

希望季刊

2016年1月第三十二期



HOPE QUARTERLY Vol. 32, Jan. 2016

新年快樂！

Happy New Year!

治療精神分裂症的新方向

去年十月，紐約時報的健康專欄中談到了一項最新的醫學研究
這項研究的發現為專家們對除了以往只專注於藥物控制的療法外
帶來了新的想法…

義工陳博士 翻譯/整理

在美國，罹患精神分裂症的人，超過兩百萬。治療這個病，一向是著重使用強力的抗精神病藥物來壓制幻覺及妄想。幾個月前，美國精神醫學會雜誌出版了一項研究報告，對於初起的精神病的治療，帶來了新的方向。

這個研究，是由美國國家精神衛生署(NIMH)出資，在美國進行的一項十分嚴謹的、針對第一次發病的人之研究。這項新的治療著重合併抗精神病藥物及病人服務計劃，例如提供一對一與病人面談以及家庭的支持。這項研究發現，這套新的治療方式，效果比傳統只注重用藥物控制的方式，在病情的進步及病人生活的品質上，效果顯著的好。

專家們認為，這項研究發現有可能幫助設立新的治療標準。對於第一次發病的精神病人，愈早使用合併治癒的方式，治療效果愈好。目前常用的抗精神病藥物，對於有些病人，效果不錯，可以控制精神病症狀，副作用也不多。但是也有許多病人卻會產生不好的副作用，例如體重增加，整天昏昏欲睡，或是失去正常情緒反應等等…

在 2014 年，美國國會提撥兩仟五百萬美元，用來治療早期精神病。有 32 個州使用了這項撥款設立了合併治療服務計劃。例如，紐約州的 OnTrackNY 就是利用這個概念來治療第一次發病的人。病人首先要確定是有精神錯亂的病情，而且第一次發病是在兩年之內。這一類的服務計劃，大概都跟隨二個想法：第一、如果有支持性的服務，病人們會受益更多；以及，如果有機會參與決定治療的方向，病人比較會同意治療並持續下去。這二個道理並不難明白，沒有什麼太特別之處。但是，長久以來，精神病的治療只重視用藥物去控制、穩定病情為主，至於病人及家人的參與及藥物以外的服務，就被忽略了。事實上，心理學家、社工、心理輔導員等工作人員，持續引導病人及家人的參與，維持與病人密切及

穩定的關係，注意病人及家人各方面需要，就如同藥物治療，具有關鍵的重要性。對於初次發病的人，因為這些多方面的努力，保持繼續就學、就業也就比較有可能。

華人大多數期待藥物的療效，並且以為只要用藥物，醫生就可以把我們家的病人治好。這篇醫學研究，雖然是著重在第一次發病的人為主，但是也讓我們學到了，單靠藥物治療並不夠。大多數華裔家庭一向比較多參與照顧家中的病人，參加病人的治療並協助醫療團隊，並不是難事。反倒是許多醫療工作人員，並不習慣讓家人參與病人的治療，以致於家人有重要的消息，例如，病人自主停止服藥，家人也無從讓醫生知道，這點相信我們許多家人都有同感。希望經由新的研究發現，治療人員及家人都能學習到新的概念，改變治療態度，而帶給病人更多的人生希望。

(紐約時報的報導出版於 10/20/2015, [“New Approach Advised to Treat Schizophrenia”](#) by Benedict Carey)



徵文啟示

希望季刊徵求任何會員家屬的心得或感想，標題不限，但可包括「照顧親人的甘苦談」、「自從來了互援會…」等等的類似主題，分享您的故事和經歷，不僅倒出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！



一千字內長短不拘，手寫打字皆可
歡迎隨時在開會時交給任何一位義工

— 與郝安迪的訪談 (下) —

問：你覺得我們能怎樣支持生病的家屬？

義工 杜明哲訪談/整理

郝：噢！家人的支持是非常重要的，我想主要的是不要以你所見的症狀來評斷生病的家屬，我知道這很困難，但換言之，我們應該用他們病情外本身正常、好人的方式對待他們，我們家人和妻子就是這樣對我的，許多年前當我病情嚴重的時候，我非常易怒、暴躁，但他們始終相信我還是個好人、愛我，儘管我做了許多傷害他們的事。當然，家人們需要注意自己的安全，因為心理疾病最嚴重的情況下會對身旁的人造成一種虐待，尤其是當我們無法認清症狀時，所以我們必須確保自己的安全。在安全的條件下，無條件得去愛他們，耐心、體諒，多去認識家人所得的病、病情及症狀，以至於我們可以體諒他們的所作所為，大多數的時候，生病的家人並非主動選擇去做他們做的事，他們本身不是那樣的人，而是因為他們生病的症狀。

問：當我們看到像你這樣的「成功案例」時，我們可能會反觀自己的親人，好奇為什麼別人可以自己不行，所以你對這樣的情況，或是對於治療進展緩慢的情況，有甚麼看法？

郝：就像我剛說得，只要是在安全的情況下，我們必須承認這是需要時間的。如果我們試著想像，人以心靈及頭腦來了解自己所處的現實及環境當中，但當我們用來理解這一切的心理及頭腦出了問題時，他們對於現實也就產生了誤解，有時也會誤解周遭的家屬，所以生病的親人所要克服的，其實是要能相信自己的家屬，勝過相信自己的頭腦，「我的心裡憂鬱，這一定是因為這個人不愛我」，但靠著時間、經驗和謙和，我漸漸能與

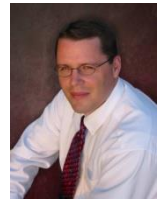


家人建立良好的關係，感到：「我的心理告訴我『我家人不愛我』，但我家人卻說『我們是愛你的』，我決定相信我的家人勝過我自己的心理。」這其中的要訣就是建立那樣的親情和關係，而不是批評他們、要求他們改變、強迫他們吃藥，這樣反而傷了和氣，一開始時，我們必須讓家人自己領悟到自己其實是生病了，而且需要幫助，在那一刻，就

家人建立良好的關係，感到：「我的心理告訴我『我家人不愛我』，但我家人卻說『我們是愛你的』，我決定相信我的家人勝過我自己的心理。」這其中的要訣就是建立那樣的親情和關係，而不是批評他們、要求他們改變、強迫他們吃藥，這樣反而傷了和氣，一開始時，我們必須讓家人自己領悟到自己其實是生病了，而且需要幫助，在那一刻，就

是我們站出來說，我們愛你，我們一直等著你向我們伸出援手，那時，真正的支持也就開始了。

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!



善用智慧型手機及網絡資源

過去幾年，隨著科技發展，網絡的運用越來越普及，如今可以上網的智慧型手機更是人手一支。雖然每個人對手機使用的熟悉程度不同，但時常摸索及親友的幫助，總是會越來越會用手機上的各種功能，而在這些功能當中，其實有很多是可以協助我們照顧自己也照顧親人的，以下是其中三種善用網路資源的方法——

1. 尋找社區資源：運用手機或是電腦，搜尋紐約市華人社區中的服務或是政府的資源，只要打開任何的搜尋引擎(如 Google、百度)，輸入「紐約心理健康資源」，數十種不同的訊息就在你的指尖。例如其中一項，紐約州精神衛生辦公室的中文資源網站上，就提供了各種像是憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症等等心理疾病及心理健康的資訊

精神卫生办公室
专员 Ann Marie T. Sullivan, M.D. 总督 Andrew M. Cuomo

搜索 Go

资源 消费 网站地图

Print

資源

什麼是心理健康?

心理健康是我們應對生活時，我們如何思考、感受和行動。它也有助於決定我們如何應付壓力、與別人聯繫以及做決定。就像身體健康，從兒童時期和青春期到成年期，心理健康在每個生活階段都很重要。

每個人有時都會感到憂慮、焦慮、悲傷或壓力。但是對於精神疾病，這些感覺不會消失，而會嚴重到干擾您的日常生活。可能會使人難以認識朋友和交朋友、保持工作，或是享受生活。

精神疾病很普遍，美國每五個人就有一人會受到影響。如果您有其中一種病，不是您的錯。這些障礙包括憂鬱、恐懼症、躁鬱症、精神分裂症和其他很多疾病，都是您無法透過意志或願望消失的疾病。幸好，它們通常可治療。大多數患有精神病的患者都可以透過藥物和治療改善生活。

[憂鬱症](#)

[焦慮症](#)

[躁鬱症](#)

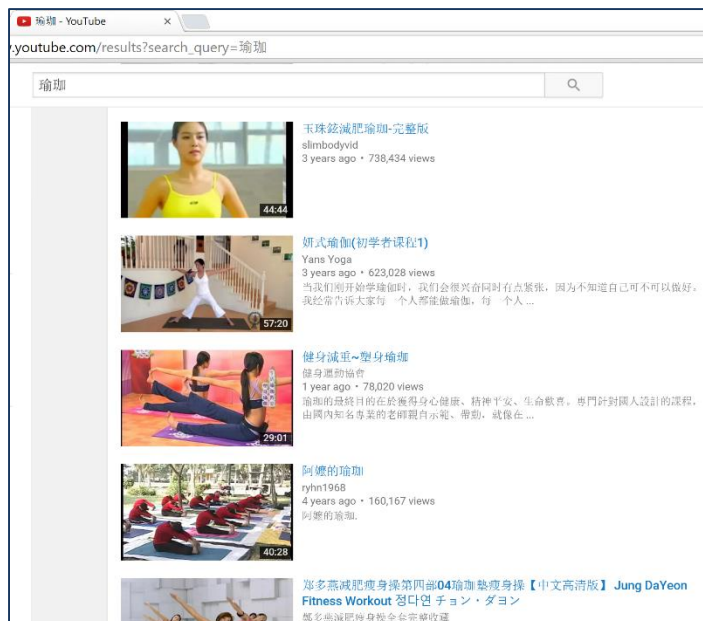
[精神分裂症](#)

[創傷後壓力症候群](#)

[住院病人 / 門診病人](#)

如果您有危機，請撥 1-800-273-8255

2. YouTube 或各種不同的影音軟件提供了成千上萬種的資訊及娛樂，只要對任何主題有疑問或興趣，輸入關鍵字，十之八九就會有相關的視頻，會員家屬不僅可以以此增長知識，更可以用這些影音視頻來作自我保健，例如瑜珈或默想，都是非常好的方式，只要到 YouTube，輸入「瑜珈」或「默想」，數十種不同的視頻就可以幫助您照顧自己的心理健康！



會議/活動紀錄

- **十一月份**的聚會中，主席 Linh 安排邀請到城市司法中心的律師瑞秋格森，她給我們介紹了該中心的一些法律服務，並且是專為紐約市低收入精神健康服務消費者所提供的。服務範圍包括：
 - 防止被房東逐出
 - 社會安全福利遭到拒絕後的申訴
 - 出院後病人應得的合適的出院計劃
 - 在病人昏迷狀態下無法做決定時所需的醫療護理代理人文件以及
 - 準備指派未成年人或成年人的監護人文件等重要法律問題。並且在該機構無法為消費者服務的領域裡，則還可以為他們提供轉介
- **十二月份**，互援會舉行了聖誕節聯歡晚會，由領導人陳博士聯繫安排在王嘉廉社區醫療中心會議室舉行。晚會上，由義工 Margaret 帶領大家一起歌唱聖誕節經典歌曲，幾乎每個人都很投入和享受歡快而熟悉的聖誕歌曲歌唱中。隨後，義工 Liya 與 Margaret 一起給大家進行了一些有趣的遊戲，遊戲得勝者還領到了獎品。晚會上的食物也很豐盛、很健康，整個晚會至始至終給大家帶來了慶祝聖誕節的熱鬧氣氛。該晚會由義工 Margaret 計劃籌備多時，由主席 Linh 的親自帶領和現場準備，使大家渡過了一個難忘和快樂的聖誕節。

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