

## 【班會通報--- 特教專題】

### 為什麼魚可以參加奧運游泳比賽？菲爾普斯從過動小孩到超級金牌的故事

#### 我七歲的時候開始游泳

還要好幾年後，我才會被診斷出罹患注意力缺陷過動症（ADHD）。那時我媽、我姊、教練以及身邊的人只知道，我擁有無窮的精力，而且幾乎都發洩在運動上：棒球、足球、長曲棍球、游泳……只要你說得出名字的運動，我都樂此不疲。

開始游泳不久，我就發現游泳池是我的避風港。當時我沒辦法用言詞形容那種感覺，但回首當年，那樣的感覺如在眼前。

游泳池的兩端各有一面池壁，兩邊牽出許多泳道線。池底一條黑色的線條指示方向。我在游泳池裡能夠游得如此之快，一部分的原因是它能夠使我騷動的心安靜下來。

在水裡，我第一次感覺我能控制一切的事情。我和水之間不會扞格不入，相反的，我能感覺出自己在水中穿行，如何保持平衡，以及怎麼做可以使我在水裡游快一些或慢下來。

#### 每個人都有障礙要克服

每一個人都有障礙等待克服，在我很小的時候，我就學到這個道理。

在我很小的時候，我還學到另外一個基本的道理。不管我遇到什麼困難和挑戰，唯有投入、毅力和意志力，才能與之抗衡，並且戰勝它。當我還個小男孩的時候，我並不是閒不下來，我只是沒辦法安安靜靜地坐著。我會將鋼筆和鉛筆在我的手指間轉來轉去；對著照相機扮鬼臉；什麼東西都想往上爬。我一直講個不停，從不閉嘴；什麼東西我都想問，如果怎樣……那就怎樣……而且不得到答案，我絕不甘休。

早在我上小學的時候，我媽就不斷的接到電話，向她報告我的「負面」行為，這些已經是家常便飯了。「麥可上課都不專心」、「麥可都不照吩咐做他的事情」、「麥可老是慌慌張張」、「麥可在班上把別的孩子惹毛了」。終於，老師叫我媽到學校和他見面。

老師說：「麥可沒辦法集中注意力。」我媽說：「唔，這個嘛，也許麥可對於課堂上教的東西感到很無聊。」老師說：「菲爾普斯太太，你是說麥可是天才嗎？麥可不是天才。」我有一雙招風大耳，長得瘦瘦乾乾的，經常被別人找麻煩。在我還在上小學的時候，我有一頂米奇老鼠的棒球帽。有一天，我戴著那頂帽子上車。下車的時候帽子已經不見了。一群大孩子欺侮我，將我的帽子丟來丟去，其中一個將帽子丟出車窗外。

#### 診斷出是過動兒

我的憤怒都累積在裡面，而且我從不告訴任何人，我會用憤怒當作動力，特別是在游泳池裡。在紐澤西州普林斯頓（Princeton, Nes Jersey）的一場游泳比賽裡，一

位來自德拉瓦（Delaware）的孩子在二百碼自由式的比賽裡打敗了我。一般來說，這樣的結果通常會惹來摔泳鏡、耍孩子脾氣的反應。然而，我只是讓怒火中燒，讓這樣的情緒帶領我在接下來的比賽裡爭取勝利。在那次賽程裡，我還有其他五個項目，那五個項目我全部都贏了。

回首往事，我堅定相信，這些經歷教給我的，不只是如何將怒氣轉化成有利的情勢，同時我也學到，什麼事是值得我投入的，什麼事在我的生命中才是有意義和重要的。在我六年級的時候，我們的家庭醫師查爾斯·魏克斯（Charles Wax）診斷出我有注意力缺陷過動症（ADHD）。相對來說，過動症是常見的兒童疾病，醫生為我開了利他能（Ritalin），一種興奮劑。剛開始的時候，按處方規定，學校上課的日子裡我一天要服用他能三次，分早上、中餐和晚餐。週末我不用吃利他能，因不斷參加運動，增加游泳時間，已經足以消耗掉我過剩的精力……。

### 有了游泳，不需 Ritalin

七年級的時候，我跟我媽說我想停用利他能。她說：「你確定嗎？」還說：「你認為你要如何在教室裡控制自己呢？」

「不吃利他能，你可以完成任何要完成的事嗎？」我說，是的…，我確定我已經學習如何控制自己，於是在醫生觀察下我逐漸停藥，對我來說這件事非常重要。不僅是因為我能夠擺脫藥物，我也向自己證明了一件事，我能夠設定目標，透過意志和心理的強悍，我不僅能夠與藥物抗衡，並且戰勝了它。

因此，如果我能夠為了目標獻身，如果我能夠為了目標盡我所能，我就能夠成就任何的事情。



文章出處【元氣周報／摘自《夢想，沒有極限》】

#### 【討論提綱】

1. 有飛魚之稱的菲爾普斯，曾在奧運游泳比賽場「水立方」締造了112年奧運史上單屆最多金的紀錄。然而在他的成長過程中，其實並非一帆風順，試著思考在其一生中，如何看待自我，其中又有哪些轉變？
2. 菲爾普斯之所以能克服障礙邁向成功的因素有那些？
3. 文章一開始提及「每一個人都有障礙等待克服，在我很小的時候，我就學到這個道理」，試著說說你如何和自己生命中的「障礙」共處？