



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

癌症治療後的生活 Life after Cancer Treatment



1 888 939-3333 | cancer.ca

加拿大防癌協會感謝一班分享個人故事的人士。為了保護他們的私隱，我們在得到他們允許之下更改了他們的名字。

目錄

- 3** | 引言
3 現在情況是怎樣？
- 6** | 關於存活
7 名稱有什麼含意？
8 處理內心期望
- 12** | 恢復“正常的”生活
13 建立新的“正常生活”的難題
15 不要操之過急
16 壓力和找到平衡
- 20** | 癌症治療後的感受
22 什麼是正常的？
22 > 感到寂寞和孤獨
23 > 生氣
23 > 為失去了的東西而悲傷
24 > 擔心癌症會復發
27 身體形象的問題
29 輔導和朋輩互助
29 > 個人輔導
30 > 好像你這樣的人的支持
- 32** | 跟進護理
34 了解自己的健康狀況
35 > 個人健康記錄應包括什麼
35 > 制訂跟進護理計劃
36 身體檢查期間情況會怎樣？
36 > 在身體檢查前妥善處理焦慮
37 有關跟進護理要提出的問題
- 38** | 副作用
39 體重和飲食習慣的改變
40 疲倦
42 感到傷心或情緒低落
43 生育問題
44 失禁

45	淋巴水腫
46	記憶力和專注力改變
48	停經症狀
49	神經系統疾病
50	骨質疏鬆症
51	疼痛
52	二次(新)癌症
52	性慾
53	言語能力問題
56	癌症治療後的健康生活
57	你的保健計劃
58	> 經常活動
61	> 食得健康
61	> 達到及保持健康的體重
62	> 過不沾香煙的生活
63	> 保護自己不受陽光曝曬
64	處理實際問題
65	財政問題
66	恢復工作
67	> 要是不能再工作，怎麼辦？
68	改變居住安排
69	家居護理
69	出門旅行
72	癌症治療後尋覓意義
73	觀點的改變
74	靈性
76	作出回報
78	邁步向前
80	資源
81	加拿大防癌協會
82	建議瀏覽的網址

引言

在你完成癌症治療的時候，你和親人可能不知道將來會是怎麼樣。你也許會因治療結束了而感到高興和寬心，但對將來有疑問或憂慮也是正常的。此小冊子將會幫助你為治療後的生活 — 有些人稱之為“新的正常生活” — 做好準備。



我不斷問自己：我真的熬過了嗎？這好像有點懷疑自己是否真的熬過了。之後日子一天一天過去，一星期一星期過去，覆診的時間相隔愈來愈長。哦，好了。真的，我成功了。我成功了嗎？讓我想想。對，我想我成功了。對，我成功了。對，我就好像橫渡了一條非常湍急的河流或什麼的，到了彼岸。我不相信我竟然做到了。~ Ebe

現在是情況是怎樣？

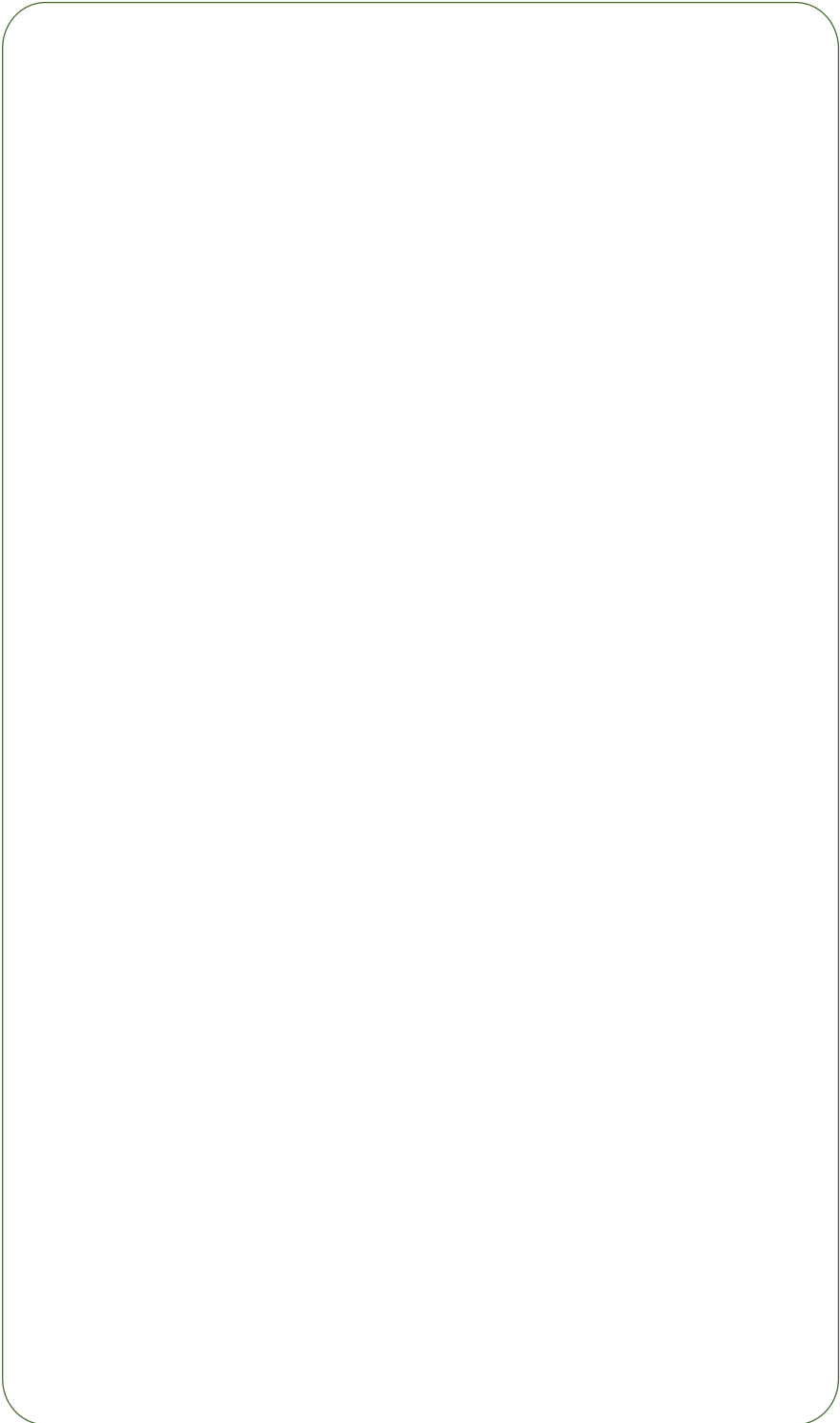
對許多人來說，由癌症病人變成癌症倖存者是一個轉變時期。這不是好像放完假後恢復如常工作那樣 — 因為雖然你重新適應日常生活，但你仍然要面對種種難題。你可能會很累，及驚訝自己仍然感到憂慮、害怕、憤怒或孤單。你不僅是在適應身體的變化 — 你還可能是在適應戀情和性慾、工作和財務、或靈性方面的改變。認識到和明白這些難題，可有助你應付它們及適應作為倖存者好好地生活。

我們希望，在你接近完成治療的時候，你會認為閱讀此小冊子是有幫助的。許多倖存者表示，思考一下治療結束後的生活可能會是怎樣以及做好準備，是有幫助的。你的家人和朋友也可能會認為此小冊子是有用的。閱讀它會有助他們了解你作為倖存者仍會有什麼遭遇，而這可幫助所有人適應癌症過後的生活。

“ 人人都以為自己能過關，然後熬過了就恢復正常生活。但情況不是那樣。我還未熬過去，我仍然在面對它。~ John

在此小冊子各處，你會聽到一些加拿大人現身說法。他們所說的未必全部都與你有關，但他們的故事是要幫助你明白：

- 你不是孤軍作戰。
- 如有需要，你可得到幫忙。
- 你仍能在生活中找到新的意義和樂趣。



關於存活



“ 當我聽到“倖存者”這個字眼時，我感覺自己好像贏了一些東西。不一定是彩票，但我是贏家，而不知怎的我是不同了，我好像完成了不是每個人都那樣幸運能完成的事情。~ Ebe

存活是指得病而幸免於死的經歷。不過“癌症倖存者”這個名稱對不同人有不同意思。對許多人來說，在確診那一刻他們就開始是癌症倖存者，並只要是繼續活著，他們都是癌症倖存者。對另一些人來說，一旦積極治療結束了，而且身體並無患癌的跡象，存活就開始。對某些人來說，癌症倖存者的定義是非常廣闊的，並且還包括了受到癌症影響的家人、朋友或護理人員，以反映他們也曾身歷其境。

在此小冊子裏，我們用“倖存者”這個名稱來指以下的人：

- 接受了癌症治療而現在身體並無患癌的跡象
- 完成了積極的癌症治療並正康復過來
- 正接受維持療法(例如泰莫西芬(tamoxifen))
- 正接受針對病情穩定的癌症的持續治療

名稱有什麼含意？

“ 我確實視自己為倖存者。我認為這個字眼只不過提醒我，本來的結果可能會截然不同。~ Allan

“倖存者”不是一個完美的字眼。對某些人來說，它是一個強烈而正面的方式去描述他們的處境。當他們設法去解決在治療後要面對的難題時，使用它會對他們有幫助。不過另一些人卻一點兒也不喜歡它。

“ 真好笑 — 我討厭“倖存者”這個字眼。我以前不想做患了乳癌的Julie，我現在不想做曾患乳癌的Julie。我是碰巧在人生中有此遭遇的Julie。~ Julie

不管你是否喜歡這個字眼，它表達了你曾有某種經歷。最終，所用的字眼可能沒什麼關係；要緊的是，許多人同意癌症治療是一次你不能忘懷以及可能改變你人生觀的經歷。

處理內心期望

“ 有些日子我甚為沮喪，就好像我不認為自己會恢復健康。有時我會對朋友說：“告訴我不會有事的，告訴我一切都會回復正常，告訴我我的頭髮會重新長出。就告訴我絕不會有事吧。~ Julie

作為倖存者必須做到的其中一點，是學習怎樣處理對治療後生活將會是什麼樣子的期望 — 包括自己的和別人的期望。由於今次對每個有關的人來說都很可能是一次新的經歷，知道可有什麼期望及為此做好準備，並非易事。

在治療期間，盼望熬過去以及期望生活將會較為輕鬆、較為愉快和沒那麼大壓力，這是正常的。許多人對於康復需時這一點沒有心理準備 — 而康復所需的時間甚至可能會比實際治療還要長。他們期望生活會在幾個星期內回復到以前那樣，而當事情不是如他們期望的那樣發展時，他們會變得沮喪或苦惱。許多癌症倖存者在剛接受完治療後仍會感到很累或虛弱，他們也未必有太多情緒能量。

“ 你會感到疑惑：我會不會一直有這種感覺呢？
~ Allan

家人和朋友也可能會有不切實際的期望。許多倖存者表示，他們的家人、同事或朋友期望他們在治療結束後不久就回復正常，並且實在不了解他們仍然需要多少時間或幫忙才可痊癒。

你也可能會覺得，你似乎要積極和不抱怨，因為你已渡過了治療這個難關，尤其是當別人還未的時候。不過保持積極心態實在是關乎在當時以你能做到的最佳方式來面對事情。Julie 說：“會有這樣的感覺：你若不是積極，就必定是消極。唔，你可以是積極而又同時是憤怒的。”

在治療結束了的時候，要適應在家庭裏的新角色，往往需要時間和耐心。家庭的運作和每個人在家裏的職責可能會改變了。舉例來說，假如在治療前是你負責煮食或打掃庭院，你可能會發覺，這些工作對你來說仍然是太吃力的。可是，接替你做這些工作的家人也許想生活回復到以往那樣。

> 提示 關於在癌症治療後處理內心期望

- 讓自己和身邊的人有時間去作出適應以及整理感受和期望。
- 坦白說出你感覺如何和需要什麼。你可能會發覺，讓別人知道你仍有很多問題要面對，以及你仍然感到很累、虛弱、疼痛或害怕，這是有幫助的。讓他們閱讀此小冊子可能會有助他們理解。
- 讓別人知道，隨著你痊癒你能夠做什麼 — 及不要有什麼期望。舉例來說，不要因為過往你一直都把房子或庭院打理得一塵不染，就以為你以後也要這樣做。
- 與其他倖存者聯繫。有許多方法可以這樣做，例如面對面的互助小組，或網上社群。你的家人也可能會發覺這樣的聯繫是有用的。
- 如果你發覺談到你的感受和需要時難以啟齒，可考慮接受個人或家庭輔導。醫生或社工應該能夠為你進行轉介。

處理內心期望：John 的故事

John 在他女兒出生後翌日確診患上非霍奇金氏淋巴瘤 (non-Hodgkin lymphoma)。本來應該是一年的育嬰假及享受初為人父之樂，結果變成要做多個月的密集化療，之後接受兩年的維持療法。

John 說：“這就好像你被推落泳池的深水區那樣。你掉入水中，而當你設法游到泳池另一端脫困時，你生命中重要的人個個都不知所措，在外圍觀望。不過要離開水面是費時費力的，然後，嗯——你現在是在泳池另一邊，而你無法回復到以前那樣。不過那些在外圍的人不一定知道。”

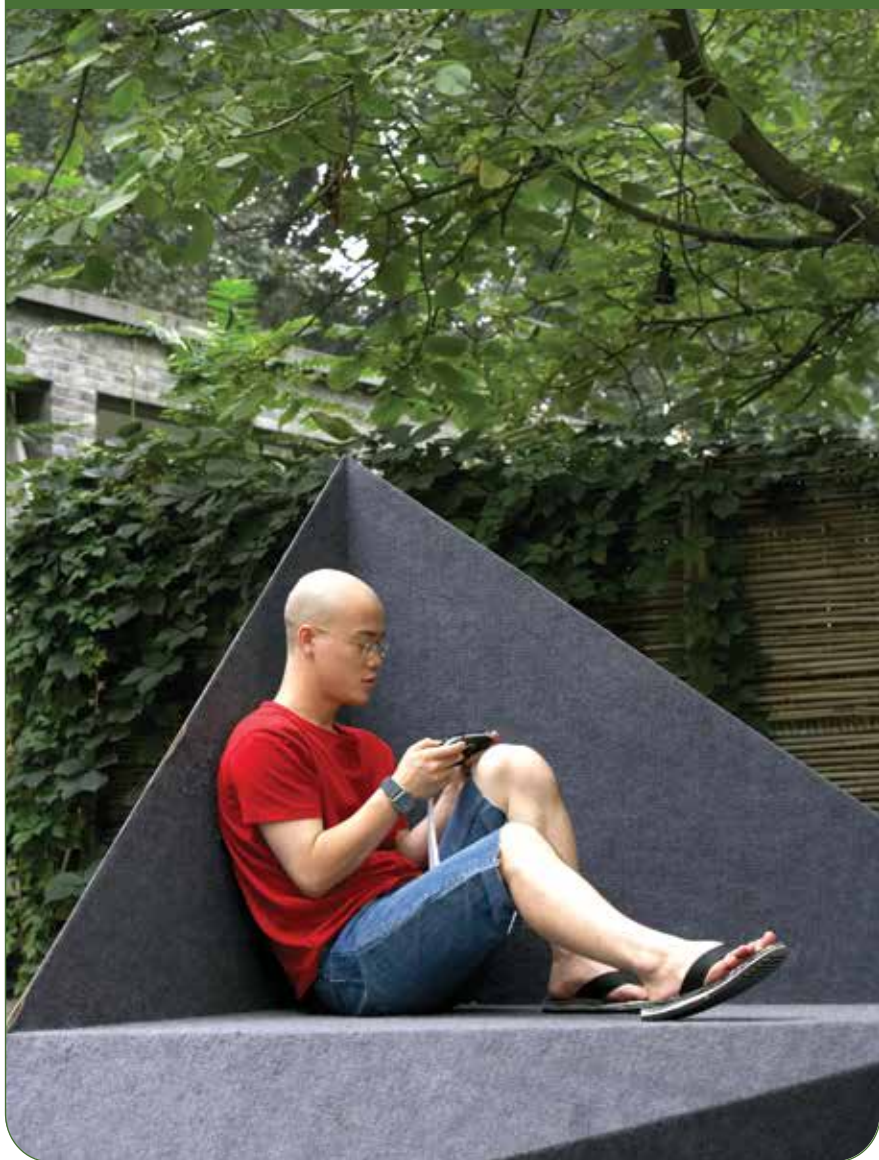
因此，在治療結束了的時候，John 發覺自己要面對一個剛出現而又意想不到的問題。他的家人不明白，他的苦況並未因為治療結束而完結。“別人不明白我還未回復正常，我未必能夠即時覆電話給他們，或者我情緒上沒準備好去面對太多事情。”

特別是，John 覺得他的母親好像在否認他曾病得多麼厲害，以及癌症對他的身體和情緒產生了不利影響。他說：“我想她預期情況就像電燈掣那樣，我們可以就此關掉，回復正常。但情況不是這樣。與她在一起有點兒困難。”要扭轉這個令人洩氣的情況，唯一的辦法就是切切實實地談一談他覺得怎樣和需要什麼。“我必須幾番向她解釋清楚——讓她知道‘我還未熬過去，我仍然在面對它。’”

隨著時間過去，事情變得容易一點。John 的精力水平良好。他恢復了工作。他的女兒很漂亮——而他和妻子正準備迎接第二個孩子的誕生。不過，他說，肯定是有持久的影響的，“患過癌症這經歷是我不能忘懷的，我還未放開的。有些日子我可以抱著這樣的態度：現在情況有了改善，我應該每一天都過著最充實的生活。可是，我仍然覺得難以每天都回復正常，而這是最艱難的部分之一。”即使如此，對於 John 和他身邊的人來說，只是知道有些日子會是好過一點的，也會有助處理內心期望。



恢復“正常的”生活



“ 我認為正常生活是會有變動的，而這並不只是適用於癌症。我的意思是，我父親多年前去世，之後是新的正常生活。如果你有孩子，這是你新的正常生活。改變人生的情況就會讓你踏入新的正常生活。~ Julie

癌症治療結束後的最初幾個月往往是轉變時期。這是你要適應以下各方面的一段時間：新的日程安排、身體和精力水平的改變、以及對人生可能會是怎麼樣的新理解。雖然許多人談及回復正常，但大多數人都會發覺，這個過渡期是關乎找出現在對你來說什麼是正常的。

“ 患癌之前，我習慣工作很多小時：朝八晚八。我實在沒有注意到身體不是機器，它需要有休息。我沒理會，我下定決心 — 有如戰士一般拼搏下去。癌症過後，我覺得身心都有權得到休息以及放鬆和享受。~ Ebe

你覺得怎樣將會取決於許多事情：

- 你患的是哪種癌症和接受過什麼治療
- 這些事情怎樣影響了你的身體
- 你對這些改變有什麼感覺及如何應付

建立新的“正常生活”的難題

“ 恢復一些常態是個漫長、緩慢的過程。
~ Allan

過渡到新的正常生活可能是艱巨的。不知道可有什麼期望或自己能夠做什麼，可能使人驚慌。你可能仍會感到相當累和不適，你也許會對癌症治療造成了的生理或精神改變感到不滿。以前是輕而易舉的事情 — 記住電話號碼、在街區周圍散步、外出用膳 — 現在看來也許是幾乎不可能的。

你可能自己也不知道是否會有能力做你曾視為理所當然的事情。Ebe 說：“我以前有跑步的習慣，但有一次我與孩子去散步，我甚至無法走上一座小山丘。我覺得自己好像 90 歲。我不斷對自己說醫生講過的一句話——情況不會永遠如此。”

穩打穩紮：Allan 的故事

在 2004 年確診患上舌癌的 Allan 有一句新的真言：“‘穩打穩紮’對我奏效。現在我也做患癌以前會做的一切事情，不過就做得慢一點。”他解釋，對他的頭部和頸部所做的化療和電療，讓他變得虛弱和疲憊不堪、體重輕了 30 磅、口腔和喉嚨留下了疤痕和疼痛——並且沒有了唾液腺。他必須通過餵養管進食，長達 5 個月之久。曾經從軍和任職警員的 John 也是一名運動健將，慣於一天騎單車 100 公里，及作急步行走，但現在若不多番停下來休息，就無法在他自己的街區周圍散步。治療後首次騎單車時，他因精疲力竭而昏倒。他苦笑說：“我做得過火了，我的朋友要抬我出樹林。”

對 Allan 來說，適應新的正常生活意味了學習接受新的精力水平——及相信它們最終都會改善。他說：“痊癒的過程是這麼緩慢，以致你以為自己永遠都不會好轉。你實在要有耐性，而這是最難辦得到的一件事。”

舉例來說，學習怎樣重新進食“是個漫長、緩慢的過程，”Allan 回憶說。“情況令人洩氣——某天我能夠吃點東西，但幾天後同樣的食物我卻吞不下去。我記得有一次在餐廳點了一客漢堡包，卻給它噎住，實在尷尬不已。我很快就知道自己永遠不會是最先吃完的一個。我要一小口一小口地吃東西。我會先咀嚼 20 下，才嘗試吞嚥。”然而，他說，進食再次是一種樂趣——“只是非常緩慢而已。”

他終於恢復上班，不過就被調往負責文書工作，而不是他以前做的需要更好體力的工作。他恢復連續騎 100 公里單車，“但速度比以前要慢。”

他接受了這種新的生活方式。“當我修整房子時，唔，以前是一切都要即日做妥。現在不再是那樣了，如果我今天做不完，明天會把它做妥。”

不要操之過急

“我的醫生告訴我：“我向你保證，在最後一次化療的四個星期後，你將會覺得跟以前一樣。” 接著，是的，在停了化療一個月之後，我確實覺得好了很多，但還未恢復正常。這需要一段時間，而且是很艱難的事。~Ebe

癌症倖存者很多時獲給予有關健康好轉需時多長的過度樂觀訊息。你可能會獲告知，在幾個星期或幾個月後你就會覺得恢復正常，而事實上康復可能需時更長。有些癌症倖存者絲毫不覺得自己跟治療之前是完全一樣的。或者你可能會什麼也沒有獲告知 — 而這仍會讓你感到疑惑，不知道自己感覺如此是否正常的。

如果你心目中有一個時間表而你沒有趕上，這可能使你感到沮喪和絕望，或自己似乎做錯事。你也許會想：“如果我還沒有醫生說我現在會有的感覺，那麼我一定是出了什麼問題。或許我永遠都不會健康好轉。”

讓自己有時間去適應治療後的生活是很重要的 — 尤其是如果以下各方面有重大的轉變：你的外表或感覺、你能否活動自如或你與別人溝通的能力。以輕鬆自在的速度來行事。記住人人的情況都不一樣，以及無人能預測到你康復進展如何。你的醫護團隊及其他倖存者可為你提供資訊和建議，去應付及了解你的康復，不過最終那經歷是你自己的。

隨著時間過去，你也許會發覺情況開始改善。有時，改變是那麼漸進的，以致你不察覺它的發生。Julie 說：“有一天，我發覺自己在清潔柏文時隨著 iPod 起舞。我太驚訝了，不期然停了手頭上的工夫。我記不起最近一次我有精力跳舞是怎樣的了。重新發現以前對我來說是如此正常的事情，感覺十分奇怪。不過這會變得愈來愈不奇怪了。”

> 提示

- 有需要就小睡片刻。你的身心仍需要多多休息，才可以從你經歷過的一切之中復原過來。
- 讓家人和朋友知道，你仍然用得著家務、跑腿和購物等方面的幫忙。
- 與你身邊的人或者與社工或輔導員等醫療專業人員分享你的感受和憂慮。有些人說這樣做有很大幫助。
- 與另一名癌症倖存者談談，或者加入倖存者的互助小組。
- 認識到你也許要鞭策一下自己。外出辦點簡單的差事，或者與朋友喝咖啡或吃午餐，或者作短程散步。起初，外出可能會有可怕的感覺，不過長遠來說，大部分人都表示，外出使他們感覺好些。
- 如恢復上班，可以的話最初一星期只工作幾小時，然後慢慢逐步增加。

壓力和找到平衡

“ 我學會了放鬆。我學會了深呼吸。我學會了凡事都抽離，不一定是在驅體上，而是不去想。舉例來說，如果我在等地鐵而地鐵遲了，我可以就坐下來冥想和深呼吸。我學會了怎樣處理壓力，遠比以前做得好。~ Ebe

每個人應付難受的情緒、壓力和緊張的方式都不一樣。你也許要進行試驗去找出最佳方法，幫助自己在癌症治療後尋回較正常的感覺。

舉例來說，Julie 把治療結束與恢復工作之間的幾個星期用於休息和見朋友，以及去健身室做短時間的鍛煉。她也修了一門冥想課程，並約見了在她接受乳癌治療那間醫院的營養師和社工。

她說：“我想善用那段時間。我不得不說，在我開始再工作之前的那幾個星期是美好的。我熬過了，我健康好轉，頭髮長出。我開始感覺正常。我開始認識到，正常生活可以是我能夠再次享受到的。”

> 提示

- 與別人傾談你的感受，或在日誌或網誌裏寫出你覺得怎樣。
- 起來走動一下。經常做運動 — 就算動作非常輕柔或適度的，也能夠令你覺得好些、平靜些和更自如。
- 認識到康復需時。即使你今天覺得不大舒服，你也可能會發覺，經過一段時間之後，你會開始覺得好些。
- 放鬆和吸口氣。你也許會發覺，冥想及放鬆運動可使你集中精神和有洞察力。
- 與曾患癌症的人談談。或者找個互助小組。
- 考慮試用輔助療法，例如針灸、催眠、按摩和音樂治療。有些人發覺，這些治療可有助減低壓力和焦慮，並且也可能會有助舒緩疼痛或慢性疲勞等症狀。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《輔助療法：給癌症病人的指引》可幫助你作出適合你的選擇。它是為正在接受治療的人撰寫的，但倖存者也可能會覺得它有幫助。

找到平衡：Julie 的故事

Julie 在 44 歲時確診患上乳癌。不過她的抗癌之路在至少一年前就開始了，當時她的母親確診患上腦退化症。

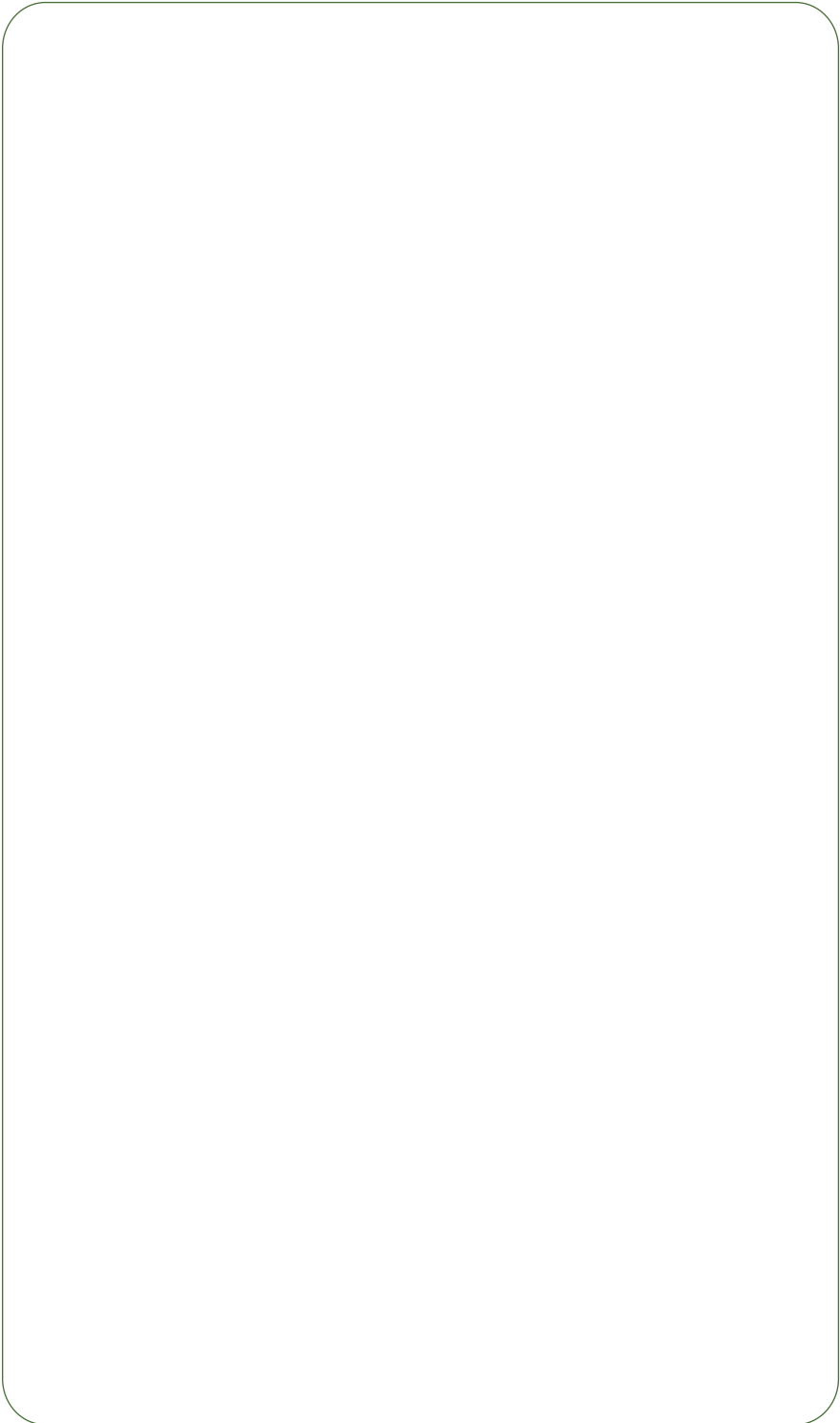
Julie 說：“在我母親確診後，我記得自己在想：要是有人對我說我患了某種病，怎麼辦？我想改變生命中的什麼事情？嗯，我得勇敢一點，再與人約會。我花太多時間在工作上，我想有比較好的健康。因此，在我知道自己患癌之前，我已經開始想想我有什麼當務之急，想想平衡人生的重要性。”

於是，她開始改變她的生活。Julie 為了營造那種平衡感而做的其中一件事，就是學習如何冥想。“我找一位教授正念禪修的好朋友商量，請她教我。感覺就好像上天在我需要的時候給我這個機會，而更重要的是，我是願意接受的。我知道在我確診患上癌症之後，我將會需要這樣的機會。”

據她說，冥想讓她更能集中於“真正重要的事情，真正在發生的事情。”她補充說：“我明白，擔心可能永遠都不會發生的事情，只會浪費我的精力。我可以擔心：我的天啊，要是人家看著我的頭髮覺得古怪，怎麼辦？之後這情況沒有出現。因此，對於把精力用於何處，我是比較審慎一點。當然，我仍會擔心。我仍會生自己的氣。不過，我會更快把它置諸腦後，向前邁進。”

冥想幫助了 Julie 作為癌症倖存者面對生活中的許多難題——身體形象問題、工作壓力、她對癌症復發的恐懼。她記得，“首次覆診時在等候室裏，我很緊張。我試用了我識的每一句冥想真言。”

Julie 恢復上班了，她定時練習。“上班時一星期有三至四次我會關上門，放點音樂，戴上耳筒，然後隨音樂冥想。”她補充說，本著平衡的生活這種精神，“我會確保，當我不是在上班時，我不會看我的黑莓手機 (BlackBerry)。我享受每一刻。”



癌症治療後的感受



“

知道它已成過去，讓人大大鬆了一口氣。就好像放下心頭大石一樣。忽然間，我恢復掌控自己的人生。我可以做我想做的事 — 即使我是什麼也做不到。但事實上，我毋須每天都去醫院，我毋須讓那面罩扣在我面上，我毋須聽那機器砰砰噠噠作響。那讓我如釋重負。~ Allan

治療結束對許多人來說是一件大事。你可能會開始覺得好些，並恢復做你喜歡做的事情。要去醫院的漫長日子已經過去了。倖存者很多時會認為，他們應該慶祝這個里程碑，但你可能不想慶祝。在治療結束時，你也許會非常虛弱，副作用可能仍然是個問題。由於你現在沒那麼多覆診以及不是那麼常與醫護團隊見面，你可能會發覺，自己受悶悶不樂、傷心或抑鬱等情緒所困。

因此，即使這是你一直期待的，認識到在治療結束時你可能仍然有強烈的感受和心情複雜，這也是很重要的。你的感受，以及它們有多強烈和改變得多快，可能使你大吃一驚。John 說：“心情會大起大落。我記得在治療後有一次我和朋友去看棒球比賽，喝杯啤酒。我想一切都很好。我感覺良好。然後當我開車回家時，我不能控制自己的情感，禁不住哭起來。我得把汽車停下來，等自己恢復平靜。我不知道發生何事，但我很難受。有些時候我仍會無緣無故情緒失控，痛哭起來。你會百感交集，不知道為何這會發生在你身上。”

不是每個人在治療完成後都會遇到困難，不過你若真的遇到困難，你可能會發覺，知道這些強烈的感受往往會隨著你的體能和精力恢復而逐漸消退，是有幫助的。

什麼是正常的？

在癌症治療後感受到各種各樣的情緒是正常的。許多癌症倖存者表示，他們當然感到寬慰和高興 — 但他們也感到寂寞、憤怒、傷心和憂慮。

感到寂寞和孤獨

在治療結束後倖存者感到寂寞或有孤立無援感是很常見的。出現這種情況的原因可能有很多。現在你可能真的花很多時間獨處，尤其是如果你在休假，還未恢復上班。即使你有家人和朋友相伴，假如你覺得身邊的人不了解或未能了解你的經歷，你也可能仍會感到寂寞。

如果你正面對外表的改變，這可能令你感到寂寞，因為你也許會發覺，你現在覺得自己與別人不同 — 即使那些改變不是人人一看便知的。

發覺自己懷念醫院或癌症中心的護士或醫護團隊其他成員的支持和作伴，你可能會覺得驚訝。對這些人戀戀不捨是正常的。在治療結束後，沒有了他們的支持，你也許會覺得失落或精神緊張。



在接受治療時，你覺得自己好像得到周全的照料，沒有什麼好擔心的，特別是在我接受治療的那間癌症中心 — 他們絕非泛泛之輩，他們知道我們全部人的姓名。不過，之後你有時會覺得自己好像需要得到照顧。你幾乎想去見醫生。~ John

如果你感到寂寞或孤獨，你能夠做的最恰當事情就是與你信任的人傾談。這並不容易，但把這些感受藏於心底只會令它們加劇。

生氣



我的治療全部完結後，我肯定經歷過生氣這個階段。一旦全部要做的都完成了，而我能夠鬆一口氣，我就生氣了幾個星期。我的姊妹問我：“為什麼呢？你應該是很積極的。”我告訴她：“你知道嗎？我承認自己十分幸運，我非常、非常感激，我一直都是，但我也生氣。我可以既感激又生氣。~ Julie

許多癌症倖存者是憤怒的，這種情緒可以有不同強度。你可能會對在診斷或治療期間發生的事情有點兒沮喪，或者如果你的家人和朋友不願幫忙或支持，你可能會勃然大怒。Julie 的憤怒(十分正常的)源於她對失去“整個人生”的悲傷。她說，在 44 歲確診患上乳癌時，她感覺好像人生霎時間停了下來，然後發生了巨變：“我正在人生的顛峰，強壯，處於性成熟期。我剛開始再與人約會。可是現在我疤痕纍纍。我的淋巴結已被切除，我一直擔心會出現淋巴水腫。我有慢性疼痛。我停了經，性慾完全消失了。我要服藥。所以，我實在滿腔怒火。”

雖然有一定程度的怒氣是正常的 — 它甚至可激發你在生活上作出改變 — 但緊抱著它不放卻可能令你無法從患癌經歷向前邁進。承認自己需要一些幫忙是可以的。有時候，找家人、朋友或其他倖存者談談正是你所需要的。或者，你可能要找醫護團隊的成員談談，或向醫生查詢有關見輔導員。

為失去的東西而悲傷

悲傷是當你失去生命中的一些寶貴東西時所出現的失落感。大部分人以為，悲傷一定是與親人逝世有關連，不過它也是許多倖存者在適應癌症過後的生活時都會經歷的一種情緒。它似乎是突然冒出來的，尤其是如果治療讓你忙個不

了 — 你可能是非常專注於作出決定和前往就診，以致只有在你放慢下來時這感受才浮現。作為倖存者，你可能會為許多事情而悲傷，例如失去身體某個部分、不能生小孩、由於沒有上班而出現財政問題或失去了安全感和健康。

每個人都是因自己的情況和在自己的時間裏感受悲傷。想能夠癒合，你需要承認、接受和釋放這情感。徹底感受悲傷的人通常會發覺，他們能再次快樂起來，以及甚至可能會發覺他們感覺比以前好些 — 更堅強和更有能力。

談論你感覺如何是消解或跨過悲傷的最好方法。這可能不容易 — 要麼因為你覺得難以啟齒，要麼因為你的傾訴對象在處理強烈情緒方面有自己的艱難之處。家人和朋友可能想幫忙，但不知道怎樣做。讓他們知道，他們實際上需要做的只是聆聽和支持你 — 你不期望他們會使你的一切更加美好。

只要你肯談，跟誰人傾談實在沒什麼關係。你也許會從家人或朋友、你的醫護團隊、其他倖存者、輔導員或靈性護理人員那裏得到你所需的支持。

擔心癌症會復發

“ 在癌症治療完成後有一段時間，如果我有頭痛之類的情況，我會說：為何頭痛？會不會是癌症上了我的頭，上了我的腦？我說，不，不，你不能過著仿佛有利劍高懸在頭上，不知道它會在何時砍下來這樣的生活。我說，唔，假如醫生做了一切工夫而沒有告訴你什麼，這是好事。~ Ebe

癌症倖存者擔心癌症復發是很常見的，尤其是在治療後最初的一年半載。在接受治療期間，你知道醫護人員正設法阻止那癌症加劇或使病情減慢。不過，當治療結束了，看似一切都靜了下來，那癌症便可能會復發。隨著時間過去，你對癌症復發的憂慮可能會逐漸消失，但某些事件可能使那種恐懼感即時重現。這些事件可能包括：

- 你的覆診
- 聽聞別人確診患上癌症或死於癌症
- 到你接受過治療的那間醫院探病或路經該處
- 感到不適或呈現類似你最初確診患上癌症時有的症狀

“ 起初，把我嚇壞了 — 它可能會復發。它會復發嗎？情況將會怎樣？我熬過了嗎？這是暫時現象嗎？我會如願以償嗎？要是治療不見效，怎麼辦？要是它已經復發，怎麼辦？不過那種恐怖的感覺隨著時間過去而減弱了，而這讓人鬆一口氣，因為我不想在害怕癌症復發的情況下過活。~ Julie

對癌症復發的恐懼應該會隨時日變得較容易控制，雖然這種感覺可能永遠都不會完全消失。可是，對某些人來說，這恐懼感揮之不去，或者是非常強烈，以致他們不再享受生活、夜不能寐或食不知味、或者不再依時去見醫生。如果你對癌症復發的恐懼使你受不了，以下的提示可能會有幫助。

> 提示 幫助應付對癌症復發的恐懼

- 和醫生商量一下定期跟進護理。醫生也可以給你一些有關癌症復發的機會及要留意什麼症狀的資訊。這類資訊可有助你不再擔心每次有疼痛即是意味了癌症復發。

- 要了解情況。明白你現在能夠為自己的健康做什麼，以及得知有什麼服務可供你使用，可讓你有更大的掌控感。
- 接受和訴說你的憂慮。你很可能發覺 (其他倖存者也如是)，情感一旦表達了就比較容易放開。你可以找朋友或家人、其他癌症倖存者或輔導員傾談。
- 設法把精力專注於安康和現在你能夠做什麼來盡可能保持健康。你可嘗試吃有益健康的食物、定時做運動及有充足的睡眠。這些活動全都可幫助你身心感覺好些。

那癌症會復發的可能性有多大？

醫生使用存活率 (即存活統計數字) 來幫助估計某人戰勝癌症的機會。

醫生通常參考 5 年或 10 年的存活率。這些存活率可讓你得知，平均來說在確診患上癌症後活了至少 5 年或 10 年的人所佔的百分率是多少。舉例來說，如果某種癌症的 5 年存活率是 75%，這表示了平均來說，75% 確診患了這種癌症的人在確診後很可能多活 5 年。這些人許多接下來會過著更長壽、更豐盛的生活。

為了取得 5 年存活率，醫生要看看在起碼 5 年前接受治療的人。從那時開始，某些種類的癌症的治療可能改進了，接受這些改進了治療的人在確診後存活 5 年或以上的機會可能會較高。

想詢問有關你患的那一種和那一期癌症的平均存活率，去找你的醫生是最適合不過的。然而，即使是世界上最出色的醫生也不能肯定說出某個病人會否癌症復發，他們只能作出有根據的推測。

身體形象的問題

“ 如果你一年前問我覺得自己的身體怎麼樣，我會告訴你，我覺得自己是性感的。現在，嗯，我的乳房凹陷，我增了磅。我的頭髮重新長出 — 但跟以前有很大分別。我的性慾正在恢復，但很緩慢。所以，我望著自己在確診之前的照片，我想，哇，我看上去不錯 — 但當時我也身患癌症。現在，我還須努力，但身體就無癌症了。~ Julie

許多癌症倖存者對於癌症治療怎樣改變了他們的身體，感到沮喪或憤怒。任何改變都可能很難接受，並可能影響你的身體形象(你覺得自己的身體是怎麼樣)。例如：

- 你可能會因手術而留下了疤痕。
- 你可能會失去身體某個部分，例如乳房或肢體。
- 你可能要過著身上有造口的生活。
- 你的頭髮可能脫落了，之後重新長出，但顏色或質地不同。
- 你的體重可能增加了或減輕了。
- 你的皮膚可能因為治療而起了變化。
- 你可能無法再生小孩。
- 你可能時時刻刻都感到很累。
- 你可能會吞嚥和進食有困難。

這些改變部分可能會是暫時的，而其他則是永久的。別人或能看見這些改變，也可能不曾察覺。即使你沒有因為患癌而身體出現改變，你仍可能會覺得，別人以不同的眼光看你。你也許會認為，現在別人不明白你或無法與你相處得好。

要對自己耐性。久而久之，隨著你學習應付和接受這些改變，它們可能只會變成日常生活的一部分。你甚至可能會把這些改變視作為力量和生存的象徵。

“

我覺得現在與身體有更緊密的連繫，以及我要多做運動和有更好的飲食習慣，從而把身體照顧好。我珍視自己，我珍視我的身體，我珍視所有忍受了那有毒化療的器官。感謝我的肝臟，感謝我的腎臟。深深感激。~ Ebe

另一些人可能需要更長時間和有更大掙扎才接受這些改變。有時候，對你改變了的身體的負面感受可能影響你的生活質素。出現以下跡象，顯示你也許需要幫忙來應付問題：

- 你不想離開住所，因為你不想別人看見你。
- 你不想與人約會或認識新朋友。
- 你逃避和伴侶親熱或造愛。
- 你害怕在伴侶面前寬衣。
- 你不讓伴侶看你的疤痕。
- 你因為體重減輕了或增加了，所以感到難為情。
- 你因患癌而感到羞愧。
- 你不能接受現在的自己。

如果你對身體的改變有負面的感受，與你信任的人談談，例如你的伴侶、好朋友或輔導員，這可以有幫助。許多人發覺，與其他倖存者傾談，不論是單對單、在互助小組裏還是在網上，是十分有幫助的。談論較為私密的改變也許會是困難的，或者你也許會擔心，別人會認為你是只顧外表的，因為你很在乎自己的樣貌。不過，這些都是十分常見、十分真實的顧慮。不讓別人知道自己的感受，可能令你無法做自己喜歡的事情或取得幫忙。

輔導和朋輩互助

“ 起初我極不願意去見輔導員，但後來我與在我的治療中心的一名社工建立了聯繫。她非常務實，並似乎總是說恰當的話 — 即使是一些你起初有時不想聽的說話。她的確幫了我面對一些負面和傷心的感受，甚至一些實在的事情。即使在治療後我仍有跟她聯繫。~ John

個人輔導

如果你不想去見治療師或輔導員，你不是唯一有此想法的人。不過，大部分倖存者發覺，去見見人真的有幫助，而他們很快就不再覺得尷尬。

各種專業人員 — 包括心理學家、精神病學家、護士、社工和靈性護理人員 — 可以提供輔導。他們受過培訓，懂得聆聽和幫助你面對自己的處境。他們能幫助你：

- 應付恐懼、憤怒、內疚、抑鬱和焦慮等情緒
- 解決自我認同、自尊心和身體形象等問題
- 處理家庭和戀愛問題
- 找到人生的意義和目標

就算你不清楚輔導可怎樣幫忙或甚至你確實想得到哪方面的幫忙，不要擔心 — 輔導員會幫助你搞清楚情況。為癌症倖存者提供的輔導通常會涉及：

- 告訴輔導員你的抗癌和存活經歷，以及它們怎樣影響你
- 弄清楚你想得幫忙解決什麼問題或憂慮
- 想出計劃來處理你的憂慮

好像你這樣的人的支持

“ 癌症倖存者之間有一種即時的親切感。我無法形容，只能說未經歷過的人是不會明白的。他們給你忠告，並且也許會講到患癌及說他們曾有類似的經歷，不過就是不一樣。~ John

許多癌症倖存者發覺，與有過同樣經歷的人談談確實有幫助。知道與你同病相憐的大有人在，及領略曾有此經歷的人的觀點和體驗，這是可以有幫助的。

互助小組是好幾個人可以會面，安全地談論感受和經歷的地方。這些小組很多時是面對面、在癌症中心或醫院開會的。舉例來說，John 參加了一項由他當地的寧養院舉辦的改變生活方式計劃。他說：“實在富啟發性。你有點像被安排加入這群人裏面，你會聽到他們的故事，分享你的經歷和遭遇，而這的的確確有幫助。它幫助我弄清楚我的處境以及情況是怎樣。”

如果你認為與一群人會面並不適合你，你可以通過網上社群找到支援，或嘗試以電話、面對面或網上提供的一對一支援。



加拿大防癌協會：幫助你找到支持

加拿大防癌協會明白，你的抗癌經歷不會隨著治療結束而完結 — 本會想幫忙。請聯絡本會，了解一下在你的社區內為倖存者而設的互助小組和其他服務。本會也可以安排你與受過培訓的義工進行聯繫，他們明白你的遭遇。如想知多點：

- 致電免費長途電話：1-888-939-3333
(失聰/聽覺不靈人士專線：1-866-786-3934)
星期一至五，上午9時至下午6時。
- 發電郵至：info@cis.cancer.ca。
- 瀏覽網址：cancer.ca。

加拿大防癌協會：幫助你找到支持

你如想與某人在網上聯繫，可參加本會的網上社群 CancerConnection.ca，那裏有你可能感興趣的討論、網誌和群組，此外你也會找到關懷、熱心幫忙的人。

跟進護理



“ 我去拿首次覆診的結果時，緊張極了。這大概是我患癌以來最難受的一次。我實在非常害怕。當醫生告訴我未來 12 個月都不必去見他時，我哭了出來。~ Julie

在癌症治療後，你很可能會定期、例行見醫生，以了解你的狀況如何，及確保如有問題可及早發現。這稱為跟進護理。你既已完成治療，就可能不想仍要去見醫生。你可能會覺得去見醫生是很可怕的，或者你可能會因為要做更多化驗和檢查而感到沮喪。不過，去覆診可能會幫助你在重新投入日常生活時覺得有掌控感。

“ 知道別人想繼續見你，是很令人欣慰的事。我極為尊重在我接受治療那裏的每一個人，由大堂清潔工以至護理工作人員以至醫生。那間醫院裏的每一個人都是全心全意為病人。我知道有些人永遠不想再見到那個地方，不過對我來說，那間醫院是一條救生索。~ Allan

如對你的跟進護理有任何疑問，要找醫護團隊的成員談談。切勿逃避或故意不去就診或檢驗。覆診的用意是幫助你保持健康。要知道隨著時間過去，身體檢查的次數應該會減少。



接受維持療法

在積極的癌症治療結束後，有些癌症倖存者會被安排接受可能會持續幾個月或甚至幾年的維持療法。這些療法通常是使用藥物或荷爾蒙，目標是要使那癌症受到控制，或者防止它復發或擴散。

接受維持療法可能令你感到矛盾 — 你的處境好像是介乎病人和倖存者之間，兩頭不到岸。John 在非霍奇金氏淋巴瘤的治療後被安排接受兩年的維持藥物療法。他說：“感覺很奇怪，因為他們對你說，你的病情有所緩解，但卻要服用更多藥物，以確保病情不會復發。”

對某些人來說，維持療法令人安心 — 他們樂意繼續出一分力對抗癌症。對另一些人來說，它不斷令人記起這個病。在乳癌治療後要服用泰莫西芬的 Julie 說：“我不喜歡每天都要服藥，不過事實就是這樣啊，這是額外的保險。如果那癌症復發，起碼我希望能夠回顧過去，說自己已盡全力。”

如果你對維持療法有矛盾的感覺，把癌症視作為一種必須控制的病，例如哮喘、糖尿病或心臟病，這可能會有幫助。因此，繼續接受治療只不過是你照顧自己整體健康的計劃其中一部分。

了解自己的健康狀況

癌症倖存者很多時需要以下兩方面的資料：以往他們接受過什麼治療及將來他們需要什麼跟進醫療護理。你也許會發覺，把這些詳情收集於個人健康記錄及跟進護理計劃之內是有幫助的。

個人健康記錄及跟進護理計劃所包含的資料，通常可以從你的醫院或治療記錄那裏取得。如果你的治療中心未有主動提出為你製作這些文件，請他們幫你蒐集這些資料。你可能需要支付費用。為了保存這些文件，你也許要製作一個活頁夾或文件夾，或者你可以製作電子或網上版的活頁夾或文件夾。

許多倖存者發覺，擁有關於他們以往和將來的醫療的資料是十分有用的。把這些資料齊集於一個地方以及對今後的醫療有清晰的計劃，可以令人安心。

個人健康記錄應包括什麼

隨著時間流逝，要記得你的癌症確診和治療的每個細節，可能不容易。個人健康記錄清楚記下這些重要資料。對照顧你一生的醫生來說，它可能非常寶貴。個人健康記錄通常包括以下各方面的資料：

- 你確診的日期和檢驗結果
- 你患的是哪一種癌症，包括組織/細胞種類、分期和等級
- 你接受過什麼種類的治療及在何時接受，包括藥物名稱和劑量
- 在治療期間的相關醫療結果，例如副作用
- 在治療期間為你提供的支援服務
- 你醫護團隊的聯絡資料

制訂跟進護理計劃

除了製作以往你接受過的治療的記錄之外，你可能會發覺，蒐集有關將來你會需要的跟進醫療的資料，這是有用的。跟進護理計劃是為癌症倖存者提供的一份詳細摘要，裏面可能會包括：

- 你的覆診時間表
- 你的跟進驗血、X光檢查、CT掃描、磁力共振及其他檢驗的時間表
- 關於癌症復發及要留意什麼跡象或症狀的資料
- 關於治療的長期副作用的資料
- 健康生活方面的建議及包括食得健康和經常活動的保健計劃

身體檢查期間情況會怎樣？

醫生將會為你檢查及問你近來覺得怎樣。要誠實。講出任何使你不安的症狀，即使醫生沒有問到。告訴醫生你身心覺得怎樣。視乎你所患的是哪一種癌症，你也許需要接受驗血、X光檢查、掃描或其他醫學化驗。

帶同親戚或朋友前往覆診，以便可做筆記和給予支持，這是可以有幫助的。

在身體檢查前妥善處理焦慮

“我完成治療後的首次乳房X光造影檢查絕對是我遇過的最糟經歷之一，實在很可怕。在治療室裏我開始流下淚來，之後我走進浴室，啣嚙大哭了5分鐘，聲音刺耳，難聽極了。~ Julie

去覆診可能令你焦慮不安，尤其是在起初的時候。擔心醫生會告訴你那癌症復發了，是十分常見的。你也可能會感到焦慮，因為重返醫院會勾起你對治療、檢驗和副作用的不愉快回憶。

在治療後八年，Allan說，他通常不會想到癌症復發。然而，在他一年一度的舌癌覆診之前的一晚，他不能安眠。“在開車去醫務所的途上，我手掌滿是汗水，腋下滿是汗水。我在想，他會把那個觀察儀器放到我的鼻子裏去，他會看見什麼呢？”

你一旦做過幾次身體檢查而一切都是正常的，你的焦慮感就應該開始減低。

有關跟進護理要提出的問題

許多倖存者首先會問及的是哪些症狀可能會意味著癌症復發了。答案將視乎你患的是哪種癌症和接受過什麼治療，以及你有什麼其他健康問題。你可能會獲告知要留意某些症狀，但只是知道你的身體情況及對你來說什麼是正常的，也是很重要的。

- 我應該留意什麼症狀？什麼跡象或症狀是我應該立即報告的？哪些是可以等到定期覆診時才報告？
- 我的癌症會復發的可能性有多大？
- 我正服用的藥物還要服多久？它們有沒有副作用而我又可怎樣處理這些副作用？
- 有沒有什麼持久影響是我應該留意的？如察覺有這些影響，我該怎麼辦？
- 疼痛或疲倦等長期影響將會由誰人處理？
- 我可否得到我的個人健康記錄和跟進護理計劃的書面摘要？
- 我的跟進醫療護理將會由誰人監督？
- 我要多久覆診一次以及為期多長？到哪裏覆診？
- 我需要做什麼跟進或篩檢測試？我要多久做一次這些測試以及為期多長？
- 我可做什麼來減低癌症復發的機會？
- 你會建議我做什麼類型的體能活動？
- 我可否從遺傳輔導和基因測試中得益？我的家人是否也應該考慮這一點？

副作用



大部分人在癌症治療期間至少會遇到一些副作用 — 例如噁心、疲倦或脫髮，但許多癌症倖存者對於在治療結束後還會遇到副作用，感到驚訝。這些副作用是稱為後期或長期影響。

你會否遇到後期或長期副作用，將取決於你患的是哪一種和哪一期癌症，以及你接受過什麼治療和你的身體有什麼反應。

體重和飲食習慣的改變



我在確診前體重是完美的。我健美強壯，雙臂看起來漂亮極了。之後，就發生了這一切。~ Julie

體重增加或減輕是癌症倖存者常遇到的副作用。某些治療可能會使你比平常更肚子餓或全無饑餓的感覺。你可能會因為很難咀嚼和吞嚥而減了磅，或者你可能會因為無法經常活動而增了磅。覺得自己似乎是太重或太輕，可能令你非常洩氣，及影響自尊心。

Julie 在乳癌手術後發覺拿起重物或游泳有困難。化療和她身體的荷爾蒙變化使她更容易增加脂肪組織而同時失去肌肉。她說：“之後他們讓我服食類固醇。有一晚在任食自助餐上，我吃得比我 18 歲的侄子還要多，真難為情。到了最後我重了大約 15 磅。我覺得很難受。”

Allan 的問題剛剛相反。由於頭部和頸部接受了電療，他的唾液腺消失了。多個月來，進食和吞嚥是十分痛苦和緩慢。因此，他輕了 30 磅。他說：“現在我骨瘦如柴。”

你的醫生也許能夠轉介你去見其他可幫忙的醫療專業人員。你也許想與營養師談談制訂可幫助你達到健康體重的食物計劃，或者與物理治療師談談怎樣復原體力和肌肉組織。這些類型的服務在全國因地而異，不過總應該有可供你使用的。

盡量要對自己和自己的身體有耐性。癌症治療後體重增加或減輕，並非單純關乎意志力 — 而是關乎接受和理解你的身體現在可能是以不同的方式運作。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《面對癌症、食得健康》載有關於處理體重問題、飲食相關的副作用等等的詳細資訊。它是為正在接受治療的人撰寫的，但倖存者也可能會覺得它有幫助。

疲倦

“ 治療後長達一年，我不覺得自己在精力方面已恢復正常。我感覺自己的精力也許是以前的 30%。之後隨著時間過去，我的精力增加了少許，也許達到 75%。現在我會說，以我的年齡和我以前習慣做的事情來說，我在精力方面是 95% 正常的。~ Ebe

疲倦 — 即是極之勞累 — 是癌症倖存者會感受到的最常見後期影響之一，尤其是在治療後的第一年期間。這種疲倦與平常的勞累不同，它不會隨休息或睡眠而消退，並可能對生活質素有很大影響。你也許會發覺，很難有精力去完成即使是日常生活的最基本事務，例如洗澡、穿衣、購物、煮食或進食。你甚至可能會覺得自己不能恢復工作，因為自己實在太疲累了。

時時刻刻都感到這樣累，是令人十分苦惱的。疲倦可能使你脾氣暴躁，尤其是如果你發覺自己在弄完午餐之後卻太累了，以致食不下嚥，或者在睡了一宿好覺之後馬上需要小睡片刻。有時候，即使是跟人談話或作出決定你也可能覺得力有不逮。

好消息是這種副作用對大部分人來說會隨著時間過去而好轉。如果你有一段時間持續感到累，盡量不要氣餒。告訴自己及身邊的人，疲倦是身體仍在痊癒的一種跡象。留心身體的情況，不要做得過火。當你繼續康復時，在生活中常常小憩或小睡片刻是可以的。以 Allan 為例，他疲倦的情況比最初好了很多，但是他仍然感到累。他說：“以前我一天可工作 8 小時，之後外出並在晚上再做多點工作。”現在，他確保自己有歇一歇及休息一下，來設法應付。“現在，如果我連續 3 小時修整房子，我就要坐下來，休息一會兒。如果我騎單車 3 小時，之後我會淋浴，坐在我的懶人椅上，小睡片刻。”

如果疲倦這個問題沒有隨著時間改善，甚至更加惡化，務必與醫護團隊談談。有時候，這意味了需要治療使到疲倦加劇的另一種健康問題，例如抑鬱、慢性疼痛或感染。

> 提示

- 定時做些運動。許多研究顯示，運動有助減輕與癌症有關的疲倦。所以，雖然聽起來可能會有點怪，但如果你感到累，定時運動是最佳對策。即使起初以步行 10 分鐘作為開始，然後逐漸增加至一星期幾次步行半小時，也可以起作用。
- 做家務時用少一點精力。舉例來說，坐在凳子上切菜或洗碗碟。

- 讓別人知道你仍然需要幫忙。如無人表示願意幫忙，可要求得到你所需要的，不論是膳食、跑腿還是家務方面的幫忙。朋友和家人很多時候仍然願意幫忙，但可能不知道你有此需要或怎樣做。
- 考慮加入互助小組或網上社群。與其他曾有同樣問題的人談談你的疲倦，可能會有助你找到新的應付方法。
- 問自己是否可能情緒低落。十分累本身可能令人情緒低落，但抑鬱的症狀也可能被誤認為是疲倦。治療抑鬱症可能會有助疲倦消散。

感到傷心或情緒低落

“ 我容許自己有傷心的感覺，因為傷心是人生的一部分，是存在的一部分。我不會迫自己擺脫它，但我不會讓它控制我。~ Ebe

雖然看來奇怪，但在癌症治療結束時感到傷心是正常的。這是你可能會為失去了的東西而悲傷，或回想起治療期間種種辛酸的時候。你也許會為身體或精力水平起了變化而感到傷心。

當你應付治療結束後出現的改變時，哭泣或把感受表達出來是無傷大雅的。你不必時時刻刻都積極樂觀或裝作快樂開朗。讓自己有時間去應付經歷過的情況。

不過，有時倖存者會發覺，他們的哀傷永不消散，或者久而久之會更加嚴重。當傷心、絕望的情緒揮之不去時，你可能是患了臨床抑鬱症。這是一種疾病 — 並非象徵了你失敗或應付不來。抑鬱的跡象是很容易察覺不到的 — 不過承認有抑鬱是走向感覺好些的第一步。

可能是抑鬱的跡象包括：

- 睡不著或睡眠過多
- 暴食或無興趣進食
- 經常哭泣
- 失去對性愛的興趣
- 感到絕望
- 有自殘的念頭

如有這些抑鬱的跡象，要與醫生談談。你也許要去見精神病學家或其他精神健康專業人員。治療抑鬱可改善你的睡眠、食慾、精力和自尊心。

生育問題

有時候，治療癌症可能導致不育，即是女性不能懷孕或男性不能有孩子做父親。

如果你原先想在癌症治療後生小孩，這可能是個晴天霹靂。即使你本來沒有打算生小孩，獲告知你不能有孩子，也可能會令你感覺怪怪的。對某些人來說，喪失生育能力在情緒上令人痛苦的程度，與最初得知癌症確診不相上下。感覺上可能好像是正常生活的末日 — 他們似乎不能達到患癌前所定下的目標。如果你發覺難以接受不育，找輔導員談談可能會有幫助。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《性慾與癌症》載有癌症相關的生育問題方面的詳細資訊。

失禁

“ 我一急就要上廁所，實在憋不住。
~ Julie

癌症及其治療有時可能導致失禁，即是對小便和大便永久或暫時失去控制。小便和大便問題可以令人十分苦惱，讓你難為情和尷尬不已。

當你在治療期間，也許會比較容易接受這些是你不得不忍受的問題。現在你熬過去了，你可能會較為擔心自己的控制力，因為你會恢復工作或者想重新開始慣常的活動，例如外出用膳、購物和旅行。

幸好，大部分有失禁問題的人都能夠找到方法去改善他們的症狀。失禁墊(在任何一間藥房都找得到)可以有幫助。有些人發覺，按時去小便或改吃其他食物和改變飲水量，這樣做會有幫助。

如果你的情況仍沒有改善，醫生可能會建議服藥或做手術。如果你有控制小便或大便方面的問題 — 包括情緒困擾 — 要詢問醫生你可怎樣做。

“ 我一晚要起床有時 4 至 5 次上廁所。要知道我 65 歲了，年紀愈大，起床的次數就愈多，不過從未如此。情況持續了幾年，但現在已回復到一晚一次。~ Allan

淋巴水腫



我很可能擔心有淋巴水腫更甚於擔心癌症復發。我常常量度手臂。能夠做的運動我全部都做。每次我有劃痕之類的東西時，我總會塗藥膏，並且小心翼翼。~ Julie

淋巴水腫是淋巴液在身體內積聚所造成的腫脹，經常出現於手臂、腿部、面部或頸部。如果淋巴結在手術中被切除了，或者遭到電療或癌症本身所損壞，你就可能會有出現淋巴水腫的危險。

淋巴水腫可能在手術後很快便出現，或者在幾個月甚至幾年後才出現。它可以是一種暫時性的或長期的狀況。淋巴水腫的常見症狀包括：

- 雙臂、雙腿或受影響那邊身的軀幹腫脹起來
- 手臂或腿部有沉重或不適的感覺
- 手、手腕、手臂或腳踝的靈活性降低
- 穿進衣服有困難，例如袖子或褲腳
- 戒指、手錶或手鐲有緊的感覺(即使體重沒有改變)
- 腫脹的部位發紅或變熱，這可能意味了你受到感染
- 感染持續不退或不斷在同一部位復發
- 皮膚有緊的感覺(即使在出現明顯的腫脹之前)

定時檢查一下自己的身體，看看有沒有變化；如果察覺有這些症狀，要立即告訴醫生。如能及早發現和治療，淋巴水腫是比較容易處理的。

記憶力和專注力改變

“我忘記從自動櫃員機取回銀行卡。我會把湯放入微波爐而匙羹還在碗裏。我因為放射燒傷而要服食Tylenol 3，但卻意外地服食了兩粒撲息熱痛-可待因 (Percocet-codeine)。當我把這兩粒藥往嘴裏一塞並且吞下時，我心裏想：Julie，你在做什麼？這不是你。那一夜我睡得香甜無比，不過我感到難受，事情讓我覺得自己是個笨蛋。~ Julie

許多癌症倖存者察覺到自己在以下各方面的能力出現了變化：清晰思考、做事或保持有條理、集中精神、或記住說話或事情。這些症狀很多時稱為“化療腦”(chemo brain)或“化療霧”(chemo fog)，不過它們也可能出現於接受過電療及其他類型治療的人身上。承認並忍受這種種變化可能令人苦惱以及是很難做得到的。

這些變化是真實存在的。它們可能在癌症治療期間、治療結束後不久或甚至一段長時間之後的任何時候出現。隨著時間過去它們可能會好轉，但不一定會消失。有時候，其他健康問題，例如抑鬱、焦慮或停經，也可能影響注意力、專注力以及記憶力。

以前是簡單的事務現在要費九牛二虎之力，可能是惱人和尷尬的。以前什麼事情都準時或提早完成的Julie，在接受了乳癌治療之後，發覺她時常遲到。有時候，她在簡單的交談方面都遇到困難：“我會在講到一半時忽然想不起要說什麼或忘記問題是什麼。”你也許會不再享受閱讀大部頭的書，或者如果你不明白大家的談話，你也許會發覺派對等社交場合可能很難應付。如果你有上班，專注力和記憶力的改變可能令你更難做好你的工作。

很多時候，只是知道這些變化是癌症或其治療所致，也可能令問題較容易面對。如果你認為某種你正在服用的藥物造成了記憶力或專注力問題，要找醫生談談，或要求見專科醫生，幫助你解決這些問題。

> 提示

- 什麼都寫下來。留住這些清單，並隨身攜帶。
- 把日期、時間和重要資料記在日誌或移動設備裏。
- 在日誌裏用不同的顏色來標示不同的活動。
- 在廚房裏設塊圖板或白板，建立一個提示系統。
- 在房子各處做些小記號，提醒你要做什麼事情，例如把垃圾拿到屋外或鎖門。
- 物品 (例如鎖匙、皮夾和手機) 總是放在同一地方，好讓你有需要時能找到它們。
- 培養可幫助你每晚睡 7.5 至 8 小時的良好睡眠習慣。
- 不要一次過做太多工作。
- 玩填字遊戲或其他遊戲，以保持頭腦活躍。
- 把你的症狀告訴別人，不要隱瞞。
- 認識自己的症狀及可怎樣應付。與其他經歷過或正經歷同樣情況的人談談可能會是有用的。
- 用大笑或幽自己一默來幫助緩和緊張。
- 盡量明白和接受自己實際上的能力。你可能會發覺，冥想或其他減壓活動是有用的。

停經症狀

“ 化療使我轉眼間停了經，它不是逐漸發生的。晚上我大汗淋漓，出現嚴重潮熱，不過我獲給予藥物去加以控制。~ Ebe

停經是指婦女一生中的某個時候 — 通常是 45 至 55 歲之間 — 其時卵巢停止製造雌激素以及月經不來。如果卵巢由於癌症而被切除或者受到化療或電療骨盆影響，沒有了雌激素可能導致過早停經。過早停經的症狀可能比自然停經更嚴重。你對性愛的興趣可能會減低，你可能有種種症狀，例如潮熱、體重增加、骨密度降低、出汗、陰道萎縮 (陰道變得緊和乾)、急躁易怒或睡眠模式出現改變。

如果停經症狀嚴重，可考慮與醫生商談採用荷爾蒙補充療法 (HRT) 或其他藥物來幫助控制停經症狀的風險和好處。你也可與醫生談談有什麼方法減低患上骨質疏鬆症和心臟病的機會。停經可能令你有較大危險患上這兩種病。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《性慾與癌症》載有關於停經症狀的詳細資訊及怎樣應付停經症狀的提示。



神經系統疾病



現在，我簽名時左手會發抖。以前沒有這種情況。

~ Allan

有些癌症治療可能損壞神經系統。這種神經受損的情況是稱為神經系統疾病。大部分人首先察覺到神經系統疾病的症狀是雙手和雙腳出現刺痛、灼熱或麻木等感覺。神經受損也可能引起疼痛或肌無力，並可能影響觸覺、平衡和步行能力。神經系統疾病也可能令你對熱和冷的敏感度有增減。

神經系統疾病的症狀可能很輕微，也可能很嚴重 — 在最惡劣的情況下它們能大大影響日常活動和生活質素。舉例來說，發生在你雙腳或雙手的神經系統疾病也許會令到你開車有危險。這種種的改變可能使人沮喪或苦惱，尤其是如果你覺得自己失去一些獨立性。

在某些情況下，神經系統疾病是可以完全治癒的，然而康復往往需要一段長時間。有時候，症狀會改善，但永遠不會完全消失。即使那狀況是永久性的，你仍然可以從紓緩症狀的治療中得益。治療方法包括藥物、外用藥膏及止痛藥貼。針灸、意象導引、冥想、物理治療及運動也可以有幫助。

你也可向醫護團隊詢問有關用運動和生活方式改變來處理及改善神經受損的症狀。

> 提示

- 在家中安裝特別的設備，例如扶手和夜燈。
- 使用刀、剪刀或其他鋒利物件時要額外小心。
- 把可能會絆倒你的小地毯或鬆散電線拿掉。
- 浴缸或淋浴間鋪上浴室防滑墊。你可能要安裝扶手或淋浴椅。

- 步行時使用手杖或其他器具來穩住自己。慢慢行。
- 穿著膠底鞋，那麼鞋子著地的表面是硬的。不要穿有後跟的。
- 避開極端的溫度。為免灼傷，不要徒手檢查洗澡水或食物的溫度，而要用溫度計和戴手套。可能的話，把熱水爐的溫度設定調低。
- 如果穿著鞋子和衣服有困難，你當地的家庭保健藥房也許能夠幫助。鞋子可以弄得比較容易穿上和脫下，另外有工具可幫忙扣鈕扣。
- 不要讓神經受損使你不再享受經常活動的好處。如果你感到軟弱無力或失去平衡感，你可選較為安全的運動，例如踏靠背式健身單車。

骨質疏鬆症

有些癌症倖存者可能會患上骨質疏鬆症 — 這是骨質流失的一種病。這種病會使骨骼變弱，換言之骨骼可能更容易折斷(骨折)。骨質疏鬆症可以存在多年而無症狀 — 你可能要到折斷骨頭才知道自己患了這種病。

某幾類癌症或癌症治療可能增加患上骨質疏鬆症的風險。詢問醫生有關：

- 你患上骨質疏鬆症的風險
- 接受骨密度(BMD)檢測
- 你可如何預防或治療骨質疏鬆症

疼痛

有些癌症倖存者在治療結束了之後繼續感到疼痛。不過久而久之，隨著身體恢復健康，你可能會發覺疼痛減輕。Allan 一接受完舌癌的電療，立即就感覺每次吞嚥時都好像有剃鬚刀片在喉嚨裏。他說：“實在折磨人，我要用胃造口管來進食。我服食嗎啡作自我醫療，達3個月之久。我要向喉嚨噴灑外用麻醉藥，才能夠吞下一口酸奶。不過，久而久之，Allan 的喉嚨痛楚變得可以控制。現在他要小心翼翼，但進食再次是一件樂事。

雖然某些種類的疼痛是慢性的，即是長期的，但通常有方法可加以控制。如果你感到痛，即使醫護團隊沒有問及，你也要立即告訴他們，這是很重要的。告訴他們疼痛的位置和實際嚴重程度，以及如何影響了你的日常生活。即使醫生無法完全消除那疼痛，他們幾乎總能夠找到辦法去減輕它。他們可能會開藥，或建議其他方法，例如物理治療、熱敷和冷敷、按摩及放鬆技巧。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《解除疼痛：給癌症病人的指引》載有關於癌症相關的疼痛及怎樣處理的詳細資訊。它是為正在接受治療的人撰寫的，但倖存者也可能會覺得它有幫助。



二次(新)癌症

不幸的是，曾患某種癌症並不會使你在人生另一個時間可免於罹患另一種癌症。這不是常見的，但可能發生。每個人都有罹患新癌症的一般風險，癌症倖存者也一樣 — 在某些情況下，曾患某些種類的癌症及接受過這些癌症的治療，意味了你有較大危險罹患另一種癌症。

以你的生活方式和你的個人及家庭病史作為依據，與醫生談談你的個人風險因素。查詢有關某些種類的癌症的篩檢計劃，以及作為癌症倖存者，你是否應該比一般人早一點或頻密一點接受篩檢測試，這也是十分重要的。

性慾

“ 有一陣子，就算 George Clooney 脫清光給我看，我也會說：“心領了，現在不行，家裏有些事情要做。”我實在不會有興趣。不過現在，我注意到自己的慾望開始恢復，這是好事，因為我以為它一去不復返了。~ Julie

癌症及其治療可能影響你造愛的能力或慾望。這可能是很多情況造成的，例如身體機能的改變、疼痛、壓力或副作用。有些人是太累了，以致不去想到造愛，而另一些人就可能因為身體外貌或運作起了變化，而感到苦惱或難為情。這些身體形象方面的憂慮及其對性慾的影響是十分常見的。

在女性方面，荷爾蒙治療、骨盆手術或電療 — 以及過早停經 — 都可能改變陰道的大小或引致陰道乾燥。這可能令到造愛有困難或是疼痛的。這些治療也可能令性慾望降低。

曾接受手術 (例如前列腺癌或結腸直腸癌的手術) 的男性可能會勃起或射精有困難。這些副作用有部分可能會隨著時間過去而消失，而另一些就可能會是永久的。

性生活方面的改變可能很難面對。這些改變可能使你苦惱或生氣，但它們也可能是個機會，去學習給予和接受性快感的新方法。經歷患癌而存活下來，並不表示你再也無法擁有愜意的性生活 — 但你可能需要改變造愛方式。

與伴侶坦誠傾談你的感受，並告訴對方什麼有良好的感覺以及什麼沒有，這是有幫助的。如果這些談話讓你感到難為情，你也可以找輔導員、心理學家或性治療師談談。這些專業人員可幫助你開心見誠說出自己的問題，解決你的憂慮，以及想出新方法幫助你和伴侶一起找到樂趣。

想取得更多資訊？

本會的小冊子《性慾與癌症》載有關於這個题目的詳細資訊。

言語能力問題

“ 我有他們稱為舌頭的自發性收縮這種情況。這是舌頭的肌肉萎縮，舌頭有點兒顫動。因此，有時我說話會開始含糊不清。我讀某些字有困難。這有時會使人沮喪，因為在我說話之後別人會問：“什麼？” ~ Allan

某些種類的癌症 — 特別是頭部和頸部的癌症 — 及癌症治療可能影響你說話的能力。你發某些音也許會有困難，或者你說某些字可能會含糊不清。有時候，言語能力方面的改變可能更為嚴重，以致別人不能很容易明白你想說什麼。這些改變可能是暫時的或永久的。

失去清楚說話的能力或變得完全不能說話，即使是暫時性的，也可能使人驚恐和沮喪，尤其是如果你覺得好像無法將自己的意思表達清楚。這可能會令你感到自己不能或不想成為社交場合的一分子，在這些場合你或許要跟別人交談。如果你向對方解釋，你曾接受會使你說話有困難的醫療，這可以有幫助。你也許應該把這方面的資料寫在卡上，當你口齒不清時，可以拿出來給別人看。

語言治療可幫助你學習應付這些改變，及盡可能清晰地和有效地與人溝通。語言治療很多時會涉及做運動，以改善口部和舌頭活動的範圍和力量，或者它會幫助你找到發音的新方法。如果你的醫護團隊沒有包括語言治療師在內，請醫生給你轉介。如果你發覺言語能力問題使你變得孤僻或情緒低落，找社工或輔導員談談是可以有幫助的。



癌症治療後的健康生活





當我確診時，我正在人生的顛峰，那幫助了我熬過治療。現在，我努力要回復到以前那樣 — 我盡量吃得健康，容許自己偶爾大快朵頤，鍛煉身體以及全力以赴。當然，過去一年我經歷了很多。這並非易事。~ Julie

現在治療結束了，你可能正考慮訂一些健康的目標，為此而努力。你經歷了很多，因此開始時目標不妨訂得低一點。雖然你可能會厭倦聽到有關健康生活方式的重要性的訊息，但你作為癌症倖存者，它們還有更多的含意。經常活動、有良好的營養、保持健康的體重及做個非吸煙者可以幫助你：

- 恢復或增強體力
- 減少副作用
- 減低患上二次癌症或其他健康問題的風險
- 處理壓力
- 減少疲倦
- 更享受人生

你的保健計劃

如果你想作出一些生活方式的改變但不知道從何開始，你的醫護團隊可以幫忙。畢竟，保健計劃是跟進護理的一個重要部分。你的保健計劃將會根據你的個人需要、喜好、健康及體適能程度來制訂 — 它可能看起來與另一名倖存者的計劃有很大分別。某人也許要專注於戒煙，而另一人就需要開始做運動及多吃蔬菜和水果。重要的是你了解自己的計劃及能夠開始依計劃行事。

作出生活方式的改變可能不容易，而長期維持這些改變就更加困難。有家人、朋友和醫護團隊的支持，堅持你的保健計劃就會容易得多。舉例來說，你可請伴侶或朋友在你散步時陪伴著你，或者向營養師請教有關更健康的小吃。

發現自己能夠做什麼及適應身體運作上的改變，是可能需要時間的。你也許會很累，尤其是在起初的時候。不要因為定下過高的目標而讓自己氣餒。以你能夠達到的細微目標開始，一步一步朝著這些目標努力。癌症倖存者即使以前跑慣馬拉松，也要從在街區周圍步行開始。

經常活動

“我喜歡步行，不過起初在街上行走時，我有腳底黏了水泥的感覺。~ Julie

如果你在癌症治療之前或期間是經常活動的，你也許不必費什麼力就能夠恢復生活常規。不過大部分癌症倖存者發覺，這是需要時間的。你可能要接受身體有新的極限——尤其是在起初的時候，你未必能夠走動得那麼遠或那麼快。當你決定提高活動程度時，要與醫護團隊合作。Allan說：“我以前做的事情，現在我實際上全部都做。我散步，我去騎單車。不過，我做得沒那麼快，或者沒那麼用勁做。”

如果你以前從未經常活動，開始時要慢一點，之後逐漸增加活動量。

為何要經常活動？

適度、定時的運動 (例如快步走) 對癌症倖存者有很多好處。它可以：

- 減輕疲倦、噁心和疼痛等副作用
- 幫助你恢復在治療期間可能失去的體力
- 幫助你達到或保持健康的體重
- 改善心臟健康及減低你患二型糖尿病的風險
- 增強你的自尊心及減低焦慮和抑鬱
- 改善你的生活質素

研究已經顯示，在癌症治療後保持經常活動，可有助降低癌症復發的風險，及使倖存者能活得更長久。此外，這是紓緩壓力的大好方法。



冰球、籃球、壁球、跑步等等，我發覺體能活動確實有助我大大紓緩壓力和焦慮。~ John

哪種活動最好？

幾乎任何體育運動或活動都可按你的體適能程度來調整，因此重要的是選擇你喜歡做的。最初你也許會嘗試步行，以增進體力和耐力。如果你在康復期間需要臥床休息，即使是舒展或活動手腳等輕鬆動作也能幫助你保持靈活、紓緩肌肉緊張及感覺好些。最後，嘗試起床以及在房子周圍走動一下。

你要努力達到的目標是每天或幾乎每天適度活動大約 30 分鐘。適度的體能活動包括快步走、太極或水中有氧健身操等活動，不過也可能包括耙樹葉、吸塵或洗衣服。你可以分開 3 次來做這些活動，每次 10 分鐘，從而達到每天 30 分鐘這個整體目標。

當你準備好了，你也許想更進一步，做較為劇烈的活動，例如登高遠足、在花園裏挖泥、打功夫、進行英式足球或冰球等體育運動或在泳池裏來回地游。如果你不肯定哪種體能活動適合你，或者你想得到幫忙調整你以前做的活動，可與你的醫護團隊商量。你也許能夠參加由物理治療師及其他醫療專業人員擔任工作人員的復康或運動計劃。

> 提示

- 開始之前先與醫生談談。以較為溫和的運動開始，例如短暫的緩慢散步、舒展身體和游泳，幾乎總是無妨的，不過如果你打算恢復一些劇烈的活動(費力的園藝工作、舉重或玩有身體接觸的運動)，就必須讓醫生知道。
- 設法在精力水平最高的時候做運動。
- 把汽車停泊在離開你的辦公室、你醫生的醫務所或者食品雜貨店較遠的地方，好讓你在日常生活中能夠多走幾步——或者提早幾個站下公車或火車，然後步行。
- 天氣欠佳時，找個室內地方來散步，例如區內的購物商場。
- 如果你覺得體能活動這個主意枯燥無味，或者對你的生活常規感到煩厭，你可加入你喜歡做的事情，例如看電視時彎曲手臂、蹲下身或做仰臥起坐。
- 找個運動伙伴或小組。與其他一起人一起做運動，可以使你保持積極性，並且提供一些友善的支持。與你一起經歷治療的人或區內互助小組的成員，或許會有興趣出來碰面及去散步。
- 如果你喜歡音樂，可嘗試隊列舞、肚皮舞或森巴舞。
- 找可以一家人一起做的活動，例如保齡球或體感互動電玩。
- 走到遠一個街區周圍遛狗。如果你喜歡動物但自己沒有飼養，向區內動物收容所查詢一下做義工。

食得健康



我會照顧自己。即使肚子餓我也不會吃垃圾食品。我會設法弄一客沙律或有營養的東西。~ Ebe

吃有益健康的食物對癌症倖存者有很多好處，它能夠：

- 幫助你恢復體力
- 幫助你在治療後達到及保持健康的體重

癌症倖存者食得健康也很重要，因為他們可能會有較大危險患上其他疾病，例如心臟病、二型糖尿病和骨質疏鬆症(骨骼變弱)。健康的飲食可減低患上這些及其他疾病的風險，包括罹患某些種類的癌症的風險。

改變飲食習慣可能不容易，而長期堅守這些改變就更加困難。許多癌症中心都有營養師，他們可與你討論你的食物選擇，並幫助你制訂一個可行的食物計劃。經過一段時間之後，以及在得到支持和經過實踐下，這些新的習慣應該變得較為容易。

達到及保持健康的體重



我接受的那種化療使我比較容易增磅，這就像雪上加霜。~ Julie

保持健康的體重是倖存者的健康生活的一個重要部分，它能夠：

- 使你感覺好些
- 提高自尊心
- 幫助你恢復體力和對抗感染

在癌症治療後保持健康的體重，可有助預防你現在可能會有較大危險患上的其他疾病，例如二型糖尿病和心臟病，另外也可減低出現某些癌症的風險。

可惜，你曾接受癌症治療這個事實，可能會使到保持健康的體重更難做得到。舉例來說，某些種類的化療、類固醇和荷爾蒙療法可導致體重增加。有時候，即使治療結束了而你恢復以前的飲食習慣，那些增加了的體重也不會消失。如果你是很累，你也許會發覺很難做運動，而這也可能使保持或達到健康的體重更難做得到。

有些癌症倖存者的問題剛剛相反 — 他們不想進食，以致體重減輕。有些人說，那體重減輕或失去肌肉張力使他們覺得更加虛弱或力不從心。

作為癌症倖存者，你可能會發覺，慣常用來減輕或增加體重的方法未必奏效。這正是 Julie 設法回復到確診患上乳癌之前的體形時所遇到的情況。當她開始慢慢恢復她的鍛煉常規時，她注意到在手術後要減少脂肪或增加肌肉是更困難的。她說：“到了最後我重了大約 15 磅。我有時為此感到憤怒或洩氣，但我不斷對自己說：你知道嗎？你已盡你所能了。”

如果你在癌症治療後有體重方面的問題，你要對自己有耐性，知道自己不是唯一有這樣問題的人。尋找你能夠控制的正面情況，例如吃有益健康的食物及盡量經常活動。你也許想去見註冊營養師，討論一下你的食物選擇，及幫助你制訂一個會對你奏效的食物計劃。

過不沾香煙的生活

癌症倖存者不應吸煙的原因有很多：

- 研究顯示，吸煙可增加同一部位患癌或身體其他地方罹患新的、不同的癌症的機會。
- 戒煙可幫助你從手術中更快康復，以及在短期和長期來說都感覺好些。
- 如果癌症治療使你停了經，戒煙可有助紓緩潮熱。

如果你是吸煙者並曾嘗試戒煙，你會知道這並非易事。煙草很容易使人上癮，許多吸煙者使用香煙和煙草產品來放鬆身體和紓緩壓力。雖然你很可能無法想像在癌症治療的重重壓力期間戒煙，不過治療既然已經結束，現在也許是再考慮戒煙的時候了。

準備好戒煙？

如果你需要別人幫忙戒煙，沒問題 — 大部分人都是這樣。你不一定要獨力行事，吸煙者求助熱線隨時可幫忙。這是為吸煙者而設的免費並且保密的服務。

- 致電免費長途電話：1-888-939-3333
(失聰/聽覺不靈人士專線：1-866-786-3934)。
- 發電郵至：info@cis.cancer.ca。
- 瀏覽網址：cancer.ca，以聯繫你當地的吸煙者求助熱線。

保護自己不受陽光曝曬

“ 在陽光下兩分鐘，我就可感覺到頸部的皮膚灼痛。
~ Allan

有些癌症治療，包括電療和化療，可能令皮膚對陽光更敏感。這種更敏感的情況可能持續幾年。電療頸部令 Allan 對陽光非常敏感。他發覺最好有雙重防禦對策：“我搽大量太陽油及戴帽和穿有領恤衫”。要保護皮膚：

- 把戶外活動安排在上午 11 時之前或下午 4 時之後 (其間陽光不是最猛烈)，或者紫外線指數 (UV Index) 是 3 或以下時，安排在一整天任何時間都可以。
- 尋找陰涼處，穿著鬆身衣服和戴闊邊帽來遮蔽身體，並記住要戴太陽眼鏡。
- 使用防曬系數 (SPF)15 或以上的廣譜太陽油。太陽油應該是用來配合陰涼處、衣服和帽子 — 而不是取代它們。

處理實際問題



癌症治療結束之後，你可能會發覺自己的注意力轉到實際問題上。你可能會擔心自己的工作，或者老是想著金錢問題。你也許要支付新的花費，例如聘請人做家務或進行裝修以遷就你的需要。出門旅行之類的事情也許要以全新的方式來考慮。

財政問題

即使在治療完成之後，癌症也可能影響你的財務狀況。額外的花費、收入損失及負債飆升可能讓你擔心自己在財政上怎樣應付得來。

- 你可能會繼續無薪休假。
- 你可能會發覺不能如自己所願的那麼快恢復工作，或者根本就不能恢復工作。
- 你可能要花錢在省或私營醫療保險不承保的藥物或治療上，或者用作接受治療的車馬費或額外的託兒開支。
- 你可能會拖欠了按揭供款或信用卡還款或學生貸款。
- 你可能會有一些家居護理或裝修方面的開支。

如果你的收入受到患癌影響，你醫院或癌症中心的社工應該能夠為你提供有關財政援助計劃、入息稅抵免和政府福利的資料。你銀行的客戶經理及財務規劃師可在編製預算方面作出幫忙。他們也可提供意見，讓你能決定是否應該動用住屋的產權、註冊退休儲蓄計劃(RRSPs)或其他投資。



多點認識自己的醫療保險(如果你還未這樣做的話)，也可能是有用的。如果你有私營傷殘保險或者通過僱主購買的保險，要了解保險的條款和細則。確保你明白：

- 你的保險會繼續支付什麼，以及有什麼是你要自掏腰包的
- 你的保險是不是有一段等候期，之後傷殘保障才開始
- 你的保險是否設有一年或一生理賠上限(他們會賠償的最高額)

政府服務

查詢有關政府服務以及怎樣申請，可聯絡你當地的加拿大人力資源及社會發展部(Human Resources and Social Development Canada)辦事處，電話：1-800-0-Canada (1-800-622-6232)，或瀏覽www.servicecanada.ca。

恢復工作

大部分在體力上能工作的癌症倖存者的確會返回工作崗位。他們表示，這有助他們回復正常。讓自己有時間去適應恢復上班。起初，你也許會覺得不順手或不自在。看來可能不容易跟你的團隊重新混熟，他們當中可能有新同事或新上司。你也許要經過一段時間才再次適應工作壓力，尤其是當你在治療後可能仍然有其他憂慮時。有些倖存者對於要讓同事增加工作量感到內疚——之後擔心這些同事現在會有什麼感覺或舉動是正常的。有些倖存者可能會認為，同事以不同的態度對待他們，而他們實在只想受到同以前一樣的對待。

當你恢復上班時，你的工作其中一些部分可能要改變。僱主必須作出合理的改變，例如更改工作時間或職責，以幫助你在癌症治療後做你的工作。然而，他們不一定要作出花錢太多或擾亂性太大的改變。

以 Allan 為例，合理的改變是有可能的。在確診之前他是一名市警 — 這份工作需要大量體能。在治療後，他輕了 30 磅，以及體力減弱了很多。他說：“返回以前的工作崗位是不可能的。因此，我被分派去擔任文職。那很令人失望，但其他選擇就更糟。”

可是，如果倖存者想工作而又需要僱主對他們的職責作出一些改變，他們有時可能遇到問題。他們可能會發覺自己被降職，或在晉升時自己被排除在外。或者，他們可能會覺得僱主拒絕給他們福利，或不容易請假去見醫生。他們可能未獲聘用，或遭到裁員。

歧視是違法的

認識自己在工作場所的權利，從而保障自己不會受到就業歧視。舉例來說，只要你是有資格擔任那個職位，僱主在與工作有關的活動方面，就不能因為你有患癌的歷史，而不以一視同仁的態度來對待你和其他員工。

如果你覺得自己受到歧視，你可聯絡在你的省份或行政區的加拿大人權委員會，電話：1-888-214-1090，或瀏覽 www.chrc-ccdp.ca。

要是不能再工作，怎麼辦？

有些癌症倖存者發覺，即使他想恢復工作也無能為力。如果你不能再工作，這可能造成很大壓力。你很可能仍需要有固定收入來繳付帳單、按揭供款或租金、以及其他生活開支。

得到所需的支持和意見是很重要的。要認識財務援助計劃及政府福利。你如有令你無法定期從事任何工作的傷殘，就可能合資格領取加拿大退休金計劃 (CPP) 傷殘津貼。《加拿大政府為傷殘人士提供的服務指南》(*Guide to Government of Canada Services for People with Disabilities*) 載有關於就

業、健康、收入補助及稅務福利的資訊。此外，你醫院的社工可幫助你多點了解這些福利。

你可能會發覺，去見財務顧問或規劃師商討財政問題是有用的。你的銀行或許會有財務顧問可與你談談。財務規劃師標準委員會 (FPSC) 有關於尋找執業財務規劃師的有用資訊。

改變居住安排

你經歷過癌症治療之後，可能會發覺你的住所不是那麼合你心意，這可能是：

- 你覺得上下樓梯是很累的。
- 你希望進出浴缸或淋浴間能容易一點。
- 你覺得自己住得距離醫院或可幫你忙的家人或朋友太遠。
- 你討厭要繼續做打掃庭院和鏟雪等家常雜務。
- 你的收入減少了，你的租金或按揭供款現在是太高昂。

這種問題也許會使你考慮進行裝修或搬遷。如果你認為你需要改變自己的居住安排，你的家人和朋友可能會有些主意或建議，能幫助你決定住在哪裏或你的住所要進行什麼改變。

如果你因為癌症治療的影響而需要住屋開支方面的補助或進行裝修，你也許能夠取得聯邦或省政府或其他機構的一些財務援助。《加拿大政府為傷殘人士提供的服務指南》載有關於這些項目的資訊。你也從 www.servicecanada.ca 取得聯邦政府項目的資訊。社工也可告訴你有關在你所住省份或社區內的補助金或項目。

家居護理

尤其是在起初的時候，你也許會發覺，需要別人幫忙做家務及進行個人護理，例如進食、穿衣、洗澡或身體痊癒期間對身體的照顧。有些倖存者在由伴侶或好友或家人幫他們做這些事務時感到最舒適安然；另一些就寧可求助於護士或家居護理工作人員。護理人員也是如此，有些並不會感到不自在，而另一些就比較喜歡得到某些專業協助來幫他們。

許多項目和服務可讓癌症倖存者能使用家居護理。《加拿大政府為傷殘人士提供的服務指南》載有關於就業、健康、收入補助及稅務福利的資訊。向你醫院的社工查詢怎樣獲得家居護理，以及這種護理的費用是多少。

出門旅行

“ 在我第一次的旅行，我們開車到華盛頓。我玩得很開心，實在非常愉快。最終，我會多點兒冒險，因為我愛旅行。~ Julie

對許多人來說，去旅行或度假是慶祝癌症治療結束，以及標示人生踏入一個新階段的一種方法。旅行也是放鬆身心的一種極好方法。

當 **Julie** 踏上完成治療後的第一次旅程時 — 在外邊度周末 — 她有越過不只是地理疆界還有情感疆界的感覺。“當我們越過邊界進入美國時，我有這樣的直覺：我離開多倫多。我離開安省。自患病以來我從未離家遠行。我的天啊。不過那種感覺消失了。我有精力，覺得正常，就好像我只個平常的小姐，做平常人在平常度假時會做的事情。美妙極了。”

雖然你在治療完成那一刻就可能想出門遠行，但你應該給自己幾個星期或更長的時間來恢復體力和精神。開始時選短程旅行 — 或許在離家不遠的地方過一晚或度周末。如有必要，放慢一點。你也許想把一段長途車程分成幾段較短的路程來開，參觀一間博物館而不是三間那麼多，或者在行程安排裏加插一些休息時間。這可能令人洩氣，尤其是如果你習慣了度假的日子排滿觀光和活動。經過一段時間之後，你的精力水平可能會上升，你也許有能力多玩幾天。

癌症治療後去旅行，可能會有不同或新的顧慮，尤其是如果身體起了變化。例如：

- 購買旅遊醫療或行程取消保險可能會較為困難或者費用較高。查看一下你的醫療保險承保什麼，並且閱讀保險單上的附屬細則，以確保你是明白保單的條款。申請時要多發問，以及不要隱瞞你曾患癌症和你的其他健康問題。
- 有些癌症治療，包括電療和某些種類的化療，會使皮膚對陽光所造成的損害更為敏感。如去陽光充沛的地方度假，要加倍小心保護皮膚。
- 如果你有造口把糞便或尿液排出體外，它不會令你無法去旅行，但你一定要帶備必需品，以及最初幾次行程要作出比以前更仔細的全盤考慮。
- 如果你的淋巴結被切除了，乘搭飛機可能令你出現淋巴水腫的危險增加。這被認為是由於機艙氣壓低、空氣質素差及搭長途飛機是久坐不動的。搭飛機前應先與醫生談談這個問題。

- 你可能要帶備藥物或額外必需品。舉例來說，如果你由於近期的癌症治療以致免疫系統衰弱，你可能要隨身攜帶抗生素。詢問醫生有關這方面的可能性。確保你有足夠的藥物，讓你在離開家門的整段時間裏，即使有幾天耽擱，也不愁無藥可服。你也許應該把你的藥物分開放在手提行李和寄艙行李內，那麼即使航空公司遺失了一袋行李，你也不會沒有藥物。

“ 我去旅行時要帶多些東西。由於我沒有唾液，我要用牙托和潔牙凝膠。我一直帶著一個水壺，我每天要刷牙4次。還有另一些細微問題要注意，不過它們並非大問題。這些問題就與帶小孩一起去旅行時要注意的一樣。~ Allan

- 有些癌症治療會干擾你去世界某些地方旅行時需要的疫苗接種。這可能會影響你選擇度假地點。接種疫苗之前要先詢問醫生，另外要遵從你接種了的旅行疫苗的建議指引。你可能也要再次接受以前曾接受過的防疫注射。
- 隨身攜帶你的詳細個人健康記錄，裏面包括以下各方面的資料：你曾患哪種癌症和接受過什麼治療、你正服用什麼藥物、你醫生的姓名和聯絡資料、以及你的保險資料。

癌症治療後尋覓意義



“ 你可以說它沒有改變你，你未必能指出那變化 — 但它的確改變了你。我認為這些變化是以你意料不到的方式顯露出來。完成治療後我知道我要想點辦法。改變不是偶然發生的，它事出有因。~ Allan

許多癌症患者把自己的經歷說成是一段歷程。雖然不是他們會為自己選擇的歷程，但它有時可提供以不同方式來看事物的機會。不管好與壞，許多倖存者表示，患癌這個改變人生的經歷讓他們有機會成長、學習和珍惜對他們重要的事物。

觀點的改變

“ 當你有時橫過馬路，交通燈是黃色而你趕快點走過時，你知道會怎樣嗎？我說，不，不，我不會過，我會等。明白到沒有什麼事情是值得花費那麼多精力或那麼匆忙去做，因為我會死，或也許會死。因此，現在我就好像，喂，慢一點，放鬆些。我對人生有不同看法。~ Ebe

戰勝癌症可能改變你的人生觀。許多倖存者表示，他們是運氣好和幸福的，能經歷治療而存活下來以及每天都嚐到新的喜悅。

“ 我知道我從來都不是個很愛擁抱的人。不過，現在有人想擁抱我時，我會欣然接受，並且禮尚往來。~ Allan

另一些倖存者認為這種人生觀令人洩氣或太過簡單 — 他們對於能經歷治療而存活下來，也許會鬆了一口氣，但對罹患這個病就肯定不會心存感激。事實上，對許多人來說，癌症過後的生活與之前的生活相比是一樣或不如其的，尤其是如果他們要面對長期副作用，或者如果他們不能再工作或做他們喜歡的活動。如果你有這樣的感覺，與你同病相憐的大有人在。

在癌症過後，人往往會在生活上作出改變，以反映現在對他們最重要的是什麼。你也許會與家人和朋友共度更多時光，沒那麼專注於工作，或享受大自然的樂趣。舉例來說，Ebe 把這個過程說成“調整生活以配合你，就像裁製衣服使之合身：我逐點兒調整生活以配合自己，使它成為真正就是我在癌症過後喜歡過的生活。”

靈性

靈性是人的和平感、目標感及與別人的聯繫感，以及他們對人生意義的信念。尋覓人生意義是極之個人的過程。對某些人來說，它意味著默默的獨自反省 — 另一些人可能會發覺，得到他們信奉的宗教的精神導師指導是有幫助的。癌症倖存者很多時會說，他們對靈性或信仰有新的看法。

無論你的心靈歸宿是在何處，經歷患癌而存活下來，可能影響你對它的看法。在治療後，你和家人可能會很難明白，為何你罹患癌症或為何你存活下來而另一些人就不能。以前沒有堅定宗教或精神信仰的倖存者可能會覺得沒有分別。或者，他們也許會有新的問題或搞不清楚這些問題現在對他們有什麼重要性。聯繫你靈性那一面的方法不止一種，也沒有對錯之分 — 事實上，在癌症治療之前或之後你可能沒感覺任何靈性聯繫。

有些倖存者通過有組織的宗教來追求靈性，並發覺這是慰藉和力量的泉源。舉例來說，Allan 表示，作為癌症倖存者“使我更珍惜我的信仰，使我對它更堅定。”有組織的宗教很多時會有一群共同擁有類似經歷及能夠提供支持的人。這結構可開始解決在治療期間出現的靈性問題。



我相信有在上者。我很高興在治療結束時我仍有此信仰。我以為我可能會失去它，我以為我可能會憤怒、怨恨。~ Julie

對另一些人來說，靈性是與有組織的宗教分開的。他們可能會在大自然或別人的善良或我們之間的聯繫裏找到它。他們可能會練習冥想或不同文化的儀式。他們從寫日誌、製作或觀看藝術品、瑜伽、音樂、或花時間在大自然裏或與親人在一起等活動之中找到靈性價值。

我的心靈蛻變：Ebe 的故事

在 49 歲時確診患上乳癌的 Ebe 說：“患癌好像是一次讓我與身體、與心靈有更緊密聯繫的衝擊。你不知道自己會活下去還是死亡。這是個謎。它使我明白到我無人可倚靠：我得照顧自己生存下去。”

照顧她自己意味著與她的家人、朋友和同事定下新的界限。“現在，如果我累了，我會去睡覺。或者我會叫別人請回。以前我不會這樣說，如果有人想我幫忙，我就會幫忙，我是不是累也沒有什麼關係。不過現在我會說：‘抱歉，今天我無法幫你忙，我們可否稍後才做？我可否以另一種方式幫你忙？我可否找其他人幫忙？’這就是患癌怎樣改變了我。”

照顧她自己也意味著 Ebe 決定專注於使她快樂的事情：做串珠、繪畫、攝影、園藝。她說，通過這些活動 — 特別是外出到大自然裏或她的花園裏 — 她找到靈性滋潤：“我變成出色得多的園藝家。天啊，我的意思是，當我開始時我所知的只有現在知道的一半。做園藝是一種樂趣，因為不用說話，毋須語言溝通，只有水和植物，而你在施肥。我只是望著那些花。我喜歡滋養某些東西或與別人談話使對方振作起來這種感覺，諸如此類。”

在確診後六年，Ebe 說，生理上她感覺是患癌之前那樣子。不過她說，靈性上“我好了很多。每一天我都覺得是不一樣的一天，這是送給我的一份禮物。樹木更青綠，天空更蔚藍，有更多東西是我以前很可能從未那麼欣賞的。每一天，每個月，每一年，隨著時間流逝，都是送給我的一份感謝禮物。”

作出回報

許多倖存者表示很想作出一些回報，以對他們在接受癌症治療期間獲得的良好照顧和體貼愛護表謝意。通過諸如以下的活動，你可能會找到個人滿足感和成就感：

- 在癌症中心做義工
- 參加病人倡權小組
- 成為朋輩互助義工
- 加入以倖存者為對象的研究
- 自告奮勇抽時間開車送病人前往接受治療
- 協助為研究籌款
- 捐款

參與各種活動可有助緩和對癌症的恐懼，使你覺得好像對自己的人生有更大掌控，以及與其他曾有類似經歷的人建立情感關係。舉例來說，Allan 現在是加拿大防癌協會的朋輩互助義工，與確診患了好像他所患的癌症的人傾談。他很喜歡這方面的經驗，並認為他的人生因而豐富了很多。

“當別人邀請你在很可能是他們一生中最糟糕的時候走進他們的生命裏，這是令人驚喜的事。我很感激及榮幸有機會這樣做。我認為它也使我成為更好的人。~ Allan

另一些人比較喜歡把他們的志願工作或慈善工作與他們的患癌經歷分開。舉例來說，Julie 不想與“整個粉紅絲帶圈子(乳癌防治運動)”有太大關連。她說：“我想我仍然與它關係太密切。我希望盡我的能力去幫助人。不過在我而言，我不想這經歷界定了我是個怎麼樣的人。”

是否或何時參與和癌症有關的義工活動 — 或者任何義工活動 — 屬個人的決定。有些人現在就準備好做義工，而另一些人會選擇稍後才致力作出回報。

雖然做義工是幫助你面對自己的患癌經歷的一個極好方法，但你也需要確保，你是用了足夠的時間去恢復身心健康。正因如此，許多項目都規定，參加者在治療完結後至少一年才可為它們做義工。如果你想參與和癌症有關的義工活動，要問自己現在是否適當的時間這樣做。如果你有以下情況，你可能還未準備好：

- 著眼於自己的需要多過別人的需要
- 想與別人談論很多關於自己的問題
- 覺得寂寞並想與其他明白你的遭遇的人在一起
- 不知道參與會否不斷令你記起自己的患癌經歷

想做義工？

為加拿大防癌協會做義工是個大好機會，可以在別人的生命中起重要作用、成為團隊的一分子、分享你的經驗、學習新技能、以及建立恆久的友誼。想知多點有關怎樣獻出你的時間，請瀏覽 cancer.ca。

邁步向前



倖存者所面臨的難題是開心享受現在的喜悅並繼續生活 — 以及明白到何時需要幫忙並求助。正如在癌症治療期間的經歷是你自己的，治療後你怎樣適應生活也會是你獨有的。你作為癌症倖存者怎樣對待人生是無規可循的，而對於這個病怎樣影響了你的人生你感覺如何也無對錯之分。

癌症過後是一段適應和改變的時間 — 你可能會遊走於正面與負面之間、寬慰與恐懼之間、喜悅與悲傷之間。在有懷疑的時候，記住癌症過後的生活是一個過程而不是一個事件，這是可以有幫助的。要接受發生了在你身上的一切以及將來的不明朗，是可能需要時間的。

“ 我看見自己有改變，我更加注意事物。多了一點兒均衡，我認為這妙極了。我認識到自己是個堅強的人，我為自己願意接受在經歷苦難期間的成長感到驕傲。~ Julie

“ 我想當你認真對待自己總有一死時，那會使你改變。當時你不察覺這些改變...我一直都是個性隨和的人，總是讓別人作主。我現在不再這麼做了。我比以前更多坦率地說出自己的想法。在我而言，那是向前邁進了一大步。我想當你與癌症搏鬥過，你會對自己增添了信心。~ Allan

“ 當你身處漆黑一片的地方，伸手不見五指而你看到一線閃光時，你會怎樣做？就跟著那線光。我就是這樣做。這是一線光，朝著它走過去。你跟著那一線希望，那一線光，盼望在那邊你的苦難會到了盡頭。結果真的是。~ Ebe

資源



加拿大防癌協會

加拿大防癌協會透過盡全力防癌、拯救生命以及支持與癌症共存的人士，去對抗癌症。

本會的所有服務都是免費和保密的。

取得你需要的資料

本會受過培訓的資訊專家通過電話和電郵耐心回答你的問題。如需要英語以外的資料，有傳譯員可以協助。本會有關於以下各方面你需要的資料：

- 控制後期和長期副作用
- 性問題
- 治療後的健康生活
- 尋找輔導員

通過社區服務定位儀 (Community Services Locator)，本會能夠幫你找到在你區內由加拿大防癌協會及其他機構提供的服務和項目。

本會以印刷形式及在網上提供資源，這些資源是關於各種各樣癌症方面的主題。以下這些刊物或許會對你有用的：

解除疼痛：給癌症病人的指引 (Pain Relief: A guide for people with cancer)

性慾與癌症 (Sexuality and Cancer)

輔助療法：給癌症病人的指引 (Complementary Therapies: A guide for people with cancer)

注意：這些標題在小冊子的新版本面世之時可能會有更改。

與曾有此經歷的人傾談

如果你希望與曾有類似患癌經歷的另一名倖存者傾談，本會可以幫忙。讓本會把你與義工聯繫起來。義工能夠聆

聽、提供希望、給予鼓勵和分享能成功應付的想法，而這全部都是來自曾有此經歷的人的獨特角度。

你如想與某人在網上聯繫，可參加本會的網上社群 CancerConnection.ca，那裏有你可能感興趣的討論、網誌和群組，此外你也會找到關懷、熱心幫忙的人。

聯絡加拿大防癌協會：

- 致電免費長途電話：**1-888-939-3333**
(失聰/聽覺不靈人士專線：1-866-786-3934)
星期一至五，上午9時至下午6時。
- 發電郵至：info@cis.cancer.ca。
- 瀏覽網址：cancer.ca。
- 聯絡你當地的加拿大防癌協會辦事處。



建議瀏覽的網址

美國國家癌症研究所 (National Cancer Institute)
www.cancer.gov

搜尋 > Facing forward series (向前望系列)

搜尋 > Make a difference (發揮作用)

Cancer.Net
www.cancer.net

搜尋 > Making positive lifestyle changes (作出正面的生活方式改變)

搜尋 > What comes next after finishing treatment (完成治療後接著會怎樣)

搜尋 > *Cancer Survivorship: Next steps for patients and their families* - free downloadable booklet (癌症存活：病人及其家人接下來應怎樣做 - 可免費下載的小冊子)

堅強活著 (Livestrong) 抗癌基金會
www.livestrong.org

麥米蘭基金會 (Macmillan Cancer Support)
www.macmillan.org.uk

搜尋 > Adjusting to life after cancer (適應癌症過後的生活)

加拿大防癌協會分會辦事處

卑詩省及育空地區

565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
604-872-4400
1-800-663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

魁省

5151 de l'Assomption Blvd.
Montreal, QC H1T 4A9
514-255-5151
info@sic.cancer.ca

阿省/西北地區

325 Manning Road NE, Suite 200
Calgary, AB T2E 2P5
403-205-3966
info@cancer.ab.ca

紐賓士域省

PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
506-634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

沙省

1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
306-790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

斯高沙省

5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
902-423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

緬省

193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
204-774-7483
info@mb.cancer.ca

愛德華王子島

1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
902-566-4007
info@pei.cancer.ca

安省

55 St Clair Avenue W, Suite 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416-488-5400

紐芬蘭及拉布拉多省

PO Box 8921
Daffodil Place, 70 Ropewalk Lane
St John's, NL A1B 3R9
709-753-6520
ccs@nl.cancer.ca

本會希望聽你的意見

如果你有意見或建議，可幫助本會使此小冊子對你和其他讀者更有用，請電郵至：publicationsfeedback@cancer.ca。

本會的工作

加拿大防癌協會通過以下各項工作去對抗癌症：

- 盡本會所能預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 使到與癌症共存的加拿大人獲得力量、資訊和支持
- 倡議公共政策以改善加拿大人的健康
- 集合加拿大人參與對抗癌症

想索取有關癌症或本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca

失聰/聽覺不靈人士專線：1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊，
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2013：《癌症治療後的生活》。