



好書 推介

文：鄭靜雯

《小J的聰明藥》

作者：林滿秋

出版社：小魯文化

出版日期：2017年6月

ISBN：9789862117088

藏書地點：親職教育中心

索書號：859.6 4432

最近很多家長對於自己孩子的學習，都很困擾，她們說孩子常常不專注，溫習一下就開始玩文具，走來走去。孩子注意力不足是現在常見的現象，有專家認為現在孩子機不離手，對孩子的腦部發展都有很大的不良影響，尤其對於他們的專注能力。在一般的情況下，透過專注力訓練可以加強有效學習，例如桌面上沒有不必要的東西、一次完成一個任務、休息5分鐘、肯定孩子所做的事情等方法。

然而，被診斷專注力不足 / 過度活躍症的孩子，會出現專注力弱、過度活躍和行為較衝動等徵狀。這些徵狀亦會造成孩子在學習或社交上的困難，可能導致情緒問題或自我形象低落，令孩子在生活適應上出現重大問題。

從《小J的聰明藥》的故事中，我們就是可以了解專注力不足 / 過度活躍症的孩子，知道他們的需要，體諒他們的行為，陪伴他們的成長。

書中描述別人半小時可以寫完的作業，小J要花上一整個晚上。不管做甚麼事，他都只有五分鐘熱度。他的功課一場糊塗，老師常常

責罵他，同學討厭他，爸媽為他心力交瘁。他不是不想認真，而是做不到。他對媽媽說：“沒辦法，我天生是個笨蛋。”媽媽不肯放棄，帶他去看醫生。他被診斷出患了“注意力不集中過動症”，必須服用“聰明藥”。吃了聰明藥後，小J真的變聰明了嗎？他的人生會有怎樣的改變呢？

透過作者細膩刻劃一個真實的故事，看注意力不足過動症的小J，如何從痛苦、矛盾的掙扎中，學習面對自己、面對家人、面對過動症。在過程中看到小J的成長，他透過自己的努力，家人的愛護，成為了一個優秀的人。

一個家庭面對小孩的注意力不足過動症，對父母來說是一個很大的挑戰，在小J的真實個案中，或許讀者可以找到一些線索，如何協助注意力不足過動症的孩子成長，或許可以提醒讀者對他們有更多的諒解與關愛，這個世界原本就是有很多不同的人，我相信只要認識更多，我們就會更易於接納不同的生命，他們仍然可以閃耀人生。

註：本文圖片取自小魯文化出版的《小J的聰明藥》。

（作者：中學教師）