改用高腳桌椅之後，小朋友上課時一下站著，一下坐著，竟然不知不覺的就瘦了下來。不過換成高腳椅，除了減重之外，竟然還有額外的效果；你猜得沒錯，就是孩子的專注力，竟然也增加了。

當老師們繼續觀察這些小學二年級到四年級學生，經過一年的追蹤，發現當課桌椅變成高腳椅之後，這些孩子們在上課的專注時間，竟然可以增加 12%也就是差不多每一個小時，多了 7 分鐘的

專注力。當這些孩子保持高度專注力的時候，他們會舉手發問，熱烈討論，或者回答問題，總之不是在發呆或放空就是了。這樣的上課氣氛，老師們都很高興，學生也很開心，皆大歡喜。

另一項美國佛蒙特大學的研究發現，若維持每天早上規律從事中度以上，甚至是激烈的運動，持之以恆，還可以降低注意力不足過動症孩子的症狀。

這項研究一共有兩百多位幼兒園以及低年級孩子參加，一半的人在上學之前，先去跑馬拉松、踢足球，從事激烈的運動 30 分鐘後再來上學；而另外一半的人則是以安靜的繪畫，或是桌上勞作，開始一天的學校生活。經過三個月的觀察，結果顯示：這些以激烈運動開始一整天的孩子，不論是專注力、情緒控制、過動症狀，甚至反抗頂嘴的問題，都有明顯的改善。這些症狀的進步不只在學校，連家裡的父母也都感受到了。

很多人應該都有這樣的經驗，當我們在專心思考時，身體會不自覺的搖動，或是抖腳，其實這些動作，都在促進我們大腦的認知思考能力。當我們動手動腳的同時，大腦的血液灌流比較充足，甚至有類似「喚醒」大腦的功能，都是讓人重新進入專注的原因。因此，上述的專家利用高腳椅來「強迫」孩子動一動，還真是一個聰明的高招。

至於運動可促進兒童記憶力、專注力、學習力等等智能的研究，過去這十幾年來早已汗牛充棟，並不是什麼大新聞了。美國很多中小學也開始嘗試將學習與運動結合，讓孩子運動與學習交錯，或是一邊運動一邊學習，成效都遠遠大於整天坐在教室裡的結果。聽說台灣少數的中小學，還有取消體育課改為考試、自習，或是限制同學下課時間的自由活動等等舊制，家長真的要好好反應一下，別讓孩子的學習老是事倍功半。

## 8 點就寢，全家早起做早操

不過，如果你想要實行上述「早起運動」來改善孩子過動症的話，把足夠的睡眠時數往前推算，恐怕天一黑八點鐘一到，孩子就必須上床睡覺了。如果家長下班回家都已經七點鐘，相處不到一小時，就寢時間就到了呢！

早起運動除了可以改善孩子的專注力外，清晨空氣比較沒那麼髒，可以大口大口的吸，如果親子一同早起運動，還可以促進感情，好處多多。怎麼樣？從現在開始，大家一起早點下班回家，早點上床睡覺如何？