



苗栗

康復之友協會通訊



發行人 / 崔位西
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 劉鴻斌
 行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037) 690846
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

心病還需心藥醫？談精神科藥物治療

財團法人為恭紀念醫院 鄧方怡醫師

精神疾病的治療方式大抵上以生物治療、心理治療、與職能復健為主。生物治療的層面甚廣，從電癱學療法、手術、迷走神經刺激療法、磁波穿顱治療到藥物治療等等皆含括在內。最常見而且應用層面最廣的就是藥物治療。藥物治療是科學也是一種藝術。屬於藝術的部份最艱難之處正是在加強藥物的順從性。因為吃藥這件事其實是需要相當程度的配合的，病人願不願意吃藥常常就決定了藥物治療的療效如何。臨床上，比較完備的做法是藉由建立可信賴的醫病關係，予以詳盡解說，讓病人及家屬充分理解為何需要藥物治療，其中的利弊與弊，如何避免及減少副作用的產生，以及防止因服藥不規則造成的復發等等。最終達成較佳的療效。

聽來容易，實行起來卻常常遇到瓶頸。本地文化使然，對西藥大抵抱持戒慎恐懼的態度，可以不吃就不吃，有好一點就常常還自停藥，一方面害怕長期服用會不會傷肝傷腎，一方面又疑懼服藥後會不會影響記憶變成癡呆，再者就是害怕是否會「上癮」，想斷都斷不掉。讀讀藥包上的適應症，就懷疑自己明明不是這個病為什麼要吃這個藥。看到主要副作用，就覺得這些副作用好像會在自己身上——應驗。殊不知「主要副作用」可能是十分之一到千分之一，並非人人中獎，也非每項都有，只是須善盡告知之責。有副作用也並不是就需要改藥，有些情況只要假以時日就可適應。每一種藥物都有其優缺點，唯須評估在最佳療效與最少難忍的副作用下，適合自己的到底是什麼。

同一種藥，服用者可以便秘有之，腹瀉有之，失眠

有之，嗜睡有之，重點是比例多少，或更重要是會不會發生在自己身上。他人的經驗未必就是自己的借鏡。預測什麼樣的人會有什麼樣的副作用，對何種藥物特別有效，可能是下一個世代重要的醫學研究主題。然而現在還在草創階段。很多時候仍須靠逐步藥物調整才能找到最適合自己的處方。因而遇到問題，與自己的醫師討論是相當重要的。遇到問題就換醫生往往是又需要重來一次調藥的過程，浪費醫療資源也浪費自己的時間。服藥後若有不適其實可以利用一般醫院與診所皆備有的藥物諮詢專線，且應再度回診尋求解決方案。

關於服藥這件事，戒慎恐懼自有其道理，畢竟今天篤信的鐵律常常在明天被推翻，科學的世界尤其如是。然而戒慎恐懼的憑藉為何？網友的口耳相傳？親朋好友的經驗談或勸告？是抱持懷疑論或根本拒絕，拒絕承認生病這件事，還是拒絕化學合成物崇尚天然的尚好，追求自然療法？事關病人或家屬文化、觀念，面對生病的防禦機轉，以及病情本身。

然而許多時候，做決定的時候更要去了解服藥或不服藥的相對風險性，畢竟現代西方醫學常常是建立在統計學的基礎上。如果不服藥的結果有相當比例是讓狀況惡化，發病次數頻繁，屢次住院，不能好好工作，或終於呆坐終日或四處遊走，到後來以養護機構或慢性病防終老，你是否會有一不一樣的選擇？你的疾病預後如何？容易慢性化的比例有多高？藥物能夠預防復發到怎樣的程度？是否曾經嘗試與你的醫師討論或往往不知從何問起？

或許就醫也是一門藝術

，是需要一點主動加上問問題的技巧，得以取得相關資訊。下焉者就醫時常匆匆忙忙，返家後又多所疑問，卻不知從何獲得解答。就失去了就醫的原旨。

會有這些問題大致上有其結構及醫病雙方的因素，例如醫病比過低，門診求治患者過多縮短了醫師主動給予衛教的時間，造成某些問題解釋不清，不夠詳盡，或沒有清楚傳達給患者或家屬。例如不固定看同位醫師，造成醫師尚未整體熟悉病程就必須立即診斷給藥等等狀況，還有台灣特有的Do藥文化，吃得還算可以，就覺得不再需要進一步評估，只願快速取藥。

討論精神科藥物是否容易上癮，重點常不在上癮與否，而是反應了病人與醫師對治療期待上的落差。例如初次發病的患者或家屬對治療的期待常常是藥到病除，吃幾天或一陣子的藥應當就此痊癒，不再就醫，誰願意自己或家人拖拖延長期服藥充當病人？尤其是早已被污名化的精神病人？往往是復發多次才能理解維持治療的重要性。然而所謂維持治療常常包括持續服藥、持續服藥又觸犯到了長期吃西藥是否傷身，一直吃藥並不等於痊癒的疑慮。就有自行減藥甚至停藥之舉。憑藉減藥或停藥自我感覺病情好轉，可以少吃或不吃藥，而非藉由症狀的改善本身證明自己好的程度。

維持治療是面對慢性病的鐵則，不獨慢性精神疾病特有。康復之友協會之名或許正點中了其中的問題。康復之後當然不再是病友。然而對慢性疾病治療上的期待常常必須適度修正，從康復轉為穩定，轉為持平，就讓康復之友成為對慢性精神疾

病治療上的憧憬與追求，認識現狀，也對醫學的發展懷抱一定程度的樂觀。

臨床上常見家屬抱怨病人就是不吃藥，然而拒絕承認自己生病，即缺乏病識感，本來就是有些精神疾病症狀的一部份。與其氣急敗壞，生氣自己苦惱而病人總置若無聞，還著意合理化自己的病情，不如面對這種合理化背後的意涵——病人可能正是因為病情影響他的判斷力而從來不覺得自己生病了，這表示他更需要家屬或工作人員的協助。而不是幾度勸說不聽後還自放棄。

勸導規則服藥需要極大的耐心與技巧，以及長時間的努力。提醒藥物的益處而非真指病人發病時的干擾症狀或許是更好的方式，也比較不會戳到病人的痛處或造成反彈。此外針對部份個案還有長效針劑或滴劑可資選擇。一針下去可以維持數週，滴劑滴入食物之中也可以維持藥物濃度的穩定。另外藥物分包也可幫助病人規則服藥，才不致屢屢忘記自己到底有沒有吃過藥。

長期服藥對病人及病人家屬而言都是不小的挑戰。然而長期未必等於終身。畢竟精神疾病的可見度愈來愈高，人數眾多，也造成社會經濟上的負擔。世界上有不少政府，學術機構或主要藥廠皆持續相關研究，治療方式也不斷推陳出新。為精神疾病治療的遠景埋伏下應許之地。





「歡喜逗陣 一同來 SHOW」歌唱才藝表演

6月26日廖玉美理事與我帶領15位病友，至苗栗縣身心障礙發展中心參加了「歡喜逗陣 一同來 SHOW」身心障礙者才藝表演。

感謝為恭紀念醫院精神醫療中心張副院長及黃主任贊助經費，讓我們購買團體運動服及辦理保險，醫院除了資助交通車接送外，並安排一位資深護士王淑小姐隨行。主辦單位說我們雖是第一次參加，卻是人數最多的一組，陣容堅強精神可嘉。

看得出病友們在上台前有些緊張，陸續一直進出洗手間。我們的合

唱表演被安排在第五項出場，病友們唱了客家歌謠「問卜」及國語歌曲「瀟灑走一回」二首歌曲，帶動全場熱鬧氣氛，表演得非常自然，唱得很開心。

我覺得病友們的團隊表現真的是太棒了！除了不用看歌詞，還可隨音樂做手部動作，希望你們繼續加油，以後還要將平日所練的氣功繼續組隊SHOW出去，讓社會大眾了解，大多數的病友，只要接受了正確的治療與復健，明天一定會更好！（總幹事 劉鴻翠）

98年4月~9月 捐贈芳名錄

指定捐入本會參加6月26日才藝表演活動

張敬 顧問	現金	5,000元
黃照 醫師	現金	4,000元
為恭紀念醫院	補助交通費	5,000元
幼安教養院	現金	1,500元
廖玉美理事	飲料	24瓶



歌唱表演

有獎徵答

抱得大獎歸

合照留影

理事長頒發感謝狀

苗栗縣政府公益彩券盈餘補助辦理「病友及家屬支持團體活動」

7月30日星期四，本會於大湖蕙麻園聖衛宮廣場辦理活動一天。當天安排了二輛遊覽車，分別於山線區域六鄉鎮衛生所定點發車，接送病友及家屬們參加。

由於屬盛夏期間，我們特別先安排一早到山上健行，享受芬多精的滋潤。感謝蕙麻園社區發展協會劉盈科執行長熱心協助，擔任義務解說員，我們不但認識許多山上的植物，大夥也有幸看到小松鼠，及聽到沿途蟬鳴聲。

下山拍完大合照略事休息後，邀請為恭醫院精神醫療中心黃照主任演講「紓解壓力、精神病患康復之路」，並宣導精神衛生法，讓大家更了解紓壓的重要性及病患應有之權益。

下午由清海醫院社工師帶領大家做團康，其活潑生動的領導方式，讓大家都能放下身段，隨著音樂盡情的搖擺扭動，現場歡笑連連。

接著安排雕塑製作捏捏樂，許多參加者都是第一次捏陶土，老師運用豐富的引導方式，讓大家發揮了極大的創意。成果發表時，紛紛自動上台展現，欲罷不能，每位都是創作家。

特別要感謝卓蘭鎮衛生所郁萃主任，帶領衛生所同仁，出錢又出力熱心協辦，才得以圓滿完成任務，在此也期待與大家下次活動見面囉！

（總幹事 劉鴻翠）

大留影

出關古道健走

快樂 GO GO GO

專題演講



午餐充能時間

每人一份套餐

健康活力團遊樂-動動肩

健康活力團遊樂-恰恰恰



理事長頒發感謝狀

搖擺動動樂-深呼吸

搖擺動動樂-大伸展

快樂雕塑製作-捏捏樂



快樂雕塑製作-捏捏樂

快樂雕塑製作-捏捏樂

快樂雕塑製作-捏捏樂

快樂雕塑製作-捏捏樂





新「有意義的一天」 課程活動



本會初次辦理新「有意義的一天」，本課程活動安排時間自98年6月17日至8月19日，每次2小時課程時間。

此課程內容依據中華民國康復之友聯盟提供之教材規劃，以四大主題為活動進行之準則：「適當的運動、均衡的飲食、維持健康、社交禮儀」。以期增加病友對疾病藥物認識、加強自我照顧及規劃生活的能力、有效幫助病友均衡飲食、規律運動，以避免體重上升。

在每次課程前會先測量學員們的身高、體重、血壓，並於十週後統計，了解成員們在十週課程後的體重變化成果；且每次課前、課後做測驗，了解學員們對於領導者帶領的課程吸收程度，並藉由滿意度調查表回應，以了解學員們對於課程的滿意度與建議，作為我們往後課程改進之目標。

第十週結業式後，二位領導老師並帶領學員前往永和山水庫健行及進行淨山公益活動，為此課程畫下完美之句點。

●適當的運動●



運動類型介紹



健康運動教學



健康瑜珈教學

●均衡的飲食●



健康飲食介紹



現場示範教學



營養菜單教學

●維持健康●



認識精神疾病



藥物副作用及處理方式



疾病復發的預防

●社交禮儀●



兩性關係、人際溝通



衣著禮儀



見面禮儀

* * 總回顧與心得分享 * *

第一名



學員 陳先生

感謝老師的協助，使我從90公斤的體重，減為83公斤。減肥後的我，使眾人稱奇，直呼好厲害。
盼參加減重的課程能持續下去，有胖減胖，無胖變苗條。

第二名



學員 劉先生

我除了學到如何控制體重之外，也學到兩性互動之道及溝通與傾聽的技巧，還有讓我更加了解疾病，並能善待自己。

現在我能有目標地執行運動計畫，並養成了正確的飲食習慣。

學員 李先生

由於上課的積極，我很榮幸的獲得第一名，獎品則是沐浴乳一瓶，說起來也是領導者的獎勵。

參加這十週的課程，不僅能控制飲食的攝取，養成運動的習慣，最重要的是能減重，讓我負擔減輕。

學員 林小姐

與各位學員相處十週，已有依依不捨的感情，從彼此互相認識，和學員們之間的互動，都發揮合作的精神，真是難分難捨。

但天下無不散的筵席，希望有機會再跟15位學員共同參加課程。

第二名



學員 許小姐

匆匆的，一轉眼，十週共同切磋琢磨，及15人的團結努力，我減了一點肥，但所學健康的知識更深入我心。

想著結訓那應怎樣回饋呢？只能說大恩不言謝，銘記在心了！！

第三名





秋天.....何○瑜

秋天了，天氣漸漸轉涼，人們通通穿上了薄外套，似是告訴大家天氣已進入秋季。秋天的楓紅是大家最愛欣賞的風景吧！滿山的紅點綴得秋天分外美麗，風是秋天最好的朋友了，刮得落葉無限繽紛。

秋！也是讓人無限唏噓的季節。詩人對秋天的詠嘆，讓秋天給人有了更美的感受。中秋，是秋天最美的一段，因為有圓月相伴，還有浪漫嫦娥奔月的故事，永遠流傳著，更有著遊子看月思鄉的情懷，讓中秋除了詩意之外，更有著團圓相聚的渴望。

月到中秋分外圓，差點忘了還有不可分割的二樣東西，那就是文旦、月餅，現在這些在幼年時最愛吃的東西，已較少吃到，心靈在望月思鄉和失落裏反覆煎熬。

望著明月虔心祈禱，因為近年來有不少的天災人禍，希望未來的生活裏，人人都能過得順利、健康，更好的是心想事成。

木柵動物園一日遊.....晚妍

今天是2009年5月14日一個令人愉快的日子，是因為我們院裡要辦一個活動，就是到台北木柵動物園去看團圓和圓圓。我們一行40人左右，在一大早就做上遊覽車，一路上不是在唱歌，就是在欣賞沿途風景，不一會兒就到達目的地了。

排好隊伍依序進入園區，跟著老師們直奔團圓和圓圓的住所，團圓還在睡覺，而圓圓有過來跟我們打招呼！可惜一個人只有短短的幾分鐘可以欣賞，稍嫌不夠，但有買到熊貓的紀念品，真是開心。

之後搭著遊園車到終點站，沿途中看到北極熊在池裡游泳，企鵝在排排站，真是可愛；在夜行館中看到貓頭鷹和老鼠；戶外有獅子、老虎、大象、山羊、單峰駱駝...等。就這樣慢慢的往大門走去，也結束了一天的行程。

這是我第一次到木柵動物園，而此次的旅遊帶給我很多快樂和喜悅，我很喜歡坐車出去，現在也已經開始期待下次的旅遊。

早晨與黃昏.....徐○珊

雞鳴天一亮從東方升起的太陽，緩緩地高掛在天空中，閃耀的黃色光芒照耀著大地，俗語道：「早起的鳥兒有蟲吃。」，阿嬤肩扛扁竿，提著重重的塑膠桶裝著臭味滿溢的尿水，辛勤地在田中澆菜，蔬菜經過泥土的滋養，水分的吸收，陽光日曬的葉綠素，就會有好的收成。

大清早公園裡常聚集著一群上了年紀的老人，愉悅地打著太極拳，學生們紛紛快速地騎著自行車奔馳到學校。

黃昏的太陽靜靜地往西方落下，原本悶熱的天氣瞬間轉為清涼的微風，陣陣地吹拂著，當太陽下山的時候，也是宣告人們一整天努力工作的結束。

奉勸莘莘學子們，應當珍惜美麗的時光，好好讀書，而日漸西薄，更應當認真反省一日的所學與作為，才不會白白浪費光陰。



醫囑的重要性.....鍾○欽

第一次發病住院看醫生至今，已經三十多年了，最初精神科醫師診斷我是精神分裂症的時候，我真的嚇了一大跳，心裡面想：「完了！該如何是好？」。醫師囑咐我要準時吃藥，不要熬夜，睡眠要充足，盡量不要太過操勞，否則易再病發。

因為有病，每每一份工作，做不到一年就病發，真正原因是我常常熬夜交筆友，不懂得好好照顧身體，沒照醫師的囑咐長期吃藥及保持良好規律的生活。

我覺得，工作壓力要適當的發洩，例如聽音樂、爬山、跑步或到空曠的地方吶喊...等，才能使心理的壓力解脫，如此發病的機率才會減少，這是我的心得。現在整整一年多都沒住院了，希望自己和讀者們切記上述所言，如此病友才會減少住院機率，同時降低健保局的負擔。

概括幾句，人生的際遇和機會要靠自己雙手創造和把握，如此人生的旅程才能充滿色彩幸福，不會喪失良機而怨天尤人。韶華易逝，歲月如梭，奉勸大家保養好身體，健康就是財富，同時應把握時光，創造美好的未來。

快樂.....鍾○全

猶記得國小時，每天上學經過學校圍牆時，都會不經意地看見牆上幾個大字寫著：「平平安安的出門，快快樂樂的回家。」當時的我，還是個孩子，並不懂那些句子的意思，只想趕快到處去遊玩。

長大以後每當回憶起童年往事，這些句子竟成了記憶中最深的印象，似乎是刻在心上，想忘也忘不了，再進一步思考下去，這些句子還真的有那么一套道理，平安和快樂真的是幸福人生不可或缺的特質，若失去了它，生活將是一片寂寥無趣，人生的味道更如同嚼蠟。

提到快樂，一個人若擁有一顆快樂的心，那他的人生將會充滿樂趣的生活和健康的靈，甚至諸事順利。

聖經上有一句話是這麼說：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」當我們快樂時，整個人是充滿朝氣與活力的，什麼病痛都無法侵入我們的身體，相對地，當心情跌到谷底時，整個人頭上都似乎有一片陰影，怎麼樣也揮之不去，甚至引發嚴重的憂鬱症，若是由您選擇，相信您也會選擇快樂的，不是嗎？

住院點滴.....何○冬

時間過得真快，算一算從急診住院轉做長期治療，已過了二年多。除院方醫師的藥物治療外，還有每日生活作息表，包括體能活動、技能工藝、健康管理...等，讓我們能夠吸收並學以致用。

才藝老師教我們各式繡補小包包之後，我就利用二手衣褲之類的棉布解體做了小錢包、手提包、圍巾、腰圍包、手機袋等等的裝飾用品，拿來分送給親戚朋友之外，又可以增加穿著打扮用的配件，一舉數得；另外又照顧弱式者的生活起居，使我感覺生活過得很充實，並且多彩繽紛，不再有空虛感。在此我也希望能夠更用功，有更好的表現，感恩！

誰聰明 給你笑笑

甲和乙兩人，什麼都愛比較...某天，兩人又開始比誰家的寵物聰明...甲：「我家的貓最聰明了！譬如問牠『拜拜要去哪？』牠就會回答：『廟。』」乙也不甘示弱地說：「我家的狗才聰明咧，什麼都會！問牠：『拜拜要用什麼？』牠就會回答：『旺旺！』」

敬告啟事

依據本會章程，及理監事會議通過，二年以上未繳會費者，已依規定辦理除籍，並不再寄發會訊，敬請見諒。

備註：

1. 一般會員每年應繳常年會費200元，贊助會員每年應繳常年會費100元。
2. 協會需要大家的支持，才有能力永續經營及服務。

訊息預告

1. 苗栗縣衛生局擬於98年10月17日（星期六）假竹南中興商工辦理病友包水餃大賽活動。
2. 當日，本會於同地點舉行第七屆第一次會員大會，並改選理、監事。將另寄發正式通知，歡迎全體會員踴躍參加。
3. 本會擬於11月及12月於協會內辦理2場免費手工藝課程，每場次限會員20名參加，歡迎有興趣之會員們主動聯