

没有精神健康，哪有身体健康！



苦面人生，
不如
乐面人生

本书共分四部分：

精神科医生干什么的？

常听到有人引述心理医生说……事实上，香港没有心理医生！这部分为你揭开精神科医生的神秘面纱。

藕线佬（疯子）可怕吗？

常挂在口边的“藕线”，究竟是什么意思？原来我们对精神病误解重重，请你在这部分认真了解一下。

藕左边条线（哪条脑神经黏在一起了）？

郁躁症、创伤后压力症、强迫症……这些耳熟能详的名字，其症状你又认识多少？张医生将透过电视剧和电影为你详细介绍。

精神生病了，会康复吗？

有病就要找医生，同来认识有关精神疾病的诊治、用药和康复要素。

文桥辅导



图解
精神健康

张力智 著

图解

精神健康

BASIC GRAPHICAL MENTAL HEALTH

张力智 著



没有精神健康，
哪有身体健康？

为什么会有精神病？
精神病分为哪几类？
藕线=撞鬼=精神病？
精神病药物需要终生服用吗？……
本书为你解说31道精神健康提问



The Bridge Communication Sdn. Bhd. 40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3 1/2, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

文桥网站：bridge.org.my



西马 RM 26.00
东马 RM 28.00

ISBN 978-967-5364-92-1



188423-M 9 789675 364921



文橋  丛书

图解精神健康

出版编号：文桥丛书【268】 2015-08 ISBN：978-967-5364-92-1

作者：张力智
发行人：黄子
校阅：邓雅荣
美术设计：刘碧云
插图：郭兆明
图表：罗咏恩

本著作简体版权由（香港）突破出版社
授权文桥传播中心于马新区出版发行

出版 / 发行：文桥传播中心有限公司

THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. (199423-M)

40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 31/2, Jalan Cheras,
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 03-92864046 Fax: 03-92864063 E-mail: admin@bridge.org.my

承印：PRINTMATE SDN BHD

16, Jalan Industri P.B.P 7,
Taman Industri Pusat Bandar Puchong,
47100 Selangor, Malaysia.
Tel: 03-58826750

2015年6月初版2,000本
版权所有 © 文桥传播中心有限公司2015

Basic Graphical Mental Health

By Ricci Cheung Lik-chee
1st Edition, June 2015

COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2015

书本如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

为何要买这本书？

当大家在想要不要买这本书前，我想先交代自己为何写这本书。我是一个普通人，不过有时会自以为比别人多一点点创意和幽默感，不想每天每分每秒都过着太过正经和刻板的生活；所以，内心不时会有点挣扎，就是想做些很不“医生”的事情，却又因为怕影响形象以及病人对我的信心，故此只好放弃这念头。感谢突破出版社给我一个宝贵的机会，做一件很“不正经”的事情，就是给我一个平台，可以轻松松松，天马行空，挂胡说八道的“羊头”，卖推广大众认识心理健康的“狗肉”（注：羊头和狗肉的位置看似倒转了，其实是二次创作）。

如果要我写一本像坊间常见、正经八百的“认识精神病”的书，我宁愿不动笔！如果你正在寻找一本课本似的精神科书籍，请立刻放下这本书！因为恐怕再翻下去，只会令你非常失望。

那么，到底谁需要看这本书？

① 现在没有心理、情绪或精神问题的人：你和身边的每一个人，生命中有四分之一的机会遇上不同程度的情绪和精神问题，当看到其他人的经历时，你可能会更懂得珍惜心理健康，心里还可能加添一些幸福感。

② 肯定自己没有精神问题的人：读了本书，可能令你更加了解自己一直所肯定的，不论是对或是错。

③ 心灵路上遇到难关的人：这本书不但会加深你对精神科的认识，也会令你从轻松快乐的文字中掌握一些有关心理健康的常识。要是这本书未能增加你的快乐感，那便糟糕了，因为这可能反映出你的心理问题有一定的严重程度，亦意味着你可能要找专家帮忙。

④ 担心自己或身边的人患上情绪或精神问题的人：本书会增加你对相关课题的常识，以及“非常”的知识，例如怎样引导别人求助。

⑤ 心理或精神健康服务使用者：透过本书，你会学懂如何有效地运用相关服务，可能增加复原的机会。我想，当你拿起这本书时，心里可会有哪几个有关精神医学的问题？期望从字里行间，能不知不觉地为你消除头顶上的一些问号。

**精神科医生
干什么的？**



香港有没有心理医生？

记得儿时看过电视台的娱乐综艺节目，为让观众更了解艺人真实的一面，主持人会邀请心理学学者为艺人嘉宾的梦境、绘图或面相等作分析，解构艺人的内心世界和性格，极具娱乐性。我留意到从那时起出现的一个新名词：“心理医生”。从此，这个称号以及梳“大小便不分装”（即中间分界）发型的标志，一直深入香港人心。

长大后考进医学院，在学习中才认识到，严格来说，香港其实并无“心理医生”这个专业。一般人所谓的“心理医生”，其实是指精神科医生（Psychiatrist），或者临床心理学专家（Clinical Psychologist）。很多人都不明白精神科医生跟临床心理学家的分别，有需要时也不知道应找谁来帮忙。在此，我排名不分先后地解释两者的工作。

精神科医生的责任，是提供精神健康评估并作诊断，亦为病人找出患病的原因，度身订造治疗方案，包括处方药

物、安排心理治疗、鼓励患者改善生活模式和促进社群健康。精神科医生毕业于医学院，认识生理和心理上各种疾病，故此在诊症时会考虑到身体疾病导致的精神问题，例如隐闭性的癌症或荷尔蒙失调所引起的情绪问题。此外，医生亦会处理由心理问题引发的生理征状，如厌食症引致的体重危机，及对生命构成威胁的各种疾病。

在香港，要成为精神科专科医生，需先完成香港大学或香港中文大学医学院为期五年的内外全科医学士课程，再当一年实习生方能成为注册西医；之后必须在专科培训职位上工作，进行至少六年的在职专科培训。期间，除了应付白天的工作，每个月也需要在多个晚上不眠不休、日以继夜地当值至翌日下午，还要应付至少三个大型专科考试；成功通过考试，才能获取香港医学专科学院认可注册成为精神科专科医生。（注：也有个别的例子，像我的情况，用外国专科的资格，向香港医学专科学院申请并获认可。）

所以，要成为精神科专科医生，在中学毕业后，得花上至少十二年时间，读很多书，方能实现梦想。城中曾流行一时的名句：“人生有几个十年？最紧要活得痛快！”每次听后，想着自己花了十多年去走这条精神科专科医生专业资格的路，真的“百般滋味在心头”！

至于临床心理学家，他们必须完成临床心理学的硕士或博士课程。心理学集中研究人的性格、感情、思想、智力、成长等心理过程，而临床心理学家是运用心理学的原理去帮助受助者解决各种情绪、思想和行为上的困扰。他们的工作包括心理评估、心理治疗（如认知及行为治疗、面谈辅导、游戏治疗等等）、研究、公众教育及心理健康的推广。

临床心理学家并不是医生，他们不会亦不能处方药物给服务使用者，故不能称为“心理医生”。如果一位临床心理学家的名衔有“Dr.”，大概是因为他已获得了博士的学历。

在最理想的情况下，精神科医生和临床心理学家都同属精神科专业团队的一份子，其他成员包括辅导员、护士、职业治疗师和社工，有时还要与营养师及物理治疗师互相合作，才能为有不同需要的病人提供最全面而适切的治疗。

我在日常的工作，不时要为自己的专业作出澄清，可见“心理医生”这个家喻户晓的专有名词的认受性非常高。曾有病人对我说：“我的太太今次帮我安排见心理医生，是因为她发觉我没有留心听她说话，像是左耳入右耳出……”对此，我选择不辞劳苦、不厌其烦地继续教育我的病人以及市民大众，恐防有些“左耳入、右耳出”的病人一时忘记，

结果令自己变得非常啰唆和“长气”。当写这篇文章时，刚与艺人裕美小妹在微信上联系，她留下语音讯息，问道：“医生，你是不是心理医生？”多得她的查询，让我这篇文章有个新题目，我更把千多字的文章分拆为三个“短讯”，很详细地回应她的提问，并确定她已把讯息读完才肯罢休，这大概也同时达到把她吓坏的阴险目的。

这种“水里水里去，火里火里去”、“打落门牙和血吞”的执着和坚持，是希望避免大家上了混水摸鱼、混淆视听的非专业人士的当，令求助者错过了得到适当治疗的时机，延误痊愈的时机。

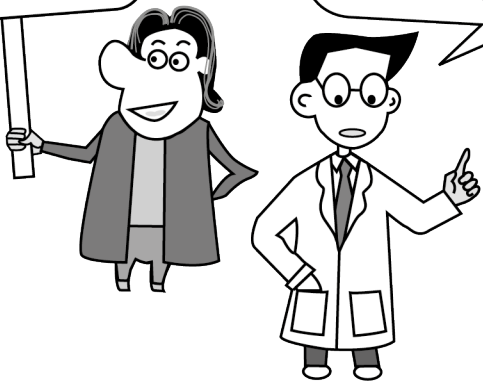
寻找心理医生

临床心理学家

- 临床心理学家硕士/博士
- 心理评估
- 心理研究
- 公众教育
- 推广心理健康

精神科医生

- 内外科全科医学士
- 一年实习，通过三个专科考试
- 提供精神评估
- 订造治疗方案
- 诊断由身体疾病导致的精神问题
- 处理心理问题而引起的生理问题



我呢，患了“左耳入，右耳出”的毛病，即是说，我应该找什么医生呢？



强调多一次，没有“心理医生”，只有精神科医生和临床心理学家！

很多时候精神科医生都在做医生以外的事情，不过我认为这些皆为医生应该做的，这包括像临床心理学家为病人进行心理治疗；像社工去辅导和开解病人；像教师去教导病人、精神科团队里的其他成员，以及大众有关情绪健康的知识；像领袖去领导病人走向复原之路、领导同事去帮助每一个病人；像经理去管理自己的下属、同事，甚至上司；像研究员以批判性思考去钻研最新的医学文献，实践医疗理念；像病人权益的捍卫者为病人争取福利；像谈判专家去说服不知道自己有病或不愿意接受治疗的病人，能为自己的健康着想，作最好的决定。



我父亲为什么不当精神科医生？

“大仔（我家有两兄弟，弟弟力贤，故被称为“细仔”），你知道吗，我读医的时候很少人选择精神科。”爸爸语重深长地道。他是一个已届退休之年的老医生，在急症室当上部门主管这份优差后，生活空闲多了，有时会发点牢骚和变得“长气”（唠叨）。

“为什么呢？”我问。

“当时大部分港大医科毕业生都选择内、外、妇、儿等科目，精神科不太受欢迎。”

“真的吗？”这是我未想到应怎样回答时的惯用口头禅，是从《英雄本色》里周润发所演的Mark哥学来的，他听不懂英文，就以“Really？”和“Sure！”跟外国人沟通，以遮掩自己英语的弱点。

“是呀，只有少数对精神科特别有兴趣的人，才会选这科。据我所知，也有成绩不太好但又想读专科的同学，找不到其他工作，最后在没有别的选择下，进入精神科。”他解释说。不过这绝对是个人意见，与本人立场无关。

“那么你为什么选急症科呢？”我尝试反客为主。

“在我毕业的年代，使用急症室的病人日增，但急症科医生人手不足，晋升机会又多，故吸引了许多其他如内科和外科的中级医生‘半途出家’。我看见当时急症服务有很大的需求和发展机会，所以完成实习后便选了这科为第一份工作。你知道吗，当年我是全亚洲第一个考取英国急症科专业资格的人，其后被调往沙田韦尔斯医院的急症室当部门主管，我在没有额外资源下把轮候时间缩短至二十分钟……”之后的都是他对自己医学生涯的一些怀缅，在此不作详细记录。不过，一些童年时爸爸在努力读书应付考试的画面，再度浮现眼前。

“现在精神科的需求也很大呀，为什么如此有远见的你不选这科？”

“我成绩好嘛。”

从一位老医生，可以看到精神科给当时医生及医护人员的形象。当我写本文时，刚好在报纸上读到钟尚志教授一篇名为〈四大皆空〉的文章，内容提到现在内、外、妇、儿四个主流科目，不再是毕业生争夺的对象。这四个大专科，是设有急症服务的医院的四条栋梁，曾是许多医科毕业生渴望进修的专业。其共通之处就是要处理很多急症，而且在当值的日子，在一天的工作之后，仍要“留堂”，即使加班至翌日早上，还要继续第二天办公时间的正常工作，如巡房、看门诊等，时间最长由早上七时至翌日晚上七时不停工作，有如电视剧的名字《On Call 36小时》。现在，市民对医疗服务的要求较以前提高了，往日靠实习医生在晚上“一夫当关”的日子已经过去，较资深的专科医生也要在深夜处理急症，故此以往的“四大天王”，现在变为“四大皆空”，少人问津。也许新一代的医生更明白生活质素的重要性，以及更懂捍卫工作与生活的平衡。近年，医学院的女生不断增加，在一些班中，女生数目比男生还要多，而女医生将来结婚和生孩子后，想给家庭多一点时间也是理所当然的，这也会影响她们的选科。

近年医学院的师妹们都希望走上“成功之路”（ROAD to success）。R是Radiology（放射科），O是Ophthalmology（眼科），A是Anaesthesia（麻醉科），D是Dermatology（皮肤科）。以往这些都是冷门学科，然而，精神科依然还未晋身“成功之路”……

有时，我会感到自己和其他精神科的同事是“弱势社群”。何解？因为大众甚至是某些医护人员仍对精神科有误解和歧视，以及种种负面和不公的抨击。例如他们会认为精神科诊断欠缺具体科学证据，往往单靠病人的讲述去断症，而不像其他专科如外科，可以靠生物指标（biological marker），如抽血验身和放射检查，帮助确诊。我曾听过有医生说精神科是一个“虚无飘渺”的科目。更伤感的是，有些医护人员以为我们每天的工作只是“倾倾偈”（聊天）和“吹吹水”（闲谈），有时间便“饮啖茶，食个包”（喝茶，吃个包），不用“动手动脚”做具体的事，甚至双手不需接触病人，生活每天都好像很“空闲”。

但我坚信，跟其他专科一样，精神科是具有实证医学（Evidence-based Medicine）的基础，只是科目本质上较复杂和难被理解，所以应付出更大的努力去研究，也要明白，“看不到”的问题，并不代表不存在。

精神科医生除了照顾病人生理上的状态，如脑部化学物质失调等“硬件”上的问题，也着重关怀病人心灵上的需要，以及协助他们修正“软件”问题，即心理质素上的调整。我十分认同曾大力支持我到英国工作，中文大学精神科学系的荣润国教授的分享：“精神科是医科中一个很特别的专科——医生见病人时用不着听筒，因他们要听的是病人的心声，这是用听筒听不见的。一位好的精神科医生要有同理心，要睁开眼睛看清楚，要打开耳朵听清楚，而最重要的还是打开心扉，接纳病人，因为病人会诉说很多十分私人的痛苦和挫折事情，要用心去听。病人或会有所感触，所以纸巾是最重要的。精神科医生考试，第一样要带的，是纸巾，不是听筒。”

如今，虽然选择精神科的毕业生多了，但人手依然不足。现时全港只有二百多位精神科专科医生，与市民的比例是一对三万，相比起外国，比例是一对数千至一万人人口。

香港的精神科医生可说是“少数族裔”，有幸成为其中一员，并肩照顾七百多万人的精神健康，我以成为“不肖子”而有点自豪。

由于纸巾是我们工作时必备的工具，所以我的诊所有大量纸巾供应，而且我会挑选由欧洲进口的纸巾，质地柔软而坚韧，还带着一点清新的花香，让病人在抹眼泪或鼻涕时会感到非常舒畅。我认为，这是细心对待病人的其中一种表现。

