


# 晚期肿瘤患者主要照顾者 负担及减压支持团体

唐咏 副教授/博士  
深圳大学

第九届全国癌症康复与姑息医学大会·南京·20131102



# 支持团体的活动背景

- 近年来癌症的发病率正逐年上升。癌症对于患者及主要照顾者的身体、心理及社会而言较强的应激，照顾者不仅需要放弃正常的工作和生活，耗费巨大的精力和体力照顾患者，还必须承受亲人逐渐离去的痛苦，家属常常会产生心理问题。临终服务实施者需了解家属照顾者在照顾癌末病患的负担与压力。为家属提供医疗护理、心理等方面的资讯支持，可帮助他们增强对自己照顾患者能力的信心，也能使他们较顺利地度过丧亲过程。



- 即使是迈进生命的落幕，晚期肿瘤患者及其家庭照顾者都能继续学习，以拥有自在的“闭幕”历程。



# 照顾者压力过大

- 在长期照顾癌症病人的过程中，照顾者常常积累了极大的心理压力。过多积累的心理压力得不到释放，容易造成身心方面的失调。
- 
- **情绪：焦虑，紧张，烦躁，没耐性，易受惊.....**
- **思想：易担心，自信降低，多负面看法.....**
- **行为：坐立不安，乱发脾气，易与人发生冲突.....**
- **身体：肌肉酸痛，心跳加快，血压升高，免疫力下降，掉发，白发.....**
- 



- 深圳大学团队通过减压支持团体工作形式对晚期癌症患者照顾者进行减压。



# 晚期肿瘤患者主要照顾者的机会、 挑战与需要



# 晚期肿瘤患者主要照顾者负担及减压支持团体

- **团体目的：**提供机会让参与活动的照顾者回顾照顾癌末患者的切身经历，正视自身所面临的问题，从中加深对自己和患病家人的了解，并且在经验的分享中，结识更多的同路人，了解更多关于照顾晚期肿瘤患者的知识。
- **团体性质：**半封闭式支持性小组
- **参与者：**晚期肿瘤患者主要照顾者
- **活动时间：**2010年9月（第一期）；2013年5月（第二期）
- **活动地点：**深圳市人民医院宁养院



- 在宁养项目第二期的六个月（2013.03-2013.09），深圳大学团队共开展了8节团体活动，其中直接服务69人，间接受益者138人，共计207人。在服务过程中，深圳大学团队秉持助人自助的服务理念，以助人的热情和负责的态度融入服务对象的群体之中。通过社会工作专业理论和技巧帮助癌症晚期病人家属降低压力，形成良好的社会支持氛围。





# 团体活动

- ◆ 同是天涯人
- ◆ 关爱身体、关爱心灵
- ◆ 认识生死、谈论生死
- ◆ 照顾的挑战与机会
- ◆ 放飞自己、释放情绪
- ◆ 仙湖灵性之旅
- ◆ 丧亲家属哀伤辅导



# 第一节 同是天涯人

- ◆ 工作人员自我介绍
- ◆ 工作人员介绍此次活动的主要内容
- ◆ 互相欢迎——组员自我介绍
- ◆ 我期望——组员希望在小组中得到的帮助
- ◆ 我愿意——订立小组规范
- ◆ 呼吸练习

放松练习的具体方式有很多，常用的主要有：呼吸调节法、肌肉放松法、意象放松训练、冥想放松训练、自主放松训练等。无论采用哪种方法，最终目的都是为了使身心放松，生理和心理活动趋于平衡。



## 第二节 关爱身体 关爱心灵

- ◆ 小组分享及汇报：我身体的变化和困扰
- ◆ 压力来源（问卷：压力警报）
- ◆ 自画像
- ◆ 冥想练习：与大自然融为一体



# 第三节 认识生死 谈论生死

## ◆ 死亡调色板：面对生死的态度

◆ 如何与癌症家属讨论死亡问题：作为家属，我们应该如何与病人，在临终前，讨论与死亡有关的话题？如何与病人沟通，包括帮助他们完成未了的心愿，或者立遗嘱？其次，在病人离世后，家属如何应对外界的关心，如何才能敞开心扉，与他人分享照顾过程中自己的心理历程

## ◆ 我的人生路

# 第四节 照顾的挑战与机会

- ◆ 填涂色：分享对生命的看法
- ◆ 小组分享及汇报：照顾家人的困境和矛盾
- ◆ 冥想松弛练习：爱惜自己

# 冥想

- 爱惜自己
- 现在，请放松我们的身体，允许身体自然呼吸。
- 慢慢吸气，慢慢呼气，吸气，呼气……
- 现在我们吸入开心，呼出烦恼。吸入开心，呼出烦恼，我们在平静的环境中，感觉好舒服，继续吸气，又再呼气，感觉好宁静，感觉好美好。
- 我爱惜自己，爱惜自己的家人，用心去照顾他们，令家人感觉温暖。
- 我懂得关心自己的健康，发掘自己的潜能。
- 
- **Tips:**
- 最好同时播放你最喜欢的一段轻音乐，让长笛、钢琴或小提琴为你的冥想伴奏。带着轻松的心情，幻想一次愉快的体验。冥想的内容可以自己想象。内容不需要很美，只要放开心胸，跟着感觉走。



# 第五节 放飞自己 释放情绪

- ◆ 小组成员讲述患病家人近况
- ◆ 组员讨论与分享：我的心情
- ◆ 健康运动：十巧运动



## 第六节 仙湖灵性之旅

- ◆ **活动目标：**希望通过跟弘法寺的大师学习交流关于灵性照顾，探讨生死观，从而使宁养院更好的为患者及其家属提供更好的服务。同时，家属的此次旅行学习也可以从中学习到灵性照顾，坦然面对死亡，也可以更好的照顾好自己的家人。
- ◆ 与中勇师父探讨佛教中身心灵的涵义以及死亡的想法。



- 晚期肿瘤患者主要照顾者对灵性照顾有了一定的了解，对生死观也有不同的理解，不再对死亡那么恐惧。





## 第七节 丧亲家属哀伤辅导


- **活动目标：**希望组员能够敞开心讲讲自己亲人离去时的感受，情绪、心理和行为有什么变化，给组员一个宣泄的机会，心情得到舒缓。
- 原计划开展一个小时，但组员都愿意敞开心来跟大家分享，非常投入。其中有两位组员信基督教，经常去祷告，所以心态较好。组员感激参与此次活动，心情得到了舒缓。



# 团体活动反思

- ◆ 团体形式（封闭 OR 开放？）：封闭式小组，可以较好地让组员之间相互熟悉，建立互助关系，并对主题展开深入探讨；而开放式小组，可以进行照顾及医疗知识的教育宣讲。考虑到癌末患者疾病的特殊性，某些组员无法持续地参加所有活动，“开心快乐同路人”小组选择了半封闭的状态，约三分之二的组员坚持完成了小组的五次活动。
- ◆ 团体主题选择：小组活动并非机械性的过程，小组手册提供活动参照，但在实际小组活动中，应根据组员的表达需求变化和小组活动时间流程而有所调整。
- ◆ 团体主题推荐：个人及病人需求探讨、照顾者压力分享及情绪表达探寻、生死观探讨





失去的我们没有  
办法挽留，紧紧  
抓在手中的，是  
我们现在所拥有  
的一切，无论开  
心抑或伤心

活动结束了，我  
们希望参与小组  
的成员们不但能  
坚定地走下去，  
更希望他们能更  
加珍惜他们现在  
的生活



# 中国本土化医务社会工作模式研究

——基于癌末病患照顾者视角

唐咏 著

medical treatment

中国社会科学出版社



@唐咏微博

weibo.com/u/2284644015

谢谢！

