

有「鼻」無患

鼻咽癌復康手冊

2005年修訂版



CANCERLINK



癌協綜合服務中心

Support & Resource Centre
A SERVICE OF THE HONG KONG CANCER FUND

目錄

目錄.....	1
序.....	2
癌協綜合服務中心.....	3
香港鼻咽癌自助組織一覽表.....	4
治療篇 鼻咽癌的病徵及治療方法.....	5
護理篇 治療副作用及處理方法.....	8
長期後遺症及處理.....	10
清潔鼻腔的方法.....	12
口腔護理.....	13
復發徵狀及處理方法.....	15
運動篇 保健運動.....	17
營養篇 飲食調理.....	21
食譜建議.....	23
中西醫的觀念.....	24
心靈篇 家人的支持.....	28
性的疑惑.....	30
同路人心聲.....	32
資源篇 社區資源介紹.....	35
資訊—就是力量.....	39
鳴謝	40



序

一向以來，「鼻咽癌」是一種令人害怕的疾病，因為病人需面對在治療期間及治療後的種種心靈創傷及後遺症，為病人及家人帶來極大困擾。

這本手冊名為有「鼻」無患，「鼻」除了代表「鼻咽癌」外；而「鼻」與「備」同音，意則希望患者及其家人能夠在書中尋得一套整全裝「備」，當中包括有治療篇、飲食篇、運動篇及心靈篇，集合起來便成了復康的必「備」原素，成為一本「備」忘錄，齊抗癌症。

這本手冊能得以順利完成，實有賴各鼻咽癌康復者互助組織、醫院管理局中央聯絡委員會(臨床腫瘤科)及伊利沙伯醫院臨床腫瘤科醫護人員及社工的共同合作，希望日後能繼續團結各方的力量，令癌症支援服務更臻完善。

香港癌症基金會主席
羅莎莉 女士

Hong Kong Cancer Fund

香港癌症基金會

癌協是香港癌症基金會的支援服務中心

癌協綜合服務中心



(一) 癌協綜合服務中心

在整個癌症治療過程中，為癌病患者提供心理的支持已成為不可或缺的一環。癌協於一九九七年成立，目的就是為在診斷期、治療期及治療後的癌病患者提供資訊、心理輔導及其他支援。而這正是由香港癌症基金會策劃而成的嶄新概念。服務包括有：



癌協熱線

2323 7663

癌協的輔導員已作好準備，隨時讓有需要人士致電查詢有關癌症的資訊，並為他們提供支援服務。



癌協資訊

癌協圖書館置有最新癌症治療及康復的圖書和影音資料，並有一系列癌症小冊子可供免費索取。



癌協康復學校

這是癌協與新域會共同合作的一項嶄新計劃，透過不同的課程及講座，患者學習群體抗癌，掌握正確康復知識，建立一套完整和全面的康復策略。



專業輔導

由受訓社工提供個人及家庭輔導，並舉辦輔導小組，協助病人及家屬渡過不同階段的時刻。



癌協之友

癌協擁有一個緊密網絡，由接近20個本地的癌症互助組織組成，為有需要人士提供支援，交流康復經驗，為這些互助組織在運作及發展上提供各種協助。



社區教育

癌協在社區內舉辦各式教育活動，致力提高社會人士對癌症的警覺，及宣傳預防和及早檢查的重要。

香港鼻咽癌自助組織一覽表

宗旨：

發揮鼻咽癌病友互助精神，彼此支持及鼓勵；同時亦提供適切服務幫助癌症病人及家屬，面對因病帶來的問題。此外，亦會推廣社會大眾對鼻咽癌病人的正確認識及關懷，與及爭取鼻咽癌病人福利及合理權益。現時，部份組織已加入成為「癌協之友」一份子，共同推動香港癌症病人互助組織的發展。

服務範圍：

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 朋輩義工探訪 | 4. 復康課程及興趣班 |
| 2. 健康及癌症講座 | 5. 病人權益爭取 |
| 3. 社交康樂活動 | 6. 過來人心得交流 |

組織名稱	聯絡方法	地址
 健樂社	電話: 2320 0795 傳真: 2323 2717 電郵: info@kinlokclub.com 網址: www.kinlokclub.com	九龍黃大仙下邨 龍昌樓地下C翼2-8號 癌協綜合服務中心 轉健樂社
 互勉會	電話: 2323 2564 傳真: 2323 2717 電郵: maa_npc@yahoo.com.hk	九龍黃大仙下邨 龍昌樓地下C翼2-8號 癌協綜合服務中心 轉互勉會
 東日社	電話: 2595 4165 傳真: 2557 1005	香港柴灣樂民道3號 東區尤德夫人那打素醫院 東座地庫一樓073室 癌症病人資源中心 轉東日社
 慶生會	電話: 2468 5045 傳真: 2455 7449	新界屯門青松觀道 屯門醫院地庫 放射治療及腫瘤科 癌症病人資源中心 轉慶生會

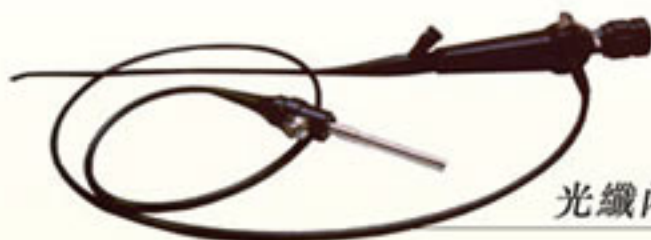
鼻咽癌的病徵及治療方法



病徵：

1. 鼻部 — 經常會鼻閉塞、流鼻水、流鼻血或鼻涕有血絲。
2. 耳部 — 聽覺不靈，經常耳鳴或有機器開動聲音。
3. 眼部 — 視覺不清或有影像重疊。
4. 面部 — 有麻痺或疼痛感覺。
5. 頭部 — 經常頭痛，多為持續性而偏於側。
6. 喉部 — 聲音嘶啞，吞嚥困難，痰中帶血絲。
7. 頸部 — 頸側淋巴脹大或其他部份有腫瘤凸出。

如有以上各種徵狀，並非一定患上鼻咽癌，但若經常發生，持續有數星期之久，必須立即請教專科醫生以作詳細檢查。



光纖內視鏡

成因：

鼻咽癌的成因很複雜：

1. 鼻咽癌有家族聚集傾向，如家中有一位成員患上鼻咽癌，其家屬患此病的機會比其他人高，這可能是與遺傳基因有關。另一方面，亦是與家族的生活習慣有關。
2. EB病毒感染是鼻咽癌的原因之一。

總括來說，鼻咽癌的成因非常複雜，所以及早察覺是十分重要的。



治療方法

1. 放射治療

利用高能量射線來治療癌症，可分為體外放射和體內放射。

體外放射

從一個大機器放出輻射線照射患處，殺死癌細胞，同時亦盡量減低對正常細胞的傷害。

體內放射

將放射性物質放入鼻咽內，近距離放射殺死癌細胞。即是把放射性幼針或導線放入生癌的鼻咽。幾天後，該幼針或導線會在體內直接向腫瘤部位發放較高的放射劑量。

面模



後裝放射治療機

I. 後裝置放射療法

後裝置放射治療是一種以放射性同位素作近距離照射腫瘤的技術。由於鼻咽可以通過鼻孔進入，因此這方法很適合在鼻咽癌使用。使用此方法時，醫生需要利用導管伸入鼻咽位置，再連接特定儀器來輸入同位素。因為同位素的放射覆蓋幅度有限，故後裝置放射治療通常是用作體外放射治療後的加強劑，或用於治療早期復發和殘存的腫瘤。使用後裝置放射治療的好處是減少對鼻咽周邊正常組織的放射劑量，從而減少治療的後遺症。

直線加速器



II. 強度調控放射療法(IMRT)

強度調控放射療法(IMRT)是一項嶄新的放射治療技術。傳統放射治療的限制，在於在同一照射區內輻射的強度不能作大幅度調校，因此於治療癌症腫瘤的同時，腫瘤附近的正常組織亦受到不同程度的輻射影響而產生副作用。強度調控放射療法(IMRT)的特質是能於同一照射區內，借助電腦技術，使用不同強度的輻射，並能從多個不同角度照射腫瘤，使治療癌症的輻射劑量能集中於病灶，而同時將正常組織所受之輻射量減至最低。

這樣病灶所受之輻射劑量則達至最高，以期獲得良好治療效果的同時，亦盡量減低治療之後遺症。

不過，因為這個方法所使用的射線束數目較多，所以早期的反應範圍可能會稍多，但程度上偏低。此外，此放療療法因為較繁複，而且目標周邊的部位劑量急劇減少，所以需要在病人定位及劑量測定核實方面，有更嚴格的質素保證。

III. 立體定位放射治療 (X光刀)

頭架

立體定位放射治療是一種先進的放射治療方法，其特點是利用精確定位和聚束方法，分一次或多次將高能量放射線匯聚於一限定的靶區組織並加以摧毀，而靶區外的組織因迅速的劑量遞減而免被累及。在進行治療過程中，醫生需要為病人頭部安上一個環狀頭架作定位用，利用電腦掃描及磁力共振，可以精確地將細小的腫瘤定位，再由電腦計算出精確的治療方案。



現時較多醫院採用的是一套名為「X光刀」的系統，根據經驗，X光刀能有效地用以控制電療後的殘餘腫瘤及初期的復發腫瘤，對於後期復發的腫瘤，X光刀效果並不理想，醫生可能需要配合再次電療及X光刀以加強療效。

X光刀的副作用相對輕微，小部份病人可能會有鼻咽或頭骨出現潰瘍及壞死，腦神經退化及嚴重出血等，這些併發症一般不常見，其發生的機會將視乎X光刀的劑量及靶區內的正常組織多少而定。

2. 結合治療

現今醫學上，部份鼻咽癌治療會考慮輔以化療，增進療效。化療即是利用靜脈注射或口服藥物，使藥物在人體內沿著血液系統運行消滅癌細胞。綜合大型臨床研究的結果，採用化療及放射治療的結合療法，能有效提高後期 (III-IV) 病人的存活率。不過化療也會增加治療的短期和長期後遺症，如作嘔，脫髮，聽覺受損，手腳麻痺等，因此需要仔細考慮及採用。

由於鼻咽癌一般均對化療有良好的反應，即使癌症不幸已經轉移，病人仍應該考慮使用化療來控制病情及延長壽命。傳統化療藥一般對鼻咽癌有好的療效，也有一些新藥物可以進一步控制惡化的腫瘤，不過這些藥物通常需要自費並且價錢昂貴。

3. 外科手術切除



手術室

鼻咽癌主要以放射治療或結合放療及化療為主，外科手術切除一般只用於一些持續存在，復發的鼻咽腫瘤或局部頸部淋巴擴散的病患者。

切除鼻腔內的腫瘤是一個非常複雜的手術，需由經驗豐富的醫生負責。手術亦有一定程度的副作用，詳情可向醫生查詢。

總結

無論是哪一種治療方法，目的都是為對抗癌症，但基於每個病人個別情況不同，治療計劃也不會千篇一律，所以應向醫生查詢清楚，了解自己的病情和治療方法，不用與別人比較。

治療副作用及處理方法

副作用	放射治療	化療	處理方法
噁心	✓	✓	1. 應以均衡飲食為基礎，採用少吃多餐、高熱量、高蛋白質的飲食方式。
嘔吐	✓	✓	2. 進食前作小量運動如步行，增加食慾。
食慾不振	✓	✓	3. 吃小量開胃小點或冷凍或酸性飲品如酸梅湯、檸檬汁以刺激食慾。
味覺改變	✓	✓	4. 對苦味敏感、對甜味及酸味敏感度降低，烹調時可加強調味料或甜味，避免使用苦味的食物。例如芥菜、苦瓜等。 5. 病人可能對紅肉如牛肉、豬肉產生苦澀味，故烹調時可先用少許酒、果汁、糖來醃味。 6. 細嚼慢嚥，室溫或冷凍的食物較易接受。 7. 避免炸、肥肉、太油膩或太甜的食物。 8. 避免使用濃厚的調味品。例如咖喱、辣醬、胡椒粉等。 9. 避免飲用烈酒及太熱的湯或飲料。 10. 進食前漱口能除去口腔中的異味，有刺激食慾之效。 11. 若飲食有問題，營養師或醫生可提供意見。
口乾	✓ (第一個星期開始)		1. 可使用醫生處方的漱口水。而特別在進食前，可使用清水或淡鹽水作漱口用途，避免使用含有酒精的漱口水。
吞嚥困難	✓ (首兩個星期開始)	✓	2. 保持口腔濕潤，可用果汁糖、香口膠、啫喱或冰塊。 3. 飲品如茶、菊花茶、西瓜汁、蔗汁、檸蜜與檸汁有助減低口乾的感覺。
口腔潰瘍	✓ (第三個星期開始)	✓	4. 多飲水、茶、菜汁及奶類。 5. 避免過酸、咸、辣、粗糙或堅硬食物。 6. 可選擇軟滑多汁的蔬菜、肉蓉、菜蓉、爛飯及流質膳食，而豆腐、燉蛋、雪糕、忌廉湯也容易進食。 7. 可用吸管吸飲流質食物，避免刺激口腔。 8. 向醫生提出處方止痛藥，減輕口腔和喉嚨部位的痛楚。 9. 留意身體重量，若飲食有問題，營養師或醫生可提供意見。 10. 如吞嚥仍有困難，可向醫生查詢解決方法。 11. 如不能進食，醫生會建議用高營養的管飼配方。

副作用	放射治療	化療	處理方法
腹瀉		✓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多喝飲料以補充失去水份及鉀，如橙汁、蔬菜汁、葡萄汁、運動飲料。 2. 應選用低纖維的食物，如白麵包、白粥、肉類、海產類、蛋類、瓜類或嫩葉蔬菜等。 3. 避免進食油炸肥膩食物、咖啡、牛奶、橙、檸檬汁、全麥食品、高纖維蔬菜、水果、乾果、乾豆類、果仁、太冷或太熱飲品或食品。 4. 若腹瀉嚴重，應告知醫生，處方止瀉劑。
便秘		✓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要多喝流質，如開水、湯、果汁等，每天二公升以上。 2. 宜多吃高纖維素的食物，如全麥食品、蔬菜、水果、西梅、乾豆類、薏米、無花果、杏脯、提子等。 3. 多做適當運動，保持輕鬆心境，均有助於養成良好的排便習慣。 4. 假如便秘持續，可告知醫生處方輕瀉劑。
頭髮脫落	✓ (第二個星期開始)	✓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在多數情形下，治療期內會引起脫髮；治療期後，部份會恢復生長。 2. 化療放療之前，可考慮將頭髮剪短，短髮脫落較易打理，而長髮的重量對頭皮亦會做成壓力。 3. 採用溫和護髮用品，例如嬰兒洗頭水，可免使頭髮和頭皮變成乾燥。 4. 避免電髮或染髮，以免刺激頭皮。 5. 避免使用過熱電髮器或髮髻，以免令頭髮變乾而容易折斷。 6. 避免將頭髮編成辮子。
耳鳴/ 手腳麻痺		✓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通知醫生，醫生會按病者情況而調節化療的劑量。
皮膚變紅 乾燥或酸痛	✓		<ol style="list-style-type: none"> 1. 接受放射治療期間避免用肥皂或清潔液清洗患處。 2. 避免塗上未經醫生同意的藥物或藥膏，以免刺激皮膚。 3. 避免曬太陽，盡量穿著鬆身或柔軟的衣服，減少磨擦。

長期後遺症及處理

後遺症	影響	處理方法
耳朵問題	<ul style="list-style-type: none"> — 放射治療會對內耳及中耳造成影響。 — 聽覺細胞受損引致耳鳴。 — 當耳咽管因治療而阻塞，中耳的液體無法排入鼻咽腔，會造成中耳積水及聽覺受損。 	<ul style="list-style-type: none"> — 由於耳鳴不易治療，與耳鳴“和平共存”是理性選擇。 — 晚間時候會特別察覺耳鳴問題，可播放柔和音樂，分散注意力，讓自己容易入睡。 — 為了避免耳朵發炎，不要讓耳朵入水，如游泳時必須佩戴合適的耳塞。 — 不要挖耳朵，用棉花棒亦不可以。 — 如發現有耳朵發炎的徵狀，如耳痛或流耳水等，應及早看醫生。 — 接受耳鼻喉科檢查及診治。醫生會視乎情況安排作鼓膜切開手術或在鼓膜內放置中耳通氣管，改善耳積水和聽力。 — 亦可佩帶助聽器或進行耳蝸手術以改善聽力。
牙關硬化	<ul style="list-style-type: none"> — 放射治療會造成肌肉、關節產生纖維化，打開牙關的肌肉硬化而影響進食和發音。 	<ul style="list-style-type: none"> — 在放射治療期間便要開始做牙關運動，因為一旦形成纖維化，將無法再恢復原狀，日後會難於咀嚼食物。 — 治療後亦要經常做牙關運動，如果肌肉硬化後便很難處理。
頸梗	<ul style="list-style-type: none"> — 輻射令頸部軟組織硬化。 	<ul style="list-style-type: none"> — 放射治療期間及治療後多做頸部運動，以免肌肉僵硬後無法轉動頭部。 — 保護頸部皮膚，避免磨擦和猛烈陽光直接照射。 — 如果頸部曾接受放射治療或頸椎有問題，須請教醫生才可以做運動。

後遺症	影響	處理方法
鼻塞	<ul style="list-style-type: none"> — 鼻粘膜經放射治療後腫脹，引起鼻塞。 — 因部份鼻腔的分泌腺體在放射治療期間受到損害，令鼻液變得較為黏稠。 	<ul style="list-style-type: none"> — 可用醫生處方的滴鼻水，以舒緩鼻塞。 — 每天清洗鼻腔一至兩次可保持鼻腔清潔。
口乾	<ul style="list-style-type: none"> — 放射治療造成永久性的唾液腺破壞，因而導致口乾。 	<ul style="list-style-type: none"> — 可用醫生處方的人造口水。 — 保持口腔清潔。
口腔疼痛/ 牙齒問題	<ul style="list-style-type: none"> — 因唾液減少，令牙齒容易變壞，吞嚥時感到不適。 — 如疏於護理牙齒，會出現口腔疼痛和發炎。 	<ul style="list-style-type: none"> — 請參考口腔護理部份。 — 接受牙齒治療前先知會牙醫曾接受放射治療。
容易氣哽 吞嚥困難	<ul style="list-style-type: none"> — 喉嚨受損和牙關梗會引致吞嚥困難，容易氣哽。 	<ul style="list-style-type: none"> — 由醫生轉介見職業治療師，學習吞吃技巧。
荷爾蒙失調	<ul style="list-style-type: none"> — 荷爾蒙失調會使病友情緒不穩或容易疲倦。 	<ul style="list-style-type: none"> — 終身服食醫生處方的荷爾蒙藥，補充所需的荷爾蒙，減輕影響程度。
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> — 視力減退、眼刺痛、眼乾、眼角膜受損、嚴重的引致眼角膜潰瘍。 — 晶體受損引致白內障。 	<ul style="list-style-type: none"> — 人造淚水 — 治療白內障手術，人工晶體 — 激光治療
腦神經	<ul style="list-style-type: none"> — 單眼重影，晶體受損引致白內障，視網膜受損。 — 雙眼重影，鼻咽癌復發或電療後的影響引致腦神經受損。 	<ul style="list-style-type: none"> — 徹底檢查以排除鼻咽癌復發 — 稜鏡 — 手術

由於每人病情及體質不同，治療反應也會略有不同，所以病人不應道聽途說。如有任何疑問，應向醫護人員查詢，或致電癌協熱線 2323 7663 查詢。

清潔鼻腔的方法

鼻腔分泌增加、乾涸及積聚，清洗鼻腔可防止污物積聚。醫生會按病人的情況而提議清洗鼻腔，所以並不是所有病人都需要的。



程序一：

利用濕氣將鼻腔內較硬的分泌物軟化，然後清潔。

- 方法：**
- (1) 首先將水加熱直至有熱水氣上升，然後將加熱後的水注入一小盤內，用鼻將熱水氣吸入，直至熱水氣完全揮發為止。
 - (2) 但使用要小心，切勿用過熱的水氣，以免燙傷黏膜。
 - (3) 或使用蒸氣噴霧美容器代替以上的方法。



程序二：

利用鼻泵將液體注入鼻腔內，以達到清潔鼻腔的效果。

預備物品：鼻泵一個(可於藥房或國貨公司購買)；一公升暖開水(約37℃左右)；一茶匙幼鹽。

- 方法：**
- (1) 先將鼻泵清潔，然後將預先準備的鹽和暖開水混和成為暖的生理鹽水。
 - (2) 用鼻泵吸入鹽水，由鼻孔注入再由口腔吐出，使鼻腔內的分泌物流出，直至鼻腔清潔為止。

* 注意事項

- (1) 注鹽水入鼻腔時，要保持面部向下及張開口，以免鹽水誤入氣管。
- (2) 至於清洗次數，視乎鼻腔內分泌物多少而定，一般情況下，則每天清洗一至兩次。
- (3) 在放射治療期間及鼻咽鏡檢查後首兩天，切勿清洗鼻腔。
- (4) 洗鼻次數太頻密反而會刺激鼻腔分泌增加。如有問題，可向醫生查詢。



口腔護理

I. 治療前

- 接受放射治療(俗稱電療)，須接受口腔檢查。
- 為避免病人在電療後，因缺乏唾液分泌而加速蛀牙情況惡化，因而引致放射性骨壞死出現，所以必須把無法保留的壞牙拔走，以策安全。

II. 治療期

- 電療後經常遇到以下的情況，所以適當的口腔護理能預防口腔感染及併發症：
 1. 口腔乾燥、疼痛或潰瘍
 2. 蛀牙
 3. 口腔黏膜發炎
 4. 張口困難
 5. 味覺改變
 6. 放射性骨壞死(發生的機會較微)
- 使用刷毛柔軟的牙刷和含氟素牙膏正確地輕擦牙齒(約每四星期更換牙刷一次)。
- 如口腔出現痛楚，可用棉花棒或手指包上紗布來代替牙刷。
- 睡前使用牙線清潔牙齒一次，避免使用牙籤。
- 經常漱口，特別是進食前後，一般可使用清水或淡鹽水(即是一平茶匙食鹽溶於500毫升開水)作漱口用途，避免使用未經處方或含酒精之漱口水。



- 如鑲有假牙：
 1. 進食後或睡前，應將假牙除下及擦淨，輕擦口腔內的牙肉及漱口。
 2. 睡眠時，應將假牙放在適當的清潔溶液內(再次使用前，假牙需再清洗)。
 3. 若假牙有鬆脫情況，應從速找牙醫處理。
 4. 除進食外，減少配戴假牙。
- 避免吸煙和飲酒，或進食刺激性、酸性、太熱、太乾及太硬的食物。
- 常飲水可減少口乾的感覺，或可咀嚼無糖香口膠。
- 若口腔和牙肉出現紅腫、痛楚或潰爛，請告知醫護人員。

III. 康復期

- 保持口腔清潔：早晚刷牙、清理牙齒內、外側及頂部位，或者輔以牙線清理牙縫等。
- 每天使用含氟素牙膏或漱口水，特別是進食前後，可更有效保持牙齒健康。
- 保持口腔濕潤。
- 為避免口乾情況嚴重，多漱口或使用人造口水可使口腔較為濕潤和較為舒服些。
- 假牙護理：如果有需要配戴，每晚臨睡前除下，並且小心清潔妥當，以備明天再用。
- 張口運動可以保持牙白活動的靈活性，不致惡化令咀嚼困難。
- 注意飲食：少吃含糖份過多的食物，多吃蔬果等。
- 按牙醫指示定期檢查牙齒，確保牙齒健康。

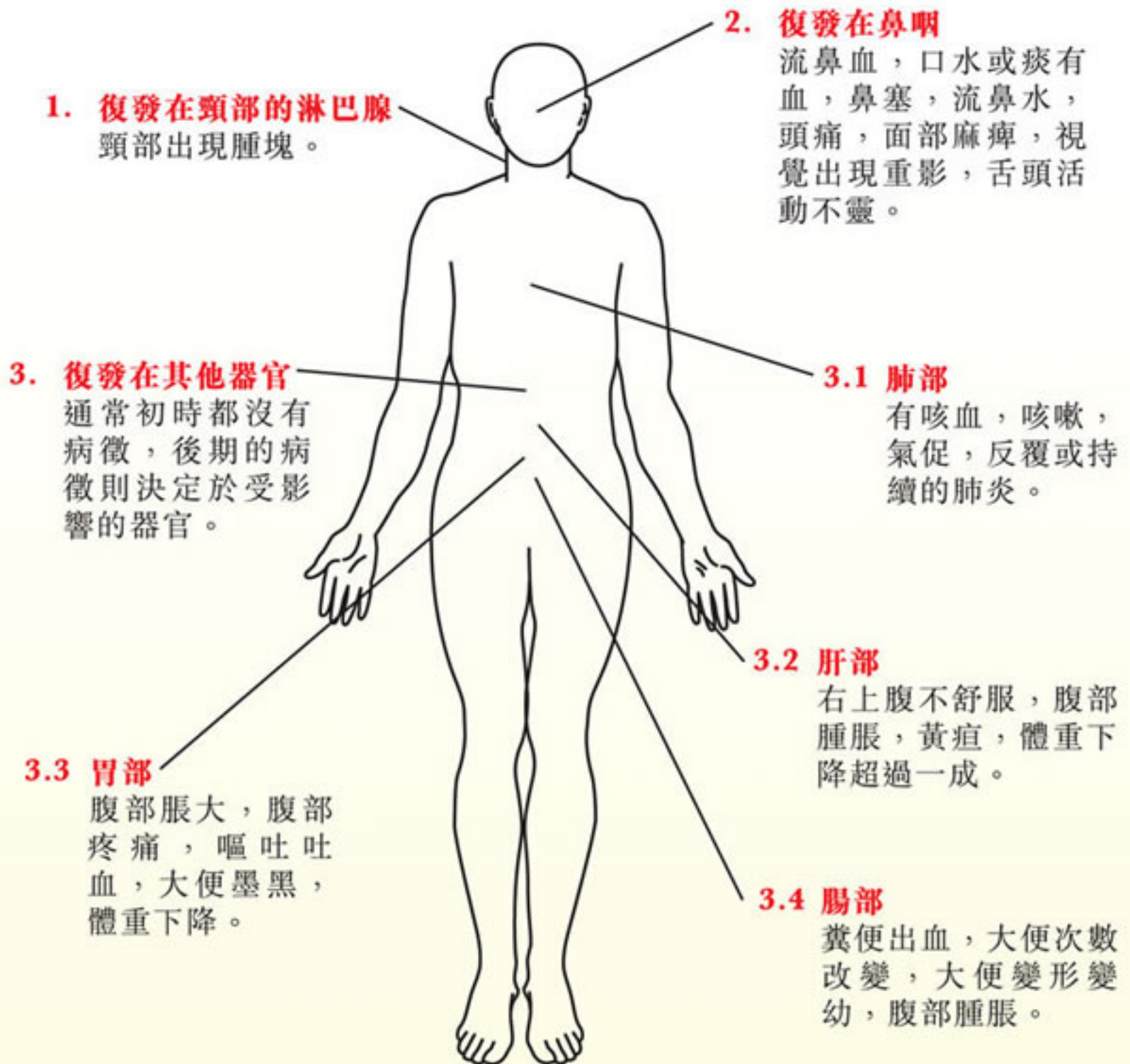


復發徵狀及處理方法

工. 復發的徵狀：

鼻咽癌復發的病徵是視乎復發腫瘤的大小和部位而定。

(有以下病徵並不一定代表鼻咽癌復發，因為還有其它原因導致這些病徵出現。)



鼻咽癌復發時的病徵，在個別病人身上可能和初發時的病徵不同，若局部性的復發而腫瘤體積細小，治療的機會很高，所以定期覆診至為重要。

II. 處理方法：

1) 治療方面

- 若病人持續發現有前文提及的復發病徵，應立刻求醫。
- 明白有上述病徵不一定代表鼻咽癌已復發，因為還有很多其他原因會導致這些病徵出現。
- 體積細小的腫瘤通常都沒有病徵的，很多細小的鼻咽復發腫瘤都是在覆診例行檢查鼻咽時發現。
- 尋找正確的治療及復康資料。

2) 心理方面

- 患上癌病的朋友都會擔心復發，這是很自然的，但不要因過份擔憂而影響日常生活。
- 為了減少無謂的害怕，上策應是避免諱疾忌醫，早日找出原因。
- 不要憂慮一些未發生的事，將心力放在有建設性的活動，如參加興趣班、做義工或找朋友外出消閒等。
- 找專業人士協助，如社工、臨床心理學家等。



3) 支援網絡

- 病人和家人要互相支持，坦白溝通，積極面對挑戰。
- 參加病人互助組織，分享過來人心得和建立支援網絡。
- 參加醫院癌症病人資源中心和癌協綜合服務中心的活動。



保健運動

鼻咽放射治療可能引致肌肉及軟組織和關節產生纖維化的副作用，導致牙關緊閉、不易張口和頭頸部肌肉僵硬等，有效的舒解方式是在治療中及治療後勤做合適的運動，預防勝於治療。

因為軟組織一旦纖維化後，將失去原有的彈性和功能，導致以下影響：

- 1) 不能將大件食物放進口裡。
- 2) 難於用牙刷清潔口腔。
- 3) 醫生檢查時看不見鼻咽。
- 4) 頸部肌肉僵硬，無法轉動頭部及產生痛楚。



I) 口部運動

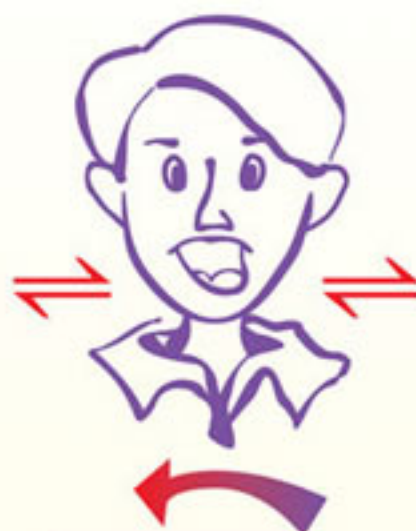
1) 主動運動

每天 5 個循環，
每個循環 30 次。



口腔擴張

張開口腔至最大之
弧度，維持 5 秒。

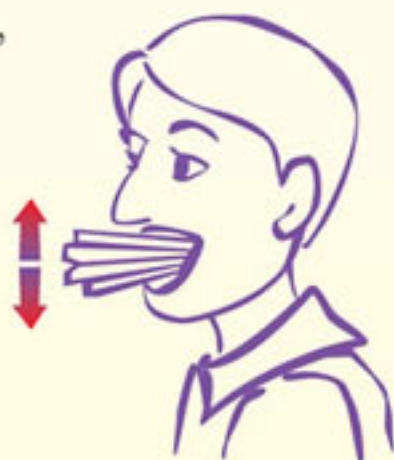


顎關節滑動

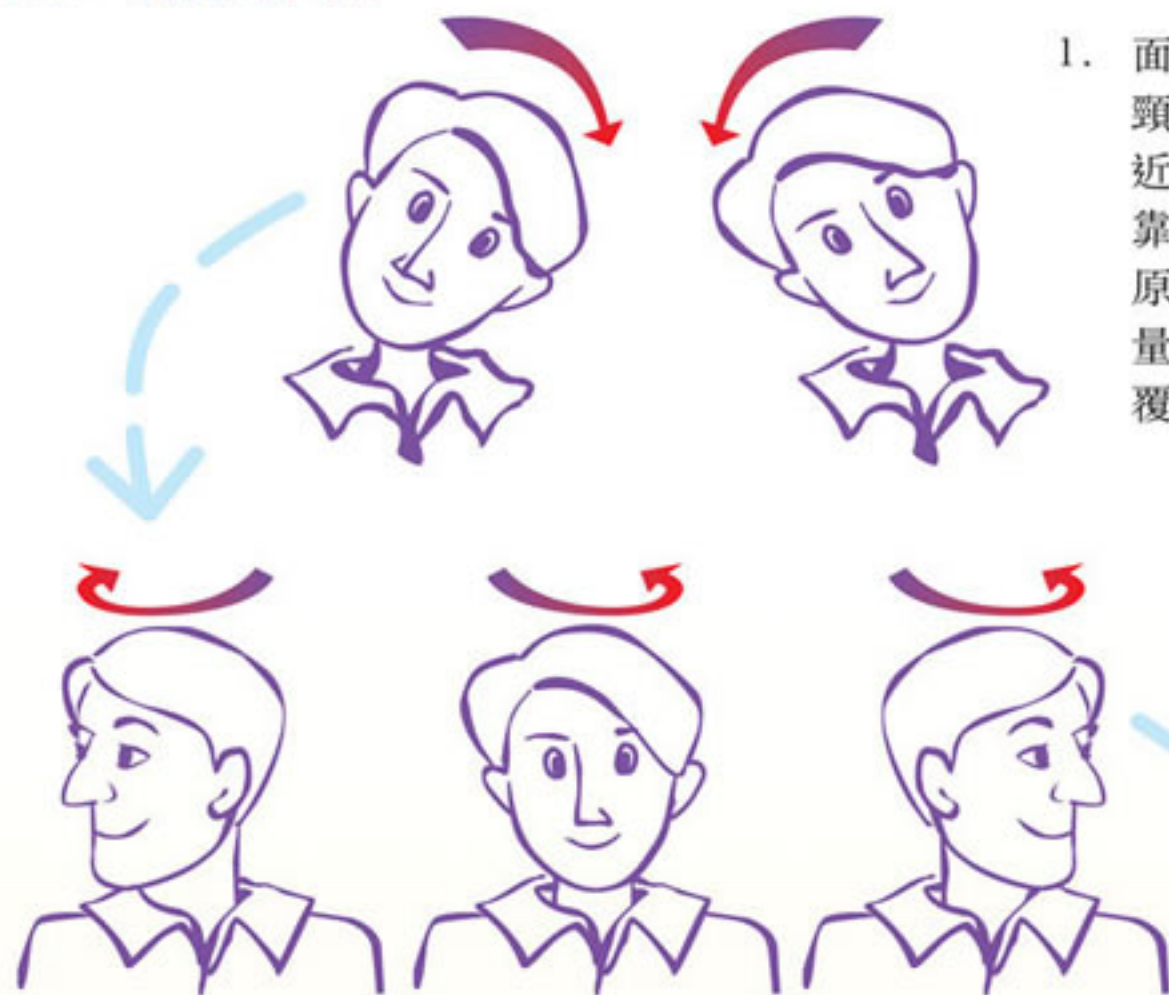
將顎關節左右兩側滑動。

2) 伸展牙關運動

(必須有物理治療師的指導方可進行)
先張開口，將木條放在左方上下頷之間，
直至兩側牙關部份
感到輕微牽扯，
保持 10 至 20 秒，
再在右方重覆
整個程序。

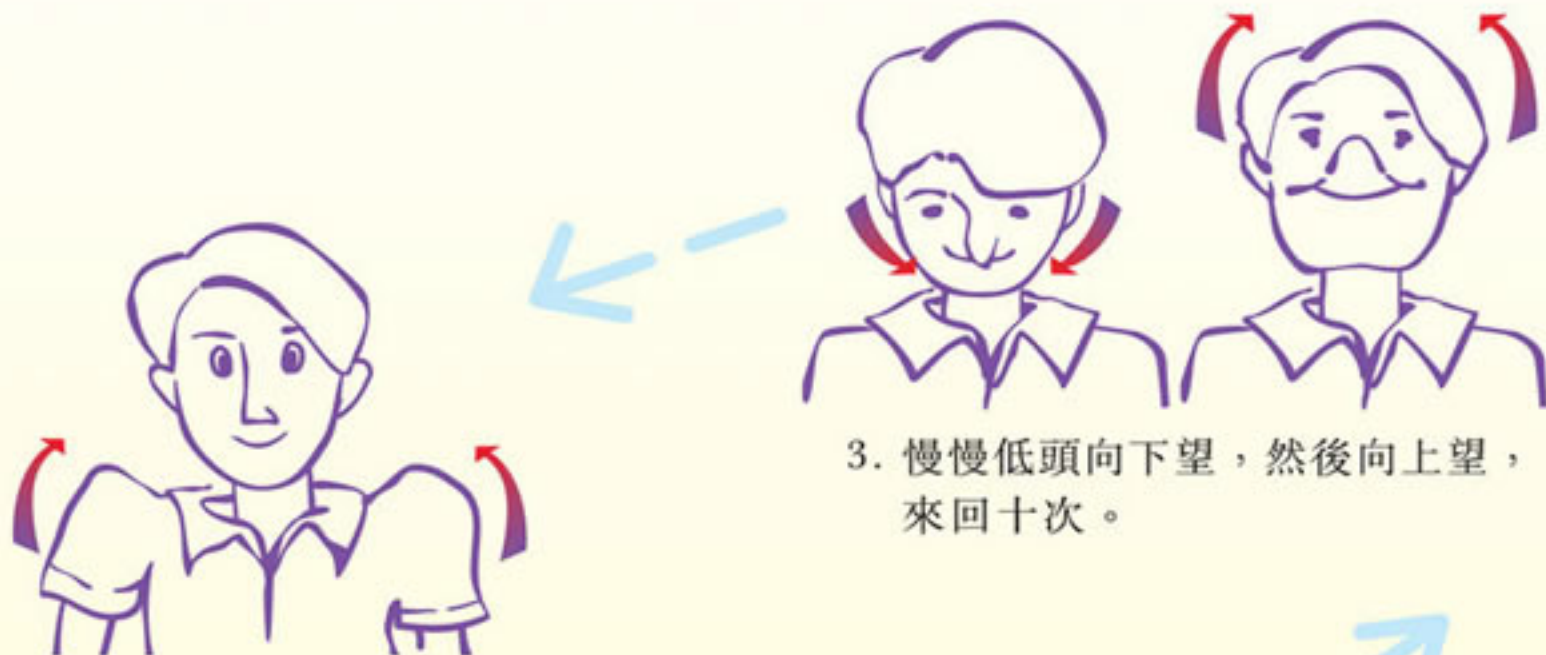


II) 頸部運動



1. 面向前，慢慢側頸，耳朵向肩膀靠近；先盡量向左肩靠近，再將頭部還原置中，然後再盡量向右肩靠近，重覆十次。

2. 頭慢慢地盡量向左肩方向轉，然後再將頭部還原置中，再盡量向右肩方向轉，重覆十次。



3. 慢慢低頭向下望，然後向上望，來回十次。

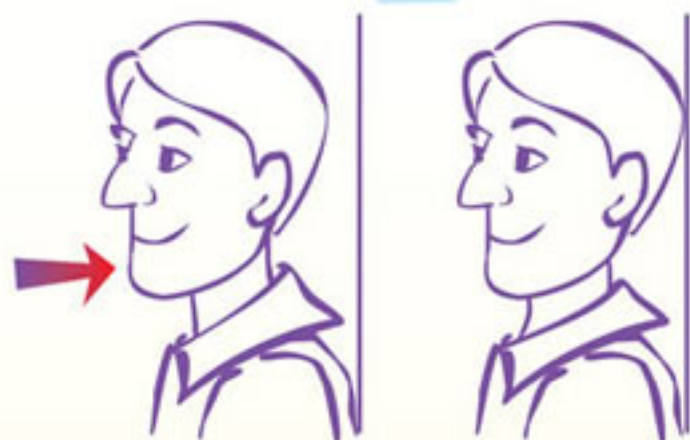
4. 縮起膊頭，維持五秒放鬆，重覆十次。



5. 垂低手，雙膊盡量向前傾，然後盡量向後伸展，重覆十次。

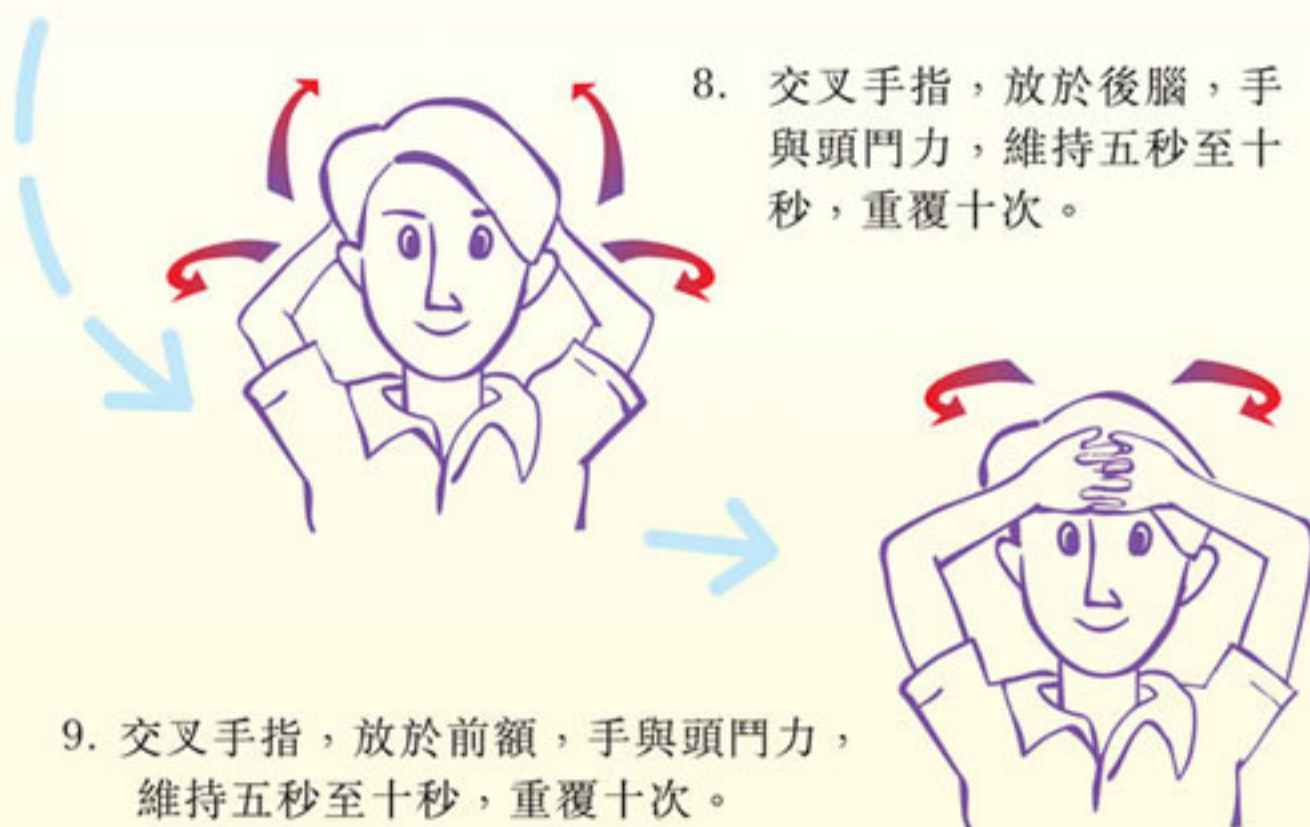


6. 手指貼著膊頭，向前打圈十次，再向後打圈十次。



7. 眼望前面，將下巴平推向後收縮，維持五秒，然後放鬆，重覆十次。

8. 交叉手指，放於後腦，手與頭鬥力，維持五秒至十秒，重覆十次。



9. 交叉手指，放於前額，手與頭鬥力，維持五秒至十秒，重覆十次。

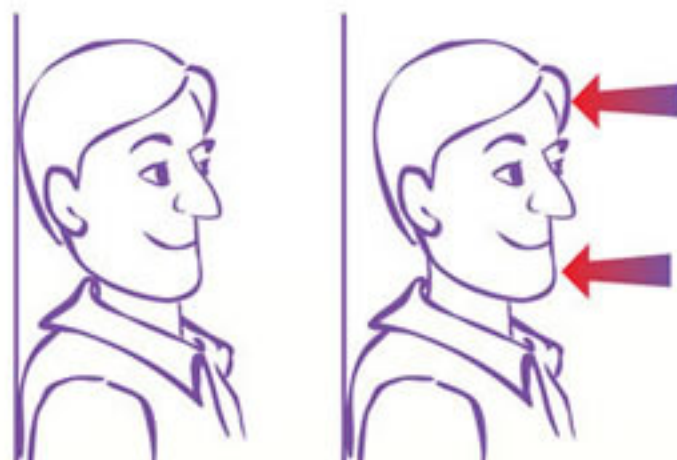


III) 姿勢糾正運動



1. 仰臥，眼向上望，輕輕向下收入下巴，維持十至十五秒，然後放鬆。

2. 眼望前面，腰挺直，收入下巴，維持十至十五秒，然後放鬆。



3. 俯臥，將左肩膀和左手提起，維持五秒後放鬆；然後將右肩膀和右手提起，維持十至十五秒後放鬆。

4. 緊握雙手，放於背後，盡量向後拉，維持十至十五秒，然後放鬆。



5. 緊握雙手，放於胸前，盡量向前伸，維持十至十五秒，然後放鬆。



如有疑問，
請向物理治療師查詢。

鳴謝：伊利沙伯醫院物理治療部

鼻咽癌患者的飲食調理

鼻咽癌患者要注意營養飲食，由於放射治療期間唾液減少且口腔損壞，乾澀難嚥，不能吃硬的食物。此外，由於患者口腔粘膜發炎，進食十分困難，部份病人只進食流質或半流質的食物。

味覺的改變使患者食慾不振，胃口差，以致治療期間，體重常會急劇下降。因此，適當的飲食調理，能提供足夠營養增加身體免疫能力，減少身體在治療期間體重下降，提高治療效率。

治療後初期之飲食錦囊

如閣下有食慾不振、胃口減少、體重下降的情況，以下進食貼士可幫助你：

1. 多選擇高熱量及蛋白質的食物例如：

- a) 三文治：蛋、吞拿魚、三文魚、芝士、花生醬、沙律醬、果占等餡料。
- b) 甜品：燉蛋加奶、砵仔糕、忌廉蛋糕、椰汁糕、蔗汁糕、豆腐花加奶、雪糕等。
- c) 糖水：紅豆沙加奶、鮮奶合桃糊、芝麻糊加奶。
- d) 小點：碎肉焗茄汁豆、鹵水雞翼、雞脾、烩蛋、肉鬆等。
- e) 飲品：鮮奶或奶粉、果汁、湯／羹類、粥類、營養奶、忌廉湯。

2. 少食多餐

每二至三小時進食一次正餐或小食。於食慾最佳的時候多吃一點。例如：早上覺得胃口較好，可安排一份較大及營養豐富的早餐。

3. 減少選用熱量低的食物。

清水、茶、咖啡、清湯、蔬菜等食物，所含熱量及蛋白質較低，應盡量以高熱量及蛋白質的飲品及糖水（見第1點）作為補充營養的方法。這些食物只能提供飽肚的感覺，但未能完全滿足營養的需要。



治療後初期之飲食錦囊

4. 採用即食食品及簡易的煮食方法如果你覺得煮食困難，可採用適量罐頭或即食的食品，並可用微波爐、真空煲等作簡易煮食。儲備足夠的食物以作不時之需。
5. 宜選擇較軟或濕潤的食物，可減少咀嚼的困難及時間，如湯米粉、湯河粉及粥等。
6. 可加添蛋白粉及糖粉(請參閱右頁)於流質食物中，這些產品可加於飲料，或混於粥、湯、奶或其他流質食品中，以增添蛋白質及醣類的攝取。
7. 如病人食慾下降，可選用營養配方(參閱下表)作補充或代替正餐，例如全營養奶或攪拌稀爛的肉糊作補充正餐。
8. 進食時應盡量放鬆心情，與親友進食可增加飲食氣氛，播放一些輕音樂可鬆弛神經，增加食慾，穿較寬鬆之衣服，可減少束縛。



營養補充配方

完全營養飲品：

可代替正餐或作營養補充

例子：安力加(Enercal)，加營素(Ensure)，愛素寶(Isocal)，力源素(Resource Standard)，益體樂(Sustacal)。



高蛋白補充劑：

例子：補體素 60/90(Protifar 60/90)，脫脂奶粉(Skim milk powder)。

高熱量補充劑(糖粉／糖漿)：

例子：高能素(Maxijul)，補能素(Polycal)，加能素(Polycose)，葡萄糖(Glucose Powder)。

營養補充飲品：

例子：加源素果味(Resource Fruit Beverage)。

有需要人士，可透過癌協綜合服務中心的癌協之友集體購買服務及醫院內復康店購買，亦可到各大藥房及超級市場選購。



食譜建議



早餐 《在早餐內加補充品可提高營養，見22頁》

- ◆ 蛋花牛奶麥皮 + 糖粉
- ◆ 免治肉粥 + 糖粉、蛋白粉
- ◆ 雞蛋三文治、鮮奶 + 糖粉、奶粉
- ◆ 魚蓉麵/通粉 + 肉糊

午/晚餐 《在餸菜中加補充品可提高營養，見22頁》

- ◆ 蕃茄紅衫魚 + 豆腐
- ◆ 瑤柱碎肉蒸蛋 + 肉糊
- ◆ 冬菇蒸肉餅 + 蛋白粉
- ◆ 老少平安 + 肉糊
- ◆ 粟米蓉斑腩 + 豆腐
- ◆ 甘筍炆牛脰 + 茄汁豆
- ◆ 玉子豆腐碎肉煲 + 肉糊

營養湯水 《在湯水內加補充品可提高營養，見22頁》

- ◆ 蛋花蟹柳粟米羹 + 糖粉
- ◆ 蛋花西湖牛肉羹 + 糖粉、蛋白粉
- ◆ 豆腐魚湯 + 糖粉、蛋白粉
- ◆ 忌廉粟米蛋花碎肉湯 + 糖粉、肉糊
- ◆ 眉豆排骨湯 + 糖粉、肉糊
- ◆ 雪梨蜜棗甘筍瘦肉湯 + 糖粉
- ◆ 竹蔗馬蹄甘筍瘦肉湯 + 糖粉
- ◆ 無花果南杏百合豬脰湯 + 糖粉
- ◆ 海參瑤柱冬菇黑木耳豬脰湯 + 糖粉



中西醫的觀點



(一) 飲食概念

西醫

營養師會根據病歷、化驗報告、用藥紀錄、血液檢查報告、排泄和飲食紀錄，來評估病人的營養狀況。

營養師衡量病人生理及心理的需要、飲食的觀念和習慣、生活方式、服用藥物、維他命和運動量等因素，制定個人營養調理計劃。

中醫

辨證施治是中醫防治癌病的原則，治療時，根據具體病情，結合病者的體質及氣候環境等因素，綜合分析。選擇食物時，也要遵守這原則，否則，食不對症，不但無益，反而有害。

注意食物的性味

食物與藥物一樣，有寒熱溫涼的性質、有酸苦甘鹹味道，飲食時根據患者病情的寒熱虛實來加以選擇。

如果癌症病者，表現熱性症狀，有口乾、舌紅、苔黃、便秘、發熱等，就不能進食熱性食物，如羊肉、牛肉、荔枝。適宜進食有清熱作用的食物，如雪耳、豬肉、甘荀等。

如果表現寒性症狀，有惡寒、口淡、舌淡白、大便泄瀉等，就不能進食寒性食物，如芥菜、苦瓜及生冷的食物，適宜進食一些雞肉、龍眼、榴槤等食品。



保護脾胃功能

中醫特別注重脾胃功能(消化系統)、消化吸收功能的強弱，對於體力的康復，具有十分重要的作用。

一般來說，癌症患者經過抗腫瘤治療後，脾胃功能減弱，加上思慮過度、食慾不振、營養不足、免疫力低，易使身體康復能力減慢

因此，中醫會根據患者脾胃功能狀況而給予適當的食療或藥治，以促進食慾、幫助消化、保持大便暢順。

同時要有均衡營養、飲食有節、定時定量或少食多餐，寒溫適度、飲食衛生、解除思想顧慮，配合適量運動，以增強體質，身體便可以早日康復。

(二) 對戒口態度



西醫

從營養學的角度，要有健康的身體，需要有足夠營養、均衡而有適當節制的飲食習慣。避免會誘發癌症的食物，如醃製、發霉和腐爛的食物。避免煎炸肥膩的食物。切忌吸煙或咀嚼煙草。



中醫

從中醫的角度，戒口是依據癌症的症候特點和病人的體質而有所不同。例如熱性或陰虛體質，不宜煎炸、辛辣燥熱刺激的食物，如大蒜、辣椒等，以免動火生痰、散氣耗血，導至病情加重。寒性或陽虛體質，不宜生冷寒涼的食物，如綠豆、蜜瓜、馬蹄等。以免損傷脾胃引起嘔吐、腹痛、泄瀉等不適。

每人體質不同，宜請教註冊中醫師，把脈斷症，提供意見。

同時癌症病者還需要忌食發物，指具有發毒、誘發疾病惡化的食物，如蝦、蟹、鵝、鴨等，以及避免甘肥厚味、不潔霉腐、煙燻醃製、煙酒等食物。

針對性的忌口可以減輕病情，但切勿過份，以免造成營養不良。

(三) 對進補的觀點

西醫

從營養學的角度，為配合治療需要，進補有其必要。營養師會為病人作個別營養分析，選擇食物的種類及進食的份量，或用輔助食物補充欠缺的營養素，增加身體的免疫功能，以承受治療對身體帶來的衝擊，減輕副作用。

中醫

所謂「進補」是指運用藥補或食補，來補養人體氣血陰陽的不足，治療各種虛證。應用藥補或食補，可提高人體的免疫功能，對於預防癌症的發生及抑制腫瘤生長都有一定的效果。同時可以減輕放療或化療的副作用，以及手術後的虛弱現象。但必需根據中醫理論，適當運用，因為藥補或食補，種類有很多，每個人身體狀況不盡相同，使用時，最好先請教中醫師，以免誤服而產生不適的後果。



癌症康復後之湯水調養

1. 沙參玉竹瘦肉湯

材料：沙參三錢、玉竹三錢、瘦肉四兩

2. 冬蟲草淮山燉水鴨湯

材料：冬蟲草三錢、淮山三錢、水鴨一隻

3. 金錢龜淮山杞子瘦肉湯

材料：金錢龜一隻、淮山三錢、杞子三錢、瘦肉四兩

4. 江瑤柱海參冬菇瘦肉湯

材料：江瑤柱一粒、海參二兩、冬菇五隻、瘦肉四兩

5. 水魚(山瑞)南杏元肉瘦肉湯

材料：水魚(山瑞)四兩、南杏三錢、杏元二錢、瘦肉四兩

6. 雞蛋白南杏蜜棗瘦肉湯

材料：雞蛋白三隻、南杏五錢、蜜棗二粒、瘦肉四兩

7. 雪耳南杏百合瘦肉湯

材料：雪耳二錢(浸開)、南杏三錢、百合三錢、瘦肉四兩

8. 冬菇響螺(或象拔蚌、或鮑魚)瘦肉湯

材料：冬菇五隻、響螺六錢、瘦肉四兩

9. 花膠冬菇瘦肉湯

材料：花膠五錢(浸開)、冬菇五隻、瘦肉四兩

10. 無花果南杏百合瘦肉湯

材料：無花果三粒、南杏三錢、百合三錢、瘦肉四兩



資料來源：陳慧球註冊中醫師

應讓誰知道

(1) 是否該讓家人知道癌症的診斷?

許多病人常問「我該告訴家人患上癌症嗎?」，也許你的回答是「不應該」，因為家人中，或有年老體衰，少不經事、情緒脆弱者，無法接受這個打擊。然而，事實上，大多數人都能以不同的方式去接受這個可怕的事實，況且家人的支持是很重要的，因此，毋須擔心。

再者要假裝無恙並不容易，倒不如在適當的時間，以合適的方式去告訴家人和親友，讓大家一齊面對難關。

(2) 是否讓病人知道?

有時家屬首先知道病人的診斷，如果你是家屬，你會告訴病人嗎?可能有些人覺得要隱瞞，但多數癌症病人卻認為他們應該知道，這也是他們的權利，而且病人能積極參與治療亦有助康復。

若家人對病人隱瞞真相，雙方就無法坦誠溝通，互相扶持。再說，紙包不住火，病人終究會知道的，等到病人發現真相時，可能會感到非常生氣，破壞關係。

(3) 是否應讓孩子們知道?

孩子通常觸覺敏銳，或多或少也會知道一點，應循序漸進地引導孩子明白患病的真相，孩子們往往很能了解及合作。反之，若刻意隱瞞，如交頭接耳，或用言語搪塞，孩子們可能會胡亂猜測，把事情想像得更壞，影響日後成長。

讓孩子知道是希望讓他們有機會提出疑問，或表達他們的感受。孩子們當然會傷心且困惑，但要尊重他們有這些感受。



家人的支持

親友可做什麼？

(1) 傾聽、分擔

身為家屬，你可以多傾聽病人內心的感受，分擔雙方的憂慮和不悅，共同商討未來的計劃。很多時候病人並非要你為他「做」些什麼，而只是有人聆聽，使情緒有所宣洩而已。

(2) 保持自然

許多人常常不知道如何去面對癌症病人，刻意的強顏歡笑反令病人沒有機會宣洩情緒。其實最好是保持自然，順著自己的直覺去應對，儘量使自己覺得自在，不要刻意偽裝，這樣彼此都會輕鬆點、舒服些。

(3) 分工合作

病人和家人都會因角色的改變而遇上適應的困難，不妨先靜下來思考，找出可行的解決辦法。例如，把家務簡化，或儘量做些輕便、易煮的飯菜。

倘若仍無法應付，可按家庭的經濟能力請人幫忙或尋求社區資源(如家務助理)。

(4) 家屬的幫助

我們都想替病人做些事，不過事事替病人做，反而增加不必要的無助感，所以不是最好的幫助。

病人在得病後，如果身體狀況許可，應讓他們參與日常的活動和工作。即使是臥床的病人，仍然可以討論有關治療和財務的安排，或小孩在學校的問題等。

(5) 尋找支援

家庭問題確實不易處理，家人亦會不接受癌症的事實，或者根本不願意談論或承受不少壓力等。在這種情況下，可透過心理輔導或參加癌症病人互助團體，得到足夠的支持與援助，而這些組織，更可以作為你與家人間抒發情緒的地方。

(6) 不要忽略自己

很多時候家人都會忽略自己，令身心疲累。請緊記，在照顧病者的同時，亦要照顧自己，注意飲食、休息及運動。遇有壓力時，找可信任的人傾訴。此外，不要自責或一個人承擔所有責任，要諒解自己的限制。



性的疑惑



何謂「性」? 性行為是相互的愛，它包括所有的親密關係而進行的交往：觸摸、擁抱、親吻、親暱行為、分享以及接受愛人的所有長處和弱點。

憂慮	原因	建議改善方法
缺乏慾望	<ol style="list-style-type: none"> 1) 當你因首要之急是生存時，性生活可能不在優先考慮的範圍中。 2) 感到不被需要或自卑，形象受損。 3) 感到疲倦、焦慮、憤怒及害怕等消極的情感。 4) 承受着患病的壓力。 5) 擔心不能滿足伴侶需要。 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 配偶在困難時，繼續給予關懷，保持愛的火花，並給大家一些時間來適應。 2) 可通過互相撫摸和擁抱來保持肉體上的接近，當性慾恢復時就能使正常性關係更易於繼續。 3) 回憶剛剛相愛的甜蜜時刻，重覆以往一些性愛的刺激，或互相挑逗，重燃雙方滿意的性關係。 4) 避免飲酒或吸煙，因為會減低性能力。
疲勞	<p>癌症的治療是很累人的。而放射治療對鼻咽癌患者來說，其引起的後遺症是深遠的，有時甚至會感到勞累。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 在性生活前後有休息時間。 2) 性交前勿飽餐或過量飲酒。 3) 嘗試找出舒服的造愛姿勢，而造愛也不一定要全程造完。
生理變化	<ol style="list-style-type: none"> 1) 因放射治療影響腦垂體，令激素減少。男性方面，可能影響性慾。女性方面，激素減少令女性陰道分泌不足，以致行房時可能產生痛楚。 2) 口水減少令口腔容易有異味。 3) 容貌受損，如脫牙，皮膚轉黑等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 撫摸、親吻、互相擁抱、依偎或者只是躺在一起，這些都令雙方滿足而不一定要性交。 2) 應有足夠的前奏開始，先鬆弛自己，愛撫對方。 3) 女性在有需要時，可使用水溶性潤滑劑。 4) 請教醫生是否需要補充激素。 <ol style="list-style-type: none"> 1) 親吻前咀嚼香口膠或用漱口水漱口。 2) 用假口水令口腔濕潤。 <ol style="list-style-type: none"> 1) 戴假牙。 2) 噴一些香味劑，增加情趣。 3) 培養安靜和良好的環境，如播放音樂和調較柔和的燈光。

對性的誤解

我會從伴侶處感染癌症嗎？

答：不會。因為癌症不是一種傳染病，所以如果你伴侶有癌症，你不會因為性活動患上癌症。

性活動會導致癌病嗎？

答：不會。很多人存著這誤解是因為他們覺得性是不好的或是罪惡的，患上癌症後便與「性罪惡」聯繫起來，他們感到慚愧或覺得這是一種懲罰，這些心理障礙，應與心理輔導員或社工詳談。

性生活會令癌症惡化嗎？

答：不會。因為在性活動過程中，彼此能感受到性的歡愉及全心接納對方，所以這些關懷及情愛的表達，都會對患有癌症的人有幫助。

伴侶能做什麼？

鼻咽癌病人由於治療而造成的身心改變，做伴侶的，雖然知道這時候最需要你的明白與支持。然而，你可能發現病人感到你不明白他，又或你不知如何給與心理上的扶持。

事實上，以撫摸、擁抱、親吻及愛撫來表示對病人的接受是很重要的。這些行為往往遠勝於言語的表達、充分顯示出對病人的接納與愛意。

坦誠的溝通有助締造美好的性生活。如果有問題，可找專業的心理輔導員，疏導你對病人、癌症及情緒等沉重的負擔，使你和伴侶能重新建立親密與相互關心的關係。

性是很多癌症病人都會關心的問題。但很多時卻難以開口詢問醫生，不知如何與伴侶溝通或與朋友談論。這一章希望能提供有關資料以解答大部份患者或伴侶的性疑問。如有任何疑問，應向醫護人員或社工查詢。



同路人心聲

一個真實的故事

李健輝

病愈至今，已差不多有9個春天了，在家人的照顧下，身體也算穩定，可能是病後得到的啟示，讓我更懂得珍惜健康和生命，心情也更開朗地去渡過每一天。

老實說，患病帶給我有正面及負面的訊息。病癒後，頭幾年，身體也漸漸回復以前的模樣，任何方面與正常人無異，只是身邊多了一樽水和吃飯時一定要湯水才能下嚥。但在2000年後，電療的後遺症開始逐一出現，每次到醫院覆診時提出的問題，得到的答案都是「這是正常的後遺症」。首先是牙齒，因為口水少了，蛀牙比較容易，那還算了，只要勤漱口及多下工夫便可以。其次是鼻和咽喉比較多痰和污穢物，要勤洗鼻，那也不是大問題，最嚴重的是「聽覺」，一年不如一年，多次看私家醫生，不是積水便是發炎，用了金錢還算罷。但結果也是幫助不大，仍需要助聽器的幫助。

經濟不景時，於2003年初我也加入失業大軍，現在是「住家男人」，每天打理家務，買餸煮飯，等太太放工，回家享受晚餐。起初，感覺悶些，現在習慣了圖書館去看書，嘆下午茶，然後買餸，有空時執筆寫稿，傾訴心中話，自得其樂。

總括而論，身體好像失去了口水和聽覺，但這個病，讓我認識了各位同路人，大家一起聚會和分享，談笑風生，讓我更懂得珍惜生命和健康，凡事不要執著，開心地活著每一天。還有我身邊的伴侶，忍受著我在病中帶來的後遺症，仍悉心地照顧我，一直無怨無悔。回想起來，那我又有何所失，似乎得到的更多，是嗎？願與各位朋友分享。

絕處逢生的旅程 - 給初患病的你

何口

每一個鼻咽癌病人，由病發至康復的日子，都要經過一段漫長的自我鬥爭，但目睹病友在接受治療後所帶來的後遺症簡直令我震驚，一個人怎能承受得起的折磨，而在不能自主的時候，是甚麼可以支撐著他不屈的精神？

這就是在你身旁的家人、朋友、以及默默在支持你的醫護人員，當然少不了你自己處變不驚的精神。我知道初患病的朋友不是不願進食，祇不過是身心不能自主受控制，但希望你明白每一種後遺症初來都會令整個身心極度憔悴，這時請你保持平靜心態，處之泰然，請你相信，你行一步，便能將那傷痛趕退一步，你持之以恆，必定康復。在未來的日子，我希望初患病的你面上再次展現樂觀隨和，寬厚態度及友善微笑。

每一個人的生命歷程中，並不是一帆風順，面對逆境時，我們應視困難為自我考驗和挑戰的好時機，克服內心交戰，磨練意志，這才是關鍵所在。十年是一段悠長的時間，自從患癌後至今走了一段很長的路，我能夠克服種種障礙及後遺症，今天我覺得很自豪。

與癌共舞

陳永南

我熱愛生命，享受生命，認為生活應該是充實，豐富的。幾十年來，我身體力行實踐此原則；我總覺得生命豐盛，生活愉快。2000年10月醫生確定我患上鼻咽癌，我聽到消息後，當場暈倒。醒後我要重新整理自己的思緒，重新安排自己的生活，接受治療等等.....。

最初我感到十分憤怒，經常「質問」上帝為什麼要選擇我，後來我明白到人人都可以被選擇，為什麼不可以是我？最後我接受現實，在瑪麗醫院接受電療及化療，其中的痛楚不足為外人道。2001年4月完成首次治療，我十分感謝醫生、放射治療師、護士及其他護理人員的悉心照顧。

電療期間，由於難於進食，足足一個月，我要飲營養奶粉維生。準時吃化療藥更是指定動作；就算零晨三點，鬧鐘響起，如何眼睜的我也要起床吃藥。電療完畢，緊接著的就是一連串的化療，共六次的住院化療，那時我曾經提出可否不化療，但醫生說化療好，一想到痊癒在望，內心充滿勇氣。儘管療程艱苦，但只要堅持，時光飛逝，痛苦亦隨之而去。

根據過往數據，超過半數的鼻咽癌是可以治療成功，但亦有一部份會復發擴散。2001年9月某日，我主動做血液測試，EBV DNA及PET/CT結果顯示體內的癌細胞已擴散至肝臟，尚幸可以進行切除肝上癌細胞手術(RFA) <愛惜自己生命的人要多些關心自己的身體，主動做一些身體檢查>。

雖然我的生命或許不會很長久，但我仍要生活，而且希望更瞭解生命。要瞭解就要增長能力，所以我堅持工作、讀書、做運動，繼續做自己最喜歡的事-“玩電腦”，在無盡的電腦世界中漫遊，開拓更廣闊的生活空間，所以我感到每一天的生活都充滿了新意。

這次患病令我看到自己的弱，自己的強；感受到痛苦，亦感受到喜樂，而我的生活是實在的，生活是如常的。我知道我會打敗癌魔的，「你」放馬過來吧！我要與「你」共舞。

癌症改變我

朱玉玲

我是鼻咽癌病患者，自01年5月開始醫這個病，我以前做人每天好開心，時時笑，但當我得了這個病，已經好久沒有笑，因為這個病困擾我，我擔心會復發和死亡。

我由160磅瘦到只有103磅。但這個病亦改變我與人相處及改變了我的性格。例如我和我家人的關係改善了不少。因為這個病，我得到我家人支持，每天陪我電療，我的奶奶每天煲粥給我吃，以前我對奶奶不好，現在已經慢慢改好自己，對身邊的人好。我以前覺得自己很幸福，老公對自己又好，原來幸福不是必然...

這個病真的令我感到很辛苦，很辛苦，只有自己才感受到，其中體會到做完電療和化療後聽覺受很大影響，其他人未必明白我的苦，但我會積極地生活，和珍惜身邊的人和同路人，一同分享自己的經歷。更重要是開開心心地走完自己的人生路。願每人都身體健康，開開心心地活下去。

社區資源介紹

當得悉患上鼻咽癌後，無論患者及家人都應該搜集更多有關癌症的資料，如治療過程；復康常識及心理支援等。請記住，有很多人願意幫助你和你的家人，與你一起討論有關問題，以下資料對您會很有幫助。

醫院為本服務

癌症病人資源中心 (附設於公立醫院內)

醫院	地址	電話
東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號東座地庫一樓073室	2595 4165
瑪麗醫院	香港薄扶林道102號「癌症中心2樓」	2855 3900
伊利沙伯醫院	九龍加士居道30號「R座6樓603室」	2958 5393
廣華醫院外科部乳病中心	九龍窩打老道25號「南翼1樓」	2332 1271
屯門醫院	新界屯門青松觀路「放射治療及腫瘤科」	2468 5045
威爾斯親王醫院癌症中心	新界沙田銀城街30-32號「包玉剛爵士癌症中心3字樓」	2632 4030

醫務社工

醫院	電話	醫院	電話
香港浸信會醫院	2339 8905	瑪嘉烈醫院	2990 3130
明愛醫院	2746 7709	伊利沙伯醫院	2958 7021
聖母醫院	2354 2285	瑪麗醫院	2855 3762
葛亮洪醫院	2518 2679	律敦治醫院	2291 1065
香港佛教醫院	2336 1121 內線209	屯門醫院	2468 5330
九龍醫院	2762 6125	東華醫院	2548 0111 內線232
東區尤德夫人那打素醫院	2595 6262	黃大仙醫院	2354 2665
博愛醫院	2486 8289	仁濟醫院	2417 8209
廣華醫院	2268 2900	北區醫院	2683 7750
威爾斯親王醫院	2632 2400	將軍澳醫院	2208 0335
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689 2020	聯合醫院	2379 4086

臨床腫瘤科

醫院	電話
伊利沙伯醫院	2958 5333
威爾斯親王醫院	2632 2130
東區尤德夫人那打素醫院	2595 4166

醫院	電話
瑪麗醫院	2855 4222
屯門醫院	2468 5026

善終及寧養服務

醫院	電話
白普理寧養中心	2636 0163
明愛醫院	2746 7911
靈實醫院	2703 8000
香港佛教醫院	2339 6100
聖母醫院	2354 2400

醫院	電話
博愛醫院	2478 2556
律敦治醫院	2291 2000
沙田醫院	2607 6333
大埔醫院	2636 7510
屯門醫院	2648 5208
黃大仙醫院	2320 0377

社區為本服務

癌症病人服務機構

機構	電話/地址	服務內容
癌協綜合服務中心	2323 2526 九龍黃大仙下邨 龍昌樓地下C翼2-8號	1. 資訊健康講座 2. 復康用品借用及集體訂購 3. 圖書借閱 4. 防癌社區教育 5. 輔導小組 6. 興趣班 7. 癌症患者及家庭之輔導服務 8. 協助病人互助組織之發展 9. 緊急援助金
防癌天使	2541 2366 香港荷里活道53及55號 添福商業中心7樓A室	1. 防癌講座 2. 身體檢查 3. 推介防癌食療
香港防癌會	2814 0950 香港黃竹坑南朗山道30號	1. 善終服務 2. 癌症教育講座 3. 經濟援助及義工服務



癌症病人熱線

機構	電話
「癌協熱線」－ 癌協綜合服務中心	2323 7663
「Cansurvive English Hotline」－ 香港癌症基金會	2328 2022
「同路人癌病熱線」－ 香港防癌會	2987 8933/2893 2122
醫院管理局服務熱線	2882 4866

癌症病人互助組織

機構	電話	機構	電話
健樂社 (鼻咽癌)	2320 0795	東日社 (鼻咽癌)	2595 4165
互勉會 (鼻咽癌)	2323 2564	慶生會 (鼻咽癌)	2468 5045
新域會 (各類癌症)	2868 1565	創新會 (各類癌症)	2321 7739

癌症有關網址

機構	網址	機構	網址
香港癌症基金會	www.cancer-fund.org	香港防癌會	www.hkacs.org.hk
醫管局	www.ha.org.hk	健樂社	www.kinlokclub.com
全球華人網	www.chinesecancersupport.org		

善終及善別服務

機構	電話/ 地址	服務內容
善終服務會譚雅士 杜佩珍安家舍	2725 7693 九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓 3樓16-18室	為喪親家屬提供善別服務
贖明會	2361 6606 九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓 3樓平台316-317室	末期癌症病人關懷及哀傷輔導

癌症資訊/書籍

機構	地址	電話
癌症綜合服務中心圖書館	九龍黃大仙下邨龍昌樓2-8號地下	2323 2526
醫院管理局「健康資訊天地」	九龍亞皆老街147B 醫院管理局大樓地下	2300 7733

復康用品租借服務

要視乎機構所提供之服務範圍，如輪椅、助行器、便椅、拐杖、假髮、氧氣機等。

機構	電話	機構	電話
復康用具資源中心	2364 2345	醫院內的病人資源中心/ 癌症病人資源中心	請查詢所屬 醫院/醫生
扶輪兒童復康用具資源中心	2817 5196	醫院內物理治療部	請查詢所屬 醫院/醫生
香港紅十字會	2610 0515		
癌症綜合服務中心	2323 2526		

護送服務

機構	電話	服務內容
愛德循環運動社區 支援及護送服務	2560 6299 熱線：2777 2223	1. 社區支援及護送服務 2. 傷殘人士義載服務
香港復康會	2817 6277	安排交通接載服務，有固定路線
香港復康聯會 「傷殘的士/私家車 乘客在限制區上落 車證明書」計劃	2864 2939	申請人士：必須有醫生證明申請人須 坐輪椅或用扶助步行器 申請手續：申請人/家人或社工可攜同 醫生證明書及申請人身份證到社聯轄 下57間機構辦理手續
醫院管理局 非緊急護送服務	2780 0202	接送病人覆診 手續：由該醫院或診所姑娘填寫申請表
致愛社會服務中心	2385 0437	陪伴服務（陪診、護送等）
聖約翰救傷隊救護 車廿四小時服務	香港：2576 6555 九龍：2713 5555	
易達巴士	2348 0608	1. 年齡滿60歲或以上及 2. 行動有困難，但能自行或照顧者 陪同下到路旁候車 3. 需要往返公立醫院及診所覆診

病人權益申訴/醫院服務申訴

機構	電話	服務內容
香港病人權益協會	2761 3326	病人權益、醫療投訴
病人互助組織聯盟	2304 6371	病人權益、醫療投訴
醫院內的病人聯絡主任	請查詢所屬醫院	服務投訴或失誤投訴

經濟援助

服務內容	使用方法
援助經濟有困難人士	傷殘津貼，綜援等，詳情可向醫護人員，社會福利署各區辦事處/醫務社會工作部查詢

社康護理服務

服務內容	使用方法
家居護理服務，如傷口護理、血壓檢查、藥物注射、營養指導等	須由醫生轉介並需酌量收費，病人可於覆診時向主診醫生查詢或找任何註冊西醫轉介

家務助理服務

服務內容	使用方法
家務助理，如清潔、送飯、購物等	可請社工轉介，或可直接聯絡所屬區域的社會福利機構查詢。（可致電香港社會服務聯會2864 2957查詢各區家務助理隊服務機構及聯絡電話）

家庭服務

服務內容	使用方法
家庭輔導工作、經濟、住屋及其他轉介等	可到住所附近的社會福利署/政府資助之社會福利機構的家庭服務中心查詢

其他熱線電話

機構	電話	機構	電話
社會福利署	2343 2255	香港復康會社區復康網絡	2794 1122
人間互助社聯熱線 (一站式社會服務熱線轉駁系統)	187 8668	— 復康一線通熱線	
香港家庭計劃指導會	2919 7737	法律援助	2399 2288
醫院管理局— 資訊服務熱線	2882 4866	電話法律諮詢服務	2521 3333
醫院管理局— 24小時精神科諮詢服務	2466 7350	平等機會委員會	2511 8211
		香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2221
		勞工處勞工法例熱線	2717 7117
		僱員再培訓局	2311 6306

資訊 — 就是力量

癌協綜合服務中心

香港癌症基金會一癌協綜合中心免費派發癌症及其治療的中英文小冊子、單張。以幫助病人及其家屬了解癌病，認識資源，主動採取實踐的方法。

小冊子分別有：

• 認識癌症系列：

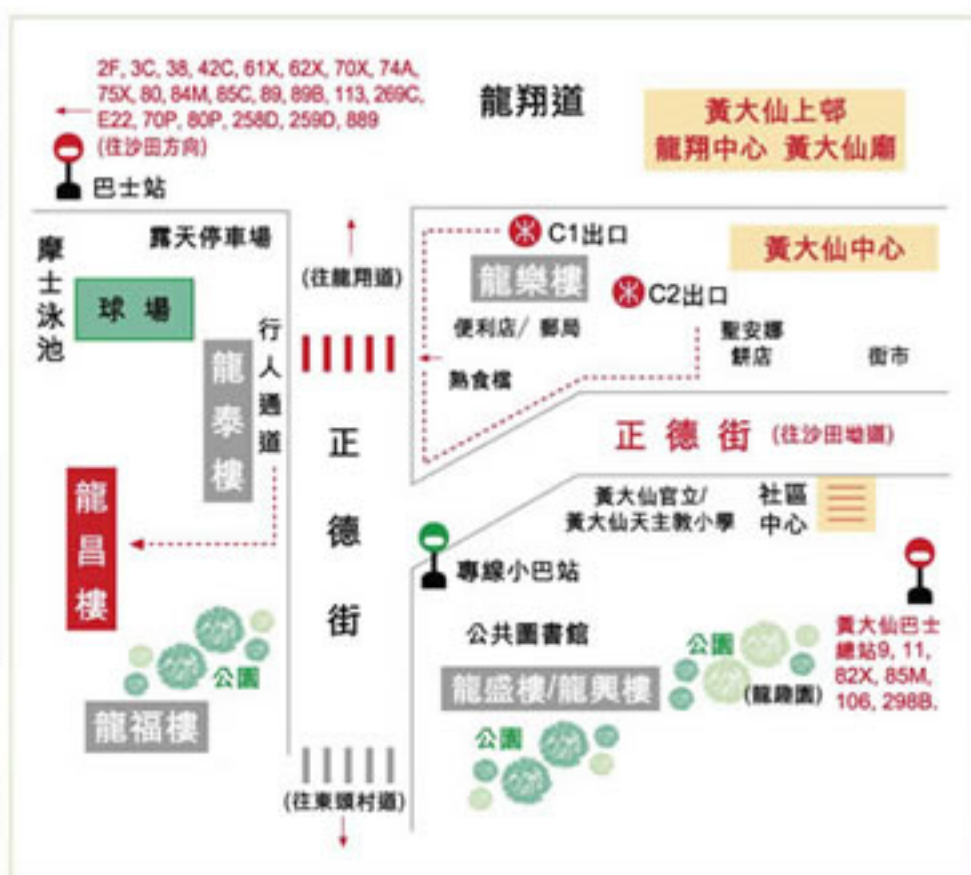
膀胱癌、腦腫瘤、乳癌、宮頸癌、結腸及直腸癌、何傑金氏癌、喉癌、肝癌、肺癌、口腔及咽喉癌、非何傑金氏癌、食道癌、前列腺癌、鼻咽癌、胃癌、甲狀腺癌、子宮癌、化學治療法、放射治療法及子宮頸癌。

• 如何應付系列：

乳房切除後的護理、癌症和輔助療法、居家照顧癌症晚期患者、應付癌病、癌症與飲食、毛髮脫落、癌症病痛與症狀、性與癌症、與患癌病者交談、我怎麼告訴孩子、癌病復發、當家人患上癌症時，淋巴水腫。

如欲索取以上資料，可填妥下列表格或親臨癌協綜合服務中心索取

癌協中心地址：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號 (黃大仙地鐵C2出口)



姓名：_____ 所患癌症類別：_____

聯絡電話：_____ 所屬癌病組織：_____ (如適用)

地址：_____

索取小冊子(請註明)：_____

定期免費訂閱癌協活動檔案

定期免費訂閱康復課程通訊

填妥後，請郵寄或傳真到癌協中心，傳真號碼：2323 2717

以上資料絕對保密，如有任何問題，歡迎致電癌協中心2323 2526查詢。

鳴謝

伊利沙伯醫院	傅耀彤醫生 何惠玲姑娘 張文茵姑娘	(臨床腫瘤科醫生) (臨床腫瘤科護士) (病人資源中心社工)
瑪麗醫院	韋霖教授 原家翠姑娘 廖敬賢醫生 蔡清澳副教授	(耳鼻喉科部門主管) (臨床腫瘤部專科護士) (臨床腫瘤科醫生) (臨床腫瘤科醫生)
醫院管理局	臨床腫瘤科中央聯絡委員會 趙宛梅姑娘	(社區營養師)
其他：	陳慧琮女士 司徒淑嫻小姐 陳寶生先生 鄺國華先生	(註冊中醫師)

贊助

香港癌症基金會

編輯委員會

香港癌症基金會癌協綜合服務中心：張寶瑛、鄭泳雪、陳美寶

互勉會：張文茵、何惠玲、周家明、黎炯棠、楊煜堅、黃雨東、何偉文

東日社：朱少麗、覃美蘭、范錦妹、李瑞琴、林國華、區其新、何小鳳

健樂社：陳啟源、梁桂明、陳家謀

聲明：本手冊之內容，均由有關專業人士義務協助提供，盡力確保資料準確及沒有誤導性，但因各患者病情有異，本手冊編輯委員會建議讀者在作出醫療決定前先徵詢專業人士意見。

索取本手冊，請聯絡香港癌症基金會 癌協綜合服務中心

地址：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

電話：2323 2526

傳真：2323 2717

電子郵件：canlink@hkcf.org

網址：www.cancer-fund.org

出版日期：2005年5月(第二版)

版權所有、翻印必究



我願意幫忙

我願意支持癌症小冊子的發展工作，並捐款：

HK \$200 HK \$300 HK \$500 HK \$1000

HK \$ _____

我願意參加連心會按月捐款計劃，每月自動捐款

HK \$200 HK \$300 HK \$500 HK \$1000

HK \$ _____

個人資料：

姓名(先生/太太/小姐)：_____

地址：_____

日間聯絡電話：_____ 傳真：_____

電郵地址：_____

捐款方法：

按月自動轉賬(自動轉賬表格將隨後寄上)

支票(抬頭香港癌症基金會) 支票號碼_____

信用咭

Amex(豁免手續費) Visa Mastercard JCB

持咭人姓名：_____

信用咭號碼：_____

簽發銀行：_____ 有效日期：_____

持咭人簽署：_____

(兩個月內有效)

銀行專用

598

授權密碼：_____ 日期：_____

請以正楷填妥寄回香港癌症基金會，香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室或以信用咭捐款，只需將此表格傳真至本會2524 9023。

捐款港幣一百元或以上，可憑收據申請扣減稅項。本會謹向捐助人保證，所有個人資料僅供內部使用。



Hong Kong Cancer Fund

香港癌症基金會



香港癌症基金會於1987年成立，透過公眾教育、支援及鼓勵，確保沒有人孤獨地面對癌症。癌協中心為香港癌症基金會於1997年成立的全資附屬機構，是香港首間醫院以外的癌症綜合服務及資源中心，旨為癌症病人及其親屬、大眾提供免費的癌症資訊及專業支援服務。

若想查詢癌症資訊，歡迎致電癌協熱線 2323 7663

或瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

Hong Kong Cancer Fund

Suite 2501, Kinwick Centre,
32 Hollywood Road, Central, Hong Kong
Tel : 2868 0780 E-mail : hkcf@hkcf.org
Fax : 2524 9023 Website : www.cancer-fund.org

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：2868 0780 電郵：hkcf@hkcf.org
傳真：2524 9023 網站：www.cancer-fund.org

香港癌症基金會服務網絡：

癌協綜合服務中心

九龍黃大仙下邨龍昌樓
地下2-8號
電話：2323 2526 熱線：2323 7663
傳真：2323 2717 電郵：canlink@hkcf.org

CANSURVIVE (英語互助小組)

中環荷李活道32號建業榮基中心
2501室
電話：2868 0780 熱線：2328 2202
傳真：2524 9023

新城會

九龍黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號
癌協綜合服務中心
電話：2868 1565 電郵：newhorizon@hknhc.org
傳真：2892 1955

造口人協會

九龍黃大仙下邨龍福樓地下14-15號
癌協綜合服務中心
電話：2834 6096 電郵：hksa@stoma.org.hk
傳真：2838 3873

新聲會

九龍石硤尾邨19座平台222-224室
電話：2779 0400 查詢：2779 0400
傳真：2779 0687 電郵：newvoice@netvigator.com

瑪麗醫院癌症中心

香港瑪麗醫院癌症中心二樓
電話：2855 3901
傳真：2855 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號專科大樓L1
放射治療部
電話：2595 4165
傳真：2557 1005

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 7449

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心

九龍加士居道三十號伊利沙伯醫院
R座6樓603室
電話：2958 5393
傳真：2332 4585

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三樓
電話：2632 4030
傳真：2636 4752

廣華醫院乳癌中心

九龍油麻地窩打老道25號廣華醫院
南翼一樓
電話：2332 1271
傳真：2781 5240