

澳門利民會  
Richmond Fellowship of Macau



# 緣途有你

## 精神復元個案匯編

### “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」。



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



# 目錄 Contents

- |     |                |    |     |                               |     |
|-----|----------------|----|-----|-------------------------------|-----|
| 序言  | 編者的話           | 06 | 第四章 | 「天神」阿森                        | 64  |
|     | 方富輝 社會工作博士     |    |     | 陳凱盈 \ 宿舍主任                    |     |
| 第一章 | 從精神困擾中尋找真愛     | 09 | 第五章 | 陪你走過的最後一段路                    | 79  |
|     | 李尉鈴 \ 社工       |    |     | 楊詩韻 \ 護士                      |     |
| 第二章 | 少年初長成，需歷經幾多考驗？ | 21 | 第六章 | 從精神康復者身上看見「抗逆力」(Resilience)   | 98  |
|     | 周佩晶 \ 社工       |    |     | 惠筠 \ 心理治療師                    |     |
| 第三章 | 生命中的「她」        | 45 | 第七章 | 從絕境中尋回生命的意義                   | 117 |
|     | 劉雅婷 \ 社工       |    |     | 鄭天怡 \ 社工                      |     |
|     |                |    | 第八章 | 攀過高峰，跨過低谷，在起伏跌間奮鬥的三勇士         | 134 |
|     |                |    |     | 吳浩峰 \ 職業治療師、卓惠娜 \ 社工、招海琪 \ 社工 |     |

序言

## 編者的話

自2012年起，本人開始為澳門利民會擔任臨床訓練和顧問工作。數年間，我跟一班充滿熱誠的年青工作人員一同學習、研究不同精神健康個案介入方法，從中吸收經驗和知識。同時，見證澳門利民會的服務迅速發展，包括開辦輔助宿舍、增設社區支持工作隊等。隨著更多有幹勁的年青同工加入精神健康服務行列，我感到十分欣喜；相信領域的發展將更有活力和朝氣。

去年，在澳門利民會理事委員會尹偉儀主席的推動下，決定將廿五年來的個案工作經驗輯錄成書，而總幹事蘇景楊先生（Jones）邀請我擔任本個案文集的顧問編輯，我感到十分榮幸。可是，我卻在答應Jones之前，提出了一個特別的要求：「這本文集將不會有甚麼成功個案的陳述，你能接受嗎？」眼見Jones一臉驚嚇的表情，我馬上補充說：「我期望借著此書，讓讀者更深入瞭解精神健康服務真實的一面。」

我和Jones多年的合作，還是有一點默契。我倆無須太多解釋，已經明白對方的想法。就是這樣，這本沒有「成功案例」的個案文集正式拍板開始籌備。同時，我們亦期望藉其出版，作為慶賀澳門利民會走過25周年的禮物。

文集中，我們採納「復元概念」理解服務使用者面對的精神困擾。他們與平常人一樣，人生中都曾經歷困難、挑戰，只是當身處低谷，精神困擾的來襲使他們更難從逆境中復元。工作人員作為同行者，陪伴他們走過一段又一段復元旅程，從旁給予所需的支持、鼓勵他們發揮潛能；克服病患帶來的困擾。

實務工作上，我們亦曾協助不少服務使用者克服精神病帶來的困擾，他們的生活狀況得以改善，成為所謂的「成功」個案。但同時，亦有為數不少的服務使用者仍受病患困擾，每天為著更理想的生活，無休止地奮鬥。

我們將「復元」視為一個人生旅程，難免會出現「順境」和「逆境」。工作人員與服務使用者同行時，在乎深入瞭解其經歷和需要，協助他們運用內在能力、外在資源，好好把握「順境」時的機遇以發揮所長，同時增強他們對抗「逆境」的能力，身處困難中仍然能堅持面對。

因此，本書無意描述任何「成功」個案例子。所載內容，都是工作人員陪同服務使用者走過復元旅程、共同經歷人生起跌的記錄。我們邀請了10位來自不同專業界別的同工（社工、護士、職業治療師、心理輔導員），透過與服務使用者同行過程，探討精神困擾與人生經歷間的相互關係。我們透過不同理論和學說，分析討論個案中出現的精神狀況和事件，期望透過相關知識，讓讀者對精神病有更深入瞭解和反思。部份參與撰稿的同事，更會從自身角度，分享他們與服務使用者同行時的體驗和感受。

本文集共分為八個章節，合共記錄10位服務使用者的復元經歷。在第一個章節中，主角子晴自小在高壓家庭長大，18歲時患上精神分裂症。不幸地，家人對她的患病沒有太多憐憫，反而給予她更多壓力；而她的人生轉捩點，是從另一位精神病康復者身上，方得到所渴望的幸福。

家庭的壓力，同樣困擾著阿謙這位年青人。受父母離異影響，阿謙一直活在憂鬱和焦慮當中，影響其成長過程停滯不前。在工作員協助下，阿謙和母親終於嘗試坦誠地溝通，解開多年來的心結，讓阿謙在成長路上再次起步。

我們的第三位主角阿宇，是一位80後的青年。由於家庭環境的困難，自幼被送往兒童院居住，與家人關係疏離。到高中時，更遇上感情挫敗，最終患上精神分裂症。往後的日子，幻覺和妄念一直影響著阿宇的生活，工作員努力協助他與這些徵狀和平共處。

同樣患上精神分裂症的阿森，與病共處超過二十年，他的妄念已提升至另一境界，以「天神」自居；而他的家庭中，先後有五位成員出現不同程度精神問題。究竟精神病為何會在家庭中流傳？工作員將嘗試解構阿森的家庭，解開當中的迷思。

精神病的可怕，是它能夠讓你的家人和朋友一個一個離開，使人孤獨終老。第五章內，患上精神分裂症超過二十年的梁伯，孤身只影地走過不知多少個年頭。突如其來的重病，讓他走上人生旅途最後一程。護士同工意想不到，陪伴梁伯走過的這段路，是她專業成長中最寶貴的一課。

我們的社會對女性期望總是超乎想像，她們除了要成為賢妻良母，亦要出外工作幫補家計。接下來的兩個章節，小眉和美美分別都受著婚姻、家庭帶來的壓力引致精神困擾。來自內地的小眉嫁到澳門後，無法適應生活，與夫家出現許多生活矛盾，最終因情緒不穩被送到精神病院診治。醫生給予小眉一個二十四字的診斷：「伴隨憂鬱情緒的適應性疾患且有邊緣型性格障礙的共病」。這到底是甚麼的一回事呢？另一方面，一心想做好妻子角色的美美，偏偏遇人不淑，接連遇上兩次婚姻失敗，最終步上憂鬱之路。在困擾當中，工作員努力協助這兩位女士發揮自身的抗逆能力，在逆境中找回生命色彩，活出有意義的人生。

最後一章，Jimmy、佩珊和美琪同樣患上狂躁憂鬱症，一個讓人情緒反復起伏的精神病。同樣的一個診斷，在三個背景不同的人身上，究竟會帶來甚麼不同的轉變呢？我們在這篇文章內，將會作出深入的討論和分析。各位讀者，現在就讓我們聽聽他們的故事吧！

**方富輝** 社會工作博士



## 第一章

# 從精神困擾中尋找真愛

李尉鈴 \ 社工

協助精神病康復者的復元，不應只按照一些既定的康復策略和目標，工作人員必須要深切了解他們的需要，由他們的角度出發，才能真正協助他們走過復元的路。

### 勤奮的小女孩

子晴成長於一個四人的小家庭，家中除了爸爸、媽媽，還有一個比她小兩年的妹妹。在子晴的眼中，爸爸雖然性格柔弱，卻是個關心她的好爸爸。每當他有空，總是花時間教子晴做功課、陪她溫習。因此她與爸爸關係最好，亦寄望以理想成績，回報爸爸給予的愛。相反，媽媽給予子晴的印象，卻是嚴厲強勢與獨裁。子晴從小就了解到，媽媽是家中的總管，家裡的大小事務都必須聽從媽媽的意見。子晴從小就承傳父母對她的期望，對自己的成績要求甚高；學業上，子晴總是追求做到一百分，倘若稍有閃失，就會認為是自己的失敗。每當測驗成績未達滿分，她都會把試卷收起來，避免讓父母發現而感到不開心。

除此之外，媽媽經常將子晴的成績與其他朋友的孩子比較，令子晴深感疲累，彷彿自己的成績與媽媽的面子間，被畫上了一個等號。為了保住媽媽的面子，子晴只能加倍努力，將自己打造成一個品學兼優的學生。在小學階段，子晴確實是校內成績最理想的一群，時常有同學問她功課，她亦因此感到自豪。子晴形容，當時的生活滿意度，如10分滿分，會有9分。當時她性格文靜，成績一直名列前茅，和同學相處融洽；閒時，爸爸則帶她回鄉探親，享受共聚的時光，她的生活並有太多的煩惱和困擾。

## 壓力升溫，精神受困

然而，從小學高年班起，媽媽對她的期望有增無減。母親經常將子晴和別人的孩子比較，而別人的孩子又總是勝過自己。媽媽總是語帶嫌棄，不論是外表、成績，也總能找到子晴的不是，繼而對她批評一番，以負面的說話衝擊子晴的自信心。子晴在飽經負面批評的環境中成長，使她十分在意別人如何評價自己。同時，她亦一再懷疑母親對自己的愛。在小孩子眼中，父母佔據了他們大多數的生活，他們對父母的說話特別敏感，同時認定家人是他們最信任，也是最想討好的人。而小孩其實十分需要家人的接納和認同，方能慢慢建立起正面的自我價值；可惜子晴從在母親口中從來只能聽見負面批評，自我價值和自信心一直在扭曲的環境下成長。子晴的自信心每況越下，經常感到自己一無是處，內心持續地受到傷害。子晴形容，她是在傷痛和責罵中成長過來的。能依靠的只有意志、努力和堅持，以「死記硬背」的方式去爭取好成績，盡全力去滿足家人對她的期望。

好景不常，自從升讀初三，知識需要融匯貫通，子晴「死記硬背」的方式已不能滿足學業要求。過去一向名列前茅的她，一下子由全班第一名倒退了十多個名次，讓她大受打擊，情緒開始低落。子晴認為這次挫敗是她人生當中一件大事，她哭訴家人從未嘗試體諒她、安慰她，得到只是更多的責罵和批評。長久以來，子晴一直依賴理想的成績去維繫自我形象、朋輩關係、父母的期望，但在這次考試失敗中卻全面崩潰。過去的自信，轉眼變成了恐懼和擔心。子晴害怕同學因為她的成績下滑不再喜歡她。在有意無意間，子晴的恐懼變成了她最大的敵人，這種恐懼讓她選擇逃避學校、避開人際，躲在家中，由最初害怕被別人排擠變成自我排擠，情況日趨嚴重。

## 自我排擠令病情更嚴重

子晴的情況，與許多精神分裂症患者發病的過程相似。當生活遇到不如意的事情，患者選擇逃避現實，以自我排擠的方式，消極面對生活上所遇到的困難。然而卻未意識到，自我排擠將催化病情惡化。在日常生活中，我們常透過與別人不斷交流以累積生活經驗，再調整自己的想法和感受；而子晴感到自己不受同學歡迎時，倘若她能繼續面對，透過與老師和同學直接傾談和相處，認真了解別人的想法，她或許能夠找到與同學和諧相處的方法；可是，當她選擇了自我排擠，一切想法皆不能在現實生活中得以驗證和澄清，造成她感受到被迫害和被歧視的想法，即使沒有證據，卻在思想內不斷重覆，感覺變得越來越強烈，繼而更深化她最初被排擠的想法，最終成為被迫害的妄念。

就在子晴自我封閉的一年過後，她開始出現精神不穩的徵狀，包括幻聽、自言自語、情緒不穩等等。子晴更從媽媽口中得知，鄰居將她的行為形容為「讀書讀到傻左」，這些話進一步影響子晴的情緒，被排擠的感受由學校擴展到鄰里，以至身邊任何一個人身上。最終，子晴因不能承受鄰居的閒言閒語，以及內心的恐懼不安，她開始到處騷擾和指罵鄰居，將這些行為作為自我保護的回應，最終被送入院治療。子晴向工作人員哭泣道：「點解要咁執著成績分數，如果唔執著的話就唔會有精神病。」

18歲那年，子晴第一次入住精神病院，接受治療後徵狀有所減少；但在出院後，她仍不知道如何面對鄰居和處理自己的殘餘徵狀，仍是躲在家中、避免與人接觸，說話時也會避開對方眼神。此時，子晴已不止擔心別人認為她沒出息、讀不好書，同時害怕別人知道，她患上「精神病」。即使子晴的情緒和徵狀得到舒緩，緊接而來的，卻是她因患病所帶來的自卑感和羞恥感。

### 情緒高漲的媽媽

在另一方面，一向很愛面子、經常在別人面前「認叻」的媽媽，對患病後的子晴更是看不過眼，經常以「廢柴」、「讀書不成三大害」、「唔好畀街坊啦」等說話傷害子晴的自尊心。而爸爸因大多數時間都不在家，並沒有太多理會，妹妹看見這個狀況則默不作聲。子晴患病後，感受不到家人的關心和安慰，更感到更強烈的人生挫敗感。

負面情緒不斷令病情惡化，子晴除了要經常承受媽媽的責罵，幻聽聲音亦同時增加，內容與現實似乎「一脈相承」，內容盡是指責她沒出息、沒有用。現實生活中，當媽媽責罵時，她不敢作出任何反抗；可是當聽到幻聽的聽音也指責她時，她就會控制不了情緒，透過破壞家居來發洩。

子晴定期到精神科覆診，接受穩定治療以跟進病情。她亦偶爾會陪同媽媽出外，可是，她漸發現媽媽從不與她並排而走，而是一前一後、前後腳地走，彷彿二人並不認識，如同陌路人。眼見媽媽的態度，子晴心裡有很多疑惑：「是不是媽媽嫌棄我是精神康復者，所以

不和我一起走呢？是不是因為我有精神病，所以不想讓人知道我是她的女兒呢？」然而，子晴從不敢開口向媽媽提出這些問題。縱然子晴心中明白，媽媽平常如何待她，已是清楚地告訴她：「你不值得愛」；但她還是不希望，聽到媽媽親口說出，那些讓她心碎的說話。

經過一段時間，子晴的情況有所改善，情緒亦比較穩定，她決心不再做媽媽口中的「廢柴」，應徵了一份酒樓兼職侍應工作。可是，子晴因為沒有工作經驗感到焦慮，工作效率亦較緩慢；當她要同時處理多項工作，如落單、加水等事情時，即感到力不從心，無法應付。經歷少許的挫折後，子晴傾向於放大自己的不足，否定自我的能力。工作兩天後，她便主動向僱主請辭。這次的經驗，再次讓子晴認為自己技能不足，亦同時讓媽媽再一次責備她做甚麼事都不會成功。子晴記得媽媽當時對她的語言暴力已讓她感到難以承受；當再次談及媽媽說的話時，她心情依然激動。即使聽過那些話已將近十年，刺卻還是留在心中，無法消除；子晴哭着說：「身邊沒有人能幫自己，只能自己靠自己了！」她說，這段時間是自己人生的最低點，0分。

在子晴21歲那年，家中再次出現巨變，子晴的爸爸因對她媽媽有很多不滿而離家出走。事情的爆發點，是媽媽發現爸爸和一名女同事放工後外出吃飯，雖然子晴的爸爸也承認自己的不是，但在這件事後，媽媽便經常到爸爸工作的地方跟隨他和責罵他，事情鬧得爸爸公司的上下都知道，讓爸爸覺得很沒面子。更有一次，媽媽在街上生氣的用磚頭丟向爸爸，幸好沒有擊中；但在這次以後，爸爸就決定離開這個家。他對子晴表示，媽媽這樣的舉動令他心碎，實在無法再留下來。當時，子晴也因爸爸的出走而生氣，但經過一段時間，子晴對爸爸似乎有更多諒解。她想到，要是爸爸留下來，還是要繼續忍受媽媽

的脾氣，對他來說也不是好事。她認為爸爸的離開，緣於媽媽對待他的方式。幸好爸爸離家後也沒有完全與家人脫離關係，他幾乎每日都會回家探望子晴，只是不再與她們同住。如果對爸爸來說，離開媽媽會讓他生活更開心一點的話，子晴決定尊重爸爸的決定。另一方面，子晴也同情媽媽，爸爸離開後覺得媽媽很可憐，沒有人可以依靠。因此，子晴經常陪伴在媽媽身邊，聽媽媽的抱怨。

可是，爸爸離家後，子晴和妹妹成了媽媽責罵對象。由於子晴是長女，她所承受的壓力也更大，而妹妹性格較為文靜，對受責備只會默不作聲，所以被媽媽罵得也較少。而當媽媽要罵妹妹時，子晴還會維護妹妹而向媽媽駁嘴，妹妹見到這樣的場面就只會哭，甚麼也幫不上忙。

在關於精神分裂的研究上，家人與患者的溝通模式，早於七十年代已備受關注。不少研究指出，在家庭關係中以強烈的情緒表達，會形成一種潛在的環境壓力，有機會誘發精神分裂症並影響其病情<sup>1</sup>。有關研究指出，高情緒表達(High Expressed Emotion)可包含溝通過程中的表達敵意(Hostility)，情緒過度投入(Emotional Over-involvement)，以及嚴厲的批評(Critical Comment)。精神科專家認為，家人相處時以強烈情緒表達的方式溝通，常常以快速及強烈的情緒回應問題，反映出家庭成員之間解決問題和衝突的技巧不足。往後的不少研究，都發現如精神分裂症患在的高情緒表達的家庭內生活，病發次數明顯增加<sup>2 3</sup>。

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.

我們不難發現，子晴的媽媽流露著強烈情緒表達的特質，每當有負面情緒，她就會向親密的人發泄，期望家人能明白和了解她的不安；但這種做法不但未能加強與家人溝通，反而令人倍感壓力和難受。在子晴患病初期，媽媽不願意接受外界支援、忽略社會資源，只抱著「家醜不出外傳」的想法，以受害者身份向家人抱怨，將負面情緒投放在家人的身上。

可惜，媽媽並沒有發覺，子晴有多重視這段母女關係，即使經常受責罵也總是在旁默默陪伴。在爸爸離開家庭後，子晴有意無意間承擔起照顧媽媽和妹妹的責任，當媽媽常在她面前數算爸爸的不是，她心裡也很不開心；但卻繼續守在媽媽身旁，因為她知道，唯一自己是媽媽忠實的發洩對象。子晴的自我價值受到媽媽影響很深，她得不到家人認同，認為自己不被愛、也不被家人接受。後來，妹妹也同樣患上精神病。從醫學角度來看，家中兩人同時患精神病，可能與遺傳因素有關。但子晴置身家中，深信自己和妹妹患上精神病，均是媽媽給予的壓力所引發。

## 家人的互動才是致病的根源

根據以上的論述，子晴和妹妹的精神病，是否須歸咎於那個經常會強烈表達情緒的媽媽呢？從社會工作角度來看，問題的出現往往並不只是單一原因。在家庭內，每位成員皆是互相牽動，並非只有單一成員是受害者，亦不能說哪位必定是加害者。社工根據有限的資料

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.

了解，子晴父母的關係應該早已出現裂痕；父母間一直沒有正面、良好的溝通，爸爸以逃避或不予理會的方式與太太相處，媽媽無法從爸爸身上得到渴望的愛與關心，將負面情緒以責罵的方式投射家中各人身上。夫婦間的溝通問題，因此不知不覺間轉移到女兒身上，使她們成為二人的磨心。子晴從小學會不斷催迫自己，以討好爸爸媽媽；及後當爸爸離家而去，子晴更要承擔起維繫「家」的責任，一方面與爸爸保持聯繫，讓這個「家」還有一點完整的感覺。在另一方面，她繼續留守媽媽的身旁，成為媽媽唯一的依靠。

因此，媽媽口中的「廢柴」其實一直在嘗試著維繫著這個家庭的完整。無奈，子晴的父母從來沒有察覺他們二人的夫妻關係，才是問題的核心。經過多年的糾纏，子晴的努力還是徒勞，這個家庭最終還是破碎收場，剩下的只是經歷多年情感掙扎（與妹妹）、被冠以「精神病患者」污名的子晴。

近年，子晴的媽媽患上心臟病和高血壓等問題，須在醫院持續做檢查和服藥治療。子晴表述自媽媽患病後，她的性格有所改變。因為媽媽擔心心臟問題而減少發脾氣，對兩姊妹的責罵也較以前為少，她們的壓力才開始減輕。子晴的情緒有所改善後，她比較積極參與利民會的活動和訓練。

## 復元的契機

大約在兩年前，子晴在利民會認識了現在的丈夫小智。子晴過去從來沒談過戀愛，在她的成長中，亦一直認為自己不會被愛。直到有一次，小智主動問子晴：「你食左早餐未？」，因為小智的問候，

讓子晴有心動的感覺。交往初期，小智是以朋友的身份陪伴在子晴身旁，聆聽她、陪伴她做喜歡的事情。後來，小智主動問子晴能否成為他的愛侶，子晴感到十分開心。這次，子晴才真正正正感受到被愛的感覺，欣然接受了小智，二人的關係亦穩定地發展。

在與小智交往的期間，子晴亦遇到了些小挫折。由於子晴在初中期間患病，未能完成學業，她一直希望能夠拿到高中畢業證書，找到一份文員工作。這時，媽媽還是不贊同她重返校園，認為她只會浪費金錢。可是，子晴這次沒有聽從媽媽的說話，縱使她依然迷茫和掙扎，但在社工和小智的支持下，子晴還是報讀了夜校重讀高一。

自入學後，子晴的路頗為理想，成績多能保持80分以上，她也感到滿意，與同學相處沒有出現問題，老師亦關心她，還推薦她做科任組長。但在兩個月後，子晴過去的擔憂再次出現，她開始退縮，害怕老師給她期望而感到有壓力，認為自己不被同學喜歡，在意別人知道自己是精神病康復者，擔心和同學相處會產生問題等負面想法，在子晴的腦海中不斷徘徊。臨近考試，子晴選擇不去上學，害怕結果不如自己的期望。

然而，在考試前，子晴收到老師的電話，希望她能回校完成考試；因為這通電話，子晴感受到老師們的關心，因而燃起復學的想法。這段時間，工作人員在旁鼓勵子晴嘗試克服逃避問題的習慣，陪伴子晴一同溫習、給予支持，協助她放下自己加予自己身上的壓力，設定短期目標等等。可惜，直到最後關頭，子晴還是選擇了放棄。考試當日她沒有到場應考，關掉了手機，沒有接聽工作人員電話。工作人員了解到，子晴這次還是未能克服這個難關，可能再一次跌倒。為免子晴

承受不必要的壓力和挫敗，工作人員向子晴傳訊息，肯定她在過程當中的進步和付出，給予其自信，讓她對自己付出過的努力給予肯定。

單看事情的結果，子晴這次肯定又是生命中的另一次失敗；但這次的經驗與她過去面對失敗時，卻有著很大差別。首先，子晴是跟從自己的意願，報名重讀高一，樂於去接受這個新的挑戰；而在過程中，她得到老師、小智和工作員的鼓勵，一同面對當中的困難，一同承擔失敗。因此，即使最終未能如願完成課程，她的情緒也在不久便平伏下來。期間，小智的耐心陪伴與支持，反而讓二人的關係更穩固，他們不久後即決定結婚。

就著小智和子晴的婚姻，工作人員曾經有些顧慮，畢竟二人皆為精神病康復者，擔心他們無法好好相處。工作人員與子晴詳細討論這個決定，子晴的回應卻是十分肯定：「小智都幾好，會陪伴自己，自己是喜歡他的。」子晴感受到，小智就是那個總陪在她身邊的人，雖然他們偶爾還是有些小吵鬧，但二人從來沒想過要分開，因此亦決定要步入婚姻。結婚以後，工作人員再問及子晴對婚姻生活的感覺時，子晴表示「現在婚姻能令她離開原來的家庭，現在有了自己的家庭，與小智相處也很開心」，她用8分來形容現在的生活。

## 工作員的反思

反思子晴的復元故事，工作人員發現子晴一直期待的是，愛護她的人能陪在她身旁。這個人能夠不理會子晴是成功還是失敗，是堅強還是懦弱，依然願意陪伴與支持。小智的出現是子晴人生的轉捩點，她終於在生命中真實地感受到被愛。她不再需要為討好他人，

做自己不喜歡的事情、強行將別人的期望轉化為自己的壓力。結婚以後，子晴更以較積極的方式面對生活困難。現在，若她遇到困難或失意，會主動致電工作人員尋求協助，與過去只會用逃避的方法面對有明顯的差異。除此之外，她亦更主動參與機構的活動，並會協助同事帶領工作坊。

從子晴身上，工作人員體會到精神健康問題，不只限於患者個人的問題，患者的家庭往往是導致精神困擾的根源。在臨床工作上，工作人員必須對患者的家庭關係有深切認識，方能了解家人的互動是如何影響著病患的精神和情緒，從而尋找有效的介入方法。此外，在康復服務中，工作人員慣性地憑著所謂的專業知識，引導康復者完成既定的康復目標，包括改善生活技能、升學或工作等。然而，子晴的「復元」並不是完成了上述所指的康復目標，而是真正地找到她需要的愛和關心。工作人員反思：協助精神病康復者的復元，不應只按照一些既定的康復策略和目標，工作人員必須要深切了解他們的需要，由他們的角度出發，才能真正協助他們走過復元的路。

## 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。

人的一生會遇上無限考驗，不斷面對自己、家庭和社會賦予的課題，在與他人的互動中，學習與人相處、學習承受衝擊、適應環境並成長。如果能逐步建立自信、對人信賴、社會認同，追求自我定位和價值，便能達到身心發展成熟。

Erik Erikson<sup>1</sup> 的「人生八階理論」認為，人經歷嬰兒、兒童、青少年、成人等不同階段，有各種「身心發展狀態」和「發展任務」。在青春期，人們逐漸意識到自己將成為大人，開始思考人生方向，對自己未來在社會上扮演的角色，產生疑問和焦慮。此時，青少年如果未能建立自信、自主、主動勤奮的發展狀態，例如：看不見自己的能力、找不到興趣和目標、無法融入同儕群體等，則無法達到自我認同。不能認清自己的優點和缺點，無法接受自己的長處、也會有缺陷，沒有信心，亦找不到個人價值，感覺徬徨、迷失，無法描繪腦海中對未來的願景。

我認識的阿謙，是個缺乏自信的男孩，時常掛在嘴邊的，是：「我唔識講嘢。」「好大壓力，我做唔到……」等等。抑鬱、焦慮，總是常伴在側，似是綁在雙腳的石頭，讓他每踏前一小步，都感到無比沉重乏力。

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

—他的昨日沒人可以扭轉，但如何理解今日的他，  
卻是很重要的事情。

—因為阿謙說過，他希望明日，自己可以做得更好。

我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。

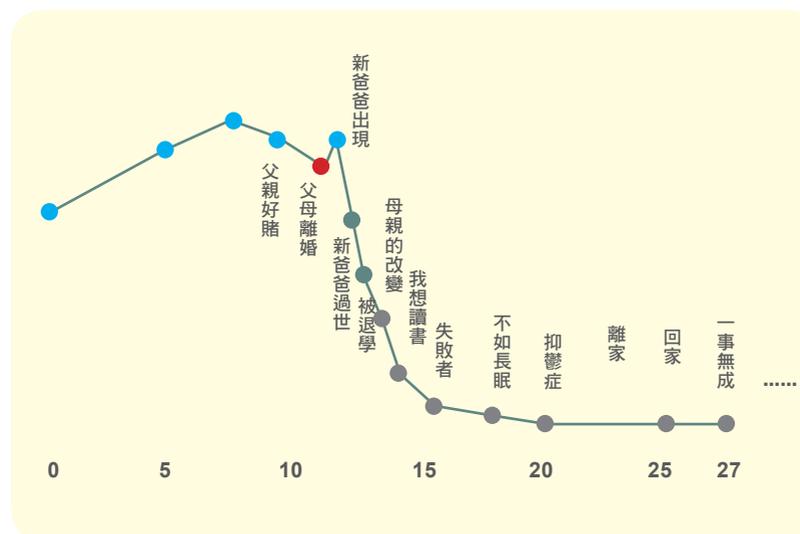
我希望阿謙能夠明白「做唔到」、「做唔好」並不是他的錯，然後，能夠原諒自己的軟弱；一次又一次掉淚、再一次一次擦乾，哭過，會變得更堅強。

—如果心聲真有療效……讓我們看看他的故事。

## 阿謙

阿謙，是一位80後，二十多歲的青年。80後應該到了成熟的年紀，好命或許已經娶妻生子，有個人成就、有經濟自由，就算未必能夠馬上脫離家庭獨立生活，至少也能認清自己的路，好好走下去。

每個人的成長路也有起伏，這是阿謙的路。



—一個轉捩點以後，人生全盤扭轉。

—在谷底的人生，似乎看不到未來，看不到希望。

漫漫長路，何去何從？

阿謙是一名抑鬱症患者。初次見面，他穿著大件、不稱身的舊T恤，鬆身運動褲，長得貼地，腳上穿著街市賣的洞洞鞋，和時下年輕人的打扮截然不同。眼神有點閃縮，雙手手指不斷互相搓揉，手心和額頭的汗水閃爍得盡是尷尬。你看得出，他很想好好和你打個招呼，但除了跟你聊聊今天天氣如何之外，他已想不出其他的話題。而且，他即使只是說一些簡單的說話，也會緊張得口吃。

在他人眼中，每件容易辦到的小事，對阿謙來說都不是理所當然。我們能接受一個五歲的小朋友，害羞、膽怯地躲在桌子後面，甚至還會覺得可愛；但若是一位二十多歲的青年呢？我們還能夠容忍嗎？那是早已脫離小朋友、少年的年紀，他人就算曾付予耐性、包容，也一一被時間和失望磨蝕；沒有人再體恤，這個走一步退兩步的青年。到底，是什麼讓阿謙這樣躊躇不前？

## 昨日故事。聆聽

### 童年 — 「溫馨時光」

阿謙在一個普通家庭出生，是家中獨子。父母是基層自僱人士，工作時間卻比一般上班族更長；所以阿謙小時候由外婆照顧，和父母聚少離多。

小學時，阿謙每日放學回家，總是第一時間開始做功課，每聽見門外有腳步聲，他便會盯著鐵門的縫隙，盼望那是父母歸來的聲音。然而，父母的精神和體力，卻早被折磨人的生活耗光。能留給阿謙的，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。父親在沙發上休息，母親到廚房煮飯；阿謙不敢打擾他們，

埋頭做完功課便會看電視。偶然間，電視播出這個廣告：「每日暫停十分鐘，聽聽少年心底夢」……阿謙總是希望，父母能留意到這個廣告，能常常想起在家裡等待他們的兒子，能跟他多聊幾句。

假日的時候，是阿謙最快樂的日子。在少數與父母相聚的時光內，阿謙會載歌載舞地表演，以換來父母的讚許。那時候，母親用力地鼓掌，然後摸著他的臉，稱讚他唱歌好聽、跳舞可愛；那是阿謙人生中最甜美的回憶。

但是，阿謙總是不明白，父親是否工作太忙太累，使他在家裡的時候總是板著臉。而阿謙唯一能主動和父親親近的方式，便是在父親玩電視遊戲機時，悄悄坐到他身邊，父子倆盤著腿，一同看著發光的屏幕。賽車在跑道上互相追逐、現實裡二人無憂嬉笑，頂撞對方的肩膀、偷步、攻擊對方……共享一段快樂的時光。而那台電視遊戲機，直到今日還在阿謙房間的床下，用防塵套好好保存著，在他心中一個，一塵不染的角落。

*—對孩子來說，父母就是世界的全部。*

*—阿謙的世界從來亦只有他的父母，雖然他不太肯定，  
父母對自己的愛有多少。*

## 家的破裂 — 「半路裡，雙親望不見」

阿謙小學的成長路還算平坦，每年都能考上十名之內，夏令班時更常常得到優異生獎狀；在學校有不錯的朋友，放學後總是相約去玩紙牌、陀螺、分享零食等等，在老師眼中是品學俱佳的學生，在父母和親人眼中亦是個乖巧、不必別人操心的孩子。阿謙很滿意這樣的自己，亦很滿意在他人眼中的自己。

直到小六那年，阿謙不知道是什麼原因，父母的關係一天比一天疏離。他們工作回來後完全不對話，好像各自過著自己的生活一樣。晚上，父親常獨自外出，阿謙不知道他要去哪兒。阿謙的不安逐漸累積，但一心以為不過問、不說、不想，事情就不會發生。

可是，殘酷的現實還是不留情面地擺放在阿謙的面前。一天，阿謙放學回家後，看見父親坐在沙發上板著臉，洗手間傳來哭泣聲，那是母親的聲音。父親的背影、地上的一大灘水、碎了的瓷杯……阿謙連多看一秒也感到心寒，只能躡手躡腳地躲回自己房間。

他坐在床上，不斷思索究竟發生了什麼事，自己應該如何應對？等一下吃飯時，不知父母坐在飯枱前又會是怎樣的局面，阿謙自問不是當和事佬的材料，不知道如何是好。他搖了搖頭，還是打開書包開始做功課，但心裡總是無法平靜，忍不住豎起耳朵聽聽外面有沒有傳來任何風聲。不久之後，客廳又傳來父母的爭吵聲，音量愈來愈大。阿謙終於從二人的對話中，得知父親有賭博惡習，幾乎每天晚上也外出賭錢，還輸得連房租也繳不出來。儘管母親苦苦哀求他不要再，跟他說著孩子還小，要讀書、家裡要交租，開支已撐不下去，他卻也只是責罵媽媽「喊衰晒！冇好帶挈！」，又再離家而去。

往後的日子，這樣的局面變成了家常便飯，還愈演愈烈。阿謙不理解父親為何對賭博如此著迷，直到高利貸上門收數，他才發現父親的問題已去到這種的地步。他不明白，父親怎會如此不可救藥、如此狠心，捨得傷害母親，捨得把這個家傷得支離破碎。

後來，阿謙發現父母吵架的內容不再只圍繞著賭錢，還與婚外情扯上關係。原來，當父親因為賭博不再關心這個家庭的時間，一位男性經常聯絡和照顧母親。父親得知後大發雷霆，阿謙從房中聽到物品被投擲到地上、牆上的聲音，每一下都驚心動魄；聽到父親說出不堪入耳的難聽說話，每一個字都讓阿謙覺得心口痛痛的。他躲在房間，蜷縮在床上，用被子大力蓋住自己的頭，外頭的爭吵聲才稍稍變少，但他急促的心跳和呼吸聲卻顯得更加清晰。縱使父親打罵的對象不是自己，但那些聲音和字句，卻在他心裡面劃上了深刻的傷痕。

往後的日子，父母間的爭吵變得無日無之，阿謙不敢多言，只盼望情況會漸漸緩和下來。他曾在生日的時候許了一個願，希望父親改過自新、原諒母親，希望母親回心轉意、原諒父親……阿謙將自己的無力感，寄託在許願池中。他期望有人會勸告父母：大人這樣子爭吵，小孩子會覺得很害怕、很無助……然後他們便會醒覺，然後改變過來。阿謙認為，如果有這麼一個人能夠拯救他的家庭，他絕對會把對方視為「超人」。

*—最終，阿謙沒有等到他期待的超人出現。*

*父母已經決定離婚了。*

那天，父親把母親和自己趕出家門。在父親關上家門那刻，阿謙回頭看過去，心想當離開這個家，意味著過往的快樂生活、所有珍貴和美好的回憶只能留在過往，不可重來，不可挽救。縱然眷戀，縱然不捨，他還是提起行李跟著母親一步一步地離開。屋子裡的味道越來越遙遠，阿謙的眼睛漸漸濕透。

### 希望幻滅

#### —「再次幸福的機會，其實我留不住」

離家後，母親租住了一間房間，與阿謙一同生活，而那位男性再次走入媽媽和阿謙的生命裡。對於媽媽另結新歡，阿謙並沒有怪責母親，因為他知道是父親有錯在先。他明白母親是個柔弱和需要別人照顧的女人。阿謙也沒有怪責那位比母親年長不少的男人，阿謙看到他的眼神充滿溫柔，對母親關懷備至，也愛屋及烏地善待自己，不時買東西給自己，跟自己到二龍喉坐纜車、到花城公園看烏龜……這個男士給阿謙的關注甚至比自己的父親還要多，阿謙初次感受到些許被人寵愛的感覺；三人如像一家三口般樂也融融。母親重現笑容，「新家」有了溫馨的氣氛，阿謙也在心裡認定，這個人是自己的新爸爸。他繼續當一個乖巧的孩子，用功唸書，從不扭計，只希望能一直維持這個狀態，小心翼翼地呵護著這份難得的幸福。

可惜，好景不常，這位新爸爸不久後就患上了重病。有好一段時間，母親都是工作地方和醫院兩邊跑，然後疲憊地回家；阿謙沒有開口去問新爸爸的病情，他好希望他能健康起來，讓這個家再次完整。不幸地，阿謙的願望再一次落空，新爸爸最終還是驟然離逝，幸福快樂的時光維持不到一年，阿謙又再次失去父親。年紀還小的阿謙不懂得認清自己的感受，他反而更不放心的是母親又再失

去了依靠。看著母親每天以淚洗面，阿謙不知道能做些什麼、說些什麼去安慰她……

### 母親的愛去哪裡？ —「有權力的陌生人」

新爸爸去世後，阿謙和母親二人經歷了一段愁雲慘霧的時間。他的成績在那時開始急速下滑，他常常思前想後，懷念過去的回憶，又同時盤算著未來的日子。親生父親的去向、母親的眼淚、身為家中唯一男孩的責任等等……讓他無法專心上課，每到測驗和考試，他的腦袋更是一片空白。不安的情緒漸漸亦轉化為身體不適的徵狀，每次考試前，阿謙總是緊張得肚子痛，他只能夠拼命地忍耐著痛楚，完成考卷。阿謙認為，即使他無法答對正確的答案，亦不能以交白卷告終。他想到，現在只剩下自己和母親相依為命，不要再讓母親擔心，年紀輕輕的阿謙也希望能做到照顧母親的責任。

但阿謙還來不及整理自己心情，一位叔叔就在他們的家裡出現……他是母親的新男朋友。這位叔叔很快就跟他們一起生活，並且負擔起照顧這個家的責任。叔叔對阿謙的要求很高，無論是學業或家務，都有嚴格的標準。他亦同時發現，媽媽跟叔叔一起的時間比他還要多，自己不再是母親眼中唯一疼愛的孩子。最初的時候，母親還會在叔叔面前替自己說好話，要求叔叔不要對他太嚴格；不久以後，母親的態度卻轉變了，她似乎也認同叔叔的想法，與他站在同一陣線去要求和責備自己……

「點解咁簡單都唔識？」「上堂有冇聽書？」諸如此類的說話阿謙實在聽得太多。但從來沒有人關心過阿謙，他上課的時候到底在想什麼，那顆傷痕纍纍的心在想什麼？阿謙沒有對任何人說過自己家裡的事情，其中一個原因，是他的性格比較內向，默默承受；其二，是阿謙根本沒有傾訴的對象，他的老師和同學，根本就不在乎他的情況。叔叔來到以後，他為家裡訂立了許多規矩。縱使阿謙感到很辛苦，他還是很努力去達成叔叔的要求，希望能讓家裡維持最安穩的局面。

#### 可憐蟲 — 「書讀不成，朋友沒有」

因為成績一落千丈，阿謙感到同學們都在嘲笑和排擠他。每次老師叫名喚大家上前取回考卷時，阿謙總感覺同學們在竊竊私語，嘲笑他又是全班最低分的一位。那幾年，讓阿謙感到最難受的，是老師安排分組討論或佈置的時候。當同學們都興奮地尋找夥伴，阿謙只有靜靜坐著不動，等待老師最後問同學有誰還沒有完成分組時，他才會尷尬地舉起手示意，而這隻手卻一次比一次舉得還要低。阿謙不敢看同學的臉，不希望被人發現，他是班裡一條不起眼的可憐蟲。小息的時候，阿謙同樣難耐難堪，當同學們都三五成群到小賣部買零食，或是在操場上追逐嬉戲，他只是倚著柱子，看著手錶希望時間可以快些過去，讓他返回課室。放學後，同學說說笑笑，搭著肩走出課室，再商量到哪裡玩耍的場面，更讓阿謙感到孤獨。他只能靜靜看著他們離去的背影，揸上書包，再回到那個沒有地位的家。世界頓時變得一片昏暗。

升上初中後，阿謙的學業更幾近是逢二進一（常常留級）。他曾經心儀一名同校的女同學，她是個漂亮、溫柔的女生。可是阿謙因為自卑，從不敢和對方接觸，一切只停留在暗戀的階段。為了認識更多的朋友，阿謙亦參與學校的足球隊，期望自己不再孤單。可是無論他如何努力地練習，表現仍不出眾，比賽場上每次都只淪為後備，從來沒有上場的機會，隊友們亦從未重視過他的存在。

*— 夢中情人的美好，高攀不到*

*— 陽光夥伴，根本容不下陰沉的我*

對比之下，阿謙感到自己和別人的差距有多遙遠。一件件不如意的事件，阿謙對自己已全然失去信心。雖然學校因他操行良好，即使逢二進一也未要求他退學；但學業和家庭的壓力實在讓阿謙透不過氣，他最後選擇了輟學。阿謙指自己並不是不愛讀書，而是無法承受學校那種充滿比較的氣氛。由於他很希望可以完成學業，所以不久後報讀了夜校；在夜校裡同學之間的接觸和比較不多，阿謙付出多幾倍的時間和努力後，終成功取得初中畢業證書。阿謙以為付出更多時間把書念好，就不會令母親和叔叔失望。可惜，當阿謙在夜校升讀高中時，又再度留級，這次衝擊終於將他徹底擊沉。

#### 一無所有，一事無成 — 「不如…長眠」

阿謙開始出現失眠問題，嚴重得需要依賴安眠藥才能好好地睡上一覺。在無法入睡的日子，他只好在床上輾轉反側，腦海裡盡是不想起床面對明天的念頭。一日之計在於晨對阿謙來說並不適用，每天的早晨，他只會面對的叔叔的冷眼和母親的愁容。阿謙最不想讓母親擔心，但他卻無法說服自己，自己是一個讓人安心的人。

他不想回學校，不想面對像和摩斯密碼沒兩樣的微積分；不想面對火星文般的英文；不想考試；更不想收到派發的考卷。阿謙也不想回家，害怕看見叔叔和母親收到他考卷的表情。他不想再被懷疑、再被責怪……天下之大，彷彿沒有一處容得下自己。抬頭仰望天空，阿謙感到很累，很累。

*童年的快樂去哪裡了？*

*父親去哪裡了？為什麼沒有保護我？*

*為什麼捨得離開，你有沒有愛過我？*

*相依為命的母親的愛去哪裡了？*

*為什麼你不在我身旁，為什麼你不問我為什麼不快樂？*

*為什麼你在叔叔身邊？我還是你最疼錫的兒子嗎？*

*你能像從前般溫柔地待我嗎？*

天空沒有回答他，一切都不曾像他夢想的模樣。情況一天天變得嚴重，直到某日，已經二十多歲還沒有高中畢業的阿謙，手拿著他僅有的數百元，到藥房買了一整瓶安眠藥……

當母親在晚上回家後，看到茶几上那瓶空的藥樽，和躺在沙發上一動也不動的阿謙，才意會到情況的嚴重性。她不論如何呼喚，阿謙還是沒有反應。母親驚慌地召救護車將阿謙送院，經過洗胃和治療後，總算救回一命。

長眠以後 — 「怎麼走下去？」

醒來以後，阿謙發現自己身在醫院，醫護人員和母親前來關心時，他只表示自己並不是想自殺，只是希望長長地睡上一覺，醒來後事情能變得不一樣。母親難過得說不出話，只是不斷流淚。她並沒有說出任何責備的說話，但是阿謙的心裡卻是萬分的愧疚，心想在母親的心裡，不知又扣減了多少分數。

阿謙被診斷患上抑鬱症，需要定期覆診和服藥治療。出院後，阿謙停學休息了一段時間，但再回到學校時仍是因壓力過重，再次停止學業。後來醫生建議他入住中途宿舍，訓練生活能力，學習減壓方式等。過程中，阿謙也曾到職業訓練中心，或報讀培訓課程，卻總是無法完成，或是在考試前臨陣退縮。直到現在，阿謙仍冀望回到學校完成高中的課程，可是一次又一次失敗的經歷，讓他無法重拾鬥志。他更擔心的是，母親可能不會再支持自己了。

心聲

*「佢地離婚，我唔開心，無奈……但我冇得選擇。」*

*「我怕高，我怕痛。食藥會瞓著，是一個舒服的方法。」*

*「好孤獨。」*

*「每個人都想有朋友。」*

*「我想練歌，唱歌，自信心會返返尼……」*

## 今日情境。傾訴

回想起父母的離婚，阿謙雖然認為那是他人生的轉捩點，但他卻未曾怪責父母把這個家弄得支離破碎。阿謙認為，父母二人的選擇，有著自己的苦衷，他只能尊重和明白。對於自己患上抑鬱症，他認為是自己無能、讀不成書、受不住壓力所造成。由此看來，阿謙一直都將生活上不如意的事情，都歸咎在自己身上，慢慢地演變成一位長期缺乏自信、自我形象低落的青年人。

當我認識阿謙，並了解他的經歷之後，我認為有必要和他重新檢視，他成長中每一個重要經歷，對他所產生的影響。我希望讓阿謙明白，維繫家庭的完整不能單靠他一個人的努力，倘若家中其他成員未能配合而引致失敗，阿謙亦無須將罪名攬在他一個人的身上。

### 缺乏溝通的影響

父母與孩子的溝通，無不影響著孩子自我形象的建立。當孩子感受到自己被父母愛護和疼錫，他才感受到自己被重視和有價值，並同意建立對他人信任，在人際關係中感受到安全感。相反，當孩子未能從父母當中得到足夠的愛和重視，就難以建立一個正面的自我形象。這樣的孩子，常常都要設法表現自己，以換取別人（父母）的認同和關注。早在70年代，家庭輔導學者已經指出，父母教養的方式直接影響家庭氣氛，對兒童的人格建立帶來重要的影響，當家庭出現負面和拒絕的氣氛時，兒童傾向感到自己不被接受。而子女沒有被愛和被接納的經驗，通常也無法去接納別人、愛別人、信任別人，甚至無法信任自己<sup>2</sup>。

回看阿謙的童年經歷，他的父母都要工作，未能給予足夠的時間去陪伴他成長。他們對阿謙的關顧，只集中在提供三餐一宿，以及關心他能否依時完成功課和完成學業。因此，阿謙自小已在內心中設立了一條無形的方程式：只要好好讀書，做個好孩子，父母就不用擔心，並會給予他讚賞和關心。就是這樣，阿謙從小學階段一直沿用這樣的方程式，讓自己做一個成績優異的好學生，以換取父母的愛和關心。

可幸的事，阿謙是一個勤奮用功的孩子，他每天放學後都乖乖地完成功課，沒有讓父母擔心，使他在孩童時期仍然能得到父母關注。不幸的是，做個好孩子以博取父母歡心，變成了阿謙與父母溝通的唯一方式。每當阿謙成績未如理想，或是父母已經為其他事情煩惱的時候，這種方式明顯已經失效。可惜，阿謙在這十多年來，似乎並沒有掌握到其他方法去跟父母好好溝通。這種單一的溝通模式，使得他十分關注別人的看法和感受，而忽略了自己切身的、真實的看法和感受。

---

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

從阿謙的故事中，確實有太多例子，足以證明阿謙在乎別人遠勝過自己的感受：就如父親將他們母子趕出家門時，阿謙縱使萬分捨不得，但他並沒有強求父親不要把他們趕走，反過來擔心媽媽日後的生活；在新爸爸離世後，阿謙亦只是擔心母親在失去照顧後要怎樣生活；他的學業成績並不理想時，他並不是擔憂自己的未來，而是害怕叔叔的批評、母親的失望；即使因服藥過量而待在醫院，他不單沒有抱怨母親和叔叔的壓力，倒過來不忍讓母親傷心，思考著該怎麼生活下去才能讓母親放心。

直到目前，阿謙已是二十多歲，他仍對完成學業有一定堅持，彷彿是為了完成母親的心願。由此可見，阿謙對學業的執著，多年來從未減退，他仍然深信這樣的方法是唯一能取悅父母的方式。從心理學角度看來，阿謙在這十多年來好像沒有任何成長，仍然沿用十歲小孩那單純的方式，期望能處理成人世界複雜的人際關係。

### 家庭衝突所帶來的焦慮與抑鬱

阿謙因為服用過量安眠藥而被送院，及後被斷診患上抑鬱症。對於抑鬱，一般人都能認知為情緒低落、失眠、自殺念頭等徵狀。可是，甚少人意會到抑鬱症其實亦可按其嚴重程度和誘發之原因，出現很多不同的變化。在不少的個案中，抑鬱徵狀和焦慮徵狀往往密不可分，相互關連。

在阿謙身上，他的徵狀應該是先從焦慮開始，之後再慢慢演變成抑鬱徵狀。阿謙的焦慮，緣自於父母關係破裂開始。對於一個只有幾歲的小孩，對於父親好賭，母親的婚外情等訊息，實在是難以理解和接受。

*—父親好賭，是壞人嗎？但母親與別的男人在一起，  
父親可憐嗎？  
—是父親好賭、經常欠債在先…最愛的是母親，  
但母親的做法，我…認同…嗎？*

正如前文所述，阿謙雖然只是小孩子，但卻十分重視父母的感受。他們的言行臉色，都一一看在他眼裡。阿謙或許仍未能分清是非對錯，但對於父母表現的強烈情緒，他們的憤怒，他們的傷心，他們的失望，卻全都感受得到。

無疑，父母決定離婚對子女是嚴重的傷害。但阿謙表示，他覺得最難捱的日子，是那段擔驚受怕的時間。每天放學他都不想回家，不想看到父母吵架，又不敢不回家，怕自己不在時父母會大打出手。研究指出：「兒童歷經父母衝突與離婚，即使父母沒有將兒童捲入其衝突中，兒童在心理上也會藉由各種揣測或思考而產生心理上的介入，並會因此產生各種情緒與感受<sup>3</sup>」。亦有學者提出敏化假設（the sensitization hypothesis），認為子女對難以習慣父母的長期紛爭，他們會更敏感，擔心、焦慮不安，有更負向的反應方式<sup>4</sup>。

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

阿謙的焦慮，來自他對父母之間的事情無法掌控。他害怕回家後看見父母在吵架，那是典型的逃避表現（**avoidance**）。與此同時，他又擔心自己不在場時，事情更加難以預料和控制，因而又引發起去觀察和尋求真相的衝動（**approach**）。焦慮的人，就是經常糾纏在這個探求和逃避的矛盾（**approach and avoidance conflict**），十分痛苦。長遠下來，阿謙愈是害怕，愈是感覺到對事情無法操控，處於一個無助的狀況（**Helplessness**）。

早於半個世紀前，心理學教授Martin Seligman<sup>5</sup>已提出相關的理論，認為當人經歷了一段時間，都無辦法停止和控制外來刺激帶來的痛苦時，會傾向於放棄，甚麼都不再回應，以逆來順受的方式去面對痛苦。在這個過程中，當事人學到的是無助（**learned helplessness**），認為自己無能力應對外來的痛苦，進一步衝擊其自信心和自我價值，繼而出現抑鬱的徵狀。

阿謙的情況，與 Seligman 教授所描述的情況甚為相似，我大概可將他的抑鬱歸類為 **Helplessness Depression** 的一種。

### 焦慮與抑鬱的惡性循環

阿謙對家庭狀況的焦慮，使他無法集中精神於學業上，成績下滑變成理所當然的結果。不幸的是，「成績」是阿謙維持與父母溝通的唯一支柱，當這一條支柱也崩潰，阿謙的自信心更加是墮入谷底。除此之外，阿謙在那些年還要接受母親再三的轉換伴侶，讓他更覺無所適從。來到最後，嚴厲的叔叔聯同母親給予他更嚴格的要求，以及無情的責備，更進一步摧毀阿謙的自我價值和信心，使他抑鬱的情況更趨嚴重。

在另一方面，抑鬱的徵狀又同時激化焦慮徵狀的出現。例如當阿謙想參加一些年輕人的活動，從而認識新朋友，他抑鬱的心情使他擔心別人不會歡迎自己、擔心自己會遲到、表現不討好，繼而中途放棄；最終又因為失去認識朋友的機會，感到挫敗和低落。又正如他一直想回夜校讀書，但每次都在考試前感到肚痛，或是臨陣退縮，因而失敗；最後又覺得自己「無能」、令母親失望，感到自責而更難過。

當阿謙感到焦慮時，也會出現不少的生理的表徵，例如：手震、流汗、搓手、口吃等。阿謙擔心這些行為會讓人感到奇怪，令他在社交場合上更沒自信，每次鼓起勇氣與他人談話，都是在凌遲他的尊嚴。

如此說來，抑鬱和焦慮好像一把雙刃刀，反覆地刺痛著阿謙。當阿謙嘗試去走出抑鬱，去接觸新事物和新朋友時，焦慮就成了他的攔路虎，或是令他心理緊張，繼而放棄逃跑；或是使出不同的生理表徵，讓他感到尷尬和出醜，繼而又再將他推回去抑鬱的深淵。

阿謙現時正穩定地接受藥物治療，透過提升動力和幫助睡眠改善抑鬱的徵狀。可是，藥物對焦慮徵狀的幫助不大，阿謙還是經常感到擔心和焦慮，使他難以應付社交場合。

---

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

藥物治療對患有抑鬱症的他效果很顯著，但同時常有焦慮表現的他，那影響卻是無日無之。這對他的情緒、個人發展，甚至人際發展等都造成了一定影響。

## 明日希望。重建

### 一個人的事，一家人的事

與阿謙重新檢視他的經歷過後，我期望他能夠明白到他今天患上抑鬱症，並不是他一個人的責任。他的自我價值和自信心，是經歷多年來與家人和朋輩的互動慢慢形成的。因此，阿謙同樣需要家人和朋輩的支持，才能慢慢讓他的自信和自我價值培養出來。

阿謙自小遭遇家庭變故，但習慣收藏自我的感受。因為自小與父母缺乏溝通，不相信他們無條件愛自己，沒有安全感，只能以好成績、做家務等換取有條件的愛，覺得盡力當一名乖兒子才可賺取他所渴望的愛和關心。

因此，阿謙許多的感受、困惑、或憤怒等都未能親口向家人表達過，卻將生命中受到的挫折都歸咎於自己身上。當我協助阿謙整理和抒發自我的感受時，或需要家人（特別是母親）的參與，讓他們了解彼此內心的世界，解開心中的疑惑。

在介入過程中，我先透過與阿謙母親的單獨面談，安慰她心情的同時，亦同時了解他與阿謙感情交流的細節，為日後的家庭會面作準備。當我認為阿謙的母親已作好準備時，我安排了一次與阿謙和母親共同進行的面談。在這一次面談裡，我協助阿謙向母親表達

出他多年來的對家庭、對母親，和對患病的感受。同時，亦引導阿謙親口向母親提出他心裡多年的困惑，解開壓抑的謎團。

好不容易，母子二人來了一場多年來從未有過的坦誠溝通。母親訴說了她當年的處境和傷痛，以及她是如何的關心和愛顧阿謙。在這次對話當中，阿謙經歷了體諒和寬恕，亦同時得到了關懷和安慰。在母親的確認下，再次相信自己被愛，再次建立對母親的信任和安全感。

學者Hayes和Hayes發現，再婚的家庭成員們必須解決前家庭解離所帶來的失落，對於再婚家庭而言才能開展出成功的序幕（引自羅，洪，2011）<sup>6</sup>。在母親的協助下，我嘗試協助阿謙將隱藏的哀傷過度，並重新在新家庭中取得適當的定位，不再因為害怕不被愛而畏懼於叔叔的權力之下，並協助這個家庭發展出能大家都接受的正面溝通模式。

### 突破抑鬱與焦慮的惡性循環，尋找舒適的平衡點

與阿謙分析過他的抑鬱與焦慮的互為影響後，他似乎得到了一些啟發，放眼目標由「不再抑鬱和焦慮」改變成「尋找生活的平衡點」。阿謙明白到他的抑鬱和焦慮不可能如魔術般在一夜消失。同時，要處理好這把雙刃刀，必須要有耐性和技巧。正如前文所述，當阿謙一心希望突破抑鬱，勇往直前的時候，他的焦慮就會拖著他的後腿，讓他再次跌倒受傷。

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

我和阿謙一同定下的新目標，是小心謹慎地走好每一步。完成學業、尋找工作或許是阿謙長遠的心願，但目前對他來說，過好生活的每一天，有正常作息和社交遠比一切來得重要。我和阿謙仔細分析生活上各種能使他焦慮的因素，使他能覺察和做好應對的準備。我會陪伴他一起執行行動（如參與中心的活動），減輕他的擔心，避免因焦慮引致的退縮行為。透過謹慎和細微的步伐，阿謙才能夠從當中建立有效的成功經驗，並透過不斷的重覆和強化，才能真正地協助他提升自信心。

### 在停滯的成長階段重新出發

在本文的最初，我們引用心理學家Erik Erikson 的「人生八階理論」去闡述阿謙在成長過程中所遇到的困難。在輔導介入工作時，有關的理論同樣有重要的參考價值。對於現年27歲的阿謙，普遍人會認為他應該以穩定工作，獨立生活，甚至談婚論嫁作為生活的目標。但對於阿謙獨特的人生經驗來說，他似乎停滯在青年時期的成長階段。

根據Erikson「人生八階理論」，這個階段大約為13至18歲的青年期。這段時間，被稱為認清自我身份與角色混亂的時期。青年人在這段時間，嘗試建立明確的自我觀念和追尋自我方向。相反，若在這段成長的時間停滯不前，就會出現生活無目的和方向，時而感到徬徨迷失的情況。

因此，我並不打算與27歲的阿謙討論工作發展，長遠生活等成年人關注的問題。這樣的介入手法，只反映出工作人員對阿謙的情況並不理解，亦只會為他帶來更多未能承受的壓力。相反，我選擇從阿謙停滯不前的地方重新出發，協助他完成發展任務，重塑人生目標、建立身份認同。我們討論的話題，可能包括社會的價值觀、個人能力的評估、如何理解自我能力與社會期望的落差等等。在這個時候，阿謙最需要的是發展出社會認同感和清晰的價值觀，不固執於自己的想法，並保持開放的態度和彈性來應對未來的挑戰。

### 後記

作為一個社工，要安撫一個傷痕纍纍的家庭，十多二十年的痛楚一點也不輕易。但我還是在嘗試，還是在努力，還是在盼望，阿謙和母親的傷，能有一天得到療癒。往後的日子，阿謙不再總是怪責自己，不再總是一個人乏力前行。在家人支撐的力量下，他的內心變得更強壯，把綁在雙腳的石頭移走，一步一步，邁向將來。



### 第三章

## 生命中的「她」

劉雅婷 \ 社工

精神分裂症患者最大的問題是缺乏現實感，因而抽離現實，全情投入幻覺和妄念的世界

正好說明「現實感」(Sense of Reality) 在精神健康上的重要性。正因為我們有了現實感，能夠將自己的想法和現實世界不停地比對，我們才能作出修正，下正確的判斷。

### 「我」的童年

我叫阿宇，是一個「八十後」的青年。還記在我幾歲的時候，爸爸因重病離開了我們，留下媽媽，我，和一對年幼的弟妹。從此，照顧家庭經濟以及我們三個兄弟姊妹的重擔就落在媽媽身上。不久之後，我被媽媽送到培幼院寄宿，只能在星期六日放假的時候，我才會被外婆接回家小住兩天。

媽媽當時對我說：「媽媽無能力同時照顧三個小孩，你是家中的大哥，比較能夠獨立，要在培幼園好好聽修女的教導。」作為大哥的我，糊裡糊塗地就肩負起這個「責任」，而我的「責任」卻是離開這個家庭，去學習獨立。

當時只得幾歲的我，在無從選擇的情況下負起了這個「責任」。但是直到現在，我還是不太明白，為何我是被「選中」的那一位？為何我不可以在家中協助媽媽照顧弟妹呢？為何外婆正好就住在媽媽的隔鄰，放假的時候，為何不可以回媽媽家中，而要由外婆照顧呢？

雖然外婆家與媽媽的家只有一牆之隔，但我卻感到與家人彷彿相隔於地球和火星，感覺十分遙遠和陌生，特別是和弟妹相處時，總是有一種格格不入的感覺。或許是我自小離開了這個家，對他們的生活習慣和性格都不熟悉，對於爸爸媽媽的印象亦十分模糊。在我的世界裡，「家」的感覺只局限在我和外婆之間。而媽媽和弟妹，好像是屬於另一個沒有包括我在內的「家」。

在培幼院生活的時候，修女們對我很好，經常關心和照顧我，多少彌補了家人無法給予我的愛和關心。我亦很感到欣慰，在培幼院與其他小朋友相處融洽，沒有被欺負。整體來說，我在培幼院的童年生活還是過得不過不失。

十歲那年，母親決定接我回家居住，而弟妹已經成長了不少。由於我和弟妹在不同環境下長大，我們之間並沒有經歷過一同學習，一同遊戲和成長的過程。我們之間似乎已默認了彼此並不能作為玩伴，而我作為大哥的，就要好好管教好弟妹。

在那個時代，父母大都以打罵的方式管教兒女，而我的爸爸媽媽亦一點不例外。早年去世的爸爸沒有甚麼財產留下，卻給我遺下了他那種遺傳因子，讓我經常以責罵的方式去管教弟妹。我常常抱有「長兄為父」的心態，認為弟妹必須順從於我，視我如爸爸一樣去尊重。因此，我經常會欺負弟弟，指令他幫我完成很多事情，如：購物，取物件，清潔等等。當我認為這一切都是理所當然的時候，原來弟弟早就對我的所作所為有所不滿，意欲反抗。直到有一次，我指令他幫我取東西時，他斷言拒絕，在我一直責罵和施壓後，他竟然出手反抗了。在那次之後，我發現弟弟原來長大了，我再也不能操控他了。自此之後，我再也不敢再叫弟弟去做其他事情，彼此的關係亦變得冷淡。

快將高中畢業那年，我要準備升學，正承受一定的升學壓力。弟弟卻與我截然不同，他剛升上初中之後不久，即因種種原因輟學了。當時他經常在晚上大聲地播放音樂，又會帶同朋友回到家中，似乎混上了一些壞朋友；我們經常因這些小事發生磨擦和爭執，但當時我正準備考試，亦無暇理會他的狀況。

我們關係真正決裂的觸發點，正是弟弟在一次帶同朋友回家聽音樂時，被我發現他穿上了我的衣服。在一時生氣下，我追問弟弟為何要偷穿我的衣服，並要求立刻取回。不知道是不是有朋友在現場，弟弟的態度十分堅決，表明不是偷衣服更不會交回。在混亂的爭吵間，弟弟突然向我揮了一拳，打中我的鼻子，使我的鼻樑骨折及流鼻血。混亂過後，弟弟便與他的朋友跑走了，而我當時感到很憤怒，無法反應過來，更不能理解為何弟弟會為了一件衣服而對我動手。

一直以來，我都認為我們兄弟本是一家人，即使意見不合，怎麼爭吵也不應該動手傷人。在這件事件中，我除了感到憤怒和害怕，亦對弟弟感到失望。縱使鼻樑的傷勢過了一個月就好了，但內心的傷痕卻難以磨滅。

自此之後，我與弟弟的相處便有了很大的改變。我們除了互不理睬，我看見他時亦會感到憤怒及不想再理會他，亦同時擔心他會再次出手打我。即使弟弟日後亦曾嘗試再與我談話，但我都只會敷衍地回應「得啦得啦」，不想再與他溝通。

## 「他」的童年

阿宇是我進入利民會工作初期認識的會友，他是一個三十出頭的年青人，外貌端好，說話清晰。單從他的外觀，外人很難發現他受到精神困擾。

在接觸他的初期，我了解到他童年時期的成長經驗，不禁有點心酸。阿宇自幼已失去父親，由媽媽和婆婆照顧長大。不幸地，因為媽媽無力同時照顧三名子女，阿宇在不情願的情況下犧牲了自己的童年，被媽媽送到培幼院，由修女照顧成長。我嘗試代入阿宇的世界去感受這一切，實在很難說出當中的滋味，是苦是甜？相信只有阿宇心裡才能明白。

然而，阿宇自幼已與家人分開居住，即使回家渡假亦只由外婆照顧，與媽媽和弟妹關係疏離，乃是必然的結果。因此，當阿宇在十歲返回家中居住時，他必須重新適應與媽媽和弟妹相處。對於年紀輕輕的阿宇來說，可謂一個嚴峻的挑戰。

另一方面，阿宇明白到自己是家中長子，須承擔照顧弟妹的管教和責任。但是，阿宇和弟妹沒有任何共同生活的經歷，亦未建立起任何感情的連繫；因此，阿宇對弟妹的管教實質只是單向的操控和支配，期望得到弟妹的尊重，當中可能亦包含愛與關懷，但感覺並不濃烈。另一方面，阿宇對於自己在年幼時被送到培幼院，而弟妹則可以留在媽媽身邊，當中妒忌之情，實在是不言而喻。因此，阿宇與弟妹（特別是弟弟）間的相處，包含著責任、愛護、期望、妒忌等十分複雜和矛盾的情感。

## 那些年的「高中」

於高中時，我認識了我的初戀女朋友。那時候，我實在不懂得如何與人談戀愛。我常常擔心女朋友會不在乎我，為了得到她更多的關心及重視，我會經常向她提出要分手，希望她會更珍惜我們的感情。當然，我心中並不真的希望就此與她分開。可是，正如「狼來了」的故事一樣，我一次又一次如真似假的分手訴求以後，女朋友終於受不了，真的與我分手了。當時，我感到後悔，曾嘗試挽留這段感情，曾經到她的家樓下等她，到學校等她放學並送她回家，最終卻被她的家人發現並趕走。我自覺用盡了一切辦法，依然不能挽回這份感情，我亦只好不再糾纏及執著，讓這段感情隨著時日告吹。

我從小到大讀書成績都很好，於在學期間有一個很要好的朋友，很多的心事都會與他分享。可惜，這個我認為是最好的朋友卻背叛了我，對於他所做的一切，我實在不願意再談。但是，那件事對我的傷害實在很深，在事件發生之後，我的脾氣變得異常暴躁，亦會做出一些偏差的行為，例如，我曾發脾氣打爛別人的車、無故動手打人等等。慢慢地，我的朋友逐漸遠離我，而我亦經常被媽媽責備。在那段時候，我感到身邊沒有任何人理解和體諒我，而我自己亦不知道為什麼會變成這樣。有些時候，我甚至會為自己感到可憐，為何落得如此田地。在情緒失落的時候，我曾祈求神明指引，並在有意無意之間接觸到道家思想和堪輿學說。在失意的人生中，這些思想和學說讓我內心比較平靜。但是，我仍時常會想，朋友們遠離我，是出於他們對我的妒忌。這樣的想法可能出於自我的安慰，但卻讓我感覺好受一點。

由於我的高中成績理想，畢業後原可到台灣升讀大學；可是，外婆的身體突然轉差，為了陪伴和照顧外婆，我延遲了升讀大學的計劃，留在澳門，一邊打工一邊照顧婆婆。當時澳門經濟條件好，找工作一點都不困難，我輕易地找到文職的工作。在那段時間，我每每工作2-3個月後，就能找到更好條件的工作，我則會請辭並轉職到另一間公司。我對當時的自己感到十分滿意，亦感到自己的能力被肯定。

可是，得意的時光隨著她再次出現，又變得黯淡無光。在高中畢業後，我的初戀女朋友主動聯絡我，告知我她已懷孕並準備結婚。在得知她已懷孕的剎那，我第一個想法是認為她不自愛，亂搞男女關係。回想我們交往時，因為堅守道德的理念，一切行為都只是「發乎情，止乎禮」。對於前女朋友未婚懷孕，讓我感到十分難受。這個突如其來的消息，好像給我翻了一本舊帳，對於當年未能挽回這段感情，已封存多時的後悔和不忿，一次過都傾瀉出來。

回想起來，當我和她分手之後，我亦曾有幾次拍拖經驗；但我每每遇到的女生都是貪財的人，在交往一段時間後，都會離我而去。在那一刻，我才發現我所有的戀愛對象，與初戀女朋友的特質都十分相似：短頭髮、有女人味、願意化妝、不太高、主動及外表賢淑等。頓時，我才發覺她原來影響了我那麼多，那份放下了的感情，原來一直在我心深處，霸佔著一個重要的位置。

「變色感情誰人留得住，再等癡情回流殊不易」這兩句歌詞，正好說出了我當時的心情。不知道是不是命運的安排，正當我的心情再次跌入低谷時，媽媽卻告訴我會接外婆到她的家裡居住，好讓

我可以放心到台灣升學。就是這樣，我懷著不安的心情，準備到台灣升讀大學，期望離開這片傷心地之後，一切會變得更好！

## 那些年的「高中」

踏入高中的階段，阿宇跟其他年青人一樣，對異性產生好奇和興趣，開始談戀愛。可是，從阿宇所陳述的經歷當中，我們不難發現，他的社交關係比較脆弱和自我中心。在感情關係上，他一次又一次的向女朋友提出分手，目的只為證實他的女朋友關心他、重視他。這樣的關係，並非建基於彼此的關心和愛顧，阿宇只是利用女朋友去滿足自己被愛和被重視的需要。直到女朋友真的要和他分手時，他才感覺到後悔。然而，阿宇對他的女朋友並沒有表現忠誠。在他們分手後，阿宇再次結識不同的女朋友，希望她們能填補自己被愛和被重視的需要，但這些關係，沒有一段是長久的。直到後來，阿宇得知女朋友懷孕之後，他只表現出不忿和妒忌的心情，對女朋友的近況沒有絲毫的關心。轉過頭來，他反而以鄙視的眼光，認為女朋友不潔身自愛。

當我從阿宇的情緒反應看來，我認為他在承受失敗和挫折的能力十分脆弱。每當身邊的人無法滿足他時，阿宇都傾向將責任推向別人，認為是別人的犯錯和不夠完美，因而造成關係的破裂。當身邊的人離他而去時，阿宇甚少檢討自己的過失，反而以貪財、不潔身自愛、出賣他等種種的理由，指責他人的不是令到關係告終。由於阿宇只怪責別人不是，亦給予他使用武力去宣洩不滿情緒的理由。

當我了解到阿宇的成長經歷後，對於他有這樣的社交表現，我一點也不感到驚奇。畢竟，阿宇在童年時間，已經承受著離開家人，到培幼園生活的經歷。因此，阿宇在人際關係上比較難與人建立信任。可是，阿宇的矛盾卻是在他不信任別人的同時，卻又十分渴望在人際關係中獲得認同和接納。慶幸的是，阿宇是一位聰明和努力的孩子。因此，他在成長過程中不愁沒有伴侶和朋友，他亦能在職場上找到發揮的機會。可是，他不論在感情上，友情上，還是在工作上的關係，似乎都不太長久。對於每段關係的結束，阿宇都指責是別人的不足和錯誤，以保護自我脆弱的心靈，免受傷害。

### 轉變一瞬間

即使我決定了到台灣升讀大學，但對於初戀女朋友懷孕的消息，卻依然揮之不去。慢慢地，我的想法越來越偏激，我認為初戀女友背叛了我，亦同時聯想到高中時期背叛我的那位朋友，認為兩者可能有著甚麼關係似的。這樣的想法讓我十分懊惱，心情忐忑，一方面希望知道事情的真相，同時又害怕接受這個真相。此外，這種想法亦令我忿忿不平，對很多事情都看不過眼，漸漸對周遭的人和事都容易感到憤怒和不滿。我常常覺得世界對我很不公平，在與人交往時亦只會關顧自己的想法和感受，不太理會他人。我開始不再相信別人會以真心對待我，認為身邊的人接近我都是別有用心。這樣的感覺，其實，一點而也不好受。當我對其他人都失去信心時，換來的感覺是害怕、擔心與寂寞，亦伴隨著憤怒和猜疑，很不好受。

在混混頓頓間，我正式入讀了台灣的大學。正當我開始大學生涯的第一天時，我的世界發生了很大的變化，我突然發現我來到了一個十分陌生的地方。在這裡，我沒有朋友，沒有家人，一事一物對我來說都是陌生的。我開始覺得害怕和迷失，不知何去何從。就在那一天晚上，「她」第一次出現了。還記得那一天晚上，我在大學宿舍睡覺時，環境異常地安靜。在寂靜當中，耳邊傳來了一位二十多歲女生的聲音。當時，我感到十分奇怪，但由於聽不清楚她所說的是甚麼，我便不作理會，並認為只是窗外途人說話的聲音，倒頭就睡了。

可是，在那一天之後，「她」的聲音再三地出現，說話的內容亦越來越多。我不時會留心聽聽「她」在說甚麼？我發現「她」懂很多語言，在與人交往時，「她」會與我分析別人說話的含意，有些時間會說一些正面的回應，亦同時會給予我負面的忠告。開始的時候，「她」只會突然地說出一句兩句說話，然後就不再作聲。但不久之後，聲音的出現變得愈來愈多，除了「她」之外，有時候亦會出現另一把男生的聲音。這些聲音開始令我感到困擾，我亦忍受不住，開始和「她」對話。在別人眼中，我的行為是自言自語，或對著空氣大罵。

而另一方面，我的思想亦開始變得混亂。我認為我的所思所想都會被別人知道，即時我無法証實這一點。我的感覺是：「我就是知道全世界都知道我在想什麼！」我甚至認為電視的內容都在嘲笑我，路人都在說我的壞話，這個世界讓我感覺失去了自由，以及被別人控制。我無法自由地思想，無法自由地去為生活作出決定，每天的生活就好像分別由魔鬼和天使不停地告訴我有許多選擇，並不停在我耳邊分析我的思想。這種感覺就好像活在「全天候」的監視

之下，我的一言一行，甚至思想和感受，是會被其他人知道，並加以評論。我感到極度憤怒和害怕，我不能在這個世界找到丁點兒安全的感覺。

剛開始的時候，我用逃避和不作理會的方式去面對；但當這些想法和感覺變得越來越濃烈，我實在按捺不住了。當別人經過我面前，我認為他知道我在想什麼，還會設法傷害我；為了不被傷害，我間中會以「先下手為強」，即先動手打他和鬧他。又因為我經常無故動手打人，我的同學和室友對我感到害怕，並開始孤立我，我亦相信他們在我背後議論紛紛。

不久之後，外婆的身體狀況每況愈下，還有離世的消息接踵而來，讓我再次受到打擊。腦海中的聲音變得越來越多，我的情緒越來越混亂，自己也察覺到不對勁。我曾追問身邊的同學和室友有沒有聽到那些「聲音」，而我與「她」的對話亦愈來愈明顯。

最終，我真的承受不了聲音對我的折磨，我選擇走到大學的天台，企圖跳下以求解脫。同學們看見我的情況，即時通知了大學的老師。其中，一位陳老師勸喻我回到地面，並陪我到醫院就診。可是，當到了醫院時，各醫護人員只當我是一個「瘋子」，急不及待地綁住我的手腳，直接送入院精神科病房接受治療。在無可選擇下，我在醫院裡住了一段日子，接受了藥物的治療。出院後，醫院還安排了心理輔導，協助我舒解情緒。在接受治療一段日子後，那些聲音似乎停了下來，再沒有對我說話，而我亦返回了澳門居住。由於情況好轉，我認為已經無須再繼續接受治療，繼而停止覆診和服藥。可是，當我停止治療不久之後，「她」的聲音又再次出現在我的耳邊。

## 他的病發經歷

根據阿宇的形容，他的精神困擾大概是在台灣留學的時候出現。正如他所述，他到台灣留學時，帶著忐忑不安的心情，一心打算離開澳門這片傷心地，在台灣作新的開始；可是，阿宇帶離澳門的只是軀體，而他的思想和情緒，卻依然留在女朋友和弟弟身上。對於他們三人的關係，阿宇一直放不下來。

在日常生活當中，我們對不同事情都有自己的看法和假設。例如，我們根據某些人的處事和態度，去評論這個人是好是壞；同時，我們亦會根據現實生活中不斷提供的新資訊去修訂自身的假設和看法。舉例來說，我們認識一個惡形惡相、說話粗俗的人，大概認為他一定不是好人；可是，當我們發現這個人原來十分尊重長者，還常常捐款做慈善，我們或許會對他改觀，認為自己太過先入為主，應該修正自己的想法。這個例子，正好說明「現實感」(Sense of Reality) 在精神健康上的重要性。正因為我們有了現實感，能夠將自己的想法和現實世界不停地比對，我們才能作出修正，下正確的判斷。

對於不少精神分裂症患者來說，他們病發之前，往往現實感開始減弱。在實際個案當中，不少的個案在發病前，都會出現一段時間的自我隔離 (Self Isolation)。他們往往在生活上遇到不如意的事情，因而選擇逃避。不少個案實例顯示，病患者在病發前都是躲藏在家中一段時間(半年或以上)。在這段時間內，他們除了基本生活(如用膳和買日用品)外，甚少與其他人有正常的社交關係。而在這段自我隔離的時間內，當事人無法憑著現實生活中新的經驗和資

訊，修正他的想法和感覺；他們只憑著過去不愉快的經驗和負面情緒，不斷重覆思索負面經歷，最終讓負面思想、甚至被迫害的感覺不斷深化，繼而發展出幻聽、幻覺和妄念等精神病徵狀。

就阿宇而言，他由澳門到台灣生活，面對一個完全陌生的環境，情況大概與自我隔離相似。在新的環境當中，阿宇需要時間與當地的老師、同學，慢慢建立關係和信任；但另一方面，當阿宇離開澳門，他就完全沒有機會與弟弟和女朋友接觸，無法從現實生活中修正自己的想法。當初對弟弟和女朋友的猜疑，在孤單、害怕、疑惑和憤怒等種種情緒的催使下，轉化成愈來愈真實的想法，甚至將兩人連結在一起，成為一個完整的故事，亦即妄念的形成。

除此之外，讓阿宇深感困擾的，是「她」的出現。阿宇所說的「她」，是精神病學上所指的幻聽，指當事人在耳邊聽到一些現實中沒有的聲音。對於幻聽，精神病學有很多不同解說，由於篇幅所限，本文難以一一詳細解釋。作為一位社工，我們比較關注的，是阿宇跟這把聲音的關係，以及他如何應對這把聲音。

當全面了解到阿宇的成長經驗後，我們比較相信，阿宇所聽到的聲音，與他和婆婆的相處有一定關係。綜觀阿宇的生平，婆婆是最疼愛和關心他的人，當阿宇在生活上遇到困難時，尋求婆婆的教導和安慰變得理所當然。在此同時，阿宇同樣關心和著緊婆婆，還記得阿宇為照顧年老的婆婆，願意延遲升學以待在婆婆的身邊嗎？由此可見，婆婆在阿宇的生命中有著明顯的重要性。因此，當阿宇在台灣出現精神困擾時，婆婆身在澳門，不能在現實生活中出現給予阿宇支持和安慰；取而代之的，是一把並不真實的女性聲音，安慰和忠告阿宇，應該如何做人處事。

由此看來，當幻聽在阿宇感到極度不安和恐懼的時候出現，可視作為他尋求自我安慰的應對，以填補現實生活中無法得到的指引和安慰。對於這樣的假設，我們當然無法加以証實，但當阿宇得知婆婆在澳門身故後，這把女聲的出現明顯增加，多少能証實到阿宇和婆婆的關係，與「聲音」出現的多寡有明顯關係。

不幸的是，阿宇口中的「她」並不是真實的。「她」或許能在情感上給阿宇一定的安慰，但在現實生活中，卻不能幫上阿宇丁點兒的忙。相反，當阿宇不斷投入時間與「她」溝通，他的現實感亦會進一步減低，被迫害的感覺亦愈來愈強，更加無能力應對日常生活。阿宇的情況，與許多精神分裂症的患者相似，他們將專注力都投放在與幻覺和妄想世界溝通，對現實生活的一切都置之不理，生活情況不斷惡化。直到最後，阿宇開始承受不了幻聽的滋擾，亦察覺到自己的現實感覺愈來愈弱，認為自己開始脫離現實的世界，因而產生的自殺的念頭。

事實上，精神分裂症者自殺死亡的比率十分高。對於他們的自殺成因，亦有著不同的說法。就著阿宇的情況，他的自殺念頭，多少與他當時出現強烈的精神病徵狀（如幻聽和妄念）有關。阿宇當時承受不了幻聽持續不斷的滋擾，以死亡作為逃避的方法。然而，大眾普遍認為精神分裂症患者自殺身亡，大都跟阿宇的情況一樣，是受到幻覺和妄念影響所致。事實上，不少死亡個案，在做出自殺行為時，並沒有受到徵狀所影響。這些自殺個案，大多是被精神病患，或是精神病這個標籤折磨多年，人一生的家庭、事業、健康和前途等都被這個病一一破滅，在極憂鬱和對前景缺乏希望的時候，選擇以自殺結束痛苦的人生。

正如阿宇在文中提及，當身邊的人認為你是一個「瘋子」，他們待你的方式可以是如何冷酷無情。正因這樣，不少精神病患者對治療都抱有負面的態度，每當精神情況好轉，即會放棄治療，繼而令病情再次反覆。作為一位精神健康社工，得知阿宇在精神病院所遭遇的經歷，有如暮鼓晨鐘，好叫我們反思一下，我們平常時用甚麼態度去對待這些精神病患者。

### 「她」變成我生活的一部份

往後的七八年，那些聲音繼續和我在糾纏。即使我再次接受治療，藥物似乎再也無法控制他們的出現。這些聲音多年來一直伴隨著我，男的女的，有正面的，有負面的，慢慢變成我生活的一部份。

這些年來，我與弟弟關係一直很差。每當我認識到異性朋友，希望有進一步發展時，我的腦海中總是出現弟弟與該女生發生關係的畫面。我不知道弟弟從哪裡認識了我的女性朋友，但我深信弟弟會在我出門後跟蹤我，並在暗處監視我的一舉一動。即使我無法找到証據，但這種想法已足夠我看弟弟甚麼都不順眼。我亦曾質問他為何要這樣做，但他卻總是不肯承認。

曾有一段時間，我認為身邊的男性朋友都會與我認識的女生搭上。甚至一些遠在外地的朋友都會打探我的事情，並嘗試控制我。在那些時候，「她」常常會告訴我事情將會怎樣發生，而「她」所說的一切，又會剛好真的發生了。我對我所有的想法深信不疑，甚至認為那些聲音有預言能力。

這些聲音和想法，亦同時影響我的工作。多年來，我一直嘗試維持穩定工作；可是，被迫害的感覺讓我在工作時感到不安全。最初，我還能堅持工作半年，及後我對工作環境和同事越感不安，能維持工作的時間慢慢縮短，三個月、一個月、一星期、一天，到最後連幾個小時都無法忍受。

我不得不承認，我對身邊的事情都十分敏感。在工作時，很多事情都會影響我，如同事向我迎面走來，我會覺得她們在嘲笑我。即使她們沒有對我說話，我腦海中亦出現她們在說我壞話的畫面，甚至聯想到她們正與我弟弟策劃著什麼不好的大計。這樣的思想越走越遠，我再無法承受這種不安，所以很快辭去工作。

幸運地，我還有一些朋友在身邊支持我。我是一個很需要朋友的人，我每天都會約朋友出來逛街聊天、吃飯、到圖書館看書、和遊「巴士河」等等。有朋友在身邊讓我感覺安心，我可以告訴他們我的近況和想法，我亦很樂意與別人分享我的故事。但在另一方面，那些負面思想不時亦會蔓延到我和朋友的交往上，讓我對朋友也產生猜疑，但經過社工的調解，以及與這些朋友溝通後，我會感到較為安心。

這些年來，我一直在找尋答案，期望了解聲音背後的玄機。「她」到底是什麼來的？其他人也會聽到「她」嗎？終於有一天，我在互聯網上的論壇上找到了答案。那裡有為數不少擁有相同經驗的人，他們討論著聲音的由來。其中一個說法，指這些聲音會透過全球用腦電波發送信息和接受信息，而我正是其中接受到這些信息的一個，繼而受到控制。得知聲音的由來後，我感到很不開心，並有

尋死的念頭。可是，論壇上的朋友都會鼓勵我，叫我不會被聲音所控制，不要上「她」當。就是他們鼓勵的這一股力量，讓我能夠支撐下去。

除此之外，宗教的力量亦協助我抗拒被聲音所支配。近年，我繼續鑽研道家思想和堪輿學說，並跟隨一位師傅學道。我會定期參與師傅舉辦的宗教儀式，在完成儀式後，我都會感到身體和精神都好起來。我深信宗教能夠協助我擺脫聲音的困擾，期望跟隨師傅學習，日後能像他一樣，利用宗教協助其他人。

### 情況好轉？還是變得更壞？

大約就在這段時間，阿宇到利民會尋求社工協助，並由我跟進他的個案。接案初期，我對阿宇的狀況了解不深，介入目標只集中在處理他的病徵和工作。當時，我嘗試協助他將工作目標分成細項，逐步達成求職和穩定工作等目標。但在不久之後，我發現這種介入方式並無果效。即使阿宇表現出改變的動機，但對於我與他訂立的短期目標，他都因為各種原因（包括精神狀況不佳）而無法執行。而另一方面，阿宇會主動配合藥物治療，並邀請我聯絡醫生，作出調藥的安排。

無疑，藥物經調整後，阿宇被迫害的感覺有所減退，聲音出現的情況亦有所減少；但他的各種精神病徵狀只是減輕，卻並未消除，他對於女朋友和弟弟的想法，亦從未動搖。阿宇的情況，在精神分裂症患者當中並不罕見。事實上，不少文獻皆指出，目前的精神科藥物，並不是對所有病人都有同等效用，不少病患者經過藥物治療後，其精神病徵狀依然未見減退。

雖然阿宇工作的情況未有明顯改善，但我與他卻在多次的傾談後，慢慢建立起互信關係。阿宇願意向我透露更多有關他的經歷、以及妄念的內容。漸漸地，我發現阿宇在患病的過程中，其實並不是處於一個被動的角色。正如上文所載，阿宇不斷地為自己異於常人的經歷尋找答案，或是以自己的方式解決問題。當中，他在網上論壇與「網友」分享幻聽經驗，又認為道術和堪輿學說等有助改善他的情況。

從精神醫學的角度看來，阿宇的情況似乎變得更嚴重，原因是他將妄念的內容擴展至更多領域，可以說是比過去更「瘋癲」。但是從阿宇的主觀經驗看來，他似乎為多年來的猜疑找到了答案（即使是沒有科學根據的答案），讓他感到釋懷，而在學道的過程中，更讓他學習到關心別人、有了幫助他人的期望。回頭看，這似是更「瘋癲」的過程，卻讓阿宇找到一個平衡點，讓他能克服徵狀對他的困擾，並嘗試參與更多正常社交活動。

究竟阿宇的情況是轉好了？還是變得更壞呢？我實在沒有一個明確的答案。但是，若根據上文所述，精神分裂症患者最大的問題是缺乏現實感，因而抽離現實，全情投入幻覺和妄念的世界；那麼，阿宇參與的網上討論、在道館與師傅的接觸傾談等，一切似乎都來得真實。對於是否有人在全球操控腦電波、道教儀式是迷信還是真實，本文無意再作討論；但在阿宇的經驗中，他確信這些方法有助舒緩精神病對他帶來的困擾，讓他的社會功能（外出，社交等）有明顯的進步。

因此，我嘗試轉換對阿宇的介入方法，不再集中跟進病徵或工作，而是邀請他參與中心的年青人小組，與中心內年紀相約的夥伴一起，參與不同類型康樂、社交活動。經過一段時間，阿宇慢慢融入小組，與其他年青人建立起友誼，並偶爾相約一同外出玩耍。此外，阿宇雖然仍間中談及他的妄念和幻覺，但在應對這些經驗上，他的反應較以前輕鬆，感到病徵對他的滋擾性比以往低。

我相信阿宇在參與年青人小組的過程中，同樣增強了他的現實感，讓他可以在被接納的現實環境中，學習與其他人相處，並嘗試修正一些執著的想法。正如阿宇所言，他不時同樣會對在中心認識的朋友感到猜疑，而我會積極鼓勵阿宇以坦誠的方法與人溝通，化解心中的疑團。這樣的做法，是建基於他對我和朋友間建立的信任。當誤會化為溝通，猜疑轉為信任的同時，阿宇的情況其實已有很大的進步。

未來的日子，我將繼續跟進阿宇參與網上論壇或是道術儀式等情況，但不會對這些活動作出評論。我相信在社工介入時，必須尊重阿宇的個人經驗和選擇。畢竟在阿宇身上發生的情況，對他來說都是真實的經歷，而他用以克服精神困擾的方法，亦是他個人的選擇。若我強行評價阿宇的方法無效或是迷信，只會破壞我們的互信關係，對事情毫無幫助。相反，我將繼續鼓勵阿宇參與更多年青人小組的活動，期望他能與組員建立更穩固的友誼。當阿宇能從小組與組員間找到他所需要的接納和關心，那些「特別」的治療和應對方法的吸引力自然大減，阿宇更能慢慢減少對這些「特別」方法的依賴。即使這樣的介入手法比較間接和費時，但其好處是能夠繼續保持我和阿宇互相信任的關係，讓他能夠在利民會的支援下，走向復元之路。

## 第四章

### 「天神」阿森

陳凱盈 \ 宿舍主任

精神分裂症的「正性徵狀」和「負性徵狀」，表面上看似是南轅北轍，難以理解兩者的關係；但是，如果我們對精神分裂症的本質有更深入理解，就會發現兩種徵狀的出現，正是與現實抽離有關。「正性徵狀」是患者在感知和思想上脫離現實，感受到或思考到現實不存在的東西；當患者全情投入在幻想和妄念時，現實世界的一切彷彿變得一點也不重要。

## 滿是波折的成長路

阿森是一名45歲的慢性精神分裂症患者，在家中六兄弟姐妹中排行第三。他來自一個貧窮的家庭，童年時與家人在澳門的木屋區生活；父親為了生計前往香港打工，一個月只能回家一次與家人團聚。因此，阿森的童年一直沒有爸爸在旁，對父親的印象模糊，家中大小就只有媽媽去打點。縱然這樣，阿森對父親還是有一份尊敬，認為爸爸為了家庭外出工作，是了不起的真漢子。同時，阿森在母親的照顧下，亦能感受到被愛和被關懷。

可是，當阿森12歲的時候，母親確診患上癌症，身體日漸衰退，無力再照顧家庭。阿森父親因而放棄香港的工作，返回澳門照顧病榻的妻子，並改以牧畜和種田來維持家計。在阿森眼中，媽媽是一個嚴厲但善良的人，他明白母親對他們有盼望，因而十分懂事，甚少為媽媽帶來麻煩。由於爸爸長期在外工作，媽媽就成為阿森的主要照顧者和聆聽者，他會將所有心事一一向母親傾訴，並能從她身上獲得安慰，二人關係親密。在母親住院期間，阿森每日從不間斷地前往探望母親，期望母親終有一日病情好轉，能回家一起生活。

不幸地，母親的病情未有如阿森所期望的漸漸好轉。相反，看著母親一天天消瘦，他心痛不已，卻又無能為力。大約在一年後，母親終於辭世了。對久病不起的她或許是一種解脫，但對於一個再沒有媽媽的家庭，卻是一連串不幸事件的開始。在阿森的話裡，明白他無法接受媽媽的離逝；那種傷痛，需要花好幾年的時間才能稍稍平伏。

對於成長時的生活，阿森只能用「貧窮」去形容。他年少時所穿的衣服都破爛得不能再修補，家人用膳時都要由母親將食物配給。由於營養不足，兄弟姐妹身形都很瘦削。記得當年父親購買幼禽飼養時，就連母親唯一的金項鍊也得變賣，阿森更時常與父親輪候慈善機構派發的白米。玩具對童年時的阿森和他的兄弟姐妹來說，是奢侈不過的物品，他大多只能躲在家中與手足玩耍。當中令他印象最深刻的一幕，正是他在上學時，不時被同學嘲笑：「冇錢交學費，學人讀書。」對於說笑的同學而言，這些說話可能只是一時的玩笑；但對阿森而言，「貧窮」變成了一種恥辱，讓他在學校的生活很不愉快，再加上學業成績未如理想，「逢二進一」的他最終難以承受學業帶來的壓力，於小學五年級時決定輟學。失學的阿森因為年齡較小，沒有人聘用，他只好留在家中協助父親打理農田，直至15歲才開始到工廠負責包裝工作。

阿森母親離逝後不久，家庭內各樣問題逐一浮現。由於沒有了母親在家打點，家中一切變得一塌糊塗。父親需賺錢養活六個小孩，一點也不容易，他實在無法再照顧孩子的日常起居。因此，各兄弟只能自行照顧好自己，並以大姐為首，協助處理各樣家務。當時，最年幼的六弟並無自顧能力，父親只能忍痛將他送到兒童院舍，讓他得到更好的照顧，同時減低家庭的生活開支。又過了不久，大姐到了適婚年齡，便出嫁和搬走了。其後，她也很少再與阿森一家人聯絡。

往後數年，家中只剩下父親、二哥、四弟、五弟與阿森一同生活了。那時候，四弟和五弟正是十來歲出頭，開始踏進青少年時期。可是，家中沒人能給予他們適當的管教和指導，他們二人似乎變成了暴風少年，阿森以「好食懶飛、脾氣暴戾」來形容二人。他們不願外出工作，經常躲在家中，不但沒分擔家庭開支，還染上吸毒惡習。他們二人只怪責父親：「屋企咁窮，點解仲要生我們呢？」並經常向父親索取金錢；當他們心情欠佳，更會將家中物品大肆破壞一切。阿森四弟更因無法索取金錢購買毒品，持刀砍傷父親。阿森形容兩人一直沒有把他當作哥哥般尊重，更不明白，小時候的兄弟情怎麼會演變成如此？每當阿森看見父親受他們的威脅或欺凌，他都會主動保護父親免受傷害。因此，阿森也成為他們二人的出氣袋，經常被他們以暴力對待。

另一方面，阿森的二哥年少時已患上癲癇症，病情時而反覆，每當癲癇發作時更是痛苦難當。母親在世時，她不放棄任何治療機會，一直期望把二哥治好；可母親離開以後，家中再沒有人去關心二哥的病情了。阿森憶述：二哥那幾年癲癇發作頻率有所增加，好一段時間情緒低落，亦很容易向家人發脾氣。終於在阿森20歲那年，二哥選擇結束他痛苦的人生，在家中露台跳樓自殺。

## 精神病發的過程

就在二哥去世後不久，阿森就病發了。當時任職工廠的阿森，由於受到工廠轉移到國內的影響，淪為失業大軍。由於他小學尚未畢業，一直只能夠從事勞動性工作，正當遇著澳門的經濟開始轉型，再沒有公司願意聘請他了。故此，阿森只能留在家中，每天面對著兩位弟弟，受著他們粗暴的對待，既是心痛，也是無奈。

接下來，阿森開始出現一些被迫害的徵狀；他認為有人在他的飲料和食物內加入東西想毒害他，更指出自己可以擁有「通天眼」或「通天耳」，能夠分辨出鬼神。正當阿森漸漸沉溺在自己的幻想世界，他會不期然地做出了一些怪異行為，例如在街上大叫。直到有一次，阿森認為身邊的小孩被魔鬼附身，正要加害他時，他為了保護自己便打向該名小孩。就是這樣，阿森被送往氹仔精神病院，亦被精神科醫生診斷為「妄想症精神分裂症」。

妄想精神分裂的病徵包括：被害妄想（覺得有人要害他）、關聯妄想（覺得周圍的人都在談論他，甚至連電視、報紙也在報導關於他的消息）、宗教妄想、自大妄想、政治妄想等。就像阿森的情況一樣，他認為有人想加害於他，因而採取不同方法來保護自己免受傷害。

阿森在氹仔精神病院接受治療後，便返回家中繼續生活。可是，阿森本人不認為自己有病，他當初同意接受治療，只因為當時太窮，他得知「患病」能帶來好處，讓他能申領各種津貼，因而將接受精神科治療，看成是助他「脫貧」的唯一方法。但當服食精神科藥物後令他出現不適的副作用後，他對接受治療的動機大減，多次意圖拒絕服食抗精神病藥物和參與復康計劃。在病情不穩下，阿森繼續受到被迫害徵狀的困擾，並再次在街上滋擾途人，最終又被警察送往醫院接受治療。

在阿森的個案中，他有明顯的精神分裂症徵狀，包括「正性徵狀」：妄想（指對事情有錯誤及偏執的信念）和幻覺（患者感知感覺有所改變，包括幻聽、幻視、幻觸、幻嗅及體幻）；他不時會出現幻視，即看到一些不存在的東西。但如其他精神分裂症患者一樣，幻聽的經驗在阿森身上更多發生，他常常聽到一些不存在的聲音，內容可能是罵他、可能是稱讚他、也可能是命令他。

除此之外，不少精神分裂症患者會同時出現「負性徵狀」，包括對人、對事及環境的情感表現冷漠，做事缺乏動力，更甚者會出現社交退縮及不顧個人儀容等。有關徵狀亦在阿森身上出現，他自病發以來就經常留在家中，對外出就業和社交完全失去興趣，個人衛生和自理更是變得胡亂不堪。

對於精神分裂症的「正性徵狀」和「負性徵狀」，表面上看似是南轅北轍，難以理解兩者的關係；但是，如果我們對精神分裂症的本質有更深入理解，就會發現兩種徵狀的出現，正是與現實抽離有關。「正性徵狀」是患者在感知和思想上脫離現實，感受到或思考到現實不存在的東西；當患者全情投入在幻想和妄念時，現實世界的一切彷彿變得一點也不重要，因而對現實生活的個人自理、人際關係、社交生活等失去興趣，形成思想極度豐富（沉溺於妄想世界），而現實生活卻不屑一顧的狀況。

在世界各地的城市，我們或許都會碰到一些蓬頭垢臉的露宿者，完全不顧自己的身世，在街上瘋言瘋語。我們相信這些露宿者有可能是精神分裂症的患者，由於長期缺乏照顧和治療，他們的「正性徵狀」與「負性徵狀」已發展到極端的狀況，才會出現如此古怪的行徑。

換句話來說，「正性徵狀」與「負性徵狀」其實是互相關連，當一位患者有著明顯「負性徵狀」時，他可能亦有明顯的「正性徵狀」，只是不少患者為免別人認為他的病情惡化，對所經歷到的幻聽和妄念都絕口不提。然而，精神分裂症患者中，部份亦可能出現憂鬱情緒，而精神分裂症中的「負性徵狀」與「憂鬱徵狀」又有不少相似的地方，有關的診斷還需要由經驗豐富的醫生或社工才能分辨出來。

### 由迫害至誇張的妄念

在阿森的個案中，當他開始發病時會認為有人想迫害自己，懷疑別人對他不利。這種想法維持一段時間後，阿森被迫害的想法，慢慢演變成了誇張的妄念。他說自己是「天神」，相信自己擁有無窮的力量可以改變世界。例如，他指出「鋤大D」是他在年少時候發明出來的，指自己的法力曾使澳門某年出現強勁的颱風，甚至中國生產的飛機大砲都是由他變出來。阿森亦提及天上並非只有他一個「天神」，表示其他天神亦會透過人類的肉身來向他傳話。

在臨床工作上，不少精神分裂症患者都會表達誇張的妄念，認為自己是偉大的人物、神仙，甚至是耶穌。誇張的妄念，是患者相信自己擁有偉大、但在現實中未被肯定的才能或特殊能力，內容多與患者個人經歷和文化背景有關；例如，我們不曾聽聞過有西方國家的患者認為自己是如來佛祖或是觀世音，只在受到中國文化影響的地區，才有所聽聞。

從病理角度看來，「誇張妄念」的形成，似乎都曾經歷「被迫害妄念」的過程。被迫害妄念的患者總是堅信自己受人迫害、傷害，或有人對他不利，往往因此變得極度謹慎及處處防備，小小的事件都會被加以放大，變成妄想的核心，並常將相關人物納入自己的妄想世界中，使阿森感到生活的並不安全。

最初時，阿森嘗試壓抑著這種不安的情緒，採取迴避的方法應對；然而，這種壓抑無法使阿森感到安全，反而讓他更多擔憂。當阿森內心無法再承載這些擔憂的情緒時，其中一個反應就是提出「反擊」，將存在的被迫害想法於現實生活中，變為合理地去解釋和回應。例如：阿森責備有人於其飲料及食物內加入毒藥，或是以暴力去還擊那個他認為是被魔鬼上身的小孩等等。然而，當這些應對在現實當中沒有效用，換來的只是被強制送院和接受治療時，阿森的病情似乎作了另一角度的「轉化」，即是由被迫害妄念轉化為誇張的妄念。阿森在思想上作出了內在轉化，將自己化身為「天神」，以擁有神奇力量，協助他抗衡被迫害的恐懼。

阿森這種內在的轉化，似乎與他的經歷和性格有一定的關係。正如他描述，自己出身自一個貧窮的家庭，在物質嚴重不足的情況下，可以作出的選擇不多，對於別人的恥笑只能默默去承受。長大後，阿森為了保護年老的父親，多次被弟弟欺凌及用武力對待，無法作出抵抗。對於他們責怪父親：「老鬼，冇錢就不要生我們，現在要我們同你一起捱窮」，阿森只能帶著憤怒及厭惡，卻又無法宣洩。這一切一切，都反映出阿森對現實的無力感。阿森既希望擺脫貧窮、希望有能力挽救母親的性命，亦希望能夠保護老父，但這一切希望都在現實中無法兌現。最終，阿森只能在思想上作出轉化，

以「天神」這另一身份，強化個人的能力與權力，藉以滿足他在現實生活中無法得到的一切。

## 在中途宿舍的轉變

由於阿森的病情反覆，為期望他穩定下來及減低他因家人的暴力行為而影響精神狀況，醫生轉介阿森接受中途宿舍服務，期望他能完成獨立生活訓練。在此同時，阿森的父親同時被斷診患上了憂鬱症。因此，這樣的安排，同樣能夠減少父親的壓力。可是，阿森在入住中途宿舍初期，倒過來擔心年老的父親沒有人照顧，因而經常返回家中探望父親，更希望離舍後可以搬回家與父親同住，可見阿森還是十分關心其父親。

經過半年的宿舍生活訓練，阿森的基本個人自理漸漸變得有規律，對服藥不再表現抗拒，更能夠接受自己患上精神病，願意定時覆診及服藥，主動參與個人藥物治療計劃。不久之後，阿森從父親口中知悉五弟跳海自殺了。由於當時阿森仍在宿舍生活，加上他與該弟弟的關係並非親密，五弟的死訊似乎並沒有為阿森帶來太大的打擊。

可是，好景不常，父親又在數月後被確診患上癌症，阿森於是搬回家中陪伴父親走完最後的路，父親大約在一年後亦因癌症去世了。阿森的精神狀況其後再次轉差，又再做出怪異的行為，被途人報警送往醫院。

出院後，醫生再次安排他入住中途宿舍。該次入住時，阿森整體的個人功能都較以往為差。他再次否認自己患有精神病，表達妄念的想法比過去更為頻密，再三強調自己是「天神」的身份。醫生亦表示，藥物無法將阿森的妄念全部消除，而這些殘餘徵狀，日後亦會伴隨在他的生活當中。

對於阿森認為自己是「天神」的妄念，不論是藥物治療還是心理輔導，似乎都難以讓他動搖。宿舍社工明白到阿森的妄念其實是反映出他對生活的不安，以及許多未能滿足的需要。因此，社工並無刻意與阿森爭論妄念的真確與否，反而更著力協助阿森計劃好日後的生活，舒解他的不安。當現實生活得以改善，阿森就無須再度依賴妄念，去實現生活未能滿足的需要。

在父親離世後，阿森不欲再與其四弟共住，因此他必須認真考慮自己長遠居所的安排。經過與社工商討後，阿森認為在外租住單位為較合適的安排。同時，他亦明白離開宿舍後，要面對出外租屋帶來的壓力。因此，社工早就為阿森作出準備，包括與他一同留意地產舖張貼的廣告、了解租務情況，又指導他如何與房東等人溝通，避免對方感到阿森是一名精神病人而拒絕租賃。

此外，社工知道阿森在父親去世後便沒有任何家屬支援，為加強他返回社區時的支援網絡，社工嘗試安排阿森與宿舍另一名男舍友一起夾住。除了可為二人減低租金帶來的壓力，也可以達致互相支援的效果。社工安排計劃前，與二人進行了多次面談，向他們了解返回社區生活的想法、討論如何處理日後的生活事務，細節如家中清潔分工、繳費等問題。透過彼此傾談，二人對日後一同生活都做好了準備，減少因生活瑣事產生矛盾的機會。

然而，阿森心中仍帶著許多隱憂。例如擔心室友會因不同理由放棄與他夾租、擔心房東每年加租他不能負擔，甚至想像房東會取消租約要他們搬走等等。對於阿森的擔心，社工並沒認為他是「杞人憂天」，反過來給予重視和肯定，讚賞阿森對事物的計劃周詳。同時，社工亦借此機會引導阿森以積極的態度去處理憂慮。就著阿森返回社區關心的問題，社工協助他作出金錢管理規劃，讓阿森在離舍時有足夠的儲備以應付突如其來的開支。社工亦鼓勵他前往職訓中心接受就業訓練，培養更規律生活，並誘發他再次外出就業的動機。社工的介入模式，正好給阿森作出一個良好示範，當他感到擔憂和不安，可以用更積極的方法去應對。這樣的模式，亦可引申到他處理被迫害感覺的應對上。

除此之外，社工亦關注到阿森在返回社區生活時的精神狀況，透過詳細面談，了解他過往復發的模式。由於大部份精神分裂症患者每次病發的狀況都甚為相似，社工可協助阿森辨識病發前的徵兆，並與他討論如何處理，訂定預防復發的計劃。另一個介入重點，是探討阿森對服藥的態度。社工首要理解服食精神科藥物對他的影響，如記憶力變差、思考變得緩慢；無疑，這些副作用會減低阿森服藥的意欲，因此，社工需要花較長的時間，與阿森分析服藥的利弊，慢慢讓阿森了解藥物對穩定病情的重要性。

不經不覺間，阿森已搬離宿舍，返回社區生活兩年了。這段期間，阿森的生活大致平穩。跟進他的社工會定期觀察他的日常生活和社交關係，並會定期評估他殘餘徵狀的嚴重程度，幫助他繼續維持與人的良好關係，加強社會支援。目前，阿森依然與室友同租一個單位居住，他慶幸身邊有一位他信任的室友與其共同生活，與他分享歡樂，分擔憂愁。對於目前的生活，阿森大致上感到滿意。對於日後的生活，阿森也沒有去想得太多了。

## 悲慘的家庭

回看這個家庭，除了阿森以外，其父親和兄弟先後出現精神或情緒問題，四弟和五弟染上毒癮，二哥和五弟更分別自殺身亡，可算是一個悲劇的家庭。先後有五位成員受精神困擾，不難讓人懷疑精神病的遺傳基因，正稍稍地在阿森的家庭內漫延。當討論到家中多人患上精神病，遺傳學的學者或許會作出推論，家族內擁有精神病的遺傳基因，使到成員患上精神病的機率增加。

然而，阿森家中各成員分別在不同時候出現精神問題，而各人的徵狀和特性亦各有差異，如果單單以遺傳的理論去解釋，並不容易讓人信服。相反，如果從家庭系統的角度來分析，我們將發現阿森家庭動力的變化，如何令這個家庭漸漸瓦解，甚至導致各成員患上不同程度的精神問題。

鮑恩(BOWEN)於1950年代發展出的家庭系統治療理論，假設家庭為一個整全的系統，成員之間互相關連和影響。當其中一位成員功能發生改變，其他成員也會受影響。因此，當一位成員出現偏

差行為或心理問題，並不能只視作個人單一的因素，而是家庭系統出現了問題。出現徵狀的成員其實正給予家庭發出一個訊號，告知現時已有一些問題正在發生，成員必須總動員起來，共同努力、彼此扶持，一起去治療這個家庭。可是，鮑恩認為不少家庭成員都接收不到這個訊號，以為只是出現徵狀成員的個人問題。不僅沒有適當地給予支援，甚至會排斥他、認為他是家庭的負累，結果他不但難以得到痊癒，整個家庭系統甚至會瓦解。

在阿森的家庭裡，母親去世前是整個家庭的重心，她負擔起照顧子女的責任，讓阿森父親能放心在外工作。這時阿森家裡的經濟環境雖然並不理想，但由於母親能充份地發揮其功能，整個家庭系統仍然能夠理想地運作。

不幸地，當阿森的母親患上血癌後，家庭系統產生了巨大的變化。父親必須捨棄香港的工作，返回澳門分擔照顧妻子及子女的責任。我們相信，阿森的大姊姊作為家中長女，多少能分擔母親部份的責任，協助照顧五名弟弟。可是，當母親最終因病離世之後，家庭系統再次受到衝擊，家中各成員並未能同心協力填補母親的功能，而是各自以自己的方式去應對這個重大的轉變。

首先，阿森的父親認為自己無能力照顧多名子女，決定放棄年紀最小、自顧能力最弱的幼弟到兒童院舍居住。對於阿森爸爸當年的困境，相信讀者都能理解和同情。但是，對於家中幾位年幼的子女而言，爸爸的決定給予了他們一個明確的信息：「誰人無法照顧好自己，就要離開這個家庭。」

往後的一段時間，家中未有出現重覆的問題，相信與大家姐仍留在家中，擔當起「代母」功能照顧各位弟弟，有一定的關係。可當大家姐到達適婚年齡，出嫁並搬離家庭時，她的角色就再無人頂替了。阿森更指出，姊姊在出嫁後已甚少與家人聯絡；看來，阿森的姊姊或許已承受不了照顧整個家庭的重擔。在出嫁同時，亦卸下了她對這個家庭的所有責任。正因這樣，阿森的家庭系統又再一次出現動盪。作為「代母」的姊姊離開後，餘下的四位兄弟需要再次想辦法填補這個失衡的家庭系統。

阿森的二哥作為長兄，理應「繼承」大家姐的工作，負責照顧弟弟。可惜，二哥自幼患癲癇症，並且病情反覆、時而發作，他不但未能承擔照顧者的角色，反而在家中被視為被照顧者。當大家姐出嫁後，家中還有誰能照顧患上癲癇的二哥呢？「誰人無法照顧好自己，就要離開這個家庭。」二哥或許不希望成為家人的負累，他選擇用跳樓的方式結束自己的生命。

二哥離開後，整個家庭系統基本上已瓦解，阿森和餘下的兩名弟弟採用了兩種不同方式應對。兩名弟弟選擇逃避、放棄、和否認這個混亂的家庭；他們選擇在外結識不同的朋友，包括一些不良份子，以填補家庭無法給予的關心和認同感。最終在壞朋友的影響下染上毒癮，只抱怨家中的貧窮，甚至向年老的父親和阿森施以暴力。

至於阿森，他是家中仍忠誠的一位；他從來沒想過要放棄或離開。直到他入住中途宿舍，仍惦念父親並希望與他同住，可見阿森的孝順之情。可惜，他的堅持在這個家庭內沒有得到回報，由於系統內各成員沒有齊心一起挽救這個家庭，反而是用各自的方式逃亡，使對家庭最忠誠的阿森，反而承受著最大壓力。正如前文所載，阿森無法在現實世界扭轉家庭的困局，只能無奈地看著家人一個一個離開。面對現實的殘酷，阿森只能夠抽離現實，在妄想的世界自行建構他理想的生活。

從阿森的個案中，我們明白到一個精神病患者的背後，或許還有許多故事，等著我們去了解；還有更多的創傷，等著我們去安慰。作為精神健康工作的社工，我們面對的不只是一個人的問題，更可能是一個家庭的問題。不幸地，當我們接觸到阿森的時候，他的家庭已是支離破碎，社工能再次介入的空間不多。我們相信，如果社會能夠對阿森這樣的家庭提早施以援手，許多不幸的事（例如兩位兄弟的自殺），或許就不會發生。作為一名社工，我除了努力做好目前的工作，協助每一位服務對象，亦展望各工作範疇的同業（包括家庭服務，戒毒服務等），能持續提升對個案的敏感度，及早提供適切支援，避免更多，像阿森這般的家庭悲劇繼續發生。共勉之。

參考資料：

- ◎ 樊雪梅，2004《當代精神分析導論：理論與實務》
- ◎ 侯南隆，2000，《我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- ◎ 蕭淑貞，2016，《精神科護理概論 - 基本概念及臨床應用》
- ◎ <http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/index.htm> 《雲水網絡》
- ◎ <http://www.ssvs.tp.edu.tw/files/11-1000-859-1.php> 《臺北市立松山高級商業家事職業學校》



## 第五章

# 陪你走過的最後一段路

楊詩韻 \ 護士

他就好像一隻被困在籠子的小鳥，想要飛也飛不出去。往後的日子，他出門的日子愈來愈少，只能留在石排灣這個小區內，並常常獨自一人待在家中。他的疾病變成了他的枷鎖，讓喜愛自由的梁伯動彈不得。

作為一位護士，我在工作生涯中經歷過不少生老病死的故事。當我懷疑自己的情感是否因為工作而變得冷漠時，我遇上了一梁伯，一位六十出頭的長期精神分裂症患者。在陪伴他走過人生最後一段路的過程中，為我帶來了很多的學習和反省。從事護理工作以來，我從來未曾因為病人而淌下任何一滴眼淚。但是這一次，眼淚一滴一滴的落下，而且淚流不止……

### 第一個任務

我在澳門利民會入職不久，上司就為我安排了一件差事，有關於一位年長會員。這位會員經常抱怨身體不適，但一直以來都找不到原因，每天都為自己的身體狀況感到煩惱。於是，我接手了這個個案，希望透過我的專業知識去解決他身體的疑問。

### 相識

初次與梁伯見面，發現他一頭短小的白髮，身材不算高大，而且頂着一個小肚臍，樣子有點可愛。單從外表看來，外人絕對不會認為他是一位精神病康復者。這位六十多歲的先生風趣地介紹着他的英文名字—Simon。接下來，我們走進護理室，翻閱他的病歷，才知道他患上精神分裂症已經二十多年。早於利民會二十年前成立時，他已是第一批會員；至目前仍須定期覆診和服藥。我當時心想，這位伯伯患病的年資與我的年齡相約，我這個黃毛丫頭應如何應對這位老前輩呢？怪念頭閃過以後，我立即收拾心情，表現出專業護士的一面，查問梁伯的身體狀況。他開始對我訴說出一大堆身體上的不適，就好像肚痛、腰痛、和胃痛等等。接下來的日子，

我為了跟進他這一堆身體問題，相約了好幾次，每次都給他提出一些建議，例如叫他到醫院檢查、改變飲食方法、減少吸煙等等。可是，梁伯的情況始終沒有太大的改善。

## 不妙

一天，中心的同事前來通知我，表示梁伯的精神有些異樣，面色泛黃。於是，我又再一次為他進行簡單的身體檢查。就在我為他進行腹部觸診時，感覺有些異樣。我在他的左腹部位置發現了一塊硬塊，當我觸碰這硬塊的區域時，梁伯亦感到相當疼痛。作為一位專業護士，我對這徵狀有些不詳的預感，認為要盡快跟進。幸而，梁伯的成人保健覆診期剛好就到了，我正好趁這個機會陪他覆診，跟醫生討論一下他的情況。

陪診當天，我將早前為梁伯檢查時的發現告訴醫生，請他協助跟進檢查。於是，醫生又同樣做了一次觸診，初步判斷為肝臟腫大，建議他進行腹部超音波檢查，才能更清楚他的情況。就在超音波檢查後的第二天，我突然收到一通醫院打來的電話，通知梁伯需盡快到醫院作一次詳細的腹部電腦斷層掃描。收到這通電話，我的背部不知怎麼的感覺一涼，心中有一點煩亂。當我還未能回神之際，又接到另一通電話，醫生親自致電告知梁伯患上了胰臟癌。醫生希望梁伯能夠和兒子一同到醫院，讓他詳細交待病情和治療計劃。我在不知所措的情況下爽快地答應了醫生會作出安排，但當我掛上電話後，突然想起，我何來找到梁伯的兒子呢？

梁伯於多年前患上精神分裂症，他在結婚後因多次病發和在街上滋擾途人，反覆被送到醫院。最初的時候，他的妻子還是會到醫院探望，但隨著梁伯一次又一次病發，妻子似乎亦無法接受這樣的生活，最終帶同當時6歲的兒子離開了。後來梁伯已經很少與兒子聯絡了。

經過社工同事不斷的努力和嘗試下，我們終於聯絡上梁伯的兒子，並告知他梁伯的情況。意外地，梁伯的兒子得知父親患病後，顯得十分關心，並馬上同意陪同梁伯到醫院與醫生見面。

## 突襲

就在安排與醫生會面期間，梁伯又回到中心。那天，同事看到他的面容十分疲倦，呼吸出現困難，似乎痛苦難當，我們急忙將梁伯送到急診。經過漫長的等待後，我們終於走進了應診室，醫生一邊詢問梁伯的狀況，一邊翻看 he 近期一系列的報告。經過一番思索後…醫生向我們解釋：梁伯因為被腫瘤壓住了膽管，使膽汁無法平常流動，因而出現一系列的不適症狀。醫生於是安排梁伯入院進行一個支架撐開膽管的小手術。這個小手術雖然無法治療梁伯的癌症，但應該能夠舒緩他的痛楚。

## 住院

這是梁伯入院後我首次探望他，進入醫院大樓，一股嚴肅的氣氛來襲，走過長長的走廊終於到達了外科病房。我走到護士站詢問梁伯入住的房號後，便沿著走廊走過一間又一間的病房。我一邊走，一邊看進每個房間，幾乎每張病床旁邊都有兩三個家人圍繞着，各自問候著病床上的親人。我繼續走到梁伯的房間，那是一間三人房，梁伯正盤坐在病床，望著窗外發呆。旁邊病人的家屬有些在餵湯，有些則在閒聊，這個畫面不禁突顯出梁伯的淒清。

梁伯看到我到來，臉上即時流露出充滿喜悅的笑容。在此同時，我又發現梁伯的床尾坐着一位保安員，我問梁伯這是怎麼一回事？梁伯表示他也亦不知道，只知他們會輪流換班。即使氣氛有點怪怪的，梁伯還是以親切的笑容跟他們打招呼。

梁伯入住了醫院好幾天，又禁食了好幾天，情緒一直都不太好，一直嚷著要出院。眼看他的嘴唇乾得泛白，又一直需要靜脈輸液，可知道他有多難受。於是，我問梁伯最想吃的是甚麼？他即時回應是一碗豆腐花。為了給予梁伯一些精神上的支持，我便答應當他可以進食時，會買一碗獎勵他。梁伯微笑一下，顯然還是有些不開心，但在此之後就再沒有嚷着要出院了。回程路上，梁伯呆坐的背景反覆出現在我的腦海。我一直在想，人生走過了幾十年，直到患上重病後還是要一個人面對，那種感覺會是怎樣的呢？同時，我又想起中心內不少的會員，都是孤單地過著生活，他們的感覺又是怎樣的呢？

梁伯一直都不清楚自己的病情，兒子希望向醫生了解清楚後，才決定是否告訴父親。經過了許多天，梁伯放支架的手術完成，終於可以進食了。於是，我信守我的承諾，特意帶上一碗香滑的豆腐花去探望他。這一次，梁伯的表現可是不一樣了，他看見我和我手持的豆腐花後，像孩子一樣露出滿面笑容。我猜這應該是他入院以來最開心的時候了。由於探訪時間結束，我未能夠看到他吃完這碗豆腐花的樣子，但我猜他一定是笑着吃完的。讓我在回程的路上，感受到一種莫名的滿足感。對於一位護士而言，能夠讓病人滿足的，竟然是一碗豆腐花，說來也有點可笑……

## 陌路

我收到醫院的通知，梁伯可以出院了。由於梁伯獨居，我們擔心他在出院初期身體狀況較差，無法好好照顧自己。所以，我們先邀請他到宿舍暫住一段時間，待身體恢復後才回家。

我走到醫院，準備接梁伯回宿舍。可是，我到達醫院時，才發現梁伯的褲子不見了，於是我就連忙到街市買一條舒適的褲子帶他出院。回到病房時，我看見一位我從未見過的女士，一邊將床上的衣服整理好拿給梁伯穿著，之後又扶他到洗手間。最初我還以為她是醫院的護士，但轉過頭來，她溫柔地自我介紹為梁伯的前妻。據我了解，梁伯獨居多年從來沒有再見過前妻了，這是他第一次與前妻重遇。

趁着梁伯在廁所更換衣服，這位女士告訴我，自從梁伯患有精神分裂症，脾氣變得很暴躁，她感到與梁伯難以相處，最終決定帶著孩子離開。說到這裡，我隱約看見這位女士雙眼泛起了淚光，我彷彿感受到她當年的無奈和歉意。

梁伯收拾好東西，前妻亦收好梁伯喝光了的湯壺，我們就準備離去。前妻因有事情，沒有跟我們一同回宿舍，但她答應梁伯有空會帶一些湯去探望他，然後離開了。在路上，我問梁伯再遇多年不見的前妻，心裡有甚麼感受？誰知梁伯的答案真的令人意外：「我不認識那個人，而且我前妻的樣子不是這樣的！」

## 糾纏

第二天早上，我剛上班就收到宿舍同事來電，他們發現梁伯今早精神混亂，將自己的衣服、床單、錢包全部丟掉。我急忙到宿舍了解，只見到梁伯腳上沒有穿鞋，精神恍惚地坐在大廳。於是，我找了一間房間與梁伯傾談。他開始說出一些古怪的念頭，表示聽到收音機得知冰鮮雞會取代活雞，所以他希望透過石排灣這片土地設置養雞場，讓澳門所有市民都能買到活雞。另外，他說擔心自己不能上天堂，又說自己是罪人。在此之前，梁伯甚少說出這般奇怪的內容，他來到中心亦甚少顯露出精神病的病徵。我想，梁伯是因為入住陌生的環境導致精神病發作？或是他已經感覺到自己身體狀況的改變？在住院時從醫生們的對話中猜出自己的狀況並不理想？無論如何，梁伯此時此刻最需要的是關心和照顧，我嘗試安慰梁伯，並叮囑宿舍的同事繼續小心觀察梁伯的情況。

入住宿舍才短短幾天，梁伯就一直嚷着要回石排灣的家，希望回到熟悉的地方，見見在附近居住的老朋友。由於梁伯是個性格隨和的人，無論身邊的朋友向他作出甚麼樣的請求，他都不會推搪，或是不懂得推搪；所以身邊總有一些朋友陪伴。可是，由於梁伯家中的鑰匙交了給兒子保管，而他又在外公幹，梁伯因而暫時難以回家。

隔天晚上，宿舍同事突然通知我們，梁伯自下午外出後一直沒有返回宿舍，同事擔心他會出現意外。於是，我們馬上出發到他在石排灣的家，希望碰一碰運氣能夠找到他。我們來到他的家門，真的看到他獨個坐著，呆呆的坐著。原來梁伯真的很想回家，但因為沒有鑰匙無法入內，只能呆坐在家門前。我們無可奈何，只能說服梁伯跟我們回宿舍。

## 真相

今天是首次到腫瘤科門診，兒子亦相伴在梁伯身邊。醫生解釋梁伯患上了晚期胰臟癌，已經不能用手術或化療藥物治療，現時只可用藥物緩解痛楚及其它不適。同時，醫生亦殘酷地告知我們一個事實，就是梁伯的壽命，或許只餘下約4—6個月。聽到這裡，梁伯的兒子已經雙眼通紅，離開診室後更忍不住掉下眼淚，需要到洗手間平復情緒。由於這位醫生說的是普通話，梁伯聽得似懂不懂的。可是，我相信梁伯看到各人的表情，大致也明白到他的情況一點都不樂觀。

## 回家

離開醫院後，梁伯堅決不再回宿舍居住，他向兒子取回石排灣住屋的鑰匙後，便要求我為他辦理離舍手續。在巴士上，梁伯顯得非常疲倦，不時趴在扶手欄杆休息。下車後，我們到銀行辦理轉帳住宿費用。可是，當梁伯發現銀行存款所餘無幾，他好像有點不開心。原來梁伯一直以為銀行存款尚餘現金分享的9000元，誰知他也忘記了自己在入院前已經先後幾次提取款項，剩餘的錢實在不多。

由於提款和轉帳的手續繁複，梁伯開始表現得不耐煩。這是我與他接觸以來，他第一次對我發脾氣。在銀行櫃枱小姐面前，他突然說：「你要錢就擺去吧，為何要搞到這麼複雜，又要東奔西走。」這樣的話，別人還以為我是甚麼騙子，正在騙取一位伯伯的金錢。我當時感到非常尷尬和委屈，為何我盡力地幫助他，他卻要這樣想我，我真的想哭出來，但我還是強忍下來。

在返回宿舍的路途中，梁伯邀請我到茶餐廳坐一會，我亦對他說出了我心中的委屈，在幫助他的過程中，我沒有取得梁伯的一分一毫，為何他要這樣說。梁伯靜了下來，跟我訴說剛才在銀行，辦理繁複的手續讓他搞得糊塗了，而且今日所發生的事情全都讓他感到很心煩。

之後，我們返回宿舍收拾好，帶着大袋細袋的衣服和被單回到石排灣去。在巴士上，梁伯得知快要回到家，心情似乎變好了一些。他笑着問我：「為甚麼要對我這麼好，陪着我東奔西走，為了工作嗎？不需要吧！」這個問題真讓我難以應對，我想除了是為工作，同時我已經把他當成朋友，希望讓他安心回家居住。

經過疲憊的一天，回到石排灣時天色已經變得昏暗。我滿心歡喜地告訴梁伯：「終於回到家了！」誰知兒子給他的門匙跟本無法開啟，梁伯又表現得一臉愁容，坐在地上疲倦不堪，只聽到他的嘆息。這一刻，我決心不能夠再讓梁伯失望，安撫梁伯一番後，我即走遍整個石排灣，終於找到了一個鎖匠，為梁伯開鎖及更換門匙。當大門終於打開，梁伯面上露出了欣喜，直衝入屋內，安坐在自己的床上。我想這是梁伯等待已久的一刻，終於回到屬於自己的地方了。為了讓梁伯好好休息，我為他打點一下，指導他服藥的事項後便離開了。

回想這一天，我有感到委屈和失望的時候，還覺得梁伯的氣話是沖着我而來的。但仔細想想，這一整天密密麻麻的安排，對於我來說也不容易，更何況是一個身體虛弱、受疼痛煎熬的病人呢？我以為我的付出是為他好，只希望他用欣賞、認同來回應我，但我從未站在他的角度來看，亦沒有真正了解他的需要。若果轉換身份，讓我經歷同樣的事情，可能我也會大發脾氣，讓情緒發洩出來。這刻的我才發現，原來我對病人的敏感度不足，我是如何地以自我為中心去想事情。

## 掙扎

回家以後，梁伯的生活慢慢回復正常，但是一些身體症狀亦隨之而來，最初是肚痛和胃口變差，隨後更出現失眠和大小二便失禁的情況。

梁伯由始至終都不清楚自己的病情，只是感到身子愈來愈差。自出院以來，身體狀況好像老了十多年似的。在這個時候，我認為是時候讓梁伯知道自己的情況，為自己走的最後一段路作好準備，於是我相約他的兒子到中心見面。

兒子一坐下來，就表示他不想告知父親病情的真相，擔心這會讓他不开心，甚至會有自殺的想法。然而，梁伯從入院以後到身體狀況轉差，早就知道情況並不理想，他曾向我提過，不論病情是好是壞，他都希望知道多一些。我明白兒子擔心其父親在得知病情的真相後，可能會出現情緒問題；但同樣地，父親自覺身體每況愈下，亦同樣會胡思亂想，對他的精神和情緒亦不是好事。如果能夠早點讓梁伯知道實情，他還可以有更多時間去完成他想做的事情，即使在生命結束時也不用帶著遺憾。我們亦答應梁伯的兒子，會好好陪伴梁伯去面對及珍惜這一段日子。

兒子聽着聽着，眼淚不自主地淌下，一度需要離開房間讓心情平伏。我深深感受到，兒子對父親的不捨，他自己亦無法面對父親快將離去的事實。最後，他答應回家與母親再作商量，若真的要告訴父親，他亦希望我們能夠幫忙，讓父親更容易接受一點。事實上，這個殘酷的事實，實在讓人難以啟齒。特別是家人，那種內心的煎熬，讓人難以承受。

## 束縛

梁伯向來都是一個熱愛自由的人，他閒時喜歡到處逛逛，就算住在遍遠的石排灣，也會專程乘巴士回澳門市區；到熟悉的小茶居嘆茶、與茶友閒話家常，他亦常到中心，與熟悉的會員見面閒談。

我相信梁伯一個人獨居在石排灣的社屋，生活是十分沉悶，他常常外出與朋友聚舊，無非是減低他的孤單感。

可是，梁伯的身體狀況急轉直下，使他難以再常常外出。他坐巴士時會覺得十分疲累，走遠一點的路程都沒有氣力，下車時曾因腳軟無力而跌倒；這一切轉變對喜愛四處走的梁伯而言都是很大的打擊。現在，他就好像一隻被困在籠子的小鳥，想要飛也飛不出去。往後的日子，他出門的日子愈來愈少，只能留在石排灣這個小區內，並常常獨自一人待在家中。他的疾病變成了他的枷鎖，讓喜愛自由的梁伯動彈不得。

## 幫助

梁伯的癌症為他帶來難以忍受的痛楚，腫瘤科醫生因而給他處方了嗎啡止痛，但梁伯服用止痛藥的效果並不理想。身體亦是每況愈下，醫生更要求他每週覆診一次，以緊密地跟進他的病情。

隨着梁伯的自理能力下降，睡眠質量亦變差，每晚他只能睡上兩到三個小時。有些時候，他又因身體太過疲累，倒頭又睡過一會兒。這樣的生活使梁伯日夜顛倒，有時也都分不清楚是日出還是日落，糊裡糊塗下將白天的藥當作晚藥服用；有時甚至因為善忘，一天內重覆吃了幾次藥。來到最後，梁伯已無法強撐疲累的身軀為自己做飯，只能請住在附近的朋友每天送飯給他。

當我得知梁伯的情況後，便與梁伯討論尋求家居照護服務。幸運地，我在短時間內接洽到負責離島區的老人服務中心，中心社工接過梁伯的轉介後，不久即為梁伯安排了陪診、家居清潔、送飯和送藥服務，讓梁伯能夠得到更好的照顧。

## 禮物

有一次，我陪梁伯到醫院覆診，他說近來家人都有去探望他，前妻每次都會預備一壺美味的濃湯，為他打掃一下家裡的環境。此外，前妻亦會帶同孫女到他的家，那是一位三歲的可愛小女孩，梁伯自豪地對我說：「照顧小朋友一點都不難，孫女非常喜歡跟爺爺玩。」

聽着這溫馨的一幕，我提議梁伯可以買一份禮物送給小孫女，梁伯一口答應。於是，我陪同梁伯到附近的商店，讓他親自挑選。對於這份孫子的玩具，梁伯顯得十分重視，畢竟這是他送給孫女的第一份禮物。他細心地挑選着，拿起了一頂粉紅色花邊的帽子，想了一想，我猜他是幻想着孫女帶着帽子的模樣吧！之後他又把帽子放下，拿起了毛公仔，又想一想，確實不知道選甚麼好。最終，梁伯為孫女選了一隻可愛的小狗毛公仔，他認為孫女一定會喜歡的。

## 心願

距離發現癌症至現在已差不多4個月的時間了。我定期到石排灣探望梁伯，但是每次來到他家的門前，心裡都有一個酸酸的感覺。因為我心中知道，每次探訪梁伯都好像是一個時間的倒數，究竟我還能探望他多少次呢？

這一天，我又來到梁伯的家門前，透過沒有關上的門望入屋內，看見梁伯正坐在露台旁，口裏含住一口香煙，那瘦削的背影和憔悴的面容，帶有一種淒涼的感覺。入屋後，我如常地了解梁伯的身體和生活情況。傾談間，我問梁伯：「你有願望嗎？」梁伯想了很久，斷斷續續地說出幾個心願。

由於梁伯是利民會成立初期的第一批會員，可以說是陪伴著機構成長，對機構的人和事都滿有感情。他談起多年前與機構同工相處的一些往事，對他們充滿懷念之情，希望有機會能再與他們見面。只可惜，梁伯認識的大部份同事，不是退休就是轉工了，難以再與他們聯絡，實在可惜。

梁伯有兩個弟弟，與他關係較好的一位已經去世，而他與另一位弟弟的關係較疏離，已經很久沒有聯絡了。即使這次梁伯發現患上癌症，這位弟弟也沒有探望過他。對於日子不多的梁伯而言，他始終認為血濃於水，期望能與弟弟吃一頓飯，像家人一般聊聊生活瑣事。

對於前妻，梁伯仍然不肯定近期探望他的人是他的前妻。他說若能重遇前妻，希望能與她吃一餐飯，談談現時的生活狀況及對於將來的想法，對於過去的事情就不要再執着了，他亦不想再討論究竟誰對誰錯。

梁伯很高興這段時間得到家人的陪伴，可以和孫女吃麥當勞，一起到公園玩耍；但梁伯心裡一直希望擁有一幅家庭照，但又不好意思向兒子提出，所以一直都沒有去拍照。

最後，梁伯還有一個有趣的願望，就是希望在路環設置一個活雞養飼場。原來他一直認為政府在金錢及住宿上幫他很多，希望能為澳門作出一點貢獻。他從新聞得知澳門日後可能只能提供冰鮮雞，那麼人們便不能享受活雞的美味。因此，他希望給予政府意見，在路環飼養活雞，但不知道政府是否會接納。我突然回想起梁伯在入住宿舍初期，亦提及過這樣的事情。可是當時我們都以為是他精神混亂，胡說八道；現在聽起來，雖然梁伯的提議可行性不高，但原來在故事的背後，隱藏著的是一番善意。

## 終結

假日過後的星期一早上，我們收到梁伯兒子的來電，原來梁伯在早兩天因身體不適到急診求診，並且留院觀察。醫生評估了梁伯的狀況，建議安排他到康寧中心，做一些緩和症狀的治療，減少他的痛楚。梁伯正在醫院，等候下午安排轉院到康寧中心。

中心的同事收到這個消息，大致明白梁伯差不到要走他最後的一程了，康寧中心的治療大概只是減少他在過程中的痛苦。正當同事們仍在討論康寧中心的治療時，電話突然又再響起。電話筒的另一頭，傳來兒子急促的呼吸聲。他告訴我們，梁伯的情況急轉直下，可能只剩下幾個小時。

收到這個消息後，中心的社工同事立即趕去醫院，希望能與梁伯作最後的告別。而我則還要為另一名會員作身體檢查，無法立即前往。雖然我並沒有出發到醫院，但是我的心神早已跟著社工同事離開了，我當時心急如焚，一直有種不安的感覺，擔心梁伯的狀況。同時，我亦盼望社工同事會致電回來，帶來一些比較好的消息。

我在中心一直待着，時間好像變得很慢很慢，我一邊心急地等待着同事回來，另一邊又擔心會聽到壞結果，我內心充滿著矛盾。突然，辦公室的房門被推開，雙眼通紅的社工同事慢慢走進來，我的心臟馬上沉了一沉，她的表情似乎已經說明了一切，這一日終於到了。她壓抑着情緒說道：「他走了。」就在這一瞬間，整個辦公室的氣氛都停頓了，各人默不作聲。我本來裝作平靜，翻一翻檔案繼續工作，但是眼淚卻失控地墜下，我和同事都壓抑不了這種傷痛，最終抱頭痛哭。

社工同事平伏心情以後，告訴我在醫院裡發生的一切。當她到達醫院時，原來梁伯已在十分鐘前走了。在他離開之時，前妻、兒子和弟弟都陪伴在側，前妻捉住梁伯的手，在他的耳邊溫柔說着：「你安心走吧，我和兒子都會好好生活下去，不用擔心我們了！」

聽說人在離世時，聽覺是最後消失的感官，所以前妻最後的一番話，是希望梁伯離開時不用帶著甚麼遺憾，一路好走。前妻與兒子一邊哭泣，一邊憶述那些兒時往事。兒子記起父親帶他踏單車的美好時光，也是因為父親的緣故，他才會喜歡上踏單車。想起這些快樂的回憶，他們不禁笑了起來。

社工同事在離開醫院之前，告知我曾與梁伯談及心願一事。當兒子得知梁伯生前想擁有一幅家庭照，他立即回應說：「我會找一幅爸爸的照片，做成一張合照放在家中，希望讓我的子女都看到，並能夠記起爺爺。」

## 葬禮

一個星期過後，兒子通知我們有關梁伯葬禮的安排，並表示有心的職員和會員可一同出席送梁伯最後一程。當我們將這個消息通知會員時，不少會員都表示惋惜，由於梁伯生前喜歡結交朋友，不少會員都與他建立了一份友誼。有不少會員都準備了帛金，希望為梁伯獻上一點心意，有些則用書信寫出他們心中說話，向梁伯道別。此時此刻，眾人對梁伯的離開當然感到難過，但同時看到各會員對梁伯的關顧又讓人感到無比的窩心。

到了喪禮當天，我和同事帶同一班會員到達殯儀館，準備參與梁伯的喪禮。由於我們來得較早，家人尚未到達，我們按工作人員的指示走到梁伯的靈堂。靈堂中央，是梁伯的遺照，相中的梁伯坐在家裡，露出燦爛的笑容。我們跟隨工作人員走到靈堂側面的小房間，看到梁伯平靜地躺着，臉上化上淡淡的妝容，嘴角微微向上，感覺很安祥。會員們對梁伯說聲再見，有的則默默站在一旁，而我還是有點眼淺，又不禁泛起淚光。

不久之後，梁伯的家人終於到達。沒見幾天，兒子的臉容憔悴了很多，他表示這幾天都睡得不太好，有時會想起父親，想起以前的一些回憶。此外，他還要忙着籌備葬禮，使他身心都感到疲憊。接下來，我和梁伯的前妻和兒子坐下來，一邊協助他們摺金元寶，一邊關心他們的心情。前妻表示這次與梁伯再次見面，感覺到他的性格改變了許多，變得溫和而不暴躁。前妻回憶起梁伯過世前的一個星期，已經沒有否認她的身份了，更提出計劃以家庭團聚的理由申請一個較大的單位，希望一家人可以同住。而兒子在這段時間回

憶起許多與父親的經歷，以前小時候一起踏單車，以及近幾個月與父親的相處，這一切都成為了珍貴的回憶。

讓我意想不到的的是在喪禮當晚，並沒有聽到哭泣的聲音，而是一陣陣美好的回憶帶來的歡笑聲。我們透過梁伯的家人和朋友回顧了他的一生，看着他安祥的面孔，我的內心亦變得平靜。

## 道謝

我在入職利民會之前，甚少接觸精神病康復者，當我剛剛開始這份工作時，我與很多人一樣對精神病康復者帶著懷疑和誤解，認為他們的脾氣一定很差，甚至有暴力傾向。當我認識梁伯以後，我對精神病康復者的想法有很大的改變。在短短幾個月裡，我看以為梁伯提供了不少幫助，但實際上是他給予了我一個學習和成長的機會。梁伯最值得讓我學習的是他待人處事的態度，他為人真誠，對很多事情都不計較，這使他贏得不少友誼。在他患病期間，會員們都組織起來到他的家中探望，在他受疾病折磨時，住在附近的朋友更會為他送食物。這一切一切，真證明了梁伯的人緣極佳。

此外，梁伯與他的家人最後相處的時光，亦讓我感受到人間的溫暖。雖然前妻已經離開了梁伯差不多三十年，本應可以不再理會他；但是，那一份親情又將他們拉近，在梁伯生命最後的日子，能再次能夠感受到家的溫暖，是多麼珍貴的事情啊！在陪伴梁伯走過最後一段路的過程中，梁伯教懂了我人生最珍貴的幾件事情：健康，友情，家庭，和一個屬於自己的地方。

## 反思

在這段日子裡，我一直反覆思考著一個問題，假如我們能夠及早介入，梁伯的前妻會否選擇離開梁伯呢？自從梁伯患有癌症以後，家人再次與他聯絡，並一直相伴在身邊，前妻與他一同帶孫女到處玩耍，兒子又會為父親打點生活，這一切能否早在二、三十年前發生呢？前妻當初選擇離開，相信是來自於當時的徬徨和無助。她除了要面對梁伯不穩定的病情，又要照顧梁伯的父親和年幼的兒子，她一個女人要擔起這個家庭實在不是容易的事。現在，前妻願意在梁伯患病後再次回到他身邊，想必是存在一份家人的情義。如果我們能在梁伯患上精神病的初期，即能提供協助，一方面幫助他穩定病情，另一方面給妻子有關精神病的知識和尋找合適的支援，減輕家庭的負擔，那麼梁伯的故事或許已經可以改寫了。

在目前的工作當中，我們還是要面對著很多很多像梁伯這樣的家庭。我展望在未來的工作上，能夠與社工同事通力合作，協助更多精神病康復者和他們的家屬，好好解決要面對的困難，使康復者都能在家人的支持下，克服精神病患的困擾。

## 第六章

### 從精神康復者身上看見 「抗逆力」(Resilience)

惠筠 \ 心理治療師

生命奇妙之處在於儘管身處最艱難的淬煉中，亦能從中看見希望的曙光。

她深深體會到她精神困擾和性格特質如何影響她的生活。但她在遭逢一次又一次的考驗，每當感到無法繼續下去時，卻總能絕境中找一點動力，從傷痛找到復元的希望。

## 個案基本資料：

小眉是一位四十來歲，來自內地的女子。她自小在湖南生活，有三位哥哥，是家中的幼女。由於她在家中排行最小，而且是唯一的女兒，自小就被父母與兄長們寵愛。可是，小眉的家境不好，爸爸當年入贅到媽媽的家中當了上門女婿，增加媽媽家族的勞動人口。初中畢業後，小眉未有繼續升學，她為了改善家中經濟，開始工作賺錢，18歲的她在鄉里的介紹下，一個人離開家鄉來到珠海打拼……

小眉在珠海工作期間認識了她的前夫－阿忠，他是一位澳門人，同樣來到珠海工作，小眉和阿忠相戀不久後即決定結婚。結婚後，小眉搬到澳門，與阿忠的媽媽和弟弟夫婦生活。談到這段婚姻生活，小眉的情緒有些憤恨不平……她表示因為她來自內地的貧窮家庭，書又唸不多，丈夫的家人都會看扁她，認為她只是為了錢才與阿忠成婚。

在日常生活中，小眉難免受到歧視，二嫂的冷嘲熱諷和奶奶的百般挑剔已成為她生活的一部份。小眉認為，奶奶只疼愛阿忠的弟弟和二嫂，對她則是厚此薄彼。最初的時候，阿忠還是會挺身而出，在奶奶面前為她抱不平，讓小眉感到丈夫的愛護，感動不已。可是，阿忠在婚後生活變得懶散，並且不務正業，終日無所事事賦閒在家。漸漸地，阿忠變成了家中的負累，依靠小眉外出賺錢，且不太理會她的感受。阿忠每每要求小眉帶錢給他消費，若未能就範，便會遭到阿忠的冷眼和怒罵。

不久之後，小眉誕下女兒，但與阿忠一家人的關係不但未有任何改善，且在照顧女兒的方法上與他們產生更多的衝突和爭執。小眉認為這段長時間的衝突，與她日後出現婚姻破裂和情緒問題並不是沒有關係。

小眉嫁來澳門後，曾做過不少工作，她憶述第一份工作是在餐廳任職服務員。當時，她看到一些同事私下收取客人的小費，而未有依規則上繳，便上前與對方理論。在過程中，老闆曾出來勸止，可是，這樣的小衝突最後卻演變成小眉與老闆的肢體衝突，亦因此被解僱。在這件事情，小眉感到澳門人做事並不老實，而老闆更是是非不分，讓她非常氣憤。

及後，小眉又到過醫院當保安、賭場洗碗、清潔等等的工作。由於尚算年青，她在工作的地方仍有不少追求者，加上婚姻生活並不和諧，小眉因而與一位同樣來自內地，已婚的男工友發展感情。他們二人在暗地交往了一段時間，小眉發現與這位男子懷孕了。小眉曾想過與丈夫離婚，與這位男子再次組織家庭。誰知這位男子表明與她只是魚水之歡，並無真實感情，就算願意結婚，也只會拿到澳門身分證後離開她，再娶元配。小眉感到十分失望，亦同時感到後悔。在東窗事發後，小眉亦再無容顏面對夫家，十年的婚姻就此結束，被趕出夫家。同時，小眉亦痛恨那欺騙她感情的男子，決定不再與他聯絡，獨自誕下兒子，好好扶養成人。

在離開夫家後，小眉誕下兒子並花光所有的儲蓄。自此之後，她只能過著居無定所的日子，在走投無路之際曾帶著一張棉被在天橋下露宿，路人看到她的情况，亦通知社工局介入，並指控她因疏於照顧而將兒子帶走安置。

在小眉最徬徨無助的時候，她在賭場工作時認識的另一名內地男子，答應為她提供免費住宿和生活費，條件是須與他辦理「假結婚」的手續。小眉苦無對策，答應了對方的要求，期望換來比較穩定的生活。誰知道，當小眉與這名男子辦理完結婚手續後，他只將六百元葡幣交予小眉，及後即去如黃鶴，未見影跡。小眉得知自己受騙後，千方百計想找到這個男子算帳。當她找到這名男子時，不但未能再得她應得的報酬，反而被對方毆打和恐嚇，讓小眉留下恐怖的陰影。雖然這件事情至今已相隔六、七年，但每次想起這名男子時仍會感到十分驚慌，在外出逛街時仍擔心遇到對方，更害怕被對方知道自己的住處。

兩年前，小眉經由醫務社工的轉介，入住澳門利民會的中途宿舍，目的是協助她重建正常的生活。可是，在入宿半年後，即與一名男宿友發生肢體衝突，小眉身上更發現藏有水果刀，由於此舉嚴重違反宿舍的規則，社工同事無奈只能要求她離舍，交由社區工作隊繼續跟進。

前年底，小眉通過社會房屋的申請，獲分配得一人居住的社會房屋，結束了多年來居無定所的生活。可是，小眉在澳門幾乎沒有朋友，她與前夫和女兒的關係亦漸疏離。她自述年青的時候自視甚高、不喜好交友、亦不喜有求於人。在患上精神病後，她更害怕別人會認為她是「癡線」或「弱智」，而更少與他人談起自己的事情。目前，小眉在澳門常常感到孤單，對於自己在前半生未有好好經營的人際關係，而落得如此田地，坦言感到遺憾。

縱使這樣，小眉卻仍然記掛在內地生活的家人，經常與他們聯絡。她的父親早於多年前去世，而三哥亦因為患上癌症於數年前離開。去年春節，小眉的媽媽又突然中風，經搶救後保住了性命，但卻出現無法言語和生活功能失調的後遺症。原來，小眉的大哥和二哥還能在內地照顧病母，可惜大哥又在五月份因肺結核病而去世。接二連三的不幸事件，讓小眉大受打擊。就在她返回家鄉奔喪的期間，她出現精神紊亂的情況，而被送到內地的精神科醫院就診。當小眉辦理完大哥的後事之後，她返回澳門作身體檢查，又被檢驗出患上子宮肌瘤，醫生建議她進行子宮摘除手術……

### 病史與疾病影響：

談起自己的「精神疾病」，小眉已不記得確切發病的時間和診斷了。她依稀記得大約在十多年前，曾聽過精神科醫生說她患有憂鬱症。回想過往，小眉大約從女兒很小的時候開始，出現情緒失控的情況，她承認曾經會打女兒、常與丈夫爭執、甚至氣憤得拿刀威嚇前夫的姐姐。每次當她情緒失控，前夫和家人都會將她送到精神病院，因此變成了澳門與湖南精神科醫院的常客。除此之外，過去亦曾有數次服藥自殺的紀錄。

小眉自述：「我也不知道為什麼，當情緒一來到時，自己就好像失去控制一樣，好像耳邊會有人叫我去拿刀……」翻查小眉的覆診紀錄，她最近期的診斷為：伴隨憂鬱情緒的適應性疾患（DSM IV-TR第一軸診斷）且有邊緣型性格障礙的共病（DSM IV-TR第二軸診斷）Adjustment Disorder with depressive mood, comorbid with borderline personality disorder。

回看小眉過往的住院資料，醫務社工表示小眉在住院時的人際關係不佳、容易得罪其他病人，對於人際互動敏感且非常在意自己的權益，常常感到別人對她不公平。小眉更時常說謊，醫療人員無法分辨她說話的真偽。此外，醫務社工亦表示她不接受自己患病，當問及她過去的病史或住院原因時，小眉總是推說自己不記得，只會不斷告訴社工：「我會乖，求求你讓我快些出院。」但是，小眉亦曾向醫務社工抱怨這疾病對她工作的影響，原因是她在過去工作時，有同事會笑她是「癡線」或「弱智」，讓小眉十分介意被別人貼上精神疾病的標籤。

小眉的性格特質與行為習慣，讓她難以與人建立穩定的朋友關係。除了她在家鄉的家人外，在澳門根本沒有親友的關心。在跟進的過程中，我曾有幾次機會與她的女兒接觸。在小眉口中，她為女兒的成就感到驕傲。當她和丈夫離婚後，女兒由前夫扶養成人，但由於她和前夫皆無力支持女兒的大學學費，女兒全憑半工半讀的方式應付其大學費用。她目前白天上課、晚上打工、生活相當忙碌。

小眉雖然很渴望女兒能多抽一點時間與她見面，但無奈女兒工作和上學實在太忙，她們還是利用手機的社群軟體聯繫居多。相反，當女兒提及小眉時，則充滿了無奈與矛盾情緒。在幾次見面的過程中，女兒皆告知我：「她又說謊了，她告訴你的事最好不要相信。」在女兒的眼中，小眉是個麻煩人 (trouble maker)，她過去喜好賭博、常常說慌、脾氣不佳、甚至乎會打女兒發洩情緒。我觀察小眉母女間的互動，感到女兒仍會關心小眉。但是，小眉過去讓女兒所受到身體的傷害和經歷過的不愉快的回憶，仍繼續令二人在相處上出現一些疏離的感覺。

## 個案分析：

談到小眉邊緣型性格障礙的斷診，特別讓我留意。這個診斷的主要特徵，為人際關係與情緒上的衝動和不穩定。例如：患者對別人的態度與感覺會在很短的時間內毫無理由地發生很大的改變，特別是從滿懷熱情的理想，瞬間轉變成鄙視輕蔑的憤怒。邊緣型性格障礙的患者強烈的憤怒經常會傷害到人際關係，對他人細微的情緒表現得過度敏感<sup>1</sup>。在精神疾病診斷準則手冊 (DSM-5) 中，對於邊緣型性格障礙的診斷準則為自成年早期開始，一種廣泛的模式，人際關係、自我形象和情感不穩定，和顯著的衝動性，表現符合以下五項(或更多)：1. 瘋狂的努力逃避真實或想像中的被拋棄。2. 不穩定且強烈的人際關係模式，特徵為在理想化及貶抑兩極之間轉換。3. 認同障礙，顯著和持續不穩定的自我形象或自我感。4. 至少兩方面潛在自我傷害的衝動行為(如：過度花費、性虐待、物質濫用、危險駕駛或嗜食)。5. 一而再的自殺行為、姿態、威脅或自殘行為。6. 來自心情明顯反應過度的情感不穩定(如：強烈陣發的不悅、易怒、或焦慮通常持續幾個小時，很少超過幾天。)。7. 慢性空虛感。8. 不適當且強烈的憤怒，或對憤怒難以控制。9. 短暫的，與壓力相關的妄想意念或嚴重解離症狀<sup>2</sup>。

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。

我跟進了小眉的個案幾個月的時間，並比對過往的工作經驗，認為從小眉所表現的，並不像是「典型邊緣型性格障礙的個案」。比方說，小眉較少操弄人際關係、也未見其在害怕被拋棄的人際議題上以激烈手段取得關注。相反地，在我與她的互動過程中，她能夠接受我拒絕其某些要求，更懂得分享與感謝他人，最佳的例子正是她對內地家人的關顧。儘管她現在依靠援助金度日，但每月仍會匯錢到內地支援家人的生活。當我與小眉建立了工作關係後，進行過幾次家訪，自我保護的模式漸漸地放開，對過往的負面經歷不再選擇裝傻迴避，反而能卸下心防與我侃侃而談。

在此，我無意挑戰精神疾病分類診斷系統或是醫生對小眉的診斷。我認為這套系統能夠提供不同精神疾病的輪廓，方便能有系統地對不同診斷作出指導。可是，每一個精神病的診斷應視為一個連續性的光譜，在光譜內描述的不同徵狀，在不同個案當中都可能有不同的嚴重程度和表現方式。因此，分類診斷系統亦有其局限性，難以兼顧到每位個案的獨特性和病徵在個別患者身上的變化。在臨床工作上，我認為要了解小眉不同徵狀的成因，比單純根據其診斷作出介入更為重要。因此，我嘗試利用生物、心理、社會（**bio-psycho-social**）三個不同維度，嘗試探索小眉患上精神困擾的成因。

從生理的角度看來，我嘗試了解小眉的家族精神病史，得知她的媽媽與三哥疑似患上精神疾病。小眉的爸爸原本來自大地主的家庭，可是當年因文化大革命而被批鬥，只能入贅到貧窮農戶的家中，以保住性命，因而娶了小眉的母親為妻。原來，小眉的母親早就患有精神疾病，只是當時人們對精神疾病的認識不多，在湖南鄉間只能尋找巫醫治療，但效果當然並不理想，小眉的母親還是常常表現怪異的

行徑。因此，小眉自小就被取笑是來自「瘋女人的家庭」，她對這樣的稱呼感到羞恥，並經常為此與同學和鄉里發生衝突。

此外，在跟進小眉的過程中觀察並發現，小眉學歷只有初中程度、其認知功能約在中下程度、而性格則較自我中心，難以體會到別人的立場和想法，衝動控制與情緒調節能力亦差；在處理較高認知層次的事情和解決問題的能力皆不理想，因此，小眉時常會做出一些不顧後果的衝動行為，例如：與人吵架時拿出刀來、為了爭取權益持刀至政府部門談判、以及無法妥善計劃金錢的花費等等。

專家相信，上述的認知能力皆與掌控大腦執行功能的前額葉皮質相關。研究發現，邊緣型性格障礙患者的前額葉皮質活動較低且結構改變<sup>3 4</sup>，而前額葉與杏仁核之間的連結似乎亦已中斷<sup>5</sup>。這些研究結果顯示，神經生物因素或許也能解釋邊緣型性格障礙患者為何會在調節情緒和控制衝動行為的能力較差。

- 
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.

從心理和社交的角度來看，小眉自小就因為母親疑似患有精神病而遭受同學和鄰居的嘲笑，亦常因此而與人發生衝突。此外，她在年少時已經離鄉背井，獨自來到珠海和澳門工作，可是她沒有一技之長，又缺乏資源，讓她更飽受到歧視與不平等的待遇。

在數次的面談過程中，小眉曾對我說：「雖然我們都是從外地嫁來的新移民，但妳的學歷好，又有專業，又是台灣來的，這裡的人一定很歡迎妳。」「我就不同了，我書念得不多，家裡又窮，而且是內地來的勞工，工作時常被欺負，有些人特別壞，他們會叫我痴線。」

由此看來，小眉在澳門經歷過很多不平等的待遇，一次又一次地衝擊著她的自尊感，讓她產生出「世界是不公平的」和「你沒有主動爭取，別人就會欺負你」的一些認知謬誤。因此，小眉不論在思想和行為上，都表現出一些價值觀。若是她不挺身捍衛自身的權益，就沒有人會為她抱不平；只有用激烈的方式爭取，別人才會害怕和就範。於是，小眉往往選擇以最激烈的方式爭取自己的權益，但不知道文明社會對這些方式並不接受，只會予以譴責和懲罰，而小眉獲得的結果只會跟她的期望愈來愈遠。

提到原生家庭，不少邊緣型性格障礙的個案，在童年都曾有受虐或長期被疏忽的經歷。可是，小眉的成長經驗卻未曾出現這樣的情況。相反，她雖然出生於貧窮的家庭，但因為她是家中最小且唯一的女兒，成長過程中被受寵愛，未見有受虐和被冷落的經驗。若是要數算家庭給予的壓力，相信是在她嫁到澳門後，因為其不光彩的出身，而被奶奶冷眼相待。加上奶奶的厚此薄彼，讓小眉在夫家得不到任何重視，相反只會對丈夫的弟弟和弟婦產生妒忌。對於小

眉來說，她在原生家庭和夫家生活時，兩者的落差實在太大。小眉由家中萬千寵愛的小公主，轉眼間變成別人不屑一顧的家媳，實在讓她難以接受。

除此之外，小眉與奶奶和夫家相處，亦得不到任何的指導，使她不時以對抗的方式和他們發生衝突。最初的時候，小眉的丈夫—阿忠仍然會從中調解，化解兩者之間的矛盾。可是，當阿忠慢慢也變得不理不管後，小眉只能夠獨自承受當中的壓力。在長時期生活在高壓力的家庭環境下，小眉與夫家的衝突只有不斷升溫，最終更因情緒失控而被送入院。

根據 Marsha Linehan 的壓力—疾病素質理論<sup>6</sup>，當一個人因為生物素質 (biological diathesis) 因素（可能與基因有關）而無法控制自己的情緒，且成長於不被認可的家庭環境下，則會加劇邊緣型性格障礙的風險。換言之，當先天不利因素與後天的高壓生活環境互相影響時，就會讓人更容易出現邊緣性格障礙。

就著小眉的個案，她的精神病家族歷史與可能的前額葉功能缺損，是不利她的先天因素。而後其高壓的婚姻生活加上遷居澳門後遇到的歧視和壓力，則是後天的致病因素。最終在生理、心理、和環境等負面因素的交互作用，使小眉最終出現性格障礙的徵狀。

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

## 跟進工作：

在我跟進小眉的過程中，她約有一半的時間留在湖南照顧她的媽媽。直到去年八月，小眉主動致電我，透露她剛剛完成婦科檢查，語氣顯得十分焦慮。她表示醫生在她的子宮內發現數顆大小不等的子宮肌瘤。由於小眉在七年前產子時同樣發現子宮肌瘤，並進行了摘除手術，醫師為免她再次復發，建議同時摘除子宮。

作為一個女性，小眉對於摘除子宮這樣的手術感到害怕，除了擔心手術的風險外，也擔心在她住院的過程中，若其母親在內地出現情況，她可能無法見到母親最後一面。

當小眉還在為手術而煩惱之際，她的住屋又出現小狀況。小眉的社屋因管線漏水，將大哥生前贈送給她的蠶絲被弄濕，讓她感到十分氣憤。小眉與房屋局和管理公司經過多次協調，亦未能就賠償方案取得共識。最後，她甚至乎帶著一把刀到房屋局找職員理論，職員只能報警求助，請她離開。一如以往，當小眉因生活的問題影響到她的情緒時，她為了捍衛自身的權益，再次以最激烈的手法要求對方妥協。當然，事實又是事與願違，小眉無法取得她期望的結果，差點兒又被送往醫院接受治療。

直至婦科手術前，小眉的壓力愈來愈大，精神狀況也日漸變差，並曾向我透露自殺的念頭。我在陪伴小眉的過程中，常常見到她的神情恍惚，覆診時無法回應醫生的問題，令她的婦科醫生擔心她的情況是否適合接受手術。經過精神科醫生多次的評估後，醫生最後同意為小眉做手術，而手術過程亦十分順利，她的身體已逐漸康復。

回首過去一年來，小眉經歷了母親中風偏癱、大哥肺結核去世、自己的子宮切除術，這些事情都關乎家人和自己的生死，對任可人來說也是極大的考驗和創傷，更遑論心理狀況已脆弱不堪的小眉。

可是，在我與小眉相處的這半多來，卻在她身上發現她內在的能量。儘管她接連遭遇到打擊，別人都認為她無法承受的時候，她又再次站起來，挺起身撐過去了。德國著名的哲學家尼采曾說過：「Was mich nicht umbringt, macht mich starker.」（中文譯：那些殺不死我的，只會讓我更強壯）。

在小眉身上，我不確定她經歷這些挫折和考驗，是否讓她變得更加強韌。但在我眼中的小眉，即使是一位精神病康復者，面對挫折與壓力時，仍然表現出超乎我們想像的「抗逆力」(Resilience)。

美國著名的精神科醫生Dennis Charney 如抗逆力有如此的定義：「每個人都會遇上困難，而抗逆力(Resilience)就是走出困境，重新振作 (Bounce Back) 的能力。」耶魯大學精神科教授 Steven Southwick 經過多年對提升抗逆力的研究後，得出這樣的結論：「大多數的人都比我們想像的更加堅韌，就像細細的樹枝會被大風吹得彎下去，卻不會斷裂。」<sup>7</sup>

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

小眉在手術後有一段時間在家中休養，我趁這個機會進行了幾次家訪，爭取時間為她進行深入的輔導。與她細細回顧這一年來所經歷的風雨，同時也協助她看見自己未曾察覺的生命韌力，詢問她這一年是如何度過重重考驗的呢？小眉說：「以前沒有居住的地方，有時候不知道明天要住哪裡，現在我有了一間屬於自己的房子，不論我身在哪裡、遇到甚麼事情，都有一個家可以回去。我很感謝澳門政府給我一間屋，讓我可以安穩的生活。」

她續說：「有時候，我覺得很難過、有想死的念頭，我就會想到還有媽媽要照顧，現在媽媽只剩下我跟二哥了，二哥沒有工作在家照顧媽媽，家中的開支都要依賴我每月匯款回去。如果我死了，家人連最後的收入也沒有，而我也不能照顧媽媽了。」

從小眉的言談中，不難發現她十分重視一個可以安身立命的處所，以及她對照顧家人的責任感。這些都是支持她度過最混亂、最害怕、和最無助的日子背後的力量。除此之外，她女兒在這半年間曾請假陪伴她覆診、並初次到小眉家探望她、加上我的關心和陪伴，也為人際關係薄弱的她建立了一定的支持網絡。

猶記得在中秋節之前，小眉正等待動手術，即使快將過節也沒有人在旁，讓她感到情緒低落。為此，我刻意安排了一次家訪，給予小眉一些關心。在家訪完結時，小眉突然間感激的對我說：「有人陪我講話真好，謝謝妳！跟妳聊天過後，我現在好多了！」根據一些臨床研究指出，遭遇創傷或巨大壓力的人，如果能夠維持緊密、有意義、和可傾訴的親人或朋友關係，是最能夠幫助他們增加抗逆能力的方式。<sup>8</sup>

## 介入策略：

跟進小眉初期，她好像很容易與我建立關係。但是在幾次的家訪後，我發現她會刻意避開某些個人相關的話題，或告訴不實的內容回應我。若我再追問下去，她則會回應：「我甚麼都不記得了！我當時狀況不好。」就連她曾經持刀至房屋局威脅職員這麼重要的事，她也不願意直接告訴我，反而是經房屋局致電中心後，我們才能知悉。

為此，我認為小眉與我還未能建立互信的關係。因此，她會刻意隱藏自己的情感，只以最善良和正面的一面回應我。這樣的對應模式在邊緣型性格障礙患者當中十分常見。可是，若我不能夠真正進入小眉的內心，了解她內在的負面情緒，並加以體諒和安慰，我與小眉的輔導工作只能停留在行禮如儀的模式，根本不能讓她作出改變。因此，我在往後的工作手法，採用了「同理、接納、不責備」的態度，期望透過真誠的接納和諒解，進入小眉的內心世界。隨著我與她的關係愈加熟悉，她才漸漸卸下心防，向我傾訴自己的故事。

就著小眉去年與房屋局因為賠償棉被一事，房屋局最終同意賠償她一條同等價值的棉被，要求她簽下單據，答應不再追究。可是，小眉轉過頭來再反悔，不願意作出簽署，原因是她認為房屋局仍須賠償被套的價錢，並因為這個原故，又再持刀至房屋局與職員理論。

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.

無疑，小眉相當在意自己的權益是否受損、也非常介意得到不公平的對待。可是，從自身角度衡量的權益與公平，往往與他人的觀點立場不同。當這種情況出現時，小眉就很容易被情緒主導，做出一些衝動的行為。

當我深入了解小眉的心理和情緒習慣之後，決定採用以下不同的策略，逐步協助她控制情緒和減少衝動和不理智的行為：

1. 建立同盟(**alliance**)關係：以同理、不評價、不否定的態度傾聽小眉的故事，理解她的行為背後的動機。在面談過程中，我鮮少對她說：「妳不可以這樣，這麼做是錯的。」或「妳這樣做是不好的！」等說話，而是深入探究：「你為甚麼要這麼做呢？理由是甚麼？」或「這麼做的結果如何呢？」透過這樣的問答，我嘗試協助她分析自己的行為所帶來的實際後果，並與她期望的結果作出比較，讓她意識到衝動行為無助她得到想要的東西。

2. 強化認知彈性 (**flexibility**)、改變認知謬誤：小眉常常會抱著「這世界都待我不公平」的想法，且過度執著在某些對自己不公平的個別事件上，無法彈性地從不同角度去思考。在與小眉討論賠償一事時，她憤憤不平地抱怨大哥生前所贈送的棉被弄壞，而房屋局則無法賠償一套一模一樣的棉被和被套。事實上，小眉對房屋局職員的要求是強人所難，即時房屋局願意付出金錢，也不易找到一模一樣的棉被和被套歸還給她。而小眉對棉被的執著，多少與她掛念已去世的大哥有關。這套棉被背後隱藏著與大哥的一份感情和聯繫，當然不能輕易放手。因此，我選擇先接納小眉這種難以捨棄的情感，認同她對大哥和掛念，以及這套棉被的重要意義。

當小眉在情感上得到安慰後，我才嘗試引導她思考理性的一面。我詢問小眉：「妳過去曾說過對於有一個安身立命之處覺得感恩，但這間屋子是誰給妳居住的呢？」小眉回答：「房屋局。」我繼續詢問：「所以聽起來是因為房屋局提供的房屋結構有問題，所以淋濕了妳的被子？」小眉點頭。我嘗試對她作出挑戰：「那麼房屋局給妳一間屋可以居住的恩惠大，還是被子損壞的損失大呢？」小眉毫不猶豫的回答：「給我一間屋的恩惠大一些，可以讓我住一輩子。」

我於是提醒小眉，她持刀到房屋局理論，會威脅到別的人身安全，這樣的行為可能會影響她住屋權利。小眉希望可以獲得合理的賠償，但她在過程中使用了不合適的方法，或許只會讓她「因小失大」。我向小眉承諾，若她對於賠償結果仍不滿意，我很樂意陪同她一起至房屋局商討。討論至此，小眉最終決定接受賠償結果，並簽下賠償收據。

3. 促進自我效能、修復親子關係：小眉在今年內接二連三地遭逢母親中風、大哥去世、和自己動手術的重大事件，她常以流年不利去形容今年家裡發生的一切。在歲末回顧時，我與小眉討論到，如何能夠在流年不利的環境中堅強的挺過一次又一次挑戰？她是如何做到的呢？

在這個過程中，我協助素來充滿挫折經驗、自尊感低的小眉重新審視自己有能力去克服不同的困難，跟她一同探索生命的意義，例如：她被家人所需要、她願意承擔照顧家人的責任等等。事實上，在這充滿考驗的一年間，小眉與女兒的關係的漸漸破冰。小眉女兒請假陪診、在家屬欄簽下手術同意書、初次至小眉家探望她、

贈送電子鍋讓她可以煲湯調理身體等，都是母女之間過去未曾有過的良好互動。我也在多次陪同她覆診和密集的家訪中，與其建立互信的關係。在這段時間內，小眉與女兒的聯繫、老鄉家人的關心、和我的陪伴，都讓小眉感受到她並不是一個人孤獨地面對這些挑戰，她的身旁還有我們與她並肩同行。

在手術復元後，小眉的精神與身體狀況漸趨穩定，她能夠返回湖南探望親母、到院舍探望兒子、更開始了短暫的兼職工作。也許，現在的小眉比過去更堅強，更有能力擔起一位母親的角色和責任。

### 總結：

澳門是一個人口多元化的城市，外地勞動人口幾乎佔總勞動人口的一半，其中以內地移民最多。在十幾萬名內地來澳門打工的居民當中，亦有不少人在此結婚定居。表面看來，他們好像尋找到一個更好的生活環境。但是在現實中，內地人與澳門人通婚，兩者皆要重新適應不同的文化和生活背景，在生活和相處上都面對未能想像的挑戰？我也是由外地移居到澳門的人，同樣經歷過適應新生活的挑戰。幸運地，我在澳門的適應，未有如小眉般艱辛。小眉的故事，彷彿是一齣「新移民悲歌」，道盡了外嫁新娘在尋找新生活的辛酸。

然而，生命奇妙之處在於儘管身處最艱難的淬煉中，亦能從中看見希望的曙光。過去的半年多，我和小眉一同檢視和整理她的生命故事，回憶那些曾經荒唐、讓人難以啟齒的精神疾病；回看每段近乎崩潰瓦解、絕望自殺的片段；重新經歷持刀與人衝突對峙的緊張畫面……

在小眉心目中，她深深體會到她精神困擾和性格特質如何影響她的生活。但她在遭逢一次又一次的考驗，每當感到無法繼續下去時，卻總能絕境中找一點動力，從傷痛找到復元的希望。經歷了過去似是被詛咒、充滿厄運的一年，現在的小眉更清楚自己身上那股堅韌的力量，便是心理學家口中的「抗逆力」(Resilience)。

放眼未來，我相信小眉還會面對更多生活上的挑戰。在短短半年的介入工作中，我不可能將她十多二十年來累積的傷痛痊癒，亦不可能完全扭轉她執著的性格。現在的她，心靈可能還是脆弱的、情緒可能還會失控的、行為可能還是衝動的、解決問題的能力可能還是薄弱的。這一切一切，都會讓小眉更容易陷於生活的困境當中。但是，我在專業角色當中，不只會留意小眉的弱點，亦同時在發掘她的優勢和力量。在未來的工作中，我將持續協助小眉發展情緒調節的策略、練習較具適應性的人際技巧、改變過往「世人皆待我不公平」的認知謬誤。

小眉的故事，讓我深深體會到精神病康復者同樣有著他的優勢和潛能，只要能好好發掘並加以發揮，他們便能從病患中找更復元的希望。在我們身邊的親友，可能都有機會遇到人生的低潮，只要我們加倍留意和關心，我們的一句鼓勵、一段談話、或是一個打氣擁抱，都可能為他們灌注動力，讓他們從谷底中反彈過來。



## 第七章

# 從絕境中尋回生命的意義

鄭天怡 \ 社工

經過慢慢地努力，生活逐漸回復正軌，身體及精神狀態也恢復過來了。雖然她不時仍會想起過去的事，令她感覺難受，但她的信仰給她的啟示，是要她努力地實踐、接納與包容。

美美出生於中國內地的農村家庭，自幼過著簡單而樸實的生活。在七個兄弟姊妹當中，美美排行第三，是當中的大姐。美美的父親是當地的政委，經常需要外出工作，長期不在家中。因此，美美的母親除了要照顧家中小孩之外，亦要擔起農務工作。而美美平時除了幫忙母親打理田務外，還會協助照顧弟妹、處理家中的瑣事。即使父親貴為政委，但美美家中的經濟依然十分困難，有時只能吃一口簡單的粗糧，美美便需要下田工作。在艱苦的環境下成長，令她培養出刻苦耐勞的性格，善於擔起工作和責任，對別人甚少抱怨。

可是，每當提及美美童年的家庭生活時，她總有一些說不出來的感覺，當中似是包含著悲傷、生氣和渴望。美美認為她對父親的感覺是尊敬的，即使知道父親在外有另一個家庭，他們的生活甚至乎比美美過得更富裕，但美美似乎毫不在乎。畢竟爸爸對美美也實在不錯，她能切身感受到父親對她的關心。

有些時候，當父親帶一些小禮物回家送給美美，都可讓美美在朋友們面前逞個威風，獲得一些心靈上的滿足和成就感。可是，美美對於母親的感覺卻是委屈和憤怒，她內心期待和渴望母親可以多疼愛她一些，期盼母親可以體諒她、不對她苛刻；可惜，她所期盼的一切卻一直沒有實現。

在眾多兄弟姊妹中，母親唯獨就是對美美不一樣，因為她是母親的「出氣袋」。每當母親覺得生氣或不滿意，不論原因出在誰身上，最終受罰的都是美美。懲罰的方法形形色色，母親曾經用手或有釘的木條打她，或被母親搥嘴唇、耳朵直至流血、更曾經強迫她吃地上的沙子。

美美在童年時每當聽到母親呼喚她的聲音，都會感到膽戰心驚，擔心自己即將要面對那種可怕的對待，常常想躲藏起來，卻又反應不及。每當遇到這種情況，她的兄長們總是消失無蹤，剩她一人獨自承受母親全部的怒火。有好幾次，母親動手實在太重，美美差點兒就要喪命，可幸麻麻和鄰居幫忙喝止，否則美美可能已經不在人世。日後回想起那些情境，還是歷歷在目，成了她的夢魘。

後來，美美漸漸明白，母親的怒火源自於父親的婚外情。當父母關係變得惡劣，並且屢次發生爭吵，美美都會成為他們的發洩工具。父親彷彿不再關心這個家庭，不再疼愛美美的了，她要同時承受他們父母二人的負面情緒，以及精神、身體上的暴力對待，使美美的身心都受到重大的創傷，這樣漫長和絕望的生活一直維持了7年。

美美長期在高壓的環境下生活，讓她對於別人的指責和評論都十分敏感，期望能夠得到公平的對待，可惜一直事與願違。

## 離家奮鬥的契機

在某一天早上，美美迎來了人生中一個重要的轉捩點。那天早上，剛好有一位來自城內的工廠老闆，到美美的居住村落尋找合適的女工。正當他經過美美家門前，看到她被母親虐待；好心的老闆不忍看著小女孩受苦，立即上前喝止，阻止母親的暴行。經了解後，老闆願意聘請美美為女工，帶她到城市工作。由於當時美美仍只有13歲，尚未成年，對於離開家庭，跟隨一個陌生人到陌生的地方工作，實在不容易。可是，美美認為這是一個難得的機會，她立定決心往外闖一闖，總好過每日生活在痛苦的環境之下。美美於是

不理家人的反對，跟這位老闆到了城市工作，而這位善心老闆亦不負所望，為美美安排了工作，讓她在城裡安頓下來。

在城市站穩腳後，美美開始尋找自己的出路，嘗試不同的工種。她除了在工廠打工外，亦曾做過餐飲店洗碗、時裝店員、售貨員等，每天節衣縮食，不辭勞苦地工作。在過程中，她不斷進步，學習為人處事圓滑、勇於承擔負責，又因為豪爽及不怕吃虧的性格，為她帶來了豐富的人際網絡。每當美美做出成績時，都讓她得到前所未有的滿足感及成就感，她亦喜愛這一個自己，覺得被人需要及有存在的價值。

後來，美美利用工作多年存下的積蓄，及憑藉在餐飲店的工作經驗，回鄉開了一間餐館，當上了一名老闆。這是美美在人生中其中一個引以為傲的時刻，亦是她吐氣揚眉的時候。美美以衣錦還鄉的姿態返回老家，並將餐館賺到的收入全數給予家人，以幫助減輕家庭壓力，改善他們的生活。

當餐館的生意上了軌道後，美美又再想出了經營時裝的新點子，她把餐館交由家人打理，自己則到內地不同省份推銷及入貨。就在這段時間，美美培養出對時裝的興趣，她每天穿著不同的新衣服，像模特兒一樣為客人展示，讓美美更感自信。此外，她亦意識到外表的重要性，認為打扮得體時會得到別人的尊重和重視，更有利她獲得生意。因此，美美慢慢也變得十分喜愛打扮和重視自己的外表。

美美在工廠工作時，認識了一位好友小敏，她們兩人經歷了一段一同奮鬥的時光，兩人同食同住、互相扶持，成為了最好的朋友。後來，小敏的朋友想引薦她們到珠海發展，但小敏認為美美的適應力比較強，兩人商議好美美先到珠海，待她適應後再把小敏接過去，繼續一起生活。沒料到，當美美在珠海安頓下來後，就失去了小敏的蹤影。美美四處向朋友打探，才知道小敏的家人將她賣到了農村，作為一位年齡約六十歲鄉民的妻子。美美曾經嘗試聯絡小敏，但是都不得要領，二人從此失去聯絡，這也是美美一直在心裡的遺憾，只能期望對方後來好好地生活……

## 從希望至失望

24歲的美美來到珠海後，小敏的朋友為她在酒樓找到了一份工作。年輕的美美在酒樓工作時，有不少追求者，但美美都不為所動。或許是由於她自幼被母親所虐待，美美堅信要找一位不會打她的丈夫，由於他聽聞廣東男人較她同鄉的男人溫柔，所以美美早就下定決心嫁給廣東男人。誰料來到珠海後，美美又發現身邊的廣東男人文化水平不高，有些行為也比較粗魯，不符合她的要求。於是，她又將擇偶條件轉移到港澳的男人，認為他們比較斯文有禮，也比較專一。美美對擇偶有這樣的要求，緣於她不想再重蹈覆轍，活在家庭暴力的陰影之下。她期望擁有一個美滿而溫暖的家庭，能給予她支持及鼓勵，亦盼望有人會好好愛惜她。

機緣巧合之下，美美認識了來自澳門，比她年紀大7歲的阿強。與阿強相處時，美美不明所以，就是對他產生了好感，認為阿強符合她的擇偶條件。儘管美美身邊的朋友都勸阻她，指阿強年紀與她不相稱，認為年輕貌美的美美可以找個更好的對象；可是，美美又倒過頭來說服自己，年紀大的男人比較成熟、懂得體諒別人、打人的機會也較小。當中最大原因，或是美美從阿強身上找到爸爸的影子，讓她產生一種莫名的親切感。

不論如何，美美最終下嫁阿強。結婚初期，阿強仍在澳定居，美美留在珠海工作，直到他們第一個兒子出生，美美才申請到澳門與他團聚。誰知道當美美來到澳門時，才發現阿強生活真實的一面：家居環境髒亂，無業、懶散、終日無所事事。美美對美好婚姻和幸福家庭的想像，在一瞬間完全幻滅。

美美無奈地接受現實，說是為了尊重婚姻也好、為了孩子也好，她還是留下來與阿強一起生活。由於阿強生活懶散，無法承擔家中開支，美美唯有自行外出工作，轉眼間成為家庭收入的支柱，她同時需要照顧剛出生的兒子，每天都忙得一團糟。為了維持生活，即使再大壓力，美美亦只能硬著頭皮、跌跌撞撞地去不同的地方嘗試工作。過程中，儘管語言不通、又受到別人冷眼，她還是撐下去了。美美表示，家中無論大小物品，都是她親手賺錢添置的，小至一雙筷子，大至臥床及沙發，都出於她一雙手所賺回來。即使她曾多次鼓勵丈夫外出工作，但阿強還是無動於衷，繼續享受無業的自由。在長期單方面的付出下，美美也對這樣的婚姻感覺到疲累。但是，她雖有微言，卻抱著婚姻是一生一世的承諾這個念頭，繼續埋頭苦幹，為這個家打拼。

意志堅毅的美美在澳門站穩陣腳以後，又再次與朋友重新經營起時裝生意。她不斷努力的同時，也需要照顧家庭；而丈夫一直以來沒有作出改變，即使後來第二兒子出生，美美依然要外出工作。多年來，美美與丈夫關係一直惡化，阿強曾經試過在爭吵時出手打她、又以粗言穢語責罵她，但美美還是啞忍。正到婚姻生活來到第六年，終於出現變化：阿強及其家人指責美美有第三者，而主角正是美美生意上夥伴—阿明。

事實上，阿明確實一直在追求美美，但她從來沒有接受的意思。美美深明自己已為人妻，應該安守本份為家庭付出。可是，阿強不斷責備美美不守婦道，令美美覺得氣憤、傷心和委屈。美美想到自己為著家庭，每天忙碌得連睡覺都變得奢侈時，換來卻是枕邊人的懷疑和責備，令她覺得心灰意冷，也不想再為一段失去信任的婚姻而努力。美美最終決定與阿強離婚。

離婚的美美孜然一身地離開夫家，頓時變得無依無靠，她也沒有能力把兩個兒子一同帶走，一瞬間好像失去了一切的美美感到無助和絕望，繼而產生了輕生的念頭，而她亦將這個想法付諸行動。

一向堅強的她在某天晚上崩潰痛哭、借酒消愁。在酒精的作用下，美美致電前夫表示想與兒子作最後的對話：美美吩咐長子要好好照顧自己及弟弟，兩人都要健康、努力地成長，希望在離開人世之前，好好與兒子道別，讓她可以了無牽掛地離開。美美一邊說一邊流淚，回想自己前半生的經歷，最後狠心地掛斷了電話，以免讓自己有所留戀。通話結束後，她便拿起早已準備的生果刀，往左手手腕一割，鮮紅的血隨即在傷口湧出來。美美緩緩地躺下，靜待死亡一刻的到來，身邊的一切頓時變得寧靜。

阿強在掛斷電話後，對於美美的狀況也心知不妙。他知道一向堅強的美美，即使面對生活的折磨也從未試過如此；於是他急急設法聯絡阿明，讓他去探望美美以免生意外。但當阿明找到美美時，她已經失血過多昏迷在血泊之中，阿明立刻報警，把美美送往醫院急救。幸好，醫生在最後一刻，還是從死神手中搶回了她的性命……這是美美首次自殺的經歷。

## 從希望至失望……第二回合

經過自殺一事後，美美感覺六神無主，不知該如何重過新生活。她既身無分文，也居無定所，之前為家庭所付出的努力都付諸流水。在醫院休養期間，阿明每天都到來探望她，對她關懷備至，他更建議美美跟他到香港一同生活。美美在心無所依的情況下，聽從了阿明的意見，在出院後遷往香港居住。

來到香港初期，美美只覺得身心俱疲，想離開澳門休息一下，根本沒打算與阿明繼續發展感情。可是，在阿明的不斷追求及其家人推波助瀾下，美美的態度開始軟化。再者，她亦明白一個失婚婦人，實在難以再遇上一個合適的對象。因此，美美最終還是接受了阿明，與他結婚了。

新婚初期，美美和阿明相處融洽，不久後更誕下了一個兒子。正當美美感到生活變得安穩，再次感受到被愛，認為擁有溫暖的家這個夢想愈來愈接近的時候，惡耗又隨之而來。

美美與阿明在朝夕相處間，發現他的動靜十分奇怪。雖然他有正當工作，與其他人關係良好，但是每天總會獨自一人躲藏在臥室內一段時間，不許其他人內進，他的行為習慣也十分可疑。不久後，美美就發現阿明的行徑，與她在報紙上看過吸毒者的行為十分相似。因此，當阿明再次一人躲藏在臥室時，美美就偷偷地拿起椅子，從門上小窗窺看究竟。

美美透過那小小的窗戶，看見自己理想的丈夫，正在吸食毒品，還顯露出飄飄欲仙的表情。在那一刻，美美的腦袋突然一片空白，根本無法思考，只是感到全身無力，癱軟在椅子上。她除了感到害怕、彷徨和無助以外，亦難以相信作為「好好先生」的丈夫，竟然是一名癮君子。

當美美得悉阿明的秘密，她不想承認這樣的事實。原本想裝作不知道，但心中的芥蒂無法忽視，又忍不住多次向阿明打聽和試探。最終，二人在一次爭吵時，美美實在無法忍受，憤怒地表示早已知道阿明吸毒一事，並對他嚴厲地指責。

阿明為挽留美美，向她斷言認錯，並保證會戒除毒癮。對阿明坦誠及願意作出改變，美美還是抱有希望，陪伴在他身旁、支持鼓勵他戒除毒癮。可是，阿明經歷了幾次的戒毒治療，依然無法成功。相反，他的毒癮似乎還有加深的跡象。阿明開始變得懶散，不願意去工作，家中經濟頓時變得貧乏。每當阿明沒有錢去購買毒品時，他更會參與非法勾當以獲取金錢，更威脅美美不可報警，否則會傷害她或兩人的兒子。

美美感覺到，毒品讓阿明整個人都改變了。往後的日子，阿明常常向美美拿錢，還會用不顧一切的方法得到他想要的金錢，包括動手打她、強搶她的金錢。最令美美崩潰的，是阿明利用兒子作為威脅：若美美不為他的非法勾當保密或是提供金錢，他會把兒子拋出窗外。

當美美看見兒子被抱出窗外不斷哭喊的情景，她感到方寸大亂，即使她心有不甘、覺得憤怒和驚慌，但也別無他法，唯有妥協向阿明提供金錢。接下來的日子，類似的情況一次又一次的發生，令美美生活在惶恐當中。由於美美當時又懷有身孕，又要照顧年幼的兒子，承受著莫大的壓力，根本無法入睡。即時她能入睡，也會被夢魘驚醒。

當阿明知道美美到警署報案後，他十分憤怒，除了每天對美美作出更多的恐嚇，還勒令她不許再私自走出家門。同時，美美亦害怕朋友和家人知道阿明的毒癮，美美開始不願與人來往，每天只躲藏在家裏，連對最喜愛的打扮也提不起興趣，負面情緒一步一步地惡化。

終於有一天，美美與阿明再次發生爭吵。過程中阿明更拿起刀恐嚇她，讓她覺得阿明已完全變了另一個人，甚至威脅她與兒子的生命。最終，美美趁著阿明外出時，偷偷帶著兒子逃離了這個家。

為了逃避阿明的糾纏，美美決定暫時逃到內地；可是美美在內地沒有戶籍，難以尋求任何援助。萬念俱灰的她曾嘗試去醫院墮胎，但由於無法找到家人簽署同意書，未獲醫院受理。美美唯有身懷六甲地帶著年幼的兒子，到街上撿破爛以維持生計。她在垃圾站旁租住了一間臨時小屋，那裡環境惡劣、四處老鼠為患。美美實在沒法看清前路，只能見步行步，唯一支持她的信念是要養活兒子，不想兒子捱餓。

美美臨盤在即，決定返回澳門讓兒子出世，使他能獲得澳門的居留權。兒子出世後，阿明再次聯絡上美美，再次誠懇的道歉，答應美美一定戒除毒品。美美亦真心相信，第二個兒子的出生會讓丈夫全心改過，戒除毒癮。可是，阿明轉眼間又故態復萌，依然執迷不悔，沉淪毒海。

對於丈夫的屢勸不改，心灰意冷的美美終於全面崩潰了。經歷過一次又一次爭吵、暴力和失望，面對曾經對她百般疼愛的丈夫，現時卻成為她主要的壓力來源，她再次感受到強烈的絕望，自殺的想法不斷充斥在腦海中。

這一次，美美需要考慮的不只是她個人的生死，亦同時考慮兩個年幼兒子的生死。她當時感到求助無門、又無能力改變現狀，面對所剩無幾的積蓄，覺得人生沒有希望；既然痛苦地活著，何不尋求解脫？思考良久，美美決定服食老鼠藥自殺。同時，她害怕兩名兒子在她離世後沒有人照顧，生活更加淒涼，她決定和兩個兒子共赴黃泉，不讓他們受到更多的痛苦和折磨。

幸而，上天仍有好生之德，當美美外出買老鼠藥途中，美美遇見了她的天使。當天，美美先是遇到在義工團體認識的朋友小娟，她留意到平日注重打扮的美美完全不在意自己儀容，對話時沒精打采，給人沉重的感覺，迅即感到美美有不對勁；在取得美美的聯絡方法後，於當天晚上即帶同另一位教會的朋友一麗華，一同探訪美美家中。

美美對於小娟和麗華的探訪感到意外，慶幸自己尚未服食已準備好的老鼠藥。麗華得悉美美的情況後，就像天使一樣守護著她；決定接她和小孩到自己家裡，想盡一切辦法去幫助美美面對生活的各種困難。麗華先後為她聯絡院舍、尋找居所，嘗試募集善款及四處奔走，以求解決生活費等。同時，她亦關顧美美的感受，減輕她的壓力與負擔，免得她再次產生自殺的念頭。最後，麗華更鼓勵美美接受治療，陪同她到精神科就診，美美亦因此被確診患上了憂鬱症。

## 從困境中尋回生命的意義

美美初次得悉自己患上憂鬱症後，感到難以置信，亦拒絕接受這個事實。當時，美美感到十分傷心，她經常情緒低落、沒有動力、大哭，還常常產生自殺的念頭。儘管院舍的人幫忙及勸阻，自殺的念頭也一直從未消失。直到有一次，美美在精神混沌當中，爬上燈柱並失足跌下來，令她右腳折斷，需要住院接受長期治療，兩個兒子只能暫時交由兒童院舍照顧。

美美在醫院接受治療的過程中，心境漸漸變得平靜，開始思考自己的經歷。對於未能好好照顧兩名小孩，美美一直感到內疚。她唯有堅持著，希望盡快完成治療，回家照顧兩名兒子。在治療過程中，美美的斷足因感染而出現潰爛，當時醫生曾一度建議把她把斷足切除，以保住生命。幸好另一位醫生願意嘗試其他的治療，協助她把足部壞死組織切去，再從大腿割下皮膚表皮用作的移植。在整個過程中，美美受著強烈的痛楚，還是堅持下去。可是在這次手術後，卻讓美美留下陰影，使她看到尖銳的物品時都會出現心慌的症狀。

在治療過程中，麗華和教會的義工也經常到醫院探訪美美，給予她支持及鼓勵，亦會向她傳福音、送聖經給她，希望她不會感到孤單。美美對於宗教這方面一向沒有明確的取向，她感謝教會義工對她的支持，但未有打算回應。因此，義工探訪她時，她大部份時間都只是默默地聽著，沒有任何感覺。

偶然間，美美躺在醫院床上無所事事之際，留意到在床邊，由教友留下的福音小冊子。她本著消磨時間的心態翻開來看看，誰知越看越入神，一直被聖經中的故事所吸引。當她看過當中不同的故事後，感受到長期以來無法感受到的放鬆及平安。突然間，她感覺好像「叮」一聲，被開竅了一樣，好像明白了一些道理，但是她不知道該怎樣形容。自此之後，美美開始接觸基督教，閱讀相關讀物，從中學習福音帶來的信息，例如：寬恕、分享、以及嘗試放下過去等等，並重新找到前進的動力與希望。美美告訴自己必需振作起來，為了自己和兒子們的將來努力，慢慢變得較樂觀和積極。

經歷了長達一年的住院治療，美美終於可以出院。出院後的她，回想起自己經歷過的挫折，感受過的痛苦；既然她都能捱過去，必然有「祂」的旨意。美美相信她活著必定有其獨特的意思，於是決定不會再輕言輕生，把生活目標放在穩定病情，以好好照顧兩名兒子身上。她接受了醫生的建議，先行入住利民會的宿舍，待情況穩定後，再計劃與兒子同住。

入住宿舍後，美美每天按時服藥，即使舊患仍舊隱隱作痛，她亦忍受著身體的痛楚堅持外出工作，先後到過酒店任職雜務和洗衣房等工作。美美所做的一切，是為了證明給身邊的人知道：她有能力克服憂鬱症帶來的影響，她不想帶著一個病人身份繼續生活，她期望能再次履行母親的責任，好好照顧兩個兒子。

最終，宿舍的社工亦被美美的努力所感動，同意讓美美接回兩名兒子一同生活。美美覺得她的辛苦終於得到回報，亦感謝「祂」的幫助，讓她能堅持下去，不再錯失照顧兒子的機會。

美美接回兩名兒子後，新挑戰也隨之而來。她需要在腳傷未完全痊癒的情況下，賺取大量的金錢，以應付一家三口的開支。房租、水電、兒子的學費等，都令她感到壓力甚大。由於美美在澳的朋友不多，能夠獲得的幫助十分有限，她只能每週到教會參與崇拜，與友善教友相聚，從而得到安慰。她全心將生活交託予她的主耶穌基督，表示參與崇拜是不論如何也不會放下的習慣，並同時帶著兩個兒子一同前往，讓他們從小接觸宗教，希望能夠從中學習。

在這段適應期間，美美的情緒亦有出現起伏，她經常失眠和心情煩躁。當她望著兩個兒子，常感到煩躁和心痛，偶爾會感到無助、認為自己不能再支持下去，自殺的念頭又再次湧現。可是，美美總能在負面情緒中找到振作的理由。她回想起好心人麗華的苦心幫忙，想起兩個兒子可愛的笑臉，捨不得辜負或再次丟下他們。美美又再一次咬緊牙關，努力奮鬥，全因她相信主耶穌基督會為她安排合適的路。

美美與社工分享她搬往新居時的片段：她當時腳傷未癒，拿著拐杖，帶著兩個未夠三歲的兒子，需要一人把三大袋行李搬上沒有電梯的新居。在過程中，美美的傷口裂開流血，但不懂事的兒子只是一直嚷著要美美陪他們玩耍。美美在那一刻感到難過及委屈，又絕望又想放棄，能回應的只是哭著罵兒子。突然間，美美想到向主耶穌基督祈求，默默禱告，期望「祂」賜予力量，幫助她渡過難關，克服身體及心理的傷痛。祈禱過後，美美感到異常的平安，感到自己充滿力量，又再次能夠堅持下去。美美回想起這段經歷，她深信是「神」的幫助，讓她有能力渡過難關。

美美經過慢慢地努力，生活逐漸回復正軌，身體及精神狀態也恢復過來了。雖然她不時仍會想起過去的事，令她感覺難受，但她的信仰給她的啟示，是要她努力地實踐、接納與包容。

時至今日，美美依然十分感謝朋友的幫忙，在她最困難的時間伸出援手。由於她在困難時得到麗華的幫助，她亦仿效對方，主動參與不同社會機構的義工服務，希望自己也能幫助有需要的人。

現在的美美，忠誠於自己的信仰，每星期去參加崇拜，誠心奉獻，豐富自己的生活。面對著身體及生活上各種難題，美美有時亦難免覺得氣餒，情緒亦會有起伏。對於過去的經歷，她還是感到委屈及不忿，讓她出現失眠和情緒低落的情況。可是，美美仍努力地接受與克服種種的困難，好好照顧兒子，一同好好地生活下去。

## 筆者反思

看過美美的故事後，我相信每一位讀者都會有不同的感受和想法。美美從小至大的經歷，造就她今天康復者的身份。在本篇故事裡面，筆者沒有刻意描述各種精神病患的病徵。筆者認為與常人一樣，只是在生命中渴望得到別人的陪伴、愛護、接納和包容。只可惜，美美一次又一次不幸的遭遇，讓她對生命一次又一次的失望，甚至走到絕望的邊緣，試圖結束自己的生命。

在美美的故事中，宗教的出現，為她的人生打開新一頁。信仰，同時豐富了她的想法，讓她嘗試從另一角度思考自己的人生。事實上，近年已有不少學者正在探索宗教和信仰對治療精神病的重要性，部份輔導專家更嘗試結合宗教和心理輔導以增加治療的成效。對於宗教和精神健康的關係，背後尚有很多的學問有待筆者去研究和學習。

然而，我們試從美美的經歷來看，義工及教會對她無私的幫助，讓她有力氣克服困難、重新站起來。他們給予的關愛無關於美美的身份，不論她是一位單親媽媽、康復者或是病人。這樣的關愛，讓美美感受到世上還有人關心和在乎她，讓她感到人生尚有希望。筆者再三反思，照顧精神病患者最有效的方法是藥物、心理治療、還是人與人之間最基本的關心和愛護呢？

反觀現在的社會，不少人仍然為精神病康復者加上不同的標籤，認為他們有暴力傾向、懶惰、不事生產，以及不能融入社會。這樣的標籤能否幫助他們克服精神病患，重新融入社會，相信讀者們能夠自行判斷。或許美美的故事能夠給予我們更多啟發，讓我們認識到接納、關心、和包容的力量原來是那麼強大，能夠協助一個在死亡邊緣的女士重拾生命的意義，再次負起照顧兩名幼兒子的責任。對於精神病康復者，讀者們又願意付出多少接納、關心、和包容呢？

1. Amadi, K. U, Uwakwe, R., Odinka, P. C., Ndokuba, 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.
2. 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

### 攀過高峰，跨過低谷， 在起伏跌間奮鬥的三勇士

吳浩峰 \ 職業治療師、卓惠娜 \ 社工、招海琪 \ 社工

「復元」為本的精神健康服務須包含以下的復元原則，包括：「自主」、「以人為本」、「充權」、「整全的關顧」、「非線性的過程」、「優勢為本」、「朋輩支援」、「尊重」、「責任」、和「希望」

Jimmy，佩珊和美琪分別是三位患有狂躁抑鬱症（簡稱躁鬱症）的會員。他們在成長過程中有過不同經歷，卻同時在生命中某一個段落，被診斷患上同樣的精神病。這篇文章裡，我們刻意將三人的故事交替演繹，期望讀者能透過比對各人經歷、患病經過、以及應對方法，找出同樣的診斷在三位當事人之中出現的變化，對躁鬱症複雜多變的特性有更深入的了解。

## 成長中的考驗

我們的第一位主角是Jimmy。1957年，他在澳門出生，家中四兄弟姐妹裡排行第三。Jimmy的爸爸是一位收入豐厚的商人，故媽媽無須在外工作，主要在家照顧家庭，一家人可謂生活無憂。- Jimmy童年時喜歡和兄弟姊妹一起玩耍，但他自小不喜讀書，放學後不會回家溫習，反而流連在當時十分流行的遊戲機中心玩樂。

社會大眾一般認為，流連在遊戲機中心的年青人都是壞孩子；而事實上，Jimmy自初中已學會吸煙和喝酒等壞習慣，亦試過跟隨朋輩無牌駕駛，學業當然也荒廢了，成為家人眼中的問題少年。可是，Jimmy的家人還是疼錫他，對於這個反叛的年青人，有點無可奈何。由於學業欠佳，Jimmy曾經留級和轉校，直到高中二年級後，他還是跟不上學習，最終選擇離校，開始做一些兼職工作。- Jimmy曾做過不同類型工作，如散工、汽車維修學徒、餐廳侍應等都在他的工作履歷之內，可是卻沒有任何一份工作，能讓Jimmy這個浪子好好做得上幾個月。

唯一能讓Jimmy停下腳步的，就只有音樂。Jimmy是一個十分喜愛西方音樂文化的青年，對不同語言和文化等都帶有濃厚興趣，他特別酷愛西方流行音樂，也曾經參與樂隊與志同道合的年青人一同玩音樂。當時，Jimmy花費不少金錢購買價值不菲的黑膠唱碟和樂器，慶幸爸爸有經濟能力，亦十分疼愛他，才能讓他繼續維持這種高消費的嗜好。

在十九歲那年，Jimmy突然向父親提出要到英國留學，雖然父母心中明白，Jimmy只是喜歡到外國接觸他喜愛的流行文化，並非真心求學；但疼錫他的爸爸還是支持他，並為這個計劃四處奔走。可是，由於Jimmy的學業成績很差，根本沒有學校收納他；爸爸只能先找一位生意上的朋友幫忙，安排Jimmy到朋友在德國的餐館，先學習英文和適應國外的生活。Jimmy還清楚記得，那是1976年的事，他毅然離開澳門，隻身走到一個他從來未踏足過的地方生活，內心又是恐懼，又是雀躍。

Jimmy初到達德國時，對新生活並不太適應。過去他在家中是受盡父母寵愛的「少爺仔」，現在卻要事事親力親為，自我照顧。可是，Jimmy帶著年青人的動力，不久就習慣了新生活，並開始到德國周邊的國家四處遊玩。對於升學，他亦預計能在一至兩年內入讀高中銜接課程，憧憬日後能升讀英國的大學。

接下來，我們介紹另一個故事的主人翁－佩珊。佩珊現年50歲，是利民會社區服務的服務使用者。她的父母來自香港，父親當年為一名社團中人，以偏門工作維生，生性不羈。但是，他那點江湖味道卻又吸引了佩珊那年青貌美的母親，二人很快便墜入愛河並

開始組織家庭。雙方很快便誕下三個女兒，而家中第四個女兒就是佩珊。在佩珊出世後兩個月，香港發生了騷亂，她的父親考慮到自己複雜的背景，擔心家人的安危，因而決定舉家遷居到澳門生活。

遷到澳門不久後，佩珊的媽媽再度懷孕；可是，這時她們一家六口還在適應新生活，若家中再添新成員將會帶來更多壓力。因此，佩珊的母親在未與丈夫商量之下，自行決定墮胎。幸而，佩珊的父親及時發現並加以阻止，她弟弟的生命才得以保存，並在大半年之後出生。

可是，這次事件成為了佩珊父母關係決裂的導火線。為此，父母不知吵架了多少次。慢慢地，父親對這段婚姻變得冷漠，父母雙方之間的愛已經降到冰點。即使母親日後再度懷孕，並誕下了最小的妹妹，似乎都不能改變父親離開這個家庭的決定。

最初，父母經過一段冷戰時間，父親就將注意力投放在小女兒身上。年少無知的佩珊，還滿心以為自己是父親眼中的寶貝，因而得到特別的愛錫和關注。殊不知，她只是父母婚姻衝突下的人質，並為日後的慘痛經歷埋下了伏筆。

隨著時間流逝，佩珊父母間的關係一日比一日惡化。生性不羈的父親開始找其他女人來慰藉心靈，漸漸遠離這個家庭。他開始沉迷嫖妓和賭博，也不願留在家中照顧妻兒。其後，父親在外結識了另一個女子，正式離開家庭，只會偶爾回來探望孩子，並放下一些微薄的撫養費用。

雖然父親拋棄了佩珊一家，但年幼的佩珊並未意會到當中的道理。她對父親的愛並沒有減退，反而更加渴望，期望多點機會見到父親。佩珊懷念著父親每次回家，帶她到茶樓飲茶、睡覺時為她蓋被子的情景。父親還會並稱呼佩珊為「豬豬」，一個可愛甜蜜的乳名。每當父親這樣呼叫她時，她也會感到和父親的關係十分親密。可是，佩珊和父親每次相聚的時間都不會太久，父親便會離去。因此，和父親每次的分離都教她依依不捨，總抬頭問著父親下一次見面的機會。

家庭破碎後，佩珊的母親只能獨力支撐，肩負照顧六個小孩子的責任。她的母親是一個堅強的女子，即使丈夫離棄家庭，她必須自行面對生活上的困難，卻依然默默地付出一切，沒有多少抱怨。可是，她既要在外工作，又要照顧家中的孩子，實在是疲於奔命，難以給予孩子的足夠母愛和關顧。因此，佩珊在童年時大都是依靠姊妹之間的互相照顧，與母親的感情關係比父親還要薄弱。

在佩珊眼中，母親只會疼錫家中唯一的男丁一弟弟。不知母親是否將弟弟當成父親的替代品，她總是將所有關注和愛心投放在弟弟身上。相反，由於佩珊常嚷著要見父親，她仿似成為了母親的眼中釘，不論家中發生甚麼狀況，罪名總會算在佩珊的頭上。

佩珊還記得在小學時，因為一次犯錯被母親狠狠地懲罰，要她用口咬著一隻拖鞋罰企，並用另一隻拖鞋猛打她的面頰，佩珊當時只能不住地痛哭，不知如何是好。但這一幕情景，直到今日仍歷歷在目，深深刻在佩珊腦海。對於這種侮辱，佩珊表示她一生也不會忘記。在情感上，佩珊對母親懷著不少恨意；但在理性上，她卻知道媽媽當時的艱苦，感激母親對家庭的付出和養育之恩。

轉眼間，佩珊已變成一名為少女，踏入成長中的重要階段—青春期，並且對愛情充滿憧憬。可是，佩珊在成長過程中失去了重要的父親角色，對於如何與男性相處全無經驗，一心以為只要男孩子待她好一點，那就是愛。當時，佩珊的三姐剛結識了男朋友，可是這男子心懷不軌，又對佩珊動了心。佩珊與三姐的男友互生情愫，並發展起地下情，佩珊更將寶貴的初夜獻給了這個男子。對於這個經歷，佩珊感到十分慚愧，覺得對不起三姐，一直將事情隱瞞下去。誰知這名男子原來是一個情場騙子，當他認識了另一位富有的女士後，即時不見蹤影，佩珊和三姐同時成了情騙的受害者，佩珊傷心非常。可是，她又不能向任何人傾訴這段不能見光的感情；失落、傷痛和羞愧的感覺只能往心內藏著。

我們最後一位主角—美琪，現年42歲，出生自內地一個小康之家；父母都受過教育，因此在內地文化大革命時，他們舉家遷至澳門以逃避迫害。美琪在三姊妹中排行第二，與姊妹關係融洽。來澳初期，父母安排她入讀小學，重新適應生活。乖巧的美琪很快便融入學校中，與老師和同學亦相處融洽。至於他的父母，卻因為在內地的學歷不受認可，不能從事文職工作，只能找一些藍領工作維生。

可是，父親期望女兒們在學業上有更好發展，能夠出人頭地，希望她們就讀聲望更高的學校。於是美琪升讀五年級時，父親安排她們三姊妹一同轉校。對於這樣的轉變，美琪實在覺得不是味兒；因為她花了好長一段時間，才與校內同學熟絡、建立起一定友誼，如今突然要離開讓她感到十分不捨。而在這次轉校的計劃中，父親從未詢問過她們的意見，他不理會小姊妹們與同學建立的關係，只在乎學業成績的好壞。父親自幼就向美琪姊妹灌輸一種想法：「我

們是從內地來澳生活的，本地人會看不起我們，我們要比他們做得更好！」美琪爸爸這樣的想法，相信與他在遷澳後的工作條件和待遇的惡化不無關係。

縱使美琪百般不情願，她還是聽從父親的意見，轉到了他安排的學校。在新學校裡，美琪感到十分陌生，同學間已是相識了四年的朋友，而她只是第五年才加入的插班生。美琪在孤獨的感覺中捱過了餘下兩年的小學生活，並且取得甚佳的成績，入讀心儀的中學。

來到中學階段，美琪父親繼續好鬥的心態，事事要求美琪表現最好，要成為班中的明星，才不致於被人看扁。幸運地，美琪也不負父親所望，在校內爭取了擔任籃球隊隊長一職，使她初次感到被尊重的成就感，並慢慢愛上這種感覺。在此同時，她亦開始與班長相熟，二人好像班中的明星，受到各同學和老師的愛戴，美琪形容那是她在學習期間最快樂的一段時光。

正當美琪沉醉於她那小小的成就感時，不知不覺間，她亦同時流露出傲慢的態度，自認為比人優勝，對同學的態度並不禮貌。因此，同學不喜歡與她一起玩耍，並開始排斥她。即使美琪當時亦感受到同學們的不喜歡，但她借辭告訴自己，歸咎原因為同學們妒忌她、不喜歡她的光芒所造成，未有檢討自己的言行。

早在上世紀50年代，德國著名心理學家艾力遜 Erik Ericson<sup>1</sup>已經提出，人的心理社會發展擁有階段性發展的特性。他嘗試將人

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

生歷程劃分為八個主要階段，由嬰兒期至老年期，並指出人生在每個階段皆會面對不同的困難和衝突，人們藉著克服這些衝突達至成長。雖然艾力遜之人生八階理論發表於超過半個世紀以前，但是他的想法，卻是近代不少心理學和精神病理論的基礎。在他的理論當中，其中一個重要的基本原則指出，人的心理社會發展富有連續而累積的特性，即是前一個階段的發展如何，將影響他們在下個階段中克服困難和衝突的能力。因此，一個人面對困難和逆境時的方式和能力，往往取決於幼年、童年、青少年等不同階段人生經歷所累積的結果。

我們的三位主角，分別在童年和青少年時候都有過一些深刻和難忘的經驗，包括Jimmy到外地生活、佩珊父母的離異、以及美琪被迫轉校等等。雖然三人的經歷有異，但共同之處都與父母如何管教和與子女相處有關，亦影響到他們三人在心理社會發展的步伐、性格特質的發展以及應對困難的模式。

首先，Jimmy出生自一個富裕家庭，父親忙於打理公司業務，卻沒有時間好好管教他。父母一直利用物質去滿足Jimmy，無限量地支持他在音樂上的花費，甚至用上大筆金錢供他到外國生活。但在另一方面，他們對Jimmy的一些不良行為，包括吸煙和喝酒卻表現得無可奈何，是典型的「只愛不教」的親子模式。

當Jimmy踏入青少年時期，即艾力遜人生八階理論中所指的我認同與角色混淆的時期。在這段時間，青年人嘗試尋找一個身份的認同，決定自己在社會中應該扮演甚麼樣的角色。在此同時，青年人亦同時希望得到別人的認同，因而需要在朋輩當中找到自己的角色。

青年人在這迷失的時候，往往為了得到朋輩的認同，參與一些團隊的行為，以顯示自己是團隊的一部份。在Jimmy的故事中，他與朋友一同組成樂隊，一同吸煙喝酒等，都是一些渴望朋輩認同的行為。

在這個建立自我認同和身份的重要階段，亦是個人作出自我能力評估的重要時機。青年人透過在現實世界的體驗，評估自己的能力，當他們能夠克服現實中的困難去達成期望時，便能穩固其自信心，能夠進一步承擔責任、面對更多挑戰，達至成長。可是，當青年人發現自我估計的能力過高，在現實中屢受挫折時，便容易產生自卑、否定自我、甚至對社會產生偏激的反叛行為。這時，成年人和朋輩在旁的支持和鼓勵，將有助青年人克服當前的挫折，再作嘗試。

在Jimmy身上，他同樣面對一般青年人在成長過程中面對的挑戰，例如：學業成績不理想、在工作上找不到任何方向等等。可幸的是，Jimmy有一位十分疼錫他的父親，不斷用金錢去彌補Jimmy個人能力的不足，使他在成長過程中仍然一帆風順，無須付出多少努力，仍能達成他到外國生活、追求西方音樂的心願。

可是，Jimmy在成長過程中的「順利」，卻同時蘊藏不少危機。因他一直以來都是依靠父親的財力，才能達成自己不同的夢想。他所擁有的成就，還不是依靠個人能力或是克服困難所得到的。因此，即使他十分滿意自己的生活，並胸有成竹地計劃入讀大學，他擁有的一切到目前來說，都只是一些未經過考驗的理想。倘若父親不再在他背後支持，才是他真正接受考驗的時候。

至於佩珊，她的成長經歷並未如Jimmy般幸運，早在年幼時已經要面對父母離異的問題。更不幸的是，父母似乎把她當成婚姻

衝突的磨心。由於父母的關係惡化，佩珊的父親只能迴避與母親接觸，將注意力留在子女身上，特別是最小的女孩佩珊身上。但在這同時，父親對佩珊的溺愛卻加深了母親對她的恨意－父親越是疼愛，母親卻要對她越嚴厲，甚至將她視為「出氣袋」，以打開佩珊去發洩對丈夫不忠的心頭之恨。

不知不覺間，佩珊與人的相處的模式被父母對她的態度所扭曲。在一方面，她經常被母親無理體罰，讓她十分關注自己的感受，只渴望得到他人的愛和安慰，卻忽視了別人的感受。另一方面，她自小與父親見面的時間不多，與男性相處的經驗只停留在父親對她的疼錫和愛護。除此之外，她根本不知道如何與其他男性相處。

佩珊和Jimmy一樣，步入青少年階段後，即要面對尋找個人角色與身份的人生階段。在此期間，她戀上了三姊的男朋友，這個行徑與她一直渴望得到男性的愛護不無關係。但由於她缺乏與男性相處的經驗，在這迷失的時期，她甚至將「愛」與「性」都變得混淆，不惜以自己的身體去換取別人的愛。同時，佩珊這樣的行為卻沒有考慮到三姊的感受，反映出她關注自己的感受勝過別人。由此看來，佩珊在青春期開始，在滿足自我情感的需要和體諒別人的感受上，已出現嚴重的矛盾。

至於最後一位主角－美琪，她遇到的是一對典型「望子成龍，望女成鳳」的父母。由於美琪的父母本來亦受過一定的教育，對子女期望較高不足為奇。但更明顯的是他們在經歷由內地移居到澳門後，其學歷不被承認，只能幹一些無須學歷要求的藍領工作。我們可以想像，美琪父母當時的感覺有多麼屈屈得不志，尤以作為一家

之主的父親更甚。由此看來，美琪父親對他在澳門的遭遇，早已帶著一種憤慨的心情。他在教導美琪姊妹時，亦同時將這種憤慨灌輸給她們。

美琪的父親對自己未被人賞識的失望，轉化為對女兒們的期望。他明白自己無法改變現況，唯有從頭開始，轉而希望女兒們能夠出人頭地，為自己吐一口污氣。因此，美琪的父親在教導女兒時變得過份投入，將女兒們的成敗看成自己的成敗。他毫不在乎女兒的感受，只希望借助她們達成自己的目標。在另一方面，美琪姊妹們在父親長年累月的灌輸下，亦慢慢將這種要求內化，不斷強迫自己要成功，以滿足父親的期望。

從成長的角度看來，美琪即使在學校有不錯的表現，更成為籃球隊長，亦不足以表示她已經成長。相反，她所追求的努力和成就，只是為了滿足父親的期望，並非出自個人的意欲、興趣和目標。從美琪對待同學們顯出的傲慢，以及毫不在乎同學們對她的排斥，反映她為求達至成功，不惜犧牲在成長中重要的朋輩關係。美琪被培養出一種自視甚高、看不起別人的高傲性格，深深影響她日後建立人際關係和支援網絡的結果。

## 在挫折中的堅持

我們的第一位主角Jimmy，轉眼間已在外地生活了一段時間。可是好景不常，那幾年他的爸爸生意一落千丈，公司最終倒閉，無力繼續支持Jimmy在國外升學，甚至無法支持他的生活費。對Jimmy來說，失去爸爸的經濟援助是十分大的打擊，亦打亂了他一切的計劃。

幸而，Jimmy並沒有被這個困難打倒，他決心自力更新，期望一邊工作，一邊體驗外地的風土人情。在往後的五年間（1977-1982），Jimmy先後到過不同的歐洲和美洲國家遊玩。他在當地的唐人餐館工作，賺取生活費和旅費，有足夠金錢時就出外旅遊，學習不同的語言和文化。

Jimmy慢慢變得成熟，能照顧自己的生活，甚少要求家人寄錢給他作生活費了。他表示當時的工作雖然有點辛苦，但是能夠自食其力，賺取金錢以應付日常生活，還是感到開心，有前所未有的滿足感。可是，他始終受制於收入有限，卻又喜愛四處遊歷花費，實在難以籌得足夠的金錢以應付昂貴學費，入讀大學的夢想似乎愈走愈遠。

在佩珊那方面，她在18歲時開始到工廠工作，並在那裡認識了前夫。他們二人好像一見鍾情似的，迅速墜入愛河，佩珊更在一年後意外懷孕。當時，他的前夫認為二人的事業和經濟都沒有基礎，而佩珊亦害怕母親的責怪，終於在前夫的小姨勸說下，無奈地在內地的醫院墮胎。她形容這次的經歷十分痛楚，更由於她已知道懷有的是個男孩子，常常幻想著小男孩出生後的場景，卻又要一手將這個場景打破。這是她生命裡的一個重要陰影，讓她感到十分內疚。

數年後，佩珊終於和前夫結婚，二人一直努力為事業拼搏。在他們結婚不久後，佩珊把她所有的積蓄都投資在前夫於內地開設的廠房中，並全力協助他打理生意。由於佩珊外貌端好，交際能力強，建立的人脈關係對前夫的生意有很大的幫忙。在往後有幾年間，他們曾經賺過不少大錢，又試過因投資失敗，損失了大量的金錢，導致公司結業面臨結業。可是，夫婦二人卻又憑著僅餘的資金

撐了過來，並且東山再起，再度開設新的廠房。經歷過這段大起大落的日子，讓佩珊鍛練出一副堅毅的個性，亦影響到她日後在應對困難時總是抱著不能認輸的心態。

大約在佩珊25歲那年，她再次懷孕，並在翌年誕下一個女兒。可惜，她的前夫正在佩珊懷孕期間，發展出一段婚外情。最初，佩珊還被蒙在鼓裡，一心憧憬著幸福的家庭，直到友人撞破前夫的好事。東窗事發後，她才如夢初醒地去找前夫對質，而他更直認不諱。為此，前夫曾向佩珊道歉，懇求她的原諒，並承諾會了斷這段婚外情。可是佩珊剛剛生完小孩，情緒受荷爾蒙影響，變得十分波動，這讓她傷心欲絕，情緒異常低落。醫生診斷她患上產後抑鬱症，需要好好照顧。

可是，前夫口裡說著抱歉，身體和心神卻依然投放在別的女人身上，未有斷絕婚外情，更沒有認真看待佩珊的產後抑鬱症。佩珊得不到丈夫關心，精神狀況每況愈下，除了情緒低落，她還會出現類似幻覺的經歷。每當她閉目休息，都彷彿看見前夫外遇的畫面。直到一次，這樣的情況又再出現，她在朦朧間看見第三者在她面前放下一樽安眠藥，並讓前夫勸說她吞服。不知為何，佩珊真的把整瓶安眠藥都吞下，同時還喝下一公升的消毒藥水。

不久之後，佩珊肚子劇痛，認為自己快要死去，於是致電友人打算留下遺言。她的朋友接過電話後當然大驚，立刻報警求助，並將佩珊送院急救。幸而，佩珊在醫生的搶救下撿回了寶貴的性命，並在醫院得到了適切醫治，情緒變得較為平伏。及後，醫生告知佩珊若是她再遲半小時才被送院，她的性命恐怕已無法挽救，他叮囑

佩珊要珍惜生命，不要再做這種傻事。佩珊亦被轉介接受精神科門診服務，經過一段短時間的跟進後，佩珊的情緒已經穩定，沒有再出現幻覺，不須再接受精神科的跟進了。

經歷過生死片刻的佩珊，性格變得更倔強。在出院後，她做的第一件事，就是向前夫提出離婚，即時與他分居，取回女兒的撫養權。她的情緒彷彿從谷底反彈一樣，變得自信非常。憑著過去在商界打滾的信念，自信獨自一人亦能將女兒撫養成人。就在生產後六個月，她請來母親協助照顧女兒，自己即全身投入工作，一人同時兼顧三、四份工作，為著能夠賺更多錢，保障自己和女兒的生活。佩珊形容當時的生活十分艱苦，前夫卻從沒給一分贍養費她們兩母女。終在四年後，她和前夫的離婚手續正式完成，佩珊回復單身。

佩珊與前夫分開時，亦只是二十來歲，加上外貌端莊，仍然吸引了不少追求者。在她與前夫辦理離婚手續期間，認識了一位消防員，他在佩珊低落時，為她提供了不少協助。兩人感情穩定，同居交往四年後，這位消防員男友提出與佩珊組織家庭，並生育子女。可是，佩珊憶起過去痛苦的經歷，使她不想再生孩子，兩人因為對長遠生活的期望不同，決定和平分手，保持朋友的關係。

這段感情結束後，佩珊又認識了一名在寵物店工作的男子。由於佩珊本來已很喜歡小動物，每次經過弟弟家附近的寵物店時，都會駐足觀看。她觀察到寵物店的職員對待寵物非常細心，便認定這名男子必定很有愛心，被他所吸引。不久以後，他們二人開始交往，渡過了一段甜蜜的時光。交往期間，這名男子會稱呼佩珊為「傻婆」，讓佩珊感覺有如父親當年叫她「豬豬」那種親切感覺。誰

知，甜言蜜語的背後，原來他又是一個欺騙感情的騙子。他不斷向佩珊表示希望做一些小生意，要求她投資二十至三十萬。在甜言蜜語中，佩珊真的將這筆錢給予了他，到頭來原來一切都是騙局，佩珊識破一切後，只能斷然與這男子分開。

就在佩珊停下腳步，希望為自己的感情療傷時，惡耗突然又再來襲。35歲那年，她的大姐姐被發現在筷子基的經屋跳樓身亡。由於佩珊的姐姐同樣患有精神病，家人都不鼓勵她搬離家獨自居住，唯獨佩珊支持大姊，甚至用自己的名義，為大姊申請經屋。當事件發生後，家人都將矛頭指向佩珊，責怪她不應鼓勵大姐遷走，否則悲劇不會發生。在家人接連的抱怨下，佩珊也好像被催眠一樣，認為自己應該負上責任，心情低落了好一段時間。

在往後的近十年間，佩珊的生活和情緒相對較為穩定，她在賭場擔任荷官，工作穩定而收入不俗。由於需要輪班工作，照顧女兒的責任繼續落在母親身上。這段時間，佩珊仍然對婚姻懷抱美好憧憬，希望在工作辛苦時能有人依靠，老來有伴照顧，不想孤獨終老。可是她結識過不少男朋友，仍未能找到這樣的一個對象。每段感情都無疾而終，無法讓佩珊找到一個長遠的生活依靠。

最後的一位主角美琪，承受著父親對她的期望，並慢慢將這些期望內化，變成自己的期望，認為自己必須要表現出色。可是，原來現實的她並不如她想像中那樣出色。初中三年級時，她的學業成績開始下滑，未能達到升上高中的要求。這時，她才如夢初醒，發現身邊的朋友沒有一人支持或同情她，連與她關係最好的班長亦愛莫能助。美琪在無計可施下，只能孤獨地離開校園，為自己尋求

新的出路。一向重視子女成績的父親，得知美琪的成績差得無法升班，當然感到十分憤怒，他並沒給予美琪任何安慰，只用指責的態度給她更多壓力。

由於學業成績不佳，美琪無法繼續升學。當時，澳門的旅遊業開始興起，美琪報讀了一個與酒店管理相關的課程，她自信憑著個人的機智和才華，必定能為自己開創一片新天地，在父親和同學面前吐氣揚眉。然而，美琪並沒考慮到，憑著初中學歷入讀的所謂酒店管理課程，學習的只是一些前線實務工作，現實裡她並無辦法找到任何管理階層的職位。當她修畢課程後，只能在酒店擔任接待員工作。

最初，美琪對於這一份工作諸多不滿，認為沒有前途，與同事的關係亦不佳。後來，她遇上了一名性格開朗和友善的同事－霏霏。由於霏霏性格溫馴，對美琪十分遷就，亦常給她善意的提點，教會美琪不少工作技巧。美琪在工作上有了這位好伙伴，才能維持這份接待員的工作三年。

在工作和友情外，美琪在愛情方面亦有新發展。當時，美琪分別認識了Jeff和Kelvin兩名男生。在美琪眼中，Jeff是一位外形出眾、性格幽默和體貼的男生，是她心目中的理想情人。可是，這位理想情人早已有一個要好的女朋友，跟美琪只是普通朋友的關係。

在另一方面，霏霏則作為媒人，介紹了Kelvin給美琪認識。雖然Kelvin並不是美琪心目中的理想伴侶，但她卻渴望得到別人疼錫和戀愛的感覺，最終亦接受了Kelvin，與他發展成為情侶。可是，

美琪心中一直仍掛念著Jeff，而Kelvin只是她在愛情上的替代品。在這三年間，美琪對於未能與Jeff相戀一直感到不夠完美，心裡面好像缺了一角。可是，美琪在不完美當中還是不敢輕舉妄動，一直保持現狀，或許她未有足夠的力量或勇氣去作出任何改變。

上文提及，Jimmy、佩珊和美琪分別因為不同的家庭環境，發展出各自的性格特質以及應對逆境的方法。現在，他們來到人生的另一個階段，不約而同地在生活上遇到一些挫折。當中，Jimmy的父親因為生意失敗，無法再提供金錢上的支持讓Jimmy在國外繼續流浪的生活，他只能依靠自己維持生計。佩珊則面對一次又一次的感情失敗，甚至嘗試自殺輕生，最後還是堅持下去、繼續生活。最後則是美琪，因學業成績不理想，只能轉而投身酒店工作，經過一番適應，她最後仍能維持工作，並且有一名男朋友。

由此看來，三位主角即使面對逆境，仍能堅持振作，表現出他們的抗逆能力（Resilience）。有關抗逆力的概念，我們在本書中「小眉」的個案已作簡單的描述，在此不再重覆。在這章節裡，我們將集中討論三位主角背後的保護因素（Protective Factor）和負面因素（Negative Factor），在他們應對（Coping）逆境時所起的相互作用。

葉錦成教授指出，一個人會否出現精神問題，跟他們如何應對生活中的逆境有著重要的關係<sup>2</sup>。簡單而言，任何人在一生中總

---

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.

會遇到某些逆境或困難（負面因素），例如健康問題、家庭問題、經濟或工作上的挫折等等。這個人能否克服困難、發揮他的抗逆能力，則須視乎當時保護因素的力量，是否足夠與負面因素抗衡，以達至保護效果。

舉例來說，一個人因為工作上的犯錯而失業（負面因素），便可能遇上情緒和經濟上的困難。倘若這人的學歷水平高，有一定儲蓄，又或是家庭能給予他很多支持，這些保護因素就遠遠強大於失業這一負面因素。保護因素的作用，能將人們出現精神壓力或困擾的機會大大降低。

保護因素和負面因素，大致可分為「內在」和「外在」兩大類型。「內在」所指的是當事人的一些個人特質，例如外貌、性格、知識、技能等等。而「外在」，則包括人際關係、外在環境機遇、經濟和物質充裕程度等。

回看Jimmy的個案，他在國外生活初期，主要依靠富裕的父親為他「鋪橋搭路」，提供經濟上支援，讓他無憂無慮地享受流浪生活。可是，當父親經濟出現問題後，Jimmy最重要的支持迅即瓦解。在沒有經濟後援下，他的生活頓時出現困難。然而，Jimmy在面對這樣的逆境時，仍能堅持下去，當中的保護因素主要來自他的內在特質。由於Jimmy性格主動、聰明、同時喜愛四處遊歷，這種「貪玩」的性格，反而協助他面對當前的逆境：即使經濟情況惡化，四處遊歷的經驗對他還是「新鮮」和「好玩」，讓他在生活中找到趣味，不至被父親生意失敗的問題擊倒。

可是，這種內在特質長遠來說，卻不足以協助他解決經濟和生活的問題。由於Jimmy「貪玩」，他每在有錢時便四處遊玩，難有穩定的工作和儲蓄。縱使能讓他增廣見聞，卻難以習得更多謀生技能。最終，他還是要面對膳食、住宿等實際的生活問題。因此，Jimmy「貪玩」的性格只是讓他延遲了面對困難的壓力，對改善經濟情況並無實質幫助。

而在佩珊，她自幼缺乏父愛，又常被母親體罰，早就形成了她想盡早離開家庭、為自己尋找幸福的推動力。正如早前章節所述，佩珊與異性相處時總是過份投入，她的性格特質，多少與她在幼年時對父愛的渴望未能獲得滿足有關。然而，她的性格特質既是一種保護因素，亦同時是一種負面因素。回看佩珊的經歷，當她能與一個男子發展穩定關係時，她會全情投入、付出所有。即使在困難中，只要有一位男士在旁支持，她總是能撐過去。可是，由於佩珊對每段感情都全情投入，當她被背叛和拋棄時，所受到的傷害就會更深。

幸而，佩珊仍有不少保護因素，協助她面對一次又一次感情挫折。例如，她端莊的外貌吸引了不少男士，使她在每次感情失敗之後，很快就找到另一位男士填補感情上的需要。當然，這個保護因素（可能亦是負面因素）同時讓佩珊受到更多的感情挫敗，對她而言是好是壞仍是有待商榷。

佩珊的性格主動，人際關係佳，在困難時卻顯現出她的倔強，這便是她能撐過逆境的保護因素。除此，佩珊亦得到家人幫助，即使母親與她的關係一向不理想，仍願意幫她照顧女兒，讓她能夠無後顧之憂地全情投入工作，亦為她在帶來了不少幫助。

在談到照顧女兒時，我們或會發現，佩珊至少有數年時間，將女兒交由母親照顧，自己卻與男友同居，甚少理會女兒。佩珊聲稱很愛錫女兒，卻又做出這樣的一個選擇，實在令人費解。但是回頭想想，她這樣的做法，跟當年戀上三姊男朋友一事，卻有一些相似之處。在這兩件事中，佩珊都選擇滿足自我情感需要，放棄關心別人感受。當年，她對於介入三姊的戀情感到羞愧；及後，她又對沒有好好照顧女兒感到內疚。由此看來，佩珊在平衡自我情感需要及關心別人的感受上，依然存在著未能解開的矛盾。

來到美琪，她從小在父親的壓力中長大，對自己有極高期望。可是，現實的她並不如她想像般優秀，形成理想自我（Ideal Self）和現實自我（Reality Self）的衝突。在美琪心目中，父親早為她灌輸了一個理想的形象（Ideal Self），叮囑她必須追求卓越，才不致被人看扁。可是，當她的現實自我（Reality Self）表現未如理想，跟理想自我存在著差距時，美琪必須築起自己的防護機制，以免自尊受到衝擊。當中，誇大自己的能力，或是將失敗的責任推卸到別人身上都是她常用的方法。在別人眼中，她的行為表現顯得高傲自大，不論在校園還是在職場上都是負面的因素。

可是，美琪在生活中還是找到一些保護因素，讓她在這數年內能夠維持正常生活。當中，父親的期望雖然為她帶來不少壓力，但這種壓力亦是動力，讓她在困難面前毫不退縮。在學業失敗後，她很快就主動去修讀酒店管理課程，後期工作不如意時，亦會馬上嘗試另一些工作代替。此外，美琪在這段期間認識了十分遷就她的霏霏，並在霏霏引導下，使她高傲的性格有所收斂，願意繼續任職接待員工作。換句話說，美琪為了維繫與霏霏的友情，跟理想自我來了個妥協，暫

時性地降低她對自己和別人的要求。霏霏的出現對美琪來說是一個十分重要的保護因素，讓她安然渡過在酒店工作的三年。

然而，美琪內心中理想自我（Ideal Self）和現實自我（Reality Self）的衝突依然存在。在她與Jeff和Kelvin的關係上，Jeff才是她理想自我中完美的對象，而在現實中，她只能與Kelvin一起。因此，即使Kelvin怎樣去愛護她，仍然難以拉近在她心目中理想和現實的距離，美琪由始至終只把Kelvin當成一個暫時性的替代品，而她的內心卻仍然追求著一段更完美的關係。

### 保護因素的崩潰，精神病症狀的出現

不知不覺間，Jimmy已經習慣在國外的生活，但中國人的身份卻令他感到委屈。黃色的臉孔，讓他始終難以融入當地人社會，只能在華人社區生活。當地人對中國人有不少歧視和隔膜。

經過了五年遊歷，Jimmy對生活開始感到疲累。說得動聽一點，他是在享受自由的浪子生活；負面一點，Jimmy只是一位居無定所、朝不保夕的流浪漢。從前那個嚮往自由的狂小子，慢慢感受到生活和經濟的壓力。但是由於爸爸生意失敗的緣故，他不敢再向家人求助，亦害怕讓家人知道他在外地的生活過得不好，沒有顏面回澳與家人團聚。各種壓力之下，Jimmy漸漸感到焦慮和擔憂，卻又不能向家人透露苦況，正是騎虎難下。

經歷一段時間的精神壓力，Jimmy終在25歲那年出現了精神狀況。某天開始，他發現好像有一名黑衣男子在跟蹤他。最初，這位

神秘人並不常出現，而Jimmy又不認識他，並沒有去理會。但隨著日子過去，神秘人出現的次數愈來愈頻密，時間也愈來愈長，Jimmy開始擔心害怕。

他因而聯想起，爸爸可能因生意失敗而向黑幫借下巨款，黑幫因而派人跟蹤和監視他。隨後，他更認為這些黑幫份子可能會綁架或殺死他，以要脅爸爸還款。Jimmy當時的想法，是躲在家中求自保，並對身邊的事情十分敏感。每當聽到樓上樓下的腳步聲，都會感到焦慮，或四處查看，或默不作聲。同時，神秘黑衣男子的數目不斷增加，由最初一個變成數個，並且在他的居所附近包圍和監視他。

Jimmy長期處於極大的心理壓力下，睡眠情況不佳，性格變得十分暴躁。每當他致電回澳給家人時，都會跟哥哥和姐姐提及被人跟蹤一事，其情緒亦喜怒無常，讓遠方的家人感到十分擔心。經過多次遊說，他終於聽從家人的勸告返回澳門。當Jimmy回來後，家人隨即發現他的行為和想法十分奇怪。作為護士的姐姐，很快就發現他的情況，與部份精神分裂症的病徵相似，當中包括幻覺和妄念。

於是，家人決定安排Jimmy接受精神治療，但他們又擔心在澳門接受治療會讓Jimmy留下精神科紀錄，影響日後的工作和前途。最終，姐姐經朋友的介紹下，安排了Jimmy到香港的私家醫院—聖保祿醫院接受精神科門診治療，並確診為躁鬱症。但當時Jimmy並未了解自己的病情，亦不認同自己患上了精神病。

在2008年，佩珊平靜的生活再次受到衝擊。當時她雖然已42歲，卻仍然吸引到一位自稱家境富裕的男士追求。經歷過多次情傷

的佩珊，本來亦不打算與這名男子發展感情，誰知她的母親在當時突然中風，讓她大失方寸。在那段時間，佩珊每天需要為工作、照顧女兒和到醫院探望病母三方面奔波，使她身心疲累，最終更要放棄收入豐厚的賭場工作，全力照顧家庭。就在佩珊最疲累和最軟弱的時候，這位男士剛巧出現，讓她有所依靠，並接受了這個男士的追求。

佩珊的新男朋友不斷表示自己來自富有的家庭，隨時可動用大筆資金。但是在他與佩珊交往和外出時，大部份的開支卻是由佩珊支付。他看準佩珊已辭去賭場的工作，即遊說她開設地產公司，並答應協助她打理業務。在最脆弱和混亂的時間，佩珊糊糊塗塗地答應了這個投資計劃，將所有的金錢壓了下去。只可惜，她這次又再遇上了一名「空心老倌」，這個男人並就不是富家子弟，只是巧立名目，以不同理由花光佩珊的積蓄，甚至以佩珊的名義借下大筆金錢。當佩珊發現真相時，她的積蓄已花得八八九九，甚至要出售與女兒同住的物業以清還債務，最終只能搬回舊居與母親和弟弟同住，她與男友的關係亦在糾纏間慢慢告終。

接二連三的打擊下，佩珊的情緒開始變化，伴隨著她的並不是過去的憂鬱情緒，而是高漲和抗奮的情緒。她會頓時充滿活力，不斷找方法發洩自己用不完的精力。其中一個行為表現就是購物，她會不能自控地瘋狂購物，誓要將身上所有的金錢花光，以買來一些沒有甚麼有用處的東西。當她花光所有後，就會回家向弟弟要錢，因而引起雙方不時的衝突。

除此之外，佩珊同時迷上了賭博，認為自己能洞悉老虎機中大獎的玄機，每天花上不知多少時間待在賭場的老虎機，等待她認為會出現的「Jetport」。佩珊承認她享受賭博刺激和暢快的感覺，又因為多次愛情失敗，對異性失去信心，認為只有錢才令她感到安心。

可是，長期賭博往往只為賭場帶來更多收益，參與者最終只是大輸家。佩珊將所有金錢輸光，跟其他賭徒一樣，抱著「再給我一次機會，下一次我就贏大錢」的心態，她不能自拔，用不同的藉口向身邊朋友借錢，以實現她的「夢想」。當她無法償還債務，最終只能由家人協助解決，而多次出手相助的二姊，差不多已為她償還了近四十萬元的債務。

如是者，佩珊的情緒持續地不穩定，她的人際關係亦因為她那些不負責任的行為日益惡化。最終，她在家人強烈的要求下，被帶到精神科求診，並診斷為躁鬱症。佩珊憶述她在情緒高漲時，好像不知自己在做甚麼，對發生過的一切沒有多少印象。她只從弟弟口中得知，當她情緒混亂時，曾經胡言亂語、變賣弟弟家中的物品、在垃圾堆收集物品再變賣、並不斷以不同藉口向任何人借錢。

美琪和罪罪的感情不知不覺已經維持了三年，這段時間，美琪得到罪罪在身邊支持，亦有Kelvin這個替代情人，生活還是過時不錯。可是，意料不到的事情最後還是發生了：正當罪罪休假時，美琪被迫搭伙另一位新同事一起工作，在言談間，美琪認為作為新人對她說話不夠尊重，又說了一些陷害她的說話，讓她十分委屈。美琪憤而去找主管理論，期望能夠討回公道，懲罰這個不知天高地厚的新人。誰知主管最關心的只是員工待客的態度，對二人在酒店內

爭論，影響酒店的形象甚為不滿。他沒有用心處理二人的爭拗，反而訓斥美琪在工作時吵鬧有違公司規則。美琪對主管的回應十分不滿，感到不被重視，憤而馬上辭職離開。當罪罪知道此事之後，亦有關心美琪，並勸告她工作時不應和同事爭拗。可是，在憤怒的情緒下，美琪只覺得忠言逆耳，認為罪罪沒有站在她的那一方，反而為無理的主管說好話，因而與罪罪鬧翻，她不願意再聽到善意的勸告，只欲跟隨自己的感覺行事。

滿懷怒氣的美琪，在工作和友情上遇上重大的挫折，思緒變得混亂不堪。這時候，她卻湧來了一股莫名的勇氣，要在愛情的上扳回一仗。她毅然向Kelvin提出分手，並表明他只是Jeff的替代品。她隨後走到Jeff面前，向他告白一切，渴望Jeff能與她相戀。毫無心理準備的Jeff感到十分愕然，未有考慮到美琪的感受，即在眾人面前拒絕了她。情緒高緒的美琪感到十分氣憤，不明白Jeff為何不接受她這麼好的女生，她又同時因為在眾目睽睽下被人拒絕，感到十分丟臉，自此再沒有和Jeff、Kelvin和罪罪聯絡。

幸而，澳門當時的旅遊業發展相當蓬勃，各大酒店都需要大量人手，美琪毫不費勁下又在另一間酒店找到工作。可是，美琪自以為是的性格一點都沒有改變，對公司的制度還是諸多不滿。這新工作與過去不同的地方，是美琪再沒有如罪罪般的好友在旁支持和安撫她。美琪在此工作數月後，又認為升職制度不公平，未能讓她發揮而辭職。她後來又轉到另一間酒店工作，又因不滿意公司的管理方式，感到自己被大材小用，又再離職。這段期間內，美琪的自信心一直在自我膨脹，愈來愈高估自己的能力，對別人的要求和期望愈來愈看不過眼。

短短半年間，美琪經歷了工作、感情和友情的重大挫折，自信心被現實一次又一次蹂躪，但她卻要反過來保護自己的自尊，只能一再誇大自己的能力，達至狂躁的狀態。由於美琪的情緒有明顯的改變，家人亦察覺到有所不妥，她的行為變得怪異、說話增多、還有經常失眠，深夜在家中無法平靜下來的情況。在最初的時候，家人還以為美琪「撞邪」，邀請法師到家中作法，希望趕走邪靈，卻一直未見好轉。直到後來，家人看到一些有關精神病的資料，幾經轉折下才安排美琪接受精神科的治療，並且被診斷為躁鬱症。

在到這個階段，三位主角分別都出現了精神困擾的徵狀，並相繼被診斷為躁鬱症。根據2013出版的〈精神疾病診斷與統計手冊〉第五版<sup>3</sup>，躁鬱症（又稱為雙極型情感性精神疾病），是指一個人的情緒擺盪不停，分別出現狂躁期和憂鬱期等兩極性的徵狀，因而出現行為和思想的變異，而上述的徵狀之嚴重性足以影響到患者的日常生活與社會職業功能。對於躁鬱症的成因，在精神醫學上仍未有一致的說法，當中遺傳因素、生活壓力等都可能是構成病患的成因<sup>4</sup>。

所謂狂躁期，不少人都被「狂躁」這個詞彙所誤導，以為是瘋狂、暴躁、甚至暴力等等。狂躁的意思，實際上是指當事人突然充滿自信、過度亢奮，典型的徵狀表現包括睡眠時間減少，甚少感到疲累、思考速度變快、說話增多、活動量大增、突然出現很多的

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.

計劃、並會做出衝動和魯莽的行為（如瘋狂購物、不理性地賭博）等，卻不一定表示會亂發脾氣，甚至出現暴力行為。

此外，部份患者在狂躁期時，亦會出現幻覺（Hallucination）或被迫害的感覺（Paranoid），正如第一位主角Jimmy在病發初期，亦有出現被迫害的感覺。由於幻覺和被迫害感同樣是精神分裂症的主要病徵，狂躁症因而容易與精神分裂症混淆，在診斷時必須考慮徵狀出現的週期和持久性。一般而言，在未有接受治療的情況下，狂躁期可以維持三個月至六個月不等<sup>5</sup>。而在躁鬱症中，幻覺和被害感一般會隨著跟高漲的情緒一同出現，當狂躁期消退後，這些幻覺和被害感，亦隨之而減退。相對而言，精神分裂症的患者對於被迫害的感覺和想法較為穩定，即使患者之病情被穩定下來，其被迫害的想法卻依然存在。

當患者處於憂鬱期的時候，情緒就跟其他憂鬱症的患者相似，情緒會變得極度低落，對外在事物持續感到悲觀和冷漠。在身體上，會變得精力下降和乏力，常常伴隨著無法解釋的身體疼痛等等。部份患者會強烈質疑自己存在的價值，或是感到充滿罪惡感，常常出現自殺的念頭。一般而言，躁鬱症患者出現憂鬱徵狀的時間比狂躁時為多，專業團體的數據表示憂鬱期（未經治療）一般可以維持六個月至十二個月不等<sup>6</sup>。

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>

患有躁鬱症的患者，就是經常性地在狂躁和憂鬱兩個狀況之間徘徊，使生活十分痛苦。由於不同患者出現狂躁和憂鬱症狀的嚴重程度和時間都有不同，躁鬱症亦分為不同類型，其中第一型躁鬱症（**Bipolar I Disorder**），患者須經歷過最少一次嚴重的狂躁期以及憂鬱期。如在狂躁期的徵狀較為輕微，在憂鬱期的徵狀較嚴重者，則為第二型的躁鬱症（**Bipolar II Disorder**）。部份患者在長時間內反覆出現較輕微的狂躁和憂鬱徵狀，則被歸類為循環性精神失調。

本文中的三位主角，在病發時皆出現明顯的狂躁徵狀，同屬第一型的躁鬱症。延續前面章節有關保護因素和負面因素的討論，三位主角在發病前，同樣在生活上遇重大的挫折，當他們的保護因素失效或是不足以與負面因素抗衡時，精神困擾的徵狀隨即出現。

當中，**Jimmy**因父親生意失敗，需要孤獨地面對經濟上的困難。在最初的時候，他「貪玩」的性格成為保護因素，藉著流浪生活的自由，暫時逃避面對經濟上的壓力。可是，生活的壓力卻一點一點地消磨著**Jimmy**的鬥志，加上在外地生活得受到的種族歧視，最終還是迫使**Jimmy**去面對居無定所，三餐不繼的問題。當保護因素變得失效時，過去未曾處理的負面因素隨即來襲，一下子便將**Jimmy**打倒了。

至於**佩珊**，她再一次被欺騙感情，而這一次她差不多被騙去一切，包括畢生的積蓄以及居住的樓宇，所受到的傷害（負面因素）比過去還要大。**佩珊**過去一直著重對異性情感的追求，但隨著她的年紀漸大，能夠再次覓得合適對象的機會卻愈來愈少，曾經是保護因素的端莊的外貌亦漸見失效，讓她在感情挫折上傷上加傷。

同時，**佩珊**的母親患病，使她不能再成為**佩珊**的後盾，替她照顧女兒，同樣令她需要在短時間內承受更大的壓力，足以把她拖垮。

最後，性格高傲的**美琪**一直依賴著好友**霏霏**為她遮風擋雨，給予她情感上無限的支援，更成為她最為重要的保護因素。可是，**美琪**任性的性格最終破壞了這段重要的友誼，她衝動地向**Jeff**表白更令事情發展到不能回頭的地步。當**美琪**失去**霏霏**的保護後，其自大高傲的性格以及糟透的人際技巧，即時成為她的致命傷害，使她在工作和人際關係上接連受到挫敗，最終更激發精神病徵狀的出現。

對於躁鬱症，一般人都傾向將注意力集中在狂躁徵狀方面，原因是狂躁期的衝動行為以及用不完的精力，皆會對身邊的人構成滋擾。然而，躁鬱症的核心問題，卻集中在憂鬱情緒的那一方面。我們不難發現，三位主角在生活中都經歷過不少挫折和失敗，而這些挫折一直以來都衝擊著當事人的自尊和自信心。

回看三位主角的人生，**Jimmy**的學業成績並不理想，亦沒有一門足以讓他謀生的技能，他只是憑藉父親的幫助，才能享受到外地流浪的生活；**佩珊**則至少缺乏父愛，因而十分渴望異性的感情和愛護，但同時對自己缺乏信心。因此，她在每段感情上都會不計代價地付出，渴望能夠維繫這些感情。她的表現反映著她潛藏著的自卑感，以及對自我價值的不確定。至於**美琪**，她自幼已被父親灌輸了自卑的感覺，因為先天的條件不好（作為新移民），必須要不斷地努力才不會被別人看扁。

由此看來，三位主角自青少年期開始，已埋下自我價值低和自卑感的伏線，只是在順利的人生際遇或保護因素的協助下，自我價值並未受到嚴重的衝擊，因而得以安穩地生活。更有趣的一點，是三位主角在保護因素的扶助下，都有過成功克服逆境的重要經驗。因此，當他們在生活中再次遇到挫折，當前的反應並不是退縮，而是勇往直前，硬著頭皮去應對。可是，當保護因素和外資資源不足以幫助他們克服當前的困難時，卻會造成更多的挫敗經驗。

如此下來，挫敗的經驗將進一步威脅到他們過去並未受到考驗的自尊心。接下來的反應，就是透過將自信心不斷膨脹，以誇大自己的能力、逃避和否認現實的方式，保護自尊心免受傷害，因而出現狂躁的徵狀。可是，這種自信心的自我膨脹，並沒有實質的能力、經驗、或資源去支撐，他們外在表現的自信自滿，內裡卻是空虛和自卑，形成了一種自大和自卑的矛盾。然而，在自我膨脹的過程中，當事人耗費了所有精力，嘗試將自己最好的一面向別人展示。當所有精力耗盡時，那些被強行膨脹的自信心和自滿感就會崩潰，情緒就會從高峰一下子跌入低谷，出現憂鬱的症狀。

躁鬱症的特點，就好像一個升空的熱氣球，希望以又圓又大，升得又高又遠的姿態展露於人前，因而耗盡氣力地注入熱空氣，讓汽球升空。可是，當所有能源耗盡之時，脹脹的熱氣球就會開始萎縮，到承受不了的時候就會重重地跌在地上。

由此看來，躁鬱症的本質，是當事人以狂躁的表現，以保護內在的自卑感。其核心之問題應是處理當事人刻意隱藏的自卑感（憂

鬱的部份），而不是狂躁期的行為表現。在臨床工作上，我們得知躁鬱症和憂鬱症患者同樣有自卑的感覺，並以憂鬱的徵狀展現。根據上述的推論和臨床的經驗，兩類型患者由於人生經歷的不同，其病徵的變化和展現亦有所不同。躁鬱症患者在病發前，往往都經歷過一段人生的高潮，並有過一些成功的經驗。因此，他們不習慣展現自己脆弱的一面，甚至刻意隱藏內在的自卑感。

在臨床工作上，兩者的介入手法亦有不同。對於憂鬱症患者，他們比較願意與人傾訴他們的困難，工作人員的入手點比較直接。但對於躁鬱症患者，他們則是刻以隱藏自己的困難和弱點，傾談時常常迴避，或只願意討論一些他們的成功經歷。若工作人員不理解躁鬱症的特性，個案面談往往只能聽到患者自我吹噓，沒有一點用處。在另一方面，若工作人員技巧不足，強行觸碰患者的弱點和困難，躁鬱症自我保護的特性，反更會出現反彈，讓案主以更多狂躁的表現來應對。

### 病發後的惡性循環

Jimmy被斷診後的四、五年，定期到香港覆診和取藥，雖然間中仍有情緒的起伏，但整體精神狀況尚算穩定。大約在1987年，Jimmy30歲的時候，他的病情卻變得反覆，情緒變得十分波動，疑為第二次病發。Jimmy回憶起當時的情況，表示自己不知道在甚麼原因下走上了天台，疑似想跳樓輕生。正當他打開天台的大門時，眼前一白就昏倒過來，當他醒來的時候，已發現自己正躺在醫院的病床上。

經歷過這件事情以後，Jimmy的家人對他的前景感到擔憂，認為他的精神病可能無法康復，或害怕他會在病發的時候賠上了自己的性命。此外，家人亦無法長期支付香港私立醫院昂貴的診金，在無可奈何的情況下，家人決定安排Jimmy到內地的精神病院，接受長期的住院照顧。

然而，讓Jimmy意想不到的所謂長期住院照顧，所指的竟是27年的光景。在Jimmy住院初期，他從早到晚都覺得自己精力充沛，每天只睡得一至兩個小時。而由於他的精力實在太過充沛，終日在病房內製造事端，讓醫護人員感到十分煩惱。駐院的醫生認為這是狂躁的病徵，只能一次又一次的調高藥物的劑量，讓Jimmy感到疲倦，更容易入睡。此後，Jimmy的生活完全被藥物所控制，整天大部份時間都感到十分疲倦，只能在床上休息。對於醫護人員來說，他變成了一位十分合作的病人，終日躺在床上，不會再製造麻煩。可是，從Jimmy的角度看來，這樣的治療實際上是一種藥物監禁，醫生以藥物控制著他，使他沒有動力再做任何事情。從病房的管理來看，這是成本最低但卻能有效減少病人滋擾的最有效方法。但是從病人康復的角度來看，重劑量的藥物卻剝奪了病者回歸社區，重過正常生活的可能。

就是這樣，Jimmy就迷迷糊糊地在醫院生活了27年，期間先後遷往五間不同的精神科醫院，包括佛山、深圳、珠海、紅旗和前山翠微等等。Jimmy人生中大部份的青春，都是在醫院裡消磨了。

大約在三年前，Jimmy的家人決定安排他返回澳門居住。這樣的安排，主要是由於母親年紀漸大，無法返回內地探訪Jimmy，而

母親亦希望在餘下的日子能夠多與他見面。家人於是安排了Jimmy到澳門仁伯爵綜合醫院接受精神科的診治，其診斷繼續為躁鬱症。醫生亦同時減低了他的用藥劑量，期望他不會因為過份疲累而無法在社區生活。

可是，Jimmy的媽媽已經年過90，實在無能力再次照顧他，而家中其他成員亦要照顧自己的家庭，無法與他們同住。但由於Jimmy已經離開澳門27年，不符合申請社屋的資格，他只能由醫生轉介，入住了澳門利民會的望廈之家，接受為期兩年的生活訓練。

然而，Jimmy在享有自由時，其高漲的情緒亦隨之而出現。在入住宿舍後，他經常向其他舍友借錢，用來購買不同的電子產品，包括手機、MP3機、和耳機等等。同時，他高漲的情緒使他經常批評其他舍友的不是，亦容易因小事與他人爭執，使很多舍友對他也是避之則吉。Jimmy形容當時他又感到精力充沛，腦袋內充斥著許多念頭。他甚至感到自己有一種可以操縱股市和不同的事物的神力，能夠控制很多事情的發生。從宿舍職員的觀察，精神科藥物似乎無法壓抑他亢奮的情緒，他表現出不少狂躁的徵狀。

正當Jimmy認為擁有神力而沾沾自喜時，他毫不察覺這原來是他日後陷入困境的前奏。當他變得愈來愈狂妄自大，對宿舍內其他舍友的行為就是看不過眼，凡事都加以挑剔，繼而變成挑釁，最終演變成肢體上的衝突。為了保護各宿舍舍友的安全，宿舍無奈地安排他離舍，以免再發生衝突事件，而Jimmy則被安排至駿居庭（露宿者之家）居住。

這次離舍的經歷，對Jimmy來說是很大的打擊。狂妄自大的他突然恍然大悟，發現他所想像的一切原來都是虛假的。轉眼間，他就要由幻想回到現實，接受自己原來甚麼也沒有，失去了好好的居所、沒有任何儲蓄，甚至是失去家人的支持，只能暫時寄居在露宿者之家。

一向照顧Jimmy的哥哥，由於要兼顧工作和家庭，已難於抽空探訪和關心他。但當Jimmy遷往位於青州的駿居庭後，該地點就更遠離哥哥工作和居住的地點，難以常常探訪，只能約兩至三個星期前來了解他的近況。過去最愛錫Jimmy的姐姐，亦已移居外地，只會在過節時回澳探望母親，順道與他團聚。至於年老的母親又因行動不便，難以常常外出，只能與Jimmy以電話聯絡。Jimmy一步一步感受到與家人的疏離，加上被迫遷離宿舍的打擊，他的情緒變得十分低落，情緒的波動好像由高峰突然直插谷底，正好反映出躁鬱症中情緒大起大落的特徵。

至於佩珊，她的情況亦不是十分理想，她多次情緒不穩時，都是與錢銀有關，並與弟弟發生衝突。佩珊更表示，她每次與弟弟發生衝突時，都有衝進跑到廚房拿起刀來，藉以威脅弟弟滿足她的要求，幸而她還能夠控制情緒，未有付諸行動，亦沒有傷害過弟弟。相反，弟弟每次都無法讓她冷靜下來，只能一次又一次的報警求助。佩珊最近一次被送入院，也是和弟弟發生衝突，弟弟在情急下打傷了她的眼角，佩珊於是報警求助。在警方到場時，佩珊只是繼續大吵大鬧，無法控制自己的情緒，最終警察以她情緒不穩為由將她送院。這樣的事情在佩珊身上已經發生了不只一次，在2008至2015年間，她先後因情緒不穩，被強制送院接受治療七次。

在最近的七、八年間，佩珊的情緒似乎都不太穩定，經常出現上述情緒不穩的情況。當中的一個原因，可能與她不接受自己患病，經常拒絕服藥有關。另一個原因，亦可能是她在情感和事業上找不到任何滿足感，只能藉著物欲的滿足（金錢、物質、賭博）去彌補情感和自我的空虛感。在高漲的情緒下，她只希望以最快的時間去達成她心中的成功，踏實和穩定的工作對她來說實在太慢和愚蠢。因此，佩珊即使為滿足家人的要求，嘗試找一些工作，但她從來無心踏踏實實地工作，在上工不久後即會以不同的借口辭職，例如：照顧母親、人事複雜等等。在沒有穩定收入的情況下，佩珊只能依靠經濟援助維生，但由於弟弟擔心她將援助金拿去賭博，便會協助她保管金錢，並分開多次將零用錢給她使用。正因為這樣，佩珊更容易因為金錢與弟弟發生衝突。

至於她的女兒，自小已是由婆婆照顧長大，母女的關係本來就薄弱，當佩珊弄得家無寧日時，女兒更是接受不了。因此，當她完成大學課程後，便毅然奔走到香港工作和生活，靠自己的能力賺取生活費，不再依靠亦不想再理會媽媽和舅舅這個凌亂不堪的家庭。目前，佩珊的女兒仍獨居香港，每隔兩三星期才回澳門探望家人，當佩珊有經濟困難時，女兒亦會給予她數百元作零用錢，在其他時候，女兒只能透過手機通訊軟體關心佩珊的近況。

對於與女兒的關係，佩珊常常覺得自己對她有所虧欠。在女兒的成長過程中，已失去了父親的愛，而佩珊過去一直將女兒交由母親照顧，較少時間陪伴在女兒身邊和孕育她的成長。她習慣以物質的方式（如食物、金錢和禮物）去表達對女兒的關心，但以物質所維持的關係，卻難以與女兒培養出感情。佩珊對自己錯過了陪同

女兒成長的經歷，感到十分後悔，她期望在日後能夠多給予她更多的愛和關懷，以彌補母女之間的感情，只可惜女兒已經搬到香港生活，母女接觸的機會不多。

來到最後的美琪，她在過去十多年可以說並沒有甚麼進展可以形容。在藥物的控制下，美琪的情緒大部份時間都比較低落，感到十分疲累，對甚麼事情都提不起興趣。轉眼間，一個充滿自信，滿懷怒火的少女，變成了一個毫無動機，終日躲在家中的小乖乖。然而，美琪或許只是一隻沉睡中的獅子，當她的情緒由低沉轉為高漲的時候，又會一下子變得十分暴躁，為家中的小事與家人爭吵不休。但是在爭吵過後，美琪又會退縮回一個沉寂的狀況。

自美琪病發以後，家人對她的態度可謂一百八十度的轉變過來。他們不再要求她有甚麼成就；不再要求她外出去工作；甚至不再要求她能夠照顧好自己。在這十多年間，家人幾乎不再需要美琪做任何的事情，只要她乖乖躲在家中，不再搞出事情已經心滿意足。在她生氣的時候，家人會盡力遷就，待風暴過後，一切又會回復平靜。

可是，美琪近期出現情緒高漲的狀態似有增加的跡象，經常表現對父母的不滿，讓家人擔心她的病情。最後，家人決定尋求協助，經醫生轉介她到利民會接受服務。在這個時候的美琪，彷彿退縮至一個十多歲的小女孩，甚麼事情都表示不懂得處理，只是常常發脾氣，而生活上一切的大小事務都是由家人代為安排。

我們的三位主角在病發以後，生活情況一直未有改善，甚至還有不斷惡化的跡象。當中的原因，與躁鬱症在狂躁期的行為有著莫大的關係。在Jimmy和佩珊的身上，我們都發現他們在狂躁時，會出現精力旺盛、過度購物、容易與人發生磨擦、甚至沉迷賭博的情況。正因為這樣，病徵引發的行為不斷地破壞他們的人際關係，而那些不計後果的行為，亦會衍生出各樣的經濟問題。除此之外，躁鬱症患者由於經常自視甚高，看不起他人，因而難以維持穩定的工作，又或是不屑做一些低微的工作，引致長期失業和經濟困難。

從病理上來看，躁鬱症患者由於無法面對自己的失敗和缺點，要以狂躁的方式去回應和掩飾，可是，他們在狂躁時做出不負責任的事情（如借貸、賭博、不安全性行為等），又會再讓他們面對更多的失敗和挫折。當他們在狂躁過後，思想變得清醒時，便會明白到他們闖禍，只餘下更多難題要解決，情緒變得低落，因而催化憂鬱週期的出現。在我們的主角中，Jimmy被趕出宿舍的經歷，正反映出這一種變化。

正如前文所述，躁鬱症患者的特質，傾向於將自己的缺點隱藏，以保護自尊心不受傷害。因此，當患者處於憂鬱期一段時間後，他們並不安於那種鬱悶和無力的感覺，反彈的動力就會再次將他們推上另一個狂躁期，週而復始，形成一個惡性的循環，使患者的生活狀況變得每況愈下。不少人不明白躁鬱症這些變化特質，只看到患者一次又一次地病發（狂躁期），便會認為患者的病程嚴峻，根本無法復元。而患者的家人是最直接體驗到這些變化，卻又要承受患者在狂躁時留下的惡果（如借貸），顯得更是無奈。

在我們的故事中，三個家庭嘗試以不同的方式應對患者的情緒波動，但是都未顯成效。其中，Jimmy的家庭明顯是以逃避的方式去面對，將他送到遠方的醫院，交由專業人士代為照顧。可是，長時間的住院與囚禁的作用相似，只是嘗試阻止患者再次在家庭或社區內生事，對改善Jimmy的自信心，工作能力，以及改善人際技巧等卻完全沒有幫助。相反，長期住院只會讓患者更加遠離社區，在一個封閉的環境下生活，對他們日後再次回歸社區，造成更大的困難。

至於佩珊的家庭，則同時出現無奈就範與對抗兩種情境。我們相信，佩珊因賭博問題而欠下不少債務，家人擔心債主會為家中惹麻煩，只能無奈為佩珊清還債務。為此，佩珊和家人在金錢上的爭拗，使家庭關係變得十分緊張。在另一方面，弟弟卻以一個對抗的態度回應佩珊的情緒。每當她情緒失控時，弟弟都會報警處理，讓警察送她到醫院，亦因為這樣，佩珊近年都是在醫院裡進進出出，未有更好的復元進展。

至於美琪，家人在她病發後出現極大程度態度的轉變，由過去對她期望甚高，變成對她沒有任何期望。對於這種態度轉變的原因，實在難以查明証實。在我們的臨床工作上，亦發現不少家長在子女出現精神問題後，抱有自責和內疚的態度，認為是自己給予他們過多的壓力，或是沒有給予足夠的關心，才會令子女病發。因此，有一些家長在子女患病後，反而給予他們過度的呵護和周全的照顧，希望子女不再受到傷害。可是，這些出於好意的做法，卻無助於患病的子女克服病患，只會加強他們對父母的依賴，在日後更難面對社會的挑戰。

美琪的情況，恰恰反映了這樣的狀況。在藥物控制下，她的情緒變得大致穩定，而在父母全方位的保護下，美琪受到外來的衝擊和挑戰亦會減少，出現明顯狂躁病發的機會自然較低。可是，美琪跟其他躁鬱症患者一樣，內裡依然隱藏著表現自我的動力，當她經歷過一段時間的沉寂後（相對憂鬱的狀態），內在的動力又會按捺不住要爆發出來。而由於美琪經常躲在家中，父母就變成了她情緒發洩的對象，不時與他們爭拗。可是，每當美琪情緒高漲的時候，家人只會採取消極的態度，只有不住地容忍，期望她在情緒發洩過後，一切就能回復平靜。在父母的保護下，美琪不但未能掌握更多的生活技能和應對困難的技巧，反而使她更為倒退，完全依賴父母的照顧。此外，父母消極的回應，同樣未能協助美琪學習調節自己的情緒。我們同樣擔心，父母始終不能終身待在美琪身旁保護著她，當她日後再次面對社會的挑戰時，便會變成不堪一擊，稍受挫折即可能出現強烈的情緒反應，甚至病發。

透過上述三個家庭的經驗，我們大概也感受到家人在照顧一名躁鬱症患者時的無奈。在家庭教育當中，我們常常強調患者需要家人和朋友的瞭解、體諒和支持。而事實上，患者的家人同樣需要別人的了解、體諒和支持。因此，在協助躁鬱症患者復元的同時，如果能夠同時提供家庭介入，以家庭作為一個整體，了解他們的互動模式後再提出相應的對策，治療成效將會更為顯著。

可是，在我們工作的經驗當中，不少家人經歷過長時間與患者相處後，已經變得筋疲力盡，無力再與患者繼續糾纏，只盼望專業人士（包括醫生，護士和社工等）能夠好好照顧患者，讓他們不再操心。當中，絕大部份的家屬都相信藥物能有效控制病情，減少患者的行為問題，或是穩定他們的情緒。

關於藥物治療的成效，躁鬱症與精神分裂症的情況有些相似。事實上，不少藥物能有效平穩患者的情緒，讓他們能夠在較穩定的狀況下嘗試投入社會，過正常的生活。在此同時，亦同樣有一部份的患者對藥物的反應並不理想，即使在用藥過後，情緒仍常常表現高漲，在醫學上稱為治療抗性（ Treatment-resistant ）<sup>7</sup>。

在我們主角當中，Jimmy和佩珊對藥物的反應似乎都不理想（佩珊期間亦有拒絕服藥）。他們在服藥過後，仍經常性地出現一些狂躁的徵狀，藥物的療效似乎未足以控制他們的情緒。普遍來說，醫生會以加大劑量的方式，嘗試找出一個平衡點，讓患者在穩定情緒的同時，亦不致讓他們完全失去動力。可是，這樣的一個平衡點，在臨床上卻不易拿捏。正如Jimmy在內地住院時終日累在床上，以及美琪倒退的狀況，皆可能是藥量過大所造成的效果。

我們提出這一點，並不是抱怨醫生在用藥方面的失準，而是想進一步指出躁鬱症多變的特性，使其治療變得更為複雜。正如上文所載，躁鬱症中的狂躁和憂鬱徵狀，皆是患者回應生活壓力的情緒反應，並隨著生活際遇的不同而改變。患者在醫院、中途宿舍、或是家中所面對的人際互動不同，在生活中亦會遇到順境和逆境，這些變數都影響著患者的情緒的變化。因此，即使患者在某段時間內已調教出合適劑量的藥物，當他們的生活轉變時，藥物的劑量自然亦要作出調節以回應患者的生活情況。

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

可是在現實的情況下，不少精神科藥物需要服用一段時間才能檢視其藥效，精神科醫生難以頻密地調校藥物的劑量。因此，藥物治療在其穩定情緒的作用下，亦有其使用時的限制。

我們在上文已詳細解釋了躁鬱症的本質，在於患者利用狂躁的表現，以保護內在的自卑感。因此，治療的目標不能只集中於控制患者的行為和壓抑高漲的情緒，更應踏實地協助患者提升其自信心，不用再以狂躁的方式作保護。如此看來，在藥物治療外，社交和心理的輔導，以至家庭互動的介入，都是躁鬱症治療重要的一環。

## 復元的過程

在Jimmy離開中途宿舍後，利民會並未有放棄為他提供協助，他的個案轉由社區服務的社工接手跟進。工作人員初次接觸Jimmy的時候，他大多數時間都會獨自在駿居庭附近的海邊散步，工作人員亦常常在那裡與他見面。從外表看來，Jimmy是一個平凡無奇的伯伯，在數次見面後，發覺他十分健談，工作人員和Jimmy不久就熟絡起來，Jimmy開始將心中很多事情向工作人員傾訴。究竟這是工作人員和Jimmy投緣的關係，還是男人與男人之間的溝通更容易明白對方的處境和感受呢？更重要的原因，可能Jimmy正處於人生的低潮，正正需要別人的關心和支持。工作人員在這個時候陪伴在他身旁，即使沒有甚麼精湛的輔導技巧，沒有詳盡的精神病理論和知識，卻能給予Jimmy最需要的心靈慰藉。工作人員和Jimmy很快就建立起互信的關係。

陪伴Jimmy走過人生低谷的一段時間內，他與工作人員分享了很多人生的經歷。跟一般青年人一樣，Jimmy曾經渴望實踐自己的理想，開創自己的事業。可是，他卻在人生中的黃金時期，被診斷患上精神病，被關在精神病院裡。而由於家人缺乏知識和資源，沒有為他安排更好的治療和復元計劃，Jimmy就是這樣在醫院裡渡過了27的光景，迷迷糊糊地在醫院裡渡過了人生的光輝歲月。

Jimmy自嘆：入院的時候還是一頭烏黑的頭髮，出院的時候卻已是白髮蒼蒼。在這段時間，Jimmy仍會關心家人和朋友的情況，聽見他們事業成功或是家庭美滿，為他們感到開心的同時，更反映出自己的唏噓。由於Jimmy被關在內地的醫院，家人難以常常探望，亦沒有甚麼朋友，生活就像坐牢一樣，白白浪費時間。

除此之外，他在內地住院的這些年頭，住院費和生活費都是由家人所負擔，讓Jimmy感到對家人的虧欠，心感內疚。因此，他在回澳後常常都希望可以找到一份工作，減輕家人的負擔，但無奈病情的影響以及社會的偏見，Jimmy還是找不到工作，只能依靠政府的援助金及殘疾金過活。

在生活上，Jimmy亦作出了不少轉變，由於他在情緒不穩（狂躁）時，會亂花金錢購買不同的東西，例如很多的手提電話和音樂播放器等。因此，Jimmy的金錢須交由哥哥負責管理，每月會給予他700元的零用錢，其餘的金錢，則用以扣除駿居庭的費用，並把剩餘的存起來備用。此外，Jimmy還要將每月的零用錢存起來，歸還給過去曾借錢給他的朋友或會員。因此，Jimmy已戒掉吸煙的習慣，減少開支，亦同時希望減輕哥哥的負擔。受到經濟環境所限，Jimmy甚少外出參與活動，終日無所事事，生活過得一天就是一天。

與Jimmy接觸久了，工作人員才發現原來他一直以來對音樂十分有興趣，他在年輕時甚至組成樂隊玩音樂。原來Jimmy這份對音樂的熱情一直沒有減退過，從年輕時喜愛的西方流行音樂，到現在十分流行的韓國K-POP也讓他著迷，沒想到一個年將花甲的伯伯對音樂有著這種熱情。

由於工作人員也略懂結他，因而向友人借來兩支結他，期望憑著音樂這個媒介，與Jimmy建立更良好的關係，亦希望他能重拾志趣，在谷底中走出來。最初的時候，工作人員邀請Jimmy到中心試玩，他再次拿起多年沒有碰過的結他時，難免帶點猶疑，在試彈幾個旋律後，Jimmy彷彿與老朋友重逢一樣，臉上露出久違了的笑容，慢慢地彈奏出美妙的曲調。

工作人員當時問Jimmy：「你彈緊咩歌？」

他回應說：「我都唔記得係咩歌，只係求其亂彈。」

但是即使是一個外行人，一聽到Jimmy的表演，便能聽出他並不是亂彈。工作人員其後為Jimmy找來了一些曲譜，他只須看一看就便能彈奏出來，可見他對結他的造詣匪淺，只是一直沒有機會去發揮。

往後的日子，工作人員邀請Jimmy教他彈結他，期望繼續以此媒介與他互動。工作人員選取了「I'd Love You To Want Me」作為跟Jimmy學習的第一首歌曲。而Jimmy的身份亦由服務使用者變成了工作人員的導師。他教了工作人員不同的和絃（Chord）和歌曲，二人亦分享了許多不同年代的歌曲，Jimmy更訴說了當年他作為狂熱份子的經歷。透過音樂，Jimmy的情緒明顯變得活潑起來，與人的互動亦變得更積極和正面。

為了進一步加強Jimmy的自信心，工作人員邀請他與另一名社工同事一同組成了三人樂隊，並計劃在中心的大型節目中表現。在一個星期裡，隊員大約花上兩到三天，每天花約一個半小時的時間來練習。為了通過表演的選拔，Jimmy在練習時顯得十分認真，完全不似在情緒高漲或抑鬱時的模樣。憑著各人的努力，樂隊的表現亦是有板有眼，順利通過選拔，能夠在中心的大型活動中表演。

樂隊第一次的表演十分成功，台下的掌聲報答了隊員努力練習的成果，觀眾甚至乎受到熱烈的氣氛所感染，與樂隊一同合唱起來，讓Jimmy得到過去從未有過的滿足感和成就感。表演過後，中心其他會員紛紛表示有興趣參與樂隊，一同練習和唱歌。想不到這次經驗，不單只將Jimmy從情緒的低谷中帶了出來，還能感染更多會員透過音樂，發展他們的長處。會方對樂隊亦十分支持，答應給予樂隊更多的表演機會。在將來的日子，樂隊將繼續練習，並期望Jimmy能夠找到更多志同道合的朋友，自行組成他們自己的樂隊，獲得更精彩的人生和意義。

透過這次經歷，Jimmy的生活的確起了重大的變化，他的情緒平復了很多，生活態度亦變得更為積極。現時，Jimmy已搬入利民會的輔助宿舍，繼續學習自立的生活，他期望能進一步加強自我照顧的能力，減少對家人的依賴。同時，他也定時到利民會的日常中心，參與中心的活動和訓練，並認識更多朋友，發展正常的社交生活。在家庭關係方面，Jimmy更主動與哥哥聯絡，改善兩者的溝通，並期望能做好金錢管理，控制衝動行為，達致日後自行理財的計劃。

至於佩珊，他自從在2008年確診躁鬱症後，一直沒有意欲去尋求任何協助，改善情況。而這數年間，美琪的生活只能以一團糟來形容。直到2015年的年底，她的父親因病去世，對生活混亂的佩珊帶來了一定的衝擊。她回憶起童年時與父親相處的點點滴滴，感到依依不捨，亦有無限感慨。她回想起近年過著的糜爛生活，亦感到內疚和羞愧，實在浪費了太多寶貴的光陰。正當佩珊似乎又要步入憂鬱的情緒時，她的醫生給予鼓勵，並轉介她參與利民會的服務，佩珊因而決心重新站起來，嘗試積極面對生活。

可是，佩珊對求助的決心似乎還不夠堅定，她在拖拖拉拉的情況下，花了近五個月的時間，才正式加入利民會成為會員，並獲安排到利民坊參與就業培訓服務。利民坊的社工亦有協助她訂定復元計劃、制定就業和金錢管理，並嘗試協助她處理家庭方面的問題。佩珊參與培訓初期，工作態度比較積極，亦願意向社工透露有關她的生活經歷和困難。可是，這個蜜月期只是維持了數個月，佩珊的情緒又再次高漲起來，開始對利民坊的工作安排不滿，又認為自己和同事無法好好相處，因而缺勤的情況越趨嚴重，最後甚至沒有再回來利民坊上班。

社工嘗試從她弟弟口中了解她的情況，卻發現佩珊已經故態復萌，再次過著沉迷賭博、胡亂消費的混亂的生活。雖然社工多次勸告佩珊回來再次接受服務，但她總是以不同的借口推辭，始終不願意再次與社工見面。無奈地，社工在這次機會中無法與佩珊建立起良好的工作關係，不能協助她改善生活，只能等候她再次尋求服務的機會。

美琪前來利民會求助的原因，是因為她與父母爭拗次數愈來愈多，家人感到難以跟她相處，期望社工能給予一些協助。當時仍是新入職工作人員在初次與美琪會面時，就與她進行了5個小時的面談。可是，這個面談內容沒有任何專業輔導的成份，工作人員只是聆聽美琪大話西遊，不停地訴說她那些驚天動地的成功故事。

正好由於工作人員的經驗尚淺，卻又滿懷好奇心，對躁鬱症的了解不足，就這樣呆頭呆腦地聽下去。

工作人員在毫無前設的想法下，認真地傾聽美琪的傳奇事跡，包括她是一個大富翁，做了很多善事，捐了很多的錢給慈善機構；她又表示自己的父親是電視台的高層，當父親去世後就會將權力轉交給她去掌控電視台；她又說她的丈夫是某位當紅影星，而其他親人亦是當紅的明星等等。就是這樣，工作人員花了整整一個下午，聽了許多令人難以置信的故事。

但是，當工作人員細心思考美琪談及的故事時，得出一份深厚的感覺，就是她只是渴望擁有一個理想的家，當中有一位能夠成就她的父親、一個好的丈夫、並育有小孩。美琪的期望與一般女孩子毫無分別，遺憾是她所期望的一切，在現實中卻剛好相反，她的父親只有將成功的願望投射在美琪姊妹的身上，要求她們去達成。在感情上，美琪曾經放棄過一個對她不錯的情人，卻又被心儀的對象拒絕，而近十年的感情生活仍是一片空白。工作人員對美琪得說的一切沒有半點質疑，讓她可以暢所欲言，每當她說到情節份外誇張的地方，反而更顯出現實和期望的落差，讓工作人員有點心酸。也許是這樣的態度，美琪感到工作人員份外親切，在接下來的時間，她十分喜

歡跟工作人員傾談。每一次，工作人員都先讓美琪發表完她的偉論，才引導她進入正題，討論一些實質生活的情況。

正如上文所述，美琪的父母嘗試以遷就的方式與她互動，在她情緒爆發的時候，亦不懂得如何處理，使她的自理能力以及情緒控制，都出現倒退的情況。更重要的一點，是這樣的模式已經維持了十多年，若情況持續下去，美琪將更難於回歸社會，重過正常的生活。

工作人員與美琪接觸了一段時間以後，認為宿舍的訓練，或有助重新培養出美琪的自願能力，亦能夠讓她在社工的協助下，重新與其他人建立正常的社交互動。由於美琪和父母常常出現爭拗，雙方在沒有太多考慮下，即答應了工作人員的建議，美琪因而被安排入住中途宿舍。

美琪入住宿舍後，工作人員馬上要面對的就是她與其他舍友的相處問題。對於美琪與人相處時的傲慢態度、以及她對很多安排諸多不滿的性格，相信在早前的段落中已給予讀者深刻的印象。當宿舍內，她再次回到正常的社交環境，各種人際關係上的矛盾，又再次出現。工作人員因而花費了不少精力，協助美琪與其他舍友融洽相處。同時，美琪亦要改變對父母的依賴，重新學習照顧自己。每當美琪出現情緒波動時，亦需要工作人員和宿舍的同事作出安撫。

有趣的事情似乎就在這裡發生了，工作人員的年紀比美琪還要少差不多十年，但是工作人員跟她相處時，她又好像變了一個十多歲的少女，常常聽從大姐姐（工作人員）的說話。回想起來，工作人員今天的角色，就好像美琪在小學時期的班長，或是在酒店工作時的好友

霏霏一樣。事實上，美琪真正需要的，是一個能夠接受她的性格，不去計較她的成就，衷心協助和關心她的友伴。

還記得有一次，她告訴工作員說自己懷孕了，經驗不多的工作員聽後嚇得不知所措，讓社工的專業和價值觀等都拋諸腦後，只是焦急地去了解事情始末，害怕宿舍內其他男舍友就是孩子的父親。後來，工作員發現這是美琪誇大的念頭，才鬆了一口氣，跟她釐清在沒有進行性行為的情況下是不會懷孕的。美琪似懂非懂地離去後不到兩分鐘，即回來向工作員說：「我明白為甚麼自己沒有與他人發生性關係，但是也會懷孕……因為我是聖母」。工作員跟宿舍職員聽到美琪的說法後都搞得哭笑不得，但沒有人嘗試跟她爭拗，只是更明白她內心對家庭的渴望，並希望找到合適的機會，與她慢慢分享這些感受。

就是這樣，美琪在宿舍內生活了大概兩年的時間。在這段期間，美琪從職員和舍友身上慢慢學習與人相處的技巧，學會放下身段，與人傾訴自己的困難，並且在互助的環境中得到安慰。經過這段時間的學習，美琪在自我照顧和待人接物上已經較以往成熟。美琪亦收到一個喜訊，得知她的社屋申請已被批核。由於美琪不希望繼續依賴父母，並且減少和他們的爭拗，早就有獨立生活的計劃。接下來的日子，美琪將要面對一個新的挑戰，嘗試在社區內獨自生活。工作員深知道美琪在遷離宿舍後，需要獨自打點自己的居所和生活上的一切，她同時亦要學習面對街坊鄰里的關係，對一直在受保護環境下生活的她，將會是重大的考驗。接下來的日子，利民會的社區工作隊將接手跟進美琪的個案，協助她適應社區的生活。

在復元的過程中，三位主角的進展各有差異。工作員分別使用了不同的介入手法，嘗試協助他們克服躁鬱症，重過正常的生活。在成效方面，Jimmy和美琪的情況比較理想，在生活質素和情緒控制上皆有不錯的進展。可是，佩珊對尋求協助的動力不高，她只接受了服務短短一段時間即告放棄，選擇過回自己喜歡的生活。

在協助Jimmy的過程中，工作員運用了優勢觀點（**Strengths Perspective**）<sup>8</sup>，協助他在人生的低潮中找回自己的優勢和潛能，並且加以發揮。這樣的介入策略，跟傳統的精神康復治療不同之處，在於前者著眼於個人的優勢，而後者就著重精神病患對患者帶來的限制。

在傳統精神病的治療當中，以「康復」作為主線，視精神病為一種殘障，將引致病者在社會功能上的缺失，而這些缺失往往難以完全復元。舉例來說，一位因車禍失去一條腿的病人，其失去的肢體將無法重生，只能透過安裝義肢和訓練等，教導病人再次適應沒有一條腿後的生活。這種「康復」概念引申至精神病的治療時，即意味著病患者須要長時間接受專業人士的幫助，透過訓練和治療，減低功能上的缺損。當中典型的治療模式，包括醫生的藥物治療、職業治療師的職業培訓、以及社工的輔導和生活計劃訓練等等。

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

傳統的治療模式以專業人士作主導，集中於處理病徵和問題，卻忽略了患者在患病以外仍然是一個完整的人，同樣有其優點和長處，同樣有其自主性和獨特性。一批精神科的專家和學者為了完善當前的精神病治療模式，於七十年代開始探索更佳的治疗方式，並開展了所謂的「復元運動」(Recovery Movement)<sup>9</sup>，主張以「復元」Recovery概念取代傳統的「康復」Rehabilitation理念。

在「復元運動」的推動下，精神病的治療將更著重於協助患者克服精神病患對他造成的負面影響，重新認識自己的優點、建立正面形象，重過有意義的生活。「復元運動」在歐美等國家經過了二三十年的發展，「復元」概念已被確立為精神健康服務的重要大綱，有關概念亦被進一步的演繹，以應用在實務工作上。根據美國心理學會於2012年發表的文章，以「復元」為本的精神健康服務須包含以下的復元原則，包括：「自主」、「以人為本」、「充權」、「整全的關顧」、「非線性的過程」、「優勢為本」、「朋輩支援」、「尊重」、「責任」、和「希望」<sup>10</sup>。

「復元」概念在十多年前開始傳入香港，並且迅速地發展起來，並被絕大多數社福服務機構認定為推動精神健康服務的方向。因此，不少精神健康服務機構已經使用了一系列回應「復元」概念的新詞彙，以取代傳統「康復」模式的稱呼。例如：以「復元」取代「康復」；以「精神復元人士」取代「精神病康復者」；以「復元過程」取代「治療過程」；及以「挑戰」取代「問題」等<sup>11</sup>。

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.

澳門利民會亦在2012年起，邀請香港的專家來澳指導，並嘗試將有關的概念，應用在實務工作上。工作人員是次採用的優勢觀點，實為「復元」概念衍生出來的一種介入手法。透過這個角度，工作人員不只是跟Jimmy討論他的病徵、服藥覆診、理財和人際關係等「問題」，反而投放更多時間去了解他的人生經歷，個人志趣，並發掘他的優點和長處。

幸運地，工作人員透過深入了解Jimmy後，發掘出他對音樂的熱情和才藝。工作人員繼而透過陪伴和鼓勵，並為他製造一些成功的機會，讓Jimmy能夠在舞台上表現自己、發揮他的專長，並且得到別人的讚賞。工作人員的角色由治療人員轉化為同行者，尊重Jimmy才是他自己生活的主人，與他一同發掘他的優勢。透過這個過程所發掘出來的優勢，才是屬於Jimmy自己的優勢，而不是由任何人施予的。Jimmy得到的讚賞，亦是他透過努力練習所得來的，這一些都來得踏實。

回應本文對躁鬱症的理解，狂躁的出現正是在現實生活中無法發揮個人的長處，得不到別人的認同，因而需要以誇大的手法去表現出自己的優點。然而，這些沒有實質能力或沒有經過努力付出的誇大自我，當然承受不住現實的考驗，當事人只能透過不斷的自我膨脹，以掩飾內在的空虛。當自我膨脹去到極點時，就會出現崩潰，使人由高峰直跌谷底，陷入憂鬱的狀況。

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的個案當中，工作人員正是幫助了Jimmy填補這塊內在的空虛。當他以努力和實踐，真正能夠發揮自己的長處時，就不再需要使用誇大的手法以求換到別人的賞識。在另一方面，個人的長處得以發展的時候，內在的自卑感覺亦會一掃而空。要是Jimmy能夠繼續發展他所喜愛的音樂，並在過程中得到志同道合的朋友所認同，將大大減少了他再次出現憂鬱情緒的機會。

透過上述的討論，我們發現在協助躁鬱症的服務使用者時，不能只限於言語方式的輔導工作。工作人員必須鼓勵患者在行動中作出實踐，以實際的行動去支持患者重建自信心。同樣的做法在美琪的個案當中亦有出現，工作人員透過指導和鼓勵美琪完成宿舍內各類的工作，讓她透過實踐證明自己有能力照顧好自己。倘若缺乏了實踐的部份，所有的想法和計劃都停留在言語之間的討論，情況跟患者在空談自己有多本事並無分別，對患者的復元並無幫助。

除此之外，我們大概也發現到，工作人員花費了不少時間跟患者建立關係，當中Jimmy和美琪的個案則較為明顯。在社會工作的介入當中，我們常常強調工作關係的建立，指工作人員必須以同理心、不批判的角度，與案主建立信任的關係。在跟進躁鬱症患者的時候，這樣的專業態度當然亦會受在。可是，從我們的臨床工作經驗所得，躁鬱症與工作人員建立的關係一般都比較特別，他們多多少少會視工作人員作為人生的導師，對工作人員抱有一份特別的敬意。

對於這個有趣的現象，我們嘗試借用著名心理學家科胡特（Heinz Kohut）<sup>12</sup>的自我心理學（self psychology）的一些概念作出討論<sup>13</sup>。根據Kohut的理論，人的成長是透過依附在一個自

我客體（selfobject），從他身上吸收知識和經驗以達至個人的成長。這個自我客體（selfobject）一般是指一個人，可以是幼童時期的父母、在學時期的老師、或是工作時期的前輩。總的來說，人在成長過程中，必須經歷過不同的自我客體（selfobject），從不同人身上學到了不同的技能和知識。

然而，自我客體的選擇卻必須要符合一定的條件。首先，自我客體必定有某一些長處和優點，以吸引一個人去依附，並嘗試在他身上學習。其次，自我客體亦同時要願意讓這個人去依附，在兩者的默許下，這段關係才能得以完成。在依附的過程中，這個人同時亦會透過理想化（Idealizin）的過程，將自我客體的能力和長處加以誇大，以合理化自己的選擇。最後，這個人必須將自己的自尊降低，才能虛心地從自我客體中學習。

我們試舉出一個現實的例子：一個人喜歡習武，並選擇學習詠春拳術，因而到武館拜師學藝。在過程中，這個人必定經過考慮，認為詠春合乎自己的興趣，而拜師的師傅亦是一位精通詠春拳術的人，才會慕名拜師。當然，師傅必須願意收這人為徒，這段師徒關係才得以成事。接下來，這個人必定在朋輩面前，理想化師傅的武藝，稱讚師傅的武藝高強，以表明自己跟隨了一位名師。在學習時，這個人又必須放下自己的執著，聽從師傅的指導，才能有所進步。

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，簡略地說明了一個人在成長過程中，必須找到合適和信任的自我客體，才能得以依附學習。同時，在學習的過程中，亦必須要調節自己的自尊，方能從自我客體身上吸收到新的知識和技能。可是，躁鬱症患者正正在這兩個重要的環節上出現了障礙。他們自視甚高的性格，傾向於貶低他人的能力，難以在生活中尋找到一個學習的對象。同樣地，他們對於降低自尊，聽從別人的意見亦會感到有所不安。

基於上述這些特性，我們在臨床時常常發現躁鬱症的患者特別喜歡親近一些有權力和地位的人，以彰顯自己同樣尊貴的身份。在服務單位中，他們喜歡與單位主管打交道，表現十分熟絡。在言談間，亦喜愛表示自己跟那些名人權貴有甚麼關係似的。

在個案工作性，這樣的性格特質卻做成了很大的障礙。由於躁鬱症患者不容易信納工作員為值得尊重和可信任的人，他們不會輕易地接受工作員成為他的自我客體（selfobject）。因此，工作員初次接觸躁鬱症患者往往都不得要領，他們或是被患者直接質疑他們的資歷和經驗，或是被患者帶著「遊花園」，只能傾談患者喜愛吹噓的話題。

由於每一位躁鬱症患者對自我客體（selfobject）的要求都不一樣，實在難有任何一種方式能夠有效地應對他們的特性。普遍來說，工作員在患者陷於低潮時，能夠給予誠懇和耐心，認真關心患者（如Jimmy的個案），或是以一個尊重的態度，耐心聆聽患者說話背後的需要（如美琪的個案），對建立這個關係將有所幫助。

根據過去的經驗，當患者接納工作員為一個可靠和可信賴的人之後，他對工作員的態度亦會隨之轉變，願意分享自己的困難和弱點，亦會尊重工作員的意見。接著下來，只要工作員繼續保持不批判的態度；給予患者正面的意見；協助他們探索內在的潛能；並嘗試為患者締造成功的經驗，輔導的過程將會變得更為順暢，而效果亦將會更加理想。

可是，在現實的工作中，並不是所有的個案皆有理想的成效。正如佩珊的個案，她的情況似乎再次惡化，最終選擇了放棄服務。在這個個案當中，或許是由於利民會的服務未能滿足她的需要，又或許如上文所載，佩珊沒有選擇工作員成為她的自我客體。不論如何，我們還是期待著佩珊日後再次回來接受服務，給予利民會多一次協助她改善生活機會。

在這本個案文集的最後，我們選擇了一個失敗的個案作為終結，目的是提醒所有從事精神健康工作的同業，協助精神病康復者走過復元的旅程並不是容易的事情。在這個過程中，康復者和工作員同樣都會經歷困難和挫折。然而，工作員跟康復者同樣需要抱著積極的態度，不斷學習和增進知識，發揮自我的潛能和優勢，共同克服一個又一個的挑戰。

## 緣途有你 - 精神復元個案匯編

策劃人：尹偉儀

督印：蘇景楊

顧問編輯：方富輝博士

編輯小組：蘇正忠、唐影彤、尤碧楨、周佩晶

文字校對：陳慕心

出版：澳門利民會

出版地址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓

通訊地址：澳門望廈郵政分局信箱8032號

電話：(853) 2876 4576

傳真：(853) 2876 4577

網址：[www.arfm.org.mo](http://www.arfm.org.mo)

電郵信箱：[info@arfm.org.mo](mailto:info@arfm.org.mo)

出版日期：2017年12月31日

設計及印刷：盤磯廣告策劃

電子書設計：葉秋吟

贊助：澳門基金會

出版數量：500冊

ISBN：978-99965-818-8-5（紙本）

978-99981-933-2-1（電子書繁體版）

978-99981-933-1-4（電子書簡體版）

※版權屬澳門利民會所有·未經同意不得轉載及翻印



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

ISBN 97899981-933-2-1



9 789998 193321