

都市人工作忙碌，對精神健康也構成影響，假如沒有得到適當的治療及支援，情況會愈趨嚴重。思覺失調便是較為常見的情緒病，根據醫管局的數字，全港每年約有 700 宗 15 至 25 歲青少年患思覺失調新症。

然而，本港有不少 25 歲以上人士，深受思覺失調的困擾，但香港現時的醫療服務比較集中為 25 歲以下的青少年患者提供評估及治療。為了填補這個斷層，2009 年開展的「賽馬會思覺健康計劃」便是針對 26 至 55 歲，初次患思覺失調的病人。曾患思覺失調的陳先生（化名），得到現任妻子的支持，透過這個計劃的治療，成功重拾思覺健康。

## 多方治療 重拾思覺健康



### 肝病影響情緒

陳先生與前妻結婚後，育有兩個兒子。兩人均任職保險工作，生活安穩。陳先生說：「直至 2000 年，醫生證實我得了肝硬化，令我沒法工作，睡眠質素也不好，每天只能睡一小時。身體不適，導致我的精神、脾氣也變差。」

在患病期間，陳先生曾因大兒子經常玩遊戲機至夜深，看不過眼而拿起鞋子扔他，父子倆大打出手，家庭關係大受影響。陳先生的前妻認為他已不能照顧家庭，兩人於 2007 年離婚。陳先生在重大打擊下，出現幻聽，不時聽到電話響聲；也出現強迫症的症狀，不停洗手、洗衣服和喝水。他甚至在人煙密集的地方會感到疲憊不堪、呼吸急促和易怒。

### 工作受挑釁 情緒崩潰

陳先生坦言從未察覺自己的脾氣變差，與情緒病有所關連。他其後再婚，與現任太太一同在教會營舍工作，負責看管須守行為的青年人。至 2010 年，一次事件觸發他的思覺失調。陳先生憶述：「當時照顧幾名邊緣青年，其中兩位青年較頑劣，常挑釁我，起初應付其中一人還可以，但是當他們聯合起來時，便令我的情緒一發不可收拾。」



## 八成病人可透過藥物治療改善病情

思覺失調是一種成因複雜的腦部異常狀況，由於腦部負責傳遞訊息的一些化學物質（神經遞質）失去平衡而形成。患者可能會出現幻覺、妄想、言語或思想混亂。「賽馬會思覺健康計劃」個案服務主任劉嘉敏表示：「思覺失調可透過藥物及早期介入來有效控制，至少八成病人可透過藥物治療，結合心理治療、認知行為治療等，有助病人恢復社交生活。」該計劃自2009年推行至今，已服務逾1,200名思覺失調病人。

計劃下也設立了一部思覺車（Mobile Unit），行走全港各區推動思覺失調的教育工作。思覺車主要提供流動服務，在車上預留安靜的位置，讓大眾安心以電話或視像會議與專業人士對話，了解介入治療的情況。車上也設有互動體驗區，透過不同設施讓大眾體驗思覺失調患者的生活，減少歧視及忌諱。此外，計劃也經常舉辦講座，讓社工、保安員、警員了解更多與思覺失調病人接觸的技巧。



「賽馬會思覺健康計劃」個案服務主任劉嘉敏表示，八成思覺失調病人可靠藥物改善病情，愈早介入治療成效愈大。

## 與病人相處技巧

### 1) 包容對方情緒變差

思覺失調病人常出現幻覺、幻聽，因而變得煩燥，外界應多加包容。

### 2) 不要否定對方

當病人提到自己的幻聽、幻覺，不要立即予以否定，應多關心他們聽到、看到甚麼，從而建立信任。

### 3) 留意病人是否定時服藥

病人有時會忘記或抗拒服藥，應留意他們的服藥狀況。有時藥物會出現副作用，如手震、流口水等，家人應轉告醫生，調校藥物份量。

### 4) 及早介入治療

病人愈早得到治療，康復的機會愈大。家人可向社工尋求協助，為病人提供治療。



陳先生開始出現許多奇怪的行為，會在營地裏四處匿藏，想避開人群；或妄想自己懂得唇語，從遠處看懂妻子與其他營友的對話。陳先生說：「有時我會沉不住氣、歇斯底里地大叫，跟別人大打出手，並且把營舍裏所有人都趕出去，更揚言要放火把營地都燒掉！當時內心非常混亂，甚至不能控制自己。」



陳先生（化名）幸得妻子的協助、體諒，加上藥物的配合得以康復。

## 妻子同行 轉介精神科

經過這次事件後，教會營舍總監介紹陳先生接受心理輔導，並轉到精神科求診，幾經轉介至「賽馬會思覺健康計劃」。尤幸得到太太的支持，陳先生經過藥物及心理治療後已康復。陳太太也曾經是抑鬱症病人，明白精神受困擾的苦況，她說：「丈夫是一個勤力的人，工作上也曾經成功過，只是一場病令他的情況變差。現在他失去工作技能，我們在上生活會訂立一些目標，如儲錢、行山等，讓他重建自信。」

經過患病的經歷，陳先生已有一套控制情緒的方法。他說：「現時我會依照醫生指示定時服藥，也會聆聽聖詩來穩定情緒。當我見到身邊朋友可能有情緒病時，會先分享自己的經歷，建立信任後再鼓勵對方尋求協助。」

## 賽馬會思覺健康計劃（JCEP）

JCEP獲香港賽馬會慈善信託基金捐助近6,900萬港元成立，由香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系策劃及推行。計劃為期六年，並獲得醫院管理局、香港明愛及香港心理衛生會鼎力協助，於全港各區推行有關思覺失調的教育、介入服務及醫學研究；並與現有服務機構攜手合力，保障及照顧港人的思覺健康。計劃盼能透過服務、教育與研究並行，全面及徹底改善港人的思覺健康。