1**-**1 背景介紹

在臺灣，注意力不足過動症（ADHD）是兒童與青少年常見的神經發展性疾病。根據衛生福利部心理健康司於2024年發布的資料，台灣ADHD的盛行率約為9.02%，但僅有1.62%的患者接受診斷，約1%接受完整治療。這表示多數患者未能獲得適當的醫療協助。

未經治療的ADHD可能導致學業困難、人際關係問題、情緒障礙等，對個人及社會造成長遠影響。然而，社會對ADHD的認識仍有限，患者常因行為表現被誤解，導致延誤就醫。此外，藥物治療雖有效，但副作用及療效維持時間等問題，影響患者的治療意願。

在數位化時代，智慧型手機已成為日常生活的一部分。對ADHD患者而言，透過數位工具記錄情緒、行為和日常活動，有助於自我覺察與管理。