



2410
17.01.2015

MING PAO
WEEKLY

HKD 18



明周

生活空間
平凡的極限

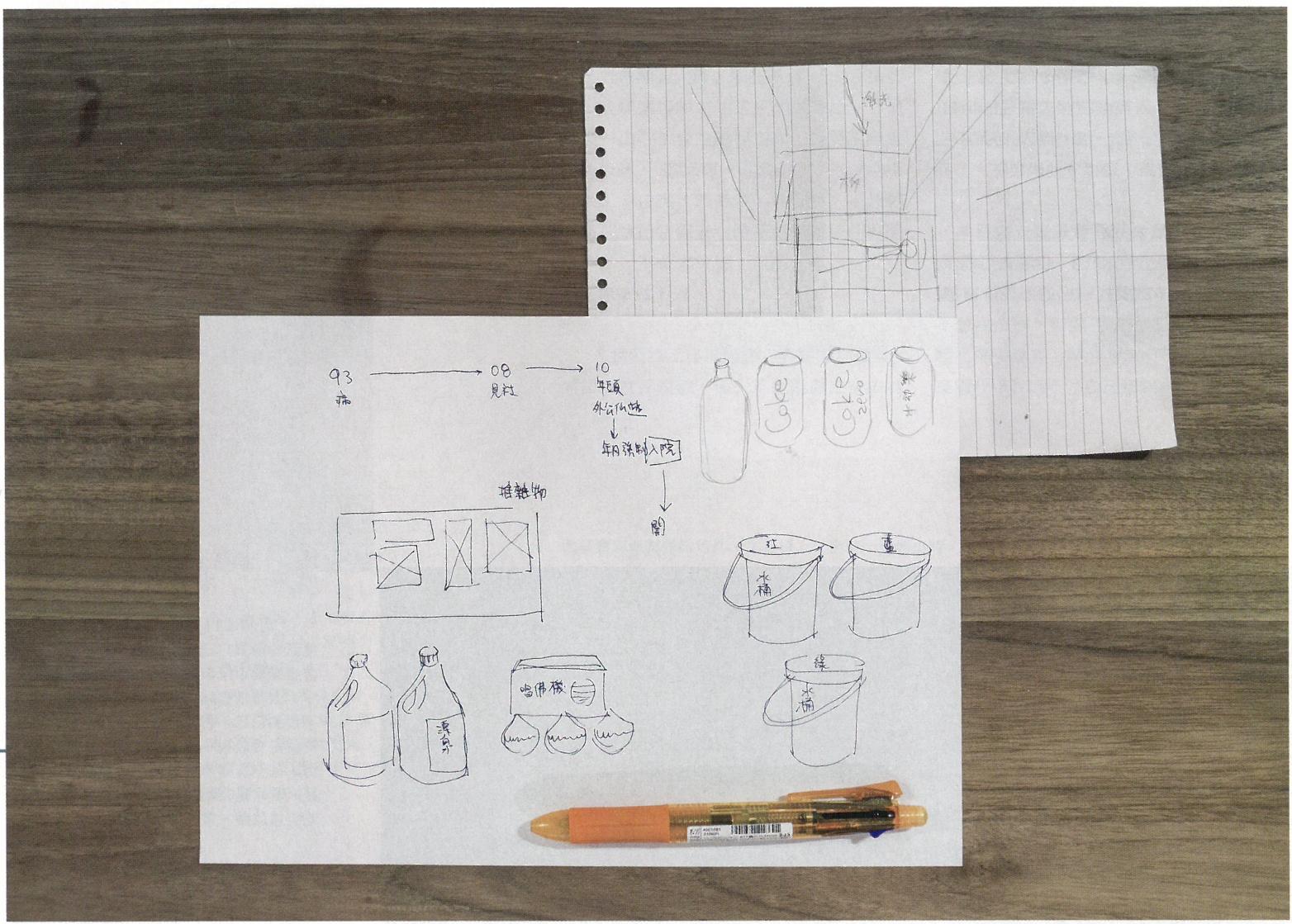
Pascal Anson

Fashion
棉襪日常
Beauty
Green Tea Power
Health
無痛工作間

復元崎嶇路

精神病患





也許是太沉重，阿貓邊說邊隨手畫下患有精神病的媽媽和舅舅一些令她難以理解的行為。

家人病了，怎麼辦？

家中有了精神病患者，怎樣照顧？患者家屬有怎麼樣的掙扎？

家人的態度絕對影響着患者的心態。雖然本港現時各綜合社區中心的服務均可為家屬提供服務，但由於資源有限，且以康復者為主要對象，家屬支援依然匱乏，要承受的壓力不足為外人道。

在媽媽反覆病發的時期，家中不單沒有位子坐，就連所有桌子也擺放着各式各樣的雜物：有已用完的洗髮精膠樽、漂白水樽、食物紙盒、全新的飲品和罐頭等等，每一種物品都有一個獨特的意思，絕不會隨便亂放一通。同一種類別但不同的顏色包裝，每種顏色有着特別的意思，一直讓女兒阿貓相當費解。（圖片由受訪者提供）



家都快散了 阿媽有精神分裂



多年來阿貓一個人承受了很多，成長中很孤獨，大學和職場都不敢道出自己的心事。



家屬也擔心受歧視

後來在社工幫助下，阿貓送媽媽入院。「壓力真的很大，我知道她會怪我的。」出院後，媽媽一直罵阿貓迫她入院，彼此關係出現裂痕，媽媽很多話不再對女兒說了。久而久之，家裏東西愈堆愈多，屋內也愈來愈像雜物倉庫，她會經常衝出街上拾膠袋，見到外賣車又以為是Hello Kitty。

「家快散了。哥哥說阿媽經常打電話煩他，又擔心媽媽病發會影響到他，揚言假如阿媽再這麼鬧下去，就脫離關係……我自己也顧不到自己，又怎有能力養活媽媽？將來我想有自己的家庭，但別人來我家看到媽媽這樣，會接受嗎？」阿貓深陷迷茫，每次與親戚見面，總覺得他們望媽媽的表情充滿了厭惡，令她的心隱隱作痛。

家中的梳化椅經常被報紙佔領，每一張「坐」在椅子上的廣告都是被精心挑選的。（圖片由受訪者提供）



「以前看不到前路，覺得前面還是黑暗隧道。」阿貓（化名）的少女時代，充滿了不安和困惑。她媽媽有精神病，出現不少怪異行為，家庭幾乎支離破碎，完全感受不到愛。

1994年，當時唸中三的阿貓發現，媽媽總是講些莫名其妙的說話：「有人逼婚。」家裏一天天擺滿雜物，客廳幾乎沒地方坐。媽媽收集各種顏色、大大小小的膠桶、裝過食物的空紙盒、喝完奶茶的杯子、用完的漂白粉樽……她不准家人碰任何東西，總是說隨時有人要來取走。

但媽媽一直覺得自己沒問題，不肯看醫生。2008年，徬徨的阿貓獨自向浸信會愛羣社會服務處的社工求助。社工探訪中

已初步確認媽媽患病，後來用健康檢查為由，說服她去了醫院，醫生確診她患上精神分裂症。媽媽被打了一針後，強烈的副作用令她變成機械人一般，行動僵硬，夜間亦無法入睡。阿貓感到很惶恐，自此媽媽更加拒絕看醫生。

2010年，媽媽病情惡化。聽到救護車會聞聲去追，有時會報警說有人想害她。有一次阿貓坐在客廳，聽到媽媽在廚房一邊剝豬肉一邊大罵樓上：「我知道你想害我！」

「當時真的很恐懼，我不敢動，擔心媽媽會衝出來砍我。」至今說起，阿貓仍心有餘悸。

每晚阿貓睡覺以後，媽媽都會從房中拿出不同顏色的環保袋，當中盛放着日用品來減壓，對女兒來說難以理解，有沉重壓力。（圖片由受訪者提供）

「作為家屬，也會很擔心被歧視。」阿貓不敢和朋友提及媽媽的病。她認為，家屬小組有一個安全的渠道，講出自己的處境，讓同路人分擔壓力，「最重要是知道當家人病發時要怎樣處理，例如精神病人的入院程序，如何讓警察受理、令醫生批入院等，其實都要技巧！」她說，如果非關人命，擔心醫院會不受理，因此要講病者有暴力同自殺傾向，有需要時更要「加油添醋」，方能讓患者較易入院。

陪伴母親一路走來，阿貓也患了躁鬱症。「應該是遺傳吧。」其實她的外婆也是精神病患者，幸好阿貓對此病早有認知，坦然地接受治療，如今病情十分穩定，還有一份體面的工作……

女兒患上強迫症 不用羞愧



李漢秋說，視女兒為一個「病人」，還是一個「人」有病，兩者截然不同。

當女兒被診斷患上精神病的第一天，李漢秋便接受了現實。「首先這是一種長期病患，身體上有傷風感冒，情緒也有。其次女兒無錯，只是病了。」

當時女兒升中一，原本成績優異的她，寫一篇200字的讀書報告，花了兩天卻一個字都寫不出來，腦袋四十八個小時一直想。基於家庭科醫生的細心和對她的熟悉，很快便察覺有不妥，馬上轉介去看精神科。

她沒有問題

「原來女兒得了強迫症，是思想上的強迫。」李漢秋說，女兒連續幾晚不睡，重複問他問題：「爸爸，我是不是比別人

蠢，什麼都做不到？」一種纏繞的思想令她感到焦慮，即使得到答案，只可令不安的感覺短暫消失，很快便會再發問，無法自控又重複地受着這種思想折磨。

「你沒有問題；這是病，病出現在情緒上，不用羞愧；你沒有錯，也不要怪別人。如果別人問你為何吃藥，不要介意告訴別人『我有強迫症，藥幫我紓緩情緒』。」父親的態度影響到女兒如何看待精神病，可以如常生活和學習，成績依然優異，而學校師生也知道她的病。

「視她為一個『病人』，還是一個『人』有病了，兩者截然不同。」他說，女兒看了精神科醫生大半年，情況穩定下來，以為光明在即，誰知遇到中三選科，

又病發了。「治療過程會遇到起伏，就像坐過山車。」有時，女兒會在兩個小時內問同一個問題超過100次，每次問完都會記下時間。人總有不耐煩的時候，但每當他想到「是這個病令她變成這樣子，她也很辛苦」，頓時又耐心地再回答一遍。以前女兒一哭，他就問：「又來？」後來他領悟到，這種杯弓蛇影的反應，反會加重女兒的壓力。

醫治第三年，醫生說可以停藥了，李漢秋還是無法放鬆，害怕女兒的病會捲土重來。「只能先處理自己的期待。女兒還會在不同的人生階段遇到考驗，但我相信她正積存能力去面對壓力，也有信心日後當她自己解決不了時，便會向社工、醫生、心理學家求助，因為她已經從病中成長了。」



浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心社工李芷葢（左）和李靄德說，家屬承受很大壓力，如何與患病的家人相處、做一個好的照顧者皆不容易。

家屬的心靈創傷

「吃藥沒有？好一點沒有？一旦家人患了精神病，家庭的話題似乎就只剩下病。我們建議當對方一個『人』來關心，而不是只是一個『病人』。」

浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心社工李芷葢表示，不少家屬面臨掙扎和疑問，都很需要傾訴和支持。例如如何勸病者看醫生？病能否醫好？如果病者覺得被害，家人怎麼與之相處？「也許是因為家人發病時印象太深刻，很多人都會覺得患上精神病的家人會變成另外一個人；尤其是在家人發病時曾經被打或被踢，有時會留下心靈創傷。有的家屬則不知道如何面對發病的家人，甚至盡量避開不回家，內心或多或少出現情緒。」

「一不小心，照顧者也會變成病人；因此要關顧自己的壓力，偶爾要放鬆一下，建設自己的生活。」

如何與患病的家人相處，是一種學問。「常聽到家屬形容，自己也踏了半隻腳下去。」該中心社工李靄德說，家人將病識感不強的患者送院後，往往影響彼此的關係。若藥物暫時無效，家屬就會更感內疚。學習做一個好的照顧者其實不容易，關愛的界限更是個挑戰。有的家屬過度放

心，覺得反正有藥物就可以了；有的則過分緊張，害怕自己說了某句話會激怒對方發病；有的操之過急，煩躁對方怎麼還不好？甚至覺得吃藥後還這麼懶，「要罵醒他。」有的則過分保護，事事都不讓病者獨自處理……

「精神病照顧者常常會忽略自己的生活選擇，令自身飽受情緒困擾的情況十分普遍。家人病了，如何在照顧病人的同時也照顧好自己，是一個考驗。」香港家連家精神健康倡導協會主席周萬長說，精神病患者家屬是協助他們康復的重要支持，但卻也很無助。特別在華人社會，得了精神病常被視為一件「羞家」的事。家人既要幫助病患者面對疾病，自己也擔心被歧視、擔心家人病情復發、失去生命，甚至溝通相處都不是易事。但政府一直沒有將家屬列為正式服務對象，因此大部分家屬支援服務都是「搭單」性質。



家連家精神健康倡導協會主席周萬長說，在華人社會，得了精神病常被視為一件羞家的事。