



ILLUSTRATION BY GIDEON LAI ©



確定方向

逐步解難



與工作接軌

心怡於電腦上搜尋癌症支援機構，自行致電「攜手同行」熱線尋求支援，成為我（社工 Wendy）的服務個案。心怡年約四十，事業女性，未婚，獨居，曾接受高等教育，在本地大型公司任職管理階層。她於一次例行婦科檢查時發現水囊及子宮頸有問題，接受手術後，確診為卵巢癌第一期，計劃待傷口復原便會做化療。她有公司提供的醫療保險及私人保險的資助，於是打算在私家醫院腫瘤科接受化療。

尋求支援的起點

心怡主動尋求協助，是由於她對化療副作用感到十分憂慮，希望可以在化療前作好準備。女性特別介懷的就是頭髮脫落，擔心會有劇烈嘔吐，亦憂慮期間如何生活，以及飲食與照顧上的問題。一向獨立的她，已安排由港島區搬回新界，方便父母照顧。心怡隱約透露，擔心化療之餘，亦擔心與父母相處，畢竟自己年輕時在外國讀書，工作不久便搬出獨立居住。由於工作繁忙，慣常是數星期才與家人一起吃一頓飯。與家人關係雖然良好，但近距離照顧相處，也是病人感受到壓力的來源。

抗癌行程計劃

經過初步評估，心怡在經濟及照顧方面是不成問題的，而且她充滿動力，很了解自己憂心的原由，主動尋求支援。然而，依我估計，她是對自己要求過高，希望把所有事情安排妥當，連癌症療程也不例外。

我在電話中首先肯定她的努力，為自己安排妥當，同時亦處理她對化療副作用的過度憂慮。當我談到頭髮脫落之後會重生，相比她在網上找到的資訊，似乎讓她更安心。由於與她同住的好友以及她的父母對照顧工作都十分擔心，因此她詢問我能否安排家訪，好讓他們一起深入了解要處理的事。

面對癌症，不少患者會形容為一場戰役；那次家訪，彷彿戰事研討會。心怡的父母為退休人士，受過高等教育，心怡的妹妹是癌症康復者，對於如何面對化療，父母其實應早有認識，可是他們仍然仔細提問，由副作用如何處理以至衣物是否會沾染化療藥物都想了解。我盡力解答，接著把話題聚焦在面對療程的心態上。

積極樂觀是抗癌的重要彈藥，人盡皆知，卻不容易做到。第一步，了解壓力的源頭。據我觀察，眼前是一位謹慎的母親，經歷過一名女兒患癌後，對飲食照顧有自己的一套看法；心怡早前亦提及與父母的相處，似乎也是她的壓力來源之一。我讓他們表述一下對照顧的理解。心怡特地搬到



同一屋苑，因她深知需要父母在飲食上的協助，但也想有自己的空間。在此，我想提醒家人，在飲食上容易引起爭議，雖然照顧者用心炮製營養美食，可是病者每每因為副作用導致沒有胃口，味覺改變，多一口也吃不下，容易產生內疚而影響情緒。照顧者及被照顧者事先了解彼此的期望，絕對是一件好事。

心怡的壓力源頭之二，是自己有太多想法。她想像療程是足不出戶、與世隔絕的，也擔心在這些日子自己會胡思亂想，造成抑鬱。身為事業女性的心怡，以往在職場上衝鋒陷陣，時間根本不夠用，如今療程中的時間亦成為壓力之一。我與她一起研究時間的運用。首先，是讓她及家人明白化療是有周期的，當身體狀況稍為好一點，便要恢復活動，只不過要盡量避免前往人煙稠密之地，以防感染。同時，亦讓她明白病人偶爾會胡思亂想，感到憂慮，實屬正常不過。我鼓勵心怡透過一些癌症支援團體認識病友，有同路人的支持及分享，會讓她比較安心。其次，不同組織舉辦的活動各有不同重點，一些紓緩情緒、靜觀的課程，可能對她有幫助。我繼而建議她也可考慮一些繪畫、太極等課程。心怡逐漸意識到如果有自主的安排，便不會被困在自以為的化療「監獄」中，於是喃喃自語，似乎要當作自己放個長假期。

癌症治療的過程絕不好受，然而，把它視為「假期」，相比於視作「戰爭」，應該會有截然不同的心情吧。

旅途點滴

及後再次家訪，心怡已參加了一些癌症支援機構的活動，與病友 WhatsApp 聯繫。她表示透過參加音樂治療、繪畫曼陀羅、禪繞畫、頌鉢等活動，令她在焦躁不安時可以安靜下來，這似乎是另一種生活，她從未想過自己竟會參與，讓她在艱難的療程中，仍有喜悅的時刻。每次落針後的第三個星期，她趁自己狀態最佳，便與父母外出找尋可口美食，讓生活添加一點甘甜。

復康轉車站 / 與工作接軌

依我看來，心怡的個案委實相當順利。她是一個非常「有交帶」的人，每一次打化療針都會報平安。她的療程尚算順利，在副作用引致身體不適及情緒低落時，她均會致電尋求支援。她沒有家庭負擔及經濟困難，可是每宗個案也有其特別之處。心怡身為職業女性，如何由療程、休養到與工作接軌，是她要面對的另一個考驗。

心怡在1月中開始化療療程，5月初完成了6次治療，更成為我們的義工，希望可以幫助更多有需要的人。她在6月特意約我到她的家裡，傾談有關復工的事宜。心怡是一家大公司的中層管理人員，工作繁重，但她對事業沒有進一步的野心，只是思考到人生的選擇，亦擔心自己體力及心



靈能否應付。她初步計劃於8月上班，希望與公司商討動用年假，先安排每星期上班4天，再慢慢恢復全面工作。上司是明理之人，應該問題不大。

可是，她有莫名的緊張，擔心自己的外表變得不再亮麗，擔心同事處處遷就她，又不想麻煩別人。她想保持公平公正，卻擔心自己能否應付，甚至連返工的路線與以往不同也擔心不已。憂慮成為一塊黑雲，籠罩著她。

我先讓她知道，在復康路上出現這種焦慮，是源於身份角色的轉換。首先，我們探討她對外表的憂心。無可否認，對女性來說，頭髮脫落、皮膚暗啞，的確會影響儀容，令人失去自信。過往她必定以簡單的化妝配上 Smart Casual 的衣著示人，也經常做美容護膚。我建議心怡何不恢復美容的習慣，打理好皮膚，外出時化個淡妝，悉心打扮自己，慢慢重拾自信？對於身處管理層的心怡，能夠確定方向，逐步解難，最能讓她安心踏實。

關於工作上的安排，我與她探討不想麻煩其他同事的想法。傾談之下，心怡理解到自己原來不想被視為病人，不想受到特別優待或被認為是力有不逮。她過往工作認真努力，在意別人的眼光，不想好名聲遭破壞。我鼓勵她進一步思考他人的眼光對她有多重要，並指出由接受治療到

完成治療，與工作接軌到完全步入正軌，都是一個歷程，需要一些時間。她之前經歷了癌症，身體心靈已不復舊觀，故此復康並不表示要完全回到跟以前一模一樣。

心怡坦言她從來不是野心勃勃，只覺得把工作安排妥當很有成功感，可是經歷病患令她意識到過往的工作模式不是最理想的。她在療程期間亦深思熟慮，思考生命的其他可能性。我再問她關於如何對待他人的目光，她承認可以看輕一點。及後，心怡在 12 月恢復上班，幸得公司配合，星期三可放假休息，終於有節奏地踏上康復之路。



同行者的反思

反思一

我與病人討論抗癌時，會運用不同的比喻，是一場苦難？一場硬仗？一趟旅程？一個課程？比喻的用詞，反映她的心情狀態、價值觀，值得同行者留意。用打仗作比喻，調兵遣將會令人緊張疲憊，同行者便要提醒案主保持心境平靜。同一時間，同行者又怎樣理解癌症的歷程呢？

反思二

我險些遺漏了個案的真正需要，以為經濟無困難，支援良好，療程順暢，成為義工，看來應該順利結束檔案。然而，一些相對年輕、仍在工作的個案，如何由病人身份過渡到復康者，以及如何與工作再接軌，亦是關鍵議題，不容忽略。癌症病患是一個很闊的分類，患者所面對的困難，如用經濟困難、支援網絡、療程副作用等廣義來界定，可以是很類似而共同面對的問題。然而每個人卻因年紀、學歷、家庭背景、性格特質的不同，以致他們面對癌症會有不同的需要。身為同行者，我們切勿掉以輕心。



心理學家闡釋 心怡的個案

癌症最可怕的地方，是它會突然出擊，令人措手不及。無論是甚麼年紀，甚麼背景，一旦患上癌症，所作的任何計劃，例如：結婚、生孩子、事業等，都要暫停。對在職人士來說，患上癌症不但影響他們的收入，還阻礙了事業發展。隨着癌症的年輕化，越來越多癌症患者在完成治療後需要回歸職場。對於一些身居要職的專業人士，在公在私都需要他們回到工作崗位。



心怡曾經接受高等教育，任職大型公司的管理階層，亦要面對這個抉擇，因而產生種種擔心和焦慮。對她來說，由「癌症患者」的身分轉化成為「公司管理層」的身分，實在不容易。雖然她對事業沒有野心，但是對於復工這個決定也有莫名的緊張。她既擔心自己的外表不再亮麗，又擔心如何和同事相處。她想獲得公平對待，不想被視為病人，不想得到特別優待，但又擔心自己的能力不足，不能應付工作，繼而破壞了一直以來建立的好名聲。這些擔心和焦慮，都是一般考慮復工的患者會經歷的。

復工的考慮

要順利過渡這個轉變，我們需要協助患者就以下各方面作周詳的考慮。

檢視在經歷患病後對事業的看法有沒有改變

患上癌症是一個重要的人生體驗，不少患者對人生的看法都有所改變。患癌令他們意識到生命有限期，必須善用時間。他們的人生目標和意義也可能改觀，帶來新的價值觀，影響他們對事業／職業的選擇。有些患者認為人生苦短，必須把握時間，儘快到達事業巔峰。有些患者則改變了對金錢的看法，選擇去做義工。患者在復工前需要了解自己的定位，才能知道重新投入工作的方向。

了解自己想復工的原因

癌症患者期望復工的原因有很多，大致可以分為三類：經濟需要、事業需要及個人需要（打發時間、尋回自我、重建自信和價值、尋求社交支持等）。研究指出，一個人離開工作崗位的時間越長，復工的難度就越大，因為職場可能已經改變，而自己亦可能對工作生疏了，工作能力會降低。因此，何時復工是非常關鍵的決定，患者在作出決定前，必須詳細考慮工作帶給自己的意義和困難，平衡利害。也應該想想自己的取向：到底是回到原來的工作崗位，還是尋找一份新工作，從新開始？到底想全職投入工作，還是每天在特定的時間兼職呢？最重要的還是要問自己：我真的渴望回到工作崗位嗎？

了解自己的情況是否適合復工

如果患者在考慮各方面的因素後決定復工，下一個問題就是要評估一下自己的狀況是否適合復工。患病和治療的過程對患者造成多方面的影響，患者必須切實地評估自己的情況，看看能否應付工作的需要。患者可以問問醫護人員和家人，參考他們對於自己復工的意見，再作決定。

體能方面

四肢活動有困難嗎？可以長時期站立嗎？有未能處理的痛楚嗎？有淋巴水腫嗎？會時常疲倦嗎？

心態方面

能夠處理工作帶來的壓力嗎？能夠適應再次面對責任、期望和死線的職場要求嗎？

情緒方面

能夠處理復工引致的壓力嗎？重新工作會否帶來更多焦慮和擔心？

思考能力方面

癌症治療引致的化療腦（Chemo Brain）現象，可能會影響患者的注意力、集中力、記憶力、分析力、解難能力及作出決定的能力等，患者有這些情況嗎？

適應方面

能夠適應復工後的日常生活嗎？包括起居飲食的時間表、工作環境、面對同事等。

為復工做好準備

如果患者認為自己適合復工，應該儘早為復工做好準備。

個人方面

外表和衣著都是上班一族的重要關注點，應該早作準備；亦需要準備處理復工時可能出現的個人問題和挑戰，以及人際關係方面的改變。

同事方面

處理可能遇到同事們特別的眼光和行為；了解同事會否給予支持和幫助；準備如何告知同事自己的病情等。

日常生活方面

儘早回復以往上班時的日常生活程序，並提早適應上班後的時間表。如果發覺適應有問題，例如：起床及睡眠時間、上班的路線、乘搭交通工具、長時間坐着等，應重新考慮復工的決定。

工作方面

了解工作的性質、責任和要求；預計復工的挑戰；考慮上班時的特別需要；決定全職或兼職；選擇上班的最佳時段；彈性上班時間以配合覆診的需要；爭取機會溫故知新等。

透過以上的考慮，患者可以為自己構思最理想的工作模式及時間表，然後和機構主管或上司協商，以配合自己復工的需要。

調節復工後的心態

心怡對自己要求過高，希望把所有事情，包括癌症療程，也安排妥當。自我要求高往往是專業人士的特徵，有些專業人士甚至是完美主義者，事事追求完美。這些心態可能是事業成功的要素，不過，也會帶來壓力和焦慮。如果患者一向抱着這種心態，在復工時必須作出調整，因為患病和治癒的過程對患者會造成影響，工作能力亦可能因而比患病前遜色。

「完美主義」是一種對事情要求盡善盡美的處事風格和思考形態。專門研究「完美主義」的社會心理學家柯倫(Thomas Curran)指出，所謂完美主義者，可以廣泛定義為過高的個人標準和過於嚴格的自我評價。高標準的設定不一定會對完美主義者造成困擾，可是當完美主義者過度批評自己，常

關注犯錯、失誤的可能性，並因此而造成心理壓力，就容易出現適應不良的情況。因此心理學家將完美主義分為兩種：「適應良好」和「適應不良」的完美主義。前者處理事情的時候，對個人的標準會較有彈性，不會為了獲得他人的認同而追求完美。後者則較容易懷疑自己的表現，不懂得肯定自己，更常常擔心自己表現不夠好。擁有完美主義性格的患者，往往會在他們患病和接受治療的過程中表現出來。舉例說，他們對檢驗結果有很高的要求，如果檢驗結果不是一致性的理想，便會覺得自己很失敗，抗癌工作做得不夠好，感到失落。他們對醫護人員的表現也有很嚴謹的要求，如果得不到心目中理想的照顧，便會感到憤怒，甚至會作出投訴。這些心態都會加重他們的壓力，令他們的情緒

更加繃緊，更難放鬆，因為他們不但要面對患病和治療的壓力，還要處理因未能達到自己理想而產生的挫折和失敗感。

不少研究指出，完美主義和一些癌症（例如：乳癌）有重要的關連。因此癌症患者在回到職場之後，必須避免這種事事追求完美的心態，以免增加壓力，影響自己的康復。有些專業人士在復工後拼命工作，以追回因生病而失去的時間，並且希望以亮麗的工作成績

示人，證明自己沒有因病退步，辦事能力反而更勝以前。為了取得驕人成績，他們不但對自己要求過高，對其他同事的期望也提升，甚至吹毛求疵。這種做法不單為工作團隊帶來壓力，還破壞了大家的關係，難以得到自己需要的支持和援助。復工其實應該以一個最適合自己的模式循序漸進地落實，讓自己身心都能慢慢適應，以免徒添壓力。



調整對工作的期望

癌症發病到完成治療是一個漫長的過程，無論身體、思想、心理、情緒和社交方面都備受影響。因此患者重回工作崗位後，必須調整自己對工作及職場的期望。

工作表現

病患和治療可能產生副作用或後遺症，因此患者必須理解和接受自己的工作表現或會和患病前有差異，不應強求自己回復至原來的辦事水平。患者應該重新認識自己的興趣和能力，從一個新角度為自己的表現建立新標準。這個標準不需要與患病前的水準掛鉤；它的作用只在於提供一把實際的量尺，讓患者去評估和改善自己的工作表現，從而獲得工作滿足感。

工作和晉升機會

患者由於需要重新適應工作的要求及環境，加上體力和其他能力方面的限制，再加上上司和同事的體恤，獲派工作的機會可能會相應減少，表現自己能力的機會當然也會下降，間接影響晉升的機會。因此患者不應以晉升為復工的首要目標，反而應該享受再度投入工作的過程，體會人際交往的滿足感。

同事相處

如果患者重投的是原來的工作崗位，而同事又知道暫停工作的原因，就應該預計到同事或會以不同的態度對待自己，自己亦需要調節對同事的期望。有些同事可能因為不知如何與你相處而疏遠你，有些同事又可能表現太關心、太熱情而令你退避三舍。如何告

知病情也是一個挑戰，透露太少會令人覺得敷衍了事，說太多又怕洩漏太多私隱。最好在復工前寫定講稿，裏面包含你想透露的信息，如果同事問到便照稿回答，對每位同事一視同仁，以免令人覺得親疏有別，影響了大家的關係。



給照顧者的溫馨提示

當患者提出要復工時，不要一味附和，也不要潑冷水，應該保持冷靜，一起仔細討論。

提醒患者調整復工的心態，不要抱有不切實際的期望。

提醒患者維持工作與生活平衡的重要性。