

筆下心澄：智障精神科系列四：笑臉下的火山

他臉上常掛著陽光笑容，對人有禮親切地打招呼，令人印象深刻。但遇到不如意的事情，「笑臉」立刻變成「黑面」，隨後可能是危險的「火山爆發」……

小光有輕度智力障礙，這並不代表他沒有感受或想法，而是他在學習與理解上較慢，面對複雜資訊、情緒調節、計劃行動與控制衝動時會較吃力。見慣父親以威嚇方式處事，他學會了一個「方法」：爆發，才會有人聽。家庭衝突後，他情緒失控，被安排入院。

入院後，小光的挑戰性行為頻繁：要求未被滿足即怒吼、拍門、破壞；情緒極端時，更會衝前攻擊職員。筆者採用正向行為支援（Positive Behavior Support）——一個具實證基礎的照護方式（Evidence-Based Practice），透過數據收集及評估，分析行為背後的動機及個人需要，從而制定出個人化的護理計劃。對他而言，暴力像「快捷鍵」，能立刻吸引注意或得到想要的東西。而家中的衝突，就像條拉緊的引線，使他對拒絕格外敏感。

介入不只是在事後制止，更從「預防」開始。制訂清晰的病房日程，運用簡單且具體的句子溝通，減少因「估唔到」而產生的不安。在煩躁徵兆出現時提早介入，給予選擇，讓他仍有掌控感。「技能學習」同樣重要：我們把對話化為練習，教他用短句表達感受並演練衝突情境，促進情緒調節及減少衝動行為的可能性。

小光的狀況漸趨穩定，筆者邀請他到彩虹活動中心（IDACE），與中心護士合作，為他設計出個人化訓練及提供多元活動。其中包括小組遊戲及社區導向活動，促進社區共融；透過藝術創作，引導他用合適的方法宣洩情緒；進行伸展及呼吸鬆弛訓練，幫助他放鬆身心及提升自我調節能力。因表現出色，小光甚至協助職員帶領小組，展現出領導能力與自信。

日子久了，小光的行為明顯改善。即使「黑面」有時，但他學會在情緒升溫時求助，而非以暴力宣洩。經跨專業團隊會議及與家人商討後，安排他入住社區宿舍。離院前，護士與家人及宿舍職員保持良好溝通，教導他們 PBS 的應用、說明支援重點與已教導的策略，確保病人得到適當支援。最後，小光臉上掛著「招牌」笑容離開病房。

智力障礙並非「問題」，而是一種需要更多理解與支援的生活狀態。團隊以細心觀察和真誠關懷，強調以正向行為支援為本，協助個人用更安全、更有效的方式表達需求。我們選擇先聆聽行為背後的訊息，並以慈愛與包容多走一步，與病人及其照顧者同行，幫助服務使用者邁向更豐盛、更有尊嚴的人生。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師吳仕峯

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-8-4)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60376274>