



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

認識癌症

淋巴水腫



抗癌路上不孤單
免費癌症資訊與支援服務

 **3656 0800**

www.cancer-fund.org



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。基金會屬下的五間癌症基金會癌協服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的《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實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。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個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你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

香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

北角癌協服務中心

北角馬寶道28號華匯中心2201-03室

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下邨（二區）龍昌樓地下C翼2-8號

電郵：canlink@hkcf.org

天水圍癌協服務中心

新界天水圍天恩路12-18號置富嘉湖二期二樓201C室

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

葵涌癌協賽馬會服務中心

新界葵涌大連排道132-134號TLP132 三樓

電郵：canlink-kcc@hkcf.org

前言



淋巴水腫的成因是淋巴系統受到阻塞或受損，可分為原發性和繼發性。當淋巴管道受損，淋巴液積聚，便會形成淋巴水腫，妨礙日常生活。

我們希望透過本小冊子增進你對淋巴水腫的認識，了解病發的原因，以便作出適當的自我護理，減低症狀惡化的機會。到目前為止，雖然醫學界尚未有方法根治淋巴水腫，但卻有不少良方可以幫助患者減輕患處的脹痛感覺。下文會逐一說明淋巴水腫的療法，以及探討有關問題引起的生理及情緒問題。

原發性 (Primary)

原發性淋巴水腫是受遺傳影響，但並不常見。

繼發性 (Secondary)

當局部淋巴系統受到破壞，或淋巴結被堵塞，就會出現淋巴水腫。繼發性淋巴水腫多見於因手術或放射治療，而令淋巴系統受破壞的癌症患者身上。如受損或病灶部位在頸部，臉部或下頷會出現水腫；如受損或病灶部位在下腹部或腹股溝，下肢淋巴回流會受阻，便會引致下肢淋巴水腫；如受損或病灶部位在腋下，腋下淋巴回流受阻，就會引致上肢淋巴水腫。

無論是哪一類的淋巴水腫，只要身體出現不正常腫脹，都應該儘快見醫生。

目錄

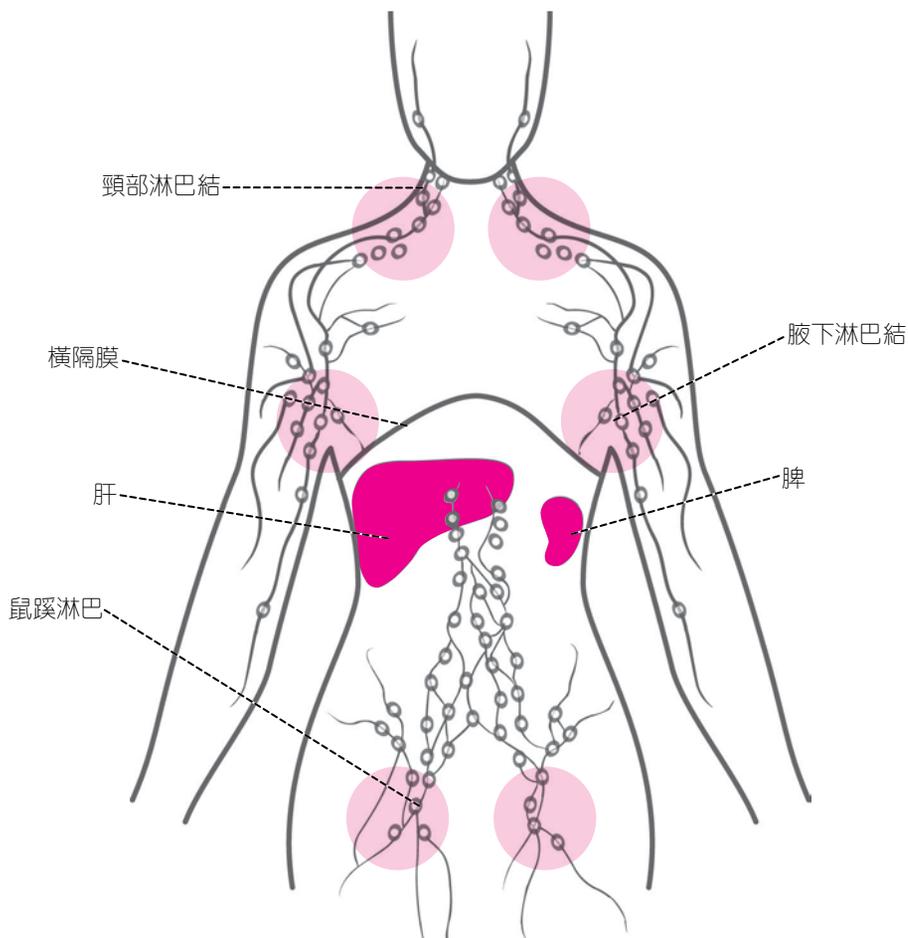
前言	2
淋巴系統	4
淋巴水腫	6
淋巴水腫及乳癌	7
對生活的影響	8
預防方法	9
如何治療?	12
壓力衣物	13
活動四肢	15
按摩	17
漸進壓力電泵	23
健康飲食	24
你的感受	25
誰可以幫忙?	26
癌症基金會癌協服務中心位置圖	28
香港癌症基金會組織網	31
其他提供協助的組織	32

淋巴系統

了解淋巴水腫的成因前，必須先認識淋巴系統的構造和功能。

淋巴系統是免疫系統的一部分，其

組成部分包括淋巴球、淋巴結、淋巴液、淋巴管及不同的淋巴腺，能夠保護身體組織，抵抗疾病和感染。



● 圖示位置：如圖示淋巴集結的區域受到破壞，便會引致附近組織出現淋巴水腫。

淋巴系統是由無數細管組成的網絡，像河流一樣貫穿全身。淋巴管 (lymph vessels) 運送的清液液體就是淋巴液。淋巴液於血管內製造，透過血液循環系統進出體內組織。

淋巴液包含了俗稱「白血球」，又稱淋巴細胞的淋巴球 (lymphocytes)，幫助身體抵抗感染。淋巴球會進攻沿途經過的細菌、病原體、癌細胞，通過血液與體內其他廢料一起過濾出去。

淋巴管沿途有許多大小不一的豆狀組織，稱為淋巴結 (lymph nodes)，又稱淋巴腺 (lymph glands)。這些淋巴結分布在全身各處，包括頸脖、手臂、胸膛、小腹和鼠蹊。

當淋巴液在身體的組織內找到任何細菌或癌腫，就會把他們「關」進淋巴結，造成淋巴結脹大。情況就像是我們喉嚨痛的時候，頸脖的淋巴結會腫大一樣。由病毒感染引起的淋巴結腫脹，一般會有輕微痛感；如果腫脹是由癌腫而起，往往反而不痛，

用手觸摸也沒有不適。雖然很多無痛的腫脹並非因癌腫而起，但是萬一發現這種情況，還是應該儘快看醫生。

癌腫會令淋巴結腫脹，是由於被「關」在淋巴結的癌細胞在裡面繼續分裂繁殖，令體積增加。這些癌細胞可能來自淋巴系統本身的癌腫，但也有可能由身體其他部位的癌症擴散過來，例如舌癌、喉癌、食道癌、乳癌、前列腺癌、子宮癌、大腸癌、膀胱癌等。

淋巴水腫

當淋巴系統受到破壞，淋巴液不能流通，積聚在皮下，便會形成淋巴水腫。破壞淋巴系統的元兇包括疾病，例如腫瘤及寄生蟲感染；割除淋巴結手術及放射治療等醫療程序，都可能引致淋巴水腫。如果患者同時出現上述兩種情況，發生淋巴水腫的機會便會更大。

淋巴水腫常見於四肢，但有時候也見於身體其他部位。水腫常於受波及的淋巴結部位發生，例如軀幹（胸部或腹部）、鼠蹊，較罕見的於臉頰部發生也有可能。

由癌腫引致的淋巴水腫

當癌腫壓住淋巴結或淋巴管，令淋巴液不能流通，便會造成淋巴水腫。

當癌症轉移，進入循環系統，充塞淋巴結，就會破壞淋巴系統循環，有機會引起淋巴水腫，由癌腫引起的肢體淋巴水腫較常見於乳癌、前列腺癌、外陰癌、子宮頸癌、子宮癌、膀胱癌、陰莖癌、淋巴瘤、黑色素瘤皮膚癌及頭頸癌。

由治療引致的淋巴水腫

患者因癌症接受淋巴結/淋巴管切除手術或淋巴結放射治療後，有可能進一步令淋巴受損而造成淋巴水腫。初時並無明顯跡象，症狀可於治療數月或數年後慢慢出現，患者可能會感到肢體沉重、發脹、感覺遲鈍，後來才逐漸發覺是淋巴水腫。

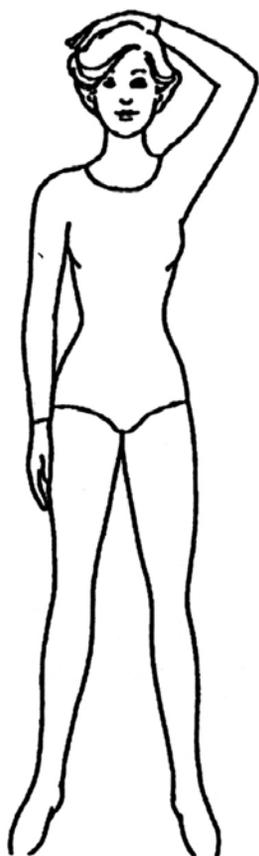
***請注意：**淋巴水腫亦可能是由癌症復發引起，所以一旦發現有淋巴水腫，務必請醫生診斷。

淋巴水腫及乳癌

乳癌患者接受淋巴結/淋巴管切除手術或腋下淋巴結放射治療後，約有20%患者會發生上肢淋巴水腫。

今天，隨著前哨淋巴結切除術獲廣泛應用，乳癌術後淋巴水腫的情況已有所改善。醫生只針對切除擴散風險最高的腋下前哨淋巴結，避免

清除不必要的腋下淋巴，減低引致淋巴水腫的風險。同時，由於同時接受手術及放射治療的乳癌患者發生淋巴水腫的機會較接受單一治療的患者高，醫生亦會盡量避免替患者同時施行兩種治療方法，減低患者發生淋巴水腫的機會。



免費癌症支援熱線

3656 0800

對生活的影響

淋巴水腫所引致的肢體腫脹，往往會令患者活動不便，影響日常生活及工作能力，更有可能產生負面情緒。

部分患者往往在發現手錶、手鐲或戒指等飾物比從前繃緊時，才知道手臂比從前腫脹，發現自己患上淋巴水腫；小部分患者會因水腫造成皮膚龜裂而滲出無色的淋巴液，但不用擔心，這種情況非常罕見。

患處可能出現的症狀：

- 沉重或腫脹的感覺。
- 皮膚緊繃或粗厚乾燥。
- 關節靈活度降低。
- 患肢有不適甚至疼痛的感覺。

你的醫護團隊最熟悉你的病情，他們會為你作出正確的診斷，並為你跟進情況，建議護理方法，減低對生活造成影響。



預防方法

癌症患者術後預防淋巴水腫的要點是避免患處感染或發炎、防止淋巴液滯留、避免皮膚損傷以致淋巴系統「過勞」而造成淋巴水腫。

下列介紹的預防方法可以幫助患者降低患上淋巴水腫的風險：

- 皮膚護理
- 減低創傷機會
- 減少人為阻塞淋巴情況
- 避免肌肉過勞

皮膚護理

健康的皮膚能夠保護身體，防止細菌入侵。適當護理皮膚，注意衛生，對防止淋巴水腫極為重要。每天沐浴後，都應該塗上潤膚膏輕輕按摩，令皮膚保持濕潤。

如果皮膚乾燥皮薄，只要有輕微的損傷，都會增加細菌入侵的機會，令淋巴液在傷口積聚，讓液體裡的蛋白質滋養細菌繁殖，造成感染，使傷口紅腫、疼痛，甚至會令患者失去食慾。如有此情況發生，應立刻看醫生，並扶托著腫脹的部位，避免下垂，儘量令患肢感到舒適。



嚴重的淋巴水腫會令皮膚變得粗糙，呈橙皮狀，容易受傷，如傷口發炎，便會增加淋巴液流量，淋巴水腫發生的機會亦相應增加。不過，患者亦無須太擔心，只要平日多注意滋潤皮膚，便可減少此類情況發生。有需要時，醫生亦會為你選配適用的潤膚膏護理。



減低創傷機會

- ✓ 避免在患肢抽血、注射或量血壓。
- ✓ 保持雙手和指甲四周的皮膚柔軟、潤滑。
- ✓ 做家务時須戴手套。
- ✓ 縫紉時戴針頂。
- ✓ 煮食時戴手套，以免濺到滾水、滾油或觸碰烤爐，灼傷皮膚。



- ✓ 如要脫腋毛，請使用電鬚刨。
- ✓ 進行戶外活動時使用蚊怕水。
- ✓ 做足防曬措施，包括塗防曬液及穿衣服遮敝手臂，避免太陽下曝曬。
- ✓ 洗碗或洗澡時避免水溫太高，避免焗桑拿、浸溫泉。
- ✓ 使用烤爐時戴手套，免被灼傷。
- ✓ 外出時穿著襪子及密頭鞋保護腳趾。

減少人為阻塞情況

肢體約束過緊，會令體液積聚，導致淋巴腫脹。以下情況須特別注意：

- ✓ 衣服、首飾、手套、鞋、襪都不能太緊。
- ✓ 避免使用肩帶皮包，以手提包為宜；背囊、背包都不適宜。
- ✓ 胸圍的肩帶不應陷入肌肉裡，否則屬於過緊。穿著過緊的胸圍，有礙胸口的血液和淋巴液循環，令腫脹惡化。

- ✓ 避免使用患肢量度血壓。如兩隻手臂都有淋巴腫脹，可改為量度大腿。
- ✓ 飛行前先徵詢醫護人員是否需要配戴壓力袖/襪。若患者需要經常飛行，特別是長途飛行，在機上應穿上壓力衣物，定時活動肢體。

注意：壓力袖的長度至少要蓋住腕肘，穿上手臂後的位置應高於心臟；如須穿壓力襪，至少要穿上至腹股溝，下至腳趾的位置；壓力衣物必須合身，否則後果比不使用壓力衣更差。下機後，最好等半小時至一個小時才脫下壓力袖，讓手臂適應正常氣壓。飛行途中也應經常活動及伸展肢體。

避免肌肉過勞

不要因為肢體或身體某部分曾進行手術而避而不用，只要不過份勞累，在患臂進行輕巧的動作如梳頭或按摩，對復原大有幫助。

- ✓ 定期及定量運動，但切勿過勞。
- ✓ 避免力度大而重複的動作，例如

刷地、用力推拉等。

- ✓ 切勿使用患臂提起重物，尤其不應使用肩帶背負沉重的袋子，避免血管擴張，增加淋巴液分泌，加重淋巴系統負荷。
- ✓ 用患臂提重15磅已經負荷過重，不宜提重超過五分鐘；抱孩子、買菜也不例外。



如何治療？

淋巴水腫屬長期疾病，可惜現時並未有根治的方法。雖然患者可以透過不同的方法減輕淋巴水腫的症狀，特別是腫脹情況，但是往往要經過長期的運動治療，小心護理，方可有效控制淋巴水腫，避免情況惡化。治療時期甚至可以年計才有療效。

四種療法

以下介紹的四種淋巴水腫治療方法，一般會結合使用以促進治療效果。請徵詢你的醫護人員，了解哪種合併治療方法最適合你。每天勤加練習，可取得良好療效。癌協服務中心亦不時舉辦免費淋巴水腫講座及運動班，教授患者改善水腫的技巧，促進康復，請致電癌協服務中心熱線 3656 0800查詢。

- 壓力衣物
- 活動四肢
- 按摩
- 漸進壓力電泵

免費淋巴水腫護理
工作坊，歡迎致電查詢
☎ 3656 0800

壓力衣物

合適的壓力袖/襪可控制淋巴腫脹，避免惡化。壓力衣物可增加患肢四周的張力，控制腫脹的部位，避免體液積聚，同時可作患肢的支架，幫助肌肉泵走體液。壓力衣物經特別設計，使壓力平均分佈並支持在肢體肌肉，方便排液；分為不同的壓力程度，一般使用二級壓力。

壓力衣物必須由專人量度肢體訂做，太緊會防礙四肢的血液循環，太鬆則難以控制腫脹。如穿上後有刺痛感覺、手指或腳趾變色，便代表壓力衣物太緊，須立即脫下。無論感覺太鬆或太緊，都不合適，須重新訂做。

日間活動時，應全日戴上壓力袖/襪，待晚上休息時才除下。長途飛行更應全程佩戴。下機後，要待半個小時至一個小時才能脫下。

如腫脹情況嚴重或皮膚有凹陷皺痕，壓力袖/襪會束緊皮膚，不但不能縮小腫脹，反而會增加痛楚。使用壓力衣物時，遇到任何疑問就要請教醫護人員。

佩戴壓力袖/襪注意事項

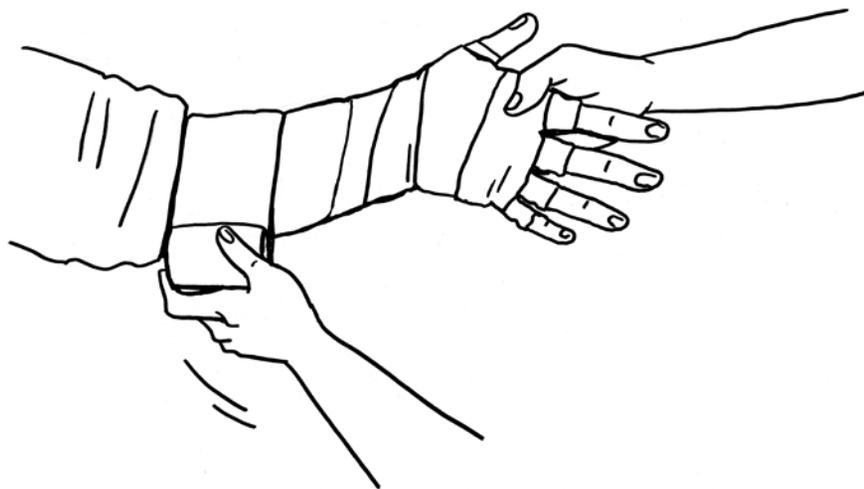
- ✓ 注意指甲要短。穿卸壓力衣物前先除下首飾。
- ✓ 每天醒來時，儘可能下床前就要穿好。開始活動前也要確保穿戴好壓力衣物。
- ✓ 穿上前，先翻出壓力袖/襪約一半或以上的夾裡，先穿上前部手腕或腳跟處，再慢慢往上拉。注意不要抓住衣物的上緣硬往上拉，把翻轉部分逐寸翻上，避免壓力衣縮皺在一起，令壓力局部上升——難於穿戴會妨礙血液流通，令腫脹惡化。
- ✓ 穿上壓力衣物後，要確保物料分佈均勻，沒有皺褶，保持壓力平均。
- ✓ 如患肢的手部也有腫脹情況，除壓力袖外，可能還需要戴手套，注意手套須覆蓋到壓力袖之上。
- ✓ 如腳面有腫脹的情況，除壓力褲外，還需要戴上足套。
- ✓ 洗澡後四肢濕潤，較難穿戴壓力袖。宜待皮膚乾爽後才穿上。

- ✓ 晚上脫下壓力衣物後宜滋潤皮膚，但早上起來不要塗潤膚液，避免增加穿戴壓力衣物時的難度。

每種壓力衣物最好準備至少兩件以供替換，並遵照醫護人員的指示洗濯存放。一般壓力袖/襪大概可使用六個月。如壓力袖/襪鬆弛不稱身，請向醫護人員了解是否需要更換。

壓力繃帶

如患者自理能力較高，可每天自行使用卷軸彈性繃帶包紮。壓力繃帶可能須使用兩至三個星期，待體形回復正常後，再改用壓力袖/襪。



活動四肢

溫和的運動是日常自我護理重要的一部分。其實，我們可以隨時在日常生活中進行簡單的運動。不妨把運動分成幾個時段，每段之間稍事休息，承托患肢，使之得以放鬆。

穿著壓力袖/襪做運動，效果會更佳。

做運動有三個好處：

- 幫助身體組織排液、消腫
- 增加關節的靈活性
- 改善身體姿勢

運動量要適中，以感到舒適為標準。慢慢做，並持之以恆。如運動過量，會增加淋巴流量，令腫脹惡化，皮膚變紅、發熱。

你可以請醫護人員推薦適合你的運動。如做運動期間氣喘、感到不適或腫脹加劇，應立即停止，並通知醫護人員。

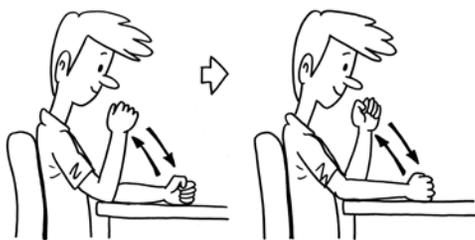


手臂水腫運動

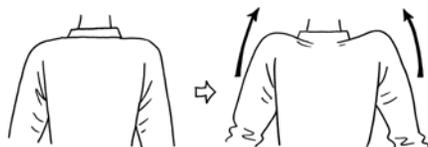
- 嘗試對著鏡子做，注意身體姿態，肩膀保持水平。
- 放鬆身體坐下來。手臂擱在墊子上，與肩膀同一高度。握拳，然後張開手掌，伸直手指。如感覺良好，就可以繼續做。



- 承托住手臂，在手肘處彎曲和伸直手臂。



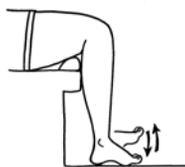
- 儘量向上提升肩膊，然後放鬆，返回原位。



- 用肩膊打圈，先由前往後轉動，再由後往前。

腿部水腫運動

- 舒適地坐下來，把雙腿伸直，注意膝蓋後要有承托。
- 在腳踝處，移動腳趾往上、再往下運動。



- 在膝蓋處，彎曲和伸直腿部。



按摩

按摩可分為人手按摩法及機器按摩法兩種。

治療淋巴水腫的按摩方法與一般的人手按摩方法不同。針對淋巴水腫的按摩方法可以減少淋巴液在腫脹部位積聚，使之得以自然散去，對治療水腫十分重要，但要確保按摩手法正確才能收效。

人手淋巴液引流法 (MLD, Manual Lymphatic Drainage)

動作輕柔，能使淋巴液流出腫脹的部位。MLD對臉部、乳房、腹部、生殖器和軀幹各部位的腫脹特別有效，須由經過專業訓練的淋巴治療師進行。

自我按摩 (簡單淋巴液引流法 SLD, Simple Lymphatic Drainage)

SLD是一種簡單的按摩方法，患者在無須他人協助的情況下，也可在家中自行或在家人協助下按摩。不過，由於每人的淋巴水腫情況不同，按摩的力度、步驟會有個別差異，故適宜經

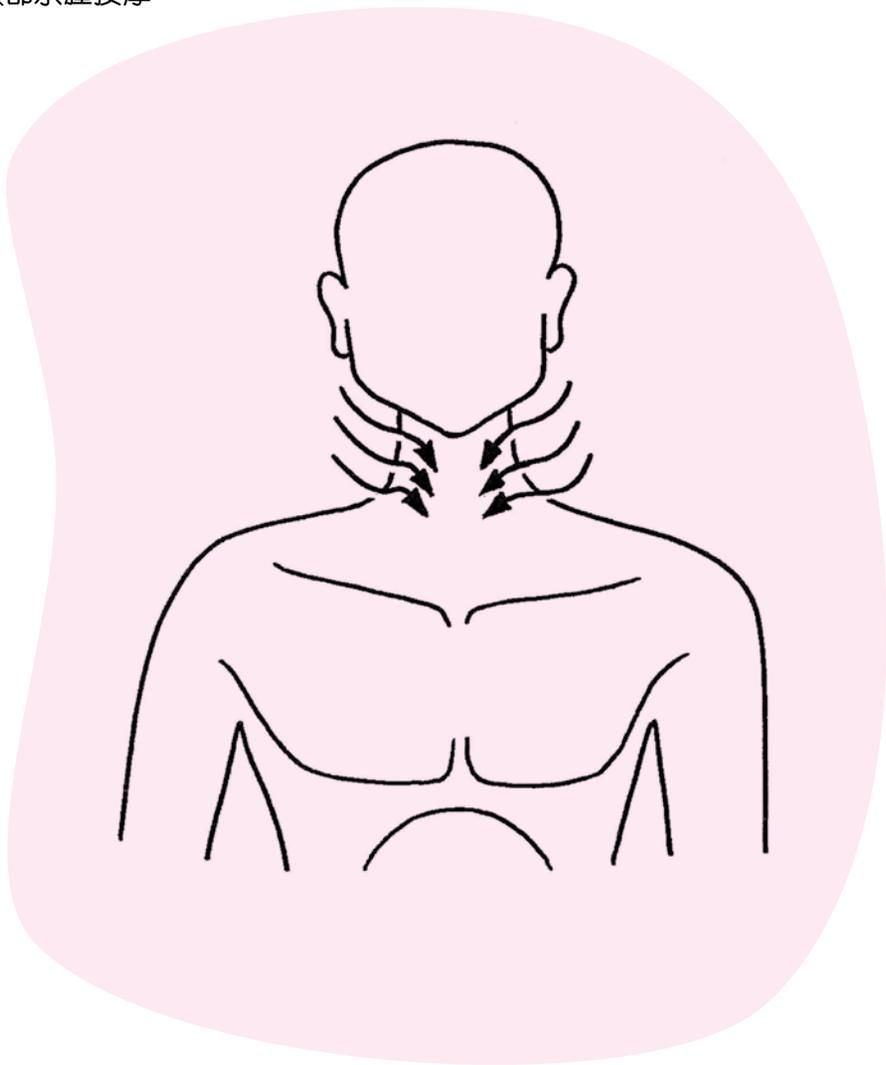
有關專業人員教導後才自行練習。如有興趣學習有關按摩方法，可約見物理治療師或有淋巴水腫治療師資格的醫護人員尋求協助。

日常生活按摩法

患有淋巴水腫的患者可參考以下提供的按摩方法，善用日常生活的時間自行適量按摩，以緩和腫脹帶來的不適，但必需注意下列要點：

1. 用力輕巧，如「摸貓」之力即可。
由於淺層淋巴是在皮膚上層，用輕撫「花貓」之力輕輕按摩，可壓下表層皮膚一厘米下的地方。
2. 按摩時用手腕帶動手掌，手指合攏貼著皮膚，由箭咀起點到終點（如右圖示）慢慢連續推動，用力平均即可。

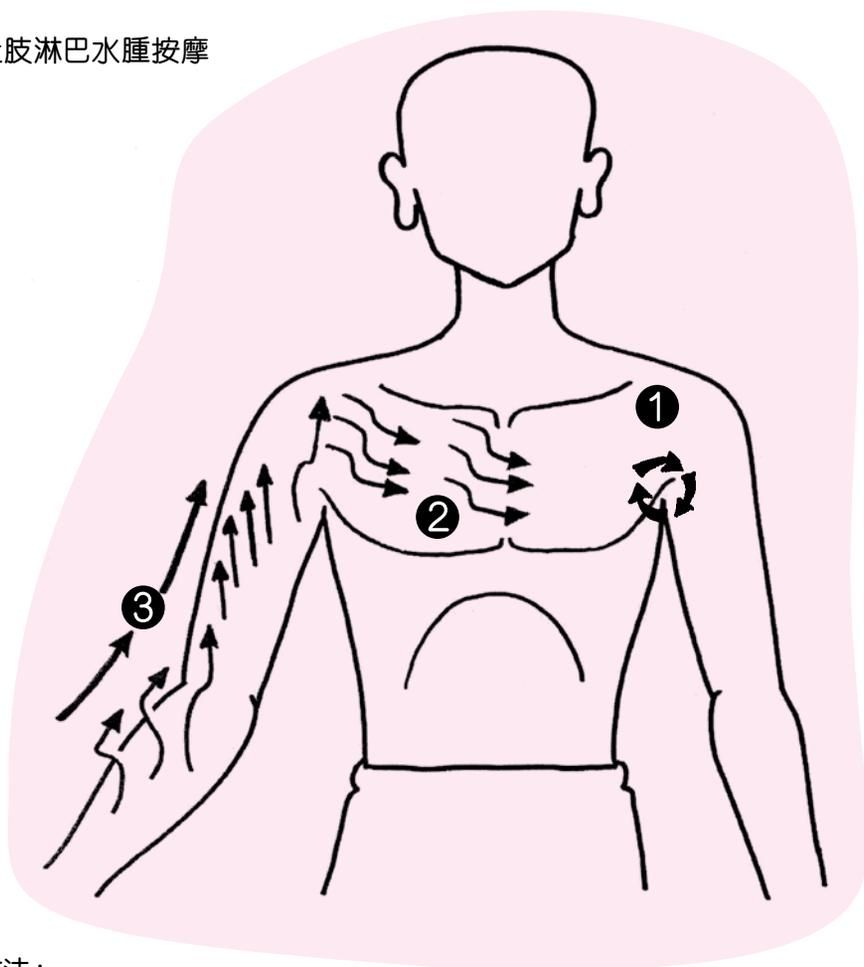
頭頸部水腫按摩



方法：

順著箭頭方向輕輕按摩。

上肢淋巴水腫按摩



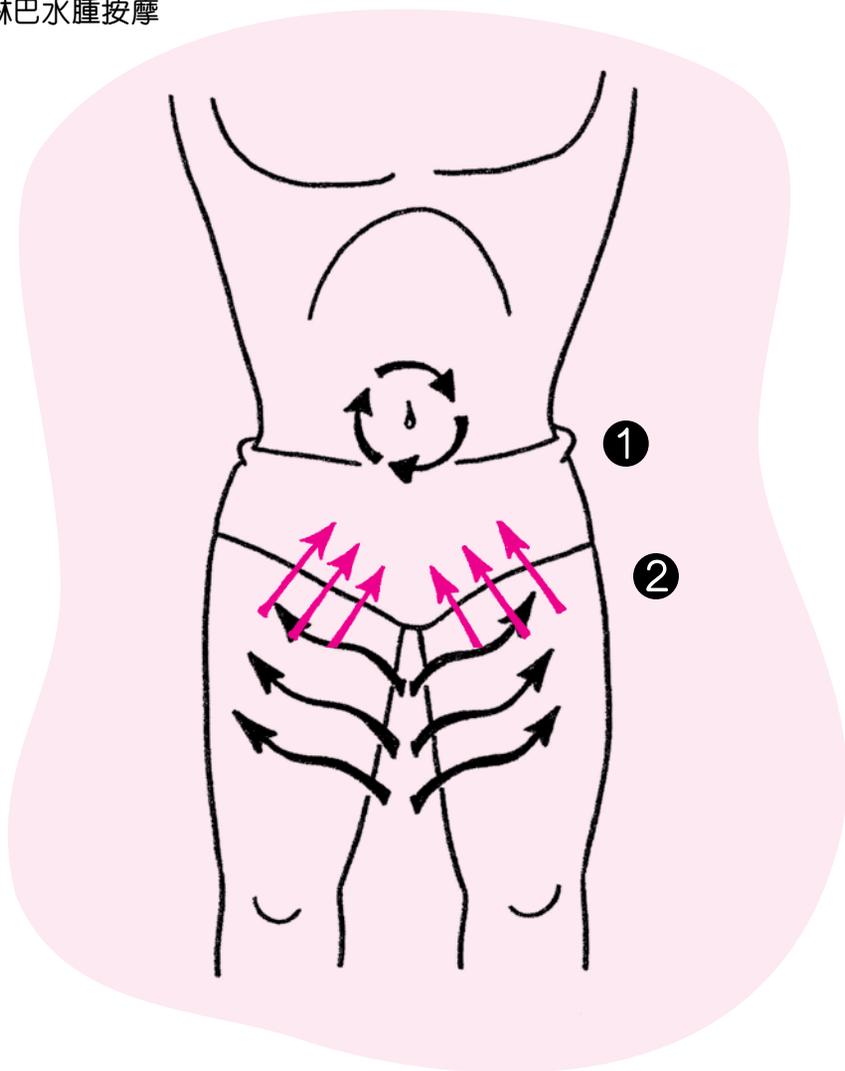
方法：

①輕輕沿著腋下位置打圈。②於對方膊頭以下位置開始，輕輕掃入胸腔部位。③由小臂開始輕輕往上按摩。

次序：

1>2>2>3>3>3>1>2>2>3>3>3

下肢淋巴水腫按摩



方法：

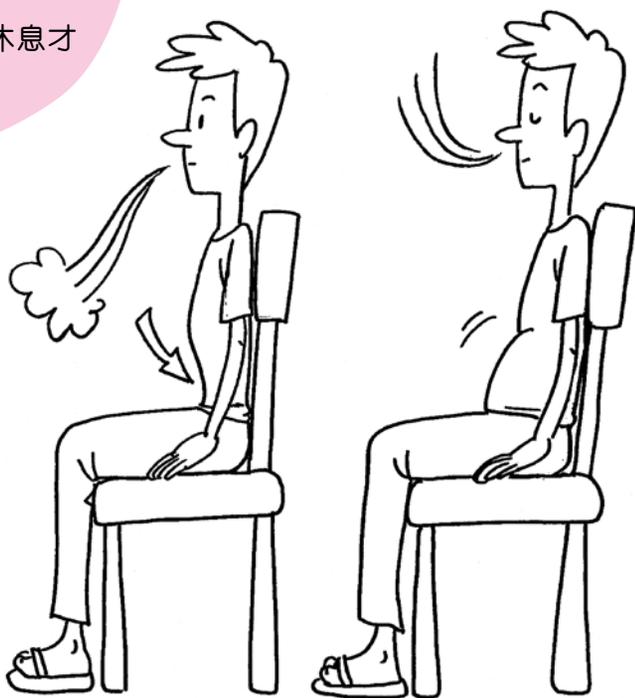
- ①由腹股溝開始往下腹方向輕輕按摩。
- ②由大腿內側位置一邊往外掃，一邊輕輕按摩。

輔助深呼吸運動

自行按摩前後，宜進行以下深呼吸運動輔助，促進排放淋巴液：

- 放鬆身體坐下或躺下。雙膝微彎，雙手放在腹部。
- 深呼吸以進一步鬆弛。
- 將吸入的空氣引到腹部，注意要感到腹部隆起。
- 如嘆氣般緩慢地呼出空氣。呼出時，腹部放鬆。

重複上述步驟5次，稍微休息才起來或離座。



手持按摩器

患有關節炎的人士由於手指不靈活，可借助手持按摩器自行按摩，手法與患者自行按摩大致相同。關鍵在於按摩動作要輕柔，以免壓住淋巴管妨礙排液。不過，使用手持按摩器可能比較重，患者未必能夠長時間手持，如有需要，宜請親友協助。

如果你不確定自己是否適合使用按摩器，可請教醫護人員，他們較掌握你的情況並了解你的需要，或可協助你選購適合你的按摩器，並指導你使用。不過，由於當中涉及專門技術，患者必須先向醫療團隊諮詢，獲得准許才可自行使用，以下資料僅供參考：

- ✓ 每天至少使用15分鐘。
- ✓ 採用最低力度及速度的設定。
- ✓ 使用前切勿於皮膚上塗潤膚膏。
- ✓ 最好選購不帶熱墊裝置的型號，一來重量較輕，二來較易使用。如只有熱墊型號，使用時不要啟動發熱功能。
- ✓ 按摩方法如用手按摩，只須輕輕

地用按摩器在皮膚上打轉即可。

- ✓ 按摩時須避開異常或損傷皮膚。

漸進壓力電泵

漸進壓力電泵可消除某些腫脹，要注意的是淋巴水腫患者必需先清空深層淋巴後才可使用。由於當中涉及專門技術，使用細節需要請教醫療人員，患者切勿自行嘗試使用。

使用壓力電泵前，宜先參考上述方式（SLD或MLD均可）按摩軀幹及患肢底部，先行排走部分淋巴液。

壓力電泵的原理是利用交流電使充氣袖漲縮。使用前須把患肢放入充氣袖，然後按下開關讓袖子逐漸充氣，氣袖有八至十個氣室。漸進式壓力電泵會在肢體遠端先行充氣，當第一個氣室的壓力到達指定標準後，會維持壓力。第二氣室就會開始充氣，如此類推，直至最後一個氣室完成充氣後，氣室就會一起自動放氣，每次歷時幾分鐘。注意使用過程要保持低壓力指數，不得超過水銀柱40毫米的刻度，否則不但不能消腫，更有機會弄巧反拙。充氣袖有多種尺寸以供選用。

使用壓力電泵注意事項：

- 如患肢發炎，不宜使用壓力電泵。

- 為方便排液，使用時須確保患肢有承托。手臂可擱在椅子扶手上，腿可擱在長椅或床上。
- 如感到疼痛，請立即停止使用，並通知醫生。
- 充氣袖停止漲縮後，注意患肢上端是否較前腫脹或粗糙。如有此情況發生，請立即檢查壓力度數，或諮詢你的治療師。

免費癌症支援熱線

3656 0800

健康飲食

對於有食物敏感的患者，部分食物如辛辣食物或酒精可能會令腫脹情況惡化，所以患者必須注意身體對食物的反應，如有任何異常情況，就要告訴醫生。

維持正常體重是同樣重要，如患者體重增高，原有的壓力袖可能無法容納患肢，或會影響治療效果，治療水腫亦會困難得多。所以患者應維持健康生活習慣，保持正常體重。如有任何疑問，宜請教醫護人員。



你的感受

患上癌症，經歷漫長的治療後，以為可以休養生息，靜待身體逐漸康復過來，這時候卻冷不防出現淋巴水腫，難免會影響患者的情緒。

淋巴水腫的出現，彷彿提醒自己仍然是患者。淋巴水腫須小心護理，如處理不善，情況有可能惡化。如果腫脹情況嚴重，也有機會影響儀容，甚至患者的社交生活。

我們可能需要時間去接受自己有淋巴水腫及因此為身體帶來的改變。時常要留心保護患處及持之以恆地做適量按摩及練習，有時難免感到有壓力，但是，請記著醫護人員一直會協助你，他們會透過結合方法幫助你改善情況。此外，你亦可與家人及朋友傾談，抒發心情。如發現自己的心情一直都困擾，不妨聯絡我們的癌協服務中心，與專業社工傾談，一起找尋出路。

有時也有人基於好奇或關心，可能直接向你提問及了解你的身體狀況，你可以解釋是淋巴曾接受手術，所以造成水腫。相信人們也會明白和體諒，這樣回應比遮掩來得正面及得體。

淋巴水腫不能治愈可能會令你難受，接受自己需要時間去適應身體及生活的轉變，不用心急及勉強自己，慢慢定必可面對及適應。

單獨面對往往令人疲累，與其孤軍作戰，不如加入「戰團」，參加各種自助組織，一同抗病，反而能振奮起來，令抑鬱一掃而空。



誰可以幫忙？

不要忘記，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分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電香港癌症基金會服務熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有五間服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務*。

● 癌症基金會癌協服務中心

我們在社區中的五間癌症基金會癌協服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、北角、黃大仙、天水圍和葵涌的服務中心，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人的需要。

癌症基金會協助22個癌症病人自助組織，建立互助網絡，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，以過來人的身分給予他們安慰。超過18,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等，並有專為英語患者所設的組織。

*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，可致電癌症基金會服務熱線3656 0800。

癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。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課程。

「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，特別感激病友的支持。」

● 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。有需要的話，有社工可以在情緒上支援患者和家屬。

● 服務熱線

由註冊社工及腫瘤科護士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。服務熱線為3656 0800。

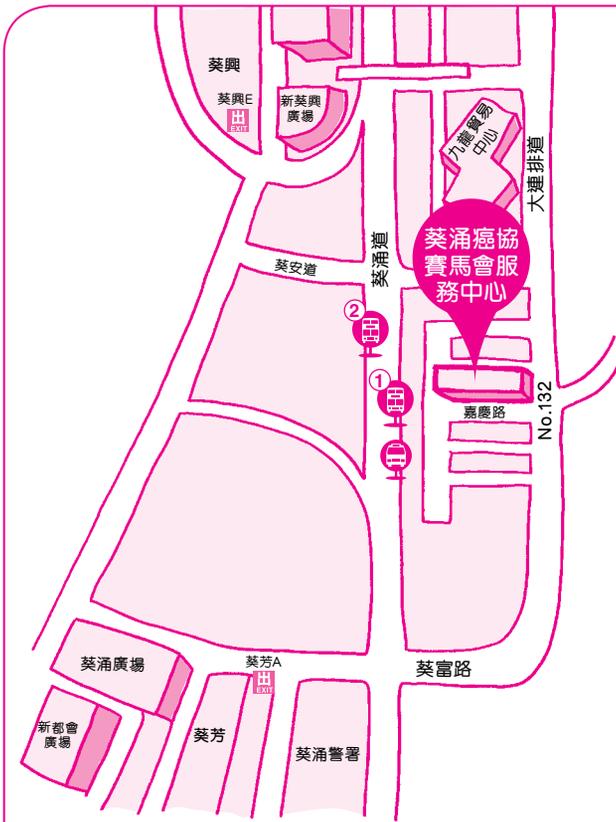
**如欲索取其他有關癌症的資料，
請致電香港癌症基金會服務熱線：3656 0800。
並歡迎瀏覽我們的網站：www.cancer-fund.org**

本小冊子由香港癌症基金會出版2018

感謝廣華醫院外科部乳病中心專科護士柯婉媚姑娘參與審核校

癌症基金會癌協服務中心位置圖





葵涌癌協賽馬會服務中心
 新界葵涌大連排道132-134號
 TLP132 三樓
 (港鐵葵芳站A出口)
 電郵: canlink-kcc@hkcf.org

-  **綠色小巴士(葵涌道)**
94, 302, 313
-  **葵芳邨巴士站**
(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935
-  **葵芳邨巴士站**
(葵涌道近葵益道)
240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構



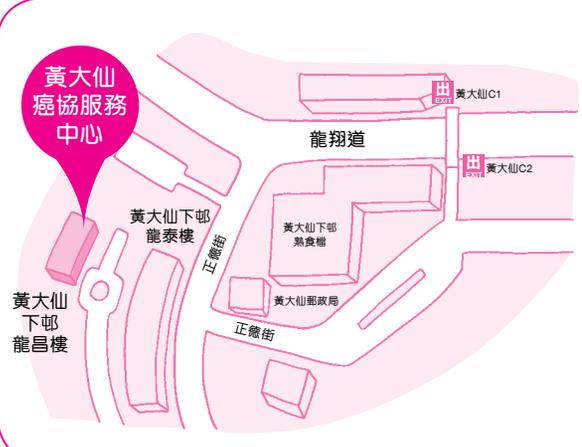
香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
 同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
 Fu Tak Iam Foundation Limited

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌協賽馬會服務中心的贊助。



A stylized pink map of the Wong Tai Sin area. A red callout bubble points to the '黃大仙癌協服務中心' (Wong Tai Sin Cancer Support Centre). The map shows '龍翔道' (Long Heung Road) and '正耀街' (Ching Yiu Street). Landmarks include '黃大仙下邨 龍昌樓' (Wong Tai Sin Lower Estate Lung Cheung Building), '黃大仙下邨 龍泰樓' (Wong Tai Sin Lower Estate Lung Tai Building), '黃大仙下邨 熟食檔' (Wong Tai Sin Lower Estate Food Stall), and '黃大仙郵政局' (Wong Tai Sin Post Office). Two exits are marked: '黃大仙C1' and '黃大仙C2'.

黃大仙癌協服務中心
 九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓
 地下C翼2-8號
 (港鐵黃大仙站C2出口)
 電郵: canlink@hkcf.org



A stylized pink map of the Tin Shui Wai area. A red callout bubble points to the '天水圍癌協服務中心' (Tin Shui Wai Cancer Support Centre). The map shows '天恩路' (Tin En Road) and '銀座廣場' (Silver Plaza). Landmarks include '置富嘉湖一期' (Zhi Fu Ka Ho Phase 1), '置富嘉湖二期' (Zhi Fu Ka Ho Phase 2), and '置富嘉湖 百老匯戲院' (Zhi Fu Ka Ho Broadway Theatre). A '輕鐵銀座站' (Light Rail Silver Plaza Station) is also indicated.

天水圍癌協服務中心
 新界天水圍天恩路12-18號
 置富嘉湖二期二樓201C
 (輕鐵銀座站)
 電郵: canlink-tsw@hkcf.org

香港癌症基金會組織網

病人互助組織

香港創域會

服務對象：所有癌症

電話：3656 0799

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3樓

電話：2632 4030 傳真：2632 4557

CANSURVIVE

服務對象：所有癌症（英語）

電話：3667 3000

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
臨床腫瘤科

電話：2468 5045 傳真：2455 1698

癌症基金會伙伴網絡

瑪麗醫院癌症病人關顧支援組

香港瑪麗醫院癌症中心2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1樓

電話：2595 4165 傳真：2557 1005

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心

九龍加士居道30號伊利沙伯醫院
R座6樓601室

電話：3506 5393 傳真：3506 5392

瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道2至10號瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓2樓及3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Q座2樓

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

復康專科及資源中心

電話：2364 3626

撒瑪利亞會

生命熱線

電話：2389 2222

僱員再培訓局 - 樂活一站

電話：182 182

電郵：erbhk@erb.org

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

緊急求救電話

電話：999

政府免費救護車

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

易達轎車

專為輪椅人士而設，提供個人化服務

電話：8106 6616

聖約翰救傷隊救護車

24小時免費服務

電話：1878 000

善寧會 - 安家舍

提供哀傷輔導服務

電話：2725 7693

電郵：jtto@hospicecare.org.hk

瞽明會

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
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org

Facebook 專頁：

www.facebook.com/hongkongcancerfund

YouTube專頁：

www.youtube.com/hongkongcancerfund

本書承蒙澳新銀行贊助，特此致謝

