

希望季刊  
Hope Quarterly

2010年7月第十期  
Vol.10. July 2010



## 心理安康家屬互援會生日快樂

今年的五月互援會已經 8 歲了，我們並沒有買蛋糕慶祝，因為大家都知道隨著我們一年一年的成長及壯大，在我們肩上的責任是日益的重大。雖然如此，在這裡我們還是可以拍拍自己的肩膀，祝互援會生日快樂，希望來年的生日有更多的喜事值得我們一齊開心的慶祝。

一路走來，互援會經歷過高低起伏，但是從去年的感恩節籌款餐會以來，家屬會員們的參與感和出席率開始保持穩定，且有慢慢增加的趨勢，是一個鼓舞人心的現象。謝謝大家已經開始把互援會當成一個像是家一樣的團體，彼此關心和鼓勵，同時這裡提供了一個平臺讓大家可以自由地抒發心聲，傾吐苦水，而不必擔心別人的異樣眼光。

最近的三個月，大家對於月會聚會的討論主題參與熱烈和提問踴躍更是讓人印象深刻，因為每個主題都是家屬們所關心的，所以大家的參與熱誠都很高。我們今後會多多安排這樣的主題，如果有必要，我們還可以請這些專家明年再來。由此可見，家屬會員們的回饋就十分的重要，如果你們愈能夠清楚表達你們想要知道的有關資訊，我們就愈有可能通過各種管道去邀請在各個方面的專家前來為我們作專題演講。我們一定會盡力，但是有時候有些問題是我們也不知道該如何著手的，無法如各位所願，到時也得請大家見諒。

從本期以後開始的季刊，我們會更加著重關於精神疾病藥物方面的介紹，主要是大家對於這個题目的興趣及求知心濃厚，但是藥學方面的知識不是我們的專業，所以我們會參考目前出版的一些中文專書，慢慢的介紹一些常見的藥物。與此同時，我們可能不會長篇的介紹各類的精神疾病，因為我們在以前的聚會和之前的季刊都已經重覆介紹過多次，相信大家已經都有了初步的了解和知識，所以我們開始轉移重點。

同時，我們會更有系統的介紹一些自我放鬆和自我照顧的技巧，所謂自我照顧絕對不等同吃得營養健康、睡得好、多運動等，那只是身體健康的一部分，而心理健康也佔了很大的另一部分。常年累月的照顧家人的病情，心裡只是掛念著他/她，卻沒有想到自己的心理同樣也會“生病”，一樣會罹患憂鬱和焦慮症的情形，這個時候，是不是該換自己去看看心理醫生？傾吐自己的煩惱，學習不一樣處理事情的方式，讓自己的心理能夠真正地放鬆，畢竟休息是為了解走更長遠的路，不是嗎？

# 外婆的辛酸

我的外孫亞明於 2004 年從中國台山跟著我的女兒來美國與我們團聚，大家都十分高興，因為可以過著和諧安穩的生活，更可以平安快樂的開展美好的人生。

亞明來美時是 18 歲，他是一個可愛善良的孫子。雖然他的性格比較內向，不喜發言，但他有思想，有禮貌，幫助家務，懂電腦，讀書也過得去，我們也都很愛他。

他開始時是在中華公所學英文，

之後轉到一所商業學院繼續求學，我們希望他能從學校中獲得職業知識和訓練，繼而可以在美國的主流社會中找到一份工作，完成來美之夢想。然而，不幸地，惡夢卻開始了...

亞明返校不久，就在學校中遭受到別人之欺負。起初他不敢出聲，久而久之，變得怕事，驚恐，憂心，無心向學，成績日退，跟不上進度，他開始拒絕上課，躲在家裡，自怨自艾，什麼事情也提不起勁做，我鼓勵他看醫生，他拒絕了，理由是他怕別人說他是個瘋子，是精神病人。

2007 年 8 月，我們居住的大廈突然發生火警，整座大樓的住戶都要疏散逃命。我和亞明也惶恐驚慌的在煙火及漆黑中逃離現場，是不幸中之大幸。但最痛心的是亞明經過了這次火警意外，他的精神狀況更加嚴重，他變得焦躁，缺乏安全

感，於 2007 年 9 月，他因不能忍受病痛的折磨，而自動要求看醫生，並住院四個月接受治療。而後又轉到一所日間康復中心。但於 2009 年間，居住的大廈有兩次因煤氣外漏而需要撤離，使得亞明的情緒都不能安穩，畏縮在家。更不幸的是，在 2010 年 4 月 11 號晚上十點多，我們所住的樓房真的發生大火，整座大廈在短時間全被大火吞滅，我們的家園盡毀，辛苦逃出火海，亞明卻因此而受到極大的驚恐刺激，三日三夜不眠不食，最終又被送到醫院治療，這沉痛悲慘的遭遇，是我們不能磨滅的。

亞明是我所深愛的外孫，親眼看見他被精神病所摧殘，痛心疾首。我不辭勞苦的支持他，幫助他，看護他的起居飲食，服藥，以及一切日常生活所需。也因為照料他的辛勞，我的體重減輕了二十幾磅，加上自己百病纏身，有糖尿病，高血壓，奈何我對於精神病全無知曉，看見亞明的病況真是傷心，但無從入手，非常無助的感覺常在心頭，幸得心理安康家屬互援會的幫助，指導我當行的路，使我得到一些指引，更知道在其他的角落中也有很多同病相憐的精神疾病患者家屬，有些甚至比我更加無助。在互援會中我也得到很多鼓勵，和一些會員變成朋友，我在此感謝互援會的幫助，並鼓勵多些人參加互援會的聚會，我也希望我的孫子亞明在未來的時間能夠努力的去參與活動及治療，得到康復。我這個做為外婆的老人家做任何的犧牲也是願意的。

# HIPAA(上)

## HIPAA : 家庭照護者的常見問答

假設您的母親是醫院或急診室的病人，而您是她的家庭照護者。當您詢問醫生或護士有關治療上的問題時，他們卻告訴您：「根據 HIPAA 的規定，我不能告訴您。」這樣的回答是不對的，但您必須了解更多。什麼是 HIPAA？身為家庭照護者，您為什麼需要知道您母親的醫療資訊呢？還有，您該如何取得所需的醫療資訊？以下是家庭照護者經常問到有關 HIPAA 的問題，以及它們的解答。

### 什麼是 HIPAA？

「醫療保險可攜性與責任法案」（Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA）是用來保護個人醫療資訊的聯邦法律。這條法律只允許特定人士能看到此項資訊。也就是說，雇主或團體是無法取得這項資訊，將其做為私人用途。

### 誰是家庭照護者？

家庭照護者是指照顧罹患慢性疾病、嚴重疾病或殘障者的人。這名照護者可能是家人、朋友、伴侶或其他親近病人的人。家庭照護者不需要與病人同住。

### 為何家庭照護者需要知道醫療資訊？

家庭照護者需要知道醫療資訊才能做更好的管理，為病人提供更好的照顧。舉例來說，他們需要知道病人正在接受哪種疾病的治療。他們需要知道醫生開立的藥物名稱，為何醫生認為病人需要這些藥物，以及必須注意的副作用。

資料來源：United Hospital Fund, "Next Step in Care" website

# Halperidol (Haldol 好度)



本藥為第一代抗精神病藥，可改善病人幻聽、幻視、妄想、思考鬆散、激動、焦慮、不安以及失眠等症狀。臨床常以其短效注射劑來快速緩解情緒激動、破壞行為等難控制的急性精神症狀；對服藥順從性差及對疾病認知不足的病患，醫師有時會開立長效注射劑，是藥物能在人體內慢慢釋放而產生作用，而減少因服藥順從性差而疾病復發的機率，每次注射約可維持三到四週的療效。

可能出現的副作用包括：焦躁不安、表情呆滯、肢體僵硬、動作緩慢、小碎步走路、四肢顫抖、口乾、便秘及暈眩。當副作用出現時，應與醫師討論使醫師能對藥物的劑量做適當的調整。若自行中斷用藥，可能使症狀反覆惡化，更難控制病情。

## 當季報告

四月份：病人在家住還是不在家住比較好？

這是一個由家屬提出的問題，有一位家屬自願提供她本身的經驗讓大家能夠自由發言。而其中大家的討論就提到 1) 病人本身的病情（發病和不發病時），2) 病人和照顧家屬間的關係，3) 家屬的能力，及 4) 不住家裡，有那些地方可以住。

病人發病時的病情如果是有懷疑心、有攻擊行為、將家人當成敵人等等，這時候住在一起就必須要有智慧和耐心來處理突發事件。病人是否已經成年，能否獨立生活，及和家屬直接的不同關係，如：家屬是病人的父母、兄弟姊妹，或者是眷屬，就可能有不同的處理方式。同時家人要衡量自己的能力，如經濟能力，譬如說有什麼社會福利、住房條件及本身的時間和健康情形等。所以這不是一個很容易回答的問題，家屬們也積極的參與討論。

五月份題目：司法問題

講員：邵良博士，服務於 Kings County Hospital Center 司法心理部門的心理學博士

邵博士首先介紹司法程序，以病人毆打其兄弟為例來闡述。首先警察會上門處理，會先過堂，即由法官詢問病人一些簡單的問題，如姓名，為何遭到逮捕等等。如果病人可以回答，則直接交付安排受審，法庭也會指派律師。你也可以自己請律師。法律援助機構(Legal Aid Society)可以提供免費的律師，但是如果能夠在援助機構裡找到具有 (18B) 這樣資格的律師，你可以得到比較仔細的服務，而且律師用額外時間處理你的案件的費用是由政府負擔。如果病人答非所問，則由法官交付司法心理學家鑒定病人是否

有精神/行為能力，能不能夠在日後的法庭上回答法官的問題。鑒定完畢之后，再由法官決定。所以並不是一個人只要患了精神心理疾病同時犯了法，就可以不用上法庭接受審判。如果病人的確有某類精神疾病，法官也可能讓他/她先接受治療，然後再由法官決定要不要放棄對這位病人所犯之罪的控訴；但是這只適用於美國公民。如果只是綠卡持有者，一旦犯罪遭到逮捕，是有可能遭到遣返回國的命運。所以當你的患病家人遭到逮捕，第一件事是到當地警察局去詢問病人是否遭到逮捕，然後告訴警官，這位患病的家人有罹患精神疾病的病史，同時家人平時就應該準備好一份病人的病歷資料，像是在醫院精神科看病的診斷和記錄。

六月份：精神科常用藥物介紹

講員：梁亦斌醫師

考慮到家人對精神病藥的疑慮，和病患對藥物的抗拒心理，六月份我們特別邀請了梁亦斌精神科醫生對常用精神病藥作了一個介紹。根據梁醫生，治療精神病的藥可分為以下四類：抗精神病藥、穩定情緒藥、抗焦慮藥和抗憂鬱藥。

1) 常用的抗精神病藥分為傳統的舊藥和新藥。傳統的舊藥包括 Haldol(有針劑)、Thorazine、Trilafon 和 Prolixin (有針劑)。這類藥物對治療幻聽、幻覺和幻視效果很好，但其副作用包括嗜睡、手抖(類巴金森綜合症)、口乾、眼發直、臉沒表情、和流口水等症狀。新的抗精神病藥包括 Risperdal(有針劑)、Zyprexa (Olanzapine)、Seroquel (Quetiapine)、Clozapine (Clozaril)、Geodon(Ziprasidone) 和 Abilify(aripiprazole)。在這類藥中，Abilify 算是最新的，Clozapine 是效果最好的，但需要定期驗血。這類藥的副作用包括嗜睡，手抖(類巴金森綜合症)、流口水、多吃、體重增加、白血球細胞減少。目前常用主要的抗副作用藥是 Cogentin (benztropine)，它可明顯減低手抖症狀。

2) 常用的穩定情緒藥包括 Lithium、Depakote 和 Lamictal (Lamotrigine)。這類藥對付狂躁症很有效，臨床使用已有多年，副作用包括手抖、嗜睡、甲狀腺功能減退、影響腎功。Depakote 對肝有毒性。服用 Lithium 和 Depakote 要定期驗血。

3) 常用的抗焦慮藥包括 Ativan (Lorazepam)、Clonazepam (Klonopin) 和 Xanax。這類藥會令人上癮。焦慮症表現為緊張、害怕、恐懼、坐立不安、有透不過氣的感覺。

4) 常用的抗憂鬱藥包括 Zoloft (Sertraline)、Paxil、Celexa 和 Lexapro，這幾種藥都屬於 SSRI，副作用包括體重增加，影響性功能。

5) 梁醫生還介紹了幾種常用的安眠藥：Benadryl、Ambien 和 Lunesta。

關於精神病藥的副作用，梁醫生做了詳細的介紹和解釋。通常的治療劑量並不影響患者的智力和意識，卻能有效地控制患者的精神運動興奮、幻覺、妄想、敵對情緒、思維障礙和異常行為等精神症狀。目前影響病患停藥的主要原因之一是對精神病藥的副作用的擔心和反應。我們不能將所有的身體不適都認為是精神病藥的副作用。用藥有一個適應過程。身體的其他毛病也會產生類似精神病藥的副作用症狀。如有身體不適應該去見家庭醫生，去諮詢你的精神科醫生，去彙報你的感覺，不要馬上停藥。不恰當的停藥也會造成許多的不適。做為家人，我們要幫助我們的病患家人去認識他們的精神病症狀，例如妄想、幻覺、思維障礙、敵意、猜疑、情感淡漠、情感及社會退縮、言語貧乏和行為怪異，去瞭解精神病藥的副作用，要幫助他們用積極和正面的態度去對待精神病藥物的副作用，去協助他們在社區裡好好地生活。這是一個非常艱難的過程。為了幫助我們的病患家人對治療和用藥有更多的瞭解，從這期起本刊會對有關精神病藥做更多的解釋和回答大家的問題。

## 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 684, New York, NY 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 684, New York, NY 10002

電郵地址：[contact@cafamh.org](mailto:contact@cafamh.org)

本會網址：[www.cafamh.org](http://www.cafamh.org)