

並非只有壞影響

兒童在面對自己患病時，思考的問題遠比成年人簡單。在與疾病共存一段日子後，甚至可以從中發掘所患慢性疾病對自己帶來的正面影響。

馮博士說：「事實上有不少患有慢性疾病的病童，在療程期間有不一樣的經歷。例如在成長過程中，大部分父母都會比起一般的父母更關注病童的情況，病童一般更容易感受到父母對自己的關愛與付出，家庭關係更融洽。」

此外，曾經有病童指出自小已是醫院的常客，經常與醫護人員接觸，令他們學會更多醫學知識，亦明白到醫護工作的意義，所以希望長大後自己也可以成為一名醫護人員，增加了他們用功學習的動力。」

不少醫院會為患有慢性疾病的病童提供支援，成立「互助小組」，讓病童在小組中認識處境相似的病友，使彼此可以交流，以及在抗病途上互相支持。馮博士補充，這種做法令病童在漫長的抗病路上，明白自己並不孤單，而且能擴闊社交圈子，更容易在同儕的互相影響、支持及鼓勵下，更可樂觀和正面地應對病情。



◀曾有病童因患病而體會到醫護工作的意義而希望成為醫護人員，或因此增加學習動力。

建立對病情的正確價值觀

病童在成長過程中，可能會因為身邊的人因對病情缺乏了解而無心說出的話而受到傷害，甚至是遭受言語侵犯、欺凌而衍生負面情緒。

馮博士說：「父母應在病童自有一定的認知能力時開始，培養他們正確的觀念，認識到患病並非自己的錯，毋須因而感到介懷。其他人對病童所做的不當行為，大部分源於對病患缺乏了解而起，因此父母應在日常生活中，向病童教導對病情的正面觀念，例如這些慢性疾病屬先天問題，病童不需過度隱瞞自己所患的疾病，要學懂疏理自己的情緒，在面對其他人的言語暴力或欺凌時，可以一笑置之，毋須過於介懷他人因誤解而作出的不當行為。」

父母在病童已屆就學年齡時，需多與校方溝通，讓其了解病童情況，方便老師配合病童在校時需要進行的調適，例如校方了解病童的特殊飲食需要後，用膳選擇或時間可得到更好的配合；老師亦可以充當指導角色，讓病童身邊的同學，多了解病童因治療而作出的行為，並非奇怪舉措，減少病童在上學期間被身邊同學因誤解而受傷害的機會。■

▶老師與校方的配合對病童維持正常校園生活而言非常重要。

父母、病童



樂觀面對慢性疾病 保心理健康



養和醫院
臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士



兒童若確診慢性疾病有機會影響一生，可能終生都需服藥、定期接受治療如打針等。由確診到往後治病的過程，對病童本身及其父母都可能引起一些負面情緒，影響心理健康。

今期臨牀心理學家將為大家解釋，如果子女在幼童階段已經確診慢性疾病，家長應如何面對突如其來的變化，以及如何與病童一同在對抗疾病和維持日常生活之間取得平衡。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

父母應抱持正面態度 沉着應對

子女如在幼童階段確診如糖尿病、地中海貧血症等慢性疾病時，父母的情緒難免會受到衝擊，惟需盡快疏理情緒，盡量抱持正面及樂觀態度，沉着應對，對病童的成長及保持病情穩定而言最有幫助。

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說：「雖然父母對子女患病可能有內疚、自責等負面情緒反應，但父母需接受這無法逆轉的客觀事實，不應長期容讓自己沉溺於負面情緒中。」

當子女確診慢性疾病後，父母應認識更多有關於自己和子女將來需面對的挑戰，要做甚麼事情配合療程，力求減低病患可能對子女及家人的日常生活造成的影響。」

當孩童確診慢性疾病時，父母一般比病童更難接受，有機會因而有不同情緒問題。這類父母出現焦慮症、抑鬱症等情緒病的風險會較其他父母高出約三分之一，因此病童父母如發現自己開始出現情緒問題，應及早向身邊的人，以至專業人士尋求協助，盡量避免或減低情緒問題影響自己的身體情況及子女的療程。

▶父母在得悉子女患病後有負面情緒在所難免，但長遠而言應保持樂觀正面態度陪伴子女面對。



讓病童習以為常 最重要

父母得知子女患病時，很容易聯想到子女將來發揮個人能力會有所局限，或疾病會為子女的未來帶來困難，因而出現負面情緒，但其實只要父母及早處理得宜，病童的日常生活未必有大影響。

馮博士說：「病童年幼時一般不會對自己所患疾病有充分認知，父母如果能夠將服藥、打針、抽血、特殊飲食等必須注意的事項，『植入』到病童的生活習慣中，病童久而久之會對這些事項習以為常，並視為日常生活的一部分，即使長大後在社交中發現其他人不像自己般，亦會因早已習慣而不會質疑自己。因此，及早將特別的生活細節養成習慣，有助病童及早適應。」

子女確診慢性疾病後，父母不應只關注子女所患的疾病，應明白病患以外，子女的生活中尚有不少與常人無異，甚至比常人更出色的部分。父母與子女在治療的過程中，應抱持正面的態度和應對方針，盡力協助其成長與常人無異，積極鼓勵他們發揮自己的長處、優點和潛能，令他們更有自信，亦引導他們建立正確的人生觀和價值觀，避免他們養成一個「我是病人」

的自我形象，否則病童長大後只會倚賴，不懂照顧自己，只懂自憐或自怨自艾，而未能掌握與慢性病共存一生的要訣。

◀幫助病童對治療所需習以為常，對病童與慢性病共存大有助益。

