



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 6

運動篇



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！



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為目標

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



愛波族的運動按摩小偏方

文◎簡文仁醫師（物理治療師全國聯合會理事長）

乳癌病友協會的張理事長交代我要寫一篇關於乳癌病友的運動與照護，尤其是手術後常見的上肢僵硬與水腫，常帶給病友們很大的不便與困擾，希望我能從物理治療運動的角度提出一些建議給大家參考。

乳癌病友目前最普遍、標準化的治療模式是切除病灶組織，再繼以化學治療、放射治療或標靶治療等，但其他輔助療法，如飲食、運動、心理等也佔很重要的因素，尤其關係到病友的生活品質和存活的意義，所以，乳癌的醫療照護不只是開到用藥，要以全人、全家、全程的完全用心，讓他們病後人生沒有缺憾，過得一樣精采。

開刀的考量，如果病灶組織較大，或前哨淋巴細胞呈陽性，可能會切除的較為廣泛而徹底，後續治療劑量會較大，因此會有較高組織僵硬和淋巴水腫的發生率極嚴重度，同時對體能的影響也較大，身體會較虛弱，這些都可以利用運動的方法來降低風險，避免更壞的諸多併發症，確保病友的生活品質和治療效果。

當然，如果原來的體能不錯，有足夠的本錢，經得起開刀那最好，否則，開刀前就要培養體能，健走、游泳、騎腳踏車、上健身房等都可以，配合足夠的營養，將自己練的頭好壯壯，以應付日後的抗癌行動。

開完刀後，休息一天就好，即使躺臥床上，也要做呼吸訓練，以提升肺活量及胸廓的擴展性；並做輕緩抬手、握拳練習，以活動肩關節及手臂；抬腿踢腳運動，以強化下半身的力量。待可以下床後，因為手臂

下垂、容易脹痛，要常做抬高手肘到水平，做輕緩的肩部運動。因為手術部位在前胸，很多人怕傷口裂開不敢亂動，因而導致縮胸、彎腰駝背，而影響姿勢、呼吸，更容易造成腰、背、肩、頸的痠痛，要提醒大家，即使還沒拆線，傷口還沒癒合，也要保持抬頭挺胸，自信滿滿的姿勢，讓傷口在這姿勢癒合，不要等到纖維組織長滿了、成形了，才要來拉筋，反而不利。輕緩、小心、自主地動，是安全的，因為自己最能感受動的幅度與方向，不致太過勉強，別人拉扯或動作太快、太大則容易受傷。

等到術後6、7天傷口拆線以後，便可以做較大一些的運動，如舉手過頭到腦後，雙可憑身擴胸，肩膀繞大圓運動，也可以做健走等全身性運動。這時候還可以加入按摩運動，即使沒有淋巴水腫的現象，也可以做預防性的按摩，並且活化軟組織，促進血液循環。按摩的手法，也是以輕柔和緩為主，不必大力按壓，已向心方式帶到心臟附近，從肩膀先開始，再延伸到上臂、前臂，最後再做手部收尾。

這樣做的醫理如同舒解交通阻塞，要從源頭阻塞點先疏通，前面先通了，後面才趕得過去，腋下部位先向心帶走，再依序輕緩向心按摩，每天做一兩次，可以降低日後手臂淋巴水腫的發生率。

我們很多病友都是抗戰多年，已有很好的實際經驗，不同的情況有不同的運動方法，有些人抗癌



成功向正常人一樣，有些人則狀況較差，必須量身設計個別化的運動處方。如果已出現關節僵硬、淋巴水腫、動作麻痺的現象，則更需要物理治療師的介入幫忙，即使嚴重到幫不上忙，但做些功能性的訓練、或心理上的關懷支持，也是值得的。

還有一點，值得給大家參考的是，過去認為乳癌術後，手臂不能太用力、不能抱小孩、不能提重物，大大影響媽媽們的生活功能，雖然可

愛波如意操



1. 淡淡女人香



2. 窈窕好身影



3. 自我常摸摸



4. 自信多挺挺



9. 多蔬果



10. 少發火



11. 如意操



12. 大步走

以少做事好命一些，但也常因此更加虛弱無力。最新的研究認為上肢的肌力訓練，並不會增加淋巴水腫的發生率、及酸痛的嚴重度，反而可以增強肌力、提升生活的滿意度。所以建議乳癌病友們，不必太過保護、寵壞身體，適當的運動，不管是伸展操或是健走、跳舞等全身性有氧運動，都值得好好去享受。例如我設計的「愛波如意操」，將宣導概念融入運動之中，隨時動一動，身心都愉快。 



5. 護上也護下



6. 三點都不漏



7. 六分鐘護一生



8. 愛波行動最摩登



13. 疼惜乳房



14. 彩帶鳳凰



適當的運動，
別怕痛！加油！

目錄

Contents

第一單元

術後復健

- 07 乳癌手術後的復健治療
- 12 乳癌病患手術後的自我照護
- 16 術後的運動
- 18 這樣做就對了

第二單元

淋巴按摩

- 22 淋巴水腫的正確觀念
- 26 淋巴水腫的預防與復健
- 32 姐妹分享
- 36 象手與我

第三單元

放射治療的照護

- 37 乳癌放射治療後之復建工作
- 38 乳癌放射治療後的自我照顧
- 42 放射治療時及治療後運動注意事項
- 46 放射治療的照護分享
- 48 從醫師的角度看乳癌的早期發現

第四單元

癒後運動

- 51 擁有心理健康是每個人的權利
- 55 瑜珈對提升身心健康的幫助
- 58 舞動人生 神采飛揚
- 60 手中情話傳心語
- 64 樂活彩蝶飛舞身心-靈性舞蹈的身心療癒
- 66 要活就要動，動了就會活—游泳好處多

感謝所有提供文稿的醫師、復健師、專業人士及姐妹們，
因為您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！



乳癌手術後的復健治療

文◎楊翠芬醫師（台北榮民總醫院復健醫學部神經復健科主任）

癌症的早期發現及治療技術的日新月異，大大提高了此類患者的存活率，也因為生命的延長，臨床上比較會有機會遇到跟腫瘤本身或治療相關的不適及功能問題，需要被治療。腫瘤本身或其治療造成的功能受限，疼痛不適、社會心理調適等問題，會影響生活的品質及滿意度，復健的早期介入，可預防功能的喪失或恢復失去的功能，使失能的可能性降至最低，生活品質得以提昇。

復健醫療團隊

整體的復健，除了肢體復健還應該兼顧職業、社交、心理、休閒遊憩等方面。有些癌症發生在比較年輕的年齡層，治療後能否回到職場，對生活的滿意度有決定性的影響。也有些病人因外觀的改變而影響了社交機會，復健也必須能兼顧到這方面的問題。另外休閒遊憩治療則是針對各年齡層的慢性疾病患者，設計一些有益的休閒活動，可以兼顧到生理與心理層面的健康。整體的復健需要的是合作無間的醫療團隊，成員包含復健醫師、護士、物理治療師、職能治療師、語言吞嚥治療師、心理師、社工師、職業諮詢師、休閒遊憩治療師等等。

癌症復健的四個層次

1. 預防性復健：預期病人可能因腫瘤本身或治療將會喪失某種功能，事先給予衛教及活動的指導，使影響降至最低。

2. **恢復性復健**：已經有功能喪失，但藉由復健治療，可以使功能恢復到接近正常，不至於影響日常大部分的活動。
3. **支持性復健**：已有不可回復的功能喪失，再怎麼復健也很難恢復原來或接近正常的功能，但藉由復健治療及一些輔助的工具，使生活盡可能獨立自主，並延緩功能的退步。
4. **緩和性復健**：在癌末患者功能退步已是不可避免的，藉由復健盡量讓病人舒適，生活上的需求得到幫忙。

復健的目標

希望維持或增進功能，以及避免功能的退步，提昇整體的生活品質。這裡的功能包括行動能力，獨立自主性，心理及社會功能。

肢體功能障礙

在疾病治療後，最切身的問題就是肢體功能。若有肢體功能障礙的產生，等於無時無刻提醒疾病的存在，而影響適應技巧，造成社交及心理的失調。造成肢體功能障礙的原因包括腫瘤直接的效應、腫瘤遠端的效應、化療、放射線治療、手術本身及長期臥床。在乳癌手術後一個月，很多患者會主訴前胸緊繃、疲勞、上肢活動受限、上肢麻木無力等問





題。尤其是患側肩膀的活動受限，很多是因為疼痛，害怕及活動不夠，所以術後在治療師的指導下，儘早開始肩關節的運動是有必要的，七天內在彎曲及外展方面的角度要稍加限制，一般在術後七天以後就可以鼓勵患者在可忍受範圍內進行肩關節的運動，以期恢復到功能性肩關節活動度，使日常生活不會受到影響。部分患者會主訴傷口一帶的疼痛或感覺異常，以及上背部僵硬酸痛，可能的原因包括癒痕的形成，手術時肋間臂神經及其他皮下神經的受損上背部的筋膜發炎。一般的感覺異常，多數會自行緩解；癒痕可以皮膚潤滑及按摩處理，其他的急性或慢性疼痛可以用藥物，經皮電刺激治療，按摩，放鬆來幫忙。

有些患者因自覺或不自覺的保護患側，比較不敢使用，久而久之會覺得患側上肢無力，並有肩膀高度不對稱等的姿勢改變，應該鼓勵患者適度的使用，並進行肌力加強訓練，維持肩膀及上肢的力量及活動度，以免影響姿勢。另外有70%接受化療放射線治療或手術後的癌症患者，會有疲累感及體適能變差的現象，30%的癌症患者在治療結束後好幾年仍有疲累感，有些甚至嚴重到影響自我照顧及社交活動。

因為疲勞有些患者會延長休息時間，調降日常的活動量，結果更助長疲累感。可以藉由固定的有氧運動、體適能課程、壓力管理、營養諮詢、學習節省能量消耗的技巧及安排適當的娛樂休閒活動來改善。

規則運動有很多的好處，在生理方面，可以促進免疫，增進體能，降低疲累感，有助體重控制，增進生活的獨立自主；在心理方面，可以促進自信及自我形象，增加社交機會，改善情緒及心理狀況，提升生活品質；另外也有研究指出與大腸癌、乳癌、攝護腺癌、睪丸及腎臟癌的發生率成反比。建議的有氧運動，包括騎腳踏車、走路、游泳等，一週至少三次，每次半小時。要運動到稍微留點汗，心跳有點增加但不會很累，整個人覺得遍體舒暢最好。

淋巴水腫的治療

約有不到四分之一的乳癌患者在治療後罹患淋巴水腫，發生時間可在幾個月或數年之後，發生原因不完全明確。臨床上因為富含蛋白質的淋巴回流受阻，造成肢體的腫脹，久而久之會變硬、纖維化，並容易感染影響舒適感、外觀、功能、情緒及心理，極少數造成淋巴系統的惡性肉瘤。越早開始治療可以有效控制症狀，但無法根治，所以希望能更瞭解危險因子，減少發生機會。

預防淋巴水腫的原則有二，一是避免淋巴液製造的增加，二是避免淋巴回流的受阻。台灣淋巴水腫的發生率根據和信醫院的統計約百分之五，雖然患者合併淋巴水腫的危險性不盡然一樣，淋巴水腫甚至可能發生於一、二十年後，但是所有的患者都被告知以同樣的注意事項，有可能使得患者的人生大受影響。一般注意事項如下：

- 患側避免注射，抽血，打針及量血壓。
- 患側避免受傷，皮膚乾裂及感染，工作時戴手套保護。
- 不要穿太緊的袖子或戴手飾，內衣不要穿太緊，不要有鋼絲。
- 不要提太重的東西(超過十磅)或反覆使用患側。
- 避免過熱，包括曬太久，日光浴，熱水澡，蒸汽浴及深部按摩。
- 避免過度激烈的運動，運動時宜穿戴壓力袖套。
- 避免體重急遽上升。
- 坐飛機時宜戴壓力袖套。

若已經發生淋巴水腫，治療要越早開始效果越好。手臂抬高（不太實際）的效果不大，主要是以完整的消腫脹物理治療（包括皮膚及指甲護理、繃帶或壓力袖套、徒手淋巴引流及治療性運動）和分段式加壓循環機。



完整的消腫脹治療介紹如下：

1. **皮膚及指甲護理：**可塗抹水溶性酸性乳液，維持皮膚適當的狀況並避免感染，若有傷口或感染時，要先充分治療。
2. **徒手淋巴引流：**以輕柔的按摩技巧，刺激淋巴管的收縮，將淋巴液導向鄰近有功能的淋巴系統。先按摩好側腋下，軀幹及同側會陰部的淋巴結，再依次按摩同側的軀幹、肩膀、上臂、前臂、手腕及手〈從近端開始，再到遠端〉。不同部位使用不同的按摩手法，並且按摩力道不能太大，宜輕柔，避免腫脹。
3. **包覆多層繃帶：**在徒手淋巴引流後應該馬上包覆多層繃帶，以維持療效。包紮時由指尖向上包覆，遠端壓力較大，近端壓力較小，之後再進行運動。在消腫狀況穩定後再訂做壓力袖套，壓力在30-50mmHg，每三至六個月宜置換〈戴太久失去壓力，就沒有效果〉。壓力袖套的袖子與手套分開，方便洗手時脫下手套；在運動，日常活動及坐飛機時都應穿戴，而且每天穿，全天穿，只有洗澡時拿下來，睡覺時改纏繃帶。
4. **治療性運動：**適度的運動證實可促進淋巴回流及蛋白質的再吸收，建議的項目包括關節運動，有氧運動及肌力訓練，並且視個人情況設計個別化的運動，注意要纏繃帶或壓力袖套做運動〈不能做局部激烈的運動，否則腫脹更嚴重〉。
5. **分段式加壓循環機：**為多段式設計(10mmHg壓力差)，遠端壓力較大，近端壓力較小，一般覺得使用低壓力，長治療時間較有效。

在乳癌的復健治療中，已被證實具有的療效是可以改善肢體的活動度及無力、淋巴水腫的嚴重程度，疲累感的減輕及生活品質的改善。除了醫療團隊外，家人的支持及有組織的病友團體，對病人間的身心健康及社會參與是很有幫助的，生活是可以更多采多姿的，生命是可以更有活力的。💗

乳癌病患手術後的自我照護

文◎阮瓊慧護理師（高雄醫學大學附設中和紀念醫院）

乳房是一個獨特的器官，是所有女性的第二性徵，也是一種魅力所在，每個人對於它的感受各自不同，當面臨即將失去的乳房，也將面臨無限的恐懼與失落，而且對癌症的迷思以及接踵而來的一連串治療更讓病人無所適從。

不過，乳癌是「流氓級」的惡性腫瘤，只要好好治療，一般都可以得到緩解及長期的控制，手術就是可以根治的一個重要治療。手術的良好傷口照護更是乳癌治療的第一步。

手術後傷口的照顧

手術後傷口依手術方式、腫瘤部位的不同而有所不同，行根治性全切除的傷口外觀約有10-20公分，而行乳房保留手術傷口會有一至二處，約5-10公分。一般約7-14天可以拆線，乾淨傷口一般在48小時以後可以淋浴，如果是紗布記得更換敷料，現在常運用外層防水敷料，可正常淋浴直至拆線時再移除。拆完線後的傷口可用美容膠橫貼於疤痕直至疤痕成熟，約3-6個月，並可逐步按摩傷口疤痕硬化處，持續按摩疤痕一整年，可使胸部組織柔軟、富彈性。





患側肩部及手臂開始運動的時間

高舉上臂及腋部外展等大幅度的運動可在術後一星期或拔除引流管後開始。而小幅度的運動則不受限制，因為太早高舉上臂及腋部外展運動可能增加組織漿液聚積，太晚則可能使肩部及手臂運動範圍受限。

淋巴水腫的預防及照護

淋巴系統因機械性的損傷或是感染所引起，如乳癌腋下淋巴節腫大、乳癌手術時施行腋下淋巴結廓清術或是接受放射線治療都會使得淋巴管受損傷。當淋巴液流動的通道受到壓迫及阻塞時，水分無法藉由淋巴系統回流至血循環，而流向組織間，使得組織間質膠質滲透壓上升，吸引水分就會造成水腫。

淋巴水腫之症狀

- 患肢有沉重或腫脹肢體僵硬的感覺。
- 感覺穿衣服或戴珠寶有過緊的感覺。
- 患肢的關節活動範圍改變或異常。
- 患肢感到麻麻的、有些疼痛的感覺。

淋巴水腫之重要性

淋巴水腫的預防重於治療，因為一旦發生很難處理，肢體的外觀會改變，活動度亦受限制，因此首重預防發生，需很長一段時間復健，而且復健的效果有限。



患肢皮膚護理

- 保持皮膚乾淨，特別是手指和腳趾的指縫間。
- 應用消毒液徹底清潔受傷區,即使是小傷口。
- 使用指甲剪剪指甲並予以良好的照護。
- 利用乳酯(膏狀物)和電動刮鬍刀除去腿和臂上的毛髮。
- 養成每天注意皮膚的習慣。
- 從事園藝工作時應戴手套，外出噴防蚊液保護。
- 皮膚乾燥時每天可使用不含香料的保濕霜或乳液。
- 避免洗太熱的熱水澡。
- 避免皮膚灼傷及曬傷。
- 避免穿過緊身的衣服或戴過緊珠寶。
- 避免洗蒸氣浴等亦增加腫脹的機率。
- 避免抓傷或被昆蟲、寵物或其他動物咬傷。
- 不要在淋巴水腫的肢體上量血壓。
- 運動可增加淋巴循環，必要時需穿襪套。
- 使用所有的關節作持續且規律的運動
- 避免激烈運動或提重物、粗重的園藝工作,如挖土等

淋巴按摩

- 增加淋巴管收縮。
- 藉由刺激皮膚增加淋巴液的回流。
- 按摩的方向由患肢肢體的遠端往近端方向進行，以促進近端淋巴液能夠排空。
- 當施壓按摩時方可前進，利用每一次環形按摩移動以產生一定的壓力，使得壓力放鬆時產生關閉效應，以防淋巴液逆流。
- 一個部位重覆按摩5-7次。
- 避免於皮膚發紅處，破皮處或疼痛部位按摩。



結語

對於罹癌的病患而言，應更宏觀的看待生命的整個過程，外在的改變不應影響內在心靈的改變，許多患者即使患病後在生理上過著與一般人無異的生活，可是在心理上卻承受著長期的負擔，而這些壓力如果沒有或得適當的處理及治療，更有可能是影響病情的來源。

除了定期的回醫院追蹤檢查外，記得惦記您的治療目標，以幫助您保持正向面對及克服疾病的態度。足夠的睡眠、適當的飲食，合理分配生活中的壓力，暫時降低自己生活或工作中的壓力，給自己一些休息及調養的空間。學習自我照顧的技能，以增加對生命的控制感。試著培養一些新的興趣及活動，可以計劃一些活動，並為自己訂定比較實際的目標，不要使自己太累。保持良好開放的溝通，您可以幫助您的親友改變一些錯誤的觀念，讓您的親人可以了解您的想法及擔憂，而彼此互相幫助，一起度過這個難關。家人及朋友的支持與了解，往往是情緒障礙的最佳解藥。並鼓勵參加病友團體，藉由他人的經驗分享及支持，以減少心中的不安，使治療更順利完成。保持樂觀的情緒，有願望就有力量，珍惜所擁有的一切，活出生命的意義來。 



擔憂，因彼此分擔而減輕。
快樂，因彼此分享而增加。

術後的運動

文◎楊淑翎姐妹（彰化基督教醫院丰采關懷團體）

楊淑翎，42歲，有個帥兒子和漂亮小女兒，88年12月發現腫瘤，89年元月開刀，93年11月復發轉移骨頭，95年5月再度復發轉移肝臟至今還在化療。轉眼我已經當了8年的「少奶奶」。

88年底在一次例行的自我檢查發現左胸有一個小小的硬塊，前往彰化基督教醫院檢查，確定是惡性腫瘤0.75公分，沒有淋巴轉移，只需開刀切除乳房，因為是早期發現不必化療和放射線治療，只做荷爾蒙治療即可。

剛開始我也因害怕開刀想要尋求偏方，感謝老公、父母、兄弟姐妹的堅持，要我相信醫師專業，接受正統治療，才沒延誤治療，開刀後較辛苦的是復健，因為我是乳房全切且腋下淋巴結切除，又有手臂發麻現象，我很怕在的患側的手臂會有淋巴水腫，也怕從此肩關節活動受限無法攀高。拆線後我強迫自己忍痛，按照護理人員的指導，養成每天定時復健的習慣，練習手臂及手掌的伸展操，還做爬牆運動預防冰凍肩，令人高興我的努力沒白費，手臂功能完全恢復到手術前一樣，活動自如。

93年底的追蹤檢查發現轉移骨骼。打歐洲紫杉醇，讓我嘗到化療的辛苦，掉髮、暈眩、嘔吐、手、腳趾麻又痛、指甲脫落還有惡臭的分泌物、失眠…，就在療程快結束時，出現抗藥性、肺部積水，只好換藥，接受新的療程，本以為病情已完全受控制，數度出國渡假，就在95年5月剛從日本旅遊回來，發現指數又上升，做了14次放射線治療，接著發現又再度復發轉移肝臟，這次就沒有之前幸運，癌細胞愈來愈頑強，化



療藥一再失效產生抗藥性，令我很沮喪，想放棄治療，幸好張正雄醫師總是耐心鼓勵，盡力減輕化療的不適，幫我轉介癌症心理門診教我如何放鬆改善睡眠，還有家人、老師、同學和朋友的支持，每次換藥老公總會陪我到診間與張醫師商討治療事宜，才讓我沒有半途而廢當"逃兵"。

癌症不是絕症，只怕病人自己沒有勇敢對抗的意志力。由於持續的化療讓我必須特別注意營養，有體力才能和癌細胞繼續抗戰，營養夠才有體力完成整個療程戰勝癌細胞。不聽信偏方只要是新鮮非加工食品，我都吃，均衡營養不挑食才有體力。長期化療及類固醇藥物，讓我手腳刺麻僵硬動作遲緩，無法做劇烈運動，甚至有失眠的情況，我藉由簡單溫和的太極氣功、瑜珈及郊區散步，持之以恆的運動讓自己手腳靈活，更保持心情平靜、凡事平常心不操煩，常聽放鬆心靈的音樂改善睡眠，加上堅強的求生意志就是最好的養生方法。

抗癌路我並不孤單，我常說我很幸福，有親人的支持，現在全球油價不斷上漲，我還擁有龐大的免費加油站一直幫我加油打氣，還有彰基丰采姐妹的溫馨關懷與陪伴，讓我更有信心勇敢接受治療。抗癌成功的例子很多，我堅信只要活著就有希望。姐妹們，我們一起努力!我和妳們一樣也曾經痛過、我也恨過、怨過、放棄過，躲在自己的房間裡暗自哭泣，覺得幸福已經遺棄了我，但現在我抱著希望，樂觀面對生命，相信老天會為我的堅持感動，我們會的~有一天會幸福的~會抗癌成功的。💗

這樣做就對了

文◎梁俊齡姐妹（台北馬偕醫院有愛關懷聯誼會）



我好想問術後的姐妹們：開完刀回到病房睜開眼睛的第一個感覺是什麼？真的好想問出一些特別的答案，但是發現在探訪病房、姐妹們給予的反應後，我有了答案—除了「痛」還是「痛」，當然這包括「身」和「心」。

當我被推進普通病房恢復意識後的第一個感覺是胸口被勒的緊緊的，麻醉藥未退讓我很不舒服，第二天等麻醉藥退後我的左臂麻麻的作痛，這時護理長給我一本術後復健手冊，鼓勵我照著手冊中的指示做好復健，由於此刻的我心情非常糟，看到被密密麻麻文字充斥的手冊時，心情煩透了，善解人意的護理長就先教我一些簡單的復健動作，先從手掌握合、握梳子梳頭髮、刷牙洗臉、爬牆等簡易的動作開始，由於此刻的心情糟透了，所以敷衍性做得有一下沒一下的，這時的我好像不聽話的小孩一樣，只有在護理長巡房時虛晃幾招，直到主治醫師語重心長的告知復健的重要性後，我才意識到該正視「它」的時候到了！

一切考驗均在出院回家後開始，沒有了護理人員的督促及關心，一時間無法適應，手上捧著復健手冊，意識到隨著傷口的復原，肯定無法再做簡易的動作，應該「升級」了，所以很專心的揣測手冊解說圖中的動作，當第一次做「鐘擺運動」時，力道沒抓好，傷口撕裂麻痛的感覺有如刀劃傷口的刺痛，但是我想都術後第十天了應該沒事。咦？果真沒事。只是左臂的麻痛似乎更劇烈，後來回診時請教醫師，才恍然大悟，原來不能只做患側，而是要雙手一起來！這麼一來韻律感也加強了，於是隨著日子一天天的逝去，我也更有信心的陸續嚐試更多的復健動作如「轉繩運動」、「滑繩運動」、「舉桿運動」等。



讓我最有成就感的動作莫過於「爬牆運動」了！我會苦中作樂的拿一支鉛筆在牆上記錄下我的進展和日期，就像小時候爸爸幫我們在牆上紀錄身高一樣，充滿童趣。其中讓我比較挫折是扣背後鈕釦，但是「它」卻是我對我復建有無進步的最佳測試指標，每隔幾天我會利用「它」來提醒自己不要放棄復健，因為我還想穿上漂亮的內衣啊！

在術後復健的過程中，免不了因疼痛而沮喪的時候，一成不變的復健動作甚至會讓我們有枯燥的感覺，這時候就可以開始做一些簡單的家事如掃地、擦窗戶、鋪床、洗衣、甚至烹調都可以，藉由這些日常生活的作息，也可以幫助我們遠離憂慮和無聊，一舉數得！記得我開始烹調時，我兒子感動得說不出話來，因為他終於可以遠離冷冰冰的外賣便當了。我永遠都忘不了兒子當初給我的鼓勵，頓時間讓我重拾對這個家的價值感。

五年來，我依然把復健當成我日常作息的一部分，因為我看到因荒廢復健而引起淋巴水腫的姐妹時，我知道她們努力得不夠。雖然有一些原因是個人特殊體質引起的，但是術後復健對我們來



各種復健動作

說，不論是五年、十年或二十年，都是我們必須正視的保健內容之一，因為持續有效復健運動可以預防水腫和其他合併症。切記練習的次數和時間都必須由少漸多，在可以忍受的狀況下，逐漸增加至正常活動範圍，勤加練習，持續不可中斷。還有運動時要注意對稱性，這麼一來兩側手臂可以維持肌肉彈性相同，避免疲勞過度。

當初得知自己成為乳癌一份子之後，對自己的術後調養有些徬徨，往往必須在回診時才能向醫師請益，但是一回到家裡是頭殼空空，狀況百出，求助無門。但是現在卻不同了，除了各大醫院紛紛成立病友關懷室之外，還有「中華民國乳癌病友協會」這位大家長的網站，讓我們隨時可以上網得知更多攸關乳癌的衛教訊息，甚至Q&A為我們解惑。衷心期盼姐妹們能善加利用這麼棒的資源。

身體是我們的，如果自己不愛她，又怎能苛求他人的憐愛？一旦對自己病情有疑問，要主動出擊，適時表達內心的感受，好讓週遭的人接收到你的訊息，紓解心中疑慮，時時記住要正視自己的疾病和規劃未來，讓自己積極積蓄生命能量，擁有正面和充滿喜樂的人生。 



人，難免會偷懶，
人，難免會失去信心，
此時好朋友便是妳最佳的支持力量！

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

淋巴水腫的正確觀念

文◎馮冠明醫師（國軍高雄總醫院 整形外科）

◎陳宏基院長（財團法人義大醫院 整形外科）

◎張子明副院長（童綜合醫院 一般外科）

乳癌的發生率隨著社會的進步、年齡層降低及生活形態的改變而日益增多。乳癌的治療，包括手術、放射治療及化學療法等，在某些病患會引起後續之淋巴水腫。許多病人對這種併發症缺乏正確的觀念。

象皮病

所謂「淋巴水腫」所指的是因淋巴系統中淋巴液分泌增加或淋巴排除功能降低而導致肢體的腫大。其原因可以是先天的，也可以是後天的。這些病人除了感到患肢笨重不便以外，常有感染及變形的問題。患肢若有破皮的話常不易癒合，甚至流出淋巴液來。淋巴液平常透明如水，當病人吃過飯時則呈乳白色看似橡膠。屢次發炎以後皮膚常變得很厚，摸起來很硬很厚又有深溝，就好比大象的皮，所以又叫做「象皮病」。得到這種病在生活中會有諸多的不便。一旦有感染則患肢腫得更大更紅，甚至全身發燒而必需住院去打抗生素，乳癌引起的上肢淋巴水腫會造成肩部酸痛，這是因為重量的關係。到後來因經常發炎而行動受限，甚至因大量抗生素之使用而導致腎臟或肝臟的損壞。患肢反覆的發炎之後會加重纖維化，變得更硬，而纖維化的結果使淋巴循環更差，比以前更容易發炎。因為惡性循環，最後還會引發更多的併發症，嚴重影響生活品質，讓病患苦不堪言。



左上肢淋巴水腫與正常之對比

先天性的淋巴水腫比較少，他們是因為淋巴系統的發育不正常而造成淋巴循環不好，之後隨著年齡增加及運動量的增多而肢體逐漸腫大。這原因引起的淋巴水腫可以是單側性的，也可以是雙側性的。但先天性的淋巴水腫為數較少，大部份還是後天性的淋巴水腫。在公共

衛生不好的落後國家，常會見到血絲蟲感染而造成淋巴系統的管道阻塞，導致淋巴水腫。後天性淋巴水腫最常見的原因是腫瘤治療（包括手術及術後的放射治療）引起淋巴數目減少合併淋巴管的阻斷而繼發之淋巴水腫。譬如女性乳癌的治療，在做乳房切除術之同時會合併腋下淋巴廓清數，可以在幾年後引起上肢淋巴水腫，子宮頸癌的治療則可能造成下肢淋巴水腫。男性則多為骨盆腔之癌症在手術及放射治療之後，引起下肢的淋巴水腫。隨著醫療科技的進步及年齡層的老化，我們可以預見在文明社會裡惡性腫瘤的發生率會越來越高，而治療後伴隨淋巴水腫的患者也會隨之增加。

淋巴水腫的病程演變中，有一個代償期，這段時間的長短不一。初期的淋巴阻塞，所引起的水腫也許並不明顯，患者只有在穿衣服的時候覺得比較緊，如果我們用尺去測量上肢或下肢會發現兩側略有差異。在這段期間若照顧得宜，無發炎或運動量增加的情況，則可能因淋巴管的再生而使水腫慢慢消失。所以並不是所有罹患癌症的病人在積極治療後都會得到淋巴水腫。若病人有續發性感染，代償功能可能不足以維持淋巴循環之平衡，則逐漸產生皮下組織纖維化，而進入惡性循環，導致

日後的淋巴水腫。由於初期的症狀並不明顯，病人常不自覺甚至連醫師也可能忽略掉這個可以治療的良機。他們多半是採取觀望的態度，沒有給予有效的保守療法，及適當地教育病人以避免淋巴水腫的惡化。淋巴水腫的潛伏期，短則數個月，大部份可以長達幾年甚至十幾年。如果潛伏期過長，則因距離癌症之治療太久，有些醫師甚至從沒見過淋巴水腫的病人，會認為水腫的原因是靜脈阻塞而非腫瘤治療後的淋巴阻塞所引起。這樣一拖再拖，最後淋巴循環逐漸惡化終至無法返回到正常狀態。所以淋巴水腫治療的第一個關卡，就是早期診斷，確認這問題的存在。有些病人在癌症治療後不久就開始有明顯水腫，當他們回診的時候，醫師也知道問題發生了，告訴他們說癌症治好了，不要太在乎一點點水腫。另一些醫師則告訴他們說淋巴水腫沒什麼方法可以治療，只讓病人服用利尿劑。由於淋巴水腫如果還沒嚴重到感染的地步，一般是不會痛的，所以常被延誤，早期診斷與正確治療是最重要的。

淋巴水腫有方法根治嗎？

多年來一直有人想找出一種方法去解決所有的淋巴水腫，他們認為若有一種好方法，應可以治療所有的病人，不應該出現那麼多種治療方法。最後他們的結論是淋巴水腫沒有什麼好方法可以「根治」，所以也勸病人不用費心，只要腫瘤不復發就行了，不必想太多。事實上，淋巴水腫的各種治療方法加起來也有四十種，這些方法經過長期的追蹤及比較之後，也逐漸釐清。當然有些方法已被摒棄不用，但結論是淋巴水腫是一種可以控制的疾病，隨著不同的病程進展及不同的嚴重度，我們需採用不同的治療方法，才能有效地



去控制它不再惡化，甚至慢慢地恢復到某一種程度。因此，我們作出以下幾點建議：

1. 惡性腫瘤切除及放射治療之後，需按時追檢查（尤其是乳癌、子宮頸癌、骨盆腔器官之癌症及腹股溝之腫瘤等）。每次追時量兩側肢體大小的數據都要記錄下來以供比較；當有輕微水腫時，才能及時發現。早期先做保守性之療法，發炎時需另給抗生素。
2. 並非淋巴水腫就需要開刀。
3. 開刀方式分為 (a) 切除皮下組織及 (b) 重建淋巴導管兩大類。手術前需要由有經驗的醫師先做詳細檢查，再與病人討論而後做一個決定。例如顯微手術屬於 (b) 類治療，但醫師需仔細評估後才能採用，決定是轉移淋巴組織或直接增進引流量。(a) 類中有些病人可以做比較保守的切除，僅保留皮膚之穿透肢但仍可以將病灶切除得很徹底，同時有比較好的外觀，這步驟也是在放大鏡的補助之下進行。
4. 早期診斷出淋巴水腫，可得到最好的結果，若到瀰漫性纖維化階段再作處理，則開刀方式變得困難，術後外觀也比較差。💜



淋巴水腫，有時連醫師也不了解，
所以姐妹們要多注意。

淋巴水腫的預防與復健

文◎曾頌惠醫師（台北醫學大學附設醫院復健科主治醫師）

認識淋巴水腫

所謂的淋巴液是由微血管所溢出富含蛋白質的液體，這些液體會在我們的淋巴系統循環，一旦淋巴循環失調，這些液體就有可能局部堆積造成所謂的淋巴水腫。乳癌的患者發生淋巴水腫的機會約在百分之五到百分之三十八。

淋巴水腫的發生可分為急性及慢性，急性淋巴水腫常在淋巴結摘除或放射線治療後很快就發生，如果處理得當，往往在兩三個月內就會消失。慢性則可能在手術後幾個月甚至幾年出現，一開始症狀可能很輕微，但是如果置之不理，則有可能越來越嚴重，以致於影響到日常生活。

容易發生淋巴水腫的危險因子

乳癌手術後發生淋巴水腫的機會因人而異，常見的危險因子有：

- （一）淋巴結摘除的範圍及數目較大。
- （二）有合併接受放射線治療。
- （三）手術後傷口癒合較慢，或腫脹持續時間較久。
- （四）併發感染，如蜂窩性組織炎。
- （五）肥胖，或短時間內體重增加很多。
- （六）局部腫瘤復發，直接影響淋巴回流。

測量自己是否罹患淋巴水腫的方法

可以測量自己的手圍，測量的位置在第一指節、手腕、手肘下十公分及手肘上十公分，然後兩手比較，只要有任何一個位置兩手手圍相差兩公分以上則有可能罹患淋巴水腫。



淋巴水腫可能造成的症狀

一旦罹患了淋巴水腫，可能產生各種症狀進一步影響我們日常生活的機能：

- （一）外觀腫脹，影響美觀。
- （二）腫脹肢體的酸痛及腫脹不適感。
- （三）因肢體沉重造成頸部及肩部肌肉的額外負擔。
- （四）腫脹的肢體較容易感染。
- （五）腫脹的皮膚容易產生病變。
- （六）腫脹的肢體關節僵硬，活動受限。

淋巴水腫的分期

淋巴水腫依嚴重程度的不同可分為三期：

第一期：早期水腫的肢體，若用手指去按壓，會形成一個凹窩。一天下來手會比較脹。此時如果常把手抬高，並確實遵守衛教的指示，通常可以消除或改善。

第二期：此時富含蛋白質的淋巴液會促進結締組織增生，皮下組織會纖維化，變得比較硬而且厚，無法壓出凹窩。光靠肢體抬高已不能消腫，應接受治療，治療的目標是希望水腫不要再惡化。

第三期：肢體變得很硬很厚，皮膚會角質化並長出一些突起物，像是大象的腿一樣，此時保守療法效果不彰，必要時可以考慮外科手術。所幸由於醫療技術與衛生教育的進步，乳癌病人的淋巴水腫很少會如此嚴重。

預防淋巴水腫產生的方法

所有接受乳癌手術後的病人皆有可能產生淋巴水腫，因此平時就須加以預防，一旦有初期症狀發生更須提防症狀進一步惡化。預防淋巴水腫的方法如下：

壹、減少干擾淋巴回流的因素：

- （一）時常抬高患側肢體避免長時間下垂。
- （二）避免穿戴緊身衣物手飾。
- （三）避免用患側背包包。
- （四）避免患側肢體的治療。
- （五）常做患側肢體的輕鬆運動。
- （六）避免患側肢體長時間從事同一樣活動（如包水餃、刺繡等）。

貳、限制淋巴液的產生：

- （一）避免使用患側肢體背負或提拉重物。
- （二）不要在患側肢體熱療。
- （三）避免深部按摩。
- （四）保護皮膚避免傷口與感染。

淋巴水腫的治療

一旦罹患淋巴水腫，上述的預防方法最多只能防止其進一步惡化，而無法達到治療的效果。一般的常見的治療包含：

- （一）復健治療。
- （二）藥物治療：如benzopyrones及利尿劑，一般效果並不好。
- （三）情況嚴重時則須外科手術治療。

淋巴水腫的復健治療

其目的在於減輕腫脹、預防惡化、維持肢體功能及美觀。治療的方式包含：



- (一) 循環機治療：利用壓力來減低腫脹。
- (二) 表淺式淋巴按摩：利用一種溫和的按摩手法，將水腫處的淋巴引流至附近健康淋巴系統，可以促進傷口癒合，使皮膚恢復彈性，常與其它治療配合。
- (三) 穿著彈性衣物或利用繃帶纏繞壓迫：經常可以在淋巴按摩後配合使用。而在繃帶纏繞後運動有助於增進肢體柔軟度及活動度，進一步幫助肌肉收縮而有助於淋巴回流。
- (四) 治療性運動：可以利用抬高患肢及等長運動等方式達到促進淋巴回流之功效，配合淋巴按摩、穿著彈性衣物或利用繃帶纏繞等方法可達較好之治療效果。



乳癌手術後之運動

乳癌的患者在手術後持續運動可以有很多的好處，除了防止淋巴水腫之外，也可以防止患側產生沾黏及硬化，進一步還可以增加心肺功能、肌肉力量、骨骼密度以及防止體重增加。因此，手術完返家後，持之以恆的運動是相當有益的。

乳癌手術後運動的注意事項

- (一) 避免長時間讓患側肢體下垂。
- (二) 避免太過快速的移動患側手臂。
- (三) 患側手臂承重不要超過五公斤。
- (四) 運動時避免使用束肩帶。
- (五) 肩膀疼痛或感覺疲倦時，應先休息後才能再運動。

淋巴循環運動

乳癌手術後建議至少持續做一年的淋巴循環運動，最初建議每日做三次，每次約20分鐘左右，循序漸進增加次數及份量，當您在運動中有些微疼痛及僵硬感，可以先略作休息，但不要輕言放棄。

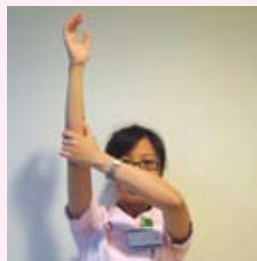
一、深呼吸運動：

慢慢的深吸氣後快速吐氣，吸氣時配合手臂向外伸展，吐氣時配合手臂向內收，如此循環五次呼吸。



二、抬手按摩運動：

垂直抬高患肢，從手指輕而慢的按摩到肩部，每次約十分鐘。



三、握拳運動：

水平抬高患肢，反覆伸展及彎曲手掌、手腕及手肘。每次約做兩分鐘。





四、梳頭運動：

將患肢舉起沿著頭部至頸後作梳頭動作，此時頭不要轉動。如此舉起再放下做二十次。



五、爬牆運動：

面對牆壁，水平抬高患肢，以食指和中指沿著牆壁慢慢往上爬，此時要保持手臂和手肘完全伸直，爬至最高處（或感覺疼痛處）再以同樣方式慢慢往下爬，如次重複二十次。



六、推牆運動：

面對牆壁，雙腳分開與肩同寬，雙手水平伸直，手掌貼於牆壁，手肘慢慢彎曲，身體向前傾斜，直到前額碰到牆壁，然後再將手肘伸直，直到身體直立為止。如此往返推牆做二十次。



結語

乳癌病人是產生淋巴水腫的高危險群，而適當的預防及運動可以有效的降低其發生率。此外，定期觀察手臂之粗細也是很重要的，一旦發現水腫，請不要輕忽，隨時聯絡您的醫護人員來共同解決問題。 

（台北醫學大學復健科醫師 陳弘洲）

姐妹分享

個案一

手掌末梢淋巴水腫

文◎黃姐妹 整理◎黃淑芳
(三軍總醫院康乃馨團體)



不知從何時起手就腫起來了，如果硬要說是拖地後就變成這樣，不如說其實它是有徵兆可循，想想那陣子自己背部背夾骨(飯匙骨用台語發音)和腋下就酸麻腫脹緊繃，連脖子也變硬腫脹緊得不舒服，太大意不覺得嚴重，再加上一直沒有做向上舉抬手的運動，一直很忙忘了它的存在而累積成這樣子，才知道慌，很懊惱、也很心慌，怎麼辦？乳癌姊妹前輩們一再提醒要預防淋巴水腫，如今自己已發生，還好有改善也恢復了七成，或許是幸運吧!!加上自己積極配合復健師，勤快復健的成果，以下分享這段日子以來復健的心得、經驗與淺見。

所謂運動要運動對方法，尤其是淋巴水腫的病友，復健亦是要有效益的復健對方法，會淋巴水腫就是淋巴液無法正常循環回流累積而成水腫，我就醫一天的行程分成半天上醫院找復健師作復健，復健師按壓手掌往下推，使淋巴液平均分散循環代謝，因為復健師知道那邊穴道點、淋巴點分部多全身性按



摩，尤其是乳癌開刀的傷口，腋下淋巴的按摩是重點區域，不得馬虎與忽略，這一個半天復健回來，晚上更是趁勝追擊，

來個一小時左右的快走操場運動，雙手向上抬舉握拳一握一放，切忌手部不可以(向下)做甩手動作(甩手動作較不適合乳癌姊妹做)，試想乳癌開刀拿了淋巴後，循環原本就不良，由頸肩向手指循環是很容易，但是要回流回來是較正常人的困難，因為少了淋巴無法正常循環，長期累積才造成淋巴水腫，所以做甩手動作要小心，可以改成向上抬手動作，再者瑜珈中用姊妹患部手支撐的動作，也較不適合姊妹做，姊妹患部手支撐的動作，就如同提重物一樣傷害。

所謂運動是需要全身性，並非局部性的，如果能全身運動的話，效果會更好，要常做手臂向上抬舉的動作，姊妹們記住雙手抬手一抓握一放，姊妹們凡事不要再硬ㄍ一ㄥ(撐)，休息是為走更遠的路，人就是不能太累，手要常做手臂向上抬舉握拳的動作.運動增加回流速度。祝大家平安健康喜樂。💜

個案二

手臂淋巴水腫

文◎淡漢鈺姊妹 整理◎黃淑芳
(三軍總醫院康乃馨團體)



才開刀一年多我的手就腫起來了，是我自己太皮才變成這樣，其實它是有徵兆可循。開刀後我就很賢慧，因為要養身打精力湯喝，左手提水果右手提蔬菜，這一提都是一星期的份量，又爬個四樓在地心引力之下，原本傷口腋下就麻腫脹不舒服，尤其到晚上更明顯，別看這個提東西的小動作，它卻是牽動到很多肌肉神經，長時間提重物，又沒有相對時間的休息，確實會較容易引起淋巴循環不良。

回想開刀住院那期間，因為我是立即重建病患住在整形外科病房，自己沒有被病友志工病房訪視做輔導，來教導術後復健動作的重要，只有俞志誠主任教我爬牆相關常識，告訴我預防淋巴水腫。它不一定會發生但也因人體質而異，我就在沒注意沒感覺下，它發生了在我身上，怎麼辦？

我永遠記得94年中秋節那一晚，當天全家南下哥哥家烤肉，我什麼都沒做，倒是玩得很盡興，晚上回台北路上，只覺得手臂怪怪的，我將患部右手抬高(我是右乳癌姊妹)，並且拉住車窗上方拉桿，我真的不敢相信，我就這樣親眼睜睜，目睹這一幕，我的手漸漸腫脹起來，心裡想這下完了完了，回到家我的衣服(袖子那端)已經脫不下來了，從此我很多漂亮衣服就都不能穿，讓我有機



會重新置裝，促進經濟繁榮。

初期我配合復健師做四個療程後，感覺沒效益沒改善，放棄後自尋方法舒緩改善它。現在的我真是名副其實的少奶奶，家事勞務粗重工作全免，只要安心養病。我常說：當宣布我罹癌時三個姓羅的哭成一團，而現在是三個姓羅的照顧一個姓淡的（先生姓羅外加兩小孩當然姓羅），真是粉幸福耶！

其實淋巴是很表面非深層的循環，只要輕輕的按摩，就有效果。但是要持續每天做，最好的方法是毛巾操加快走運動，先按摩將對側讓淋巴打開，再按患部這一側以便回流，（就是右乳癌姊妹，要先按摩左邊，再按摩右邊的意思），一有空就常按摩腋下淋巴，讓自己背部背夾骨（飯匙骨用台語發音）和腋下酸麻腫脹緊繃情形，就會獲得舒緩與改善。我每天最大福利是老公幫忙按摩肩頸腋下，試想這不就真的是少奶奶生活，真的粉幸福，手一定要常做向上舉抬手的運動，人就是不能太累，長期的累會造成淋巴水腫。所以我把生活步調放慢，運動是需要全身性，並非局部性的，運動也要運動對方法，尤其是淋巴水腫的病友，復健亦是有效益的復健對方法。以上分享這段日子以來復健的心得、經驗與淺見。祝姊妹們粉美又健康！



象手與我



文◎王嬋琮姐妹（彰化秀傳蘭心聯誼會）

我於民國九十一年赴大陸旅遊，因體力透支、免疫力下降，得了帶狀疹，多次前往醫院就診，適逢醫院舉辦乳房攝影檢查，經義工熱心安排參加檢查，本想只是捧人場性質，未料在毫無預警的情況下，竟發現自己罹患乳房腫瘤，必須立刻開刀切除。自己身體一向健康，突然被宣布得此重大疾病，內心衝擊之大非筆墨所能形容。幸好自己個性素來開朗，很快就想通了，立刻遵照醫師建議開刀，並接受手術後的各種療程。

沒想到上天跟我開的玩笑不只如此，一場惡夢的結束，卻成了另一場惡夢的開始。乳房切除手術後，原本一切良好，卻於一週後感覺手臂發脹、發熱又抽筋，經醫師診斷是蜂窩性組織炎，又必須立刻住院，治療數日後恢復正常回家，沒多久又再度發作，經過三次無緣無故的發作蜂窩性組織炎後，手臂腫大就無法恢復正常，開始了我的象手歲月。因為右臂腫大如大象腳，每個人看到都無不難過搖頭，不只衣服的袖子套不進去，對我日常生活的影響之大，更是超過一般所能想像；我無法用右手，甚至拿鍋鏟都成了沉重的負擔，女人每天的工作是燒飯、洗衣、打掃，在我都變成了「不可能的任務」，幸好先生、孩子們都很體諒我，時常幫助我、安慰我，否則日子真不知道要怎麼過下去。最近，應該是受到手臂腫脹，血液不通影響，常常頭痛欲裂，整個人昏昏沉沉，站也站不住，睡也睡不好，遍訪彰化醫生似乎也無治療根本的方法，這隻象手加諸於我的痛苦，是越來越大了。

我在此除了呼籲病友們接受乳房淋巴切除手術之後，要注意休養及營養，提高免疫力，避免罹患蜂窩性組織炎外，也希望能藉此版面，尋求善心人士推介良醫、良方，讓我早日脫離這種磨人的生活。 

乳癌放射治療後之 復建工作



文◎吳俞咩姐妹（台北醫學大學附設醫院小兒科主治醫師）

一開始接到乳協小姐來電，希望我能寫一篇關於乳癌患者接受放射治療時有關的復健情況時，老實說我覺得相當惶恐；一則因為我並非復健科專科醫師，想必醫療知識並不完整；再則我本身接受放射治療已經15年前的事情了，當時的心情、復健情形大概也忘的差不多了。我推想了一下，大概是因為我本身身為病友且曾經接受過放射治療，另外又具有醫師的身分，即使並未親身經歷，想必也可以搜尋到一些資料來提供給姊妹們參考，所以我中選了。

就我個人的了解，其實乳癌術後的復健工作和是否接受放射治療大致上是相同的。但是放射治療可能加重病患的一些組織病變如纖維化等，導致淋巴水腫等情形更嚴重，當然這和每個人接受照射的劑量有關，劑量越高纖維化愈嚴重。放射治療會增加胸大肌與胸壁的緊度，也可能造成胸壁的疼痛、影響呼吸動作，甚至造成肋骨骨折。另外如果照射部位在左側的話，有可能導致心臟血管的病變，這方面也要一併考量。

為了減輕照射部位的不舒服，我們可以作一些適度的擴胸運動，胸壁按摩來減輕緊度與疼痛感。皮膚乾燥脫皮時可擦拭乳液或軟膏。正常飲食可以加速細胞修復，高蛋白與低鹽飲食也同時可以改善水腫。針對淋巴水腫的情況除了營養以外，平時應將患手臂抬高超過心臟高度，病患不可提重物避免受傷（2公斤以上有勞各位兄弟了），患手臂也不可以束縛（避免量血壓或使用束縛帶等）。

最後感謝乳協給我這樣一個機會，藉由這篇文章和大家認識。拉拉雜雜講了一些，恐怕無法提供很多的醫療常識，相信大部分都是大家已經聽過的；但希望因此可以提醒姊妹們的注意，要好好照顧我們自己，也算一點小小的助益吧！

乳癌放射治療後的自我照顧



文◎鄭順淑護理師(台北榮總癌病中心)

臺灣地區每年新增乳癌病友已超過四千名，且好發年齡在四十到五十歲之間，較歐美國家的好發年齡約提早十至十五歲。且因目前乳房攝影普遍使用在40歲以上的婦女，找出了更多早期的乳癌病友。而早期的乳癌經過治療其治療效果可達到80%~90%的長期存活率，原位癌更可達98~100%。所以病友們在治療結束後如何讓生活恢復正常而又有好的生活品質，自我照顧就很重要了。

放射治療結束時，照射部位附近的記號（紙膠或膠布）可去除。但撕除時需動作輕柔，以免撕破皮。建議讓紙膠自然脫落，或塗抹嬰兒油於紙膠處再撕除。

放射治療後，居家自我照顧須注意：

一、皮膚自我照顧(類似曬傷處理)

乳房放射治療結束時，治療部位皮膚一般會變紅、顏色變深有局部乾燥及緊繃感，甚至有輕微疼痛或搔癢的感覺。

皮膚若有破皮，或有滲出液處，可依醫囑塗抹藥膏。皮膚紅，乾性脫屑處可擦嬰兒油、嬰兒乳液、綿羊油、蘆薈凝膠等。以補充皮膚的水份及油份，擦的範圍包括前胸和後背及腋下皮膚。因放射治療，由前胸往後照，會影響後背皮膚，斜側照會影響腋下皮膚。皮膚反應處，擦乳液時請輕輕按摩，以助皮膚吸收。一日2至3回。當皮膚脫皮時會癢，請剪短指甲以免抓傷。

治療結束一個月內照射部位的皮膚避免浸泡溫泉、三溫暖、spa、日光浴等。待皮膚反應恢復後再進行這些活動。



二、定期追蹤檢查的重要性

放療結束一個月後，應回診放射治療科，讓醫師檢查乳房皮膚反應復原情形，並安排相關檢查。另應回診乳房腫瘤外科，定期追蹤檢查或安排其他治療（如荷爾蒙治療）等。

乳房腫瘤追蹤檢查，一般是做理學檢查（即血液腫瘤標記如CEA、CA153等）、乳房攝影、乳房超音波、胸部X光、腹部超音波及全身骨頭掃描等。檢頻率由醫師視腫瘤期別、距離治療時間及病況來決定；一般約3-6,6-12個月檢查一次。

乳房一側罹患乳癌的病友，其另一側乳房有稍微偏高的危險性會罹患乳癌。病友如果在治療部位或另一側的乳房發現有任何的變化都應告訴醫師。同時，也應該告訴醫師其它身體發生的問題，例如胃口不佳、體重下降、月經週期改變、異常的陰道出血或視力模糊等。也應該告知頭痛、背痛、頭暈、咳嗽或沙啞、或異常且無法改善的腸胃道問題。這些症狀可能是癌症復發的徵兆，但也有可能是其它問題的徵兆，需由醫師來確定。

建議平日在家有問題先紀錄下來，待複診時依紀錄一一告知醫師以免遺漏。



三、乳房復健運動

放射治療期間，在皮膚可忍受範圍內繼續做緩和的肩關節活動及運動。若有皮膚疼痛情形，可暫停。放射治療結束，待皮膚恢復後，再開始復健運動。直到放射治療完成後的兩年內，需保持復健運動的習慣。常見的復健運動有：抓握運動、手腕運動、梳頭運動、抬肘運動、扣鈕

扣運動、爬牆運動、鐘擺運動、滑繩運動…等。

但患側禁做針劑治療、量血壓、抽血、提重物及背皮包。避免蚊蟲咬傷、燙傷；以避免引起患側水腫及蜂窩組織炎。

四、定期沖洗人工血管

若身上有裝人工血管（port-A）者，應每月回診沖洗人工血管抗凝劑，以免阻塞。一般約放置2-5年追蹤觀察無問題時才拆除。

五、荷爾蒙治療

若乳癌細胞荷爾蒙接受體陽性者（ER+，PR+），一般不論停經前後，需服用Tamoxifen（泰莫西芬）五年。Tamoxifen是動情激素（一種女性荷爾蒙）的拮抗劑。因動情激素會促進乳癌細胞的生長，而Tamoxifen會抑制乳癌細胞的生長又可降低骨質疏鬆及降低血中膽固醇濃度。其不只是可以降低乳癌的復發，更可以減少另一側乳房乳癌的發生的機會。

其副作用有：熱潮紅、盜汗；月經不規則、陰道分泌物增加；輕微的消化不良或嘔吐感等。以後者最為常見。臨床上偶有皮膚出現疹子、食慾增加的情形。以上副作用視個人體質差異，不一定會出現。停經前的婦女，使用後會抑制月經的到來。一旦停止服用Tamoxifen，80%的病人會恢復正常的月經週期。

服用Tamoxifen的婦女有稍高的機率發生諸如子宮內膜癌、肺部栓塞與靜脈栓塞等的副作用，因此建議您如果要長期服用Tamoxifen來預防乳癌的發生時，最好能與醫師先行磋商其利弊。

自我照顧原則

1. 熱潮紅、盜汗

建議穿著以自然纖維（如棉、麻、絲等）織成的衣物，而不要用合成纖維（如尼龍、混紡等），以增加散熱透氣的功能。



2. 月經不規則, 陰道分泌物增加

當有任何出血情形時，應告知醫師。使用Tamoxifen之婦女仍可有正常的性生活，若有陰道乾燥不適的情形，可使用潤滑液或專用保濕乳液。

3. 消化不良或嘔吐感

這些症狀通常只是暫時出現，可隨時間改善，但若症狀過於嚴重可告知醫師，以適當藥物改善症狀。

4. 皮膚出現疹子

若症狀輕微可在患部塗抹少許痱子膏乳液(Calamine lotion)以減輕不適，但若伴隨出現發燒、嗜睡等症狀則需告知醫師處理。

六、防癌飲食原則

1. 維持理想體重，避免過度肥胖。
2. 選擇低脂肪、低鹽、低糖的飲食。
3. 均衡飲食：每日食用五大類食品，肉魚豆蛋奶類及蔬菜水果等。水分每天2000~3000西西。
4. 改變烹調方式：多用清蒸、涼拌、糖醋、燉、燒、滷、烤等方式。
5. 多攝取新鮮蔬菜特別是深綠、深黃、紅色蔬菜等。尤其是十字花科類 - 如芥藍、油菜、綠花菜、白花菜、高麗菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、大頭菜等。
6. 多吃含高維生素C水果：柳丁、檸檬、葡萄柚、文旦、櫻桃、香蕉、香瓜、木瓜、梨、草莓、番茄、葡萄等。
7. 少吃煙燻、鹽漬、油炸、罐頭食品、不吃發霉的食物。少吃含過量香料、色素、防腐劑等的加工食品。少喝酒精性飲料，少吃刺激性食物，少抽煙。
8. 規律的運動也很重要，盡量避免過大的生活壓力，常保心情愉快。 

乳癌病友放射治療的注意事項

文◎任益民醫師（三軍總醫院放射腫瘤部主任）

許多乳癌病人需接受放射治療。放射治療在乳癌的病人，可能用於乳房根除術後、乳房保存術後、或用於復發或轉移時，其目的有減少局部復發、提高治癒率、保存乳房、改善生活品質等。

乳癌病人接受放射治療後有那些副作用？

乳癌病人放射治療的副作用一般嚴重度不大，多數病人可以一邊接受治療且仍繼續正常起居工作。在放射治療中出現的副作用稱為急性副作用，結束以後出現的稱晚期或慢性副作用，以下分別作簡單說明。但請病友放心，所列的是可能的副作用，並非每人都會出現，有許多人可能一項副作用都沒有。

急性副作用 (治療中出現的副作用)：

較常見的有疲倦感、白血球降低、嚥食異物感或喉嚨痛、照射部位皮膚紅腫癢或濕性脫皮等，偶有胃口不佳、噁心的現象。急性副作用中最嚴重的是濕性脫皮，即皮膚破皮且出現滲出液，此時若範圍小，對病人影響不大。極少數面積較大時，有時須要換藥數週傷口才能癒合。

慢性副作用 (治療結束後一段時間出現)：

乳癌放療後，可能的慢性副作用有皮膚變黑、乾性脫皮、肺發炎、小部份肺臟纖維化、乳房淋巴水腫、上臂淋巴水腫、照射部位皮膚纖維化、照射部位皮膚血管擴張等。乳房或胸壁纖維化少見，但偶有發現。過去左側乳癌接受放療有時會引起心肌梗塞，在現代已很少見。



許多病人關心是否會因接受放射治療導致輻射致癌，研究結果分歧，多個大型研究認為45歲以上婦女放療後對側乳癌的發生率有些微增加。但另外的研究則發現放療後對側乳癌未增加。從本人二十幾年的觀察，尚未真正看到乳癌病人接受放療後在照射部位引發癌症的例子，可以確定的是若有增加的可能，其發生率也很低。

乳癌病人接受放射治療後副作用如何預防與治療？

雖然大多數放療的副作用在治療結束後即會消失，但是仍有一些方法可以減輕甚至避免副作用。

急性副作用（治療中出現的副作用）：

放療中白血球降低的程度一般輕微，但若低於2000，可能就要停止治療，或注射白血球生成劑。有人建議多吃紅肉，但效果未定。噁食異物感或喉嚨痛，是放療導致的輕微食道或咽喉炎，應避免食用粗食或熱食，嚴重時告知醫師，服用鎮痛消炎之藥，治療結束後就會自然消失。另外偶有病人會胃口不佳或噁心的現象，這類副作用都不會太嚴重，在治療結束後通常即恢復正常。

由於皮膚的副作用最常見，醫師均會特別加以注意，治療中每週觀察照射部位，若有變化均會處理。病友也可自行觀察，一般在照射兩、三週之後皮膚會逐漸變紅變黑，情況有如經烈日曝曬一般，乃正常情況，不用擔心。在皮



膚發紅的發炎期，醫師可能給予局部的藥膏，大都是消炎的類固醇，可以減輕發炎的 정도，但是否能避免更嚴重的濕性脫皮則尚未證實。另外也有一些專用於預防放射線皮膚副作用的自費局部製劑，可以詢問醫師。

如果皮膚的副作用再嚴重些，照射處有液體滲出或持續的疼痛，則已形成濕性脫皮，應即告知醫師。進展到濕性脫皮時，類固醇就不宜用於破皮處，必須使用其他方法。

在預防與處理皮膚副作用方面，病友應注意的，是不可在照射部位的皮膚上貼膠布，否則撕下時很容易將已脆弱的皮膚撕破。若一定須要固定紗布，可以網套代之。照射期間也不適合泡溫泉或溫度較高的盆浴，以免加重發炎。腋下由於行進間手臂自然的擺動，是容易發生濕性脫皮的部位，當皮膚發炎明顯時，走路時應手叉腰避免擺動摩擦。

慢性副作用 (治療結束後一段時間出現)：

結束放療兩、三週後，照射部位常會由紅轉暗色，同時有乾性脫皮，此時應以保濕乳液或嬰兒油保養，讓皮屑自動脫落，不要主動撕下，免得破皮。若皮膚暗色持續數月無法復原，愛美的女士可考慮至皮膚科求診，可以一些美白方式如雷射等恢復舊觀。

上臂淋巴水腫是較常見的慢性副作用，嚴重時影響生活品質，應盡量避免，方法是患側上肢少做向下用力的動作如提重物、病側手打網球等。若有輕微水腫，可以向心側的按摩方式及手部肌肉收縮來減輕，必要時復健治療也有部份效果。

乳房或胸壁纖維化少見，也不影響病人存活，但若發生，特別對乳房保存術的病人，會造成乳房失去彈性。此現象的發生與體質有關，也沒有有效的治療方法。

許多病人關心是否會因接受放射治療導致輻射致癌，研究結果分



歧，多個大型研究認為45歲以上婦女放療後對側乳癌的發生率有些微增加。但另外的研究則發現放療後對側乳癌未增加。從本人二十幾年的觀察，尚未真正看到乳癌病人接受放療後在照射部位引發癌症的例子，可以確定的是若有增加的可能，其發生率也很低。

放射治療中的飲食

對於放療中病人的飲食應注意事項，由於並無標準答案，各醫師或營養師的看法未必相同。作者根據已知的飲食相關研究，認為應多吃青菜水果，避免飲酒與動物性脂肪攝取，但這與脂肪之種類有關。魚類因其中的複合不飽和脂肪酸類特別是Omega-3有助預防乳癌及抗發炎，可以多吃。紅肉類如牛羊豬等應少吃。吃素的朋友建議多食用芥菜仔油或亞麻仁油，富含Omega-3脂肪酸，許多大賣場均有出售。

放射治療中的運動與其他建議



因手術而緊縮的軟組織，此運動在放療期間及以後仍可以繼續執行。另每週至少三次運動已知可降低乳癌發生率，在放療期間就可以開始，但以體力可以勝任為度。放療期間若能放寬心情，也有助於身體，但放寬心情談何容易？三總現在提供病友和氣大愛與笑笑功的練習，可以運動兼練氣功，其他如太極拳、瑜伽、各門派的氣功，都是很好的調養運動，可以擇一長期練習，保證健康更加分。最後祝各位身心健康、平安喜樂。💜

放射治療的 照護分享



文◎游明珠姐妹（天主教耕莘醫院乳癌關懷聯誼會）

因為當年的駝鳥心態，延誤了最佳治療時機，所以就得了個全套治療，乳房的切除＋化療＋放射等療程。再經歷過了恐慌無助的心情後，痛定思痛的儘量去瞭解在治療時所發生的種種情況與如何應付，雖然一路走來辛苦，但也平安的渡過了。在治療的時候有醫院的醫療團隊在照顧著我們，但療程結束後就只能靠自己了。很多人都是因為沒去瞭解情況，而讓自己處在害怕恐懼的情緒中甚至退縮放棄，那會讓治療之路很難走下去。所以當事到臨頭了一定要振作起來，為了日後的康復，更應該用心去瞭解當下的眾多狀況來調整自己的身體。

化療的時候是很辛苦，但如果調養得當，身體是可恢復的。放射治療就不同了，因放射治療是一體兩面的，一面是殺了癌細胞，另一面卻也可能傷了骨骼肌肉與皮膚等組織。在療程時被照射的皮膚可能會產生的一些急性傷害如皮膚受感染與破皮發炎之類的情況，這期間有醫師與護士在照顧著我們，只要請教他們該如何處理應該都能解決的，可是對日後或許會產生的一些慢性副作用就不能大意了。從療程結束後，我們最害怕的是復發與淋巴水腫（如手臂的腫脹），以我的危機意識來看，預防復發與淋巴水腫的努力是一輩子都要持續做著的功課。

當放射療程結束，皮膚要經過一段時間的修復期，之後外觀會與原來皮膚一樣，但被照射過的部位會有些緊繃和偶爾有抽痛的感覺，這是可忍受且不會影響日常生活的，但它會讓我警惕自己要常做復健，患側的運動與保健另一側乳房，也明白被照射過的部位有組織纖維化的可能。為了防止再病變，所以更要努力做復健運動，參考經絡學來按摩照



射部位，做莊淑旂博士的宇宙操來加強淋巴的排毒。每天運動到會流汗的程度，流汗是排毒的重要管道，要注意水份的補充。腋下淋巴有切除的姐妹，早晨起床時會感覺到手臂麻或僵硬，照射部位皮膚有些繃緊，有時骨骼與肌肉也會有些疼痛，這可能是經過一夜的休息，患部循環不良的關係。可躺在床上，先把患側手臂伸直，手指握緊，放鬆，慢慢地握放約20次（床頭隨時放個可握的軟球預防指甲刺手會痛），再來另一隻手以抓握方式，由患側手腕往上臂慢慢握推約10次(也可用拍打方式進行)，然後以手掌由下往上摩擦胸部患部皮膚約20次，做完這些動作後整个人就柔軟舒服多了再起床。洗澡時身上有沐浴乳所以身體是潤滑的，患部皮膚由下往上按摩約50次，手臂上舉，用另一手從手背往手臂抓握慢慢推下來約10次，記得每次手臂按摩後不要馬上放下，要放在超過心臟位置一陣子再放鬆手臂，日後手掌隨時要做握緊放鬆的動作，促進手臂的血液循環。以上的所有動作都是為了要保持患部皮膚與手臂的活絡（請記得患部皮膚一定要等到完全恢復才能做按摩運動）。

乳癌在經過一些必要的治療後，身體已經不可能恢復到原來的樣子了，這是一定要有的認知，所以我們就要比平常人更用心的保健自己，為了將來能擁有健康的生活品質，姐妹們請努力！努力！再努力！



乳房疾病診斷的現況一

從醫師的角度看乳癌的早期發現

文◎李瑞華主任（中心診所醫院放射科）

每月自我乳房檢查

乳癌目前已為國人婦女癌症第二位，在日常的檢查門診中發現大部分的乳癌患者都是自己摸到硬塊或是穿內衣時感覺到疼痛硬塊才來就診，這時診斷出癌症多半在二期以上必須切除乳房，病患的態度當然是不能接受，身為醫師的我也是感到惋惜，若是每位婦女都能落實每月自我乳房檢查，每年定期接受醫師專業檢查，應該可以早期發現乳癌。然而大部分的病患都反應不會自我檢查或是沒有辦法分辨正常乳房組織或是硬塊，讓我深深感覺到乳房自我檢查衛教的重要性，我覺得既然乳房癌症已嚴重威脅國人婦女，就必須從教育做起。例如學校的健康教育及軍訓護理課程中介紹乳房疾病及落實乳房自我檢查等，從小教育起，養成習慣自然可提高警覺，尤其有些纖維囊腫或腺瘤在高中時就發現常常造成學生的緊張，有這方面的知識就可及早就醫。專家建議如果做乳房自我檢查，必須保證她們做的很好而且要有常規的回診，最好是一年一次為基礎才行，而不是馬虎行事。我常會建議病患檢查時必須像地毯式的檢查，主要是熟悉自己乳房的觸感，熟悉之後，當你摸到和平常不一樣，就必須就醫。若每個月月經過後的自我檢查沒有異常則每年至乳房外科或一般外科門診檢查。通常我也建議成年的婦女以自己的生日為基準，同時做子宮頸抹片及乳房檢查，比較不容易忘記。





專科醫師的理學觸診超音波檢查

在醫院中除了專科醫師的理學觸診外，超音波檢查是最方便的了，因為它沒有幅射線，檢查不會痛苦，檢查簡單也能迅速知道結果，是最方便的檢查。乳房攝影檢查則分為篩檢型及診斷型，檢查方法相同，但意義不同。篩檢型乳房攝影主要是國民健康局根據美國的研究與經驗建議對這群女性每一至兩年施行乳房攝影或配合臨床乳房觸診進行篩檢。而診斷型乳房攝影主要是針對理學觸診或超音波檢查有問題的病例進行檢查，沒有檢查年限的限制。一般來說，超音波檢查及乳房攝影檢查各有死角，超音波看得到的腫瘤乳房攝影不一定看得到，乳房攝影看得到的腫瘤引起的微小鈣化超音波不一定看得到，所以對醫師而言，兩種檢查及理學觸診都做會大為提高診斷率。若是診斷出疑似惡性腫瘤，針吸穿刺或外科手術切片是必須的，當然第二意見的尋求是可理解的，因為這只是一個必要的診斷步驟，門診就可處理，千萬不要遲疑而延誤了治療。

若是影像或針吸穿刺檢查結果為良性，一定要定期的追蹤是絕對必要的，因為沒有一種影像或針吸穿刺細胞學檢查是絕對正確的，定期監控這些良性病灶，若是這些病灶的外型，內容或大小有變化，立



即可手術切片，因為有些惡性腫瘤很小的時候在超音波及乳房攝影下不容易分辨為良性或惡性，通常若是惡性腫瘤在三到六個月會有變化，所以醫師多半會建議有良性發現的病患三

到六個月一定要追蹤一次。若是每年理學觸診及超音波影像檢查都沒有問題，建議每個月自我檢查，每年一次超音波檢查，每兩年一次乳房攝影檢查。若是高危險群則每年接受超音波及乳房攝影檢查。在定期檢查期間，若是自我檢查有問題則立刻就醫。

磁振造影是最好的檢查

近來乳房專用磁振造影檢查由天美公司引進，裝設在台北中山醫院，其特點是可找出為小病灶，準確性高，可分析鑑別良性或惡性病灶，缺點是易有偽陽性造成病患及醫師的困擾。但是對於做過乳房小針美容、矽膠、果凍矽膠、鹽水袋隆乳之病患，磁振造影是最好的檢查。對於診斷出癌症的病患，磁振造影可評估乳房其他位置或對側乳房是否有腫瘤以做為乳房是否局部或全部切除的參考，對於乳房已切片或切除的病患，磁振造影也可評估是否有殘餘腫瘤或腫瘤復發現象。我認為要早期發現乳癌，每個月的定期檢查是最重要的，配合固定醫院及醫師的追蹤必可早期發現乳癌。 



建議每個月自我檢查，
每年一次超音波檢查，
每兩年一次乳房攝影檢查。



擁有心理健康是每個人的權利

文◎張珏副教授（中華心理衛生協會常務監事）

本人因為2007年一月手術切除子宮癌細胞，至今已經一年了，秉持心理健康與「笑」的精神，手術拔管時運用「哈！哈！」吐氣方式；減少疼痛，手術後呼吸變短，運用「哈！哈！」吐納方式，增加肺活量；平日練習「哈！哈！」前的放鬆操，得以全身舒展；同時採用「哈！哈！」方式面對並轉化負面或壓抑的情緒，使其成為能量；獲益不少，特在此與癌友分享。尤其在國內各種防癌或癌症病友的治療和預後保健方案時，「笑」也是不斷被提出可以改善心情、提昇免疫力與自律神經系統的好方法。本文摘自2007年10月中華心理衛生協會接受台北市社會局補助，舉辦一場「笑與心理健康」的工作坊，下文是我參與該工作坊所做的一個演講，將其文提供給乳癌朋友分享。

2006年七月份，英國Leicester大學的White教授提出一份研究，他根據健康、財富和教育等指標研究評比，在全世界178個國家/地區中，我國的幸福（快樂）指數名列68。當我們想到快樂時，自然會面帶微笑，眉心舒展，這就是笑與心理健康有密不可分的關係。以下略微簡介心理健康的發展與「笑」在國內的推動情形。



前述研究與哈佛大學於1995年提出的論點相互呼應。哈佛的研究認為一個國家心理健康與否，將從國民健康狀態、社會惡質情境、社會病態等反映出來。影響心理健康的因素，從個人主觀情緒反映與感受，擴大至到家庭、社區，以致國家政治。我國目前正面對各種價值觀混淆、自殺他傷暴力事件充斥、政黨對立、族群撕裂，亟需有正向心理健康的推動，笑的方案，是及時雨。



在二十一世紀之初，世界衛生組織就於2001年四月以心理衛生為世界健康日的主題；2003年正式出版『國家心理健康政策』系列叢書，且在2004年初提出「心理健康促進」的報告，書中再三強調，促進心理健康是公共衛生整體的一部份，也是健康促進不可忽視的。而美國心理學家Seligman除了在70年代提出習得無助（learned helplessness）來解釋憂鬱的形成轉而治療解套，但是到90年代時，他認為與其不斷在負面或發生問題後找解決方法，為何不從根本預防來學習「習得樂觀」（learn optimism），更何況擁有心理健康，本來就是我們每個人的基本健康人權。我國心理健康政策的發展，於1970年代著重精神醫療網絡建立，在心理健康促進方面則嫌不足。直至2006年暑假，國民健康局積極將心理健康融入一般社區健康營造中，才有個開端。



第四單元

癒後運動

——擁有心理健康是每個人的權利



「你好我好大家好，知福惜福創幸福」。唯有從個人，到家庭、社區與國家都開始重視心理健康促進，我們才能與世界趨勢同步。

台灣有關笑的方案有3~4種，有人提出看笑

片、說笑話、學習幽默等，但是直接以笑來帶動社區，則是印度發展的「歡笑瑜珈」，以及台灣本土的「笑笑功」較為普及。

笑對身心健康的影響，大家都知道，但是將實證研究提出也是近幾年的事。國外研究發現：「笑」對人體的免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多重要生理指標都能產生正向改變，對心理層面則能宣洩情緒、抒解壓力與焦慮、提升創造力、自尊、拓展樂觀；在社會層面能促進團隊合作、改善人際關係；因此“笑”是有益於健康與促進長壽。然而在傳統的中醫學觀點卻認為“笑”會損精耗氣，自古醫書多認為“笑”有礙養生，直到二十世紀初才有醫者對“笑”採取較正向的評價，但依然提醒民眾應要量力而為，不可過度。西醫也提出手術後、或有疝氣、高血壓等狀況時，都要量力而為。

台灣本土「笑笑功」或稱「笑氣功」，是融合太極概念，以全身放鬆不用力，來導引出個人的「笑之頻道」，由丹田發聲，而不會耗力，也強調「笑」的生活態度，並不講求靠外力如說笑話等；印度的「歡笑瑜珈」則以誇大的動作，呈現歡笑型態，兩者都有團體動力功能。

台灣坊間在2002才翻譯自美國1979年出版的「笑退病魔」，1998、2001年翻譯自日本的醫學觀察「笑可抗癌提高免疫力」、「笑可以健康一生」等書，還有本土笑笑功手冊與CD，可供大家閱讀。國外科學期刊則是近幾年有更多回顧。

在本土研究上，張珏與高瑞協等曾進行參與一次與多次前後比較，可以得知，一開始會有尷尬、笑不出來、想逃走等感覺，參與完，或參與多次後，則出現壓力抒解、乾眼有淚了、身心暢快等感受、甚至情緒被轉化，能接納負面情緒，面對它、照顧它、轉化它。因此助人專業需先處理自己的身心情緒，才有能量照顧他人，也能善用笑的原理原則，引導求助者或社區民眾，走出陰霾，促進心理健康。💜

參考資料：

- 藤本憲幸 (1998) 笑可以健康一生 台北：正義出版社
- 志水 彰 (2000) 笑的治癒力（陳秀甘譯） 台北：暖流
- 諾曼 卡森斯 (2002) 笑退病魔（陳宣芳譯） 台北：天下遠見
- 伊丹 仁朗 (2004) 笑可抗癌提高免疫力 台北：正義
- 高瑞協 (2006) 「笑笑功」（手冊與CD） 台北
- 中華心理衛生協會 (2007) 笑與心理健康工作坊手冊 台北

笑，就要用心笑！
別假假的騙別人，也騙自己。





瑜珈對提升 身心健康的幫助



文◎游明珠姐妹（天主教耕莘醫院乳癌關懷聯誼會）

記得剛學瑜珈時看過一個特殊的比喻：借用一幅主人、駕御者、馬車的圖畫來詮釋瑜珈術，其中馬車比喻為肉體，馬為五官御者操的馬韁為意，如果御者手中不操縱馬韁的話，馬（五官）就會任性拖著馬車（肉體）四處亂跑。因此便必須拿馬韁來控制馬，這馬韁就是代表著心的動向，也就是意。所以拿意控制五官，五官就不致隨意拖著肉體亂跑。而操馬韁的御者，自然就是更高一層的心靈動態，這動態表示著英智，英智則控制著意，而御者又是受了馬車主人的指示，才來操縱馬韁，因此這英智上面還有更高一層主人，這主人就表示著自我。說起來好像很



複雜，其實簡言之就是：自我指示著智—智控制意—意控制五官；所以，以自我來統制自身就是瑜珈術的意義。換句話說靜止心中的所有作用，在統一集中於自我後，再善加抑制的狀態來達到健康的目的。

完全呼吸法

社會的進步把物質的享受推到了高點，但卻付出健康做為代價。處在高科技社會的現代人可能都忘記如何呼吸了，結果讓生活裡的喜怒哀樂情緒在控制著呼吸，那種高昂或低落的情緒很容易失控讓身體出問



題的。瑜珈術裡就非常重視呼吸法，有一套叫「完全呼吸法」，就是肩呼吸、胸呼吸、腹呼吸(腹部呼吸會配合呼息、止息、吐息)。我們平常的呼吸都是淺淺的肩呼吸，深呼吸也只到胸部呼吸而已，而在瑜珈裡更進一步的腹部深度呼吸，它能讓你覺得空氣在體內循環著，使血中的氧氣流暢與淨化。還有生活中所受的壓力與體能的磨損也會造成精神與肉體的不平衡，再加上外界的環境污染、禁品藥物、違反自然界的一些發明或措施……等等。讓現代人的身心都出了毛病，尤其精神方面或自律神經失調等的心

病，而心病會誘發肉體的疾病，如工作繁忙又容易緊張的人胃腸就較會出問題，運動不足而導致肥胖，身體狀況提前老化或是衍生出種種疾病

來。我們一定看過有些瑜珈行者居然可以把人體姿勢做到違反力學的程度，這些瑜珈姿勢也叫「坐法」，它重視肉體與精神的平衡，所以針對內分泌腺、神經組織、淨化血液、淨化內臟鍛練肌肉等等，都有它的獨特坐法與配合呼吸法用以矯正我們長期所累積下來的病徵，活絡內臟功能刺激患部的血液循環，改善身體的狀況。



冥想

最後是「冥想」，冥想是瑜珈中高度的修行法，它要配合緩慢自然的呼吸，保持端正定的坐法，心要入靜腦中要放空祛除所有雜念，解開心中一切束縛，進入無我狀態讓自己身體完全放鬆得到心靈的平靜，那種柔軟寧靜的感覺使人安定與舒服極了。

瑜珈術已經傳承有幾千年了，感覺它是深奧神秘的，等到自己進入瑜珈世界後，就漸漸的瞭解而喜歡上瑜珈了。它可以依據我們的需要由淺而深來做且不限年齡，場地約兩個榻榻米大小，有些姿勢在走路時，坐著，床舖上都可以做。也不要以為年齡大了就不能做，瑜珈術裡有很多「坐法」可以選擇，而且呼吸法與冥想更沒有年齡的限制。只是得注意做瑜珈時一定要有耐心與緩慢的做。做了幾年的瑜珈學到如何呼吸，身段柔軟很少胡思亂想，凡事正向解讀，常保笑容，日子就過得輕鬆愉快。瑜珈是個很好的活動，如果你進入了這個領域，無論心情好壞都要持續不斷地養成每天做瑜珈的習慣，慢慢的就能控制自己的身心靈塑造出健康理想身體。瑜珈是一定要自身去做了才能瞭解其中的奧妙，所以姐妹們，或許應試可以讓妳得到心靈平靜與肉體健康的瑜珈。💜



心性的調整與駕御馬車的比喻很有意思哦。

舞動人生 神采飛揚

文◎Susan姐妹（中國醫學大學附設醫院圓緣俱樂部）

我和癌症『結緣』是在87年2月7日，那時我才滿37歲，癌症的這段日子接受了6次的化療和28次的放射治療，生命的淬鍊，在這一刻展露無遺。

不過，危機也是轉機，我的人生因此轉了個大方向，「把握當下，不預測未來」成了我的生活最大的動力，我告訴自己人生的困境會解凍的，除了自己要有堅強的毅力去抵擋，更慶幸的是我在逆境中遇

到了很多貴人，醫療方面有王惠暢主任，讓我建立完全的信賴；心靈方面有「圓緣」姐妹們的關懷加油打氣，撫慰了沮喪的心靈，渡過了生平最

難熬的痛，因此，我也加入了探訪志工的行列，邁出我的第一步，經過院內志工培訓、社區衛教及乳癌防治宣導列車培訓，累積經驗，並發揮了潛在的能量，到新光三越及新光人壽做乳房宣導，我滿心歡喜的示範及教導如何自我檢查乳房，一次又一次的參與，我漸漸肯定自己在學習成長中得到快樂，快樂的感覺要自己去營造、





第四單元

癒後運動

舞動人生 神采飛揚

用心的生活、真情的付出、走出自己劃設的框框、不要再顧影自憐，我自己告訴自己要學習放下、學習淨空、學習寬容、忘記自己是癌症病人，雖然不容易，但這是我強力的建議；姐妹們維持好的心情，可讓病情盡快康復，因為心理上的不適，會導致生理上的加速衰退，忘記病人的身份，可幫助自己回歸正常的生活。

在探訪中，很多新病友及舊病友問我：你一點也不像病人有何撇步？我告訴他們沒有什麼撇步，因為我不去預測未來會如何，只希望在有生命的時光裡，把握當下，依自己的興趣去發展，如唱歌、跳舞是我生平中的最愛，生病之後更不向命運低頭，學起國際標準舞，在舞池中隨著美妙的旋律漫步，像仙女般的舞姿跳躍飛舞，神采飛揚，舞動了我的人生。

我的生命充滿喜悅，心靈充滿了快樂；不在乎婀娜多姿，只在意步履堅定；不在乎台下掌聲，只在意自信勇氣；認真的女人最可愛，愛惜自己的女人最美麗，不只依然美麗，而是要比以前更充實美麗。

姐妹們好好把握現在，不預測未來，世界是多美啊！



手中情話傳心語

文◎蔡銘羽姐妹（高雄市心相連關懷協會創會理事長）



文明帶給人類的生活方便，現代人多吃少動，工商社會的生活型態轉變，人們的生活壓力遽增、整個社會節奏變快、隨之而來的文明病發生率數據變高。台灣由於飲食西化、環境惡化、工作壓力上升等因素，根據衛生署的統計，台灣每年約有5,500名婦女罹患乳癌；相較於其他癌症而言，乳癌是台灣發生率最高的侵犯性癌症。

換而言之，現代醫療系統發達，接受適當的醫療支援、及病友自身保持健康積極的心態，癌症病友的生活仍然可以過的多采多姿。病友的術後復健運動成為罹患癌症後，生活中很重要的一環。選擇自己有興趣且身體可負荷的運動，對於每個病友來說真的相當重要，對於病友們的術後復健運動，除了爬山、游泳、瑜珈、快走……等等，「手語」以及「手語律動帶動唱」是一項不會造成體力上負擔的活動。手術後上肢無法向前舉高、無法側舉至肩膀高度、無法完成梳頭的功能，除了醫生建議的雙手攀牆、彈力帶運動……等方式之外，手語也是一項值得推薦給病友的復健運動。手語學習可以藉著輕鬆愉快的方式來運動、學習另一項領域的新鮮事物。又可以透過手語的學習，分享病友們彼此之間生活的情趣。

在手語學習的路途上透過學習及表達，可以達成病友們自我實現與自我認同的部份。“手語”是很奇妙的，配合表情及力度表達意思，人與人之間可以透過手指間的翻騰，臉部的表情以及身體的律動，懂得彼此之間所要告訴對方的事；學手語並不只是便於與聾朋友溝通，聽人也可以使用，兩個人在遠方就可以用手語來傳達想說的話、在不能動嘴巴說話時（如各式的會議、吵雜的工廠、公共場所等）還是想說悄悄話時不需要開口即能將情意用手指間的變化來傳達心裡的想法—曼妙紛飛的手語，讓人體驗翻飛掌舞之間的美麗。



第四單元

癒後運動

手中情話傳心語

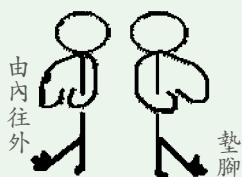
對於手語初學者來說，我很推薦從歌曲學習的部份來入門。歌曲可以感動人心，歌詞裡的意境以及每個人的生活經驗，對於歌詞與旋律的感覺，可以容易接觸到每一個人心裡面。透過手語歌可以輕鬆的入門，並且自在的將情感放入手語學習裡，透過手語歌方式培養起手語的手感之後，漸漸的可以再搭配學習一些生活用語，例如：打招呼用語或是生活上用得上的基本單字，這都可以加深手語學習的樂趣。除了歌曲及生活用語之外，手語的學習也可以跟舞蹈做結合；加入了舞蹈元素的手語學習，可以更生動化及豐富化，等到熟悉了手語的運用方式，更可以戲劇表演的方式來和手語學習做連結，藉由有趣的手語技巧，運用表情和肢體動作來傳達情感，以輕鬆、活潑的方式，融合舞蹈元素，增進病友姐妹之間的情感與達到運動的效果；更可以讓病友們學習自我挑戰和自我實現的成就感。

我接觸手語學習也是在一個偶然的機會認識了一位手語老師，手語的美讓我對手語學習產生了濃厚的興趣，手語的曼妙與美麗深烙在我心，就這樣一路學習與成長到今日，開始懂得將手語的樂趣和所有姐妹分享。因為接觸手語，我有了一些表演及教學的經驗，開啟了我生活裡的另一的觸角，每每在感動與分享中，把手語介紹給認識的新朋友以及自己的學生的時候，大家臉上的笑容及學習的成就感，也讓我了解了分享的喜悅及傳承的責任感。



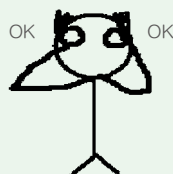
手語之於我，就像生命中多添加了豐富的色彩。手語讓我能歌、能舞、能唱、能跳，讓我懂得感動與分享。這份喜悅的感覺我也希望每一位姐妹都能有這樣開心的體驗。希望一位姐妹都能夠找尋到自己的成就感，豐富自己美麗的生命，將這樣的感動，成為心裡最美妙的旋律，讓我們一同走進指舞翻飛的世界吧！

咪咪歌 (衛教歌曲帶動唱)



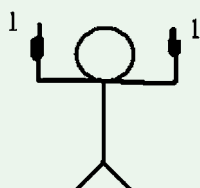
咪咪真美麗

右波霸，左波霸



檢查要仔細

右手OK左手OK在眼前內輪轉



每月做一次

右手一，左手一



初一十五都可以

兩手畫大圓



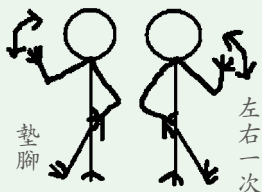
ABCDE

兩手心向內在胸前一直往外五次



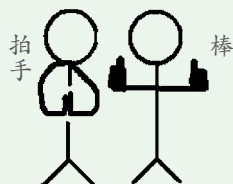
大小沒關係

兩手心向外(不)



檢查咪咪別害羞

左手叉腰，右手裝可愛(右腳跟)
右手叉腰，左手裝可愛(左腳跟)



健康最美麗

拍手，棒(兩手)



第四單元

癒後運動——手中情話傳心語

(姿勢)



站著摸

右手在左胸

躺著摸

左手在右胸



一手放腦後

右手放腦後



鎖骨



咪咪



到腋窩

左手→鎖骨，咪咪，腋窩



全都別放過

兩手心向外(不)



站著摸

左手在右胸

躺著摸

右手在左胸



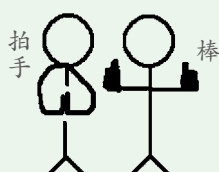
一手放腦後

左手放腦後



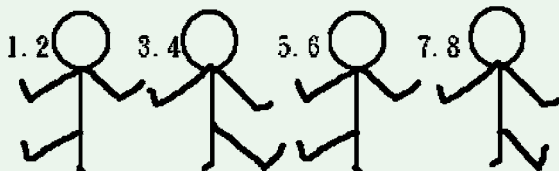
按壓 螺旋 加滑動

左手→按壓，螺旋，滑動



健康在手中

拍手，棒(兩手)



間奏共8拍 歌詞重複3次

樂活彩蝶 飛舞身心

靈性舞蹈的身心療癒



文◎杜麗珠姐妹（高雄市雙峰關懷協會創會理事長）

靈性舞蹈由無意識舞蹈進入，舞蹈者沒有一定的舞步，集體練習時亦無一定的隊形，每個舞者都是隨自己身心的引領來活動自己，在不整齊中卻可看到和諧之美。舞蹈時，和自己身體對談、觀照自己，讓音樂的情感帶入身體的律動，是一種舞蹈，也是一種方便性的運動，更可進入動中求靜、尋求內在力量的身心靈修。對於病者更是很好的身心靈療癒學習。

首先，您要找到您喜歡、能契入您心靈的音樂，您會被它感動，心緒會受到這音樂的引領，閉著眼而隨音樂而舞動身軀，再而隨身體的需要伸展、捲縮。動作是慢的，心靈是靜的，體驗藉由舞蹈來打開身體的能量，是方便性的運動，只要有一席之地、有音樂的帶領，隨時能進入那心靈的寬廣空間裡，猶如我們在體驗喜多郎的音樂，隨著身軀的舞動，將自己帶入那寬闊的天地之間。

在每個人的心裡面總有一些負面的、難以排解的情緒，鬱積在心深處，這往往都是生病的主因。透過自己身體能量的打開，更進而轉化身體的能量，讓鬱積在心深處的負面能量宣洩出來（在靈性舞蹈的練習課程裡，時有學員舞到一半宣洩情緒而痛哭。）情緒宣洩後，更能洗滌淨化創傷的心靈。一次一次的心靈淨化，如此清明又冷靜而超然地覺察自己，不只提升能量的層面，並將覺知帶入生活中一切有意識與無意識的層面，此時會深深體會到是重新拾回了安定的力量，改變舊有的覺察方式，讓心靈隨時隨地進入自由狀態，宛如行雲流水，逍遙於塵囂之外，游刃有餘地從容應對紅塵俗事。重新贏回單純、活潑而充滿能量的自己，此時自我療癒的機制早已打開，新的能量充實在生命中的每一個律動，在每次的呼吸之間，可以找到內心深處的真正快樂，找出人生中最想唱的那首歌。 



第四單元

癒後運動

靈性舞蹈的身心療癒

學習後的 回響…



感謝今天讓我有機會在此開放自我，聽著音樂起舞吶喊心中積壓的痛。閉了雙眼隨著音樂舞蹈，不知為何眼淚一滴一滴流下，洗滌了心中的酸楚，吶喊出內心的痛。第一次參加無意識舞蹈課程，也第一次為自己跳一支舞，雖帶著淚水體驗了自己舞蹈的潛能，也舒展了內心的寬度。兩天很快過了，舞曲結束了，讓我們擁抱道別，回家後，人生新的舞曲正要有個全新的開始。



隨喜多郎音樂的導入寬廣的天地間，讓心在此馳騁，彷彿身置大漠草原中，天地是如此的寬闊。
從來不曾覺得自己會如此自在的舞動自己的身軀，彷彿是前世遺留下的記憶，在此刻全部尋回。隨音樂的律動思緒飄向遙遠的敦煌，那反背琵琶的天女，那絲帶飄逸的飛天仙子，此刻我是她？她是我？我欲乘風飛去，飛向那遙遠夢的國度裡。那裡沒有癌，只有愛！愛！



一開始被喜多郎的音樂感動並帶入課程，盡情的跳，自在的舞，隨著音樂的律動，很開心的體認到一個舞者的專注與快樂。太棒了！禁錮的心靈，透過無意識舞蹈得到釋放。我心飛翔…飛翔…

要活就要動，動了就會活—— 游泳好處多



文◎黃淑芳姐妹（三軍總醫院康乃馨團體）

90年6月罹癌後，幾次去泡湯享受SPA後，舒緩我背部三夾肩骨緊繃麻腫的痛，等全部化療後，傷口也差不多好了，帶著許久（也快20年）穿的泳衣自己跑去游泳，原本只是想要舒緩化療後全身說不上的酸痛不自在及享受SPA，想到這一游下來是4—5年未曾間斷，游到SPA健身中心倒店又換一家游，先生笑我真會游，游到倒店為止，真行啊。

在三總開刀住院期間，因為借別科單人病床，所以有病友志工來探訪及教導術後復健須知的重要，當時完全是一張白紙，術後復健更是空白的。還好先生員工自強活動聚餐泡湯SPA之旅，我一股傻勁下讓水柱直沖背部肩夾骨，當下真的很舒服。手臂緊繃麻脹頓時改善變靈活，腋下亦不再緊，更重要是晚上睡眠品質改善，因為化療期間喝水多，常上廁所，夜裡至少要起來上個三、四次廁所，這覺當然是無法安穩睡，睡眠品質極差，就談不上提高或修復免疫力了。其實開刀後腋下淋巴及乳房傷口按摩是很重要的工作，背部按摩也不可馬虎，一個乳房切除牽連這麼廣的範圍，還好我有去游泳得到完全解套。

剛去游泳時，只憑著國中學的抬頭蛙一招走遍泳池，如今自由式、蛙式可以自在的游，游得還可以。游抬頭蛙是很累、好喘又吃力，試著游蛙式屁股總是蹺出水面，姿勢也不正確，我不怕人家笑好努力的游，心想只要有運動消耗體力就好，弄的我精疲力竭最好，因為那時我有吃抗荷爾蒙的藥，容易緊張、心悸，晚上躺下來睡覺時那顆心臟好像要跳出來一樣，亢奮到無法入眠。



第四單元

癒後運動

要活就要動・動了就會活——游泳好處多

頂者光頭走入游泳池女更衣室，有人說：「先生你走錯了，這是女更衣室。」開刀後我左耳就聾了（我是左乳癌患者，醫生說這是開刀千萬分之一的風險），我就用聾的耳朵聽而不聞，當成一則笑話，一笑置之（笑話一）。

接下來是去沖SPA時，全切這邊乳房不能帶義乳下水，因為泳衣沒有口袋裝義乳，我就買了許多單層罩杯縫在泳衣左邊，在沖SPA胸膛時太盡興了，忘了它的存在，左邊縫的義乳因沖水，隨著泳衣鬆垮整顆義乳下滑到肚臍，真是糗大了。現在如果我去SPA我一定緊握左胸保護那顆再造乳房，以免乳房再流失（笑話二）。

有一天與朋友去SPA泡湯或游泳時，好友說忘了帶洗髮精和梳子，淑芳你要借我。我摸摸我的頭（當時因為化療頭髮是掉光的）哈哈！真好笑！（笑話三）。

化療時遇上納莉颱風，台北停電加停水，去向鄰居借水洗澡，當我帽子脫下時，鄰家婆婆來到我面前，先是雙手合掌一鞠躬再加一句”阿彌陀佛”，當下大家笑成一團，從此我多了一個外號是”阿彌陀佛”（笑話四）。

看著別人有直速游泳專用道好羨慕，我就自己想如果我也能自由自在以美麗姿勢游自由式那該有多好，當下那股傻勁不怕人笑，就在旁自己學起自由式。左翻右轉連帶水母漂，25公尺終於游到，好棒、好喘、好費力，試游好久，在一旁救生教練實在看不下去了來教



我。笨也好就是不怕人笑，終於進步游得不錯耶！從那時候起在做病房訪視病友時都大力推薦游泳的好處，如果遇到姐妹是兩側乳房全切者，就幽默叫她穿游泳褲就好了，因為兩顆乳房在拉鏈（傷口疤痕內），也引來一陣笑（笑話五）。

自由式有助於抬手360度轉動，腋下緊繃麻脹會消失，蛙式左右擴胸有拉胸口肌肉作用，原本俞志誠主任在我全切乳房留一些皮，待日後我想重建時可以用上，怎麼知道這一游下來平坦無遺，我也從未貼過美容膠，七年了傷口好漂亮，顏色很淡平平的痕跡，在水中我悟到“要活就要動，動了就會活”的道理。

在水中要前進勢必要動（游動），動的前提是要能呼吸（換氣），水中換氣不就說明一切，游泳是一種全身性的運動，全身放鬆才能漂，漂了才能游動前進，游動就會促進全身的活動。水中運動對膝蓋殺傷力是最少，對頸椎也有幫助，化療後膝蓋常酸痛，開刀時拿了不少顆淋巴，單側循環就不好，透過規律不急不徐的一吸一吐增加肺活量，游泳是全身性舒緩的運動，真是再好不過的運動。

現在游泳健身中心各有特色，乳癌病友姊妹要注意，游泳池可以使用，熱池可以泡，但切忌患部那側不要久泡。蒸氣室若有提供海鹽可以全身去角質又美白是很棒的享受，烤箱我個人是不太喜歡，倒是蒸氣室有另一作用是熱氣，水氣可以藉由呼吸濕潤達肺部，有增加肺活量的作用。在蒸氣室我也常做雙高舉手的動作，如毛巾操的動作伸展全身，配合呼吸，一吸一吐的緩慢動作，達全身放鬆效果，原本只能游200公尺進步到500公尺／600公尺（輕鬆30分鐘就OK）。先做暖身運動後再下水游泳，最後再做SPA，游泳加蒸氣室再加泡熱池，每天有1.5小時至2小時的運動，冬天全身暖暖好入眠，夏天輕鬆自在好入夢，願在此分享給姊妹們。大夥來去SPA游泳囉！祝大家健康！

我們需要你

請你們也踴躍捐款幫助我們
我們都是罹患乳癌的姊妹 我們知道如何幫助你們
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



98-04-43-04 郵政劃撥金存款單									
帳號		19685851		金額 新台幣 (小寫)		元 拾 佰 仟 萬 拾 佰 仟			
通訊欄 (限與本次存款有關事項)									
戶名				社團法人 中華民國乳癌病友協會					
姓名				寄款人					
通訊處				電話					
經辦局收款戳									

◎寄款人請注意背面說明		◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據			
收款帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

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
	💖 康泰關懷聯誼會	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 安美專線：0800-528-825
 愛波專線：(02)2552-0505 <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
	 高雄市中心手相連關懷協會	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
	 屏基美麗人生俱樂部	屏東基督教醫院	(08)736-8686#2416
東區及離島	 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

2008 智慧病人議題小冊

●抗荷爾蒙治療

[illegible]

●訂做一個「她」 探索乳房重建

● 如何看懂 乳癌病理報告



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。



「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」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 — 運動篇

發行人—張瓊書

總編輯—陳世賢

編輯小組—林葳婕 孫蘭玉 游明珠

黃菊秋 賈紫平 王淑惠

楊秋菊 蔡鎔羽 黃淑芳

杜麗珠

主編—劉麗麗

執行編輯—劉怡顯

美術編輯—尚意廣告事業有限公司

行政聯繫—劉怡顯

出版日期：2008年 3月 一版

2008年10月 二版

社團法人中華民國乳癌病友協會

成立日期：民國91年4月21日

國稅局統一編號：14709716

立案證書字號：內政部台內社字第0910015369號
函核准立案

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

安美專線：0800-528-825

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

E-mail: tbca-npo@msa.hinet.net

捐款劃撥帳號：19685851