

# 希望之路

如何與孩子談癌症



財團法人癌症希望基金會

發行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國偉

審稿顧問：葉北辰

執行編輯：癌症希望基金會編輯群

美術製作：美果有限公司

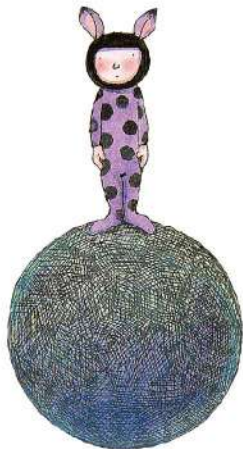
印刷：品鋒印刷有限公司

發行年月：2023年9月 三版一刷（3000本）

會址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓

電話：02-33226287

傳真：02-33221719



---

### 審稿顧問小檔案

葉北辰／財團法人癌症希望基金會 特約心理師

---

圖片選自幾米作品《我只能為你畫一張小卡片》

Copyright © 2002 by Jimmy Liao

All rights reserved.

Licensed by arrangement with Jimmy S.P.A. Co.,Ltd (墨色國際)

※ 版權所有，歡迎捐印，如需轉載，需經本會同意。

※ 本手冊均經專家審閱，然醫療科技進展快速，關於治療建議，請與您的主治醫師諮詢。

## 目錄

前言 共同面對家中的大事	3	第四章 讓孩子分享與分擔	28
第一章 您得了癌症， 該如何告訴孩子	4	一、親子時光	28
一、為什麼要告訴孩子您的病情？	4	二、在醫院的時候	28
二、由誰來告訴孩子？	5	三、在家的時候	29
三、什麼時候告訴孩子？	6	結語	31
四、該如何告訴孩子？	7	附錄 相關資源	32
五、孩子應該知道哪些事？	8		
六、希望的叮嚀：您要特別注意的事	17		
第二章 癌症對家庭的衝擊	20		
一、不確定感增加	20		
二、生活被迫改變	20		
三、教養難度提高	21		
第三章 病情無法改善時， 要如何讓孩子知道？	22		
一、孩子可能提出的問題	24		
二、您可以這樣回答	25		
三、餘日的安排	27		



## 共同面對家中的大事

當家人罹患癌症，尤其是肩負經濟重擔的家長罹癌，是家中大事。

在成人的世界有太多事情需要安排，往往會忽略孩子的感受。也許孩子還小，不知道「癌症」是什麼；也許孩子會聯想到分離、死亡；年齡較大的孩子，甚至會裝作沒事、不願討論來回應家人罹癌的事實。這些狀況，都很需要及時地溝通理解、關懷安慰。但是與孩子談癌症，並非易事，不同孩子能理解的程度也不同。因此，何時談、怎麼談，都需要事前的模擬與準備。

首先，應該誠實面對孩子。如果父母隱瞞罹癌的事實或對孩子說謊，只會讓孩子因不瞭解而造成誤解，也會破壞孩子對父母的信任。

其次，當病程發生變化時，父母親也要依孩子的身心靈狀態來因應。我們除了重視孩子的想法和感覺、給予孩子關懷外，適當的管教也能幫助孩子面對未來，這對正處青春期或是單親家庭的孩子尤為重要。

不論消息是好是壞，父母親沉穩的態度可以減輕孩子的恐懼與不安。我們希望您能了解，當父母能夠積極正面應對變故、建立家人間緊密的連繫、傳達對彼此的感情，就能幫孩子學會面對生命中的難題，使他們變得更獨立、自信，請記住，幫助孩子的第一步，就是家長先照顧好自己。



## 第一章 您得了癌症，該如何告訴孩子



### 一、為什麼要告訴孩子您的病情？

孩子是家中的一份子，有權利也有義務知道家中發生了什麼事。

如果您得了癌症卻沒有告訴孩子，非常可能會影響親子間的信賴關係。您或許覺得孩子不懂事、不想讓他們擔心；或是擔心要處理孩子知情以後的情緒反應而不願多說，但孩子仍會確切感受到家中發生了重大事件，刻意隱瞞反而會讓孩子更加擔憂與害怕、感受到被孤立、認為自己根本不重要，甚至可能會誤以為「不好的事情在我們家是不可以說的」。

罹癌並不等於絕望，與其讓孩子從別人口中、影片、社群媒體或其他管道得到錯誤資訊，還不如讓孩子瞭解您的真實病情，避免他們對癌症有過度的解讀和恐懼。

孩子通常會注意到家中人事物的變化，但是因為認知發展尚未成熟，可能會有一些與事實不符的理解方式，例如：「奶奶在醫院死了，現在爸爸住院了，所以他也會死」、「我沒乖乖聽媽媽的話把玩具收好，才會害她生病」。

所以，讓孩子知道實情可以有機會釐清事實，讓孩子的正確理解，即使會感到悲傷，但孩子的適應力往往比大人想像的更好。

焦慮，多半是因為對未來不確定所引起的。雖然實情會讓孩子難過，但是，只要您說出自己的感受、提供足夠的訊息，就可以化解孩子的悲傷。在全家庭成員一起面對癌症與生命歷程的同時，孩子也能從中學學習面對困難時如何表達自己的感受。

### 二、由誰來告訴孩子？

建議由病人自己或孩子信任的親友來說明疾病狀況，或者跟您的醫療團隊成員溝通，請求進行一場病情告知的家庭會議：在病人或孩子的重要關係人的陪同下，由專業醫療人員（醫生、護理師、個案師、心理師……等）對孩子說明病況。重要的是，事先與孩子溝通病情告知的過程。

無論由誰來說明病情，病人或家屬可以嘗試保持平穩的心情，但不要過份壓抑自己的情緒。看到大人掉眼淚，孩子可能也會



哭，成人往往會擔心這樣會讓孩子悲傷，但事實是孩子會學到在面對這類狀況時可以自然地表達真實情緒，長遠來說反而有助於兒童的情緒發展。當然，如果您自己的情緒都還很混亂，需要整理，那就不要勉強自己擔任告知者。

### 三、什麼時候告訴孩子？

建議在您的診斷確立後，就可以依據孩子年齡能夠瞭解的程度，盡快向孩子解釋發生了什麼事。解釋的內容可以包括：什麼是癌症、接下來要如何治療、可能有哪些副作用或可見變化、在治療過程中家庭生活可能需要哪些調整……等。

完成治療後，您也可以向孩子解釋自己的健康情形。無論何時，當孩子關心您、想問您的病情時，都應該耐心地向他們說明。另外，隨著孩子心理社會發展的不同，詢問的方式、問題內容、提問的態度可能會有很大的差異，例如：孩子可能會故意找麻煩測試病人的體力，想瞭解家長是否還能像以前一樣照顧自己；或是孩子表面上不聞不問（明顯比之前冷漠），其實一直在私下搜尋網路或詢問同學（但同學也一知半解），別忘了，現在還有ChatGPT，人工智慧或許可以搜尋資料，但絕對無法針對您個人的狀況向孩子說明。

#### 四、該如何告訴孩子？

首先，使用孩子能聽得懂的語言詞彙很重要。其次，建議您事先想好要對孩子說什麼，同時演練他們可能提出的問題。如果孩子真的提出難以回答的提問，您也可以真誠地告訴孩子「我不知道」，然後再一起討論該怎麼找答案：搜尋網路？下次門診問醫生？甚至可以一起擬定要問醫生什麼。

要記得，不同年齡的孩子其認知發展或生活背景脈絡皆有差異，對事情的理解及反應也不同，不要期待所有的孩子都能完全瞭解或有相同的反應。





## 五、孩子應該知道哪些事

您的說明必須包括以下的重點：

- **解釋病情**：告訴他們發生了什麼事，例如您出現的症狀和醫療診斷。
- **澄清迷思**：瞭解孩子對於癌症的認知和可能的迷思。
- **告知改變**：解釋下一步可能發生的生活改變，例如：以後要自己洗澡、收拾書包、起床……等。
- **說出關愛**：讓孩子知道您的愛和關懷，例如：症狀或治療可能讓親子互動時間減少，但那並不代表減少了對孩子的愛。
- **傾聽接納**：傾聽並接納孩子的想法與情緒，不要立刻想糾正或否定孩子的想法或感受，如：「怎麼可能」、「你不應該這樣想」、「不用擔心太多啦，沒事的」、「難過是沒有用的」。就算孩子有一些與事實不符合的想法，可以先回應「原來你是這樣想的啊？謝謝你願意說出來」，然後再確認孩子這個想法是怎麼來的，並一起討論真實的狀況是什麼。

- **回覆問題：**如果不確定孩子想問的是什麼，請先澄清問題：「怎麼會想到問這個？」或是將您理解到的重述出來：「你要問的是……嗎？」並且在簡單回答之後，和孩子確認「這樣有回答到你想問的嗎？」

### 孩子一旦知道您罹癌，可能會出現以下的情緒反應

- 有些孩子會因為父母親生病而覺得自己很可憐，同時又為自己這樣的想法感到愧疚。
- 孩子可能會因為父母親生病而變得特別聽話（尤其是家長可能說過類似的話「爸爸／媽媽生病了，你要好好聽話不要害他／她病情加重」），並且為自己設立一個過高的標準。
- 孩子可能會特別黏著您（分離焦慮變高），其實他們是在擔心自己不在的時候會發生不好的事情。
- 孩子可能會與您保持距離。或許他們希望自己變得更獨立，為獨處或照顧自己預做準備。也可能是覺得如果需要您，但您（可能因為自身病情或要照顧生病的家人）好像不能像以前一樣陪伴自己，孩子會因為這種不確定的感覺，選擇不要依賴您，避免失望。

- 有的孩子會因為要分擔更多的家務而覺得不滿或不公平。
- 有些孩子會以故做輕鬆、搞笑或打岔（顧左右而言他）等不恰當的行為來掩飾他們真正的感受。
- 有些孩子會假裝生病，或（有意或無意地）放大自己的不舒服症狀，藉此得到父母親的注意，或者希望爭取與父母親有更多相處的時間。
- 有些孩子會擔心自己現在或以後也得了癌症，「這會遺傳嗎？」、「我以後會跟你一樣嗎？」。

## 從幼兒到青少年，如何與不同年齡的孩子溝通

### 1. 4、5歲以下的幼兒

這個年齡的孩子相對害怕孤獨、害怕陌生人、害怕被隔離。

- ◆ **您可以這麼做：**如果您住院，最好安排孩子熟悉的人在家中陪伴，並且對孩子說明您什麼時候會回家，同時在住院期間也應盡量試著和孩子保持聯繫，如：訊息、照片、音訊、視訊。

幼兒可能會以為自己有神奇的力量，讓所言所想成真。因此當父親或母親

生病，他們會擔心是因為曾經抱怨父母親所致而感到歉疚。所以您可以清楚地告訴幼兒，任何他們所做、所說或所做的事，絕對不會讓父母親生病。

◆**您應該避免：**讓孩子感覺與您疏離、不再被您所愛護了。

### 2. 6至11歲的孩子

進入學齡期的孩子可能想要主動積極地多知道一點，或是過度擔心罹癌的父母的健康，這是這階段孩子的心理社會發展現象。此時，孩子的飲食、睡眠、學校的課業或同儕關係都可能受到父母罹癌的影響，不論任何年紀的孩子都可能變得很幼稚，這稱之為心智上的退行（regression），是孩子面對壓力最常見的狀況，表現方式可能會退回到上一階段，例如：這個年齡的孩子應該可以好好說出自己的需求，卻回到4、5歲以下用哭泣來表示。而4、5歲以下孩子的退行就是回到更早期，例如尿床或需要餵食。

◆**您可以這麼做：**可以讓孩子的導師，甚至學校的輔導室知道您家中的情況，一起來幫助孩子因應。

◆**您應該避免：**不要告訴太多孩子可能無法負荷或理解的細節，以免他們過度擔心造成非必要的壓力。有時候孩子表面上聽起來是想知道更多，但其實這只是他們面對焦慮的因應方式。

### 3. 青春期的孩子

青春期是形成自我認同的重要階段，如「我是誰」、「我是一個怎麼樣的人」。一方面，他們試圖變得更獨立或「更有自己的樣子」；另一方面，生病的父母親可能需要他們的幫助。這時候，有些青少年可能會更叛逆或者舉止幼稚，有的則承擔重任，彷彿瞬間成熟長大。這都是青少年時期孩子的因應方式，沒有絕對的好壞，

- ◆ **您可以這麼做：**讓孩子知道，您不見得完全了解他們，但如果他們願意分享，您很願意聆聽，並且接受他們的情緒表達。
- ◆ **您應該避免：**不要拿孩子去跟其他人比較，例如：「你弟弟都比你成熟」、「你看看別的病友孩子都怎樣怎樣」。



## 不同年紀孩子的理解力與行為反應

### 3歲以下的幼兒

疾病瞭解程度	可能的行為改變	應對與處理
<ul style="list-style-type: none"><li>● 可以意識到父母需要有一段時間不在他們身邊。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 挑剔、胡思亂想、非常黏人。</li><li>● 睡覺或飲食習慣改變。</li><li>● 生理心理症狀，如肚子絞痛、輕微起疹子。</li><li>● 易怒、出現更多負面語言或行為。</li><li>● 吮拇指、賴床等心智退化表現。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 請家人或朋友幫忙，維持日常生活正常運作。</li><li>● 多給予肢體接觸（輕拍背、擁抱）增加穩定性及安全感。</li></ul>

### 3至5歲學齡前兒童

疾病瞭解程度	可能的行為改變	應對與處理
<ul style="list-style-type: none"><li>● 對癌症有些許瞭解。</li><li>● 兒童時期的自我中心現象，認為很多事物發生都與自己有關，例如：相信是因為自己不聽話，而導致父/母罹癌。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 吮拇指、尿床等心智退化表現。</li><li>● 對黑暗、陌生人和未知產生恐懼、做惡夢、夢遊。</li><li>● 說話結巴、活動過度或是缺乏活動力。</li><li>● 分離焦慮變高，特別是在上床時間和去幼稚園時。</li><li>● 攻擊性增加，如打人或咬人。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 共讀關於癌症或惡夢的繪本。</li><li>● 告訴孩子日常生活將改變，但要保證他們不會被遺棄。</li><li>● 提供簡要的解釋，必要時重覆解釋。</li><li>● 向孩子保證，並不是他們的行為導致您生病。</li><li>● 讓孩子參與體育活動，消耗體能和憂慮。</li></ul>

### 6至12歲學齡兒童

疾病瞭解程度	可能的行為改變	應對與處理
<ul style="list-style-type: none"><li>● 能瞭解什麼是癌細胞，聽懂癌症診斷的複雜解釋。</li><li>● 也許仍然認為自己的壞行為導致您生病。</li><li>● 能理解人會變老，父母會死亡。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 急躁、哀傷、哭泣。</li><li>● 憂慮、罪惡感、嫉妒。</li><li>● 頭疼、肚子疼，尤其要去學校時。</li><li>● 故意和父母唱反調。</li><li>● 注意力缺乏、作白日夢、成績退步。</li><li>● 畏縮，出現適應困難。</li><li>● 對表現、處罰或新情況的恐懼。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 利用圖書解釋病症、治療和結果。</li><li>● 向孩子保證，他們的行為或想法都不會導致癌症產生。</li><li>● 日常生活行程盡量降低變動，或在生活變動中維持某些規律。</li><li>● 告訴孩子如何能幫得上忙，交付建設性的任務。</li><li>● 除了傾聽孩子的心聲，也要告訴孩子您對他們的關心。</li></ul>



## 13至18歲的青少年

疾病瞭解程度	可能的行為改變	應對與處理
<ul style="list-style-type: none"><li>● 能進行抽象式思考。</li><li>● 想法更像成人。</li><li>● 能瞭解人是脆弱的。</li><li>● 能嘗試瞭解事件的複雜關係或症狀的原因。</li><li>● 可能因恐懼和憂慮拒絕參與討論。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 要求獨立，期望被像成人一樣對待，但情緒起伏較大、思想混亂。</li><li>● 可能不成熟地批評父母處理病症的情況，隨便下結論。</li><li>● 退縮、消極、憂慮。</li><li>● 肚子痛、頭痛、起疹子。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鼓勵孩子談論自己的感受，並維持正常的活動和交友。</li><li>● 不要期待孩子承擔因您的疾病而來的額外增加的家庭責任（但可以承擔符合年齡需求的個人責任）。</li><li>● 提供關於疾病的正確訊息，並提供資源支持。</li></ul>

## 六、希望的叮嚀：您要特別注意的事

1. **真誠**：贏得孩子的信任，注意，不要試圖隱瞞或說謊，但也並非一股腦地把自己知道資訊倒給孩子。同時，不知道的事情就直接說「我不知道」，然後和孩子一起找答案。
2. **簡單**：醫學上的細節只說孩子能理解的部分，還未確認的疑似結果可以先不說。
3. **具體**：可以讓孩子知道生活將受到什麼影響，但是不需要告訴孩子您自身對於財務的擔憂（如：還有足夠半年生活的存款，但是會擔憂未來怎麼辦）。
4. **負責**：避免做出不在自身操控內的承諾，如：「你放心我一定會好起來」，但是可以分享您的期待或計畫，如：「我想我會開始多安排一些我們的親子時間」，或者「我會試著過健康一點，多運動……」。
5. **尊重**：接納孩子可能有自身獨特的行為或反應，不要勉強孩子發言或「應該」如何表現，如：「你現在應該要乖一點」。

如果您很少表達您的感受，孩子就沒有機會學習如何表達情感，或誤會表達情緒在這個家中是不被允許的。孩子可能因為不熟悉體驗情緒感受而害怕面對自己的情緒。

人感到悲傷難過是自然的，不要害怕表達您的情感。如果您能夠把悲哀的情緒表達出來，大家一起流淚哭泣，也能幫助孩子把繃緊的情感放開。

試著站在孩子的觀點，用同理心幫助孩子了解癌症和您的感受，孩子可能與您一樣，需要度過幾個情緒的階段：拒絕相信、憤怒、重整自己、懷抱希望和接受現實。不同的年齡可能有不同的需要，在您生病期間，他們的需求也可能隨著年齡持續改變，這些並不容易達成，如果有需要的話，可以尋求心理專業人員的協助。

### 可以參考的例句

您可以嘗試用人工智慧 AI，如 ChatGPT，找出適合的說法，例如：您想和孩子解釋什麼是癌症，可以輸入：「請向一個五歲的孩子說明什麼是肺癌」，您可以使用您孩子的年齡及您的癌症別，尋求類似的建議。

- 「媽媽生病了，得了癌症。需要吃藥才能恢復健康，這段時間我可能會比較沒有精神、有時候身體也會不舒服，這段時間爸爸會照顧你們，直到我身體好些為止。」
- 「生病讓我覺得不舒服，你是我很重要的小幫手，要多幫爸爸的忙。」
- 「你如果覺得傷心（或者生氣、快樂或其他情緒），這種感覺是很正常的，想哭就哭出來吧。」
- 「我的身體裡長了一些東西，它叫癌細胞。醫生叔叔已經幫我開刀把癌細胞拿出來了。我現在需要做一些治療，防止癌細胞再長回來。你可能有聽過關於癌症的傳言，如果對癌症有任何問題，都可以直接來問我。」
- 「癌細胞有時很頑強，但是醫生知道應該怎麼做才是對爸爸最好的，大家都盡力了，我想我們會成功的。」





## 第二章 癌症對家庭的衝擊



罹癌之後，您的身體及生活都會改變。某些事要靠時間來調適，但您也可以  
用實際行動來幫助自己及孩子適應這些改變。

### 一、不確定感增加

得到癌症後，不確定感將成為生活的常態，很多問題不僅您無法回答，其  
過程或結果連醫護人員也無法預期。練習讓自己接受，也幫助孩子接受生活  
中的不確定感，包括試著去了解癌症或治療是變動性的。

**實際行動** 盡量在生活中建立某些明確的規律，如：維持固定的睡覺、  
起床，或用餐時間、每次看完門診吃個自己喜歡的東西……等。

### 二、生活被迫改變

即使您壓抑自己、不表露太多情感、盡量保持生活原狀，希望一切如常；  
但實際上，有些事您過去能做，現在卻無法做了，身體外觀也可能有明顯的  
變化，例如掉髮。

**實際行動** 這時候，您需要在生活中做一些取捨，列出生活中重要事物的優先順序，把精力留給必須先做的事，無法顧及的事情可能就要先由家中成員接手或是暫時擱置。孩子也是家中的一份子，您也能趁這個機會讓孩子學習分擔家庭責任。若有需要，在經濟能夠負擔的情況下，您也可以尋求外援，讓日常起居不受到太大的影響。

### 三、教養難度提高

父母因面對癌症而無暇照顧孩子時，孩子可能會不服管教，這時貫徹前後一致的管教非常重要。

**實際行動** 告訴孩子，您了解、關心他們，但不能夠接受乖張的行為。對於孩子好的行為要予以鼓勵，並且讓孩子知道，您非常感謝他們在這個非常時期的配合。但請記得，在您生病以前，管教孩子也不是天天順心如意的。





### 第三章 病情無法改善時，要如何讓孩子知道？



每個人都需要在理想和現實間找到平衡點。若遺憾的狀況出現，您病情難以康復，那該怎麼辦？

在我們的社會裡，大家避諱談論死亡。面對死亡是一件非常困難的事，但是，您必須與孩子一起面對，讓孩子參與這個過程，不僅能讓孩子更貼近死亡的真相，也可以幫助他們繼續往後的人生。對未來的事情，愈有心理準備，就愈容易與孩子討論。除了前面提到的告知原則，您還需要釐清：

「對您來說什麼是重要的？」

「您希望如何使用自己的時間？」

「孩子參與的程度有多深？」

如果您無法啟口，可以向您的醫療團隊尋求協助，在醫院舉行家庭會議，由醫療專業人員告知的訊息，孩子通常也能聽得進去。孩子對事情的感知程度，往往比您想像的要多得多，如果大人不主動開啟話題，孩子們可能會以為關於您生病這件事情是不可以談的。如前所述，用孩子了解的話語，將專

業術語簡化為一般性的敘述，同時以開放、真誠的態度溝通。

例如，若您因為身體很不舒服無法陪孩子時，可以直接說「爸爸/媽媽也很想跟你玩，但是我身體真的很不舒服，可能需要休息一下，我可以為你做什麼準備，讓你比較能夠自己先玩呢？」真誠地拒絕孩子的陪玩要求，但同時也表達關懷，願意幫助孩子做好準備。而非命令或責備孩子「這個時候你就不能獨立一點嗎？」、「不幫忙就算了，還找麻煩」。

同時，您可以試著去傾聽和理解某些未直接說出來的想法或感受，例如孩子表面說「我不想/不能獨立」，背後可能想表達的是「我不能失去你/妳」。

對孩子而言，相處的品質比時間長短更重要。如果您的孩子願意照顧您或關心您，可以讓孩子在他們的能力範圍之內幫您做些小事，這會使他們有參與感和獨特性，也能夠感到自己有貢獻。如果身心狀態許可，您也可以和孩子嘗試一些活動。親子時間不一定要一直說話，孩子有機會從中學習到與人共處的自在、溫馨與親密。



## 一、孩子可能提出的問題

孩子的問題沒有所謂的正確答案，因為答案和您的人生哲學和價值觀有關。您可以先試想他們會提出的問題以及您回答的方式。過程中最重要的，莫過於讓孩子說出自己的擔心和提出問題，並覺得自己受到重視。

孩子可能會問：

「我該怎麼辦？」

「我會怎麼樣？我也會死嗎？其他我愛的人也會死嗎？」

「你會怎麼樣？」

「我能再見到你嗎？你會去哪裡？」

「你會不會痛？為什麼會發生這些事情？是不是我不乖？還是我做錯什麼要處罰我？」

## 二、您可以這樣回答

假如是媽媽生病了，可以參考以下的對話：

Q：「媽媽生病了，我怎麼辦？」

A：「爸爸和奶奶會在這裡照顧你。爸爸會送你去上學。放學時，張阿姨會接你去她家；爸爸下班後再接你回家。星期六李叔叔會帶你去游泳或踢足球。」

這類的問題，孩子需要非常清楚的答案。孩子想知道，家庭生活中哪些事情會改變、為什麼會改變，但同時要向他們說明，生活中的許多事情仍然和以前一樣。

Q：「爸爸和奶奶也會死嗎？」

A：「每一個人都會死，但是爸爸和奶奶現在都很健康。癌症不會傳染，你不用擔心我們很快也會死。你願意說說你在擔心什麼嗎？」

與孩子談論您的死亡，可能令您非常痛苦。如果您無法和孩子談，可以請孩子的老師協助。

Q：「是不是我不乖，還是我做錯什麼，你才會死？」

A：「這不是任何人的錯。我生病不是因為你做錯了什麼事或說錯了什麼話。大多數的人死亡，是因為老了、身體慢慢衰退，但死亡也會發生在年輕人身上，這不能怪任何人。雖然媽媽會離開你們，這會讓大家很難過、生氣、覺得不公平。但是我們全家會更團結，我們會彼此照顧，媽媽的愛會永遠和你們在一起。」

Q：「你會去哪裡？你的身體會怎麼樣？」

A：「當一個人死去後，他的身體會停止運作。死去的身體不會有任何感覺，不會疼痛、饑餓、快樂和悲傷。死去的身體和睡覺不一樣，因為它永遠不會醒來。死去的身體會被放在一個特製的長方形棺木內，或者埋入土裡、或者放入焚化爐內燒成灰燼。大家會為媽媽舉辦告別式和我告別，認識媽媽的人都會來，有人會傷心的哭，大家都會想念媽媽，如果你願意的話，可以為我挑選儀式上的照片。」

當然，以上只是一些較為制式化的範例，您也可以依據您的信仰、價值觀和平常習慣的說話方式，回答這些可能的提問。

### 三、餘日的安排

沒有人知道自己什麼時候會死，但是孩子仍需要了解會發生什麼事，以及為什麼會這樣。當死亡的訊息已經非常明確，孩子需要知道：「媽媽剩下來的日子不會太多了」、「媽媽會日漸衰弱」；年紀較長的孩子還需要知道，為什麼死亡會發生以及死亡的過程，例如：「媽媽逐漸會失去意識，她的呼吸會愈來愈弱，直到停止。媽媽的心臟會停止跳動，然後她會永遠離開我們，這個過程會很平和。」這些部分可以在接受安寧緩和醫療的同時，諮詢安寧團隊的成員，或是由安寧團隊的成員來協助說明。





## 第四章 讓孩子分享與分擔



不論您還剩下多少時間，和孩子共處的光陰總是彌足珍貴。當您面對癌症和治療的副作用時，陪伴孩子往往會力不從心。或許您可以轉換一下方式：

### 一、親子時光

共處的地點不論在家中或是在醫院，盡量安排不需要太多精力完成的事，例如：一起看書、看電視，或是從事某些簡單的藝術創作如：塗鴉、拼貼、手作，（若醫療團隊中有藝術治療師的角色，請善加利用），既有創意，也可以減少心中的挫折感。少說教，可以談生活趣事，將心力聚焦在當下的相處，試著珍惜並感恩在一起的時光。

### 二、在醫院的時候

如果您目前需要住院，您可以陪同孩子一起：

- 參觀病房和醫院的設施。例如飲水機在哪裡？餐廳怎麼走？以減輕孩子對陌生環境的焦慮。

- 孩子可能對醫院器材的操作感到興趣，您可以教他們如何讓床起落、什麼時候需要使用護士鈴。如果孩子對治療或檢查感到興趣，您也可以告訴他們各種步驟和過程，這樣能幫助孩子接受您住院的事實，降低對於「未知」的焦慮。
- 分享其他親友對您的鼓勵話語和支持方式。
- 交換照片或美術素材創作。
- 孩子不在醫院時，鼓勵孩子和您通電話。

### 三、在家的時候

如果您在家中休養，可以和孩子互動：

- 您能做的事情盡量自己做，若需要協助的部分，可以依據孩子的年齡和能力，邀請他們幫忙，即使是幼小的孩子，也可以幫忙拿報紙、午餐或一起看書。
- 共讀一本關於身體或癌症的書，您可以指出癌症在那裡，您的身體有哪些變化。
- 與小孩子玩扮家家酒，用一個娃娃當道具，指出您的身體發生了什麼事；再用另外一個娃娃扮演家中的其他成員。在這類的遊戲中，孩子常常會表露他們心中的感覺。

- 鼓勵孩子畫出在您生病過程中自己的經驗，或是您和孩子一起畫出您生病的經驗，這是一個分享想法和感受的好方法。
- 一起創作，例如寫一則「當父親生病時」的故事。
- 引用其他癌症病人的故事，並唸給孩子聽。
- 與孩子分享有意義的詩詞和歌曲，一起想一個能鼓勵大家的標語，將標語寫在海報上或製成徽章，激勵每個人。

選擇不同的方式面對癌症，效果也不一樣。選擇正面積極的方式面對癌症，您可能會發現，不僅與孩子相處的品質增加，親子間的互動也愈來愈密切。如果能夠說出彼此心中的感受，您的親密關係與這段體驗將會無可替代。





當癌症來襲，如果您沒有意識到孩子知道了很多，卻選擇隱瞞診斷結果，反而會讓孩子因為不瞭解而害怕，也讓孩子無法陪同與分享。

在癌症的考驗中，您與孩子能藉機學習面對生命中的難題。孩子往往因此變得更獨立和自信，也更加負責任，他們可能對別人的需求會更敏感，同時更能夠理解什麼是愛。

癌症對人生的衝擊很大，卻也會將人性美好的一面激發出來，增長家人面對困難的勇氣和找出辦法的智慧。您會發現，家庭處在困難期間，更能體現對彼此的愛，而這股愛的力量，會讓您與家人一生受益。





【希望諮心室】  
如何與孩子談癌症？



【希望諮心室·情緒處方】



癌後心理很有事  
Podcast



HOPE TV  
癌症希望頻道

# 我的心情筆記

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## ♥ 提供貼心的癌友家庭服務

- 病友會 ● 資源補助 ● 照護諮詢服務 ● 癌症教育出版品
- 希望影音小學堂 ● 教育系列講座、支持團體
- 康復用品服務（假髮、頭巾、義乳胸衣）
  
- 台北希望小站 TEL：(02) 3322-6286 FAX：(02) 3322-1314  
10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓（捷運忠孝新生站一號出口）
- 台中希望小站 TEL：(04) 2305-5731 FAX：(04) 2305-5736  
40341台中市西區民權路312巷4-1號（茄苳腳站）
- 高雄希望小站 TEL：(07) 581-0661 FAX：(07) 581-0663  
81355高雄市左營區翠峰路22號
- 服務時間 週一至週六 9:00~18:00

如果，有人需要幫助，請告訴他們希望在這裡…

如果，您能提供幫助，他們的希望就是您！

捐款戶名：財團法人癌症希望基金會

郵政劃撥帳號：50191500

銀行名稱：兆豐國際商業銀行金控總部分行

銀行帳號：20110647544





## 癌症教育出版品，歡迎各界贊助捐印

我們出版各種癌症教育資料，內容深入淺出，  
希望提供您對癌症的正確認識。

### ❖ 希望之路手冊

化學治療、放射線治療、腦瘤、鼻咽癌、口腔癌、食道癌、喉癌、甲狀腺癌、胃癌、乳癌、肺癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、攝護腺癌、白血病、淋巴瘤、皮膚癌、多發性骨髓瘤、胃腸道基質瘤、腎臟癌、飲食滿分·抗癌加分、男人的癌後幸福、女人的癌後幸福、如何與孩子談癌症、神經內分泌腫瘤、骨肉瘤、惡性軟組織肉瘤、子宮內膜癌、標靶治療、癌症免疫藥物治療～並陸續出版中。

### ❖ 癌症照顧衛教單張

白血球下降的照顧、血小板下降的照顧、認識人工血管、貧血的照顧、乳癌術後淋巴水腫的預防與照顧、癌症病人的營養原則、保健食品停、看、聽、癌症病人的運動處方、我該怎麼說出來～癌症疼痛的照顧、標靶藥物治療期間的皮膚照顧、抗癌食力餐～流質半流質、抗癌食力餐～軟質。

### ❖ 希望護照

癌症希望基金會特別為您設計一本「希望護照」，期望能在您癌症治療期間，甚或追蹤過程中，可更順利的與醫護人員做溝通。

為了更了解讀者對出版品的想法，誠摯邀請您撥空填寫線上意見表，請掃描QR Code提供寶貴意見，作為我們未來修正的參考。謝謝！



資源有限，所有出版品免費提供給癌症病友及家屬。





## 希望有愛 · 讓生命再現光彩

在台灣，每4分鐘就有一個人罹患癌症，

有80多萬個家庭必須面對癌症的挑戰。

癌症希望基金會提供罹癌家庭全方位的服務，

無論是教育宣導、諮詢、康復用品租借、教育課程、

成長團體的開辦、關懷活動及獎助學金的提供等，

給予您支持的力量，走過低潮，看見生命的希望。

為了提供罹癌家庭更完善的服務，我們需要您細水長流的支持。

誠摯邀請您與我們一起陪伴他們，

走出生命的低潮，看見生命的希望！

