

# 精神分裂症：家庭成员的冲击和出路

作者：庞陈丽娟  
(辅导教育硕士生，中国神学研究院)

[繁体 PDF 档下载](#) | [简体 PDF 档下载](#) | [观看简体 html 档](#)  
[版权声明](#)

## 前言

根据心理学家粗略的估计，全球大约有百分之一的人患有不同程度的精神分裂症。这病症对病患者来说，固然是一个大灾难，而对于病患者的家属来说，其实也带来沉重的压力和创伤。很多学者认为病患者的家庭是导致精神分裂症的罪魁祸首，然而我们不能否认，其实每一个家庭成员都是这个病症的受害者。如果再想深一层，其实他们却又是扶持病人走过其漫长的复康之路的最佳人选<sup>1</sup>。

本文尝试探讨精神分裂症对病患者的家庭成员所构成的影响，以及目前社会对这些家庭成员所能够提供的支持服务。由于西方社会在这方面的研究和发展比香港先进，因此我会先根据西方（特别是美国）的研究进行讨论，然后探讨目前香港在社会服务资源短缺的情况下，政府和志愿机构可以为病患者的家属提供甚么出路。盼望透过这项研究，香港的精神分裂症患者及其家属能够对他们自己的境况有更深入的了解，并能够找到足够的资源来帮助他们面对困境。

因此，本文的焦点是针对精神分裂症患者及其家人的困难和需要。然而，由于所讨论的部份内容以及所搜集的部份数据，除了适用于精神分裂症之外，也适用于一般的精神病，因此，文中将采用「精神病」一词来代表一般的精神病，同时也包括「精神分裂症」。

## 精神分裂症的病症

简单来说，根据美国精神病协会（American Psychiatric Association）的资料<sup>2</sup>，精神分裂症的病症是持续在六个月（其中包括起码一个月的活跃期）呈现超过一个下面的症状，包括：妄想、幻觉、言语失常、行为失常和阴性症

---

<sup>1</sup> Ed. Jim Oxford, *Treating the disorder, Treating the family*, (John Hopkins University Press, Baltimore, 1987) 35

<sup>2</sup> American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, Text Revision. (Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000) 298

状。由此可见，当一个人患上精神分裂症，他的思想、言语、行为和感受都会受到一定程度的困扰。

### 精神分裂症对家庭成员所造成的影响

根据 Marsh 和 Johnson<sup>3</sup> 的研究，目前社会上对精神分裂症患者的照顾是以家庭为主要基地的。家庭成员通常要担任主要的照顾者，照顾病人的所有起居、为病人安排医疗及复康服务、并要随时为病情复发或其他意外作好准备。

Marsh 和 Johnson 引用 Lefley 的分析，将病患者家属所要面对的压力分为两类：主观性的和客观性的。主观性的压力是指家庭成员因着其亲人的病症所引致心灵里的痛苦。而客观性的压力则包括家庭成员因着其亲人的病症所带来生活上的各种困难和挑战。以下我尝试就病患者的家庭成员在这两方面所承受的压力进行探讨。

#### 主观性的压力

面对所爱的人患上精神分裂症，家人可能会同时间出现各种不同的心理反应，例如震惊、疑惑、沮丧、逃避、抗拒、埋怨、无奈、失望、恐惧、内疚……等。

当家人最初知道亲人患病的时候，他们通常会感到震惊和疑惑，后来经过一番逃避、抗拒和挣扎，最后可能会无奈地接受这个残酷的事实。试想像若果一个家庭里面接二连三有家人患上精神病的话，那个家庭所弥漫的伤痛和沮丧之情实在是不足为外人道的。

此外，家人的内心可能会产生很多的忿怒，或者很多的埋怨，忿怒的背后可能是对病患者的前境感到可惜、失望、甚至绝望，尤其是当病患者是在年青力壮、事业如日方中的时候发病。对于为人父母的来说，这肯定是很难接受和非常痛心的。

当一家人为着病患者的病情而感到惆怅的时候，他们也可能会有很多担心和恐惧。「这病是遗传的吗？」「会否有一天临到我？」「会祸及我的下一代吗？」这些问题都是令人感到困扰的。

另一种使家庭成员感到困扰的心情是内疚<sup>4</sup>。他们可能会将亲人的病症归咎在自己身上。「我是否给他太多压力？」「如果当初我尽力帮他解决经济困难，他可能不会发病！」「我教养孩子的方法是否出了问题？」而当亲人发病后，家人又会为到自己未能够尽力去帮助他解决困境而同样感到内疚。

---

<sup>3</sup> Diane T Marsh & Dale L Johnson. The Family Experience of Mental Illness Implications for Intervention. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1997), 229-237, available from <http://spider.apa.org/ftdocs/pro/1997/june/pro283229.html> (cited 23Nov2002)

<sup>4</sup> Ed Oxford, *Treating the disorder*, 10

此外，在中国人的家庭里，一种挥之不去的羞耻感也可能会随着病患者的出现而产生。在我们的文化里，精神病是一种令人觉得羞家的疾病。因此，由于一人患病，全家人都蒙羞了。而由于这种羞耻感的出现，便大大减低了中国人家庭在困境中向人求助的动力了。

最后，相信最令家庭成员感到难以接受的，就是病人在发病的时候所失去的那份对家人的爱意的表达能力<sup>5</sup>，以及所换来的那份莫名其妙的敌意和冷漠。这个损失，实在令家人感到迷茫和失落。正如一位丈夫所言：「她是谁？她再不是我从前认识的她！到底发生了甚么事？是否我做错了甚么？」<sup>6</sup> 那种说不出的伤痛实在非局外人所能明白。

### 客观性的压力

Marsh 和 Johnson<sup>7</sup> 引用一位曾经与患精神分裂症的父亲一起渡过他的童年期和青少年期的人的经历：

「由于父亲患上妄想性精神分裂症，他经常感觉到有人合谋害他，因此我们经常要搬家。他虐待母亲，因为他觉得她是合谋害他的人的同党，但我从来不敢出面去迎救她。我无法和同辈建立友谊，因为父亲恐怕他们会『毒害』我，使我也转而对抗他。」

家庭成员因着病人的原故除了在心灵上承受了不少压力之外，他们在实际的生活上，也承受了不少的重担。

首先，他们可能直接或间接受到病人所呈现的那些精神分裂症症状所影响。直接的，他们可能会成为病人在病发时直接攻击的对象。间接的，他们也会因着病人的异常行为而感到无奈和无助<sup>8</sup>。怎样也好，家庭成员在面对病患者的症状时是很不好受的。

正如上文所言，目前社会上照顾病患者的的工作大部份都是落在家庭成员身上。藉得留意的是，这些家庭成员通常都是在毫无准备和缺乏训练的情况下承担这项任务的。为了照顾病患者，他们要学习如何处理病患者在日常生活中所面对的各种冲击和压力、如何为他寻求各种医疗和福利服务、以及在有需要时为病患者争取在法律上或刑事上合理的待遇<sup>9</sup>。这种贴身式的照顾对家庭成员所带来的沉重压力是可想而知的。

此外，为了全时间贴身地照顾病患者，其中一位家庭成员可能需要放弃工作，而整个家庭的经济情况可能会因而受到影响。然而，除了那位主要的照顾

---

<sup>5</sup> Ibid, 141

<sup>6</sup> 《励志文章》 available from [http://www.bokss.org.hk/side\\_c\\_1.html](http://www.bokss.org.hk/side_c_1.html), (cited 13Dec2002)

<sup>7</sup> Marsh & Johnson, Family Experience, *Professional Psychology*

<sup>8</sup> Ibid

<sup>9</sup> Ibid.

者需要作出牺牲之外，其他家庭成员的工作或学业也可能会因着病患者病情的起伏而受到影响。整个家庭的秩序和气氛也会受到影响，家庭里的磨擦会增加。整体而言，所有家人的身心健康都会受到一定的影响。

另一方面，病患者家属还要面对在社会上受到歧视的问题，其实这个问题在西方社会都一直存在，但在中国人的社会里，这问题就更为严重。在上月的一项新闻报导中，记载了一个在香港进行的调查报告，表示有半数的精神病患者曾经受到社会人士的歧视<sup>10</sup>。虽然这项调查主要是针对精神病患者所受到的歧视，但当中亦提及病人的家属甚至朋友所受到的不公平待遇。

其实，我们也不难想象病患者的家属在别人奇异的眼光下所产生的自卑和羞耻感。为了逃避这些奇异的眼光，很多家庭成员会开始避免与人来往，其社交圈子便因此严重受损。此外，家庭成员亦可能因为不放心将病人单独留在家中，或者避免因外出而产生内疚，而刻意逃避社交生活<sup>11</sup>。

### 正面的影响

精神分裂症患者对其家人带来很多心灵上和生活上的重担，这是无可置疑的事实。然而，近期的研究显示，在这种困境中浮沉的家庭，也可以为自己带来一些正面的和有建设性的改变<sup>12</sup>。

从正面的角度，一个具有相当程度的应变能力的家庭，在困境中较容易发挥成员之间互相团结和彼此承担的精神，他们在知识和技巧的层面上也会大有进步。从个人的层面，研究中的受访者也承认自己变得更能应变、更坚强和更有同情心。Marsh 和 Johnson 引述用一位母亲的说话：

「我变得更能容忍自己和别人的不足……我已学懂欣赏别人不同的优点和缺憾。女儿的弟妹们都能够接纳她，并努力帮助她，使她感到自己是家中的一份子。我能够鼓起勇气面对逆境。由于丈夫和我共同面对压力和忧伤，我们的关系反而变得更密切和更真诚……我的家庭仍然能够保持完整和坚固，使我引以为荣。」

当然，在成功的例子背后，必然有很多因着亲人的病症而长期陷在水深火热之中的不幸者，他们的苦况是极之需要关注的。然而，我们可以假设，病患者家庭在困境中的应变能力是决定这个家庭是否能够面对和解决困难的重要因素。因此，我相信如果心理学家在设计一些支持病患者家属的项目的时候，能够刻意地加强他们在困境中的应变能力的话，对家属将会是一个很大的帮助。

### 目前西方社会对病患者家属所提供的支持服务

---

<sup>10</sup> 《半数精神科病人曾被歧视》 available from <http://www.epochtimes.com/b5/1/11/15/n149467.htm> (cited 13Dec2002)

<sup>11</sup> Ed. Oxford, *Treating the disorder*, 11-12

<sup>12</sup> Marsh & Johnson, Family Experience, *Professional Psychology*

要能够为病患者家属提供适切的服务，我们先要知道他们有甚么需要。一般来说，病患者家属所需要的，包括关乎病症的正确数据和教导、感受上的支持、危机出现时的专业帮助、以及和其他有类似问题的家庭之间的联系<sup>13</sup>。

家庭成员可以在病患者康复之路上承担重要的支持角色。从这个角度出发，Marsh 和 Johnson 按照家庭成员不同的需要，举出了目前西方社会正在沿用的几个有效的支持方法<sup>14</sup>。

### 家庭支持小组

美国在 1979 年成立的**国家精神病患者联盟**（**National Alliance for the Mentally Ill**，简称 **NAMI**），旨在帮助病患者家属面对在照顾病患者的时候所遇到的困难。这类支持小组有三个功能：（一）透过小组分享时间和组员之间非正式的联络网络给予病患者家属实质的支持；（二）为病患者家属提供适切的训练课程；（三）集合力量，为病患者争取更多的研究和服务资源。

### 家庭咨询服务

家庭咨询服务为病患者家属提供专业的知识和建议，让家属在得到足够的咨询后，能够为自己和自己的亲人选择合适的服务，和订定长远的目标。

### 家庭教育

家庭教育的主要目的，是为了向病患者家属提供有关知识，包括精神病的成因和治疗、照顾和处理病人须知、家人的适应、以及社会的医疗和服务资源等。透过不同工作坊，病患者家属不但对精神病有更多的认识，也能够对病患者产生更多的接纳，更能够巩固家人之间的关系，并增强整个家庭的应变能力。

### 家庭心理教育

家庭心理教育有别于家庭教育，在于它将病患者及其家属一同带进课堂里，让他们一同学习应变和处理压力的技巧。由于这种训练过程比较复杂，和需要较长的日子才见果效，因此通常需要集合多个专业人士的功夫。

根据 1970 年代在英国进行的研究发现<sup>15</sup>，正在康复中的精神分裂症患者在家中复发的比率是与家人的某些行为有关。这些行为，包括批评、敌意、过份纠缠等，统称为情绪的**表达**（**expressed emotion**，简称 **EE**）。从事家庭心理教育的心理学家发现，这些家庭的课堂透过向整个家庭教授应变技巧，并向

---

<sup>13</sup> Kayla F Bernheim, *Psychologists and Families of the Severely Mentally Ill The Role of Family Consultation*, *American Psychologist*, 44 (1989), 561-564, available from <http://spider.apa.org/ftdocs/amp/1989/march/amp443561.html>, (cited 23Nov2002)

<sup>14</sup> Marsh & Johnson, *Family Experience*, *Professional Psychology*

<sup>15</sup> Ed Oxford, *Treating the disorder*, 19

病患者提供适切的社交技巧训练，以及帮助家人减低彼此间的批评和敌意，是一个有效的方法去帮助减低病患者复发的机会。

### 心理治疗

以上几种服务的焦点集中在对病患者家属的训练和支持。除此之外，心理治疗（包括个人心理治疗、婚姻治疗和家庭治疗）对很多人来说，是帮助他们面对困难和压力的直接方法。

### 香港的情况

目前香港政府所提供的精神科医疗服务，简单来说，包括医院服务、中途宿舍和长期护理院服务、小区复康服务、和辅导服务。根据香港康复计划方案在 1998 年所作出的估计，目前在香港患上严重精神病的人士有八万多，而政府所能提供的各种服务根本是供不应求的<sup>16</sup>。至于病患者家属的需要，就根本无人过问，真正能够帮助他们的，就只有少数志愿机构所提供的极度有限的服务了。

香港有很多志愿机构在复康服务方面有很出色的表现。它们所设立的中途宿舍和长期护理院对轮候入住政府院舍的康复者来说是另一个出路。而它们的辅导服务亦减轻了政府医务社工在这方面的负担。

藉得注意的是，这些志愿机构除了关注精神病患者和康复者的需要外，还开始将服务范围扩展到病患者的家属。例如，「浸会爱群社会服务处」，是以设立咨询服务，成立家属互助小组，和举办不同的教育性讲座来帮助病患者家属的。而「新生精神康复会」，则举办家属讲座及活动，并设立网上信息来服务病患者家属。

一个专为病患者家属和社会人士而设立的志愿机构，「家连家精神健康教育计划」，除了为病患者家属成立支持小组外，更设计了一套为期八课的「互动课程」，向家属提供系统性的训练，让家属认识精神病、明白病患者的心理、学习沟通技巧、和学习处理自己的情绪和家庭负担。一位修毕这个课程的学员表示，透过这个课程，她能够明白到病患者的心理状况，学懂如何处理病患者的情绪和了解到沟通技巧的重要性<sup>17</sup>。

根据以上有限的资料，我发现香港的志愿机构所设立用来支持精神病患者家属的服务，基本上是和西方社会所提供的模式差不多，当中除了家庭心理教育的模式较难推行（可能是由于人力资源短缺）之外，其他的模式也能够受到认同。

---

<sup>16</sup> 《从使用者观点看精神科服务》，available from [http://www.hkcs.org/overview/csnews/c211\\_72.htm](http://www.hkcs.org/overview/csnews/c211_72.htm), (cited 13Dec2002)

<sup>17</sup> 《第四届毕业生参与课程后感》available from <http://www.familylinkweb.org/mainfile.php/feedback2002/72/> (cited 16Dec2002)

由于人力和经济资源的缺乏，目前香港的家庭支持服务的范围仍然很有限制，真正受惠的人其实很少。但按照目前的方向，只要政府或有关团体能够调配合适的资源，这些服务是可以扩展，以至更多病患者的家属是可以得到帮助的。如果我们也同意家庭成员是扶持病患者去走其漫长的复康之路的最佳人选的话，这方面的资源肯定是值得投资的。盼望有关当局能够详细考虑扩大家庭支持服务的可能性，叫更多有需要的家庭能够得到帮助。

此外，上述的「家连家精神健康教育计划」，除了为病患者家属提供支持和训练之外，其另一个主要的工作目标，是要教育社会人士对精神病有一个正确的认识 and 关注，集合各界人士的力量，矫正一般人对精神病的歧视态度。他们的方针是令人觉得鼓舞的。因为精神病患者除了需要家人的支持和鼓励之外，其实也极之需要社会人士的接纳和认同。唯有当他们能够在社会上受到应有的尊重，他们才有勇气和动力与疾病搏斗。因此，当机构对病患者家属提供家庭教育的时候，相信他们也要加入反歧视的信息。他们更要集合家庭成员的力量，对香港社会进行反歧视的教育。这样，他们不但能够帮助家属建立健康的自我形象，更能够帮助他们活出积极的人生。

## 总结

精神分裂症对于病患者及其家属来说都是一个沉重的担子。总括来说，目前香港对病患者及其家人所提供的社会服务是不足够的。一些志愿机构正在进行的前线工作，其实还是在初步的尝试阶段，仍然有待一番努力才可以达至成熟。但是如果我们能够将家庭成员看为病患者的主要支持的话，有关当局就应该着重推行家庭支持计划，巩固这些受精神病问题困扰的家庭，使一家人有足够的资源去陪伴病患者面对他的人生。盼望经过多方面的探讨和尝试，政府当局能够和志愿机构共同订定一套有效的支持计划，帮助这些家庭走出黑暗的幽谷，迈向光明的道路。

基督教在线中文资源中心(OCCR)版权所有©2003

OCCR 鸣谢文章原作者及《神学生》编辑允许在网上发表本文。原文刊于《神学生》17(2003, May)。

读者可免费下载本文作个人或小组阅读及研究，唯必须全文下载，包括本版权声明，并在引用时声明出处。引用方法及中文文章版权详情及来源可参

<http://occr.christiantimes.org.hk/introduction/citationandcopyrights.htm>。

本文网址 [http://occr.christiantimes.org.hk/art\\_0048.htm](http://occr.christiantimes.org.hk/art_0048.htm)

OCCR 网址 <http://occr.christiantimes.org.hk/>