

原來我如此富裕：一個憂鬱症病人的故事

黃美惠

十一月上旬，珊蒂風災過後，走在紐約街頭，天空是晴朗的，空氣裏蕩著寒冷與蕭瑟。但是，我的心中卻感到前所未有的富裕和溫暖。

雖然，從小，我生長在成功的外科醫生家庭裏，廿六歲也嫁給年輕有為的外科醫生。父親和外子都是台大醫學院畢業，家庭經濟的優渥是肯定的。可是，到了這坐五望六之年，我才體會到：此生最踏實的幸福和最具體的富裕。

今年六月，我因「貧窮」的驚恐，導致嚴重的焦慮，演成自殺傾向，被送進醫院。精神科，住院治療，兩個月，我才起死回生，重新回到這個不完美，卻多姿精彩的世界。

事情是這樣的：二零一一年十一月十四日，我和外子搭飛機，前往台北參加姪兒的婚禮。途經日本大阪轉機時，外子突然覺得右手右腿無力，不聽使喚。他意識到中風了！到達桃園機場，我們直奔新光醫院，醫生說是小中風，立刻打藥讓血栓退掉就好。誰知不到八小時，大中風襲擊外子的大腦管呼吸的生命中樞，他無法呼吸，醫生發出病危通知，吩咐美國的子女快趕回來，盼望能見最後一面。

命運的「變天」是一剎那，沒得商量，沒得準備的。外子在急救加護病房昏迷數日，徘徊在奄奄一息之間。奇蹟似的，他醒來了，看到一對寶貝兒女出現在病床邊，他立刻明白事態嚴重。此時，他失去右邊身體的所有知覺力氣。嘴歪，不能言語。

出發來台北之前，在紐約，外子是出了名的「工作狂」，號稱一年工作三百六十五天，全年無休。他是一天廿四小時，隨時待命的醫生。朋友戲稱他：「聰明絕頂，笨得要死。」

旅美三十二年，外子面對激烈的職場競爭，完成了六年的外科專科訓練。往後，勤奮耕耘，建立三個診所，組成醫生團隊，全力服務病人，卻無心於自己的健康！休閒！娛樂！

正在接受耳鼻喉科外科專業訓練的女兒，到台北，對我說的第一件事，就是：「媽媽，你要快賣掉爸爸的診所！」

毫無心理準備，我回答說：「我能繼續經營，我還年輕，還有八年才到退休年齡。何況，爸爸將來的醫療開支大，就算要結束診所業務，也需要時間！」女兒說：「媽媽，妳不是醫生，不可能經營。」

我說：「我有廿五年的管理診所的經驗，我有把握。讓我試試。」這些診所真的是：外子和我攜手二十五年努力經營的果實，它們好像是我們心愛的孩子們。三個診所記載著我們四分之一世紀的生命，好有感情，好不捨得！

十二月中旬，外子病情稍隱定，安排好他的復健療程，我就得飛回美國，處理年終的帳目和稅務。我單獨面對診所的醫生排班，訂購醫療用品，採買，各種繁瑣的事務一肩挑。

立刻要面對的，就是重大的稅金和銀行貸款，堆積如山的帳單。外子向來以他的「超級數學頭腦」為傲。多年來，經由「傲人的頭腦」，翻滾調度，外子建立可觀的事業和有規模的物業。

多年來，外子是家中的「頭腦」，在他精明的領導之下，我們合作無間地培育子女們，完成卓越的教育。我們也提供了眾多人的工作機會。從小，我沒有數學天份和創業魄力。但是，我的「求全」個性，使我成為外子的最佳副手和最忠心的經理。

從小，我是個極具安全感的人，一路成長，尋夢，都沒有「懼怕」。因為，我知道：天塌下來，有愛我的父母親頂著。旅美三十年，路途坎坷，我也不曾「懼怕」。因為，我知道：聰明的老公是我強大的支柱。

外子中風，像是：家裏的大樹倒了，冰雪中，它壓塌房子的屋頂。周遭的人們提醒我：「你要堅強。現在，你是家中的頂樑柱！挺住，不可以倒下啊！」

我好害怕！真的，好害怕！過去半世紀「天之驕女」般的自信和能幹，完全是植基於「潛意識」有「依靠」。現在，年近六十，平生第一次：單獨面對風雨，孤軍作戰，我的心中滿滿的「害怕」。

年終收到的帳單：房地產稅一年美金二十五萬元，水電費每月超過美金一萬元，診所每月發放薪水五萬元...數不盡的帳單再加上百萬元的銀行借貸！天啊！我如何面對這龐大的開銷和債務？老公沒有收入了！我更沒有其他進帳！

想想，我就全身發顫。我失眠了！幾個月不睡覺！沒有胃口，一天不吃不喝，也不知不覺。我覺得：自己被老公昔日的「豐功偉業」壓扁了，歷歷看到：一位瘦小的老太太被幾棟房子壓在最底下，慘喘，痛苦，滅亡！

那個冰寒的冬季，惡運接踵而來，惡人也由各路出現。一位自稱作家的老先生，霸佔了我的三房兩廳公寓，不但七個月不交房租，還把其他房間對外出租謀利。

幾經交涉，毫無辦法，我只好找律師到民事法庭去告他。誰知，這個壞人竟然謊報警察：房東換鎖。結果，奔來一位烏龍警員，二話不說，對我上手銬，下到監裏，拘留一夜。地方檢查官還對我提出刑事告訴呢！

整個冬天，奔走法庭，疲憊，焦慮，委曲，不平。最後，刑事案被撤銷了：因為，惡人們多次沒有出庭！才喘了口氣，外子的醫療告訴案又接連登場，我頻頻被整得形容枯槁，焦頭爛額。

身陷台灣，不得飛行的外子也屢出狀況，他的身心健康多次出現危機。我和孩子們只能隔岸對他呼籲：「保重！保重！」。我也對老天呼喊：「救救他吧！救救我的老公吧！他是個好人！一個笨笨的，不懂得照顧自己的好人！」

生命真是太苦了！一波波的洶濤駭浪，一層層的無常挫折，人生是苦海。我不想活了！我看不到生命的意義，我不知覺生活的樂趣。我想：既然，無盡受苦的最後結局，還是死亡，我不如先走一步！

我躺在床上，不想起床，不出門，不接電話了。診所不去，支票不寫，帳單不付了。我只留住，跟至交好友薇薇的通話，事後，她告訴我：為我擔心，她瘦了一圈。她覺得：「好友美惠死了」。

我的負能量讓她憂心害怕。她的耐心恆久的開導，好像是對著一座石牆說話，完全溝通不了。薇薇說任何話題，美惠的回答只有重複的二十句話：我完蛋了！我怎麼辦？我破產了！我只剩下兩千元，用完，我就死！...

總是在開刀房的醫生女兒非常擔心：媽媽一個人住在郊區的大房子裏，不吃飯，不睡覺。兒子是個敏感脆弱的音樂人，父母親相繼倒下，他也焦慮不安，躲藏起來。

女兒費心安排我的妹妹和我的高中同窗，情同姊妹的好友們輪流來陪伴我，一人值班一週。我告訴她們：「妳不要來！不值得來！我不值得看！妳來了，我也不能去機場接妳。我只有兩千元，無法支付妳的飲食，水電開銷啊！」

她們分別由舊金山，德州和多倫多飛來紐約，往返交通，一切自理。她們領我去市場，為

我購買食物，把冰箱填滿蔬菜，水果。她們為我燒飯，洗衣，打理屋子。她們還得逼我：起床，洗澡洗頭。當時，那些是我最不愛做的兩件事。

我的情緒是兩極波動的。先是拒絕訪客，拒絕起床。一旦，起身，我就像一隻忠誠的狗，時刻黏著我的姊妹，跟前跟後。我很珍惜她們的陪伴，因為，隻身一個人的日子，真是太孤單，太無助！

她們都走了。五月天，我總覺得屋子好冷！地在搖動，窗有冷風吹來，牆壁要垮，屋頂要塌了！我急忙告訴朋友們，我的房子出了好多問題。幾個好心人奔來檢查，都說：一切正常！

我開始「視死如歸」，練習上吊。從小，膽小怕死的我，現在，卻毫不畏懼。「死亡」對我而言，是水道渠成，情勢使然的必走之路。我沒有猶豫，沒有退縮。

我告訴兒子和女兒：「我不想活了！」。我告訴九十五歲的乾媽，八十歲的忘年之交摯友，還有多位前來關心，探望我的朋友們：「我不想活了！我每天練習上吊，要練熟，得一次到位！」

長輩，好友們屢屢來電話，急切呼籲：「絕對不可以自殺！想一想，你的孩子們失去母親，多可憐！你的輕生將帶給他們一輩子的痛苦和遺憾！自殺，將製造你的家族歷史上，一個永遠抹不掉的污點！」

我全部聽得懂。但是，奇怪地，我出奇的冷淡，幽幽地說：「沒辦法！這是命啊！孩子們和我，命當如此啊！」我又告訴憂心如焚的女兒說：「放心，在我的銀行戶頭還沒有轉入妳的名下之前，我不會死的！」

六月十六日，星期六早晨，我不知道為什麼？突然，打個電話給正在醫院值班的女兒，說：「下星期，什麼時候有空，我們要儘快，去銀行轉錢給妳！」女兒再三叮囑我：「別擔心！我一下班，就趕回來陪伴妳！」

當天中午，有人來按門鈴。奇怪？是誰呢？開門，原來是女兒的韓裔男友馬克。怎麼來呢？他說：「蕾很擔心妳，要我過來看看，我們想要帶妳去曼哈頓過週末。換個環境，妳的心情會好些！」

我說，「不。我不出門的！」。他說，「好。我陪陪妳！」過了一會兒，他建議：「我們

一起去垃圾場丟垃圾。」我欣然同意，因為，車庫裏，的確有不少沈重的物品，需要送去垃圾場，我一個人拿不動。

馬克開車。我已經好久不開車，沒把握！丟完垃圾，馬克說：「我們不回家了！我們要去曼哈頓！從這裡，怎麼上高速公路？」我吃了一驚，回答說：「不告訴你！我不去城裡！」他堅定地說：「那我跟著行動電話的導航，就行！」

我越想越氣，就開始罵他：「你這樣不對啊！我已經說過不去城裡，你這樣強迫我去，是不尊敬長者呀！我不喜歡你了！你這樣強行，就是叫做綁架，你知道嗎？」

任我怎樣叫罵，他都置之不理，只管專心開車。我更氣了，喊道：「我要跳車啦！」他依舊不理我。看著飛快的車流，我還真是「沒膽」跳出去。

折騰一陣子，欸？車子怎麼往東城開？我家公寓在西邊啊？我叫喊著問：「去那裡啊？」馬克開車之後，第一次開口，說：「去看蕾，跟她說說話！」

「說啥呢？」我才語畢，女兒已經出現在我面前。蕾站在康乃爾醫院門口等著，她說：「媽媽，我們去急診處吧！」我大喊抗議道：「不去！不去！你瘋啊？我又沒病！」

女兒冷靜地說：「你是自己走去呢？還是，我喊他們來抓你去？」我安靜下來，看看自己這一身喇塌的家居服，腳踩著拖鞋，一頭灰白的亂髮，心想：要是奔來幾個壯漢，抬著我這一個瘦小，灰頭土臉的亞裔老太太，咆哮地奔去醫院急診室。那該有多難看！

我低下頭，心灰意冷地跟著女兒，走到急診室，一語不發。女兒代言，流利的英語，夾著許多我不明白的醫學術語。三言兩語之後，醫生就下令：立刻安排住院！

精神科？有沒有搞錯？我又沒病？醫生說：「不想活，就是病。」我叫喊道：「我不住院！不！不！」因為，任何人都知道精神病院是：進去容易，出來難。我這下子，要是住進去，不就等於軟禁，坐牢了嗎？

醫生說：「一定得住院！否則，我到法院去，向法官申請強制執行令。」那是我第一次聽到「法庭命令」court order，這個名詞。後來，我又多次和它擦肩而過，方知它的威力無限，它掌握著人的生死呢！

理論上是：精神科病人，沒有行為能力。法官可以下令，為病人做決擇。醫生的建議，法

官基本上，全部會採納，因為，法官不懂醫學！病人住院後，就要看各人的命運造化了。遇到良醫，病得醫治。遇到庸醫，病人可以活活的被整死。因為，庸醫握有「法庭命令」啊！

坐在輪椅上，我被推到 Eleven South 「南十一樓」。在醫院裏，只要聽到你住在 Eleven South，「明白人」都立刻對你肅然起敬，敬而遠之。因為，那是「精神病院」的代稱，人們先是聞而驚之，當下就和你：保持距離，以策安全。

經過狹長的通道，一層一層上鎖的鐵門，我進了一個大會客廳，好多沙發，桌椅，坐著老老少少各年齡層的男女病人。說話的說話，打盹的打盹，看報的看報，看電視的看電視。各忙各的，無人注意你！

這層樓有三十二張病床，經常是住滿的。後來，我還聽醫生說：排隊等著要住進來的病人很多。他叫我要好好珍惜這個床位，聽話，跟醫生配合治療，絕對不可以：「蹲著毛坑，不拉屎」，浪費別人的治療機會。

病房是兩人一間，規定每個病人，不可以進入其他病人的房間。醫護人員大約有病人數的一半，每十五分鐘，有一個護士來查房，登記每一個病人的動態。他們號稱：這裡是最安全的地方，一天廿四小時，多人掌握整個樓層的狀況。

偶爾，病人會情緒失控，摔桌子，砸東西，張牙舞爪，吼罵叫囂。這時，廣播就會播放：「有情況，各位，請回房間去。事後，我們會通知。」眾人就默契十足，像躲警報一樣，安靜疏散，留下一個寂靜無人的大會客廳。

狀況平息之後，你再看到那位肇事者的時候，一般，他都會像一隻溫柔的小綿羊，詳和安穩。起先，我感到非常驚奇，讚嘆不已。我的室友老氣橫秋地告訴我說：「傻瓜！打針，吃藥唄！」

這位室友教我第一堂「自保」的課，就是：把藥吐出來。她說：「這些娃兒醫生，笨得要死。他們根本不知道自己在做什麼？就會給我們開藥吃。我才不吃呢！吃壞了，可怎麼辦？誰負責啊？」

「喏！你看，我的藥全在這兒！」她給我看她的上衣口袋，裏面有各種大小藥丸子。「傻瓜！那些娃兒醫生！他們還真以為，我吞掉所有的藥丸呢！真是笨死了！嘿，你可別說啊！要保祕啊！」

對了，這招，我一定要如法泡製。從小，我就抗拒吃藥。雖然，一輩子生活在醫生的家庭裏，我常常戲稱：「我們家，別的沒有，就是藥多！」但是，我吃藥的次數，是曲指可數的。我抗拒！抗拒吃藥是因為，耳濡目染，我深知：所有的藥，都有副作用。

更可氣的是：住院，開頭兩天，就有一個激進的精神科醫生，三番五次地，來敲門，要說服我參加他的論文研究計劃。他說，你的病歷上寫著：你說，家裡的地搖，窗旋，屋頂要垮塌了！

我說：「是啊！」他的眼睛一亮，熱情地邀請我加入他的研究團隊，他說，極度焦慮可能造成精神錯亂，我正在研究某一種藥，對於你這樣的病人是否有效。

「精神錯亂？誰精神錯亂？你才有毛病呢！要我做白老鼠？沒門！」我在心裡叫罵。那娃兒醫生繼續說：「你的醫生給你吃的，就是我正在研究的藥。你不是財務很窘迫嗎？我們可以免費的，長期的，提供你這個藥啊！」

天啊！這藥萬萬吃不得！我那有病啊！你才有病呢！我也就開始機靈地，吐藥啦！在病房，領藥有定時，病人要排隊，在藥局小窗口，等護士送水給藥。你得當著護士面前吞藥，然後，伸出舌頭，証實藥丸吞下肚了。

聰明地，把藥丸藏在舌根裏，伸舌表白於護士面前，一轉身，離開窗口，我就靈巧地，把小藥丸子，全部丟進左胸前的製服口袋裏。哇，安全過關，天天如此，平安無事，渡過十天。

那些日子，我完全處於「睡眠狀態」。除了三餐，如廁之外，一天全部時間都躺在床上，了無生趣。每刻鐘出現的巡邏護士，習慣性的對我呢喃：「還睡呢？」

我的室友七十多歲，從小到大，被醫生斷定：她得了「精神分裂症」。她是個「老運動員」了，進出醫院像進出廚房一樣的頻繁。幸運的她，擁有龐大的遺產基金。父親是維也納移民紐約的猶太人，房產大亨。

住院，依然過著富裕生活的室友，總有管家前來為她：送美食和換洗乾淨的衣服。這位老太太，不但，多次苦口婆心勸我起床，她還憂愁地跑去護理站，報告：「我的室友病得不輕！你們得想辦法啦！」

醫生們決定：加倍現有的藥量！這事讓我感到害怕。在紐約行醫的乾兒子彥儒，經常來看我。他總是帶來清涼香甜的椰子水，看著我邊喝邊談。他的孝心讓我覺得好感動，好溫暖。

「儒，我從來沒吃藥，現在，加量了，要是不小心，被他們逼著吞下去藥，可怎麼辦？」我說。內科醫生的乾兒嚇了一跳，說：「乾媽，我也害怕了！精神科醫生，一般先開小劑量，試試看病人接受得了嗎？如果，沒有不良反應，他們才敢加量。安全起見，你要對醫生坦白！」

第二天，一大早，我快快的向查房的醫生「自首」。那可真的是，震驚了整個層樓的醫護人員：太不合作了！這個唯一的亞裔病人，太不聽話了！

「難怪，你一點進步都沒有！你還天天詢問什麼時候能回家？矛盾啊！」我的主治醫生很生氣的說。

說起「回家」，那可是「南十一樓」每個病人的夢。每當，看到有人出院，我們就會焦慮不安，煩惱著：我何時能夠離開這個比監獄還沒有人權的地方？我該不會是最後一名，被批准離開這牢房的人吧？

有一天，看到五個人要出院了，個個興高彩烈，閃著勝利的微笑，我挫敗地哭了起來，焦慮地對醫生說：「我到底什麼時候可以回家？我不會一輩子住在這裡吧？」

「只要，你能證明你不會傷害自己或別人，你就可以回家！」天啊！我怎麼證明呢？我當然會對你發誓：我絕對不傷害自己，我絕對不傷害別人。但是，我有偷偷吐藥的「前科」，你會再相信我嗎？

會的。當這裡的每一個醫護人員和社工人員都一致肯定：你能夠面對外在世界，你能夠料理日常生活的時候，你就可以回家啦！

「你太在意周遭的狀況了，別太留意別人的動向！每個病人的疾病本質都不一樣，治療方式也不一樣。不要管別人，你只要專心跟醫生配合治療，我們也想早早送你回家呀！」我的醫生一再提醒。

嶄新的治療方法被提出來了！那就是：電擊腦子的療程。據說，那是當今，治療憂鬱症最快速，最有效的療法。整個療程分為九次到十五次，全身麻醉，每隔一天，必須在開刀房

進行。

由經驗豐富的醫生操作，在右腦，每次不同定點，施行不同強度的電擊。一次擊打不得超過一，兩分鐘，目的在於：刺激腦子產生莖學，加速腦子分泌，它所缺乏的化學物質。

我們通常笑稱：精神混亂的人，腦子「短路」。那還真是說對了！醫生說：因為，你長期不睡覺，不吃飯，或者，亂吃一通，再加上超大的壓力，腦子的荷爾蒙和多種化學元素都不產生。腦波不通，腦子短路啦！就亂套啦！

吃藥，一般是嘗試錯誤的療程，試著找出：何種藥，對何種病人，有效。藥效一般要在病人吃藥的六週之後，才會產生結果。電療的優點在於：可以省掉等待期，它直接迫使腦子，快速地補上，不平衡的化學元素。但是，它的副作用可能是：失去記憶，或是，終生得莖學症，隨時隨地，全身抽筋，口吐白沫。

不行！不行！再有效的療法，有如此可怕的後遺症！我不幹！萬一，我失去記憶，家裏的一本帳，全在我的腦子裏，到時，可要「死無對証」了！

成天在開刀房裏操刀，思想行動向來快速，麻俐的女兒，首先表態：贊成電療。住院以來，我都懶得理她。生氣啊！那有女兒，把好端端的親娘，軟禁到精神病院來的！連我的室友都挺我，兩人對她敵愾同仇。

她和馬克，三天兩頭來探望我，送來各種美食，盼望：博得娘歡心。這會兒，有了電療法寶，她變成天天來遊說：媽媽，妳幾個星期來，毫無進步，不如試試看，走一步，算一步，情況不對，我們立刻喊停。

才不呢！這是我的腦子呀！要不，你自己去試試？積極的女兒著急了，求救於：像是她的第二個媽媽，我的摯友薇，請她加入說服的工作。

忠誠的朋友上網，對這個縮寫為「ECT」的療法，作了周詳的瞭解，她也是心中忐忑：副作用的機會是存在的，而且，成功的機會是不帶保證。

薇薇又處於兩難之間。聽說，我在家裏練習上吊時，幾乎，每一個和我接觸過的人都打電話給蕾說：「妳媽不正常，要小心。」百忙之中的女兒，承受極大壓力。

蕾和薇幾乎天天通話。薇說：「送媽媽去醫院！」蕾不忍心，因為，她知道：住進精神

科，要受苦的。可是，媽媽情況日驅嚴重！薇就下了最後一道命令：「妳不送，我送。我叫警察！再不採取行動，我怕會有，我們一輩子遺憾的事情要發生！」

好友的關鍵決定，曾經招來一些非議。現在，又要為蕾操刀，深思熟慮之後，她支持蕾。天天打電話給我，談電療的事，她知道我會聽她的話。事後，她告訴我，她相信：若是換作她是我的情況，我也會為她做同樣的決擇。

薇和蕾齊力把我推到「風口浪尖」去。七月四日，美國國慶日，第一次電療。我躺在開刀房裏，全身插滿管子，整頭貼滿電線（測腦波）。床邊圍了一圈醫護人員，床尾一位年過六十歲的老太太，握著我的腳踝。

好像，開太空飛船一樣，她開始宣讀：「我是某某醫生，現在是某月某日某時，我將為病人某，病號某，施行第一次電療。各位，準備好 Time Out 了嗎？」

眾人齊聲回答：「準備好了！」氧氣罩放上鼻子，深吸呼，靜脈注射的針頭，傳來冰涼的一陣感覺。接著，我的魂就飛走了！

醒來，已經是一小時之後。電療完成了，但是，我的頭，痛極了！我一輩子，沒有經驗這樣高等級的痛：右腦的裏頭劇痛，整個頭皮像千萬隻針頭，不停的刺痛。我吞咽食物，整個牙床，腮旁子疼痛難忍。

吃了大量的止痛藥，仍然無效，我側夜難眠，生不如死。醫生說：「從來，沒有病人，有這種慘痛的反應。」我當下決定：叫停！停止治療！我想：這種痛法，再來八次，我的老命必定嗚呼！葬身於此，勢在必然！

任誰來叫我，我都不起床了。不願意去抽血，更衣，埋針。總歸，任開刀房打來多少電話，多急的摧促，老娘說不去，就不去。嘿，這是生命悠關！老娘的命呀！我得「自救」啊！

中午，我的主治醫生氣勢洶洶，跑來，很嚴肅地對我說：「誰說你可以停止治療的？」我不急不緩的，理直氣壯的回答說：「我啊！我還不想痛死在這裡呢！」

「我去法官那裡，拿法庭命令！你橫堅都得持續治療，這是，唯一能救妳的療法！你又不肯吃藥，怎麼辦呢？」醫生堅定的說。我保證：從今以後，我會乖乖吃藥了！

「沒用的！聰明一點，你不是急著要回家嗎？不要浪費時間了，咬緊牙關，再接再力！不然，等到法庭命令下來，妳肯定躲不了，白白浪費時間，白疼這一次。因為，療程要回到第一次做起。

親眼目睹過「法庭命令」的威力：我多次看到，醫生拿著一張法官的命令，追著病人跑，喊道：「吃藥！吃藥！我有法庭命令在手！」從來，沒有一個人贏過那張紙。

「那痛死怎麼辦？」我低聲求援。娃兒醫生變得仁慈了，他說：第二次治療完畢，我們試試：在妳醒來之前，由靜脈注射高劑量的止痛藥，應該有效。還有，我保證，妳醒來時，我一定在妳身旁。如果，妳還有任何不適的話，我們一定想方設法，立刻處理。

醫生們都仁至義盡了！我就允諾：繼續治療。那次醒來，腦子不痛，皆大歡喜，再接再力。醫生說：電療產生效果時，你周圍的人都會察覺到！「那有這麼神奇啊？」我半信半疑。

是啊！你將睡得著，不用安眠藥！你將有胃口，拾回活力。「是嗎？有這麼奇妙！像變魔術啊？」我說。

第四次治療結束，奇蹟似的，我周圍的病人朋友們，醫護人員們，一個個來對我讚嘆不已：有效啦！有效啦！恭喜！恭喜！

「什麼意思？你怎麼知道有效？」我問。嘿！妳會笑啦！入院以來，妳都是面無表情，沒魂似的！現在，你懂得起床了，自己會去淋浴，更衣，不用人摧逼啦！

還有，更了不起的是：我會主動參加「南十一樓」提供的各種課程，諸如：韻律課，瑜珈課，音樂治療課，畫畫美勞課，美髮美甲課，情緒管理課，一對一治療課，集體治療課...五花八門，課程精彩無比。

一齣精彩的「還魂記」，也在我的生命登場了。還我本來面目（return to my old self）的美惠，著實讓「南十一樓」的醫護人員驚艷！不僅勤快地參加各種活動，我更常常在情緒管理，改善人際關係的課程中，盡心地分享東方人的智慧和思想。

還魂之後的我，心念一轉：精神科病房，不再是「軟禁」的地方。它是我的休假之地，它是我更深刻，體會人生的地方。醫生們驚訝：病院中，最難纏的病人，竟然，和我形影不離：我們三餐共享，無話不說。她教我打撲克牌，我們共渡許多休閒時光。

冰是一位猶太女醫生。她畢業於紐約的醫學院，任職於著名的國家健康衛生署（NIH, National Institute of Health），育有一對雙胞胎兒女，現年九歲。她事業有成，家庭美滿。

病發之後，她失去所有。初到「南十一樓」時，我常常看到：醫生拿著「法庭命令」，追她喊著：「吃藥！吃藥！」。護士多次趕她去洗澡，她大叫回敬道：「別煩我！」（leave me alone）。

幾年來，她多次住院。出院，在家時，她必須：定期到政府指定的社區診所，去打針，穩定病情。她告訴我：「我真後悔。那天，我怎麼沒頭沒腦的，一再，跟公寓大樓管理員說，這電梯有問題，坐進去，就會卡住在空中，危險啊！」

管理員多次跟她保證：電梯安全無誤！幾經爭執，管理員就叫警察，送她到急診室。我們就是在那裡遇到，一起被送到「南十一樓」的。她經常坐在大會客廳的沙發上。我還魂，走下床之後，常常陪伴她坐著。

有一天，看到好多人要出院回家了，我們兩人竟然，不約而同地哭起來，焦慮不堪。她說，她真想拿一張椅子，把窗子打破，跳出去，逃走。我說，我真想變成一隻小飛蟲，從窗縫隙，飛走。我們當然知道，自己在「痴人說夢」。離開？談何容易？

「情」字，在精神病院裏，有時，似乎表現得比在「正常」世界裏，更純粹，更透明！冰非常想念她的一對兒女，他們被親戚帶走，失聯了。冰說，我一定要找到他們。出院後，只要，我活著一天，就有一天，找到的希望。

親情，是人類最踏實的感情，它不僅存在於不同種族。甚至，它更鮮活的存在於，不同精神面貌的病人的心中。在「南十一樓」居住時，我常常被各種細緻的「情」，所感動。人再瘋，母愛和親情都還是深刻活潑的流露著！

有一天，我隔壁房間，突然，住進一個非常瘋狂的女人。她極暴力，拿椅子砸牆壁，拉扯掉整排窗簾。她不停止地叫囂，歌唱。奇怪地，她唱的是教會的詩歌。她的房間門口，總是，守著警衛。有一回，我看到她只穿著尿布，在屋子裏哭鬧不停。

「她怎麼啦？」我問護士。「她從小，得到一種怪病，過一陣子，就會大發作一次！」護士說。那個病人約麼三十歲，當藥物控制住狀況時，她就像溫馴的小牛，用不安的雙眼躲著人。

她的母親是一個瘦小，和善的老婦人。她天天來探望女兒，眼睛透著慈祥和無盡的愛。的確，人生有千萬種的活法，生命在不同的軌道上，呈現，發光。長期疼愛精神病人的母愛，著實，令我動容。

眼淚，是我在精神病院裏，難忘的一份感動。六十歲的律師馬克，英俊挺拔。他因嚴重焦慮症住院，腦子電療了十二次，仍然沒有效果。他的年近九十的母親，三天兩頭，攜帶各種餐點，水果來探望兒子。

馬克說到傷心處，情不自禁地，滴下淚，躺入母親懷裏。白髮蒼蒼的慈母撫慰著六十歲愛兒的臉頰，溫柔堅定地反複道：「寶貝，沒事，沒事，煩惱都會過去的！」

得燥鬱症的妮，三十六歲，離婚了，她也失去對六歲愛女的監護權。妮住院四個月了，她的前夫每隔一週的星期五下午，帶女兒來探望母親。妮從前幾天開始，就快樂地等待著，她告訴每一個人：我的女兒快要來了！

星期五當天，妮早早梳洗乾淨，換上光鮮的衣裳，她望眼欲穿地等著。女兒一出現，妮會幸福，笑容滿面地介紹可愛的女兒，給我們幾位好友。女兒走了，她就泛著淚光，指著臉頰和手臂，珍惜地說：「今天，我不洗澡了。我的寶貝，親吻了我這裡，我那裡……。」

住院第一週，我的高中同學婷，急切地奔來醫院，探望我。她帶來我最愛的咖啡和杏仁牛角派。一眼看到我，幾個月沒見的老友就傷心地，哭了起來，說：「妳怎麼變成這樣啊？我們從十五歲就在一起。現在，妳怎麼病成這個樣子？」

持續地，婷每星期來看我，一趟車程要一個鐘頭！她還送來皮膚保養面霜，口紅，小鏡子。她一再叮嚀我：「要好好活下去！活得美美的！」

是的，女人要為自己的容貌負責！冰以為婷是我的女兒呢！她吃好，運動，慢活，容光煥發。四十年來，她對待我，親人似的友誼，讓我思之落淚！

醫生和社工人員（social worker）招來我的兒子，女兒開家庭會議。這是精神科規定：每隔三週，每一個病人和他的家人們要在「南十一樓」和主治醫生，病人專屬的社工，開會一小時。

一方面，醫護人員要從家人口中，側面瞭解病人更真實的狀況。另一方面，他們也全面協助家人們，處理「家有病人」的心理壓力。

七月下旬的最後一次家庭會議，我好開心。因為，他們一致同意，我可以回家了！

但是，出院的規定：第一：我不可以，單獨住回郊區的大房子裏。我只能搬到醫院對面，跟女兒同住宿舍，有人陪伴。第二：每天，我還要到精神科，上課五個小時，課程內容是「南十一樓」課程的延續，醫院稱之為 partial hospitalization 通勤的局部住院。

紐約康乃爾醫院的精神科，水平之高，全美國名列前茅！這也是此番：我意外住院，才大開眼界。我極佩服：精神科的醫療是超級進步和周詳的。

第一天，到醫院上課，因為迷路，我遲到十五分鐘，社工人員已打電話，來查詢。這個療程，病人還是得通過醫護人員的考核，他們的一致批准出院，病人才算是「痊癒」。

踏進教室，屋裡約有十五個同學，每一個人都是「南十一樓」的出院病人。每天，班上都可能有新同學加入，或者，舊同學結業出院。

每一門課是由醫生或社工人員主持。他們預備隨堂作業，詳加解說。然後，我們回答問題，每一個人，都必須積極參與，主動分享。

班上，全部是憂鬱症的病人。幾乎，每個人都曾經有自殺傾向。我的同學中，有半數的人，自殺過，被救回來。那時，我才明白：原來，不治療的話，「自尋死路」是憂鬱症病人的最後結局。

深入的分享，我發現：同學們多數的症狀，都曾經發生在我身上，諸如：不睡覺，不吃飯，不洗澡，不換衣服，不肯起床，不付帳單，不會寫支票，不講道理。

憂鬱症的病人，多半沒有邏輯思維的能力。他無法分析判斷，不懂得道理。而且，對於苦口婆心的勸導，病人是聽不懂的。當認定一個想法的時候，他只會停滯在牛角尖裏，鑽不出來。

過去，我的極端「貧窮」的恐懼和不斷重複的「叫窮」抱怨，都是我得憂鬱症的病兆。當時，會計師，律師，親戚，朋友的所有解說，對於我，都產生不了作用。一味的，我只相信：我破產！我完蛋了！

回溯，生病時的言行舉止，我自己都歎為觀止。奇怪的是：對於所有事情的經過，細微

末節，至今，我都記得清清楚楚。

「為什麼會這樣呢？」我問醫生。他說：「生病！這是腦子的疾病。This is a brain disease. 上述的症狀是：產品！疾病的產品！the products of the disease。」

醫生說：你的疾病需要專業的醫治，就好像胃出血，癌症，病人們都需要醫生的治療。不治療的話，疾病本身不會自己好的。同樣，人們的開導規勸，也不可能治好：腦子化學元素的不平衡。

人們對於憂鬱症的不瞭解，往往帶給生病的親友，極大的痛苦。在「集體治療」的課裏，我們赫然發現：幾乎每個同學，最深刻的心靈疼痛，都是源自於，最疼愛我們的親友。

好比，我生病的時候，最常聽到親友的建議，就是：「想開一點，不要再自尋煩惱！」，「讀聖經，禱告，你離上帝遠了！」，「你不盡責，帳單怎麼堆積如山！」，「你家，怎麼理財的？搞得亂七八糟？」

熟人才會直言。但是，不合適的建言，或者，批判式的言語，往往，像利劍一樣，刺痛著「腦子生病」的人的心。親友的意見，常常，更加深病人的「自責」和「罪惡感」，極端殘忍。

那怎麼辦呢？醫生說，只要：給予同情和愛。你只要，做一個微笑的「聽眾」，就好！病人只需要「抒發」，他不需要「開示」，反正「不懂」！

很快的，我漸入佳境。兩個星期後，我正式出院，痊癒了。主治醫生叮囑：你要找一位「自己的」精神科醫生，固定每一個月，回診一次，要妥當的照顧「腦子」的健康。

幸運的，我找到了歐醫師。她大約四十歲，哈佛大學畢業。她是精神科住院醫生們的老師，醫學院教授。

初次，看到歐醫師，我就被她睿智的，溫暖的氣質所吸引。我對她產生極穩妥的安全感。過去，三個月，她帶給我：許多寶貴的啟發和成長。

「微笑的傾聽」正是其中深刻的一課。正值，美國總統大選期間，熱衷政治的好友蘭，非常投入，憂心國是，抱怨甚多。她的負能量帶給我不舒服的感覺。

「怎麼辦？」我問這位豐潤，閃著母性光輝的醫生。她笑著說：「妳想要我的意見？」，我期盼的點點頭。她說：我不給意見。我的專業訓練是：「不給意見」。

「妳有沒有發現？一直，我不說話，只對著妳微笑，我只是傾聽。其實，答案在妳的心中！」歐醫師，迷人的笑著。

十一月一日，我結束和外子在台北兩個月的相聚，回到紐約。天天睡覺，日以繼夜的睡，都快十天了。回診，我告訴歐醫生說，我快成了睡美人，真煩惱！

「睡就睡吧！有什麼不好？」她說。我堅定的回答：「不好！不好！我們中國人說，要活動，活動！要活就要動！我這樣，老睡著，怎麼行？浪費生命啊！」

「動，動，動。老是忙著「動」是一回事！「靈魂」又是另一回事！」柔美的歐醫生接著說。三個月來，言談之間，我察覺到：妳是一個聰明又努力的人！妳總是，努力的，想要在自己的生命裏，榨出一點汁兒來！（Squeeze juice out of your life）！

「一定要榨汁嗎？妳用心的想從自己，或是，從別人，榨出汁兒！有這個必要嗎？」歐醫生認真的問：「妳要什麼？妳的生命意義是什麼？這個，很重要！」

是啊！The meaning of life! 生命的意義！這是我年少時，就開始探索的題目！

現在，我肯定：它的答案跟「錢」沒有關係！因為，三十四年前，當我踏上美國，這個號稱「遍地黃金」的土地開始，我就沒有停止過，跟錢打交道。現在，完成任務，我交棒給下一代了！

我住院期間，女兒被趕鴨子上架，代父母出場，處理事業。毫無理財經驗的她，竟然交出一張亮麗的成績單。她賣掉高房稅的樓盤，還掉所有貸款，只留下必需品。

無債一身輕，無欲則剛，無求則富。「錢」跟我沒有關係了！每天早晨，醒來，我總是滿滿的「幸福」，感覺好富裕！擁有充裕的時間，我可以恣意的揮灑，探索美麗的今生！

啊！我這個人就是「愛的產物」！我的靈魂甦醒就是「產品」。那是，眾多親戚，朋友的「愛」的產品。The products of lots of love from my family and friends.

就像，三舅說的：「美惠，妳終於醒來了！真好！」。是的，我醒來了！我感謝老天，感

謝衆人的關愛，我的腦子好了。靈魂，一天新似一天。我的境界是處於「加法進行式」，我好富裕！

啊！寒冷的紐約街頭，我愛你！我在「你」中，看到杜牧的詩句：

長空碧杳杳，萬古一飛鳥。……驚飛遠映碧
山去，一樹梨花落晚風。
繁華事散逐香塵……。……多少綠荷相倚
恨，一時迴首背西風。

還有：

銀燭秋光冷畫屏，輕羅小扇撲流螢，
天街夜色涼如水，臥看牽牛織女星。

提昇，提昇，我的腦子清醒，靈魂明亮，
我看到好多的「美」，我心唱著「加法進
行曲」。啊！原來我如此富裕！



筆者與家人的幸福合影



「原來我如此富裕」的回響 憂鬱症病人瞭解「腦子」的故事 黃美惠

一月中旬，「原來我如此富裕」一文，刊上報之後，我接到好多電話。相識的和不相識的人們，問候我。

他們感謝我的透明分享。有幾個人鼓勵我：再寫！再寫！故事還沒有看完呢！好像，演電影哦！

的確，好像是在演電影！至今，「南十一樓」的場景，歷歷在目。電影？我竟然「身在其中」：種種的感動，都深植心底。

感謝上帝！祂賜給我的生命特質是：自由，入戲，精彩！我和「憂鬱症」的「緣起緣滅」，正是我「生命特質」演出的戲碼。

「自由」是我的特色。外科醫生的父親，「重男輕女」。他認為，男兒志在四方，要立業養家。女兒只要嫁個好人家，再大的學問，她們遇到尿布奶瓶，就人人平等。

小時候，父親「集中火力」盯緊我的二兄，要確保他們：用功！成功！至於，女兒們，他只要我們「快樂的活著」，就行！

沒有父母的期許，自由自在，我尋夢長大，不知天高地厚！迷糊庸懶，我好像「坐在雲端」！傻乎！傻乎！

幸好！上帝又為我繫上「入戲」的特質。對於，任何「角色」，我全心投入，演出特別「較真兒」的！

當「學生」時，師長愛我「孺子可教」！做「女兒」時，父母說我「懂事窩心」！演「女朋友」時，我迷人浪漫！做「人妻」時，我忠心職守！當「母親」時，我更是：「絕對當真」！如假包換！

精彩的人們，總是像美麗的雲朵一樣，出現在我的生命裏。他們帶來亮眼的「驚嘆號」！他們滋潤我的靈魂，提昇我的境界。

最近，著名的腦神經醫學專家 Dr. Oliver Sacks，是令我驚艷著迷的精彩人物。

他任教於哥倫比亞大學醫學院，出版無數的醫學教科書。他更深入淺出的，寫了一本書「The Man Who Mistook His Wife for A Hat」。

八十多歲的薩醫生，把病人的病歷，寫成「有血有肉」的人的「腦子故事」。字裏行間，他透露著「仁慈」。

這位天才醫生，不但是「腦子」專家，作家，他對音樂，還涉獵極深。我驚訝：一個有限的生命，怎麼能夠專研完成那麼多？

「許多腦子的疾病是無法治癒的！」薩醫生說。但是，我們可以幫助病人：和疾病本身「並存共舞」 to live with it!

「腦子有病的人，依然可以：行走美麗的人生！」他說，得當的治療，腦子的「病癥」，仍然可以成為重大疾病患者的「隱飾祝福」。

有一位印度女病人，七歲時，被診斷得到腦瘤。當時，她度過難關，移民美國。但是，大學畢業後，她的舊疾復發，危及生命了！

因為，腦子的病變，她的生命情境，完全回到童年生長的故鄉。

印度，是她魂牽夢縈的地方！雖然，住在美國的病房裏，她對周圍的人事，完全「視而不見」！

她眼睛看到的，只是：兒時的甜蜜，心愛的親友，快樂的笑語，垂涎的美食。最後，那個印度女病人，微笑閉眼，辭世而去！

薩醫生說，沈浸在故鄉的場景裏，她忘卻腫瘤帶來的巨浩疼痛。這，對於病人，未嘗不是「極大的祝福」呢！

關於「腦子疾病」，最早的文字記載，可以推溯到西元二世紀。當時，人類的腦子疾病，已有千奇百種。

腦子有病的人，很可能：好端端的，和你坐在一起，他卻堅持，告訴你：我看到，我的一雙腿，還留在床上，耍賴，舞動呢！

奇怪的「意念」和「看見」，在一般人，視為「胡言亂語」！但是，它們在病人的心腦裏，都是「千真萬確」的「事實」。

「感受」就是「事實」the feeling is the fact。不管，你如何解析你的「道理」，沒有用的！

對於，心靈不在「同軌」運作的人：「理論歸理論，虛空歸虛空！」我心所感，腦所思，眼所見，才是「情真意切」的。

我們不都是：最忠實於自己，絕對相信自己的感受嗎？更何況，腦子有病的人：沒有掩飾，沒有遮蓋，他們的情感往往最「直接通透」！

腦子的疾病，以各種面貌出現！古今中外，許多的偉大的人物，都和他們「短路的腦子」共創奇蹟！

英國詩人拜倫，美國作家海明威，Virginia Wolf，法國畫家梵谷，德國音樂家舒曼S，奧國的莫扎特…。許多偉大的藝術家，留下他們不朽的作品。他們超敏感，超細緻，超現實！

叱咤於政治舞台的：大帝亞歷山大，拿破崙，希特勒，邱吉爾…。也都是頂著他們「奇異的腦子」，寫出感人的世界歷史！

結婚之前，一對七十多歲的美國牧師夫婦，滿懷愛心，祝福我和緒。他們叮嚀：記住哦！夫妻之間，任何一方的「感覺」就是「事實」！

此番「起死回生」，我理解：何止是夫妻呢？父母子女，職場伙伴…。幾乎，在所有的人際關係裏，我們尊重「感受就是事實」，必定收到寬容和幸福！

對腦子極有研究的黃醫師說，短時間內，妳能夠「回到從前」，讓憂鬱症快速離去！真不簡單！妳要好好珍惜這「有限的」今生！

他說，腦子裏缺乏化學物質，會造成短路亂套的現象。既使，化學元素齊全，其中的組合比率，稍有偏差，腦子也要「出毛病」的！

在精神病院裏，我看到各種「出狀況的腦子」。其中，讓我滿腦子「問號」的是：為什麼許多病人的狀況和「上帝」二字有關？

夜深了，病人們要入眠，「南十一樓」的走道上，奔走著一個老人，他叫喊道：悔改，悔改，「上帝的國」近了！

我隔壁房間，那個暴力瘋狂的女人，高聲歌頌，她讚美上帝的詩歌，響透雲天！

「上帝啊！祢到底在那裡？」我問。如果，祢真的存在，祢為什麼：不救救他們？救救我呢？

十八歲，我走進教會，敬拜上帝！當時，我感到幸福，相信天地之間，必有「主」。我去找尋幸福的源頭！

如今，天地變色，我躺在醫院的病床上，好像「死去」一樣！但是，太陽依舊上升！世界上，少了任何一個人，都沒有差別，天地照樣運轉著！

親友們叮囑：妳要禱告！當時，我極反感，心裡罵道：你知道自己正在說什麼嗎？Do you know what you are talking about?

近日，我想明白了「有限」二字。唉呀！以「有限的」人腦，要去瞭解「無限的」上帝，難啊！我們不要：想給無常的世事「答案」！小心！想岔了：你的腦子！

啊！我只想，只想：虛心的，卑微的，慢活在雲水之間！

像杜牧的詩句：長空碧杳杳，萬古一飛鳥…。亙古裏，我們每一個人，只不過是碧藍天空，偶然飛過的一隻孤鳥，一個符號而已。

啊！我愛！我愛杜牧的「池州清溪」：

弄溪終日到黃昏，照數秋來白髮根。
何物賴君千遍洗，筆頭塵土漸無痕。