



(文章於二零二六年五月十七日刊於文匯報)

撕掉「懶散」標籤 成人 ADHD 有跡可尋

Sam 自小成績優異，即使他常常在課堂上聊天、抖腿和欠交功課，也沒人會多加責備。可是升中及進入大學後，他學習每見力不從心。畢業後投身要求極嚴謹的會計行業，他的錯漏百出與顧此失彼更成了致命傷，經常得罪別人，每份工也做不長。迷惘之際，他在兒時好友建議下向精神科醫生求診，才發覺自己患有專注力不足及過度活躍症（ADHD）。

ADHD 是一種腦神經發展障礙，不少人以為 ADHD 只見於小孩子。事實上，本港約 6%至 8%的兒童患有 ADHD，而成年患者亦佔 3%至 6%。ADHD 對患者的日常生活、社交的影響深遠，甚至會引發精神健康問題，值得不同年齡層人士關注。

兒童及成年患者特徵不同

患 ADHD 的小朋友常見表現為「坐唔定」、「無時停」，這種肉眼可見的過動症狀，通常會隨青春後逐漸減少。而成年後，多數殘留的是專注力不足與衝動的問題。至於成年患者的典型症狀則包括記性差、容易分心、組織能力弱、說話不經大腦等。大家或會疑問，人偶爾分心是人之常情，究竟如何診斷 ADHD 呢？醫學上一般會利用標準測量表配合詳細的臨床問診，配合兒時照顧者或老師提供的資訊作出診斷。若成年求診者十二歲前已符合過動或專注力不足其中一方面的五個症狀或以上，且多方面地嚴重影響生活，便會確診為 ADHD。

為何兒時沒事，長大才確診？

隨着社會對精神健康認知的提升，愈來愈多成年人開始意識到自己的行為特徵與 ADHD 脛合。部分人會問：「為何我讀書時成績尚可，三十多歲才突然出現這些問題？」值得注意的是，ADHD 症狀並非在成年後才突然浮現，只是一直未被察覺。

這些成年患者在成長過程中，可能憑藉一些自我補償的方法，例如頻繁紀錄筆記、反覆自我提醒，或是在父母緊密監督下，維持高執行能力，令家人未必洞悉到 ADHD 的特徵。

然而，踏入職場後，面對錯綜複雜的人際關係與排山倒海的工作量，對執行力的要求已不可同日而語。這些時候兒時的補償機制就會顯得不足，使被掩蓋的症狀浮現出來。

多數患者伴隨精神「共病」

成人 ADHD 的患者在成長路上經常遇到挫折，但由於沒有接受診斷和治療，常常被誤解成頑皮或是懶惰。而每天暴露在害怕犯錯和責罵的壓力下，也會導致自信心低落和神經緊張，大大提升了觸發其他情緒問題的風險。的確，有約六至九成的成人 ADHD 患者伴隨精

神「共病」。如果延遲處理便會容易誘發如焦慮、抑鬱等精神問題，甚至濫用藥物及酒精的情況。

ADHD 有得醫嗎？

最困擾 ADHD 患者的往往不是症狀本身，而是被貼上「懶散」、「難相處」或「無責任感」的標籤，令患者產生自我懷疑。解決問題的第一步，在於對症下藥。

我們一般會先讓患者使用中樞神經刺激劑，這類藥物可以增加腦內的多巴胺水平，幫助集中注意力和減少衝動行為。常見的副作用包括食慾不振、失眠等。對於伴隨精神「共病」的患者，則會針對其共病的特徵適時對症下藥，務求減低兩者的互相影響。

處理根源，改善手法。我們會同時為患者提供認知行為治療，教導他們解決問題的技巧，提升執行能力，以及如何正確面對 ADHD 帶來的負面情緒。確診 ADHD 不一定永遠被貼上「有病」的標籤，透過適當的藥物和治療，可有助病人改善病徵，融入社會。

在接受藥物治療後，Sam 也終於成功克服 ADHD 的症狀。執行力的提升讓他不再顧此失彼，並順利適應了新工作的節奏。 梁文灝醫生撰文

####

由梁文灝醫生 瑪麗醫院精神科 副顧問醫生撰文

（承蒙 文匯報准予轉載，謹此鳴謝）



撕掉「懶散」標籤 成人 ADHD 有跡可尋

Sam 自小成績優異，即使他常常在課堂上聊天、抖腿和欠交功課，也沒人會多加責備。可是升中及進入大學後，他學習每見力不從心。畢業後投身要求極嚴謹的會計行業，他的錯漏百出與顧此失彼更成了致命傷，經常得罪別人，每份工也做不長。迷惘之際，他在兒時好友建議下向精神科醫生求診，才發覺自己患有專注力不足及過度活躍症（ADHD）。

ADHD 是一種腦神經發展障礙，不少人以為 ADHD 只見於小孩子。事實上，本港約 6% 至 8% 的兒童患有 ADHD，而成年患者亦佔 3% 至 6%。ADHD 對患者的日常生活、社交的影響深遠，甚至會引發精神健康問題，值得不同年齡層人士關注。

兒童及成年患者特徵不同

患 ADHD 的小朋友常見表現為「坐唔定」、「無時停」，這種肉眼可見的過動症狀，通常會隨青春期後逐漸減少。而成年後，多數殘留的是專注力不足與衝動的問題。至於成年患者的典型症狀則包括記性差、容易分心、組織能力弱、說話不經大腦等。大家或會疑問，人偶爾分心是人之常情，究竟如何診斷 ADHD 呢？醫學上一般會利用標準測量表配合詳細的臨床問診，配合兒時照顧者或老師提供的資訊作出診斷。若成年求診者十二歲前已符合過動或專注力不足其中一方面的五個症狀或以上，且多方面地嚴重影響生活，便會確診為 ADHD。

為何兒時沒事，長大才確診？

隨著社會對精神健康認知的提升，愈來愈多成年人開始意識到自己的行為特徵與 ADHD 融合。部分人會問：「為何我讀書時成績尚可，三十多歲才突然出現這些問題？」值得注意的是，ADHD 症狀並非在成年後才突然浮現，只是一直未被察覺。

這些成年患者在成長過程中，可能憑藉一些自我補償的方法，例如頻繁紀錄筆記、反覆自我提醒，或是在父母緊密監督下，維持高執行能力，令家人未必洞悉到 ADHD 的特徵。

然而，踏入職場後，面對錯綜複雜的人際關係與排山倒海的工作量，對執行力的要求已不可同日而語。這些時候兒時的補償機制就會顯得不足，使被掩蓋的症狀浮現出來。

多數患者伴隨精神「共病」

成人 ADHD 的患者在成長路上經常遇到挫折，但由於沒有接受診斷和治療，常常被誤解成頑皮或是懶惰。而每天暴露在害怕犯錯和責罵的壓力下，也會導致自信心低落和神經緊張，大大提升了觸發其他情緒問題的風險。的確，有約六至九成的成人 ADHD 患者伴隨精神「共病」。如果延遲處理便會容易誘發如焦慮、抑鬱等精神問題，甚至濫用藥物及酒精的情況。

ADHD 有得醫嗎？

最困擾 ADHD 患者的往往不是症狀本身，而是被貼上「懶散」、「難相處」或「無責任感」的標籤，令患者產生自我懷疑。解決問題的第一步，在於對症下藥。

我們一般會先讓患者使用中樞神經刺激劑，這類藥物可以增加腦內的多巴胺水平，幫助集中注意力和減少衝動行為。常見的副作用包括食慾不振、失眠等。對於伴隨精神「共病」的患者，則會針對其共病的特徵適時對症下藥，務求減低兩者的互相影響。

處理根源，改善手法。我們會同時為患者提供認知行為治療，教導他們解決問題的技巧，提升執行能力，以及如何正確面對 ADHD 帶來的負面情緒。確診 ADHD 不一定永遠被貼上「有病」的標籤，透過適當的藥物和治療，可有助病人改善病徵，融入社會。

在接受藥物治療後，Sam 也終於成功克服 ADHD 的症狀。執行力的提升讓他不再顧此失彼，並順利適應了新工作的節奏。

梁文灝醫生撰文



梁文灝醫生
瑪麗醫院精神科
副顧問醫生