

Traditional Chinese

你知我知

between you and me

一本適合父母罹患精神疾病的**兒童**
閱讀的書。

致謝

本書由澳大利亞 MWAMHS (中西部地區心理健康服務部) 下設的 FaPMI (父母患有心理疾病的家庭分部) 策劃並在很多人的共同努力下編寫而成。

我們在此衷心地感謝：

- Helen Carter, 中西部地區 FaPMI 計畫協調員, 本書的策劃者
- Rose Cuff, 來自布弗裡中心的 FaPMI 計畫全州協調員, 她開創了最初的 CHAMPS (兒童和患有心理疾病的父母) 計畫, 該計畫正是本書的靈感來源
- 东部健康服務團體 (Eastern Health) 的心理健康計畫為 CHAMPS 計畫和輔導員培訓提供贊助。要瞭解更多資訊, 請訪問: www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx
- Good Shepherd (Australia)、ISIS 初級治療部、MacKillop 和梅爾頓市政廳綜合家庭服務, 他們為西部 CHAMPS 團體的活動提供了便利
- 維多利亞照顧者組織 (Carers Victoria) 的青少年照顧者計畫和工作人員
- 在此還要感謝所有為本書貢獻想法、作品和意見的孩子們、年輕人和他們的家人。

CHAMPS 小組的各項計畫旨在為 8-12 歲的孩子提供適合該年齡段的心理疾病相關資訊。孩子們可以在有趣及支援充足的環境下結識其他來自相似家庭的小朋友, 共同學習健康的應對策略。父母和其他家庭成員也是本計畫的重要組成部分。

我們希望本書的每一位讀者都能從中獲得有用的資訊, 更好地理解心理疾病可能會給父母和孩子造成的影響。

要獲得本書的更多拷貝, 請聯繫：

Mid West Area Mental Health Service, FaPMI Coordinator
4A Devonshire Rd, Sunshine 3020
(03) 9288 7000

圖文設計：Sara Tatai

© 2015

墨爾本聖文森特醫院和維多利亞州政府 FaPMI 計畫衷心感謝澳洲華人公益基金會 2017 年社區撥款計畫為本書的翻譯提供贊助。本書的拷貝可向聖文森特的 FaPMI 計畫免費索取。





目錄

兒童篇

頁

歡迎閱讀本書	1
關於心理疾病	3
什麼原因會造成心理疾病？	5
焦慮症和驚恐發作	7
創傷後壓力症候群	8
抑鬱症	9
躁鬱症	10
思覺失調和精神分裂症	11
人格	13
所有情緒都是可以接受的	15
怎麼做能起到幫助作用？	17
制定計劃	19
瞭解和談論心理疾病的更多方法	21

父母篇

請翻轉本書

歡迎閱讀本書



本書適合患有心理疾病的父母和他們的孩子。我們希望讀完本書中的故事並完成相關的活動後，你會對心理疾病有更多的認識。

你要知道的重要事實：

- 心理疾病不會像感冒那樣傳染給你。
- 如果有人患上心理疾病，這不是任何人的錯。
- 相互交談和傾聽能起到幫助作用。
- 微笑和擁抱也能起到幫助作用！

在本書中，你將瞭解到其他孩子在參加 CHAMPS 小組學習心理疾病之後的看法。

我們希望你能從本書中瞭解一些新的觀點，同時也能獲得樂趣。

我們編寫本書的目的是鼓勵你多交談、多提問並找到一些有關心理疾病的答案。

永遠記住，你並不是在孤軍奮戰，而且情緒沒有對錯，你可以坦誠接納自己的情緒



關於心理疾病



「瞭解大腦和心理疾病真的
很有意思。」

— Jack, 10 歲。

不同的疾病影響著身體的不同部分。心理疾病影響的是大腦。

大腦中裝滿了來自身體各個部分以及要發送給身體各個部分的信號。

通常，信號會順暢地發送給大腦。但是，如果大腦出現疾病，這些信號就會錯亂。

這意味著一個人的思想會變得混亂。他們對事物的感受也可能會發生變化。

這個人的思考、談話和行為方式也會跟正常情況下不一樣。

如果一個人長期存在這些問題，可以讓醫生幫助他們找出問題所在，並對疾病進行治療。

你對心理疾病有多少瞭解？

請試著完成這個心理疾病小測驗。答案在第 22 頁。

1. 心理疾病就像感冒一樣會傳染。

對
錯

3. 心理疾病對所有人造成的影響都是一樣的。

對
錯

5. 患上心理疾病並非患者本人的錯。

對
錯

7. 患有心理疾病的人全部都是危險人物。

對
錯

2. 要幫助一個患有心理疾病的人，有很多不同的事情可以做。

對
錯

4. 許多父母患上心理疾病是因為孩子的行為而造成的。

對
錯

6. 我們學校很可能只有我的父母患有精神疾病。

對
錯

8. 因為我的爸爸或媽媽患有心理疾病，我肯定也會患上心理疾病。

對
錯

什麼原因會造成心理疾病？



「有時候我爸爸會跟一個叫做‘心理輔導顧問’的人談話。他說那樣會讓他感覺舒服一點，還能學到一些東西。他還去看醫生，吃一些藥。」

– Mohammed, 12 歲。

沒有人真正瞭解是什麼造成了心理疾病。

我們對心理疾病有多少瞭解？

- 有時候，壓力過大會讓一個人患上心理疾病
- 有時候，突發性重大事故會讓一個人患上心理疾病
- 有時候，毒品和酒精會讓一個人患上心理疾病
- 有時候，其他疾病會讓一個人患上心理疾病
- 有時候，一個人患上心理疾病的原因並不明顯

哪些不會造成心理疾病？

- 孩子永遠不會讓一個人患上心理疾病
- 患上心理疾病並不是任何人的錯（不是因為他們「壞」或者「懶」）
- 心理疾病不是那種會傳染的疾病
- 父母有心理疾病並不意味著孩子也一定會患上心理疾病

媽媽和爸爸可以採取許多措施讓自己好轉

好轉

- 有些人可以很快好轉
- 有些人需要很長時間才能好轉
- 有些人只生病一次
- 有些人患病，好轉，然後又患病
- 健康的生活方式會有很大的幫助。包括健康的飲食、有規律的鍛煉、充足的睡眠、生活充滿樂趣、結交有幫助的朋友、學習新事物等
- 定期拜訪醫護人員（醫生、護士、心理輔導顧問）可以起到幫助作用
- 藥物可以幫助一些人康復並且不再復發



焦慮症和驚恐 發作



「我們做過一個關於焦慮症的活動，在這個活動中，我們要注意自己的身體在氣球即將爆炸那一刻做出的反應。我們感到很害怕，都跑開了。我的心跳越來越快。我喜歡 CHAMPS。我認識了很多朋友。」

– Jasmine, 12 歲。

要瞭解更多資訊，請閱讀 B. Aisbett 的書
「Living with it」(學會適應疾病)。

患有焦慮症的人會感到非常害怕。常常是沒有原因的。這可能會阻止他們去一些地方或去見一些人。

在日常生活中，我們都會時常有擔心的感覺。這並非焦慮症。

焦慮症患者的擔心程度可能會嚴重到難以入睡或進食。他們還可能會覺得胃裡在翻江倒海。

當焦慮症患者非常非常擔心時，有時候就會出現「驚恐發作」。

驚恐發作會讓人出汗、發抖、頭昏眼花。他們可能會感到噁心、呼吸困難、心跳加快。

驚恐發作不會讓人死掉。他們會在幾分鐘之後停止發作，然後恢復平靜。

如果一個人無法停止強烈的擔心，這叫做強迫性思想。

擁有強迫性思想的人可能會反復做某些事，這樣會讓他們感覺好受一點。這叫做強迫性行為。

患有焦慮症、恐懼發作或強迫症 (OCD) 的人可以跟專門的醫生或心理輔導顧問交談，從他們那裡獲得幫助，學習一些新的方法來控制自己的擔心。

創傷後壓力症候群 (PTSD)



「它就像一段揮之不去的恐怖回憶，總是讓人想起不快的情景。」

— Lachlan, 9 歲。

要瞭解更多資訊，請閱讀 B. Andrews 的書「Why are you so scared? A child's book about PTSD」(你為何如此恐懼？兒童 PTSD 指南)。

患有創傷後壓力症候群 (PTSD) 的人可能會感到非常害怕和傷心，總是想起很久以前的驚恐時刻，不願意接觸能讓他們想起驚恐時刻的任何事物。

他們可能不願意談及 PTSD 的一些細節，因為那會讓他們感到難過，也可能會讓他們的孩子感到不安。

患有 PTSD 的人不希望自己長期感到害怕。感到害怕就是這種疾病的一部分。大腦在捉弄患者。這會讓他們感覺情況很危險，即便實際上很安全，也會有這種感覺。

患有 PTSD 的人可能有睡眠障礙，還可能會做噩夢。這會讓他們第二天感覺很困倦，容易沮喪或生氣。即使孩子只是在玩耍，父母也可能對他們發脾氣。這並不是因為孩子犯了錯。

有時候，患者可能並不知道自己真實的處境。他們可能無法理解自己是安全的。

最好不要跟患有 PTSD 的人玩驚喜遊戲。

患有 PTSD 的人可以跟專門的心理輔導顧問和醫生交談，這對他們會有所幫助。藥物有時也有幫助。

抑鬱症



「抑鬱症代表非常沮喪，它會讓你的爸爸媽媽只想在床上躺著」

– Niamh, 8 歲。

要瞭解更多資訊，請閱讀 B. Andrews 的書「Why are you so sad? A child's book about parental depression」(你為何如此悲傷？抑鬱症患者子女指南)。

抑鬱症是一種疾病，它讓人長時間陷入悲傷之中，更難提起精神去做以前常做的和喜歡做的事情。

在日常生活中，我們都會時常有心情低落或難過的時刻。這並非抑鬱症。

抑鬱症患者可能感到鬱鬱寡歡、脾氣暴躁或深陷絕望，對他們要做的事提不起興趣。

抑鬱症還可能會讓人四肢無力，莫名其妙地哭泣，認為或者感覺一切都是他們的過錯造成的。它可能會改變一個人的飲食或睡眠方式。

抑鬱症可能會讓人難以思考如何令自己感覺好一點。

有些人可能認為患有抑鬱症的人會「挺過來」，但抑鬱症是一種需要幫助才能康復的疾病。

抑鬱症患者可以跟心理輔導顧問交談、看醫生以及服用藥物，這些都對他們有幫助。

燥鬱症



「自從參加了 CHAMPS，我媽媽知道我對她的心理疾病有了更多的瞭解。記得有一次，我媽媽問我能不能給她拿來躁鬱症的藥。我說，什麼是躁鬱症？藥在哪里？現在我知道了，我可以幫上忙了。」

— Marco，10 歲。

要瞭解更多資訊，請閱讀 M.Vasuliu 的書「My happy sad mummy」（我悲喜交加的媽媽）。

當一個人患上「躁鬱症」這種疾病時，有時候他們感到抑鬱，有時候則「過於高興」。這叫做躁狂或躁狂症。

躁狂症是指一個人沒有原因地過於忙碌、過於興奮。看到父母如此奇怪的行為，孩子會感到疑惑不解。

躁狂症也會讓人傷心、說個不停或大聲講話，很難靜下來聽別人在講什麼。他們的睡眠時間可能也嚴重不足。

躁狂症會讓一個人失去理智，有時候會惹麻煩。比如說，他們可能會大把地花錢、講粗魯的話，或者做一些危險的事。之所以會有這樣的行為，是因為他們的思想混亂。

有些人會在抑鬱症和躁狂症之間快速地來回變化。有些人則會長期陷入抑鬱症或長期陷入躁狂症的狀態。

有時候患上躁鬱症的人會有思覺失調的症狀（請參見第 11 頁）。這些極端的情緒和行為很難改變，通常需要求助於醫生和藥物。

思覺失調和精 神分裂症



「我們讀過一本書，叫 'Big and me' (大大和我)，講的是一台患有精神分裂症的牽引式挖掘機。它認為自己是一條船，而其他的機器都是壞蛋，它們要欺負 Small。老闆帶著 Big 去見一個修理工，就像去看醫生一樣。那個修理工給了 Big 一些挖掘機吃的藥，然後它就好了。」

— Nadir, 8 歲。

思覺失調患者無法清楚地思考。精神分裂症就是一種思覺失調疾病。也就是說大腦嚴重分不清哪些是事實，哪些不是。

精神分裂症患者可能會相信一些不真實的事情。這叫做妄想。他們還可能會聽到、看到、聞到、嘗到或感覺到別人無法感知到的東西。這叫做幻覺。

思覺失調患者也可能會多疑。也就是說他們可能會覺得受到別人的監視、跟蹤或虐待。

因為他們有這些混亂的想法和情緒，所以他們可能會躲避其他人，不去做通常做的事。他們可能會對著沒有人能看到的人講話、吼叫或大笑。他們有時候也會焦慮或抑鬱。

精神分裂症或思覺失調患者定期拜訪心理輔導顧問和醫生會很有幫助。他們也需要定期服藥。

要瞭解更多資訊，請閱讀 D. Miller 的書「Big and Me」(大大和我)和 E. Fensham 的書「Helicopter Man」(直升機人)。

Skye 的故事

你的親人得了病有時候讓人很難受。喔，我這樣講可能不太好...大家好，我叫 Skye，今年 11 歲。

我的爸爸和哥哥都被診斷患有心理疾病。我爸爸是妄想症，我哥哥 Zac 是抑鬱症。

在我八歲的時候，我爸爸被診斷出患有妄想症。妄想症就是你會想一些不真實的事情。在我八歲之前，我跟爸爸的關係非常好，可是現在他的情緒總是陰晴不定。

我哥哥 Zac 是抑鬱症。他不怎麼說話，總是很難過。他得病的時候我還很小，所以我從來沒有見過他真正高興的樣子。真希望我見過。

三年前，我加入了一個照顧者小組，叫做 CHAMPS，它幫助像我這樣的小孩瞭解家人的疾病。我爸爸努力讓自己好起來。有時候他會吃藥。所以我知道有一天他會恢復好心情的。希望我哥哥也會恢復好心情。

Skye

人格障礙



「我現在知道了，我爸爸的人格障礙就是讓他容易生氣的原因。」

— Maya, 8 歲。

人格

每個人都有人格。它由一個人的思想、情緒和行為結集而成。它代表著你是誰！

隨著我們長大，經歷不同的事情，我們的人格也會長大並在這些經歷的影響下發生變化。不同的人格會以不同的方式對各種情景做出反應。

當我們必須面對一些非常艱難的情況時，我們會竭盡所能。我們的有些反應是有幫助的，有些則沒有。

人格障礙

人格障礙是一種心理疾病。患有**人格障礙**的人有時候很容易感到沮喪。他們的思考、感覺和行為方式可能變化很快，並且很難理解。他們可能上一分鐘還很高興，下一分鐘就很生氣。

邊緣型人格障礙 (BPD)

患有 BPD 的人常常無法應對壓力。他們可能難以跟別人相處。他們可能很難保持冷靜，有時候可能會自殘。

BPD 患者定期拜訪心理輔導顧問和醫生會很有幫助。

記住，你的優點會 起到幫助作用

請圈出 3 個描述你的詞語。

堅強 樂於助人 有愛心 懂禮貌 高興

堅持 好朋友 細心 能獨立完成自己的事情

會照顧好自己的東西 忠實於自己 懂得變通 有意思

有創意 好奇 善待自己 有追求

有耐心 懂得照顧他人的感受 值得信任 整潔有序 勇敢

精力充沛 公平 勤奮 誠實 有趣

容易相處 沉著冷靜 通情達理 考慮周到 願意嘗試新事物

請用另一種顏色圈出描寫你爸爸或媽媽的 3 個詞語。

所有情緒都是 可以接受的



「如果小孩跟患有心理疾病的家人，比如說你的爸爸或媽媽，一起待在家裡，有事的時候可以打電話給你的幫手或者兒童救助熱線，他們會幫助你。」

— Sara, 12 歲。

情緒來來去去。它是我們的身體跟我們交流的一種方式。

每個人都用自己的方式表達情緒。只要表達情緒的方式不會傷害到周圍的人，就是可以接受的。

認識我們的情緒並理解產生這種情緒的原因很有幫助。

情緒有時候會在體內累積。如果我們找不到安全的地方發洩，情緒就會變成問題。

我們可以通過各式各樣合適的方式表達我們的情緒，比如交談、畫畫、編寫故事、創作音樂或者編排舞蹈。

你最喜歡用哪些方式表達情緒？

記住，所有情緒都是可以接受的，而交談可以起到幫助作用。

試著跟以下人員交談：

- 父母
- 朋友
- 老師
- 心理輔導顧問
- 世交好友
- 叔叔阿姨
- 祖父母/外祖父母
- 兄弟姐妹
- 青少年輔導員
- 家庭輔導員
- 醫生

你會跟誰交談？

情緒是我們的身體在告訴我們一些事



怎麼做能起到幫助作用？



「學習心理疾病方面的知識很有用，這樣當你的爸爸或媽媽生病的時候，你就能理解到底發生了什麼事。」

— Jamil, 11 歲。

孩子們給出的有用提示：

「記住，你不是孤立無援的。」

「向不同的人求助，直到你得到想要並且需要的幫助為止。」

「跟你信任的人交談很有用。」

「表達高興和不高興的情緒都是可以接受的。」

「照顧好你自己對你和你的父母都有幫助。」

「你跟其他人沒有什麼不同 – 你只是有一個患有心理疾病的家長。」

「關注一些美好的事物。」

「讓自己開懷大笑，看有趣的電視節目或光碟」

「讓你的大腦休息一下。玩玩遊戲。」

「聽音樂，跳舞。」

「走出家門，去散步或者踢球。」

「跟你的寵物或最喜歡的玩具聊天。」

「不會永遠都這樣。」

「不要害怕尋求幫助。」

「記住，這不是你的錯。」

練習放鬆

放鬆練習。

像貓一樣伸展四肢。

現在，放鬆你的身體，任何方式都可以。

將意識放在你柔軟的腳、腿、腹部、手臂和臉上。

呼吸練習。

吸氣並屏住呼吸
(在心裡數 1、2、3)。

現在呼氣 (在心裡數 1、2、3)。

繼續緩慢地吸氣、呼氣。

直到你感覺變好為止。



制定計劃



「我知道了當我傷心的時候，可以聽音樂，或者跟我的幫手談談。我有 5 個幫手，我知道在我難過的時候可以信任他們，跟他們談談。」

- Li, 10 歲。

如果你的父母患有心理疾病，有時候日子會好過，有時候會很糟糕。為糟糕的時刻做好計畫會很有幫助。

當出現以下情況時，我會擔心我的爸爸或媽媽 _____

如果我有這些擔心，我會聯繫我的幫手。

緊急情況下，我會撥打 000 為我的父母尋求幫助。

父母姓名 _____

家庭住址 _____

如果我需要跟其他人待在一起一段時間，我會選擇：

姓名 _____

電話 _____

家庭住址 _____

我的幫手

姓名 _____
電話 _____

姓名 _____
電話 _____

姓名 _____
電話 _____

姓名 _____
電話 _____

姓名 _____
電話 _____

**幫手是指在你擔心或
害怕時可以放心與他
們交談的人。**

請寫下 5 個幫手的姓
名和電話號碼。

你也可以撥打兒童救
助熱線 1800 55 1800

瞭解和談論心理疾病的更多方法



「有時候我覺得我明白了，但有時候又有別的想法。很高興知道我可以繼續問這個問題。」

— Rada, 11 歲。

繼續與你的家人和朋友一起交談和玩耍。讓自己感到安全和高興對你來說很重要。

如果你需要瞭解更多有關心理疾病的資訊，請試試以下連結：

It's all Right
www.itsallright.org

SANE 網站的對象是家人或朋友患有心理疾病的青少年。

兒童救助熱線
www.kidshelpline.com.au

1800 55 1800

為青少年免費提供保密的電話和線上心理諮詢服務。

心理疾病患者的子女 (COPMI)
www.copmi.net.au

此網站提供一些可在孩子和父母之間分享的心理疾病相關資訊。

維多利亞照顧者組織的青少年照顧者計畫
www.carersvictoria.org.au

1800 242 636

為 25 歲以下的年輕人提供資訊和支援，他們無償照顧患有殘疾、心理疾病或慢性病的家人或生活在墨爾本西部城區體弱多病的年邁老人。

小測驗答案

1. 錯：心理疾病不會像感冒那樣傳染。
2. 對：要幫助一個患有心理疾病的人，有很多事情可以做。
3. 錯：心理疾病對每個人的影響是不一樣的。
4. 錯：孩子不會導致父母患上心理疾病。
5. 對：父母患上心理疾病不是任何人的錯，不是父母的錯，也不是孩子的錯。
6. 錯：學校中有五分之一的學生會有一位家長在一生中的某個時刻患上一種心理疾病，但人們通常不會談論心理疾病。
7. 錯：心理疾病不會讓一個人變成危險人物，但有時候患有心理疾病的人可能會做出一些傷害自己或他人的事。這是很可怕的。當有人做一些可能有危險的事情時，你可以向一些人尋求幫助。發生這種情況時可以撥打 000。
8. 錯：孩子不太可能因為父母有心理疾病也患上心理疾病。可以通過很多方式學習管理壓力和擔心，避免形成疾病。

列出你希望跟父母一起完成的所有有趣的活動

每天晚上互相詢問：
「今天你最開心的是
做了什麼？」

每週抽時間完成其中
一件你最想跟父母一
起完成的活動

每天早上互相詢問：
「今天你最想做的是
什麼？」

危機支援也可以通過打 電話的方式獲得

危機支援電話服務：

救護車、警員或消防隊

000

生命救助熱線

13 11 14

兒童救助熱線

1800 55 1800

當地的心理健康服務

當地的全科醫師



為家庭提供的 更多資源



「看到其他家庭可以渡過難關，
又讓我重拾信心。這些資訊真的
對我和我的孩子幫助很大。」
- 一位患有精神分裂症的爸爸

精神病復元人士子女

(COPMI)

www.copmi.net.au

這是澳大利亞的一項全國性倡
議，為父母患有心理疾病的家庭
的所有成員和朋友提供有用的
資訊、資源和連結。還為孩子提
供了一些很棒的資訊，包括可以
親子共讀的圖書。

SANE Australia

www.sane.org

13 11 14

SANE 為使用者提供資訊，幫助
他們了解各種心理疾病。有些資
源以多種語言提供。

育兒

www.raisingchildren.net.au

育兒網的理念是所有孩子和家
庭都是獨一無二的。他們以平實
的語言提供經過科學驗證的資
訊，幫助父母和護理人員做出
適合他們的決定。

維多利亞照顧者組織

www.careersvictoria.org.au

1800 242 636

為無償護理殘疾人、心理疾病或
慢性病患者或年老體弱者的家
庭和朋友提供資訊、支援和暫托
服務。

為艱難時刻做好計畫可 以讓每個人都更輕鬆

**緊急信件是父母在出現緊急情
況之前寫好的信件。信中說明了
父母在生病時希望孩子知道的
資訊。**

請在我入院後的每天晚上為我的
孩子讀這封信。

親愛的 Lee:

我現在生病了,需要住院。

我正接受治療,很快就會顯著

好轉。

希望你跟姨媽度過愉快的時光。

愛你的媽媽 XO

如果我入院,我希望通過以下方

式與我的孩子聯繫:

- 電話
- 見面

- 寫信

我希望將這些保密資

訊分享給:

我的孩子需要以下幫助: _____

我孩子的主要日常/
活動包括: _____

我孩子的健康、飲食和其他需要
注意的要求包括: _____

擁有本關愛計畫副本
的人員包括: _____

* 以上內容僅供參考。你可以另附一頁制定自己的計畫。要獲得更多家庭關愛計畫範本,
請訪問: www.copmi.net.au

制定家庭關 愛計畫

為父母生病時做好計畫對每個
人都有幫助。下面是一個家庭關
愛計畫範本*。

父母姓名：_____

聯繫電話：_____

父母的家人/朋友/支持者/
治療小組的連絡人姓名
和詳細資訊：_____

如果我暫時不能照顧我的孩子，
我希望孩子跟以下人員在一起：

姓名：_____

與孩子的關係：_____

聯繫資訊：_____

我不希望以下人員探望或照顧
我的孩子：

姓名：_____

與孩子的關係：_____

聯繫資訊：_____

附上任何相關的法院指令。

我希望/不希望學校/保育中心/
課後託管中心知道我有時會
發病。

單位名稱：_____

聯繫資訊：_____

我的疾病有時會對我產生以下
影響：_____



「他們好像不那麼有壓力了，不
那麼擔心了。因為我們談過了，
還寫了一個計畫。我兒子說：「沒
事，因為我們都知道。你會沒事
的，我們都會沒事的。」
——一位患有 PTSD 和焦慮症的
媽媽

「父母患上心理疾病並 不是你的錯」

孩子、父母和(外)祖父母們對 CHAMPS 的評價

「在 CHAMPS，我們做了很多有趣的事情，最後一天還開了一個派對。我們瞭解了心理疾病，比如躁鬱症、精神分裂症、焦慮症和抑鬱症。父母得了心理疾病並不是你的錯，心理疾病也不會像感冒一樣傳染給你。擁抱和親吻能起到幫助作用。」

- Tegan, 10 歲。

「我兒子參加了兩次 CHAMPS (7 歲)，參加第二次之後變化很大。他現在是真的懂了。當我傷心哭泣的時候，他現在會走過來給我一個擁抱，並且會說：「沒事的，媽媽，你只是抑鬱症。只要按時吃藥，你就會好起來的。」

這個小組也給我帶來了很大的幫助。以前，我會很難過，而我的兒子也會難過得跑出去，或者把電視的音量調得很大。他把自己「封閉起來」，離我遠遠的。讓我感覺很內疚。

- 8 歲 Tim 的外婆

現在我感覺好多了。我得到了家人的更多支持，也能做個更好的人的媽媽。」

- 8 歲 Tim 的單親媽媽

「我發現他對媽媽更體貼了。他會說：「你也無能為力呀」。這讓我可以更輕鬆地照顧他和他媽媽。」

其他談論「它」的方式

孩子可以加入當地的青少年照顧者小組，以獲得支持或參加小組活動。請訪問：

www.careersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers

CHAMPS 是面向 8-12 歲青少年、父母患有心理疾病的同齡人支援小組。

此小組的目的是為孩子們提供一個結識具有類似經歷的同齡人的機會，學習更多有關心理健康和心理疾病的知識，練習如何在困難時刻更好地應對，並從中獲得樂趣！

跟孩子一起閱讀介紹那種疾病的書籍。

• 你可以從這裡發現一些相關圖書：www.copmi.net.au/resources

• 詢問社區圖書館他們有哪些心理疾病方面的圖書適合孩子閱讀。

• www.openleaves.com.au 等專業書店有一系列的兒童讀物。

跟家庭輔導員交談，問問他們能如何幫助你理解這種疾病。再問問他們如何幫助你更輕鬆地與你的家人談論你的病情。



「現在我知道我媽媽哪裡出了問題，這讓我更有信心面對周圍的人。」

-Anna, 10 歲。



站在他們的角度思考

開始交談

有一種開場方式就是想想你孩子可能會注意到的一個症狀。你可以問問你的孩子他們認為你那樣做的原因是什麼。

設身處地從他們的角度思考問題會很有幫助。你可以說，「如果我發現有人總是臥床不起，我可能會很擔心。你覺得我為什麼待在床上那麼久呢？」

你要知道，你這是在詢問孩子的真實想法。這可能是讓他們理解心理疾病的第一步。

你還可以解釋一下大腦的工作原理。

發送和整理。
大腦就像人體內的一台電腦。它對我們通過視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺產生的資訊進行收集、發送和整理。
大腦有時候工作順暢，有時候可能不那麼順暢。比如說，當一個人感到疲勞或饑餓時，可能就很難像平時那樣思考或行動。
當一個人患上心理疾病時，大腦在整理信號時可能會遇到很多麻煩。這個人的大腦可能會陷入信號混亂的狀態。



「一開始我跟我的小兒子說，有時候我像一台老舊的噴氣火車，慢吞吞地爬上一座高山。有時候我又像一架太空船，‘嗖’的一聲飛上天。」
——一位患有躁鬱症的爸爸。



當孩子明白發生了什麼時，他們常常會鬆一口氣

有些父母擔心孩子可能會批判或責怪他們。

父母是孩子生活的中心。孩子常常會為了父母的行為和家庭的遭遇而責怪自己。

當孩子明白了所發生的事，他們常常會說，知道了那不是自己的錯，他們感到鬆了一口氣。

讓孩子知道他們可以為了支撐這個家而做一些事情，會對他們產生很大的影響。

對孩子來說，重要的是要聽到父母告訴他們：

- 繼續跟你的朋友高興地玩吧；
- 繼續像平常那樣做你高興的事吧。

當父母生病時，孩子希望知道他們能做哪些力所能及的事情來幫助父母。

知道了醫生可以幫助他們的父母，孩子們會不再那麼擔心。

談談「它」

父母認為，有幾個原因讓他們不知道該怎樣跟孩子說起自己的心理疾病。

有些父母說，不告訴孩子是為了保護他們，因為說出來可能會讓孩子難過或者擔心。

父母對自己的病情掌握的知識越多越有幫助。想想父母生病時孩子可能會看到什麼也會有幫助。

孩子們往往會根據父母的狀況得出自己的結論。不知道真相可能會讓他們更加擔心或害怕。

孩子需要誠實和簡單的回答。讓孩子知道你會盡自己所能回答他們的問題，向他們保證你依然愛他們，他們是安全的，這樣做會有很大的幫助作用。



「我本來很期待 CHAMPS 的有趣部分，但讓我吃驚的是，我發現學習心理疾病知識很有趣。我一直擔心它會很無聊。但實際上很有意思，很有趣。」
- Ben, 11 歲。

五分之一的成年人會在 一生中的某個時刻患上 一種心理疾病

當父母生病時，孩子會為父母感到擔心。如果不讓他們知道實情，情況會更加糟糕。

在困難時刻，如果能有一個傾訴的對象，會給父母和孩子帶來莫大的幫助。

談論心理疾病有時候可能很難。但是，談論過「它」的很多家庭都說，「增加對「它」的瞭解讓我的家人變得更堅強、更快樂、關係更密切」。

跟健康專家、朋友或家人好好聊聊會很有幫助。



心理疾病和家庭



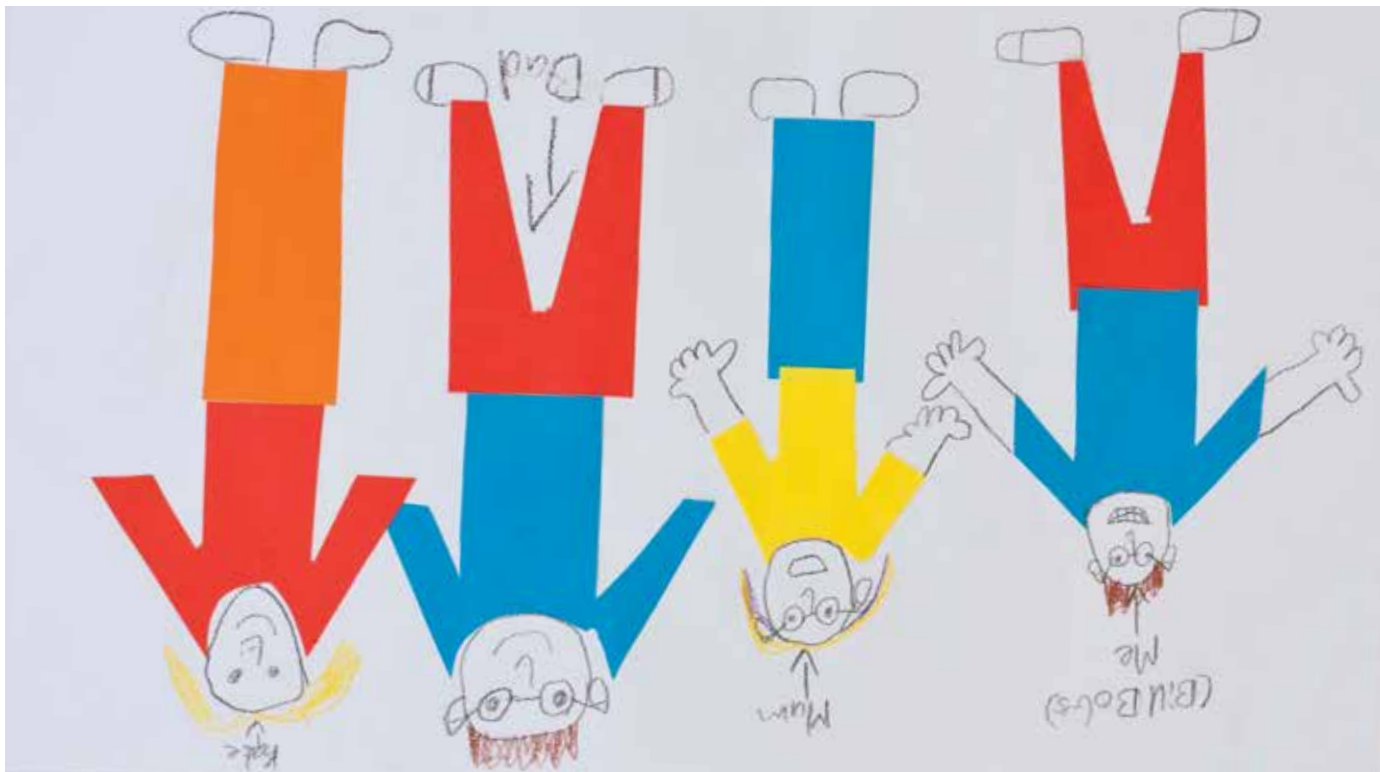
「可以跟其他小孩一起學習精神分裂症、焦慮症、妄想症或者其他心理疾病，也可以跟自己的爸爸媽媽一起學習。」
- Jamie, 11歲。

五分之一的成年人會在一生中的某個時刻患上一種心理疾病。也就是說，你的孩子並不是學校裡唯一一個父母患有心理疾病的學生。

面對心理疾病，父母和孩子並不是孤軍奮戰。
當父母生病時，可能需要來自醫護人員、家人和社區的幫助讓他們康復。父母可能還需要有人來照顧他們的孩子。
孩子會盡最大可能地幫助家人，他們常常需要更好地照顧自己。

很多孩子說，當父母患上心理疾病時，他們常常覺得自己「長大」了，更會關心別人，更能理解別人了。
當父母生病時，誰來幫助孩子？為這種情況做好計畫是很有必要的（請轉到第 11 頁制定計畫）。

I. McLennan W. 心理健康與幸福：成年人檔案。澳大利亞統計局，坎培拉，1997年。



增強家庭對心理疾
病的瞭解

歡迎閱讀本書

- 需要完成的計畫，以防病情發
展到在家中無法控制或者需
要更多支援。

我們鼓勵你和家人一起閱讀
本書。

**本書中提供的信息可以幫助家
庭中所有人談論心理疾病，
更好地瞭解心理疾病。**

通過增強對心理疾病的瞭解，家
庭中的每個人 - 孩子、父母和其
他家庭成員 - 都會受益。

本書包括：

- 一些方法，告訴父母如何跟孩
子談論自己的病情和治療情況
- 幾個小活動，突出父母與孩子
各自的優點以及如何相互支持



**「很吃驚，但是當我的孩子更瞭
解我的病情之後，更容易跟他們
相處了，也更容易交談了。」**
- 一位患有抑鬱症和焦慮症的
媽媽。



目錄

父母必讀部分

翻看本書

13	為家庭提供的更多資源
11	制定家庭關愛計畫
9	其他談論「它」的方法
7	開始文談
5	談談「它」
3	心理疾病和家庭
1	歡迎閱讀本書

致謝

本書由澳大利亞 MWAMHS (中西部地區心理健康服務部) 下設的 FaPMI (父母患有心理疾病的家庭分部) 策劃並在很多人的共同努力下編寫而成。

我們在此衷心地感謝：

- Helen Carter，中西部地區 FaPMI 計畫協調員，本書的策劃者
- Rose Cuff，來自布弗裡中心的 FaPMI 計畫全州協調員，她開創了最初的 CHAMPS (兒童和患有心理疾病的父母) 計畫，該計畫正是本書的靈感來源
- 東部健康服務團體 (Eastern Health) 的心理健康計畫為 CHAMPS 計畫和輔導員培訓提供贊助。要瞭解更多資訊，請訪問：

www.easterhealth.org.au/fapmi.aspx

- Good Shepherd (Australia)、ISIS 初級治療部、Mackillop 和梅爾頓市政廳綜合家庭服務，他們為西部 CHAMPS 團體的活動提供了便利
- 維多利亞照顧者組織 (Carers Victoria) 的青少年照顧者計畫和工作人員

- 在此還要感謝所有為本書貢獻想法、作品和意見的孩子們、年輕人和他們的家人。



CHAMPS 小組的各項計畫旨在為 8-12 歲的孩子提供適合該年齡段的心理疾病相關資訊。孩子們可以在有趣及支援充足的環境下結識其他來自相似家庭的小朋友，共同學習健康的應對策略。父母和其他家庭成員也是本計畫的重要組成部分。

我們希望本書的每一位讀者都能從中獲得有用的資訊，更好地理解心理疾病可能會給父母和孩子造成的影響。

要獲得本書的更多拷貝，請聯繫：

Mid West Area Mental Health Service, FaPMI Coordinator
4A Devonshire Rd, Sunshine 3020

(03) 9288 7000

圖文設計: Sara Tatai

© 2015

墨爾本聖文森特醫院和維多利亞州政府 FaPMI 計畫衷心感謝澳洲華人公益基金會 2017 年社區撥款計畫為本書的翻譯提供贊助。本書的拷貝可向聖文森特的 FaPMI 計畫免費索取。

獻給患有心理疾病的
父母的一本書。



Let's talk about 'it'

讓我們談 精神疾病

Traditional Chinese