



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

首先聆聽

與其他9種支援癌症患者的方法

Listen First

*And 9 other ways to support
someone with cancer*



1 888 939-3333 | cancer.ca



首先聆聽

與其他9種支援癌症患者的方法

“
「我不知道
說什麼才好。」
”

有朋友、鄰居或同事患上癌症時，這種疑慮甚為普通。

好的消息就是，通常你根本不需要說什麼來安慰你的朋友。

況且，你總可以通過多種別的方法來給予關懷和支援。

這本小冊子提供一些建議，幫助你支援你的朋友，請保留備用，並應用其中的一些建議幫助你以合宜的話來支持你的朋友。

若你用完這本小冊子，可將其轉送給有需要的人。

✓ 只需聆聽

不知道應該說什麼？沒有問題！

誰說你一定要通過傾談來安慰患上癌症的朋友？有些時候，你的朋友可能不想與人交流。不過，這不代表他們不想有你陪伴他們。你只要主動預先與他們聯繫，以確定他們能夠接受他人前來探望，你無需擔心應該說什麼才好。

這種不自在的感覺都是正常的。通常，安安靜靜地坐在朋友旁邊便已經足夠了。你的陪伴才是最重要的。

還記得你童年時代的朋友嗎？有些時候，你可以和朋友聚在一起多個小時，彼此都不說什麼。你要做這樣的一個朋友。當你和你朋友兩人都不想說話的時候，大家仍然可以一起活動，從中給你朋友支持。一起輕鬆散步、看電影、聽音樂，或者再次一起體驗一下那些原先讓你們感到志同道合的活動，對大家來說都是挺有意義的。

假如你的朋友真的不想交談，則應該怎麼辦呢？

那麼，你最好準備好好地去聆聽。如果你不知道要說什麼，就應該讓你的朋友提出話題。除非他諮詢你的看法，否則你無需提供建議或意見。所以你其實不用給自己製造壓力，你的陪伴就是對你的朋友最好的支援。

✓ 不要擔心會說錯話

只需說出發自心底的話（很簡單，但是通常不一定都可以容易做到）

你將會遇到某些時刻，必須與你的朋友談話，儘管話題令你覺得難以開口，你也不能迴避。在這種時刻，沒有什麼話可以算是最完美達意，如果要帶出話題，較為適宜的問題可能是「你現在有什麼感受呢？」，而不是「你感覺怎麼樣呢？」。無論你如何回應，只要你說的話顯示你的關注、關懷、鼓勵和支持，都是適合的。你也可用以下幾句話來打開話題：

- 我不知道應該說什麼，但是我想你知道我關心你。
- 我想念你。
- 我很遺憾你遭遇到這樣的事情。

有些話是癌症患者不想聽到的。告訴患者別人也患有同樣的癌症，而且很糟糕，或者告訴他們不應該擔心因為他們患上的癌症是「良性」的，對他們都毫無幫助。儘管你曾經患過癌症，也要記住每個人的經歷都不一樣。因此，千萬不要告訴你的朋友你完全了瞭解他們的感受。

✓ 先瞭解一下癌症這種疾病

探訪朋友之前，應作好準備，知道可能會見到什麼情況

癌症有多種不同類型，每種癌症都有不同的影響。你的朋友可能不想深入解釋他們的病況，因為要向別人重複描述自己的病況能令人感到身心疲乏。你可以通過加拿大防癌協會的網站cancer.ca瞭解一下其對100多種癌症的介紹。不過，這不等於你對癌症都已盡瞭解。你也可以諮詢照顧你朋友的人或另一位你和你朋友都相熟的人，以進一步地瞭解重要的實情。

你朋友的外貌和行為都可能有所改變，所以最好做好心理準備。他們的頭髮可能已有脫落、體重可能已有增加、也可能因為接受治療而變得非常疲倦。請你回想一下，你上次感到非常害怕或者患上重病時，當時你有什麼感受呢？你當時希望別人怎樣對待你呢？你應該聽從一下自己的意見。



✓ 懂得敏感地顧及你朋友的感受 尊重他們現在的感受

探訪患病的朋友可以讓你和朋友都感到鼓舞，負責照顧病者的人也可以獲得其很需要的休息時間。但是，請記得預約探訪時間，並確認對方也希望有人到訪，此外最好讓朋友有說不的空間。

你要明白，他們有可能在你抵達的時候改變主意。如果他們突然覺得太疲倦、暴躁或不適，因而不想見客，千萬不要覺得太在意。告訴他們，這沒有關係。以下提示可幫助你做好準備：

- 把手機關掉，專心一意地與他們在一起。
- 若要探訪朋友，便要有充裕的時間，要不然就不要去探訪。若是匆匆忙忙的話，對大家都無益處。
- 與你的朋友一起作一些計劃，這樣一來能夠讓他對將來抱著一定的期望，此外也可給大家一些有趣的話題。
- 讓大家開懷一笑，不要怕與朋友開心一下，不過也需要給大家保留一點空間來接受悲傷。儘管治療是順利的，你的朋友也可能會打開一些嚴肅的話題，如喪禮的計劃等。你可以用聆聽的方式來幫助你朋友，然後鼓勵你的朋友與親人好好的談談這個話題。

✓ 提議幫助他們把垃圾拿到外面

提議幫助他們處理某些瑣事來盡量減輕他們的負擔

很多時候，癌症病者都會感到身心疲乏。如果你想幫助他們，不要籠統地問需要什麼幫助，最好問得較為具體一點。

例如，你可以說：「我要去購物。我可以在超市給你購買些什麼嗎？可以為你去取藥嗎？」或者「這個週末或者下課後，可以幫助你照顧孩子幾個小時嗎？」

要讓你的朋友確認你的提議真的對他有幫助。只要你動一下腦筋，便可以想到很多方法來幫助你的朋友，例如：

- 帶狗出外散步，給貓餵食
- 洗衣服、打掃衛生、取郵件
- 鏟雪、耙樹葉、掛上或拆除節日裝飾品
- 剪草、清除野草、給植物澆水
- 給朋友帶一些已經煮好的食物以便冷藏及日後加熱
- 開車接送朋友去見醫生

當你說過會做某些事情，便要做到。如果你生病，就不要把感冒或流感傳染給你的朋友，這是你給他們最好的幫助，最好安排日後再來幫手，或者安排別人來代替你。

✓ 提議為照顧病者的親人把垃圾拿到外面

癌症對你朋友的親人也造成很大的壓力

作為癌症病者的主要支援者可令人感到非常疲乏。幫助照顧你朋友的人也等於幫助你患有癌症的朋友。上頁提及的建議也適用於這一段。

其實，你不妨把所有其他朋友自願提出的幫助都歸納起來編成一個時間表。

你可以在網上搜索“helping calendars”（愛心支援日曆）或“free online meal calendars”（免費餐食日曆）等資源，把你朋友需要協助的家務分配給各位有心人士。你也可以安排各人的探訪時間。很多人都想一起來探訪病者。你可以作為你朋友的主要聯絡人來減輕一下他的壓力。

如果你可以幫助你的朋友做一些家務或安排別人來做家務，他和他的家人就可以專注於接受治療和休息。

請在下面空白的頁面寫上其他建議，並向其他有心人提出。

✓ 可以帶一份小禮物

至少你有些東西可以作為話題

我們需要清楚地明白這一點：你的關心和陪伴是你可以給人的最佳禮物，所以你無須覺得有人會期望你一定要帶著禮物。

但是，如果你感到不安，並不知道應該說些什麼，那麼帶著一份小小的禮物將會有所幫助。（一張簡單的慰問卡便可以有此作用。）禮物不需昂貴，一件較為個人化的物件，如你們一起合照的相片、一副小孩繪的圖畫或一個朋友或家人的錄音信息等，都可以幫助你打開話題。

以下是一些其他的提議：

- 雜誌、書籍、音樂或DVD 光碟
- 餐廳、超市或加油站的禮卡
- 記事卡或日記簿
- 家居清潔服務禮券
- 睡衣或睡袍

你住在離你朋友很遠的地方嗎？如果你把禮物寄給他，那麼你就有很好的理由致電給他，與他確認一下是否已經收到禮物。如果他能夠接受探訪的話，你就可以通過電話探訪他。



✓ 可以觸摸你的朋友

記住，你不會通過身體接觸而染上癌症。

有些人在探訪癌症患者時會感到不自在，這種感受是正常的。但是，你的探訪和聆聽能讓你的朋友感到沒有那麼孤單。觸摸病者也會有同樣的作用。當你的朋友需要人給他擁抱時，親切地擁抱他一下更能表達你的關懷，勝過多個小時的尷尬對話。

(當然，有些人不想別人觸摸他們。記得上面第④點：「懂得敏感地顧及你朋友的感受」。)

無論你朋友的外貌變成怎樣或者病況有多嚴重，你都不會因與他們接觸而受到感染。癌症不是傳染病。所以，如果你覺得適當，便應該安心地觸摸你的朋友。你的關心支持意義深長，將會給你的朋友和照顧他們的親人留下難忘的回憶。



✓ 儘管別人停止提供幫助，也要繼續提議提供幫助

多個月後你的朋友可能還需要幫助

癌症這個診斷經常會令人震撼，難怪我們初次聽聞朋友得到這個診斷的時候，都想伸手援助。隨著時間的過去，儘管病者仍然需要幫助，但是這種好意會漸漸消失。癌症的治療和康復過程可以需要很長的時間。

有些時候癌症可以復發。在這種情況下，你朋友的反應和應對方法可能與初次患病時不一樣。他們需要的幫助和支援也不一樣。在提供與上次一樣的支援前，最好先與你的朋友瞭解一下這次他們需要你怎樣的幫忙。

有節日臨近嗎？ 大家都會非常忙碌，這也意味你的朋友需要更多的幫忙。有些支援的方式涉及幫助朋友處理一些實際的瑣事，例如購買禮物、準備過節的食物、接送孩子去參加學校活動等。此外，支援也可能涉及瞭解及尊重你朋友暫時不想慶祝的感受。

✓ 要明白每一個診斷案例都是獨特的
切勿假設你的朋友會有某種感受

每一個癌症的診斷案例都不一樣，所以每一個患者的反應也不一樣。你朋友所感受的是各種各樣的情緒反應中某些情緒。這些感受、情緒和觀點經常改變，每天或甚至每小時都不相同。

你根本無法預測你的朋友會有什麼感受或知道他們的體驗。要尊重你朋友的情緒感受，也要尊重他們的應對方法。

請記住：當你願意閱讀這本小冊子，並對有關知識增加瞭解，你已經間接地在幫助你的朋友。記得我們從何開始 — 坐下來好好的聆聽就是其中一個幫助你朋友最好的方式。





其他你可以提供的幫助：把你的想法寫在下面



加拿大防癌協會

我們就在你身邊

我們會為你解答有關治療、診斷、看護或服務的問題。

請致電我們的免費電話 1 888 939-3333.



咨詢經過培訓的癌症資訊專家有關癌症的問題。致電我們或發電郵至 info@cis.cancer.ca.



參與網上討論，獲取幫助或幫助他人。訪問 cancerconnection.ca.

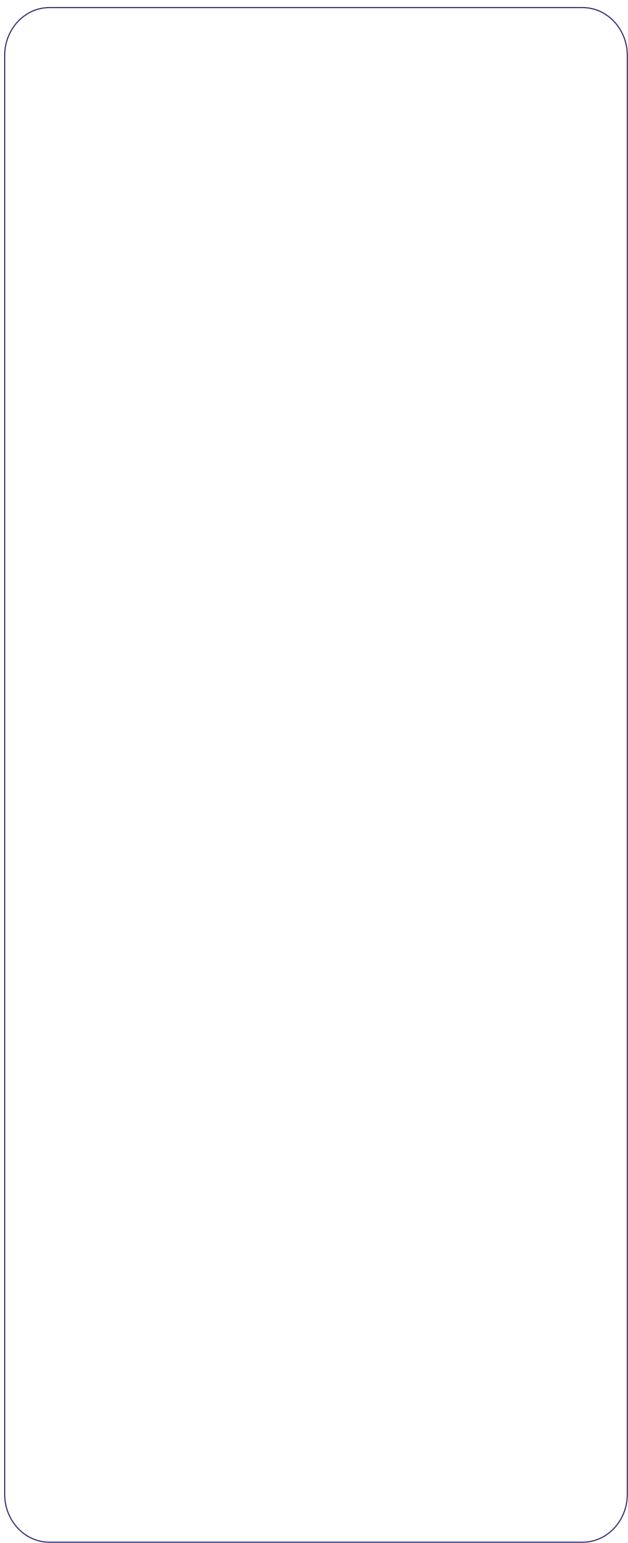


瀏覽包含所有類型癌症信息的加拿大最可信賴網站。訪問 cancer.ca.

本會的服務是免費和保密的。許多服務可通過傳譯員以其他語言提供。

提出你的建議

發電郵至 cancerinfo@cancer.ca，建議我們如何改進本宣傳冊。



本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 竭盡全力預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 加強本國癌症病人應對癌症的能力並為其提供資訊和支持
- 倡導制定公共政策以改善國民健康
- 團結國民積極對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
TTY 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊。

並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為加拿大防癌協會2016:《首先聆聽: 與其他9種支援癌症患者的方法》。