

不是不努力！醫揭「安靜型 ADHD」易被忽略，升學壓力恐引發

自傷警訊

Apr 17, 2026

一名國一女學生因情緒持續低落，甚至出現自傷行為就醫，原被家長懷疑罹患憂鬱症，經醫師評估後卻發現，問題核心並非單純的情緒困擾，而是長期未被察覺的「注意力不足過動症（ADHD）」。醫師指出，這類孩子外表安靜、不影響他人，較不易被察覺，卻可能在升學壓力增加後逐漸累積挫折，進而引發情緒問題或自傷行為表現出來。

臺北市立萬芳醫院精神科醫師許元彰表示，該名個案具備良好的理解能力與學習動機，但在課堂上容易心不在焉、做事拖延且缺乏規劃等情形，長期下來導致學業表現不如預期。在校期間，也因生活細節頻繁出錯，影響同儕觀感，造成人際關係不佳；回到家中，又因表現未達期待而遭到家長責備。在學校與家庭的雙重壓力下，孩子逐漸累積高度挫折感，對自我能力產生極度否定，最終轉化為以負面行為宣洩情緒。

許元彰指出，注意力不足過動症表現症狀包含注意力不足型、過動型與衝動型，其中以注意力不足為主要表現者，因初期較少有外顯的行為，是最容易被忽略的一群。這類孩子並非能力不足或不願意努力，而是大腦在專注力調節上出現困難，導致執行功能與自我控制能力受影響，臨床不少個案直到國中階段，隨著課業壓力提升才被發現，此時部分孩子往往已出現情緒困擾，甚至出現自傷行為。

該名學生經醫療團隊評估後，接受藥物治療與非藥物介入並行，包括學校輔導與人際互動訓練，在治療協助下，專注力逐步提升，學習表現明顯改善，同儕關係亦有所進展。此外，家長親職方式的調整更是關鍵，由責備轉為理解與支持，緊繃的親子關係也因此得到修復。許元彰表示：「當孩子感受到努力被看見與肯定，有助於建立正向循環，降低負面情緒與自傷風險。」

若孩子長期出現分心、拖延與生活管理困難，且已影響學習或人際關係，應提高警覺並及早尋求專業評估。若未及時辨識與介入，可能進一步影響孩子的自信與情緒發展，透過適當治療與支持，多數孩子仍可逐步穩定，找回學習節奏與生活的掌控感，朝向健康成長邁進。