

希望季刊
Hope Quarterly

2013 年 1 月 第二十期

Vol. 20.

January 2013



第一個十年

周裕文博士

今年的春天互援會就成立 10 週年了，是一個值得紀念的時刻。當初在成立的時候，沒有人能夠知道這個會可以存在多久，所以義工們都是抱著能作多久就作多久的心態來幫忙的，大家都沒有太去想未來。因此我們一路跌跌撞撞地走來，有過低潮，但也都撐了下來。在這第一個十年，我們除了每一個月的聚會持續進行，還開始製作希望期刊，帮助大家認識精神心理疾病和學習自我照顧的技巧等等。2009 年我們努力的舉辦了一個籌款餐會，獲得不少好評。之後我們也獲准成立為一個非營利組織，可以接受各界的捐款和資助。現在我們還有家庭探訪的服務，更實際地為那些不願出門及沒有病識感的生病家屬提供一個對話平台。

現在 10 年到了，我們是否應該想想在下一個十年我們要如何的將互援會維持下去？我們是不是需要一些令人感受到的改變？但是如果要做出一點成績讓大家都能夠感受到改變，不會是只有義工們的責任，更多的是要家屬們積極的參與才有可能達到目的。

最近幾個月，我們有一些年輕且充滿幹勁的新義工加入服務的行列，他們有許多很有建設性的想法和作法，所以我們一連開了幾次討論會，把很多的想法和作法更進一步的落實，而打算在 2013 年開始逐步實施。首先我們在內部成立不同的小組，分別負責不同的任務，和家屬們直接相關的組別是：家屬關係及聯絡、事務、和籌款組。

家屬關係及聯絡組需要非常緊密地和家屬們保持聯絡和瞭解他們的需要，如果有緊急情況發生時，可以和組長聯絡，而不同的情況下，義工們可以協助家屬處理這些情況。家屬們還可以介紹其他的家屬來參加互援會，同時也可以互相探訪。如果家屬們想要為自己生病在家的親人辦任何社交性的活動，如：聚餐、下午茶、或是重要節日的聚會，都可以藉由這個組達到目的。事務組則需要家屬們幫忙打電話通知開會的時間和講題，買茶點，在我們年度聚餐會更可以全權負責菜單的擬定和餐點的採買等等。這次義工們已經有不同形式的籌款計畫，其中的一項是在今年的五月要舉行一次籌款餐會，所以家屬們的全力參與和幫助是不遑多讓的。



我們還會通過其它管道來申請金額多寡不一的補助金，可以用來讓家屬們購買社交性活動的餐點，還可以幫家屬們出錢買地鐵票，讓家屬們的互相探訪更為方便和沒有負擔。甚至家屬們如果有什麼花費是和互

援會有關的都可以得到補助，例如去參加社區的活動介紹互援會而需要交通和餐點費等等。這些改變是希望我們看到了家屬們的需要，在可能的範圍內互援會想要作一些更貼近家屬們需求的改變。

最後也是最重要的一點是家屬們的參與和幫忙，請大家踴躍的加入這三個組，每一組都有不少的義工們在那裡，大家都各司其職的在幫助互援會的成長和茁壯。讓我們一齊努力地為互援會下一個十年盡心盡力。

美國社會福利 SSD & SSI

義工 方珊珊 / 許詩瑤小姐撰文



美國社會福利安全局為殘障人士提供的福利主要有殘障福利（SSD）和社會安全生活補助金（SSI）兩種。其中殘障福利的申請者需要在殘障之前達到一定的工作年限，而後者要求申請者的收入和資產都達到足夠低的標準。本文對兩種福利的申請資格和申請方式做簡單介紹，更詳細的資訊可以通過社會福利安全局網站和免費電話獲得。

殘障福利金(SSD) Social Security Disability Benefits

申請資格：社會安全福利是提供給那些因患有某種預計至少持續一年或甚至導致死亡的疾病而無法工作的人士。聯邦法律對殘障的定義有非常嚴格的要求。

通常，為獲得殘障福利，您必須同時達到兩種不同方式的收入標準：「近期工作」及「工作年限」。兩種工作年限均根據您殘障開始的年齡而定，具體要求可以再社會福利安全局網站或通過撥打電話查詢。

申請方式：可以通過 www.socialsecurity.gov 網站申請，或撥打 1-800-772-1213 免費電話預約前往當地社會安全辦公室遞交殘障福利申請。所有通話均會保密。

申請中需要的材料包括：社會安全號碼 SSN；出生證明或受洗證明；您就診的醫生、社工、醫院和診所的名稱、地址和電話號碼，以及就診日期；您服用的所有藥物的名稱和劑量；您持有的從醫生、治療師、醫院、診所和社工處得到的病歷；化驗和檢查結果；簡述您以前工作過的地方與工作的種類；您最近的 W-2 表（Wage and Tax Statement，工資稅金表）；如自雇者，您去年的聯邦所得稅納稅申表。即使您無法很快地取得所有的檔案，也不要拖延福利的申請，處理殘障福利的申請可能需要很長時間（三至五個月）。社會安全辦公室會協助您取得這些資料。

社會安全生活補助金 (SSI) Supplemental Security Income

申請資格：社會安全生活補助金每月提供給收入低和資產較少的人士。通常，申請人需要是美國公民。如您不是美國公民，請參考政府網站對非公民的社會安全生活補助金。

收入是指您得到的錢，例如工資、社會安全福利和養老金。收入還包括食物、衣物和住處等。在領取社會安全生活補助金的同時，每月可有的收入限額一部分是取決於您住的地點。您可以電話詢問您所在州社會安全局辦公室承辦人員有關於該州的補貼額。

個人的資產價值不超過 2,000 美元，夫婦的資產價值不超過 3,000 美元時，便有可能領取社會安全生活補助金。資產計算中，有一些財產不會計入，如：您所住的房屋以及房屋所在的土地；票面價值 1,500 美元或以下的人壽保險單，您的汽車（一般而言），您和直系親屬的墓地；以及您的最高至 1,500 美元的殯葬費，以及您配偶最高至 1,500 美元的殯葬費。

申請方式：通常，父母或監護人可以為未滿 18 歲，失明或殘障的子女申請。在某些情況下，其他人也可以為兒童申請。

申請中需要的材料包括：社會安全卡或社會安全號碼記錄；出生證明或其他的年齡證明；有關您住房的資料，例如您的房屋貸款或租約和業主的姓名；工資存根、銀行存摺、保險單、殯葬費記錄以及其他與您收入和擁有的東西有關的資訊；如果您由於殘障或失明而申請社會安全生活補助金，您的就診醫生、醫院和診所的名稱、地址和電話號碼；美國公民身份證明或合法的非公民身份證明；以及您的支票簿或具有您銀行、信用合作社或存貸社帳號的檔。如果您的 SSI 申請被批准，則您必須接受以電子支付發放補助金。補助金可通過直接存款、Direct Express 卡計劃或電子轉賬賬戶發放。如需更多資訊，請瀏覽 www.GoDirect.org。

社會安全生活補助金對正在工作的失明或殘障人士有特殊規定。您有可能在工作的同時繼續領取社會安全生活補助金。如果收入增加，社會安全生活補助金可能被扣減或終止，但是您可以繼續享有醫療補助 Medicaid。您也可以保留部分資金用於上學或達成某個工作目標。在這種情況下，保留的資金不會影響到您的社會安全生活補助金。申請社會安全生活補助金的失明或殘障人士可以得到免費的特殊服務以幫助他們工作。這些服務包括輔導、職業培訓和幫助求職。注：免費電話 1-800-772-1213 如需中文服務，請按 1，在英語自動語音提示期間請不要掛斷電話並保持安靜，等候代表接聽電話。代表會聯絡翻譯員協助您通話。翻譯服務不收取任何費用。電話服務時間為星期一到五早上 7 點到晚上 7 點。一般而言，在星期二以後來電，等候時間會較短。



社會福利安全局官方網站部份檔有中文版本，在網站最下端選擇 Other Languages 轉換語言。如殘障福利金 <http://www.ssa.gov/multilanguage/Chinese/10029-CH.pdf>，殘障兒童福利 <http://www.ssa.gov/multilanguage/Chinese/10026-CH.pdf>，社會安全生活補助金 <http://www.ssa.gov/multilanguage/Chinese/11000-CH.pdf>，等。

出院之後的嶄新生活—是苦還是甜？

社工李拉小姐 採訪/撰文

我的兒子已經出院一年了，作為我來講，非常高興他出院。十幾年了，我一直都希望兒子能夠出來自由走動，我覺得這樣對他自己也比較好，能夠更加正常地生活，我認為這樣也才更健康一些。一年來，總的來講他也是很乖的，在家裡幫我擦地板，幫我洗碗，打雜，重的東西也幫我搬，他也都做得很好。出院之後，他也終於能夠跟家人、朋友多見面了。去年是他十幾年來第一次能夠和家人一起慶祝各大節日和家人的生日，比如說父親節，是他這十幾年來第一次能夠給他爸爸慶祝，大家都很高興。

出院是好事，但是也還是有一些事不盡如人意。現在最令我擔心的事情就是他的體重為題。他現在有糖尿病，過胖對他的身體不好。他得糖尿病其實已經好多年了，只是之前別人告訴我他的血糖太高了，我都沒有在意。他十年前沒有這麼胖的，就是這些年吃藥多了才發胖這麼多的。為了讓宿舍答應假期、週末的時候讓他回家住，我就必須去學打針，學注射胰島素。他回家的時候我要負責按時給他吃藥，打針。之前 7 月 4 號美國國慶節，他就因為糖尿病發被送醫了，都沒有回家，也是我後來才知道的。還有很多東西，他的社工說的，我也不懂。

之前他住在很遠的地方，先是在紐約市之外的監獄，之後是醫院，我都是差不多一兩個月才能探望他一次，只能是經常寫信聯繫。其實早在十年前，他就已經可以出院回家住，但是他爸爸拒絕了，因為家里地方小，我們年紀也大了，住在一起會很麻煩。家裡的親戚也都說住醫院更好一，醫療方面對他也好一些。在醫院的時候他的所有東西都是政府供給的，一年前出院之後，紐約州政府給他包辦 SSI 和 SSDI。其實出院之後也可以選擇讓他搬回家裡住，但是聽大家（別的病人家屬）說會很麻煩的，比如說日常的看醫生和吃藥什麼的。現在他住在一個臨時的宿舍，週末才回家來住，政府還給他每週 50 塊錢零用。他馬上要搬去一個很漂亮的可以永久住的公寓裡去了。那裡就像老人院一樣，有很多相應的服務，還可以有工作做。當然去了那裡也可以離開，但是也可以選擇長期居住。如果選擇讓他搬回家住，護士可以上門服務。所以如果家裡有人能夠照顧他，是可以完全回家住的，但是我們都太老了，家里地方也太小了，所以雖然我很願意照顧他，但是我沒有那個能力照顧他了。我兒子的社工之前也給他介紹過很多住處，可是最後都不行，具體原因好像社工也不知道，只知道之前我兒子去面試之後就都被拒絕了。社工說這可能和以前他犯的錯誤有關。



既然現在我兒子已經出院了，我很希望他能過上正常人的生活，所以我之前一直很希望能幫他找到一份工作。我知道他是病人，又犯過錯，雖然讀過大學但是也才讀了一年而已，是很難找到一份好工作的，但是我希望他能有一份工作並不是為了錢，我是覺得參與工作的話，他能變得更加自信，才能慢慢變得更加融入這個社會。有人曾經也幫他介紹過工作機會，但最後我們還是選擇放棄了。他現在住的宿舍的規定是，宿舍提供一些清潔的工作，但是所有住在那裡的人都只能在那邊做工。因為他們都是還在恢復期的病人，所以只能這樣。可是他卻拒絕在那邊做工。他搬到紐約住之前，我問社工，她們都只說他還好，就是精神病而已，但是也沒有說他會有幻想（編註：應為妄想，指一種不管論證、證據和反駁而堅持著的觀念），後來回來之後我才發現他會有幻想（妄想）。有的時候我都不知道他在講什麼，在外人面前我有時會感到丟人。比如他去找工作的時候，他總是說他想做會計或者打拳擊。可是我也不敢對他發脾氣了。現在他也不讀書讀報了，可能跟他眼睛不好也有關係。但是他

卻很喜歡看打鬥的書，我覺得對他不好，而我認為好的書，他也不願意看。他是家裡最小的小孩，本來全家都想靠他的，他英語比較好，大的是女兒都嫁人了，生孩子了，大兒子又比較自由散漫不打工不讀書，就期望這個小兒子能多讀書，出人頭地，卻沒想到後來變成了這樣。

最近最讓我感到困擾的是，我覺得好奇怪，以前他很想回家來的，現在卻不想回來了。我心裡很不安，不知道為什麼他的想法一下子會變了這麼多。他從 2013 年開始連續 3 個週末都沒有回家了。大學睦鄰社區的許先生幫我提名了天主教的 500 塊的資金，於是我就用那筆錢買了電腦給我的小兒子。但是從買了電腦之後他就一直沒有回來過了。他也說過現在他自己一個人睡一間房好舒服，所以不願意回家了。本來他是兩個人一間房，後來我去舉報了他的室友，因為他總是抽煙，後來我兒子就被安排住了單人間，我感覺也有可能是因為他的病情特殊吧，但是我也不清楚。我想請之後請家屬互援會的義工幫我翻譯，讓我打電話問問我兒子的社工這到底是怎麼一回事。突然間態度完全不同，我不是想管他，控制他，但是真的很讓人擔心。很多時候他自己說不清楚發生了什麼或是自己是怎麼想的，所以我們總是會擔心。

互援會公共關係新氣象

義工 Mindy 王小姐撰文 / 杜明哲先生翻譯

在去年十二月時，Mindy 王小姐和 Kenneth 林先生合作將互援會網站上(www.cafamh.org)的設計、格式及文字翻新，使我們網站的門面煥然一新！儘管大部份的工程已近完成，但我們仍然希望能加入中文，讓更多人可以閱讀我們的網站。另外，我們也希望在網站上加入義工報名表，以此更能讓將來新的義工了解並且幫助我們的需要。我們也開設了互援會的臉書帳號(www.facebook.com/cafamh)，其中包括我們組織的消息、心理健康的文章、工作機會、還有開會的近況和報告。最後，王小姐也設立了互援會的部落格來向社會大眾宣導華人社區當中的心理健康資訊，王小姐希望能以部落格和其他媒體來激起在這些議題上的話題和討論，不僅僅在華人中，更能與其他亞裔族群和有色人種的團體交流。



十月份：

義工 James Wu 先生分享：如何與精神病人溝通

十一月份：

家屬會員們協同義工一起熱烈計畫 2012 年終佳節餐會及未來計畫。

十二月份：

2012 年的最後一次聚會中，家屬和義工們在聖誕佳節的溫馨氣氛中歡度了年終感恩聚餐，在豐盛的大餐中，大家也回顧了互援會邁入第十年當中的成長及對未來的展望，家屬們從接受幫助到能幫助別人、協助互援會、甚至到能向社會宣導，著實令人感到欣慰！

當季報告

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

本會網址: www.cafamh.org