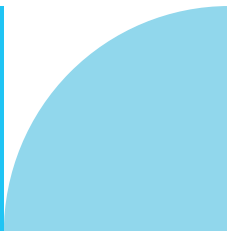
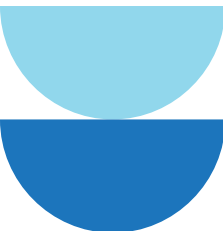


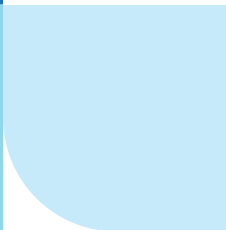
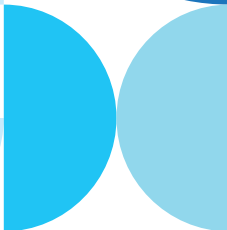
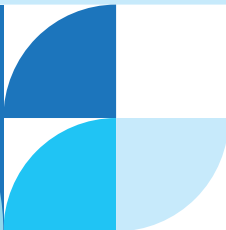
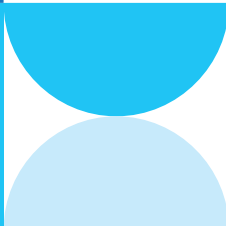
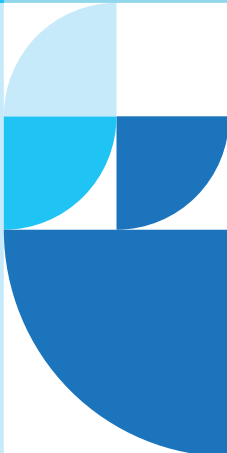


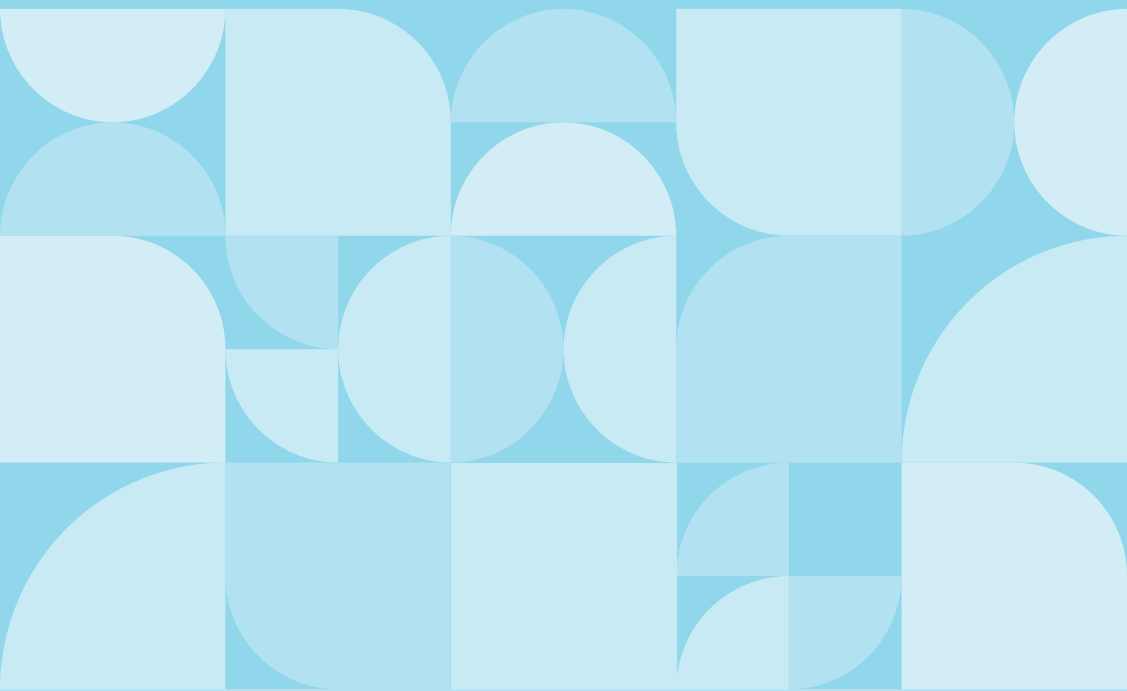
癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

如何應付 男性癌症



港兄弟·講檢查
CheckMate







香港癌症基金會於1987年成立，為本港最具規模的癌症服務機構，致力為受癌症影響的患者及其親友提供免費專業指導及資訊，確保抗癌路上不孤單。

本刊物是我們癌症小冊子「如何應付」系列之一，旨在為已確診癌症的男性患者及其家屬詳述有關癌症治療、確診後的注意事項，並提供實用的建議。您也可瀏覽我們的網站，閱讀或下載各癌症小冊子。

本會的服務覆蓋醫院、社區及家居，並設有四間服務中心，分別位於中環、北角、葵涌及黃大仙。

我們的專業關護團隊包括腫瘤科護士、社工、藝術治療師、營養師及臨床心理學家，協助患者面對身體、情緒、心理及人際關係上的挑戰，減低他們在抗癌過程中的壓力。

**抗癌路上不孤單
免費服務熱線**

☎ 3656 0800



捐款熱線：3667 6333



網址：www.cancer-fund.org

前言

在現今社會，癌症已成為許多人面對的重大挑戰，特別是男性癌症，當中包括前列腺癌、睪丸癌及陰莖癌。這些癌症對不少男性患者和他們的家人在生活上造成了深遠的影響。我們深知支持和陪伴在抗癌旅程中的重要性。香港癌症基金會的使命不僅是提供專業的支援服務，更是要建立一個充滿愛與理解的支持網絡，幫助患者勇敢面對這一艱難時刻。

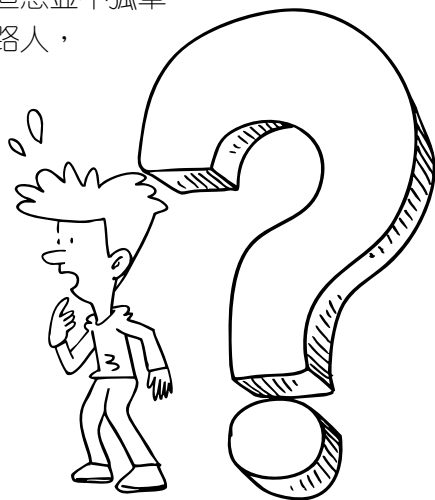
本小冊子旨在為男性癌症患者在面對癌症的旅程上提供指引，讓患者擁有明確的方向，並能正面地面對每一個關口。文中亦分享了四位前列腺癌及兩位睪丸癌患者的真實故事，感謝他們的勇氣，與大家分享他們從最初的恐懼和不安，到最終轉變為助人的角色，積極投入社區服務，鼓勵其他患者勇敢面對挑戰。

我們鼓勵每一位患者和家人，積極參與本會的朋輩支援小組，與他人分享經驗，互相扶持。這種團結的力量，能夠讓我們共同克服困難，迎接更美好的明天。

請記住，無論處於何種境地，保持積極的心態和對生活的熱愛，都是跨越癌關的重要力量！癌症的道路或許艱辛，但您並不孤單。身邊有無數的支持者、醫療專業人士和同路人，願意陪伴您走過這段旅程。

最後，建議您按照本小冊子內容，訂立一個獨一無二的計劃，持續維持健康的生活。

祝您健康、平安，並永遠充滿希望。



目錄

前言	2
（一）了解診斷結果	4
（二）治療方案、影響及決定	6
（三）情緒及精神健康	10
（四）健康生活習慣	17
（五）人際關係及支援網絡	22
（六）工作及財務	25
（七）治療後的生活	28
（八）照顧者的需要	32
（九）男性癌症的六個勵志故事	34
（十）男士癌症關護計劃及相關服務	41
（十一）香港癌症基金會服務中心位置圖	46
（十二）其他社區資源	48

第一章：了解診斷結果

前列腺癌、睪丸癌和陰莖癌是男性生殖系統的癌症類型。最常見的是前列腺癌，睪丸癌和陰莖癌相對較少見。整個診斷流程涉及不同的檢查和評估。鼓勵您了解相關的診斷資訊，包括（1）癌症類型與分期、（2）癌症位置和擴散情況、（3）生物學標誌物檢測結果及（4）常見的診斷流程。加深對診斷的認識，可以為您帶來以下好處：

1. **自主決策**：與醫生平等討論治療選項
2. **心理掌控感**：減少「未知」帶來的恐懼
3. **生活規劃**：根據預後調整工作及家庭角色
4. **資源連結**：準確尋求合適的服務及支援團體，如癌症服務機構、自助組織

診斷程序

前列腺癌診斷



- **肛門指檢(DRE)**：醫生會用手指伸入直腸檢查前列腺的觸感，判斷是否有硬塊或異常。
- **前列腺特異抗原(PSA)檢測**：血液檢測PSA水平，高數值可能表示前列腺有異，但並非確診依據。
- **活組織檢查**：醫生在超聲波引導下抽取前列腺組織樣本進行顯微鏡檢查，確定是否為癌細胞。
- **影像學檢查**：包括經直腸超聲波檢查(Transrectal ultrasound, TRUS)、電腦掃描(CT)、磁力共振(MRI)、正電子掃描(PET Scan)和骨骼掃描(Bone Scan)等，用於評估癌症的範圍和轉移情況。
- **泌尿系統內窺鏡檢查**：透過柔軟導管式鏡頭，從尿道進入膀胱或輸尿管，直接觀察泌尿系統內部狀況。

睪丸癌診斷



- **超聲波檢查**：用於評估睪丸是否有腫塊或異常，並確定其大小和位置。
- **血液檢測腫瘤標記**：檢測血清中AFP、 β -hCG和LDH等腫瘤標記水平，這些標記與個別類型的睪丸癌有關。
- **活組織檢查**：在臨床檢查發現異常時，會進行活組織檢查，以確定是否有癌細胞存在。
- **影像學檢查**：用於評估癌症的範圍和轉移情況。

陰莖癌診斷



- **臨床檢查**：醫生會觀察陰莖的外觀，檢查是否有異常的皮膚變化、腫塊或潰瘍。
- **活組織檢查**：在臨床檢查發現異常時，會進行活組織檢查，以確定是否有癌細胞存在。
- **影像學檢查**：用於評估癌症的範圍和轉移情況。

三種癌症的分期方法類似，都涉及腫瘤大小、淋巴結轉移和遠端轉移（擴散）的評估，以確定癌症的嚴重程度和制定治療方案。而前列腺癌還會使用格里森評分系統（Gleason grading system）來評估腫瘤的分化程度，格里森分數越高，表示腫瘤的分化程度越差，預後越差。如對診斷有疑慮，可以諮詢不同醫生，以對病症作出充分的認識及考慮。

閱讀以上資訊後，建議您：

- 覆診時，攜帶筆記本以記錄關鍵資料
- 主動向醫生詢問：「我的癌症有哪些注意事項？」

想了解更多前列腺癌的資訊，
可參考本會出版的《前列腺癌》，
歡迎免費下載。



第二章：治療方案、影響及決定

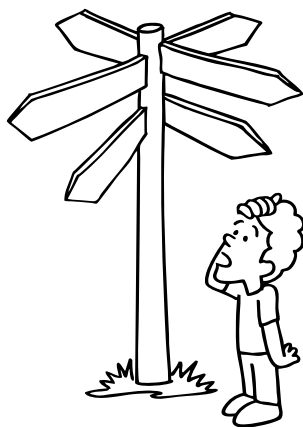
前列腺癌、睪丸癌及陰莖癌的治療方法各不相同，取決於癌症的階段、患者的年齡、整體健康狀況以及個人偏好。如睪丸癌患者常見於年輕男性，可能較需要考慮治療後有機會引致生育功能障礙；前列腺癌較年輕且健康的患者，可能適合較積極的治療，相反較年長或有其他健康問題的患者，考慮到治療會引致的副作用或後遺症，可能需要考慮較保守的治療方式。

各種治療簡介及影響

	前列腺癌	睪丸癌	陰莖癌
外科手術	根治性前列腺切除術(切除前列腺、精囊、部分尿道)；可能導致短暫漏尿，影響勃起、射精，但仍可有性高潮	切除受影響睪丸及淋巴結；切除單側睪丸多不影響生育，雙側則會致不育	部分或全切除陰莖及淋巴結；影響勃起與射精
放射治療	高能射線殺死癌細胞；可能減少射精量或影響勃起	適用於精原細胞癌或癌細胞擴散至淋巴結	作為早期治療或手術輔助治療；可能導致勃起功能障礙
化學治療	使用藥物殺死癌細胞，用於晚期癌症	治療已擴散至睪丸外或降低復發風險	用於晚期癌症

	前列腺癌	睪丸癌	陰莖癌
荷爾蒙療法	降低睪酮；性慾可能下降、影響勃起、或致睪丸及陰莖縮小；可能導致骨質疏鬆	—	—
局部定位治療	高強度聚焦超聲(HIFU)、冷凍治療(Cryotherapy)、微波消融；適用早期癌症	—	冷凍治療、微波消融、局部化療
積極監測	適合低風險、早期癌症	—	—

您應與**家人及醫生**充分溝通，了解不同治療方案的優缺點，**共同作出最適合的決定**。您也可以諮詢不同醫生，尋求**第二意見**，以增加診斷的準確性、了解不同治療方案的可行性，以及增強患者對治療的信心，對所患癌症作出充分的認識及考慮。以上列表可以提供一些參考資訊。



主動尋求資訊和支援服務

選擇適合的治療方案是抗癌旅程的關鍵一步。香港癌症基金會提供全方位的免費支援，助您與家人一起作出合適的治療決策。以下為實用小貼士：

- **了解治療選項：**參加本會的免費講座，如「男士癌症治療的新趨勢」及「與醫生對談—男士癌症」，均由專科醫生、腫瘤科護士或其他專業人士主講，助您作出明智決定。
- **專業諮詢：**本會的專業關護團隊提供免費諮詢，可助您權衡治療利弊，提供心理及情緒支援，另設有針對照顧者需要的支援服務。
- **管理副作用或後遺症：**治療可能引致漏尿或性功能障礙，本會的護士提供免費專業指導，助您應對常見副作用或後遺症。本會亦設有免費講座，如「男士癌症治療後的泌尿問題、運動與復康」，助您了解及應對因治療而引起的副作用或後遺症。
- **生育力保存：**合資格的年輕患者可參加本會的「生育力保存支援服務計劃」，獲經濟資助及心理輔導，減輕生育壓力。詳情可瀏覽：



- **同路人互勉：**加入「兄弟幫」男士互勉小組、新症分享會或癌症支援之友，與同路人交流心得，增強信心面對癌症的挑戰。

如欲了解以上活動的詳情，請參閱
香港癌症基金會
最新一期的中心活動通訊《連繫》。



受癌症影響的人士，歡迎與本會聯絡。
我們的專業關護團隊包括腫瘤科護士、社工、
藝術治療師、營養師及臨床心理學家，
會以諮詢、活動或個案形式，協助患者及其家人
面對身體、情緒、心理及人際關係上的挑戰，
減低他們在抗癌過程中的壓力。

詳情請致電香港癌症基金會免費服務熱線

 **3656 0800**



如欲了解更多化學治療及放射治療的資訊，
可參閱本會出版的《化學治療》及
《放射治療》，歡迎免費下載。



第三章：情緒及精神健康

患者在治療過程中，或會因身體變化、角色轉變及病情起伏而感到巨大壓力，引起焦慮、抑鬱或失眠等情緒困擾。面對這些身心挑戰，覺察自己的情緒並理解困擾的來源是重要的一步。逐步適應身體和角色的改變，有助您減輕心理負擔。身心狀態是密不可分的，情緒、思想、行為及身體感覺之間互為影響，您可以嘗試各種紓緩壓力的方式，以下是自我評估方法：

情緒自我評估

為了提高自我覺察與及早識別心理困擾，邀請您每1至2個月進行一次情緒自我評估，這樣有助您追蹤變化與康復進程。

焦慮程度評估測試 (Generalized Anxiety Disorder 7)

在過去兩個星期，您有多經常受以下問題困擾？	完全沒有	幾天	一半以上的日數	近乎每天
1. 感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2. 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3. 過份憂慮不同的事情	0	1	2	3
4. 難以放鬆	0	1	2	3
5. 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6. 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情	0	1	2	3

焦慮程度評估測試 (Generalized Anxiety Disorder 7) 評分說明

• 總分在 0-4 分	您現時沒有顯著的焦慮問題。若有個別的焦慮症狀令您持續困擾，您可考慮尋求專業協助。
• 總分在 5-9 分	您有輕度的焦慮症狀。您可考慮尋求專業協助。
• 總分在 10-14 分	您有中度的焦慮症狀。請您立即尋求專業協助。
• 總分在 15-21 分	您有嚴重的焦慮症狀。請您立即尋求專業協助。



患者健康狀況問卷 (Patient Health Questionnaire 9)

在過去兩個星期，您有多經常受以下問題困擾？	完全不會	幾天	一半以上的日數	近乎每天
1. 做任何事都覺得沉悶 或者根本不想做任何事	0	1	2	3
2. 情緒低落、抑鬱或絕望	0	1	2	3
3. 難於入睡、半夜會醒或 相反地睡覺時間過多	0	1	2	3
4. 覺得疲倦或活力不足	0	1	2	3
5. 胃口極差或進食過量	0	1	2	3
6. 不喜歡自己 — 覺得自己 做得不好、對自己失望 或有負家人期望	0	1	2	3
7. 難於集中精神做事， 例如看報紙或看電視	0	1	2	3
8. 其他人反映您行動或 說話遲緩；或者相反地， 您比平常活動更多 — 坐立不安、停不下來	0	1	2	3
9. 想到自己最好去死或者 自殘	0	1	2	3

患者健康狀況問卷 (Patient Health Questionnaire 9) 評分說明

• 總分在 0-4 分	沒有抑鬱症狀，請繼續維持您良好的心理健康。
• 總分在 5-8 分	您可能會有輕微抑鬱症的症狀，不妨考慮散散步，讓自己輕鬆一下，也可向您的朋友及家人表達您的感受。
• 總分在 9-27 分	建議找尋專業人士評估，例如精神科醫生、臨床心理學家、社工等。

以上評分說明僅供參考，若您的評分顯示需要專業協助，香港癌症基金會提供免費專業心理輔導服務，包括一對一諮詢及心理治療小組，由臨床心理學家及社工帶領，幫助您有效管理焦慮與抑鬱，詳情請致電本會查詢。

免費服務熱線  3656 0800

REDS自我照顧方法

鼓勵您透過一些自我照顧方法維持身心健康，這樣可以減輕情緒問題惡化的風險。重點如下：



R: Rest (休息)

維持每晚7-8小時優質睡眠、日間加入「微休息」(10分鐘小睡)。



E: Exercise (運動)

每週進行帶氧活動、伸展運動，例如慢走、瑜伽。



D: Diet (飲食)

食多樣化富營養食物、養成定時進食、飲水習慣(每日至少8杯)。



S: Stress Management (壓力管理)

每日實踐放鬆舒壓練習(例如3至5分鐘腹式呼吸法或靜觀練習)、持續培養興趣及參與社交活動。

學習情緒管理技巧

除了以上自我照顧方法，您也可以主動學習情緒管理技巧，減輕情緒困擾，如：

一、轉換負面思維模式：每當察覺到負面思維出現時，邀請您可以提問自己：
(1) 這想法的證據是什麼？(2) 有沒有其他解釋或可能性？(3) 如果我的好友有同樣想法，我會怎麼勸他？

負面思維模式	例子		嘗試轉換角度	例子
非黑即白	「PSA指數升高，代表我的癌症一定惡化了。」	→	探索可能性	PSA上升可能受多種因素影響；諮詢醫生具體臨床意義；自我提問「PSA高必然等於病情惡化」的真實性。
災難化思維	「身體一痛就是癌症復發，接下來肯定沒救了。」	→	評估實況與現有資源	區分疼痛程度；記錄症狀頻率與觸發情境，提供醫生客觀判斷；即使復發，我已有經驗應對，醫療團隊也會提供最新治療方案。
貶低自我	「我絕對撐不過這次治療，身心都會崩潰。」	→	經驗充權	回顧過去成功克服的挑戰；列出已具備的應對技能；正向肯定自己。

二、轉變固有的行為模式：我們每個人都有一些固有的行為模式。當發生導致我們憂慮的事情和面對不確定的情況時，如確診癌症，一些固有模式可能會加強了焦慮的情緒。鼓勵您可以多留意自己的行為模式，這樣有助您將「失控感」轉化為「掌控感」，減少孤獨感和維持社交連結，長遠改善身心健康。

固有行為模式	例子		建立新行為模式	例子
迴避型應對	轉移注意力、避免談論病情、沾上不良嗜好。	→	漸進式面對	每天設定短時間專注病情、健康且建設性活動。
身體化症狀	反覆檢查身體、過度運動、非病理性疼痛。	→	身心連結訓練	「每日固定時間」記錄症狀、盆底肌康復性訓練。
社交退縮	獨處時間增加、對親友不耐煩、減少親密接觸。	→	結構化互動	與親友進行並行活動(如一起看書)、善用通訊軟件貼圖。
控制行為	強行維持規律、過度研究病理數據、突然作出重大決定。	→	彈性管理	每週一天「彈性模式」、使用資訊過濾系統。

香港癌症基金會定期舉辦身心靈健康工作坊，由專業導師帶領，教授腹式呼吸、靜觀等技巧，幫助您有效管理壓力。如果您覺察到自己因病情變化深受打擊，日漸變得意志消沉，而暫未能透過自我情緒管理技巧改善心情，甚至出現自我傷害或自殺的想法，請儘快向專業人員求助。



男性患者與抑鬱症

抑鬱症是常見的精神疾病，主要的症狀為長時間持續的情緒低落，並會影響患者的情緒、思維、行為造成負面影響。研究顯示，男性癌症患者的抑鬱率約為18.8%*，高於整體水平4%#。因此，男性癌症患者更需要關注自己的精神健康狀況。

男性可能因角色和社會期望等因素面對的獨特壓力，繼而影響他們的情緒健康。有別於一般抑鬱症患者的悲傷情緒，男性患者可能表現出更多的憤怒、衝動或沉溺行為（如藥物、酒精），既令其情緒問題容易被誤解，亦對其生活造成更多障礙。

如果您懷疑自己出現抑鬱症症狀，請儘快諮詢醫生或專業人員作評估診斷，以得到他們進一步的藥物治療和心理支援。

資料來源：

* Mejahreh, Z. N., Abdollahi, B., Hoseinipalangi, Z., Jeze, M. S., Hosseinfard, H., Rafiei, S., ... & Ghashghaee, A. (2021). Global, regional, and national prevalence of depression among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(6), 527-535.

世界衛生組織 (2023) 抑鬱症，取自 www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression。

第四章：健康生活習慣

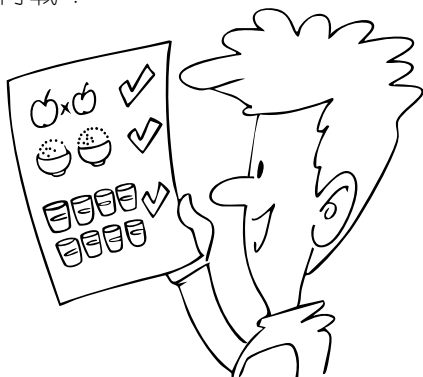
康復路上，建立健康的飲食和運動習慣至關重要，有助達至整全健康。香港癌症基金會提供免費營養諮詢，由營養師為您度身訂造飲食計劃，助您應對食慾不振或治療副作用。

均衡飲食

高熱量飲食

我們的身體就像銀行戶口，收入多於支出，戶口結餘(亦即是體重)就會上升，若支出多於收入，體重就會下降。建議每週「打簿仔」，監測體重變化。治療期間身體支出較平時多，食慾亦可能受影響。如每週體重持續減少1公斤或以上，需增加食量，以補充身體的儲備。同時，選擇「值錢」的營養食物也很重要，如在烹調時，每餐用1-2茶匙油，搭配飯、麵和蛋白質食物。邀請您參加本會的營養講座或活動，主題包括有新症飲食支援、飲食交流會、飲食及日常湯水等。

- 胃口正常：每日保持三餐，每4小時進食一次。想追體重，可額外補充點心或營養奶。
- 胃口較差：採用少量多餐，如每餐只吃半飽，兩小時後再補餘下的一半，或用營養奶代替半份餐。
- 沒有食慾：需要用意志力，按時進食。用餐30分鐘，再走動一下，1.5小時後再戰！



高蛋白飲食

蛋白質是身體修復和製造細胞的基本原料。治療期間，蛋白質需求按不同治療情況增加，一般是平時的1.5至2倍。營養講座會與您一同計算每日所需的蛋白質攝取量。

營養補充劑

營養奶並非治療癌症的藥物，但在胃口差時可作為代餐(約半份正餐)，或在現有飲食基礎上額外補充，以提升體重。

注意事項

營養小貼士

- 勿過度戒口：過度戒口可能降低食慾和營養攝取，影響治療效果。如需更多飲食建議，可報名參與本會營養師主講的「新症飲食支援」及「我可以食糖嗎」等講座。
- 中藥及補充劑：化學治療或標靶治療期間，應避免自行食用靈芝、人參等中藥，以及其他補充劑。建議只在中西醫專業人士指導下使用，以避免與藥物產生交互作用。
- 應對味覺改變：若出現食慾不振、噁心、嘔吐、口腔潰瘍、味覺改變等副作用，可向營養師尋求專業建議，或參與本會相關講座及參閱《癌症與飲食》小冊子以獲取更詳細的應對方法。
- 減輕飲食壓力：若進食成為一種壓力，可向我們的社工或輔導人員傾訴，共同尋找問題根源，並設計適合的飲食計劃，幫助建立正面的飲食心態。

飲食建議

- 化學治療：多飲水，注意衛生，避免自行食用中成藥及高劑量抗氧化劑。避免進食生冷食物，如沙律和魚生。
- 放射治療：避免食用高劑量抗氧化劑。
- 標靶治療：避免自行食用中成藥。
- 手術：每日食用一份高維他命C水果，攝取足夠蛋白質，有助傷口癒合。
- 白血球/中性白血球低：注意衛生，每天食用一份高維他命C水果，並攝取足夠蛋白質。
- 血色素低：可以每日食用紅肉，每週兩次豬潤水，多吃綠葉菜，增加蛋白質攝取。
- 血小板低：避免飲酒，暫停食用魚油丸，補充足夠蛋白質。



《癌症與飲食》小冊子



恆常運動

前列腺癌、睪丸癌和陰莖癌的康復運動主要著重於增強心肺功能、肌肉力量和靈活性。適度的有氧運動，如快走、游泳、騎自行車等，可以幫助改善心肺功能，增強體力，促進血液循環，提高身體的代謝能力。伸展運動也可以增加關節的靈活性，緩解手術後可能出現的肌肉緊張和僵硬。另外，在體力允許的範圍內，適度活動，有助於維持免疫力。香港癌症基金會有一些專為男性癌症患者而設的伸展及肌肉訓練、健體操或詠春健體班有機會適合您。

盆底肌運動（凱格爾運動）

前列腺癌手術後，盆底肌可能會受到影響，導致漏尿等問題。患者可以通過收縮和放鬆肛門和尿道括約肌，以及骨盆腔肌肉的提拉運動，來加強盆底肌力量，有助改善漏尿問題，以及增加陰莖的血液流量，增強勃起功能。

充足睡眠

研究顯示，睡眠中斷或睡不好與前列腺癌風險增加有關⁶。睡眠質量差會影響體內的荷爾蒙平衡，特別是調節生長、新陳代謝和免疫功能的荷爾蒙，並影響癌症患者的治療效果和康復過程。保持良好睡眠習慣，有助於降低癌症風險，增強免疫力，並促進癌症治療和康復。

戒除不良嗜好

吸煙和過量飲酒與多種癌症的發生風險和死亡風險增加相關。早期發現和治療對於這些癌症的預後至關重要。

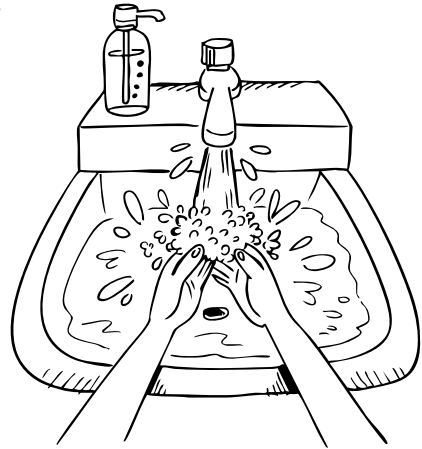
情緒與癌症之間存在雙向關係，部分男士習慣以煙酒作為減壓方法，可是煙酒對於長遠的身心健康百害而無一利。建立健康的舒壓方式以維持良好情緒，有助於整全身心健康。

良好個人衛生

定期清潔生殖器、保持乾爽、安全性行為等，有助於預防局部感染，減少慢性炎症對細胞的刺激，從而降低患癌風險。如安全性行為可以降低感染人類乳頭瘤病毒(HPV)的風險，HPV是陰莖癌的已知風險因素。

癌症患者在接受化學治療或放射治療時，常會出現骨髓造血功能被抑制的副作用。患者及照顧者應注意個人衛生及以下事項，避免患者招致感染。

1. 儘量避免前往人多擁擠或密閉空間，減少感染機會。
2. 飯前、便後務必洗手，保持口腔和皮膚清潔。
3. 每次進食後漱口，保持口腔濕潤，避免口腔潰瘍。
4. 避免與感冒或呼吸道感染者接觸，並戴口罩，必要時勤換口罩。
5. 保持居家環境清潔，避免擺放易滋生細菌的物品，如經常清理盆栽積水。
6. 每日測量體溫並密切注意體溫變化，若有發燒、發冷、咳嗽、喉嚨痛等症狀應立即就醫。



資料來源：

[^] Freeman, J. R., Saint-Maurice, P. F., Watts, E. L., Moore, S. C., Shams-White, M. M., Wolff-Hughes, D. L., ... & Matthews, C. E. (2024). Actigraphy-derived measures of sleep and risk of prostate cancer in the UK Biobank. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 116(3), 434-444.

第五章：人際關係及支援網絡

由於身體狀況改變，男性癌症患者可能面臨社交方面的挑戰，您可能暫時無法履行在家庭和社交中的角色，因而感到失落或無助。如果您選擇自我封閉，這樣可能會進一步加劇孤獨感。建議您嘗試作出轉變，逐步適應外在環境以及個人層面的變化。您是否正在經歷以下處境：

- 因暫時無法履行在家庭和社會中的角色而感到失落或無助？
- 不知怎樣向親友交代近況，選擇自我封閉，減少與他人的互動？
- 擔心成為家人的負擔，不想與他們分享自身感受，但沒有值得信任的傾訴對象？
- 期待家人或朋友的關心，但感覺到對方不聞不問，感到強烈的孤獨感？
- 治療期間經濟出現重大問題，給家庭帶來沉重的經濟負擔，加劇家人之間的緊張關係？
- 不知道自己何時能夠康復，生活能否恢復正常，對建立新的人際關係失去信心？

香港癌症基金會的家庭輔導及
照顧者服務，由社工及導師帶領，
促進患者與家人溝通，重塑親密關係。
歡迎瀏覽本會網頁了解更多。



坦誠溝通，表達需要

以往您或許在家庭中扮演一家之主的角色，帶領家人應付生活中種種挑戰。患癌之後身體精神可能大不如前，建議可以坦誠向親友分享您的困擾和需要，一同商量適應的對策，如部分的事務可以暫時交託相關的家人協助代辦，直至您完全康復過來。親友如能理解您的處境，可以避免不必要的誤會。有時候，親友太熱心去關懷慰問，甚至各式各樣的意見，會令您感到無所適從。建議您可以堅定地表達自己的想法，並請他們給予您休養的空間。或許您和家人可以參加一些夫婦關係小組或家庭活動，增潤彼此間的關係。



調整角色和責任

即使面對癌症，患者依舊是家庭和社會中的重要一員。一方面，您可以客觀評估自己能夠勝任的事務，繼續擔當日常生活任務；另一方面，鼓勵您嘗試學習接納幫助，調整角色和責任，也是守護同行者的好方法。如您在適應過程感到困難，可以考慮尋求輔導服務，由專業人員提供建議。

尋找同路人支持

治療有機會影響您的體力和生活習慣，以致減少日常的社交連繫。您的親友可能因此未能全然明白您的困擾和難處，令您倍感無奈。目前，香港癌症基金會協助康復者成立的自助組織，旨在透過過來人的自身經驗支持其他患者。邀請您可以參加這些男士患者互助小組、患者自助組織活動，讓您更易找到情感上的共鳴和穩定的社交支持。

「兄弟幫」互勉小組為男性患者提供交流平台，
由過來人及社工帶領，分享抗癌心得，詳情請致電
香港癌症基金會免費服務熱線 **3656 0800**。

主動尋求資訊和支援服務

有些患者的親友不熟悉癌症知識，可能因為缺乏信心或擔心影響您的情緒而減少與您溝通。即使如此，請您相信他們願意默默陪伴同行。本會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」，為癌症患者及家人提供免費的資訊和諮詢服務。



第六章：工作及財務

確診癌症後，您可能需要暫停工作休養。渡過治療期後，如果康復進度理想，您或者會選擇重返職場。不過每位患者的康復進度和身心狀況各有不同，重返職場的步伐不宜操之過急。建議您作決定之前先做好充份的準備。有些患者因為突然停工而面臨龐大的經濟困難，如果您和您的家庭正在面對經濟壓力，鼓勵您可以尋求社區資源的協助或向相關機構申請緊急經濟援助。

工作安排的準備與評估

根據《殘疾歧視條例》，癌症被視為「殘疾」範疇，僱主不可因病情解僱或歧視患者。一般而言，患者可根據《僱傭條例》申請病假津貼，僱員則需要向僱主提交病假證明。申請病假前，您可以向僱主或人力資源部了解病假的申請方法，包括您的僱傭合約內是否已訂明有薪病假。有些公司可能在這方面沒有足夠經驗，建議您與公司商討時，儘量爭取合理的待遇。申請病假前及病假期間，建議您定期主動與僱主或同事保持溝通，更新您的狀況和需求，亦有助了解職場的最新動態。



重返職場的決定

重返職場前，您可以首先評估自身的健康狀況與能力，如與醫生討論目前的身體狀況，了解是否適合工作及可承擔的工作量，包括全職、兼職或彈性工作。心理準備也至關重要，癌症治療可能影響情緒與自信，建議您與親友或行業內有豐富經驗的人討論，增強抗逆力。此外，盤點自身的專業技能和工作經驗，評估是否需要更新技能，如學習電腦操作或新行業知識，以提升職場競爭力。

在重返職場的過程，建議您循序漸進、逐步適應工作節奏，從而減少身心壓力。若返回原有職場，或許您可以考慮與僱主或人力資源部門坦誠溝通身體狀況，討論工作調整需求，如彈性工時或重新分配工作內容。有些康復者會選擇尋求職業輔導服務，如患者再培訓及就業服務，有機會幫助您了解適合的職位類型或行業。您亦可以參加本會有關重返職場的講座，或專為退休人士而設的「人生下半場」小組活動。

由男性癌症康復者帶領的「人生下半場」工作坊，
分享如何適應治療後的工作及生活改變，
詳情請參閱本會活動通訊《連繫》。



經濟援助及社區資源

面對癌症帶來的各種經濟困難，您可能需要向政府或慈善機構申請援助。公立醫院及診所可以為經濟困難人士提供醫療費用減免，如有需要可向醫務社工了解申請流程。非牟利社區藥房亦會為合資格的癌症患者以較低廉的價錢購買自費藥物，令您可及時接受適切的藥物治療。在治療期間，您可以向公立醫院醫生提出傷殘津貼的申請，或者選擇申請綜合社會保障援助(綜援)以解決基本生活所需的困難。此外，有不少慈善組織提供緊急經濟援助或食物援助，減輕生活負擔。

香港癌症基金會為有經濟困難的患者提供「緊急援助基金」，協助解決燃眉之急，並提供政府福利申請資訊。

如欲了解申請資格及詳情，請致電本會免費服務熱線**3656 0800**。



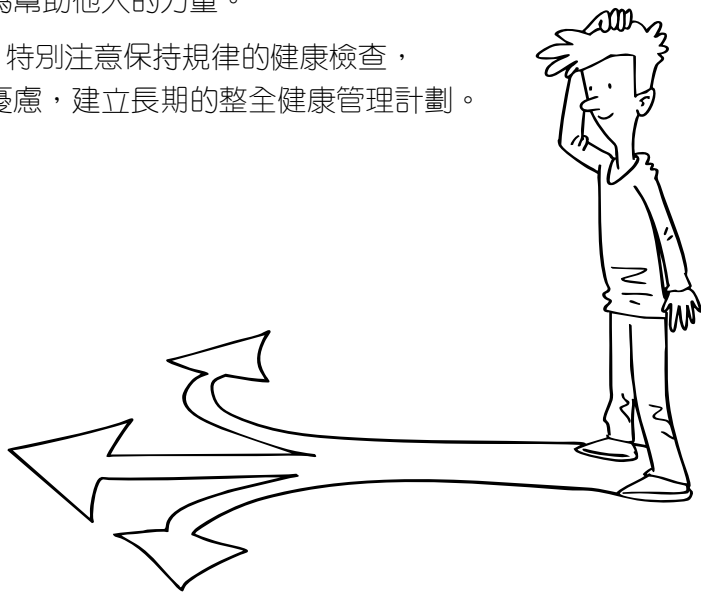
第七章：治療後的生活

假如您已成功完成治療，恭喜您！這不僅是醫療旅程的終點，更是展現生命韌性的開始。無論作為年輕或年長患者，還是默默守護的照顧者，康復期都是重新定義男性力量、創造生命意義的契機。這段旅程可能伴隨獨特挑戰，但也蘊藏成長機遇——從身體重建到心理調適，從家庭角色恢復到社會參與。以下是專為您設計的指引：

年輕患者：重塑未來，定義新生

作為跨越癌關的年輕男士，您已證明了自己的堅韌。現在是時候將「患者」身份轉化為「生命的見證者」的時刻：

- **運動康復**：嘗試參加男士運動班，透過團體訓練恢復體能，同時建立支持網絡。
- **情緒管理**：參加男士心理工作坊，學習用適合的方式處理焦慮（如運動減壓、冥想瑜伽）。
- **價值重建**：參與義工服務，通過在新症分享會或小組分享個人經驗，將經歷轉化為幫助他人的力量。
- **健康監護**：特別注意保持規律的健康檢查，避免過度憂慮，建立長期的整全健康管理計劃。



年長患者：智慧生活，活出真我

年長的男士們，您用經驗與毅力跨越了治療難關。現在是時候以從容姿態享受生活的時刻：

- **社交支持**：加入男士小組(如茶藝或書法)，與組員分享心聲，在輕鬆氛圍中重建社交圈。
- **健康管理**：注意均衡飲食、適量運動，並定期覆診，交由醫生評估狀況，留意身體的小訊號。
- **經驗傳承**：通過口述歷史、生命故事書或家庭活動，將人生智慧傳遞給後輩，強化健康意識。
- **身心平衡**：嘗試太極、八段錦、詠春等適合男性的低衝擊運動，同步調理身體與心理狀態。

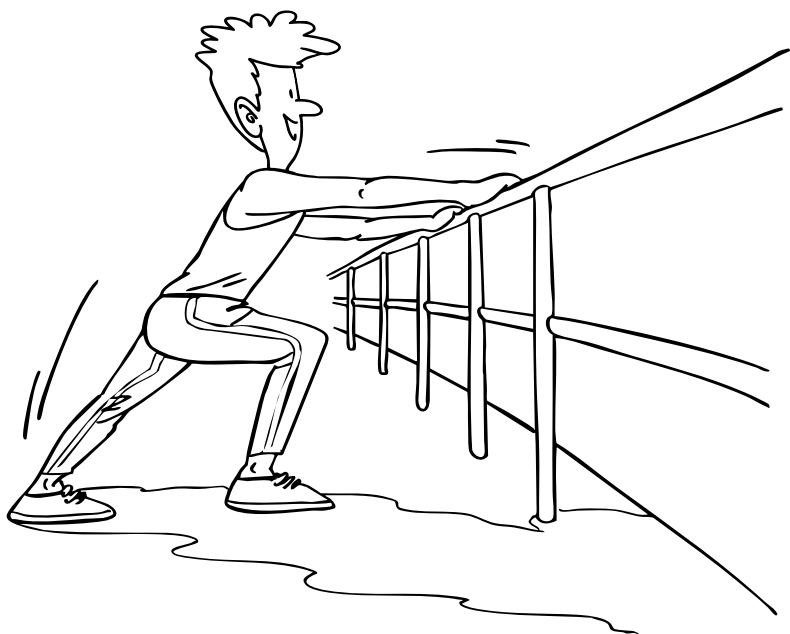
香港癌症基金會會定期舉辦不同的課程和活動，
如「詠春班」及「太極與健康」工作坊，
由專業導師及康復者帶領，助您重拾身心平衡。
活動詳情見中心活動通訊《連繫》，或致電
免費服務熱線 **3656 0800**。



照顧者：堅毅守護，愛的延續

作為主要照顧者，您的支持無可替代，您的愛和付出讓生命之光得以延續。現在是時候繼續用這份愛擁抱自己。請記得關愛自己：每天留一點時間給自己，讓心靈得到休息：

- **壓力釋放**：選擇健康的減壓方式(如健身、戶外活動、社交活動)，避免情緒壓抑。
- **健康預警**：注意自身因長期壓力可能引發的健康問題(如心血管疾病)，每年進行健康體檢。
- **同伴支持**：參與照顧者支援小組，在共享經歷中獲得實用建議和情感共鳴。
- **角色過渡**：逐步調整從「照護者」到「共同生活者」的心態，與康復者家人重建平等關係。



共同課題：知憂兼備，心之所安

癌症康復後，擔心復發是常見且自然的感受。您並不孤單，許多康復者都經歷過相似的憂慮。重要的是學會與這份焦慮共處，而非被它支配：

- **正視焦慮**：這是大腦試圖保護您的一種方式，您可以選擇是否被它牽引。當憂慮浮現時，試著在心中感謝它，然後輕輕地將注意力轉移到當下。
- **知識賦能**：向醫生了解復發的早期徵兆(如異常疼痛、體重驟變)，但避免過度自我檢查或不斷上網搜索相關資訊。
- **正面行動**：將精力放在可控的事物上，如保持健康的飲食、適量運動、定期檢查、或投入您喜愛的興趣和活動，讓生活更有意義。
- **情緒標記**：當復發的恐懼來襲時，試著為您的焦慮程度打分(如1到10分)。若焦慮持續並影響生活，請與本會專業人士聯絡。

無論您是年輕或年長患者，還是照顧者，康復期是一場與自己的重逢。珍惜每一天，探索生命的意義，您的故事將成為無數患者的力量。



第八章：照顧者的需要

作為照顧者，在之前的篇章中，相信您已了解男性癌症患者從診斷到治療後生活的各種需求。然而，在這段照顧旅程中，您的自我照顧同樣重要。我們明白，作為照顧者，您可能正面臨多重挑戰 — 心理壓力、經濟負擔、睡眠不足，甚至因長期勞累而出現健康問題。此刻，請您暫停片刻、深呼吸、安定心神，給自己一點時間閱讀以下小貼士：

自我照顧四大方向

1. 提升照顧技巧	<ul style="list-style-type: none">• 學習專業護理知識(如傷口護理、用藥管理)。• 參加「有效溝通工作坊」，改善與患者的對話方式。
2. 平衡生活重心	<ul style="list-style-type: none">• 每天保留30分鐘專屬自己的喘息空間，做自己有興趣的事(如閱讀、運動)。• 維持社交圈，定期與朋友聚會或參加支持小組。
3. 身心減壓策略	<ul style="list-style-type: none">• 練習放鬆技巧：如腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆。• 確保充足睡眠(每晚7-8小時)，必要時安排短暫午休。
4. 設定健康界線	<ul style="list-style-type: none">• 與患者協商分工，避免過度承擔。• 接受專業協助，而非獨自硬撐。


本會出版的《當家人患上癌症》助照顧者建立正面心態，以積極態度與患者共同應對改變。





當您需要支援時

若感到疲憊、無助或情緒低落，請善用社區資源：

即時支援	☎ 本會(香港癌症基金會)免費服務熱線：3656 0800 ☎ 社會福利署照顧者支援專線：182 183
香港癌症基金會活動	♥ 照顧者活動：「照顧者社區資源篇」、「照顧者大休息日」 ♥ 關係研習班：「相愛到白頭」、「舞出活力婚姻」研習班 ♥ 照顧者支援小組：為照顧者提供情緒支援及實用建議  詳情見中心活動通訊《連繫》
其他實用資訊	① 賽馬會照顧資訊通 — 照顧者資訊網：提供照顧者指南與社區資源 ① 社會福利署暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統：申請短期暫託照顧服務

重要提醒

您的身心健康是持續照顧的基礎。就像飛機安全指示「先戴好自己的氧氣罩」，只有當您狀態良好時，才能為患者提供最佳支持。香港癌症基金會的專業關護團隊為您服務 — 無論是情緒輔導、資源轉介，或只是傾聽。

「照顧不是犧牲，而是一種平衡的藝術。」

第九章：男性癌症的六個勵志故事

成長旅程的開始

我在2015年被確診為晚期前列腺癌。當初得知這個消息時，我感到宛如晴天霹靂。然而，稍微冷靜下來後，我意識到不應該被「癌症」這個詞嚇倒，於是我踏上了了解癌症的旅程，積極學習如何尋求幫助。

在接受化療和荷爾蒙治療的過程中，我獲得了香港癌症基金會的跨專業支援，學會了如何應對藥物帶來的副作用以及後遺症，並且調養身體和紓緩情緒。透過這些方法，我逐步建立了健康的生活態度和方式。

在康復期間，我主動邀請我的太太一起參與該會的課程活動，以減輕她作為照顧者的壓力。後來，我還加入了他們的義工行列，與同路人、家屬及公眾分享我的復康心得。

希望您在抗癌的過程中能重新找到力量，並且知道抗癌路上並不孤單！

Donald
前列腺癌康復者

香港癌症基金會精選活動：「適應小組」

剛確診時患者及家屬容易感到無所適從、措手不及。認識各種治療方案及其利弊，學習如何面對及處理治療後的各種問題，是每個受癌症影響的家庭需要具備的知識。本活動透過曾接受不同治療的過來人及照顧者，分享自我管理及家居照顧心得，讓參加者成為精明的抗癌勇士。

如欲了解更多活動詳情，請參閱香港癌症基金會最新一期的中心活動通訊《連繫》。



從絕望中覺醒

當發現患上第一期辜丸癌，那時我只有二十歲，還是一個學生。聽到這個消息，我整個人呆住了，覺得人生完了。當年我在醫院進行手術，切除了癌組織，之後在開始化療時，副作用很強，噁心、累、沒胃口，頭髮也掉了。我不想見人，覺得沒人能幫我，其他同學正在享受校園生活，而我則要面對充滿未知的未來，更要讓父母擔心，感到前景一片黑色。

手術前，我參加了香港癌症基金會「生育力保存支援服務計劃」。我表明我不需要其他支援服務，因為當時我不理解，覺得服務幫不了我，不想理會。起初中心社工也會嘗試聯繫我，邀我參加小組活動。我推卻了好幾次，但他表示無問題，說我可以隨時找他，聊什麼都可以。

有一次我終於跟社工通電話，聽到他分享其他年輕患者怎樣面對癌症，怎樣找回生活。我開始覺得，自己好像不是一個人。慢慢地，我試著跟社工聊天，問怎樣處理化療的副作用。他們教我一些方法，比如飲食調整、輕鬆的運動，還有些心理紓緩的活動。我開始覺得，接受幫忙並不代表是弱者，而是給自己一個機會。

兩年後，在2025年的今天，我還在接受治療，但心態變了。我不再覺得絕望，反而想試試看未來能走多遠。我開始明白，接受別人幫助是我重新站起來的第一步。現在，我康復了，也將畢業了！

阿熹
辜丸癌患者

香港癌症基金會關顧服務：專業輔導服務

由臨床心理學家、輔導員和社工組成的跨專業團隊，提供個人化免費諮詢服務，評估及處理患者的心理狀況，提供專業跟進，改善心理和情緒健康，正面走過抗癌路。

無人是一座孤島

我叫阿Ben，大學畢業後，我找到一份文職工作，生活平平淡淡，沒什麼特別的目標或大志向，就像很多人一樣，過著日復一日的生活。直到2023年，26歲那年，我發現睪丸有些不對勁，檢查後確診是睪丸癌，需要立即手術切除。那一刻，我腦海一片空白，滿腦子都是「為什麼是我？」以及對未來的恐懼：手術會不會有後遺症？以後的生活會變成怎樣？

幸好，公立醫院的醫生非常專業，耐心地向我解釋手術的細節和可能的影響，還介紹了香港癌症基金會的「生育力保存支援服務計劃」。雖然我當時連對象都沒有，更別提什麼生育計劃，但我心想，既然有資助計劃，及為免將來後悔，當然要好好把握。於是，我毫不猶豫地參加了。這小小的決定，讓我感到一絲安心，好像在未知的未來裡抓到了一點希望，至少我還有生育能力！

手術後一個月，我接到香港癌症基金會服務中心的電話。職員知道我要開始化療，主動聯繫我，詳細講解化療的副作用，還安排了護士為我分享治療前後的準備事項。他們甚至送來一些營養奶試用裝，雖然我喝了覺得不太合胃口，但看著剩下的幾支，我想到化療日間中心的其他病友，於是把它們帶去分享。看到他們接過營養奶時的笑容，我心裡暖暖的，覺得自己並不孤單。



化療的日子並不容易，但有醫療團隊和香港癌症基金會的支援，我順利完成了療程。治療後，香港癌症基金會北角服務中心的社工邀請我參加一些男士活動和年輕癌症患者的聚會，分享彼此的故事。雖然我急著復工，沒能參加這些活動，但社工還是熱心地教我一些處理壓力和放鬆心情的技巧。這些小小的支持，像一盞盞燈，照亮了我當時灰暗的心。

沒想到，完成治療後的一次檢查中，醫生發現我肺部有個小陰影，需要三個月後再做電腦掃描。我心裡又是一陣慌亂，但幸好，後來的檢查顯示那個陰影消失了。現在，偶爾傷口處還會有些隱隱作痛，但比起當初的恐懼，我已經學會坦然面對。

這段經歷讓我明白，沒有人是一座孤島。從醫生的專業指導、香港癌症基金會的關懷，到化療中心病友間的簡單分享，每一個人的幫助都讓我感受到溫暖和力量。癌症或許讓我暫時停下腳步，但也讓我看到，當我們彼此扶持，生活總會有希望的光芒。

阿Ben
睪丸癌患者

香港癌症基金會精選活動：「兄弟幫」男士互勉小組

這是一個全男班的每週聚會，由社工及過來人帶領，透過不同類型的動態及靜態活動，讓同路人輕鬆地分享逆境自強經驗，從而提升男士面對癌症挑戰的信心。

我的親愛

我在2011年被確診為二期前列腺癌，完成了根治手術。在太太的悉心照顧下，我奇蹟般地迅速痊癒。儘管我的病情已經穩定，但每當想到她作為照顧者所承受的巨大壓力，我的心中總會湧起一陣內疚。她除了面對自身的慢性病限制，還忍受著抑鬱症帶來的情緒困擾，這讓我無比心痛。

然而，生活的轉機來自於我們參加香港癌症基金會的「舞出活力婚姻」研習班。這個課程不僅讓我們學會了如何面對挑戰，也讓我們的心靈得到了滋養。在過去十年裡，我們從參加者成長為助教，最終成為導師。每一步的進步，都是太太情緒逐漸紓緩的見證，婚姻關係也因此變得更加親密。我們的身心素質隨之增強，讓我們能夠更有力地攜手面對生活的挑戰。

在這段旅程中，我深刻感受到婚姻與舞蹈的美妙之處，兩者都需要彼此的溝通、包容與同步，才能舞出美好的人生。對於能與太太一起走過這段旅程，我心中充滿了感激。她的堅持與愛讓我認識到，無論面對什麼困難，我們都能共同克服，迎接每一個明天。

崔鉅勳
前列腺癌康復者

香港癌症基金會精選活動：「舞出活力婚姻」

婚姻舞步不單有助增強肌力及靈活度，還可以促進因癌症治療而產生身心困擾的關係適應能力。「舞出活力婚姻」的導師不單是癌症康復者，也是恩愛夫婦，連同社工的帶領，這為期六週的活動將會為您和配偶帶來不一樣的親密經驗。



超越親密的連結

我在60歲那年被診斷為前列腺癌，開始了一場艱難的抗癌戰。隨著電療(放射治療)的進行，我開始出現勃起功能障礙的問題，這讓我在性生活中感到無比困擾。因為內疚和沮喪，我不自覺地開始疏遠妻子，避免任何親密接觸。

妻子一度百思不得其解，無法理解為何我變得如此冷淡。隨著時間的推移，我們的關係漸漸疏遠，甚至因生活中的瑣事而爭吵，對於如何修補這段關係，我感到迷茫無助。

幸運的是，我們一起參加了一場由香港癌症基金會舉辦由性治療師主講的性健康講座，並接受了性治療諮詢服務。在專業治療師的輔導下，我終於釋懷，明白除了生理問題，心理壓力和負面情緒同樣是阻礙我們親密關係的因素。我鼓起勇氣向醫生尋求專業協助，獲得了適當的藥物治療。

在輔導員的協助下調節身心，我們開始嘗試不同的方式來增進親密關係，不再僅僅強調性交，而是注重感官、溝通和心靈的體驗。經過一段時間的努力，我們的關係終於重拾昔日的親密。我對妻子的體貼與包容心懷感激，感謝她在患難中與我同舟共濟，攜手走過人生的每一個挑戰。

阿雄
前列腺癌康復者

香港癌症基金會精選活動：「術後好男人 — 性在有情人」

性是與生俱來的需要，健康的性生活亦可成為抗癌的正能量。本活動由專業性治療師主講，旨在為完成治療的男性患者，解說在面對性生活時常見的困擾與問題，並提供可行的解決方法，從而改善生活質素及促進與伴侶的親密關係。

在變化中找到新方向

早年我移民到加拿大，期後回流香港，原本打算安享退休生活。然而，2011年初，我不幸被診斷為前列腺癌。在加拿大，我每年進行身體檢查，並抽血驗PSA，一直都很健康。回到香港後，卻發現有尿頻的問題，經過抽組織檢查後，確診為前列腺癌。醫生給了我兩個選擇：一是進行切除手術，根治率達九成，可以一勞永逸；二是暫緩手術，但需緊密觀察癌細胞的變化，每半年抽組織檢查一次，直到情況惡化才進行手術。

儘管聽到「手術」這個詞時我心中有些擔憂，但不斷抽組織實在是辛苦而困擾的選擇，最終我決定進行切除手術。2012年1月，我成功完成手術，至今十幾年未有復發的跡象。

治療結束後，我成為了香港癌症基金會的義工，希望以過來人的患者身份向前列腺癌患者分享心得。在香港癌症基金會的協助下，我還成為了前列腺癌組織「華樂會」的創辦人之一，旨在將自己從一個受助者的角色轉變為助人的角色，與同路人分享經驗，加強大家的抗癌信心。現時，我每年都會積極參與醫院及香港癌症基金會的新症分享活動。

現在的我，感受到「人生下半場」的意義比以往更深遠，從原本只想著安享晚年，變成了積極去幫助有需要的前列腺癌患者及其家屬。正所謂「助人為快樂之本」，香港癌症基金會的職員和我們都非常樂意為大家提供服務，這讓我感到無比欣慰。

阿偉 (Joseph)
前列腺癌康復者

香港癌症基金會精選活動：「人生下半場」

治療後，無論是繼續工作或退下來均是難以取捨的抉擇。如何適應身心的改變，讓自己和家人活得比以往好，是每個男士必須正視的議題。本活動由男性癌症康復者設計及帶領，有助您回顧過去，展望未來，培養安身立命的智慧。

第十章：男性癌症關護計劃及相關服務

本會的男性癌症關護計劃專為前列腺癌、睪丸癌、陰莖癌患者及其家人而設，提供涵蓋生理、心理、社交與靈性四大需求的全面支援。所有服務費用全免，全賴社會捐助支持，以減輕患者經濟負擔。

確診男性癌症或面對治療的抉擇時，患者往往要承受巨大的心理壓力而感到恐懼、焦慮或無助。我們的專業團隊，包括社工、護士、藝術治療師、營養師及受訓義工，針對初確診、治療、康復、復發及晚期各癌症階段，提供個人化支援。這些服務特別回應男性患者的獨特挑戰，例如性相關議題的禁忌、較低的求助動機、社會性別期望導致情感表達的困難，以及經濟壓力和生育憂慮等問題。

我們提供多元的免費專業支援服務與活動，協助患者及其家人共同面對抗癌旅程。

1. 個案管理及心理輔導

提供個人化的專業支援，協助管理症狀與情緒：

- 由社工、護士、臨床心理學家、營養師及藝術治療師組成的跨專業服務團隊，提供症狀管理與心理輔導。
- 透過個人化需求評估，根據患者健康、情緒與適應狀況制定關護計劃，持續跟進個案，並以標準化工具評估服務成效。
- 提供個人或小組形式的情緒及心理支援。
- 進行風險評估及危機介入。
- 轉介及連結社區資源。



2. 護理諮詢及復康服務

提供專業護理及復康指導，促進身體康復與健康管理：

- 舉辦術後復康運動課程，如伸展、肌力訓練及詠春，提升身體機能。
- 舉辦專業健康講座，涵蓋治療選擇、醫患溝通、症狀管理、營養指導等範疇。
- 分享醫療新知、荷爾蒙治療與副作用管理分享會。
- 安排中醫專題講座及與醫生對談，加強患者自我管理能力。

3. 心理社交支援

透過多元化活動，促進患者心理健康與社交聯繫：

- 為男性癌症患者而設的適應小組，協助處理情緒與心理轉變。
- 舉辦減壓活動，如靜觀認知治療與魔術工作坊，促進心理健康。
- 舉辦多元化社交活動，如遠足、中式糕點製作、品茶會，鼓勵融入社區。
- 為年輕患者設計專屬活動，回應其在社交及情緒方面的需要。

4. 家庭支援

支持患者家人，減輕照護壓力並促進家庭和諧：

- 提供家庭為本的輔導，增進家人之間理解與支持，提升家庭抗逆力。
- 為照顧者而設的護理技巧與心理管理小組，幫助他們減輕照顧壓力。
- 舉辦夫婦關係工作坊與家庭溝通活動，促進親密感。
- 透過「彩虹會」為因家人患癌而受影響的5-17歲孩子提供情緒支援、親子溝通及成長活動。

5. 性健康及親密關係支援

協助患者及伴侶應對治療對親密關係的影響：

- 由醫生及性治療師主講的親密關係講座，協助患者了解治療對親密關係的影響，解答疑惑，並引導伴侶重建親密關係。

6. 營養諮詢

提供飲食指導，改善治療副作用與生活品質：

- 協助管理飲食相關的治療副作用。
- 提供個人化營養評估與度身訂造飲食計劃。
- 為治療中或康復期患者舉辦營養講座。

7. 藝術治療及臨床心理學家服務

透過創意方式促進情緒表達與心理療愈：

- 提供藝術治療(個人或小組形式)，協助患者及其家人釋放壓抑情緒，培養自我接納。
- 由臨床心理學家提供專業心理輔導，增強內在力量。

8. 身心靈健康活動

培養正面生活態度、增強自信心及對生命當下的覺知力：

- 提供瑜伽、靜坐、氣功、普拉提斯、繪畫療愈、聲音療愈等課程，促進身體、情緒與心靈健康。

9. 朋輩支援小組

為患者提供互助與交流平台：

- 由康復者義工帶領的男士互助小組，為新確診患者提供充滿關懷和接納的環境，分享經驗、獲得情緒支援及建立聯繫。
- 舉辦由同路人帶領的活動，如攝影工作坊，促進情感表達與創意發揮。
- 「男士癌症關護計劃：復康四部曲」系列活動，鼓勵患者在安全空間互相支持。

10. 經濟援助

減輕患者經濟負擔：

- 為有經濟困難的患者提供短期援助，包括緊急援助金和食物援助計劃。
- 針對化學治療、放射治療及手術可能影響生育能力的情況，為年輕成人癌症患者提供生育力保存支援服務計劃，詳情可瀏覽：



11. 醫社協作

與醫療機構合作，擴大支援網絡：

- 與醫院緊密聯繫，於公立醫院病人資源中心舉辦本會服務簡介會。
- 本會前線團隊及義工定期到公立醫院腫瘤科門診推廣服務及提供資訊。

12. 晚晴癌症與善別支援

為晚期患者及家人提供全面關懷：

- 推廣積極正面的生死教育，協助患者與家人面對癌症、反思人生意義及準備善終。
- 提供症狀與疼痛管理的諮詢服務，提高患者生活質素。
- 由社工為喪親者提供哀傷輔導，幫助他們走出逆境。
- 舉辦以下晚晴癌症與善別支援的活動：
 - i. 症狀管理，如晚期癌症患者的症狀處理、中醫治療與緩痛講座
 - ii. 實際支援，如與癌共存之社區資源篇、癌症四期或晚期患者飲食講座
 - iii. 社會心理關懷，如「患癌也可活得好」意義治療小組、「安住當下」手機攝影工作坊
 - iv. 家庭溝通，如與家人笑談生死、四季家庭攝影
 - v. 臨終照顧決策，如平安三寶法律講座、財產管理法律諮詢
 - vi. 喪親照護，如藝術治療工作坊與喪親小組

如欲了解以上服務更多詳情，歡迎致電本會免費服務熱線3656 0800，以獲取即時情緒支援、醫療建議、癌症資訊或服務轉介。



網址



最新課程



癌症教育短片

第十一章：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



綠色小巴士 (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)

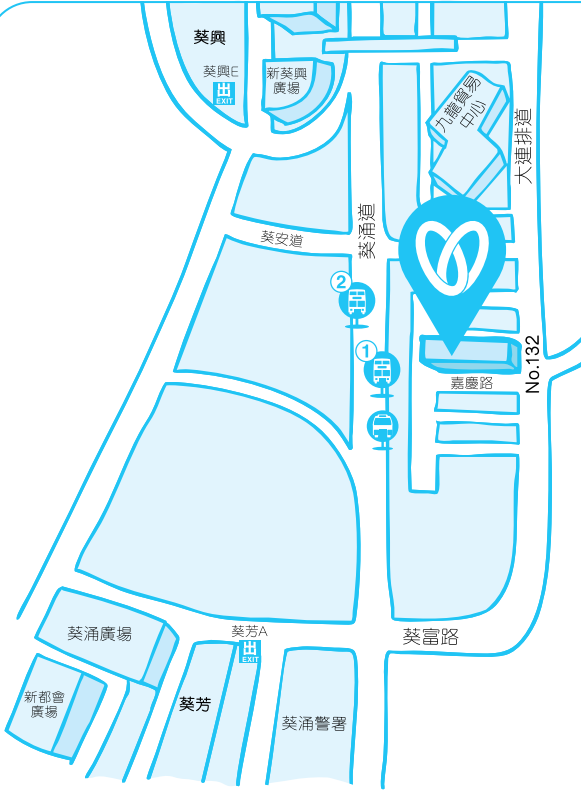
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935



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

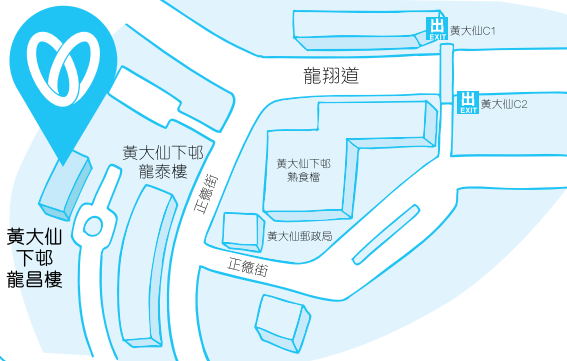
鳴謝



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



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Lam 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

第十二章：其他社區資源

常用支援熱線

社會福利署照顧者支援專線：182 183

情緒通精神健康支援熱線：18111

生命熱線24小時預防自殺熱線：2382 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時情緒支援熱線：2389 2222

撒瑪利亞會24小時熱線：2896 0000

社會福利署熱線：2343 2255

**「面對癌症，只靠醫藥並不足夠。
香港癌症基金會希望為受癌症影響的人提供
專業癌症資訊和全面支援，並為他們帶來
希望和面對未來的勇氣。」**

我們竭力確保抗癌路上不孤單

本小冊子由香港癌症基金會出版2025

感謝香港癌症基金會醫療顧問泌尿外科專科醫生 何立言醫生 參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日(2025年11月)為止皆正確無誤。

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線：3656 0800

捐款熱線：3667 6333

網址：www.cancer-fund.org



癌症小冊子

本書承蒙保誠保險贊助，特此致謝

