# 聆聽患者的內心世界

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(資深心理輔導員)

*(本文章摘自中心通訊：2016年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)*

一位乳癌患者的心聲：

*「我覺得每天的時間過得好漫長；白天等黑夜，黑夜等天亮」*
*「我好脆弱，好容易灰心」*
*「我知道要積極，要樂觀，但好難做到」*
*「我的家人個個都對我好，但我更覺得自己好無用，一些簡單事情也做不到」*
*「當我逛街時，所有人的眼光都在注視我，我感到周身不舒服」*
*「平日生活感興趣的事情，我現在一點兒動力也沒有了」*
*「我成個人也好灰，毫無動力」*
*「醫生說我的病情進展良好，藥物對我也適合；但我總是心情低落，想不到好的事情」*

當疾病來臨，身體上固然不適，但心靈上的煎熬有時更難以啟齒。說出來像自己好脆弱、不說的因怕家人擔心、以致自己越來越感鬱結、焦慮、難受……；內裡頭隱藏了許多負面情緒，好想好想說出來，但又有許多顧忌和限制。這時候，作為輔導員，有時可以做的，可能就是細心聆聽，感同身受患者的痛苦；到適合時機，才作出恰當回應，好使患者能有力量面對此時此刻的疾病和往後生活。

從輔導中，經驗過患者的高低起跌，體會到怎樣的說話能帶給患者有力量。以下就把過去的經驗歸納些小點子，與大家分享。

## 與患者同行之路

### 1. 細心聆聽

試試設身處地專注於患者的病況，感同身受若然自己患上同樣的病情，自己會有怎樣的感受和想法，會有怎樣考慮和掙扎，好壞也考量。經過考量後，才給予患者回應，你可能發現到自己的心更能貼近多一點患者處境。一個能將心比己的關顧者，卻不會把自己認為最好的，加在別人身上；反之會懂得明白諒解，讓患者有空間渲洩內心感受，而又不懼怕被關顧者拒絕。其實患者能自然地在人面前流露病患的情緒感受，其實已是對患者的一個很大支持。

### 2. 恰當回應

有些親友會忌諱提到一些名詞，如：「癌症」、「死亡」、「無收入」等，因不知提及這些名詞，患者會有何反應，又或親友會假設提及這些名詞會令談話觸景生情，故此害怕提起。試想像你自己就是患者，現在確實面對這些困難，但卻沒有人敢同自己分憂時，自己會有怎樣的感覺呢？孤單、被拒、絕望、害怕的感受可能湧上心頭，因此部份患者可能因著未能講出內心深處，情緒變得鬱結，因而產生其他情緒問題。所以，觸景生情是沒有問題的，只要患者願意談到自己的病時，親友就不妨勇敢聆聽，適時給予拍拍膊和點點頭；若然患者仍繼續分享，當然就由得對方，待適合時候，又可提到一些可能會發生的處境，如：對工作的影響、照顧孩子的影響等；試試患者水溫，若患者願意提到或表示都有這擔心，這就確切關顧者的考量，那麼關顧者就可以再深入談論。請謹記「聆聽」勝過「問題解決」！患者在患病時刻，會明白他們的困擾是不能即時解決，畢竟病患是需要時間治療和康復，是急不來的。

### 3. 尋求幫忙

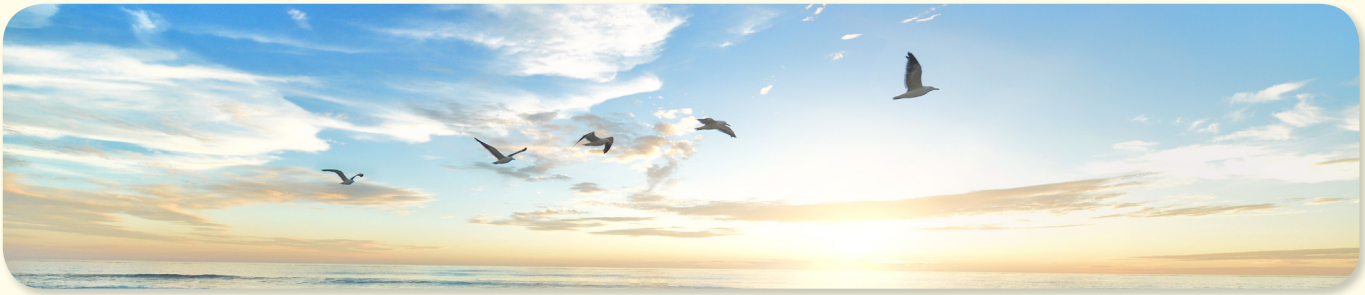
香港人生活忙碌，每天要處理的事情多不勝數。當家人患上重病，一下子作為關顧者的你，除要處理自己和患者的感受外，也要搜尋適合的資訊和治療。這時候，請你記住：「許多事情，你覺得不認識和束手無策，這是正常的反應，你是需要尋求幫忙的」。現在網上的資訊豐富，且各公營醫院和私家醫院都設有病人資源中心或諮詢服務。只要你願意聯絡，這些服務的專業人員都會樂意與你談論有關問題。

### 4. 貫徹委身

患病之路可以是漫長的，當中要視乎準確診斷、排期輪候、適合治療、身體復原等情況，過程中患者的心情可以像坐過山車般，上上落落。因此，患者很需要身邊人對自己全然委身，與自己同行面對患病的歷程。從起初發病到身體逐漸復原，這一段路看起來是漫長，但是亦有無數的家人與患者同行中，經歷不一樣的親密關係，重新感受到對自己的重視和愛的流露。

**病患心理輔導**

紓緩病人及照顧者的情緒負擔，詳情可致電本中心 **2339 5812** 了解更多。



*(本文章摘自中心通訊：2016年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)*

Counselling Services
輔導服務


電話：2339 5812
網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813
電郵：cpsc@hkbh.org.hk
地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心

輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治　榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。