



美国华裔严重心理疾病患者 及家庭照顾现状概述

義工：周昀昀

在美國，每25個人當中就會有1個人患有嚴重心理疾病（約1千萬人），然而隻有不到65%的人尋求專業心理治療。剩下的35%的人口（大約4百萬）要不就沒有得到治療，要不就由家人提供非專業的家庭照顧。這類群體一般被稱為“家庭照顧者”。然而，很多時候僅有家庭照顧是不足的，甚至對患者和照顧者而言都帶來負面的影響。由於華裔美國人以“家”為本的觀念，華裔的家庭照顧模式在華人社區當中是一個不可忽視的問題。

很多時候，文化因素的歸因模式讓華裔家庭的照顧工作更加困難。研究指出，華裔美國人經常忽略嚴重心理疾病的生物學病理，而跟多把人際間的壓力看作患者患病的原因。這樣的歸因模式讓許多華裔家庭把嚴重心理疾病視為患者的性格、人品，甚至是道德問題。例如，每當患者由於嚴重精神疾病（例如精神分裂，雙相情感障礙等）表現出家人的敵對的，“不聽話”的行為，家屬很多時候往往把這些行為看作是患者“故意”這麼做，為了“惹惱”家人。這種“心理疾病是有人際壓力所引起”的觀念，反而繼續讓家庭照顧者對病患更加生氣，長此以往形成了惡性循環，造成更多的壓力與負擔與溝通障礙。另一方面，許多華裔家庭承受著“丟臉”的壓力，認為家裡有著一位患有精神病患

的家屬是一件很恥辱的事情。再者，許多並不了解心理疾病的華裔家庭催促著患有嚴重心理疾病的兒女結婚，擔心女兒“嫁不出去”，男兒“無法傳宗接代”，從而給病患無意間施加了額外的壓力。上述種種理由，造成了華裔家庭不主動尋求專業心理治療的現象。另一方面，現今對於少數族裔群體的心理治療選項也實在有限

實際上，有受過一定程度心理教育的人都知道，患者很多時候並不能控制自己的行為。正如美國精神健康聯盟的“家庭對家庭”教育課程中強調一樣，心理疾病是腦的病變；換句話說，生物學層面的病變很多時候並不由人的主觀意願決定。假如家庭照顧者能逐漸明白嚴重心理疾病的生理性病因，那麼相信對患者的理解可能會更多一些。此外，心理問題的“污名化”並不隻存在於華人社區當中，更是一個國際化的問題。許多心理健康從業者，包括本家屬會當中的各位義工都在努力的給與會家屬們傳播一個信息：精神疾病（或心理疾病）並不可恥。現今社會隨著各類關於人類健康知識的發展，





健康專業人士越來越把“健康”的定義放寬。簡單來說，生理健康是“健康”的一部分，心理健康也是“健康”的一部分。試想一下，假如一個人得了肺炎，你會認為這是非常可恥的嗎？大概不會；因為患上肺炎不是這個人的錯，是肺炎的錯。那麼我們是否能反過來思考一下，我們是不是一定要把心理疾病看作是“可恥”的呢？——某人患上精神分裂症並不是因為這個人的錯，而是精神分裂症這個病的錯；他的大腦出現了病變，而這跟肺炎一樣，並不是他能控制的。心理健康與生理健康隻有一字之差；它們看似很不一樣，卻都是人類健康不可分割的部分。

華裔家庭照顧者面臨著兩方面的壓力。一方面，有的華裔家庭主動承擔起家庭照顧者的職責，這本是好事，然而有的人由於缺乏心理健康相關的知識和技能，往往“好心做壞事”，甚至不願意向外界專業人士求助。另一方面，現存的針對華裔文化的心理健康治療手段一方面不完全，另一方面資源有限。例如，即使許多家屬意識到尋求專業治療的必要性，也可能要排上幾個月的隊才能看到一位能講中文的心理治療師，或者心理醫生。對此，筆者有兩點想跟大家分享：其一，對於正在承擔家庭照顧者職責的你們而言，能主動尋求專業幫助（例如參加本會）意味著你已經邁出了重大的一步。我們知道你們正在經歷的壓力十分巨大，且時間長，但是比起眾多不敢尋求專業幫助，自己“硬把所有事情往肩上扛”的家庭照顧者來說，你們已經非常的勇敢。我們作為義工一直為你們的努力而感動，為你們感到驕傲，而你們也應該為自己感到驕傲！其二，關於華裔心理健康的研究在持續進行。作為心理健康專業人員，用科學的方式發展出對華裔社區有效的治療方式以及服務華裔社區是我們的責任。事實上，家屬會計劃在未來幾年內研發出一套符合華裔家庭實際的心理健康教育課程。目前相關義工和相關健康中心正在著手研發該課程，各位家屬敬請期待！



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義工的投稿！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 Pat Llu

一月份會議中會議以開放式交流進行，由陳博士Teddy Chan主領。

首先彼此自我介紹。一位家長分享受護人的近況，目前情況穩定他能力不錯但不吃藥，就睡不著。有時會抱怨頸部不舒服。前一陣子回去中國二年后回來美國，之前的病況有很大的改善。這跟這位家長非常開心，即使沒有確定是否已經完全好了，但也這樣的進步未諛心情好。一位張姓家長說明受護人，一旦出醫院就發作，30歲兒子。因而有些苦惱。陳博士認為家長應考慮跟受護人吃藥，接受治療。他說，有些情況不吃藥不行，特別人若一直失眠會生病的。還有，很多時候，環境的改變也會影響病人，而且是肯定的改變。因此，病人如果開始失眠，就要特別注意。有關病人結婚：病人與正常人結婚生出下一代是百分之三得病率。結婚本身是個生活的改變與適應，海外婚姻的變數更大，所以不要勉強，否則夫妻關係也會辛苦艱難。與會人分享：受護人因為家庭環境關係引起精神上的變化，父母年邁也無能照顧，於是選擇開始用藥。現在穩定，用藥也改善！一位與會家長：先生患混合性的老人癡呆症，又要照顧多年前受傷的兒子，非常辛苦。與會梅先生：大家的分享非常鼓勵彼此，尤其有進展時，可以跟大家開心。此外，會友聚夕可以提升

到15元



會議、活動記錄

義工 胡媛媛, Charlotte Teng

二月份的家屬互援會上，與會家屬討論了如何申請廉價房屋，NYCHA更換住房及獲取社會服務等問題，分享了在亞洲平等會及社區議員處尋求幫助的經驗。家屬劉老師分享了女兒在州立精神病醫院接受治療后，進入州立醫院下的中轉宿舍。劉老師經常探望女兒，表示中轉宿舍居住條件良好，大約有20位病人，外出有社工陪同。自己的女兒很喜歡目前的居住環境，可以在中轉宿舍可以住一年左右。志工Teddy鼓勵與會家屬參考劉老師女兒的模式，可以考慮申請州立醫院服務系統，前提是滿足對進出醫院次數的硬性要求，因此家屬應在需要的時候及時送家人進入醫院接受治療。家屬也分享了與家人的溝通問題。對此，黎姑娘指出，要了解他們心裡的情緒，願意積極地鼓勵病人願意做出的任何貢獻或進步。家長要不斷鼓勵，慢慢教導，用“你可以這麼做嗎”等問句進行引導。



三月份，三月份的心理安康家屬聚會邀請到擔任紐約警職15年以上的王警官(William Wong)分享當家屬遇到病人突發狀況打911時，能如何做好準備，有效的協助警方與醫護人員使病人就醫。王警官亦提供其他警察精神健康急救訓練及四日危機處理課程，致力於提升警部對於精神健康正確知識和應對能力。家屬撥通911後必須保持冷靜，詳盡告知病人診斷（或可能的診斷）、服用藥物名稱、最近一次吃東西、睡覺和服藥是什麼時候、病人目前是否暴力、是否持有武器。確認最後一點很重要，因為警方會以此判斷是否一抵達立即採取制服行動，深知大部分病人看到穿制服荷槍警察來時會反應激烈，王警官表示通常警察會將說話速度放慢，使用電話翻譯，期盼病人能降低戒心，表達自己經歷什麼情況。若無法溝通，下一步會從徒手、電擊控制，最不得已才使用槍。此外，報警並不代表病人被逮捕，除非病人犯法或暴力。警局工作記錄若是清楚註記病人的精神疾病史，將能免除很多誤解，並且能在將來再發生狀況時，派遣應對小組（資深警員與臨床工作者）有效處理危機。若有警察不當執法傷到病人，家屬可向警察局反應，屆時將透過當時錄像調查，糾正犯錯的警察，並提醒新進警員避免犯同樣問題。

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