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 7

心理篇

行政院衛生署國民健康局 補助

乳癌病友輔導教戰－影音多媒體系列！

網際網路隨著時間日新月異，急速發展，網路提供的不只是知識與人際的連結，更帶來生活的便利，不論是出門旅遊所需飯店、機票，或是日常家用品，網路可以解決所有採購需求。因應這樣的改變，協會將於2009年9月推出新官網，打造一個華文乳癌資訊平台，為華文世界發聲，邁向新里程。

今年，即使在募款的冰河期，TBCA仍然堅持「**愛心不打烊**」，推出DVD宣導及衛教影片，透過無國界的網路，送到每個人的家裡，只要打開電腦，連上網際網路，就可以獲得乳癌防治資訊，全球華人都受益！

TBCA網址http://www.tbca-npo.org.tw　　愛波諮詢專線：(02)2552-0505

廣播CD

DVD

姐妹悄悄話

化療副作用小撇步

勇敢的妳從不孤軍

宣導短片

浴火鳳凰

教戰手冊（1-7冊）2003～2009

1志工篇

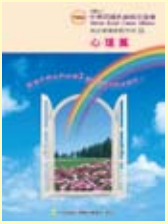
2藥物篇

3生活篇

4親密篇

5調理篇

6運動篇



7心理篇

議題小冊

- 如何看懂病理報告（左）
- 訂做一個她（右）

捐款劃撥帳號：19685851

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

看見隱藏在疾病裡面的心靈禮物

文◎李佩怡（台灣師範大學心輔系副教授、諮商心理師）

「禮物」之所以為禮物，是因為它是我們心靈在此時此刻真正需要的。所以，「present」一字，既有「現在」之意，亦有「禮物」之意。不過，有時「禮物」來到我們生命中，是以突如其來的變化發生，認同世俗的「自我」根本不想要它。對自我來說，這種「禮物」就是痛苦、是折磨，引發一連串地抵抗、掙扎，雖然免不了要跟著變化來調整自己，但仍然覺得自己不應該得到這個「禮物」。這份「禮物」就是乳癌（或是說生命中其他巨大的考驗）！

什麼時候才知道「禮物」真的是禮物呢？是當我們的自我開放接受「禮物」，平心靜氣地打開「禮物」，這個過程意指放下習慣汲汲營營的自我，逐步走進自己的內在世界，誠實地與自己內心真正的感受與聲音同在。須知這個進入內心，了解自己的過程並不容易。

因為我們總是聽見外在的聲音，勝於傾聽自己的；看見外在世界，勝於閉上眼，觀照自己內在世界。長久以來，在我們未曾生病以前，我們總是看重數算的物質世界，與旁人比較著優勝劣敗，在關係裡充滿競爭或疏離。因為我們受家庭、學校以及社會的影響下，習慣以外在世界的價值為標準，要求自己符合它，漸漸地我們戴上面具生活，與內在真實的自己愈離愈遠。

也許當我們在「禮物」——乳癌帶來的挑戰下，得被迫一一卸下在俗世的面具，逐漸看見一直以來自己所忽略的需求，或總是壓抑的感受；看見自己一直活在俗世所看重的標準和價值裡，不斷地忙、盲、茫地過日子；看見自己長久以來對待自己及他人的方式，如：對內在深處的自己陌生、對自己真正需要麻木、對身邊家人的存在視為當然、對身處環境漠不關心。看清楚後，為自己生病後的人生重新作選擇。

乳癌——這份我們不想要的「禮物」，讓我們內在真實的自己（真我）甦醒，更貼近生命的本然樣貌，棄除俗世的功利價值，返回樸實的生活、以內心真實為依歸。這一個經由疾病洗鍊的成長過程，讓我想到西方心理諮商大師卡爾．羅吉斯（Carl Rogers）所言，他彙整經年累月協助他人成長的經驗後，發現人們在心理治療過程中最終是要成為一個如其所是的自己，也就是成為他（她）真實的自己。

我很榮幸因為「中華民國乳癌病友協會」（TBCA）與台北市諮商心理師公會在「醫療健康諮商」心理師專科培訓進階課程的合作，有機會與其他三位資深心理師——康琇喬、梁惠君、羅華容一起進入TBCA的服務網，認識許多姐姐妹妹，聆聽你們的心聲，也透過我們心理師的努力，期待心理諮商的專業能為病友們信賴，並願意運用它來幫助自己。這一本「乳癌病友輔導教戰手冊——心理篇」相當精采，彙集許多病友、醫師及心理師們將自己深深體會的心得形諸於文字，希望對更多姐妹們有穩定心靈的幫助。最後要感謝TBCA的用心，邀請我們共襄盛舉，也希望我們共同的心願－「當乳癌的病友走在人生的低谷時，能有諮商心理師陪伴同行」能逐步實踐！

「我真的好痛苦！」

任誰都不願意聽到這句話，然而多數人都經歷過這般的苦。這本教戰手冊很想提供一些解決痛苦的方法，包括許多專家的建議、姊妹的經驗、信仰等，或許對你有用，或許無用，難度真的很高，但我們確信有機會，而且很多姊妹們都優雅地走過來了。

我們以手指月，重點不在手指，而是月亮。在此與你分享《優雅的信念》。

優雅的信念

文◎水見

我真的很沮喪
沮喪得連呼吸都困難

翻開這扉頁
<天使說：「該哭就哭，該笑就笑。」>
我不禁紅了眼

告訴自己
我是一個有信仰的人呵！
應該能承受很多的挫折
應該能很快地轉念
調整心的平常

我的時間不多
我知道我需要休息一下
讓自己靜一下

還有事情等著
我的下一步
一步接著一步
跨出優雅

目 錄 Contents

第一單元 心理健康面面觀

06 與自己的情緒做朋友．是疼惜自己的良方

16 我的夢想

20 當家中有人罹患癌症時

22 快樂生活三原則

第二單元 有你真好

26 生病是上天對我的懲罰？

30 我與圓緣

32 美妙的心靈歌聲

34 五年又三個月的日子

第三單元 身心紓壓(姊妹小撇步)

37 手編織幫我度過化療時的痛苦

40 絲情話意．絲巾風情

42 康泰開懷戶外氣功班

44 旅遊分享

46 開卷有益——談同心緣讀書會

50 加入病友團體快樂做志工

第四單元 心靈饗宴

52 生命故事分享——心靈之旅

57 身心靈成長的閱讀之路

60 活在當下珍惜現在

66 心靈饗宴——蛻變、欣賞、享受、分享

感謝所有提供文稿的教授、心理諮商師、醫師、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！

與自己的情緒做朋友 是疼惜自己的良方

文◎李佩怡（台灣師範大學心輔系副教授、諮商心理師）

今年四月我有機會在TBCA的籌辦下，為復發的乳癌病友們進行了兩天團體活動，名稱為「展開希望的翅膀——復發姐妹心靈洗滌之情緒支持團體工作坊」。在活動中，我聽到姐妹們描述自己的疾病故事時，驚訝於她們在經歷乳癌的手術、化療、乃至於復發後的治療等，仍能忍耐著自身的種種不適，因體會到自己的受苦，不但愈加珍惜與身邊的家人、親朋的相愛相處；還主動對許多新病友付出關懷力量，以自身的經驗鼓舞和支持在慌張不安中的姐妹。這一股強韌的生命力令我非常敬佩！

儘管如此，我內心仍覺得些許不安。因為累積這麼多年諮商經驗，我看到多數人在他們堅強的表象下，都隱藏著非常複雜的情緒感受，因為不懂得如何照顧自己的情緒，往往以慣用壓抑或逃避的方式來對待自己的感受。但久而久之，個人變得冷淡或易怒，對己或對人的相處，皆無法自在和諧，內心裡總有許多批評與否定自己的聲音。所以，當我接觸到復發病友們在生命極端煎熬的情況下，仍然維持堅強的面貌，不禁感到心疼。我彷彿感受到病友們內在受傷又脆弱的情緒部分，是如何地不被自己堅強理性的部份接納！我觀察到許多病友能因自身疾病而擴展關愛其他病弱者的行動，卻反而不能允許自己脆弱並好好照顧自己的情緒需求！其實，其中的原因與我們社會、學校、家庭都忽略情緒教育方面有關。

我們從小就學到情緒是無用的，表達情緒是幼稚的行為

人有情緒乃是自然之道，舉凡：喜、怒、哀、懼，這普遍四大類情緒向度，是我們在經驗自己與環境互動時自然會有的。雖然有情緒是自然的，但是在後天社會化的過程中，人們對於如何表達、如何看待情緒，就有非常大的差異。一般而言，我們的情緒教育是由家庭中開始的，當還是孩童時，就由父母對待我們的情緒方式，學到不要信任自己的感覺，並以自己的情緒為恥。例如：當孩童高興時，被警告說：「不要得意忘形。」當孩童難過時，被羞辱說：「不要哭，這樣很難看。」當孩童生氣時，被嚇阻說：「再吵鬧不休，看待會兒怎麼修理你。」當孩童懼怕時，被嘲笑說：「這麼一點東西，害怕成這樣，你好丟臉喔！」

在家庭中，我們不僅學到如何表達自己的情緒，更模仿父母因應情緒的方式，應用父母對情緒反應的態度來判斷自己情緒的對錯好壞。倘若父母嘲弄、漠視或處罰孩童的情緒感受，孩子學到貶抑、輕視及隔離自己的感受。長此以往，我們學習到情緒無用論，以及貧乏的情緒表達。在學校或其他社交情境，憤怒、悲傷、恐懼等情緒通常是不受歡迎，即使表露了也不易被接納。儒家的文化強調「禮」，重視儀節，在拿捏情緒的表達時，要「喜怒不形於色」，要「節哀順變」，這更強化了我們對情緒的抑制。經常生氣憤怒被認為是和諧人際關係的頭號殺手，悲傷哭泣被視為是不圖振作的軟弱行為，恐懼害怕被看成是無能為力的懦夫。

大家來講“古”

情緒儲存在我們身體裡，
未經抒發的情緒淤積在身體不同部位

切斷與自己情緒連結會造成什麼後果？當我們愈不接受自己的情緒，也愈容易在經驗某種情緒狀態時，有過之或不及的行為反應。這是因為不認同自己的情緒，使得個人不會讓自己自然去經驗及表露它。再者由於情緒行為反應的不適切，使他人不知如何與我們互動對應。於是惡性循環逐漸形成，即個人與自己情緒越隔離，越在人際互動時無法適切表達自己，越造成與人互動的挫敗，漸至形單影隻的人際處境，以及冷漠疏離的人格。

值得注意的是，情緒並不會因為我們的壓抑、轉移，而消失不見。那麼這些情緒都到哪裡去了呢？情緒儲存在我們的身體裡，在我們身體的每個部位都記憶著我們長久以來抑制表露的情緒。學者Ken Dychtwald在《身心合一》書中提到：「每當胸部肌肉得到舒展時，曾經被遺棄或被忽略的感覺就一再出現；按摩背部上方則會產生強烈的憤怒情緒；按摩下顎會釋出悲傷；按摩臀部釋出性壓抑；按摩肩膀則會傾訴無盡的負擔和透不過氣的責任」。

未經抒發的情緒久而久之在我們身體不同部位淤積，情緒的能量卡在身體內，我們開始有長期的頭痛、肩膀酸痛、胸口悶、胃腸痛、肌肉僵硬、失眠等困擾，並且在與人溝通的行為上反應出內外不一

致，有著不自然的身體語言，譬如：明明內心覺得生氣，說話時口氣和藹得聽不出任何的氣憤；心中感到悲傷時，嘴角卻不停止地微笑說自己的悲傷；或是拼命做事，失去感受的敏銳度，既不開心也不傷心……等。當我們越失去與自己的情緒連結時，我們就越無法找回生命的活力與生活的樂趣，儘管從事非常多「享樂」的活動，也無法在內心裡真實地感受到快樂。

罹患乳癌，讓我們碰觸到因「失落」而引發的悲傷情緒

那麼，什麼時候我們才會醒覺到自己出了「問題」呢？那便是重大失落事件發生，例如：乳癌，讓我們不得不「正視」身體的病徵，並勾連出許多波濤洶湧的內在情緒。然而，乳癌不過是現階段的生命中單一的失落，可貴的是它會勾起許多童年至今所曾經歷過的其他重大失落事件，特別是當這些失落事件所隱藏壓抑的傷痛情緒從未被照顧過。

「失落」包含我們從小至今，任何一個正向或負向的生命事件，只要此事件是造成與重要關係分離或對自我感的剝奪，都會產生失落感，譬如：上幼稚園、畢業、離家就學、結婚等正向人生事件；又如：落榜、關係疏離、被忽略、受虐、生病、失戀、離婚、死亡等負向人生事件等。因著失落事件而來的悲傷，它是一種狀態，並非一種情緒而已。所謂悲傷的狀態包含了：生理反應、心理反應（想法、情緒）、行為反應（作法）等，而這些狀態也會隨著時間的進展而產生變化，會有不同的面貌。

一般而言，悲傷的情緒包含有：麻木、震驚、恐懼、憤怒、自責、罪惡感、哀傷、沮喪、寂寞、孤單、痛苦、無助、無力、思念等。我們所碰觸到的悲傷情緒面往往令我們無法忍受，於是大部份的我們會傾向逃離、選擇壓抑、刻意不讓自己停留在情緒狀態裡，常見因應悲傷的行

為是讓自己在生活上或工作上忙碌，不讓自己有時間靜下來獨處。我們之所以會隱藏、壓抑的情緒常是因為：極端地不接納自己的情緒狀態，情感層面不接受失落的事實；或是失落事件本身具有複雜糾結，無法在支持系統中找到抒解的管道；或與個人的成長背景有關，如：過往的失落經驗、人格成熟度、家庭關係等。事實上，任何人都有可能壓抑隱藏某些情緒，畢竟我們的社會只允許某些正向的情緒出現。

與自己的傷痛情緒做朋友，走向自我接納與整合

前述一再強調壓抑與隱藏情緒帶來身體傷害，是故，我鼓勵病友們要與自己的情緒做朋友，特別是與失落有關的傷痛情緒，這與多數人認為情緒智商就是要求自己要控制情緒有所不同。心理治療學者Miriam Greenspan在其書《陰暗情緒是毒也是藥》中提出「情緒鍊金術」一詞，她主張情緒並非完全要靠理性或正向的思考來根除，而是要在身體上完整體驗它。所謂「情緒鍊金術」指的是懂得暫時搭上痛苦情緒的力量，進而理解它、與它為友，不再抵抗它；全心全意投入體驗情緒，卻不為它所壓制。借用她在書中提到方法，加上我多年悲傷輔導的經驗，僅提供下列七種方式，願病友們學習如何與自己的傷痛情緒為友，以幫助自己走向自我接納與整合的道路。

一、**學習觀照自己的身體狀態**：記得我們的情緒就是身體的能量狀態，喜怒哀懼各有其能量高低與振幅，倘若你真的無法感受到自己身體在反映什麼情緒，不妨到公園裡靜靜觀察幼童，看他們的身體與情緒渾然天成的律動，藉此喚醒你對自己身體感受的敏覺度，進而能辨識自己身體所訴說的情緒狀態。

二、**選擇毫不批判自己的情緒**：我們有許多的情緒是因為內在負面的想法造成的，例如：自卑感是認為自己不如人，自責感是認為自己沒

有做到應該做的，罪惡感是認為自己做錯了，匱乏感是認為自己還有很多的不足。其實，倘若我們停止以負面的評價看待自己，改變看事情的觀點，上述的感受就自然淡化了。此外，面對喜怒哀懼之自然情緒，更不需要判斷它，而是欣賞感激它，因為有它的存在，才讓人類得以克服遠古時代的蠻荒延續至今。

三、**選擇跟隨情緒的流動，創造適合自己抒發情緒的方法**：倘若我們自然跟隨情緒流動，身體直覺會帶引我們以某種韻律去調節情緒。例如：生氣的身體很想要將氣發洩出來，我們的雙手雙腳會需要較大振幅的動作，選擇球類運動、跑步、跳激烈的舞（可以有踩踏地面或甩手的動作），讓生氣流出來。又如哀傷的身體會有想要哭泣、退縮、擁抱與依附的需要，選擇找信任友人訴說，在他(她)面前安心哭泣與被擁抱。不論是那一種抒發情緒的方法，切記要愛護自己與他人的身體，因為傷害自己或他人身體就是毒化情緒，也將情緒的毒衍生一代一代傳下去。

四、**選擇在情緒流動歸於平靜後，整理自己的情緒經驗，為它命名**：有時我們的情緒非常多元複雜，並不單純地只有一種情感。於是在我們不帶偏見地全然感受之後，非常需要靜下來，觀看自己的情緒狀態與抒發過程，進而能一一為不同的情緒命名，這樣就是了解和接納情緒。倘若我們為了解自己的情緒做了越多功課，我們就正進行著內在傷痛的整合。

五、**選擇做自己情緒的主人，而非要別人為自己的情緒負責**：經常我們會要別人為自己的情緒負責，就如同家犬跑出家咬傷了路人，卻怪罪路人引誘家犬咬他是一樣的沒有道理。情緒是屬於我們自己的，了解、照顧它是我們自己的責任。因此照顧情緒，不是期待他人做些什麼行動，或改變對待你的方式，來討你歡心，就會讓原有的不舒服情緒消逝。而是藉由傾聽不舒服的情緒在訴說什麼，從中了解自己在乎什麼、如何看待事情，然後重新選擇如何表達它。每個人都是自己情緒的主人，發洩與轉嫁到他人的期待上，只會加深人際之間情緒的糾結。

六、**選擇盡情表達自己情緒，之後就不再堅持**：讓真實的情感自然流露，就是梳理自己的情緒，如同對待一位正在鬧彆扭的孩童，要聽見、看見、接納她。其實，真實表達情緒並不會傷害彼此的親密關係，反而是隱藏在情緒背後的期待才是傷害彼此關係的主要因素。特別是當我們利用情緒具有張力的表達，作為要脅對方改變或聽從自己意見的作法，更是對雙方親密關係深具破壞力。學習單純地表達自己情緒，只為了讓對方聽到自己的聲音，沒有期待對方一定要為你的情緒作反應，也不堅持一定誰對或誰錯，甚至沒有一定要達成共識，反而是尊重對方與自己不同。這個溝通的過程必須兼具理性與感性的平衡。

七、**表達情緒記得要使用「我」開頭，而不是用「你」**：練習訴說情緒

時，以「我」為開頭，這樣的做法稱之為「我訊息」。例如當我生氣對方約會遲到時，開口說話是：「你怎麼這麼晚才到，你已經遲到半小時，你每次都不把我當一回事！」這樣鐵定弄僵了約會氣氛。試著改為「我」開頭，如「我等了半個小時，急死了，我以為你不在乎跟我的約會，我好生氣，也好難過！」這樣約會氣氛可能不會像上面這麼僵，甚至可能獲得一個好的開始，下次他不會再忽略妳的感受了。

姐妹們請疼惜自己內在脆弱又受傷的小孩

「疼惜自己」常是病友們掛在嘴上的口號，也是諮商心理師經常用以鼓勵案主們的話語。我在演講時，也常有朋友們問我：「老師，你說要愛自己，到底怎麼樣才叫愛自己？」我反問她們：「你們自己常用哪些方式來愛自己呢？」然後，我聽到許多的方式，從買自己喜歡的東西慰藉自己，到做自己喜歡的事，或是好好愛惜身體、保重健康等等。雖然這些方式都很好，也能滿足自我某個層面的需求。但在本文末，我想與姐妹們分享一個在心靈層面疼愛自己的方式，即是想像自己內心深處住著一個受傷又脆弱的情緒小孩，用現在成年自己的愛好好地疼惜她、呵護她、傾聽她、尊重她，因為她就是你自己！

躺下來，放輕鬆！

四月與復發姐妹們的情緒工作坊結束後，我因感受良多立即寫下了這首詩，刊登在2009年五月份的《諮商與輔導》月刊，內容已經同意轉載，希望鼓勵更多朋友們善待自己內在的情緒小孩，以包容的愛去關心自己的情緒小孩！

聆聽樹的低語

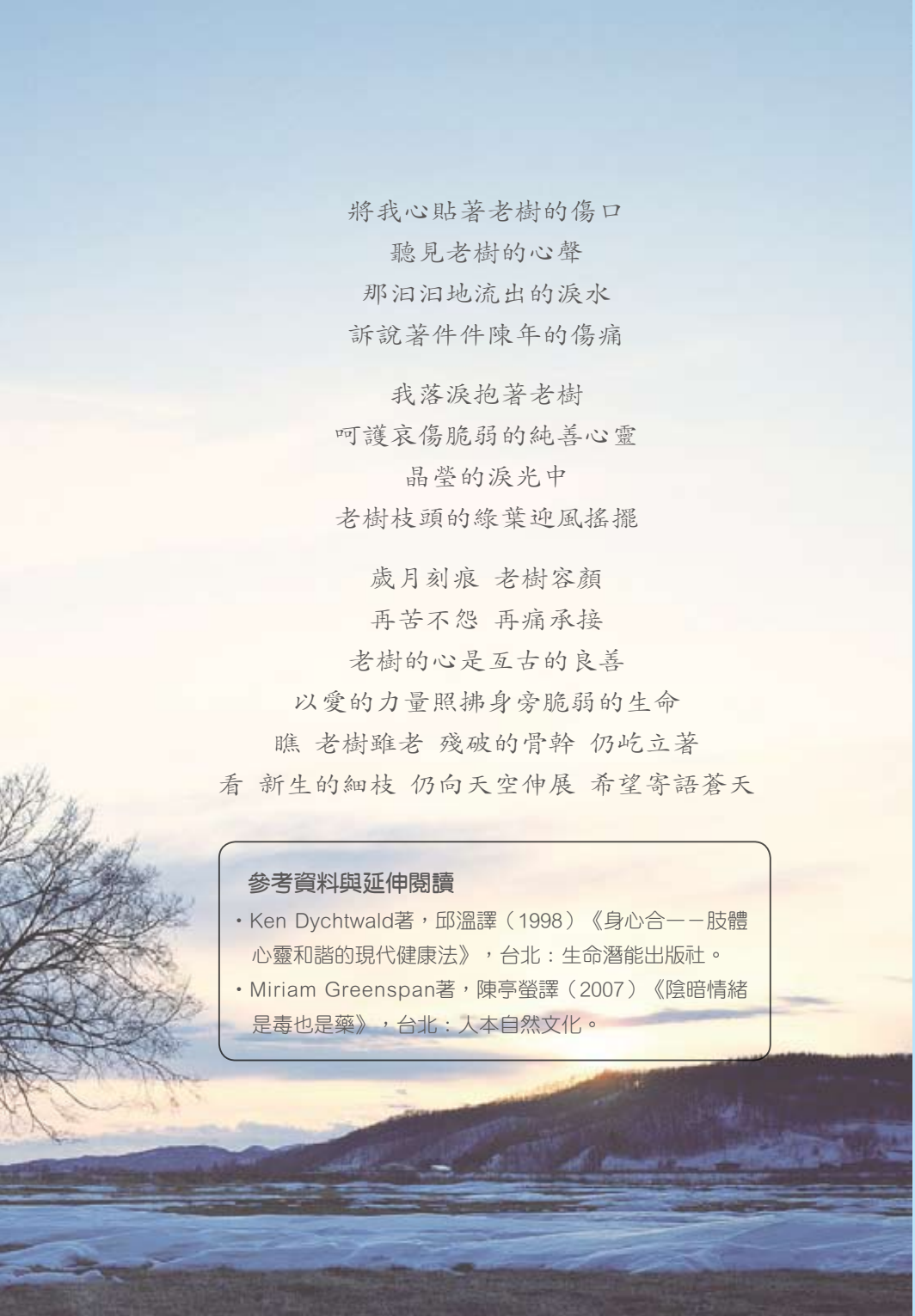
— 向乳癌復發的姐妹們致敬

斑駁的老樹
滄桑的回憶
陳舊的傷口
靜靜地停在歷史中

撫觸老樹的皮
心疼累累的傷
內心似挖空的黑洞
思緒幽幽地迴盪在無言的空中

數不清的日子
忙不停的奔波
不完的重擔
堅強面對是唯一的選擇

老樹啊 老樹
你怎麼有如此大的能耐
承受生活諸多的磨難
吞忍生命沉重的打擊



將我心貼著老樹的傷口
聽見老樹的心聲
那汩汩地流出的淚水
訴說著件件陳年的傷痛

我落淚抱著老樹
呵護哀傷脆弱的純善心靈
晶瑩的淚光中
老樹枝頭的綠葉迎風搖擺

歲月刻痕 老樹容顏
再苦不怨 再痛承接
老樹的心是亙古的良善
以愛的力量照拂身旁脆弱的生命
瞧 老樹雖老 殘破的骨幹 仍屹立著
看 新生的細枝 仍向天空伸展 希望寄語蒼天

參考資料與延伸閱讀

- Ken Dychtwald著，邱溫譯（1998）《身心合一－肢體心靈和諧的現代健康法》，台北：生命潛能出版社。
- Miriam Greenspan著，陳亭螢譯（2007）《陰暗情緒是毒也是藥》，台北：人本自然文化。

我的夢想

文◎康琇喬(華人心理治療發展基金會諮商心理師)

關係，就像一張網，
有些，守護著在外打拼而疲累的我們，
在我們跌倒時，
承接住悲傷與痛楚，
帶給我們安全和支持，
有些則是保護網，
為我們擋擋一切風險，
卻也網住我們振翅欲飛的心，
擋住我們發揮、試探自己能力的機會，
使我們徒有鴻鵠之志，
卻只能展燕雀之姿，
你擁有的都是些什麼樣的關係？
你給予的又是什麼樣的關係？

還記得自小到大的關係和教養嗎？從小，是否曾被教導要以和為貴，從母親的身教與言教學習溫良恭儉讓，家和萬事興是刻在心底的銘文。也許，從小到大，集三千寵愛於一身，大家爭相的讚美，讓模範女性、模範母親、模範妻子成了自己難以卸除的裝扮。是否，曾經體驗不公平，為了爭取自己的機會，必須盡力表現，讓自己優異亮眼，才能突出得到機會，卻也讓要求完美成了自己的枷鎖。可曾，看到母親的隱忍委屈，暗自決定要堅強獨立，抗爭出自己的一片天地，但是堅強的盔甲

也阻擋了自己貼近外界柔軟碰觸的機會。

無論自己和前述哪一種經驗相近，我們女性常被期待經營好關係，也常由關係中得到力量與支持，然而，我們往往忘了停下來看一看關係是否讓我們付出過大的代價。我們是否太被要求在關係中提供哺育與滋養，卻忘了回饋自己養分？我們是否在關係中總是不放心，忙著為關係中的每個人分憂解勞，卻忘了讓自己也可以卸下辛勞？我們是否分擔每個人的愁苦，卻忘了要排解自己的煩悶？我們是否理所當然的努力工作、努力相處、努力經營每一件事，卻忽略我們理所當然會累，會需要休息？會不會，我們只有關係和重要的人，卻沒有自己？

很多乳癌姊妹告訴我，乳癌送給他們最好的禮物就是他們終於藉著病人身分允許自己休息，允許自己玩樂，允許自己要求，這是很棒的體會和改變，雖然也同時讓人心酸，似乎一定要讓自己的身體下了如此強烈的通牒，我們才會想到自己，才會允許自己放鬆，才會允許自己提出要求而不只是付出。

似乎，我們內心都有一個關於完美關係的藍圖，我們獨立費心的想達成，卻讓關係中的其他人只學會理所當然地要求，而不會給予，讓其他人只學會責備我們給的不夠，而不會知道自己也要分擔關係的責任。我們也是關係中重要的一份子，在關係中的每個人都需要得到彼此的關懷、呵護與支持，也需要共同經營和分擔關係的重量，如果有一個人讓自己一肩扛起整個關係的重量，終將失衡。而我們也付出了極大的代價——自我。怎麼在關係中同時擁有自我和親密，是我們一生重要的功課，也許，我們可以由以下幾點開始學習。

一、**嘗試找回自己**：當我們全神關注著關係和重要的人時，我們常會忽略自己，於是，找到自己是首要任務：我喜歡什麼？我的需求是什麼？在關係裏我喜歡怎麼樣被對待？如果從來不曾想過這些，那麼，開始嘗試和發現吧。

二、**在奉獻與自我照顧中找到平衡**：如果發現自己一生都在奉獻，無論別人有沒有給自己認同和肯定，請開始學習看到自己的付出與貢獻，並且，如果決定奉獻是自己一生的職志，請記得在奉獻與自我照顧中找到平衡，畢竟，只有照顧好自己才能繼續奉獻。

三、**擁有自己的空間**：總是在工作地點、家事中來回嗎？我們不只要廚房、廳堂、臥房、辦公室，我們也需要自己的空間——實質的空間和心靈的空間，讓自己可以喘口氣，讓自己可以獨處。也許現實中難以擁有足夠的空間，曾在雜誌上看到某位女性的空間是她的車子，接送小孩的路上是她的滋養時間，車上也是收藏送給自己小禮物的秘密空間；另有一位乳癌姊妹的秘密花園是一間可愛的小店，疲累想休息時，會光顧那家小店，讓自己放下各種身分角色，只是當自己。你呢？請發揮自己的創意給自己一個心靈的秘密花園。

四、**只要夠好**(good enough)：我們總是努力讓自己成為『太好』(perfect)，無論身為什麼角色或身分，無論自己多麼疲累與不願，任何要求來者不拒，終至過勞。請找回拒絕的勇氣，只要作到夠好(good enough)，並不需要事事答應，也不需要超高的效率，只要夠好，這樣，才能讓其他人有發揮的空間，這樣，才能讓自己有喘息的機會，只要夠好。

許多人發現乳癌時正好進入人生下半場，有些人也許依然在青壯年，但都是一個機會重新檢視自己的人生，重新排序人生的重要事務，病痛與死亡的威脅提醒了我們每個人更珍惜與把握我們的生命，讓我們因為這樣的提醒而和自己的內心更貼近，也嘗試改變我們習以為常的關係樣態，希望我們能有更親近的關係及更自在發揮的自己。

我夢想，關係中少有控制與心機
我夢想，親密中擁有彼此的獨立

我夢想，能分享共有的親密，也能尊重彼此的差異
我夢想，能允許各自的缺乏，又能邁向共同的成長
我夢想，能在陽光下攜手攀登頂峰，也能在黑夜裡執手深谷共行，

我夢想，能擁有期待，但不要求對方滿足
我夢想，能有勇氣衝突，也能用心修復

我夢想，關係能真誠而自在
親密是不彼此佔有

我夢想，彼此帶著一顆豐足的心分享且接受
分享完整而非痛苦索求
共同支持而非緊纏相依

我夢想，
在共有的銀河系中有各自的宇宙，
軌道相近時相伴相攜
軌道遠離時相念相契

似分離實相繫
似相依實獨立
在愛之中，
各自保持著完整，
卻又能相融成一方完整的天地。

當家中有人罹患癌症時

文◎魏兆玟
耕莘健康管理專科學校　基礎醫學兼任講師
社團法人台灣華人身心貝思特協會　常務監事

2003年！我不會忘記這一年，從我小哥、父親陸續被確認罹患肺癌及腸癌起，直到他們在同一年往生為止，一年內我真正理解到當罹患癌症時五個階段的起伏。參加父親及小哥告別式後，整理他們的遺物時，發現一件七年前父親生日前我買的休閒杉，當時他曾抱怨：「買這麼貴的衣服太浪費了……」，我知道父親走到人生盡頭前，他一直都捨不得穿，這件休閒衫目前仍整齊地掛在娘家衣櫥內……

五年多來，每當我回娘家看見那件休閒衫時，我告訴我自己一句話：「『好東西』不要等到特別的日子才去使用，因為活的每一天、每一分鐘都是特別的！」打開心情日記，寫下一句話：「『總有一天』這四個字不要存在我的字典裡，我不要老是想著『將來……』」，我常想著和同學聚聚，但總想著「找機會吧……」、我常想著和孩子們去不同地方旅行，但總想著「等放假吧……」、我常想著不要用電腦，親手寫些卡片給學校那些老同事，但總想著「不急，我應該還有很長的時間吧……」，如今，我真的要好好學會「活在當下」這種實實在在的經驗，不要去「捱」著過一天算一天的日子，因為「特別的日子」那一天或許不會出現，生命必須真真實實地過當下的每一分鐘。

小哥罹患肺腺癌三年多後在「憤怒」中離世，那三年讓我愈來愈了解生命原本就是在「堅持」及「放下」二者之間進行妥協。不論堅持

或放下，兩種動力都來自於「愛」！愛的力量來自於我的家人、朋友及基督之愛。基督之愛的恩典不是「有求必應」，而是要我們更謙卑了解「生命的意義」，生命中縱使常出現裂縫，但縫隙中卻發現陽光的投入，有基督做我們背後最大的依靠，當我有依靠時，自然有理由不害怕未來，這就是我們常說的：萬事互相效力！知道人生總有許多高、低潮及轉彎處，應該堅持時要「無懼」地走下去，應該放下時也要具備「捨得」的智慧！

至親離去的生死課題，總讓我更珍惜「當下」，能吃、能睡、能在清晨迎風跑步、隨心所欲，每當想到這些，總要趕緊提筆寫下該做的、要做的、想做的事情，不想去拖延，沒時間怨天尤人，更沒什麼好比較，有捨有得。單純的接受「活著」這件事，就代表了祝福。我安慰自己，會哭會笑的日子，才是完整的人生，或許老天爺要告訴我們「人生最大的失敗不是身體的病痛，而是意志的軟化」。

快樂生活三原則

文◎楊聰財

天主教耕莘醫院精神科暨心理衛生中心 主任
輔仁大學醫學院醫學系 副教授
美國杜蘭大學公共衛生醫學 博士
哈佛大學公共衛生學院研究進修
2009年當選商業週刊百大良醫

Roger Kuber曾提出當一個人面臨癌症時常有的心理五階段歷程：

1. 震驚、否認：醫師搞錯了吧，不可能是我！
2. 憤怒：我沒做什麼缺德事，為什麼是我？
3. 討價還價：應該只是原位癌，不會很嚴重吧？
4. 沮喪：我就要不久於世，失去一切了。
5. 接受：生老病死，總要坦然面對！

有些人只停留在憤怒期，帶怒氣含恨而終；有些人往前走一步，向後退二步，耗費許多時間、精力與金錢及生命在「討價還價」循環中；有些人持續憂鬱，認命走到生命盡頭前，連想辦法為自己一搏的勇氣都沒有；當然還是有人，並不逃避，正視問題想辦法與它「和平共存」。

據研究顯示，越能保持在積極性「接受」階段的人，病痛程度較緩和、生活品質較佳、身心健康指數較好、以及親友的身心良適狀態較能呈現良好穩定狀態。所以我提出「快樂生活三原則」。

一、第一原則：養成三好

所謂的「三好」就是好睡眠、好運動、好營養，可以從以下的技巧

開始練習：

一好：好睡眠

休息是為了走更長遠的路，有好的睡眠品質才會有愉快的心情，去挑戰每一天的生活，建議一天睡6至8個小時，最佳是平均7小時，讓妳跟「lucky seven」一樣，快樂長壽並且身心健康。如果晚上真的無法入睡，可以增加白天的活動量，或是經由專業醫師的指示服用助眠藥物，相信經由自我的調整及專業醫師的從旁協助，可以幫助您獲得良好的睡眠。

二好：好運動

運動會使腦內分泌出快樂的物質，讓自己心情愉快，也能幫助入眠，運動時建議遵守「333原則」並持之以恆，所謂的「333原則」即每星期3次，每次30分鐘，每次最大心跳達每分鐘130下。

從醫學生理的角度切入，「呼吸」、「心跳」是生命的重要徵象，當面對壓力時，便會同時影響呼吸與心跳的穩定，所以在此教導各位運用簡單的「心律呼吸法」，幫助您在心情煩悶時減緩壓力對身心的負面影響。

步驟：1. 一手輕按在另一手的腕部，感覺自己的心跳脈動

2. 心中默數脈搏次數，讓自己熟悉脈搏的韻律
3. 配合脈搏，每六下為連續「呼氣」的循環
4. 配合脈搏，每六下為連續「吸氣」的循環
5. 配合腹式呼吸更可加強紓壓效果

三好：好營養

從飲食的攝取提供足量的營養成份，有助於腦的活動和情緒的安定，除了最重要的均衡攝取六大營養素外，額外攝取幫助快樂的食物也相當重要（如：鮮奶、香蕉、黑巧克力等），都是不錯的選擇。另外像是深海魚油也是鼓勵食用的營養補充品，因為其中有一種叫做OMEGA-3的成分，可以幫助腦中血清素平衡，對於憂鬱症可以達到預防的效果。

二、第二原則：四發out！

說—如果你經常壓抑自己的情緒，總是把心裡的苦往肚裡吞，不但不會幫你解除壓力，甚至容易因為情緒的長期累積，造成身心障礙的「C型性格」（即癌症性格），試著找你信任的親朋好友或是專家傾訴，將有助於壓力的發洩。

唱—到戶外去散心、大聲地唱喊，或是到KTV或卡拉OK去娛樂一下，可幫妳一掃抑鬱的心情。

作—焦慮的情緒容易造成自律神經失調，建議每天做80次的腹式呼吸，即坐在靠背的沙發上，以鼻吸氣、嘴吐氣的方式進行，速度愈慢愈好，可放鬆身心，對於恐慌發作與焦慮有很好的預防

效果。

寫—寫心情日記可以幫妳整理思緒，在妳情緒又多又雜的時候，在書寫的過程中做一番分析和了解，便可明白究竟為何而煩？

三、第三原則：養好茶（TEA）

T（Thought 思考）

愈了解生命週期的每一個年齡層所要面臨的挑戰，愈能做好心理準備，所謂「knowledge is power」，多聽別人的經驗、多看書，凡事以正面思考，隨時鼓勵自己，增加自我的自信心，這樣可以增加抗壓荷爾蒙釋放，對身心健康和情緒都是好的，反之則是造成腦的傷害。

E（Emotion 情緒）

情緒對於腦部掌管記憶的海馬迴有著重要的影響，可以多跟人分享有趣的事或笑話，培養幽默感，保持愉快的正面情緒，或是練習一些冥想等放鬆方式，幫助穩定自律神經保持情緒平穩。

A（Action 行動）

以一些行動來紓壓，像是洗把臉讓自己冷靜、找個安靜的地方深呼吸，或是多做有益身心健康的事，有醫學研究指出，助人是最能肯定自我，感到快樂並且了解自我存在價值。

看似容易的原則，要持之以恆最是不易，在團體中姐妹們比較有機會能相互提醒。

生病是上天對我的懲罰?!
生病不是懲罰!!

文◎王文欽
（聯合心理諮商所心理師）

我曾經和協會的姐妹及他們的伴侶一起工作，因此協會姐妹交待以「生病不是懲罰」這個題目囑我為文。「生病不是懲罰」其實隱藏著姐妹們對病友的最大關心和呼籲。

在華人文化內，對於罹患重症有著一種惡性的文化傳承，其大意是「你前輩子做了甚麼不好的事……，這輩子才會怎樣怎樣……」受害最深的，除了重症患者之外，我許多身、心障礙朋友，也常被親朋好友以這樣的語句安慰：「只要你這輩子好好消除這些業障，來世就……」

我相信會說這些勸解話的朋友，他們是真心關心才會這樣做，但我常常想要向這些朋友呼籲，能否單純、直接地表達你的關心即可。因為你的一番勸解，好像隱含著「我上輩子一定做了甚麼不好的事……，所以我這輩子才會生重病、或者有這些障礙……」這樣的論斷性的評價。

但是改變別人難，改變自己比較容易吧？佛教有許多轉換心念的智慧來幫助我們轉化成好念頭，一念之間，的確可以使我們的情緒從身處著火的房子即刻轉化到清涼的綠茵之地。聖嚴老和尚說：「山不轉路

轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」而證嚴上人也勸我們：「輕的放風吹，重的放水流。」這和基督的精神：「原諒你的鄰人」是一樣的。

理情治療（REBT）的創始人Albert Ellis，認為人可以在自我對話(self-talking)、自我評價(self-evaluation)中給予自我支持(self-sustaining)（引自Corey，1997/1996）。在此將Ellis的認知轉化技術介紹給姐妹們，這項技術，其實早就存在我們日常生活看「開」、看「廣」一點的教戰手冊中。

有些父母會要求自己要做到100分，於是「身為一個媽媽我應該要……，如果沒做足這些事情我就不是稱職的好媽媽。這樣的信念如影隨形跟著我們。如果可以，請試著將每一句開頭的「我應該」改為「如果我真的愛我自己和家人，我可以……，我不一定要……」；或者，「雖然我沒有……，但是我還是有……」、「雖然我……做得不夠，但是我還有……做得很棒的地方。」舉例而言，我喜歡在工作上有好的工作績效，但是，我不只是一個追求工作績效卓越的職場人士而已，工作績效好只是我生活需求的一部分，我還看重許多自己珍貴的部份，「如果我真的想要，工作很累時我可以請一天年休…」；「如果我真的想要，我還可以選擇放假一周與家人共渡假期。」；身為男性，有沒有可能將「我應該主外」「我不應該燒飯洗衣」，改成「如果我真的想要，我願意放下一些男性的應該，換來與父母、妻子、兒女更好的互動機會……」

帶領心理劇團體和癌症病友工作多年的法國心理劇導演Schutzenberger（1991），呼籲我們在日常生活中「試著讓自己的生活能儘可能愉悅，去找出至少二十五件可以讓自己愉快的事情，這些愉悅的事情可能是不需要花費的、或者花點小錢就可以做到的，或是要花昂貴金錢的，不管如何，記住，夢想是可以被鼓勵的。」

剪紙也是一件快樂的事喔！

北美的心理學家Barbara Wainrib女士曾舉出六種輔導癌症病友的「教戰準則」(Wainrib, 2006, p51），供助人工作者和癌症病友一同參考，這六項守則是：

1. 急迫性（urgency）
2. 正常化（normalization）
3. 聚焦在長處和賦權使能（focus on strength and empowerment）
4. 彈性與連結（flexibility and involvement）
5. 強調希望和期待（emphasis on hope and expectations）
6. 促使資源的開展（facilitation of resources）

這六項教戰準則，其實已經實際存在乳癌病友協會的實務工作中。所以，在日常生活中，周遭有朋友罹患乳癌，而我們也還不知道該如何協助，依據此六項教戰準則，第一個最好的輔導步驟是，即是鼓勵他（乳癌發生不分性別）打愛波諮詢專線（02-2552-0505）。

以急迫性（urgency）而言，面對剛知道自己罹癌時的病友，他的急迫性（urgency）是很需要知道下一步該如何做的具體建議，此時過來人的精準小建議，可以馬上安定病友的心靈並提供可行的方向。依序可以做的，是幫助病友以平常心面對療癒過程中，短暫的不知如何解決問題的情境，過來人能以自身經驗為新病友加油打氣，也

找出25件可以讓自己快樂的方法，寫下來，貼在妳最常看到的幾個地方，給自己經常快樂的機會。

能主動提供所有相關和有用的訊息給病友，更能以自身的康復經驗為病友提供希望和期待，也能把協會的各種衛教團體、讀書會、支持團體的資源帶入新病友的生活中。

有機會我要好好學學協會的姐妹們，和你們一起去爬山，唱卡拉OK，實際參與和學習您們早已經落實的這六項深切符合病友需要的輔導方法與技巧！

參考文獻：

Corey（1997）。諮商與心理治療的理論和實務（李茂興譯）。台北：揚智。原著出版年：1996。

Wainrib, B. R. (2006). Healing Crisis and Trauma with Mind, Body, and Spirit. New York: Springer.

Schutzenberger, A. A. (1991). The drama of the serious ill patient -Fiftten years experience of psychodrama and cancer. In P. Holmes & M. Karp (Eds.), Psychodrama: inspiration and technique. London: Tavistock/Routledge.

我與圓緣

文◎林芙蓉(中國圓緣俱樂部)
52歲，病齡12年

「圓緣」是一個溫馨的病友團體，它已經在我的生命中佔據了極重要的地位，也在我的心靈中建立了極濃厚的情感。

回憶起當初的草創期，真令我點滴在心頭，只有五、六位成員，要成立一個完整的團隊，實在力不從心，在百廢待舉的情況下，時而有退卻的念頭，但背後卻有一股莫名的力量推動著，於是慢慢地克服種種困難，也經歷種種挫折之後，看到團體已見雛型，因而帶來了無比的喜悅與堅強的信心，深覺這一條路已經確定要走下去了。

緊接著而來的是經費問題、醫院方面贊助的相關問題，醫護社工的配合，以及人員工作的分組，工作內容分配等等，都是煞費心力、絞盡腦汁的，由於做事一向意志堅定、果斷執著的個性，也時常阻礙了團隊的運作，但每每都能得到幾位元老們的體諒與包容，有她們全力配合，困難迎刃而解，讓階段性的目標完成，繼續往前邁進。

幾年來，舉凡辦理疾病宣導活動、健康講座、戶外旅遊、傳愛種子志工培訓、例行性的新病友探訪、年刊的編撰、歲末聯誼活動，以及不定期的開會聚餐等，都是經由事先規劃、工作分配、事後再加以檢討，志工姊妹亦完全配合，以確實完美為目標，以團結合作為信念，各展所長、各司其職、無怨無悔，只求圓滿達成。

例如近日承辦的「中區郵政管理局員工疾病宣導活動」，為了方便員工在不影響工作的情況下參與，安排在晚間舉辦，志工姊妹依舊犧牲個人休息時間，都義不容辭地配合，令人振奮的是，參加人數竟是出乎意料地踴躍，所感受到的不僅是收穫良多，更是事半功倍，使

大家欣慰不已。

最值得一提的是，我們也加入了「全國乳協TBCA」的行列，更因此踏進了國際性的舞台，以期病友團體在國際上能夠發光發熱，為更多的姊妹提供更多的醫療新知，以及視野的拓展，對姊妹們有雙重的加分效果，今年更大膽地承接並主辦了全國乳協2009年第十三屆的盛大年會，目前正積極籌備當中，大家正以戰戰兢兢的心情全力以赴，期盼有最佳的成果呈現給大家，請大家拭目以待。

身為會長，時時刻刻都秉持「如臨深淵、如履薄冰」的心情，抱以服務人群、回饋社會的理想，多年來姊妹們的精神令我感激不盡更足以安慰，更引以為傲。我深信，人與人之間的關心和幫助，就是人世間最珍貴的寶藏。

美妙的心靈歌聲

愛河畔好美，好美，
盪漾在我們心中的歌聲更美

文◎簡惠萍（高雄市雙峰關懷協會病友家屬）

歲末，高雄的夜晚依然有著港都的溫暖。我與弟弟妹妹到音樂廳去聆聽媽媽的合唱團表演。前來欣賞表演的觀眾很多，不僅座無虛席，連門口都擠得水洩不通。節目一開始，穿著優雅金色上衣黑色長裙的團員們魚貫地走上台時，全場觀眾無不報以熱烈的掌聲，而當團員們悠揚的歌聲在指揮老師的指揮下迴盪在音樂廳裡，只見媽媽偶爾偷偷對著我們眨眨眼，臉上洋溢著笑容……

我不禁回想起兩年前，某次回到高雄，媽媽對我說她發現胸部有個腫塊；而在觸診之後，根據經驗我想那腫塊真的有點問題。到醫院做了切片檢查，報告結果證實，那的確不是顆良性腫瘤。

雖然接觸過許多這樣的情況，但事情發生在自己的親人身上時，當下我還是不知道該作何反應，只知道趕快找個自己信賴的外科醫師幫忙開刀治療。媽媽一向把自己照顧得很好，極少數情況身體不舒服時，她也不讓我們替她擔心；而這次，她也是從頭到尾一直表現得很樂觀，在我們面前不曾出現情緒上的憂慮，但我們知道，她只是不想讓我們擔心。我想，在夜深人靜，一個人面對這樣的處境時，媽媽並非總是這樣的堅強。

還好手術一切都很順利，但開刀完後的化療又是一條漫漫長路：虛弱、食慾不振、掉髮、荷爾蒙改變還有種種不適……如今，看著台上快樂地唱歌的媽媽，實在很難想像當時她是怎麼撐過來的。

這三年來的變化真的很大。因為這件事，本來一年三百六十五天都在職場上忙碌的媽媽，一下子成了退休一族。許多人退休之後沒辦法適應突然無所事事的生活，而我記得讀高中的時候，媽媽就曾經說過退休以後她一定可以把自己的生活安排得很好。現在看著台上唱歌的她，我們都知道，她真的做到了。退休後的她，精神更好，而且每天在家哼哼唱唱，神采奕奕地參與協會的志工工作，每週練習合唱團表演。她不僅找到自己想做的事，更樂在其中。

今天晚上，在雙峰合唱團的表演當中，我們不僅欣賞到團員們美妙動人的歌聲，也從這些抗癌戰士們的身上看到了樂觀面對逆境的勇氣，以及人性的堅強。我相信她們已找到了屬於她們生命中最美妙的那首歌。

五年又三個月的日子

文◎駱曉民(宜蘭縣蘭花婦女關懷協會病友家屬)

我是在一個平凡的家庭中長大的，沒有遇過甚麼大風大浪。我沒有愛情長跑，卻有兩個媒人介紹同一個女孩讓我認識，那就是我的太太——駱李娟娟。結婚十年中沒有下過半顆蛋，我常常笑說我不太會做人，因為人工受孕、試管嬰兒，外加祖傳秘方，都沒消息，只有耐心等待老天爺是會眷顧我的，現在我有一個男孩一個女孩。

93年3月內人跟各位姊妹一樣罹患了乳癌，那種驚恐就像是萬噸石頭壓在她身上的感覺，我不知道怎麼安慰她，只希望她能放聲痛哭一場，在我的懷抱得到短暫的安全感。

羅東是一個小鎮，但我卻找到一位好醫生、一個好的醫療團隊，在好友呼吸治療主任張新傑的介紹下，我選擇了羅東博愛醫院外科葉顯堂主任操刀，葉光揚醫師、游介宇醫師化療，治療過程中，腫瘤為1.7公分，淋巴取23顆感染5顆，是第二期，在第一次化療時檢查因ER(3+)、PR(3+)，發現MC還是過度正常，醫師建議切除卵巢，抗荷爾蒙用藥則使用「復乳那」，又因右手臂異常疼痛，骨骼掃瞄後發現有6公分的癌細胞，是第四期，所以化療藥物改為3次小紅莓、6次歐洲紫衫醇加白金、加上10次的電療，還有口服的友復膠囊、截瘤達、佐骨祂等(在這五年的用藥期)。因為醫生的細心，加上病人對自己的病情了解，所以在第一次化療就發現轉移了，治療方式就完全不一樣。

我非常慶幸也非常感謝我的父母，幫我照顧生意與小孩，在太太最初九個月108天的住院期間，讓我能全程陪伴她，無後顧之憂。我相信配偶罹癌時，最重要的是家庭的支持，包括父母的關懷、老公的深

情、以及子女的體恤。她情緒最低落時，甚至於將自己完全封閉在房間裡面，不與任何人接觸。我不知道如何打開她的心鎖，只能選擇在一旁陪伴她，希望藉由深情的呼喚，要她勇敢地走出來，跟外界接觸，也曾經想要：忍她、讓她、不管她、看她如何？然而，夫妻深情讓我知道一定不可以如此，否則將讓她更深陷於痛苦泥沼之中。做為配偶的我，必須充份了解太太的病情和內心的感受，並知悉她的用藥以及可能的副作用，也能及時因應。要讓病人知道你在關心她，其內心才會有安全感。

另一半的心裡需要有敏銳的感覺，察覺病人心理微妙的變化，只要感覺她有異樣，就必須馬上處理，這是很重要的，因為往往一點點的疏忽，就會犯下不可收拾的後果。更重要的是體恤她的心理，在她不如意時，給予正確的人生觀，保持平靜的心海，鼓勵她追求生存的權利和美好的生活品質。

♪最浪漫的事，
就是和你一起慢慢變老…

鼓勵她走出來，以自身的經驗與他人分享，漸漸地建立自我的自信心，後來也決定成立「蘭花婦女關懷協會」。在蘭花的世界裡，充滿了愛和關懷，分享病友間的情感與經驗交流，讓我感受到她已走出乳癌的陰霾；更經由幫助別人，她找到生命中快樂的源泉，也為自己開啟了另一扇門。

現在的她是中華民國乳癌病友協會（TBCA，簡稱乳協）的理事，她在乳協

的帶領下，增廣視野邁向國際。在宜蘭縣衛生局的輔助下，在宜蘭的各鄉鎮宣導乳癌自我檢查的重要性，希望能早期發現早期治療。在博愛醫院的協助下，蘭花得以生根茁壯。在這五年中，我非常感謝博愛醫療團隊細心地照顧，蘭花姐妹們相互關懷、共創未來，特別感謝蘭花的表哥們無怨無悔地付出，讓蘭花姐妹們臉上充滿了滿滿的愛，郭正雄大哥、華桂姐、黃耀發醫師、人儒姐，你們的大愛奠定蘭花的基礎，還有充滿愛的部落格，真是辛苦你們了，要感謝的人實在太多了，無法一一表達，現在的蘭花在王美貴理事長的帶領下，越開越美麗，充滿了愛與關懷和希望。

最後我想說的是不要白白地生了這一場病，參加團體可以幫助妳更容易走出來。未來是美好的，就等妳走出這一步，我希望我太太會更好，我更希望所有姊妹的將來永保安康、青春美麗。

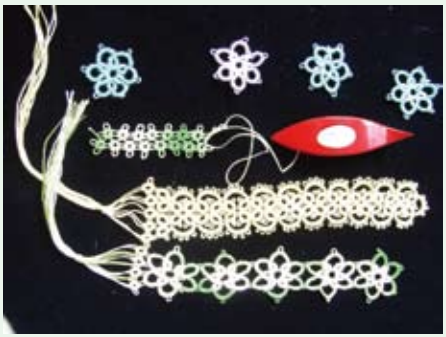
♪我要申你 戇…牢牢…

不要白白生了這場病，
要活出一個意義來。

“手編織”幫我度過化療時的痛苦...

文◎游明珠（耕莘乳癌關懷聯誼會） 56歲，病齡9年

天有不測風雲，人有旦夕禍福。以前以為這只是句很順口的老成語，等到乳癌上身了，哇！原來惡運降臨時真的像是整個人被拋進了狂風亂雲裡，生命是朝不保夕且身心俱疲不知如何自處。覺得患了癌症已經是與死亡畫上等號了，想延續生命還必須承受化療的折磨。所以從被判定是乳癌開始，思緒就在病痛、化療、死亡的陰影裡打轉得一團混亂。其實手術過程中是不會疼痛的，但到了化療時刻就難過了，身體承受著化療副作用的不舒服，腦袋瓜整天胡思亂想，充滿著不安的情緒，有時身體的任何疼痛就會懷疑是癌細胞在到處作祟，好像得了神經病一樣，實在是度日如年啊！想想如果不想辦法改善，這樣下去就算沒病死也會先把自己嚇死。想啊…想啊…，有了！最簡單的方法就是轉移注意力！我們都有這種經驗，就是當身體有痛苦時，如果妳一直覺得痛它就會痛，如果有那麼一下子，思緒飄到別處去了，妳會暫時忘卻那痛苦，但只要注意力回到痛處時就又覺得痛了。所以注意力的轉移是我們必定要做的功課，它真的能減輕痛苦的副作用。我想到的方法就是手編織工藝。



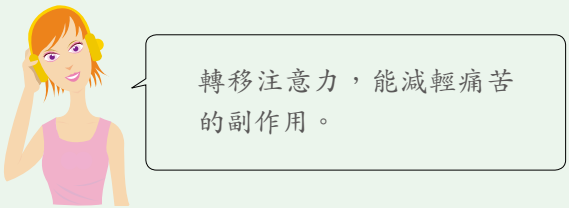
♪梭子編織出我的希望

梭子編織多樣化的成品

從年輕時就對手編織工藝有興趣，尤其結婚後先生忙於工作，覺得自己不被重視而難過，但生活就是如此，也沒什麼好抱怨的，所以我就在這些手編織工藝的研究與製作過程中找到了樂趣，使自己能夠獨立與自得其樂。想不到多年後罹患乳癌，這些手編織居然幫我度過化療時的痛苦日子。在每次化療後最難熬的那幾天會勉強自己拿起工具來編織，編著編著因專注於美麗的作品而忘卻了痛苦的感覺，所以在整個化療的期間我就藉著做一些小手藝品和看自己喜愛的電視節目，邊做邊看，讓自己忙碌著就不會整天胡思亂想。當然在做這些手藝品時一定要有目標，才會有恆心來完成這些作品。從生病開始，我感受到周圍人們的關懷，無論是醫療團隊、親朋好友等等，承受如此多的愛心讓我想有所回報，所以就做了一些穿珠衫的小俄羅斯娃娃、笑娃娃、梭子編織的書籤、環保筷子袋、摺扇袋。這些作品都是懷著感恩的心來完成的，雖然禮輕但情意重，而且精緻美麗。我建議有興趣的姐妹們，可以考慮去學梭子編織，那是一種成品類似蕾絲的手編織，工具輕巧，成品精緻美麗，小品可以是書籤、杯墊、飾品，大的

可以做到桌巾、披肩，隨妳的毅力而定。最重要的是它有網路教學，上網時只要打「梭子編織」四個字就可以找到妳要的資料，非常方便易學。

在化療後可能會有的一些副作用反應，從開始注射第三至五天內會有較強烈的副作用出現，每個人的反應都不一定，有的人只會稍微的不舒服，而有些人卻會出現極度難過的情形。化療的副作用，資料上寫得籠籠統統，其實大部份人只會有二、三種反應，像噁心、嘔吐或是肌肉疼痛，如果以標準療程六次來講，每次最難熬的是化療後的那三天，所以算起來半年內真正痛苦的日子只有18天。還有千萬不要把自己對號入座，催眠自己應該會有那些種種反應的現象，這會讓自己更加緊張恐懼，如果陷入這樣的情境，日子就真的難過了。所以思緒要放鬆，神經大條些，不能一直在害怕與無助中打轉，找些事做，琴棋書畫、看電視、做手工藝、找人聊天……都可以，一定要想辦法將自己從痛苦的身心情緒中轉移跳脫出來。療程約半年的時間會很快就過去了，到時妳會覺得就像做了一場夢，如果在那個夢裡接受了事實放開心靈去感受一切，就不會是一個痛苦難醒的夢，會是一個讓妳增長智慧、感恩一切的夢，醒來時妳的人生會進入不同的境界，一個圓融而且更健康亮麗的人生正等妳呢！



絲情話意．絲巾風情…

美是可以分享的，越分享就擁有越多…

文◎杜麗珠（高雄市雙峰關懷協會）59歲，病齡13.5年

女人愛美是天經地義的。但翻開滿滿的衣櫥，總覺得少了那麼一件，再添一件吧！瘦了荷包也擠爆了衣櫃。這時不妨配上一條美麗的絲巾，幫衣服增加了彩度，也給愛美的你添增了幾分的韻味。

一條飄逸的絲巾給妳好心情，它是有動感的、有變化的。可依妳的心情來調整它；也讓它來調整出妳的好心情。它不像身上的衣服，一穿在身上就不能再有變化了。它能讓妳前一刻看起來俏皮，下一刻看起來穩重，再下一刻看起來是嫵媚的。會讓你對自己的改變多了幾分自信、幾分喜悅。

圍著一條實用的絲巾等於多加了一件衣服，保暖了怕冷的脖子，溫暖了全身。它是旅行者隨身的好衣物，方便攜帶、方便收藏，隨時可披掛在身上。一條飄逸的絲巾不僅適用於冬天，也適用於夏天。冬天的保暖不在話下，在艷陽高照的夏天，它是陽傘的另一替代品，可遮住妳那白皙的雙臂與敏感的脖子。

美麗的絲巾也是用來改變視覺調整身材的。我常說一句話“穿名牌不如練身材”或因體質的關係，或因習慣難以改變，身材總難達到標準，那麼讓絲巾來改變他人的視覺吧！也會有意想不到的效果的。

在生活中，我們可以做一些小小的改變，去觸動生命裡的一些美的情懷，去感受生命裡的暖暖喜悅，去挖掘出生命原有的熱情，感受它、分享它，它是最優質的財富，越分享就擁有更多。

絲巾是動感的、有變化的！

摺法一：先對摺成1：2的長方形（方行、長條形皆可），再兩手各執對角披上，打一平結即可。

打結處置於胸前或置於肩膀處，風情各異。

摺法二：

將正方形的對角打一平結，另外兩個未打結之絲巾角穿入另一邊，再抓起此兩個絲巾角用力甩兩下，形成一朵花，套於脖子上打一平結即可。

絲巾是陽傘的另一替代品，可遮住妳那白皙的雙臂與敏感的脖子。

絲巾改變的視覺，讓妳看起來更修長了。

康泰開懷戶外氣功班

文◎康泰開懷聯誼會

康泰開懷聯誼會在1997年，鑑於戶外活動與氣功對身體的健康很有助益，便推出「戶外氣功班」。每週三，由活動組負責人精心安排健行活動，帶領病友走出陰霾、迎向陽光，到風景優美、空氣清新的戶外練習十八式太極氣功，幫助病友手術後之復健，吸取芬多精，增進健康外，又可聯誼，有時也聚餐、唱卡拉OK等等，真是一舉數得，快樂又健康！

康泰開懷的活動中，以每週三的戶外氣功「爬山」最具特色。當初看到有些姐妹病後心靈的不安、恐慌、無奈、憂鬱……；姐妹們大部份都是居住在都市的水泥叢林裏，每天必須忍受煩囂的噪音與污濁的空氣，對動過手術、化療與放療的姐妹更是不利，所以發起到戶外做氣功、爬山的活動，可以促進血液循環、強化心肺功能，增進個人體力及耐力，對增進身心健康很有好處。尤其在山林裏，不論是平心靜氣地做氣功，或隨意健行，都會令姐妹們全身舒暢，神清氣爽；遠離塵囂，又可接受森林浴的洗滌，只要你願意走出戶外，靠著勤快的雙腳走入山林，就能享受大自然孕育的清新環境，洗滌鬱悶的心靈，重拾健康的生活。

帶領新舊病友踏青，活動組很用心地安排週三的戶外活動，除了爬山，還配合季節性的變化，也隨著不同景觀變化路線，更要考慮到病友的體力和腳程，階梯不能太多，路不能太陡，夏天要有樹蔭，避免曬太陽，下雨天避免路滑等等，除了考慮安全與舒適之外，盡量有更多元的安排。當然啦！一切的考量以姐妹們的需求為優先。

我們常常看到姐妹們的互動與互相扶持，有感動、有歡樂、也有笑聲歌聲，這是眾姐妹聯誼交換心得的最好時機，尤其是能讓新病友在短時間內走出悲傷，活得有信心。看到姐妹們的快樂，我們更開心，精神上的愉快，實在難以形容。最後希望姐妹們盡量走出來，參加康泰的活動，讓我們有機會為你服務。

旅遊分享…

文◎何淑貞（高醫木棉花關懷俱樂部）
62歲，病齡20年

「準備好了嗎？要出發囉！」一群「少奶奶」及家人朋友帶著喜樂的心，向目的地出發。這趟旅遊有點不一樣，除了遊山玩水的放鬆，還有彼此鼓勵的好效果，絕對是場身心靈的饗宴。這樣的旅遊從何而起？且讓我慢慢道來。

在抗癌二十年的歲月中，我認識不少姊妹，在不同病齡的年資裡，所需求的也不盡相同。通常，剛被告知罹癌時，最先想知道的是可以活多久？如何治療？服用哪些藥？有沒有副作用？需要改變自己的飲食嗎？什麼可以吃？什麼不可以吃？在焦慮與不安之中，接受醫生全程安排治療，在療程結束後，原本緊繃的情緒一旦鬆懈，立即百感交集，這時姊妹們在精神上的反應就不太一樣；有人勇敢面對，有人開始鑽牛角尖，無論處於何種心態，都很想尋找精神上的朋友，吐露心聲；如果在這期間，有罹患相同病症的朋友陪伴、互相關懷，分享喜怒哀樂，就能得到很大的慰藉。也因此，在每次的醫學座談裡，姊妹相見永遠有說不完的話題，時間永遠不夠用。為了彌補這個不足，我開始提倡旅遊，讓大家有充裕的時間，在休閒中互相鼓勵、支持彼此。

高醫木棉花一年固定有四次兩天一夜的旅遊，但也常有臨時規劃的一日遊，每次都以一車為限，人數不會太多，為能方便照顧到每位參加的姊妹，即使行動不方便，我們也都非常歡迎。此外，我設立一個專款專用的旅遊基金，這是由一群喜愛旅遊的姊妹捐助；這個捐款，只用在旅遊上，我們供應早餐，備有點心，還有慶生的蛋糕（這不涵蓋在旅遊

費用內，是為減輕姊妹的負擔）。貼心的服務，讓許多曾來參加過的姊妹永生難忘。只要有機會，一定會繼續參加。在旅途過程中，姊妹最快樂的事，莫過於大展歌喉，一方面可以健身，二方面可以藉由歌聲發洩自己的情緒。

「旅遊」是離開熟悉的環境，轉換心情的好方法。藉由旅途中的交談，可以在認真但不過份嚴肅的氣氛下，互相交換生活心得，彷彿打開另一扇窗，發現，這個世界自己並不孤單；也許，有些擔心太多了，事情沒有這麼糟；也許，有些焦慮過了頭，路不是只有一條，人生的變化讓人意外，也可以讓人驚喜；人無法預知未來，至少，可以活在當下。在「旅遊」途中，轉移生活的注意力，也為生活注入新的力量，短短的兩天一夜，體力尚可以應付，精神卻有滿滿的收穫，真是件事半功倍的好事，也在此與大家分享這個病友相互陪伴的好方法。

開卷有益—談同心緣讀書會

文◎張瓊書(台北榮總同心緣聯誼會)
67歲，病齡12年

記得大學時選修「哲學家與哲學專題」當時這門課難倒了我們，因此籌組一個社團就叫「哲學社」，大家一起研讀課本，並邀請授課老師做導讀及專題演講，當時老師也介紹一些參考書讓我們閱讀，這群同學不但順利過關且獲益匪淺。畢業後大家又聚在一起，回想以前讀書時讓我們成長的社團，因此就組成了讀書會，一直延續至今。真是開卷有益，別人的生活經驗、價值觀、人生觀、成功的經驗都在激勵我們，那怕是一句話一個字都在類似的情境中，默默的影響著我們。

病後在與「同心緣」姐妹同做關懷工作時，常遇到觀念認知的差異問題，大家都有一顆火熱的心，但是大家都來自不同的家庭，生活經驗有異教育程度也不同，處理事情的方法也不盡相似，因此在團體工作中容易受到傷害，也同時傷到別人，如何將大家的思想觀念拉近，除了在志工培訓及志工會議上反覆解說取得共識外，就讓我想起了「讀書會」，讓大家經由讀書看看別人的生活經驗，智慧的言語，倫理的規範，不是只要自己高興就行了，而在客觀冷靜的看事理時，事情有時會變得不一樣的，進而擴展自己思想領域，提升生命的意義，享受美善的生活。我常想我們這群姐妹在經過疾病洗禮後都有慧根，因此在幫助別人的同時，是否也學會幫助自己，變換氣質活出自己。

癌症的形成絕不是偶然，是一個結、一個結、串串的結，在外表剛強內心善良而又脆弱的人身上集結起來的，因此絕不可以在幫助別人時又打上一結，那就虧大了。至於如何解開那成串的結，除了自己的智慧與省思外也要借助他人的經驗與智慧。相信有智慧的北榮同心緣姐妹們，大家都看到了這一點，因此當提出籌組讀書會時都欣然的加入。記得在我念頭初起之始，上天就安排了一位天使－簡愛華在我身邊，疾病讓她對生命有更深的領悟，讀了很多書也有帶領讀書會的經驗，因此當私下與她討論邀請她時，她義不容辭的接下主持讀書會的棒子，在志工會議上愛華馬上將書單列出，且邀請姐妹登記買書，因統一購書可獲得折扣優待，94年8月第一次的讀書會就在他家舉行，並準備了水果茶點，讓我們度過了第一個愉快的讀書會，有心靈的饗宴也有肚腹的滿足，後來大家還決定讀完書後才能用食物以免分心。自參加中華民國乳癌病友協會的會務工作後，幾乎沒有時間與姐妹同享讀書之樂，是很大的遺憾，但看到姐妹們的成長與喜樂真是替大家高興。

大家一起來讀書

在團體裡，讀書會的持續與否，會長的認知，姐妹的支持是同等重要的，年度計畫中就將時間預定下來每月一次，一次一本書固定時間舉辦漸成習慣，書單由主持人或大家共同訂定，每次安排一位導讀做帶領，簡述書中大綱後再由大家分享心得，必要時可事前邀請做分享的姐妹，日子久後不邀姐妹，他們也會自動分享，初始大家也許因久久沒看書會靜不下來，看不下去，但不要氣餒，每天定一段時間讀書慢慢的就養成習慣，最後你會發現一日不看書就面目可憎了。當你看完一本書就想與她人分享，在引起共鳴的當下，那種心靈契合是何等的美妙，唯有身在其中的人才能心領神會。

北榮同心緣，鄭淑、鮑玲娣兩屆的會長持續重視讀書會，其主持人也由愛華傳承給淑惠，負責的態度絲毫不減，棒棒相接多麼美好的事。前不久曾參加由佩蓉、玉華導讀的兩本書，井然有序，且每位參與者都能找出書中發人深省的語句，盡興的說出自己的想法，實在太有智慧了。此刻讓我不禁想起愛華，她的殞落給大家帶來了相當的傷痛與不捨，卻給我們留下了美好的懷念，要不是她灑播的種子，那有今日豐碩的果實。在臨去之時她那份自在，那份安祥與豁達戰勝了一切，似乎在告訴死神，我已打完人生最美好的一仗，即將無所懼的安然入睡。正如他在自己文章中寫的「善終是福，最難求，是要靠修鍊來昇華自己的心靈層次」然而除宗教靈修外，加上讀書會姐妹的相互激盪不就是一種更好的修練嗎？

讀書最快樂

附記：北榮同心緣97年～99年讀書會書目 (林佩蓉整理)

書名	作者/譯者	共讀日期	出版社	導 讀
放下，人生更豐富	游乾桂	97/01/24	天下文化	洪勤敏
為自己出征	Robert Fisher/王石珍	97/03/27	方智	翁玉華
不存在的女兒	金・愛德華茲/施 清真	97/04/27	木馬文化	鮑玲娣
不生病的生活	新谷弘實/劉滌昭	97/05/22	如何	鄭 淑
秘密	朗達・拜恩/謝明憲	97/06/26	方智	洪勤敏
姊姊的守護者	茱迪・皮考特/林淑娟	97/07/24	台灣商務	鮑玲娣
肯納園：一個愛與夢想的故事	瞿欣	97/08/28	心靈工坊	林佩蓉
老師的十二樣見面禮	簡禎	97/09/25	印刻文學	陳素慎
親愛的安德烈： 兩代共讀的36封家書	龍應台、安德烈	97/10/29	天下雜誌	林佩蓉
乳房照護診治全書	張金堅/總策劃	97/11/26	原水	翁玉華
在天堂遇見的五個人	米奇・艾爾邦/栗筱雯	97/12/17	大塊文化	施淑惠
不抱怨的世界	威爾・鮑溫/陳敬旻	98/02/26	時報出版	鮑玲娣
禮物	史賓塞・強森/莊靜君	98/03/26	平安叢書	林佩蓉
佐賀的超級阿嬤	島田洋七/陳寶蓮	98/04/23	先覺	鄭 淑
我的孤兒寶貝	桃樂絲・庫姆森/林淑娟	98/05/21	三采	葉雅芳
不可不讀的50首唐詩	黃雅歆	98/06/25	方智	龔 華
追逐日光	尤金・歐凱利/張琇雲	98/07/23	商周出版	陳素慎
目送	龍應台	98/08/27	時報出版	洪勤敏
雪中足跡	聖嚴法師	98/09/24	三采	鮑玲娣
三杯茶	葛瑞格・摩頓森、大衛・奧利佛・瑞林/黃玉華	98/10/22	馬可孛羅	張起玉
半生緣	張愛玲	98/11/26	皇冠	龔 華
晚年的美學	曾野綾子/姚巧梅	98/12/24	天下雜誌	施淑惠
追風箏的孩子	卡勒德・胡賽尼/李靜宜	99/01/28	木馬文化	翁玉華
強悍弱女子:曾晴教我的八堂課	曾國榮	99/03/25	天下雜誌	范台珍
一個外科醫師的抗老祕方	Sherwin B. Nuland/莊安祺	99/04/22	時報出版	陳素慎

加入病友團體 快樂做志工

文◎藍麗昭(彰基手采關懷團體)
67歲，病齡25年

20幾年了，開刀手術的傷痛已拋到九霄雲外，回憶術後至彰基追蹤檢查，復建調養之際，由於彰基社區健康中心護理師經常居家探訪病友，邀約跟隨從中學習調養的資訊，並互相鼓勵關懷，獲益良多。從探訪經驗中體會出，需要有一個經驗分享互相關懷的團體，希望藉此協助病友早日走出疾病之心理障礙，所以彰基醫院成立了「乳房關懷團體」，邀集病友參加。

有感於與病友姐妹能有更多的互動，就與幾位姐妹毅然加入彰基志工隊，編為探訪組，我們的工作有病房、居家、電訪、門診關懷等探訪，經過專業講師的指導，抱著學習的心、溫和的言語、包容的態度上場，在探訪的過程中，發覺很多姐妹心態還需互動，尤其門診時聽到醫師報告說需開刀那種驚嚇，真心疼！開完刀後的無奈與不知所措，如何引導她們走出陰霾，這是身為志工該盡的一份心力，從扶持別人中看到病友展開笑容，真是樂翻了天。

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

生命故事分享—心靈之旅

文◎張瓊書(台北榮總同心緣聯誼會)
67歲，病齡12年

疾病是一個訊息

記得那一年生病時，躺在床上反覆的思考自己為甚麼會生病，認為自己的身體是不鏽鋼的，不鏽鋼豈會生鏽，平日生活習慣一切正常，無不良嗜好，工作又勝任愉快，為什麼會生病？真是不可思議。可是認真回想起來，自己在工作上、性格上確實稍有龜毛，凡事要求完美，看不得瑕疵，責任心強而且有自己的規範，自認為是堅持真理正義的，雖不明說但內心卻充滿了驕傲與不妥協，因此遇到事情就會有一番衝突與掙扎，尤其在退休後的二度就業，在工作與生活上要求圓滿和諧，而將自我壓抑到最低，一再地配合別人演出，其實內心是不順服的，常想人真的要那麼委求全的在扭曲的社會價值觀中過日子嗎？為何四周的人都默默的順從的做爛好人？不禁有點茫然，思考自己到底在做什麼？為什麼堅持？所堅持的是正確嗎？內心的掙扎與衝突反覆出現，不斷的啃蝕自己，所以仔細想想生病應該不是沒有原因的，其實疾病是身體在告訴自己，長久以來，身心靈不太安適的一個訊息。

打不開的結

中國字很有意思，想那「癌」字，從字型來看不就像是一個個的「結」，結成一塊塊石頭，積壓成山，終於形成疾病，如不打開那些結，將他逐一撫平讓自己恢復起來，則又會落回到那原先不太

健康的窠臼中，它會反覆出現，一直到末了。再想自己的人生過了大半輩子，退休後剩下的時日應該是要有一個健康而安適的生活，一個屬於自己的生活，我不要與疾病終日纏鬥。因此努力的看書查證，看看別人，有智慧的人怎麼討論，如何處理健康與安適的問題。其實在1984年就有專家學者提出，整體健康的要素在「靈性安適」，當靈性受到干擾時，將使個體因自我信念的瓦解，而影響心理、社會、生理的功能，那身心靈功能被長久的影響不就要生病了嗎？我又尋找關係著健康的要素－「靈性」這個看也看不見、摸也摸不著，又抽象的東東是什麼？書中寫著：「『靈性』是人的生命內涵，由內而外統合整個人，藉由個人與自我、與他人、與神、與環境互動過程中，感受到愛與被愛，信任與饒恕，以營造和諧的關係，展現內在的平安。」原來「靈性」原本就在自己心中，只是你平日有太多紛雜的事物，世俗的冠冕，內心的驕傲捆綁，讓自己遺忘了、遠離了，甚至疏於關照任其耗損。

心靈的破洞

一篇文章一段回想，道出除了身體疾病，原來「心靈」也有破洞，要讓自己恢復健康，那二者是不可缺的，靈裡的病可是要用「心」來醫，當下就決定要掃除心中的垃圾，找回靈裡的安適，再全力面對自己的疾病配合醫師，接受治療，要努力的活下去，活著一切

才能有意義。文獻上又提出落實靈性的四個面向：「與自己共融」、「與他人共融」、「與大自然共融」、「乃至於與至高者共融」，以促進個體內在的和諧與平衡，使生命有活力與盼望。那麼多的共融實在有點難，也要有智慧，憑我個人的力量與簡單的小頭腦真是不容易，此時心中突然靈光一閃，想到聖經上曾說：「認識耶和華是智慧的開端，祂是生命的源頭，更是力量的來源」，而我不就在尋找一個恆久不變，昔在今在永在，能源源不絕的供應我智慧、餵養我的生命，讓我有力量能依靠的膀臂，畢竟治療是辛苦的，需要一段時間奮戰，後面還要健康的走下去，心中是要有智慧與力量的活水源頭。

找尋智慧與力量的活水源頭

生病時發現內心是很孤寂的，是擔心害怕的，雖然身邊有很多人愛你關心你，但是有些事是必須要你獨自面對，任何人都無法取代的，因此每天禱告祈求神住在我心裡陪伴我，我也要積極追尋祂，並且將一切交託給祂，讓自己將心放空，一切從新來過。慢慢的在讀經禱告中體認到，以往自以為自己是堅持公理正義，常在面對現實生活時，以自己的主觀判斷別人，而心懷不平，其實那公理正義都是自己的看法，自己定的標準，每個人定的標準不同，何來不平，同是天涯淪落人，有誰具有資格去批判別人的不是，在自己心中不也有那隱藏看不見的自私，而那公理正義惟有神才擁有，惟祂能判斷，自己也不過是一個外表剛強內心軟弱且不甚完美的俗人，不用「雞婆」的替別人斷是非公理，猶如將別人的重擔背負在自己的身上，其實每個人都有自己的十字架要背。此結一開，心中大大暢快，那體諒與接納猶然而起。在心靈沉澱後也慢慢的發現，身邊有好多美好的事物，天也變得藍了，路邊的小花也展開笑顏，爭奇鬥艷的綻放著，那青翠的山巒、那潺潺的流水，在在都顯出造物主的大能、智慧與美意。在看山

看水中，聖經上的話語一再的在腦海中浮現，引導著內心的念頭一直在轉換，身體的病痛似乎也感覺不到了，更看到同學與朋友們，就像好多的小天使，她們陪伴我，說笑話給我聽，帶好吃的水果與補品給我，還叮嚀我不可以分給別人，要對自己好一點，不知不覺就在滿滿的愛與喜樂中度過了化學治療。回頭細想原來神從沒遠離我，一直在旁呵護扶持我，磨難來臨時祂給我智慧、安慰與力量，讓我能坦然無懼的承受衝擊，也讓我從周遭人身上看到她們心中散播的愛，深深的撼動著我的心弦，也是日後激勵我出來做關懷陪伴的動力。

磨難是一個經過包裝的恩典

生病是一個衝擊與磨難，也是一個經過包裝的恩典，讓我重新拾回自己回歸主前，給我夠用的話語，讓我鼓勵自己也鼓勵別人，就如詩人所形容的，每當思考神的話語、仰望神時，世上事必然顯為虛空，生命更自由豐富。走筆至此心中念頭又起，提醒自己要好好保守那顆心，體諒曾傷害你的，也要做一個不輕易被傷害的人，做人處事進退有據，給自己留有緩衝的餘地，多點時間給自己，多點空間給別人，心中時有神的話語，做神喜悅的事，別忘了將愛散佈出去光照在需要的人身上，一份尊重一份關懷卻要有滿滿的愛。

在此摘錄由John W Peterson and Alfred B smith 所做的詩歌，與大家分享。

必有恩惠與慈愛

我是客旅　我是流浪者　在黑夜罪惡中徘徊
那時慈牧　耶穌找到我　現今正向父家歸回
我疲憊時　祂使我甦醒　每日祂賜力量給我
他領我到　安靜的水邊
保守我每一步穩妥
當我走過 寂寞的幽谷
救主必與我行一路
祂大能手 保護引領我
到為我預備的居處
我一生一世
必有恩惠與慈愛隨著我
直到永永遠遠
且要住在耶和華的殿中　到永遠
敵人面前他為我擺設筵席
一生一世　必有恩惠與慈愛隨著我
直到永遠　直到永永遠遠

身心靈成長的閱讀之路

文◎羅那(心靈輔導師)

我是個喜歡閱讀的人，常常神遊在字裡行間的起伏裡，忘記今夕是何夕。

中學時，手裡常常捧著唐詩宋詞，好學古人坐看雲起時，強說愁。專校時，擔任校刊編輯，當時文藝青年最愛思辯存在主義或虛無主義，我最喜歡看王尚義的『野鴿子的黃昏』、『異域』、『天地一沙鷗』，也喜歡白先勇的『台北人』，鹿橋的『未央歌』、『人子』…，這些都是我輕狂年少的提路燈。

現在，行過了半世紀，雖然未臻聽雨僧廬下，髮蒼蒼、視茫茫的心境，但也因為走過癌病、歷經與摯愛死別的大慟，不免就有了千帆過盡、回首前塵的慨然！現在最愛看的書，是新時代身心靈的寶典『賽斯書』。常常讀著讀著這些賽斯透過美國女詩人珍．羅伯茲傳出來的心靈訊息，不由自主的就會外在感官與內在感官兼容並用，優游在虛實交替的時空中。

2001年的年底，癌病將我從紅塵萬丈的紛亂中帶入了身心靈的世界，我在書局購買與癌症有關的書籍時，在櫃檯拿到了免費贈送的中華新時代協會的『神話雙月刊』，生命從此大轉彎，開始了今生身心靈整合的大工程。因為參加由許添盛醫師帶領的團體治療，開始接觸新時代的各類書籍，接受了身心靈的健康觀念。由於團療的成員中有人肝癌復發而『換肝』，那晚，我在困惑中，將許醫師的『邁向內在朝聖之旅』（現已更名為『我不只是我』）一口氣讀完，當天色肚白、曙光乍現的清晨，我有一種頓悟的感覺，好像自己變了一個人！

後來因為義務擔任了神話雙月刊的總編輯，開始強迫自己生吞活剝閱讀大量新時代的各類書籍，才知道十餘年前自己非常喜歡的小品『為自己出征』正是新時代的入門書，而王季慶女士為導讀賽斯書所寫的『賽斯讓你成為命運的創造者』自己也早就拜讀過了。『牧羊少年奇幻之旅』更是養病期間，女兒大力推薦的床頭書。『少年海鳥之歌』也是女兒在書推中為我選的小說，故事中內我幻化成一個少年幫助外我（主角）生命重整的歷程更是讓我每次展讀，都忍不住心弦震動。

2004年底，摯愛我的先生因為肝硬化三個月就撒手人寰，悲痛之餘，下定決心要讀懂『賽斯書』，告訴自己，一定要弄清楚，既然是信念創造實相，那麼，我是什麼樣的信念為自己創造了這樣的遭逢，病與死的真相是什麼？我的先生離開了這個肉體，『去』哪裡了？於是，關起門來認真的開始讀賽斯書『靈魂永生』，第一次不懂，再讀，似懂非懂，第三次，慢慢有了一些『感覺』，神奇的是，我開始優游在夢與醒的世界裡，進入了夢中與先生見了面，每一次都要問他：你好嗎？有時醒來滿臉的淚水，有時帶著微笑醒來…，我就如賽斯書中所說的『意識擴展』了，探進了『架構二』能量的世界了。『靈魂永生』前前後後我讀了超過五次。

因著有了穿越時空的體悟，我了解到這個身體的疾病只是一個幻象，心靈能量的扭曲壓抑才是疾病的主因，也知道死亡只是形式的改變，放下了肉身體，『本體』的能量是永恆存在的。

賽斯資料中的心靈訊息讓我越讀越喜悅，於是一本接著一本，『個人實相的本質』『個人與群體事件的本質』『未知的實相』『夢、進化與價值完成』『夢與意識投射』『心靈的本質』『心靈政治』『意識的探險』『健康之道』，每一本都是展讀再展讀，也認真

的開始做書中的練習，體悟越來越清晰，於是開始透過書寫寫下心中的感受，在我先生離開後的兩週年出版了『愛，永遠都在』。我也展開了到各地帶領讀書會、身心靈課程的傳愛旅程。

我曾經是許添盛醫師擔任中華新時代協會理事長時的秘書長，也兼任了全人關懷的執行秘書，我們就是要將許醫師研究賽斯資料二十多年，臨床上幫助了許多癌症、憂鬱症、身心疾病的人，因而整合出來的【身心靈健康的觀念】推廣到全世界。這些年來，許醫師出版了十多本相關的書籍與CD，將賽斯博大精深的理念深入淺出的說出來、寫出來，其中『絕處逢生』『癌症不是絕症』『你可以不生病』『用心醫病』，對於現代人而言，都是深具療癒能量的好書。

2007年7月，我在屏東打開了一個身心靈中心，決心要將賽斯身心靈的理念推廣到偏遠的鄉鎮，2007年底我去印度進行了49天的靜心之旅，親身體驗了印度心靈大師奧修為現代人設計的各種靜心，也開始認真的研讀了奧修傳下的許多書籍，將這些靜心的活動與賽斯的理念整合成能讓人在行住坐臥中體驗身心靈合一的課程，這樣的課程我自己定名為『賽斯禪』。

閱讀讓我成長，閱讀讓我療傷，閱讀讓我穿越時空，知道自己是誰，了悟我今生的天命，進行我生命的價值完成。

希望，這樣的光與愛，像月亮的光華遍照你我，讓我們一起攜手行過死蔭幽谷，迎向健康喜悅自在的未來！

活在當下 珍惜現在

文◎劉麗麗（長庚向日葵關懷聯誼會）49歲，病齡12年

雙手緊握時代脈動與人心，我們的教室在世界。從心出發，用心學習，我們的道場在人間，修如勝鬘，自二〇〇八年十月一日至二〇〇九年一月一日止，我參加為期三個月「佛光山勝鬘書院」、關島、日本之旅，它為女性開了一扇方便之門，讓學員們得以參訪世界各地，體驗不同的文化歷史背景，並從名勝古蹟的參訪，了解當地藝術風俗民情，進而藉此遊學而獲得新的思維方向，開拓人生的國際觀，成為女性的人生身心靈加油站，綻放出精采人生，讓每個人都能活在當下，珍惜現在。

二〇〇八年十月十四日上午八時，與最尊敬的星雲大師面對面接心，我向師父請法，如何關懷癌末病人？師父說：「病人自己要懺悔，讓她『安心』很重要。」是的，宗教的信仰是安每個眾生的心，也就是佛即心，是明心見性，讓每個人在生命終極意義清楚自己的歸處，自己的安身立命。師父開示：「人生的命運不同，結果不同，但是公平的。唯一的環境不同，種子種出來的果子也不同。幸福在哪？勤勞、智慧、禮貌、創意好。三好運動給人前途：(1)說好話(2)做好事(3)存好心。三好可以安身立命。看法很重要，看法可以看出善與惡，眼神可以看出慈悲，如觀世音菩薩。在耳方面要聽懂，要會聽話，即諦聽，善聽，會聽出絃外之音，仔細聽，聽一半者不了解對方意思。會做、會想、會用很重要，最重要的一個決定，善緣可以幫助我們，成就我們，但惡緣就毀壞我們。」「我生長在貧困的家庭，感謝父母的環境，讓我在性格上有

慈悲善良的心，如一隻蚊子都尊重它，不忍打死它，這就是慈悲，若要懲罰它，就與它說法再放它走。第二是愛心，遇到壞人就遠離他，諾言很重要，一生守信用。第三勤勞：環境促進使然，人生三不睡，工作是很快樂的，服務是很開心的，發菩提心更快樂，可以開發出心中的寶藏。人世間是因緣而存在，我才能生存，佈施是要感恩接受者，是給人種福田播種。因此，用感恩的心去佈施，如四川大地震。四川是塊寶地，地靈人傑，我青年時在四川遇到好人相助，但四十年後我到四川報恩。」

師父說二年前SARS全世界發生，民眾問師父如何防治？師父說：「先自我保護，先要求自己，再祈求幫助（如菩薩）。」感恩就富有，不感恩則貧窮。勝鬘書院同學的人生著力點在哪裡？師父說來台的因緣具足，而幫我辦戶口救我的是吳伯雄之父，勝鬘書院成立因緣是讓女人有機會，講求平等女人不再是在男人背後了。信仰是要心甘情願的，師父鼓勵青年人到社會歷練豐富人生，女人的適婚年齡二十五歲以內，

基因優秀培育下一代的黃金期，以什麼樣的心情來勝鬘，以學佛接心而來，以慈悲心而來，以忍耐力而來，以安心而來，以歡喜散播愛而來。勝鬘書院同學畢業的前途，弘法利生之道很寬廣，可依個人專長發揮，宣揚佛法發菩提心，讓人活在當下，珍惜現在。獨身五十歲以前可以，而五十歲以後不能一個人過生活，需要朋友扶持。錢財要像流水不能停，要活用，要用心使用。有宗教信仰，做義工，而義工有條件背景的，出家不能隨意，是一生的，要仔細思量，人生各階段的安排與條件都要具足，方能活出自在。

我問師父一生中講過最重要的話是什麼？師父云：「不開口，沉默。」忍住很重要，不開口很重要，認知修養持戒易，忍耐的力量很大，忍耐不會分裂，忍耐可以成功。人生都在鬥，佛法教人和平和諧。

慧寬法師與我們分享情緒管理，人如何適應不習慣，不去比較，就能自在，若參加短期出家二次，比較能體會出個箇中滋味。先安心把心安定下來才會更圓滿，人生是一念之間在生活的每一刻，情緒管理好的話就能隨緣自在。壓力是因為自我及我執而來的。學會正面的思考，生活更自在，知識學習很重要，情緒管理更重要。能用心去體會生活的每一刻是很重要的，學習放鬆聽課很重要，即可達到身心平衡放鬆。

情緒表達的方法

1. 用意何在，不在第一時間表達易產生負面情緒而爭執。

2. 正面溝通表達，對事不對人而溝通，表達當時發生的事件即可。
3. 自我控制相處一回合『往返稱之』情緒表達若負面時就一回合即停，可自我控制。
4. 不要傷及無辜，在表達事件時，不加負面的話語而傷害到非事件主體。

如何做EQ的加油站

1. 自我察覺很重要，命好是心好，做事易順遂，常常關心檢查自己的心，自己在想什麼要自己成長。
2. 善觀因緣，仔細察覺事由的原因，懂得調整方法。
3. 正面思考，遇事皆以正面思考去行事，若人問負面話語，皆回答還好還好。身口意三方面皆保持正向思維。
4. 自我對話，即常常自我鼓勵，不拿別人的錯誤來懲罰自己，也不要賠了夫人又折兵。
5. 廣結善緣，心量要大則人緣大。美麗心世界要具備同理心，設身處地站在對方想，常常懷有感動及感恩的心，多幫助別人、奉獻自己是自我成長學習的機會，要常常保持定力不退轉心，去除不好的習氣。最後想得開，真好，與大家共勉之。

人生十堂課

第一堂課：因緣的珍貴，要放下過去展現未來。

第二堂課：人生學習比經驗來的重要。經驗傳承很重要，學習更重要。多看，多學，多寫很重要，一劫數修完才有下一劫可言。

第三堂課：期望回報前先創造價值，生命如何創造價值是當今的課程。

第四堂課：專注表現時掌聲自然來，如鴨子少了一條腿的故事，有掌聲就有一雙腿。

第五堂課：積極感讓一切成真，人的心念很重要，人有預知的能力，要以正面思維為要。

第六堂課：在尋找樂趣中成長。選自己喜歡的事做是一種樂趣，如我喜歡小孩，因此幼教是我的樂趣，活在當下。

第七堂課：放下身段，以合作代替競爭。與其競爭不如合作，而競爭是必要的。

第八堂課：建立自信、擺脫舒適陷阱，人只要有自信，不怕無事不克。

第九堂課：金錢是成就目標的途徑，不是目的。

第十堂課：問題永遠比答案更重要。當下是無常的，隨緣不變，不變隨緣。想得開真好，人各歸本位很重要。

有一則故事，禪師送一籃青澀的水果給施主，要施主一個月後才可以切來吃。施主一個月後切來吃，非常甜美，禪師問施主，這水果與一個月前有什麼不同嗎？施主答：沒有不同，只是時間等待啊！因為時間的等待而讓水果甜美，因此自覺與解脫就了然於中。

一天在忙什麼？收穫？心在哪裡？有一則故事：禪師問來請法的人曰：你從家裡到此處，入門時請問你是哪隻腳先入門的？這位請法者不知如何回答。是的，人的心要保持清醒，活在當下是不容易的，專注力的培養是學佛的功課。我們也要清楚每階段都有自己的位置，從平凡中找快樂。

人生五章，在一條街上有一個洞，我不知道而掉了下去，是因為我絕望而迷失方向，因此掉下去。第二次再犯同樣的錯，這次是因為不是我的錯，花很長的時間爬上來。第三次再犯同樣的錯，這時要張開眼睛立即行動防範它。第四次犯同樣的錯，應繞道而行。第五次我不再犯同樣的錯，因為我走上另一條街道了。

這則故事提醒我們要關照自己、改變自己，覺悟，大家在人生道路選擇適合的腳，穿上合適的鞋，再邁步向前，活出自己的如來。

心靈饗宴—
蛻變、欣賞、享受、分享…

文◎黃淑芳(三總康乃馨團體)
47歲，病齡9年

蛻變

忙碌的生活因意外不請自來的訪客「乳癌」，打亂我的人生規劃。當被宣判得乳癌時心裡顫寒恐懼，用意志力ㄍㄧㄥ住，一再地告訴自己，打化療才是最艱辛的漫漫治療期，需要我全力以赴，所以穿刺切片、乳房全切手術從未喊痛，打化療會因個人體質有個別差異而呈現不同的症狀。反應劇烈的我，精神支柱來自那兩個兒子（小二、小五），我必須勇敢戰勝它，要蛻變努力邁向乳癌康復後生活的經營。

欣賞

『等待期盼』總叫人要等到自認為是最佳的時機才要做，現今的我不再等候，會馬上行動、欣賞一樣米養百樣人的世界，欣賞人事物各種不同的角度與態度，行（路）徑不同，但目的一樣，不再用偽裝偽善表達我的喜怒哀樂，明白清楚敘述事情、情緒會平緩下來，行動步調會放慢些，急緩輕重要有分別，不再是先生口中的一隻無頭蒼蠅，不再是朋友眼中的陀螺，用欣賞的心境面對生活。

享受

因病得福，享受以前忙碌生活裡沒有享受過的事，陶醉在銅缽發出純淨自然聲音中，聽布農族天籟合唱曲，沒有其他樂器，自然調和聲調融入其中。歲末年終總會給自己一份感動：看殘障輪椅國標舞演出、聽盲胞歌手音樂會、參加希望協會金曲慈善之夜，欣賞罕見疾病

（泡泡龍兒）鋼琴演奏、聽場殘障人士的演講。用彩筆彩繪自我人生的畫家。他們能，為什麼我們不能？握住自我人生的彩筆、彩繪自我人生，午後來個SPA舒緩全身壓力、沉醉在為個人特別調配的專屬淡雅精油，下午偷個閒來放鬆解放自我，連因放射而緊繃的患部、背部都放鬆，手不再脹麻，真是棒！最好不過的是好友來個午後麻雀會，到傍晚回家當個賢妻好媽媽嘟嘟好，興趣滿足了，人又不會老人癡呆。

黃昏亦可來個曬夕陽、散步六公里運動，邊走邊唸佛號，個把小時下來利己也利益眾生。生病後最幸運的是，結緣藏傳密宗佛法，上師仁波切我很多，參加法會共修，整個人沉澱下來洗滌心靈，隨時懷著懺悔心、自省心。佛法讓我完成『青海（青康區）之旅』的夢想，經過5400公尺高山，一望無邊際的山崖，需坐18小時車程，沒有高山症的我是何其幸運，在最高點撒下（掛上）祝福的經幡，祈求罹病

者能離病減少痛苦，沒有壓力與承諾，秉持著功課是我可以持之以恆做到的信念，將簡單功課（持咒）融入我的生活中，一句佛號感念惠我良多，晚課後整個人放鬆，再稍打坐些許時間調習氣脈，晚上睡眠品質超好的，香甜好夢連連，真是滿足感恩享受啊！

分享

參與三總病友團體主辦春季、秋季遊活動，期待的是（車上）路程中分享，享受晨曦森林浴、泡湯美人浴、做陶土DIY、吃風味餐、演一齣短劇、摘蔬果、健行森林間吸取芬多精，瞧姐妹及家人共享旅遊歡樂，笑聲不斷，活動後大家再集體相約去拉皮、敷面膜，整個活動下來大家high到最高點，大聲歡笑，笑到魚尾紋都可以夾蟑螂了(這是三總姊妹中的名言)，因我們心中有愛、希望遠離治療苦痛，期盼用笑聲看待病痛。

最後分享三件事：1.病交給專業醫生（醫院），2.生命長度交給上帝（佛祖），3.快樂心情未叨找，交給自己做自己生命主人。

感謝給予這樣機會寫下個人的心靈饗宴-----蛻變、欣賞、享受、分享心得，希望有助於大家，謝謝囉！

靜下心來 細細品味~

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

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

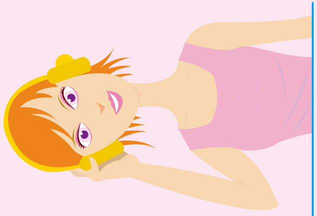
	會員團體名稱	輔導單位	電話
≪北區≫	台大真善美俱樂部	台大醫院	(02)2312-3456 #67454
	台北市溫馨協會	臺安醫院	(02)2721-9928
	馬偕有愛關懷聯誼會	馬偕紀念醫院	(02)2543-3535 #2695
	台北仁愛關懷聯誼會	台北市立聯合醫院(仁愛院區)	(02)2709-3600 #3519
	康泰開懷聯誼會	天主教康泰醫療教育基金會	(02)2365-7780 #21,22—諮詢 (02)2365-7780 #30—行政
	百合溫馨關懷聯誼會	台北醫學大學附設醫院	(02)2737-2181 #3546
	北榮同心緣聯誼會	台北榮民總醫院	(02)6611-8891
	振興常喜樂俱樂部	振興復健醫學中心	(02)2826-4400 #2582
	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 #3030
	萬芳綺麗人生聯誼會	台北市立萬芳醫院	(02)2930-7930 #1862
	新光好姐妹聯誼會	新光吳火獅紀念醫院	(02)2882-0358
	國泰登峰聯誼會	國泰綜合醫院	(02)2708-2121 #1905
≪中區≫	中國圓緣俱樂部	中國醫藥大學附設醫院	(04)2205-2121＃1466
	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 #1419
	彰基丰采關懷團體	財團法人彰化基督教醫院	0809-025123
	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
	台中美麗人生乳癌關懷俱樂部	署立台中醫院	(04)2229-4411 #2130
	嘉義木蘭聯誼會	署立嘉義醫院	(05)231-9090 #2004
	嘉義布雷絲特聯誼會	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　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、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
	屏基美麗人生俱樂部	屏東基督教醫院	(08)736-8686 #2416，2417
《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 #1151

團體名稱	輔導單位	電話
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
和信紫羅蘭聯誼會	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 #4004，4005
乳癌病友會	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
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
康乃馨病友會	義守大學附設醫院	(07)615-0011 #5200
	嘉義長庚紀念醫院	(05)362-1000 #2774



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

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	金額 新台幣（小寫）	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元

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**
寄款人	
姓名	
通訊處	□□□－□□
電話	

經辦局收款戳

虛線內備供機器機器印錄用請勿填寫

◎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	

TBCA

Taiwan Breast Cancer Alliance

愛波家族

TBCA愛波家族會刊是屬於全國乳癌病友團體的園地，為了讓大家能透過會刊來了解**TBCA**在做的事情，並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。

《資源有限，請轉閱或助印》

「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 — 心理篇

發 行 人－孫蘭玉
總 編 輯－陳世賢
編輯小組－林葳婕　孫蘭玉　張瓊書
　　楊秋菊　杜麗珠　黃淑芳
　　蔡鎔羽　許美惠　葉麗月
　　駱李娟娟
主　　編－劉麗麗
執行編輯－伍淑瓊
美術編輯－尚意廣告事業有限公司
出版日期：2009年 7月 一版

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