

## 準備

- 事先嘗試處理自己的感受。
- 注意自己的經驗可能會影響你的反應。
- 透過可靠的來源了解診斷，以便你能夠獲得最充分的信息。

## 提供支持

- 提供幫助，即使是小任務，並查看什麼會是最有幫助的（有時候人們有很多食物，但卻沒有人可以遛狗）。
- 問他們是否需要幫助。
- 如果需要，請以具體的方式提供幫助，並跟進你的承諾。

## 保持開放

- 與對方共度時光。
- 問他們是否想談論自己的經歷。
- 讓他們決定分享什麼以及分享多少。
- 願意談論他們的經歷，並允許對方分享他們的恐懼。
- 隨時可供他們交談，並在他們需要空間時表現出敏感。
- 談論除癌症以外的其他事物。

## 一些進一步的指導建議：

- 避免將他們的情況與其他你可能知道的癌症患者的情況進行比較，尤其是分享“厄運”的故事。
- 避免對康復或生存的機率進行一般性的討論，或淡化情況的嚴重性。
- 嘗試不顯示虛假的樂觀或希望。
- 避免使用可能不經意間讓對方感到內疚的語言（例如：“你可以戰勝這個”、“你必須戰鬥”、“不要放棄”）。
- 避免問令人痛苦的問題，例如“你還有多久？”
- 避免提及你可能讀到的新的替代療法。
- 避免在對話中引入宗教。
- 尊重他們的隱私，讓他們自行告訴其他人。
- 避免使對話圍繞著你自己，並給對方施加你自己的感受。
- 如果你覺得自己說錯了什麼，無需防衛地道歉。
- 根據他們當下的情況作出反應——有些日子可能適合交談，而其他日子他們可能不想談話，某些人較為開放，另一些則較為私密。
- 尊重他們的選擇，避免強加你對於治療和護理的看法。
- 如果他們感到不安，請傾聽，而不是急於讓他們高興起來。

