

# 跟著頭頸癌病人過一天

<改編自真實故事>

癌症病人的情緒照顧  
如同身體症狀一樣需要被重視



衛生福利部國民健康署  
台灣心理腫瘤醫學學會



<本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應>



# 儀式

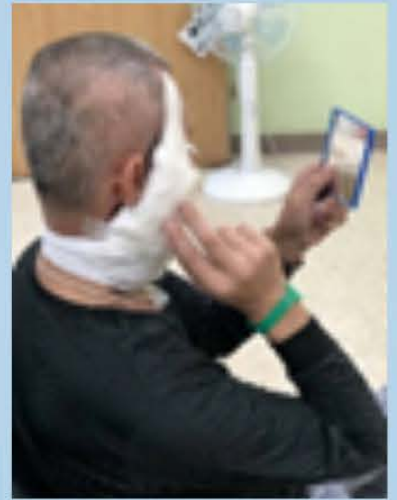
他的盛裝，不是西裝，也不用梳理，更不是塗抹妝彩。  
是每日早上，用手穩穩的拿著鏡子，仔細清理他的傷口，  
之後用紗布整齊的包紮著，左右端詳後滿意的起身，  
彷彿準備迎接重要訪客前的「儀式」。  
他期待這樣的用心，可以成為邀請，讓人們願意靠近他。



阿勇3年前被診斷口腔癌，對他來說最痛苦的**不是手術或化療**，而是治療告一段落後必須獨自走出去開始...

早上7:30阿勇起床盥洗後，開始自己換藥及包紮傷口，因為沒有家人的協助阿勇已經熟能生巧，將傷口包得整齊且乾淨，就怕一點點的髒污或氣味，就把別人給嚇跑了。

頭頸部癌症的病人，因為治療傷口在容易被別人看見的部位，常會覺得害羞或自卑，您是否也這樣覺得？來看看其他病友怎麼說  
([用聽的](#)) ([看影片](#)) 或掃描QR Code



因罹癌斷了生計的阿勇，也沒有工作願意雇用，他只能靠著擺路邊攤維生，每天早上就大包小包搭著捷運出門上工。在擁擠的車廂中，只有阿勇身旁的位子永遠空著，他的頭就越來越低...

若您有也相同的經濟或情緒問題，請試試看我們的建議  
([用聽的](#)) ([看影片](#)) 或掃描QR Code



到了市場，阿勇一如往常將商品陳列，因術後的傷口影響了語言及聽力功能，僅能以比手畫腳的方式與來客溝通，但他吸引到的卻只有人們的側目與指指點點，直到太陽西下卻連一件商品都沒有賣出。

因為自己外型及氣味的改變，影響人際關係及口語溝通與聽力障礙... 是否有溝通對策呢？

([用聽的](#)) ([看影片](#)) 或掃描QR Code





回家的路上，家家戶戶的飯菜香喚起了阿勇的味蕾，那些尋常的家常菜已經離他很遠了... 聽著咕嚕嚕的肚子叫，很久沒有嘗到美食了。

頭頸癌病人通常因術後伴隨著吞嚥困難的後遺症，無法正常進食，因此常造成壓力與情緒低落，來看看專家如何建議

([用聽的](#)) ([看影片](#)) 或掃描QR Code



阿勇結束奔波的一天終於回到家，躺在床上回想今天的遭遇，突然一陣心酸，因為身體很虛弱又沒有人照顧，對他而言活著是無盡的折磨，不禁湧現「好想死」的念頭...

當你覺得生命失去意義時，該怎麼辦？

([用聽的](#)) ([看影片](#)) 或掃描QR Code



頭頸癌病人常因為治療費用陷入經濟困難，擔心成為家人的負擔，再加上外在改變與溝通困難造成自卑人際隔離與孤獨感，請不要抗拒尋求專業醫療團隊提供心理及生活上的諮詢。

若您需要心理轉介諮詢，請搜尋  
<https://reurl.cc/MdEypL>

appoef 癌症❤️地圖



## **感謝**

**財團法人亞太心理腫瘤學交流基金會**

**財團法人癌症希望基金會**

**財團法人陽光社會福利基金會**

**台灣心理腫瘤醫學學會**

**製作發行**

**地址：251新北市淡水區民權路75號11樓**

**電話：(02)8809-1552 傳真：(02)8809-1582**

**E-mail: [tpos.secretary@gmail.com](mailto:tpos.secretary@gmail.com)**

**官網：<http://www.tpos-society.org>**

**粉絲頁：<https://www.facebook.com/2009TPOS>**



# 【心靈地圖】

是為了想要給各階段的你心理準備照顧好自己的一個方向

1

## ★篩檢

- 心裡承諾要照顧好身體
  - 定期做篩檢追蹤，早期發現早期治療也增加治療成功率
- 指南針：這時可能會因害怕篩檢而逃避，我們要提起勇氣回診，這也是照顧自己身體的責任喔。

3

## ★治療期

- 心裡感到焦慮或低落，心情有時感到不穩定
- 有種數饅頭過日子的感受
- 擔心治療結果不如預期
- 擔心自己造成家人負擔

指南針：許多人因疾病治療改變了原有的生活，心情容易不穩定，也同時擔心治療結果，建議此時要培養一套屬於自己心理照顧的技巧。  
(如：定時運動、定時做自己喜歡做的事、定期找心理專業人員)

5

## ★疾病晚期

- 對生命感到無意義感、覺得自己沒有用
- 反覆思考死亡議題
- 思考生命自主及安寧的議題

指南針：人生都會面對死亡，注意這個階段的心理調適會不會特別害怕死亡，或對死亡的想像，鼓勵與安寧緩和醫療團隊討論。

4

## ★追蹤期

- 身體若有些異狀，則會警覺是不是復發了
- 生活一時找不到重心，徬徨的感受
- 可能心情容易感到低落、無意義感

指南針：需要尋找生活重心並觀察自己情緒調適，必要時尋找心理專業人員協助。

2

## ★初診斷

- 心裡感到震驚、害怕而感到無助
- 急著歸因自己罹癌的原因
- 開始出現焦慮、情緒低落的心情

指南針：這時候我們的壓力會倍增，可以先別急著歸因罹癌原因，把注意力放在選擇一個自己較信任的醫療團隊，若有情緒上難以調適可找專業人員釐清當下狀態。

START