



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

# 我怎樣告訴孩子？

如何應付





香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的五間癌症基金會癌協服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的《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，為癌症患者及家屬提供實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單  
免費支援熱線

☎ 3656 0800

捐款熱線：3667 6333 網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



# 目錄

前言	3
為什麼孩子應該知道？	5
幫助孩子面對的十種方法	9
向不同年紀的孩子解釋	13
診斷後如何告訴孩子	22
與孩子討論癌症治療	30
治療期間的家庭生活	37
治療結束後	41
當癌症拒絕離開	45
當死神叩門	52
誰可以幫忙？	54
癌症基金會癌協服務中心位置圖	56



## 前言

癌症對你的生命和家庭帶來極為深遠的影響。

在得知患上癌症那段日子，情緒如排山倒海而來，此時處理癌症和治療已經非常不容易，同時還要幫助家人面對癌症，討論那些你希望永遠不需要觸及的話題。

與孩子談論癌症是一個讓人心碎和不安的話題。許多父/母親表示，在開始的時候，他們不告訴孩子自己生病的原因是希望保護孩子，不讓他們感到沮喪和難過；也不願意破壞家庭中原有的氣氛，譬如不希望過年過節時的歡樂變成愁雲慘霧。

有些父/母親說，他們不願意面對孩子提出關於死亡的問題。這些情緒都可能非常強烈。即使如此，你比誰都更了解如何對待孩子，如何幫助家庭。你知道在他們難過或憤怒的時候如何安慰他們以及什麼時候與他們交談。

不要擔心與孩子談論你的癌症。作為照顧和了解孩子的父/母親，你是最合適的人選。

在詳細計畫和準備後，根據你對孩子的了解，找出最合適與孩子談論癌症的方法。

這本小冊子的資料是為了幫助你打破沉默，告訴孩子你患得癌症，以及如何在癌症治療的過程中告訴孩子病情最新的發展。

小冊子中列明了幫助孩子面對癌症和與他們溝通的方法。由於每個家庭和孩子的情况都不一樣，我們無法告訴你如何做/如何說，但是希望這本書的內容可以作為一個起點，在面對和處理自己的情緒後，你能夠積極地幫助孩子渡過這段艱難的日子。

與孩子談論癌症可能很不容易，讓雙方都很難過。重要的是，讓孩子參與，讓他們了解家中發生了什麼事，這對他們適應你的癌病會有幫助。

小冊子裡的資訊也適用於孩子的監護人、祖父母或照顧者。



## 為什麼孩子應該知道？

很多人患上癌症後，第一個念頭就是：我應該告訴孩子嗎？怎麼跟他們說？當病情嚴重時，孩子怎麼辦？他們的生活會受到怎麼樣的影響？

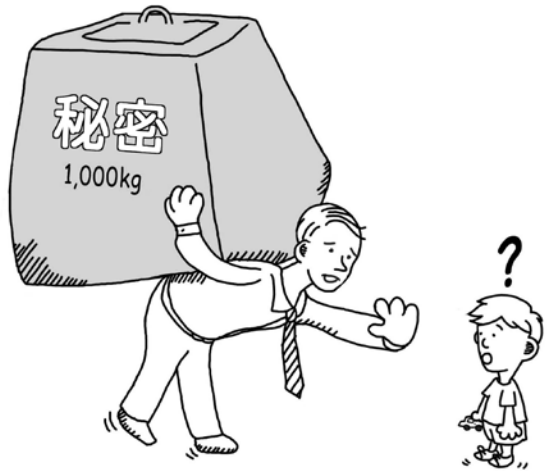
與孩子談癌症雖然讓人透不過氣來，但是許多實例證明採取開放誠實的態度是幫助孩子最好的方式。

### 保密使事情更糟

為了保護孩子，有些父母親認為最好的方式是隱瞞自己的病。但事實證明在家中想要保守秘密非常不容易。調查顯示知道父/母患有癌症的孩子，其焦慮程度低於那些不知道的孩子。

### 你無法瞞住孩子

孩子可以感受到家中發生了大事。他們對緊張的關係和壓抑的氣氛很敏感，他們的觀察力也很強。不論你如何隱藏癌病，多數的孩子會懷疑家裡出了嚴重的問題。他們會注意到家中氣氛的改變，譬如你的哀傷、耳語、關門的密談和輕聲講電話。這些現象都會讓十幾歲的孩子知道家中有變化，較小的孩子也可能會感覺到。



當孩子懷疑家中出了嚴重的問題，但是他們卻被蒙在鼓裡，他們可能會編造一個解釋。由於對未知的恐懼，編造出來的想像常常比實際的情況更糟糕。成年人常常低估了孩子面對實情的能力。即使是壞消息也比蒙在鼓裡而帶來的不確定感好。

## 他們有權知道

如果不告訴孩子實情，他們可能會覺得被孤立和被傷害。他們也可能認為自己不被告知是因為在家中不重要。

如果你讓孩子參與，讓他們知道你相信他們有能力表達他們的想法，這不但能增強他們的自信，也是一個讓他們成長的機會。

癌症影響了全家人的情緒與生活。孩子有權利知道家中發生了什麼大事。不告訴孩子將會嚴重的影響甚至破壞與孩子之間的關係。

在全家面對癌症的時候，也是孩子學習了解自己身體、癌症、治療和康復的機會。在困難的時期，他們可以學習如何處理自己的情緒和如何培養堅強的意志。

## 他們也許會從別處得知

如果你告訴親戚或好友你的癌病，孩子從別人那裡發現實情的可能性就很高，當他們在無意間聽到有關你生病的談話，會讓他們特別驚恐。這是得知嚴峻消息最糟糕的方式。

因為這種方式讓孩子有一個錯誤的概念，認為癌症這個話題太可怕而不能討論。這會擴大孩子今後面對癌症或其他疾病的恐懼。他們也會認為不讓他們知道，是因為他們沒有能力處理。

他們也可能從電視、網絡或其他的管道，得到不恰當，甚至不正確的訊息。

## 孩子有能力面對

當你患得癌症後，你可能會懷疑孩子是否能夠安全渡過這個挑戰。有足夠的證據顯示，只要你有充足的支援，孩子就能面對。我們雖然無法避免孩子難過，但是如果我們能夠誠實的說出自己的感受，提供他們足夠的訊息，在他們悲傷的時候支持他們，就是很大的安慰。

研究顯示幫助孩子渡過困難時光最重要的因素是與一個長輩有親密的關係。這個長輩可能是你、可能是祖父母、也可能是阿姨、叔叔或家庭親近的友人。不論是哪種關係，這個長輩與孩子良好的溝通是幫助孩子渡過困難階段最有力的支持。

## 孩子需要溝通的機會

與孩子談論你的癌症給他們一個機會說出他們的感覺，讓他們知道可以向你提出任何問題。

## 分享和分擔的好處

面對癌症時，以不同的方式面對，效果可能非常不一樣。雖然困難，但是如果能夠採取積極的做法，對你的家人在面對未來時，都會有正面的作用。

- 你如果能增加與孩子相處的時間，可以感到與他們的關係越來越接近。如果你們能夠說出心中的感受，可以加強父母和子女間的關係
- 在困境中，孩子能夠學習如何去面對生命中的難題。他們能夠變得更獨立和自信。他們也可能更加負責任，對別人的需求更加的敏



感，同時更能夠體會什麼是愛和理解

- 透過癌症的挑戰，有時能將人心中最美好的一部分凸顯出來，增加他們面對困難的能力和尋找新的解決方式

你的家庭會發現在困難期間體現對彼此的愛和內在的力量可以讓你們終生受益。

## 幫助你與孩子的感情接近

孩子知道實情，可能讓你覺得安慰。在孩子前面，你不需要小心翼翼地注意自己的談話，也不需要把秘密隱藏在心底，這些壓抑都會使你覺得被隔離。開放的態度會使你們的感情更接近



## 難以啟齒的父母親

當多數的父母親選擇用開放的態度對待癌症，仍然有些父母親覺得難以啟齒，極力隱瞞自己的疾病。

這些父母親也許有自己的理由無法啟齒，譬如文化的差異、家庭的情況以及有家人死於癌症。

如果你有這些困難，請致電癌協熱線3656 0800。我們的社工可以幫助你一起面對這些難題。



# 幫助孩子面對的十種方法

## 1. 敞開你的心門

對很多人來說，癌症是個漫長而且不確定的歷程。在診斷後，你自己對癌症的知識也可能有限，還不確定要告訴孩子些什麼。這意味著告訴孩子有關癌症不是一次性的事件，而是一個緩慢的進程。有新發展的時候，孩子也不時需要被告知。

當你告訴孩子有關癌症的消息後，讓孩子知道在任何時候你都願意回答他們的問題。孩子通常不會說他們很擔心。他們需要不斷地交流以說出內心的感受。所以在你的癌症歷程中，敞開你的心門，保持與孩子的交流與溝通。

## 2. 不要期待完美

與孩子面對面的談論癌症不是一件容易的事。有的時候你不一定能將自己的意思表達的很好。談話的結果如果與你預期地不一樣，考慮一下你下次會怎麼做？怎麼說？

即使談話不盡如意，孩子仍然能夠應對。不論對你還是孩子來說，挫敗都可能是一個成長的好機會。對自己不要太嚴格，在患上癌症以前，你不是完美的父/母，診斷癌症後，也要能接受自己仍然不是。

### 3. 讓孩子提問

記住不要一次告訴孩子太多的資訊。一個好的做法是，每次告訴他們一小部分的訊息，等他們提問或者詢問他們是否有問題。如果他們沒有問題，就結束談話。他們也許在一兩天後會想到一些他們關注的問題。

回答他們的問題時，在考慮他們的年齡和經驗後，盡量準確。

當孩子知道在任何時候他們都可以向你提問，而且你會盡全力回答他們的問題，如此溝通的大門就會敞開。不論是感謝他們的關注或者是鼓勵他們發問，你都可以如此的開場：「這是個好問題。」

有些時候孩子的問題的背後有隱含的意味，你可以用另一個問題觸及到那個隱藏的意思，譬如說：「這個問題很有意思，你怎麼想到的？」

如果你不知道問題的答案，或者需要一點時間思考，你不必立刻回答，你可以這樣告訴孩子：「這是一個很好的問題，我想與爸爸/媽媽/醫生先討論一下，了解一下他們是怎麼想的，然後再告訴你。」這也顯示了你歡迎各種問題。

### 4. 利用每一個溝通的機會

大多數的父母親會知道什麼時候，在什麼情況下他們的孩子會打開心門。某些孩子也許是洗澡或上床的時候，另外一個孩子可能是從學校回家的路上。

盡量的找出你認為最合適的機會切入話題，了解他們的感受。你不必要坐下，面對面、心對心的交談，對這種正式的交談，有些孩子會感到害怕。有的時後最有效的交流反而是最放鬆的時候，譬如你在洗菜或者散步的時候。

孩子在玩耍的時候，用心思感受到他們的情緒。譬如他們在玩沙的時候，他們寫的文章，他們踢球的力度，有很多方法可以感覺他們的內心世界。透過繪畫也可以聽到孩子的聲音。要孩子畫自己的家以及每個家人，可以讓你了解他們對家和家人的想法。

在你的癌症旅程中，有很多不必透過語言與孩子溝通的方法。最好的溝通方法之一就是與他們一起。

## 5. 誠實和信任

避免說真話並不能保護孩子。最重要的是維持良好的溝通，即使不是好消息。

## 6. 詢問他們對癌症的了解

鼓勵你的孩子說出其他人對你患得癌症的反應。這讓你有機會消除他們對癌症可能產生的誤解。同時，如果他們聽到任何令人焦慮的訊息，他們知道自己不需要獨自承擔。

## 7. 讓他們清楚了解

孩子常常擔心是他們的所作所為造成父母親的疾病。讓他們了解，他們所做、所說、所想，都與你的癌症沒有關係。

## 8. 表現你的關愛與情感

與以前一樣，利用每個機會告訴孩子你愛他們。讓他們知道在你的癌症治療過程中，都會有人照顧他們，即使照顧他們的人不是你。不要害怕在孩子面前表達你的情感，讓他們知道表達情感是正常的。同時你也不是永遠知道要如何做，怎麼說。

## 9. 保留家庭時間，盡量不要改變日常生活的作息

盡量保持平日生活的作息。如果能夠的話，保留一些時間給全家人以及每個孩子。

每個家庭的情況不一樣，或許有很多人願意來幫忙。這會讓你很欣慰，但是同時不要讓幫忙的人包攬一切或者幫忙的頻率太緊密。讓幫忙者知道某一個時段是家庭時間或者是個人時間。

告訴孩子他們不需要改變生活的作息－他們仍然可以看朋友、運動、放學後參加課外活動和享受生活。對他們願意做家事表示歡迎，但是不要認為是理所當然。

## 10. 準備聆聽

當你談論癌症和治療的時候，記得停下來傾聽你的孩子。有的時候父母親想要告訴孩子有關治療的訊息，但是他們忽略了孩子的反應。請傾聽他們的言語以及言語以外的訊息。



## 向不同年紀孩子的解釋

幫助孩子了解癌症需要一顆敏感的心和恰當的時機。孩子可能與你一樣，需要渡過不同階段的情緒，經歷：拒絕相信、不願意接受、憤怒、重整自己、懷抱希望和接受現實。不同年齡的孩子有不同的需要。在你生病期間，他們的需要也可能不時地在改變。



以下的資訊是一般性的。你和孩子都可能有類似的感受和情緒。最重要的是，在你的癌症過程中，孩子需要不停地感受到被愛和被關懷。

### 嬰兒

這個年紀的孩子對疾病沒有概念，但是與親近的人隔離或改變日常的程序，他們會知道，同時可能有情緒的反應。他們雖然不能說話，但是可以感受到親人身體或情緒上的改變。他們敏銳對的感應程度可能讓你驚訝。

#### 你可以做什麼？

- 這個階段的孩子最重要的是滿足他們身體基本的需要和情緒的需要，降低因為隔離帶來的影響。
- 有規律的生活對這個年齡層的孩子很重要。如果請保母或親友照顧嬰兒，請他們按照孩子原有的規律作息。
- 如果你需要與嬰兒一起出門，在嬰兒車中放置他們熟悉的小被子和玩具。讓孩子習慣在嬰兒車裡休息睡覺。

## 三歲到五歲的孩子

這個年齡層的孩子能夠分辨生病與健康的不同。他們認為這個世界是以他們為中心運轉的，並且相信自己有神奇的力量，他們可以許願，使夢想成真—有如期待某樣耶誕禮物。同樣的，如果他們有憤怒的想法或者頑皮，惡夢也可能成真。在這樣的情況下，他們有可能認為父/母親的癌症是自己造成的。

在這個年紀，他們主要的考慮是自己。他們可能問：是我造成的嗎？我也會得癌症嗎？誰會來照顧我？

有的時候，他們的感覺和表達的方式背道而馳—譬如，你無法從語言中聽出他們煩躁不安。一個例子是：一個四歲的孩子帶著滿臉的笑容，在幼兒園當眾說：「你們猜猜看發生了什麼事？我的爸爸得了癌症。」

### 你可以做什麼？

- 了解這個年齡層的孩子在想些什麼，你可以問：「你認為癌症是什麼？」請他們畫出癌症並且解釋
- 向他們保證你不會很快死去，因為醫生有很多方法可以治療癌症
- 讓他們覺得自己重要，你可以說：「我喜歡你帶到醫院來的照片。」
- 保持日常的作息和對孩子的紀律，會讓孩子有安全感

## 六歲至十二歲

這個年紀的孩子對癌症有基本的認識，他們也許不知道什麼導致癌症，所以可能在灰色地帶加入自己的理論。

他們有簡單的因果理論，譬如說，癌症會傳染，所有患上癌症的人都會死。抽煙會導致癌症。

他們通常了解死亡，所以可能會問有關死亡的問題。

同學和好朋友對他們很重要。如果家裡的壓力很大，通常他們可以在學校喘口氣。許多在這個年紀的孩子希望自己的生活越正常越好，他們不一定希望朋友或同學知道爸爸/媽媽患有癌症。這意味著，雖然你的孩子在家中公開的談論癌症，但是在學校不一定願意讓同學知道。

## 你可以做什麼？

- 當你採取開放和誠實的態度，孩子就不會在自己不了解的灰色地帶，加入自己的解釋
- 讓他們幫忙做一些小小的家事，讓他們覺得自己有用，譬如給你一杯水。如果他們願意多做，讓他們多做
- 向他們保證癌症不會傳染，至於為什麼導致癌症，原因複雜而未知，抽煙不會導致所有的癌症
- 告訴他們即使你生病，也不應該影響他們快樂地生活，享受生活不是自私的行為
- 讓老師/校長知道你診斷癌症的事，所以師長可以幫助孩子適應情緒。讓孩子知道同學所說的癌症訊息並不一定正確。你可以這樣說：「我知道阿強說癌症很可怕，但是每個癌症病人的反應都不相同，阿強不知道我病情的細節。我會告訴你所有會發生的事。」



## 十三歲至十八歲

青春期的少年對癌症的了解基本上與成人一樣，通常他們希望知道父/母親疾病詳細的資料。

青春期的孩子處於慢慢脫離家庭，尋求自我的階段，他們認為自己是一個年輕獨立的個體。適應青春期原本就不易，此時如果父/母親診斷患得癌症就更顯得困難，他們覺得有極大的責任回歸家庭，承擔義務。青春期的孩子一方面擔心你，一方面也想走出家庭，這是煩惱的起源。這種矛盾與衝突，讓他們感覺沮喪和內疚。

朋友對於青春期的孩子非常重要，當家庭有變故的時候，與朋友的關係也可能緊張。這時候如果有個長輩朋友，譬如好朋友的母親，會很有幫助，在有困難的時候可以向這個大朋友傾訴。

他們也可能擔心自己也會患上癌症，特別是母親患得乳癌的女孩子。

### 你可以做什麼？

- 不時地檢查一下孩子的情況，了解他們是否適應得當，是否獲得足夠的訊息。他們也許不會告訴你自己的感覺或者在想些什麼，但是在得到他們的同意後，你可以說：「了解你的感受對我很重要，至少每週我會詢問你一次，這樣可以嗎？」即使他們仍然可能抗拒你的詢問，但是這樣說會使他們的感覺好些
- 雖然癌症嚴峻，但是孩子就是孩子。當你情緒低落的時候，青春期孩子的行為可能讓你不舒服，但這與你沒有關係，也不代表他們不關心你
- 不要認為你生病期間，十幾歲的孩子會分擔照顧弟妹的責

任，有的孩子可能願意，認為他們的參與對家庭有幫助。有的孩子可能感覺憤怒及壓抑，認為大人把責任扔給他們

- 有些十幾歲的孩子也許不願意或者不需要談論癌症。你可以提供他們訊息，同時了解他們也許不願意與你討論
- 鼓勵你的孩子與其他的成年人傾談，你可以說：「也許你願意與張阿姨談談這個問題。」讓他知道與其他的長輩交談，不會讓你不高興
- 幫助他們找到留在家裡和外出交往的平衡點。讓他們知道你了解他們的困難與情緒
- 對他們願意幫忙家事表示感謝，但是不要期待他們會做家事。請十幾歲的孩子做一些能夠勝任的家事是合理的，讓他們覺得對家庭有貢獻。非常重要的一點是：不要理所當然地認為他們做的事是應該地
- 注意他們在網絡上得到哪些訊息。讓他們知道不是所有的網絡的訊息都正確，而且每個人的病情也都可能不一樣

## 不同階段孩子的反應和需要

### 嬰兒

#### 對疾病的了解

- 他們對疾病的了解很有限
- 嬰兒能夠感應父/ 母親透過身體表達出來的情緒，包括焦慮
- 他們能夠感受到與父母親分隔的時間
- 當母親不在身邊時，他們的情緒會受到影響，譬如嘔吐
- 嬰兒對父/母親身體的改變會有反應，譬如治療副作用造成的噁心或疲憊

#### 嬰兒對疾病可能的反應

- 不高興，大哭
- 纏人
- 腹痛
- 發脾氣
- 改變睡眠習慣和飲食習慣
- 部分皮膚敏感
- 吸手指，尿床和牙牙自語

#### 父母親可以做的回應

- 按照嬰兒的作息提供一貫的照顧
- 請親人或好友幫忙做家事
- 給予嬰兒很多的身體接觸，輕拍、擁抱和輕吻他們
- 觀察他們是否能夠調整並適應情況
- 在日常的接觸中給他們安全感
- 使用鬆弛CD、音樂或者為嬰兒按摩，幫助他們放鬆

## 三歲到五歲的孩子

### 對疾病的了解

- 他們對疾病有少許的了解
- 他們可能認為父/母親生病是因為他們的抱怨所致。這個年紀的孩子相信自己有神奇的力量，可以使得惡念成真，因而感到內疚
- 他們認為自己是世界的中心，世界隨著他們運轉，很多事與他們有關
- 他們認為自己也可能感染上癌症
- 疾病是對他們不聽話的懲罰

### 孩子對疾病可能的反應

- 吸手指
- 懼怕黑暗、野獸、怪獸、陌生人和不確定的事物
- 惡夢
- 夢遊
- 尿床
- 口吃
- 牙牙自語
- 過度活躍
- 冷淡
- 與親近人隔離感到恐懼（特別是在睡覺或上學以前）
- 有侵略性，打人或咬人

### 父母親可以做的回應

- 用圖片、洋娃娃或者公仔談論疾病。或者用圖畫書講解疾病
- 講一個有關惡夢的故事
- 解釋未來生活中可能的改變
- 向孩子保證他們會受到照顧，不會被忽略
- 給予簡短和簡單的解釋。必要的時候重複這些解釋
- 鼓勵他們開心地玩耍，高興地生活
- 讓他們知道父/母的疾病與他們的言行無關
- 解讀孩子的行為可能代表的意義
- 繼續平日的家規。同時允許孩子有發洩的出口
- 讓孩子有足夠體力活動以消耗過多的精力和焦慮
- 保證他們不會感染癌症

## 六歲到十二歲的孩子

### 對疾病的了解

- 他們能接受什麼是癌細胞，能夠理解對癌症診斷全面的解說
- 他們可能覺得自己不聽話是導致父/母親生病的原因
- 九歲以上的孩子知道父/母親可能會死亡

### 孩子對疾病可能的反應

- 急躁、易怒
- 悲傷、哭泣
- 焦慮、內疚、忌妒
- 身體上的反應：頭痛、胃痛
- 上學前或出家門的時候，會對與父/母親隔離而感到焦慮
- 對生病的父/母親感到憤怒，對他們叫嚷和生氣
- 注意力不能集中、做白日夢
- 成績不好
- 退縮
- 對改變難以適應
- 擔心被懲罰或害怕處於新的環境
- 對羞愧和窘迫的感受敏銳

### 父母親可以做的回應

- 用書來解釋疾病
- 讓他們知道父/母的疾病與他們的言行無關
- 向孩子保證他們會受到照顧，保證他們日常生活的規律不會改變
- 提醒他們父/母親中還有一個人是健康的
- 告訴他們可以做些什麼來減輕父母親的負擔
- 安排時間聆聽他們的想法，讓他們知道你關心他們的感受
- 即使孩子沒有提出死亡的憂慮，你也可以談論死亡的話題

## 十三歲到十八歲的孩子

### 對疾病的了解

- 他們有能力使用抽象思維思考自己沒有經歷過的事情
- 他們的思維方式已經接近成人
- 他們了解人可以很脆弱
- 他們了解一個事件中錯綜複雜的人際關係
- 他們可以了解症狀的原因
- 為了避免討論，他們可能否認自己害怕或憂慮

### 孩子對疾病可能的反應

- 希望自己能夠更獨立，希望像成年人一樣被尊重
- 憤怒和反叛
- 可能會批評父/母親處理疾病的方式
- 消沉、沮喪
- 焦慮
- 擔心自己與別人不一樣
- 判斷力不夠
- 退縮
- 不關心、冷淡
- 身體的反應：胃痛、頭痛、皮膚敏感
- 情緒可能更內向（所以父/母親看不出來他們的反應）

### 父母親可以做的回應

- 鼓勵孩子說出他們內心的想法，同時知道他們或許寧願與自己的好朋友、老師和其他他們信任的人談
- 給予孩子很多身體和言語的接觸，讓他們感受到你的愛意
- 談論家庭成員角色的改變
- 給予孩子足夠的隱私
- 鼓勵他們保持日常的活動和友誼
- 在困難的時候，在他們有需要的時候，給予諮商的機會
- 給予更多有關疾病和支援的訊息

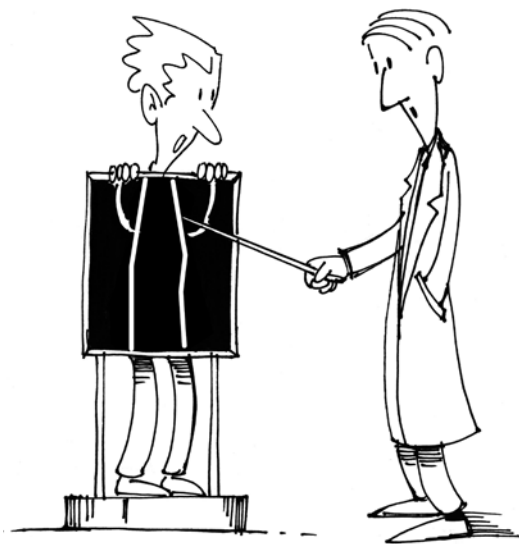


# 診斷後如何告訴孩子

## 首先照顧自己

告訴孩子你有癌症是件困難的事。當你仍然在與自己驚駭的情緒抗爭的時候，不是與孩子談論癌症的好時機。因為當你的心理狀態不穩定的時候，是沒有能力幫助孩子面對癌症地。

面對情緒和身體的挑戰，還要做很多重要的決定並不容易，但要記住你不必一個人承擔。在此時「求救兵」很重要。不少親友想幫忙，但可能不知道如何幫忙、怎麼做。



## 準備與孩子的談話

癌症診斷後的幾天內，你的情緒可能在模糊不明的狀況下。有幾件事可以幫助你準備與孩子的第一次討論：

- 查詢癌症和治療的資料，可以減少不確定感。如果有不清楚的狀況，請約見醫生，請他解答你灰色地帶的疑問。你可以邀請一位親友同行，幫你記下需要注意的事項
- 在與孩子交談以前，先與另個親友傾訴你的感受，可以幫助你整理自己的情緒以及表達方式。你可以找個好友、親戚或者宗教人士傾談

- 練習你要說的話。很多父/母擔心自己是否能夠找到合適的辭彙來表達自己內心的感受以回答子女的問題。你可用角色扮演的方式，與配偶、朋友、親戚或社工練習如何與子女交談

## 什麼時候說？

什麼時候說？剛開始的時候說多少？都取決於你患得的是哪種類型的癌症以及你對自己疾病了解的程度。不少家長在了解病情可能發展的走向之前，決定暫時不告訴孩子。

在等待診斷的結論以前保守秘密，可能使你特別緊張；孩子也可能感受到家裡出了大事。盡可能地在你能夠的情況下告訴孩子發生了什麼事。如果你不知道病情有多嚴重，告訴他們你不知道。

## 誰來說？

誰來說通常取決於你們家庭原有的溝通方式。在雙親家庭中，通常一方為主要的發言人。最好的方式是由主要的發言人來說，另一方也在現場參與。



最重要的是：在可能的情況下，在孩子開始擔心以前就告訴他們實情。

有賴於孩子的年紀及個性，你可以考慮一起宣布或者個別的告知。理想的做法是，在一個大家都覺得舒服自在的地方一起宣布這個消息，然後大家一起討論。



事先計畫你要說什麼，但是做好任何情況都可能發生的心理準備。如果情況沒有按照你的計畫進行，不要緊張，你還有很多的機會與孩子交談。孩子不會因為一次的談話造成很大的傷害。

## 說什麼？

- 使用他們能夠聽得懂的语言。第一次談論癌症的時候，可以用簡單幾句話告訴孩子你目前的情況，下一步可能發生的事情。除了用語言外，你也可以用圖畫解釋癌細胞
- 了解孩子對癌症的認識程度。問孩子什麼是癌症？如果他們的看法錯誤，再進一步向他們解釋，譬如說，癌症沒有傳染性
- 問孩子想知道什麼。只回答孩子問的問題，不要假設他們與你一樣恐懼。同時避免一次給予太多的資訊
- 告訴孩子下一步可能發生的事。包括他們日常作息可能的改變。譬如，媽媽可能沒有辦法到學校去接送你們
- 誠實和開放的態度。你不知道如何回答孩子的問題沒有關係。告訴孩子你會問醫生然後儘快告訴他們答案
- 打開溝通的管道。在剛開始告訴孩子自己患得癌症的時候，他們的反應可能很沉默、說得很少或者沒有問題。有些孩子需要時間去吸收你給他們的資訊。這並不意味著他們不了解你的話。讓他們知道如果有問題，他們可以隨時問你
- 問孩子是否準備將這事告訴他人。他們也許想告訴好朋友、老師或班上的同學，也許一個人都不想說
- 在現實與希望之間找到平衡。告訴孩子雖然癌症可以很嚴重，但是很多人在逐漸康復，你會盡最大的努力找回健康
- 聆聽。讓他們知道，他們可以與你說心中各種感覺，包括害怕的、恐怖的感受。雖然你不一定能夠移除這些感覺，但是可以幫助他們面對這些感覺

## 扼要概括

- 告訴孩子發生了什麼事
- 解釋下一步可能的發展
- 給他們希望，告訴他們即使你現在很不舒服，但是事情會好轉
- 向他們保證，他們會被好好的照顧

## 談話時的一些「不」

- 不要逃避說「癌症」兩個字，或者用其他的字眼代替癌症。這會讓孩子以為癌症是非常恐怖的東西
- 不要說謊
- 不要說一些醫學上的細節讓他們困擾
- 不要告訴他們財務上的困擾，除非情況明顯地會影響到孩子
- 不要告訴孩子你對尚未公布的檢查的憂慮
- 不要做任何你可能無法實現的承諾，譬如說：我想我會……，或者我會試著…
- 對孩子的問題，如果你不知道答案，就直接說不知道，不必逃避
- 不要勉強他們說話

## 你可以使用的言語

以下是一些方法告訴孩子你患得癌症的方法：

### 對年紀很小的孩子

*「我得了一種叫『癌症』的病。醫生給我一些藥幫助我恢復健康。但是這些藥也讓我 very 疲倦，沒有胃口。過一段時間我就會好多了。」*

*「我生的病叫『癌症』。因為我身體裡長了一些不應該長的東西。醫*

生會開刀把這些不好的東西切掉，同時給我一些其他的治療，讓他們不再長出來。」

## 對年紀大的孩子

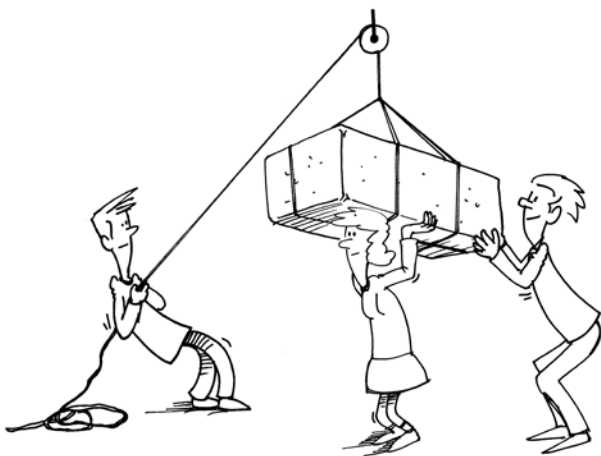
「有一個不太好的消息。我得了癌症。目前情況還不太清楚。但是我很快需要動手術，使得醫生有機會看清楚我的癌細胞和找到問題的癥結。」

「你們知道最近我身體一直不舒服。醫生今天告訴我，檢驗報告顯示我得了癌症。好消息是我擊敗癌症的機率很大。」

## 請求幫助

你不需要獨自承擔告訴孩子你患得癌症的消息。有很多方法能夠減輕你的負擔，同時確定孩子從親友處聽到的訊息有一致性

- 告訴經常與孩子接觸的成年人（祖父母、阿姨、朋友和管家）你準備與孩子談話的內容，所以當他們與孩子溝通的時候，大家說的話有一致性
- 向其他患得癌症的父母親「取經」。往往最好的支持和建議來自那些曾經走過同一條道路的人。他們可以讓你了解自己並不孤單，同時可以給你一些好建議
- 致電癌協熱線3656 0800，我們的社工樂意協助你



## 通知學校

如果家中的情況有些搖晃不定，學校可能變成孩子的避風港。與其他的同學在一起，至少能感覺學校的生活仍然正常。學校也可以是支援的來源。

如下的建議供你參考：

- 告訴校長或老師你的疾病並與他們保持聯絡。學校會注意孩子情緒的變動，了解是否會發生打架這類令人擔心的情況。同時也要提醒老師不要太積極地探查孩子的情緒，給予孩子一定的空間
- 老師會了解學校是否有其他的同學父母親患得癌症或死於癌症的例子，以及這些訊息可能對孩子的影響

## 診斷後孩子常提出的問題

### 你會死嗎？

這是所有父母親害怕面對的問題。但是孩子的理解也許與你不一樣。所以，最好的方法是先反問：「你最擔心的是什麼問題？」或者「你心裡想的是什麼？」年紀比較小的孩子，其問題的意思可能是：「我們還可以一起去那個旅行嗎？」年長一點的孩子想問的也許是：「誰會來照顧我？」

有些孩子認為患得癌症是判了死刑。向他們解釋現在醫學發展快速，研發癌症各種新療法。許多癌症病人得以治癒。

### 你可以這樣回答：

「我知道有人患上與我一樣的癌症，結果去世了，但是我會盡一切的力量與醫生配合，努力治好我的病。」

*「雖然我不想如此，但是在未來的一段時間。我的身體會相當的虛弱。」*

## 我做錯了什麼嗎？

有些孩子會直接了當的問：「是否我做錯了什麼事，讓你得了癌症？」也有些孩子在沈默中擔憂；所以最好的方法是與孩子一起面對這個問題。

### *你可以這樣回答：*

*「我生病不是任何人的錯；不論你說錯過什麼話，或做錯過什麼事，都不可能讓我生病。」*

*「你不能讓我的癌症變好或變壞。但是你可以給我講些笑話，讓我開心。」*

## 我也會得癌症嗎？

許多孩子認為癌症會傳染。這個想法可能被強化。因為在化學治療後，病人身體抵抗力降低，為了避免感染，需要減少與人接觸有關。

### *你可以這樣回答：*

*「癌症不像感冒，癌症是不會傳染的。」*

*「癌細胞只會在自己的身上擴散，不會擴散到別人的身上。」*

## 誰會照顧我？

當父母中有一个人患得癌症後，孩子最關心的是：誰會來照顧我？以及父/母親的疾病會怎樣影響他們的生活？孩子需要知道最基本的情況：誰會來照顧他們？誰會到學校來接他們？家庭成員扮演的角色是

否會有改變？盡可能給他們改變的細節，讓他們心裡有準備。

對十幾歲的孩子來說，最好能詢問他們如何改變可以幫助他們適應。

**你可以這樣回答：**

*「我們會盡可能的讓一切正常化，但是有的時候我會請爸爸/媽媽/奶奶幫忙。」*

## 我需要告訴其他人你生病的事嗎？

你的孩子也許不知道需要告訴誰你患得了癌症，也不知道怎麼說。也許他們不想告訴任何人。你可以幫助他們了解自己的感受，知道自己是否想要告訴其他人。

如果你準備告訴孩子的老師或校長，先告訴孩子你的想法很重要。

**你可以這樣回答：**

*「你不需要告訴任何人，但是如果你想說，會對哪些人說？」*

*「當你準備告訴別人有關癌症時，你的腦子裡有哪些想法？」*

## 我可以怎樣幫忙？

回答這個問題需要採取平衡的態度。一方面孩子幫忙可以使他們覺得對家庭有貢獻，同時也要注意不要讓他們有責任的負擔。

**你可以這樣回答：**

*「有很多事你可以幫忙。我們可以一起做，使得每個人都輕鬆些。」*



## 與孩子討論癌症治療

對多數的人來說，癌症是他們人生中第一次嚴重的疾病，準備接受化療、放療和手術已經夠艱難了，與孩子談癌症更是令人揪心。

但是對很多即將發生的事，你可以幫助孩子了解和面對。

### 了解你的癌症治療

首先，了解治療方法以及治療對你可能發生的影響會有幫助。如果對治療有不了解的地方，不要逃避，直接詢問醫生。你可以向護士、社工和癌協熱線 (3656 0800)詢問有關治療和副作用的訊息。

當你對治療有了清楚地了解後，回答或解釋孩子的問題會容易得多。

### 孩子需要知道些什麼？

#### 了解你的治療計畫

孩子需要知道你將面臨的狀況以及這些狀況對他們生活的影響。與你一樣，他們也需要知道你將接受哪些治療？為什麼要接受這種治療？治療怎樣進行？有哪些副作用？

有關你的治療內容，讓孩子決定他們想知道多少。首先，用他們能夠聽得懂的语言，對這些治療做一些最基本的解釋。

問他們目前對癌症了解的程度，以及是否有需要解答的問題。告訴他們如果有任何的困擾或關注，隨時可以向你詢問。



## 解釋治療的副作用

對孩子解釋治療的副作用可以讓他們有心裡準備，譬如手術後身體的改變、體重改變、疲倦和頭髮脫落。

談論副作用的時候，有兩件事需要注意：

- **治療的副作用每個人都不一樣。**同樣癌症，接受同樣治療的人，副作用也可能不一樣。根據過去的經驗，醫生預測你可能產生的副作用，但是仍然不能確定你的反應是否相同。向孩子轉述醫生的話，並且告訴孩子副作用發生的時候，你會告訴他們
- **副作用不代表你的疾病變得嚴重。**孩子看到你在接受化療時身體不舒服會非常擔心，害怕你的癌症進一步惡化。向他們解釋治療的副作用與癌症的症狀不一樣。同時，也讓他們知道，如



果你沒有副作用，並不代表治療無效

正常的作息可以幫助孩子覺得安全。如果在治療期間，你需要改變日常作息，向孩子解釋並且告訴他們這些改變對他們的影響。讓他們知道一些基本事項，譬如誰會在什麼時候到學校接送他去上游泳課。

## 用有創意的方法解釋癌症治療

### 編個故事或做遊戲：

用說故事或遊戲的方法向孩子解釋癌症的治療。你可以用好細胞和壞細胞打仗來編一個故事；也可以武器來形容手術、化療和放療。

孩子喜歡聽故事，用哈利波特為藍本，說個善惡勢力爭鬥的故事。也可以用樂高(Lego)遊戲來說明好細胞如何在戰場擊敗壞細胞，當然好細胞在戰爭中也難免會受傷（副作用）。喜歡Game Boy 或 PlayStation的孩子會很快的了解化學治療如何攻擊壞細胞。

透過遊戲和說故事可以找到很多與孩子溝通的方法，只要你開啟一道門，孩子會用想像力將其他的部分填滿。

### 使用繪畫和音樂溝通癌症治療：

孩子的畫作可以透露很多的訊息。譬如請他們畫放射線如何殺死癌細胞。有的時候，畫圖不像談話那樣讓人有壓迫感。

## 回答治療階段主要的問題：

### 你會不會感到很痛？

很多孩子，包括成年人都擔心疼痛，但不是所有的癌症都會導致疼痛。如果感到疼痛，有很多減輕疼痛的方法。

#### 你可以這樣回答：

「癌症不一定會疼痛，如果我感到疼痛，醫生會給我止痛藥。」

### 我以為醫生會醫好你的病，你為什麼看起來這麼虛弱？

許多病人在診斷患上癌症時，看上去很健康正常。通常是他們在接受治療以後，副作用使他們看起來很蒼白。這種情況讓孩子（包括成年人）很難接受。

#### 你可以這樣回答：

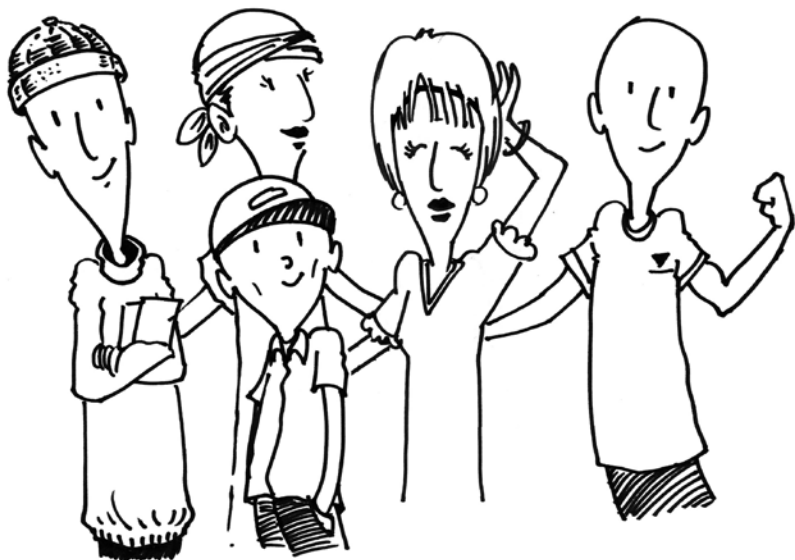
「醫生會給了我很强的藥來殺死癌細胞，這種藥不只殺死壞的細胞，也殺死好細胞。在治療的日子中，我會不舒服，看上去也很虛弱，但這並不表示癌症惡化。治療結束後我的情況會好的多。」

### 你的頭髮會長回來嗎？

頭髮脫落可能讓你和孩子不能接受。你可以告訴孩子毛髮可能脫落以及你應對的方法，以幫助孩子適應這項事實。

#### 你可以這樣回答：

「醫生說治療可能讓我的頭髮脫落。頭髮會會長回來。但是在開始的時候可能與以前的頭髮不太一樣。在頭髮還沒長回來以前，我會戴假髮、頭巾或帽子。」



### 反射治療讓你有放射性嗎？

有些孩子會擔心你接受放射治療後會讓你有放射性。使他們不敢接觸你。你需要告訴孩子這不是事實。

**你可以這樣回答：**

「放射治療不會傷害我。這是一種X光。你碰我不會不安全。」

### 參觀醫院

癌症的治療需要多次前往醫院。如果允許的話，孩子可以到醫院或診

療中心探訪你。如果他們不願意，則不宜勉強。

如果他們希望到醫院看你，如下的準備可以幫助訪問順利進行：

- 事先告訴孩子當他們進入病房時，會看到的情況
- 讓他們自己決定希望停留多久
- 請親友陪同孩子一起去，當孩子想離開的時候可以帶他們回家
- 到病房參觀。問護士有關其他的設施，如餐廳在哪裡
- 孩子可能對醫院中的各種機器運作感到興趣。可以向他們解釋如何讓床起落，如何按鈕喚請護士，餐膳的服務和那些為你服務的人。如果你的孩子關心或感興趣的話，你也可以告訴他們各種過程。這樣可以幫助孩子接受你住院的事實，讓他們心裡比較舒服和安全
- 如果孩子有些猶豫是否去醫院，他可以進病房，只在醫院的休息室見面
- 準備書、玩具或繪畫用品給孩子，讓他們不至於無聊
- 交換禮物。你可以準備並包裝一些小禮物，在他們探望時送給他們
- 訪問醫院後，問他們的感受

## 保持聯繫

如果你在醫院接受治療，或者你需要長時間留在醫院，你可能有段時間需要與孩子分隔。

下面的貼士可以幫助你與孩子保持聯繫，即使你住在家裡，這些貼士對加強你與孩子的聯繫也會有用：

- 鼓勵孩子畫圖給你

- 鼓勵孩子寫一個故事來表達父親/母親生病的經驗，或者「當我生病時」的故事
- 透過電話為孩子說/唸一個故事
- 手寫一封信給孩子，孩子喜歡接到有自己姓名的郵件
- 定時打電話給孩子
- 錄一段話給孩子
- 給孩子一張驚喜的小字條，貼在他的午餐盒上



# 治療期間的家庭生活

## 找到平衡點

在接受癌症治療期間，很難預測你的感受會如何。但是你可以做一些事來維繫日常生活的步調和習慣。

在面對癌症治療的副作用和維持日常生活中，你需要找到一個平衡。孩子下課的時候，如果父母親無法接送參加課外活動，可以請朋友幫忙。如果找不到外援，也許孩子的課外活動必須暫停，在做這些決定的時候，也請讓孩子參加決議。

## 盡自己能力去做

當癌症向炸彈般投入生活時，多數的父母親會盡一切所能的讓生活穩定和正常。但是癌症和治療常常會讓你力不從心。你可能因為無法陪孩子一起做平常視為理所當然的活動而心裡感到難過，但是有的時候你實在打不起精神來，什麼事都做不成。

這個問題沒有一個簡單的答案。當你的精神比較好的時候，不要花時間去做家事，而是與家人一起做一些開心的事，讓大家都機會能夠共渡一段快樂時光。在精神不好的時候，如果你無法參與他們的活動，可以在一邊做啦啦隊，幫他們打氣也足以。當身體很不舒服的時候，不需要隱藏自己的不適，讓孩子知道你的感受。

## 保護家庭時間

治療期間，當生活的秩序顯得混亂和不穩定，如何維繫家庭共處的時間就更顯得重要。如下是一些貼士：

- 如果有一些朋友表示願意幫忙做家事以減輕你的負擔，可以請一個親近的朋友協調，為大家安排合適的時間
- 在吃飯時間關掉電話，專心與家人在一起
- 減少客人探訪的時間
- 安排時間好讓孩子有機會告訴你一天中做了哪些重要的事
- 當你精神好的時候，安排一些讓大家都開心的活動
- 你可以與孩子一起看一本有關身體的書籍。你可以指出癌症在那裡，身體如何產生變化
- 與小孩子扮演角色。用一個娃娃為道具，告訴孩子你的身體發生了什麼事。用另外一個娃娃扮演家中的另一個成員。在這類的遊戲中，孩子常常表露他們心中的感覺。請注意聽
- 選一些其他癌症病人的故事並唸給孩子聽
- 與其他的癌症病人和他們的家人見面。安排你的孩子和其他癌症康復者見面
- 與孩子分享一些對你有意義的詩詞和歌曲
- 選擇或共同想一個能鼓勵大家的標語。將標語寫在醒目的地方，以激勵每個人
- 相處的時候不一定需要說話，與人安靜沈默的相處，可以讓孩子學習到自在、溫馨、親密和寧靜的美感：譬如說，不用言語閱讀、畫畫、縫紉等等

## 情緒溫度計

身體的健康和情緒在治療期間或之後都會波動。有的時候你不一定願意告訴家人自己的感受，他們也可能不願意開口詢問。

設計一個情緒溫度計可能會很有幫助。這個簡單的方法可以讓你有機會表達自己每天的感受。在設計這個情緒溫度計時，可以請孩子參與

意見。

首先，決定哪些是你最常出現的情緒，然後在溫度計上依照次序排列。再做一個指針，指出當天你的情緒溫度。讓大家知道你當天的心情。把溫度計放在一個大家都可以看到的地方，譬如在冰箱門上。



你可以按照自己的情緒設計溫度計，以下的意見供你參考：

- 感覺疼痛—只能接受溫柔的擁抱
- 感覺疲憊—感謝有人願意幫忙
- 我需要一些空間
- 我需要一個擁抱
- 感覺很好—讓我們做一些開心的事

## 讓孩子幫忙

在你接受治療的時候，多數的孩子願意幫忙作家事表示對你的關心，讓孩子做一些可以勝任的工作，表示你對他們的需要和信任，可以增加他們的信心和良好的自我感覺。年紀小的孩子也可以幫忙。譬如拿報紙、午餐，讓他們覺得有參與感和感到特殊。年紀大一些的孩子，請他們幫忙作家事是很合理的，但是要先與他們溝通。一般來說，十幾歲女孩子幫忙家事很自然，但是這可能影響到他們正常的社交活動，譬如無法與朋友見面或沒有時間在網上交談。這可能讓他們覺得在已經很困難的時期，更加為難。所以與青春期的孩子商量很重要，家務最好由大家平均分攤。



## 管教和紀律

在生病和壓力雙管齊下的時候，如何管教孩子可能是一個難題。當孩子得不到父母足夠的注意力時，他們可能會不聽話，這個時候如果疏於管教可能給孩子一個訊息：家中出現了很大的問題。為了孩子和你自己，始終如一的管教非常重要。

告訴孩子你了解、關心他們，但是不能夠接受他們不合理的行為。對他們值得嘉獎的行為予以鼓勵，並且讓他們知道你特別感謝他們在這個時期的合作。請記住在生病以前，管教孩子也不都是順心如意的。

### 與不確定感共存

患得癌症後的諸多挑戰之一就是不確定感。診斷癌症後，許多人希望有一個明確的方向，想要知道什麼時候會發生什麼事情。但是癌症的旅程不是那麼明確。

對這種不確定感，你可以告訴孩子：「醫生很確定這種治療會產生的效果。我會隨時告訴你們新的發展。」

## 孩子的情緒可能會反彈

不同個性的孩子對父/母親癌症的反應可能非常不同。憤怒、哭鬧或翻天覆地的叫嚷都有可能。如果他們的反應非常強烈，你則需要專家的意見。

當孩子不知道如何面對時，他們的恐懼可能會轉為憤怒，這也許是找出他們情緒癥結的好機會，不要強制他們閉嘴或生自己的氣。



# 治療結束後

## 病人的感受

### • 情緒效應

治療結束應該是放鬆和慶賀的時候，但是許多病人在此時的情緒卻很複雜。

治療結束，有些人覺得失落。因為有了時間和精力，就容易想東想西，開始思索癌症代表的意義。

這段不確定的時期生活可能有許多的變化，譬如關係破裂、工作的改變、飲食的調整和生活方式的變化。在適應「新生活」的階段，與家人持續的溝通非常重要。

對癌症病人來說，最大的恐懼可能就是癌病復發。定期的檢查、甚至小疼痛都可能引起這些恐懼，這都是可以理解的。

### • 身體效應

治療在結束後，對身體的影響可能會延續很長的一段時間，有些影響甚至是終身的。疲憊是多數癌症病人普遍的後遺症，疲憊的感覺可能會影響常的生活和作息。



很多人需要處理這些暫時或永久的副作用，譬如開刀的傷痕、淋巴水腫、絕經、不孕和性問題。

## 孩子的感受

像成年人一樣，孩子可能不了解為什麼家庭的作息不能回到癌症以前的情況。在你生病的時候，他們了解自己必須做一些調整，但是你的病好了，為什麼不能回到從前，重新過正常的日子。

你的孩子也可能有如下的想法：

- 期待你回到從前。多數的孩子能夠了解癌症治療會帶來疲憊
- 變得黏人。治療期間的分離使不少孩子感到焦慮，這種情緒可能持續到治療之後
- 擔心你的癌症會復發。與你一樣，癌症復發也是孩子的恐懼

## 幫助孩子適應的貼士：

- ✓ 慶祝癌症劫後餘生，感謝孩子對你的康復做出的貢獻。認可家庭成員在這個過程中對你付出的照顧與犧牲。這對青春期的孩子尤其重要
- ✓ 對你的情緒與身體的狀況採取公開的態度，讓孩子知道你不可能很快地恢復到從前的情況。使用情緒溫度計（參考第39頁），讓你的家人知道如何對待你
- ✓ 不要隱瞞你的恐懼，譬如在複診前你可能感覺緊張。如此可以鼓勵孩子表達他們的擔心與害怕
- ✓ 向孩子解釋家庭生活方式需要有些改變，同時與他們討論如何越過障礙
- ✓ 鼓勵孩子開心的生活。他們在恐懼中生活了幾個月的時間，現在需要你的允許再度放鬆

- ✓ 參加一個支援組織。許多癌症病人都有孩子，大家可以就如何與孩子談話交換經驗，除了分擔你的感受，也間接地讓你的孩子受惠

## 回答治療結束後主要的問題

### 癌症會復發嗎？

你希望告訴孩子一切惡夢都已經過去，但是癌症的不確定性在治療後仍然存在。

*你可以這樣回答：*

*「治療已經結束，我們都希望癌症也同時結束，不再回來。醫生會密切觀察我的情況。如果癌症復發，我會告訴你們。」*

給一個正面訊息的同時，這也是聽孩子對「如果」這些假設性問題關切的時機。與孩子討論他們的恐懼和關切是幫助他們適應的好方法。

### 為什麼你還是那麼疲倦？

癌症康復者在治療結束幾個月後仍然覺得疲倦。這對孩子來說有些不能適應，因為他們希望那個有活力的父/母親回來。

*你可以這樣回答：*

*「我現在感覺好多了，我的體力會逐漸復返，也許需要幾個月，甚至一年。不要擔心，我相信自己的情況會越來越好。」*

### 為什麼我們不能回到以前？

### 你可以這樣回答：

「當我的身體逐漸好轉的時候，我的情況會越來越好。到時候我們可以找一些新鮮有趣的事，大家一起玩。」

「我們一起渡過了許多困難，我知道這段時間每個人的壓力都很大。也許生活不會完全與我生病以前一樣，但是只要我們共同努力，我們總能找到一個大家都能接受的方法。」



## 當癌症拒絕離開

癌症走向末期時與孩子交流，讓人失去言語。處理這種複雜的私人情緒非常困難。這個章節給你一些建議如何向孩子解釋這些困難的情況。如果你需要進一步的訊息，請與癌協聯絡，電話3656 0800

### 病人的反應

當癌症到了末期，面對死亡和複雜情緒的衝擊，這可能是你癌症旅途情感淹沒性的時刻。

許多人表示當醫生告知癌症已經到了最後階段，心中的打擊和震驚超過了當初得知患上癌症。嚴重焦慮和沮喪是自然的反應，如果你能夠表達心中的感情，對面對死亡會有很大的幫助。

對某些人來說，信仰與宗教可以幫助他們渡過困難的階段。對另外一些人來說，癌症可以試探他們的宗教信仰。在兩種情況下，與你的宗教導師溝通都會有幫助。

### 孩子的反應

你對末期癌症的反應會影響全家對這個事實的接受能力。

如果你很沮喪和焦慮，全家也會有相同的感受。有些研究顯示，末期癌症病人的家人其情緒的低落往往大於病人。在溝通有困難的家庭這種情況更加普遍。許多人避免談論末期的癌症，因為他們不知道要說些什麼。

當癌症到了末期，孩子的反應可能與剛剛診斷患得癌症後相似，只是

更緊迫。

## 十二歲以下的孩子

- 他們開始為身體沒有問題的父/母擔心
- 他們可能認為是自己的行為使得父/母親的癌症走向末期

## 青春期的孩子

- 青春期孩子最大的問題是當他們在走向獨立的時候，因為父母親的癌症被迫返回家庭
- 他們可能會隱藏自己的情感以保護你
- 對無法經常參與那些對他們來說很重要的社交活動，他們一方面掙扎，一方面又覺得愧疚

## 打開溝通的大門

當癌症到了末期，與孩子的溝通顯得更加重要。與診斷癌症的時候一樣，孩子會感覺家中有大事發生，所以不告訴他們會增加他們的沮喪與不安。

你可以告訴他們：「你可以提出任何心中的疑問，不必擔心我是否會害怕。」

## 孩子需要怎麼樣的資訊？

當癌症無法治癒，你的孩子需要知道你還能存活多少時間。至於說些什麼有賴於你患上哪種癌症，你現有的資訊以及孩子的年紀。

有些癌症，醫生可以相當準確的預測你還有幾個月的時間可以存活。

雖然如此，許多癌症末期的病人可以存活的時間比醫生預測的更久，甚至幾年。

## 不同年紀對死亡的反應

為了準備不同年紀孩子面對死亡，我們先談死亡對不同年紀孩子代表的意義。

### 三歲以下的小孩

小小孩會感覺到家中有事發生。他們分不清楚睡覺與死亡的不同。雖然他們無法區分死亡與睡覺，但是三歲的孩子也會追悼與哀傷。

### 三歲到五歲的小孩

學齡前的孩子知道死亡的概念，但是對死亡的永久性仍然模糊。譬如，他會問已經過世的父/母親什麼時候會回來。

對這個年齡層的孩子解釋死亡，另外一個困難的原因是他們對時間的概念與成年人不同。他們只了解現在發生的事情。譬如，他們可以了解再睡五個晚上的覺，就會到他的生日，但是不了解生命終結的意義。

對這個年齡的孩子不要用「睡覺」來形容死亡。因為這可能造成他們對睡覺的焦慮。

### 六歲到十二歲的小孩

小學生知道什麼是死亡，但是沒有足夠的成熟度去處理，所以他們的情緒可能造成行為的改變。



## 十三歲到十八歲的小孩

青春期的孩子對死亡的了解與成人差不多。但是在處理情感上也許沒有成人那麼成熟。

### 面對孩子提出死亡的態度

#### ● 誠實的溝通

如果死亡是即將發生的事，最好的方法就是盡可能的誠實。這不是一件容易的事，你不需要一個人處理。醫護人員、社工以及癌協中心的工作人員都可以幫助你告訴孩子。

對於死亡採取坦誠的態度，讓家庭中的每一個成員都有機會去表達他們對彼此的關心，這也是一個解決爭端的機會和消除衝突的方法。能夠彌補過去的爭執對大一些的孩子特別重要。

另一個對死亡採取誠實態度的好處是，可以讓你有機會想出一些有創意的方法幫助你的孩子，譬如，當父/母親去世後，有的孩子希望有一樣東西象徵自己與父母親的聯繫。這可能是一件手飾、一條被子、一塊手帕。在過身前，讓孩子盡量能與這些象徵的事物建立聯繫。誠實的溝通下，讓父/母親有機會幫助孩子開放地討論身後事。

#### ● 探索孩子可能提出的問題

當孩子問父/母親他們是否會死，在問題的背後，他們想表達的意思可能是：「我怎麼辦？」

孩子主要的關切之一是父/母親中一人過身後，誰會照顧他們。這個問題在單親家庭中更為迫切。

對孩子來說，在此時擔心自己的處境非常正常。如果能夠的話，在回答他們的問題以前，可以探索一下他們的內心感受，你可以問他們：「有的時候你是否感覺害怕？」「你是否常常會想到這個問題？」

孩子問題的背後，有的時候有隱含的問題，有的時候則沒有其他的想法。探索他們的想法，是了解他們提問後面感受的好機會。

### ● 在現實與希望之間找到平衡點

有些父母親擔心如果他們談論死亡，可能會讓孩子失去希望。其實開誠佈公、誠實以待的交流中，你仍然可以給予孩子希望。

## 癌症拒絕離開時回答主要的問題

與孩子談論死亡，令許多父母親感覺痛苦。如果你無法和孩子談，可以找一個了解你和孩子的朋友、醫護人員或者孩子的老師傾談。你需要確定你的孩子對這個人有信心，而這個人也可以在情感上支持你的孩子。

最主要的是以清楚、簡單、實在的訊息回答孩子的時候。即使情況沒有改變，也需要重複給小孩子同樣的訊息。同一個問題，他們可能會一再地詢問，耐心的回答他們很重要。

回答這些問題的方法有賴於你患得的是哪種癌症以及治療的效果，一些癌細胞已經擴散的病人仍可存活多年，另一些人的大限即將到來，急需為未來準備，無論是哪種情況，孩子仍然會擔心誰會來照顧他們，所以可以早些為這個問題做準備。

## 你可以這樣回答

「如果你擔心媽媽的治療不成功，或者有天我不在你身邊會怎麼樣？我已經與婆婆/阿姨談過這件事，他們會在這裡照顧你。」

「你能夠好好的生活，受到最好的照顧，對我來說非常重要，我已經與爺爺/媽媽談過可能發生的事，我也會與你坐下來好好的討論。」

「一個你愛的人生重病，會讓你覺得很不安全，但是爸爸/婆婆現在都非常健康，他們會好好照顧你，你不需要擔心，我們會確保你受到最好的照顧。」

雖然沒有人知道一個人什麼時候會死，但是孩子需要逐漸了解發生了什麼事，以及為什麼會發生。當死亡的信號已經非常明確，孩子需要知道：「我想爸爸剩下來的日子不會太多了。」「我想他會一天比一天衰弱。」

「雖然爸爸會離開我們，但是我們全家會更團結地在一起：我們會彼此照顧：爸爸對我們的愛也會永遠和我們在一起。」

孩子需要知道他們的家庭生活中那些事情會改變？為什麼會改變？同時要向他們保證生活中的很多事情不會改變：「我們每個星期天仍然會一起去游泳。」

### 當我們同在一起

當癌細胞開始擴散到身體其他的部分，生命中充滿了高度的未知性，許多家庭在此時尋找新方法以珍惜生命中共處的每一分鐘。把精力花在重要的事情上。如果你願意，可以將家務放在一邊，盡量把時間花在與孩子在一起，時間的「質」比「量」更重要。

## 幫助孩子準備一個沒有你的生活

準備的過程苦甜參半，這是你給孩子的禮物。

- 寫信給孩子，留給他們長大後閱讀。在信中告訴你的孩子你的感受和對他們的希望
- 收集一些便條放在「百寶箱」內
- 整理一些舊照片，做一個相冊，紀念你們在一起的時光
- 為每個孩子做一卷錄音/錄相帶。這卷錄音/錄相帶可以在將來孩子重要的日子播放，譬如二十歲生日或者他們結婚時。讓孩子在你的祝福中，感受到你對他們的愛



# 當死神叩門

## 親人過世後回答孩子主要的問題

### 可以這樣回答

用簡單直接的解釋會很有幫助，譬如：

*「人死去後身體就不再有用。死去的身體沒有任何感覺，不會感覺痛苦、快樂、饑餓和悲傷。死去的身體和睡覺不一樣，因為它不會醒來。死去的身體通常會放在一個特製的長方形，被稱為棺材的大木盒裡，木盒子埋在土裡或者火化，也就是放入焚化爐內燃燒。」*

*「大家對媽媽去世都非常的傷心，你也許會生氣為什麼媽媽要離開我們。這是因為媽媽生病了，不是任何人的錯。」*

對死亡的婉轉的說法常常對孩子有反效果。譬如說，如果你說一個過世的人是睡著了，他們會擔心晚上睡著了就不再醒來。如果你說過世的人「走了」，如果孩子沒有看到遺體，他會以為親人就這樣走開了，而有被遺棄的感覺。確切的解釋常常很困難，簡單和直接的說法，如：「我死的時候…」可能更合適。

## 葬禮

年紀較長的孩子可以考慮在葬禮活動中他們參與的方式。你可以和年紀較大的孩子做一些事前的安排計劃。葬禮除了是道別，也是對死者生平的緬懷。

親人過世後遇到死者的生日、忌日都讓人難過。在這些日子，你可以計劃一些特殊的儀式，譬如安排一個小小的聚會，由往生者親友談談生前讓人記憶深刻的小故事。

## 結束

患得癌症後，不確定感成為生活中的一部分。告訴孩子這就是生活，這就是生命的本質，承認這個挑戰不容易，但是也讓人珍惜此時此刻，齊心協力渡過難關。

# 誰可以幫忙？

不要忘記，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電香港癌症基金會服務熱線3656 0800。

## 癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有五間服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務\*。

### ● 癌症基金會癌協服務中心

我們在社區中的五間癌症基金會癌協服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、北角、黃大仙、天水圍和葵涌的服務中心，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人的需要。

癌症基金會協助22個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。超過18,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等，並有專為英語患者所設的組織。

癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，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，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。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課程。

「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，特別感激病友的支持。」

本小冊子由香港癌症基金會出版2019

本書內容截至稿件最終審閱日（2019年5月）為止皆正確無誤。



# 癌症基金會癌協服務中心位置圖



## 中環癌協服務中心

香港中環皇后大道中99號  
中環中心地下5號室  
(港鐵上環站E1/E2出口)

電郵: [canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)



## 北角癌協服務中心

香港北角馬寶道28號華匯中心  
22樓2201-03室  
(港鐵北角站A4出口)

電郵: [canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)

特別鳴謝

**SATINU**  
RESOURCES GROUP LIMITED



**葵涌癌協賽馬會服務中心**  
 新界葵涌大連排道132-134號  
 TLP132 三樓  
 (港鐵葵芳站A出口)  
 電郵: canlink-kcc@hkcf.org

-  **綠色小巴士 (葵涌道)**  
94, 302, 313
-  **葵芳邨巴士站**  
(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)  
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935
-  **葵芳邨巴士站**  
(葵涌道近葵益道)  
240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構

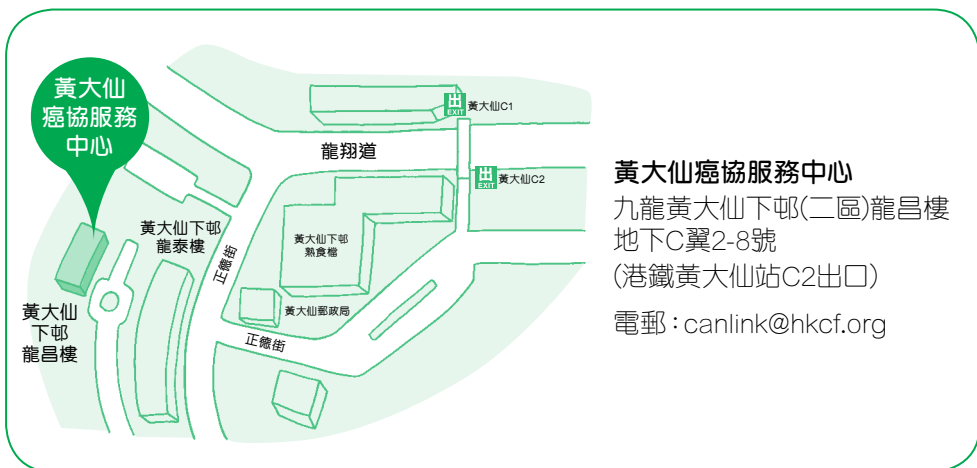


香港賽馬會慈善信託基金  
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
 同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司  
 Fu Tak Lam Foundation Limited



**黃大仙癌協服務中心**  
 九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓  
 地下C翼2-8號  
 (港鐵黃大仙站C2出口)  
 電郵: [canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)



**天水圍癌協服務中心**  
 新界天水圍天恩路12-18號  
 置富嘉湖二期二樓201C  
 (輕鐵銀座站)  
 電郵: [canlink-tsw@hkcf.org](mailto:canlink-tsw@hkcf.org)





香港癌症基金會  
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



癌症小冊子



C - 1 0 - 0 0 - 2 0 1 9