



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

如何應付

# 當家人患上癌症





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](http://www.cancer-fund.org)



# 目錄

前言	3
病人家屬應該知道的事	4
病人和家人	5
向誰說？說甚麼？	7
癌症可否治癒？	8
幫助自己：認識癌症	9
癌是甚麼？	10
癌症治療	12
知多一點點	17
父母以外的傾談對象	19
如何面對家人患上癌症？	20
父母的感受	26
請記著……	29
誰可以幫忙	30
香港癌症基金會服務中心位置圖	32



# 前言

當家人患上癌症時，全家人的生活都可能會面臨改變，本小冊子是為了幫助每個家庭成員，特別是年青人，對癌症和治療有更深入了解而編寫。

雖然小冊子不可能完全解答你所有的問題，但可以幫助你了解親友所經歷的事，以及處理你的感受。

讀過這本小冊子後，如果發覺對你有所幫助，請轉交你的家人或親友參閱，他們或許也希望得到這方面的資料。



# 病人家屬應該知道的事

以下是一些家屬應該知道的事，特別是寫給年青人的。

## 家屬須知：

- 與以往相比，現在愈來愈多癌症病人繼續生存，新療法不斷出現
- 癌症不一定會致命
- 家人患上癌症，與你曾經想過或說過的事絕對無關
- 家人患上癌症，與你曾做過或沒有做過的事毫無關係
- 癌症並非傳染病，你不會從別人身上感染癌症
- 你或父母都不可能防止你的兄弟姊妹患上癌症
- 家人患上癌症，並不表示家中其他的成員也會患上癌症
- 沒有人能夠解釋為何你的父母或兄弟姊妹患癌症，而你卻身體健康
- 無論你表現如何，也不能改變家人患上癌症或心情憂慮的事實
- 繼續上學和參加課外活動，對你會有幫助



## 病人和家人

任何疾病在一段期間都會影響病人的家庭生活，但病人通常很快就復元，家庭生活也會回復原狀。

但患上癌症的情況不一樣，病人不但要接受治療，而且還要經常到醫院或診療所覆診。家人不但為患者焦慮，也為自己擔心。癌症是嚴重的疾病，如果不知道病人會否康復，你會感到恐慌；如果身邊有人患上癌症，你的生活會因為不同的因素而改變，例如：

- 是誰患上癌症？
- 患者的年紀？
- 患上的是哪種癌症？
- 有哪些治療方法？
- 是否有親密朋友或家人可以伸出援手？
- 患者是否和父、母或家人一起居住？
- 是否有兄弟姊妹？他們的年紀多大？
- 接受治療的醫院有多遠？是否方便探訪或致電？
- 住院的時間需要多久？
- 患者的感覺和態度如何？
- 患者對癌症是否難於啟齒？
- 你是否覺得跟癌症病人交談困難？
- 朋友知不知道你家人發生甚麼事？他們的反應如何？

上述任何一項因素都可能改變情況，只有你才知道癌症如何影響你的生活。

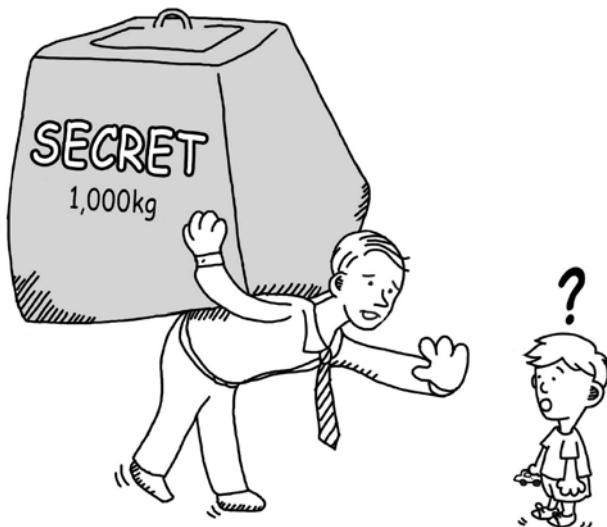
家裡每個人的反應都可能不同，有人可能因為生活出現改變而感到害怕、憤怒、疲累或對將來感到不安；也可能感到焦慮，無法像以往那樣容易傾談。有些人的表現好像甚麼也沒發生，生活似乎完全沒有改變。你可能會懷疑他們是否關心患病的家人而感到憤怒，但我們應緊記每個人的反應都可能不同，與其憤憤不平，倒不如直接和他們傾談，找出緣由。



# 向誰說？說甚麼？

與家人談論癌症或分擔感受，許多人覺得很困難。

得知家人患上癌症後，很多人的第一個反應是不要告訴病者，擔心病者無法面對事實。但是不告訴病人實情，家人便得隱瞞事實。對自己的家人保守秘密，極不容易。加上心懷秘密，與家人的交流就不能暢所欲言，因為擔心會說錯話；有時會感到侷促不安，使得病人感覺孤立，反而更為驚恐。即使無人對患者透露實情，病人也可能會對診斷結果產生懷疑。





## 癌症可否治癒？

許多人將癌症與死亡劃上等號。雖然有人死於癌症，但很多癌症病人仍然生存。與以往比較，現在愈來愈多癌症病人依然繼續生存，而且比從前更積極。很多時候，癌症治療可以令病徵得到「緩解」。

緩解期可能持續數月或數年，甚至完全康復；有的病人會再度發病，如果癌病「復發」，患者通常需要重新接受治療。

病人是否可以康復，取決於很多因素。如果想知道患者的情況，可詢問比較清楚答案的家人，也可到醫院與醫生、護士或社工傾談。他們可以幫助你更清楚了解和應付所發生的事。

一些病人家屬發覺樂觀的態度會很有幫助，現時，醫學界正不斷地進行癌症研究，醫治癌症的方法也愈來愈進步。



## 幫助自己：認識癌症

認識家人患得的癌症以及可以接受的療法，可以幫助自己了解家人所面對的處境。

癌症分類超過二百種，治療方法各有不同。每一種癌症治療的方法可能有幾種，所以，即使患上同類的癌症，也未必接受同一種治療方法。治療方法還要視乎病人的年齡、癌細胞之擴散程度、和個別病人的病情而定。

**香港癌症基金會（諮詢熱線：3656 0800）**印製了《認識癌症》和《應付癌症》的一系列小冊子，歡迎索取。治療通常會在療程計劃妥善後展開，不過，即使兩個人患上同類型的癌症和接受同樣的治療，療效也不一定相同。所以，如果你知道或聽聞某人所患的癌症和治療方法與你家人一樣，而情況未如理想，也並不表示你的家人不會康復，要緊記每個人的情況不同，同樣的療法也可能會有不同的反應。

癌症小冊子





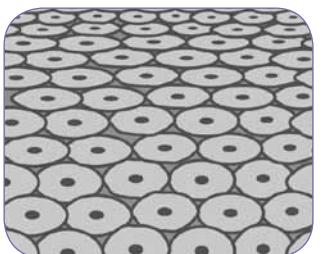
# 癌是甚麼？

癌症是一類疾病的統稱，每種癌症都有名稱（如肺癌、乳癌、血癌）  
、治療方法和痊癒機率。無論癌症處於身體那個部位，都是體內細胞  
變異所產生的疾病。

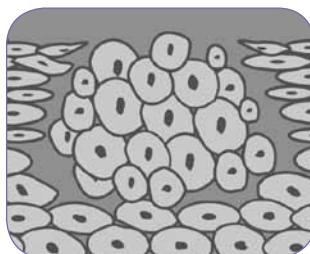
人類的身體由上億個細小的細胞組成，只有透過顯微鏡才可看見。細  
胞有很多種類，有些是毛細胞、有些是皮細胞、有些是血細胞，以一  
分為二的分裂方式製造新細胞，以取代衰老破損的舊細胞。

如果一個人患上癌症，就是細胞發生了變化，不再負起對身體應盡的  
功能。這些不正常的細胞快速的分裂，製造更多同樣的異常細胞，最  
後甚至排擠和破壞體內健康的細胞和組織。

一組不斷生長和排擠正常細胞的細胞稱為腫瘤。腫瘤分良性和惡性：  
良性腫瘤並非癌症，雖然它的細胞會排擠健康的細胞，但卻不會擴散  
到身體其他部位；惡性腫瘤便是癌症，它的細胞除了會取代周圍健康  
的細胞外，更會擴散到身體其他部位。在擴散的過程中，惡性腫瘤會  
離開原位，通過血液或淋巴系統轉移至身體其他部位，在身體其他的  
部位分裂和生長，並形成另一個類似的癌細胞腫瘤，這情況稱為轉移  
癌。



正常細胞



癌瘤細胞

## **癌症不是傳染病**

癌症不會「傳染」。不像水痘和感冒，你不會因為與癌症病人有接觸，或喝同一杯飲品而患上癌症。

即使知道癌症不會「傳染」，你可能仍然擔心如果家裡有人患上癌症，你也有可能患上癌症。與其暗自憂慮，不如找你的父母和醫生談談，並告訴他們你的恐懼。一般來說，癌症遺傳的可能性不大。



# 癌症治療

治療癌症的方法主要有三種：外科手術、化學治療和放射治療。這些方法是用來消滅癌細胞，並帶來紓緩作用。根據不同部位的癌症，病人可接受一種或多種療法。

## 外科手術

外科手術是為切除腫瘤，有時也可能要切去腫瘤附近的健康組織。

## 化學治療

- 化學治療是使用化學藥物來消滅癌細胞
- 這些藥物進入血管後，由血液輸送到身體任何有癌細胞的部位
- 化學治療通常須多次進行，歷時幾個月
- 即使病情得到緩解，也可能需要接受進一步的治療，以消滅仍然藏匿於身體各部位的殘餘癌細胞

## 給予的方式

- 靜脈注射（把針筒插入靜脈）
- 肌肉注射（把針筒插入肌肉）
- 口服（服用液體或藥丸）

## 副作用

雖然化學治療是針對癌細胞，但健康細胞也可能受到牽連，產生副作用。大部份副作用都不會持久，在治療停止後會逐漸消失。醫生會告訴病人，所接受的化學治療可能會引起那些副作用。

- 嘔心和嘔吐

對胃部和消化管道的化療，可能導致噁心和嘔吐。有時，病人會

失去食慾。如果病人的舌頭、牙肉或口腔內側出現潰瘍，進食便很困難，體重會因此下降。

口腔疼痛可能在用藥停止後一兩個星期才出現。口腔潰瘍的病人可用特效漱口水來紓緩痛楚；但噁心和嘔吐，通常停止給予藥物一兩天後，便會停止。

- 脫髮

在短期間脫髮是化學治療的另一個常見副作用。脫髮的情況因人而異，有的人頭髮會一次脫落，有的人會逐漸稀薄；即使真的全部脫落，化學治療停止後也會重新長出，在頭髮未長出前，有些人選擇配戴假髮、帽子或頭巾。

- 疲勞、受感染

骨髓是骨骼最中心的物質，負責製造新的血球。如果化學治療影響到骨髓，就不能製造足夠數量的血球，導致紅血球、白血球或血小板的數量降低。

紅血球負責輸送氧氣到身體各組織，如紅血球不足，人容易感到疲勞、蒼白或虛弱。

白血球負責對抗感染，白血球不足會使人容易染病，需要遠離人多的場所，避免染上傷風、感冒或天花等疾病。如果你生病，就需要遠離生癌病的家人。甚至你的同學生病，都可能把病菌傳染

化學治療小冊子



給你，你也需要注意不要接近病人，以免他受到感染。

血小板作用在於止血，血小板不足的人容易瘀傷或流血，因此應避免做劇烈運動。血小板不足的人流鼻血，你不需要驚慌，他們只是較其他人多流一點血，但過一會便會停止。

#### • 情緒起伏

在接受了化學治療後，有些人的情緒波動較大，可能會感到沮喪、緊張、特別飢餓或沒有飢餓的感覺。當然，這些改變未必完全因化學治療而起，正如患者的家人一樣，他亦會因癌症對生命帶來改變而感到悲傷或憂慮。

化學治療的副作用視乎所服用的藥物而定，他們可能有上述的副作用完全沒有，也可能有其他副作用。如有父母或兄弟患上癌症，應與病人傾談，找出病人的需要和感覺。

化療的副作用一點也不好受，但總會有消失的一天，藥物不會摧毀所有正常細胞，一旦化學治療終止，頭髮便會重新生長，骨髓也會製造正常數量的新血球，癌症病人也開始回復往常的生活。

應付癌症小冊子



## 放射治療

在進行放射治療的過程中，高能量X光線或放射性物質射線會對準惡性腫瘤，破壞並使這些癌細胞無法分裂而死亡。放射治療進行時，為確保放射線對準癌腫瘤，放射治療師會在皮膚上作記號，以確定位照射部位。這些記號在治療完成前不會擦掉。放射治療每次只需時幾分鐘，但整個療程通常需要數星期。

除了由機器發出放射線外，另外一種方法是將放射物質用外科手術植入腫瘤內，從體內消滅癌細胞。

接受體外放射治療的人，在治療期間或之後都不會有輻射作用。然而，接受體內放射治療的人，在放射物質植入身體後需要留醫，在放射物質移走前不能接近病人。

## 副作用

雖然放射治療不會帶來痛楚，卻會引起副作用，接受治療的人容易感覺疲累，接觸輻射的皮膚可能有被太陽灼傷的感覺，需要避免在太陽下曝曬。接受照射的範圍亦可能會有毛髮脫落的現象，如果放射治療的部位是胃部或頭部，病人可能會噁心嘔吐、腹瀉、口腔損痛或頭痛。

## 標靶治療

標靶治療針對突變、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，令其死亡。標靶藥作用精準，副作用一般較傳統化療為少，對骨髓造血細胞和免疫系統亦影響不大。

不過，標靶治療並不適用於所有癌症，患者須經檢查確定是否適用此項治療，而費用亦較昂貴，因此經濟因素亦是患者必須考慮的條件。

## 副作用

標靶藥的副作用較化療藥少。常見副作用包括肚瀉及肝臟問題（如肝炎、肝酵素偏高）。除此之外，部分患者亦會出現皮膚問題（皮疹、乾涸、指甲變異、頭髮脫色）或血液問題（血管栓塞、傷口難以愈合、高血壓）。

## 如何幫助減緩副作用？

雖然無法減輕這些副作用，但你可以幫助病人，令他好過一點。只要你明白癌症的副作用會令病者脾氣暴躁、感覺疲累或煩厭，你可嘗試付出多點耐心，如果病人感到疲累、煩厭或希望有人作伴，你可抽時間與他一起做些寧靜的事情：傾談、閱讀、下棋、看電視或玩遊戲等等。



現在你對癌症、癌症的治療和治療的副作用有點認識，你可能想知道更多關於家人所患癌症的情況，譬如它的種類、治療方法和對親友的影響，可向熟悉以下問題的人士請教：

1. 這是那一種癌症？
2. 癌腫瘤在那個部位？
3. 會好轉嗎？
4. 正在接受那一類治療？會否接受其他治療？
5. 在接受治療時有甚麼感覺？會否感到痛楚？
6. 治療是否會改變他們的外貌？

7. 癌症和治療是否會改變他們的感受或行為，會否變得軟弱或容易發脾氣，還是與以前一樣？
8. 我可否陪伴家人一起去醫院接受治療？
9. 整個療程要多長時間？要隔多久去醫院一次？
10. 每次治療需時多久？
11. 我可否前往探病？
12. 在接受治療期間，我是否可以繼續上學或上班？病人是否需要留在家中？
13. 病人是否可與家人吃同樣的食物？
14. 我可以怎樣幫忙？

你可能還有其他問題需要解答，請致電諮詢熱線：3656 0800，我們樂意與你討論任何問題，並可為你聯絡其他自助組織，認識與你處境相同的人。

當家人患上癌症時，毋需憑空想像癌症治療中心的情形，可親身到那裡看看其環境及設備，並與中心內的醫護人員，甚或其他癌症病人見面。



# 父母以外的傾談對象

## 尋求支援和傾談

- 祖父母、叔伯姑嬸等
- 哥哥或姊姊
- 同年紀的朋友
- 鄰居
- 老師、輔導員
- 較年長的朋友
- 宗教導師

## 尋求支援和有關癌症的資料

- 香港癌症基金會諮詢熱線：3656 0800
- 在醫院工作的人：醫生、護士、社工或替你家人治療的其他人士
- 家庭醫生
- 駐校護士

## 閱讀癌症書刊

閱讀關於癌症的書刊亦很有用，如果你決定閱讀關於癌症的書刊，首先要確定書刊所載的是最新資料，癌症治療法經常更新，即使最先進資料在數年間也可能變得過時，**香港癌症基金會** 出版了一系列癌症小冊子，歡迎登入本會網站免費下載。

癌症小冊子



請記住：每個患上癌症的人，都有不同的心路歷程，家人的經歷未必與書中所述相同，所以從電視電影書籍中所見所聞，未必是你家的翻版。

在電視電影書籍上所見有關癌症的資訊，如有不明之處，可與與父母及其他清楚你們遭遇的成年人傾談，說出你的感受和困惑。



# 如何面對家人患上癌症？

當家人患上癌症時，對你會有很大的衝擊，你可能會有些難以理解和難以表達的感受。

以下的內容會講述其他人的經歷，特別是有家人患上癌症的年輕人，某些感受你可能會覺得不合情理，而有些則好像感同身受。但請緊記，感受純粹是發自內心，無分「好」與「壞」。無論你對這些感受覺得內疚或慚愧，或置之不理，它們仍不會消失。

處理感受的好方法是承認你有這些感受，並與其他人傾談。你可與父母或其他長輩、朋友或其他經歷過這種情況的人傾談。一旦心中的鬱結獲得宣洩，便會感到豁然開朗。

談論癌症或說出你的感受本來已經相當困難，如果其他人無心傾聽或沒法幫忙，更使人沮喪，譬如你想與父母親傾談，可能是因為他們不知道這麼回答你的問題；或者當你想找他們傾談時，他們心理尚未準備好，需要更多的時間思索後才能與你傾談。有些父母，不論如何疼愛子女，也不知道如何與子女討論這些困擾的問題。

如果無法與父母談論你的感受，諮詢熱線3656 0800樂意與你傾談，亦可替你聯絡一些有相同經驗的人與你傾談。

以下是一些癌症病人的家人憶述他們的感受。

## • 害怕

「姊姊剛得癌病的時候，我害怕她很快會死去，我們一向要好，我也曾擔心癌症可能會傳染給家裡其他人。」 — 麗芬，13歲

當家人診斷患上癌症，你會感到整個世界好像就要塌下來似的，害怕家人被癌症奪去生命是人之常情，擔心家裡其他人會被傳染也十分正常。但事實上，與傷風感冒不同，癌症不是傳染病，多了解癌症會讓你不再那麼害怕。

聆聽癌症的檢驗和治療也可能很困難，有些人一聽到化學治療或放射治療便會不寒而慄，處理這些恐懼的最佳方法是認識這些事物，到醫院參觀或許會有幫助。

「一天，我陪弟弟到醫院接受放射治療和靜脈注射，並與他的醫生和護士見面。我看見很多其他兒童，他們的頭髮比弟弟還要少。現在，每當他進醫院時，我不需再猜想他要接受一些甚麼治療。進醫院治療對小朋友來說固然不好受，但也不像我所想的那樣糟糕。」

—明德，14歲

當父親或母親患上癌症，另一人可能會花很多時間在醫院相伴，與其他家人相處的時間也會相對減少。父母親都留在醫院，家裡的孩子可能會感到不安，他們會擔心父母的情況，經常保持聯絡會使大家安心。

「爸爸入院後，媽媽也去醫院陪伴，剩下我和阿姨在家，阿姨對我很好，但我有時很害怕，因為不知道爸爸的情況怎樣，我也很掛念他們。現在媽媽和爸爸每晚都打電話給我，告訴我在醫院的情況，我也告訴他們我的情況，這樣，我比較安心。」 —晉熹，9歲

### • 內疚

「有一天我很氣惱，她和朋友去踏單車，卻不肯帶我去，於是我说：『我想你去死！』現在她患了血癌，真的可能死去，我想這可能是我的錯。」 —嘉怡，10歲

假如你不明白癌症的成因，便會很容易誤為一句話或跌一跤也可以導致癌症。

「有一晚我把家裡弄得亂七八糟，第二天早上，媽媽踩著雜物跌倒了，撞瘀了手臂。不久，醫生告訴我她患上癌症。現在她已入院治療。假如她不是因為我而跌倒，或許不會有事。」一晞彤，11歲

正如說錯話不會導致癌症的道理一樣，撞瘀、碰傷甚或跌斷骨也不會導致癌症。有些人怕把自己的感受告訴其他人，並長期感到內疚。我們有時因自己身體健康而家人生病感到內疚，這種感受證明你關心你的家人，但你不單要關心患上癌症的家人，也要愛惜你自己。

#### • 生氣

「我有時對弟弟患上癌症感到生氣。我知道這是不對的，他也不想生病。但是，一切都因為他的病而改變了，爸媽的口中只有弟弟，媽媽也一樣，這對我很不公平。」一圓圓，13歲

家人患上癌症後，父母不能像過去一樣經常在你的身邊，或不再像以前般照顧你，甚或需要將你寄住在其他地方，使你覺得很難過。生氣並不表示你是壞人或不愛患癌的家人。那些與你有相似經驗的人，他們共同的體驗是：遇上這情況必須繫記，事情會有好轉的一天。

#### • 被忽略

其中一件使孩子感到不滿的事，是覺得被遺忘或被忽略，覺得不像從前那樣受到關愛。所有家人，包括父母，都有很多事情要做，並可能要用全副精神照顧患癌的家人，特別是如果他們需要時常往返醫院，剩下來關心你的時間就很少了。

「晚上，爸媽走進妹妹的房裡替她關燈，並吻她說晚安，但卻不進入

我的房間。」一潔如，15歲

「我做了錯事，媽媽便大聲責罵，但是哥哥做了錯事，他們卻不責備。」一昌平，13歲

父母之一患上癌症後，孩子也會覺得被忽略。

「媽媽患病以後，家裡一切都變了，我們不再一家人圍坐吃飯，也有人教我做功課。我覺得再沒有人照顧我，一切都要靠自己。」

一小虎，13歲

不論是你的父母還是兄弟姊妹患了癌症，如果你覺得不像以前那樣受到關愛，請記著：那患癌的家人得到較多關心，是因為他需要特別照顧，而不是因為你所得到的愛少了。

#### • 感到孤單

「我真的覺得很奇怪，在媽媽患了癌症後，很多朋友都不想與我一起，好像癌症是個怪物，或者害怕會由我身上染上癌症。爸爸說，如果他們這樣對你，就不是真正的朋友。但是，他們以前真的是我的好朋友，我也很掛念他們。」一惠霖，15歲

在你家人患上癌症後，你可能很幸運，仍有朋友像從前那樣對你。有些年輕人在家人患癌後失去一些朋友，這可能是因為他們不知道應該和你說些甚麼，所以暫時和你疏遠，以免尷尬。

「有時，我的朋友奇怪我為何表現得這樣古怪，我希望他們明白，我有時不和他們一起，只是想陪伴我生病的姊姊。」一嘉琳，12歲

如果你覺得這段時間很難受，但記住這情況不會永久。舊朋友或許會重回你的身邊，你也會交上新朋友。學校裡的同學可能也有家人患病，因而更了解你的感受，這可能是個很特別的新朋友。

#### • 感到尷尬

「自從我弟弟開始脫髮，人變得蒼白瘦弱後，我不想再帶朋友回家了，我不想他們見到弟弟現在的樣子，我相信他自己也不想見到他們。」一光珮，12歲

假如你因家人患了癌症，在面對其他人時感到有點尷尬，其他的人也可能有同樣的感覺，這種感覺在你們都接受了這個事實後便會消失。

#### • 面對副作用

「姊姊原本有一頭秀髮，現在一覺醒來後，枕頭上滿是脫髮，梳頭或洗頭時也會有大量頭髮脫落，初時我見了真的很害怕，但她卻已安然接受，並不怨天尤人。」一嘉寶，16歲

假如你所愛的人因癌症治療產生的副作用，在外貌上有所改變，你也必須學習接受這些改變。開始時，你可能覺得害怕和不適應，但根據過來人的經驗，你很快便會習慣。

「我爸爸患了癌症，並留醫很長一段時間。他回家時，身體仍十分虛弱，上樓梯時也需要我攜扶，我不太能接受，因為他以往一直很壯健，但現在卻這樣虛弱，令我感到不安。」一振華，16歲

即使你預先已知道家人不會像過去一樣，但你可能仍然沒有足夠的心理準備接受這個轉變，請記著，即使他們的外表有了改變，但仍然是同一個人。

### • 改變

有些年輕人在家人患上了癌症後，自己本身會有些改變，他們可能在學校生事，或者無法像以前那樣集中精神上課或與人相處，他們擔心自己也生病，甚至真的比較容易生病。出現這些改變並不奇怪，因為年輕人對新的經歷和感受，比較容易害怕和憂慮。正如處理其他問題或憂慮一樣，與其他關心和了解情況的人傾談，會有幫助。

並不是所有的改變都會帶來壞影響，也會有好的一面。家人患了癌症的一些年輕人覺得，癌症幫助他們成長，也令家人彼此間的關係更加密切。



## 父母的感受

有家人患了癌症的年輕人都很想知道父母的感受，這個問題並無固定答案。不論是父母本身或其他家人患上癌症，父母可能為要作出的種種決定，他們對癌症所帶來的轉變也會感到憂慮、害怕、疲倦或迷惘。

另一方面，父母也想表現堅強，以便幫助其他家人，他們希望家人團結一致，共渡這個困難時期。父母親有許多需要決定及完成的事，在沉重的壓力下，與家人傾談往往會心有餘而力不足。本節與大家分享一些父母的親身感受。

患上癌症的父母可能擔心他們會因此擾亂了家人的生活。

「我感到很難過，因為病了之後，丈夫抽出很多時間陪我。我想孩子很難受，儘管他們不說。我很希望一家人能夠好好地談一談。」

父母知道自己得病後，不能像其他父母一樣與孩子一起做某一些事情，感到內疚。

「我覺得自己令兒子失望，好像不是個真正的父親，因為我不能夠像其他父親一樣陪他跑跑跳跳。」

如果發生這種情況，大家可以找一些有能力做到，又可以與家人分享的事情。

父親或母親患了癌症，另一人家務加重，但又擔心自己做的不好。

「我的妻子病了，在她留醫期間，我需要父兼母職，但我擔心在某些家務上做得不及她好。一日，我最小的兒子說：『媽媽的炒蛋不是這個樣子的。』我不責怪他，因為我也寧願吃她煮的菜，於是，我問她是怎樣炒蛋的。現在，早餐起碼已好吃了些。」

父母不希望子女裝作若無其事，餸菜味道不好也說成很美味。即使會感到一陣子難堪，但大部份父母寧願聽家人的真正感受，也不想子女把難過的感覺藏在心裡。

照顧患癌症的孩子可能使得父母親感到心力交瘁，有時控制不住情緒，因而對其他的子女失去耐心，甚至表現煩躁或發脾氣，事後即使不說，許多父母親心裡也很難過。

「在兒科診所陪伴慧雯一整天，當我返回家裡，已經筋疲力竭，因此為了一些小事對其他子女高聲喝罵，他們很難過，事後我更難過，因為我知道實在不應該這樣做。」

有些父母擔心子女會感到難過，想從旁幫助，但卻不知如何入手。有時，孩子不想與父母談論癌症，是因為他們不願父母擔心。事實上，如果父母覺得你受到困擾，但又不了解你不跟他們討論的原因，可能使他們更加擔心。

「自從我生病後，子女的態度也變了。我知道有事困擾著他們，但當我問起時，他們卻說沒甚麼，我只希望他們與我談談，幫他們解除困擾。」

有時候，年輕人可以做的，是訴說他們的感受，並讓父母也有機會說出他們的感受，彼此了解。

父母希望子女知道，家人患上癌症，全家人都會全力支援。癌症可能會影響家庭生活，但重要的是，一個家庭的難題，需要大家一起解決，即使生活步調改變，你們仍是一家人，而父母永遠會在你身邊支持你。



## 請記著

- 不要對你的感受感到慚愧或害怕，其他與你同一處境的人，也可能有相同的感受
- 如果你願意傾談，對事情可能有很大的幫助。你可以把感受與父母，其他長輩或可以信任的朋友傾談
- 多了解癌症和治療的方法，可以移除我們的恐懼，對癌症沒有根據的臆測，往往要比真實情況壞得多
- 嘗試結識與你年紀相若，家人亦患上癌症或重病的人，他們會比較容易明白你的感受
- 如果聽到一些關於癌症而令你害怕的談話，請別人解釋清楚，不要以為你聽到的就是事實或自以為全部明白，請勇於發問
- 記住除父母外，還有其他長輩可以幫你

當家人患上癌症後，你會有很多不同的想法和感受，不過，請緊記，生活上的種種改變，只需要花點工夫，我們都有能力適應。在需要的時候，請找人幫忙，不要害怕向人求助。

# 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係的人傾談，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

**1 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

**2 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

**鸣謝**

**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

## 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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](http://www.cancer-fund.org)



癌症小冊子



C - 1 2 - 0 1 - 2 0 1 9