

如何應付

How to cope When Someone in Your
Family has Cancer

當家人患上癌症



癌症基金會
CANCERFUND

香港癌症基金會 於1987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22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：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

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

葵涌癌協賽馬會服務中心

新界葵涌大連排道132-134號TLP132 3樓

電話：3667 3200



目錄

前言	3
病人家屬應該知道的事	4
病人和家人	5
向誰說？說甚麼？	7
癌症可否治癒？	8
幫助自己：認識癌症	9
癌是甚麼？	10
癌症治療	12
知多一點點	17
父母以外的傾談對象	19
如何面對家人患上癌症？	20
父母的感受	26
請記著……	29
誰可以幫忙	30
附錄	
香港癌症基金會及組織網	32
其它提供協助的組織	33
香港癌症基金會出版的刊物	34



前言

當家人患上癌症時，全家人的生活都可能面臨改變，本小冊子是為了幫助每個家庭成員，特別是年青人，對癌症和治療有更深入了解而編寫。

雖然小冊子不可能完全解答你所有的問題，但可以幫助你了解親友所經歷的事，以及處理你的感受。

讀過這本小冊子後，如果發覺對你有所幫助，請轉交你的家人或親友參閱，他們或許也希望得到這方面的資料。



病人家屬應該知道的事

以下是一些家屬應該知道的事，特別是寫給年青人的。

家屬須知：

- 與以往相比，現在愈來愈多癌症病人繼續生存，新療法不斷出現
- 癌症不一定會致命
- 家人患上癌症，與你曾經想過或說過的事絕對無關
- 家人患上癌症，與你曾做過或沒有做過的事毫無關係
- 癌症並非傳染病，你不會從別人身上感染癌症
- 你或父母都不可能防止你的兄弟姊妹患上癌症
- 家人患上癌症，並不表示家中其他的成員也會患上癌症
- 沒有人能夠解釋為何你的父母或兄弟姊妹患癌症，而你卻身體健康
- 無論你表現如何，也不能改變家人患上癌症或心情憂慮的事實
- 繼續上學和參加課外活動，對你會有幫助



病人和家人

任何疾病在一段期間都會影響病人的家庭生活，但病人通常很快就復元，家庭生活也會回復原狀。

但患上癌症的情況不一樣，病人不但要接受治療，而且還要經常到醫院或診療所覆診。家人不但為患者焦慮，也為自己擔心。癌症是嚴重的疾病，如果不知道病人會否康復，你會感到恐慌；如果身邊有人患上癌症，你的生活會因為不同的因素而改變，例如：

- 是誰患上癌症？
- 患者的年紀？
- 患上的是哪種癌症？
- 有哪些治療方法？
- 是否有親密朋友或家人可以伸出援手？
- 患者是否和父、母或家人一起居住？
- 是否有兄弟姊妹？他們的年紀多大？
- 接受治療的醫院有多遠？是否方便探訪或致電？
- 住院的時間需要多久？
- 患者的感覺和態度如何？
- 患者對癌症是否難於啟齒？
- 你是否覺得跟癌症病人交談困難？
- 朋友知不知道你家人發生甚麼事？他們的反應如何？

上述任何一項因素都可能改變情況，只有你才知道癌症如何影響你的生活。

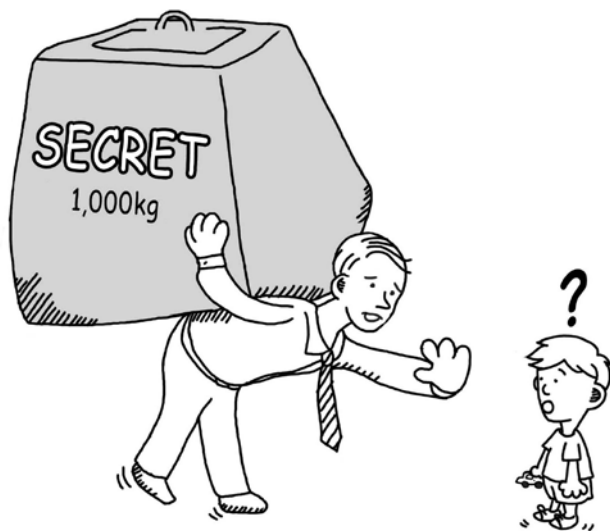
家裡每個人的反應都可能不同，有人可能因為生活出現改變而感到害怕、憤怒、疲累或對將來感到不安；也可能感到焦慮，無法像以往那樣容易傾談。有些人的表現好像甚麼也沒發生，生活似乎完全沒有改變。你可能會懷疑他們是否關心患病的家人而感到憤怒，但我們應緊記每個人的反應都可能不同，與其憤憤不平，倒不如直接和他們傾談，找出緣由。



向誰說？說甚麼？

與家人談論癌症或分擔感受，許多人覺得很困難。

得知家人患上癌症後，很多人的第一個反應是不要告訴病者，擔心病者無法面對事實。但是不告訴病人實情，家人便得隱瞞事實。對自己的家人保守秘密，極不容易。加上心懷秘密，與家人的交流就不能暢所欲言，因為擔心會說錯話；有時會感到侷促不安，使得病人感覺孤立，反而更為驚恐。即使無人對患者透露實情，病人也可能會對診斷結果產生懷疑。





癌症可否治癒？

許多人將癌症與死亡劃上等號。雖然有人死於癌症，但很多癌症病人仍然生存。與以往比較，現在愈來愈多癌症病人依然繼續生存，而且比從前更積極。很多時候，癌症治療可以令病徵得到「緩解」。

緩解期可能持續數月或數年，甚至完全康復；有的病人會再度發病，如果癌病「復發」，患者通常需要重新接受治療。

病人是否可以康復，取決於很多因素。如果想知道患者的情況，可詢問比較清楚答案的家人，也可到醫院與醫生、護士或社工傾談。他們可以幫助你更清楚了解和應付所發生的事。

一些病人家屬發覺樂觀的態度會很有幫助，現時，醫學界正不斷地進行癌症研究，醫治癌症的方法也愈來愈進步。



幫助自己：認識癌症

認識家人患得的癌症以及可以接受的療法，可以幫助自己了解家人所面對的處境。

癌症分類超過二百種，治療方法各有不同。每一種癌症治療的方法可能有幾種，所以，即使患上同類的癌症，也未必接受同一種治療方法。治療方法還要視乎病人的年齡、癌細胞之擴散程度、和個別病人的病情而定。

香港癌症基金會（電話：3656 0800）印製了《認識癌症》和《應付癌症》的一系列小冊子，歡迎索取。治療通常會在療程計劃妥善後展開，不過，即使兩個人患上同類型的癌症和接受同樣的治療，療效也不一定相同。所以，如果你知道或聽聞某人所患的癌症和治療方法與你家人一樣，而情況未如理想，也並不表示你的家人不會康復，要緊記每個人的情況不同，同樣的療法也可能會有不同的反應。





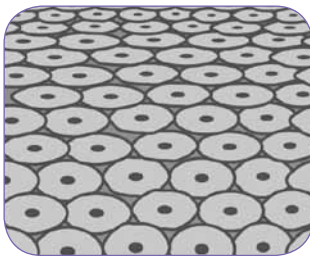
癌是甚麼？

癌症是一類疾病的統稱，每種癌症都有名稱（如肺癌、乳癌、血癌）、治療方法和痊癒機率。無論癌症處於身體那個部位，都是體內細胞變異所產生的疾病。

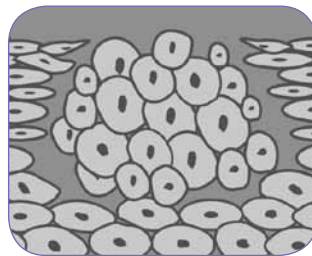
人類的身體由上億個細小的細胞組成，只有透過顯微鏡才可看見。細胞有很多種類，有些是毛細胞、有些是皮細胞、有些是血細胞，以一分為二的分裂方式製造新細胞，以取代衰老破損的舊細胞。

如果一個人患上癌症，就是細胞發生了變化，不再負起對身體應盡的功能。這些不正常的細胞快速的分裂，製造更多同樣的異常細胞，最後甚至排擠和破壞體內健康的細胞和組織。

一組不斷生長和排擠正常細胞的細胞稱為腫瘤。腫瘤分良性和惡性：良性腫瘤並非癌症，雖然它的細胞會排擠健康的細胞，但卻不會擴散到身體其他部位；惡性腫瘤便是癌症，它的細胞除了會取代周圍健康的細胞外，更會擴散到身體其他部位。在擴散的過程中，惡性腫瘤會離開原位，通過血液或淋巴系統轉移至身體其他部位，在身體其他的部位分裂和生長，並形成另一個類似的癌細胞腫瘤，這情況稱為轉移癌。



正常細胞



癌細胞

癌症不是傳染病

癌症不會「傳染」。不像水痘和感冒，你不會因為與癌症病人有接觸，或喝同一杯飲品而患上癌症。

即使知道癌症不會「傳染」，你可能仍然擔心如果家裡有人患上癌症，你也有可能患上癌症。與其暗自憂慮，不如找你的父母和醫生談談，並告訴他們你的恐懼。一般來說，癌症遺傳的可能性不大。



癌症治療

治療癌症的方法主要有三種：外科手術、化學治療和放射治療。這些方法是用來消滅癌細胞，並帶來紓緩作用。根據不同部位的癌症，病人可接受一種或多種療法。

外科手術

外科手術是為切除腫瘤，有時也可能要切去腫瘤附近的健康組織。

化學治療

- 化學治療是使用化學藥物來消滅癌細胞
- 這些藥物進入血管後，由血液輸送到身體任何有癌細胞的部位
- 化學治療通常須多次進行，歷時幾個月
- 即使病情得到緩解，也可能需要接受進一步的治療，以消滅仍然藏匿於身體各部位的殘餘癌細胞

給予的方式

- 靜脈注射（把針筒插入靜脈）
- 肌肉注射（把針筒插入肌肉）
- 口服（服用液體或藥丸）

副作用

雖然化學治療是針對癌細胞，但健康細胞也可能受到牽連，產生副作用。大部份副作用都不會持久，在治療停止後會逐漸消失。醫生會告訴病人，所接受的化學治療可能會引起那些副作用。

- 噁心和嘔吐
對胃部和消化管道的化療，可能導致噁心和嘔吐。有時，病人會

失去食慾。如果病人的舌頭、牙肉或口腔內側出現潰瘍，進食便很困難，體重會因此下降。

口腔疼痛可能在用藥停止後一兩個星期才出現。口腔潰瘍的病人可用特效漱口水來紓緩痛楚；但噁心和嘔吐，通常停止給予藥物一兩天後，便會停止。

- 脫髮

在短期間脫髮是化學治療的另一個常見副作用。脫髮的情況因人而異，有的人頭髮會一次脫落，有的人會逐漸稀薄；即使真的全部脫落，化學治療停止後也會重新長出，在頭髮未長出前，有些人選擇配戴假髮、帽子或頭巾。



- 疲勞、受感染

骨髓是骨骼最中心的物質，負責製造新的血球。如果化學治療影響到骨髓，就不能製造足夠數量的血球，導致紅血球、白血球或血小板的數量降低。

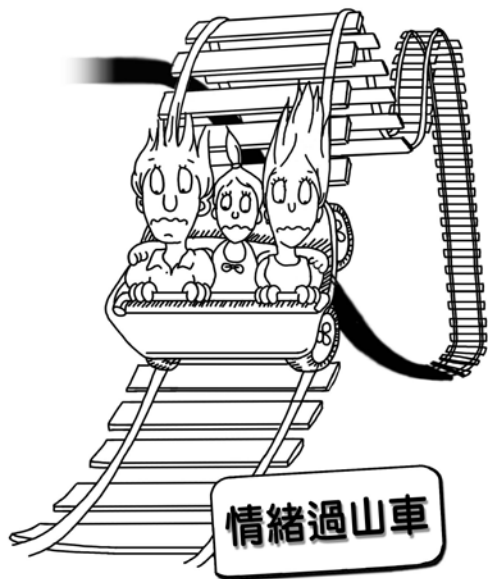
紅血球負責輸送氧氣到身體各組織，如紅血球不足，人容易感到疲勞、蒼白或虛弱。

白血球負責對抗感染，白血球不足會使人容易染病，需要遠離人多的場所，避免染上傷風、感冒或天花等疾病。如果你生病，就需要遠離生癌病的家人。甚至你的同學生病，都可能把病菌傳染給你，你也需要注意不要接近病人，以免他受到感染。

血小板作用在於止血，血小板不足的人容易瘀傷或流血，因此應避免做劇烈運動。血小板不足的人流鼻血，你不需要驚慌，他們只是較其他人多流一點血，但過一會便會停止。

- 情緒起伏

在接受了化學治療後，有些人的情緒波動較大，可能會感到沮喪、緊張、特別飢餓或沒有飢餓的感覺。當然，這些改變未必完全因化學治療而起，正如患者的家人一樣，他亦會因癌症對生命帶來改變而感到悲傷或憂慮。



化學治療的副作用視乎所服用的藥物而定，他們可能有上述的副作用完全沒有，也可能有其他副作用。如有父母或兄弟患上癌症，應與病人傾談，找出病人的需要和感覺。

化療的副作用一點也不好受，但總會有消失的一天，藥物不會摧毀所有正常細胞，一旦化學治療終止，頭髮便會重新生長，骨髓也會製造正常數量的新血球，癌症病人也開始回復往常的生活。

放射治療

在進行放射治療的過程中，高能量X光線或放射性物質射線會對準惡性腫瘤，破壞並使這些癌細胞無法分裂而死亡。放射治療進行時，為確保放射線對準腫瘤，放射治療師會在皮膚上作記號，以確定位照射部位。這些記號在治療完成前不會擦掉。放射治療每次只需時幾分鐘，但整個療程通常需要數星期。

除了由機器發出放射線外，另外一種方法是將放射物質用外科手術植入腫瘤內，從體內消滅癌細胞。

接受體外放射治療的人，在治療期間或之後都不會有輻射作用。然而，接受體內放射治療的人，在放射物質植入身體後需要留醫，在放射物質移走前不能接近病人。

副作用

雖然放射治療不會帶來痛楚，卻會引起副作用，接受治療的人容易感覺疲累，接觸輻射的皮膚可能有被太陽灼傷的感覺，需要避免在太陽下曝曬。接受照射的範圍亦可能會有毛髮脫落的現象，如果放射治療的部位是胃部或頭部，病人可能會噁心嘔吐、腹瀉、口腔損痛或頭痛。

標靶治療

標靶治療針對突變、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，令其死亡。標靶藥作用精準，副作用一般較傳統化療為少，對骨髓造血細胞和免疫系統亦影響不大。

不過，標靶治療並不適用於所有癌症，患者須經檢查確定是否適用此項治療，而費用亦較昂貴，因此經濟因素亦是患者必須考慮的條件。

副作用

標靶藥的副作用較化療藥少。常見副作用包括肚瀉及肝臟問題（如肝炎、肝酵素偏高）。除此之外，部分患者亦會出現皮膚問題（皮疹、乾涸、指甲變異、頭髮脫色）或血液問題（血管栓塞、傷口難以愈合、高血壓）。

如何幫助減緩副作用？

雖然無法減輕這些副作用，但你可以幫助病人，令他好過一點。只要你明白癌症的副作用會令病者脾氣暴躁、感覺疲累或煩厭，你可嘗試付出多點耐心，如果病人感到疲累、煩厭或希望有人作伴，你可抽時間與他一起做些寧靜的事情：傾談、閱讀、下棋、看電視或玩遊戲等等。



現在你對癌症、癌症的治療和治療的副作用有點認識，你可能想知道更多關於家人所患癌症的情況，譬如它的種類、治療方法和對親友的影響，可向熟悉以下問題的人士請教：

1. 這是那一種癌症？
2. 癌腫瘤在那個部位？
3. 會好轉嗎？
4. 正在接受那一類治療？會否接受其他治療？
5. 在接受治療時有甚麼感覺？會否感到痛楚？
6. 治療是否會改變他們的外貌？

7. 癌症和治療是否會改變他們的感受或行為，會否變得軟弱或容易發脾氣，還是與以前一樣？
8. 我可否陪伴家人一起去醫院接受治療？
9. 整個療程要多長時間？要隔多久去醫院一次？
10. 每次治療需時多久？
11. 我可否前往探病？
12. 在接受治療期間，我是否可以繼續上學或上班？病人是否需要留在家中？
13. 病人是否可與家人吃同樣的食物？
14. 我可以怎樣幫忙？

你可能還有其他問題需要解答，請致電 **癌協** 熱線：3656 0800，我們樂意與你討論任何問題，並可為你聯絡其他自助組織，認識與你處境相同的人。

當家人患上癌症時，毋需憑空想像癌症治療中心的情形，可親身到那裡看看其環境及設備，並與中心內的醫護人員，甚或其他癌症病人見面。



父母以外的傾談對象

尋求支援和傾談

- 祖父母、叔伯姑嬸等
- 哥哥或姊姊
- 同年紀的朋友
- 鄰居
- 老師、輔導員
- 較年長的朋友
- 宗教導師

尋求支援和有關癌症的資料

- 香港 **癌協** 熱線：3656 0800
- 在醫院工作的人：醫生、護士、社工或替你家人治療的其他人士
- 家庭醫生
- 駐校護士

閱讀癌症書刊

閱讀關於癌症的書刊亦很有用，如果你決定閱讀關於癌症的書刊，首先要確定書刊所載的是最新資料，癌症治療法經常更新，即使最先進資料在數年間也可能變得過時，**香港癌症基金會** 出版了一系列癌症小冊子，歡迎登入本會網站www.cancer-fund.org/booklet/tc免費下載。

請記住：每個患上癌症的人，都有不同的心路歷程，家人的經歷未必與書中所述相同，所以從電視電影書籍中所見所聞，未必是你家的翻版。

在電視電影書籍上所見有關癌症的資訊，如有不明之處，可與與父母及其他清楚你們遭遇的成年人傾談，說出你的感受和困惑。



如何面對家人患上癌症？

當家人患上癌症時，對你會有很大的衝擊，你可能會有些難以理解和難以表達的感受。

以下的內容會講述其他人的經歷，特別是有家人患上癌症的年輕人，某些感受你可能會覺得不合情理，而有些則好像感同身受。但請緊記，感受純粹是發自內心，無分「好」與「壞」。無論你對這些感受覺得內疚或慚愧，或置之不理，它們仍不會消失。

處理感受的好方法是承認你有這些感受，並與其他人傾談。你可與父母或其他長輩、朋友或其他經歷過這種情況的人傾談。一旦心中的鬱結獲得宣洩，便會感到豁然開朗。

談論癌症或說出你的感受本來已經相當困難，如果其他人無心傾聽或沒法幫忙，更使人沮喪，譬如你想與父母親傾談，可能是因為他們不知道這麼回答你的問題；或者當你想找他們傾談時，他們心理尚未準備好，需要更多的時間思索後才能與你傾談。有些父母，不論如何疼愛子女，也不知道如何與子女討論這些困擾的問題。

如果無法與父母談論你的感受，**癌協** 熱線 **3656 0800** 樂意與你傾談，亦可替你聯絡一些有相同經驗的人與你傾談。

以下是一些癌症病人的家人憶述他們的感受。

• 害怕

「姊姊剛得癌病的時候，我害怕她很快會死去，我們一向要好，我也曾擔心癌症可能會傳染給家裡其他人。」 — 麗芬，13歲

當家人診斷患上癌症，你會感到整個世界好像就要塌下來似的，害怕家人被癌症奪去生命是人之常情，擔心家裡其他人會被傳染也十分正常。但事實上，與傷風感冒不同，癌症不是傳染病，多了解癌症會讓你不再那麼害怕。

聆聽癌症的檢驗和治療也可能很困難，有些人一聽到化學治療或放射治療便會不寒而慄，處理這些恐懼的最佳方法是認識這些事物，到醫院參觀或許會有幫助。

「一天，我陪弟弟到醫院接受放射治療和靜脈注射，並與他的醫生和護士見面。我看見很多其他兒童，他們的頭髮比弟弟還要少。現在，每當他進醫院時，我不需再猜想他要接受一些甚麼治療。進醫院治療對小朋友來說固然不好受，但也不像我所想的那樣糟糕。」—明德，14歲

當父親或母親患上癌症，另一人可能會花很多時間在醫院相伴，與其他家人相處的時間也會相對減少。父母親都留在醫院，家裡的孩子可能會感到不安，他們會擔心父母的情況，經常保持聯絡會使大家安心。

「爸爸入院後，媽媽也去醫院陪伴，剩下我和阿姨在家，阿姨對我很好，但我有時很害怕，因為不知道爸爸的情況怎樣，我也很掛念他們。現在媽媽和爸爸每晚都打電話給我，告訴我在醫院的情況，我也告訴他們我的情況，這樣，我比較安心。」—景平，9歲

• 內疚

「有一天我很氣如菊，她和朋友去踏單車，卻不肯帶我去，於是我說：「我想你去死！」現在她患了血癌，真的可能死去，我想這可能是我的錯。」—嘉怡，10歲

假如你不明白癌症的成因，便會很容易誤為一句話或跌一跤也可以導致癌症。

「有一晚我把家裡弄得亂七八糟，第二天早上，媽媽踩著雜物跌倒了，撞瘀了手臂。不久，醫生告訴我她患上癌症。現在她已入院治療。假如她不是因為我而跌倒，或許不會有事。」 —培初，11歲

正如說錯話不會導致癌症的道理一樣，撞瘀、碰傷甚或跌斷骨也不會導致癌症。有些人怕把自己的感受告訴其他人，並長期感到內疚。我們有時因自己身體健康而家人生病感到內疚，這種感受證明你關心你的家人，但你不單要關心患上癌症的家人，也要愛惜你自己。

• 生氣

「我有時對弟弟患上癌症感到生氣。我知道這是不對的，他也不想生病。但是，一切都因為他的病而改變了，爸媽的口中只有弟弟，媽媽也一樣，這對我很不公平。」 —圓圓，13歲

家人患上癌症後，父母不能像過去一樣經常在你的身邊，或不再像以前般照顧你，甚或需要將你寄住在其他地方，使你覺得很難過。生氣並不表示你是壞人或不愛患癌的家人。那些與你有相似經驗的人，他們共同的體驗是：遇上這情況必須緊記，事情會有好轉的一天。

• 被忽略

其中一件使孩子感到不滿的事，是覺得被遺忘或被忽略，覺得不像從前那樣受到關愛。所有家人，包括父母，都有很多事情要做，並可能要用全副精神照顧患癌的家人，特別是如果他們需要時常往返醫院，剩下來關心你的時間就很少了。

「晚上，爸媽走進妹妹的房裡替她關燈，並吻她說晚安，但卻不進入

我的房間。」—潔如，15歲

「我做了錯事，媽媽便大聲責罵，但是哥哥做了錯事，他們卻不責備。」—昌平，13歲

父母之一患上癌症後，孩子也會覺得被忽略。

「媽媽患病以後，家裡一切都變了，我們不再一家人圍坐吃飯，也有人教我做功課。我覺得再沒有人照顧我，一切都要靠自己。」—小虎，13歲

不論是你的父母還是兄弟姊妹患了癌症，如果你覺得不像以前那樣受到關愛，請記著：那患癌的家人得到較多關心，是因為他需要特別照顧，而不是因為你所得到的愛少了。

• 感到孤單

「我真的覺得很奇怪，在媽媽患了癌症後，很多朋友都不想與我一起，好像癌症是個怪物，或者害怕會由我身上染上癌症。爸爸說，如果他們這樣對你，就不是真正的朋友。但是，他們以前真的是我的好朋友，我也很掛念他們。」—惠霖，15歲

在你家人患上癌症後，你可能很幸運，仍有朋友像從前那樣對你。有些年輕人在家人患癌後失去一些朋友，這可能是因為他們不知道應該和你說些甚麼，所以暫時和你疏遠，以免尷尬。

「有時，我的朋友奇怪我為何表現得這樣古怪，我希望他們明白，我有時不和他們一起，只是想陪伴我生病的姊姊。」—宏琳，12歲

如果你覺得這段時間很難受，但記住這情況不會永久。舊朋友或許會重回你的身邊，你也會交上新朋友。學校裡的同學可能也有家人患病，因而更了解你的感受，這可能是個很特別的新朋友。

• 感到尷尬

「自從我弟弟開始脫髮，人變得蒼白瘦弱後，我不想再帶朋友回家了，我不想他們見到弟弟現在的樣子，我相信他自己也不想見到他們。」 —光珮，12歲

假如你因家人患了癌症，在面對其他人時感到有點尷尬，其他的人也可能有同樣的感覺，這種感覺在你們都接受了這個事實後便會消失。

• 面對副作用

「姊姊原本有一頭秀髮，現在一覺醒來後，枕頭上滿是脫髮，梳頭或洗頭時也會有大量頭髮脫落，初時我見了真的很害怕，但她卻已安然接受，並不怨天尤人。」 —嘉寶，16歲

假如你所愛的人因癌症治療產生的副作用，在外貌上有所改變，你也必須學習接受這些改變。開始時，你可能覺得害怕和不適應，但根據過來人的經驗，你很快便會習慣。

「我爸爸患了癌症，並留醫很長一段時間。他回家時，身體仍十分虛弱，上樓梯時也需要我攙扶，我不太能接受，因為他以往一直很壯健，但現在卻這樣虛弱，令我感到不安。」 —振中，16歲

即使你預先已知道家人不會像過去一樣，但你可能仍然沒有足夠的心理準備接受這個轉變，請記著，即使他們的外表有了改變，但仍然是同一個人。

• 改變

有些年輕人在家人患上了癌症後，自己本身會有些改變，他們可能在學校生事，或者無法像以前那樣集中精神上課或與人相處，他們擔心自己也生病，甚至真的比較容易生病。出現這些改變並不奇怪，因為年輕人對新的經歷和感受，比較容易害怕和憂慮。正如處理其他問題或憂慮一樣，與其他關心和了解情況的人傾談，會有幫助。

並不是所有的改變都會帶來壞影響，也會有好的一面。家人患了癌症的一些年輕人覺得，癌症幫助他們成長，也令家人彼此間的關係更加密切。



父母的感受

有家人患了癌症的年輕人都很想知道父母的感受，這個問題並無固定答案。不論是父母本身或其他家人患上癌症，父母可能為要作出的種種決定，他們對癌症所帶來的轉變也會感到憂慮、害怕、疲倦或迷惘。

另一方面，父母也想表現堅強，以便幫助其他家人，他們希望家人團結一致，共渡這個困難時期。父母親有許多需要決定及完成的事，在沉重的壓力下，與家人傾談往往會心有餘而力不足。本節與大家分享一些父母的親身感受。

患上癌症的父母可能擔心他們會因此擾亂了家人的生活。

「我感到很難過，因為病了之後，丈夫抽出很多時間陪我。我想孩子很難受，儘管他們不說。我很希望一家人能夠好好地談一談。」

父母知道自己得病後，不能像其他父母一樣與孩子一起做某一些事情，感到內疚。

「我覺得自己令兒子失望，好像不是個真正的父親，因為我不能夠像其他父親一樣陪他跑跑跳跳。」

如果發生這種情況，大家可以找一些有能力做到，又可以與家人分享的事情。

父親或母親患了癌症，另一人家務加重，但又擔心自己做的不好。

「我的妻子病了，在她留醫期間，我需要父兼母職，但我擔心在某些家務上做得不及她好。一日，我最小的兒子說：「媽媽的炒蛋不是這個樣子的。」我不責怪他，因為我也寧願吃她煮的菜，於是，我問她是怎樣炒蛋的。現在，早餐起碼已好吃了些。」

父母不希望子女裝作若無其事，餸菜味道不好也說成很美味。即使會感到一陣子難堪，但大部份父母寧願聽家人的真正感受，也不想子女把難過的感覺藏在心裡。

照顧患癌症的孩子可能使得父母親感到心力交瘁，有時控制不住情緒，因而對其他的子女失去耐心，甚至表現煩躁或發脾氣，事後即使不說，許多父母親心裡也很難過。

「在兒科診所陪伴麗美一整天，當我返回家裡，已經筋疲力竭，因此為了一些小事對其他子女高聲喝罵，他們很難過，事後我更難過，因為我知道實在不應該這樣做。」

有些父母擔心子女會感到難過，想從旁幫助，但卻不知如何入手。有時，孩子不想與父母談論癌症，是因為他們不願父母擔心。事實上，如果父母覺得你受到困擾，但又不了解你不跟他們討論的原因，可能使他們更加擔心。

「自从我生病後，子女的態度也變了。我知道有事困擾著他們，但當我問起時，他們卻說沒甚麼，我只希望他們與我談談，幫他們解除困擾。」

有時候，年輕人可以做的，是訴說他們的感受，並讓父母也有機會說出他們的感受，彼此了解。

父母希望子女知道，家人患上癌症，全家人都會全力支援。癌症可能會影響家庭生活，但重要的是，一個家庭的難題，需要大家一起解決，即使生活步調感變，你們仍是一家人，而父母永遠會在你身邊支持你。



請記著

- 不要對你的感受感到慚愧或害怕，其他與你同一處境的人，也可能有相同的感受
- 如果你願意傾談，對事情可能有很大的幫助。你可以把感受與父母，其他長輩或可以信任的朋友傾談
- 多了解癌症和治療的方法，可以移除我們的恐懼，對癌症沒有根據的臆測，往往要比真實情況壞得多
- 嘗試結識與你年紀相若，家人亦患上癌症或重病的人，他們會比較容易明白你的感受
- 如果聽到一些關於癌症而令你害怕的談話，請別人解釋清楚，不要以為你聽到的就是事實或自以為全部明白，請勇於發問
- 記住除父母外，還有其他長輩可以幫你

當家人患上癌症後，你會有很多不同的想法和感受，不過，請緊記，生活上的種種改變，只需要花點工夫，我們都有能力適應。在需要的時候，請找人幫忙，不要害怕向人求助。



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；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，熱線電話：3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

在香港七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。

● 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

我們在社區中的三所癌協服務中心，提供了癌症病人和家屬在患病的每個階段中的需要。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。

黃大仙的癌協服務中心將22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，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心寧靜祥和，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，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。

超過14,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為兩大類，一類是為所有的癌症病人所設，另一類是為特定類別癌症的病人所設，如乳癌、腸癌、鼻咽癌等。

癌協中心的專業團隊包括社工，腫瘤及舒緩科的專科護士，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。”

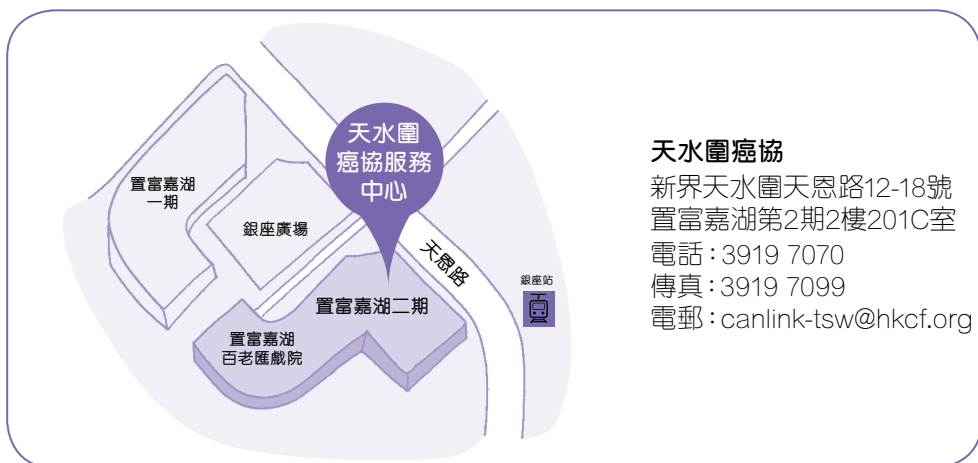
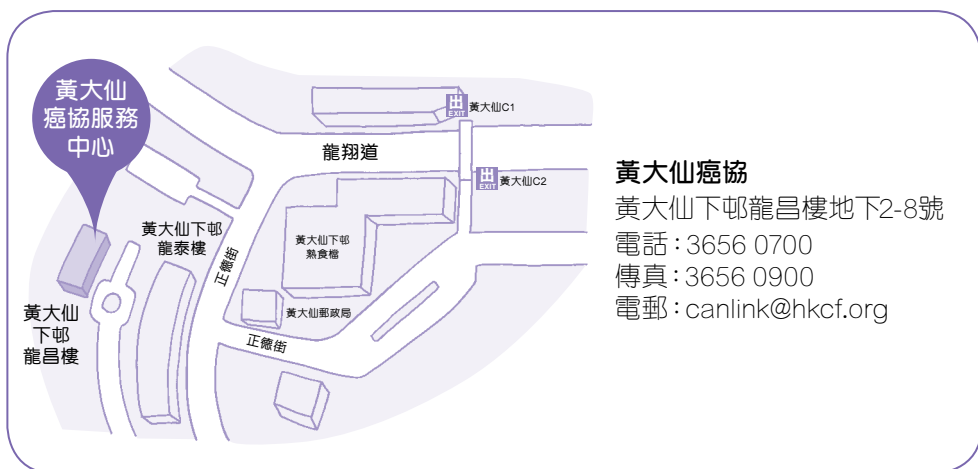
● 熱線電話

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3656 0800。

如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 (電話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2016

癌症基金會癌協服務中心位置圖



葵涌癌協賽馬會服務中心
 葵涌大連排道132-134號
 TLP132 3樓
 電話：3667 3200

綠色小巴士 (葵涌道)
 94, 302, 313

1 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

2 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

香港癌症基金會組織網

病人互助組織

CANSURVIVE

服務對象：所有癌症（外籍人士）

電話：3667 3000

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

香港創域會

服務對象：所有癌症

電話：3656 0799

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放射治療部

電話：2468 5045 傳真：2455 1698

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

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 2345

電郵：rehabaidcentre@ha.org.hk

香港撒瑪利亞防止自殺會

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

政府救傷隊救護車

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：jtcc@hospicecare.org.hk

贐明會

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

行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3656 0800

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org



C - 1 2 - 0 1 - 2 0 1 6