



精神科專科  
張漢奇醫生

大學生涯相信不少人心中是過得最快樂的時光，住Hall（宿舍）、上莊（擔任內閣）、拍拖、做兼職等，能夠開拓眼界與見識，豐富了人生閱歷。不過，近期卻有個案指，一名大學畢業生竟然想不起大學生涯裏的時光，到底是什麼精神健康問題，令他大學生涯像斷了片般？這次邀請精神科專科醫生張漢奇分析箇中原因。

■大學生活令人嚮往。



■兒童時的ADHD  
有機會影響成人。

# 成人ADHD患者 短暫記憶缺失

Jeff，23歲，身材瘦削，面色蒼白，單憑外觀已令人覺得他是內向一族，且由媽媽陪同前來。他在新冠疫情期間大學畢業，但至今未有工作。不止這樣，Jeff更連讀大學那幾年發生的事，好像「斷片」，一點都想不起來。對於大學生涯的4年裏，他的記憶裏只有一些很零碎的資料，疑幻疑真，無法組織起來，就好像根本沒上過大學一樣。若不是有學生證等資料，真的不易分辨。張漢奇說：「這種情況很少見，但也並非無跡可尋。」翻查病歷，原來Jeff自小已被診斷為專注力失調，因此便從這方面去推敲他的病因。

## 治療着重改善專注力

專注力不足及過度活躍症，英文簡稱ADHD。雖然是一種常見的兒童神經行為發展障礙，但其實ADHD亦會發生在成人身上。在香港，有80%的患者症狀會持續至青少年時期，其中65%會持續至成年期。專注力失調的成年人，通常在「短暫記憶」方面有所缺失。大家平時的記憶裏，其實是將經歷過的事，首先放進短暫記憶，然後再放進腦裏的長遠記憶。但專注力失調的人，短暫記憶會出問題，所以很多時做了的事忘記了，講過

的話自己沒印象，好像沒有發生過一樣。這樣便形成他們經常忘記這、忘記那，也容易把發生過的事搞亂。

以Jeff的個案來說，他至今仍有專注力失調的問題，所以很多事，包括4年的大學生活都未能好好組織和放進長遠記憶裏。總括來說，治療重點不是嘗試幫他找回記憶，而是改善專注力，減少將來再度失憶的問題，其中包括藥物治療和認知行為訓練。與兒童所接受的藥物治療相若，ADHD成人患者藉由藥物減少腦部多巴胺及去甲腎上腺素的不平衡，從而改善腦部對衝動、過分好動及專注力的控制。而認知行為訓練主要目的是教導成人ADHD患者解決問題的技巧，使他們學會有條理地安排生活，訓練範疇包括時間管理、處理人際關係及工作困難，以及如何正確面對ADHD的情緒問題等。

值得一提的是，若小時候有ADHD而沒有處理好，有機會在長大後仍有專注力失調或過度活躍的問題，對生活造成影響，就如上述個案。因此特別提醒家長和學校老師，ADHD並不是單純的百厭或頑皮，所指的其實是腦部功能問題，因此給予ADHD小朋友獎罰，未必有太大幫助，因為專注力失調這回事，並不會簡單到媽咪叫小朋友集中些、專注些，他就能夠做到。現時有不少藥物可幫助ADHD小朋友，一般服藥後15至30分鐘就開始發揮效用，3至5個小時之後就會透過小便離開身體。這類藥已用了幾十年，一直以來副作用不多，對小朋友亦極少見有什麼後遺症，家長宜諮詢醫生。

## 自行評估量表

如擔心自己患上ADHD，可先利用世界衛生組織提供的「成人ADHD自我檢測量表（ASRS）」進行初步評估。測試者需根據自身狀況，回答出現問題的頻率。假如有4項或以上經常發生，便有較大機會患上ADHD。測量表只供參考，若有疑問，應尋求醫生的診斷和專業意見。以下數項是該表中被視為與ADHD症狀相關度最高的問題：

- 常覺得難以完成計劃最後的細節。
- 常覺得很難井然有序的來執行任務。
- 常逃避或延遲開始做困難的工作。
- 久坐時覺得坐不住或扭動身體。
- 經常忘記約會或要做的事。
- 常覺得自己停不下來一定要找事做。



掃碼自我估量

## 都大順孕無憂計劃 支援孕婦精神健康

撥款2,030萬元，資助開設「賽馬會『順孕無憂』支援計劃」，對孕婦及其配偶進行抑鬱症篩查，服務對象涵蓋孕婦父母和其他照顧者，提供一站式、適切與個人化支援及改善精神健康，同時加強專業護理人員的訓練和公眾教育。

研究團隊由都大護理及健康學院院長黃婉霞帶領，她認為此計劃能填補現有社會服務的缺口，她表示：「此項計劃為學術、醫療及社區三方面合作奠定基礎，透過全面及完善的方案應對產後抑鬱症對孕婦及家屬帶來的複雜挑戰，在醫管局現有

服務範圍外提供進一步的支援和協調，更有效地照顧孕婦的需要。」黃婉霞強調，配偶的理解和支持及健康的家庭關係對孕婦極為重要，能有效減低她們於產期前後患上抑鬱症的風險。

計劃將先於全港各醫院聯網內共8間公立醫院婦產科推展，研究團隊會以電子應用程式了解應診孕婦的健康狀況、社會需求及風險，再透過問卷進行精神健康調查，更收集客觀數據，利用生物指數（Biological Parameters）分析，從而評估她們的抑鬱及焦慮風險。其後將根據篩查的結果，利用階梯

支援模式的介入方法（Stepped-care Intervention），為不同抑鬱風險的孕婦及其家人提供合適的支援措施和服務，包括設立情緒支援熱線，提供孕婦產前及後分別最少6次及4次的輔導；舉辦工作坊，幫助孕婦及其配偶作好迎接新生命的心理準備，以及增進其家人和照顧者在照顧產婦及嬰兒方面的技能和知識。

此外，團隊希望此計劃能有助政府就孕婦及其家人的情緒健康制訂篩查機制和長遠支援政策，同時透過公眾教育和服務增加市民大眾對精神健康的認識。

醫  
資  
訊



■計劃獲得賽馬會撥款資助。

生兒育女是人生的重要階段，社會對孕婦的支援一向聚焦其身體狀況，而精神健康卻往往被忽略。香港賽馬會慈善信託基金近日向香港都會大學護理及健康學院