



On the Road to Recovery
Cantonese

康復之路

已結束癌症治療者須知

實用與支援性
資料

Cancer Council Helpline

13 11 20



康復之路：已結束癌症治療者須知

已經完成癌症治療的人士及其親友指南

於2014年05月首次出版©Peter MacCallum癌症中心(Peter MacCallum Cancer Centre) ·
營運名稱為2014澳大利亞癌症康復中心(Australian Cancer Survivorship Centre 2014)
ISBN 978-1-925136-12-8

本資料經過澳大利亞癌症協會(Cancer Council Australia)(版權所有者)的許可 ·
改寫和翻譯自《癌症治療後健康生活》一書。

康復之路約每三年修訂一次。查看上面的出版日期以確保這本小冊子是更新版。
欲索取較新版副本，請致電癌症協會(Cancer Council Australia)的熱綫13 11 20。

本資料的編製是澳大利亞政府一項舉措的一部份，獲澳大利亞癌症委員會(Cancer Australia)
撥款資助，並與澳大利亞癌症康復中心(Australian Cancer Survivorship Centre)、
Peter MacCallum癌症中心(Peter MacCallum Cancer Centre)、心理腫瘤學合作研究組
(Psycho-Oncology Co-operative Research Group)和癌症協會(Cancer Council)合作。

請讀者注意

在接受任何保健治療之前請務必諮詢醫生。此小冊子只提供一般性參考資料，
不能替代你的醫生或其他醫護人員的專業意見。但是您或可跟他們討論此小冊子
中提出的問題。我們已盡力確保此小冊子所提供的資料在出版時準確無誤。



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

電話 02 8063 4100 傳真 02 8063 4101

電郵 info@cancer.org.au 網站 www.cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

序言

本資料的提供對象？

本資料針對已經結束癌症治療(例如手術、放射療法和/或化學療法)的人士。

我們為什麼編制本資料？

儘管結束癌症治療會是一種解脫，但很多人說他們在治療結束之後的幾個星期、幾個月或甚至幾年內都會遇到特定挑戰。例如，人們常常會每次感到疼痛就擔心癌症復發。很多人會持續出現治療副作用，尤其是疲勞。時常感到焦慮、悲傷和抑鬱也很常見。

本小冊子內含實用資料和提示，可幫助你度過你可能遇到的各種難關。它還告訴你何處能獲得幫助和支持。

我們是如何編制本資料的？

我們是在和中文背景的癌症患者交談之後編制本資料的。我們將他們說的一些內容編入了本小冊子，他們對於我們確定哪些資料最有用起了引導作用。本小冊子中的大部分資料都是根據癌症協會(Cancer Council)的英文小冊子《癌症治療後健康生活》(Living well after cancer)改寫。

目錄

結束癌症治療後的常見感受	4
治療副作用	7
疲憊	8
疼痛	12
感到悲傷或抑鬱	14
淋巴水腫	16
絕經	16
難以集中注意力和記住事情	19
擔心癌症復發	20
癌症是否會復發?	20
存活率統計數據	21
控制恐懼的方法	22
查找新癌症的跡象	23
後續照顧	24
體檢涉及哪些內容?	25
我每隔多久需要接受一次體檢?	26
家人和朋友	28
家人和朋友在治療結束後可能會有何感受	28
與家人和朋友溝通	29
經濟事宜	31
經濟困難	31
保險	32
退休公積金	32

治療結束後工作	34
您的權利和責任	34
實際和社會支持	36
志工者和支援小組	36
家庭幫助和托兒服務	37
保持健康	38
維持健康的體重	39
營養補充品(維生素和草藥)	42
戒煙	42
保持身體活躍	43
限制或避免飲酒	44
輔助療法	44
尋求支援	47
跟癌症有關的資料和支援	47
支援團體	48



結束癌症治療後的常見感受

很多人都驚訝於治療結束後的百感交集。既焦慮又興奮的感受很常見。以下是人們常見的一些感受：

感到孤單或孤獨感 — 你可能感到被拋棄了，因為你不再有定期就診，而且朋友和家人不理解或無法提供你需要的幫助。

感到癌症可能會復發 — 有時候，在出現正常疼痛和治療後效作用時，很難不擔心這是癌症復發。對於患過癌症的很多人來說，這是非常常見的擔憂。

悲傷或抑鬱 — 有時感到悲傷或情緒低落是常見的。這經常與癌症治療後的疲勞有關係。如果你大部分時間情緒低落，或對大多數事物失去興趣或樂趣達兩星期以上，你就可能患有抑鬱症。

●● 我有好幾個月感到孤獨，即使我媽媽、丈夫和孩子們都在身邊。他們的態度好像就是“好了，你的病好了”。我感到壓抑，因為沒有得到那種關注。醫院沒有人打電話來。我覺得他們背叛了我，我感到被忽視了。 ●●

信心不足 — 有些人說患癌之後感到信心下降或更易受傷害。患癌之後，你的身體和思考方式經常會發生變化，這需要一段時間來調整。

焦慮 — 感到焦慮或對未來規劃猶豫不決並非異常。這種焦慮在體檢之前、癌症確診週年，或當你看到關於癌症的內容(比如在電視上)時可能會加劇。

“你會變得孤僻...我需要有時間獨處，獨自思考。”

感到百感交集和情緒時好時壞很正常。人們有時候說患癌、接受治療和康復感覺就像“乘過山車”。

有些人想要迅速恢復其通常的生活規律，而其他人則需要在結束治療後有一段時間休息。

其他人說他們不希望別人對他們大驚小怪——他們更希望“順其自然”。

經過一段時間後，很多人說他們學會了更加欣賞事物，會優先考慮他們生活中重要的事情。

“我覺得天空更加美麗，而且當你看到別人微笑時，
[你]會更加理解。”

有些人說患癌幫助他們以不同的方式看待生活。這可能促使他們對其生活方式作出積極的改變，例如旅行、花更多時間陪伴家人或作出更健康的選擇。

請記住，感覺沒有對錯，同樣也沒有單一的正確應對方式，這非常重要。很多人說患癌改變了他們。有時候，找到“新的正常狀態”需要一些時間。請給自己足夠的適應時間。

治療副作用

很多人在治療後會出現一些副作用。是否出現副作用可取決於：

- 所患癌症類別
- 癌症擴散範圍(你可能聽別人稱之為“期”)
- 接受的治療。

有些人可能會有永久性或後期副作用。後期副作用是指治療結束後很長時間後才出現的問題。如果你對新的副作用感到擔心，請諮詢你的醫生。

副作用可以是生理的，也可以是心理的。有些問題會很快消失，有些則需要幾個星期、幾個月甚至幾年才會好轉。你的身體會以自己的方式對治療和康復作出反應。最好不要將自己的情況與別人相比。

常見副作用包括：

- 感到很累(疲憊)
- 疼痛
- 感到悲傷或抑鬱
- 自尊和信心降低
- 四肢腫脹(淋巴水腫)
- 婦女更年期癥狀
- 難以集中注意力(有時稱為化療腦)
- 性慾變化
- 生育問題
- 大小便方式改變(例如腹瀉)

- 飲食問題
- 體重減輕或增加
- 口腔和牙齒問題
- 骨質流失(骨質疏鬆症)
- 脫髮或其他身體變化
- 睡眠問題

如果你擔心癌症治療的副作用，請諮詢你的全科醫生或在體檢時向專科醫生提出。提前寫下問題以及請一位同伴陪你就診可能會有所幫助。預約專科醫生就診時要求口譯員協助，以便你的同伴能集中精力幫助你。

以下為已經完成癌症治療的人士或會出現的常見副作用。如何處理這些副作用的一些提示。



如需更多資料和支持，請致電癌症協會(Cancer Council)13 11 20。
如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 14 50。

疲憊

疲憊是指你感到精疲力竭，沒有精力從事日常活動。這是癌症治療最常見的副作用。有多達四分之一的人在結束癌症

治療後一直感到疲憊。何傑金氏淋巴瘤(Hodgkin lymphoma)患者、患乳房癌並接受輔助性化療者、卵巢癌患者以及接受骨髓移植的人似乎特別容易受到影響。

疲勞症狀

疲憊和正常的疲勞不同。休息或睡眠通常無法消除疲憊。疲憊可能包括的一些症狀包括：

- 缺乏精力 — 你可能整天不想起床
- 難以入睡(失眠)
- 早晨覺得難以起床
- 覺得難以清楚思考或輕鬆做決定
- 感覺焦慮或抑鬱，尤其如果疲憊持續不斷
- 肌肉疼痛 — 你可能覺得難以走路或爬樓梯
- 輕微活動(例如淋浴或鋪床)後感到氣喘吁吁
- 難以集中注意力，即使是看電視或和別人說話
- 對性幾乎或完全沒有興趣(性慾低下)

治療結束後，你可能認為自己應該精力充沛，但通常情況並非如此。很多人說疲憊在治療結束後第一年內對他們的生活影響很大。很多人在治療後6到12個月才恢復精力。

很多人擔心疲憊是癌症復發的跡象，或擔心疲憊永遠不會消退。這通常是錯誤的。

如何管控疲勞

以下是一些幫助你應對疲憊的建議：

- 集中精神每天做一點點事，而不是一下子做很多事。
- 向別人求助。請朋友或家人幫助你做家務、去學校接孩子、購物或跑腿。
- 計劃在一天裡精力最充沛的時間做對你最重要的事。
- 慢慢地做事，這樣你就不會使用過多的精力。前往預約時留出足夠的路上時間。
- 嘗試一些有助於放鬆的活動，例如打理花園、長時間泡澡或聽音樂。
- 不要做你不想做的事。你不必總是取悅別人。
- 經常開展輕度鍛煉。這能讓你更有精力，降低疲勞程度。短途步行可能使你更有精力，而不會筋疲力竭。請諮詢你的醫療保健團隊，了解哪些鍛煉適合你。
- 吸煙會使你精力衰退。如果你吸煙，請向醫生諮詢如何戒煙，或者致電戒煙熱線(Quitline)13 78 48，從澳大利亞任何地方致電都按本地電話收費。如果你需要，他們可以安排口譯員協助。
- 節省精力。坐著打電話或做家務，如切菜、熨衣或往洗衣機裡放衣服。坐著把濕衣服掛到衣架上。用手推車把衣服拿到晾衣繩邊。在住房內各處放置椅子，以便你感到疲勞時就能坐下。
- 如果你有孩子，可以坐著或躺著和孩子玩。棋盤遊戲、拼圖遊戲和繪畫都是較好的活動。
- 吃有營養的膳食和點心。在你有精力時準備這些食品，以便在沒精力時有東西吃。
- 在客流較少的時間去商店。

- 設法保證充足時間的睡眠。避免日間小睡，或將其限制在20到30分鐘。保持睡眠規律，每天同一時間睡覺和起床。
- 在各項活動之間略作休息。

如有以下情況，請務必告訴醫生：

- 你感到暈眩
- 你在走路時、起床時或從座椅中站起時感到失去平衡
- 你摔倒或傷到自己
- 你身體疼痛
- 你缺乏精力
- 你感到難以醒來
- 你難以入睡
- 你感到非常疲勞而無法起床達24個小時
- 你有任何呼吸問題
- 你的疲憊情況惡化
- 你感到迷惑或無法清楚思考。

疼痛

有些人在癌症治療後感到疼痛。

化學療法和手術會損傷神經，造成身體某些部位疼痛或麻木。接受放射療法的身體部位的皮膚可能會非常敏感，這可以持續幾個月。手術傷疤也可能疼痛較長時間。

疼痛會令您力不從心。控制疼痛可以讓您重新享受自己喜愛的眾多活動。控制疼痛通常有很多方式。如果你的疼痛持續很長時間或一直存在，你應在情況失控之前立即對此採取措施。

定時按正確劑量服藥是防止疼痛出現或惡化的最佳方法。有人稱之為“將疼痛置於控制之下”。這可能意味著，與等到疼痛惡化相比，你可以使用劑量較小的止痛藥。

常見止痛藥

止痛藥物(鎮痛劑)可治療不同類別和程度的疼痛。

輕度疼痛 — 撲熱息痛(paracetamol)或非類固醇消炎藥，如布洛芬(ibuprofen)或阿司匹林(aspirin)

中度疼痛 — 弱鴉片類止痛藥，如可待因(codeine)

強烈疼痛 — 鴉片類止痛藥，如嗎啡(morphine)。

告訴醫生疼痛對你的日常生活有何影響，這有助於醫生為你規劃最適合的治療。藥劑師也能建議緩解疼痛的方法。

我是否會對止痛藥上癮？

根據緩解疼痛所必需的劑量使用阿片類止痛藥的人沒有上癮的風險，除非他們以往曾有過上癮的問題。如果你擔心會對止痛藥產生依賴，請諮詢醫生。

止痛藥會使我昏昏欲睡嗎？

如果你根據醫生處方服藥，這種可能性極小。你最初可能會感到昏昏欲睡，但這通常兩天後就會消退。如果不是這樣，請諮詢醫生。醫生可能需要調整你的服藥劑量。

其他疼痛緩解方法

- 理療或職業療法可幫助解決令你不適的身體問題或實際問題。
- 針灸、按摩及足底反射療法等輔助療法有助於改善身心健康、控制疼痛、調解情緒以及降低壓力和焦慮。
- 深呼吸、冥想或聽喜歡的音樂可能有助於改善夜間睡眠、提升精力、緩解焦慮，並加強其他疼痛緩解方法的效果。
- 熱敷或冷敷疼痛部位可能可以緩解疼痛。
- 將注意力集中在其他事情上，忘掉疼痛。比如，您可以聽音樂或進行創作，如畫畫。
- 手術或神經阻斷(在疼痛的地方注射麻醉劑)。



如需應對疼痛的更多資料和支持，請致電癌症協會(Cancer Council) 13 11 20。如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 14 50。

感到悲傷和抑鬱

很多人在癌症治療後感到悲傷或情緒低落。如果你有時感到不開心，請不要驚奇。你可能會擔心自己外表的變化，對未來規劃感到焦慮，或擔心自己的健康。有時感到擔心或悲傷是正常的。

但是感到不開心和抑鬱是不同的。如果你大部分時間情緒低落，或對大多數事物失去興趣或樂趣達兩星期以上，你就可能患有抑鬱症。抑鬱通常不會自行消退。儘早處理抑鬱可能意味著你能迅速解決問題和避免症狀惡化。有時候可能較難確定你是疲憊還是抑鬱。如果你對症狀感到擔心，請諮詢醫生。抑鬱也有很多治療方法，例如服藥和心理輔導。

找一個能說你的語言的心理輔導師

很多人說，與能說他們的語言的心理輔導師交流有所幫助。若您或者朋友會上網，您可以通過澳大利亞心理學會找一位能說你的語言的心理輔導師來進行交流。登入他們的網站 www.psychology.org.au > 社區資料 > 查找一位心理專家。請使用高級搜索(advanced search)標籤指定你的首選語言。

你可能可以通過Medicare報銷諮詢心理輔導師的部分或全部費用。全科醫生精神健康計劃(GP Mental Health Plan)可幫助支付多達十次心理輔導就診的費用。請向全科醫生諮詢。

“外表健康…感覺更好” (Look Good...Feel Better)計劃

這個免費計劃教你各種改善外表和提升自尊的方法。該計劃為癌症患者而設，但是剛結束治療的人可能也能參加。如需詳細資料和了解自己是否符合條件參加，請致電1800 650 960或訪問這個網站www.lgfb.org.au。

訣竅

關於精神健康的建議

- 照顧好自己。保持膳食營養均衡，多吃新鮮水果和蔬菜，多飲水。
- 制定你可以達到的的小目標。不要對自己要求過高。
- 經常鍛煉。研究顯示，保持活躍有助於改善情緒和提升精力。
- 與親近的人分享您的感受，減輕您的孤獨感。
- 外出做一些你喜歡的事。從事一些不同的活動經常能使你感覺更好。到戶外呼吸新鮮空氣。安排令人愉快的事情或日常活動。
- 或想想什麼對你來說是重要的，儘量不要太苛求自己。
- 列出你以前喜歡的活動，計劃每天開展其中一項。
- 寫下你的感受，或用繪畫，音樂或唱歌來表達自我。
- 試試按摩，瑜伽，催眠，針灸或足底反射療法。

淋巴水腫

淋巴水腫是淋巴液積聚造成的腫脹。淋巴結是位於腋下、腹股溝、胃部、胸部和頸部等全身各處的腺體。腫脹通常發生在四肢，例如臂部，尤其是乳房癌手術後的婦女。

淋巴水腫的潛伏期可以是幾個月或幾年，但有些人則從來沒有這種疾病。

病情改善緩慢，而且容易復發或滯留不去。理療師或淋巴水腫專科醫生可以為你定制壓力衣和進行按摩，以緩解症狀。



防止患病部位感染和保持皮膚濕潤非常重要。

你應該避免：

- 曬傷
- 割傷、燙傷和蟲咬
- 使用血壓袖帶
- 接受注射

絕經

絕經是指婦女卵巢不再產卵，月經停止。絕經開始就意味著婦女無法再生育。婦女達到自然絕經的平均年齡為52歲。

癌症治療後的絕經可能是短期的，也可能是永久性的。無論哪種情況，你都可能出現更年期癥狀。可造成絕經的癌症治療包括：

- 一些化療藥物
- 骨盆部位(髖部以下)的放療
- 荷爾蒙治療
- 卵巢摘除手術

對於想要孩子的婦女來說，絕經是災難性的，因為這意味著她們將無法再生育。即使你已經有了孩子或不想要孩子，你仍可能百感交集，擔心你的婚姻關係會受到影響。有些婦女難以接受絕經，因為她們覺得失去了作為女性的一部分特徵。

症狀

自然絕經對婦女來說是一個艱難的時期，而由於癌症治療而導致絕經突然發生則可能更令人難以接受。

相關症狀可能較為嚴重，因為人體沒有時間適應荷爾蒙的逐漸減少。

你可能會出現：

- 潮熱
- 情緒多變
- 失眠
- 疲勞
- 陰道乾燥

這些症狀有很多會隨著時間消退，但這可能需要幾個月或幾年。你還可能出現骨質脆弱(骨質疏鬆症)。請向醫生諮詢如何應對。

如何處理更年期癥狀

- 荷爾蒙替代療法(HRT)有助於緩解症狀。但是，這並非適用於所有的人，尤其是曾患對荷爾蒙敏感的乳房癌的婦女。
- 請向醫生諮詢有哪些不含荷爾蒙的藥物可幫助緩解潮熱等症狀。
- 使用雌荷爾蒙霜或陰道栓劑來幫助緩解陰道乾燥。也可使用不含雌荷爾蒙的保濕劑。
- 保持健康飲食，多吃新鮮水果和蔬菜及全麥食品。如果你需要關於改變膳食或接草藥治療的建議，請諮詢醫生。
- 在陰道部位使用大量潤滑劑可以使性交更加舒適。請選擇不含香水或色素的水基或矽基潤滑膠(如Sylk®或Pjur®)。
- 性交前或性交中花更多時間幫助陰道放鬆和增加潤滑。

接受荷爾蒙治療或睪丸被摘除的男性也可能出現感到燥熱、出汗和疲勞等症狀。如果你有這些症狀，請諮詢醫生。

難以集中注意力和記住事情

治療結束後，很多人說他們難以集中注意力和記住事情。這通常發生在化療之後，所以有些人稱之為化療腦。但是，其他治療(例如荷爾蒙治療和放療)和副作用(例如疲憊或抑鬱)也可能影響你的思考和集中注意力的能力。

這個問題通常會好轉，但可能需要一年或更長時間。

訣竅

幫助您管控：

- 使用手機、日曆或記事本記錄任務、預約、社交活動和生日等。
- 計劃自己的活動，以便在你警覺性更高的時間(例如早晨)做需要注意力更集中的事情。
- 將來電轉到語音信箱。每天留出時間專門回電和答覆電子郵件。
- 如果你在工作，而且有自己的辦公室，則可在不希望被人打擾時把門關上。
- 在家和在工作場所把個人物品(如錢包、鑰匙)放在同一個地方，這樣你就不會忘了自己把東西放在哪裡。
- 把你需要記住的事情記錄下來，例如購物單或停車的地方。
- 一個時段只做一件事情，而不是試圖同時做很多事。
- 保持充足的睡眠和鍛煉。深度睡眠對記憶和注意力集中非常重要。每天開展一些身體鍛煉有助於改善睡眠。



擔心癌症復發

擔心癌症是否會消退或以後是否會復發十分常見。對於有些人，這會影響他們享受生活或規劃未來的能力。有些人這種恐懼非常強烈，以至於日常生活變得很困難。他們生活中沒有什麼樂趣，或者認為自己再也無法享受生活。有些人描述這種恐懼就像“生活在陰影之下”或“總是在胡思亂想”。

這種擔心在特定時刻可能會加劇，例如在特別的日子或場合，覆診日子前，或者聽說有人被診斷有癌症時。

通過認知恐懼並加以控制，很多人發現自己得以再度享受生活。很多人發現，對癌症復發的恐懼會隨著時間而減退。

“我總是在想我身體的另一個部位有一些東西。這是最糟糕的。因為你不知道。”

癌症是否會復發？

你可能會想，癌症復發的可能性有多大，或者你的癌症類型的患者能活多久。你需要和醫生討論你的病例。醫生能告訴你病情的發展可能性以及最新的存活率統計數據(見下文)。這只是一般的指南，總會有一些不確定因素。很多人說得不到確切答案令人惱火。每個人癌症復發的機率都不相同。這取決於很多因素，包括：

- 癌症類別
- 擴散程度
- 接受的治療
- 治療結束後已有多久

通常來說，過去的時間越長，癌症復發的可能性就越小。

存活率統計數據

醫生經常避免使用“治愈”這個術語，即使癌症看來不大可能復發。他們可能會使用“五年存活率”這個術語。這是因為研究調查通常會跟踪人們五年。我們掌握的五年後存活人數的資料經常被用於預測癌症復發的概率。

五年存活率是指患癌五年後存活人數的百分比。例如，每100名甲狀腺癌患者在確診五年後有94人(94%)存活。五年存活率並不意味著你只能活五年。很多人在確診後存活時間

“我們當然擔心病情復發。但醫生會說你已經康復，現在一切正常。這不可能！這是一種長期疾病。但對醫生來說，你在手術後就將康復。但我們仍然擔心。”

遠高於五年。並非每個人都想要知道這些統計數據。你不要覺得自己必須要了解，即使你周圍的人希望了解。你應該按照自己的意願行事。

控制恐懼的方法

- 向醫療專業人員諮詢你癌症復發的風險情況。
- 將注意力集中在你可以控制的事情上，例如積極配合覆診和改變生活方式。
- 識別心理壓力的跡象，例如心跳加速或失眠，並試圖以健康的方式加以控制。例如，進行冥想或開展輕度鍛煉可能會有幫助。
- 參加支持團體或與曾有過類似經歷的癌症協會義工交談，討論你的擔心。請致電13 11 20。如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 14 50。
- 如果對癌症復發的恐懼令你無所適從，或正在影響你的家庭關係，請諮詢心理輔導師。心理輔導師可能可以幫助你以更加積極的方式思考。
- 你可以致電“跨越憂鬱”(Beyond Blue)熱線1300 224 636或訪問其網站(www.beyondblue.org.au)獲得用中文提供的關於焦慮和抑鬱控制方法的更多資料。

查找新癌症的跡象

起初，你會擔心每一處疼痛或生病的感覺都可能意味著癌症復發。你應該設法記住，每一種症狀都並不意味著癌症復發。每個人都會有疼痛、咳嗽和感冒。但是，如果你感到擔心，感覺有什麼不對，或者出現新的或不同的症狀，就應該聯絡醫生，這非常重要。

“你感到疼痛後會想

‘如果癌細胞擴散到這個部位怎麼辦?’”

通常的癌症警示跡象可能有：

- 身體任何部位出現腫塊而不消退
- 改變形狀、大小或顏色的痣或皮膚斑塊
- 咳嗽或嗓音嘶啞不消退
- 大便習慣改變(例如，腹瀉或便秘超過六個星期)
- 異常出血
- 你無法解釋的體重減輕
- 你無法解釋的疲勞

請向醫生諮詢應該注意哪些可能說明癌症復發的症狀。



後續照顧

治療結束後，你可能需要定期體檢以便醫生能檢查你的身心健康。看專科醫生的頻率取決於癌症類別和你所接受的治療，以及你出現的任何副作用。通常每個人都各不相同。對於一些癌症，沒有證據證明定期檢查身體會導致更高的存活率。若您對自己為何要接受特別檢查或者為何無需接受任何檢查有疑問，請跟您的醫生討論。

你的治療總結

向你的腫瘤科醫生或其他癌症專科醫生索取一份關於你的癌症類別、治療和後續照顧的書面總結是一個不錯的主意。

請與你的全科醫生或任何新的醫療保健機構交流這份總結的內容。這有助於指導他們向你提供癌症治療結束後的照顧。

該計劃應該包括以下資料：

- 癌症類別 (通常對於乳房癌患者)，以及說明體內可能有癌症的任何血液測試的資料
- 確診日期
- 進行的診斷測試和結果
- 治療詳細資料(例如，手術類型、放療部位和強度、化療藥品名稱和劑量，以及
- 病理測試結果：癌症擴散範圍、等級、荷爾蒙水平

體檢涉及哪些內容？

體檢中，醫生將：

- 查看你的康復情況
- 詢問你的感覺以及患癌後的生活情況
- 監控和治療任何持續的副作用
- 查看可能說明癌症復發的任何跡象
- 調查新的症狀
- 詢問你是否有任何擔心
- 討論你的總體健康，並向你建議保持健康的方法，
例如膳食和鍛煉

取決於癌症類別和治療方法，你可能需要接受驗血和掃描。例如，接受乳房癌治療的婦女需要進行乳房造影檢查，接受前列腺癌治療的男性需要進行前列腺特異性抗原 (PSA) 測試。你可能不需要接受測試。研究調查顯示，有些情況下，經常測試並不有助於發現癌症。測試並不總是準確，而且會有副作用。

所有其他藥物、掃描和X光
結果)

- 需要注意的症狀以及治療
可能出現的長期副作用的
清單

- 參與治療和後續照顧的醫療
專業人員的聯絡資料

向醫生坦誠告知資料將有助於他們控制令你煩惱的任何症狀。例如，如果你感覺情緒或精力非常低落，你應該告訴醫生。如果你在使用任何其他療法，例如服用草藥或維生素、使用特殊食譜或接受針灸，你也應該告訴醫生，這也很重要。

你應該向醫生詢問任何你不理解的事情，這很重要。有時候這很困難。醫生很忙，而有時候你可能不知道該問什麼。就診前把問題寫下來會有所幫助。讓別人陪你去就診是個好主意。他們可以提問或記錄醫生說的內容。

我每隔多久需要接受一次體檢？

接受體檢的頻率取決於癌症類別。

有些人在治療結束後前幾年每3到6個月檢查一次，此後則頻率降低。請向醫生諮詢後續發展情況。有時候，你的全科醫生可以進行跟進檢查。不管如何，全科醫生對於任何其他問題的控制都具有重要作用。

●● 我要醫生或教授幫助我。我要更頻繁的聯絡。我要問問題並獲得答案。 ●●

如果你需要安心，可以在專科醫生就診之間去看全科醫生討論你的任何擔心。

找一個你滿意的全科醫生並一直去看這個醫生，而不是去看很多不同的醫生，這可能會有所幫助。這樣，你的全科醫生將全面了解你的總體健康和病史。預約一個較長的就診時間以避免感到匆忙也會有幫助。您的家庭醫生亦可以將您轉介至一些免費或費用很低的醫療服務。這些服務有助您進行癌症治療後的護理，包括見物理治療師，驗光師，心理專家和營養師等。



家人和朋友

家人和朋友在治療結束後可能會有何感受

當你結束癌症治療後，你周圍的人會有各種不同的反應。他們可能會感到：

- 放心了，因為你好了
- 很高興，能將注意力集中到別人或他們自己身上
- 精疲力竭
- 困惑，尤其如果你們的關係發生了變化
- 很欣慰，在與家人和朋友交談時癌症不再是主導話題
- 擔心未來究竟會怎樣。

●● 儘管他們沒有大聲說出來，但你知道他們為你感到焦慮和擔心。 ●●

你的治療結束後，你的家人和朋友可能也需要時間適應。照顧者通常承受很高程度的心理痛苦，即使當治療已經結束時。和你一樣，他們可能擔心癌症會復發。請讓家人和朋友知道，你理解這對他們也非常困難。告訴他們你多麼感激他們為幫助你而所做的一切。如果你仍然需要他們的支持，請告訴他們。人們經常說他們不希望談論自己的恐懼或請求更多幫助而讓家人擔心。失去部分個人獨立性可能令人難以接受，但請記住，這很可能只是暫時的。你應該說出你的需要，並聆聽家人的意見，這很重要。

與家人和朋友溝通

當你結束治療後，家人和朋友可能會期望你的行為恢復到像患癌症以前一樣。如果你變了，周圍的人可能會感到失望、擔心或惱火。朋友和家人可能會說這樣的話，“但你看上去挺好”，“你的治療現在結束了”，“癌症治好了，對吧？”他們可能難以接受一些症狀(如疲憊)會依然持續較長時間。你可能覺得別人會期望你應該對自己還活著而感到慶幸，哪怕有什麼副作用。家人和朋友會很自然地希望你將癌症的心理痛苦和對生活的擾亂拋在腦後。他們關心你，希望你一切都好。

●● 家人要有耐性，幫助您處理家務事，在您傷心或生氣時不應作出不好的反應。這是幫助你度過難關的唯一方式。 ●●

但是，如果你覺得難以接受他們的反應，你可能需要和他們談論你的感受。你可能需要告訴他們，你的康復是一個長期過程，你需要時間思考自己經歷的這一切。你可能無法如他們期望的那樣迅速“順其自然”。

很多人發現與曾有過類似經歷的義工分享自己的感受，或加入支持團體會有所幫助。有時候你可以找到說你的語言的志願者和支持團體。請致電癌症協會(Cancer Council) 13 11 20。如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 14 50。在小冊子的背頁列出了多個說粵語的支援團體。



你所在社區裡有些人可能會避免和你見面或談論癌症。這可能是因為他們感到害怕，或認為癌症會傳染。癌症不會傳染。

●● 我有一個朋友五年前做過手術，當她想要和另一個女的行吻面禮時，那個女的向後躲開了。●●

我的家人會遺傳我的癌症嗎？

如果你患過癌症，這並不意味著你的子女也會有癌症。

如果你擔心癌症有遺傳性(例如你家庭一方有兩位或以上近親患過癌症)，請向醫生諮詢你的家人是否需要接受定期篩查。

你的醫生也可能介紹你去家族遺傳性癌症診所或基因諮詢服務機構。在那裡，他們會：

- 向你詢問家中其他患癌者的情況
- 討論癌症在家族中遺傳的可能性
- 向你告知你接下來可以怎麼做



經濟事宜

癌症治療會很昂貴。放棄工作、支付治療費用、購買藥物以及治療往返交通可能會使一些人出現經濟問題。在治療結束前和醫院社工交談可能會有所幫助。社工能給你建議幫助應對其中一些問題。

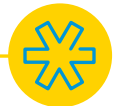
經濟困難

如果你有債務困難，可詢問借款機構(如銀行)是否能考慮你的情況。

如果你是低收入者或因為患癌而無法工作，你可能可以獲得補助。請儘早諮詢Centrelink，因為補助可能有等候期。請訪問Centrelink網站www.humanservices.gov.au > Centrelink (點擊頁面上方的標籤選擇你的語言)，或致電13 12 02與說你的語言的工作人員交談。

你還可以諮詢財務顧問——請訪問這個網站www.financialcounsellingaustralia.org.au 尋找你所在地區的顧問。

致電13 11 20聯絡癌症協會(Cancer Council)，查詢更多資訊及專為有經濟困難人士而設的一些服務。如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 14 50。



保險

因為你曾患癌症，申請新的保險(例如人壽、收入保障、按揭或旅行保險)可能更難。你可能需要為很多保險保單提供病史記錄，而且保險公司可能會根據癌症病史改變條款和條件或提高保費。

你應該能夠對確診以前擁有的保單索賠。你將需要告訴保險公司你已被診斷患有癌症。

你可能較難獲得對癌症相關醫療問題提供保障的旅行保險，但你應能獲得提供行李遺失、被盜或航班取消等基本保障的保險。你最好貨比三家，並仔細閱讀每份保單的條件。

退休公積金

儘管你通常無法在退休年齡之前獲取你的退休公積金，但在有些情況下，你可以在任何年齡獲取你的退休公積金。這些情況包括：

- 嚴重經濟困難
- 值得同情的特定理由
- 永久性喪失能力
- 身患絕症

如果你難以支付開支，想要提早獲取退休公積金權益，你可以聯絡你的退休公積金基金進行諮詢。有些退休公積金基金還包括殘疾和死亡權益，你有可能有權獲取。



治療結束後工作

工作是很多人生活的一個重要組成部分。除了提供收入外，它還提供滿足感和社交機會。如果你因為治療而暫離工作，你可能會在康復後選擇重返工作或找一份新工作。有些人這麼做是因為收入和家庭需要。

您的權利和責任

問題: 我是否有權重返自己的工作?

答案: 澳大利亞法律要求僱主採取合理的措施適應僱員疾病的影響，例如提供有支撐的座椅或將你的工作位置移到底樓。

若您不能繼續擔任先前的職位，您的僱主或許能為您制定康復計劃，培訓您擔任其他職位。除非您所患的癌症與工作相關，否則您的僱主無需為您安排其他工作。

問題: 我在申請新工作時是否必須告知我患有癌症?

答案: 儘管有些人在申請工作時想要提及他們的癌症，但你並非必須告訴潛在的僱主，除非這與工作相關。如果你不想說，但被問及工作紀錄中的時間中斷，你可以說你曾有過健康問題，但現在已經解決。

潛在僱主可以向你詢問你開展工作基本任務的能力，例如，舉起重物。如果有些事情因為癌症或治療而會有問題，最好在面試時提及。

問題: 如果我無法再工作怎麼辦?

答案: 如果你因為治療而不可能重返以前的工作，康復和再培訓計劃可以幫助你為新的工作做好準備。你的僱主可能有康復計劃。

問題: 哪裡可以獲得更多資料?

答案: 癌症協會(Cancer Council)有關於就業和癌症的更多詳細資料。請訪問這個網站www.cancercouncil.com.au 下載免費的《癌症、工作和你》(Cancer, Work and You) 資料。該資料是英文的。

工作場所的歧視

有些人在被診斷有癌症後在工作場所受到了區別對待。僱主和同事可能會懷疑你的工作能力，或認為你需要更多休息時間。任何癌症患者都受到《殘障歧視法》(Disability Discrimination

Act)的保護。該法律防止僱主在工作場所歧視殘障人士。如果你需要建議，可以在口譯員協助下諮詢社會工作者或律師。他們可以為你介紹能解決你的擔憂的合適機構。



實際和社會支持

義工和支持團體

很多人說與曾經患癌者交談能給他們希望、鼓勵和資料。很多人還說參加支持團體或與曾經患癌的志願者交談可以有所幫助。

“他們向我介紹一些也跟我一樣的患癌症者... 他鼓勵我，給我更多的信心。”

癌症協會(Cancer Council)提供：

- 護士，可以通過電話口譯員和你交談
- 曾經患癌、能說英語以外的語言的志願者
- 你附近的支持團體的資料

這些服務都是免費的。請致電癌症協會(Cancer Council) 13 11 20。如需通過口譯員獲得中文資料，請致電13 11 50。

有多個癌症支持團體使用中文開展活動。如果你所在州有此類團體，你可以在本小冊子的背面找到。

家庭幫助和托兒服務

談論你的需求和向家人朋友求助並不可恥。例如，你可能需要幫助做家務或照顧年幼的孩子。有機會為你提供幫助能使你所愛的人感到他們對你有用。

你當地的市政府也可能會提供住房打掃、園藝和托兒方面的幫助。請聯絡他們了解詳細資料。你通常能在市政稅通知單上、本地電話簿中或網上找到他們的電話號碼。

“我的醫生需要簽署一份表格說明我的情況，然後我就能去市政府要求幫助...我知道有些婦女每星期得到一次家庭幫助。”



保持健康

有很多人對治療結束後的膳食和鍛煉有所擔心。是否需要避免特定食物?是否需要多吃某些食物?

你無需避免食用或過量食用特定食物。

很多人(包括你的朋友和家人)經常會上網查找關於膳食的資料。必須記住，尚無任何一種食品經證明能預防癌症。同樣，也沒有任何一種食品經證明會導致癌症。對於讓你在膳食中去除多種食物或整類食物的建議，你要非常小心。

當醫生不給你關於膳食的具體建議時，你可能會感到惱火。研究的確提出，健康的生活方式(與傳統治療相結合)總體而言可阻止或減緩很多癌細胞的生長。研究還顯示，一些曾經患癌的人可能有更高的機率出現其他健康問題，例如心臟病、肺部問題或糖尿病。儘管還需開展更多研究，但為預防癌症所建議的生活方式的改變也可能有助於降低癌症復發或出現新癌症的機率。這些改變還能預防其他健康問題。

你可以考慮的一些關鍵措施包括：

維持健康的體重

健康的體重對降低癌症復發機率很重要。它還能提高生存率。衡量健康體重有不同的方法。最簡單的方法是測腰圍。

腰圍和健康風險

無論你體型如何，腹部有脂肪或啤酒肚都意味著你更可能出現糖尿病或心臟病發作等健康狀況以及患特定類別的癌症。髖部和臀部有脂肪似乎沒有同樣的風險。男性特別容易在腰部周圍增加體重。

如果你在治療期間體重下降很多，你可能需要增加一些體重，以達到健康體重的標準。如果你嚴重營養不良，難以增加體重，去看營養師可能會有幫助。如果你符合條件，你的全科醫生可以介紹你免費或享受折扣費用去看營養師。

腰圍	
男性	女性
94厘米或以上 — 風險提高	80厘米或以上 — 風險提高
102厘米或以上 — 風險大幅提高	88厘米或以上 — 風險大幅提高

訣竅

降低體重

- 將水果和蔬菜、全麥麵包、麥片、意式麵條和米飯以及其他低脂食品作為膳食基礎。
- 選擇瘦肉，烹飪前盡可能多切除脂肪。
- 限制紅肉和加工肉品(例如肉腸)的食用量。
- 雞肉去皮。
- 用脂肪用量較少的方式烹飪——烘、烤、蒸或水煮。
- 用不沾底煎鍋，或往煎鍋底部用噴霧器噴一層油。
- 選擇低脂牛奶、酸奶和奶酪。
- 不要使用動物黃油或人造黃油，或少量使用。

訣竅

增加體重

- 一天內頻繁少量食用點心，而不是在三餐時吃很多東西。
- 在一天內任何時間食用你最喜歡的食物。例如，如果你喜歡早餐食品，可以在晚餐時也吃早餐食品。
- 每隔幾小時就吃東西。不要等感到餓了才吃東西。
- 在感到最餓的時候吃數量最大的一餐。例如，如果你在早晨感到最餓，可以在早餐時吃最多的東西。
- 三餐和點心都設法食用高能量高蛋白食品。

- 限制高脂肪外賣食品的數量。例如，避免含大量椰奶的食品和油炸食品。
- 避免高脂肪點心，如炸薯片和餅乾。
- 減少每次進食量。
- 緩慢進食，注意身體反應——只有在飢餓時才進食，飽了就停止。
- 每天設法吃兩份不同種類水果和五份不同種類蔬菜。

- 輕度鍛煉，或在吃飯前散步，以增加胃口。
- 飲用高能量高蛋白飲料，如奶昔和罐裝營養補充液。
- 在三餐之間而不是在三餐時飲用大部分飲料。吃飯時喝飲料會讓你感覺過飽。
- 試試自製或外買的營養棒和布丁。

營養補充品(維生素和草藥)

癌症倖存者經常考慮服用維生素和草藥。你的家人可能會給你很多他們在網上找到的關於營養補充品的資料和建議。這可能包括吃杏仁、鯊魚軟骨素，只喝果汁等等。這些東西可以很昂貴。大多數情況下，這些論調並無證明，有時候這些東西會讓你身體不適。

有人認為大量服用維生素補充品能增強人體的免疫系統。但是，這些論調幾乎沒有科學證據支持。有些研究顯示，大量維生素補充品可能對身體有害。

營養補充品絕不能取代水果和蔬菜等完整的食物，這些食物才是維生素和礦物質的最佳來源。即使你感到擔心或尷尬，你也應該和你的醫生或營養師討論服用維生素、草藥或其他營養補充品的計劃。他們能為你提供關於這些東西是否安全以及是否會影響你接受的任何治療的資料。醫生會熟悉這些問題。向他們告知你正在服用的任何其他草藥或天然藥物符合你的利益。

戒煙

如果你是吸煙者，癌症協會(Cancer Council)強烈建議你戒煙。煙草攝入沒有安全水平。煙草的煙霧中含有7000多種化學品，其中包括69種已知的致癌物質。研究顯示，吸煙會提高癌症復發的機率。此外，如果你繼續吸煙，就更有可能患另一種癌。很多吸煙者

發現戒煙很困難。如果你需要多次嘗試才能成功戒煙，請不要喪失信心。請致電戒煙熱線(Quitline，電話：13 78 48)向戒煙顧問保密諮詢並索取免費的“戒煙資料”(Quit Pack)。如果你需要，他們可以安排口譯員協助。在澳大利亞任何地方致電均按本地電話收費。

保持身體活躍

身體活動有助於預防某些癌症復發。鍛煉還有助於：

- 增加精力
- 降低疲憊
- 加強力量
- 釋放壓力
- 減少心臟病
- 緩解焦慮和抑鬱

如果你不確定自己的身體狀況能否鍛煉，或鍛煉是否會影響你的康復，請首先諮詢醫生。開始鍛煉可能較難，尤其如果你在癌症治療後身體疲憊。

緩慢開始活動，循序漸進。每個人的情況都不相同。因此活動的數量和類型也有所不同。醫生通常建議每天開展20到30分鐘的適度身體活動。開始時只進行5到10分鐘，然後逐漸增加，可能會有幫助。

增加活動量

- 步行是很好的鍛煉。你可以和朋友一起步行或參加步行團體，步行而不是開車去附近的商店，或者嘗試在水中步行代替游泳。
- 開展太極拳、氣功或郭林氣功等活動。
- 開展一些園藝活動。
- 看電視時進行一些簡單的拉伸鍛煉。
- 走樓梯，而不是乘電梯或自動扶梯。
- 從事活躍的家務活動，如吸塵和割草。
- 乘公共汽車或火車時提前一站下車，或將汽車停在離目的地較遠的地方，步行餘下的距離。
- 帶孩子或孫輩去公園，或在後院踢踢球。

限制或避免飲酒

酒精對一些癌症而言是一個風險因素，尤其是對於口腔、咽喉、食道、腸道(男性)、肝部和乳房(女性)癌症。限制飲酒還能降低癌症復發的機率。為降低患癌的機率，你應該限制飲酒，或完全戒酒。但是，如果你選擇飲酒，則應限制飲酒量每天不超過兩個標準杯，以降低一生中出現酒精相關疾病或傷害的機率。

輔助療法

很多人採用輔助療法(有時稱為自然療法或東方醫學)來幫助改善癌症治療後的身體感覺。

哪些療法有用？

有些療法經科學(臨床)研究證明安全有效。以下療法經證明有助於改善癌症及其治療的各種影響和效果：

輔助療法 - 事實	
冥想、放鬆	有助於緩解壓力、焦慮和抑鬱，提高自尊和改善生活質量
心理輔導，支援團體	有助於緩解壓力、焦慮、抑鬱和疼痛，以及改善生活質量
藝術和音樂療法	改善生活質量，幫助放鬆和表達感受
精神實踐	有助於緩解壓力，促進內心平和，以及提高應對挑戰的能力
按摩	可能有助於緩解疼痛、焦慮、抑鬱、噁心和肌肉緊張
芳香療法	助放鬆和緩解焦慮
針灸	緩解噁心和嘔吐，改善生活質量
瑜伽和身體活動	改善生活和睡眠質量，緩解壓力、焦慮、抑鬱和疲憊
太極	緩解疼痛，增強靈活性和力量，緩解壓力
營養	有助於傷口和損傷組織更好地癒合，改善人體免疫系統

很多華人詢問哪裡可以找到針灸師。我們不推薦任何特定針灸師，但你可以通過澳大利亞針灸和中醫協會 (The Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association) 尋找你所在地區的針灸師。訪問他們的網站

www.acupuncture.org.au。

讓你的醫生了解你正在使用或考慮嘗試的任何輔助療法。根據你的情況，有些療法可能並不適合。例如，如果你在治療中接受了手術或有骨頭問題，醫生可能會建議你不要接受強力深層組織按摩。你一定要讓輔助治療師知道你患有癌症。



尋求支援

請記住，你的康復之路並不孤獨。如果你在接受癌症治療後對你的身心健康有任何擔心，請諮詢你的全科醫生、專科醫生或癌症協會(Cancer Council)。如果你需要，還有很多服務可以幫助你。

“我覺得前方的道路依然很長，但我充滿希望。”

跟癌症有關的資料和支援

若您有任何疑問或想了解癌症中文資料的話，癌症協會(Cancer Council)可以幫到您。

只需按照以下步驟：

- 週一至週五，從上午9時到下午5時，請致電13 14 50。
- 講您需要的語言。
- 請勿掛線等候口譯員接聽(等候時間可能達3分鐘)
- 請口譯員轉駁到預防癌症會的熱綫13 11 20。
- 通過您的口譯員跟癌症護士討論。

這項服務按本地電話收費(手機除外)

連結到你所屬州或領地的癌症協會(Cancer Council)網站，請登入www.cancer.org.au > about us > Cancer Council

支援團體

新南威爾士州

新南威爾士州更生會 (NSW CanRevive) 提供資訊服務和支持小組幫助華人癌症患者及其家人。請致電 (02) 9212 7789，電郵 info@canrevive.com，或訪問其網站 www.canrevive.com。

維多利亞州

維多利亞州華人癌症協會 (Chinese Cancer Society of Victoria) 為生活受到癌症影響的華裔人士提供從診斷階段到康復或過世後的全面支持。請致電 (03) 9898 9575，電郵 enquiry@ccsv.org.au，或訪問其網站 www.ccsv.org.au。

如果你所在州或領地沒有相關組織，這些支援組織或能在以你的語言提供地方資料或支援方面提供幫助。



有用的網站

在網上會有許多有用的資料但並非所有網站都可靠的。以下網站是很好的資訊來源

澳大利亞癌症協會(Cancer Council Australia)..... www.cancer.org.au

澳大利亞癌症委員會(Cancer Australia) www.canceraustralia.gov.au

澳大利亞癌症康復中心(Australian Cancer Survivorship Centre).....

.....www.petermac.org/cancersurvivorship

以下的網站備有用你的語言提供的資料。維多利亞州網站提供多語種預約卡供列印和免費的保健資訊

新南威爾士州癌症協會(Cancer Council NSW)

..... www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information

維多利亞州癌症協會(Cancer Council Victoria)... www.cancervic.org.au/languages

這小冊子是如何製作的

我們與華人社區團體和下列主要組織合作編製這份資料。

澳大利亞癌症委員會(Cancer Australia)的“支持患癌人士補助金”計劃由澳大利亞政府提供資金。該項資助計劃讓社區組織可繼續改進高質素癌症支援網絡的統籌、提供和發展，令癌症患者獲得更好的支援。

理查德·普拉特(Richard Pratt)遺留下來的澳大利亞癌症康復中心(Australian Cancer Survivorship Centre)位於Peter MacCallum癌症中心(Peter MacCallum Cancer Centre)內。ACSC的成立旨在改善癌症康復者的健康結果。ACSC的首要工作包括改善康復人士對資訊和資源的獲取。

心理腫瘤學合作研究組(Psycho-Oncology Co-operative Research Group，簡稱PoCoG)的宗旨是通過制訂和協助以介入與服務為焦點的高質素、合作性與臨床相關研究，務求提供最好的社會心理和支援性照顧。

本小冊子製作的合作者為：



Australian Government
Cancer Australia

