

## 唯有家屬的支持, 互援會才可能存在

周裕文 博士

1979 年, 兩位母親因緣際會碰面才發現她們共同生養了患有嚴重精神疾病的孩子, 爲了對抗加諸在精神疾病上的恥辱和歧視的勢力, 她們聯合起來將她們的挫折感和憂慮轉化成希望能夠爲她們家人帶來正面改變的一股力量, 這就是今天分會遍及全美各州的全美精神健康聯盟 (NAMI) 的歷史由來。2002 年, 在紐約市華人社區工作的幾位心理健康從業人員看到了華裔家屬在照顧他們患有心理疾病家人的困境, 於是興起了成立一個類似組織的想法, 希望能夠讓家屬們有一個可以互相傾訴和支援的平台, 一路的走來, 我們也已經 10 歲了。

這中間的高低起伏姑且不談, 能夠延續到現在靠的無非是家屬們一直以來的支持和參與, 所以我們能夠鼓起勇氣在 2010 年向聯邦政府申請成爲非營利組織, 而在同年的 12 月得到批准。我們是一個非常小的組織, 靠的是義工們的熱心幫忙和協助, 所以可以陸續的開展一些事務性的工作, 像是每個月一次的聚會和希望季刊的發行及去年開始的探訪服務等等。我們人力有限, 所以現階段無法提供具體的服務, 例如翻譯或是幫忙和醫生或是社工溝通等等。但不知道是不是因爲無法及時得到需要的幫助, 我們漸漸的注意到有好一些家屬的出席率不如以前, 當然我們也知道互援會本身的不足和缺點, 像是聚會地點對於一些年長的家屬過於遙遠, 所以天氣不好時就可能無法出席, 甚至是和家屬本身工作和家裡患病家屬穩定與否和一些我們不知道的原因都可能影響出席率。因此我們會在不久的將來進行一次調查和訪談, 想從家屬們那裡聽到你們對於互援會的意見, 是什麼原因導致出席率降低, 這樣可以幫助我們想方法改善。我們義工都明白出席率降低不是沒來由的, 一定和我們義工的行爲和互援會這個組織的方方面面有關。我曾經一再的強調聯邦政府批准我們成爲非營利組織並不是無條件的, 只要我們沒有作好, 那麼我們就仍然有可能和每年數以千計的非營利組織一樣遭到資格取消的命運。這不是危言聳聽, 而是誠實的告誡, 目的是希望大家都能夠珍惜這個得知不易的機會, 不要讓我們好不容易奮鬥得到的成果和心血付之流水。

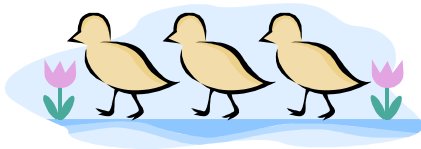
我們更加體會到也許當初我們希望家屬們當家作主的想法在未來很長的一段日子可能都不會實現, 但是抱有這樣良好的願望卻是必需的, 也許以後我們會有機會碰到這樣的家屬, 不僅願意參與還能夠擔任領導者的角色, 能夠坦然的面對一般大眾, 而不會心有顧忌。以前我們曾經提過克利根教授對於罹患心理疾病人及他們面對的歧視和恥辱的研究, 發現要讓普通人都能夠認識到心理疾病並不可恥也不需



要害怕，最有效的方法就是讓他們親自接觸到患有心理疾病的人們，讓他們發現其實就算身有疾病，大家都是**有血有肉，有七情六欲的普通人**罷了。

但是要現在就讓我們的家屬和他們患病的家人們能夠做到這點，當然有實際的困難，所以我們一定要把握機會去參加一些活動來提高社區的共識，消除大眾的偏見和疑慮，像是即將要在 5 月 12 號舉行的全美精神健康聯盟的健走就是一個很好的機會，不僅我們可以親眼看到有各個族裔的人來參與，大家都有一個共同的目標和心願，就是希望喚醒社會大眾對心理疾病的認識及提高他們對心理疾病患者的尊重、理解和支持。同時那也是一個向更多的人介紹我們互援會的很好機會。

我們義工已經意識到調整腳步和改變作法的必需，我們現在需要的是你們的意見和反饋，才可以幫助我們和你們站在同一陣線上，共同的為華裔精神疾病患者和照顧家屬們謀求福利。因為唯有你們的支持和參與，互援會才可能繼續的存在。



## Cheryl 的故事

義工殷美玲採訪 / 義工朱悅瑜編譯

Cheryl 是透過中國報紙上的廣告得知心理安康家屬互援會。Cheryl 有個兒子 Kenny，曾在華爾街一帶工作，她最近來到我們的互援會尋求協助 Kenny 的方法。Kenny 在 911 事件後，因為和同事起衝突，所以離開了華爾街的工作。過去這十年來，他兼了一些差，但由於經濟不景氣，他一直無法找到一份穩定的全職工作。

後來 Kenny 在爸媽的鼓勵下，去北京學中文。這趟旅行是為了解 Kenny 減輕找工作的壓力和挫折，並讓他能夠在多學了一項語言技能後能提升日後找工作的競爭力。不過，Kenny 在北京待了兩年回到紐約後，美國景氣變得比他當初去北京前更糟。

後來，大約四年前，Kenny 曾跟父母說外國人都會在街上罵他，家人當時雖然覺得奇怪，但並不以為意，一直到 Cheryl 的前夫在 2010 過世後，Kenny 的異狀更為嚴重。他常說會聽到從房間空氣夾板上傳來的聲音，然後他會對著聲音吼回去，他也會用膠帶把通風孔黏起來，並且叫他的哥哥去買錄音機，他就可以把這些聲音錄下來。

Cheryl 和大兒子，也就是 Kenny 的哥哥，試著說服 Kenny 去看醫生，但他不願意，並且堅稱他沒有生病。Cheryl 說 Kenny 是個安靜內向的人，所以他的朋友很少，特別是在他的父親過世後，Kenny 變得更孤僻。Cheryl 認為 Kenny 是個善良又有很多潛力的人，所以她對 Kenny 目前的病況感到非常心痛。她不喜歡把 Kenny 一個人留在家裡，若沒有把 Kenny 帶在身邊，她也不會自己外出渡假。Cheryl 目前最大的擔心是若有天她不在世上了，Kenny 要怎麼辦？

雖然這情況看起來很棘手，但是當我們互援會去他們家做家訪時，Kenny 的回應態度很正面。他願走出房外，很大方地帶我們參觀家裡，並且為我們彈奏鋼琴。Cheryl 計劃在他們五月從香港的家庭旅行結束回來後，要為 Kenny 買健康保險，她希望可以帶 Kenny 去看醫生好做個診斷與適當的治療。

## 心理治療(Psychotherapy) 知多少？

### Part I

~義工 杜明哲

吃藥看醫生是大多數人生病時的反應，但隨病情複雜的程度，要看的醫生和要吃的藥也不一樣；所以當我們的親人生的是心理或精神方面的疾病時該怎麼辦...？

許多常見的心理疾病，例如憂鬱症、躁鬱症、焦慮性疾、精神分裂症等等，往往都與腦內的化學物質有多少的關聯性，在基因和外環境(生活壓力等)的催化之下所造成。因此用藥在許多情況下是必要的，而親屬們也都理解按時用藥對控制病情的重要性，但對於談話性的心理治療，家屬們或許還有一些的誤解或疑問，包括心理治療的目的何在、療程多久、如何選擇治療師等等，我們將在以下幾期的希望季刊中，為大家做詳細的介紹。

心理治療的藝術博大精深，同時也是許多學術領域的交會處，囊括心理學、醫學、哲學、社會學等；如果說服藥是針對病人腦部的化學物質進行治療，心理治療的目的就在於改善行為、心態、個性、社交環境，以提升個人整體的心理及生理健康。就像是許多人車禍或運動傷害後需要長期的復健或物理治療，心理治療就像是復健一樣，可以幫助患有心理疾病的病人矯正長期以來不健康的生活模式。很多家屬或許也會同意，如果病人或家屬自己可以有一個熟悉而且善解人意的醫生或社工來傾吐自己心聲，許多生活上的煩惱在訪談間分析、消化，時常能迎刃而解，或者起碼得到心靈上的支持。

要達到心理治療的效果，正確的治療師當然是關鍵之一，但同時也是幾乎每位親屬的問題—心理治療師那麼多種，怎麼甚麼才是最適合自己的病人？基本上，紐約州立按規定可以提供心理諮詢的執照主要有下列幾種—精神科醫師(psychiatrist)、心理治療師(psychologist，包括臨床 clinical psychologist, 諮商 counseling psychology, 學校 school psychologist 等)、和社工(social worker)。這些執照都要求嚴苛的訓練和碩士以上的學位，對於心理和精神方面的疾病也都有充分的專業知識。在現今的社區當中，除了精神科醫師大多專注於開藥外，許多中英雙語而且有執照的心理專業人員都投身於不同的社區機構中，其中許多位也是心理安康互援會的義工，如果對於心理治療有其他相關的問題，家屬們都可以向他們詢問！

許多時候心理治療也能夠幫助病人了解服藥的目的和重要性，增進服藥的意願。同時，研究顯示，大多數的心理疾病最有效的治療方式是搭配用藥和心理治療，以此也顯示出藥物和談話性治療分別從不同的角度著手，相輔相成，達到雙管齊下的效果。

在我們的會員中，或許您或市您的家人正在定期看心理治療師接受心理治療。有鑒於社區中常有許多對心理治療的疑問，甚至是誤解，因此，在未來幾期的季刊中，我們將針對心理治療做詳細的介紹，希望可以增進家屬對於心理治療的認識，寮姐如何與心理治療師合作，以及對於心理治療有合理的期望。



# 失眠症

臺大醫院精神部主治醫師 李宇宙

睡眠和飲食、性活動一樣是人類基本的生命活動要件。睡眠的需求因人而異，人們會因為年齡、性別、環境或日間活動量的不同，而有不同的睡眠需求。這種需求是生理性的，同時也是心理性的，會反映到睡眠時間的長短和睡眠的品質上。

當一個人對自己的睡眠狀態不滿意，或者發生有入睡困難、睡眠中斷，或清晨早醒等情形時，通常我們稱之為「失眠」。這種失眠現象可能是暫時性的，也可能發展成經常性的，譬如每週超過三天以上，而且經年累月存在，對生活品質造成影響，有時更進一步的成為身心健康的負擔。

失眠如頭痛一樣，是臨床醫療上最常出現的抱怨之一，它可能只是一項身心疾病的表面症狀；也可能只是單純的失眠症，因此詳細的臨床評估和診療是很重要的，可以協助釐清潛在的問題。無論是身體上各種器官系統的疾病，或是特殊的神經系統疾病，以及精神科或心理社會調適等問題，都可能增加生理與精神上的負荷，產生失眠的障礙。除此之外，某些治療或藥物反應也會導致失眠。

失眠在許多人的認知中，是一種「神經衰弱」或是「心理反應」，這些概念都可以解釋部份失眠的原因。失眠很早就被認為是一種「心身症」，無論有無身體疾病的因素存在，都會摻雜某些心理和行為的因素，而導致失眠的持續或惡化。精神科疾病中，焦慮症和憂鬱症是造成失眠最常見的原因。日常生活的壓力或環境的變遷也會透過情緒反應和行為的因素而導致失眠。因此透過對潛在身心疾病的評估和診治，壓力處理和情緒調適，以及認知行為方法的練習，都有助於克服失眠的困擾。

失眠的治療目前最常用而簡便的治療方式是，視實際需要可以短期內選用適當的助眠藥劑，以防止上述的惡性循環。但是一般社會大眾在害怕安眠藥的心理下，往往不易接受藥物治療，有需要和醫療人員詳細討論。長期而言，失眠的治療除了必須解決其潛在的根本病因外，還需要評估和處理其情緒、心理和行為的因素；起居作息的生活安排，睡眠衛生習慣的養成也都有助於睡眠的調養。



# 探訪簡訊

3/20/2012

心理安康家屬互援會成員劉老師，互援會義工殷小姐和丘小姐探訪了一家居住在紐約市史丹頓島的互援會成員及其家人。訪談氣氛溫馨融洽，值得一提的是，本人需要家庭護理服務的劉老師，積極主動參與此次探訪，她說深感探訪的意義和深受其益，所以很樂意與其他互援會家人分享她的經歷和體會。被訪家庭歡迎和感謝來訪，並期待下次的探訪。



## 當季報告

**一月份：**互援會的義工朱悅瑜社工為家屬介紹了麥地臣社區中心。此機構旨在幫助一些酗酒、吸毒和沉迷於賭博的華人。會議中介紹華人比較容易酗酒、吸毒、沉迷於賭博的原因，以及怎樣判斷一個人是否屬於酗酒或酒精依賴。朱社工也說明了酗酒、吸毒和賭博所帶來的危害。

**二月份：**義工丘小姐徵求家屬意見關於是否參加即將在五月份由 NAMI 舉辦的公益行走活動。此活動是為喚起人們對精神病患者關注。丘小姐參加了去年的活動，認為此活動十分有意義而且對參與人身心健康都有好處。

丘小姐講解有關醫療保險改革的注意事項，自 2011 年 11 月起，紐約的醫療保險由一些改動。如果病人作需藥品並不在他所參加的保險公司的保險計劃裡，病人可以要求轉換保險公司。大家需要注意千萬不要把自己的白卡借給別人，以免被別人亂開藥，從而上限制名單。上了限制名單可能會被取消白卡，也會被查財產。

**三月份：**本次會議是自由討論，由與會家屬談談對家人照顧的感想以及對組織的感想。





## 回應表格

1.  我是家屬，我希望參加月會。
2.  我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A.  參與義務工作
- a.  一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
- b.  長期性參與會務運作
- B.  支持互援會會務：
- a.  每月 5 元
- b.  每月 10 元
- c.  每月 20 元
- d.  其他金額 \_\_\_\_\_ (一次性/ 每月)
- C.  支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D.  成為互援會之友網絡的成員
- E.  我希望收到「希望季刊」

姓名： \_\_\_\_\_  
機構： \_\_\_\_\_  
工作類別： \_\_\_\_\_  
電話： \_\_\_\_\_  
地址： \_\_\_\_\_  
e-mail： \_\_\_\_\_

請將回應表或捐款寄回：  
Chinese-American Family Alliance for Mental Health.  
P.O. Box 684, New York, NY 10002

### 特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 (紐約華埠中央街 168 號 3 樓)

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 684, New York, NY 10002

電郵地址：[contact@cafamh.org](mailto:contact@cafamh.org)

本會網址：[www.cafamh.org](http://www.cafamh.org)