



# 防止復發計劃

## Relapse Prevention Plan

病人姓名： \_\_\_\_\_ 電話號碼： \_\_\_\_\_

臨床治療師姓名： \_\_\_\_\_ 電話號碼： \_\_\_\_\_

以下是若干較常見的復發警號。

與 EPI 臨床治療師一起：

- 寫下你所留意當精神病發作時出現的其他警號（EPI 臨床治療師會幫助你確定何者為強烈警號）。
- 制訂一套行動計劃，列明在出現警號時應採取的措施。你亦應徵詢精神病科醫生的意見，看看醫生是否就若干警號而提議你改變服藥方法（例如提高劑量，採用附加藥物以幫助睡眠等等）。

請記住，有些時候，警號會與你首次發作前所出現的相同；但有些時候，警號會完全不一樣。因此，對所有早期警號都不可掉以輕心。

以下的徵狀是非常強烈的警號：

**The following symptoms are very strong warning signs:**

- 幻覺 • \_\_\_\_\_
- 多疑 • \_\_\_\_\_
- 思想混亂 • \_\_\_\_\_
- 說話荒謬 • \_\_\_\_\_
- 行為怪誕或儀態滑稽 • \_\_\_\_\_
- 以為自己擁有特異功能 • \_\_\_\_\_
- 幾天沒有睡覺仍覺得自己活力充沛 • \_\_\_\_\_

行動計劃：

**Action Plan:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

以下徵狀可能是對壓力的正常反應，又或者可能是復發的早期警號。評估一下這些徵狀的發生時間長短，嚴重程度以及如何損害應付日常生活的能力。

**The following symptoms may be normal reactions to stress or they may be early warning signs of relapse. Evaluate their function, severity and how much they are impairing functioning.**

- 睡眠形態改變（睡得太  
多或睡得太少） • \_\_\_\_\_
- 感到焦慮 • \_\_\_\_\_
- 容易激動 • \_\_\_\_\_
- 心情抑鬱 • \_\_\_\_\_
- 難以集中精神 • \_\_\_\_\_
- 離群獨處 • \_\_\_\_\_
- 容易惱怒 • \_\_\_\_\_

行動計劃：

**Action Plan:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

---

Jan 2005