

泳池裡的超人類：飛魚菲爾普斯



在奧運會的比賽中，你可曾看過一位身材高大、游得像魚一樣快的選手，他就是被稱為「飛魚」的邁克爾·菲爾普斯（Michael Phelps）。他一共拿過 23 枚奧運金牌，是世界上最具威脅的游泳運動員。但你知道嗎？這位體育英雄小時候其實是一個讓老師很頭痛、沒辦法安靜坐好的小朋友。

一個停不下來的小男孩

菲爾普斯在讀小學時，常被老師說他「不專心」。他沒辦法安靜坐著、總是愛說話，手脚不停地亂動。後來醫生檢查發現，菲爾普斯患有「注意力缺陷過動症」（簡稱 ADHD）。這就像是他的大腦裡裝了一顆「超級跑車的引擎」，能量非常強大，但當時的他還不知道怎麼控制方向盤，所以一看起來總是很混亂。甚至曾有老師對他的媽媽說：「邁克爾永遠無法專注，他以後做什麼都不會成功的。」

游泳池：讓大腦安靜的神奇地方

九歲那年，菲爾普斯的媽媽帶他去學游泳。一開始，他甚至因為怕水，只能練習仰泳。但漸漸地，菲爾普斯發現，只要跳進水裡，世界就變得安靜了。在泳池裡，他聽不到吵鬧聲，只需要專注在呼吸、划水和終點。

對於患有 ADHD 的人來說，一旦找到真正喜歡的事，就會變得比一般人更安靜、更投入。游泳池就是菲爾普斯的避風港，讓他學會了如何控制腦袋裡的那個強大引擎。

把「缺點」變成「超能力」

菲爾普斯決定把所有精力都花在訓練上。當別的小朋友在玩耍時，他每天要在水裡游好幾公里。因為過動的特質，他好像永遠不會累，這種驚人的體能讓他能在比賽中領先對手。

他在 2008 年奧運會上，一口氣拿了八枚金牌，打破世界紀錄。他向大家證明了：只要放對位置，大家口中的「缺點」也可以變成最強大的「超能力」。

給小朋友的話

現在，菲爾普斯已經退休了，但他常跟小朋友分享自己的故事。他說：「患有 ADHD 並不可恥，這只是代表你跟別人有一點點不一樣。」如果你也覺得自己跟別人不同，或者在學校過得很辛苦，千萬不要灰心。只要你像他一樣，找到屬於自己的「泳池」——可能是畫畫、彈琴或運動——並且努力不放棄，你也能成為自己生命裡的超級英雄！

選出正_レ確_ク答_カ案_ア： 年_{ネン} 班_{バン}

() 1. 菲爾普斯 小^ト時^ト候^ト為^ス什^ニ麼^ノ被^レ老^シ師^ハ認^ム為^ス「以^テ後^ニ做^ス什^ニ麼^ノ都^モ不^ク會^フ成^ル功^ク」？ (①患^ハ有^ル注^シ意^ヲ力^カ缺^ク陷^ス過^ス動^ク症^ヲ ②大^キ腦^ヲ運^ン作^ル太^ク慢^ク)

(2. 為什麼游泳池會成為菲爾普斯大腦的避風港？ (①因為水裡很涼快，可以讓他冷靜不發脾氣 ②泳池裡聽不到吵鬧聲，讓他他可以專心游泳)

() 3. 這_這篇_篇文_文章_章想_想要_要傳_傳遞_遞什_什麼_麼道_道理_理? (① 只_只要_要努_努力_力練_練習_習游_游泳_泳, 都_都能_能拿_拿到_到奧_奧運_運金_金牌_牌 ② 只_只要_要放_放對_對位_位置_置, 缺_缺點_點也_也能_能變_變成_成超_超能_能力_力)

選出正確答案： _____ 年 _____ 班

() 1. 菲爾普斯 小_シ時_{トキ}候_ウ為_ス為_ス什_{ナニ}麼_ニ被_レ老_{オシ}師_シ認_ミ為_ス「以_テ後_{ノチ}做_ス什_{ナニ}麼_ニ都_{モトモト}不_レ會_フ成_ス功_{コウ}」？ (①患_{ウレ}有_リ注_シ意_イ力_{リキ}不_レ足_ズ過_ス動_{カラム}症_{シヤウ} ②大_{オホ}腦_{ノウ}運_{ウツ}作_{サス}太_{トウ}慢_{マン})

(2. 為什麼^レ游泳^ニ池^ニ會^フ成^ル為^ス菲^ニ爾^ニ)
普^ス斯^ム大^ニ腦^ヲ的^ニ避^ク風^ニ港^ニ? (① 因^リ為^ス
 水^ニ裡^ニ很^ク涼^シ快^シ , 可^ク以^テ讓^ル他^ニ冷^シ靜^ニ不^ク
 發^ル脾^ヲ氣^ニ ② 泳^ニ池^ニ裡^ニ聽^ク不^ク到^ル吵^シ鬧^シ
 聲^ヲ , 讓^ル他^ニ可^ク以^テ專^ニ注^ス游^ニ泳^ニ)

() 3. 這(這)篇(篇)文(文)章(章)想(想)要(要)傳(傳)遞(遞)什(什)麼(麼)道(道)理(理)? (① 只(只)要(要)努(努)力(力)練(練)習(習)游(游)泳(泳), 都(都)能(能)拿(拿)到(到)奧(奧)運(運)金(金)牌(牌) ② 只(只)要(要)放(放)對(對)位(位)置(置), 缺(缺)點(點)也(也)能(能)變(變)成(成)超(超)能(能)力(力))

選出正確答案： 年 班

() 1. 菲爾普斯 小_こ時_{とき}候_う為_な什_{なん}麼_ど被_ら老_お師_し認_み為_す「以_い後_ご做_し什_{なん}麼_ど都_{みな}不_な會_あ成_な功_{こう}」？ (①患_{わづ}有_あ注_{しゆ}意_い力_{りき}缺_{けつ}陷_{てん}過_か動_{どう}症_{しやう} ②大_{おほ}腦_{なう}運_{うん}作_{さく}太_た慢_{まん})

(2. 為什麼游泳池會成為菲爾普斯大腦的避風港？ (①因為水裡很涼快，可以讓他冷靜不下發脾氣 ②泳池裡聽不到吵鬧聲，讓他他可以專心游泳)

() 3. 這_こ篇_マ文_マ章_マ想_ス要_ス傳_ハ遞_ハ什_{ナニ}麼_{ナニ}道_カ理_カ? (① 只_サ要_ス努_メ力_カ練_カ習_ハ游_ブ泳_グ， 都_モ能_ル拿_メ到_キ奧_ノ運_ビ金_ニ牌_ヲ ② 只_サ要_ス放_ス對_シ位_ニ置_キ， 缺_{クセ}點_ト也_モ能_ル變_ワ成_ス超_ヘ能_ル力_カ。

選_下出_イ正_ニ確_ホ答_セ案_マ： _____年_ニ_____班_ノ_____

() 1. 菲爾普斯 小 時 候 為 什 麼 被 老 師 認 為 「 以 後 做 什 麼 都 不 會 成 功 」 ？ (① 患 有 注 意 力 缺 陷 過 動 症 ② 大 腦 運 作 太 慢)

(2. 為什麼游泳池會成為普天斯大腦的避風港？ (①因為水裡很涼快，可以讓他冷靜不發脾氣 ②泳池裡聽不到吵鬧聲，讓他可以專心游泳)

() 3. 這 篇 文 章 想 要 傳 遞 什 麼 道 理 ? (① 只 要 努 力 練 習 游 泳 , 都 能 拿 到 奧 運 金 牌 ② 只 要 放 對 位 置 , 缺 點 也 能 變 成 超 能 力)

選出正、確答案： 年 班

() 1. 菲爾普斯 小時^{トキ} 爲^ナ 什^ニ 麼^モ 被^レ 老^キ 師^シ 認^ル 爲^ス 「以^テ 後^ニ 做^ス 什^ニ 麼^モ 都^モ 不^レ 會^フ 成^ル 功^ク 」？ (① 患^ハ 有^ル 注^シ 意^シ 力^カ 缺^ク 陷^ス 過^グ 動^ク 症^シ ② 大^キ 腦^{ノウ} 運^ウ 作^{サス} 太^タ 慢^{マン})

() 2. 為什麼游泳池會成為非爾普斯大腦的避風港？ (① 因為水裡很涼快，可以讓他冷靜不發脾氣 ② 游泳池裡聽不到吵鬧聲，讓他他可以專注游泳)

() 3. 這^{こゝ}篇^{マダ}文^{マダ}章^{マダ}想^{マダ}要^{マダ}傳^{マダ}遞^{マダ}什^{マダ}麼^{マダ}道^{マダ}理^{マダ}? (① 只^{マダ}要^{マダ}努^{マダ}力^{マダ}カ^{マダ}練^{マダ}習^{マダ}游^{マダ}泳^{マダ}泳^{マダ}，
都^{マダ}能^{マダ}拿^{マダ}到^{マダ}奧^{マダ}運^{マダ}金^{マダ}牌^{マダ} ② 只^{マダ}要^{マダ}放^{マダ}心^{マダ}，
對^{マダ}位^{マダ}置^{マダ}， 缺^{マダ}點^{マダ}也^{マダ}能^{マダ}變^{マダ}成^{マダ}超^{マダ}能^{マダ}力^{マダ}カ^{マダ}。

選_下出_イ正_出確_く答_せ案_カ： 年_ヲ 班_ヲ

() 1. 菲爾普斯 小 時 候 為 什 麼 被 老 師 認 為 「 以 後 做 什 麼 都 不 會 成 功 」 ? (① 患 有 注 意 力 缺 陷 過 動 症 ② 大 腦 運 作 太 慢)

(2. 為什麼游泳池會成為「普斯大腦的避風港」？ (①因為水裡很涼快，可以讓「他」冷靜下來發脾氣 ②泳池裡聽不到吵鬧聲，讓「他」可以專心游泳)

() 3. 這 篇 文 章 想 要 傳 遞 什 麼 道 理 ? (① 只 要 努 力 練 習 游 泳 , 都 能 拿 到 奧 運 金 牌 ② 只 要 放 對 位 置 , 缺 點 也 能 變 成 超 能 力)