

如何與孩子談手術？

一般人聽到「開刀」總不免心跳加快、冷汗直流，想像著在電視上播出的場景，內心的恐懼及焦慮似乎無法克制地升高。對於認知發展尚在成長階段的兒童及青少年來說，「開刀」更是因著想像力被不斷擴大其可怕性。研究指出，經歷手術的兒童常面臨許多壓力，包含與家人分離、對未知的恐懼、失去掌控感、陌生臉孔以及對疼痛的恐懼等等，這些壓力事件引起的焦慮、緊張、憤怒、悲傷等情緒常導致兒童術後照顧上的困難。

協助孩子理解的兒童醫療輔導師

兒童醫療輔導師（**Child Life Specialist**）制度在美國已有近 100 年的發展歷程，主要以兒童及青少年為對象，運用兒童發展以及心理相關專業知識，在醫療環境中提供病童、家庭成員和手足面對各種醫療情境所需的心理情緒支持，以協助病童及家屬有較多的資源進行心理情緒上的調適。美國的兒童醫院多設有兒童醫療輔導部門（**Child Life Department**），以團隊的方式在不同的醫療科別單位提供醫療輔導協助；在手術單位的兒童醫療輔導師主要目標為提供病童及家屬醫療調適準備（**psychological preparation**），透過評估孩子的理解程度及情緒狀態，以適齡的方式提供手術及麻醉相關的說明、引導和討論，以協助孩子及家長獲得所需要的資訊，並降低手術相關疑問所引起的焦慮。手術單位兒童醫療輔導師提供兒童及青少年醫療調適準備包含了以下四大元素：

1. 適齡且具體的溝通：讓孩子清楚知道為什麼需要做手術，以及即將會有的感官經驗，不掩飾或簡化孩子的擔憂，而是進行澄清或引導；對於認知發展較為成熟的青少年，會使用實際的醫療用詞（例如：手術、麻醉），以討論的方式解釋可能會有的誤解及想像。
2. 運用遊戲、圖片、影片等相關互動媒材：兒童藉由動手操作來學習新事物，兒童醫療輔導師提供孩子實際接觸醫療物品的機會，以遊戲的方式示範演練孩子需要配合的程序，或以實際的圖片影片協助兒童及青少年一步步了解可預期的人事物。
3. 鼓勵提問及表達感受：藉由傾聽孩子的疑問來了解他們可能有的擔憂，並鼓勵兒童及青少年表達感受，以及共同討論調適情緒的方式。
4. 鼓勵父母及手足參與準備的過程：父母是安定孩子情緒最大的支持力量，兒童醫療輔導師在準備過程中也讓父母知道可以如何協助孩子，以降低可能的焦慮及無助感。在一旁的手足也可藉由此學習機會，降低因誤解而產生的負面情緒。



手術準備之照片本



手術準備之醫療遊戲(medical play)

兒童醫療輔導師除了提供手術前的準備，也在麻醉引導的過程中提供病童及父母情緒支持，以期達到穩定情緒的目標。也藉由讓孩子知道自己的任務，提升與醫護人員的合作，在醫療過程中建立互信的關係。

家長可以如何協助孩子準備手術呢？

許多家長聽到孩子需要「開刀手術」時，不免會有「要怎麼跟孩子說？」「要幫孩子準備什麼？」「孩子緊張時該怎麼安撫？」等等的問題；又或者是怕孩子緊張而不敢與孩子說明，而常見的「睡一覺起來就好」似乎也無法真正安撫孩子的焦慮。此時，家長可以做的事，是先穩定自己的情緒，因為大人與孩子的情緒會交互影響，家長情緒越穩定，孩子越能夠獲得安全感。以下為家長可以協助孩子準備手術的建議：

- 誠實以告：對於 2 歲以上的孩子，即可簡單告知是身體哪個部位需要請醫師手術治療/檢查，以及為什麼需要做這件事(建議以中性的「手術」代替「開刀」一詞)；孩子可以理解的程度往往比大人想像中的多，誠實地溝通可讓孩子與家長有較多時間消化訊息及調適情緒。
- 遊戲及閱讀相關繪本書籍：透過角色扮演遊戲、繪本閱讀等孩子熟悉的方式，與孩子演練即將到醫院的情景，並在互動中探詢他們所投射出不同角色的感受，澄清及安撫孩子的想像或擔憂。
- 耐心回應孩子的感受：當孩子得知要到醫院進行從來沒做過的事時，可能會有生氣、害怕、緊張、哭泣等等的情緒反應，或者不斷地說著「我不要」，這些都是正常的反應；此時需要家長耐心地陪伴孩子度過這些情緒，讓他們知道您無論如何都會陪在身邊。
- 鼓勵提問及討論：針對國小以上的孩子，建議讓他們清楚了解手術的目的並鼓勵問問題，避免以「你已經 xx 年級，沒什麼好怕！」來安撫孩子，因為這樣的壓抑會讓孩子不敢表達恐懼，更增加他們面對手術的焦慮。

- 參與整理行李：邀請孩子一起準備要帶來醫院的東西，包括安撫物、打發時間的遊戲或物品、過夜的衣物等等，增加孩子對此經驗的掌控感。
- 家長自我照顧：盡可能地向醫護人員詢問手術相關訊息，降低因不確定感引起的焦慮；適時深呼吸緩和情緒，家長平穩的情緒才能帶給孩子最大的安全感。

參考資料：

Brewer, S., Gleditsch, S. L., Syblik, D., Tietjens, M. E., & Vacik, H. W. (2006). Pediatric anxiety: child life intervention in day surgery. *Journal of pediatric nursing*, 21(1), 13-22.

兒童醫療輔導師 (CCLS) 蕭欣滢