

治療 ADHD 大腦健康

家明在幼稚園時被診斷患上專注力不足及過度活躍症（ADHD）。母親形容他是一台高速轉動的引擎，精力充沛，語言過多，衝動暴躁，無法集中精神。他經常無法入睡，騷擾家人；沒有朋友，同學們避開他，其他家長也不讓孩子接近他。中學一年級時，老師提醒父母不要對家明有什麼期望，直言他中學也無法完成。他看過5位專科醫生，曾經使用5種治療ADHD的興奮劑，然而這些藥物都令家明的狀態變得更差，情緒波動且容易憤怒。

7年前，家明就讀中三，醫生考慮讓他服

用治療精神分裂的藥物，父母帶他來到我的診所。腦電波、大腦功能及神經網絡活動等多項檢查和掃描影像都清楚地顯示，家明的大腦神經網絡長期處於非常活躍的狀態，專注力其實並不太差，難怪興奮劑沒有作用，就像把汽油倒在火上，愈發不可控制。

家明的大腦神經網絡長期處於不正常和混亂狀態，治療方案的重點是恢復大腦健康，並從以下3個層面着手。臨床治療方面，透過腦磁激（TMS）及腦電波回應治療（EEG Neurofeedback），利用人類大腦獨特

的神經可塑性（Neuroplasticity）重新調整他的大腦神經網絡，改善神經細胞之間的溝通和協調，從源頭關鍵處治療專注力不足及過度活躍症狀；生理方面，詳細身體和血液檢查（如維生素D、鐵、鎂和甲狀腺素等）讓醫生建議合適的維生素和補充劑改善大腦健康。行為方面，調整生活節奏及飲食習慣，指導父母建立系統性的行為治療方案，讓家明混亂的情緒和行為得到適當的支援。家明的症狀顯著改善，「引擎」正常了，再沒有使用任何藥物，他的成績逐漸進步，也開始結交朋友。

手機上是家明傳來站在港大陸佑堂的照片，見證着他生命軌跡的改變，筆者心中一陣淡然而踏實的滿足。

作者為執業臨床心理學及腦神經心理學專家