



香港安醫院—荃灣精神科顧問醫生 何雅莉

不少人仍誤以為「專注力失調及過度活躍症」（AD/HD）只是兒童及青少年的精神問題，「大大吓就會冇」。然而，中文大學有研究指出，逾80%本地AD/HD兒童，他們的症狀會延至成人階段。臨床上，成年患者如沒得到適切治療，可影響工作、人際關係發展，甚至打亂整個人生，嚴重時更會併發情緒問題。趁着下周（10月23至29日）是「香港AD/HD關注周」，一起關注成年人的「專注力失調及過度活躍症」是怎麼一回事。

「專」注力失調及過度活躍症」（AD/HD），又名「多動症」、「注意力缺陷及/多動障礙」，至今確切成因未明，醫學界普遍認為與腦前額葉的一種化學傳遞物質多巴胺（Dopamine）或腦內去甲腎上腺素（Norepinephrine）的水平失調有關。此外，遺傳、環境和人生不同階段的經歷，也是影響AD/HD症狀嚴重程度的重要因素。

香港安醫院—荃灣精神科顧問醫生何雅莉表示，患AD/HD的成年人，普遍會有下列症狀，包括長期遲到或無故趕不上最後期限內完成工作；健忘，或常被他人覺得粗心大意、做事不負責任；欠缺條理及組織力，並難以遵循指示；經常被人覺得「坐唔定」、說話過多、常打擾他人；總會打斷別人說話，並難於控制急躁和憤怒情緒。這些情況均承接自兒時患AD/HD所造成的注意力不集中、過度活躍及容易衝動，導致長大後容易在學業、求職、社交及婚姻關係上碰壁觸礁，又或兼有財政管理不善，繼而出現焦慮、自我形象低落等心理狀況。但對任何感興趣的事物他們卻會高度專注，這特質又可令不少患者在某些範疇有特殊成就。

斷症或須向身邊人了解狀況

臨床上，AD/HD的成年患者未必察覺自己出現問題，不少個案是當其子女確診AD/HD時，才驚覺自己從小以來也有相同症狀而發現，又或當自己因焦慮或抑鬱而求醫時，才發現相關情緒問題跟本身的AD/HD症狀有關。因此，精神科醫生斷症時，除確認求診者自孩童時已呈現症狀並持續至今外，亦會檢閱他們小時候的行為經歷及其身體狀況；有需要亦會跟他們的另一半、父母、好友或工作夥伴面談，了解與其相處時的狀況。

現時醫治成人AD/HD，主要是認知及行為訓練配合藥物治療的綜合方案。認知及行為訓練主要指導患者，學習生活上多種解決問題的技巧，以及如何正面地對應AD/HD帶來的情緒問題，藉此幫助他們提升自我形象，重拾自信。藥物治療則主要以服藥來改善腦部多巴胺及去甲腎上腺素的失調情況。大多成年患者接受治療後，明顯改善了時間管理、做事專注力和組織力，面試技巧以及人際關係，工作表現亦得以提升，情緒困擾亦能紓解。

ADHD 成人都有

未必自覺問題

治療靠訓練與服藥



父母需多關注子女成長。

若出現做事欠缺條理及組織力，就要提高警覺。

AD/HD 父母與AD/HD 子女相處之道

有一點值得注意的是，當患AD/HD的父母遇上患AD/HD的子女，拗撬會更多，下列建議不妨參考，以幫助改善彼此相處。

1. 作為父母的AD/HD成年患者，應了解同樣患AD/HD的子女和你一樣容易有情緒，所以先習慣控制自己脾氣，才可幫助子女熬過症狀帶來的困難和挑戰。

2. 承認自己的AD/HD症狀，並跟子女分享自己所面對的挑戰，以及成功熬過難關，努力讓自己如一般人生活的經驗，讓子女知道你一直和他/她同行，是其最佳後盾。

3. 嘗試將「衝突」化成一種健康的溝通方式。避免純粹的指控，反而多集中討論解決方法，從中可教導子女尋求可行方法來解決爭拗源頭，並要相信子女有能力改善自己的不足。

4. 若其中一方快要激動得叫嚷時，家長可先降低聲線，改用柔和聲調繼續跟子女溝通；若父母能以幽默方法對應僵局，可令子女更感到受接納和包容，從而幫助調控情緒，減少憂慮。

5. 要讓子女承受犯錯或不守承諾的後果。例如子女應承於某時段內回家，如辦不到就須暫停一次跟朋友到球場打球。家長要堅定「執法」，讓AD/HD的兒童學習守紀律，讓他們明白到自己也可以做一個負責任的人。

6. 不要被情緒勒索。要讓子女明白，患AD/HD永遠不是一個肆意妄為，不作努力的藉口。AD/HD家長絕對可以對AD/HD子女有合理的期望。

7. 學習接受自己的不完美。日常處理自己的AD/HD情況已經夠難，更遑論要兼顧自己孩子的AD/HD症狀。切勿因此而覺得自己是失敗的家長，影響跟子女的相處，因為無論完美不完美，你永遠都是孩子的榜樣。

8. 何醫生再次提醒大家，AD/HD是可醫治的，即使患者是成年人，只要盡早求醫診斷，可有效改善讓人感負面的症狀，重新展開具滿足感的生活，積極邁向人生目標。



凱悅尚萃酒店粉紅10月鉤針裝置展推乳健意識

乳癌是本港女性最常見的癌症之一，為提高大眾的乳健意識，香港維港凱悅尚萃酒店於10月推出#PINKTOGETHER活動，為全港女士打氣。

活動邀請了La Belle Époque的創始人——鉤針藝術家Billie和Mary創作了一件粉紅鉤針裝置，在酒店大堂2樓展出。

以粉紅色為靈感的編織作品，包括了不同年齡的女性，旨在通過作品表達不同年齡的人士均應加強對乳腺癌的教育和意識，展期至10月31日。Billie和Mary一直以來都支持乳健推廣，尤其是Billie的母親在十年前因乳癌逝世，使她更加關注乳癌防治議題，亦更明白乳癌的預防和相關的

早期醫學治療的重要性。除粉紅鉤針裝置外，客人亦可於酒店大堂樓層二樓的Art Centric展區，欣賞到4件Billie和Mary以北角為題的作品。

與此同時，酒店邀得全球知名的化妝品品牌巴黎歐萊雅合作，所有於10月入住的客人將可隨機獲得兩件巴黎歐萊雅產品；酒店的糕點總廚Kevin Leung和首席咖啡師Wayne Tsang精心打造的「Pink Combo」粉紅蛋糕和咖啡特飲套餐，售88元，將於整個10月於The Farmhouse Deli餅店供應。



作品在酒店展區展出。