

1. UCSF癌症項目和服務 – UCSF Cancer Programs

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和每週項目，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/afrS

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：www.ucsfhealth.org/cancergenetics

Mount Zion癌症支持中心圖書館

您可以從Mount Zion院區的癌症支持中心圖書館借閱有關癌症、身心健康的書籍、CD或DVD。

電話：415-885-3693

網站：<http://cancer.ucsf.edu/support>

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UCSF5000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：<https://gmi.ucsf.edu/cancer/#testing>

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，包括瑜伽、Core & More強化運動，以及基於Feldenkrais的恢復性鍛煉。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。

電話：415-885-3693

網站：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

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

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

- **Fishbon圖書館服務**

專業的醫學圖書館員將與您合作，找到您關注主題的可靠健康資訊。

電話：415-885-7285

電子郵件：patientlibrarian@ucsf.edu

網站：tiny.ucsf.edu/medicalquestions

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。您也可能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：cancer.ucsf.edu/meditation-and-guided-imagery

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。我們誠邀您致電或參觀Mission Bay或Mount Zion地點以瞭解更多資訊，或在舒適的休息區放鬆身心。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和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。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