

## 欲獲得更多資訊和支援，可以：

**聯繫我們：**PCFA 竭誠為您提供幫助。聯繫電話：**1800 22 00 99**；電子信箱：**enquiries@pcfa.org.au**

**瞭解更多資訊：**PCFA 可提供一系列面向前列腺癌患者及其家人的循證資源。網站：**pcfa.org.au**

**加入支援小組：**全澳各地的支援小組將前列腺癌患者凝聚起來。欲查詢支援小組，請訪問：**pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

**加入線上社區：**PCFA 是澳洲最大線上支援小組的主辦機構，致力於聯絡和凝聚前列腺癌患者。您可以通過以下連結加入該線上社區：**onlinecommunity.pcfa.org.au**

**有關前列腺癌的更多資訊，請訪問：**

**Cancer Australia:** [www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer](http://www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer)

**Cancer Council Australia:** [cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer](http://cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer)

**Healthy Male Andrology Australia:** [healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer](http://healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer)

**如需進一步支持，請聯繫：**

**MensLine Australia:** [mensline.org.au](http://mensline.org.au)

**Beyond Blue:** [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

**Lifeline Australia:** [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

### 澳洲前列腺癌基金會 (PCFA)

我們是澳洲從事前列腺癌研究、宣傳和支援的主要社區組織。作為澳洲前列腺癌研究的主要慈善基金會，我們旨在保護澳洲當前和未來世代男性的健康，提高受前列腺癌影響的澳洲男性及其家庭的生活品質。

我們的願景是，在未來沒有人死於前列腺癌，澳洲前列腺癌患者及其家人能夠獲得所需的支持。

欲瞭解更多資訊或捐款，請聯繫我們：**1800 22 00 99 (免付費電話)**  
或訪問：**pcfa.org.au**



# 前列腺癌支援小組



# 前列腺癌支援小組

在澳洲，每年約有 17000 名男性確診患有前列腺癌。雖然前列腺癌的存活率很高，超過 95% 的患者可能至少存活 5 年，但癌症確診會給患者帶來巨大的生活壓力，隨之而來的往往是與治療有關的嚴重副作用和精神困擾。

前列腺癌支援小組可以在您的抗癌過程中提供幫助。前列腺癌支援小組可以將前列腺癌患者、其伴侶和家人聚集在一起，為那些剛剛確診的患者和已經開始接受治療的患者提供支援。支援小組會定期聚會，互相幫助，討論各自的經歷，並學習更多關於前列腺癌和如何管理前列腺癌的知識。

## 加入支援小組的好處

研究表明，從與自己有類似經歷的病友獲得支援對減少癌症帶來的痛苦非常有幫助。病友支援小組可以讓患者在相互尊重和共同理解的環境中，與其他罹患前列腺癌的病友之間相互給予和接受幫助。

加入支援小組，可以改善情緒健康和生活品質，幫助提振患者的信心，並提供了一個安全的交流空間、釋放情緒。

加入前列腺癌支援小組的原因包括：

- 減少孤立和孤獨的感覺
- 與其他患者及其伴侶建立聯繫
- 與理解患者經歷的人見面並交流
- 從焦慮、恐懼、憤怒和抑鬱等負面情緒中獲得解脫
- 獲得鼓勵、信心和動力
- 接受支援並為他人提供支援
- 提出問題並與他人討論自己所擔憂的事情
- 幫助提高社區對前列腺癌的認識
- 獲取有關前列腺癌最新的準確資訊
- 聆聽/觀看醫療專業人員的講演（面對面或網路線上）。

## 支援小組是做什麼的？

支援小組可幫助提高社區對前列腺癌的認識。不同支援小組的活動不盡相同，但通常包括以下內容：

- 特邀演講者，如護士、醫生、營養師、社會工作者、理療師和藥劑師
- 社交活動
- 宣講和籌款活動
- 獲取關於前列腺癌的資源和資訊
- 定期聚會和討論。

## 如何尋找支援？

PCFA 在澳洲各州和領地有 170 多個附屬支援小組。其中包括晚期前列腺癌患者、來自不同文化和語言社區 (CALD) 的人群、LGBTIQ+ 人群、前列腺癌患者的伴侶和家人，以及年輕男性 (50 歲以下)。

欲查詢離您最近的支援小組，請訪問：[pcfa.org.au/support/find-a-support-group](https://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## 我能幫忙嗎？

您可以通過 PCFA 的籌款和社區教育活動協助我們的工作。