

大家好！我是小綿羊，一個思覺失調的康復者，我患這病康復已差不多廿年了。看過這份刊物的讀者可能對我有些印像，因為我寫過兩篇文章：「我的經歷及感受」和「我的康復之道」。（讀者如未曾看過而又有興趣閱覽的話，可翻查香港思覺失調學會的網頁。）今次再執筆，是想對之前的文章進行一些補充，希望能夠將我這個康復者在保持健康方面多年的經驗、心得，再次與你們分享。

像我們患這種病的人，真是有苦自己知。我們不像其他病患者，如癌症病人或手腳傷殘人士，他們大多數都會獲得大眾的支持和同情，而我們則不能宣之於口，因為必定會受到社會的歧視。但我們自己卻要自強不息，要看得起自己。如果連自己都不重視自己、投放棄票，那麼，當別人想施予援助之手時，又怎能有效地幫到你呢？！說到「別人」，就是一羣瞭解你病情、關懷愛護你以及被你信賴的人，這一班援手可能是你的家人、朋友、醫生、同事或教友等等，總之，我們需要建立起一個屬於自己的支援網絡，因為一個充滿著愛的生活環境是康復的要訣。

遇到困難和煩惱時，
如果自己沒法解決，

不要一個
人悶在心

裏不
知所

措。應放下自尊，找別人
傾訴幫忙，讓他們分擔你的
憂慮。我們是生活在羣體中的
一員，互相幫忙是理所當然的
事，不要害怕麻煩，也不要自
把自為，令自己走進死胡同裏。

我認為我們康復者應有適量的工作，不太花神的任務，利用自己的長處為力。這樣不但能夠使自己的生活在更可以增加個人的存在感和使命感。起一般人我們所能夠承受的壓力程度上工作必須量力而為，不要負荷過重、不要自我調節和取捨，工作量過多時要曉得拒絕，不要將所有事情都一概攬上身去做。感覺壓力太大時要馬上退下來，可找人幫你減輕負擔，拿得起要放得低。

可以做些簡單
社會出一份

標、有寄托，
不過，由於比

較低，故此在
不要

太好強。要
不要

前一篇文曾提過不要延醫診治，這是很重要的一點。當第一次發病時，病者家屬很可能未能立即辨識到這是思覺失調，以為是偶發的情緒病。若覺察到病人跟平時異樣，應盡快找醫生診斷，不要自我揣測。把握分秒就是治好這個病的關鍵，我在醫院病房裏看見不少例子：因為父母太寶貝患者了，遲遲不尋求醫務人員的協助，到病入膏肓時，靠藥物也很難完全地治好了。也有的病人開始時好得很快，但日子久了卻沒有遵照醫生的指示，自行減藥，結果復發，這時，再進行治療的難度高了，而康復的機會也大大減低了。

若要保持精神健康，可以先從自己的心態著手。嘗試培養樂

觀、開朗、堅強的性格。和擁有這些性格的人交往。多看些有益及正面的資訊，悲劇、恐怖片及太刺激的故事應少看。多想想令人快樂的事，我丈夫是一個很樂觀幽默的人，自從嫁了給他以後，我漸漸也被他這種性格感染了，每天我會將我遇到開心有趣的事和周邊的人分享，讓大家一起發放笑聲，正所謂：「笑一笑，世界更美妙。」

我們每個人的一生不可能永遠都風平
不會，我們康復者更加困難。偶爾有
自然的事，必要時和醫生商量增加藥
後，汲取教訓，避免將來犯下同樣的

開心的時候可以試著吃一些自己喜歡
力或糖果（我就是這樣做的），但當

我們每天還應該
運動既可減

因藥物副
胖。

摩手腕

浪靜，平常人
些小波動是很
量，不要怕加
每次波動以

錯。緊張或不
的食物如巧克
然不能過量。

花半小時做點
壓，亦可防止

反應引起之肥
此外，用手按

的穴位也可鬆
弛神經，這是

一位穴位治療
師教我的方法。

不要使用暴力或自殺來解決問題。

不少病者在發病的

的時候，會有幻覺，覺得被人迫害甚或殺害，故此會用武力對抗。這時，病者可能會在神志不清的狀況下傷害到他人。

我在發病的時候也曾有此想法，但我想：你要殺我就殺吧！我並沒有反抗，幸免了一場血災。所以無論家人或病人都應該時時存有危機感，留意著病人的精神狀況是否有異樣，情況差的時候更要把一些利器收藏好，避免患者觸碰。病者亦應經常提醒自己要相信好友、家人及醫生，他們都是很重視你康復的「救病恩人」，不要多疑，他們不會傷害你的。患抑鬱症的朋友要多想想正面的事物，這個世界這麼大，必定還有許多東西值得你留戀的。一位音樂界的名人也患過這病，有一次，他告訴一位朋友他要去自殺了，他的朋友說：

「你等我請你吃一頓飯後才自殺吧！」結果這位音樂界名人吃完那頓「龍躉」宴後跟他的朋友說：「原來這個世界上有這麼味美的食物吸引著我，我不打算死了！」可見很多時一念之差，都可能導致「一失足成千古恨」。

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

最後，康復者在條件許可下，若能做一點義務工作去幫助其他有需要的人，會立即覺得自己是一個有用的人。大家可能會想：「這怎麼可能？！不要說幫人，自己本身也需要別人幫呢！是否有點本末倒置？」答案是肯定的。我相信有許多像我一樣成功的例子，可以挺身而出，憑一技之長去幫人，施比受更有福。在此，我衷心祝福各位讀者身心健康、舒泰，活得積極、快樂！

*本文為曾患思覺失調者親述的真實故事，筆者康復多年，現為 EPISO 會員，致力支援思覺失調服務的工作。