



讓關懷更感心！

從心理學角度傳授探病6重點

文·圖／精神醫學部 臨床心理師 嚴翰威

生病住院對多數人而言，都是一種生活上的衝擊與心理挑戰，繁忙的病房中，當患者躺在病床上，一面忍受著不適，一面在對抗病魔，除了陪病的家屬外，接觸最多的是盡心盡力但素不相識的醫護人員，此時親友的探望對於患者來說是特別暖心的舉動。

在源於1970年代的社會心理學研究中，發現社會支持能減緩壓力對於生理及心理造成的負面影響，而探病行為亦可視為「社會支持」的一種形式，能為患者在復原的路途上注入一股繼續前行的能量。然而，在我們的文化裡，探病這件事其實也在改變，以前大家比較講究禮數，生病住院了就該去探望表達心意；但現今更在意個人隱私和感受。

所以，探病不只是「有去就好」。探病不僅是一種社交行為，更是一種情感交流的藝術。我們需要思考的不只是「是否要去」，而是「如何以尊重與同理的方式去」。以下整理幾點實務提醒與心理學觀察，作為探病時的參考。

一、探病的事前準備：了解時間與方便性

在探病前，先了解對方目前的身體與心理狀況，是一種基本的尊重與體貼。可透過家屬、朋友或訊息探詢對方的精神體力情形，以及是否有意願接受探訪。同時，討論並確認合

適的時間，讓對方有心理準備，也表達出對其節奏的尊重。若臨時需要改變安排，能夠理解與接納變動，也是關懷的一部分。

二、了解探病行為的核心意義

探病的核心，其實在於看見並回應被探望者真正的需要。對於正在經歷身體不適或情緒低落的人來說，被探望的意義，不只是有人前來問候，而是那份「被在意」與「被放在心上」的感受。這樣的關懷，能在他孤單面對病痛時帶來安慰，提醒他自己並不孤單。

有時候，一句溫柔的問候、一段靜靜的陪伴，可能就足以讓人重新感受到力量。並非華麗的安慰，而是一種踏實的存在——讓對方知道：「至少在此刻，有人願意陪伴你一起面對。」

三、探病當下傾聽為主，回應感受為輔

在探病中表達關心其實不難，只要留意互動中的細節之處，更能讓對方感到溫暖且舒適。首先，可以先斟酌詢問對方的狀態與感受，讓對方知道你真切關心他的處境。談話時以傾聽為主，順著對方想聊的內容，而非主導話題。

切記在聆聽過程中，不需要勉強給予安慰，只要針對其感受回應，讓對方感受到被

理解與被接納即可，若不確定對方是否要尋求意見，便不要急著評論對錯、發表自己的看法或給予建議，保持開放與尊重的態度，反而更能讓對方自在地表達自己。

四、視需求貼心送禮，送到心坎裡

探病時，送禮是一門可深究的學問，除了可以表示對於對方的打氣和重視，有時當無法親自前往或狀況不適合探視，送禮也是替代的好方式。禮物其實不必貴重，重點在於由對方目前的身體狀況、喜好或生活需求做為出發點，再考量到對方的方便性，就能讓這份關心更顯細膩貼心。

例如，有些人需要飲食控制，就要避免油膩或含糖的食品；若對方體力尚可，也許一本溫暖的小書、著色本、可愛的玩偶，甚至是一張乘載祝福的卡片，都能成為安定心情的小力量。當對方在禮物中感受到那份體貼與在意，其實就是「送到心坎裡」的最佳詮釋。

五、給陪病家屬關懷，多一份溫柔

陪病的家屬或照顧者，往往是那個最忙碌、最容易被忽略，卻最需要溫柔的人。長時間的付出、擔心與奔波，會讓他們的身心

逐漸感到疲憊。當我們探病時，也別忘了對家屬說一句「辛苦了」，或輕輕問一句「你還好嗎？」這樣簡單問候，就能讓他們感受到被看見、被理解與被支持。

有時候，一杯飲料、一個擁抱、一段傾聽的時光，甚至只是短暫的陪伴，都能成為讓他們繼續撐下去的力量。

如果情況允許，也可以主動幫忙短暫代班，讓照顧者能安心地上個廁所，或到外頭走走、透透氣，給自己一點喘息的空間。對家屬多一份體諒與溫柔，其實也是在支持整個療癒的過程，讓關懷的傳遞更加完整。

六、多一分著想，讓短暫的探病揪感心

一次探病或許只短暫的相聚，但當我們願意在去之前多想一步、在互動中多聽一句、在離開時多留一份溫柔，對方就能深深感受到人情和關懷。探病不只是探望一個生病的人，更是傳遞「我在乎你」的訊息。真正「揪感心」的探病，不在於帶了什麼、說了什麼，而是在於那份真誠的惦記和心意，或許我們能做的有限，但送上的點滴溫暖，相信能在他人的復原之路上，成為繼續前行的暖心力量。☺



關心為病榻帶來一束暖光。



一張乘載祝福的卡片，都能成為安定心情的力量。



多一分給照顧者的溫柔，讓關懷更完整。