

Outstanding Care,
Compassionate People
Healthier Communities



Sherwood Forest Hospitals
NHS Foundation Trust

乳腺癌治療後的開放式 隨訪計劃

患者和照顧者須知



內容

簡介	3
治療摘要	3
後續乳房X光攝影檢查	4
NHS乳房篩查計劃	4
您的癌症用藥 / 治療	5
治療可能產生的副作用	6-7
如果乳腺癌復發	9
乳房自我關注	10
體征和症狀	10-11
需通報的症狀摘要	11
乳房重建與義乳	11-12
情緒與感受	12
開放式隨訪電話服務	12
治療後的生活	13
有用的聯絡方式	15-21

簡介

開放式隨訪計劃是由癌症專科醫生專門設計，以便在您完成乳腺癌初期治療後提供支持。

這項計劃是根據臨床研究結果而建立的。研究發現，對於已完成治療且身體狀況良好的患者而言，安排固定時間的回診並無好處。

同時，研究也指出，例行回診並不能幫助預防乳腺癌復發，也不一定能更早發現新的健康問題。這種做法往往更容易造成患者的焦慮。

開放式隨訪意味著由您作為患者，掌控自己的隨訪護理。這意味著您的日常生活將不會因定期的醫院回診而受到干擾；相反地，在隨訪期間內，當您需要時，您可以快速聯絡乳腺醫療團隊和醫院。

以下章節將概述您在參與開放式隨訪計劃時可以預期的內容。

治療摘要

在您的手術治療結束時，您將會收到一份治療摘要（根據您術後結果說明回診時產生）。

治療摘要提供有關您診斷與治療的資訊，以及您的後續護理將如何安排。

其中包括：

- 手術後計劃進行的抗癌治療。
- 開始及應完成抗癌藥物治療的時間範圍。
- 是否需要接受骨質密度（DEXA）掃描。
- 一些常見的治療副作用。
- 需要向我們或您的全科醫生報告的體征與症狀。
- 保持乳房與身體覺察的建議。
- 進一步協助與支援的資訊。
- 如何聯絡乳腺醫療團隊。

您的治療摘要將提供一份副本給您與您的全科醫生，以便他們取得您個人化治療途徑的資訊。

後續乳房X光攝影檢查（如適用）

曾罹患乳腺癌的人，未來在同一側乳房出現癌症（復發），或另一側乳房發生新癌症的風險略有增加。

乳房X光檢查（乳房攝影）通常可以在腫瘤尚無法由您或醫療人員觸診發現之前，就偵測出乳腺癌。對大多數女性而言，乳房X光攝影檢查是檢查乳腺癌的推薦方法。

我們目前建議是在確診乳腺癌後的五年內，每年進行一次乳房X光攝影檢查，或直到您符合加入全國性的乳房篩查計劃的年齡為止。這些檢查將由 Sherwood Forest Hospital 的NHS信託基金安排。對於少數女性和男性而言，乳房X光攝影檢查可能並不適合。

乳房X光攝影檢查的結果

完成乳房X光攝影檢查後，您會在兩週內收到結果通知信。因此，請務必確保醫院擁有您正確的地址與電話號碼。如果您在接受乳房X光攝影檢查後一個月內尚未收到結果，

請聯絡 King' s Mill 乳房篩查團隊，電話：01623 676008。

有時，在接受乳腺癌治療後，乳房X光攝影檢查的影像較難判讀，因此我們可能再請您回來，以便進一步評估或檢查。如果是这种情况，我们将通过电话或信件与您联系。

NHS乳房篩查 計劃

50到70歲的女性每三年會收到一次乳房X光攝影檢查的篩查邀請（現在正逐步擴展為

47至73歲，可能已包含您的地區）。

如果您在乳腺癌治療期間收到 NHS 乳房篩查計劃的檢查通知，請聯絡 King' s Mill 篩查團隊取消該預約。

完成五年的年度乳房X光攝影檢查後：

- **若您年滿50歲**，您將被邀請參加全國性的乳房篩查計劃，並應接受篩查。乳房X光攝影檢查將每三年透過當地的篩查服務進行。

- 若您未滿50歲，我們會建議您持續每年接受乳房X光攝影檢查，直到如上所述被邀請參與例行篩查。
- 若您年滿70歲或以上，您可能不會自動收到例行篩查的邀請。不過，您仍可透過 NHS 的乳房篩查服務每三年進行一次乳房X光攝影檢查——請聯絡 King’s Mill 乳房篩查團隊或您的全科醫生協助安排。

聯絡 NHS 乳房篩查服務

請致電 01623 676008，以便：

- 取消/重新安排您的預約。
- 查詢您所在區域的篩查時間（僅在您已經從乳腺科結束治療後需要這麼做）。
- 若您年齡在70歲以上，可自行申請乳房篩查。

您的癌症用藥 / 治療

手術後，您可能會接受以下治療：化療、放療、雙膦酸鹽治療、靶向治療或激素治療。您的腫瘤科醫生與治療護士將會向您提供有關這些治療的進一步資訊。

這些治療可能會導致副作用，而這些副作用在治療結束後可能會持續存在。如果有任何副作用，請通過您提供的號碼與我們聯繫。

聯絡腫瘤科團隊請撥打總院電話（01623 622515），並轉接下列分機：

- 腫瘤科秘書分機 — 6217
- 化療護士 — 3061 / 3872
- 諾丁漢市醫院（Nottingham City Hospital）快速應變專線：0115 9628066

激素治療

對於激素敏感性癌症患者（亦稱為雌激素陽性或 ER+），會開激素藥片，也稱為內分泌治療。激素治療可能包括他莫昔芬（tamoxifen）、來曲唑（letrozole）、阿那曲唑（anastrozole）或依西美坦（exemestane）（這些藥物亦可用其商品名表示）。

要延長處方時通知您及您的全科醫生。

若您處於停經前或圍絕經期，亦可能會使用一種名為 Zoladex（戈舍瑞林，goserelin）的注射劑，

通常與上述其中一種藥片合併使用。這個注射劑將每四週注射一次，注射部位為下腹部，可在乳腺科進行（是否

可在紐瓦克市（Newark）或您全科醫生診所進行注射，將根據個人情況評估）。

您的治療摘要將會註明您是否會接受激素藥物治療，以及是否建議使用五年或十年。

有些患者在服用兩至三年後會更換藥物。例如，若您進入更年期（月經停止），團隊可能會建議您透過

全科醫生更換為另一種激素藥物。

在治療期間，您不需支付藥物費用，因為您有權享有免費處方。可向您的全科醫生診所、醫院藥房、當地藥房或乳腺專科護士索取醫療豁免證（通常在確診時提供）。

治療方案不斷在變化與優化。如果在您接受治療期間，激素藥物處方方式有重大變動，我們會以書面通知您，並說明這對您意味著什麼。屆時您可能會被邀請回診討論相關事宜。

激素藥物可能產生的副作用

您可能會出現您所服用藥物產生的副作用。例如，服用他莫昔芬（tamoxifen）後，子宮內膜可能變厚，導致陰道分泌物增多。這種情況常見且並不嚴重。

然而，如果您已停經，卻出現

異常陰道出血，請聯絡您的全科醫生或撥打開放式隨訪幫助熱線。您可能需要轉診至婦科醫生。

有研究指出，一些藥物（包括抗憂鬱劑帕羅西汀 Seroxat® 和氟西汀 Prozac®）可能會降低他莫昔芬（tamoxifen）的療效，但目前還沒有定論。如果您在服用他莫昔芬（tamoxifen）期間服用了這些藥物，請告知您的外科醫生、腫瘤科醫生或全科醫生。

芳香環酶抑制劑，例如來曲唑（Letrozole）、阿那曲唑（Anastrozole）及依西美坦（Exemestane）有時可能導致關節僵硬與疼痛。多活動已被證實有助於減輕此類症狀。請向乳腺醫療團隊詢問是否可轉介物理治療，參加” Spring into Action “課程或本地的癌症步行小組。

陰道乾燥是激素藥物常見的副作用，尤其是

DEXA 掃描與骨骼健康

在更年期後，隨著雌激素濃度下降，女性的骨骼會變得不那麼堅固。若您服用芳香環酶抑制劑，例如來曲唑（Letrozole）、阿那曲唑（Anastrozole）及依西美坦（Exemestane），這一變化可能會更快發生。您就可能需要進行一或多次骨密度掃描（DEXA 掃描）。該檢查可顯示您是否出現骨質變薄，這可能發展為骨質疏鬆。您的治療摘要會註明是否需要這個檢查。有時，檢查由醫院安排，有時由全科醫生安排。

如果治療導致月經提前停止，您可能也需要進行骨密度掃描。這些掃描可由乳腺醫療團隊安排，但通常由全科醫生安排。規律運動如步行及富含鈣質的飲食有助於保持骨骼健康。

若您正在接受雙膦酸鹽治療，治療結束後（通常為五年）仍需持續進行 DEXA 掃描。

若 DEXA 掃描顯示骨質變薄，您的全科醫生將收到通知，並可能為您開鈣或維生素 D 補充劑。你可以通過保持良好營養攝入、適當體重及參與溫和的負重運動，幫助維護骨骼健康。如果您想獲取有關運動建議的資料單，請聯絡乳腺專科護士。

雙膦酸鹽治療

雙膦酸鹽是一類用於治療骨質疏鬆

有幾十年歷史的藥物。它們能抑制破骨細胞分解骨頭的能力，使成骨細胞更有效地重建新骨頭。因此，它們可增加骨密度與強度，從而降低骨折風險，特別是手腕、髖部及脊柱。

臨床研究顯示，乳腺癌可能在很多年後在骨骼中復發。醫生認為，這可能與控制骨

代謝的化學物質同時促進乳腺癌細胞在骨內生長有關。

這些臨床試驗顯示，雙膦酸鹽能降低乳腺癌在骨骼內復發的機率。不是所有患者都能獲得相同的好處；通常是自然停經或化學誘導停經且癌症已完全切除的女性受益最大。

您的治療摘要將會說明是否包含雙膦酸鹽治療。如果包含，腫瘤科專科醫生將向您提供更多詳細資訊。

靶向治療（Abemaciclib）

靶向治療（Abemaciclib）用於治療局部晚期或轉移性（即已擴散至身體其他部位）乳腺癌。

只有在檢測顯示癌細胞為激素受體陽性乳腺癌（雌激素陽性 / ER+）、沒有 HER 受體（HER2 陰性），並經腫瘤科團隊確認您符合治療條件時使用。

靶向治療（Abemaciclib）屬於一種靶向藥物，稱為癌細胞生長抑制劑。這個藥為口服片劑，每日服用兩次，每天無間斷。治療期間與每日激素治療一同進行。在治療過程中，您將定期接受血液檢查與腫瘤科團隊的回診評估。

這種藥可能引起副作用，因此應在腫瘤科門診或透過快速應變分診專線（0115 9628066）提出並討論。

治療可能產生的副作用

所有治療方式（包括手術、化療、靶向治療、放療、雙膦酸鹽與激素治療）都可能產生一些副作用，其中一些副作用的持續時間比其他的要長。不是每位患者都會出現副作用，有些患者受到的影響會較大。以下是您可能遇到的一些常見的副作用：

- 乳房不適或壓痛。
- 更年期相關副作用（潮熱、陰道乾燥、情緒變化）。
- 疲勞。
- 關節疼痛。
- 淋巴水腫。

Macmillan 癌症資訊與支援中心、乳腺

專科護士或諾丁漢市醫院（Nottingham City Hospital）的 Maggie's 中心可協助安排轉介至具有治療經驗的專業人員，如營養師、物理治療師、心理輔導員、

心理學家及職業治療師來幫助管理治療副作用。另外，諾丁漢市醫院（Nottingham City Hospital）設有針對化療或放療副作用的“晚期效應門診”，乳腺專科護士可協助轉介。

年輕女性

年輕女性在治療結束後可能有不同的需求，例如：

- 了解治療對生育能力的影響。
- 治療後懷孕的問題。
- 身體形象與性相關議題及其對伴侶關係的影響。
- 有關避孕的建議。

避孕

即使您目前沒有規律的月經，仍有懷孕的可能。有效避孕十分重要。

依據您患的乳腺癌的類型，醫生可能會建議您避免使用含激素的避孕方法，例如避孕藥、避孕植入裝置或 Mirena 宮內節育器。您的全科醫生或執業護士可以協助您聯繫當地家庭計劃中心，討論個人避孕需求。一般建議在治療結束後兩年內不要懷孕。

如果乳腺癌復發 — 體征與症狀

值得注意的是，乳腺癌的存活率正逐年提升，現代乳腺癌治療通常非常有效。

然而，乳腺癌有時仍可能復發，或發展為新的乳腺癌。雖然復發沒有固定的時間範圍，但對大多數人而言，風險會隨時間逐漸降低。因此，瞭解應注意的體征及在有疑慮時應採取的行動非常重要。

乳腺癌可能復發在：

- 原乳房（局部復發）。
- 腋下、鎖骨上方或頸部等鄰近部位（區域性復發）。
- 另一側乳房。
- 身體其他部位（遠處復發，也稱為轉移性或繼發性乳腺癌）。

乳房自我關注

乳房自我關注是照顧自身健康的重要部分。這意味著瞭解自己乳房的外觀與觸感，以便知道什麼是正常狀態。這樣能讓您更有信心察覺任何變化。

我們理解，經歷乳癌治療後，重新熟悉治療側乳房可能需要一段時間（可達兩年）。但越瞭解自己的身體，就越能及時分辨正常或異常。如果您感覺到異常，請聯絡乳腺專科護士。

瞭解乳房的方法沒有正確或錯誤之分。嘗試熟悉乳房的外觀與觸感。您可每月進行一次，例如在沐浴或淋浴使用肥皂或乳液的時候。沒有必要改變你的日常生活習慣。我們提供的介紹資料與網站（部分將列在本介紹資料末尾）可能對您有幫助。

最瞭解您乳房外觀和觸感的人是您自己。
因此一旦察覺到有任何變化，請聯絡乳腺專科護士。

淋巴水腫

淋巴水腫是手術或治療後導致手臂、乳房或胸部腫脹的情況。

如果您曾接受乳房手術及淋巴結清除手術，請小心照護手臂與乳房 / 胸部區域，盡量避免割傷、抓傷、皮膚刺激、燒傷或蟲咬等。

檢查是否有麻木皮膚區域出現受傷是很重要的。

沒有一致研究證據顯示，在接受治療的一側手臂進行醫療操作（例如血液檢查、注射、靜脈輸藥或量血壓）會增加淋巴水腫的風險。是否在治療側進行此類操作，應依臨床判斷及是否有替代選項來決定。

體征和症狀

每個人都有可能出現疼痛，但如果你曾經罹患過乳腺癌，你可能會對這些疼痛更加敏感，並擔心是否與癌症有關。下麵是一份症狀摘要，列出了在這些情況出現時，

你可以考慮向乳腺專科

醫生或全科醫生報告的內容。即使出現了這些症狀，

也不一定代表癌症復發，因為這些現象

也可能是由許多其他常見情況引起的；但這可能說明你應該讓乳腺醫療團隊檢查一下。

乳腺癌的復發或新發癌症可能令人感到恐懼，但要記得，乳腺癌即使復發，通常仍有治療方法。

需通報的症狀摘要

如果您出現以下情況，請聯絡我們：

- 乳房、乳房切除後的皮膚、鎖骨上方、脖子附近或腋下出現腫塊或硬塊。
- 乳房或疤痕處出現異常皮膚變化，例如凹陷、皺紋、泛紅或凸起的紅點。
- 乳頭有分泌物流出。
- 淋巴水腫（受影響側手臂腫脹）。

或者如果您出現以下情況：

- 身體任何部位出現新的持續性疼痛，尤其是背部或臀部，即使服用止痛藥後仍無改善，且通常於夜間更為嚴重。
- 出現針刺感和 / 或四肢麻木、感覺喪失或無力。
- 不明原因的體重下降和食欲不振。
- 持續感到噁心。
- 肋骨下方或上腹部有不適或腫脹感。
- 乾咳或感到呼吸困難
- 嚴重頭痛，通常在早晨時較為明顯。

乳房重建與 義乳

如果您做過乳房切除手術，起初沒有選擇乳房重建，但之後改變想法，請與我們聯絡以討論延遲重建的安排。如果您

接受過放射治療，我們會建議您在放療結束後至少等待一年，讓受影響的組織充分癒合。在某些情況下，可通過手術來改善乳房大小不均的情形——如果您想進一步瞭解，乳腺專科護士或支援人員可協助安排回診。

乳房（不論是治療側或未治療側）隨著時間出現變化是正常現象。如需義乳或胸罩配戴方面的建議，請撥打 01623 672273 預約。

情緒與感受

在不再需要經常見醫療團隊後，每個人的感受都會不同。有些人會感到輕鬆，覺得可以恢復正常生活；也有人會擔心未來的情況，也會擔心與曾接受治療的醫院失去聯繫。不少人會擔心乳腺癌復發。這是很常見的情況，而且這類焦慮通常會隨著時間減輕。

最重要的是察覺到問題並尋求協助。雖然偶爾情緒低落屬於正常反應，但有時這些感受可能影響到您的生活品質。

如果您覺得難以應對，請聯繫乳腺專科護士，她們可以提供資訊或協助轉介心理支持或諮詢服務。同時，您也可以考慮聯絡當地或全國性的支援機構，例如 Breast Cancer Care 或 Macmillan 支援中心。這些機構的聯絡方式可在本介紹資料的末尾找到。

開放式隨訪電話服務

當您進入開放式隨訪計劃後，如有任何新的症狀或其他問題，請撥打開放式隨訪的聯絡電話。這項電話服務的目的是提供有用的建議，並在需要時協助您快速與乳腺醫療團隊聯繫。

如果乳腺專科護士認為您目前的症狀可能是新發的癌症或與您過往的癌症診斷有關，我們會在您來電後的兩週內，為您安排到我們其中一間門診看診。如果有需要，也可能安排進一步的檢查，並安排門診就診以獲得檢查結果。對於仍在經歷治療副作用的患者，可在與乳腺專科護士討論後，轉介至其他門診或支援服務。

有時，口頭建議（透過電話服務）可能取代面診的需要。在這些情況下，我們會給您寄一份全面需求評估照護計劃，同時副本也會寄給您的全科醫生。我們希望這樣可以促進並強化您在完成治療後的自我照護能力，並讓您在有需要時，能受惠於我們團隊的專業知識。

此電話服務開放時間為週一至週五，上午9點至下午5點。來電可能由支援人員、乳腺專科護士接聽，也可能轉至語音留言信箱，該信箱每天檢查兩次。如果您的來電未被立即接聽，請留下您的姓名、病案號碼與簡短訊息，我們將在兩個工作日內回電。

治療後的生活

治療結束後，人們通常會想知道該如何保持健康。您可能會對飲食、運動以及整體身心健康狀況有疑問，我們樂意為您解答。我們可提供的一些專業服務包括：

- 正念課程
- 諮詢與支援
- 淋巴水腫服務
- 更年期副作用建議
- 生育 / 性方面問題的轉介
- 身體形象議題
- 美妝提升自信課程
- 個人身心健康促進課程

• 個人身心健康促進課程

Spring into Action（動起來）

Spring into Action（動起來）由物理治療師組織的門診，提供個別建議，協助在癌症治療後進行正向改變，如增加體能活動或調整飲食。如果您想參加，您可以撥打 01623 622515 分機 3221 或 6030 進行自我轉介，或與乳腺專科護士聯絡。

HOPE課程

這項為期六週的Macmillan 有效克服困難（HOPE）課程，專注於引導學員集中注意力並重新發現內在的力量與韌性，以幫助個人在情緒、心理及實際生活層面上更好地應對挑戰。

可透過乳腺醫療團隊或 Macmillan 癌症資訊與支援中心進行轉介。

Moving Forward 課程

這個課程由 Breast Cancer Now 組織，並與NHS的醫院合作開設，通常每週舉行一次、為期三至四週，每次課程約半天。課程的目的是提供有關如何應對及適應治療後生活的資訊與支援。

涵蓋主題可能包括：健康飲食、運動、更年期症狀的管理、淋巴水腫、癌症疲勞，以及親密關係 / 人際關係等。

您可透過本介紹資料末尾所列出的網站自行報名，亦可通過開放式隨訪幫助熱線聯絡乳腺專科護士。

Maggie's Nottingham

位於諾丁漢市醫院（Nottingham City Hospital）院區內。Maggie's Nottingham 提供多樣化的癌症支援服務，涵蓋課程、休閒班、自助活動、支援小組，以及金錢困難方面的協助，或僅僅是一個有著友善面孔、令人感到平靜的空間。有關 Maggie's 的資訊在本介紹資料的末尾。

福利與補助相關建議

如果您在住房、就業、移民、經濟或社會福利補助方面遇到困難，可以透過開放式隨訪幫助熱線聯絡乳腺專科護士，或與 Macmillan 資訊與支援中心聯絡，由他們為您轉介至 Macmillan 的金錢困難與就業顧問團隊。這些機構的聯絡方式可在本介紹資料的末尾找到。

他們的聯繫方式在本介紹資料的末尾。

藥物資訊如果您對家庭醫生所開立的藥物，或是整體療法 / 輔助療法所使用的

藥物有任何疑問或擔憂，請聯絡您的全科醫生或當地藥劑師。


結語

如果您對乳腺癌或過去的治療仍有任何疑問或擔憂，請透過開放式隨訪幫助熱線聯繫乳腺專科護士。

即使最終只是虛驚一場，我們也願意見您一面，不希望您一個人在家擔心


有用的聯絡方式

乳腺科開放式隨訪幫助熱線	01623 676174
<p>乳腺醫療團隊：</p> <p>主要聯絡人 / 乳腺專科護士 / 支援人員</p> <p>如您有任何疑問或擔憂，請致電開放式隨訪幫助熱線。</p> <p>在科室接診時間內，將由乳腺科護士接聽來電。</p>	<p>01623 622 515</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gill • Lisa • Yvonne/Carolyn • Beccy • Kersten • Charlotte
義乳 / 胸罩	如需安排試穿預約，請聯絡： 01623 672273
乳腺科秘書	01623 672273
乳腺篩查團隊	01623 676008
晚期效應門診（Late Effects Clinic），位於諾丁漢市醫院（Nottingham City Hospital）	0115 9627976 電子郵件: lateeffects@nuh.nhs.uk
Macmillan 資訊與支援中心	01623 622515，分機 6499 電子郵件: sfh-tr.cancer.info@nhs.net
Macmillan 的金錢困難、就業與福利建議	01274 987 600 電子郵件: financialguidance@macmillan.org.uk
Maggie's Centre Nottingham	0115 924 6210 電子郵件: nottingham@maggies.org
腫瘤科秘書	01623 622515，分機 6217
物理療法	01623622515， 分機 3221 或 6030

	<p>慈善</p> <p>向Mansfield所有受到乳腺癌影響的患者及其家屬提供支持。</p>	<p>01623 672273</p> <p>網站： http://www.amazonsgroup.org.uk/</p>
---	---	--

周邊地區支援小組		
諾丁漢（Nottingham） Breast Institute City Campus	每月第3個星期二聚會	電話聯絡 Kate Holmes ： 0115 923 3348 或 Janet Briars： 0166 298 8937 電子郵箱： janmbriars@gmail.com
癌症患者與照顧者 支援小組（Cancer Patients and Carers Support Group）， Queen’s Medical Centre, Room C2505, C floor, South Block	每月第三個星期二下 午5:30 提供資訊、支持與陪伴 服務。	電話聯絡 Freda 和 Ken： 0115 9313541 電子郵箱： cancerinfo@nuh.nhs.uk Facebook: Nottingham cancer patients and carers support group
Cancer Journey 諾丁漢郡和德比郡 （Nottinghamshire and Derbyshire）	為癌症患者及其照顧 者提供支持	電子郵箱： Sharon Steer cancerjourney@outlook .com
紐瓦克癌症（Newark Cancer） 支援小組	為所有受到癌症影響 的人士，包括其家屬 與照護者，提供支持 與陪伴。	電話聯絡： Niki ： 07803710640 或 Kerry： 07958297919 電子郵箱： nikiwhitbum@ btinternet.com
林肯郡癌症（Lincolnshire Cancer） 支援小組 乳腺癌（Breast Cancer）支援小組	格蘭瑟姆 （ Grantham ） 波士 頓（ Boston） 布裏格和林肯區 （Brigg and District Lincoln） Grimsby Bosom Buddies Louth Embrace 乳腺癌	Jenny Hubbard 01476530519 Margaret Dooley 01205750408 Michelle Munday 07955770995 Joy 01427668699 Betty 01522809178 Sue Munday 01472590188 Maddy West 07800802660

心理與情緒支持

	<p>慈善 提供給任何受乳腺癌影響的人士。</p>	<p>0808 800 6000 網站: https://breastcancernow.org/</p>
	<p>應用程式 (App) Breast Cancer Now Breast Cancer Now 設計這個應用程式，供治療期間/之後的同儕支持使用。</p>	
	<p>應用程式 / 身心健康促進 一款保密應用程式，為任何處於虐待關係中的人提供支持和資訊。</p>	<p>網站: www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps</p>
	<p>慈善 提供給任何受癌症影響的人士。</p>	<p>網站: https://www.cancerresearchuk.org/</p>
<p>諮詢</p>	<p>支援 您可以自行轉介申請語談療法或心理諮詢。</p>	<p>網站: https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/</p>
	<p>慈善 / 支援服務 設於諾丁漢市醫院 (Nottingham City hospital)。提供多種服務，包括免預約的課程服務。</p>	<p>0115 924 6210 電子郵件: nottingham@maggies.org 網站: www.maggies.org</p>

<p>次中心</p> 	<p>慈善 / 支援服務 位於 King's Mill Hospital第14診室外</p>	<p>01623 622515, 分機 6499 電子郵箱: Sfh- tr.cancer.info@ nhs.net 網站: https://www. macmillan.org.uk/</p>
	<p>應用程式 / 身心健康促進 一款以科學為基礎 的正念與冥想應用 程式</p>	<p>網站: www.headspace.com www.england.nhs.uk/ supporting-our-NHS- people/support-now/ wellbeing-apps</p>
	<p>應用程式 / 身心健康促進 提升身心健康的心理健 康平臺。</p>	<p>網站: Website: www.england. nhs.uk/supporting-our- NHS-people/support-now/ wellbeing-apps</p>
	<p>應用程式 / 身心健康促進 為在職父母提供正 向實用的支持。</p>	<p>網站: Website: www.england. nhs.uk/supporting-our- NHS-people/support-now/ wellbeing-apps</p>
<p>#Stayalive</p> 	<p>應用程式 / 身心健康促進 自殺預防資源， 用以幫助人們保持安 全。</p>	<p>網站: Website: www.england. nhs.uk/supporting-our- NHS-people/support-now/ wellbeing-apps</p>
	<p>慈善機構 / 支援服務 為受到癌症影響的年輕 人提供服務。</p>	<p>電子郵箱: hi@ shinecancersupport.org Website: https:// shinecancersupport.org/</p>
<p>健康生活的建議與支援</p>		
<p>Moving Forward</p> 	<p>課程 提供有關如何應對及 適應治療後生活的資訊 、支援與指導。</p>	<p>如果想報名或瞭解更多 ，請致電 0345 077 1893 網站: https://breastcancernow. org/information-support/ support-you/moving- forward</p>

	<p>慈善 / 應用程式 / 資訊 / 支援</p> <p>關於如何檢查胸部/ 其他有用實用內容的資訊。</p>	<p>網站： https://coppafeel.org/</p>
	<p>資訊</p> <p>提供有關疼痛管理的循證資訊的優質資源。</p>	<p>網站： https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/</p>
	<p>資訊</p> <p>Macmillan 關於飲食方面幫助與支持的資訊頁。</p>	<p>網站： https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems</p>
	<p>外賣送餐上門。</p>	<p>0800 077 3100 網站： https://www.wiltshirefarmfoods.com/</p>
	<p>身心健康促進應用程式</p> <p>已有超過四百萬人使用該應用開始跑步。</p>	
	<p>身心健康促進應用程式</p> <p>追蹤並逐步增加每日步行量。</p>	
	<p>身心健康促進</p> <p>NHS 正念練習官方網站。</p>	<p>網站： https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/</p>

身體形象

	資訊 / 支援 為想獲得更多重建相關資訊與支持的女性提供資源。	網站: https://keepingabreast.org.uk/
	資訊 / 支援 專門為接受過單側或雙側乳房切除術但選擇不進行重建的女性提供支持。	網站: https://www.flatfriends.org.uk/
	義乳 / 慈善 手工製作的羊毛義乳墊。	網站: https://www.knittedknockersuk.com/
	資訊/慈善/支援	020 7351 4480 電子郵件: admin@lsn.org.uk 網站: https://www.lymphoedema.org/

康復

手臂 運動應用程式 	資訊 乳房腋下術後支持應用程式 (BAPS Wales)。	可在 Android 或 iOS 平臺下載。
	身心健康促進 諾士郡足球俱樂部 (Notts County FC) 攜手 Macmillan, 推出癌症治療後的康復運動課程。	電話聯絡: Josh Stevenson, 07534135670 電子郵件: josh.stevenson@nottscountyfitc.org.uk
	慈善 / 支援服務 協助癌症患者管理治療帶來的副作用, 進而改善整體生活品質。	網站: https://www.canrehab.com/canrehab-trust/

	身心健康促進 與 Macmillan 合作的癌症運動專家團隊。	網站： https://safefit.nhs.uk/
	身心健康促進 NHS 提供的家庭運動影片網站。	網站： https://www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/
	Macmillan 補助金 為一次性付款，可透過 Macmillan 櫃檯或網站完成申請。	0808 8080 000 電子郵件箱： Financialguidance@macmillan.org.uk 網站： https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/financial-help/macmillan-grants
	慈善 / 支援服務 為在財務上有困難的人提供實際幫助。	網站： https://www.turn2us.org.uk/
	慈善 / 支援服務 全國能源行動（National Energy Action）—— 支援減少燃料貧困的行動。	0191 261 5677 網站： http://www.nea.org.uk
	慈善 / 支援服務 提供實際、當地支援及設備。	0300 456 1914 網站： http://www.redcross.org.uk
	慈善 / 支援服務 為有五歲以下孩子的父母提供幫助。	電子郵件箱： info@home-start.org 網站： http://www.home-start.org.uk

其他資訊來源

NHS Choices: www.nhs.uk/conditions

我們的網站: www.sfh-tr.nhs.uk

患者意見反饋團隊（PET）

患者意見反饋團隊（PET）可協助處理您提出的表揚、疑慮或投訴事項，並將確保提供迅速且高效的服務。

King's Mill 醫院電話： 01623

672222**Newark 醫院電話：** 01636

685692

電子郵箱： sfh-tr.PET@nhs.net

如果您需要本資訊的其他格式，例如大字版

或簡易閱讀版，或您在與我們溝通方面需要協助（例如使用英國手語），請告知我們。您可致電

患者意見反饋團隊，電話：01623 672222 電子郵箱：sfh-tr.PET@nhs.net

這份資料僅供參考，不能取代您相關醫護人員給您提供的建議。在某些情況下，我們可能會參考外部網站。來自外部網站的內容僅供參考與使用便利之用。我們無法對

該等網站的資訊準確性負責。若您需要這份介紹資料中使用的完整參考資料（如果有相關），請發送電子郵件至 sfh-tr.patientinformation@nhs.net

，或致電

01623 622515，分機 6927

To be completed by the Communications office
Leaflet code: PIL202508-02C-OAFBC
Created: August 2023 / Revised: August 2025 /
Review Date: August 2027