

專欄文章

日期：2020年12月31日（星期四）

資料來源：iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】

標題：癌症康復者如何重返職場？

參考網址：[請按此\(報導\)](#)



根據最新公布的《2018年香港癌症統計概覽》¹，本港於二零一八年的癌症新增個案達至34,028宗，當中20至60歲的適齡工作人士約佔一半。康復並重回職場是許多癌患者面對的課題，一方面，他們希望回歸職場，找回生活的重心及滿足經濟需要；另一方面，他們擔心因為體力下降、未能集中精神工作，又不確定自己的身體能否承受職場上的急促節奏與高度壓力。透過癌患者麗雲的故事，我們可以了解癌患者在重返職場中所面對的挑戰。

麗雲透過網上申請防疫包之活動，初次接觸香港防癌會一責馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃 (WHIH)大埔中心。她原是醫院的健康服務助理，確診乳癌二期後進行全乳切除手術，並剛完成艱鉅的化療療程，準備接受電療。大埔中心的護士初接觸麗雲時，她便申訴化療的副作用有不少影響，並為此感到困擾，如手腳麻痺、手腳軟弱乏力和冰冷、疲憊、睡眠質素欠佳等。她擔心身體狀態如此，無法恢復工作，而且工作需要值夜班、壓力大，害怕容易誘發癌症復發。

護士透過電話輔導安慰麗雲，並教導一些舒緩手腳麻痺的運動，鼓勵她建立運動習慣、多曬太陽，及接觸大自然等，又與麗雲分析復工的準備、寄贈食療及穴位小冊子，鼓勵她認真實行。護士於麗雲完成電療後，為其作經濟評估並協助轉介本計劃的資助中醫服務，希望可以協助她改善體質，更有效處理副作用，恢復信心。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

經過中醫調理、護士的支援，以及麗雲積極運動，她的體力及睡眠質素明顯得到改善，手指麻痺、手腳軟弱乏力和冰冷情況亦大為改善。近日更與上司商討，衡量身體狀況後，申請轉職到門診，將於下月復工。麗雲十分感謝本服務的支援，與她同行渡過難關。

癌患者要重返職場不能一蹴而就，而是按部就班作好準備，如麗雲一樣。癌患者可參考以下事項，為重返職場做好準備，與家人、朋友一起走更遠的路。

第一，評估所需。癌患者在經歷癌症後，其人生觀均有所改變，故需評估以下事項：是否繼續原有工作，或另覓其他方向？經濟實況及身體狀況如何？原有工作環境是否屬高壓？病人不妨預早思考，並找家人、朋友及社工等一起探討。

第二，調整身體。癌患者接受各式各樣的療程，身體有不同程度的變化。我們建議癌患者可透過運動、物理治療、營養飲食、中醫調理等方式，改善體質，以應付生活及工作的需要。另外，在家裡模擬與工作有關的習慣，例如調整起床時間或體驗上班的路程等，也是一種身體預備。

第三，心態預備。面對重新投入工作崗位，一定會忐忑不安，懷疑自己能力大不如前、擔心別人眼光等。學習如何放鬆、調節對自己的期望、接納自己是癌症康復者等，這些都是重要的心態調節。

第四，勇於溝通。無論是復工或是尋覓新工作，預先與上司商討工作的支援，讓雙方都有充分準備。剛復工時，亦需要循序漸進地增加工作量。勇於溝通是十分重要，因為沒有任何一個人有義務在我們尚未表達，就「應該」了解我們內心的需求。

癌症的復康之路不易，但知道有人攜手同行時，便會有希望。

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會由二零一八年九月起成為香港防癌會 - 賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的夥伴機構，在新界區（離島、荃灣及葵青區除外）營辦大埔中心，為不同階段的癌症患者和其家人提供全人關顧模式的支援。

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無懼醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>



▲ 專業團隊提供輔導和支援，陪伴癌患者度過困境



▲ 保持恆常運動，增強體魄，舒緩治療副作用



▲ 透過小組活動，癌患者可以更了解自己的需要



癌症康復者如何重返職場？

根據最新公布的《2018年香港癌症統計概覽》¹，本港於二零一八年的癌症新增個案達至 34,028 宗，當中 20 至 60 歲的適齡工作人士約佔一半。康復並重回職場是許多癌患者面對的課題，一方面，他們希望回歸職場，找回生活的重心及滿足經濟需要；另一方面，他們擔心因為體力下降、未能集中精神工作，又不確定自己的身體能否承受職場上的急促節奏與高度壓力。透過癌患者麗雲的故事，我們可以了解癌患者在重返職場中所面對的挑戰。

麗雲透過網上申請防疫包之活動，初次接觸香港防癌會一賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃(WHIIH)大埔中心。她原是醫院的健康服務助理，確診乳癌二期後進行全乳切除手術，並剛完成艱鉅的化療療程，準備接受電療。大埔中心的護士初接觸麗雲時，她便申訴化療的副作用有不少影響，並為此感到困擾，如手腳麻痺、手腳軟弱乏力和冰冷、疲憊、睡眠質素欠佳等。她擔心身體狀態如此，無法恢復工作，而且工作需要值夜班、壓力大，她害怕容易誘發癌症復發。

護士透過電話輔導安慰麗雲，並教導一些舒緩手腳麻痺的運動，鼓勵她建立運動習慣、多曬太陽，及接觸大自然等，又與麗雲分析復工的準備、寄贈食療及穴位小冊子，鼓勵她認真實行。護士於麗雲完成電療後，為其作經濟評估並協助轉介本計劃的資助中醫服務，希望可以協助她改善體質，更有效處理副作用，恢復信心。

經過中醫調理、護士的支援，以及麗雲積極運動，她的體力及睡眠質素明顯得到改善，手指麻痺、手腳軟弱乏力和冰冷情況亦大為改善。近日更與上司商討，衡量身體狀況後，申請轉職到門診，將於下月復工。麗雲十分感謝本服務的支援，與她同行渡過難關。

癌患者要重返職場不能一蹴而就，而是按部就班作好準備，如麗雲一樣。癌患者可參考以下事項，為重返職場做好準備，與家人、朋友一起走更遠的路。

第一，評估所需。癌患者在經歷癌症後，其人生觀均有所改變，故需評估以下事項：是否繼續原有工作，或另覓其他方向？經濟實況及身體狀況如何？原有工作環境是否屬高壓？病人不妨預早思考，並找家人、朋友及社工等一起探討。



第二，調整身體。癌患者接受各式各樣的療程，身體有不同程度的變化。我們建議癌患者可透過運動、物理治療、營養飲食、中醫調理等方式，改善體質，以應付生活及工作的需要。另外，在家裡模擬與工作有關的習慣，例如調整起床時間或體驗上班的路程等，也是一種身體預備。

第三，心態預備。面對重新投入工作崗位，一定會忐忑不安，懷疑自己能力大不如前、擔心別人眼光等。學習如何放鬆、調節對自己的期望、接納自己是癌症康復者等，這些都是重要的心態調節。

第四，勇於溝通。無論是復工或是尋覓新工作，預先與上司商討工作的支援，讓雙方都有充分準備。剛復工時，亦需要循序漸進地增加工作量。勇於溝通是十分重要，因為沒有任何一個人有義務在我們尚未表達，就「應該」了解我們內心的需求。

癌症的復康之路不易，但知道有人攜手同行時，便會有希望。

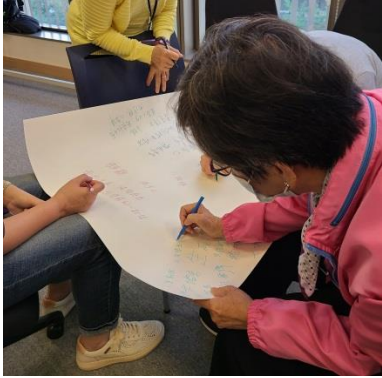
雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會由二零一八年九月起成為香港防癌會 - 賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的夥伴機構，在新界區（離島、荃灣及葵青區除外）營辦大埔中心，為不同階段的癌症患者和其家人提供全人關顧模式的支援。



專業團隊提供輔導和支援，陪伴癌患者度過困境



保持恆常運動，增強體魄，紓緩治療副作用



透過小組活動，癌患者可以更了解自己的需要

1. 香港癌症資料統計中心(2020)。《2018年香港癌症統計概覽》。香港：醫院管理局。
連結：<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc>

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>