

### 義 · 工

義工 周昫昫

作為“心安家庭互援會”的義工，不知不覺我已經跟大家度過了一年多的時光。這段時間，說長不長，說短不短；家屬會的成員有的認識我，有的對我還不太熟悉。當然，隨著家屬會的會員和義工日益增多，這也是很正常的。“希望季刊”出到這一期已經是第37期，第9個年頭了。作為以後期刊的新編輯，我感到榮幸，同時感到這份責任的重量。說實話，繼上一次用中文寫作可能已經是數年前的事情了，但是我還是希望借此機會，用拙劣的文筆跟大家談一談我這一年內作為義工的感想，也希望由此拉進家屬和義工之間的距離。

#### 1. “義”

“義工”（或“志工”，“志願者”）一詞，英文翻譯叫“volunteer”，而“volunteer”這個詞在英文中最直接的意義，就是“無償”。作為一名心理學專業學生，在美國的這些年我已經做過許多與心理疾病相關的“volunteer”了。這些經歷，無疑對心理學學生自身生涯發展有不同的幫助，但是隨著年數漸增，我覺得很多的這些“volunteer”的工作實際上也就是無償的勞動力。我可以在某醫院內給病人做一天的認知測試，我可以在某個政府項目下在社區裡到處做心理評估，我也可以打一天的

電話為某心理研究項目招收被試……但是總是到了某一個階段，我不覺得我能學到更多的東西了，也不覺得我做的事情有多深遠的意義。盡管無奈，但這卻是現今美國心理學專業學習的主流現狀——作為未來能從事心理健康工作行業的學生，必須從枯燥無味的“volunteer”無償勞動力開始做起。

然而，加入了“互援會”后，我的想法有了改變。在中文裡，“義工”一詞指的是“在不計物質報酬的情況下，基於道義、信念、良知、同情心和責任，為改進社會而提供服務，貢獻個人的時間及精力和個人技術特長的人和人群”。可見，“義工”的“義”遠遠不止“義務”（或“無償”），更重要的是“道義”和“意義”。有的家屬或許還不知道，“互援會”的每一位都有各自日間忙碌的工作——他們有的服務於少兒發展障礙群體，有的服務於嚴重精神疾病群體，有的服務於老年人社會福利，有的根本不在華人圈內工作，等等。無論義工們具體工作的內容是什麼，那都是需要耗費心神的；作為心理健康工作者都知道，在這行業內有一個詞叫做“burnout”，直譯為“燃燒殆盡”，其實指的服務者（心理諮詢師、社工、精神病專科醫生等等）接觸的病人多了，自身會被負面的情緒所影響，換句話說，作為想要幫忙“熄火”的人卻“燒”到自己。然而，“互援會”的義工們除了面對日常工作的“burnout”以外，還在積極組織“互援會”的各項活動。“互援會”每個月的會議，是各位義工貢獻出工作以外的時間和精力組織完成的，而每一次的會議卻都安排的井井有條；我們總能在對話中反復討論有意義的議題，總能請來各方機構的專家做各種演講或知識普及。在加入“互援會”不久看到了這些之后，當時作為“新人”的我感到驚嘆——這不是一個需要“義務勞力”的團體，這是一個大家打從心裡發起的，想為美國的華裔群體的福祉做出貢獻的真誠熱心的團體。



## 2. “工”

跟“義”字一樣，“義工”的“工”字也同樣有其他我們可能容易忽略的內涵。“工”字可解作“工作”，但是由前述的基於家屬會運作模式的解釋可以看出，它並不是我們各位義工的全職工作，因而，我更願意把“工”字理解為“工程”，而且是極其需要努力的“大工程”。理由或許大家多少能體會到了——在這一年間，或者家屬會成立的數年裡，我們多次就如何跟患者溝通以及精神疾病病理普及為主題開展了講座或座談會；多次談及的關鍵字，其實離不開“同理心”，“大腦病變”，以及“（作為照顧者的）自我愛護”。這些其實都是普遍心理健康工作者多年來一再強調需要加以普及和教育的概念，然而它們並不是簡單經過三言兩語就可以把握的“概念”，不是經過我們大腦簡單的事實性理解就能把握的信息，而是需要結合自身的感受和經理加以醞釀，進而體會的思維模式。即使是像我們這樣專業從事與心理健康行業工作的人們，真正做到有“同理心”也絕對不是一件容易的事，更何況是倘若身邊所愛的人不幸成為了精神疾病的患者，那更是難上加難。然而，我覺得我看到了部分家屬的進步：我聽到的“我怎麼講他/她都不聽！”的聲音少了，我聽到“沒用的東西！”的聲音少了，我聽到“他/她其實就是自私！”的聲音少了——我似乎聽到大家開始說：“不要逼他/她，逼也隻能起到反效果”，“生氣之前先深呼吸，可以回房間冷靜一下，回頭再說”，“這是大腦的病變，也不是他/她自己想這樣的”。





當然，伴隨我們家屬進步的，除了這些積極的聲音外，不可否認有許多的淚水。每一次看到會有情緒激動的家屬落淚，我們作為義工其實心裡也很是難過。我們很希望我們有魔法，揮一揮手，念個咒語就能把病痛去除，然而顯然我們不能——即使是精神疾病專科醫生的開的藥物，也不是可以瞬間“根治”疾病的靈丹（當然，我們需要切記服藥是治療精神病不可或缺的重要環節！）。我們可以做的就是陪伴家屬，用各種各樣的方式，幫助家屬對精神疾病有進一步了解，以及明白配合治療的重要性。這個過程是漫長的，是一項極其大的“工程”，因此我們義工們願意和大家一起努力，共同走接下來的每一步。

### 3.所謂“義工”

所謂“義工”，沒有“義”，就沒有“工”。我們或許沒辦法百分之一百體會到作為病患照顧者的你們體會到的辛酸，但是我們堅信大義在前，我們願意略盡綿力，幫助華裔社區裡的各位。在接下來的日子裡，我希望能繼續跟家屬會的各位共同進退。作為義工的我們希望聽到家屬會更多的心聲，希望繼續跟家屬一起手牽手，用共同的努力讓家屬會不僅成為大家休憩的空間，也成為可以供給大家勇氣的“充電站”。

## 徵文啟示

您也想像對於參加互援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊征求任何會員或义工的投稿！標題不限，可包括【照顧親人的甘苦談】、【自從來了互援會】等等的類似主體，分享您的故事和經理，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。



## 專家問答環節

家屬會計劃在今後的月刊中加設“專家問答環節”。在下一期季刊出版前，家屬可以向本刊編輯或者家屬會的其他提出各種想要詢問專家的問題。在義工搜集好問題后，本刊編輯將會聯繫相關專家（心理治療師，心理諮詢師，精神病專科醫生等）作出解答，詳細答復將會在下一次的季刊中刊登。歡迎各位家屬對此專欄提出各種寶貴的意見或建議！

# 會議、活動記錄

義工 胡媛媛

四月份的家屬支援會由Whales Koo主持，為家屬播放了照顧者的錄像，組織家屬進行照顧者話題的討論。Whales為大家播放了多段照顧者錄像，講述台灣照顧者照顧生病家人的不易經歷，而社會組織為照顧者組織喘息之旅，讓家人得以找到情緒出口，與其他照顧者互相安慰，互相分享經理，獲得身體和心理的放鬆。通過觀看錄像，Whales希望讓家屬反思亞洲文化中家丑不外傳，常常不知為何表達自己難過的情緒，向錄像中的家屬學習表達自己。義工Liya表示，家屬面對他人的關心如果不想討論，也應該將自己的想法大膽地表達出來，禮貌拒絕他人的問題。義工Margaret表示，照顧精神病患需要耗費大量的心力，因此表達非常重要，能幫助家屬釋放壓力，緩解情緒壓力，讓他人知道如何對症下藥，在背后給予幫助。

五月份的家屬心理安康支援會由心理學博士花薇淳博士就精神病家屬污名內化的主題進行講座。花博士首先為大家播放了一段影片，講述一位香港精神病家屬自述兒子精神分裂症病發之后心酸與感動的經歷。照顧者需要花費很多精力時間來提供幫助，作為照顧者本身也需要照顧和關懷。花博士對精神疾病污名化的概念、歸因進行了介紹，講解精神疾病的污名化對照顧者帶來的情感、認知和行為上的影響。花博士鼓勵家屬積極參加照顧者的互助團體，如NAMI's Family to Family Program等，來幫助照顧者來了解內化精神疾病污名化對生病家人的影響，目標是要達到“現實性的樂觀”。支援會義工也告訴大家稍后支援會也會開展Family to Family Program，歡迎家庭成員積極參與。家屬就病人就醫、吃藥等問題與華博士和義工展開了討論。



# 會議、活動記錄

義工 周昉昉

六月份的家屬會上，資深成員王嘉廉社區中心的陳博士（Teddy

Chan）就“病識感”展開了一次互動性座談。會上陳博士主要講述了以下幾點：（1）病識感的定義即“明白自己生病了”，而缺乏病識感是精神病患者群體中十分常見的現象（2）缺乏病識感最主要的原因是大腦神經認知功能的破壞，對此家屬需要看到這個客觀的，生理性的原因，避免過度在個人層面上認為精神病患者自身“不配合”或“與自己對著干”。（3）身為精神病患者的家屬，可以從幾個方面提高病識感：首先，家屬需要明白，病人不需要（也不可能）全面性明白自身的病情，隻需要了解重要部分，而這主要指建立“症狀”與“病況”兩者的聯系，或者“行為”與“病情改善”之間的聯系。比如，“睡眠不好”可能是“生病”的徵兆；“吃藥”可能可以讓“聽到的聲音變小”，也可能讓“心情變得平和”。陳博士最后總結道，增強病人病識感有兩大好處，一是能讓病人堅持用藥，二是減少住院次數。總之，家屬要提醒自己，“問題不是這個人，是這個人大腦功能失常了”。



# 七月社區健康會展

心理安康家屬互援會執行董事長 殷美鈴

心理安康家屬互援會在2017年7月22日（星期六）中午12點到4點在中國城YMCA/大學睦鄰之家籌辦了一場華裔社區健康會展。該會展會以心理健康意識作為焦點。

本次健康會展的三個主要目標為：

1. 提高亞裔社區群體對心理健康重要性的意識，
2. 與華裔社區當中提供合適語言（中文）服務的社區服務建立聯繫，
3. 致力於改變對心理疾病的偏見，重視康復與保健。

我們進行了6個為時50分鐘的研討會（中文、英文各佔三個），專注於發現和管理亞裔社區成員面對的獨特的心理健康壓力源。

研討會包括：“什麼是心理健康？”，“國家精神健康聯盟與我們的聲音：與心理疾病共存并生長”，“移民青年面對的獨特挑戰”，“應對移民的壓力因素與改善積極家庭關係”，“心理健康關懷的文化和語言障礙”，以及“過好大學生活”。

到場的社區服務機構多達20個以上，包括Big Brothers Big Sisters of NYC，Womankind，麥迪臣社區中心，紐約下城醫院，等等。

本次健康會展由國家精神健康聯盟（NAMI），心理安康家屬互援會，中國城YMCA/大學睦鄰之家，以及紐約市健康與心理衛生局消費者辦事處，紐約市衛生與心理健康部聯合舉辦。

**經費：**互援會很高興和大家宣佈，本會獲得了中美醫師協會社區服務的贊助。本次經費由Coalition of Asian-American Independent Practice Association成員贊助，由中美醫師協會社區服務委員會執行。本次經費致力於提高紐約市亞裔群體的健康與生活質量。







▲ 紐約市健康與心理衛生局消費者辦事處主任-生田裕美子小姐（右）分享個人療愈經歷與介紹紐約市心理健康方面的各種服務與項目資源，由心理安康家屬互援會義工周响响（左）擔任翻譯



▲ 心理安康家屬互援會攤位：資深義工Kenneth Lam（左下）與執行董事長Ann Hsu（右上）



▲ 藝術家馮安怡小姐（右上）帶領各位家屬進行互動性藝術工作坊

## 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.  參與醫務工作  
 一次性專題講座員，如社區精神健康教育活動  
 長期性參與會務運作
- B.  支持互援會會務  
 每月5元  
 每月10元  
 每月20元  
 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 1002

### 特別鳴謝

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