兒童青少年篇 之二

如何陪伴孩子面對癌症？

—談情緒調適

嬰幼兒 (0-2Y)

- 照顧及陪伴，善用感官連結來安撫孩子情緒，如：擁抱、唱歌。

學齡前兒童 (3-5Y)

- 協助孩子區辨侵入式與非侵入式醫療。
- 善用言語鼓勵和數數來降低孩子害怕情緒。如：打針時說「你很勇敢，再忍耐一下數到十就好了喔」。
- 醫療處置執行後，肯定孩子的行為，如:「你很快就把藥藥吞下去，超棒的」，並可用玩遊戲或小點心作為獎勵。

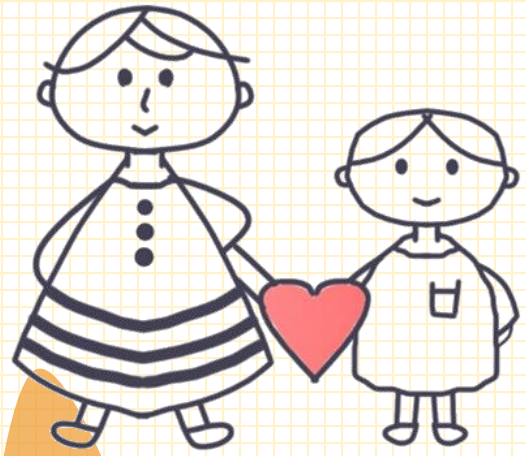
學齡兒童 (6-12Y)

- 家長可以透過分享自身感受來鼓勵孩子分享情緒和想法。
- 幫忙孩子說出心裡感受，如:「聽到之後化療可能掉頭髮，你會擔心嗎？」。
- 先同理情緒再進一步討論實際做法，如：不剪髮/剪短/理光頭，適度給予彈性。

青少年 (13-18Y)

- 以開放的態度和孩子討論醫療訊息，坦然揭露自身的情緒，也承接、接納孩子面對健康和生活型態改變的總總失落與負面情緒，尊重孩子需要一點時間調整想法以利心理調適。

如：「我也想不通怎麼會這樣...突然生病讓我們措手不及，你不能上學，好難過...身心都需要一些時間適應，我會陪你治療好，你才有體力和精神唸書。」



隨著治療開始生活和心情可能逐漸穩定下來，若觀察孩子持續有情緒困擾或行為問題，家長困難處理或溝通時，建議可諮詢兒童青少年精神科(兒童心智科)門診或臨床心理師。

如何找到臨床心理師

＊跟醫護團隊說想找臨床心理師。
＊自行掛臨床心理中心門診。網路掛號→依科別→中心門診→臨床心理中心

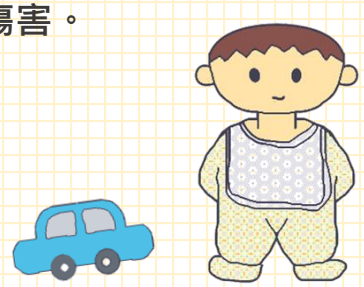
臺大醫院 臨床心理中心

陳思臻、洪瑞可、曾嫦嫦、洪家暐、楊于婷 臨床心理師 製作
鄭逸如臨床心理師兼主任 監製

本案為臺大醫院兒童癌症醫療委員會110年度癌症重要工作方案
感謝癌症防治中心惠予行政支持
印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

一旦察覺孩子身體有異，開始就醫與一連串檢查，孩子即面臨生活改變(如:請假看診、疲累或疼痛造成活動受限)與身心負荷。隨著診斷確立、治療闖入生活、學業暫時停擺、人際受到影響，這些都可能造成孩子心理壓力，因而出現易怒、煩悶或退縮等行為表現。

家長若能在一連串驚濤駭浪中先穩住自己，再陪伴孩子度過情緒低潮或風暴，讓孩子在失序不安的狀態中重新找到安全與安定，將可減少疾病帶來的衝擊與傷害。



以下提出孩子們面對治療期間常見的情緒反應與疑問，並提供家長們安頓孩子情緒的方法。

「孩子聽到要打針就大哭」

「孩子剪髮或掉髮悶悶不樂」

「孩子總是不吭氣、不知他在想什麼」

面對生病和治療，孩子有難過、失落、恐懼不安、或發脾氣等情緒行為，都是正常的反應。家長保持溫和而堅定的態度，一方面協助醫療人員執行醫療處置，同時藉由正向關注與情緒同理來陪伴與支持孩子，有助孩子逐漸接納生病角色，讓疾病經驗成為生命中成長的養分。

可以這樣照顧孩子：

- 接納孩子害怕或難過的情緒，將孩子的感覺說出，讓孩子感覺被理解。（參考下頁）
- 引導孩子適應新的生活型態，包含與醫療團隊、病友們建立關係、與朋友/手足維持互動，這些關係的連結或遊戲活動有助於孩子情緒抒發、模仿學習養成自我照顧習慣。此外，鼓勵孩子視身體狀況參與學校或病房活動，如:遠距上課、床邊教學資源，學習不中斷有助於未來孩子回歸學校生活。

小叮嚀：

孩子的認知、心理社會發展、情緒複雜度都會隨年紀有所進展，不同發展階段的孩子的心理調適有不同議題和目標。即使相同階段也可能存在個別差異，呈現多元樣貌。