## 談論癌症時你已經罹患 癌症

- 你不必將你的診斷告訴每個人,但這是與你信任的親人開放交流的機會。
- 依賴那些你感到舒適的人來傾訴。也可以不將 這些資訊告訴每一個人。
- 保持溝通的管道暢通:定期安排時間進行私密、安靜的對話,確保不會分心或匆忙。
- 願意談論更困難的話題,例如復發的恐懼或經濟問題。
- 不要猶豫請求支持,但要知道,如果你不知道 自己需要什麼支持也是可以的。
- 如果在某些日子和時刻你不想談論癌症,那也 是可以的。



## 欲獲得更多資訊和指導,請參考以下資源

- → www.cancer.net/coping-with-cancer/talkingwith-family-and-friends/ talking-about-cancer/talkingwith-someone-who-has-cancer
- → www.cancer.org/treatment/ understanding-your-diagnosis
- → health.clevelandclinic.org/howto-talk-and-comfort-someonewith-cancer
- → www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support
- www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/ childhood-cancers/talking-tokids-about-cancer
- → www.nccn.org/patients
- → www.cancer.org/treatment