

如何應付
How to cope : Cancer & Complementary Therapies

癌症與輔助療法



癌症基金會
CANCERFUND



癌症基金會
CANCERFUND

香港癌症基金會 於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

基金會屬下的三間癌協服務中心，統籌21個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症患者及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會 沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴大眾支持，以持續支持各項免費癌症支援服務。若您想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

服務熱線：3656 0800 網址：www.cancer-fund.org

捐款熱線：3667 6333

中環癌協服務中心

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3030 傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下龍邨昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：canlink@hkcf.org

天水圍癌協服務中心

元朗天水圍天恩路12-19號置富嘉湖第2期2樓201C室

電話：3919 7070 傳真：3919 7099 電郵：canlink-tsw@hkcf.org



目錄

前言	3
人們為什麼嘗試輔助療法?	6
輔助 / 另類治療安全嗎?	7
輔助 / 另類治療的類別	8
輔助療法逐個數	11
心理治療	11
按摩與針灸	12
氣功、瑜珈、呼吸、鬆弛法、觀想、靜坐/冥想	15
藝術療法、催眠療法、靈療、靈氣	23
另類療法逐個數	26
草藥	26
貝曲花藥	27
食療	27
正確的飲食習慣	32
採用輔助 / 另類治療前，需要考慮的問題	33
選擇輔助治療師	34
告訴你的主治醫生	35
結語	37
誰可以幫忙	34
附錄	
香港癌症基金會及組織網	37
其它提供協助的組織	38
香港癌症基金會出版的刊物	39



前言

治療癌症除了主流的西醫療法外，也有不少人嘗試其他輔助治療，例如中國傳統醫學，希望兩種療法互相配合能夠相輔相成。

根據西方治療癌症的臨床經驗，善於結合西醫與「輔助療法」，對患者確有幫助。90年代初期，美國調查發現，每三個美國人就有一人曾使用非西醫方法。美國的健康保險已普遍接納針灸、按摩等非西醫療法。結合西醫與非西醫（就如中國內地的「中西醫結合」）的治療方法現正式名為「綜合醫學」。

香港的醫院亦已陸續引進中華傳統的治療方法，供患者選擇。政府通過賦予中醫法定地位後，以中醫為主的輔助療法更為普遍。

輔助療法種類很多。這本小冊子將會客觀介紹治療癌症時比較常用的幾種輔助療法，讓患者對療法的原理、用法、身體反應、功效等有切合實際的理解。如果醫生和輔助治療師對某種癌症的看法有出入，本小冊子會並列不同的看法，作進一步的討論，作為讀者選擇的參考。

對於身體健康的原理，不同的文化可能有不同的看法，對疾病的起因和如何治療看法也不盡相同。香港歷來以西方醫學為主。西醫的長處是科學、嚴謹，但非西方的醫學，尤其是傳統中華醫學，也有其可取之處。

治療癌症的方法大致可以分為三大類：

1. **西醫**：也就是常見的治癌方法，主要包括手術切除、放射治療、化學治療和荷爾蒙治療等。這些療法大都經過長期的臨床試驗，有眾多患者的病歷為依據。這些治療又稱醫學、正統、標準及主流療法。
2. **輔助療法 (complementary therapy)**：通常指用西醫方法作為主治，但同時用非西醫的方法作為輔助，不致於對患者造成傷害的療法。
3. **另類療法 (alternative therapy)**：指用非西醫的方法作為主要治療方法，完全不用西醫方法。



其中一些輔助療法，例如心理輔導(counseling)，通常被納入西醫療法一類。這類療法對患者有一定的幫助。另一些輔助療法，例如鬆弛法(relaxation)、按摩(massage)雖然不納入西醫療法的範圍，但能紓緩患者的不適，協助患者適應生活。

至於上述第三類的另類療法，在社會上爭議較多。西醫一般認為另類療法能夠縮小腫瘤的說法並沒有科學證據；而就科學原理來說，個別的另類療法甚至對身體有害。由於坊間的傳聞甚為神奇，另類療法很容易令患者產生不切實際的期望。一旦誤信未經證實的「神功」、「仙方」，後果可能不堪設想。

祈求神效、奇蹟乃人之常情。癌症患者的這種心情自然更加殷切，但正如上文所說，也因此而容易為人所乘。西醫對輔助療法和另類療法有保留，其中一個原因是這些療法大都未經過科學驗證。



為什麼嘗試輔助療法？

輔助療法是注重整體取向 (Holistic approaches) 的治療，不只是治療身體有癌細胞的器官，同時也注重你的情緒和身心健康。凡是疾病，譬如癌症，都被視為體內的不平衡，這種療法是通過不同的技巧，恢復患者身、心、靈三方面的平衡。

有些醫院在傳統的化學治療或放射治療之外，也提供輔助療法，其原因如下：

- 輔助療法可以讓你放鬆情緒，減輕壓力、緊張、失眠、焦慮、沮喪或絕望的感覺
- 輔助療法可以減少癌症的症狀，譬如疼痛、噁心、呼吸困難、便秘、腹瀉、疲倦或食慾不振
- 輔助療法可以幫助紓緩癌症治療的副作用
- 輔助療法可以提高自我感覺，改善你的生活質素
- 找尋更自然的療法，以替代有侵略性、痛苦或昂貴的傳統療法
- 在決定療法時，一些癌症患者希望自己有更多的發言權和自主權。輔助治療讓他們能夠積極參與，尋找治癒的可能性，盡力延長生命的期限，而不再是一個無能為力的患者



輔助 / 另類治療安全嗎？

任何對身體有影響的治療，不論是傳統西醫、輔助或另類治療，都可能有副作用。

使用自然物質的治療不代表安全。草藥的品質有很大的差別，有時候你不能確定商標上註明的成份是否正確。有些草藥與成藥的成份相似，偶一不慎，可能會引發嚴重的影響。

一些輔助/另類治療可能會干擾傳統西醫療法，減低傳統療法的效用，甚至做成反效果。另類療法的治療師或會建議停止傳統療法，只專注於另類療法。

以另類療法抗癌可能面對的風險

- 常用來做抗憂鬱藥的貫葉連翹（植物），可能會擾亂某些化學藥物的作用
- 維他命對你的身體有很大的影響。譬如說，高劑量的維他命C可能影響化學治療和放射治療的效果。即使你沒有癌症，大量服用任何類型的維他命都不安全



輔助 / 另類治療的類別

有些患者在使用傳統西醫療法時，也會同時使用輔助療法。有些療法名為「輔助」，是指一邊看西醫一邊作輔助治療，希望能夠配合西醫，加強療效、改善患者的心境。對許多患者來說，看西醫之餘，採取輔助療法，讓自己對治療有參與感，也是其中一種途徑。

至於「另類」則是指完全不看西醫，只用非西醫的方法。有些另類治療師建議患者放棄傳統療法，這種做法可能非常危險。有些另類療法也可能引起強烈的副作用，造成患者極度不適。



坊間有上百種另類療法。一些傳統西醫束手無策的癌症，另類治療師宣稱其療法可以治愈癌症。實際上，這些另類療法不但不能夠治愈癌症或者減緩癌細胞成長的速度，甚至可能有害。有些患者因為相信另類治療師的話，甚至不接受原本可以幫助他們的傳統治療。

當被告之傳統療法對他們無效時，多數癌症患者的內心都感到受傷害。有些另類治療師的宣傳很有技巧，給患者希望，讓人認為他們非常有效。但有很多的實例告訴我們，患者常被錯誤的引導，相信另類療法會有奇蹟出現。其實，任何有信譽的治療師都不會宣稱他們可以完全治愈癌症。

部分癌症患者願意嘗試不同的另類療法有很多的原因。有些人認為傳統療法無法幫助他們或者傳統療法是有害的。這些想法是可以理解的，因為許多化學治療的藥品有毒並可能造成許多讓人不快的副作用。接受放射治療也可能讓人恐懼。雖然如此，如果及早發現癌症，使用傳統的療法可能治愈癌症。

古今中外用來治癌的輔助和另類方法不只下列的幾種。限於篇幅，這裡只列出最常見的方法。本小冊子把各種輔助/另類療法分別歸入不同的章節，以方便讀者區分哪些療法被西醫視為有輔助作用，哪些屬於另類療法。

部分患者認為有效的療法，對另一名患者不一定有幫助，由於患者的情況和心情有別，在決定是否兼用輔助療法或另類療法時，並沒有一定的準則。

一般認為，下列的輔助療法對患者有幫助，幫助參與療程的患者放開心境，面對自己的病情。至於聲稱能夠遏止甚至治療癌腫的另類療法，讓人擔心其言過其實，誤導公眾。

輔助療法

- (一) 心理治療 (psychotherapy)：心理輔導、互助團體交流，常用來輔助西醫療法
- (二) 按摩 (香薰治療、反射療法)、針灸 (acupuncture)，常用來輔助西醫療法
- (三) 瑜伽、呼吸/鬆弛法、觀想/靜坐、氣功：以上療法被西醫視為輔助療法，在香港十分普遍，不少診所、醫院都提供服務
- (四) 藝術療法 (art therapy)、催眠療法 (hypnotherapy)、靈療 (healing)、靈氣 (reiki)

另類療法

- (一) 順勢療法
- (二) 草藥
- (三) 貝曲花藥
- (四) 食療 (diet therapy)

上文提到，有關輔助和另類療法的科學驗證，結論十分參差。一些癌症患者對自己所選用的輔助或另類療法深信不疑，認為以個人的例子已足以證明其有效。

輔助和另類療法另一種分類的方法，視乎是否涉及調整或改變飲食，或者服用中藥而定。



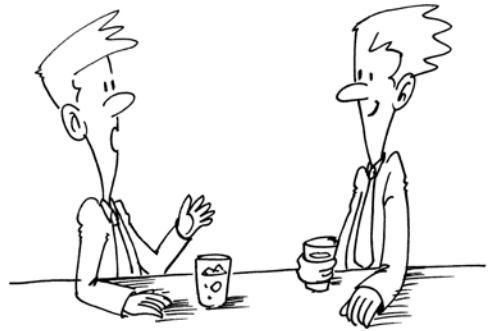
輔助療法逐個數

(一) 心理治療

心理輔導

父母與子女、夫與妻、同伴和朋友之間深入的談話，其實都是某種形式的心理紓緩治療。並不是受過心理輔導訓練的人，才有資格與患者和親友談及他們的情況。深入談話最重要的是細心聆聽。香港癌症基金會的一些出版物能夠增進與癌症患者和家人的交流，這些小冊子包括《受怎麼告訴孩子？》、以及《與癌症病人交談》，歡迎索閱，或於癌症基金會網頁www.cancer-fund.org/booklet/tc免費下載。

如果癌症患者處身情緒低谷，即使面對最親近的人也不願意多講。家人和親友噓寒問暖，可能會碰了一鼻子灰，感到十分難受。有的時候患者對家人摯友難以開口，對「外人」反而可以抱括較開放的態度交談。受過專業訓練的心理輔導員懂得如何引導患者說出內心的恐懼和感受，在精神上鼓勵患者，提供建議，幫助患者作出抉擇。



隨著病情的發展，癌症患者可能需要了解自己心理的變化以及如何作出反應。這時心理治療師從旁協助就相對重要。患者和輔導人員之間的談話是完全保密的。

互助團體交流

癌症患者和家人出於同病相憐，自行組織以彼此幫助。這種互助團體交流雖然不能代替看醫生和接受專業輔導，但使患者和家人得以接觸有類似經驗的人，互相分享醫護知識、資源以及交流內心的鬱悶和壓抑。除了患者和家人自發的互助團體外，也有醫院和醫護專業人員主持的。活動方式包括教導患者如何應付症狀、如何鬆弛和利用觀想療法等，患者交流各種實用技巧以改善身心狀況，達到彼此支持和勉勵。

有些患者認為參加互助團體對自己的情況不一定有幫助，但也不妨作為旁觀者出席一兩次這類聚會，切身體驗，再作決定。

癌症基金會將21個癌症病人自助團體團結起來，成立互助網絡，為癌症患者和家屬服務。請致電癌症基金會癌協服務中心 **熱線 3656 0800 查詢。**

(二) 按摩與針灸

物理治療包括按摩（香薰按摩、反射按摩、指壓）和針灸。

按摩

按摩在公元前3,000年就有記載。西方稱為「醫學之父」的古希臘醫師希波克拉底(Hippocrates，約公元前460-377)寫道：「每天洗完香澡(scented bath)用油按摩，是養生之道。」直至19世紀，醫學教科書仍不時提到按摩。但其後藥物治療興起，取而代之。直到最近這十幾年，因為按摩能幫助患者鬆弛神經、紓緩症狀，再度得到西醫的認可。現在許多醫院都提供按摩治療，服務對象範圍廣泛。

眾所周知，不論何種方式的觸摸，例如擁抱、手搭肩膀、父母細撫子女受傷的膝蓋，都有助於減輕痛楚和疲勞。按摩是一種治療性的觸

摸，通過接觸另一個人的身體，以達到放鬆繃緊的肌肉、紓緩痛楚、達至舒暢身心的作用，也可以促進血液和淋巴的循環，消除體內的毒素。按摩能幫助住院或臥床的癌症患者消除孤立無援、絕望的感覺。這種技術不難掌握。患者的親友為患者按摩，有助於減輕其內心的焦慮。按摩與一般療法不同的是，除了能夠紓緩痛楚、驅除肌肉痠痛，更可以成為按摩者和患者的溝通渠道。癌症患者特別享受按摩。按摩時須要避開皮膚的傷口疤痕、靜脈血栓和脆弱部位。癌症若擴散至骨骼，按摩時要倍加輕柔。

按摩推拿法有幾種不同的種類。以下是幾種不同的按摩法。

1. 香薰按摩 (Aromatherapy)

香薰按摩療法是在按摩時，加上一些從植物提煉而成的香油，即所謂「香精油」。香精油提煉自植物花瓣、根莖葉、樹皮、木材的腺體分泌物，經過蒸餾濃縮。種類很多，功效各不相同，譬如鬆弛神經可用雪松 (cedar wood) 精油，提神可用迷迭香 (rosemary) 精油。按摩師會根據患者的個別情況，選擇有不迴的香油，加以混合調配，並塗在患者的皮膚和頭皮上，加以按摩。用油的香薰按摩可以避免不必要的痛楚和摩擦力。

由於精油濃度極高，多數不可直接用於皮膚上。使用前必須在基礎油中稀釋調合，才可塗抹或按摩皮膚，以免被灼傷；患者接受化療時，若有意使用香薰按摩作為輔助，事先宜與主診醫生商量，並且由受過專業訓練的治療師為您服務。

2. 反射按摩 (Reflexology)

反射按摩法主要的概念是，體內能量不能順利運行是所有疾病的根源。我們的手、腳不同的部位代表著身體各部份，這些部位稱為「反射區」。反射按摩法就是在足部，或手部的反射區施加適當的壓力，

就可以讓身體放鬆。在這些反射區按壓，可以紓緩患者不適的情況，例如改善消化不良、便秘、潰瘍、頭痛、偏頭痛等，調和循環系統的慢性失調。不少過來人說，腳底按摩減輕了他們的緊張和痛楚，而專業按摩師有時候甚至能紓緩中後期癌症患者的症狀。

3. 指壓

指壓的原理類似針灸，相信氣血在人體經絡內運行暢順則身體健康，反之則會患病。方法是在特定的經絡處施加壓力，幫助患者的氣血恢復暢順。不少人接受過指壓後覺得鬆弛通暢、精神飽滿，紓緩了痛楚及其他症狀。

針灸 (acupuncture)

針灸在中華醫學中由來已久。眾所周知，方法是用消毒後的針刺激皮下的穴位 (acupuncture point)，西方人俗稱 energy point (能量位)。

中國人自古便認為人體內充滿了一道「氣」；每個人的健康與「氣」運行通暢有關。這股被視為「生命力」的氣，沿著身體內的「經脈」運行。要是「氣」在體內某部分被阻隔，不能運行自如，經脈所負責的功能就會出現症狀。針灸是在這些經脈的穴位上插針，把「氣」引導至身體其他的部位，以打通經脈，平衡內息，達到治病之目的。最近這二十多年，西方做了大量研究，證實針灸可以使患者體內釋出內啡肽 (endorphin/安多芬)，這種天然化學品，能紓緩痛楚、鬆弛肌肉，使人感到暢快。針灸除了可以鬆弛肌肉，也代替麻醉藥，以減少藥物的副作用。內地為患者動下半身手術時，經常用針灸替代麻醉藥。

癌症患者接受放療、化療後，通常會有副作用，例如噁心。針灸在這個時候可以紓緩症狀。也有些患者仿效運動員，戴暈浪護腕 (sea band) 或壓力護腕 (acuband)，腕套上以硬物壓住手腕特定的穴位，據稱可防止暈車或暈船浪。原理類似針灸。

(三) 氣功、瑜伽、呼吸 / 鬆弛法、觀想、靜坐 / 冥想

氣功

氣功是一種調整呼吸（調息）、調整身體活動（調形）和調整意識（調心）為手段的活動，目的是強身健體、健身延年、開發潛能。

氣功的種類繁多，主要可分為動功和靜功、動功是指以身體的活動為主的氣功，特點是強調將意、氣相結合的肢體操作。而靜功是指身體不動，只靠意識、呼吸的自我控制來進行的氣功。大部分氣功是動靜相間的。而氣功常配合武術或靜坐一起練習。

瑜伽 (Yoga)

源於古印度文化，是一系列修身養心的方法，包括調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，以達至身心合一。

瑜伽的動作可以活動肌肉、潤滑關節、加強身體的柔軟度和彈性。瑜伽的呼吸法可以促進體內富氧氣的血細胞運行，冥想法帶來內心的平靜以減輕疼痛。

呼吸 / 鬆弛法

這裡介紹一種人人學得會的呼吸和鬆弛法，每當情緒焦躁、肌肉繃緊，一做立刻見效。鬆弛法對偏頭痛、高血壓以至癌症等症狀十分有用。對掌管血壓和消化管道的神經系統也有立即鬆弛的作用。癌症患者和親人學會了這套運動，有助於保持心情放鬆、心境平和。

這套運動可以在家看錄影帶自學。有時與眾人一起上課學興致會更高。與其他的運動一樣，鬆弛法也需要不斷的練習。

以下介紹三種簡單的運動。

呼吸練習一

需要有一間可以獨自使用10-15分鐘安靜的房間。解下緊身衣物，脫掉鞋子，在睡床或地毯上躺下，逐漸靜下心來，閉上眼睛，兩腿相隔12-18英吋，頭、頸和脊椎成一直線。

全身專注在呼吸上，維持平常的呼吸節奏。觀察自己呼吸的緩急，留意一呼一吸間是否不連續，是否存在著間隙。

小歇

腹部呼吸：把一隻手放在胸部上方，另一隻放在腹部。放鬆肩和手。吸氣時明確地感到腹部脹起；呼氣時讓腹部恢復原狀。過程中胸部保持不變。慢慢熟悉，直到能有條不紊地吸入呼出。

小歇

假想自己吸入時，在空中畫了半個圓圈，呼出時補上圓圈餘下的一半。

小歇

調勻呼吸，要做到呼吸自然、順暢和穩定。

小歇

吸氣保持自然、暢順，呼氣時有意識地放慢。

小歇

調整呼吸，使一呼一吸間順暢無間隙。

小歇

在呼吸練習中，若心生雜念、擔心憂慮，不必勉強控制自己。用心觀看雜念的存在，讓其自來自去，然後重新凝神呼吸。

小歇

結束前深呼吸數下。讓手指和腳趾恢復知覺。逐漸張開眼睛，翻側身子，然後慢慢地坐起來。

呼吸練習二

如練習一，躺在睡床或地毯上。從前額和臉部開始，完全放鬆。放鬆臉部和兩頰的肌肉。牙齒不要咬得太緊，舌頭避免碰到上顎。

放鬆上臂、下臂、手掌和手指。放鬆胸肌和腹肌。暢順、穩定、有節奏、輕鬆地呼吸。吸氣時須感到腹部脹起，呼氣時讓腹部平復下來。

小歇

放鬆腳、小腿和大腿肌肉，全身舒攤在睡床或地毯上，全神貫注地呼吸。

小歇

此時若心生雜念、擔心或憂慮，不必勉強控制自己。察覺並用心觀看

雜念的存在，由它自來自去，然後重新凝神呼吸。

結束前深呼吸數下。讓手指和腳趾恢復知覺。逐漸張開眼睛，慢慢地坐起來。

鬆弛法練習三

需要有一間可以獨自使用10-15分鐘的房間。解下緊身衣物，脫掉鞋子。這套運動可以坐著做，但躺在床上或者地毯上做效果更好。這個練習包括緊縮和放鬆全身不同組別的肌肉。如果你因為癌症或治療造成某些組別肌肉疼痛，這部分的肌肉不需要包括在此練習中。

輕輕閉上眼睛。頭、頸和脊椎成一直線。開始時，用力撐開眼瞼，繃緊前額肌肉，數五秒才放開。然後放鬆肌肉，此時會感到肌肉的變化。重複一遍。

接著大力緊閉眼睛，強迫自己閉上眼。數五秒才放開。注意是否有變化。重複一遍。

接著大力張開嘴，伸張臉部肌肉。數五秒才放開。重複一遍。

收緊兩顎的肌肉，咬緊牙齒。數五秒才放開。重複一遍。感覺全臉每個部分，注意是否有變化。

抬高肩膀使與耳朵看齊，令肩膀和頸部肌肉繃緊。然後急速放開，鬆弛肌肉。注意是否有變化。重複一遍。

抬高擱在床或地毯上的左手左臂。抓緊拳頭，繃緊手部、前臂和上臂肌肉。數五秒才放開，放下手臂，使回落到床或地毯上。注意左手和右手是否感覺不同。重複一遍。然後用右手右臂做這套動作。

收縮胸肌。注意對呼吸有何影響。放鬆。收緊腹肌。數五秒才放開，呼氣。

抬高左腳左腿，離地大約15釐米。盡力把腳往前伸，繃緊腳、小腿和大腿肌肉。數五秒才放開。放下腳，使回落到床或地毯上。重複一遍。然後用右腳右腿做兩次這套動作。

結束前，輕輕地移動手指和腳趾，深呼吸數次。逐漸張開眼睛，翻側身子，然後慢慢地坐起。

觀想療法

觀想(visualization) 是在腦中創造一個意象，帶領你進入鬆弛或冥想的狀態。

譬如：

想像你舒服的躺在綠草花叢中；

想像自己擁有健康、充滿活力；

想像健康的細胞正在消滅癌細胞；

陽光照在你的臉上，感到溫暖舒適。

藉著觀想一個寧靜的境界，可以使患者身心放鬆嗎？單靠想像就能改善身體狀況嗎？有人做過試驗，想像一個剛被切開的檸檬，結果發現多數人的唾液分泌增加。



有人用創意觀想療法 (creative visualization) 治癌，聲稱能刺激人體免疫系統，遏止癌細胞的生長。不少人進行研究，以了解觀想療法是否有助於治癌。一些研究顯示觀想或一些冥想引導可以讓患者感到放鬆

舒適、幫助改善體力，有助於紓緩癌症帶來不適的症狀，與及放療、化療引起的副作用。

不少人表示，觀想後感覺體力改善，身心舒暢，是另一種形式的鬆弛法。有一項研究發現，乳癌患者接受西醫治療時，兼用柔和的精神意象法(mental imagery)對改善情緒大有幫助。本會提供觀想或冥想引導，進一步的資料，請電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。

靜坐/冥想

不少人一聽到冥想(meditation)或者靜坐，就會想到宗教活動。冥想源於印度的瑜伽，但早已獲得全球各大宗教廣泛採用，作為修行的一種方法。今天不少無宗教信仰的青年人也用靜坐冥想來尋求心靈昇華。

冥想可說是一種精神和心智的鍛鍊，幫助患者達到心靈深處的安靜與平和、消除恐懼、痛苦、焦慮和抑鬱。

冥想除了可以減少負面的情緒，也可以幫助你重新掌握自己的生活。

經常冥想的人感到生活掌握在自己手中。不少研究發現，經常冥想可以減慢脈搏跳動的次數、降低血壓，甚至可改變腦電波的活動。

對有精神失調的人來說，某些靜坐冥想可能不但沒有幫助，反而有害。在靜坐冥想前，最好先請教冥想指導老師。集體的冥想可以幫助你學習冥想的技巧。定期向有冥想經驗的人請教也有幫助。

學習冥想的技巧

每天騰出10-20分鐘，清晨或晚上入睡前均可。在固定的時間，固定的角落，養成冥想的習慣。

冥想最好是盤腿坐在地上。坐時脊背必須挺直，頭、頸和脊椎，保持挺直，在臀下放一個小墊子會舒服些。

坐在地上如果覺得困難，也可以坐在椅子上，椅背需要直挺，坐著時不要低頭縮肩，更不要攤在椅子上。如果椅背太硬，可以用墊子墊著背部。如果椅子太高，腳跟懸空，腳下可以用墊子。

躺在床上也未嘗不可，但只怕容易入睡。冥想並非睡覺，必須保持清醒和警覺。但對失眠者來說，冥想後比較容易入睡。

坐定後，閉上眼睛，把手放在膝蓋上。全神貫注於呼吸，逐漸加長一呼一吸的時間。

把注意力轉移到前額。逐一放鬆前額、眼部和臉部的肌肉。張開嘴後再輕輕合攏，以確保並非緊閉，舌頭置於原位。逐一放鬆肩膀、手部和手指、胸肌和腹肌、大腿、膝蓋、脛和腳。

再度全神貫注於呼吸，務求呼吸暢順穩定。

小歌

吸氣時，嘴唇不動，但暗中默念英文「so」字。呼氣時，口形不動，但心中默念英文「hum」字。如此這般，持續暢順、穩定地吸入呼出，默念「so」和「hum」。期間若心中生起擔心憂慮或雜念，不必勉強控制自己，只需察覺自己有雜念，而讓念頭自來自去，雜念過後重新凝神呼吸、默念「so」和「hum」。呼吸和默念維持5-10分鐘。

結束前，輕輕鬆動手指和腳趾，深呼吸數下，慢慢張開眼睛。

(四) 藝術療法、催眠、靈療和靈氣

藝術療法

藝術療法是使用藝術材料來表達自己，幫助情緒受困擾的人。藝術治療老師鼓勵接受治療者，利用油彩、粉筆、炭筆、黏土等媒體，以油畫、素描和雕塑等形式表達內心的恐懼和憤怒。通過創作力，察覺內心受到壓抑的情感，並得以宣洩。這種療法可以是一對一，也可以是有一組人參與。治療師會與你談論這些感覺，如果情況合適，也可以與其他患者一起討論。

接受治療的人無須受過藝術訓練，甚至不必會繪畫。治療師會鼓勵你即興塗鴉，想到甚麼就畫甚麼。有些治療師會指定題材，例如要你畫自己的癌症、表達和家人或者主診醫生的關係。藝術療法可以幫助你深入了解自己，以創意的方式處理人生中不幸的遭遇。

催眠療法

有些人覺得催眠有紓緩不適症狀的功效，幫助他們改善化療和放療所引起噁心及嘔吐等副作用。

催眠師先引導患者進入深層的鬆弛狀態。患者進入催眠狀態後，仍然知道自己所處身的環境。催眠師然後按治療的需要，要求受催眠者做某些事，希望藉此改善患者的身心，幫助患者自我感覺良好，以應付自己的症狀。

靈療(healing)

靈療師相信靈療的能量在我們的四週，靈療師的作用是做一個媒體，將這能量傳達給患者。靈療可為癌症患者及家屬提供重要的支持。一些靈療師屬於宗教派系，如基督教自古即有神職人員用手按住求診者

患處，以「靈性」為信眾治病。有的甚至「隔山打牛」，在非接觸下為遠方的人進行治療。

從事靈療的人士也有不少人不屬於任何宗教的派別，即是中國所謂的有「特異功能」的人。不論古今中外，這類治病者都相信自己的身體是能量的「超導體」，從外來能源吸收治病所需的能量後，再傳送給患者。

靈療近年盛行，一些患者和家人亟於尋求有效的療法，對靈療寄予厚望。但世上奇蹟可遇而不可求。如果有人聲稱有治癌的「特異功能」，請不要輕信。

靈療超出科學的範圍，也沒有可靠的方法驗證。患者如果表示想嘗試，主診的西醫只能視為個人的選擇，由患者自行決定。

靈氣 (Reiki)

靈氣代表的是圍繞在我們四周的宇宙能量。靈氣的療法是由日本的醫生臼井甕男由古法取得，在多年研究發展後，創立了「臼井靈氣系統自然療法」。靈氣治療師在師徒相傳相授後傳至世界各地。

在接受靈氣治療時，接受者放鬆的躺在沙發上。如果無法躺下，也可以採取坐姿，重要是接受治療的人感到舒適。治療時不必除衫，靈氣治療師依照身體部位的順序，將手輕放在患者的身上。全身都接受治療，而不是只集中於某些部位。一次的治療需要一至一個半鐘頭，每個部位幾分鐘。



另類藥物逐個數

另類藥物的療法包括：中草藥、貝曲花藥 (Bach Flower Remedies)。

(一) 草藥

人類自古就得知，天然界的一些植物可以治病。早在西藥尚未發明以前，草藥 (herbal medicine) 和自然界的動物、礦物是人類唯一的藥物來源。後來證實，藥用植物的奧祕在於內含的化學成份。今天在香港，雖然中成藥種類眾多，看中醫時主要還是吃草藥。癌症患者接受西醫診治時，如果希望也聽取中醫的意見，必須事先告訴主診的西醫，以免所服用的中藥與西醫療法有衝突。中草藥雖然一般較西藥溫和，但服用不當仍然會有危險，必須嚴格遵照醫囑。

(二) 貝曲花藥

以二十世紀初以英國一位醫師命名的貝曲花藥是以花朵提煉的精華為主，稀釋數倍後口服，據說可紓緩心理和情緒症狀。

貝曲花藥和中草藥與上文的其他輔助療法有別，坊間有不少書籍介紹這些另類藥物，互聯網上也有不少資料。但常見的文獻大都帶有推薦性，閱讀時要仔細區分事實和宣傳。

(三) 食療

食療法的種類很多，有些食療法簡單易行，有些需要較多的準備工夫。如果你打算採用食療法，改變飲食習慣，醫生和醫院的營養師可以為你提供這方面的意見。

有些另類食譜 (alternative diet) 聲稱可清除食物留在人體內的毒素。這類食療不少是吃全素，生吃，無糖而少鹽，常飲蔬菜汁、水果汁和肝精，大量服用維他命、礦物質和酶 (enzyme)。有些人試過覺得有用，個別甚至聲稱有神效，但至今未獲得科學驗證。

但從西醫角度看，這類食譜中有不少與癌症患者身體的需要剛好相反。這類食物大都屬塊狀，缺少熱量和蛋白質，不易烹調，味同嚼蠟，售價昂貴，恐怕只會愈吃愈瘦。由於不好吃，甚至會令患者感到沮喪。患者如果不吃，可能會內疚；吃了而不見效，又會感到憤怒。由於患癌和治療，患者本來就容易消瘦，須多補充蛋白質和熱量。如果因為食療體重不增反減，病情只會倍加棘手。

下文是幾種西方常見的癌症食譜：布里斯托食譜 (Bristol diet)、格森食譜 (Gersen diet)、宏量維他命食療、代謝食療 (metabolic therapy)、增強免疫力的食療。

1. 布里斯托食譜 (Bristol diet)

布里斯托食譜可說是英國最著名的另類食譜。主張多吃未經精細加工、不含人造添加劑的「全營養食物」，新鮮水果和蔬菜，非加工穀類食物 (raw cereal)，不用化學飼料生產的有機 (organic) 魚類、家禽和蛋類。除了多吃不用化肥和合成飼料生產的農產品，布里斯托癌症協助中心發明的食譜另一個特點是不吃奶品 (diary produce)、紅肉、鹽、糖和咖啡因，由茶和咖啡到牛奶、芝士、奶油均屬禁忌。

但經過演變後，現在的布里斯托食譜不像初期那樣嚴苛，強調進食應該是賞心樂事，而不是苦差。必要時可按身體的需要調節飲食的內容，但要求調節時緩和地進行，避免對患者造成壓力。

布里斯托食譜的問題在於戒奶、戒紅肉，使患者缺少熱量和蛋白質。而食物完全不加鹽不加糖也難以入口。有機食物售價較一般順勢食物昂貴，也令一些患者難以負擔。

2. 格森食譜 (Gerson diet)

西方另一種知名的癌症食療是格森食譜 (Gerson diet)。發明人格森聲稱，只要遵照他的食譜，復原機會高達一半，即使末期患者也不例外。但這在科學上並未經過驗證。格森食譜幾乎完全是有機蔬果，主要是榨汁飲用，而非進食固體。與此同時服用甲狀腺激素 (thyroid hormone) 和肝精等藥物，並且用咖啡灌腸劑以「瀉毒」。但按照格森食譜進食相當費工夫，要有一定的毅力。

證據顯示，飲食有助預防癌症，但科學上並沒有證據顯示，患癌後可以透過飲食方法，例如戒吃某些食物，幫助治愈癌症。

輔助治療師都相信正確的飲食對患者的健康會有幫助，但一般不主張患者吃全素。常見的做法是與營養師一起度身定做食譜，做到既有益又好吃。

3. 維他命、宏量維他命與癌症

20世紀初期剛發現維他命時，還以為解開了生命的奧祕。只要服用小量維他命，壞血病 (scurvy)、佝僂病 (rickets) 等當時威脅生命的疾病即藥到病除，在當時可說有神效。但人體本身所製造的維他命，數量不足以維持健康，必須透過飲食補充。有些維他命只需要小量，就可以幫助預防癌症。有人因此推論，服用大量維他命 (所謂宏量維他命治療 megavitamin therapy) 可以預防甚至治療癌症。這大概是以為，既然一點維他命即有此功效，多吃些效果必然更好。可惜並沒有科學證據說明，大量服食維他命有益健康。

維他命種類很多。最常用來治癌的是A、C和E。

維他命A：有證據顯示，維他命A可能可以防禦某些癌症。但大量服用有傷身體。

維他命C：維他命C是最常見的治癌用維他命補充劑。據稱能限制癌細胞擴散、增強免疫系統。但至今未能證實。

維他命E：據說能夠預防癌症。至於說能否治療癌症則沒有可靠的證據以證明。

維他命Q10：有時也用來治癌。有理論認為，致癌的其中一種原因是人體內產生名為「自由基」(free radical) 的化學分子，令細胞膜 (cell membrane) 受到破壞，基因發生變化。有人據此聲稱維他命Q10能夠防止細胞膜受到破壞。但沒有科學證據以支持這種說法。

4. 代謝療法

代謝療法 (metabolic therapy) 聲稱能增強免疫系統。代謝療法最常用的藥物是苦杏仁苷 (laetrile)，俗稱「amygdalin」，亦即維他命B17。但科學研究不僅未能證實苦杏仁苷可以治癌，甚至發現服用後血液中含有大量苦杏仁苷釋出的氰化物 (cyanide)，達到危險的水平。

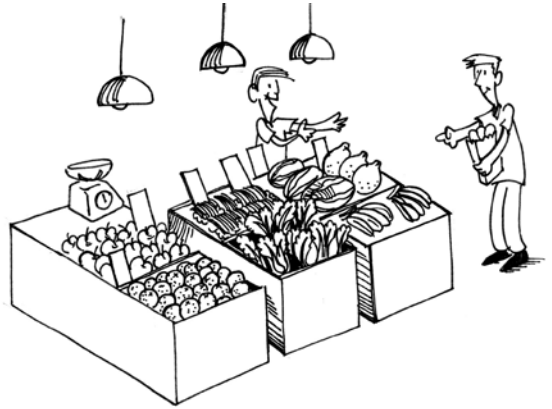
代謝療法還給患者服用咖啡灌腸劑和肝精草藥飲料 (liver herb tonic)，據稱可排出體內的毒素。排出毒素後，再服用大量維他命和礦物質。但沒有證據說明這種做法能夠治癌。



正確的飲食習慣

多吃蔬果和豆科植物，加上定期適當的運動，這些健康的習慣可以減緩癌細胞的生長，也可能幫助癌症復發或轉移的可能性。

適當的運動可以提升你的能量，減少疲憊，紓緩壓力，降低焦慮和沮喪。



營養的建議

癌症患者與家人都會希望了解特定的食物是否會治癒癌症。至今沒有任何科學的研究證實某種食物、飲品或維他命補充劑可以治癒癌症或防止癌症復發。雖然如此，在接受治療的時候，吃有營養的食物是抗癌和保護你健康的主要因素。

許多另類的食物療法，特別是戒食某類的食物，譬如戒肉，戒奶製品，可能造成精力和蛋白質不足。也可能造成你不願意看到的體重減輕、疲憊和免疫系統的衰退。

如果你考慮大幅度的轉變你的飲食習慣，先與你的醫生和營養師商討，他們可以在治療期間或之後提供飲食建議，以確保你有足夠的營養。《癌症與飲食》小冊子載有各種飲食宜忌，可於基金會的癌協服務中心免費取閱或登入本會網站www.cancer-fund.org/booklet/tc免費下載。



採用輔助 / 另類治療前， 需要考慮的問題

在決定是否採用輔助/另類治療以前，有很多的問題需要考慮，除了請教醫護人員，也需要一再的問自己，如下的問題可供你做參考。

- 這種療法可以怎麼樣幫助我？
- 這種療法有什麼副作用和風險？
- 這個療法的治療師需有怎樣的資格？他屬於正式的專業組織嗎？
- 這位治療師有什麼經驗？
- 有多少人曾經用這種方式治療這類型的癌症？我可以與他們接觸？向他們請教嗎？
- 這種療法曾經做過臨床實驗嗎？如果有，實驗結果發表了嗎？我可否閱讀文字的紀錄？
- 這種療法需要多少錢？我負擔得起嗎？
- 這個產品獲得香港政府的認可和批准嗎？可用於哪種用途？
- 這種療法與傳統西醫療法可以同時進行嗎？
- 這種療法需要多長的時間？我如何知道它有效？
- 治療師願意與我的醫生溝通合作嗎？





選擇輔助治療師

選擇一個你能夠信任，同時讓你感覺放鬆的治療師很重要。在接受治療以前不妨多接觸幾個治療師，了解他們是否有堅實的專業基礎和經驗，是否有註冊立案。

在預約掛號以前，最好了解收費的標準以及接受治療的頻率。如果需要長時間的治療，有些輔助治療非常昂貴。也有些醫院提供免費的輔助治療或者象徵性的收費。

忠告

如果另類療法的治療師有出現以下的情況，請提高警覺：

- 治療師宣稱可以治癒所有的癌症
- 治療師建議你不要接受傳統的西醫治療，或者表示西醫治療會妨礙輔助/另類治療的有效性
- 治療師建議你不要告訴你的主治醫生你在接受輔助/ 另類治療
- 宣稱治療有效並且沒有副作用，或者只有很小的副作用
- 宣稱他們有臨床實驗，但是無法提供具體的文件或證據
- 你必須到另個國家接受治療
- 另類治療的方式是一個秘密，只有少數的人可以提供這類型的治療
- 這個治療費用很高
- 治療是沒有任何的資歷

如果你有任何的疑問，請教你的醫生，或致電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800



告訴你的主治醫生

不少癌症患者不告訴他們的醫生他們同時採用輔助療法或另類療法。他們擔心醫生會不同意，甚至阻止他們用其他的方法抗癌。也有人認為是否告訴醫生並不重要。一般來說，醫生對輔助療法都很支持，醫生也常轉介患者接受心理諮詢、鬆弛法和靜坐冥想。現在越來越多的醫生也接受輔助療法的訓練。

你的醫生可能建議你避免另類治療，特別當你決定停止傳統治療時。

如果你發現無法以開放的態度與你的主治醫生討論另類或輔助治療時，你應該考慮取得另一個專業醫生的建議。

你與主治醫生需要緊密的合作以達到治療最好的效果。你需要告訴醫生，你考慮採用的另類治療或輔助治療，因為有些治療看似安全，但是可能干擾你的傳統治療。

如果你採用輔助/另類治療，在開始傳統治療時，請記住告訴你的護士。

與醫生討論時的備忘

- 與醫生見面以前寫下你的問題
- 告訴醫生你考慮使用哪種輔助/另類治療以及為什麼考慮使用。這樣可以幫助醫生了解你的需要，以及了解治療是否有副作用
- 用開放的態度聆聽醫生的建議，醫生也許有一個好的理由要求你不要用某種輔助 / 另類治療
- 如果你不同意醫生的看法，仍然堅持自己的想法，讓醫生知道，以便紀錄下來，也讓醫生考慮療法不會相互衝突



結語

不少癌症患者覺得輔助療法很有幫助，讓他們在面對病情時比以前積極樂觀，也幫助他們適應治療的副作用和患病後低落的情緒。

癌症患者往往覺得生命不再掌握在自己手裡。有些人感到醫院缺乏人情味，覺得自己不僅要面對癌症，還得應付來來去去的醫生護士詢問和各種複雜的儀器。此時如果能夠選擇自己認為有幫助的輔助 / 另類治療，同時有治療師在身旁聆聽其傾訴，協助其面對內心的困擾，可以幫助患者有重新掌握自己命運的感覺。

希望這本小冊子對你和家人有幫助。如果想要知道不同癌症和治療方法的詳情，請隨時致電癌症基金會癌協服務中心熱線 **3656 0800**。本基金會出版的一系列小冊子，對各種常見的癌症、療法和患者生活上的注意事項有客觀簡潔的介紹，歡迎親臨癌協服務中心索閱或登入 www.cancer-fund.org/booklet/tc 免費下載。



誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，詳情請電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

在香港七間主要的公立醫院內，我們都設有「癌症病人資源中心」。在社區中我們也設立了三間服務中心，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

● 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「癌症病人資源中心」往往是癌症患者第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症，應付癌症的小冊子，並在情緒上支援患者和家屬。

● 癌協服務中心

三間位於社區的癌協服務中心，為患者及家屬提供不同階段的需要。座落在中環、黃大仙和天水圍的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

癌協中心的專業團隊包括社工、腫瘤科護士及心理輔導員，會為患者提供支援，資訊和特殊的需要。中心並提供家庭或個人的諮詢和傾談服務，幫助癌症患者及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

我們將21個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身份給予他們安慰。

「治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。」

● **熱線電話**

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助患者和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。如有需要，歡迎致電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800。

**如欲索取其他有關癌症的資料，
請致電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800。
並歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org**

本小冊子由香港癌症基金會出版2016

***香港癌症基金會不設任何收費檢驗服務**

本會為註冊慈善團體，為癌症患者、家屬及照顧者提供免費癌症支援服務。本會未有代理任何健康產品、收費身體檢查或疫苗注射服務。如有任何自稱「癌症基金會」的收費服務，均與本會無關。有關查詢，可致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。



香港癌症基金會及組織網

癌協服務中心

香港

皇后大道中99號中環中心地下
G03室

電話：3667 3030

傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

九龍

黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700

傳真：3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org

新界

天水圍天恩路12-18號置富嘉湖第2
期2樓201C室

電話：3919 7070

傳真：3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

瑪麗醫院癌症病人關顧支援組

香港瑪麗醫院癌症中心二樓

電話：2255 3900

傳真：2255 3901

東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心

香港柴灣樂民道3號東座一樓

電話：2595 4165

傳真：2557 1005

屯門醫院癌症病人資源中心

新界屯門青松觀道屯門醫院地庫放
射治療部

電話：2468 5045

傳真：2455 1698

伊利沙伯醫院癌症病人 資源中心

九龍加士居道三十號

伊利沙伯醫院R座6樓601室

電話：3506 5393

傳真：3506 5392

威爾斯親王醫院癌症病人 資源中心

新界沙田銀城街30-32號威爾斯親

王醫院包玉剛爵士癌症中心三樓

電話：2632 4030

傳真：2632 4557

瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至十號

瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓二樓及
三樓

電話：2990 2494

傳真：2990 2493

基督教聯合醫院癌症病人資源 中心

九龍觀塘協和街130號P座

電話：3949 3756

傳真：3949 5595



其他提供協助的組織

社會福利署

熱線：2343 2255

復康醫料及資源中心

電話：2364 2345

電郵：rehabaidcentre@ha.org.hk

撒瑪利亞會

〈生命熱線〉

電話：2389 2222

愛德循環運動社區支援及護送服務

〈可安排探訪、前往醫院的交通和購物等〉

電話：2777 2223

傳真：2777 2269

政府救傷隊救護車

電話：2735 3355

易達巴士

〈為年滿60歲有行動困難者安排往返醫院、診所覆診〉

電話：2348 0608

聖約翰救傷隊救護車

〈24小時服務〉

電話：1878 000

善寧會 - 安家舍

〈提供哀傷輔導服務〉

電話：2725 7693

電郵：jtcc@hospicecare.org.hk

臚明會

〈提供晚期病人及家屬服務及哀傷輔導〉

電話：2361 6606

電郵：cccg@cccg.org.hk



香港癌症基金會出版的刊物

認識癌症系列

乳癌
喉癌
肝癌
肺癌
胃癌
腦腫瘤
鼻咽癌
食道癌
大腸癌
膀胱癌
子宮癌
白血病
淋巴癌
宮頸癌
皮膚癌
卵巢癌
胰臟癌
淋巴水腫
甲狀腺癌
化學治療
放射治療
前列腺癌
口腔及咽喉癌

如何面對系列

應付癌症
毛髮脫落
性與癌症
癌病復發
癌症與飲食
癌症病痛與症狀
癌症和輔助療法
我怎麼告訴孩子
乳房切除後的護理
與癌症病人交談
當家人患上癌症
居家照顧癌症晚期患者

歡迎索閱，請電：3656 0800

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

癌協熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org

Facebook專頁

www.facebook.com/hongkongcancerfund



C - 0 2 - 0 1 - 2 0 1 6