

跟家人、孩子怎麼開口談癌症？

Talking about cancer with family and children

林協霆, MD, 內科專科醫師, 腫瘤內科專科醫師

醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院 腫瘤內科部 · ORCID: [0009-0002-3974-4528](https://orcid.org/0009-0002-3974-4528)

發表日期：2026/05/11 · 最後更新：2026/05/11 · 審稿：林協霆 (2026/05/11) · 主題：癌症診斷的家庭溝通 (Family communication about cancer diagnosis)

DOI: 10.5281/zenodo.20131261 · 此版本 10.5281/zenodo.20131262 · <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/talking-about-cancer-family>

摘要 · ABSTRACT

怎麼告訴另一半、年幼孩子、年邁父母自己罹癌？SPIKES 六步驟、年齡別溝通建議（幼兒 / 學齡 / 青少年）、不該說與該說的句子、家人之間角色再分配、何時轉介家庭治療或兒童心理師。

「怎麼告訴家人我得了癌症？」是診斷後最沉重的問題之一。不告訴會在家庭關係留下裂縫；說錯方式會讓親人陷入長期創傷。本文整理 SPIKES 六步驟（適用於告訴另一半、父母、手足、朋友）、年齡別告知孩子的建議（幼兒 / 學齡 / 青少年）、伴侶與年邁父母的特殊考量、何時轉介心理腫瘤門診 / 兒童心理師 / 家庭治療。

閱讀對象

本文設定讀者為剛被診斷、需要告訴家人的病友，以及第一線心理師、社工師、個管師、家醫科參考。實際諮商請依個別家庭狀況請專業協助。



SPIKES 六步驟 (病人對家人版)

步驟	中文	給病人的提示
Setting	環境	找一個私密、不被打擾、有充足時間的空間。不要在電話或開車時告知
Perception	認知	先問對方知道多少：「你知道我這幾週做了哪些檢查嗎？」
Invitation	邀請	問對方想知道多少：「你想要我把全部結果告訴你嗎？還是想分階段？」
Knowledge	訊息	用對方能懂的話：避開術語、給警示句（「我有不好的消息」）
Emotions	情緒	接住情緒，先不急著解釋治療：「我知道這很震驚」「想哭可以哭」
Strategy / Summary	結語	一起討論接下來：陪診、家事分配、財務、情緒支持

不同對象的考量

對年幼孩子 (< 5 歲)

- 用具體易懂的話：「媽媽肚子裡有壞細胞，醫師會把它拿掉」
- 強調：「不是你的錯」、「不會傳染」
- 維持作息：上學、玩耍、睡前儀式
- 預告外觀變化：「媽媽可能會掉頭髮，戴帽子或假髮」

對學齡孩子 (6-12 歲)

- 用「癌症」這個詞
- 解釋治療「需要時間、可能會難過、但醫師會照顧」
- 允許孩子問問題、不知道的可以說「我不知道」
- 留意：學校表現下降、睡眠變化、突然黏人 / 退縮、身體症狀（頭痛、腹痛）— 可能是心理反應
- 若孩子出現持續焦慮、退化行為 — 轉介兒童心理師

對青少年 (13-18 歲)

- 視為「半個大人」：分享多一些資訊、徵詢意見
- 注意「同儕影響」：他們可能不想跟同學說，請尊重
- 留意憂鬱、自傷、輟學風險
- 推薦資源：青少年腫瘤病友社群、心理腫瘤門診

對另一半 / 伴侶

- 提早告知，避免「自己消化太久」造成隔閡
- 一起討論：誰陪診、誰處理財務、誰跟孩子說
- 留意伴侶可能出現的「替代性創傷」、焦慮、憂鬱
- 鼓勵伴侶也求助心理腫瘤門診

對年邁父母

- 評估父母身心狀態
- 多人陪同告知（手足、配偶）
- 給他們具體可以幫忙的任務
- 若父母有失智、嚴重憂鬱、心臟病：與主治醫師、心理師討論告知時機

對手足、朋友

- 不一定要一次全告訴所有人
- 可以指定一個「聯絡人」幫忙轉達，避免反覆說明

- 設定界線：什麼可以問、什麼想保留隱私

該說 vs. 不該說的句子

✗ 不該說	✓ 該說
「沒事的，會好起來」	「我們會一起面對」
「你要堅強」	「想哭就哭沒關係」
「我認識誰也得過 XX，後來他...」	「跟我說你現在的感受」
「為什麼是你？」	「我們可以做什麼？」
「會不會是你 ... 才生病的？」	「這不是任何人的錯」
「應該試試中醫 / 偏方」	「我陪你去問主治醫師」
「你看起來氣色很好啊」	「你今天感覺怎麼樣？」
「不要想太多」	「想到什麼跟我說」

家人之間角色再分配

角色	任務	適合誰
主要照顧者	陪診、整理用藥、聯絡醫療團隊	配偶、成年子女
資訊管理	紀錄報告、保險、財務、社福申請	邏輯型家人
情緒支持	陪伴、聊天、不評論	親密朋友、手足
後勤	煮飯、家務、接送孩子	父母、親戚
孩子的「平常生活維護者」	確保上學、興趣班、社交	配偶或祖父母

重點：把責任「分散」不要壓在一個人；定期家庭會議檢視。

醫療專業資源

資源	何時介入
心理腫瘤門診 (psycho-oncology)	中度以上焦慮、憂鬱、創傷反應
身心科 / 精神科	自殺意念、嚴重失眠、需藥物
兒童心理師	孩子出現行為改變、學業下滑、退化
家庭治療師	家庭溝通模式長期失調、衝突
社工師	經濟、社福、職場、家庭資源協助
病友支持團體	同儕支持、減少孤立感
靈性 / 宗教資源	依個人信仰需求

告知後的家庭調適

第一週

震驚、否認、急著查資料。讓家人有「不知所措」的空間，不要急著定計畫。

第一個月

開始進入治療軌道；家庭角色重組。安排第一次家庭會議，分配任務、討論財務。

治療期間 (3–12 個月)

可能出現「疲憊期」——家人輪流崩潰。主動使用喘息資源：請看護、親戚輪班、長照 2.0、心理諮商。

治療結束後

「治療後憂鬱」常見：失去常規結構、害怕復發。繼續心理支持，不要因為治療結束就停止諮商。

適用對象 / 不適用對象

本文適用

- 剛被診斷、考慮如何告訴家人的病友
- 家屬想了解如何回應病人的情緒
- 第一線個管師、社工師、心理師、家醫科

本文不適用

- 取代專業心理諮商
- 嚴重精神疾病、自殺風險者（請直接轉介身心科）
- 特殊文化、宗教傳統的家庭（請依個別脈絡調整）

風險揭露

本文整理自心理腫瘤學共識與台灣本土經驗。任何家庭的具體溝通策略都應由家庭成員與專業諮商人員共同討論——本文僅提供原則框架。



參考文獻

1. Baile WF, et al. **SPIKES—A Six-Step Protocol for Delivering Bad News: Application to the Patient with Cancer.** *Oncologist*. 2000;5(4):302–311. doi:10.1634/theoncologist.5-4-302
2. Rauch PK, et al. **Parents with cancer: who’s looking after the children?** *J Clin Oncol*. 2002;20(21):4399–4402. doi:10.1200/JCO.2002.20.21.4399
3. Mitchell AJ, et al. **Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative-care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies.** *Lancet Oncol*. 2011;12(2):160–174. doi:10.1016/S1470-2045(11)70002-X
4. Andersen BL, et al. **Screening, Assessment, and Care of Anxiety and Depressive Symptoms in Adults With Cancer: ASCO Guideline Update.** *J Clin Oncol*. 2023;41(18):3426–3453. doi:10.1200/JCO.23.00293
5. National Comprehensive Cancer Network. **NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Distress Management.** NCCN. https://www.nccn.org/guidelines/category_3
6. 台灣心理腫瘤醫學學會. **病友與家屬支持資源.** tipos.org.tw
7. Children’s Hospital of Philadelphia. **Talking with children about cancer in the family.** CHOP. <https://www.chop.edu/conditions-diseases/talking-children-about-cancer>

引用整理協力：SPIKES、ASCO 焦慮憂鬱指引、NCCN Distress Management、台灣心理腫瘤學會、Rauch 2002 (2026/05/11)。

SOURCE <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/talking-about-cancer-family>

CITATION 林協霆. 跟家人、孩子怎麼開口談癌症？林協霆·臨床筆記. 2026/05/11. doi:10.5281/zenodo.20131261

LICENSE CC BY-NC-ND 4.0 — 文章內容依 [Creative Commons 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 授權公開使用。

DISCLAIMER 本文整理公開發表之臨床試驗結果與 NCCN/ASCO/ESMO 治療指引，僅供醫學新知與病人衛生教育參考，不構成個別醫療建議，亦不取代主治醫師之診療判斷。實際治療決策請與您的主治團隊面對面討論。