

關於我們：

我們已經為你翻譯了我們認為是最重要的信息。如果你要找其他公司、機構與慈善團體，請參看我們的英語網頁與該網頁上的網站鏈路；很多國家性的慈善團體與財務機構所提供的幫助和建議，都是有其他語言的版本的。

這個組的主要目的，是要向你伸出友誼之手，你見到的都是友善的面孔。因為這個組的成員，都是正在體驗或者已經體驗過，跟你的經歷很相似的經驗的婦女。在任何時候，乳腺癌都可能發生在任何人的身上，不管她們的年齡、種族或社會地位如何。我們每個月都會定期地開會（參見[與我們聯絡](#)），在歡笑的氣氛中互相幫助與鼓勵。

情緒上的支持：

困難的時刻

當你剛知道你患有癌症的時候，都很難有足夠的心理準備的。所以，對於我們大部分人來說，最困難的事情之一，就是開始接受這個診斷，儘量以安祥的心態面對事實。要達到這個階段，不同的人所需要的時間是不一樣的。我們建立這個組是為了許多原因的，包括提供在情緒上的支持、分享信息、或者祇是來參加月會，跟其他有很相似的經歷的人交談。

這個診斷不祇是影響你自己一個人，也會影響你家庭的其他成員和你的朋友們。你可能感覺到無法確定，在你和他們的生活中，可能會有甚麼改變。你也可能有麻木或混亂的感覺；在這段時間內，你就可能難以聽到、理解或記住其他人所告訴你的事情。

最初的反應

當你發現你有癌症的時候，你的個人價值觀與經驗就往往會決定你對這個診斷的看法。當你面對生死的事實，也要應付疾病的諸多需求，你就可能會反省你的個人信仰和你在生命中需要優先考慮的事情。要接受這個診斷，並且理解癌症對你生命的影響，可能對你會是一種挑戰。

診斷後，你可能會有以下的感覺：震驚、不信、恐懼、憤怒、內疚、傷心、悲痛、尷尬、絕望或沮喪/憂慮。每個人都會經歷所有或一些以上的感覺、也可能完全沒有，而且每個人都會用不同的方式來處理這些感覺。有些婦女會想知道越多有關這個疾病的信息，但是其他婦女就祇想知道越少越好；你就要決定，哪個反應方式對你來說是最好和最合適的。

幫助你

如果你決定要找到一些可靠和最新的信息，就可以從你的健康護理人員那裏得到，或者是跟家庭成員或朋友們交談；這樣做就可能幫助你控制你的情況，也能夠讓你作出基於準確信息的決定。

[情緒上的支持](#) 是可以從家庭、朋友、同事、專業機構或人士那裏得到的。你祇是需要知道從哪裏才能獲得這種支持。很重要的是，你需要得到你認為是合適的程度的支持，因為每個人所需要和想得到的支持都是不同的。同時，很多患有癌症的人都會有一些關於經濟或工作上的疑問，所以，[經濟上的支持](#) 部分列出了一些提供這方面的幫助的機構。

[國家支援](#) 和 [當地鏈路](#) 部分給你提供國家性的信息，也提供有關彼得堡和劍橋郡地區的信息。對於大部分人來說，他們都不知道應該去哪裏才能獲得有關癌症的信息，所以，這個部分列出了一些主要的國家性機構的電話號碼、網站和電子郵箱地址。大彼得堡最初保健護理合作組（Greater Peterborough Primary Care Partnership）提供了一個為黑人和少數民族的服務的目錄，可以指向其他有關資料。要獲得更多的信息，請與種族與衛生部主任（Head of Ethnicity and Health）聯絡，地址是：2nd Floor（二樓），Town Hall（市政廳），Bridge Street, Peterborough（彼得堡）；電話是：01733 758523。

你可能也想知道在彼得堡和英國其他地方，有哪些地方出售乳房切除術後的胸圍或游泳衣，或者你想知道更多有關頭巾、假髮、頭髮脫落等等事情的信息，你可以在我們網站的 [頭髮與假髮](#) or [胸圍與游泳衣](#) 部分找到這些資料。

我們希望這個網站能夠給你伸出援助之手，讓你能夠更容易地得到你所需要的信息。我們的 [補助療法](#) 部分也給你提供有關不同種類的補助療法的信息，並且告訴你在哪裏能夠找到合適的治療師。現在越來越多的人都開始使用補助療法，這些治療方法是與傳統的醫藥併用的非醫學治療法。