



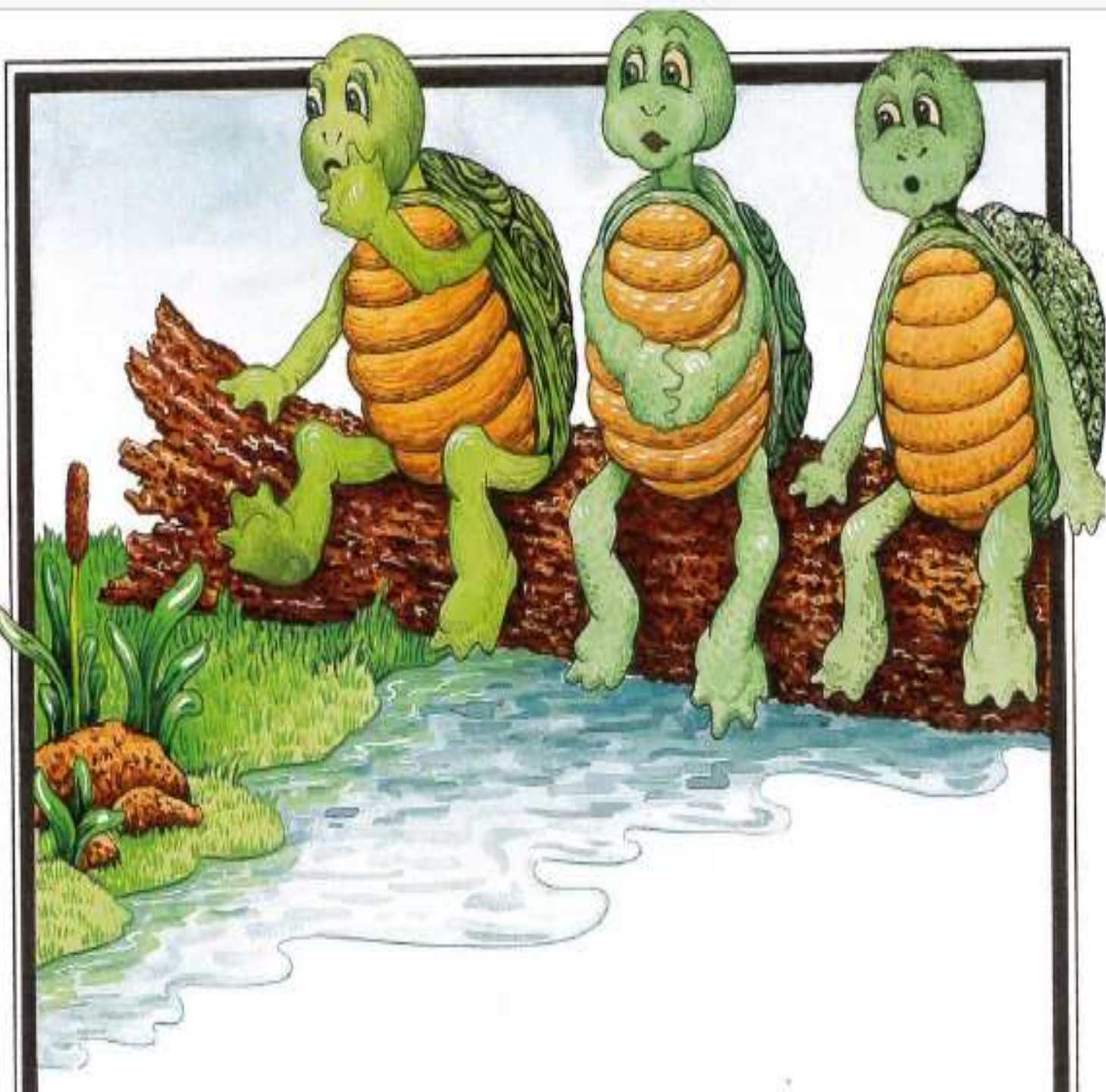
文：戴柏拉·摩絲
圖：卡洛·史茲
譯：何佳芬



薛利，是一隻小烏龜。

他長得可愛又聰明，背上黑黑綠綠的龜殼閃閃發亮，好看極了！

但是薛利和池塘裡的其他小烏龜有點不一樣。



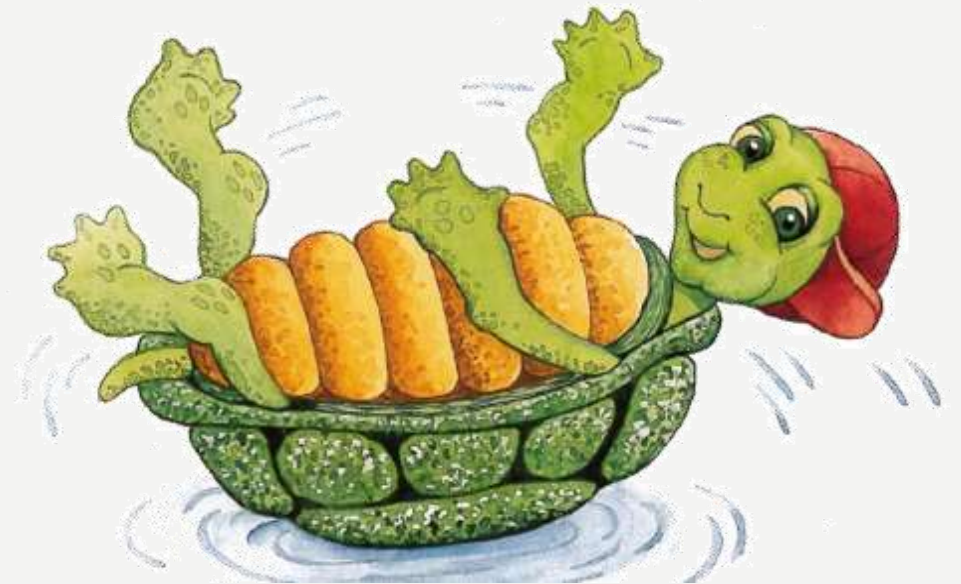
大家都知道，烏龜的動作應該很慢很慢，而且可以很長一段時間安安靜靜的不動。

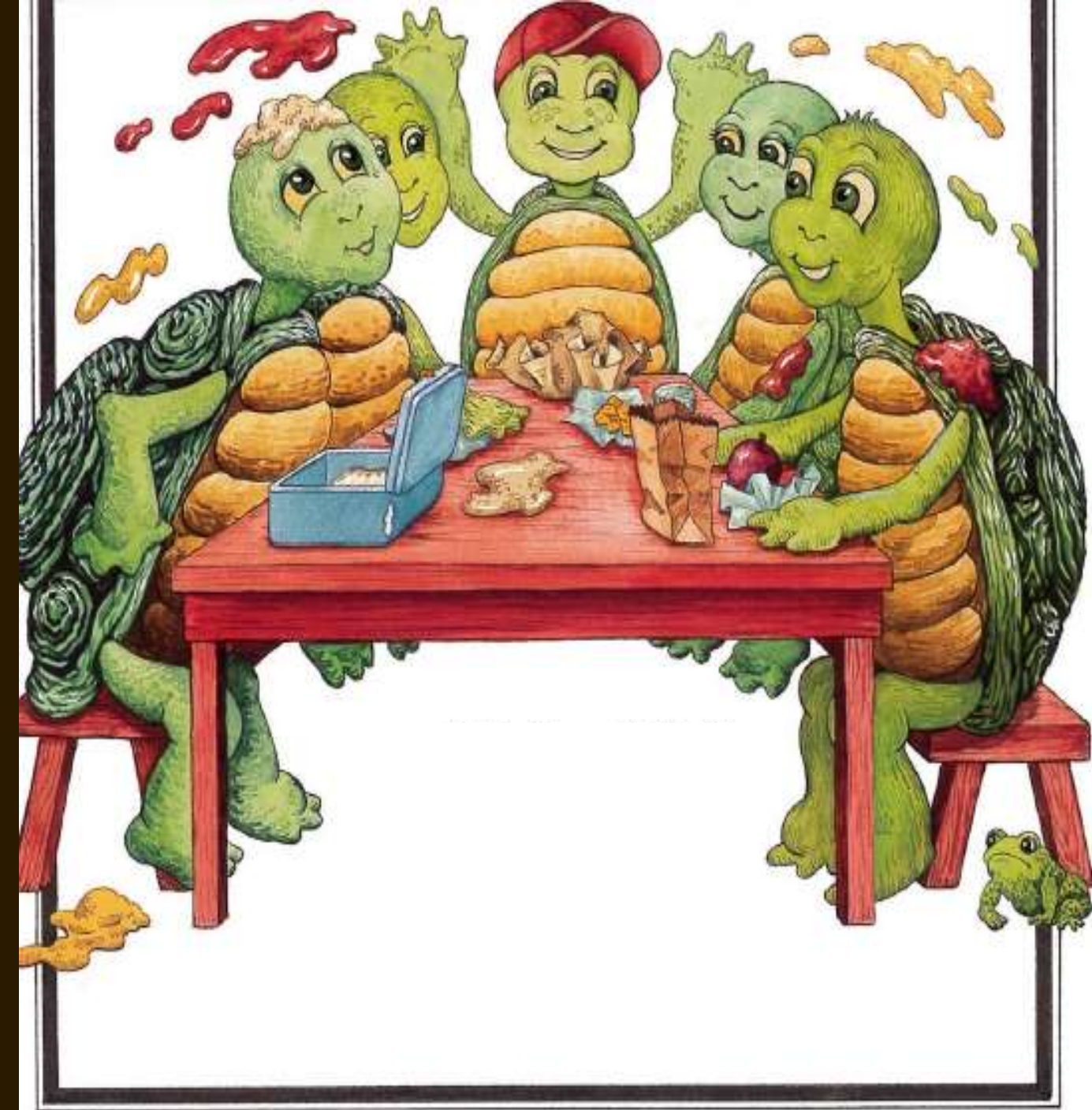
但是，薛利是一隻非常特別的小烏龜。

無論有多累，小烏龜薛利就是
停不下來。

有時候，他會鑽到教室的桌子
底下，

身體一翻，把龜殼當陀螺轉呀
轉，轉呀轉。





有時候，薛利會離開座位，
在教室裡頭跑呀跑。

吃午餐的時候，為了逗同
學開心，薛利還會把食物
丟到大家身上，弄得一團
糟。

因為薛利沒辦法在校車上
乖乖坐好，

所以司機叔叔會很兇地罵
薛利。

可憐的薛利！

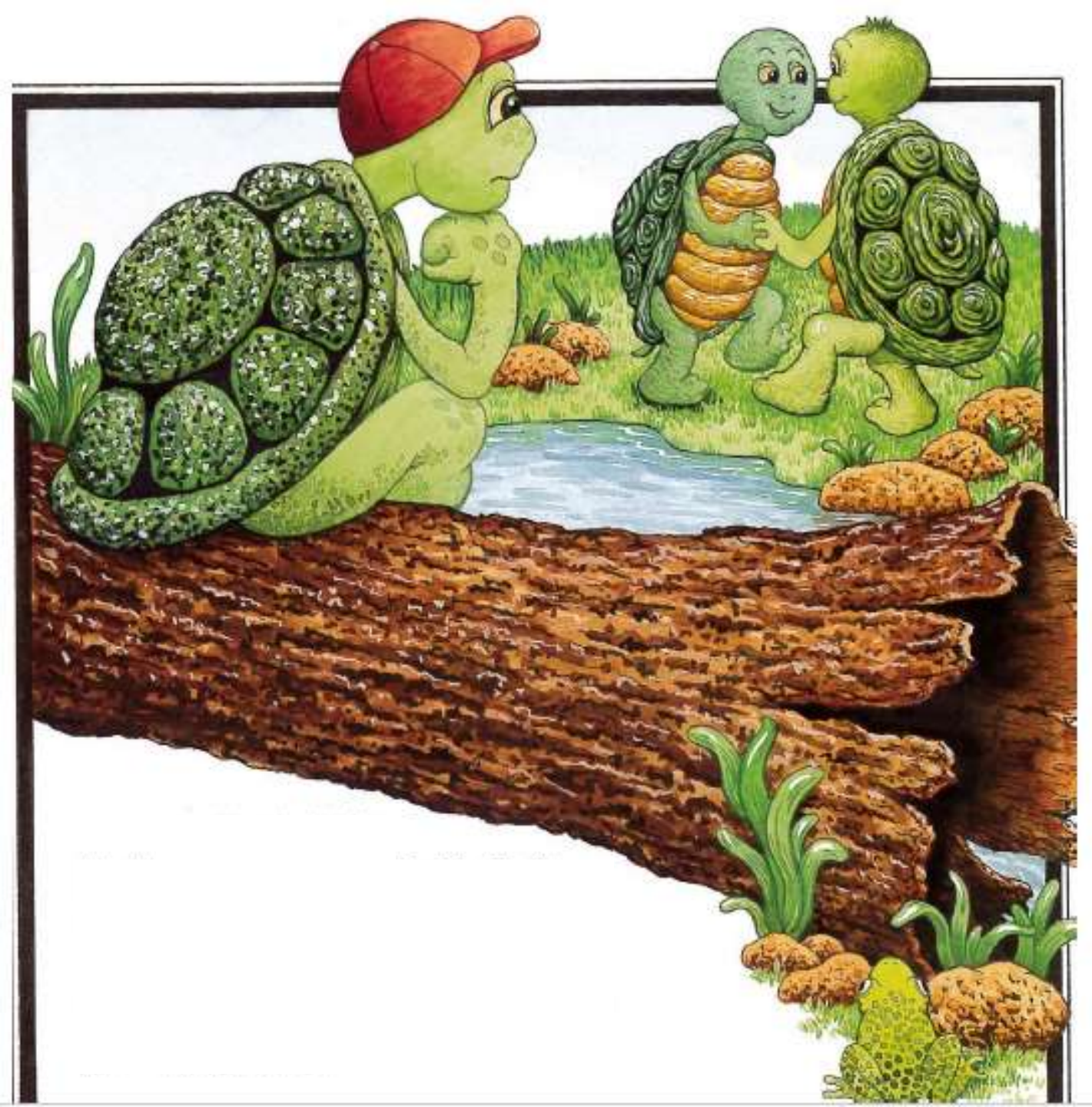


薛利好像只會惹麻煩，還經常被帶到校長辦公室罰站。

雖然薛利每天早上都對媽媽說：
「我今天會乖乖的。」

可是，他還是每天闖禍。





在薛利住的池塘裡，沒有人願意和他做朋友。

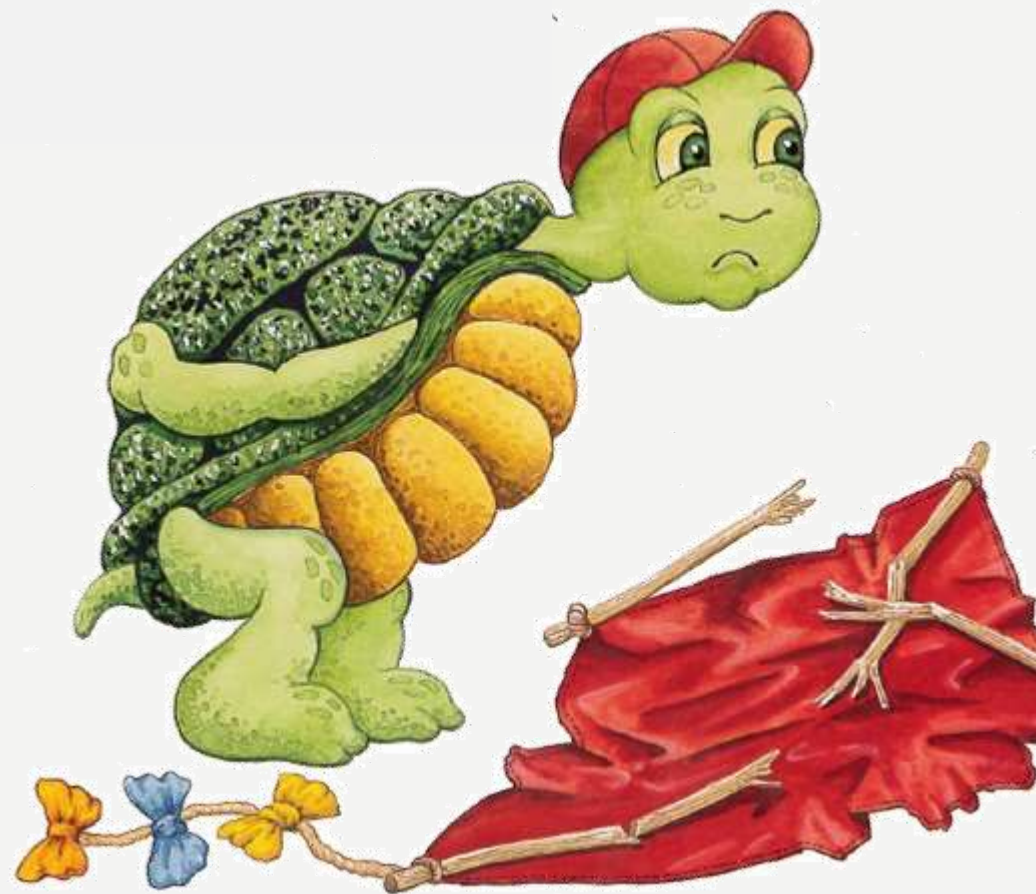
大部分的小烏龜都不准和薛利一起玩。

因為他們的爸爸媽媽認為薛利是一個「搗蛋鬼」。

有時候，薛利會打破東西，爸爸媽媽以為他故意把玩具弄壞，所以會對薛利發脾氣。

當大家對他生氣，罵他是個壞小孩的時候，薛利覺得很難過。

「我也想、很想變好啊！」薛利心裡想。



薛利覺得自己的身體裡面，好像有什麼東西跳來跳去、動來動去，

讓他忍不住也扭動了起來，然後不小心打破東西。

如果薛利闖禍了，他會不好意思地說：「我不知道自己為什麼做這些事情。」



薛利常掉眼淚，因為他很想當一隻乖乖的小烏龜。

有一天，爸爸問他：「薛利，你為什麼老是做一些我希望你不要去做的事情呢？」

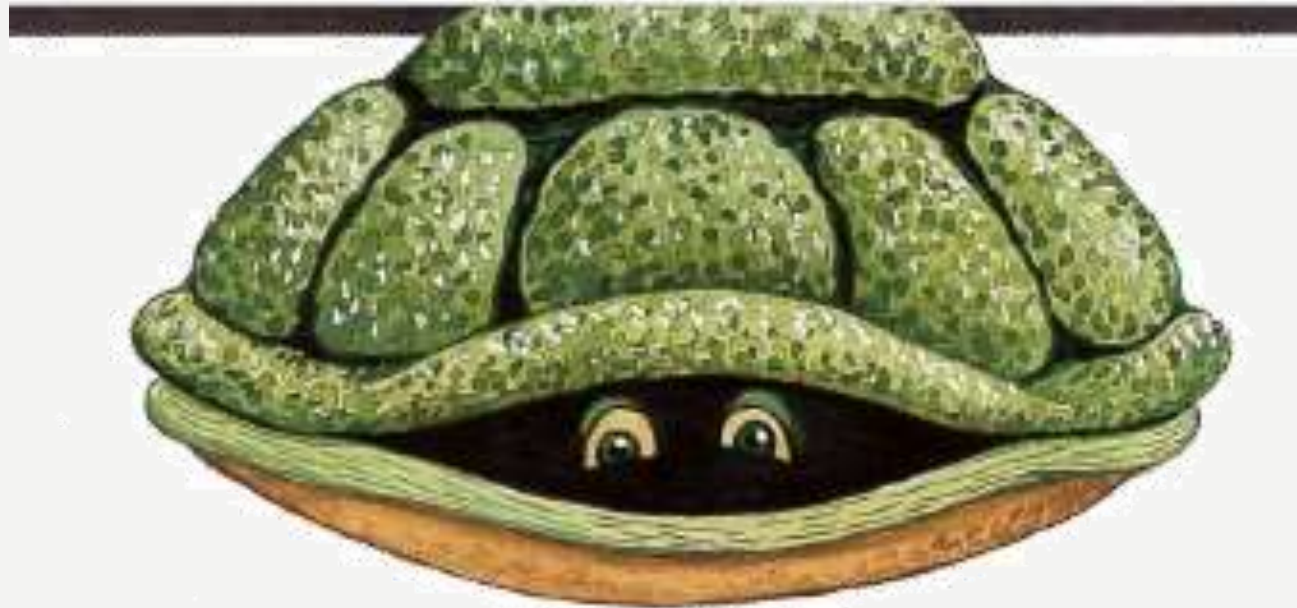
薛利傷心地回答：「每次當我想到自己應該怎麼做的時候，就已經來不及了。」



薛利變得很不快樂，大部分時間都躲在
自己的龜殼裡。

參加生日派對時，也不跟大家一起玩遊
戲或運動。

「我怕其他烏龜不想和像我一樣壞的小
烏龜一起玩！」



薛利的媽媽很擔心，因此帶
他到醫院。

醫生檢查薛利的眼睛、喉嚨，
還用一根橡膠做的小槌子輕
輕敲薛利的膝蓋，讓膝蓋翹
起來。





醫生伯伯跟薛利說了很多話，
還請薛利畫了一些圖畫。

然後，又看著薛利玩拼圖和
積木。

醫生伯伯也問媽媽很多關於
薛利的問題，

像是薛利的朋友、學校裡發
生的事，還有睡眠和飲食等
等。

醫生伯伯告訴薛利的媽媽，薛利有過動的傾向，還有注意力不足過動症。

「那是什麼意思？」薛利不懂。

醫生伯伯跟薛利解釋過動的意思：就是有一些男孩和女孩，沒辦法像其他小孩那樣安靜下來或是乖乖坐著不亂動。

他也告訴薛利，注意力不足過動症會讓人很難專心或守規矩。



「薛利，你是一個很棒的小孩。」

醫生伯伯說：「你的爸爸、媽媽、老師和我，都想要幫助你。」

聽見一聲伯伯這麼說，薛利心裡覺得安心多了。



之後，薛利偶爾會到一個叫做「治療師」的醫生那裡。

這個醫生會和薛利聊一些讓薛利覺得傷心、生氣，或是害怕的事。

每天早上，薛利需要吃一顆藥。醫生說，有一些小孩需要吃藥來幫助他們稍微平靜一下。





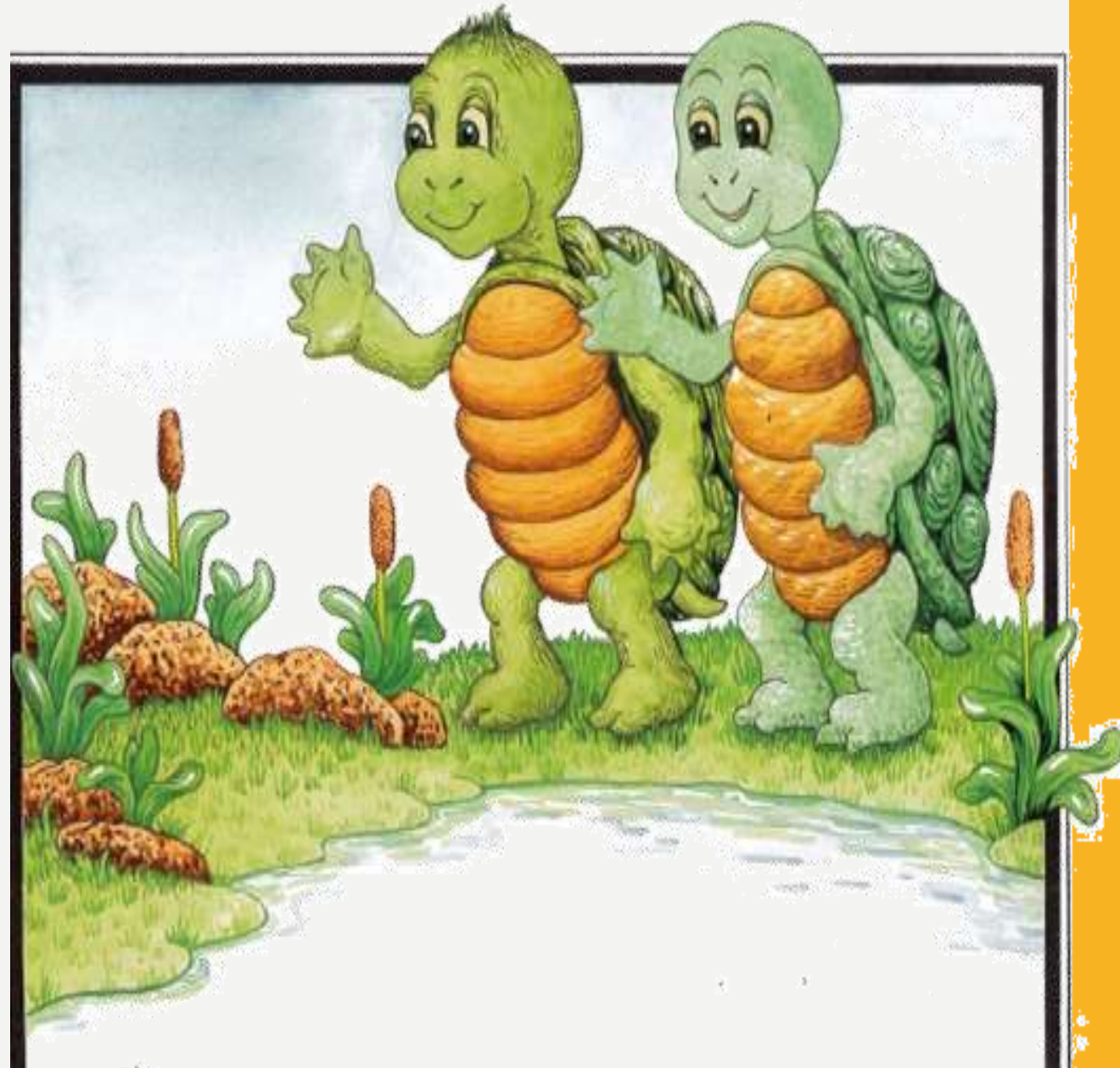
有時候，薛利還是忘記上課時要先舉手才能說話；

有時候，薛利還是會在校車上大叫或是離開座位。

他的身體裡面還是會有一點想要跳來跳去、動來動去的感覺。

但是現在有了爸爸、媽媽和醫生伯伯的幫忙，薛利不再像以前一樣跟著動動跳跳。

薛利現在已經不是一隻傷心的小烏龜了，因為他終於了解，沒有人認為他是一個壞小孩。





薛利知道他的家人很愛很愛他。

當他漸漸長大之後，身體裡面也漸漸不再有想要跳來跳去、動來動去的感覺；

而且，薛利也交了很多很多好朋友喔！

你遇過這樣的同學嗎？

他常常跑來跑去很難停下來？



同樣的事要講好幾次，好像沒在聽？

一直忘東忘西，也會忘記帶東西？

會在位子上動來動去？



無論^レ是^レ出^ル現^ル哪^レ一^レ種^ノ症^ノ狀^ヲ

需^レ要^ル知^ル道^ヲ「他^レ們^ノ都^レ不^レ是^ル故^ノ意^ノ的^ヲ」

因^レ為^ルADHD 是^レ一^レ種^ノ

腦^ノ部^ノ生^ル理^ノ疾^ノ病^ヲ

所^レ以^レ這^レ些^ノ行^ル為^ヲ不^レ是^ル他^レ們^ノ可^レ以^レ控^ス制^ス的^ヲ



怎麼跟 ADHD 同學相處？

轉換觀點

雖然有時他們的行為可能較難控制

但我們可以從不同角度

看見他們獨一無二的優點！



每個人都不是完美的

都有優缺點

了解對方的困難

避免批評跟責罵

友善接納彼此的不一樣！





謝謝觀賞