

互援會在 2015 年上半年中，將以「自我照顧」(Self-Care)作為主題，來計畫各樣的活動。在三月份家屬聚會上，周裕文博士與陳茂全博士與大家分享了減輕壓力，學習放鬆的技巧，由於這些技巧在日常生活中尤其重要，而且反應熱烈，這次的季刊特別再為大家複習——

自我照顧專題：舒壓運動

人們在生活中遇到壓力是很自然的，尤其是照顧病患的家屬受到的挫折及壓力更大。當壓力過大就會對人的身體產生傷害，這時就可運用一些簡單的放鬆技巧來帮助大家減輕壓力。每天花二十分鐘的時間來練習鬆弛的運動，不僅能讓你心平氣和，還能增強你的體力及改善你的心情。有時候，舒緩壓力最簡單的方法就是作深呼吸。以及作一些收緊肌肉然後放鬆肌肉的練習。你可以在剛照顧完病患，作暫時休息時。或在心情不良、煩躁時做這些練習。

第一種方法：腹部呼吸

這個方法就是深呼吸，關鍵是用腹部深深吸入大量新鮮空氣進入肺部。

1. 舒適端坐在椅子上，背靠直。將一隻手按在胸前，另一隻手放在腹部。
2. 用鼻子吸氣。放在腹部的手會提高。放在胸前的手只是稍微移動，胸部基本不動。
3. 用嘴呼氣，用力收腹，盡力將氣呼出。呼氣的同時，放在腹部的手隨之往下降，另一隻手只是稍微移動。
4. 繼續用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。盡量吸入足夠的空氣，使腹部上下起伏。在你呼氣時，可慢慢地從一數到十。
5. 如果你覺得坐著難以用腹部呼吸，你可嘗試平躺著。放一本小書在腹部，然後呼吸。在你吸氣時，書本會升高，在你呼氣時，書本會降低。每分鐘做 4-6 次。



陳博士還當場作了示範，提醒要點。平時是作胸式呼吸，現在是練習腹部呼吸。最好早晚各做一次。療效在 95% 以上。主要是靠腹部的經絡，不僅可減壓，消除緊張，也有助於高血壓、失眠。

第二種方法：肌肉拉緊，然後放鬆的訓練

找個安靜的地方，舒適地坐在椅子上，拿掉眼鏡、手錶、手鍊等。

1. 雙手平舉 90 度，握緊拳頭向前伸，繼續握緊拳頭，並繼續向前伸，感覺肌肉緊張，然後，再慢慢地放開手掌及放鬆肌肉。
2. 雙手屈起，手腕盡量貼近肩膀及收緊。然後慢慢將雙手放下及放鬆手腕。
3. 雙肩用力向上縮，盡量貼近耳朵。然後慢慢將雙肩放下及放鬆肩膀部位。
4. 頭部向後仰，感覺頸背張力，然後，頭部返回原位，放鬆頭部。
5. 低頭挺胸，下巴往下靠近胸前，下顎貼近胸口，用盡全部力量。然後，放鬆肌肉，再放輕鬆。
6. 眉毛上揚，額頭上抬，繼續拉緊額頭。然後放鬆額頭、放鬆眉毛部位。
7. 打開嘴巴，咬緊牙關，等 5 秒鐘，然後慢慢放鬆牙關肌肉。
8. 平舉雙腳，離地伸直，腳趾向上，保持 5 秒鐘，然後放下雙腳。
9. 最後全身放鬆。

以上練習，對有身體傷患處的人，可省略該部份的動作。另外宜選擇舒適有承托（例如有椅背及扶手）的坐椅或者在床上進行練習。將身體各部分的肌肉按次序慢慢地收緊，然後慢慢地放鬆，每次收緊或放鬆約 3—5 秒，各部位的動作重複幾次，每日練習兩次（每次約 30 分鐘）

感受及分辨各部分肌肉在收緊時的張力及放鬆時舒服的不同感覺。練習期間宜保持穩定及緩慢的呼吸。

義工 周裕文博士、陳茂全博士 / 義工 Lucy Ling 整理



有感語言障礙影響與醫生交流

今年二月我陪兒子去見他的精神科醫生，想談談兒子長期使用的精神病藥物的副作用對他糖尿病的影響。因為無法找到翻譯，我只好用非常生硬的英文試著與醫生溝通反映兒子出院這幾年來配合治療病情穩定，詢問可否適當減低他的藥量，因為擔心兒子長期服用精神病藥其副作用使他的反應變慢記憶力變差和影響糖尿病治療。醫生似乎不明白我在說什麼。我就請兒子幫忙翻譯。醫生一聽馬上堅決地說：“不行，如果不吃（藥），他馬上要回監獄。”一下就把我頂得無話可說。我想醫生大概不明白我的意思，兒子也沒能好好表達我的意思。我並不是要求醫生給兒子停藥，只是想討論諮詢一下兒子的糖尿病和食慾體重的增加是否與他的精神病藥物的副作用有關。我想我應該將兒子平時的生活習慣、身體變化及糖尿病治療向醫生反映，畢竟醫生一個月才見我兒子一次。由於語言障礙我無法與醫生繼續交談下去，只好帶著失望和疑慮離開。

兒子是經過多年的住院治療終於在兩年多前出院了，被安置在有醫護人員管理的居處繼續康復治療。目前他的精神狀況基本穩定，病識感增強，能按要求堅持吃藥，按時驗血看精神科醫生配藥，每天參加就業培訓和其他活動，週末回家幫忙搞衛生買菜，明白表示繼續配合治療和吃藥。我在為他的精神狀況穩定進步感到寬慰的同時也日益擔心他的身體健康。兒子在住院期間被診斷患有糖尿病，好像跟他的精神病藥物的副作用有關係，現



每天早晚需要注射胰島素。自從接受精神病治療後他的食慾變強、又超重，血糖指標一直很難控制。我從藥房藥劑師了解到，兒子使用多年的兩種精神病藥副作用很大，包括增重和增強食慾，潛在影響對糖尿病治療。但不知道為什麼醫生一直不給他調藥。我督促兒子去向醫生反映他的糖尿病和了解精神病藥的副作用，但他說醫生就是不改他的藥。

二月份這次去見兒子的精神科醫生，我計劃了很久，也不知道如何去約一個家庭會議，也不知道去哪裡找翻譯服務。我硬著頭皮自己去，抱著期望去，但帶著失望和疑慮離開，有一種無助的感覺。我很擔心兒子的糖尿病得不到控制，不知他還要吃多久精神病藥，醫生又有什麼治療計劃…我怪自己英文不好不能很好與醫生溝通配合兒子的治療。我懇切

希望社區有更多有愛心的人士參加義工服務，為常年照顧精神病患的家庭照顧者在與醫生交流中提供語言幫忙。

家屬互援會成員 C 女士口述 / 義工丘小姐整理

在與 C 女士訪談完後，有感與這樣的情況在互援會成員中常見，義工丘小姐特地詢問了精神科醫師的看法來與各位分享——

客觀看待精神病藥物的副作用

針對人們對精神病藥物副作用的擔心，紐約執照精神科王達醫生解釋，藥品使用說明列出的副作用要從醫生參考和藥物跟蹤兩方面來看。一是，藥廠列出藥品在研製使用過程中反饋來的很多可能的副作用以供醫生參考。通常醫生對患者用藥後出現的不適反應和變化會參考藥品說明上列舉的副作用來進行分析診斷，看是否是藥的副作用。二是，其實不是所有的用藥後的不適都列在藥物使用說明里，也不是每位患者都會出現說明書上的副作用，其中的不適有可能是藥副作用，也有可能是其他原因引起的身體不適和變化。有些身體的不適和變化雖未列入藥的副作用說明，但並不排除是藥的副作用，醫生要向醫藥有關部門反映，這就是藥物副作用說明的另一重要方面是對藥物使用進行跟蹤。

王達醫生建議，患者如在用藥後感覺不舒服和情緒出現變化，應及時主動與醫生溝通，不要一有不舒服感覺就怪是藥的副作用甚至擅自停藥。是不是藥的副作用應由醫生來判斷。必要的話，病人會被轉介去看其他專科醫生例如內科、神經科和內分泌科做綜合檢查。一旦被診斷是藥的副作用，醫生會在藥的作用與副作用之間做平衡選擇。如果副作用大過作用，甚至危及生命，這藥就要停用。如果藥的作用大於副作用，那就想法解決副作用，以治療效果為第一考慮。總的來說，病人要主動保持與醫生溝通特別是用藥後的不適和變化，客觀看待精神病藥物的副作用。

精神科醫生王達口述 / 義工丘小姐整理

語言服務信息可參考以下“移民權利和使用手冊”中的紐約市語言服務規定：

<http://nycimmigrantservicesmanual.org/?lang=zh-hant>

申請家庭會議做法的一些建議：

- 1) 患者可直接向醫生或／和社工提出要求開家庭會議，講明開會目的，並提供家人聯繫姓名電話；

- 2) 如患者同意開家庭會議，但希望家人幫忙安排開會事宜，家人可與患者一同打電話，或寫一要求開家庭會議的短信（中英文為好）讓患者帶去給社工或醫生。信不需要太長講清楚開會目的，註明家人姓名聯繫電話，如需要翻譯請註明，患者要簽名。根據 HIPAA / 病人隱私保護法，沒有獲得患者同意，醫生社工治療一方有權拒絕向家人提供患者治療信息。如您覺得這家庭會議很重要，可同時寄一掛號信給社工或醫生要求安排開會。

會議紀錄及節目預告

- 一月份聚會因暴風雪取消。
- 二月大家一起共進晚餐，歡慶春節。雖然家屬成員林女士因病不能參加，但她好心的讓先生和女兒都來幫助取食物和佈置會場。會場裡的大桌上鋪著喜慶的紅桌布，很有節日氛圍。大家在房間內互相走動，給彼此送著新春的祝福，背景裡還播放著喜慶的新年賀歌。一位老成員，林先生也參加了這次聚會，還慷慨的送了會員們麵包券作為禮物。大家享用美餐的同時，義工賴小姐和丘小姐組織大家一起玩起了猜謎遊戲。這個週二的晚上天氣很冷，但房間裡的笑聲和歡樂讓每個人都覺得暖洋洋的。
- 三月份請見第一頁。
- 五月份—「請問律師」，講員：Pauline Yeung-Ha 律師, ESQ
- 六月份—「精神病患者面臨的司法困境？」，講員：社工 Jing Li, LMSW II
- 七月份—「請問醫師」，講員：Annie Sze Yan Li 醫師, MD



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 918, New York, NY 10002 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 918, New York, NY 10002

電郵地址：cafamhny@gmail.com

本會網址：www.cafamh.org