

簡介

如果你正在閱讀這本書，也許是因為你需要保護自己及深愛的家庭，幫助摯親在精神病中帶着尊嚴地康復過來。我誠意把自己的經驗，全面地和大家分享，希望有助改善照顧者、患者及整個家庭的生活質素。無論你是精神病患者的家庭成員或是精神健康專業人士，願此書讓你知道，千萬不要絕望氣餒。書中我提供了一些家居復康的條件及箇中的挑戰。

此書第一部分將分享，把一個人和疾病視為一體時會遇到什麼問題，應該怎樣處理。我憑着愛的力量和耐性，克服內疚感，決斷地為丈夫尋求最佳的治療方案。回頭一看，我多麼渴望有人在我丈夫發病初期便分享他們的經歷，以幫助我了解將要面對的那些挑戰。

第二部分闡述步向正常化的過渡期歷程，以及怎樣維持生活上的平衡，處理和家人及親友的各種關係。如果我讓丈夫萊利（Leslie）的各種需要和問題時刻主導家中一切，只會扭曲了家人在生活上的緩急輕重。

第三部分引用我和孩子們的例子，分享如何克服偏見和歧視。在鼓勵及協助萊利面對康復過程中，我改變了自己的心態，持正面態度和充滿勇氣，接受他的疾病，並保持我的個人自主性。

最後在第四部分，談及隱藏式用藥的爭議性及它的實際好處。我也分享一些安全用藥的方法，並極力建議與精神健康團隊保持緊密的夥伴關係，建立支援網絡，協助患病的摯親康復。你不一定能得到和我一樣的結果及和我一樣滿意。不過，希望你透過我所吸收的知識及曾犯過的錯誤，得到一些啟發，讓你在照顧者的歷程中找到喘息的空間。我曾犯下不少錯誤才走到今天，對我來說，最重要是如何能夠為丈夫萊利、家人及我自己覓得理想的結果。

前言	05
序	09
簡介	12
 第一章 這不是他，這是他的病	
1.1 為什麼一直都被察覺	18
1.2 具同理心，不是同情心	32
1.3 戰勝後悔	41
1.4 以初心愛他	50
 第二章 從功能失調到恢復正常	
2.1 重振自我	62
2.2 考慮何人何事優先	74
2.3 懷抱希望，把目光放於未來	85
2.4 保持平衡	97
 第三章 投入更包容的家庭及社會	
3.1 創造沒有偏見忌諱的家	108
3.2 先做妻子，再做照顧者	119
3.3 熱切地慶祝生命中的過程	129
3.4 有創意地溝通	140
 第四章 全方位治療	
4.1 隱藏式用藥在什麼情況下才算合乎道德？	154
4.2 補充劑及另類藥物	165
4.3 怎樣和精神健康專業人士溝通得更好	174
4.4 處理副作用	184
 後記	196

這不是他，這是他的病

It is *not him*. It is his
sickness

1.1

Why it's never
為什麼一直都未被察覺

obvious

「你不知道也無礙。」

“What you don't know won't hurt.”

我一直走著同一條路，更確切而言，我以為自己對此路瞭如指掌。可笑的是，我竟然沒有想過要停下來，細心觀察自己的丈夫。生活的常規根深柢固，對於眼前突如其來而又明顯不對勁的事，反而視而不見。以大部分人的標準而言，我接着走的路是難以想像的。穿越惡夢，拒絕命運的安排，也製造了更多不可收拾的亂局。這一切，都不是我選擇的。

萊利和我在 1990 年 12 月 31 日注冊結婚。在交往五年期間，即使不時有「火山爆發」般的情況，我們的感情依然穩固。我倆性格南轅北轍，興趣方面更違反了吸引力法則中「同類相吸」的說法。最要好的朋友當中，

沒有一個想到我和萊利會真的結婚。憑着和丈夫之間牢不可破的互信基礎，我才可以懷着信心把故事和大家分享。

我曾經和許多充滿野心的年輕女士一樣，埋首工作。工作完畢，回到家中，天已黑了。我工作上負責亞太區域的業務，一半時間需要出差，留在家中的時間不多。就在那段日子，我忽視了丈夫出現的精神分裂早期症狀，還以為問題會悄然而去。

一開始 以為只是小事一樁

2008 年雷曼兄弟倒閉，全球金融崩潰。那年，也是我崩潰之年。我沒有察覺到，原來我已在「死蔭幽谷」行走。因為我的無知，加劇了萊利的妄想症狀，情況不斷惡化。一開始，只是小事一樁；萊利懷疑鄰居蓄意搗亂，把狗隻的尿液倒在我們水電錶盒。他命令我們當時十二歲的大兒子傑米（Jeroemy），站在大門前監視鄰居。我知道後，對萊利極為氣惱，他竟然罔顧傑米正值小學畢業之年，忙於準備小六畢業試（PSLE）之際，要

求他長時間站在門口監視！我寧可傑米多花點時間做評估練習，所以建議萊利在大門外安裝一個廉價的閉路監視器。

本以為當萊利找不到證據，事情便會結束。萬萬沒料到這個看似沒有傷害性的建議，竟然加劇了萊利的妄想失控，令我無盡困擾。[對於傑米和當時八歲的小兒子瑞安（Ryan）來說，這是一個駭人卻又令人興奮的事情]。不久，廉價閉路監視器被換成了租來的高科技鏡頭，在大門、客廳陽台、書房窗戶，幾乎所有能被鄰居窺探我們室內情況的位置，都安裝了精密的針孔鏡頭。萊利會坐上數小時，目不轉睛地看着畫面，等待可疑人物出現。他禁止我們晚上開燈，以便他在鏡頭中看清楚罪犯。這樣維持了一個月，我開始覺得困擾和擔憂。然而，我的注意力仍然集中在傑米身上，而不是丈夫。我心中常想：傑米應該如何準備畢業試呢？萊利多次要求我們所有人都擠在主人房中，一同注視監視器的錄像片段，他努力說服我們，一切都不是他空想出來。如果我不是自以為是，被固執蒙蔽，就應該及早求助，而不是只重視兒子學業而輕視丈夫狀況。我掉以輕心，以為

那些僅是偶發事件而已，萊利早晚會克服的。

我不喜歡他的轉變 索性置之不理

然而事情卻變得更糟糕。有一天我回家，走進昏暗的大廳，馬上氣炸了。大廳的玻璃和書房的窗戶，都貼滿了黑色的牆紙。我憤怒極了，但卻沒有感到恐懼。過分關注傑米的學業蒙蔽了我的理智。我撕掉那些黑色的紙，萊利又再重新貼上。憤怒和困擾衝上我心頭，他簡直是每時每刻破壞着我們正常的和平生活。毋庸置疑，我根本看不到問題所在。我不喜歡眼前萊利的轉變，所以索性置之不理。我忽略了面對真相所需作出的基本準備。這只是一個開始。我難以置信，他的病情已在我面前慢慢地展現了。

萊利接着建議我們搬家。他每天和我為此事糾纏，直至我態度軟化下來。本來我絕不願意搬去面積較小的房子，不過仔細再想，轉換社區和環境也許對萊利有幫助。他為我們的搬遷決定迅速行動，馬上尋找新房子。我們在心儀的地區找到一個單位，又能夠以市場高

價賣掉舊單位。萊利似乎很高興，而我們也享受了一段短暫的正常時光。不久，萊利又顯得不安，即使新單位仍在裝修中，卻堅持我們立即遷出舊單位。他覺得自己不斷被人監視。這個事件正正發生在傑米小六畢業試的考試周！

萊利的無理取鬧 令我們尷尬

我絕不想影響傑米的情緒和自信，唯有不情不願地聽從萊利搬走的要求。結果，我們在沒有事先通知對方的情況下，便在某一天黃昏搬到了他三姊的家。三姊十分親切，沒有埋怨我們為她帶來不便。在那裏，我和兩位孩子感到不自在，因為萊利經常無理取鬧和胡言亂語，令我們很尷尬。這完全不像本來的他。她姊姊開始感到不耐煩，難免覺得鵲巢鳩佔，失去了主人家的地位。萊利要求大家事事隨他，尤其在家務方面，極不合作。他甚至對我們厲聲呼叫，好像完全控制不了自己的聲量。我們在那裏待到傑米的考試結束，我便堅持遷走。我不能再忍受萊利對他至親的姊姊帶來麻煩。然而，萊利卻決意在新房子完成裝修前，繼續住在姊姊家中。我們吵了