



癌症資訊網

cancerinformation.com.hk

抗疫日常



新型冠狀病毒 x 腫瘤病人 注意事項

做好與新型冠狀病毒的長期 作戰準備!

抗疫 清潔日常



黃麗珊 醫生

臨床腫瘤科專科

新型冠狀病毒 x 腫瘤病人注意事項 (上)

現在大家都人心惶惶，專家對這個疫情掌握到的資訊不多，這個病高度傳染之餘又有永無止境之感，負責決策的高層智慧不足之餘又帶有政治考慮，而且抗疫資源缺乏，加上互聯網資訊泛濫，對所有人的精神都引起極大困擾，分分鐘嚇死多過病死！STOP！大家真係要停一停！唔好比驚恐失控！驚多D唔會免疫力好D！理智D！千祈唔好自己嚇死自己！所以這一個月會暫停有關腫瘤資訊的分享，改為分享有關疫情的資料（尤其是適合腫瘤病人使用的資料），希望可以一齊捱過這個難關！

大家之所以非常驚，係因為好容易受感染，而且受感染後無藥醫，死得好快死得好慘！仲衰過生腫瘤！但實情又係咪我地想像中咁恐怖？由於未能確定官方所呈報的病發個案是否完全準確，而且亦有資料顯示有些受感染的病人是沒有病徵的，感染肺炎後的死亡率其實有機會比實情低，所以大家切勿過度恐慌，有足夠嘅抵抗力，其實很大機會係可以自救的。大家千萬不要灰心！

有微生物學醫生指出，從現有初步的肺炎數據觀察所得，比較年長的男士以及長期病患者，比較容易感染新冠肺炎後有嚴重的併發症，正在接受治療的腫瘤病人要非常非常小心。由於要繼續定時定候到診所或醫院接受治療以免延誤病情，而診所或者醫院本身亦是高危的地方，所以比起其他人要有更充足的準備！

在家中的安排：

- 請儘量留在家中養病，即使有沒有口罩也儘量不外出。
- 注意家居衛生！
 - 洗手不可缺！（用梘液徹底洗手最少 20 秒，能有效防止感染及傳播傳染病。）
 - 回家即清潔（外出回家後，要立即洗手及洗臉；將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天；將鞋清潔好，放到通風的地方並洗手。）
 - 經常打開窗戶，保持室內空氣流通。使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。



- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用 1 比 99 稀釋家用漂白水清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 廁所地下去水渠應定期注入清水，保持 U 型渠位儲水。
- 如廁後，應蓋上廁板才沖廁！
- 多喝水，最好的話可以每天喝約兩公升水（不適合多喝水的病人除外，例如鹽份低或者有水腫的病人）。攝取充足水分可以有效改善便秘的狀況，這亦是非常多腫瘤病人受困擾的問題！我留意到很多人根本未能留意自己的飲水習慣其實是很差，以為自己飲好多水其實只係飲咗好少水。
- 每天在家中進行 30 分鐘適量的運動，拉筋鬆弛筋骨，這些都有助改善睡眠質素！
- 均衡飲食！依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和



奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼，減少煎炸。(如果因為疫情持續買蔬果越嚟越難，建議用健康的烹調方法，不用太計較肉類及碳水化合物的比例，畢竟非常時期非常手段！)

- 不需要過度進補！暫時未有數據顯示任何類型的保健產品能夠預防腫瘤惡化或者預防疫症！大家可以慳返啲錢嚟買口罩或者新鮮食材！
- 儘量減少過度用神！留意到好多人用好多精神同時睇新聞以及互聯網上無窮無盡嘅資訊，大量負面資訊產生大量負能量，影響睡眠質素，間接影響抵抗力，與其日日夜夜上網睇大量唔知真定假嘅資訊，不如在家中多做運動！
- 注意保暖！現在病倒了去睇醫生又驚，唔去睇醫生又驚！就算簡單嘅傷風感冒都嚇餐飽！

下一次會同大家分享腫瘤病人到診所或醫院的安排！

參考資料：www.chp.gov.hk/files/pdf/a_guide_to_personal_home_and_environmental_hygiene_keep_clean_be_healthy_booklet.pdf

新型冠狀病毒 x 腫瘤病人注意事項 (下)

上回提及腫瘤病人在家中應該要注意的事項，今次會同大家分享腫瘤病人到診所或醫院的安排。

出門之後，回家之前：

- 搭靚，搭車和廁所都是高危的地方！
- 除咗正確戴口罩同時刻潔手之外，盡可能都要戴眼鏡保護眼睛，而且要留意自己的小動作，以免雙手掂過受污染的口罩後接觸雙眼！
- 要時刻警覺，與其他人保持安全距離！
- 避免在街上使用電話，減少電話受污染的風險！
- 儘量在街上減少脫下口罩飲水或進食，希望儘量減少接觸到病毒的機會！
- 如廁後，應蓋上廁板才沖廁！
- 回家即清潔 (出外回家後，要立即洗手及洗臉、清潔手機及清洗眼鏡；將衣服清洗或掛在通風



的地方最少一天；將鞋清潔好，放到通風的地方並洗手。)

私家診所一般之安排：

大部分嘅私家診所已經停止接收新的國內病人預約，而且會為病人及同行嘅家人分流，將發燒或者比較高風險的人士分隔到另一個等候區，以減低互相傳染的風險。但並不是每個診所都有這個空間可以使用！而且我們還未完全掌握這個疫情的數據，尤其是有關隱形帶菌者的情況，基本上診所仍是一個高危的地方！

如果是腫瘤康復病人，而身體沒有其他特別令人關注的狀況，請把例行的覆診押後一至兩個月！

如果是病情穩定的病人，尤其是口服化療或標靶的病人，可以跟主診醫生商量是否可以添置多一些的藥物，在安全的情況下儘量減少在這個非常時期到診所覆診。

這些措施亦可以減少私家診所的病人人流，萬一公立醫院的病人未能準時到公立醫院覆診的話，

亦可有私家醫生在這個時候幫忙分擔公立醫院醫生的負荷！

私家醫院一般之安排：

大家千祈唔好以為有份靚保險或者負擔不是問題，有事就可以去私家醫院求助！**錯！錯！錯！**

現在多家私家醫院拒絕接收所有有發燒或者有外有紀錄的病人，即使有私家醫生認頭，也沒有可能辦理入院手續！（一方面私家醫院的隔離措施未臻完善，另一方面私家醫院亦未能承擔因為爆發而導致的經濟損失！）所以即使是肺炎以外其他的炎症，也很大可能不可以在私家醫院處理！唯有要到公立醫院處理，導致公立醫院嚴重超出負荷之餘又增加住院病人的心理負擔，擔心住完之後反而受到感染！所以現在要好好保重身體！因為基本上如果你發燒的話，即使是普通的傷風感冒，或是尿道炎，腸胃炎，就現在的時勢，基本上冇私家醫院夠膽睇你！雖然私家診所的規矩比較寬鬆，如果你 14 日內有外遊紀錄的話，連私家診所都唔夠膽睇你！！請儘量同你嘅私家醫生協調，如何在重重難關下，找出風險最低最適切的治療方案！（例如：經過同醫生對話後，在可

以接受的風險底下，健康的家人代病人到診所提取適合的藥物，在家中接受治療及隔離，以及與醫生緊密聯絡，如果情況真的需要，再因應當時每間醫院的個別安排作建議，這個也是非常時期非常手段的做法！)

另外，如非必要，我建議大家取消一般的身體檢查（檢查用作監測治療腫瘤進度除外），避免在這個非常時期到比較高風險的地方！

雖然疫情來勢洶洶，而且社會氣氛極度惡劣！但並不等於我們要坐以待斃！只要仲有一口氣！只要大家齊心合力，我哋已經係對得住自己，對得住家人！

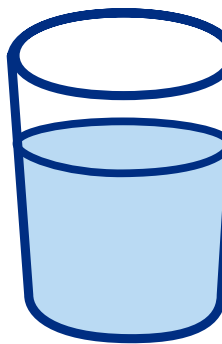
Try our best, let god do the rest !



衣

- 每日清洗外出穿著衣物
- 外出回家後，不要把衣服亂放
- 避免穿難以每天清洗的絨褸
- 難以清洗的外褸，可隔濕布以熨斗高溫平熨

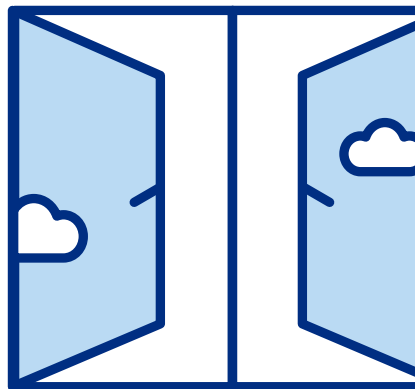
食



- 避免聚餐
- 上班族於進食時才除下口罩，用餐時少說話
- 使用公筷公勺
- 攝取充足營養，多喝水



住



- 保持室內空氣流通
- 定時以1:99稀釋漂白水清潔家居 — 廁所、門柄、遙控器、燈掣等共用物件
- 每星期為U型聚水器注入500毫升水，保持其隔氣作用

行

鞋面可噴
70%消毒火酒



鞋踏浸過1:99稀釋漂白水的毛巾

- 減少不必要的外出
- 乘搭公共交通工具，必須戴上口罩
- 使用扶手後，切勿觸摸眼耳口鼻
- 入家門前把鞋子脫掉，避免把細菌帶進屋內
- 全面消毒鞋子



【心靈都要防疫】

做好與新型冠狀病毒的長期作戰準備！

農曆新年距今已差不多一個月，記得二月初的時候，曾透過本專頁告知大家暫停撰寫有關癌症的文章，並集中時間和精力，預備有關今次疫情的文章，與大家共同抗疫。不過，寫畢兩篇有關癌症病人於疫情期間的注意事項之後，卻發現網絡上也有不少適合跟大家分享的文章，於是便暫且將筆放下，尤其這個月的工作特別繁重，除了日常診症的工作之外，還要為身邊的家人、朋友，更包括為醫護界的同事四處搜羅抗疫物資。此外，不少病人因為擔心於疫情期間出入公立或私家醫院會增加感染風險，紛紛在 WhatsApp 群組留下各類型的諮詢，訊息數量大增。與此同時，就連家人和部分病人都難以在短時間內消化疫情所帶來的負面訊息，甚至引發驚恐症或焦慮症，需要我為他們紓解情緒。

坦白說，即使作為一個醫生，亦需要調整自己在工作、心靈上的心態，以應對疫情期間帶來的轉變。要知道，是次疫情並非一場短時間的決戰，而是一場長時期的硬仗，所以更想在這裏與大家分享一下，如何為長期抗戰做好準備！

學會在 **Social Isolation** 中自處的新技能

隨著時間一天一天過去，相信大家都感覺到疫情正逐步蔓延，而病毒在世界各地不斷循環流動。在這場長期抗戰，我們如何在一個可能長達半年而又缺乏物資的情況下儘量自保？我們又如何在 Social Isolation 中活得自在而又不會鬱結成疾？相信這會是每一位香港人，甚或每一位地球人需要學習的新技能。莫說如何在未來半年學會這項新技能，只是在過去一個月，我都感受到大家對於安守家中已經苦不堪言。

我在 Facebook 上不時發現大家還在安排不同類型的家庭或朋友聚會，雖則大家從不同報導都知道聚會屬高風險活動，但我亦理解若長久不能與子孫見面，或不能與朋友相聚，都難以疏導心中鬱悶。亦有部份人擔心聚會有風險，萬一染病即累及家人，結果造成很大精神壓力。事實上，即使

暫停聚餐活動，也不代表可以絕對安心，皆因工作不時需要回辦公室走一趟，處理必要工作，又或需要外出添購日常用品。就算家人輪流外出，若只有自己做足防範但家人防範措施不足，也會令全家人暴露感染風險。再想深一層，即使留在家中，如果自家的 U 型渠管出問題，病毒亦可能會隨上下單位傳播。以上種種，都是大家正在面對的壓力來源，與其終日擔驚受怕，倒不如大家抱著盡力而為的宗旨，正所謂防不勝防，至少把自己能力範圍可做的都做好，不讓自己後悔。

為 Social Isolation 的時間賦予意義

那麼，大家到底如何為自己及家人做好長期作戰的準備？過去一個月，大家困在家中，或者自覺已經休息充足，甚至已經多做運動，以為可以做的都已做盡了，在家中到底還有甚麼可做？

首先，我建議大家「執屋」，好好地打掃自己的家居環境。雖然農曆年廿八已過，而每個人的執屋標準都不一樣，但都應該以清潔為主。面對疫情，大家都人心惶惶，倒不如趁著家人上下聚首一堂，一起打掃收拾家宅，說不定這會花大家數個星期呢！事實上，執屋時不難發現有不少多餘的東西，甚或連自己本人都早已忘記這些東西，

皆因過往從網購重重覆覆地購置一堆相同的物品。但請不要誤會，我並非要求大家「斷捨離」，或完全丟掉一些平時不常接觸或使用的家中物品。只是執屋可以重新讓大家知道自己擁有多少，不再多買浪費，而執屋後又可騰出空間，讓大家「囤積」抗疫物資！執屋除了釋放空間，還可能在無意間發現一些有紀念價值的物品，讓自己回味那一段回憶，甚至重新聯絡回憶中曾經熟悉的人，不一定要面對面話當年，即使透過電話視像WhatsApp，WeChat 也很方便。因此，在這人生難得的空檔期，不妨地氈式地反轉一下自己的家居，把握這一個整理家宅和整理思緒的好機會，甚至讓自己跟朋友、家人一起回顧過去，為看似沉悶的 Social Isolation 賦予意義。

第二個貼士，則是網上學習。大家不要誤會我叫





大家去報讀 Master，PHD 等銜頭有關的自我增值課程，其實從網上自學一些無聊但有趣的知識也不錯。我兩個女兒很愛扭氣球，

但礙於之前的日子過於忙碌，只能在夜深時透過 YouTube 自學。既然如今網絡發達，輕易便可在網上搜購扭氣球的物資，因此大家也不妨在家學習扭氣球，為生活增添樂趣，也為自己增添小興趣和滿足感。順帶分享一下，其實我本來不懂轉呼拉圈，但因為最近減少應酬，多留在家，竟然讓我無師自通學會！（自我感覺良好中～）所以呢，各位在家也可以跳出 Comfort Zone，學習一些自己從未嘗試，但又能輕易掌握的小興趣、小知識。

希望以上的簡單分享，能幫助大家以較輕鬆的心情渡過這段 Social Isolation 的時期。日子總要過，與其苦悶地思考如何挨得過，倒不如多想其他方法，令這段日子變得有意思。大家一起努力！



癌症資訊網慈善基金

Cancerinformation.com.hk Charity Foundation

不完美，才是美。

Perfect Imperfection



癌症資訊網慈善基金（Cancerinformation.com.hk Charity Foundation），是由一群熱愛生命的癌症患者及康復者攜手組成的互助網絡平台。我們由癌症患者和照顧者的角度出發，致力在漫長的醫治及康復期間提供全面及合適的支援，並團結同路人，鼓勵他們互相扶持，以積極正面的態度面對抗癌之路，發揮互助互勉的精神。

正確、專業和適切的癌症資訊

我們邀請不同界別的专业人士，舉辦健康講座、撰寫文章、拍攝影片，向公眾傳達正確、可靠的癌症資訊。網上資訊平台服務包括醫生排解疑難、營養師的諮詢，及同路人互動交流。癌症資訊網中心設有「癌症資訊閣」，提供有關癌症的各類資訊，讓公眾參考借閱。

新型冠狀病毒及腫瘤病注意事項

抗疫清潔日常

心靈都要防疫

癌症資訊網慈善基金



癌症贈醫施藥計劃



「醫事·問」

醫生一對一免費諮詢服務

復康、情緒及社交支援

透過舉辦不同的健體運動班、興趣班、關顧小組、同路人聚會等，讓參加者加強復元能力，重拾生活興趣，同時鼓勵患者及照顧者外出參與活動，與同路人分享交流，彼此支持和鼓勵，加強社會人際支援網絡。

經濟及社區支援

隨著醫療支出日益上升，治療癌症亦為患者及其家庭帶來經濟壓力，有見及此，癌症資訊網慈善基金為有需要的病人提供藥物援助計劃，並且設有緊急援助基金，以助病人紓緩燃眉之急。我們亦會探訪有需要病人，並提供適切的支援服務。透過我們的直接服務，及與社區其他癌症服務機構的合作，為癌症患者提供無縫及適時的支持。



慈善營福包計劃(營養補充品贈飲)



癌症病人支援計劃(藥費眾籌)

同路人義工

我們相信經歷癌症並不只有痛苦，患者及照顧者都有不同的才能，我們希望能提供合適的機會，幫助他們發掘自身的潛能，發揮他們的生命力，豐富他們的生命，為生活添上色彩。



Run For Passion 2019 慈善跑

歡迎大家隨時來歇息、喝茶、聊天，了解及使用我們的服務

開放時間：星期一至星期五（星期六、日及公眾假期休息）

上午十時至下午五時

地址：香港九龍觀塘偉業街 205 號茂興工業中心 8 樓 B 室

（港鐵觀塘站 B3 出口，沿開源道直行到尾，至迴旋處轉右步行入偉業街即到）

電話：3598-2157

網址：www.cicf.org.hk

癌症資訊網慈善基金有限公司 已獲豁免繳稅慈善團體（編號：91/15162）

Cancerinformation.com.hk Charity Foundation Limited

----- 有用連結 -----



抗疫求生術 直播重溫

www.facebook.com/cancerinformationhk/videos/545087139546357/

2019冠狀病毒病-香港最新情況

<https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/covid-19/zh.html>



衛生防護中心
市民資訊

www.chp.gov.hk/tc/generalpublic/submenu/index.html

社會福利署

臨床心理服務科 2020抗疫心理資源庫

www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020



社福抗疫資訊網站

<https://ac19.hkcass.org.hk/>