

星島日報健康專欄《保健至專》- 你也可以輔導他人

輔導是精神科護士的日常工作之一，當中某些簡單的應用概念，大家也可應用得到。細華（化名）是個沒記性的「大頭蝦」，常忘記服藥，他媽媽前後教了他五個方法，但他總是忘掉。筆者問他有甚麼方法可解決這問題？細華說：「叫毛毛提醒我就可以了。」毛毛其實是一隻毛公仔，這方法似乎是天方夜譚。經了解後，得悉他原來習慣一日三次入房間和毛毛玩耍，這時段和他的服藥時間剛好相同。我再問他毛毛如何可以提醒他？他就在毛毛的衣服上畫了一顆藥丸的圖案。

從此，細華便習慣了每日和毛毛玩耍後服藥。輔導不是教育，不是給對方答案或做法，然後要對方跟從。輔導是藉□引導，讓對方說出心聲，先別管這些心聲是否合理，輔導者應引導對方想出他們認為可行的方法，再助其找出可正確實踐的途徑，幫助他們建立自信和自行解難的能力。大家試過給失戀的朋友提供建議嗎？試過替遲到的小朋友收拾書包嗎？想提供協助便應先聆聽他們的心聲，助其自行找出解決的辦法，而非直接幫他們將事情辦妥。

青山醫院精神健康學院 精神科資深護師潘裕輝

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-07-29)

你也可以輔導他人
周一：精神科/視光學

保健至專 輔導是精神科護士的日常工作之一，當中某些簡單的應用概念，大家也可應用得到。

細華（化名）是個沒記性的「大頭蝦」，常忘記服藥，他媽媽前後教了他五個方法，但他總是忘掉。筆者問他有甚麼方法可解決這問題？細華說：「叫毛毛提醒我就可以了。」毛毛其實是一隻毛公仔，這方法似乎是天方夜譚。經了解後，得悉他原來習慣一日三次入房間和毛毛玩耍，這時段和他的服藥時間剛好相同。我再問他毛毛如何可以提醒他？他就在毛毛的衣服上畫了一顆藥丸的圖案。

從此，細華便習慣了每日和毛毛玩耍後服藥。輔導不是教育，不是給對方答案或做法，然後要對方跟從。輔導是藉着引導，讓對方說出心聲，先別管這些心聲是否合理，輔導者應引導對方想出他們認為可行的方法，再助其找出可正確實踐的途徑，幫助他們建立自信和自行解難的能力。大家試過給失戀的朋友提供建議嗎？試過替遲到的小朋友收拾書包嗎？想提供協助便應先聆聽他們的心聲，助其自行找出解決的辦法，而非直接幫他們將事情辦妥。

整理：Kimmy

今日顧問
青山醫院精神健康學院
精神科資深護師潘裕輝

註：明天由資深營養師黃榮俊主理