

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年6月



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

患病兒童及家人精神心理健康

作者：陳瑞冰心理治療博士



每年5月是母親節、6月1日是國際兒童節，接着是父親節。當家庭正在面對孩子患上重病的時候，相信身為父母的人士，更加觸景生情，百感交集。在5月一個週末下午，我應邀為香港麥當勞叔叔之家慈善基金舉辦的義工活動，主講有關患病兒童與家人的精神心理健康，探討患病兒童及其家人的內心世界和守護精神心理健康的重要和方法。

當家庭遇到子女患上重病的時候，家庭成員面對壓力是不足為外人道。作為他們的親友、朋友、同事、上司或協助者，怎樣協助他們渡過此難關，讓他們感受到被聆聽、被理解和尊重，獲得適切協助呢？本文淺談患病兒童與其家人的精神心理健康和分享守護精神心理健康的方法。

[了解更多](#)



患病兒童及家人的內心世界：個案分享

本個案選自該慈善基金其中一個家庭的網上分享片段<<在一起才是家>>。主人翁是年僅八歲的Rachel，不幸患上腦腫瘤疾病，需要接受多次手術和治療。面對家庭突變，Rachel的父母疲於奔命的照顧Rachel和年僅三歲的兒子。Rachel媽媽全程照顧Rachel。爸爸早上送弟弟上學，放學後，弟弟留在親戚的家。面對這個突變，各人的內心世界是怎樣呢？

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



我們必須懂得守護精神心理健康，掌握情緒管理方法。



以下是節錄自分享片段的訪問：

弟弟

- 「我好擔心啊!」
- 「覺得很不高興!」
- 「見到同學有媽咪，我卻去親戚家!」

Rachel

- 「我不開心!」
- 「知道媽咪辛苦!」
- 「我永遠都唔會離開你，細佬!」

媽媽

- 「仔仔說甚麼地方都不去，我只想同您一齊!」
- 「我好內疚!」

爸爸

- 「腫瘤好大，成個波這麼大!」
- 「家是動力!」

一人患病，全家共震

「腦腫瘤疾病」不單威脅Rachel的生命，也同時直接威脅其他三位家庭成員身心健康。首先，它威脅Rachel弟弟身心健康的成長。發展心理學研究指出，幼童成長是最需要安穩的環境，與父母建立穩固的依附關係，方可在人際關係建立良好基礎。可惜，有研究顯示，不少父母花盡心力照顧患有重病的子女，不自覺忽略另一位子女的成长需要。更甚者，把另一位孩子當作縮水大人，期望他們「生性」。當父母長期忽略幼童的成长心理需要，有機會做成早年創傷，破壞親子和兄弟姊妹關係。幸好Rachel媽媽和爸爸及早發現和理解弟弟的成长心理需要和正視他們的困局，在社工協助下，安排入住麥當勞叔叔之家，讓他們一家人不再分開，方便照顧。

壓力、心理、與情緒疾患

面對人生的改變，可以產生不同程度的心理壓力。Holmes-Rahe的人生轉變壓力量表

(The Holmes-Rahe Life Stress Inventory)

列出43項生活改變事項，都可誘發不同程度的壓力感，並列出每個生活事件的壓力指數，我們可以粗略估計過去一年內自己的人生改變指數加起來，可以估計未來一年患上重病機會率。當家人患重病，不難想像可能面對多項因患病而產生連串生活事件，當中包括職務重新調整、財務狀況改變、社交活動改變、生活環境改變、搬家等。以上一年內的改變，皆可引致高程度的壓力感，有機會誘發患上重病機會率。

從心理學角度，壓力是我們對生活環境變化的一種心理反應。當我們因應環境的要求，作出相應的行為改變或調整，心理上自然地產生緊張或焦慮。那件生活事件便是壓力源。當我們自覺適應困難，在無力感及自尊受到威脅的情緒下，便會產生連鎖身心反應，即壓力反應。心理反應包括緊張、焦慮、害怕及不安；生理反應包括心跳加速、冒汗及手腳發抖等。

從Rachel媽媽的分享，可以感受她長期處於高度情緒警覺狀態，包括焦慮、內疚、恐懼、無助等。當我們長期處於高情緒狀態，有增無減，便有機會引發潛在的精神疾患，表現及效率也會嚴重降低。

正視精神心理健康

當我們遇上突發的人生轉變，最容易受到衝擊的是我們的精神心理健康。要做到轉危為機，我們必須懂得守護精神心理健康，掌握情緒管理方法。

建立個人精神健康急救箱

相信我們家中必備小型急救箱，內附膠布和止痛退熱藥等，處理身體受傷或不適。如果心理上出現問題，例如感到焦慮或抑鬱，我們知道怎樣處理嗎？



預防當事人的情緒和身心健康惡化，並及早得到適切協助，轉危為機。



停一停、想一想

- 當日常生活受影響，情緒高漲，例如焦躁不安，引致失眠，我懂得應對策略嗎？(例如：分散注意力、約會朋友或做運動，避免只關注不愉快的事情。利用深呼吸法減少身體過敏反應或透過靜觀練習，專注當下。)
- 當情緒困擾持續一段時間（兩星期或以上），情況沒有改善，我有提供心理輔導及支援的資料嗎？我懂得尋求專業心理輔導和接受進一步精神科服務嗎？
- 當面對危急情況，例如有任何危險想法或行為，我掌握提供緊急心理支援的聯絡資料嗎？

情緒管理急救法

當意識自己正在面對長時間的高情緒警覺，我們可以透過以下情緒管理方法，協助自己理解當下的情緒，及早疏導和化解，減低長時間被負面情緒破壞身心健康。

- 察覺及承認
- 包容及抒發
- 化解和取締

首先，我們必須察覺情緒的變化，回應情緒的反應和身體各器官的互動。坦然承認當下正感受到負面情緒的衝擊，不要壓抑或否定它的存在。學習包容自己的情緒狀態，主動找家人或朋友，抒發情緒。然後找出有效方法化解負面情緒，以積極和勇敢的態度去尋找方法處理當下的困局，從而取締負面情緒。

此外，維持每日運動，包括步行、伸展及帶氧運動。醫學研究證實持久運動，讓大腦釋放更多血清素和多巴胺，有助減少情緒低落和保持頭腦清醒。保持適當社交活動和主動和朋友分享感受，大大減低孤獨無助的感覺。

協助者的角色

作為患病兒童及其家人的親友、同事、上司或協助者，怎樣協助當事人渡過此難關，讓他們感受到被聆聽、被理解和尊重，獲得適切協助呢？

聆聽，不共震

假若我們心境平穩，有能力擔當聆聽者角色，

可以創造以下的環境，讓當事人打開心窗，安穩地面對急性壓力反應的各種症狀：

- 全心全意：提供安穩寧靜空間，專注聆聽當事人的心聲；
- 善用身體語言：眼神接觸、點頭或複述當事人的描述；
- 避免給予批判性的評論：明白每一個人的經歷不同，切勿否定當事人的當下情緒反應；
- 避免急於提供答案：過急為當事人找尋答案，或許反映自己不自覺地被對方的情緒、想法和行為衝擊；
- 給予時間：讓當事人明白情緒疏導需要時間。

協助當事人尋求進一步支援

假若我們未能夠擔當聆聽者角色，也可以提供心理支援服務的資料，鼓勵他們尋求進一步支援，善用以下的服務。

- 24小時情緒通精神健康支援熱線18111
- 照顧者支援熱線 182183
- 香港社會福利署熱線 23432255
- 香港撒瑪利亞防止自殺會24小時情緒支援熱線23892222

結語

遇到突發性不幸事件，當事人的情緒均受到不同程度的傷害和衝擊。本文淺談患病兒童與其家人的精神心理健康，和分享守護精神心理健康的方法。作為關心他們的親友、同事或協助者，無論是直接或間接，我們皆可以提供適當的心理支援，預防當事人的情緒和身心健康惡化，並及早得到適切協助，轉危為機。

參考資料

香港麥當勞慈善基金 <<在一起才是家>>
<https://www.youtube.com/watch?v=iITglaxES-Y>

2025年6月12日

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