



希望的橋樑 — 「思治診所」

腦神經及精神健康

輕鬆講醫事Talk - Jan 8 2026

破碎家庭中的迷失心靈

社會上有不少在困境中掙扎的人，正默默等待援手把他們從痛苦的泥沼中救出，十六歲的美珍（化名）便是其中一位。她的經歷源自於原生家庭，父母同樣受精神健康問題困擾，家庭關係長期緊張，言語與肢體衝突頻繁，令美珍自小生活在恐懼與不安之中。學校本來是美珍的避風港，但隨著家庭暴力的陰霾及學業成績下滑，校園也逐漸成為另一壓力來源。逃學、社交退縮等情況令她與老師和同學的關係進一步拉遠，生活中可依靠的支援愈來愈少。

種種壓力令美珍的精神狀態不勝負荷，出現情緒失控和行為異常，現實與幻覺的界線變得模糊，後來被診斷患上思覺失調。在這樣的處境下，只依靠單一專業服務、一位或兩位專業人員的力量，往往難以帶來真正改變，難以為美珍舒緩精神困擾和脫離生活困局。美珍、患者和家庭需要的是更及早、全面的協調和持續的支援服務。

系統性的個案管理

東區尤德夫人那打素醫院（東區醫院）精神科的「思治診所」，是醫院管理局轄下專為思覺失調患者設計的服務計劃之一，個案管理方法強調「全人」治療服務。個案經理在患者整個歷程中擔當關鍵角色，不單協助連結資源，更促進不同專業，包括醫生、護士、心理學家、職業治療師及社工等，從多個層面同步介入，並確保各方溝通暢順。

當美珍被轉介至「思治診所」，團隊不僅重視臨床病症診治，也深入了解她的成長背景、家庭互動、心理需要、學校生活及社區資源等多方面情況。透過系統性評估，個案經理程姑娘掌握了美珍在不同生活層面面對的困難，以及其擁有的資源和優點，繼而整合及協調所需服務。例如，醫療團隊會緊貼藥物治療和症狀控制、心理學家協助緩解壓力、家庭輔導協助改善家人溝通、學校聯繫調整學業安排、社工支援處理家庭衝突及家庭暴力的通報和安全預案，並尋找合適的社區團體提供持續支援網絡等，為後續治療方向和支援配套奠定穩固基礎。

這種整合性的服務模式，有助減少傳統服務中因分工而未能協調所帶來的重複或遺漏，為服務使用者建立更全面的保護網。

陪伴與關懷

除了資源連結，「思治診所」尤其重視陪伴在復元歷程中的重要性。每位參與計劃的患者均由固定的個案經理持續跟進，這種具治療性的陪伴，讓他們在面對精神疾病困擾時，不再感覺孤單，而能感受被理解和尊重。以美珍為例，個案經理程姑娘持續且真誠的關心，讓她逐漸走出陰霾、重拾自信，並提升抗逆能力。程姑娘亦鼓勵她主動參與制定個人化治療計劃，在討論目標和步驟過程中，學習表達需要和意見，培養自我決策及解難能力。即使面對病情起伏，她也漸漸掌握管理症狀，善用服務及規劃未來的技巧，重新掌舵自己的人生。

及早求助的重要性

思覺失調如同許多其他精神健康問題，愈早尋求專業協助，及早識別和介入，愈有利於有效控制病情，有助恢復學業、工作及社交功能，減少對生活和家庭的影響。精神健康問題並不罕見，也不代表會令一個人的價值降低。許多接受治療和支援的人士都能逐步重拾生活節奏，在學業、工作和人際關係上重新起步。若身邊家人或朋友出現疑似徵兆，主動關心、陪同求醫，往往是一份重要而實際的支持。

從困境走向希望

「思治診所」以跨專業團隊為基礎，提供整合性的全人治療與復元導向服務，就像一座無形橋樑，帶領迷失的心靈一步一步離開困境，踏上連接充滿希望的人生旅程。對美珍而言，「思治診所」不僅是專業支援平台，更象徵被看見、被接納，及重新出發的可能。隨着社會對精神健康議題日益重視，我們更需要理解個案管理和早期介入的價值。每一位像美珍一樣在壓力下掙扎的人，都值得社會以接納和同行的態度，為他們搭建這座橋樑，讓他們從絕望走向希望，從邊緣重回社會懷抱，重新掌握自己的人生。若自己或身邊人正經歷類似困擾，應考慮儘早聯絡家庭醫生、精神科專科或相關服務，邁出尋求支援的第一步。



東區醫院精神科團隊為患者及照顧者舉辦院外活動，加強相互交流，有助重投社會。(圖片來源：醫院管理局)