




癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

如何應付系列
應付癌症



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。

基金會屬下的三間癌症基金會癌協服務中心，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。

本刊物是本基金會出版的《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，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

中環皇后大道中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

九龍黃大仙下邨龍昌樓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12-18號置富嘉湖第2期2樓201C室

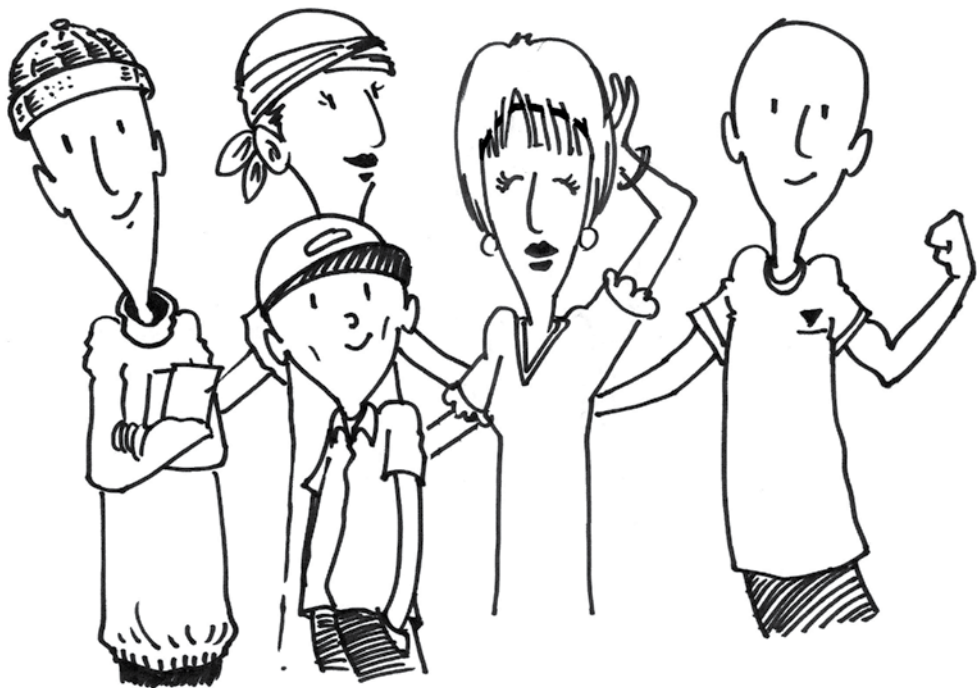
電話：3919 7070 傳真：3919 7099 電郵：canlink-tsw@hkcf.org

前言

本小冊子是為癌症患者和他們的親友而撰寫。首先列舉了一般人對癌症的誤解，隨後介紹各種不同的治療方法；同時又探討被診斷患上癌症後，患者、其家人、照顧者以及朋友在生理上和情緒上所受到的衝擊。

患上癌症後，如感到震驚、抗拒、恐懼或憤怒，都是正常的。我們也會討論在逆境中，可以採取哪些正面的態度和積極的做法勇敢面對癌症。

本小冊子分為幾個部分，讀者無須從頭翻閱，可按需要選擇閱讀某些章節。如小冊子對你有幫助，請轉交給你的家人或朋友閱讀，讓他們與你共渡這段艱難的時期。



目錄

前言	2
癌是甚麼？	4
對癌症的誤解	5
接納自己的感受	7
治療前的心境	9
確診後的檢驗	11
決定療法	12
請問醫生，我……	14
在醫院接受治療	16
治療結束出院後	21
輔助治療	22
癌症症狀及副作用	26
外觀和性生活的轉變	33
告訴家人和朋友	35
與子女溝通	37
當身邊的人患上癌症	38
鼓勵	39
說出真相？隱瞞事實？	40
長期的改變	41
財務問題	42
誰可以幫忙？	43
附錄	
香港癌症基金會癌協服務中心位置圖	45
香港癌症基金會組織網	46
其他提供協助的組織	47

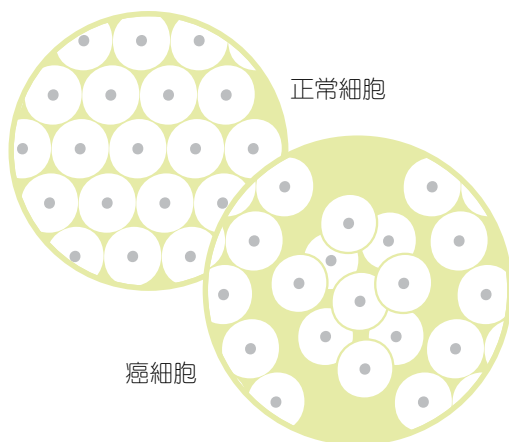
癌是甚麼？

我們的身體由數以億計肉眼看不見的細胞 (Cell) 組成，不同部位的細胞形狀和功能不一，但自我修補和繁殖的方式大同小異。

正常的細胞分裂得有秩序，會自我控制。但分裂的過程偶會失控，令細胞不停地增生，在體內積聚成塊狀的「腫瘤」(Tumour)。

腫瘤分良性 (Benign) 和惡性 (Malignant)。良性腫瘤不會擴散到身體其他部分，通常不危及性命。但若不停增生，可能壓迫到鄰近的器官，就需要治理。

惡性腫瘤俗稱「癌」(Cancer)。所組成的壞細胞具擴散能力，必須治療，否則會破壞周圍的組織，進而經血液或淋巴系統入侵其他器官，在該處形成「繼發性」(Secondary) 或「轉移性」(Metastasis) 癌腫。



對癌症的誤解

不少人對癌症仍有錯誤的觀念，這些誤解往往對癌症患者造成傷害：

✘「癌症是會傳染的。」

癌症是不會傳染的。跟癌症患者相處，與他們共用器皿、接吻和發生性關係等，都不會染上癌症。

✘「有些癌症不是由病毒引起的嗎？」

不錯，有些病毒與某幾種癌症的確有關聯，但是癌症是不會由患者傳染給他人的。

✘「癌症是不治之症。」

只要及早檢驗和發現，不少癌症是可以治愈的。對大部分人而言，癌症已經成為一種慢性病。



✘「癌症治療會使毛髮脫落。」

並非所有癌症治療都會令毛髮脫落。如果在頭部或腋窩進行放射治療，該部分的毛髮便有機會脫落；而化學治療亦有可能使頭髮脫落，但一切要視乎藥物成分以及個人情況而定，並非所有化療藥物都會令毛髮脫落。

✘「癌症令人痛不欲生。」

某些癌症的確會令患者感到疼痛，不過，近年醫學界在紓緩疼痛方面的成績已大有進步。患者若遇到不適，可向主診醫生商討解決方法。

✘「治療期間會有嘔吐、噁心的感覺。」

並非所有治療都會令患者出現嘔吐或噁心的感覺。如有嘔吐或噁心情況出現，醫生或會處方止嘔藥予患者服用。

✘「癌症只有一種。」

癌症有超過200種。

✘「手術會使癌細胞擴散。」

手術並不會使腫瘤生長得更快，也不會使腫瘤擴散到身體其他部分。患上癌症後，你可能會接觸到不少與癌症相關的資訊，如果這些資訊與你了解的有差距時，可請教你的主診醫生或護士。

✘「跌倒或碰撞會導致癌症。」

跌倒或碰撞不會導致癌症。不過，經此一跌一撞，可能讓人較易察覺到身體某部位長了腫瘤。

你也可以與其他癌症患者交流經驗及資訊。癌症基金會屬下的癌協服務中心有註冊護士及曾患上癌症的同路人，可與你分享和交流。詳情可電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。

接納自己的感受

**「怎麼會是我？」
「他們會不會弄錯了？」**

得知患上癌症時，很多人都會有以上的反應。那一剎間，你可能感到震驚、拒絕相信、或者是憤怒、恐懼，甚至內疚。

在一連串的檢查後，焦慮不安的你被證實患上癌症，此時可能需要一段時間才能接受這個事實。

**「不該是現在，
我才剛退休……」**

**「上天太不公平了！
我還年輕，
還要養育妻兒！」**

**「這對我的工作 and 前途
會有什麼影響呢？」**

這個時候，你可能希望搜尋詳盡的癌症資料；你的腦海裡會有各種問題，但是卻不知從何問起，也不曉得與誰交談；又或者你根本不想問，也不想討論。



「我不相信！」

**「這不會是真的！
根本沒有這回事！」**

癌症往往使你心力交瘁。有時在接受治療後，藥物不見得立刻奏效，卻已經把你弄得身心俱疲。如果有伴侶或情緒較為冷靜的親友從旁支持，或許能幫助你釐清思路，穩定心

情。醫護人員、癌症病人自助團體的成員，以至熱線電話的輔導員都可以給你提供資訊，或耐心地聽你傾訴。

癌症可能改變你的生活，有些轉變是永久的，有些則是暫時的。你可能需要重新適應生活中的一些細節。這些改變有如重重障礙，需要一一面對，但要戰勝它並非不可能。



治療前的心境

等待化驗報告及治療，心情難免緊張

距離醫院預約的日子越來越近，心情自然會越來越緊張。屆時如果化驗報告還沒有結果，你可能會感到不滿或失望。第二次等待化驗報告時，心情會再度緊張起來。由檢查、診斷至治療，通常需要數星期，而等待的過程，中間難免有很多不安和擔憂，但一般等待報告的時間不會影響治療結果。請信賴你的醫生，他們會因應患者情況，儘快安排檢查。

此外，當你知道自己即將要接受治療，又不確定會接受哪類治療時，心中感到焦慮不安是可以理解的。

與親友關係緊張

在這段期間，你的伴侶、家人或好友可能感到束手無策。你自己也未必知道自己希望他們如何支持你。他們可能感到焦慮，而反應又可能會過大，令你不知如何是好。不少康復者均表示他們在這段期間的情緒起伏非常大，而身邊人的反應也可能是造成困惑的原因之一。

不懂如何跟親友透露病情

當知道自己患上癌症，往往不知如何是好。想起要與家人或身邊的人分享，往往令人頭痛，因一方面希望家人支持，同時又恐怕會令他們擔心。對於一些不希望家人知道的患者，當中面對的壓力更甚。如有需要，可以考慮致電或親臨醫院內的癌症病人資源中心或社區內的癌協服務中心，把煩惱與社工一一分享。

每個人的反應都不一樣

每個人的需要和對事情的反應都不一樣，對一個人有幫助的事，未必適用於另一個人。雖然部分人寧願把事情收藏在心裡，一般而言，向人傾訴內心感受能幫助紓緩情緒。

患上癌症後，你可能會特別留意與癌症有關的資訊，身邊也可能會有朋友告訴你他們認識一個「跟你情況一樣的朋友」。須知每個人的情況都不同，即使大家患同一種癌症，但是治療的方式也可能不一樣。即使大家的治療方式相同，各自產生的副作用也未必相同，所以不必與人比

較經歷。

如果你想了解更多正確資訊，可預先寫下問題請教醫生，或接觸病人自助組織，詳情請致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800，查詢相關資料及免費支援服務。



確診後的檢驗

確診後，在決定採取哪種療程之前，患者或需要接受一些進一步的檢查。至於檢查的類別，則需視患者的症狀而定。

活組織檢查

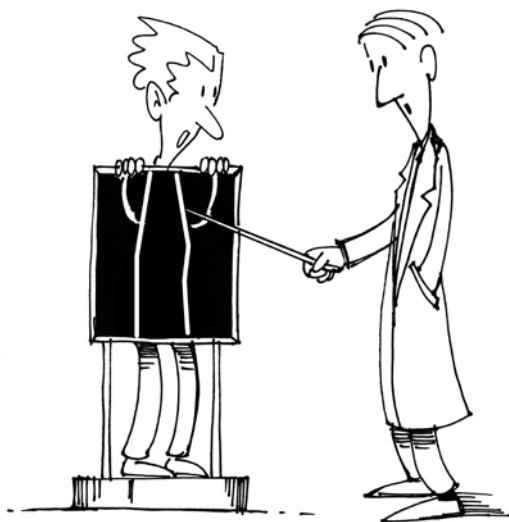
如果發現你有腫瘤，醫生會按個別情況建議你接受活組織檢查，以了解腫塊的性質。活組織檢查是很小型的外科手術，局部麻醉患者後，醫生會在腫瘤的部位切取一小塊組織，或用微針抽取部分組織，然後送往化驗所進一步化驗。部分活組織檢查需要在全身麻醉的情況下進行，患者或須留院一晚。

血液檢查

血液檢驗能檢查患者的血液是否正常。把不同的血液檢查報告合併，可檢視患者是否有其他潛在的健康問題，從而判斷他是否適合進行治療。

X光檢查和掃描

醫生會根據患者的個別情況去決定進行什麼掃描或X光檢查。患者須透過家庭醫生轉介及預約，以便進行有關檢查；醫生將會為你分析檢查結果，一般情況下，一星期後便會有檢驗報告。



決定療法

完成各項檢查後，醫生便會為你建議最適合的療法。至於採用哪種療法，須視乎多項因素而定，如患者的年齡、身體狀況及病史、癌症的種類、腫瘤的大小、在體內生長的位置以及擴散的可能性等。

提出疑問

作為一個負責任的患者，你需要了解自己的病情和治療方法，你有權利和

義務發問。發問能夠幫助醫生了解你的需要，解答你心中的疑團。如果你心情緊張，而求醫的診所又十分繁忙，有時未必能夠把心中想問的問題適時提出，所以如何把握時間發問就很重要。

你可以先把問題扼要地寫下來，不要擔心問題太瑣碎而不問；有時表面上看來瑣碎的問題其實很重要，甚至有可能影響治療成效。把醫生的回答寫下來，以便日後參看。

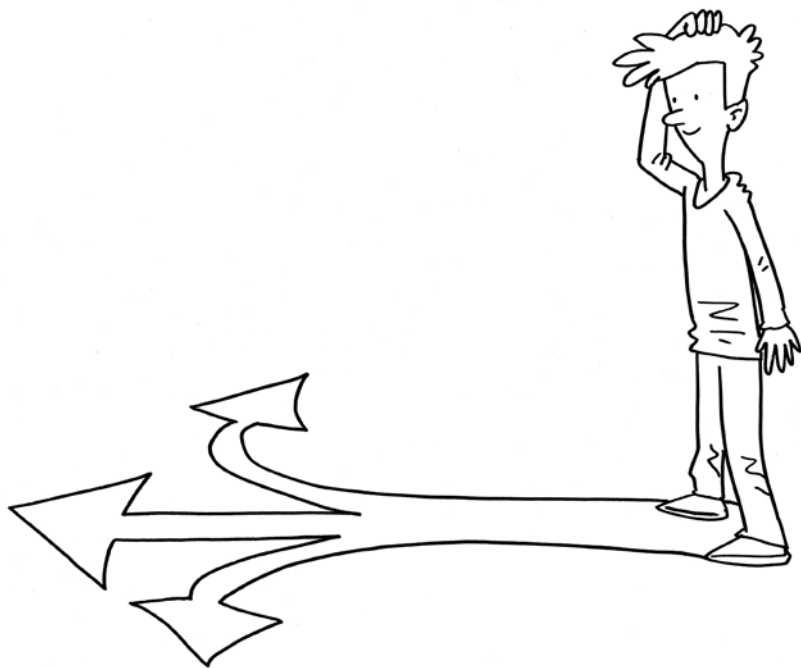


思考醫生的說話

跟醫生初步會面後，你可能需要一些時間來思考醫生的說話才開始療程。花兩、三天時間仔細思考問題是不會影響治療結果的，反而能夠給自己一些喘息的時間，把收集到的資料加以消化，整理一下心中的疑慮，令思維更清晰。善用這段時間與人見面或通電話，也可能對你有幫助。

做出抉擇

由於患者情況各有不同，醫生就治療方案可能會讓患者做一些選擇。有一些患者會希望清楚掌握自己的治療方案，又有一些患者對治療有憂慮而傾向逃避，感到難以抉擇，這都是十分正常的。其實，如果患者對治療有任何疑慮，不妨向醫生或醫護人員詳細查詢，正確了解治療情況，作出最適當的決定。



請問醫生，我……

見醫生聽取診斷報告、治療建議前，就你所有的疑問列出清單。可請一位親友陪同，從旁做筆記，提醒你要問的問題甚至代為發問。聽不懂的話，務必請醫生解釋。有些患者可能希望將診症的內容錄音或錄影，但必須事先徵求醫生的同意，同時醫生亦有權拒絕相關的要求，而在政府醫院內，亦須事先獲得醫院管理局的批准。

以下是癌症患者的常見疑問：

1. 我的瘤是惡性的嗎？是經什麼檢驗確定的？屬於哪一類？
2. 癌腫有多大？有沒有擴散？影響到哪些部位？屬於哪一期？
3. 怎樣治療最好？有幾成把握？有什麼風險？
4. 這療法為什麼都適合我？有其他次選之方法嗎？



5. 聽說癌症治療包括手術、放射治療、化學治療等。我是否只需接受一種療法？還是完成一種療法後，需要再接受其他療程？
6. 為了完成化學療程，我應吃些甚麼以維持白血球數量？
7. 整個療程有多長？是否需要住院？對生活起居影響多大？需要停工停薪嗎？
8. 副作用是否很大？怎樣紓緩？會否有長期後遺症？需要多長的時間才會消失？
9. 整個療程收費多少？我的保險是否夠用？
10. 完成療程後，怎樣確定治療是否成功？
11. 完成療程後，每隔多久要複診？要做哪些定期檢查？
12. 如果現在不治療，遲些再考慮是否太遲？
13. 完成治療後，體質會否變得很弱，生活上要作很大的調適，不能再照顧子女或正常工作？
14. 這種癌是否很容易復發？
15. 我患上的癌症會遺傳嗎？子女患同樣癌症的風險有多高？
16. 在治療過程中，同時諮詢中醫意見會否有幫助？會相沖嗎？
17. 治療期間，在飲食方面要注意甚麼？
18. 我可以做些什麼來幫助自己？
19. 我應該服用營養補充劑嗎？
20. 治療結束後，哪些食物對我有幫助？

黃大仙癌協
免費支援熱線

☎ 3656 0800

在醫院接受治療

由確診癌症到入院治療，整個過程可能是一個陌生、讓人困惑和難以形容的新經驗。

有些人表示，他們必須在短時間內做很多決定，感覺非常倉卒；而在做決定時，他們未必完全了解各項治療的實際意義，造成不必要的憂慮，甚至不滿。

為了令自己安心，尋求第二位醫生對療法的意見是人之常情。雖然不少患者對於向主診醫生提出希望尋求另一位醫生的意見總有些猶豫，但是不用擔心，這是你的權利，醫生亦會尊重。你更可不妨詢問醫生或醫院的顧問，請他們為你介紹另一位醫生，以尋求第二個意見。

癌症的治療方法包括以下各項：

（一）外科手術

手術的目的是切除部分或整個腫瘤。進行手術前，你應該跟醫生詳細討論手術的過程和情況，以及手術帶來的後果。

按情況而定，手術前你或需要留院

一晚，並接受局部或全身麻醉。手術前，你需要簽署一份意願書同意接受手術。請你於簽署前清楚了解意願書內的各項細節，如有不明白的地方，務必查問清楚後方簽署。

（二）放射治療（簡稱「放療」，亦稱電療）

放射治療是以高能量的射線來消滅癌細胞，在過程中儘量不損及正常的細胞。

放射治療分為體外及體內放射療法，以前列腺癌為例子，治療通常使用體外放射療法，但有時也會使用體內放射療法。

什麼情況下會使用放射治療？

- 為治愈癌症
- 為減輕症狀，特別是骨骼的疼痛

為治愈癌症的放射治療

1. 體外放射治療

體外放射治療是在醫院放射治療科進行的，療程通常由星期一至五，周末休息。療程可能持續數星期，時間取決於：

- 癌症的形態
- 癌腫的大小
- 擴散的程度

進行放射治療前，醫生會為你講解放射治療的細節。

計劃療程

為了確保放射治療能收得最佳效益，必須細心計劃整個療程。首次到醫院放射治療科時，醫務人員會請你躺在「模擬器」上，於接受治療的部位照X光，這個步驟有時會使用CT掃描器進行。周詳的計劃是放射治療中非常重要的一環，所以你可能需要應診數次，直至制定療程的放射治療科醫生滿意為止。

醫療人員會在你的皮膚劃上記號，顯示需要接受放射治療的部位，這些記號有助放射治療師準確地為射

綫定位。在整個療程期間，必須保持記號清晰可見，直至療程結束，便可洗掉。

如徵得你的同意，醫生有時會要求於你的皮膚紋上兩至三處永久記號。治療開始時，醫務人員會教你如何護理治療範圍內的皮膚。

每次進行放射治療前，放射治療師會把患者小心安置於準確的位置，確保你感覺舒適。治療只需幾分鐘，進行期間，你會獨自留在房內，但仍然可以透過通話器與在鄰房觀察你情況的治療師談話。治療進行期間，你不會感到疼痛，但必須靜臥幾分鐘。

副作用

放射治療可能引致噁心和疲累等副作用，大部分情況都很輕微，取決於放射治療的強度和範圍。

使用任何護膚品前，宜徵求放射治療師的意見。避免使用潤膚液和潤膚霜。如有必要，醫生會給你特別潤膚處方，紓緩皮膚痛楚。放射治療可能會令你疲累，加上來回奔波醫院，更令人精疲力竭，所以在接受治療期間，應儘量爭取時間休息。

進行放射治療前，醫生會跟你討論治療可能出現的副作用。到醫院前，最好先列出想問醫生的問題，並請一位親友陪同你見醫生。大部分放射治療的副作用在療程結束後都會逐漸散去，然而，對某些人來說，這些副作用可能會持續數月甚至長期驅之不去。在放射治療期間，如果你有任何問題，可請教放射治療師，他們了解你的感受，能提供適當建議。

放射治療不會讓輻射依附在你身上，治療進行期間，你可以照常與親友（包括兒孫）接觸，並不會構成任何危險。

香港癌症基金會印製的《放射療法》小冊子，詳載更多有關放射治療的資料，歡迎索取。

2. 體內放射療法

體內放射治療是在全身麻醉的情況下進行，把微量含輻射的小珠粒植入腫瘤中，令放射線於特定期間逐漸釋放出來。

當小珠粒的放射性逐漸消失後，就不會危害身體健康，也不會對其他人（包括兒童）造成傷害，故事後亦無須移出體外。



(三) 化學治療

化學療法的原理是將藥物經血管帶到全身。

由於藥物帶有毒性，會影響身體所有細胞，無論是好細胞或癌細胞都會受到破壞，不過，癌細胞受破壞的程度會比正常細胞大。

化學藥物多數經靜脈注射入體內，亦有部分是口服藥片。

每次進行療程前，患者都需要驗血；若體內白血球不足，免疫力便會降低。於治療期間，若血球數目不理想，醫生會按情況順延接下來的療程，以確保療程安全。

化學治療通常會使用超過一種藥物，每種藥物的副作用都不一樣，有的副作用比較強，也有的完全沒有副作用。醫生會清楚向你解釋藥物的副作用，以及副作用出現的時間。

一般副作用包括毛髮脫落、疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、身體不適等。即使施用相同的藥物，每個人的反應也不盡相同。

某些化學治療藥物會導致暫時或永久性的不育。如果有這種可能性，醫生會事前通知患者。患者亦應諮詢醫生有關日後生育的安排，是否需要於療程前進行相關的醫療程序，例如儲存精子或卵子等。不過，切記每個地區對生育科技醫學都有不同的法例監管，因此，事前必須諮詢專家意見，才作合適的決定。

(四) 標靶治療

近年研發的標靶治療是較新的癌症治療方法，其優點是針對突變、增大或擴散的癌細胞，透過使用專門針對該種癌細胞的藥物，阻斷癌細胞生長或修復的功能，令癌細胞死亡。標靶治療的優點是副作用一般較傳統化學治療藥物為少，對骨髓造血細胞和免疫系統亦影響不大。

由於大多數癌症成因複雜，並非單一性，因此合併治療會有較理想的

效果，例如標靶治療加上化學治療或放射治療等，都會增加癌症治愈的機會。此外，標靶治療亦有效提高末期癌症患者的生活質素及延長壽命的機會。

不過，標靶治療並不適用於所有癌症，患者需經檢查確定是否適用此項治療，而標靶治療費用亦較昂貴，因此經濟因素亦是患者必須考慮的條件。接受治療前，建議患者與主診醫生詳細探討，衡量治療效用、療期、經濟情況等因素，然後再作決定。

（五）荷爾蒙治療（亦稱激素治療）

荷爾蒙治療是另一種藥物治療法，治療體內某些由激素而引起的癌症。荷爾蒙治療常用於治療某幾類的乳癌和前列腺癌。接受這種療法的患者需長時間服食醫生處方的荷爾蒙藥物，這些藥片雖然會產生副作用，但比化學治療溫和。醫生會於療程前解釋清楚療程年期及相關副作用等。

天水圍癌協
免費支援熱線

☎ 3919 7000

治療結束出院後

有時候，副作用會於整個療程結束出院後才出現，而這種情況於放射治療尤其常見，有關副作用可能持續數星期。

治療結束出院後，由於你已無須定期應診，一旦發現問題又找不到人為你解答，也無人聆聽你心中的煩惱和憂慮，所以不少人均表示這段時間最令人感到孤獨和情緒低落。

出院後是聯絡病人自助組織的好時機，你可以透過這些組織認識一些同受癌症影響的人，他們也有類似經歷，可以減低你心中孤單的感覺。一位參與自助組織的朋友說：「雖然每個人的經歷都非常不同，但是我們的感受都是相同的。」

有關自助組織的詳情，歡迎致電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800。



輔助治療

在癌症治療中，還有另一類的輔助治療或護理，與醫院提供的療法不同，有時被視為另類療法。

選擇療法時，部分癌症患者希望自己能掌握更多發言權和自主權。有些患者認為輔助治療能幫助自己積極參與療程，對治療有更大掌控權，而不是一個無能為力的人。這種積極的態度也幫助他們面對自己的癌症。另一方面，也有一些患者因為害怕手術、化療的副作用而考慮以輔助治療代替醫生建議的治療。當如此考慮時，請先詳細諮詢主診醫生意見，了解當中的風險及成效。同時，告知主診醫生你現在使用的輔助療法也很重要，因為同時使用不同的治療方法可能會有抵觸，減低療效。

輔助治療可分為輔助醫學治療及身心靈治療兩大類。

輔助醫學治療

氣功

氣功透過調整呼吸及鍛鍊肢體活動，務求達至強身健體的目的，被古人用於防治疾病。



中醫

中醫學通過望、聞、問、切，四診合參的方法去探求病因、病性、病位，分析人體內五臟六腑，以辨證論治原則，使人體達到陰陽調和而康復。

針灸

中國人自古便認為人體內充滿一道「氣」；一個人的身體健康與否，與「氣」運行是否通暢有關。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」引導至身體其他部位，以打通經脈，平衡內息。

食療

食療法的種類有很多，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，可向醫生或營養師查詢。



患者在醫院進行治療時，可能會出現不同的副作用，副作用未消散前，最好還是維持原來的飲食習慣；於治療期間，飲食尤其要小心，所以在決定選用任何食療前，都應先諮詢醫生或營養師的意見。香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》小冊子可以供你參考。

按摩

按摩推拿法有幾種不同的種類。患者接受按摩推拿不但可以使身心舒暢，也可以促進血液和淋巴液的循環，消除體內的毒素。以下是幾種不同的按摩法：

香油按摩

香油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」。按摩師會根據患者的個別情況，選擇有治療和防病功能的香油，挑選最適合的成分混合調配，再塗在患者的皮膚和頭皮上，加以按摩。



反射按摩

反射按摩法的概念是，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分，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加以按摩。在這些反射區增加壓力時，體內各種器官和腺的不平衡現象便可以得到紓緩或受到克制，從而提升身體健康。



了解當中的意義，激發自身解決困難的能力，對癌症患者紓緩心理負擔有正面影響。

身心靈治療

輔導療法

由接受過專業訓練的輔導人員為患者進行個別的心理輔導。輔導員聽取和了解過患者的情況和經歷後，為對方提供心理上的協助。患者和輔導員的談話完全保密。

藝術治療

藝術治療是一種心理治療方式，以藝術作為非語言的溝通工具，透過與藝術治療師的關係和創作的過程中，把當事人潛藏內心的思緒浮現，

寫作

有些人喜歡把心中的感受寫在日記簿上，也有人喜歡記下當天值得感恩的事，時刻提醒自己要心懷感恩。無論你喜歡寫什麼，寫作都能夠幫助你組織思路，解決問題，提升自我掌控的感覺，讓你從不同角度看待事情，從而找到更適當的方法處理情緒和面對壓力。

靜觀

靜觀幫助我們改變對事情的看法和角度，能減低壓力及緊張情緒。透過練習呼吸及冥想等技巧，讓我們留

意自己的思想和感受，以及身邊的一草一物，不加批判地活在當下。

瑜伽

瑜伽動作可以幫助活動肌肉、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含豐富氧氣的血細胞運行，帶來內心的平靜。

復康運動

(Rehabilitation Exercise)

復康運動協助患者改善生活質素，重建自信，能有效改善身心靈健康，協助患者儘快重回生活正軌。



癌症症狀及副作用



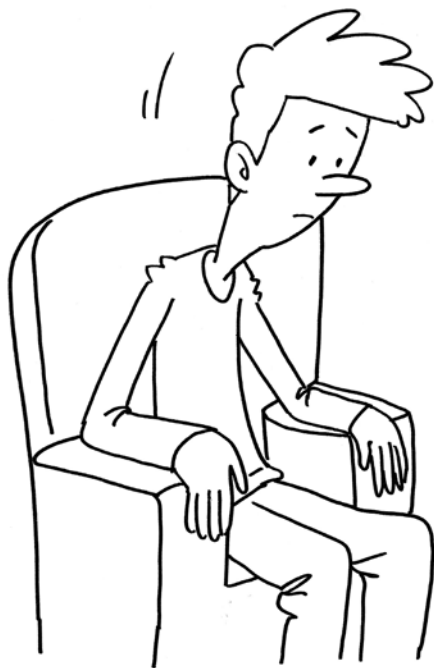
起。對一部分患者而言，療程結束後疲倦感會逐漸消散，但對於其他人則會持續一段時間。

疲倦的程度因人而異，你可以把感覺告訴醫生，讓他知道你的疲倦感如何影響日常活動，需要多少休息。寫下症狀日記，也可以幫助你好好計劃生活。

隨癌症而來的各種病症或由治療帶來的副作用往往叫人不知所措。這部分介紹各種與癌症治療有關的副作用，以及提供一些小貼士教你如何與它們共存，減輕症狀對身心的影響。憑著勇氣、信心和堅持，你自己、家人、朋友、醫院的醫生和護士都可以幫助你解決抗癌路上的障礙，渡過難關。

疲倦

疲倦是指感到非常疲累，或經常有倦意。疲倦是癌症患者最常見的症狀及治療副作用之一，也可以由疼痛、貧血、呼吸急速等其他症狀引





如何應付

- 訂下工作優先次序，確保先處理最重要的事。
- 處理日常瑣事儘可能善用所提供的服務，如超級市場的送貨服務，或使用手推車盛載物品
- 嘗試坐著進行日常事務，如洗碗、穿衣、做飯等。
- 適量的運動亦可以減輕疲倦的症狀，請徵詢醫生了解最適合你的運動建議。

失眠

不少癌症患者在治療過程中均曾出現失眠的問題，這是常見的治療副作用，原因有很多，可能是緊張、疼痛或呼吸急速。只要能夠改善源頭問題，便能夠適當地紓緩失眠問題。有些受失眠困擾的患者喜歡日間小睡片刻補眠，但要注意如果日間睡得太多，晚上便不容易入睡，所以最好能限制自己一天只睡一至兩次，傍晚時間儘量不要小睡。如果你仍然難以入睡也不必過份擔心，因為只要躺在床上休息，身體仍然會得到休養。





如何應付

- 每天定時起床及睡覺。
- 散步、砌圖等溫和活動能使身體疲累，助你更易入睡。
- 睡前養成泡暖水浴、閱讀或聽輕音樂等習慣，放鬆身體。
- 營造一個清靜、舒適、幽暗的睡房環境。
- 如果你因為心裡的擔憂而久久不能成眠，不妨寫下你的憂慮，與他人分享。

食慾不振

部分癌症或治療會引起進食及消化系統毛病，包括食慾不振、噁心、燒心感覺、消化不良及打嗝。症狀如便秘、疼痛及呼吸急速等亦會引起進食問題。

如何應付

- 如食慾不振，可考慮小量多餐。
- 請教營養師調整餐單。
- 請他人代你煮食，免卻準備食物的疲勞令你失去胃口。

噁心和嘔吐

因癌症或治療而引起的副作用包括噁心和嘔吐。如果你的噁心問題因疼痛、鈣成分過高或化學成分不均衡而引起，則要對症下藥，以減緩噁心對身體造成的影響。

如何應付

- 如感覺不適，避免進食或準備食物，並請他人代為煮食。
- 避免煎炸食物或味道濃烈的食物。
- 小量多餐，端於小碟上進食。
- 如熟食的味道令你作嘔，可進食冷碟或和暖的食物。
- 慢慢吸啜飲料。
- 進食前避免喝太多飲料。
- 若有需要，可服用醫生處方的消悶止嘔藥物。



口乾

部分癌症患者因唾液分泌減少，或因呼吸急速而增加呼吸次數引致口乾。頭頸部位的放射治療、某些藥物或使用氧氣設備均有可能引致口乾。如果你懷疑口乾問題因某些藥物引起，可請教你的醫生，看看有沒有另一種藥物代替。請注意，心情緊張也有可能引起口乾。

如何應付

- 定時漱口能夠保持口腔潔淨和濕潤。避免使用含酒精或甘油成分的漱口水，令口腔內部變乾。如果你的舌頭上有一層舌苔，可用柔軟的牙刷或棉花輕輕刷去。

- 使用凡士林或潤唇膏滋潤雙唇，晚上也可以少量植物油滋潤嘴唇邊，保持濕潤。
- 儘量進食濕潤多醬汁的食物，如湯粉、燴飯。
- 咀嚼無糖香口膠，增加唾液分泌。
- 避免進食朱古力或糕餅，防止食物黏住口腔上顎。
- 隨身帶備飲用水，方便定時小口補水，以保持口腔濕潤。

- 你也可以請教醫生，了解你的症狀是否跟緊張有關，必要時可用藥物控制。
- 了解症狀源頭能夠助你處理緊張情緒，如果你仍然覺得緊張，可告訴你的醫生或尋求心理輔導。



緊張

緊張是癌症患者常見的自然情緒反應，這種感覺可能會持續存在，也可能不斷變化，程度因人而異。伴隨緊張而來的身體反應包括抖動、呼吸急速、心悸、流汗或口乾。

如何應付

- 當緊張情緒高漲，症狀會變得難以控制，甚至有可能發展成為「驚恐症」。學習控制呼吸及進行放鬆練習，可幫助你處理緊張情緒。

抑鬱

部分患者因患上癌症或應付癌症帶來的各種症狀而感到抑鬱。每人都有心情低落的時候，但當這些負面心情長期揮之不去，便會影響日常生活。抑鬱症的症狀包括：

- 對事物失去興趣，不能享受任何事情。

- 失眠。
- 失去活力，時常感到疲倦。
- 不能集中精神。
- 感到絕望、內疚或失去個人價值。

如何應付

抑鬱一般逐步來襲，治療的第一步是尋求適當幫助。如果你或你的家人懷疑你患上抑鬱症，可請教醫生或心理學家，他們會為你提供適當的治療方法。

便秘

便秘是常見的問題，但很多人卻因為尷尬而難於啟齒。食慾不振、疼痛難當、噁心等均可引致便秘，而缺乏膳食纖維、攝取不夠水分或缺乏運動也會引致便秘。某些止痛藥如嗎啡和可待因也有機會引起便秘。每個人的腸道及排便習慣皆不同，一般來說，如果你有三天沒有排便，請告訴你的醫生。



如何應付

- 從日常飲食中攝取足夠膳食纖維，如全麥穀類食品、燕麥片、乾果穀片、全麥麵包、糙米、全麥意大利粉、不削皮的新鮮蔬果等。
- 多喝水，每天喝至少七至八杯水、果汁、淡茶或湯。清早起床時喝一杯溫水能幫助攝取足夠水分。
- 適量運動能促進腸道蠕動。

腹瀉

化學治療以及骨盆位置的放射治療可引致腹瀉，而某些藥物或感染也可引致腹瀉。部分癌症會阻礙腸道吸收食物營養，同樣會引起腹瀉問題。

如何應付

- 減少攝取膳食纖維，如穀物和蔬果。
- 進食蔬果前先削皮。
- 避免食用奶類及芝士產品。
- 喝大量飲料，以補充因腹瀉而流失的水分。避免飲用酒精、咖啡及有氣飲料。
- 小量多餐，以容易消化的食物為主。

如欲了解更多有關癌症治療的副作用，請參閱《化學治療》及《放射治療》。

中環癌協
免費支援熱線

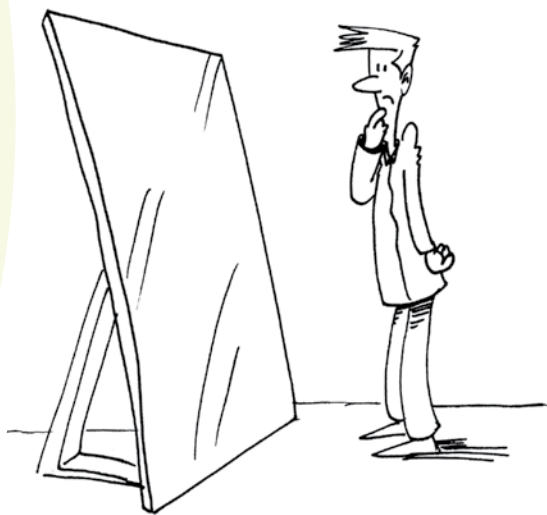
3667 3000

外觀和性生活的轉變

接受過癌症治療或手術後，患者的生理和心理都可能有一些轉變，或會對自己的角色和身份感到混淆，產生壓力和焦慮是可以理解的。對大部分患者而言，要接受一個「全新」的自己並不容易。

外觀上的轉變

某些外科手術可能令患者的容貌改變，而化學治療亦會使頭髮脫落，令你的外觀看上去跟從前不一樣。當其他人察覺到這些改變，你或會以為所有人都在注視你，使你感到孤單或沮喪，不願離家外出，甚至到醫院複診都會覺得困難。



雖然某些手術所造成的改變外人無法察覺，例如子宮切除術、結腸造口等，但對患者的影響也不可低估。

要適應身體外觀上的轉變，家人和朋友的支持十分重要，跟他們坦誠分享你的感受，增進彼此的了解，能夠助你接納「新」的自己。或許有些人覺得家人不了解手術後的改變對自己的身心造成打擊，其實，正如你需要時間來適應這些改變，你的家人同樣也需要時間來適應。給自己和家人多點時間和信心，便能夠順利渡過這個轉變期。再者，一些外觀上的轉變，例如化療引致的脫髮，是會在療程過後恢復過來的，所以當有疑慮，可與醫護人員了解。

癌症病人自助組織的成員也會有類似的經歷，與他們交換經驗或可幫助你適應這些轉變。與他人分享自己的感受，雖然不一定能除去心中的痛苦，但能夠跟一些曾經有相同經歷而又逐漸適應的過來人傾談，總會有幫助。假如希望與其他同路人交流，歡迎致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。

性生活的轉變

伴侶的支持能夠協助你重新接納自己的身體，重建自我形象。嘗試和伴侶坦誠溝通，討論彼此感受，再調整雙方的性生活模式。有些人因為害怕被拒絕，所以不願意與伴侶談論這個問題。可是性關係是建築在愛、信任和共同的經驗上的，你即使感到尷尬，也不需要避而不談，你可以和伴侶一起見心理學家或社工，他們都曾幫助過許多有同樣問題的患者，所以無須覺得難堪。

以下一些貼士或許能幫助你和伴侶共同面對性生活的轉變：

- 跟伴侶談心，聯絡感情，了解彼此的需要。
- 你的伴侶跟你一樣，性生活也受到影響。你們不妨討論哪些動作較合適。
- 接受癌症治療後，剛開始性生活時要慢慢來。從撫摸對方開始，用你的手引導對方，到你感到放鬆的時候，再加入生殖器的撫慰。
- 提醒伴侶動作要儘量溫柔，也可以嘗試用手或口交的方式達到高

潮。

- 與伴侶嘗試不同的體位，尋找最適合大家的模式。
- 患者不妨探索如何透過自慰達到性高潮。透過撫摸生殖器達到性高潮，可以幫助你了解癌症的治療有否改變了你的性反應。
- 身體接觸、擁抱和愛撫也是傳達情意、給予對方信心的方式。患者的伴侶可透過這些前奏動作，讓對方知道你愛他，喜歡接觸他的身體。
- 如果你的性生活持續遇到困難，可請教醫生，性治療師或臨床心理學家。



告訴家人和朋友

患上癌症後，你或許會擔心家人和朋友的反應。你可能會幻想因為患病及治療對他們所造成的影響而感到內疚，甚至誤以為跟親友談及自己的病情會影響大家的關係而故意避開話題。事實上，跟家人和朋友傾談，絕對能夠紓解你心中的壓力。

有些人患上癌症後，身邊的一些人便離他而去，這是因為他們之間的關係早已存在問題。但也有不少例子是癌症將人與人之間的關係拉近，大家共同面對困境，反而使彼此的感情更深厚。

溝通是維繫人際關係最重要的一環。人與人之間的溝通，不是一朝一夕就可以改變。癌症患者需要面對極大的壓力和起伏不定的情緒，親友亦然。要克服癌症對你們所產生的衝擊，必須共同付出努力。

如何告訴家人和朋友？

- 選擇一個你感覺最舒適安全的渠道告訴親友，你可以選擇一個寧靜的環境告訴他們，也可以透過電話或電郵告訴他們。



- 把實情告訴對方後，雙方都可能不知道如何把話題接下去，但請不要因此而灰心。
- 這時候，你可以把心中的擔憂告訴他們，讓他們給予支持。
- 雖然患病的消息會令親友難過，但把病況如實告之是十分重要的，他們需要了解你的病情，才能提供最適切的支持和關懷。



告訴家人和朋友的好處

- 親友會給予適當支持，讓你感覺抗癌路上不孤單，紓緩緊張心情。
- 讓親友於治療期間幫忙煮食或添置日用品，減輕生活壓力。
- 傾談的過程能夠讓你感覺如釋重負，更有信心面對療程。
- 親友能夠幫助你面對不確定的未來，對病情的掌握更感實在。
- 言語能夠幫助組織思路，在傾談的過程當中，你或許能夠從中解開心結或找到出路。
- 把心中的疑慮告訴親友，有助你分析想法，消除纏繞心中揮之不去的負面思緒。

- 由親友陪同見醫生，除了能給予心理支持外，亦可增加對病情的理解。

然而，並非每個人都是理想的傾訴對象，有些人可能不太願意跟你談及病情，而某些親友的回應也可能會令你感到不舒服，所以你要懂得選擇能夠給你力量和支持的傾談對象；對於未能分享病況的親友，你可以跟他們閒話家常。

而有些時候，你或許只想享受跟朋友共處的時光而不想談及病情，你可以直接告訴他們你希望留待適當的時候才討論病況。

與子女溝通

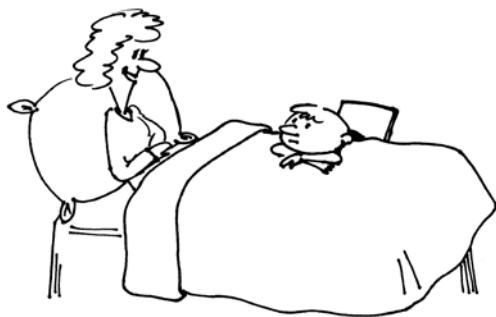
父母與子女談論自己的病情並不容易。由於小朋友的心智發展階段、理解能力及情緒反應不一，家長對個別小朋友須給予不同的照顧。家庭成員更要多了解小朋友的感受，從而幫助他們面對及適應家中的種種變化。

年紀較小的孩子，並不能完全明白癌症的種種問題，但他們知道其他人的基本身體狀況，並可分辨健康及生病的情況。故爸/媽可以告訴孩子自己患上了「癌症」，並應該採用正確的疾病名稱，這是幫助孩子明白癌症及了解父母患上癌症後身體狀況的第一步。而年紀稍長的孩子在觀察、語言、邏輯分析等各方面能力已較強，故已可明白較複雜的解釋。無論子女年齡多大，都要耐心地告訴他們，父母生病並不是因為他們不乖、做錯事，以免他們自責。

青春期的子女理解能力已較高，當他們提出問題時，家長應坦率地解答，以免他們對癌症有誤解，選擇逃避現實。另一方面，他們或會較喜歡與同輩溝通，某些青少年會變得不願意和家長溝通，不接納或不服從家長的意見，這些都是青少年用

以鞏固自我的正常行為。家長一方面應尊重他們的私人空間，另一方面與他們保持良好溝通。本會印有《我怎麼告訴孩子?》，歡迎索閱。

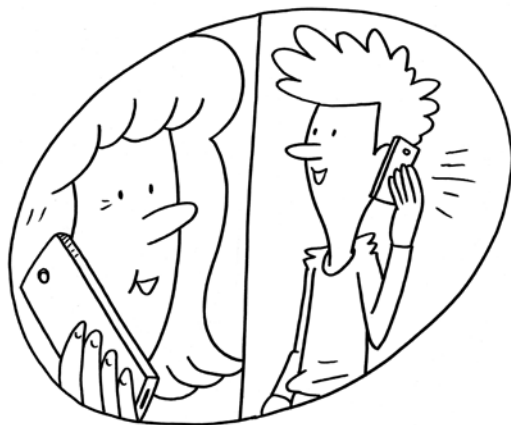
香港癌症基金會「彩虹會」，為父母或親屬患癌或因癌症而喪親的兒童，提供免費情緒支援、親子溝通及兒童成長發展活動，讓他們了解癌症，及適應有關家庭轉變，協助小朋友處理癌症帶來的衝擊，讓他們重展歡顏。詳情請致電本會熱線：3656 0800。



當身邊的人患上癌症

「得知伴侶患上癌症時，我十分震驚，一時間難以接受！我感到無助和內疚，不知道如何幫助他。」

「我們不能接受這個難以置信的消息，一定是聽錯了！」



當伴侶或親人患上癌症，你可能跟患者一樣，瞬間感到千頭萬緒，不知如何面對。面對親人患癌，你可能會感到有心無力，對事情幫不上忙。事實上，患者最需要的莫過於是愛、關懷和共處的時間。只要你能夠多關心對方，令他感受到溫暖，減少孤單的感覺，便是對他最大的安慰。

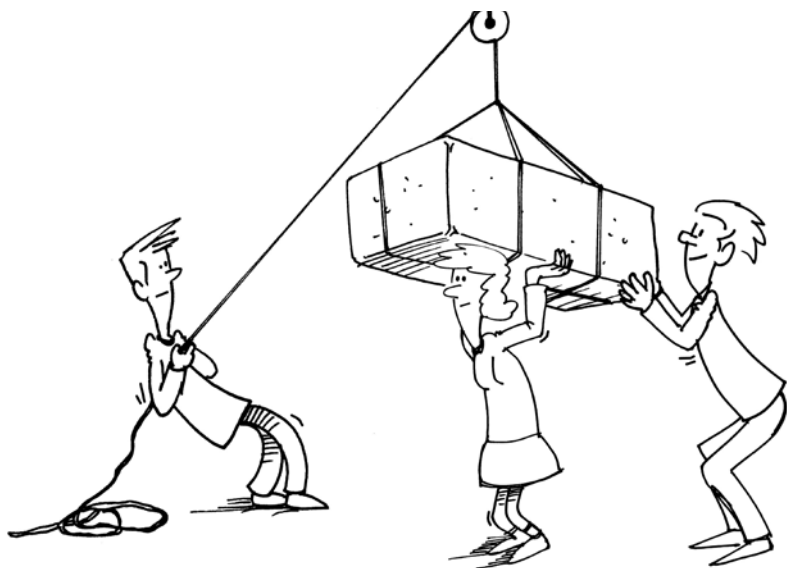
一些實際可行的事如下：

- 陪他到醫院檢查
- 幫忙接送孩子放學

- 定時打電話和他傾談
- 幫忙煮食或添置日用品
- 鼓勵他繼續做你們以往一起做的事情
- 當他需要你時，留在他身邊

如果你和患者都能坦誠地說出彼此的恐懼、悲傷等感受，在面對癌症的時候，會有很大的幫助。如果雙方都能做到這一點，會事半功倍。在傷痛的情況下，強裝堅強的做法不一定有幫助。

一位癌症患者的親人表示：「我們在家庭會議中討論各種辦法幫他跟癌症搏鬥，決心共同作戰到底！這個會



議開了很久，大家敞開胸懷發表意見和感受，當我們發現每個家庭成員都能克盡己任予以幫助時，情況在瞬間完全改觀了！」

鼓勵

患者往往會因為病情的變化而失去自我身份和尊嚴，原本輕而易舉的事情如吃飯，可能變得吃力，甚至未能獨自完成，令患者感覺無能。這時候，照顧者應該擔當捍衛患者尊嚴的角色，告訴他一個人的價值不在於他的身體狀況，而是他與身邊的人的關係和感情，以及對家庭和社會的貢獻等。

部分照顧者給予患者過多照料，此舉

反而會削弱患者的自信心；家人遷就患者的同時應該鼓勵他完成能力以內的工作，參與日常生活的決策，有助他提升自我形象，減少負累感。

親友也可以從日常生活中為患者輸入正能量，讓他時常對生命抱有希望，感受到活著的美好。



說出真相？隱瞞事實？

**「應該告訴他
患上癌症嗎？」**

「把真相告訴他，會不會讓他無法承受？」

「他受不了這個打擊的，我們還是不要跟他談論病情吧！」

癌症患者的伴侶和親人常會有以上的顧慮，不知道是否應該向患者說出患癌真相。事實上，醫學界的專業人士有時也會有相同的考慮。從某個角度來看，考慮向患者隱瞞事實是為了保護自己，避免面對一些令彼此傷心痛苦的事，暴露自己脆弱的情感。

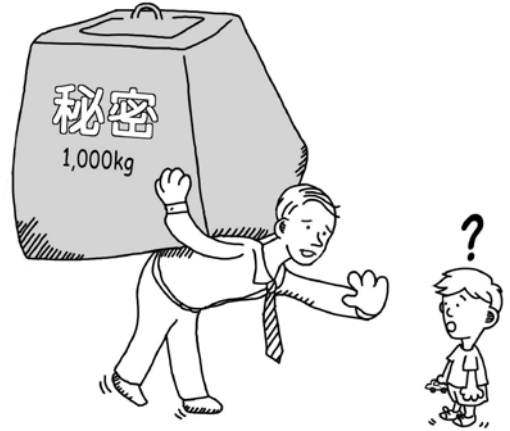
然而，這種做法會導致彼此間的不信任，在層層謊言中，進退兩難。接

受癌症治療而不知道自己患癌病的人少之又少。即使患者家人不坦白說出，患者在接受治療時總會意識到是怎麼一回事。沒有人有權利隱瞞他人的健康情況。

要是患者真的不願意面對病情，也可以從他們發問時的語調中聽出來。遇到這種情況，回答問題的人便要特別留心，還要答得委婉。他們通常會忌諱「癌症」這兩個字，例如：「我患上那個病，是嗎？」這時你可以溫和的回問他：「『那個病』所指的是什麼？」然後才開始告訴他事情的真相。要是你試探性的問過後，他們仍然支吾以對，那表示他們還沒準備把事情說清楚。有些患者在思考過後，會用不同的方法提出問題來找出答案。不過，也有極少數的人從來不問，也不願意公開討論。

大部分患者在得知實情後會感到難以接受，出現不同的強烈情緒，也想把事情問清楚。在學習接受和適應事實的過程中，患者學習表達自己的情緒是非常重要的環。時至今日，在尊重患者的知情權及保障個人私隱的前提下，醫生只把病情告訴家人以隱瞞患者的情況已甚少發

生。如家人憂慮患者得知病情後的反應，可以先與醫生加以溝通，務求在最能幫助患者的前提下，讓患者了解自己的情況。如家人與患者討論病情或治療方案時遇到困難，我們的資深社工及腫瘤科護士可以幫助你對癌症患者說出實情。請致電癌症基金會癌協服務中心熱線 3656 0800。



長期的改變

身邊的人患上癌症，將會對家庭帶來很大的影響及改變。要維繫一個良好的關係，便得適應和面對這些改變。有些改變是生活上的，你的生活節奏會隨著療程開始而有所改變；有些改變是情緒上的，需要無比的諒解和體恤；有些改變是生理上的，可能對你們的性生活造成影響。我們的專業團隊可以提供安慰和指引，請致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。

某些患者的外表看起來和身體健康的人無異，但是由於治療副作用的關係，他們感到自己跟從前不一樣。有些副作用，尤其是放射治療產生

的副作用，要待整個療程完成後才出現。這些副作用會持續相當一段時間，對部分患者甚至會造成永久的改變。

在接受治療後，許多人表示，在這段期間他們受到很大的壓力，身邊的人希望他們恢復以前的生活方式，卻不了解為什麼要他們恢復以前生活方式會那麼困難。癌症病人自助組織能為癌症患者及親友提供援助，幫助他們了解、適應，以及改善與癌症患者的關係。如欲了解更多自助組織資料，請致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800。

財務問題

無論你是家中主要或唯一的經濟支柱、在職人士還是學生，患上癌症都會對家庭的財政狀況構成影響。如果患上癌症的不是你，而是需要你照顧的家人，財政狀況同樣會受到影響。

不論你是全職或兼職僱員，如果你需要向僱主申請醫療就診時間，或因治療需要申請病假，都可以向僱主查詢以下問題：

- 可獲得的醫療福利。
- 有薪假期，包括病假。
- 需要出示什麼請假證明？證明書須由誰發出？

如果你是學生，你可能有需要停學進行治療。如果你申請了獎學金，緊記通知校方負責獎學金和醫療的部門，讓他們了解情況，以便作出適當安排，使你能夠繼續學業。

要是患上癌症的是你的家人，你或會有需要向僱主請假來照顧家人，你不必感到難於啟齒，僱主或會體恤你的處境，你只須把實情告訴對方，讓他明白你的需要。

部分人一方面想留在家裡照顧患者，

卻又不得不工作，感到難以抉擇；也有些人發覺留在家中照顧患者是一件非常困難的事，他們想回到外面的世界，但是又對患者感到愧疚。你不妨跟僱主商量一下，看看能否重新安排工作時間，並了解兼職的可能性。你也可以跟醫院商量，查詢你需要到醫院的次數、每次需要逗留多久，以便作出工作上的安排。

誰可以幫忙？

不要忘記，有很多人願意幫助你和你的家人。你可能會憂慮家人或朋友的反應，又不想他們擔心而感到難於啟齒。這時候，與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，或許會有幫助。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

我們在社區中設有三間服務中心，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

我們在社區中的三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、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。

癌症基金會協助21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14,000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而設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、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，可致電癌症基金會癌協服務中心熱線 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。

● 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。癌症基金會癌協服務中心熱線電話為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癌協服務中心熱線：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2016

癌症基金會癌協服務中心位置圖



中環癌協

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

黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號

電話：3656 0700

傳真：3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org



天水圍癌協

新界天水圍天恩路12-18號
置富嘉湖第2期2樓2010室

電話：3919 7070

傳真：3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

香港癌症基金會組織網

病人互助組織

CANSURVIVE

服務對象：所有癌症（外籍人士）

電話：3667 3000

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

香港創域會

服務對象：所有癌症

電話：3656 0799

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

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 2345

電郵：rehabaidcentre@ha.org.hk

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

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

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

筆記

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

YouTube專頁：

www.youtube.com/hongkongcancerfund

本書承蒙澳新銀行贊助，特此致謝

