



意見書

情緒及行為問題

活得妙成年關注協會是關注成人專注力不足問題的自助組織。本人想帶出香港社會診斷情緒兩個問題：(1)誤判 ADD 為情緒問題。(2)忽視 ADD 成人的問題。

擁有專注力不足/過渡活躍症的人，不論小童、青少年或成人，其中會有不動型的專注力不足的人，一般未必有過動型的癥狀；而有些兒時有過動／不過動癥狀的成年人，在長大後社會和人生經驗豐富後，過動或衝動的外顯行為可能減少，但內心依舊不安、衝動或過動，依舊需求高刺激感，它們很可能會轉化成內在的壓抑，久而久之變成情緒異常問題，這是有三十年、同樣有 ADD 問題的一對美國精神科醫師夫婦的著作《分心也有好成績》就是這樣表示，但香港的治療很多時都會診斷本身應該是 ADD 的人，誤判為情緒病來治療和開藥。可是，這樣錯誤的診治只會令 ADD 人情況更差。

本人就是這樣的情況，本身在 2011 年被政府精神科和臨床心理科確診為嚴重情緒病，在臨床心理科一次的言談間，我被臨床心理學家判斷有 ADD 癥狀，但還未完全確認是 ADD，祇因 ADD 到了成年人時期被稱作「無得搞」，我也不以為已。自 2012 年在公共圖書館一次偶遇一本探討 ADD 成年人的著作《分心也有好成績》，才真正看清自己究竟是怎樣的一個人，幾十種有利、不利和矛盾特質中，我中了 95%，當下自信一夜回饋，豁然開朗，自知過去種種問題、失落和不幸的遭遇，全因是 ADD 的特質性格使然，影響我的日常生活、社交以至個人價值觀，如何處世做人，看待世情。

此書的兩位作者皆是有三十年臨床經驗、同樣有 ADD 問題的一對美國精神科醫師夫婦，他們表示情緒異常問題是 ADD 特質引發出來的併發症。而經過本人檢視自己的過去經歷和觀察現在的日常生活，情緒異常是來自其中一個 ADD 特質：特立獨行的性格，即獨特的人生觀、世界觀或價值觀、不隨俗的思考方式。由於這種如此獨特的性格，他們會向外表現出不甘平凡的一面，俗稱「有性格」，很多時都會影響他們的社交生活，當感到沒有人明白他們的「怪異」行為，自我形象低落，未能找到合適方法宣洩內心的壓抑，加上先

天另一個 ADD 特質：創造力，很易將問題放大，鑽入牛角尖，甚至為了滿足刺激感，去到自虐的地步，惡性循環，深不見底。所以，ADD 特質引發的情緒問題，比單純情緒病更複雜，更不輕易短時間內或一般治療情緒病的方法釋放掉，處理好。

本人在未正式確認自己是 ADD 就是這樣爆出嚴重情緒病，到自己正式確認後就發現多年來在創作、興趣上，找不到一個真正可以夾得來自己的朋友，當然亦無人真正會明白自己，因此，本人才發現香港坊間沒有一個服務 ADD 成年人的機構，於是把心一橫，自己成立組織。日後在《分》書中，本人發現治療有 ADD 成年人不是沒可能，只是相對小朋友、青少年時期較困難而已，因為腦部發育基本已完成，尤其在掌握意識的前額葉上。在本人閱讀多方書籍後，總結出 AD/HD 的問題源自先天腦部發展問題，是前額葉容量小，活動量低引致，而且連結著掌管情緒的基底核容量小，杏仁核活躍度大。所以，是 ADD 先天問題才會衍生容易失控的情緒異常的併發症，而非單純腦身心創傷後的情緒問題。而在本人覆診時，我透露自己過去種種問題來自 ADD 時，臨床心理學家還叮囑我不要只著重 ADD，而忽視情緒問題，但檢視自己近大半年不下十次的病發，情緒問題皆源自 ADD 特質引發。

據本人接觸過幾個案例所知，有初為成年人的高中生／大學生也要付出高昂的費用，就診私人執業醫生才能得到正式確診和服藥。本人為了嘗試在公立醫院獲得正式的診治，詢問過某些政府醫院精神科醫生，有些醫院表示連 ADHD 兒童的署方藥物，莫說開藥給成年人；另一個新市鎮的醫院則表示縱使處理很多兒童個案並開藥，但成年人亦甚少署方藥物。這反映出政府的資源本身已甚少調撥給 AD/HD 人士，莫說成年人。因此，本會希望政府能重視 ADD 的問題，不論兒童、青少年或成年人，若 ADD 人士獲得適切的診治，得到署方藥物的協助，而且身邊的家人、朋友或工作上的上司和同事能接納和體諒 ADD 人士的處境，不論任何年齡的 ADD 人士也能同樣發揮天賦才華。

專注力缺失症 (Attention Deficit Disorder, ADD) : 不是一種疾病，而是一種特質和生活型態。本會關注有ADD特質的成年人，透過兩大治療方向，鼓勵他們善用有利特質，接納內在矛盾，排除障礙。

正面 **創造力** **堅持**
理念 **轉數快** **無耐性**
遊戲即生活 (OnLife Game) : 激發他們把生活上種種遭遇和考驗視為遊戲。遊戲能將他們腦內澎湃的創造性能量，導向正面具建設性的出口，讓迷亂的情緒轉化成明確的解難方案，發揮其獨有的使命。
超連結 (Hyper-link) : 引導他們構建維護自己的人脈網絡。找信任的人對話；與特質相近的人搞創作；非擅長的事找人協助。只要與萬物產生連結，複雜而豐富的「神經元」超連結就是成功的出路。

負面 **上癮** **健忘** **不耐性** **擔心** **不善觀察**