

跟您的子女談及癌症確診

Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 當您跟您的子女談及癌症確診時，要用簡單的字眼。用簡單的句子告訴他們發生了什麼事。
- 告訴您的子女：
 - 癌病的名稱
 - 癌病在您身體出現的部位
 - 您如何發現自己患癌？
 - 您將會接受什麼治療
- 用其他稱號形容癌病或稱癌病為一種毛病都可能會令子女覺得混亂。他們可能會以為沒有實際情況那麼嚴重。
- 問您的子女，有關癌病，他們知道什麼，也問他們想知道什麼。
- 告訴您的子女有關癌病的基本事實，例如：
 - 患癌不是任何人的過失，您患癌不是您的子女造成的。
 - 他們沒有說過任何說話、做過任何事情、或想及過任何事情導致您患癌。
 - 您患癌是不會傳染給他們的，不像傷風或感冒。
 - 我們不一定知道癌病是怎樣形成的。
- 兒童一般需要聽取資料超過一次。他們可能重複地提出同一個問題。
- 請提醒您的子女，每次他們不明白發生了什麼事，都可以提出問題。
- 鼓勵他們提出問題，告訴他們沒有問題是不一切實際的，讓他們放心地問。
- 如果他們不願意說話，您便要接受。兒童只會在他們作好心理準備時才說話。
- 把情緒正常化。如果您的子女因為您確診而傷心或憤怒，您可以安慰他們，這些是正常的反應，您自己也經歷過這些情緒（如果是真的話）。

以下建議可以幫助您的子女告訴別人 **Suggestions for helping your child tell others**

- 您的子女不一定想告訴別人，或不知道應該說什麼。重要的是，他們可以告訴朋友，什麼事情他們可以安心地提出來討論，和什麼事情他們不可以安心地提出來討論。

跟您的子女談及癌症確診

Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 您可以跟您的子女說：
 - “告訴其他兒童是沒有不對的地方。把您的感受說出來是沒有不對的地方。”
 - “如果您不想談及這件事，也沒有不對的地方。您也可以這樣告訴您的朋友。”
- 上學的兒童可能覺得不安，和不知道應該說什麼。有時候，兒童會說一些很難聽的說話，或對他們不了解的事物開玩笑。您可以這樣跟子女說：
 - “家長患癌的兒童不多，所以有可能他們不知道您正在經歷的一切。”
 - “您的朋友不一定瞭解您的感受。”
 - “在他們身邊，您可能覺得尷尬或格格不入。”
 - “如果您的朋友說一些傷您自尊心的說話，不要理會這些說話，盡量不要覺得他們冒犯了您。如果有幫助的話，您可以跟朋友、家長、或輔導員談話。”

在情況不明朗下生活 Living with uncertainty

有時候，等候診斷、測試、或治療結果都會令您和您的家人感到情況不明朗。以下是在情況不明朗下跟您的子女談話的一些建議。

繼續談話 Keep talking

- 告訴您的子女提出問題是沒有不對的地方。
- 告訴他們在情況不明朗下，擔憂是正常的。每個人都有自己的方式表達感受和憂慮。
- 問您的子女他們是否擔心或害怕，問他們擔心或害怕什麼。
- 向他們認同在情況不明朗下，對他們和家庭每一個人都是不容易的。

讓他們放心： Reassurance:

- 如果您的健康有任何改變，您會讓他們知道。
- 您打算盡量好好地照顧自己。希望可以活一段長時間。
- 縱使要作最壞打算，您也有一個照顧他們的後備計劃。

跟您的子女談及癌症確診

Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 您希望他們會把他們的顧慮跟您說。您會幫助他們找出方式消除他們的顧慮。
- 您希望您的子女可以拋開他們的顧慮，繼續生活下去和繼續享受他們喜歡做的事情。

卑詩癌症局資源 BC Cancer resources

- 跟我的家人說話 [Talking to My Family](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family) 網頁。 www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family
- 個別家庭輔導和支援小組是為三歲至十六歲兒童而設的。如果您想得到更多資料，請瀏覽家庭繪畫治療計劃: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care/art-therapy#Groups
- "我跟狐狸和貓頭鷹一起的經歷" ("My Adventures with Fox & Owl") 是一本給五歲至十歲兒童玩的活動書。"繪貼" "Scribble & Paste" 是給十歲和十歲以上兒童玩的。您可以在 www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family 下載兩本書的摘錄。您也可以向您就診的患者和家庭輔導團隊索取一本。
- 書籍: "當您有家人患癌時跟您的子女溝通" ("Reaching out to your Children When Cancer Comes to Your Family")。作者是 June Slakov。您可以在卑詩癌症局借閱，或向您就診的患者和家庭輔導團隊索取一本。