

精神健康你我他

實用手冊 第一輯

三分鐘讓你輕鬆擁有精神衛生小常識

沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病



社團法人台北市心生活協會 100年3月更新版

內文撰稿：金林 民國91年北市康復之友協會首印

封面：四不一有三種心圖案（文稿志工：詹美華、金林／繪圖志工：常文薇、陳明鈺）

大家一起來·維護心的健康

心朋友·心生活 奮戰精神疾病不孤單

甜心

我們稱呼所有的精神疾病患者為甜心。(給甜心的掌聲和鼓勵不嫌多，陪伴甜心面對生病的痛苦與無奈)

『心生活』的信念

每一個人無論他年紀多大或多小，也無論其貧富貴賤或階級高低，都能夠而且也需要心理成長：心理成長可以不斷的進行，健康且豐富的心理狀態，可以幫助精神疾病／身心障礙的患者及家屬，縱使永遠帶著障礙的影響，而仍然可以過著平安、能擁有喜樂與成長的生活。

心朋友

認同精神疾病族群需要幫助、注重心理健康、保養精神健康的你、我、他，我們都是心朋友。

弱勢關懷

你我接納身心障礙者、
精神疾患、弱勢者的信念：
四不一有三種心



心生活的出版品 「精神健康你我他」實用手冊 (①~⑤輯)

心生活協會出版「精神健康你我他」實用手冊

第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊

第2輯：認識精神障礙族群（患者家屬）處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出精神分裂症患者在生活中與疾病共處的方式

第3輯：精神疾病的復健、精神分裂症的藥物治療

第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹

第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

每輯新台幣\$20元。郵政劃撥帳號：1979-3224

總金額未達\$1,000元者，

請加付劃撥手續費每次\$15元

及酌量之郵資（每本\$10元左右）

目 錄

你我都不能不知道 屬於心的健康知識

※ 甜心·心生活·心朋友.....	2
※ 心生活出版品一覽.....	3
※ 前言：愛與不捨.....	6
★ 精神健康知識的重要性.....	8
★ 幫助有自殺意向的人.....	10
★ 什麼是精神疾病呢？.....	12
★ 介紹幾種常見的精神疾病.....	14
★ 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了.....	16
★ 自己得了精神疾病時該怎麼辦.....	18
★ 如何面對家人罹患精神疾病.....	20
★ 一般人如何面對精神疾病.....	22
★ 精神疾病與藥物治療.....	24
★ 精神病友的康復.....	26
★ 面對暴力的處理—如何避免受害.....	28
★ 面對暴力—緩和自己的情緒不讓自己施暴.....	30
★ 工作是精神病患者邁向康復的重要力量.....	32

★ 精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠.....	34
★ 如何預防罹患精神疾病.....	36
★ 如何防止精神疾病嚴重症狀復發.....	38
★ 社會對精神疾病的誤解（之1）.....	40
★ 社會對精神疾病的誤解（之2）.....	42
★ 社會對精神疾病患者家屬的誤解.....	44
★ 嗑藥與吸毒會帶來精神疾病.....	46
★ 精神疾病藥物的副作用.....	48
★ 宗教與精神疾病.....	50
★ 與精神病友相處之道.....	52
★ 面對精神疾病的合理期待.....	54
★ 政府提供的資源.....	56
★ 歡迎大家加入協助與關懷精神疾病的志業.....	58
※ 臺北市精神醫療機構及服務項目一覽表.....	60
※ 大台北地區其他精神公益團體資訊.....	62
※ 入會申請書、信用卡授權書.....	63

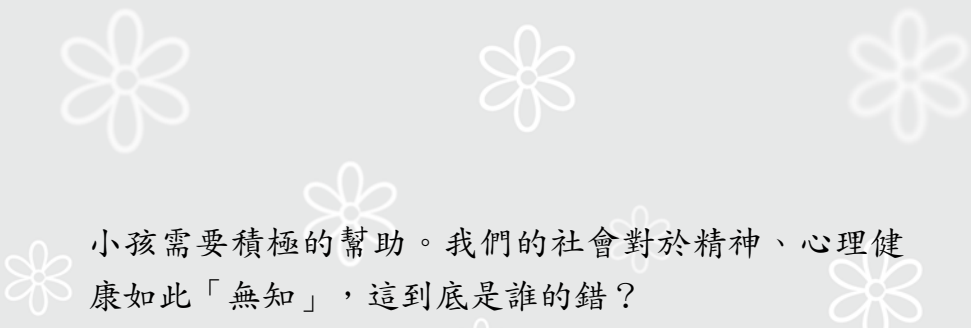
愛與不捨

第一次見到文玲（註：這是化名），她一頭長髮，漂亮的眼睛和臉型，透出年輕、清新的氣質，很討人喜歡，實在看不出她是病友。仔細觀察，發現她的確怯生，似乎在擔心什麼……，除此之外，已接近康復，且手工編織的能力很強。

在一次座談會，從她母親口中得知：文玲國三那年，不知怎地，功課一向很好的她，變得注意力不能集中，成績一直下滑。雖然老師不斷督促並嚴厲要求，仍未好轉；結果，在一次責備中，老師竟然給了她一巴掌。此後文玲就這麼病了，真的病了，經常進進出出醫院，這一病就七、八年。我看到她的母親，淚眼中有心疼、傷痛、無助和埋怨。


之後，我常想起文玲的模樣，好心疼她；也常浮現她母親傷怨的神情，更常莫名地替那位打了學生一巴掌的老師擔心：她一輩子恐怕都很不安內疚吧！文玲當時或許是因為壓力調適不良、或者是因為開始有了精神疾病的徵兆，所以注意力不能集中，但是老師無法覺察、家長錯失為小孩尋求幫助的先機，誤認為小孩就是「不努力」、「散漫」，不知道孩子不是「不為」也，其實是「不能」也，不知道出現徵兆的

感謝本篇作者：陳明鈺小姐。




小孩需要積極的幫助。我們的社會對於精神、心理健康如此「無知」，這到底是誰的錯？

文玲的母親，以她對孩子的愛與不捨，陪伴文玲從醫院、工作坊到康復商店，不斷地復健，渡過了七、八年辛苦的日子。幸運的她，終於揮別病苦，健康地走向人生的新路。最後一次看到文玲，知道她在一家大公司上班，著實替她高興。



我們台北市心生活協會、台北市康復之友協會的家屬和志工們，對於每一位生病的甜心和他們的家人，都有著同樣的愛與不捨，所以在人力、財力都缺乏下，仍然堅持「精神健康你我他」的出版，希望能提供給社會大眾一些基本的精神健康知識，盼望精神疾病能夠從「不能談、不敢談」的禁地解放出來，期待大家一起來照顧自己的精神健康，也同時瞭解、關懷並尊重精神疾病的患者和他們的親友，從而給與幫助。讓我們共同來灌溉精神衛教的這畝荒田，一起來關心並學習

身十心健康中屬於「心」的課題。




☆精神健康知識的重要性☆

自古以來，只要是有人的社會，就有精神疾病的存在。不一樣的是，現代社會壓力越來越大，遭遇精神疾病的機會也愈來愈高。二〇〇一年聯合國所屬的世界衛生組織，已將精神疾病列為威脅人類健康的三大衛生問題之一。

精神疾病的病因，來自於生理、心理與社會環境的變化或衝突，沒有一個人類社會，可以免疫於精神疾病，同樣的沒有人可以打包票自己或親人一定不會罹患精神疾病。但是，在我們的社會裡，對精神疾病有許多的誤解，和因為不瞭解而產生的排斥與恐慌。

精神疾病患者，大多數沒有明顯的身體症狀，再加上目前各級學校的教材裡，少有精神疾病的介紹，大家不知道精神疾病的病徵，所以生病的人就不容易有病識感；沒有病識感，就是說自己不覺得自己生病了，所以有些人拖了很久才去看精神科醫生。另一方面，因為社會的歧視和污名化，使得已經康復的病人

本節感謝：林喬祥醫師提供意見。



不敢現身，讓多數人誤以為精神病是不治之症；而同時污名化帶來莫名的羞恥感，所以有些人雖然看了醫生，但仍然難以接受自己患病的事實，並不照著醫師的處方服藥，拖久了醫治起來就比較麻煩。

另外，發病既是生理、心理和社會三重因素造成，治療的時候，當然也需要「三」管齊下，但遺憾的是，目前我們台灣，除了醫藥的生理治療外，心理和社會的輔導與復健治療，相當的欠缺，不論是政府或民間投入協助的資源，都非常的少，所以精神疾病衍生出許多的社會問題。

能瞭解精神衛生的知識，不僅可以維護自己的健康，也可以在遇到患有此病、或有心理情緒困擾的人時，有更多的自信去幫助他們，同時避免衝突發生。認識精神疾病，早期發現早期治療，乃至於積極的預防疾病發生，對你我而言，都是非常重要的。

☆幫助有自殺意向的人☆

伴隨著景氣趨緩下滑，很多人擔心在社會、經濟壓力越來越大的今天，我們自己該如何防範情緒陷入低潮；另一方面，也該怎樣來幫助這些患有精神疾病或有自殺意向的人呢？

當我們所認識的人遭逢到人生中很不幸的事件而意志消沉，甚至有自殺傾向時，週遭人的鼓勵和幫助他的技巧是很重要的。責備他太消沉無濟於事，對一個自覺生不如死而想尋短的人來說，他的心境是覺得自己活著已沒任何價值，不相信自己有能力解決所遭遇到的困難，完全失去了對自己和世界的信心。這時，若能更積極地告訴他：曾經在幾年前，我們和他一起相處時他的某某事情讓我們受到鼓舞，令我們非常振奮，和我們一起做過的某某事情，很有意義……；以過去他實際上已創造出來的人生價值來肯定他，建立他恢復能力的自信，或許可以幫助他打消自殺的意念。有時候，為意志消沉的人，說個笑話，或者同理他的痛苦，陪他好好的哭一場，也能夠幫助他渡過當下難關，願意再試一試生活的甘苦。

本節感謝：林喬祥醫師提供意見。

另外如果發現自己情緒不斷滑落，甚至於連出門或打開一本書都很困難，好像困入一個出不來的繭時，要警覺自己是否罹患了憂鬱症或其他精神疾病，主動求診精神科或身心科要求幫助是很重要的。嚴重的時候，更不要排斥必要時急診住院，當我們已經無力把自己拉拔起來的時候，就得靠醫療團隊的介入幫助，才能渡過暫時的難關；不要以為精神科病房是瘋子住的，事實上，醫院裡的精神科病房，多半相當整潔，病房裡有醫師、護士、社工師、職能治療師乃至於心理師，是可以給我們很多幫助的。

而當我們遇到陷入困境的人時，我們應該抱著關心的心情來看待，不要忽略自己的力量，不妨幫他們找鄰里長、衛生所公衛護士、社會局、或慈善團體的人來協助，或者陪同他們就醫，或幫忙聯絡他們在外縣市的親友。只要人人有愛心，同時懂得一些方法，相信社會上，因為情緒與精神困擾而引發的悲劇就會減少。



☆ 什麼是精神疾病呢？ ☆

✿ 什麼是精神疾病呢？


精神疾病總括來說是精神上的一種困擾。有這樣困擾的人，行為上可能異於常人，也可能在生活的安排上發生問題。就種類上來說，可以分為精神分裂症、躁鬱症、或因器質性或藥物引起的病變，或者像大家常聽到的憂鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、轉化症、心身症、社交恐懼症等這一類的精神官能症。

✿ 人為什麼會得精神疾病呢？

目前的醫學雖然很發達，但是也還沒辦法回答到底為什麼罹患精神疾病。不過，總括來說發病的成因，不外生理、心理、社會三方面因素的影響。

- 1.生理因素：也就是體質影響；像遺傳，或者是生產過程中受到的傷害，或者是腦部的變化。
- 2.心理因素：像是長期的恐懼，或者成長過程中，遇到心理壓力而沒有適當的處理，都可能有比較高的機會罹患精神疾病。



本節參考：楊延光醫師所著張老師文化出版的「杜鵑窩的春天」一書第三章。
並感謝：林喬祥醫師提供意見。



3. 社會因素：比如是遇到比較特別的環境，家族或社會群體給的壓力太大，適應力不足無法克服，就比較容易生病。

❀ 聽說這個病很不容易醫治，真是這樣嗎？

很難醫治是一般人的觀念，精神疾病是一種慢性疾病。如果，我們能夠用適當的方法處理它，在生活上做些調整，讓它不再有困擾發生，它就是一個穩定的狀況。就像高血壓和糖尿病一樣。當血壓高很不舒服時，會有頭痛、頭暈現象，但藉由生活的調整及藥物的幫助，血壓會維持穩定，剛剛講的那些症狀就不會發生，事實上這就是穩定，精神疾病也是如此。所以只要病友能夠懷抱信心，尋求適當的醫療，親友的支持，加上自己不斷的勇氣和信心，好好控制病情調適心境，罹患精神疾病的人，一樣可以過正常的生活，服務貢獻於社會，過著充實而自在的人生。

 精神疾病是一種病，是可以治療的病。 

☆ 介紹幾種常見的精神疾病 ☆

精神疾病的種類很多，範圍很廣，並不是每個人罹患精神疾病以後，症狀都相同，介紹幾種常聽到的精神疾病：

✿ 恐慌症：

有些人會在某些情況下，忽然地呼吸非常急促，心跳的非常快，身體有很多不舒服，感覺好像快要死掉、想吐，這就是恐慌症的發作。

✿ 焦慮症：

有些人因為壓力，或雖沒有明顯的壓力，但他自己卻感覺非常焦慮，沒辦法放下心來，並有很多生理上（例如：腸胃不適）或心理上的不舒服。

【說明：有些人以為，恐慌症和焦慮症的人，要遇到特殊的環境或狀況，才會有上述感受，實則未必如此。】

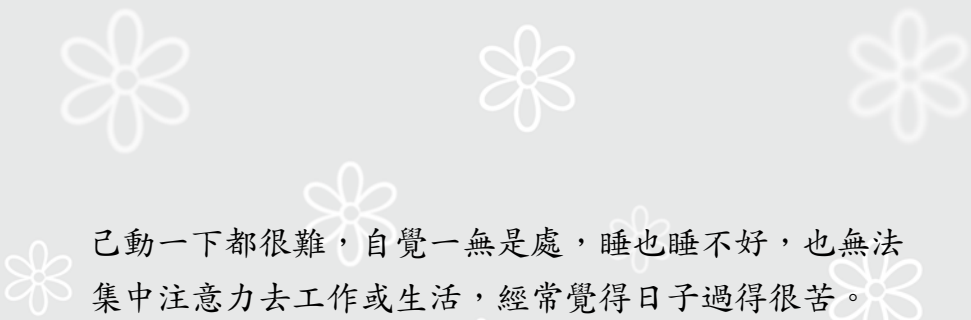
✿ 強迫症：

患者會反覆不斷去想一個想法或不斷重覆一個行為，他必須要這樣，才會覺得輕鬆些，但做了又覺得不舒服。像我們常見的，有些人一直洗手……等。

✿ 憂鬱症：

這類患者，常覺得不快樂，提不起精神，連讓自

本節感謝：林喬祥醫師提供意見。



已動一下都很難，自覺一無是處，睡也睡不好，也無法集中注意力去工作或生活，經常覺得日子過得很苦。

【說明：以上這幾種疾病，一般合起來稱作「精神官能症」（neurosis），後面兩種則歸類為重大的精神病（major mental disorder）。】

✿ 躁鬱症：

除了前面所說的憂鬱症「鬱」的症狀之外，病人在某些時候，卻非常亢奮情緒很高昂，做許多平時不做的事，一點也不覺得累，有停不下來的「躁」的症狀。這樣一個人有躁和鬱兩種症狀，就是所謂的躁鬱症。又稱為情感性精神病或雙極型情感疾病。

✿ 精神分裂症：

患者主要的障礙或困擾是在思考和知覺上面。也就是說，他可能會聽到或看到一些實際上不存在的聲音、影像、味道或觸覺，或者思考變得跳躍而不連貫，或者有不實在的想法。譬如：總覺得有人要害他，跟蹤他等等。另外常見到精神分裂症的病友會變得比較退縮，不喜歡和人接觸，有時候自我照料會出現問題。

☆ 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了 ☆

台

北市康復之友協會家屬們提供過來人的經驗，發現「個性突然改變」和「持續的睡眠問題」是兩個最普遍的發病徵兆。

另外有些具體的徵兆，比如：有些人會突然變得難以溝通，很容易生氣，一件事情本來不是很嚴重的，以前他也未必在意的，可是現在他可以氣得暴跳如雷，不斷和別人爭吵或批評某個人。或有的人是相反的，他突然變得沉默寡言，好像要把自己關起來且不願意出去，有自我封閉的傾向。

有些人會提不起勁做事，明明以前可以很快做好的事，現在卻一直無法完成，不想上學或上班或整理家務，覺得壓力很大，自己一點也動不了。

另外有些人，他會聽到奇怪的聲音，所以我們看到他時，總是左顧右盼，像在找什麼東西似的。或者，變得很神祕，舉止怪異。比方說，以前他是很怕熱的人，現在卻突然在大熱天裡，穿著長袖衣服。

或者，他可能會沒有原因的忽然變得膽小，好像

在擔心什麼一樣，不願意再做些他以前敢做的事情，或者不再參加同學或同事的聚會。

此外，有些人會變得憤世嫉俗，老是覺得有人對他不利，跟他過不去，老是跟蹤他甚至破壞他的好事，或者認為，所有的不順利，都是別人出賣自己或者對不起自己所造成的。

有些人總覺得身體愈來愈虛弱，全身都不舒服，可是到處檢查，醫生都不友善，也查不出原因，意志越來越消沉，越來越難受，也越來越退縮。

以上的症狀出現的越多，則表示越有可能需要看精神科門診。總結來說，一個人是否有精神疾病的困擾，可以從他的生活習慣是否改變，或他和別人互動的情況等來觀察，如果前述的一些症狀越來越多，明顯的影響到了一般的生活起居作息，那罹患精神疾病的可能性就大為增加。



☆自己得了精神疾病時該怎麼辦☆

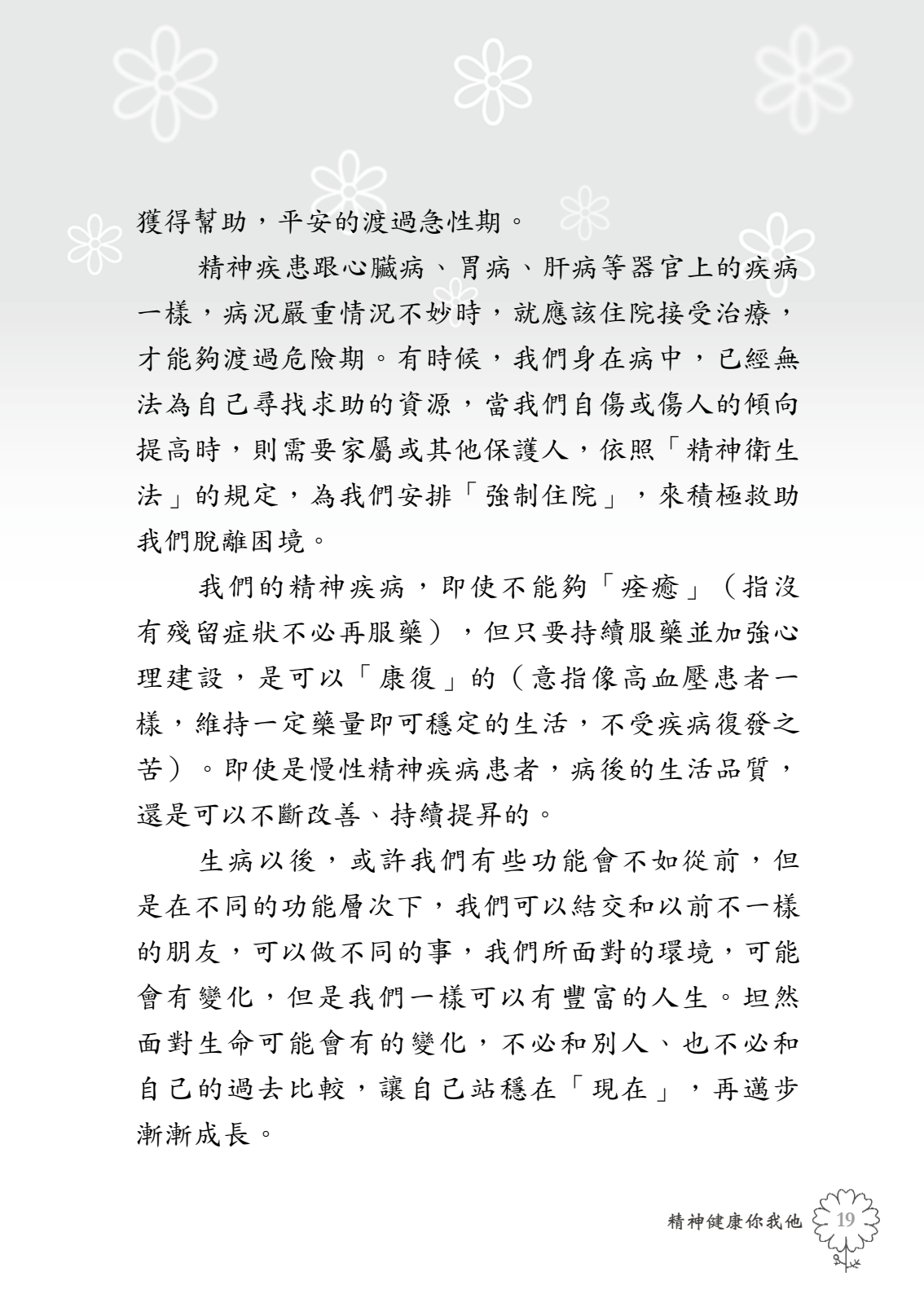
首先自己要了解精神疾病就是一個病，和其他大多數的病一樣，是可以治療的，不必過分害怕。勇敢的面對，找一家有精神科門診的醫院就醫。

如果自己很猶豫，不敢去醫院，可以找家人或好朋友陪你一起去，也可以找有經驗的病友，或者是家裡有病人曾進出過精神科醫院的家屬陪你一起去。

在就醫的同時，因為精神疾病的病因包括生理、心理、社會等多重因素，所以，除了接受醫師的治療之外，也要思索或請好朋友或家人幫自己探討一下，自己在生活上是否有特定的壓力來源，想辦法加以紓解、改善。

精神疾病就和其他病一樣，當狀況嚴重的時候（比方說，已經數天未睡，在崩潰的臨界點了，或者是已經有相當時間無法自我照料，包括提不起精神洗澡，或者已經不斷和人發生衝突），雖然自己很不願意發生這些情況，可是狀況越來越糟，自己一方面很難受，一方面很可能傷害自己（如自殺）或其他人（如發生肢體衝突），這時候就應該要考慮住院治療，讓自己迅速的





獲得幫助，平安的渡過急性期。

精神疾患跟心臟病、胃病、肝病等器官上的疾病一樣，病況嚴重情況不妙時，就應該住院接受治療，才能夠渡過危險期。有時候，我們身在病中，已經無法為自己尋找求助的資源，當我們自傷或傷人的傾向提高時，則需要家屬或其他保護人，依照「精神衛生法」的規定，為我們安排「強制住院」，來積極救助我們脫離困境。

我們的精神疾病，即使不能夠「痊癒」（指沒有殘留症狀不必再服藥），但只要持續服藥並加強心理建設，是可以「康復」的（意指像高血壓患者一樣，維持一定藥量即可穩定的生活，不受疾病復發之苦）。即使是慢性精神疾病患者，病後的生活品質，還是可以不斷改善、持續提昇的。

生病以後，或許我們有些功能會不如從前，但是在不同的功能層次下，我們可以結交和以前不一樣的朋友，可以做不同的事，我們所面對的環境，可能有變化，但是我們一樣可以有豐富的人生。坦然面對生命可能會有的變化，不必和別人、也不必和自己的過去比較，讓自己站穩在「現在」，再邁步漸漸成長。

☆如何面對家人罹患精神疾病☆

當我們知道家裡的人得了精神疾病、或者是好像有精神方面的問題時，都覺得是很大的打擊，尤其我們以前都欠缺這方面的知識，更容易驚慌而不知所措。但是大家要知道，精神疾病是可以治療的。所以對家屬而言，首先最重要的課題，就是要冷靜下來，先接觸並詢問精神衛生專業人員，或者是拜訪精神疾病相關團體，敘述一下家人的狀況，聽聽他們對家人是否生病的看法，如果跡象顯示，家人很有可能罹患了某一種的精神疾病，就要沉著而積極的協助他就醫。對於慢性精神疾病患者的家屬，我們建議您：

- ☞ **永不放棄**：精神疾病的藥物越來越進步，病人能夠回歸社區的機率越來越高，而同時陪伴我們的家人，渡過漫長的慢性疾病歲月，有時候是我們沒有辦法選擇或推辭的使命。
- ☞ **耐心與包容**：精神病友有時候會有比較大的情緒起伏，忽喜忽怒，有些則因為妄想，明明是白的也要說成黑的，又或者他們總是漫不經心生活散漫，有很多家屬因此會誤以為病人是「故意的」或者是「不學好」，而發生爭執乃至於激烈衝突。但其實這多半

是病的關係，家屬要知道這是病，別太生氣或難過。

- ❁ 傾聽：即使是嚴重的精神疾病患者，也並不是二十四小時都在紊亂狀態，他們仍然有自己的情緒、尊嚴和主張，只是有時候他們的社交表達會比較差，家屬需要用心的傾聽他所講的話，才能和病人有良好的互動關係。
- ❁ 感同身受：有時不妨設身處地的為病人想一想，瞭解病人的苦和寂寞，尊重病人，就能穩定病人的情緒，回饋家屬的努力。
- ❁ 去除罪惡感：接受這就是一個病，誰會生病是沒有準的，親人生病並不是家屬的錯。
- ❁ 好好照顧自己：不要因為社會排斥親人的病，而自我封閉或者忽視自己的需求，照顧好自己，才是能夠照顧病人的長久之計。
- ❁ 參加相關團體：參加類似台北市康復之友協會中家屬聯誼會的組織，可以獲得資訊使自己成長，又可以傾訴心中苦悶，互相關懷。
- ❁ 整合家人間的意見：不同的意見，可能帶來不必要的挫折與延誤。整合雖然不容易，但是一定要努力。

☆ 一般人如何面對精神疾病 ☆

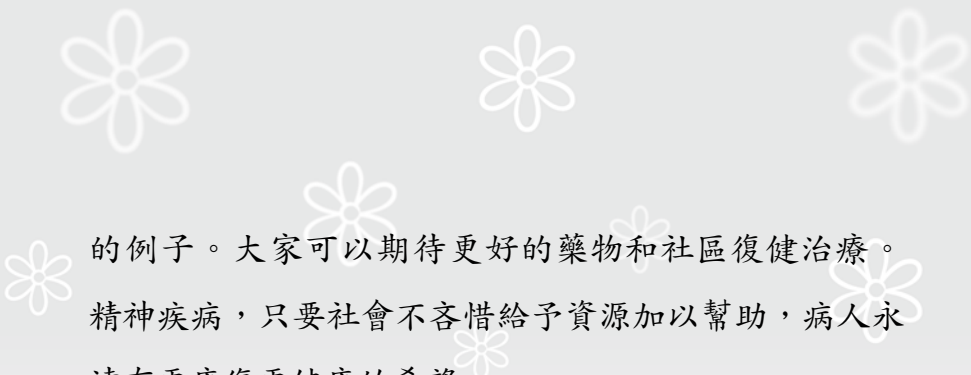
接納精神疾病的新視野，就是「四不一有三種心」的健康態度。

✿ 「四不」：不排斥、不歧視、不恐懼、不放棄

一般社會大眾，常常誤以為精神疾病患者是壞人，這是錯誤的，因為精神疾病患者是「病人」而不是「壞人」。精神病友的生病，並不是他們自己的選擇，事實上他們也很無助，很需要大家的幫忙，所以我們不該排斥他。而如果我們瞭解他的症狀，預先有對應的方法，那麼我們就不會感到恐懼，更不必去歧視他。除了不排斥、不恐懼、不歧視，還要加上永遠不放棄。因為它是一個病，是可以醫治、改善的病。

✿ 「一有」：永遠有希望

大家要知道近二、三十年來，精神疾病的藥物比起過去的幾百年來，已經有了長足的進步。對病情較嚴重的患者來說，久病伴隨著失業與失意，最怕喪失自信而暴躁失序；但是不論國內或國外，我們都看到許多久病的重大精神病患者，終於能夠康復乃至痊癒



的例子。大家可以期待更好的藥物和社區復健治療。精神疾病，只要社會不吝惜給予資源加以幫助，病人永遠有更康復更健康的希望。

❁ 「三種心」：愛心、信心、耐心

精神疾病對某些病友而言，雖然可以在急性發作後就完全痊癒；但對比較多數的人來說，則是一種慢性病，需要更多的愛心、信心和耐心來幫助他們。

秉持著「四不一有三種心」的原則，我們可以嘗試用親切、公平的態度，來對待這些受盡疾病困擾的病友們，接納精神疾病的病人和其親屬，不只讓我們容易與之和睦相處，還能夠更進一步的幫助他們。

幾個具體的方法是，比如你可以嘗試著去擔任一些關懷病患的組織或者是醫療院所的志工。經由這樣的機會，一方面你可以貢獻所長或者是付出關心，來豐富他們的生活，二方面你也可以更進一步的了解他們。而如果你自己的事業需要人手幫忙，更可以提供適當的就業機會給康復的病友，幫助他們在人生中，重新站立起來。

☆ 精神疾病與藥物治療 ☆

✿ 服藥有什麼幫助？

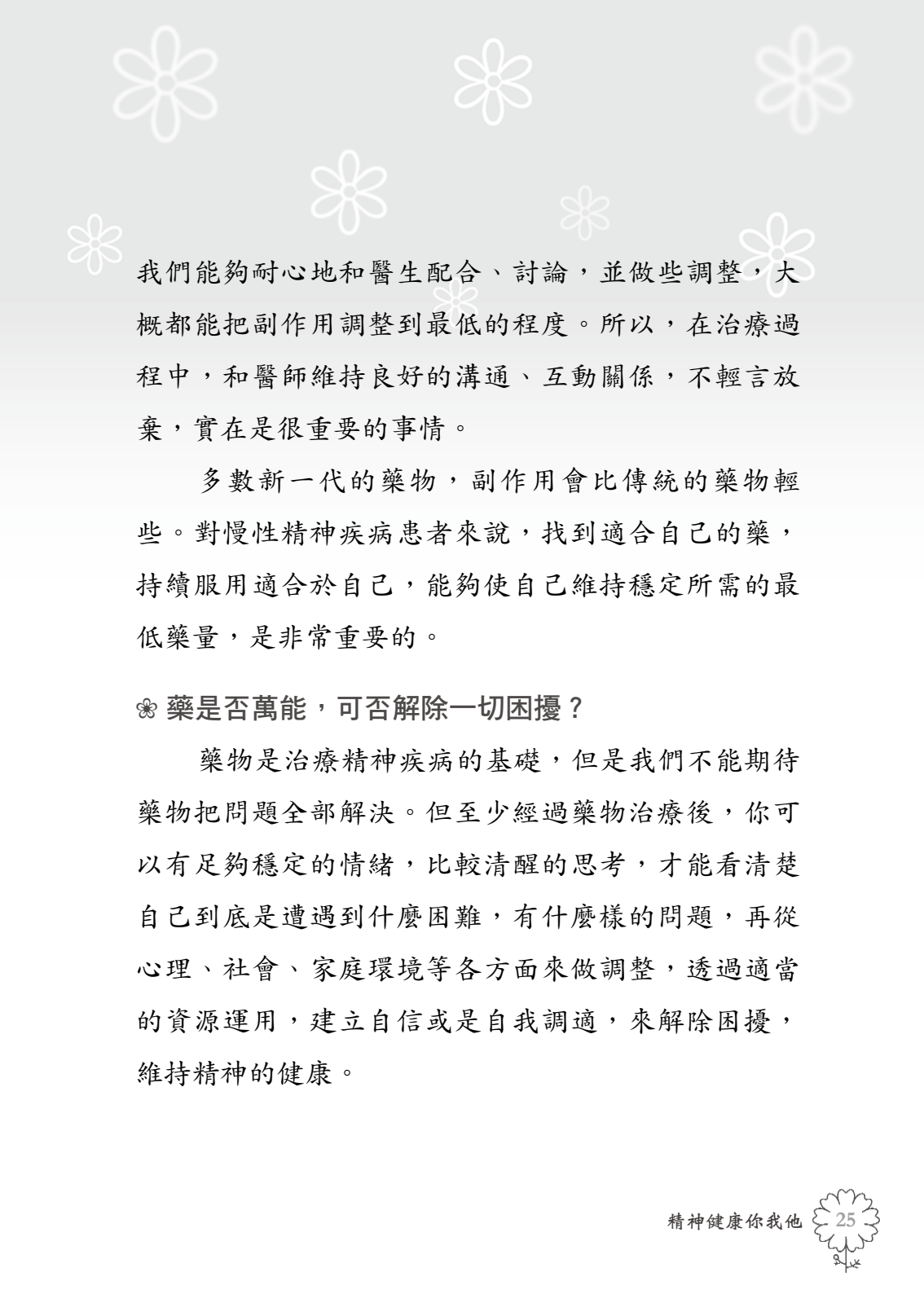
有精神困擾的人，他的感覺就好像沉到水裡面，四周一片黑暗，這時藥物發揮的作用，就像從下面幫你往上托的力量。陷入精神疾病的黑暗時，可以藉由藥物，讓你至少能夠浮出水面，能夠看一下自己目前身處什麼樣的環境，有什麼樣的困難在面前，可以看到自己還可以做什麼；這就是藥物能夠發揮的作用。

✿ 長期服藥是否合適？

很多人會擔心吃藥是否要吃很久，甚至一輩子。其實對於每種不同的疾病，它需要服藥的時間不太一樣，慢性精神疾病就和糖尿病或高血壓一樣，需要一定的藥量，來幫助自己控制體質狀況，確保自己的健康。

服用藥物，都有副作用，精神疾病的藥物也不例外。很多人一開始被副作用嚇到，他還沒利用到這藥的好處之前，就受到這藥的苦，以致於不願意接受治療。必需強調的是，這些副作用雖然有，但是，如果

本節感謝：胡海國醫師、林喬祥醫師提供意見。



我們能夠耐心地和醫生配合、討論，並做些調整，大概都能把副作用調整到最低的程度。所以，在治療過程中，和醫師維持良好的溝通、互動關係，不輕言放棄，實在是很重要的事情。

多數新一代的藥物，副作用會比傳統的藥物輕些。對慢性精神疾病患者來說，找到適合自己的藥，持續服用適合於自己，能夠使自己維持穩定所需的最低藥量，是非常重要的。

❁ 藥是否萬能，可否解除一切困擾？

藥物是治療精神疾病的基礎，但是我們不能期待藥物把問題全部解決。但至少經過藥物治療後，你可以有足夠穩定的情緒，比較清醒的思考，才能看清楚自己到底是遭遇到什麼困難，有什麼樣的問題，再從心理、社會、家庭環境等各方面來做調整，透過適當的資源運用，建立自信或是自我調適，來解除困擾，維持精神的健康。

☆精神病友的康復☆

精神疾病是一種慢性疾病。大多數的病友，他可能會經歷疾病的急性發作期。在發作時或許出現很多症狀，包括精神上、心理上、生理上的一些不舒服，當然，針對這部份，我們必須進行治療；而病友經過適當的治療和控制之後會穩定下來，像這樣已經脫離急性期混亂的病友，我們習慣稱呼他們為「康復之友」。而台北市的精神公益團體也常以「甜心」來稱呼精神疾病的患者。

對大部份的康復之友來說，很重要的部份是要如何面對急性期之後的復健階段。因為病友在急性發作的時候，很可能在思考上、和別人的互動上、生活功能上都有很大的改變，比如說急性發病時各種關係和情況變得一團亂，如何讓他們能夠慢慢地，重新再調整回來，其實是需要一段時間和相當功夫的。

許多病友，在生病之後可能持續錯亂了一段時日，那時，他可能輟學或中斷工作。過了一段時間後，自己就發現，身旁的朋友都已離開，也鼓不起勇氣去找新的朋友或者和老朋友聯絡，缺乏自信心。北市康復之友協會有一位病友，就自己講說：『當初，被醫生診斷為精神疾病時，就為了「精神疾病」

這個名詞，自覺人生一片灰暗，於是在家中，自己封閉了三年』。事實上，這位甜心的病情並沒有那麼嚴重，但就因為不了解精神疾病，誤以為這輩子就這樣完了，反而自我禁閉。所以，邁向康復的道路，病友們要建立起自信心，面對這個疾病，才能夠在哪裡倒下，就在哪裡重新站起來。

精神疾病的治療與復健，需要投注時間、人力和成本。怎樣依病人不同的康復程度，建構起協助病人逐步回歸社區，多層次、多功能、多樣性的復健設施、文教育樂設施、庇護性工作場所等，讓病友可以慢慢回復到他原來的生活情境或功能，是需要我們大家一起來努力的。目前政府對於復健設施的規劃與設立、病人個案管理轉介適當機構的制度建立，都非常的欠缺，極需要民間更多

心力的投注。期盼國家社會能為康復之友們，提供多一些的資源，帮助大家能夠順利的走上復健、「回家」的路。




☆ 面對暴力的處理—如何避免受害 ☆

一般人有一個錯誤的印象，常把精神病患和暴力劃上等號，這是不對的，事實上，精神疾病範圍非常廣泛，而精神疾病患者中有暴力傾向者的比率，並不比正常人中有暴力傾向者的比率來得高。不過，如何防止被有暴力傾向的人傷害，也是一種精神心理衛生的常識。

當我們面對一位已經有多次發生暴力行為的人時，要有所警覺，我們必須了解，一個常常有暴力行為的人，是一個無法控制憤怒情緒的人，所以，在對方盛怒時，是不適宜和他辯解是非對錯的，保護自己不受暴力傷害才是最重要的。保護自己的方法是：

1. 不要激怒對方。
2. 保持安全距離。
3. 溫和表達，讓對方或自己暫時離開現場。

大家還記得陳進興劫持南非武官的事件嗎？當次受傷的是看到陳犯入侵後害怕得尖叫的大女兒，而其他武官家屬，則因為反應的行為和緩友善，所以沒有受到陳犯的傷害，能持續的維持安全直到獲得援助。所以，



上面這些控制場面的保命原則，有時候是很重要的喔。

至於少數精神疾病病友出現暴力行為，主要是因為他們受病的折磨，有被迫害妄想或者是受到幻覺（包括幻聽、幻視、幻嗅、幻觸等）的指使或干擾所致，因此其他人要注意不要急著否定或肯定病友的妄想，先耐心聽他們說他們生氣的原因，同時依照前面不激怒和保持距離的原則，先避免自己受到暴力傷害，再想辦法勸服或必要時強制有傷人傾向的病友就醫接受治療。屬於精神疾病引起的暴力，在病人病情穩定，幻聽減少的時候，多半就不會再發生了。

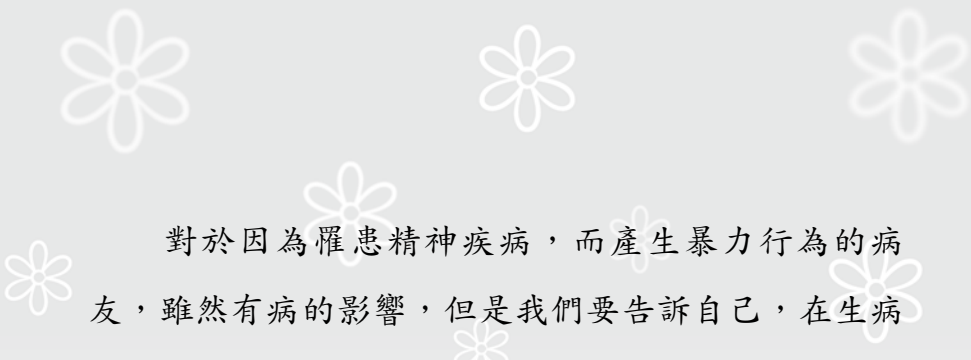
另外因為精神疾病是慢性病，和其他的慢性病人一樣，有些病友會因為久病不癒而憤世嫉俗，此時如果不巧遇到被人輕視、歧視、排斥或誤解，或者是置身在刺激他們發洩憤怒的場合，有些人就可能發生不理性的行為。所以，瞭解精神疾病、認識病人所面臨的挑戰，雖不一定要親近但誠心接受他們，就可以避免遇到這一類的不理性行為。

☆面對暴力—緩和自己的情绪不讓自己施暴☆

首先，很重要的一件事，是要相信自己是**可以改變的**，相信自己是**可以培養出控制自己情緒的能力**，是可以「管理憤怒」的。我們自己知道，傷害別人，造成很多人身心的痛苦；而我們自己背負憤怒過日子，長期肌肉緊張，人際關係不佳，身心所承受的負擔也非常的大。

我們雖然改變不了過去，但是我們可以在現在和未來，做一些和以前不一樣的改變。

每一個人都有一定的行為模式，要打破我們憤怒後傷人的行為模式，必須要「追蹤記錄自己的想法、感受與行為，學習對自己的憤怒有更多的覺察力」，也就是類似佛家說的，要觀察自己的起心動念。記錄我們在什麼情況下，做出什麼樣傷人或自傷的行為，可以讓我們檢討出自己處理憤怒的行為模式，先有覺察才能有所改變。有一些書籍可以教導我們，怎麼樣來調適自己的行為，像是張老師文化出版社出版的一本輔導專家所寫的「如何好好生氣」，就是一本很實用可以讓我們想辦法改變自己的好書。



對於因為罹患精神疾病，而產生暴力行為的病友，雖然有病的影響，但是我們要告訴自己，在生病的同時，我們還是具備有可以學習控制情緒的能力的。平時要常常給自己一些鼓勵一些肯定，比如說我們可以做一點能力可及的小小善事，享受一下完成事情或者幫助別人的喜悅。

感覺憤怒的高潮來時，不妨做幾次深呼吸，覺得自己可能控制不住時，不妨先離開現場，比如說把房間的門關上，關上門後即使我們大聲咒罵，也就不會傷害到別人。另外，我們要了解，有時候因為受有病的


的影響，我們會聯想得太多太快，我們所確切感覺到的情況，有時候卻並不同於事實，所以要給自己多一點求證的時間，不要輕易受感覺左右喔。



☆工作是精神疾病患者邁向康復的重要力量☆

精神疾病會使得患者的認知功能產生缺損，也會影響病友的情緒和思考，疾病的症狀干擾了生活功能，使得患者變得退縮缺乏自信，再加上治療所必須服用的藥物，有些會使得病友需要較長時間的休息或者是影響他們的一些行動力，所以許多慢性精神疾病患者，漸漸地離開了職場，沒有收入。

工作對精神疾病病友的康復有很重大的意義，因為「有工作就會有人際互動的機會」，而且「獲得工作就是獲得社會的肯定」，這些對精神疾病病友都有很重要的心理意義，而心理踏實了，病就容易好起來。二〇〇二年獲得奧斯卡最佳影片獎的電影「美麗境界」（A Beautiful Mind），敘述諾貝爾經濟學獎得主，數學家約翰·納許（John Nash）先生的故事，納許先生得了嚴重精神分裂症後，一度思考能力降低，喪失了工作的能力，但是美國普林斯頓大學這所知識菁英們的學術殿堂，給予他機會，讓他回到學校圖書館中幫忙，納許先生因此才有機會慢慢的恢復自尊、自信和能力，終於能夠再回到大學課堂上教書，繼續在普林斯頓大學做數學研究員，而能夠領取諾貝



爾獎的殊榮。

此外，為數眾多的精神官能症患者們，雖然大多數病情不至於使功能惡化，不是「精神障礙者」，但他們在病的急性期，也有可能發生力不從心、無法完全負荷工作負擔的情況，此時，身為朋友、同事或上司的我們，可以幫他調整一下工作量、安排他避開一些高壓力的場合，或者是讓他請幾天病假、或留職停薪有機會喘息一下，或者只是多擔待一點順道幫他個忙；我們的一些支持與努力，就可以幫助他們順利的渡過急性期，永遠做為我們的好朋友和好同事。

而慢性精神病的障礙者，則亟需要政府與民間資源的投入，幫助他們由醫療院所的治療，銜接到社區復健做增強群體社交能力的訓練，再經由庇護性的工作場所加強其工作的穩定度，而後更進一步的協助他們獲得支持性的工作機會，逐步的進入一般職場，貢獻他們的能力，賺取他們的生活所需。

對病人而言，工作可以維持規律的生活，提高自尊與信心，避免發病，對國家社會而言，病人工作可以減輕醫療和社福資源的支出，全民都可以「賺到」喔。

☆精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠☆

✿ 精神障礙者的工作特性：

1. 適合短時間的工作：精神障礙者比較容易累、注意力不能夠長期集中，所以比較適合時間短的或半天的工作。如果您有一個工作機會，願意提供給精神障礙者，或許你可以用一份薪水，僱兩個人，讓他們來平均工作量，各拿一半的錢，這樣不但可以一次創造兩個工作機會，讓更多人受益，被僱的精障者，流動的機會也會降低。
2. 對不尊重的事敏感：病友比較敏感，他們很樂意為尊重他們的人工作，但如果領班或雇主態度不友善或者措詞讓他們覺得自尊心受到傷害，他們就做不長久。店長或領班，如果是很大聲的責罵：『你怎麼都沒做，不會拿布來擦嗎？』，就很容易挫傷病友的感情和工作意願；如果能夠說：『啊，這裡又髒了，請幫忙擦一下。』，那病友樂意做好的機會就大增。
3. 適時給予病假：醫療對於精神障礙者非常重要，一般時候，病人需要定期請假回門診拿藥或與醫師談話。而有些時候，即使穩定服藥，仍然可能有病情惡化的週期，所以某些患者偶爾會需要請幾週

病假住院，等他們病情穩定後，就能夠再回去上班。

4. 不宜承擔過大壓力：精神障礙者比較不容易處理壓力，所以過大的工作挑戰可能不適合他們。和一般人都喜歡升官不同，有些人並不合適承受太大的壓力，有時候一升官壓力大反而發病了，所以雇主和病友自己都要能評估一下，工作壓力是否在所能承受的範圍。

✿ 政府對雇主的優惠：

「慢性精神病患者」屬於「身心障礙者權益保障法」中所定義的「身心障礙者」，經過鑑定程序後，可以領取身心障礙者手冊，享有政府扶持身心障礙者的福利。所以，雇主僱用領有手冊的精障者，和僱用肢障、視障等其他障礙者一樣，可以算入進用身心障礙者的人數，並且享有政府有關薪資補助等的獎勵（詳情可洽各縣市勞工局）。

✿ 病人的自覺：

生病後反應和智能可能不比以前，我們不必強求和以前或別人一樣的薪水或頭銜，了解自己現在的狀況和能力，適當的選擇自己能夠勝任、適合自己的工作，才是常保身心健康的不二法門。

☆如何預防罹患精神疾病☆

✿ 生理的預防：

近來有一些學說，認為精神疾病患者，是在胚胎期，有一些發育上的缺陷所造成的。所以懷孕時，母親要注意：1.懷孕五到六個月的時候，要避免罹患感冒。2.要小心地處理懷孕時期的併發症。3.找好的產科醫師接生，避免接生時的意外。另外，當夫妻二人都是精神疾病病友，可能就該考慮遺傳的因素，不適合生小孩。

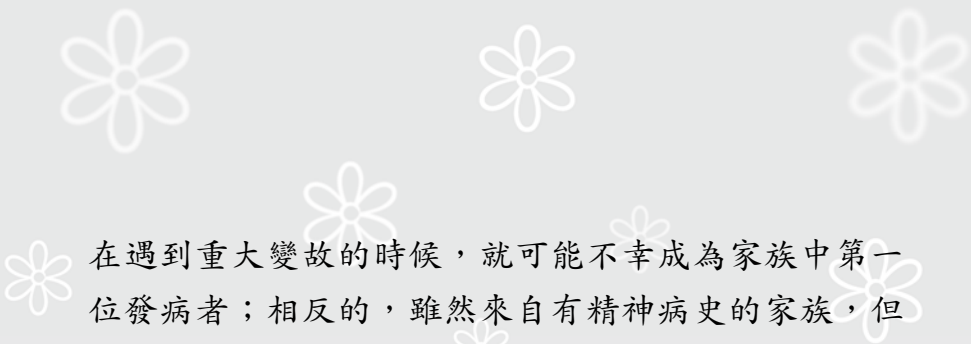
✿ 心理與社會壓力的防範：

1.父母親應該要多注意過度安靜、或者是容易發脾氣的孩子，即早了解他在學習上或者人際關係上，是否遇到什麼樣的問題，即早輔導、調適。2.每一個人自己的能力和期待要能夠平衡。認識並接受每一個人都是獨立的個體，有獨立的特性，不必硬要和親戚朋友、鄰居或同學、同事比較。了解自己，為自己設定合理的目標和生涯規劃，不過度期待，就可以減低遭遇挫折時對自我的傷害。

✿ 增強「心」的免疫力：

光是遺傳因子並不能夠決定一個人是否罹患精神疾病。即使你出身於沒有精神疾病患者的家族，但如果本身抗壓性太低，無法即時處理情緒問題，那麼

本節感謝：胡海國醫師提供意見。



在遇到重大變故的時候，就可能不幸成為家族中第一位發病者；相反的，雖然來自有精神病史的家族，但如果情緒管理得當，總能保持心的健康，同時儘量不喝酒不濫用藥物、維持好的生活作息，保持生活的健康，那麼即使體質上較為不利，你也可以免於發病。

✿ 早期發現早期治療：

如果自己感覺不大對，或者是親友老說自己不大對，那麼有時候要相信直覺，早一點到精神科求診，別忘了，有至少四分之一的人，在治療後，是可以永遠完全痊癒的。小病早醫，就不至變成大病乃至於危及生命，這個不變的預防與就醫法則，不只適用於身體的疾病，也一樣適用於精神疾病。

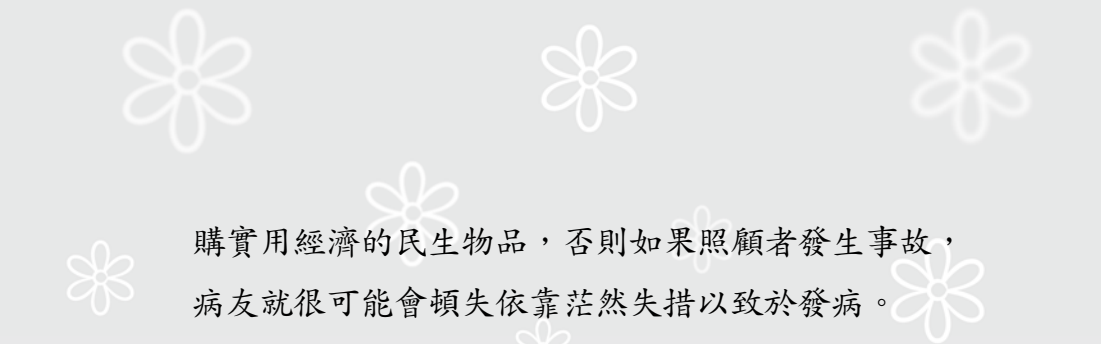
✿ 高EQ的社會：

預防精神疾病，每個人都應該學習放下罣礙、退一步海闊天空的哲學，學會愛自己也愛別人、寬恕自己也寬恕別人，訓練和增加自己抵抗壓力、管理情緒的能力。個人提高EQ（情緒智商）、社會充滿善意，當多數人都能體諒和關懷別人時，衝突和矛盾自然能夠減少，心理和社會的致病因子減少的時候，整個社會的精神心理衛生狀態好，個人維持心的健康就更容易。

☆如何防止精神疾病嚴重症狀復發☆

- ✿ 持續穩定的就醫及服藥：這是精神疾病防止復發的第一步，找到適合自己的藥，並持續服用能使自己維持穩定的最少劑量，是每位病友的重要「功課」。
- ✿ 與醫師良性溝通：找到自己能夠信賴的醫師，也是很重要的。病情變化或者是環境壓力改變，以及身體不舒服的時候，都應該和醫師談一談，溝通一下想法，必要時並且做藥物的調整來因應。
- ✿ 安排良好的作息：作息正常，身體會維持比較好的狀態，也才能夠獲得適時和足夠的休息。
- ✿ 學習壓力和情緒的調適：雖然生病，但我們的生活品質仍然是可以不斷改善和提昇的。相信自己慢慢的可以累積出控制情緒、面對創傷情境的能力，參與心理諮商活動，閱讀情緒管理、心理成長的書籍，觀察自己的心念轉變，慢慢的學習紓解壓力、排除恐懼的方式，逐漸累積出足夠的防衛能量來面對變化。
- ✿ 培養生活的獨立性：有時候因為生病，病友容易過度依賴家人，平時就應該加強自己料理生活起居的能力，學習自己買菜煮飯、洗衣服、整理房間、選

本節感謝：羅淑蓉、楊淑霞、王佩珠、陳鳳英等多位志工，提供意見。



購實用經濟的民生物品，否則如果照顧者發生事故，病友就很可能會頓失依靠茫然失措以致於發病。

- ✿ **獲得友誼的支持：**真誠的友誼，可以幫助病人增加對抗疾病的勇氣，也能夠協助病人回歸社會。如果我們是病人的朋友，我們可以不定期的關心他的狀況，約他一起參加活動，聽聽他的心聲，不斷的為病人加油打氣，是可以幫助他不再發病的。
- ✿ **維持融洽的家庭氣氛：**融洽的家庭氣氛，就和誠摯的友誼一樣，可以使病友的擔心減少，建立歸屬感，累積對抗疾病的「資本」。
- ✿ **細心照顧：**曾經有位家長，以為孩子的精神症狀只要吃藥就可以康復，結果隔不久孩子居然就自殺了。所以大家要知道，吃藥只是基礎，吃藥之外，細心的照顧是必要的。所謂細心的照顧，不是幫病友做所有的事情，相反的我們要鼓勵病友自己料理自己，但同時我們要留意觀察他的症狀變化，預防病友的情緒低潮，為病友安排一些活動和社交的機會，幫助他身心舒展提高生活品質。

☆ 社會對精神疾病的誤解(之1) ☆

❁ 誤 解：以為只有很少的人會得精神疾病。

❁ 事實是：雖然衛生署自民國八十年代以來，都沒有再進行過我國精神疾病患者人口數的社區調查（普查），但是依照過去的資料，幾種精神疾病的盛行率是：躁鬱症0.05%、精神分裂症0.14%、重度憂鬱症1.14%、躁症0.17%、輕度憂鬱症1.66%，這幾類加起來就達到3.16%（註），如果再加上其他的精神官能症、酒癮、藥癮等患者，大家可以發現，精神疾病其實就在你我左右，是一個很常見的疾病；而因為精神疾病影響起居作息，家屬也會因為親人的患病而受到很大的影響，所以我們可以斷然相信，我國二千一百萬人口中，至少有五百萬人，受到精神疾病直接或間接的影響。

❁ 誤 解：認為得精神病是因為做壞事或父母管教失當。

❁ 事實是：目前的人類醫學尚無法明確斷定精神疾病的致病原因，不論貧富貴賤、家庭幸不幸福、個性樂不樂觀，每一個人都有可能罹患精神疾病，和品德或家人並無必然的關係。

註：以上數字節錄自張老師文化出版社出版，楊延光醫師所著的「杜鵑窩的春天」一書。

❁ 誤 解：以為精神疾病一旦去看病吃藥，就會「套牢」。

❁ 事實是：有四分之一到三分之一的精神疾病患者，經過一段時間的治療之後，可以永遠的痊癒。而慢性精神疾病就和糖尿病、高血壓或心臟病這類的慢性疾病一樣，雖然痊癒的機會很小，但是靠著適當的藥物治療，將藥物副作用控制在可以承受的範圍內，再加上細心的生活照料，就可以維持康復狀態過正常的生活。

❁ 誤 解：以為精神疾病吃幾天的藥就會好。

❁ 事實是：精神疾病和感冒不一樣，無法吃幾天藥就康復，多數的精神科用藥，需要數週甚至於一個月以上的服用期，才能夠逐漸顯現出治療效果。

❁ 誤 解：以為得了精神疾病，人生就「完蛋」了。

❁ 事實是：我們週遭就有許多的精神疾病康復者，其中不乏律師、會計師、大老闆、政府官員、專家學者、藝術工作者，雖然他們多數怕社會對這個病的歧視，而不敢現身，但從古至今許多的名人高士，都是精神疾病的患者。



☆ 社會對精神疾病的誤解(之2) ☆

❁ 誤解：以為精神病人都是暴力份子。


❁ 事實是：精神疾病患者中有暴力傾向者的比率，並不高於正常人中有暴力傾向者的比率。少數病人因為受疾病的影響而發生暴力或傷人行為，如果大家都能有精神疾病的常識及早就醫，或者是在社會中建立起更積極協助病人獲得醫療與社福資源的系統，避免病人的病情惡化，這些悲劇就可以避免。

❁ 誤解：以為病人不學好，應該嚴加管教甚至打一頓。

❁ 事實是：一個人感冒發燒就會全身倦怠，這是受病的影響，而不是不學好，精神疾病也是一樣，因為是「腦」的疾病，生活態度與功能都會受到影響，所以有些病人會比較懶散，怠惰活動，有些病人則會過於活潑，精力過剩，這些都是「病」的緣故，需要醫療與復健的幫助才能夠逐漸恢復，絕對不是打一頓可以好的。

❁ 誤解：以為精神病人只能待在醫院裡，或者認為他們最好待在醫院裡。

❁ 事實是：精神疾病的範圍廣泛，病情又有輕重不同，絕對不是只能夠待在醫院的一群。而近幾十年



來，因為藥物的進步，病人幾乎都能夠康復到具備生活的功能，所以精神疾病的世界醫療潮流，都是鼓勵病人回到社區。與社區及人群互動，病人的功能就不會退化，而如果能夠建構完善的社區復健及庇護性或支持性就業的輔導機構，那麼即使是重度的慢性精神障礙者，也能夠成為社區的生產者。

- ❁ 誤解：以為精神疾病只要服藥就一定可以完全控制。
- ❁ 事實是：藥物治療對於患者病情的穩定，雖然非常的重要，但藥物只是基礎治療，特別對於慢性精神障礙者，還需要有職能復健、心理輔導、成人教育等，多方面的資源，來幫助他們面對自己和過去或者是別人間的差距，再逐步恢復自信與社交和生活的功能。
- ❁ 誤解：以為自己一定不可能得精神疾病或者不可能幫助精神疾病族群。
- ❁ 事實是：親戚朋友沒人生病，不保證自己不會生病。沒有人樂於生病，以同理心面對病人，我們的體諒、了解與奉獻，可以幫助病人與家屬渡過威惶的苦日子。

☆ 社會對精神疾病患者家屬的誤解 ☆

❁ 誤解：以為是家中或祖上風水不佳、行為不端或者犯沖，家人才會得精神疾病。

❁ 事實是：精神疾病就是一種病，和誰會感冒、誰會得癌症一樣不必然有跡可尋，積極的治療與復健才能有所幫助。

❁ 誤解：以為病人不願意就醫，都是家屬的錯。

❁ 事實是：1. 學校沒教，政府衛教宣導又不夠，精神疾病家屬對精神疾病的了解，和一般人一樣，都可能知識不足，並且存有偏見與誤解。2. 精神疾病所以比其他疾病讓人頭疼，就是因為許多生病的人無法產生病識感，而所服用的藥物，有些又會有比較明顯的副作用，所以要勉強沒有病識感的病友就醫或服藥，困難度很高，許多的家屬是「做不到」而不是「不去做」或「不願做」，他們和病友一樣需要社會的幫助與必須的教育，來了解與面對精神疾病對生活的影響。

❁ 誤解：認為家屬都不願意病人回家，只要求醫院把他關起來，是漠視精障者人權的人。

❁ **事實是：**1.精神疾病病人的照顧，十分耗費心力，對有經濟壓力的家庭來說，可能缺乏適當的人手就近照顧。2.當病人反覆發病時，鄰居與社會的壓力會接踵而至。3.目前社區中缺乏心理輔導與回歸社區的復健資源，幾乎所有幫助精神病友的資源都在醫院中，回到家中精神病友將面臨孤立。

❁ **誤解：**以為家屬必然有將嚴重病人強制送醫的能力。

❁ **事實是：**1.有暴力傾向的病友，因為疾病症狀干擾思想不理性，或者是因為久病的痛苦無法紓解，最容易威脅的反而是親近的家人，所以協助出現嚴重暴力行為的病友就醫，其實需要結合政府各部門以及社會各界的力量，大家一起來幫忙，才是最安全的。2.精神疾病好發於青年期，所以家中照顧者，多半是年邁的雙親，面對嚴重病人處理困難。

❁ **誤解：**不了解精障者家屬的辛勞，反而嘲笑或疏遠。

❁ **事實是：**很多精障家屬，晚上要應付睡不著的病人，白天還要上班或料理家務，心中時刻懸著病人的負擔，是非常辛勞的。家屬是為大家關懷與照料病人的前鋒，他們值得大家的尊敬與鼓勵。

☆嗑藥與吸毒會帶來精神疾病☆

精神科門診候診室，有一位帶著孫子來幫自己兒子拿藥的老奶奶，這位奶奶說他的孩子嗑藥一年之後，就開始有了幻聽、妄想等精神症狀，因為上班不方便，所以他幫忙拿藥。吸毒、嗑藥會帶來精神疾病嗎？

大家要先知道所謂的「毒」，本來是一些藥，但是因為這些藥的一些特性，結果被人未經過醫師處方，在非醫療的狀況下濫用，也就是「藥物濫用」，結果傷害了個人的健康，甚至於影響到自己的職業乃至於社會治安。

一般人對吸毒者的印象，是偶爾會看到報上寫，有些人吸毒過量了，結果心臟負荷不了猝然過世，或者看到最多的，是因為吸毒上癮無法自拔，錢花光了，只好走上偷、搶、騙的道路，下場淒涼甚至鬧出人命來。

除了這些大家的印象之外，像安非他命這種毒品，吸食一段時間以後，吸食者就會出現疑神疑鬼、幻覺、被害妄想、執著等精神疾病的症狀。有些人在停止使用安非他命後可以恢復正常，但是也有很多人沒那麼幸運，而必須要服用抗精神疾病藥物一陣子，甚至於精神疾病症狀一輩子也不會消失，成了慢性的

精神疾病患者。

記得幾年前有位幫派大哥，被人在西藥房門口槍殺之後，有本雜誌訪問了他以前的女友，那位小姐就說，這位大哥本來是個很有文采和智謀的人，可是後來吸毒，只要一吸毒「腦袋就打鐵」，疑神疑鬼亂吵亂鬧，所以後來大家都離他而去了。所謂的腦袋打鐵，就是有了精神疾病的症狀。

還有啊，像現在有些舞場到處在賣的搖頭丸，雖然服用時藥效的作用，可以讓人充分伸展肢體舞得痛快而且有幸福感，可是事後卻會讓人感覺憂鬱、沮喪和睡眠困難。

罹患精神疾病真的是人生中很辛苦的事，如果說為了一時的放鬆，花大把鈔票吸毒、濫用藥物結果卻帶來終身的精神疾病，真的是「賠了夫人又折兵」。不妨想想張學良先生年輕時戒毒的名言：「活的人，卻教個死的東西管著」，那可不成！




☆精神疾病藥物的副作用☆

治療精神疾病的藥物，主要分為三種：1.抗精神疾病藥物。也就是一般所說的「主藥」，這些藥物可以幫助我們穩定情緒、減少不合現實的想法、改善退縮狀況等，作用在改善我們的精神疾病狀況。2.抗副作用藥物。也就是緩解主藥副作用的「解藥」。3.助眠劑。這是在入眠困難、或睡眠片段的時候，幫助睡眠的藥。

大家知道，不論中藥西藥，只要是藥其實都有副作用，而服用精神疾病藥物，可能會出現的副作用，包括：短暫的鎮靜作用、姿勢性低血壓、口乾舌躁、肌肉僵硬、顫抖、帕金森氏症、面部表情減少、便秘、眼睛的視力模糊、無法靜坐坐立不安、女性月經或男性勃起與射精受到影響、體重增加、解尿困難、或者是頻尿等。以上是指各種可能的狀況，大家不要誤會，不是說每一種藥都有這麼多副作用。

聽了這些藥的副作用，我們可以知道其實精神疾病的病友甜心們，在對抗精神疾病的過程，有時候是蠻辛苦的。實際上，每一種藥會引起的副作用不

本節感謝：林喬祥醫師提供意見。



一樣，每一個人的體質也不相同，此外，有的副作用是暫時現象不必擔心，有些副作用的情況，則需要小心注意調整藥物，以免惡化。有時候大家不知道，以為既然有解副作用的藥，那麼為什麼病友還老是要拒絕服藥呢，其實解副作用的藥也是藥，也會有其他的副作用，有時候病友甚至於覺得「吃解藥比主藥還難受」。所以是不是需要吃解除副作用的藥，該吃多少，都是因人而異的，怎麼樣做適當的搭配，學問很大，也就是為什麼醫學系的學生，讀書要比別人辛苦二年囉。

是呀，吃藥是不得已的，兩害相權取其輕。關心自己的健康，是要誠實的告訴醫師服藥狀況，在副作用過大時，和醫師討論做適當的藥物調整或更換。

我們也希望大家都能有這個常識，遇到有些人臉上缺乏表情、或者是手腳抖動、坐立不安、或者是不停喝飲料的時候，不要隨便罵他們，以為他們怎麼姿態這麼不優雅，或者是故意搗亂，其實他們可能是奮戰精神疾病的勇士呢！了解精神疾病病友服藥後可能產生的副作用，幫他們克服疾病與藥物所帶來的不適，了解接納而不是嘲笑，是每個人都可以做得到的喔。

☆ 宗教與精神疾病 ☆

因為精神疾病的社會宣導很缺乏，學校健康教育課程中又沒有提過這個病，所以很多家屬都經歷過，在家人剛發病的時候，到處求神問卜或者拼命禱告，希望家裡的人能夠好起來，結果到最後沒有效果，還是不得不到精神科接受治療，有時候病情還因為拖久了而惡化。不論一個人是最初發病的原因是什麼，既然已經發病了，腦部生理上就已經產生了變化，所以我們還是要呼籲大家精神狀況看來不對時，就該趕快就醫。

不過，不就醫而求神問卜固然是不對的，但是有些人一聽到精神疾病病友或家屬有宗教活動，就不以為然的嘲笑或非議，這也是不對的。因為對身歷其境的精神障礙族群（就是病友和家屬）來說，精神疾病所帶來的生活壓力、衝突和磨難，以及有時候難以痊癒的挫折壓力，實在是非常大的，而宗教自有人類以來就存在，宗教對人類苦難的撫慰力量之大，常常是無所取代的。特別是，參與宗教活動，還有人際互動的文化層面，可以讓病友和家屬們獲得生活、文化與人際關係的支持。

對啊。常常有很多家屬會對醫師說，在病人狀況

很糟全家生活亂成一團的時候，他們都曾經有過乾脆大家一起死了算了的想法，但是因為信服宗教教義，所以他們相信每一個生命來到世間都是有意義的，自殺解決不了今生該學的功課，脫離不了痛苦的輪迴，或者是他們相信，上帝會救贖世間的苦難，教會的兄弟姊妹們，一起幫忙禱告，才給他們活下去的勇氣，並且堅強的面對病友的病情起伏。

所以，宗教寬大的愛和撫慰人心的作用，對精神疾病病友的康復和家屬的照顧能量，都是很大的助力。


所以，不要再以為精神疾病病友和家屬參與宗教活動都是迷信，參與的本身就是一種社會接納與希望的開創。而當然了，參與的同時，別忘了還是要持續現代醫學的治療喔。



☆與精神病友相處之道☆

記 得子敏先生，在他的一本書裡提到，過去的人把身心障礙者的障礙，看做是這個人的一個「特徵」而不是一個「缺乏」。這樣的接納心態，可以用來平等的看待所有的障礙者，包括精神障礙者。了解精神障礙者的特徵，就是有些不現實、和一般要求不同、可能會自言自語、可能會反應慢半拍、也可能會性子急、或者可能今天熱情明天卻顯得冷冰冰等等，知道並接納他們就是這個樣子，才能減低我們的恐懼，減少誤會或衝突的產生。

精神障礙者仍然是工商社會中的消費者，所以做生意的人常常是家屬之外，社會上最常與病友接觸的人。有位病友有一陣子狀況不好，記憶很差，一出門東西就掉光了，眼鏡戴沒多久就掉了，家人陪同到眼鏡店配眼鏡，發現那位眼鏡行的小姐，很和善，並不在意病友的一些奇怪動作，仍然當作一般客戶招呼，而且在客戶資料卡裡，還加了附註寫著「老顧客」三個字，讓家人很感動。其實一位店員的和善接待，就可以讓病友有被社會接納的溫暖感覺，他的無心插柳，就可能大大影響到精神病人是否願意再接受治療、再和精神疾病奮戰的意願；而且因為「老顧客」



的常常光臨，也可以做到很多筆的生意，這可是雙贏的事喔。

另外沒有工作的慢性精神疾病病人，缺乏朋友很孤獨，如果大家能夠和他們聊聊天說說話，對他們的社會功能復健和自信心的恢復是有幫助的。不過和病友聊天時，也要有些準備，首先要記得，有些病友是有妄想或幻覺的病徵，所以有時候他們說的言之鑿鑿的事，卻可能是一些他們深信為真但事實上卻完全沒有的事。比方說，智庫文化出版的「羅莉的異想世界」一書的作者羅莉，是康復的精神分裂病友，她說到自己曾經把家裡的一隻狗，活生生的打死的恐怖經歷，但事實上，他的家人卻非常驚訝的說，他們家根本從來不曾養狗。所以某些病友告訴你的事，可能是他切身的「感受」但卻不是「事實」。除此之外，慢性精神疾病病友因為社會歷練少，所以常比一般人還要真誠老實。和他們聊聊，你會發覺他們真誠可愛。

總之，相處的武林秘訣是：一方面「真誠的接納與鼓勵、傾聽他的心聲」，同時也要注意「不隨意附和他的講法、細心留意他的情緒變動」，不要過度期待，但在必要時永遠給他們支持，你就可以是病友的貴人之一喔。

☆ 面對精神疾病的合理期待 ☆

對慢性精神障礙的病友和家屬來說，最不能接受的是明明已經接受了適當的治療，病情卻不見起色，或者是已經穩定了好多年的病情，卻忽然間又變壞了。很多家屬為了家中的病友，而犧牲自己的生涯規劃、減少了朋友之間的互動、甚至於犧牲了婚姻或者是升官發財的機會，在病友因為自己的犧牲，而有進步時，家屬會覺得很欣慰很高興，可是如果病人的病情又再復發，則病友和家人都會有很深很深的挫折、憂愁和惶恐。

是的，挫折感和無力感是很多慢性精神障礙者和他們的親友，最深的痛。希望病友和家屬們能夠了解，對嚴重精神疾病的治療和康復，雖然有很多成功的例子，讓我們能永遠懷抱希望，相信病友一定可以在治療下渡過最不好的發作期、可以有一個能夠料理的、穩定的人生；但是，也不能夠過度期待，因為畢竟人類醫學還不能完全了解精神疾病發作的生理機制，更何況情緒和社會環境，甚至於是天候，都可能對精神疾病患者的病情有所影響。所以，我們要小心防範精神疾病病友病情的再復發，但是一旦情況不好，那並不是我們的錯，我們仍然要積極的尋求能夠



協助的醫療或社會資源，再做一次努力。

精神病患家屬們的經驗是：身為精神障礙者的家屬，我們一定要做病友的後盾，在他們面臨危機時幫助他們，但是，給與幫助並不表示要放棄和犧牲所有的一切，家屬還是要過自己的日子，要維持自己基本的生活品質。雖然和病友一起奮戰精神疾病，生活上家屬必然要作一些調整有一些犧牲，但是不必要全盤的改變自己的生活模式。只有當我們自己堅強的時候，我們才能夠承受病人的病情，也只有當我們自己能夠情緒健康的時候，我們才能夠陪伴病友走長遠的路。否則付出的越多犧牲越多，期望越大，反而失望的機率更大，遇到病友病情不佳的時後，就很難脫離挫折的鬱悶深淵。家屬們！照料好自己，才是我們能好好照顧病人的長久之道。

病友自己也是一樣，生理上病情可能仍然會有起伏，但重要的是，我們可以學習穩定情緒的各種方式，強化自己忍耐挫折的能力，學習生活上自我照顧的各種技能（像是煮飯煮菜、洗衣服等），我們不必過度期待經濟上的富有，學習自己照顧自己，病情變化時能主動尋找幫助，我們就一樣能夠擁有好的生活品質，快樂平安。

☆政府提供的資源☆

精神疾病是可以治療的病，目前政府預算投入的方向，多半都在補助醫藥治療方面。另外因為慢性精神病患者，也屬於「身心障礙者權益保障法」中所保護的障礙者，所以精神障礙甜心朋友們也可以享有身心障礙者的社會福利。

包括「精神分裂症、情感性精神病、妄想病、老年期及初老期精神病狀態、其他器質性精神病狀態、其他非器質性精神病狀態、源發於兒童期之精神病」等精神疾病的患者，如果經過適當治療，但未能痊癒，病情已經慢性化，導致職業功能、社交功能和日常生活適應發生了障礙，需要長期性醫療和社會支持和照顧的，就有機會可以申請精神科重大傷病卡或身心障礙手冊（即「殘障手冊」，民國101年之後將改成「身心障礙證明」）。申請身心障礙手冊，要到衛生署指定的一些大醫院辦理「鑑定」手續，經過醫事人員專業鑑定之後，會給一個「輕度、中度、重度、極重度」的等級。而除了極重度之外，其他等級的障礙者，隔一段時間，會需要重新鑑定一次。

有了身心障礙手冊之後，慢性精神疾病患者就可以享有和其他身心障礙者一樣的社會福利，像是：有免費公車票卡、參觀博物館或動物園免門票、政府補助勞健保及國民年金保費等；家庭所得及財產低於一定標準者，還可以申請「身心障礙生活補助津貼」。



民國101年7月起身心障礙鑑定改用「國際健康功能與身心障礙分類系統」（簡稱ICF）之標準，並將逐步為障礙者進行需求評估，來決定每人可用的服務資源。

另外，對慢性精神疾病來說，醫藥花費和其他慢性病一樣，是很高的，還好現在有全民健康保險制度，在精神科就診的大多數醫療費用，都可以由健保支付，所以精神疾病患者，千萬別忘了要加入健保。如果沒有工作，可以在區公所投保。

慢性精神疾病患者可以請醫院幫忙申請重大傷病卡，有了精神科重大傷病卡（可以直接註記於健保卡上，不必另持卡片），精神障礙病友在精神科就醫的時候，就可以減免掛號費和自付額。民國99年健保局修改制度，要求某些精神疾病類別，精神科重大傷病卡必須隔一段時間重新評估，不能永久有效。

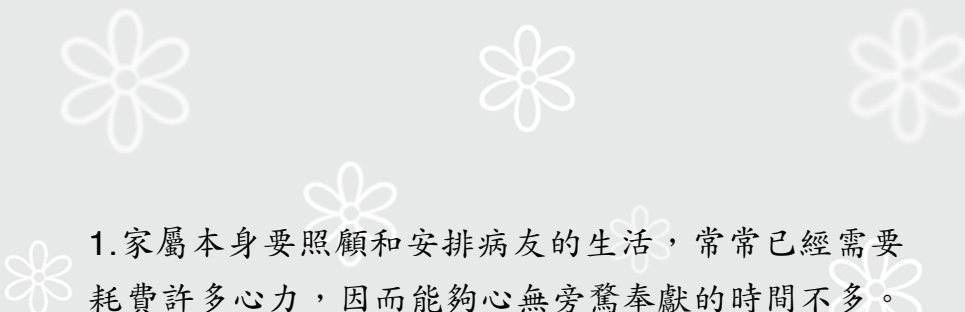
在精神疾病的醫療團隊裡，除了醫師之外，還需要心理師、社工師、職能治療師、護理師的協助，但是目前我國對於醫藥以外的復健與心理治療，資源非常缺乏，急需政府落實精神衛生法及身心障礙者權益保障法的精神，針對精障者及家庭的需求，編列社區服務預算急起直追，在教育上培育相關專業人才，在設施上，開拓社區中復健、就業與照顧的設施，才能顯著的改善精神疾病的防治成效，改善慢性精神病人的處境。

☆歡迎大家加入協助與關懷精神疾病的志業☆

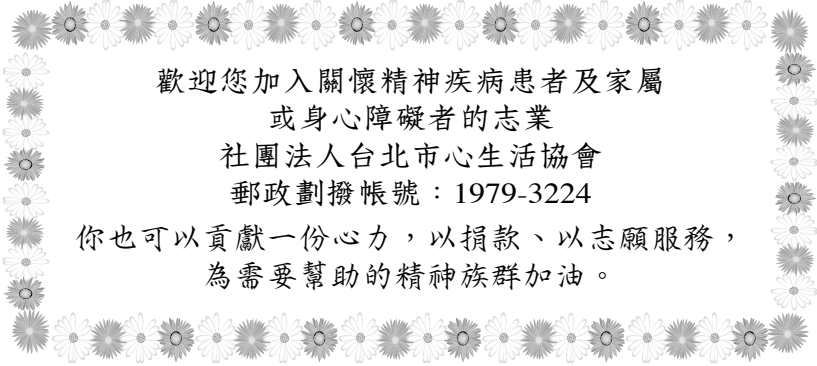
雖然因為有全民健保，使得精神障礙者的醫藥費負擔變輕，是政府做得不錯的地方。但是，因為精神疾病的成因，除了生理因素外，還有心理與社會因素，而且現代醫學還不能夠完全掌握精神疾病發病時的生理機制，所以對相當數目的病友來說，他們的疾病會慢性化，而且影響了他們的生活與就業功能。

醫藥之外政府在其他精神衛生防治的環節上，所投入的資源相當有限，還有很多地方需要建立制度推廣服務，例如：認識精神疾病及接納精神疾病的宣導與教育工作、精神障礙者社區復健與庇護性工作場所的設置與營運、社區心理治療與諮商資源的建立、積極主動的社區關懷訪視服務、日間活動及服務中心（例如：Club House的會所服務）、社區內照護與安養、緊急就醫及危機處理協助、諮詢與支持服務等，凡此種種，目前缺乏整體性的政策規劃，國家所投入的資源和人力都遠不及於社會的需求。所以，精神障礙的公益志業，可以說是社福資源荒蕪，很需要耕耘的一塊旱田，需要有愛心、有能力的社會人士來投入志工與捐助者的行列。

一般來說，如果不身歷其境，很難了解精神疾病所帶給病人和家庭的辛苦，所以目前關懷精神疾病的團體中，參與的志工多半都是病人的家屬。但是因為

- 
1. 家屬本身要照顧和安排病友的生活，常常已經需要耗費許多心力，因而能夠心無旁騖奉獻的時間不多。
 2. 精神疾病大多是在青壯年時期發病，所以很多病人的主要照顧者，都是年事已高的老年人，能夠積極參與公益的不多。
 3. 社會對精神障礙的污名化，也使得多數人不敢承認家中有病人，不敢站出來從事精障團體的活動。因此，目前國內精神障礙關懷團體的力量，相較於其他身心障礙團體或者消費者團體，都薄弱得多。

精神疾病所需關懷的層面非常廣，因這個病而苦惱的人，來自各種不同的社會階層、家庭背景，所以參與精神疾病關懷的志工行列，的確不容易。你可以先從關心這些團體開始，先對精神疾病有一些了解，再慢慢的參與相關協會、醫院或復健機構的志工工作。給予資源，提供協助，相互支持，精神疾病可以教導我們打開另一扇心窗。



歡迎您加入關懷精神疾病患者及家屬
或身心障礙者的志業
社團法人台北市心生活協會
郵政劃撥帳號：1979-3224

你也可以貢獻一份心力，以捐款、以志願服務，
為需要幫助的精神族群加油。

臺北市精神醫療機構及服務項目一覽表

醫 院 名 稱		服 務			
		門診	急性床	慢性床	日間留院
財團法人長庚紀念醫院		◎			
國軍松山醫院民眾診療處		◎	◎	◎	
財團法人基督復臨安息日會臺安醫院		◎			◎
博仁綜合醫院		◎			◎
松山醫院		◎	◎	◎	
培靈醫院		◎	◎	◎	
財團法人私立台北醫學大學附設醫院		◎	◎		◎
臺北市立聯合醫院	松德院區	◎	◎	◎	◎
	仁愛院區	◎			◎
	和平院區	◎			◎
	中興院區	◎			◎
	忠孝院區	◎			◎
	陽明院區	◎			◎
	婦幼院區	◎			◎
財團法人馬偕紀念醫院		◎			◎
財團法人國泰綜合醫院		◎			
財團法人中心診所醫院		◎			
國立台灣大學醫學院設醫院		◎	◎		◎
臺北市立萬芳醫院		◎	◎		◎
國泰綜合醫院內湖分院		◎	◎		◎
三軍總醫院附設民眾診療服務處		◎	◎		◎
財團法人新光吳火獅紀念醫院		◎	◎		◎
臺北榮民總醫院		◎	◎		◎
國軍北投醫院		◎	◎	◎	◎
財團法人振興復健醫學中心附設醫院		◎	◎		◎
財團法人辜公亮和信治癌中心醫院		◎			
財團法人臺灣省私立台北仁濟院附設仁濟醫院		◎			
臺北市立關渡醫院		◎			◎

項 目				地 址	電 話
強制住院	居家治療	急診服務	藥癮治療		
				松山區敦化北路199號	27135211轉3631
◎		◎		松山區健康路131號	2764-2151轉302
				松山區八德路二段424號	2771-8151轉2692
			◎	松山區光復北路66號	2578-6677轉2607
			◎	松山區南京東路5段324號	2767-6107
◎		◎	◎	松山區八德路4段355號	2760-6116
	◎			信義區吳興街250號	2737-2189轉3667
◎	◎	◎	◎	信義區松德路309號	2726-3141-1347
	◎			大安區仁愛路4段10號	2709-3600轉5245
	◎			中正區廣州街14號	2388-9595轉8431
	◎			大同區鄭州路145號	2552-3234轉2101
				南港區同德路87號	2786-1288轉8884
	◎			士林區雨聲街150號	2835-3456轉6362
				中正區福州街12號	2391-6470轉369
◎	◎	◎	◎	中山區中山北路2段92號	2543-3535轉3686
			◎	大安區仁愛路4段280號	2708-2121
				大安區忠孝東路4段77號	2751-0221
◎	◎	◎		中正區中山南路7號	2312-3456轉2142
◎	◎	◎	◎	文山區興隆路3段111號	2930-7930轉53951
◎		◎	◎	內湖區內湖路2段360號	2793-5888轉8011
◎	◎	◎	◎	內湖區成功路2段325號	8792-7220
◎		◎		士林區文昌路95號	2833-2211轉2183
◎	◎	◎		北投區石牌路2段201號	2875-7027轉302
◎	◎	◎	◎	北投區新民路60號	2895-9808轉238249
◎		◎	◎	北投區振興街45號	2826-4400轉35
				北投區立德路125號	2897-0011轉2806
				萬華區西園路二段271號	2306-08720
				北投區知行路22巷12號	2858-7140

大台北地區精神公益團體資訊

☎ 社團法人台北市心生活協會

協會電話：(02)2732-8631 傳真：(02)2739-3150
郵政劃播帳號：19793224 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net
心朋友的店：(02)2737-4279（基隆路光復南路口）
心朋友工作坊：(02)8732-6543（和平東路三段近麟光捷運站）
信義及南港區身心障礙者社區資源中心：(02)2732-4512

☎ 社團法人台北市康復之友協會

協會電話：(02)2765-2947 電子信箱：tpmra@ms9.hinet.net
Easy Coffee咖啡坊：(02)2395-6102（台北捷運善導寺站的商店）
一壽重殘照顧中心：(02)2938-3438（養護中心）
孫媽媽工作坊：(02)2811-1505（社區復健中心）
慈芳關懷中心：(02)8262-1305（社區交誼會所模式，地點在土城）

☎ 社團法人台北縣康復之友協會

協會電話：(02)2255-1480 電子信箱：mpfat2000@yahoo.com.tw
心橋工作坊：(02)2255-7504（社區復健中心）
新莊工作坊：(02)2208-4545（社區復健中心）

☎ 財團法人精神健康基金會

電話：(02)2327-9938 網址：<http://www.mhf.org.tw>
出版品：一股腦兒全知道、尋找台灣人精神健康座標、我在谷底看見陽光等。

☎ 台北市心理復健家屬聯合協會 電話：(02)2366-0399

☎ 社團法人中華民國康復之友聯盟

電話：(02)2395-1206 電子信箱：tami8@ms41.hinet.net
網址：<http://www.tamiroc.org.tw>

☎ 社團法人中華民國生活調適愛心會（官能症）

電話：(02)2759-3178 網址：<http://www.ilife.org.tw>

☎ 社團法人中華民國肯愛社會服務協會（憂鬱症）

電話：6617-1885 網址：www.canlove.org.tw

☎ 台灣向日葵全人關懷協會

電話：0968-633805 網址：<http://0rz.tw/guYO6>
電子信箱：sunflowerwithme@gmail.com



《加入心朋友的行列——成為會員》

【入會申請書】申請日期： 年 月 日 介紹人： _____

姓名：	入會會員類別： <input type="radio"/> 正式會員： <input type="checkbox"/> 設籍或居住於台北市的甜心（精神疾病患者） <input type="checkbox"/> 家屬 <input type="checkbox"/> 照顧者。 <input type="radio"/> 贊助會員（任何個人或單位皆可）。		
身分證字號：	出生年月日：	性別：	出生地：
聯絡通訊地址：（郵遞區號：_____）	聯絡電話：		
戶籍地址：	（日） （夜） （手機）		傳真：
e-mail：			
*首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
<input type="radio"/> 正式會員：（入會時需繳交①和②兩種費用，②有二種，擇一即可）			
① 入會費：（入會首年繳）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
② 常年會費：（每年繳一次）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
或②永久會費：（一次繳終身）		<input type="checkbox"/> \$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000
<input type="radio"/> 贊助會員：（入會時，選擇③或④任一種繳納即可）			
③ 常年會費：（每年繳一次）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
④ 永久會費：（一次繳終身）		<input type="checkbox"/> \$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000

填妥傳真至：2739-3150 或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓

《信用卡捐款給心生活》

台北市心生活協會信用卡（郵購）捐款

以下註明**的欄位，請持卡人一定要自行填寫

刷卡 的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每期（月或年）1捐助金額欄所載金額		
	<input type="checkbox"/> 購買義賣品 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE		
發卡銀行**		信用卡號**	
有效期限**（月/年）		卡片背面簽名欄上後三碼**	
簽名**（須與卡片背面簽名一致）	金額**	\$	
持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。			
消費日期		商店代號	
授權碼		其它：	
郵購注意事項：			

填妥傳真至：2739-3150或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓



台北市心生活協會

服務電話：2732-8631、2739-8516、
2739-6882、2739-6404

傳 真：2739-3150

通訊地址：110台北市基隆路二段141號5樓

協會電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

網 址：www.心生活.tw

「心朋友的店」歡迎您的光臨！

110台北市基隆路2段79巷1弄1號 電話：2737-4279

精神障礙者工作的庇護商店

營業時間：週一到週五，上午七點半到下午六點

早餐、午餐、飲料、場地租借、會議茶點、書籍、統一生機公司產品、影印

信義及南港區身心障礙者社區資源中心

服務電話：2732-4512、2739-8062、2739-3690

服務對象：全體身心障礙者

「心朋友工作坊」一起來工作！

服務對象：精神障礙者為主（日間代工作業等）

電話：8732-6543 地址：台北市和平東路三段391巷20弄16號1F

★不論你、我、他，讓我們一起來做關懷精神健康的心朋友★