



# 香港大學「卓越之友」會所 助精神病康復者重建正常生活

根據統計數字，每年每10萬人中約有10至20宗躁狂抑鬱症的新症，女性稍多於男性，雖然每個人都有發病的機會，但最多發於15至25歲人士。一般來說，每個人的終生發病率為0.4到1.6%。當病情較輕時病徵可能不易被察覺、或誤以為只是比正常過分了一點。所以實際患病人數可能更多。躁狂和抑鬱可於不同時間反覆出現，而約10%至20%患者死於自殺。美國在1991年因此症引致之經濟損失高達450億美元。



撰文：  
香港大學醫學院  
精神醫學系  
名譽臨床醫學  
助理教授  
王明燦醫生

## 什麼是躁狂及抑鬱症？

躁狂抑鬱症是精神病的一種，亦可稱為情感性精神病或雙相情感障礙。每個人的情緒都會有變化，有時會感到高興、情緒高漲，有時會心情鬱悶、不快樂。

這是很正常和自然的，而情緒的波動都在一個可以接受的範圍內。假若腦部掌管情緒的神經系統的功能不正常，病者的情緒便可能走到情緒變化的極端。情緒過分高漲稱為躁狂，而情緒過分低落則稱為抑鬱。

躁狂症病發作時，病者的情緒高漲及感到興奮，有些患者亦會顯得異常暴躁。他的自身感覺良好，覺得自己充滿非凡的力量，甚至與一些名人和重要人物有特殊關係。他的精力異常充沛，不需睡眠。他的活動量增加，說話快而多，不斷改變話題，亦愛說笑或與人爭辯；病者亦可能揮霍無度、異常慷慨、大量購物。他可能高估自己的能力和眼光，作出一些魯莽的決定、衝動的行為，甚至不明智的投資，引致嚴重的後果。

在抑鬱的極端時，病者情緒極度低落、鬱鬱寡歡。他感到憂傷、愁苦、沮喪、無精打采、喪失興趣和動力、感到絕望。他的思維遲緩、言語和動作減少。

他的自我評價低落，亦可能過份自責、感到絕望，更可能有自殺念頭或付諸行動；其他病徵包括失眠、食慾不振、體重急跌、失去性慾等。有些病人亦會變得暴躁。在極度興奮或抑鬱時都可能會產生幻覺及妄信。躁狂和抑鬱可於不同時間反覆出現。

醫生診斷躁狂抑鬱症，主要是根據病人自述自己的感覺和想法、觀察病人的行為、以及家人提供有關病者在情緒、思想和行為上的轉變來判症。一般來說，患者都有上述病徵的其中幾項同時出現。當病徵趨於明顯時，診斷並不困難。

## 躁狂抑鬱症的病因

引致躁狂抑鬱症的因素是多方面的，其中包括腦部細胞不正常、腦部功能及分泌失調、遺傳因素、軀體因素、心理壓力及個性心理特徵等。

由於科技的進步，我們對腦部的結構和功能了解漸漸增加。近代醫學一般相信精神病是與某些神經系統的分泌失調有關，而其他因



職員為會員提供就業/學業輔導。

素則透過不同的途徑誘發神經系統的分泌失調而導致精神病發。

## 治療

治療的藥物都有調節神經系統分泌的功能，所以能清除或減輕病徵。治療躁狂抑鬱症應針對疾病之不同時期來處理。治療躁狂病發，主要用藥物治療，包括抗精神病藥物或情緒穩定劑（如鋰劑、丙戊酸鹽等）。治療抑鬱病發，主要是情緒穩定劑，或於有需要時加上抗抑鬱藥物。

如果病情嚴重、或對藥物的反應未如理想，則可使

用腦電盪治療。此外，應注意保障患者或其他人的安全，以及避免因錯誤決定而招致的損失。

躁狂抑鬱症並不是服幾天或一兩星期藥物就可以痊癒的疾病。在通常情況下，藥物治療可以在兩至三星期內改善急性病發的情況，不過要達致全面的效果可能需要幾個星期的時間。當急性病徵經已清除，病情穩定，情緒回復正常後，病者仍須定時服用有關藥物以保持精神狀況穩定。

服藥時間的長短則按病情而定，部分患者更須要長期接受治療以預防復發。除此之外，藥物治療亦應結合心理社交治療，以達到最佳之治療效果。

對患者的支持與鼓勵、

心理輔導、學習應付壓力和解決困難的技巧，都有助減低復發的風險。

病向淺中醫，如果發現

自己有多種以上的徵狀，便請盡快請教醫生，盡早接受適當治療，以減少或避免疾病可能造成的傷害。



會員參與會所的日常工作會議。

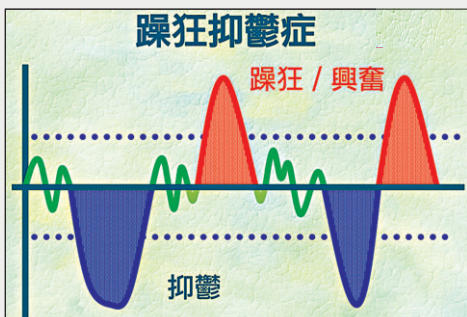
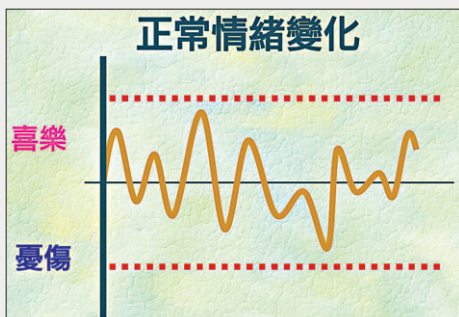


由會員帶領的培訓課程。



會員正準備供應會所的膳食。

## 躁狂抑鬱症之情緒起伏變化



## 香港大學「卓越之友」會所

社會上不少人士受不同程度的精神問題影響，缺乏能力去舒緩壓力的人士尤甚。精神康復者接受藥物及輔導治療後，還需要全面的復康服務，幫助他們重建正常生活。「會所模式」是幫助精神康復者融入正常生活的重要過渡復康服務，這個模式已是世界趨勢。「卓越之友」，是香港及中國境內首間獲國際會所發展中心(ICCD)註冊的精神科會所，自1998年成立以來，成功為精神康復者提供社區成人精神復康服務。現時「卓越之友」有330名會員，約120位為活躍會員，透過「卓越之友」成功重返工作崗位及重拾學業的會員分別佔活躍會員的70%及22%，其中更有任職於跨國公司，如摩根士丹利、貝克麥堅時律師事務所及美國謝爾曼·思特靈律師事務所。

此外，有見於世界各地的華人社區對成人精神復康會所需求殷切，「卓越之友」更將服務推展至有志於開辦復康服務的人士，成為舉辦啟導課程的基地，舉辦針對華語社區的「精神復康會所模式」啟導課程。

「卓越之友」網址：<http://www.phoenixclubhouse.org/>