

癌症治療後重返職場

癌症治療後重返工作崗位會帶來憂慮。此單張會為你提供有效處理憂慮的資訊。

癌症患者重返職場的準備

復工前，給自己幾天或幾個星期的時間在家模擬與工作有關的習慣：

- 提前 2-3 星期展開漸進性的體能訓練活動，有助重建體格、面對工作
- 用一兩天的時間重新習慣上班日子的起床時間
- 穿著上班服飾
- 體驗上班的路程
- 在家中做些在工作中經常會做的事情
- 嘗試用一天時間進行以上的安排，察看整體感覺

1. 我可以如何更輕鬆、更安全地重返工作崗位？

以下是一些建議。

• 剛復工時，以較短工時開始：在一兩星期內循序漸進地增加工作時間，可以避免太多壓力和不安

• 尋求上司和同事的協助：當你開始適應上班後，可以處理更多工作

• 盡量妥善安排輪班的时间去避免繁忙的上班時間：若可以的話，建議盡可能在家工作，以減省交通來回的時間。如果你需要輪班工作，可以要求同一時段的輪班去幫助你在癌症治療後保持有規律的睡眠時間

2. 當回到崗位時，我應該對同事說些什麼？

與上司保持聯絡，交待重返工作崗位的安排。你應該預先跟他商討恢復工作的支援，讓上司能有充分準備。

在治療期間，跟同事保持聯絡，這有助於：

- 讓你感覺自己是公司的一份子，減少孤立感
- 使你了解公司最新的狀況，例如新員工的加入或實行的新政策
- 減輕重返工作崗位時的壓力與不安

3. 我應該如何管理我的工作？

患上癌症後，有「自我懷疑」的感覺是很普遍的。重返職場後，容許自己花一些時間去適應。

為了更有效地管理工作，您可參考以下建議：

• 優先安排睡眠及運動：這是加速復原的兩大最重要的因素，給兩者預留足夠的時間，可參考香港大學賽馬會癌症綜合關護中心癥狀處理單張—癌症與運動

• 列出清單：在手機或平板電腦上記錄你需要完成的事情。例如，列出要買的物品、要辦理的事務、要回覆的來電、甚至是服藥的時間，在完成後把項目刪除

• 使用行事曆：這可以幫助你掌握日常任務及提醒你約會或重要日子，例如生日及紀念日

• 善用每日待辦事項列表：對某些人來說，將列表張貼在當眼處，比便攜式的行事曆更實用。你可以貼在雪櫃或廁所的鏡子，確保你每天都看到

• 睡眠：確保你有充足的睡眠。如你無法入睡，請參考香港大學賽馬會癌症綜合關護中心的，癥狀處理單張—改善癌症後的睡眠素質

• 保持頭腦靈活：多做填字遊戲或文字遊戲，或參加你感興趣的課程，亦要預留時間放鬆心情

• 減少干擾：在輕鬆、安靜、舒適的環境下工作、閱讀及思考，這有助你長時間保持專注

4. 如何處理我未解決的身體癥狀？

請參考香港大學賽馬會癌症綜合關護中心的癥狀處理單張

5. 作為員工的我，有什麼權利？

了解你在職場上的權益是非常重要的，這包括在法律上你和你的僱主可以做及不可以做的事情。

對於癌症患者來說，癌症對身體及精力上的限制通常會符合「殘疾」的定義。你可以透過以下的資訊去了解自己的權益：

• 勞工處為殘疾求職者提供免費的公開就業服務

• 大部分公司都會有人力資源部門，這部門旨在幫助員工去學習及遵守公司的規定

• 致電你的保險公司去了解自己及在工作中的福利

6. 如果想提早退休，我該怎麼辦？

很多人在接受癌症治療後會選擇休假或提前退休。

在決定重返職場前，請考慮一下自身的價值觀及原因。工作有助建立社交網絡和穩定財政。

工作的好處包括：

- 幫助你重拾「正常生活」模式
- 幫助你保持活躍及為身邊的人作出貢獻
- 能夠給予你存在感及協助你定立生活中的目標
- 幫助你建立技能，知識和創造力
- 讓你保持忙碌，專注癌症以外的事情
- 保持收入

但要預留時間來平衡生活與工作

重返職場前常見的擔憂

1. 擔心自己的工作表現

- 體力下降，以致影響集中精神的能力及情緒
- 工作表現未及患病以前
- 工作表現未如上司和同事所期望
- 擔心如何交待自己不在崗位的原因
- 擔心自己會成為同事的負擔
- 不懂如何與顧主提出自己的擔憂

2. 思考或記憶出現困難

一般完成療程後，部分康復者會感覺記憶力減退。以下是一些常見的問題：

- 不能集中精神
- 專注力下降
- 健忘
- 詞不達意
- 影響思考和解決能力

遇上以上問題必須保持耐性，當你慢慢重拾自信心時，問題自然會迎刃而解。如果你感覺到非常焦慮，可能會令以上問題更加嚴重，因此請不要憂心。

如需要更多協助，請致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 3917 9606，並諮詢我們的輔導員，他們會為你進行評估並為你提供最佳的幫助。

