



香港大學
社會工作及社會行政學系

「童心同行」- 身心靈健康 親子模式



「童心同行」
身心靈健康親子模式

編著
馮一雷、蕭頌渝、陳凱欣

本冊子為香港大學知識交流基金 (Knowledge Exchange Fund, The University of Hong Kong) 贊助項目「從撫育子女到父母的身心健康：透過整合性身心靈模式，幫助改善濕疹兒童患者及其父母的生活質量」的部份內容。

引言

濕疹乃本港常見的兒科皮膚病，主要徵狀包括紅腫、痕癢、脫皮、起水泡、滲液等，令孩子及其父母相當困擾。有研究指出，患有濕疹孩子的父母，在照顧上遇到不少情緒壓力，如自責、抑鬱、焦慮、無助，而公營醫療系統亦鮮有為照顧者提供有關支援。

承蒙香港大學知識交流基金資助，香港大學社會工作及社會行政學系推行一項名為「從撫育子女到父母的身心健康：透過整合性身心靈模式，幫助改善濕疹兒童患者及其父母的生活質量」計劃，旨在 (1) 提升家長應對子女濕疹症狀的能力；(2) 讓家長及子女對於情緒管理方面有更深的認識，培養子女嘗試正向地管理自己的情緒；及 (3) 讓患有濕疹兒童正面抒發自己的情緒。本小冊子介紹身心靈全人健康模式，透過個人及親子身心活動，讓父母及子女學習身心自助技巧，接納及面對病患帶來的影響，從而促進親子關係，改善家庭生活質素。

目錄

濕疹知多少	6
身心靈全人健康模式	8
認識情緒	10
穴位按摩	11
正念呼吸：覺察與平靜	14
紀錄經驗：喜悅與快樂	18
繪製物品：勇氣與堅持	19
蝴蝶蛹的啟示	20

濕疹知多少

濕疹的病發率

在兒童及青少年群組中，濕疹的全球發病機率為 15-20%；在香港，兒童濕疹的發病機率更高至 30%。一項香港的研究指出，大約三分之一的小學生患有至少一種皮膚疾病，濕疹更是其中之一，超過 160,000 名十四歲以下的香港兒童飽受濕疹的困擾。

濕疹的病因

濕疹是遺傳因素和環境因素共同作用的結果。研究顯示，濕疹在東南亞地區更為普遍，尤其是在沿海地區，氣候溫暖潮濕，在特定的季節（如春、夏兩季），兒童患上濕疹的情況更為嚴重。

現代醫學科技對於導致濕疹爆發的遺傳因素未能完全掌握，環境因素如何誘發濕疹的致病機理也尚不明確。這種情境下，人們無法控制濕疹的病情，如何照料濕疹患者也變成了一個難題。

患有濕疹兒童的父母經常會在兩方面產生疑問：

為什麼他們的孩子出生患有濕疹，是自己的基因遺傳給孩子麼（遺傳因素）？

他們做了什麼誘發孩子的濕疹，是自己照料不當麼（環境因素）？

久而久之，這些疑惑變成了沈重的心理負擔。父母很容易將過錯歸咎於自己，影響身心健康。

濕疹對兒童及父母照顧者的影響

患有濕疹的兒童除了要面對皮膚紅腫、痕癢、脫皮、起水泡、滲液等主要身體徵狀外，還會受到以下社會心理方面的困擾：

- 睡眠質量降低、日間疲憊、效能感低、情緒壓力、易怒、被歧視

對於父母而言，照料濕疹兒童則會影響他們的日常生活，嚴重降低了生活質量，影響包括：

- 睡眠質量降低、身體疲憊、減少社交活動、情緒壓力（如自責、抑鬱、焦慮、無助）、財政壓力、親子關係、育兒態度、家庭關係、姻親關係

研究顯示，濕疹兒童和照護者的生活質量是相互影響的。濕疹兒童父母的壓力指數、睡眠質量、抑鬱水平、生活受影響的程度、情緒狀態、社交水平及生活質量都顯著高於其他慢性疾病的照護者。

濕疹的治療方法

普遍情況下，濕疹患者應該避免任何誘發症狀的潛在危險因素。濕疹患者應用溫水而非熱水洗澡。儘量少用肥皂，使用抗抓癢的乳液或低效力類固醇乳霜。面對嚴重的濕疹症狀，更會使用口服類固醇和免疫調節劑。

但除了藥物治療，研究指出，非藥物性的干預可以輔助藥物治療，尤其有利於滿足濕疹兒童及其照料者的社會心理需求。

資料來源：

- Archer, C. B. (2013). Atopic eczema. *Medicine*, 41(6), 341-344.
- Fung, W. K., & Lo, K. K. (2000). Prevalence of Skin Disease Among School Children and Adolescents in a Student Health Service Center in Hong Kong. *Pediatric Dermatology*, 17(6), 440-446.
- Hon, K. L., Leung, T. F., Wong, Y., Ma, K. C., & Fok, T. F. (2004). Skin Diseases in Chinese Children at a Pediatric Dermatology Center. *Pediatric Dermatology*, 21(2), 109-112.
- Ferro, M. A., & Boyle, M. H. (2015). The Impact of Chronic Physical Illness, Maternal Depressive Symptoms, Family Functioning, and Self-esteem on Symptoms of Anxiety and Depression in Children.(Report). *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(1), 177
- Maksimović, N., Janković, S., Marinković, J., Sekulović, L. K., Živković, Z., & Spirić, V. T. (2012). Health-related quality of life in patients with atopic dermatitis. *Journal of Dermatology*, 39(1), 42-47.
- Moore, K., David, T. J., Murray, C. S., Child, F., & Arkwright, P. D. (2006). Effect of childhood eczema and asthma on parental sleep and well-being: a prospective comparative study. *British Journal of Dermatology*, 154(3), 514-518.
- Archer, C. B. (2013). Atopic eczema. *Medicine*, 41(6), 341-344.
- Ersner, S. J., Farasat, H., Jackson, K., Dennis, H., Sheppard, Z. A., & More, A. (2013). A service evaluation of the Eczema Education Programme: an analysis of child, parent and service impact outcomes. *British Journal of Dermatology*, 169(3), 629-636.
- Farasat, H. (2014). Cochrane Review update: psychological and educational interventions for atopic eczema in children.(ANTENNA) (Report). *Community Practitioner*, 87(9), 11.

身心靈全人健康模式



身心靈全人健康模式簡介

《身心靈全人健康模式》的出現，可追溯至上世紀八十、九十年代，香港大學陳麗雲教授聯同其研究團隊一起研究及發展《身心靈全人健康模式》，目的在於幫助人們應對由生活適應不良而引發的身心健康問題。本模式可透過個別或小組輔導形式介入。

《身心靈全人健康模式》是一個証實有效的非藥物性治療方法，透過個人及親子身心活動，讓濕疹兒童及父母照護者學習身心自助技巧、調控情緒、提高抗逆能力、接納及面對病患帶來的影響，從而促進親子關係，改善家庭生活質素。

照顧濕疹子女的一些提示

- 照顧別人，先照顧自己的需要。
- 做一些令自己快樂的事。
- 愛子女也要愛自己。
- 偶爾安排放假時間，創造私人心靈空間。
- 學會凡事感恩，你生命中每一刻都變得特別。
- 學會凡事感激，感激一切使你成長的人。

隨著濕疹的研究發展，陸續有文獻表示，濕疹患者的身體與心理的狀況會互為影響。一方面，濕疹患者會因為痕癢及外觀而影響心理質素；另一方面，由於長期壓力會令到腎上腺分泌更多皮質醇，導致較低的免疫能力，然而身體會釋放其他化學物質調節這種失衡狀況，但該類化學物質均會誘發炎症及痕癢。因此，研究指出在醫治濕疹身體症狀，也要著重患者的心理質素。

就著濕疹患者及照顧者的身心互為影響，在照顧患有濕疹子女的過程中，可以參閱下列活動與子女一同滋養大家的身心靈，提升整體的生活質素。

- 認識情緒
- 穴位按摩
- 正念呼吸：覺察與平靜
- 紀錄經驗：喜悅與快樂
- 繪製物品：勇氣與堅持

資料來源：

Grandgeorge, M., & Misery, L. (2015). Mediators of the relationship between stress and itch. *Experimental dermatology*, 24(5), 334-335.

Kim, H. J., Park, J. B., Lee, J. H., & Kim, I. H. (2015). How stress triggers itch: a preliminary study of the mechanism of stress-induced pruritus using fMRI. *International journal of dermatology*.

Senra, M., & Wollenberg, A. (2014). Psychodermatological aspects of atopic dermatitis. *British journal of dermatology*, 170(s1), 38-43.

認識情緒

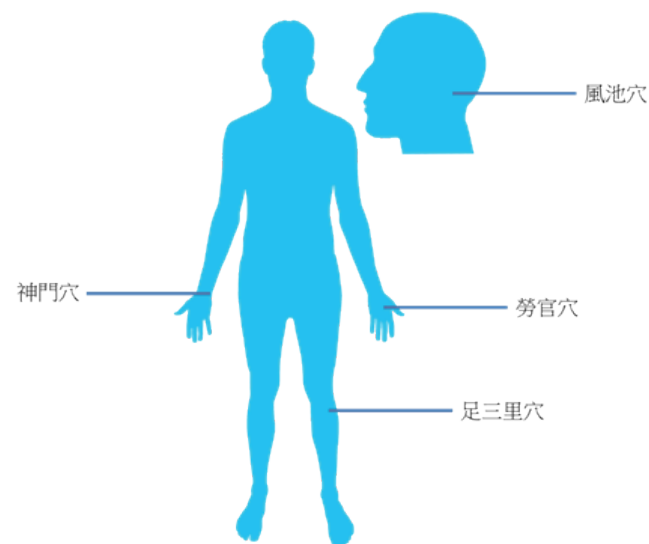
情緒面面觀

- 每一個人都有情緒的起落，對不同的事物有不同的情緒反應
- 每一種情緒都是真我的流露
- 在認識自我的過程中，我們必須學習面對並接受自己的情緒，這個過程使我們長大、成熟
- 別人不會製造你的情緒，只有你要對自己的情緒負責
- 每一個人都有能力控制自己的情緒，只要你願意學習及付出毅力

穴位按摩

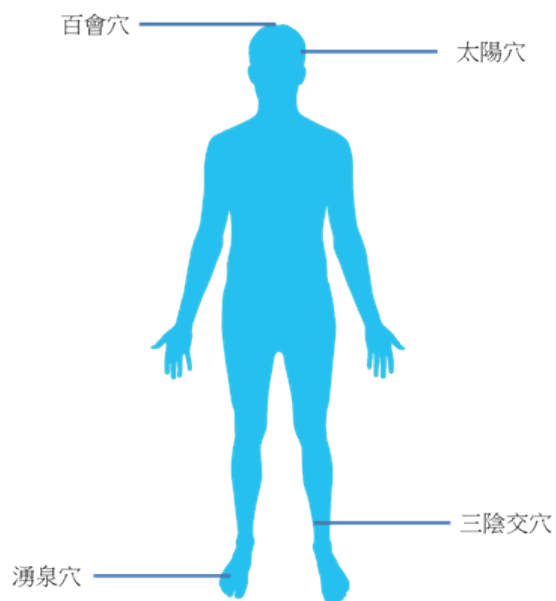
舒緩疲勞穴位

- 神門穴：位於腕橫紋上，尺側屈肌腱的橈側凹陷處。即手腕內側皺紋的小指一側。
- 勞官穴：在手掌心，握拳屈指時中指尖處。
- 足三里穴：屈膝，外膝眼下三吋（四橫指）處。
- 風池穴：頸部兩條大筋外緣的陷窩中，即髮際的凹陷處，與耳垂齊平。



改善失眠穴位

- 太陽穴：將眉梢延長線與目外眦延長線相交，兩線交點的凹陷處。
- 百會穴：在頭部正中線上，兩耳尖連線的中間處。
- 湧泉穴：蹠足時，腳掌足前部的凹陷處。
- 三陰交穴：小腳內側，足踝尖上三吋（四橫指），脛骨內側後緣。



六大止痛穴位

面口合谷收

打開虎口，第一掌骨跟的二掌骨間，兩條筋的中間。



肚腹三里留

外膝眼（膝蓋外側凹陷處）下方三吋（四指幅寬）的位置。



婦科三陰交

小腳內側，足踝尖上三吋（四指幅寬），脛骨內側後緣。



腰背委中求

大腿後側，膝窩中央兩條筋之間。



內關心胸胃

手用力握拳，前臂內側會有兩條筋浮起來，在兩筋之間，手腕橫紋上兩吋（三指幅寬）。



外傷陽陵泉

小腿外側，腓骨小頭下方凹陷處。



正念呼吸： 覺察與平靜

Mindful Breathing

甚麼是正念呼吸？

正念呼吸是一個簡單修習正念的方法，不須任何物件，我們只須輕鬆地將注意力放在吸氣與呼氣。起初練習時，我們建議劃出一個時間，劃出一個平靜而不被打擾的地方，進行正念呼吸練習，我們就可將專注力放在呼吸中。

「當我在吸氣時，我覺察到我在吸氣；

當我在呼氣時，我覺察到我在呼氣。」

透過正念修習，我們覺察到此時此刻的自己。

吸氣呼氣，就像與我們相隨的一個忠心朋友。

資料來源：

Thich Nhat Hanh, Planting seeds: Practicing mindfulness with children Eline Snel, Sitting Like a Frog

正念（或靜觀）（Mindfulness）的研究及練習像雨後春筍，多不勝數。國際知名的一行禪師曾指出正念是指我們能夠覺察自己及覺察四周的能力。覺察自己，包括覺察自己的身體、情緒、念頭，而正念就帶我們回到此時此刻。「念」，拆開來寫就是「今心」，就是當下。

為何教導家長與濕疹子女學習正念呼吸？

研究發現患有濕疹的兒童會感到挫折、不開心、急躁等負面情緒，而這些情緒會繼而影響兒童的身心健康及生活質素。家長在照顧濕疹子女的過程中，也會感到無比的壓力。經過多年的實証研究，正念呼吸能夠對兒童及成年人有以下的好處：

- 平靜情緒
- 減低壓力
- 提昇專注力
- 提昇生活質素
- 提供開心及喜悅感覺
- 減低焦慮感覺
- 提高樂觀感
- 提昇自我覺察能力
- 增加同理心
- 提高自我控制能力

資料來源：

Gouws, A., & SA, D. A. (2016). The impact of atopic dermatitis on the psycho-social wellbeing of children and their families. *Current Allergy & Clinical Immunology*, 29(1), 12.

Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166.

Hanh, T. N. (2011). *Planting seeds: Practicing mindfulness with children*: Parallax Press.



如何在家與兒童 分享正念呼吸？

活動一：製作「心念瓶」

「心念瓶」內裏裝著金粉和亮片，它們有如我們的思緒、記憶及感受。頭腦平靜及專注的時候就像「心念瓶」中的金粉和亮片沉澱在瓶底；但當我們的頭腦有太多念頭或感到煩燥時，就像搖勻了的「心念瓶」，所有的金粉和亮片就會在瓶中旋轉。而我們可以透過觀看瓶中的金粉和亮片慢慢沉澱，練習正念呼吸，平靜不安及緊張的情緒。

物料：

- 一個容量 250-500 毫升的透明膠樽
- 膠樽容量一半的膠水
- 水（膠水與水比例約 5:5 或 4:6）
- 金粉
- 亮片

方法：

1. 先將所有膠水注入膠瓶內
2. 再注入水，直至 3/4 樽滿
3. 將薄薄一層的金粉及亮片放入膠瓶內
4. 再將膠樽注入水
5. 緊緊扭緊樽蓋
6. 將「心念瓶」搖晃，測試金粉及亮片沉澱至底部的時間，最佳時間為 1 分半鐘至 3 分鐘。

* 若太快沉澱下來，再加膠水；若太慢則需加水。

活動二：大汽球

吸氣時，我們的肚子會漲大；呼氣時，我們的肚子會收縮。所以我們可以將手放在肚子上，想像自己是一個會漲大收縮的大汽球，感受吸氣與呼氣的變化。家長可以與子女在吸氣時加添「Hah」的聲音及在呼氣時發出「Hu」的聲音，增添做大汽球的趣味。

活動三：聆聽磬聲

磬，是一個在練習正念呼吸時常用的工具，其聲音有如朋友的提醒；而磬聲響起代表正念呼吸的開始與結束。在磬聲之間，大家都不會郁動身體及發出任何聲音，雙手可以如「大汽球」般放在肚子上，時間長短，因人而異，但可以透過持續練習，增加長度。另外，家長可以為較年長的兒童預備數字秒計，讓兒童自行紀錄可以修習正念呼吸的時間，增強修習信心與能力感。

資料來源：

Hanh, T. N. (2011). Planting seeds: Practicing mindfulness with children: Parallax Press.

紀錄經驗： 喜悅與快樂

情緒與濕疹的狀況有密切關係，當感到焦慮、不安、憤怒等負面情緒時，濕疹皮膚就會變紅，同時亦會更加痕癢；當保持平靜樂觀時，濕疹的皮膚就會較少爆發。所以，我們鼓勵家長與兒童一同保持喜樂。保持喜樂的方法可以有：

- 做運動
- 集體遊戲
- 保持微笑
- 正念呼吸
- 吹走煩惱
- 樂於助人
- 接觸大自然
- 輕輕地擁抱自己
- 與朋友及父母傾計
- 多說「多謝你」及「我愛你」

那麼你與子女又有甚麼方法保持喜樂？



繪製物品： 勇氣與堅持

相信濕疹患者都會認同診治過程是辛苦及很易感到氣餒，有時情緒會變得波動，甚至感到沒人明白，所以在診治過程中，患者是需要有無比的勇氣，面對自己的需要。作為家長，可以了解兒童有甚麼物品可以提昇他的勇氣與力量，並鼓勵他以圖畫或泥膠親自製作「能量物」。

在他感到氣餒的時候，可以提醒他們望一望，讓「能量物」為他們打打氣。

可以在此頁鼓勵兒童繪畫專屬的能量物



蝴蝶蛹的啟示

有一次，朋友的家裡有兩個快羽化成蝶的蝴蝶蛹。當第一隻蝴蝶要破蛹而出的時候，全家人都圍在旁邊很認真地看；破蛹的速度非常慢，牠必須要用盡全身的力氣才出來，等到蝴蝶好不容易出來後，就整隻癱在旁邊。不過，十分鐘之後，這隻蝴蝶就抖抖翅膀、飛到窗外去了。

等到第二隻蝴蝶要破蛹的時候，朋友的家人回憶起第一隻經歷的痛苦，便想：如果人生能簡單一點的話，為什麼要花那些力氣？去經歷那些痛苦？於是他們決定要幫蝴蝶進行一個「剖腹生產的手術」，非常謹慎地拿著刀子，幫蝴蝶把蛹切開來，然後小心地把蝴蝶拿出來放在旁邊，結果同樣經過了十分鐘之後，這隻蝴蝶竟沒有動動翅膀飛起來，反而是慢慢地死掉了。

朋友的家人非常困惑，就去問了生物學家，生物學家告訴他們：「其實你看那蝴蝶要破蛹而出的時候，是要用盡全身力氣、非常努力才能破蛹而出！」大自然在此有個很奇妙的設計，就是蝴蝶從蛹中掙扎出來是為著預備它將來飛行需要的裝備。生命裡面的掙扎是我們必需有的。經過掙扎，蝴蝶才有強而有力的翅膀。

對孩子的成長而言，與濕疹相處會讓孩子有更大的堅持及勇氣，去迎接未來人生路上的挑戰。

摘自網絡，內容經筆者略改

本計劃由香港大學知識交流基金資助（計劃編號：KE-IP-2015/16-55），並已獲香港大學倫理委員會審批（參考編號：EA1602043）的贊助項目「從撫育子女到父母的身心健康：透過整合性身心靈模式，幫助改善濕疹兒童患者及其父母的生活質量」的部份內容。

編寫：馮一雷、蕭頌渝、陳凱欣

設計：The Futurist

出版：香港大學社會工作及社會行政學系

香港大學百周年校園賽馬會教學樓五樓

電話：(852) 3917-2094

傳真：(852) 2858-7604

電郵：swsa@hku.hk

網站：www.socialwork.hku.hk

承印：The Futurist

二零一六年七月初版一刷（非賣品）

版權所有 © 香港大學社會工作及社會行政學系

