

如何應付
How to cope : Talking to Someone with Cancer

與癌症病人交談



癌症基金會
CANCERFUND

香港癌症基金會 於一九八七年成立，目的是為癌症病人提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

基金會 屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症病人及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。

服務熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

網址：www.cancer-fund.org 捐款熱線：3667 6333

香港癌症基金會

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：public@hkcf.org

中環癌協服務中心

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3030 傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下龍邨昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：canlink@hkcf.org



目錄

癌症路上不孤獨	3
為何傾談？如何聆聽？	5
怎樣做個好聽眾？	9
了解親友面對的問題	16
幫助患者的實際步驟	19
結語	23
誰可以幫忙？	24



癌症路上不孤獨

「我是在醫院大堂意外的碰見志文，當時我還是醫學院的學生，志文一家和我家是多年好友，我們從小就一起玩。

志文的母親因為胃癌入院，他坐在樓下醫院大堂，看來沮喪又不知所措，我問他是否要上樓探望母親，他說：『我來就是為了看她，但是我已經呆坐在這裡半個小時了，因為我不曉得面對她的時候，要說些甚麼？』」

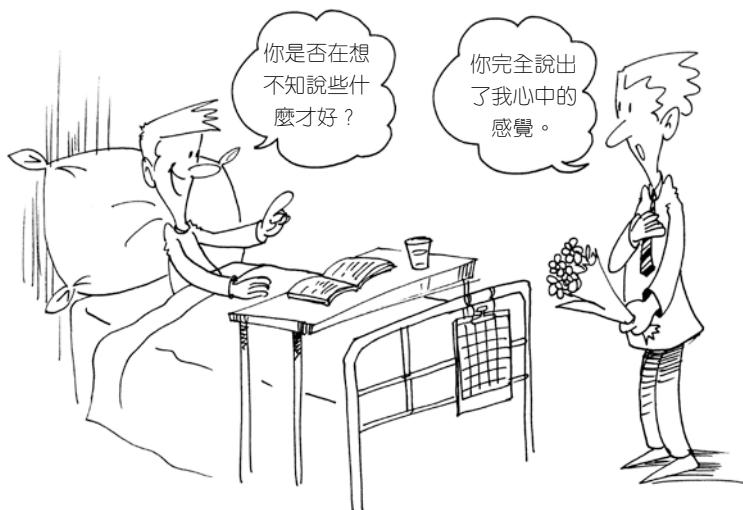
上面的故事道出了大多數親友患上癌病時的感覺。如果這段話能引起你的共鳴，你知道有同樣感受的並非你一人。當朋友聽到壞消息時（即使事情的進展比我們想像的好得多），我們仍然不知道要說些甚麼。我們認為如果自己能說些甚麼，或做些什麼，應該會使病人好過點，卻又不知怎樣幫忙。

本小冊子的編寫是為幫助你克服這些感受，更進一步幫助癌症病人。

首先要說明的是，沒有任何語言或方法，可以適用於所有不同情況和環境，也沒有一套準確的言語或處理方式，能夠隨時隨地發揮功用。假如你想安慰和幫助親友，誠意是最重要的因素，沒有標準模式可循。

其次，我們大部份人都如志文一樣，不知說什麼才好。不過，重要不是我們應說些甚麼，而是如何聆聽。從某個角度來說，用心聆聽是你能夠為癌症病人做的最重要的事情。

學會聆聽的方法後，就踏出了重要的第一步，一切都會開始改善。訣竅在於－學習聆聽。





為何傾談？如何聆聽？

在了解怎樣聆聽和給予支持之前，我們應認識「癌症」所帶來的一些特殊的問題。被診斷患上癌症時，無論是病人或親友，都感受到強烈的焦慮、恐懼和不知所措。

其實現時很多癌病是可以完全治癒的，痊癒的病人也逐年增加，儘管這些統計數字令人鼓舞，但是與大多數疾病比較，「癌症」一詞仍然更令人震驚。

傾談與聆聽的好處：

(一) 傾談是溝通的最佳方法

溝通方法除交談外，還包括：親吻、觸摸、笑容、皺眉，甚至是「沉默相對」，但是傾談卻是最有效及最具體的溝通方法，能直接明確地傳遞訊息。雖然其他方法也能溝通，但要使這些方法有效，說話往往是第一步。

(二) 傾訴有助解除煩惱

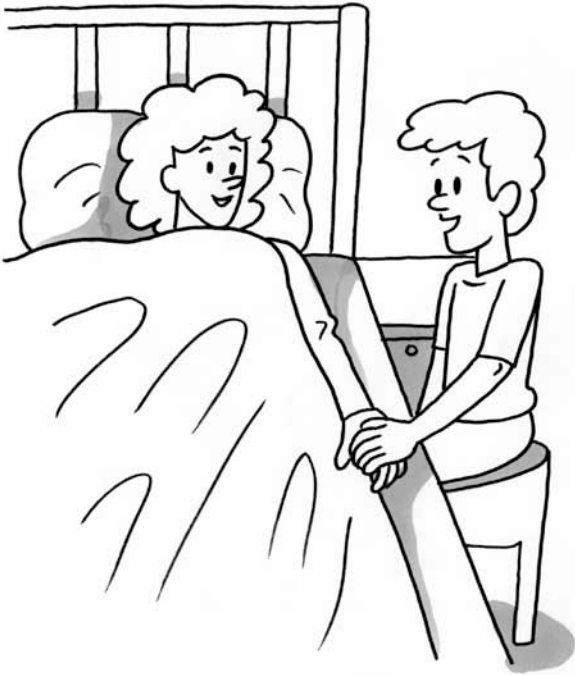
交談的作用很大，在很多情況下，我們需要說話。譬如：說笑話、詢問球賽結果、告訴孩子不要觸碰燙熱的爐灶等等。

另外說話的原因，是希望有人傾聽自己的心事，尤其在面對逆境時，說出煩惱可以發洩心中苦悶並得到同情。這種情況常發生在在兒童身上，若你責備你的孩子，過後會發現他對著玩具熊大發牢騷，甚至像你責備他那般責罵玩具熊。雖然這並非是真正的對

話或交談，但同樣有紓緩壓力的功效。

人們通常只能承受有限度的壓力，傾訴可以減壓。聆聽病人的傾訴，讓他抒發，可以平復其情緒，換句話說，即使你不能為病人提供解決問題的答案，但也已經安撫他的心情。

扮演「好聽眾」的角色，可以起很大的效用。在美國曾進行過一項研究：病人向一批受過簡單聆聽技巧的人傾訴煩惱，扮演「聽眾」的人不准說話，只可點頭及說「我明白」或「請繼續說下去」，他們亦不得向病人發問，或與病人傾談病況。一小時後，幾乎全部參與的病人都認為自己的治療有效，有些病人更打電話給這些「治療師」，詢問可否再次會面，及感謝他們的治療。這個實驗告訴我們：不需解答病人的問題，只靠耐心聆聽，亦會對病人的病情有所幫助。



(三) 對病情避而不談，反會有害

因為擔心病人產生恐懼或焦慮，有些病人親友主張避免與病人傾談。這些人的邏輯是這樣的：「如果我問病人是否擔心放射治療，原本他可能不擔心，我的問話反而引起他的擔心。」

這想法不一定正確，一九六零年代，英國心理學家曾對末期病人與親友傾談進行過研究，結果證明傾談並沒有令病人產生新的恐懼及焦慮。相反，對病情避而不談反會加深憂慮。

有研究指出，沒有傾談的對象，會使病人感到焦慮和孤立無援，心情和病情都會越來越沉重。其實，當一個病人充滿焦慮時，是沒有心情說話的。

壓抑情感的原因之一是覺得羞愧。很多人不願意抒發某些情感，譬如恐懼及焦慮，因為他們覺得自己是害怕一些「不應該」害怕的東西，所以感到羞愧。親友如果能以關心、接納和理解的態度，聽病人訴說焦慮的感覺，可減輕他們的恐懼和羞愧，重拾信心。

嘗試與剛得知患了癌病的人傾談，聆聽他們的傾訴，是絕對有幫助的。至於要創造傾談的環境與氣氛，讓彼此打開心房傾談，需要雙方都覺得自在。

與病人溝通的障礙包括：

- 病人想傾談，你不想傾談
- 病人不想傾談，你想傾談
- 病人想傾談，但覺得自己不應該談
- 你不知怎樣鼓勵病人開始傾談
- 病人不想說話，但極需傾談
- 你不確定怎樣做最好，擔心傾談會令情況變得更糟

不要被這些看似嚴重的傾談障礙所嚇倒，但也不需要勉強，你總可以找到方法在適當的時機跟病人傾談。在下一節，我們將會探討聆聽的基本技巧，以達到上述目的。



怎樣做個好聽眾？

(一) 適當的環境

環境十分重要，最好在傾談開始前就做好準備：

- 深呼吸，讓自己感覺平和
- 坐下
- 儘量讓自己放鬆
- 暗示病人將停留一段時間，不急於離開
- 關掉手機，表示你不願意被電話干擾

你的視線應保持與病人相同的高度——通常你需要坐下。如果親友的病房沒有椅子或椅子太矮，那麼坐在床邊會比站著好。

盡量保持一點私人空間，因此避免在走廊或樓梯間傾談。這些看似平常的事，但很重要，因為傾談往往因為這些小事不能達到預期的效果。有時你無論如何努力，仍可能遇到干擾——如電話鈴聲、門鈴聲、孩子們進進出出等。這些情況無可避免，而你只能盡力而為，設法創造一個合適的傾談環境。

雙方傾談時保持適當的距離，一般應為一至兩呎，距離太遠會令談話趨於拘謹和不自然，太近則令病人有壓迫感，特別是當他躺在床上時，沒有後退的空間；要確保兩人之間沒有任何障礙物（如書桌、床邊小几等），否則，你可以提出暫時移開障礙物，如「隔著桌子談話有點不方便，可否暫時把它移開？」雖然有些麻煩，但注意到這些微妙的細節，對談話會有很大的幫助。

不論是你說話，還是對方說話，目光的接觸可以令對方知道你很專注並重視這個談話。情緒激動的時候，有時無法直視對方，此時也應盡量接近他，握著對方的手或觸撫他。

(二) 了解病人是否想傾談

他可能沒心情說話，或者當日不想談，他亦可能只想談談日常瑣事（如電視節目、天氣、球類比賽等話題）。即使你心理準備與親友深入傾談，但時機不對，千萬不要因此氣餒，等待適當的時機。當病人談及日常瑣事時，你能夠坐在一旁關心的聆聽，即使一言不發，也已經有很大的幫助。

如果你不肯定他當時是否想深談，可以問他「你想談一談嗎？」這比不問對方就進入深談為佳，如對方當時感到疲倦，或剛與其他人傾談過，你單刀直入與對方深談便不合時宜。

(三) 聆聽，並讓對方知道你在聆聽

當親友在述說心中的感受時，注意聆聽，不要邊聽，邊盤算應該如何回應，這樣做表示你在猜想他將會說些甚麼，而不是在聽他說話。不要打斷對方，當他說話時，你不要說話，直到對方停下來才開口。當你說話時，如果被他的「但是」或「我以為」打斷了，你也馬上停止說話，讓他先講出想說的話，讓對方清楚的知道你在聆聽。

(四) 鼓勵病人說話

好聽眾並不是一台開著的錄音機，坐在一旁就可以。你可鼓勵病人說出他心中的感受。一些簡單技巧就可能有很大的功效：點

頭，或者說「對」、「我明白」或「然後呢？」等，這些話聽來很簡單，但在病人情緒緊張時，可以舒緩他的情緒。

你也可以重複病人最後一句話的兩三個字，讓他知道你在留心聆聽，這可使說話的人覺得聽者確實全神灌注的在聆聽。

你亦可以對說話的人作出回應，以確定你沒有誤解他的話，並讓他知道你在聆聽和嘗試了解他的想法，你可以說「這是你的意思嗎？」，或者「如果我沒有聽錯，你的感覺是……」等等。

(五) 沉默及語言之外的溝通方式

如果說話的人突然停頓，這可能意味著他想到了一些敏感或令他痛苦的事情，與他一起沉默一會兒，即使沉默時的感覺好像渡日如年，也別急於說話。如果你覺得合適，可握著他的手——然後問他在想甚麼。面對沉默的時候，很多人可能想：「我不知道該說甚麼…」。即使沒話可說，也不要感到不安，有時輕輕握著對方的手，或攬著他的肩，更勝千言萬語。

有時，言語以外的溝通比想像中更能發掘對方的內心世界，以下是一位醫生的親身經驗：

「最近，一個中年婦人來看病，她十分憤怒和拒絕溝通。我嘗試鼓勵她說話，但她仍極力緊閉自己。當我對她說話時，我的手在她的手背上，但只是輕輕一觸，出乎意料，她竟捉著我的手，緊緊握著，不願放開。當時的氣氛立即轉變，她開始訴說心中的恐懼，擔心要再施手術及害怕被家人遺棄。作非言語以外的溝通，譬如觸摸，要抱著『盡管一試，看看有沒有效』的態度。假如這個中年婦人的反應並非這樣

積極，我大可將手縮回，兩人之間的溝通也不會有損。」

(六) 不要怕訴說你的感覺

你可以說以下的話為開場白：

「談這件事對我來說，其實很困難，」或

「我不知道應該怎麼說，」，甚至

「我不知道該說甚麼。」

說出你們兩人都明顯體會到的感受，即使這只是你的而非你親友的感受，都可有效的改善氣氛，減少困窘或尷尬的感覺，幫助你與病人之間的溝通。

(七) 確定你了解對方的感受

如果你肯定病人說話的意思，你可以說出來：

「你的情緒好像很低落。」或者

「我相信這一定令你十分憤怒！」

這些回應，可讓對方知道你能理解他所說或所表現出來的情緒。

如果不能肯定他的意思，你可以問：

「對這件事，你有什麼感覺？」

「你有甚麼想法？」

「你現在覺得怎樣？」

「請多告訴我一些細節，讓我清楚的了解你的想法。」

因為如果你作出錯誤的假設，很可能產生沒有必要的誤會。

(八) 別改變話題

如果你的親友想訴說他如何沮喪，就讓他說吧。聆聽他所說的一些事可能會令你不舒服，但如你能應付得來，最好能夠陪伴著他；如果你覺得太不舒服，無法繼續交談，應坦白說出來，並提議遲些再討論。你甚至可以直接的說：「這話題讓我不舒服，我們可否稍後再談？」，但是，千萬不要突然改變題目，避開話題。

(九) 不要急於提建議

除非對方要求，否則最好不要向對方提建議，有時候即使別人並無表示，我們還是會很自然地提出建議。但最好不要在對方還在說話的時候提建議，因為這會令對話中斷。

如果你真的很想提建議，請說得婉轉一點，例如：

「你是否曾經想嘗試……」

「我朋友曾經試過……」

這勝於魯莽的說：「如果我是你，我會……」，因為這會使病人想到（或說出）「但你不是我！」讓他不舒服會使對話中斷。

(十) 保持幽默感

許多人認為，當病重或垂危時，實在沒有甚麼歡笑可言，可是，他們忽略了在面對重大威脅及恐懼時，幽默感起著重要作用，可以幫助我們抽離強烈的情緒，讓我們站在不同的角度看問題。

當人類面對難以克服的問題時，幽默感是渡過難關的方法之一。最常見的笑話常環繞著家婆、飛行恐懼症、醫院與醫生等話題，這些話題本身，沒有一個是有趣的。例如，與家婆爭吵是讓人苦

惱的事，但數百年來，一直是笑話表演中惹人發笑的話題，因為對難以應付的事情，我們最容易產生共鳴，發出會心微笑。藉著笑話，讓我們拉開與痛苦的距離，從一個嶄新的態度看待這些事情，從而減輕壓力和威脅性。

自嘲讓我們感覺有能力掌控自己的處境。如果病人想利用幽默來幫助自己，即使這種幽默有點殘忍，你也必須順應接受，幫助他面對難關。你不需自行製造幽默氣氛，不停的說笑話使他振作，只要對他的幽默感作出正面的回應即可。

聆聽的目的是盡力了解其他人的感受，即使無法完全體會，但努力嘗試會將你與親友的距離拉近，有了良好的溝通，對他們的支持也越有力。

(十一) 容許病人悲傷和煩躁

許多人認為保持積極正面的思維有助於癌症痊癒，擔心悲傷或負面的想法或情緒會延誤復元的機會，甚至可能加速癌細胞的生長。事實上並非如此。診斷患上癌症，或在治療期間，擔心、害怕、恐懼、憤怒或悲傷都是自然的情緒。



雖然癌細胞的發展可能受到我們思想、情緒和態度的影響，同時也受到許多其他因素的影響，譬如環境，飲食和基因遺傳等。

請緊記，你相信病人需要保持正面的想法才能擺脫癌症的看

法，可能會對病人造成很大的壓力，如果病人全力以赴面對癌症的挑戰，最後癌症還是復發，不能說這是病人的責任，或是他的思想不夠正面。癌症是一個非常複雜的病症，而且不是所有的癌症都可以治癒。

態度積極正面並不表示總是開心或興高采烈。許多病人在治療結束後，仍然感到沮喪和焦慮，無法享受人生。其實，如果病人能面對和承認自己時而感到疲倦、焦慮、沮喪或憤怒是非常正面且正常的。

允許病人述說自己情緒低落，日子難過，或者時常有想哭的感覺。當病人提到對癌症痊癒機會悲觀或者立遺囑這類困難的話題，不要逃避，而要認真聆聽。

對多數聽眾來說，立刻的反應就是轉移話題：「別擔心，你很快就會好起來的。」或者說：「癌症不會回來的，不要這麼悲觀。」這種說法立刻就阻止對方說出心中深沉感受的機會。你可以換個方法說，譬如：「我可以了解你情緒低落。這段時間你經過這麼多的治療與挑戰，真讓人身心俱疲。」你也可以說：「我能夠了解，在對未來不確定的情況下，我們很難計劃將來。」

如果病人哭泣，不需要阻止他哭泣，你可以說：「哭吧，哭一哭會對你有幫助。」眼淚是悲傷的自然反應，對舒緩情緒有很大的幫助。當我們了解所有的想法和情緒都會成為過去，就知道在不久的將來我們的情況就會好轉。

總之，聆聽的目的在於盡可能的了解對方的想法和情緒。雖然我們不可能完全體會對方的感情，但是如果我們越理解對方，彼此間的溝通就會越順暢，能提供的支持也會越有效。



了解親友所面對的問題

嘗試了解病人所面對的問題，體諒他內心的恐懼。任何疾病都可能引起恐懼，如果患的是癌病，可能恐懼更深，壓力更大。以下我們列出一些病人最普遍的憂慮，或許可以幫助你了解親友面對的問題，給予他們支持或引導他們紓緩情緒。

(一) 對健康的威脅

當我們身體健康時，不會感受到身患重病的威脅。病魔來臨前，沒有人會去想它，一旦染上重病，我們便感到震驚、迷惘、憤怒甚至悲痛。

(二) 感到前路未知

對前景的迷惘與恐懼可能比收到壞消息更難受。同樣，對於生命的不確定和不知道如何面對，也令人痛苦。如你能表達理解病人在面對茫茫前路時，無能為力的痛苦，對他已是很大的幫助。

(三) 對治療缺乏認識

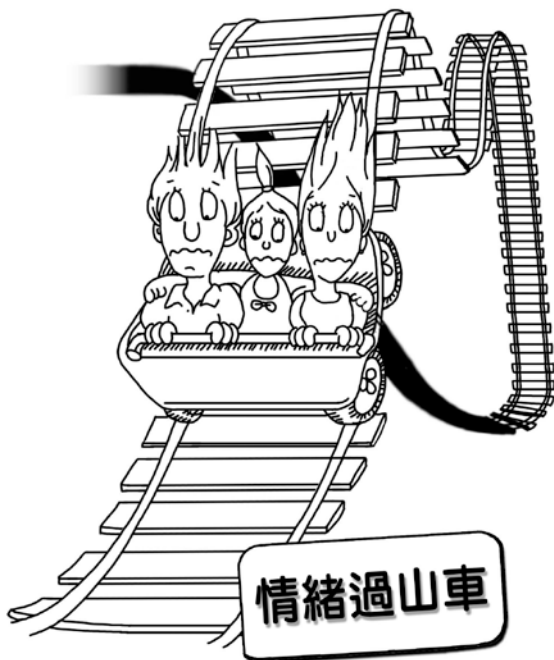
檢查和治療癌病，往往涉及很多不同的專家，他們各自有不同的專業知識。身處熟練及忙碌的醫護人員之間，病人經常會感到自己無用和無知。你可向病人解釋，沒有人「應當」知道一切醫療上的細節，你亦可以協助解答親友提出的問題。

(四) 身體出現的徵狀

這本小冊子主要著重心理問題，但身體徵狀當然亦十分重要。病人在接受治療的不同階段，可能出現各種徵狀（包括痛楚或嘔吐等），不要阻止他談論自己的徵狀。

(五) 治療或病發時外貌的變化

癌病在治療或病發時可能會改變外貌，譬如化療或放療會導致脫髮，你可陪同親友選購假髮或頭巾，使他不用那麼介意外表的變化。



(六) 與社會疏離

大部份的嚴重疾病，特別是癌病，似乎會在病人與社會或其他人之間築起一道屏障。登門拜訪並鼓勵認識的朋友去探病，是對病人的支持和幫助。

(七) 死亡的威脅

許多癌病患者能夠康復，但復發的恐懼，死亡的威脅仍然存在。

雖然無法將這種恐懼感徹底消除，如果能幫助病人將內心的憂慮說出來，並全心聆聽，便可減輕這種威脅帶來的影響和痛苦。請記著，你不必知道所有答案——單是聆聽病人訴說他的困難，已有很大幫助。

以上所列的只是部份的憂慮，但至少可讓你大概知道親友患上癌病後的複雜心情。所有這些恐懼和憂慮都是正常而自然的——「不正常」或「不自然」的是沒有人讓他傾訴，所以，對患病的家人或朋友來說，你非常重要！



幫助病者的實際步驟

不知從何入手幫助癌症病人是常見的現象。親友想幫忙，但不知道可以先做些甚麼。以下是一些可以依循的步驟，幫助你開始起步，發揮你最大的用處。

(一) 主動提出幫忙

首先必須找出病人是否需要你的幫助，如果需要，便主動提出幫忙。第一次請纓必須有明確的目標（不只是說「告訴我有甚麼可以幫忙」），並清楚說明你會再探望他，看看有甚麼事情可以幫忙。

假如你是病人的父母，或是患者的配偶，自然責無旁貸，不用查問病人是否需要你的幫助，但在其他多數情況下，確定你是否是給予幫助的適當人選，是很重要的。有時，普通朋友或同事的幫忙會較親人更容易接受，因此不宜預先斷定你是否有用。如果病人不需要你的幫助，別感到不快，亦毋需自責。如果你仍然想出一分力，不妨看看他的家人是否需要幫忙，在你提出幫忙以後，不要只管等待回音，應再聯絡病人，作出一些初步的提議。

(二) 掌握資料

搜集一些關於他病情的資料也可以幫助你的親友。訊息足夠即可，你無需成為該方面的專家。

(三) 估計病人及家人的需要

需要會因病情的深淺，病人是否喪失活動能力而有所不同。如病人行動極為不便，你可以問自己以下問題：日間由誰照顧他？他是否能下床去洗手間？能否自己煮食？能否自己服用或注射治療所需的藥物？家中有沒有小孩需要接送往返學校？配偶健康狀況如何，有甚麼需要？家中設備是否適合照顧他的病情？是否需要作改動來適應他的病況？這些考量雖然不一定周全，但是個開始。估計病人和他家人一天的生活，想想他們每個時段的需要，便知道有那些事情可以幫忙。

(四) 決定你可以做甚麼

- 你擅長那些事？
- 送上煮熟的食物永遠會受歡迎，能夠為病人煮食嗎？
- 你能夠為其家人煮食嗎？
- 擅於做家务嗎？在有需要時能否為病人在家中裝設扶手或輪椅坡道？能否代為看屋，讓配偶到醫院探望病人？
- 你能否帶孩子參觀動物園，讓他夫婦倆有共聚的時間？
- 你可否僱用清潔工人每週做半天打掃工作？
- 你可以買到病人想看的書嗎？
- 能否提供她喜愛的CD或DVD嗎？
- 需要重新擺放傢俬嗎（例如：病人因為無法上落樓梯，可能需要睡在最低的一層）？如果有這個需要，你能否幫忙？
- 你可以幫忙買食物嗎？或者插上一盆鮮花，歡迎病人出院回家？

(五) 由實際的小事開始

在你可以幫忙的各樣事情中，先提出兩三項來幫忙，不需做足全部—這會令你的親友不知如何是好。選擇一些實際而病人不



容易做到的小事情，許下能夠實踐的小諾言，遠勝於無法完成的大承諾。這可能需要一點心思；例如，有個病人長期習慣每兩週剪髮一次，在留院期間，他細心周到的朋友安排駐院理髮師每兩星期為他剪髮。類似的小事多不勝數，例如在病人無法親力親為時，替他買報、煮食、看屋等。



(六) 避免過猶不及

餽贈厚禮往往令受禮者不知所措和感到尷尬，大部分厚禮都是出於餽贈者的罪疚感，而又會令受禮者產生內疚。同樣，你提議的幫忙應該適度，並切合病人與其家人的需要，因此提出幫忙時應特別小心。

(七) 定時探望

抽時間探望病者是最佳禮物。嘗試定時探視你患病的親友。假如能夠的話，每天或每兩天陪他十至十五分鐘，比每個月才探望他一次陪他兩小時為佳。盡量做到可信可靠，在需要時給予你親友實際的支持。

(八) 陪病人看醫生

醫生常鼓勵癌症病人在初次會診或複診時，由親友陪同看病。你可以幫助病人準備見醫生時的資料。癌症病人在見醫生時，可能很緊張以致不知道要提出什麼問題。以下的問題也許會有用處：

- 幫助病人整理並寫下他想要問醫生的問題
- 建議他將最重要兩、三個問題列在最前面，以免時間不夠
- 在會見醫生的時候，除非病人要求，否則不要代表他說話。記住，病人的問題應是優先的考慮
- 仔細聆聽醫生給予的資訊，以及醫生的回答。最好能夠當場寫筆記。有的時候一些重要的細節，例如複診的時間，很容易被遺忘
- 病人有時候會覺得無法立刻吸收排山倒海來的訊息，尤其是壞消息。事後，你可以幫助病人了解醫生所說的話以及問題的答案
- 陪同看病以及仔細聆聽醫生的話可能是親友能夠提供最有利的支持。不要隱藏自己的情感，但是也不要忘掉自己的任務是給予病人支持。過一段時間，也許你會發現與有相同處境的病人家屬交換意見，對自己有助



(九) 請其他人幫忙

對自己不要太苛求，並需知道本身的能力所限。每個給予幫忙和支持的人都希望盡其所能，你可能對親友的不幸感到憤憤不平，為了幫助他而不顧自己的能力是否所及；如果承諾的事情不能做到，你不但幫不到忙，反而製造了另一個問題。為了自己，也為了親友著想，你只應接受可勝任的工作，也就是說你應該實事求是，做能力範圍內的事。

(十) 支持自己

支持癌症病人可以是難能可貴的經驗，拉近你與病人之間的情感。同時，照顧病人也可能是一個吃力和精疲力竭的工作。你可能需要一些支持，以宣洩心中的一些情緒和想法，與家人或其他擔任照顧工作的親友傾談可能會有幫助。如果你希望得到專業的諮詢，請電 **癌協熱線3656 0800**。



結語

得知親友患上癌症是令人震驚的經驗。請緊記，了解事實可減輕恐懼，你可幫助患病的親友了解病情，並鼓勵他以積極的態度面對。聆聽病人的憂慮，並幫助他取得資料，了解如何面對癌症的挑戰，成為病人抗癌的重要支柱，是我們可以為他們所做的最有意義的事情之一。



誰可以幫忙？

癌症基金會的互助網絡

在香港六個主要的公立醫院內，我們都設有「癌症病人資源中心」。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。聯絡電話請見附錄。

• 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「**癌症病人資源中心**」往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症，應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

• 癌協服務中心

我們在社區中的兩所 **癌協服務中心**，提供了病人出院後的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

黃大仙癌協中心

黃大仙癌協 將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動及學習班以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心

寧靜祥和的 **中環癌協** 成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，有一對一的諮詢，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

癌協中心 的專業團隊包括社工，腫瘤及舒緩科的專科護士，心理輔導員，提供支援，資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢

和傾談，幫助癌症病人及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

「治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。」

許多癌症病人內心孤獨寂寞，有苦不知向誰訴，也不知道如何訴說。其中一個解決方法就是聯絡一些癌症病人自助組織。病人自助組織是由一群患得癌症的人，或癌症病人的家屬所組成的。在自助組織中，談論「癌症」這個詞匯不是一個禁忌。在那裡，談論自己患癌的經歷，內心的恐懼、憂慮和希望，可以得到共鳴。

參加這些病人自助組織，可以認識一些和你有類似遭遇的人，不但可以減輕孤獨的感覺，更可能讓你有重新掌握自己生命的感受。

親友們也會發覺這是一個能夠暢所欲言的地方，大家能夠坦誠的交流彼此的感受。

• 24小時熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。熱線電話為**3656 0800**。

如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。
並歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org

本小冊子由香港癌症基金會出版 2007

所用資料取材自Lost For Words — How to talk to someone with cancer By Dr.
Robert Buckman
By BACUP

行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

