

精神瘋

都市隱形殺手

目錄

熱身環節

▶ 壓力小測試

探究精神病

- ▶ [甚麼是精神病](#)
- ▶ [一些常見的精神病](#)
- ▶ [如何分辨精神病人？](#)
- ▶ [一般人對精神病患者的誤解](#)
- ▶ [精神病的病因](#)
- ▶ [精神病的影響](#)

擊倒精神病

- ▶ [精神病康復例子](#)
- ▶ [對症下藥](#)
- ▶ [香港之精神科治療服務](#)
- ▶ [預防有法](#)
- ▶ [求助方法](#)
- ▶ [抑鬱症評估](#)

精神病走訪隨想

- ▶ [「紅棉社」走訪隨想](#)

其他

- ▶ [編輯人員](#)
- ▶ [資料來源](#)

前言

相信您對精神病這個名詞都不會陌生，但大家是否能夠真真正正地認識這一個漸漸普及化的疾病呢？現在透過我們這個網站，希望可以讓大家真正地認識精神病，並且防止自己和身邊的人受到不必要的痛苦。

壓力小測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現以下情況：

		從未發生	間中發生	經常發生
1.	覺得手上工作太多，無法應付	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	覺得時間不夠，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝燈，走路和說話的節奏很快速	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	覺得沒有時間消遣，終日掛著工作。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	遇到挫敗時很易會發脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	擔心別人對自己工作表現的評價	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	覺得上司和家人都不欣賞自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	擔心自己的經濟狀況	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難治療	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	需要借助安眠藥去協助入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	與人傾談時，打斷對方的話題	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	太多工作，不能每件事做到盡善盡美	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	做事急躁，任性而事後感到內咎	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	覺得自己不應該享樂	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

計算總分

分析結果

0-10分 精神壓力程度低但可能生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高

11-15分 精神壓力程度中等，雖然有些時候感到壓力較大，仍可應付

16分或以上 精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決方法

上述的測試主要是引發大家對精神健康的關注，若發現分數不理想或不切合你的狀況，請不必介懷。

經過這測驗，如果您覺得自己的精神壓力未如理想，建議您繼續瀏覽以下有關精神病的資訊，更深入地瞭解精神病，及早預防或求助，免受精神病困擾！

[回到頂部](#)

甚麼是精神病

精神病（或稱做心理疾病）是一種影響患者的精神活動之疾病。

- 患者的精神活動異常（包括思維、情感、意志、行爲、知覺、認知等各方面）
- 大腦機能活動發生紊亂

由於患者的思想出現了問題，以致於在言語和行爲均有不正常的表現；患者亦可能產生幻覺。

精神病是包括很多不同的疾病，它大致上可分爲嚴重及輕型兩大類：

- 嚴重精神病
出現焦慮、強迫觀念
例子有精神分裂症、躁狂抑鬱症、老年痴呆症等。
- 輕型精神病
感情障礙、思維障礙
包括精神衰弱、焦慮症、強逼症、各種的神經官能症等。

一些常見的精神病

精神疾病可以簡單地分成嚴重和輕型精神疾病。要防止患上精神病，需先了解常見精神病的類型...

較常見的嚴重精神病：

- **躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorder)**

病者的情緒走到情緒變化的極端。在極度興奮的一端，病者的情緒高漲及感到興奮。他可能覺得自己滿有過人的力量，精力異常充沛，甚至不需睡眠。他說話快而多，亦愛說笑或與人爭辯；揮霍無道，異常慷慨，大量購物。在抑鬱的極端時，情緒極度低落、哀傷、無精打采，更可能有自殺念頭。

- **精神分裂症 (Schizophrenia)**

大多數不願跟別人說話、不理會周圍的事、對事物提不起興趣、做事缺乏動力、思想行動緩慢、木無表情、缺乏對事物的情感變化、不注重個人衛生及儀容、喪失自我照顧的能力等。



較常見的輕型精神病：

- **焦慮症 (Anxiety Disorder)**

焦慮症是神經官能症中較常見的一種。病癥包括經常的緊張不安。



• 強迫症 (**Obsessive Compulsive Disorder**)

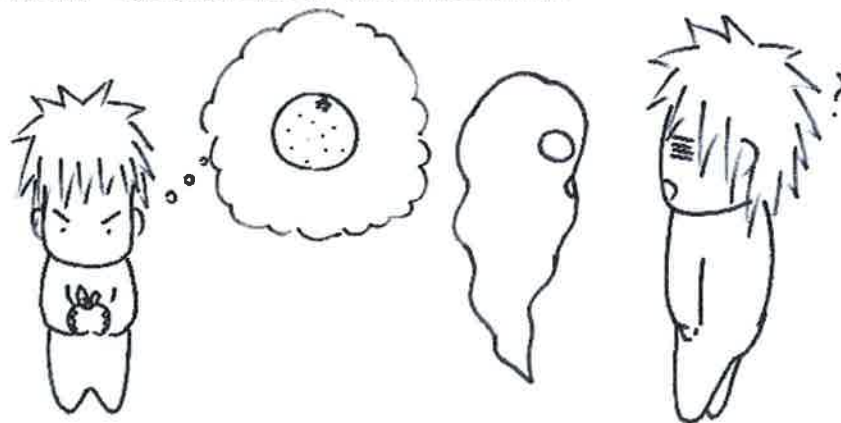
強迫症亦是神經官能症的一種。
重覆出現某些思想及行爲。



精神病的早期病徵

思覺失調是部分精神病的早期病徵，泛指所有影響到思想、感官出現的早期精神問題。

思覺失調一大病徵是產生幻覺，如以下兩張圖片所示：



以下是香港政府推出的一段關於「思覺失調」的短片：

我們在日常生活中閱讀有關精神病人的報章雜誌時，我們都被傳媒所描繪的手法影響我們的判斷。

報章總會在某一些地方無限放大，例如：

把精神病人塑造成危險人物(一旦失控便會作出殺人等瘋狂的行為)

不過，事實卻並非如此，大部分精神病人都不會傷害他人，相反，他們卻因我們的目光背負極大的壓力，難以根治病患。

正因如此，我們會把精神病人當作異類，不正常的人，心理上總會抗拒他們，對他們敬而遠之，認為他們難以相處，容易情緒失控。這也反映我們被社會一貫的觀念所左右。我們也許不知道自己生活的週遭，也同樣有精神病人的存在，他們對我們並無惡意，我們也難以從他們的言談舉止看得出來。由此可見，精神病人並非如我們所想，充滿危險。相反，他們可以過著與正常人無異的生活，與我們和平共處。

希望大家都能擺脫對精神病人固有的觀念，全新認識他們，接觸他們。並且要真真正正地幫助他們，做個身心健康的人。

[回到頂部](#)

精神病的病因

患上精神病原因大致可以分為兩種，可分為先天因素和後天因素。

先天因素：

- 遺傳體質因素(與正常人不同的腦部結構或功能)
- 精神分裂病
- 情感性精神病
- 神經傳導物質不平衡
- 大腦中有腫大的腦室和萎縮的灰質

即是說這類精神病患者的血源親屬的患病機會比一般人高，雖然病因和遺傳有關，但病患的子女是不一定會發病。許多的遺傳和雙胞胎研究都證實像躁鬱症和精神分裂症等心理疾病是會遺傳的。

後天因素：

- 誘發性因素(例如壓力、誤用藥物、過往生活)
- 適應的能力
- 成長的環境
- 個人的年齡
- 環境壓力
- 沮喪和緊張的情緒
- 戰爭或遭受天然或人為的疾病

即是一個人覺得生活過得不如意或長期生活在不快樂情況下，患上精神病的機會就會大大提高了。

[回到頂部](#)

精神病的影響

精神病對個人和家庭的影響

患有精神病的人在思想、感覺或行為方面可能都有些問題。這些問題可能會大大影響他們的人際關係、工作和生活質素。精神病不單對患者來說難受，對患者的家人和朋友也同樣難受。當中帶來影響包括有：

- 輕型精神病
 - 焦慮
 - 個人痛苦經歷
 - 工作表現差劣或出錯
- 嚴重精神病
 - 家破人亡
 - 自殺
 - 傷害或殺害他人
 - 容易體力透支
 - 疲倦
 - 憤世嫉俗
 - 睡眠失調

總括來說精神病是往往造成難以彌補的嚴重惡果。有些雖意識到自己可能有這方面的問題，但一旦聽到這是精神的疾患，就忌諱到精神專科醫院。怎麼也不相信自己是心理疾病。

精神病對社會的影響

- 政府需花費大量金錢
- 損害整體生產力
- 家庭及社會不安
- 高昂醫療開支
- 損害對政府的信任

🏠 回到頂部

真人真事康復例子

我們特地到「紅棉社」——所在九龍醫院內的精神病康復者的會社，親身接觸精神病康復者。我們將一位康復者的康復心路歷程，繪製成漫畫：

真實的聲音 真人真事

2
過去.....

1
我現在很快樂，
我所聽到的聲音都是真實的！



3
那年，我的腦海開始
聽見那聲音.....



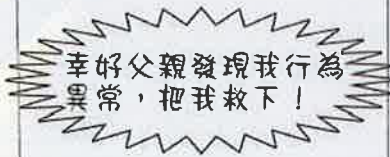
4
我開始與它對話，
並逐漸減少與人溝通，
我的世界只剩下我與它.....



5
那聲音就像天使與惡魔在交戰，但我傾軸於惡魔的那一方。



7
幸好父親發現我行為
異常，把我救下！



6
一夜.....
它呼喚我走到懸崖.....



過程很不容易，
但我仍走下去。
並加入 SCC 義工。

8
後來，我接受了精神病
的康復治療。



真實的聲音 真人真事

2 過去.....

1 我現在很快樂，我所聽到的聲音都是真實的！



3 那年，我的腦海開始聽見那聲音.....



4 我開始與它對話，並逐漸減少與人溝通，我的世界只剩下我與它.....

5 那聲音就像天使與惡魔在交戰，但我傾軸於惡魔的那一方。



7 幸好父親發現我行為異常，把我救下！

6 一夜..... 它呼喚我走到懸崖.....

8 後來，我接受了精神病的康復治療。

9 過程很不容易，但我仍走下去。並加入 SCC 義工。



看完漫畫後，信相您已經了解到精神病患者是可以康復的，以下將探討擊倒精神病的方法。

回到頂部

對症下藥

目前對於精神疾患的治療方式是基於「生物-心理-社會模式」為本，一個好的精神治療模式必須結合生物醫學、心理治療、社會復健計畫三類模式。



- 生物醫學
 - 電痙攣療法(ECT)
 - 「電驚厥」
 - 「腦電蕩」(腦電盪治療)
 - 口服藥物及打針
 - 鎮靜劑(不應該長時期服用)



- 心理治療
 - 談話和練習
 - (改變患者的思想和行爲模式，使患者更能適應人生的考驗)
- 社會復健計畫
 - 給予藥物協助緩解症狀
 - 專業人員給予個人的心理治療
 - 日間留院
 - 工作坊

透過復健計畫，有效增加病識感、學習獨立謀生能力、改善家庭與社會關係。

回到頂部

香港之精神科治療服務

1. 全日住院服務
由醫生、護理人員按病人之需要而轉介往接受職業治療、心理治療、社交及生活技巧的訓練。
問題：全日住院可能導致個人被院捨化，反而對治療與復康不利。
2. 日間住院服務
沒有被長期性「禁錮」或消極性之「隔離」感覺
病人仍可保持其家中之位置，經常與家人接觸，更可享有一定的社會和經濟活動，減少依賴和退縮的心理，有助他們康復及早日回歸社會。
3. 精神科診所及門診服務
精神健康評估、治療，續顧及轉介服務。
4. 兒童精神科服務
精神科醫生、兒科醫生、醫務社工、護理人員、職業及物理治療師、臨床心理學家或教育心理學家等。
5. 精神科社康護士
家訪出院病人
減低前精神病患復發之可能性。
關注前精神病人之家人能否與之互相適應及更進一步關顧其社會適應。

香港之精神復康服務

1. 療養院和長期護理院
2. 中途宿舍
舍友能到社區內工作或兼職，或最低限度能在捨中做些家務，以恢復他們之工作能力漸漸習慣分責任和適應工作世界。
過渡期的復康服務
3. 續顧服務
4. 庇護工場
提供各類型工種，讓精神病人融入社會工作。
5. 活動中心
提高個案之社會適應能力、工作能力及獨立生活能、防止舊病復發。

[回到頂部](#)

預防有法

精神病的成因有先天和後天方面，預防方法都可以由兩方面做起：

先天方面

- 生育前先做左身體檢查

後天方面

- 盡量不要對自己有太高的要求
- 偶然給自己放鬆的機會，以釋放被長期抑制的壓力
- 保持心境開朗
- 要早睡早起
- 避免情緒波動太大
- 保持良好的社交
- 培養健康的生活習慣(調節飲食、多做運動和不吸煙)
- 多個界別的專業人員進行全面評估
- 和親友溝通無間

總言之，預防勝於治療，大家請提早做好預防

[回到頂部](#)

求助方法 (適合所有人士使用)

機構	聯絡電話
醫院管理局精神科電話諮詢服務	24667350
社會福利暑熱線	23432255
香港心理衛生會健康諮詢服務	27720047
衛生署中央健康教育熱線	28330111

[回到底部](#)

抑鬱症評估

第一部分. 如果你持續兩星期或以上, 經常出現下列症狀, 請點選左邊的方格:

- 對大部分或所有事物都失去興趣
- 大部分時間都情緒低落, 或無法感到快樂
- 食慾改變, 如胃口差或進食過量
- 失眠或睡眠質素差
- 說話或行動變得比平日緩慢或坐立不安
- 容易疲累, 失去動力
- 自信心下降或怪責自己
- 難集中精神
- 有不想生存或自殺的念頭

提交第一部分

第二部分. 請回答以下問題:

- i. 你是否因第一部分中的症狀而受到困擾? 是 否
- ii. 第一部分中的症狀是否影響你的日常生活 (如工作、學業、家庭、社交等)? 是 否

提交第二部分

完成這個抑鬱症評估後, 如果結果指出您患有抑鬱症, 請向臨床心理學家或受過有關訓練的醫生尋求臨床評估, 以確定是否患上情緒病, 盡快接受適當的治療。

[回到底部](#)

「紅棉社」走訪隨想

我們在2010年5月4日走訪「紅棉社」——所在九龍醫院內的精神病康復者的會社，這是我們在「紅棉社」拍下的照片：



從以上照片可見，「紅棉社」四周環境清幽。「紅棉社」內氣氛和諧、會員相處融洽，其實精神病康復者的生活很精彩。

我們親身接觸「紅棉社」的精神病人後，領受良多，以下是一些同學到訪紅棉社後的感想：

5月4號，我和同學一同前往九龍醫院探望精神病復康者，九龍醫院的精神病復康中心的名字是「紅棉社」，由**2004年3月30日**成立，全香港有**4間**同類型的精神病復康中心，而這間「紅棉社」內所有的東西都是裡面的會員一手一腳親自動手做的，而且地位平等，病人和護士打成一片。而在最後的活動中，我們有機會與復康病人作交流，他們一直向我們分享他們的事跡和復康經過，原來他們病發的主要原因是工作壓力過大，因此腦部的神經出現了問題，但他們能夠自己察覺自己出現了問題，因此他們自己去求醫，因為他們早發現自己出現問題，所以現在已經復原，但他們亦要定期覆診和照醫生的說話定時食藥。而令他們去求醫的最大支持是家人，家人的支持是十分重要的，而且宗教亦對他們復康有很大的幫助。

未探訪「紅綿社」前，老師經常要我們說話要小心，不要刺激他們，因此開始交流前我十分害怕他們，但經過短時間的交談，我發覺他們十分友善，當我們是朋友一樣，沒有任何的防備。經過這次探訪「紅綿社」，我學到了十分多的東西，例如：精神病復康者的感受、他們的生活習慣、他們的飲食、藥物、經歷等等，令我明白到他們不可怕，而且他們亦想我地重新接受他們，幫助他們重投社會，雖然近日有不少的精神病人的負面新聞，但只是一些極端的例子，希望大家能夠對待他們和正常人一樣。而且有時候我們在街上看見一些精神病人在街上自言自語，只是他們服藥後的影響，只要我們不刺激他們，他們就不會傷害你，因此我們要把他們對待其他人一樣。

——洪志穎

5月4日，我們參觀九龍醫院內的「紅綿社」。

「紅綿社」是與別不同的，不是普通的病房或醫療區域，而是一個所謂精神病康復者會所。護士們更告訴我們，不能稱會所中的人作病人，只可以叫他們朋友或會員。

不一會兒，我們便進了「紅綿社」，環境十分樸素，有一份失去了的親切感。會員們和我們一起玩了一些遊戲及分享。

經過一天的時間我了解到精神病人原來不是很可怕，有些精神病康復者其實和平常的人一樣，也深切體會到他們的內心世界是積極的、樂觀的。

——麥浩鏞

我很高興能夠與精神病康復者接觸，他們很大方和很樂意解答我們的問題，使我對精神病有更深入的了解。當初我以為精神病人都會有暴力傾向，使我很怕他們。但後來，他們解釋了，精神病人只是情緒比一般人差，而他們服藥後會有副作用，如變得呆滯，所以只要我們尊重他們，他們就不會對我們造成傷害。另外，我認為「紅綿社」是一個對精神病人很重要的機構，這是因為那裡有熱心的職員輔助他們學習有規律的日常生活，而且使他們建立自信心。我看見他們都充滿自信，在和他們玩遊戲時，他們不怕站在眾面前說話，而且臉帶笑容。

——黃恩溢

[回到頂部](#)

編輯人員

香港神託會培敦中學

組別：Dative Covalent Bond

組長：蔡文浩

組員：譚文超
梁志鍵
洪志穎
徐崇滉
陳偉杰
余嘉彥
陳 錄
盧志盛
麥浩鏞
譚梓浩
黃恩溢

[回到頂部](#)