

## 淋巴水腫 -- 學習體會不完美的價值

淋巴水腫的發生往往是因為乳癌治療帶來的後遺症！雖然他不會影響我們生命的安全，但為我們帶來身心靈上的不適及壓力！

很多病友發現上肢淋巴水腫的時候，最初來到我們診所的時候都會帶着很不愉快的心情，像是乳癌的影響沒完沒了，像魔鬼一般又來纏繞自己，又再次被無助和絕望的心情籠罩着。

淋巴水腫治療是一個很倚靠患者認知及堅持的整合治療，很需要每位患者的自發性、自律性及持久性。來到我這裏來做治療的朋友往往要花上幾個月或以上的時間，這一條治療之路是十分漫長的，亦未必會完全的回復正常，所以個人的心理質素是非常重要的，對疾病認識增加之後，不期然就會令到自己有一個方向，覺得有着一個出路。但要明白像是長征打仗一樣，糧草一定要充足。

而面對淋巴水腫治療，心靈的食糧就是打勝仗的糧草。在治療期間，除了治療的方案及儀器的幫助，醫患同行間之傾訴也許就成為大家心靈的食糧，這一點一滴的經歷會讓患者知道醫治淋巴水腫最終的目的可能不是為了讓雙手有一個完美的等號，而是讓自己懂得放下，體會及接受到不完美的價值。

作為他們的同行者，亦是他們的淋巴水腫治療師，我深深明白若果要治理好他們的淋巴水腫，單靠我一個人的力量，就算加上他們的耐力亦未必會百分百的痊愈，但是治療的過程中，令他們明白到接受自己並不完美，在適當的時候能夠尋找幫助，這個正向心理就是我們一生中最寶貴的體驗！

預防勝於治療，要減低淋巴水腫的機會，我們要注意每天有適當的上肢運動，保護患肢免受感染，定期作淋巴水腫評估，若發現患肢有異常崩緊或有發炎症狀，就應儘快處理。大部份早期的淋巴水腫情況都是比較容易處理，整合性淋巴水腫治療的成效會比較顯著，而所需時間也可能比較短。

陳頌詩

新界東醫院聯網乳腺外科顧問護師

認可淋巴水腫治療師

圖一、二：淋巴水腫指數測量儀器

利用生物電阻分析儀以測定淋巴水腫的程度。測量方法是將低頻率的電流傳送至手腳，再加以分析數據。

圖三：陳頌詩 新界東醫院聯網乳腺外科顧問護師 認可淋巴水腫治療師

如欲認識更多有關淋巴水腫的知識 請掃描 QR CODE



**P1**

活動一覽

**1. 新症講座**

乳癌放射治療新症講座 (視象)

內容	講解有關放射治療及治療期間之護理，介紹癌症支援服務及社區資源
對象	新界東醫院聯網乳癌患者
講者	臨床腫瘤科放射治療師、社工
日期	2022年1月5日、2月9日、3月2日(星期三)
時間	下午2時30分至3時30分

由放射治療部轉介

鼻咽癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視象)

內容	講解有關放射治療及治療期間之護理，介紹癌症支援服務及社區資源
對象	新界東醫院聯網鼻咽癌患者(由電療師轉介)
講者	臨床腫瘤科放射治療師、健樂社義工、社工
日期	2022年1月20日、2月17日、3月17日(星期四)
時間	上午10時30分至中午12:00

由放射治療部轉介

前列腺癌新症講座暨同路人分享 (視象)

內容	前列腺癌成因與治療、同路人分享及介紹社區資源
對象	新界東醫院聯網前列腺癌患者 (由泌尿科護士轉介)
講者	泌尿科護士、前腺聯盟義工、社工
日期	2022年2月24日、3月17日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分

由泌尿科護士轉介

### 膀胱癌新症講座暨同路人分享 (視象)

內容	膀胱癌成因與治療、同路人分享及介紹社區資源
對象	新界東醫院聯網膀胱癌患者 (由泌尿科護士轉介)
講者	泌尿科護士、明朧會義工、社工
日期	2022年1月20日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分

由泌尿科護士轉介

## 2. 同路人分享

### 乳癌同路人分享 (視象)

內容	分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌心得、社工分享
對象	新界東醫院聯網乳癌患者及照顧者
講者	本中心義工、社工
日期	2022年1月10日、1月24日、2月14日、2月28日、3月14日、3月28日(星期一)
時間	上午10時30分至11時30分

### 肺癌同路人分享 (視象)

內容	分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌心得、社工分享
對象	新界東醫院聯網肺癌患者及照顧者
講者	本中心義工、社工
日期	2022年1月20日、2月17日、3月17日(星期四)
時間	下午2時30分至下午3時30分

### 腸癌同路人分享 (視象)

內容	分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌心得、社工分享
對象	新界東醫院聯網腸癌患者及照顧者
講者	本中心義工、社工
日期	2022年1月25日、2月22日、3月29日
時間	下午2時30分至下午3時30分

### 血癌同路人分享會 (視象)

內容	分享面對治療之心理壓力和學習處理壓力的方法，並由同路人分
----	------------------------------

	享抗癌心得及社工分享社區資源
對象	新界東醫院聯網的血癌、淋巴癌、骨髓瘤患者及照顧者
講者	心血會義工、本中心社工
日期	2022年1月13日、1月27日、2月10日、2月24日、3月10日、3月24日(星期四)
時間	下午2時至3時

## P2

### 3. 復康治療

#### 淋巴水腫講座 (視象)

對象	新界東醫院聯網乳癌患者(有淋巴水腫問題)
講者	香港乳癌基金會
日期	2022年2月22日(星期二)
時間	上午10時30分至11時30分

#### 治療後中醫調治與保健講座 (視象)

內容	從中醫角度分析癌症治療後的飲食宜忌與保健養生的法則
對象	新界東醫院聯網癌症病人及家屬
講者	博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心(油尖旺區) 洪嘉慧 註冊中醫師
日期	2022年3月22日(星期二)
時間	下午3時至4時30分
名額	20名(此活動於2月14日接受報名, 先到先得, 額滿即止)

### 4. 心靈紓緩服務

#### 癌症病人加油站 (青草地) (視象)

內容	詩歌, 見證, 訊息分享
對象	新界東醫院聯網癌症病人及照顧者
講者	新界東心靈關顧服務 - 基督教院牧部
日期	2022年1月27日、2月24日、3月24日(星期四)

時間	上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
----	-------------------------

#### 安心方程式

對象	新界東醫院聯網癌症病人及照顧者
講者	新界東心靈關顧服務 - 佛教院侍部
日期	2022 年 1 月 17 日、2 月 21 日、3 月 21 日
時間	上午 10 時 30 分至中午 12 時

## 5. 臨床心理服務

#### 臨床心理服務

內容	1. 由威院臨床心理學家提供臨床心理服務 2. 需由醫生轉介
對象	因患癌症而令精神受到困擾的威院病人

由醫生轉介

## 6. 社區支援服務

#### 社區藥房藥物資助資訊

內容	介紹社區藥房服務、申請資格、流程及注意事項
對象	威爾斯醫院癌症病人
日期	逢星期二，下午 2 時至 5 時(暫定)

由腫瘤科護士轉介

#### 社區資源介紹及提供癌症資訊

內容	中心職員介紹癌症病人服務資源及申請方法
對象	威爾斯醫院癌症病人

最新活動資訊，請向中心職員查詢  
報名及查詢電話 3505 4030

**P3**

## 7. 社區資源

醫



威爾斯親王醫院

<https://www3.ha.org.hk/pwh/index.asp>



醫管局

[https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_index.asp?Lang=CHIB5](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_index.asp?Lang=CHIB5)



智友站

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Home/>

社區支援



賽馬攜手同行癌症支援計劃

<https://jccsc.hkacs.org.hk/zh/>



香港乳癌基金會

<https://www.hkbcf.org/en/>



癌症基金會

<https://www.cancer-fund.org/>



紅十字會輔助器材

[https://www.redcross.org.hk/tc/community\\_healthcare/mobility equip/intro me.html](https://www.redcross.org.hk/tc/community_healthcare/mobility equip/intro me.html)

藥物資助



撒馬利亞基金

[https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_visitor\\_index.asp?Content\\_ID=10048&Lang=CHIB5](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=10048&Lang=CHIB5)

&Dimension=100&Parent\_ID=10044



聖雅各福群會惠澤社區藥房

<https://charityservices.sjs.org.hk/charity/pharmacy>



香港藥學服務基金

<http://www.pcfhk.org/hk/pharmacy>



仁愛堂莊舜而醫療基金(治療癌症)

<https://www.yotcancerfund.org.hk/>



仁愛堂鄭丁港善心藥物中心

<https://www.yot.org.hk/?r=site/page&id=27>

新界東病友組織



前列腺癌 - 前腺聯盟

3505 4030

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Useful-Resource/Patient-Group/List/?guid=4015e27b-90a9-47e2-ba2b-25ddd92c244>



膀胱癌 - 明胱會

3505 4030

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Useful-Resource/Patient-Group/List/?guid=4015e27b-90a9-47e2-ba2b-25ddd92c244>



血癌 - 心血會

2603 6869

<http://www.hkabcg.org/>

鼻咽癌 – 健樂社



3667 3238

<http://kinlokclub.com.hk/>

乳癌 – 顯智會



2683 7515

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Useful-Resource/Patient-Group/List/?guid=0c85bb4a-1fba-4b6f-9010-c291466d6fec>

造口科 – 香港造口人協會



2834 6096

<http://www.stoma.org.hk/>

綜合癌症 – 香港創域會



3656 0799

<https://www.facebook.com/pmsa2019>

綜合癌症 – 同路人聯盟



5111 2504

<https://www.cancerpatientalliance.org/>

交通工具

香港復康會無障礙運輸



[https://www.rehabsociety.org.hk/zh-](https://www.rehabsociety.org.hk/zh-hant/%e6%88%91%e5%80%91%e7%9a%84%e6%9c%8d%e5%8b%99/%e7%84%a1%e9%9a%9c%e7%a4%99%e9%81%8b%e8%bc%b8%e5%8f%8a%e6%97%85%e9%81%8a%e6%9c%8d%e5%8b%99/)

[hant/%e6%88%91%e5%80%91%e7%9a%84%e6%9c%8d%e5%8b%99/%e7%84%a1%e9%9a%9c%e7%a4%99%e9%81%8b%e8%bc%b8%e5%8f%8a%e6%97%85%e9%81%8a%e6%9c%8d%e5%8b%99/](https://www.rehabsociety.org.hk/zh-hant/%e6%88%91%e5%80%91%e7%9a%84%e6%9c%8d%e5%8b%99/%e7%84%a1%e9%9a%9c%e7%a4%99%e9%81%8b%e8%bc%b8%e5%8f%8a%e6%97%85%e9%81%8a%e6%9c%8d%e5%8b%99/)

鑽的





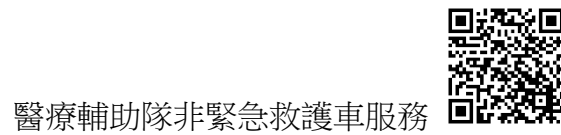
<https://www.diamondcab.com.hk/>



<http://www.syncab.com.hk/tc/>



<https://www.stjohn.org.hk/zh>



<https://www.ams.gov.hk/tc/information/social-service.html>



<https://www.kcbh.com.hk/rehabus.php>

沙田威爾斯親王醫院

包玉剛癌症病中心三樓

癌症病人資源中心

星期一至星期五上午九時正至下午五時三十分

星期六、星期日及公眾假期休息