



遲到又分心？ 成人ADHD不是藉口，而是需要理解的特質

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

個案分享

在繁忙的科技公司裡，35歲的軟體工程師志明正面臨職業生涯的危機。儘管他擁有卓越的創意和解決複雜問題的能力，卻經常因遲到、錯過截止日期和會議中分心而收到主管的警告。

志明的桌面堆滿便利貼，電子郵件堆積如山，同事們對他的工作風格感到困惑：他怎麼能在某些專案上展現驚人的專注力，卻在日常行政工作上如此掙扎？這樣的情況持續影響著志明的表現、人際關係，甚至是自我認同。直到偶然間閱讀到關於成人注意力不足過動症（ADHD）的資料，他才開始理解這些長期的困擾可能有其神經發展的基礎，而非單純的「不夠努力」或「態度問題」。

成人ADHD：被忽視的神經發展特質

注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactive Disorder, ADHD）長期以來被視為兒童期的問題，許多人誤以為症狀會隨年齡增長而消失。然而，近年研究已徹底改變此一觀點。

根據Song等人（2021）針對全球成人ADHD盛行率進行的系統性回顧與統合分析，持續性成人ADHD（有童年發病史）的全球盛行率約為2.58%，若納入所有呈現ADHD症狀的成人，則盛行率可達6.76%，相當於全球約有3.66億成人可能受到影響。另一項傘狀回顧研究更指出，成人ADHD的整體盛行率約為3.10%（95% CI 2.60至3.60%），其中注意力不集中型（ADHD-I）為最常見的亞型（Ayano et al., 2023）。

成人ADHD的症狀表現與兒童期有所不同。根據美國精神醫學會精神疾病診斷與統計手冊第五版，成人ADHD的主要特徵包括：注意力方面的困難，如難以持續專注於工作任務、容易分心、經常遺忘約會或重要事項；過動與衝動症狀在成人期可能轉化為內在的坐立不安感、說話過多、打斷他人，以及衝動性決策如衝動購物或魯莽駕駛。此外，情緒調節困難也是成人ADHD的重要特徵之一（Faraone et al., 2024）。

成人ADHD的職能參與及生活困擾

French等人（2024）發表的傘狀回顧研究，系統性整理了ADHD對生活各面向的影響。在職業表現方面，ADHD與較低的教育成就、較高的失業風險、工作表現不穩定有關。在人際關係方面，衝動性言行可能影響與同事、主管及親友的互動。在日常生活管理方面，時間管理困難、財務規劃問題，以及較高的意外傷害風險都是常見的困擾。此外，ADHD也常與焦慮症、憂鬱症、睡眠障礙等共病狀況相關聯。

另外，執行功能（executive function）是理解ADHD對職能表現影響的關鍵概念。執行功能涵蓋工作記憶、抑制控制、認知彈性、計畫與組織，以及自我監控等高階認知歷程（Barkley, 1997）。Chan與Langberg（2024）的研究指出，執行功能中的時間管理、組織能力與動機調節，顯著預測ADHD成人的職業表現，包括收入、工作警告次數、工作倦怠感，以及對同事與主管的滿意度。此外，研究顯示約58%的ADHD員工報告

高度的工作倦怠，主要歸因於執行功能方面的困難（Turjeman-Levi et al., 2024）。

診斷的雙面刃：過度診斷與低估診斷的平衡

隨著社會對ADHD認知度的提升，也出現了關於過度診斷的討論。Bruchmüller等人發表於JAMA Network Open的系統性範疇回顧指出，兒童與青少年ADHD確實存在過度診斷的現象（Bruchmüller et al., 2021）。過度診斷的可能原因包括：診斷標準的擴大，如DSM-5將症狀出現年齡從7歲放寬至12歲；臨床評估工具的限制，許多評估量表在區分真實ADHD症狀與一般注意力問題上特异性不足；以及社會環境因素，現代社會對表現和成就的高度強調，使得效能表現不佳容易被病理化。

特別是在台灣等競爭激烈的社會中，表現不符預期很容易被標籤為需要「修正」的問題。研究也指出，對於症狀較輕微的個案而言，診斷可能帶來的負面標籤效應可能超過其益處（Bruchmüller et al., 2021）。因此，進行全面且專業評估的重要性。

然而，Paris與Barkley（2015）在其回顧文章中提醒，過度關注「過度診斷」的議題可能對某些族群造成傷害，特別是女性和少數族群，他們往往是被低估診斷的群體。研究顯示，女性的ADHD症狀常表現為注意力不集中型，較少出現外顯的過動行為，因此更容易被忽視或誤診為其他心理健康問題。

由此可見，關鍵不在於減少或增加診斷，而在於提升診斷的精確性與適切性。完整的臨床評估應包括：詳細的臨床訪談與症

狀評估、發展史與家族史的收集、必要時進行神經心理衡鑑、排除其他可能造成類似症狀的疾病，以及評估症狀是否造成顯著的功能損害。適當診斷的目標不是給人貼標籤，而是提供理解和支持。

神經多樣性觀點：從困擾到獨特潛在優勢

近年興起的神經多樣性（neurodiversity）運動為理解ADHD提供了另一個視角。這一觀點主張，ADHD並非單純的「缺陷」或「障礙」，而是人類神經系統自然變異的一部分，在特定情境下可能帶來獨特的優勢（Swanepoel et al., 2024）。Hotte-Meunier等人（2024）針對ADHD在職場表現的系統性回顧指出，許多ADHD特質在適當環境下可轉化為優勢。

這些潛在優勢包括：創造力與非傳統思維方式，能夠在團隊中提出創新解決方案、跨領域整合知識；超專注能力（hyperfocus），當對某項任務高度感興趣時，能展現驚人的專注力與生產力；高能量與適應力，能快速適應變化的環境；以及危機處理能力，在壓力情境下能快速行動與決策。

以志明為例，他在例行性行政工作上的困難與他在創意專案上的優異表現形成明顯對比，這正是ADHD特質的雙面性展現。許多成功的企業家、藝術家和創新者都具有ADHD特質，他們的成功關鍵在於找到了適合自己大腦運作方式的環境和職業，並發展了有效的自我管理策略。

若懷疑自己可能有ADHD該怎麼做？

一、自助策略：以職能為導向的自我管理

首先，應考慮尋求專業評估。在台灣，可以向精神科醫師、臨床心理師或職能治療師尋求協助。然而，無論是否獲得正式診斷，以下幾點以促進ADHD達到理想職能參與的自助策略，都能幫助改善日常生活的職能表現。

二、環境調整具體策略提升參與度

環境對ADHD者的職能表現有重大影響。研究顯示，適當的環境調整能有效提升ADHD成人在日常生活活動中的參與度（Lindstedt & Umb-Carlsson, 2013）。具體策略包括：減少工作環境中的干擾因素，如關閉不必要的通知、使用降噪耳機、選擇背對走道的座位；建立固定的物品擺放位置，減少尋找物品的時間與挫折感；運用視覺提示系統，如在門口放置提醒清單、使用顏色標記區分不同類型的任務；以及將工作空間結構化，讓環境本身就能提供組織的線索。

三、時間管理、任務組織、建立常規

時間管理困難是ADHD者最常見的挑戰之一。有效的策略包括：使用外在化的時間工具，如放大且清楚可見到數字的計時器、手機提醒、電子行事曆，讓抽象的時間變得具體可見；將大型任務分解為較小的步驟，每個步驟設定明確的完成時間；運用「現在、稍後、之後」的簡單分類系統來排列任務優先順序；建立固定的日常例行常規，減少每天需要做的決策數量；以及預留緩衝時間，為意外狀況做準備。

四、善用科技輔具

現代科技提供了許多有用的輔助工具。時間管理類應用程式，如番茄鐘工具可幫助維持專注與休息的節奏；任務管理應用程式可協助追蹤待辦事項與截止日期；數位筆記系統可取代容易遺失的紙本筆記；語音備忘錄可在想法出現時立即記錄；以及習慣追蹤應用程式可幫助建立新的例行常規。

五、生活習慣的優化

研究支持特定生活習慣對ADHD症狀管理的效益。規律運動有助於提高注意力和減輕過動和衝動性，建議每天至少進行30分鐘中等強度的身體活動。充足睡眠可改善認知功能和情緒調節，成人應維持7至9小時的睡眠，並建立固定的就寢時間。均衡飲食特別是減少精緻糖和人工添加物的攝入，有助於穩定注意力。正念練習能增強注意力和自我覺察，即使每天只進行5至10分鐘的練習也能帶來益處。

六、發展個人化的因應策略

每個人的ADHD表現不同，有效的策略也因人而異。Gutman等人（2020）的研究強調，成功的自我管理需要建立支持日常角色活動的個人化例行常規、學習監控與調節感覺負荷、發展適合自己的壓力管理技巧，以及辨識自己的優勢並在工作與生活中善加運用。建議透過自我觀察，記錄哪些情境下表現較好、哪些策略對自己有效，逐步發展出個人化的因應方案。

七、工作場所的自我倡議

對於在職成人，了解並倡議自己的需求是重要的技能。可以考慮的工作調整包括：與主管討論彈性的工作時間安排、爭取較安靜或低干擾的工作空間、請求以書面或視覺化方式接收工作指示、主動提議定期的工作進度回饋會議、以及尋找适合自己工作風格的專案類型。重要的是以具體、解決導向的方式溝通自己的需求，強調如何能夠發揮最佳表現，而非僅聚焦於困難。

結語：超越標籤，發揮潛能

回到志明的故事，在了解ADHD的特質並開始運用適當的自我管理策略後，他學會了更好地管理自己的注意力和時間。他主動與主管溝通，爭取到更適合自己工作風格的專案安排。更重要的是，志明開始以不同的眼光看待自己：ADHD不是他的缺陷，而是他認知風格的一部分，帶來挑戰也帶來獨特性。

成人ADHD的認知和診斷率增加，反映了我們對神經多樣性理解的進步。每個人的大腦運作方式有所不同，透過理解自己的特質、發展有效的自我管理策略，以及創造支持性的環境，ADHD成人能夠充分發揮潛力，在生活和職業中取得成功。

最重要的是，無論是否有ADHD的診斷，每個人都值得被理解和尊重。增加對ADHD的認識可以幫助減少誤解和汙名，創造一個更包容的社會，讓每個人都能以自己的方式茁壯成長。🌱

參考文獻：

- Adamou, M., Asherson, P., Arif, M., Buckenham, L., Cubbin, S., Dancza, K., Gorman, K., Gudjonsson, G., Gutman,

- S., Kustow, J., Mabbott, K., May-Benson, T., Muller-Sedgwick, U., Pell, E., Pitts, M., Rastrick, S., Sedgwick, J., Smith, K., Taylor, C., Thompson, L., van Rensburg, K., & Young, S. (2021). Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: A consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry*, 21 (1), Article 72. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03070-z>
- Ayano, G., Demelash, S., Gizachew, Y., Tsegay, L., & Alati, R. (2023). Prevalence of attention deficit hyperactivity disorder in adults: Umbrella review of evidence generated across the globe. *Psychiatry Research*, 328, Article 115449. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115449>
 - Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121 (1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>
 - Bruchmüller, K., Margraf, J., & Schneider, S. (2021). Overdiagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: A systematic scoping review. *JAMA Network Open*, 4 (4), Article e215335. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.5335>
 - Chan, E. S. M., & Langberg, J. M. (2024). Predicting occupational outcomes for individuals with ADHD: The role of hyperactivity/impulsivity and executive functioning. *Journal of Occupational Rehabilitation*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10926-024-10259-y>
 - Faraone, S. V., Bellgrove, M. A., Brikell, I., Cortese, S., Hartman, C. A., Hollis, C., Newcorn, J. H., Philipsen, A., Polanczyk, G. V., Rohde, L. A., Sibley, M. H., & Buitelaar, J. K. (2024). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 10 (1), Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41572-024-00495-0>
 - French, B., Nalbant, G., Wright, N., Sayal, K., Daley, D., Groom, M., Cassidy, S., & Hall, C. L. (2024). The impacts associated with having ADHD: An umbrella review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1343314. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1343314>
 - Gutman, S. A., Balasubramanian, S., Herzog, M., Kim, E., Swirnow, H., Retig, Y., & Wolff, S. (2020). Effectiveness of a tailored intervention for women with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and ADHD symptoms: A randomized controlled study. *American Journal of Occupational Therapy*, 74 (1), Article 7401205010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.033373>
 - Hotte-Meunier, A., Sarraf, L., Bougeard, A., Bernier, F., Voyer, C., Deng, J., El Asmar, S., Stamate, A. N., Corbière, M., Villotti, P., & Sauvé, G. (2024). Strengths and challenges to embrace attention-deficit/hyperactivity disorder in employment: A systematic review. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 16 (4), 303-340. <https://doi.org/10.1177/27546330241287655>
 - Lindstedt, H., & Umb-Carlsson, Ö. (2013). Cognitive assistive technology and professional support in everyday life for adults with ADHD. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 8 (5), 402-408. <https://doi.org/10.3109/17483107.2013.769120>
 - Paris, J., & Barkley, R. A. (2015). Is adult attention-deficit hyperactivity disorder being overdiagnosed? *Canadian Journal of Psychiatry*, 60 (7), 324-328. <https://doi.org/10.1177/070674371506000705>
 - Song, P., Zha, M., Yang, Q., Zhang, Y., Li, X., & Rudan, I. (2021). The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 11, Article 04009. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.04009>
 - Swanepoel, A., Music, G., Launer, J., & Swanepoel, H. (2024). ADHD and ASD are normal biological variations as part of human evolution and are not 'disorders'. *South African Journal of Psychiatry*, 30, Article 2197. <https://doi.org/10.4102/sajpspsychiatry.v30i0.2197>
 - Turjeman-Levi, Y., Itzhakov, G., & Engel-Yeger, B. (2024). Executive function deficits mediate the relationship between employees' ADHD and job burnout. *Work*, 77 (3), 1007-1020. <https://doi.org/10.3233/WOR-230272>