

「孩子身體能承受治療嗎？」

— 想未來

得知孩子須接受抗癌治療，家長常會擔心孩子治療後的反應，如：嘔吐、沒食慾、或感染。

其實，隨著醫療技術進展，化療療效提升，副作用則逐步降低，團隊會視孩子身體狀態調整藥物劑量，臨床上也有許多緩解副作用或改善症狀的方法。此外，副作用的程度因人而異，在停藥後會逐漸緩解。

可以這樣照顧自己：

★ 先了解治療常見副作用，並保持「不一定有明顯副作用/不一定會感染；如果有，醫生也有辦法緩解不適」的態度來面對未來的不確定性。

★ 善用外在資源，包含與臨床心理師討論，促進壓力調適、家人溝通、醫病溝通；病友家長交流，獲得照護/支持資源；和家人輪替，減輕照顧負荷；尋求社福資源，減輕經濟負擔。

如果，我還是壓力很大怎麼辦？

若你對疾病與治療已有基本觀念，也已運用資源讓生活盡可能穩定，但仍常感覺心情低落、緊繃、無法放鬆，可以試試以下方法。

緩慢呼吸

調整成舒適姿勢，試著由鼻子吸氣、嘴巴吐氣。以輕吸慢吐的方式重複練習約5~10分鐘。

➡ 吸氣：鼻子輕鬆吸氣但不刻意深呼吸
➡ 吐氣：嘴巴留小縫隙、慢慢將氣吐出

專注於體會緩慢呼吸的過程。不必一定要達到什麼速度，重要的是去感受緩慢呼吸並感覺自己的狀態。

找臨床心理師會談

—釐清思緒、解決情緒困擾

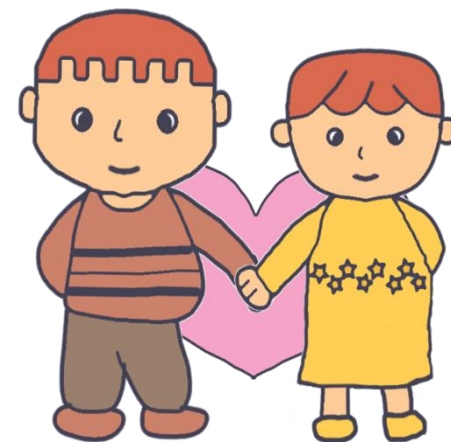
- * 跟醫護團隊說想找臨床心理師。
- * 自行掛臨床心理中心門診。網路掛號→依科別→中心門診→臨床心理中心。

照顧好自己,也有助於穩定孩子的情緒,學習與孩子共同照顧好身心健康是很重要的事!

家長篇

我的孩子罹癌 怎麼辦？

— 談家長自我照顧



臺大醫院 臨床心理中心

陳思臻、洪瑞可、曾婉嫻、洪家暉、楊于婷 臨床心理師 製作
鄭逸如臨床心理師兼主任 監製

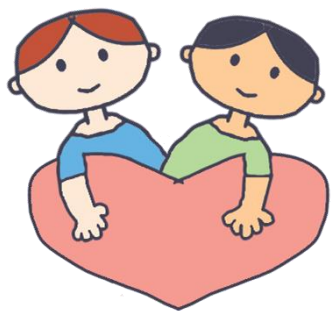
本案為臺大醫院兒童癌症醫療委員會110年度癌症重要工作方案

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

台灣每年約有500位新診斷癌症病童。隨著現代醫學進步，醫療上已越來越能透過精密檢查、生物標記檢測，達到精準醫療、對症下藥之目標。因此，兒癌治癒率相較過去已有顯著提升，家長們雖然可將病症交給專業團隊，並盡力照顧孩子，但面對突如其來不速之客的攪局，難免情緒混亂。

以下釐清家長們常見的情緒反應與疑問，並提供家長身心安頓與自我照顧的方法。鼓勵你與我們一起試試看。



不過，如果你有超過1個月失眠、食慾明顯下降或持續的情緒困擾，建議可尋求精神科醫師或臨床心理師更進一步的評估與協助！

「會不會弄錯了!？」

－ 初診斷的震驚與衝擊

家長得知孩子罹癌，可能有震驚、擔心、恐懼等情緒，心想「會不會搞錯了!？」，感覺好不真實，也難以接受，多麼希望只是場惡夢，甚至有人因無法負荷生理、心理和社會的壓力而離開正規醫療。

上述感受與反應都是人們經歷重大壓力會自然出現的，許多人都會有類似的感受。

可以這樣照顧自己：

- ★ 接納這些感受，告訴自己「我的難過是正常的」。



- ★ 主動詢問醫療團隊，了解孩子的狀況和化解疑慮，也從過程中和醫療團隊建立信任與合作默契。

「我是不是沒照顧好!？」

－ 想過去

有些家長在得知孩子罹癌後，會反覆思索過去是否輕忽覺察疾病徵兆，延誤就醫；或哪裡可能讓孩子接觸致病因子而生病，因而陷入自責情緒。

事實上，兒童常見癌症，如：白血病，疾病徵兆常不明顯、或與一般感冒相似(如：臉色蒼白、食慾不振、發燒)。再者，目前醫學研究亦沒有直接證據顯示兒童癌症是生活環境或習慣不良所導致。

可以這樣照顧自己：

- ★ 回顧過去，肯定自己所做的。如：「當孩子不舒服時，我已經帶著孩子就醫」。
- ★ 回到現在，既然發現問題，就穩住自己陪伴孩子面對檢查與治療。