



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

與癌症病人交談

如何應付





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
免費支援熱線

☎ 3656 0800

捐款熱線：3667 6333 網址：www.cancer-fund.org



目錄

癌症路上不孤單	3
為何傾談？如何聆聽？	5
怎樣做個好聽眾？	9
了解親友面對的問題	16
幫助患者的實際步驟	19
結語	23
誰可以幫忙？	24
香港癌症基金會服務中心位置圖	26



癌症路上不孤單

「我是在醫院大堂意外的碰見志文，當時我還是醫學院的學生，志文一家和我家是多年好友，我們從小就一起玩。

志文的母親因為胃癌入院，他坐在樓下醫院大堂，看來沮喪又不知所措，我問他是否要上樓探望母親，他說：『我來就是為了看她，但是我已經呆坐在這裡半個小時了，因為我不曉得面對她的時候，要說些甚麼？』」

上面的故事道出了大多數親友患上癌病時的感覺。如果這段話能引起你的共鳴，你知道有同樣感受的並非你一人。當朋友聽到壞消息時（即使事情的進展比我們想像的好得多），我們仍然不知道要說些甚麼。我們認為如果自己能說些甚麼，或做些什麼，應該會使病人好過點，卻又不知怎樣幫忙。

本小冊子的編寫是為幫助你克服這些感受，更進一步幫助癌症病人。

首先要說明的是，沒有任何語言或方法，可以適用於所有不同情況和環境，也沒有一套準確的言語或處理方式，能夠隨時隨地發揮功用。假如你想安慰和幫助親友，誠意是最重要的因素，沒有標準模式可循。

其次，我們大部份人都如志文一樣，不知說什麼才好。不過，重要不是我們應說些甚麼，而是如何聆聽。從某個角度來說，用心聆聽是你能夠為癌症病人做的最重要的事情。

學會聆聽的方法後，就踏出了重要的第一步，一切都會開始改善。訣竅在於－學習聆聽。





為何傾談？如何聆聽？

在了解怎樣聆聽和給予支持之前，我們應認識「癌症」所帶來的一些特殊的問題。被診斷患上癌症時，無論是病人或親友，都感受到強烈的焦慮、恐懼和不知所措。

其實現時很多癌病是可以完全治癒的，痊癒的病人也逐年增加，儘管這些統計數字令人鼓舞，但是與大多數疾病比較，「癌症」一詞仍然更令人震驚。

傾談與聆聽的好處：

(一) 傾談是溝通的最佳方法

溝通方法除交談外，還包括：親吻、觸摸、笑容、皺眉，甚至是「沉默相對」，但是傾談卻是最有效及最具體的溝通方法，能直接明確地傳遞訊息。雖然其他方法也能溝通，但要使這些方法有效，說話往往是第一步。

(二) 傾訴有助解除煩惱

交談的作用很大，在很多情況下，我們需要說話。譬如：說笑話、詢問球賽結果、告訴孩子不要觸碰燙熱的爐灶等等。

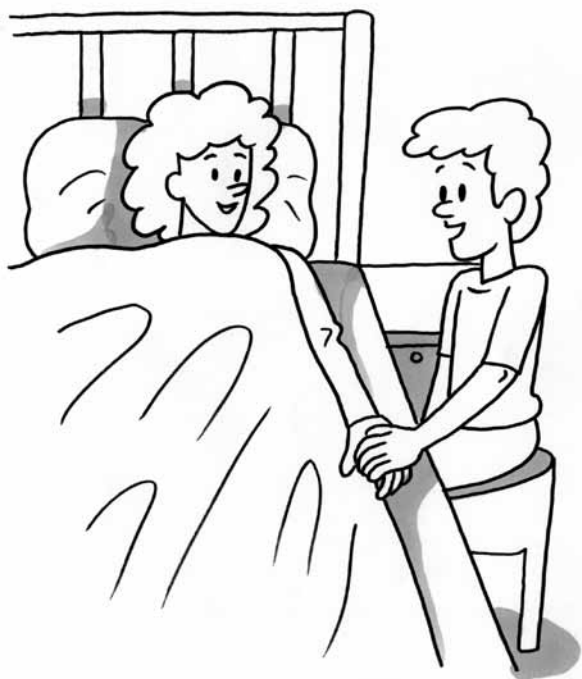
另外說話的原因，是希望有人傾聽自己的心事，尤其在面對逆境時，說出煩惱可以發洩心中苦悶並得到同情。這種情況常發生在在兒童身上，若你責備你的孩子，過後會發現他對著玩具熊大發牢騷，甚至像你責備他那般責罵玩具熊。雖然這並非是真正的對

話或交談，但同樣有紓緩壓力的功效。

人們通常只能承受有限度的壓力，傾訴可以減壓。聆聽病人的傾訴，讓他抒發，可以平復其情緒，換句話說，即使你不能為病人提供解決問題的答案，但也已經安撫他的心情。

扮演「好聽眾」的角色，可以起很大的效用。在美國曾進行過一項研究：病人向一批受過簡單聆聽技巧的人傾訴煩惱，扮演「聽

眾」的人不准說話，只可點頭及說「我明白」或「請繼續說下去」，他們亦不得向病人發問，或與病人傾談病況。一小時後，幾乎全部參與的病人都認為自己的治療有效，有些病人更打電話給這些「治療師」，詢問可否再次會面，及感謝他們的治療。這個實驗告訴我們：不需解答病人的問題，只靠耐心聆聽，亦會對病人的病情有所幫助。



(三) 對病情避而不談，反會有害

因為擔心病人產生恐懼或焦慮，有些病人親友主張避免與病人傾談。這些人的邏輯是這樣的：「如果我問病人是否擔心放射治療，原本他可能不擔心，我的問話反而引起他的擔心。」

這想法不一定正確，一九六零年代，英國心理學家曾對末期病人與親友傾談進行過研究，結果證明傾談並沒有令病人產生新的恐懼及焦慮。相反，對病情避而不談反會加深憂慮。

有研究指出，沒有傾談的對象，會使病人感到焦慮和孤立無援，心情和病情都會越來越沉重。其實，當一個病人充滿焦慮時，是沒有心情說話的。

壓抑情感的原因之一是覺得羞愧。很多人不願意抒發某些情感，譬如恐懼及焦慮，因為他們覺得自己是害怕一些「不應該」害怕的東西，所以感到羞愧。親友如果能以關心、接納和理解的態度，聽病人訴說焦慮的感覺，可減輕他們的恐懼和羞愧，重拾信心。

嘗試與剛得知患了癌病的人傾談，聆聽他們的傾訴，是絕對有幫助的。至於要創造傾談的環境與氣氛，讓彼此打開心房傾談，需要雙方都覺得自在。

與病人溝通的障礙包括：

- 病人想傾談，你不想傾談
- 病人不想傾談，你想傾談
- 病人想傾談，但覺得自己不應該談
- 你不知怎樣鼓勵病人開始傾談
- 病人不想說話，但極需傾談
- 你不確定怎樣做最好，擔心傾談會令情況變得更糟

不要被這些看似嚴重的傾談障礙所嚇倒，但也不需要勉強，你總可以找到方法在適當的時機跟病人傾談。在下一節，我們將會探討聆聽的基本技巧，以達到上述目的。



怎樣做個好聽眾？

(一) 適當的環境

環境十分重要，最好在傾談開始前就做好準備：

- 深呼吸，讓自己感覺平和
- 坐下
- 盡量讓自己放鬆
- 暗示病人將停留一段時間，不急於離開
- 關掉手機，表示你不願意被電話干擾

你的視線應保持與病人相同的高度——通常你需要坐下。如果親友的病房沒有椅子或椅子太矮，那麼坐在床邊會比站著好。

盡量保持一點私人空間，因此避免在走廊或樓梯間傾談。這些看似平常的事，但很重要，因為傾談往往因為這些小事不能達到預期的效果。有時你無論如何努力，仍可能遇到干擾——如電話鈴聲、門鈴聲、孩子們進進出出等。這些情況無可避免，而你只能盡力而為，設法創造一個合適的傾談環境。

雙方傾談時保持適當的距離，一般應為一至兩呎，距離太遠會令談話趨於拘謹和不自然，太近則令病人有壓迫感，特別是當他躺在床上時，沒有後退的空間；要確保兩人之間沒有任何障礙物（如書桌、床邊小几等），否則，你可以提出暫時移開障礙物，如「隔著桌子談話有點不方便，可否暫時把它移開？」雖然有些麻煩，但注意到這些微妙的細節，對談話會有很大的幫助。

不論是你說話，還是對方說話，目光的接觸可以令對方知道你很專注並重視這個談話。情緒激動的時候，有時無法直視對方，此時也應盡量接近他，握著對方的手或觸撫他。

(二) 了解病人是否想傾談

他可能沒心情說話，或者當日不想談，他亦可能只想談談日常瑣事（如電視節目、天氣、球類比賽等話題）。即使你心理準備與親友深入傾談，但時機不對，千萬不要因此氣餒，等待適當的時機。當病人談及日常瑣事時，你能夠坐在一旁關心的聆聽，即使一言不發，也已經有很大的幫助。

如果你不肯定他當時是否想深談，可以問他「你想談一談嗎？」這比不問對方就進入深談為佳，如對方當時感到疲倦，或剛與其他人傾談過，你單刀直入與對方深談便不合時宜。

(三) 聆聽，並讓對方知道你在聆聽

當親友在述說心中的感受時，注意聆聽，不要邊聽，邊盤算應該如何回應，這樣做表示你在猜想他將會說些甚麼，而不是在聽他說話。不要打斷對方，當他說話時，你不要說話，直到對方停下來才開口。當你說話時，如果被他的「但是」或「我以為」打斷了，你也馬上停止說話，讓他先講出想說的話，讓對方清楚的知道你在聆聽。

(四) 鼓勵病人說話

好聽眾並不是一台開著的錄音機，坐在一旁就可以。你可鼓勵病人說出他心中的感受。一些簡單技巧就可能有很大的功效：點

頭，或者說「對」、「我明白」或「然後呢？」等，這些話聽來很簡單，但在病人情緒緊張時，可以舒緩他的情緒。

你也可以重複病人最後一句話的兩三個字，讓他知道你在留心聆聽，這可使說話的人覺得聽者確實全神灌注的在聆聽。

你亦可以對說話的人作出回應，以確定你沒有誤解他的話，並讓他知道你在聆聽和嘗試了解他的想法，你可以說「這是你的意思嗎？」，或者「如果我沒有聽錯，你的感覺是……」等等。

(五) 沉默及語言之外的溝通方式

如果說話的人突然停頓，這可能意味著他想到了一些敏感或令他痛苦的事情，與他一起沉默一會兒，即使沉默時的感覺好像渡日如年，也別急於說話。如果你覺得合適，可握著他的手——然後問他在想甚麼。面對沉默的時候，很多人可能想：「我不知道該說甚麼…」。即使沒話可說，也不要感到不安，有時輕輕握著對方的手，或攬著他的肩，更勝千言萬語。

有時，言語以外的溝通比想像中更能發掘對方的內心世界，以下是一位醫生的親身經驗：

「最近，一個中年婦人來看病，她十分憤怒和拒絕溝通。我嘗試鼓勵她說話，但她仍極力封閉自己。」

當我對她說話時，我的手在她的手背上，但只是輕輕一觸，出乎意料，她竟捉著我的手，緊緊握著，不願放開。當時的氣氛立即轉變，她開始訴說心中的恐懼，擔心要再施手術及害怕被家人遺棄。」

作非言語以外的溝通，譬如觸摸，要抱著『儘管一試，看看

有沒有效』的態度。假如這個中年婦人的反應並非這樣積極，我大可將手縮回，兩人之間的溝通也不會有損。」

(六) 不要怕訴說你的感覺

你可以說以下的話為開場白：

「談這件事對我來說，其實很困難，」或

「我不知道應該怎麼說，」，甚至

「我不知道該說甚麼。」

說出你們兩人都明顯體會到的感受，即使這只是你的而非你親友的感受，都可有效的改善氣氛，減少困窘或尷尬的感覺，幫助你與病人之間的溝通。

(七) 確定你了解對方的感受

如果你肯定病人說話的意思，你可以說出來：

「你的情緒好像很低落。」或者

「我相信這一定令你十分憤怒！」

這些回應，可讓對方知道你能理解他所說或所表現出來的情緒。

如果不能肯定他的意思，你可以問：

「對這件事，你有什麼感覺？」

「你有甚麼想法？」

「你現在覺得怎樣？」

「請多告訴我一些細節，讓我清楚的了解你的想法。」

因為如果你作出錯誤的假設，很可能產生沒有必要的誤會。

(八) 別改變話題

如果你的親友想訴說他如何沮喪，就讓他說吧。聆聽他所說的一些事可能會令你不舒服，但如你能應付得來，最好能夠陪伴著他；如果你覺得太不舒服，無法繼續交談，應坦白說出來，並提議遲些再討論。你甚至可以直接的說：「這話題讓我不舒服，我們可否稍後再談？」，但是，千萬不要突然改變題目，避開話題。

(九) 不要急於提建議

除非對方要求，否則最好不要向對方提建議，有時候即使別人並無表示，我們還是會很自然地提出建議。但最好不要在對方還在說話的時候提建議，因為這會令對話中斷。

如果你真的很想提建議，請說得婉轉一點，例如：

「你是否曾經想嘗試……」 「我朋友曾經試過……」

這勝於魯莽的說：「如果我是你，我會……」，因為這會使病人想到（或說出）「但你不是我！」讓他不舒服會使對話中斷。

(十) 保持幽默感

許多人認為，當病重或垂危時，實在沒有甚麼歡笑可言，可是，他們忽略了在面對重大威脅及恐懼時，幽默感起著重要作用，可以幫助我們抽離強烈的情緒，讓我們站在不同的角度看問題。

當人類面對難以克服的問題時，幽默感是渡過難關的方法之一。最常見的笑話常環繞著家婆、飛行恐懼症、醫院與醫生等話題，

這些話題本身，沒有一個是有趣的。例如，婆媳爭吵是讓人苦惱的事，但數百年來，一直是笑話表演中惹人發笑的話題，因為對難以應付的事情，我們最容易產生共鳴，發出會心微笑。藉著笑話，讓我們拉開與痛苦的距離，從一個嶄新的態度看待這些事情，從而減輕壓力和威脅性。

自嘲讓我們感覺有能力掌控自己的處境。如果病人想利用幽默來幫助自己，即使這種幽默有點殘忍，你也必須順應接受，幫助他面對難關。你不需自行製造幽默氣氛，不停的說笑話使他振作，只要對他的幽默感作出正面的回應即可。

聆聽的目的是盡力了解其他人的感受，即使無法完全體會，但努力嘗試會將你與親友的距離拉近，有了良好的溝通，對他們的支持也越有力。

(十一) 容許病人悲傷和煩躁

許多人認為保持積極正面的思維有助於癌症痊癒，擔心悲傷或負面的想法或情緒會延誤復元的機會，甚至可能加速癌細胞的生長。事實上並非如此。診斷患上癌症，或在治療期間，擔心、害怕、恐懼、憤怒或悲傷都是自然的情緒。



雖然癌細胞的發展可能受到我們思想、情緒和態度的影響，同時也受到許多其他因素的影響，譬如環境，飲食和基因遺傳等。

請緊記，你相信病人需要保持正面的想法才能擺脫癌症的看法，可能會對

病人造成很大的壓力，如果病人全力以赴面對癌症的挑戰，最後癌症還是復發，不能說這是病人的責任，或是他的思想不夠正面。癌症是一個非常複雜的病症，而且不是所有的癌症都可以治癒。

態度積極正面並不表示總是開心或興高采烈。許多病人在治療結束後，仍然感到沮喪和焦慮，無法享受人生。其實，如果病人能面對和承認自己時而感到疲倦、焦慮、沮喪或憤怒是非常正面且正常的。

允許病人述說自己情緒低落，日子難過，或者時常有想哭的感覺。當病人提到對癌症痊癒機會悲觀或者立遺囑這類困難的話題，不要逃避，而要認真聆聽。

對多數聽眾來說，立刻的反應就是轉移話題：「別擔心，你很快就會好起來的。」或者說：「癌症不會回來的，不要這麼悲觀。」這種說法立刻就阻止對方說出心中深沉感受的機會。你可以換個方法說，譬如：「我可以了解你情緒低落。這段時間你經過這麼多的治療與挑戰，真讓人身心俱疲。」你也可以說：「我能夠了解，在對未來不確定的情況下，我們很難計劃將來。」

如果病人哭泣，不需要阻止他哭泣，你可以說：「哭吧，哭一哭會對你有幫助。」眼淚是悲傷的自然反應，對舒緩情緒有很大的幫助。當我們了解所有的想法和情緒都會成為過去，就知道在不久的將來我們的情況就會好轉。

總之，聆聽的目的在於盡可能的了解對方的想法和情緒。雖然我們不可能完全體會對方的感情，但是如果我們越理解對方，彼此間的溝通就會越順暢，能提供的支持也會越有效。



了解親友所面對的問題

嘗試了解病人所面對的問題，體諒他內心的恐懼。任何疾病都可能引起恐懼，如果患的是癌病，可能恐懼更深，壓力更大。以下我們列出一些病人最普遍的憂慮，或許可以幫助你了解親友面對的問題，給予他們支持或引導他們紓緩情緒。

(一) 對健康的威脅

當我們身體健康時，不會感受到身患重病的威脅。病魔來臨前，沒有人會去想它，一旦染上重病，我們便感到震驚、迷惘、憤怒甚至悲痛。

(二) 感到前路未知

對前景的迷惘與恐懼可能比收到壞消息更難受。同樣，對於生命的不確定和不知道如何面對，也令人痛苦。如你能表達理解病人在面對茫茫前路時，無能為力的痛苦，對他已是很大的幫助。

(三) 對治療缺乏認識

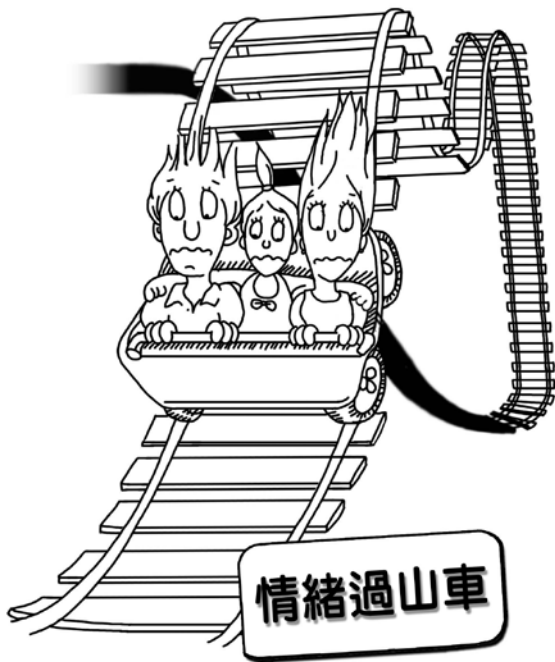
檢查和治療癌病，往往涉及很多不同的專家，他們各自有不同的專業知識。身處熟練及忙碌的醫護人員之間，病人經常會感到自己無用和無知。你可向病人解釋，沒有人「應當」知道一切醫療上的細節，你亦可以協助解答親友提出的問題。

(四) 身體出現的徵狀

這本小冊子主要著重心理問題，但身體徵狀當然亦十分重要。病人在接受治療的不同階段，可能出現各種徵狀（包括痛楚或嘔吐等），不要阻止他談論自己的徵狀。

(五) 治療或病發時外貌的變化

癌病在治療或病發時可能會改變外貌，譬如化療或放療會導致脫髮，你可陪同親友選購假髮或頭巾，使他不用那麼介意外表的變化。



(六) 與社會疏離

大部份的嚴重疾病，特別是癌病，似乎會在病人與社會或其他人之間築起一道屏障。登門拜訪並鼓勵認識的朋友去探病，是對病人的支持和幫助。

(七) 死亡的威脅

許多癌病患者能夠康復，但復發的恐懼，死亡的威脅仍然存在。雖然無法將這種恐懼感徹底消除，如果能幫助病人將內心的憂慮說出來，並全心聆聽，便可減輕這種威脅帶來的影響和痛苦。請記著，你不必知道所有答案——單是聆聽病人訴說他的困難，已有很大幫助。

以上所列的只是部份的憂慮，但至少可讓你大概知道親友患上癌病後的複雜心情。所有這些恐懼和憂慮都是正常而自然的——「不正常」或「不自然」的是沒有人讓他傾訴，所以，對患病的家人或朋友來說，你非常重要！



幫助病者的實際步驟

不知從何入手幫助癌症病人是常見的現象。親友想幫忙，但不知道可以先做些甚麼。以下是一些可以依循的步驟，幫助你開始起步，發揮你最大的用處。

(一) 主動提出幫忙

首先必須找出病人是否需要你的幫助，如果需要，便主動提出幫忙。第一次請纓必須有明確的目標（不只是說「告訴我有甚麼可以幫忙」），並清楚說明你會再探望他，看看有甚麼事情可以幫忙。

假如你是病人的父母，或是患者的配偶，自然責無旁貸，不用查問病人是否需要你的幫助，但在其他多數情況下，確定你是否是給予幫助的適當人選，是很重要的。有時，普通朋友或同事的幫忙會較親人更容易接受，因此不宜預先斷定你是否有用。如果病人不需要你的幫助，別感到不快，亦毋需自責。如果你仍然想出一分力，不妨看看他的家人是否需要幫忙，在你提出幫忙以後，不要只管等待回音，應再聯絡病人，作出一些初步的提議。

(二) 掌握資料

搜集一些關於他病情的資料也可以幫助你的親友。訊息足夠即可，你無需成為該方面的專家。

(三) 估計病人及家人的需要

需要會因病情的深淺，病人是否喪失活動能力而有所不同。如病人行動極為不便，你可以問以下問題：日間由誰照顧他？他是否能下床去洗手間？能否自己煮食？能否自己服用或注射治療所需的藥物？家中有沒有小孩需要接送往返學校？配偶健康狀況如何，有甚麼需要？家中設備是否適合照顧他的病情？是否需要作改動來適應他的病況？這些考量雖然不一定周全，但是個好開始。估計病人和他家人一天的生活，想想他們每個時段的需要，便知道有那些事情可以幫忙。

(四) 決定你可以做甚麼

- 你擅長那些事？
- 送上煮熟的食物永遠會受歡迎，能夠為病人煮食嗎？
- 你能夠為其家人煮食嗎？
- 擅於做家务嗎？在有需要時能否為病人在家中裝設扶手或輪椅坡道？能否代為看屋，讓配偶到醫院探望病人？
- 你能否帶孩子外出，讓他夫婦倆有共聚的時間？
- 你可否僱用清潔工人每週做半天打掃工作？
- 你可以買到病人想看的書嗎？
- 需要重新擺放傢俬嗎（例如：病人因為無法上落樓梯，可能需要睡在最低的一層）？如果有這個需要，你能否幫忙？
- 你可以幫忙買食物嗎？或者插上一盆鮮花，歡迎病人出院回家？



(五) 由實際的小事開始

在你可以幫忙的各樣事情中，先提出兩三項來幫忙，不需做足全部——這會令你的親友不知如何是好。選擇一些實際而病人不容易做到的事情，許下能夠實踐的小諾言，遠勝於無法完成的大承諾。這可能需要一點心思；例如，有個病人長期習慣每兩週剪髮一次，在留院期間，他細心周到的朋友安排駐院理髮師每兩星期為他剪髮。類似的小事多不勝數，例如在病人無法親力親為時，替他買報、煮食、看屋等。



(六) 避免過猶不及

餽贈厚禮往往令受禮者不知所措和感到尷尬，大部分厚禮都是出於餽贈者的罪疚感，而又會令受禮者產生內疚。同樣，你提議的幫忙應該適度，並切合病人與其家人的需要，因此提出幫忙時應特別小心。

(七) 定時探望

抽時間探望病者是最佳禮物。嘗試定時探視你患病的親友。假如能夠的話，每天或每兩天陪他十至十五分鐘，比每個月才探望他一次陪他兩小時為佳。盡量做到可信可靠，在需要時給予你親友實際的支持。

(八) 陪病人看醫生

醫生常鼓勵癌症病人在初次會診或複診時，由親友陪同看病。你可以幫助病人準備見醫生時的資料。癌症病人在見醫生時，可能因太緊張而不知要提出什麼問題。以下的問題也許會有用處：

- 幫助病人整理並寫下他想要問醫生的問題
- 建議他將最重要兩、三個問題列在最前面，以免時間不夠
- 在會見醫生的時候，除非病人要求，否則不要代表他說話。記住，病人的問題應是優先的考慮
- 仔細聆聽醫生給予的資訊，以及醫生的回答。最好能夠當場寫筆記。有的時候一些重要的細節，例如複診的時間，很容易被遺忘
- 病人有時候會覺得無法立刻吸收排山倒海來的訊息，尤其是壞消息。事後，你可以幫助病人了解醫生所說的話以及問題的答案



- 陪同看病以及仔細聆聽醫生的話可能是親友能夠提供最有利的支持。不要隱藏自己的情感，但是也不要忘掉自己的任務是給予病人支持。過一段時間，也許你會發現與有相同處境的病人家屬交換意見，對自己有幫助

(九) 請其他人幫忙

對自己不要太苛求，並需知道本身的能力所限。每個給予幫忙和支持的人都希望盡其所能，你可能對親友的不幸感到憤憤不平，為了幫助他而不顧自己的能力是否所及；如果承諾的事情不能做到，你不但幫不到忙，反而製造了另一個問題。為了自己，也為了親友著想，你只應接受可勝任的工作，也就是說你應該實事求是，做能力範圍內的事。

(十) 支持自己

支持癌症病人可以是難能可貴的經驗，拉近你與病人之間的情感。同時，照顧病人也可能是一個吃力和精疲力竭的工作。你可能需要一些支持，以宣洩心中的一些情緒和想法，與家人或其他擔任照顧工作的親友傾談可能會有幫助。如果你希望得到專業的諮詢，請電 **諮詢熱線3656 0800**。



結語

得知親友患上癌症是令人震驚的經驗。請緊記，了解事實可減輕恐懼，你可幫助患病的親友了解病情，並鼓勵他以積極的態度面對。聆聽病人的憂慮，並幫助他取得資料，了解如何面對癌症的挑戰，成為病人抗癌的重要支柱，是我們可以為他們所做的最有意義的事情之一。

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2019

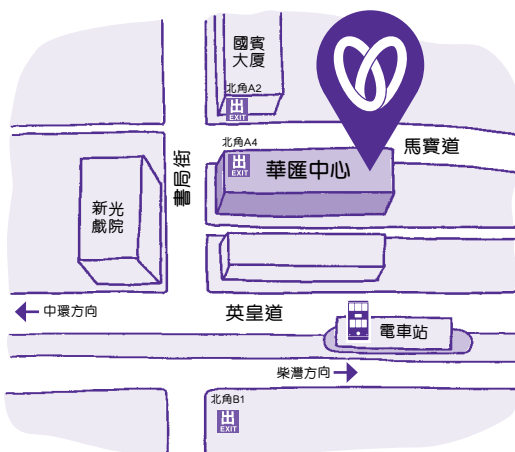
本書內容截至稿件最終審閱日（2019年11月）為止皆正確無誤。

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

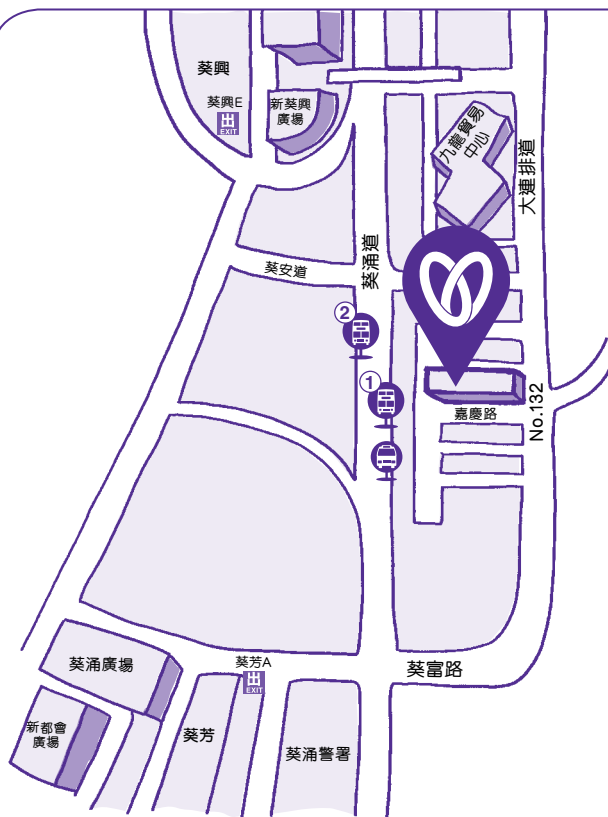


香港癌症基金會服務中心 (北角)
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
(港鐵北角站A4出口)

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

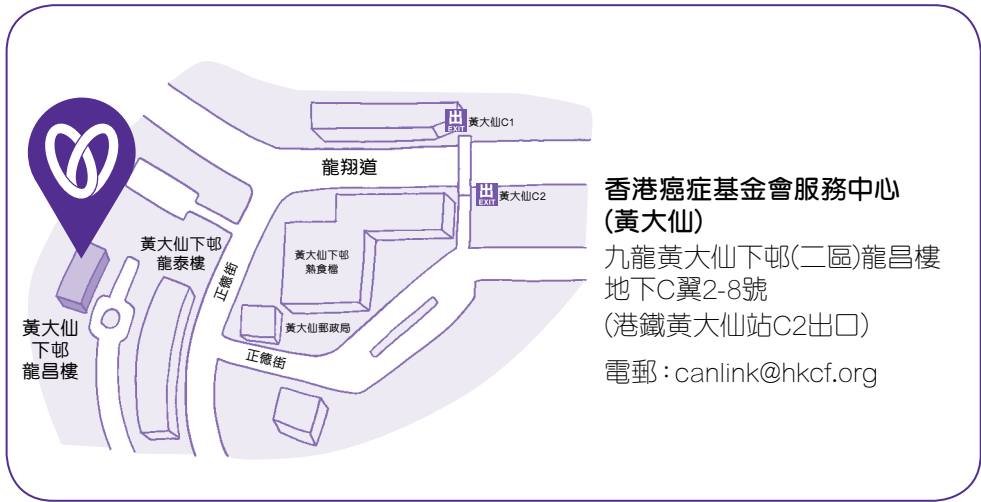
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

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 - 0 9 - 0 1 - 2 0 1 9