



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

如何應付

居家照顧晚期患者





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21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。

抗癌路上不孤單
免費諮詢熱線

☎ 3656 0800

捐款熱線：3667 6333 網址：www.cancer-fund.org



目錄

前言	3
出院回家	4
求助有方	4
家用醫療輔助設備	6
我幫得上忙嗎？	6
向外求助	8
醫護協助	8
非醫療協助	10
普通醫院和善終醫院	12
志願機構和病人自助組織	13
宗教人士和團體	14
經濟資助	14
醫護輔助設施	15
日常護理	17
盥洗與沐浴	17
潤膚與按摩	18
扶患者起床	18
翻身	18
失禁	18
便秘	19
食慾不振	19
噁心與嘔吐	20
疼痛	20
睡眠	21
善待內心的感受	22
溝通傾訴	22
勇敢面對	23
情緒	24
換人照顧	29
終須一別	30
訂立遺囑	30
文件清單	32
後事安排	32
當親人去世的時候	32
死亡登記	33
喪葬事宜	33
處理遺囑	34
受益	34
文件	34
心情平復再出發	34
誰可以幫忙？	36
香港癌症基金會服務中心位置圖	38



前言

有些晚期的癌症患者選擇在家療養，由伴侶或親友照顧。這本小冊子是寫給在家照顧癌症患者的親友，希望能夠對他們有幫助。

知道親近的人癌病復發、癌細胞轉移到身體其他部位，已到難以控制的程度的時候，要面對現實極不容易，同樣困難的是長時間的照顧患者，表達心中的關愛，陪伴他渡過人生最困難的一段日子。

你也許會憂慮自己是否有足夠的體力和耐心去照顧患者，又擔心獨力難支，很希望有人幫你，但求助無門。有時候，情緒排山倒海而來，你想安靜下來，讓腦筋清醒一些；又擔心不知今後將會如何。

香港癌症基金會屬下的癌協服務中心可以提供你所需要的資訊、援助或在電話中傾談。

本小冊子無須一次看完，可保留作為參考用，每當有需要資訊、安慰或支援的時候再翻閱。

每個人的情況都不一樣，適應的方式也不同。有些人在做出決定前，先要說出內心的恐懼和感受。也有些人沒有這方面的需要。本小冊子將實際的問題排在前面。如果你想先了解個人的感受，可以翻看〈善待內心的感受〉一章。



出院回家

在患者出院回家由你負責照顧以前，雙方最好能夠詳談一次，以了解患者的要求，講得愈詳盡愈好，使得患者得到最好的照顧。不重視患者的感受只會令其覺得孤立或增加對照顧者的依賴。

如果照顧患者多於一個人，最好所有人一起商量。說明每個人能做甚麼、能做多少，也就容易知道有那些方面需要外界的幫助。

主要負責照顧的人需讓每個參與照顧的人都知道事態的發展。這份工作並不容易做，因為傳遞的大都不是好消息，其他參與照顧者的心情受到影響時，還需要你從中紓解。若你感到實在有困難，可以嘗試徵求其他親友代勞。

求助有方

患者出院前，必須確保院方為患者的住處準備好必需的設施，如安排上門的社康護理服務，職業治療師作家居評估及添置或借用相關的醫療輔助器材等。

如果準備的工作繁重，需要作周詳的考慮，事前你與患者、醫生、護士、社工要有良好的溝通。讓患者說出要求，讓他知道自己會接受怎樣的照顧。

在必要的支援尚未作好安排之前，勿讓患者出院。如果患者即將出院，但仍未落實出院後必要的安排，你身為主要的照顧者，須儘快向院方查詢。如果對院方的安排有保留，一定要當面說清楚。如果院方某些安排你覺得用處不大，可以客氣地婉拒；但有些幫助如果你覺得

有必要，而院方並未安排，那就一定要提出。病人和家屬有時候覺得向院方提出要求很困難，擔心院方用醫學理由推搪。在這種情形下，可以把要說的話先寫下來，用書信的形式提出，或者當面讀出。見院方時，可以請親朋陪同，由後者提醒你要講的話，並幫忙記錄院方的答覆。

作各種的安排，目的是為了好好照顧患者。患者若情況有變，就必須



按照實際情況，修改事先的安排。譬如說，患者起初在生活上可以自理，不需要太多的照顧；但過了幾個星期，起床日漸困難，洗澡亦需要他人協助。患者出院前，務必請院方提供有關服藥、飲食、需要注意的症狀、必要時可以求助的團體機構，請醫院的主診醫生、病房護

士及醫務社工提供有關的細節。病人對自己的病情和診治有知情權，院方有義務提供這方面資訊和協助。

患者出院後，應與定期上門的社康護士保持密切的聯繫。出院初期也許情況很好，覺得無需醫院也能應付。但為防情況有變，多與醫院聯繫總是好的。

家用醫療輔助設備

癌症患者在家養病，視乎癌病種類和病情，有時候需要某些醫療輔助設備。這在出院以前必須準備好。醫院有時會派治療師上門做評估，或者在患者出院前，與藥物一起交付，以便患者一回到家就可以使用。下文會詳細交代有關的設備和居所需要的改裝。

我幫得上忙嗎？

有些事情最好在患者出院前作好安排。待患者回到家後，你忙於照顧，恐怕會分身不暇。

首要的是準備好休息的房間，這是患者主要活動的地方，必須覺得舒服自在。如果家中不只一個臥房，最好讓患者選一間最鍾意的，但須鄰近洗手間，看得見陽光更好。

床和椅子要擺放在開揚的地方，最好靠近窗戶。床邊放一張小几，要讓患者伸手可及，放置常用的物品。患者若不便下床，枕頭旁須有電話，同時準備電視和音響設備的遙控器。

照顧患者的人如果是他的伴侶，兩人平常共用一個臥房，雙方必須商議，患者出院回家後，兩人是否繼續共用寢室。一般來說，患者由於

身體狀況，晚上不一定能夠如常人般熟睡，所以雙方可協議是否同睡一寢室內，以免睡眠受到干擾。

盡量未雨綢繆，設想自己照顧患者時，在哪些方面可能需要家人和親友協助，預先做好聯絡工作。現在不需要幫忙不等於今後不需要，有備總是無患。



向外求助

無論從精神還是體力來說，照顧患者都相當辛苦，短時間就會讓人筋疲力竭。

但有些人會覺得，除了自己就沒有其他的人能照顧病人。在這種精神壓力下，往往不感到疲累，一天一天地撐下去。請人幫忙當然不容易，有些人就不敢開口。如果有親友主動表示願意為你分擔家務、買菜、煮食等日常事務，應該領情，使自己有更多的時間和精力照顧病人，不要不好意思。

此外，本章將會說明，如何照顧病人，以及照顧者與患者共同作決定的重要性。

醫護協助

除了家庭和親友，對患者的支援大都來自醫院、政府。可以請醫院的社工轉介，了解並嘗試哪些服務最適合患者。不論如何，不應一個人自己扛起所有的工作。醫院可提供這方面的資料，並協助患者聯繫各機構。

醫生和醫院

醫生和醫院站在照顧患者的最前線，負責：

- 開處藥方
- 在有需要時，介紹護士、安排患者看物理治療師或職業治療師
- 安排患者入住一般醫院或善終醫院
- 安排約見社工

患者如果出院後搬到照顧者的住處，但入院前並不住在該處，可與主診醫生商量，討論定期檢查是否需要轉移到照顧者住處附近的醫院進行，並確定病歷能轉移到新的醫院。

如果你覺得患者的情況有變化，譬如行為異常或者有新症狀，立即通知主診醫生。政府醫院和較大的私家醫院都設有二十四小時服務的急症室。病情一旦有變，必要時可使用急症診服務。

私人護士

若經濟能力許可，在家養病亦可聘請護士照顧。護士可以做的工作包括給患者服藥、注射、換紗布，並對便秘、失禁等簡單的醫療問題提供意見，以至照顧生活。私人護士收費較高，非一般人能長期負擔。如果家人放不下工作或學業，有護士在家照顧患者最理想不過。有些私人機構提供本地及海外註冊護士服務。

病人出院前，負責照顧者宜向醫院護士學習如何扶起患者和協助患者洗盥。

不少患者有失禁的情況，患者一旦不能控制大小便，對於照顧者或患者，在情緒上或身體上都可能造成沉重的負擔。可向醫院或者志願機構如香港癌症基金會癌協服務中心要求協助。

物理治療師

物理治療師通常在醫院工作，由醫生轉介，協助因病造成行動不便的患者恢復活動能力，包括為患者止痛、調勻呼吸。

非醫療協助

社工/義工/護理人員

家裡有成員罹患重病，全家的生活都會受到困擾，有需要時可以向政府或志願機構申請協助。受過專業訓練的社工，可以評估患者和其家人的生活需要，與醫院、政府、志願機構等有關方面聯絡，提出申請。

社工為患者和家人就所需的協助作出安排後，會繼續與患者保持聯繫，確保一切安排妥當、協調順暢，同時注意患者的需要有否發生變化。

社工可以代為安排的包括：

- 個人照顧
- 護送服務
- 家居清潔
- 改裝住處以方便患者

此外，部分曾受專業輔導訓練的社工，可以幫助患者和家人解決情緒上的問題。有需要人士亦可致電香港癌症基金會諮詢熱線3656 0800，了解免費心理諮詢服務詳情。

上門服務

並非所有家庭都有經濟能力僱用傭工。基層家庭的成員、單身人士或獨居的長者若臥病，可請專人上門。上門服務可以有兩種形式：一種類似家務助理，只負責處理家務、購物和煮食；另一種帶有照顧性質，為患者更衣盥洗，必要時也兼顧家務和購物。當然，最好是一個

人能兼顧護理和家務。但政府和志願機構提供的這兩種服務也許會由不同的人士分擔。

政府的醫療政策近年朝向「用者自付」的方向發展。接受上門服務的患者和家人如果經濟許可，需要負擔部分的費用。

患者所住地區的上門護理服務的詳情可向醫院社工或社會福利署查詢。

正如上述，患者經濟上許可的話，可聘請有經驗的私家護士擔任護理的工作。

送飯

在沒有傭人的情況下，如果家人要上班上學，而患者無法起床，可以請政府或志願機構安排送飯。若有需要，可接觸社工或醫院。

陪伴照顧

若家人要上班上學或有要事外出，政府和志願機構有時候可安排義工上門陪伴患者，或兼顧輕微的家務和更衣盥洗等護理。但可能會視乎患者的經濟能力而酌量收費。

有關患者區內的服務，詳情可向主治醫院或政府、志願機構、病人互助組織查詢。

職業治療師

職業治療師(Occupational Therapist，簡稱OT)的專長是評估家居設計，了解是否有需要做必要的改動或添置設備，使殘障、患病等行動不

便的人士生活得更安全、舒適和方便。例如選購輪椅、沐浴輔助器、特製的飲食用具等。

職業治療師可經社工或醫院轉介。

普通醫院和善終醫院

患者的病情會隨時間而變化，到了末期或會加劇。此時，入院會比在家安心。與患者朝夕相處，或許會感到難受，甚至懷疑這次入院是否一去不回。但醫院設備齊全、二十四小時有專人護理，可紓緩患者的痛症。

善終醫院擅長控制疼痛等症狀，環境較為清靜。有些善終醫院並有廚房、客廳、客房等設備，甚至娛樂設施。善終醫院有政府和志願機構創辦的，入住通常需要由主診醫生轉介。有些善終服務甚至可派員上門護理、提供日間寧養服務。

正如上述，為患者選定善終醫院之前，最好事先前往參觀，以確定居住環境適合。

家人與親友

患者除了需要醫護人員的診治，也需要家人和親友的照料關懷。親友宜盡量抽空探望患者，分擔照顧患者的日常工作，例如盥洗、購物，與患者聊天，使日常照顧患者的人得以喘息、處理私人事務。同時與日常照顧患者的人談心，讓後者說出其照顧病人的心得和困擾，都會有幫助。

有些人傾向將所有責任一人扛起，要經常保持或展示開心的態度否則只會使患者和親友，包括自己在內都更沮喪。剛開始照顧患者時尤其會這樣。當大家都認為一切都「沒問題」後，更難開口請別人幫忙。何況，較少人會細心地想到要自動請纓。剛開始時有人表示願意幫忙照顧，但負責日常照顧的人怕費唇



舌，不願一一解釋照顧患者要做哪些事，於是索性婉拒，這都是不必要的。從開始照顧患者起，就必須了解，當有需要的時候哪些人會願意幫忙，他們可以分擔哪些工作。親友們看你照顧患者頭頭是道、應付自如，很難想像你私下的苦況，沒有想到你極需別人幫忙，不便毛遂自薦，更不知道有甚麼可以分擔。但是只要你開口，總會有人挺身而出。

照顧者需要幾個可以講心底話的人，譬如親友或病人互助組織的成員，詳情請參考《善待內心的感受》一節。

志願機構和病人自助組織

志願機構和病人互助組織可以協助照顧及開解病人，包括：

- 提供資訊
- 借用護理用品和設備
- 安排義工探訪服務
- 提供有限度的經濟援助
- 心理輔導
- 陪診服務
- 傾談聊天

除此之外，參加病人互助組織的活動，認識有共同語言、同病相惜的朋友，可以打開心門，說出自己的感受，也有很大的幫助。許多互助團體定期聚會並出版會員通訊。

這些團體是由不同類型癌症的患者組成，例如乳癌、腸癌、造口護理（切除結腸後另造排泄用的出口）。也有互助組織的活動是為日常照顧患者的人士而設。

如欲獲取更多資料，歡迎致電諮詢熱線3656 0800。

宗教人士和團體

面對頑疾，有些患者和家人在精神方面的需要特別強烈。有宗教信仰者通常可以從信仰中獲得激勵和慰藉。即使原來沒有信仰，此時若感到有需要，也可向宗教團體求助，相信他們樂於聆聽和提供協助。

經濟資助

公營醫療雖然費用廉宜，但患者若不能工作，又需要親人留在家中照料，很可能造成家庭經濟拮据。患者若經濟上有困難，可以向公立醫院、社工或社會福利署查詢，了解是否能就必需的醫護設備開支申請補助。

傷殘津貼

政府對傷殘人士提供生活津貼，主要照顧因傷殘或疾病失去工作能力人士的需要。

改動家居方便養病

為了方便生活和照顧，患者的居所可能需要作一些改動。可請醫院派職業治療師到居所作實地評估，了解如何改動以策安全，常見的包括如在床邊、浴室等容易滑倒的地方加建扶手或為了方便坐輪椅者自行活動，可加寬大門，移走門檻，在梯級旁加建斜坡。如果改動較大，不是短時間可以完工，患者須暫時外遷，這需要確保其體力和精神上能夠應付。

醫護輔助設施

睡床

對長期臥床的患者，最重要的自然是睡床。可請教醫護人員如何使患者躺得更舒適，是否須改用可調節高低的睡床？如何選購？政府能否補助？是否須改用患者專用的床褥、毛毯、床墊和床單？

臥床的患者只要體力許可，宜不時坐起來伸展身體。家裡宜配備各種大小的枕頭，供患者墊腰。可考慮用V型枕頭，一來紓緩背部的壓力，二來坐得較舒適。患者若手或腳腫脹，最好用枕頭墊高腫脹的肢體(或調節睡床高度)，使之高於身體其他部分。長期臥床時，要避免生褥瘡，需要經常轉動患者的身體或使用患者專用的床褥。

便盤和尿壺

患者如果行動不便，難以上洗手間，可以在床上用便盤和尿壺。有些便盤狀如一般的座椅，使用很方便。

呼吸器

患者如果呼吸有困難，可配置氧氣機、噴霧器等家居用的呼吸輔助設備，詳情請與主診醫生商量。

輪椅和步行輔助器

患者如果行動不便，特別是走路有困難，可向醫院申請配置或借用輪椅、拐杖或助行架。部分志願機構或慈善團體提供輪椅租借服務，詳情請電癌症基金會諮詢熱線查詢，電話3656 0800。

其他

此外還有許多小設備可方便患者起居、維持健康，你可以請職業治療師推薦。例如雙耳杯，可調節高低斜度的床靠背、升降床、附花灑的坐浴盤和扶手等等。

有關以上各項設備的銷售點，讀者可向職業治療師查詢。

必要的生活設備可以請醫院、醫生、職業治療師代為配置。



日常護理

盥洗與沐浴

癌症患者經常盥洗不僅可保持衛生，亦有助於維持身心舒暢。不少患者長期臥床，身體容易起污垢、痕癢。癌症有時還會引起盜汗。照顧者和護理人員需要定期給患者洗澡。如果起床有困難，或者無法自己盥洗，可幫他們在床上擦拭全身。可請教護理人員為患者盥洗需要注意的事項。

患者的床單要勤換。如果患者不便起床，可以請教護理人員，如何在不致影響患者的情況下更換床單。

宜不時為患者洗頭，一來保持清潔，二來讓患者感到舒適。患者若不便到浴室，可以用患者專用的塑膠洗頭盤，傷健用品店有售。病患者接受化學治療或放射治療後會脫髮，頭皮乾燥痕癢。可以潤滑膏輕揉頭皮，使之柔潤。詳情可向醫生查詢。

此外需為患者修剪指甲。可請教護理人員怎樣做。

患者若口腔疼痛，無法使用一般的牙刷和牙膏，可試用嬰兒用品或棉花球、漱口水，記住必須選用適合的產品。患者口部潰瘍或有瘡癤的現象很常見，除非劇痛或有嚴重的舌苔，否則無須特別看醫生。

患者若不便起床，無法上洗手間，可用便桶、床兜(bedpan)或者尿壺代替。照顧患者的各種工作中，以如廁最難應付，有些人覺得尷尬或者怕髒。這是人之常情。護理人員第一次照顧患者時，也免不了這種心理。可以向他們請教，如何慢慢習慣，做得乾淨俐落。

潤膚與按摩

患者若長期臥床，可用潤膚膏(moisturising cream)輕揉四肢和背部。不僅可以防止皮膚乾燥，患者也會感到舒適。按摩頭部或輕輕搓揉也有鬆弛的效果。若嘴唇和臉部感到乾燥，也可以用潤膚膏。但因接受放射治療臉部受到影響，宜先請教醫生是否適合在受放射線影響的部位使用潤膚膏。

扶患者起床

患者臥床一段時間後，身體往往比較孱弱，起床時須要人攙扶，負責照顧者宜請教護理人員如何攙扶病人。扶起患者時，務必一步一步來，動作切忌太快。患者若身材高大，攙扶時尤須注意。不僅要避免患者跌倒碰傷，攙扶者自己也要當心，以免扭傷背部或者與患者一起摔倒。必要時可以在病床上裝置升降器械、吊帶，以免照顧者負荷過重。

翻身

患者臥床一段時間後，身體較弱，容易生褥瘡 (bed sores)，不僅難受，而且容易發炎。用有波紋的床褥 (ripple mattress)、床墊、腕墊和踝墊可以減少褥瘡。更重要的是，最好每隔兩小時翻一次身，由側臥轉為仰臥，再轉到另一側。患者如果不能自己翻身，需要他人幫忙，護理人員會教你怎樣做。

失禁

有些癌症患者有大小便失禁的現象。護理人員會教你如何處理。只要安排得好，可以減輕問題，例如將病床放置洗手間附近，把便盤、尿壺放在床邊。還有專供失禁人士使用的墊子和尿片，或者以用完即棄的防水物料墊在患者身下，以隔開被單和床褥。

如果便盤、墊子不足以解決問題，可用管子插入患者的尿道，使小便流入體外的容器。這種做法並無痛楚，容器和導管可以藏在被褥、衣服或床墊下。導管不時更換即可。男性患者更簡單，可在導管另一端用鞘子套住陰莖。

醫院不時舉辦有關失禁的講座，請專人指導示範。

便秘

病重時容易便秘。箇中原因很多。有些人沒有胃口，吃得太少；另一些人臥床太久，活動不夠。也有些人因為服用止痛劑導致便秘。在服用止痛劑時，可請教醫生是否應同時服用輕瀉劑。

便秘令人感到不適。一發現應立即通知醫生。如果病人的胃口正常，便秘的原因可能是活動不夠，可多喝飲料、吃水果和高纖維食物。但要即時解決問題用藥，請立即請教醫生為你處方。

食慾不振

病重時往往沒有胃口。人太疲倦或者喉嚨乾痛、吞嚥困難，都會影響食慾。接受化學或放射治療後，也容易嘔吐，不想進食。可向醫院或香港癌症基金會癌協服務中心的營養師或護士請教。



少食多餐是其中一個方法。如果不能進食固體食物，可請醫生或營養師提供食譜，改用流質和營養飲料，甚至流質全餐。如有需要，出院前可向院方提供足夠的儲備，以免回家後購買不便。

患者若感到口腔乾燥，可吃糊狀食物。粥、雪糕（冰淇淋）、奶昔等容易入口的食物，並可使口腔保持濕潤。如果口舌感到酸痛，可用飲筒吸取液體。坐起來喝東西若有困難，可試用嬰兒杯。

本基金會的小冊子《癌症與飲食》就提供了許多有用的貼士，可供參考。

噁心和嘔吐

由於病情或藥物的副作用，有些晚期癌症患者感到噁心甚至嘔吐。通常這些現象可以用藥紓緩，請立即通知醫護人員。宜少食多餐，飲用小量有汽飲料，均有助於減輕噁心和嘔吐，同時避免肥膩和煎炸的食物。

疼痛

癌症有時會有痛楚。不少晚期的患者對此憂心忡忡。但只要告訴醫生，通常可以用藥止痛，無須過份憂慮。

止痛劑有些呈丸片狀，也有栓塞或注射劑。服用後通常會感到昏昏欲睡，起初甚至覺得頭痛。但過一兩天症狀就會消失。如果症狀持續，請通知醫生，考慮換藥。醫生有時候會用嗎啡止痛。這類麻醉劑用來止痛時並不會上癮，無須擔心。

如果痛得厲害，無法生活和睡眠，可考慮短期入院監控病情，待痛楚受到控制後再回家休養。

有時候適當的按摩，或用暖水袋（用毛巾包住以免燙傷）或冰袋敷有關部位，也有助於止痛。細心聆聽患者的傾訴，對紓緩不適也有幫助。

本基金會的小冊子《癌症疼痛與症狀》就止痛提供了很多有用的資訊，可供參考。歡迎親臨癌症基金會的癌協服務中心免費閱讀更多癌症小冊子或登入本會網站免費下載。

睡眠

患者晚上有時候會失眠，可能是日間睡得太多、心情焦慮或入夜後感到疼痛。閱讀、聽音樂、冥想、臨睡前喝一杯溫暖的飲料，都有助於鬆弛入睡，必要時可以請醫生處方安眠藥。

癌症小冊子





善待內心的感受

溝通傾訴

「我們很遲才學會溝通，現在總算能夠坦誠的談論自己的感受和今後要面對的問題。」

透過照顧癌症親友，不少人開拓了人生觀和視野。經過與患者一起面對癌症後，雙方的關係更上一層樓。一生中首次可以說出心中的話，能夠共同面對焦慮、傷痛、恐懼和對前景不明的擔憂，並彼此鼓舞。

也有不少照顧者不敢與患者交換感受，害怕提到癌症這種名詞，也擔心觸景生情，或者不知道如何安慰患者，擔心自己會忍不住失聲痛哭，使彼此更難受。更有些人本來就不懂得如何與摯愛談人生重大的事，面對癌症當然就更難。

溝通了解，可以採用任何的方式。有時候只要握個手、擁抱一下，就足以表示你的關愛。如果患者願意談自己的疾病，就讓他們說出來，只需當聽眾。患者通常只是希望你聆聽，明白他的心情，在精神上獲得支持，而不奢望你會解決他的困擾。

如果照顧者和患者都感到難以啟齒，可以嘗試邀請彼此都信賴的親友、心理輔導員、宗教人士幫忙。

也可以建議患者對第三者，例如向心理輔導員說出自己的感受。得知自己患癌後，不免難受，甚至感到絕望，瀕臨崩潰。此時需要講出來，也希望有人聆聽，共同尋找應變的方法。

全時間照顧患者的工作絕不輕鬆，要做到自己滿意就更難。不少人放不下心，經常午夜夢迴，擔心患者的病情，擔心自己照顧不周，擔心家人難以應付變故。患者生病後，不能再分擔家裡的責任，也會令伴侶感到沮喪，擔心自己獨力難支。

一旦長期臥床，親友難免會抱怨不滿。更糟的是，不少人對自己這種「自私」的想法而感到內疚，錯誤以為對患者的病情感到不耐煩，也就是不愛患者。其實，任何人長時間照顧病重者後，都會感到疲累，睡眠不足。

此時必須提醒自己：世上無完美的人，有這種感覺是人之常情。你面對的是生命中最痛苦、壓力最大的時刻，不可能每天二十四小時都壓住自己的情緒。為了自己和患者，必須努力學習適應這種感受。必要時可以請親友、心理輔導員協助。

勇敢面對

心理輔導

長期照顧患者，箇中的感受和情緒可能交纏不清，使你感到無所適從。你會覺得千頭萬緒，即使面對最可信賴的親友也無從講起。此時，對非親非故的心理輔導員傾訴反而比較容易。輔導員善於聆聽，明白你的感受，能夠幫助你找出路。

心理輔導員可透過醫生和醫院轉介。本基金會也設有輔導服務，歡迎來電查詢，諮詢熱線3656 0800。

放假小休

最好能找到人定期代替你照顧患者，讓你有固定的時間處理私事、安靜休憩。即使每個星期僅幾個小時也比沒有的好。如果親友抽不出時間接替你，可以向志願團體和義工求助。如果經濟能力許可，也可以請護士代勞。

如果能找到人接替，應該把握機會鬆弛，做些其他的事，例如做家务、看朋友、做運動。但長遠來說，紓緩心情不能靠偶然的短休，必須要有定期的休息，即使時間再短也好，要能完全拋開日常的壓力。休假期間不一定要「有為」，逛街看戲散心都可以。最重要的是覺得自己做了想做的事，同時知道自己放得下工作。

宣洩情緒

有時候會覺得自己的耐力已到達極限，即將說錯話或做錯事，事後後悔莫及。此時有些人會選擇到空曠的地方，號啕痛哭、大喊大叫來宣洩，也有些人會閉上眼睛深呼吸，使自己安靜下來。有宗教信仰的人可以在宗教裡尋求慰藉。

紓緩壓力

定時做運動、練習鬆弛法或冥想也都可紓緩壓力，有助於重拾心情，照顧好患者。

情緒

照顧者的經驗各不相同，但在照顧患者的各個階段，以下的經驗是大致相同的：

怨恨

「我們之間有喜也有悲。我已學會欣然面對，順其自然。患者有時候叫痛，有時候睡不好。扶他起床稍慢一點，食物冷了或者不合胃口，他就發脾氣。為了他，我犧牲了工作和生活，疲倦不堪。誰知道好心不得好報，令人心灰意冷。」

用所有的時間去照顧一個人，自己一事無成，日子久了，照顧患者的人士難免發牢騷、鬧情緒、把自己收藏起來。但要明白，一個人罹患重病，心情煩躁是正常的，更何況有時候感到疼痛；因而有時候忘了謝謝照顧他的人，甚至把自己的恐懼、焦慮和挫折感發洩在照顧者身上。如果患者這樣對你，你自然感到好心不得好報甚至怨恨。

一旦發生這種情形，不妨待患者心情比較好的時候，說出你的感受。問題積壓在心裡反而會惡化。另外試圖從患者的角度理解他的感受，以避免怒氣和積怨一發不可收拾。

恐懼

「我晚上睡不著，躺在床上心發慌。我知道他半夜也是醒的，不知道他心裡在想些甚麼。」

癌症會使人心慌意亂。一旦負責照顧病人，你才發現自己對癌症知道得太少。患者可能也很害怕。但你們可能選擇隱瞞自己的感受，不讓對方知道自己的恐懼，以免對方更擔心。

若有需要，香港癌症基金會中心的社工可以為你做心理輔導，請電諮詢熱線：3656 0800。

向一個能夠信賴和傾訴的人，說出你心中的恐懼和擔憂是非常重要的。說出後不一定能夠使你放下心頭大石，但是說出內心的感受，往往就足以減輕心中的重擔。

抑鬱

「有時候我覺得自己糟透了，甚至不敢走進他的房間，怕在他面前哭出來。為了他，我應該更堅強，但就是做不到。」

人都有軟弱的時候，尤其是當疲倦焦慮，或者患者不開心又諸多要求。情緒低落通常不會超過幾天。但如果情緒經常低落，感到恐慌絕

望，那可能是抑鬱。即使這樣也無須過慮，抑鬱在今天的社會很常見，有這種問題的人很多，心理輔導員、社工隨時能提供協助。



親友也許不知道你承受這樣大的壓力。不妨告訴可以信賴的親友，看他們能否為你分擔，例如每個星期代你照顧患者幾個小時，讓你靜一靜，處理些私事。

如果感到絕望無助，需要心理輔導，可以請醫院轉介，也可以致電香港癌症基金會諮詢熱線3656 0800，幫助你解決鬱結。

憤怒

「我有時候感到很憤怒—並非針對任何人，而是痛恨目前的處境。不斷地問自己：『為何偏偏選中我？』」

剛得悉配偶的癌症轉入末期時，很多人有若晴天霹靂。心情逐漸平復後，會感到忿忿不平甚至怨恨。這些人可能才剛出道，剛結婚，剛買樓，剛生下頭一胎，又或者剛退休，想完成一生的夙願。所有的大計都因為突如其來的惡耗而打亂了。

你惱怒的不僅是可恨的癌症，可能還有患者，他/她從此要靠你照顧。你對患者可能逐漸失去耐性，開始發脾氣。若患者的情緒低落、諸多挑剔，你的怨恨也就更深。你倆彼此惱怒對方是可以理解的，無須因此而覺得內疚。但也必須盡快消氣，以免怒氣攻心，一發不可收拾。待心情較為平復後，不妨與親友或同病相憐的病人互助組織傾談。

挫折感

「我們兩人還有很多事沒有做過，還想享受人生。但自從患病後，難得出外，也很少見朋友。內心的感受有時候要等義工上門時，才有機會說。不過，有人傾訴總比沒有的好，說出來心裡舒服很多。」

本基金會很樂意為讀者轉介病人互助組織。歡迎致電諮詢熱線：
3656 0800。

照顧病人勞力兼勞心，極不容易，有時難免感到挫折甚至失敗。患者在生活上不能自理，需要他人照顧，心理也不舒服。患者和照顧的人應平心靜氣地尋求相處之道，讓彼此都能保持自主性，特別是讓照顧者保留一些個人的時間，處理私事、維持與朋友的關係。

患者如果因為無法自理生活以致有強烈的挫折感，照顧者應協助其保留某種自主性。患者若必須臥床，可把無線電話、影音設備遙控器、手提電腦、小書架、健康小食等經常用品放在床邊伸手可及的地方，甚至可以發揮所長，分擔照顧者的工作，例如回覆電郵。

當與醫生商量診治方法時，照顧者切忌代患者作決定，應一起商討，並且保護患者感受，以免其受傷害。但也要避免過份保護患者反令其感到更無能為力。

無助和隔離感

「我有時甚至懷疑，外面的世界是否還存在。親友不時會打電話來聊天，但我仍然覺得孤立，好像與世人老死不相往來。」

全時間在家照顧患者，當然也就難得外出見朋友。患者病情嚴重時，不得不二十四小時在床邊陪伴。但人必須與外界接觸，保持與朋友的關係，長期困在家裡絕非上策。一旦習慣與世隔絕，就很難再交朋友。別人來邀約，如果你一再推卻，自然沒有人敢再約你。

一旦發現自己逐漸與朋友疏遠，就應主動打電話給他們，說明你感到寂寞，很想見見大家。朋友通常很諒解，與你見面。同時你也可以接觸醫院、病人互助組織，參加他們的聚會。即使因為照顧患者而必須留在家，也可以用電話、電郵對外界傾訴。與同病相憐的人多分享經驗，不致於感到孤立無援。

內疚

「即使一天到晚不停手，我仍然覺得自己沒有盡力。他/她沒有說不好，只是我自己覺得內疚。」

內心感到歉疚十分平常。人有時候會埋怨自己，認為應該可以做得更好。但要避免過份內疚，莫須有地責怪自己，忘了自己其實已經做了很多，也犧牲了很多；貶低自己，妄自菲薄，很容易喪失自信，以為自己一無是處。患者也可能會因為自己打破家人的正常生活、「連累」全家，而感到內疚。

內疚感或如果太強烈，感到難以應付，就必須鼓起勇氣說出來。即使不便直接對患者講，也應該找一個可以信賴的局外人談，幫助你化解過份的內疚。

換人照顧

即使你有一天覺得現實已不容許你繼續照顧患者，也無須感到內疚，更不等於你有負於患者和家人。過去一段時間照顧患者，你可能已經付出很多，現在需要做些彌補。而且，你不挑起這個責任，不見得患者就沒有其他的選擇。通情達理的親友不會因為你抽身，就認為你不負責任。而你也仍然可以從旁協助照顧患者，繼續幫忙。

抽身前必須與患者商量，了解有哪些可能的安排，盡可能找到雙方都樂意接受的出路，例如讓患者入院等。如果實在難開口，可以請醫護人員或者社工協助。



終須一別

「我後悔沒有早一點為他的後事做準備。大家都知道日子不多，但就是無法硬下心腸與他商量。如果早一點討論，相信會比較容易應付。直到他去世後，才由我一個人匆匆忙忙做決定。」

心裡雖然知道親人不久於人世，但不願意提起，也不作準備，這是人之常情。有些人故意埋頭照顧患者，做得筋疲力盡，麻木自己，以免觸景生情。但那一刻總會到來，患者私下可能也知道即將與家人分離。

應趁著患者能夠說話的時候，對患者說出自己的感受。彼此都害怕與對方永別，雖然知道把恐懼說出來對雙方都有好處，但仍鼓不起勇氣。一日拖一日，直至患者已無法與人溝通，才後悔莫及。把心裡的事說出來，才能分擔彼此的傷感、告訴對方你希望他知道的事、共同為不可避免的後事做好準備。

患者知道自己將不久於人世後，必須盡早為身後做好準備，尤其是安排後事、立定遺囑。華人對死至今仍有顧忌，大家都不願意開口，遑論與病重的親人討論後事。但隨著時代的變遷，愈來愈多人以積極的態度面對生離死別。這反而有助於處理親友的後事。患者無論是想為子女做最好的安排、結束生意、安排接班人，及早安排總比身後由家人代行要容易。

訂立遺囑

照顧患者時，宜設法了解其是否已訂立遺囑，並視乎情況的變化，及時更新內容。否則婉轉地提醒患者有備無患，以免一旦離世，身後的

財物硬性按法律分配和繼承，讓患者本人的意願無法實現。例如，有人一旦去世，其未經正式結婚的伴侶將無法繼承其遺物，包括兩人共用的住宅在內，所有財物悉歸已故者在血緣上最接近的人。在世的伴侶將被迫遷出居所。這不僅不近人情，更可能導致冗長昂貴的訴訟。親人離世已夠令人傷感，一家人還要為財產爭執，有違人倫。

如果患者是你的伴侶，最好建立分享資產的證明，這一來伴侶即使離世，名下的財物也很容易轉移到你名下。

但對華人來說，患者仍在生時，你身為親人，是很難開口講錢的。人還活著就要他分家產，說甚麼也講不過去。要患者把自己將來無法享用的資產撥到你名下，似乎很不近人情。但是，不趁著患者生前說清楚，到他不在時就無法說了。為了使患者安心離去、沒有牽掛，這個問題須在生前解決。

如果實在說不出口，試請可以信賴的社工等專業人士代勞。

患者即使已立了遺囑，仍可按照情況的變化，隨時在正文後附加額外的指示，所謂「遺囑附錄」(codicil)。遺囑和附錄屬於法律文件，採用法律語言，具有法律效力，若經濟能力許可，最好請律師代勞。

可以請親友介紹律師，或至民政事務處查詢律師指南。選聘律師時，先查明收費和分項的細節。多問幾家律師行，看哪一家最適合患者的需要。患者如果不便起床，請律師上門，更須查明收費。

文件清單

集齊患者所有重要的文件，包括：

- 屋契/租約
- 遺囑
- 護照
- 出生證明，結婚證書，離婚證書
- 銀行戶口
- 保險單，公積金戶口，退休金戶口
- 報稅號碼

與此同時，記下為患者處理後事時所需聯絡的遺囑執行人、僱主、業主、律師、醫生、會計師的姓名和電話號碼。

後事安排

有些人喜歡在生前安排好自己的後事，指定喪葬儀式、火葬或者土葬。儘可能請患者在生前說明意願。與患者共同商議喪葬事宜，為人生做好最後的安排。以便最後一刻來臨時，可以心平氣和地度過哀傷的時刻。

當親人去世的時候

患者彌留時，醫護人員通常會第一時間通知其親人（當然也有來不及通知就離世的）。這時候需要節哀順變。人死不能復生，最重要的是按照其遺願辦好後事，使親人得以安息。對最後的一刻有充分的心理準備，至少知道自己可能的反應，到時相信會容易接受得多。如果擔心到時受不住，可以請心理輔導員協助。

一個人彌留時，呼吸很重，軀體會不安移動，但不一定是因為感到痛

苦。不少人然後會陷入昏迷。昏迷狀態有時候只是幾分鐘，但也有人會持續好幾天。

如果患者的神態使你覺得可能已經離世，無須驚慌。無論你事前有多少心理準備，真正到了這一刻時，還是難免感到震驚，不知所措。有人會嚎啕大哭甚至昏過去。這時候更需要鎮靜，首先為患者把脈，仔細聆聽感受他/她的鼻孔是否有呼吸。無論是否確定已經離世，均應立即電召救護車，送到醫院檢查搶救。接著致電一位親人或者好友，請他們來陪你。或與自己宗教信仰相關的人聯絡，無論是否確定離世，救護車抵達前，最好不要搬動患者。

確定患者離世後，醫院會準備死亡證明供家人簽署，同時通知家人死亡登記的手續，解釋隨之必須要做的事。

死亡登記

家人須向死亡登記處為死者辦理死亡登記手續。這件事也可以請他人代勞，以便家屬集中心力辦後事。要有死亡證才能通知銀行結束戶口，以及向強積金、退休金、保險公司申領有關的給付。故申請死亡證時，最好多索取幾份副本。

文中所述政府部門的電話號碼可查看政府網頁查詢。

喪葬事宜

醫院發出死亡證後，家屬就可以安排喪葬事宜，俗稱「後事」。殯儀館從政府註冊處得悉死亡人士的名單後，有時會主動接觸死者家屬以招攬生意。你這時心情可能尚未平復，對一些細節難以做決定。如果覺得有需要，可請親友從旁協助。除了要按照去世者的意願指定喪葬儀式外，最好多請一家殯儀館報價，逐項列出收費，清楚解釋收費方

式，以及臨時有額外需要時如何計算。有宗教信仰的家庭可以徵求本教的建議。在香港有部分志願機構提供陪同辦理喪事的義工服務，詳情可致電諮詢熱線3656 0800。

選定殯儀館後，說明去世者的意願，包括是否需要宗教儀式、如何陳放遺體、瞻仰遺容、出殯行列。所有細節務必當面與殯儀館講清楚。到時變動不僅對哀傷的家屬造成困擾，更會招致額外的花費。

處理遺囑

如果已故者生前沒有聘用律師處理遺囑，你和家屬可以與社工接觸，請其協助執行遺囑。

受益

患者可能在遺囑裡給你留下一些物件。可以向醫務社工或律師請教繼承的手續。

文件

出殯後，心情稍微平復，抽空清理摯愛生前的文件，逐一把身分證、護照、強積金、退休金、信用卡、會員證等重要文件交還給簽發的機構。這些事需要做，但不急。如果睹物思人，觸景生情，可以請親友代勞。

心情平復再出發

患者生前最後一段日子經你細心照料，雙方的感情又更進一步。現在一旦失去了親人，哀傷中難免百感交集，震驚之餘不知所措，對未來的路感到迷茫孤單。

以前無論定下多少計畫、佈置得多周詳，現在均需重頭來過。你既感到悲傷，但也可能覺得，最艱難的日子過去了，可以收拾起心情，重新面對生活，為自己做點打算。也有人會覺得摯愛屍骨未寒，就為自己籌謀而感到內疚，但是所有這些想法都是正常的。

從生離死別中恢復過來往往需要一段時間。很多人在長時間內，情緒起伏不定。心情縱然不像最悲痛那一刻一樣尖銳，但所謂觸景生情，一些很小的事和回憶都可能突然使你記起失去摯親的悲痛。

如果你照顧了患者相當一段時間，即使到了後期，壓力令你瀕臨崩潰，但責任一旦卸下，仍然會感到若有所失。

不要逼自己急忙清理遺物、收拾心情重新出發。你可能需要一段時間從失去摯親的轉變中平復過來。如果此時倉促地安排或做決定，例如遷出離世者的住處，事後可能會後悔，責怪自己沒有等到心情平復、較為冷靜時才做決定。

花點時間照顧自己。做些患者在世時沒有時間做的事，例如見朋友、旅遊散心、重拾自己的嗜好。

如果心情難以平復，需要協助，可聯絡香港癌症基金會諮詢熱線 3656 0800。

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諮詢熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有服務中心，而在香港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。

● 癌症基金會服務中心

我們在社區中的癌症基金會服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要，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。

癌症基金會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。」

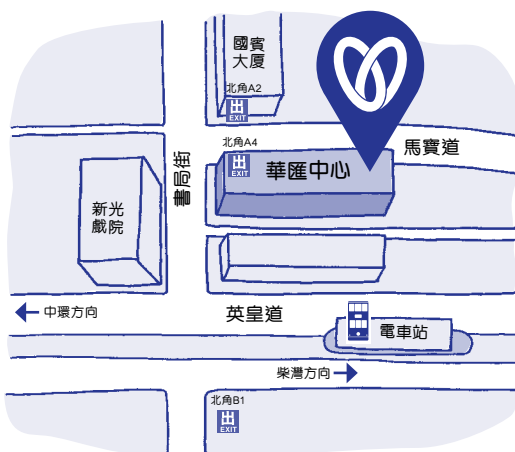
本小冊子由香港癌症基金會出版2020

本書內容截至稿件最終審閱日（2020年6月）為止皆正確無誤。

香港癌症基金會服務中心位置圖



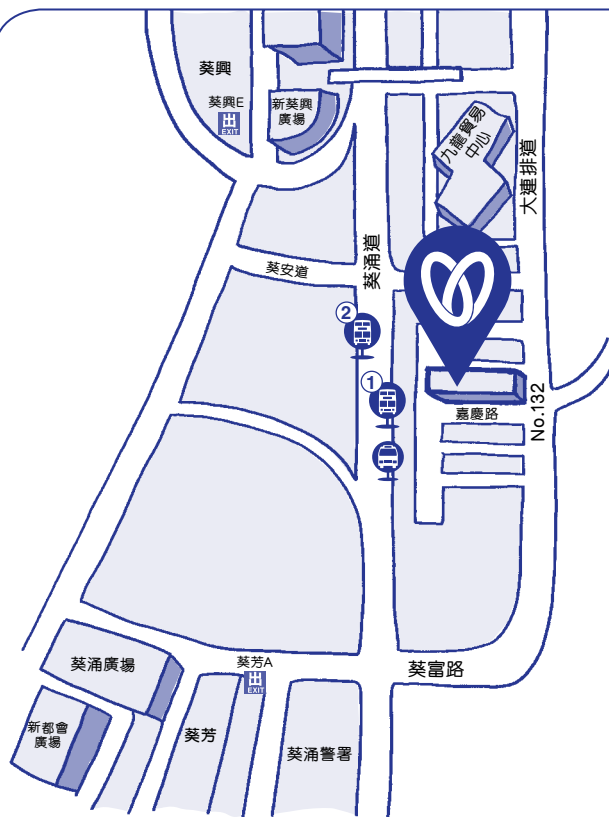
香港癌症基金會婦女服務中心
香港中環皇后大道中99號
中環中心地下5號室
(港鐵上環站E1/E2出口)
電郵: canlinkcentral@hkcf.org



香港癌症基金會服務中心 (北角)
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
(港鐵北角站A4出口)
電郵: canlinkcentral@hkcf.org

特別鳴謝

SATINU
RESOURCES GROUP LIMITED



香港癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)

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



綠色小巴站 (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

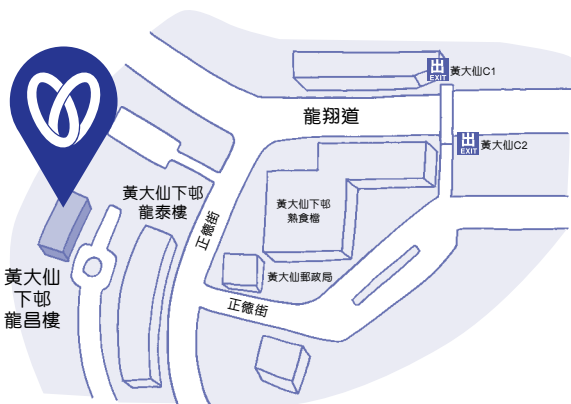
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

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症基金會服務中心的贊助。



**香港癌症基金會服務中心
(黃大仙)**

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

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

諮詢熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org



癌症小冊子



C-03-01-2020