

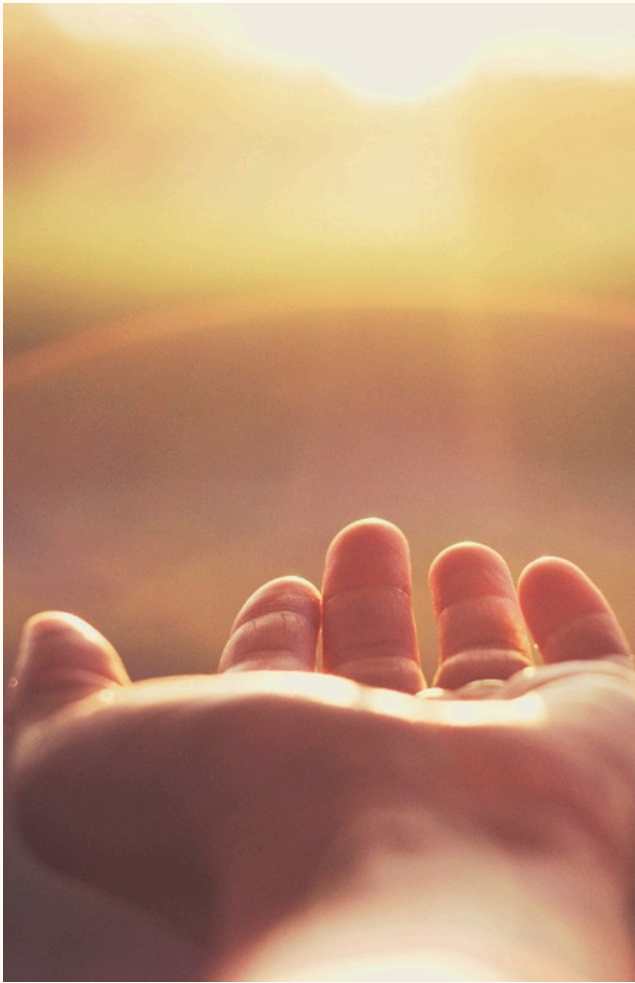
# 「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2026年5月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

## 「有誰共鳴」：從帕金森氏症看心理韌性與生命交託

作者：陳瑞冰心理治療博士



在臨床工作與精神健康教育的路上，我們經常遇到在生命低谷中掙扎的生命鬥士。我想分享一位我尊敬的「友師」——余李懷詩博士的勇敢生命鬥士故事。

余博士是本地和國際知名的資深教育工作者。30多年前，當余博士正在進行她博士論文研究的時候，她不幸確診患上帕金森氏症 (Parkinson Disease's, PD)。

雖然患上惡疾，余博士仍積極春風化雨，培育前線的教育工作者。她的博士論文研究，當年更榮獲國際閱讀學會嘉許。余博士與PD共處了30多年，她是如何在失去身體控制權時，奪回心靈主導權，在困境中活出恩典呢？我非常感謝余博士的無私，分享她與PD共存的故事，如何超脫病痛，在生理痛苦中仍能找到生命的意義。

[了解更多](#)

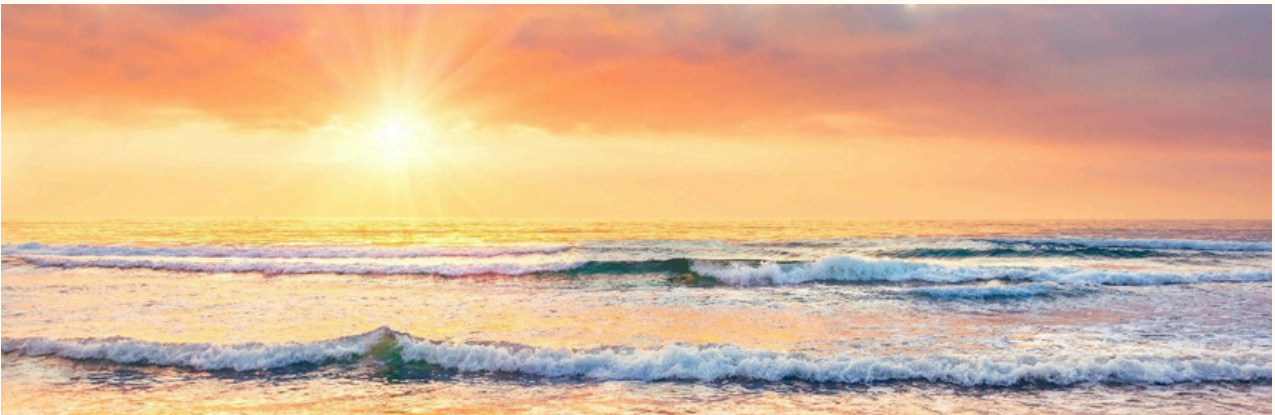
### 帕金森氏症



帕金森氏症是一種慢性中樞神經系統退化的大腦疾病，影響著患者的活動能力，會導致行動不便，心理健康、睡眠、疼痛和其他健康問題。至今，此病沒有治癒方法。世界衛生組織指出 (2023)，在全球範圍內，帕金森氏症導致的殘疾和死亡正在迅速增加。



## 守護精神健康，活好此分此秒，活出無憾的人生！



### 當「理所當然」變得「力不從心」

對於曾任職教師培訓及部門主管的余博士來說，30多年前的確診是一個巨大的生命轉折。雖然初期藥物能穩定病情，但數年前的惡化——肌肉痙攣導致脖子彎曲、視力障礙、頻繁摔倒——讓她陷入了「所有藥物都失去功用」的絕望。

在心理學上，這種持續的喪失感（Loss）容易引發憂鬱（Depression）或焦慮（Anxiety）。當一個人發現自己連飲食、閱讀這些基本權利都被疾病剝奪時，那種「悲憤」是極其真實且沉重的。

### 心理韌性的關鍵：從「對抗」到「接納」

余博士在分享中提到，她在平伏悲憤後，學會了「數算恩典」與「謙卑順服」。從接納與承諾療法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）的角度來看，這正展現了極高的心理靈活性（Psychological Flexibility）。

- 接納（Acceptance）：她不再耗費精力與無法改變的身體殘疾進行殘酷的博弈，而是選擇接受現況，騰出心理空間去處理當下的生活。
- 價值觀導向（Values）：她依然珍視教育與信仰，即使身體受限，仍制定行事表，將研經、物理治療、唱歌跳舞融入生活。
- 當下的力量（Being Present）：與丈夫在海旁看日落，重溫美好時光。這種對「此時此刻」的覺察，是對抗疾病恐懼最強大而有效的應對策略。

### 靈性健康：超脫病痛的平安

余博多次引用聖經：「我的恩典夠你用」（林後12:9）。在心理治療中，靈性（Spirituality）是全人健康（Holistic Health）不可或缺的一部分。它提供了一種「超越性」的框架，讓患者在生理痛苦中仍能找到生命的意義。



當她在新冠疫情期間，自己身患重疾仍要面對家人確診的無助時，她選擇了「禱告、祈求和感謝」。這種心態轉變，能有效降低體內的皮質醇（壓力荷爾蒙），讓身心在死蔭幽谷中仍能感受到內在的平安。

### 社群支持：愛與連結的療癒力

余博士的故事裡，充滿了人與人之間的連結：

- 專業支持：護士的按摩與鼓勵。
- 朋輩支持：主內姊妹、舊同事、同窗的探望。
- 跨代傳承：數十年前學生的關心，這給予了她極大的自我效能感（Self-efficacy）。
- 伴侶同行：丈夫的陪伴與照顧。

在香港這個節奏急促的社會，長期病患者容易感到被孤立。余博士的經歷提醒我們，社交連結（Social Connection）是有效減低孤獨感（Loneliness）和預防患上精神疾病的重要保護因素。

### 精神健康保不失



無論我們是否身患疾苦，生命中總有「重影」或「睜不開眼」的時刻。余博士的無私分享，給了我們三個奪回心靈主導權的錦囊：

- 建立規律（Routine）：在不確定的環境中，建立可控的小目標（如每日的拉筋或閱讀）。
- 積極求助（Seeking Help）：不要獨自承受痛苦，讓愛我們的人有機會進入我們的生命。
- 修煉感恩（Gratitude）：在困苦中仍去尋找那一點點微光。

讓我們在生命時鐘滴答作響之際，守護精神健康，活好此分此秒，活出無憾的人生！

作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）  
精神健康理學碩士（香港中文大學）  
精神病學科學碩士（英國卡迪夫大學）