

了解癌症

廣東話課程
Cantonese Program
2009



Understanding Cancer

A PROGRAM FOR PEOPLE AFFECTED BY CANCER

新州癌症協會與康恩關懷中心合辦
為癌症患者及其家人或關顧者而設的課程

“了解癌症”教育課程

25/7-29/8/2009

1. 癌症是甚麼？
2. 癌症的治療、治療的副作用及處理方法
3. 健康與飲食、輔助療法
4. 情緒反應和應對策略
5. 社區服務
6. 遺產安排、支援小組

情緒反應和應對策略

Ruby Chan

Dealing with Emotions & Communication (holistic care)

情緒反應和應對策略

As you might not to attempt to cure the eyes
without the head, or the head
without the body.

So neither ought you attempt to cure
the body, without the soul.

For the part can never be well
unless the whole is well.

And therefore if the head & the body are
to be well

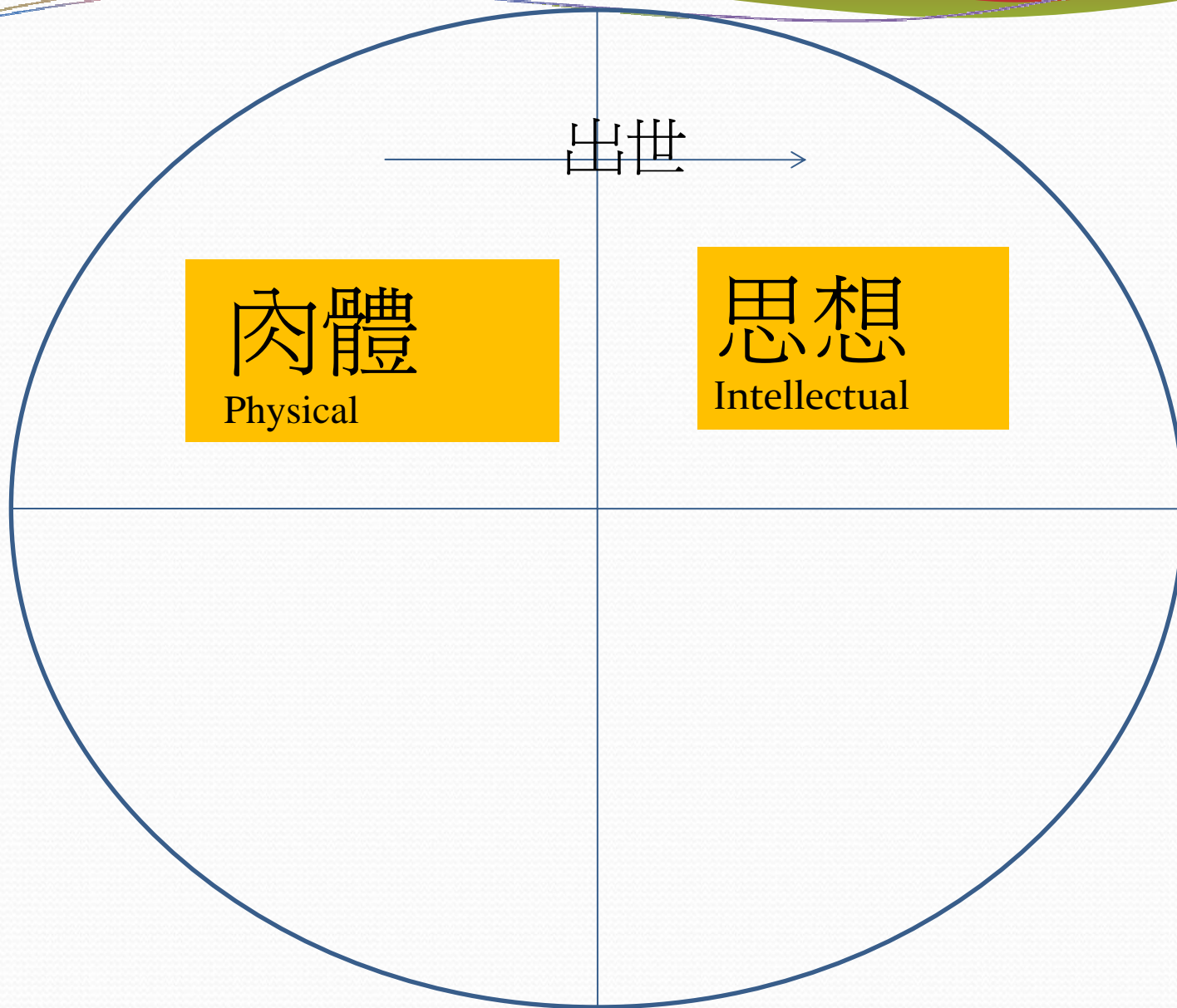
You must begin by curing the soul.

Plato

Holistic Approach:
Bio psycho socio spiritual
+ cultural

全面關顧：

身、心、社、靈、
+ 文化





疾病

日常生活

情緒

人際關係、生活質素、
角色地位

靈性的問題

絕望、沮喪、焦
慮、憤怒、自憐、
埋怨、情緒低落、
孤單、徬徨、無助

□ 深入探討、
勇于面對

□ 適當抽離、
分散注意

二者的平衡

划向深處



- 徹底了解痛苦的根源
- 深入些去了解和觀察事物
- 進入真相、到達深處

懂得抽離

- 在旁觀視、離遠觀視
- 痛和我可以分開
- 思想和現實可能有分別
- 情緒不等如我
- 無助、驚恐、痛楚、悲傷都可以是事實，但我比這一切大！



處理情緒三部曲

1. 知道、察覺、洞悉

Aware

1. 承認

Acknowledge

2. 接受

Accept



- 憂鬱、情緒低落、後悔、
內疚、憤怒、怨恨
→ 活在昔日
- 擔心、焦慮、徬徨、恐懼、猶豫、絕望
→ 活在未來
- 沮喪、自憐、孤單、無助
→ 不接受現實
- 思想 → 情緒 → 影響行為、生活
- 行為 → 情緒 → 思想

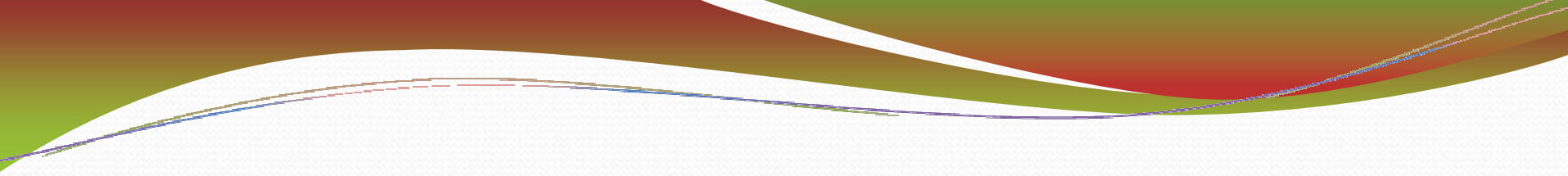
活在當下：此時此刻



- 過去已成過去！
- 未來不是我們能控制！
- 豐盛生命：活在此刻！

處理情緒 的要訣：

專注于此時此刻



➤ 自我 → 大我

→ 無我

➤ 浪 → 海

痛但不一定苦

- 不應該是這樣的！不公平！不可以！要改變
- 接受的力量
- 知足、感恩、讚美！





我們最深層的人性在承受苦
難和等待之中得以成就。

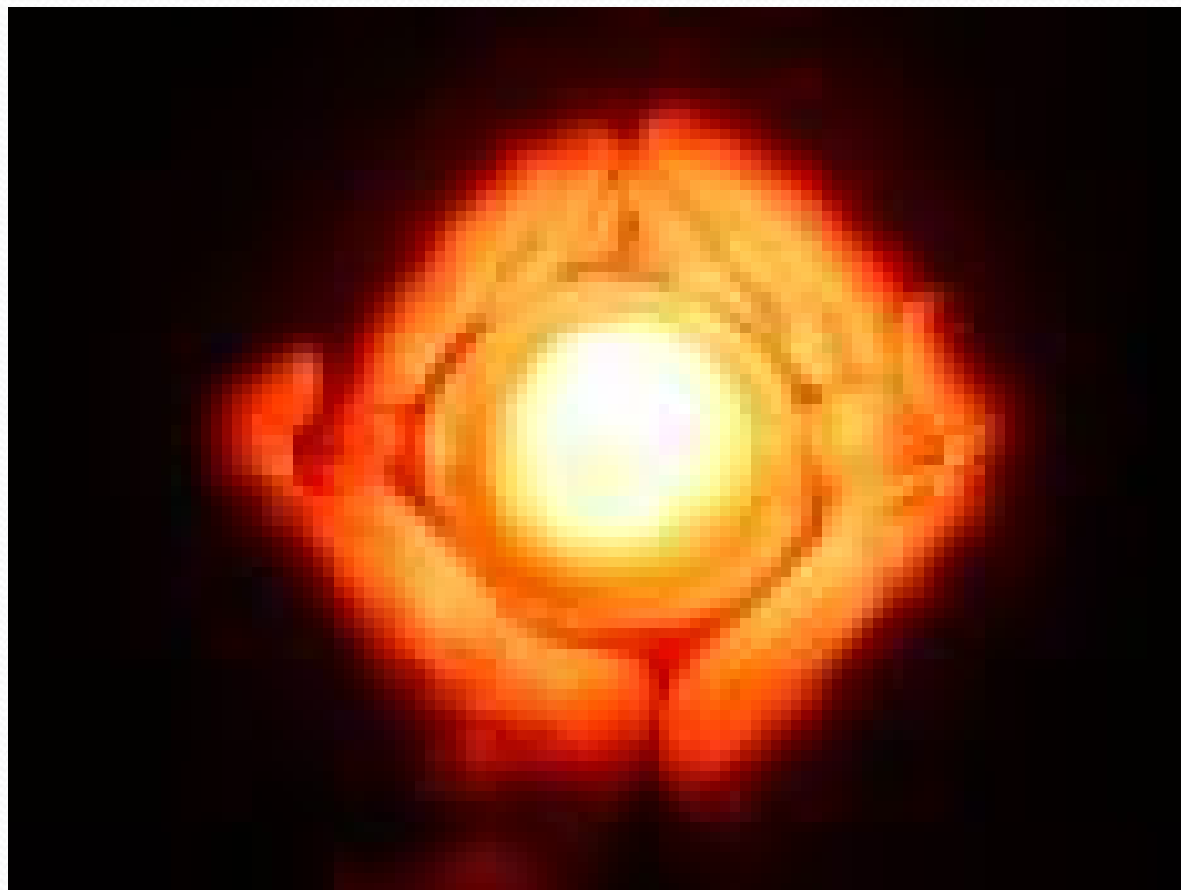
- 路雲.亨利

等待的秘訣： 學習接受無奈

- 持有信心
- 常常警醒、留心
- 主動，活在當下
- 忍耐、願意停留在此
- 對結果懷著開放心態、不強求、不執著
- 充滿盼望、不是願望
- 學習做一個順服的人：等候其他人要行的事 - 臥病在床



愛 = 用心去接受



如何與病患者 溝通？

怎樣估計別人是否喜歡你？ (研究報告)

- 所說的話語
- 聲音的透露 (voice cues)
- 身體語言和臉部表情

怎樣估計別人是否喜歡你？ (研究報告)

- 所說的話語 7%
- 聲音的透露 38%
- 身體語言和臉部表情 55%

猜一字

All
We Need Is
An Ear to listen
An Eye to Behold
And A Heart to Feel

聽

- 不是給意見
- 不是解決問題
- 不是提點
- 不是游說
- 不是勸導
- 不是鼓勵
- 是去理解、認識和感受對方的感受和經驗

聽是同行，
聽是人生最珍貴的禮物！

“When we honestly ask ourselves which person in our lives mean the most to us, we often find that it is those who instead of giving much advice, solutions or cures, have chosen rather to share our pain and touch our wounds with a gentle and tender hand.

The friend who can be silent in a moment of despair or confusion, who can stay with us in an hour of grief and bereavement, who can tolerate not knowing, not curing, not healing, and face with us our powerlessness, that is the friend who cares.”

Henri Nouwen ‘Out of the Solitude’

同行：聽

- 進入幽谷：不入虎穴、焉得虎子？
- 感受他們的感受：無助、絕望、恐懼
- 同行需要時間、耐心、勇氣
- 同行不是帶領
- 讓對方感覺你與他同行 - 態度與言行

讓病人感到有尊嚴 (1)

- 盡量讓他作決定 (自主權)
- 如許可，凡事坦白、與病者商量
- 尊重及維護他的私隱及其它需要
- 讚賞及重視他一生的成就及貢獻
- 細心聆聽、同感心
- 態度比行為更重要！

讓病人感到有尊嚴 (2)

- 盡量減少肉體及精神的痛苦
- 如有需要，盡力尋找及提供準確訊息
- 注意及發掘病者感到自我驕傲的地方
- 鼓勵病者參與有意義的活動
- 照顧及尊重病者靈性方面的需要

我們的最終理想(1)

- **逃避 → 面對、接受**
- **無意義 → 有價值**
 - **提昇他的生存意義**
- **失去一切、被捨棄 → 遺愛**
 - **增強他對愛和被愛的意識**
 - **強化他的自我形象**

我們最終的理想(2)

- 情緒波動 → 平安
- 心結 → 釋放、寬恕
 - 除去他的心結和內疚
- 痛苦 → 痛而不苦
- 絕望 → 新希望、新開始
 - 啓發他對永恆的盼望



我們無法在生命裡加
添歲月，但可以在歲
月中加添生命！

聲明

1. 以上資料，只做一般參考。如有疑問，請與醫護人員聯絡。
2. 請勿下載照片及幻燈片。敬請合作。