

# 希望季刊

2012 年 10 月 第十九期

Hope Quarterly Vol. 19. Oct. 2012



## 自掃門前雪可行嗎？

陳茂全 博士

有一位家屬會員最近正面臨一個嚴峻的挑戰。他家的成年兒子，罹患精神疾病多年。因為持續在一個精神社區治療中心接受密切治療，由精神科醫生按月診查開藥，並每日參加治療性活動，所以病情得到良好控制。多年來雖然一切尚稱穩定，但是他兒子始終沒有達到完全獨立，自己工作養活自己的程度。不幸的是，這位家屬突然接到該治療中心的通知，他的兒子必需停止在該中心的治療。這是”由於政府經費減縮”，該精神治療中心要讓在該中心治療多年情況穩定，但”沒有顯著進步的病人”離開，以收有希望進步的病人。在無其他可行的辦法之下，這位會員將病人轉到一位精神科醫生的私人診所繼續藥物治療，每月最多見醫生一次之外，並無其他服務。他的兒子變得十分退縮，足不出戶。這個情形讓這位會員十分擔心，但是又無法可施。

這個實例讓所有人膽顫心驚。一個病人經由各方多年努力，才達到一定的穩定病情，卻因為政府經費減縮，機構策略改變，不能讓機構擴大服務，接受持續而來的新病人，反而將多年穩定的固定病人視為缺乏足夠進步，不適合繼續待在同一機構。問題是社區中又無其他更合適之處讓他繼續治療。他目前所得到的治療水準，只能一個月看一次醫生開藥，完全不能顧及其他方面的復健需要，病情惡化是極有可能的。其實，病人日夜待在家中，沒有任何機會接觸外界，已經是一種退步了。再者，由於他被停止治療的原因是”缺乏繼續進步”，好像把責任完全放在病人身上，的確也會造成病人很大壓力。如果病人因為外在環境的改變及內心壓力增加而發病，重新住院治療，政府的花費必然增加。我們實在無法明瞭這樣政策的智慧在那裡。

由於家屬們多數有工作、家庭及其他與移民生活有關的壓力，以及語言方面的障礙，對於政府的政策方面、或治療機構的問題，經常是不知道、不瞭解、不明白、不敢問、不知道去哪兒問、不參與、不表態及不反應。這造就了在政策制定的過程中，完全被忽略。甚至，在治療機構對我們病人的切身問題上，例如，停止治療，都沒有力量表達意見，或發表要求，反對就更談不上了。有時，也因為自己生活的壓力，只能自掃門前雪，沒有心力去管他人瓦上霜了。只能禱告，發生在他人身上的事，不要也發生在自己身來就好。

駝鳥  
心理健康  
四仔  
人



心態、自掃門前雪的作法，是不可行的。舉個例子，由 2009 年至 2012 年紐約州的經費減縮達到了百分之五點四，也就是每一百元減少五塊四毛錢，總額超過了二億萬，也難怪病人原來服用的藥物，保險公司不包了，要用的話，自己要掏腰包。病人需要的服務，例如，住房，生活及職業訓練等等，都減縮了或取消了。事實上，我們的病人及家人，在現階段已經受到極大的影響，而未來的日子，看來有一段長時間，情況只會惡化。在目前的政治經濟情況下，我們更需要所有家人，病人，精神服務有關的工作人員，社區的熱心人士大家更緊密的聯絡、合作、互助，對於政府政策的制定，在各層面積極參與建議、發表意見，發揮團體及社區的集體影響力，才是辦法。

# 誰說我們是弱者？我們可以很強大！

## ~家屬訴說參與探訪活動的感受

~家屬 林美娟 口述 / 義工 李拉 採訪撰文~

探訪並不是針對某一個人的事情，而是一個志願參與探訪的家屬、病人，以及病人家屬之間相互扶持促進的過程。在我看來，探訪有兩種意義；一是讓家屬體驗相互之間的關愛，即使我們這些志願參與探訪活動的家屬，並不像丘小姐她們那些義工一樣有專業的心理學或是社會工作的背景，但我們對於探訪的意義也是巨大的。同樣身為精神病人的家屬，我們和被探訪的病人家屬可以說是同病相憐，更加容易給他們一種無可取代的心理上的支持，讓他們感受到他們並不孤單。他們正在經歷的，可能我們其中的某些人也曾經經歷過，他們有多難，我們懂。與此同時，我們可以和其他家屬分享一些我們自身的經驗，交流心得，告訴他們我們面對同樣的困難時，都是怎樣做的。通過這些交流，不僅是幫助被探訪的病人家屬，我們這些探訪者也同樣受益不少。另外一層意義是透過探訪去幫助更多需要幫助的人。有些家屬並不願意和外界接觸，不參加我們家屬互援會的例會，我們也沒有什麼機會去多了解他們的故事，所以探訪也是一個很好的機會讓我們能夠在這一過程中接觸和了解他們，同時也讓他們更多地了解我們互援會。很多病人也會通過探訪，把自己心裡的話講出來，這對他們自己也是很好的釋放。

我認為探訪的過程中，義工的參與是很重要的。首先，正如我之前所說的，探訪不是針對某一個人的人的事，而是一個大家互相扶持促進的過程，不僅我們家屬之間可以相互的學習，我們也可以從有相關專業背景的義工身上學到很多東西。例如，如果探訪只有我們家屬參與，我們經常會不知道該怎樣與病人交流，怎樣讓他們做開心扉與我們交流，有的時候就會比較尷尬，但是如果有了義工跟我們一起去探訪，我們就可以從義工與病人的對話之中學習，學會更多與精神病人溝通、交流的技巧，以後不僅我們可以更加有效地與探訪對象交流，我們還能學會怎樣與自己家中的病人更加有效地溝通。

我一共參與過 4-5 次探訪，到醫院裡去探訪的時候，不僅可以幫助病人體會到很多人都在關心他們，同時也可以幫助醫院增進服務品質。像是有一個病人，他是精神病人，算是殘障的一種，所以他並不住在精神療養院，而是住在一家殘障人療養院裡，和其他普通的肢體殘障的病人住在一起。不知道是不是因為他的精神狀況，他和他的室友總是不免會發生矛盾，起爭執，最後事情就愈發嚴重，到了必須醫院出面處理的程度。但是醫院並沒有針對那個室友有任何處理，而只是對我們去探訪的這個病人告上了法庭。我覺得這就是醫院方面的歧視。最開始我們之所以決定要去探訪這個病人，就是因為他的家人感到很無助，於是找到了我們家屬互援會並向我們求助。通過探訪，我們積極地與醫院方面交涉，我們告訴他們，我們的病人是精神病人，本就不同於其他的病人，他們處理問題的時候應該考慮到他身為精神病患者的特殊性。在我們去探訪之前，我們的病人已經在不得已之下去上過一次庭了，但是在我們與醫院交涉過之後，他就沒有再去上庭了，醫院還給他分配了一個獨立的房間。

我是覺得互援會確實是很有影響力的，我們的家屬互援會真的是有著巨大的潛能。但是如果想要互援會充分發揮它的潛能，我們還有很長的一段路要走，我們需要更多家屬的積極參與和配合。很多家屬都不夠積極，總是自己有需求才回來，而只有這些義工很積極地總是在忙上忙下。我真心希望家屬中一些有能力的，可以多參與到我們的活動，站出來，多為我們的互援會出點力。我已經來到我們這個家屬互援會有 7-8 年了，我是第一批加入的家屬，這麼多年來，我都看在眼裡，一直都是義工在扶持我們這個互援會，但我們卻一直沒有成長起來。我做為一個成員，我有這種願望，我知道這也是義工們多年

來的願望，希望家屬們能獨立承擔一些事情。我希望大家能夠共同的把這個互援會扶持起來，有朝一日，我們的互援會能夠變成以家屬為主，家屬們能夠比較獨立地承擔事情，而不是什麼事情都只想要靠義工們替我們解決。這樣一來，也不辜負一直扶持我們的那些義工的希望。很多家屬都會覺得自己沒有能力，不像義工們那麼專業，而總是覺得所有事情都一定要依靠義工或是別人的幫助才能夠得以解決，包括我自己也曾經這麼想。但我想要告訴大家，我前面提到的那個很成功的探訪的例子，就是只有我們家屬去做的探訪，並沒有依靠義工的參與。我們家屬的能力其實遠遠比我們自己想像的大，我們要相信自己，相信我們在這些義工的指導下，有朝一日不僅能獨立自主地解決自己生活中遇到的各種困難，甚至還能幫助更多同樣也需要幫助的人。最後，我想說，我對這些優秀的義工為我們所做的一切都非常的感恩，這些年來他們一直陪我們走過來，我對他們衷心地感謝。



## 如何選擇心理治療師？

選擇一位家庭醫師已不容易了，要選擇一位好的心理治療師（Therapist）的確是不知從何開始。一方面，心理治療師這個行業一般人所知有限；另一方面，很可能這是你生平第一次想要去看心理治療師。其實，選擇心理治療師就如同選擇家庭醫師一樣，有各種不同的途徑，以下將分別加以說明。

最好的方式是請看過心理治療的朋友幫你介紹一位，由於你的朋友對他的心理治療師有充分的認識，並且也有被幫助過的經驗，經過朋友的介紹，至少可以減少陌生感，而且朋友的經驗和意見可以給你做為取捨的參考。你和朋友共同看同一位心理治療師，唯一另你擔心的可能是：心理治療師會不會不小心把你的心事透漏給你的朋友。一般而言，心理治療師有其專業守則，是不會任意透漏顧客的事情給第三者知道，因此，你可以放心去找朋友的心理治療師做為自己的心理治療師。如果你沒有這樣的朋友可以給你介紹，你可以從報章雜誌上的廣告去找。一般心理治療師依照其專業守則的規定，所刊登的廣告必須是客觀可靠的，不得刊登誇大不實的廣告。另外一般人常用的方式是，從電話簿上找心理治療師，可以根據目錄查閱下列項目：心理學家（Psychologists）、精神科醫師（Psychiatrists）、社會工作員（Social Workers）或婚姻家庭兒童輔導員（Marriage, Family, Children Counselors）。從中文黃頁上找心理治療師，可以在 Doctor-psychotherapy, Doctor-psychology 或 Doctor-Psychiatry 項下找到心理治療師。



找心理治療師最方便的方式之一，是打電話到各種心理諮詢專線（Referral and Information Hotlines），如生命線、張老師等，讓他們推薦一、兩位心理治療師給你。這些心理諮詢專線通常是免費提供各種資訊，包括各種心理衛生和社會服務資源，值得多加利用。

有的人則會請自己的家庭醫師、教會牧師或律師代為介紹一位心理治療師。除非，你的家庭醫師、牧師或律師有認識的心理治療師，否則他們所知的心理治療師可能也很有限。但是仍然值得一試。另外一個比較好的方式是請你所認識的心理治療師或朋友的心理治療師推薦另一外心理治療師給你，因

為心理治療師之間，由於同業的關係，認識的心理治療師比較多，可以從中推薦一位適合你需要的心理治療師。心理治療師有他自己的專業地位，通常不會給你介紹不好的心理治療師。

不論你藉著哪一種方式去選擇心理治療師，務必要確定對方有沒有心理治療師執照。雖然有執照的心理治療師不見得個個都是醫術精良，至少他們都具備相當程度的專業水準。而且有政府和專業組織的監督，有執照的心理治療師通常是可以相信的，即使你從未認識至少你不必擔心受騙。

藉著上面的方法，你有了兩三位候選心理治療師的名字。接下來，你可以是先打電話與他們約談。在電話上簡單的說，你如何知道他們的名字，並且希望和他們約個見面談話的時間。避免在電話上和心理治療師討論問題。對心理治療師而言，時間就是金錢，而且利用電話，去判斷一個人很容易發生錯誤的印象。即使在電話上你有很多問題，也最好留到見面的時候再問。

至少你應該準備兩、三次晤談費的預算，用來選擇適合的心理治療師。這筆錢看來好像很多，事實上，這筆錢是很重要的投資。因為你所選擇的心理治療師是不是適合你的需要，是不是能夠一起有效的溝通，對你的心理健康影響很大。俗話說，貨比三家不吃虧，選擇心理治療師也是如此。

和心理治療師約好了時間，按址去見他的時候，你也許心中會覺得不安；你不知道第一句話該怎麼說？不知道這位心理治療師會不會喜歡你，接不接你這個顧客？不知道這位心理治療師會怎樣看你，擔心自己夠不夠聰明，夠不夠幽默？你擔心這一小時時間該說些什麼？如何打發？萬一中途沒話可說該怎麼辦？你不知道心理治療師會要你在沙發上坐著或是躺著？萬一，你不喜歡這位心理治療師該怎麼辦？這些都是很正常的疑慮，盡可能先把這些擔心放在一旁，集中精神在這一小時中去評量這位心理治療師，避免把心思放在自己會不會是個好顧客。

心理治療師第一次和顧客說話，通常會問一些例行的問題，例如，「為什麼你想看心理治療師？」或「什麼樣的問題使你想到要看心理治療？」。有時一下子，你也說不出很具體的原因。不過沒有關係，你只要告訴他，「我生活不快樂，不知道該怎麼辦？」或者，「我有許多的煩惱，讓我一下子應付不來。」只要你起個頭，心理治療師通常會幫助你慢慢的把問題的概況整理出來。

在評估心理治療師的時候，你不僅要注意他講話的內容是不是有道理有東西，並且要注意他講話的態度、口氣和表現會不會讓你覺得更緊張，更不舒服，或更沒有自信。好的心理治療師不僅能夠了解你的問題，並且能夠了解你的心情感受。讓你覺得他是可以信任的，不論你的問題有多嚴重，他也是尊重你的。即使你對這位陌生的心理治療師，談起自己的心事有不自然的現象，這是可以理解的。只要你覺得這位心理治療師是以鼓勵的態度來對待你，那麼這種不自然的感覺也就會慢慢消失了。

心理治療師第一次和顧客談話，通常會把心理治療的一些規定說明清楚。例如收費標準和付款方式、取消約談和緊急約談的規定、談話時間如何計算等等。如果心理治療師沒有主動說明這些事情，你最好在這次談話時間內問清楚，如果心理治療師拒絕與你討論這些規定，或者不願意配合你合理的要求，那麼你最好避免選擇這樣的心理治療師。

第一次面談結束時，你可以告訴心理治療師，你很感謝這一小時的談話，你要回去考慮一下，不管你的決定如何，你會讓他知道的。經過這樣的程序，你約談了兩位或三位（但不要超過三位）心理治療師，便可以做個決定選擇一位心理治療師。一旦你做了選擇，你可以打電話給你選上的心理治療師，並且約好以後談話的時間。

也許比較困難的是如何去拒絕另外一位或兩位心理治療師呢？事實上，你不需要當面去告訴他你的決定。你可以打電話告訴他你的決定，並且沒有必要解釋或道歉。你可以簡單的說，「我已經有了一位心理治療師，謝謝你上次的幫忙」。

總而言之，一位心理治療師具備下列的特點愈多愈好：

1. 他了解你想要說的。
2. 他是一個你可以慢慢信任的人。

3. 他是一個你可以把問題拿出來討論澄清的人。
4. 他是一個你可以直接坦白相處的人。
5. 他說話的時候，眼睛總是看著你。
6. 他對你有興趣，不會經常分心或心有所思。
7. 他處理電話的方式不會影響你們正在進行的談話。
8. 他總是會給你充分而及時的回饋。
9. 他明白表示願意幫助你。
10. 雙方對費用協議的結果還算滿意。
11. 他的個性頗有彈性。
12. 他會明白說明有關談話的規定。
13. 他會樂意澄清你對規定的疑問。



本文採自“快意人生”，由張老師文化出版

## 當季報告

**七月份：**義工丘小姐介紹紐約州的健康之家計劃(HEALTH HOME)。健康之家計劃是一個為嚴重精神病患提供集身體健康、精神健康、戒酒戒毒、社工服務、護士和其他照顧服務一體的綜合治療康復網絡。

**八月份：**由 Fiona Chiu 女士介紹關於 Good Shepherd Services Transition Program Family Treatment & Rehabilitation Program

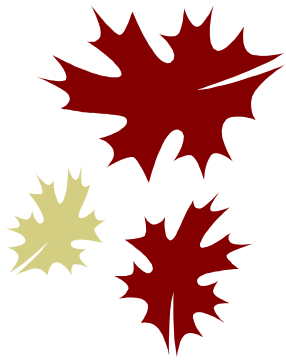
**九月份：**1) 家屬林女士做本季探訪彙報，內容見探訪簡訊；2) 討論明年度的機構工作計劃及 11 月的感恩節活動計劃；3) 開放式討論。到會成員都有機會談論他們的想法，談論內容概括如下：

a) 目前有機構在沒有做好轉介安排就推病人出門；b) 對著不願看病，不承認有病，不願意吃藥的家人不知如何是好，有沒有上門治療服務，希望有人上門探訪；c) 如何選擇好的醫院，病人病情沒穩定就被逼出院；d) 如何認識和看待精神病，那些人不出門，不做事，不吃藥，不同意看醫生，總是與人作對，不聽家人勸告，不明白到底他們得了什麼病；e) 社區缺少穩定康復期的治療服務計劃；f) 有人提議家屬出來組織精神病家人活動；g) 精神病如何分類，對家人的舉止行為和能力表示困惑，例如：能彈琴，做飯，搞衛生，也有一些外界交流，但是不願做事，不太說話，很容易衝動，有幻聽症狀，不承認有病；h) 憂慮病患家人，特別是子女，將來的生活，擔心自己去世後，子女的居住照顧無着落，想瞭解政府關與精神病人的住房福利；i) 精神病人在社區的不公平待遇；j) 長期照顧住院病人，多年來每週探訪，用手洗衣服，深感身心疲勞。

對以上的話題，與會者給與積極的回應、關心、建議、分享資訊，提出具體解決問題的辦法。互援會成員王女士和林女士主動提出協同那位長期用手給患病兒洗衣服的互援會成員去探訪家人並幫忙找醫院的洗衣房，義工們將會針對以上問題安排有關講座和有關活動。

## 探訪簡訊

女士與義工丘小姐於九月十七日探訪了正在皇后區公立醫院住院治療的一位互援會成員的家人。當這位家人發現林女士能說他的家鄉話，是老鄉，面部表情慢慢地起了變化。從猜疑到笑容，從不作聲到談論他的病，包括醫生的診斷和用藥，並提出許多有關問題。他對林女士分享有關她女兒精神病治療的故事顯示注意聆聽並問問題，同時對探訪表示感謝。根據醫護人員，他是不太與人交談的，也不理睬翻譯人員。



### 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)

## 回應表格

- 我是家屬，我希望參加月會。
- 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：\_\_\_\_\_

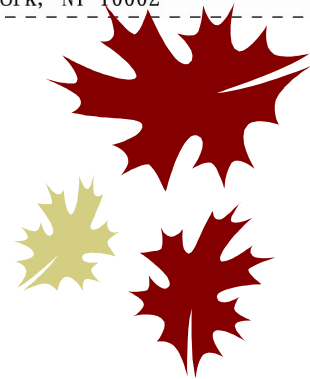
地址：\_\_\_\_\_

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



生(718-