

目錄

P8 自序

第一章 診斷篇

- P14** 不專注是一種病？
問答環節——專注力不足的症狀
- P22** 過度活躍的床前小故事
問答環節——過度活躍的症狀
- P28** 衝動和德行問題
問答環節——衝動的症狀
- P37** 追不上學業就代表有病？
- P41** ADHD 的筆跡鑒別
- P45** 只是「過度活躍」卻沒有「專注力不足」的偽患者
- P49** ADHD 之外的其他可能性
- P53** 遲了發現的 ADHD
- P58** 「知足常樂」

第二章 共病篇

- P64** 女王教室中的反叛兒童
問答環節——該被重視的對立反抗症
- P68** 專注力藥治療不到的症狀
- P72** 「請不要刺激我！」
問答環節——品行障礙症
- P79** 「最怕改壞名」的自閉症
問答環節——自閉症的迷思（一）
- P85** 你固執得真漂亮
問答環節——自閉症的迷思（二）
- P92** 令人每一刻都在尷尬的疾病
問答環節——妥瑞症的藥物治療
- P97** 妥瑞症真的無法可醫？
問答環節——妥瑞症的習慣反向訓練
- P104** BAD ADHD
問答環節——躁鬱症的迷思
- P111** 「BAD ADHD」的濫藥風險
問答環節——專注力藥的依賴

- P117** 抑鬱症與 ADHD 千絲萬縷的關係
問答環節——兒童和成人抑鬱大不同
- P121** 避免焦慮的最佳辦法
問答環節——兒童情緒病的治療
- P127** 尿床等於頑皮？有沒有其他原因？
問答環節——怎樣才算真正的尿床
- P134** 尿床的古典制約
問答環節——尿床的其他治療方法

第三章 藥物篇

- P144** 專注力藥竟是「毒品」？
問答環節——專注力藥的種類
- P150** 眼見為實？
- P154** 吃藥的另一個理由
- P159** 成績好的 ADHD
- P163** ADHD by proxy
- P167** 不吃藥怎麼辦？
- P171** 專注力藥可用來減肥？
- P175** 豬先生的優點

第四章 家教篇

- P182** 沉迷遊戲是症狀嗎？
- P186** 說一百次的真話
- P191** 拖延的處理方法
- P195** 鼓勵看書的方法
- P199** 超級記憶大法
- P203** 上帝能否造一塊自己搬不動的石頭？
- P207** 代幣制度不能太複雜
- P211** 小朋友打架如何處理
- P215** 我的志願

第五章 學校篇

- P222** 轉校成功方程式
- P226** 在鎂光燈下上課
- P230** 關於考試加時
- P234** 我最愛的課外活動
- P238** 漂洋過海來看誰
- P242** 為什麼要讀書？

自序

讀者知不知小鳥醫生在未成為作家之前，第一本打算出版的書是什麼？

不是《精神醫學的另類教科書》，那只是紙本出版的第一本書。也不是《診斷莎士比亞——李爾王》或者《可圈可點》這兩本電子書，《診斷莎士比亞——李爾王》根本從未完成，而《可圈可點》也只是《精神醫學的另類教科書》的雛形。

話說當年跟出版社洽談出版事宜，初出茅廬的小鳥醫生自然興奮不已，馬上去籌備第一本書的內容。那時候小鳥醫生的作品多為敘事散文，即使胡亂拼合起來也難以成書。

寫作題材俯拾皆是，好的題材往往在自己身邊。女朋友是 ADHD（attention deficit hyperactivity disorder，專注力不足及過度活躍症）患者，即使已經成年，還是深受症狀困擾。那時跟女友閒談，發現寫一本以女友的 ADHD 症狀為題的書也是一個好主意，於是便馬不停蹄去動筆創作。

作品內容每週都在面書刊登，一共六十四篇，完成後滿以為可以成書，但是女友認為內容過於情情塔塔，寫的盡是我們的拍拖經歷，未必可以真正幫助到 ADHD 患者，所以女友拒絕讓書本出版。

這胎死腹中的事，小鳥醫生至今依然念念不忘。而《ADHD 的另類教科書》的出版就是要去填補這個遺憾，希望可以藉著這本書分享自己的經驗，同時幫助到有需要的人。

《ADHD 的另類教科書》包含小鳥醫生的診症經歷、跟女朋友的相處點滴，還有作為一個 ADHD 照顧者的必要知識。展現方法跟前作《精神醫學的另類教科書》一樣有趣，當然少不了小鳥醫生兩隻寶貝貓的一唱一和，務求令讀者在快樂中有另類的吸收和學習。

本書分為五章，第一章介紹 ADHD 的症狀和診斷，並分享小鳥醫生從醫以來所面對的奇難雜症；第二章描述 ADHD 的眾多共病症，皆因很多 ADHD 病患者同時也有各種不同的精神疾患；第三章關於 ADHD 的藥物治療；而第四和第五章則是個案分享，令讀者和照顧者瞭解關於 ADHD 患者在生活中或者求學時的實務須知。

快快開始閱讀 ADHD 的另類教科書！

小鳥醫生
二〇二二年五月



第一章

診斷篇



很多家長也曾經懷疑過自己的孩子有 ADHD，但並非每個孩子也是確診患者。準備帶自己的孩子去看醫生之前，不如先瞭解一下 ADHD 的症狀和其他基本知識。

不專注 是一種病？

專注就是好？不專注就是壞？小鳥醫生小時候也曾經對此有所質疑。

記得唸初中的時候，有同學自稱懂得分心術，能夠一心二用，做事事半功倍。要知道小鳥醫生當時性格單純，真心認為同學說的是實話，當下生仿效之心，嘗試自行練習分心術。

分心術當然沒有練成。小鳥醫生嘗試過同時去做兩件事情，但兩件事情根本不能夠同時進行，表現也比一心一意去做一件事為低。後來仔細想想，同學所說的分心術，可能只是把專注力輪流放在多項事情之中，並非真真正正的一心二用。

隨著年紀漸長，小鳥醫生開始接觸更多不同類型的書本和資訊，慢慢發現專注比分心來得重要。記得有本書¹提出，如果一個人要真真正正掌控一個技能，就必須要花上一萬小時的刻意練習（deliberate practice）。

1. Colvin, G. (2008). *Talent is Overrated: What Really Separates World-class Performers from Everybody Else*. New York: Portfolio.

什麼叫刻意練習？讓我舉一個例子。很多人一生寫過很多字，但他們的字跡沒有變得更美，最終也沒有成為書法家。要字寫得更好，就必須在寫每一個字之後對照字帖，看看有沒有改善的空間，這就是刻意練習的其中一種方法。

只是這種刻意需要極度專注。在練習一項技能的時候，練習者需要時刻監察自己的表現，看看是否合乎標準，看看究竟有沒有改善空間。在這個過程之中，半刻分心也會影響練習結果。

小鳥醫生當然沒有刻意地練習一萬小時，但在日常面診或會診的時候，都會把這道理記在心中。回想當初做醫生的時候，每看過一個新病人，小鳥醫生都會留有紀錄，以作日後反思之用。這方法令人進步得很快，只是過程往往比較吃力，也需要更高的專注力。

專注比分心好。小鳥醫生是這樣認為的。

.....

小鳥醫生在當值的時候，經常要處理來自其他不同專科的諮詢，有時難免會引起不同專科之間的爭拗。

這是因為在現今的醫學世界，專科之間的分工非常仔細。小鳥醫生在急症室處理完諮詢之後，有時未必會直接把病人送到精神科病房，反而建議先把病人送到其他專科。其他專科眼見一個精神科的病人來到自己病房，有時也會誤解精神科醫生故意把工作推卸到他們身上，感覺自然不爽。

但事實上，精神科跟其他專科的確有重疊的地方。有時候，病人身體上的其他疾病，的而且確會影響病人的精神狀態，例如貧血或內分泌問題會引致類似抑鬱的症狀。而根據精神病診斷指南，在作出診斷之前，醫生也要確保病人的症狀並非出於身體上的其他疾病。

但分工分得那麼仔細，是否真的利多於弊？

不同專科的分工，從公共行政的角度去看，沒錯是可以令資源更有效的分配。然而在科研的層面，過度的分工反而可能會阻礙新知識的發現和發展。

專注力不足就是一個例子。

在 1798 年之前，不專心只是一個形容詞，還沒有什麼人把它當作一個病。第一個把不專心歸類為疾病的當然是一個醫生，只不過他不是精神科醫生，而是一個內科醫生。

這個內科醫生叫 Alexander Crichton。他在 1785 年從醫學院畢業，一開始時曾經在外科受訓，然後才轉到內科繼續工作。那時候的專科沒有分得那麼細，Crichton 所工作的醫院照樣會收精神出現問題的病人。

Crichton 對精神出現問題的病人感到興趣，並在 1798 年出版了一套關於精神醫學的書籍²。那時候沒有什麼人會寫關於精神病的書，根據 Crichton 的說法，在這之前也只得兩套。而在 Crichton 的書中，也破天荒地描述到不專注這一種病。

如果 Crichton 工作的醫院不接收精神病人，ADHD 可能要遲一百年才被發現。

.....

Crichton 在 1798 年出版書本，提出不專注也是一種精神疾病。那究竟如何定義不專注？Crichton 嘗試用另一個角度去解釋。

「專注的定義：當你的腦袋被一件事物或者一種想法完全佔據，而在那一剎那，你的腦袋放不下另一件事物或者另一種想法。」(When any object of external sense, or of thought, occupies the mind in such a degree that a person does not receive a clear perception from any other one, he is said to attend to it.)

換句話講，如果說一個人不能專注，就是說他們不能夠一心一用，全心全意的去做一件事情。

Crichton 往後把症狀形容得更為仔細，而這些描述也跟現代的精神科診斷指南有異曲同工之妙。

「患者不能夠持續地專注於任何一樣事物。」(The incapacity of attending with a necessary degree of constancy to any one object.)

2. Crichton, A. (2008). An inquiry into the nature and origin of mental derangement: on attention and its diseases. *Journal of Attention Disorders*, 12(3), 200–204.

「患者很容易把注意力抽起，然後放在其他地方。」(This faculty is incessantly withdrawn from one impression to another.)

這兩點實在是所有專注力不足患者的通病。他們都無法一心一意去做一件事情，非常之容易分心。美其名為一心二用，實質卻會影響日常生活學習和工作，阻礙潛能的發揮。

小鳥醫生兒時的同學自稱擁有分心術的絕世武功。但現在回想起來，根據 Crichton 的定義，這位同學看來是一名專注力不足的患者。

.....

在西方醫學之中，Crichton 可以說是診斷專注力不足為一種病的最早發現者。但在他之前，可能還有其他的人有如此想法。

古有孟子《弈秋》：

……使弈秋誨二人弈，其一人專心致志，惟弈秋之為聽；一人雖聽之，一心以為有鴻鵠將至，思援弓繳而射之。雖與之俱學，弗若之矣。為是其智弗若與？曰：非然也。

弈秋是個棋道專家，他在教兩人下棋。一人專心聽講，另一人卻被天空的飛鳥吸引，打算射牠下來。分心的人當然學藝不精，這卻與他的智商無關。

孟子沒有說不專注是一種病，但清楚講述了不專注帶來的後果。遺憾的是，雖然孟子知道不專注的後果，但他沒有把不專注視為一種病，反而把專注當做道德格律，希望教誨一些不專注的學生。

可惜孟子沒有讀醫，否則他不只是聖賢，還可能是兒童精神科權威。

問答環節

專注力不足的症狀



爸爸，你說了這麼久，其實大家都知道不專注是一個問題。只是專注力不足究竟有什麼症狀呢？



你怎麼這麼不專注啊，Anna 貓？爸爸不是剛剛已經說過了嗎？

爸爸還沒說過，Elsa 貓。爸爸剛才只是簡略說過專注力不足早在 1798 年的定義罷了。



原來如此。那麼現在的定義呢？我懷疑 Anna 貓她也有類似的情況。

別要笑她啦，她又不用上學，專注不專注其實沒有什麼問題。

這跟上學有什麼關係呢？

專注力不足的患者，上學做功課時都會錯漏百出。明明懂得如何回答題目，偏偏會看漏關鍵字，寫錯標點和別字。

原來上學這麼辛苦，要做功課。

還有啦，上學之前要收拾書包，他們即使在大人協助之下也會弄得一團糟。平時他們也會經常遺失重要物品，例如文具、手機、銀包，甚至眼鏡等。

這麼可怕？

還有啊，他們的手冊多數不會抄齊資料，重要的通告也會忘記帶回家。

幸好我們不用上學。那麼平時呢？專注力患者平時在家，應該也會有一點不同，對吧，Anna 貓？

（Anna 貓無言，好像聽不到 Elsa 貓說的話一樣。）

專注力不足的患者，他們的專注力時間（attention span）相當短暫，提不起他們興趣的事情當然不會理會。所以有些時候，即使是當面直接的跟他們說話，他們也好像聽不到一樣。

（指向 Anna 貓）不就是這個樣子。

還有啊，他們極容易分心……

（Anna 貓頭突然一轉，看到了一隻飛蟲，然後跳起捕捉。）

特別需要用腦的事情，例如下棋、看書等，他們一般也集中不了。

那捕捉飛蟲應該不是一些特別需要用腦的事情吧？

（小鳥醫生和 Elsa 貓一起轉過了頭，呆呆的看著興奮的 Anna 貓。）

過度活躍的 床前小故事

有聽過什麼叫做心理防衛機制（defence mechanism）嗎？

人生在世，有時候少不免承受各種打擊，或會面對一些不似預期的事情，這些狀況都會產生焦慮。

幸好，我們的潛意識發展出各種心理防衛機制去對抗這些焦慮，去平衡我們的心理。只是這些心理防衛機制，原來也有等級高低之分。

低層次的心理防衛機制，教人像鴛鴦一樣忽視和否定現實。《少林足球》中的谷德昭看見對手用金剛腿半場一射入網，一句「幻覺嚟嘅啫，嚇唔到我嘅」就是低層次心理防衛機制的一例。

稍微「成熟」一點的心理防衛機制包括有轉移（displacement）和合理化（rationalization）等。轉移就是將焦慮轉移到他人身上，比如說被老闆責罵，回家便向親人出氣。而合理化則是為自己的失敗找原因，好像自己無法升職，就抱怨自己懷才不遇，他人都是靠「擦鞋」和阿諛奉承上位（雖則有時候這也是真確）。

相比之下，昇華（sublimation）是一種成熟的防衛機制，它能夠有效地抑壓焦慮和衝動，然後用一種建設性的方式展現出來。好像小鳥醫生在醫學院的同學，當中不少也是因為童年親人患病，從此矢志學醫。

過度活躍症的發現，恰好也是昇華的其中一種表現。

.....

早前我們介紹過專注力不足的簡史，可是，ADHD 不是指專注力不足及過度活躍症嗎？為什麼前文提及的 Crichton 沒有把過度活躍一同發現出來？

小鳥醫生推想，這是因為 Crichton 工作的醫院多數是接收成年病人。從現今醫學角度來看，成人的 ADHD 患者即使有明顯的專注力不足症狀，過動的情況一般不太明顯，所以 Crichton 發現不到也是在情理之中。

那麼過度活躍症是如何被發現，又是從什麼類型的病人之中發現？

那當然是從兒童病人之中發現。但發現者不是兒科醫生，卻是一個爸爸。

這個爸爸叫做 Hoffmann，是德國的一個精神科醫生。他跟小鳥醫生一樣也喜歡業餘創作，只是這位醫生的寫作道路，比小鳥醫生的更為曲折離奇。

Hoffmann 平常在替兒童精神病人診症的時候都會帶備一本筆記簿，簿上畫滿自己的作品。小病人欣賞畫冊之後大多會比平常更為合作，令醫生診治的過程更為順暢。

Hoffmann 有一個兒子，某年聖誕這位醫生作家打算親自繪畫一本圖畫書送給自己三歲的兒子。一來可以給他一個驚喜，二來希望透過圖畫書教育兒子一些道理。

一開始的時候，Hoffmann 只想把圖畫書作私人用途，但他的出版社社長朋友看到圖畫書之後驚為天人，熱切的說服 Hoffmann 把這圖畫書出版。幸得這位社長，*Struwwelpeter*¹（《披頭散髮的彼得》）才得以在 1845 年出版。在往後的日子，這本書再版無數，也曾被翻譯為各種不同的語言。

但這本圖畫書，說的是怎麼樣的道理？

.....

1. Hoffmann Heinrich (1962). *Struwwelpeter : Merry Stories and Funny Pictures*. New York: Frederick Warne and Company

有沒有看過麥兜的卡通片？

麥兜的媽媽也很喜歡講故事，有時候也在當中滲入不少道理。然而故事可能太沉悶，麥兜聽故事的時候總是堅持不住，要求媽媽停止說話讓自己好好睡覺。

在這個時候，麥兜的媽媽便會說一個終極的故事去教訓麥兜。

「從前有一個小朋友，他很早就去睡覺。到了第二朝早，他就死了。」

很可怕吧。這個故事雖然欠缺說服力，但是簡單而直接，令小朋友清楚知道行為與後果的關係。而 Hoffmann 畫冊中的故事，實際上也跟麥兜媽媽的不相伯仲。

Hoffmann 的圖畫書中有十來個故事，每個故事只有兩至三頁。每頁配置一幅大插圖，圖下有打油詩，敘述不同小朋友的故事。故事開始時大多描述該小朋友的缺點，然後再以誇張手法表達該行為的可怖後果。

而圖畫書的其中一個故事，主人翁 Philip 就被描述成一個過度活躍症病患者。

故事大概如此：Philip 在跟爸媽吃飯，但他一直都坐不定，不停在椅子上搖晃，同時間輕佻地嬉笑。父母要他好好靜下來，他卻大發脾氣。搖著搖著，椅子突然塌下來，而鋪在桌子上的桌布也一併被拉下來，Philip 最後被埋在桌布和碗碟飯餸之下。

這個麥兜式說教故事看似滑稽，卻是西方醫學史上第一份描述過度活躍症的文獻。讀者看著看著不禁產生懷疑：為什麼這個醫生爸爸會寫這種故事？

還記得我們早前說過的「昇華」嗎？昇華就是把挫折產生的焦慮壓抑，用一種具建設性的方式把焦慮抒發出來。小鳥醫生猜想，Hoffmann 的兒子一定有過度活躍問題，他面對兒子的症狀，想必只好抑壓著怒氣，然後透過文字和圖畫來教訓自己的兒子，誰料最後竟然成了兒童文學巨著。

問答環節

過度活躍的症狀



Elsa 貓

爸爸，你剛才說的那個小故事，根本都不是故事。

為什麼？



小鳥醫生

因為這些事情每天都在我們家中發生。

（不慌不忙，半點也沒有被嚇到）對啊，所以我們精神科醫生也不會單純因為小孩子好動，就給他們下這個診斷。

那除了表面的頑皮搗蛋之外，你們還會有什麼診斷條件？

（目光離不開 Anna 貓）他們應該坐下的時候不會安靜坐下，有時雖然屁股貼在椅子上，但四肢總像在尋找其他方法活動。

（Anna 貓的後腳突然伸出，不斷抓自己的頭。）

他們會在不適當的場合跑跑跳跳，爬高爬低，對他人造成滋擾。他們也無法安靜的進行靜態的活動，好像下棋、讀書、玩大富翁等。

（Anna 貓突然爬上小鳥醫生的書架，伸出利爪向小鳥醫生的書虎視眈眈。）

就像現在這個樣子？

這裏是她的家，小鳥醫生只是貓奴，應該不算是適當的場合吧？

那還有什麼其他症狀？

他們整天像一個摩打般，有跑不完的力氣，不懂停下來的樣子。

（Anna 貓轉眼間又從書櫃上跳了下來，然後爬上了小鳥醫生的書枱，把雙爪壓在電腦的鍵盤之上。）



Anna 貓

（突然加入對話）爸爸，你剛才介紹的那位醫生作家跟你好像很相似。

為什麼？這我可不敢當。

他因為孩子頑皮作了《披頭散髮的彼得》，你早前也作了《我的專注力不足女友》，不過……

（嘆了一口氣）不過你媽媽不許出版。

（Anna 貓好像沒有聽見小鳥醫生的話般，轉眼便跳到地上，跑進廚房一口一口的嚼著貓糧，剩下小鳥醫生和 Elsa 貓呆呆的互相對望。）