

中工特教月刊

『昆蟲擾西』--吳沁婕~~

我過動，我的人生很美好！



【引自《親子天下》第 42 期 李宜蓁採訪整理】

112 年 12 月份

吳沁婕，藝名『昆蟲擾西』

- 7年級生，台大昆蟲系畢業
- 昆蟲學教師、作家
- 2012年9月出版《我的過動人生》，雄踞博客來暢銷書排行榜。
- 2020年，與曾博恩一同擔任兒少生態節目《台灣特有種》第二季主持人。

* * * * *

這是吳老師的故事~~~

『從小我就告訴自己，我很特別，跟別人不一樣，而且我要快樂的過每一天。』

開始上學以後，我的位置東西很亂、亂到滿出來，坐姿歪一邊，腳會絆倒別人，即使穿裙子也會腳開開的很自在。媽媽說我忘東忘西，沒有時間觀念，作業忘記帶回家、又忘記帶去學校。老師經常問我：「你身上有長蟲嗎」？那時還沒有「過動兒」的名詞，大家都以為我就是好動。

原來我是 ADHD !

無法遵守常規常常挑戰到媽媽的情緒，遇到了很多讓媽媽想一頭撞死的狀況，很謝謝姨丈幫忙開導她。姨丈是台師大特教系教授王華沛，他是我從小最崇拜的偶像，他常帶我去野外，他什麼都知道，像一本很厚的百科全書。也因為姨丈的關係，從小就夢想長大當生態解說員，像他一樣把昆蟲介紹得很有趣。

然而，過動讓我求學跌跌撞撞，留級、轉學.....，高中差點念不完。而在高三那年，發現台大昆蟲系居然不考我較弱的物理，還加重我最愛的化學跟生物，以後還能完成夢想當昆蟲解說員，動機全來了，發憤讀書，差一分上台大昆蟲系。後來，我先進台大農業推廣系就讀後再轉系，但因經常蹺課，大一結束差點被二一。

姨丈看著我的成績單，建議我去林口長庚醫院兒童心智科，因為他認為我可能有「注意力不足過動症」(Attention Deficit Hyperactivity Disorder，英文簡稱 ADHD)。因此，在二十歲那年，終於知道我就是個過動兒。

後來配合醫生服藥、改善病況後，學業也有所提升，費了一番功夫轉進昆蟲系；之後開始在國小、幼兒園講授昆蟲知識，我講故事可以把小朋友逗得很開心，好有成就感，不但可以完成小時候的夢想，也彷彿看到小時候的自己。因為幼兒園孩童口齒不清，常將「老師」發音為「擾西」，也因而有了外號「昆蟲擾西」。

過動中的 H (hyper) 帶給我很多正面的影響，我對喜歡的事情會拚命去做，活力比別人強很多。出書後我到處分享演講，我在台上講得很開心，台下的家長卻熱淚盈眶的看著我，才知道「過動」這兩個字對他們來說是多大的陰影。其實挫折是來自於對自己的不了解，而不是缺陷本身，如果我們可以接受自己的不完美，試著尋求幫助、找到策略，一切會輕鬆許多。

我發現自己可以穿梭悠遊於大人孩子之間的世界，或者我其實還是個孩子。其實沒有人想要做不好，相信每個人都是獨一無二，才會找到快樂，為自己感到驕傲！

◎追蹤推薦：

《我的過動人生：昆蟲老師吳沁婕的追夢日記》

《勇敢做夢吧！：不走都不知道自己有多厲害》

《為什麼一定要一樣？：昆蟲老師吳沁婕與媽媽的非常真心話》

《昆蟲老師上課了！吳沁婕的超級生物課》

吳沁婕 Youtube 頻道：『昆蟲擾西吳沁婕 Dee the bugbuff』

吳沁婕 Facebook 專頁：『昆蟲擾西 吳沁婕』



參考資料

李宜蓁(2013)。吳沁婕 我過動，我的人生很美好。親子天下，
42。

<https://www.parenting.com.tw/article/5046379>

陳昌遠、林煒凱(2017)。【鏡相人間】野孩子也是好孩子 昆
蟲老師吳沁婕的過動人生。鏡周刊。

<https://www.mirrormedia.mg/story/20170721pol002>

蘇惠昭、莊宗達(2019)。【蘋中人】我是昆蟲老師 我是女生 吳
沁婕。蘋果日報。

<https://web.archive.org/web/20201116124135/https://tw.appledaily.com/life/20190807/YPROY7GV4DAV7GQHGLMUYXHEU/>

