

如何應付
How to cope : When Cancer Comes Back

癌病復發



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

香港癌症基金會 於一九八七年成立，目的是為癌症病人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協服務中心，統籌十九個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人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《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，為癌症病人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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若你想支持癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將協助受癌症影響的人活得更好。

查詢熱線：3656 0800

網址：www.cancer-fund.org 捐款熱線：3667 6333

香港癌症基金會

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：public@hkcf.org

中環癌協服務中心

香港皇后大道中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

九龍黃大仙下龍邨昌樓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

新界天水圍天恩路12-18號嘉湖銀座第二期2樓201C室

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



目錄

癌症復發了	3
選擇療法	6
晚期癌症的臨床研究	8
別人的支援	10
輔助療法	17
適應末期癌症	19
面對變數	23
身後事	25
誰來關心我？	28
誰可以幫忙	30
附錄	
提供善終、紓緩及哀傷輔導的服務機構	32
香港癌症基金會及組織網	33
香港癌症基金會出版的刊物	34



癌症復發了

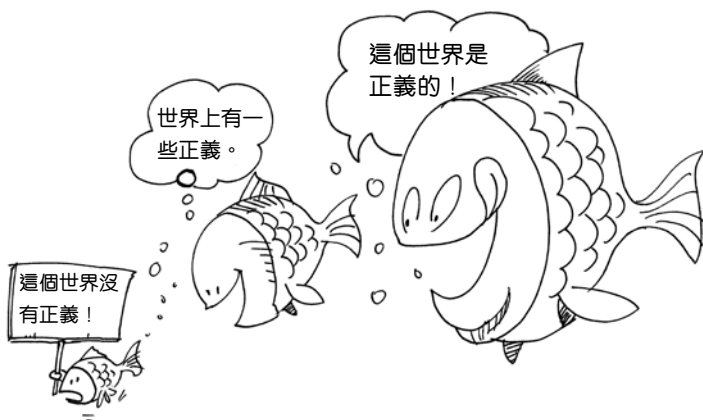
癌症擴散或復發，有時比確診患癌的衝擊更大。很多人一時間難以接受，腦中頓時空白一片，有些人則會胡思亂想。

「我不記得確診那天是怎樣由醫院回家的。像看默片，只有畫面，沒有聲音，眼前只是一幕又一幕亂七八糟、毫無意義的影像。」

一直努力與癌症搏鬥，本以為療程成功，怎料癌症復發，難免令人感到失落，甚至產生挫敗感。震驚、憂傷、憤怒、抑鬱等情緒反應亦隨之而來：

• 恐懼

感到害怕是人之常情，怕的可能是癌症本身、治療的副作用、疾病帶來的痛苦、家人被連累，甚至是死亡。



• 惱怒

惱怒也是患者的常見反應，對象可以是自己、醫護人員或告訴你癌症復發的人。他們還會埋怨自己運氣不好，覺得世界不公平。再次接受治療令不少人的生活被打亂，因而感到不忿和灰心。

• 前路茫茫

得悉癌症復發後，芝麻綠豆的事都可能讓你感到沮喪，例如：

「雜誌今年還續訂嗎？那時候我還在不在？」

「那件衣服好漂亮，但我還有機會穿嗎？」

無法掌握未來、前路茫茫的感覺對身心都會構成壓力，需要時間慢慢適應。

起初以為已經痊癒，現在又發覺癌症復發，很多患者對於今後是否再接受治療、如何告訴親友、怎樣調節家居生活等問題都感到忐忑。

「初次得悉患癌時，我很少哭，但發現癌症轉移後，反而經常哭。哭出來心裡好過多了。」

• 我能做甚麼

留意自己的情緒變化。患癌後生活節奏或會被打亂，各種情緒反應亦隨之而來。這種現象十分正常，毋須過分擔心，只要適當地緩解情緒，便能慢慢適應新生活。

向家人、摯友、護士、社工、神職人員、心靈導師等傾訴內心的感受是不錯的紓解方法。如果沒有相熟的人可以談，或者不好意思跟熟人說，其中一個解決方法就是聯絡癌症病人自助組織。

病人自助組織通常由患者或家屬組成，在組織中「癌症」並不是禁忌，所以你可以暢談患癌經歷、內心的恐懼、憂慮和想法，病友間的分亨也較容易產生共鳴。

透過參加自助組織的活動，你可以認識有類似經歷的人，不但能減輕孤獨的感覺，更能讓你重新掌握生命。

癌協亦有專業人員可以為你提供個人或家庭輔導，幫助患者和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。如有需要，癌協亦可協助聯絡病自助組織。以上服務都是免費的，歡迎致電癌協熱線3656 0800查詢。





選擇療法

患者對治療的態度可以很不同，有些人完全聽從醫生的建議，有些則希望掌握多些資料才決定治療方案。

通常在此階段，治療的目的是紓緩症狀、改善生活質素，所以又稱為紓緩治療，外科手術、放射療法（簡稱「放療」）、化學療法（簡稱「化療」）、荷爾蒙療法、生物療法，或混合療法都有機會用到，至於實際採取哪種療法，則視乎腫瘤的位置和性質。

怎樣選擇治療方法

做決定前，宜先與醫護人員商討各種療法的利弊。癌症專科醫生能提供正確的資訊。有些醫院還有癌症專科護士，他們可以為你評估及解釋各種療法的功效和副作用，助你選擇最適當的治療。

無論如何，最終決定權都在你手上，即使醫生和家人的看法不相同，你的意願才是最重要的。

很多患者本來心中有很多疑問，但看醫生時卻想不起來。要避免這種情況，最好事先記下問題，並請親友陪同見醫生，從旁記下要點，以及提醒你問問題。有些人則喜歡錄音，但事前必須徵求醫生同意。



可以向誰求助？

通常每次覆診的時間都不長，未必能與醫生詳談。如有需要，可向醫院的癌症病人資源中心或癌協查詢資料和尋求情緒支援。

控制徵狀

即使病情已到達晚期，還是有很多事可以做，例如以紓緩治療控制徵狀及減少不適，盡量維持生活質素。

不再接受治療可以嗎？

如果不想再接受治療，醫生會繼續跟進情況，並安排你定期到醫院檢查及覆診。

輔助療法與另類療法

如果常規治療無法治癒癌症，很多人會求助於輔助療法或另類療法。香港癌症基金會出版的《癌症與輔助治療》小冊子有相關的介紹。輔助療法不能治癒癌症，但有時也可以紓緩末期癌症的不適症狀，讓你舒服一點。

你可能聽說另類療法對某些人有效，但它並不能治癒癌症，對部分患者甚至有害，因此採用任何另類療法前最好先徵詢醫生的意見。





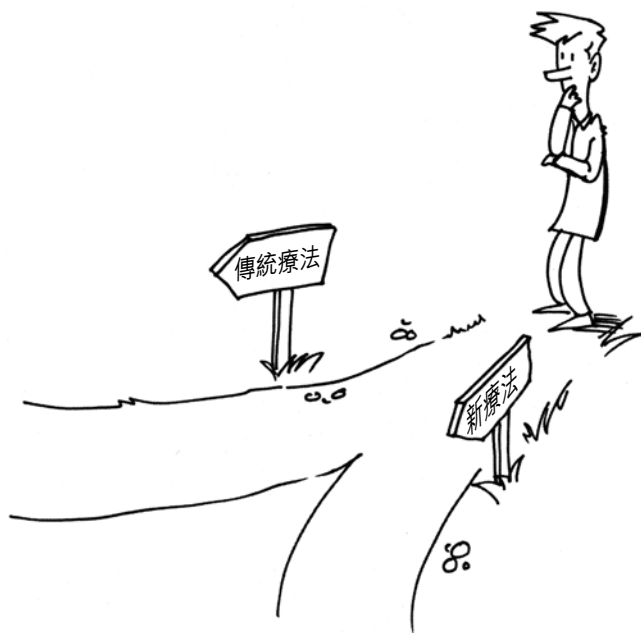
晚期癌症的臨床研究

治療晚期癌症和控制徵狀是醫學界的重要研究課題。現有的療法雖然對不少末期患者有幫助，但也可能帶來副作用。

如果實驗室研究或動物研究顯示新療法有一定療效，下一步就要進行臨床研究，以測試新療法的療效和安全性。

所有參與臨床研究的人士都要簽署同意書，保證自行承擔研究的後果。

新療法要經過充足的測試，才能確定其療效和副作用。如果醫生建議你參與臨床研究，他有責任向你清楚解釋治療方法和可能出現的後果。在簽署同意書前，請與親友詳細商量，切勿「病急亂投醫」，匆匆接受，也不要盲目相信新方法一定好，因為承擔後果的始終是你。



簽署同意書

必須確定自己完全明白臨床研究的內容，包括治療方法、研究目的、你適合參與研究的原因，並與醫護人員充分商討，才簽署「同意書」（informed consent form）。

即使簽署了同意書，並已開始接受治療，你仍然有權隨時退出。你的決定不會影響往後的治療。

現時你可輕易從親友、網上或傳媒獲得大量癌症治療的新資訊，如果你不確定某種新療法是否適用，最好請教醫生。主診醫生最清楚你的病情和身體狀況，提供的建議對你也最有幫助。



別人的支援

關心、理解、安慰對癌症患者來說是最大的支持。其實你的伴侶、家人和朋友可能在等你主動談及自己的病情，因為他們擔心講得太多會有反效果，講得太少又顯得冷漠。

談病說己

患上癌症時，身體狀況和心情非常低落，若還要主動找人傾訴、商討病情、甚至開解親友，對很多患者來說都是一種精神負擔，覺得溝通的重任全落在自己身上很不公平。

如果你能夠放開懷抱，坦承地談論自己的病情，也許可以從親友處獲得一些安慰。所以即使身體不適，情緒低落，也應嘗試與身邊的人討論病情。



身患重病的確會影響患者與親友的關係，身邊人的反應可能在你意料之外，最常見的是一時間不知道如何應付；有些親友則不願意承認你患上重病，因而故作開懷或當作沒事發生，令你無從表達內心的真正感受；有些親友則為免講錯話而故意避開你；親友可能避談你的癌症，也可能毫不體諒，甚至說話語氣過重；家人也可能過分保護你。

如果未能與別人談論病情，也可寫信或寄電郵給親友，甚至將感受寫成網誌，與親友分享。電郵和網誌的好處是充分尊重收件人的選擇，他們可以決定是否看或回應，不會造成壓力。

患者本來是最需要幫助的，但部分親友可能一時未能接受這個震撼的消息，反而變得冷漠。他們初期的反應不一定代表內心真正的感受，應容許他們花點時間調整自己的情緒。

「無論家人和親友多麼愛你，都不可能完全明白你內心的憂傷，所以不要怪責他們。」

伴侶

對伴侶訴說感受，有助克服彼此的哀傷、憂慮，共同面對之後的不明朗因素。坦誠相對說出內心感受，可讓兩人的關係更進一步，亦有助共同面對癌症。在溝通的過程中，如果找不到適當的字眼，或當言語不足以表達時，彼此相對、擁抱，可能勝過千言萬語。

生病的時候本來最需要伴侶的支持，但由於前景不明，接受治療時又常感到不適，伴侶關係容易變得緊張。有些患者擔心



時日無多，未與伴侶商量就匆匆做決定，容易引起對方不滿。如果雙方都覺得有壓力，不妨考慮分開一下，以便冷靜地思考彼此的關係。待雙方情緒平復後，緊張的關係也許得以紓緩。此外，與第三方如社工、心理輔導員等傾談也是個解決方法，不過事前應先與伴侶商量，以免對方覺得被蒙在鼓裡，或以為你覺得他幫不上忙才向外求助。

• 性生活

並無醫學證明癌症患者不能有性生活。癌症不會傳染，性行為也不會令癌症惡化。出於愛的性關係能令患者身心舒暢，感覺良好，有助改善生活質素。

有些人患病後，性生活一切如常，但也有患者的性生活受到影響，疲倦、不適或擔憂健康令他們提不起「性趣」。也有患者在接受治療（如外科手術）後，外形起了變化，他們自覺有別於從前，因而壓抑了性需要。



此外，不少伴侶擔心性生活會影響患者的病情，故壓抑自己的需要。如果你有性需要，不妨直接向伴侶提出。

除了性交，還有很多方法可以滿足性需要。彼此輕輕地觸摸、愛撫和接吻，都可以產生同樣的效果。

不想有性行為時，摟抱和熱吻同樣能表達愛意。以坦誠開放的態度面對伴侶，說出內心的感受和需要是非常重要的，充分的溝通有助伴侶找到表達愛意的方法。

癌症患者同樣有權享受性和獲得滿足。如果性關係出現問題，可向醫護人員求助，有需要的話，他們更會為你轉介這方面的專家，相信一定能解決你的疑難。

香港癌症基金會出版的《性與癌症》小冊子亦有提供這方面的資訊，歡迎索取。

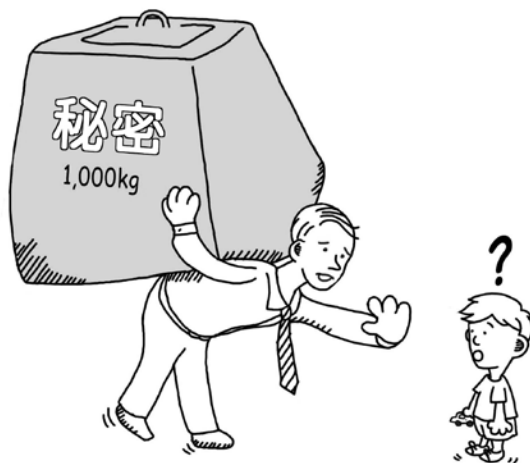
與子女談病情

• 兒童

大部分患者都覺得，告訴孩子自己的病已到達末期是非常困難的事。然而，即使痛苦也要將真相告訴他們。

孩子是很敏感的，年紀再小也能感覺到事態嚴重。儘管我們想保護孩子，不希望他們受到衝擊，但隱瞞病情，裝作若無其事反而會令孩子更擔心，甚至失去安全感。

他們若沒有機會對你述說內心的恐懼，會覺得被孤立和受排斥。孩子或會認為，家人患病自己也有責任，所以最好坦誠談論病情，以免他們擔心和自責。



如何告訴孩子，說得多詳細，完全視乎他們的年紀和理解能力。你也可以選擇伴侶或家人在場時候才說，讓孩子知道長輩會支持他們和分擔感受。

對年幼的孩子一般不需要講得太詳細，簡單地講解病情和正接受治療已足夠。你亦可以告訴他們，接受治療後可能有哪些反應，例如有時你會覺得累，不能陪他們玩、給他們講故事，或陪他們出席活動。需要入院的話，可以告訴孩子，你希望他們何時來看你，平常則可打電話到醫院或給你寫信。讓孩子知道你的感受，有助打開他們的心扉，從而引導他們說出感覺。

香港癌症基金會出版的《怎樣告訴孩子》小冊子可供參考，歡迎致電熱線3656 0800索取。

孩子對長輩患病的反應不一，為了掩飾內心的不安，有些人會發脾氣，甚至變得暴戾；有些孩子怕受到傷害，可能刻意與你保持距離，又或者整天黏著你，深怕你一旦離開他們的視線就會出事；也有孩子因為你不能像以往般陪他們玩耍而心懷怨恨。

你必須清楚告訴孩子，你對他們的愛絕對不會受疾病影響。另外，你也要為一些實際的問題作好安排，例如當身體虛弱時由誰接送孩子上學、誰陪他們進行各種活動，盡可能不影響他們的日常生活。

• 青少年

青少年的感受可能與成年人較接近，得知長輩的病情可能會出現惡化，會令他們特別難受。正值青春期的孩子最需要自由，如果因為家人生病而被逼留在家中，或要肩負起更多家庭責任，他們可能覺得不是味兒。此時適當的引導是很重要的，同時要確保他們生活如常，以免負擔過重。

如果他們不想與家人傾訴，可鼓勵他們與信任的成年人如祖父母、熟悉的長輩、老師或社工傾談。

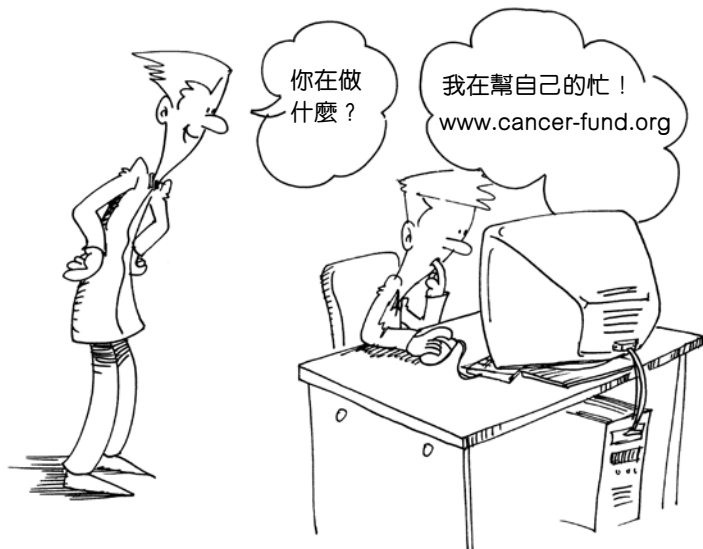
「孩子不可能整天記掛著你的病，也不會一直以淚洗面。當他們能暫時擱下哀傷，開懷地笑時，你應該為他們能放鬆而高興，不應該責怪他們。」

朋友和同事

知道你的病情後，部分朋友和同事可能一時間不知道該說甚麼，故選擇等你先開口。不妨以電話、電郵與他們保持聯絡。你可以對朋友說：「對不起，我要告訴你一個壞消息：我的病情有惡化跡象。但好消息是，治療進展順利（如果並未接受治療，則可以說：「我現在還好」）。有空的話我們可以見個面。」與朋友聯絡時，可以簡單告訴對方病情可能如何發展，但無須講太多詳細。

很多患者都想與朋友如常相處，並希望對方多說癌症以外的事，以便分散注意力，不用整天記掛著病情。坦白告訴朋友你需要哪些協助(如幫忙照顧小孩)、希望與他們一起做甚麼(如定期見面和聊天、陪你外出或看醫生等)，相信很多人都很樂意幫你。

有些朋友則因為覺得與患病的人相處不自在，而故意保持距離。面對這種反應不妨看開一點，要知道他們只是忌諱癌症，並不是針對你。



如果不想開口

有時你可能只想獨處，不想見人就不要勉強。你可以關上手機或請別人接電話、應門。住院時可以請護士或親友代為接待探病者。

「我最怕有些朋友八八卦卦、講個不停，還以為對我好；我明明可以自己過馬路，他卻硬是要來攙扶；說來說去都是我的病，越聽越煩。」

獨居怎麼辦

獨居的患者通常比較難適應，要保持樂觀更不容易，即使本來個性獨立，患癌後也可能會感到孤獨。

對於獨居的患者，親友都會盡力幫忙，例如不時探望，與患者聊天。就算不擅聊天，也可替患者購物、辦事和料理家務。

若要住院，可以請親友代為照顧家裡的寵物和植物。如果你覺得很難開口，可以由家人或好友出面找朋友幫忙，其實很多朋友都樂意出手相助。



輔助療法

常見的輔助療法包括冥想（meditation）、想像（visualization）、鬆弛法（relaxation）、香薰療法（aromatherapy），或合併各種療法使用。市面上有不少介紹輔助療法書籍和影碟可供參考，不同的機構也有提供這類課程。如有疑問，可請教醫護人員。

• 冥想（meditation）

冥想是一種精神和心智的鍛鍊，讓癌症患者保持心境平和，消除恐懼、痛苦、焦慮和抑鬱，以免負面情緒影響病情。患者可透過冥想重新掌控生活。



• 想像（visualization）

想像各種恬靜愉快的情景可以減輕壓力、紓緩身體的不適，令心情平靜下來。

• 鬆弛法（relaxation）

你需要對身體的肌肉結構有一定的認識，進而學習逐一放鬆肌肉。你可以想想身處巨大的空間之中，身體由初時的極度緊張及沉重，慢慢放鬆。掌握了這種技巧後，就能夠隨時隨地紓緩壓力和緊張。

- 香薰療法 (aromatherapy)

香薰療法 (aromatherapy) 是在按摩或浸浴時使用香薰精油 (essential oil)，利用不同功效的香薰達到紓緩壓力，鬆弛神經的效果。

癌症基金會出版的《癌症與輔助治療》有各種輔助治療的詳細介紹，歡迎取閱。



適應末期癌症

發現癌症擴散或復發，難免會令患者對未來感到焦慮，生活頓時失去方向。

考慮到治療的痛楚和副作用，很多人會猶豫是否接受治療；有人擔心病情到了晚期不能單獨行動，生活無法自理；亦有人擔憂病情惡化時無人照顧；更有人想到離世，以及對家人和親友的依戀與不捨。

對未來感到焦慮是人之常情，身患重病時這種恐懼就更強烈，不過你毋須獨自面對一切。香港癌症基金會為患者及家屬提供免費的諮詢服務，包括提供實用的建議和情緒支援。有親友分擔憂慮，心情會比較輕鬆，也更容易收拾心情，重新出發，積極面對日後的生活。

制訂優先次序

患病後，你對人和事的想法或會改變，例如格外珍惜家人和朋友，對一些有紀念價值的物品，甚至昔日讀過的書、聽過的歌也會留戀不已。不少人的心態變得豁達，不會動輒發脾氣。

面對難以治癒的癌症時，很多患者都會重新計劃生活和分配時間。你可能發現，從前一直想做但因為太忙而擱置的事，現在終於有時間做，專注於這些事情上不但大有樂趣，而且有助適應病情。

「生活素質變得更重要。我開始聽音樂，抽空閱讀。」

請教醫生

常見的問題：

1. 採用這種療法是為了消除腫瘤、延長壽命還是紓緩症狀？
2. 這種治療的好處是什麼？可能出現哪些副作用？
3. 接受治療多長時間，病情才會有改善？
4. 我能復原嗎？
5. 我還能活多久？
6. 甚麼是紓緩治療？
7. 如果病情惡化，還有什麼辦法？
8. 我應該將病況告訴其他人嗎？
9. 我需要改變飲食習慣嗎？是否要戒口？
10. 我能繼續工作嗎？需要減少工時或改為兼職嗎？
11. 我需要請人料理家務和照顧孩子嗎？
12. 有哪些自助方法適合我？
13. 還有輔助療法可以用嗎？
14. 我不想到醫院接受治療，行嗎？
15. 現在與家人一起去旅行是妄想嗎？

少勞累多休息

受癌症或治療副作用的影響，患者的身體較為虛弱，容易疲倦，很多以前常做的事如下班後與同事打球、周末行山等，現在都無法參與，部分人甚至連走路都覺得吃力。這些變化需要時間適應，現階段應該多休息，盡量避免勞累。



「那天我在飯桌上對女兒說，我恐怕不能煮飯了。她們好像不太介意。但今後要她們自己煮飯，我總覺得內疚，她們是吃我煮的飯長大的。」

體力有限就要重新調整生活習慣，將想做的事排好次序。如果容易疲倦，除晚上睡眠要充足外，日間也可以定時小睡。使用拐杖、步行架不但能節省體力，也能確保安全，必要時更可考慮以輪椅代步。使用這些輔助工具並不代表向疾病低頭，它們可以擴大你的活動範圍，提升生活質素。

起居照料

很多患者覺得生活不能自理有損尊嚴，當想到事事都要依賴別人就感到不安。如果由專業人員照顧起居，大部分人都能夠接受，但由家人或親友協助洗澡、如廁卻覺得尷尬。如果需要專人料理起居，可向醫護人員或社工查詢。

其實不少患者仍有一定的自理能力，只需要別人從旁協助部分事情。在這種情況下，最好主動告訴身邊的人，哪些方面需要幫忙，例如定下作息時間表，說明幾點起床、梳洗、穿衣，讓家人能夠「輪班」幫你。

家人和親友通常樂意協助，所以你必須清楚地告訴他們你的需要，否則他們只能瞎猜，反而容易造成誤會或不快。

患者通常選擇在家養病，一來環境熟悉，二來有多點時間與家人共處。但也有部分人，特別是獨居的患者希望換個環境靜養。搬家前宜與家人和親友商量，也要讓他們知道你的聯絡方法，以及你所需要的協助。



面對變數

「生活仍然要過，我沒有放棄——還活著看到女兒結婚。我本來以為只能看到兒子上小學，現在他已經讀中二了。」

聽到患癌的消息，很多人的第一個反應是「我要死了嗎？」發現癌症擴散或復發，反應就更強烈。其實你大可將癌症視為慢性病，雖然病情有時比較麻煩，但總算能夠控制，即使未能根治，對生活的影響也可減到很低。

當腫瘤變大或擴散到一定程度，能夠根治的機會已很微。此時恐懼、憤怒、歉疚、哀傷、拒絕接受等的情緒反應可能在瞬間湧現，叫人難以招架。



紓緩情緒的方法人人不同，並無對錯或好壞之分，最重要的是適合自己。每個人面對死亡態度都不一樣，以哪種方式應付也因人而異。有些患者能夠以平靜的心情迎接死亡，臨終時表現得從容安詳。

有時患者和家人可能無言以對，但一個關懷的眼神、擁抱或緊握雙手所傳達的感情其實不比語言少。不過，既然與患者相處的時間已不多，更應該把握機會說出心底話，以免將來後悔。眼見患者痊癒的機會愈來愈微，難過是在所難免的，流淚也是很自然的事，此時實在毋須強作堅強。

患者在這段時間情緒起伏可以很大，可能今天不想見任何人，但明天又不想獨處，家人和朋友不妨輪流陪伴在側。如果患者需要住院，可請醫院安排讓親人留宿。



身後事

處理身後事是很多患者都會想到的問題，尤其是遺產的分配，如果可在生前處理好，可以減輕親友日後的負擔，以免他們在不知就裡的情況下替你做決定。及早作好安排，可以免除後顧之憂。

立遺囑

立遺囑可以確保遺產分配符合你的意願。在西方，離世前如果未立遺囑，財產將會由政府代為分配，可能跟你的意願有出入。

寫遺囑時你或會覺得左右為難，不知如何取捨。不過，完成後就能放下心頭大石，因為你已經盡了最後一分力，為所愛的人安排好一切。

立遺囑其實並不如想像中困難，也不一定要花很多錢。但遺囑始終是法律文件，以法律用語書寫方便日後執行，也能減少爭議，因此最好請律師代勞。

即使早已立好遺囑，只要加入「附加條款」(codicil)，就可以修改內容，而附加條款也可隨時添加或改動。撰寫附加條款前，不妨將想更改的內容一一列出，然後才與律師詳細商討修改的細節。

現實的問題

在人生最後一段日子裡，有好些事情是需要處理的：

為房契、證券、出生證明、護照等重要文件列一份清單，並註明存放的地方；另一份清單則列出銀行帳戶、保險單的關鍵內容，包括帳戶姓名、號碼、金額、受益人。

立遺囑（如已經立遺囑，應檢視內容是否需要更新），並列出離世後要通知的人，例如至親、囑執行人、律師、僱主等。

安排好身後事，選定葬禮形式和下葬方式。

感情問題

在處理現實問題的同時，也不要忽略情感方面的問題。趁還有時間，可與老朋友聚首，若曾與人有過節也可趁機修好。如果多年未見的朋友，可嘗試寫信、發電郵或打電話，告訴對方你的情況，希望他們能與你聯絡。只要真誠溝通，即使多年的心結也能消弭。

在這段時間，往事不斷湧上心頭是很正常的，過去的經歷像電影般在眼前逐一上演，就像翻看陳年相簿。有些人想重遊舊地，看看故居、母校、與伴侶邂逅的地方、與孩子嬉戲的公園。如果擔心體力無法應付，不妨請親友陪同前往，以便有照應。

有些人想到未來就會很傷感，擔心自己看不到那一天。有人選擇逐一寫信給摯愛的人，或留下錄音、錄影予至親作為紀念。也有人動手寫回憶錄，或與子孫一同撰寫家庭紀事，從中可回想以往遭遇過的事，可說是對人生的總結。過程中雖有哀傷，但也有喜悅和滿足感。

親友或會用盡方法逗你開心，他們這麼做純粹出於關心，如果你沒有心情欣賞，不妨先謝過他們的關心，然後坦白告訴他們，自己還需要一些時間思考和過渡哀傷。

心靈與宗教

在這個階段，有些人會特別追求靈性上的滿足，有宗教信仰的人較易獲得精神上的支援。

一些本來沒有信仰的人，也可能開始關注這方面的問題，而且想與人深入探討。他們或會思考人死後會到哪裡、死後是否還有生命等問題。不少患者可以從祈禱中找到慰藉，知道有人為自己祈禱，大部分人都覺到鼓舞。留院期間可以請神父、牧師、僧侶來訪；希望接受信仰的人也可以請宗教團體的人員到醫院探訪。



誰來關心我？

治療期間，醫院和醫護人員的角色很重要，但回家後家人的照顧也不可或缺，兩者必須好好配合才能幫助患者適應病情。

有關照顧晚期癌症患者的資訊，可參閱癌症基金會出版的《晚期癌症的居家照顧》小冊子。

醫院與善終服務

隨著病情和身體狀況的轉變，醫生可能建議你入院，以方便照顧。這可能只是暫時的安排，只要病情受控就可以出院。有些醫院更有提供紓緩治療或善終服務。

甚麼是善終醫院？

這類醫院主要不是治療疾病，而是控制徵狀，特別是減輕痛楚和其他不適，同時亦為患者和家人提供支援。善終醫院的規模通常比一般醫院小，但環境寧靜，氣氛也沒有那麼緊張。醫院更會為患者家人提供善終支援。

香港的善終服務由公立醫院和志願團體提供，為末期癌症患者提供家居紓緩服務和日間寧養服務。善終服務的收費通常很低，雖然需要輪候，但需時一般不會太長。詳情可向醫生、醫務社工或致電癌協熱線 3656 0800查詢。

善終服務包括什麼？

香港的善終服務主要是日間中心，患者一般每周去一、兩天。這類中心也會安排醫護人員上門照顧患者。部分機構更提供短期住院服務，一方面協助患者紓緩徵狀，另一方面也讓家屬得以休息，同時也讓患者轉換環境。

善終醫院的環境如何？

為了紓緩患者和家屬的心情，善終醫院通常選址幽靜、設計舒適，以便患者靜養，不少還設有客廳和客房供家屬留宿。醫院又會安排不同的活動讓患者散心。入住前不妨到醫院參觀，實地了解其設施和服務。

因為病情惡化而需要留院，難免令人情緒低落，有些人會感到焦慮，擔心入院後便再無機會回家。善終醫院擅長照顧末期癌症患者，可以幫助他們和家人紓緩情緒。

療養院

另一種可供患者入住的是私營療養院，收費視市場水平而定。市面上的療養院通常只供短期入住，但部分也提供長期的照顧。醫護人員或社工可以代為安排有關服務。



誰可以幫忙？

請記住，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。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；也有些人在這個時候，從宗教信仰中獲得莫大的安慰。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，詳情請電癌協中心，查詢熱線：3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

在香港六間主要的公立醫院內，我們都設有「癌症病人資源中心」。在社區中我們也設立了三間服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

• 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「癌症病人資源中心」往往是癌症病人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，並在情緒上支援病人和家屬。

• 癌協服務中心

三間位於社區的癌協服務中心，為患者及家屬提供不同階段的需要。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。

癌協中心的專業團隊包括社工、腫瘤科護士及心理輔導員，會為患者提供支援，資訊和特殊的需要。中心並提供家庭或個人的諮詢和傾談服務，幫助癌症患者及家屬，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器材。

我們將十九個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症病人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，到醫院探望癌症病人，以過來人的身份給予他們安慰。

「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，特別感激病友對我的支持。」

- **熱線電話**

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。查詢熱線為3656 0800。

**如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心
(查詢熱線3656 0800)。
並歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org**

本小冊子由香港癌症基金會出版2012



提供「善終」/「紓緩」服務的醫療機構

香港

律敦治及鄧肇堅醫院
香港灣仔大道東266號
電話：2379 4959

瑪麗醫院(紓緩治療院)
香港薄扶林道癌症中心2樓
電話：2855 3881/2855 4369

九龍聯合醫院
九龍觀塘協和街130號
電話：2379 4959

靈實醫院
九龍將軍澳靈實路8號
電話：2703 8000

明愛醫院
九龍深水埗永康街111號
電話：3408 7802

黃大仙醫院
九龍沙田坳道124號
電話：2354 2846

香港佛教醫院

九龍樂富杏林街10號
電話：2339 6111

聖母醫院

九龍黃大仙沙田坳道118號
電話：2354 2240

新界

沙田醫院
新界沙田馬鞍山亞公角街33號
電話：2636 7577

大埔醫院

新界大埔全安路9號
電話：2607 6111

白普理寧養中心

新界沙田亞公角山路17號
電話：2645 8804

博愛醫院

新界元朗凹頭
電話：2486 8106

提供善終 / 哀傷輔導的機構

綜合紓緩治療日間中心
灣仔皇后大道東282號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地庫高層
電話：3553 3141
傳真：3575 3901

安家社
電話：2725 7693
傳真：2304 2277

善寧會

電話：2868 1211
傳真：2530 3290
網址：www.hospicecare.org.hk

臚明會

電話：2361 6606
傳真：2361 6294



香港癌症基金會及組織網

癌協服務中心

香港

皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3000

傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

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

新界

新界元朗天水圍天恩路12-18號

嘉湖銀座第二期2樓201C室

電話：3919 7070

傳真：3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

瑪麗醫院癌症中心

香港瑪麗醫院癌症中心二樓

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

大樓一樓

電話：2595 4165

傳真：2557 1005

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

伊利沙伯醫院癌症病人

資源中心

九龍加士居道三十號

伊利沙伯醫院R座6樓603室

電話：2958 5393

傳真：2958 5392

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三樓

電話：2632 4030

傳真：2632 4557

瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至十號

瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓二樓及三樓

電話：2990 2494

傳真：2990 2493

廣華醫院乳病中心

九龍油麻地窩打老道25號

廣華醫院南翼一樓

電話：3517 6107

傳真：3517 5240



香港癌症基金會出版的刊物

認識癌症系列

乳癌
喉癌
肝癌
肺癌
胃癌
腦腫瘤
鼻咽癌
食道癌
大腸癌
膀胱癌
子宮癌
白血病
淋巴瘤
宮頸癌
皮膚癌
卵巢癌
胰臟癌
淋巴水腫
甲狀腺癌
化學治療
放射治療
前列腺癌
口腔及咽喉癌

如何面對系列

應付癌症
毛髮脫落
性與癌症
癌病復發
癌症與飲食
癌症病痛與症狀
癌症和輔助療法
我怎麼告訴孩子
乳房切除後的護理
與癌症病人交談
當家人患上癌症
居家照顧癌症晚期患者

歡迎索閱，請電：3656 0800

抗癌路上不孤單

免費癌症資訊與支援服務

查詢熱線：3656 0800

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

