

參加互援會有感

會員家屬 曾女士

我參加互援會已經有十幾年了，也算是第一批會員。這個會開辦初時也很多人參加，在陳博士和社工的帶領下，每次會議的內容豐富多采，充實辦得很出色。但一切新生萬物的發展過程，都遇到很多困難、曲折、波動、不順利的事出現。後來，越來越少人參加這個會議。有一次會議，只有陳博士、劉先生、姜太和我四人參加，開會不到半小時就散會。當時我想這個組織能堅持下去嗎？或許借神的力量祝願這個會能堅持下去，而更會發展壯大。

為什麼會出現低潮呢？原因有下面幾點：

1. 病人和家屬未正確認識精神疾病的實質、變化治療、護理的方法。
2. 社會、人群不重視這種精神病，而怕受歧視和欺侮、另眼相看。
3. 病人和家屬害羞，不敢公開說出病人的病情和治療方法。
4. 家屬和病人無法溝通，另對精神病的知識淺薄，束手無策。因此造成病人和家屬更加痛苦。
5. 沒有得到政府支持，資金短缺，有的事情沒法解決。
6. 有的社工轉行，求學，遷居（包括有家屬），有的年紀大無法參加。
7. 有的藥物未能適合每個病人的身體需要。有的不堅持治療，有的沒有好轉、沒有得到及時的幫助、沒有信心。

所以就慢慢少人參加會議學習。正處於在低潮的緊張時刻，幸好陳博士想方設法，



堅定信心，費盡心思，團結一切力量，爭取各方面支持，從而這個組織逐步又發展壯大起來。概括有下列幾方面：

1. 領導有方和社工共同努力。
2. 得到政府和社會大力支持和幫助，積極宣傳精神病。使病人不再受歧視，得到安慰，積極進行治療。
3. 每次會議內容豐富多彩，準備講義發給病人，使病人和家屬真心獲得知識，互相溝通，也得到真正的治療效果。
4. 有的病人治療回去讀書，有個參加工作走向新生活，有的病人病情穩定下來。
5. 另外有幾次召開慶祝互援會感恩十週年紀念大會及慶祝聖誕節大會。真想不到這個聯歡會有這麼多人參加。有政府部門的代表，有外界人士，有關組織部門的代表，有病人家屬親友參加。會議氣氛很好，有吃的啦、文藝表演啦、家屬代表講話啦、抽獎啦等等實在精采。這個聯歡會開會很成功，使外界人士知道有這個組織，開會積極參加。我想這個組織應會發展強壯為更多病人服務。

我參加互援會十幾年，我也學會不少知識。懂得怎樣和病人溝通，幫助她，安慰她，鼓勵她。我現在和病人的關係也漸漸好起來，她也很好。聽話一點，減少摩擦和衝動，這是我參加會員會最大的收穫。我也希望這個會發展壯大。

徵文啟示



您也像這位會員家屬一樣，對於參加互援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊徵求任何會員家屬的投稿！標題不限，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，不僅道出自己的心聲，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。

身為病人或家屬的權益

義工 杜明哲編輯/整理

美國是個喜愛高喊人權的國家，而在醫療的環境中，病人的權利也特別備受重視。當您走進任何一個紐約市立醫院(例如表維、高雲尼)或是私立醫院(例如以色列和西乃山)，許多公共長所都會張貼所謂的病人權益聲明(Patient's Bill of Rights)，許多醫院也會展示包括中文等各國語言，在這些權利當中，其宗旨大多不外乎：「獲得優良的、細心的醫療服務，醫護人員對您要尊重，不得因為年齡、宗教、種族、原國籍、身體殘障、性別、性傾向、付款能力或付款來源而有所歧視。」雖然可能聽起來是表面話，但如果您仔細看一看所有權益的內容，其中各項重點其實是和我們息息相關的。

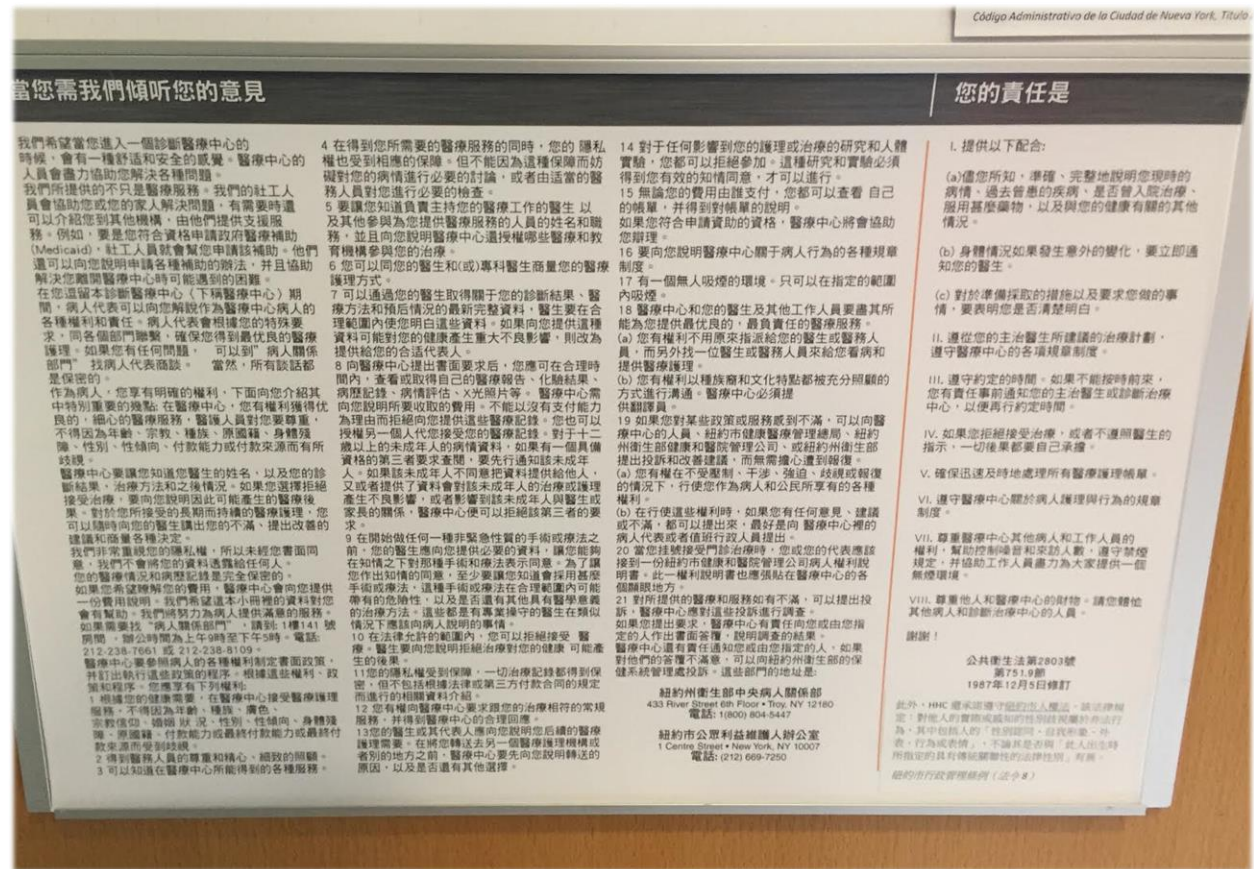


高雲尼醫院各處都張貼了各種語言的「病人權利」(Patient's Bill of Rights)

例如，「您有權利以族裔和文化特點都被充分照顧的方式進行溝通，醫療中心**必須**提供翻譯員。」無論是現場翻譯或是電話翻譯，身為華人，我們的文化背景及語言障礙需要背受到重視，所以醫療中心有**義務**提供翻譯，最好的情形當然是醫療中心有華人的醫療人員。而如果您感到不受尊重時，您有權利申訴，像是當您覺得家人的精神科醫師不願跟您或家人溝通或用藥不當時，您有權利要求換一個精神科醫師；心理治療師也是如此，我從事心理治療三年來，病人/客戶覺得跟我不合適而要求換治療師的情況，屢見不鮮。您到醫院接受服務，一定程度上像上餐館吃飯，在有選擇的前提下，當然想去合自己胃口的館子。

另外，讓會員家屬們“深感其害”的其中一點不外乎病人的隱私，過去在互員會中，我們也時常解釋這點，目前的醫療法由於希望保護病人隱私的緣故，禁止醫護人員向

家屬透露任何病人的情況；這點套用到心理健康上就出現了一些問題及盲點，尤其如果華人家屬不主動要求翻譯或有溝通上的問題，時常就會被排除在外、無法參與到病人的醫療過程。解決的方法就是讓我們的病人家屬簽同意書 (consent)給醫療人員，授權院方與會員家屬溝通。



會議/活動紀錄

• **一月份**的聚會是家屬座談會。由家屬提問題，義工回答，提供解決問題的建議。有家屬抱怨，病人不與外界接觸，很閉塞和孤獨。溝通很成問題，病人經常出言不遜，鬧得家庭很不愉快；更有甚者還有敵意，要罵人、吵架；平時很懶惰，不想做任何事情；也有的說，藥物雖在吃，但並不見效果，好像越吃越糟。在會上，多位義工發言，幫助家屬提高認識，並提出有效方案。多位踴躍發言的義工有：Linh, Ann 及 Hui-Ling 她們分別指出：病人要盡量多參加各種活動，包括參加畫畫、剪紙和塗顏色等美術治療。同時也可交交朋友，出去走走。

平時家屬應將症狀及表現作些記錄，以便與醫生講出具體情況和症狀，醫生可據此對症下藥，有時需要調整藥物。患者應該繼續吃藥，即使情況稍有好轉。並且也要見心理輔導員，作心理治療。在必要情況下，負荷太重的家屬自己也應該見見心理醫生，得到有效的幫助。另外家屬應該多參加互援會主辦的家屬會議，以便從各種講座上及專業人士那裡學到一些技巧和辦法，並且從其他家屬那裡獲得一些啟發和安慰，以減輕自己思想上的壓力。

- **二月份**，今日家屬互助會邀請 Grace Hu & 新成員 Gloria 分享參加全美精神健康聯盟

(NAMI)為照護者開設的 12 堂免費互助及衛教課程心得。Grace 表示從開始兩堂課家屬間互相自我介紹熟悉彼此（全程保密），到中期由老師解釋各式病情病狀及使用藥物等，說明腦內化學物質結構變化方引起疾病，強調精神疾病確實是個腦部生理變化引起的病症。此外，Grace 特別喜歡教導家屬如何與患者溝通數堂課，從互動失敗經驗中找原因，學會尊重同理。課程設計除小組討論各家經驗外，也讓照護者模擬體驗病人發病時感官煎熬，最重要的是能從課程中認識同舟共濟的知心朋友，重展笑顏。Gloria 肯定該互助課程對當時瀕臨崩潰的她來說是僅存支柱。雖然目前僅紐澤西等少數地區開設中文授課，本次與會家庭紛熱烈表示興趣，並贊成本會另設紐約地區精神健康中文課程。

- **三月份**，會議主題是社工與家屬溝通。由社工趙斯蒂文先生演講，趙先生在艾姆赫斯特醫院精神科工作。在醫院急救室里工作的社工是參與決定病人需不需要住院。社工需先了解病史，並確定病人住在家裡是否安全。由這二個因素決定病人是否需要住院。因為如果成年人不願住院，他們是有權不住院的，但家屬往往希望病人住院接受治療。所以最終由急救室里兩位職員決定，病人是否需要住院。

這兩位職員可以是醫生和社工，也可以是兩名醫生作出此決定。並且他們通常只有 48 個小時之內與病人的溝通時間，作出該病人是否住院的決定。另外還有門診社工是專門看門診病人，與他們溝通。但有時病人不希望家屬參與自己和社工或醫生的談話。所以家屬也可在平時就要求病人簽署一份授權書（英文為 HIPAA）。這樣醫生或社工可以將病人的情況告知家屬，也可與家屬一起討論，作出治療方案。這個文件可以是複印件。並且這個文件也可簽署給病人的朋友，那麼這個朋友也可參與由病人和醫生

或社工之間的交流之中。



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