



啲屋企做運動



感激不盡



瑣碎事 癌症 2

不可不知的

臨床腫瘤科專科

黃麗珊醫生 合著
潘潔欣



聽日見!



唔俾宿氣



等Cindy醫醫
為你一一講解



目錄

推薦序	黃韻婷博士 香港大學李嘉誠醫學院哲學博士	8
推薦序	藍詠德博士 香港大學李嘉誠醫學院賽馬會 癌症綜合關護中心總監	10
前言		11

Chapter I 癌症瑣碎事篇

(一) 【醫療瑣碎事】

1. 醫生與病人之間 WhatsApp 群組之利與弊	15
2. 挑戰不可能任務——疫情下將病人由公立醫院轉至私家醫院做舒緩治療	19
3. 自圓其說的「蟻竇論」	24
4. 駐院醫生 Vs 掛單醫生	27
5. 癌症病人應該如何自救？	29
6. 癌症病人如何可以馴好 D？	32
7. 如何鞏固抗癌治療效果？切勿忽視復康黃金期！	38
8. 醫生醫生我好亂啊！個個講嘅嘢都唔同，我應該信邊個好？	40
9. 醫生指引系列：影像報告	43
10. 有淚多好	46
11. 保健產品一定保健？	48
12. 潮流興用 CBD Oil，對癌症病人有無幫助？	53
13. 政府有關乳癌普查的最新指引 (1)	56
14. 政府有關乳癌普查的最新指引 (2)	58
15. 政府有關乳癌普查的最新指引 (3)	60

(二) 【醫療教室】

1. 腫瘤科醫生的好夥伴——急症科醫生！	62
2. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？(1)	64
3. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？(2)	66
4. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？(3)	68
5. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？(4)	70
6. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？(5)	72
7. 多西紫杉醇的印記	73
8. 乳癌術前治療（化療 +/- 標靶）後，腫瘤科醫生如何制定下一步治療方案（上）？	76
9. 乳癌術前治療（化療 +/- 標靶）後，腫瘤科醫生如何制定下一步治療方案（下）？	78

(三) 【皮膚護理教室】

1. 如何處理癌症治療所引起的皮疹？	82
2. 藥物引起頭皮出疹的問題	86
3. 如何護理電療後的皮膚？	88
4. 如何處理抗癌治療引起之手腳反應以及甲溝炎？	90
5. 癌症病人可否使用醫美療程？	92
6. 給癌症病人的護膚 Tips！	94

(四) 【移居海外與保險購買關注】

1. 移民瑣碎事——英國篇	95
2. 移民瑣碎事——加拿大篇	101
3. 買保險有用嗎？解構癌症治療費用及等候時間	105
4. 保障大不同！分清一般保險種類 及早未雨綢繆	109
5. 什麼是危疾保險？	112
6. 什麼是住院保險？	113
7. 什麼是醫療保障？	114
8. 曾經患癌，還可否投保醫療、人壽保險？	116
9. 人壽保險逆按 幫補醫療開支	117

Chapter II Cindy 醫醫感想集

1. 我的四「十」宣言	119
2. 善良的底線	121
3. 「解結」專員+心靈加氣站=十全大補心靈雞湯	124
4. 人生得「閒」須盡歡	127
5. 愛要及時，愛自己更加要及時	129
6. 哪些癌症教曉我們的事（1） ——凡事收順 D，復發都少 D！	132
7. 哪些癌症教曉我們的事（2） ——點樣為之收順 D？	134
8. 哪些癌症教曉我們的事（3） ——對自己好 D，別做「爛好人」！	137
9. 哪些癌症教曉我們的事（4） ——「適者生存」新定義	140

Chapter III 一起走過的日子

1. 癌症四連環，資深病人活得自在！	143
2. 芒果仔的見證	145
3. 差點被嚇死的柏根！	148
4. CA 19.9>20000 x 18 個月的德財！	150
5. 鑊鑊新鮮鑊鑊甘的佩賢！	152
6. Christina 別樹一格的七年抗癌路	154
7. 綿綿不綿！	156
8. 大家姐 Anita Ma	158
9. 被抑鬱症襲擊的兆綿	160
10. 賢世進化的故事	162
11. 超越人體極限的 Grace！	164

Chapter IV CA 菜鳥之日常散文集

(一) 【診症一二事】

1. 真心話	167
2. 機會率	169
3. 資深病人	171
4. 全院滿座	173

(二) 【職場一二事】

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 口罩 | 176 |
| 2. 第三者 | 178 |
| 3. 24 小時服務熱線 | 180 |
| 4. 與 X 光片談戀愛 | 182 |
| 5. 菜鳥作家 | 184 |
| 6. 小小經驗分享 | 186 |

(三) 【小知識略知一二事】

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. Brain Met | 188 |
| 2. 番外篇之玩轉極樂園 Coco | 190 |

附錄

- | | |
|-------------|-----|
| 癌症資訊網慈善基金介紹 | 192 |
| 癌症資訊網介紹 | 194 |



醫生醫病又醫心就是病人的福祉

我認識 Cindy，從合作研究提升癌症服務品質開始。我倆會用「一拍即合」來形容彼此的關係。Cindy 是少數腫瘤科醫生在醫治病人的腫瘤時，會同時地照顧病人的心理狀況。我很多時說笑，如果每位醫生都能做到照顧病人的心理質素，我可以提早退休。

香港要尋找專業兼醫術高明的醫生不難，但要尋找一位能夠從病人角度去醫治癌病就非常不容易。Cindy 可以說是極少數的一位。她很明白病人的個人需要，每一個病案，她都會從病人的價值取向而建議出一個個人化的治療方案。

她撰寫第一本《不可不知的癌症瑣碎事》便講出很多病人的心聲及需要，絕對不是她口中說的瑣碎事。這本書對每一位癌症病人都會有所得益。Cindy 其實是一位超級貼地，以病人出發點去醫治癌病的醫生，所以大家千萬不要錯過《不可不知的癌症瑣碎事 2》！

藍詠德博士

香港大學李嘉誠醫學院賽馬會癌症綜合關護中心總監
香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院副教授及行為健康學分部主任
國際心理腫瘤學學會當選董事會副主席 2021-2023

當「不可不知」變成「不可思議」？



最近好興奮，因為出書的夢想成真！除了接收到大家大量的祝福外，大家亦不斷問我：「為何這麼忙仍然可以寫到新書，仍然可以做這麼多 Facebook 節目？」「你是否每天有 48 小時？」「為何仍有時間享有家庭樂？」「為何還有時間做運動，還有心情扮靚靚？」

想深一層，這件事的確有一些不可思議。很明顯我是非常愛我的工作，已經達致廢寢忘餐的程度，所以即使未食飽、未瞓飽，我仍然可以有心有力寫文章，因為寫文章是很好的減壓方法。

疫情以來，工作及生活上都迎來不同的挑戰，但卻沒有適當的渠道讓我「放負」。從小到大我都不喜歡煲劇，又不懂得音樂，唯有寄情寫文章，而且每次寫文章後都可以同大家有不

同的互動，自我感覺良好！剛巧又有新的產品 AI Mouse，只是透過簡單的按鈕，就能將說話轉化成文字，只要能夠出口成文，定定坐下來 30-60 分鐘便能夠完成一篇文章，大大提升我的工作效率。當減壓的方法仍是別人眼中不能接受的工作的時候，就是變態了！

除了特別的嗜好，我在不同的崗位也有著不同的神隊友，大大增加我的效率。癌症資訊網創辦人 Alan Ng 在個人 Facebook 曾經說過「效率 = 輸出 / 輸入 × 100%」。即係如果輸入大過輸出，效率就會細過 100%。這句說話，在我看來，由於每個崗位都有神隊友的存在，令我每個崗位的輸入率都小於一，即是只需要五分一個 Cindy，或者三分一個 Cindy，都能夠換到更高的效率，實在太 Amazing 了！

真的要好好感謝我的神隊友們

1. 多功能公公
2. 萬能老公
3. 隱形婆婆
4. 傻大姐 Karlie Chung
5. 詐傻扮懵妹妹 Hailey Chung
6. 超能工人姐姐
7. 可遇不可求的菜鳥助手以及熟鳥朱姑娘

沒有你們，就沒有今天的 Cindy 醫醫！


黃麗珊



都會溫馨提示，希望大家可以諒解，因為要燃燒生命拋夫棄女 Mode 才能持久地將 WhatsApp Group 運作！畢竟我也是一個有血有肉的人，不是電腦啊！

說到這裡，謝謝各位病人大時大節在群組內的問候及祝福，但一般我都未能回應，因為非假日的日子，大大小小的訊息而達過千的數量；大時大節真的是太恐怖了，而且遮蓋了有需要問問題的信息，所以助手「CA 菜鳥」都好吃力。放心，大家的祝福我們都收到晒。

我們都會繼續努力地燃燒生命，讓群組發光發熱。



2. 挑戰不可能任務——疫情下將病人由公立醫院轉至私家醫院做舒緩治療

疫情關係，公立醫院收緊探病安排，對於末期癌症病人來說，情況就好像在病房孤獨地等死！家人亦非常焦急，非常心痛，希望用盡方法能夠安排病人轉到其他地方，例如私家醫院或者非牟利機構，希望比較寬鬆的探病安排，能夠讓家人陪伴病人最後的時光。但是，是否一家人夾錢就能如願以償呢？

其實，這個是一個非常複雜的安排，並不是單純錢可以解決的問題。要過五關斬六將，當中隨時都會觸礁，做一大輪嘢都只得一個桔，即是未能將病人從公立醫院帶出來。所以，每次有病人家屬向我求助，我必定要仔細講清楚每一步的風險，以確保他們有合理的期望，才能開始第一步的安排！



首先，我們要充份了解病人的最新病情（本身已是病人的私家主診醫生的話，最為理想）。私家醫生要聯絡公立醫院病房同事安排一份最新的病情記錄，以及最新的 COVID-19 測試報告，用作與私家醫院申請轉院之安排。

轉院不易二三事

每間私家醫院安排都不一樣，每間醫院負責審批的同事亦不一樣。大部分都是比較高層的護理同事（不是醫生同事），由於他們對腫瘤大部分都不是非常理解，即使提供最新之病歷，以及有私家醫生認頭負責照顧的病人，並不代表私家醫院就同意安排接收病人。很多時候，得回來的答覆都是匪夷所思的。

簡單的說，私家醫院一般不會願意承擔風險。有時候，很簡單的很低風險的情況都會拒絕接收，用的理由層出不窮，所以形容為匪夷所思。一間唔接收便要問另一間私家醫院，直到有私家醫院肯接收。有些時候，沒有任何一間私家醫院願意接收！這個只是第一步！

跟著就是要安排轉院，其實轉院一點也不容易，要視乎病人是否穩定？如果是穩定的病人，可以安排救護車或者非緊急救護車，相對簡單。但亦試過某些公立醫院醫護人員拒絕安排救護車轉送私家醫院。最離譜的，曾經有姑娘同事跟我說，他們可以安排非緊急救護車將病人送到家中，然後病人在家中再自行由私家醫生安排到私家醫院，因為他們是絕對不會安排病人由公立醫院轉送到私家醫院的！真是無奇不有。



誰要付上轉院風險

如果病人情況不穩定，由於轉院期間可能會有生命危險，公立醫院不會放行。這是非常正確的，因為沒有人能夠承擔病人轉院期間離世的風險，而且轉院期間在途中、在車上離世是非常尷尬的。一方面私家醫院不會接收已經離世的病人，那麼便要返回公立醫院急症室處理離世的安排。

由於病人是在途中離世，一般來說，要跟正常程序辦理，要報警排除非自然死亡的可能性，以及要申請豁免解剖。豁免死因庭的安排，家人要經歷的心理創傷不少，所以這些都要跟病人及家屬講得清清楚楚，他們要能承擔這個風險才能安排轉院。

有些時候，需要病人簽署 DAMA (Discharge Against Medical Advice)，即是自行承擔風險才能放行！

轉院風險成本怎樣計？

即使能夠承擔這個風險，技術層面安排亦少不了，因為救護車雖然有救護設備，但需要有醫護人員配合。如果病人情況不穩定，例如要用強心藥物來穩定血壓，便需要有醫生 Escort。由於公立醫院醫生已經非常繁忙，他們絕對不可能有這些人手，其實私家醫生也是非常繁忙，日間的時間在診所診症；晚上要為住院病人巡房，未能抽身護送病人，而且亦不熟習用救護車上的設備，所以一般會安排私家救護車 SOS 服務，以及他們的醫生進行 Escort。如果只是用救護車服務，一般收費大約為港幣四千至五千元。



圖文不符 # 人生總是充滿疑問

Ref. :

<https://www.derc.org.hk/en/medic-world-detail.php?id=107>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/賦形劑>

<https://www.nps.org.au/assets/03ccc6d672e3da1-9a8d5cf3163e-23fe0723d32447196d9902a781383c6f8ffb502d9958db960ba8e8bff0ad.pdf>

12. 潮流興用 CBD Oil，對癌症病人有無幫助？

時代不同，除了要 Update 最新嘅醫學資訊，還要 Update 市場最潮流嘅資訊！經常被病人問五花八門嘅保健資料，有時真係口啞啞，與其說不知，不如用專業知識幫一幫大家 Fact Check 一下。一方面又幫到大家；另一方面又學到嘢，一舉兩得。

即使係醫生，聽到 CBD 一開始都有種感覺，以為是一般犯法嘅大麻，但病人又點會犯法呢？首先，大麻植物含有超過一百種大麻素，只有兩種最多人講！THC 和 CBD，而 THC 才是犯法嘅大麻素。

甚麼是 THC 與 CBD ？

THC——Tetrahydrocannabinol（四氫大麻酚）可以令人 High High 地，好 Relax，會令人上癮！美國亦有使用這些配方來幫癌症病人止嘔，但 THC 在香港是不合法的，而且 THC 對比其他止嘔藥成效亦不是特別出眾，所以香港亦無需要引入這類型嘅藥物幫助病人。

CBD——Cannabidiol（大麻二酚）不會引致上癮，不會有提神作用，所以在香港使用是合法的！有不同的初步數據顯示 CBD 可以刺激體內嘅大麻素受體（Cannabinoid Receptors），有機會平復情緒，幫助減壓，似乎有機會幫助壓力大嘅癌症病人放鬆心情。

但是 CBD 是否真嘅有數據證明這個理論有效？另外，CBD 有沒有跟其他抗癌治療有衝突？而且 CBD Oil 或其他食品對癌症病人有沒有存在風險？

關於 CBD 的一二事

CBD 醫學功效：現在唯一 FDA 認可 CBD 的治療效果是用於癲癇治療藥物，並沒有有力數據支持 CBD 有任何抗癌效果，亦未有有力數據證明 CBD 可以有效幫助癌症病人舒緩焦慮情緒。

CBD Oil 有沒有機會同其他抗癌治療有衝突？答案係「唔知」。因為醫療數據欠奉！如果病人在治療期間想試用 CBD Oil，便要緊密監測病人所有狀況，以確保沒有額外不良反應。

CBD Oil / 其他食品對癌症病人有沒有存在風險？暫時沒有太多數據建議 CBD 的安全劑量。一般都不建議孕婦、小兒、老人家及長期病患使用，通常建議每天不超過六十毫克，如服用後出現不適便要立即停止使用。由於癌症病人除了抗癌治療藥物外，還有其他多種藥物輔助治療例如安眠藥、血清素、鎮靜劑等等，所以要非常小心。

至於其他 CBD 食品，癌症病人便要注意食物標籤，小心攝取過量糖份！另外，由於難以確定是否單純含有 CBD 成分，如果當中有少量 THC，即屬違法（因為提煉過程當中，很難確保只是能抽取 CBD 成分，所以大家要非常小心）。

總括而言，純正 CBD Oil 不屬違法，適量應該對身體無害，有機會幫助病人 Relax，但要小心有沒有跟其他藥物或抗癌治療衝撞，這些都是給大家的溫馨提示。

Ref. :
https://www.nd.gov.hk/pdf/CBD_Information_Note_English.pdf (《危險藥物條例》有關 CBD 的資料)
<https://www.mdanderson.org/cancerwise/cbd-oil-and-cancer-9-things-to-know.h00-159306201.html> (美國權威大型醫學機構有關 CBD 的見解以及建議)



2. 其實腫瘤科醫生做 D 乜？ (1)

很多人心目中，只要同腫瘤有關就一定係找腫瘤科醫生，所以要做大手術梗係找腫瘤科醫生啦！其實，腫瘤科醫生唔識揸刀！

專業醫生都要分功能性

專科醫生有好多分類，專做手術的叫做「外科醫生」，外科醫生就是日日夜夜在手術室裡面揸刀嘅人！而外科醫生當中仍有好多細分類，盡可能的話都應該找尋擅長處理某些分類的外科醫生處理他們擅長的手術，這些都是很多、一般市民不清楚的。

絕大部分的腫瘤都是先做手術，然後再視乎病理報告，由腫瘤醫生再決定是否需要輔助的化療、標靶、免疫療法、荷爾蒙治療，以及放射治療（即使俗稱「電療」）。當然，亦有些情況是由於腫瘤範圍比較大，要手術前先做一個療程的治療，有一定的成效之後才做手術，又或者腫瘤已經擴散，那麼便要見腫瘤科醫生，然後有需要的話才諮詢外科醫生有關手術的意見。

臨床腫瘤科醫生不是揸刀，是揸筆嘅！我哋最主要用支筆來處方抗癌藥物嘅劑量。另外，最重要嘅係用支筆來畫 Plan！這張相就可以見到腫瘤科醫生一定要用嘅工具。這台電腦就是用來設計電療用的，腫瘤科醫生就是靠著這支筆在電腦上做仔細的電療定位！



電療工序工作非常繁複

首先，由腫瘤科醫生評估是否需要做電療，然後由放射技師做模型固定身體，再做電腦掃描，以及將其他影像例如 MRI、PET-CT 融入到電腦掃描輔助定位，最後由醫生進行定位，就是用這支魔法筆在電腦上劃位，這個工序非常複雜，因為涉及大量專業知識，要清楚知道腫瘤位置及腫瘤特性，亦要留意附近是否有很多主要器官要閃避，再進行適當劑量的處方。同時，亦要顧及周邊主要器官是否能承受某些劑量來定不同份量的電療處方。

經過醫生及電療技師或物理學家溝通後，便會開始非常精細的計算過程，最後再由醫生審視電療處方計算是否準確以及適合病人，即是 Plan Evaluation。如果這些一切都過關後才能讓病人正式接受電療。

電療期間要監測承受電療的位置是否準確，亦需要監察病人的副作用，如有需要，會即時進行調整，以使用最精準的方式完成最適合病人的電療，同時將副作用減到最低。

雖然腫瘤科醫生不是日日夜夜在手術室，但我們也是日日夜夜在揸筆，用不同的方式幫病人。

6. 給癌症病人的護膚 Tips !

特別鳴謝：皮膚科專科醫生 Dr Steven Loo (盧景勳醫生)

無論是防曬用品，護膚以及化妝產品，盡量都需要使用避免含有已知的致癌物或會有機會影響荷爾蒙系統的化學物質。例如防腐劑 Parabens、仿雌激素成分 (Octinoxate, Oxybenzone, 這些都是化學性防曬成分令防曬產品塗擦後不會油立立的感覺)、重金屬 (例如水銀，很多東南亞地區的美白產品都會加入水銀來達致美白的效果)，以及塑化劑成分 Phthalates (用作保濕，軟化皮膚以及加強護膚滲透的作用)。

在香港，如果在大型連鎖店內所購買得到的產品，由於是大型連鎖店，所屬的買手都會做內部分析，保持質量達標，所以理論上風險不大！但如果病人在淘寶或其他途徑購買水貨的話，可能風險會高一些。



(四) 移居海外與保險購買關注



1. 移民瑣碎事——英國篇

特別鳴謝：Dr Lorraine Chow，周芷茵醫生



1. 一般醫療問題

- 絕大部分服務由英國政府的 NHS (National Health Service) 提供 (北愛爾蘭除外)。
- 一般醫療問題由 NHS 的家庭醫生所提供。登記預約家庭醫生一般有兩個方法：一是根據住址；另外是根據工作的地區。如果所住的區域家庭醫生的服務已經飽和，在網站上亦會註明如何預約另外家庭醫生的方法。[詳情可參閱 NHS 網站 (<https://www.nhs.uk/>)]。

- 在英國居住而未正式成為英國公民的香港市民，如需要在英國使用 NHS 服務，需要繳付附加費（Immigration Health Surcharge），每人每年 624 英鎊（截至 2020 年 11 月數據），那麼便能涵蓋所有在英國 NHS 的醫療費用，牙科除外。另外亦可每兩星期收費（這個方式一般比較少用）。
- 如果在香港購買海外醫療保險涵蓋歐洲的話，一般應該都可以涵蓋英國，但是香港所購買的保險並未適合移民定居在英國的人，因為一般是 Non-residential 性質，即是適合旅遊使用，而不是定居使用。建議出發移民到英國之前，要先知會保險公司將會移民的舉動，保險公司會進行 Underwriting，再作出書面通知是否會對移民目的地區的保險作出保障。
- 如家庭醫生發現問題需要專科醫生跟進，將會由家庭醫生按著病人的情況轉介至專科門診。如果是懷疑腫瘤的問題，一般等候腫瘤科的時間約為兩星期，所以等候專科醫生的時間其實比香港快，只是在英國家庭醫生實在是供不應求，有些時候是因為等候家庭醫生的時間比較長有所耽誤。
- 部分家庭醫生可以安排私家服務。一般診症收費段按小時計（大約每小時為 250 英鎊）。
- 英國醫療文化非常注重病人根據 NHS 網站（<https://www.nhs.uk/>）內所提供的資料先作自行分析，然後根據網站的建議才進一步採取行動，這種情況跟香港的文化差別其實甚大，大家可能需要比較多的時間適應。

2. 緊急醫療問題

- 如遇到緊急問題，可致電 999 召喚救護車，費用全免。但是，在英國並不是所有情況都可以召喚救護車。一般來說網站內會建議：「懷疑心臟病發、休克、不省人事、懷疑中風、嚴重過敏反應、燒傷、窒息……等等情況才可以召喚救護車，或者自行到急症室求診」，這個跟香港的情況有很大的差別。
- 大家可參閱 NHS 網站（<https://www.nhs.uk/>）內所提供的資料分析自己的情況是否適合呼叫救護車，或者致電 999 的時候，服務員亦會因應病人的情況建議適當的安排方法。

3. 一般癌症病人治療流程

- 如發現懷疑有腫瘤的症狀，在香港除了可以經家庭醫生轉介至公立醫院或其他私家醫生跟進，病人亦可自行預約私家醫生跟進。但是在英國，所有專科醫生的轉介必須由家庭醫生轉介，所以大家要注意！
- 請先行預約家庭醫生，家庭醫生會按著病人的情況安排不同的檢查。如果懷疑是腫瘤的話便會轉介專科醫生作進一步跟進，一般等候腫瘤科專科醫生的時間為兩個星期。
- 如果家庭醫生認為情況不緊急的話，轉介腫瘤科的等候時間便會很長。所以，建議大家如果情況真的是惡化而又未能盡快轉介腫瘤科醫生的話，請再預約家庭醫生討論情況，以便提早見到腫瘤科醫生。

- 如果已經繳交 Immigration Health Surcharge，所有由 NHS 所建議的癌症治療不需要額外收費的，只是 NHS 所建議的癌症治療一般是根據 NICE Guideline (<https://www.nice.org.uk/guidance>)。在英國的醫療系統內必須嚴格遵從這個醫療指引，而這個指引會根據現行的醫學數據定時更新作出不同疾病的治療建議。
- NICE Guideline 一直被外界批評建議比較保守而且不太與時並進，所以一般在香港可以接觸得到的比較前衛的治療方案，在英國亦未能在 NHS 的醫療系統內使用，這個對於香港人來說是非常難適應的。但是，如果就著個別病種有第三階段臨床研究確定某種藥物非常有效的話，一般一年內有九成機會都會得到 NICE Guideline 的 Approval，所以這個系統亦不是一面倒的負評。
- 如果在英國想使用某些抗癌治療，但那些治療仍未納入 NICE Guideline 的話，其實亦可以嘗試申請「Top Up」，即是以自費的方式在 NHS 轄下的醫院買到特定的抗癌藥物，但要注意的是並非每一間醫院都接納「Top Up」。建議大家如有需要的話，可以向腫瘤科醫生提出轉介到大型的腫瘤中心，例如倫敦的 Royal Marsden Hospital，便有機會透過「Top Up」方式得到某些抗癌治療藥物，這個方法是很多香港人不知道的！
- 如有需要的話，亦可以考慮在英國 NHS 即系統內使用私家服務。其實在英國 NHS 內的醫生，只要是顧問醫生級別都可以接受私診。另外，亦有病人到 Harley Street 找尋比較出名的醫生診症。一般診症收費段按小時計（大約為每小時 250 英鎊），電療處方

費另計，例如肺部的立體定位電療醫生處方電療費用大約為 1-2 萬英鎊。如果包括其他設施費用的話有機會需要 3-4 萬英鎊才能在英國以私症的方式進行電療。

4. 穩定性癌症病人以及康復癌症病人銜接問題

- 由於情況穩定，到達英國後有足夠的時間銜接當地醫療系統，問題理應不大。

建議以下的準備工作：

- 選擇定居英國的時候注意居住的地方，如果鄰近大型腫瘤中心的話，配套會比較完善。
- 離開香港前，要好好整理自己的醫療紀錄。將所有病歷、病理報告、抽血報告、影像報告、手術報告……等等轉化成電子檔案。另外，造影檢查亦可以帶備 CD-ROM，因為一般腫瘤病人的影像報告以及影像圖片都非常大量，比較難將所有帶到外國。當然，可以的話把所有報告帶去英國就是萬無一失的準備。最理想的情況是帶備由主診醫生根據所有病歷，以及最新的病情的醫療報告，方便英國醫生於短時間內掌握病人最全面的情況。
- 出發到英國前，最好先在香港注射 COVID-19 疫苗，以保障自身安全，而且到步英國後，亦不可能短時間內接種當地的疫苗。

6. 哪些癌症教曉我們的事 (1) —— 凡事收順 D，復發都少 D！

無數嘅病人都講過覺得好唔甘心、好唔抵，因為她們從來都非常注重健康，不但沒有不良飲食習慣，而且作息定時又有適當運動，無食煙、無飲酒，又無家族史，亦都無做過任何傷天害理嘅事，點解會生 Cancer！相反，有些又煙又酒嘅人又好好地，乜事都無，真係令人好唔憤氣。

即使現在醫學科技發達，醫生仲未有方法可以準確掌握每位病人之所以患癌嘅原因，「唔好彩」就變成唯一嘅原因！向來鍾意同病人吹水的我，其實發現好多病人都有一個共通點，就係大家不知道自己用好大嘅力氣去維持健康嘅生活習慣！結果無時無刻都活在壓力當中而不自知。（e.g. 連食碗公仔麵都覺得好邪惡！）

Cancer 來自壓力嗎？

其實這些類型的人唔單止係生活習慣上無時無刻都有無形壓力，其他所有大大小小的事都是追求完美而不自知。大部分都是非常能幹的人，所以一旦有病嘅時候，都會覺得好「大鑊」。一方面好難接受自己有 Cancer；另一方面覺得如果自己要停下來醫病的話，頭家會散，同事會好大鑊，唔好意思做死 D 同事，Stop！有病嘅時候竟然還是在為他人著想，有無諗過其實這是一個病態！甚至是「變態」！變態而不自知，更變態！！相反，又煙又酒又經常爆粗的朋友，因為他們實在太過善於釋放負能量，反而身體健康！不要誤會，我不是鼓勵大家食煙飲酒同爆粗，而是想強調「負能量」比一級致癌物更加毒！！

Cancer 的啟示，讓自己懂得更多

經常同病人分享，不要將生 Cancer 諗成人生嘅一個 Full Stop！應該是一個 Pause！如果沒有這一個 Pause，你不會有呢個機會停下來，好好反思一下你嘅人生！生老病死係每一個人的人生嘅必經階段。如果在人生比較早嘅階段便要面對生 Cancer，這個苦難可能係對你有一些信息！一些人生的體會！不難發現，到病嘅時候才發覺原來自己好幸福，身邊原來有好多關心自己嘅人（甚至有太多人關心，覺得好煩），亦有人發現，原來自己「好襟捱」！畢竟從前健康嘅生活習慣，令佢哋接受治療嘅時候承受副作用嘅能力都比較高，所以之前嘅努力其實沒有白費！

趁著治療腫瘤這個長假期嘅時候，可以好好反思一下，Pause 完結之後你想過怎樣嘅下半場！在此，我想溫馨提示一下大家，學會「凡事收順 D」，你嘅下半場一定會好過 D，你嘅家人亦一定會好過 D！千祈不要輕視負能量對身體嘅影響！要知道，對每件事都過分執著未必有你預期嘅效果，但當中引起嘅負能量對你嘅身體一定有影響，對你的家都一定有影響。「學會收順 D，負能量都少 D！」



人嘅身體同埋心靈都總有瑕疵，接納不完美，凡事收順 D，病痛都少 D，這個是一世人的修行，我們大家都要努力！

5. 鑊鑊新鮮鑊鑊甘的佩賢！

2018年11月我們初次相遇，那個時候你剛剛完成腦部腫瘤切除手術，證實患上ALK陽性肺癌擴散上腦部，手術後標靶治療穩定情況，穩定了一年。

但是，你的病情進展變得撲朔迷離了。2019年11月發現肺癌擴散至大腸，這個情況其實是非常罕見的！經手術切除後，只是穩定了半年。

2020年5月的某一個晚上，你WhatsApp我，告訴我持續腹脹及嘔吐，經過電腦掃描檢查後發現，之前手術駁口位以及右邊卵巢都出現腫瘤，造成阻塞。幸好因為及時發現仍能透過手術切除，不需要開「造口」，減少很多生活上的煩惱！但是，病理報告卻是第二個腫瘤——卵巢癌！！即是同時間有擴散性ALK陽性肺癌及第三期卵巢癌！！（同時都是ALK陽性，但病理報告跟從前的肺癌是完全不一樣的！！）

今時今日，一個病人同時患上兩個腫瘤已非新鮮事；一個病人同時有三個腫瘤以及四個腫瘤亦有發生！重點是怎樣同時處理兩個腫瘤！！並不是每種藥物都能一箭雙雕！如果兩者不能兼得，只有選擇最嚴重、最有機會影響生命的來治療，情況有如兩個煲但只有一個煲蓋，唯有邊個水滾就氹邊個先。

正當佩賢回復還未開始下一步治療之際，又收到你的WhatsApp，告訴我手術傷口位已經長出了新的腫瘤！而且一天比一天大，檢查後亦發現癌指數正在飆升！！即使傷口未完全癒合，我們唯有硬著頭皮開始化療！幸好化療能將腫瘤控制。

正當大家覺得可以雨過天晴的時候，2020年9月即某一個晚上，我又收到你的Urgent Call！你在家中「發羊吊」，即是癲癇。（可笑的是，你們不是叫救護車，而是打電話給我！）所以，你的Call從來都是鑊鑊新鮮鑊鑊甘！！幸好，經過調校癲癇藥後又過一關，總算是關關難過關關過！

經過這兩年又四個月的歲月，你終於穩定下來了，這些都是你努力換返來的成果。縱使抗癌路是這麼的崎嶇，從來沒有一刻想過放棄。希望這些一起走過的日子能夠一直延續下去，一起努力，加油！



(二) 職場一二事



1. 口罩

疫情之下，口罩可是最後防線，雖說抗疫疲勞日漸加深，但還是時刻謹記帶上貼服的口罩處理日常工作。

診症室裡，與病人分享資料以照顧病人所需。每天都與十多組不同的病人及其家人近距離接觸，向服務對象提供零距離貼心服務是醫院診所裡不能避免的狀況，疫情之初當然擔心，但忙著忙著也沒有分神的空間。

細心的病人會主動向我們匯報：「我嗰幢大廈有人確診。」「我曾經被要求強制隔離。」然後我們會按照指引，要求對方呈交報告才能如期赴診。但病人不主動提供資料，作為醫護的有時也無可奈何。

唯有工作時，自行多加小心注意。

這些天收到某位肺癌病人離世的消息，還記得他晚期喘得利害，咳得要命（補充：固執的他不願用藥），偏偏佩戴口罩使其呼吸加倍困難。

猶記得最後一次與他見面會診，為了呼吸，他於診症室內脫下口罩，而我為求自保，所以與他保持距離。收到他離去的消息，對自己當日的舉措有點耿耿於懷，雖然為保障家人，我不能／不會後悔當天的本能反應，但自責於病人看在眼內感到難過，我內心有一點點戚戚然就是了。

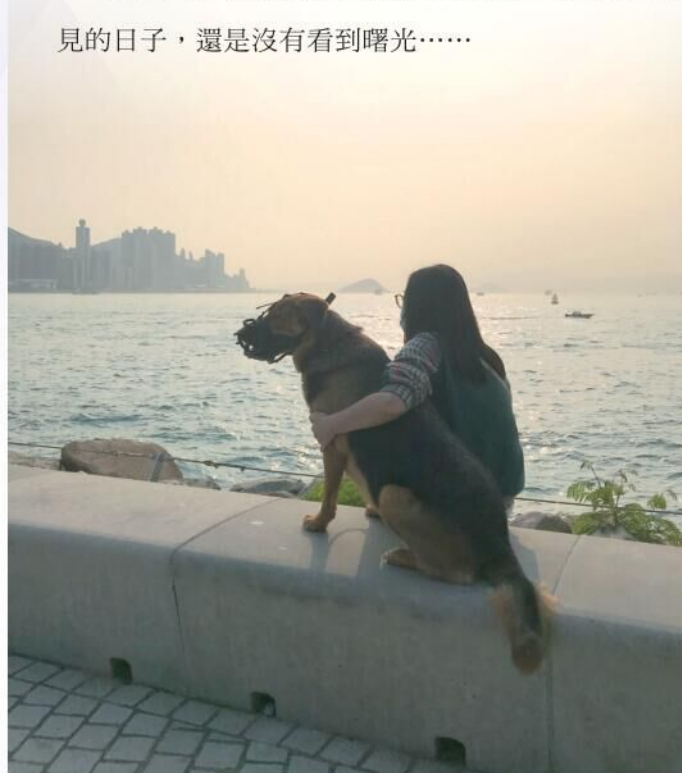
有時又想，如果面前的當真是病毒帶菌者，我的頭髮、衣物、工作用具，也很難隔絕病源。除非宅在家不出門，不與他人接觸，感染與否，還是只求多福，所以才說口罩是最後的防線。

持續了一年多的疫情，口罩選擇五花八門，但我獨獨只用基本的藍、白、粉色，

誰知那些花俏的保障能力有多高？！

時事節目不是剖析花俏的含菌量特多嗎？！你可認為我固執偏激，但我都說口罩是最後防線，總不能忘了口罩本意而「愛靚唔愛命」！

好些日子沒有到美容院做 Facial 了，更多日子沒有外遊了，除罩相見的日子，還是沒有看到曙光……



(三) 小知識略知一二事



1. Brain Met

「你係咪 Brain Met 咗呀~」這是醫生、姑娘常跟我聊天時的小戲言。

醫學是一個高學術、高智慧的界別。對我這個菜鳥而言，得重新學習太多專業詞彙。

經過一年多的實踐，我才大概理解醫生書寫的 Clinical Notes，其中包括 Brain Met 一詞。

「Brain Metastases occur when cancer cells break away from their original location.」Brain Met 詳細為 Brain Metastases，中文譯名為「轉移性腦瘤」，是癌細胞經由血液轉移到顱內之腫瘤。

「體內第一次出現的癌腫稱為原發性 (Primary)，有時候原發性癌腫透過血液或者淋巴系統擴散到體內其他器官時，就會構成轉移 (Metastasis)。」

Brain Met 簡單來說，就是身體癌腫擴散至腦部。

癌細胞擴散至腦部，最明顯的病徵為頭痛、嘔心、嘔吐，或會出現說話困難，記憶力減退的情況，病者甚至於日常生活中做出反常行為，身邊人不難察覺病者情況有異。

我與病人於電話群組中保持聯繫，有時突然收到病人語無倫次的內

容，當下雞皮疙瘩，不要少看簡單幾個文字或幾秒錄音，病人的各種反應及回應，都在反映其病情變化，讓醫生及早問候了解，需要的話提早覆診或安排進一步檢查。

還記得首次讀到類似訊息，我滿腦子問號「唔通病人玩電話?!」後來再遇到其他病人的同類情況，即使多添了幾分醫學常識，但我內心同時多添了幾分恐懼，擔心病人的情況，「手指插入電掣」、「把玩排泄物」都是曾經聽到的真實情況，不過透過醫生介入及用藥治療，Brain Met 情況可以改善或康復，病人清醒後就如宿醉般完全忘記自己曾經做出的行為。

醫生姑娘對我的 Brain Met 戲言，當然不代表我身體出現狀況，只是有時工作得糊裡糊塗天昏地暗，一下子做出傻事，笑料百出，引得大家互相取笑，純粹忙裡偷閒一下！





Health 059

- 書名：不可不知的癌症瑣碎事2
作者：臨床腫瘤科專科黃麗珊醫生和潘潔欣
編輯：Angie / Alan Ng
文稿統籌：Cecilia
設計：4res
插畫：Den Mark
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
- 香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
電話：(866) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>
- 出版日期：2021年12月
圖書分類：醫藥衛生
ISBN：978-988-8743-75-9
定價：港幣88元正／新台幣350圓正

加油! 加油!



2021年夏天，身為臨床腫瘤科專科醫生的作者黃麗珊，化身為熱血貼地的Cindy醫醫，推出《不可不知的癌症瑣碎事》，以淺白易明的文筆，為讀者及病友解答種種關於癌症的疑問；還有其作為腫瘤醫生身邊的小助手潘潔欣，以菜鳥身份加入醫護界，分享每天的所見所聞、所思所感。書籍甫面世即廣受讀者喜愛！

同年年底，為著病友們的福祉，二人在百忙中再下一城推出第二冊，繼續將一些與癌症相關的最新及易被忽略資訊，一一跟讀者深入淺出解說，甚至連最熱門的「移民」題目亦加入其中，非常切合當前社會需要。

而每日見盡生離死別的Cindy醫醫及CA菜鳥助手，亦感性地分享一些簡單人生哲理，讓大家在字裡行間感受到多一點愛。

ISBN 978-988-8743-75-9



9 789888 743759 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModTME.

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 88 元正 / 新台幣 350 圓正