



癌友的勇氣

癌症治療後的生活





我是魏太太
我自強不息
癌症病友

你並不孤單

美國有許多華裔的癌症病友。

身為癌症病友，您有權向醫生和護士提出問題，要求他們解答。

您和家人可利用本手冊幫助您找出問題，了解可從何處取得協助。

如何使用本手冊：

- 1.** 閱讀手冊內容，從中勾選您遇到有關生理、情緒和日常生活的所有問題。
- 2.** 下次看醫生時請攜帶本手冊。
- 3.** 利用本手冊和醫生討論，或和第 16 至 21 頁所列出的組織聯繫。



我是周先生
我自強不息

癌症病友

生理的問題

疼痛、身體和生活方式

現在您已經完成療程，您可能需要特別的照顧身體。您可詢問醫生您的身體可能有哪些變化。

您是否擔心身體會有所改變？



在下列您需要獲得協助的事項旁邊打勾或寫下您自己的問題。

疼痛或腫脹

- 我的疼痛狀況持續不斷。
- 我身體的某些部位有腫脹現象。
- 其他問題。

身體變化

- 我不確定先前的手術、療程或藥物對身體有何影響。
- 我對身體的感覺已經有所不同。
- 我經常感到疲累。
- 我的記憶力衰退。
- 我的腦力大不如前。

生活方式

- 我想知道我應有的運動量。
- 我想知道我應該遵循哪種飲食方式。
- 我的性生活逐漸改變中。

其他問題：

許多病友都會服用中藥，
但務必要告訴他們的醫生。

—華裔癌症病友

生理的需求

疼痛、身體和生活方式

醫生可以幫助您和家人了解您的問題，也能協助您尋求有關的幫助。您也許不覺得自己需要協助，然而，許多病友發現接受這些相關服務可以使他們生活過得更好。

您需要協助嗎？



請在您需要的服務或資訊旁的方塊內打勾。

疼痛或腫脹


- 我想知道更多有關減輕疼痛的方法。
- 我想進一步了解類似自然治療、針灸或太極等輔助療法。

身體變化

- 我需要可以讓我恢復體力與行動能力的協助。
- 我想知道，如果我的身上留下疤痕或是身體產生變化，醫生有哪些方法可以幫助我。
- 我想進一步了解治療對我的生育能力可能產生哪些影響。

生活方式

- 家人和我想要有位護士或其他照護者到家中幫助我。
- 家人和我需要類似清潔或煮飯等協助。



我是辛蒂
我自強不息

癌症病友

情緒的問題

感覺、關係、生活變化

現在您已經完成療程，您和家人可能想知道今後會是怎樣的。您內心可能感到五味雜陳，新的問題也可能隨時出現。這是正常現象。有些人害怕癌症會復發；有些人則認為人生有其他更重要的事去做。家人與朋友之間的關係也可能改變。

您有情緒上的相關問題嗎？



請在您需要獲得協助的事項旁邊打勾或寫下您自己的問題。

感覺

- 我擔心癌症可能復發。
- 我感到悲傷或沮喪。
- 我因患癌症而感到羞恥或有罪惡感。
- 我不知道接下來會怎樣。

關係

- 我不知道要如何跟朋友和家人談論我的癌症。
- 我不知道要如何和子女談論我的癌症。

生活變化

- 我的生活重心已經改變了。
- 癌症改變了我的信仰。

其他問題：

我的家人是支持我的主要力量。

– 邁可，癌症病友

情緒的需求

感覺、關係、生活變化

您和家人也許不習慣與他人分享想法或感覺。但是跟家人、其他癌症病友或其家人談一談，也許能幫助您感覺輕鬆一些。如您需更多支持，也可洽詢社工人員或輔導員。

您需要協助嗎？



請在您需要的服務或資訊旁的方塊內打勾。

- 我想和其他華裔癌症病友及他們的家人見面，聽聽他們的經歷。
- 我想知道從何處尋求協助，幫助我面對癌症問題。
- 我希望家人和朋友能跟我分享他們的感覺。
- 我想和專業人員討論我的感覺。
- 我希望家人能和專業人員討論他們的感覺。
- 我想和其他華裔癌症病友討論我的癌症。
- 我想知道附近是否有支持華裔癌症病友的團體。



我們是李先生和李太太
我們自強不息

癌症病友與照顧者

日常問題

經濟、工作、資源

完成療程後，您的日常問題也可能有一些變化。您可能需要協助以返回工作崗位，或進一步了解您的健康保險。您也可能擔心經濟或工作問題。這些都是一般癌症病友常面臨的問題。

您是否擔心一些日常問題？



請在您需要的服務或資訊旁的方塊內打勾。

經濟與保險

- 我們需要支付帳單和醫療費用的協助。
- 我們需要尋找健康保險的協助。
- 我們需要填寫健康保險表格的協助。

工作

- 我希望老闆能了解我作為癌症病友的特別需求。
- 我面臨找工作或返回工作崗位的問題。

尋找資源

- 我需要協助來照顧我的家人。
- 我去醫生處覆診需要交通安排。
- 我無法與醫生溝通。

其他問題：

社工人員可以協助病友尋求
支持以及應付語言障礙。

—華裔癌症病友

日常的需求

經濟、工作、資源

身為癌症病友，您並不孤單。您的社區可能有些資源可以幫助您處理日常問題。您可以和提供健康醫療服務的機構討論，或聯繫本手冊背面列舉的機構，找到您需要的服務。

您需要協助嗎？



請在您需要的服務或資訊旁的方塊內打勾。

經濟與保險

- 我想進一步了解哪些機構可以提供醫療保險和經濟問題的協助。

工作

- 我想確認我在工作上是否獲得公平的待遇。
- 我想進一步了解我的合法權利。
- 我需要協助來處理工作所面臨的不正當待遇。

尋找資源

- 家人和我需要協助來找出社區內的資源。
- 我想尋找中文的癌症資料。
- 我想知道如何找到可以陪我去覆診的翻譯員。

其他問題：



我是王先生
我自強不息

癌症病友

為了進一步了解相關服務，家人和我可以：



- 和醫生、護士或社工人員討論。
- 接觸其他華裔癌症病友。
- 聯繫下面幾頁列出的資源或支持團體。
- 在網路或圖書館搜尋相關資料。
- 接觸教堂、寺廟或社區團體的其他成員。
- 和家人與朋友討論。

您可以和醫生討論您找到的資訊。

計劃您的下一步

您現在已經勾選了生理、情緒和日常問題，可以開始制定行動計畫並遵循下列步驟，取得您需要的協助：

- 1.** 確認您已經閱讀本手冊並勾選好您的所有問題。
- 2.** 考慮您可從何處取得協助與支援。
- 3.** 與醫生或您的健康醫療團隊人員討論您在本手冊中勾選的問題。
- 4.** 在www.livestrong.org/brochures的網址訂這本手冊的英文版，來幫助與醫生、護士或癌症機構溝通。
- 5.** 撥打下列幾頁的免付費電話或造訪網站，幫助您找到您需要的服務。

資源—服務機構

下列團體能針對您的生理與情緒需求給予協助。他們還能幫助您處理類似保險和經濟事務等日常問題。

美華慈心關懷聯盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care - CACCC)

www.caccc-usa.org

美華慈心關懷聯盟 (CACCC) 鼓勵在美華人開放地探討及面對生命末期的議題；強調在有尊嚴、被尊重下過世的重要性；加強華人對生命末期療護決定的了解及參與；使個人及家庭能得到最佳身心靈整體的生命末期療護服務。

角聲癌友關懷網 (Herald Cancer Care Network - HCCN)

免付費電話: 1.888.663.8585

www.cancer.cchc.org

角聲癌友關懷網為華裔癌症病友和家屬提供免費中文癌症資訊和教育講座，並透過關懷義工提供情緒支持。

**亞裔癌症認知研究與訓練網
(Asian American Network for Cancer
Awareness, Research & Training -
AANCART)**

www.aancart.org/apicem

亞裔癌症認知研究與訓練網 (AANCART) 尋找能夠減低在美亞裔的癌症差異。AANCART 可提供中文的癌症資源。

**亞太社區健康組織協會
(Association of Asian Pacific
Community Health Organizations -
AAPCHO)**

1.510.272.9536

www.aapcho.org

亞太社區健康組織協會 (AAPCHO) 為罹患癌症及其他癌症相關病症的在美亞裔提供資源與服務。

**自強不息關懷癌友服務
(LIVESTRONG SurvivorCare)**

免付費電話: 1.866-235-7205

www.livestrong.org

自強不息關懷癌友服務將為您個人、您的家人、朋友和照顧者提供資訊、教育、諮詢服務，以及其他資源方面的建議。您也可以和個案經理討論。上述服務僅以英語提供。

**國家安寧及緩和療護機構 - 關心的連接
(National Hospice and Palliative Care
Organization - Caring Connections)**

免付費電話: 1.800.658.8898

www.caringinfo.org

Caring Connections 是國家安寧及緩和療護機構 (NHPCO) 的一項計劃，提供資源和資訊以幫助人們在緊急情況發生前事先做好生命末期療護的決定及服務。

在此列出本地資源—服務機構：

支援團體

聯繫下列團體能夠幫助您找到您需要的支援。每一個團體都能協助您聯繫其他病友和 / 或找到您社區內有關情緒支持的服務。

美國癌症協會

(American Cancer Society – ACS)

免付費電話: 1.800.ACS.2345

www.cancer.org

專業人員提供一週 7 天，一天 24 小時的服務，為您解答問題。他們還可以幫助您尋找您所在區域的支援團體。您需要有人用英語幫您要求中文口譯員的服務。ACS 網站也提供中文的資料。

癌症病友網路

(Cancer Survivors Network)

免付費電話: 1.877.333.HOPE 或 1.877.333.4673

www.acscsn.org

這是針對華裔的癌症病友、他們的家人、照護者以及朋友所提供的電話與網路服務。所有資訊均以中文提供。您需要有人用英語幫您要求中文口譯員的服務。

**王嘉廉社區醫療中心 - 癌症患者關懷之友
(Charles B Wang Community Health
Center - Cancer Patients CARE Program)**

1.212.966.0228 ext. 312

www.cbwchc.org

醫療健康中心為紐約地區以中文（廣東話和普通話）和英文為母語的華裔癌症患者、病友和家人提供互助小組活動。

**亞裔癌症支援網(路)
(Asian American Cancer Support
Network – AACSN)**

1.650.967.2305

www.aacsn.org

AACSN 為在美亞裔的癌症病友提供多項服務，包括支援團體和有關癌症疲乏研討會、放鬆與健康運動（例如氣功和太極）。您需要有人用英語幫您要求中文口譯員的服務。

**亞太裔健康論壇——全美癌友互助聯盟
(Asian and Pacific Islander American
Health Forum – National Cancer
Survivors Network – APIAHF)**

1.415.954.9988

www.apiahf.org

亞太裔健康論壇以倡導和教育方式促進在美亞裔癌友的健康。透過亞太裔健康論壇，病友可與其他華裔癌症患者認識。該論壇也提供如何參與患者區內的支援團體和各種相關的中文資料。

Y Me 美國乳癌組織
(Y-Me National Breast Cancer
Organization)

免付費電話: 1.800.221.2141

www.y-me.org

Y-Me 為芝加哥地區以中文為母語的乳癌患者、病友和家庭成員提供乳癌支援團體。您需要有人用英語幫您要求中文口譯員的服務。

在此列出本地資源—服務機構：

這本手冊是否有幫助?

請回答下面卡片中的六個問題。把這已付郵資的卡片寄給我們，幫助蘭斯阿姆斯壯基金會為癌症病友提供更好的服務。

或者，您可以透過網址 www.livestrong.org/chinesesurvey 幫助評估這本手冊。

1. 您的種族背景? (勾選所有適用者)

- 美籍非裔/黑人
- 亞洲人
- 西班牙人/拉丁人
- 美國印地安人/阿拉斯加原住民
- 高加索人/白種人
- 夏威夷 原住民/太平洋島嶼人
- 阿拉伯裔美國人
- 其他 _____

2. 您的年齡?

- 0-14 15-17 18-25 26-39
- 40-64 65歲及以上

3. 我與癌症的關聯:

- 我罹患或曾經罹患癌症
- 家庭成員、配偶或夥伴
- 朋友或所愛的人
- 保健提供者
- 保健專業人士
- 知道某人患有癌症
- 沒有關聯
- 不想回答
- 其它 _____

4. 閱讀手冊可幫助我找出有關癌症的問題。

- 非常同意 同意 有些同意
- 有些不同意 不同意 非常不同意

5. 我使用手冊的時候是:

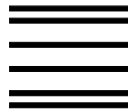
- 在和醫生、護士、社會工作者或是指導顧問討論時
- 在和和其他癌症相關的團體討論時
- 在和朋友、家人或所愛的人討論時
- 在和和其他癌症病友討論時
- 我還沒有使用過手冊，但是打算使用。
- 以上皆非
- 其它 _____

6. 整體而言, 我認為這本手冊...

- 非常有幫助 有幫助 有點幫助
- 不太有幫助 沒有幫助 非常沒有幫助

這本手冊是否有幫助?

1. 在本卡片的背面回答問題。
 2. 沿著虛線將卡片撕下。
 3. 將卡片郵寄給 Lance Armstrong Foundation。
- 感謝您寶貴的意見。

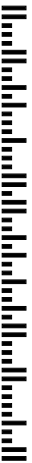
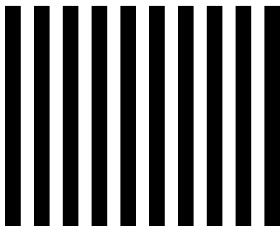


BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 5127 AUSTIN TX

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

LANCE ARMSTRONG FOUNDATION
PO BOX 161150
AUSTIN TX 78716-9800

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



特別感謝癌症病友對製作這本冊子的幫助和支持



©2004–2007 藍斯阿姆斯壯基金會

This brochure was supported by Cooperative Agreement Number U58/CCU623066-04 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention

RL = 6

Brochure Translated into Traditional Chinese
Chinese American Brochure, "Courage as a Survivor"