



疫情下的醫院遊戲服務
(號外篇)

入院怎麼辦？



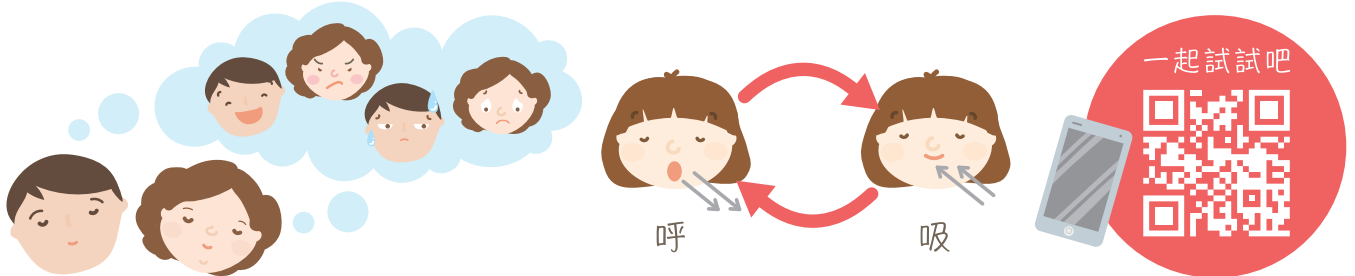
最近疫症確診個案急升，相信家長正面對不同的壓力。

醫院遊戲服務團隊觀察到很多家庭面對孩子入院的徬徨無助，遊戲是小朋友的良方，我們希望在此分享一些小錦囊，透過「玩」讓孩子和家長作好心理準備。「玩」亦能夠分散注意力、安撫孩子的不安情緒以及增強應對能力，讓孩子正面面對住院。

1. 入院前的心理及物資準備

1.1 心理準備

面對疫情來襲和各方面形形色色的資訊，家長或會時常感到擔心又緊張，情緒會有起伏。然而孩子會感受到家長的情緒繼而受影響，因此**家長先感受和掌控自己的情緒是十分重要**。家長可以試試深呼吸，讓自己平靜下來，或是與孩子一起做呼吸練習，一起**保持平靜及正面的情緒**，也會對孩子有正面影響。



醫院情況多變，家長未必可以陪同，因此孩子有機會面對獨自留院的情況。及早溝通和預備可以減少孩子對於住院及未知的恐懼。

如何跟孩子談入院和生病

- 家長可尋找合適的時間去跟孩子預備，合適的時間是指有**充足的時間和心情平靜時**。
- 家長可以先跟孩子**說明住院目的**（例如：因為身體有病毒，留院等醫生可以幫你將病毒清走）
- 可以提出**接孩子回家的承諾**，讓孩子安心。
- 可以透過「**入院遊戲卡**」及「**2019冠狀病毒病核酸檢測**」影片，一步步跟孩子講解或說故事，亦可運用「**情緒卡**」了解孩子的想法和情緒，以及「**我的時間表**」與孩子一同安排住院活動。



兒童傳染病科醫生談醫院的隔離治療



2019 冠狀病毒病核酸檢測



1.2 物資準備

當家長得悉孩子受到感染，或急需入院，甚或「被隔離」，心情往往是令人擔憂又不知所措。及早預備「**孩子入院百寶箱**」，可以增加掌控感。

除了必須的物品及文件外，準備一些能**增加孩子安全感的物品**能減少陌生環境對孩子的衝擊。以下例子可作參考：



1 個人資料



2 日用品



3 手提電話/平板電腦 (數據咭及充電線)

- 家長未必能陪伴孩子身邊，因此讓孩子攜帶有視像及通話功能的電子產品住院，在許可情況下家長可與孩子聯絡、溝通及彼此鼓勵。定時的聯繫能令孩子減少孤獨、不安等負面情緒。
- 預先跟孩子實習試玩，模擬視像聊天或遊戲，讓孩子在醫院都能自行操作視像器材。
- 玩什麼？參看「**視像遊戲小貼士-兒童篇**」



4 遊戲物資

- 選擇輕便又玩法多變的(如紙、顏色筆、遊戲咭..)
- 容易消毒的玩具，避免暗藏病菌
- 執拾時，建議讓孩子話事，並一起計劃醫院的活動



5 帶有安全感的物品 (如攞攞被、枕頭、安撫巾、安撫手偶.....)

- 每天都會使用/玩/做的物品
 - 保持常規，助孩子更容易適應住院環境。
- 陪伴孩子入睡的物品
 - 因足夠的睡眠可令情緒穩定，加促康復。
- 能穩定情緒的物品
 - 因孩子獨自留院，情緒容易起伏。
- 容易替換的安撫物品
 - 家長可預先購買兩件相同物品以作替換，避免孩子因該物品不能帶離醫院時產生的分離情緒。



2. 家長與住院孩子視像秘笈

離開父母的孩子難免會緊張不安、不知所措，跟家長視像時，可能出現哭鬧情緒，為了避免彼此負面的情緒繼續升溫，可參考以下小貼士：

1

預先跟孩子用手提電話或平板電腦進行視像聊天和遊戲，一起安排視像遊戲活動和物資，及早做好準備。



2

及早商討視像時間：學齡兒童可能已經懂得如何操作電子產品，他們可能會因急著見到家長而未能節制打電話的次數。家長宜與孩子預早商討視像時間，讓他們在醫院的生活保持規律。



3

預備小型固定架：家長可預備小型固定架讓孩子可在固定的地方傾談，並能騰空雙手來互動遊戲。



4

家長先要好好照顧自己的情緒，因為孩子會感受到家長的擔憂情緒，因此先深呼吸，以柔和的聲線對答有助孩子勇敢面對。



5

視像對話時，因畫面空間有限，家長可能看見一些疑惑或不全面的畫面，遇疑問可向醫護人員查詢。



6

每次結束前，約好下一次視像時間，好讓孩子安心。



7

運用「眼耳口鼻手」溝通小貼士，幫助家長回應或支援孩子情緒：



眼 透過觀察孩子情緒、身體狀況及環境等，打開對話匣子，讓孩子感受到父母知道其處境。



耳 耐心聆聽孩子的說話，接納及肯定孩子的狀況及感受（包括正面及負面），家長再正面回應及分享自己感受。



口 具體讚賞或欣賞孩子所做的小事或行為，例如能自理的事、合作行為、正確表達情緒等，使孩子正面或積極態度去面對住院生活。



鼻 當遇到孩子情緒激動時，家長先保持冷靜及平和的表情，可跟孩子一起深呼吸，有助穩定情緒。



手 透過視像與孩子玩遊戲，「玩」可以分散注意力，放鬆心情，有助舒緩情緒，增加適應能力。



視像遊戲小貼士 - 兒童篇

「玩」對孩子來說，是他們生活的一部份，如果入院後，環境改變了，但恆常「玩」的習慣是不變，有助放鬆心情，更快適應住院生活。因此建議家長預先跟孩子用視像玩遊戲，選擇一些適齡活動。



3. 年幼的孩子入院怎麼辦？

幼兒在半歲開始，一旦離開照顧者、環境改變，都會引起幼兒焦慮。

因此，家長對幼兒入院作更多準備，可減輕孩子住院的不安、分離焦慮，和增加安全感，亦有助穩定出院後的情緒，對日後的醫療體驗也有正面作用。

幼兒適用物資

音樂玩具

音樂播放器（加叉電線/後備電）

家長可錄下自己的聲音，如說話、唱歌或說故事等。孩子聽到媽媽的聲音，會感到安心，而播放孩子喜愛的音樂，都有助安撫孩子的情緒。

家長常用或附有家長氣味的物品（如衣物、毛巾）

因幼兒透過氣味記憶，與家長建立安全感。



視像遊戲小貼士 - 幼兒篇

由於幼兒仍處於發展階段，衛生署亦建議幼兒使用電子屏幕「應限制一日在一小時以內及每次不多於20分鐘」

4. 特殊需要的孩子入院怎麼辦？

普遍孩子對日常生活突如其來的轉變或會感到不安或不適應，亦有些更會出現情緒行為問題，尤其是有特殊需要的孩子往往需要更多時間去明白入院的意義。

有些特殊需要孩子常有**固定，不易改變的特性**，對環境的變化亦十分敏感，因此他們比一般兒童對住院會有更大的適應問題。

特殊需要孩子的心理準備

使用圖咭及重覆示範

家長用孩子能理解的方式提供資訊和說明。除了利用圖卡和短片幫助說明外，家長可示範來幫助理解，而說明和示範都不是一次就可以，可能需要反覆多次，孩子才能理解。

訂立醫院作息時間表（可使用「我的時間表」）

家長可與孩子一起訂立**固定作息時間表**和利用**視覺圖卡**等，盡量為孩子在醫院安排和**維持有規律的生活習慣**，可減少出現負面情緒及行為，有助盡快適應住院生活。

- 固定休息時間
- 與孩子一同制定作息、視像及活動的時間表



特殊需要孩子物資準備

孩子喜好卡

特殊需要孩子遇到陌生的人、事、環境，反應都不一，有的看似焦慮，有的看似若無其事，有的或會大叫，他們未必懂得表達其需要，家長可為孩子製作孩子喜好卡，如分享孩子的喜好、習慣、特性和需要、舒緩情緒的方法等，讓醫護人員能更快了解孩子，提供更適切的照料。



視像遊戲小貼士 - 特殊需要孩子篇

家長可利用視覺和聽覺去安撫孩子的情緒，讓孩子看到親切的面孔或聽到熟悉的聲音，加上遊戲，這有助增加安全感及盡早適應住院環境。

5. 如何處理孩子住院後的情緒？

孩子患病期間，除了身體受疾病影響外，心理，社交，情緒方面都有可能受到影響。如果孩子在住院時的情緒沒有得到適切的關顧，會對住院經驗產生負面影響，更甚會影響身心發展。

年幼的孩子容易有分離焦慮，因此孩子出院後，家長可留意孩子的情緒及行為，並接納他們的行為表現或許跟平常不同。只要家長多陪伴孩子，引導他們說出感受，孩子很快恢復平常的狀態，重投生活。



家長可參考以下影片，看看醫院遊戲師分享如何處理孩子住院後的情緒。



特別鳴謝 Dr Yvonne Becher 在編輯指導上的鼎力協助。



「醫院遊戲服務在瑪嘉烈醫院」
此項計劃由香港公益金資助

版權屬智樂兒童遊樂協會所有。
歡迎轉載或分享，如欲查詢，請與本會聯絡。

智樂 playright 看重孩子 看得起遊戲
VALUE CHILDREN VALUE PLAY

香港柴灣樂民道3號F座18樓A室

電話：2898 2922

電郵：info@playright.org.hk

傳真：2898 4539

網址：www.playright.org.hk

