

「守护心理健康，由自己做起」

〈轻触·快拍〉 2025年6月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

患病儿童及家人精神心理健康

作者：陈瑞冰心理治疗博士



每年5月是母亲节、6月1日是国际儿童节，接着是父亲节。当家庭正在面对孩子患上重病的时候，相信身为父母的人士，更加触景生情，百感交集。在5月一个周末下午，我应邀为香港麦当劳叔叔之家慈善基金举办的义工活动，主讲有关患病儿童与家人的精神心理健康，探讨患病儿童及其家人的内心世界和守护精神心理健康的重要和方法。

当家庭遇到子女患上重病的时候，家庭成员面对压力是不足为外人道。作为他们的亲友、朋友、同事、上司或协助者，怎样协助他们渡过此难关，让他们感受到被聆听、被理解和尊重，获得適切协助呢？本文浅谈患病儿童与其家人的精神心理健康和分享守护精神心理健康的方法。

[了解更多](#)



患病儿童及家人的内心世界：个案分享

本个案选自该慈善基金其中一个家庭的网上分享片段<<在一起才是家>>。主人翁是年仅八岁的Rachel，不幸患上脑肿瘤疾病，需要接受多次手术和治疗。面对家庭突变，Rachel的父母疲于奔命的照顾Rachel和年仅三岁的儿子。Rachel妈妈全程照顾Rachel。爸爸早上送弟弟上学，放学后，弟弟留在亲戚的家。面对这个突变，各人的内心世界是怎样呢？

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。



我们必须懂得守护精神心理健康，掌握情绪管理方法。



以下是节录自分享片段的访问：

弟弟

- 「我好担心啊!」
- 「觉得很不高兴!」
- 「见到同学有妈咪，我却去亲戚家!」

Rachel

- 「我不开心!」
- 「知道妈咪辛苦!」
- 「我永远都唔会离开你，细佬!」

妈妈

- 「仔仔说什么地方都不去，我只想同您一齐!」
- 「我好内疚!」

爸爸

- 「肿瘤好大，成个波这么大!」
- 「家是动力!」

一人患病，全家共震

「脑肿瘤疾病」不单威胁Rachel的生命，也同时直接威胁其他三位家庭成员身心健康。首先，它威胁Rachel弟弟身心健康的成长。发展心理学研究指出，幼童成长是最需要安稳的环境，与父母建立稳固的依附关系，方可在人际关系建立良好基础。可惜，有研究显示，不少父母花尽心力照顾患有重病的子女，不自觉忽略另一位子女的成长需要。更甚者，把另一位孩子当作缩水大人，期望他们「生性」。当父母长期忽略幼童的成长心理需要，有机会做成早年创伤，破坏亲子和兄弟姊妹关系。幸好Rachel妈妈和爸爸及早发现和理解弟弟的成长心理需要和正视他们的困局，在社工协助下，安排入住麦当劳叔叔之家，让他们一家人不再分开，方便照顾。

压力、心理、与情绪疾患

面对人生的改变，可以产生不同程度的心理压力。Holmes-Rahe的人生转变压力量表

(The Holmes-Rahe Life Stress Inventory)

列出43项生活改变事项，都可诱发不同程度的压力感，并列每个生活事件的压力指数，我们可以粗略估计过去一年内自己的人生改变指数加起来，可以估计未来一年患上重病机会率。当家人患重病，不难想像可能面对多项因患病而产生连串生活事件，当中包括职务重新调整、财务状况改变、社交活动改变、生活环境改变、搬家等。以上一年内的改变，皆可引致高程度的压力感，有机会诱发患上重病机会率。

从心理学角度，压力是我们对生活环境变化的一种心理反应。当我们因应环境的要求，作出相应的行为改变或调整，心理上自然地产生紧张或焦虑。那件生活事件便是压力源。当我们自觉适应困难，在无力感及自尊受到威胁的情绪下，便会产生连锁身心反应，即压力反应。心理反应包括紧张、焦虑、害怕及不安；生理反应包括心跳加速、冒汗及手脚发抖等。

从Rachel妈妈的分享，可以感受她长期处于高度情绪警觉状态，包括焦虑、内疚、恐惧、无助等。当我们长期处于高情绪状态，有增无减，便有机会引发潜在的精神疾患，表现及效率也会严重降低。

正视精神心理健康

当我们遇上突发的人生转变，最容易受到冲击的是我们的精神心理健康。要做到转危为机，我们必须懂得守护精神心理健康，掌握情绪管理方法。

建立个人精神健康急救箱

相信我们家中必备小型急救箱，内附胶布和止痛退热药等，处理身体受伤或不适。如果心理上出现问题，例如感到焦虑或抑郁，我们知道怎样处理吗？



预防当事人的情绪和身心健康恶化，并及早得到適切协助，转危为机。



停一停、想一想

- 当日常生活受影响，情绪高涨，例如焦躁不安，引致失眠，我懂得应对策略吗？（例如：分散注意力、约会朋友或做运动，避免只关注不愉快的事情。利用深呼吸法减少身体过敏反应或透过静观练习，专注当下。）
- 当情绪困扰持续一段时间（两星期或以上），情况没有改善，我有提供心理辅导及支援的资料吗？我懂得寻求专业心理辅导和接受进一步精神科服务吗？
- 当面对危急情况，例如有任何危险想法或行为，我掌握提供紧急心理支援的联络资料吗？

情绪管理急救法

当意识自己正在面对长时间的高情绪警觉，我们可以透过以下情绪管理方法，协助自己理解当下的情绪，及早疏导和化解，减低长时间被负面情绪破坏身心健康。

- 察觉及承认
- 包容及抒发
- 化解和取缔

首先，我们必须察觉情绪的变化，回应情绪的反应和身体各器官的互动。坦然承认当下正感受到负面情绪的冲击，不要压抑或否定它的存在。学习包容自己的情绪状态，主动找家人或朋友，抒发情绪。然后找出有效方法化解负面情绪，以积极和勇敢的态度去寻找方法处理当下的困局，从而取缔负面情绪。

此外，维持每日运动，包括步行、伸展及带氧运动。医学研究证实持久运动，让大脑释放更多血清素和多巴胺，有助减少情绪低落和保持头脑清醒。保持适当社交活动和主动和朋友分享感受，大大减低孤独无助的感觉。

协助者的角色

作为患病儿童及其家人的亲友、同事、上司或协助者，怎样协助当事人渡过此难关，让他们感受到被聆听、被理解和尊重，获得適切协助呢？

聆听，不共震

假若我们心境平稳，有能力担当聆听者角色，

可以创造以下的环境，让当事人打开心窗，安稳地面对急性压力反应的各种症状：

- 全心全意：提供安稳宁静空间，专注聆听当事人的心声；
- 善用身体语言：眼神接触、点头或复述当事人的描述；
- 避免给予批判性的评论：明白每一个人的经历不同，切勿否定当事人的当下情绪反应；
- 避免急于提供答案：过急为当事人找寻答案，或许反映自己不自觉地被对方的情绪、想法和行为冲击；
- 给予时间：让当事人明白情绪疏导需要时间。

协助当事人寻求进一步支援

假若我们未能够担当聆听者角色，也可以提供心理支援服务的资料，鼓励他们寻求进一步支援，善用以下的服务。

- 24小时情绪通精神健康支援热线18111
- 照顾者支援热线 182183
- 香港社会福利署热线 23432255
- 香港撒玛利亚防止自杀会24小时情绪支援热线23892222

结语

遇到突发性不幸事件，当事人的情绪均受到不同程度的伤害和冲击。本文浅谈患病儿童与其家人的精神心理健康，和分享守护精神心理健康的方法。作为关心他们的亲友、同事或协助者，无论是直接或间接，我们皆可以提供适当的心理支援，预防当事人的情绪和身心健康恶化，并及早得到適切协助，转危为机。

参考资料

香港麦当劳慈善基金 <<在一起才是家 >>
<https://www.youtube.com/watch?v=iITglaxES-Y>

2025年6月12日

陈瑞冰心理治疗博士（英国爱丁堡大学）
哲学博士（香港大学）
精神健康科学硕士（香港中文大学）
精神病学科学硕士（英国卡迪夫大学）