



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

如何應付系列

應付癌症

How to Cope | Coping with Cancer



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小冊子「應付癌症」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各癌症小冊子。

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政府及公益金的任何資助，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。若你想支持受癌症影響的人士，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

前言

本小冊子是為癌症患者和他們的親友而撰寫。首先列舉了一般人對癌症的誤解，隨後介紹各種不同的治療方法；同時又探討被診斷患上癌症後，患者、其家人、照顧者以及朋友在生理上和情緒上所受到的衝擊。

患上癌症後，如感到震驚、抗拒、恐懼或憤怒，都是正常的。我們也會討論在逆境中，可以採取哪些正面的態度和積極的做法勇敢面對癌症。

本小冊子分為幾個部分，讀者無須從頭翻閱，可按需要選擇閱讀某些章節。如小冊子對你有幫助，請轉交給你的家人或朋友閱讀，讓他們與你共渡這段艱難的時期。



目錄

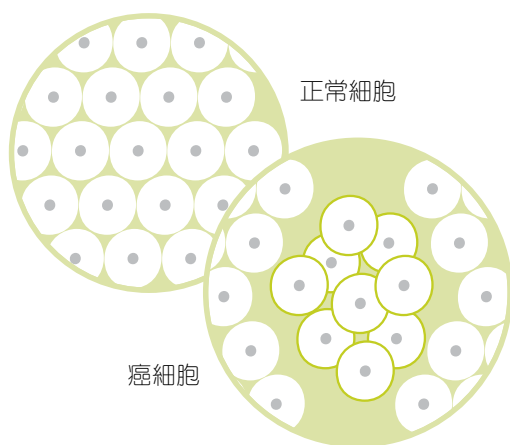
前言	2
癌是甚麼？	4
對癌症的誤解	5
你的感受	8
治療前的心境	14
確診後的檢驗	16
決定療法	17
請問醫生，我……	19
接受治療	21
治療結束	27
輔助治療	28
癌症症狀及副作用	33
外觀和性生活的轉變	40
告訴家人和朋友	42
當身邊的人患上癌症	44
我可以如何幫助自己？	47
誰可以幫忙？	49
香港癌症基金會服務中心位置圖	51

癌是甚麼？

我們的身體由數以億計的細胞組成，不同部位的細胞形狀和功能不一。正常的細胞有秩序地成長、分裂(繁殖)直至死亡。當分裂過程失控，細胞便會不停增生，在體內積聚成塊狀的腫瘤 (tumour)。

良性vs惡性

腫瘤分良性 (benign) 和惡性 (malignant)。良性腫瘤一般無症狀，也不會擴散到身體其他部位，通常不危及生命，只須定期觀察，除非增大及壓迫到鄰近組織才要治療。惡性腫瘤即我們所說的癌 (cancer)，不但會在原處增大，更具擴散能力，如不及時治理，會破壞四周組織，經血液或淋巴系統入侵其他器官，形成轉移性 (metastasis) / 繼發性 (secondary) 癌腫。



原發vs轉移(繼發)

癌症分為原發和轉移兩大類。原發性癌症是指於原部位發現的癌症，如肝細胞發生癌變，於肝臟形成腫瘤，便屬原發肝癌；轉移性癌症是指癌細胞向其他部位擴散，如肺細胞發生癌變，擴散到肝，於該處形成肺癌細胞的寄生性腫瘤，就是肺癌的轉移癌，嚴格上稱為「擴散至肝的肺癌」。

對癌症的誤解

不少人對癌症仍有錯誤的觀念，這些誤解往往對癌症患者造成傷害：

✗ 「癌症是會傳染的。」

癌症是不會傳染的。跟癌症患者相處，與他們共用器皿、接吻和發生性關係等，都不會染上癌症。



✗ 「癌症治療會使毛髮脫落。」

並非所有癌症治療都會令毛髮脫落。如果在頭部或腋窩進行放射治療，該部分的毛髮便有機會脫落；而化學治療亦有可能使頭髮脫落，但一切要視乎藥物成分以及個人情況而定，並非所有化療藥物都會令毛髮脫落。



✗ 「癌症是不治之症。」

只要及早檢驗和發現，不少癌症是可以治愈的。對大部分人而言，癌症已經成為一種慢性病。

✗ 「癌症令人痛不欲生。」

某些癌症的確會令患者感到疼痛，不過，近年醫學界在紓緩疼痛方面的成績已大有進步。患者若遇到不適，可向主診醫生商討解決方法。

✗ 「癌症只有一種。」

癌症有超過200種。

✗ 「跌倒或碰撞會導致癌症。」

跌倒或碰撞不會導致癌症。不過，經此一跌一撞，可能讓人較易察覺到身體某部位長了腫瘤。

✕ 「治療期間會有嘔吐、噁心的感覺。」

並非所有治療都會令患者出現嘔吐或噁心的感覺。如有嘔吐或噁心情況出現，醫生或會處方止嘔藥予患者服用。

✕ 「手術會使癌細胞擴散。」

手術並不會使腫瘤生長得更快，也不會使腫瘤擴散到身體其他部分。患上癌症後，你可能會接觸到不少與癌症相關的資訊，如果這些資訊與你了解的有差距時，可請教你的主診醫生或護士。

你也可以與其他癌症患者交流經驗及資訊。癌症基金會有專業團隊包括註冊護士和社工，以及曾患上癌症的同路人，可與你分享和交流。詳情可致電癌症基金會**免費諮詢熱線 3656 0800**。

你的感受

患上癌症，面對未知的未來難免心情複雜。而在診治的過程中，情緒又可能因為隨著身體的反應，呈現階段性的變化。你可能會有一些下列的情緒，但感受的次序也許不同。這都是正常的，不等於說你不夠堅強，應付不了癌症。

面對情緒的階段性變化是患者應對病症的一種「功課」。每個人的反應都會有點差別，而情緒也無所謂對錯。你的親友也可能有類似的感受，需要感情上的支援和指引。

震驚和不相信

「我不相信！」 「不可能！」

剛得知患癌時，即時的反應可能是震驚、呆若木雞、覺得難以置信。震驚過後又可能拒絕接受事實：聽不進別人的話，只記得自己的苦處，反覆問醫生相同的問題，但都聽不入腦。

事實上許多癌症是可以治療的，即使不能痊癒，通常也可受控制或得到紓緩，故患者可先容許自己心情有定下來的時間，再與身邊的人討論，這也許有助接受自己患上癌症。

憤怒

「為何偏偏選中我？為什麼這樣對我？」

某些患者會用憤怒來掩飾自己的恐懼和悲傷。他們或會遷怒於親友、同事、環境，甚至質疑自己所信的神：「你為什麼對我這樣苛刻？」

任何疾病都令人難受，何況是癌症。憤怒是正常的情緒，你無須感到內疚。有時親友未必能完全理解你的憤怒只是源自對你病情的擔心。

情緒逐漸平伏後，可在適當的場合對親友講明你的心情。若當面難開口，可用電郵、短訊，或者給他們看這本小冊子。如想與社工或輔導員直接傾談，可致電本會**免費諮詢熱線：3656 0800**。

否認

「我沒事!」 「我沒有生癌!」

有些患者會拒絕談論病情，連「癌」這個字都不想聽。你可以確切地告訴親友：「多謝你的關心，我現在不想談這個問題，希望你不要介意我容後再說吧!」

不過，有時候親友可能怕刺激你而裝作沒事，如果他們的忌諱令你覺得難受、孤立無援，不妨直言，告訴他們你明白自己的病情，想積極面對，需要他們的支持。





恐懼

「我會不會死？」「會不會很痛？」

獲知患癌後，「死」是最多人擔心的，次之可能就是怕「痛」。

近年來，治癌的方法不斷改進，治療成功率穩定上升，大多數癌症的死亡率都有下降趨勢。如果及早檢驗和發現，許多癌症是可以治癒的，對部分患者而言，癌症已經成為一種慢性病。如你覺得疼痛，也有藥物或其他方法可以控制痛楚，無須過份擔心。

也有很多人擔心，治療的得益彌補不了副作用的困擾。這種顧慮是可以理解的，但每個病例都不同，難以一概而論，你可以把所有疑問列一份清單，請醫生用顯淺的語言逐一解釋，直到你聽明白，安心接受治療。

有患者往往認為醫生對預期治療成效的解答模稜兩可。這是因為醫生只能根據臨床經驗及數據，告訴你治療效果及反應，但始終患者情況各有不同，必須要經治療後作檢查，才能肯定病情的進展。然而，隨著醫學發展進步，醫生比從前已經更能掌握病情進展，亦有更多藥物選擇，能為患者提供適當的跟進及治療方案。

治療後擔心復發往往是患者會面對的感受。未知的將來確實令人不安，但是現實往往並非想像般可怕。與家人及親友談論病情，可減少由緊張引起的不必要憂慮。網上既有權威的醫學資訊，也有病友分享的經驗，有助於你減少顧慮，放心接受治療。不過，要確保資訊來源可靠，否則反會帶來不必要的顧慮，在抗癌上走冤枉路。癌症基金會製作了30多本以「認識癌症」及「如何應付」為主題的癌症小冊子，可於癌症基金會服務中心索取或於基金會網站查閱電子版。

癌症小冊子



埋怨與內疚

「如果我沒有……就不會生癌。」

得悉患癌後，有些人不是怪自己就是怪別人，嘗試為患癌的原因作一個解釋。雖然，找到病因在心理上是一種解脫，但其實，即使醫生也不一定知道某個病例確實的成因。所以患者無須自責或繼續纏繞在無答案的問題上。

怨恨

「你未試過放射治療，不明白我的痛苦！」

患病期間，有點怨恨煩躁往往在所難免。同住的家人也可能抱怨你打亂了他們的生活。大家不妨找一個合適的時機敞開彼此的感受，互相了解，一起尋求解決方法。將怨恨埋在心裡，反而會令大家面對更大壓力。

退縮和自我孤立

「別理我！」

患病期間，你也許希望有獨處的時間整理思維和情緒，不過親友或許也想分擔你面對的困難。如果能告訴他們，你此刻想靜一靜，先想想怎樣做，一有頭緒就會與他們分享，請他們支援，他們聽了不但安心，而且會很高興，隨時準備與你同行。

患病也容易令人抑鬱，不願意與人溝通，這也是可以理解的。不過，如抑鬱心情已維持了一段頗長的時間，並開始影響你的日常生活，你可以聯絡我們的社工或臨床心理學家，或請主診醫生為你轉介精神科醫生，透過輔導及藥物為你提供協助。



學習與癌症「相處」

發現自己患癌後，可能需要一點時間去適應生活的變化和治療的副作用。

治療期間要經常來往醫院，事後會感到疲倦。有些人可能要請長假，完成療程後亦需在家休養以助復原。期間要盡量多休息，無論生活或工作，都需要量力而為。

現在不少藥物的副作用已較以往的輕，故很多患者能在治療期間過著正常的生活。

面對癌症，即使覺得應付不來，也無須感到挫敗。不要怕告訴親友，誠懇地與他們分享，他們會更願意與你分擔。



治療前的心境

等待化驗報告及治療，心情難免緊張

距離預約的日子越來越近，心情自然會越來越緊張。由檢查、診斷至治療，通常需要數星期，等待的過程，中間難免有很多不安和擔憂，但一般等待報告的時間不會影響治療結果。請信賴你的醫生，他們會因應患者情況，儘快安排檢查。

此外，當你知道自己即將要接受治療，又不確定會接受哪類治療時，心中感到焦慮不安是可以理解的。

與親友關係緊張

在這段期間，你的伴侶、家人或好友可能感到束手無策。你自己也未必知道自己希望他們如何支持你。他們可能感到焦慮，而反應又可能會過大，令你不知如何是好。不少康復者均表示他們在這段期間的情緒起伏非常大，而身邊人的反應也可能是造成困惑的原因之一。

不懂如何跟親友透露病情

當知道自己患上癌症，往往不知如何是好。想起要與家人或身邊的人分享，往往令人頭痛，因一方面希望家人支持，同時又懼怕會令他們擔心。對於一些不希望家人知道的患者，當中面對的壓力更甚。如有需要，可以考慮致電或親臨醫院內的癌症病人資源中心或癌症基金會服務中心把煩惱與社工一一分享。

每個人的反應都不一樣

每個人的需要和對事情的反應都不一樣，對一個人有幫助的事，未必適用於另一個人。雖然部分人寧願把事情收藏在心裡，一般而言，向人傾訴內心感受能幫助紓緩情緒。

患上癌症後，你可能會特別留意與癌症有關的資訊，身邊也可能會有朋友告訴你他們認識一個「跟你情況一樣的朋友」。須知每個人的情況都不同，即使大家患同一種癌症，但是治療的方式也可能不一樣。即使大家的治療方式相同，各自產生的副作用也未必相同，所以不必與人比較經歷。

如果你想了解更多正確資訊，可預先寫下問題請教醫生，或接觸病人自助組織，詳情請致電癌症基金會**服務中心熱線3656 0800**，查詢相關資料及免費支援服務。

免費諮詢熱線
☎ 3656 0800



確診後的檢驗

確診後，在決定採取哪種療程之前，患者或需要接受一些進一步的檢查。至於檢查的類別，則需視乎患者的症狀而定。

活組織檢查

如果發現你有腫瘤，醫生會按個別情況建議你接受活組織檢查，以了解腫塊的性質。活組織檢查是很小型的外科手術，局部麻醉患者後，醫生會在腫瘤的部位切取一小塊組織，或用微針抽取部分組織，然後送往化驗所進一步化驗。部分活組織檢查需要在全身麻醉的情況下進行，患者或須留院一晚。

血液檢查

血液檢驗能檢查患者的血液是否正常。把不同的血液檢查報告合併，可檢視患者是否有其他潛在的健康問題，從而判斷他是否適合進行治療。

X光檢查和掃描

醫生會根據患者的個別情況去決定進行什麼掃描或X光檢查。患者須透過家庭醫生轉介及預約，以便進行有關檢查；醫生將會為你分析檢查結果，一般情況下，一星期後便會有檢驗報告。



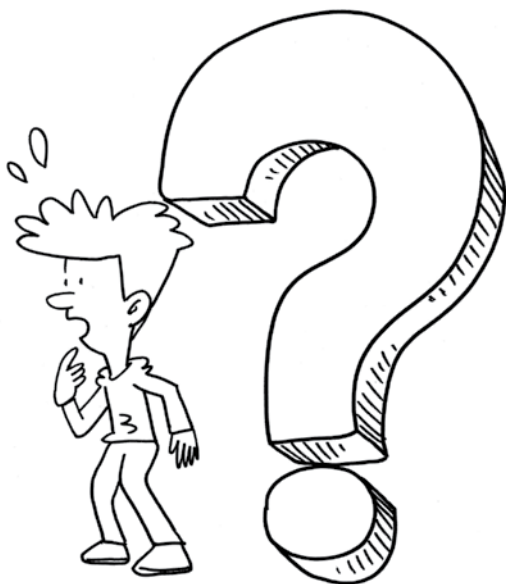
決定療法

完成各項檢查後，醫生便會為你建議最適合的療法。至於採用哪種療法，須視乎多項因素而定，如患者的年齡、身體狀況及病史、癌症的種類、腫瘤的大小、在體內生長的位置以及擴散的可能性等。

提出疑問

作為一個負責任的患者，你需要了解自己的病情和治療方法，你有權利和義務發問。發問能夠幫助醫生了解你的需要，解答你心中的疑團。如果你心情緊張，而求醫的診所又十分繁忙，有時未必能夠把心中想問的問題適時提出，所以如何把握時間發問就很重要。

你可以先把問題扼要地寫下來，不要擔心問題太瑣碎而不問；有時表面上看來瑣碎的問題其實很重要，甚至有可能影響治療成效。把醫生的回答寫下來，以便日後參看。



思考醫生的說話

跟醫生初步會面後，你可能需要一些時間來思考醫生的說話才開始療程。把收集到的資料加以消化，整理一下心中的疑慮，令思維更清晰。善用這段時間與人見面或通電話，也可能對你有幫助。

做出抉擇

由於患者情況各有不同，醫生就治療方案可能會讓患者做一些選擇。有一些患者會希望清楚掌握自己的治療方案，又有一些患者對治療有憂慮而傾向逃避，感到難以抉擇，這都是十分正常的。其實，如果患者對治療有任何疑慮，不妨向醫生或醫護人員詳細查詢，正確了解治療情況，作出最適當的決定。

免費諮詢熱線

☎ 3656 0800

請問醫生，我……

見醫生聽取診斷報告、治療建議前，就你所有的疑問列出清單。可請一位親友陪同，從旁做筆記，提醒你要問的問題甚至代為發問。聽不懂的話，務必請醫生解釋。以下是癌症患者對治療常見的疑問：

1. 我的瘤是惡性的嗎？是經什麼檢驗確定的？屬於哪一類？
2. 癌腫有多大？有沒有擴散？影響到哪些部位？屬於哪一期？
3. 怎樣治療最好？有幾成把握？有什麼風險？
4. 這療法為什麼適合我？有其他次選之方法嗎？
5. 聽說癌症治療包括手術、放射治療、化學治療等。我是否只需接受一種療法？還是完成一種療法後，需要再接受其他療程？
6. 為了完成化學療程，我應吃些甚麼以維持白血球數量？
7. 整個療程有多長？是否需要住院？對生活起居影響多大？
8. 副作用是否很大？怎樣紓緩？會否有長期後遺症？需要多長的時間才會消失？
9. 整個療程收費多少？
10. 完成療程後，怎樣確定治療是否成功？
11. 完成療程後，每隔多久要覆診？要做哪些定期檢查？
12. 如果現在不治療，遲些再考慮是否太遲？
13. 完成治療後，體質會否變得很弱，生活上要作很大的調整，不能再照顧子女或正常工作？
14. 這種癌是否很容易復發？

15. 我患上的癌症會遺傳嗎？子女患同樣癌症的風險有多高？
16. 在治療過程中，同時諮詢中醫意見會否有幫助？會相沖嗎？
17. 治療期間，在飲食方面要注意甚麼？
18. 我可以做些什麼來幫助自己？
19. 我應該服用營養補充劑嗎？
20. 治療結束後，哪些食物對我有幫助？



接受治療

由確診癌症到治療，整個過程可能是一個陌生、讓人困惑和難以形容的新經驗。

有些人表示，他們必須在短時間內做很多決定，感覺非常倉卒；而在做決定時，他們未必完全了解各項治療的實際意義，有機會造成不必要的憂慮。

你或會聽說，有些人的症狀和診斷聽來相似，但療法不同。其實有很多案例聽來相似，但在醫學上的細節可能有別，加上不同的醫生可能有不同的應對方法。如有任何疑問，不妨逐一記下，或在親友陪同下約見醫生，加深了解。你亦可參考本小冊子《請問醫生，我……》部分，當中有建議向醫生發問的問題，助你更明白病情和治療的安排。

如聽過醫生講解後，仍然難以就療法作出抉擇，也可以尋求「第二意見」(Second Opinion)，即諮詢第二位醫生的意見。

癌症的治療方法包括以下各項：

(一) 外科手術

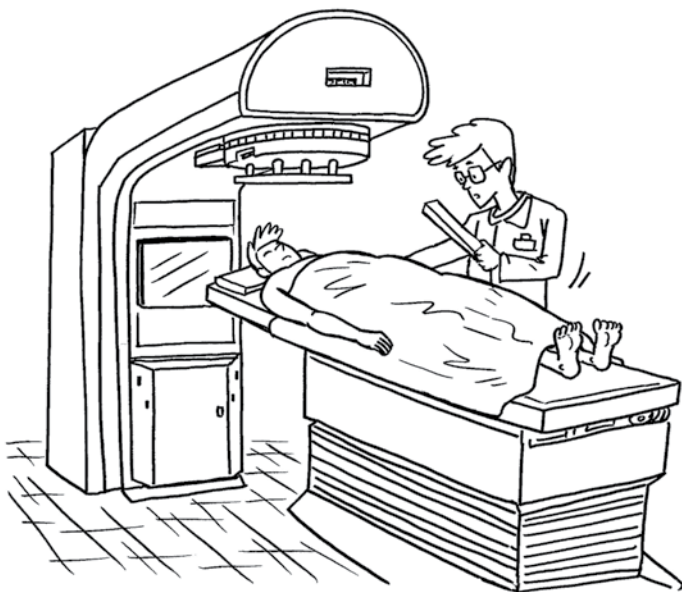
手術的目的是切除部分或整個腫瘤。進行手術前，你應該跟醫生詳細討論手術的過程和情況，以及手術帶來的後果。

手術前，你需要簽署一份意願書同意接受手術。請你於簽署前清楚了解意願書內的各項細節，如有不明白的地方，務必查問清楚後方簽署。

(二) 放射治療（又稱「電療」）

放射治療是以高能量的射線來消滅癌細胞，在過程中盡量不損及正常的細胞。

放射治療分為體外及體內放射治療。



什麼情況下會使用放射治療？

- 為治愈癌症
- 為減輕症狀，特別是骨骼的疼痛

為治愈癌症的放射治療

1. 體外放射治療

療程通常於星期一至五進行，周末休息。療程可能持續數星期，時間取決於：

- 癌症的形態
- 癌腫的大小
- 擴散的程度

進行放射治療前，醫生會為你講解放射治療的細節。

計劃療程

為了確保放射治療能收得最佳效益，必須細心計劃整個療程。首次到醫院放射治療部時，醫務人員會請你躺在「模擬器」上，於接受治療的部位照X光，這個步驟有時會使用電腦掃描器進行。周詳的計劃是放射治療中非常重要的一環，所以你可能需要應診數次。

醫療人員會在你的皮膚劃上記號，顯示需要接受放射治療的部位，這些記號有助放射治療師準確地為射綫定位。在整個療程期間，必須保持記號清晰可見，直至療程結束，便可洗掉。

如徵得你的同意，醫生有時會要求於你的皮膚紋上兩至三處永久記號。治療開始時，醫務人員會教你如何護理治療範圍內的皮膚。

每次進行放射治療前，放射治療師會把患者小心安置於準確的位置，確保你感覺舒適。治療只需幾分鐘，進行期間，你會獨自留在房內，但仍然可以透過通話器與在鄰房觀察你情況的治療師談話。治療進行期間，你不會感到疼痛，但必須靜卧幾分鐘。

副作用

放射治療可能引致噁心和疲累等副作用，大部分情況都很輕微，取決於放射治療的強度和範圍。

使用任何護膚品前，宜徵求放射治療師的意見。避免使用潤膚液和潤膚霜。如有必要，醫生會給你特別潤膚處方，紓緩皮膚痛楚。放射治療可能會令你疲累，加上來回奔波醫院，更令人精疲力竭，所以在接受治療期間，應盡量爭取時間休息。

進行放射治療前，醫生會跟你討論治療可能出現的副作用。到醫院前，最好先列出想問醫生的問題，並請一位親友陪同你見醫生。大部分放射治療的副作用在療程結束後都會逐漸散去，然而，對某些人來說，這些副作用可能會持續數月甚至長期驅之不去。在放射治療期間，如果你有任何問題，可請教放射治療師，他們了解你的感受，能提供適當建議。

放射治療不會讓輻射依附在你身上，治療進行期間，你可以照常與親友接觸，並不會構成任何危險。

2. 體內放射療法

體內放射治療是在全身麻醉的情況下進行，把微量含輻射的小珠粒植入腫瘤中，令放射線於特定期間逐漸釋放出來。

放射治療小冊子



(三) 化學治療

化學治療的原理是將藥物經血管帶到全身。

由於藥物帶有毒性，會影響身體所有細胞，無論是好細胞或癌細胞都會受到破壞，不過，癌細胞受破壞的程度會比正常細胞大。

化學藥物多數經靜脈注射入體內，亦有部分是口服藥片。

每次進行療程前，患者都需要驗血；若體內白血球不足，免疫力便會降低。於治療期間，若血球數目不理想，醫生會按情況順延接下來的療程，以確保療程安全。

化學治療通常會使用超過一種藥物，每種藥物的副作用都不一樣，有的副作

用比較強，也有的完全沒有副作用。醫生會清楚向你解釋藥物的副作用，以及副作用出現的時間。一般副作用包括毛髮脫落、疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、身體不適等。即使施用相同的藥物，每個人的反應也不盡相同。

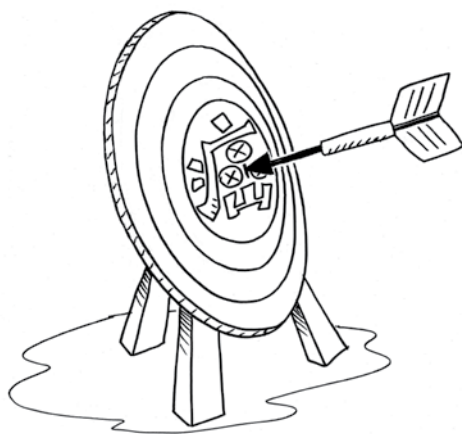
某些化學治療藥物會導致暫時或永久性的不育。如果有這種可能性，醫生會事前通知患者。患者亦應諮詢醫生有關日後生育的安排，是否需要於療程前進行相關的醫療程序，例如儲存精子或卵子等。不過，切記每個地區對生育科技醫學都有不同的法例監管，因此，事前必須諮詢專家意見，才作合適的決定。

(四) 標靶治療

標靶治療的優點是針對突變、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，令癌細胞死亡。標靶治療的副作用一般較傳統化學治療藥物為少，對骨髓造血細胞和免疫系統亦影響不大。

由於大多數癌症成因複雜，並非單一性，因此合併治療會有較理想的效果，例如標靶治療加上化學治療或放射治療等，都會增加癌症治愈的機會。此外，標靶治療亦有效提高末期癌症患者的生活質素及延長壽命的機會。

不過，標靶治療並不適用於所有癌症，患者需經檢查確定是否適用此項治療，而標靶治療費用亦較昂貴，因此經濟因素亦是患者必須考慮的條件。接受治療前，建議患者與主診醫生詳細探討，衡量治療效用、療期、經濟情況等因素，然後再作決定。



(五) 免疫治療

醫學界近年積極發展的免疫治療，與傳統化療、標靶藥的藥物原理不同，主要是利用自身免疫力對付癌細胞。免疫治療藥物透過抑制免疫系統T細胞上的特殊受體，令T細胞「重新認識」偽裝為正常細胞的腫瘤，然後如同殲滅細菌病毒一樣攻擊腫瘤，產生縮小腫瘤的作用。

常見副作用是包括疲累、痕癢或肚瀉，副作用較傳統化療溫和。另約有5%-10%發生嚴重炎症的可能，患者應留意身體的情況，如有皮膚發炎等免疫系統相關反應，建議立即求醫。

免疫治療費用昂貴，建議患者應該與主診醫生詳細探討，衡量治療效用、療期、經濟情況等因素，然後再作決定。現時免疫治療有應用於肺癌、白血病、頭頸癌、淋巴瘤、皮膚癌等。

(六) 荷爾蒙治療

荷爾蒙治療是另一種藥物治療法，治療體內荷爾蒙而引起的癌症。荷爾蒙治療常用於治療某幾類的乳癌和前列腺癌。接受這種療法的患者需長時間服食醫生處方的荷爾蒙藥物，這些藥片雖然會產生副作用，但比化學治療溫和。醫生會於療程前解釋清楚療程年期及相關副作用等。

免費諮詢熱線

(3656 0800

治療結束

有時候，副作用會於整個療程結束後才出現，而這種情況於放射治療尤其常見，有關副作用可能持續數星期。

治療結束後，由於你已無須定期應診，一旦發現問題又找不到人為你解答，也無人聆聽你心中的煩惱和憂慮，所以不少人均表示這段時間最令人感到孤獨和情緒低落。

這是聯絡病人自助組織的好時機，你可以透過這些組織認識一些同受癌症影響的人，他們也有類似經歷，可以減低你心中孤單的感覺。一位參與自助組織的朋友說：「雖然每個人的背景都非常不同，但是我們的感受都是相同的。」

有關自助組織的詳情，歡迎致電癌症基金會
免費諮詢熱線3656 0800。



癌症小冊子



輔助治療

選擇療法時，部分癌症患者希望自己能掌握更多發言權和自主權。有些患者認為輔助治療能幫助自己積極參與療程，對治療有更大掌控權。這種積極的態度也幫助他們面對自己的癌症。另一方面，也有一些患者因為害怕手術、化療的副作用而考慮以輔助治療代替醫生建議的治療。當如此考慮時，請先詳細諮詢主診醫生意見，了解當中的風險及成效。同時，告知主診醫生你現在使用的輔助療法，因為同時使用不同的療法可能有抵觸，減低療效。詳情可以參閱香港癌症基金會出版的《癌症與輔助療法》小冊子。輔助治療可分為輔助醫學治療及身心靈治療兩大類。

癌症與
輔助療法小冊子



輔助醫學治療

氣功

氣功透過調整呼吸及鍛鍊肢體活動，務求達至強身健體的目的。

中醫

中醫學通過望、聞、問、切，四診合參的方法去探求病因、病性、病位、分析人體內五臟六腑、以辨證論治原則，使人體達到陰陽調和而康復。



針灸

中國人自古便認為人體內充滿一道「氣」；一個人的身體健康與否，與「氣」運行是否通暢有關。這股被視為「生命力」的氣，沿著身體內的「經脈」運行。要是「氣」在體內某部分被阻隔，不能運行自如，經脈所負責的功能就會出現症狀。針灸是在這些經脈的穴位上插針，把「氣」引導至身體其他部位，以打通經脈，平衡內息。

食療

食療法的種類有很多，有些食療法簡單易行，有些需要較多的準備工夫。如果你打算採用食療法，改變飲食習慣，可向醫生或營養師查詢。

患者進行治療時，可能會出現不同的副作用，飲食尤其要小心，所以在決定選用任何食療前，都應先諮詢醫生或營養師的意見。香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》小冊子由營養師及中醫撰寫，詳述各種應對因治療而引起副作用的食療貼士。

癌症與飲食小冊子



按摩

按摩推拿法有幾種不同的種類。患者接受按摩推拿不但可以使身心舒暢，也可以促進血液和淋巴液的循環，消除體內的毒素。以下是幾種不同的按摩法：

香油按摩

香油按摩療法是在按摩時，加上一些從植物提煉而成的香油，即所謂「香精



油」。按摩師會根據患者的個別情況，選擇有治療和防病功能的香油，挑選最適合的成分混合調配，再塗在患者的皮膚和頭皮上，加以按摩。

反射按摩

反射按摩法的概念是，體內能量不能順利運行是所有疾病的根源。我們的手、腳不同的部位代表著身體各部分，這些部位稱為「反射區」。反射按摩法就是在足部或手部的反射區加以按摩。在這些反射區增加壓力時，體內各種器官和腺體的不平衡現象便可以得到紓緩或受到克制，從而提升身體健康。

身心靈治療

心理治療

由接受過專業訓練的輔導員為患者進行個別的心理輔導。輔導員聽取和了解過患者的情況和經歷後，為對方提供心理上的協助。再引導患者說出內心的恐懼和感受，在精神上鼓勵患者，提供建議，幫助患者作出抉擇。

癌症基金會的臨床心理學家及註冊社工提供免費的專業輔導，亦有由藝術治療師主持的工作坊，歡迎致電**免費諮詢熱線3656 0800**查詢。

藝術治療

藝術治療是一種心理治療方式，以藝術作為非語言的溝通工具，透過與藝術治療師的關係和創作的過程中，把當事人潛藏內心的思緒浮現，了解當中的意義，激發自身解決困難的能力，對癌症患者紓緩心理負擔有正面影響。



寫作

有些人喜歡把心中的感受寫在日記簿上，也有人喜歡記下當天值得感恩的事，時刻提醒自己要心懷感恩。無論你喜歡寫什麼，寫作都能夠幫助你組織思路，解決問題，提升自我掌控的感覺，讓你從不同角度看待事情，從而找到更適當的方法處理情緒和面對壓力。

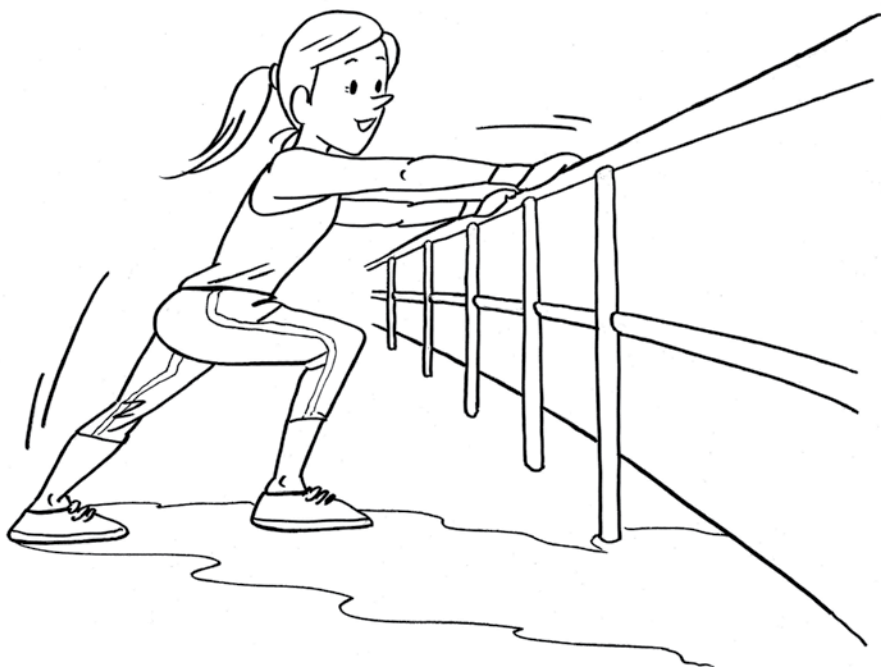
靜觀

靜觀幫助我們改變對事情的看法和角度，能紓緩壓力及緊張情緒。透過練習呼吸及冥想等技巧，讓我們留意自己的思想和感受，以及身邊的一草一物，不加批判地活在當下。



瑜伽

瑜伽動作可以幫助活動肌肉、潤滑關節、加強身體的柔軟度和彈性。瑜伽的呼吸法可以促進體內含豐富氧氣的血細胞運行，帶來內心的平靜。



復康運動 (Rehabilitation Exercise)

復康運動協助患者改善生活質素，重建自信，能有效改善身心靈健康，協助患者儘快重回生活正軌。

當中包括四大類：

帶氧運動能訓練心肺，促進全身血液循環，例如游泳、快走、慢跑、騎自行車、球類和水中健康舞；重力運動主要訓練肌肉，強化骨骼，例如爬樓梯和行山；柔軟運動可以強化肌腱和韌帶、增加關節的靈活度，例如伸展體操和瑜伽；平衡運動鍛鍊平常較少使用的肌肉，有效防止跌倒及受傷，例如太極、普拉提斯和瑜伽。

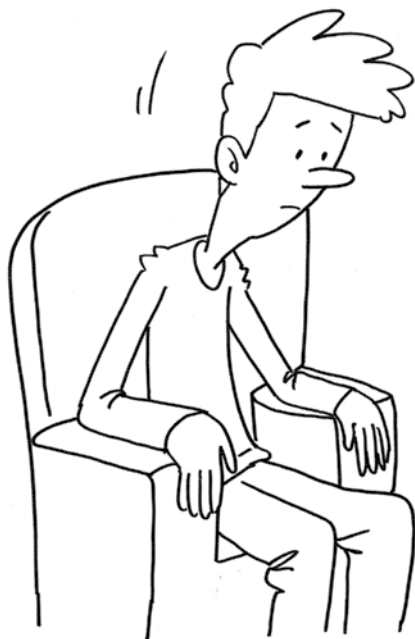
癌症症狀及副作用

隨癌症而來的各種病症或由治療帶來的副作用往往叫人不知所措。這部分介紹各種與癌症治療有關的副作用，以及提供一些小貼士教你如何與它們共存，減輕症狀對身心的影響。憑著勇氣、信心和堅持，你自己、家人、朋友、醫院的醫生和護士都可以幫助你解決抗癌路上的障礙，渡過難關。

疲倦

疲倦是指感到非常疲累，或經常有倦意。疲倦是癌症患者最常見的症狀及治療副作用之一，也可以由疼痛、貧血、呼吸急速等其他症狀引起。對一部分患者而言，療程結束後疲倦感會逐漸消散，但對於其他人則會持續一段時間。

疲倦的程度因人而異，你可以把感覺告訴醫生，讓他知道你的疲倦感如何影響日常活動，需要多少休息。寫下症狀日記，也可以幫助你重新計劃生活。



如何應付

- 訂下工作優先次序，確保先處理最重要的事。
- 處理日常瑣事儘可能善用所提供的服務，如超級市場的送貨服務，或使用手推車盛載物品。
- 嘗試坐著進行日常事務，如洗碗、穿衣、做飯等。
- 適量的運動亦可以減輕疲倦的症狀，請徵詢醫生了解最適合你的運動建議。



失眠

不少癌症患者在治療過程中均曾出現失眠的問題，這是常見的治療副作用，原因有很多，可能是緊張、疼痛或呼吸急速。只要能夠改善源頭問題，便能夠適當地紓緩失眠問題。有些受失眠困擾的患者喜歡日間小睡片刻補眠，但要注意如果日間睡得太多，晚上便不容易入睡，所以最好能限制自己一天只睡一至兩次，傍晚時間儘量不要小睡。如果你仍然難以入睡也不必過份擔心，因為只要躺在床上休息，身體仍然會得到休養。

如何應付

- 每天定時起床及睡覺。
- 散步、砌圖等溫和活動能使身體疲累，助你更易入睡。
- 睡前養成泡暖水浴、閱讀或聽輕音樂等習慣，放鬆身體。
- 營造一個清靜、舒適、幽暗的睡房環境。
- 如果你因為心裡的擔憂而久久不能成眠，不妨寫下你的憂慮，與他人分享。



食慾不振

部分癌症或治療會引起進食及消化系統毛病，包括食慾不振、噁心、燒心感覺、消化不良及打嗝。症狀如便秘、疼痛及呼吸急速等亦會引起進食問題。

如何應付

- 如食慾不振，可考慮小量多餐。
- 請教營養師調整餐單。
- 請他人代你煮食，免卻準備食物的疲勞令你失去胃口。

癌症與飲食小冊子



噁心和嘔吐

因癌症或治療而引起的副作用包括噁心和嘔吐。如果你的噁心問題因疼痛、鈣成分過高或化學成分不均衡而引起，則要對症下藥，以減緩噁心對身體造成的影響。

如何應付

- 如感覺不適，避免自行準備食物，並請他人代為煮食。
- 避免煎炸食物或味道濃烈的食物。
- 小量多餐，端於小碟上進食。
- 如熟食的味道令你作嘔，可進食冷盤或和暖的食物。
- 用飲管慢慢吸啜飲料。

- 進食前避免喝太多飲料。
- 若有需要，可服用醫生處方的止嘔藥物。

口乾

部分癌症患者因唾液分泌減少，或因呼吸急速而增加呼吸次數引致口乾。頭頸部位的放射治療、某些藥物或使用氧氣設備均有可能引致口乾。如果你懷疑口乾問題因某些藥物引起，可請教你的醫生，看看有沒有另一種藥物代替。請注意，心情緊張也有可能引起口乾。

如何應付

- 定時漱口能夠保持口腔潔淨和濕潤。避免使用含酒精或甘油成分的漱口水，令口腔內部變乾。如果你的舌頭上有一層舌苔，可用柔軟的牙刷或棉花輕輕刷去。
- 使用凡士林或潤唇膏滋潤雙唇，晚上也可以少量植物油滋潤嘴唇邊，保持濕潤。
- 儘量進食濕潤多醬汁的食物，如湯粉、燴飯。
- 咀嚼無糖香口膠，增加唾液分泌。
- 避免進食朱古力或糕餅，防止食物黏住口腔上顎。
- 隨身帶備飲用水，方便定時小口補水，以保持口腔濕潤。



緊張

緊張是癌症患者常見的自然情緒反應，這種感覺可能會持續存在，也可能不斷變化，程度因人而異。伴隨緊張而來的身體反應包括抖動、呼吸急速、心悸、流汗或口乾。

如何應付

- 當緊張情緒高漲，症狀會變得難以控制，甚至有可能發展成為「驚恐症」。學習控制呼吸及進行放鬆練習，可幫助你處理緊張情緒。
- 你也可以請教醫生，了解你的症狀是否跟緊張有關，必要時可用藥物控制。
- 了解症狀源頭能夠助你處理緊張情緒，如果你仍然覺得緊張，可告訴你的醫生或尋求心理輔導。

抑鬱

部分患者因患上癌症或應付癌症帶來的各種症狀而感到抑鬱。每人都有心情低落的時候，但當這些負面心情長期揮之不去，便會影響日常生活。抑鬱症的症狀包括：

- 對事物失去興趣，不能享受任何事情。
- 失眠。
- 失去活力，時常感到疲倦。
- 不能集中精神。
- 感到絕望、內疚或失去個人價值。



如何應付

抑鬱一般逐步來襲，治療的第一步是尋求適當幫助。如果你或你的家人懷疑你患上抑鬱症，可請教醫生或心理學家，他們會為你提供適當的治療方法。

便秘

便秘是常見的問題，但很多人卻因為尷尬而難於啟齒。食慾不振、疼痛難當、噁心等均可引致便秘，而缺乏膳食纖維、攝取不夠水分或缺乏運動也會引致便秘。某些止痛藥如嗎啡和可待因也有機會引起便秘。每個人的腸道及排便習慣皆不同，一般來說，如果你有三天沒有排便，請告訴你的醫生。

如何應付

- 從日常飲食中攝取足夠膳食纖維，如全麥穀類食品、燕麥片、乾果穀片、全麥麵包、糙米、全麥意大利粉、不削皮的新鮮蔬果等。
- 多喝水，每天喝至少七至八杯水、果汁、淡茶或湯。清早起床時喝一杯溫水能幫助攝取足夠水分。
- 適量運動能促進腸道蠕動。



腹瀉

化學治療以及骨盆位置的放射治療可引致腹瀉，而某些藥物或感染也可引致腹瀉。部分癌症會阻礙腸道吸收食物營養，同樣會引起腹瀉問題。



如何應付

- 減少攝取膳食纖維，如穀物和蔬果。
- 進食蔬果前先削皮。
- 避免食用奶類及芝士產品。
- 喝大量飲料，以補充因腹瀉而流失的水分。避免飲用酒精、咖啡及有氣飲料。
- 少量多餐，以容易消化的食物為主。

如欲了解更多有關癌症治療的副作用，請參閱《化學治療》及《放射治療》。

放射治療
及化學治療小冊子



外觀和性生活的轉變

接受過癌症治療或手術後，患者的生理和心理都可能有一些轉變，或會對自己的角色和身份感到混淆，產生壓力和焦慮是可以理解的。對大部分患者而言，要接受一個「全新」的自己並不容易。

外觀上的轉變

某些外科手術可能令患者的容貌改變，而化學治療亦會使頭髮脫落，令你的外觀看上去跟從前不一樣。當其他人察覺到這些改變，你或會以為所有人都在注視你，使你感到孤單或沮喪，不願離家外出，甚至到醫院覆診都會覺得困難。

雖然某些手術所造成的改變外人無法察覺，例如子宮切除術、結腸造口等，但對患者的影響也不可低估。

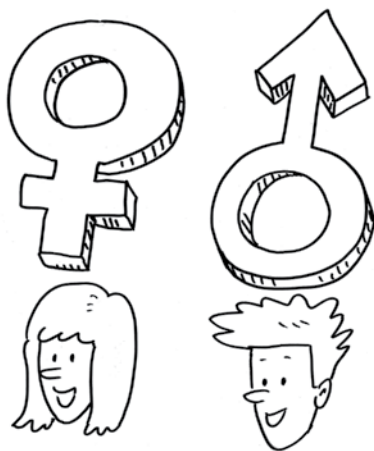


要適應身體外觀上的轉變，家人和朋友的支持十分重要，跟他們坦誠分享你的感受，增進彼此的了解，能夠助你接納「新」的自己。或許有些人覺得家人不了解手術後的改變對自己的身心造成打擊，其實，正如你需要時間來適應這些改變，你的家人同樣也需要時間來適應。給自己和家人多點時間和信心，便能夠順利渡過這個轉變期。再者，一些外觀上的轉變，例如化療引致的脫髮，是會在療程過後恢復過來的，所以當有疑慮，可與醫護人員了解。

癌症病人自助組織的成員也會有類似的經歷，與他們交換經驗或可幫助你適應這些轉變。與他人分享自己的感受，雖然不一定能除去心中的痛苦，但能夠跟一些曾經有相同經歷而又逐漸適應的過來人傾談，總會有幫助。假如希望與其他同路人交流，歡迎致電癌症基金會**免費諮詢熱線3656 0800**。

性生活的轉變

伴侶的支持能夠協助你重新接納自己的身體，重建自我形象。嘗試和伴侶坦誠溝通，討論彼此感受，再調整雙方的性生活模式。有些人因為害怕被拒絕，所以不願意與伴侶談論這個問題。可是性關係是建築在愛、信任和共同的經驗上的，你即使感到尷尬，也不需要避而不談，你可以和伴侶一起見心理學家或社工，他們都曾幫助過許多有同樣問題的患者，所以無須覺得難堪。



以下一些貼士或許能幫助你和伴侶共同面對性生活的轉變：

- 跟伴侶談心，聯絡感情，了解彼此的需要。
- 你的伴侶跟你一樣，性生活也受到影響。你們不妨討論哪些動作較合適。
- 接受癌症治療後，剛開始性生活時要慢慢來。從撫摸對方開始，用你的手引導對方，到你感到放鬆的時候，再加入生殖器的撫慰。
- 提醒伴侶動作要儘量溫柔，也可以嘗試用手或口交的方式達到高潮。
- 與伴侶嘗試不同的體位，尋找最適合大家的模式。
- 患者不妨探索如何透過自慰達到性高潮。透過撫摸生殖器達到性高潮，可以幫助你了解癌症的治療有否改變了你的性反應。
- 身體接觸、擁抱和愛撫也是傳達情意、給予對方信心的方式。患者的伴侶可透過這些前奏動作，讓對方知道你愛他，喜歡接觸他的身體。
- 如果你的性生活持續遇到困難，可請教醫生、性治療師或臨床心理學家。

告訴家人和朋友



患上癌症後，你或許會擔心家人和朋友的反應。你可能會幻想因為患病及治療對他們所造成的影響而感到內疚，甚至誤以為跟親友談及自己的病情會影響大家的關係而故意避開話題。事實上，跟家人和朋友傾談，絕對能夠紓解你心中的壓力。

有些人患上癌症後，身邊的一些人便離他而去，這是因為他們之間的關係早已存在問題。但也有不少例子是癌症將人與人之間的關係拉近，大家共同面對困境，反而使彼此的感情更深厚。

溝通是維繫人際關係最重要的一環。人與人之間的溝通，不是一朝一夕就可以改變。癌症患者需要面對極大的壓力和起伏不定的情緒，親友亦然。要克服癌症對你們所產生的衝擊，必須共同付出努力。

如何告訴家人和朋友？

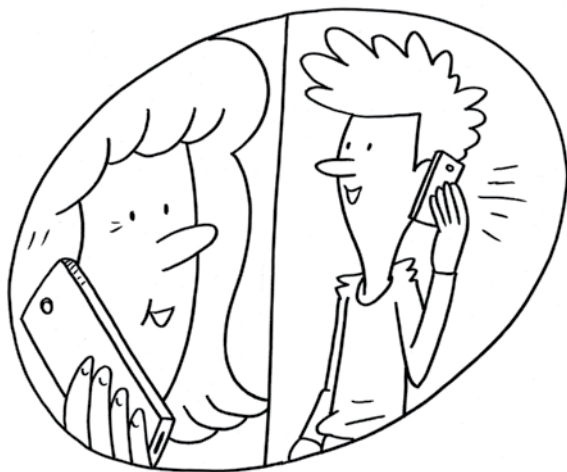
- 選擇一個你感覺最舒適安全的渠道告訴親友，你可以選擇一個寧靜的環境告訴他們，也可以透過電話或各種社交媒體告訴他們。
- 把實情告訴對方後，雙方都可能不知道如何把話題接下去，但請不要因此而灰心。
- 這時候，你可以把心中的擔憂告訴他們，請他們給予支持。
- 雖然患病的信息會令親友難過，但把病況如實告之是十分重要的，他們需要了解你的病情，才能提供最適切的支持和關懷。

告訴家人和朋友的好處

- 親友會給予適當支持，讓你感覺抗癌路上不孤單，紓緩緊張心情。
- 讓親友於治療期間幫忙煮食或添置日用品，減輕生活壓力。
- 傾談的過程能夠讓你感覺如釋重負，更有信心面對療程。
- 親友能夠幫助你面對不確定的未來，對病情的掌握更感實在。
- 在傾談的過程當中，你或許能夠從中解開心結或找到出路。
- 把心中的疑慮告訴親友，有助你分析想法，消除纏繞心中揮之不去的負面思緒。
- 由親友陪同見醫生，除了能給予心理支持外，亦可增加對病情的理解。

然而，並非每個人都是理想的傾訴對象，有些人可能不太願意跟你談及病情，而某些親友的回應也可能會令你感到不舒服，所以你要懂得選擇能夠給你力量和支持的傾談對象；對於未能分享病況的親友，你可以跟他們閒話家常。

而有些時候，你或許只想享受跟朋友共處的時光而不想談及病情，你可以直接告訴他們你希望留待適當的時候才討論病況。



當身邊的人患上癌症

**「我們不能接受，真是難以置信，
一定是聽錯了！」**

**「得知伴侶患上癌症時，我十分震驚，
一時間難以接受！我感到無助和內疚，
不知道如何幫助他。」**

當伴侶或親人患上癌症，你可能跟患者一樣，瞬間感到千頭萬緒，不知如何面對。面對親人患癌，你可能會感到有心無力，對事情幫不上忙。事實上，患者最需要的莫過於是愛、關懷和共處的時間。只要你能夠多關心對方，令他感受到溫暖，減少孤單的感覺，便是對他最大的安慰。

一些實際可行的事如下：

- 陪他到醫院檢查
- 幫忙接送孩子放學
- 定時打電話和他傾談
- 幫忙煮食或添置日用品
- 鼓勵他繼續做你們以往一起做的事情
- 當他需要你時，留在他身邊

如果你和患者都能坦誠地說出彼此的恐懼、悲傷等感受，在面對癌症的時候，會有很大的幫助。如果雙方都能做到這一點，會事半功倍。在傷痛的情況下，強裝堅強的做法不一定有幫助。

一位癌症患者的親人表示：「我們在家庭會議中討論各種辦法幫他跟癌症搏

鬥，決心共同作戰到底！我們談了很久，大家敞開胸懷發表意見和感受，當我們發現每個家庭成員都能克盡己任予以幫助時，情況在瞬間完全改變了！」

鼓勵

患者往往會因為病情的變化而失去自我身份和尊嚴，原本輕而易舉的事情如吃飯，可能變得吃力，甚至未能獨自完成，令患者感覺無能。這時候，照顧者應該擔當捍衛患者尊嚴的角色，告訴他一個人的價值不在於他的身體狀況，而是他與身邊的人的關係和感情，以及對家庭和社會的貢獻等。



部分照顧者給予患者過多照料，此舉反而會削弱患者的自信心；家人遷就患者的時候應該鼓勵他完成能力以內的工作，參與日常生活的決策，有助他提升自我形象，減少負累感。

親友也可以從日常生活中為患者輸入正能量，讓他時常對生命抱有希望，感受到活著的美好。

長期的改變

身邊的人患上癌症，將會對家庭帶來很大的影響及改變。要維繫一個良好的關係，使得適應和面對這些改變。有些改變是生活上的，你的生活節奏會隨著療程開始而有所改變；有些改變是情緒上的，需要無比的諒解和體恤；有些改變是生理上的，可能對你們的性生活造成影響。我們的專業團隊可以細心聆

聽和提供實際指引。

某些患者看起來和健康的人無異，但是由於治療副作用的關係，他們感到自己跟從前不一樣。有些副作用，尤其是放射治療產生的副作用，要待整個療程完成後才出現。這些副作用會持續一段時間，對部分患者甚至會造成永久的改變。

在接受治療後，許多人表示，在這段期間他們受到很大的壓力，身邊的人希望他們恢復以前的生活方式，卻不了解為什麼要他們恢復以前生活方式會那麼困難。癌症病人自助組織能為癌症患者及親友提供援助，幫助他們了解、適應，以及改善與癌症患者的關係。如欲了解更多自助組織資料，請致電癌症基金會**免費諮詢熱線3656 0800**。

免費諮詢熱線

(3656 0800

我可以如何幫助自己？

得知患癌時，震驚之餘，有人覺得除了靠醫生就只能乾等。其實現在資訊發達、社會服務機構亦愈來愈多，你和家人在等候診治時，有很多事情可以做。透過自行求助的渠道加深對診治的了解，需要作決定時可增加信心。

知彼知己

對自己的癌症和療法愈了解，愈容易做選擇、應付療程和面對療後的生活。可是，資訊的來源有時未必可信，而且每個患者的病情有別，最好還是請教你的醫生，以免造成不必要的恐慌或誤解。



療後耐心復原

接受治療後，有些患者或無法應付一些以往視為理所當然的事，包括家務。隨著身體逐漸好轉，可嘗試自訂簡單的目標，慢慢重建信心。

第一步，你可以調整飲食和作息，以助抗癌。首先可自行或與家人一起設計營養均衡的餐單，有需要可以約見營養師進行諮詢。學習放鬆自己，這方面的教材有很多，不難掌握，但需要練習。你可以在家上網或跟隨光碟進行，甚至去上課，務求持之以恆，讓之成為生活習慣。詳情可參考本會出版的《癌症與飲食》和《癌症和輔助療法》，或向本會服務中心查詢。

此外，你也可以定時做運動以增強體質。方式和次數視乎身體狀況，可自訂目標，按部就班。

即使覺得節制飲食太辛苦，不習慣做運動，也總可以培養興趣幫自己抗癌，例如散步、行山、旅行、跳舞、玩音樂、種花、養魚等。

財務負擔

癌症除了影響生活和身心健康外，醫療開支也不少。除了向公立醫院求診，當面對經濟困難時，可申請政府提供的「綜合社會保障援助計劃」（簡稱「綜援」），又或政府及不同機構提供的各類藥物資助計劃。

詳情可向醫院社工或公立醫院癌症病人資源中心查詢，或致電政府社會福利署熱線：2343 2255。

癌症小冊子



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。詳情請致電香港癌症基金會免費諮詢熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有癌症基金會服務中心，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關護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，同時亦著重個人化的支援服務。

癌症基金會協助多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。我們屬下的互助組織會員人數過萬，這些互助組織，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。

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、臨床心理學家及藝術治療師，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，面對治療過程中可能會出現的各種問題。透過屬下遍佈醫院，社區及家居的支援網絡，癌症基金會竭力秉承令癌症患者活得更好的服務使命。

「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2023

本書內容截至稿件最終審閱日(2023年10月)為止正確無誤。

免費諮詢熱線

(3656 0800

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: canfund-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



**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: canfund-wts@hkcf.org

筆記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

筆記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

筆記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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



癌症小冊子



C-04-01-2023