

主頁

每日明報

即時新聞

明報影片

明報生活

訂戶專享

會員平台

熱門話題：關眼專輯 · 偵查報道：真人促銷來電 · HKJunkCall · 以色列哈馬斯戰爭 · 一帶一路十年 · 消委會朱古力 · 植物奶 · 手機影夜景貼士 · 辦公室拉筋

副刊

健康

2023年10月16日星期一

填錯文件 刪重要檔案 工作屢闖禍 ADHD作怪 ▾

◀ 上一篇 下一篇 ▶

填錯文件 刪重要檔案 工作屢闖禍 ADHD作怪

Like 2

A+ A-



圖3之1 - 哪裏出錯？--成年人有ADHD症狀，如在工作上欠缺良好組織力..... (peshkov@iStockphoto)



【明報專訊】10月是專注力不足及過度活躍症關注月（ADHD Awareness Month）。兒童診斷出有ADHD的個案相信大家並不陌生，但其實不少成年人，踏入社會工作後，因為工作經常出錯、人際關係緊張，甚至感情婚姻觸礁，才發現自己患上ADHD。

■個案

知名司儀怕影響事業 焦慮抑鬱

現年40多歲，曾在有線電視擔任節目主持、擁有豐富司儀經驗的霍彩玲（Amanda）是ADHD患者。年輕時當保險代理，曾填錯索償文件，令客戶無法獲得賠償；後來成為司儀訓練學校老闆，竟被同事禁止處理重要文件檔案匣。這些情況看似是Amanda欠缺責任心或工作能力有問題，但其實與ADHD有關。

求學時期坐唔定 鍾情各類活動

Amanda現時「靠把口搵食」，開設司儀訓練學校，訓練專業司儀，同時亦為學生接工作。11年前，她在偶然機會下，發現自己患有ADHD。

她說，學生年代的她非常活躍，積極參與不同類型的活動，而且頭頭是道，「做啦啦隊隊長、玩唱歌比賽、搞話劇、打排球，總之所有不需要讀書的事情，我都很厲害」。事後看來，她明白自己「過分」好動，是為了逃避一些需要專注的事情如讀書。在單親家庭中長大、身為「大家姐」的Amanda，一直協助媽媽照顧家人，根本沒有空間發現自己有ADHD的傾向。

自覺有問題 四處找原因

踏入社會工作後，Amanda第一份工作是保險經紀，故不時需要為客戶處理及填寫表格及文件，但由於ADHD症狀，她無法有條理地處理文件，除了因為填錯索償表格，令客戶沒法取得保險賠償；她又試過與專門詐騙保險金的「保險老鼠」角力，一方面要花很多時間處理文件，證明事件並非源於她的疏忽；另一方面又擔心事件會影響事業，因而加劇了Amanda焦慮及抑鬱情況，令她非常痛苦。

ADHD亦曾影響Amanda與丈夫的關係。她說，試過連續3晚下班回家煮菜，將爐火收細後「完全無咗回事」，直至丈夫回家才發現自己不但忘了吃菜，連爐火也沒有關掉。「一晚也算了，連續數晚也是這樣……（丈夫）有多愛自己也好，也會發火吧！」

Amanda自覺有「問題」，卻一直找不出原因，更試過用水晶、人格類型測試（MBTI）等為自己的「問題」找出原因。直至有一次，偶然看到一段有關ADHD短片，發現ADHD症狀竟跟自己的「問題」很相似。

本港沒有治療成人ADHD的專科醫生，Amanda在2008年首先向治療兒童ADHD的精神科醫生求醫，傾談時不自覺地流下眼淚。她說，其實那時一直感到不開心和焦慮。經醫生診斷，除了ADHD外，她亦患有抑鬱症。

當時Amanda報讀了一個遙距碩士課程，為了專注讀書，離開了保險業，她說，「遙距課程更需要自律」，加上怕ADHD症狀會影響讀書，故她積極治療。當時醫生主要提供藥物治療；抑鬱症方面，她找心理輔導，直至2010年，Amanda自覺情況有改善，便沒有再看醫生。

藥物、認知行為治療 雙管齊下

完成碩士課程後，Amanda創辦了司儀學校，惟ADHD的「問題」又來襲。她試過刪掉公司電腦的重要文件匣，因為「犯錯犯得太誇張」，令她雖然身為老闆，卻被同事禁止接觸公司的文件匣。Amanda於2015年再求醫，今次她找到一個本身患有ADHD、曾在美國修讀心理輔導的普通科醫生，Amanda同時接受藥物和認知行為治療，效果十分理想，至2019年病情受控。有感看私家醫生花費太大，故她轉往公立醫院繼續跟進。

性格或能力有問題？ 患者易被誤解

香港大學醫學院於今年3月公布與墨爾本大學合作的有關ADHD藥物的全球研究時指出，ADHD是常見的腦神經發展障礙，兒童的全球患病率約7%，成人則約2%。另外，根據港大醫學院2018年9月研究顯示，有近六成半兒童患者的症狀會持續至成人時期。

本地患者成人佔一成八

醫管局數字指出，在2022/23年度，有21,300名ADHD患者到公立醫院精神科求診，當中17,500人為兒童和青少年患者（5至17歲），約3800人為18歲或以上成人患者。

精神科專科醫生李允丰表示，成年人確診ADHD，有可能是小時候沒有被診斷出來，或是沒有接受合適治療；另一個原因是，孩童時期人生及生活相對較簡單，但患者長大成人後，「突然間人生有很多東西要兼顧」，以往的方法已經無法應付，因此ADHD症狀會較孩童時期明顯。他又稱，ADHD有可能來自家族遺傳，「如果家人有的話，患病機率多3倍」。

事實上，成年人ADHD症狀，很容易被誤解為性格缺陷或工作能力有問題，例如粗心大意、不夠細心；由於患者較難集中精神聆聽別人的說話，甚至會逃避需要持久靜態的事情，因而影響接收指令或任務。成人患者亦欠缺良好的組織及時間管理能力，並會經常遺失工作上物件或個人物品。

醫生如何分辨是出於真正的ADHD症狀？李允丰解釋，香港通常按照美國的準則，評估ADHD問卷中有18項症狀，過度活躍及專注力不足各佔9項，若兒童在「過度活躍」及「專注力不足」兩個範疇中，各有6項或以上便屬於患ADHD，成人則要各5項。問卷中所用的字眼演繹很主觀，例如某一種症狀經常出現，「經常」的定義是指ADHD症狀在兩種環境下出現，才可以被確診，「不能說在學校才有ADHD，在家則沒有ADHD」。另外，也要看有關症狀是否嚴重影響患者的日常生活，導致功能障礙（functional impairment）。

■知多啲

設平台助成人患者 鼓勵求醫

一次機緣巧合，Amanda以ADHD患者身分為協康會任講座嘉賓，有與會者見她說話甚有條理，清晰分明，一度質疑她是否真的有ADHD，激發起她利用自己長處，幫助其他成人ADHD患者的想法。於是，她在2019年成立社企「Let's Talk ADHD」社交平台，去年成立非牟利機構「香港成人專注力協會」，主要服務對象是成人ADHD患者。她說，希望鼓勵多些成人ADHD患者主動求醫，「如果有近視，你會主動去驗眼及配眼鏡，因為視力不正常會影響別人，亦為自己帶來不便」。

Let's Talk ADHD為響應ADHD關注月，本月22日在樂富廣場舉行同樂日，大小朋友可以嘗試用腦電波控制機械蜘蛛比賽，測試專注力，同時體驗ADHD患者專注困難。另在10月23至28日期間舉行網上講座，分享病理與治療、家庭關係及職業等資訊，詳情可留意：

www.letstalkadhd.hk

文：王木音

編輯：王翠麗

美術：謝偉豪

facebook @明報副刊

明報健康網：health.mingpao.com

電郵：feature@mingpao.com

相關字詞：[抑鬱症](#) [霍彩玲](#) [專注力不足及過度活躍症 \(ADHD\)](#) [成人ADHD](#)

