

守護心靈健康，從早期介入開始，為人生及時按下修復鍵

兒童青少年精神科 施昱如醫師/李可薇專任助理

你有沒有注意到，最近身邊某個熟悉的人好像有些不一樣了？也許是平日開朗的同事突然變得異常沉默，那位一向善於交際的朋友開始避免參加聚會，或者一向冷靜理智的家人開始出現一些奇特的想法，例如懷疑自己被監視或被人迫害。這些變化也許微妙，但絕對值得我們多加注意，因為這些徵兆可能不是單純的壓力或情緒反應，而可能是精神病的早期警訊。

「精神病」(Psychosis)是一種需要高度警覺的心理健康問題，主要表現為個案在思考、情緒、知覺與行為上出現障礙，並影響生活。常見的症狀包括幻覺，例如聽到或看到根本不存在的聲音或畫面；或者出現妄想，例如堅信一些明顯與事實不符的想法，像是懷疑有人要傷害自己，或是覺得周圍環境充滿威脅。其中，思覺失調症是精神病當中最具代表性的一種。

為了讓這些疾病的患者能夠獲得更好的治療成效，精神醫療專業逐步發展出「精神病早期介入 (Early Intervention for Psychosis, EIP)」的服務模式。精神病早期介入的核心概念，就是在患者剛開始出現症狀時，便立即提供迅速、全面且專業的協助，以避免病情持續惡化，進而有效促進康復與功能的恢復。

根據臨床研究，多數精神病的首次症狀通常發生在青少年或年輕成人階段，這段初發期又稱為「黃金治療期」。如果在這段時間內及早介入，不僅可以明顯降低症狀反覆發作的可能性，更能大幅減少日後在社交、職業和日常生活上的功能退化風險。換句話說，越早發現並採取治療措施，患者就越可能恢復正常的生活品質，也能有效減輕家屬與照顧者的長期負擔。

然而，在現今台灣社會，即便心理健康議題逐漸受到關注，許多民眾仍然對精神病的早期症狀缺乏足夠認識。當身邊的人出現疑似症狀時，常常因為不知如何處理或錯誤歸因於單純的壓力或心情不好，而錯過了寶貴的治療機會。更值得注意的是，一些民眾因為對精神病存在誤解與污名化，害怕標籤化而延遲求助，造成更嚴重的後果。

基於上述的原因，精神病早期介入服務特別強調「去污名化」教育。我們希望民眾了解到，精神病和高血壓或糖尿病一樣，都是需要長期管理和治療的慢性

疾病。患者不是危險的或失控的人，他們只是需要更多關懷與理解，以及專業的治療協助。

為了有效推動精神病早期介入，衛生福利部心理健康司自去年起，便在推行超過十年的嚴重情緒行為問題改善計畫中，正式納入了精神病早期介入服務。目前已在全國建立了一個網絡系統，包含一個專門的管理協調中心，以及全台十五間特約醫院。這些醫院分布在全台各區，包括台北區的三軍總醫院北投分院、三軍總醫院、台北市立聯合醫院松德院區、台北慈濟醫院及淡水馬偕紀念醫院；北區的桃園療養院、新竹台大醫院竹東院區；中區的草屯療養院與彰化基督教醫院；南區的嘉南療養院；高雄區的高雄市立凱旋醫院、高雄仁愛之家附設慈惠醫院與高雄長庚紀念醫院；東區的國軍花蓮總醫院與玉里醫院。

每間特約醫院都有由精神科醫師、心理師、職能治療師以及個案管理師等專業人員組成的早期介入團隊。這些團隊會根據患者的實際需求，提供藥物治療、心理治療、職能復健與衛教諮詢，同時也會定期追蹤患者的狀況，並提供長期的關懷與支持。

本院除了擔任特約醫院角色外，更承擔了管理協調中心的重要角色。管理協調中心的核心任務包含三大項：一是資料監測與品質控管，透過數據確保全台各特約醫院服務的一致性與品質，同時了解各地醫療團隊執行時遇到的困難，提供即時協助；二是臨床資料的收集與研究，透過數據分析持續改善治療模式和服務策略；三是推動專業的教育訓練及公眾宣導，舉辦適合醫療及社福機構人員的課程，提升專業人士辨識與處理精神病早期症狀的能力，也向一般民眾傳遞正確的精神健康知識，強調精神疾病應該被正常看待，避免污名化。

精神健康問題和身體健康問題同等重要，早期識別和介入，對精神病的復原尤其關鍵。身為親友、老師、同事或鄰居的我們，都可以是重要的守門人，提供患者溫暖與陪伴。當你注意到身邊有人出現上述的警訊時，請主動伸出援手，



鼓勵他們尋求專業協助。

請記住，及早介入，就是改變人生的關鍵。在精神健康這條路上，你的每一點關心和行動，都可能改變一個人未來的人生軌跡。讓我們共同努力，為所愛的人守護心靈的健康，也為我們的社會建立起更溫暖、更有支持力的環境。