

如何應付
How to cope : Cancer Pain & Other Symptoms

癌症病痛與症狀



癌症基金會
CANCERFUND

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。

基金會屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五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。您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。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。

服務熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

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



目錄

前言	3
什麼是疼痛？	4
疼痛的原因	6
服用止痛藥常見的憂慮	7
治療疼痛的藥物	9
藥物治療疼痛的方法	18
藥物以外治療疼痛的方法	20
你和家人可做的事	24
其他可以減輕疼痛的事	26
控制其他的副作用	28
描述疼痛	36
服藥圖表	39
疼痛日記	41
誰可以幫忙	44



前言

這本小冊子是為了幫助你對癌症及治療可能產生的疼痛而寫。

在親友、醫務人員和你共同的努力下，疼痛是可以受到控制的。本小冊子提出控制痛苦的實際的建議。

癌症病人的一個共同的憂慮是：「會不會痛？」

答案是：每三個癌症病人中，有一個幾乎不會感覺任何疼痛。對於那些會疼痛的人來說，若能深入了解疼痛的成因，再加上有效的治療，沒有人需要忍受無法控制的痛苦。

另外你需要了解的是：疼痛與癌病的嚴重程度並無關係，感到痛苦並不表示病情嚴重或惡化。

每個人對疼痛的反應都不一樣，即使患上同一種病，每個人的經歷都不盡相同。應按照個人的需要來治療。

讀完本小冊子後，如對你應付疼痛有幫助，請轉交親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。



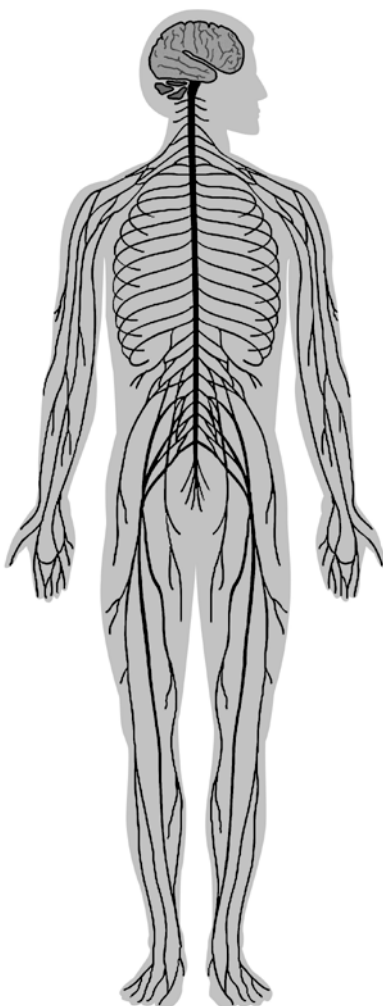
什麼是疼痛？

疼痛是因身體上組織受到了損害，而引起不舒服，不愉快的感受和情緒。

某些神經受到劇冷、劇熱、腫瘤或腫瘤四周組織的壓迫或刺激造成疼痛。

神經系統是由幾個不同的部分組成，腦、脊椎和貫穿全身複雜的神經系統。腦部是全身的管制中心。

腦部根據神經系統送來的訊息來協調我們的行動和反應。當神經受到了刺激，不論是冷、熱、觸摸或者是聲音的震動，立刻將其感受送到腦部。腦部再把同樣的訊息傳送到身體的各部分。



兩種不同的疼痛：

1. 急性劇痛

急性劇痛來得急，去得快。劇痛的原因通常是燒傷、割傷或扭傷。當傷口癒合後，疼痛也會消失。劇痛的作用是讓你注意傷口。譬如：腳踝扭傷後，疼痛阻止你行動，強迫你休息，好讓腳踝有機會休息和復原。

2. 慢性疼痛

癌症的疼痛通常是慢性的，意味著長期的疼痛，不會因為休息而減輕，需要治療來控制。



疼痛的原因

不是每個癌症病人都會感到疼痛，十個人中有三人會感到治療後的疼痛。當癌症復發或轉移時，十個人中有七人會感到疼痛。

身體上的原因

- 腫瘤壓著周圍的組織或神經
- 身體受到感染，造成發炎
- 放射治療或手術後的傷口
- 癌細胞已經從原位轉移或擴散，最常見的是骨痛
- 有時離開腫瘤原發位置很遠的部位也可能感到疼痛，因為神經可將疼痛的訊號傳送到身體不同的部位，所以胸部腫瘤引起的疼痛，可能傳送到肩膀或手臂，被稱為「牽涉性疼痛」

癌症病人應和醫生討論任何新出現的疼痛，但不要忘記和患病前一樣，你有可能會感到頭痛、肌肉疼痛和胃痛。

一些患上癌病的人誤將新出現的疼痛，當為病情惡化或癌病擴散，這種想法雖然可以理解，但其實與癌病無關。與醫護人員討論任何新出現的疼痛很重要，因為他們的話可以使你安心，不致胡思亂想。

情緒上的原因

恐懼、焦慮、情緒低落和疲累等都可能令疼痛加劇。情緒困擾會使生理疾病惡化，例如哮喘、心臟病和胃潰瘍等。治療這些疾病和癌病的疼痛，不單需要處理生理上的問題，亦要治療心理上的因素。

人際關係的影響

有時候，痛苦是來自工作環境或社交網絡，譬如朋友或同事不知如何回應你的疾病，就選擇迴避，使得生理和心理都受到重創，雪上加霜。



服用止痛藥常見的憂慮

許多人對止痛藥有顧慮，特別是對嗎啡這類強力的止痛藥。這些對止痛藥的抗拒，常常導致無法有效的控制疼痛。在探討控制癌病疼痛的常用藥物之前，讓我們先討論對服用止痛藥常見的顧慮。

- **感到疼痛立刻服藥**

有些人認為除非痛到不能忍受，最好不要服用止痛藥，但是這樣做，除了讓你承受不必要的痛苦，同時讓疼痛更不容易控制。對不同種類的疼痛，現在都有止痛藥可以控制。長期服用止痛藥不一定會使藥效降低。你不需要等到忍無可忍的時候才服用。有些人連續幾個月都服用同一種止痛藥。

- **按醫生指示，定時服用**

由於服藥目的在於防止疼痛，所以止痛藥必須定時服用，請勿待疼痛發作時才服用，即使立刻服用，仍需一段時間，讓身體吸收，方可發揮效用，在這段時間內，你會受到不必要的疼痛和煎熬。

藥量應該足夠控制疼痛直至下次服藥。如果下次服藥前，你已經感到疼痛，請告訴醫生或護士考慮加強劑量，或者換服另外一種藥。

- **服用嗎啡不表示癌症惡化**

開始時醫生可能會用輕性的止痛藥，視情況需要逐漸加強藥力；若你感到劇痛，可能就需要立刻使用烈性，例如嗎啡等藥物。這並不表示癌病變得更嚴重，而是疼痛加劇罷了。嗎啡是常用的止痛藥，如果疼痛加劇或減弱，劑量可以不斷的調整。

- **止痛藥可與其他的藥物合併使用**

止痛藥可能與其他藥物一起使用，例如消炎、安眠、肌肉放鬆，抗癲癇或抗抑鬱等藥物。這些藥物亦有助控制疼痛，只是方式有別於止痛藥。

- **使用止痛藥不會「上癮」**

另一種常見的憂慮就是「上癮」。你不會有依賴嗎啡的風險。癮君子需要越來越多劑量，是有心理上的需求，與為了控制身體的疼痛使用嗎啡不一樣。

嗎啡的劑量是醫生按照個人的需要而處方，只會在疼痛惡化時增加。若疼痛減輕，在醫生的指示下，劑量可慢慢降低。許多人連續幾個月都服用同等劑量的嗎啡。

- **服用嗎啡是否有一定的期限？**

沒有任何時間的限制。如果能夠幫助你減輕痛苦，可以長期使用。

- **劑量是否有上限？**

如果有醫生處方，不會過量。對鴉片這類的止痛藥來說，沒有上限的劑量。但是在短時間內急速的增加劑量會有危險。如果需要增加劑量，一定要與醫生商議。

選用止痛藥，應視疼痛的類型和嚴重程度而定。市面上有許多止痛藥可供選擇。此外亦有其他的舒緩疼痛方法，如放射療法。最重要的是，找出適當的醫療方式，令病人的疼痛受到控制。



治療疼痛的藥物

一般來說，癌症病人的疼痛是長期，持續性的。世界衛生組織建議對長期疼痛的病人，應該定期使用止痛藥。這不但可以使疼痛受到控制，還可以阻止疼痛惡化。如果疼痛變得很嚴重，可能會引起焦慮，緊張和難以入睡，甚至無法控制。

使用止痛藥的方式

- 口服藥片或藥丸是最普遍的方法
- 糖漿止痛藥是為吞嚥有困難的病人準備
- 硬糖
- 栓劑插入直腸
- 膏藥貼片
- 針管注射
- 用靜脈注射或餵食管輸入液體止痛藥

控制不同疼痛的藥物

止痛藥的類型在國際上有一個統一的指標，被稱為「止痛階梯」，列出對輕微的，中度的，嚴重的疼痛可以使用的藥物。

每個止痛藥都有其特殊的作用，所以醫生經常同時使用不同類別的止痛藥。

(一) 溫和藥物

從藥房可以買到的阿士匹靈和對乙醯氨基酚（Paracetamol, Ibuprofen，必理痛等），對解除疼痛、消炎和消腫非常有效。

需按照包裝上註明的份量服藥，切勿服用過量的阿士匹靈或對乙醯

氨基酚。若你已經服用了止痛藥，一定要告知醫生，以便安排其他配合的療法。從包裝上註明的資料，你可以知道所購藥物是否含阿士匹靈或對乙醯氨基酚，若你不確定，可向藥房的藥劑師查詢。

你可能發覺醫生建議你將阿士匹靈或對乙醯氨基酚，連同其他止痛藥物一起服用，這是因為治理疼痛可以用多種方法。例如，阿士匹靈在你感到疼痛的部位發揮效用，而其他的藥物則在記錄疼痛感覺的腦部發揮效用。

副作用

阿士匹靈可能引致消化不良，甚至胃出血。為避免胃部不適，最好服用可溶於水的阿士匹靈。一般情況下，不應空腹與酒精一起服用。對乙醯氨基酚則不會引致胃部不適。

(二) 中度烈性的藥物

這一組藥物包括含有可待因(Co-Dydramol, DF118)、右旋丙氧酚(Distalgesic, Co-Proxamol)，Tramadol或Buprenorphine (Temgesic)等藥物，在腦部和神經系統發揮作用，需經醫生處方，才可服用。

副作用

- **昏睡**：由於這些藥物可能令人昏昏欲睡，所以當你需要做一些精神集中的工作時，例如駕駛之前，需要了解自己對這些藥物的反應。
- **便秘/口乾**：最好要求醫生開處輕瀉劑和這些止痛藥一起服食。也有些藥會引起口乾舌燥等不舒服的感覺。

請緊記，這類的止痛藥絕對不能與酒精一起服用。

(三) 烈性藥物

最常使用的烈性藥物是嗎啡或海洛因，其他包括：fentanyl, oxycodone, hydromorphone, buprenorphine, methadone.

與其他的止痛藥一樣，醫生需要為每個病人測試最適當的劑量。即使兩個病人患上同類的癌病，病情屬同一階段，亦可能需要完全不同劑量的嗎啡。

通常開始的劑量較低，逐漸增加，直至最有效地解除疼痛為止。為了控制疼痛，劑量可能有所改變，嗎啡可與其他止痛藥一起服用。

服用的方式包括：口服藥片、糖漿、栓劑插入直腸或注射入體內。

大部份需要服用嗎啡的病人會懷疑自己會否上癮，或變得神志不清而不能照顧自己，答案是否定的。正如前文所述，癌症病人不似癮君子，不會需要越來越多的嗎啡，去滿足心理上癮的需求。但突然停止服用嗎啡，實屬不智。

許多藥物，包括嗎啡、類固醇和降血壓的藥物，應逐漸降低劑量。

副作用

• 渴睡

正如前述「較烈性」的一組藥物，嗎啡亦會令人昏昏欲睡。這種現象通常在幾日後便會消失。但不同的人會產生不同的反應，假若你打算駕駛汽車、操作機器或做任何需要集中精神的事務，應先測試自己一般的反應和警覺性，同時絕對不能喝酒。

• 便秘

醫生會建議病人在治療期間使用輕瀉劑。至於使用哪一種藥物，視乎是為糞便鬆軟，較易排出；還是需要刺激腸道，推動糞便而

決定。最佳的辦法通常是採用兩者的組合，醫生會建議你採用那些藥物。

- **噁心**

有些人開始服用嗎啡時，會感到噁心，所以醫生會建議他們在治療第一個星期服用止嘔藥。

- **口乾舌燥**

這種令人不舒服但並不嚴重的副作用，只需飲用大量的液體和嚼食新鮮菠蘿片便可，毋須用藥物治療。

如果止痛藥的劑量太高，呼吸會變得緩慢而深長，血壓也會降低，導致昏眩。如果你有這些現象，請立刻通知醫生。

儲存烈性止痛藥

儲存止痛藥很重要。記得在藥瓶上貼上標籤，將藥箱鎖上，或者放在兒童無法取得的地方。如果你擔心忘記吃藥，寫一張便條放在明顯的地方以提醒自己，或開始寫「服藥日記」，記下你服藥的劑量和時間。記得退回或丟棄沒有使用的藥物。

服藥的方法

嗎啡通常每四小時服用一次，你可以選擇將嗎啡溶入糖漿或果汁中；或選擇嗎啡藥片，藥片的效用可以在十二小時內慢慢釋放，比每四小時服藥一次方便。

除了藥片以外，還有一種含有嗎啡的藥水，也是在十二個鐘頭之內，逐漸釋放藥力。

由於已有口服藥，較少人接受嗎啡注射；但為治療突發的劇痛，醫生

會採用注射的方式，因為藥物直接注入血液，可以立刻消除痛苦。

對那些無法吞嚥的病人，可以使用針筒推進器輸注嗎啡，這種方法非常有效。接駁小型泵的針筒，可以將藥物慢慢注入皮膚之下或用針管注入靜脈。一般來說，靜脈注射比較少用，因為注射的速度須配合病人的需要做不斷的改變。

針筒推動器的體積只有一盒卡式錄音帶的大小，可輕易夾在腰帶上，或置於臂下的小型皮套上，讓你可以如常的走動。

注射方式還包括脊椎注射、皮下注射和肌肉注射；對於長期癌症病人來說，較少用皮下或肌肉注射，因為經常注射會令人非常痛苦。

主要烈性止痛藥

- **嗎啡 (Morphine)**：嗎啡是最常見的烈性止痛藥。給予的方式包括：
 - 短期效的藥片 (Sevredol)
 - 長期效的藥片或藥丸 (Morcap SR, Morphgesic SR, MST Continus, MXL, Zoumorph)
 - 短期效的糖漿 (Oramorph)
 - 顆粒狀，與水混合 (MST Continus)
 - 栓劑插入肛門 (Morphine)
 - 肌肉注射 (Minijet Morphine Sulphate)
 - 與止嘔藥混合注射 (Cyclimorp)

開始的時候，短期效的藥物是每四小時服用一次，以試驗是否能夠有效的控制疼痛。當調整到適當藥量後，多數的人開始使用長期效的止痛藥。藥片的效用通常在十二小時以上，液體藥物可在十二到二十四小時間逐漸釋放藥量。

如果你無法吞嚥，或者病重，可以使用栓劑或注射的方式。嗎啡栓劑在二十四小時內逐漸釋放藥效。

與其他的強烈止痛藥一樣，嗎啡有副作用，但是嗎啡可以給你一種愉悅的感覺。如果嗎啡帶來的副作用讓你很不舒服，醫生會考慮使用其他的止痛藥。

- **凡他利 (Fentanyl)：**給予的方式包括：注射、藥膏貼片、硬糖

- 藥膏貼劑 (Durogesic) 類似防水的貼片，粘在皮膚上，藥性會慢慢地滲浸皮膚。每三天換一次貼片，每次貼在不同的地方。這種貼片很方便，可以替代每日服藥。

- 由於藥膏貼片需要時間滲入皮膚，在藥效尚未開始作用以前，可以同時使用注射方式 (Rapifen) 的凡他利，或者服用短期效的硬糖 (Actiq)。

高溫會加速凡他利的吸收。如果你發燒或者身體的熱度比較高，請立刻告訴醫生。在火爐附近，或者沖涼或洗澡的時候都需要特別注意。

凡他利的副作用與其他烈性止痛藥相同，但是便秘的情況會比較緩和。

- **海卓墨酚 (Hydromorphone)**

海卓墨酚有短期效 (Palladone) 和長期效膠囊 (Palladone SR)，副作用與其他止痛藥相同。

- **邁塔東 (Methadone)**

邁塔東有短期效的藥片和糖漿，肌肉或皮下注射。

- **標帕婁酚 (Buprenorphine)**

給予的方式包括：注射、藥膏貼劑和硬糖(六至八小時內在口中融化)。

- **奧克斯寇東 (Oxycodone)**

給予的方式包括：短期效藥片、短期效液體 (OxyNorm) 或長期效的藥片 (OxyContin)

- **戴阿墨酚 (Diamorphine)**

給予的方式包括藥片、靜脈注射、肌肉或皮下注射。如果病人無法吞嚥，戴阿墨酚的皮下注射是最常見的選擇。用電池操作小泵般的皮下注射器，可以緩慢不斷的供應戴阿墨酚，有效的控制疼痛。

(四) 其他有效的藥物

醫生可能開處一些其他的藥與止痛藥一起使用。這些藥包括：

- **非類固醇消炎藥 (NSAID)** 這些藥物就如阿士匹靈，除了止痛，還可以消炎和消腫。對紓緩皮膚、肌肉或骨骼等癌病所產生的疼痛尤其有效。由於每個人對藥物的反應不一，嘗試不同的藥物可以找出最適合的一種。

非類固醇可能會刺激食慾，令人精神轉好，也可能會造成消化不良，胃膜發炎甚至流血，宜在飯後或小食後服用。其他輕微的副作用，包括體重上升、血壓高和易受感染，但通常情況不大嚴重，治療一旦結束，副作用會逐漸消失。

常用的非類固醇藥物包括：Ibuprofen (Brufen), Diclofenac

sodium (Vbotarol), celecoxib (Celebrex)

對癌細胞擴散到骨骼的癌症病人來說，Bisphosphonates這類藥物很有幫助，不但能強化受到影響的骨骼，同時也可以減少痛苦。這種藥給予的方式為靜脈注射，通常是一個月一次，或者服藥。

● 類固醇(5)

類固醇可以減輕因腫瘤壓迫或破壞神經引起疼痛，也可以增加食慾，幫助病人感覺好轉。通常使用的類固醇包括Dexamethasone, Prednisolone。

副作用

類固醇容易讓人增加體重，同時增加感染的機會。血糖也可能暫時有些改變。如果你常覺口渴，小便次數增加，可能是因為血糖增高，你需要告訴醫生或護士。

有些人發現類固醇讓他們的頭腦加速活動，使他們煩躁易怒。類固醇也引致失眠。失眠的問題可以在早上服用類固醇來解決。

在飯後或小食後服用類固醇幫助解決消化不良、胃膜發炎或出血的問題。醫生可以開處保護胃壁的藥物。

● 抗癲癇或抗抑鬱的藥物

通常抗癲癇藥物如Gabapentin，或者低劑量的抗抑鬱藥物如Amitriptyline都能夠減輕因為腫瘤壓迫神經引起的疼痛。一般來說，需要七天到十天的時間來控制疼痛，如果在這段時間內疼痛沒有降低，不要停止服藥。這類的藥通常與止痛藥同時給予。往

往需要服食數個月。

如果抗抑鬱藥是為了治療抑鬱症，需要幾個星期才能有效。

- **抗生素**

若因身體發炎而產生疼痛，醫生可能給你抗生素以治療病源。

- **肌肉放鬆藥**

如果肌肉痙攣使得疼痛加劇，服用如Diazepam的鎮靜劑可以鬆弛因痙攣產生的肌肉疼痛。



藥物治療疼痛的方法

如果疼痛的原因是來自腫瘤，可以採用外科手術、放射治療、化學治療或激素治療等方法來縮小腫瘤，減輕疼痛。

- **外科手術**

手術可以移除部分或整個腫瘤，以解除器官或神經上的壓力。有些時候可用雷射來縮小腫瘤的尺寸。當其他的手術無效時，脊椎骨的手術對消除疼痛可能有幫助。

- **放射療法**

放射治療有時可以縮小腫瘤，減輕疼痛和其他的症狀。放射治療對抑制骨痛，尤其是脊椎骨、大腿骨、骨盤和肋骨的痛苦，非常有效。

放射療法有助紓緩疼痛，讓骨骼恢復力量。通常一、兩次的治療就足夠，但是效果不是立即的，需要七到十日。在這個期間，醫生會給你止痛藥來控制疼痛。治療疼痛的放射量，通常很低，因此除了感到稍微疲倦外，很少有其他的副作用。

放射性同位素是輕微的放射性物質，可以減輕骨骼的疼痛。液狀的同位素在注射到靜脈後，受到癌細胞感染的骨骼會慢慢吸收以減輕疼痛。放射性鋇89是常用的同位素。

- **化學治療**

化學治療也可以縮小腫瘤以減輕痛苦。但並非對每個人都有效，其副作用也非常惱人。你可以與醫生討論用化學治療控制痛苦的利弊。

香港癌症基金會印有《化學治療》、《放射治療》的小冊子，可供參閱，歡迎索取。

- **激素治療**

激素治療是以改變體內激素分泌的程度，或預防激素依附癌細胞的方法，來減輕癌症的疼痛。這種治療對某類的癌症疼痛有效。

激素治療也有副作用，但是不太嚴重。你可以與醫生討論利弊。



藥物以外控制疼痛的方法

其他控制疼痛的方法可單獨或和止痛藥一併使用。如果你的疼痛不容易被控制，醫生可能推介你疼痛專科，其使用的方法包括阻塞神經傳導，經皮膚電激神經 (簡稱 TENS)、針灸、催眠療法等。

- **阻塞神經傳導**

可在專門治療疼痛的診所進行。做法是阻塞神經，使得痛苦的訊息不能傳至腦部。阻塞的方法包括冷凍療法、電波熱凝固術或長期有效的局部麻醉來進行治療。

- **經皮膚電激神經 (簡稱 TENS)**

作用為刺激傳達腦部的神經，令身體分泌天然的止痛藥：內啡肽。TENS可解除癌病的疼痛，尤其是身體特定部位出現的疼痛。

- **針灸**

針灸的作用與 TENS 相似，刺激身體分泌天然的止痛藥內啡肽。對減輕一些癌症病人的疼痛會有幫助。

- **催眠療法**

催眠有助解除癌病的疼痛，但單獨採用則奏效有限。一般說來，自我催眠對減輕心理上對疼痛的反應和鬆弛神經很有用處。**癌協**可以提供本地催眠治療師的資料，請電 **3656 0800** 查詢。

- **學習放鬆**

學習放鬆可以驅走恐懼和焦慮，即使每日只做短時間，對消除疼痛，尤其是對放鬆緊張的肌肉很有幫助。一種稱為「漸進肌肉放

鬆」的技巧，在放鬆肌肉之前，先需要對體內某些組別的肌肉有所認識，學習逐一收縮或放鬆這些肌肉，然後在與其他組別的肌肉，譬如將胃、頸或其他的肌肉同時放鬆或收縮，日後若神經緊張，你可以使用這些技巧，減除壓力，紓緩疼痛。

● 瑜珈

瑜珈的動作可以活動肌肉，潤滑關節，以及加強身體的柔軟度和彈性。瑜珈的呼吸法可以幫助你獲得更多的氧氣，同時帶來內心的平靜以減輕疼痛。

● 靜坐

靜坐方法很多，目的都是為安靜你的心靈，與自己和平共處。你可以找一個角落，舒適的坐下，然後專注觀察自己自然的呼吸，注意清涼的空氣如何進入鼻孔，溫熱的鼻息如何呼出。當你意識思緒轉到其他的事物時，再度拉回你的注意力，專注在呼吸上。除了注意你的呼吸外，你也可以把注意力放在一朵花、燭光或者其他物件。

靜坐使你身心安靜，對減輕痛苦有幫助。

剛開始靜坐的時候，你可能覺得困難，因為發現思緒如潮水，連綿不斷，無法專注在一樣事情上。如果你能夠抽空每天做一次到兩次的靜坐，可以使靜坐越來越容易，沮喪的情緒會逐漸淡化。



在有經驗的老師指導下定時靜坐非常重要。精神病人在嘗試靜坐前，應該先與醫生討論。靜坐可能使精神疾病惡化。

- **觀想**

觀想可幫助你把輕鬆愉快的圖像帶入腦海中，以忘卻疼痛。想像「看見」和「聽到」快樂的影像和聲音，在一定的程度上，可消除疼痛和不適的症狀。

你可能發覺冥想、靜坐、鬆弛或合併其中一些技巧，對紓緩疼痛有幫助。方法的細節可能有所不同，但目標則一致：消除緊張壓力和其他可能加劇疼痛的因素。

你可參加訓練班或買CD、DVD或書本，學習這些技巧。**癌協**中心也有這類的CD、書籍和瑜珈課程。**香港癌症基金會**出版的《癌症與輔助療法》有詳盡的介紹，歡迎索取。

- **身體掃描練習**

這些練習可促進身體內神經自發性的鬆弛。掃描身體的每個部分-手臂、腿、手、腳等，當身體逐一放鬆後，再配合對沉重、輕盈、溫暖或空間等的想像，轉移你的注意力，忘卻你的疼痛。當你能夠駕馭基本的技巧後，可以幫助你在困難的時候解除痛苦。

- **深呼吸**

和緩有節奏的深呼吸的練習可以幫助你放鬆。配合吃藥，這些練習可以減輕或解除你的疼痛。以下是一些基本程序：

(一) 做緩慢的深呼吸

(二) 呼出時，慢慢的放鬆自己；感覺沮喪和壓力逐漸離開你

的身體

- (三) 選擇自己最舒服的速度，吸氣和呼氣
- (四) 為訓練集中注意力，為每一次的吸氣和呼氣計數，默數：1，2，3。感受吸進的是寧靜與快樂，呼出的是焦慮和不安
- (五) 將步驟從(一)到(四)做一遍以後，重複步驟(三)至(四)約二十分鐘
- (六) 最後以緩慢的深呼吸結束



你和家人可做的事

傾訴心事

患得癌症後有翻天覆地的情緒非常自然，但是這些情緒也可以使疼痛加劇。

焦慮和抑鬱，是癌病兩種最常見的情緒反應，尤其剛得悉自己患上癌病，或接受治療期間，「我應如何面對？」「甚麼事會發生？」「我會轉好嗎？」「治療是否有效？」等問題會在腦海湧現。

有時焦慮可造成口乾、肌肉痛、心跳加速或消化不良等生理反應。抑鬱可令人難於入睡和集中精神，也可令人感到非常疲累和昏昏欲睡。

有時焦慮和抑鬱也同樣需要醫藥治療。情緒低落所引致的生理症狀，可能在診斷後幾日或幾個星期出現，但假若持續超過三至四星期，就需要醫藥治療。

焦慮和抑鬱可以透過心理治療解決，從中你可學會如何應付因癌症引起的壓力。如果焦慮的情況嚴重，有時醫生會開處抗抑鬱藥或鎮靜劑，以減輕症狀。

說出你的恐懼，讓朋友知道如何幫助你。朋友可幫忙料理家務，在你不能工作時，為你提供財務建議，當你傾訴時，做你的聽眾，這些都可解除焦慮和抑鬱。

得到足夠情緒上的支援，對控制疼痛非常重要。癌症病人需要向親近的人傾訴他們的憂慮和恐懼。不隱藏自己的情緒，坦誠面對很重要。

香港癌症基金會 可為你介紹心理輔導專家，或有關心理輔導服務的資料。

精神上的追求

重病使人對生命採取較認真的態度，有興趣去探索生命的意義，不再認為幸福是理所當然的。一些有宗教信仰的人，得知患上癌病後，信心可能嚴重地受到動搖。即使不是虔誠的信徒，亦可能感到精神上和心理上的痛苦，因而寄望宗教幫助他們解答「死後還有沒有生命？」「為甚麼上天要我受苦？」等問題。



像這一類與根本信仰有關係的問題無法得到解答的時候，會造成情緒上和精神上極大的痛苦，進一步造成身體的疼痛。

許多人都無法接受或了解為什麼癌症會發生在自己或親友的身上，尤其是年輕人的身上。許多人會經歷憤怒或愧疚的情緒，擔心癌症在目前或未來，將如何影響自己和家人。這些強烈的情緒有時會使病人覺得孤立和恐懼，進而隔離自己，拒人千里。

也有些人在這段期間內從祈禱或與神職人員的討論中，得到極大的安慰。



其他可減輕疼痛的方法

許多人以為唯有藥物，才可控制疼痛。其實藥物只是其中的一種方法。你可能忽略了其他一些簡單方法，可以單獨或與其他治療方法一併進行。以下的做法可以幫助你減輕一點痛苦。

坐姿與臥姿

坐姿與臥姿都可能影響疼痛的情況。坐下或躺著的前十五至二十分鐘可能感到舒適，但若姿勢不變則會感到痛苦。家人或朋友可幫你經常轉換姿勢。同一姿勢過久可能導致皮膚疼痛和發炎。坐臥羊皮上可以減輕疼痛和發炎的現象。

經常整理和更換毛氈與床上用品很重要。躺在清潔柔軟的床上，乾爽的床單，會讓人精神一振。

V形枕頭或墊枕可減輕背痛和頸痛，而床上放一個支架可減輕毛氈的重量，不致於壓著疼痛的肢體。

腳部

腳部常被遺忘。使用腳墊或小凳有助消除疼痛，加襯墊的短靴不但保持雙腳溫暖，亦可發揮保護作用。

熱水袋或冰袋

熱水袋和冰袋都是有效的止痛用品。可用毛巾或布料包裹，但切勿直接放在皮膚上。你可能發覺每次使用，只在短時間內有效，但不要放棄，可冷熱交替互用。

按摩

即使不是專業的按摩師，輕輕地按摩背部或四肢，也可幫助紓緩疼痛。揉壓疼痛的部位，可以干擾痛苦的訊息傳往腦部神經，亦有助肌肉鬆弛。按摩時可以搽點清新又滋潤的潤膚油或水。

分散療法

看電視、聽音樂或和朋友閒談雖然不能解除疼痛，但至少在一段時間內，可以分散你的注意力。閒坐或躺在床上，會令人情緒低落；即使只是短時間的娛樂，亦可令你提起精神，幫助你應付疼痛。歡迎朋友和家人經常探訪，但只做短時間的停留，這樣不會使你感到太累，有助消磨時間，同時也讓你有所期待，比逗留長時間為佳。



控制其他的副作用

癌症病人會感受各種不同的症狀－有些因癌病本身引起，有的則由治療而產生。這些症狀往往可用醫藥或非醫藥方法，或兩者併用。

飲食問題

許多人食慾不振，或感到噁心。這可能是疾病本身的症狀或治療的副作用，這種現象在放射治療或化學藥物治療後尤其顯著，甚至見到或聞到食物的味道，都使你噁心，如果你擔心自己的病況，會使病情更加惡化。

簡單的食物，少量多餐，可能比滿滿一碟的豐盛大餐更具吸引力。



若體重開始下降，醫生可開處類固醇藥片，讓你在短時期內服用，以重獲失去的體重。

許多癌症病人在治療結束後，慢慢的開始增磅，話雖如此，但是體重迅速下降的時候的確令人苦惱。若出現這樣的情況，你可考慮用簡單的方法，例如購置較細碼的衣服，增加自信。

香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》的小冊子提供了一些實際的建議，告訴你如何增加熱量而非份量，以避免體重下降，歡迎索取。

噁心嘔吐

若你感到噁心或嘔吐，醫生可開處止嘔藥給你。定時服用這些藥片，可避免症狀復發。

遺憾的是，沒有任何藥物可以完全消除服用某些抗癌藥引起的噁心感覺，但可在相當的程度上減輕症狀。化學治療引起噁心的感覺，只持續幾個小時，最長幾天，若病徵持續多日，應告知醫生。

口腔疼痛

口腔潰瘍造成口腔疼痛，難以進食。有些抗癌藥，例如氨甲喋呤 (Methotrexate) 和絲裂黴素 C (Mitomycin C)，有時亦會引致口腔潰瘍。

最好的作法是，在口腔剛開始感到疼痛的時候，到藥房買漱口水，防止潰瘍形成。若你不確定如何選購，可向藥房藥劑師查詢。若醫生知道你服用的藥物，可能引致口腔潰瘍，會給預防的漱口水。

保持牙齒清潔亦可防止受感染，宜用軟牙刷，以避免加劇牙肉的疼痛。

若口腔已有潰瘍，可以將含有麻醉劑的凝膏塗在牙肉上，有助消除不適的感覺，清涼的飲品或冰塊也可以減低疼痛的感覺。若嘴唇感到疼痛，嘗試用小匙或吸管飲食。可請醫生建議治療口腔疼痛最好的產品。

服用抗生素可能令口腔受真菌感染，形成鵝口瘡。真菌覆在舌頭上，令進食不快。醫生可開處藥物，治療感染。

腸道問題

癌症病人最常遇到的腸道問題，就是便秘和腹瀉。生病後運動量少，加上食慾不振，很可能會改變排便習慣。為防止便秘，嘗試均衡的飲食，包括鮮果、蔬菜、穀類和麥飽等高纖維食品，以保持腸道蠕動。飲用大量液體和嘗試做些運動—即使每日散步幾次，也很有幫助。

若你開始便秘，試試在早餐的穀類和晚餐的甜品上灑些麥麩。西梅、無花果和檸檬熱飲，也是治理便秘有效的辦法。大量飲用液體(每天八至十杯飲品)、養成定時運動的習慣、增加食品中的纖維(如穀類、新鮮水果和蔬菜)都有幫助。

若便秘情況持續超過三、四日，請醫生為你開處輕瀉劑。

若你腹瀉，就需要減少高纖維的食物，食煮熟的水果和蔬菜。不要飲用含氣泡的飲料和辛辣的食物，以免胃部產生氣體或抽筋。避免牛奶、芝士和乳酪等奶類食品，直至腹瀉停止。腹瀉令體液流失，所以應多飲水，補充失去的體液。若腹瀉情況持續超過四十八小時，應告知醫生，請他開處有效的藥物給你。

呼吸困難

你可能出現哮喘、氣促和咳嗽等問題。這些症狀可能和癌病有關，如肺癌，也可能是因為肺部、胸腔感染，或因肺表面或內部積水而引起。但無論造成呼吸困難的原因是甚麼，都有辦法紓緩。若氣喘是因氣管收窄引起，可用藥物消炎，以幫助放鬆氣管四周的肌肉。

若肺部表面積水，在局部麻醉的情況下，可用針筒將液體小心抽出。這種作法若需經常使用，醫生會可考慮將一條引流管縫入胸內，以便抽出液體。若因受到感染導致呼吸困難，可用抗生素治療。一旦發炎現象消除，呼吸的問題可獲得改善。

若出現咳嗽的問題，可在藥房買止咳藥。化痰葯可減輕咳嗽及痰的困擾。若你不確定服用那種藥，可詢問醫生。呼吸急促的問題，亦有紓緩的辦法。嗎啡可令呼吸回復正常。若你已服用嗎啡來抑制疼痛，可調整服用的劑量，以便同時治療呼吸的問題。

若你胸部接受放射治療，在治療結束後幾個星期，甚至幾個月內，可能會咳嗽或感到輕微氣喘，這是因為放射治療令肺部發炎，可用類固醇來治療。服用類固醇幾個星期後，醫生會逐漸減少劑量，待呼吸困難的現象消除後，可完全停止服用。若呼吸出現問題，儘速通知醫生或護士，以便得到適當的治療。

皮膚問題

癌病本身或治療都可能引起痕癢和大量流汗等皮膚問題，若皮膚痕癢，檢查你的衣服或床上用品的質地，是否會使皮膚的情況更惡化。羊毛和棉質等天然纖維比人造纖維有益於皮膚。不要使用香皂和泡泡浴，可使用無香芬的潤膚液和潤膚霜，以避免皮膚發炎。

晚間流汗的情況，可用類固醇或非類固醇抗炎藥治療。一般情況下，輕軟的床單或毯子，空氣清涼流通的房間，已可大大緩解症狀。

有些患者因身體與衣物摩擦，造成皮膚發炎或損傷，甚至產生褥瘡。對那些長期臥床或坐在輪椅上、血液循環差的人，由於膝蓋、臀部、腳跟和脊椎底等部位皮膚較薄而且脆弱，尤其容易患上褥瘡。一旦形成，難於治癒。避免產生褥瘡非常重要。

若你需要長時間坐下或臥床，確保每半小時轉換姿勢一次。嘗試坐在吹氣坐墊，或躺在羊皮上。使用枕頭做支撐，保持寢具輕軟，並在床單上放置一個支架，將毯子置於支架上，以免壓著雙腿。

若某些部位的皮膚開始疼痛，可輕輕柔壓或請他人按摩。按摩不但鬆弛神經，亦對皮膚有益。無香味的按摩油和水可保持皮膚豐潤和柔軟。

經常注意皮膚較薄的地方是否有傷口或發炎，這些可能是褥瘡的初期

症狀，要避免那些傷口受壓，同時不要塗敷潤膚膏。若皮膚受到損傷，必須保持該部位清潔，以免受細菌感染。假若受到感染，必須經常用消毒藥水清洗，用無黏性繃帶包紮傷口；服用抗生素亦有幫助。

發現有褥瘡的初期症狀時，切勿擔心醫療人員厭煩而隱瞞情況。褥瘡發展異常迅速，亦不會自行消退。你需要專業的護士的幫忙和意見，以確保皮膚痊癒，並防止感染的情況擴展。要緊記，一旦褥瘡發展成熟，便難於處理。

膀胱

若癌細胞壓迫或阻塞輸尿管，便可能產生膀胱問題。男性常因前列腺脹大，阻礙尿液正常排出。手術後，因骨盤內神經受損，在極少有情況下，腫瘤也可能壓著脊椎令神經受損，因而出現排尿困難的問題。膀胱發炎會使排尿頻密並感灼痛，醫生可開處抗生素治理。

對於必須乘坐輪椅和臥床的病人來說，如果未能及時如廁，也會出現種種有關排尿的問題。對以往活躍而個性獨立的人來說，這現象更令人尷尬和有挫折感；但只要確保隨時有人可以幫忙和備有便溺器，即可避免。

對控制膀胱有困難的人來說，一些新產品，譬如護棉 (pads) 等，可改善情況；現時的護棉，經不斷改良，可將尿液從體內吸去，令身體經常保持乾爽和舒適，這些護棉體積細小，並不顯眼，但足以防止出現尷尬場面。

對那些排尿有困難，或臥床而失禁



的病人，可用幼小的導管插入膀胱，讓尿液不斷排出。插入導管被視為最後的解決辦法，但用法簡單，毫無疼痛，比起要受發炎和嚴重失禁帶來的痛苦，較易為人所接受。導管只需每月更換一次，睡衣或毛氈可以輕易掩蓋瓶和管。

體內積水

• 足踝和腿部腫脹

不少癌症病人發覺足踝和腿部漸漸腫脹起來後，會極為憂慮。引致這種情況的原因不一，通常是因為你走動的機會比以前少。這種情況的出現，雖然令人不安，但毋須驚惶失措，醫生可開處利尿藥，消除這種症狀。

• 腹部積水

某些癌病可能令腹部積水(腹水)，導致腫脹和不適。可用幼管插入腹部，排出過多的液體，消除這種情況，通常需要在醫院局部麻醉的情況下進行，而且如有需要可經常進行。有時醫生也可在你家進行。另一方面，放射或化學藥物療法可防止腹部積水的情況復發。

• 淋巴水腫

人體的天然排水系統－淋巴腺，在被切除或損傷後，容易積聚液體。譬如在切除乳房手術時，同時切除腋下的淋巴腺，受影響一邊的手臂，可能積存液體，令人疼痛，若腫脹情況嚴重，可能令人感到尷尬。按摩積聚液體的部位，可幫住腫脹消退，富彈性的手袖亦有助防止腫脹惡化。

無法安睡

有些癌症病人無法安睡，可能是因為診斷的結果引致情緒波動；也可能是因睡眠習慣改變，例如日間你感到疲累就小睡片刻，夜間你會發覺難以入睡。無法安睡另一個原因就是疼痛，但可用有效抑制疼痛的

辦法治療。

有的時候想要睡著變成無比的困難。若加上沮喪，你可能在夜半三、四點鐘就已清醒，無法再睡。通常安眠藥只能幫助入睡，但無法在夜半清醒後回睡。

對因焦慮，恐懼等情緒波動導致失眠的人，鬆弛神經、心理輔導或只需講出焦慮的成因，都會有幫助。養成一個定時睡覺的作息會有幫助。在睡前喝一杯熱牛奶；在暖水浴中加幾滴薰衣草、天竹葵等香油，或在枕頭上加幾滴，可以幫助你進入放鬆的精神狀態，以致入睡。如果夜半醒來無法再睡，試著放鬆，不要焦慮。與其在床上翻來覆去，不如聽音樂或收音機，也可以起身看電視或看書，直到疲憊為止。

靜坐和冥想也可以幫助你放鬆和入睡。若問題持續，在一段短時間服食安眠藥，有助養成正常的睡眠習慣，幫助你克服難題。

如果無法熟睡，靜靜的躺在床上休息仍然有很多好處。即使你認為自己似乎整夜未眠，但很可能已經等同有幾個鐘頭的好睡眠。

通常老年人或者活動力少的人晚上睡眠時間需要的比較少。如果你日間經常小睡導致夜晚失眠，可能因為你晚上不需要太多的睡眠。可嘗試限制自己只午睡一次，為時半小時。為自己訂下日間的時間表，包括定時散步，即使只在花園或廚房來回走動幾次也好。

鼓勵朋友和鄰居早上來飲杯咖啡，閒聊一會；訂下目標做些你喜歡做的事，例如閱讀、藝術和手工藝等。

整天在電視前打瞌睡的習慣，非常容易養成；但想想夜晚輾轉反側，

不得入睡的痛苦，亦要強迫自己養成白天活躍的常規。如果你晚上或睡覺以前服用類固醇藥片，可能會影響你的睡眠。詢問醫生是否可以在傍晚時服用。通常短期服用安眠藥可能幫助你建立一個正常的睡眠習慣，特別是在困難期間。



描述疼痛

若你能夠詳細的描述自己的疼痛，就可以幫助醫生和護士找出最佳的療法。你講得越清楚，他們對疼痛的成因就會越清晰。

他們希望了解你哪裡痛？有多痛？怎麼疼法？回答如下的問題可以幫助你以細節形容自己的疼痛。我們建議你將答案寫下。

哪裡痛？

你的疼痛可能多於一處。仔細想一想，把所有感覺疼痛的地方都寫出來。疼痛是集中在身體某一個部位或幾個部位？疼痛是否從一個部位逐漸轉移至其他部位？

哪種痛？

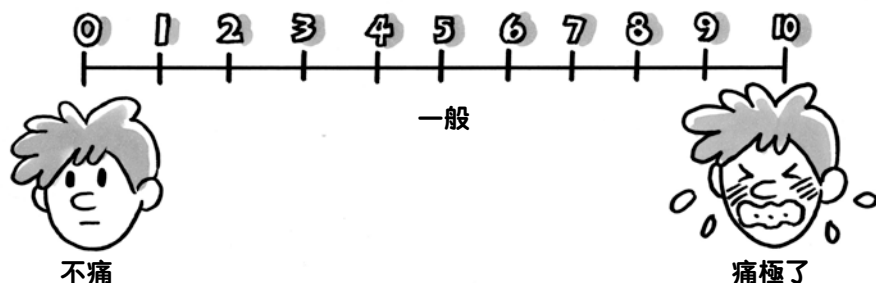
隱痛？灼痛？酸痛？刺痛？抽痛？悸痛？叮痛？咬痛？燒痛？灸痛？割痛？躁痛？陣痛？是皮膚表面的疼痛？還是體內發出的疼痛？持續性的？間歇性的？週期性的？輻射性的？蔓延性的？還是滲透性的疼痛？

疼痛是急劇的？猛烈的？撕裂的？尖銳的？鋒利的？壓倒性的？一觸就痛的？難以忍受的？痛不欲生的？還是陰沉的？呆滯的？遲鈍的？是昏眩的？沉痛的？灼熱的？冰寒的？刺骨的？還是輕微的？隱約的？模糊的？難以辨認的？

有多痛？

你可以用一到十來評估疼痛的程度：一表示一點也不疼，十表示疼極了。你可以用後頁的「疼痛密集程度」表格，以數字來表達你疼痛的程度；也可以用文字表達，如：一點也不痛，輕微的痛，中等程度的痛，嚴重的疼，疼極了。

疼痛指標



與過去經歷過的哪種疼痛相似？

嘗試與過去痛苦的經驗做一個比較，譬如與頭痛、牙痛、背痛、腹痛，經痛、運動受傷、生育等比較。

如何可以減輕疼痛？

你可能已經發覺用某些方法可以使你感覺好過些，譬如冷敷、熱敷或服用某種藥物。

你也許也發現站著、坐下或者躺著會對疼痛有影響。發現閱讀、聽音樂或看電視有時可以分散你的注意力。

何時感到疼痛？

時痛時不痛？晚上疼痛加劇？痛的無法入睡？常常痛醒？

疼痛是否會影響日常生活？

當你彎腰或伸展的時候會不會痛？長時間坐下，如吃一頓飯是否會造成不適？是否會影響你專心閱讀？或影響你的睡眠？長程或短程的步行？

疼痛治療有效嗎？

你可以用言語來形容治療是否減輕或消除痛苦，如：完全不痛，幾乎不再感覺痛，還是很痛等等。

現在感覺的疼痛是否與以前不同？

你可能發現疼痛也有不同的過程，時好時壞，或者疼痛的感覺不盡相同，譬如，酸痛轉為刺痛。如果疼痛有改變，請告訴醫療人員。

疼痛的轉變不一定是因為癌症復發或惡化。請形容疼痛前後的不同。

談論過你的疼痛後，醫生或護士會為你檢查，要求你照X光或做其他的檢查。這些檢查有助於醫生或護士找出你疼痛的原因。

不要以為詳細形容疼痛是小題大作，盡可能詳細描述。如果你能寫「疼痛日記」紀錄每日不同時間疼痛的感覺，哪些情況使你的疼痛加劇。這可以幫助你與醫生和護士討論。有些醫院有印好的「疼痛紀錄表」供你使用（請參閱41頁）。



服藥圖表

若你需要服用多種不同的藥物，填寫一個服用時間的圖表會有幫助，圖表上註明：

- 藥物的名稱
- 每種藥物的作用
- 藥物的劑量
- 服用的時間

你的醫生或護士可以幫助你設計這個圖表。他們也可能有一個已經設計好的圖表。使用前，確定這個圖表有足夠的空間讓你填寫。

為簡化服藥，醫生會盡量配合，使你能在同一時間服用多種藥物。若其中一種藥只需每日服食一至兩次，盡量安排與其他要服食多次的藥物同時服用，可以減少麻煩的感覺。

譬如早餐後，你可服食嗎啡、輕瀉劑和阿士匹靈。午飯和晚飯後，可能只服食嗎啡和阿士匹靈。睡前半小時，你可服用嗎啡、阿士匹靈和安眠藥。

許多藥房出售一種格裝的藥盒，可依據不同的時間，週一到週日，不同的時刻(清晨、上午、中午、下午、傍晚、睡前)，將藥分置在不同的格子內，以便提醒你服藥。

在「服藥日記」中記下你疼痛的症狀以及受控制的進程，可以幫助醫療小組考慮是否需要更改你服藥的劑量。若你不想詳細記錄，也可簡單紀錄在下次服藥以前，是否出現疼痛或其他症狀。

如果疼痛不斷的加劇，或者發展成另外一種疼痛，請儘速通知醫生或護士。當止痛藥快用完前，事前通知醫生，不要讓藥物只剩下三、四天的份量。



疼痛日記

姓名 _____

如下有不同紀錄的方式可供選擇

疼痛指標

如下的表格可以讓你評估疼痛的程度，並記錄止痛藥有效的程度。以一到十的數字做為指標來評估服藥前後不同的疼痛程度。

疼痛程度指標如下：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
不痛 疼極了

日期	時間	疼痛評分 (1-10)	服用藥物	服藥一小時後 疼痛的程度 評分	疼痛時我 做些什麼？
10/5/2006	10:30AM	6	兩顆阿士匹靈	3	看電視

在家中使用的止痛藥物：

藥物名稱	作用	劑量	時間

疼痛症狀及服藥成效
5月10日〈星期一〉
5月11日〈星期二〉
5月12日〈星期三〉
5月13日〈星期四〉
5月14日〈星期五〉

為治療副作用所使用的藥物：

副作用現象	藥名	劑量	時間	使用方法

疼痛症狀及服藥成效
5月10日〈星期一〉
5月11日〈星期二〉
5月12日〈星期三〉
5月13日〈星期四〉
5月14日〈星期五〉

非藥物的止痛法
呼吸法效果：



誰可以幫忙？

香港癌症基金會的互助網絡

在香港六個主要的公立醫院內，我們都設有**癌症病人資源中心**。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。聯絡電話請見附錄。

• 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

我們在社區中的兩所 **癌協服務中心**，提供了病人出院後的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，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。

黃大仙癌協中心

黃大仙癌協 將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動及學習班以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心

寧靜祥和的 **中環癌協** 成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，有一對一的諮詢，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

癌協中心 的專業團隊包括社工，腫瘤及紓緩科的護士，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，幫助癌症病人及家屬，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。

“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。”

許多癌症病人內心孤獨寂寞，有苦不知向誰訴，也不知道如何訴說。其中一個解決方法就是聯絡一些癌症病人自助組織。病人自助組織是由一群患得癌症的人，或癌症病人的家屬所組成的。在自助組織中，談論「癌症」這個詞匯不是一個禁忌。在那裡，談論自己患癌的經歷，內心的恐懼、憂慮和希望，可以得到共鳴。

參加這些病人自助組織，可以認識一些和你有類似遭遇的人，不但可以減輕孤獨的感覺，更可能讓你有重新掌握自己生命的感受。

親友們也會發覺這是一個能夠暢所欲言的地方，大家能夠坦誠的交流彼此的感受。

• 24小時熱線電話

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。熱線電話為3667 3000(香港) 3656 0800(九龍)。

索取其它癌症的資料，請電癌協熱線。
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2010

行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

