

照顧者
面對的問題
和紓困方法

香港防癌會
走過
驚濤駭浪
癌症病人照顧者全面手冊



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



第一部份 不同類型的照顧者

照顧者因至親跟癌症搏鬥而擔心之餘，還要替病人奔走，實在非常辛苦。特別是以下的照顧者所面對的壓力更大：

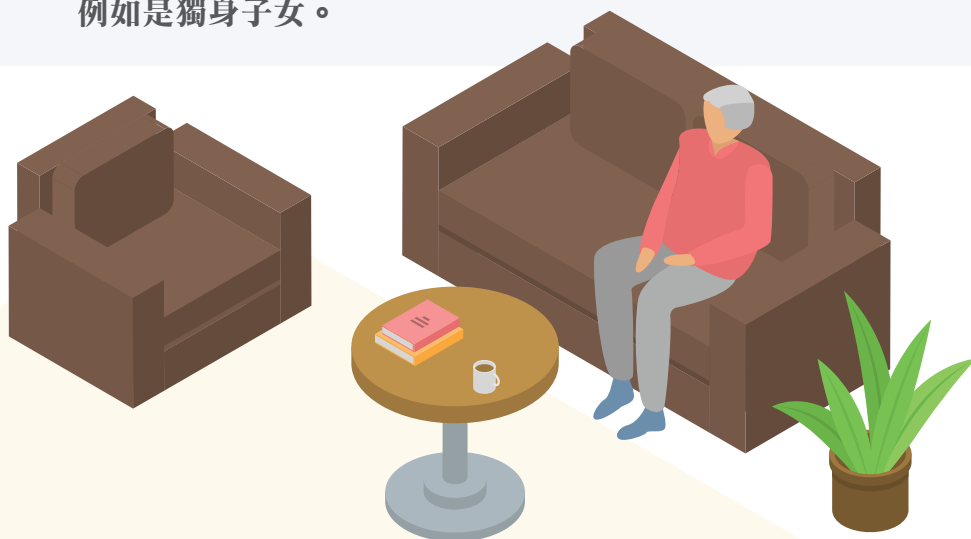
1. 新手照顧者

自己從沒有面對過嚴重疾病的經驗、又或是從沒有任何照顧病人的經驗。



2. 唯一照顧者

沒有任何其他親人、朋友支援，要獨力承擔所有問題，例如是獨身子女。



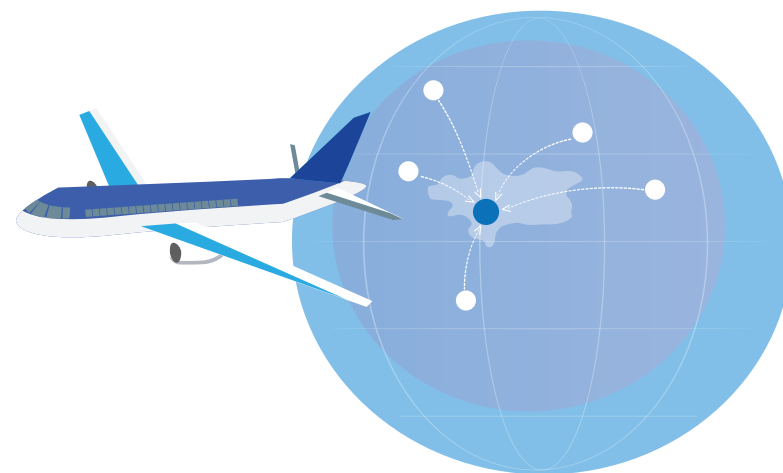
3. 在職照顧者

本身既需要工作和有職場壓力，尤其是不能彈性安排工作時間，如要放假陪伴病人覆診也有困難。



4. 經濟上有壓力的照顧者

治療和照顧癌症病人均需要很多資源。如果照顧者經濟方面已有壓力，更會百上加斤。



5. 有海外親屬的照顧者

海外親屬自己不能照顧病人，可能會很內疚及自責，而將此投射到在港的照顧者，變得過分挑剔或要求過高。兩地時差亦可能影響海外親屬及照顧者的溝通。近期新冠疫情肆虐，即使海外親屬想回港協助照顧病人，亦會因檢疫隔離政策及航班稀疏而受阻。

如果照顧者遇上困難，可向醫務社工或社會福利署尋求支援。

第二部份

照顧者可能遇上的 自身問題及解決方法

在照料病人的過程中，照顧者亦可能會遇上各方面的自身問題。我們會在以下的列表中從七個方面探討這些問題及解決方法。這些方面涵蓋了照顧者本身的：

1. 知識及能力

2. 生理

3. 心理

4. 家庭

5. 經濟

6. 實際

7. 社交

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

1. 知識及能力

照顧癌症病人需要多方面的知識及技巧、例如醫療知識、醫護技巧、人際溝通、情緒管理、財務安排等。

如果病人或照顧者一直懂得尋找各方面資訊，那便沒有太大問題。他可以通過很多渠道（包括書籍或可信的網站）得到相關知識及自我學習。

但是如果沒有這個能力，便需要求助於他人。



醫院內

可以諮詢有關專業人士，例如癌症專科診所的護士、物理治療師、職業治療師、癌症病人資源中心、醫務社工等。

醫院候診的時候，如遇上患上同一癌症的病人和其照顧者，可趁此和他們交換知識及經驗。

醫院外

可向有關政府部門（例如社會福利署的地區辦事處）與有關的志願機構（例如香港防癌會）尋求協助。亦可加入病人互助團體去認識一些過來人及參考他們的經驗。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

2. 生理

由於照顧病人時間長、加上情緒焦慮，照顧者很多時都不能獲得足夠的休息。因此，失眠或睡眠中斷都是照顧者經常遇到的問題。

因焦慮而產生的生理問題，例如食慾不振、便秘、胃抽筋、甚至脫髮等。



足夠的休息對於照顧者能夠維持健康的體魄非常重要。如果照顧者自己病倒，那麼誰來照顧病人呢？

所以照顧者要在極度忙碌的日程中，盡量爭取時間休息。可考慮以下的方法：

訂下工作優先次序

先完成重要的事項。如果太忙碌，不重要的事便算了。例如本來所有衣服包括睡衣都要熨的，但在這段非常時期，便不必熨了。

有策略地利用僅有的時間

例如本來每天都到市場買餸。現在可一次過買兩，三天的餸。又或是本來去一個較遠的街市買餸（因為質素較好），現在可於接小朋友回家途中「順路」買便算了。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法



善用社會資源

例如利用超級市場的送貨服務，或上網購買所需物品。雖然自己煮的飯菜較健康，但太忙碌時便去食肆用餐或外賣便算了。

維持一個正常的日程

雖然照顧者非常關心病人，但也不用一天去幾次醫院或是整天留在醫院陪伴，應該和病人約定一個最適合的時間，例如陪他吃飯、之後再傾談一會便可了。

換句話說，要「策略性」地將照顧病人的需要納入自己的生活日程，不要把自己日常生活弄到翻天覆地和令情緒長期繃緊。

做適當運動

有些人會覺得做運動浪費時間，但其實做運動能令人減低疲倦和心理壓力、加強免疫能力。每天就算抽15分鐘做運動都可以有很好的效果。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

**失眠及有關問題：**

失眠可源於生理及心理因素，要對症下藥才可解決問題。一些方法包括：

可通過靜觀、禪修等舒緩緊張的情緒。

雖然有時太疲倦了，在日間小睡一會可以補充精力。但有些人睡了午覺便晚上睡不着，照顧者要自己留意。

面對壓力，偶然失眠並不是太嚴重的事。不要為此而令自己過度緊張，使小問題變成大問題。

但是如果真的是情況嚴重（例如令照顧者生病、影響日間正常生活或情緒低落等），便要諮詢醫生。



照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

3. 心理

遇上至愛的人患上癌症，照顧者在努力應付當中，亦會有很複雜的情緒，例如：

驚慌、傷心

焦慮、擔憂、憂鬱

挫折、委屈、無助、自疚

情緒失控、泣不成聲

這些都是正常的反應，最重要的是情緒不要長期逗留在一個激動的階段，又或是嚴重影響到照顧者自己的身心健康。

可持續性

要盡量維持冷靜的頭腦及平和的心態去確保「可持續性」。

出於愛和關心，照顧者可以無怨無悔的照顧病人，甚至不理會自己的健康。

但是我們要指出一個重要原則——就是「可持續性」。

治療癌症可以是一個漫長的抗爭，如果「去得太盡」，照顧者是否能夠持續下去呢？如果不能持續、那麼到後期誰去照顧病人呢？如果照顧者自己都病了，那麼病人將會更難過和有自疚感，覺得累人累己。

一位醫生朋友說，他見過不少病人早期來看醫生的時候，有很多家人陪同；但到後期，病人很多時都是自己來。就照顧病人的角度來說，這「虎頭蛇尾」的情況總是不甚理想。

所以照顧者應盡量保持冷靜的頭腦及平和的心態（雖然我們了解這不容易做到），才能夠持久地為病人提供穩定的支援。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

進行癌症治療很多時都分不同階段。在每一個階段完成之後，醫生會為病人進行各類的檢測看看治療能否帶來預期的效果。如果能的話，便會繼續下階段治療；如果不能，便需要改變治療方向。每一次等待檢測結果的時候，病人和照顧者都會忐忑不安。



尋找情緒支援

如果照顧者甚麼都放在自己心裡、不與人分享或尋找協助，那麼壓力將會更大。

我們建議照顧者應該尋找了解自己的人去傾訴（例如家人、朋友）、舒緩壓力，或尋找專業援助。

照顧者亦可參加支援團體或病人互助組織（peer group support），透過與過來人及同路人分享經驗與心得，增加有關知識及能力，加強自我認同與肯定，使自己不再覺得在孤軍作戰。

不過要注意，每個病人的情況不同，所以不應「照單全收」別人說的話，要自行分析。如有疑問，便應尋求專業意見。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法



尋找替補、喘息的空間

長期照顧病人會令照顧者感受到很沉重的壓力，需要間中「充電」才能恢復精力。就像手機也不能長時間不「叉電」而仍可操作。

我們建議照顧者無論如何忙碌都應該努力尋找一個喘息的空間（respite）。例如與病人協議自己每星期會有一天不到醫院探望，而利用這個空檔去做一些自己喜歡的事情，例如和朋友吃一頓好的晚飯、看一場電影等。

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

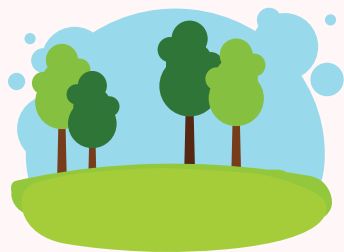
**舒緩技巧**

學習一些能舒緩情緒的技巧，例如瑜伽、呼吸、靜觀、冥想等。在緊張的日程中，一個人的腦袋不斷的轉動，實在令人異常疲累，甚至越想越焦慮。能夠運用這些技巧將這個過程切斷(breaking the vicious cycle)，集中感受自己的思想，可以舒緩情緒。

有些人喜歡把心裏的感受寫在日記中，把所有煩惱寫出來，心裏便舒服了。同時當我們把問題一一列出來，亦有助分析和解決，令自己覺得更有控制權(sense of control)。

大自然療法

照顧者面對龐大的工作量和情緒壓力，常有透不過氣來的感覺。如果能抽出時間到郊外走走，看看大自然中的雲捲雲舒、鳥語花香，便覺得心曠神怡。世界大了、情緒也沒有那麼抑鬱。



照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

4. 家庭

承受重大壓力會令病人和照顧者變得敏感和易怒，如果處理不好便會和家人產生磨擦。

如果病人有多個照顧者（例如病人有多名子女），大家在處事上可能有不同意見，容易產生拗掙。同時亦可能因為分工等問題而產生不愉快。

有時大家的出發點都是好的，但卻因不懂得溝通而產生誤會。有時是病人覺得家人不夠緊張自己；但有時家人過度緊張又令大家更加焦慮。在這段日子病人和家人的情緒起伏都可以很大。

大家從一開始便應坦誠相對、協議如何做好照顧病人的工作。

如果多過一個照顧者，大家最好在一開始便同意其中一人為「主要照顧者」，協調所有工作並在緊急情況下作出決定。

如果大家在一些問題上持有不同意見，便應拿出來討論，不要因「不好意思」而藏在心裏，直到忍受不了而爆發。

如有需要，照顧者可親臨或致電醫院內的癌症病人資源中心或有關非政府組織，找社工傾訴及請教解決問題的方法。



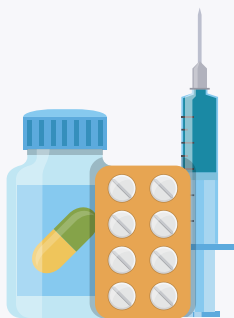
照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

5. 經濟

患上癌症除了令病人自己的職業（和收入）受影響之外，亦可能令照顧者有同樣的問題。照顧者亦可能因為要照顧病人（例如常常放事假去陪診）而令上司有微言。

收入減少之餘醫療開支卻上升，會令病人和照顧者都面對經濟壓力，甚至要動用積蓄、生活逐漸困難。



照顧者應該在早期便未雨綢繆，與病人和他的家人一同檢討大家的經濟情況，作出適當的安排。

如有需要可申請各類援助。可諮詢醫務社工有那些渠道可以得到支援，例如申請資助標靶治療藥物的費用。亦可向社會福利署詢問有關申請公共援助及其他支援服務事宜。



社會福利署
Social Welfare Department

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

6. 實際

對照顧者來說，要照顧一個癌症病人完全是一個新的課題，例如誰人陪病人去看醫生、誰人去準備有營養的食物、病人在治療後身體虛弱要坐輪椅去那裏買、坐輪椅去醫院覆診又怎樣能最快捷叫到一架特別的計程車等等。

每一個問題未必太難解決、但是全部在短期間湧現出來便可以令人感到非常吃力。



面對千頭萬緒的照顧者不用慌張，應冷靜及有條理的歸納和處理，同時可和家人和朋友討論，正所謂「一人計短、二人計長」，不要把所有担子都往自己的身上扛。

亦可參加癌症病人資源中心或有關志願機構為照顧者提供的課程，例如可向香港防癌會查詢。



香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

照顧者可能遇上的自身問題

解決方法

7. 社交

照顧者因為要花時間照顧病人和處理各類問題，有時連休息的時間也沒有，又如何從事任何社交活動呢？這是可以理解的。



但是人是群體動物，如果長期沒有任何社交活動或是消閑的時間，將會令人感到憂鬱。

照顧者應該尋找一些喘息的時間，和朋友見見面，行山也好、看電影也好、甚至只是在茶餐廳喝一杯咖啡也好。總要在不停奔跑的生活中為自己創造一個空間，使緊繃的情緒得以舒緩。



有些照顧者覺得照顧自己是很自私的行為，應全心全意去照顧病人。然而，若曾乘坐飛機，應該聽過空中服務員有這樣的建議：「當飛機遇上不穩定的情況，氧氣罩會自然掉下來，請先為自己佩戴氧氣罩，然後再為同行需要照顧的人佩戴，例如小朋友」。這包含了很大的智慧：要做一個好的照顧者，必須要保持自己身心健康，才能照顧病人。所以千萬不要覺得自我照顧是自私的行為！



照顧者錦囊



1. 一定要給自己足夠的休息。
2. 保持適量運動能維持身、心健康。
3. 如果有需要便要尋找支援，不要「死頂」。
4. 在努力照顧病人之際亦要維持自己正常的日程，這樣才能有「持久性」。
5. 有問題便會煩惱，擔心和焦慮亦是難免的。但要盡量維持理性，不要讓這些完全吞噬自己。
6. 記着只要盡力便好，不要過分呵責自己。

一個建議方法便是英文的compartmentalization。概念如下：在以前沒有電腦的年代，在辦公室或是酒店都有一些所謂「白鴿屋子」(pigeon hole)，就是把不同的文件/資料分別收藏。在面對困境也可以用此道理——把煩惱局限於其中一間白鴿屋子內；盡量繼續正常生活。千萬不可讓負面情緒吞噬整個人生。



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



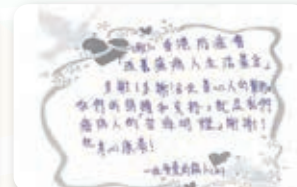
癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金





香港防癌會賽馬會癌症康復中心

香港防癌會賽馬會癌症康復中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助改建工程，以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護養服務，照顧不同程度的護理需要。

本院的住宿環境舒適寧靜，我們的駐院醫生、富經驗的護理團隊、物理治療師、以及其他專職人員共同提供一個「家以外之家」給入住院友，讓他們得到全面的護養服務及身、心、社、靈支援。



服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

香港防癌會慈善愛心病床計劃

本院推行「慈善愛心病床計劃」，為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓一些手術及治療後需接受康復護理、或是需要短期照顧的癌症病人接受到優質的護養服務。計劃亦讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的舒緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心
The Hong Kong Anti-Cancer Society
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



查詢 **3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

www.jccrc.org.hk



主辦機構



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

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MUI LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



香港防癌會·賽馬會
攜手同行癌症家庭支援計劃

服務對象：全體
專業支援任何階段的癌症患者及家屬
請即致電：3921 3777
whh@jccsupport.org.hk

本計劃以「攜手同行」計劃為基礎，為癌症患者及家屬提供全面的支援，包括：(由專業人士主理)
計劃以專業團隊提供，包括以人為本的個人化、專業化及全面性支援，以幫助他們面對癌症，並提供專業及全面的支援。

癌症資訊

- 個人化護理及專業支援
- 專人負責個案管理
- 專業心理輔導服務
- 藥物副作用管理
- 康復及護理專業支援

情緒舒緩

- 提供專業心理輔導
- 提供個人化心理支援
- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導

實際支援

- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導
- 提供專業心理輔導

全程

由入院前開始，直至出院後，提供全面的支援。

全方位

提供專業心理輔導、情緒舒緩、營養支援、康樂活動。

個人化

提供專業心理輔導、情緒舒緩、營養支援、康樂活動，以滿足個人化需求。

癌症教育

香港防癌會致力為社會各階層，包括普羅大眾至專業人士，提供最新的癌症資訊和實用的教育計劃。除了有強大的專業團隊包括醫護專家、癌症康復者及資深義工，走入社區與不同群體接觸外，本會亦透過跟世界各地癌症機構交流，了解癌症的趨勢，不斷更新、加強本地癌症的教育工作。希望從以下各種渠道，推廣大眾關注預防和及早察覺癌症的知識：

- 專題講座和展覽
- 癌症教育資源
- 處理公眾查詢
- 支持癌症研究
- 專業人員癌症課程
- 國際研討會
- 與機構或院校合辦活動
- 媒體合作



如閣下欲收取本會舉辦之課程、活動資訊或索取癌症教育小冊子，歡迎致電 3921 3831 查詢或於以下連結留下聯絡資料以便本會職員跟進。<https://forms.gle/qesC2WH3k4ooBkbbk6>

大腸癌



乳癌多面睇



肺癌



抗癌新女性



前列腺癌



皮膚癌



胃癌



鼻咽癌



肝癌



淋巴瘤



子宮頸癌



卵巢癌



甲狀腺癌



腦腫瘤



化學治療



放射治療



淋巴水腫



中醫藥與癌症 (中文版)



中醫藥與癌症 (英文版)



控制疼痛



在家照顧癌症病人



癌症的預防、探測及普查



飲食與癌症



中醫防癌養生四季湯水



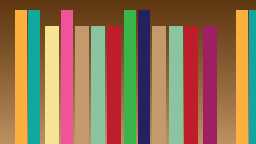
低糖飲食



從中西醫角度指導病人飲食



穴來越健康



掃描二維碼以閱讀網上版小冊子



康樂治療服務

本會為轄下癌症康復中心的住院病人及家屬，以及社區癌症患者及其照顧者提供廣泛而多元化的康樂活動及社交支援服務，例如節日派對、戶外活動、治療小組、各類興趣班及義工探訪等。以達至保持患者及其照顧者的心理健康，並促進患者與社會之間的連繫。



成為義工

本會服務得以順利及有效地推行，一直有賴一眾義工積極的協助和參與。義工團隊由專職工作人員培訓、督導及帶領，服務範圍廣泛，讓成員能各展所長。

心願計劃

「心願計劃」旨在實現癌症患者的晚程心願。透過註冊社工協調和動員資源，讓患者得到完滿的舒懷，充實享受珍貴時刻。



“

快來加入成為
香港防癌會義工吧！”

查詢請聯絡3921-3833 /
recreation@hkacs.org.hk



癌症預防與 及早探測輔導服務

本計劃自2008年起由香港公益金資助並展開服務。本服務旨在透過宣傳及癌症教育以提昇公眾對癌症預防的關注。透過一系列的活動，針對大眾的癌症風險，提供個人化的健康指導，鼓勵高風險的市民定期檢測，有助及早探出患癌風險。

我們提供以下服務：

- 舉辦健康講座及展覽
- 護士輔導與諮詢
- 健康問卷調查，跟進及評估報告



如閣下欲有意填寫問卷並收取癌症風險評估報告，請掃描QR code

如有任何查詢，歡迎與我們聯絡

電話: 3921 3826

電郵: screening@hkacs.org.hk

網址: <https://www.hkacs.org.hk>



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

特別鳴謝香港公益金資助，
讓我們能提供免費服務給予香港大眾市民。

☒ 是！我願意為推動抗癌工作出一分力！

捐款選項 (請在適當方格內加 ☒)

☐ 每月捐款

☐ \$100 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ 其他金額\$ _____

☐ 單次捐款

☐ \$100 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ 其他金額\$ _____

捐款人資料

姓名 (先生/女士) _____

出生日期 _____ 月 _____ 日 聯絡電話 _____

電郵 _____ 傳真 _____

地址 _____

凡捐款港幣一百元或以上，可獲發正式收據。如收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

捐款方法

☐ 劃線支票 (單次捐款)

支票抬頭請填寫「香港防癌會」，並連同此捐款表格郵寄至香港防癌會

☐ 直接存款 (單次捐款)

「香港防癌會」香港上海滙豐銀行戶口賬號:002-1-141585

並連同此捐款表格傳真或郵寄至香港防癌會

☐ 信用卡 (單次及每月捐款) ☐ VISA  ☐ MASTER 

信用卡號碼 _____ 有效日期 _____ (月 / 年)

持卡人姓名 _____ 持卡人簽署 _____

日期 _____

* 簽署必須與上述信用卡戶口簽名式樣相同，以上資料如有任何修改，請在旁簽署。

* 本人授權香港防癌會由本人之信用卡戶口轉賬上述指定金額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效日期最少兩個月內有效。(只適用於每月捐款)

注意事項

您所提供的個人資料只供本會與您聯絡，包括發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集、健康講座及相關的活動，並向您提供最新的癌症資訊等用途。本會不會將您的個人資料提供與任何第三者作與非本會相關的用途，亦不會售賣或轉移您的個人資料予任何第三者。

☐ 本人不同意香港防癌會使用我的個人資料作上述用途

香港黃竹坑南朗山道30號 電話: 3921 3821 www.hkacs.org.hk

香港防癌會特別鳴謝

周燕雯教授

香港大學社會工作及社會行政學系

廖進芳女士

香港老年學會顧問護師

撰寫內容

王榮珍女士

編輯

又一山人

封面設計

劉健甜先生

連翊希女士

廖莉莉女士

程景謙先生

資料整理

練嘉盈女士

穆斐文女士

曲廖秀芳女士

2021 年 8 月

地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：852 3921 3821

傳真：852 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk

非賣品 版權所有 不得翻印