

# 希望季刊

Hope Quarterly

2012 年 7 月 第十八期  
Vol.18 . July 2012



## 自我照顧的重要

陳茂全博士

我們都知道，照顧自家的精神病患者是一項艱難的任務，除了體力腦力的付出，精神情緒的壓力尤其是嚴重的問題。在華人的家庭中，照顧自家的病人，很可能需要照顧者終身付出。家庭照顧者的互助及自助，是極為重要的生存助力。

病人家屬之間的互相援助，一向是我們這個會的宗旨，所以我們的名稱就叫做家屬互援會。但是，在過去三個月的月會上，我們討論的題目，著重在家屬的自我照顧方面，就是希望能夠提醒我們大家自我照顧的重要。同時我們也希望提供一些參考的原則，來幫助家屬們達到平衡的生活和平靜的情緒。

家屬照顧者是可以達到一個平衡的生活的。我們首先需要明白並接納病人的病情，然後才能去鼓勵我們的病人接受治療，充分利用現代發達的醫藥及心理學來達到病情的控制，減少惡性的發作。家人自己也要跟隨健康生活的原則，注意飲食睡眠及運動來掌握自己的身體的健康。不要因為家中有個病人，而孤立自己，我們反而應該走出來，與明白我們痛苦並支持、關懷我們的人及團體在一起。

在自己的情緒管理方面，我們需要學習如何明白自己的心情，及如何調整心情。現代心理學已明白的指出，一個人的思想、情緒、及行為是緊密聯結的。一個心情憂鬱的人(情緒)，可能覺得很累而整天躺在床上(行為)，滿腦子想的都是不開心的事(思想)，然後心情就更差了。有些人很容易大發脾氣(行為)，因為腦子總想著別人對他不好(思想)，這樣的人，怎麼可能快樂起來(情緒)。這只是兩個常見的例子。也有很多人天生樂觀，任何事都往好處想(思想)，做起事來總是很有勁、很努力(行為)，受到的讚賞愈多，心裡就愈快樂(情緒)。這是正面的例子。



我們大家最好能學會如何運用行為、思想、情緒互相聯結的原理，來調整我們的身心，例如，維持每日跑步快走游泳等運動，鼓勵自己從積極面看人生，從而帶動愉快的心情，相信我們可以達到一個平衡的生活的。

# 美國心靈步行活動 Nami Walk

家屬互援會成員參加今年五月全美精神病聯盟 (NAMI) 紐約分會組織的“美國心靈步行活動”的體會：

### 邵太：

全美精神病聯盟 (NAMI) 及紐約亞裔精神病聯盟在今年 5 月 12 日又組織了“美國心靈步行活動”。每年超過 50 萬人參與這一喚起希望和推廣更新的行走之列。此次步行活動進行募捐並警醒公眾去關注精神病患者的需要，向他們提供更好的治療和康復系統。因為覺得此次步行活動意義很大，所以我這個年近 80 的人也參加了這次步行活動。

我們心理安康家屬互援會的一行 10 多人隨著步行隊伍從紐約南端的南街碼頭出發。大家興致勃勃，慢慢地我覺得走路越來越困難，我的左腳的坐骨神經十分疼痛，身體的其他關節也感到不舒服。幸好天氣晴朗，那陽光照在身上，照着全身各個部位，我感到很舒服，感到步行的好處，便繼續往前走。後來，因為腰部感到很痛，我便坐下來休息。這時，丘小姐和其他幾位負責義工，因不想我太辛苦，勸我提早離隊回家休息。

隊伍不斷前進。我坐在路邊心裡感到很不安，我問自己兩個問題：1)“有沒有條件繼續行走？”我不能半路倒下來。2) 我心臟有沒有什麼大毛病？沒有。結果，我又提起勇氣站起來，試着慢慢往前走，跟着大夥，不認識的同路人往前邁進，竟然心裡感到輕鬆愉快，腳步亦都輕鬆得多了。後來，有位健壯的黑人男士向我打招呼，於是我就拉著他的手臂走上了布魯克林大橋。終於與我們家屬互援會的隊伍會合了，他們正從橋的那邊走回來，我便很高興能回到自己的隊伍，一起走回到橋腳休息地，堅持到最後大家散隊，那時已是下午近 2 點了。

經過這次步行活動，我又一次感到一個人在碰到困難的時候，不要退縮，我們做為精神病人的家屬，首先自己要堅強，要堅持鍛鍊好自己的身體，才能對病人有所幫助。我相信他們會漸漸好起來的。

### 海倫女士：

我很高興參加了今年 5 月 12 日由全美精神病聯盟 (NAMI) 組織的步行活動(NAMI Walks)。我參加這一活動的主要目的是想宣傳我們的心理安康家屬互援會這個組織，希望更多家中有精神病患者的華人知道在紐約華人社區有一個家屬互援會。我參加家屬互援會已有 8 年多，從中獲益良多，碰到許多與自己有相同遭遇的人，得到很多的理解和支持，也學會持開放的心態對待家中的精神病患者。家屬互援會的定期會議和講座讓我學到很多關於精神健康的知識及有關資訊。我就是從互援會的講座得知全美精神病聯盟 (NAMI) 這一組織的。

參加這一步行活動，深受教育和得到精神上的震撼鼓舞。看到其他族裔的參與者，陪着家人，持一種開放的態度，沒有恥辱感，自己內心的壓力也得到釋放，是一項很好的減壓活動。雖然，我們互援會參加這次步行活動的人數不算多，但是一個非常好的機會去宣傳我們的互援會，同時也為壯大全美精神病聯盟 (NAMI) 出了一分力。

# 簡介：社區跟進社工 (Intensive Case Manager)

紐約州精神康健部 (New York State Office of Mental Health) 在 1987 年開始了社區跟進社工 (Intensive Case Manager) 的服務，為要幫助長期精神病患 (多次住院及抗拒服藥) 去克服重返社區時所面對的不同障礙。ICM 主要的工作是提供病患心理上的支持及教育，以及聯繫各類型的服務機構，以使病人的病情及平常生活能力都可以因平穩的治療得到改善，以減少入院的次數及留院時間。

ICM 的服務大多數都是由醫院病房的醫療小組轉介，所以病人在出院之前已經可以與 ICM 建立關係及信任。出院之後，ICM 每星期在社區裡與病人見面，以了解病人的適應及治療進度，並就病人的需要提供不同的幫助。ICM 也會每月與病人的治療機構聯絡，以確保病人有定期接受治療以及應有的服務，ICM 的目的是幫助病人在社區中接受治療並安定生活。若有需要，ICM 會轉介病人到其他服務，例如戒毒診所、就業訓練或互助小組。倘若病人符合資格，ICM 也會幫助病人申請或延續不同的福利，包括社會福利金或補助金、糧食券、醫療保險或短期宿舍等。可是，在病患有緊急狀況時，ICM 也要做出適當的處理方法 (如報警送病人到醫院)，以保障病人或其他人的安全。

ICM 的服務提供了住院部以及門診部間的橋樑，在病人出院以後，ICM 也負責協調所有相關的社區服務部門，以為病人提供更好的服務網絡以及溝通。ICM 經常需要安排與各個服務機構的緊急會議以協助病人各項不同的緊急需要。

ICM 所提供的服務全方面的顧及精神病人的各項不同需求，同時，服務不僅僅是針對病人，也還包括了病人身邊重要的人物以及服務單位，例如家人、精神科醫師、戒毒中心等等。然而，如果任何的單位不願配合，ICM 並沒有權限要求其配合。因此，家人以及機構應對出院社工的角色以及服務範圍有正確的了解，以避免不正確的期待。



# 心理師有哪幾種？

在美國，有四種專門職業的專家可以依法從事心理治療工作，也都叫做心理師（Therapist）或心理治療師（Psychotherapist），到底是哪四類專家呢？他們的養成教育、臨床訓練和專長又是如何呢？本文將簡單扼要的說明他們的異同之處。

依法可以從事心理治療的心理師，包括精神科醫師（Psychiatrist）、心理學家（Psychologist）、社會工作員（Social Worker）、以及婚姻家庭兒童輔導員（Marriage, Family, Children Counselor）。心理師也就是這四類專家的通稱。事實上，這四類專家各有其不同的教育訓練背景和不同的執業範圍。正確認識他們的異同將有助於選擇適合自己需要的心理師。

精神科醫師具有醫學博士學位(Medical Doctor, M.D.)，醫學院畢業之後，通過考試取得醫師資格，再經過兩三年的精神科住院醫師訓練，才能夠獨立開業從事精神科醫療工作。精神科醫師最不同於其他三種心理師的地方是，他可以開藥。對於需要藥物治療的患者，精神科醫師可以使精神科藥予以治療。簡而言之，精神科醫師可以提供心理診斷、心理治療和藥物治療等服務。

心理學家具有心理學博士學位（Doctor of Philosophy in Psychology, Ph.D 或 Doctor of Psychology, Psy.D），通常從事博士後臨床訓練一至數年，再通過考試取得執業資格（Licensed Psychologist），才能夠獨立開業從事心理治療工作。心理學家最不同於其他三種心理師的地方是，他可以提供心理測驗服務。心理學家和精神科醫師都具有 Doctor 的頭銜，因此有人稱呼兩者為心理醫生，但是最明顯的差別是：精神科醫師受過醫師訓練，了解一般身體疾病，可以開藥給患者治病。而心理學家受過完整的心理學訓練，可以給患者做心理測驗、心理診斷和心理治療，但是卻不能夠開藥。心理學家熟悉非藥物的治療方法來解決人的心理困擾，對於只需要心理治療而不需要藥物治療的人，心理學家是比較適當的心理師。

社會工作員具有社會工作學碩士（Master of Social Work），從事碩士後兩三年的臨床訓練，再通過考試取得執業資格(Licensed Clinical Social Worker)，才能夠從事心理健康工作。社會工作員通常對社區資源比較熟悉，可以協助患者利用社會資源解決生活問題。社會工作員由於訓練背景不同於精神科醫師和心理學家，他們可以從事心理診斷和心理治療，但是不能夠給患者開藥或做心理測驗。

婚姻家庭兒童府贍員具有心理學或輔導學有關的碩士學位，從事碩士後兩三年的臨床訓練，通過考試取得執業資格（Marriage, Family, Children Counselor, MFCC），才能夠獨立從事心理健康工作。由於訓練背景不同於前三者，除非受有特別專門訓練，婚姻家庭兒童輔導員可以從事心理輔導，但是不能做心理測驗、心理診斷和藥物治療。

簡單的說，這四種心理師都可以提供心理治療服務。精神科醫師和心理學家具有博士學位，社會工作員和婚姻家庭兒童輔導員具有碩士學位。只有精神科醫師可以開藥。只有心理學家可以做臨床心理測驗。

本文採自” 快意人生”，由張老師文化出版

# 當季報告

## 四月份：

- 1) 羅小姐 / Maggie Lo，全美精神疾病聯盟—新澤西分部的金鶴計劃負責人，向大家介紹了在照顧精神病人時的 9 種平衡我們生活的方法：
  - (1) 幫助我們的家人找到合適的藥物，和持續服藥；
  - (2) 鼓勵患病家人與心理治療師，及支持者保持支持性的關係；
  - (3) 盡最大的努力去學習和明白家人的病；
  - (4) 幫助生病的家人去發展一個健康的自尊心；
  - (5) 學習接受家人的精神病是其人生的一個事實；
  - (6) 我們要學習照顧好自己；
  - (7) 盡量參加與照顧精神病患家人有關的支援網絡；
  - (8) 學習識別家人病情惡化的早期警訊，並儘快給予幫助；
  - (9) 尋求安定我們自己的各種方法，包括接受我們需要依靠一種更高的力量。
- 2) 大家對羅小姐的講座很感興趣，提了很多問題。為滿足大家的要求，義工陳茂全博士擬將這 9 種平衡生活的方法翻譯成中文，在五月的會議上再作詳細的介紹。
- 3) 家屬互援會的黃女士向大家介紹了 <他不知道他病了：協助精神障礙尋求治療>一書。

## 五月份：

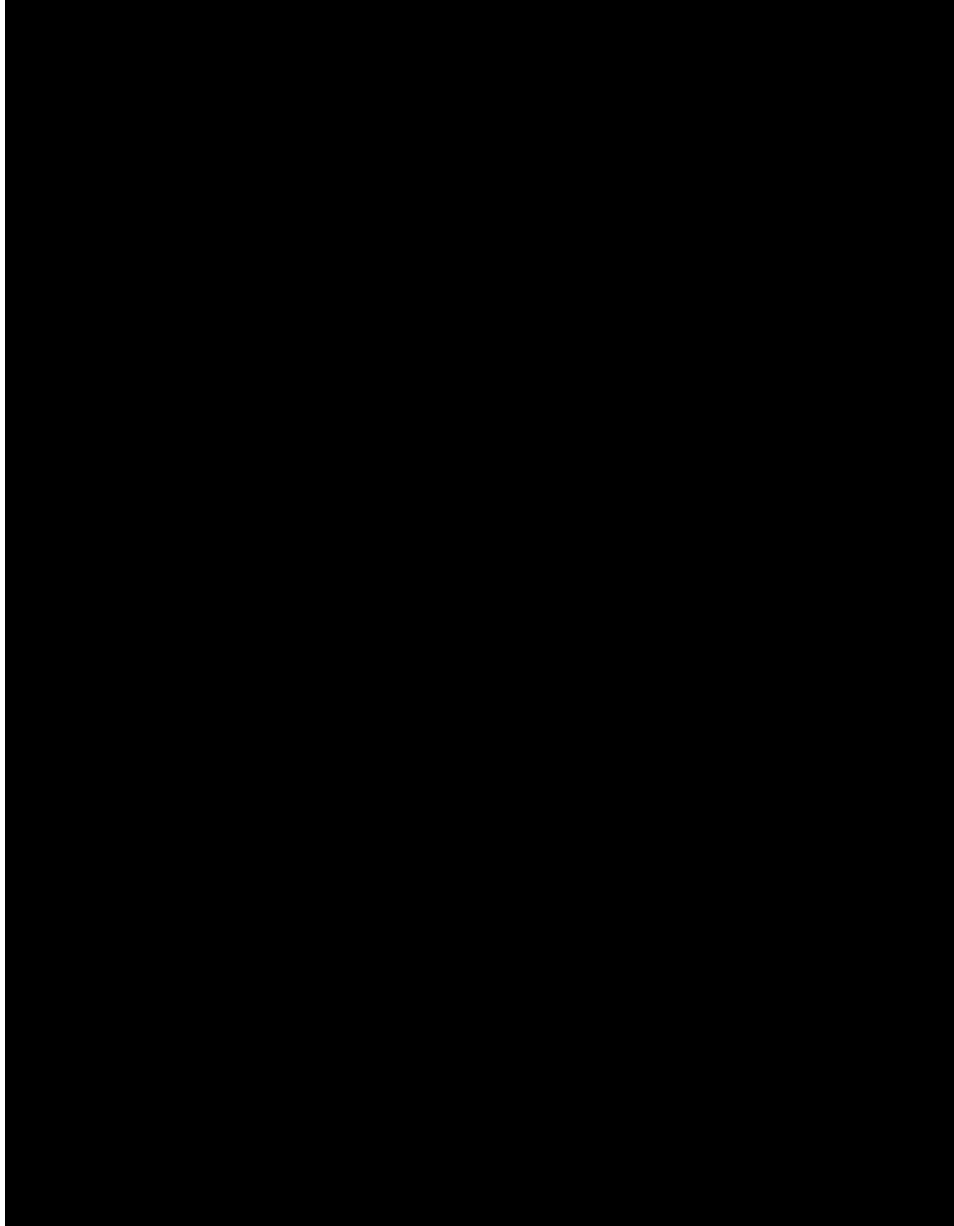
家屬會員們熱烈討論關於前個月份的講座以及當月的全美精神健康聯盟健走。

## 六月份：

本月講題是” 情緒”。介紹了正面以及負面的情緒，同時，了解思想，情緒，以及行為之間的關係，並學習表達情緒的技巧。

### 探訪簡訊

心理安康家屬互援會成員陳女士，和互援會義工丘小姐探訪了居住在皇后區艾姆赫斯特的一家屬互援會成員及家人。都是互援會成員的姊妹倆對探訪深表感謝，也對家屬互援會成員的關心支持表達感謝，並期待下次的探訪。



**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)**