癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

如何應付

乳房切除後護理

抗癌路上不孤單

免費癌症支援服務

3656 0800

www.cancer-fund.org

癌症基金會
CANCERFUND

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

目錄

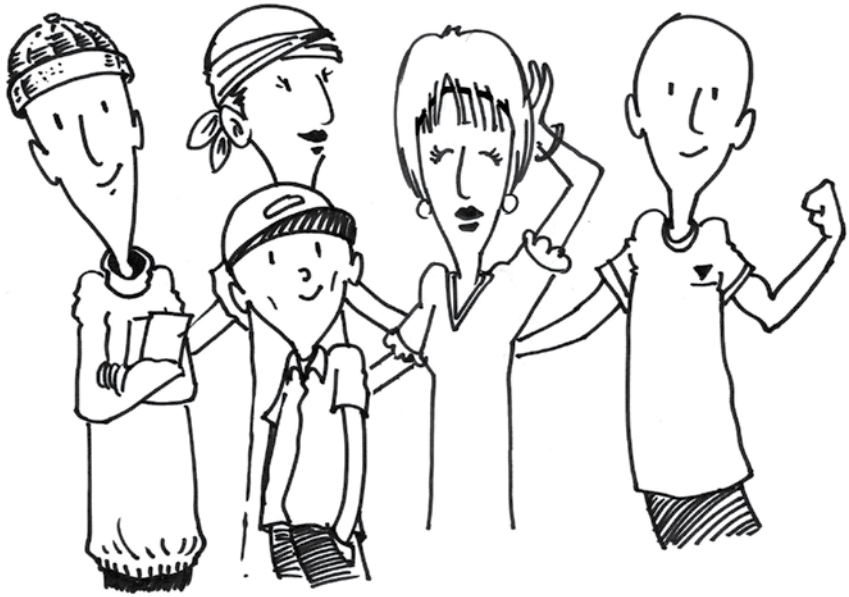
前言	3
給患者的建議	4
手術後	4
人人不同	4
回家路上	5
讓人幫助你	5
情緒及康復	5
你和家人	6
一個「新」的我	7
與伴侶的親密關係	7
單身一族	7
義乳	8
胸圍	8
乳房重建手術	9
睡眠	9
運動	10
我們的支援	10
護理及運動	11
手臂護理須知	12
乳房切除後的運動	13
乳房切除術後手臂活動的綜合指南	13
進一步練習	14
返家後的復健練習	16
如何幫助自己	20
誰可以幫忙	21
香港癌症基金會癌協服務中心位置圖	23
香港癌症基金會組織網	26
其他提供協助的組織	27

前言

這本小冊子是為了幫助那些經歷過乳房切除手術的婦女而編寫，希望她們能儘快重返正常的生活。除了介紹情緒的療癒方法外，我們還提供了手術後復健運動的資料。

由於每個患者的情況不同，我們建議你先向醫生諮詢小冊子中哪種運動可以做及何時開始做，只有熟識你狀況的主診醫生才能為你提供最適切的建議。

如果你認為本小冊子的資料值得參考，請轉交親友參閱。如欲了解更多癌症資訊，你也可以親臨香港癌症基金會的癌協服務中心免費閱讀其他癌症小冊子或登入本會網站 www.cancer-fund.org/booklet/tc 免費下載。



給患者的建議

手術後

乳房切除手術已順利完成，但是每個人對手術後的反應不盡相同，你不需要與別人比較，或擔心自己康復的進度不如其他人。

疲倦是手術後一個普遍的現象，有些人需要幾個月甚至一年的時間逐步康復，在這段期間的情緒也可能會受影響。

在邁向康復的過程中，你需要充足的休息以回復體力，與以前一樣，你仍然可以過著正常的生活：如常工作、照顧家庭、繼續自己喜愛的消遣和活動，也可如往常一樣享受與伴侶的親密關係。

公開討論癌症，在社會中越來越普遍。你準備好的時候，大可與友人傾吐內心的感受。不論與誰談，只有在你樂意的情況下，就是分享的好時間。當感到情緒掙扎，或感覺孤單的時候，你可考慮與信賴的人傾訴或與本會聯絡。我們願意為你解開心結。

貼士：

✔ 告訴家人你需要他們的支持

✔ 與同路人談論自己的感受

香港癌症基金會樂意與你結伴同行，我們的註冊社工為你提供免費輔導或安排你參與同路人互助小組，與你一起走過抗癌路。歡迎致電免費服務熱線3656 0800查詢。

人人不同

治療的副作用及康復時間因人而異。由於手術的種類及療程的組合各有不同，所以沒有任何經歷是絕對相同的。

手術後有些人覺得自己的身體不完整，認為自己不夠女性化或者不再有吸引力，因而變得非常敏感，更嚴重打擊自信心。假如你有任何疑難，可以諮詢醫生或致電癌症基金會服務熱線3656 0800與我們聯絡。

回家路上

出院是很大的解脫。回家卻可能失去醫院給予的某種安全感。

手術完成後，需要充足的休息才能逐漸康復，康復是一個漸進的過程。在身體沒有準備好之前，可請他人幫忙家務或暫緩工作。

許多做過乳房切除手術的婦女表示：隨著時間的過去，可慢慢重建自己的信心和對未來的憧憬。此刻最重要的是自己的需要，做一些令自己感覺積極、快樂的事更加重要。

讓人幫助你

接受家人及朋友的愛，讓他們在你需要時伸出援手，減輕你的負擔。如果你是獨居，親友的支援也很重要，主動聯絡他們，特別是曾照顧過癌症患者的。

情緒及康復

情緒是影響康復的重要因素。「消極」的情緒難免會出現，恐懼、憤怒和若有所失都是正常的反應。擁有「積極」的情緒，例如感到有希望和自信，可幫助你更快康復。要明白自己的情緒會起伏不定，要學會接受這個「自己」。

此刻是重新審視生命中什麼最重要的好時機，藉此再安排適合自己的生活模式。

嘗試用積極的態度面對生活，把焦點放在良好感覺上。給自己一些私人的時間，做一些令自己開心的事，享受與親友共渡的時光。

手術後的情緒支援

手術後情緒也會起伏一段時間。如果這種感覺困擾你的話，請電服務熱線3656 0800，我們的註冊社工會傾聽你的心事。

你和家人

許多婦女表示，當她們談論自己的感受時，家人都表示出極大的關懷與支持。全家團結齊心對抗癌症的威脅，會產生一種親密的力量。

身邊的人可能希望你主動告訴他們如何對待你，他們擔心自己會說錯話或做錯事。你要鼓起勇氣來打破這個僵局。當你分享自己的感受時，大家就會鬆一口氣，自由地表達彼此的想法，恢復正常的溝通。

當你住院不在家的時侯，年紀小的孩子尤其會感到不安。你可以告訴他們你剛動完手術，需要休息，可能要一段時間，才可以恢復體力。現在有些家務或工作你沒法做，如果他們能幫忙，你會康復得更快。

誠實而直接的回答問題，可以減輕孩子的恐懼，在憂慮時他們的想像力往往比實際情況更糟糕。

有些孩子默不作聲，好像漠不關心似的，事實上，他們以封閉自己來掩飾焦慮和擔心，我們需要幫助孩子打開溝通之門。如果你與孩子溝通感到困難，可以向醫生求助或致電香港癌症基金會的免費服務熱線3656 0800查詢我們為受家人患癌的孩子而設的彩虹會服務。

一個「新」的我

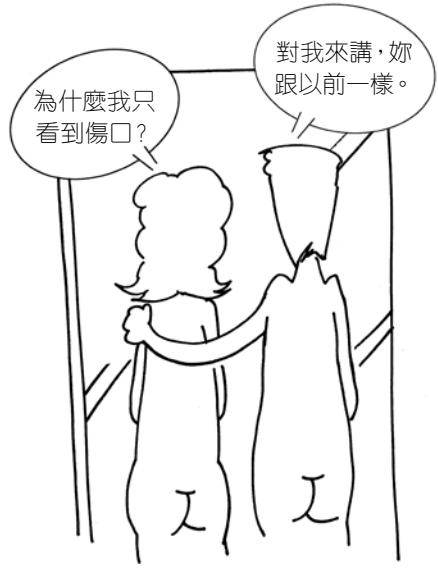
失去乳房會使女性對自己的身分感到動搖：「我仍能吸引異性嗎？」

「丈夫或伴侶會否離我而去？」在復原的過程中，你可以透過義乳或重建手術讓你的外表看起來與手術前相差無幾。當你了解這一點，並從一個積極的態度去看待自己新的身體時，別人亦會有正面的回應。

與伴侶的親密關係

愈早說出自己的感受，你會愈快與伴侶恢復正常的關係。女士很害怕被拒絕：「他還會愛我嗎？」但此時男士的想法很可能是：「給她一些時間，現在她還不想談自己的手術。」結果是雙方都保持沉默。原本可以即時放下的重擔，因為缺乏溝通而變成更加沉重。

對親密的人說出心中的希望與恐懼是一件自然的事，這種分享能夠強化彼此的支持，同時讓對方安心。



有時男士會擔心何時可以再開始性行為，他害怕會傷害到你。與醫生坦誠討論，可以儘快令兩夫婦對親密關係重拾信心。事實上，重新開始性生活對雙方都會有幫助。醫生會建議一些對女性胸部不會造成壓力的姿勢。開始時雙方可能都會感到有些緊張，但只要花點時間及耐性，便可重建適合的模式，並且不減親密程度。

單身一族

當你開始一個新關係時，談論自己動過乳房切除手術並不容易。你可能不知道如何談起？什麼時候談？這沒有一定的時間表，完全取決於你何時能夠自在的表達心中的感覺。

多數男士會對你的勇氣和誠實留下深刻印象。

義乳

乳癌手術後，如你沒有同時進行乳房重建手術，醫生會立刻給你一個輕軟的臨時義乳(dummy)放在胸圍內，以減低患處的疼痛。

四至六個星期後，傷口逐漸復原，醫生會建議你配戴一個永久性的義乳，放在胸圍內。永久性義乳(prosthesis)由矽膠製成，其感覺或重量都近乎自然。一個合適的義乳能平衡你的身體、使姿勢正確，另外配合有內袋的特製胸圍，可適當承托永久性義乳及自己的另一邊乳房，使外觀回復完整。

使用合身的胸圍十分重要。很多新使用永久性義乳的婦女，在開始的時候，都會感到義乳比較重。如能配合使用合身的胸圍，義乳的重量會由胸圍分佈承托，感覺就會變得自然，並可防止義乳移位或向上縮起。

香港有不少醫療用品公司有售永久性義乳，其價格變化相當大，高價並不表示該產品最適合你。花點時間去選購一個令你看起來自然和舒適的義乳，也是值得。

歡迎與我們腫瘤科護士聯絡，為你提供意見，詳情請致電癌症服務36560800查詢。

義乳資助

香港癌症基金會為經濟有困難的患者，提供資助購買義乳，歡迎致電免費服務熱線36560800查詢。

胸圍

如果你覺得你自己一直使用的胸圍仍合適，可以繼續使用，不想浪費，同時又想將義乳置於胸圍內袋中，可以在現有的胸圍內，加上一個內袋，方便使用。市面上有縫有內袋的胸圍出售，是專門為切除了乳房的婦女設計的。

有些女士皮膚容易敏感，義乳與皮膚接觸容易引起皮膚發炎，這就必須使用有內袋的胸圍。

如果你的胸圍有金屬線承托，就要注意在穿戴時，胸圍的金屬線沒有直接壓在乳房或義乳上。

有些婦女在睡覺時也想戴胸圍，但又希望比一般的胸圍柔軟一些，可購買供夜間穿著的柔軟胸圍。

乳房重建手術

每一個女性對失去乳房的反應都不一樣。有些女性覺得在全乳切除後，使用義乳十分方便，也有部份婦女，不能接受失去乳房的身體，選擇做乳房重建手術。

婦女希望透過乳房重建手術，使身體恢復舊觀。你要約見整型外科醫生，醫生會給你看他替其他患者在整形後的照片，讓你可預算手術結果會是怎樣，並會解釋手術方法，讓你可了解整形手術的利弊以作考慮。

至於動重建手術的最好時機，各人的情況不一。你可以請教乳科專科醫生。有些女士會在切除手術後立刻進行即時重建，以保留較多的乳房皮囊。也有些不可以進行即時重建手術，必須先完成所有乳癌治療後，才再考慮重建手術。

乳房重建主要分兩種方法: 包括利用自己身體的組織，如脂肪、背肌或腹肌的皮瓣，或植入鹽水袋或矽袋。整型外科醫生會與你詳細商量後，與你一起作合適的選擇。

乳癌自助組織

與接受過乳房重建的婦女傾談，可幫助你了解整形後的各種可能性及你所要面對的情況。

我們可以幫助你聯繫這些過來人，致電免費服務熱線3656 0800了解更多。

睡眠

在復原期間，有些人覺得在睡覺時加小軟枕放於動手術一邊的手臂下會比較舒服，手臂則放在身旁；亦可試試小軟枕放於動手術一邊的手臂腋下。

運動

乳房手術後，就可以開始漸進式的手臂運動。向醫生請教你需要做些什麼運動及何時開始做。多做針對手臂的簡單運動（請參閱第13頁「乳房切除後的運動」章節），可以儘快恢復手臂的靈活性和處理日常活動的能力。

運動是一個有益身心、幫助消除緊張及憂慮的好方法。持續性的恆常運動，可助早日康復。

我們的支援

香港癌症基金會癌協服務中心的腫瘤科護士及註冊社工，為你提供專業的意見和輔導，與你分享抗癌路上點點滴滴。請致電免費服務熱線3656 0800查詢。

免費癌症支援熱線

3656 0800

護理及運動

護理

乳房或/及腋下淋巴腺切除後的婦女，動手術一邊的手部及手臂可能會有淋巴水腫的併發症，即淋巴液在手臂組織內累積並引致腫脹。若得到妥善的護理和持續的復康運動，可有效減低及控制情況。

手臂護理須知：

- 避免佩戴或穿著會影響手臂血液循環的東西，如太緊的手錶、首飾或緊身衣物(除治療師給你的壓力衣外)
- 抽血、量血壓或接受注射時，讓醫務人員知道哪一邊動過手術
- 修剪指甲要小心，避免傷及指甲邊皮引致受損感染
- 注意不要讓尖銳的物品刺傷接受手術那側的手臂
- 從事園藝或縫紉活動時，戴上手套防止刺傷
- 家中如有寵物，需小心別讓牠們抓傷或咬傷接受手術那側的手臂
- 避免在太陽下曝曬，特別是接受手術那側的手臂和胸部
- 日常起居作息，必須仔細考慮是否需要採取任何措施保護手臂
- 如果手臂的皮膚受傷及感染(發熱、紅腫及疼痛)必須儘快尋求治理，並依照醫護人員叮囑去護理傷區

香港癌症基金會出版的《淋巴水腫》小冊子，詳盡介紹預防及治療淋巴水腫的方法。歡迎到本會網站免費下載 www.cancer-fund.org/cancer-booklets/

乳房切除後的運動

乳房切除後，醫生會告訴你何時開始手臂運動的靈活，以及出院後可以恢復哪些活動。若你的手術包括手臂淋巴腺的切除，肩膊的運動是非常重要。在乳癌手術之後，傷區接近肩膊，手臂活動受到限制，使上肢關節活動減少。適當的上肢運動不但能夠提升手臂和肩膀的活動能力，還可以減輕頸部和後背的疼痛和僵硬感。

下列的建議，只要有決心，不需要特別的設備，就可以幫助你全面恢復手臂的活動能力及靈活性，加速身體復原。

注意事項：本小冊子的運動，必須先由主診醫生准許，並漸進式地進行。

乳房切除術後手臂活動的綜合指南

向醫生請教在手術後不同階段可做的運動。在住院期間，醫生會為你擬定適合的運動程序，並請物理治療師從旁指導。

注意：手術後10天內，手臂與肩膊角度要維持在135度內，以免腋下傷口過份牽拉。

在醫院可以進行的復健運動：

(一) 深呼吸

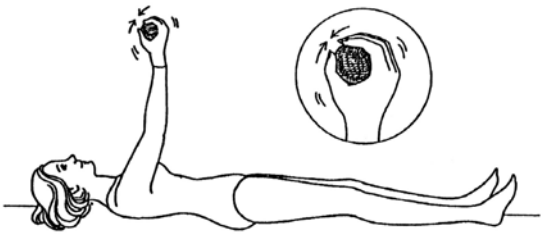
目的：手術後的首幾天，經常練習深呼吸能幫你把動手術那邊的胸壁及肺部放鬆和伸展。

- 仰臥、閉上眼睛
- 深深的吸氣、擴張小腹、胃部、胸部、升高鎖骨，整個人像一個鼓滿氣的皮球
- 呼氣放鬆，當空氣從肺部呼出時，想像身體內所有的緊張和煩惱都同時釋放
- 全身放鬆，如洩了氣的皮球
- 重複三次，最後大力吸氣，然後放鬆。

(二) 緊握小球

目的：有效防止或減輕手臂暫時性的腫脹特別有效。

- 躺在床上，用動手術一邊的手拿著
- 舉起手臂，交替地把球握緊及放鬆
- 重複10次，每小時練習一次
- 伸直手臂時如感不適，可用幾個枕頭承托手臂



(三) 手腕的動作

目的：避免手術後造成局部水腫

- 不時做手腕上、下、左、右的轉動

(四) 手肘關節運動

目的：避免手術後造成局部水腫

- 手肘彎曲、伸直。

(五) 梳頭的練習

目的：增加手臂伸展

- 站在櫃邊，把動手術的手肘靠在桌上
- 保持頭部挺直
- 開始時，只梳理一邊，逐漸增加至梳完整個頭

進一步練習

(一) 搖擺手臂

- 把沒受影響的手臂放在椅背上，前額靠在手臂上

- 動過手術的手臂放鬆，自然下垂
- 從肩膊發力搖擺，向前、向後、向兩旁和繞小圈
- 手臂得到鬆弛後，增加搖擺的幅度及繞圈的範圍
- 搖擺直至手臂完全鬆弛為止

(二) 繩子練習

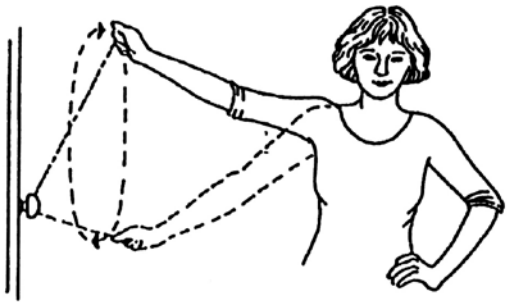
- 把繩繫在門柄上
- 手執繩索，從肩膊開始，用動過手術的手臂畫圓
- 順時針做5次，逆時針做5次
- 向門站近一點，逐漸增大繞圈的範圍及次數

(三) 豆袋練習 (可用小錢包代替)

- 把袋子由右手從右肩投到背後的左手
- 重複5次，然後換手再做

(四) 擦背練習

- 用毛巾或床單，模擬擦背的動作
- 重複5次，換另一方向再重複5次



(五) 扣上胸圍

- 提起雙臂與肩同高，把下手臂垂下
- 慢慢伸到背後，模擬扣上胸圍的動作

返家後的復健練習 (約手術後十天)

- 手術或放射治療後，胸部及腋下的組織在手術後四至六星期左右，開始出現不靈活及繃緊的情況。
- 把運動集中於動手術那邊的手臂上。當你可以伸手跨過頭頂，觸摸到另一邊的耳朵，而動手術那邊手臂的腋窩不感到繃緊時，你已恢復正常的肩膊活動幅度。
- 每天運動至少三次，保持關節的靈活性。
- 從日常生活開始，儘量使用手肘及肩膀，如伸手進櫥櫃、洗頭及梳頭。
- 持續運動數星期後，你會發覺肩膊會逐漸回復活動能力，而手臂的緊繃亦會感到紓緩些。
- 乳房切除後，手臂需要兩至三個月才能逐漸恢復原來的活動能力。
- 如你在復原上有任何困難，可向醫生或物理治療師尋求具體的指導。

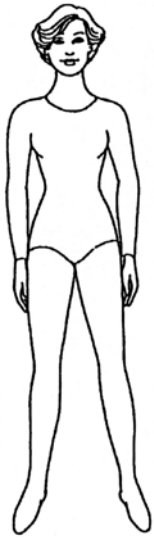
練習重點：

- 手肘貼近耳朵
- 保持頭部挺直
- 儘量舉高手臂，而不是放到頭後面

加強練習：

- 在得到醫生的准許後，你可以逐漸增加肩膊運動的幅度
- 進行伸展肩膊的動作，直至肌肉感到有輕微拉扯為止
- 伸展動作應該緩慢流暢地進行

- 循序漸進，每天加大一點運動的幅度



運動的標準姿勢

- 站著，面向前，手放兩邊
- 雙腳分開至肩部闊度，以平衡身體。穿上防滑襪子或平底鞋可以幫助平衡
- 收腹
- 一切動作以肩膊為重點

運動的重點

- 目標是要把手臂儘量伸高，以回復肩膊的正常活動範圍
- 儘量站在鏡子面前做，以確保姿勢及動作正確
- 當動作變得困難時，嘗試深呼吸
- 每個動作重複10次、除非醫生或治療師准許，最多可重複20次
- 有恆心地做，天天練習至少持續一年

(一) 滑輪動作

目的：幫助肩膊向外伸展

設備：一條六呎的繩子

- 在繩子的兩端綁結
- 用沒受影響的手臂將繩子扔過門頂
- 坐下，用雙腳把門夾緊，鞋底緊貼地面
- 雙手各執繩子的一端
- 用沒受影響的手臂把繩子拉低，帶動患臂慢慢貼耳舉起
- 每天練習，直至兩手能交互舉起同一高度

(二) 用手爬牆

目的：增加肩膊的伸展動作。

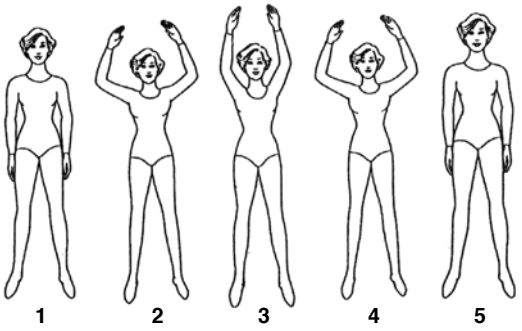


圖1. 標準姿勢站立，面向牆壁，腳趾離牆二十厘米

圖2. 手肘屈曲，手掌齊肩舉起貼向牆

圖3、4、5. 雙手同時舉起沿牆上爬，直至傷口拉緊或感到痛楚為止。在牆上劃上記號，以便檢查進度

(三) 搔抓背部

目的：提升上肢柔軟度

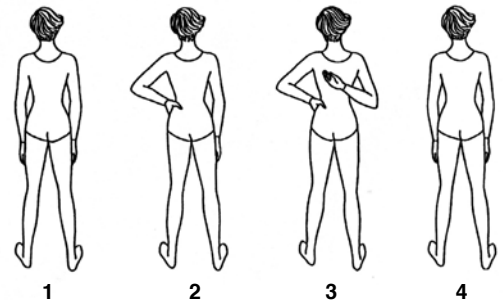


圖1. 標準姿勢站立

圖2. 把不受影響的手臂放在腰上，以平衡身體

圖3. 把施手術的手肘屈曲，手背放在背部的腰間位置，然後慢慢向上移動，直至手指觸到另一邊的肩胛骨為止

圖4. 慢慢放低手臂，回復標準姿勢。稍歇再重複

(四)拉入手肘

目的：增強肩膊的正反方向轉動能力。

圖1. 標準姿勢站立

圖2. 雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展

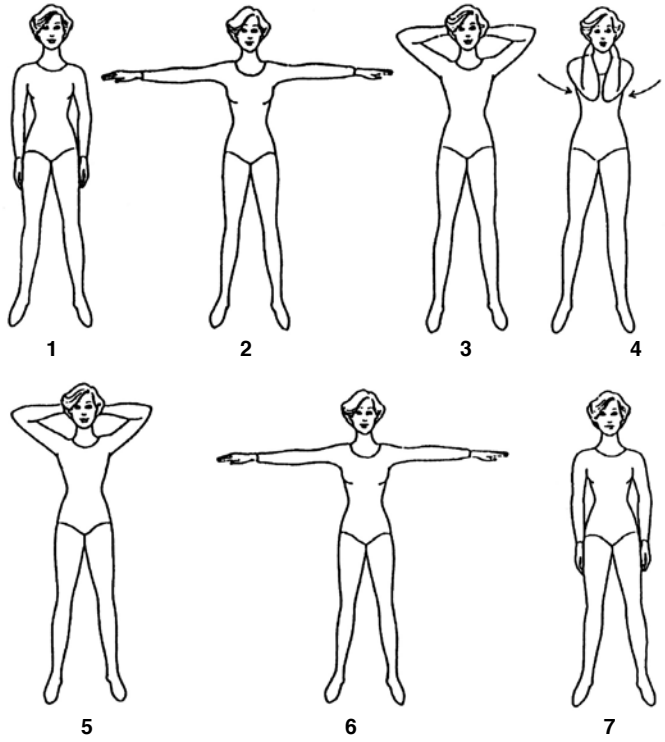
圖3. 手肘屈曲，十指緊扣放在頸後

圖4. 把兩邊手肘拉向前，直至它們互相觸碰

圖5. 手肘屈曲，十指緊扣放在頸後

圖6. 放開緊扣的手指，雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展

圖7. 回復標準姿勢。稍歇再重複



如何幫助自己

- 定期複診：如你不能依約期出席，就可以致電約期紙上的電話更改
- 堅持運動：如果你的醫生同意，你可以跟著本小冊子的練習每天至少重複三次
- 回復正常生活：在自己能力可以應付的前提下，令自己儘快重回以往的日常活動
- 多休息
- 避免舉重物或過度疲勞
- 保持正面態度：愉快的面容和對醫療團隊的信心會幫助你儘快康復
- 家人及朋友未必能長期待在你身邊。可以的話，嘗試動手幫自己。

免費癌症支援熱線

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

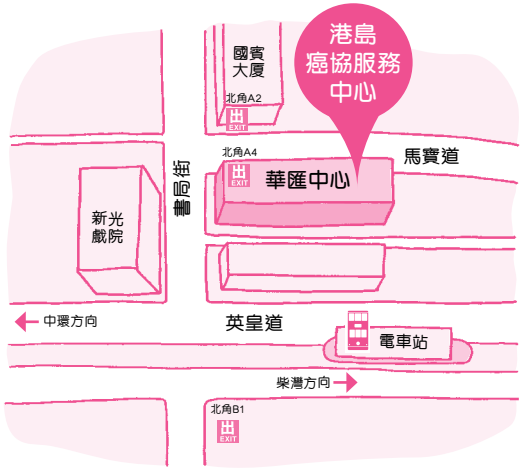
感謝廣華醫院乳腺外科顧問護師(外科)柯婉媚姑娘參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日 (2018年6月) 為止皆正確無誤。

癌症基金會癌協服務中心位置圖

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
(港鐵上環站E1/E2出口)

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

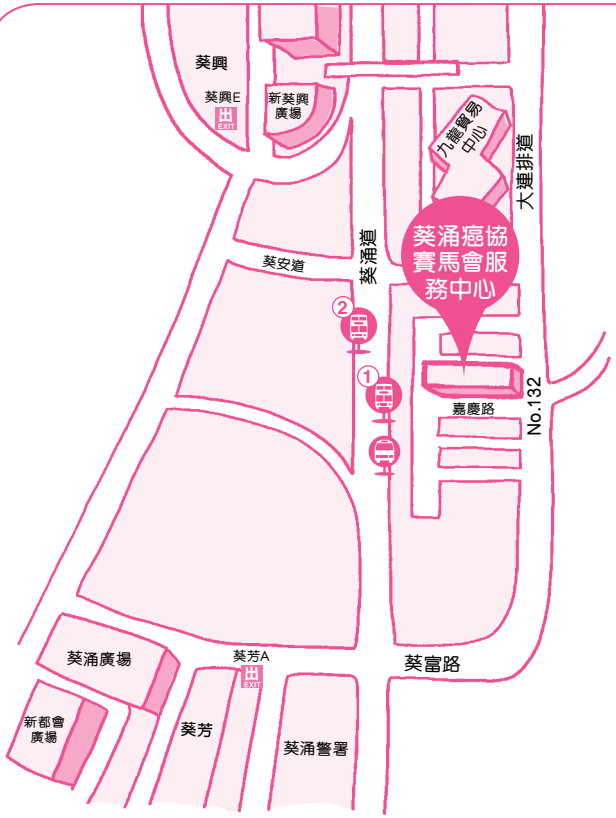


北角癌協服務中心
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
(港鐵北角站A4出口)

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

特別鳴謝

SATINU
RESOURCES GROUP LIMITED



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

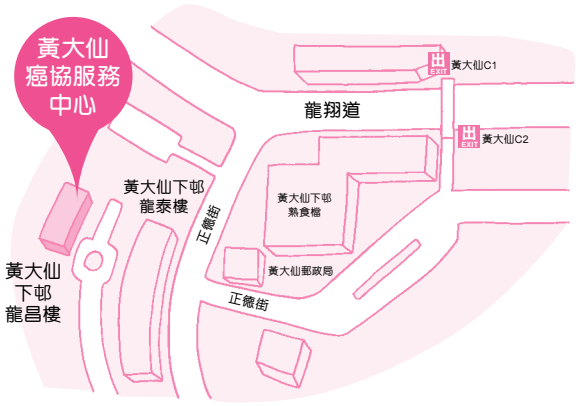
捐助機構

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協賽馬會服務中心的贊助。



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

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

CANSURVIVE
服務對象：所有癌症（英語）
電話：3667 3000

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

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

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

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：jttc@hospicecare.org.hk

臨明會
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

©2018 香港癌症基金會版權所有，不得作任何商業用途

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

C - 0 1 - 0 1 - 2 0 1 8