

癌症治疗后重返职场



我应该重返职场吗？

癌症治疗结束后，您可能会发现自己有更多的时间和精力去关注生活的其他方面，例如您的事业。重返职场的决定取决于很多因素，比如您的个人喜好、身体状况、当前年龄以及社会和经济状况。选择没有对错之分；最重要的是要做出最适合自己的决定。有些人选择回到原先的工作岗位，而另一些人则因能力或优先事项的变化而选择寻找新工作，甚至考虑退休。

返回原先工作岗位

在接受癌症治疗时请了长假，再次返回工作岗位难免会感到紧张。有些患者可能可以很轻松地回归全职工作，而对于其他患者来说，这可能需要时间和身心上的调整。



大家普遍感到担心的是工作场所的社交问题，尤其是如何将自己在长假中发生的事情告诉别人。提前计划、灵活和开放的沟通是轻松过渡到全职工作的关键。癌症治疗也可能会有副作用，其中一些需要时间来改善，并且可能在治疗结束后持续数月或数年。[常见的生理问题包括疲劳、手指和脚趾麻木](#)以及注意力和[记忆力下降](#)。要应对这些问题，可以考虑逐步恢复全职工作、对工作环境和工作方式做出适当的改变、借助外部帮助并降低对自己的期望。

换工作或转行

经历了像癌症这样改变生活的重大事件可能会让您有了新的视角，重新评估生活中的优先级、价值观和目标。您可能想利用这个机会重新开始或追求不同的人生目标。或者，您可能希望换一份压力较小或待遇更好的工作。在考虑转行时需要注意以下几点：

- 我目前拥有何种技能和能力？
- 有哪些工作机会能与我目前的技能和能力相匹配？
- 我需要更新现有的学历、技能和能力吗？我要如何参加培训？
- 新工作是否有发展潜力？
- 新工作或新职位是否会有同样的压力？
- 我能应付转行带来的压力吗？

- 我是否会对新工作或新职位感到满意，即使这可能意味着较低的薪水或较低的职位？

退休

有些人可能会选择提前退休。在选择放弃工作之前，您可能需要重新评估财务状况、工作需求和价值观，以及不工作的理由。您应该考虑的事项包括：

- 我喜欢工作的哪个方面？它对我有意义吗？
- 我目前的储蓄和财务状况能否在整个退休期间维持我和家人的生活？
- （提前）退休会对我的就业福利（养老金、医疗保险、病假等）产生什么影响？
- 我能适应没有工作的生活吗？如果我停止工作，我将如何利用自己的时间？

您需要注意什么

每个人对问题的处理方式都不一样，但是如果您遇到以下任何一种情况，您可能需要向您的医疗团队寻求建议：

- 在职场或在家感到孤独和被孤立
- 被工作压得喘不过气
- 发现您的工作环境无法支持您的医疗需求
- 难以适应癌症及其治疗带来的变化

您可以做什么

除了经济收入外，重返职场还能带来许多好处，其中包括使您有目标感、让自己感觉更正常、鼓励社会互动以及拓展您的知识和技能。以下是一些小贴士，可帮助您在确诊癌症之后更好地应对重返职场：

✓	✗
<p>与您的医疗团队共同规划</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在重返职场之前，请先咨询您的医生，尤其是在需要评估您是否能够执行日常任务的时候。您的医生可能会在您重返职场之前转介您去看职业治疗师、物理治疗师或康复专家 • 了解复诊详情，这样您可以在计划返回职场时作出相应安排，尽量减少对工作的干扰 	

<p>与您的同事或雇主共同规划</p> <ul style="list-style-type: none"> • 保持与同事或主管的定期联系，这样您就能及时了解公司发生的事情 • 提前通知雇主您的返工计划。开诚布公地说出您的担忧和任何可能需要的调整，并就可行的返工计划达成一致。保持灵活，并定期审查。设定明确可达成的目标 • 从小做起，慢慢来。为了将压力降到最低，可以考虑灵活的工作时间、兼职工作、在家工作、甚至是临时工作，在慢慢增加工作时间之前，先恢复您的精力 • 向人力资源部门咨询有关福利的详细信息，例如假期和健康保险，或者能够帮助您的资源、计划和政策 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要因为要接受雇主的所有要求而感到有压力。如果您不确定或感到不舒服，请告诉他们您需要更多时间
<p>准备返工</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如有需要，可以参加工作坊或研讨会提升技能并学习新知识 • 养成健康的生活习惯，例如运动、健康饮食，以改善整体健康状况及保持精力充沛 	
<p>与同事交流</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提前做好心理准备愿意将多少关于病情的信息告诉别人，以及您打算告诉哪些人 • 公开表明您可以做什么或不能做什么，以便让其他人有所心理准备 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要强迫自己去分享或解释一些让您感到不舒服的事情。您希望分享多少信息完全取决于您自己。根据情况作出让自己感到安心和舒适的选择 • 当有人发表尴尬或冷漠的评论时，请不要太过在意。坦然接受对方的评论，然后继续将注意力转移到工作上

<p>应对工作中出现的疲劳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重新整理您的工作空间，让自己感觉更舒适和容易拿取物品 ● 将会议尽量安排在自己精力比较充沛的时间段。安排工作的时候要将自己是否仍在服药以及药物的副作用纳入考量 ● 每天定时休息，吃些健康的零食来补充能量 ● 将其他的任务（例如家务）分派给其他人，让自己有更多的休息时间，才能为工作保留更多精力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要指望您的精力水平与以前相同。容易感到疲倦是正常的，尤其是在刚开始的时候 ● 不要过度劳累。如果您不能应付繁重的体力任务，请寻求协助
<p>应对工作中的注意力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 做好工作规划。列出每日要做的事情，并按优先顺序排列。将大任务分解成较小的、容易管理的小任务 ● 使用外部辅助工具，例如笔记本或手机，来帮助您记下需要记住的事情，并为复诊设置闹钟 ● 将工作中用到的物品放在固定的地方，这样您可以很容易地找到它们 ● 确保自己有充足的睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要一心多用。一次专注于做一件事情
<p>应对工作中的压力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果您不介意，可以与信任的同事分享您面临的困难。他们可以成为提供支持的重要来源。 ● 不要对您的上司有所隐瞒。如果您无法应付自己分配到的工作，要让他/她知道 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要让自己承担过多的工作。学会说“不” ● 不要期望短期内能完成太多事情。对自己要有耐心，降低自己的期望值

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 根据工作需要调整自己的节奏。
如果您的工作有苛刻的要求，请求上司分派其他任务 | |
|--|--|

何时联络您的癌症护理团队

如果您在癌症治疗后重返职场时遇到问题或困难，请告知您的医生或护士。如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6306 1777 或+65 6436 8088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社工/临床心理医生咨询。

请注意，您不应该因为生病就被拒绝工作。如果您认为自己受到不公平待遇，则可以联系劳资政公平与良好雇佣联盟（[TAFEP](#)）寻求建议。

实用资源：

有关癌症和就业/工作的一般信息

1. [癌症与职场](#)

职业指导与就业安置计划/倡议

2. [精深技能发展局/劳动力发展局](#)
 - [计划与倡议](#)
 - [职业配对服务](#)
3. [职总就业与技能培训中心](#)
4. 职总——[找工作平台](#)
[华社自助理事会](#)（CDAC）
5. [回教社会发展理事会社会企业网络合作社](#)
 - [重返职场的女性](#)

求职/关系网络门户/网站

6. [MyCareersFuture Singapore](#)
7. [JobStreet](#)
8. [JobsCentral](#)
9. [ST Jobs](#)
10. [Indeed](#)
11. [Monster](#)
12. [LinkedIn](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

