

下一站成人科 唔係總比困難多



兒童及青少年科
(18歲或以下)



Queen Mary Hospital	Pamphlet Topic & Department Code
Ownership	QMHH Paediatrics & Adolescent Medicine & Patient Resource Centre
Last review/revision	Dec/ 2013
Approval	
Distribution	

健康



困難

- ☺ 在轉至成人科的過渡期間，感到擔心、不安、憂慮、不捨等
- ☺ 害怕成人科的醫護人員不關心和不了解自己的病歷
- ☺ 以往多依靠父母和醫護人員的照顧和提點，因而缺乏信心能好好管理自己的健康

辦法

- ☺ 接納這個過渡是個必然的轉變，經歷情緒起伏是正常的反應
- ☺ 主動向家人和朋友傾訴，並學習管理自己的情緒
- ☺ 主動向醫護人員表達自己的情況和需要，尋求協助
- ☺ 應診前預備向醫生諮詢的內容
- ☺ 培養自主和獨立能力
- ☺ 保持正面和積極的態度，容許自己慢慢適應過來

交友



辦法

- ☺ 由於溝通不足，其他人會對自己的病情缺乏認識而引致誤解，產生兩「不」情況：不明白、不接納
- ☺ 缺乏家人、朋友的關心和諒解，因而感到無助
- ☺ 學習坦誠、清晰而有效地與朋友作出適當的溝通
- ☺ 不因疾病而感到自卑，妨礙自己結交朋友
- ☺ 接納別人的好意和支持，讓友誼成為一股力量，幫助自己管理健康
- ☺ 主動向別人表達關懷，打破因陌生感和怕被拒絕所產生的隔閡
- ☺ 多參加病友聯誼會或夏令營，從中分享自己感受，並透過他人的經驗有所學習

學業



困難

- ☺ 大專生活比中學生活更需要訂立適當的規律和健康的習慣
- ☺ 離開相熟的朋友，感覺孤單
- ☺ 因著學業或住宿需要，可能需要「開夜車」，影響健康
- ☺ 病患增加學習壓力，降低效率

辦法

- ☺ 積極建立節制、規律的健康生活模式
- ☺ 知會老師和同學了解自己的健康情況和需要，也不怕尋求幫助
- ☺ 明白自己健康情況的限制，對自己不作過度的要求
- ☺ 按個人需要，參加合適的活動，發展有益身心的嗜好，以建立社交支援及舒緩壓力

工作



辦法

- ☺ 健康限制了工作種類和選擇，因而感到挫敗
- ☺ 由於工作關係，可能變得食無定時，甚至需要長時間工作或應付各種應酬，對健康產生不良影響
- ☺ 認識自己的強弱和興趣，以擴闊工作的選擇
- ☺ 盡力工作之餘，也不怕主動向上司及同事表達自己的健康限制，以減輕工作壓力，避免因勉強應付或過度勞累而影響病情
- ☺ 不斷發掘新的工作方法，以提升效率，減少加班