

測驗

比起愛，我對他只剩責任了。

有些人生來就得是個陪伴者。

測驗 要怎麼在跟朋友相處時，與他的傷痛共存？

故事

要想很多世界很美好的理由，這是我的日常。

縫補精神疾病的缺口： 那些隱身陰翳角落的照顧者

測驗

故事

隨著全球對心理健康的關注提升，社會上關於精神疾病的討論不會止息。根據民國107年的全民健康保險資料分析，身處於當今「憂鬱世代」的人們，因精神疾患而選擇就醫的人數高達270萬人。其實，這些亟待癒合的靈魂並不孤獨，總有一群無名英雄陪伴患者跨過無數深淵。他們，是精神疾病照顧者。

然而，患者受疾病纏身的痛苦太顯眼，照顧者因而隱沒在大眾視野中，讓社會不自覺地忘記關懷照顧者。每日的照護與陪伴無可奈何地束縛他們，讓照顧者在承擔責任與追求自我的矛盾中不斷掙扎。無數次面臨沉重壓力，照顧者的心緒又該由誰承接呢？

照顧者是陪伴在精神疾病患者左右的重要身份，作為照顧者，他們無可避免地承受比常人更沉重的壓力。想知道現實生活中，照顧者可能會面臨哪些兩難的抉擇嗎？又或者是，你想知道他們會如何應對不同的狀況嗎？透過以下測驗，你可以試著走入情境當中，體驗照顧者的日常，並閱讀來自心理師的小建議！測驗並沒有正確答案，你可以按下任一選擇，看見不同的生命故事。

警語：以下心理師建議採訪自衛生福利部臺北醫院精神科臨床心理師周璟言。每則報導僅針對個案情況分析，僅供參考，並非適用所有相同精神疾病的患者及其照顧者。若有諮詢需求，請尋找專業精神科醫師、心理諮商師求助，或是撥打相關照顧者專線。

測驗

故事

以下報導中會出現患者對於自殺意圖的描述，目的是讓讀者了解照顧者的處境，並非對於自殺的描寫，請讀者諒察。

開始測驗

情境 1：親近的家人患上精神疾病後，你成為了照顧者。當親人在疾病中來回掙扎，同時身為至親與照顧者的你，卻感到力有未逮、疲憊不堪。「好累」、「想放棄」的念頭緩緩浮現，隨後你又對出現這種想法的自己失望、自責。

對於家庭的失落、自身道德的責難、周遭朋友的不理解，一一成為壓垮你的原因。面對這個無法斷捨的關係，身為照顧者的你，會選擇怎麼做？

測驗

故事

避免回家，暫時抽離照顧者身份

出於責任擔起照顧義務

漸漸接受照顧者身份

載浮載沉的羈絆

「很多人沒有選擇，他生來就是，就是必須得是個陪伴者。」

從孫芝（化名）四歲開始，母親就成為思覺失調患者，直到十六年後仍然如此。「我不是一個有意識的陪伴者，我只是不得不。」孫芝吐露他對於「照顧者」身份的矛盾，直到現在仍然難以接受母親的疾病。因為是「媽媽」，所以必須得接受這個既定的事實，往往讓孫芝興起逃避的念頭。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

無奈的是，當今華人社會仍將細心照顧家人與個人義務緊緊相扣。背負著這份「永久的」義務，往往置孫芝於無力的拉扯當中。加上自幼即沒有受到完善的照顧，感受到的反而是來自心靈與肢體上的瘡疤。

隨著年紀增長，情形也因此加劇，現在於台北就讀大學的孫芝，選擇只在寒暑假等長期假期才會返家，小心翼翼地避免和母親發生正面衝突。因此，減少回家的次數化作孫芝積極照顧自己的方式，他至今仍不時以電話與家中聯絡，避開直接見面，以維繫家中情感。

測驗

故事

心理師建議：

- 一、若是自己的選擇和所認定的價值觀有所衝突，那麼可以嘗試尋找專業協助。
- 二、若這樣的方式對照顧者來說是「最舒適的」狀態，那麼偶爾見面，且見面時雙方互動的狀況是良好的，其實也是一種與照顧對象的相處方式。畢竟，對於照顧者來說，有時和患者相處的當下是很痛苦的。

照顧你是我的責任

不會期待原本的妹妹回來了。

測驗

故事



擔任主要照顧者 20 年，70 出頭的大姐（化名）談起自己與妹妹間的關係，沒有埋怨、沒有不解，僅淡淡的道出：「比起愛，更多的是身為家人的責任。」

原先都是父母照顧患有思覺失調症的妹妹，直到父母過世，大姐才正式把 50 多歲的妹妹接到家裡跟丈夫一起住，成為主要照顧者。不過，即使妹妹有固定服藥穩定病情，同住生活的初期，仍會發生摩擦。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

大姐回憶，妹妹因病情導致生活自理能力退化，有時家事會沒辦法做好。繁忙的日程下又要額外替妹妹收拾善後，讓大姐不免對妹妹有些責備。逐漸累積下，妹妹有次哭著問大姐：「我要怎麼做你才不會覺得我做得不好？」大姐才驚覺，原來自以為「善意的」建議或要求對妹妹來說都是很深的傷害。

經過磨合，如今姐妹倆終於找到彼此舒適的生活步調。大姐現在採取絕不苛責的心態，比如：妹妹東西沒洗乾淨，自己再事後補洗就好。「畢竟妹妹也只剩下我了。」沒有絲毫遲疑與無奈，大姐釋懷地說道。

測驗

故事

心理師建議：

幫忙協助家務對患者而言是好事，因為動手做可以維持生活功能，以妹妹復健方向來看的話，對病情會有正向的回饋。

可是若照顧者對「善後」感到負擔，就也要考慮到自己的情緒，建議可以與患者釐清可以幫忙的時機，比如：照顧者工作日會很累沒有力氣善後，可以先請患者不要幫忙。週末時間較充裕，照顧者有餘裕善後，就可以與患者共同料理家事。

長大後重新擔起的重量



測驗

故事

只盼相安無事
度過一整天就好。

每個人總希望可以在大學期間展開自由的羽翼，盡情玩樂、學習，全力感受自我，但在小被兒（化名）將上大學之際，卻得知妹妹被診斷為思覺失調症的消息。

受病情停擺的，不只妹妹的人生，還有小被兒自己的生活。在該用力體驗大學生活的年紀，小被兒受困於「以妹妹為中心」的家庭氛圍中，被迫為了陪伴妹妹就醫，放棄許多大學生可以參與的活動。

小被兒雖然理解身為照顧者，家人是妹妹唯一的依靠，但生活中的諸多忍讓，還是讓他感到極度不平衡，因此選擇將照顧責任全權留給父母，自己則避免回家。

直到出社會後，心理、經濟狀況漸趨成熟的小被兒才不再逃避，盡自己所能地支持原生家庭，不僅主動協助妹妹的生活起居，更會在病情許可下帶妹妹看電影、唱歌，享受娛樂的生活。

測驗

故事

心理師建議：

許多照顧者會因為自己對患者展露「負面情緒」而感到愧疚，但是這是非常常見的情緒表現。建議可以尋找相同處境的照顧者、同溫層，討論自己的感受，紓解情緒。若仍無法排解，也可以去尋求心理諮詢，讓心理師為你解開不舒服的地方。

情境 2：精神疾病是需要長期抗戰的旅程，因此，你需要耗費大量時間與心力，陪伴這些深陷泥沼的脆弱靈魂。當伴隨照顧對象度過無數個低潮後，你似乎也漸漸被拖進深淵當中。

面臨巨大的無力感、承載患者們過量的情緒時，你會如何應對無處釋放的壓抑呢？

測驗

故事

尋求專業協助減輕照顧壓力

從事喜歡的事情轉換心境

消極應對，只求維持現狀

來自母親的獨白

「媽，你會不會覺得這樣我很麻煩、很累？」

「對啊，這樣的確很麻煩，但是如果你不好起來，我會更累。」

在不斷輪迴的病症之餘，李莉（化名）最後決定帶著女兒蘿夏（化名）共同進行心理諮商，彼此陪伴找尋生命的出口。

女兒蘿夏從小學六年級開始發病，急性期常有天天動手、腦中不斷出現有人要追殺他的嚴重自傷行為，作為母親的李莉，從早晨到夜晚，無盡無休地實踐著陪伴之路。

「我們不是聖人，還是有情緒非常失控的時候，有一次在他任性到很誇張的程度，我直接打了他一巴掌。」李莉憶起曾經在幫女兒包裝被玻璃碎片割到滿是鮮血的手時，蘿夏竟然說出「你再裝啊，其實你怕對不對？」一字一句地刺中他堅強但柔軟的內心。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

心力交瘁之餘，李莉開始找尋與壓力共存之道，與女兒共同進行的心理諮商成為漩渦中的一道曙光，透過諮商，李莉不但探索出與自己的和解之路，也慢慢地了解女兒生病的主因，意外地是來自家庭的失和。

測驗

故事

心理師建議：

若是長期照顧精神疾病患者，照顧者的心理壓力必定很龐大。因此，照顧者在瀕臨崩潰之前，建議先把自己的身心照顧好，尋覓協助的管道，將自己的狀態放在第一位，再顧及患者的感受。否則自己的三隻角（生理、心理與社會壓力）都可能崩壞。當自己健康，才可能以正面的心態照顧患者。

繪出自己的一片綠洲

測驗

故事



把我所有心裡想的都畫出來。

2022/7/21
2022/8/14



在朋友比什麼都重要的年紀，花花（化名）和世傑（化名）是彼此最好的朋友。當得知世傑患上憂鬱症時，花花立即下定決心要更了解憂鬱症，陪伴在世傑左右。

然而，即使不害怕承接世傑負面情緒，花花也有無助、徬徨的時候。在世傑嘗試吞藥自殺，並送到醫院洗胃搶救時，花花在家除了哭泣什麼都做不了，無能為力的感受襲捲全身。直到收到搶救成功的通知，他才鬆了一口氣，「幸好，有活過來」。

作為照顧者，不只要隨時擔心患者情況，更要隨時承接大量負面情緒。在每個感受到壓力的時刻，花花會在日記把心裡所想都寫出來，也會拿出空白紙張任意作畫，沉浸在繪圖的過程中，以忘卻煩惱、轉換心境，「就算沒辦法解決問題，也會因為看到作品的滿足感而舒壓。」

細水長流的牽絆



測驗

故事

Andy（化名）的奶奶患有焦慮症、恐慌症，目前在北部讀書的他，週末有時會回到中部的老家，陪伴為變動感到焦慮的奶奶。

以前就讀特殊教育教學的Andy，會置身於各式的群體當中，因此看見了眾多的生命樣態，因此Shao吐露，「生病的人就是會表現出這些行為，你不能够用沒生病的人的標準去對待他。」並指出「照顧」其實是一件令人身心俱疲的事，患者往往不想被標籤為「疾病者」，同時卻無法做出一般人的行為舉止，而這其中的落差將使照顧者面臨難以承受的無力感。

「不過我現在很少跟他聊天了。」Andy無奈地談起每當想要和奶奶談心時，奶奶總會以毫無邏輯、天馬行空的回話讓他難以繼續談話，故現在的他決定僅僅扮演「傾聽」角色。而面對維持現狀、正在康復中的奶奶，Andy不會將奶奶的情緒及壓力累積在自身，而是採取「左耳進右耳出」的方式。

測驗

故事

心理師建議：
事實上，依照照顧者本身的心理狀態以及強韌程度，只要能夠找到自身認為有效且感到快樂的管道，以此抒發壓力，並無不可。

情境 3：不停渴求想消失在世界上的至親患者，直視著你的雙眼，痛苦地向你說：「我好想自殺。」凝視患者傷害脆弱的身軀，你默默地承接無法抵擋且無以應對的強烈感受，逐漸浮現出憂慮且害怕的神情，深怕一轉眼，他們就真的「不見了」。

當你凝望著這一切的發生，好似掌握著另一個人生命的你，會怎麼做？

測驗

故事

沉默不語以免傷害對方

溫柔地安撫對方

理解並同理他

一瞬的沉默 綿延的矛盾

「我還記得，那是下雨的一天。」當爸爸開車去接蔡佩（化名）的妹妹時，對著他說道：「如果我自殺都是你害的。」蔡佩憶起患有躁鬱症的父親對自己說的話，不禁全身顫抖。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

雖然蔡佩知道自殺的念頭一直糾纏著爸爸，且他時不時會拿著繩子準備輕生。不過這句話仍深刻地烙印在他的腦海中，彷彿到點的時鐘，時時刻刻地提醒著蔡佩。但這次，他選擇沉默以對，不再開口說話。

「他會想自殺真的是我害的嗎？」為了遠離父親而離開住了 20 載的家，現在已與妹妹和母親搬到小公寓的蔡佩，養了一隻貓陪伴著彼此，但依舊時時擔心正在獨居的父親。已離家一年多的蔡佩，和父親保持著斷斷續續的聯繫，「我只想要他可以好好生活。」

心理師建議：

若是長期照顧精神疾病患者，照顧者的心理壓力必定很龐大。因此，照顧者在瀕臨崩潰之前，建議先把自己的身心照顧好，尋覓協助的管道，將自己的狀態放在第一位，再顧及患者的感受。否則自己的三隻角（生理、心理與社會壓力）都可能崩潰。當自己健康，才可能以正面的心態照顧患者。

測驗

故事

是你照亮了我的憂傷



測驗

故事

患有憂鬱症的小憂（化名）形容男友小癒（化名）為天生的照顧者。

至今在一起五年的時間，小癒從未批判過小憂的任何病況，除了主動要求定期陪伴小憂回診、關切小憂的心理狀態外，更會因為有將小憂照顧好而得到成就感。

有一次因為與親人激烈爭吵，小憂產生了輕生念頭。在往頂樓走的同時，他撥通了小癒的電話。收到小憂的求救訊號，小癒立即以耐心且柔性地口吻安撫小憂，並以堅定語氣反覆承諾自己會陪伴在小憂身旁，希望他不要輕易放棄生命，這才讓小憂的情緒穩定下來。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

「還好有他在。」小憂甜蜜地說道。

測驗

故事

讓我成為你的樹洞

Yuna（化名）的自殺帶給喬喬（化名）如洪水般一舉襲來的無助與錯愕，「當時一聽到她的家人發出的消息，我的感覺很不真實。」對於喬喬來說一如往常的貼文，本應如同以往，等待Yuna情緒較緩和時，再慢慢地傾聽。不過這一次，Yuna真的永遠地不見了。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

事實上，喬喬並不是Yuna的主要照顧者，不過當Yuna對喬喬談及自己頻繁的自殺慾望時，他雖偶有感到害怕，仍細心地伴隨著他度過低潮，聆聽他訴說著當前的心境。

「如果能夠回到過去，我會想跟他說，你已經做得很好了。」喬喬仍真摯地期盼著能讓Yuna知道，自己不僅是Yuna「畫家」身份的粉絲、是朋友，更看見了她最棒、最善良的一面。

測驗

故事

情境 4：接觸到更多元的治療方法和管道後，身為照顧者的你希望能說服患者尋求更專業的協助，把握每個讓病情痊癒、好轉的機會。

不過，他卻遲遲無意向外在的世界求助，你會怎麼回應？

適時放下 不勉強彼此

保持距離 不過度介入

先照顧好自己再顧及對方

測驗

故事

出走是保留自我的一種選擇



測驗

故事

日復一日，長期沈浸於交友軟體而患上憂鬱症的梓萱（化名），仍舊無意脫離情感關係的反覆傷害，不斷地沈淪其中。身為照顧者的Ann（化名）審視著看似沒有盡頭的陪伴情誼，往往感到疲憊不堪。

當時的Ann正值懵懂的18歲，她竭盡力地陪伴著梓萱，「當時我真的還小，我覺得我的心理還沒辦法去負荷，那種身邊的朋友突然會被威脅的情況。」對那時的Ann來說，造成的心理壓力過於龐大。

逐漸意識到自己再也無法承接梓萱後，Ann接納家人的建議逐漸與他保持距離。此時的Ann也轉換到嶄新的環境，遇見了另外一位因高中曾被家暴而患上憂鬱症的庭恩（化名）。「如果很早就知道對方有精神疾病，覺得自己不適合的話，其實真的不用勉強自己。」對於慢慢淡出與梓萱的關係，Ann雖對此感到可惜但並不後悔，反而轉向用心陪伴時常與她聊天的庭恩，也漸漸尋覓出這盞斜天秤的中心點。

測驗

故事

心理師建議：

當照顧對象在陪伴之中無意改善、抑或狀況沒有好轉的情況，使照顧者的心身再也難以承接這種情緒，「離開」也是一種方式，為的是避免將自己推入無法面對的痛苦之中。

找到關係的平衡點 不再試圖改變對方

憂鬱症發作嚴重時，小高（化名）的媽媽會拿著廚房菜刀揮舞，每回動輒數小時的阻止、說服、安撫讓小高逐漸耗盡了耐心。

在媽媽再度拿起菜刀要脅自殺時，小高忍不住地情緒失控，喊著：「一起死啊！」不甘示弱的媽媽當下就真的拿刀揮向小高，身心俱疲的他閉上眼、不反抗，沒想到刀子在脖子前面停住了，睜開眼，小高看見的是丟下刀子，趴在地上痛哭的媽媽。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

「他（媽媽）好像只是希望有人聽他講、有人關心他。」在確保媽媽安全的多次觀察下，小高發現媽媽並非真心尋死，而是在發出絕望、憂鬱的求救訊號。

目前，小高選擇單純地聽媽媽講話，不介入給意見，也不投入太多情緒，適當的保持距離，只在和媽媽約定好的日子回家關懷。

試著放手不代表小高放棄承擔照顧責任，而是仍在努力找到和平共處的平衡點，「我知道你有你的情緒，我有我的生活，就保持這個步調走下去。」

測驗

故事

測驗

故事

心理師建議：

小高的媽媽過度要求陪伴，並以生命、疾病為條件要求家人的做法屬於「情緒性操弄」。患者只是想要尋求照顧者的關注，即使不滿足也並不會影響患者的生活，因此照顧者可以練習不要聽進去。小布小高的情況中，媽媽不願意接受外界的幫忙，小高又很擔心會發生意外，所以會建議可以透過「定期給予關心」來確認患者狀況。但要注意不要越過界線，比如：知道媽媽的作息都有在軌道上、生活功能還維持在正常範圍，就不要受操弄性言語影響。我們要做的事情，是定時的關心跟注意細節，確認患者是安全的，但不要接受患者不合理的要求。

當照顧即是日常 重新拾起破碎的自己

測驗

故事



當牛奶（化名）得知自己以榜首之姿進入理想的研究所時，本以為可以迎來家人的祝福，沒想到患有憂鬱症併發解離症及感覺失調的姊姊卻因牛奶的優秀表現受到刺激，嘗試割腕輕生，所幸父母即時阻止了憾事。

註一：解離是一種心理防衛機制，當人在受到龐大的心理壓力時，會透過記憶、意識、自我認同上的變化來迴避傷害，也有部分會合併憂鬱、焦慮等症狀。

註二：感覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

然而在事發當下，父母的第一反應是質問牛奶是否有關心姊姊。比起牛奶的失落，安慰姊姊似乎更為重要。「事後回想，當時的我也很傷心，為什麼沒有人安慰我？」牛奶委屈、卻無可奈何地說道。

或許是習慣了「照顧者」身份，又或許是害怕自己的抗爭會破壞從小的家庭平衡，就算意識到自己有生氣的權利，因為瀕臨死亡的是姊姊，牛奶總懷疑自己不該生氣。種種掙扎讓牛奶習慣把情緒累積下來，即使受傷，也不會爭取。

測驗

故事

但隨後牛奶意識到，身負照顧者角色，自己不能夠「垮掉」。所以現在的牛奶傾向先接受心理諮商，照顧好自己的情緒。感受到諮商對自己的助益，牛奶也極力遊說家人除服用精神科藥物之外，也可以一同去做諮商，但總因為父母認為「家醜不外揚」而作罷。

儘管仍要努力處理家庭關係，牛奶也從沒想過放棄自己照顧者的身份，「他們就是我的家人。」

心理師建議：

比較理想的情況是希望牛奶全家一起接受家庭心理治療，但因為家人不太願意，所以可以先從本人做起，讓自己的心理的狀況更好、更強韌。

當測驗結束後，你是否更了解照顧者們的心境了呢？

一則則的故事帶著你走進各種面貌的生命旅程，找到了和故事主角的共鳴。而這些長期處於陰暗角落的照顧者們，漸漸發現能夠散發光芒、產生影響力的地方。同時，他們在陪伴過程中展現的不同面向，呈現了照顧者不只有「永遠地」正向與積極，往往也有瀕臨崩潰和憤怒的負面情緒。透過從故事中一步步地找尋自己與他人的影子，努力地在霧霾中睜開眼睛，看見往前進的方向。

想看更多故事，請點左側故事選單，挖掘那些隱身在角落的照顧者獨白。

測驗

故事

中華民國家庭照顧者關懷總會
家庭照顧者關懷專線：0800-507272
安心專線：1925

【張迦爾、李謙謙、王嘉瑜、黃亭茹綜合報導】

文稿撰寫：李謙謙、黃亭茹

網頁設計：張迦爾、王嘉瑜

特別感謝：李怡志老師、林莉庭助教、王品淇學顧、周瑋言心理師，以及所有受訪的精神疾病照顧者和患者



故事

縫補精神疾病的缺口：那些隱身陰翳角落的照顧者



載浮載沉的羈絆

現在擔任思覺失調症患者的陪伴者

「很多人沒有選擇，他生來就是，就是必須得是個陪伴者。」孫芝（化名）吐露他對於承擔照顧母親責任的矛盾。雖然是家人，但他並不希望被賦予「照顧者」的身份，而是更傾向於擔任母親偶爾的「陪伴者」。

從孫芝四歲開始，母親就已成為思覺失調患者。「他跟我說地板會吸人的血，不要踩著地板走。」孫芝回憶當時年幼的自己並不清楚母親的疾病，家裡也總是對病症避而不談。當聽到媽媽因為疾病而對他說出毫無邏輯的話語，使他對此深信不疑，一直到高中階段，接觸更多關於精神疾病的知識，他才漸漸理解母親的症狀。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

「我不是一個有意識的陪伴者，我只是不得不。」直到現在，孫芝仍然難以接受母親的疾病。因為是「媽媽」，所以必須得接受「女兒有照顧責任」的事實，總是讓孫芝興起逃避的念頭。無奈的是，當今華人社會仍將細心照顧家人與個人義務緊緊相扣。背負著這份難以割捨的連結，孫芝與母親間湧現層出不窮的種種衝突，往往將他置於無力的兩難當中。

這份對孫芝來說難以負荷的重擔，更使他不禁想起自幼接受來自家庭的傷害。「我必須說我們家的狀況很不一樣，對小時候的我來說，當時沒有任何裝備。」孫芝憶起仍處於牙牙學語的年紀時，缺少了來自家庭的關愛，感受到的反而是來自心靈與肢體上的瘡疤。

隨著年紀增長，情形也因此加劇，現在於台北就讀大學的孫芝，選擇只在寒暑假等長期假期才會返家，小心翼翼地避免和母親發生正面衝突。因為母親自發病後已十六年沒有在外工作，不僅與人溝通上有困難，且缺少自己的生活圈，非常渴望家人的親密陪伴，而孫芝每每和母親見面時，總會因為無法溝通而起口角，一次次的母女冷戰令他最終感到疲憊不堪。因此，減少回家的次數化作孫芝積極照顧自己的方式，他至今仍不時通電話與家中聯絡，但避免直接見面，以為維繫家中情感。

心理師建議：

- 一、若是自己的選擇和所認定的價值觀有所衝突，那麼可以嘗試尋找專業協助。
- 二、若這樣的方式對照顧者來說是「最舒適的」狀態，那麼偶爾見面，且見面時雙方互動的狀況是良好的，其實也是一種與照顧對象的相處方式。畢竟，對於照顧者來說，有時和患者相處的當下是很痛苦的。

照顧你是我的責任



不會期待原本的妹妹回來了。

每逢假日，大姐（化名）會帶著妹妹到新竹科學園區內的靜心湖。雖然妹妹不會和大姐一起散步湖畔，但總會在入口耐心等待。圖／張伽爾攝

現在擔任思覺失調症患者的照顧者

擔任主要照顧者 20 年，70 出頭的大姐（化名）談起自己與妹妹的關係，沒有埋怨、沒有不解，僅淡淡的道出：「比起愛，更多的是身為家人的責任。」

40 年前，一個精神疾病尚未被大眾熟識的年代，大姐的妹妹患上「精神分裂病」，也就是思覺失調症。當時才 30 多歲、擔任小學教師的妹妹受病情影響，生活自理功能越來越差，病徵漸漸地侵蝕了妹妹的工作、人生。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

當時在美國深造的大姐，因為長途電話昂貴，並沒有第一時間接收到妹妹生病的消息，很長一段時間都是父母照顧妹妹。回國前，大姐隱約感覺到家人的不對勁，回到家看到妹妹的第一眼，讓他受到極大的驚嚇，「本來以為會看到記憶中神采奕奕的妹妹，但眼前只有一個陌生瘋子對著自己傻笑。」這個人是誰？妹妹去哪了？一時無法將眼前這個憔悴、老化得像自己媽媽年紀的人稱為妹妹。

原先都是父母照顧妹妹，大姐因工作關係僅能定期回家幫忙，後來父母過世，大姐才正式把 50 多歲的妹妹接到家裡跟丈夫一起住，成為主要照顧者，「畢竟妹妹也只剩下我了。」大姐釋懷地說道。不過，即使妹妹有固定服藥穩定病情，同住生活的初期，仍會發生摩擦。

大姐回憶，因妹妹生活自理能力退化，有時家事沒辦法做得俐落。繁忙的日程下又要額外替妹妹收拾善後，讓大姐不免對妹妹有些責備。逐漸累積下，妹妹有次哭著問大姐：「我要怎麼做你才不會覺得我做得不好？」大姐才驚覺，原來自以為「善意的」建議或要求對妹妹來說都是很深的傷害。所以大姐現在採取絕不苛責的心態，比如：妹妹東西沒洗乾淨，自己再事後補洗就好。

大姐分享如今自己與妹妹相處之所以處之泰然，除了清楚意識到自己是妹妹的全部外，更是真正接納了妹妹的一切。儘管如此，作為照顧者，大姐仍建議一定要有自己生活的目標，只在患者有需要時提供幫助，不要每天繞著他轉，「人生不是只有照顧病人這個責任。」

心理師建議：

許多照顧者會因為自己對患者展露「負面情緒」而感到愧疚，但是這是非常常見的情緒表現。建議可以尋找相同處境的照顧者、同溫層，討論自己的感受，紓解情緒。若仍無法排解，也可以去尋求心理諮詢，讓心理師為你解開不舒服的地方。

長大後重新擔起的重量



升上大學後的小波兒（化名），開始接觸精神疾病相關課程與書籍，重新認識妹妹的病症，成為他接納照顧者身份的契機。圖／王嘉瑜攝

現在擔任思覺失調症患者的照顧者

每個人總希望可以在大學期間展開自由的羽翼，盡情玩樂、學習，全力感受自我，但在小波兒（化名）將上大學之際，卻得知就讀小學的妹妹被診斷為思覺失調症。「當時我還是學生，對未來又很迷惘，真的沒辦法接受這個情況。」他自暴自棄地選擇逃避，將照顧妹妹的責任留給爸媽，自己則避免回家。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

其實妹妹從小就表現得和「普通」孩子不同，隨著妹妹成長，思覺失調常有的幻聽、妄想等病症出現，才讓他們確定妹妹罹患思覺失調症。看著在求學階段生病，無法繼續學業的妹妹，小被兒感到十分心疼，父母奔走求醫、自己則是翻閱相關書籍，好長一段時間全家的注意力都集中在妹妹身上。

可是漸漸地，小被兒發現因妹妹病情停擺的，還有自己的人生。在該用力體驗大學生活的年紀，小被兒卻受困於「以妹妹為中心」的家庭氛圍中，需要犧牲自我去陪伴妹妹，因而被迫放棄許多大學生可以參與的活動。小被兒雖然理解身為照顧者，家人是妹妹唯一的依靠，但生活中的諸多忍讓，還是讓他感到極度不平衡，所以在妹妹屢次因為發病作出不成熟的行為時，小被兒不免因為無助感，對妹妹產生憤怒，卻又總在生氣後對自己的情緒反應感到愧疚，因此產生逃離家庭喘息的想法。

如今，出社會後的小被兒更懂得人情世故，自己的心理、經濟狀況漸趨成熟的同時，醫療、調藥也與時俱進，因此小被兒不再陷在逃避的困境中，而是盡自己所能地支持原生家庭，重新擔任妹妹的照顧者，不只協助妹妹的生活起居，也在病情許可下帶妹妹看電影、唱歌，享受娛樂的生活。

談起轉換心態的關鍵，小被兒分享，自己學會與原生家庭的困境「劃清界線」，走過擔任照顧者的15年，他希望告訴所有照顧者、抑或是陪伴在患者身旁的人：不要把患者的困境跟自己融在一起。獨立於困境之外，把自己照顧好，才能長期陪伴患者。

心理師建議：

許多照顧者會因為自己對患者展露「負面情緒」而感到愧疚，但是這是非常常見的情緒表現。建議可以尋找相同處境的照顧者、同溫層，討論自己的感受，紓解情緒。若仍無法排解，也可以去尋求心理諮詢，讓心理師為你解開不舒服的地方。

來自母親的獨白



「誠實是陪伴的一大重點，但不是傷人。」當囍夏（化名）陷入憂鬱時，李莉（化名）會耐心地陪伴女兒找尋自我價值，例如支持女兒「角色扮演」的愛好。圖／李莉、囍夏提供

曾經擔任憂鬱症患者的照顧者

「媽，你會不會覺得這樣我很麻煩、很累？」

「對啊，這樣的確很麻煩，但是你如果不好起來，我會更累。」

在不斷輪迴的病症之餘，李莉（化名）最後決定帶著女兒嚇夏（化名）共同進行心理諮商，彼此陪伴找尋生命的出口。

嚇夏從小學六年級開始發病，急性期常有天天割手、腦中不斷出現有人要追殺他的嚴重自傷行為，作為母親的李莉（化名），從早晨到夜晚，無盡無休地實踐陪伴之路。「我們不是聖人，還是有情緒非常失控的時候，有一次在他任性到很誇張的程度時，我直接打了他一巴掌。」李莉憶起，曾經在幫女兒包紮被玻璃碎片割到滿是鮮血的手時，嚇夏竟然說出「你再裝啊，其實你很害怕對不對？」一字一句地刺中李莉堅強但柔軟的內心。縱使如此，李莉等待到女兒狀況穩定時才和他溝通，真摯地表達他對於自傷行為的感受。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

「你這樣子做真的讓我感覺到很害怕，不是被你的行為嚇到。我害怕的只有一件事，就是失去你。我可以接受你這樣傷害自己、這樣傷害我，但我害怕你一去不回。」

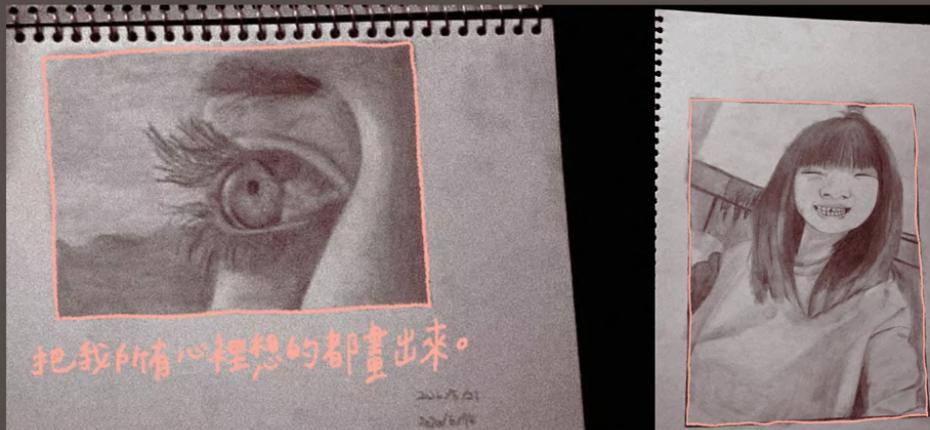
聽見這番話，嚇夏原本剛硬的外殼就在此刻卸下，淚水如雪崩般一湧而出，數度誠心地對母親道歉。「有時候我們能夠撐的下去，就是看你恢復理智後給我們的真誠感謝或道歉，才能繼續看到希望、繼續陪伴下去。」李莉認為若女兒只會表現出理所當然的態度，那麼他必定有一天也會信心崩潰，甚至失去希望。

心力交瘁之餘，李莉開始找尋與壓力共存之道，與女兒的心理諮商成為不斷輪迴的旋窩中的一道曙光，透過諮商，李莉不但探索出與自己的和解之路，也慢慢地了解女兒生病的主因，意外地是來自家庭的失和。因此，李莉不僅在混沌中漸漸找尋到與女兒的相處之道，嚇夏在更了解自己的疾病之餘，也藉由「角色扮演（cosplay）」，慢慢地從如幽暗的深淵中走出，看見生命的透光之處。

心理師建議：

若是長期照顧精神疾病患者，照顧者的心理壓力必定很龐大。因此，照顧者在瀕臨崩潰之前，建議先把自己的身心照顧好，尋覓協助的管道，將自己的狀態放在第一位，再顧及患者的感受。否則自己的三隻角（生理、心理與社會壓力）都可能崩壞。當自己健康，才可能以正面的心態照顧患者。

繪出自己的一片綠洲



繪畫是花花（化名）的專長。對他來說，畫作內容雖然不一定反映他的心境，卻是他獨自面對照顧者壓力的方式。圖／花花提供

過去會擔任憂鬱症患者的照顧者

不管是身為照顧者，還是在自己日常生活中，每個感受到壓力的時刻，花花（化名）會在日記把心裡所想都寫出來，也會拿出空白紙張任意作畫，「就算沒辦法解決問題，也會因為看到作品的滿足感而舒壓。」

回憶起14歲那年，花花毫無預警地收到最要好朋友世傑（化名）的訊息，才得知世傑得了重度憂鬱症，必須休學在家休養。青少年時期，一個把朋友看得比什麼都重的年紀，讓花花在驚訝之餘，最先感受到的是自責。剛好前陣子才和世傑有些不愉快，花花下意識地覺得世傑生病「是不是我害的？」經過世傑解釋，並了解憂鬱症發病的複雜成因後，花花才從自責中慢慢釋懷。

為了成為朋友可靠的依賴，花花去圖書館閱讀憂鬱症相關書籍，也上網找影片了解如何處理憂鬱症患者情緒，絲毫不懼怕與患者相處，花花堅定表示，自己更想花時間陪伴世傑，不希望他把事情藏在心底。察覺到世傑的情緒低落時，花花會用慢慢套話的方式，像是「最近怎麼樣啊？」、「有什麼煩心的事嗎？」等輕柔語句引導他說出內心感受，並向他肯定，自己一定會陪在身旁。

即便不害怕承接世傑負面情緒、不會因為照顧者感到困難，花花也有無助、徬徨的時候。在面對世傑嘗試吞藥自殺，並送到醫院洗胃搶救時，他在家除了哭泣什麼都做不了，無能為力的感受襲捲全身。直到收到搶救成功的通知，他才鬆了一口氣，「幸好，有活過來」。而在陪伴的路上，繪畫就是花花的「照顧者」，持續的相伴花花度過每一個緊繃時刻，沈浸在繪圖的過程，以忘卻煩惱、轉換心境。

時隔六年，中間經歷了太多變故，讓這份友誼斷了聯繫。但花花一直將世傑這位朋友放在心上，希望能夠知道長大後的他是否仍一切安好。

細水長流的牽絆



「我會盡量打給他讓他安心一點。」每晚回到學校宿舍，Andy（化名）總會打電話給奶奶分享日常生活，希望降低奶奶的焦慮感。但當他偶爾忙到忘記時，奶奶便會感到格外擔心。圖／王嘉瑜攝

現在擔任焦慮症患者的照顧者

「『你今天吃飽了沒？幾點要睡？』我每天都固定打電話給他，雖然每天的內容都一樣。」

Andy（化名）的奶奶患有焦慮症、恐慌症，目前在北部讀書的他，有時週末會回到中部的老家，陪伴為變動感到焦慮的奶奶。眼見父親作為奶奶的主要照顧者，在一週內往返台北、中部老家的疲憊奔波，Andy也主動擔起照顧奶奶的次要角色。當Andy回到中部時，他會帶著奶奶參加社團、里民活動和宗教活動，盼望奶奶能夠在從事自己喜愛的事物中，獲得些微的快樂。

Andy回憶起奶奶至今仍把父親當做小孩子看待，甚至會在父親去繳停車費時，慌張地擔憂父親失蹤「跑不見」，要求他必須去廣播「找回」遺失的父親。而每當此類情形發生時，Andy大多以感性安撫的方式，期望奶奶回復平靜。

「生病的人就是會表現出這些行為，你不能用沒生病的人的標準去對待他。」以前就讀特殊教育教學的Andy，曾置身於各式群體當中，看見了眾多的生命樣態，Andy因此吐露，「照顧」其實是一件令人身心俱疲的事，患者往往不想被標籤為「疾病者」，同時卻無法做出一般人的行為舉止，而之中的落差將使照顧者面臨難以承受的無力感。

「不過我現在很少跟他聊天了。」Andy無奈地談起，每當想要和奶奶談心時，奶奶總是會毫無邏輯、天馬行空的回覆，讓他難以繼續談話，現在的他決定僅僅扮演「傾聽」角色。而面對維持現狀、正在康復中的奶奶，Andy不會將奶奶的情緒及壓力累積在自身，而是採取「左耳進右耳出」的方式，樂觀的他也表示對奶奶的日常關心是重要的，只要每天一通電話，就能夠讓奶奶倍感安心。

心理師建議：
事實上，依照照顧者本身的心理狀態以及強韌程度，只要能夠找到自身認為有效且感到快樂的管道，以此抒發壓力，並無不可。

一瞬的沉默 綿延的矛盾

曾經擔任躁鬱症患者的照顧者

「有一天，我跟我媽、我妹就收拾行李，再也沒有回家。」

「我還記得，那是下雨的一天。」當爸爸開著車去接蔡佩（化名）妹妹時，對著他說道：「如果我自殺都是你害的。」蔡佩憶起患有躁鬱症的父親對自己說的話，不禁全身顫抖。雖然蔡佩一直都知道自殺的念頭持續糾纏著爸爸，且他時不時會拿著繩子準備輕生。但這次，他選擇沈默以對，不再開口回應爸爸。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

目前就讀大二的蔡佩，有一個出生前就患有躁鬱症的父親。雖然平時狀況穩定，但不時的暴力行為，仍毫不留情地打擊在無辜母親的身心上。蔡佩不只擔憂恐怖情人般地父親，持續向母親施加壓力，他也難以忍受父親突如其來的行徑帶給他的恐懼，那總是帶他走向如黑洞般的深淵。

離家前的那個夜晚，當媽媽正在洗澡，蔡佩的爸爸手拿母親的手機，瘋狂似地走進浴室將媽媽用力地拖出來。又一次失常，成為壓倒駱駝的最後一根稻草。母親毅然決然地帶著蔡佩和妹妹離開了住了二十載的家，「離家是因為藥物已經無法控制爸爸的行為了。」蔡佩憶起與爸爸分別的場景，憂愁的面容下充滿了無奈。

「他會想自殺真的是我害的嗎？」然而，現在已與妹妹和母親搬到小公寓的蔡佩，養了一隻貓陪伴著彼此，仍依舊時時擔心正在獨居的父親。已離家一年多的蔡佩，和父親保持著斷斷續續的聯繫，「我只想要他可以好好生活。」深知無法再回到過去的蔡佩，雖然無法時時刻刻地陪伴在父親身邊，他只希望爸爸現在能照顧好自己的身體、好好地活著。

心理師建議：
當個人內心所認知的價值觀（陪伴父親）和當下的選擇（離開父親）是衝突的，那麼更應該適時的尋求心理師的諮詢，以調適內在的不協調感。再者，兒女從小深愛著父母，而當長久的依賴對象做出「家裏」，此違反內心長久秉持的信念時，你會感到恐懼，但對他的愛卻不會減少。故當如此情形發生時，兒女的心理會持續感到複雜困惑，這也是永久、又必須被解開的心結。

是你照亮了我的憂傷



「常常有人好奇該如何陪伴患者，我總會說：你只要看狗狗怎麼陪伴人類就好。」除了尋求人的陪伴，校園流浪犬也成為小憂（化名）莫大的慰藉。圖／王嘉瑜攝

憂鬱症患者

「有一次經過月老廟，我聽見小憂（化名）誠心地對著月老承諾：『緣份讓你把小憂（化名）帶给了我，我就希望能陪他至少到康復。』」

五年前，修讀碩士班的小憂，在繁重的課業壓力、追求完美的性格、原生家庭創傷等因素累積之下，患上了重度憂鬱症。當時他剛和男友小癒在一起幾個月，原應甜蜜的熱戀期，卻被爭吵取代。小憂總不自覺地在細節上對小癒鑽牛角尖、發脾氣，察覺到小憂的異常，小癒鼓勵小憂嘗試心理諮商，這才讓小憂發現自己已經生病了。

「可能很多人會覺得和憂鬱症患者相處沒有未來，但他（小癒）卻選擇留下來，和我一起走到現在。」小憂甜蜜地感謝道。小憂形容小癒為天生的照顧者，至今在一起五年的時間，小癒未批評過任何病況，除了主動要求定期陪伴小憂回診、關切小憂的心理狀態外，更因為有將小憂照顧好而得到成就感。

有一次小憂和親人爭吵產生輕生念頭，往頂樓走的同時，他撥通了小癒的電話。小癒立即以耐心且柔性地口吻安撫小憂，並以堅定語氣反覆承諾自己會陪伴在小憂身旁，希望他不要輕易放棄生命，才讓小憂的情緒穩定下來，「還好有他在。」小憂說道。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

為維繫兩人間的關係，小憂同樣作出努力，除了堅持保有各自的獨處時間消化情緒外，小憂並不會將「照顧」責任全部施加於小癒，小憂在求救電話名單設置了15個人，應對自己產生負面情緒的時刻。

「想謝謝我身邊所有的陪伴者。感謝他們在我痛苦的時候還留下來陪我。」小蔓深刻意識到憂鬱症的負面情緒會連帶影響周遭人，所以對於能夠同理自己的照顧者表示，「覺得他們很了不起，在我要死的好幾次都是身邊陪伴者的關心救了我，感謝他們把我留下來。」

讓我成為你的樹洞

陪伴對象已自殺

「我是因為畫畫結識了她，那時的她在創作上相當活躍。」彷彿她還在世一般，喬喬（化名）追憶著過往與Yuna（化名）相識的點點滴滴。喬喬從Yuna的一幅幅以疾病為創作題材的畫作中，得知她患有嚴重的思覺失調、重度憂鬱症、焦慮症和強迫症，且因為情緒長期不穩定，經常會發出自己有自殺念頭的貼文。

註：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

因產生自殺念頭的頻率太過頻繁，喬喬為了Yuna在校園中自發組成「自殺防治」的組織，讓深陷痛苦中的他們，也能有個安身之處。然而，Yuna在一年前（化名）仍決定以自殺結束生命，只留下畫作中滿溢的悲傷，和連載漫畫中的孤獨樣態。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

Yuna的自殺帶給喬喬如洪水般一舉襲來的無助與錯愕，「當時一聽到她的家人發出的消息，我的感覺很不真實。」對於喬喬來說一如往常的貼文，本應如同以往，等待Yuna情緒較緩和時，再慢慢地傾聽。不過這一次，Yuna真的永遠地不見了。

「如果能夠回到過去，我會想跟他說，你已經做得很好了。」喬喬仍真摯地期盼能讓Yuna知道，自己不僅是Yuna「畫家」身份的粉絲、是朋友，更看見了她最棒、最善良的一面。

事實上，喬喬並不是Yuna的主要照顧者，不過喬喬會在Yuna狀況稍微穩定時，陪伴他聊天。如同其他的照顧者，曾擔任社工的喬喬也不時擔憂著，自己花了大量時間與心力和Yuna相處，她的狀況卻總是時好時壞。但如同海水，人的情緒也有漲潮與退潮，「精神疾病患者跟我們的共通點就是我們都有情感需求、有各種情緒，只是我們可能較不外顯而已。」為了讓自己不再漏接身旁正深陷低落以及潛在的患者，平時接觸許多精神疾病個案的喬喬，更加關注他們平時的生活狀態、在患者們發出警訊時也趕緊關心，努力地讓人們能更理解患者身處於迷霧中難以訴說的心境。

出走是保留自我的一種選擇



將自己親手製作的甜點送給患者，並看到對方因為這份心意而露出的笑容，是Ann（化名）認為最有成就感的陪伴方式。圖／王嘉瑜攝

曾經擔任憂鬱症患者的陪伴者

「你要和這個朋友共存，同時也要跟他的那一份傷痛相處。」

日復一日，長期沈浸於交友軟體而患上憂鬱症的梓萱（化名），仍舊無意脫離情感關係的深淵，且不斷地沈淪其中。身為照顧者的Ann（化名）審視這看似沒有盡頭的陪伴情誼，往往使Ann感到疲憊不堪，後期家人們看出梓萱並沒有好轉的跡象，「她好像已經沒有辦法，真的回不來了。」他們反而勸Ann要適時地放下。

在因緣際會之下，Ann是偶然在校園中結識人際關係極好的梓萱，並成為了朋友。當梓萱和第一任男友分手之後，她開始迷上交友軟體的虛擬關係，在身心脆弱之餘，陷入了不斷受傷、接觸、受傷、一再接觸此無止盡的輪迴當中。原本活潑開朗的梓萱，漸漸患上了精神疾病。

當時的Ann正值懂懂十八歲，她竭力地陪伴著梓萱，但因為Ann無法向校園中的他人透露梓萱的病情，對那時的Ann來說，造成的心理壓力過於龐大。「當時我真的還小，我覺得我的心理還沒辦法去負荷，那種身邊的朋友突然會被威脅的情況。」Ann轉向與家人吐露，起初家人們都很支持Ann持續地陪伴她。

但在逐漸意識到自己再也無法承接梓萱後，Ann接納家人的建議逐漸與他保持距離。此時的Ann也轉換到了一個嶄新的環境，遇見了另外一位因高中曾被家暴而自此患上憂鬱症的庭恩（化名）。庭恩往往會對梓萱重複訴說她會發生的重大傷痛，基於過去的陪伴經驗，現在的她更盡力地傾聽，伴隨庭恩跨過難以抹滅的痛苦回憶。Ann表示，「如果很早就知道對方有精神疾病，覺得自己不適合的話，其實真的不用勉強自己。」對於慢慢淡出與梓萱的關係，Ann雖對此感到可惜但並不後悔，反而轉向用心陪伴時常與她聊天的庭恩，也漸漸尋覓出這盞斜天秤的中心點。

心理師建議：

當照顧對象在陪伴之中無意改善、抑或狀況沒有好轉的情況，使照顧者的身心再也難以承接這種情緒，「離開」也是一種方式，為的是避免將自己推入無法面對的痛苦之中。

找到關係的平衡點 不再試圖改變對方

現在擔任憂鬱症患者的照顧者

在媽媽再度拿起菜刀威脅輕生時，小高（化名）忍不住地情緒失控，喊著：「一起死啊！」不甘示弱的媽媽當下就真的拿刀揮向小高，身心俱疲的他閉上眼、不反抗，沒想到刀子在脖子前面停住了。睜開眼，小高看見的是丟下刀子，趴在地上痛哭的媽媽。

警語：若您或身邊的人有遇到心理困擾，可聯絡全國自殺防治中心，轉介各縣市心理諮詢資源，亦可直撥「1995」協談輔導專線，獲得24小時免費心理諮詢服務。

談起媽媽的病因，其實小高也十分不捨。當時，本就有輕度憂鬱症的媽媽被診斷出罹患第三期乳癌，衝擊及悲傷沖垮了媽媽的情緒防線，成為重度憂鬱症患者。爸爸工作在外，妹妹才國三，身為長子的小高被迫承擔起照顧媽媽的責任，「又絕望又無助，好像有一個重擔落下來。」

「媽媽很像困在自己的迴圈裡面，我試著想要把他從情緒中抽離出來，但媽媽聽不進去。」病情嚴重時，媽媽就會拿著廚房菜刀揮舞、威嚇，或者走到頂樓想要往下跳。小高只能嘗試阻止不停想要「一了百了」的媽媽，一邊為媽媽的癌症病情操心。最後，焦頭爛額的小高只敢出門上課，一下課就提心吊膽地奔回家，連晚上睡覺也沒辦法安穩。

但小高和家人真的沒有辦法24小時陪伴在媽媽左右，即使已經花大把時間在家，媽媽對「陪伴」的需求還是永無止盡，每回動輒數小時的阻止、說服、安撫耗盡了小高的耐心。

在多次觀察下，小高發現媽媽總是在發洩情緒後自行冷靜、返家，讓小高意識到媽媽並非真心尋死，而是在發出絕望、憂鬱的求救訊號。「他（媽媽）好像只是希望有人聽他講、有人關心他。」小高體悟出，原來媽媽是希望以「傷害」引起關注、得到陪伴的安全感。

了解到小高家庭的無助，小高的妻子小布（化名）認為婆婆的情形或許能求助於心理諮商，因此小布除了關心外，更積極內化心理諮商師朋友的專業建議，在與婆婆的互動中實踐，希望說服婆婆服用精神科藥物之餘，也接受心理諮商的治療。

但幾年下來，每次談到諮商話題，婆婆就極力反抗，舉著精神科醫生表示「需要家人陪伴」的建議當作擋箭牌，甚至譏諷道：「你們不是想關心我，只是想逼我去諮商。」讓小布與小高深陷無力感。因此，小布的心理師朋友提點他們，當盡力未果，就應該要轉而相信患者可以為自己的病症負責。

「一個不开心的人也不可能讓另一個人開心」小布分享道。目前，小高和小布選擇單純地聽媽媽講話，不介入給意見，也不投入太多情緒，適當的保持距離，只在和媽媽約定的日子回家關懷。小高表示，這並不代表他們放棄維繫情感，只是仍在努力找到和平共處的平衡點，學習著如何分隔界線，「我知道你有你的情緒，我有我的生活，就保持這個步調走下去。」

心理師建議：

小高的媽過度要求陪伴，並以生命、疾病為條件要求家人的做法屬於「情緒性操弄」。患者只是想要尋求照顧者的關注，即使不滿足也並不會影響患者的生活，因此照顧者可以練習不要聽進去。

小布小高的情況中，媽媽不願意接受外界的幫忙，小高又很擔心會發生意外，所以會建議可以透過「定期給予關心」來確認患者狀況，但要注意不要越過界線，比如：知道媽媽的作息都有在軌道上、生活功能還維持在正常範圍，就不要受操弄性言語影響。

我們要做的事情，是定時的關心跟注意細節，確認患者是安全的，但不要接受患者不合理的要求。

當照顧即是日常 重新拾起破碎的自己



大學時，牛奶（化名）習慣在學校圖書館二樓的某個靠窗位置上，從一早開始，一路待到晚上閉館。在那裡靜靜地閱讀理論書，是他可以暫時不必承擔照顧者責任的時間。圖／王嘉瑜攝

現在擔任憂鬱症、躁鬱症、憂鬱症解離併發症及思覺失調症患者的照顧者

「我一直以來生活的日常，竟然是『照顧』『精神患者』嗎？」

一直走到修讀碩士學位的年紀，牛奶（化名）才偶然在與朋友討論家庭狀況的談話中，意識到家人是「精神患者」，而自己是「照顧者」。被冠名的牛奶因加諸在己的身份感到掙扎、痛苦，更發現原來自己已經習慣以照顧者的身份獲得愛了。原來，從牛奶幼稚園起，父母便患有憂鬱及躁鬱症，姊姊也因為在父母情緒不穩定的狀態下成長，在小學時患上憂鬱症併發解離症（註一）及思覺失調（註二）。

註一：解離是一種心理防衛機制，當人在受到龐大的心理壓力時，會透過記憶、意識、自我認同上的變化來迴避傷害，也有部分會合併憂鬱、焦慮等症狀。

註二：思覺失調症是一種精神疾病，容易影響腦部接收訊息、表達訊息的模式。此種疾病使患者很難組織自身想法，難以與他人相處。常見症狀如幻覺、社交疏離、注意力無法集中等。

從小牛奶就被父母告誡必須阻止姊姊輕生，父母總會在關心牛奶的同時，詢問他與姊姊的相處情況，「我有義務讓姊姊不要死掉，想很多世界很美好的理由，就是我的日常跟責任。」儘管牛奶一直努力執行，似乎仍做得「不夠好」。當牛奶得知自己以榜首之姿進入理想的研究所時，本以為可以迎來家人的祝福，沒想到姊姊卻因牛奶的優秀表現受到刺激，嘗試割腕輕生，所幸父母即時阻止了憾事。

然而在事發當下，父母的第一反應是質問牛奶是否有關心姊姊，比起牛奶的失落，安慰姊姊似乎更為重要。「事後回想，當時的我也很傷心，為什麼沒有人安慰我？」牛奶委屈、卻無可奈何地說道。或許是習慣了「照顧者」身份，又或許是害怕自己的抗爭會破壞從小的家庭平衡，就算意識到自己有生氣的權利，因為恐嚇死亡的是姊姊，牛奶總會懷疑自己不該生氣。種種掙扎讓牛奶習慣把情緒累積下來，即使受傷，也不會爭取。

徬徨在這個「新」身份中，擔心自己無法再承受諸多壓力、傷痛，牛奶慢慢學會向外求助，因此嘗試接受心理諮商。除了治療自己的心靈創傷外，牛奶也更了解到專業的照顧、陪伴方式是什麼模樣。

以往在勸導姊姊時，牛奶都會先否定姊姊的消極想法，再試著分享自己的觀點，嘗試說服姊姊用自己的方式思考。但在做諮商時，牛奶發現諮商師不會輕易「否定」，反而會在言談中進入牛奶的邏輯，帶領他共同思考。這讓牛奶努力地想以「專業」方式照顧家人，但因為情感上的牽扯，常常心有餘而力不足，所以牛奶極力遊說家人除服用精神科藥物之外，也可以一同去做諮商，但總因為父母認為「家醜不外揚」而作罷。

身負照顧者角色，為了不要讓自己「垮掉」，現在的牛奶傾向先照顧好自己，儘管如此，牛奶也從沒想過放棄自己照顧者的身份，「他們就是我的家人。」

心理師建議：

比較理想的情況是希望牛奶全家一起接受家庭心理治療，但因為家人不太願意，所以可以先從本人做起，讓自己的心理的狀況更好、更強韌。

再者，無法將專業諮商模式用於陪伴家人，並非照顧者的問題，不需要勉強自己變得專業。有時候照顧者會把目標放得太重，把責任都攬在自己身上，可是「照顧者跟家人之間的關係就是家人」。若真的想進一步協助，照顧者可以在自己接受心理治療的過程中，跟治療師討論一些對照顧者而言舒服且可以有效溝通的模式，學習討論的技巧。

中華民國家庭照顧者關懷總會
家庭照顧者關懷專線：0800-507272
安心專線：1925

【張珈爾、李謙謙、王嘉瑜、黃亭茹綜合報導】

文稿撰寫：李謙謙、黃亭茹

網頁設計：張珈爾、王嘉瑜

特別感謝：李怡志老師、林莉庭助教、王品淇學願、周璟言心理師，以及所有受訪的精神疾病照顧者和患者

