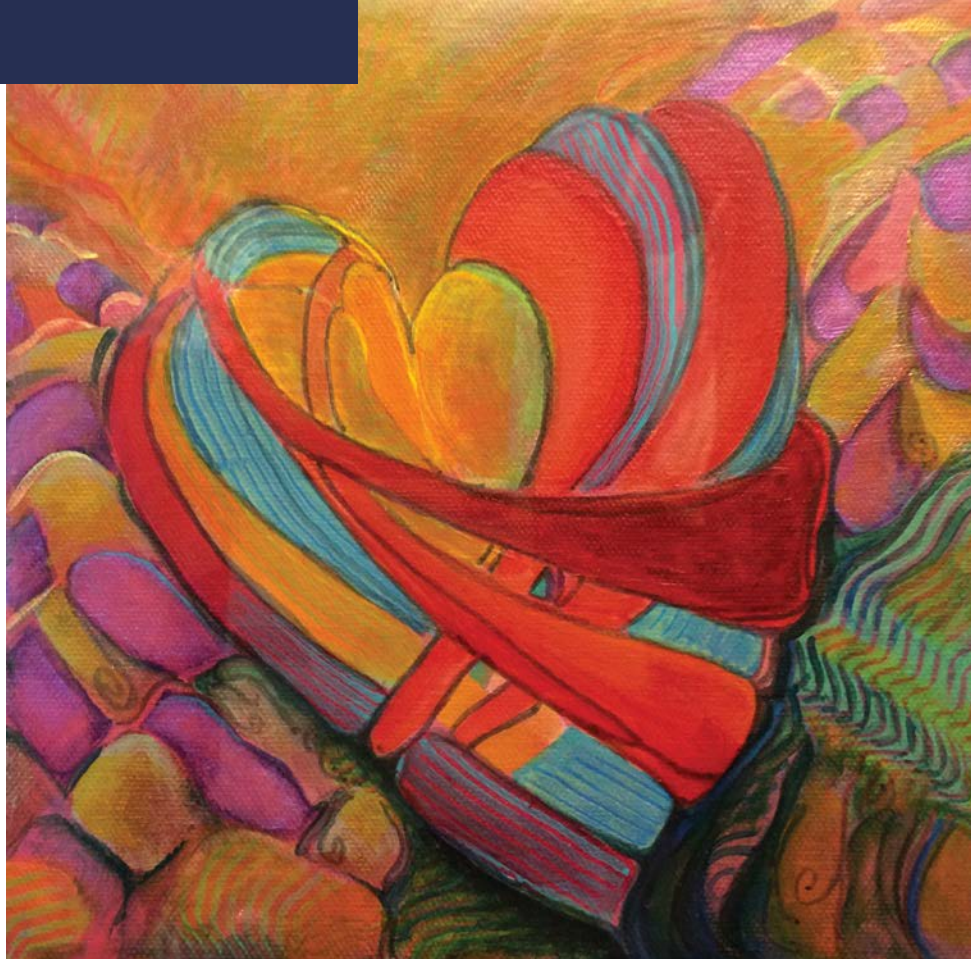


UCSF
患者和家庭的
癌症服務指南

Patient and Family Guide
to Cancer Services at UCSF

資訊、支援和資源



介紹： 如何使用本指南



您收到本指南，是因為您在 UCSF Helen Diller 家庭綜合癌症中心有預約。這不是代表您被確診患有癌症，但它確實您正在向我們的一位專科醫生尋求治療或建議。

本指南概述了我們的癌症服務和計劃，以及幫助您管理護理的提示和建議。當您閱讀本指南時，可以隨意劃重點或是在指南的最後幾張空白頁做筆記。

下次預約時請攜帶本指南，用來幫您尋找護理並獲取我們的服務和計劃的資訊。



本指南中的美術作品由 Art for Recovery (康復藝術) 的患者、家屬、看護者和醫務人員創作。
Art for Recovery 是 UCSF Helen Diller 家庭綜合癌症中心的一項計劃。

感謝您與 UCSF 合作獲取您的護理。我們知道，面對癌症診斷、醫療檢查和預約，可能會讓人感到不知所措。我們知道有很多資訊需要吸收，也需要做出很多決定。本指南旨在作為我們服務的指導方針，幫助指導您完成治療流程。我們希望在您的需求需要改變時，這些資訊能幫助您聯繫最適合的人員和計劃。

UCSF Helen Diller 家庭綜合癌症中心擁有美國國立衛生研究院國家癌症研究所的最高稱號，並連續幾年被評為加州頂級癌症中心。UCSF 以先進的研究和對症下藥的癌症療法來改善成果和提高生活品質而聞名。這些突破性進展包括利用人體自身免疫系統對抗癌症的免疫療法、針對癌細胞的分子生物學療法，以及微創外科手術。我們全心全意造福所服務的社區，並致力改善患者、家屬及鄰居的生活。



UCSF 傑出的研究人員、醫生、護士和工作人員每一天為患者和家屬服務，使我們能提供 模範護理。我衷心希望您受到的照顧超出您的期望。如有任何方法可以改善您的體驗，請在 ucsfhealth.org/CC-ImprovementIdeas 分享您的建議和回饋。

最後，我要感謝患者和家屬諮詢委員會的成員，他們的想法、建議和語言都融入了本指南。

謹此，

Alan Ashworth, PhD, FRS
UCSF Helen Diller 家庭綜合癌症中心院長

您並不孤獨——



這裡有很多人和服務會幫助您度過癌症之旅。

UCSF Helen Diller 患者和家庭的癌症服務指南： 資訊、支援和資源

UCSF 重要電話號碼和網站

目錄

1. UCSF 重要電話號碼和網站.....	9
2. 什麼是癌症?	17
3. 您的醫療團隊	18
4. 實用的提示和資訊	21
5. 保險、帳單和殘障	25
6. 充份利用您的就診時間	27
7. 就診後須知.....	30
8. UCSF 癌症項目和服務	31
9. 中文資源	42
10. 活在當下，規劃未來.....	43
11. 生命終章的護理（寧養服務）	47
12. 我們在哪些方面做得很好? 我們怎樣才能做得更好?	49
13. UCSF 尋路指引.....	50
14. 護理追蹤	
- 症狀和醫療事件時間表（您的筆記）	56
- 重要的電話號碼和聯絡人（您的筆記）	57
- 就診後須知（您的筆記）	58

您可以在此找到本指南的 PDF 版
cancer.ucsf.edu/support/

UCSF 接線員
415-476-1000

為您聯繫 UCSF
工作人員、部門
及醫院的患者。

大部份的電話號碼都能接通中文翻譯服務。欲得到翻譯服務請說出您的姓名、語言及電話號碼。



於 42 頁能找到其他組織所提供的中文資源列表。

計劃

電話和網站

Art for Recovery
(康復藝術)

415-885-7225

www.cancer.ucsf.edu/afr

癌症臨床試驗

877-827-3222

www.cancer.ucsf.edu/trials

癌症遺傳學與預防
計劃

415-885-7779

[genomics.ucsf.edu/
UCSF500](http://genomics.ucsf.edu/UCSF500)

計劃	電話和網站
臨床癌症基因組學實驗室 (CCGL)	UCSF500 基因成套測試
	genomics.ucsf.edu/UCSF500
COMPASS: 指南針: 珍視生命, 用心行動	415-353-7019
	cancer.ucsf.edu/events
COVID-19 – 新型冠 狀病毒資訊及熱線	415-514-7328
	https://coronavirus.ucsf.edu/patients
臨床癌症基因組學實驗室 (CCGL) UCSF500 基因成測試	
	gmi.ucsf.edu/cancer/#testing
運動: 核心肌肉鍛鍊 運動: 瑜珈	415-514-6430
	415-353-7718
	cancer.ucsf.edu/exercise-classes
運動諮詢	415-502-5547
	ucsfhealth.org/services/cancer-exercise-counseling

計劃	電話和網站
生育能力保存計劃	415-353-9115
	ucsfhealth.org/fertilitypreservation
財務服務 瞭解醫療費用、安排付款計劃或獲得財務援助	866-433-4035 或透過 MyChart 簡訊
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance
Friend2Friend 專賣店	415-353-7776
	friend2friend.org
影像庫/膠捲庫 (從放射科獲取帶圖像的光碟)	415-353-1640
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance/medical-records
輸液中心	Mission Bay.....415-353-7155
	Mount Zion..... 415-353-7155
	Parnassus.....415-353-2272
翻譯服務	致電為您提供護理的實踐部
	ucsfhealth.org/services/interpreters

計劃	電話和網站
織聚會	415-885-3693
	http://cancer.ucsf.edu/events
留遺計劃	
	www.ucsflegacyproject.com
住宿資源(短期)	與您的社工討論，或致電 415-353-4762
	https://tiny.ucsf.edu/STLG
地圖 - 前往我們的三藩市各地點	
	https://pathway.ucsfmedicalcenter.org/
病歷(獲取病歷副本)	415-353-2221
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance/medical-records
靜思與意象引導	415-885-3693
	https://www.ucsfhealth.org/services/meditation-and-guided-imagery-for-cancer-patients
MyChart	415-514-6000
	ucsfhealth.org/mychart
新患者和看護者線上迎新	
	cancer.ucsf.edu/orientation

計劃	電話和網站
營養諮詢	415-502-5547
	cancer.ucsf.edu/nutrition
營養活動	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/events
Osher 綜合醫學中心	415-353-7700
	osher.ucsf.edu
停車資訊	Mission Bay:415-476-1511 Mount Zion:415-514-8935 Parnassus:415-476-2566
	parking.ucsf.edu
患者和家庭癌症支持中心	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/support
患者教育和資訊	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/patient-education
患者估算計劃 獲取醫療費用估算	844-678-6831 (844-6-QUOTE-1)
	PatientEstimate@ucsf.edu

計劃	電話和網站
病人關係部辦公室	415-353-1936
	ucsfhealth.org/services/patient-relations
	電子郵件: patient.relations@ucsf.org
患者支持團	415-476-6004
	psc.ucsf.edu
	電子郵件: psc@ucsf.edu
病友支持計劃	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/peer-support
腫瘤科心理輔導服務	415-353-7019
	cancer.ucsf.edu/psycho-oncology
放射腫瘤學 (放射治療)	415-353-7175
	radonc.ucsf.edu
放射學 (成像、掃描)	415-353-3900
	radiology.ucsf.edu
保安部	415-885-7890

計劃	電話和網站
社會工作	415-353-4762
	ucsfhealth.org/services/oncology-social-work
牧靈工作部	Mission Bay.....415-514-4200 Mount Zion415-353-1941 Parnassus..... 415-353-1941
	ucsfspiritcare.org
戒煙計劃	415-885-7895
	ucsfhealth.org/tobaccotreatment
互助會	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/support-groups
存活健康團體計劃 (治療後)	415-353-3931
	cancer.ucsf.edu/survivorship-wellness
症狀管理服務 (SMS)	415-885-7671
	cancer.ucsf.edu/sms



什麼是癌症?

癌症是由異常細胞過度生長引起的。這些細胞的分裂和繁殖不受控制，而且可能擴散到身體的其他部位。當受損的細胞轉移到身體的另一個部位並侵入健康的組織時，稱為轉移。

您的癌症類型取決於異常細胞在體內起源的位置。如果癌細胞在乳房中開始生長，就稱為乳癌，即使這些細胞擴散到身體其他部位，如骨骼或肝臟。

細胞可變癌的原因有很多，包括基因遺傳（代代相傳的遺傳特性）、接觸致癌化學物質，以及其他仍在研究中的因素。

治療的目的是殺死或控制癌細胞。一些最常見的療法包括：

- 手術，即切除癌細胞
- 化學療法，即透過藥物摧毀可能在體內傳播的癌細胞
- 放射療法，即使用高能粒子消滅癌細胞
- 免疫療法，即利用人體自身的免疫系統來發現和摧毀癌細胞
- 靶向治療，即使用針對癌細胞特定特徵的療法來阻止癌細胞的生長和擴散。由於靶向治療只針對癌細胞（對健康細胞的影響較小），因此這些治療的副作用往往較少。

一個人的護理計劃可能包括其中的一種或多種療法，以及此處未列出的其他療法。隨著我們對癌症的認識增加，新的療法不斷出現，人們可以活得更健康、更長壽。

計劃	電話和網站
感謝並表彰優秀員工	ucsfhealth.org/ thank-an-employee-or-physician
視頻就診指示	415-514-6000 videovisit.ucsf.edu
要事講習班 (事前護理規劃)	415-509-8645 meri.ucsf.edu
輪椅護送	Mission Bay.....415-476-1540 Mount Zion.....415-885-7255 400 Parnassus.....415-353-1664 505 Parnassus.....415-353-1188
講習班、活動和靜修	415-885-3693 cancer.ucsf.edu/events



您的醫療團隊

您和您的看護者都是醫療團隊的重要成員。因此，參與護理、提出問題，並確保您瞭解並能夠遵循您的治療計劃是很重要的。我們的醫學翻譯員可以幫助您與護理團隊的成員溝通。醫生、助理醫生和診療護士會管理您的大部分治療。不過，還有許多其他醫護人員和具有專業知識的工作人員也可能會參與您的護理。

要求一位醫學翻譯員！
這項服務是免費的。

醫學翻譯員 - [ucsfhealth.org/services/interpreters](https://www.ucsfhealth.org/services/interpreters)

所有英語程度有限而且希望使用自己的口頭語言進行交流的患者，都可以要求免費的醫學翻譯員。翻譯員的作用是促進患者及看護者與護理團隊成員之間的溝通。即使您帶了一位會說英語的家人或朋友，最好還是由一名本院的醫學翻譯員為您翻譯。這樣，您的朋友或家人就可以專注為您提供支持。

醫學翻譯員可以幫助您：

- 在預約時填寫表格
- 在預約開始前辦理掛號手續
- 與您的護理團隊成員進行溝通
- 預約結束時安排下一次預約
- 澄清您或醫護人員不清楚的任何事情

一旦您赴約，醫學翻譯員便會在整個預約期間陪同您。如果醫學翻譯員無法親自陪同，一名護理團隊的成員將在房間裡安排視頻醫學翻譯員（VMI）來提供協助。視頻醫學翻譯員是在遠端工作的真人。視頻醫學翻譯員將出現在螢幕上，可以看到您，並與您和護理團隊成員進行互動。有時候會透過常規電話線呼叫醫學翻譯員，並透過免提電話協助討論。

醫學翻譯員在房間裡時，您可以直接與醫學翻譯員或護理團隊的任何成員交談。醫學翻譯員將把您的話如實傳達給護理團隊成員。醫療翻譯員也會幫您了解不清楚的問題，並可以向護理團隊成員解釋對您具有重要文化意義的問題。



請注意，醫學翻譯員必須傳達您所說的一切。因此，如果您在房間裡與家人進行私下討論，醫學翻譯員需要與房間裡的醫護人員分享您說的話。您可以放心，您所說的一切都會保密，未經您的許可，不會將您的資訊傳到您的護理團隊之外。

醫生，也稱為醫師（MD）或醫護人員

負責您的護理和治療計劃的醫生被稱為主治醫師。主治醫師已完成最高級的訓練要求。由於 UCSF 是一家排名很高的教學醫院，您可能還會由高級深造醫生或住院醫生看診，他們已完成了醫學院的學習並正在接受專業訓練。

UCSF Osher 綜合醫學中心的醫生和其他臨床醫生使用來自世界各地的療法，包括針灸、營養療法和各種減壓的方法。Osher 中心的聯繫電話是 415-353-7700。

為現場預約做準備

現場預約時請隨身攜帶以下物品：

- 您的保險資訊和附照片的身份證（通常是駕駛執照或身份證）
- 要向醫生提出的問題清單
- 有關新發症狀或其他健康問題的資訊
- 您正在服用藥物的清單，包括草藥補品

如果您在填寫表格和調查表時遇到困難，請提前 30 分鐘到達預約地點，要求翻譯員幫您填寫預約所需的表格。

為視頻就診（遠端醫療預約 – Telehealth Appointment）做準備

將免費的 Zoom Cloud Meetings 應用程式下載到智慧手機、平板電腦或電腦上，然後在 <https://zoom.us/test> 進行測試會議，為視頻就診做準備。



安排視頻就診後，您將收到帶有 Zoom Meeting ID 號碼和加入連結的邀請。

預約前 5 分鐘，點選 Zoom 連結加入視頻就診。如果無法加入，打開您設備上的 Zoom 或前往 <https://ucsf.zoom.us>，按一下「加入會議」（Join a Meeting），然後輸入您收到的 Zoom Meeting ID 號碼。

如果您在設定視頻就診時需要幫助，請致電 415-514-6000 與 MyChart 客戶服務部聯繫。

現場或遠端醫療預約後

- 閱讀您的就診後摘要/總結 (After Visit Summary)，以查看就診後的後續說明。您會在預約結束時收到一份 AVS 副本。您也可以 MyChart 查看。
- 如果您對醫療服務有任何疑問或顧慮，請與您就診的診所聯繫。

UCSF MyChart: 在線上安全存取您的健康資訊



ucsfhealth.org/mychart
415-514-6000

透過 UCSF MyChart，您可以存取線上患者病歷，這是一種與護理團隊成員溝通的有效方式。您可以透過網路或將 UCSF MyChart 應用程式下載到手機或其他電子設備上來存取。

存取 MyChart

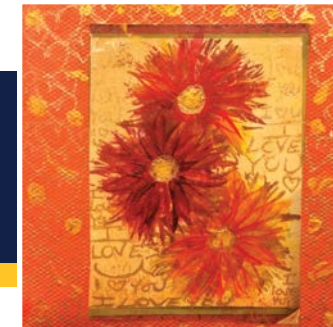
要註冊 MyChart，您需要一個啟動碼，您可以在預約時要求啟動碼，在您的就診後摘要報告中尋找啟動碼，或是撥打 415-514-6000 聯繫 MyChart 客戶服務部獲取。您也可以登入 MyChart 網站 (ucsfhealth.org/mychart) 獲得啟動碼。

如果您在註冊時遇到任何問題，請撥打 415-514-6000 聯繫 MyChart 客戶服務部或向櫃台人員尋求幫助。

指定代理人 – 讓一個受信任的人存取您的 MyChart 帳戶

如果您無法使用英語溝通，可以讓一位受信任的朋友或家人登入您的 MyChart 帳戶，查看您的健康資訊並與醫生溝通。這個過程稱為「指定代理人」。要指定代理人，您需要：

- 填寫代理人授權表，提供所選家人或朋友的聯絡資訊。您的家人或朋友將收到一封帶有連結的電子郵件，可使他們登入您的 MyChart 帳戶。
- 您可以撥打 415-514-6000 聯繫 MyChart 辦公室，要求櫃台人員提供副本，或是瀏覽 MyChart 網站 <https://ucsfhealth.org/mychart/ProxyForm-Adult> 獲取代理授權表。



保險、帳單和殘障

在開始治療之前，我們建議您聯繫您的保險計劃，以確認您的健康保險範圍，並查明您的計劃是否包括在 UCSF 進行的護理。您可能要詢問您的計劃是否有自付額，這是您在其餘索賠獲得承保之前需要自付的特定金額。有些治療或程序可能需要預先批准或預先授權，保險才會承保費用。我們的工作人員通常會與您的醫生和保險公司合作，以獲得您需要的預先授權。

如果您沒有保險，或是不清楚您是否有就診的預先授權，我們將把您視為自費患者，將在您首次預約時，無論是現場預約還是視頻就診收取訂金。訂金將從您的帳單總額中扣除。

患者財務服務辦公室 – 預約後為患者提供幫助

患者財務服務可在您預約後收到帳單時為您提供幫助。他們可幫助您：

- 瞭解您的帳單餘額
- 安排付款計劃，以及
- 獲得財務援助（如果您有資格），以免除並撤帳部份醫療費用。家庭收入達到或低於聯邦貧窮線 400% 的人通常有資格獲得百分之百的援助。

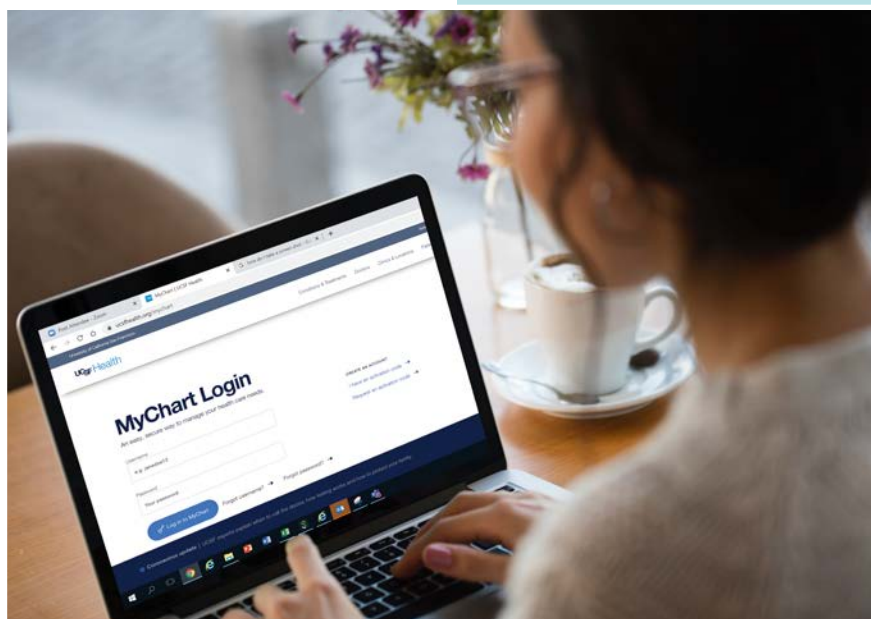
電話：866-433-4035

您也可以透過 MyChart 簡訊與辦公室溝通。

網站：ucsfhealth.org/billing-and-insurance

UCSF MyChart 允許您：

- 查看您的健康資訊和檢測結果
- 與您的醫療團隊溝通
- 查看您的近期預約
- 補充藥物
- 安排一些預約
- 查看和支付帳單
- 在預約前填寫表格和問卷，以便醫護人員可以在看診前查看。（如果您用英語填寫表格有困難，可以提早預約，要求與醫學翻譯員見面，以幫助為您的近期預約填寫表格。）





充份利用您的就診時間

不要害怕提問!

就診前做充份的準備，將幫助您更有效地利用與醫生相處的時間。如果您不了解醫生說了什麼，一定要表達顧慮和提出問題。

醫生的職責是解釋您的治療選項，描述每種選項的優缺點，並回答您的問題和顧慮。

如果您在為預約（包括視頻就診）做準備時需要幫助……

患者支持團計劃有實習學生（通常是醫學預科生），他們可以幫助您：

- 列出您最關心的問題和顧慮
- 為您與醫生的就診錄音（請確保獲得被錄音者的許可）。
- 做筆記，總結就診內容。

這項免費服務可透過電話提供，也可以在我們大多數的癌症治療設施中當面提供。

電話：415-476-6004

電子郵件：psc@ucsf.edu



照片由 UCSF 公共事務部 Susan Merrell 提供

如果您在交通費用、住宿或其他費用方面有經濟困難，您也可以告訴您的醫療團隊或社工。

申請殘障和請假 - edd.ca.gov/disability

有關短期和長期殘障選擇的更多資訊，請諮詢UCSF的社工。您也可以瀏覽 edd.ca.gov/disability 在線上填寫州立殘障表格。您可能也需要填寫雇主的表格。要瞭解雇主要求的表格，請與雇主的人事部聯繫。一旦您填寫了表格中與您相關的部分，您的醫生或護士將需要填寫醫療部分。



可以考慮帶一位家人或朋友(現場或視頻或電話就診)

得到一位您信任的朋友或親戚的支持通常很有幫助，他們可以在您看醫生時陪在您身邊，聆聽說話的內容，提出問題，以及做筆記。此人可在診所陪伴您，也可通過電話或視頻參與。您也可以撥打 415-476-6004 聯繫患者支持團，請求獲得一名實習學生的支持，寫下所討論的筆記然後與您分享。

要記住一切 並不容易！

攜帶一份問題清單

您的醫生和護理團隊可以為您解答任何問題。考慮一下您想獲得答案的問題並且寫下來，最重要的問題列在前面。這樣您就不必設法記住所有問題。您也可以給醫生一份問題副本。讓醫生知道您發生的任何症狀以及它們如何影響您的生活。

做好筆記

在就診期間做筆記，或是獲得許可為您的就診錄音。如果您帶了一位朋友或親戚，請他們幫您做筆記。或是記詢問患者支援團（415-476-6004）是否可以提供一名實習醫學生為您做筆

掌握護理團隊的成員

列出您所看醫生和醫護人員的名單，記下他們的專業和您看他們的原因，這是很好的幫助。這份名單也可以與您的醫生分享，特別是您去看不同醫療設施的醫生。本指南的最後幾頁是空白頁，可以用來做紀錄。

與您的護理團隊分享重要資訊，包括：

- 您遇到的任何健康問題和症狀
- 您的治療目標或可能影響您護理的任何宗教或文化信仰
- 可能需要與您的治療協調的重要計劃，例如家庭度假、完成大學學位的願望、成立家庭的願望等
- 任何可能使您難以遵循治療計劃的問題，例如難以赴約、支付停車費、正確服藥或其他問題
- 您在某些情況下無法表達自己的意願時，您希望為您做決定者的姓名

追蹤症狀和護理計劃

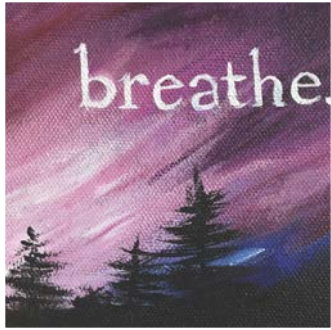
記錄症狀、治療計劃和藥物的變化可能很有幫助。確保將這些資訊記錄在容易取得的地方，例如筆記型電腦、智慧手機，或是本指南結尾的空白頁。這樣更容易追蹤資訊並與您的醫生和護理團隊分享。以下是一個有效追蹤症狀和變化的示例。

請放心，您提供給我們的資訊都會保密。

我們致力保障患者的安全和健康，並將保持您的健康和個人資訊機密視為優先事項。我們不會收集或分享有關移民或公民身份的資訊。我們絕不會在沒有得到患者授權的情況下發佈患者資訊，除非法律強制我們這麼做。

症狀時間表

	日期	症狀/事件/描述
●	11月17日	開始化療：卡鉑 - 輕度噁心 - 2級
	11月18日	告知護士 Jan，開始使用 Zofran 治療噁心 - 噁心消失有點疲勞，需要午睡
	11月21日	便秘問題。告知護士 Jan 增加液體和纖維
●		開始使用大便軟化劑 - Miralax（一天一包，按需服用）



就診後須知

在您就診之後，我們建議您詢問：

- 您的診斷名稱
- 您的治療計劃和後續步驟
- 後續預約的時間和地點
- 護理團隊中不同成員的姓名和角色
- 在兩次辦公室就診之間應該聯繫誰，以及有疑問時如何聯繫。MyChart (請參閱以下資訊) 是在就診期間與您的醫護人員進行溝通的有效方法。

本指南最後有幾頁可供您填寫，讓您追蹤這些資訊。

●	• 診斷名稱
●	• 診斷階段 (如果已知/相關)
●	• 您的醫生姓名

UCSF 癌症項目和服務



cancer.ucsf.edu/support

除非另有說明，所有項目及服務均免費提供。有些項目提供翻譯服務。有關每個項目的更多資訊，請瀏覽 <https://cancer.ucsf.edu/support>。請注意很多互助會以及其他項目是在網上的，讓您可選擇在舒適的家裡參與。

Art for Recovery (康復藝術)

Open Art Studio (開放藝術工作室) 為患者及看護者提供講習班，讓他們透過繪畫、拼貼、詩歌、寫作和音樂來表達自己。您無需有任何藝術經驗亦可參加這支持和歡迎您的項目。

電話：415-885-7225

網站：www.cancer.ucsf.edu/afr



當我沉浸在藝術中時，我知道真正的幸福。

癌症臨床試驗

臨床試驗是一項調查研究，用於測試檢測、預防、診斷和治療疾病的新型醫療方法。透過臨床試驗，研究人員可以確定新療法是否比目前的療法更安全，效果更好。每個研究都有參加對象的規則。例如，某些臨床試驗可能要求個人在一定年齡範圍內，或患有特定類型的癌症。UCSF 提供許多臨床試驗來研究新的癌症療法。

電話：877-827-3222

網站：www.cancer.ucsf.edu/trials



癌症遺傳學與預防計劃

如果您之前患有癌症，或是您的家人患有癌症，持照的遺傳諮詢師可以查看您的個人和家庭病史，並向您和家人提供有關癌症風險、癌症篩檢和預防措施的資訊。他們也可能建議您進行其他基因檢測。這些服務需要收費。大多數保險公司可以承保這些服務。

電話：415-885-7779

網站：genomics.ucsf.edu/UCSF500

臨床癌症基因組學實驗室 (Clinical Cancer Genomics Library)

UCSF 的臨床癌症基因組學實驗室 (CCGL) 是美國少數使用 UCSF500 基因成套測試來識別患者癌細胞 DNA 的遺傳變化（稱為突變）的設施之一。這項測試可以幫助確定患者癌症的確切類型，並可以提示潛在的靶向治療以減緩或消除癌症。要瞭解 UCSF500 基因成套測試是否適合作為癌症治療的下一步，請諮詢醫生或線上閱讀更多相關資訊。

網站：genomics.ucsf.edu/UCSF500

與您的醫生和護理團隊溝通

患者支持團訓練學生（通常是醫學預科生），以幫助患者為他們的醫療預約做準備並與他們的護理團隊溝通。他們可以透過以下方式幫助您準備醫療預約：

- 向您發送有關病情的資訊
- 與您一起整理要問醫生的問題清單
- 向您展示如何為您的就診錄音。（您需要徵得醫生的同意。）
- 就診時在現場或通過電話為您做筆記

電話：415-476-6004

電子郵件：psc@ucsf.edu

網站：www.psc.ucsf.edu

COMPASS (指南針計劃)：用心行事，為癌症患者和倖存者創造有價值的生活

這個為期七週的系列課程開放給 UCSF 癌症患者，重點在於教導正念、擺脫困難的想法、接受挑戰性的情緒，作為管理情緒困擾、症狀和副作用的一種方式。本計劃基於接納與承諾療法 (Acceptance and Commitment Therapy)，幫助患者確定個人價值觀，這些價值觀可作為有意義的生活的指導原則。這些服務需要收費。大多數保險公司可以承保這些服務。致電心理腫瘤學服務中心以獲取更多資訊或註冊。

電話：415-353-7019

網站：cancer.ucsf.edu/events



我們的項目和服務的所有資訊

這本《UCSF Helen Diller 家庭綜合癌症中心指引》摘述了 UCSF 為癌症患者提供的計劃和服務。我們希望您使用本指南的資訊來幫助您進行護理並獲得所需的支援和服務。

網站: cancer.ucsf.edu/Guidebook

您也可以查看線上介紹，獲取有關計劃和服務的概述。簡報有幾種語言，包括西班牙文、廣東話、普通話和其他語言。

網站: cancer.ucsf.edu/orientation



運動和鍛煉課程

運動可以幫助您增強體力、緩解疲勞並改善情緒。我們的運動課程專為癌症患者設計，包括核心肌肉鍛鍊 Pilates (普拉提)和瑜伽。您需要填寫免責聲明和健康史表格。免責聲明可在網站或您的第一次課程找到。

關於瑜珈，請致電415-353-7718

Osher 綜合醫學中心

關於核心肌肉鍛鍊 Pilates(普拉提)，請致電 415-514-6430

網站: cancer.ucsf.edu/

[exercise-classes](https://cancer.ucsf.edu/exercise-classes)

運動諮詢

如果您在 UCSF 接受癌症護理，您也可以與專業教練免費預約一小時來設計適合您的鍛煉計劃。

電話: 415-502-5547

網站: ucsfhealth.org/services/cancer-exercise-counseling

生育能力保存計劃

如果您擔心自己的生育能力，想要瞭解更多關於現在或將來生育孩子的選擇，生育保護計劃可以評估您的狀況，提供有關選擇方面的教育，並提供生育保護服務，如卵子、精子或胚胎冷凍。這些服務會與您的癌症護理相協調。許多保險公司會承保這些服務。

電話: 415-353-9115

網站: ucsfhealth.org/fertilitypreservation



患者及家屬健康資訊

患者和家屬癌症支持中心可幫助您找到有關癌症主題的可靠資訊，並聯繫其他有用的組織，包括其他語言的服務。

電話: 415-885-3693

網站: cancer.ucsf.edu/patient-education

Friend2Friend(友對友)專賣店

這家精品店提供許多與癌症相關的產品，包括假髮、帽子、義乳、乳房切除後胸罩、圍巾等。這些服務也包括免費的假髮修剪，您可以提前打電話預約。這家店有兩個店面，一個在 Mission Bay (1825 4th Street)，另一個在 Mount Zion (1600 Divisadero Street)。

電話: 415-353-7776

網站: friend2friend.org



織聚會

當您製作針織帽子、圍巾和其他羊毛製品時，可以放鬆並與人交談。歡迎新手和有經驗的編織者。提供毛線、勾針和說明書。這個項目位於 Mount Zion 院區，每週四中午 12 點到下午 1 點，在 1600 Divisadero Street, Room B101 舉行。請致電確實時間與地點。

電話: 415-885-3693

網站: <http://cancer.ucsf.edu/events>

留遺計劃

留遺計劃可幫助患有危及生命疾病的人錄影，記錄他們的故事、回憶和訊息，以便與親人分享。攝影師和採訪者可以在您家裡或其他地方與您會面。他們將免費為您錄製一小時的採訪。

網站: www.ucsflegacyproject.com

住宿

UCSF 短期住宿指南列出了當地的酒店。您可能也有資格住在主要為我們的癌症患者服務的 Koz Hospitality House。它的價格是每晚 125 美元，或是按比例收費。若想由社工幫助尋找或支付住宿費用，請您的護理團隊成員為您轉介。

社工電話: 415-353-4762

住宿網址: <https://tiny.ucsf.edu/>

STLG

靜思與意象引導

患者和家屬癌症支持中心每週為癌症患者和癌症康復患者提供靜思和意象引導課程。無需經驗亦均歡迎！

電話: 415-885-3693

網站: <https://www.ucsfhealth.org/services/meditation-and-guided-imagery-for-cancer-patients>

靜思室設於下列地點:

- Mission Bay 靜思室位於 1975 4th Street 的 C1401，靠近兒童醫院大廳。附近還有一個靜思花園和迷宮。
- Parnassus 靜思室位於 Moffitt/Long 醫院諮詢台旁邊（505 Parnassus Ave 的 M193），以及其他幾處地點。
- Mount Zion 靜思室位於 1600 Divisadero Street 癌症中心的主大廳。

營養諮詢和講習班

我們的營養學家專長癌症護理，舉辦關於飲食和癌症的免費講習班和課程，也會與在 UCSF 接受癌症治療的患者單獨會面，為他們提供癌症治療期間和之後的健康飲食建議。要安排免費預約，請聯繫您的腫瘤科醫生辦公室進行轉介。

網站: cancer.ucsf.edu/nutrition

營養諮詢: 415-502-5547

營養講習班: 415-885-3693



Osher 綜合醫學中心

Osher 中心的專業人員融合了現代醫學、健康的生活方式，以及來自世界各地的康復方法。這些項目促進整個人的身、心、靈康復與安泰。這些服務需要收費。有些保險公司會承保這些服務。

電話：415-353-7700

網站：osher.ucsf.edu



癌症患者和家屬支持中心

癌症患者和家屬支持中心為患者及其親人提供資訊、情緒支持、社區資源以及 UCSF 內外的癌症相關活動列表，以支持健康和康復。我們邀請您致電中心，瀏覽我們的網站，COVID19 (新型冠狀病毒)限令一旦解除，請到訪我們在 Mission Bay 和 Mount Zion 的中心。請致電以接收活動時間表和 (或) 每月電子通訊

電話：415-885-3693

網站：www.cancer.ucsf.edu/support

病人關係部

如果您對癌症護理有疑問或顧慮，請先與醫生、護士、部門經理或社工分享您的顧慮。如果您的顧慮仍未解決，病人關係部的工作人員可以幫助您。

電話：415-353-1936

電子郵件：patient.relations@ucsf.org

網站：ucsfhealth.org/services/patient-relations

病友支持計劃

病友支持計劃的工作人員可以讓您接觸與您有相同癌症診斷的人。他們也可以讓您接觸受過相同治療或生活情況相似的人，例如患有癌症的年輕父母。如果您想透過電話與病友志願者交談，或是您想成為病友志願者，請聯繫本計劃。

電話：415-885-3693

網站：cancer.ucsf.edu/peer-support



腫瘤科心理輔導服務

癌症患者可以與心理學家交談，以幫助他們應對診斷和困擾的情緒。他們也可以去看精神科醫生，醫生可以為他們開一些藥物來幫助治療憂鬱症或焦慮症。向您的 UCSF 腫瘤科醫生辦公室尋求轉介或直接打電話。這些服務需要收費，保險可能會承保這些服務。

電話：415-353-7019

網站：cancer.ucsf.edu/psycho-oncology

社工

社工受過訓練，可以幫人應對癌症帶來的挑戰。他們可以提供情緒支援和短期輔導，以及有關保險和殘障福利以及社區資源的資訊。如果您對於往返預約有困難，或是在酒店和住宿方面需要幫助，也可以與他們聯繫。他們也可以幫助您制定事前護理規劃，其中涉及記錄您的護理意願，包括任命誰在您無法為自己發言的情況下為您做決定。UCSF 的所有癌症患者都可以使用社工。要與社工交談，請您的護理團隊成員轉介。

電話：415-353-4762

網站：ucsfhealth.org/services/oncology-social-work



牧靈工作部

UCSF 的牧靈工作者可提供情緒和精神上的支持和安慰，並可以為個人或團體舉行宗教儀式。牧靈工作者也可以為喪親的人士安排悲傷支援團體。

Mission Bay 電話：415-514-4200

Parnassus 電話：415-353-1941

Mount Zion 電話：415-353-1941

網站：<https://ucsfspiritcare.org>

戒煙計劃

在 UCSF Fontana 煙草治療中心的幫助下戒煙或防止再度抽煙。團體課程需要收費。

電話：415-885-7895

網站：ucsfhealth.org/tobaccotreatment

互助會

透過與別人交談來獲得支持和資訊。UCSF 為癌症患者和親人提供大約 15 個互助會。患者和家屬癌症支持中心也可以把您介紹給灣區各地的其他團體，包括講西班牙語、廣東話或普通話的團體。

電話：415-885-3693

網站：cancer.ucsf.edu/support-groups

存活者健康團體計劃（治療後）

存活者健康計劃為期 8 週，旨在為已在 UCSF 完成癌症治療的患者提供幫助。參加者將學習有關營養、體能活動、壓力管理、提高睡眠品質、性、情緒和精神健康方面的知識。參與本計劃之前，必須先進行註冊和篩選。請致電或瀏覽網站註冊。

電話：415-353-3931

網站：cancer.ucsf.edu/survivorship-wellness

症狀管理服務（SMS）

症狀管理服務（SMS）為處於癌症治療任何階段的患者提供姑息治療。舒緩服務是透過處理癌症的各個方面（身體、情緒和精神）來提高生活品質的療法。內容包括治療疼痛、疲勞、憂鬱、焦慮或幫助制定事前護理規劃。症狀管理服務工作人員也會對住在三藩市的 UCSF 重病患者進行家訪。這些家訪將會考慮到 COVID（新型冠狀病毒）的相關安全指引之後才能進行。要與症狀管理服務團隊的成員會面，您需要獲得醫療團隊成員的轉介。這些服務幾乎都會受到健康保險承保。

電話：415-885-7671

網站：cancer.ucsf.edu/sms

講習班、活動和靜修

參加癌症相關主題的教育講習班、靜修會和講習班，包括應對、營養、音樂活動、詩歌等等。您可以在 cancer.ucsf.edu/events 網站上查看近期活動資訊。要收到近期活動的通知，請致電癌症支持中心要求列入郵寄名單。

電話：415-885-3693

網站：cancer.ucsf.edu/events





中文資源

以下的簡短清單列出中文提供的計劃。請注意，也有其他許多地方性和全國性的計劃，包括癌症治療、免費的戶外冒險、健身會員折扣、支援團體、免費諮詢服務等等。

要獲得許多癌症計劃和資源的相關資訊，請聯繫患者和家屬癌症支持中心（415-885-3693）或與您的社工交談。

美國癌症學會：在英文之外提供 14 種語言的癌症資訊。

網站：www.cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html

美國癌症協會加州華人分會 (American Cancer Society – California Chinese Unit)

中文的資訊、活動和資源。

電話：888-566-6222

網站：<http://www.acs-ccu.org/>



活在當下，規劃未來

什麼是事前護理規劃？

事前護理規劃包括與醫生和您生命中最重要的人討論您想要什麼類型的治療，以防您無法表達自己的意願或對您的治療做出醫療決定。

事前護理規劃適用於每個人。任何年齡都可能發生意想不到的事情。

知道什麼對您很重要以及您想要什麼類型的護理可以幫助您現在做好規劃，以便將來實現您對護理和治療的意願。

進行討論的一個方便方法是在其中一次就診時提出。如此一來，您的意願將會記錄在病歷中，醫療人員將知道什麼對您很重要，以及在

緊急情況下或是您無法參與醫療決定時希望獲得什麼類型的護理。您也可以稱之為預先醫療指示的形式記錄您的醫療意願。

什麼是預先醫療指示？

預先醫療指示是您寫下醫療意願的一種形式。預先醫療指示可以讓您：

- 指定一個受信任的人幫您做出醫療決定（如果您無法做決定）。
- 讓您的看護者和醫生知道您在不同情況下想要什麼類型的治療和護理。

請記住，您可以隨時更改和更新您的預先醫療指示。

金美倫堂 (Cameron House)

其華裔癌症支持小組提供健康資訊、健身、共享、外出和活動方面的資源，幫助癌症病人。金美倫堂是一個基督教社區組織。

電話：415-781-0401，分機 127

網站：<https://cameronhouse.org/adult/cancer-support>

角聲癌友關懷(美西北區) (Herald Cancer Center – Northwest U.S.)

HCCN 為病人提供免費服務，包括一條全國專線、講習班、出版刊物和灣區民眾的居家訪問。HCCN 是一個基督教組織。

電話：510-893-3210

網站：www.heraldcancer.org

華人社區健康資源中心 (Chinese Community Health Resource Center)

CCHR 提供多種計劃、病人教育、病人引導和社區活動。這些計劃與各種健康主題有關，不只是癌症而已。

電話：415-677-2473

網站：www.cchrhealth.org

為什麼預先醫療指示很有用?

- 預先醫療指示可以減輕家人和看護者的壓力，因為他們不需要「猜測」病人想要什麼類型的護理。
- 患者會更放心，因為他們知道自己的治療和護理意願將得到尊重。
- 預先醫療指示可提供對患者重要的具體指示。例如：
 - 「我不想讓我姐姐替我做決定。」
 - 「如果我的護理團隊說我的病情無法治癒，而且我的來日無多，我不想戴上呼吸機。」
 - 「控制疼痛是我的優先選擇。我不想受苦。」

只要您能夠溝通並做出醫療決定，無論您在過去說過什麼或寫過什麼預先醫療指示，您所陳述的意願都會得到實現。



我可以在哪裡取得預先醫療指示?

可獲取預先醫療指示在:

- 門診就診或在櫃台掛號時。
- 線上有許多不同的格式供您選擇。我們許多患者使用兩種表格，包括 UCSF 編寫的預先醫療指示 ([ucsfhealth.org/pdf/advance_health_care_directive.pdf](https://www.ucsfhealth.org/pdf/advance_health_care_directive.pdf)) 以及下述容易閱讀的 PREPARE 表格 (prepareforyourcare.org)。

預先醫療指示可以減少困惑，讓您的醫生和看護者知道誰要為您做出決定以及您想要和不想要的護理類型，以防出現緊急。

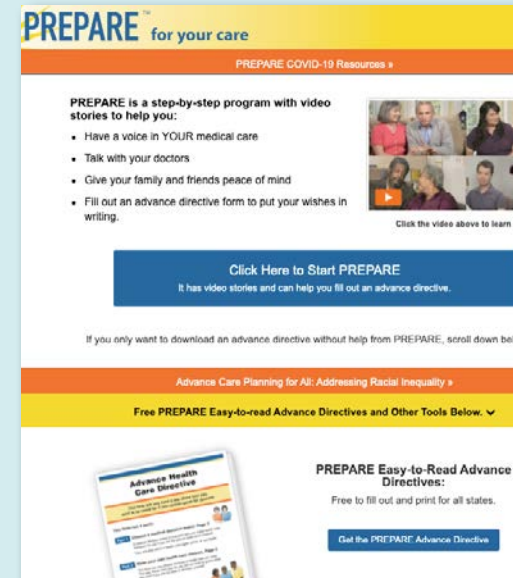
PREPARE - prepareforyourcare.org

PREPARE 網站提供:

- 帶視頻故事的分步計劃。
- 與您的家人、朋友和醫療服務人員討論您的意願。
- 西班牙文、中文、俄文和其他語言的免費預先醫療指示 (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>)

如何獲得幫助?

如果您在考慮選項或填寫預先醫療指示時需要幫助，請聯繫您的社工或與症狀管理服務團隊的成員交談。您也可以參加下述的每月免費講習班獲得資訊。





每月事先護理規劃講習班 - 什麼最重要?

MERI 中心免費提供每月一次稱為「什麼最重要?」的講習班。在講習班上,您可以與支援團體中經驗豐富的工作人員會面,考慮您對未來護理的偏好。講習班有線上和現場形式,而且適用所有人,包括患者及其看護者、老少、健康者或生病者。它旨在幫助您在稱為預先醫療指示的文件中記錄您的意願。要登記參加「什麼最重要講習班」或瞭解其他計劃,請聯繫 MERI 中心。

電話: 415-509-8645
網站: meri.ucsf.edu



如何使用預先醫療指示表格?

填寫預先醫療指示後,您需要請兩個朋友或家人或公證人簽名。(UCSF 的患者關係辦公室以及大多數 UPS 門市店均可提供公證服務。)簽署後,請確保將一份副本交給您的醫生以及參與您的護理的家人或朋友。您自己也要保留一份副本,放在容易找到或更新的地方。如果需要,醫療辦公室可以幫您影印。

生命終章的護理 (寧養服務)

POLST 表格 - 維持生命治療的醫囑 - <https://capolst.org/>

患有晚期嚴重疾病的患者也可以向醫生索取 POLST 表格。POLST 表格是醫生的指令,告訴急診人員在緊急醫療情況下患者想要和不想要的療法。POLST 表格專門針對呼叫緊急服務時病人會接受的護理類型。

<https://capolst.org/> 網頁上提供 POLST 表格的翻譯版本,以幫助醫療提供者向患者和其親人解釋該表格。但是,此表格的翻譯版本僅供參考;您必須填寫並簽署 POLST 表格的英文版本,急診醫療人員和醫療提供者才可以遵循表格上您所定的指令。

當您撥打 911 時,趕來的醫療急救人員不會知道預先醫療指示或患者對護理的偏好。但是他們受過訓練,會看患者是否有 POLST 表格。這個表格可以像手鐲一樣戴著,也可以放在顯眼的地方,例如冰箱上。提供緊急護理時,他們將遵循 POLST 表格上的相關說明。



我們在哪些方面做得很好？ 我們怎樣才能做得更好？

Care Focused on Comfort and Peace – 寧養服務

寧養服務指由一群醫護人員提供的照護，重點在於減少痛苦、增加舒適和改善生活品質。寧養服務不是為了治癒疾病，而是減輕疼痛和不適。寧養服務適用於預期壽命不超過六個月的人。不過，有些寧養服務患者的壽命更長，某些情況下甚至可以康復。

您可以向社工、症狀管理服務部或您的任何醫護人員獲取有關寧養服務的資訊。Medicare 和大多數保險公司承保寧養服務。

有些寧養服務設施專門提供全天候的舒適護理。但是，大多數寧養服務服務是在患者家裡提供的，護士和其他護理人員每週拜訪幾次，幫助他們沐浴、減輕疼痛和進行其他護理，使患者感覺更舒適。其餘的護理通常由家庭成員、朋友或雇用的幫助人員提供。

寧養服務提供：

- 緩解疼痛和症狀的藥物和治療
- 對患者和家人的情感和精神支持
- 在家中或寧養服務設施中進行護理
- 醫療設備與用品
- 對家人進行患者看護的教育



您有改進的構想嗎？

我們想向您學習。請將您的反饋和建議提交到 ucsfhealth.org/CC-ImprovementIdeas，讓我們知道如何為您提供更好的服務。



您對您的護理有什麼顧慮嗎？

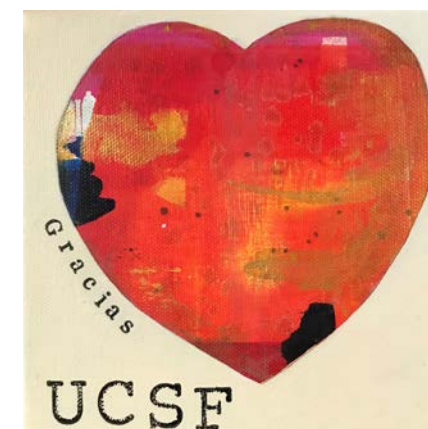
如果您對接受的醫療護理有顧慮，請與醫生或護士討論。如果您對這樣做感到不自在，可以與部門經理聯繫。他負責診所日常運作。如果您的顧慮仍未解決，您可以致電 415.353.1936 或瀏覽 patient.relations@ucsfmedctr.org 與病人關係部聯繫。

您對本指南有意見嗎？

如果您對本指南有意見或想提供回饋，請將電子郵件寄至 guidebookfeedback@ucsf.edu。

感謝 UCSF 的工作人員

如果您想表彰和感謝優秀的工作人員，請瀏覽 ucsfhealth.org/thank-an-employee-or-physician。





UCSF 尋路指引

我們在三藩市和大灣區附近的多個院區提供癌症護理。根據您所患的癌症類型和接受的治療，您可能在不同地點就診。以下介紹前往我們各個中心的資訊。

三藩市主要地點- pathway.ucsfmedicalcenter.org

- Mission Bay, 1825 4th Street, San Francisco, CA 94158
- Parnassus Heights, 400 Parnassus Avenue, San Francisco, CA 94117
- Mount Zion, 1600 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115
- China Basin, 185 Berry Street, San Francisco, CA 94107

提供癌症護理的三藩市灣區其他地點：

UCSF 婦科腫瘤 Greenbrae

1100 S. Eliseo Dr, Suite 1
Greenbrae, CA 94904

電話：415-502-4334

傳真：415-885-7662

ucsfhealth.org/cancer-greenbrae

UCSF-John Muir Health 癌症中心 Berkeley

Berkeley Outpatient Center
3100 San Pablo Avenue, Suite 430
Berkeley, CA 94702

電話：510-420-8000

傳真：510-420-8001

ucsfhealth.org/cancer-berkeley

UCSF 癌症中心 San Mateo

Crystal Springs Shopping Village
218 De Anza Blvd.
San Mateo, CA 94402

電話：650-341-9131

傳真：650-341-9135

ucsfhealth.org/cancer-san-mateo

UCSF 癌症服務

1 SAN FRANCISCO

UCSF Health at Mission Bay
Bakar Precision Cancer
Medicine Building
1825 4th St. | 94158

UCSF Health at Parnassus
Medical Building 1
400 Parnassus Ave.
San Francisco, CA 94143

UCSF Health at Mount Zion
Helen Diller Family
Comprehensive Cancer Center
1600 Divisadero St. | 94115

2 BERKELEY

UCSF-John Muir Health
Cancer Center
Berkeley Outpatient Center
3100 San Pablo Ave., Suite 430
94702

3 SAN MATEO

UCSF Cancer Center San Mateo
Crystal Springs Village
218 De Anza Blvd. | 94402

4 GREENBRAE

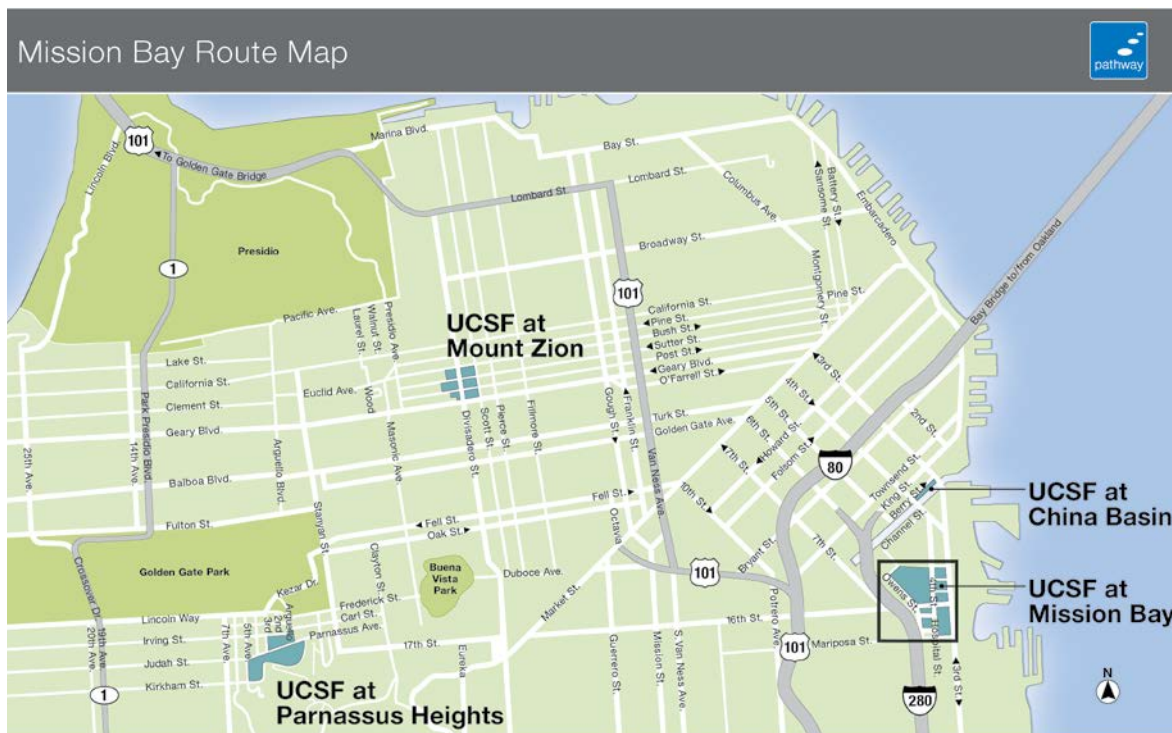
UCSF Gynecologic Oncology
1100 S. Eliseo Dr., Suite 1 | 94904





前往我們的三藩市地點

Transportation.ucsf.edu



自行開車

可以透過 pathway.ucsfmedicalcenter.org 或致電找到前往UCSF的相關資訊：

- Mission Bay: 415-476-1511
- Mount Zion: 415-514-8935
- Parnassus: 415-476-2566

管理交通和停車需要時間，所以請納入考慮。

停車資訊 – parking.ucsf.edu (價格可能會更改)

- Mission Bay 和 Parnassus: 停車費為每小時5.25美元，每日最高收費為35美元。有殘障標示牌的患者停車費為每天7美元。
- Mount Zion: 停車費為每小時7美元，每日最高收費為35美元。有殘障標示牌的患者停車費為每天12美元。

代客泊車

代客泊車服務將免費為您泊車，但您需要支付車庫收取的常規停車費。我們主要院區的代客泊車服務位於：

- Mission Bay - 1825 4th Street, San Francisco, CA 94158
- Parnassus Heights - 400 Parnassus Avenue, San Francisco, CA 94117
- Mount Zion - 1600 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115

有時候，本院的停車場已滿，其他停車場卻仍有充足的車位。UCSF Mobile 應用程式可顯示Mission Bay區停車場可用車位的實時數量，以幫助駕駛人士實時找到車位。欲獲取該資訊，請下載UCSF Mobile 應用程式，然後到 GO (Shuttle/Parking/Trip Planner) 找 MB Parking Availability。

UCSF 班車

電話：415-476-4646 (GOGO)

網站：Shuttles.ucsf.edu

UCSF 班車服務往返 UCSF 各院區和捷運中心，對 UCSF 患者及其訪客免費。

- Red (紅線)班車銜接 Mission Bay 院區和 16 街的 BART 站。
- Green (綠線)班車銜接 Mission Bay 院區和加州鐵路。
- Lime (螢光綠線)班車銜接 Parnassus 和 16 街的 BART 站。

如果司機要求出示身份證明，您需要證明自己是患者或患者的訪客。UCSF 的所有班車均均配備輪椅升降機，以方便行動不便的人。

您可以在 LiveShuttle.ucsf.edu 或手機上的 [UCSF mobile app](#) 即時查看班車發車時間。除班車時間表外，還有一個行程規劃表來幫助您規劃行程。

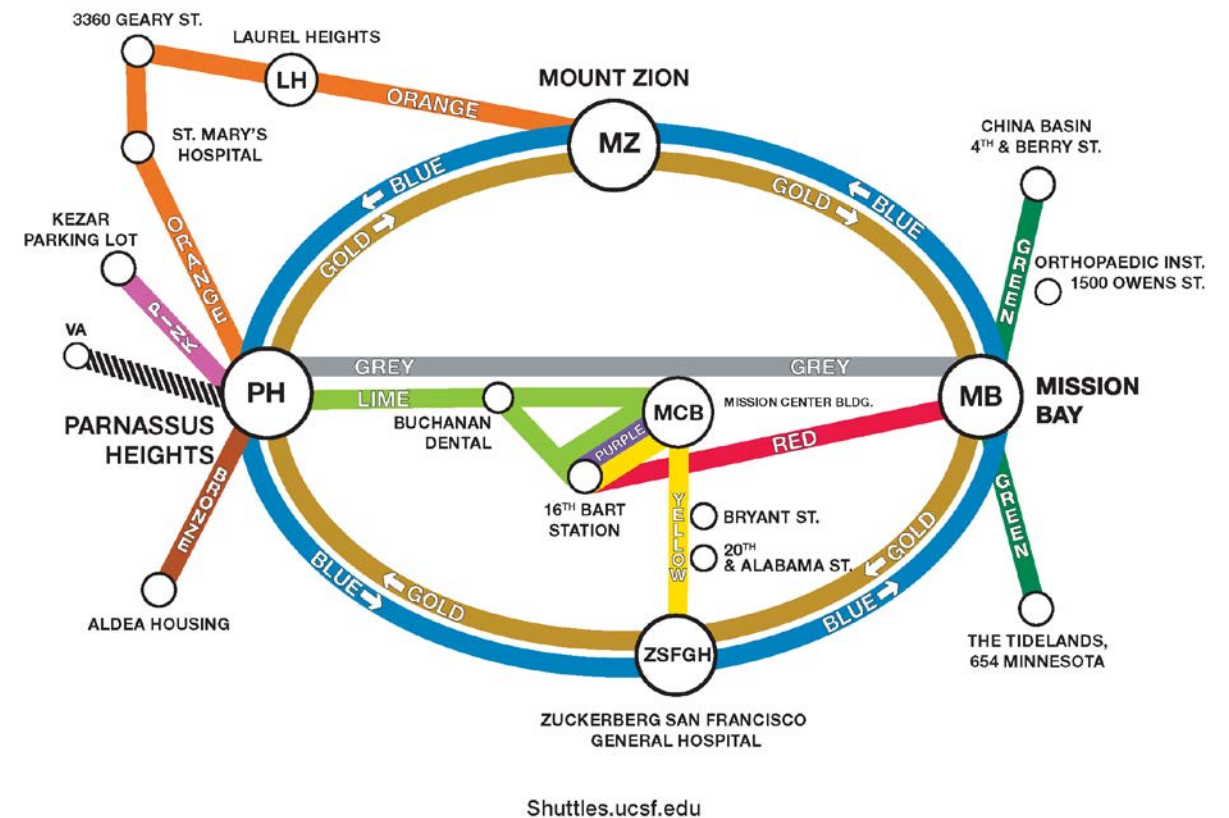
公共交通工具

還有許多其他方式前往UCSF地點，包括

- Muni/三藩市市政鐵路 - SFMTA.com 或415-673-6864 (MUNI)
- Mission Bay TMA 班車 - missionbaytma.org/shuttles-at-mission-bay
- 加州鐵路 - <http://www.caltrain.com/schedules.html>
 - 透過 Green (綠線)班車或 KT MUNI 輕鐵與 Mission Bay 連接。
 - 透過 N-Judah MUNI 輕鐵與 Parnassus 連接。
- 三藩市海灣渡輪 - sanfranciscobayferry.com 或1-877-643-3779，透過 KT Muni line 與 Mission Bay 連接。

UCSF 班車對患者及其看護者免費。

UCSF 班車地圖



有關班車的時間表，請瀏覽 shuttles.ucsf.edu。

就診後須知

● 我的診斷是什麼?

治療計劃/後續步驟:

•

•

●

•

•

後續預約的日期及地點:

● 今天我向誰看病?



中文 Chinese

我們提供此指南的英文、
西班牙文和中文版本。

欲索取此指南，請到前台詢問或致電
415-885-3693 聯絡病人與家庭互助中心。

您亦可以瀏覽 cancer.ucsf.edu/guidebook
獲取此指南。

2020年9月
Made accessible 7/23