

資料來源：晨讀 10 分鐘：生涯探索故事集

我過動，我的人生很美好

文 / 昆蟲老師-吳沁婕

她從小就與眾不同，無法遵守常規，東西亂到滿出來，母親包容她的不同，姨丈指引她的未來，二十歲她才知道自己是個過動兒，意外的，這個「缺陷」也帶她找到最適合自己的人生道路。

從小我就告訴自己，我很特別，跟別人不一樣，而且我要快樂的過每一天。

我有個跟我一點都不像的異卵雙胞胎妹妹，她雙眼皮我單眼皮；她左撇子我用右手；她喜歡芭比我喜歡樂高；她是一個美美的小公主，而我是一隻靜不下來的過動小猴子。後來我可以跟她一起玩芭比，是因為爸媽買了個肯尼給我。我是個從小渴望帥氣的女生。

上學以後，你可以看到我位置附近東西很亂、亂到滿出來，坐姿歪一邊，腳會絆倒別人，即使穿裙子也會腳開開的很自在。媽媽說我忘東忘西，沒有時間觀念，作業忘記帶回家又忘記帶去學校，整理房間就是把東西從這個桌子移到那個桌子，或者直接從床上推下去。老師經常問我：「你身上有長蟲嗎？」

那時沒有「過動兒」的名詞，大家都以為我就是好動。媽媽是小學美術老師，從小給我很多空間做自己。小時候她喜歡把我跟妹妹打扮成一模一樣的小公主，有天她看得穿裙子上台表演真的很不開心，下台就帶我去剪頭髮，允許我做一個穿短褲的帥氣女生。我可以跟男生玩在一起，也可以為了抓蟲把全身搞得髒兮兮，她說：「不要影響到別人就好。」學校老師一天到晚跟她告狀：「你女兒騎在男生頭上耶！」媽媽知道我在玩騎馬打仗，覺得沒什麼好大驚小怪，私下默默承受其他老師的質疑。

幸好有媽媽跟姨丈守護我

不過我無法遵守常規常常挑戰到媽媽的情緒。她是會把家裡打掃得一塵不染的萬能媽媽，我妹也可以很乾淨，她認為常規是只要要求自己就可以做得到，怎麼可能她這麼認真教，而我卻離正常標準那麼遠？她又是個學校老師，一天到晚要跟其他老師打躬作揖，請人家多多包涵。小學有一次我上課又一直講話打斷老師，媽媽知道以後像發了狂一樣打我巴掌，打到我一直哭，打到站不穩，躲到樹後面，她還不顧一切把我拉出來繼續打。

那次之後，她知道即使打死我，我還是這樣子，她慢慢的開始釋懷。

後來遇到了很多讓我媽想一頭撞死的狀況，都是姨丈開導她。姨丈是師大特教系復健諮商所所長王華沛，他是我從小最崇拜的偶像，因為他什麼都知道，像一本很厚的百科全書。他常帶我去野外，不管小花、小草、果實、大樹，沒有一個他不知道的，他還可以把植物講得很有故事，每次我都抓著姨丈問東問西，聽得津津有味。我很愛問問題，常被認為很難搞，劈里啪啦想問就問，「那你為什麼不.....？」經常讓人覺得沒禮貌，其實是不會修飾，遇到「願意好好回答我問題的大人」，我就超喜歡。因為姨丈的關係，從小就夢想長大當生態解說員，像他一樣把昆蟲介紹得很有趣。

我也常跟著姨丈去自閉症中心當義工，接觸很多特別的孩子。我本來就喜歡跟人相處，而且姨丈都是用正向語氣跟態度介紹他們，所以這些專有名詞對我來說一直都是正向的標籤。比如某個自閉症的孩子畫圖特別厲害；亞斯伯格就是很堅持、很有特色的人；過動則是很有熱情的。而且這些不理我的孩子全都好愛姨丈喔！當媽媽氣我為什麼東西都不收，姨丈會說：「能解決問題的辦法才叫好方法。」媽媽慢慢調整標準，不再要求我跟其他人一樣，希望我東西不要淹出門外，只要不影響到公共空間就好。當然要是重要的東西找不到，我還是得自己面對後果。

原來我是 ADD！

過動讓我求學跌跌撞撞。我念松山高中時被留級，轉到東山高中遇到超嚴格的老師，高中差點念不完。在高三那年發現台大昆蟲系居然不考我弱掉的物理，還加重我最愛的化學跟生物，以後還可以完成夢想當昆蟲解說員，動機全來了，發憤讀書，差一分上台大昆蟲。後來，我先進台大農業推廣系再轉系，但是經常蹺課，大一結束差點被二一。

姨丈看著我的成績單，建議我去找林口長庚兒童心智科的醫師吳佑佑，因為他認為我可能有「注意力缺失症候群」。我把從小的問題一五一十講給醫師聽，她像善解人意的大姊姊，我好像遇到知己。第一次有人聽我說完所有問題還笑笑的說她都懂，好像我的每一個缺點都是標準答案，好像一切都有了原因。

二十歲那年，終於知道我是個過動兒。知道之後我還很開心，到處講「我是 ADD 耶！」，很得意的想幫別人。我可以這麼樂觀，其實是媽媽跟姨丈說我過動的時候都好像在稱讚我，我一直自我感覺良好，認為自己沒有什麼不如人。過動除了帶來挫折以外，我的人生還有更多快樂與堅持的部分。

後來我費了一番功夫轉進昆蟲系。大四到龍安國小上昆蟲課，講故事把小朋友逗得很

開心，好有成就感，不但可以完成小時候的夢想，也彷彿看到小時候的自己。當我真正成為昆蟲老師，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，小小臉龐為何散發出光采。尤其到幼稚園上課，小朋友會衝過來熊抱我，左右大腿各兩隻，我好像有跟孩子相處的天分，尤其三歲還不太會說話的孩子會拉我的手，露出開心的表情，我們四目相接、一切盡在不言中，那種交流非常棒。因為我從小就知道，小孩上課喜歡聽什麼、不喜歡聽什麼，我很知道「怎樣不無聊」，因為我好討厭無聊，這也成為我上課的特殊能力，不管介紹什麼，我都可以找到吸引大家的方式。

過動中的 H (hyper) 長大後帶給我很多正面的影響，我對喜歡的事情會拼命去做，活力比別人強很多。出書後我到處分享演講，我在台上講得很開心，台下的家長卻熱淚盈眶的看著我，才知道「過動」這兩個字對她們來說是多大的陰影。其實挫折是來自於對自己的不了解，而不是缺陷本身，如果我們可以接受自己的不完美，一切會輕鬆許多。我發現自己可以穿梭悠遊於大人孩子之間的世界，或者我其實還是個孩子。其實沒有人想要做不好，相信每個人都是獨一無二，才會找到快樂，為自己感到驕傲。

(採訪整理：李宜蓁 攝影：黃建賓 / 摘錄自《親子天下》第四十二期)

小 叮 嚀



閱讀完晨讀文章後記得將心得感想書寫在閱讀護照上喔！

歡迎同學一起集點換獎品😊

閱讀護照點數這裡查詢～

學校首頁→行政單位→圖書館→晨光閱讀→閱讀護照認證系統

人物看板

今日人物：吳沁婕

吳沁婕除了是知名的昆蟲專家，還是一位克服了注意力不足過動症 (ADHD) 的成功例子。她從小就是個過動兒，無法靜下心來學習，常常精力旺盛、注意力難以集中。然而，她對昆蟲的興趣成為了她的轉捩點。透過觀察昆蟲的細節與行為，她找到了專注與平靜的方式，進而將這份熱愛轉化為一生的志業。

- 7 年級生
- 昆蟲老師
- 台大昆蟲系畢業
- 受姨丈的影響，從小夢想當生態解說員，並在自閉症中心當義工。二十歲那年知道自己是個過動兒。

人物觀點：
其實挫折是來自於對自己的不了解，相信每個人都是獨一無二，才會找到快樂，為自己感到驕傲。



10 分鐘，生涯想想

- 你仰慕任何人嗎？
- 你有沒有人生的導師？
- 在這個導師身上，有哪些特質是你所欣賞的？