



一位過來人的心聲...

即使是生活在紐約這樣多元的大都市裡，每當遇見中文流利的“老美”時，我們還是會多少感到驚奇和訝異。其中這樣的一位老美卻同時也患有躁鬱症，也像許多家屬的親人們一樣，曾經或正被各樣的症狀、藥物副作用和社會上的歧視所困擾。郝安迪在多年的努力及家人朋友的支持下，不僅能夠控制自己的病情，也有充實的工作及家庭生活。

而更可貴的是，他決定將他自己戰勝病魔的經驗與大家分享，並且利用他的中文，出書、演講、接受訪談，以此來幫助廣大的華人社區及家庭從他的故事中學取對抗心理及精神方面的疾病！

「你好嗎？」

你好嗎？這句人家天天對我說的問題應該是最簡單回答的問題，對不對？可是這句對我來說是最難回答的問題。原因是我患了長期躁鬱症，所以我大部分的時間都會有一點憂鬱。我吃的藥對我的疾病有些好效果；它讓我能上班、能參加活動、能過所謂的正常生活。不過藥物並沒有完全醫治我，抗憂鬱藥的確減少憂鬱，但它同時也減少了喜悅、熱情、和其他好的感受。所以人們問我好不好，有的時候我真的必須想很久才能給正確的回答。

郝安迪 Andy Hogan



我發覺問這個問題的人有三種。第一種其實根本不在乎我好不好。比如說我去麥當勞點午餐的時候，那位手腳充滿寫“yo mama”或一個他看不懂中國字刺青的年輕人。他開窗戶並對我說：「你好嗎，六塊五毛五」的時候—我相信他腦海裡面根本不會去想—想他問的話。

第二的人是那種想要問候，但覺得太忙，沒時間聽一聽我個人無聊的事。他只是為了客氣才說的。有可能這種人中間有的真的關心我。不過我如果回答超過一兩句的話，他會不耐煩地對我說聲“加油”的話然後心裡都想著“愛莫能助”地趕快閃人。

第三的人就是像我母親，我妻子，好友，或其他真的關心我的人。也不一定是親朋好友而已。有時候他們在工作。有時候在學校。還有時候是剛遇到的陌生人。這些體貼的大好人問這句「你好嗎」的時候，他們真的想要知道我好不好。可惜的是我感覺憂鬱的時候很少有心情說出我的感受。還有的時候我不好意思在某種氣氛講出來我真正的心情。

可是我覺得這個問題真實的回答可以幫助人們更了解一個憂鬱病患的心理。有一次我在學校的時候一位朋友問我好不好。我對她冷漠得說「很好」後，她就看我一眼並說：「你說你很好是真心回答還是為了不想對我說真相呢？」當時我很感動。她真的想要了解我的心情。於是我就想到了其他關心我的人。他們

郝安迪與妻子在 2015 出遊布萊斯峽谷國家公園



也真的想要了解我的心事，也就是說他們想對我表達愛。不過我很少給他們機會。為了這些人我現在要回答這個對我來說是最難回答的問題。

我好不好... 現在我的生活情況是這樣：我有愛我的美麗妻子，我們結婚已經 20 年了，她對我付出的努力和忠誠是每一個男人最渴望的，她的心裡面都是希望她的丈夫和孩子們快樂。她天天忙著家庭的大小瑣事，我們生了兩個小孩。我們和孩子們感情很好，非常少吵架。我們家裡的氣氛大部分的時間都很快樂和諧，我們天天一起吃晚餐，常常一起旅行，常常聊天，還有每天一起祈禱。我的工作穩定，在外表來看，世界上大部分的人若有像我這樣的生活情況的話，問他們好不好應該是最容易回答的，是他們的話，一定會說：好的不得了！

可是我自己頭腦裡面的化學不良，或者說不平衡。身與心的健康是金錢買不到的，也是別人無法送給我們的，所以雖然我的生活情況那麼好，我的心情常是悶悶的、愧疚的、缺少自信的、困擾的、或沒有精神的、難過的，我最想念的就是能感覺愛，能感覺喜悅，能感覺熱情；我的憂鬱症都使這些生命最美麗的感覺，而且對正常人來說最自然感受得到的情感從心中遺漏了。這是為什麼你問我好不好，我不知道怎麼回答。應該是一切非常順心，但其實一切都順... 除了心。

有一次我的岳父問我好不好時候，我就對他說：「如果快樂是蛋糕的話，我有一切所需的用料。問題是我的心沒辦法做出那個蛋糕。」我當時沒有問他，但我後來想到如果一個人有蛋糕的一切材料但是不會做的話，他有蛋糕嗎？也就是說我的生活一切都很好，只是我在心裡面感覺不到那種好，那麼我好嗎？我的岳父很有智慧，我考慮這個問題的時候就差一點能聽到他溫柔的聲音對我說：「你的妻子、孩子、家人、朋友們都懂得做蛋糕，他們能幫你做並讓你嚐嚐它的美味。即使你感覺不到生活的好，你還可以透過他們的快樂而知道你自己的快樂。盲人看不到拱門國家公園的壯觀拱門，但是透過愛他們人的形容，他們還是可以感受它的美麗。」



郝安迪與小孩們慶祝他的 31 歲生日

想好了這些後，我就決定如果你問我好不好時候，我可以誠實地回答，我因為你的愛就非常非常好，謝謝！那麼，我現在也想請問... 「你好嗎？」

郝安迪是一位說國語的老美作家

網站: www.AndyWelcomeChinese.com

郵件: andy@andywelcomechinese.com

歡迎以中文或英文隨時連絡!



義士 杜明哲訪談/整理

— 與郝安迪的訪談 (上) —

問：你覺得讓一個嚴重精神病患者能夠達到像你一樣生活適應能力的水平，有甚麼方法和關鍵？

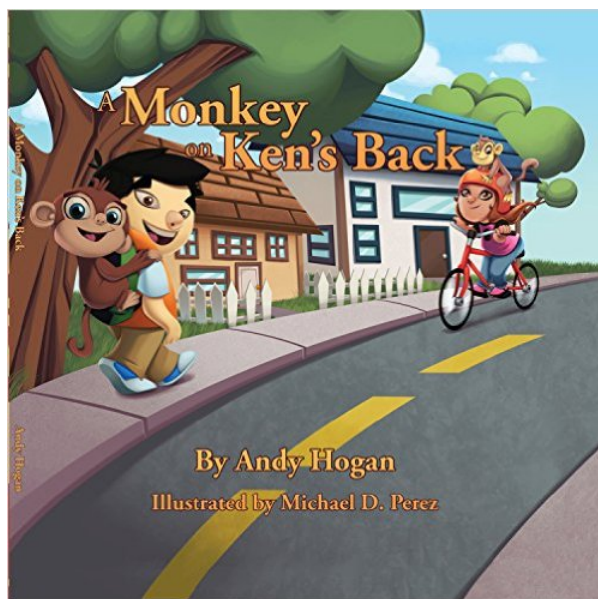
郝：我在我的書中提到的五個步驟就是關鍵，第一也是最重要的就是察覺核心問題，心理疾病的症狀很狡猾，讓人常常難以從行為及想法中分辨出來，比如說，我有躁鬱症，而憂鬱時其中一個症狀是罪惡感，並且導致完美主義，任何事情都不夠好，連完美也只是勉強可以，一直到後來我才發現那是我的症狀，我腦部的化學組合，我並沒有做錯或不完美，表面上，我有罪惡感，但其實當中的核心問題是我的症狀。所以當我治療我的憂鬱後，罪惡感也就消失了。

第二是**接受**，承認「我是一個有心理疾病的人」時常帶來許多的歧視及恐懼，所以也非常困難，但我們不該感到羞愧，就像我們不會為得糖尿病或心臟病感到羞愧。第三是**了解**，一旦接受之後，我們就可以試著去**了解**、學習症狀、起因、生理現象、治療方法等，並且了解哪些是我自己、哪些是病情症狀，如果你問我的話，我常說只要是好的(行為、想法、言詞等等)就是從我自己而來，但是不好的而可以改善的就是我的病情，兩者是需要區別的。這也帶入**第四步驟-控制**，藉著藥物、從諮商而來不同的思考方式、或任何辦法。最後則是過一個積極向上的生活，找到自己想要的生活，能使自己的目標和夢想得以實現，而非天馬行空。關鍵就是從謙虛開始，承認自己需要幫助、接受周圍親人朋友的幫助。從那開始。

問：你談到歧視本身，甚至來自於我們身邊的親友，可能比患病本身更有害，你對此有任何建議嗎？

郝：我自己曾有這樣的經驗，高中時我有個女朋友，我當時深信她就是我將來的妻子，但我後來生病之後，我所住的猶他州有很多教堂認為生病而導致我不能去宣教是件丟臉的事，於是這位女朋友及她的家人不再願意與我來往，我們就這樣分手了，當時也非常傷心、變得很害怕告訴別人，他們只會覺得我瘋了、有神經病，她的母親還跟我說：「我不想讓我的女兒一輩子跟你睡在同一張床上」。我在很多年之後才有辦法承認我是個心理疾病患者，如此的經驗使我在自己的周圍築起了一道牆，也使得我無法得到需要的幫助，因為我潛意識中害怕再遭受拒絕。但我開始打開自己的心房後，我發現大部分的人其實是好心也很關心我的，不像我前女友及她們的家庭，一般人想多了解和關心我及幫助我，只是他們不知道該如何幫忙，所以才不敢出聲，而且心理疾病遍布我們在我們四周，每三到四個人之中就會有一個在一生中會得心理疾病，我開始與人分享後，我以前不知道他們在接受治療的朋友也開始與我分享，所以你一旦開始與信任的人分享，這其實是很有幫助和具有療癒性。這也是我寫“A Monkey in Ken’s Back”的動機。

現今社會上，警察暴力及司法不公的案例在新聞上屢見不鮮，精神病患及少數族裔常是其中的受害者，連帶的議題也包括監獄人口過多及獄內缺乏適當的心理健康治療，這使得紐約市長白斯豪提出了解決在刑事司法系統的心理健康問題的方案，以下是方案大綱，供家屬們參考



中文有句話說『家家有本難念的經』，郝安迪說，小男孩也發現人人背後其實都有隻猴子，沒甚麼好丟臉的

過

去 20 年裡紐約被捕人數大幅下降，但監獄內有行為健康問題的犯人數目基本保持不變。2010 年，監獄裡 29% 的人有精神疾病，2014 年這個數字漲到 38%。為解決這個問題，2014 年 6 月，市長白斯豪組織了行為健康和刑事司法系統的專案組。大多數有精神問題的人都是因為小罪被捕，而且往往是慣犯。這個專案的目的是為了讓有需要的人得以在心理健康系統裡得到合適的治療，而不是進入以懲罰為主的刑事司法系統。

此方案指出了五個可以更好為精神病人提供服務的介入點：

1. 街頭
2. 從逮捕到分配
3. 監獄裡
4. 釋放和再次入獄
5. 回到社區中



雖然過去也有其他的方案試圖幫助入獄的精神病人，但這次的方案因為以下幾點原因而更可行：首先，該方案強調相互依存，有公共心理健康系統、警察局和管教所等不同的政府機構之間的信息共享和協調。第二，警務人員將接受培訓，以幫助他們更好地識別有行為健康問題的人，從而有效地緩和危機。第三，社區內會建立低收費、提供緊急服務的收容所，警察可以把那些不需要拘留及等待傳訊的人送去。這些中心會幫住戶尋找相應的健康服務，並提供短期床位給有需要的人。第四，所有被捕的人都會接受身體與精神健康檢查。第五，在司法程序中，會有可能是得到保釋而不是扣押。第六，監獄內的干預系統：獄警等工作人員將接受危機干預培訓；修改武力使用的標準；擴展監獄的心理康復服務；開展減少閒置時間和暴力的活動。第七，提供更全面的出獄計劃，讓他們有更多接觸住房、僱傭、教育以及其他服務機會。專案組計劃每季度在它們網站上發布進展報告。我們也希望可以通知大家此方案的進展。

隨法案的進展及改變，互援會也會在適當的時候帶來更多訊息，讓我們的家人能同樣能夠受到法律及警察的保護，而非因為家人的病情而擔心遭受歧視！

會議紀錄及節目預告

四月—《如何和有精神疾病的家人溝通》

- 講員家族治療師陳厚愷先生指出，在與家人溝通時，首先應著重情緒調節的溝通，進而打開互相交流的大門，最終達到幫助家人及病人的目的。聚會中談到應避免以否定的語氣講話，更不要立刻指責或批評，以免刺激到家人和病人，適當情緒調節，才能進行溝通，最後再解決問題。作為病患的家人也要作心理輔導，也要調節情緒，以便再回去照顧病人。大家還一起觀賞了短片影片 "People Like Us", 影片中有關病人的父親對患者的姐姐海蒂的情緒反應的接納和安慰，並給予適當鼓勵和教育，這次講座給我們留下深刻的印象，並學到了很多東西，特別是學到了有關情緒訓練的五個重要步驟。

五月—《請問律師》

- 互援會開辦“問一問律師”講座，邀請楊珮玲律師到場，就監護權、遺產規劃、特殊信託等法律事項進行詳細的演講，重點講解如何通過建立信託和後備監護人來幫助有特殊需要的子女，讓他們在繼承遺產或獲得家人補助後能合理地管理開支或避免因為資產過多而讓政府削減原有福利等等問題。
- 另外，作家郝安迪也參與了本月活動并表示樂意免費派發他的作品。安迪的作品包括“A Monkey on Ken's Back”和“我這樣勝過躁鬱症；導向平靜生活的五步驟”，講述有特殊需要的兒童和患有躁鬱症的成年人如何更好的理解和看待自己的特殊狀況。有興趣想要這獲贈圖書的家屬可跟互援會義工聯繫。



5 月 9 日心理安康家屬互援會的成員和義工參加全美精神健康聯盟組織的步行活動

六月—《精神病患者面臨的司法困境？》

- 六月份：來自科比司法精神鑑定中心的社工師李先生演講了以上的主題。患者被逮捕後，可能會讓警方首先送往綜合精神急診室觀察并評估是否能出庭。出庭的話如果患者被判斷為因精神障礙而無法承擔責任，就有可能免除刑罰但會被送往司法醫院強制治療。因為缺乏法律常識和文化語言差異，華人患者可能會遭遇讓警方暴力制服，誤診或者誤判的情況。李先生提出幾點建議：1.如果患者被警察懷疑觸法，請不要發生衝突。平時隨身攜帶一張用英文寫的紙條，簡單寫上患者病情及和精神醫生或社工的聯繫信息，這樣可以幫助患者盡快得到幫助；2.當患者受到執法和司法人員詢問時，可以坦誠但簡短地回復僅與案件相關的事實信息；3.要積極地跟辯護律師合作；4.如果需要查詢被起訴患者的案件狀況，可訪問糾正部門的網站。

七月—《請問醫師》，講員：Annie Sze Yan Li 醫師，MD

八月—《與病人家屬溝通》，講員：Jennifer Tam 心理博士，Psy.D.

九月—未定； 十月—《瑜珈療法》

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