

泳池裡的超人：飛魚麥可·菲爾普斯



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，手腳不停地亂動。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，所以看起來總是混亂。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。」

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情，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的精力都花在訓練上。當別的小朋友在玩耍時，他每天要在水裡游泳好幾公里。因為過動的特質，他好像永遠不會累，這種驚人的體力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，打破了世界紀錄。他向大家證明了：只要放對位置，大家心中的「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样。」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中的超級英雄！」

選出正確答案： 年 班

() 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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，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，讓仙可以專注游泳)

() 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只要放在對位置，缺點也能變成超能力)