

癌症治疗后重返校园

适用于青少年和年轻人

被诊断出患有癌症总会让人不知所措，而在青少年时期或刚成年的时候遭遇癌症会是双倍的挑战。在被诊断出癌症之前，学校生活可能是您生活中很重要的一部分，但您可能不得不休学或推迟学业来将大量时间花在癌症治疗上。当治疗完成之后，您可能会感到解脱，但与此同时，您的感觉、优先事项和日常生活可能会随着治疗后的调整而改变。



您可能对重返校园充满期待或感到兴奋，或者您可以选择短暂休息后再继续学业。但是，您可能会有一些常见的顾虑：

- 自己能否跟上班级的进度
- 能否处理好久别之后与同学的关系
- 是否应该告诉别人您的癌症经历，以及告诉别人
- 处理他人对您请假、癌症确诊或外观改变（例如脱发）的反应
- 是否将能够融入班级这个大团体
- 能否在承受治疗副作用（例如，容易感到疲劳、无法集中注意力）的同时应付学业
- [担心癌症可能会复发](#)



尽管存在这些障碍和不确定性，但尽早返回校园肯定是有帮助的。学校能让您专注于学业、带给您成就感、帮助您与同龄人建立联系，这些对于为您的未来和职业生涯都是至关重要的。

如果您的病情让您无法回归自己原先计划的教育路线上去，也不要丧气，要知道，如今世界上有很多不同的教育和工作选择。如果您对自己的求学道路感到迷茫，可以求助于朋友、学长、老师和辅导员，让自己能有更清晰的了解。您的兴趣、目标和优先事项将帮助您决定最合适的选择。

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：

- 在学校和/或在家感到孤独和被孤立
- 被学业压得喘不过气
- 发现您的学习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

教育能使您具备基本的生活技能，并为您提供更好的职业选择，最终使您在社会和经济上独立。它也塑造了我们的性格，帮助我们更好地了解我们周围的世界。尽管在接受癌症治疗后重返校园可能会充满挑战，但这是癌症后继续生活的重要组成部分。

以下是一些小贴士，可帮助您更好地适应重返校园的生活：

✓	✗
<p data-bbox="204 1458 563 1496">在治疗期间积极跟上进度</p> <ul data-bbox="252 1554 754 1966" style="list-style-type: none">• 在治疗期间，通过短信、电话、视频聊天、电子邮件或社交媒体与同学和朋友保持联系。如果情况允许，可以偶尔与同学见面，并尽量参加您喜欢的学校活动• 如果觉得可以，尽量在治疗期间跟上学业进度。询问老师或同学能否告诉您课堂上所传授的内容，定期把讲义或笔记拿给您，	<ul data-bbox="858 1554 1329 1630" style="list-style-type: none">• 不要给自己太多压力，或者承担太多的职责

<p>这样让您在重返校园时可以轻松跟上进度</p>	
<p>提前规划</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在重返校园之前，同您的医生确认，确保您的状态良好。了解复诊详情，这样您可以在计划返校时作出相应安排，尽量减少对学习的干扰 • 提前通知学校您的返校计划。与他们开诚布公地谈论你的担忧和任何可能需要的支持，例如通行障碍问题、需要更多的休息时间或者延长考试时间等等 • 考虑最开始的时候每天在学校呆半天，直到身体允许，再计划全天返校学习 	
<p>当您返校时</p> <ul style="list-style-type: none"> • 邀请一名可以一起学习、聊天和出去玩的伙伴。约一名朋友一起上学或进入教室，尤其是在返校的第一天 • 询问是否能让老师补课帮助您赶上学业进度 	<ul style="list-style-type: none"> • 别忘了那些在您癌症治疗期间结识的新朋友。与他们保持联系；他们可以为您提供很大的支持
<p>应对社交生活</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提前做好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。让您的老师知道您是否希望他/她代表您告诉全班，以减少误传的机会 • 准备好回答问题。计划好您想要透露关于癌症的哪些信息。您可能想与自己熟悉的人进行角色扮 	<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 • 当有人发表让您尴尬或冷漠的言论时，请不要太过在意。如果这种情况持续存在或使您感

<p>演，看看当情况出现时该如何应对</p>	<p>到不舒服，告诉您的老师或学校辅导员</p>
<p>应对情绪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 要诚实，如果感觉不好也没关系。意识到人生有起有落 • 用自己喜欢的事物奖励自己，做自己喜欢的事情 • 如果您需要帮助来应对情绪，请向您的医疗社工或学校辅导员咨询 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要把事情憋在心里。与您信任的人分享自己的感受。让他们知道您是否需要帮助或支持。如果您不想说话，就写日记
<p>应对身体变化或治疗副作用</p> <ul style="list-style-type: none"> • 计划更多时间来学习和完成作业。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。定期休息有助于集中精力 • 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 • 查看是否有任何在线课程或预先录制的上课录像，让您可以按照自己的进度进行复习 • 如果由于手指麻木而无法写字，可以使用平板电脑或笔记本电脑 • 坐在教室里靠近前面的位置。如果上课地点不在同一个地方，可以要求额外的路程时间 • 如果有任何与治疗有关的副作用使您难以跟上学业进度，请咨询您的医生或护士。他或她可能会将您转介给康复专家以获得进一步的协助 	<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 • 不要一心多用。一次专注于做一件事情

<p>应对学校压力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 与您的朋友/同学、老师或您信任的人分享您遇到的困难。他们可以成为提供支持的重要来源 • 与老师开诚布公地交流。如果您无法应付作业或需要延长截止日期，请让他/她知道 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要默默承受学校中遇到的困难 • 不要羞于或害怕向老师说出您在学校中遇到的困难 • 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
<p>应对财务问题</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果您在财务方面遇到问题，可以向学校或医疗社工咨询，了解是否符合资格申请补贴、助学金或奖学金 	

何时联络您的癌症护理团队

如果您需要任何帮助以适应重返校园或需要任何人就上述任何问题进行交谈，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。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症服务热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

癌症相关资源：

1. 新加坡防癌协会：[对儿童和青年的援助](#)
2. [维多利亚州政府](#)。卫生和公众服务。未雨绸缪——学校、学习和职场指南。针对年轻癌症患者的指南。（澳大利亚）

青少年计划（一般性）：

1. 华社自助理事会（[CDAC](#)）：培养华族学生
2. [回教社会发展理事会](#)：针对马来/回教学生的计划
3. 新加坡印度人发展协会（[SINDA](#)）：印度学生教育

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



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth