



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

癌症病友家屬 居家防疫 參考手冊



癌症中心 2021/6/11 編制

給癌症病友家屬的居家防疫參考手冊

一、落實防疫措施，保護自己及家人

各項防疫措施遵循衛生福利部疾病管制署防疫指引。

1. 請留意自己、癌病家人及其他同住者是否出現新型冠狀病毒感染相關症狀，如：發燒(額溫37.5度、耳溫38度)、乾咳、肌肉痠痛或四肢乏力、咳嗽有痰、頭痛、咳血或腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等，如有前述症狀請與固定就醫的相關人員或1922防疫專線聯繫，戴口罩就醫，避免家庭群聚感染。
2. 請盡量待在家，必須出門時請配戴口罩、隨身攜帶乾洗手液/酒精紙巾以勤洗手並保持**社交距離(室外至少1公尺)**，返家後務必先洗手、丟掉口罩、更換乾淨衣、再洗一次手等完整清潔消毒。
3. 避免訪客及親友聚會，若有訪客，**請務必消毒手部及戴口罩**，**室內人數應少於五人並至少保持5公尺的社交距離**，嚴格遵守疫情指揮中心宣布之防疫級別所規範的人數限制，訪客離開後，所接觸過的地方也需清潔消毒。
4. 如果您的癌病家人為穩定追蹤的狀況，是可以去接種疫苗。新冠肺炎疫苗不是「活菌」或是「減毒」疫苗，不用過度擔心因免疫力過低造成感染的問題。若是幹細胞(骨髓)移植後的癌病家人(有排斥問題)、免疫功能不全(免疫抑制劑)，免疫力不全的病人，疫苗可能無法產生足夠的抗體，若有考慮要施打，需與主治醫師討論是否適合接種。
5. 定時清潔居家環境，如：門把、桌面、手機、遙控器、電話等。

二、 照顧癌病家人之前，請先安頓好自己

每位照顧者都是癌症病友的重要依靠，尤其在居家防疫時期，照顧者更要注意自身健康，適時尋求協助。

1. 為避免不必要的焦慮及恐慌，請避免接收過多的疫情新聞資訊；照顧者穩定的情緒可帶給癌症病友穩定的力量。
2. 密切接觸照護者只要有資格接種疫苗就儘早接種，以保護自己和癌友。
3. 安排自己每日作息，與癌症病友一起運動或增加其他室內休閒活動，攝取均衡營養及水份；白天多活動，夜間定時睡覺不熬夜。
4. 肯定自己對家人的付出，安排時間放鬆一下，做自己喜歡的活動。
5. 與可信賴的親友談談您的擔憂和感受，並參與線上家屬團體。
6. 若主要照顧者居家上班且與癌症病友同住，請評估是否申請防疫照顧假。如果可能的話，請安排替手，以利紓壓喘息。
7. 與親人進行線上會議，討論癌症病友防疫措施並共同分擔照顧工作。
8. 若癌症病友由外籍看護照顧，請提供其國家語言之宣導訊息，幫助看護落實防疫措施，降低看護因疫情而產生之不安。
9. 心情鬱悶或照顧壓力大時，可撥打下列服務電話：



財團法人癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

0809-010-580
星期一至星期六
9:00-18:00



衛福部長照專區

1966
星期一至星期五
08:30-12:00
13:30-17:30



中華民國
家庭照顧者關懷總會

0800-50-7272
(台語：有你，真好真好)



COVID-19疫情持續

☎ **1925** 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招



安

勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。



靜

適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。



能

多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。



繫

利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。



望

保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！



三、 協助癌病家人落實防疫措施六大招

▲第一招 - 做好用餐衛生習慣

癌友的免疫力較低，選擇食材要新鮮，烹調食物時應清洗乾淨並煮熟，用餐前及如廁後應做好手部清潔、落實正確洗手(口訣:內外夾弓大立腕)，取餐時公筷母匙、做好餐具不共用、每人若能以餐盤一次分裝更佳，並養成家人不同桌、用餐不聊天的良好習慣。

防疫大作戰 正確洗手步驟

https://www.youtube.com/watch?v=4_QBE_p0TqI



▲第二招 - 選擇天然食材

癌症治療期間常會有食慾不振、噁心嘔吐等不適反應，在疫情期間為減少外出，可多運用網路購物或外送的方式購買新鮮食材，切勿過度囤貨造成食物不新鮮。選擇當季且多元的天然食材，運用不同的烹調方式改變食物風味，盡可能保持食物原型，避免過油。烹煮適量且當餐食用完，勿隔餐食用，才是最新鮮最好的方式。

HOPE 希望基金會-健康料理食譜

<https://reurl.cc/4ay0xR>



健康料理食譜

我們的服務 > 希望廚房 > 健康料理食譜

友善列印 | 字級設定：

依類型分類 依營養成分 排序

 <p>干貝烏骨雞湯</p> <p>熱量:107大卡 蛋白質:15.2公克 脂肪:5公克 醣類:0.3公克</p>	 <p>爽口薑醋花枝</p> <p>熱量:158大卡 脂肪:0.6公克 醣類:62.2公克</p>	 <p>高麗菜飯</p> <p>熱量:575大卡 蛋白質:21.6公克 脂肪:13.2公克 醣類:90.3公克</p>
--	---	--

▲第三招 - 均衡飲食

每天應攝取六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂與堅果種子類等，並活用「我的餐盤原則」，依照各類別食物的比例，均衡攝取多樣化食物。食慾差的癌友則少量多餐進食，除三餐之外增加多次點心的攝取，並保有不錯的用餐品質，轉換用餐時的氣氛與心情，有助於增加病友進食的動機及食慾，幫助癌友攝取到目標熱量。必要時，靠著其他的補充品來增加營養素，勿聽信偏方，可以尋求營養師與醫師的專業看法。

飲食滿分，抗癌加分

<https://reurl.cc/DgvV5Q>



**飲食滿分
抗癌加分**



HOPE

▲ 第四招 - 維持體重

研究調查統計，40~80%的癌症病人有體重減輕的危機

(<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1197>)，監測體重是避免營養不良最簡單的方式，正在進行癌症治療的癌友必須關注自己的體重變化、避免營養不良，幫助身體儲存養分，較能承受癌症治療帶來的副作用，並減少感染風險、加速傷口癒合，而且體重足夠也能保持好的體力與活力。建議可每天固定時間測量體重，應注意維持體重不下降。若發現體重大幅減輕（低於標準體重的5%），以及BMI 少於 20，請務必盡速回院就醫。

(<https://www.ecancer.org.tw/DynamicContent.aspx?unitID=10137&contentID=1377>)

抗癌路上挑戰 我們陪您一起面對



<https://reurl.cc/9r1Krn>



▲第五招 - 適度活動

除了均衡飲食以外，適度活動也是維持身體正常機能並可以幫助消化、增加進食量的方式，所以建議癌友可以在餐前或餐後做些簡單的活動。在疫情期間不方便外出，可以在家中較空曠的空間簡單的散步或做點簡單的律動，重點在於「動」，故癌友可以依照體力調整運動時間及強度。除了活動以外，癌友也要注意補充足夠水分，避免脫水的狀況。

化療期間如何運動才安全？



<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=771>



肩前屈



肩後伸



肩外展



肘屈曲



肘伸直



以上資料取自「台灣癌症基金會 化療期間如何運動才安全？」：

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=771>

▲第六招 - 非必要避免外出

病毒可以透過空氣及飛沫傳染，癌友應避免到人多的公共場所，若因回診必須回醫院請避免搭乘大眾運輸工具且務必要正確配戴口罩，減少在外逗留的時間，回家後立即更換身上衣物並且確實清洗雙手。口罩為一次性使用物品，使用完請丟棄，勿重覆使用。

防疫大作戰 - 口罩戴脫及暫存方法

<https://www.youtube.com/watch?v=zvCF0iqJ5zs>

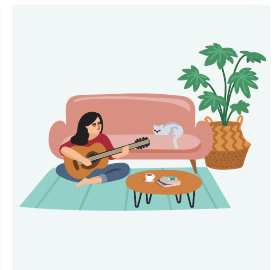
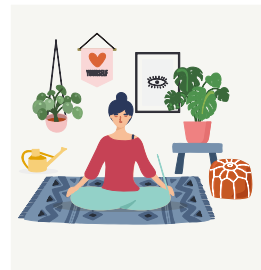
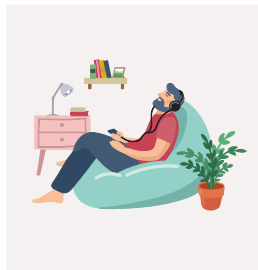


四、為癌病家人安排活動並維持規律生活作息

1. 原本的生活因疫情受到影響，且為了防疫必須長時間待在家中，您可以引導癌病家人從事一些活動，營造居家快樂時光。維持健康飲食、充足睡眠、固定運動與規律生活作息。
2. 與癌病家人一起從事有趣的活動可以就地做一些簡單的伸展健身操、原地快走踏步等讓身體還是有一定的運動量等，以降低因減少外出活動所帶來的焦慮。
3. 疫情期間不便外出，還是可以透過電話或網路通訊軟體與親朋好友聊聊近況、關心彼此的生活，維持最低安全距離的人跟人的連結。
(可參考手冊第14頁至17頁的線上資源，如：線上運動或線上手作課程)。

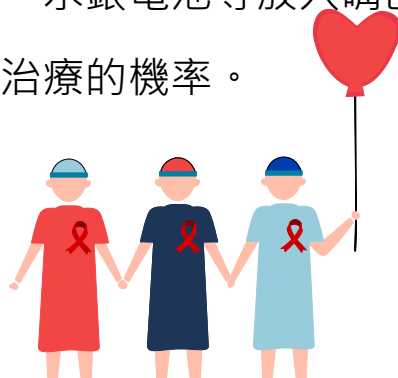
五、為染疫或隔離時期預作準備

1. 不論是癌症病友或是主要照顧者染疫或是被隔離，都是很大的挑戰。
2. 癌症病友免疫系統較一般人為弱，特別是做化學治療與放射治療期間，若家屬、照護者生病，應立即安排其他照護者來照顧癌症病人。
3. 請主要照顧者事先預備「防疫照顧包」，列出包含癌症病友常用藥品、慢性病診療事項、生活及飲食習性、照顧常規、應對溝通技巧、喜歡的活動及用物、喜愛的音樂歌曲等，以利他人接手照顧。



六、對於兒癌病童與家長，我們建議：

- 1. 嚴格遵守最新防疫措施：**儘量待在家。有絕對必要的外出時，應全程戴口罩、勤洗手、與人維持 1.5 公尺以上距離。兒童應避免用手接觸口鼻和眼睛。如家人出現疑似 COVID-19 症狀，請配合分流措施，前往社區篩檢站或醫院申請採檢。平時家長及長輩都應嚴格避免群聚及外出，多多利用通訊軟體及遠距醫療，減少將病毒帶回家中的機會。
- 2. 配合醫院政策：**住院前需採檢確認無病毒感染，並落實「單人陪病」照顧。根據美國紐約等疫情嚴重地區經驗，病童住院期間，照顧者應儘量訂醫院餐、避免外出（如每週限 1 次），防止將病毒帶回病房。
- 3. 康復者追蹤照護：**兒癌治療結束滿 2 年以上的康復者，染疫風險並沒有特別高，但如果有慢性健康問題、使用免疫抑制藥物、化療結束未滿 6 個月等情況，建議可申請在家工作或上課，同時也需安排適當運動與親友間聯繫，維持身心健康，並定期回診追蹤。
- 4. 成人預防接種：**疫情嚴峻時期，疫苗必須先留給第一線醫護人員及高接觸風險人員施打。18 歲以上的病友及照顧者，這段時間要做好個人防護，等到開放自費或公費施打時，再盡快完成接種。
- 5. 嚴禁異物吸入：**家長應監督兒童，嚴禁食用帶刺魚肉或細小堅硬的食物，也千萬不可以將文具、玩具、水銀電池等放入嘴巴，以減少因異物阻塞而需要進行高風險耳鼻喉治療的機率。



以上資料取自「蘋果新聞網-同島一命，別忘了他們」：

<https://tw.appledaily.com/forum/20210523/7MUGQRXKNND2JKUWKXFZDPJTMU>

七、 疫情期間怎麼就醫？

治療狀況	長期穩定追蹤	治療中的 癌病家人	正在使用 抗癌藥物	剛治療完 狀況不穩定
就醫方式	網路或電話將掛號 延後一至二週，待 疫情趨緩再回診	醫療團隊會評估狀 況，將療程改於門 診進行或改為口服 藥物	請依指示按時回診檢查	

- 因應疫情升溫，遠距醫療擴大適用對象範圍至門診病人，可詢問醫院或到健保署網站查詢「視訊診療就醫」，就醫流程需與醫院確認，對治療情形有任何疑問可與醫師和個管師詢問及討論。



以上資料取自「癌症希望基金會-癌症新知-【疫情期間癌友常見 QA】疫情期間怎麼就醫？」
<https://www.ecancer.org.tw/DynamicContent.aspx?unitID=10137&contentID=226>



癌友線上關懷諮詢流程

<https://www.tmu.org.tw/center/CANCER/719>

癌症中心

防疫期間癌友線上關懷諮詢流程



Q：我要安排住院篩檢
流程該怎做麼做？

Q：化放療療程結束
回家出現發燒或不適
症狀，該如何處理？

Q：更改門診時間
後續怎麼辦

Q：慢性處方箋
怎麼領藥？

Q：癌症病人可以打
新冠肺炎疫苗嗎？

Q：癌症問題相關諮詢

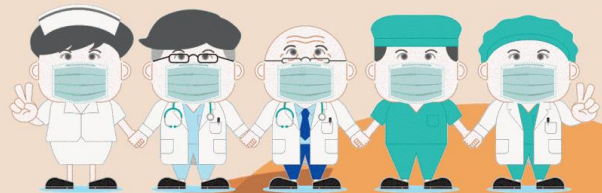


癌症中心個管師協助您
諮詢電話02-2737-2181 轉3910 (響.就依你)

協助遠距門診

癌症病友住宿服務轉介
(台灣癌症基金會暨
財團法人台北市慈迎
社會福利慈善基金會)

關懷諮詢服務



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

八、線上資源

⊕ 台灣癌症基金會：

<https://reurl.cc/9rXK8d>



⊕ 衛服部長照專區：

<https://reurl.cc/dG5MYy>



⊕ 衛福部安心專線：

<https://reurl.cc/9rXKeV>



⊕ 中華民國家庭照顧者關懷總會：

<https://www.familycare.org.tw/>



愛不孤單MV：<https://reurl.cc/KAjaZj>



Facebook：<https://www.facebook.com/familycare.tw/>

⊕ 癌症希望基金會：

<https://reurl.cc/bXROK3>



「疫」不容辭-HOPE挺癌友 希望不打烊！

若您或身邊的親朋好友受疫情影響而無法出門就醫診療時，別擔心！癌症希望基金會（HOPE），是癌友們最好的後援！

☎以下相關服務均可透過0809-010-580免費電話諮詢。服務時間：星期一至星期五 9:00~18:00

✦營養諮詢、保險諮詢、疾病衛教、社會福利資源諮詢繼續提供免費電話諮詢！若有因疫情感到焦慮不安，也歡迎來電和我們聊聊。

HOPE的社工、護理師、營養師、保險專業人員線上持續應援！

✦若有需要租借假髮服務，請來電與我們討論，HOPE將竭力協助有需要之癌友。

✦相關課程活動：六、七月課程雖取消，但HOPE仍會持續透過臉書、Line提供最新衛教資訊，請密切關注訊息，在家學習不打烊！

📍也歡迎加入離您最近區域的小站line帳號

☆台北小站line：<https://line.me/ti/p/2yr6QfR2GR>

☆台中小站line：<https://line.me/ti/p/zhOtx8p2ZJ>

☆高雄小站line：<https://line.me/ti/p/fi0h0O8H1w>

九、線上博物館/美術館

- 谷歌線上展覽<https://artsandculture.google.com/search/exhibit?project=exhibits>
- 台北故宮<https://theme.npm.edu.tw/selection/>
- 台灣博物館線上展覽https://www.ntm.gov.tw/onlineexhibitionlist_189.html
- 台灣博物館<https://www.youtube.com/user/NTMuseum>
- 科博館線上博物館<https://www.nmns.edu.tw/online-museum/catalog/>
- 奇美博物館線上古典樂<https://pse.is/3ftxs>
- 奇美博物館https://www.youtube.com/channel/UCS1_h6BWIAbRlP0MnRi4LzQ
- 國立台灣美術館線上展覽https://www.ntmofa.gov.tw/links_1208.html
- 歷史博物館線上展覽https://www.nmh.gov.tw/informationimgs_69.html
- 北京故宮<https://www.dpm.org.cn/shows.html>
- 東京富士美術館<https://artsandculture.google.com/partner/tokyo-fuji-art-museum>
- 東京國立博物館
https://www.tnm.jp/modules/r_exhibition/index.php?controller=hall&hid=10
- 大阪市立美術館<https://www.ss.net.tw/collection-84.html>
- 日本森美術館<https://www.mori.art.museum/en/>
- 日本足立美術館<https://www.adachi-museum.or.jp/en/>
- 紐約現代藝術博物館
<https://www.moma.org/collection/?=undefined&page=2&direction=fwd>
- 紐約大都會藝術博物館
<https://www.metmuseum.org/exhibitions/listings/2020/gerhard-richter-paint-in-g-after-all/exhibition-guide>
- 紐約古根漢博物館<https://www.guggenheim.org/collection-online>
- 荷蘭梵谷博物館
<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum>
- 巴黎奧賽美術館<https://reurl.cc/rgdRpE>
- 巴黎羅浮宮<https://www.louvre.fr/en/visit>
- 大英博物館<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

十、參考資料

1.台灣癌症基金會【防疫照護小管家】:

<https://elearning.canceraway.org.tw/pagelist.asp?keyid=299>

2.癌症希望基金會-疫情期間·癌友怎麼辦! ? <https://user115711.psee.io/3cmxr3>

3.防疫大作戰-1925 安心專線

<https://www.youtube.com/watch?v=CvmzObNUDPg>

4.防疫大作戰 正確洗手步驟 https://www.youtube.com/watch?v=4_QBE_p0TqI

5.COVID-19(武漢肺炎)社區防疫公共環境消毒指引

<https://www.cdc.gov.tw/File/Get/ZPrmtzqyTJsL2YRMfbqKpA>

6.癌症希望頻道 陪你挺過抗癌路

https://www.youtube.com/channel/UCjIs9jfQS_dKTF2iylyuSJw

7.台灣癌症基金會 <https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=3543>

8.防疫大作戰 - 口罩戴脫及暫存方法_國語(蔡淑鳳司

長)<https://www.youtube.com/watch?v=zvCF0iqJ5zs>

9.安心專線 <https://www.youtube.com/watch?v=CvmzObNUDPg>

10.財團法人中華民國兒童癌症基金會 <https://www.ccfroc.org.tw/Manual>

11.給失智者家屬的居家防疫參考手冊

12.同島一命·別忘了他們

<https://tw.appledaily.com/forum/20210523/7MUGQRXKNND2JKUWKXFZDPJTMU/>

13.癌症病人及家屬 宅家防疫這樣做! <https://health99.hpa.gov.tw/news/18576>

14.【重要資訊】防疫期間心照護 教您做自己專屬的心理師!

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=4095>

15.台灣癌症基金會-化療期間如何運動才安全

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=771>

16.利用阻力運動來鍛鍊上肢肌肉

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=3562>

17.台灣癌症基金會 好處多多的上肢運動

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=3561>

18.衛生福利部疾病管制署

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/J5D1ELyK5eLAeLXIXEZZXA>