

## 當你不確定該說什麼時，你可能會說：

- “我不確定該說什麼，但如果我能幫上忙，請告訴我，我會在這裡支持你。”
- “我很抱歉聽到你正在經歷這一切。”
- “如果你只是想聊聊，我很樂意傾聽。”
- “隨時告訴我你需要什麼或想要什麼。”
- “我聽說了發生的事情，我感到很遺憾。”

## 一些你可以問的問題

- 「你最近怎麼樣？」
- 「告訴我你希望我做什麼來幫助你。」
- 「你想談談這件事嗎？」

## 在工作場所談論癌症

- 如果您與癌症患者一起工作或雇用他們，探索支持您的團隊成員繼續積極貢獻的方式。
- 考慮工作調整，例如工作共享、在家工作、彈性工時等。
- 探索並考慮提供工作場所支持計劃。
- 考慮到您的團隊成員或同事希望與他人分享的信息。
- 問他們希望得到哪種支持。
- 為同事提供支持，讓他們有機會表達焦慮和感受。
- 保持開放和誠實的對話。

## 與兒童談論癌症

與兒童談論癌症並不總是容易，但重要的是要解決他們可能存在的任何擔憂或焦慮。對於父母和教師來說，有一些方法可以讓兒童在支持性環境中學習癌症的知識。

- 誠實面對。
- 兒童對具體的細節反應良好。
- 使用簡單的語言。
- 解釋癌症在身體的哪個部位，如何進行治療，這種病無法傳染，也不是他們的錯。
- 解釋為什麼他們可能無法和你或他們認識的癌症患者一起玩或做平常的事情。
- 重複你的解釋。
- 鼓勵提問，並針對每個問題具體回應。
- 問他們的感受。
- 傾聽他們的恐懼。
- 保證他們不管發生什麼事都會受到愛護和照顧。
- 用小塊的消息更新他們，而不是一次告訴他們所有的事情。

