

我的非典型從醫過程與斜槓： 簡介成人注意力不足過動症 (ADHD)

文·圖／黃隆正

現今，醫者已經不像古時候那麼令人尊崇，逐漸變成醫學專家，甚至只是提供醫療服務的專門技術人員，但偶爾還是會被問到：「當初為什麼想成為醫生呢？」

我想，行醫這條路我應該和大多數人不一樣；既是非典型，也比較迂迴。

我本來沒有「一定」要當醫生。醫學系對我而言並沒有絕對的吸引力，雖然曾祖父也是臺灣初代的醫師。由於聯考數學失常，讓我無法進入原本想唸的醫學系前幾志願。雖然還是可以進入排名比較後面的醫學系，但當時受到李遠哲獲諾貝爾化學的感召，還是選擇進入臺大化學系就讀。二來或許因在南一中時看過一些禁書如《野火集》、《醜陋的中國人》、《柏楊文集》，得到民主的啟蒙，想到臺大這個民主聖地去朝聖一下。

在臺大前幾年並沒有好好用心在本科上，也很少參加聯誼，時間都花在社團及團契活動，還當上了臺師大聯合團契會長。通過團契的專講、小組活動、讀書會、營隊活動、原住民生活體驗營等，讓我在人性關懷及理性批判多有成長，並在信仰上得到很多造就，為我後來的人生規劃跟選擇奠定了根基。

比如說，當時讀書會曾讀過尼布爾 (R.



是醫師也是知識份子，通過演講，關心並參與社會事務。

Neibuhr) 的《道德的人與不道德的社會》、《人的本性與命運》等，對我影響深遠。尼布爾是一位「入世」的美國神學家，他最大的貢獻是「基督教現實主義」，有名的寧靜禱文傳世：「上帝，給我那份平靜，去接受那些我不能改變的事物；給我勇氣，去改變那些我可以改變的事物；以及智慧去分辨兩者的不同。」他本著基督教倫理學的原則與思考，圍繞著「愛與正義」，努力讓上帝的國可以行在地上，是一位「現實理想主義

者」的最佳典範。

那段時期，臺灣剛好歷經解嚴，黨禁解除、520農民運動、野百合運動等對重大社會事件，帶給我很多省思，也對於自己未來身為「一個會思考也有行動力的知識分子」的定位慢慢清晰。雖因被同學打小報告而列入黑名單，在服役期間頗受刁難，但在軍中經過沉澱思考，確立了往「務實、安身立命的知識分子」之路的擘劃。而在退伍前夕剛好看到黃勝雄醫師的介紹影片，提到黃醫師放棄美國高薪到花蓮門諾醫院服務，致力於提升東部偏遠地區及原住民等弱勢族群的醫療水準。黃院長是史懷哲精神的最佳實踐，也符合我「安身立命的知識分子」的人生方向，讓我又重新思考行醫這條路的可行性。

於是退伍後我閉關苦讀9個月，順利考取學士後醫學系。由於找到了方向，也比較篤定，我很認真地投入醫學浩瀚知識的研讀。然而畢業時名列前茅的我，並沒有選擇皮膚科、耳鼻喉科等等比較賺錢的科別，而是比較有社會人文關懷的精神科，並順利申請到臺大醫院接受住院醫師訓練。訓練結束後回到家鄉台南的醫學中心服務，後來也克服萬難完成了醫學研究所博士班的學業，延續了

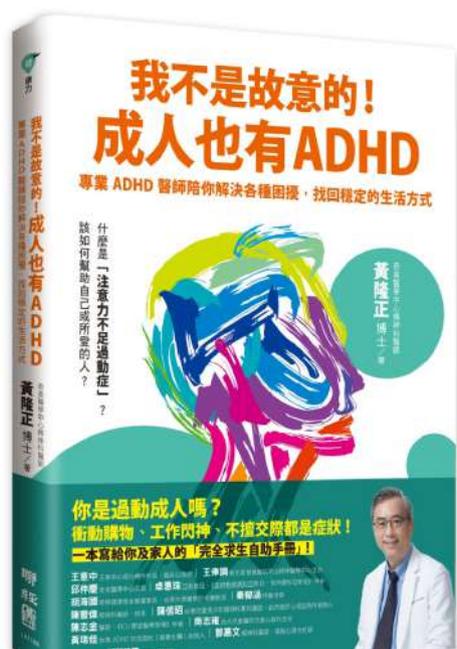
我對研究的興趣。同時也到學校教書，並順利升等副教授。我時常感念兩位指導教授：高醫神經外科洪純隆教授以及中正大學心理系蕭士朗教授，有幸成為兩位老師的關門弟子，是很大的榮幸與福分。

寫書斜槓——成人注意力不足過動症（ADHD）

擔任醫學中心主治醫師以後，臨床工作很忙碌，加上做研究寫論文、在醫院教導學生以外還要到校授課，總讓人覺得時間不夠用，但我仍本著初心，在行有餘力時，寫文章、接受媒體採訪、參與電台及電視節目及其他公民活動，以社會心理的角度與專業善盡知識分子的責任，期能讓臺灣變得更好。

與此同時，我也投入精神科一個特別的新領域：「成人注意力不足過動症（Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD）」，關注這個被忽略的成人疾病，幫助這群潛在患者。

一直以來，各式各樣的商業模式重點都在搶奪人們的注意力，網路時代更明顯。但就算沒有這些讓人分心的東西，有些人本身似乎就很難專注，如容易分心、時間管理不佳或者



《我不是故意的！成人也有ADHD》書封，2022年出版，集20年功力於一。



與出版社同仁攝於新書會。

性子很急，很多事只起了頭，沒法子做完。這類狀況很可能與成人ADHD有關。國際上有不少成人過動症的名人，包括美國游泳名將「飛魚」菲爾普斯、美國搖滾樂團「魔力紅」主唱亞當李維、英國名廚傑米·奧利佛等。

ADHD的核心症狀是注意力缺失、過動與衝動。過去被認為是兒童常見的疾病，長大後會改善；但近幾年追蹤研究卻發現，高達六成的病人症狀會持續到成年，且以注意力不足為主。據估計，約有4至6%的成人可能有成人ADHD的診斷，然而被發現的卻佔極少數。在十幾二十年前，歐美國家開始注意這個成人疾病時，臺灣醫界及社會大眾還鮮有人知，我應該是臺灣最早投入的成人精神科醫師之一。2004年在因緣際會下，我診治了第一個患者，同時也發現他們缺乏適當的求醫管道。後來在2012年我開辦了全臺首個成人ADHD特別門診後，患者蜂擁而至，且高達三分之二都是從外縣市來求診，甚至有一位自香港遠道而來。迄今仍有台積電及

艾司摩爾的外籍工程師來看診。

在成人ADHD特別門診裡，有許多個案是從小就有症狀，卻不曾接受過評估治療。這些一直沒被發現的「隱藏病人」，可能因為成績不錯、一般人比較不認識ADHD，或是沒有明顯過動症狀而被忽略，加上幼年時有家長、老師從旁協助，尚可讓他們按部就班不至於混亂；但進入成人期必須自行承擔各種角色與責任，面對生活中的各種任務時，ADHD注意力及執行功能不足的窘境就會顯現出來。

所幸，成人ADHD是可以治療改善的疾病，而且效果不錯。除了藥物治療，認知行為治療及心理治療也是重要的一環。許多患者會問：「除了藥物，還有其他的治療方式嗎？」但可惜的是，目前國內投入成人ADHD認知行為治療及心理治療的相關專業人員仍然不足，在門診時間有限的狀況下，我通常會建議患者先閱讀相關書籍或文章，之後回診討論，較為事半功倍。

然而我發現，國內有關兒童青少年患者及家長看的ADHD書籍不少，但針對成人的卻寥寥可數，不是年代久遠就是國外譯本。國內本土的書籍，尤其是有參考性、專業性的內容極為缺乏，或難以引起患者興趣。於是我想，何不自己「下海」？將我投入ADHD多年的研究臨床資料及閱讀經驗整理出版，提供給廣大患者（或潛在個案）及關心他們的家人、朋友等都能受益的參考工具書。

約莫十年前就有寫書的想法，當時在朋友牽線下也跟某大出版社接洽。可惜的是，他們評估的結果認為我當時的知名度不夠，主題也不夠吸引人，說穿了就是在商業考量下被打回票。幸運的是，2019年有機會跟聯經出版社接觸，他們表達出高度的興趣。經過三年的努力，終於在2022年4月順利出版《我不是故意的！成人也有ADHD》，完成我多年的心願，同時也解鎖了斜槓人生的小小成就。感謝陳信昭醫師、陳豐偉醫師、王意中心理師特別幫我寫推薦序。

書出版後雖因疫情取消了簽書會，但出

版社仍安排網路宣傳、電台及電視專訪、錄製影片、甚至配合醫院安排新書記者會等，對我這個「新人」來說，都是新體驗。尤其幸運的是，有一天收到聯經出版社永芬主編通知：「狂賀！恭喜黃醫師的大作入選2022法蘭克福書展臺灣館展示書籍！」

入選固然欣喜，然我更期待透過這本書，讓不了解成人ADHD的大眾可以有正確的了解，不再誤解他們；更重要的是，讓本書成為陪伴患者的「完全求生自助手冊」，讓他們能幫助自己解決困擾許久的人生難題，早日找回生活的秩序，通往幸福的下一站。



黃隆正小檔案

Charles Lung-Cheng Huang, MD/PhD

- 現 職：**奇美醫學中心精神醫學部主治醫師（2011~）
奇美醫學中心精神醫學部成人精神科主任（2019~）
高雄醫學大學醫藥暨應用化學系合聘副教授（2021~）
- 專 長：**成人 ADHD；心身醫學 & 心理治療；職業精神醫學；社會精神醫學；藥物濫用 & 成癮醫學；神經認知 & 社會認知科學
- 學 歷：**臺灣大學化學系（1991）
高雄醫學大學學士後醫學系（1999）
高雄醫學大學醫學研究所博士（2013）
- 經 歷：**台南科學工業園區聯合診所 & 駐廠醫師（2011~）
衛生署南區精神醫療網責任醫院負責委員（2009~2010）
雲林縣政府毒品危害防制顧問（2008~2010）
臺大醫院雲林分院精神部主治醫師 & 慢性病房主任（2006~2010）
高雄醫學大學社會暨社區健康發展中心研究員（2006）
臺灣社會與社區精神醫學會副秘書長（2006）
成功醫院精神部主治醫師 & 臨床指導教師（2003-2006）
臺灣醫院精神部住院醫師 & 總醫師（1999-2003）
- 書籍著作：**《我不是故意的！成人也有 ADHD》（2022，聯經出版）