

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/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer
- www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis
- health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer
- www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support
- www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer
- www.nccn.org/patients
- www.cancer.org/treatment

