

充權

互助

關懷

朋輩支援

緣途有你

精神復元個案匯編

以人為本
優勢為本

“Our Recovery Journey”
The Stories of Persons in Mental Recovery

我們將「復元」視為一個人生旅程，
難免會出現「順境」和「逆境」。

非線性的過程

整全的關顧

希望

責任



澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注 · 你我同心齊參與
Caring for psychiatric recovery. Let's work together



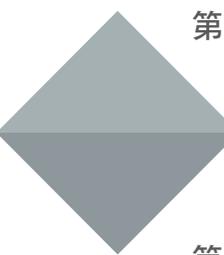


目录

Contents

序言 | 编者的话 06

方富辉 社会工作博士



第一章 | 从精神困扰中寻找真爱 09

李尉铃 \ 社工

第二章 | 少年初长成，需历经几多考验？ 21

周佩晶 \ 社工

第三章 | 生命中的「她」 45

刘雅婷 \ 社工

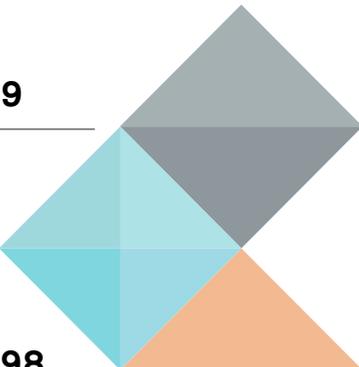


第四章 | 「天神」阿森 64

陈凯盈 \ 宿舍主任

第五章 | 陪你走过的最后一段路 79

杨诗韵 \ 护士



第六章 | 从精神康复者身上看见「抗逆力」(Resilience) 98

惠筠 \ 心理治疗师

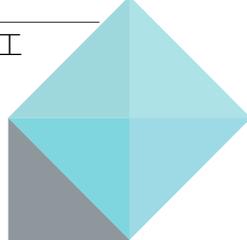
第七章 | 从绝境中寻回生命的意义 117

郑天怡 \ 社工



第八章 | 攀过高峰，跨过低谷， 在起伏跌宕间奋斗的三勇士 134

吴浩峰 \ 职业治疗师、卓惠娜 \ 社工、招海琪 \ 社工



序言

编者的话

自2012年起，本人开始为澳门利民会担任临床训练和顾问工作。数年间，我跟一班充满热诚的年青工作人员一同学习、研究不同精神健康个案介入方法，从中吸收经验和知识。同时，见证澳门利民会的服务迅速发展，包括开办辅助宿舍、增设社区支援工作队等。随着更多有干劲的年青同工加入精神健康服务行列，我感到十分欣喜；相信领域的发展将更有活力和朝气。

去年，在澳门利民会理事委员会尹伟仪主席的推动下，决定将廿五年来的个案工作经验辑录成书，而总干事苏景杨先生（Jones）邀请我担任本个案文集的顾问编辑，我感到十分荣幸。可是，我却在答应Jones之前，提出了一个特别的要求：「这本文集将不会有甚么成功个案的陈述，你能接受吗？」眼见Jones一脸惊吓的表情，我马上补充说：「我期望借着此书，让读者更深入了解精神健康服务真实的一面。」

我和Jones多年的合作，还是有一点默契。我俩无须太多解释，已经明白对方的想法。就是这样，这本没有「成功案例」的个案文集正式拍板开始筹备。同时，我们亦期望藉其出版，作为庆贺澳门利民会走过25周年的礼物。

文集中，我们采纳「复元概念」理解服务使用者面对的精神困扰。他们与平常人一样，人生中都会经历困难、挑战，只是当身处低谷，精神困扰的来袭使他们更难从逆境中复元。工作人员作为同行者，陪伴他们走过一段又一段复元旅程，从旁给予所需的支持、鼓励他们发挥潜能；克服病患带来的困扰。

实务工作上，我们亦曾协助不少服务使用者克服精神病带来的困扰，他们的生活状况得以改善，成为所谓的「成功」个案。但同时，亦有为数不少的服务使用者仍受病患困扰，每天为着更理想的生活，无休止地奋斗。

我们将「复元」视为一个人生旅程，难免会出现「顺境」和「逆境」。工作人员与服务使用者同行时，在乎深入了解其经历和需要，协助他们运用内在能力、外在资源，好好把握「顺境」时的机遇以发挥所长，同时增强他们对抗「逆境」的能力，身处困难中仍然能坚持面对。

因此，本书无意描述任何「成功」个案例子。所载内容，都是工作人员陪同服务使用者走过复元旅程、共同经历人生起伏的记录。我们邀请了10位来自不同专业界别的同工（社工、护士、职业治疗师、心理辅导员），透过与服务使用者同行过程，探讨精神困扰与人生经历间的相互关系。我们透过不同理论和学说，分析讨论个案中出现的精神状况和事件，期望透过相关知识，让读者对精神病有更深入了解和反思。部份参与撰稿的同事，更会从自身角度，分享他们与服务使用者同行时的体验和感受。

本文集共分为八个章节，合共记录10位服务用户的复元经历。在第一个章节中，主角子晴自小在高压家庭长大，18岁时患上精神分裂症。不幸地，家人对她的患病没有太多怜悯，反而给予她更多压力；而她的人生转折点，是从另一位精神病康复者身上，方得到所渴望的幸福。

家庭的压力，同样困扰着阿谦这位年青人。受父母离异影响，阿谦一直活在忧郁和焦虑当中，影响其成长过程停滞不前。在工作员协助下，阿谦和母亲终于尝试坦诚地沟通，解开多年来的心结，让阿谦在成长路上再次起步。

我们的第三位主角阿宇，是一位80后的青年。由于家庭环境的困难，自幼被送往儿童院居住，与家人关系疏离。到高中时，更遇上感情挫败，最终患上精神分裂症。往后的日子，幻觉和妄念一直影响着阿宇的生活，工作人员努力协助他与这些征状和平共处。

同样患上精神分裂症的阿森，与病共处超过二十年，他的妄念已提升至另一境界，以「天神」自居；而他的家庭中，先后有五位成员出现不同程度精神问题。究竟精神病为何会在家庭中流传？工作人员将尝试解构阿森的家庭，解开当中的迷思。

精神病的可怕，是它能够让你的家人和朋友一个一个离开，使人孤独终老。第五章内，患上精神分裂症超过二十年的梁伯，孤身只影地走过不知多少个年头。突如其来的重病，让他走上人生旅途最后一程。护士同工意想不到，陪伴梁伯走过的这段路，是她专业成长中最宝贵的一课。

我们的社会对女性期望总是超乎想象，她们除了要成为贤妻良母，亦要出外工作帮补家计。接下来的两个章节，小眉和美美分别都受着婚姻、家庭带来的压力引致精神困扰。来自内地的小眉嫁到澳门后，无法适应生活，与夫家出现许多生活矛盾，最终因情绪不稳被送到精神病院诊治。医生给予小眉一个二十四字的诊断：「伴随忧郁情绪的适应性疾患且有边缘型性格障碍的共病」。这到底是甚么的一回事呢？另一方面，一心想做好妻子角色的美美，偏偏遇人不淑，接连遇上两次婚姻失败，最终步上忧郁之路。在困扰当中，工作人员努力协助这两位女士发挥自身的抗逆能力，在逆境中找回生命色彩，活出有意义的人生。

最后一章，Jimmy、佩珊和美琪同样患上狂躁忧郁症，一个让人情绪反复起伏的精神病。同样的一个诊断，在三个背景不同的人身上，究竟会带来甚么不同的转变呢？我们在这篇文章内，将会作出深入的讨论和分析。各位读者，现在就让我们听听他们的故事吧！

方富辉 社会工作博士

第一章

从精神困扰中寻找真爱

李尉铃 \ 社工

协助精神病康复者的复元，不应只按照一些既定的康复策略和目标，工作人员必须要深切了解他们的需要，由他们的角度出发，才能真正协助他们走过复元的路。

勤奋的小女孩

子晴成长于一个四人的小家庭，家中除了爸爸、妈妈，还有一个比她小两年的妹妹。在子晴的眼中，爸爸虽然性格柔弱，却是个关心她的好爸爸。每当他有空，总是花时间教子晴做功课、陪她温习。因此她与爸爸关系最好，亦寄望以理想成绩，回报爸爸给予的爱。相反，妈妈给予子晴的印象，却是严厉、强势与独裁。子晴从小就了解到，妈妈是家中的总管，家里的大小事务都必须听从妈妈的意见。子晴从小就承传父母对她的期望，对自己的成绩要求甚高；学业上，子晴总是追求做到一百分，倘若稍有闪失，就会认为是自己的失败。每当测验成绩未达满分，她都会把试卷收起来，避免让父母发现而感到不开心。

除此之外，妈妈经常将子晴的成绩与其他朋友的孩子比较，令子晴深感疲累，仿佛自己的成绩与妈妈的面子间，被画上了一个等号。为了保住妈妈的面子，子晴只能加倍努力，将自己打造成一个品学兼优的学生。在小学阶段，子晴确实是校内成绩最理想的一群，时常有同学问她功课，她亦因此感到自豪。子晴形容，当时的生活满意度，如10分满分，会有9分。当时她性格文静，成绩一直名列前茅，和同学相处融洽；闲时，爸爸则带她回乡探亲，享受共聚的时光，她的生活并没有太多的烦恼和困扰。

压力升温，精神受困

然而，从小学高年班起，妈妈对她的期望有增无减。母亲经常将子晴和别人的孩子比较，而别人的孩子又总是胜过自己。妈妈总是语带嫌弃，不论是外表、成绩，也总能找到子晴的不是，继而对她批评一番，以负面的说话冲击子晴的自信心。子晴在饱经负面批评的环境中成长，使她十分在意别人如何评价自己。同时，她亦一再怀疑母亲对自己的爱。在小孩子眼中，父母占据了他们大多数的生活，他们对父母的说话特别敏感，同时认定家人是他们最信任，也是最想讨好的人。而小孩其实十分需要家人的接纳和认同，方能慢慢建立起正面的自我价值；可惜子晴从在母亲口中从来只能听见负面批评，自我价值和自信心一直在扭曲的环境下成长。子晴的自信心每况越下，经常感觉自己一无是处，内心持续地受到伤害。子晴形容，她是在伤痛和责骂中成长过来的。能依靠的只有意志、努力和坚持，以「死记硬背」的方式去争取好成绩，尽全力去满足家人对她的期望。

好景不常，自从升读初三，知识需要融汇贯通，子晴「死记硬背」的方式已不能满足学业要求。过去一向名列前茅的她，一下子由全班第一名倒退了十多个名次，让她大受打击，情绪开始低落。子晴认为这次挫败是她人生当中一件大事，她哭诉家人从未尝试体谅她、安慰她，得到只是更多的责骂和批评。长久以来，子晴一直依赖理想的成绩去维系自我形象、朋辈关系、父母的期望，但在这次考试失败中却全面崩溃。过去的自信，转眼变成了恐惧和担心。子晴害怕同学因为她的成绩下滑不再喜欢她。在有意无意间，子晴的恐惧变成了她最大的敌人，这种恐惧让她选择逃避学校、避开人际，躲在家中，由最初害怕被别人排挤变成自我排挤，情况日趋严重。

自我排挤令病情更严重

子晴的情况，与许多精神分裂症患者发病的过程相似。当生活遇到不如意的事情，患者选择逃避现实，以自我排挤的方式，消极面对生活上所遇到的困难。然而却未意识到，自我排挤将催化病情恶化。在日常生活中，我们常透过与别人不断交流以累积生活经验，再调整自己的想法和感受；而子晴感到自己不受同学欢迎时，倘若她能继续面对，透过与老师和同学直接倾谈和相处，认真了解别人的想法，她或许能够找到与同学和谐相处的方法；可是，当她选择了自我排挤，一切想法皆不能在现实生活中得以验证和澄清，造成她感受到被迫害和被歧视的想法，即使没有证据，却在思想内不断重复，感觉变得越来越强烈，继而更深化她最初被排挤的想法，最终成为被迫害的妄念。

就在子晴自我封闭的一年过后，她开始出现精神不稳的征状，包括幻听、自言自语、情绪不稳等等。子晴更从妈妈口中得知，邻居将她的行为形容为「读书读到傻左」，这些话进一步影响子晴的情绪，被排挤的感受由学校扩展到邻里，以至身边任何一个人身上。最终，子晴因不能承受邻居的闲言闲语，以及内心的恐惧不安，她开始到处骚扰和指责邻居，将这些行为作为自我保护的响应，最终被送入院治疗。子晴向工作人员哭泣道：「点解要咁执着成绩分数，如果唔执着的话就唔会有精神病。」

18岁那年，子晴第一次入住精神病院，接受治疗后症状有所减少；但在出院后，她仍不知道如何面对邻居和处理自己的残余症状，仍是躲在家中、避免与人接触，说话时也会避开对方眼神。此时，子晴已不止担心别人认为她没出息、读不好书，同时害怕别人知道，她患上「精神病」。即使子晴的情绪和症状得到舒缓，紧接而来的，却是她因患病所带来的自卑感和羞耻感。

情绪高涨的妈妈

在另一方面，一向很爱面子、经常在别人面前「认叻」的妈妈，对患病后的子晴更是看不过眼，经常以「废柴」、「读书不成三大害」、「唔好累街坊啦」等说话伤害子晴的自尊心。而爸爸因大多数时间都不在家，并没有太多理会，妹妹看见这个状况则默不作声。子晴患病后，感受不到家人的关心和安慰，更感到更强烈的人生挫败感。

负面情绪不断令病情恶化，子晴除了要经常承受妈妈的责骂，幻听声音亦同时增加，内容与现实似乎「一脉相承」，内容尽是指责她没出息、没有用。现实生活中，当妈妈责骂时，她不敢作出任何反抗；可是当听到幻听的听音也指责她时，她就会控制不了情绪，透过破坏家居来发泄。

子晴定期到精神科覆诊，接受稳定治疗以跟进病情。她亦偶尔会陪同妈妈出外，可是，她渐发现妈妈从不与她并排而走，而是一前一后、前后脚地走，彷彿二人并不认识，如同陌路人。眼见妈妈的态度，子晴心里有很多疑惑：「是不是妈妈嫌弃我是精神复

者，所以不和我一起走呢？是不是因为我有精神病，所以不想让人知道我是她的女儿呢？」然而，子晴从不敢开口向妈妈提出这些问题。纵然子晴心中明白，妈妈平常如何待她，已是清楚地告诉她：「你不值得爱」；但她还是不希望，听到妈妈亲口说出，那些让她心碎的话。

经过一段时间，子晴的情况有所改善，情绪亦比较稳定，她决心不再做妈妈口中的「废柴」，应征了一份酒楼兼职侍应工作。可是，子晴因为没有工作经验感到焦虑，工作效率亦较缓慢；当她要同时处理多项工作，如落单、加水等事情时，即感到力不从心，无法应付。经历少许的挫折后，子晴倾向于放大自己的不足，否定自我的能力。工作两天后，她便主动向雇主请辞。这次的经验，再次让子晴认为自己技能不足，亦同时让妈妈再一次责备她做甚么事都不会成功。子晴记得妈妈当时对她的语言暴力已让她感到难以承受；当再次谈及妈妈说的话时，她心情依然激动。即使听过那些话已将近十年，刺却还是留在心中，无法消除；子晴哭着说：「身边没有人能帮自己，只能自己靠自己了！」她说，这段时间是自己人生的最低点，0分。

在子晴21岁那年，家中再次出现巨变，子晴的爸爸因对她妈妈有很多不满而离家出走。事情的爆点，是妈妈发现爸爸和一名女同事放工后外出吃饭，虽然子晴的爸爸也承认自己的不是，但在这件事后，妈妈便经常到爸爸工作的地方跟随他和责骂他，事情闹得爸爸的上下都知道，让爸爸觉得很没面子。更有一次，妈妈在街上生气的用砖头丢向爸爸，幸好没有击中；但在这次以后，爸爸就决定离开这个家。他对子晴表示，妈妈这样的举动令他心碎，实在无法再留下来。当时，子晴也因爸爸的出走而生气，但经过一段时间，子晴对爸

爸似乎有更多谅解。她想到，要是爸爸留下来，还是要继续忍受妈妈的脾气，对他来说也不是好事。她认为爸爸的离开，缘于妈妈对待他的方式。幸好爸爸离家后也没有完全与家人脱离关系，他几乎每日都会回家探望子晴，只是不再与她们同住。如果对爸爸来说，离开妈妈会让他生活更开心一点的话，子晴决定尊重爸爸的决定。另一方面，子晴也同情妈妈，爸爸离开后觉得妈妈很可怜，没有人可以依靠。因此，子晴经常陪伴在妈妈身边，听妈妈的抱怨。

可是，爸爸离家后，子晴和妹妹成了妈妈责骂对象。由于子晴是长女，她所承受的压力也更大，而妹妹性格较为文静，对受责备只会默不作声，所以被妈妈骂得也较少。而当妈妈要骂妹妹时，子晴还会维护妹妹而向妈妈驳嘴，妹妹见到这样的场面就只会哭，甚么也帮不上忙。

在关于精神分裂的研究上，家人与患者的沟通模式，早于七十年代已备受关注。不少研究指出，在家庭关系中以强烈的情绪表达，会形成一种潜在的环境压力，有机会诱发精神分裂症并影响其病情¹。有关研究指出，高情绪表达(High Expressed Emotion)可包含沟通过程中的表达敌意(Hostility)，情绪过度投入(Emotional Over-involvement)，以及严厉的批评(Critical Comment)。精神科专家认为，家人相处时以强烈情绪表达的方式沟通，常常以快速及强烈的情绪响应问题，反映出家庭成员之间解决问题和冲突的技巧不足。往后的不少研究，都发现如精神分裂症患在的高情绪表达的家庭

1. Brown, G., Birley, J., & Wing, J. (1972). Influence of family life on the course of schizophrenic disorder: a replication. *British Journal of Psychiatry*, 121, 241-258.

内生活，病发次数明显增加²³。

我们不难发现，子晴的妈妈流露着强烈情绪表达的特质，每当有负面情绪，她就会向亲密的人发泄，期望家人能明白和了解她的不安；但这种做法不但未能加强与家人沟通，反而令人倍感压力和难受。在子晴患病初期，妈妈不愿意接受外界支持、忽略社会资源，只抱着「家丑不出外传」的想法，以受害者身份向家人抱怨，将负面情绪投放在家人的身上。

可惜，妈妈并没有发觉，子晴有多重视这段母女关系，即使经常受责骂也总是在旁默默陪伴。在爸爸离开家庭后，子晴有意无意间承担起照顾妈妈和妹妹的责任，当妈妈常在她面前数算爸爸的不是，她心里也很不开心；但却继续守在妈妈身旁，因为她知道，唯一自己是妈妈忠实的发泄对象。子晴的自我价值受到妈妈影响很深，她得不到家人认同，认为自己不被爱、也不被家人接受。后来，妹妹也同样患上精神病。从医学角度来看，家中两人同时患精神病，可能与遗传因素有关。但子晴置身家中，深信自己和妹妹患上精神病，均是妈妈给予的压力所引发。

家人的互动才是致病的根源

根据以上的论述，子晴和妹妹的精神病，是否须归咎于那个经常会强烈表达情绪的妈妈呢？从社会工作角度来看，问题的出现往往

2. Butzlaff, R. L., & Hooley, J. M. (1998). Expressed emotion and psychiatric relapse: a meta-analysis. *Archive of General Psychiatry*, 55(6), 547-552.

3. Hooley, J. M. (2007). Expressed emotion and relapse of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 329-352.

并不只是单一原因。在家庭内，每位成员皆是互相牵动，并非只有单一成员是受害者，亦不能说哪位必定是加害者。社工根据有限的资料了解，子晴父母的关系应该早已出现裂痕；父母间一直没有正面、良好的沟通，爸爸以逃避或不予理会的方式与太太相处，妈妈无法从爸爸身上得到渴望的爱与关心，将负面情绪以责骂的方式投射家中各人身上。夫妇间的沟通问题，因此不知不觉间转移到女儿身上，使她们成为二人的磨心。子晴从小学会不断催迫自己，以讨好爸爸妈妈；及后当爸爸离家而去，子晴更要承担起维系「家」的责任，一方面与爸爸保持联系，让这个「家」还有一点完整的感觉。在另一方面，她继续留守妈妈的身旁，成为妈妈唯一的依靠。

因此，妈妈口中的「废柴」其实一直在尝试着维系着这个家庭的完整。无奈，子晴的父母从来没有察觉他们二人的夫妻关系，才是问题的核心。经过多年的纠缠，子晴的努力还是徒劳，这个家庭最终还是破碎收场，剩下的只是经历多年情感挣扎（与妹妹）、被冠以「精神病患者」污名的子晴。

近年，子晴的妈妈患上心脏病和高血压等问题，须在医院持续做检查和服药治疗。子晴表述自妈妈患病后，她的性格有所改变。因为妈妈担心心脏问题而减少发脾气，对两姊妹的责骂也较以前为少，她们的压力才开始减轻。子晴的情绪有所改善后，她比较积极参与利民会的活动和训练。

复元的契机

大约在两年前，子晴在利民会认识了现在的丈夫小智。子晴过去从来没谈过恋爱，在她的成长中，亦一直认为自己不会被爱。直到有一次，小智主动问子晴：「你食左早餐未？」，因为小智的问候，让子晴有心动的感觉。交往初期，小智是以朋友的身份陪伴在子晴身旁，聆听她、陪伴她做喜欢的事情。后来，小智主动问子晴能否成为他的爱侣，子晴感到十分开心。这次，子晴才真真正正感受到被爱的感觉，欣然接受了小智，二人的关系亦稳定地发展。

在与小智交往的期间，子晴亦遇到了些小挫折。由于子晴在初中期间患病，未能完成学业，她一直希望能够拿到高中毕业证书，找到一份文员工作。这时，妈妈还是不赞同她重返校园，认为她只会浪费金钱。可是，子晴这次没有听从妈妈的说话，纵使她依然迷茫和挣扎，但在社工和小智的支持下，子晴还是报读了夜校重读高一。

自入学后，子晴的路颇为理想，成绩多能保持80分以上，她也感到满意，与同学相处没有出现问题，老师亦关心她，还推荐她做科任组长。但在两个月后，子晴过去的担忧再次出现，她开始退缩，害怕老师给她期望而感到有压力，认为自己不被同学喜欢，在意别人知道自己是精神病康复者，担心和同学相处会产生问题等负面想法，在子晴的脑海中不断徘徊。临近考试，子晴选择不去上学，害怕结果不如自己的期望。

然而，在考试前，子晴收到老师的电话，希望她能回校完成考试；因为这通电话，子晴感受到老师们的关心，因而燃起复学的想

法。这段时间，工作人员在旁鼓励子晴尝试克服逃避问题的习惯，陪伴子晴一同温习、给予支持，协助她放下自己加予自己身上的压力，设定短期目标等等。可惜，直到最后关头，子晴还是选择了放弃。考试当日她没有到场应考，关掉了手机，没有接听工作人员电话。工作人员了解到，子晴这次还是未能克服这个难关，可能再一次跌倒。为免子晴承受不必要的压力和挫败，工作人员向子晴传讯息，肯定她在过程中的进步和付出，给予其自信，让她对自己付出过的努力给予肯定。

单看事情的结果，子晴这次肯定又是生命中的另一次失败；但这次的经验与她过去面对失败时，却有着很大差别。首先，子晴是跟从自己的意愿，报名重读高一，乐于去接受这个新的挑战；而在过程中，她得到老师、小智和工作员的鼓励，一同面对当中的困难，一同承担失败。因此，即使最终未能如愿完成课程，她的情绪也在不久便平伏下来。期间，小智的耐心陪伴与支持，反而让二人的关系更稳固，他们不久后即决定结婚。

就着小智和子晴的婚姻，工作人员曾经有些顾虑，毕竟二人皆为精神病康复者，担心他们无法好好相处。工作人员与子晴详细讨论这个决定，子晴的响应却是十分肯定：「小智都几好，会陪伴自己，自己是喜欢他的。」子晴感受到，小智就是那个总陪在她身边的人，虽然他们偶尔还是有些小吵闹，但二人从来没想过要分开，因此亦决定要步入婚姻。结婚以后，工作人员再问及子晴对婚姻生活的感觉时，子晴表示「现在婚姻能令她离开原来的家庭，现在有了自己的家庭，与小智相处也很开心」，她用8分来形容现在的生活。

工作员的反思

反思子晴的复元故事，工作人员发现子晴一直期待的是，爱护她的人能陪在她身旁。这个人能够不理睬子晴是成功还是失败，是坚强还是懦弱，依然愿意陪伴与支持。小智的出现是子晴人生的转折点，她终于在生命中真实地感受到被爱。她不再需要为讨好他人，做自己不喜欢的事情、强行将别人的期望转化为自己的压力。结婚以后，子晴更以较积极的方式面对生活困难。现在，若她遇到困难或失意，会主动致电工作人员寻求协助，与过去只会用逃避的方法面对有明显的差异。除此之外，她亦更主动参与机构的活动，并会协助同事带领工作坊。

从子晴身上，工作人员体会到精神健康问题，不只限于患者个人的问题，患者的家庭往往是导致精神困扰的根源。在临床工作上，工作人员必须对患者的家庭关系有深切认识，方能了解家人的互动是如何影响着病患的精神和情绪，从而寻找有效的介入方法。此外，在康复服务中，工作人员惯性地凭着所谓的专业知识，引导康复者完成既定的康复目标，包括改善生活技能、升学或工作等。然而，子晴的「复元」并不是完成了上述所指的康复目标，而是真正地找到她需要的爱和关心。工作人员反思：协助精神病康复者的复元，不应只按照一些既定的康复策略和目标，工作人员必须要深切了解他们的需要，由他们的角度出发，才能真正协助他们走过复元的路。

第二章

少年初長成，需歷經幾多考驗？

周佩晶 \ 社工

嘗試邀請阿謙敘述一次他的故事，期望他能「說出」成長過程中，那些從未宣之於口、從沒有被理解的情緒和障礙。

「看見」他渴望的愛與關懷；

「體會」他人的處境；

「釋放」他的痛苦和憤怒；

「理解」負面經驗對他的影響；

「接納」自我的無力和障礙；

「重建」他的希望與將來。

人的一生会遇到无限考验，不断面对自己、家庭和社会赋予的课题，在与他人的互动中，学习与人相处、学习承受冲击、适应环境并成长。如果能逐步建立自信、对人信赖、社会认同，追求自我定位和价值，便能达到身心发展成熟。

Erik Erikson¹ 的「人生八阶理论」认为，人经历婴儿、儿童、青少年、成人等不同阶段，有各种「身心发展状态」和「发展任务」。在青春期，人们逐渐意识到自己将成为大人，开始思考人生方向，对自己未来在社会上扮演的角色，产生疑问和焦虑。此时，青少年如果未能建立自信、自主、主动勤奋的发展状态，例如：看不见自己的能力、找不到兴趣和目标、无法融入同侪群体等，则无法达到自我认同。不能认清自己的优点和缺点，无法接受自己有长处、也会有缺陷，没有信心，亦找不到个人价值，感觉彷徨、迷失，无法描绘脑海中对未来的愿景。

我认识的阿谦，是个缺乏自信的男孩，时常挂在嘴边的，是：「我唔识讲嘢。」「好大压力，我做唔到.....」等等。抑郁、焦虑，总是常伴在侧，似是绑在双脚的石头，让他每踏前一小步，都感到无比沉重乏力。

1. Erikson, E. H. (Ed.). (1963). Youth: Change and challenge. Basic books.

—他的昨日没人可以扭转，但如何理解今日的他，
却是很重要的事情。

—因为阿谦说过，他希望明日，自己可以做得更好。

我尝试邀请阿谦叙述一次他的故事，期望他能「说出」成长过程中，那些从未宣之于口、从没有被理解的情绪和障碍。

「看见」他渴望的爱与关怀；
「体会」他人的处境；
「释放」他的痛苦和愤怒；
「理解」负面经验对他的影响；
「接纳」自我的无力和障碍；
「重建」他的希望与将来。

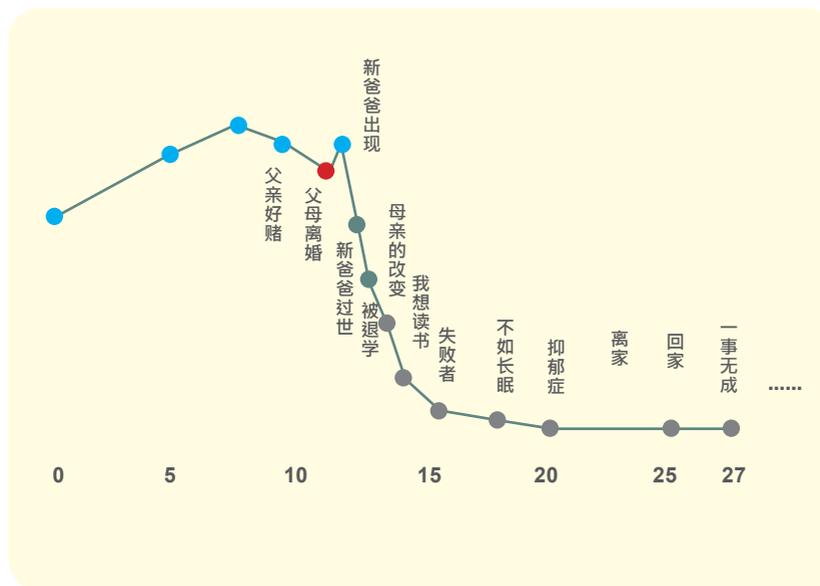
我希望阿谦能够明白「做唔到」、「做唔好」并不是他的错，然后，能够原谅自己的软弱；一次又一次掉泪、再一次一次擦干，哭过，会变得更坚强。

—如果心声真有疗效.....让我们看看他的故事。

阿谦

阿谦，是一位80后，二十多岁的青年。80后应该到了成熟的年纪，好命或许已经娶妻生子，有个人成就、有经济自由，就算未必能够马上脱离家庭独立生活，至少也能认清自己的路，好好走下去。

每个人的成长路也有起伏，这是阿谦的路。



—一个转折点以后，人生全盘扭转。

—在谷底的人生，似乎看不到未来，看不到希望。

漫漫长路，何去何从？

阿谦是一名抑郁症患者。初次见面，他穿着大件、不称身的旧T恤，松身运动裤，长得贴地，脚上穿着街市卖的洞洞鞋，和时下年轻人的打扮截然不同。眼神有点闪缩，双手手指不断互相搓揉，手心和额头的汗水闪烁得尽是尴尬。你看得出，他很想好好和你打个招呼，但除了跟你聊聊今天天气如何之外，他已想不出其他的话题。而且，他即使只是说一些简单的说话，也会紧张得口吃。

在他人眼中，每件容易办到的小事，对阿谦来说都不是理所当然。我们能接受一个五岁的小朋友，害羞、胆怯地躲在桌子后面，甚至还会觉得可爱；但若是一位二十多岁的青年呢？我们还能够容忍吗？那是早已脱离小朋友、少年的年纪，他人就算曾付予耐性、包容，也一一被时间和失望磨蚀；没有人再体恤，这个走一步退两步的青年。到底，是什么让阿谦这样踌躇不前？

昨日故事·聆听

童年—「温馨时光」

阿谦在一个普通家庭出生，是家中独子。父母是基层自雇人士，工作时间却比一般上班族更长；所以阿谦小时候由外婆照顾，和父母聚少离多。

小学时，阿谦每日放学回家，总是第一时间开始做功课，每听见门外有脚步声，他便会盯着铁门的缝隙，盼望那是父母归来的声音。然而，父母的精神和体力，却早被折磨人的生活耗光。能留给阿谦的，只有冷漠的表情、短促的句子，二人的目光不曾停留在他身上。父亲在沙发上休息，母亲到厨房煮饭；阿谦不敢打扰他们，埋头

做完功课便会看电视。偶然间，电视播出这个广告：「每日暂停十分钟，听听少年心底梦」.....阿谦总是希望，父母能留意到这个广告，能常常想起在家里等待他们的儿子，能跟他多聊几句。

假日的时候，是阿谦最快乐的日子。在少数与父母相聚的时光内，阿谦会载歌载舞地表演，以换来父母的赞许。那时候，母亲用力地鼓掌，然后摸着他的脸，称赞他唱歌好听、跳舞可爱；那是阿谦人生中最甜美的回忆。

但是，阿谦总是不明白，父亲是否工作太忙太累，使他在家里的时候总是板着脸。而阿谦唯一能主动和父亲亲近的方式，便是在父亲玩电视游戏机时，悄悄坐到他身边，父子俩盘着腿，一同看着发光的屏幕。赛车在跑道上互相追逐、现实里二人无忧嬉笑，顶撞对方的肩膀、偷步、攻击对方.....共享一段快乐的时光。而那台电视游戏机，直到今日还在阿谦房间的床下，用防尘套好好保存着，在他心中一个，一尘不染的角落。

- 对孩子来说，父母就是世界的全部。

*- 阿谦的世界从来亦只有他的父母，虽然他不太肯定，
父母对自己的爱有多少。*

家的破裂 - 「半路里，双亲望不见」

阿谦小学的成长路还算平坦，每年都能考上十名之内，夏令班时更常常得到优生奖状；在学校有不错的朋友，放学后总是相约去玩纸牌、陀螺、分享零食等等，在老师眼中是品学俱佳的学生，在父母和亲人眼中亦是个乖巧、不必别人操心的孩子。阿谦很满意这样的自己，亦很满意在他人眼中的自己。

直到小六那年，阿谦不知道是什么原因，父母的关系一天比一天疏离。他们工作回来后完全不对话，好像各自过着自己的生活一样。晚上，父亲常独自外出，阿谦不知道他要去哪儿。阿谦的不安逐渐累积，但一心以为不过问、不说、不想，事情就不会发生。

可是，残酷的现实还是不留情面地摆放在阿谦的面前。一天，阿谦放学回家后，看见父亲坐在沙发上板着脸，洗手间传来哭泣声，那是母亲的声音。父亲的背影、地上的一大滩水、碎了瓦杯.....阿谦连多看一秒也感到心寒，只能蹑手蹑脚地躲回自己房间。

他坐在床上，不断思索究竟发生了什么事，自己应该如何应对？等一下吃饭时，不知父母坐在饭枱前又会是怎样的局面，阿谦自问不是当和事佬的材料，不知道如何是好。他摇了摇头，还是打开书包开始做功课，但心里总是无法平静，忍不住竖起耳朵听听外面有没有传来任何风声。不久之后，客厅又传来父母的争吵声，音量愈来愈大。阿谦终于从二人的对话中，得知父亲有赌博恶习，几乎每天晚上也外出赌钱，还输得连房租也缴不出来。尽管母亲苦苦哀求他不要再去，跟他说着孩子还小，要读书、家里要交租，开支已撑不下去，他却也只是责骂妈妈「喊衰晒！冇好带挈！」，又再离家而去。

往后的日子，这样的局面变成了家常便饭，还愈演愈烈。阿谦不理解父亲为何对赌博如此着迷，直到高利贷上门收数，他才发现父亲的问题已去到这种的地步。他不明白，父亲怎会如此不可救药、如此狠心，舍得伤害母亲，舍得把这个家伤得支离破碎。

后来，阿谦发现父母吵架的内容不再只围绕着赌钱，还与婚外情扯上关系。原来，当父亲因为赌博不再关心这个家庭的时间，一位男性经常联络和照顾母亲。父亲得知后大发雷霆，阿谦从房中听到物品被投掷到地上、墙上的声音，每一下都惊心动魄；听到父亲说出不堪入耳的难听说话，每一个字都让阿谦觉得心口痛痛的。他躲在房间，蜷缩在床上，用被子大力盖住自己的头，外头的争吵声才稍稍变少，但他急促的心跳和呼吸声却显得更加清晰。纵使父亲打骂的对象不是自己，但那些声音和字句，却在他心里面划上了深刻的伤痕。

往后的日子，父母间的争吵变得无日无之，阿谦不敢多言，只盼望情况会渐渐缓和下来。他曾在生日的时候许了一个愿，希望父亲改过自新、原谅母亲，希望母亲回心转意、原谅父亲.....阿谦将自己的无力感，寄托在许愿池中。他期望有人会劝告父母：大人这样子争吵，小孩子会觉得很害怕、很无助.....然后他们便会醒觉，然后改变过来。阿谦认为，如果有这么一个人能够拯救他的家庭，他绝对会把对方视为「超人」。

- 最终，阿谦没有等到他期待的超人出现。
父母已经决定离婚了。

那天，父亲把母亲和自己赶出家门。在父亲关上家门那刻，阿谦回头看过去，心想当离开这个家，意味着过往的快乐生活、所有珍贵和美好的回忆只能留在过往，不可重来，不可挽救。纵然眷恋，纵然不舍，他还是提起行李跟着母亲一步一步地离开。屋子里的味道越来越遥远，阿谦的眼睛渐渐湿透。

希望幻灭

- 「再次幸福的机会，其实我留不住」

离家后，母亲租住了一间房间，与阿谦一同生活，而那位男性再次走入妈妈和阿谦的生命里。对于妈妈另结新欢，阿谦并没有怪责母亲，因为他知道是父亲有错在先。他明白母亲是个柔弱和需要别人照顾的女人。阿谦也没有怪责那位比母亲年长不少的男人，阿谦看到他的眼神充满温柔，对母亲关怀备至，也爱屋及乌地善待自己，不时买东西给自己，跟自己到二龙喉坐缆车、到花城公园看乌龟.....这个男士给阿谦的关注甚至比自己的父亲还要多，阿谦初次感受到些许被人宠爱的感觉；三人如像一家三口般乐也融融。母亲重现笑容，「新家」有了温馨的气氛，阿谦也在心里认定，这个人是自己的新爸爸。他继续当一个乖巧的孩子，用功念书，从不扭计，只希望能一直维持这个状态，小心翼翼地呵护着这份难得的幸福。

可惜，好景不常，这位新爸爸不久后就患上了重病。有好一段时间，母亲都是工作地方和医院两边跑，然后疲惫地回家；阿谦没有开口去问新爸爸的病情，他好希望他能健康起来，让这个家再次完整。不幸地，阿谦的愿望再一次落空，新爸爸最终还是骤然离逝，幸福快乐的时光维持不到一年，阿谦又再次失去父亲。年纪还小的阿谦不懂得认清自己的感受，他反而更不放心的是母亲又再失

去了依靠。看着母亲每天以泪洗面，阿谦不知道能做些什么、说些什么去安慰她.....

母亲的爱去哪里？ - 「有权力的陌生人」

新爸爸去世后，阿谦和母亲二人经历了一段愁云惨雾的时间。他的成绩在那时开始急速下滑，他常常思前想后，怀念过去的回忆，又同时盘算着未来的日子。亲生父亲的去向、母亲的眼泪、身为家中唯一男孩的责任等等.....让他无法专心上课，每到测验和考试，他的脑袋更是一片空白。不安的情绪渐渐亦转化为身体不适的征状，每次考试前，阿谦总是紧张得肚子痛，他只能拼命地忍耐着痛楚，完成考卷。阿谦认为，即使他无法答对正确的答案，亦不能以交白卷告终。他想到，现在只剩下自己和母亲相依为命，不要再让母亲担心，年纪轻轻的阿谦也希望能做到照顾母亲的责任。

但阿谦还来不及整理自己心情，一位叔叔就在他们的家里出现.....他是母亲的新男朋友。这位叔叔很快就跟他们一起生活，并且承担起照顾这个家的责任。叔叔对阿谦的要求很高，无论是学业或家务，都有严格的标准。他亦同时发现，妈妈跟叔叔一起的时间比他还多，自己不再是母亲眼中唯一疼爱的孩子。最初的时候，母亲还会在叔叔面前替自己说好话，要求叔叔不要对他太严格；不久以后，母亲的态度却转变了，她似乎也认同叔叔的想法，与他站在同一阵线去要求和责备自己.....

「点解咁简单都唔识？」「上堂冇冇听书？」诸如此类的说话阿谦实在听得太多。但从来没有人关心过阿谦，他上课的时候到底在想什么，那颗伤痕累累的心在想什么？阿谦没有对任何人说过自

己家里的事情，其中一个原因，是他的性格比较内向，默默承受；其二，是阿谦根本没有倾诉的对象，他的老师和同学，根本就不在乎他的情况。叔叔来到以后，他为家里订立了许多规矩。纵使阿谦感到很辛苦，他还是很努力去达成叔叔的要求，希望能让家里维持最安稳的局面。

可怜虫 - 「书读不成，朋友没有」

因为成绩一落千丈，阿谦感到同学们都在嘲笑和排挤他。每次老师叫名唤大家上前取回考卷时，阿谦总感觉同学们在窃窃私语，嘲笑他又是全班最低分的一位。那几年，让阿谦感到最难受的，是老师安排分组讨论或布置的时候。当同学们都兴奋地寻找伙伴，阿谦只有静静坐着不动，等待老师最后问同学有谁还没有完成分组时，他才会尴尬地举起手示意，而这只手却一次比一次举得还要低。阿谦不敢看同学的脸色，不希望被人发现，他是班里一条不起眼的可怜虫。小息的时候，阿谦同样难耐难堪，当同学们都三五成群到小卖部买零食，或是在操场上追逐嬉戏，他只是倚着柱子，看着手表希望时间可以快些过去，让他返回课室。放学后，同学说说笑笑，搭着肩走出课室，再商量到哪里玩耍的场面，更让阿谦感到孤独。他只能静静看着他们离去的背影，背上书包，再回到那个没有地位的家。世界顿时变得一片昏暗。

升上初中后，阿谦的学业更几近是逢二进一（常常留级）。他曾经心仪一名同校的女同学，她是个漂亮、温柔的女生。可是阿谦因为自卑，从不敢和对方接触，一切只停留在暗恋的阶段。为了认识更多的朋友，阿谦亦参与学校的足球队，期望自己不再孤单。可是无论

他如何努力地练习，表现仍不出众，比赛场上每次都只沦为后备，从来没有上场的机会，队友们亦从未重视过他的存在。

*- 梦中情人的美好，高攀不到
- 阳光伙伴，根本容不下阴沉的我*

对比之下，阿谦感到自己和别人的差距有多遥远。一件件不如意的事件，阿谦对自己已全然失去信心。虽然学校因他操行良好，即使逢二进一也未要求他退学；但学业和家庭的压力实在让阿谦透不过气，他最后选择了辍学。阿谦指自己并不是不爱读书，而是无法承受学校那种充满比较的气氛。由于他很希望可以完成学业，所以不久后报读了夜校；在夜校里同学之间的接触和比较不多，阿谦付出多几倍的时间和努力后，终成功取得初中毕业证书。阿谦以为付出更多时间把书念好，就不会令母亲和叔叔失望。可惜，当阿谦在夜校升读高中时，又再度留级，这次冲击终于将他彻底击沉。

一无所有，一事无成 - 「不如...长眠」

阿谦开始出现失眠问题，严重得需要依赖安眠药才能好好地睡上一觉。在无法入睡的日子，他只好在床上辗转反侧，脑海里尽是不想起床面对明天的念头。一日之计在于晨对阿谦来说并不适用，每天的早晨，他只会面对的叔叔的冷眼和母亲的愁容。阿谦最不想让母亲担心，但他却无法说服自己，自己是一个让人安心的人。

他不想回学校，不想面对像和摩斯密码没两样的微积分；不想面对火星文般的英文；不想考试；更不想收到派发的考卷。阿谦也不想回家，害怕看见叔叔和母亲收到他考卷的表情。他不想再被怀疑、

再被责怪.....天下之大，仿佛没有一处容得下自己。抬头仰望天空，阿谦感到很累，很累。

童年的快乐去哪里了？

父亲去哪里了？为什么没有保护我？

为什么舍得离开，你有没有爱过我？

相依为命的母亲的爱去哪里了？

为什么你不在我身旁，为什么你不问我为什么不快乐？

为什么你在叔叔身边？我还是你最疼锡的儿子吗？

你能像从前般温柔地待我吗？

天空没有回答他，一切都不曾像他梦想的模样。情况一天天变得严重，直到某日，已经二十多岁还没有高中毕业的阿谦，手拿着他仅有的数百元，到药房买了一整瓶安眠药...

当母亲在晚上回家后，看到茶几上那瓶空的药樽，和躺在沙发上一动也不动的阿谦，才意会到情况的严重性。她不论如何呼唤，阿谦还是没有反应。母亲惊慌地召救护车将阿谦送院，经过洗胃和治疗后，总算救回一命。

长眠以后 - 「怎么走下去？」

醒来以后，阿谦发现自己身在医院，医护人员和母亲前来关心时，他只表示自己并不是想自杀，只是希望长长地睡上一觉，醒来后事情能变得不一样。母亲难过得说不出话，只是不断流泪。她并没有说出任何责备的说话，但是阿谦的心里却是万分的愧疚，心想在母亲的心里，不知又扣减了多少分数。

阿谦被诊断患上抑郁症，需要定期覆诊和服药治疗。出院后，阿谦停学休息了一段时间，但再回到学校时仍是因压力过重，再次停止学业。后来医生建议他入住中途宿舍，训练生活能力，学习减压方式等。过程中，阿谦也曾到职业训练中心，或报读培训课程，却总是无法完成，或是在考试前临阵退缩。直到现在，阿谦仍冀望回到学校完成高中的课程，可是一次又一次失败的经历，让他无法重拾斗志。他更担心的是，母亲可能不会再支持自己了。

心声

「佢地离婚，我唔开心，无奈.....但我冇得选择。」

「我怕高，我怕痛。食药会瞓着，是一个舒服的方法。」

「好孤独。」

「每个人都想有朋友。」

「我想练歌，唱歌，自信心会返返尼.....」

今日情境·倾诉

回想起父母的离婚，阿谦虽然认为那是他人生的转折点，但他却未曾怪责父母把这个家弄得支离破碎。阿谦认为，父母二人的选择，有着自己的苦衷，他只能尊重和明白。对于自己患上抑郁症，他认为自己无能、读不成书、受不住压力所造成。由此看来，阿谦一直都将生活上不如意的事情，都归咎在自己身上，慢慢地演变成一位长期缺乏自信、自我形象低落的青年人。

当我认识阿谦，并了解他的经历之后，我认为有必要和他重新检视，他成长中每一个重要经历，对他所产生的影响。我希望让阿谦明白，维系家庭的完整不能单靠他一个人的努力，倘若家中其他成员未能配合而引致失败，阿谦亦无须将罪名揽在他一个人的身上。

缺乏沟通的影响

父母与孩子的沟通，无不影响着孩子自我形象的建立。当孩子感受到自己被父母爱护和疼锡，他才感受到自己被重视和有价值，并同意建立对他人信任，在人际关系中感受到安全感。相反，当孩子未能从父母当中得到足够的爱和重视，就难以建立一个正面的自我形象。这样的孩子，常常都要设法表现自己，以换取别人（父母）的认同和关注。早在70年代，家庭辅导学者已经指出，父母教养的方式直接影响家庭气氛，对儿童的人格建立带来重要的影响，当家庭出现负面和拒绝的气氛时，儿童倾向感到自己不被接受。而子女没有被爱和被接纳的经验，通常也无法去接纳别人、爱别人、信任别人，甚至无法信任自己²。

回看阿谦的童年经历，他的父母都要工作，未能给予足够的时间去陪伴他成长。他们对阿谦的关怀，只集中在提供三餐一宿，以及关心他能否依时完成功课和完成学业。因此，阿谦自小已在内心设立了一条无形的方程式：只要好好读书，做个好孩子，父母就不用担心，并会给予他赞赏和关心。就是这样，阿谦从小学阶段一直沿用这样的方程式，让自己做一个成绩优异的好学生，以换取父母的爱和关心。

可幸的事，阿谦是一个勤奋用功的孩子，他每天放学后都乖乖地完成功课，没有让父母担心，使他在孩童时期仍然能得到父母关注。不幸的是，做个好孩子以博取父母欢心，变成了阿谦与父母沟通的唯一方式。每当阿谦成绩未如理想，或是父母已经为其他事情烦恼的时候，这种方式明显已经失效。可惜，阿谦在这十多年来，似乎并没有掌握到其他方法去跟父母好好沟通。这种单一的沟通模式，使得他十分关注别人的看法和感受，而忽略了自己切身的、真实的看法和感受。

从阿谦的故事中，确实有太多例子，足以证明阿谦在乎别人远胜过自己的感受：就如父亲将他们母子赶出家门时，阿谦纵使万分舍不得，但他并没有强求父亲不要把他们赶走，反过来担心妈妈日后的生活；在新爸爸离世后，阿谦亦只是担心母亲在失去照顾后要怎样生活；他的学业成绩并不理想时，他并不是担忧自己的未来，而是害怕叔叔的批评、母亲的失望；即使因服药过量而待在医院，他不单没有抱怨母亲和叔叔的压力，倒过来不忍让母亲伤心，思考着该怎么生活下去才能让母亲放心。

2. Dewey, E.A. (1971). Family atmosphere. In A. G. Nikelly (Ed.), *Technique for Behavior Change*, (pp. 41-47). Springfield IL: Charles C. Thomas.

直到目前，阿谦已是二十多岁，他仍对完成学业有一定坚持，仿佛是为了完成母亲的心愿。由此可见，阿谦对学业的执着，多年来从未减退，他仍然深信这样的方法是唯一能取悦父母的方式。从心理学角度来看，阿谦在这十多年来好像没有任何成长，仍然沿用十岁小孩那单纯的方式，期望能处理成人世界复杂的人际关系。

家庭冲突所带来的焦虑与抑郁

阿谦因为服用过量安眠药而被送院，及后被断诊患上抑郁症。对于抑郁，一般人都能认知为情绪低落、失眠、自杀念头等征状。可是，甚少人意会到抑郁症其实亦可按其严重程度和诱发之原因，出现很多不同的变化。在不少的个案中，抑郁征状和焦虑征状往往密不可分，相互关连。

在阿谦身上，他的征状应该是先从焦虑开始，之后再慢慢演变成抑郁征状。阿谦的焦虑，缘自于父母关系破裂开始。对于一个只有几岁的小孩，对于父亲好赌，母亲的婚外情等讯息，实在是难以理解和接受。

- 父亲好赌，是坏人吗？但母亲与别的男人在一起，
 父亲可怜吗？
- 是父亲好赌、经常欠债在先...最爱的是母亲，
 但母亲的做法，我...认同...吗？

正如前文所述，阿谦虽然只是小孩子，但却十分重视父母的感受。他们的言行脸色，都一一看在他眼里。阿谦或许仍未能分清是非对错，但对于父母表现的强烈情绪，他们的愤怒，他们的伤心，他们的失望，却全都感受得到。

无疑，父母决定离婚对子女是严重的伤害。但阿谦表示，他觉得最难捱的日子，是那段担惊受怕的时间。每天放学他都不想回家，不想看到父母吵架，又不敢不回家，怕自己不在时父母会大打出手。研究指出：「儿童历经父母冲突与离婚，即使父母没有将儿童卷入其冲突中，儿童在心理上也会藉由各种揣测或思考而产生心理上的介入，并会因此产生各种情绪与感受³」。亦有学者提出敏感化假设(the sensitization hypothesis)，认为子女对难以习惯父母的长期纷争，他们会更敏感，担心、焦虑不安，有更负向的反应方式⁴。

阿谦的焦虑，来自他对父母之间的事情无法掌控。他害怕回家后看见父母在吵架，那是典型的逃避表现(avoidance)。与此同时，他又担心自己不在场时，事情更加难以预料和控制，因而又引发去观察和寻求真相的冲动(approach)。焦虑的人，就是经常纠缠在这个探求和逃避的矛盾(approach and avoidance conflict)，十分痛苦。长远下来，阿谦愈是害怕，愈是感觉到对事情无法操控，处于一个无助的状况(Helplessness)。

3. 郭永華 (2007)。父母離婚對單親兒童的內在衝擊。家庭教育雙月刊，8，33-62

4. Davies, P. T. & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. Psychological Bulletin, 116:387-411

早于半个世纪前，心理学教授Martin Seligman⁵已提出相关的理论，认为当人经历了一段时间，都无法停止和控制外来刺激带来的痛苦时，会倾向于放弃，甚么都不再响应，以逆来顺受的方式去面对痛苦。在这个过程中，当事人学到的是无助(learned helplessness)，认为自己无能力应对外来的痛苦，进一步冲击其自信心和自我价值，继而出现抑郁的征状。

阿谦的情况，与Seligman教授所描述的情况甚为相似，我大概可将他的抑郁归类为Helplessness Depression的一种。

焦虑与抑郁的恶性循环

阿谦对家庭状况的焦虑，使他无法集中精神于学业上，成绩下滑变成理所当然的结果。不幸的是，「成绩」是阿谦维持与父母沟通的唯一支柱，当这一条支柱也崩溃，阿谦的自信心更加是堕入谷底。除此之外，阿谦在那些年还要接受母亲再三的转换伴侣，让他更觉无所适从。来到最后，严厉的叔叔联同母亲给予他更严格的要求，以及无情的责备，更进一步摧毁阿谦的自我价值和信心，使他抑郁的情况更趋严重。

在另一方面，抑郁的征状又同时激化焦虑征状的出现。例如当阿谦想参加一些年轻人的活动，从而认识新朋友，他抑郁的心情使他担心别人不会欢迎自己、担心自己会迟到、表现不讨好，继而中途放弃；最终又因为失去认识朋友的机会，感到挫败和低落。又正如他一直想回夜校读书，但每次都在考试前感到肚痛，或是临阵退缩，因而失败；最后又觉得自己「无能」、令母亲失望，感到自责而更难过。

当阿谦感到焦虑时，也会出现不少的生理的表征，例如：手震、流汗、搓手、口吃等。阿谦担心这些行为会让人感到奇怪，令他在社交场合上更没自信，每次鼓起勇气与他人谈话，都是在凌迟他的尊严。

如此说来，抑郁和焦虑好像一把双刃刀，反复地刺痛着阿谦。当阿谦尝试去走出抑郁，去接触新事物和新朋友时，焦虑就成了他的拦路虎，或是令他心理紧张，继而放弃逃跑；或是使出不同的生理表征，让他感到尴尬和出丑，继而又再将他推回去抑郁的深渊。

阿谦现时正稳定地接受药物治疗，透过提升动力和帮助睡眠改善抑郁的征状。可是，药物对焦虑征状的帮助不大，阿谦还是经常感到担心和焦虑，使他难以应付社交场合。

药物治疗对患有抑郁症的他效果很显著，但同时常有焦虑表现的他，那影响却是无日无之。这对他的情绪、个人发展，甚至人际发展等都造成了一定影响。

5. Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. Annual Review of Medicine. 23(1): 407-412

明日希望·重建

一个人的事·一家人的事

与阿谦重新检视他的经历过后，我期望他能够明白到他今天患上抑郁症，并不是他一个人的责任。他的自我价值和自信心，是经历多年来与家人和朋辈的互动慢慢形成的。因此，阿谦同样需要家人和朋辈的支持，才能慢慢让他的自信和自我价值培养出来。

阿谦自小遭遇家庭变故，但习惯收藏自我的感受。因为自小与父母缺乏沟通，不相信他们无条件爱自己，没有安全感，只能以好成绩、做家务等换取有条件的爱，觉得尽力当一名乖儿子才可赚取他所渴望的爱和关心。

因此，阿谦许多的感受、困惑、或愤怒等都未能亲口向家人表达过，却将生命中受到的挫折都归咎于自己身上。当我协助阿谦整理和抒发自我的感受时，或需要家人（特别是母亲）的参与，让他们了解彼此内心的世界，解开心中的疑惑。

在介入过程中，我先透过与阿谦母亲的单独面谈，安慰她心情的同时，亦同时了解他与阿谦感情交流的细节，为日后的家庭会面作准备。当我认为阿谦的母亲已作好准备时，我安排了一次与阿谦和母亲共同进行的面谈。在这一次面谈里，我协助阿谦向母亲表达出他多年来的对家庭、对母亲，和对患病的感受。同时，亦引导阿谦亲口向母亲提出他心里多年的困惑，解开压抑的谜团。

好不容易，母子二人来了一场多年来从未有过的坦诚沟通。母亲诉说了她当年的处境和伤痛，以及她是如何的关心和爱顾阿谦。在这次对话当中，阿谦经历了体谅和宽恕，亦同时得到了关怀和安慰。在母亲的确认下，再次相信自己被爱，再次建立对母亲的信任 and 安全感。

学者Hayes和Hayes发现，再婚的家庭成员们必须解决前家庭解离所带来的失落，对于再婚家庭而言才能开展出成功的序幕（引自罗·洪，2011）⁶。在母亲的协助下，我尝试协助阿谦将隐藏的哀伤过度，并重新在新家庭中取得适当的定位，不再因为害怕不被爱而畏惧于叔叔的权力之下，并协助这个家庭发展出能大家都接受的正面沟通模式。

突破抑郁与焦虑的恶性循环，寻找舒适的平衡点

与阿谦分析过他的抑郁与焦虑的互为影响后，他似乎得到了一些启发，放眼目标由「不再抑郁和焦虑」改变成「寻找生活的平衡点」。阿谦明白到他的抑郁和焦虑不可能如魔术般在一夜消失。同时，要处理好这把双刃刀，必须要有耐性和技巧。正如前文所述，当阿谦一心希望突破抑郁，勇往直前的时候，他的焦虑就会拖着他的后腿，让他再次跌倒受伤。

6. 羅皓誠，洪雅鳳(2011)。重整之路：再婚家庭常見的議題與介入考量。台灣心理諮商季刊，3(1)，29-48

我和阿谦一同定下的新目标，是小心谨慎地走好每一步。完成学业、寻找工作或许是阿谦长远的心愿，但目前对他来说，过好生活的每一天，有正常作息和社交远比一切来得重要。我和阿谦仔细分析生活上各种能使他焦虑的因素，使他能觉察和做好应对的准备。我会陪伴他一起执行行动（如参与中心的活动），减轻他的担心，避免因焦虑引致的退缩行为。透过谨慎和细微的步伐，阿谦才能够从当中建立有效的成功经验，并透过不断的重复和强化，才能真正地协助他提升自信心。

在停滞的成长阶段重新出发

在本文的最初，我们引用心理学家Erik Erikson的「人生八阶理论」去阐述阿谦在成长过程中所遇到的困难。在辅导介入工作时，有关的理论同样有重要的参考价值。对于现年27岁的阿谦，普遍人会认为他应该以稳定工作，独立生活，甚至谈婚论嫁作为生活的目标。但对于阿谦独特的人生经验来说，他似乎停滞在青年时期的成长阶段。

根据Erikson「人生八阶理论」，这个阶段大约为13至18岁的青年期。这段时间，被称为认清自我身份与角色混乱的时期。青年人在这段时间，尝试建立明确的自我观念和追寻自我方向。相反，若在这段成长的时间停滞不前，就会出现生活无目的和方向，时而感到彷徨迷失的情况。

因此，我并不打算与27岁的阿谦讨论工作发展，长远生活等成年人关注的问题。这样的介入手法，只反映出工作人员对阿谦的情况并不理解，亦只会为他带来更多未能承受的压力。相反，我选择从阿谦

停滞不前的地方重新出发，协助他完成发展任务，重塑人生目标、建立身份认同。我们讨论的话题，可能包括社会的价值观、个人能力的评估、如何理解自我能力与社会期望的落差等等。在这个时候，阿谦最需要的是发展出社会认同感和清晰的价值观，不固执于自己的想法，并保持开放的态度和弹性来应对未来的挑战。

后记

作为一个社工，要安抚一个伤痕累累的家庭，十多二十年的痛楚一点也不轻易。但我还是在尝试，还是在努力，还是在盼望，阿谦和母亲的伤，能有一天得到疗愈。往后的日子，阿谦不再总是怪责自己，不再总是一个人乏力前行。在家人支撑的力量下，他的内心变得更强壮，把绑在双脚的石头移走，一步一步，迈向将来。

第三章

生命中的「她」

刘雅婷 \ 社工

精神分裂症患者最大的问题是缺乏现实感，因而抽离现实，全情投入幻觉和妄念的世界

正好说明「现实感」(Sense of Reality) 在心理健康上的重要性。正因为有了现实感，能够将自己的想法和现实世界不停地比对，我们才能作出修正，下正确的判断。

「我」的童年

我叫阿宇，是一个「八十后」的青年。还记得在我几岁的时候，爸爸因重病离开了我们，留下妈妈，我，和一对年幼的弟妹。从此，照顾家庭经济以及我们三个兄弟姊妹的重担就落在妈妈身上。不久之后，我被妈妈送到培幼院寄宿，只能在星期六日放假的时候，我才会被外婆接回家小住两天。

妈妈当时对我说：「妈妈无能力同时照顾三个小孩，你是家中的大哥，比较能够独立，要在培幼园好好听修女的教导。」作为大哥的我，胡里胡涂地就肩负起这个「责任」，而我的「责任」却是离开这个家庭，去学习独立。

当时只得几岁的我，在无从选择的情况下负起了这个「责任」。但是直到现在，我还是不太明白，为何我是被「选中」的那一位？为何我不可以在家中协助妈妈照顾弟妹呢？为何外婆正好就住在妈妈的隔邻，放假的时候，为何不可以回妈妈家中，而要由外婆照顾呢？

虽然外婆家与妈妈的家只有一墙之隔，但我却感到与家人彷彿相隔着地球和火星，感觉十分遥远和陌生，特别是和弟妹相处时，总是有一种格格不入的感觉。或许是我自小离开了这个家，对他们的生活习惯和性格都不熟悉，对于爸爸妈妈的印象亦十分模糊。在我的世界里，「家」的感觉只局限在我和外婆之间。而妈妈和弟妹，好像是属于另一个没有包括我在内的「家」。

在培幼院生活的时候，修女们对我很好，经常关心和照顾我，多少弥补了家人无法给予我的爱和关心。我亦很感到欣慰，在培幼院与其他小朋友相处融洽，没有被欺负。整体来说，我在培幼院的童年生活还是过得不过不失。

十岁那年，母亲决定接我回家居住，而弟妹已经成长了不少。由于我和弟妹在不同环境下长大，我们之间并没有经历过一同学习，一同游戏和成长的过程。我们之间似乎已默认了彼此并不能作为玩伴，而我作为大哥的，就要好好管教好弟妹。

在那个时代，父母大都以打骂的方式管教儿女，而我的爸爸妈妈亦一点不例外。早年去世的爸爸没有甚么财产留下，却给我遗下了他那种遗传因子，让我经常以责骂的方式去管教弟妹。我常常抱有「长兄为父」的心态，认为弟妹必须顺从于我，视我如爸爸一样去尊重。因此，我经常欺负弟弟，指令他帮我完成很多事情，如：购物，取物件，清洁等等。当我认为这一切都是理所当然的时候，原来弟弟早就对我的所作所为有所不满，意欲反抗。直到有一次，我指令他帮我取东西时，他断言拒绝，在我一直责骂和施压后，他竟然出手反抗了。在那次之后，我发现弟弟原来长大了，我再也不能操控他了。自此之后，我再也不敢再叫弟弟去做其他事情，彼此的关系亦变得冷淡。

快将高中毕业那年，我要准备升学，正承受一定的升学压力。弟弟却与我截然不同，他刚升上初中之后不久，即因种种原因辍学了。当时他经常在晚上大声地播放音乐，又会带同朋友回到家中，似

乎混上了一些坏朋友；我们经常因这些小事发生磨擦和争执，但当时我正准备考试，亦无暇理会他的状况。

我们关系真正决裂的触发点，正是弟弟在一次带同朋友回家听音乐时，被我发现他穿上了我的衣服。在一时生气下，我追问弟弟为何要偷穿我的衣服，并要求立刻取回。不知道是不是有朋友在现场，弟弟的态度十分坚决，表明不是偷衣服更不会交回。在混乱的争吵间，弟弟突然向我挥了一拳，打中我的鼻子，使我的鼻梁骨折及流鼻血。混乱过后，弟弟便与他的朋友跑走了，而我当时感到很愤怒，无法反应过来，更不能理解为何弟弟会为了一件衣服而对我动手。

一直以来，我都认为我们兄弟本是一家人，即使意见不合，怎么争吵也不应该动手伤人。在这件事情中，我除了感到愤怒和害怕，亦对弟弟感到失望。纵使鼻梁的伤势过了一个月就好了，但内心的伤痕却难以磨灭。

自此之后，我与弟弟的相处便有了很大的改变。我们除了互不理睬，我看见他时亦会感到愤怒及不想再理会他，亦同时担心他会再次出手打我。即使弟弟日后亦曾尝试再与我谈话，但我都只会敷衍地响应「得啦得啦」，不想再与他沟通。

「他」的童年

阿宇是我进入利民会工作初期认识的会友，他是一个三十出头的年青人，外貌端好，说话清晰。单从他的外观，外人很难发现他受到精神困扰。

在接触他的初期，我了解到他童年时期的成长经验，不禁有点心酸。阿宇自幼已失去父亲，由妈妈和婆婆照顾长大。不幸地，因为妈妈无力同时照顾三名子女，阿宇在不情愿的情况下牺牲了自己的童年，被妈妈送到培幼院，由修女照顾成长。我尝试代入阿宇的世界去感受这一切，实在很难说出当中的滋味，是苦是甜？相信只有阿宇心里才能明白。

然而，阿宇自幼已与家人分开居住，即使回家渡假亦只由外婆照顾，与妈妈和弟妹关系疏离，乃是必然的结果。因此，当阿宇在十岁返回家中居住时，他必须重新适应与妈妈和弟妹相处。对于年纪轻轻的阿宇来说，可谓一个严峻的挑战。

另一方面，阿宇明白到自己是家中长子，须承担照顾弟妹的管教和责任。但是，阿宇和弟妹没有任何共同生活的经历，亦未建立起任何感情的连系；因此，阿宇对弟妹的管教实质只是单向的操控和支配，期望得到弟妹的尊重，当中可能亦包含爱与关怀，但感觉并不浓烈。另一方面，阿宇对于自己在年幼时被送到培幼院，而弟妹则可以留在妈妈身边，当中妒忌之情，实在是不言而喻。因此，阿宇与弟妹（特别是弟弟）间的相处，包含着责任、爱护、期望、妒忌等十分复杂和矛盾的情感。

那些年的「高中」

于高中时，我认识了我的初恋女朋友。那时候，我实在不懂得如何与人谈恋爱。我常常担心女朋友会不在乎我，为了得到她更多的关心及重视，我会经常向她提出要分手，希望她会更珍惜我们的感情。当然，我心中并不真的希望就此与她分开。可是，正如「狼来了」的故事一样，我一次又一次如真似假的分手要求以后，女朋友终于受不了，真的与我分手了。当时，我感到后悔，曾尝试挽留这段感情，曾经到她的家楼下等她，到学校等她放学并送她回家，最终却被她的家人发现并赶走。我自觉用尽了一切办法，依然不能挽回这份感情，我亦只好不再纠缠及执着，让这段感情随着时日告吹。

我从小到大读书成绩都很好，于在学期间有一个很要好的朋友，很多的心事都会与他分享。可惜，这个我认为是最好的朋友却背叛了我，对于他所做的一切，我实在不愿意再谈。但是，那件事对我的伤害实在很深，在事件发生之后，我的脾气变得异常暴躁，亦会做出一些偏差的行为，例如，我曾发脾气打烂别人的车、无故动手打人等等。慢慢地，我的朋友逐渐远离我，而我亦经常被妈妈责备。在那段时候，我感到身边没有任何人理解和体谅我，而我自己亦不知道为什么会变成这样。有些时候，我甚至会为自己感到可怜，为何落得如此田地。在情绪失落的时候，我曾祈求神明指引，并在有意无意之间接触到道家思想和堪舆学说。在失意的人生中，这些思想和学说让我内心比较平静。但是，我仍时常会想，朋友们远离我，是出于他们对我的妒忌。这样的想法可能出于自我的安慰，但却让我感觉好受一点。

由于我的高中成绩理想，毕业后原可到台湾升读大学；可是，外婆的身体突然转差，为了陪伴和照顾外婆，我延迟了升读大学的计划，留在澳门，一边打工一边照顾婆婆。当时澳门经济条件好，找工作一点都不困难，我轻易地找到文职的工作。在那段时间，我每每工作2-3个月后，就能找到更好条件的工作，我则会请辞并转职到另一间公司。我对当时的自己感到十分满意，亦感到自己的能力被肯定。

可是，得意的时光随着她再次出现，又变得黯淡无光。在高中毕业后，我的初恋女朋友主动联络我，告知我她已怀孕并准备结婚。在得知她已怀孕的刹那，我第一个想法是认为她不自爱，乱搞男女关系。回想我们交往时，因为坚守道德的理念，一切行为都只是「发乎情，止乎礼」。对于前女朋友未婚怀孕，让我感到十分难受。这个突如其来的消息，好像给我翻了一本旧帐，对于当年未能挽回这段感情，已封存多时的后悔和不忿，一次过都倾泻出来。

回想起来，当我和她分手之后，我亦曾几次拍拖经验；但我每每遇到的女生都是贪财的人，在交往一段时间后，都会离我而去。在那一刻，我才发现我所有的恋爱对象，与初恋女友的特质都十分相似：短头发、有女人味、愿意化妆、不太高、主动及外表贤淑等。顿时，我才发觉她原来影响了我那么多，那份放下了的感情，原来一直在我心深处，霸占着一个重要的位置。

「变色感情谁人留得住，再等痴情回流殊不易」这两句歌词，正好说出了我当时的心情。不知道是不是命运的安排，正当我的心情再次跌入低谷时，妈妈却告诉我会接外婆到她的家里居住，好让我可

以放心到台湾升学。就是这样，我怀着不安的心情，准备到台湾升读大学，期望离开这片伤心地之后，一切会变得更好！

那些年的「高中」

踏入高中的阶段，阿宇跟其他年青人一样，对异性产生好奇和兴趣，开始谈恋爱。可是，从阿宇所陈述的经历当中，我们不难发现，他的社交关系比较脆弱和自我中心。在感情关系上，他一次又一次的向女朋友提出分手，目的只为证实他的女朋友关心他、重视他。这样的关系，并非建基于彼此的关心和爱顾，阿宇只是利用女朋友去满足自己被爱和被重视的需要。直到女朋友真的要和他分手时，他才感觉到后悔。然而，阿宇对他的女朋友并没有表现忠诚。在他们分手后，阿宇再次结识不同的女朋友，希望她们能填补自己被爱和被重视的需要，但这些关系，没有一段是长久的。直到后来，阿宇得知女朋友怀孕之后，他只表现出不忿和妒忌的心情，对女朋友的近况没有丝毫的关心。转过头来，他反而以鄙视的眼光，认为女朋友不洁身自爱。

当我从阿宇的情绪反应看来，我认为他在承受失败和挫折的能力十分脆弱。每当身边的人无法满足他时，阿宇都倾向将责任推向别人，认为是别人的犯错和不够完美，因而造成关系的破裂。当身边的人离他而去时，阿宇甚少检讨自己的过失，反而以贪财、不洁身自爱、出卖他等种种的理由，指责他人的不是令到关系告终。由于阿宇只怪责别人不是，亦给予他使用武力去宣泄不满情绪的理由。

当我了解到阿宇的成长经历后，对于他有这样的社交表现，我一点也不感到惊奇。毕竟，阿宇在童年时间，已经承受着离开家人，到培幼园生活的经历。因此，阿宇在人际关系上比较难与人建立信任。可是，阿宇的矛盾却是他在不信任别人的同时，却又十分渴望在人际关系中获得认同和接纳。庆幸的是，阿宇是一位聪明和努力的孩子。因此，他在成长过程中不愁没有伴侣和朋友，他亦能在职场上找到发挥的机会。可是，他不论在感情上、友情上，还是在工作上的关系，似乎都不太长久。对于每段关系的结束，阿宇都指责是别人的不足和错误，以保护自我脆弱的心灵，免受伤害。

转变一瞬间

即使我决定了到台湾升读大学，但对于初恋女朋友怀孕的消息，却依然挥之不去。慢慢地，我的想法越来越偏激，我认为初恋女友背叛了我，亦同时联想到高中时期背叛我的那位朋友，认为两者可能有着甚么关系似的。这样的想法让我十分懊恼，心情忐忑，一方面希望知道事情的真相，同时又害怕接受这个真相。此外，这种想法亦令我忿忿不平，对很多事情都看不过眼，渐渐对周遭的人和事都容易感到愤怒和不满。我常常觉得世界对我不公平，在与人交往时亦只会光顾自己的想法和感受，不太理会他人。我开始不再相信别人会以真心对待我，认为身边的人接近我都是别有用心。这样的感觉，其实，一点而也不好受。当我对其他人都失去信心时，换来的感觉是害怕、担心与寂寞，亦伴随着愤怒和猜疑，很不好受。

在混混顿顿间，我正式入读了台湾的大学。正当我开始大学生涯的第一天时，我的世界发生了很大的变化，我突然发现我来到了一个十分陌生的地方。在这里，我没有朋友，没有家人，一事一物对我来说都是陌生的。我开始觉得害怕和迷失，不知何去何从。就在那一天晚上，「她」第一次出现了。还记得那一天晚上，我在大学宿舍睡觉时，环境异常地安静。在寂静当中，耳边传来了一位二十多岁女生的声音。当时，我感到十分奇怪，但由于听不清楚她所说的是甚么，我便不作理会，并认为只是窗外途人说话的声音，倒头就睡了。

可是，在那一天之后，「她」的声音再三地出现，说话的内容亦越来越多。我不时会留心听听「她」在说甚么？我发现「她」懂很多语言，在与人交往时，「她」会与我分析别人说话的含意，有些时间会说一些正面的响应，亦同时会给予我负面的忠告。开始的时候，「她」只会突然地说出一句两句说话，然后就不再作声。但不久之后，声音的出现变得愈来愈多，除了「她」之外，有时候亦会出现另一把男生的声音。这些声音开始令我感到困扰，我亦忍受不住，开始和「她」对话。在别人眼中，我的行为是自言自语，或对着空气大骂。

而另一方面，我的思想亦开始变得混乱。我认为我的所思所想都会被别人知道，实时我无法证实这一点。我的感觉是：「我就是知道全世界都知道我在想什么！」我甚至认为电视的内容都在嘲笑我，路人都在说我的坏话，这个世界让我感觉失去了自由，以及被别人控制。我无法自由地思想，无法自由地去为生活作出决定，每天的生活就好像分别由魔鬼和天使不停地告诉我有很多选择，并不停在我耳边分析我的思想。这种感觉就好像活在「全天候」的监视之下，我的一

言一行，甚至思想和感受，是会被其他人知道，并加以评论。我感到极度愤怒和害怕，我不能在这个世界找到丁点儿安全的感觉。

刚开始的时候，我用逃避和不作理会的方式去面对；但当这些想法和感觉变得越来越浓烈，我实在按捺不住了。当别人经过我面前，我认为他知道我在想什么，还会设法伤害我；为了不被伤害，我间中会以「先下手为强」，即先动手打他和闹他。又因为我经常无故动手打人，我的同学和室友对我感到害怕，并开始孤立我，我亦相信他们在我背后议论纷纷。

不久之后，外婆的身体状况每况愈下，还有离世的消息接踵而来，让我再次受到打击。脑海中的声音变得越来越多，我的情绪越来越混乱，自己也察觉到不对劲。我曾追问身边的同学和室友有没有听到那些「声音」，而我与「她」的对话亦愈来愈明显。

最终，我真的承受不了声音对我的折磨，我选择走到大学的天台，企图跳下以求解脱。同学们看见我的情况，实时通知了大学的老师。其中，一位陈老师劝喻我回到地面，并陪我到医院就诊。可是，当到了医院时，各医护人员只当我是一个「疯子」，急不及待地绑住我的手脚，直接送入院精神科病房接受治疗。在无可选择下，我在医院里住了一段日子，接受了药物的治疗。出院后，医院还安排了心理辅导，协助我舒解情绪。在接受治疗一段日子后，那些声音似乎停了下来，再没有对我说话，而我亦返回了澳门居住。由于情况好转，我认为已经无须再继续接受治疗，继而停止覆诊和服药。可是，当我停止治疗不久之后，「她」的声音又再次出现在我的耳边。

他的病发经历

根据阿宇的形容，他的精神困扰大概是在台湾留学的时候出现。正如他所述，他到台湾留学时，带着忐忑不安的心情，一心打算离开澳门这片伤心地，在台湾作新的开始；可是，阿宇带离澳门的只是躯体，而他的思想和情绪，却依然留在女朋友和弟弟身上。对于他们三人的关系，阿宇一直放不下来。

在日常生活当中，我们对不同事情都有自己的看法和假设。例如，我们根据某些人的处事和态度，去评论这个人是好是坏；同时，我们亦会根据现实生活中不断提供的新信息去修订自身的假设和看法。举例来说，我们认识一个恶形恶相、说话粗俗的人，大概认为他一定不是好人；可是，当我们发现这个人原来十分尊重长者，还常常捐款做慈善，我们或许会对他改观，认为自己太过先入为主，应该修正自己的想法。这个例子，正好说明「现实感」(Sense of Reality)在精神健康上的重要性。正因为我们有了现实感，能够将自己的想法和现实世界不停地比对，我们才能作出修正，下正确的判断。

对于不少精神分裂症患者来说，他们病发之前，往往现实感开始减弱。在实际个案当中，不少的个案在发病前，都会出现一段时间的自我隔离(Self Isolation)。他们往往在生活上遇到不如意的事情，因而选择逃避。不少个案实例显示，病患者在病发前都是躲藏在家中一段时间(半年或以上)。在这段时间内，他们除了基本生活(如用膳和买日用品)外，甚少与其他人有正常的社交关系。而在这段自我隔离的时间内，当事人无法凭着现实生活中新的经验和信息，修正他的想法和感觉；他们只凭着过去不愉快的经验和负面情绪，不断重复思

索负面经历，最终让负面思想、甚至被迫害的感觉不断深化，继而发展出幻听、幻觉和妄念等精神病症状。

就阿宇而言，他由澳门到台湾生活，面对一个完全陌生的环境，情况大概与自我隔离相似。在新的环境当中，阿宇需要时间与当地的老师、同学，慢慢建立关系和信任；但另一方面，当阿宇离开澳门，他就完全没有机会与弟弟和女朋友接触，无法从现实生活中修正自己的想法。当初对弟弟和女朋友的猜疑，在孤单、害怕、疑惑和愤怒等种种情绪的催使下，转化成愈来愈真实的想法，甚至将两人连结在一起，成为一个完整的故事，亦即妄念的形成。

除此之外，让阿宇深感困扰的，是「她」的出现。阿宇所说的「她」，是精神病学上所指的幻听，指当事人在耳边听到一些现实中没有的声音。对于幻听，精神病学有很多不同解说，由于篇幅所限，本文难以一一详细解释。作为一位社工，我们比较关注的，是阿宇跟这把声音的关系，以及他如何应对这把声音。

当全面了解到阿宇的成长经验后，我们比较相信，阿宇所听到的声音，与他和婆婆的相处有一定关系。综观阿宇的生平，婆婆是最疼爱 and 关心他的人，当阿宇在生活上遇到困难时，寻求婆婆的教导和安慰变得理所当然。在此同时，阿宇同样关心和着紧婆婆，还记得阿宇为照顾年老的婆婆，愿意延迟升学以待在婆婆的身边吗？由此可见，婆婆在阿宇的生命中有着明显的重要性。因此，当阿宇在台湾出现精神困扰时，婆婆身在澳门，不能在现实生活中出现给予阿宇支持和安慰；取而代之的，是一把并不真实的女性声音，安慰和忠告阿宇，应该如何做人处事。

由此看来，当幻听在阿宇感到极度不安和恐惧的时候出现，可视作为他寻求自我安慰的应对，以填补现实生活中无法得到的指引和安慰。对于这样的假设，我们当然无法加以证实，但当阿宇得知婆婆在澳门身故后，这把女声的出现明显增加，多少能证实到阿宇和婆婆的关系，与「声音」出现的多寡有明显关系。

不幸的是，阿宇口中的「她」并不是真实的。「她」或许能在情感上给阿宇一定的安慰，但在现实生活中，却不能帮上阿宇丁点儿的忙。相反，当阿宇不断投入时间与「她」沟通，他的现实感亦会进一步减低，被迫害的感觉亦愈来愈强，更加无能力应对日常生活。阿宇的情况，与许多精神分裂症的患者相似，他们将专注力都投放在与幻觉和妄想世界沟通，对现实生活的一切都置之不理，生活情况不断恶化。直到最后，阿宇开始承受不了幻听的滋扰，亦察觉到自己的现实感觉愈来愈弱，认为自己开始脱离现实的世界，因而产生的自杀的念头。

事实上，精神分裂症者自杀死亡的比率十分高。对于他们的自杀成因，亦有着不同的说法。就着阿宇的情况，他的自杀念头，多少与他当时出现强烈的精神病症状（如幻听和妄念）有关。阿宇当时承受不了幻听持续不断的滋扰，以死亡作为逃避的方法。然而，大众普遍认为精神分裂症患者自杀身亡，大都跟阿宇的情况一样，是受到幻觉和妄念影响所致。事实上，不少死亡个案，在做出自杀行为时，并没有受到征状所影响。这些自杀个案，大多是被精神病患，或是精神病这个标签折磨多年，人一生的家庭、事业、健康和前途等都被这个病一一破灭，在极忧郁和对前景缺乏希望的时候，选择以自杀结束痛苦的人生。

正如阿宇在文中提及，当身边的人认为你是一个「疯子」，他们待你的方式可以是如何冷酷无情。正因这样，不少精神病患者对治疗都抱有负面的态度，每当精神情况好转，即会放弃治疗，继而令病情再次反复。作为一位精神健康社工，得知阿宇在精神病院所遭遇的经历，有如暮鼓晨钟，好叫我们反思一下，我们平时用甚么态度去对待这些精神病患者。

「她」变成我生活的一部份

往后的七八年，那些声音继续和我在纠缠。即使我再次接受治疗，药物似乎再也无法控制他们的出现。这些声音多年来一直伴随着我，男的女的，有正面的，有负面的，慢慢变成我生活的一部份。

这些年来，我与弟弟关系一直很差。每当我认识到异性朋友，希望有进一步发展时，我的脑海中总是出现弟弟与该女生发生关系的画面。我不知道弟弟从哪里认识了我的女性朋友，但我深信弟弟会在我出门后跟踪我，并在暗处监视我的一举一动。即使我无法找到证据，但这种想法已足够我看弟弟甚么都不顺眼。我亦曾质问他为何要这样做，但他却总是不肯承认。

曾有一段时间，我认为身边的男性朋友都会与我认识的女生搭上。甚至一些远在外地的朋友都会打探我的事情，并尝试控制我。在那些时候，「她」常常会告诉我事情将会怎样发生，而「她」所说的一切，又会刚好真的发生了。我对我所有的想法深信不疑，甚至认为那些声音有预言能力。

这些声音和想法，亦同时影响我的工作。多年来，我一直尝试维持稳定工作；可是，被迫害的感觉让我在工作时感到不安全。最初，我还能坚持工作半年，及后我对工作环境和同事越感不安，能维持工作的时间慢慢缩短，三个月、一个月、一星期、一天，到最后连几个小时都无法忍受。

我不得不承认，我对身边的事情都十分敏感。在工作时，很多事情都会影响我，如同事向我迎面走来，我会觉得她们在嘲笑我。即使她们没有对我说话，我脑海中亦出现她们在说我坏话的画面，甚至联想到她们正与我弟弟策划着什么不好的大计。这样的思想越走越远，我再无法承受这种不安，所以很快辞去工作。

幸运地，我还有一些朋友在身边支持我。我是一个很需要朋友的人，我每天都会约朋友出来逛街聊天、吃饭、到图书馆看书、和游「巴士河」等等。有朋友在身边让我感觉安心，我可以告诉他们我的近况和想法，我亦很乐意与别人分享我的故事。但在另一方面，那些负面思想不时亦会蔓延到我和朋友的交往上，让我对朋友也产生猜疑，但经过社工的调解，以及与这些朋友沟通后，我会感到较为安心。

这些年来，我一直在找寻答案，期望了解声音背后的玄机。「她」到底是什么来的？其他人也会听到「她」吗？终于有一天，我在互联网上的论坛上找到了答案。那里有为数不少拥有相同经验的人，他们讨论着声音的由来。其中一个说法，指这些声音会透过全球用脑电波发送信息和接受信息，而我正是其中接受到这些信息的一个，继而受到控制。得知声音的由来后，我感到很不开心，并有寻死的念

头。可是，论坛上的朋友都会鼓励我，叫我不被声音所控制，不要上「她」当。就是他们鼓励的这一股力量，让我能够支撑下去。

除此之外，宗教的力量亦协助我抗拒被声音所支配。近年，我继续钻研道家思想和堪輿学说，并跟随一位师傅学道。我会定期参与师傅举办的宗教仪式，在完成仪式后，我都会感到身体和精神都好起来。我深信宗教能够协助我摆脱声音的困扰，期望跟随师傅学习，日后能像他一样，利用宗教协助其他人。

情况好转？还是变得更坏？

大约就在这段时间，阿宇到利民会寻求社工协助，并由我跟进他的个案。接案初期，我对阿宇的状况了解不深，介入目标只集中在处理他的病征和工作。当时，我尝试协助他将工作目标分成细项，逐步达成求职和稳定工作等目标。但在不久之后，我发现这种介入方式并无果效。即使阿宇表现出改变的动机，但对于我与他订立的短期目标，他都因为各种原因(包括精神状态不佳)而无法执行。而另一方面，阿宇会主动配合药物治疗，并邀请我联络医生，作出调药的安排。

无疑，药物经调整后，阿宇被迫害的感觉有所减退，声音出现的情况亦有所减少；但他的各种精神病征状只是减轻，却并未消除，他对于女朋友和弟弟的想法，亦从未动摇。阿宇的情况，在精神分裂症患者当中并不罕见。事实上，不少文献皆指出，目前的精神科药物，并不是对所有病人都有同等效用，不少病患者经过药物治疗后，其精神病征状依然未见减退。

虽然阿宇工作的情况未有明显改善，但我与他却在多次的倾谈后，慢慢建立起互信关系。阿宇愿意向我透露更多有关他的经历、以及妄念的内容。渐渐地，我发现阿宇在患病的过程中，其实并不是处于一个被动的角色。正如上文所载，阿宇不断地为自己异于常人的经历寻找答案，或是以自己的方式解决问题。当中，他在网上论坛与「网友」分享幻听经验，又认为道术和堪輿学说等有助改善他的情况。

从精神医学的角度看来，阿宇的情况似乎变得更严重，原因是他将妄念的内容扩展至更多领域，可以说是比过去更「疯癫」。但是从阿宇的主观经验看来，他似乎为多年来的猜疑找到了答案（即使是没有科学根据的答案），让他感到释怀，而在学道的过程中，更让他学习到关心别人、有了帮助他人的期望。回头看，这似是更「疯癫」的过程，却让阿宇找到一个平衡点，让他能克服征状对他的困扰，并尝试参与更多正常社交活动。

究竟阿宇的情况是转好了？还是变得更坏呢？我实在没有一个明确的答案。但是，若根据上文所述，精神分裂症患者最大的问题是缺乏现实感，因而抽离现实，全情投入幻觉和妄念的世界；那么，阿宇参与的网上讨论、在道馆与师傅的接触倾谈等，一切似乎都来得真实。对于是否有人在全球操控脑电波、道教仪式是迷信还是真实，本文无意再作讨论；但在阿宇的经验中，他确信这些方法有助舒缓精神病对他带来的困扰，让他的社会功能(外出，社交等)有明显的进步。

因此，我尝试转换对阿宇的介入方法，不再集中跟进病征或工作，而是邀请他参与中心的年青人小组，与中心内年纪相约的伙伴一

起，参与不同类型康乐、社交活动。经过一段时间，阿宇慢慢融入小组，与其他年青人建立起友谊，并偶尔相约一同外出玩耍。此外，阿宇虽然仍间中谈及他的妄念和幻觉，但在应对这些经验上，他的反应较以前轻松，感到病征对他的滋扰性比以往低。

我相信阿宇在参与年青人小组的过程中，同样增强了他的现实感，让他可以在被接纳的现实环境中，学习与其他人相处，并尝试修正一些执着的想法。正如阿宇所言，他不时同样会对在中心认识的朋友感到猜疑，而我会积极鼓励阿宇以坦诚的方法与人沟通，化解心中的疑团。这样的做法，是建基于他对我和朋友间建立的信任。当误会化为沟通，猜疑转为信任的同时，阿宇的情况其实已有很大的进步。

未来的日子，我将继续跟进阿宇参与网上论坛或是道术仪式等情况，但不会对这些活动作出评论。我相信在社工介入时，必须尊重阿宇的个人经验和选择。毕竟在阿宇身上发生的情况，对他来说都是真实的经历，而他用以克服精神困扰的方法，亦是他个人的选择。若我强行评价阿宇的方法无效或是迷信，只会破坏我们的互信关系，对事情毫无帮助。相反，我将继续鼓励阿宇参与更多年青人小组的活动，期望他能与组员建立更稳固的友谊。当阿宇能从小组与组员间找到他所需要的接纳和关心，那些「特别」的治疗和应对方法的吸引力自然大减，阿宇更能慢慢减少对这些「特别」方法的依赖。即使这样的介入手法比较间接和费时，但其好处是能够继续保持我和阿宇互相信任的关系，让他能够在利民会的支持下，走向复元之路。

第四章

「天神」阿森

陈凯盈 \ 宿舍主任

精神分裂症的「正性征状」和「负性征状」，表面上看似是南辕北辙，难以理解两者的关系；但是，如果我们对精神分裂症的本质有更深入理解，就会发现两种征状的出现，正是与现实抽离有关。「正性征状」是患者在感知和思想上脱离现实，感受到或思考到现实不存在的东西；当患者全情投入在幻想和妄念时，现实世界的一切彷彿变得一点也不重要。

阿森是一名45岁的慢性精神分裂症患者，在家中六兄弟姐妹中排行第三。他来自一个贫穷的家庭，童年时与家人在澳门的木屋区生活；父亲为了生计前往香港打工，一个月只能回家一次与家人团聚。因此，阿森的童年一直没有爸爸在旁，对父亲的印象模糊，家中大小就只有妈妈去打点。纵然这样，阿森对父亲还是有一份尊敬，认为爸爸为了家庭外出工作，是了不起的真汉子。同时，阿森在母亲的照顾下，亦能感受到被爱和被关怀。

可是，当阿森12岁的时候，母亲确诊患上癌症，身体日渐衰退，无力再照顾家庭。阿森父亲因而放弃香港的工作，返回澳门照顾病榻的妻子，并改以牧畜和种田来维持家计。在阿森眼中，妈妈是一个严厉但善良的人，他明白母亲对他们有盼望，因而十分懂事，甚少为妈妈带来麻烦。由于爸爸长期在外工作，妈妈就成为阿森的主要照顾者和聆听者，他会将所有心事一一向母亲倾诉，并能从她身上获得安慰，二人关系亲密。在母亲住院期间，阿森每日从不间断地前往探望母亲，期望母亲终有一日病情好转，能回家一起生活。

不幸地，母亲的病情未有如阿森所期望的渐渐好转。相反，看着母亲一天天消瘦，他心痛不已，却又无能为力。大约在一年后，母亲终于辞世了。对久病不起的她或许是一种解脱，但对于一个再没有妈妈的家庭，却是一连串不幸事件的开始。在阿森的话里，明白他无法接受妈妈的离逝；那种伤痛，需要花好几年时间才能稍稍平伏。

对于成长时的生活，阿森只能用「贫穷」去形容。他年少时所穿的衣服都破烂得不能再修补，家人用膳时都要由母亲将食物配给。由于营养不足，兄弟姐妹身形都很瘦削。记得当年父亲购买幼禽饲养

时，就连母亲唯一的金项链也得变卖，阿森更时常与父亲轮候慈善机构派发的白米。玩具对童年时的阿森和他的兄弟姐妹来说，是奢侈不过的物品，他大多只能躲在家中与手足玩耍。当中令他印象最深刻的一幕，正是他在上学时，不时被同学嘲笑：「冇钱交学费，学人读书。」对于说笑的同学而言，这些说话可能只是一时的玩笑；但对阿森而言，「贫穷」变成了一种耻辱，让他在学校的生活很不愉快，再加上学业成绩未如理想，「逢二进一」的他最终难以承受学业带来的压力，于小学五年级时决定辍学。失学的阿森因为年龄较小，没有人聘用，他只好留在家中协助父亲打理农田，直至15岁才开始到工厂负责包装工作。

阿森母亲离逝后不久，家庭内各样问题逐一浮现。由于没有了母亲在家打点，家中一切变得一塌糊涂。父亲需赚钱养活六个小孩，一点也不容易，他实在无法再照顾孩子的日常起居。因此，各兄弟只能自行照顾好自己，并以大家姐为首，协助处理各样家务。当时，最年幼的六弟并无自顾能力，父亲只能忍痛将他送到儿童院舍，让他得到更好的照顾，同时减低家庭的生活开支。又过了不久，大家姐到了适婚年龄，便出嫁和搬走了。其后，她也很少再与阿森一家人联络。

往后数年，家中只剩下父亲、二哥、四弟、五弟与阿森一同生活了。那时候，四弟和五弟正是十来岁出头，开始踏进青少年时期。可是，家中没人能给予他们适当的管教和指导，他们二人似乎变成了暴风少年，阿森以「好食懒飞、脾气暴戾」来形容二人。他们不愿外出工作，经常躲在家中，不但没分担家庭开支，还染上吸毒恶习。他们二人只怪责父亲：「屋企咁穷，点解仲要生我们呢？」并经常向父亲索取金钱；当他们心情欠佳，更会将家中物品大肆

破坏一切。阿森四弟更因无法索取金钱购买毒品，持刀砍伤父亲。阿森形容两人一直没有把他当作哥哥般尊重，更不明白，小时候的兄弟情怎么会演变成如此？每当阿森看见父亲受他们的威胁或欺凌，他都会主动保护父亲免受伤害。因此，阿森也成为他们二人的出气袋，经常被他们以暴力对待。

另一方面，阿森的二哥年少时已患上癫痫症，病情时而反复，每当癫痫发作时更是痛苦难当。母亲在世时，她不放弃任何治疗机会，一直期望把二哥治好；可母亲离开以后，家中再没有人去关心二哥的病情了。阿森忆述：二哥那几年癫痫发作频率有所增加，好一段时间情绪低落，亦很容易向家人发脾气。终于在阿森20岁那年，二哥选择结束他痛苦的人生，在家中露台跳楼自杀。

精神病发的过程

就在二哥去世后不久，阿森就病发了。当时任职工厂的阿森，由于受到工厂转移到国内的影响，沦为失业大军。由于他小学尚未毕业，一直只能从事劳动性工作，正当遇着澳门的经济开始转型，再没有公司愿意聘请他了。故此，阿森只能留在家中，每天面对着两位弟弟，受着他们粗暴的对待，既是心痛，也是无奈。

接下来，阿森开始出现一些被迫害的征状；他认为有人在他的饮料和食物内加入东西想毒害他，更指出自己可以拥有「天眼」或「通天耳」，能够分辨出鬼神。正当阿森渐渐沉溺在自己的幻想世界，他会不期然地做出了一些怪异行为，例如在街上大叫。直到有一次，阿森认为身边的小孩被魔鬼附身，正要加害他时，他为了保护自

己便打向该名小孩。就是这样，阿森被送往凶仔精神病院，亦被精神科医生诊断为「妄想症精神分裂症」。

妄想精神分裂的病征包括：被害妄想（觉得有人要害他）、关联妄想（觉得周围的人都在谈论他，甚至连电视、报纸也在报导关于他的消息）、宗教妄想、自大妄想、政治妄想等。就像阿森的情况一样，他认为有人想加害于他，因而采取不同方法来保护自己免受伤害。

阿森在凶仔精神病院接受治疗后，便返回家中继续生活。可是，阿森本人不认为自己有病，他当初同意接受治疗，只因为当时太穷，他得知「患病」能带来好处，让他能申领各种津贴，因而将接受精神科治疗，看成是助他「脱贫」的唯一方法。但当服食精神科药物后令他出现不适的副作用后，他对接受治疗的动机大减，多次意图拒绝服食抗精神病药物和参与复康计划。在病情不稳下，阿森继续受到被迫害征状的困扰，并再次在街上滋扰途人，最终又被警察送往医院接受治疗。

在阿森的个案中，他有明显的精神分裂症征状，包括「正性征状」：妄想（指对事情有错误及偏执的信念）和幻觉（患者感知感觉有所改变，包括幻听、幻视、幻触、幻嗅及体幻）；他不时会出现幻视，即看到一些不存在的东西。但如其他精神分裂症患者一样，幻听的经验在阿森身上更多发生，他常常听到一些不存在的声音，内容可能是骂他、可能是称赞他、也可能是命令他。

除此之外，不少精神分裂症患者会同时出现「负性征状」，包括对人、对事及环境的情感表现冷漠，做事缺乏动力，更甚者会出现社交退缩及不顾个人仪容等。有关征状亦在阿森身上出现，他自病发以来就经常留在家中，对外出就业和社交完全失去兴趣，个人卫生和自理更是变得胡乱不堪。

对于精神分裂症的「正性征状」和「负性征状」，表面上看似是南辕北辙，难以理解两者的关系；但是，如果我们对精神分裂症的本质有更深入理解，就会发现两种征状的出现，正是与现实抽离有关。「正性征状」是患者在感知和思想上脱离现实，感受到或思考到现实不存在的东西；当患者全情投入在幻想和妄念时，现实世界的一切仿佛变得一点也不重要，因而对现实生活的个人自理、人际关系、社交生活等失去兴趣，形成思想极度丰富（沉溺于妄想世界），而现实生活却不屑一顾的状况。

在世界各地的城市，我们或许都会碰到一些蓬头垢脸的露宿者，完全不顾自己的身世，在街上疯言疯语。我们相信这些露宿者有可能是精神分裂症的患者，由于长期缺乏照顾和治疗，他们的「正性征状」与「负性征状」已发展到极端的状况，才会出现如此古怪的行径。

换句话说，「正性征状」与「负性征状」其实是互相关连，当一位患者有着明显「负性征状」时，他可能亦有明显的「正性征状」，只是不少患者为免别人认为他的病情恶化，对所经历到的幻听和妄念都绝口不提。然而，精神分裂症患者中，部份亦可能出现忧郁情绪，而精神分裂症中的「负性征状」与「忧郁征状」又有不少相似

的地方，有关的诊断还需要由经验丰富的医生或社工才能分辨出来。

由迫害至夸张的妄念

在阿森的个案中，当他开始发病时会认为有人想迫害自己，怀疑别人对他不利。这种想法维持一段时间后，阿森被迫害的想法，慢慢演变成了夸张的妄念。他说自己是「天神」，相信自己拥有无穷的力量可以改变世界。例如，他指出「锄大D」是他在年少时候发明出来的，指自己的法力曾使澳门某年出现强劲的台风，甚至中国生产的飞机大炮都是由他变出来。阿森亦提及天上并非只有他一个「天神」，表示其他天神亦会透过人类的肉身来向他传话。

在临床工作上，不少精神分裂症患者都会表达夸张的妄念，认为自己是伟大的人物、神仙，甚至是耶稣。夸张的妄念，是患者相信自己拥有伟大、但在现实中未被肯定的才能或特殊能力，内容多与患者个人经历和文化背景有关；例如，我们不曾听闻过有西方国家的患者认为自己是如来佛祖或是观世音，只在受到中国文化影响的地区，才有所听闻。

从病理角度来看，「夸张妄念」的形成，似乎都曾经经历「被迫害妄念」的过程。被迫害妄念的患者总是坚信自己受人迫害、伤害，或有人对他不利，往往因此变得极度谨慎及处处防备，小小的事件都会被加以放大，变成妄想的核心，并常将相关人物纳入自己的妄想世界中，使阿森感到生活的并不安全。

最初时，阿森尝试压抑着这种不安的情绪，采取回避的方法应对；然而，这种压抑无法使阿森感到安全，反而让他更多担忧。当阿森内心无法再承载这些担忧的情绪时，其中一个反应就是提出「反击」，将存在的被迫害想法于现实生活中，变为合理地去解释和响应。例如：阿森责备有人于其饮料及食物内加入毒药，或是以暴力去还击那个他认为被魔鬼上身的小孩等等。然而，当这些应对在现实当中没有效用，换来的只是被强制送院和接受治疗时，阿森的病情似乎作了另一角度的「转化」，即是由被迫害妄念转化为夸张的妄念。阿森在思想上作出了内在转化，将自己化身为「天神」，以拥有神奇力量，协助他抗衡被迫害的恐惧。

阿森这种内在的转化，似乎与他的经历和性格有一定的关系。正如他描述，自己出身自一个贫穷的家庭，在物质严重不足的情况下，可以作出的选择不多，对于别人的耻笑只能默默去承受。长大后，阿森为了保护年老的父亲，多次被弟弟欺凌及用武力对待，无法作出抵抗。对于他们责怪父亲：「老鬼，冇钱就不要生我们，现在要我们同你一起捱穷」，阿森只能带着愤怒及厌恶，却又无法宣泄。这一切一切，都反映出阿森对现实的无力感。阿森既希望摆脱贫穷、希望有能力挽救母亲的性命，亦希望能够保护老父，但这一切希望都在现实中无法兑现。最终，阿森只能在思想上作出转化，以「天神」这另一身份，强化个人的能力与权力，藉以满足他在现实生活中无法得到的一切。

在中途宿舍的转变

由于阿森的病情反复，为期望他稳定下来及减低他因家人的暴力行为而影响精神状况，医生转介阿森接受中途宿舍服务，期望他能完成独立生活训练。在此同时，阿森的父亲同时被断诊患上了忧郁症。因此，这样的安排，同样能够减少父亲的压力。可是，阿森在入住中途宿舍初期，倒过来担心年老的父亲没有人照顾，因而经常返回家中探望父亲，更希望离舍后可以搬回家与父亲同住，可见阿森还是十分关心其父亲。

经过半年的宿舍生活训练，阿森的基本个人自理渐渐变得有规律，对服药不再表现抗拒，更能够接受自己患上精神病，愿意定时覆诊及服药，主动参与个人药物治疗计划。不久之后，阿森从父亲口中知悉五弟跳海自杀了。由于当时阿森仍在宿舍生活，加上他与该弟弟的关系并非亲密，五弟的死讯似乎并没有为阿森带来太大的打击。

可是，好景不常，父亲又在数月后被确诊患上癌症，阿森于是搬回家中陪伴父亲走完最后的路，父亲大约在一年后亦因癌症去世了。阿森的精神状况其后再次转差，又再做出怪异的行为，被途人报警送往医院。

出院后，医生再次安排他入住中途宿舍。该次入住时，阿森整体的个人功能都较以往为差。他再次否认自己患有精神病，表达妄念的想法比过去更为频密，再三强调自己是「天神」的身份。医生亦表示，药物无法将阿森的妄念全部消除，而这些残余征状，日后亦会伴随在他的生活当中。

对于阿森认为自己是「天神」的妄念，不论是药物治疗还是心理辅导，似乎都难以让他动摇。宿舍社工明白到阿森的妄念其实是反映出他对生活的不安，以及许多未能满足的需要。因此，社工并无刻意与阿森争论妄念的真确与否，反而更着力协助阿森计划好日后的生活，舒缓他的不安。当现实生活得以改善，阿森就无须再度依赖妄念，去实现生活未能满足的需要。

在父亲离世后，阿森不欲再与其四弟共住，因此他必须认真考虑自己长远居所的安插。经过与社工商讨后，阿森认为在外租住单位为较合适的安排。同时，他亦明白离开宿舍后，要面对出外租屋带来的压力。因此，社工早就为阿森作出准备，包括与他一同留意地产铺张贴的广告、了解租务情况，又指导他如何与房东等人沟通，避免对方感到阿森是一名精神病人而拒绝租赁。

此外，社工知道阿森在父亲去世后便没有任何家属支持，为加强他返回小区时的支持网络，社工尝试安排阿森与宿舍另一名男舍友一起夹住。除了可为二人减低租金带来的压力，也可以达致互相支持的效果。社工安排计划前，与二人进行了多次面谈，向他们了解返回小区生活的想法、讨论如何处理日后的生活事务，细节如家中清洁分工、缴费等问题。透过彼此倾谈，二人对日后一同生活都做好了准备，减少因生活琐事产生矛盾的机会。

然而，阿森心中仍带着许多隐忧。例如担心室友会因不同理由放弃与他夹租、担心房东每年加租他不能负担，甚至想象房东会取消租约要他们搬走等等。对于阿森的担心，社工并没认为他是「杞人忧天」，反过来给予重视和肯定，赞赏阿森对事物的计划周详。同时，

社工亦借此机会引导阿森以积极的态度去处理忧虑。就着阿森返回小区关心的问题，社工协助他作出金钱管理规划，让阿森在离舍时有足够的储备以应付突如其来的开支。社工亦鼓励他前往职训中心接受就业训练，培养更规律生活，并诱发他再次外出就业的动机。社工的介入模式，正好给阿森作出一个良好示范，当他感到担忧和不安，可以用更积极的方法去应对。这样的模式，亦可引申到他处理被迫害感觉的应对上。

除此之外，社工亦关注到阿森在返回小区生活时的精神状况，透过详细面谈，了解他过往复发的模式。由于大部份精神分裂症患者每次病发的状况都甚为相似，社工可协助阿森辨识病发前的征兆，并与他讨论如何处理，订定预防复发的计划。另一个介入重点，是探讨阿森对服药的态度。社工首要理解服食精神科药物对他的影响，如记忆力变差、思考变得缓慢；无疑，这些副作用会减低阿森服药的意欲，因此，社工需要花较长的时间，与阿森分析服药的利弊，慢慢让阿森了解药物对稳定病情的重要性。

不经意间，阿森已搬离宿舍，返回小区生活两年了。这段时间，阿森的生活大致平稳。跟进他的社工会定期观察他的日常生活和社交关系，并会定期评估他残余症状的严重程度，帮助他继续维持与人的良好关系，加强社会支持。目前，阿森依然与室友同租一个单位居住，他庆幸身边有一位他信任的室友与其共同生活，与他分享欢乐，分担忧愁。对于目前的生活，阿森大致上感到满意。对于日后的生活，阿森也没有去想得太多了。

悲慘的家庭

回看这个家庭，除了阿森以外，其父亲和兄弟先后出现精神或情绪问题，四弟和五弟染上毒癮，二哥和五弟更分别自杀身亡，可算是一个悲剧的家庭。先后有五位成员受精神困扰，不难让人怀疑精神病的遗传基因，正稍稍地在阿森的家庭内漫延。当讨论到家中多人患上精神病，遗传学的学者或许会作出推论，家族内拥有精神病的遗传基因，使到成员患上精神病的机率增加。

然而，阿森家中各成员分别在不同时候出现精神问题，而各人的征状和特性亦各有差异，如果单单以遗传的理论去解释，并不容易让人信服。相反，如果从家庭系统的角度来分析，我们将发现阿森家庭动力的变化，如何令这个家庭渐渐瓦解，甚至导致各成员患上不同程度的精神问题。

鲍恩(BOWEN)于1950年代发展出的家庭系统治疗理论，假设家庭为一个整全的系统，成员之间互相关连和影响。当其中一位成员功能发生改变，其他成员也会受影响。因此，当一位成员出现偏差行为或心理问题，并不能只视作个人单一的因素，而是家庭系统出现了问题。出现征状的成员其实正给予家庭发出一个讯号，告知现时已有一些问题正在发生，成员必须总动员起来，共同努力、彼此扶持，一起去治疗这个家庭。可是，鲍恩认为不少家庭成员都接收不到这个讯号，以为只是出现征状成员的个人问题。不仅没有适当地给予支持，甚至会排斥他、认为他是家庭的负累，结果他不但难以得到痊愈，整个家庭系统甚至会瓦解。

在阿森的家庭里，母亲去世前是整个家庭的重心，她负担起照顾子女的责任，让阿森父亲能放心在外工作。这时阿森家里的经济环境虽然并不理想，但由于母亲能充份地发挥其功能，整个家庭系统仍然能够理想地运作。

不幸地，当阿森的母亲患上血癌后，家庭系统产生了巨大的变化。父亲必须舍弃香港的工作，返回澳门分担照顾妻子及子女的责任。我们相信，阿森的大姊姊作为家中长女，多少能分担母亲部份的责任，协助照顾五名弟弟。可是，当母亲最终因病离世之后，家庭系统再次受到冲击，家中各成员并未能同心协力填补母亲的功能，而是各自以自己的方式去应对这个重大的转变。

首先，阿森的父亲认为自己无能力照顾多名子女，决定放弃年纪最小、自顾能力最弱的幼弟到儿童院舍居住。对于阿森爸爸当年的困境，相信读者都能理解和同情。但是，对于家中几位年幼的子女而言，爸爸的决定给予了他们一个明确的信息：「谁人无法照顾好自己，就要离开这个家庭。」

往后的一段时间，家中未有出现重复的问题，相信与大家姐仍留在家中，担当起「代母」功能照顾各位弟弟，有一定的关系。可当大家姐到达适婚年龄，出嫁并搬离家庭时，她的角色就再无人顶替了。阿森更指出，姊姊在出嫁后已甚少与家人联络；看来，阿森的姊姊或许已承受不了照顾整个家庭的重担。在出嫁同时，亦卸下了她对这个家庭的所有责任。正因这样，阿森的家庭系统又再一次出现动荡。作为「代母」的姊姊离开后，余下的四位兄弟需要再次想办法填补这个失衡的家庭系统。

阿森的二哥作为长兄，理应「继承」大家姐的工作，负责照顾弟弟。可惜，二哥自幼患癫痫症，并且病情反复、时而发作，他不但未能承担照顾者的角色，反而在家中被视为被照顾者。当大家姐出嫁后，家中还有谁能照顾患上癫痫的二哥呢？「谁人无法照顾好自己，就要离开这个家庭。」二哥或许不希望成为家人的负累，他选择用跳楼的方式结束自己的生命。

二哥离开后，整个家庭系统基本上已瓦解，阿森和余下的两名弟弟采用了两种不同方式应对。两名弟弟选择逃避、放弃、和否认这个混乱的家庭；他们选择在外结识不同的朋友，包括一些不良份子，以填补家庭无法给予的关心和认同感。最终在坏朋友的影响下染上毒癮，只抱怨家中的贫穷，甚至向年老的父亲和阿森施以暴力。

至于阿森，他是家中仍忠诚的一位；他从来没想过要放弃或离开。直到他入住中途宿舍，仍惦念父亲并希望与他同住，可见阿森的孝顺之情。可惜，他的坚持在这个家庭内没有得到回报，由于系统内各成员没有齐心一起挽救这个家庭，反而是用各自的方式逃亡，使对家庭最忠诚的阿森，反而承受着最大压力。正如前文所载，阿森无法在现实世界扭转家庭的困局，只能无奈地看着家人一个一个离开。面对现实的残酷，阿森只能够抽离现实，在妄想的世界自行建构他理想的生活。

从阿森的个案中，我们明白到一个精神病患者的背后，或许还有许多故事，等着我们去了解；还有更多的创伤，等着我们去安慰。作为精神健康工作的社工，我们面对的不只是一个人的问题，更可能

是一个家庭的问题。不幸地，当我们接触到阿森的时候，他的家庭已是支离破碎，社工能再次介入的空间不多。我们相信，如果社会能够对阿森这样的家庭提早施以援手，许多不幸的事（例如两位兄弟的自杀），或许就不会发生。作为一名社工，我除了努力做好目前的工作，协助每一位服务对象，亦展望各工作范畴的同业（包括家庭服务，戒毒服务等），能持续提升对个案的敏感度，及早提供适切支持，避免更多，像阿森这般的家庭悲剧继续发生。共勉之。

参考数据：

- ◎ 樊雪梅·2004《当代精神分析导论：理论与实务》
- ◎ 侯南隆·2000·《我不是坏小孩—丧亲少年的生命故事与偏差行为》·南华大学生死学研究所硕士论文。
- ◎ 萧淑贞·2016·《精神科护理概论-基本概念及临床应用》
- ◎ <http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/index.htm> 《云水网络》
- ◎ <http://www.ssvs.tp.edu.tw/files/11-1000-859-1.php> 《台北市立松山高级商业家事职业学校》

第五章

陪你走过的最后一段路

杨诗韵 \ 护士

他就好像一只被困在笼子的小鸟，想要飞也飞不出去。往后的日子，他出门的日子愈来愈少，只能留在石排湾这个小区内，并常常独自一人待在家中。他的疾病变成了他的枷锁，让喜爱自由的梁伯动弹不得。

作为一位护士，我在工作生涯中经历过不少生老病死的故事。当我怀疑自己的情感是否因为工作而变得冷漠时，我遇上了一梁伯，一位六十出头的长期精神分裂症患者。在陪伴他走过人生最后一段路的过程中，为我带来了许多的学习和反省。从事护理工作以来，我从来未曾因为病人而淌下任何一滴眼泪。但是这一次，眼泪一滴一滴的落下，而且泪流不止.....

第一个任务

我在澳门利民会入职不久，上司就为我安排了一件差事，有关于一位年长会员。这位会员经常抱怨身体不适，但一直以来都找不到原因，每天都为自己的身体状况感到烦恼。于是，我接手了这个个案，希望透过我的专业知识去解决他身体的疑问。

相识

初次与梁伯见面，发现他一头短小的白发，身材不算高大，而且顶着一个小肚腩，样子有点可爱。单从外表看来，外人绝对不会认为他是一位精神病康复者。这位六十多岁的先生风趣地介绍着他的英文名字—Simon。接下来，我们走进护理室，翻阅他的病历，才知道他患上精神分裂症已经二十多年。早于利民会二十年前成立时，他已是第一批会员；至目前仍须定期覆诊和服药。我当时心想，这位伯伯患病的年资与我的年龄相约，我这个黄毛丫头如何应对这位老前辈呢？怪念头闪过以后，我立即收拾心情，表现出专业护士的一面，查问梁伯的身体状况。他开始对我诉说出一大堆身体上的不适，就好像肚痛、腰痛、和胃痛等等。接下来的日子，我为了跟进他这一堆身

体问题，相约了好几次，每次都给他提出一些建议，例如叫他到医院检查、改变饮食方法、减少吸烟等等。可是，梁伯的情况始终没有太大的改善。

不妙

一天，中心的同事前来通知我，表示梁伯的精神有些异样，面色泛黄。于是，我又再一次为他进行简单的身体检查。就在我为他进行腹部触诊时，感觉有些异样。我在他的左腹部位置发现了一块硬块，当我触碰这硬块的区域时，梁伯亦感到相当疼痛。作为一位专业护士，我对这征状有些不详的预感，认为要尽快跟进。幸而，梁伯的成人保健覆诊期刚好就到了，我正好趁这个机会陪他覆诊，跟医生讨论一下他的情况。

陪诊当天，我将早前为梁伯检查时的发现告诉医生，请他协助跟进检查。于是，医生又同样做了一次触诊，初步判断为肝脏肿大，建议他进行腹部超音波检查，才能更清楚他的情况。就在超音波检查后的第二天，我突然收到一通医院打来的电话，通知梁伯需尽快到医院作一次详细的腹部计算机断层扫描。收到这通电话，我的背部不知怎么的感觉一凉，心中有一点烦乱。当我还未能回神之际，又接到另一通电话，医生亲自致电告知梁伯患上了胰脏癌。医生希望梁伯能够和儿子一同到医院，让他详细交待病情和治疗计划。我在不知所措的情况下爽快地答应了医生会作出安排，但当我挂上电话后，突然想起，我何来找到梁伯的儿子呢？

梁伯于多年前患上精神分裂症，他在结婚后因多次病发和在街上滋扰途人，反复被送到医院。最初的时候，他的妻子还是会到医院探望，但随着梁伯一次又一次病发，妻子似乎亦无法接受这样的生活，最终带同当时6岁的儿子离开了。后来梁伯已经很少与儿子联络了。

经过社工同事不断的努力和尝试下，我们终于联络上梁伯的儿子，并告知他梁伯的情况。意外地，梁伯的儿子得知父亲患病后，显得十分关心，并马上同意陪同梁伯到医院与医生见面。

突袭

就在安排与医生会面期间，梁伯又回到中心。那天，同事看到他的面容十分疲倦，呼吸出现困难，似乎痛苦难当，我们急忙将梁伯送到急诊。经过漫长的等待后，我们终于走进了应诊室，医生一边询问梁伯的状况，一边翻看 he 近期一系列的报告。经过一番思索后...医生向我们解释：梁伯因为被肿瘤压住了胆管，使胆汁无法平常流动，因而出现一系列的不适症状。医生于是安排梁伯入院进行一个支架撑开胆管的小手术。这个小手术虽然无法治疗梁伯的癌症，但应该能够舒缓他的痛楚。

住院

这是梁伯入院后我首次探望他，进入医院大楼，一股严肃的气氛来袭，走过长长的走廊终于到达了外科病房。我走到护士站询问梁伯入住的房号后，便沿着走廊走过一间又一间的病房。我一边走，一边看进每个房间，几乎每张病床旁边都有两三个家人围绕着，各自问候着病床上的亲人。我继续走到梁伯的房间，那是一间三人房，梁伯正盘坐在病床，望着窗外发呆。旁边病人的家属有些在喂汤，有些则在闲聊，这个画面不禁突显出梁伯的凄清。

梁伯看到我到来，脸上实时流露出充满喜悦的笑容。在此同时，我又发现梁伯的床尾坐着一位保安员，我问梁伯这是怎么回事？梁伯表示他也亦不知道，只知他们会轮流换班。即使气氛有点怪怪的，梁伯还是以亲切的笑容跟他们打招呼。

梁伯入住了医院好几天，又禁食了好几天，情绪一直都不太好，一直嚷着要出院。眼看他的嘴唇干得泛白，又一直需要静脉输液，可知道他有多难受。于是，我问梁伯最想吃的是甚么？他实时回应是一碗豆腐花。为了给予梁伯一些精神上的支持，我便答应他可以进食时，会买一碗奖励他。梁伯微笑一下，显然还是有些不开心，但在此之后就再没有嚷着要出院了。回程路上，梁伯呆坐的背景反复出现在我的脑海。我一直在想，人生走过了几十年，直到患上重病后还是要一个人面对，那种感觉会是怎样的呢？同时，我又想起中心内不少的会员，都是孤单地过着生活，他们的感觉又是怎样的呢？

梁伯一直都不清楚自己的病情，儿子希望向医生了解清楚后，

才决定是否告诉父亲。经过了许多天，梁伯放支架的手术完成，终于可以进食了。于是，我信守我的承诺，特意带上一碗香滑的豆腐花去探望他。这一次，梁伯的表现可是不一样了，他看见我和我手持的豆腐花后，像孩子一样露出满面笑容。我猜这应该是他入院以来最开心的时候了。由于探访时间结束，我未能够看到他吃完这碗豆腐花的样子，但我猜他一定是笑着吃完的。让我在回程的路上，感受到一种莫名的满足感。对于一位护士而言，能够让病人满足的，竟然是一碗豆腐花，说来也有点可笑.....

陌路

我收到医院的通知，梁伯可以出院了。由于梁伯独居，我们担心他在出院初期身体状况较差，无法好好照顾自己。所以，我们先邀请他到宿舍暂住一段时间，待身体恢复后才回家。

我走到医院，准备接梁伯回宿舍。可是，我到达医院时，才发现梁伯的裤子不见了，于是我就连忙到街市买一条舒适的裤子带他出院。回到病房时，我看见一位我从未见过的女士，一边将床上的衣服整理好拿给梁伯穿着，之后又扶他到洗手间。最初我还以为她是医院的护士，但转过头来，她温柔地自我介绍为梁伯的前妻。据我了解，梁伯独居多年从来没有再见过前妻了，这是他第一次与前妻重遇。

趁着梁伯在厕所更换衣服，这位女士告诉我，自从梁伯患有精神分裂症，脾气变得很暴躁，她感到与梁伯难以相处，最终决定带着

孩子离开。说到这里，我隐约看见这位女士双眼泛起了泪光，我仿佛感受到她当年的无奈和歉意。

梁伯收拾好东西，前妻亦收好梁伯喝光了的汤壶，我们就准备离去。前妻因有事情，没有跟我们一同回宿舍，但她答应梁伯有空会带一些汤去探望他，然后离开了。在路上，我问梁伯再遇多年不见的前妻，心里有甚么感受？谁知梁伯的答案真的令人意外：「我不认识那个人，而且我前妻的样子不是这样的！」

纠缠

第二天早上，我刚上班就收到宿舍同事来电，他们发现梁伯今早精神混乱，将自己的衣服、床单、钱包全部丢掉。我急忙到宿舍了解，只见到梁伯脚上没有穿鞋，精神恍惚地坐在大厅。于是，我找了一间房间与梁伯倾谈。他开始说出一些古怪的念头，表示听到收音机得知冰鲜鸡会取代活鸡，所以他希望透过石排湾这片土地设置养鸡场，让澳门所有市民都能买到活鸡。另外，他说担心自己不能上天堂，又说自己是罪人。在此之前，梁伯甚少说出这般奇怪的内容，他来到中心亦甚少显露出精神病的病征。我想，梁伯是因为入住陌生的环境导致精神病发作？或是他已经感觉到自己身体状况的改变？在住院时从医生们的对话中猜出自己的状况并不理想？无论如何，梁伯此时此刻最需要的是关心和照顾，我尝试安慰梁伯，并叮嘱宿舍的同事继续小心观察梁伯的情况。

入住宿舍才短短几天，梁伯就一直嚷着要回石排湾的家，希望回到熟悉的地方，见见在附近居住的老朋友。由于梁伯是个性格随和

的人，无论身边的朋友向他作出甚么样的请求，他都不会推搪，或是不懂得推搪；所以身边总有一些朋友陪伴。可是，由于梁伯家中的钥匙交了给儿子保管，而他又在外公干，梁伯因而暂时难以回家。

隔天晚上，宿舍同事突然通知我们，梁伯自下午外出后一直没有返回宿舍，同事担心他会出现意外。于是，我们马上出发到他在石排湾的家，希望碰一碰运气能够找到他。我们来到他的家门，真的看到他独个坐着，呆呆的坐着。原来梁伯真的很想回家，但因为没带钥匙无法入内，只能呆坐在家门前。我们无可奈何，只能说服梁伯跟我们回宿舍。

真相

今天是首次到肿瘤科门诊，儿子亦相伴在梁伯身边。医生解释梁伯患上了晚期胰腺癌，已经不能用手术或化疗药物治疗，现时只可用药物缓解痛楚及其它不适。同时，医生亦残酷地告知我们一个事实，就是梁伯的寿命，或许只余下约4—6个月。听到这里，梁伯的儿子已经双眼通红，离开诊室后更忍不住掉下眼泪，需要到洗手间平复情绪。由于这位医生说的是普通话，梁伯听得似懂不懂的。可是，我相信梁伯看到各人的表情，大致也明白到他的情况一点都不乐观。

回家

离开医院后，梁伯坚决不再回宿舍居住，他向儿子取回石排湾住屋的钥匙后，便要求我为他办理离舍手续。在巴士上，梁伯显得非

常疲倦，不时趴在扶手栏杆休息。下车后，我们到银行办理转账住宿费用。可是，当梁伯发现银行存款所余无几，他好像有点不开心。原来梁伯一直以为银行存款尚余现金分享的9000元，谁知他也忘记了自己入院前已经先后几次提取款项，剩余的钱实在不多。

由于提款和转账的手续繁复，梁伯开始表现得不耐烦。这是我与接触以来，他第一次对我发脾气。在银行柜枱小姐面前，他突然说：「你要钱就擱去吧，为何要搞到这么复杂，又要东奔西走。」这样的话，别人还以为我是甚么骗子，正在骗取一位伯伯的金钱。我当时感到非常尴尬和委屈，为何我尽力地帮助他，他却要这样想我，我真的想哭出来，但我还是强忍下来。

在返回宿舍的路途中，梁伯邀请我到茶餐厅坐一会，我亦对他说出了我心中的委屈，在帮助他的过程中，我没有取得梁伯的一分一毫，为何他要这样说。梁伯静了下来，跟我诉说刚才在银行，办理繁复的手续让他搞得胡涂了，而且今日所发生的事情全都让他感到很心烦。

之后，我们返回宿舍收拾好，带着大袋细袋的衣服和被单回到石排湾去。在巴士上，梁伯得知快要回到家，心情似乎变好了一些。他笑着问我：「为甚么要对我这么好，陪着我东奔西走，为了工作吗？不需要吧！」这个问题真让我难以应对，我想除了是为工作，同时我已经把他当成朋友，希望让他安心回家居住。

经过疲惫的一天，回到石排湾时天色已经变得昏暗。我满心欢喜地告诉梁伯：「终于到家了！」谁知儿子给他的门匙跟本无法开

后，梁伯又表现一脸愁容，坐在地上疲倦不堪，只听到他的叹息。这一刻，我决心不能够再让梁伯失望，安抚梁伯一番后，我即走遍整个石排湾，终于找到了一个锁匠，为梁伯开锁及更换门匙。当大门终于打开，梁伯面上露出了欣喜，直冲入屋内，安坐在自己的床上。我想这是梁伯等待已久的一刻，终于回到属于自己的地方了。为了让梁伯好好休息，我为他打点一下，指导他服药的事项后便离开了。

回想这一天，我有感到委屈和失望的时候，还觉得梁伯的气话是冲着我而来的。但仔细想想，这一整天密密麻麻的安排，对于我来说也不容易，更何况是一个身体虚弱、受疼痛煎熬的病人呢？我以为我的付出是为他好，只希望他用欣赏、认同来响应我，但我从未站在他的角度来看，亦没有真正了解他的需要。若果转换身份，让我经历同样的事情，可能我也会大发脾气，让情绪发泄出来。这刻的我才发现，原来我对病人的敏感度不足，我是如何地以自我为中心去想事情。

挣扎

回家以后，梁伯的生活慢慢回复正常，但是一些身体症状亦随之而来，最初是肚痛和胃口变差，随后更出现失眠和大小二便失禁的情况。

梁伯由始至终都不清楚自己的病情，只是感到身子愈来愈差。自出院以来，身体状况好像老了十多年似的。在这个时候，我认为是

时候让梁伯知道自己的情况，为自己走的最后一段路作好准备，于是我相约他的儿子到中心见面。

儿子一坐下来，就表示他不想告知父亲病情的真相，担心这会让他不开心，甚至会有自杀的想法。然而，梁伯从入院以后到身体状况转差，早就知道情况并不理想，他曾向我提过，不论病情是好是坏，他都希望知道多一些。我明白儿子担心其父亲在得知病情的真相后，可能会出现情绪问题；但同样地，父亲自觉身体每况愈下，亦同样会胡思乱想，对他的精神和情绪亦不是好事。如果能够早点让梁伯知道实情，他还可以有更多时间去完成他想做的事情，即使在生命结束时也不用带着遗憾。我们亦答应梁伯的儿子，会好好陪伴梁伯去面对及珍惜这一段日子。

儿子听着听着，眼泪不自主地淌下，一度需要离开房间让心情平伏。我深深感受到，儿子对父亲的不舍，他自己亦无法面对父亲快将离去的事实。最后，他答应回家与母亲再作商量，若真的要告诉父亲，他亦希望我们能够帮忙，让父亲更容易接受一点。事实上，这个残酷的事实，实在让人难以启齿。特别是家人，那种内心的煎熬，让人难以承受。

束缚

梁伯向来都是一个热爱自由的人，他闲时喜欢到处逛逛，就算住在偏远的石排湾，也会专程乘巴士回澳门市区；到熟悉的小茶居叹茶、与茶友闲话家常，他亦常到中心，与熟悉的会员见面闲谈。我相信梁伯一个人独居在石排湾的社屋，生活是十分沉闷，他常常外出与朋友聚旧，无非是减低他的孤单感。

可是，梁伯的身体状况急转直下，使他难以再常常外出。他坐巴士时会觉得十分疲累，走远一点的路程都没有气力，下车时曾因脚软无力而跌倒；这一切转变对喜爱四处走的梁伯而言都是很大的打击。现在，他就好像一只被困在笼子的小鸟，想要飞也飞不出去。往后的日子，他出门的日子愈来愈少，只能留在石排湾这个社区内，并常常独自一人待在家中。他的疾病变成了他的枷锁，让喜爱自由的梁伯动弹不得。

帮助

梁伯的癌症为他带来难以忍受的痛楚，肿瘤科医生因而给他处方了吗啡止痛，但梁伯服用止痛药的效果并不理想。身体亦是每况愈下，医生更要求他每周覆诊一次，以紧密地跟进他的病情。

随着梁伯的自理能力下降，睡眠质量亦变差，每晚他只能睡上两到三个小时。有些时候，他又因身体太过疲累，倒头又睡过一会儿。这样的生活使梁伯日夜颠倒，有时也都分不清楚是日出还是日落，胡里糊涂下将白天的药当作晚药服用；有时甚至因为善忘，一天内重复吃了几次药。来到最后，梁伯已无法强撑疲累的身躯为自己做饭，只能请住在附近的朋友每天送饭给他。

当我得知梁伯的情况后，便与梁伯讨论寻求家居照护服务。幸运地，我在短时间内接洽到负责离岛区的老人服务中心，中心社工接过梁伯的转介后，不久即为梁伯安排了陪诊、家居清洁、送饭和送药服务，让梁伯能够得到更好的照顾。

礼物

有一次，我陪梁伯到医院覆诊，他说近来家人都有去探望他，前妻每次都会预备一壶美味的浓汤，为他打扫一下家里的环境。此外，前妻亦会带同孙女到他的家，那是一位三岁的可爱小女孩，梁伯自豪地对我说：「照顾小朋友一点都不难，孙女非常喜欢跟爷爷玩。」

听着这温馨的一幕，我建议梁伯可以买一份礼物送给小孙女，梁伯一口答应。于是，我陪同梁伯到附近的商店，让他亲自挑选。对于这份孙子的玩具，梁伯显得十分重视，毕竟这是他送给孙女的第一份礼物。他细心地挑选着，拿起了一顶粉红色花边的帽子，想了一想，我猜他是幻想着孙女带着帽子的模样吧！之后他又把帽子放下，拿起了毛公仔，又想了一想，确实不知道选甚么好。最终，梁伯为孙女选了一只可爱的小狗毛公仔，他认为孙女一定会喜欢的。

心愿

距离发现癌症至现在已差不多4个月的时间了。我定期到石排湾探望梁伯，但是每次来到他家的门前，心里都有一个酸酸的感觉。因为我心中知道，每次探访梁伯都好像是一个时间的倒数，究竟我还能探望他多少次呢？

这一天，我又来到梁伯的家门前，透过没有关上的门望入屋内，看见梁伯正坐在露台旁，嘴里含住一口香烟，那瘦削的背影和憔悴的面容，带有一种凄凉的感觉。入屋后，我如常地了解梁伯的身体

和生活情况。倾谈间，我问梁伯：「你有愿望吗？」梁伯想了很久，断断续续地说出几个心愿。

由于梁伯是利民会成立初期的第一批会员，可以说是陪伴着机构成长，对机构的人和事都满有感情。他谈起多年前与机构同工相处的一些往事，对他们充满怀念之情，希望有机会能再与他们见面。只可惜，梁伯认识的大部份同事，不是退休就是转工了，难以再与他们联络，实在可惜。

梁伯有两个弟弟，与他关系较好的一位已经去世，而他与另一位弟弟的关系较疏离，已经很久没有联络了。即使这次梁伯发现患上癌症，这位弟弟也没有探望过他。对于日子不多的梁伯而言，他始终认为血浓于水，期望能与弟弟吃一顿饭，像家人一般聊聊生活琐事。

对于前妻，梁伯仍然不肯定近期探望他的人是他的前妻。他说若果能重遇前妻，希望能与她吃一餐饭，谈谈现时的生活状况及对于将来的想法，对于过去的事情就不要再执着了，他亦不想再讨论究竟谁对谁错。

梁伯很高兴这段时间得到家人的陪伴，可以和孙女吃麦当劳，一起到公园玩耍；但梁伯心里一直希望拥有一幅家庭照，但又不好意思向儿子提出，所以一直都没有去拍照。

最后，梁伯还有一个有趣的愿望，就是希望在路环设置一个活鸡养饲场。原来他一直认为政府在金钱及住宿上帮他很多，希望能为澳门作出一点贡献。他从新闻得知澳门日后可能只能提供冰鲜鸡，那

么人们便不能享受活鸡的美味。因此，他希望给予政府意见，在路环饲养活鸡，但不知道政府是否会接纳。我突然回想起梁伯在入住宿舍初期，亦提及过这样的事情。可是当时我们都以为是他精神混乱，胡说八道；现在听起来，虽然梁伯的提议可行性不高，但原来在故事的背后，隐藏着的是一番善意。

终结

假日过后的星期一早上，我们收到梁伯儿子的来电，原来梁伯在早两天因身体不适到急诊求诊，并且留院观察。医生评估了梁伯的状况，建议安排他到康宁中心，做一些缓和症状的治疗，减少他的痛楚。梁伯正在医院，等候下午安排转院到康宁中心。

中心的同事收到这个消息，大致明白梁伯差不多要走他最后一程了，康宁中心的治疗大概只是减少他在过程中的痛苦。正当同事们仍在讨论康宁中心的治疗时，电话突然又再响起。电话筒的另一头，传来儿子急促的呼吸声。他告诉我们，梁伯的情况急转直下，可能只剩下几个小时。

收到这个消息后，中心的社工同事立即赶去医院，希望能与梁伯作最后的告别。而我则还要为另一名会员作身体检查，无法立即前往。虽然我并没有出发到医院，但是我的心神早已跟着社工同事离开了，我当时心急如焚，一直有种不安的感觉，担心梁伯的状况。同时，我亦盼望社工同事会致电回来，带来一些比较好的消息。

我在中心一直待着，时间好像变得很慢很慢，我一边心急地等

待着同事回来，另一边又担心会听到坏结果，我内心充满着矛盾。突然，办公室的房门被推开，双眼通红的社工同事慢慢走进来，我的心脏马上沉了一沉，她的表情似乎已经说明了一切，这一日终于到了。她压抑着情绪说道：「他走了。」就在这一瞬间，整个办公室的气氛都停顿了，各人默不作声。我本来装作平静，翻一翻档案继续工作，但是眼泪却失控地坠下，我和同事都压抑不了这种伤痛，最终抱头痛哭。

社工同事平伏心情以后，告诉我在医院里发生的一切。当她到达医院时，原来梁伯已在十分钟前走了。在他离开之时，前妻、儿子和弟弟都陪伴在侧，前妻捉住梁伯的手，在他的耳边温柔说着：「你安心走吧，我和儿子都会好好生活下去，不用担心我们了！」

听说人在离世时，听觉是最后消失的感官，所以前妻最后的一番话，是希望梁伯离开时不用带着甚么遗憾，一路好走。前妻与儿子一边哭泣，一边忆述那些儿时往事。儿子记起父亲带他踏单车的美好时光，也是因为父亲的缘故，他才会喜欢上踏单车。想起这些快乐的回忆，他们不禁笑了起来。

社工同事在离开医院之前，告知我曾与梁伯谈及心愿一事。当儿子得知梁伯生前想拥有一幅家庭照，他立即回应说：「我会找一幅爸爸的照片，做成一张合照放在家中，希望让我的子女都看到，并能够记起爷爷。」

葬礼

一个星期过后，儿子通知我们有关梁伯葬礼的安排，并表示有心的职员和会员可一同出席送梁伯最后一程。当我们将这个消息通知会员时，不少会员都表示惋惜，由于梁伯生前喜欢结交朋友，不少会员都与他建立了一份友谊。有不少会员都准备了帛金，希望为梁伯献上一点心意，有些则用书信写出他们心中说话，向梁伯道别。此时此刻，众人对梁伯的离开当然感到难过，但同时看到各会员对梁伯的关顾又让人感到无比的窝心。

到了丧礼当天，我和同事带同一班会员到达殡仪馆，准备参与梁伯的丧礼。由于我们来得较早，家人尚未到达，我们按工作人员的指示走到梁伯的灵堂。灵堂中央，是梁伯的遗照，相中的梁伯坐在家，露出灿烂的笑容。我们跟随工作人员走到灵堂侧面的小房间，看到梁伯平静地躺着，脸上化上淡淡的妆容，嘴角微微向上，感觉很安详。会员们对梁伯说声再见，有的则默默站在一旁，而我还是有点眼浅，又不禁泛起泪光。

不久之后，梁伯的家人终于到达。未见几天，儿子的脸容憔悴了很多，他表示这几天都睡得不太好，有时会想起父亲，想起以前的一些回忆。此外，他还要忙着筹备葬礼，使他身心都感到疲惫。接下来，我和梁伯的前妻和儿子坐下来，一边协助他们折金元宝，一边关心他们的心情。前妻表示这次与梁伯再次见面，感觉到他的性格改变了许多，变得温和而不暴躁。前妻回忆起梁伯过世前的一个星期，已经没有否认她的身份了，更提出计划以家庭团聚的理由申请一个较大的单位，希望一家人可以同住。而儿子在这段时间回忆起许多与父亲

的经历，以前小时候一起踏单车，以及近几个月与父亲的相处，这一切都成为了珍贵的回忆。

让我意想不到的是在丧礼当晚，并没有听到哭泣的声音，而是一阵阵美好的回忆带来的欢笑声。我们透过梁伯的家人和朋友回顾了他的一生，看着他安祥的面孔，我的内心亦变得平静。

道谢

我在入职利民会之前，甚少接触精神病康复者，当我刚刚开始这份工作时，我与很多人一样对精神病康复者带着怀疑和误解，认为他们的脾气一定很差，甚至有暴力倾向。当我认识梁伯以后，我对精神病康复者的想法有很大的改变。在短短几个月里，我看似为梁伯提供了不少帮助，但实际上是他给予了我一个学习和成长的机会。梁伯最值得让我学习的是他待人处事的态度，他为人真诚，对很多事情都不计较，这使他赢得不少友谊。在他患病期间，会员们都组织起来到他的家中探望，在他受疾病折磨时，住在附近的朋友更会为他送食物。这一切一切，真证明了梁伯的人缘极佳。

此外，梁伯与他的家人最后相处的时光，亦让我感受到人间的温暖。虽然前妻已经离开了梁伯差不多三十年，本应可以不再理会他；但是，那一份亲情又将他们拉近，在梁伯生命最后的日子，能再次能够感受到家的温暖，是多么珍贵的事情啊！在陪伴梁伯走过最后一段路的过程中，梁伯教懂了我人生最珍贵的几件事情：健康，友情，家庭，和一个属于自己的地方。

反思

在这段日子里，我一直反复思考着一个问题，假如我们能够及早介入，梁伯的前妻会否选择离开梁伯呢？自从梁伯患有癌症以后，家人再次与他联络，并一直相伴在身边，前妻与他一同带孙女到处玩耍，儿子又会为父亲打点生活，这一切能否早在二、三十年前发生呢？前妻当初选择离开，相信是来自于当时的彷徨和无助。她除了要面对梁伯不稳定的病情，又要照顾梁伯的父亲和年幼的儿子，她一个女人要担起这个家庭实在不是容易的事。现在，前妻愿意在梁伯患病后再次回到他身边，想必是存在一份家人的情义。如果我们能在梁伯患上精神病的初期，即能提供协助，一方面帮助他稳定病情，另一方面给妻子有关精神病的知识和寻找合适的支持，减轻家庭的负担，那么梁伯的故事或许已经可以改写了。

在目前的工作当中，我们还是要面对着很多很多像梁伯这样的家庭。我展望在未来的工作上，能够与社工同事通力合作，协助更多精神病康复者和他们的家属，好好解决要面对的困难，使康复者都能在家人的支持下，克服精神病患的困扰。

第六章

从精神康复者身上看见 「抗逆力」(Resilience)

惠筠 \ 心理治疗师

生命奇妙之处在于尽管身处最艰难的淬炼中，亦能从中看见希望的曙光。

她深深体会到她精神困扰和性格特质如何影响她的生活。但她在遭逢一次又一次的考验，每当感到无法继续下去时，却总能绝境中找一点动力，从伤痛找到复元的希望。

个案基本数据：

小眉是一位四十来岁，来自内地的女子。她自小在湖南生活，有三位哥哥，是家中的幼女。由于她在家中排行最小，而且是唯一的女儿，自小就被父母与兄长们宠爱。可是，小眉的家境不好，爸爸当年入赘到妈妈的家中当了上门女婿，增加妈妈家族的劳动人口。初中毕业后，小眉未有继续升学，她为了改善家中经济，开始工作赚钱，18岁的她在乡里的介绍下，一个人离开家乡来到珠海打拼.....

小眉在珠海工作期间认识了她的前夫 - 阿忠，他是一位澳门人，同样来到珠海工作，小眉和阿忠相恋不久后即决定结婚。结婚后，小眉搬到澳门，与阿忠的妈妈和弟弟夫妇生活。谈到这段婚姻生活，小眉的情绪有些愤恨不平.....她表示因为她来自内地的贫穷家庭，书又念不多，丈夫的家人都会看扁她，认为她只是为了钱才与阿忠成婚。

在日常生活中，小眉难免受到歧视，二嫂的冷嘲热讽和奶奶的百般挑剔已成为她生活的一部份。小眉认为，奶奶只疼爱阿忠的弟弟和二嫂，对她则是厚此薄彼。最初的时候，阿忠还是会挺身而出，在奶奶面前为她抱不平，让小眉感到丈夫的爱护，感动不已。可是，阿忠在婚后生活变得懒散，并且不务正业，终日无所事事赋闲在家。渐渐地，阿忠变成了家中的负累，依靠小眉外出赚钱，且不太理会她的感受。阿忠每每要求小眉带钱给他消费，若未能就范，便会遭到阿忠的冷眼和怒骂。

不久之后，小眉诞下女儿，但与阿忠一家人的关系不但未有任

何改善，且在照顾女儿的方法上与他们产生更多的冲突和争执。小眉认为这段长时间的冲突，与她日后出现婚姻破裂和情绪问题并不是没有关系。

小眉嫁来澳门后，曾做过不少工作，她忆述第一份工作是在餐厅任职服务员。当时，她看到一些同事私下收取客人的小费，而未有依规则上缴，便上前与对方理论。在过程中，老板曾出来劝止，可是，这样的小冲突最后却演变成小眉与老板的肢体冲突，亦因此被解雇。在这件事情，小眉感到澳门人做事并不老实，而老板更是是非不分，让她非常气愤。

及后，小眉又到过医院当保安、赌场洗碗、清洁等等的工作。由于尚算年青，她在工作的地方仍有不少追求者，加上婚姻生活并不和谐，小眉因而与一位同样来自内地，已婚的男工友发展感情。他们二人在暗地交往了一段时间，小眉发现与这位男子怀孕了。小眉曾想过与丈夫离婚，与这位男子再次组织家庭。谁知这位男子表明与她只是鱼水之欢，并无真实感情，就算愿意结婚，也只会拿到澳门身份证后离开她，再娶元配。小眉感到十分失望，亦同时感到后悔。在东窗事发后，小眉亦再无容颜面对夫家，十年的婚姻就此结束，被赶出夫家。同时，小眉亦痛恨那欺骗她感情的男子，决定不再与他联络，独自诞下儿子，好好扶养成人。

在离开夫家后，小眉诞下儿子并花光所有的储蓄。自此之后，她只能过着居无定所的日子，在走投无路之际曾带着一张棉被在天桥下露宿，路人看到她的情况，亦通知社工局介入，并指控她因疏于照顾而将儿子带走安置。

在小眉最彷徨无助的时候，她在赌场工作时认识的另一名内地男子，答应为她提供免费住宿和生活费，条件是须与他办理「假结婚」的手续。小眉苦无对策，答应了对方的要求，期望换来比较稳定的生活。谁知道，当小眉与这名男子办理完结婚手续后，他只将六百元葡币交予小眉，及后即去如黄鹤，未见踪迹。小眉得知自己受骗后，千方百计想找到这个男子算账。当她找到这名男子时，不但未能再得她应得的报酬，反而被对方殴打和恐吓，让小眉留下恐怖的阴影。虽然这件事情至今已相隔六、七年，但每次想起这名男子时仍会感到十分惊慌，在外出逛街时仍担心遇到对方，更害怕被对方知道自己的住处。

两年前，小眉经由医务社工的转介，入住澳门利民会的中途宿舍，目的是协助她重建正常的生活。可是，在入宿半年后，即与一名男宿友发生肢体冲突，小眉身上更发现藏有水果刀，由于此举严重违反宿舍的规则，社工同事无奈只能要求她离舍，交由小区工作队继续跟进。

前年底，小眉通过社会房屋的申请，获分配得一人居住的社会房屋，结束了多年来居无定所的生活。可是，小眉在澳门几乎没有朋友，她与前夫和女儿的关系亦渐疏离。她自述年青的时候自视甚高、不喜好交友、亦不喜有求于人。在患上精神病后，她更害怕别人会认为她是「痴线」或「弱智」，而更少与他人谈起自己的事情。目前，小眉在澳门常常感到孤单，对于自己在前半生未有好好经营的人际关系，而落得如此田地，坦言感到遗憾。

纵使这样，小眉却仍然记挂在内地生活的家人，经常与他们联络。她的父亲早于多年前去世，而三哥亦因为患上癌症于数年前离开。去年春节，小眉的妈妈又突然中风，经抢救后保住了性命，但却出现无法言语和生活功能失调的后遗症。原来，小眉的大哥和二哥还能在内地照顾病母，可惜大哥又在五月份因肺结核病而去世。接二连三的不幸事件，让小眉大受打击。就在她返回家乡奔丧的期间，她出现精神紊乱的情况，而被送到内地的精神科医院就诊。当小眉办理完大哥的后事之后，她返回澳门作身体检查，又被检验出患上子宫肌瘤，医生建议她进行子宫摘除手术.....

病史与疾病影响：

谈起自己的「精神疾病」，小眉已不记得确切发病的时间和诊断了。她依稀记得大约在十多年前，曾听过精神科医生说她患有忧郁症。回想过往，小眉大约从女儿很小的时候开始，出现情绪失控的情况，她承认曾经会打女儿、常与丈夫争执、甚至气愤得拿刀威吓前夫的姐姐。每次当她情绪失控，前夫和家人都会将她送到精神病院，因此变成了澳门与湖南精神科医院的常客。除此之外，过去亦曾有数次服药自杀的纪录。

小眉自述：「我也不知道为什么，当情绪一来到时，自己就好像失去控制一样，好像耳边会有人叫我去拿刀.....」翻查小眉的覆诊纪录，她最近期的诊断为：伴随忧郁情绪的适应性疾患 (DSM IV-TR第一轴诊断) 且有边缘型性格障碍的共病 (DSM IV-TR第二轴诊断) Adjustment Disorder with depressive mood, comorbid with borderline personality disorder。

回看小眉过往的住院资料，医务社工表示小眉在住院时的人际关系不佳、容易得罪其他病人，对于人际互动敏感且非常在意自己的权益，常常感到别人对她不公平。小眉更时常说谎，医疗人员无法分辨她说话的真伪。此外，医务社工亦表示她不接受自己患病，当问及她过去的病史或住院原因时，小眉总是推说自己不记得，只会不断告诉社工：「我会乖，求求你让我快些出院。」但是，小眉亦曾向医务社工抱怨这疾病对她工作的影响，原因是她在过去工作时，有同事会笑她是「痴线」或「弱智」，让小眉十分介意被别人贴上精神疾病的标签。

小眉的性格特质与行为习惯，让她难以与人建立稳定的朋友关系。除了她在家乡的家人外，在澳门根本没有亲友的关心。在跟进的过程中，我曾有几次机会与她的女儿接触。在小眉口中，她为女儿的成就感到骄傲。当她和丈夫离婚后，女儿由前夫扶养成成人，但由于她和前夫皆无力支持女儿的大学学费，女儿全凭半工半读的方式应付其大学费用。她目前白天上课、晚上打工、生活相当忙碌。

小眉虽然很渴望女儿能多抽一点时间与她见面，但无奈女儿工作和上学实在太忙，她们还是利用手机的社群软件联系居多。相反，当女儿提及小眉时，则充满了无奈与矛盾情绪。在几次见面的过程中，女儿皆告知我：「她又说谎了，她告诉你的事最好不要相信。」在女儿的眼中，小眉是个麻烦人(trouble maker)，她过去喜好赌博、常常说慌、脾气不佳、甚至乎会打女儿发泄情绪。我观察小眉母女间的互动，感到女儿仍会关心小眉。但是，小眉过去让女儿所受到身体的伤害和经历过的不愉快的回忆，仍继续令二人在相处上出现一些疏离的感觉。

个案分析：

谈到小眉边缘型性格障碍的断诊，特别让我留意。这个诊断的主要特征，为人际关系与情绪上的冲动和不稳定。例如：患者对别人的态度与感觉会在很短的时间内毫无理由地发生很大的改变，特别是从满怀热情的理想，瞬间转变成鄙视轻蔑的愤怒。边缘型性格障碍的患者强烈的愤怒经常会伤害到人际关系，对他人细微的情绪表现得过度敏感¹。在精神疾病诊断准则手册(DSM-5)中，对于边缘型性格障碍的诊断准则为自成年早期开始，一种广泛的模式，人际关系、自我形象和情感不稳定，和显著的冲动性，表现符合以下五项(或更多)：1. 疯狂的努力逃避真实或想象中的被抛弃。2. 不稳定且强烈的人际关系模式，特征为在理想化及贬抑两极之间转换。3. 认同障碍，显著和持续不稳定的自我形象或自我感。4. 至少两方面潜在自我伤害的冲动行为(如：过度花费、性虐待、物质滥用、危险驾驶或嗜食)。5. 一而再的自杀行为、姿态、威胁或自残行为。6. 来自心情明显反应过度的情感不稳定(如：强烈阵发的不悦、易怒、或焦虑通常持续几个小时，很少超过几天。)。7. 慢性空虚感。8. 不适当且强烈的愤怒，或对愤怒难以控制。9. 短暂的，与压力相关的妄想意念或严重解离症状²。

1. Trull, T. J., Solhan, M. B., Tragesser S. L., Jahng, S., Wood, P. K., Piasecki, T. M., & Watson, D. (2008). Affective instability: measuring a core feature of borderline personality disorder with ecological momentary assessment. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(3), 647-661.

2. 美國精神醫學會 (2014)。DSM-5 精神診斷準則手冊。台灣：台灣精神醫學會。

我跟进了小眉的个案几个月的时间，并比对过往的工作经验，认为从小眉所表现的，并不像是「典型边缘型性格障碍的个案」。比方说，小眉较少操弄人际关系、也未见其在害怕被抛弃的人际议题上以激烈手段取得关注。相反地，在我与她的互动过程中，她能够接受我拒绝其某些要求，更懂得分享与感谢他人，最佳的例子正是她对内地家人的关顾。尽管她现在依靠援助金度日，但每月仍会汇钱到内地支持家人的生活。当我与小眉建立了工作关系后，进行过几次家访，自我保护的模式渐渐地放开，对过往的负面经历不再选择装傻回避，反而能卸下心防与我侃侃而谈。

在此，我无意挑战精神疾病分类诊断系统或是医生对小眉的诊断。我认为这套系统能够提供不同精神疾病的轮廓，方便能有系统地对不同诊断作出指导。可是，每一个精神病的诊断应视为一个连续性的光谱，在光谱内描述的不同征状，在不同个案当中都可能有不同的严重程度和表现方式。因此，分类诊断系统亦有其局限性，难以兼顾到每位个案的独特性和病征在个别患者身上的变化。在临床工作上，我认为要了解小眉不同征状的成因，比单纯根据其诊断作出介入更为重要。因此，我尝试利用生物、心理、社会(bio-psycho-social)三个不同维度，尝试探索小眉患上精神困扰的成因。

从生理的角度看来，我尝试了解小眉的家族精神病史，得知她的妈妈与三哥疑似患上精神疾病。小眉的爸爸原本来自大地主的家庭，可是当年因文化大革命而被批斗，只能入赘到贫穷农户的家中，以保住性命，因而娶了小眉的母亲为妻。原来，小眉的母亲早就患有精神疾病，只是当时人们对精神疾病的认识不多，在湖南乡间只能寻找巫医治疗，但效果当然并不理想，小眉的母亲还是常常表现怪异的

行径。因此，小眉自小就被取笑是来自「疯女人的家庭」，她对这样的称呼感到羞耻，并经常为此与同学和乡里发生冲突。

此外，在跟进小眉的过程中观察并发现，小眉学历只有初中程度、其认知功能约在中下程度、而性格则较自我中心，难以体会到别人的立场和想法，冲动控制与情绪调节能力亦差；在处理较高认知层次的事情和解决问题的能力皆不理想，因此，小眉时常会做出一些不顾后果的冲动行为，例如：与人吵架时拿出刀来、为了争取权益持刀至政府部门谈判、以及无法妥善计划金钱的花费等等。

专家相信，上述的认知能力皆与掌控大脑执行功能的前额叶皮质相关。研究发现，边缘型性格障碍患者的前额叶皮质活动较低且结构改变^{3 4}，而前额叶与杏仁核之间的连结似乎亦已中断⁵。这些研究结果显示，神经生物因素或许也能解释边缘型性格障碍患者为何会在调节情绪和控制冲动行为的能力较差。

-
3. Tebartz van Elst, L., Hesslinger, B., Thiel, T., Geiger, E., Haegele, K., Ebert, D. (2003). Frontolimbic brain abnormalities in patients with borderline personality disorder: a volumetric magnetic resonance imaging study. *Biological Psychiatry*, 54(2), 163-171.
 4. Tebartz van Elst, L., Thiel, T., Hesslinger, B., Lieb, K., Bohus, M., Hennig, J., & Ebert, D. (2001). Subtle prefrontal neuropathology in a pilot magnetic resonance spectroscopy study in patients with borderline personality disorder. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 13(4), 511-514.
 5. New, A. S., Hazlett, E. A., Buchsbaum, M. S. Goodman, M., Mitelman, S. A., Siever, L. J. (2007). Amygdala-prefrontal disconnection in borderline personality disorder. *Neuropsychopharmacology*, 32(7), 1629-1640.

从心理和社交的角度来看，小眉自小就因为母亲疑似患有精神病而遭受同学和邻居的嘲笑，亦常因此而与人发生冲突。此外，她在年少时已经离乡背井，独自来到珠海和澳门工作，可是她没有一技之长，又缺乏资源，让她更饱受到歧视与不平等的待遇。

在数次的面谈过程中，小眉曾对我说：「虽然我们都是从外地嫁来的新移民，但妳的学历好，又有专业，又是台湾来的，这里的人一定很欢迎妳。」「我就不同了，我书念得不多，家里又穷，而且是内地来的劳工，工作时常被欺负，有些人特别坏，他们会叫我痴线。」

由此看来，小眉在澳门经历过很多不平等的待遇，一次又一次地冲击着她的自尊心，让她产生出「世界是不公平的」和「你没有主动争取，别人就会欺负你」的一些认知谬误。因此，小眉不论在思想和行为上，都表现出一些价值观。若是她不挺身捍卫自身的权益，就没有人会为她抱不平；只有用激烈的方式争取，别人才会害怕和就范。于是，小眉往往选择以最激烈的方式争取自己的权益，但不知道文明社会对这些方式并不接受，只会予以谴责和惩罚，而小眉获得的结果只会跟她的期望愈来愈远。

提到原生家庭，不少边缘型性格障碍的个案，在童年都曾受虐或长期被疏忽的经历。可是，小眉的成长经验却未曾出现这样的情况。相反，她虽然出生于贫穷的家庭，但因为她是家中最小且唯一的女儿，成长过程中被受宠爱，未见有受虐和被冷落的经验。若是要数算家庭给予的压力，相信是在她嫁到澳门后，因为其不光彩的出身，

而被奶奶冷眼相待。加上奶奶的厚此薄彼，让小眉在夫家得不到任何重视，相反只会对丈夫的弟弟和弟妇产生妒忌。对于小眉来说，她在原生家庭和夫家生活时，两者的落差实在太太大。小眉由家中万千宠爱的小公主，转眼间变成别人不屑一顾的家媳，实在让她难以接受。

除此之外，小眉与奶奶和夫家相处，亦得不到任何的指导，使她不时以对抗的方式和他们发生冲突。最初的时候，小眉的丈夫 - 阿忠仍然会从中调解，化解两者之间的矛盾。可是，当阿忠慢慢也变得不理不管后，小眉只能独自承受当中的压力。在长时期生活在高压力的家庭环境下，小眉与夫家的冲突只有不断升温，最终更因情绪失控而被送入院。

根据Marsha Linehan的压力 - 疾病素质理论⁶，当一个人因为生物素质(biological diathesis)因素(可能与基因有关)而无法控制自己的情绪，且成长于不被认可的家庭环境下，则会加剧边缘型性格障碍的风险。换言之，当先天不利因素与后天的高压生活环境互相影响时，就会让人更容易出现边缘性格障碍。

就着小眉的个案，她的精神病家族历史与可能的前额叶功能缺损，是不利她的先天因素。而后其高压的婚姻生活加上迁居澳门后遇到的歧视和压力，则是后天的致病因素。最终在生理、心理、和环境等负面因素的交互作用，使小眉最终出现性格障碍的征状。

6.Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

跟进工作：

在我跟进小眉的过程中，她约有一半的时间留在湖南照顾她的妈妈。直到去年八月，小眉主动致电我，透露她刚刚完成妇科检查，语气显得十分焦虑。她表示医生在她的子宫内发现数颗大小不等的子宫肌瘤。由于小眉在七年前产子时同样发现子宫肌瘤，并进行了摘除手术，医师为免她再次复发，建议同时摘除子宫。

作为一个女性，小眉对于摘除子宫这样的手术感到害怕，除了担心手术的风险外，也担心在她住院的过程中，若其母亲在内地出现情况，她可能无法见到母亲最后一面。

当小眉还在为手术而烦恼之际，她的住屋又出现小状况。小眉的社屋因管线漏水，将大哥生前赠送给她的蚕丝被弄湿，让她感到十分气愤。小眉与房屋局和管理公司经过多次协调，亦未能就赔偿方案取得共识。最后，她甚至乎带着一把刀到房屋局找职员理论，职员只能报警求助，请她离开。一如以往，当小眉因生活的问题影响到她的情绪时，她为了捍卫自身的权益，再次以最激烈的手法要求对方妥协。当然，事实又是事与愿违，小眉无法取得她期望的结果，差点儿又被送往医院接受治疗。

直至妇科手术前，小眉的压力愈来愈大，精神状况也日渐变差，并曾向我透露自杀的念头。我在陪伴小眉的过程中，常常见到她的神情恍惚，覆诊时无法响应医生的问题，令她的妇科医生担心她的情况是否适合接受手术。经过精神科医生多次的评估后，医生最后同意为小眉做手术，而手术过程亦十分顺利，她的身体已逐渐康复。

回首过去一年来，小眉经历了母亲中风偏瘫、大哥肺结核去世、自己的子宫切除术，这些事情都关乎家人和自己的生死，对任可人来说也是极大的考验和创伤，更遑论心理状况已脆弱不堪的小眉。

可是，在我与小眉相处的这半多来，却在她身上发现她内在的能量。尽管她接连遭遇到打击，别人都认为她无法承受的时候，她又再次站起来，挺起身撑过去了。德国著名的哲学家尼采曾说过：「Was mich nicht umbringt, macht mich starker.」(中文译：那些杀不死我的，只会让我更强壮)。

在小眉身上，我不确定她经历这些挫折和考验，是否让她变得更加坚韧。但在我眼中的小眉，即使是一位精神病康复者，面对挫折与压力时，仍然表现出超乎我们想象的「抗逆力」(Resilience)。

美国著名的精神科医生Dennis Charney如抗逆力有如此的定义：「每个人都会遇上困难，而抗逆力(Resilience)就是走出困境，重新振作(Bounce Back)的能力。」耶鲁大学精神科教授Steven Southwick经过多年对提升抗逆力的研究后，得出这样的结论：「大多数的人都比我们想象的更加坚韧，就像细细的树枝会被大风吹得弯下去，却不会断裂。」⁷

7. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.

小眉在手术后有一段时间在家中休养，我趁这个机会进行了几次家访，争取时间为她进行深入的辅导。与她细细回顾这一年来所经历的风雨，同时也协助她看见自己未曾察觉的生命韧力，询问她这一年是如何度过重重考验的呢？小眉说：「以前没有居住的地方，有时候不知道明天要住哪里，现在我有了一间属于自己的房子，不论我身在哪里、遇到甚么事情，都有一个家可以回去。我很感谢澳门政府给我一间屋，让我可以安稳的生活。」

她续说：「有时候，我觉得很难过、有想死的念头，我就会想到还有妈妈要照顾，现在妈妈只剩下我跟二哥了，二哥没有工作在家照顾妈妈，家中的开支都要依赖我每月汇款回去。如果我死了，家人连最后的收入也没有，而我也不能照顾妈妈了。」

从小眉的言谈中，不难发现她十分重视一个可以安身立命的处所，以及她对照顾家人的责任感。这些都是支持她度过最混乱、最害怕、和最无助的日子背后的力量。除此之外，她女儿在这半年间曾请假陪伴她覆诊、并初次到小眉家探望她、加上我的关心和陪伴，也为人际关系薄弱的她建立了一定的支持网络。

犹记得在中秋节之前，小眉正等待动手术，即使快将过节也没有人在旁，让她感到情绪低落。为此，我刻意安排了一次家访，给予小眉一些关心。在家访完结时，小眉突然间感激的对我说：「有人陪我讲话真好，谢谢妳！跟妳聊天过后，我现在好多了！」根据一些临床研究指出，遭遇创伤或巨大压力的人，如果能够维持紧密、有意义、和可倾诉的亲人或朋友关系，是最能够帮助他们增加抗逆能力的方式。⁸

介入策略：

跟进小眉初期，她好像很容易与我建立关系。但是在几次的家访后，我发现她会刻意避开某些个人相关的话题，或告诉不实的内容响应我。若我再追问下去，她则会回应：「我甚么都不记得了！我当时状况不好。」就连她曾经持刀至房屋局威胁职员这么重要的事，她也不愿意直接告诉我，反而是经房屋局致电中心后，我们才能知悉。

为此，我认为小眉与我还未能建立互信的关系。因此，她会刻意隐藏自己的情感，只以最善良和正面的一面响应我。这样的对应模式在边缘型性格障碍患者当中十分常见。可是，若我不能够真正进入小眉的内心，了解她内在的负面情绪，并加以体谅和安慰，我与小眉的辅导工作只能停留在行礼如仪的模式，根本不能让她作出改变。因此，我在往后的工作手法，采用了「同理、接纳、不责备」的态度，期望透过真诚的接纳和谅解，进入小眉的内心世界。随着我与她的关系愈加熟悉，她才渐渐卸下心防，向我倾诉自己的故事。

就着小眉去年与房屋局因为赔偿棉被一事，房屋局最终同意赔偿她一条同等价值的棉被，要求她签下单据，答应不再追究。可是，小眉转过头来再反悔，不愿意作出签署，原因是她认为房屋局仍须赔偿被套的价钱，并因为这个原故，又再持刀至房屋局与职员理论。

8. Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77-79.

无疑，小眉相当在意自己的权益是否受损、也非常介意得到不公平的对待。可是，从自身角度衡量的权益与公平，往往与他人的观点立场不同。当这种情况出现时，小眉就很容易被情绪主导，做出一些冲动的行为。

当我深入了解小眉的心理和情绪习惯之后，决定采用以下不同的策略，逐步协助她控制情绪和减少冲动和不理智的行为：

1.建立同盟(alliance)关系：以同理、不评价、不否定的态度倾听小眉的故事，理解她的行为背后的动机。在面谈过程中，我鲜少对她说：「妳不可以这样，这么做是错的。」或「妳这样做是不好的！」等说话，而是深入探究：「你为甚么要这么做呢？理由是甚么？」成「这么做的结果如何呢？」透过这样的问答，我尝试协助她分析自己的行为所带来的实际后果，并与她期望的结果作出比较，让她意识到冲动行为无助她得到想要的东西。

2.强化认知弹性(flexibility)、改变认知谬误：小眉常常会抱着「这世界都待我不公平」的想法，且过度执着在某些对自己不公平的个别事件上，无法弹性地从不同角度去思考。在与小眉讨论赔偿一事时，她愤愤不平地抱怨大哥生前所赠送的棉被弄坏，而房屋局则无法赔偿一套一模一样的棉被和被套。事实上，小眉对房屋局职员的要求是强人所难，实时房屋局愿意付出金钱，也不易找到一模一样的棉被和被套归还给她。而小眉对棉被的执着，多少与她挂念已去世的大哥有关。这套棉被背后隐藏着与大哥的一份感情和联系，当然不能轻易放手。因此，我选择先接纳小眉这种难以舍弃的情感，认同她对大哥和挂念，以及这套棉被的重要意义。

当小眉在情感上得到安慰后，我才尝试引导她思考理性的一面。我询问小眉：「妳过去曾说过对于有一个安身立命之处觉得感恩，但这间屋子是谁给妳居住的呢？」小眉回答：「房屋局。」我继续询问：「所以听起来是因为房屋局提供的房屋结构有问题，所以淋湿了妳的被子？」小眉点头。我尝试对她作出挑战：「那么房屋局给妳一间屋可以居住的恩惠大，还是被子损坏的损失大呢？」小眉毫不犹豫的回答：「给我一间屋的恩惠大一些，可以让我住一辈子。」

我于是提醒小眉，她持刀到房屋局理论，会威胁到别人的人身安全，这样的行为可能会影响她住屋权利。小眉希望可以获得合理的赔偿，但她在过程中使用了不合适的方法，或许只会让她「因小失大」。我向小眉承诺，若她对于赔偿结果仍不满意，我很乐意陪同她一起至房屋局商讨。讨论至此，小眉最终决定接受赔偿结果，并签下赔偿收据。

3.促进自我效能、修复亲子关系：小眉在今年内接二连三地遭遇母亲中风、大哥去世、和自己动手术的重大事件，她常以流年不利去形容今年家里发生的一切。在岁末回顾时，我与小眉讨论到，如何能够在流年不利的环境中坚强的挺过一次一次又一次挑战？她是如何做到的呢？

在这个过程中，我协助素来充满挫折经验、自尊心低的小眉重新审视自己有能力去克服不同的困难，跟她一同探索生命的意义，例如：她被家人所需要、她愿意承担照顾家人的责任等等。事实上，在这充满考验的一年间，小眉与女儿的关系的渐渐破冰。小眉女儿请假陪诊、在家属栏签下手术同意书、初次至小眉家探望她、赠送电子锅

让她可以煲汤调理身体等，都是母女之间过去未曾有过的美好互动。我也在多次陪同她覆诊和密集的家访中，与其建立互信的关系。在这段时间内，小眉与女儿的联系、老乡家人的关心、和我的陪伴，都让小眉感受到她并不是一个人孤独地面对这些挑战，她的身旁还有我们与她并肩同行。

在手术复元后，小眉的精神与身体状况渐趋稳定，她能够返回湖南探望亲母、到院舍探望儿子、更开始了短暂的兼职工作。也许，现在的小眉比过去更坚强，更有能力担起一位母亲的角色和责任。

总结：

澳门是一个人口多元化的城市，外地劳动人口几乎占总劳动人口的一半，其中以内地移民最多。在十几万名内地来澳门打工的居民当中，亦有不少人在此结婚定居。表面看来，他们好像寻找到一个更好的生活环境。但是在现实中，内地人与澳门人通婚，两者皆要重新适应不同的文化和生活背景，在生活和相处上都面对未能想象的挑战？我也是由外地移居到澳门的人，同样经历过适应新生活的挑战。幸运地，我在澳门的适应，未有如小眉般艰辛。小眉的故事，仿佛是一出「新移民悲歌」，道尽了外嫁新娘在寻找新生活的辛酸。

然而，生命奇妙之处在于尽管身处最艰难的淬炼中，亦能从中看见希望的曙光。过去的半年多，我和小眉一同检视和整理她的生命故事，回忆那些曾经荒唐、让人难以启齿的精神疾病；回看每段近乎崩溃瓦解、绝望自杀的片段；重新经历持刀与人冲突对峙的紧张画面.....

在小眉心目中，她深深体会到她精神困扰和性格特质如何影响她的生活。但她在遭逢一次又一次的考验，每当感到无法继续下去时，却总能绝境中找一点动力，从伤痛找到复元的希望。经历了过去似是被诅咒、充满厄运的一年，现在的小眉更清楚自己身上那股坚韧的力量，便是心理学家口中的「抗逆力」(Resilience)。

放眼未来，我相信小眉还会面对更多生活上的挑战。在短短半年的介入工作中，我不可能将她十多二十年来累积的伤痛痊愈，亦不可能完全扭转她执着的性格。现在的她，心灵可能还是脆弱的、情绪可能还会失控的、行为可能还是冲动的、解决问题的能力可能还是薄弱的。这一切一切，都会让小眉更容易陷于生活的困境当中。但是，我在专业角色当中，不只会留意小眉的弱点，亦同时在发掘她的优势和力量。在未来的工作中，我将持续协助小眉发展情绪调节的策略、练习较具适应性的人际技巧、改变过往「世人皆待我不公平」的认知谬误。

小眉的故事，让我深深体会到精神病康复者同样有着他的优势和潜能，只要能好好发掘并加以发挥，他们便能从病患中找更复元的希望。在我们身边的亲友，可能都有机会遇到人生的低潮，只要我们加倍留意和关心，我们的一句鼓励、一段谈话、或是一个打气拥抱，都可能为他们灌注动力，让他们从谷底中反弹过来。

第七章

从绝境中寻回生命的意义

郑天怡 \ 社工

经过慢慢地努力，生活逐渐回复正轨，身体及精神状态也恢复过来了。虽然她不时仍会想起过去的事，令她感觉难受，但她的信仰给她的启示，是要她努力地实践、接纳与包容。

美美出生于中国内地的农村家庭，自幼过着简单而朴实的生活。在七个兄弟姊妹当中，美美排行第三，是当中的大姐。美美的父亲是当地的政委，经常需要外出工作，长期不在家中。因此，美美的母亲除了要照顾家中小孩之外，亦要担起农务工作。而美美平时除了帮忙母亲打理田务外，还会协助照顾弟妹、处理家中的琐事。即使父亲贵为政委，但美美家中的经济依然十分困难，有时只能吃一口简单的粗粮，美美便需要下田工作。在艰苦的环境下成长，令她培养出刻苦耐劳的性格，善于担起工作和责任，对别人甚少抱怨。

可是，每当提及美美童年的家庭生活时，她总有一些说不出的感觉，当中似是包含着悲伤、生气和渴望。美美认为她对父亲的感觉是尊敬的，即使知道父亲在外有另一个家庭，他们的生活甚至乎比美美过得更富裕，但美美似乎毫不在乎。毕竟爸爸对美美也实在不错，她能切身感受到父亲对她的关心。

有些时候，当父亲带一些小礼物回家送给美美，都可让美美在朋友们面前逞个威风，获得一些心灵上的满足和成就感。可是，美美对于母亲的感觉却是委屈和愤怒，她内心期待和渴望母亲可以多疼爱她一些，期盼母亲可以体谅她、不对她苛刻；可惜，她所期盼的一切却一直没有实现。

在众多兄弟姊妹中，母亲唯独就是对美美不一样，因为她是母亲的「出气袋」。每当母亲觉得生气或不满意，不论原因出在谁身上，最终受罚的都是美美。惩罚的方法形形色色，母亲曾经用手或有钉的木条打她，或被母亲搥嘴唇、耳朵直至流血、更曾经强迫她吃地上的沙子。

美美在童年时每当听到母亲呼唤她的声音，都会感到胆战心惊，担心自己即将要面对那种可怕的对待，常常想躲藏起来，却又反应不及。每当遇到这种情况，她的兄长们总是消失无踪，剩她一人独自承受母亲全部的怒火。有好几次，母亲动手实在太重，美美差点儿就要丧命，可幸嬷嬷和邻居帮忙喝止，否则美美可能已经不在人世。日后回想起那些情境，还是历历在目，成了她的梦魇。

后来，美美渐渐明白，母亲的怒火原自于父亲的婚外情。当父母关系变得恶劣，并且屡次发生争吵，美美都会成为他们的发泄工具。父亲仿佛不再关心这个家庭，不再疼爱美美了，她要同时承受他们父母二人的负面情绪，以及精神、身体上的暴力对待，使美美的身心都受到重大的创伤，这样漫长和绝望的生活一直维持了7年。

美美长期在高压的环境下生活，让她对于别人的指责和评论都十分敏感，期望能够得到公平的对待，可惜一直事与愿违。

离家奋斗的契机

在某一天早上，美美迎来了人生中一个重要的转折点。那天早上，刚好有一位来自城内的工厂老板，到美美的居住村落寻找合适的女工。正当他经过美美家门前，看到她被母亲虐待；好心的老板不忍看着小女孩受苦，立即上前喝止，阻止母亲的暴行。经了解后，老板愿意聘请美美为女工，带她到城市工作。由于当时美美仍只有13岁，尚未成年，对于离开家庭，跟随一个陌生人到陌生的地方工作，实在不容易。可是，美美认为这是一个难得的机会，她下定决心往外闯一闯，总好过每日生活在痛苦的环境之下。美美于是不理家人的反

对，跟这位老板到了城市工作，而这位善心老板亦不负所望，为美美安排了工作，让她在城里安顿下来。

在城市站稳脚后，美美开始寻找自己的出路，尝试不同的工种。她除了在工厂打工外，亦曾做过餐饮店洗碗、时装店员、售货员等，每天节衣缩食，不辞劳苦地工作。在过程中，她不断进步，学习为人处事圆滑、勇于承担责任，又因为豪爽及不怕吃亏的性格，为她带来了丰富的人际网络。每当美美做出成绩时，都让她得到前所未有的满足感及成就感，她亦喜爱这一个自己，觉得被人需要及有存在的价值。

后来，美美利用工作多年存下的积蓄，及凭借在餐饮店的工作经验，回乡开了一间餐馆，当上了一名老板。这是美美在人生中其中一个引以为傲的时刻，亦是她吐气扬眉的时候。美美以衣锦还乡的姿态返回老家，并将餐馆赚到的收入全数给予家人，以帮助减轻家庭压力，改善他们的生活。

当餐馆的生意上了轨道后，美美又再想出了经营时装的新点子，她把餐馆交由家人打理，自己则到内地不同省份推销及入货。在这段时间，美美培养出对时装的兴趣，她每天穿着不同的新衣服，像模特儿一样为客人展示，让美美更感自信。此外，她亦意识到外表的重要性，认为打扮得体时会得到别人的尊重和重视，更有利她获得生意。因此，美美慢慢也变得十分喜爱打扮和重视自己的外表。

美美在工厂工作时，认识了一位好友小敏，她们两人经历了一段一同奋斗的时光，两人同食同住、互相扶持，成为了最好的朋友。后来，小敏的朋友想引荐她们到珠海发展，但小敏认为美美的适应力比较强，两人商议好美美先到珠海，待她适应后再把小敏接过去，继续一起生活。没料到，当美美在珠海安顿下来后，就失去了小敏的踪影。美美四处向朋友打探，才知道小敏的家人将她卖到了农村，作为一位年龄约六十岁乡民的妻子。美美曾经尝试联络小敏，但是都不得要领，二人从此失去联络，这也是美美一直在心里的遗憾，只能期望对方后来好好地生活……

从希望至失望

24岁的美美来到珠海后，小敏的朋友为她在酒楼找到了一份工作。年轻的美美在酒楼工作时，有不少追求者，但美美都不为所动。或许是由于她自幼被母亲所虐待，美美坚信要找一位不会打她的丈夫，由于她听闻广东男人较她同乡的男人温柔，所以美美早就下定决心嫁给广东男人。谁料来到珠海后，美美又发现身边的广东男人文化水平不高，有些行为也比较粗鲁，不符合她的要求。于是，她又将择偶条件转移到港澳的男人，认为他们比较斯文有礼，也比较专一。美美对择偶有这样的要求，缘于她不想再重蹈覆辙，活在家庭暴力的阴影之下。她期望拥有一个美满而温暖的家庭，能给予她支持及鼓励，亦盼望有人会好好爱惜她。

机缘巧合之下，美美认识了来自澳门，比她年纪大7岁的阿强。与阿强相处时，美美不明所以，就是对他产生了好感，认为阿强符合她的择偶条件。尽管美美身边的朋友都劝阻她，指阿强年纪与他不相

称，认为年轻貌美的美美可以找个更好的对象；可是，美美又倒过头来说服自己，年纪大的男人比较成熟、懂得体谅别人、打人的机会也较小。当中最大原因，或是美美从阿强身上找到爸爸的影子，让她产生一种莫名的亲切感。

不论如何，美美最终下嫁阿强。结婚初期，阿强仍在澳定居，美美留在珠海工作，直到他们第一个儿子出生，美美才申请到澳门与他团聚。谁知道当美美来到澳门时，才发现阿强生活真实的一面：家居环境脏乱，无业、懒散、终日无所事事。美美对美好婚姻和幸福家庭的想象，在一瞬间完全幻灭。

美美无奈地接受现实，说是为了尊重婚姻也好、为了孩子也好，她还是留下来与阿强一起生活。由于阿强生活懒散，无法承担家中开支，美美唯有自行外出工作，转眼间成为家庭收入的支柱，她同时需要照顾刚出生的儿子，每天都忙得一团糟。为了维持生活，即使再大压力，美美亦只能硬着头皮、跌跌撞撞地去不同的地方尝试工作。过程中，尽管语言不通、又受到别人冷眼，她还是撑下去了。美美表示，家中无论大小物品，都是她亲手赚钱添置的，小至一双筷子，大至卧床及沙发，都出于她一双手所赚回来。即使她曾多次鼓励丈夫外出工作，但阿强还是无动于衷，继续享受无业的自由。在长期单方面的付出下，美美也对这样的婚姻感觉到疲累。但是，她虽有微言，却抱着婚姻是一生一世的承诺这个念头，继续埋头苦干，为这个家打拼。

意志坚毅的美美在澳门站稳阵脚以后，又再次与朋友重新经营起时装生意。她不断努力的同时，也需要照顾家庭；而丈夫一直以来

没有作出改变，即使后来第二儿子出生，美美依然要外出工作。多年来，美美与丈夫关系一直恶化，阿强曾经试过在争吵时出手打她，又以粗言秽语责骂她，但美美还是哑忍。正到婚姻生活来到第六年，终于出现变化：阿强及其家人指责美美有第三者，而主角正是美美生意上伙伴——阿明。

事实上，阿明确实一直在追求美美，但她从来没有接受的意思。美美深明自己已为人妻，应该安守本份为家庭付出。可是，阿强不断责备美美不守妇道，令美美觉得气愤、伤心和委屈。美美想到自己为着家庭，每天忙碌得连睡觉都变得奢侈时，换来却是枕边人的怀疑和责备，令她觉得心灰意冷，也不想再为一段失去信任的婚姻而努力。美美最终决定与阿强离婚。

离婚的美美孜然一身地离开夫家，顿时变得无依无靠，她也没有能力把两个儿子一同带走，一瞬间好像失去了一切的美美感到无助和绝望，继而产生了轻生的念头，而她亦将这个想法付诸行动。

一向坚强的她在某天晚上崩溃痛哭、借酒消愁。在酒精的作用下，美美致电前夫表示想与儿子作最后的对话：美美吩咐长子要好好照顾自己及弟弟，两人都要健康、努力地成长，希望在离开人世之前，好好与儿子道别，让她可以了无牵挂地离开。美美一边说一边流泪，回想自己前半生的经历，最后狠心地挂断了电话，以免让自己有所留恋。通话结束后，她便拿起早以准备的生果刀，往左手手腕一割，鲜红的血随即在伤口涌出来。美美缓缓地躺下，静待死亡一刻的到来，身边的一切顿时变得宁静。

阿强在挂断电话后，对于美美的状况也心知不妙。他知道一向坚强的美美，即使面对生活的折磨也从未试过如此；于是他急急设法联络阿明，让他去探望美美以免生意外。但当阿明找到美美时，她已经失血过多昏迷在血泊之中，阿明立刻报警，把美美送往医院急救。幸好，医生在最后一刻，还是从死神手中抢回了她的性命……这是美美首次自杀的经历。

从希望至失望……第二回合

经过自杀一事后，美美感觉六神无主，不知该如何重过新生活。她既身无分文，也居无定所，之前为家庭所付出的努力都付诸流水。在医院休养期间，阿明每天都到来探望她，对她关怀备至，他更建议美美跟他到香港一同生活。美美在心无所依的情况下，听从了阿明的意见，在出院后迁往香港居住。

来到香港初期，美美只觉得身心俱疲，想离开澳门休息一下，根本没打算与阿明继续发展感情。可是，在阿明的不断追求及其家人推波助澜下，美美的态度开始软化。再者，她亦明白一个失婚妇人，实在难以再遇上一个合适的对象。因此，美美最终还是接受了阿明，与他结婚了。

新婚初期，美美和阿明相处融洽，不久后更诞下了一个儿子。正当美美感到生活变得安稳，再次感受到被爱，认为拥有温暖的家这个梦想愈来愈接近的时候，恶耗又随之而来。

美美与阿明在朝夕相处间，发现他的动静十分奇怪。虽然他有正当工作，与其他人关系良好，但是每天总会独自一人躲藏在卧室内一段时间，不许其他人内进，他的行为习惯也十分可疑。不久后，美美就发现阿明的行径，与她在报纸上看过吸毒者的行为十分相似。因此，当阿明再次一人躲藏在卧室时，美美就偷偷地拿起椅子，从门上小窗窥看究竟。

美美透过那小小的窗户，看见自己理想的丈夫，正在吸食毒品，还显露出飘飘欲仙的表情。在那一刻，美美的脑袋突然一片空白，根本无法思考，只是感到全身无力，瘫软在椅子上。她除了感到害怕、彷徨和无助以外，亦难以相信作为「好好先生」的丈夫，竟然是一名瘾君子。

当美美得悉阿明的秘密，她不想承认这样的事实。原本想装作不知道，但心中的芥蒂无法忽视，又忍不住多次向阿明打听和试探。最终，二人在一次争吵时，美美实在无法忍受，愤怒地表示早已知道阿明吸毒一事，并对他严厉地指责。

阿明为挽留美美，向她断言认错，并保证会戒除毒瘾。对阿明坦诚及愿意作出改变，美美还是抱有希望，陪伴在他身旁、支持鼓励他戒除毒瘾。可是，阿明经历了几次的戒毒治疗，依然无法成功。相反，他的毒瘾似乎还有加深的迹象。阿明开始变得懒散，不愿意去工作，家中经济顿时变得贫乏。每当阿明没有钱去购买毒品时，他更会参与非法勾当以获取金钱，更威胁美美不可报警，否则会伤害她或两人的儿子。

美美感觉到，毒品让阿明整个人都改变了。往后的日子，阿明常常向美美拿钱，还会用不顾一切的方法得到他想要的金钱，包括动手打她、强抢她的金钱。最令美美崩溃的，是阿明利用儿子作为威胁：若美美不为他的非法勾当保密或是提供金钱，他会把儿子抛出窗外。

当美美看见儿子被抱出窗外不断哭喊的情景，她感到方寸大乱，即使她心有不甘、觉得愤怒和惊慌，但也别无他法，唯有妥协向阿明提供金钱。接下来的日子，类似的情况一次又一次的发生，令美美生活在惶恐当中。由于美美当时又怀有身孕，又要照顾年幼的儿子，承受着莫大的压力，根本无法入睡。实时她能入睡，也会被梦魇惊醒。

曾经有一次，她抱着儿子偷偷离开家中，跑到街上求救，最后被带到警署。警方虽然知道阿明是一个有犯罪记录的瘾君子，但对于美美的指控实在苦无对证，难以因此逮捕阿明。美美无可奈何地离开警署，而其中一位警察则告诉美美，如有性命危险时要立即报警。

当阿明知道美美到警署报案后，他十分愤怒，除了每天对美美作出更多的恐吓，还勒令她不许再私自走出家门。同时，美美亦害怕朋友和家人知道阿明的毒瘾，美美开始不愿与人来往，每天只躲藏在家里，连对最喜爱的打扮也提不起兴趣，负面情绪一步一步地恶化。

终于有一天，美美与阿明再次发生争吵。过程中阿明更拿起刀恐吓她，让她觉得阿明已完全变了另一个人，甚至威胁她与儿子的生命。最终，美美趁着阿明外出时，偷偷带着儿子逃离了这个家。

为了逃避阿明的纠缠，美美决定暂时逃到内地；可是美美在内地没有户籍，难以寻求任何援助。万念俱灰的她曾尝试去医院堕胎，但由于无法找到家人签署同意书，未获医院受理。美美唯有身怀六甲地带着年幼的儿子，到街上捡破烂以维持生计。她在垃圾站旁租住了一间临时小屋，那里环境恶劣、四处老鼠为患。美美实在没法看清前路，只能见步行步，唯一支持她的信念是要养活儿子，不想儿子捱饿。

美美临盘在即，决定返回澳门让儿子出世，使他能获得澳门的居留权。儿子出世后，阿明再次联络上美美，再次诚恳的道歉，答应美美一定戒除毒品。美美亦真心相信，第二个儿子的出生会让丈夫全心改过，戒除毒瘾。可是，阿明转眼间又故态复萌，依然执迷不悔，沉沦毒海。

对于丈夫的屡劝不改，心灰意冷的美美终于全面崩溃了。经历过一次又一次争吵、暴力和失望，面对曾经对她百般疼爱的丈夫，现时却成为她主要的压力来源，她再次感受到强烈的绝望，自杀的想法不断充斥在脑海中。

这一次，美美需要考虑的不只是她个人的生死，亦同时考虑两个年幼儿子的生死。她当时感到求助无门、又无能力改变现状，面对所剩无几的积蓄，觉得人生没有希望；既然痛苦地活着，何不寻求解脱？思考良久，美美决定服食老鼠药自杀。同时，她害怕两名儿子在她离世后没有人照顾，生活更加凄凉，她决定和两个儿子共赴黄泉，不让他们受到更多的痛苦和折磨。

幸而，上天仍有好生之德，当美美外出买老鼠药途中，美美遇见了她的天使。当天，美美先是遇到在义工团体认识的朋友小娟，她留意到平日注重打扮的美美完全不在意自己仪容，对话时没精打采，给人沉重的感觉，迅即感到美美有不对劲；在取得美美的联络方法后，于当天晚上即带同另一位教会的朋友——丽华，一同探访美美家中。

美美对于小娟和丽华的探访感到意外，庆幸自己尚未服食已准备好的老鼠药。丽华得悉美美的情况后，就像天使一样守护着她；决定接她和小孩到自己家里，想尽一切办法去帮助美美面对生活的各种困难。丽华先后为她联络院舍、寻找居所，尝试募集善款及四处奔走，以求解决生活费等。同时，她亦体谅美美的感受，减轻她的压力与负担，免得她再次产生自杀的念头。最后，丽华更鼓励美美接受治疗，陪同她到精神科就诊，美美亦因此被确诊患上了忧郁症。

从困境中寻回生命的意义

美美初次得悉自己患上忧郁症后，感到难以置信，亦拒绝接受这个事实。当时，美美感到十分伤心，她经常情绪低落、没有动力、大哭，还常常产生自杀的念头。尽管院舍的人帮忙及劝阻，自杀的念头也一直从未消失。直到有一次，美美在精神混沌当中，爬上灯柱并失足跌下来，令她右脚折断，需要住院接受长期治疗，两个儿子只能暂时交由儿童院舍照顾。

美美在医院接受治疗的过程中，心境渐渐变得平静，开始思考自己的经历。对于未能好好照顾两名小孩，美美一直感到内疚。她唯有坚持着，希望尽快完成治疗，回家照顾两名儿子。在治疗过程中，美美的断足因感染而出现溃烂，当时医生曾一度建议把她把断足切除，以保住生命。幸好另一位医生愿意尝试其他的治疗，协助她把足部坏死组织切去，再从大腿割下皮肤表皮用作的移植。在整个过程中，美美受着强烈的痛楚，还是坚持下去。可是在这次手术后，却让美美留下阴影，使她看到尖锐的物品时都会出现心慌的症状。

在治疗过程中，丽华和教会的义工也经常到医院探访美美，给予她支持及鼓励，亦会向她传福音、送圣经给她，希望她不会感到孤单。美美对于宗教这方面一向没有明确的取向，她感谢教会义工对她的支持，但未有打算回应。因此，义工探访她时，她大部份时间都只是默默地听着，没有任何感觉。

偶然间，美美躺在医院床上无所事事之际，留意到在床边，由教友留下的福音小册子。她本着消磨时间的心态翻开来看看，谁知越看越入神，一直被圣经中的故事所吸引。当她看过当中不同的故事后，感受到长期以来无法感受到的放松及平安。突然间，她感觉好像「叮」一声，被开窍了一样，好像明白了一些道理，但是她不知道该怎样形容。自此之后，美美开始接触基督教，阅读相关读物，从中学习福音带来的信息，例如：宽恕、分享、以及尝试放下过去等等，并重新找到前进的动力与希望。美美告诉自己必需振作起来，为了自己和儿子们的将来努力，慢慢变得较乐观和积极。

经历了长达一年的住院治疗，美美终于可以出院。出院后的她，回想起自己经历过的挫折，感受过的痛苦；既然她都能捱过去，必然有「祂」的旨意。美美相信她活着必定有其独特的意思，于是决定不会再轻言轻生，把生活目标放在稳定病情，以好好照顾两名儿子身上。她接受了医生的建议，先行入住利民会的宿舍，待情况稳定后，再计划与儿子同住。

入住宿舍后，美美每天按时服药，即使旧患仍旧隐隐作痛，她亦忍受着身体的痛楚坚持外出工作，先后到过酒店任职杂务和洗衣房等工作。美美所做的一切，是为了证明给身边的人知道：她有能力克服忧郁症带来的影响，她不想带着一个病人身份继续生活，她期望能再次履行母亲的责任，好好照顾两个儿子。

最终，宿舍的社工亦被美美的努力所感动，同意让美美接回两名儿子一同生活。美美觉得她的辛苦终于得到回报，亦感谢「祂」的帮助，让她能坚持下去，不再错失照顾儿子的机会。

美美接回两名儿子后，新挑战也随之而来。她需要在脚伤未完全痊愈的情况下，赚取大量的金钱，以应付一家三口的开支。房租、水电、儿子的学费等，都令她感到压力甚大。由于美美在澳的朋友不多，能够获得的帮助十分有限，她只能每周到教会参与崇拜，与友善教友相聚，从而得到安慰。她全心将生活交托予她的主耶稣基督，表示参与崇拜是不论如何也不会放下的习惯，并同时带着两个儿子一同前往，让他们从小接触宗教，希望能够从中学习。

在这段适应期间，美美的情绪亦有出现起伏，她经常失眠和心情烦躁。当她望着两个儿子，常感到烦躁和心痛，偶尔会感到无助，认为自己不能再支持下去，自杀的念头又再次涌现。可是，美美总能在负面情绪中找到振作的理由。她回想起好心人丽华的苦心帮忙，想起两个儿子可爱的笑脸，舍不得辜负或再次丢下他们。美美又再一次咬紧牙关，努力奋斗，全因她相信主耶稣基督会为她安排合适的路。

美美与社工分享她搬往新居时的片段：她当时脚伤未愈，拿着拐杖，带着两个未够三岁的儿子，需要一人把三大袋行李搬上没有电梯的新居。在过程中，美美的伤口裂开流血，但不懂事的儿子只是一直嚷着要美美陪他们玩耍。美美在那一刻感到难过及委屈，又绝望又想放弃，能响应的只是哭着骂儿子。突然间，美美想到向主耶稣基督祈求，默默祷告，期望「祂」赐予力量，帮助她渡过难关，克服身体及心理的伤痛。祈祷过后，美美感到异常的平安，感到自己充满力量，又再次能够坚持下去。美美回想起这段经历，她深信是「神」的帮助，让她有能力渡过难关。

美美经过慢慢地努力，生活逐渐回复正轨，身体及精神状态也恢复过来了。虽然她不时仍会想起过去的事，令她感觉难受，但她的信仰给她的启示，是要她努力地实践、接纳与包容。

时至今日，美美依然十分感谢朋友的帮忙，在她最困难的时间伸出援手。由于她在困难时得到丽华的帮助，她亦仿效对方，主动参与不同社会机构的义工服务，希望自己也能帮助有需要的人。

现在的美美，忠诚于自己的信仰，每星期去参加崇拜，诚心奉献，丰富自己的生活。面对着身体及生活上各种难题，美美有时亦难免觉得气馁，情绪亦会有起伏。对于过去的经历，她还是感到委屈及不忿，让她出现失眠和情绪低落的情况。可是，美美仍努力地接受与克服种种的困难，好好照顾儿子，一同好好地生活下去。

笔者反思

看过美美的故事后，我相信每一位读者都会有不同的感受和想法。美美从小至大的经历，造就她今天康复者的身份。在本篇故事里面，笔者没有刻意描述各种精神病患的病征。笔者认为与常人一样，只是在生命中渴望得到别人的陪伴、爱护、接纳和包容。只可惜，美美一次又一次不幸的遭遇，让她对生命一次又一次的失望，甚至走到绝望的边缘，试图结束自己的生命。

在美美的故事中，宗教的出现，为她的人生打开新一页。信仰，同时丰富了她的想法，让她尝试从另一角度思考自己的人生。事实上，近年已有不少学者正在探索宗教和信仰对治疗精神病的重要性，部份辅导专家更尝试结合宗教和心理辅导以增加治疗的成效。对于宗教和精神健康的关系，背后尚有很多的学问有待笔者去研究和学习。

然而，我们试从美美的经历来看，义工及教会对她无私的帮助，让她有力气克服困难、重新站起来。他们给予的关爱无关于美美的身份，不论她是一位单亲妈妈、康复者或是病人。这样的关爱，让美美感受到世上还有人关心和在乎她，让她感到人生尚有希望。笔者再三反思，照顾精神病患者最有效的方法是药物、心理治疗、还是人与人之间最基本的关心和爱护呢？

反观现在的社会，不少人仍然为精神病康复者加上不同的标签，认为他们有暴力倾向、懒惰、不事生产，以及不能融入社会。这样的标签能否帮助他们克服精神病患，重新融入社会，相信读者们能够自行判断。或许美美的故事能够给予我们更多启发，让我们认识到接纳、关心、和包容的力量原来是那么强大，能够协助一个在死亡边缘的女士重拾生命的意义，再次负起照顾两名年幼儿子的责任。对于精神病康复者，读者们又愿意付出多少接纳、关心、和包容呢？

参考数据：

- Amadi, K. U, Uwakwe, R., Odinka, P. C., Ndukuba, A. C., Muomah, C. R. & Ohaeri, J. U. (2016). Religion, coping and outcome in out-patients with depression or diabetes mellitus. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 133(6), 489-496.
- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohn, H. J., & King, M. B. (2015). Religiously integrated cognitive behavioral therapy: a new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy*, 52(1), 56-66.

第八章

攀过高峰，跨过低谷， 在起伏跌间奋斗的三勇士

吴浩峰 \ 职业治疗师、卓惠娜 \ 社工、招海琪 \ 社工

「复元」为本的精神健康服务须包含以下的复元原则，包括：「自主」、「以人为本」、「充权」、「整全的关怀」、「非线性的过程」、「优势为本」、「朋辈支持」、「尊重」、「责任」、和「希望」

Jimmy·佩珊和美琪分别是三位患有躁郁症（简称躁郁症）的会员。他们在成长过程中有过不同经历，却同时在生命中某一个段落，被诊断患上同样的精神病。这篇文章里，我们刻意将三人的故事交替演释，期望读者能透过对比各人经历、患病经过、以及应对方法，找出同样的诊断在三位当事人之中出现的变化，对躁郁症复杂多变的特性有更深入的了解。

成长中的考验

我们的第一位主角是Jimmy。1957年，他在澳门出生，家中四兄弟姐妹里排行第三。Jimmy的爸爸是一位收入丰厚的商人，故妈妈无须在外工作，主要在家照顾家庭，一家人可谓生活无忧。Jimmy童年时喜欢和兄弟姊妹一起玩耍，但他自小不喜读书，放学后不会回家温习，反而流连在当时十分流行的游戏机中心玩乐。

社会大众一般认为，流连在游戏机中心的年青人都是坏孩子；而事实上，Jimmy自初中已学会吸烟和喝酒等坏习惯，亦试过跟随朋辈无牌驾驶，学业当然也荒废了，成为家人眼中的问题少年。可是，Jimmy的家人还是疼锡他，对于这个反叛的年青人，有点无可奈何。由于学业欠佳，Jimmy曾经留级和转校，直到高中二年级后，他还是跟不上学习，最终选择离校，开始做一些兼职工作。- Jimmy曾做过不同类型工作，如散工、汽车维修学徒、餐厅侍应等都在他的工作履历之内，可是却没有任何一份工作，能让Jimmy这个浪子好好做得上几个月。

唯一能让Jimmy停下脚步的，就只有音乐。Jimmy是一个十分喜爱西方音乐文化的青年，对不同语言和文化等都带有浓厚兴趣，他特别酷爱西方流行音乐，也曾经参与乐队与志同道合的年青人一同玩音乐。当时，Jimmy花费不少金钱购买价值不菲的黑胶唱碟和乐器，庆幸爸爸有经济能力，亦十分疼爱他，才能让他继续维持这种高消费的嗜好。

在十九岁那年，Jimmy突然向父亲提出要到英国留学，虽然父母心中明白，Jimmy只是喜欢到外国接触他喜爱的流行文化，并非真心求学；但疼锡他的爸爸还是支持他，并为这个计划四处奔走。可是，由于Jimmy的学业成绩很差，根本没有学校收纳他；爸爸只能先找一位生意上的朋友帮忙，安排Jimmy到朋友在德国的餐馆，先学习英文和适应国外的生活。Jimmy还清楚记得，那是1976年的事，他毅然离开澳门，只身走到一个他从来未踏足过的地方生活，内心又是恐惧，又是雀跃。

Jimmy初到达德国时，对新生活并不太适应。过去他在家中是受尽父母宠爱的「少爷仔」，现在却要事事亲力亲为，自我照顾。可是，Jimmy带着年青人的动力，不久就习惯了新生活，并开始到德国周边的国家四处游玩。对于升学，他亦预计能在一至两年内入读高中衔接课程，憧憬日后能升读英国的大学。

接下来，我们介绍另一个故事的主人翁 - 佩珊。佩珊现年50岁，是利民会小区服务的服务使用者。她的父母来自香港，父亲当年为一名社团中人，以偏门工作维生，生性不羁。但是，他那点江湖味道却又吸引了佩珊那年青貌美的母亲，二人很快便坠入爱河并开始组

织家庭。双方很快便诞下三个女儿，而家中第四个女儿就是佩珊。在佩珊出世后两个月，香港发生了骚乱，她的父亲考虑到自己复杂的背景，担心家人的安危，因而决定举家迁居到澳门生活。

迁到澳门不久后，佩珊的妈妈再度怀孕；可是，这时她们一家六口还在适应新生活，若家中再添新成员将会带来更多压力。因此，佩珊的母亲在未与丈夫商量之下，自行决定堕胎。幸而，佩珊的父亲及时发现并加以阻止，她弟弟的生命才得以保存，并在大半年之后出生。

可是，这次事件成为了佩珊父母关系决裂的导火线。为此，父母不知吵架了多少次。慢慢地，父亲对这段婚姻变得冷漠，父母双方之间的爱已经降到冰点。即使母亲日后再度怀孕，并诞下了最小的妹妹，似乎都不能改变父亲离开这个家庭的决定。

最初，父母经过一段冷战时间，父亲就将注意力投放在小女儿身上。年少无知的佩珊，还满心以为自己是父亲眼中的宝贝，因而得到特别的爱锡和关注。殊不知，她只是父母婚姻冲突下的人质，并为日后的惨痛经历埋下了伏笔。

随着时间流逝，佩珊父母间的关系一日比一日恶化。生性不羁的父亲开始找其他女人来慰藉心灵，渐渐远离这个家庭。他开始沉迷嫖妓和赌博，也不愿留在家中照顾妻儿。其后，父亲在外结识了另一个女子，正式离开家庭，只会偶尔回来探望孩子，并放下一些微薄的抚养费。

虽然父亲抛弃了佩珊一家，但年幼的佩珊并未意会到当中的道理。她对父亲的爱并没有减退，反而更加渴望，期望多点机会见到父亲。佩珊怀念着父亲每次回家，带她到茶楼饮茶、睡觉时为她盖被子的情景。父亲还会并称呼佩珊为「猪猪」，一个可爱甜蜜的乳名。每当父亲这样呼叫她时，她也会感到和父亲的关系十分亲密。可是，佩珊和父亲每次相聚的时间都不会太久，父亲便会离去。因此，和父亲每次的分离都教她依依不舍，总抬头问着父亲下一次见面的机会。

家庭破碎后，佩珊的母亲只能独力支撑，肩负照顾六个小孩子的责任。她的母亲是一个坚强的女子，即使丈夫离弃家庭，她必须自行面对生活上的困难，却依然默默地付出一切，没有多少抱怨。可是，她既要在外工作，又要照顾家中的孩子，实在是疲于奔命，难以给予孩子的足够母爱和关怀。因此，佩珊在童年时大都是依靠弟妹之间的互相照顾，与母亲的感情关系比父亲还要薄弱。

在佩珊眼中，母亲只会疼锡家中唯一的男丁——弟弟。不知母亲是否将弟弟当成父亲的替代品，她总是将所有关注和爱心投放在弟弟身上。相反，由于佩珊常嚷着要见父亲，她仿似成为了母亲的眼中钉，不论家中发生甚么状况，罪名总会算在佩珊的头上。

佩珊还记得在小学时，因为一次犯错被母亲狠狠地惩罚，要她用口咬着一只拖鞋罚企，并用另一只拖鞋猛打她的面颊，佩珊当时只能不住地痛哭，不知如何是好。但这一幕情景，直到今日仍历历在目，深深刻在佩珊脑海。对于这种侮辱，佩珊表示她一生也不会忘记。在情感上，佩珊对母亲怀着不少恨意；但在理性上，她却知道妈妈当时的艰苦，感激母亲对家庭的付出和养育之恩。

转眼间，佩珊已变成一名少女，踏入成长中的重要阶段 - 青春期，并且对爱情充满憧憬。可是，佩珊在成长过程中失去了重要的父亲角色，对于如何与男性相处全无经验，一心以为只要男孩子待她好一点，那就是爱。当时，佩珊的三姐刚结识了男朋友，可是这男子心怀不轨，又对佩珊动了心。佩珊与三姐的男友互生情愫，并发展起地下情，佩珊更将宝贵的初夜献给了这个男子。对于这个经历，佩珊感到十分惭愧，觉得对不起三姐，一直将事情隐瞒下去。谁知这名男子原来是一个情场骗子，当他认识了另一位富有的女士后，实时不见踪影，佩珊和三姐同时成了情骗的受害者，佩珊伤心非常。可是，她又不能向任何人倾诉这段不能见光的感情；失落、伤痛和羞愧的感觉只能往心内藏着。

我们最后一位主角 - 美琪，现年42岁，出生自内地一个小康之家；父母都受过教育，因此在内地文化大革命时，他们举家迁至澳门以逃避迫害。美琪在三姊妹中排行第二，与姊妹关系融洽。来澳初期，父母安排她入读小学，重新适应生活。乖巧的美琪很快便融入学校中，与老师和同学亦相处融洽。至于他的父母，却因为在内地的学历不受认可，不能从事文职工作，只能找一些蓝领工作维生。

可是，父亲期望女儿们在学业上有更好发展，能够出人头地，希望她们就读声望更高的学校。于是美琪升读五年级时，父亲安排她们三姊妹一同转校。对于这样的转变，美琪实在觉得不是味儿；因为她花了好长一段时间，才与校内同学熟络、建立起一定友谊，如今突然要离开让她感到十分不舍。而在这次转校的计划中，父亲从未询问过她们的意见，他不理会小姊妹们与同学建立的关系，只在乎学业成绩的好坏。父亲自幼就向美琪姊妹灌输一种想法：「我

们是从内地来澳生活的，本地人会看不起我们，我们要比他们做得更好！」美琪爸爸这样的想法，相信与他在迁澳后的工作条件和待遇的恶化不无关系。

纵使美琪百般不情愿，她还是听从父亲的意见，转到了他安排的学校。在新学校里，美琪感到十分陌生，同学间已是相识了四年的朋友，而她只是第五年才加入的插班生。美琪在孤独的感觉中捱过了余下两年的小学生活，并且取得甚佳的成绩，入读心仪的中学。

来到中学阶段，美琪父亲继续好斗的心态，事事要求美琪表现最好，要成为班中的明星，才不致于被人看扁。幸运地，美琪也不负父亲所望，在校内争取了担任篮球队队长一职，使她初次感到被尊重的成就感，并慢慢爱上这种感觉。在此同时，她亦开始与班长相熟，二人好像班中的明星，受到各同学和老师的爱戴，美琪形容那是她在学习期间最快乐的一段时光。

正当美琪沉醉于她那小小的成就感时，不知不觉间，她亦同时流露出傲慢的态度，自认为比人优胜，对同学的态度并不礼貌。因此，同学不喜欢与她一起玩耍，并开始排斥她。即使美琪当时亦感受到同学们的不喜欢，但她借辞告诉自己，归咎原因为同学们妒忌她、不喜欢她的光芒所造成，未有检讨自己的言行。

早在上世纪50年代，德国著名心理学家艾力逊Erik Ericson¹已经提出，人的心理社会发展拥有阶段性发展的特性。他尝试将人生历

1. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. New York: WW Norton & Company.

程划分为八个主要阶段，由婴儿期至老年期，并指出人生在每个阶段皆会面对不同的困难和冲突，人们借着克服这些冲突达成成长。虽然艾力逊之人生八阶理论发表于超过半个世纪以前，但是他的想法，却是近代不少心理学和精神病理论的基础。在他的理论当中，其中一个重要的基本原则指出，人的心理社会发展富有连续而累积的特性，即是前一个阶段的发展如何，将影响他们在下个阶段中克服困难和冲突的能力。因此，一个人面对困难和逆境时的方式和能力，往往取决于幼年、童年、青少年等不同阶段人生经历所累积的结果。

我们的三位主角，分别在童年和青少年时候都有过一些深刻和难忘的经验，包括Jimmy到外地生活、佩珊父母的离异、以及美琪被迫转校等等。虽然三人的经历有异，但共同之处都与父母如何管教和与子女相处有关，亦影响到他们三人在心理社会发展的步伐、性格特质的发展以及应对困难的模式。

首先，Jimmy出生自一个富裕家庭，父亲忙于打理公司业务，却没有时间好好管教他。父母一直利用物质去满足Jimmy，无限量地支持他在音乐上的花费，甚至用上大笔金钱供他到外国生活。但在另一方面，他们对Jimmy的一些不良行为，包括吸烟和喝酒却表现得无可奈何，是典型的「只爱不教」的亲子模式。

当Jimmy踏入青少年时期，即艾力逊人生八阶理论中所指的我认同与角色混淆的时期。在这段时间，青年人尝试寻找一个身份的认同，决定自己在社会中应该扮演甚么样的角色。在此同时，青年人亦同时希望得到别人的认同，因而需要在朋辈当中找到自己的角色。青年人在这迷失的时候，往往为了得到朋辈的认同，参与一些团队

的行为，以显示自己是团队的一部份。在Jimmy的故事中，他与朋友一同组成乐队，一同吸烟喝酒等，都是一些渴望朋辈认同的行为。

在这个建立自我认同和身份的重要阶段，亦是个人作出自我能力评估的重要时机。青年人透过在现实世界的体验，评估自己的能力，当他们能够克服现实中的困难去达成期望时，便能稳固其自信心，能够进一步承担责任、面对更多挑战，达成成长。可是，当青年人发现自我估计的能力过高，在现实中屡受挫折时，便容易产生自卑、否定自我、甚至对社会产生偏激的反叛行为。这时，成年人和朋辈在旁的支持和鼓励，将有助青年人克服当前的挫折，再作尝试。

在Jimmy身上，他同样面对一般青年人在成长过程中面对的挑战，例如：学业成绩不理想、在工作上找不到任何方向等等。可惜的是，Jimmy有一位十分疼锡他的父亲，不断用金钱去弥补Jimmy个人能力的不足，使他在成长过程中仍然一帆风顺，无须付出多少努力，仍能达成他到外国生活、追求西方音乐的心愿。

可是，Jimmy在成长过程中的「顺利」，却同时蕴藏不少危机。因他一直以来都是依靠父亲的财力，才能达成自己不同的梦想。他所拥有的成就，还不是依靠个人能力或是克服困难所得到的。因此，即使他十分满意自己的生活，并胸有成竹地计划入读大学，他拥有的一切到目前来说，都只是一些未经过考验的理想。倘若父亲不再在他背后支持，才是他真正接受考验的时候。

至于佩珊，她的成长经历并未如Jimmy般幸运，早在年幼时已经要面对父母离异的问题。更不幸的是，父母似乎把她当成婚姻冲突

的磨心。由于父母的关系恶化，佩珊的父亲只能回避与母亲接触，将注意力留在子女身上，特别是最小的女孩佩珊身上。但在此同时，父亲对佩珊的溺爱却加深了母亲对她的恨意 - 父亲越是疼爱，母亲却要对她越严厉，甚至将她视为「出气袋」，以打闹佩珊去发泄对丈夫不忠的心头之恨。

不知不觉间，佩珊与人的相处的模式被父母对她的态度所扭曲。在一方面，她经常被母亲无理体罚，让她十分关注自己的感受，只渴望得到他人的爱和安慰，却忽视了别人的感受。另一方面，她自小与父亲见面的时间不多，与男性相处的经验只停留在父亲对她的疼锡和爱护。除此之外，她根本不知道如何与其他男性相处。

佩珊和Jimmy一样，步入青少年阶段后，即要面对寻找个人角色与身份的人生阶段。在此期间，她恋上了三姊的男朋友，这个行径与她一直渴望得到男性的爱护不无关系。但由于她缺乏与男性相处的经验，在这迷失的时期，她甚至将「爱」与「性」都变得混淆，不惜以自己的身体去换取别人的爱。同时，佩珊这样的行为却没有考虑到三姊的感受，反映出她关注自己的感受胜过别人。由此看来，佩珊在青春开始，在满足自我情感的需要和体谅别人的感受上，已出现严重的矛盾。

至于最后一位主角 - 美琪，她遇到的是一对典型「望子成龙，望女成凤」的父母。由于美琪的父母本来亦受过一定的教育，对子女期望较高不足为奇。但更明显的是他们在经历由内地移居到澳门后，其学历不被承认，只能干一些无须学历要求的蓝领工作。我们可以想象，美琪父母当时的感觉有多么屈屈得不志，尤以作为一家之主的父

亲更甚。由此看来，美琪父亲对他在澳门的遭遇，早已带着一种愤慨的心情。他在教导美琪姊妹时，亦同时将这种愤慨灌输给她们。

美琪的父亲对自己未被人赏识的失望，转化为对女儿们的期望。他明白自己无法改变现况，唯有从头开始，转而希望女儿们能够出人头地，为自己吐一口污气。因此，美琪的父亲在教导女儿时变得过份投入，将女儿们的成败看成自己的成败。他毫不在乎女儿的感受，只希望借助她们达成自己的目标。在另一方面，美琪姊妹们在父亲长年累月的灌输下，亦慢慢将这种要求内化，不断强迫自己要成功，以满足父亲的期望。

从成长的角度看来，美琪即使在学校有不错的表现，更成为篮球队长，亦不足以表示她已经成长。相反，她所追求的努力和成就，只是为了满足父亲的期望，并非出自个人的意欲、兴趣和目标。从美琪对待同学们显出的傲慢，以及毫不在乎同学们对她的排斥，反映她为求达至成功，不惜牺牲在成长中重要的朋辈关系。美琪被培养出一种自视甚高、看不起别人的高傲性格，深深影响她日后建立人际关系和支持网络的结果。

在挫折中的坚持

我们的第一位主角Jimmy，转眼间已在外地生活了一段时间。可是好景不常，那几年他的爸爸生意一落千丈，公司最终倒闭，无力继续支持Jimmy在国外升学，甚至无法支持他的生活费。对Jimmy来说，失去爸爸的经济援助是十分大的打击，亦打乱了他一切的计划。

幸而，Jimmy并没有被这个困难打倒，他决心自力更新，期望一边工作，一边体验外地的风土人情。在往后的五年间（1977-1982），Jimmy先后到过不同的欧洲和美洲国家游玩。他在当地的唐人餐馆工作，赚取生活费和旅费，有足够金钱时就出外旅游，学习不同的语言和文化。

Jimmy慢慢变得成熟，能照顾自己的生活，甚少要求家人寄钱给他作生活费了。他表示当时的工作虽然有点辛苦，但是能够自食其力，赚取金钱以应付日常生活，还是感到开心，有前所未有的满足感。可是，他始终受制于收入有限，却又喜爱四处游历花费，实在难以筹得足够的金钱以应付昂贵学费，入读大学的梦想似乎愈走愈远。

在佩珊那方面，她在18岁时开始到工厂工作，并在那里认识了前夫。他们二人好像一见钟情似的，迅速坠入爱河，佩珊更在一年后意外怀孕。当时，他的前夫认为二人的事业和经济都没有基础，而佩珊亦害怕母亲的责怪，终于在前夫的小姨劝说下，无奈地在内地的医院堕胎。她形容这次的经历十分痛楚，更由于她已知道怀有的是个男孩子，常常幻想着小男孩出生后的场景，却又要一手将这个场景打破。这是她生命里的一个重要阴影，让她感到十分内疚。

数年后，佩珊终于和前夫结婚，二人一直努力为事业拼搏。在他们结婚不久后，佩珊把她所有的积蓄都投资在前夫于内地开设的厂房中，并全力协助他打理生意。由于佩珊外貌端好，交际能力强，建立的人脉关系对前夫的生意有很大的帮忙。在往后有几年间，他们曾经赚过不少大钱，又试过因投资失败，损失了大量的金钱，导致公司

结业面临结业。可是，夫妇二人却又凭着仅余的资金撑了过来，并且东山再起，再度开设新的厂房。经历过这段大起大落的日子，让佩珊锻炼出一副坚毅的个性，亦影响到她日后在应对困难时总是抱着不能认输的心态。

大约在佩珊25岁那年，她再次怀孕，并在翌年诞下一个女儿。可惜，她的前夫正在佩珊怀孕期间，发展出一段婚外情。最初，佩珊还被蒙在鼓里，一心憧憬着幸福的家庭，直到友人撞破前夫的好事。东窗事发后，她才如梦初醒地去找前夫对质，而他更直认不讳。为此，前夫曾向佩珊道歉，恳求她的原谅，并承诺会了断这段婚外情。可是佩珊刚刚生完小孩，情绪受荷尔蒙影响，变得十分波动，这让她伤心欲绝，情绪异常低落。医生诊断她患上产后抑郁症，需要好好照顾。

可是，前夫口里说着抱歉，身体和心神却依然投放在别的女人身上，未有断绝婚外情，更没有认真对待佩珊的产后抑郁症。佩珊得不到丈夫关心，精神状况每况愈下，除了情绪低落，还会出现类似幻觉的经历。每当她闭目休息，都彷彿看见前夫外遇的画面。直到一次，这样的情况又再出现，她在朦胧间看见第三者在她面前放下一樽安眠药，并让前夫劝说她吞服。不知为何，佩珊真的把整瓶安眠药都吞下，同时还喝下一公升的消毒药水。

不久之后，佩珊肚子剧痛，认为自己快要死去，于是致电友人打算留下遗言。她的朋友接过电话后当然大惊，立刻报警求助，并将佩珊送院急救。幸而，佩珊在医生的抢救下捡回了宝贵的性命，并在医院得到了適切医治，情绪变得较为平伏。及后，医生告知佩珊若是

她再迟半小时才被送院，她的性命恐怕已无法挽救，他叮嘱佩珊要珍惜生命，不要再做这种傻事。佩珊亦被转介接受精神科门诊服务，经过一段短时间的跟进后，佩珊的情绪已经稳定，没有再出现幻觉，不须再接受精神科的跟进了。

经历过生死片刻的佩珊，性格变得更倔强。在出院后，她做的第一件事，就是向前夫提出离婚，实时与他分居，取回女儿的抚养权。她的情绪仿佛从谷底反弹一样，变得自信非常。凭着过去在商界打滚的信念，自信独自一人亦能将女儿抚养成人。就在生产后六个月，她请来母亲协助照顾女儿，自己即全身投入工作，一人同时兼顾三、四份工作，为着能够赚更多钱，保障自己和女儿的生活。佩珊形容当时的生活十分艰苦，前夫却从没给一分赡养费她们两母女。终在四年后，她和前夫的离婚手续正式完成，佩珊回复单身。

佩珊与前夫分开时，亦只是二十来岁，加上外貌端庄，仍然吸引了不少追求者。在她与前夫办理离婚手续期间，认识了一位消防员，他在佩珊低落时，为她提供了不少协助。两人感情稳定，同居交往四年后，这位消防员男友提出与佩珊组织家庭，并生育子女。可是，佩珊忆起过去痛苦的经历，使她不想再生孩子，两人因为对长远生活的期望不同，决定和平分手，保持朋友的关系。

这段感情结束后，佩珊又认识了一名在宠物店工作的男子。由于佩珊本来已很喜欢小动物，每次经过弟弟家附近的宠物店时，都会驻足观看。她观察到宠物店的职员对待宠物非常细心，便认定这名男子必定很有爱心，被他所吸引。不久以后，他们二人开始交往，渡过了一段甜蜜的时光。交往期间，这名男子会称呼佩珊为「傻婆」，让

佩珊感觉有如父亲当年叫她「猪猪」那种亲切感觉。谁知，甜言蜜语的背后，原来他又是一个欺骗感情的骗子。他不断向佩珊表示希望做一些小生意，要求她投资二十至三十万。在甜言蜜语中，佩珊真的将这笔钱给予了他，到头来原来一切都是骗局，佩珊识破一切后，只能断然与这男子分开。

就在佩珊停下脚步，希望为自己的感情疗伤时，恶耗突然又再来袭。35岁那年，她的大姐姐被发现在筷子基的经屋跳楼身亡。由于佩珊的姐姐同样患有精神病，家人都不鼓励她搬离家独自居住，唯独佩珊支持大姊，甚至用自己的名义，为大姊申请经屋。当事件发生后，家人都将矛头指向佩珊，责怪她不应鼓励大姐迁走，否则悲剧不会发生。在家人接连的抱怨下，佩珊也好像被催眠一样，认为自己应该负上责任，心情低落了好一段时间。

在往后的近十年间，佩珊的生活和情绪相对较为稳定，她在赌场担任荷官，工作稳定而收入不俗。由于需要轮班工作，照顾女儿的责任继续落在母亲身上。这段时间，佩珊仍然对婚姻怀抱美好憧憬，希望在工作辛苦时能有人依靠，老来有伴照顾，不想孤独终老。可是她结识过不少男朋友，仍未能找到这样的一个对象。每段感情都无疾而终，无法让佩珊找到一个长远的生活依靠。

最后的一位主角美琪，承受着父亲对她的期望，并慢慢将这些期望内化，变成自己的期望，认为自己必须要表现出色。可是，原来现实的她并不如她想象中那样出色。初中三年级时，她的学业成绩开始下滑，未能达到升上高中的要求。这时，她才如梦初醒，发现身边的朋友没有一人支持或同情她，连与她关系最好的班长亦爱莫能助。

美琪在无计可施下，只能孤独地离开校园，为自己寻求新的出路。一向重视子女成绩的父亲，得知美琪的成绩差得无法升班，当然感到十分愤怒，他并没给予美琪任何安慰，只用指责的态度给她更多压力。

由于学业成绩不佳，美琪无法继续升学。当时，澳门的旅游业开始兴起，美琪报读了一个与酒店管理相关的课程，她自信凭着个人的机智和才华，必定能为自己开创一片新天地，在父亲和同学面前吐气扬眉。然而，美琪并没考虑到，凭着初中学历入读的所谓酒店管理课程，学习的只是一些前线实务工作，现实里她并无办法找到任何管理阶层的职位。当她修毕课程后，只能在酒店担任接待员工作。

最初，美琪对于这一份工作诸多不满，认为没有前途，与同事的关系亦不佳。后来，她遇上了一名性格开朗和友善的同事 - 霏霏。由于霏霏性格温驯，对美琪十分迁就，亦常给她善意的提点，教会美琪不少工作技巧。美琪在工作上有了这位好伙伴，才能维持这份接待员的工作三年。

在工作和友情外，美琪在爱情方面亦有新发展。当时，美琪分别认识了Jeff和Kelvin两名男生。在美琪眼中，Jeff是一位外形出众、性格幽默和体贴的男生，是她心目中的理想情人。可是，这位理想情人早已有一个要好的女朋友，跟美琪只是普通朋友的关系。

在另一方面，霏霏则作为媒人，介绍了Kelvin给美琪认识。虽然Kelvin并不是美琪心目中的理想伴侣，但她却渴望得到别人疼锡和恋爱的感觉，最终亦接受了Kelvin，与他发展成为情侣。可是，美琪心中一直仍挂念着Jeff，而Kelvin只是她在爱情上的替代品。在这三

年间，美琪对于未能与Jeff相恋一直感到不够完美，心里面好像缺了一角。可是，美琪在不完美当中还是不敢轻举妄动，一直保持现状，或许她未有足够的力量或勇气去作出任何改变。

上文提及，Jimmy、佩珊和美琪分别因为不同的家庭环境，发展出各自的性格特质以及应对逆境的方法。现在，他们来到人生的另一个阶段，不约而同地在生活上遇到一些挫折。当中，Jimmy的父亲因为生意失败，无法再提供金钱上的支持让Jimmy在国外继续流浪的生活，他只能依靠自己维持生计。佩珊则面对一次又一次的感情失败，甚至尝试自杀轻生，最后还是坚持下去、继续生活。最后则是美琪，因学业成绩不理想，只能转而投身酒店工作，经过一番适应，她最后仍能维持工作，并且有一名男朋友。

由此看来，三位主角即使面对逆境，仍能坚持振作，表现出他们的抗逆能力 (Resilience)。有关抗逆力的概念，我们在本书中「小眉」的个案已作简单的描述，在此不再重复。在这章节里，我们将集中讨论三位主角背后的保护因素 (Protective Factor) 和负面因素 (Negative Factor)，在他们应对 (Coping) 逆境时所起的相互作用。

叶锦成教授指出，一个人会否出现精神问题，跟他们如何应对生活中的逆境有着重要的关系²。简单而言，任何人在一生中总会遇到某些逆境或困难 (负面因素)，例如健康问题、家庭问题、经济

2. Yip, K. S. & Yip, T. W. (2012). Recovery and Resilience of Persons with Mental Problems: Conceptual Interpretation and Interaction. New York: Nova Science Publishers, Inc.

或工作上的挫折等等。这个人能否克服困难、发挥他的抗逆能力，则须视乎当时保护因素的力量，是否足够与负面因素抗衡，以达至保护效果。

举例来说，一个人因为工作上的犯错而失业（负面因素），便可能遇上情绪和经济上的困难。倘若这人的学历水平高，有一定储蓄，又或是家庭能给予他很多支持，这些保护因素就远远强于失业这一负面因素。保护因素的作用，能将人们出现精神压力或困扰的机会大大降低。

保护因素和负面因素，大致可分为「内在」和「外在」两大类。「内在」所指的是当事人的一些个人特质，例如外貌、性格、知识、技能等等。而「外在」，则包括人际关系、外在环境机遇、经济和物质充裕程度等。

回看Jimmy的个案，他在国外生活初期，主要依靠富裕的父亲为他「铺桥搭路」，提供经济上支持，让他无忧无虑地享受流浪生活。可是，当父亲经济出现问题后，Jimmy最重要的支持迅即瓦解。在没有经济后援下，他的生活顿时出现困难。然而，Jimmy在面对这样的逆境时，仍能坚持下去，当中的保护因素主要来自他的内在特质。由于Jimmy性格主动、聪明、同时喜爱四处游历，这种「贪玩」的性格，反而协助他面对当前的逆境；即使经济情况恶化，四处游历的经验对他还是「新鲜」和「好玩」，让他在生活中找到趣味，不至被父亲生意失败的问题击倒。

可是，这种内在特质长远来说，却不足以协助他解决经济和生

活的问题。由于Jimmy「贪玩」，他每在有钱时便四处游玩，难有稳定的工作和储蓄。纵使能让他增广见闻，却难以习得更多谋生技能。最终，他还是要面对膳食、住宿等实际的生活问题。因此，Jimmy「贪玩」的性格只是让他延迟了面对困难的压力，对改善经济情况并无实质帮助。

而在佩珊，她自幼缺乏父爱，又常被母亲体罚，早就形成了她想尽早离开家庭、为自己寻找幸福的推动力。正如早前章节所述，佩珊与异性相处时总是过份投入，她的性格特质，多少与她在幼年时对父爱的渴望未能获得满足有关。然而，她的性格特质既是一种保护因素，亦同时是一种负面因素。回看佩珊的经历，当她能与一个男子发展稳定关系时，她会全情投入、付出所有。即使在困难中，只要有一位男士在旁支持，她总是能撑过去。可是，由于佩珊对每段感情都全情投入，当她被背叛和抛弃时，所受到的伤害就会更深。

幸而，佩珊仍有不少保护因素，协助她面对一次又一次感情挫折。例如，她端庄的外貌吸引了不少男士，使她在每次感情失败之后，很快就找到另一位男士填补感情上的需要。当然，这个保护因素（可能亦是负面因素）同时让佩珊受到更多的感情挫败，对她而言是好是坏仍是有待商榷。

佩珊的性格主动，人际关系佳，在困难时却显现出她的倔强，这便是她能撑过逆境的保护因素。除此，佩珊亦得到家人帮助，即使母亲与她的关系一向不理想，仍愿意帮她照顾女儿，让她能够无后顾之忧地全情投入工作，亦为她在带来了不少帮助。

在谈到照顾女儿时，我们或会发现，佩珊至少有数年时间，将

女儿交由母亲照顾，自己却与男友同居，甚少理会女儿。佩珊声称很爱锡女儿，却又做出这样的一个选择，实在令人费解。但是回头想想，她这样的做法，跟当年恋上三姊男朋友一事，却有一些相似之处。在这两件事中，佩珊都选择满足自我情感需要，放弃关心别人感受。当年，她对于介入三姊的恋情感到羞愧；及后，她又对没有好好照顾女儿感到内疚。由此看来，佩珊在平衡自我情感需要及关心别人的感受上，依然存在着未能解开的矛盾。

来到美琪，她从小在父亲的压力中长大，对自己有极高期望。可是，现实的她并不如她想象般优秀，形成理想自我 (Ideal Self) 和现实自我 (Reality Self) 的冲突。在美琪心目中，父亲早为她灌输了一个理想的形象 (Ideal Self)，叮嘱她必须追求卓越，才不致被人看扁。可是，当她的现实自我 (Reality Self) 表现未如理想，跟理想自我存在着差距时，美琪必须筑起自己的防护机制，以免自尊受到冲击。当中，夸大自己的能力，或是将失败的责任推卸到别人身上都是她常用的方法。在别人眼中，她的行为表现显得高傲自大，不论在校园还是在职场上都是负面的因素。

可是，美琪在生活中还是找到一些保护因素，让她在这数年内能够维持正常生活。当中，父亲的期望虽然为她带来不少压力，但这种压力亦是动力，让她在困难面前毫不退缩。在学业失败后，她很快就主动去修读酒店管理课程，后期工作不如意时，亦会马上尝试另一些工作代替。此外，美琪在这段期间认识了十分迁就她的霏霏，并在霏霏引导下，使她高傲的性格有所收敛，愿意继续任职接待员工作。换句话说，美琪为了维系与霏霏的友情，跟理想自我来了个妥协，暂时性地降低她对自己和别人的要求。霏霏的出现对美琪来说是一个十

分重要的保护因素，让她安然渡过在酒店工作的三年。

然而，美琪内心中理想自我 (Ideal Self) 和现实自我 (Reality Self) 的冲突依然存在。在她与Jeff和Kelvin的关系上，Jeff才是她理想自我中完美的对象，而在现实中，她只能与Kelvin一起。因此，即使Kelvin怎样去爱护她，仍然难以拉近在她心目中理想和现实的距离，美琪由始至终只把Kelvin当成一个暂时性的替代品，而她的内心却仍然追求着一段更完美的关系。

保护因素的崩溃，精神病症状的出现

不知不觉间，Jimmy已经习惯在国外的生活，但中国人的身份却令他感到委屈。黄色的脸孔，让他始终难以融入当地人社会，只能在华人小区生活。当地人对中国人有不少歧视和隔膜。

经过了五年游历，Jimmy对生活开始感到疲累。说得动听一点，他是在享受自由的浪子生活；负面一点，Jimmy只是一位居无定所、朝不保夕的流浪汉。从前那个向往自由的狂小子，慢慢感受到生活和经济的压力。但是由于爸爸生意失败的缘故，他不敢再向家人求助，亦害怕让家人知道他在外地的生活过得不好，没有颜面回澳与家人团聚。各种压力之下，Jimmy渐渐感到焦虑和担忧，却又不能向家人透露苦况，正是骑虎难下。

经历一段时间的精神压力，Jimmy终在25岁那年出现了精神状况。某天开始，他发现好像有一名黑衣男子在跟踪他。最初，这位神秘人并不常出现，而Jimmy又不认识他，并没有去理会。但随着日

子过去，神秘人出现的次数愈来愈频密，时间也愈来愈长，Jimmy开始担心害怕。

他因而联想起，爸爸可能因生意失败而向黑帮借下巨款，黑帮因而派人跟踪和监视他。随后，他更认为这些黑帮份子可能会绑架或杀死他，以要挟爸爸还款。Jimmy当时的想法，是躲在家中求自保，并对身边的事情十分敏感。每当听到楼上楼下的脚步声，都会感到焦虑，或四处查看，或默不作声。同时，神秘黑衣男子的数目不断增加，由最初一个变成数个，并且在他的居所附近包围和监视他。

Jimmy长期处于极大的心理压力下，睡眠情况不佳，性格变得十分暴躁。每当他致电回澳给家人时，都会跟哥哥和姐姐提及被人跟踪一事，其情绪亦喜怒无常，让远方的家人感到十分担心。经过多次游说，他终于听从家人的劝告返回澳门。当Jimmy回来后，家人随即发现他的行为和想法十分奇怪。作为护士的姐姐，很快就发现他的情况，与部份精神分裂症的病征相似，当中包括幻觉和妄念。

于是，家人决定安排Jimmy接受精神治疗，但他们又担心在澳门接受治疗会让Jimmy留下精神科纪录，影响日后的工作和前途。最终，姐姐经朋友的介绍下，安排了Jimmy到香港的私家医院 - 圣保禄医院接受精神科门诊治疗，并确诊为躁郁症。但当时Jimmy并未了解自己的病情，亦不认同自己患上了精神病。

在2008年，佩珊平静的生活再次受到冲击。当时她虽然已42岁，却仍然吸引到一位自称家境富裕的男士追求。经历过多次情伤的佩珊，本来亦不打算与这名男子发展感情，谁知她的母亲在当时突然

中风，让她大失方寸。在那段时间，佩珊每天需要为工作、照顾女儿和到医院探望病母三方面奔波，使她身心疲累，最终更要放弃收入丰厚的赌场工作，全力照顾家庭。就在佩珊最疲累和最软弱的时候，这位男士刚巧出现，让她有所依靠，并接受了这个男士的追求。

佩珊的新男朋友不断表示自己来自富有的家庭，随时可动用大笔资金。但是在他与佩珊交往和外出时，大部份的开支却是由佩珊支付。他看准佩珊已辞去赌场的工作，即游说她开设地产公司，并答应协助她打理业务。在最脆弱和混乱的时间，佩珊糊糊涂涂地答应了这个投资计划，把所有的金钱压了下去。只可惜，她这次又再遇上了一名「空心老倌」，这个男人并就不是富家子弟，只是巧立名目，以不同理由花光佩珊的积蓄，甚至以佩珊的名义借下大笔金钱。当佩珊发现真相时，她的积蓄已花得八八九九，甚至要出售与女儿同住的物业以清还债务，最终只能搬回旧居与母亲和弟弟同住，她与男友的关系亦在纠缠间慢慢告终。

接二连三的打击下，佩珊的情绪开始变化，伴随着她的并不是过去的忧郁情绪，而是高涨和抗奋的情绪。她会顿时充满活力，不断找方法发泄自己用不完的精力。其中一个行为表现就是购物，她会不能自控地疯狂购物，誓要将身上所有的金钱花光，以买来一些没有甚么有用处的东西。当她花光所有后，就会回家向弟弟要钱，因而引起双方不时的冲突。

除此之外，佩珊同时迷上了赌博，认为自己能洞悉老虎机中大奖的玄机，每天花上不知多少时间待在赌场的老虎机，等待她认为会出现的「Jetport」。佩珊承认她享受赌博刺激和畅快的感觉，又

因为多次爱情失败，对异性失去信心，认为只有钱才令她感到安心。

可是，长期赌博往往只为赌场带来更多收益，参与者最终只是大输家。佩珊将所有金钱输光，跟其他赌徒一样，抱着「再给我一次机会，下一次我就赢大钱」的心态，她不能自拔，用不同的借口向身边朋友借钱，以实现她的「梦想」。当她无法偿还债务，最终只能由家人协助解决，而多次出手相助的二姊，差不多已为她偿还了近四十万元的债务。

如是者，佩珊的情绪持续地不稳定，她的人际关系亦因为她那些不负责任的行为日益恶化。最终，她在家人强烈的要求下，被带到精神科求诊，并诊断为躁郁症。佩珊忆述她在情绪高涨时，好像不知自己在做什么，对发生过的一切没有多少印象。她只从弟弟口中得知，当她情绪混乱时，曾经胡言乱语、变卖弟弟家中的物品、在垃圾堆收集物品再变卖、并不断以不同借口向任何人借钱。

美琪和霏霏的感情不知不觉已经维持了三年，这段时间，美琪得到霏霏在身边支持，亦有Kelvin这个替代情人，生活还是过时无错。可是，意料不到的事情最后还是发生了：正当霏霏休假时，美琪被迫搭伙另一位新同事一起工作，在言谈间，美琪认为作为新人对她说话不够尊重，又说了一些陷害她的说话，让她十分委屈。美琪愤而去找主管理论，期望能够讨回公道，惩罚这个不知天高地厚的新人。谁知主管最关心的只是员工待客的态度，对二人在酒店内争论，影响酒店的形象甚为不满。他没有用心处理二人的争拗，反而训斥美琪在工作时吵闹有违公司规则。美琪对主管的响应十分不满，感到不被重视，愤而马上辞职离开。当霏霏知道此事之后，亦

有关心美琪，并劝告她工作时不应和同事争拗。可是，在愤怒的情绪下，美琪只觉得忠言逆耳，认为霏霏没有站在她的那一方，反而为无理的主管说好话，因而与霏霏闹翻，她不愿意再听到善意的劝告，只欲跟随自己的感觉行事。

满怀怒气的美琪，在工作及友情上遇上重大的挫折，思绪变得混乱不堪。这时候，她却涌来了一股莫名的勇气，要在爱情的上扳回一仗。她毅然向Kelvin提出分手，并表明他只是Jeff的替代品。她随后走到Jeff面前，向他告白一切，渴望Jeff能与她相恋。毫无心理准备的Jeff感到十分愕然，未有考虑到美琪的感受，即在众人面前拒绝了她。情绪高绪的美琪感到十分气愤，不明白Jeff为何不接受她这么好的女生，她又同时因为在众目睽睽下被人拒绝，感到十分丢脸，自此再没有和Jeff、Kelvin和霏霏联络。

幸而，澳门当时的旅游业发展相当蓬勃，各大酒店都需要大量人手，美琪毫不费劲下又在另一间酒店找到工作。可是，美琪自以为是性格一点都没有改变，对公司的制度还是诸多不满。这新工作与过去不同的地方，是美琪再没有如霏霏般的好友在旁支持和安抚她。美琪在此工作数月后，又认为升职制度不公平，未能让她发挥而辞职。她后来又转到另一间酒店工作，又因不满意公司的管理方式，感到自己被大材小用，又再离职。这段期间内，美琪的自信心一直在自我膨胀，愈来愈高估自己的能力，对别人的要求和期望愈来愈看不过眼。

短短半年间，美琪经历了工作、感情和友情的重大挫折，自信心被现实一次又一次蹂躏，但她却要反过来保护自己的自尊，只能一

再夸大自己的能力，达至狂躁的状态。由于美琪的情绪有明显的改变，家人亦察觉到有所不妥，她的行为变得怪异、说话增多、还有经常失眠，深夜在家中无法平静下来的情况。在最初的时候，家人还以为美琪「撞邪」，邀请法师到家中作法，希望赶走邪灵，却一直未见好转。直到后来，家人看到一些有关精神病的资料，几经转折下才安排美琪接受精神科的治疗，并且被诊断为躁郁症。

在到这个阶段，三位主角分别都出现了精神困扰的征状，并相继被诊断为躁郁症。根据2013出版的〈精神疾病诊断与统计手册〉第五版³，躁郁症（又称为双极型情感性精神疾病），是指一个人的情绪摆荡不停，分别出现狂躁期和忧郁期等两极性的征状，因而出现行为和思想的变异，而上述的征状之严重性足以影响到患者的日常生活与社会职业功能。对于躁郁症的成因，在精神医学上仍未有一致的说法，当中遗传因素、生活压力等都可能是构成病患的成因⁴。

所谓狂躁期，不少人都被「狂躁」这个词汇所误导，以为是疯狂、暴躁、甚至暴力等等。狂躁的意思，实际上是指当事人突然充满自信、过度亢奋，典型的征状表现包括睡眠时间减少，甚少感到疲劳、思考速度变快、说话增多、活动量大增、突然出现很多的计划、并会做出冲动和鲁莽的行为（如疯狂购物、不理性地赌博）等，却不

3. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

4. Anderson, I. M., Haddad, P. M., & Scott, J. (Dec 27, 2012). "Bipolar disorder". BMJ (Clinical research ed.). 345: e8508.

一定表示会乱发脾气，甚至出现暴力行为。

此外，部份患者在狂躁期时，亦会出现幻觉（Hallucination）或被迫害的感觉（Paranoid），正如第一位主角Jimmy在病发初期，亦有出现被迫害的感觉。由于幻觉和被迫害感同样是精神分裂症的主要病征，狂躁症因而容易与精神分裂症混淆，在诊断时必须考虑征状出现的周期和持久性。一般而言，在未有接受治疗的情况下，狂躁期可以维持三个月至六个月不等⁵。而在躁郁症中，幻觉和被害感一般会随着跟高涨的情绪一同出现，当狂躁期消退后，这些幻觉和被害感，亦随之而减退。相对而言，精神分裂症的患者对于被迫害的感觉和想法较为稳定，即使患者之病情被稳定下来，其被迫害的想法却依然存在。

当患者处于忧郁期的时候，情绪就跟其他忧郁症的患者相似，情绪会变得极度低落，对外在事物持续感到悲观和冷漠。在身体上，会变得精力下降和乏力，常常伴随着无法解释的身体疼痛等等。部份患者会强烈质疑自己存在的价值，或是感到充满罪恶感，常常出现自杀的念头。一般而言，躁郁症患者出现忧郁征状的时间比狂躁时为多，专业团体的数据表示忧郁期（未经治疗）一般可以维持六个月至十二个月不等⁶。

5. Bipolar Disorder. (n.d.). Retrieved October 03, 2017, from <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/bipolardisorder.aspx>

6. Bipolar Disorder. (n.d.). Retrieved October 03, 2017, from <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/bipolardisorder.aspx>

患有躁郁症的患者，就是经常性地在狂躁和忧郁两个状况之间徘徊，使生活十分痛苦。由于不同患者出现狂躁和忧郁症状的严重程度和时间都有不同，躁郁症亦分为不同类型，其中第一型躁郁症（Bipolar I Disorder），患者须经历过最少一次严重的狂躁期以及忧郁期。如在狂躁期的征状较为轻微，在忧郁期的征状较严重者，则为第二型的躁郁症（Bipolar II Disorder）。部份患者在长时间内反复出现较轻微的狂躁和忧郁征状，则被归类为循环性精神失调。

本文中的三位主角，在病发时皆出现明显的狂躁征状，同属第一型的躁郁症。延续前面章节有关保护因素和负面因素的讨论，三位主角在发病前，同样在生活上遇重大的挫折，当他们的保护因素失效或是不足以与负面因素抗衡时，精神困扰的征状随即出现。

当中，Jimmy因父亲生意失败，需要孤独地面对经济上的困难。在最初的时候，他「贪玩」的性格成为保护因素，借着流浪生活的自由，暂时逃避面对经济上的压力。可是，生活的压力却一点一点地消磨着Jimmy的斗志，加上在外地生活得受到的种族歧视，最终还是迫使Jimmy去面对居无定所，三餐不继的问题。当保护因素变得失效时，过去未曾处理的负面因素随即来袭，一下子便将Jimmy打倒了。

至于佩珊，她再一次被欺骗感情，而这一次她差不多被骗去一切，包括毕生的积蓄以及居住的楼宇，所受到的伤害（负面因素）比过去还要大。佩珊过去一直着重对异性情感的追求，但随着她的年纪渐大，能够再次觅得合适对象的机会却愈来愈少，曾经是保护因素的端庄的外貌亦渐见失效，让她在感情挫折上伤上加伤。同时，佩珊的

母亲患病，使她不能再成为佩珊的后盾，替她照顾女儿，同样令她需要在短时间内承受更大的压力，足以把她拖垮。

最后，性格高傲的美琪一直依赖着好友霏霏为她遮风挡雨，给予她情感上无限的支持，更成为她最为重要的保护因素。可是，美琪任性的性格最终破坏了这段重要的友谊，她冲动地向Jeff表白更令事情发展到不能回头的地步。当美琪失去霏霏的保护后，其自大高傲的性格以及糟透的人际技巧，实时成为她的致命伤害，使她在工作 and 人际关系上接连受到挫败，最终更激发精神病征状的出现。

对于躁郁症，一般人都倾向将注意力集中在狂躁征状方面，原因是狂躁期的冲动行为以及用不完的精力，皆会对身边的人构成滋扰。然而，躁郁症的核心问题，却集中在忧郁情绪的那一方面。我们不难发现，三位主角在生活中都经历过不少挫折和失败，而这些挫折一直以来都冲击着当事人的自尊和自信心。

回看三位主角的人生，Jimmy的学业成积并不理想，亦没有一门足以让他谋生的技能，他只是凭借父亲的帮助，才能享受到外地流浪的生活；佩珊则自少缺乏父爱，因而十分渴望异性的感情和爱护，但同时对自己缺乏信心。因此，她在每段感情上都会不计代价地付出，渴望能够维系这些感情。她的表现反映着她潜藏着的自卑感，以及对自我价值的不确定。至于美琪，她自幼已被父亲灌输了自卑的感觉，因为先天的条件不好（作为新移民），必须要不断地努力才不会被别人看扁。

由此看来，三位主角自青少年期开始，已埋下自我价值低和自卑感的伏线，只是在顺利的人生际遇或保护因素的协助下，自我价值并未受到严重的冲击，因而得以安稳地生活。更有趣的一点，是三位主角在保护因素的扶助下，都有过成功克服逆境的重要经验。因此，当他们在生活中再次遇到挫折，当前的反应并不是退缩，而是勇往直前，硬着头皮去应对。可是，当保护因素和外在资源不足以帮助他们克服当前的困难时，却会造成更多的挫败经验。

如此下来，挫败的经验将进一步威胁到他们过去并未受到考验的自尊心。接下来的反应，就是透过将自信心不断膨胀，以夸大自己的能力、逃避和否认现实的方式，保护自尊心免受伤害，因而出现狂躁的征状。可是，这种自信心的自我膨胀，并没有实质的能力、经验、或资源去支撑，他们外在表现的自信自满，内里却是空虚和自卑，形成了一种自大和自卑的矛盾。然而，在自我膨胀的过程中，当事人耗费了所有精力，尝试将自己最好的一面向别人展示。当所有精力耗尽时，那些被强行膨胀的自信心和自满感就会崩溃，情绪就会从高峰一下子跌入低谷，出现忧郁的症状。

躁郁症的特点，就好像一个升空的热气球，希望以又圆又大，升得又高又远的姿态展露于人前，因而耗尽气力地注入热空气，让气球升空。可是，当所有能源耗尽之时，胀胀的热气球就会开始萎缩，到承受不了的时候就会重重地跌在地上。

由此看来，躁郁症的本质，是当事人以狂躁的表现，以保护内在的自卑感。其核心之问题应是处理当事人刻意隐藏的自卑感（忧郁

的部份），而不是狂躁期的行为表现。在临床工作上，我们得知躁郁症和忧郁症患者同样有自卑的感觉，并以忧郁的征状展现。根据上述的推论和临床的经验，两类型患者由于人生经历的不同，其病征的变化和展现亦有所不同。躁郁症患者在病发前，往往都经历过一段人生的高潮，并有过一些成功的经验。因此，他们不习惯展现自己脆弱的一面，甚至刻意隐藏内在的自卑感。

在临床工作上，两者的介入手法亦有不同。对于忧郁症患者，他们比较愿意与人倾诉他们的困难，工作人员的入手点比较直接。但对于躁郁症患者，他们则是刻以隐藏自己的困难和弱点，倾谈时常常回避，或只愿意讨论一些他们的成功经历。若工作人员不理解躁郁症的特性，个案面谈往往只能听到患者自我吹嘘，没有一点用处。在另一方面，若工作人员技巧不足，强行触碰患者的弱点和困难，躁郁症自我保护的特性，反更会出现反弹，让案主以更多狂躁的表现来应对。

病发后的恶性循环

Jimmy被断诊后的四、五年，定期到香港覆诊和取药，虽然间中仍有情绪的起伏，但整体精神状况尚算稳定。大约在1987年，Jimmy30岁的时候，他的病情却变得反复，情绪变得十分波动，疑为第二次病发。Jimmy回忆起当时的情况，表示自己不知道在甚么原因下走上了天台，疑似想跳楼轻生。正当他打开天台的大门时，眼前一白就昏倒过来，当他醒来的时候，已发现自己正躺在医院的病床上。

经历过这件事情以后，Jimmy的家人对他的前景感到担忧，认为他的精神病可能无法康复，或害怕他会在病发的时候赔上了自己的性命。此外，家人亦无法长期支付香港私立医院昂贵的诊金，在无可奈何的情况下，家人决定安排Jimmy到内地的精神病院，接受长期的住院照顾。

然而，让Jimmy意想不到的所谓长期住院照顾，所指的竟是27年的光景。在Jimmy住院初期，他从早到晚都觉得自己精力充沛，每天只睡得一至两个小时。而由于他的精力实在太过充沛，终日在病房内制造事端，让医护人员感到十分烦恼。驻院的医生认为这是狂躁的病征，只能一次又一次的调高药物的剂量，让Jimmy感到疲倦，更容易入睡。此后，Jimmy的生活完全被药物所控制，整天大部份时间都感到十分疲倦，只能在床上休息。对于医护人员来说，他变成了一位十分合作的病人，终日躺在床上，不会再制造麻烦。可是，从Jimmy的角度看来，这样的治疗实际上是一种药物监禁，医生以药物控制着他，使他没有动力再做任何事情。从病房的管理来看，这是成本最低但却能有效减少病人滋扰的最有效方法。但是从病人康复的角度来看，重剂量的药物却剥夺了病者回归小区，重过正常生活的可能。

就是这样，Jimmy就迷迷糊糊地在医院生活了27年，期间先后迁往五间不同的精神科医院，包括佛山、深圳、珠海、红旗和前山翠微等等。Jimmy人生中大部份的青春，都是在医院里消磨了。

大约在三年前，Jimmy的家人决定安排他返回澳门居住。这样的安排，主要是由于母亲年纪渐大，无法返回内地探访Jimmy，而

母亲亦希望在余下的日子能够多与他见面。家人于是安排了Jimmy到澳门仁伯爵综合医院接受精神科的诊治，其诊断继续为躁郁症。医生亦同时减低了他的用药剂量，期望他不会因为过份疲累而无法在小区生活。

可是，Jimmy的妈妈已经年过90，实在无能力再次照顾他，而家中其他成员亦要照顾自己的家庭，无法与他们同住。但由于Jimmy已经离开澳门27年，不符合申请社屋的资格，他只能由医生转介，入住了澳门利民会的望厦之家，接受为期两年的生活训练。

然而，Jimmy在享有自由时，其高涨的情绪亦随之而出现。在入住宿舍后，他经常向其他舍友借钱，用来购买不同的电子产品，包括手机、MP3机、和耳机等等。同时，他高涨的情绪使他经常批评其他舍友的不是，亦容易因小事与他人争执，使很多舍友对他也是避之则吉。Jimmy形容当时他又感到精力充沛，脑袋内充斥着许多念头。他甚至感到自己有一种可以操纵股市和不同的事物的神力，能够控制很多事情的发生。从宿舍职员观察，精神科药物似乎无法压抑他亢奋的情绪，他表现出不少狂躁的征状。

正当Jimmy认为拥有神力而沾沾自喜时，他毫不察觉这原来是他日后陷入困境的前奏。当他变得愈来愈狂妄自大，对宿舍内其他舍友的行为就是看不过眼，凡事都加以挑剔，继而变成挑衅，最终演变成肢体上的冲突。为了保护各宿舍舍友的安全，宿舍无奈地安排他离舍，以免再发生冲突事件，而Jimmy则被安排至骏居庭（露宿者之家）居住。

这次离舍的经历，对Jimmy来说是很大的打击。狂妄自大的他突然恍然大悟，发现他所想象的一切原来都是虚假的。转眼间，他就要由幻想回到现实，接受自己原来甚么也没有，失去了好好的居所、没有任何储蓄，甚至是失去家人的支持，只能暂时寄居在露宿者之家。

一向照顾Jimmy的哥哥，由于要兼顾工作和家庭，已难于抽空探访和关心他。但当Jimmy迁往位于青州的骏居庭后，该地点就更远离哥哥工作和居住的地点，难以常常探访，只能约两至三个星期前来了解他的近况。过去最爱锡Jimmy的姐姐，亦已移居外地，只有在过节时回澳探望母亲，顺道与他团聚。至于年老的母亲又因行动不便，难以常常外出，只能与Jimmy以电话联络。Jimmy一步一步感受到与家人的疏离，加上被迫迁离宿舍的打击，他的情绪变得十分低落，情绪的波动好像由高峰突然直插谷底，正好反映出躁郁症中情绪大起大落的特征。

至于佩珊，她的情况亦不是十分理想，她多次情绪不稳时，都是与钱银有关，并与弟弟发生冲突。佩珊更表示，她每次与弟弟发生冲突时，都有冲进跑到厨房拿起刀来，藉以威胁弟弟满足她的要求，幸而她还能够控制情绪，未有付诸行动，亦没有伤害过弟弟。相反，弟弟每次都无法让她冷静下来，只能一次又一次的报警求助。佩珊最近一次被送入院，也是和弟弟发生冲突，弟弟在情急下打伤了她的眼角，佩珊于是报警求助。在警方到场时，佩珊只是继续大吵大闹，无法控制自己的情绪，最终警察以她情绪不稳为由将她送院。这样事情在佩珊身上已经发生了不只一次，在2008至2015年间，她先后因情绪不稳，被强制送院接受治疗七次。

在最近的七、八年间，佩珊的情绪似乎都不太稳定，经常出现上述情绪不稳的情况。其中的一个原因，可能与她不接受自己患病，经常拒绝服药有关。另一个原因，亦可能是她在情感和事业上找不到任何满足感，只能借着物欲的满足（金钱、物质、赌博）去弥补情感和自我的空虚感。在高涨的情绪下，她只希望以最快的时间去达成她心中的成功，踏实和稳定的工作对她来说实在太慢和愚蠢。因此，佩珊即使为满足家人的要求，尝试找一些工作，但她从来无心踏踏实实工作，在上工不久后即会以不同的借口辞职，例如：照顾母亲、人事复杂等等。在没有稳定收入的情况下，佩珊只能依靠经济援助维持，但由于弟弟担心她将援助金拿去赌博，便会协助她保管金钱，并分开多次将零用钱给她使用。正因为这样，佩珊更容易因为金钱与弟弟发生冲突。

至于她的女儿，自小已是由婆婆照顾长大，母女的关系本来就薄弱，当佩珊弄得家无宁日时，女儿更是接受不了。因此，当她完成大学课程后，便毅然奔走到香港工作和生活，靠自己的能力赚取生活费，不再依靠亦不想再理会妈妈和舅舅这个凌乱不堪的家庭。目前，佩珊的女儿仍独居香港，每隔两三星期才回澳门探望家人，当佩珊有经济困难时，女儿亦会给予她数百元作零用钱，在其他时候，女儿只能透过手机通讯软件关心佩珊的近况。

对于与女儿的关系，佩珊常常觉得自己对她有所亏欠。在女儿的成长过程中，已失去了父亲的爱，而佩珊过去一直将女儿交由母亲照顾，较少时间陪伴在女儿身边和孕育她的成长。她习惯以物质的方式（如食物、金钱和礼物）去表达对女儿的关心，但以物质所维持的关系，却难以与女儿培养出感情。佩珊对自己错过了陪同

女儿成长的经历，感到十分后悔，她期望在日后能够多给予她更多的爱和关怀，以弥补母女之间的感情，只可惜女儿已经搬到香港生活，母女接触的机会不多。

来到最后的美琪，她在过去十多年可以说并没有甚么进展可以形容。在药物的控制下，美琪的情绪大部份时间都比较低落，感到十分疲累，对甚么事情都提不起兴趣。转眼间，一个充满自信，满怀怒火的少女，变成了一个毫无动机，终日躲在家中的小乖乖。然而，美琪或许只是一只沉睡中的狮子，当她的情绪由低沉转为高涨的时候，又会一下子变得十分暴躁，为家中的小事与家人争吵不休。但是在争吵过后，美琪又会退缩回一个沉寂的状况。

自美琪病发以后，家人对她的态度可谓一百八十度的转变过来。他们不再要求她有甚么成就；不再要求她外出去工作；甚至不再要求她能够照顾好自己。在这十多年间，家人几乎不再需要美琪做任何的事情，只要她乖乖躲在家中，不再搞出事情已经心满意足。在她生气的时候，家人会尽力迁就，待风暴过后，一切又会回复平静。

可是，美琪近期出现情绪高涨的状态似有增加的迹象，经常表现对父母的不满，让家人担心她的病情。最后，家人决定寻求协助，经医生转介她到利民会接受服务。在这个时候的美琪，彷彿退缩至一个十多岁的小女孩，甚么事情都表示不懂得处理，只是常常发脾气，而生活上一切的大小事务都是由家人代为安排。

我们的三位主角在病发以后，生活情况一直未有改善，甚至还有不断恶化的迹象。当中的原因，与躁郁症在狂躁期的行为有着莫大

的关系。在Jimmy和佩珊的身上，我们都发现他们在狂躁时，会出现精力旺盛、过度购物、容易与人发生磨擦、甚至沉迷赌博的情况。正因为这样，病征引发的行为不断地破坏他们的人际关系，而那些不计后果的行为，亦会衍生出各样的经济问题。除此之外，躁郁症患者由于经常自视甚高，看不起他人，因而难以维持稳定的工作，又或是不屑做一些低微的工作，引致长期失业和经济困难。

从病理上来看，躁郁症患者由于无法面对自己的失败和缺点，要以狂躁的方式去响应和掩饰，可是，他们在狂躁时做出不负责任的事情（如借贷、赌博、不安全性行为等），又会再让他们面对更多的失败和挫折。当他们在狂躁过后，思想变得清醒时，便会明白到他们闯祸，只余下更多难题要解决，情绪变得低落，因而催化忧郁周期的出现。在我们的主角中，Jimmy被赶出宿舍的经历，正反映出这一种变化。

正如前文所述，躁郁症患者的特质，倾向于将自己的缺点隐藏，以保护自尊心不受伤害。因此，当患者处于忧郁期一段时间后，他们并不安于那种郁闷和无力的感觉，反弹的动力就会再次将他们推上另一个狂躁期，周而复始，形成一个恶性的循环，使患者的生活状况变得每况愈下。不少人不明白躁郁症这些变化特质，只看到患者一次又一次地病发（狂躁期），便会认为患者的病程严峻，根本无法复元。而患者的家人是最直接体验到这些变化，却又要承受患者在狂躁时留下的恶果（如借贷），显得更是无奈。

在我们的故事中，三个家庭尝试以不同的方式应对患者的情绪波动，但是都未显成效。其中，Jimmy的家庭明显是以逃避的方式去面对，将他送到远方的医院，交由专业人士代为照顾。可是，长时间的住院与囚禁的作用相似，只是尝试阻止患者再次在家庭或小区内生事，对改善Jimmy的自信心，工作能力，以及改善人际技巧等却完全没有帮助。相反，长期住院只会让患者更加远离小区，在一个封闭的环境下生活，对他们日后再次回归小区，造成更大的困难。

至于佩珊的家庭，则同时出现无奈就范与对抗两种情境。我们相信，佩珊因赌博问题而欠下不少债务，家人担心债主会为家中惹麻烦，只能无奈为佩珊清还债务。为此，佩珊和家人在金钱上的争拗，使家庭关系变得十分紧张。在另一方面，弟弟却以一个对抗的态度响应佩珊的情绪。每当她情绪失控时，弟弟都会报警处理，让警察送她到医院，亦因为这样，佩珊近年都是在医院里进进出出，未有更好的复元进展。

至于美琪，家人在她病发后出现极大程度态度的转变，由过去对她期望甚高，变成对她没有任何期望。对于这种态度转变的原因，实在难以查明证实。在我们的临床工作上，亦发现不少家长在子女出现精神问题后，抱有自责和内疚的态度，认为是自己给予他们过多的压力，或是没有给予足够的关心，才会令子女病发。因此，有一些家长在子女患病后，反而给予他们过度的呵护和周全的照顾，希望子女不再受到伤害。可是，这些出于好意的做法，却无助于患病的子女克服病患，只会加强他们对父母的依赖，在日后更难面对社会的挑战。

美琪的情况，恰恰反映了这样的状况。在药物控制下，她的情

绪变得大致稳定，而在父母全方位的保护下，美琪受到外来的冲击和挑战亦会减少，出现明显狂躁病发的机会自然较低。可是，美琪跟其他躁郁症患者一样，内里依然隐藏着表现自我的动力，当她经历过一段时间的沉寂后（相对忧郁的状态），内在的动力又会按捺不住要爆发出来。而由于美琪经常躲在家中，父母就变成了她情绪发泄的对象，不时与他们争拗。可是，每当美琪情绪高涨的时候，家人只会采取消极的态度，只有不住地容忍，期望她在情绪发泄过后，一切就能回复平静。在父母的保护下，美琪不但未能掌握更多的生活技能和应对困难的技巧，反而使她更为倒退，完全依赖父母的照顾。此外，父母消极的响应，同样未能协助美琪学习调节自己的情绪。我们同样担心，父母始终不能终身待在美琪身旁保护着她，当她日后再次面对社会的挑战时，便会变成不堪一击，稍受挫折即可能出现强烈的情绪反应，甚至病发。

透过上述三个家庭的经验，我们大概也感受到家人在照顾一名躁郁症患者时的无奈。在家庭教育当中，我们常常强调患者需要家人和朋友的了解、体谅和支持。而事实上，患者的家人同样需要别人的了解、体谅和支持。因此，在协助躁郁症患者复元的同时，如果能够同时提供家庭介入，以家庭作为一个整体，了解他们的互动模式后再提出相应的对策，治疗成效将会更为显著。

可是，在我们工作的经验当中，不少家人经历过长时间与患者相处后，已经变得筋疲力尽，无力再与患者继续纠缠，只盼望专业人士（包括医生、护士和社工等）能够好好照顾患者，让他们不再操心。当中，绝大部份的家属都相信药物能有效控制病情，减少患者的行为问题，或是稳定他们的情绪。

关于药物治疗的成效，躁郁症与精神分裂症的情况有些相似。事实上，不少药物能有效平稳患者的情绪，让他们能够在较稳定的状况下尝试投入社会，过正常的生活。在此同时，亦同样有一部份的患者对药物的反应并不理想，即使在用药过后，情绪仍常常表现高涨，在医学上称为治疗抗性(Treatment-resistant)⁷。

在我们主角当中，Jimmy和佩珊对药物的反应似乎都不理想（佩珊期间亦有拒绝服药）。他们在服药过后，仍经常性地出现一些狂躁的症状，药物的疗效似乎未足以控制他们的情绪。普遍来说，医生会以加大剂量的方式，尝试找出一个平衡点，让患者在稳定情绪的同时，亦不致让他们完全失去动力。可是，这样的一个平衡点，在临床上却不易拿捏。正如Jimmy在内地住院时终日累在床上，以及美琪倒退的状况，皆可能是药量过大所造成的效果。

我们提出这一点，并不是抱怨医生在用药方面的失准，而是想进一步指出躁郁症多变的特性，使其治疗变得更为复杂。正如上文所载，躁郁症中的狂躁和忧郁症状，皆是患者响应生活压力的情绪反应，并随着生活际遇的不同而改变。患者在医院、中途宿舍、或是家中所面对的人际互动不同，在生活中亦会遇到顺境和逆境，这些变量都影响着患者的情绪的变化。因此，即使患者在某段时间内已调教出合适剂量的药物，当他们的生活转变时，药物的剂量自然亦要作出调节以回应患者的生活情况。

7. Gitlin, M. (2006). Treatment-resistant bipolar disorder. *Molecular Psychiatry*, 11, 227-240.

可是在现实的情况下，不少精神科药物需要服用一段时间才能检视其药效，精神科医生难以频密地调校药物的剂量。因此，药物治疗在其稳定情绪的作用下，亦有其使用时的限制。

我们在上文已详细解释了躁郁症的本质，在于患者利用狂躁的表现，以保护内在的自卑感。因此，治疗的目标不能只集中于控制患者的行为和压抑高涨的情绪，更应踏实地协助患者提升其自信心，不用再以狂躁的方式作保护。如此看来，在药物治疗外，社交和心理的辅导，以至家庭互动的介入，都是躁郁症治疗重要的一环。

复元的过程

在Jimmy离开中途宿舍后，利民会并未有放弃为他提供协助，他的个案转由小区服务的社工接手跟进。工作人员初次接触Jimmy的时候，他大多数时间都会独自在骏居庭附近的海边散步，工作人员亦常常在那里与他见面。从外表看来，Jimmy是一个平凡无奇的伯伯，在数次见面后，发觉他十分健谈，工作人员和Jimmy不久就熟络起来，Jimmy开始将心中很多事情向工作人员倾诉。究竟这是工作人员和Jimmy投缘的关系，还是男人与男人之间的沟通更容易明白对方的处境和感受呢？更重要的原因，可能Jimmy正处于人生的低潮，正正需要别人的关心和支持。工作人员在这个时候陪伴在他身旁，即使没有甚么精湛的辅导技巧，没有详尽的精神病理理论和知识，却能给予Jimmy最需要的心灵慰藉。工作人员和Jimmy很快就建立起互信的关系。

陪伴Jimmy走过人生低谷的一段时间内，他与工作员分享了很多人生的经历。跟一般青年人一样，Jimmy曾经渴望实践自己的理想，开创自己的事业。可是，他却在人生中的黄金时期，被诊断患上精神病，被关在精神病院里。而由于家人缺乏知识和资源，没有为他安排更好的治疗和复元计划，Jimmy就是这样在医院里渡过了27的光景，迷迷糊糊地在医院里渡过了人生的光辉岁月。

Jimmy自叹：入院的时候还是一头乌黑的头发，出院的时候却已是白发苍苍。在这段时间，Jimmy仍会关心家人和朋友的情况，听见他们事业成功或是家庭美满，为他们感到开心的同时，更反映出自己的唏嘘。由于Jimmy被关在内地的医院，家人难以常常探望，亦没有甚么朋友，生活就像坐牢一样，白白浪费时间。

除此之外，他在内地住院的这些年头，住院费和生活费都是由家人所负担，让Jimmy感到对家人的亏欠，心感内疚。因此，他在回澳后常常都希望可以找到一份工作，减轻家人的负担，但无奈病情的影响以及社会的偏见，Jimmy还是找不到工作，只能依靠政府的援助金及残疾金过活。

在生活上，Jimmy亦作出了不少转变，由于他在情绪不稳（狂躁）时，会乱花金钱购买不同的东西，例如很多的手提电话和音乐播放器等。因此，Jimmy的金钱须交由哥哥负责管理，每月会给予他700元的零用钱，其余的金钱，则用以扣除骏居庭的费用，并把剩余的存起来备用。此外，Jimmy还要将每月的零用钱存起来，归还给过去曾借钱给他的朋友或会员。因此，Jimmy已戒掉吸烟的习惯，减少开支，亦同时希望减轻哥哥的负担。受到经济环境所

限，Jimmy甚少外出参与活动，终日无所事事，生活过得一天就是一天。

与Jimmy接触久了，工作员才发现原来他一直以来对音乐十分有兴趣，他在年轻时甚至组成乐队玩音乐。原来Jimmy这份对音乐的热情一直没有减退过，从年轻时喜爱的西方流行音乐，到现在十分流行的韩国K-POP也让他着迷，没想到一个年将花甲的伯伯对音乐有着这种热情。

由于工作员也略懂结他，因而向友人借来两支结他，期望凭着音乐这个媒介，与Jimmy建立更良好的关系，亦希望他能重拾志趣，在谷底中走出来。最初的时候，工作员邀请Jimmy到中心试玩，他再次拿起多年没有碰过的结他时，难免带点犹疑，在试弹几个旋律后，Jimmy仿佛与老朋友重逢一样，脸上露出久违了的笑容，慢慢地弹奏出美妙的曲调。

工作员当时问Jimmy：「你弹紧咩歌？」

他回答说：「我都不记得系咩歌，只系求其乱弹。」

但是即使是一个外行人，一听到Jimmy的表演，便能听出他并不是乱弹。工作员其后为Jimmy找来了一些曲谱，他只须看一看就能弹奏出来，可见他对结他的造诣匪浅，只是一直没有机会去发挥。

往后的日子，工作员邀请Jimmy教他弹结他，期望继续以此媒介与他互动。工作员选取了「I'd Love You To Want Me」作为跟Jimmy学习的第一首歌曲。而Jimmy的身份亦由服务使用者变成了工作员的导师。他教了工作员不同的和弦（Chord）和歌曲，二人亦

分享了许多不同年代的歌曲，Jimmy更诉说了当年他作为狂热份子的经历。透过音乐，Jimmy的情绪明显变得活泼起来，与人的互动亦变得更积极和正面。

为了进一步加强Jimmy的自信心，工作人员邀请他与另一名社工同事一同组成了三人乐队，并计划在中心的大型节目中表现。在一个星期里，队员大约花上两到三天，每天花约一个半小时的时间来练习。为了通过表演的选拔，Jimmy在练习时显得十分认真，完全不似在情绪高涨或抑郁时的模样。凭着各人的努力，乐队的表现亦是有的放矢，顺利通过选拔，能够在中心的大型活动中表演。

乐队第一次的表演十分成功，台下的掌声报答了队员努力练习的成果，观众甚至乎受到热烈的气氛所感染，与乐队一同合唱起来，让Jimmy得到过去从未有过的满足感和成就感。表演过后，中心其他会员纷纷表示有兴趣参与乐队，一同练习和唱歌。想不到这次经验，不单只将Jimmy从情绪的低谷中带了回来，还能感染更多会员透过音乐，发展他们的长处。会方对乐队亦十分支持，答应给予乐队更多的表演机会。在将来的日子，乐队将继续练习，并期望Jimmy能够找到更多志同道合的朋友，自行组成他们自己的乐队，获得更精彩的人生和意义。

透过这次经历，Jimmy的生活的确起了重大的变化，他的情绪平复了很多，生活态度亦变得更为积极。现时，Jimmy已搬入利民会的辅助宿舍，继续学习自立的生活，他期望能进一步加强自我照顾的能力，减少对家人的依赖。同时，他也定时到利民会的日间中心，参与中心的活动和训练，并认识更多朋友，发展正常的社交生活。在

家庭关系方面，Jimmy更主动与哥哥联络，改善两者的沟通，并期望能做好金钱管理，控制冲动行为，达致日后自行理财的计划。

至于佩珊，他自从在2008年确诊躁郁症后，一直没有意欲去寻求任何协助，改善情况。而这数年间，美琪的生活只能以一团糟来形容。直到2015年的年底，她的父亲因病去世，对生活混乱的佩珊带来了一定的冲击。她回忆起童年时与父亲相处的点点滴滴，感到依依不舍，亦有无限感慨。她回想起近年过着的糜烂生活，亦感到内疚和羞愧，实在浪费了太多宝贵的光阴。正当佩珊似乎又要步入忧郁的情绪时，她的医生给予鼓励，并转介她参与利民会的服务，佩珊因而决心重新站起来，尝试积极面对生活。

可是，佩珊对求助的决心似乎还不够坚定，她在拖拖拉拉的情况下，花了近五个月的时间，才正式加入利民会成为会员，并获安排到利民坊参与就业培训服务。利民坊的社工亦有协助她订定复元计划、制定就业和金钱管理，并尝试协助她处理家庭方面的问题。佩珊参与培训初期，工作态度比较积极，亦愿意向社工透露有关她的生活经历和困难。可是，这个蜜月期只是维持了数个月，佩珊的情绪又再次高涨起来，开始对利民坊的工作安排不满，又认为自己和同事无法好好相处，因而缺勤的情况越趋严重，最后甚至没有再回来利民坊上班。

社工尝试从她弟弟口中了解她的情况，却发现佩珊已经故态复萌，再次过着沉迷赌博、胡乱消费的混乱的生活。虽然社工多次劝告佩珊回来再次接受服务，但她总是以不同的借口推辞，始终不愿意再次与社工见面。无奈地，社工在这次机会中无法与佩珊建立起良好的

工作关系，不能协助她改善生活，只能等候她再次寻求服务的机会。

美琪前来利民会求助的原因，是因为她与父母争拗次数愈来愈多，家人感到难以跟她相处，期望社工能给予一些协助。当时仍是新入职工作人员在初次与美琪会面时，就与她进行了5个小时的面谈。可是，这个面谈内容没有任何专业辅导的成份，工作人员只是聆听美琪大话西游，不停地诉说她那些惊天动地的成功故事。

正好由于工作人员的经验尚浅，却又满怀好奇心，对躁郁症的了解不足，就这样呆头呆脑地听下去。

工作人员在毫无前设的想法下，认真地倾听美琪的传奇事迹，包括她是一个大富翁，做了很多善事，捐了很多的钱给慈善机构；她又表示自己的父亲是电视台的高层，当父亲去世后就会将权力转交给她去掌控电视台；她又说她的丈夫是某位当红影星，而其他亲人亦是当红的明星等等。就是这样，工作人员花了整整一个下午，听了许多令人难以置信的故事。

但是，当工作人员细心思考美琪谈及的故事时，得出一份深厚的感觉，就是她只是渴望拥有一个理想的家，当中有一位能够成就她的父亲、一个好的丈夫、并育有小孩。美琪的期望与一般女孩子毫无分别，遗憾是她所期望的一切，在现实中却刚好相反，她的父亲只有将成功的愿望投射在美琪姊妹的身上，要求她们去达成。在感情上，美琪曾经放弃过一个对她不错的情人，却又被心仪的对象拒绝，而近十年的感情生活仍是一片空白。工作人员对美琪得说的一切没有半点质疑，让她可以畅所欲言，每当她说到情节份外夸张的地方，反而更显

出现现实和期望的落差，让工作人员有点心酸。也许是这样的态度，美琪感到工作人员份外亲切，在接下来的时间，她十分喜欢跟工作人员倾谈。每一次，工作人员都先让美琪发表完她的伟论，才引导她进入正题，讨论一些实质生活的情况。

正如上文所述，美琪的父母尝试以迁就的方式与她互动，在她情绪爆发的时候，亦不懂得如何处理，使她的自理能力以及情绪控制，都出现倒退的情况。更重要的一点，是这样的模式已经维持了十多年，若情况持续下去，美琪将更难于回归社会，重过正常的生活。

工作人员与美琪接触了一段时间以后，认为宿舍的训练，或有助重新培养出美琪的自顾能力，亦能够让她在社工的协助下，重新与其他人建立正常的社交互动。由于美琪和父母常常出现争拗，双方在没有太多考虑下，即答应了工作人员的建议，美琪因而被安排入住中途宿舍。

美琪入住宿舍后，工作人员马上要面对的就是她与其他舍友的相处问题。对于美琪与人相处时的傲慢态度、以及她对很多安排诸多不满的性格，相信在早前的段落中已给予读者深刻的印象。当宿舍内，她再次回到正常的社交环境，各种人际关系上的矛盾，又再次出现。工作人员因而花费了不少精力，协助美琪与其他舍友融洽相处。同时，美琪亦要改变对父母的依赖，重新学习照顾自己。每当美琪出现情绪波动时，亦需要工作人员和宿舍的同事作出安抚。

有趣的事情似乎就在这里发生了，工作人员的年纪比美琪还要少差不多十年，但是工作人员跟她相处时，她又好像变了一个十多岁的少

女，常常听从大姐姐（工作人员）的说话。回想起来，工作人员今天的角色，就好像美琪在小学时期的班长，或是在酒店工作时的好友霏霏一样。事实上，美琪真正需要的，是一个能够接受她的性格，不去计较她的成就，衷心协助和关心她的友伴。

还记得有一次，她告诉工作人员说自己怀孕了，经验不多的工作人员听后吓得不知所措，让社工的专业和价值观等都抛诸脑后，只是焦急地去了解事情始末，害怕宿舍内其他男舍友就是孩子的父亲。后来，工作人员发现这是美琪夸大的念头，才松了一口气，跟她厘清在没有进行性行为的情况下是不会怀孕的。美琪似懂非懂地离去后不到两分钟，即回来向工作人员说：「我明白为甚么自己没有与他人发生性关系，但是也会怀孕.....因为我是圣母」。工作人员跟宿舍职员听到美琪的说法后都搞得哭笑不得，但没有人尝试跟她争拗，只是更明白她内心对家庭的渴望，并希望找到合适的机会，与她慢慢分享这些感受。

就是这样，美琪在宿舍内生活了大概两年的时间。在这段时间，美琪从职员和舍友身上慢慢学习与人相处的技巧，学会放下身段，与人倾诉自己的困难，并且在互助的环境中得到安慰。经过这段时间的学习，美琪在自我照顾和待人接物上已经较以往成熟。美琪亦收到一个喜讯，得知她的社屋申请已被批核。由于美琪不希望继续依赖父母，并且减少和他们的争拗，早就有独立生活的计划。接下来的日子，美琪将要面对一个新的挑战，尝试在小区内独自生活。工作人员深知道美琪在迁离宿舍后，需要独自打点自己的居所和生活上的一切，她同时亦要学习面对街坊邻里的关系，对一直在受保护环境下生活的她，将会是重大的考验。接下来的日子，利民会的小区工作队将接手跟进美琪的个案，协助她适应小区的生活。

在复元的过程中，三位主角的进展各有差异。工作人员分别使用了不同的介入手法，尝试协助他们克服躁郁症，重过正常的生活。在成效方面，Jimmy和美琪的情况比较理想，在生活质素和情绪控制上皆有不错的进展。可是，佩珊对寻求协助的动力不高，她只接受了服务短短一段时间即告放弃，选择过回自己喜欢的生活。

在协助Jimmy的过程中，工作人员运用了优势观点（Strengths Perspective）⁸，协助他在人生的低潮中找回自己的优势和潜能，并且加以发挥。这样的介入策略，跟传统的精神康复治疗不同之处，在于前者着眼于个人的优势，而后者就着重精神病患对患者带来的限制。

在传统精神病的治疗当中，以「康复」作为主线，视精神病为一种残障，将引致病人在社会功能上的缺失，而这些缺失往往难以完全复元。举例来说，一位因车祸失去一条腿的病人，其失去的肢体将无法重生，只能透过安装义肢和训练等，教导病人再次适应没有一条腿后的生活。这种「康复」概念引申至精神病的治疗时，即意味着病患者须要长时间接受专业人士的帮助，透过训练和治疗，减低功能上的缺损。当中典型的治疗模式，包括医生的药物治疗、职业治疗师的职业培训、以及社工的辅导和生活计划训练等等。

8. Gitlin, M. (2006). Treatment-resistant bipolar disorder. *Molecular Psychiatry*, 11, 227-240.

传统的治疗模式以专业人士作主导，集中于处理病征和问题，却忽略了患者在患病以外仍然是一个完整的人，同样有其优点和长处，同样有其自主性和独特性。一批精神科的专家和学者为了完善当前的精神病治疗模式，于七十年代开始探索更佳的治疗方式，并开展了所谓的「复元运动」(Recovery Movement)⁹，主张以「复元」Recovery概念取代传统的「康复」Rehabilitation理念。

在「复元运动」的推动下，精神病的治疗将更着重于协助患者克服精神病患对他造成的负面影响，重新认识自己的优点、建立正面形象，重过有意义的生活。「复元运动」在欧美等国家经过了二三十年的发展，「复元」概念已被确立为精神健康服务的重要大纲，有关概念亦被进一步的演释，以应用在实务工作上。根据美国心理学会于2012年发表的文章，以「复元」为本的精神健康服务须包含以下的复元原则，包括：「自主」、「以人为本」、「充权」、「整全的关顾」、「非线性的过程」、「优势为本」、「朋辈支持」、「尊重」、「责任」、和「希望」¹⁰。

「复元」概念在十多年前开始传入香港，并且迅速地发展起来，并被绝大多数社福服务机构认定为推动精神健康服务的方向。因此，不少精神健康服务机构已经使用了一系列响应「复元」概念的新词汇，以取代传统「康复」模式的称呼。例如：以「复元」取代「康复」；以「精神复元人士」取代「精神病康复者」；以「复元过程」取代「治疗过程」；及以「挑战」取代「问题」等¹¹。

9. Davidson, L., Rakfeldt, J., & Strauss, J. (2010). The Roots of the Recovery Movement in Psychiatry: Lessons Learned. Oxford: Wiley-Blackwell.

10. American Psychological Association (2012). Recovery principles. Monitor on Psychology, 43 (1), 55.

澳门利民会亦在2012年起，邀请香港的专家来澳指导，并尝试将有关的概念，应用在实务工作上。工作员是次采用的优势观点，实为「复元」概念衍生出来的一种介入手法。透过这个角度，工作员不只是跟Jimmy讨论他的病征、服药覆诊、理财和人际关系等「问题」，反而投放更多时间去了解他的人生经历，个人志趣，并发掘他的优点和长处。

幸运地，工作员透过深入了解Jimmy后，发掘出他对音乐的热情和才艺。工作员继而透过陪伴和鼓励，并为他制造一些成功的机会，让Jimmy能够在舞台上表现自己、发挥他的专长，并且得到别人的赞赏。工作员的角色由治疗人员转化为同行者，尊重Jimmy才是他自己生活的主人，与他一同发掘他的优势。透过这个过程所发掘出来的优势，才是属于Jimmy自己的优势，而不是由任何人施予的。Jimmy得到的赞赏，亦是他透过努力练习所得来的，这一些都来得踏实。

响应本文对躁郁症的理解，狂躁的出现正是在现实生活中无法发挥个人的长处，得不到别人的认同，因而需要以夸大的手法去表现出自己的优点。然而，这些没有实质能力或没有经过努力付出的夸大自我，当然承受不住现实的考验，当事人只能透过不断的自我膨胀，以掩饰内在的空虚。当自我膨胀去到极点时，就会出现崩溃，使人由高峰直跌谷底，陷入忧郁的状况。

11. 由於復元概念在澳門並未普及，本書大部份章節仍然使用的詞彙，以方便讀者理解。

在Jimmy的个案当中，工作人员正是帮助了Jimmy填补这块内在的空虚。当他以努力和实践，真正能够发挥自己的长处时，就不再需要使用夸大的手法以求换到别人的赏识。在另一方面，个人的长处得以发展的时候，内在的自卑感觉亦会一扫而空。要是Jimmy能够继续发展他所喜爱的音乐，并在过程中得到志同道合的朋友所认同，将大大减少了他再次出现忧郁情绪的机会。

透过上述的讨论，我们发现在协助躁郁症的服务使用者时，不能只限于言语方式的辅导工作。工作人员必须鼓励患者在行动中作出实践，以实际的行动去支持患者重建自信心。同样的做法在美琪的个案当中亦有出现，工作人员透过指导和鼓励美琪完成宿舍内各类的工作，让她透过实践证明自己有能力强照顾好自己。倘若缺乏了实践的部份，所有的想法和计划都停留在言语之间的讨论，情况跟患者在空谈自己有多本事并无分别，对患者的复元并无帮助。

除此之外，我们大概也发现到，工作人员花费了不少时间跟患者建立关系，当中Jimmy和美琪的个案则较为明显。在社会工作的介入当中，我们常常强调工作关系的建立，指工作人员必须以同理心、不批判的角度，与案主建立信任的关系。在跟进躁郁症患者时，这样的专业态度当然亦会受在。可是，从我们的临床工作经验所得，躁郁症与工作人员建立的关系一般都比较特别，他们多多少少会视工作人员作为人生的导师，对工作人员抱有一份特别的敬意。

对于这个有趣的现象，我们尝试借用著名心理学家科胡特 (Heinz Kohut)¹²的自我心理学 (self psychology) 的一些概念作出讨论¹³。根据Kohut的理论，人的成长是透过依附在一个自我

客体 (selfobject)，从他身上吸收知识和经验以达至个人的成长。这个自我客体 (selfobject) 一般是指一个人，可以是幼童时期的父母、在学时期的老师、或是工作时期的前辈。总的来说，人在成长过程中，必须经历过不同的自我客体 (selfobject)，从不同人身上学到了不同的技能和知识。

然而，自我客体的选择却必须要符合一定的条件。首先，自我客体必定有某一些长处和优点，以吸引一个人去依附，并尝试在他身上学习。其次，自我客体亦同时要愿意让这个人去依附，在两者的默许下，这段关系才能得以完成。在依附的过程中，这个人同时亦会透过理想化 (Idealizin) 的过程，将自我客体的能力和长处加以夸大，以合理化自己的选择。最后，这个人必须将自己的自尊降低，才能虚心地从自我客体中学习。

我们试举出一个现实的例子：一个人喜欢习武，并选择学习咏春拳术，因而到武馆拜师学艺。在过程中，这个人必定经过考虑，认为咏春合乎自己的兴趣，而拜师的师傅亦是一位精通咏春拳术的人，才会慕名拜师。当然，师傅必须愿意收这人为徒，这段师徒关系才得以成事。接下来，这个人必定在朋辈面前，理想化师傅的武艺，称赞师傅的武艺高强，以表明自己跟随了一位名师。在学习时，这个人又必须放下自己的执着，听从师傅的指导，才能有所进步。

12. Kohut, H. (1971). The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorder. New York: International Universities Press.

13. 科胡特 (Kohut) 的經典理論一般應用於解釋自戀型性格障礙的人格特性，但相關理念亦有助了解躁鬱症病人的性格特別。

以上的例子，简略地说明了一个人在成长过程中，必须找到合适和信任的自我客体，才能得以依附学习。同时，在学习的过程中，亦必须要调节自己的自尊，方能从自我客体身上吸收到新的知识和技能。可是，躁郁症患者正正在这两个重要的环节上出现了障碍。他们自视甚高的性格，倾向于贬低他人的能力，难以在生活中寻找到一个学习的对象。同样地，他们对于降低自尊，听从别人的意见亦会感到有所不安。

基于上述这些特性，我们在临床时常常发现躁郁症的患者特别喜欢亲近一些有权力和地位的人，以彰显自己同样尊贵的身份。在服务单位中，他们喜欢与单位主管打交道，表现十分熟络。在言谈间，亦喜爱表示自己跟那些名人权贵有甚么关系似的。

在个案工作性，这样的性格特质却做成了很大的障碍。由于躁郁症患者不容易信纳工作人员为值得尊重和可信任的人，他们不会轻易地接受工作人员成为他的自我客体 (selfobject)。因此，工作人员初次接触躁郁症患者往往都不得要领，他们或是被患者直接质疑他们的资历和经验，或是被患者带着「游花园」，只能倾谈患者喜爱吹嘘的话题。

由于每一位躁郁症患者对自我客体 (selfobject) 的要求都不一样，实在难有任何一种方式能够有效地应对他们的特性。普遍来说，工作人员在患者陷于低潮时，能够给予诚恳和耐心，认真关心患者 (如 Jimmy 的个案)，或是以一个尊重的态度，耐心聆听患者说话背后的需要 (如美琪的个案)，对建立这个关系将有所帮助。

根据过去的经验，当患者接纳工作人员为一个可靠和可信赖的人之后，他对工作人员的态度亦会随之转变，愿意分享自己的困难和弱点，亦会尊重工作人员的意见。接着下来，只要工作人员继续保持不批判的态度；给予患者正面的意见；协助他们探索内在的潜能；并尝试为患者缔造成功的经验，辅导的过程将会变得更为顺畅，而效果亦将会更加理想。

可是，在现实的工作中，并不是所有的个案皆有理想的成效。正如佩珊的个案，她的情况似乎再次恶化，最终选择了放弃服务。在这个个案当中，或许是由于利民会的服务未能满足她的需要，又或许如上文所载，佩珊没有选择工作人员成为她的自我客体。不论如何，我们还是期待着佩珊日后再次回来接受服务，给予利民会多一次协助她改善生活机会。

在这本个案文集的最后，我们选择了一个失败的个案作为终结，目的是提醒所有从事精神健康工作的同业，协助精神病康复者走过复元的旅程并不是容易的事情。在这个过程中，康复者和工作人员同样都会经历困难和挫折。然而，工作人员跟康复者同样需要抱着积极的态度，不断学习和增进知识，发挥自我的潜能和优势，共同克服一个又一个的挑战。



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注·你我同心齊參與
Caring for psychiatric recovery, Let's work together

缘途有你—精神复元个案汇编

策划人：尹伟仪

督印：苏景杨

顾问编辑：方富辉博士

编辑小组：苏正忠、唐影彤、尤碧桢、周佩晶

文字校对：陈慕心

出版：澳门利民会

出版地址：澳门黑沙环新街广华新村中央花园一楼

通讯地址：澳门望厦邮政分局信箱8032号

电话：(853) 2876 4576

传真：(853) 2876 4577

网址：www.arfm.org.mo

电邮信箱：info@arfm.org.mo

出版日期：2017年12月31日

设计及印刷：盘砥广告策划

电子书设计：叶秋吟

赞助：澳门基金会

出版数量：500册

ISBN：978-99965-818-8-5（纸本）

978-99981-933-1-4（电子书简体版）

※版权属澳门利民会所有·未经同意不得转载及翻印

“Our Recovery Journey”

The Stories of Persons in Mental Recovery

互尊

平等

優勢為本

以人為本

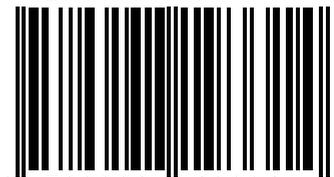
朋輩支援

尊重

平等

充權

ISBN978-99981-933-1-4



9 789998 193314