

跟您的青少年子女談及癌病確診

Talking with Your Teen about a Cancer Diagnosis

- 告訴他們，您已經盡您一切能力，去爭取更好的健康。
- 如果您不能夠回答他們提出的任何問題，也是沒有不對的地方。告訴您的青少年子女，您會找尋答案，遲些會回覆他們。
- 告訴您的青少年子女，他們什麼也可以討論，他們說什麼您也會去聽。
- 如果您的青少年子女不想談話，他們遲些可以再跟您談。
- 您的青少年子女可能不想談及太多關於癌病確診的事。告訴他們有關您的患病、治療、以及副作用的基本資料。如果他們想知道更多，您可以繼續談論下去。
- 問您的青少年子女是否想跟一個輔導員或其他人談話，讓他們可以得到支援。
- 不要總是談及癌病。您要抽些時間做一些大家開心的事情。
- 盡量讓您的青少年子女正常地過着他們習慣的生活。
- 您的青少年子女不一定想告訴他們的朋友，他們也不一定知道應該說什麼。重要的是，他們建立自己的界線，讓他們的朋友知道這界線，和不願意談超越這界線的事情。
- 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）。

線上資源 Online resources

- 青少年須知的事實 **Facts4Teens** 是卑詩癌症局為青少年而設的網頁。網頁包括有關癌症的事實和資料，以及如果有家人患上癌症應該如何處理。 www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/facts-4-teens
- 渡過這階段：給有家人患上癌病的初中和高中學生的指南。 **Getting Through: a guide for middle and high school students when cancer affects the family**。您可以在這網站找到：www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family/children-teens
- 繪貼：一份給有家人患上癌病的有創意定期刊物。 **Scribble & Paste: A Creative Journal if Cancer Comes to Your Family**。您可以在這裏下載摘錄：www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Scribblepaste.pdf。您也可以向您就診的患者和家庭輔導索取一本。
- 當您的家長患癌：給青少年的指南。 **When your parent has cancer: a guide for teens**。這是全國癌症研究所出版的小冊子。 www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf
- 思想變動應用程式 Mindshift App 為幫助青少年和年青成年人應付焦慮而設。www.anxietybc.com/resources/mindshift-app