



第三部份 社 重投家庭及 社會生活

癌症會使病人的神經崩緊，亦令和周遭的人的關係變得緊張。在康復之後，便想重新出發和整合人際關係。

(1) 家人、朋友是支持的來源

家人、朋友、鄰居和康復者一起工作的人可以成為很好的支持來源，但他們也在努力尋找方法幫助康復者。如果覺得所需要的支持並不順利，也不要失望。總有一些方法可以事情變得更容易一些。

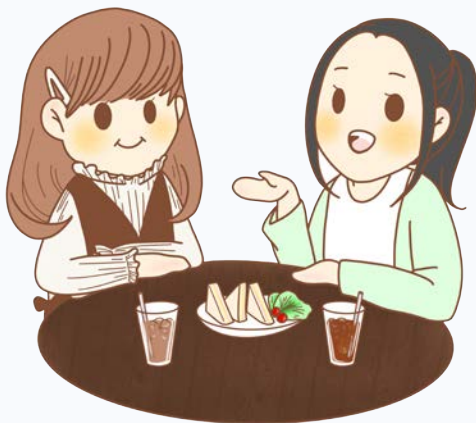


坦白告訴別人曾患癌症和感受：

- * 把病情告訴別人是得到支持的第一步，一旦他們知道康復者正在經歷什麼，許多人都會想要幫忙。
- * 決定想要告訴誰，見面或通過電話。想說什麼，會給出多少細節。試著想一想人們可能會問的問題，然後想出一些簡單的答案。不必回答每一個問題，可以選擇分享多少。當準備好要談話時，找一個安靜的時間和地點，這樣就不會被打斷，盡可能誠實地談談感受，不必假裝沒事。
- * 可以讓朋友或家人把這個消息告訴所有康復者希望知道的人。有時候讓一個已經知道病情的人來支持，幫助解答問題，是有幫助的。
- * 通過電子郵件或社交媒體來告訴別人，可以讓康復者有時間字斟句酌。也可能不用那麼情緒激動。

(2) 作出回報

重新投入家庭和社交網絡可以幫康復者感覺不那麼孤獨。幫助有很多種形式。有的人擅長實際性幫助，像照顧孩子、做飯、做家務、照顧寵物或植物。其他人可以幫助整理日曆和待辦事項列表。有些朋友或家人則最擅長聆聽和支持，當康復者不開心的時候給予安慰。



許多人覺得尋求或接受別人的幫助很難。不要擔心是否自私，或是否會給別人造成負擔。許多人真心想幫助，如果願意，可能會驚訝於有那麼多人願意支持康復者。

不過，人們很可能不清楚他們到底能為康復者做什麼，可以直接告訴他們需要什麼，請明確點說。如果想家人或朋友在某天陪去覆診就直說。家人和朋友可能更希望康復者直接告訴他們，而不是要猜測。

不是每個人身邊都能有很多人表示要幫忙。如果人們不站出來，盡量不要做最壞的推測。有時候他們只是不知道該如何提供幫助。如果康復者明確表示需要，可能會發現更多的幫助出現面前。

癌症及其治療可能會對家庭和朋友關係造成隔閡及傷害。但許多康復者都發覺他們的家庭和朋友的關係越來越堅固，越來越有意義。家庭和朋友圈可以是康復者的安全之地，是舒適和力量最好的來源。

患上癌症就算是治愈後亦會令人產生無助感，覺得生命中美好的一切和自己再也沒有緣份。其實這是不正確的。

的確世間上有一些事情不到我們控制、但有些事情是我們依然可以控制的。我們的看法可以令我們的生活有巨大的改變。不少康復之後的病人，透徹的了解人生最重要的是什麼、放下以前自己的執着、和家人和朋友建立更密切的關係、甚至利用自己過來人的經驗去幫助其他人，覺得到生命從未有過的滿足。

許多康復者表示很想作出一些回報，以對他們在接受癌症治療期間獲得的良好照顧表達謝意。通過以下的活動，可能會找到個人滿足感和成就感：

- * 用自己克服癌症的經驗，去幫助其他癌症病人。當年曾得到同路人的鼓勵，今天也可以去鼓勵別人。
- * 做其他義工工作。
- * 協助為研究籌款。
- * 捐款。



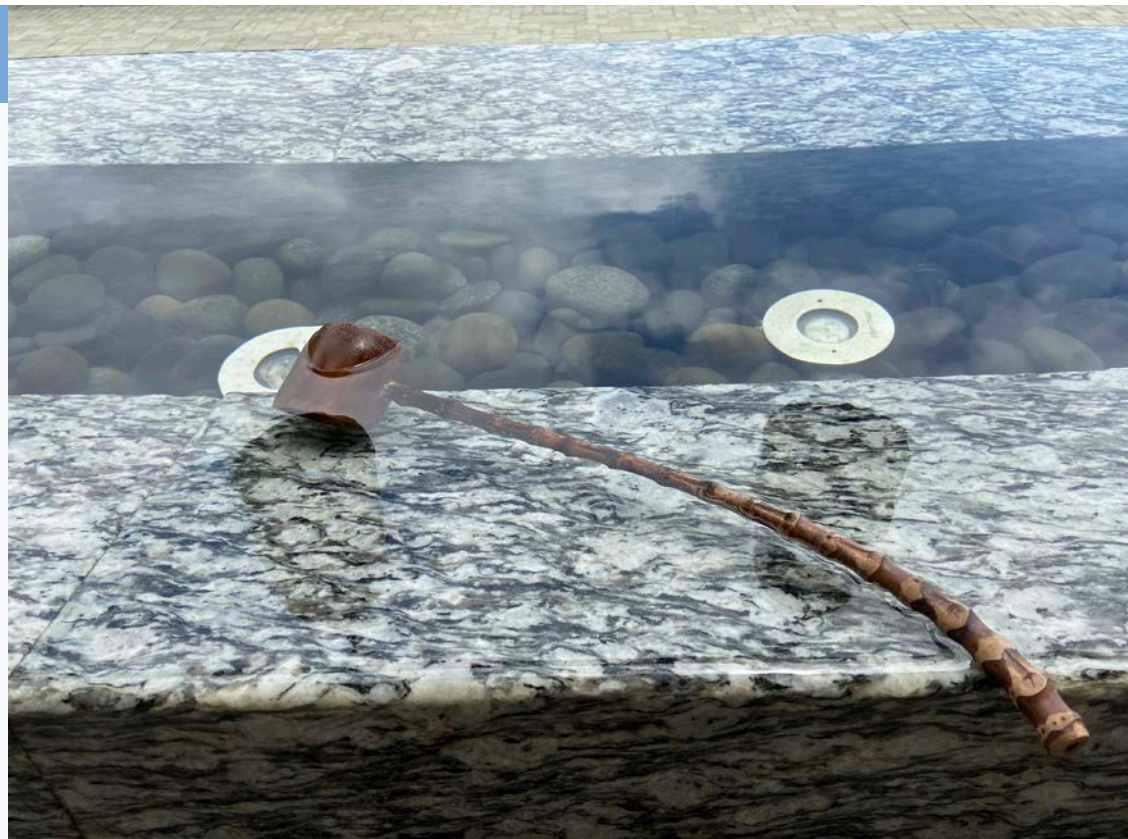
(3) 參與義工活動

參與各種活動可有助緩和對癌症的恐懼，使康復者覺得好像對自己的人生有更大掌控，以及覺得人生有意義。

雖然做義工是幫助面對自己的患癌經歷的一個極好方法，但也需要確保康復者是有充分的時間去恢復身心健康，千萬不要把自己累壞了。

如果想參與和癌症有關的義工活動，要問自己現在是否適當的時間這樣做。若有以下情況，那可能表示你還未準備好：

- * 著眼於自己的需要多過別人的需要。
- * 想與別人談論很多關於自己的問題。
- * 覺得寂寞並想與其他明白自己的遭遇的人在一起。
- * 不知道參與會否不斷令康復者記起自己的患癌經歷。



第四部份 靈 靈性生活

他們可能會發覺宗教的精神導師指導是有幫助的。

許多癌症患者把自己的患癌經歷當成是一段歷程。雖然這歷程並不是他們為自己選擇的，但它有時卻可提供以不同方式來看事物的機會。不管好與壞，許多康復者表示，患癌這個改變人生的經歷讓他們有機會成長、學習和珍惜對他們重要的事物。而且重新思考人生意義。

戰勝癌症可能改變你的人生觀。許多康復者表示，他們是運氣好和幸福的，能經歷治療而存活下來以及開始注重享受日常生活中的小樂趣，過著充實的人生，例如去沒去過的地方，重拾中斷了的嗜好或工作，更多與親友相處等。

雖然很多時康復者都覺得自己的身體大大不如患病之前，痊愈後的生活質素也不能和以前相比。但是回心一想，自己還是幸運的一群。只要活着便好！



靈性是人的和平感、目標感及與別人的聯繫感，以及他們對人生意義的信念。

尋覓人生意義是極之個人的過程。對某些人來說，它意味著默默的獨自反省，而對另一些人，他們可能會發覺信奉的宗教的精神導師指導是有幫助的。

有些康復者通過信奉宗教來追求靈性，並發覺這是慰藉和力量的泉源。一些研究顯示，精神上的交流可以減少癌症患者和康復者的焦慮和抑鬱，可以帶來平靜和目的感。你可通過禱告、敬拜或者閱讀靈性的著作和有關信仰的文字來強化自己的心靈。

對另一些人來說，靈性是與宗教分開的。他們可能會練習觀觀或不同文化的儀式。他們從寫日誌、製作或觀看藝術品、瑜伽、音樂、或花時間在大自然或與親人在一起等活動之中找到靈性價值。

沒有正確的答案亦沒有單一的程式，只需要聆聽自己心中的說話，找尋最適合自己的方向，那便是好了！

