



社團法人

中華民國乳癌病友協會

Taiwan Breast Cancer Alliance

病友輔導教戰手冊 4

親密篇



讓我們一起迎向陽光

這是一支全國30個病友團體姐妹們，
為初罹癌的妳，自編、自導、自演，
所錄製的影片，希望能
牽妳的手 走咱的路。



認識我們

乳癌嚴重威脅我國婦女的健康
甚至對罹癌家庭的成員產生心理陰影
為了散播正確的乳癌防治訊息
幫助新進患者適應疾病
民國91年由全國各地的乳癌病友團體共組
「**中華民國乳癌病友協會**」
以整合全國乳癌防治力量的目標
並促進各病友團體彼此交流學習
讓關懷乳房健康成為全民運動
為全國婦女的健康一起把關



目 錄

第一單元 雙人探戈—夫妻相處

- 04 親密的人際關係
- 09 得癌對家庭的影響與狀況
- 13 乳癌患者之生育問題
- 17 凡爾賽夫人的性愛守則
- 22 創造更年期的春天
- 26 走過生命中的低潮

第二單元 媽媽的ㄟㄟ—親子相處

- 32 Women, children and cancer
- 36 童年童語
- 38 一切都如此不自然，卻又如此貼近
- 41 愛，是一切的力量

第三單元 你我他—人際關係

- 46 一個經常混在姊妹堆裡的男人的心底話
- 50 喜怒哀樂～你我他

第四單元 生命之光—靈性交流

- 56 找回對生命的承諾
- 59 祈禱的力量
- 61 信仰與我
- 64 道教對心靈的影響
- 68 舞動生命之光
- 72 珍惜生命把握當下

附件

- 76 病友團體連絡網

感謝

感謝所有提供文稿的作者
感謝所有提供相片的姐妹們
因為你的協助
這本手冊才得以順利完成
在此致上十二萬分的謝意！



雙人探戈——夫妻相處之道

.....



我想愛你，而不抓住你；
感激你，而不評斷；
參與你，而不侵犯；
邀請你，而不要求；
離開你，而不歉疚；
提醒你，而不責備；
並且，幫助你，而不是侮辱；
如果我能從你那邊得到相同的。
那麼我們就會真誠相會，
並且豐潤彼此。

——家庭諮商員薩提爾女士【V Satir】

親密的人際關係

文◎黃越綏老師（國際單親兒童文教基金會創辦人）

不論什麼樣的親密人際關係（如夫妻、親子…）互動中交談是件最簡單、最方便同時也最低成本的溝通工具，不但可以提供一個彼此瞭解對方的空間，同時也可藉由瞭解來建立可以信賴的關係，交談固然是件輕而易舉的動作，但因交談對象的不同也會產生不同的問題出現。

良性互動

一般性的交談對多數人而言，可能是種良性人際關係自然的互動，像大清早你出門第一位碰到的可能是隔壁正在打掃門口的鄰居，你們彼此的第一句交談可能是他先開口對你說：「早啊！」而你馬上察覺到時並回答他「喂，早早早！」緊接下來你再碰到的可能是經常買早點的老板娘，她看到你老遠就拉開嗓門說「喂，早，要上班啦！」，你也會用熟悉的表情回她說：「是啊！生意好吧！」，第三位你碰到的對象可能就是在捷運站上遇到的同事，於是你上前跟他打招呼說「喂，早！」對方也會很自然地反應說「原來是你呀！早早早」接下來也許有一小段的沉默，分別去注意車是否快進站了，等進了車廂後除非你們兩人的距離相當近，很有可能你們其中一位會再找話題，否則彼此識趣地安靜歸位。

事實上在我們每天生活當中，像這類不是很親密的人際關係的交談，幾乎隨時都可以發生。像我每天幾乎都是光顧固定無線電的計程車做為交通工具，因此漸漸地司機運將們都知道有我這號老顧客在。

在這樣一個長期培養的良性互動人際關係下，無形中彼此有著一份信賴與默契，可是我記得有一次，我不但叫不到車，而且還需要等上

我是阿妹！
這是我的新造型，
請多指教！



15分鐘，好不容易終於車來了。一上車，我本想抱怨一番的，但還來不及開口，這位司機先生反而說話了，「喂，黃老師啊！你實在要感動的啦！你知道嗎？今天這麼大的颱風天，俗話說打狗狗都不出門，很多司機怕車子淹水，今天都休假，計程車特別少。可是我們站裡一聽到是你要的車，就拼命地呼叫我們來支援，你知道我從多遠趕來的嗎？」聽完後我真是既慚愧又感動，馬上諂媚地接口道：「哎呀！真是不好意思讓你辛苦了，謝謝呀！不過話說回來老主顧才能有這種款待，你說是不是？」

因為交情深淺不同、談話內容也會不一樣，但有一個共同點就是跟自己沒有真愛和親密的人際關係者，其交談內容就比較會定位在表面話的公關用語，既不用費神也不必太關心，甚至不用負任何責任，這也是為什麼很多的夫妻當他們在爭吵時，雙方最常埋怨的話就是「你對別人講話總是低聲下氣，而跟我就又吼又叫」或是「你如果對我的態度有外人的一半就好，我就心滿意足了」、「跟我都沒話講跟你同事就可以鬼混到天亮」或是「跟我講電話不到三分鐘就不耐煩地掛掉，跟別人講電話則可以講到電線走火…」。

婚姻的絆腳石

因此很多交往久的男女朋友或夫妻們不覺要質疑，到底是他們彼此間情感產生了變化，還是對自己所選擇的對象產生不瞭解的失望？其實只要理解到人與人之間的溝通，在情緒上的反應對於愈重要、愈親密、愈愛的人往往會因此過份在意而變得主觀和敏感，相對地也容易造成疏忽和疏離，無形中影響到談話的態度與內容的品質而不自覺。

如果我們把上例的交通工具由計程車換成是自用車，而司機角色換

成自己的丈夫或妻子時，很可能其交談會變成不可思議的腳本出現，例如丈夫答應妻子3~5分鐘內到，結果15分鐘後才到，可能丈夫還沒開口，妻子一上車就繃著臉青問「幹嘛！搞到現在才來？」丈夫也沒好臉色地不予理會，或是不耐煩地回道：「刮颱風下大雨你不知道會塞車啊！」「也不過才晚個10分鐘你緊張什麼？」「載我你當然不緊張囉，這如果是載你老闆娘看你緊不緊張」「你說什麼屁話，我幹嘛去載我老闆娘呀！」「對，我講的都是屁話，整天放屁的人還不曉得到底是誰？」「喂！你到底有完沒完？」「你想幹嘛！嘴長在我身上，我高興怎樣講就怎麼講！」你是不是也會覺得以上這對夫妻的交談內容與模式對你們有點熟悉，而你也正苦無對策來改變如此負面的交談方式且不希望會漸漸演變成或影響婚姻的絆腳石？

很多伴侶一開始交談時情況並不像上例如此荒腔走板，而是當他們把親密的態度由「方便」變成「隨便」後才開始變質的。

戀愛冥思旅遊

現在讓我們來作一個冥思的旅遊，請閉上眼睛，心想一個場景，



愛的路上我和你

這個場景的男女主角正在熱戀中，而你和你的另一半正是劇中的男女主角，當這對是男女主角決定要選一家餐廳用餐時，這位男士很有紳士風度地徵詢這位女士說：「你想吃什麼口味的菜？」而另一半善解人意的女士則非常客氣地回道：「隨便，我不太挑食，你覺得？」於是男士就說：「那我們去吃義大利麵好嗎？」女士馬上合掌興奮地說：「哇！太好了，我正想吃義大利菜哩！」



從今天開始，愛你，
是我一生的承諾！

於是她們走進了餐廳，通常情人都會選在靠窗邊有景觀襯托出浪漫氣氛的位置，服務生拿出菜單遞給這對男女戀人，這個時候，若不是男士體貼地主動向女士問說：「你來吃過，你覺得那種好吃？」總之，雙方彼此尊重、主動、關懷及充滿同理心之下，即便沒有燭光陪襯，熱情依舊在彼此心田燃燒著。

好，讓我們再換另一個場景，同樣的餐廳、同樣的男女主角，這時他們已經由戀愛進入試婚階段了，他們走進餐廳後，以不太介意坐哪個位置了，隨著服務生的引導，坐下來後他們雙方從服務生拿到菜單，彼此看完後，很有可能男士直接對服務生說：「炒飯兩客」而女士不表意見默默地把手中菜單還給侍者，但也有可能在男士點完菜後，女士提出抗議說：「幹嘛！二份都吃飯呀！你叫飯，我叫麵，這樣我們兩人還可以分著吃不同樣的口味」，於是男士重新叫服務生說：「好的，那就這樣，一客炒飯一客麵」但也許有可能男士的反應是：「妳怎麼這麼囉嗦，二客都炒飯，廚房做起來不是會快些嗎？」而女士也有可能接下來的反應是說：「跟你吃頓飯連選擇權都沒有，乾脆不要吃算了」……菜上來了，雙方各自為了尊嚴繼續用餐沉默著，直到終有一方忍不住開口才打破僵局。

最後我們再來看這幕，劇情中的男女主角有情人終成眷屬，不但結了婚而且生了一對寶貝兒女，這一天全家四口來到了同一家餐廳，結果還沒進餐廳才快到大門口時，男士開口了：「等一下你先跟孩子去佔位子，我去停車」等丈夫停完車回來，還來不及跟侍者要菜單，身為妻子開口了：「菜我都叫好了」男士沒有回應，沉默地接受了事實，緊接下來夫妻倆幾乎沒有什麼真正的交談，只是分頭忙著照顧一兒一女的用

餐，偶然抬起頭來丟給對方一兩句話，不是批評菜餚好壞就是嫌兒女的不配合度…等。

尋找心靈伴侶

我們不難發現為什麼有人會喟嘆結婚了一輩子還不能夠瞭解另一半是個什麼樣的人？絕大多數婚姻中的夫妻，平時透過生活中習性的互動關係，並不難發現對方到底喜歡吃什麼食物、穿著什麼款式、熱愛什麼運動，還有哪些不良習性等等，由這些資料其實只要是熟悉的朋友都可獲得，或是提供一份有獎的資料問卷調查，很快地就可以搞定。大部分夫妻把聆聽、關懷和分享與對方的心力都在過度關照世俗生活的繁瑣中碾碎了，並從歲月縫中一再流失，事實上成為心靈的伴侶（Soul Mate）才是婚姻中所要追尋愛的真締，可惜時下婚姻中的夫妻都以能掌握到對方的習性、財務及行蹤而感到慰藉，甚至認為可以萬無一失了，其實你雖走進對方的生活領域，但卻未曾在他心靈深處註腳，有一天當他（她）發現你再也無法滿足其需要而要求離去時，也許什麼理由都說不上而只能用「個性不合」來詮釋。

在這個世界上每個人都是獨立的個體，每個人的基因成份、成長的階段及家庭背景都不一樣，因此個性不合適過去、現在、未來都存在的事實，所以「人際距離」已不過是問題，如何維繫親密的人際關係才是終生學習的重要課題。 本文取自樂在家中，第九十四期，2004年2月號

找個機會和你的親密愛人多聊聊，你才會了解他的感受。



得癌對家庭的影響與狀況

文◎邱秋員(和信治癌中心醫院 社會服務室主任)

沒有人是生來就具備如何去面對嚴重的疾病或解決因嚴重疾病所帶來的種種情緒的能力，這些挑戰往往是從被診斷出來的那一剎那開始。美國杜克大學病人教育方案指導者暨腫瘤臨床專家Kerry Harwood說：初被診斷為癌症的感覺是一種全新的且是外來的經驗，就像進入一個沒有地圖、沒有路徑的陌生新大陸一般。病人不由自主的要去面對新的詞彙、新的人員和新的環境。

您或家人可能剛發現癌症，或已開始治療一段時間，或已倖存下來但擔心是否已完全治癒，或是將癌症視為一種慢性疾病去因應；雖然無法根治但可以控制且和平共存，可是自己仍覺得需要更多的支持，或者您是家屬、配偶，曾陪伴您所愛的人經歷了癌症的歷程，您覺得自己也需要得到幫助。也許您正憂愁、擔心與對未來恐懼，每個癌症有它個別的問題與治療，所以也需要注重其特殊性。

癌症病人各有特性

每個癌症病人都帶著不同的特性來面對疾病；包括一個特殊的人格、一套因應的方式、一組信仰、價值觀及對世界的看法。照顧的目標是將這些特質都納入考量，並確定這些特質在病人治療過程也能有所幫助。我們盼望藉著過去照顧癌症病人的經驗、分享資訊來幫助病人在癌症治療過程中，重擔能輕省些，並幫助病人保持希望。

針對乳癌病人的特性，臨床中接觸的乳癌婦女，發現她們常面臨的心理、家庭暨社會問題；分別是「身體形象」、「婚姻關係」及「與青春期子女的關係」等。

就『身體形象』而言，乳房是女性的特徵之一，在乳房切除後，往往帶給婦女朋友一種「殘障」感。曾有一位病友表示：照鏡子對我而言，是非常非常地困難，每次洗完澡，我就很快地穿上衣服，直到戴上胸罩，我才照鏡子。無法面對被切除的乳房，也不喜歡讓先生看到，因為覺得『破相』了。直到手術後半年，戴上義乳，自己覺得較有整體感，經過兩年，才能接受它。當然，目前醫療的發展也可藉著整形外科的乳房重建而避免失落的感覺。

對『婚姻關係』的影響，據醫師表示：無可諱言的，乳房切除仍是治療乳癌之根本方法。據英國癌症協會在一九八〇年的統計，百分之五十之乳房切除病人，多多少少在手術後均發生與「性」有關之問題。有的持續三個月，有的持續四年之久。導致「性問題」的原因大致有下列幾點：

1. 因乳房切除，病人自覺慾望減低而避免性行為。
2. 病人自覺其配偶厭惡其乳房之「破相」。
3. 病人的配偶深怕性行為會影響病人之健康，不敢與病人有性行為。
4. 如果乳癌病人同時面臨乳房切除及停經的困擾，則更不願涉及性行為。
5. 如果病人同時接受荷爾蒙治療或化學治療，則可能造成月經不正常，或毛髮脫落、性行為時陰道分泌物減少，也會造成負面的影響。



無論老病苦痛，我將永遠陪在你的身邊。

曾經有一位病友表示：因為少了一個乳房，擔心與先生在一起時會影響性生活；不喜歡先生把手放在乳房切除之胸部，只願意讓先生碰觸未切除的乳房。雖然先生說對他沒有差別，她也瞭解他的意思，但是她還是不喜歡。完成治療後，才恢復性生活。經過三年的時間因先生願意與她有共同的信仰，能分享彼此內心的感受，才恢復往常的婚姻生活。

與青春期子女的關係

就與『青春期子女的關係』而言，乳癌婦女在適應青春期子女時有一段困難的時期，因青春期子女這個階段是他（她）們開始在情感上自家庭退出，建立自己的認同的時期，母親罹患乳癌，在因應母親的乳癌時，可能強迫他（她）們與父母聯結，對他（她）們會造成一種額外的家庭責任，他（她）們一時無法調適。有一位乳癌病友有感而發的送給其他乳癌婦女的一句話是：「小孩不會一直讓妳知道他（她）們在想什麼，也無法給妳情緒上的支持，因為他（她）們太害怕了」！

記得有位病友住院接受乳癌手術時，很期待她的兒子（就讀高中一年級）能來院探望她，可是兒子卻不肯前來，只肯給她打電話，藉故因為拉肚子無法去看她，身為母親的她當然很難過，但畢竟是母親能瞭解自己兒子的表現（每次遇到緊張、壓力就會拉肚子）。在出院後與兒子溝通，才瞭解兒子的心境，孩子不是不關心她，而是對癌症的恐懼。所以讓罹患乳癌的婦女瞭解並適應她的青春期的子女無法提供她所期望的情感支持是非常重要的。不過，成年的兒女（尤其是女兒）就很可能提供罹患乳癌的母親情感的支持，甚至成為主要的照顧者。

減輕困擾的方法

以上三個因罹患乳癌帶來的問題，是否可以解決或減輕呢？答案是肯定的！可以結合醫療人員與病人及家屬來共同面對與解決，醫院的社工師也可以扮演溝通協調的「橋樑」角色。以下是在手術前能幫助乳癌病人放心接受治療的注意事項：

1. 手術前由醫師向病人與先生解釋。如果解釋得當，據統計百分之八十一的先生會在術前就對太太的境遇產生憐憫、同情與支持，而且術後也以同樣心情對待，可以加強病人的支持系統。
2. 談話時，場所要安靜，氣氛要輕鬆。
3. 與病人及先生談及性生活時，不要直截了當，而是旁敲側擊，循序漸進，用辭要技巧、得體。
4. 談話中，隨時注意給予病人安慰、支持、建議、關懷，切忌教條式的灌輸。
5. 考慮病人之文化及宗教信仰背景。
6. 曾經罹患乳癌而且適應良好的病友，如果能對新的乳癌病人現身說法，則會有很大的幫助。



青春期的兒女也需要輔導，日後才能提供你心理與精神方面的支持。

乳房切除後，或多或少都會發生一些有關心理、家庭暨社會的問題，可藉著病友支持團體的參與，達到經驗分享，共同度過心理調適的過程。在整個抗癌的路上雖然辛苦難熬，若處理得當，對婦女本身的心理健康、夫婦的婚姻關係、家庭的親子關係的影響，雖可能是危機但也是轉機，病友們不必過度擔心會失去魅力，盼望您邁開大步，乳癌病友協會願意陪您走過這一程。

乳癌患者之生育問題

文◎陳俊凱醫師（林口長庚醫院婦產部 生殖醫學中心）

乳癌在台灣的發生率是女性癌症的第二位，僅次於子宮頸癌，死亡率在民國85年後乳癌的死亡率已超過子宮頸癌，為女性癌症死亡排名的第四位。好發年齡是45到55歲之間，較歐美國家提早十歲，雖然好發年齡在45歲之後，但是30到35歲的發生率也達每10萬人有20 ~ 40人發生。根據美國的統計，1/4的病人是發生在停經前，而15%的病人是小於45歲，所以生育年齡發生乳癌的人，其實也不在少數。

乳癌與卵巢功能及懷孕的關係為何呢？

一般流行病學、臨床資料或實驗結果皆證明，發生乳房癌的危險性是與卵巢的內分泌功能有密切關係。例如，初經較早、停經較慢以及懷孕均有關係。24歲前就生第一個孩子，會降低發生乳房癌的危險性，如果再次受孕，可再降低乳房癌發生的風險。乳房組織中，未分化的型態為Lobules type 1（Lob1），現在的理論認為在未生育過的婦女乳房以及得到乳房癌的婦女的乳房中，含有較多易於轉變成癌症的表皮細胞（稱為第一型幹細胞），相對地第二型幹細胞不易變為癌症。早點懷孕可以將第一型幹細胞轉為第二型幹細胞，藉此機制可降低發生乳房癌的危險性。

由上可知卵巢荷爾蒙（雌激素及黃體素）應該在乳房癌發生的過程中佔有重要的角色。這些荷爾蒙對於乳房的影響是處在矛盾的角色。一方面長期接受這些荷爾蒙會導致乳房癌危險性上升。另一方面，如果短時間接觸像懷孕時期的荷爾蒙濃度則具有保護性。至於這些荷爾蒙如何在乳房細胞基因的調控上改變細胞的命運，仍是目前重要的研究課題。

乳癌患者如何保留生育能力？

由於有15%的乳癌患者是發生在45歲之前，患者常希望治療痊癒後一段時間仍有機會受孕。況且目前的研究報告認為治療後再次懷孕並不會影響疾病的預後，但最好等2 ~ 5年確定沒復發再受孕。在治療方式不斷改進下，相信將來必有不少痊癒後，期待能受孕的病人。由女性卵巢的生理學來說，女孩子出生之後卵子數目不再增加，而是逐漸減少。特別是37歲之後，卵子數目及卵巢功能驟降，所以任何人想受孕都要考慮年齡的因素。乳癌病人在手術治療後往往加上化學療法，目前常用的化學藥物，特別是cyclophosphamide會影響卵巢功能。

以CMF為主的化學療法三個月後，小於40歲的病人有40%會停經，大於40歲的病人，76%會停經。另外，乳癌病人接受化療後，醫師會建議2 ~ 5年不要懷孕，所以等到身體狀況可以受孕時，已經接近更年期了。所以應該在不影響乳房癌治療的前提下，在化療之前把握時間保留生育能力。如何幫助保留生育能力，也就是近年來生殖醫學科技發展的重點之一。以下依方法的成熟度依次介紹：由於試管嬰兒科技已成熟，所以若時間許可（不影響乳癌治療成功率），且病人是已婚狀況，則可以採取試管嬰兒治療方式，進行注射濾泡生長激素（俗稱排卵針）、取卵、體外受精或顯微注射，形成胚胎後，冰凍保存，俟日後適當時機



每個小孩都是母親心中的寶貝，為了孩子們的幸福你應該更關心自己身體的健康。

解凍植入。惟試管嬰兒技術目前衛生署有一定的規範需遵行。另外，由於雌激素太高對於乳癌患者可能不好，所以排卵針的劑量仍不斷地改良中。目前研究顯示，可以使用Tamoxiphen合併低劑量排卵針或者Letrozole合併低劑量排卵針，一方面可避免女性荷爾蒙上升太高，同時也有不錯的胚胎可以冷凍保存。除了冷凍保存胚胎的方式外，也可以冷凍保存卵子，目前亦已有成功的案例報告。病人一樣須接受排卵藥及排卵針，適用於年輕未婚女性病患。成熟卵子的冷凍保存，目前解凍後的存活率70～80%。

冰凍保存胚胎或卵子只能保留少數的生殖力。如果可以冷凍保存卵巢組織或甚至整個卵巢，那麼是否就可保留為數可觀的卵子與生育力。然而目前這類冷凍技術仍有瓶頸，整個卵巢的冷凍保存仍在動物實驗階段。而人類卵巢組織的冰凍保存已有成功的案例，這兩年來世界上陸續有三個卵巢組織移植後成功懷孕的案例，其中二例是淋巴癌病患在化療之前取卵巢組織冰凍保存，等治療痊癒後再將卵巢組織解凍移植到原來卵巢的位置，一例自然受孕，另一例嘗試自然週期的試管嬰兒治療，都成功懷孕，產下健康的女嬰。

目前除了整個卵巢的冰凍尚在動物實驗階段外，其他三種方式，本院的生殖醫學中心均可提供諮詢與服務。

懷孕中發現乳癌怎麼辦？

對於懷孕中不幸罹患乳癌，常不容易診斷，乳房腫塊的觸診在懷孕早期比較容易作。若有不正常的乳房分泌物，如帶血或化膿，或是只有某個乳腺管有分泌物，就應特別小心。乳房攝影的放射劑量雖然在懷孕時期可接受的範圍內，但是懷孕時乳房組織密度高，常使得乳房攝影無法被正確判讀。當然懷孕中懷疑有乳癌，就應積極診斷與治療，不應拖到產後。

懷孕中懷疑有乳癌，
就應積極診斷與治療，
不應拖到產後。



基本上治療的方式同於未懷孕的狀態。不一樣地是必須考量治療對胎兒的影響，懷孕時接受放射線治療，一般胎兒接受的劑量約為母親劑量的0.2%到2%。以乳房放射線治療標準劑量5,000 cGy為例，一般在懷孕早期胎兒會承受10 cGy，若是懷孕晚期可能達200 cGy，均已超過懷孕的安全劑量上限（5 cGy）。放射線對胎兒的影響依妊娠週數而不同。受精到10天大的胚胎（著床前階段）可能導致死亡。10天大的胚胎到8週的胎兒（器官形成期），則可能產生嚴重的畸形。8週大的胎兒到足月，產生畸形的機率較小，但有可能導致小頭症和生長遲滯。此外，小孩的癌症發生危險性也會增加1.5倍。化學療法對於胎兒的影響為何？一般懷孕的基本畸型發生率為3%。化學藥物中的葉酸抑制劑methotrexate的胎兒畸形率達17到25%，而cyclophosphamide為6%。除了造成畸形外，也易造成子宮內胎兒生長遲滯。

乳癌治療後，可否哺乳？

至於早期乳房癌病人接受保守性治療（如放射線治療）後，是否會影響到哺乳，根據最近的一項統計資料來看，病人仍能成功地用另一側（非治療側）乳房授乳，而治療側（放射線治療過）的乳房，仍有可能有乳汁，只是量會大幅度減少。

以上是年輕乳癌患者可能面對的生育、懷孕及哺乳有關的問題，隨著乳癌早期診斷與治療方式的改良，這類患者勢必增加。如果有生育的需要，應同時尋求乳房外科醫師及婦產科醫師討論，才能在不影響疾病預後情況下，順利懷孕生子。

凡爾賽夫人的性愛守則

文◎凡爾賽夫人（TBCA編輯顧問）

一對老夫妻多年沒有性生活。睡前，老太太會伸手輕輕捏一捏老先生的手，老先生也會捏一下老太太的手，然後兩個人就心滿意足的睡著了。這天，老太太又伸手捏一下老先生，沒想到老先生卻說：「今天不要了好不好？我的頭有點痛！」

真是討厭的男人！男人永遠不懂我們女人的需要，性的滿足，不見得需要真槍實彈的做愛，而在於有沒有心，感覺對不對。乳房被視為女性吸引力的象徵，或許你覺得沒有ㄋㄟㄋㄟ自己再也不是女人，甚至再也沒有性愛，老公再也不愛你了。親愛的姊妹們，請你相信我，乳癌可以搶走了你的ㄋㄟㄋㄟ，可沒有搶走你的幸福哦！我將以過來人的身分，為姊妹們提供最完美的性愛守則。

首先我必須為大家澄清幾個觀念：

1. 性不是罪
2. 癌症不會因為性行為而傳染
3. 性行為不會造成乳癌復發
4. 乳癌不會影響你的魅力與性慾



一般男女在癌症治療期間，或多或少會有一段時間對性失去興趣。關心存活遠超過性需要，這是正常的反應。而治療期間可能會因為擔心、憂鬱、噁心或疼痛而失去性慾，或干擾正常賀爾蒙平衡，也會影響性慾。其實，任何影響女性性慾的情緒或想法都會干擾性慾，煩擾的思緒無法喚起興奮，陰道因而緊縮、乾燥，造成性交時不舒服。當然在手術恢復期間，性交可能造成出血或傷口牽扯拉傷，化療期間，身體的免疫力會變弱，較易感染病菌。除此之外，只要你想要，隨時都可以做

愛。這方面的拿捏可以請教你的醫師。當你重新恢復性生活時，你可能會害怕疼痛、你可能會達不到性高潮，其實這過程就像你剛開始接觸性事一樣，癌症治療後的你宛如處女，你可以再重新學習感受性的樂趣。

性慾與愛撫

性交前要確定你有很強的性慾。陰道只有在興奮的時候才會膨脹到最寬最長的程度，並分泌潤滑液，尤其停經之後的女性更需要多一點時間的愛撫。乳癌的局部治療確實會影響乳房被愛撫的喜悅，切除手術後會留下傷疤，有人甚至連健康的乳房都會拒絕被撫摸，但也有人仍選擇喜歡結疤的部份。其實少了ろゝろゝ的你就像回到青春少女的時光，你仍會對浪漫的戀情懷抱憧憬。重點是你一定要先能接受你現在的樣子。

記得有一次我與愛人鬧口角，當時我真的很討厭他、不想接近他，但當我從遠處斜視他時，我發現他其實和前一刻我所認識的他不論在身分、身材、智慧、外貌並無差別，但為什麼我的愛與恨轉變得那麼快？我才驚覺原來我之所以喜歡他，不在於外在的一切，而是他的靈魂，是他的靈魂吸引了我。親愛的姊妹們，你的靈魂並不會因為ろゝろゝ被切除而缺少，她依然完整豐滿的，真正需要重建的是你的心，此時乳房重建手術或心理輔導則可提供必要的協助。

乳房再造能給予婦女身體的完整感，但新造乳房並不能得到正常的快感，因乳房的神經網路在手術時被切斷了，某些知覺或許可以恢復，但重點還是在於你面對自己的態度。

人在與他人評比時，都有低估自己體態美的傾向。癌症治療後的人都常會將注意力放在身體受影響的部



我相信你愛的不是只有我的
ろゝろゝ

份，例如乳癌姊妹擔心自己乳房大小不一、化療後的女性經常感覺自己的假髮看起來不自然。要記得將焦點放在自己的美好特質，減少癌症對你的容貌、精神與健康感覺的影響。你可以照照鏡子，看看別人眼中的你，或試著裝扮成伴侶喜歡看到你的樣子，可以戴上絲巾、假髮、義乳甚至穿上蕾絲睡衣噴噴香水，慢慢的習慣現在的你。

關心另一半的感覺

當你的情慾高漲了，那麼你的對象準備好了嗎？有性功能障礙的男人不在少數，尤其當他要面對一個完全陌生的情境，他也會緊張，甚至害怕，結果不舉。此時最需要的就是溝通與關心。

坦白的溝通就像坦裡的裸露。癌症病患的情侶或朋友在情緒上通常比較退縮，身為丈夫的他或許無法忍受妻子乳房切除後的疤痕，或因必須取代妻子平日的工作如照顧小孩打掃房屋而不高興。甚至他會擔心愛得太多，萬一妻子過世後他將更加悲痛而壓抑感情。結果所有的責難都落在妻子身上的疤痕，而妻子也會感到自己像是個失敗者。

溝通可以讓你們了解彼此的痛，分享彼此的心情。夫妻一起討論喜歡怎樣的做愛方式，把燈關小，或點上燭台創造羅曼蒂克感覺。協助伴侶慢慢找尋你的敏感帶，倘若他不舉，哪麼請你也溫柔點，幫他一下，親親他的陽具、摸摸他的小蛋蛋。也可以拉他的手伸進你的私密處，或請他親親陰唇，跟她說說甜言密語。兩人一起看看色情照片、或電影都很有幫助。

做愛姿勢

暖身操作得差不多了，天雷即將勾動地火，接下來就要進入男女交合的極致時刻，倘若潤滑不夠，可以使用潤滑液來協助，最好是水溶性、無色無香者為宜，一般西藥房都買得到。品牌有Lubrin、Condon

Mate、K-Y Jelly、Ortho Personal Lubricant、Surgilube、Today Personal Lubricant、Astroglide等。

至於做愛的姿勢，重點是避免疼痛，尤其是放射線治療後有些女性的陰道會變得比較窄小。痛一定要講，做愛時試著找出愛撫或性交時對疼痛部份壓力最小的姿勢，用枕頭墊在疼痛的部份，或支持你的身體減少移動。你可以告訴伴侶的臀部動作，或用手在他的臀部暗示速度或深



喔～

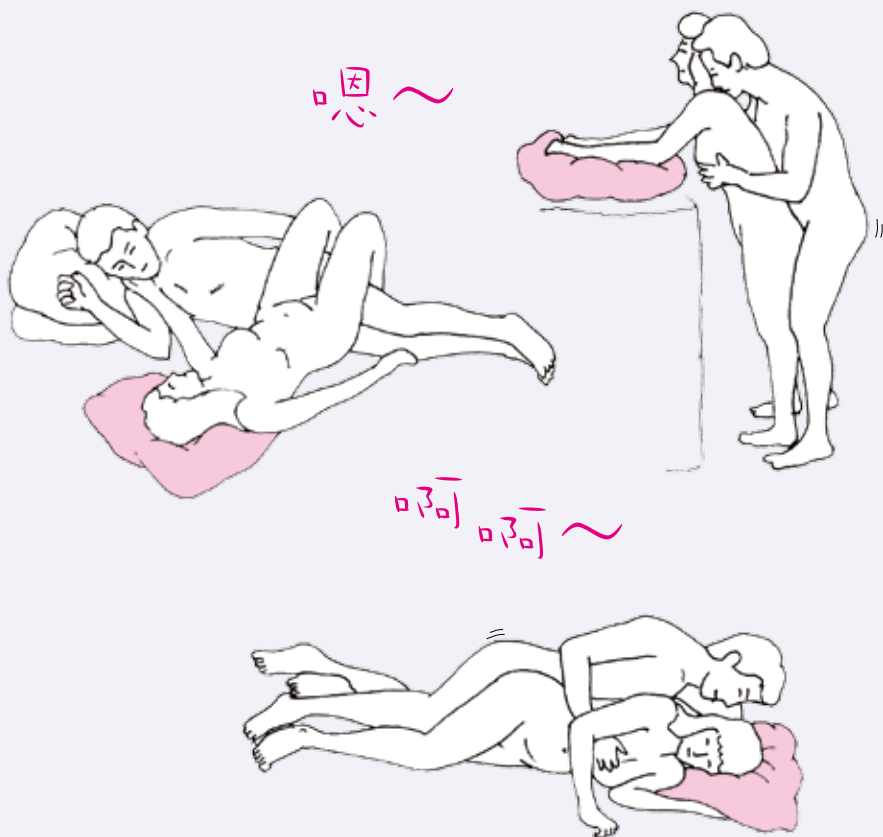


呵呵～



度。以下提供幾個姿勢讓你參考，我相信以你豐富的想像力，你的性生活勢必更加精彩。

倘若你的老公是個難以溝通的人，那麼就維持你們原有的生活方式吧！沒有性，那又何妨？性並不是世界的全部，需要的時候你也可以自己來滿足自己，況且這世界還有太多美好的事情值得我們去追求、去關心，你說對嗎？



創造更年期的春天

文◎編輯部

女性的特殊器官「卵巢」，幫助女性完成傳宗接代的任務。更由於分泌一種賀爾蒙才使女性的魅力—三圍，如此美麗而婀娜，同時還賦予女性光滑的皮膚。隨著年齡的增長，器官的功能逐漸衰退，卵巢功能也會消退其分泌的賀爾蒙也慢慢減少，當卵巢功能完全消失時，也就是更年期的開始。

女性一生有三大關口：青春期、妊娠期、和更年期。青春期有父母的照顧和關懷很容易調適；妊娠期有丈夫陪伴有將為人母的喜悅與驕傲；然而更年期，即需要建立正確觀念，以信心來抗衡生理上大幅度的變化。

更年期評量表

- **年紀在46—55歲。**此為平均範圍。通常初經愈早，停經愈晚。
- **月經的變化。**在停經前的2-3年裡，月經的頻率、長度和規則性會產生明顯的變化
- **熱潮紅與夜晚盜汗。**典型的症狀起源於胸前而傳至頸部和臉部，有時會發紅和發汗，然而個人的症狀不同。大約有70%停經的婦女有熱潮紅的經驗，有時歷經數年之久。夜晚盜汗更是常見，嚴重時必須更換睡衣，產生睡眠障礙。
- **陰道乾燥或易受感染。**由於動情激素減少，將會造成陰道壁變薄，陰道變短、窄、乾、癢，而且易於感染。
- **性慾減低。**婦女可能因陰道的改變和疼痛而拒絕性交，而造成性慾減低的可能因素，包括激素的改變、疲勞以及對伴侶感覺的改變。

- **頭昏或心悸。**可能是循環及心律改變的結果。
- **泌尿的問題。**由於動情激素的減少，將影響婦女膀胱和尿道，因而造成解尿時疼痛、頻尿、以及尿失禁。
- **情緒起伏。**有些停經的婦女會突然地覺得沮喪、焦慮、易受刺激、缺乏注意力及信心等，這可能是因動情激素量起伏不定，身心勞累，以及壓力的影響。
- **關節痛及肌肉痛。**

快樂的面對更年期

90%的女性或多或少有一些更年期症狀，有些輕微、有些嚴重，另外10%的幸運者雖進入更年期但一點症狀都沒有。更年期的症狀大都不會延續太久，除非自尋煩惱。事實上只要有自信，更年期的不適與疑慮是不必要的。

更年期是女人第二次青春的起點，它不是死亡和衰老的喪鐘。40歲以上的女人有著年輕少女所沒有
的美麗——內在美，舉



更年期的女性難免出現一些不適的現象，更需要另一半的體諒。

手投足與回眸間散發一份成熟的魅力，因此很多成熟的男人特別欣賞年過40的女人。被欣賞或自我欣賞的女人，通常有健康、樂觀、成熟、快樂、滿足、自信的氣質，非常迷人。

在性生活方面，性與卵巢機能及賀爾蒙並沒有多大關係。只要更

年期婦女有自信，性生活在更年期一樣味道十足，更何況此時已沒有懷孕的顧慮。根據病例顯示，在停經的幾個月內仍然有機會排卵；一年以後則不會再排卵了，所以最好在停經一年內繼續避孕，以免因突發性的排卵而懷孕。



有姐妹淘陪伴的病友，精氣神確實比孤單一人來得好。

如何在更年期照顧自己

1. **飲食：**均衡的飲食對健康是必要的。營養攝取不當會增加正老化相關疾病的危險性。因此，必須確定自己攝取足夠的維生素、礦物質和必需脂肪酸。所以，飲食中必須包括各類水果、蔬菜、核果、全麥麵包、蛋白質和乳製品。
2. **求診：**在住家附近也許有婦產科診所或當地衛生所的婦科醫護人員，他們都是受過訓練的工作人員，可幫婦女們解決更年期的問題。此外，醫療人員也可提供健康教育和婦女討論關心的事，執行醫學檢查、並且開立處方。

女性賀爾蒙補充劑可降低更年期的不適，但部份研究顯示其與乳癌的發生有很大的關連，尤其罹患乳癌的姊妹更要謹慎，應聽從醫師指示。



3. **運動**：規律的運動有助於增加骨骼的密度和強度，並且減緩骨骼組織流失的速率。如果在更年期之前就適度運動，將有莫大的幫助，此一運動相當於每天走1.5公里的路。
4. **商討**：把你的症狀、問題或感覺與即將面臨相同經驗的朋友討論，可以讓你再度確信其他的女性也有相似的身體和情緒上經驗。
5. **學習放鬆**：如果能夠放鬆且應付壓力，最好準備面對任何更年期的症狀。也許你會發現做放鬆的運動對於解除壓力是有助益的。個人的喜好和社交活動可以為每天的生活注入喜悅和祥和。
6. **定期健康檢查**：定期健康檢查在一生中的任何時間都是很重要的。其中包括量血壓、乳房和骨盆腔檢查、尿液檢驗。子宮頸癌仍是更年期後常見的問題，所以要持續定期做子宮頸抹片檢查，才可以春風再現。



最浪漫的事就是與你慢慢變老

走過生命中的低潮

文◎沈月桃

生於民國四十年代鄉村的我，從小體弱多病，營養不均，個子矮小，再加上升初中的聯考壓力，經常感冒、喉嚨痛、發燒，為了省去醫藥費，生病時家人都是採草藥煮水喝，燒退了，以為病已痊癒了，也就沒有再去看醫師。

經常感冒竟成「百病之源」－免疫力不足。罹患了風濕性心臟病仍沒察覺，直到年近三十，依然是不斷的感冒、咳嗽、氣喘並伴隨著全身關節遊走性的抽痛，從一樓爬階梯上二樓即氣喘不停，晚上無法平躺下來入睡，必須把棉被、枕頭疊高，斜依靠著棉被入眠，方才發覺該去大醫院探出病源。

死不甘心

經過醫師一連串的檢驗，明確的告知：「心臟瓣膜已阻塞並且閉鎖不全，吃藥沒辦法完全治癒，最好是開刀。」小姑獨處的自己，對於具有高危險性大手術的抉擇，深感惶恐，第一次感受到「必須自己面對生死」的壓力。個性不服輸的自己，從惶恐中努力地把思維、心情安定下來，思索著不開刀的後果是心臟衰竭，生命終將很快的劃上休止符，年輕如我實在是「死不甘心」！接受開刀的話，說不定前程是無限寬廣。懷著忐忑的心情於民國六十六年接受「開心手術」。心導管確認是病源無誤。術前說明時心臟外科醫師很貼心的為未婚的我著想；更改了開刀的方式，採用左乳下「U型」的切口而非由胸口中間直下到腹部的大刺刺的劃開，又很細心的安排整型醫師為我做傷口縫合，還不忘幽默地保證身體恢復後，可以穿兩截式的泳裝，不會看到傷口。

醫學發達、醫師的愛心，不但手術成功，傷口復元後如絲一樣平整，我真的可以穿上、下兩載式的游泳衣，身體和心理逐漸健康。而人的願望無窮，以後是否可以結婚、生子的心中疑慮，也在每週的回診中，經醫師肯定的答



1/3靠專業的醫療，不要自己亂作主張。

覆而獲得答案。隔年結婚，又一年，在心臟外科及婦產科醫師每週細心的照顧下，自然而平安的生下長女。外科的林醫師還特別叮嚀，嬰兒出生後要抱給他看看，因為畢竟是每週和她一起成長，經歷了十個月。往後十幾年中每個月回醫院門診及領藥，醫病之間建立起深厚、良好、信任的關係，醫學進步讓我重新開啟人生另一段美好、充實的旅程。

回復健康後，自己創立的小營造公司逐漸向下紮根，向上伸展，由丙級晉昇上甲級，而這些小小的成就都是建立在長期、不斷的壓力累積上；諸如：工程來源、工程品質、工人安全、資金調度、稅務、法則等等。民國八十四年八月在洗澡時，無意間看見左側乳頭突然內陷，雖不痛不癢，亦無任何分泌物，但心知有異，由心臟科醫師轉介到一般外科，超音波中發現乳頭上方11點鐘的位置有一個1.8公分腫瘤，上午快速的取出腫瘤做切片，醫師告訴我：「細胞已有不好的變化」，安排下午做左乳全部切除；外子愁容滿面的陪在身旁，似乎在思考著如何告訴我實情，其實我早已心知肚明是乳癌，為了減緩他的焦慮，反而安慰他說：「那麼危險而大型的開心手術都沒事，何況只是個體表的乳房

切除，幾個小時以後，我就醒來了。」然而這個讓我看不起眼的手術，卻因傷口久久難以癒合而擔心，兩個女兒尚在國中及小學，老公已年近六十，認定自己是家中的中堅份子，不可以就此倒下。

再次面對生死

第二次有家人陪著我「面對生死大事」時，因為有第一次的體驗，讓我更加有信心及坦然。於是檢討著自己以前的生活方式，是工作壓力太大，母親於30年前因乳癌離世並沒有提高我的警覺，自己是乳癌高危險群竟不知預防！毅然結束了令我壓力重重的公司，也由原來開刀的綜合醫院轉到癌症專門醫院，接受了專業醫師安排的六次化學治療與二十多次的放射線治療及前項治療完成後五年的藥物治療。自此之後，開始改變生活方式，注意飲食以低脂、高纖、新鮮而不太加工為原則，做適量的運動，處事以「不比較及不計較」的態度讓自己放鬆，凡事往好的方面想，並定時做追蹤檢查，雖然有小情況不斷的出現，但也都以信心及毅力和醫師配合而化解。

得了癌症，換個面想，其實也沒那麼糟！它讓我重新思索人生及生命的意義，進而能坦然面對生、死，抱持著1/3靠專業的醫療，1/3靠自己做心理的調適，剩餘的1/3交給我們信仰的主、菩薩、或老天爺來安排。我雖不能



1/3的心理調適，來自於家人百分之百的支持。

掌控生命的長度，卻可以因生活品質的改善而增廣它的寬度。當病情穩定後，我走入癌症病友支持團體—康泰醫療教育基金會乳癌防治組的「康泰開懷聯誼會」，也投身於和信治癌中心醫院日間病房的志工行列，秉著「做中學、學中做」和「把握當下」的精神，從中領悟到「施比受更有福、予比取更快樂」的真諦，體會到「生命的意義是必須對家庭及社會負起責任」，更加珍惜身邊擁有的友情和親情。

「早發現、早治療」及「預防勝於治療」是大家朗朗上口的宣導詞，希望能落實到生活中，那麼人人都健康，家家都美滿！我雖走過生命中的二次低潮，也許還有面對「轉移和復發」的危機，但內心仍充滿「希望」與「感恩」，感謝菩薩在我身上的試鍊，讓我有機會去體驗癌症病人的心路歷程，而懂得如何以「同理心」來陪伴，幫助癌友儘快走出癌症的陰霾、勇敢的面對它、戰勝它，讓往後的生命更形絢麗、光彩。

愛是什麼？

加拿大的社會學家Gonn Lee 做過分析與研究愛有六種類型

- 1.情慾之愛：追求完美理想與佔有
- 2.遊戲之愛：以兩性之間的追逐為樂趣與滿足
- 3.煮開水之愛：日久生情逐漸溫熱恩愛起來
- 4.狂熱之愛：瘋狂熱戀轟轟烈烈
- 5.實用之愛：互換互惠一來一往的愛
- 6.鐘樓駝俠之愛：犧牲自己成全他人之愛

婚姻是漫長的一生一世，其中需有細水長流的感情，歷久不衰，以婚姻與家庭取向來看，似乎是實用之愛、煮開水之愛來得幸福與平穩。人在婚姻中不宜一味犧牲更不要否定自己的需要。但婚姻中是無法完全沒有犧牲成分在內的，利他之愛中的不自私，樂於為對方服務，考慮對方需求，仍是必須的。

乳癌病友輔導教戰—廣播CD、DVD系列！

這些都是編輯組的美意，我們時時刻刻惦記著大家的健康，但我們也懂得如何放鬆自己的身心。組裡有一位成員是大家的開心果，每次開會前都會給我們一道開胃菜。她說：「我喜歡用自然的方式生活，有一天看到自己栽種的花生病了，於是便拿了幾根辣椒切碎浸泡水中，再將辣椒水用手來噴灑病蟲害，就在噴時突然尿急便去解放，站起來後依陣火辣，從廁所狂奔而出，嚇的家裡的兩隻貓都跳了起來！啊！救命！忘了先洗手，屁屁被辣到了！於是用許多方法，都無法消除辣椒水的“辣”，最後撥電話去求救，原來可用“糖水”浸泡解決了痛苦6小時的“火燒屁股”。」這位成員講完引起一陣哄堂大笑，各位精神來了，繼續開會吧！

廣播CD



姐妹悄悄DVD



歡迎索取乳癌病友輔導教戰手冊、廣播CD、
姐妹悄悄話DVD系列！

- * 大量索取：開放乳協會團體免費索取，意者請向乳協秘書處聯繫。02-2557-8050
- * 個人索取：請撥打愛波專線免費索取。
02-2552-0505 (每週一三五下午)
- * 非病友索取：酌收印刷費及郵資，請來電洽詢！



第 2 單元

媽媽的ろへろへ——親子相處之道



沒有愛，所以才會恐懼。
因為當你愛得全然時，
恐懼就會消失。

——靈修大師奧修【Osho】

Women, children and cancer

Dr Maggie Watson, Head of Psychological Medicine
at the Royal Marsden Hospital in the UK, writes
about breast cancer and family dynamics

While breast cancer commonly strikes women aged 60 or over, a substantial number of younger women are also affected. In the UK, for example, thanks to screening programmes and early detection, 48% of breast cancers are diagnosed in women aged 40-60. Many will have young families, although the number of dependent children who have a mother with breast cancer is not routinely documented.

At the same time, the current approach to breast cancer treatment in the developed world has brought changes. The increasing use of chemotherapy in women diagnosed with early-stage breast cancer has helped improve survival and given more hope for the future. A consequence of these proactive approaches to care is the need for women often to stay in treatment for longer periods. The frequent hospital visits, physical side effects of treatment (loss of hair, nausea and fatigue), loss of family income through mother's absence from work, disruption to family routines, and worries about prognosis may all increase family stress.

As part of a project funded by the European Union, a UK study has looked at factors that may increase the vulnerability of families coping with a mother with breast cancer.

The driving force for the study was that there seemed to be little information about how the children might be affected by their parent's illness. In cancer care, the development of family-focused emotional care seems to be limited; neglect of the needs of children in families where the mother has breast cancer seems commonplace.

Vulnerable families

The UK study set out to identify vulnerability factors in families as a basis for targeting intervention and support programmes at those who have greatest need. This

targeting of resources recognises that many families cope well and, indeed, some are strengthened by the experience of dealing with a mother's breast cancer. But how can those needing more support be recognised?

We studied the families of women aged 55 or under, with children aged 6 to 17, where the mother's cancer had been diagnosed as early-stage between 3 and 36 months previously. A hundred and seven families agreed to take part and completed the assessments.

We asked if the children had been told of their mother's diagnosis. For children younger than 11 years, 76% of mothers reported that their children had been told. All adolescents had been told.

The need for honesty was emphasised by children themselves in a video sponsored by the UK charity Macmillan Cancer Relief. (1) In their tips to parents, the kids asked them not to lie to them and to answer their questions truthfully when they asked.

We reached the following conclusions:

- Children of women with breast cancer have more emotional and behavioural problems than the general population.
- How families function matters. Where parents' emotional involvement with their children is intrusive, where problem-solving is not shared by families, where families don't pull together, and where communication is restricted, children are more likely to have emotional problems.

- Fathers seem not to see some of the problems.
- The mothers' level of depression is a better predictor of emotional problems in children than such medical factors as whether they are in chemotherapy or how long it is since they were diagnosed. The children's problems seem more a function of how patient and family are coping.

Some ideas for the future include:

- Cancer services need to pay attention to the dependent children behind the patient, as presently there is evidence of neglect of their needs.
- Families need information about breast cancer that is accessible to both parents and their children.
- Mothers with breast cancer who suffer depression need active psychosocial care programmes to help them cope so that the important processes of childhood are not adversely affected.

While cancer services work to improve survival in women with breast cancer they also have an obligation to ensure that women and families who are not coping are helped. This should be a priority, not only in order to improve the quality of life of the women, but also to safeguard the future of children who are growing up with a mother with breast cancer.



女人、孩子與癌症

譯者◎尹佩芳（中華民國乳癌病友協會執行秘書）

校對◎彭國璋牧師

本文摘錄自英國皇家馬斯登醫院心理醫學主任瑪姬·華特森醫師Dr. Maggie Watson發表於「邁向康復世界組織」2005年11月第四期號通訊之文章。其調查結果顯示，罹患乳癌之家庭的孩童其實也需要進一步的關心與輔導，但目前證據顯示他們的需要被忽略。雖然癌症服務在提高乳癌婦女的存活率已有成效，但對於那些無法承受的婦女與家庭亦應提供協助，不僅是為了提升乳癌婦女的生活品質，也為了保障那些在母親罹患乳癌陰影下成長的孩子的未來。

- 母親得乳癌的孩童比一般人有較多情緒上及行為上的問題。
- 家庭的運作方式極為重要。當父母的情緒以打擾的方式牽連孩童、問題解決的方式不是由全家共享、或家人無法團結、以及缺乏溝通時，孩子較可能有情緒的問題。
- 父親似乎看不到某些問題。
- 與母親是否進行化學治療或被診斷出癌症有多久等醫藥因素相比，母親沮喪的程度是瞭解孩子們情緒問題更好的指標。
- 孩子們的問題似乎不止是父母和家庭如何應付而已。
- 家庭是需要乳癌的相關資訊，包括雙親和他們的孩童。

童言童語



「媽！您頭上的頭髮掉光光了，好像電燈泡圓球哦！那頭髮會不會再長出來呢？頭頂會不會冷呀？我想買一頂帽子送給媽媽，您戴了會很漂亮哦，也會很溫暖哦！」

小明看見媽媽的頭頂冒出一些頭髮來，就去找了一只尺，說：「媽！我拿尺量量看，看頭髮有沒有再長出來了多少好嗎？」接著幫媽媽摸摸頭親一下，拍拍背，好讓媽媽的身體舒服一些。



「媽媽妳生病了，是不是我不乖呀？我以後會乖乖的聽您的話，這樣媽媽就不會生病了。」

一天，小明聽到鈴聲響了，就去開門，原來是媽媽的朋友來拜訪，要見媽媽。小明對著客人說：「媽媽打化療，身體的免疫力很弱，不方便見您，請您回去，我會轉達您的來意。因為怕媽媽的身體會不舒服。」



一天，小明看見媽媽吐了很厲害，就對媽媽說：
「媽！您是不是肚子有小寶寶了，這樣我就有弟
弟陪我玩了」。



「媽媽得了癌症，會不會死掉了呀？我
們會像灰姑娘一樣，會被後母欺侮了，
我們怎麼辦呢？」

「媽媽您的一邊ろへろへ不見了，
它會不會再長出來呀？」



「爸！我們假日帶媽媽一起去郊外走走好
嗎？這樣對媽媽的身體有幫助的哦！」

「哥！我們來分擔做家务，以後我們兩人
輪流倒垃圾及拖地板好嗎？這樣媽媽的病
會早一點好起來哦！」



一切都如此不自然，卻又如此貼近

文◎陳昱卉（蔡心慈之女）

難以回溯那當下發生了什麼事？隱約記得長輩說媽媽生病了，你們要乖乖聽話，確實這個家靜了下來，數次的治療，總讓她疲憊不已，一向好強的她，接受了這生命中的歧路，隨著時間點點逝去，也漸漸回復她昔日的衝勁。

在際遇中，她碰上了「開懷」這個癌友互助團體，走上了志工這條付出的道路，想必相當吸引人，十一年了，她依然在向前邁進，試圖走得更高、看得更遠。

深受感動的她，從眼前開始行動，參與各式活動、旅行、演講、培訓……，也走入人群開始乳癌防治衛教宣導，用過去的傷痛幻化的力量，作為警示，提醒大眾免於遭遇她的情況。學習一件新的事物並不容易，但她不僅接受更求變化，一步一步向前行，也許是志工的使命，但更是做中學、學中做的道理，沒有經驗的新手，只能靠外在和自己相當的努力來配合，然而志工，是舞台，有付出便有收穫，感動別人的內心深處，同時觸動自己，你微笑待人，伙伴以深深的感謝予你，這一來一往的互動，總有許多感人的故事，當事人淚眼盈眶，不解風情的我們卻是一頭霧水。

加入開懷的行列

志同道合的朋友對她而言，是人生中的春天，有如熱熱的風，和煦的陽光照在大地上，玲瓏小巧、鮮豔奪人的花，雖是嫩草卻大有變化的綠地，體驗全新的春季，朋友交心、相惜、體諒甚至成為回憶中一段無法抹滅的歷程。從彼此互動間了解、增進情誼，一切的偶然，讓不同生

活圈的她們有了交集，也由於生活的差異，彼此間的尊重，便成為重要課題，自主的想法、希望組織更上層樓的心，都成為爭執的來源，其實她們大多只是一群家庭主婦，要達



對於美好的事物要勇於嘗試，才不枉青春。

成共識沒有長時間的研討是困難的，不曾停止的過程，總有心血和奇巧的火花產生，疼惜別人如自己相同的遭遇，或許便是她們能如此親密的原因，打從心底的貼近，似家人間血緣的連繫，打氣、鼓舞、陪伴、敞開胸懷擁抱彼此，正是「開懷」的精神。

喜愛旅行的她，每到一地總樂於嘗試新奇的事物，看見美麗的旅店便進去晃晃，好好探索一番；見到尚未發現的新大陸，更是吊盡她的胃口，但加入「開懷」的大家族後，她開始評估交通、價格、場地、景色風光……，就是想要與她的好姊妹分享。時常見她兩眼發直、神情恍惚皆是思考開懷的重大紀事，滿滿一本的筆記本充滿大小工作明細和聯絡電話，對不熟知她的人，她就像主修這門學問的達人，做起事來俐落、直率、有些性急，她全心全意的付出，長期經驗的累積，成為業餘中的專家，猶記得，從訪視志工，她一路走來，頭銜似乎沒有變過，卻越來越受周遭的肯定，專業的努力讓人感動。

打造夢想

始終相信人來到這個世界都有目的、使命的，皆被賦予專屬於自己的任務，為此竭盡一生，為此受盡苦難來清楚方向，為此透過因緣際遇來協助我們，為此尋回自己的幸福，社會便是你我交織的團體，缺少了某一個人，這宏偉的拼圖便有了缺憾，持續當志工，不停止扶持他人，就是求一個完整的拼圖吧！夢想是拼圖的草稿，建築的骨架，好幻想的人以樂觀的心看待這世界，世界上所有的苦難都成為墊腳石，難以實現的理

想成為向前行駛的鐵路，她是繪圖者兼工頭，堅持理念一輩子，或許簡單，實踐則需要勇氣，負責的心是根本，一階一階向上攀爬，直到無法思考，熱愛、享受志工生活的她，期許自己能永遠做下去，化藍圖為實體。



天將降大任於斯人，
必先令她開懷，
然後她會人見人愛，
更能助人開懷！

愛，是一切的力量

文◎林亞瑩（施淑惠之女）

從我有記憶開始，媽媽就一直身兼父職的辛苦扶養我們，一直到我為人母之後，我更能體會母親這一生的辛勞。成長的過程，我和母親一直是亦母亦友的一路相互扶持，好不容易讓母親可以含貽弄孫，好好放下人生的擔子，享受人生時，竟意外發現乳房的切片是惡性的。猶記得醫生動完切片手術，病理報告都還沒出來時，他就以多年的行醫經驗對我們透露要有心理準備。原本我們以為只是做個切片檢查，並沒意識到嚴重性，幾天後，當切片病理報告出來是惡性的，我和媽媽看似鎮靜的外表下，內心卻詫異的說不出話來。醫生看著我們平靜的外表及穩定的情緒，還誇了媽媽說：「你真是的堅強的人！」醫生說他行醫經驗中80%的人在知道報告結果後，會在他辦公室痛哭失聲，當場暈倒的不計其數。其實回想這些過程，並不是因為我們堅強，而是我們從沒經歷這樣的病痛經驗，更不知情況嚴重時可能會是生離死別。而後一連串的住院、開刀切除及化療，媽媽都辛苦的走過來，我們也和很多病友一樣從無知恐懼，到接受事實，甚至到心靈放下這一切。媽媽一直是個相當配合的病人，我相信也是因為她感受到並知道我們真的很愛她，而我更珍惜與她在這人世間的這份母女情感與緣分。

面對一場人生的硬仗

還記得，剛開始我們母女為了瞭解乳癌這個疾病，我們一起看了許多相關的書籍，因為我們都屬於喜歡從書裡求知解疑惑的人，不知是瞭解的太多，結果自己嚇自己，非常恐懼，我恐懼到半夜無法入眠，其中我還過濾了一些書，希望媽媽有心理準備後再閱讀，因為我說在看了



主動邀媽媽出外走走，
祝媽媽身體健康。

書中病友描述的過程後，讓我覺得很不安，常常覺得是在半夜看恐怖小說，但不可否認的，在面對化療的過程裡，我們也從書中累積了不少的心理準備及情緒的準備，好面對這一場人生的硬仗。也還記得，我鼓勵媽媽第一次參加同心緣的活動，我陪同媽媽參加，結果整場座談會下來，我問的問題最多，當天很多人可能都以為我是病友，也因為我愛我的母親，我重視她的生命更甚於自己，所以深怕自己露掉任何細節，因為我知道日後我要扮演著照顧者及陪伴者的角色，雖然化

療的過程，並不如我們想像中的不能忍受，但也真的非常的不舒服及辛苦，看著媽媽一次次的化療過程中，因化療所產生對身體的傷害及副作用，我的心，除心疼得有如刀割外，也曾在處理她化療的嘔吐物的背後，偷偷留下眼淚。第一次在我的人生經驗中，覺得媽媽也像我的孩子一樣，需要被保護及照顧，在醫院裡看到形形色色的病人，讓我很深的感觸，我想真正的孝順，是在父母生病時，能夠不離不棄吧！每次的化療都讓我比喻像是人生中的考試，每化療一次我就會鼓勵媽媽又考完一次試，繳完一次的作業。而每次考完試的慶功宴，就是吃上一碗熱騰騰的牛肉麵，好從牛肉中吸收更多的高蛋白，迎接下一次的考試，這一次的病痛經驗，對我和媽媽來說都是一種新的人生歷程，除了和醫生配合外，也考驗著我們母女相互信賴的默契。

癌是一種提醒，提醒
你要珍惜，珍惜你目
前所擁有的一切。



認命卻不認輸

當我們回顧一生最深刻的時光，不是平靜無波的日子，而是你說出「我無法相信這種事情發生在我身上」的時候。其實，當我們愈抗拒恐懼，痛苦就愈往心裡飛，痛苦也離我們愈近，我曾經問過媽媽，她有沒有這樣的心結產生？我很意外她的答案是：「我從沒有這樣想過。」我的母親，一生是個很認命的人，她選擇默默的承受她這一生所背負的一切重擔，我相信這也是她生病的原因，對很多的乳癌病友來說，都有類

似的壓抑性格，但好在這次媽媽雖認命卻不認輸，在我們及許多愛她的姐姐、朋友幫助及鼓勵下，順利渡過一切，也感謝在同心緣協會中，她得到了很多無形的心靈支柱。

愛，真的是一切的力量；活在愛裡，只要感受著愛，跟著情感回到內心的源頭，這就是所有病痛最好的藥方，愛真是一切的力量，愛是一切的答案。

你們是我最愛的人





Taiwan Breast Cancers' Alliance



愛波家族

在眾家姊妹的千呼萬喚下，
TBCA會刊終於出爐啦！這是屬於
全國乳癌病友團體的園地，讓大
家能透過會刊了解**TBCA**在做的事
情，傳遞各項資訊和觀念，同時也
開放一個空間讓姐妹投稿，分享自
己團體的精采活動和個人的心情故
事，開啟病友姐妹
的交流平台。



第 3 單元

你・我・他——人際關係



一切都是愛，
愛是最偉大的治療師。



一個經常混在姊妹堆裡的男人的心底話

文◎陳世賢（TBCA總編輯）

「做事容易做人難」，或許你也有相同的感嘆。人確實很複雜，不確定性又高，任何一句不經心的話語或表情動作，隨時可能摧毀幾十年的友誼或感情。哎！難怪莎士比亞會說人生「充滿了聲音與情緒，是一群傻瓜的故事。」傻瓜又如何？只希望所愛的人不要承受了太多無謂的苦，徒讓身旁的人不捨。

這幾年因為工作關係，我與病友姊妹們有很多相處機會，確實感觸良多。曾有人警告我說這群姊妹們很麻煩，百分之九十九的人都是完美主義者、主觀強、愛吹毛求疵愛批評，一起工作的壓力會很大。我戰戰兢兢的接下編輯教戰手冊這燙手山芋，開會時經常要面對一群聰明幹練的姊姊妹妹孀孀阿姨們，堂堂六尺男子漢混在女人堆裡，要說有壓力也還蠻有趣，過程中著實領教了什麼叫做「完美女人」，她們細心、熱心、又有愛心，為了讓結果更好而盡心盡力，令人動容。如今，我是多年媳婦熬成婆，便大膽的與大家分享一些我對人際關係的看法。

緣份只能珍惜

維持好的人際關係並不容易，坊間充斥著許多增進人際關係的參考書和講座，似乎當個好人是有公式可循的。比如說



膽敢接下這工作的原因是因為——我愛女人。

【僕人】的領導人特質：

1. 誠信
2. 以身作則
3. 體貼
4. 說到做到
5. 善於傾聽
6. 有責任感
7. 尊重別人
8. 不吝鼓勵
9. 樂觀熱忱
10. 感恩等

卡內基的人際關係法則：

1. 不批評、不責備、不報怨
2. 給予真誠的讚賞與感謝
3. 引發他人心中的渴望
4. 真誠地關心他人
5. 經常微笑
6. 記得他人的名字
7. 聆聽鼓勵他人多講自己的事
8. 談論他人感興趣的話題
9. 衷心讓別人覺得他很重要

是不是很像？說穿了並沒有什麼特別了不起的學問。基本原則很簡單，重點在於能否實踐。實踐就是修行，就是修正自己的行為，讓自己和別人都好過一點。不需要任何冠冕堂皇的理由，一切都是自己的事。

「真」最重要

幾年前我在台北街頭巧遇某位大學學長，我對他的印象不深，只記得他個性有點孤僻，對人都冷冷，沒什麼好臉色，大學四年我跟他講不到五句話，沒什麼交情。那天是學長先認出我來，他洋溢著燦爛的笑容，緊緊握著我的手，不斷的誇讚我，又熱情的詢問我目前的狀況，他向我要了電話，並希望改天約我好好聊聊。

我有些受寵若驚，覺得學長變了，變得好NICE呀！雖然彼此留下電話，但我知道這電話我是不會打的，畢竟真的不熟，能聊些什麼呢？

沒想當晚我竟接到學長的電話，他非常健談，不斷地表達他對我的關心，後來我們竟還聊到了一些有關生命態度的深刻內容。原來學長也還蠻有內涵的。後來學長約我參加他們的心靈聚會，我不好意思拒絕他的好意，便答應參加。到了現場我才知道，原來學長是在做直銷的。

我並不是要批評直銷，而是整件事情讓我感覺很不自然，人與人的關係怎會為了商業行為而改變？若真能對生命有所提升也未嘗不是件好事，最怕的是人性中最美好的部份是被包裝出來的，是假的。「愛，只要存在任何目的，就不是純粹。」我在乎的是人的初發心，到底是為自己還是為別人？是希望對方好，還是希望自己好？小心！失去了真的「真善美」，善只是偽善、美也是病態。

要心懷感謝

有位出家人問他的師父：「為什麼團體裡這麼多是非？」師父回答道：「因為你們都是『是非人』」病友姊妹們服務的真誠當然毋庸置疑，但切忌因追求完美的真而傷害了他人，尤其要避免批評、責備和報怨。耶穌說：「你是誰？有什麼資格批評別人。」可知負面的情緒是一種傳染病，只會不斷地擴散蔓延。治療這種病要醫心，解



達賴喇嘛說這世界需要的不是長壽，而是觀世音菩薩的慈悲。

藥是寬容。成立病友團體的目的是為了自助助人、成就好事，倘若因團體的工作而破壞了感情，那麼便失去了成立團體的本意。佛陀說：「對於過去對的事情，要心懷感謝；對於過去錯的事情，要心懷感謝。」將錯誤換



女性在佛教中象徵給予智慧的人，悉達多就是因為接受牧羊女的供養才得以成佛。

個角度來看，是一種學習的機會與力量，就像失戀會讓人痛苦，但也可以幫助你快速成長，端視你如何面對。女性天性纖細敏感，所以更要時時關照心緒，一旦察覺情緒不對，就要儘快轉換，換個地方、換個時間、甚至換個對象，任何改變都能幫助你跳脫不好的情境。凡事盡最大的努力，做最壞的打算，不抱任何期待，不要留下遺憾。生命是一場奧秘，任何事物都有它各自的緣份，強求不來。強求來的通常都不是好緣。緣份，只能珍惜。

歡喜做甘願受，勇於懺悔，時時感謝。就像每次的編輯工作得以順利完成，完全要感謝協會裡默默付出的姊姊阿姨們，說真格的，能為你們服務是我的榮幸。我什麼都不在乎，只希望看到你們的時候都是健健康康快快樂樂的，那我就心滿意足了。人生難免不如意，每當我遇到不如意，我總會設想「如果是觀世音菩薩，他會怎麼做？」結果總是最好的，我想這就是菩薩道吧。你們都是菩薩，我向你們頂禮。

喜怒哀樂～你我他

文◎賈紫平



不再一樣的生活

得到乳癌對所有姐妹來說都是一場意外的人生之旅。十多年來在接觸姐妹的過程中，了解許多姐妹們在罹病前總期待自己凡事都能做得週到以及使別人滿意。追求完美的個性總令自己吃足了苦頭，雖處其中，卻不自覺。只因心中就是如此認為，做一個好太太、好媳婦、好媽媽、好……都是自己應該的本分，要求自己十全十美，若偶有差錯，總苛責自己。在生活週遭希望得到別人的喜愛，更在乎別人對自己的觀感。對自我的設限和要求，令許多姐妹變得刻苦自己，虧待委曲自己。

『乳癌』像當頭棒喝，使姐妹們無法逃避的必須面對，手術前只想到生命問題，對自己的身體失去信心，對自我也感到失控。在治療中更感受自己是完全無能為力的面對『乳癌』這陌生的玩意兒。你只能逆來順受的接受所有向你擊來的刀光劍戟。在身心俱疲之後，我們漸漸清楚，在生命的旅途中，我必須容許自己脫軌演出，許多事情我也得誠心接納，我知道自己的人生改變了，永遠不會像以前一樣……。

重新建構個人的價值感及新的生活

威脅生命的『乳癌』會影響我們往日對生命本質的觀感以及對自己的信心，有一些想法觀念，在短時間內被打破重整。生理、心理、情感、情緒都不再一樣，治療時你覺得自己失去許多功能，你覺得自己比以前更軟弱，有時你也會對未來恐懼害怕。當你完成乳癌的手術、化療、放射之後也會為自己的勇敢和堅持感到有些驕傲，也許你也會慶幸自己得了乳癌，因為乳癌令你重新思索了自己的人生路究竟要如何走？

我們在許多參與支持團體的姐妹身上，看到這種真實而豐富的轉變也重新調整自己的生活，注意到個人的內在需求和期望，而盡力去滿足自己，並在情感上真正的照料自己。

有一首祈禱詞是這樣寫的：

神啊！請賜給我勇氣去改變我能改變的。

賜給我謙虛去接受不能改變的，

並請賜給我智慧去分辨兩者間的區分。

對於『乳癌』我們無法改變，我們接受它，並不否認不逃避勇敢面對，在個人處理事情的態度上，我們把自己的情緒、心靈、情感的需要放在第一而不是只求成為一個要求完美虧待自己的人。

隨順逆境，心境自然

失去自己的乳房即使你說『年紀大了，少個乳房沒什麼大不了』，有些年紀大的姐妹也會說：『是不是我上輩子的業障』無論你怎麼想，我們卻是在這場疾病中失去象徵女性的乳房。

乳癌是威脅生命的疾病，在女性身體形象上造成的毀損及治療過程中對身體、情緒上造成的負擔，除了影響著得病的女人之外，也同樣的在另一半身上造成不小心理上的改變，他的人生也有了重大的轉變，即有的生活、夢想、事業、情感也被狠狠的挑戰著，而男人較少支援系統又不太隨便向人求援，所以乳癌造成的是夫妻雙方的衝擊。化療引起停經，造成性慾降低，夫妻婚姻生活又走到一種低潮停滯的階段，如何在疾病造成的困擾下仍能保有夫妻間的熱情和愛，更是夫妻要共同面對的課題。如何相互扶持，包容寬待，共同牽手同行。

也有姐妹得到乳癌後立刻和相戀多年的男友結婚，幾年後並懷孕生子，享受短暫但卻甜美的人生，把自己的生命發揮到極緻。也有的姐

妹得乳癌後，先生外遇，她心有不甘，決心和先生戰爭下去，不願意放手讓他走，同樣的也不放了自己，痛苦的生活。有的姐妹卻在深刻的思考之後，結束已走到盡頭的婚姻，重新在自己的生活中找到出路和希望。也有的姐妹在病痛之後，更加珍惜和另一半的關係，在婚姻熱情之火將熄滅之際，努力的將那一盆火再度燃燒，可以取暖，可以共享。無論你如何選擇面對自己的婚姻關係，只要知道這是自己的抉擇，為自己的生命做了些什麼就好！

煩惱是老天的禮物

許多姐妹在和朋友相處上也很虧待自己，因為不會拒絕，做了好多不想做的事，不應該承諾的承諾，不應該借的錢也借了。最後只好在懊悔中去面對，害得自己身心俱疲，事情也不見得做得完好，朋友也不一定成為更好的朋友。不過人生就是由許多煩惱所組成，我們要活得開心，更要能原諒自己的錯誤。更要在煩惱中學習得到智慧。朋友轉來網路上幾段話：

- 遇到曾經和你有誤會的人時，要趁現在解清誤會。因為你可能只有這一次機會解釋清楚。
- 遇到曾經背叛你的人時，要跟她好好聊一聊，因為若不是他，今天你不會懂這世界。



那一盆火燃燒在你我心裡，我們
互相依靠、互相取暖。

- 遇到曾經難過的人時，要微笑向他打招呼，因為他讓你更加堅強。
- 遇到人生中的貴人時，要記得好好感激，因為他是你人生的轉折點。
- 遇到可相信的朋友時，要好好和他相處下去，因為在人的一生中，可遇到知己真的不容易。

要感恩貴人和可相信的朋友相處是容易的，但要對和你有誤會、背叛你的人、恨過的人如何時，你也許會說：「說的容易，做起來不易」，如果你做不到也沒有關係，但是要學習，就原諒自己的不完美，接納自己內心的感受，不必去勉強做得更完美，你才能活的自在。

用熱情互動 激發生命力

每一個人都在尋找讓生命更具意義的方法，以及如何發現內心力量與滿足的泉源，而「乳癌」正像一份特別的禮物，讓我們在平靜的生活中提早去思考這人生的重要課題。如何重新在病痛中重整新的生活方式，以及夫妻相處的體認，志工朋友的關係，都在生活中不斷的被調整和面對。

在支持團體中姐妹們因著乳癌同病相惜，互相以自我最珍貴的心路歷程幫助需要的姐妹。這一群充滿熱情，奉獻心力的志工中們透過各自的語言、眼神、關懷、行動。甚至一個擁抱，都在靜靜的傳送著「愛」，不斷擴大對生命的熱情。也激發出另一份熱情而將這份情傳下去，它像骨牌一樣一發不可收拾，前仆後繼直到消滅乳癌為止。

乳癌的姐妹在本質上都有著許多相似的地方，所以大家能在支持團體中相濡以沫，互相支持走過病痛，更在支持團體中展開人生的另一個舞台。姐妹們只要願意都能粉墨登場精彩演出。讓我們用熱情激發生命中新的希望和力量。

世界宗教博物館

尊重 每一個信仰

包容 每一個族群

博愛 每一個生命



「世界宗教博物館」是國內首座以世界宗教為展示主題的專業博物館展示主題包括佛教、道教、基督宗教、伊斯蘭教、猶太教、神道教、印度教、錫克教、原住民宗教、古代宗教等，廣泛運用宗教文物、藝術創作及多媒體動態展示。並推出一系列文化講座、心靈成長等學習教育課程，表現出宗教的真善美。

第 4 單元

生命之光——靈性交流

.....



你失去的東西越多，你就越富有。
因為心靈，會創造你所缺少的東西。

——羅曼羅蘭

找回對生命的承諾

文◎林葳婕（TBCA前理事長）

回想四年前毫無準備下接下了全國少奶家族聯盟掌舵者的角色，由26位姐妹團體(現有32個團體)的共同心願，我們成立了中華民國乳癌病友協會，與全國姐妹選出的理監事群組成了工作團隊，訂下了我們的宗旨與任務，大家手牽手、心連心共同耕耘這塊人間淨土。在此感謝全國姐妹的相挺，我們共同完成了許多"不可能的任務"，今天TBCA已亮麗的完成第一階段的工程，2006年是乳癌病友團體第十屆的聯合年會，10這個數字對我們來說是一個希望的里程碑，相信在新的理事長帶領下我們每個人的人生會更圓滿、無憾。

教戰手冊是針對每一位病友設計的，目的是陪伴妳一當你的身上被烙上與我們相同的疤痕後將會面對的問題。每年有不同的主題，從2003年【姐妹情深—志工篇】，2004年【智慧病人—藥物篇】，2005年【神采飛揚—生活篇】，2006年【談情說愛—親密篇】，今年是我們大娘家(小娘家是你開刀醫院的病友團體)邁向建立本土資料庫的第一年，所以是感恩、



感謝老天爺，
賜給TBCA這樣一位認真
負責的理事長。



創新突破的起步。為了讓姐妹這一生能更圓滿，我們把觸角深入靈性探討一信仰的領域，突破組織團體不談政治與宗教這無形的戒條。因為每次看到各團體資深姐妹又光頭時，卻仍繼續站出來陪伴新姐妹的那股精神，總讓我們感動不已。當場我們只能抱抱及拍拍肩，心中的不捨想將感動化為行動，於是促膝長談。她們告訴我：「葳婭！經驗一定要傳承！」生命有一定的旅程，生命的教育一定要提早，不是在安寧階段，而是在生病之後隨即開始，而「宗教」是心理衛生教育中的一重要環扣，不可不談！因此今天我們開拓了"靈性交流"專欄來播撒愛的種苗。

民國84年3月，當我身上被烙下相同傷痕後，身心承受無法言語的痛，我想找尋生命的意義，於是開始閱讀靈性的書籍，闖入生命的秘密花園，感謝無數先知們的智慧，陪伴著我面臨40歲後千瘡百孔的旅途，這一路從雲端掉落嚐遍世間人、事、物種種的考驗，歷經一關一關的功課，在每次紮實的棒喝下遍體鱗傷，但是今天的我卻活得非常自在，亦領悟出「無住行願」而能體驗「何期自性，能生萬法」的奧妙。這一切是我在痛苦中找到的一帖良藥。

生病之前我是一個無神論者，成長的環境從小沒有太多憂慮，記得中學時就讀天主教聖心女中，有一次如廁後將濕濕的雙手往裙子一抹拔腿在走廊上奔跑，被修女叫回去「禮儀糾正」一番。當時我對宗教的理解大概就是規範生活禮節、提醒行為端莊，飯前要禱告之類的事，或是在家中拿香拜拜。成長的教育中"人定勝天"、"眼見為憑"是我的規臬，所以宗教是迷信、落伍的思想、是村夫愚婦的代號。直到動第二次大刀時被強迫要坐在輪椅上，推入手術房。在異常冰冷的長廊中，孤獨

等待開刀床時，一聲「南無觀世音菩薩」從心底升了上來，於是開始默念佛號，念著念著孤單與恐懼感漸漸消散，這是我第一次從宗教中找到力量，接下來與姐妹相同的過程，必須獨自面對生命的恐懼，內心不停的爭戰，慶幸有經典的帶領讓我找到了自己，從背誦「般若波羅密多心經」中明白“悟”我的心是自度的第一步，十二因緣法在生活上的呼應，讓我找到本來面目，於是成熟我相的建立後，再步入人相、眾生相，從此生命豐富了，有了色彩且放出芬香，與姐妹們一起耕耘，到處撒下菩提種子廣結善緣，開出美麗花朵，這一切的一切，讓我體驗到宗教的力量。

真心的祈願姐妹們能早日找到心靈的依皈，寧靜之海是要自己去找尋的，「真」是智慧的泉源，智慧是解除煩惱的利器，一旦心領神會「莊嚴佛土即非莊嚴佛土，是名莊嚴佛土」，諸佛菩薩乘願再來的美妙意境，會讓我們同入「一即是一切、一切即一」的華嚴世界。這美麗的世界等著妳來喔！



沒想到乳癌竟然大大擴展了我對世界的認識，以及對愛的定義。

祈禱的力量

文◎孫蘭玉

祈禱是一種很好的和天主溝通的方式，不論何時、何地只要您願意，您都可以靜下心來和上帝講話，說您想要說的。

前幾天聽神父講道理，說起我們每個人可能都有許多的朋友，有一起談天的、一起喝酒的、一起去玩的、一起做種種事情的朋友，但是，你有沒有一個朋友，是你可以對他毫無顧忌，可以想說什麼話，就向他訴說，你知道他是最安全，最可信賴，你可以對他毫無介心，你可以放心把心裡的話毫不保留的告訴他的。神父說，我不知道你有沒有這樣的朋友，但是，我自己是沒有一位這樣的朋友。可是有一個人，是絕對可以讓你信賴，你可以放心大膽把心裡的話告訴他，他就是我們最好的朋友——天主。我們有任何事都可和天主說，你只要信賴，祂必給你扶持。

我在生病住院時，神父、修女每天都到病房來探問，有時我們會一起祈禱，我覺得很安心，心中平安得很，毫無所懼。記得有一天康泰醫療基金會執行長良娟和乳癌組的玉梅來看我，我記得她們告訴我一個「三三制」，她說，生病是已經發生的事實，不能逃避，就要勇敢面對，此時最好的方法，就是「三三制」，何謂「三三制」，第一就是要相信妳的醫師，和醫師配合，醫師會做出對妳病情最有效、最好的治療方法，讓妳早日痊癒。





這是台東魯凱族的聖嬰像，相信你的神，祂就會以你歡喜的樣貌出現。

第二要相信妳的神，無論妳信的是上帝、是天主、是阿拉、是媽祖、是觀世音、是釋迦牟尼…，或是什麼，就是妳信仰的神，妳都可相信，神，一定會庇佑妳，祂會保佑你早日康復。第三是相信妳自己，自己要有信心，還要好好地愛自己，注意身體，多吃對身體有益食物，均衡的營養，吃了還要動，要有適當的運動等等，就是這樣，能做到這三點，O.K.就沒問題了。我覺得挺受用，日後我遇到新病友，我也會把這「三三制」推廣出去。

住院時，參加醫院聖堂的彌撒。那天，神父剛好講到路加福音：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我，因為誰若願意救自己性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這人必能救得性命。人縱使賺得了全世界，卻喪失自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？」我覺得真好，聖經的話在啟示我，追求身體的健康、幸福不是沒有困難，相反的、唯有真正的接受困難並將它奉獻給天主，與別人分享這困難並且能和它共處，如此才能找到真正的幸福。

當我有徬徨無助時，
我會祈禱，因為唯有天主，
知悉我的路途！

三三制：
相信醫師、
相信你的神、
相信你自己。



信仰與我

文◎張璦書（台北榮總同心緣）

人在健康時永遠不知道自己的軟弱，當生病靜靜躺在床上時，才知是這麼的孤單和無助，這時也意會到生命是有休止符的。

十四歲那年，偶然的與同儕朋友同聽牧師講道理，還沒弄清楚就一起接受洗禮，後進入軍校唸書，記得當時隊長說：「小小年紀信什麼教，在軍中只能信國父遺教，要做禮拜不准假。」現在回想起來還真有趣這是什麼跟什麼嘛。

自此也就開始唸書、就業、結婚、生子，慢慢的步入人生的鎖鍊裡，一環環緊密的相扣，浮沈於父母、先生、孩子、職場、受訓、唸書中，直到有一天被詢問退休後想要做什麼？才驚醒時間還過得真快，眼看就要換場景了，停下腳步環顧四周，原來宿舍後的橄欖樹，已長的比兩層樓還要高，並且還結實纍纍，批哩啪啦往下掉落是又肥又大的橄欖，宿舍的小徑是我每天上下班出入必經之路，怎麼到今天才注意橄欖樹還會結橄欖，真可笑，緊張忙碌的生活，卻讓我無視於四周一切事物的存在，更別說對於信仰的培靈功課。

上帝並沒有遺棄我

回想以往我有一位愛家的好先生，三個聽話知道自己本分工作的兒女，三十五年職場工作每當有困難時就會有轉折，我知道上帝並沒有遺棄我，是我遠離了他。





退休後隨著女兒女婿去教會，參與教會活動常常有時間思索以往的事，這一生，一路走來我們遇到太多危機但處處都見到祂的恩典。記得在九年前得知自己罹患乳癌時，心中真是傷心但是卻沒有恐懼，每天的禱告詞是要自己打開心門求主住在我心

中，讓我反省以往做人處事的態度及生活習慣，用神的話語以不一樣的眼光看事情，改變自己的想法，也求神給我智慧與力量應付目前的困難。每天夜晚聽外孫女寄給我詩篇23篇的錄音帶，在那童稚純真的語音中安然入睡，後來連自己也會背誦了，在門診接受化療時同學同事約好看我，陪伴我一同講些笑話與當年的糗事。就這樣一步一步不知不覺，心中充滿感恩的度過了疾病治療期。常常有姊妹問我化療是否很痛苦？我的感覺是要醫治自己的病，那是必經的路，當你心中有神、有信心、有盼望、有愛，再配合醫師作醫治，生活飲食正常，心情保持愉快，那身體的感覺就沒甚麼了。

順利傳承美好的事

在治療期過後參與台北同心緣做乳癌姊妹關懷志工，引導來自不同背景，都是一家之主，個人價值觀不盡相同，卻都有一顆熱心的姊妹同做關懷的事，讓大家都要有同一目標，同一信念，還真是需要一些力氣，我常常禱告求神給我智慧，讓我告訴大家說真的話，作對的事，因每個人的心都是美的、善的。四年下來姊妹們不離不棄，又有更多的姊妹加

入，看著大家成長大家歡樂，心中充滿感恩。更讓我感動的事是順利傳承，美好的事是要大家都能做、願做、做對。

信仰除了給我們生活的能量，工作的智慧外，也洗滌了心靈。人的是非對錯都是自己定的標準，然而每個人的標準不同，昨日的「是」也許是今日的「非」，今日的「非」，也許是明日的「是」，是是非非何必計較，俗世的鮮光亮麗，偉大成就在神的面前一切都顯的那麼渺小和無趣，唯有在神的話語中才能找到真、善、美，與體會出真智慧與愛。

擁抱幸福其實很簡單

擁抱幸福其實很簡單，是我們把它物化，類型化了！幸福只是一種內在心靈感覺，在某一剎那，心中的某一根隱密的弦，忽然被牽動，泛出圈圈甜美的滿足感，那便是幸福。

每個人的感情世界，都有如隱密的宮殿，年齡越增加，門戶的防備越森嚴，於是，要進入其中，要被撥動，便越不容易，於是，常常覺得不快樂，離幸福越來越遠，而當一個人覺得幸福離自己而去時，便會想藉著獲取更多的物質擁有來填補。結果，常常是擁有的越多，越覺空虛，越不快樂。

在生活中，有太多微不足道的小事，在在地觸動著我們，只是被我們忽略掉了，我們總『以為』，追求幸福是件大事，一個大目標，一些大收穫，結果卻離幸福越來越遠。

幸福不是遠遠生長在深山峻嶺上的仙草奇花，它就像存在你身邊那些不起眼的小花、小草一樣，只要你彎下身，只要你張開手臂，只要你敞開心，就能將它擁抱入懷，真的，就這麼簡單。

道教對心靈的影響

文◎游明珠

人類自古以來經歷了太多的天災人禍，在力量有限，無法與大自然抗衡的衝擊下，就產生了「聽天由命、生死由命……」的認命心理，但仍無法減輕內心的恐懼、財產的損失，便進一步的想出了祭拜天地，供奉神明以求心安，所以發展出了多種宗教，如佛教、道教、天主教、基督教、伊斯蘭教等。它們對人民的心靈寄託與慰藉的力量是不可忽視的。

道教，其實是中國古代原始崇拜多神教的巫術，再以戰國秦漢以來的神仙方術等為基礎發展而來的一種宗教。至東漢時由張道陵所創，奉老子為教祖。從創教到現在已經有兩千多年的歷史了。它講究的是「性」「命」內外雙修，主張虛無、去慾、無為的修身哲學思想、養生煉丹、進而得道成仙，加上在現代我們比較知道的陰陽太極、八卦、星象、符籙、醫藥…等精華，還參酌了佛教的組織架構而成就了目前的道教世界。它也給我們一種印象，是崇拜長生不死，無慾無苦的神仙宗教，從祀天、祭祖、惜福德報、萬物皆有靈性，且可以成為祭拜的對象。甚至民間的一些稗官野史裡，只要主人翁在人世間有貢獻有功有德性的，亦可成為民間信仰的神明，受人膜拜。可分成：道教神仙：太上老君、西王母、閻羅王、八仙、保生大帝、清水祖師…，歷代聖賢：黃帝、孔子、關公、神農大帝…，自然之神：玉皇大帝、福



參加法會有集體治療的效果

德正神、城隍爺、玄天上帝。還有各行各業的守護神……。由此可知道教是早已融入了我們的生活當中了。

宗教有它一定的功能

自幼時受大人們的薰陶習染，對天地神明的膜拜敬畏之心，是知其然，而不知其所以然。直到現在對宗教世界稍有瞭解之後，才感受到宗教在我們的人生中有多重要。幼時長輩們教導我們：「門有門神，所以關門要輕輕的帶上，連筷子、碗都有神，吃飯時要安靜的吃。不能用手指月亮，否則會被割耳朵，以後也不會用手指隨便亂人的不禮貌的舉動，甚至山、川、風、老樹、大石頭等等都有神屬…」。

以邁入二十一世紀科技世界的今天來看，都是些虛幻可議的行為，但卻也養成了日後一些行為上的好習慣。

在青春期時只顧享受著無憂的黃金歲月，不知人間疾苦，再來的是進入社會後，承受著來自家庭與職場的壓力……，等到生病了才停下腳步，回頭來審視自己的人生。其實我只是一個平凡的人，年青時的抱負，和有家庭後所懷的希望與盼望，有實現的，當然也有落空的，但現在呢？只有生病了這才是真實的，對於生理上的折磨，加上內心裡近





你們是羊群，我是牧者，就這樣產生人與神的關係。

乎絕望的惶恐，最後還是依賴著宗教來幫忙自己渡過這難熬的日子。這是在於自小被父母與長輩的信仰所影響，對於道教神明們因修身養性、或犧牲奉獻而得道成仙的事跡和傳說，都有相當的記憶與瞭解，所以每次進了廟門，看到裡面各尊受人膜拜的神明們，在點香，或是合掌誠心禮拜時，心裡都會有感動的情緒浮

現，感受到他們護國佑民的情懷，忍不住會請神明們保佑我身體健康，讓我有力量來回饋社會做點有益的事。

其實宗教對於社會的導正力量，維持善良的風俗，人們心靈的寄託，宗教是有它一定的功能。當然「水能載舟，亦能覆舟」，以現在道教也講究的醫術、符錄、卜符、神水的特殊能力，從古時它們本是为補足人們對消災解厄有限的力量，與安定心靈的功用而存在到今，如果是迷信或功利的心理來崇拜，可能落個勞民傷財，更嚴重的或許會危及生命，那就違反了所有宗教的本意了。

凡事以善來看，以愛來做

自從病了以後，在生死的關口轉了一圈，也有去求神、算命、卜卦…但那實在是對生命無常的一種恐懼，想去找一個出口，在信與不信，本就在自己的選擇與是否認命，但也仍然無解。於是開始思考生命的種種，在整個宇宙世界裡，天地對人類的包容與災害，日升月落星移，四季的變化，最難以理解的是生命的無常，眼見那受苦的親人、朋友，明明知道他們都是善良的，為什麼在生病時要受到那麼痛苦的折磨而且至

死方休，也常看到社會上的一些可憐人，他們的遭遇真是令人同情。但我們也知道有一句話「可憐之人必有其可惡之處，可惡之人也有其可憐之處」，或許他們是為因與果而致如此，總之生命好像是無法解釋的，就想冥冥之中是有一股神秘力量，主宰著宇宙萬物與生命的過程，讓我產生了宿命的人生觀，人的這輩子根本沒有做過壞事，為何要遭受痛苦的折磨，那是上輩帶來的罪，這輩子是來償還的？那我一定要好好的修持自己，不可帶罪到下輩子，有了這種想法以後，生命就不會覺得苦了，因為一切都以善來看、以愛來做，常常會感到投射回來的也是善與愛。這是以前所沒有的感受。

總之道教是傳承自中國大陸，台灣早期的移民墾荒時筆路藍縷，再因處於南太平洋的亞熱帶地區，飽受颱風、地震的威脅，高溫濕熱又會遭到霍亂、瘧疾等瘟病的肆虐，所以更加要有信仰來依賴，這其中有



因大自然產生奇蹟的、心理因素的、或是習慣因素的，道教裡的包羅萬象就符合苦難先民的需要，而在今天的社會，已經成為多元化的複雜環境了，人們或許在經過了歲月中的磨練，感受到人間疾苦，而有了反璞歸真的想法，再度進入道教世界來修持，以求達到心靈的平靜。

生命多舛，我們更要喜樂以對。
有你的陪伴使我的心靈更加平靜。

舞動生命之光

文◎劉麗美



虔誠的拜佛、念佛，廣修一切功德，將來就可以前往佛國淨土

人生在世，找一個安身立命的地方很重要。例如工作的人，經過了一天的辛苦，總要回到溫暖舒適的家中休息；讀書的人，把身心安住在書本上面；做事業的人，把身心安頓在事業的發展上，而生病的人，把身心安住在醫護及病友團體和信仰宗教之上，因此尋找身心的安止處，是很重要的事！

信仰的力量

信仰能使身心安住，信仰能夠影響一個人的生活態度；沒有信仰，生活便沒有立場及失去意義。我們要使生活內容更充實，更美化，信仰是一個很大的因素。譬如有的人一生省吃儉用，辛苦賺得的金錢，本身捨不得花用，借給別人，卻被倒閉了。這時如果沒有信仰的人，一定苦惱萬分，甚至想不開尋短見。但是一個有信仰的人就能看的開，他會當作是自己前世虧欠於人，今生有能力償還正好，能夠抱持「還債」想，心中難免感到委屈，甚至憤恨不平，但是有信仰的人，他「難忍能忍」，認為一切都是修持忍辱行所應有的遭遇自然不會升起瞋恨之心。

信仰，使我們懂得委曲求全，在生活裡不會因為小挫折就感到沒

有辦法，如此自能美化生活。有信仰的人，對於困難、折磨，他認為這是莊嚴人生的必備要件，因此能把困難挫折化為邁向成功的礪石！有信仰的人，常常會想：「我現在虔誠的拜佛、念佛，廣修一切功德，將來就可以到佛國淨土。」由信仰而激發善行，不僅美化現世的生活，對未來更充滿美好的憧憬，所以，信仰能讓生活變得更有意義，讓人生充滿了生機！

信仰並不一定是信仰宗教，有的人信仰某一種思想或某一種學說，有的人信仰某一種主義，有的人崇拜某一個人，信仰的對象有很多。

話雖如此，畢竟人是宗教的動物，人只要有生死問題，就一定要信仰宗教。宗叫如光明，人不能缺少光明；宗教如水，人不能離開水而生活。但是信仰宗教也要注意慎重選擇，否擇一旦信錯了邪教外道，如人錯飲毒藥則生命危矣！所以「邪信」不如「不信」；當然信仰宗教最終是以「正信」最好！所謂正信，就是要相信善惡因果必有報應，要相信



信仰讓我的生命舞出生命之光

世間絕對有聖賢好壞，要相信人生必有過去、現在、未來，要相信世間一切都是因緣和合所生起。尤其佛教的中道緣起、因果業報、生死涅槃等教義，可以幫助我們解答人生的迷惑，所以值得信仰。

信仰佛教，也有層次上的不同，例如有人「信人不信法」、有人「信寺不信教」、有人「信情不信道」、有人「信神不信佛」等。甚至即以信仰佛教的教義而言，本身也有層次的不同，例如凡夫的般若(智慧)是正見，二乘人的智慧是緣起、菩薩的智



所謂同修，就是共同修行，不能一前一後。

慧是空；唯有佛，才能真正証悟般若(智慧)，所以般若是佛的境界。

自覺覺他

其實智慧也是人人本具的真如佛性，學佛主要的目的，就是要開發真如佛性，所以信仰

佛教、要從求佛信佛、拜佛、進而學佛、行佛、作佛；唯有自己作佛，才是信仰的最高層次。佛即佛陀是具足自覺、覺他、覺滿、如實知見一切法的性相，成就無上正等正覺大聖者。

佛教的信仰是智信而不是迷信，佛教所信仰的是，一切眾生都有佛性，都能成佛，佛性中具足一切法，本來清淨、不生不滅、本不動搖；萬事萬物都是從因緣和合而生，無有自性、唯心所現、唯識所變，信仰佛教的目的，在於獲得無上正等正覺，也就是智慧發展到最高超的地位，人生進化到最完備的境界。而這一切都是不假外求、應該反求自心。

其實信仰宗教不論是佛教或基督教、是釋迦牟尼佛或上帝，都是起源我們的心。基督教講「三位一體」，中國過去提倡儒釋道「三教一家」，其實宇宙間只有一個東西，那就是我們的「心」。「心」想作佛，就是佛，心「想上帝」，就是上帝的心；「心」想把人作好，就是人心，假如心存不良，不懷好意，就是地獄、餓鬼、畜生的心。也就是說世界上各宗教，其實都是信者自己心中的規劃出來的「本尊」，名稱雖異，意義卻是相同的。

佛教是個包容性很大的宗教，佛教認為凡是宣揚有益世道人心的宗教，凡是具有提昇善良風俗者，皆表贊同。就以追求真理的佛教而言，也有五乘佛法之分，即人、天、聲聞、緣覺、菩薩。其中人天乘的佛教，重於積世間福行的增上心，以現世樂後世亦樂為滿足，是佛教的共世間法，如儒家近於人乘，耶教回教通於天乘，聲聞緣覺的佛教，重於出世解脫的出離心，以涅槃解脫為最終目的，如道教的出世無為，清淨解脫，菩薩乘的佛教，重於利他濟世的菩薩心以悲智究竟樂為修行的極至，而六度邁行乃為利他濟世的具體實踐，這是佛教不失其他宗教的特點。

把五乘佛法調和起來，就是人間佛教。我們以慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心，與大家共勉之。



說得好！

我們是
宇宙無敵
妖嬌美麗
TBCA美少女！

珍惜生命把握當下

文◎劉麗美

每個人的特質因緣不同，以各自的方法展現生命，都該發揮智慧，用自己具有的能力和 effort，來拓展光明的人生，且知曉與人分享，最後不帶一片雲彩瀟灑走一回。

因此每個人應珍惜生命，做好份內的工作，學習想學的東西。讓自己更有能力把生活展現的更美，像一朵美麗盛開的花朵，綻放出芬芳與嬌豔。但也很清楚這是我們來此一遊的表現，用它發揮自己的智慧。人生畢竟是智慧的開啟，而非你能夠得到些什麼，因為沒有什麼東西可以讓妳帶走。

我們不怕癌症復發，只怕我們缺乏智慧來為所面臨的困境解題。我們也不怕人生會如何，只怕我們不知道該如何做才是正確的答案。人生的答案不是你擁有什麼身份、財富或職業，而是做了些什麼，覺得法喜充滿，在福德與功德上都豐收。



關掉電視、走出戶外、觀照內心、放空自己。

然而每個人都不一樣，就像病友姐妹一樣，沒有兩人的病症會完全一樣。每個人的造化、因緣、責任成果等都不相同，應把握當下，展開智慧，活出生命的價值，建構出積極樂觀的人生態度。

生命是如此的短暫，所以我們要及時把握，去開展它的意義和法喜，

它的絢爛短暫得像朝露，它能散放的芳香也短得像一縷輕煙。更需要把握機會，人生難得，今已得，要用手中現有的資糧，活出喜樂，活出意義和價值。



自從參加病友團體的活動，我彷彿又重新回到少女的美麗時光。

接著一個轉折，我們既須把握當下，實現生命法喜，但也不要忘記，生命如四季，四

季如人生。生命最終仍屬於大自然，生生不息，自強不息的。你不可以執著，看不開，更不可以永久把持你喜歡的東西，你要學習放下，否則會處處看不開，起種種煩惱。

禪家認為，愛惜自己人生，是超越任何階級、地位、貧富及工作的，他們常常心切地告訴大家，用你手中那些去活出法喜來，這就叫做慈悲也叫智慧。除此之外沒有你能把握，能囤積佔有的東西，這就是生命，就是正確的生活態度。

人到臨終，不可能帶走自己的名利和事功，卻能帶著他那顆心與十法界相應。慈悲智慧者，與佛界喜樂相應，貪執仇恨者，與地獄餓鬼相應，這是禪法，也是真理。

人要想活得成功、充實和喜悅，就得面對真實，而不是用野心和敵意待人。在心情上不可心懷不安和憂傷，或對別人採取防衛敵意。實現自己的生命，最需要做的事是無我無私。人一旦我執，就會衍生自我中心和敵意。他的心永遠不得安寧而把心力全放在敵意和對立上，人一旦過度關切自己的得失榮辱，不但會帶來緊張和焦慮，在家庭、婚姻和健康上也會衍生更多問題，因此克服自我中心和過度關切

把握當下，
當一個讓人懷念的人。



自己，是成功人生的一個基本要件。

每個人性向不同，就要做不同的努力。每個人都很有用，都值得尊敬和肯定。生命的實現必須及時，對孩子教育，也要及時，所以要警策自己，把握時機，當你感嘆「髮從今日白，花是去年紅」時，必有悔之已晚之憾。

要把握你的人生，不但要把握對子女的教育，也要及時，做到對父母的照顧和關愛，生命無法等待，你不可說等賺到錢再來培養孩子，等賺到錢時，孩子已經變壞了，你也不能說，等到有錢再來休閒，等到你有錢時健康已不在了。我們要珍惜眼前，把握當下，把生活實現得更美，做得及時，不悔人生。



全國乳癌病友團體聯絡網

全國病友的大娘家
中華民國乳癌病友協會

	會員團體名稱	輔導單位	電話
北區	 台大真善美俱樂部	台大醫院	(02)2312-3456#7454
	 台北市溫馨協會	臺安醫院	(02)2781-5275
	 馬偕有愛關懷聯誼會	馬偕紀念醫院	(02)2543-3535#2695
	 台北仁愛關懷聯誼會	台北市立聯合醫院(仁愛院區)	(02)2709-3600#3597
	 康泰開懷聯誼會	天主教康泰醫療教育基金會	(02)2365-7780#21, 22—諮詢 (02)2365-7780#30—行政
	 百合溫馨關懷聯誼會	台北醫學大學附設醫院	(02)2737-2181#1257, 1258 (02)2700-4610
	 北榮同心緣聯誼會	台北榮民總醫院	(02)6611-8891
	 振興常喜樂俱樂部	振興復健醫學中心	(02)2826-4400 # 2427
	 耕莘乳癌關懷聯誼會	天主教耕莘醫院	(02)2219-3391#65132
	 向日葵關懷聯誼會	林口長庚紀念醫院	林口院區 03-328-1200 #3114 台北院區 02-2713-5211 #3145
	 三總康乃馨團體	三軍總醫院	(02)8792-3311#88024
	 台灣乳房重建協會	林口長庚紀念醫院	(03)328-1200#2172
	 桃園康乃馨姐妹會	行政院衛生署桃園醫院	(03)369-9721#3032
	 萬芳綺麗人生聯誼會	台北市立萬芳醫院	(02)2930-7930#1862
	 新光好姊妹聯誼會	新光吳火獅紀念醫院	(02)2833-2211
中區	 中國圓緣俱樂部	中國醫藥大學附設醫院	(04)2205-2121 # 4161
	 台中市開懷協會	台中榮民總醫院	(04)2462-5990
	 仁愛汝顏之友聯誼會	仁愛綜合醫院	(04)2481-9900#1403, 1419
	 彰基丰采關懷團體	財團法人彰化基督教醫院	(04)725-6652
	 彰化秀傳蘭心聯誼會	彰化秀傳紀念醫院	(04)725-6166#66356
	 聖馬爾定曙光俱樂部	聖馬爾定醫院	(05)275-6000#1858, 7735
	 台中美麗人生乳癌關懷俱樂部	署立台中醫院	(04)2229-4411#2131
	 嘉義木蘭聯誼會	署立嘉義醫院	(05)231-9090#2004
	 布蕾絲特聯誼會	嘉義基督教醫院	(05)276-5041#7180

附註：TBCA會員欄中打  者，表示此病友團體已加入本會

行政電話：(02)2557-8050
愛波專線：(02)2552-0505

安美專線：0800-528-825
<http://www.tbca-npo.org.tw>

	會員團體名稱	輔導單位	電話
南區	 高醫木棉花關懷俱樂部	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07)312-1101#5251, 5254
	 高雄市雙峰關懷協會	高雄市立聯合醫院	(07)553-9205、(07)553-9234
	 高雄市心手相連關懷協會	高雄市阮綜合醫院	(07)269-1803
	 高榮蓮馨俱樂部	高雄榮民總醫院	(07)346-8028
東區及離島	 屏基美麗人生俱樂部	屏東基督教醫院	(08)736-8686#2416
	 澎湖彩繪人生協會	澎湖縣衛生局	(06)926-2965
	 宜蘭縣蘭花婦女關懷協會	羅東博愛醫院	(03)954-3131#3211
	 宜蘭互勵關懷聯誼會	陽明大學附設醫院	(03)932-5192#1152
	台東百合溫馨聯誼會		(089)343-340
	慈馨聯誼會	花蓮慈濟綜合醫院	(038)561-825#6633, 6634
	丹楓聯誼會	台北市立和平醫院	(02)2388-9595#2023
	鍾愛一生聯誼會	恩主公醫院	(02)2672-3456#1051, 1052
	婦幼馨懷聯誼會	台北市立婦幼綜合醫院	(02)2393-6926
	國泰登峰聯誼會	國泰綜合醫院	(02)2708-2121#1905, 5611
	和信同心小組	和信治癌中心醫院	(02)2897-0011#3961
	新竹新月聯誼會	行政院衛生署新竹醫院	(03)532-6151#5010, 5020
		中山醫學大學附設醫院	(04)2473-9595#34966
	光田粉紅人生俱樂部	光田綜合醫院	(04)2662-5111#2152
	豐原花木蘭俱樂部	署立豐原醫院	(04)2527-1180#2129
		台中慈濟綜合醫院	(04)3606-0666#社工室
		彰濱秀傳紀念醫院	(04)781-3888#72165
		華濟醫院	(05)237-8111#340
	奇美美祺俱樂部	奇美醫院	(06)281-2811#2127
		財團法人義大醫院	(07)625-5017
	花蓮心靈飛揚支持團體		0935-631-248
	花蓮鐘愛一生聯誼會(全癌)	花蓮門諾醫院	(03)824-1136

我們需要你

如果你是女性，請你照顧乳房的健康

如果你是男性，請你一定要關心你的

母親、姊妹、妻子、女兒

我們都是罹患乳癌的姊妹

我們知道如何幫助你們

請你們也踴躍捐款幫助我們



社團法人中華民國乳癌病友協會信用卡捐款授權書

《請放大傳真》

捐款金額	☐ 不定期捐款金額合計：\$ _____			
	☐ 定期捐款金額每次合計：\$ _____ (按每月15日扣款，捐款日期從民國 年 月～民國 年 月，共 次)			
商店代號	(此欄請勿填寫)	授權碼	(此欄請勿填寫)	信用卡別 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 聯合信用卡
發卡銀行		有效期限西元 年 月止	信用卡號 - -	
持卡人簽名 (同信用卡簽名)		持卡人 正楷姓名	持卡人 身份證字號	持卡人電話
持卡人地址				
收據抬頭	(如與持卡人相同以下欄位不需填寫)		收據電話	身份證字號 (或統一編號)
收據地址				

凡以信用卡捐款者請填妥上列資料，郵寄至：10357台北市民權西路258號2樓或傳真至 (02) 2557-8049



請你們也踴躍捐款幫助我們
我們知道如何幫助你們
我們都是罹患乳癌的姊妹
如果你是男性，請你一定要關心你的母親、姊妹、妻子、女兒
如果你是女性，請你照顧乳房的健康

我們需要你

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																											
帳號		1		9		6		8		5		8		5		1											
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										金額 (新台幣 (小寫))		仟		佰		拾		萬		仟		佰		拾		元	
戶名 社團法人 中華民國乳癌病友協會										寄款人																	
										姓名																	
										☐ ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐																	
										通訊處																	
電話										經辦局收款戳																	
虛錄內備供機器印錄用請勿填寫										經辦局收款戳																	
										電腦記錄																	
										存款金額																	
										收款帳號戶名																	
										郵政劃撥儲金存款收據																	
◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫																											

醫生說：
我媽媽罹患乳癌，
她的心情好差，
我該怎麼幫助她？

· 乳癌病人
在飲食上
有什麼禁忌？

· 最近洗澡摸到
胸部有個硬塊，
我該怎麼辦？
我好擔心...

· 乳癌會不會
很可怕？
· 治療會不會
很痛苦？

愛波

乳癌病友來解惑！

不管您是 **病友**、**家屬** 或是 **民眾**

如果您對乳癌有任何問題，
病友姐妹歡迎您的來電！

愛波專線 **02-2552-0505**

愛波就要 妳我~妳我

安美專線 **0800-528-825**

www.tbca-npo.org.tw

2005

傳愛種子培訓課程-
新光人壽慈善基金會

參加「2005年天津國際乳癌研討會」
&「人民大會堂百萬婦女乳腺癌
普查工程典禮」



UICC/RRI

「第十三屆乳癌支持團體高峰大會」

愛波專線開線

1 3 4 5 6 7 8 9

參加第二屆
ECPC歐盟大會—米蘭

2005年「疼惜乳房·愛波行動」
乳癌防治列車



2005年全國乳癌病友團體
女性領導人培訓

出版「乳癌病友輔導
教戰手冊-生活篇」



第九屆乳癌病友
互助團體聯合年會



進行乳癌病友支持團體
之角色與功能問卷調查

傳愛種子培訓課程-
新光人壽慈善基金會

「乳癌病友支持團體之角色與功能」
問卷調查第一次發表記者會



參加第三屆
ECPC歐盟大會—米蘭



第十屆乳癌病友
互助團體聯合年會

2006

2

3

5

8

2006年
「疼惜乳房・愛波行動」乳癌防治列車



2006年全國乳癌病友團體
女性領導人培訓

第三屆第一次會員大會

出版
「乳癌病友輔導
教戰手冊-親密篇」

“粉紅色”

一般代表女性特有的溫柔

粉紅絲帶則用以表示——

「關懷乳癌患者及防治乳癌」

「繫上粉紅絲帶乳癌防治」

活動自1992年在美國開始

目前有四十個國家同步推廣

四十個國家包含臺灣

將每年十月定為世界乳癌防治月



社團法人

中華民國乳癌病友協會

Taiwan Breast Cancer Alliance

病友輔導教戰手冊 — 親密篇

發行人—林葳婕

總編輯—陳世賢

編輯顧問—林葳婕 張璦書 游明珠

劉麗麗 孫蘭玉

美術編輯—尚意廣告事業有限公司

行政聯繫—劉怡顯 林秀春 張麗秋

出版日期：2006年 2月 一版

2007年 9月 二版

2008年10月 三版

成立日期：民國91年4月21日

立案證書字號：內政部台內社字

第0910015369號函核准立案

劃撥捐款帳號：19685851 統一編號：14709716

地址：10357 臺北市大同區民權西路258號2樓

電話：(02)2557-8050 傳真：(02)2557-8049

愛波諮詢專線：(02)2552-0505

<http://www.tbca-npo.org.tw>

E-mail:nbca@ms78.hinet.net

捐款劃撥帳號：19685851