

自我康復錦囊

Wellness Recovery Action Plan

自我康復錦囊

這套錦囊用於監察、減輕及

消除精神病患者各種不適甚或是危險的徵狀及情緒。

瑪麗・雅倫・古蘭 Mary Ellen Copeland
(科學碩士、文學碩士、哲學博士) 著

其他著作有

《抑鬱手冊：如何與抑鬱與躁狂抑鬱共處，以及
克服抑鬱與躁狂抑鬱：
保持情緒穩定指南》

翻譯：鄧苑華

內 容

序	1
譯序	2
原序	4
總綱	5
甚麼人士適合使用《自我康復錦囊》？	6
如何著手？	8
✕ ✕	
第一章 自行策劃「康復工具箱」	9
第二章 天天有計劃 日日保安康	11
第三章 發病誘因	13
第四章 早期警告訊號(及早警覺)	15
第五章 快要垮下來時	17
第六章 危機應變	19
第七章 危機過後的對應計劃	31
第八章 怎樣使用《自我康復錦囊》？	41
✕ ✕	
附錄	
A. 建立自我支援網絡	43
B. 朋輩輔導	46
C. 集中精神自我探索	48
D. 鬆弛及減壓練習	50
E. 創新、好玩、自我肯定的活動	54
F. 做筆記	55
G. 音樂	57
H. 飲食	58
I. 運動	59
J. 光照	60
K. 安睡一晚	62

自從獲得一位新西蘭朋友Louisa Lee介紹一本名為「Wellness Recovery Action Plan」的自我康復手冊，已有兩年多。這手冊幫助精神康復者面對困擾，邁向康復的途徑，對北美、新西蘭、台灣等地的康復者甚有得益。本團契幸得Louisa的介紹，徵得作者瑪麗·雅倫·古蘭女士的同意，將版權給予我們進行中文翻譯，我們十分感謝瑪麗·雅倫女士的慷慨相助。

然而，以愛協團契的資源實在難以支付市面的翻譯費用，感謝神將這件差事放在愛協的朋友苑華姊妹身上，她在工作之餘努力不懈付上心力和功力將以前所修讀的知識和所獲取的經驗發輝於翻譯這本手冊上，確是愛協團契之福！

這本康復錦囊的確是一本錦囊，給予康復者帶來很大幫助。康復者較一般人容易情緒低落，尤其是抑鬱症或躁鬱症患者。更甚者是情緒抑鬱的狀態持續而未能好好處理，便常陷於復發邊緣。手執這本錦囊，雖未必能夠一定避免復發，但卻必能增強「免疫力」，使康復者在康復路上穩步前行，可以走更多哩路呢！

康復者患病的年期有長有短，但都會不時面對病徵困擾，甚至有復發跡象，積極的會提早覆診見醫生，有需要便轉藥或較藥，特別是患抑鬱症者更希望調較到合適藥份，減少受到副作用干擾思想和情緒。然而，就算藥物種類和份量都合適，康復者仍是會面對生活的種種難題，往往會感到無助、無力或無望，常常自怨自艾；有時會避開人群，獨自發呆坐著或站著，不知道自己想怎麼樣。這本錦囊便為他們提供答案。

自我康復計劃對康復是很重要的，過往卻備受忽略。康復者若能留意自己的心理狀態、敏感自己的情緒反應，然後依照指示進行一些自我康復的對應行動，不論是找友伴相陪、暫停工作數天、找朋輩輔導、做需要集中的運動……等，都可以將人的情緒和意志從谷底拉上來。加上這些都是作者以過來人身份來提供的方法和途徑，相信會令使用者得著更大的效用。

康復者家屬或照顧者可說是康復者生命中的天使，護衛著他們的成長和福祉。然而，天使也有他（或她）的疲乏時。故此照顧者也要自我檢視所擔負壓力的強度和自己可應付的能力。照顧別人之餘同時也當顧及個人的身心需要，給予自己一些空間，必要時便找別人協助。這本錦囊對照顧者會是一個重要參考，讓他們掌握康復者的困難和需要，而自己亦可使用書中的建議，活出積極的生命。

瑪麗·雅倫女士強調每位想積極改變自己的感受或想更加享受生命的人仕都可以使用這錦囊。這無疑是讓人多注重精神健康，活出豐盛的生命，與愛協的宗旨十分吻合。正所謂預防勝於治療，若大家一起關注個人身（體）、心（理）、靈（性）、社（交）的需要，便大大減少身體出現問題的機會，也令大家更能夠盛載別人的生命中的難題和擾困，這亦是聖經中所說——「施比受更為有福。」

「無論何人，因為門徒的名，把一杯涼水給這小子裏的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」（馬太十章42節）

譯序

翻譯這本手冊實際所花的時間有限，但是所拖的時間卻很長。我早在一年前已接了工作，只是一路不發奮，一味「拖」字訣，蹉跎了好一段日子，直至錦洪去年尾問我可否趕在年底完稿時，才真正下決心去做；正所謂沒有截稿的日期也就沒有稿交。不過，最後還是要稱謝我兩位舊同學兼死黨曾美娟、陳慧賢；如果不是得她倆一力承擔為我審閱、潤飾頭一稿，讓我可以騰出時間全力完成附錄，相信也難以準時完工。現在回想起來，今次的功課，既是我首次踏實地為愛協各位精神病康復者弟兄姊妹稍盡心力，也是事奉主，終於完成了祂對我的交託；實在也見證了我區教會屯門田裕浸信會傳道郭惠珍姑娘從非洲馬達加斯加島短宣差傳回來後一句話：「事奉是出於恩典多於是出於恩賜。」

讓今後的日子大家多彼此共進共勉，願各位愛協的肢體在主內得力平安。

鄧苑華 二零零七年二月三日

完成此書實有賴

珍・韋特寧給予余寫作本書之

靈感與構思；艾倫・麥納為

「康復錦囊」命名；並有眾多潤飾本著作之

書評作者及編輯；以及曾參與

美國佛蒙特州布拉福德市舉行為期八天

「精神病康復計劃研討會」之各方人士，

彼等鍥而不捨，致力為康復者尋求

一切可實行之復原方案；吾謹此深表謝忱。

原序

九年以來，我素有跟精神病患者合作的經驗，他們都患有輕微至嚴重的精神病徵狀，或經常受困於多種身體失調，或苦於受慢性痛症的纏繞。

雖然我曾被診斷為患上躁狂抑鬱症、嚴重抑鬱、肌肉組織痛症及慢性肌筋膜綜合痛症，但是我仍不斷尋求自我康復及改善個人生活質素，而本書就是我為此努力不懈的成果。

十五年前，我本來享有多年卓越的成就及美滿的生活，卻因為患上精神病而陷入混亂、失落及痛苦之中。事出突然，無法預計，我深感懊惱。我想尋回昔日的生活，希望能夠如常工作、玩樂，與家人共享天倫，跟朋友共歡。

於是我便嘗試探求患有這些失調病的病友怎樣應付日常生活，卻只換來更多挫敗的感覺。我的精神病醫生原先答應為我提供這些資訊，後來卻說什麼資料也沒有。我的「內科」醫生更試圖大膽說服我：這些叫我在肉體上喪失能力的劇痛和那些不明來歷的徵狀全都是我「無中生有」。

但是我仍堅持尋找答案，並把我的心得結集成書，既為給我自己參考，也供其他人使用；就是這樣誘使我開始了一段多姿多彩、物有所值的探索，使我深信人類的經驗何其豐饒。由出版社以至大型醫療中心；由阿拉斯加邊遠的森林地帶以至精神病醫院後院的病房，我有幸獲邀參與各式人們的生活，他們的勇氣與堅毅，讓我感動不斷，並受啟迪。

透過這個人脈網絡不斷搜尋資料，我發掘到的那些康復概念及策略雖然往往既簡單又安全，卻可以給生命帶來重大的改變。我繼續尋求康復策略，又與他人分享，現在我更教授其他人成為精神病康復導師。

一個跟我在佛蒙特州布拉福德市合作的醫療小組曾埋怨康復過程太複雜。後來藉著他們不斷探索及努力，加上其中一位精神病康復工作者經驗過人，經過他多番努力，我們終於尋求到一套病友們認為行之有效的「康復錦囊」。

由於這套「康復錦囊」極受歡迎，我決定把它刊印成書，派發給人，讓它廣為流傳。雖然我專為經歷精神病徵狀的患者設計這套錦囊，但是其他健康狀況的朋友，即使他們身體並無大礙，只是想保持健康，他們也覺得這套錦囊很有價值。本書新加插了一章「危機過後的對應計劃」；在這方面，是西維珍尼亞州一位精神病康復專家理查·赫德先生提醒我「自我康復錦囊」有需要加入一章，談談康復以後的生活計劃。

我身體力行並持之有恆地使用這套「自我康復錦囊」，發覺它對我十分有用。每當情況開始「每況愈下」時，我的伴兒便會提醒我：

『你的「自我康復錦囊」呢？』

「自我康復錦囊」是一套有系統的方案，使用者可按部就班，監察種種不適和痛苦的徵狀，透過本方案計劃下的各種對應方法，減少、改善以致消除這些徵狀。如果你的徵狀使你不能繼續自行作主、自我照顧及保護自己的安全，方案也包涵了可以由你身邊其他人代為採用的對應方法。好些使用本康復方案的人士曾經給我回報他們的一些生活趣聞，顯示本方案可以幫助他們作好準備，因而從整體改善了他們的生活質素，有助他們更常感到身心舒緩。

設計這套錦囊的人士，多年來都曾經應付各類精神病徵狀，他們努力舒緩身心，繼續過活。我也曾跟其他病患者分享本方案，他們覺得不難把這方案加以改編，套用來料理其他類型的失調病症。

運用一個文件夾，一套標籤分隔卡及三孔活頁紙的「自我康復錦囊」，包括「康復工具箱」及六個有關監察及對應方案的部分，由本身也曾經歷過有關徵狀的人士編制。編製期間也可讓經他們選定的醫護專業人士或支援者從旁協助。

第一部分是每天的保養計劃，其下第一節表述你身心舒暢時的感受。第二節列出每天你能維持身心健康所需要做的事情。第三節表列清單，寫下當天你也許會考慮進行的事情。

第二部分探討發病誘因，其下第一節指出有哪些事項或情況如果出現，便可能會誘發令人不適的徵狀。第二節說明一旦出現這些發病誘因時有關的應變計劃。

第三部分闡釋發病初期的警告訊號，其下第一節是關於如何辨別可能暗示情況會開始惡化的蛛絲馬跡。第二節是關於注意到這些早期病發的訊號時可以怎樣處理。

第四部分是如何識別情形大為不妙而又未至於發展成為危機時出現的有關徵狀，而且那時你仍能自主，可以採取行動自保。第二節是出現以上徵狀時的對應計劃。

第五部分是危機應變計劃，說明哪些徵狀出現時，表示你已經不能繼續在日常生活中作出決定、自我照顧並確保自身安全。本部分應對計劃是供協助構思本計劃那位當事人的醫護專業人員及有關支援者使用。

編製「自我康復錦囊」首先由設計「康復工具箱」開始，即是要把你曾經使用或希望用來保健或幫助你舒緩不適的技巧與策略一一列出。

第五部分第一節界定你精神健康時的狀況。第二節說明哪些徵狀出現時你便需要交由他人負責照顧。第三節列出有哪那些可以支援你的人士並說明他們的角色。第四節闡釋當有需要時，有哪些藥物適合你；又有哪些並不配合，以及解釋其中原因。第五節給你醫院以外的選擇，在可能範圍內製訂一個以家居、社區護理或暫居服務中心為基地的應對計劃，代替住院。第六節指出如有需要，有哪些醫療設施適合你；又有哪些並不配合，以及解釋其中原因。第七節說明如有需要，有哪些醫療法適合你；又有哪些並不配合，以及解釋其中原因。第八節詳細說明當病情極度深化時，你需要及不需要他人給你些甚麼支援。第九節向你的支援者提供參考資訊用以判斷何時你不再需要使用危機應變計劃。

第六部分「危機過後的應對計劃」是最近才加入錦囊的章節。有別於「自我康復錦囊」中的其他篇章，它的內容經常隨著你康復的進程而變化。例如計劃推斷你危機過後兩星期會較過後一星期時康復得多，故此你每天的活動也會相應改變。有關計劃危機過後填寫的表格會引導你逐步訂立適合自己的危機過後應對計劃。

甚麼人士適合使用「自我康復錦囊」？

甚麼人士才適合使用這套錦囊？答案很簡單，誰想積極正面地改變自己的感受，或是更加享受生命，誰都可以使用這個計劃。這也可能表示他們想更有效地管理自己某些生活上的範疇以期減輕身體或心理上的痛苦——例如由抑鬱至關節炎；由恐慌至糖尿病——又或是提升他們安康的程度。也可能表示他們希望減低疾病——如躁狂抑鬱性精神病、氣喘病或纖維肌痛症候群等病症——急性復發的機會。我曾在工作坊及會議上介紹過這個復康計劃，而所得的回饋總是一樣：「這個康復計劃我能自己執行，會是有有效的。」

以下例子可以讓你了解到這個計劃可以怎樣生效，以避免或應付似乎在我們現時這個步伐急速的社會一個普遍出現的情形，可以適切地稱之為「身心交瘁」，乃是由於工作過勞或是過度承受壓力，又沒有撥時間照顧自己而引起。身心交瘁又不加理會，就會干擾到人日常運作，甚至引起嚴重的疾病。

身心交瘁的徵狀很多時看似生理或心理失調，它包括：

- 煩躁
- 睡眠不安
- 愈感焦慮
- 記憶力衰退
- 感到茫茫然心不在焉
- 凡事都覺得失敗
- 不知所措，無能為力
- 對生活中有意義的事情產生疏離感覺
- 決斷能力衰退
- 思潮起伏
- 憤怒
- 緊張不安
- 一切看來都毫無意義
- 感到無助、無望、自己毫無價值



當你反思自己的徵狀時，可能醒覺到你漸感身心交瘁或已經身心交瘁。於是，你便針對身心交瘁這問題，自行製作自己的「康復錦囊」。

可惜的是，大多數人面對身心交瘁時，都會嘗試凡事更加一把勁來應付。這樣的對策註定失敗。你的「自我康復錦囊」裏，也許可以包括下列為了自己而需要做的一些事情：

暫停或減少工作及其它職務

休息

撥時間訴說自己感受及好好哭一場（參見附錄同輩輔導）

從事各種創作性的活動（參見附錄創作活動）

避免會增加壓力的活動

批准自己說聲「不」

如果你遵照自己製訂的「康復錦囊」，你便會發覺顯示你已感到身心交瘁的那些感覺開始減退。不然，你便需要修改你的「康復錦囊」，請參考你錦囊後面部分，那兒涵括更多指引可供參考。或者，你也可以面見醫護專業人員。



如何著手？

你可以使用任何記事簿或紙張去自行計劃「自我康復錦囊」。可以在自己的電腦上策劃，又或利用錄音帶錄下你對錦囊的反應。不過，很多人都會感到至方便就是使用活頁裝釘套夾；一吋厚便足夠，裝上活頁紙，分隔標籤，並配合任何書寫工具都行。你也可以選擇找一個朋友或其他支援人士幫助及給你意見，全都視乎你本人需要。如果你不愛書寫，大可以口授其他人按你意思給你寫下計劃。



第一章

自行策劃「康復工具箱」

著手策劃「自我康復錦囊」時，首先便要自行設計一個康復工具箱，那就是寫下過去你為了保持自我安康，曾經做過或可以做到的事情；另外，過去你感到不適時，有助減輕你不快而曾經做過或所能做到的事情也逐一列出來。你便憑著這些工具策劃適合自己的「自我康復錦囊」。

在活頁裝釘套夾上套入數頁紙張。在紙上寫下每天幫助你用以保持安康的各種工具、策略及技巧，旁邊也列出你經常或不時對付不適時用以使自己感到舒服些及紓解惱人的病徵時所使用的方法。其中包括以往你所做過或從聽聞中你所願嘗試去做的事情，又或是由負責你保健的有關專業人員及其他支援者所推薦你去做的那些事情。你也可以從其他教授自我康復的書籍，包括瑪麗·雅倫·古蘭的著作，例如「抑鬱手冊：如何與抑鬱與躁狂抑鬱共處以及克服抑鬱與躁狂抑鬱」、「保持情緒穩定指南」、「如何控制憂慮手冊」、「克服復發」、「治療虐待的創傷」以及「克服孤獨手冊」。你也可以由下列錄音帶取得靈感：「克服復發療程」及「跟抑鬱及躁狂抑鬱共處的策略」。

下面的清單列出一些為保持身心安康及自我紓解徵狀所最常用到的方法；那些打上星號的項目，可在附錄參詳進一步資料。

- 跟朋友講心事 —— 很多人都覺得這個方法十分奏效；
- 與醫護專業人員傾談；
- * 朋輩輔導或互相聆聽；
- * 做提高集中精神的運動；
- * 做鬆弛和減壓運動；
- * 讓專人帶領進行想像力活動；
- * 寫日誌 —— 記在筆記簿上；
- * 從事富創造性的肯定自我活動；
- * 做運動；
- * 考慮節食；
- * 多見陽光；
- * 多休息；
- 暫停處理家務或工作；
- 做熱敷或冷敷；
- 服藥、進食維他命丸、服用礦物質、草本營養補充劑；
- 參與支援小組；
- 約見輔導員；
- 從事一些「正常」的活動，如洗頭、刮鬍子或上班去；

- 安排檢查藥物處方；
- 聽取別人的意見；
- 致電電話熱線求助；
- 多與周圍積極、正面及有愛心的人交往；
- 穿戴讓你自在的衣飾；
- 翻看舊相片、美勞剪貼簿及相片簿；
- 逐一列出自己的成就；
- 花十分鐘寫出你認為自己所有的優點；
- 做些讓自己歡笑的事情；
- 為別人做些別具心思的事情；
- 完成一些小事情；
- 重復正面積極的信念，肯定自我；
- 集中精神欣賞當下發生的事情；
- 暖水浸浴；
- 聽音樂、創作音樂或唱歌。

你所列出的康服工具也可以包括那些你想規避的事情，例如：

- 酒精、糖和咖啡因
- 往酒吧去；
- 令自己身心過累；
- 某些人士。

你自行策劃「自我康復錦囊」時大可以參詳以上各清單。把這工具箱放在你的活頁夾的最前面，好讓你每次有需要修正整套或部分「康復錦囊」時方便使用。

第二章

天天有計劃 日日保安康

也許你已經發現，自己每天都需要做某些特定的事情，以保持日常精神健康。把它們寫下並提醒自己每天都要照辦，這是邁向精神健康重要的一步。保持精神健康的日程計劃可以幫你認識到你需要做哪些事情以保持身心康泰，好讓你可以按圖索驥，計劃自己每天具體應該做些甚麼事情。另外，如果過了好一段時間形勢都發展不錯，但你又發覺自己開始感覺差勁，那麼，有了日程計劃便能讓你有所根據，提醒自己以前可以做些甚麼，以求好轉。其實，當你感到不對勁時，你總是可以追查到原來自己就是沒有按照這個保持精神健康的日程計劃，做少了點甚麼。

保持精神健康日程計劃看來也許愚昧或過分簡化，你或者會想忽略它或匆匆翻閱。不過很多人都發覺在整個「自我康復錦囊」中以這部分至為重要。

首先在第一個分隔卡標籤上寫下「保持精神健康日程計劃」，然後放入活頁夾內並套入數頁白紙。

首頁描述一下精神平穩時的自己。以表列形式進行。其他人曾經使用的形容詞有：

開朗	快樂	歡愉	享受與人群共處	健談	戲劇化
外向	神氣活現	雀躍	運動型	滔滔不絕	樂觀
活躍	合情理	活力十足	負責任	幽默	勤奮
愛說笑	好奇	幫助別人	愛自省	容易相處	內斂
好辯	保守	難相處	孤獨	強烈執意	柔潤
衝動	呼吸流暢	知足	學習快速	和平	好反思
鎮定	能幹	平靜	有才幹		

當你感到不適，先提醒自己甚麼是「感覺良好」，這很有會幫助。

第二頁列出你知道自己每天為了保持身心平穩而需要做的事情，而這便因人而異。

以下是一些活動，可供參考(因應自己需要改變活動數量及次數)：

- 進食三餐健康飯餐以及佐以三餐健康的小食
- 起碼飲六杯每杯8安士的清水
- 避免飲用咖啡鹼、糖、無益小食、酒精
- 起碼做半句鐘運動
- 爭取至少暴露在戶外日光半小時
- 接受藥物治療
- 食用維他命補充品
- 騰出20分鐘作出鬆弛或冥想
- 起碼撥出15分鐘寫我的日誌
- 起碼撥出半句鐘好好享受一項正面、有趣味及 / 或富創造性的活動

- 讓某些自己可以真我相交的人支援自己
- 起碼撥出10分鐘與自己的夥伴聯繫
- 與自己保持聯繫：反思自己在生理、情緒、心靈上表現如何
- 如果當天要工作便上班去(有些人會另紙列出他們工作天或不需工作天的日常保健事項)

隨後一頁(如果你已用了超過一張紙，便在數頁之後)列下提醒自己可能需要做的事情。每天細閱這些記下的項目有助自己明辨方向，生活如常。

我是否需要(或者這樣會否覺得好些)：

- 接受按摩
- 抽點時間與自己的輔導員或負責你個案的主任詳談
- 預約負責我的醫護專業人員
- 抽些時間與好友共敘
- 抽多些時間與夥伴共處
- 與家人保持聯絡
- 抽時間與孩子或寵物共處
- 同輩輔導
- 多睡一點；
- 做點家務
- 買點雜貨
- 洗衣服
- 留點個人時間
- 週末搞點娛樂
- 黃昏時搞點娛樂
- 寫信
- 記念某人的生日或週年紀念
- 泡個熱水浴
- 往戶外長程散步或從事一些長時間戶外活動(如園藝、釣魚等)
- 計劃渡假
- 致電聯絡我的贊助人
- 參加十二步驟會議或去小組聚會

這就是「自我康復錦囊」的第一部分。如果你發覺原來的計劃已不奏效，便可撕下舊頁，另寫新的行事清單。

你只要為自己採取以上積極的步驟，便會驚覺感覺好多了。

第三章

發病誘因

發病誘因就是外在的事情或情況，一旦發生，就可能觸發那些令你很不舒服或可能很不舒服的徵狀。這些徵狀可能令您覺得快要發病。雖然它們只是我們在生活上對事情的正常反應，但是，如果我們不對它們有所反應並嘗試處理一下，它們便可能真的讓我們的徵狀轉壞。當我們意識到有這脆弱的一面，並且知道需要一套計劃即時應付這些觸發事件的誘因時，也就提高了我們應付它們的能力，並由此而避免了其它更嚴重的徵狀急劇降臨。注意臚列你的發病誘因時，無須重視那些可能發生的災難性事件，例如戰爭、天災或重大的個人不幸。如果這些天災人禍要發生，你大可更頻密地採取對付誘因的行動計劃中你所描述的對應行動，並加長你採取這些行動的時效。列出你的發病誘因時，只需寫下那些更可能發生或肯定會發生，又或正已經在你日常生活中發生的誘因。

在下個分隔卡的標籤寫下「發病誘因」並加上數張活頁紙。

在首頁列出有哪些事項，一旦發生，便可能會加重你的徵狀。這些事情以前可能曾經誘發或增加過徵狀。

「如果以下任何事件或情形發生時，我便會採取在下一頁列出的一些行動，以免我的徵狀加深。」

13

痛苦或創傷的週年日子

令人痛苦震驚的新聞

過度勞累

工作過勞

家庭糾紛

關係告終

太多時間獨處

被受批評或抨擊

被受譏諷或奚落

財政困難

身體生病

性騷擾

被他人憎恨謾罵

(持續性)侵略性噪音

成為代罪羔羊

被受責難/為他人所迴避

就近有虐待者，或有使我憶起以前曾受虐待的人

有些東西使我憶起被受遺棄或曾被剝奪
親密的行為
過度壓迫
有人試圖告訴我怎樣生活
自責
極度內咎(例如由於說「不」)
濫用藥物

在下一頁，構思一個計劃，應付發病誘因，把你能夠做到的事情寫下來，以免情況越趨嚴重；其中包括以往行之有效的一些做法及從其他人學習得來的的方法，以及借鏡本冊子的附錄。

示範計劃

遇到任何發病誘因，我便會採取以下行動：

- 確保我有一一執行「保持精神健康日程計劃」內臚列的每樣事情
- 致電聯絡一個支援我的朋友並請他傾聽我詳述自己的處境
- 做深呼吸運動
- 謹記我大可以照顧自己
- 竭力將消極的想法變為積極的思維
- 試從我感到可親的朋友尋求嘉許
- 從事心靈溝通，例如祈禱或冥想

此外，採取以下的行動也許會有幫助：

- 寫日誌
- 去散步
- 做集中精神的運動
- 朋輩輔導
- 往見或找我的輔導員傾談
- 選擇一個舒服的地方暫時停下來
- 享受有秩序的玩樂時間
- 彈奏我的樂器
- 唱歌或跳舞
- 參與社區活動
- 從事劇烈運動

第四章

早期警告訊號

早期警告訊號是內在的，也可能與面對壓力的反應並無關係。儘管我們竭力減輕徵狀，我們仍可能經驗早期警告訊號、變化將臨的微妙訊號，顯示我們也許需要採取進一步行動。

不時檢視早期警告訊號有助我們對之更為敏感，讓我們在徵狀惡化之前採取行動。

在下一個分隔卡的標籤上寫下「早期警告訊號」，然後套上數張單行紙。在第一頁寫下你注意到的各種早期警告訊號。

以下是其他人回報注意到的一些早期警告訊號，包括：

- 憂慮
- 健忘
- 缺乏動力
- 迴避跟著康復日程計劃去做
- 迴避他人或自我孤立
- 思想模式開始不合情理
- 愈來愈不安煩躁
- 增加吸煙
- 花錢買無用的東西
- 運動神經協調差勁而並非出於體格理由
- 暈眩
- 大量流汗
- 濫用藥物
- 未能繫上安全帶
- 把電話關掉
- 厭食
- 壓迫性行為
- 凡事秘而不宣
- 變得太靜
- 感到被遺棄或被拒絕
- 感到不能自制地服用過多止痛藥
- 緊張
- 不能體驗快樂
- 感到生活乏力或亢奮
- 變得漠不關心
- 過份給一些無關重要的事情所縈繞
- 開始感到與自己的肉體疏離
- 愈來愈負面
- 失約
- 易衝動
- 疼痛及痛楚
- 肌肉抽搐
- 感到沮喪、無望
- 在高速公路上常常錯過出口
- 不接電話
- 暴飲暴食
- 總是想哭
- 感到自己沒有價值及不足
- 操控的行為(逐一列出)
- 容易沮喪
- 老想吸毒或酗酒

問問朋友 / 家人 / 鄰居，有沒有留意到任何早期警告訊號。

按下數頁寫下你對這些早期警告訊號的反應。如果你注意到以上徵狀，請你還可以應付時務必行動。採用附錄的意念及其他你自己發現的辦法，設定一個計劃，讓你既可依循，又可幫助減輕你的早期警告訊號。

以下是一個示範計劃：

我必須做的事情

- 無論我喜歡與否，都要按著康復日程計劃去做
- 告訴自己的支援者 / 輔導員本身的感覺怎樣，並詢問他們的意見，請他們幫我想我應該怎樣實行他們所建議的行動
- 每天至少請朋輩輔導一次
- 每天至少做一次集中精神的運動
- 每天至少做三個10分鐘的鬆弛運動
- 每天至少寫15分鐘日誌
- 每天至少花1小時從事自己喜好的事情
- 請求人家替自己做一天家務
- 前往十二步驟小組聚會

16

一些我覺得合意便做的事情

- 與我的醫生或其他醫護專業人員聯絡
- 讓自己被有愛心及正面的人圍繞
- 花點時間與寵物們共處
- 讀一本好書
- 聽好音樂並隨之唱歌起舞，玩玩樂器
- 運動
- 釣魚去
- 放風箏去

第五章

當情形快要垮下來時

雖然我們力圖康復，但是我們的病徵可能已發展到一個使我們感到非常不適、嚴重甚至危險的階段。在這種情況下，我們仍可以為自己採取一些行動；這是個非常重要的時刻，我們必須立即採取行動以免情形演變成危機。

在下一個分隔卡的標籤上寫：「當情形快要垮下來時」，然後列出哪些病徵出現便表示情形已經惡化到接近危機的地步。

如果出現以下病徵，有人便會認為「情形快要垮下來」。切記這些病徵因人而異，如果一個人認為「情形快要垮下來」，可能於別的人已經是個危機。

- 感到極度敏感及脆弱
- 對發生的事情及其他人的行為作出不合理的反應
- 感到極度需要依賴別人
- 不能入睡達 _____（請你指明多久）
- 痛楚加劇
- 頭痛
- 終日昏睡
- 拒絕進食
- 想完全獨處
- 思潮起伏
- 採取冒險行徑，例如飛車
- 有自我傷害的想法
- 濫用藥物
- 為負面思想所纏繞
- 不能慢下來
- 行為怪異
- 感覺疏離（暫時失去視覺或知覺、心不在焉、無法掌握時間）
- 幻視
- 把憤怒發洩在他人身上
- 連連吸煙
- 過度花錢（指明你認為花多少算是過度？）
- 暴食
- 感覺麻木
- 有自殺傾向
- 妄想狂

如果病徵已至於這個地步，請在下一頁按你認為適當的方法擬訂有助舒緩這些病徵的計劃。目前這個計劃應該有很強的指令成分，提供的選擇較少，指引也要非常清晰。

示範計劃

一旦發現自己出現以上病徵，我便需要執行以下所有步驟：

- 致電聯絡醫生或其他醫護專業人士，請教並遵從他們的指示。
- 致電支援者，並盡所需時間跟他們詳談自己的情況。
- 安排某些人廿四小時陪伴自己直至這些病徵減退。
- 採取行動保障自己，以免病徵加劇傷害自己；例如把藥物、支票簿、信用卡及車匙交託予一位事先指定的朋友安全保管。
- 確保完成每天自我檢查清單上的每一項目。
- 安排暫停任何職務至少三天。
- 每天至少接受兩節朋輩輔導。
- 做三節深呼吸鬆弛運動。
- 進行兩節提高集中精神的運動。
- 至少寫上半句鐘頭的日誌。

自我安排日程計劃也可以包括：

- 創造性活動
- 運動

問問自己是否需要：

- 身體檢查
- 安排檢查藥物處方

第六章

危機應變

能夠及早發覺並對自己病徵作出回應，可以減低陷入危機的機會。但是我們必須正視危機可能出現的事實，因為儘管你已作出最好的計劃，並且身體力行，你仍然可能發現自己身陷一個處境，就是需要由別人負起照顧自己的責任。這個困難的境況無人想面對，身陷危機你可能感到自己完全不能自控。

故此，你應該趁自己精神健全時清楚編寫一份危機應變計劃，指示他人如何在你精神不妥以致不能照顧自己時照顧你。這樣可讓家人、朋友不用浪費時間摸索應該怎樣才可以有效地幫助你，也可以避免他們因為到時不曉得是否對你採取了適切的行動而感到內疚。這樣也可以確保你得到所需要的幫助，並能夠盡快康復。

雖然你須在精神良好時制定危機應變計劃，不過也不能操之過急。這方面的決定需要時間和思考，你也往往得與醫護人員、家人及其他支援者通力合作。我會在接後數頁跟你分享其他康復者在他們的危機應變計劃中的資料及想法，相信會有助你編訂自己的計劃。

危機應變計劃與康復錦囊其他章節不同，在於它是供其他人參考執行。其他四部分只由你獨自執行，不用告訴任何人，所以你大可只用自己明白的速記把想法寫出來。但是編寫危機應變計劃必須清楚、易懂、易讀。你可能很快便擬備好「康復錦囊」其他部分，但構思這個計劃卻可能花你較多時間。不要倉卒行事，最好構想編寫一會兒，又把計劃放下數天，然後不斷反覆斟酌直到你敲出一份自己最有信心能實際可行的應變計劃，其間並與醫護人員及支援者磋商合作。一俟完成計劃便把計劃影印，分派給當中所列的支援者。

以下我會與你分享其他人士在他們危機應變計劃上的資料及構思，這會有助你構想你的危機應變計劃。

在下一個分隔卡的標籤上寫下「危機應變計劃」，然後套入數頁單行紙。

第一部分 — 我在精神健全時狀況如何？

首先描述一下精神好時自己的狀況。當然你的家人與朋友最清楚你的情形，但是遇上急症室醫生可能會把你喋喋不休的本性視為躁狂症的表現；又或者你素來性格內斂，卻給醫生誤作是抑鬱病，可能會引致診斷或醫療誤差。

在這部分用詞語、短句列出你精神穩妥時的表現。

可參考使用以下的形容詞：

愛說話	閒散	沉靜	孤獨	好交際	理智	退縮	幽默
好冒險	明智	謹慎	務實	敢言	有活力	保守	沉鬱
雄心勃勃							

你構思危機應變計劃時，也許會發現至難就是處理病徵；描述出現哪些病徵時就表示你需要由其他人負起照顧你的責任及為你做決定。這是很難面對的，沒有人會想到竟要由別人負責照顧自己或為自己做決定。然而，透過仔細、有條理的描述自己的病徵，即使到了情況似乎失控的時候，你卻仍是can把握自己。

容許自己用充裕的時間去擬定本部分，每當你開始感到沮喪或害怕，便把計劃擱置一旁。諮詢一下你的朋友、家人及醫護專業人員，但要常常緊記最後決定仍是在你自己。完成填寫這部分可能需時數個月。

描述病徵時必須非常清晰，不可撮要，盡量詳細描述出現病徵時的行為。

你可能有以下病徵：

不能辨別家人及朋友

認錯家人及朋友

劇痛

身體機能失控

發高燒

膚色失常

昏迷或半昏迷

不能自制地踱步，不能靜止下來

呼吸非常急速或似乎在喘氣

嚴重的焦躁型抑鬱，不能自制地重複講一些非常負面的說話，如：「我想死。」

不能停止強迫性的行為，如不時數算每樣東西

緊張性僵直，持續一大段時間僵硬不動

不顧個人衛生

不煮食或不做任何家務

每天情緒大上大落

毀壞財物(如擲物)

不明白別人在說甚麼

以為自己是另一個人

以為自己有能力做其實不能做的事

自毀行為

虐待行為

犯罪性行為

濫用藥物

揚言要自殺或行為有自殺傾向

不肯起床

不肯飲食

在危機應變計劃上逐項列出哪些病徵出現就表示你需由別人負起照顧你的責任並為你作出決定。

在這部分列明當你出現上述病徵時，你希望由哪些人士代為照顧你。他們可以是你的家人、朋友或醫護專業人員。你構思這計劃初時，這些人士也許以醫護專業人員為主，但是隨著你繼續發展你的支援網絡，不妨將名單修改成較側重家人、朋友。這由於醫護專業人員並非時常可以侍候你，他們會改調其他崗位。使用自然本有的支援較便宜、衝擊較少，也來得順理成章。

你的支援名單至少須有五人，如果你只有一至兩人，到你真的需要他們時，他們未必有空，例如可能放假、抱病。如果目前你沒能找到那麼多支援者，你可能要參加一些支援小組、社區活動及義工服務，發展新的及較密切的人際關係。（見附件《發展個人支援網絡途徑》。）不過暫時先把你現有的支援者都列出來。

以下舉例列出病友希望代為照顧自己，並代自己決定的支援者所具備的一些特質：

負責任	誠實	誠懇	知識豐富
鎮定	富同情心	能體諒別人	可信賴

也許你想指明某些人做某些特定工作，如照顧孩子或繳付帳單費，另指明某些人陪伴你或帶你去就診。

你擬定名單時可以採用以下模式：

姓名 _____ 關係 / 角色 _____ 電話 _____

以往也許曾經有醫護人員或家人沒有按照你意思代你作決定，如果你不想他們再涉及照顧你，便須加上以下一項說明：

我不想以下人士以任何方式涉及照顧或護理我。

姓名 _____ 為甚麼不想涉及他們(隨你解釋與否)

很多人或會加入一節談談他們想如何解決支援者彼此之間可能產生的爭議，例如說明有爭議時，應該服從大多數人意見，或由某一位或兩位特定人士決定，又或交由某些團體或機構代你調停。

第四部分 — 藥物治療

列出你一位或多位醫生的姓名及藥房名稱與電話，並寫明你可能有的任何過敏症。

列出你目前服用的藥物及有關原因。

列出一旦你需要藥物治療或額外藥物治療時，你所選擇的藥物，並解釋原因。

列出你需要藥物治療時所可以接受的用藥，並解釋原因。

列出到時應該避免使用的藥物，並解釋原因。

第五部分 — 治療方法

在危急情況下你可能希望接受或避免某些特定的治療方法。例如，病友對用電振療法有非常強烈的感受——正面、負面的都有。讓你的支援者知道究竟你是否想接受這項療法；你的原因可以簡單，就是「過往這項治療法曾經奏效或不奏效」，又或許你可能對它感到有所保留。

你也許知道有某些另類療法會對你有或沒有幫助，例如針灸、按摩、順勢療法。列出你所想接受及避免的療法。

第六部分 — 家居／社區護理／暫居服務中心

很多病友正著手擬定應變計劃，好讓他們處身危機時留在家中仍可得到所需護理，有支援者整天照顧，並有醫護專業人員定期探訪。全國各地現正建設很多社區護理及暫居服務中心，為住院以外提供別的醫護選擇，好讓你有朋輩支援直至病徵減退。你可以為自己制定應變計劃，這樣你便可以留在家中或社區時仍能獲得所需的護理。你可能需要與別人商討計劃，並嘗試找尋社區裏可以提供的安排。

第七部分 — 醫療設施

你的支援者未必可以為你提供家居、社區或暫居服務的護理，你卻可能需要某種安全設施、正在接受藥物治療而需要有人給你監控，又或你寧願參加某所醫療設施安排的康復計劃。

根據你個人經驗、搜集所得的資料或經你與其他人商討，列出你認為有需要入院時，你所希望獲得及避免使用的醫療設施。

第八部分 — 別人的幫助

我想支援者做些甚麼來幫助我減退病徵：

此節頗花心思，你可能想詢問支援者及其他醫護專業人員的意見：當你出現嚴重病徵時，可以做甚麼來幫助減輕這些病徵？

不妨參考以下意見：

只要聽我傾訴，不用給我意見、判斷我或批評我

抱抱我

讓我踱步

鼓勵或幫助我挪動一下身子

帶領我進行鬆弛或減壓

給我朋輩輔導

帶我去散步

給我繪畫或寫畫的材料

給我傾吐感受的空間

不要對我說話(或要跟我說話)

給我鼓勵

安慰我，使我放心

給我健康的食物

確保我每天可以到戶外曬曬陽光至少半句鐘

給我播放喜劇錄影帶

給我播放好音樂(請列出所喜歡類型)

只讓我休息

看管我，別讓我傷害自己，即使需要抑止我或向別人求助

看管我，別讓我對人暴虐或傷害別人，盡你所有方法抑止我

列出你需要別人為你做的事，例如餵飼寵物、照顧孩子及收郵件等等，並寫明你想誰為你做。

支援者的某些決定本意是想幫你，最終卻可能變成越幫越忙。根據你的過往經驗或自己的感覺，列出會令情形惡化的事情。以下是一些例子：

強迫我做任何事情

試圖理睬我

喋喋不休

某類型音樂

某些錄影帶

向我發怒

不耐煩

否定或貶抑我的感受

沒人聽我說話

第九部分 — 當支援者不用再使用這計劃

到你情況好轉，你的支援者便不用遵照本計劃保護你。列出哪些情況出現便顯示你的支援者不再用依循這計劃。以下是一些例子：

當我連續三晚徹夜酣睡

當我總是合理、理智

當我可以持續理性地與人交談

當我可以處身人群而不緊張

當我一天至少有兩頓好飯

當我能夠料理個人衛生需要

當我可以妥善打理自己的住處

現在你已經擬定好危機應變計劃。每當你掌握到新資料或改變某些看法時便把計劃更新，然後把新的副本分發給支援者。

由兩名人士見證你加簽危機應變計劃，可有助確保它得到遵行。如果你以持久授權書委任一名代理人，更可進一步提高計劃的可行性。由於這些文件的法律認受性在各州不同，你也不能絕對肯定計劃獲得遵行，不過這是你盡力確保自己意願得到奉行的做法。

以下的表格可能有助你構思自己的危急應變計劃：-

危機應變計劃

第一部分 — 我在精神穩健時狀況如何？

描述一下你精神穩健時的自己。

第二部分 — 病徵

描述哪些顯示你需要由別人全責照顧你並給你作決定的病徵。

第三部分 — 支援者

當上述病徵明顯出現，列出你想由誰當支援者照顧你，他們可以是你的家人、朋友或醫護專業人員，數目起碼有五個。你可指明由某些人士為你代辦某些事務，例如照顧孩子或繳付帳單費；另指明由某些人負責陪伴你及帶你前往就診。

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

姓名_____ 關係 / 角色_____ 電話_____

以往也許曾經有醫護專業人員或家人沒有依你意思作出決定，如果你不想今次計劃再涉及他們，便須加入以下內容：

無論如何我都不想以下人士涉及照顧或護理我：

姓名_____（你不想涉及他們的原因(隨你解釋與否)

姓名_____（你不想涉及他們的原因(隨你解釋與否)

姓名_____（你不想涉及他們的原因(隨你解釋與否)

姓名_____ (你不想涉及他們的原因(隨你解釋與否))

姓名_____ (你不想涉及他們的原因(隨你解釋與否))

解決支援者之間紛爭

你可加入一節詳述你想如何解決支援者之間可能產生的爭議。例如你可說明遇有爭議時，需有大多數人同意，又或由某一名或兩名人士作決定。

第四部分 — 藥物治療

醫生_____ 電話_____

醫生(第二名)_____ 電話_____

藥房_____ 電話_____

列出目前你服用的藥物，並解釋原因；同時列出有關醫生姓名及藥房名稱。

列出如果有需要用藥或採用額外醫藥治療時，你想採用哪些藥物，並解釋原因。

列出如果有需要用藥物治療，你認為哪些藥物可以接受，並解釋原因。

列出哪些藥物必須避免使用，並解釋原因。

第五部分 — 治療方法

列出哪些治療方法有助減輕你的病徵，並說明應該何時採用。

列出你想避免使用的療法。

第六部分 — 家居／社區護理／暫居服務中心

擬定一個計劃讓你可以留在家中或社區當中而仍能得到所需的照顧。

第七部分 — 醫療設施

列出遇有需要時，你想從哪些醫療設施獲得治療或住院。

列出你想避免哪些醫療設施。

第八部分 — 別人的幫助

列出別人可為你做些甚麼以助減輕你的病徵或讓你感到較舒適。

列出你需要別人為你做些甚麼，並由哪些人做哪些事情。

我需要別人為我做的事情

我想由誰來做這些事情

列出哪些事情別人可能會做或過往曾經做過，不但無助於你，甚至使你病徵惡化。

第九部分 — 中止計劃

描述出現或沒出現哪些徵狀或動作，便表示你的支援者可以中止本計劃。

第十部分 — 當我處身險境

如果我的行為危及我本人或其他人，我想我的支援者有以下行動：

由兩名人士見證你加簽危機應變計劃，有助確保它得到遵行。如果以持久授權書委任一名代理人，更可進一步提高計劃的可行性。

本人於 _____ (日期) 在 _____ 協助下制訂本計劃。

倘有任何日期更近的計劃，則會取代本計劃。

簽 署：_____ 日期：_____

見證人：_____ 日期：_____

見證人：_____ 日期：_____

代理人：_____ 日期：_____

持久授權書代理人(倘有)

_____ 電話：_____

第七章

危機過後的對應計劃

危機過後的對應計劃會因應你康復進程而不斷變化，故此它與「自我康復錦囊」其他各章有所不同。我們希望你經過危機後兩星期感覺會較過後一星期改善得多，所以你每天的活動也會有不同的安排。當你感到自己不再處身後危機時期，你便可以恢復採用「保持精神健康日程計劃」及「自我康復錦囊」其他部分。

我想到在「自我康復錦囊」加上這新一章「危機過後的對應計劃」，其實是多得一位來自西維珍尼亞州的精神病康復專家理查·赫德的提醒。

遠在二十世紀八零年代後期，我因為深度抑鬱及嚴重情緒波動而反覆入院，住院也算起到一點作用。住院讓我與家人能有一段彼此亟需的隔離時間，我也得到朋輩支持，並有人給我介紹一些康復方法，包括減壓、鬆弛技巧及寫日誌。我接受藥物治療後穩定過來。

然而，我一回家，住院帶來的正面效果便迅速減退。我曾經兩度出院才兩天便再返回醫院，為甚麼？當我回家，我所有家人及朋友都以為我必定康復了，他們把我送回寓所，就讓我獨處數句鐘。有一次，有位朋友原本答應到我家，卻想我必定在小睡，最終既沒有來又沒有致電。屋裏沒有食物，到處凌亂；我頓感不知所措，極度沮喪。更甚者，聽說我的僱主預期我過幾天便全職上班。

無論你怎樣在醫院、暫居服務中心、社區或家中努力克服危機，除非你在過程中得到悉心照料，否則你可能發現危機過後，自己在復康進程上會倒退幾步。我漸漸相信：我們都要經過好長一段時間才康復過來，就跟我們要從大病或手術後恢復一樣，需時長久。期間我們需要幫助及支持，待我們情況逐漸好轉，所需的支援也就逐漸減少。因此，能預先作好計劃，應付這段艱難時期，將會有助我們早日康復。

與「自我康復錦囊」其他部分一樣，你是否想擬定這個危機過後的對應計劃全由你去決定。如果你決定要擬定，也是由你去決定幾時擬定。正如擬定其他部分的計劃時一樣，危機過後的對應計劃的某些部分最好趁你精神較穩健時擬定。不過，有些問題則要待危機過後你開始好轉時才可以回答——例如，你想多謝誰人及有待解決的財務問題。

如果你要住院而又未為自己擬定危機過後的對應計劃，你可於出院前在醫護人員協助下或自行擬定計劃，就像一個完全康復出院的計劃一樣。你在醫院時，可要求醫護人員解釋會否有任何出院條件，如這些條件適用於你，又會對你的危機過後對應計劃有甚麼影響。

你可能決定擬定計劃時跟小組或輔導員商討，也可以在家人或朋友幫助下進行。你想的話，其他人可以給你意見，但是最後決定應該在你自己。你也可以自行草擬計劃，並決定是否願意向別人展示你的計劃。跟你想他們在你復康時給予援助及支時的人分享你的計劃，也許是個好主意。

你可騰出一個下午，花三、四句鐘擬定計劃直至完成；也可逐步來，一天一天的添加上去。

構想危機過後的對應計劃時，不妨翻閱前面的「康復工具箱」、有關你精神穩健時狀況如何的清單、「保持精神健康日程計劃」及你可能想做的一系列事情，這樣會有助你草擬計劃。你也可翻閱「危機應變計劃」，以協助計劃怎樣恢復進行原有的活動及繼續履行原有的責任。

有關擬定危機過後的對應計劃的表格內容十分廣泛，一如「自我康復錦囊」其他部分，你大可掠過那些與你關係不大或是你想稍後才參照的章節。

待你使用過計劃後，尤其當某些方面不如你想像中 useful，又或計劃不如所想像般有效，你便可作出修訂。

危機過後的對應計劃

當我出現以下情形，我便知道我已渡過危機，並準備好使用本計劃：

當我已經從危機恢復過來，我希望會感到：

(可翻閱「自我康復錦囊」第一部分「我精神穩健時的狀況」。現在你描述自己的感覺可能有別於你精神穩健時，因為這次危機可能改變了你的觀感。)

康復以後的支援者名單

我希望以下人士能於我渡過危機後支援我：

支援者：

電話：

我需要他們為我做的事情：

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

如果你可以出院，你有沒有既安全又舒適的地方安頓？

_____ 有 _____ 沒有

如果沒有，你可以做些甚麼去確保你有一處安全舒適的地方安頓自己？

33

如果你曾經住院，你回家後最初幾小時會很重要。你在家裏會覺得安全嗎？實際上真的安全嗎？

我想 _____ 或由 _____ 帶我回家。

我想 _____ 或由 _____ 陪伴我。

當我回到家中，我想做 _____ 或 做 _____

如果以下事情準備就緒將有助我回家後安頓：

我一有能力就必須處理以下事情：

我可以要求別人代我做的事情：

我可以待自己感到好轉才處理的事情：

當我正在從危機恢復過來，我需要每天為自己做以下事情：

當我正在從危機恢復過來，我可能需要每天做以下事情：

當我正在從危機恢復過來，我需要迴避以下事情及人士：

出現以下現象就表示我可能開始感到精神轉壞：

(例如：焦慮、過度擔憂、進食過量、睡眠不安)

當我開始感到精神轉壞，便必須使用以下自我康復方法：
(在你必須做的事項打上星號，其餘則不一定要做)

我必須做及何時做以下事情以免這次危機進一步影響我：

我須向以下各人致謝：

姓名：	我何時致謝：	我須怎樣表示謝意：

我須向以下各人致歉：

姓名：	我何時致歉：	我須怎樣表示歉意：

我須向以下各人作出賠償：

姓名：

我何時賠償：

我須怎樣賠償：

我須解決的醫療、法律或財務問題：

問題：

我應該怎樣著手解決問題：

我須做以下事情以免再招損失：

(取消信用卡、若未正式請假便補辦有關手續、與損友斷絕關係等等。)

以下跡象顯示我已渡過了這次危機過後時期，並可以恢復使用「保持精神健康日程計劃」作為我每天起居的指引：

在「自我康復錦囊」首四個部分作出以下修改，可能有助避免將來再發生這種危機：

在我的危機應變計劃作出以下修改可能有助我的康復過程：

我希望對自己的生活態度或生命目標作出以下改變：

今次危機給我些甚麼啟示？

我是否有意或需要根據所得啟示對自己的生命作出改變？

若是，我應該在甚麼時候及怎樣作出改變？

恢復承擔責任的時間表

39

擬定恢復承擔各項責任的計劃。這些責任或會在你處身危機時由別人為你承擔或者未能完成，例如照顧孩子、寵物；處理你的工作；替你做飯；打理家務等等。

舉例

責任：恢復工作

當我處身危機時，誰人一直代我處理：同事

當我恢復承擔責任時，我需要(誰)：

亞珍與艾力幫助我登記存檔。

恢復工作計劃：

步驟：

三天內恢復工作，連續5天每天工作2小時

恢復半天工作一星期

恢復每天工作3 / 4天一星期

恢復全面工作日程

責任： _____

當我處身危機時，誰人一直代我處理：

當我恢復承擔責任時，我需要(誰)：

為我 _____

恢復工作計劃：

責任： _____

當我處身危機時，誰人一直代我處理： _____

當我恢復承擔責任時，我需要(誰)：

為我 _____

恢復工作計劃：

第八章

怎樣使用「自我康復錦囊」

為讓你能成功有效地採用本康復錦囊，你必須願意每天花15至20分鐘去翻閱康復錦囊內各頁，並願意採取所需行動。病友大多反映報稱早上，即是早餐之前或之後，是檢視康復錦囊的最好時間。隨著你進一步熟悉自己的病徵及康復計劃，你會發覺檢視所需時間越來越短，甚至不用查看也會曉得怎樣應付某等病徵。

從第一節「保持精神健康日程計劃」開始，重新檢討你精神穩健時的狀態清單。如果你感覺良好，執行清單上你每天起居所要做的事情以保持自己穩好的狀態。同時翻查發病誘因有關冊頁上的清單，看看是否需要執行有關行動以檢討你是否有任何「拉警報」的跡象，倘真的不對勁，做筆記提醒自己把它們都納入當天記錄。

如果你感到精神不穩，重新檢視其他各章節，看看你的徵狀與其所描述的是否吻合，然後按照擬定的計劃處理。

例如，若你收到一封大帳單的郵件或與配偶發生爭執後感到很焦慮，便遵行發病誘因的自療計劃。若你察覺自己有些初期病發的警告跡象(預示你的病徵可能惡化)，例如健忘或避免接聽電話，便執行你為早期警告訊號所定的計劃。若你發現有病徵顯示情況不妙，自己快要失控，例如你開始過度花費、不斷抽煙或感到劇痛時，便執行「當情形快要垮下來時」所定的計劃。

「自我康復錦囊」可幫助你知道自己正處身危機，讓你可以告知支援者你需要他們負起照顧你及為你作決定的責任。然而，面對某些危機，你可能沒意識到或不想承認自己正處身危機，故此擁有一支強大有力的支援者隊伍非常重要。無論你是否願意承認你當時身處危機，他們會察覺到你預早給他們知道的病徵時，然後負起照顧你及為你作決定的責任。把你的危機應變計劃分發給所有支援者，並與他們商議，是保障你安全及健康的必要一著。

如果你剛渡過了危機，應參考危機過後的對應計劃，以助你從這個困難時期中痊癒過來。待你精神恢復穩定，便可以像危機前那樣重新使用「自我康復錦囊」其他各部分。

本冊子附錄就以下題目提供了初步認識：

- A. 建立自我支援網絡
- B. 朋輩輔導
- C. 集中精神自我探索
- D. 鬆弛及減壓練習
- E. 創新、好玩、自我肯定的活動
- F. 做筆記
- G. 音樂
- H. 飲食
- I. 運動
- J. 光照
- K. 安睡一晚

你為自己設計康復錦囊時可以參考下列資料：

Copeland, Mary Ellen. *Winning Against Relapse*. Peach Press, Brattleboro, VT, 2001.

Copeland, Mary Ellen. *The Depression Workbook: A Guide to Living with Depression and Manic Depression*. New Harbinger Publications: Oakland, CA 1992

Copeland, Mary Ellen. *Living Without Depression and Manic Depression: A Guide to Maintaining Mood Stability*.

New Harbinger Publications: Oakland, CA 1994

怎樣建立、維持及運用自我支援網絡

嘗試找個好友，告訴他們你現在的感受或跟他們一起分享活動的樂趣，往往是針對病徵其中一個最有效方法。

人人都需要並值得起碼擁有數位知心的朋友或支援者，他們會：

- 尊重你的需要及私隱
- 是你所喜歡、尊重、信任的人，並會喜歡、尊重、信任你
- 聆聽你
- 跟你有共同的愛好
- 讓你自由地表達自己的感受及情感而不會批評、挑剔你
- 是你傾吐「任何」事情的對象
- 給你適時、適切的忠告
- 讓你有空間去改變、成長、作決定、甚至犯錯
- 接納你的開心或不快
- 與你商量怎樣去應付困境
- 幫助你採取行動以紓緩自己

如果你擁有這樣的朋友或支援者為你做事，便十分幸運。祇是你精神欠佳時可能感到無人可以求助，無人理會你。其實你並非絕望，你仍然可以採取行動扭轉情況。

跟其他技能一樣，你也可以學習如何去結識朋友。可能有很多原因使你結交朋友、建立支援網絡起困難，例如：

- 你自我形象低落，也就難以想像會有人喜歡你。如果你因為自卑而妨礙自己結交朋友及支援者，不妨讀一本有關如何提升自尊的書(查看你就近圖書館)，不斷從中學習，直至你提升自信。
- 你期望朋友都很完美，故此找不到任何人符合你的標準，若然，嘗試把這些負面想法改變過來，轉而認為「沒有人是完美的，不過還有很多好人願意成為我的朋友及支援者。」
- 你生性害羞，不懂得去接觸別人。不妨參加學校學會、教會團契或社區團體，培養自己與人怡然共處。

- 你對任何排斥你的跡象都很敏感，於是放棄結交他人。除非你絕對肯定別人不會支持你，否則不要放棄結交他們。跟別人訴說自己的感受，也鼓勵他們與你分享感受。這樣共同合作，你們就會感到彼此關係融洽。
- 你沒有機會培養所需社交技巧以結交、維繫朋友及支援者，如果你認為本身果真如是，不妨與你信賴的人商量，告訴他你對結交、維繫朋友及支援者感到十分為難，並問問他們自己是否有行為叫別人躲開；你得有心理準備他們給你誠實作答。待你明白問題癥結所在，你便可以著手解決。
- 變得過份倚賴別人。

你拓展新朋友與個人支援網絡時可以：

- 參加社區活動或特別興趣小組
- 細心聆聽別人與你分享他們經驗，人人都愛有耐心的聆聽者
- 以開放、誠懇的態度跟人家分享經驗、意見
- 接受自己本來的自我
- 接受別人本來的自我，不要試圖改變他們

建立關係

當你感到自己已經與別人拓展了一段特別親密的真誠關係，即是如果你們彼此都有興趣、熱心多花時間去交往，那麼你便可以計劃跟他一塊兒。第一次見面，你可以找一些低調的活動如一起吃午膳或散步。

不要猛向人家打電話，就憑自己的直覺與常識去判斷應該甚麼時候又相隔多久才致電他人，除非你們雙方都有共識在危急時知會對方，否則不要在深夜或大清早搖電話給別人。

當你與他人相處日感愜意，你便會跟他傾吐、分享更多個人資料。不過，你倆可要有共識你們彼此間討論任何有關個人的事情都必須絕對保密，同時絕不可拿對方的思想、感受來開玩笑。

你一遇上自己覺得投契的人，而對方似乎也想跟你在一起時，便不妨計劃多花時間在一起。每次你們走在一塊兒，臨別時都約定下次見面的時間。如果你有甚麼想與他分享，可以通過電話或親身安排共聚時間，不過每次都要預早計劃。

取得支援的要點

- 讓人家知道你想要些甚麼、需要些甚麼，例如你可以說「今天我只需要你聽我講話。」
- 除非你感到非常抑鬱，否則嘗試多花時間聆聽及留意你的朋友及支援者，一如他們多花時間聆聽及留意你一樣；他們今次留心你，你得要緊記下次你也要多留心他們。
- 多花時間與自己的支援者一起從事有趣、好玩的活動。
- 大家輪流提議及發起活動。
- 即使一切穩妥，仍然經常與你的朋友保持聯繫。

維繫穩健的支援網絡的要點

待你建立了自己一個穩健的支援網絡，你應該怎樣加以維繫呢？

1. 盡你所能保持自己身心穩健，把你的身心健康放在第一位，你不好好照顧自己時，別人也就沒有多大能耐關心你。
2. 不斷改過那些你明白會妨礙別人成為你朋友或支援者的壞習慣。
3. 要彼此互相扶持，當他人需要時也要伸出援手，正如你要求他們於你需要時照顧你一樣。
4. 嘗試讓朋輩輔導你，你也可以與你的朋友或支援者交流、互相輔導。見下一節「朋輩輔導」。
5. 以維持起碼有五位好朋友或支援者作為自己目標，列出自己支援小組各成員名單連電話號碼。當我們最需要聯絡他人時，往往都很難記起自己的朋友及支援者，又或找尋他們的電話；故此要把你的支援者的名單副本放在電話、床頭櫃旁及衣袋裡。

朋輩輔導

朋輩輔導就是當你產生困擾的病徵，又或當你想克服日常壓力時，以有系統的方法支取別人給予你需要的關注與支持，朋輩輔導讓你在自己信賴的朋友及支持者扶助下，有機會以任何自己喜歡的方式表達自我。

朋輩輔導並不會取代你與專業輔導員、治療師或精神病護理人員的合作，它有著神奇的功效，可以幫助你表達自己的感受；讓你明白自己困難所在，好讓你可以採取行動；使自己好受一點。如果你能貫徹始終地運用它，它是一套免費、安全、有效的自我康復工具，可以鼓勵你多去表達自己的感受及情緒。

朋輩輔導班

在朋輩輔導班上，兩位互愛互信的人同意花一段大家預先協定的時間在一起，他們平均分配時間去關注及討論彼此的問題；例如：如果你已決定一起花一小時，那麼就把前半小時集中討論一人的問題，後半小時討論另一人的問題。

大家都明白在輔導班上討論的內容必須嚴加保密，其間不容許有批判、挑剔及意見。

輔導班應該在舒適、寧靜的環境下進行，不可有干擾或分心，也不要有人旁聽。關掉電話、收音機及電視，盡可能不要分心。雖然我們多選擇親自前來聚會進行輔導，不過如有需要，我們也可以在電話裡進行。

輔導班的內容由輔導所關注的人士——講者決定，任由講者選擇方式去利用時間，期間也許有熱切的談話、飲泣、哭喊、震盪、冒汗、憤憤不平的咆哮、大笑、欲言又止的講話、打呵欠、震動、歌唱、角力或猛打枕頭，你或許想花點時間計劃你的人生及路向；惟一不容許的就是傷害你自己或傷害傾聽你的人。

身為講者你往往發覺最好就是集中講一個題目，儘管你有意逃避它，但是仍然不斷回到這個話題上。有時你也許會由一個話題跳到另一個話題。初時講話你也許想集中某個問題，但是講下去時，你可能會發現別的問題更為重要，這全都看你如何處理。

聽你說話及注意你的人只需要做一名留心、專注的聆聽者。如果他們願意，又有助促進交流，而被受關注的人亦同意的話，關注的一方可以提問(不過發問必須都是為了要幫助發言者集中精神，而並非為滿足聆聽者的好奇心)，也可以鼓勵講者表達情緒；卻絕不可向說話的一方提出任何要求。整個過程被受關注的一方必須控制所有情況。

在朋輩輔導中，表露感受絕不會被視為嚴重的病徵。我們大都以為支援者會將感受流露視為有點不對勁，不認為這是康復過程上一個關鍵環節。我們都試過由於表露情緒而受到不恰當的對待，由於不安全，也許我們都學會了不去表達情緒，以致妨礙了我們康復的進程。

被受關注的一方(講者)可以向協助推進輔導的另一方提出以下要求：

「請你告訴我你喜歡我些甚麼？」

「就請你扮作 _____ (父母、朋友、僱主等等)，

好讓我可以安心練習如何告訴他/她我的感受或想望。」

消除負面的自我批評

當你接受朋輩輔導，你可能發覺自己不斷重複說一些關於自己的負面說話；這不但毫無建樹，甚至會加深你的抑鬱或其他病徵。當你發覺自己這樣，又或者有聆聽者指出你陷入這種情形，你應該把那些負面的言語轉為積極，並且在朋輩輔導班上把這些積極性的說話重說多遍；儘管初時你會感到不快，但不久你就會明白這些積極的言論是真確的，最終你便會感到好轉。

集中關注目前

當病徵使你深感不適，並妨礙你做事或享受生活，那麼你最好在朋輩輔導班上集中關注如何恢復以往本來的生活秩序，不要再注意以前的老問題。有時在朋輩輔導班上集中關注目前，嘗試把你的精神集中在快樂的事物以及你當下的生活，會有助你改善感受。

善加控制朋輩輔導班的範圍，輔導以外的時間多從事可以改良你感受的事情及管理你的生活。

以下做法有助控制你們在輔導班上的討論：

1. 開始輔導時，聆聽者可以請求講者分享他們過去一週(或上日或上個月等)所遇到的幾宗樂事，這樣有助增進他們對生命正面的體驗，也為輔導提供了起點。
2. 到輔導完結時，聆聽一方再問講者對未來有甚麼可以分享從而讓他們重新關注目前。

集中精神自我探索

集中精神自我探索簡單、安全、自在，是一種有效而不帶強迫性的自助技巧，可以減輕你的病徵。

集中精神自我探索過程就是通過連串明確的反思或步驟，幫助你於某特定時刻專注探討真正最重要的問題，而並非你心目中自以為是最重要的問題；連帶讓你反省由那問題所引起的種種感覺，當你反思、探討這些感覺，你便可感受到一種正面的轉變，由此晉升至新的理解層面，進而改善你的感受，並往往可以減輕你的病徵。

以下是集中精神自我探索的練習：

1. 準備身心進行集中精神自我探索的練習，首先找一處舒適的環境安靜下來，然後問自己：「現在我身體裏有甚麼感覺？」你探索自己體內，看看有否任何不安或不適的感受，並花片刻專注在這些感受上。
2. 反問自己：「甚麼使我與良好的感覺之間受到阻隔？」此刻你不用回答，只讓你身體裏所產生的感受去回答。隨著你的掛慮逐一浮現，你都把它們逐一擱置在旁，然後在心中數算做一份清單，再問自己：「除此以外，我安好麼？」
3. 檢視這份清單，看看其中有甚麼問題最突出，最需要你關注；它可能與你心目中至重要的問題不同。

問問你自己：可不可以集中精神專注這個問題？如答案是肯定，注意當你回想起整個問題時你的身體會有些甚麼感受。（如果答案是否定，選擇另一個冒起的問題，暫把先前的問題擱置一邊。）

全面感受這問題所給你的感受，用數分鐘深切地細味這些在你體內的感受。

4. 讓你腦海中自然浮現一個可以符合你對這個問題的感受的相關詞語、字句或形象。
5. 反覆端視該詞語、字句或形象與你體內的感受，看看它們是否真的互相契合？若不，另找一個你感到可以相契合的詞語、字句或形象。當它們互相契合時，再次來回幾次，反覆端視該詞語、字句或形象與你體內的感受。如果你體內的感受有所改變，用心跟隨你的感受——留意它，花點時間去感受它。

6. 如果你喜歡，可嘗試回答以下問題，以幫助你改變自己的感受：

- 處於最壞的地步時我身體裏有甚麼感受？
- 我內裏需要怎樣協調，才會令整個情況有所改變？
- 如果情況向前邁進一小步，我又會有些甚麼感受？
- 如果整體上有一線曙光，我又會有些甚麼感受？
- 如果其實全不礙事，我內在又會有些甚麼感受？
- 如果我想改善自己的感受，我內在需要作出些甚麼改變？

7. 花片刻去留意先前冒起的感受，然後問自己：「我是否準備好停止，還是應該再進行一回集中精神自我探索？」如果要停下來，先自我鬆弛幾分鐘，再留意你的感受有何轉變，才恢復你日常的活動。

這個練習既簡單又安全，你越多做它越有效。你可以讓其他人替你讀出以上指引，也可以把指引錄音，這樣不難很快就會記得。



鬆弛及減壓練習

使用自我鬆弛及減壓技巧乃是幫助你改善精神的至好方法，趁你情緒穩健時學習怎樣去鬆弛自己，經常練習，這樣甚至會有助減低你不安病徵的復發。

在節奏急速的社會，人人都期望我們勤勞苦幹，處身其中而想學習鬆弛並非易事；最好就是去上減壓及鬆弛課程，醫院或健康護理中心多有免費提供，你不妨多留意報章通告；另外你也可以遵行本章各種運動來自學。

為求有效，你必須每天定時練習鬆弛。你得自行找出你的家居有哪些時段最寧靜，可以讓你騰出十五分鐘(或更久)時間小憩而不受干擾。要求你的家人尊重這時段，保持安靜不要騷擾你。也許你時不時未能把握這時間，可別氣惱，只要盡力而為。不斷練習鬆弛，直至它變得自然而然，直至你可以隨時每當自己感到神經質、緊張、不安時都可以自我鬆弛。

在你的家居物色一處或數處安逸、舒適及寧靜的地方，好讓你可以離開生活的種種纏繞；例如你的睡房。此外，在戶外鬆弛，譬如林中隱密的地方、草坪、海濱或登山都是好去處。

當你留意到己有不適的感受或病徵，便多花時間去施展鬆弛技巧，並於日中多運用鬆弛的方法。此外，在有指引的鬆弛練習上使用錄音帶或錄影帶對你也很有幫助。

嘗試進行以下各種鬆弛練習，看看哪些有助改善你的感受。(如果其中有任何練習令你更難受，便停止該練習，再嘗試別的練習。)

呼吸意識——躺臥在地上，雙腿平放或屈膝，雙臂放在兩旁，手心向上，合上眼睛。如果可以用鼻子呼吸，集中精神注意你的呼吸。把手放在你呼吸時似乎起伏最甚的地方；如果那是你的胸腔，你便需要練習作更深長的呼吸，直至你下腹非常明顯地升沉。當緊張或憂慮時，你多半呼吸短促，上部分胸口作淺度呼吸。現在把雙手放在小腹並留意它怎樣隨著每次呼吸起伏，注意你的胸腔是否跟小腹一樣互相協調地起落，連續重複這樣做數次，然後慢慢起身。你在工作時也可以暫停下來做這個運動。如果你沒處方便躺下，也可以坐在桌子上做。

深層呼吸——這個運動可以很多姿勢進行，不過，如果你能躺下來屈起雙膝，並保持脊椎筆直最為有效。躺下來後，仔細感受你的身體有沒有拉緊。把一隻手放在你的小腹，另一隻手在胸腔，用鼻子慢慢地深深吸氣進你的下腹，盡你感到舒服之下推起你的手；注意你的胸腔對你小腹起動只應該相應輕微地活動。到你的呼吸感到自在，便以鼻子吸氣、用口呼氣；當你輕輕吐氣時可以舒暢地發出嘶嘶聲，這樣可以讓你口、舌、上下顎都鬆弛下來。繼續深長、緩慢地呼吸，讓你的下腹跟著起伏。當你越來越鬆弛，便留心自己呼吸的聲音及感覺。每次就這樣持續深長地呼吸五至十分鐘，每天做一至兩次。每次深呼吸完結時，仔細感受你身體還有沒有覺得拉緊。待你習慣這套運動，只要你一覺得緊張，便無論站著、坐著或躺臥著都可以作深呼吸。

內在探索——選擇全神貫注在你身體的某一部位，用心靈細意地探索該部位，你對這個身體部位有甚麼感受？它怎樣活動？有甚麼功用？它可有感到緊張？若然，就練習鬆弛這個身體部位。你可能想選擇那些容易緊張起來的部位，例如頸項、雙肩、顎子、前額或下腰背。你也許想選擇容易引起緊張的內部器官，例如胃、胸。此外，你也可以集中注意自己很少留意到的身體部位，例如腳趾，手肘或兩膝後面。

活在當下——我們生活的壓力多來自追憶過去或憂慮未來，當你把注意力都集中在當下自己的作為，便沒有空間去感受任何以外的事物。冥想時你把全部精神集中目前這一刻，如果有其他思想侵擾，便將你的意識帶回當下。你不用在特定地方獨處才可以把注意力集中在目前；每當你排隊等候、在交通燈前停下、塞車，而感到不耐煩、困窘或憂慮，不妨試試這樣做，並留意自己覺得有何變化。

進取性鬆弛——這種鬆弛的技巧通過有系統地收緊並鬆弛你身體各組肌肉，從而讓你集中精神留意到身體及鬆弛時的感受。把運動過程錄音，留待你有需要時使用；不過記得在錄音上預留時間給你收緊及放鬆肌肉。

找一處你不會受騷擾的寧靜地方。你可以躺下來或坐在桌子上鬆弛，只要覺得舒適就可以。

閉上眼睛。現在盡全力緊握右拳頭，你要意識到你在收緊拳頭，緊握拳頭片刻。現在鬆弛，感受你右手那種釋放的感覺，對比你先前緊張的感覺。再次緊握右拳頭，然後鬆開手，留心前後不同的變化。

現在盡全力緊握左拳頭，你要意識到你在收緊拳頭，緊握拳頭片刻。現在鬆弛，感受你左手那種釋放的感覺，對比你先前緊張的感覺。再次緊握左拳頭，然後鬆開手，再留心前後不同的變化。

屈肘並盡力收緊你的雙頭肌，留意那種繃緊的感覺，然後鬆弛並拉直你雙臂，讓鬆弛的感覺流通過你雙臂，並比較你先前繃緊的感覺。再次收緊、放鬆你的雙頭肌。

盡量皺起前額，現在放鬆、回順前額，感覺你逐漸鬆弛的前額及頭皮。現在皺眉並留意你的前額再次逐漸收緊，又再鬆弛、撫順前額。

現在閉上雙眼，然後眯眼緊緊斜視，感受那份繃緊的緊覺，現在把眼睛鬆弛。再次收緊並放鬆你的眼睛，現在輕輕合上雙目片刻。

現在咬緊牙關，緊緊咬住，感受你牙關的緊張狀態。現在放鬆牙關，你雙唇會微微張開，留心前後的變化。再次咬緊又鬆開牙關。

把你的舌頭抵壓住你的上顎，現在鬆弛下來，重複一次。

撇咀撇唇，現在放鬆雙唇，重複一次。

讓鬆弛的感受貫通你前額、頭皮、眼睛、牙關、舌頭及雙唇。

把頭盡量舒適地推向後面，留意頸項拉緊。把拉緊的重心轉向右邊並留意拉力的移動、轉變。把拉緊的重心轉向左邊並留意拉力的移動、轉變。現在挺起頭部並把頭傾向前，把下巴抵壓住前胸，留意你喉嚨及頸背拉緊的應力。現在放鬆，讓雙肩回復原來舒適的姿勢。讓自己更加放鬆。現在聳起兩肩並把頭縮往雙肩之間，讓兩肩放鬆、垂下，感受穿過你頸項、喉嚨及兩肩那種鬆弛的感覺；好好去體會這份美妙、深邃舒緩的感受。

讓你全身有機會去鬆弛一下，感受是何等舒展，深刻。

現在深深吸氣並讓肺部完全充氣。屏息以待，留意那種收緊的張力。現在呼氣並一舒心胸。不斷鬆弛，輕輕吐納呼吸。就這樣重覆呼吸幾回，留意那種收緊的張力源源從你體內溜出來。

收緊你的胃部並保持繃緊的狀態，留意那種收緊的應力。現在鬆弛胃部，把你的手放在胃部上面。深深把氣吸入胃中，推起你的手。屏息以待片刻，然後鬆弛。現在曲起背部，不用緊張，盡量放鬆你其餘的身體。留意你腰背以下收緊的應力。現在一步一步放鬆自己。

收緊你雙股及大腿。盡力壓低腳跟並彎曲大腿。現在鬆弛，留意前後不同的感受。重覆做一遍。現在把腳趾向下彎直至小腿肚收緊。留意那種收緊的應力。現在鬆弛。把腳趾彎向你的臉直至外脛收緊。鬆弛並留意前後不同的感受。

隨著鬆弛越來越深入，感覺一下貫通你腰部以下身體那種沉重的感受。鬆弛你的雙足、足踝、小腿、足脛、膝頭、大腿及兩股，現在讓鬆弛擴展至你的胃部、腰背及胸膛，一步一步放鬆，讓鬆弛感覺深入你雙肩、兩臂、兩手。注意你頸項、牙關以至你臉部肌肉都全面感到舒緩、鬆弛。現在就讓你自已鬆弛過來，並注意你整個身體有甚麼感受，然後才恢復其他活動。

引導想像——引導想像就是用你的想像力去引導自己以鬆弛及自療的方法去集中精神。嘗試透過以下引導想像的方式去冥想。

非常舒適地坐下或躺下來，確保你感到充分溫暖但又不至於過暖，不要為電話、門鈴或他人的需要所干擾。

盯著頭頂天花板某一點，深深吸一口氣，一邊數到八，屏息以待數到四，再呼氣數到八，重複兩遍。

現在合上眼睛，不過保持兩眼在原先盯著天花板那一點的位置上。

深深吸一口氣，一邊數到八，屏息以待數到四，再呼氣數到八。

現在集中注意你的足趾，讓它們完全鬆弛。現在慢慢將鬆弛舒展移上雙腿，通過腳跟、小腿肚以至你雙膝。現在讓鬆弛那種溫暖的感覺延展至你大腿，你會感到整個下身都鬆弛下來。讓鬆弛徐徐往上通往你兩股、下腹及低腰背。現在感覺這種鬆弛緩緩走上你的脊骨、通往你的腹部。最後感受那股舒緩的暖流通往你的胸膛以至高腰背。

讓這種鬆弛感覺由你兩肩卸下，流下通往你雙臂，穿過你的肘、手腕，再從你雙手及手指泄出。現在讓鬆弛的感覺慢慢通過喉頭，延展上你頸項，全面軟化、紓緩它經過的部位。現在讓鬆弛進一步蔓延上你的臉龐，讓感覺充滿你牙關、雙頰肌肉以至環繞你的眼睛。讓鬆弛擴展上你前額。現在讓你頭皮全面鬆弛，以至於你感到溫暖、舒適，現在你全身放鬆，暖洋洋的感覺充沛著你身體每處肌肉、細胞。

現在想像自己在陽光的日子沙灘漫步，你一路走著，但感到太陽在背後的溫暖。你在沙灘躺下來，在細沙的懷抱，你背脊暖和、舒服，陽光讓你遍體溫暖，你聽到海浪有韻律地拍打岸邊，海鷗在頭上叫著，平添你一份喜悅、滿足。

當你躺在這兒，你滿心知道你整個人圓滿地得以鬆弛，你與世界和平共處，你明白無論何時，只要有需要，你都可以全然自我鬆弛。你知道藉著充分鬆弛，你讓身體可以有機會平衡自己；待你醒過來，你便會感到平靜、輕鬆，有能力應付日內的工作。

現在慢慢擺動你的手指、足趾，徐徐打開雙眼，恢復各種活動。

以下著作會進一步給你闡釋減壓及鬆弛的道理：The Relaxation and Stress Reduction Workbook (Davis, M., Eschelman, E.R. and McKay, M. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1988)

還有很多錄音帶可以引導你進行鬆弛的練習，你可以從健康食品店、書店物色，並有不少郵購渠道。

你不妨替這本冊子其中一種鬆弛練習錄音，也為其他有關鬆弛書籍所提供練習錄音，又可以度身自行錄製適合自己的鬆弛運動的錄音帶。到你經歷病徵或有不適感覺時再拿這些錄音帶出來使用，就可能至容易讓自己鬆弛過來。

創新、好玩、自我肯定的活動

創新活動就是通過簡單、安全，既好玩又能自我肯定的方法幫助自己減輕不適的感受及病徵。

你做甚麼事情會真能使你樂在其中，讓你「悠然忘返」；總之你身在其中時就無暇他想？可以改善你感覺的活動十分廣泛，例如木工、編織、縫紉、模型製作、刺繡、烹飪、攝影及金工等。也許還有釣魚、看懸疑小說、彈琴、廚藝、跟寵物玩耍或縫棉被。你就自行列一份興趣清單，掛在冰箱以便察看；你也可以把它放在自己的「自我康復錦囊」冊子封面上。

用任何可以讓使你自得其樂的美術型式體現自我，都有助改良你對自己的感受。例如蛋彩、水彩、油畫、粉彩、凝光筆、木顏色筆、炭筆、甚至在塵土上以柴枝寫字都可以。也許你愛用黏土或合成土做陶塑；或者你喜歡從事木刻，甚或是從石頭上鑿刻——總之是你樂於做的事情。齊集所需用具就去做，準備好材料好讓你需要時就手到拿來。

緊記你這樣做是為了改善自己的感受、宣洩感情及情緒，並非要惠及他人，作品也就無須品評。

從事這些活動最難就是如何著手，你得立定志向嘗試做幾次。如果你樂意，就每天或每星期定時去做；不愛做這樣便做別的，不斷嘗試，直至你起碼找到幾種你自得其樂的活動。

每天都撥出一些時間從事一種或以上的興趣，對你精神健康極有裨益；也許你會時不時想花上整天甚至幾天埋頭去幹呢。

做筆記

自天地創造以來，人已經有為各類活動、事務、做夢、思想及感受寫日記及做筆記。近年我們更認識到做筆記對各種情緒病所起的作用，很多人無論他們感覺如何都會經常寫筆記。

你只要有紙、筆，著手去寫就行。寫任何東西、任何感受都可以，不用有意義，不用是真實，不用是有趣，你大可以不斷重複自己。所寫的只在乎你個人，全都屬於你。

你用不著擔心寫白字，用不著擔心文法、串錯字、字體不夠端正、整齊。只要感到好過些，你可以通篇胡寫。不用修正錯誤，只要不停地寫。如果你想，你也可以在筆記上貼上圖畫、文字。即使塗鴉也無妨，寫任何東西都可以。

大多數人都寧願將他們的筆記嚴加保密。誰都不應干犯這些筆記的私隱權。除非你願意，否則你不用跟任何人分享你的文字。就在你的筆記簿封面標明：「內文為私人資料，未經同意，請勿翻閱。謝謝！」有人認為跟家人、朋友或保健專業人員分享筆記，有助自己的精神健康，亦心感自在，這都是個人選擇。

每天撥出時間做筆記對自己很有幫助，可以大清早或臨睡前，撥出些少或盡你喜歡撥時間去寫，有些人愛設定時間。任何時間你都可以寫筆記——天天、日內數次、每星期、臨睡、醒來、晚膳後，只要你喜歡，隨時都可以——悉隨尊便。你不用一心一意為以後保管筆記——你有意寫時隨身有一本便足夠。

你就任意隨著心目中的速度去寫，可快可慢，寫多寫少都無妨。你可以詩、段落、章節、小說、短篇故事、真人真事、自己自傳、他人傳記書寫，也可以寫自己的願望、奇想、夢境、信念、愛情、憎恨，諸如此類，每次可能相類似，也可以大相逕庭。

把你的筆記簿存放在安全、隱密的地方，例如可以藏在內衣櫃底或高掛吊櫃。你家人應該尊重你私人筆記簿的私隱權。

如果你覺得起手寫筆記很困難，嘗試回應以下一些問題也許會有幫助：

如果我可以任從自己喜歡去生活，我會怎麼樣？

我喜歡自己些甚麼？

今天甚麼使我心情開朗？

今天甚麼使我心情低落？

今天甚麼使我快樂、興奮？

我的生活有甚麼壓力？

甚麼可以讓我快樂？

我喜歡哪些人物？

寫封信給一位你明知不智但仍想責怪的人，或者是位不可即近的人。

寫封信給你自已，假裝你就是自己要好的朋友。

開列今天（今月、今年、今生）發生令你至感得意的事情。

我至為得意的事情：

我至為沮喪的事情：

我想生存因為：



音樂

聽音樂、玩音樂都有助人有好情緒，想想哪些音樂可以使你感覺良好。

每當你注意到自己感到不快或產生病徵，不妨花點時間在日間聽聽這類型音樂，又備放一些自己喜愛的錄音帶、CD，或查明本地哪些音樂舖子有你喜歡的音樂。

玩音樂也是抒發情懷的好途徑。抽些時間玩玩任何讓你自得其樂的樂器，記著你不用玩得出神入化，甚至不用奏得動聽才可以樂在其中；你也不用任何人品評，只為玩音樂而玩音樂，只要有樂趣。

打鼓正好迎合這股趣味，播些自己至愛的音樂，然後隨著拍子打鼓，自取其樂。如果你沒有鼓，就找樣可以擊節和應的來敲打。



飲食

你也許開始留意自己吃過某些食物後便會產生或增加不適病徵，最常見的「壞傢伙」有糖、咖啡因、重鹽醃漬及油膩的食物。嘗試提高對飲食的警惕，注意進食半至一句鐘後自己對食物有甚麼感覺，並在飲食上作出因應調節，你也許會想諮詢營養師以尋求適合自己身心的飲食。

以下有一系列至有利於你養生之道的每天健康飲食指南：

- 每天起碼吃五份蔬菜(每份約為半碗)，每日進食一大碗沙拉可確保你有足夠蔬菜攝取量，同時也吃一至兩份水果。
- 至少吃六份穀類食品，這較吃菜來得容易遵循。一片全顆(黑)麵包等於一份，也可以是一碗五穀或飯、麵。
- 在日常飲食括入一些蛋白質，例如魚、禽類或其他肉類、雞蛋、芝士、豆類或大豆食品。
- 每日餐單同時引入一些奶酪產品如牛奶、乳酪和芝士。限制或不要吃含太多糖份的奶酪食品如雪糕及凍乳酪；偶爾嚐嚐就很好，但是常吃便會使你大感不妙。不要習慣每天放學或下班回家途中都吃只甜筒。
- 以天然健康食品替代少營養的人造、精製、加工食品。



運動

運動可以幫助你減輕不快的病徵。做運動時你會注意到：

- 你感覺好些
- 你睡得好些
- 你記憶力及集中能力增強
- 你不適病徵減輕
- 你不安與焦慮都減輕
- 你自尊得以提高

在感到不適時做運動往往有困難。不過記著即使活動僅數分鐘對身心都有幫助，只要盡力去做。如果當下全然不能做，不要勉強；一覺得好轉些便馬上開始。邊做運動邊聽音樂可令你更添動力。

任何讓你感到快意的運動都可以——步行、游泳、溜冰、四輪鞋滑冰、玩滑板、滑浪、滑雪、跳舞，甚至戶外作業如伐木、耙草、園藝及跟寵物玩耍都可以。

你可以每天做同一種運動，又或因應天氣、自己的感覺及工作量有所變動。你不用參加昂貴的健身中心(儘管如果你花費得起會是豪華的感受)，也不用太過操勞，就是走一段路也可以。

如果你近來沒有做運動，又或健康上有毛病以致影響你做運動的能力，運動前就先查問一下醫生的意見。



你有沒有留意到你在秋冬或一連幾日陰天時會情緒不好？若然便請檢視一下自己有否以下病徵，因為你可能患上「季節性情緒紊亂」(Seasonal Affective Disorder)或SAD：

在秋天或冬天我會

- 沒精打彩
- 渴睡
- 早上總不願起床
- 對自己及別人感到不耐煩
- 熱愛糖果、垃圾零食
- 難有創作意欲
- 難於集中精神
- 做任何事都提不起勁
- 做事較平常慢

北部氣候地方比赤道附近地方有較多人患上SAD。如果你住在北方，就更可能部分或完全由於SAD或缺少光線穿過眼睛而致患上抑鬱。在冬天日間甚短，我們摸黑上學、上班，歸家時已入黑，有時我們根本見不到日頭。

科學家發現眼睛曝露在日光中有助有些抑鬱病者好過點，戶外日光下會影響到人腦神經傳導物質的活動。

如果你想自己可能患上SAD，告知你的醫生，他或她也許可以告訴你應該怎樣調理這種精神紊亂。假使他們所知不多，他們仍然可以轉介你了解這個病的醫生，認識光照療法的醫生可以：

- 診斷你是否患上了SAD；
- 確保光照療法適合你，除此以外無別的適切療法；
- 跟你商量以找出配合你日常起居及生活模式的療法；
- 幫助你監控自己的療程；
- 提議更多讓你有更充沛光照的方法；以及
- 給你所需鼓勵及支持。

如果你有SAD，以下是一些簡單、安全、有效的方法可以幫你好過點：

1. 即使在陰天，每天起碼在戶外花半句鐘。如果你上學或上班，嘗試在午膳撥點時間到外面。眼鏡、太陽鏡或隱形眼鏡會擋去部分你所需的陽光。如果你出外走走或從事戶外活動時都得靠它們才看得清楚，那就安坐在長椅上用午餐或跟朋友談心。
2. 你可以凝望天空，但不要直視太陽。霜雪的反射有助增加你在戶外所得的光照，而深沉的物件如建築物及樹木就會減弱光線。
3. 保持戶內有良好的照明，多著燈，盡量多引入戶外陽光，多靠近留守窗旁。
4. 可以考慮用採光盒。

有些病友一開始多引光線入眼睛便差不多立刻減輕了病徵，通常需時4至5天才湊效，有時也可能要長達2星期。如果你採用光照療法但2星期後仍未覺有所改善，你可能並非患上SAD。

想垂詢更多有關SAD的資料，可以去信或致電：

National Organization for SAD

PO Box 451

Vienna, VA 22180

Society for Light Treatment and Biological Rhythms

PO Box 478

Wilsonville, OR 97070

(503) 694-2404

National Institute of Mental Health

Building 10, Room 4S-230

9000 Rockville Pike

Rockville, MD 20892

(301)496-2141



安睡一晚

安睡一晚可以讓你精神好過些，大多數人有六至八個鐘頭睡眠便足夠。(如果你睡得太多，反而感覺更差。)

以下提示有助你每晚安寢一宵。

- 每晚定時上床，每早定時起身。如果你較平常遲就寢，都要在平常一樣時間起床，你可以遲些在日間小寐一會。
- 不要賴在床上昏睡不起，你會感覺更差。
- 避免或減少吸收飲食中的咖啡因，咖啡、茶並非唯一的罪魁禍首，巧克力、有些汽水及止痛丸的咖啡因含量也不少，足以干擾睡眠。
- 不要吸食尼古丁，它是興奮劑。如果你未能馬上放棄吸煙，避免臨睡兩、三個鐘頭前抽煙。
- 避免飲酒，酒雖然有助你入睡，但後來會干擾你的睡眠，並使你早醒。
- 飲食須定時，不要臨睡前吃得過飽。不要漏吃任何一餐。
- 多吃奶製品，它們含有鈣有助你睡眠。如果你不宜吃奶類食品，跟你醫生商量進食其他鈣補充品。
- 天天做運動，但睡前不要做過勞或過激的活動。
- 當你想設法入睡時，不妨從會自動關機的錄音帶、CD播些抒情音樂。
- 集中精神注意你的呼吸，並隨著呼吸反覆輕喚「呼」、「吸」。
- 臨睡前翻閱並非緊張、刺激的書籍，也可以收看性質平和的電視節目。
- 在你的筆記簿上寫任何事、任何人，直至你累得再也寫不下去。
- 上床之前吃一客火雞三文治及飲杯牛奶會提升你體內的血清素(“serotonin”一種神經傳導物質)的水平，可以使你昏昏入睡。
- 臨睡前沖沖或泡泡熱水澡有助你入睡。
- 本地健康食品店備有各種不同催眠藥草及順勢療法藥劑，都有助你安寢。
- 在枕頭加滴薰衣草油，有助你鬆弛進入夢鄉。
- 如果你有更年期病徵如潮熱、夜汗干擾你睡眠，往看專業保健員，查詢有關激素或藥草是否可以幫你。