

## 2/19/2013 如何關懷罹患癌症的親友

講員：角聲癌症關懷龔振成主任

今天這個講座主要的對象是那些有心關懷罹患癌症的人。如果你是癌友，你可以把你從這個講座學習到的重點與那些想要關心你的人溝通，讓他們所提供的幫助是你所需要的。

當你的親友罹患癌症時，你可能有自己的情緒反應，包括：

- 否認
- 憤怒
- 沮喪
- 擔心
- 接受和面對事實

先了解和處理你自己的情緒，慢慢地挪向『接受和面對事實』，把負面的情緒化作積極的力量。

一般華人通常比較含蓄，不喜歡讓很多人知道他罹患了癌症。如果你所關心的癌友是這類的人，你要尊重病人和家屬的隱私，問清楚他們希望或不希望讓別人知道他們的情況和需要。最好溝通清楚，千萬不要自以為是，造成不必要的困擾。

一般華人通常比較不喜歡麻煩別人，或者不知道怎麼開口要人幫忙。如果你所關心的癌友是這類的人，你可以提供具體的幫忙，而不是說『如果你需要幫忙再和我聯絡』。

如果你遇見的是另一個極端，樣樣事都要依賴別人，你要學習如何立下合理的界限，幫助病人自己作合宜的決定和承擔自己能力可及的事。

常見的問題：

- 扮演醫生
- 隨意推薦偏方或飲食
- 太心急要幫病人解決困難
- 出於好意，但說不適當的話
- 對病人的痛苦自己受不了
- 不了解病人心靈的需要
- 自己害怕接近病人

對癌病有錯誤的觀念，以為

- 是傳染病
- 是天譴或報應
- 癌症等於判了死刑
- 偏方可以治癌
- 痛要忍

## 華人癌症患者所面對的難處

- 對西方醫學認識不多或有偏差
- 語言溝通的障礙
- 不知道如何使用社區的資源
- 缺乏就醫治療的接送
- 缺乏親友的支持
- 不知如何面對末期癌症
- 有些人沒有醫療保險

## 先談談一些觀念：

- 你所關心的癌友是主人，你是客人。不要反賓為主，以至於造成矛盾、對立、或衝突
- 要有同理心（感同身受），把你自己放在對方的處境來著想
- 每個人的癌症經歷都是很獨特的（包括醫療，身體，情緒，支持網絡，心靈的體驗），因此不要隨便套用自己或別人的體驗，並要求對方也如此
- 以病人的需要為出發點，提供癌友或家屬當時所需要的幫助，而不是你自己認為他需要的幫助
- 當病人對治療方案有疑問時，可以尋求另外一位專科醫師的意見（second opinion）
- 抗癌不只是病人的事，也是全家人的事。所以不要只是關心病人，也要注意家人的需要
- 不要只是為了滿足你的好奇心或義務而做蜻蜓點水式的關懷，持續性的關懷才能夠幫助對方
- 了解你自己的能力和資源（界限），不要認為你可以滿足病人和家屬所有的需求，以至於你心疲力盡，還帶著虧欠感
- 盡量使用社區裡既有的資源（例如機構或服務，除了角聲癌症關懷，還有美國癌症協會，台灣的癌症希望基金會，香港的基督教癌症關懷聯盟）
- 有時，你個人能夠提供的幫助很有限，必要時，可以組織或加入一個團隊來幫助癌友和家屬

## 一些具體的做法：

- 關懷者盡量事先了解親友罹患癌症的種類，自己先找資料研讀，因為癌友可能不希望一再重複敘述他的病情和治療
- 聆聽很重要，聽內容，聽感受，接納對方，問合宜的問題
- 協助他面對現實，瞭解他自己的狀況和任何可行的方案
- 幫助他瞭解一些決定可能帶來的結果
- 協助他面對可能發生的狀況，讓他有能力掌握（減少焦慮）
- 鼓勵對方尋求與接受幫助，為自己爭取權益

## 關懷人的談話時，要避免：

- 自以為是
- 否定對方的想法和感受
- 忽略或淡化對方的困難或苦楚
- 希望對方趕快度過或越過困苦

- 急著替對方尋找答案或解決問題
- 把對方與自己或第三者比較
- 把苦難或疾病神聖化
- 藉機傳教卻忽略對方心靈和其他的需求

結論：有些癌症如果早期發現，早期治療，可能可以治愈；如果癌症轉移或復發，仍然可以積極面對，有時需要與癌症共存；如果癌症進入末期，就要面對和接受事實，及早做好其他的準備，不要讓生命留下遺憾