

感恩節快樂！

在這樣一個家人團聚、充滿感激的節日裡，許多人可能不了解身為心理疾病患者的家屬，不僅為自己的親人犧牲奉獻遠超出其他一般家庭，我們患病的親人時常也因為病情的緣故，無法體會我們的付出，也無法表達感恩，但在互援會中，家屬們相知相惜，為彼此感恩！您們為親人的照顧與關懷，我們懂！

「可憐天下父母親」

義工 丘小姐整理

十月 27 日的每月小組會議是由互援會成員自由交談，分享身為照顧者的體會和交流信息。交談內容整理如下：

C 先生的成年兒子有情緒問題，易發脾氣扔東西甚至把牆都打個洞，但他不承認有病拒絕吃藥反復被送進醫院。當兒子情緒失控時，C 先生無耐只好打 911 求助。一旦警察到場，他的兒子就變得很聽話，警察就不送他去醫院。由於父親勸他看病吃藥和報警求助，他把父親當仇人。C 先生很苦惱如何能找到一個辦法讓兒子去看病，對不能強迫兒子吃藥的病人權力感到不解。

L 女士認為有愛心的好醫生對精神病人康復很重要。她很高興告訴大家曾經給她的女兒治病的蔡葉麗蓉醫生又回到高雲尼醫院工作，聯繫電話是 212-238-7380。L 女士說，照顧者要積極主動與醫生配合，如感覺醫生不盡責可考慮換一位口碑好的醫生。L 女士分享了蔡醫生與她女兒在治療中的愛心互動，使她女兒收到很好的治療效果。

W 女士分享自己在發現兒子不對頭時親自打 911 送兒子住院治療和參與兒子院外治療的體會。W 女士說兒子經過一段時間的藥物和心理治療，目前病情穩定，明白自己需要吃藥。但在精神病人的成人生活工作能力康復方面，W 女士覺得華人社區資源短缺。W 女士正在尋找合適兒子工作培訓的機構。

80 多歲的 S 女士說最擔心的是自己去世後有病的兒子怎麼辦，心裡放不下這生病的兒子。她說為了讓自己能活長命點，就要盡量保持自己身心健康。她與大家分享了三點照顧兒子和自己的心得：1) 對比教育：因兒子有糖尿病又能吃，又不聽勸，每逢見到或聽到有人 60 多歲就中風的例子，S 女士就教育兒子要控制飲食，告誡他若不注意身體健康，身體就會出大問題。用這對比教育去提醒督促兒子注意飲食適當。2) 虛心多學：S 女士說不要以為自己年紀大就不用學了。其實要常檢查自己，不要老囉嗦，要考慮他人，要學習知足常樂，保持充足睡眠才能使自己健康快樂，自己健康快樂才能照顧好兒子和家人。她說互援會發的季刊和其他材料都認真讀，不斷學

習。3) 保持運動：S 女士說，年紀越大，越要保持適當運動，運動對老人身心健康非常重要，因為生命在於運動。

年事已高的 LR 女士多年來一直是其患病的成年女兒的第一照顧者。她最擔心的也是自己的身體。她說因為先生年紀大、女兒又非常依賴，家裡家外的事都基本是她打理。為了保持身體健康，她每天都堅持做一小時運動。LR 女士說女兒的康復效果不太理想，自去年出院後變得很膽子很依賴不敢獨自出門，一周三次的診所小組活動都要陪伴。LR 女士的女兒由於不能獨立生活，多年來與 LR 女士夫婦同住在一個老人公寓。最近幾個月，因違規居住她女兒被樓宇管理處勒令搬出。為了女兒的住房，LR 女士到處奔波，尋求了多方援助仍無果。她希望社會能為她們這個由兩位 8、90 歲年長者照顧一位精神病患者的家庭幫忙解決住房問題。

70 多歲的 T 女士敘說了與有強迫症行為的成年女兒同住的辛酸體會。她說最頭痛的是女兒不把母親放眼里，不論你為她做多少對她有多擔心，她也不理解。本身有嚴重腰疾的 T 女士述說了在生活中經歷的不舒服令她傷心的往事。T 女士有想過離搬出去自己住，但又擔心女兒不能獨立支撐自己的生活。

Z 女士有家人雖患精神分裂症，但能配合治療堅持吃藥，現在康復平穩能開車工作，家人感覺輕鬆多了。她說支持患病家人配合治療吃藥很重要。

可憐天下父母心，更可憐那些為照顧家中精神病患耗盡體力的年長者。希望社區里有更多的人來給他們關愛。



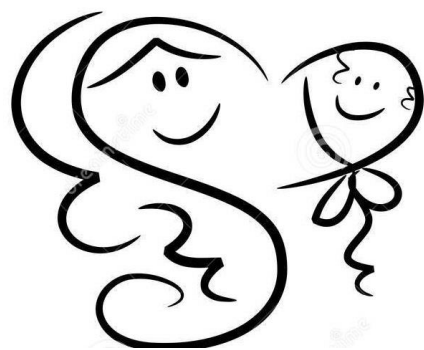
心理疾病數十種，嚴重的情況除了許多人較熟悉的精神分裂症外，其實還有許多種棘手的症狀，例如強迫症(Obsessive Compulsive Disorder / OCD)——最常見的症狀就是病人感覺自己一定要做某些事情(像是不斷洗手、鎖門、摺衣、打掃等)來防範災難的發生，否則就會被焦慮或恐懼難熬。以下是一位患有強迫症患者的心聲，包掛如何與他的母親相處和治療的心得…

小的時候，媽媽會和我開玩笑：“別去找心理醫生，他們會說什麼都是你的錯！”媽媽大概意識到了我遲早會去心理諮詢的。我一直是一個焦慮、神經質的孩子，有著一系列精神過敏的事，自己的一套強迫症行為，當我漸漸長大，它們漸漸發展成了其他心理健康並發症。在自己30歲的時候，這些問題最終從我身上消失，我開始定期見心理醫生。我並沒有告訴媽媽。



一直以來，我都有很好的抗壓能力，所以當有一天，發現自己到了可以承受的壓力極限時，我很驚訝，更害怕。有些事我已經無法自己承受了。我很害怕，想告訴媽媽。我成年後，我們更親密了，除了是家人之外，我們也是朋友。我想被她的關心溫暖，把照顧自己的責任也分一些給別人。但隨著我對自己的焦慮和如果控制它變得更了解，我決定不把自己新的心理健康困擾、包括接受的治療，告訴家人。

像天下所有的媽媽一樣，就算什麼事都沒有，媽媽還是會擔心我。她已經知道我大把大把的揪頭髮、咬指甲咬到流血、害怕、不喜歡男人、失眠、不參加學校活動。告訴她“這些事已經對我的生活產生了極大的影響，我很擔心自己”無論對她或是對我自己來說，都沒有好處也沒有意義。她會更擔心，內疚這一切都是她的錯（並不是的，就連我的心理醫生都這麼說），這也會讓我擔心她不開心，並因為讓媽媽急而更內疚。我已經壓力很大了。我的動機不是把家人推的遠遠的，而是想給自己空間和隱私去康復，而不給我愛的人們帶來負擔。同樣的，有些人覺得讓家人參與治療和進步很重要，這樣他們不必隱瞞、不必劃分自己的生活，也可以從家人那得到支持。只要合理，沒有規定在一個人的治療中，家庭的角色應該或必須是怎樣的。



心理健康問題發生時，往往讓人措手不及，發生原因也是無法預測的。在人們尋求專業幫助前，我們可能會迴避家人親友，對他們發洩怒火，也可能因為焦慮、抑鬱、強迫觀念和行為、情緒變化、行為改變而沮喪暴躁，它們把我們困在了自己的腦子裡。就算開始接受治療後，這些也會發生。心理健康問題的治療是一個長期的過程。這就要求我們更清楚的意識到自己的缺點、局限、歷史和過去的創傷，我們會建立新的習慣、思維方式、溝通策略和對自己的愛與諒解。有時治療是一種解脫，它又常常是讓人不愉快的。

很多時候，沒有什麼是一定的，所有事完全是因人而異了。有些時候，我吃的藥讓我可以完成很多事、放鬆、和別人交往、精力充沛、對生活充滿感激；有的時候，它們又讓我疲勞、頭暈、噁心—這讓我覺得非常無助：什麼都沒有變，只變得更差。沒有人可以幫我。有時候，我在心理諮詢療程裡哭，整個週末都覺得自己是個失敗者；有時候，療程之後我充滿希望，好像我可以看

到未來，看到成功的自己浮現；有時候，我因為迴避與別人交往覺得自己懶惰、不誠實；又有的時候，我生自己和所有的人的氣，因為同意了一件會讓未來的我覺得焦慮的事。

無論我們選擇對家人透露多少心理健康問題和治療的情況，重要的是，我們（自己和家人）都不要把心理健康問題看成是報復、報應、懲罰或冤孽，而是一件無意發生、並不想要（就像它們發生時的隨機性一樣）的負擔，它妨礙了我選擇自己生活的方向。



會議/活動紀錄

- **七月份**的聚會中，我們邀請到王怡心理輔導師來演講有關應該關注青少年心理健康講座。她指出青少年期間 16 — 25 歲為特別各類精神疾病的發病高峰期，醫學上也將此群體特別歸類。因此有三倍高的機率，他們會生活在貧困線下；四倍高的機率他們會有犯法問題；他們通常不會照顧自己，因而壽命也相對較短。首先藥物治療要調整藥物，選對適合的藥。並且長期服藥，不要中斷。治療方式應該除藥物治療以外，還要鼓勵自主，自立。做到經濟獨立，就要幫助他們得到就業培訓，提供多種資源，並給予適當輔導。
- **八月份**，來自紐約亞裔婦女中心的林佳儀小姐給互援會會員講解關於創傷可能帶來的後果并介紹該中心提供的創傷後康復服務，包括提供安全保密的庇護所，個別輔導和團體治療，法律服務（包括為家庭暴力，性侵害，和人口販賣的受害者，提供法律代理和轉介），兒童服務（個別輔導和藝術治療）。此外林小姐還提出家屬照顧者懂得「自我照顧」很重要，方法亦可以很簡單并有趣：如每天花 5 分鐘作為自己的“私人時間”做自己喜歡做的事情，手指操，給圖畫上色等，還提供有益的健康活動，例如：針灸、瑜伽、氣功和手工藝活動。並觀看影片「Children see, children do」。教育在座家長，小孩所做所行，均為家長之行。
- **九月份**，從業於管理式照顧服務公司（Managed Care）的王怡小姐為家屬會員講解青少年的精神及健康發展，并以保險公司的角度解釋現在的醫療系統結構和服務範圍。王小姐特別提到從 2015 年 10 月開始，領取 SSI 的病人在住院期間接受任何醫療服務都需要先得到管理式照顧服務公司的批准，這將增加病人獲得服務的難度，病人家屬因此要加強和醫生的溝通，積極爭取應得的服務。
- 互援會在九月初舉行了中秋節一日遊，數位家屬與義工一同參觀了位於華埠的「美國華人博物館」(Museum of Chinese in Ameircan)，並且之後在敬賓海鮮酒樓享用午餐。



- 十月份的聚會內容請見第一頁義工丘小姐整理的會員分享概要。
- 11月12日家屬互援會成員Helen在中國城餐館為邵太和劉老師慶祝生日。這幾位成員在互援會的活動中結下了姐妹之情，互相給予精神上的支持鼓勵，互相關心，互通信息。心理安康家屬互援會一直力圖給會員提供一個有利互援互助的環境。



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 : 0 0 至晚上 8 : 0 0

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