



家庭對話

父母患有精神健康問題或疾病家庭的建議與資訊

本手冊面向哪些人？

受到父母精神健康問題或疾病影響的每個家人！

本手冊介紹一些建議，幫助解答少年兒童的一些疑問，並就家庭可到何處尋求幫助提供相關意見。尋求幫助或支持是明智的舉措，是能力的體現，而不是失敗的象徵。所有家庭偶爾都需要別人的幫助。

我該到哪裡獲取合適的資訊？

父母與伴侶	第1-3頁
少年兒童	第4-5頁
大家庭及其他護理人員	第6頁
整個家庭（但主要是指成年人）	第7頁至結束
到哪求助	封底

鳴謝

本手冊由澳洲青少年兒童與家庭精神健康協會(Australian Infant Child Adolescent and Family Mental Health Association Ltd, ABN 87 093 479 022)受澳洲政府衛生與老齡部的委託而編制。精神疾病父母的子女(COPMI)是澳洲政府的一項倡議行動。欲查閱COPMI全國倡議行動的其他資源和資訊，請瀏覽www.copmi.net.au

在此要感謝為本手冊提供相關資訊或草稿審校工作的諸多民眾。

出版方：澳洲青少年兒童與家庭精神健康協會

設計及製作：Motiv Brand Design

©澳洲聯邦版權所有，2004年

2004年出版，2009年再版。

ISBN 0-9752124-0-0

本系列還有如下手冊：

“一起拼圖”及

“為自己和寶寶創造最佳成果”



父母與伴侶須知



為人父母雖是一件欣喜且值得付出的事，但有時也會帶來極大的挑戰——您或伴侶遭受不良健康困擾時更是如此。

撫養子女通常需要大量開銷，本手冊的一些建議也涉及到費用。若這給您能帶來困難，請諮詢社會工作者、理財顧問或社區工作者，瞭解如何獲取經濟援助。

作為精神健康問題或精神疾病父母，最該牢記的一件事就是要照顧自己——子女需要您盡量保持身體健康。與醫生和其他健康工作者討論，在您的疾病或藥物對育兒這項重要工作造成影響時該怎麼辦。

若您是一名父母，而伴侶患有精神疾病，您也要照顧好自己。（您還可致電1800 242 636聯絡護理人員顧問服務瞭解詳情）

- 考慮每週抽出點時間做自己喜歡的事，如參加運動、聽音樂或手工。
- 保證充足睡眠和身體運動，保證健康飲食，這不僅對子女很重要，對全部家人也都很重要。
- 認清自己作為父母、伴侶及家人的能力。有些事是您所擅長的，或有些事最好由您和子女一起做。但是，可能還有其他事可以由別人來代勞。
- 若您沒有伴侶，則與家人、可靠的朋友或充分瞭解您的服務機構一起討論可能會有所幫助。

撫養過子女之精神疾病患者的建議



“身體不適或不得不再次住院時，如果我們之前制定了計劃，我的孩子們會比較愉快。”

事先計劃好子女的需求問題，這一點非常重要，並應確保自己對子女境況的話語權。

若子女年紀夠大，則在制定計劃時應讓他們參與其中，這樣他們就會放下心來，知道一切都會沒事，知道您愛著他們。如果您沒有想過做好計劃，他們可能會擔心誰給他們零花錢或誰負責餵貓這類問題。您可前往COPMI網站www.copmi.net.au下載計劃示例“寶寶護理計劃——父母的希望(Baby Care Plan- Parents Wishes)”。

一些組織專為父母患有精神疾病的少年兒童舉辦假日、夜間和週末計劃，很多參加這些計劃的少年兒童都很喜歡這些特殊、安全且井井有條的活動。向健康工作者瞭解這些計劃詳情，或可到網站www.copmi.net.au查詢這些計劃。

“以前每次學校放假時我都非常疲憊，因此能暫時放下照顧兒子的重擔，我覺得很輕鬆，而他們在露營活動中也玩得很開心。”

有時孩子們需要暫時離開父母身邊，而父母也需要暫時放下照顧子女的重擔——尤其是在父母由於疾病或藥物影響而導致精力不足時。年紀較大的子女可能也希望能暫時擺脫在家中所承擔的額外責任。

- 學前兒童通常都喜歡按時去托兒中心或與保姆在一起。（致電托兒服務熱線，瞭解就近服務機構詳情，電話：1800 670 305）。
- 小學兒童可能喜歡更正式的活動，如體育運動或興趣小組。
- 青少年可能喜歡和朋友們在一起，一起吃比薩或一起去看電影。

“與孩子們說說我自己的感受，這有助於他們說出自己的一些憂慮——然後我就能讓他們安下心來。”

家庭受到精神健康問題影響的人，自然而然地不時會出現諸如困惑、生氣、悲傷或失落等強烈感覺。但是，兒童經常會隱藏這些感覺，尤其是在他們認為這種疾病存在某些“不願為人所知”的因素時。

全體家人的問題務必都要找機會得到



解答。您可以要求主要的健康專業人士（如個案工作者或全科醫師）抽出時間來回答家人的問題。

“不再喝酒後，孩子們變得更加開心，我也開心！”

人們有時會覺得酒精及其他毒品（包括濫用處方藥）能讓他們好受一點。短時間內或許有此功效，但這卻會影響您的身體和精神健康，也的確會影響人們妥善撫養子女的能力。不過，一些中立的服務機構可提供幫助。（請致電1300 386 186聯絡家庭毒品支持幫助專線）。

“太棒了，我妹妹週末主動來幫我做家务，這樣我就可以帶女兒去打無板籃球了。”

我們都需要朋友或家人來幫忙度過難關；要坦誠相告哪些事幫助最大。若您沒有可以提供幫助的朋友或家人，所在地區可能會有其他家庭能提供支持——請致電1800 052 222（免費電話）聯絡聯邦護理聯絡中心。

若您覺得自己或子女處在危險境況，您有權要求幫助。請告訴自己信賴的健康工作者，或聯絡生命專線，電話：131 114

少年兒童須知



“我一直都認為可能是自己的錯。”
父母的精神健康問題不是因你而起的
——精神疾病並不是任何人的過錯。

你有權感到安全

——若以前你曾覺得害怕或危險，則計劃好自己再次出現這種感覺時該做些什麼。一些孩子希望向別人傾訴，並與父母或其他自己信賴的成年人一同制定計劃。

“你知道嗎，每5個人中就有1人在人生的某個階段會出現精神健康問題？——我本以為就我家裡出現這種問題。”

你並不孤獨

——很多少年兒童都生活在父母患有精神疾病或精神健康問題的家庭裡。有時最好結識其他一些有過與你類似經歷的孩子。（致電1800 551 800聯絡兒童幫助專線，或瀏覽封底所列網站瞭解詳情）。

其他少年兒童給你的建議

“瞭解媽媽或爸爸的病情。”

——詢問父母，或詢問是否可以向醫生或其他健康工作者瞭解他們的疾病或健康問題。瀏覽itsallright網站 www.itsallright.org，上面以易於理解的方式介紹了不同精神健康問題。

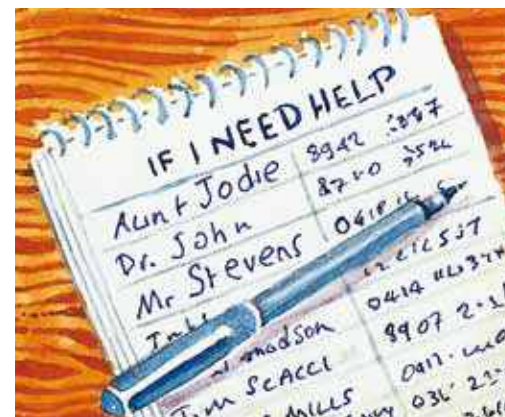
“儘量多提問——如果你像我這樣，你會發現這種疾病的‘真實’情況並不像你所擔心的那麼嚴重。”

“我發現有人可以聽我傾訴時，這種感覺真的很好。”

把你的感受告訴自己信賴的人，這通常都有幫助——這可以是家人、學校裡最好的朋友、學校輔導員或醫生。或者你也可致電兒童幫助專線（免費電話：1800 551 800）找人傾訴。

“確保自己開心一點。”

家人能相互幫助，這再好不過了。若你不得不承擔過多的責任，儘量確保自己能得到適度休息。很多人可以提供幫助，請致電聯絡護理人員顧問服務（免費電話：1800 242 636）。某些州的護理人員顧問服務還專為那些由於父母身體不適而要提供護理支持的少年兒童舉辦特殊團體和露營活動。



“寫出自己需要時可以打電話求助的人名和電話號碼。”

給大家庭與其他護理人員的建議



“我不再直接走進去幫他們做事，而是停下來詢問我該如何幫助時，事情就開始好轉起來了。”

精神病父母可能需要家人朋友更多的支持。

- 詢問家人您如何才能提供最好的支持。
- 與父母談論他們的病情，詢問是否可以瞭解詳細情況。討論任何症狀和警示徵兆，以及您該如何幫助。
- 要善於理解，讓父母和孩子們知道自己無需獨自承擔。

您有權詢問有助於自己更好幫助家庭的資訊，但您也必須尊重精神健康問題或疾病患者的隱私。

“有時似乎只有我的老師會問我怎麼樣了——其他人都只是在擔心爸爸。”

- 記住，要詢問孩子們對正發生或已發生的事有何感想。
- “隨時準備”聆聽少年兒童需要發洩時的傾訴，但也要考慮一些實際方式，儘量幫助孩子們擁有與學校朋友一樣的童年生活。
- 讓家人表達自己的真實感覺；儘量保持耐心，不要亂加評判。

“照顧自己——撫養子女會讓人心力交瘁”

一家人一起討論

我們都有自己偏好的溝通方式。有些孩子和父母喜歡面對面交流，有些人則喜歡在一起做事時交流（如一起堆積木或做點心時）。思考最適合交流討論的方式與時間……記住，談話並不是唯一的溝通方式。諮詢醫生或健康工作者，瞭解專門向兒童介紹精神健康問題的書籍。

(您可到www.copmi.net.au查詢適合不同年齡階段的書籍及視頻清單)

學前兒童需要大量的安慰，他們也需要用簡單的言語解釋。儘量採用故事形式或繪畫或圖畫書來與之談話。



小學兒童需要獲得符合其年齡階段的資訊。這個年齡階段的孩子更能討論自己與父母的感覺，但對於疾病及父母生病後該怎麼辦等問題，他們也需



要實用“直白”的回答。回答時儘量簡單直接。

少年通常會想說就說，而不是別人讓說時才說。打開溝通途徑，介紹相關知識，儘量如實地討論問題。有時很難判斷青少年何時遇到困難，因此要讓他們知道您愛著他們，他們隨時都可以向您傾訴。青少年也可向生命中的其他重要人士傾訴問題，這對他們也很有益。



回答少年兒童的問題



孩子們對疾病可能會有毫無根據的恐懼和擔憂，因此要鼓勵他們提問。最好要事先想好自己該如何回答子女和/或其朋友的提問。

若您想先和其他人討論，醫生或其他健康工作者可提供幫助。

此外，最好也考慮清楚自己該把哪些事情告訴孩子的老師或孩子最好朋友的父母等其他人士，當然您有權保護自己的隱私。

若孩子沒有與患有精神疾病的父母居住在一起，他們的問題仍然有必要得到解答。

另一方父母或護理人員要清楚瞭解情況，在與孩子交流精神疾病情況時不要亂加評判。

兒童常見問題

“我是不是做錯事了？”

情況變糟時，孩子們經常都會責怪自己。確保讓他們認識到，精神疾病不是任何人的過錯，可以像對待其他疾病一樣來對待精神疾病。

“我能不能幫助讓情況好轉起來？”

一些孩子認為，如果自己在學校更刻苦或表現完美，父母就能康復。但是，如果這沒有作用，他們可能會很沮喪、生氣或迷茫。務必要讓他們知道，父母身體不適並不是他們的過錯。

記住，偶爾要問問孩子對正發生的事情有何感想。

“你們為什麼不像其他人的媽媽/爸爸那樣？”

少年兒童容易受到因精神疾病造成的羞辱和負面態度的影響，這一點和患有精神健康問題的人一樣。疾病或藥物可能導致您的行為方式與其他父母不一樣，或可能會限制您可參與的活動。但是，很多青少年自然而然地會因為自己的父母而感到難為情，或不願意被人看見與父母在一起；對這個年齡的孩子來說，這很正常。和子女談論自己疾病或藥物的影響，並留意他們的感受。

“我會得病嗎？”

擔心自己未來的少年兒童經常會問這個問題。雖然這個問題很難簡單回答，但也務必要加以說明。讓孩子們知道，精神疾病不會傳染，不會像得麻疹或水痘那樣患上精神疾病。詳細瞭解精神健康問題及其是否有遺傳因素，這可能有所幫助，但要讓他們知道，“風險”並不同於“一定”。

孩子們在成長過程中，對世界的理解也會發生變化，因此您可能要多次解答這些問題。隨著年齡的增長，孩子們就能理解更複雜的資訊。



您可瞭解一系列有關不同精神疾病的資訊（全科醫師、其他健康工作者或公共圖書館可提供協助，或您可撥打封底所列的電話號碼或瀏覽封底的網址），您也可與醫生/個案工作者預約，帶上孩子一同討論這些問題。

“您何時會好起來？”

務必要如實回答孩子們有關精神健康問題或疾病及其治療的問題，尤其是儘管父母在得到幫助時可能會感覺好轉，但日後可能會再次身體不適且再次需要幫助。

有用網站

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

有用網站

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



有用網站

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

少年兒童須知：

列出自己需要時可以打電話求助的人名和電話號碼。

我的重要電話號碼

Kids Helpline 1800 55 1800

(兒童幫助專線)

我的重要電話號碼

Kids Helpline 1800 55 1800

(兒童幫助專線)

我的重要電話號碼

Kids Helpline 1800 55 1800

(兒童幫助專線)

欲知詳情和說明

諮詢全科醫師、健康工作者、社區保健中心、學前班、學校或托兒中心主任或少兒工作者，瞭解當地服務機構和資訊，也可致電如下電話求助。

Child Care Hotline 1800 670 305
(瞭解當地托兒方案的資訊和建議)

Carers Advisory Service 1800 242 636
(或聯絡所在州或領地的護理人員協會)

Family Drug Support Helpline 1300 368 186
(家庭毒品支持幫助專線)

Kids Helpline 1800 551 800
(面向5-18歲的少年兒童)

Lifeline 13 11 14
(24小時電話諮詢服務，並可轉介至其他支持服務)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114
(瞭解精神健康問題及精神健康資源方面的資訊)

SANE Australia Helpline 1800 187 263
(提供相關資訊，並可轉介至其他支持服務)

父母幫助專線 (諮詢、輔導與支持)
(澳洲首都領地)

ACT (02) 6287 3833 **Tas** 1800 808 178
NSW – Karitane Care Line . 1300 227 464 **Vic** 13 22 89
 – Tresillian 1800 637 357 **SA** 1300 364 100
 – Parentline 1300 1300 52 **WA** (08) 92721466
Qld & NT 1300 30 1300 或 1800 654 432

有用網址

(記住：可到當地圖書館上網)

育兒網 www.raisingchildren.net.au

澳洲多元文化精神健康中心 www.mmha.org.au

青少年保健服務 www.cyh.com

我的孩子 www.mychild.gov.au

患有精神疾病父母之子女 (COPMI)
..... www.copmi.net.au

兒童幫助專線線上輔導 www.kidshelp.com.au

精神健康和福利 www.mentalhealth.gov.au

SANE www.sane.org

父母患有精神疾病的家庭 (FaPMI)(前身為VicChamps)
..... www.easternhealth.org.au/champs/

Reachout www.reachout.com.au

Carers Australia (澳洲護理人員協會) ... www.carersaustralia.com.au

