

如何 開始開啓 癌症這個話題

我可以
而且
我會



幫助你開始
開啓癌症話題的指南

worldcancerday.org





讓我們開始 開啟這個話題

癌症是一個複雜的課題，
我們對它有許多問題。
而且，它的影響可以是極大的。
你可能毫無頭緒，
不知從何開始去了解或尋求答案，
尤其是當你有興趣去學習了解癌症，
或是被診斷是癌症時，
又或者是身為患者的支持與幫助。

在某些不同的文化背景，癌症仍然是忌諱的話題，普遍而言，在我們當中仍有很多人覺得這個話題感到困難以及不自在。然而，公開的討論癌症可以幫助大家對癌症的認知，改善結果，進而拯救生命。

當你和你的家人正在克服癌症時，沒有所謂一定的規則去了解癌症，就好像沒有所謂“對的方式”或“錯的方法”。

這只是一份指南能幫助你找到最好的方法去開始了解癌症。

談一談 癌症的一般概況

我們鼓勵你用聲音言語與你的家人、朋友及相關人脈談談。當你將你重視的話題與他人一對一的對話，這會幫助他人對癌症認知和了解有很大的影響，進而創造行動。

不知道如何開始嗎？請參考世界癌症日網站裡的關鍵議題，它會幫助你找到如何開始這個話題的靈感，而且可能是出乎意外的癌症對話。

前往

worldcancerday.org/keyissues

取得更多資訊。





與他人 討論癌症

對被診斷癌症的病人而言，他的朋友、家人、和同事扮演著非常重要的角色，他們提供病人情緒上、社交生活上、和實際上的支持。

每個癌症病人的反應和過程都不同，我們要知道對方的需求而有不同然後與之相處，縱使你不知道什麼是最好的方法與他談論癌症這個話題，有時候與病人一起討論癌症勝過逃避這個話題。

以下的建議可以幫助你如何開始你們的談話，讓你有最好的準備。

準備工作

- 試著事先預備你自己的情緒
- 小心警覺你自己本身的經驗可能會影響到你的反應
- 透過可靠的管道了解學習診斷的內容，這樣你才能解更多

開放的態度

- 花時間與他相處
- 詢問他們是否想要談談自己的經驗
- 讓他們決定要分享什麼內容及願意分享多少
- 願意去談論他們的經驗，而且讓他們分享他們的恐懼
- 盡可能在他們想要聊聊的時候，陪他們談話，而且要留意對方是否想保有一些私人的空間
- 談談癌症以外的話題

提供支持

- 即使是很小的事情也提供協助，並且確認最有幫助的項目(有時候他們並不缺食物，但是卻沒有人可以幫他們去溜狗)
- 詢問他們是否想要幫忙，如果需要，提供準確和具體的幫助，並且遵守你的承諾



進一步的參考指南

- 避免與其他癌症的病人做比較，尤其是避免分享“負面和沒有希望”的例子
- 避免討論一般癌症病人的復原或生存機率，或是輕視情況的嚴重性
- 儘量不要給予錯誤或虛假的樂觀和希望
- 避免使用會讓病人無形中感到罪惡感的言語。(例如“你可以打敗癌症”，“你一定要戰鬥下去”，“千萬不要放棄”)
- 避免詢問令人感到沮喪的問題，例如“你還可以活多久？”
- 避免建議道聽塗說說而來的新的或其他的治療方法
- 避免帶入宗教議題在你們的討論中
- 尊重病人的隱私權利，讓他們自己去告知別人
- 避免將話題都圍繞在自己的身上，讓病人對你的感受覺得有負擔
- 尊重病人的隱私權利，讓他們自己去告知別人
- 任何的對話都要視病人當時的情況而定 — 有時候可能適合與病人對話，有時候可能病人不想談論，有些病人的態度比較開放，也有些病人比較保守並重視隱私

- 尊重病人的選擇，無論是在治療或照顧方面，避免將你的意見強加在他們的身上
- 如果病人感到氣憤時，嘗試去聆聽他們的心聲，不要急於去取悅他們

當你不確定該說什麼的時候， 可以參考以下的建議

- “我現在不知道該說什麼，但是如果有什麼事是我可以幫得上忙的，我會在這裡支持幫助你。”
- “我很抱歉聽到你正在經歷這樣的事情。”
- “如果你想談一談，我會很樂意的在這裡聆聽。”
- “如果你有任何的需要，隨時讓我知道。”
- “我聽說了你的事情，我真的很抱歉。”

你可以詢問以下的問題

- “你還好嗎？”
- “告訴我有什麼我可以幫忙的”
- “你想和我談一談嗎？”



在工作場所談論癌症

- 如果你的同事或員工是癌症病人，尋找能夠支持他們繼續為公司工作的方法
- 考量工作的修改，例如分擔工作內容、在家工作、彈性的工作時間等等
- 探究考量提供工作場所的支持方案
- 體諒你的員工和同事是否願意分享他們的個人資訊
- 詢問他們願意接受什麼樣的支持和幫助
- 給予同事支持，並給他們機會抒發他們的憂慮與感覺
- 讓彼此的對話公開且誠實

與孩子討論

與孩子談論癌症不是一件簡單的事，但是去了解他們可能有的耽心和焦慮卻是很重要的。對家長和教師而言，可以透過以下的方法鼓勵孩子去學習了解癌症

- 要誠實
- 孩子對於具體的資訊會有所回應
- 使用易懂的言語
- 解釋癌症發生於身體的哪一個部位，會如何被治療，如果沒有辦法被治癒，也不是他們的錯
- 解釋為什麼他們不能和你或其他認識的癌症病人，像以往一樣玩耍或做和以前同樣的事情
- 重複的說明
- 鼓勵孩子問問題，並提供具體的答案回應
- 詢問他們的感受
- 聆聽他們的懼怕
- 向他們保證不管發生什麼事，他們都是被愛與被關懷的
- 每次告訴他們一些更新的消息，而不要一次給予所有的訊息



當你罹患癌症時 如何談論癌症

- 你不用告訴每個人你的診斷結果，但是它是一個機會可以讓你和你所信任和愛的人分擔這個消息
- 倚靠你覺得舒服而且親近的人，你可以不必和每個人分享這件事情
- 讓你和他人的溝通能夠持續與公開:定期與他人有私下、安靜、不被干擾或倉促的溝通
- 放開心去討論比較困難的問題，例如可能復發或財務上的憂慮
- 不要害羞向他人尋求支持幫助，但是如果你不知道你需要什麼樣的幫助這也是可能的
- 而且，有時候你不想談論任何關於癌症的話題，這都是可以的

For more information and guidance, explore the following resources:

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer>

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-your-spouse-or-partner-about-cancer>

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/when-someone-you-know-has-cancer.html>

<https://health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer/>

<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/talking-about-cancer/talking-to-children/explaining-cancer.html#308667>

https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2016/04/UC-pub-Talking-to-Kids-About-Cancer-CAN737-lo-res_amended-April-2016.pdf

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/telling-others-about-your-cancer.html>

<https://www.nccn.org/patients/>



謝謝您對 世界癌症日 的支持

For more information and the latest news, sign up to our newsletter at worldcancerday.org

Have questions? Email us at hello@worldcancerday.org



facebook.com/worldcancerday



instagram.com/worldcancerday



twitter.com/uicc

World Cancer Day is an initiative of the Union for International Cancer Control.



Visionary
partner



Champion
partners



Bristol-Myers Squibb

