

饒文傑 著

精神科 工作血淚史 外展

**收錄多個精神病背後
充滿血淚的故事。**

精神復元人士並不是軟弱，
只是生命中有太多不能承受
的重，你想去了解他們嗎？

分享各種助人自助實務心法，支援自己及身邊人的情緒健康。如何安慰受情緒困擾的朋友？怎樣幫助情緒病患者願意求醫？作為支援情緒病患者的照顧者，如何處理壓力？

……詳盡介紹與精神健康相關的社區資源，掌握不可不知的身心靈支援與服務。





前言

古有云「四十而不惑」，意思大概是指人到了這個年紀，經歷多了，應該明白自己要做的事，有自己的目標，懂得追求人生的意義。

當然，每個人對生命意義的看法都有不同，沒有對錯。有人活著就是希望陪伴著深愛的人；有人希望流芳百世；有人則繼續尋尋覓覓，希望找到存在的價值。

歲月如梭，我從事精神科工作已經超過十六年。我一直有個心願，就是希望將自己多年來的工作點滴結集成書，成為一個說故事的人，讓更多人了解精神復元人士的世界。

每個精神病背後都是一個個充滿血淚的故事，有人縱然一生歷盡磨難，其故事卻蘊含著面對逆境的決心及勇氣。其實，他們並不是軟弱，只是生命中有太多不能承受的重。

很多人認為我們社工的工作充滿意義，經常去幫助別人；但其實是雙向的。從服務使用者身上，我亦學會了很多珍貴的人生道理。故此，我希望透過觸動心靈的文字（希望不是一廂情願的想法），

令讀者反思人生意義之餘，亦讓大家重新認識這群被邊緣化人士的真實一面。

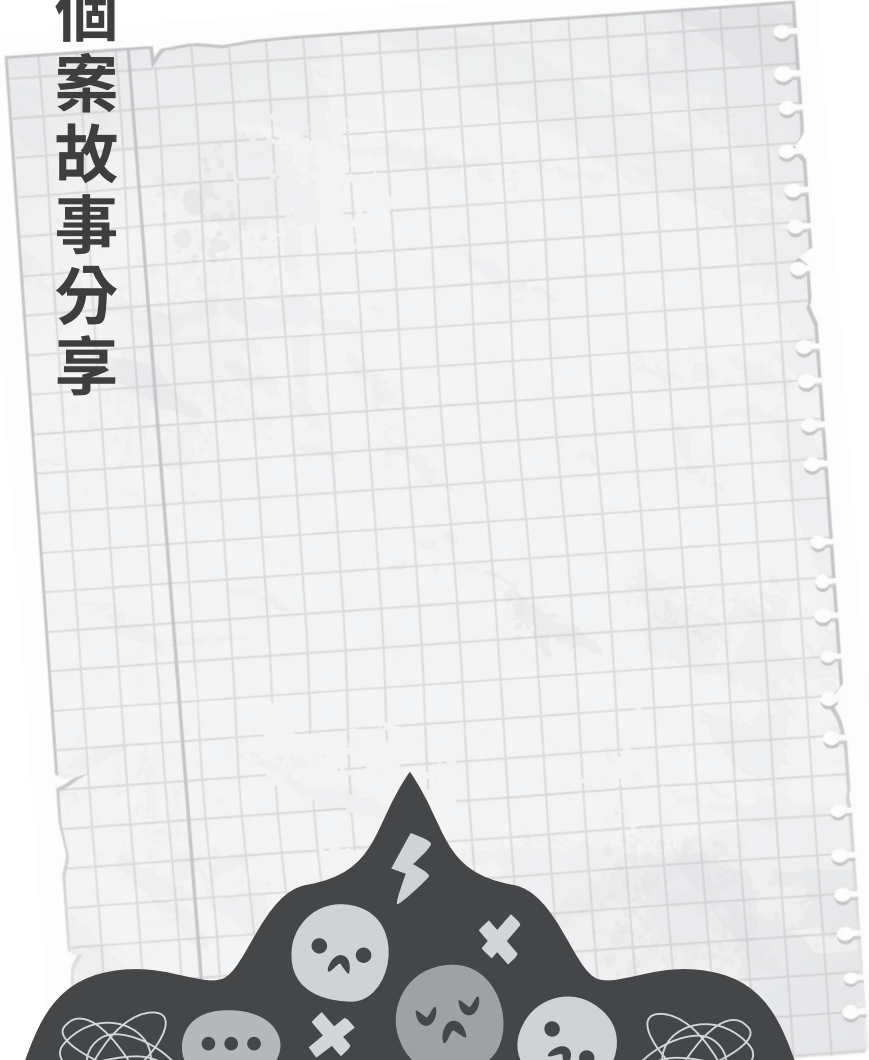
這本書分為三部分，第一部分透過不同的精神病個案故事喚起讀者對生命的反思；第二部分是實務同行心法，包括一些簡易的助人自助技巧，讓讀者可以迅速掌握並支援自己及身邊人的情緒健康；第三部分是與精神健康相關的社區資源介紹，讓市民大眾能夠得到身心靈支援，減輕壓力。

為保障個人私隱，書中人物全部會取用化名，另外部分故事內容亦會略作更改。

但願在紛亂的世界中，每個人都找到屬於自己的人生方向。



個案故事分享





小時候我很喜歡看金句天王的電話廣告，有劇情之餘，又有動人的歌曲。當然，我們很難預計這些廣告的播放時間，相信一般人和我一樣，未必會刻意在電視機旁守候著那些廣告。

然而現實中卻有人每天都等待著某廣告的出現，一旦該廣告未播出，他更會不吃飯，甚至連洗手間也不去。

陽（化名）的母親向我們求助，表示兩年前兒子開始有一種特別的癖好，就是每天總會坐在電視前，等待看一個名為「曬駱駝」的香口膠廣告。根據陽的母親描述，兒子在廣告播出前決不會吃飯梳洗，但最令她和家人感到困擾的地方是，如果該廣告還未播出，就連家人也被禁止進入洗手間。

問題來了，原本該廣告定期在晚上八時至九時期間播出，殊不知從什麼時候開始，該廣告播出的時間突然變得不穩定，有時候要到晚上十一時後才播出。陽的行為嚴重影響家人的生活，陽的母親屢勸不果，更有幾次因為人有三急而嘗試進入洗手間，結果被兒子痛揍一番。

陽的母親告訴我，兒子在小時候是非常精靈活潑，臉上總是掛著充滿陽光的笑容，舉手投足都充滿朝氣。作為一位母親，她當然寄望兒子可以健康成長，她並沒有像別的父母般要求兒子出人頭地，亦不期望他給予回報，只要兒子能夠照顧好自己，便於願足矣！可是好景不常，陽大約十年前被速遞公司解僱後，便變得意志消沉，除了大部分時間隱蔽在家外，又開始囤積不同物品，即使連用過的紙張也不願捨棄，家居環境非常混亂。

我第一次上門探訪時，便發現陽的身體非常瘦削，面色蒼白，雖然已經三十多歲，但他穿著非常殘舊的「Little Twin Stars」睡衣褲，睡褲更穿了幾個洞。我嘗試和陽談話，關心他的生活，可是他卻一直背向著我，完全沒有回應提問。

我見他沒有反應，就決定單刀直入，詢問他為何對「曬駱駝」廣告如此著迷，只聽他回應一句：「關你又事呀！」然後又再度沉默，令我難以了解他種種行為背後的動機及緣由。

由於陽拒絕和我談話，我唯有和他的母親到樓下傾談，陽的母親更告訴我，除了沉迷「曬駱駝」廣告外，兒子外出時只會乘搭某部電梯（避免看見4、14等數字），在街上看見救護車時，更會即時轉身離開。

其後，由於陽變得愈來愈暴躁，多次對母親拳打腳踢，在別無他法下我唯有聯絡醫院的精神科外展隊，其後「出隊」到陽的家中為他進行精神健康評估。由於陽的行為對家人構成一定危險，最後醫生決定將他強制送院接受治療，並診斷他患上強迫症。

強迫症（Obsessive-Compulsive Disorder，OCD）是一種焦慮症，強迫症患者的腦海會重複地出現一些想法、影像或衝動（Obsessions），因而引致明顯的焦慮。為了嘗試減輕焦慮，強迫症患者會重複進行一些強迫行為或儀式（Compulsions），但這些行為不但未能為強迫症患者有效地解決焦慮，而且會帶來更多困擾甚至影響日常的生活運作。

強迫症患者常見的強迫行為包括頻密洗手或洗澡、檢查門窗是否關好等，但也有一些特別的情況，例如有強迫症患者因憂慮自己或家人會遭遇意外而重複做一些動作去「避凶」，即使患者明白這樣做是非理性的，但仍是感覺非做不可。

陽在醫院住了兩個月，期間他服用了一些抗思覺失調藥物，情況開始有所改善，亦願意分享多一點自己的情況。

陽告訴我，「曬駱駝」廣告的背後代表著快樂，每次看完該廣告後他都覺得心情舒暢，跟著便可以吃飯梳洗；相反如果他看見一些牽涉到死亡、病痛的廣告或節目時，便覺得會有不祥的事情即將發生，於是立即關掉電視。

陽不清楚自己為何會變成如此，過去亦未曾遇過一些突如其來的意外或創傷事件。他只知道若不看代表著「吉利」的廣告，他就會感到異常焦慮。另外他更透露看完該電視廣告後還需要在洗手間內不斷重複一些「儀式」，才能確保自己身體健康、平平安安。

出院後，陽仍需要透過看「曬駱駝」廣告才能感到安心，但已容許家人進入洗手間，衝突也因此減少了。另一方面，如果當天沒有播出「曬駱駝」廣告，他就會選擇看麥當勞廣告作為替代品，由於麥當勞的廣告出現次數相對頻繁，故此他的焦慮程度亦較易得到紓緩。與此同時，我亦嘗試運用認知行為治療，希望有助他減少一些非理性思想，明白廣告的訊息與一個人的遭遇並沒有必然的因果關係。

可是，陽之後自行減藥，結果又故態復萌，最後經過和家人、醫生商討後，決定為他申請中途宿舍。由於陽害怕再被強制入院，故此他最後亦應允入住宿舍。宿舍有護士教導及監察陽的服藥情況，另一方面有規律的生活，亦有助他減少強迫行為，可以說是相得益彰。

一年半後，陽終於離開宿舍並回到家中，毋須再看該「廣告」以安撫自己緊張不安的情緒。更意想不到是，他其後成為了麥當勞的員工，而且表現非常稱職，相信他可以時常感受到該快餐店代表的歡樂及愉快感覺！

社工 後記



有時候，有一些看似是「缺陷」或「缺點」，其實可以將之轉化為優勢，例如經常要檢查的人，如果負責做一些會計核數或與環境安全的相關工作應該不會出錯；又例如一個曾經歷情感傷害的人，他對寫作或創作歌曲往往有更敏銳的觸覺，可以創作感動人心的作品。所以，即使經歷過精神情緒的困擾，只要找到自己的長處、特點並加以發揮，也是會有所作為。



被脫下抑鬱盔甲的丈夫

經常聽到同行的前輩說，從事精神科工作的專業人士，在協助受精神情緒困擾的朋友過程中，會不斷吸收對方的負能量，長年累月下容易連自己的精神健康也受到影響。記得當年上司便時常提醒我們要照顧好自己的心靈健康。然而面對著排山倒海的個案及處理大量的行政工作，要放鬆真是談何容易。

一直以來，我們的工作就是以生命影響生命。每當看見服務對象在得到我們的介入後有所轉變，重新融入社會，或與家人修補好關係，縱然過程辛酸都覺得值得。可是，每當遇到有個案輕生，心情又會跌進谷底，更會不斷懷疑自己，否定自己的能力。

記得有一位老師曾經說過，個案輕生固然令人傷心，但只有這樣你才會慢慢強化自己的敏感度及危機意識，從而處理將來更多複雜棘手的個案。

十五年前，中心收有一位女兒的求助，表示自己的父親懷疑患上抑鬱症。收到轉介後，我便登門造訪。伯伯年約七十，與妻子及女兒住在中環一棟唐樓內，伯伯從前是維修技工，如萬能俠般能夠修理一切家具電器。然而，面對妻子急速惡化的腦退化症，他卻苦無辦法。伯伯認為自己未能履行丈夫的職責，照顧好妻子的日常

生活，並開始出現失眠的情況，及後更有尋死念頭，經常在天台徘徊，令女兒十分擔心。

伯伯在傾談過程中不斷唉聲嘆氣，責怪自己無用，眼看妻子的情況愈來愈嚴重，自己卻無能為力，他不斷表示自己是一個失敗的丈夫。

其實我非常敬佩伯伯，他已經二十四小時不停地照顧妻子，事無大小他都親力親為，連給予自己一點的喘息空間也沒有。

「唉……他是我妻子，我不照顧她，誰會照顧她呢？」伯伯搖著頭，沒精打采地說。

婆婆其實正輪候日間暫託服務及安老院舍，可是輪候服務需時，而且伯伯始終放心不下將自己心愛的妻子交給別人照顧。

由於伯伯有強烈的自殺想法，經評估後我和他的女兒決定帶伯伯前往急症室，伯伯當然不希望入院，擔心入院後沒有人會照顧他的妻子，幸好女兒早已安排好，將婆婆交給親戚照顧，伯伯在多番勸喻下才願意入院接受治療。

在伯伯住院期間，我不時探望他，服用藥物後伯伯的情況有所改善，但是仍然擔心妻子有否得到妥善的照顧。每次我都安慰他，提醒他要照顧好自己才會有力氣去照料妻子。

伯伯接受治療一個月後，由於農曆新年臨近，眼見精神情況有所改善，女兒便向醫生申請讓父親回家「渡假」，希望一家人能夠共渡新年，醫生評估後最後批准伯伯回家小住數天。

結果，我在年初四收到女兒的電話，電話中的女兒哭著告訴我，伯伯在年初二晚上，正值放煙花的時候，在天台一躍而下，送院前已證實不治。

我還記得和女兒通過電話後，獨個兒躲在廁所裡哭泣了半小時，這是我第一次「爆 Case」^{*}，這個片段，至今仍然念念不忘。

伯伯的女兒當然感到內疚，作為社工的我，也責怪自己沒有好好提醒家人，要留意伯伯在「渡假」期間的一舉一動。

當時，我不斷詢問自己：「伯伯的情況明明已得到改善，為何會選擇輕生？」

在累積了一段工作經驗後，我彷彿找到答案。

曾經有一些過來人分享，當他們抑鬱時，因為症狀太嚴重，動力太低，就連自殺的氣力都沒有；相反，服用藥物後開始有多一點動力，然而情緒狀態卻仍然未有改善，這便是最容易出事的時間。

除此之外，我覺得還有另一個原因。

^{*} 社工面對個案出現的重大危機，例如發生虐兒、傷亡或犯法等，就會以「爆 Case」來形容。

抑鬱症是一個自我防衛機制，就好像肉體上的疼痛，用意是警告我們，讓我們遠離某些危險的活動或行為。

抑鬱亦有類似的情況，幫助我們抵擋一些會帶來負面效應的行為。舉例來說，壓力過大會引發憂鬱，令人選擇封閉自己，不與外界接觸，用意是保護自己免受傷害，同時也許會迫使別人伸出援手，得到意想不到的深切關注。所以，憂鬱是一種需付出高成本的溝通方式。

伯伯是一個極有責任心的男士，以照顧自己的妻子為己任，也許罹患抑鬱症能夠令他得到一點的喘息空間，給予自己一個理由去遠離痛苦。然而，若他的抑鬱得到治癒，代表著他再沒有任何藉口停下手上的工作，亦不能再用脆弱作為借口去掩蓋自己在照顧妻子上的力不從心，這才是令他最感到絕望的困境。

社工 後記



在進行督導工作時，我時常提醒年輕同事千萬不要因為個案成功入院便掉以輕心，必須了解其面對的困難有沒有得到妥善解決。我經常分享伯伯的故事，指出抑鬱症藥物能夠改善情緒，但不能改變一個人正面對的處境，亦即是說如果沒有處理好導致抑鬱的源頭，問題依然會一直困擾著當事人，再加上失去了抑鬱這副「盔甲」，往往令當事人處於更危險的境況中。



助人自助實務心法

四個安慰受情緒困擾朋友的方法

我常告訴新入行的社工，經驗是要經過「撞板」而累積回來的，所以不要介意被服務對象拒絕，或受到他們的責難。每一件事都有我們值得學習的地方，只要多加自省，大家都能成為一個出色的社工。

提開「蝦碌」及「撞板」，我當然有豐富的經驗。記得當時剛擔任外展社工不久，便被上司委派跟進一個被幻聽折磨的精神分裂症個案。他表示那些聲音經常出現，有男聲女聲，又時常用粗言穢語攻擊他，令他感到非常困擾。

社工有句口頭禪——「我明白你的感受」，其實我也不知道這句「機械化」及「自動化」的口頭禪是如何練成的。每當服務對象訴說自己的感受時，我們總會不自覺地吐出這句看似有同理心，但其實沒有情感的話語。

「嗯……我明白你感受呀……你一定很困擾了！」我誠懇地說。

「你根本不是我，你明白什麼？你有經歷過幻聽嗎？你根本不會明白！」服務對象冷冷地回應。

這件事給我很大的反思。很多時候為了讓對方覺得我們了解其狀況，從而建立信任關係，我們往往下意識地說出「我明白你」這句口頭禪，結果卻會弄巧反拙。服務對象有時候需要的是我們真誠及坦率的回應，這樣才有助建立真正的連結。

你可能會問，當我們想關心別人時，可以說什麼呢？這裡和大家分享四個語句，但請務必緊記「表裡一致」的重要。

（一）「我雖然未必能夠完全明白你，但我想像得到你嘅困難。」

這句說話是讓服務對象明白，即使我們不能完全了解他的難處，但仍然努力地嘗試進入他們的世界，了解他們正面對的困境。

（二）「對唔住！雖然我幫唔到你，但我可以陪住你，只要你願意！」

大家還記得電影《那些年，我們一起追的女孩》中有一句經典對白「人生本來就有很多事是徒勞無功的啊」嗎？事實上，世上有很多事情是不能解決，有解決方法的才叫「問題」。我在先前的篇章提過當我們面對第二及第三領域時，不是單純依靠努力就能夠改變眼前的環境，例如親人離別、被公司解僱等，縱然如此，只要對方願意，我們仍會留在他們身邊給予支持。有時候，沉默的陪伴比說話往往更有力量。

（三）It is ok to be not ok !

中國文化總是鼓勵男士「流血不流淚」，要勇於去面對困境，哭泣更被認為是弱者的表現。事實上，哭泣並非等於軟弱，很多人哭過後仍然可以堅強地面對眼前的挑戰。生活中我們常常叫別人「加油、正面些、努力啲、振作些……」，但同時也需要告訴他們，你是可以「放負」的，只有將自己心中積壓的負能量釋放，你才會有空間及力氣去面對其他挑戰。

（四）「我見到你都有努力過、付出過，其實你已經好了不起！」

每個人都需要被肯定及欣賞，即使有自殺意圖的朋友，他們可能也有嘗試運用不同方法去解決問題，只是他採用的方法不管用罷了。所以，若你身邊的人有情緒困擾，除了和他討論如何解決問題外，不妨了解一下對方在過程中的付出，讚賞一下他的努力及堅持，可能更有助他重拾面對逆境的勇氣。



大家還記得之前「暗瘡隱青」的故事嗎？如果當時我只是一直將焦點放在如何導引阿健接受精神科的評估及治療上，相信定會功敗垂成。原因很簡單，因為我沒有與對方建立好關係，要知道在輔導中，得到當事人的信任往往是最重要的一步。

以下我會和大家分享三個方法，希望能夠幫助大家成功協助身邊有情緒困擾的朋友求診。

（一）從身體問題入手

雖然愈來愈多人認識精神健康，然而普羅大眾對精神病仍然有一定的忌諱，認為精神病等同「痴線」，因此拒絕承認自己有精神健康的困擾；對於患有較嚴重精神病的朋友來說，「幻覺」、「妄念」等病徵對他們來說太過真實，難以判斷真偽。故此，我們可以嘗試從一些身體問題入手，例如以失眠、頭痛、腸胃不適等較普遍的身體問題去鼓勵當事人求診，在這情況下當事人會相對容易接受勸喻。

（二）從著緊的問題入手

在協助服務對象的過程中，我們一般會先了解他們的需要，並盡力處理他們最著緊的事。當對方感覺到我們明白其需要時，自然事半功倍。舉例來說，有些朋友被轉介過來時，連三餐溫飽也成疑問，或需要經濟援助，我們不妨先處理他們的急切所需，例如暗瘡青年的個案最著緊的就是皮膚問題，倒不如先跳入對方的世界，協助他處理當下認為最重要的事，而不是盲目要對方順從我們的要求。

（三）從重視的家人入手

有時候，要令一個人願意改變，首先要了解對方的「痛點」，而家人往往是促成他們踏出安舒圈的核心要素。舉例說，我們曾經告訴一位懷疑患有抑鬱症的媽媽：「相信你都唔想阿女見到你咁樣，如果佢見到你茶飯不思，又係咁喊，自己都會感到憂心，你話係咪？」若我們嘗試從他們重視的人入手，這樣或會令他們更有動力去尋求協助。

當然我也明白說易行難，不過多年的工作經驗告訴我，家人、朋友的「關係」才是最能勸服當事人求醫的基石。



作者： 饒文傑
編輯： 青森文化編輯組
設計： 4res
出版： 紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷： 聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
(886) 2-8227-5988
http://www.namode.com

出版日期： 2023年4月
圖書分類： 精神健康／社工
ISBN： 978-988-8822-53-9
定價： 港幣88元正／新台幣350元正

要真正瞭解一個病人的狀態，瞭解他們獨一無二的故事，醫療工作者必須接觸得到他們的生活，才能夠設身處地的感受得到他們的感受。

如此下來，社會工作者的工作便變得非常有意義。本書作者饒文傑將這些工作寫成書，分享每一個有血有淚的故事，讓社會大眾進一步瞭解精神病患者的需要，那就自然更加是功德無量。

張翱醫生（小鳥醫生）

精神科醫生、作家

社工和整理師的工作有相似的地方，同樣也是直接接觸個案、聽他們的故事、提供支援方案；表面上是「幫助」他們，但實際上是「陪伴」和「聆聽」……

如果你想了解不同精神病患者真實的一面，認識情緒健康，這本書絕對值得推薦。

阿橙

雜物諮詢師

一直以來，精神病彷彿成了一個令人忌諱的話題，我們極力避免談論，但又發現身邊有很多患上情緒及精神病的親友，而恐懼又讓我們把危機感不斷放大。與其在誠惶誠恐中面對，倒不如學習去了解更多，誠意向讀者推薦《外展精神科工作血淚史》，讓我們對精神病及情緒病有更多認識，並更有信心成為親人及朋友的同行者。

蔣慧瑜

心理學訓練導師、作家、社工

盼望大家從這本書作者饒文傑的血淚史及知識分享中，學習及勇於嘗試面對有情緒需要的人，即使結果會徒勞無功，仍甘心裝備自己做個有力的同行者，嘗試走入他們的內心世界，因為人生本來就有很多事是需要有人「多管閒事」！

伍桂麟

殯儀社企「一切從簡」創辦人
「生死教育 x 伍桂麟 x 一切從簡」Facebook 專頁版主
香港十大傑出青年（2019）



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE

上架建議：精神健康／社工

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 圓正

