

康健

For a better life



只動不吃比只吃不動，肌肉流失更快！

吃對營養 運動增肌更有效

No.281 2022年4月



定價220元

特價198元



最完整的健康新知
加入會員搶先享有

超值優惠 康健+不沾鍋四件組
限量販售中，詳見封底內頁

大齡求孕先測「三力」
30、35、40 歲不同行動策略

癌症成全球青年第4大死因
青年癌友卻猶如社會孤島



卜學亮×屈中恆
中年男子生活學



台灣精神病治療先驅賴德仁 推動精神病去污名化 溫柔陪伴棲身黑暗中的患者

文·蔡汶融

陳弘璋攝

是否只有在肉體上感覺到痛苦，才能被稱作疾病？若是大腦和靈魂有了裂痕，能不能得到溫柔的治療呢？

在賴德仁決定投入精神科

的1986年，當時社會對所有精神疾病，不論是失智、躁鬱、思覺失調等，都以一個「瘋」字概括，甚至精神科也被戲謔稱作「起肖（發瘋）科」，醫師被稱作「肖（瘋）

醫生」，賴德仁就在這樣社會氛圍中決定走精神科。當時父母並不贊成，甚至他行醫後還不好意思開口告訴別人兒子是精神科醫師。而今，父親說他選對了科別，

肯定他對病人的付出。賴德仁改變了父母的觀念，也大幅扭轉台灣社會對於精神疾病的偏差看法。

騎著機車橫跨3縣市 走進病患家庭看見困難

擔任過中山醫學大學校長的賴德仁可說是台灣精神病治療先驅，促使他投入精神科的起因，是大學四年級他跟著文榮光教授一起做「慢性精神病求醫行為」的研究計劃。他花了整整一個暑假，單槍匹馬騎著摩托車橫跨台中、彰化、南投，走過不少偏鄉，到病人們的原生家庭一一拜訪，與家人們促膝懇談，調查發病的原因、症狀、求醫模式、生活困擾、經濟負擔等。

尋訪過程賴德仁親眼見到什麼叫「家徒四壁」，經濟上的弱勢，加上醫療資源的缺乏，讓家屬完全沒有餘力治療患病的家人，當時的社會對精神疾病也有很大錯誤

認知，家屬不斷自責，甚至傾家蕩產求助乩童與神棍，結果當然無效。

他深深地嘆了口氣：「我當然知道他們盡力了，但就是醫不好。他們並不是想要放棄病人，是真的……真的沒辦法。」這些人間地獄的場景，在尋訪的過程中不斷重複，束手無策的無力感讓他無比煎熬。「這些病人真的需要被幫助！」賴德仁說：「哪怕力量微小、賺不了什麼錢，也應該要有人義無反顧、不為功利跳下去做這件事。」

強烈念頭化為實際行動，賴德仁決心走入精神科，即便父母不贊成，周遭對精神科的閒言碎語，他仍堅定信念。有了明確的目標，他把握所有學習的機會累積經驗。醫學系第7年，在台大醫院精神科實習1個月，他幾乎每晚都待到深夜才離開，不是工作做不完，而是為了跟每個住院病患面談，了解背

後的問題。在成大醫院完成精神科住院醫師訓練並擔任3年主治醫師的他，1995年回到故鄉台中，在中山醫學大學附設醫院建立了身心科門診與急性病房。

辦展覽與社會溝通 串聯各界打造防護網

「早年在許多人眼裡，得了精神疾病是可恥的，其實精神疾病只是腦部生病退化，跟身體發燒感冒沒什麼不同。」曾有位知名歌手，身為公眾人物及長期工作壓力導致身心失衡，找賴德仁求助，但不論天氣多熱，每次來看診他一定戴寬帽、墨鏡、口罩、外套，把自己包得嚴嚴實實，害怕被人發現他在看精神科。

「這樣好辛苦！」賴德仁的聲音很輕，有抹哀傷在眼中流淌。為了讓大眾正確認識精神疾病，他用舉辦展覽、精神衛生講座與社會溝通，推動憂鬱症與精神病

去污名化，同時舉辦志工培訓，他還建立老年精神科醫師培訓制度、協助成立自殺防治中心、投入失智症友善職場與社區的預防照護，串聯各界打造社會安全網。

而今，台灣社會面對精神疾病患者已趨理性及嘗試理解，賴德仁功不可沒，也讓他於2017年獲頒醫療典範獎，表彰他在精神醫學與醫學教育的貢獻。

病人割腕血滴到診間 用陪伴挽救脆弱的生命

扭轉社會觀念，為精神病患發聲，他人看來愚昧無比的選擇，對賴德仁來說卻是值得義無反顧投入的終生志業，「看過那些棲身在黑暗裡的病人後，你會覺得這些外界的質疑、負面情緒根本不算什麼，」他堅定地說。

過去社會對精神疾病的印象根深柢固，甚至「醫生」這樣受人尊敬的職業，只要跟精神病連在一起，也會遭



陳弘璋攝

受異樣眼光，「我父親之前被親友問到你兒子選擇哪一科的時候，都不好意思回答我是精神科醫師。但自從我回到台中，順利教職升等及擔任中山醫學大學重要行政工作，並協助照顧鄉親後，父親最後覺得我是選對了科別了，」賴德仁笑著回憶。
前年他從中山醫學大學附設醫院退休後，在社區開設診所，想為病患再做些什麼，「我覺得應該是種使命感吧！還是有很多人在陰暗的角落，需要有人陪伴、傾聽，帶他們出來。」

在他眼中，病人都很純真，有話直說，有時看到他會說：「醫生你怎麼頭髮那麼亂？」但狀況不好時，他們會生氣、傷害自己，甚至自殘、撞牆、用刀片割手腕，血就這樣從走廊一路滴到診間，「在這個階段，我們更要不離不棄，陪伴他關心他，等他好了之後，一輩子相信你。」建立起這種信任關係後，才能更好地陪伴他們，對病患來說，他們最需要的不是一句「想開點」，而是友善的社會環境跟穩定的治療。

在他們需要的時候，伸出手拉他們一把，便是在精神疾病治療這條路上，最溫柔的執念。

面對病人的不穩定，家屬的抱怨，精神科醫師每天都要承受巨大的負面情緒與壓力，心情難道不會受到影響嗎？賴德仁哈哈大笑：「這就要感謝我媽媽，把我生成一個樂觀的人，朋友說我是無可救藥的樂觀主義者。」

「我看那些病人都很可愛啊，他們都是一尊尊菩薩的示現，」他說，這些病人背負了不同的苦，要經歷眾生所沒有的磨難，但他們難過時我們可以傾聽，「很多病人也會擔心我會不會憂鬱！有一陣子我的病人很常問我，賴醫師你最近心情好不好，會不會想不開？你們看，我的病人也會對我做自殺防治。」說完又是一陣爽朗的笑聲。

無法永遠能將病人治好 但願永遠能撫慰病人

賴德仁淺淺地笑說，聖嚴法師解釋過《金剛經》裡的一句話「應無所住而生其心」，很多事情，包含這些負面情緒，就像鳥飛過天空，不會留下痕跡，投射到人心，就是要人們緣起性空、心無罣礙。

賴德仁是台中人，小時候

常在家裡佛堂跟著祖父母做早晚課，或許是源於信仰，多年來面對無數動盪迷茫的靈魂，他總能保持一顆平靜的心，即便手裡沒有手術刀，也能挽救一個個脆弱的生命，讓患者們看見自己心中溫暖的太陽；也或許是因為信仰，他在自己的心裡看見了佛的足跡，向前的每一步都踩得沉穩平靜，在面對阻礙時，總能另闢蹊徑，尋得一方自在自適的天地。

「我一直告訴自己：
I cannot always cure my patient, but I can always comfort my patient.（我無法永遠能將病人治療好，但我永遠能撫慰病人）。」

對賴德仁來說，繼續照亮那些蜷縮在陰暗角落的人們，在他們需要的時候，伸出手拉他們一把，便是在精神疾病治療這條路上，他最溫柔的執念。🕒

（本文由《醫學有故事》授權轉載，原標題：〈我目所及，皆是菩薩 賴德仁，溫暖擁抱精神病〉）