



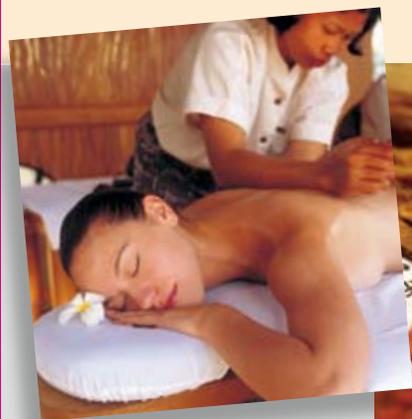
社團法人

中華民國乳癌病友協會

Taiwan Breast Cancer Alliance

病友輔導教戰手冊 8

CAM 篇



歡迎進入

中華民國乳癌病友協會 網站

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

社團法人
中華民國乳癌病友協會
Taiwan Breast Cancer Alliance

手挽的手 走咱的路

關於協會 乳癌資訊 抗癌列車 防癌列車 愛波蘭地 愛心捐款



醫理專業文章

醫照新知

診斷與治療



TBCA 專業志工

全國優良志工

愛波蘭地

會員登入 | 加入會員

訂閱電子報

請輸入Email

訂閱

華文乳癌資訊

網羅全球華文乳癌相關支持團體的訊息，為華文乳癌病友共同的發聲管道...

TBCA與國際

TBCA自2004年光開始與國際接轨，與UICC/ARI互動頻繁，並獲得2010年16th RRI國際康復之乳癌支持會議主辦權...

Dear English reader visitors: for any inquiry, please contact us!

最新消息

- 2009/11/16 高雄市中心相連關懷協會-保潔銀馬行
- 2009/11/16 高雄市中心相連關懷協會11月份活動
- RRI-2009 10月號 BLOOM雜誌
最新的RRI-2009 10月號 BLOOM雜誌與大家見面了，本期中TBCA雜誌.....
- 「花嫁」與「被擄下的故事-乳癌與我」攝影比賽的贊助單位：必拍保險投資股份有限公司，邀請每班第一名參加研學上市晚宴。
- 2009/11/13 「夫妻精進關懷工作坊」即日起開始接受報名
- 2009/11/13 「乳癌病友知的權利」平台會議-徵區 6 中區
- 2009/11/10 宣傳防治列車-章、抗癌歷程-媒體分享

愛家家庭會議

第五期

第11屆全國乳癌病友互助聯誼會年會熱鬧登場了，這次的主題是：陽光活力，齊出發。...

不甘別人疼

「摸一下、抹一下，媒體防治列車

的紅車每輛同行

宣導乳癌防治

Her2 = 兩個她?

facebook



Name: Tbc Taiwan

2009 不甘別人疼

「摸一下、抹一下，媒體防治列車



TBCA 乳癌抗癌列車



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



序言

文◎陳建仲醫師(台中慈濟醫院 中醫部主任)

十八世紀全球各地區都是以當地的傳統醫療為健康照護的主流，但隨著西方生物醫學的起步，不管是在觀念上、精神上或社會經濟上，都有別於的傳統醫療，也漸漸取得主流的地位。隨後抗生素的發現，並有效的控制了威脅人類數千年的感染疾病，再加上近代生物醫學的蓬勃發展，更加確認了西方醫學的地位。然而，這些年來西方醫學的治療方式也有其極限，副作用也讓人望而卻步，人們開始回歸傳統醫學和其他的療法，尋求更理想的醫療照護和健康維護方法，這一類的醫療保健方法，統稱為輔助與另類療法(Complementary & Alternative Medicine, CAM)。

自1992年起，美國開始重視CAM療法之研究，希望藉由科學化之實證醫學研究方法，有系統的研發CAM療法。世界衛生組織於2002年5月發表了「2002~2005年傳統醫學全球策略」，建議各國能將傳統醫學納入現有醫療政策和發展。美國國家衛生研究院(NIH)也特別撥款，並成立輔助與另類療法的專責機構(例如：國家輔助及另類醫療中心，NCCAM)。

台灣在輔助與另類療法的使用情形也非常普遍，2003年的調查顯示，有75%的民眾在過去一年中至少使用了一種以上的輔助與另類療法，而且使用者的身分遍布於各人口群及各行各業；特別是癌末病人，更高達80%以上有使用過輔助與另類療法。

目前癌症已躍居國人死因的首位，乳癌一直都是台灣女性罹患癌症的第一位。正規的癌症治療以手術切除、放射、化學或標靶治療為主，

輔以荷爾蒙治療進行免疫治療。同樣的，很多乳癌患者會因為治療本身的副作用帶給病患極大痛苦與不安，也會希望能藉由輔助與另類療法來解決治療所帶來的副作用，並且能提高生活品質。然而，在民間中口耳相傳的偏方和保健養生方法相當多而複雜，如何正確又有效的選擇輔助與另類療法，也是乳癌病友心中的疑慮。

現在的醫學發展，無論是從中西醫到整合醫學，對病人的治療是關注病人的身、心、靈，提供全方位的照顧(治療)方式。不只是醫師在醫護的專業領域必須不斷的增進新知，讓病患共同參與預後的照顧，還必須不斷提升醫療照護品質，但更重要的是提升病人的生活品質。乳癌已經是個被獲得高度關注的癌症，乳癌患者貼切實踐自我的預後照顧，可提供其他癌症病人掌握生命意義的脈絡。



目錄

Contents

第一單元

觀念篇

- 05 輔助與另類療法的介紹
- 22 乳癌病患應如何面對整合醫療
- 34 談乳癌病人的失眠
- 36 可怕的殺手～骨質疏鬆症
- 44 針灸輔助治療乳癌
- 50 癌症病患的養生藥膳

第二單元

身心療法篇

- 瑜珈
- 58 簡介瑜珈及學習經驗
- 62 瑜珈的好處
- 音樂治療
- 64 “乳”此玩音樂耍舞蹈
- 66 生命轉彎處
- 藝術治療
- 70 與大自然邂逅
- 72 心靈與色彩的對話
- 園藝治療
- 74 園藝治療師培訓班心得分享
- 78 逗陣來去享受森林浴
- 芳香療法
- 80 芳香療法

第三單元

能量療法

- 82 返老還童氣功學後心得
- 84 太極拳的養生之道

感謝所有提供文稿的教授、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！

輔助與另類療法的介紹

文◎陳建仲醫師(台中慈濟醫院 中醫部主任)



CAM的定義

輔助與另類療法(complementary and alternative medicine CAM)是有別於正規西醫的醫療體系，哈佛大學Eisenberg等學者將CAM定義為：「未被美國醫學院廣泛教授或未被一般醫院廣泛使用的醫療行為，例如：針灸、整脊治療及按摩等。」

而美國國家輔助與另類醫學中心(National Center for CAM, NCCAN) 則將CAM定義為：「一群不屬於西方正統醫學的醫療，它包含了各式各樣的醫療及健康照護體系、執業方式(practice)與產品(product)」。CAM的範圍五花八門，有的來自古老醫學，有的是沒落的療法被重新應用，有的則是結合現代醫療觀念的新療法。

至於輔助療法和另類療法，則一般的看法，有以下的區別：

- 1.輔助療法：**輔助療法(complementary medicine)的概念，既使用正統的西方醫療也輔以這些非西方醫學的療法，通常都會與正統的西方醫學治療同時進行。例如：用針灸、穴位按摩或中草藥來減緩癌症治療時所引起的副作用。
- 2.另類療法：**另類療法(alternative medicine)一詞起源於1970年代，「另類」意味著其他(other)，但是卻通常容易讓人覺得這些醫療可以用以完全替代正統醫學，而病患必須在這兩者之間作一選擇，彼此之間似乎沒有任何灰色地帶。一般這種療法不被認為是有效及安全的，也沒有經過科學的驗證。例如：使用一種特別的食療來治療癌症，

以取代癌症專家(如腫瘤科醫師)的建議，這些方法包括：微波療法、磁鐵療法、咖啡灌腸、採取維生素或其他化合物（最常見於直銷產品）、或民間偏方與民間本草植物。

其實，在目前的發展上，由於CAM和每個民族的生活習慣和養生觀念有關，也多少都會影響到正統醫療上的應用，甚至造成有某些特定範疇的CAM和正統醫學之間的界限，並不是那麼分明而固定。後來有人提出「整合性醫療」(holistic or integrative medicine)的概念，著重於一個以全人為中心的照護模式，有助於在主流醫學和CAM之間取得一個平衡，現今這個名詞已在美國各主要醫學院使用。

CAM五大類的界定

美國國家輔助與另類醫學中心(NCCAM)將CAM歸納為：另類醫療系統(Alternative medical systems)、身心療法 (mind-body interventions)、生物學基礎療法(biologically based therapy)、手部操作及身體基礎療法(manipulative and body-based methods)、能量療法 (energy therapies)等五大類：

1.另類醫療系統(Alternative medical systems)

這種醫療是根基於一套完整的理論與實務的醫療系統，例如：同類療法、自然醫學、傳統中醫、印度醫學等。

(1)中醫學：將人視為一個整體，同時人跟大自然也合而為一個整體系統，注重天人合一，以陰陽、五行建構為基礎出五臟六腑和氣血的生理概念、六淫和七情的病理因素和以辨證論治為特色的治療的架構，強調陰陽平衡是使身體維持健康的基礎。在治療上可以依照病情需



要，用中草藥、針灸、推拿按摩等方式來處理。

(2) **印度醫學**：又稱阿育吠陀醫學(Ayurveda)，強調人與自然界之和諧共存，當這種和諧狀態被破壞後，就會造成疾病的發生，因此透過利用自然界及其產物，而以恢復身體與自然界的基本平衡為目的。印度醫學是根據三種督夏doshas的原理而來的，將人分成vata、pitta、and kapha等三種體質，三種體質的分類並非絕對，你可能是其中兩種體型的混合，也可能含有70%的vata，20%的pitta，10%的kapha。而醫生判斷三種體質的成分百分比之後，會依照個人不同的需求，分別選擇以印度草藥、精油按摩、食物改變、心理層面、斷食療法、或瑜珈體位法等不同方式來做治療。

(3) **順勢療法**：順勢療法(homeopathy)又叫同類療法，是利用含有微量天然動植物或礦物以及能量稀釋液等物質，刺激人體產生自癒系統，以達到治病的療法。他是從自然萬物中提煉出來的物質元素，經過高倍的稀釋與震盪的處理後，可將物



質中的潛在能量波頻大量釋出來，物質轉化經過這樣程序後，將已不具對人體的任何傷害性，而主要的元素是以能量的形式存在，成為一種具有治療機制的能量波。它的功能是藉由共振人體內的細胞能量，讓我們產生和諧的能量磁場。一旦人體的磁場共振頻率達到平衡時，則我們體內的內分泌、免疫、代謝、神經系統、以及身體的各個機能系統等，更涵蓋到精神與心靈之層面，就會展現整體最佳的狀況，激發不可思議的療癒效果。

(4)自然醫學療法：凡是使用天然無害的方法來治療疾病，就是自然醫學。廣義的自然醫學包含一切各種天然的療法與醫學，包含數千年歷史之久的歐洲醫學、中國醫學、印度醫學。狹義的自然醫學則是指北美發展一百多年來的自然醫學，經由合格的醫學院訓練出來的醫師所從業的醫療行為。而美國勞工局對自然醫學所下之定義如下：自然醫學是一門獨立的基礎醫療體系，它是一種融合藝術、科學、哲理、也是一種臨床實務的療癒方是，可以運用於診斷、治療、與預防疾病等方面。因此，運用各種自然方式或自然界物質，所形成的自然療法，用以提高或修復人體自身免疫功能，及加強人體各系統和臟器的自癒能力。

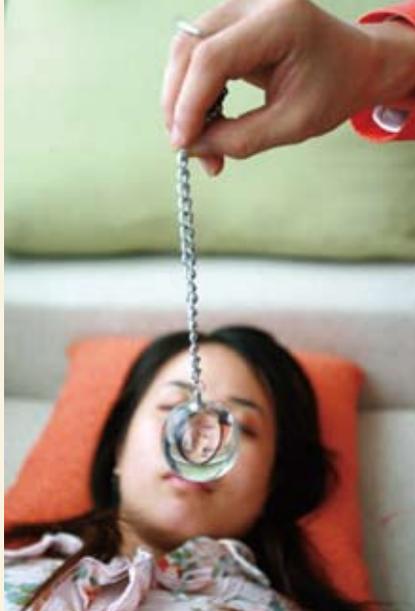
2.身心療法 (mind-body interventions)

此為運用各種結合促使心境安定和身體活動所設計出的種種療癒方法，以提升心靈能力的技巧，並促進身體的回復到健康的狀態，例如：靜坐、冥想、催眠、瑜珈、生物回饋療法、音樂治療、藝術治療、音樂治療等。這種療法可以協助減少癌症對患者帶來的壓力，並改善癌症患者的睡眠，減少緊張、焦慮、抑鬱和疲勞等症狀。

(1)靜坐、冥想：「靜坐」是由拉丁文meditari引申出英文為meditation。在拉丁文的原意，是指「沉思之方法」，而在英文字義則為「冥思」。因此，靜坐是一種改變意識狀態的方法，而冥思只是藉由靜坐的方式以達到某種意識境界的方法之一。靜坐有很多種的方法，主要是專注呼吸、調勻吸氣與吐氣的氣息，以達到身體舒暢、心念安靜的效果。有的靜坐方法，是不注重沉思冥想的，甚至強調靜坐時要排除腦中一切的思念，使心靈能進入完全寧靜的狀況，從而達到忘我、無我、忘物、無物的超逸境界。

(2)催眠：催眠治療是通過言語暗示或催眠術的方法，將人誘導進入一種特殊的意識狀態，使病人處於類似睡眠的狀態，然後針對個人

進行暗示或精神分析的引導，以消除心理和軀體障礙的一種心理治療方法。因此，這是將人導入一種類似睡眠而實非睡眠的意識恍惚狀態，能讓人放鬆，讓病人能專注於某種能夠幫助治療的感覺、情緒、概念或認知上的治療方法。



- (3)**瑜珈**：瑜珈 (YOGA) 源自印度，主要目的在平衡及調和人體的身體、思想及情緒。瑜珈有多種的方法，主要在練習整合體位法（身體姿勢）、呼吸、及冥想。練習瑜珈可幫助打開與強化個人的身心靈，並能幫助我們返回健康、喜悅、與平和的狀態。這個賦予我們力量的練習，將提供給我們機會瞭解並培養我們最佳的特質；此外，瑜珈也能幫助我們發現自性，並鼓勵我們在一切所為中充分展現自己。瑜珈超越所有運動對我們的益處，不只給可給我們健康的身體，更能令人保持情緒的安定、思維更敏銳清晰，因而可以提升我們的智慧，而充分發揮個人的潛力。
- (4)**生物回饋治療法**：生物回饋 (biofeedback)，是一種非侵襲性的治療技術，偵測個人的生物訊號，例如指溫、皮膚導電度、心跳速度與變異率、呼吸速率、肌電波、腦電波等等，先行測定身體能量的受害及不平衡情形，回饋給這個人知道。藉由這些壓力反應的回饋，教導利用意志自我控制，或者再行回送共鳴的能量，調整身體的能量回復平衡狀態，使傷害得以清除，疾病消滅，回復健康。

(5) **藝術治療**：藝術治療（Art therapy）

是運用繪畫、拼貼、雕塑、物品等美術手法，透過各種美術技巧的表現，藝術治療師和患者產生互動、對話及解析等，以促使患者能恢復正常。這種治療方法也可以針對正常人，協助其自我了解深層的心理狀況，乃至發現、挖掘、增強其潛在的創造力。而治療的療效常常取決於病人與治療師之間的互動和關係，藝術治療師帶領及引導病人從事畫圖、剪貼、雕塑等藝術創作過程，藉著非語言的、間接的、較不具威脅性的方法來了解彼此，建立互信的關係，同時藉由作品的呈現來找出盲點。一旦彼此間互信的關係建立，溝通管道疏通，治療才能真正開始。



(6) **園藝治療**：藉由植物、種植工具、相關材料以及庭園環境與相關事物，做為中介調節，幫助病患療癒、復癒以及促進他們的健康或是福祉。園藝治療著重於人與植物間更親密接觸的互動，主要目的任於促進病人的健康，而植物則變成復癒過程中的副產品。另外，可以針對不同族群設計不同的園藝治療活動，如可針對不同殘障問題和程度，設計出不同適合復健動作的園藝操作項目。此外，除了一般的園藝活動外，花藝製作、以植物為原料之食品製作等，都可以做為園藝治療活動之一。

(7) **芳香療法**：藉由聞或吸入精油的香味，或塗在皮膚上（用媒介油稀釋），並以按摩、泡澡、薰香等方式，使精油的成分滲入體內，來達到舒緩精神壓力、改善身心的不適，以提高人本來的自

我治癒力，增進身體健康的一種自然療法。植物精油因其極佳的滲透性，而能達到肌膚的真皮層，進而被毛細血管所吸收，最後經由血液循環，到達被治療的器官。

(8) **音樂療法**：音樂對於影響我們情緒和感受的巨大力量。音樂能使人平靜，也能使人興奮。音樂療法的作用通過夾帶（entrainment）過程實現，肌肉與節奏感強的音樂同步自動反應。音樂對個人和團體都有效果，可以由醫生指導或自我進行。醫生根據病人的病情，選用合適的音樂。它可用于增進治療、減輕壓力和焦慮及使人感覺良好。音樂可以是積極或消極的治療手段，即是說，當我們靜坐凝聽或積極參與時，音樂就有很好的醫療效果。它對任何年齡、種族、宗教的人，或在任何治療階段下都有作用。音樂療法可以用於消除癌症的一些症狀和癌症治療的副作用。但是，不應指望音樂療法能緩解或反轉癌生長和癌擴散。

(9) **敘事治療**：這種療法是目前受到廣泛關注的後現代心理治療方式，它擺脫了傳統上將人看作為問題的治療觀念，透過故事敘說、問題外化、由薄到厚等方法，使人變得更自主、更有動力。透過敘事心理治療，不僅在可以讓當事人的心理得以成長，同時還可以讓諮詢師對自我的角色有重新的統整與反思。在運用上，是諮詢者運用適當的方法，幫助當事人找出遺漏片段，以喚起當事人改變內在力量的過程。敘事心理治療對人類行為的



故事特性，即人類如何通過建構故事和傾聽他人的故事來處理經驗感興趣。

3.生物學基礎療法(biologically based therapy)

使用自然界發現的物質來作為療法的基源，用以提高人體的免疫系統和調結生理機能的一種療法。例如：生草藥、特殊飲食、高劑量維他命、鯊魚軟骨等。

(1)草藥：草藥是植物花蕾、子實、莖葉、根鬚構成的一類植物用藥，草藥多係民間現採鮮用的植物，所以常又叫青草藥或生草藥。它是利用植物提取物及草藥



為其提供治療價值，大多數植物含有治療有效成分的化學物質，是最古老的保健方式。

(2)飲食補充劑：又稱營養補充劑、營養補充品、營養劑等。是作為飲食的輔助手段，用來補充人體所需的胺基酸、微量元素、維生素、礦物質等。營養補充劑的內含物除了碳水化合物、蛋白質及脂肪外，還有許多種類的礦物質與維生素。如果決定要補充營養補充劑，那你就需要了解所吞下去的藥錠是什麼，如果累積起來營養素都過量，反而造成腎臟功能衰退，反而會得不償失。

(3)高劑量維生素：高劑量的各類維生素補充劑，或飲用大量的果汁、蔬菜汁等。有些研究者會建議攝取高劑量的維生素與礦物質

來提高免疫功能。不過這樣的研究還不很確定，如果你想攝取高劑量的維生素，可能要先知道那些攝取過量會有毒性。因此補充劑或高劑量的使用仍備受爭議，尚需更多的流行病學或研究來就其使用劑量、效應及安全進行更深入地探討。

4. 手部操作及身體基礎療法(manipulative and body-based methods)

運用手部操作及身體部分的運動，以達到放鬆肌肉、促進血流、解除疲勞、舒緩心身的目的。對癌症患者而言，可以幫助減少疼痛、疲勞、失眠、焦慮、抑鬱和噁心等症狀。可以運用的治療方法，包括：按摩、推拿、拔罐、整脊、整骨療法等。

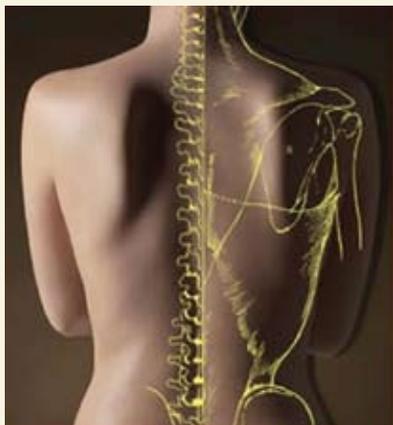
(1)按摩療法：運用手部或其他特定工具來刺激身體局部部位，除了中醫按摩法外，還包含其他民俗療法的按摩療法，例如：穴位按摩、泰式按摩、油壓按摩、腳底按摩等。在中醫學領域，按摩是屬於推拿的一部分。按法，按是壓的意思，用手指或掌面著力在體表某一部位或穴位，逐漸用力下壓，稱為按法。摩法，摩是撫摩之意，是將食、中、無名指指面附著在體表的一定位置上，作環形有節奏的撫摩，摩法是推拿手法中最輕柔的一種。按摩療法可以促進血液和淋巴液等循環，改善局部組織的營養狀態，促進病理產生物的消散，增強肌肉彈性和耐久性，以及調整神經機能，解除疲勞，從而達到治療的目的。



(2) **推拿療法**：廣義的推拿，也包含按摩法，屬於中醫學的一種療法。依據中醫理論和經絡穴位指導下，在體表施以各種特定手法，或配合某些特定的肢體活動，來恢復或改善身體機能。推法，是以手向外或向前用力使物體移動之意，是用指或掌著力於人體一定位置或穴位上，向前向外移動或弧形移動，可分平推、直推和分推等法。拿法，是用拇指、食指、中指相對，捏住某一部位或穴位，逐漸用力內收、並作持續揉捏動作。本療法具有疏通經絡，滑利關節，調節臟腑氣血功能，增強人體抗病能力等綜合效應。

(3) **拔罐療法**：屬於中醫學的一種療法。拔罐療法又名“火罐氣”、“吸筒療法”，古稱“角法”。依據中醫理論，運用工具(玻璃罐、陶瓷罐、竹罐等)刺激經絡穴位，來恢復或改善身體機能。拔罐的方法很多，主要有四種：拔罐、閃罐、走罐、放血拔罐。這種療法可以逐寒祛濕、疏通經絡、祛除瘀滯、行氣活血、消腫止痛、拔毒瀉熱，具有調整人體的陰陽平衡，解除疲勞、增強體質的功能，從而達到扶正祛邪，治癒疾病的目的。

(4) **整脊療法**：是一種以類似按摩、推拿等有系統的整復手法，作用於脊椎關節，以刺激神經系統、促進身體機能恢復的一種療法。整脊療法也注重病人全身的所有變化，通過調整脊柱各個關節之間的位置，同時觀察骨盆是否有旋轉等問題，調整骨盆的位置達到平衡，從而調動整個機體的自我



恢復能力。整脊醫學認為，脊柱骨矢狀面上正常的生理彎曲以及水平面上正常的垂直狀態，是提供植物神經發揮功能的基本條件；多數慢性病患者，都顯示有脊柱骨解剖位置紊亂或脊柱排列的異常，從神經、解剖、運動、生理的種種現象顯示，治療運動障礙或慢性病，都應先從脊柱骨入手。整脊療法從人體健康的平衡觀、整體觀出發，對脊椎、脊柱常見病、多發病已經形成了自己獨到的理論。

- (5) **整骨療法**：整骨療法是一門非傳統的、強調整體重要性的醫學，它將人作為身體、思想及精神的集合體，用特殊的人工手法進行治療。整骨療法 (Osteopathy) 為對於骨頭做的整復手法，其重點主要放在骨頭與關節的徒手操作，解除血液循環系統及神經系統的阻礙，從而激發身體的自我修復機制。整骨療法的適用範圍包括全身各部位的軟組織慢性損傷和骨關節移位，及由此造成的人體功能的異常，如常見的肩背腰腿疼痛、頸椎病、退行性骨關節炎、特發性脊柱側彎、關節移位引起的O型腿、X型腿等都是整骨療法的適應症。

5. 能量療法 (Energy Therapies)

運用能量場或生物電磁場的治療方式，例如：氣功、太極拳、外丹功、靈氣療法等。

- (1) **氣功**：氣功是透過自我呼吸的調整、身體活動的調整和意識的調整（調息，調身，調心）等方法，以達到強身健體、健康身心、抗病延年、開發潛能等目的。氣功的種類繁多，主要可分為動功和靜功兩大類。動功是以身體的活動為主的氣功，如導引派以動功為主，特點是強調與意氣相結合的肢體操作；而靜功則是身體保持不動的狀態，只靠心靈的意識、呼吸的自我控

制來進行的氣功；而另外，也有動功和靜功互相結合來運用氣功方法。

- (2)太極拳：屬於中國武術的一種，歸類為內家拳。太極拳是一種按照陰陽學說的理論，通過柔和緩慢的形體動作，並同時專



注與調整呼吸，修身養性，而尋求自我人體身心的協調、人與自然的協調。太極拳之運動柔緩，可以鬆弛緊張和焦慮的心理，可加強對老年人平衡控制、動作靈活性和心肺功能皆有幫助，提高免疫系統機能，並有助於減輕糖尿病的血糖控制。

- (3)外丹功：外丹功以蠕顫彈抖功法提昇全身各系統的統合，調節其功能，藉以培養先天氣為修練主軸，厚植本身生命磁場，促進血液循環，綿柔五臟六腑，舒活筋骨，為一完整的保健及復健功夫。外丹功亦屬中國四大禪功之立禪，外丹功修練至相當功境，坐、臥、行、立隨時隨地可參修禪境。外丹功保健運動的彈抖、蠕顫特性，講究鬆、柔、綿的運動方式，有別於一般的氣功、禪修以及各種運動。外丹功活動鼓勵生活禪，培養積極活躍的人生觀，可有效舒解職場壓力，休養身心，並以天地人三才功來溫養先天氣，增加生命力，寧靜心神為主，以各式功架鍛煉活絡全身筋、骨、肌肉、皮膚、毛竅。

- (4)靈氣療法(Reiki)：靈氣 (Reiki) 一詞源自日本，意指「宇宙生命能量」 (Universal Life Force Energy)。而靈氣治療這一種自然

能量療法，就是透過按手治療（ Hands On Healing ），把宇宙生命能量由手掌傳送至自己或是他人身上，提升自癒能力，藉此達至鬆弛神經、紓緩壓力、保健強身的功效。靈氣並不是治療師所給你的能量，而是宇宙生命的能量。經歷點化的過程後才有傳導的能力，成為靈氣的通道，讓這份宇宙的能量透過雙手傳送到你身上，喚醒你內在原有的能力，回復你原本健康平衡的狀態。靈氣治療會帶來肉體、精神上的穩定和平衡，提昇自癒力，協助身體釋放負面情緒與內在的創傷，很多人表示在療程中得到深度的放鬆，安撫了心靈，身心被滋養與淨化，充滿活力與安全感，回歸到輕鬆愉悅又溫暖的狀態。

輔助與另類療法的運用

一般人聽到自己罹患乳癌的訊息，往往是如晴天霹靂般的震撼，宛如沒有明天的感覺。在情緒的反應方面，癌症患者都會經過否認期、憤怒期、低潮期、而進入恢復期等四個階段。在否認期，會懷疑是否醫師診斷錯誤，或者認為乳癌它會自己消失恢復健康的；在憤怒期，則會對為什麼是我罹患癌症而感到生氣，或者感覺老天爺對我不公平而憤怒；在低潮期，覺得怎麼做都沒有用，又得面對痛苦的治療，或者對生活和生命有失落感；到了恢復期，則漸漸能面對自己的問題，坦然接受各種狀況和治療，正常的處理生活上事宜。我們希望罹患乳癌的姊妹們，能夠以平常心、正向思考，有理智的面對乳癌，從搜尋各方面的知識來認識乳癌而了解自己的狀況，進而和專業的醫師或專家討論，尋求對自己最佳的醫療和保健方式。

當罹患乳癌後，除了我們會對正規主流療法了解，並注意到輔助與



另類療法(CAM)的訊息外，也常常面臨親朋好友對我們的健康問題很關心而推薦輔助與另類療法。一般人使用輔助與另類療法的原因有下面幾種理由：

- (1)對於正規主流療法的不滿意。
- (2)認為CAM可輔助正規主流療法的療效。
- (3)CAM較符合病人對健康與生命的價值、信仰、哲學理念的一致性。
- (4)患者相信CAM的療效或安全性。
- (5)期望能增強免疫系統、緩解症狀、改善生活品質，甚至治癒疾病。
- (6)CAM較便宜或少副作用。
- (7)對健康生命的期待。

而在臨床上常見選擇輔助與另類療法之癌症患者，有以下幾種類型：

- (1)針對正在治療中之癌症患者，提供CAM來增加化學治療及放射治療的效果，減低治療之副作用及抗藥性的發生。
- (2)針對已完成治療之病患，提供治療後的長期追蹤。
- (3)針對經歷各種治療皆無效之癌症病患，在沒有更進一步可用的治療方式之情況下，提供CAM相關治療，來改善生活品質，延緩病情進展。
- (4)針對末期癌症患者，提供人道上支持性的整合治療，改善其生活品質。
- (5)年齡過老或身體狀況不佳，不適合正規主流療法處置之患者。
- (6)堅決不接受正規主流療法處置之患者。

乳癌最忌諱的事情，是急病亂投醫，以及相信偏方，而未接受正規主流療法。事實上，癌症患者尋求輔助與另類療法(CAM)的努力並

未停止過，大部份的目的是「補充」正統主流治療所不能提供的，例如：減緩正統治療所引起的副作用（噁心、嘔吐、疲勞和疼痛）、使患者身心較為舒緩及減少因為治療所引起的焦慮或緊張，並且達到心靈上的平靜，協助重燃起患者對治療癌症的希望。然而，輔助與另類治療(CAM)的療效和治病機轉還沒有完全得到科學的證明，也常被質疑，



，在使用上也必須有正確的觀念。尤其是在資訊浮濫和醫療廣告充斥的現代社會，人云亦云，其中也不乏招搖撞騙的江湖郎中和神棍；因此，我們要更有智慧的面臨這些訊息，多方求證，才不至於誤入歧途，造成自己身體健康上的延誤病情，也造成了錢財上的損失。至少，正規主流醫學是經過嚴謹的現代科學方法論的研究和觀察，所得到目前對腫瘤和延長生命等方面最好的療效方式。

目前歐美先進國家對輔助與另類療法的使用觀點，如果是無害的，則不阻止而同意患者使用這些療法，這和台灣過去醫界在使用這些的觀念是不同的。然而，輔助與另類療法如果沒有正確的使用，也有潛在的影響身心靈健康的問題。例如，整脊推拿不正確，有可能引起脊椎受損而造成癱瘓；靜坐和冥想如果沒有正規的導師指引，有可能造成走火入魔，甚至精神錯亂發生；高劑量使用維生素B將加速糖尿病患者腎衰竭；研究發現高劑量服用維生素C與E可能會致癌、維生素D攝入過多或加大骨折概率、高劑量維生素B6導致周圍神經病變、過量補充維生素A可能會造成頭疼和膚色變化以及肝損傷等。

使用輔助與另類療法的叮嚀

關於營養方面的注意事項：罹患癌症的患者通常都會在治療過程中對該吃哪些食物產生疑問，重要的是患者必須知道目前並沒有任何一種食物或食療法能夠有效的控制癌症。任何一種過多的食物對病情都沒有好處或有任何幫助，有時甚至會造成傷害；至於在治療過程中關於營養的攝取及飲食的配搭，必須請教您的醫生或營養師。



其次，乳癌仍要以正規主流治療為主，不要隨便聽信他人之強烈建議而放棄或中斷正規主流統療法，只接受一種對抗癌症的CAM治療方法，而延誤了黃金治療時間，這些都是在選擇時必須警惕的。尤其是在選擇任何產品時，必須注意：因為個人或企業短期的商業利潤，經常以廣告的型式誇大「療效」，其中包括宣稱產品有治癒癌症的療效，產品成份有些未能清楚標示，宣稱有臨床研究，但卻無法提供相關的證據或臨床研究實證等等。

各項輔助和另類療法必須找值得信賴的專家和機構諮詢和處置，事前要尋找資料和多方查證，不要聽信謠言或人云亦云。

我們可以從政府相關單位網站或組織、健康醫療網站、保健書籍、報章雜誌、政府立案之病友團體等資訊系統中，幫助乳癌患者了解並獲得正確的資訊，以決定哪些輔助與另類療法(CAM)適合自己。乳癌病友、一般民眾與醫療人員在面對各種CAM療法與產品，應該要審慎評估其適應症、有效性、安全性、副作用、禁忌症及注意事項。癌症患者

必須清楚的能夠認知並非輔助與另類療法(CAM)對每個人都是具體有效的，切忌急病亂投醫，尤其是太過完美的描述或聽起來像是假的，甚至已經很多人都使用過，都必須保持質疑及客觀的態度來評估，謹記這些療法只是作為正規主流療法的輔助方法。

乳癌患者在使用CAM的同時，不應中斷或放棄任何一項確實有效的正規主流療法。而醫護人員也應能以開闊的胸襟，將輔助與另類治療(CAM)視為正統醫學治療之外而能幫助患者的另一種療法，以開放及科學的態度去了解並認識該方面的相關知識，以便能與患者溝通，了解患者求醫之各個面向，協助患者做適當的建議與選擇。



乳癌病患應如何面對 整合醫療



文◎邱仁輝醫師(台北榮總一般外科特約主治醫師
陽明大學傳統醫藥研究所 教授)

前言

“醫師，我是乳癌患者，經過化療之後，身體很虛，是不是可以用中醫治療，或用中藥調養身體？”

“我手術後手很腫，可是西醫都說沒有辦法，有沒有什麼辦法改善？”

“我吃復乳鈉之後，骨頭痠痛，都睡不著覺，我又不想吃安眠藥，聽說有健康食品可以改善？”

隨著西方醫學科技的進步，明確診斷與治療的方針已經成為全世界乳癌防治上的共識(NCCN 乳癌治療共識)。以上是乳癌病人在治療後經常會碰到的問題，顯示乳癌病患因治療期間所產生的副作用，已經嚴重地影響到病患的生活品質，甚至生不如死。也正因為這種對西方醫學治療的不完全滿意與某種程度的失望，補充替代療法(complimentary and alternative medicine, CAM) 於二十世紀末就如野火燎原地傳播到全世界。雖然有些CAM的提供者，往往會提出某些病人治癒或改善的個人經驗做為有效的見證以說服消費者，並不會提出無效者的說詞與解釋，如此一來，病人在求助無門之時，追求一未知療效方法的心態是可理解的。但是只要經過科學驗證的整合醫療方法，都應該被納入正規的醫療體系。醫生、提供CAM的醫師、病人、家屬，應站在病人的立場，和病人一起思考現代醫學和CAM的利弊，在療效(effectiveness)和安全性(safety)的考量下，只要是有證據有潛力治癒病人，而能減少副作用的任何方法，都是值得鼓勵的。

Q

什麼叫做Complimentary and alternative medicine (CAM) ?

A

Complimentary and alternative medicine (CAM) 翻譯成“補充及另類療法”，根據定義，泛指不是西方醫學的非慣用醫療，也沒有在法規或教育制度規範下的醫療方法。Eisenburg DM 於一九九三年發表研究報告，顯示美國一年“非慣用療法”的消費約二百一十億美元，超過美國政府支付健康保險的住院費用，而百分之五十以上的支出是出自病人自己的荷包(1)。由於病人對西方醫學治病為主醫療成果的失望，與無法很快治癒慢性病或癌症的事實，CAM的盛行在這一、二十年中像野火般地延燒到世界各地。美國國家補充及另類療法研究中心 (NCCAM)將CAM分成五大部分，1)另類療法：泛指有理論基礎與中心思想的醫療系統，例如傳統中醫學、同質療法、印度醫學或藏醫等。2)身心醫學，例如意象療法及催眠等。3)生物性療法，例如草藥，天然物，芳香療法，健康食品，維他命等。4)肢體操作療法，例如整脊。5)能量醫學，包括氣功，靈療等。

Q

台灣有CAM嗎？

A

中醫在台灣是具有獨特理論基礎及嚴謹制度規範及教育體系的傳統醫學。因為有制度有規範，所以中醫在台灣不是CAM。根據研究顯示，中醫藥的使用只佔歐美CAM使用的百分之十。雖然近幾年來CAM的使用漸漸地影響台灣的醫療體系，

但是由於傳統醫學根深蒂固的關係，在台灣中醫的使用則佔CAM的百分之七十。其他百分之三十包含民俗療法（收驚、刮沙）、芳香療法、心靈療法及能量醫學等。(2) 另外，在台灣의 整合醫學，大多是指中西醫整合，因此有中西醫結合醫學，中西醫整合醫學，甚至第三醫學等名稱。

Q

CAM與整合醫療 (integrative medicine) 有什麼不同？

A

以現今的趨勢而言，CAM名稱已經漸漸被“整合醫療”所取代，而所謂的整合醫療並不是結合不同專科，例如內科、腫瘤科、外科或放射線治療科等醫療，而是將CAM納入現代醫療的系統。

Q

乳癌病患為什麼要尋求整合醫療？

A

相較於西方醫學以治病為主的觀念，整合醫療的目的則著重於病人在面對疾病時身心靈上的恢復與健康。因此整合醫療的特色為：1) 不只是補充另類醫學或中醫藥，2) 不只是對抗病症，3) 是維護全人的身心靈的健康，4) 是維護醫病之間的良好關係。由於目前西方醫學對乳癌診斷治療的積極，加上促進乳癌治療的照護品質，與個案管理師提供定期的追蹤及諮詢，因此提高了病人對治療的遵從性，也提高了病人、家屬、醫療團隊成員的滿意度，並提升了乳癌醫療及照護品質。可惜的是，乳癌治療共識依然是以治病為主，對病人身心靈上整體的關注與投入較少，另外，強而有力的化學藥物或放射線治療等

消滅性療法，往往帶給病人極大的傷害，甚至有生不如死的感覺。也因為想改善這種治療中或治療後的不適，在國外，約百分之八十的乳癌病人尋求整合醫療，其中以健康食品、禱告、自然療法、音樂治療、能量醫學及針刺等為主，主要目的為：1) 症狀改善，2) 減少副作用，3) 增進生活品質，4) 增強免疫力，5) 想要減少癌症復發。在台灣，接近四分之三的乳癌病患尋求整合醫學則以改善症狀為主要目標，而症狀則以關節疼痛、失眠、疲倦和水腫為主。

Q

不用西醫只用CAM能否治療乳癌？

A

各種醫療系統都有他們自己面對腫瘤的理論與方法，但是西方醫學對乳癌診斷與治療乃是經過數十年人體試驗不斷地驗證而顯示其治療的成效。研究顯示，以西方醫學而言，乳癌延誤手術或拒絕化療，其十年後預測的死亡率約38%及17%。只靠CAM來治療乳癌而延誤手術或拒絕化療，其十年後預測的死亡率則約53%及25%。這種差異顯示相較於西方醫學，CAM會給予乳癌病人某些程度的迷思，值得小心面對。

Q

整合醫療可以減少乳癌治療後的復發嗎？

A

以目前的科學證據而言，預防乳癌復發的方法，乃是根據乳房腫瘤的特性而產生種種西方醫學因不同標的所產生之治療方法。過去也曾有針對CAM能否對乳癌病患有所幫助的研究，結果顯示雖然CAM能改善病人術後的短期(三個月)生活品質，

但是在術後一年所做的調查顯示，與沒有使用CAM的病人其生活品質的改善並無顯著差異，而且也不會減少乳癌的復發率。(3)

Q

有很多病友提供資訊說哪個CAM療法很好，哪個醫生的健康食品或藥物很有效，我是否可以使用或服用？

A

一個醫生的個人經驗，在科學證據層次上屬於最低的，相反的，許多中心的臨床試驗研究結果，其證據力是最高的。個人經驗通常只有好的結果傳出，因為不好的結果都不會再回診而轉往其他醫師尋求解決。同樣地，網路上的資訊，可隨時撤回，比較沒有公信力。根據研究顯示，433個與CAM相關的網站，約有百分之九十以上其資訊是未經專家審核證實或臨床驗證的。

貼心小建議：網路得來的只是資訊，資訊是會很快被淘汰的。反之，被驗證證實過的資訊則稱為知識。因此，不要只聽信個人經驗或是網站資訊，應該尋求專業人士的諮詢。

Q

中醫能為乳癌病患做什麼？

A

既然中醫在台灣是屬於醫療制度與教育體系規範下的醫療方法，不是屬於另類療法，那麼中醫藥能為乳癌病患做什麼呢？由於乳癌病患經常需要接受化學藥物治療、抗荷爾蒙治療、放射線治療等等預防乳癌復發的療法，因此避免造成這些療法的交互作用是非常重要的。針灸是中醫治療的兩種方法，一個是

針刺，一個是灸療，兩種方式不一樣。截至目前為止，許多科學證據顯示，中醫的針刺療法是緩解許多症狀(例如：疼痛、失眠、肌肉骨骼酸痛、內臟功能調整等)的有效方法。(4) 尤其是止痛方面，針刺能經由體表穴位(體穴或是耳穴)的刺激，經由腦內啡的作用抑制腦部疼痛纖維的訊息傳導。更重要的是，目前的研究發現，針刺並不會影響使用藥物的藥物動力學，也不會影響藥物的血中有效濃度。值得一提的是由於機轉的不同，針刺對緩解癌症末期的疼痛或慢性疼痛效果並不如預期。**貼心小建議：**如果在乳癌治療期間，有凝血因素的問題，例如凝血時間過長的話，針刺有可能造成局部血腫，中醫師、西醫師及病人本身都應注意這個特殊的情況。

Q

中藥能調養身體，減少乳癌的復發嗎？中藥對乳癌病人治療上可能造成的問題？

A

許多臨床經驗顯示，中醫中藥在華人地區已經使用超過兩千多年的歷史，有其獨特存在的意義，加上傳統中醫藥在台灣是一個有規範有教育的正規醫療體系，在一般遵循中醫師指示下，中藥的使用是相對安全的。病人會尋求中藥改善體質調養身體，這在一般民眾的就醫態度上，本是無可厚非，但是這種利用中藥調養身體增強免疫力來預防乳癌復發的嘗試，是很危險的。主要原因是因中藥複方的概念與應用，讓使用具有高度特異性西方藥物的病人，經常會碰到中藥與西藥的交互作用，而降低預防乳癌復發的可能性。我們過去體外細胞的研究顯示，有些活血中藥，例如當歸、川芎、白芍、熟地等會活化乳癌細

胞的致癌基因HER2及女性荷爾蒙受體 (estrogen receptor)的表現而影響特異性藥物的作用。(5) 當然，體外實驗的結果不盡然反映在人體實際臨床的應用，也不完全否定中藥的特定療效。因此有使用標靶治療 (herceptin)或抗荷爾蒙治療 (泰莫西芬、復乳鈉、安美達錠等) 的病人，都必須避免不明的中藥以免造成中藥、藥物的交互作用而降低療效。然而，中藥是否能在沒有服用藥物的病人？我們建議除非有科學證據顯示所使用的整合醫療或中藥不會造成交互作用或活化乳癌的相關致癌基因，應盡量避免使用。

貼心小建議：乳癌病患接受藥物治療期間，由於中藥-西藥交互作用未明，因此，除非有證據顯示所服用藥物並無副作用，建議不要同時併用中藥及西藥。

Q

健康食品能夠經常吃嗎？

A

根據我國法規，健康食品的效果只需通過體外研究及急性動物毒性試驗即可，不需經過人體試驗的驗證，因此健康食品通常無法宣稱有治療疾病的療效，只能有促進健康等字眼。由於健康食品的成分多為單方或複方，不是純化物，因此也不在藥物的規範裡面，是否與治療乳癌的藥物有交互作用則不得而知。

貼心小建議：健康食品對乳癌病患並無確定療效，若為維護健康的目的，可將健康食品帶到門診與醫師共同討論優點與缺點。

Q

免疫力真的能一直促進嗎？

A

人類的免疫是存在面對外來物質(抗原)，在體內所產生的防禦系統，包括沒有記憶的自然免疫系統及有記憶的適應性免疫系統。B型肝炎疫苗就是針對後者的免疫系統設計的。有研究證實，經常以相同抗原或物質刺激人體，會產生免疫耐受性，使得人體不再對相同的抗原產生免疫反應，治療氣喘的減免反應就是出自這種免疫耐受的原理。這種情況就好像每天打孩子要他念書，他怎麼可能會聽話呢？除此之外，許多自體免疫過高的疾病，如：甲狀腺亢進、風濕關節炎等等，都是過度免疫造成的。

貼心小建議：自然而適度的飲食是維護健康最重要的法則，人的免疫力是不需要經常刺激的。

Q

含植物性女性荷爾蒙的食品或健康食品能夠天天吃嗎？

A

由於乳癌病人因為腫瘤上有女性荷爾蒙受體(ER+，PR+)，術後會服用抗女性荷爾蒙的藥物來抑制乳癌的復發。許多天然食品植物，例如：山藥、大豆、月見草等其內含有植物性女性荷爾蒙，是否可以經常服用？這是許多乳癌病患經常會碰到的問題。一般而言，女性荷爾蒙受體有甲型(ER)和乙型(ER)，而甲型是影響乳癌細胞增生的主要受體。動物性女性荷爾蒙作用到甲型女性荷爾蒙受體是植物性女性荷爾蒙的一千倍，因此如果只是服用含有植物性荷爾蒙的食品，其影響應該不大。但是經常服用或是服用植物的萃取物(通常以膠囊或是藥片呈現)，其

成分比例較高，可能有影響甲型受體而造成乳癌細胞的增生。

貼心小建議：一般飲食可以服用豆漿或偶爾服用含植物性荷爾蒙的食品，但是不要天天服用，也不要經常服用經過萃取的植物性藥物或健康食品。有一句話“食物天天吃就是藥物，藥物天天吃就是毒物”就是最好的註解。

Q

我可以吃抗氧化的健康食品嗎？

A

一般而言，過多的自由基會造成人體的傷害，而抗氧化物質(Q10、-胡蘿蔔素、維他命E等)可以清除體內自由基而達到保護身體免於過多自由基的傷害。但是人體所產生的自由基在微量的時候，反而是一種保護或是促進生理反應的重要機轉。尤其是局部放射線治療的乳癌病人，因放射線造成的自由基也是傷害乳癌細胞的主要物質，因此服用抗氧化物質不僅保護正常細胞也保護了癌症細胞受到自由基的傷害。

貼心小建議：若在接受放射線治療期間，應避免服用抗氧化物質(濃縮物)，但是如果服用類似的食品，因所含劑量很少，影響不大，但建議不要天天服用。

Q

很多芳香療法有用精油按摩，我是乳癌病人，可以按摩乳房嗎？

A

芳香療法和按摩都是CAM的一部份，也有其可適用的疾病，但是在乳房按摩的時候，乳房的上皮細胞有可能會在腋下淋巴腺出現。研究顯示，前哨淋巴腺發現乳房上皮的機會在沒有乳

房按摩的病人是11/320 (3.4%)，而有乳房按摩的時候是45/456 (9.8%)，這種現象在乳房有腫瘤的時候，更有差異。這意味著，若是乳房有未偵測之腫瘤或癌症的時候，會增加腋下淋巴腺轉移的機會。

貼心小建議：應定期檢查乳房，若有疑似腫瘤的情況，或是本來就是乳癌的患者，應避免乳房的按摩，以減少隱匿的癌症細胞轉移到淋巴腺的機會。

Q

如何選擇CAM的療法？

A

乳癌病人選擇的療法，應以臨床有效的方法，而有效的定義是經過人體試驗所得到的嚴謹結果，目前被認定預防復發有效的方法都會被納入NCCN乳癌治療共識。反之，以目前CAM的應用多為個人經驗，缺乏大型的臨床試驗來證實，這並不意味就不能去選擇CAM的療法。病人可以尋求醫師一起思考現代醫學和CAM的利弊，在療效(effectiveness)和安全性(safety)的考量下，尋找一種能夠緩解西方醫學治療下許多症狀，而沒有危害治療預後的CAM方法，達到身心靈和諧的共同目標。

結語

醫學不應只是科學，人文藝術的參與、生活品質的提昇才能達到人類追求身心靈健康的最終目的。乳癌病患也因為近年來CAM的盛行開始重視治療期間的生活品質，也更顯示病人與醫師之間醫病關係的密切與重要，唯有重新思考對乳癌之預防與治療最好的方式與生活品質的提升，才是乳癌病患能夠再度擁有新的人生重要契機。

整合醫療對乳癌病人治療上應注意的事項

如果您有下列情況	應避免下列療法
上臂水腫	針刺／指壓／瑜珈／泡湯／提重
使用標靶(Herceptin)治療時	中藥當歸、川芎、熟地、白芍等
使用藥物治療時	不明健康食品或中草藥
接受放射線治療時	抗氧化的藥物或健康食品 灸療／刮砂／草藥貼敷
出血傾向／服用活血中藥時	針刺／整脊／刮砂
白血球低下	針刺／按摩／指壓
骨質疏鬆(服用安美達錠/復乳納)	整脊／按摩／瑜珈／指壓
精神問題	催眠
懷孕	芳香療法

參考文獻：

1. Eisenberg DM et al. Unconventional medicine in the United States: Prevalence, cost and pattern of use. N Eng J Med 1993; 328:246-252.
2. Shih SF et al. Insurance covered and noncovered complementary and alternative medicine utilization among adults in Taiwan. Soc Sci Med 2008;67:1183-1189.
3. Burstein HJ et al. Use of Alternative Medicine by Women with Early-Stage Breast Cancer. New Eng J Med 1999; 340:1733-1739.
4. Alimi D et al. Analgesic effect of auricular acupuncture for cancer pain: a randomized, blinded, controlled trial. J Clin Oncol 2003;21:4120-4126.
5. Chang CJ et al. Si-Wu-Tang and Its Constituents Promote Mammary Duct Cell Proliferation by Upregulation of HER-2-signaling. Menopause 2006;13:967-976.

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

0800-528-825

www.tbca-npo.org.tw

談乳癌病人的失眠

◎鐘國軒醫師（台北醫學大學附設醫院 精神科主治醫師）



許太太（化名）是職場上的女強人，當她發現左側乳房有不明腫塊時，不得不面對接踵而來的各項檢查與治療。從來不知道什麼是可怕的她，終於體會到什麼是不知所措。檢查結果正如她所預料的，是乳癌，已經第三期了。後續安排的治療，讓她頻繁的到醫院報到，工作也因此不得不有所調整，加上藥物的副作用，噁心、熱潮紅、倦怠感，讓她慢慢開始呈現一種家人從未看過的模樣：慌張、失眠、焦躁不已，那股天生的自信幾乎消失殆盡。

非常多像許太太一樣的乳癌病人，在診斷到治療的過程會出現許多的身心不適，其中約有三成至六成會出現失眠的問題，較一般人口出現失眠的比例為高。其背後的原因包羅萬象，包括了各種由生理、心理、社會等層面造成的潛在病因、促發病因與惡化病因。而失眠的樣貌又千變萬化，有的是入睡困難、有的是無法擁有持續的睡眠、有的是過早起床、更有的是即使睡了但第二天卻覺得絲毫沒有睡飽的感覺，這當中其實需要釐清可能的原因，並據此擬定適當的治療策略，才能有效與全面的處理乳癌病人的失眠問題。

一般而言，不管任何形式的睡眠障礙，學習一套對睡眠有益的衛生法則，絕對是值得的，總共有三大類的事情：一、睡眠環境：熟悉、昏暗、舒適、安靜；二、要做的事：白天適度運動、培養睡前放鬆的習慣、想睡再睡、準時起床，以一天六至八小時的睡眠為目標；三、不要做的事：減少午睡、減少睡前刺激，如：煙、酒、電視、過多飲食、減少躺床(睡不著需離開床鋪)。如果能夠盡量依照這些原則來面對失眠的問題，即使不使用藥物，也可以大幅減少睡眠的困擾。

然而，若面對比較嚴重的失眠，因其大多伴隨疾病本身對身心造成明顯的焦慮憂鬱的情緒，如癌細胞引起全身代謝及免疫功能的紊亂、癌痛、體力耗損等生理因素，或是擔憂疾病的變化、對未來的不確定性、擔憂疾病增加家人照顧的負擔等心理、社會層面的影響，治療上可能需要更積極的治療。如癌痛的控制得宜，就可以減少失眠的問題，而非增加安眠藥，因為反而可能增加病人白天昏睡及混亂睡醒週期的風險。又如較複雜的失眠，往往服用安眠藥物是不夠的，因為常常失眠只是焦慮憂鬱情緒的冰山一角，需要對這些情緒障礙提供更適當的治療方式，像是服用調整血清素、正腎上腺素或多巴胺類的藥物，才能在避免安眠藥物依賴的情形下，更全面的改善情緒及睡眠障礙；或是需要特殊心理治療，來處理某些因乳癌而出現的生命議題或存在議題。

乳癌病人的失眠除了是疾病本身對身心造成的影響外，往往治療乳癌的過程，也可能會引起失眠。約七至八成乳癌的藥物治療及放射治療，會增加病人的焦慮感、倦怠感或其他身體不適，特別是某些影響賀爾蒙的藥物，容易造成熱潮紅現象，而使得病人有入睡困難或睡眠中斷的情形。其中，熱潮紅現象除了上述藥物，如果也搭配一些非藥物方法，也可大幅減少熱潮紅所導致的失眠。如注意室內的溫度不宜過高，穿著應以通風透氣的材質為主；甚至可以準備涼水、小扇子在床邊，以方便應付熱潮紅造成的不適；而減少酒精、香菸、咖啡、辛辣食物等使用，都可以減少熱潮紅的出現。

此外，目前經常在乳癌病人身上使用的整合醫療包括針灸、按摩、冥想、催眠、瑜珈等方式，對乳癌病人在接受治療時的症狀如焦慮、疲倦、疼痛及生活品質等層面都可以達到一定程度的改善，也可搭配運用。

總之，乳癌病人的失眠問題涵蓋層面廣泛，治療上需要針對可能造成的原因，綜合運用各種藥物及非藥物的療法，才能有效面對失眠的問題，進而擁有更好的生活品質。

可怕的殺手～ 骨質疏鬆症



文◎葉文凌醫師（台灣運動醫學會秘書長／桃園長庚醫院 外科主任）

談幾個故事吧！

瘋狂一：只是跌倒怎會死掉？

滿妹阿婆今年八十歲，家住竹東，是個典型的客家女性。自十八歲結婚生子後，就刻苦耐勞、勤儉持家，好東西都是老公，小孩先吃，還下田耕種，常常背著沈重的農產品沿街叫賣，常日由早忙到晚，好不容易兒女成家立業，也生孫兒育女，正要含飴弄孫之時，她突然在晚上起床尿尿時，因為穿拖鞋以致在浴室滑倒，結果造成左側髖關節骨折，緊急接受了人工關節手術，一週後出院。兒女們正想好好孝順她時，卻發現阿婆體力愈來愈差，大多時間只是坐著發呆。久了，話也說不清，人也認不清，日子也搞不懂，到最後大小便控制也愈來愈差，於是在手術後八個月，因多重器官衰竭而往生。

瘋狂二：閃到腰怎會癱瘓？

阿嬌姨十九歲隨父親由大陸撤退來台，在顛沛流離之時，吃盡苦頭，但隨著台灣經濟成長，她生活也日漸好轉，結婚生子，買車買屋。終於在晚年退休，和老伴一起住在山明水秀的楊梅別墅中，沒事就澆澆花、弄弄草，日子過得好不愜意。

在一個風和日麗的夏日黃昏，阿嬌姨打算”彎腰”提”水桶”澆花時，突然一陣劇痛由背部傳來，她立刻失去支持力而癱坐在地上，經救護車送至醫院，發現只是第一腰椎壓迫性骨折。醫師建議“臥床六週”，穿背架，不必手術。當日阿嬌姨即出院返家，當然還帶著一大袋藥丸。

只是，沒想到這是一個惡夢的開始。

第一天：當天晚上，阿嬌姨完全無法睡覺。躺也不是，坐也不是，穿背架也不是，不穿也不是。她老伴和小孩折騰了一個晚上，大家都筋疲力竭，又飢又渴。

第三天：痛好了一點點，但家人卻已是無法負荷這種照護量，想說要請外籍看護工。因為阿嬌姨吃不下，大便便不出來，尿尿也痛得要命，而且藥也吃完了。

第七天：家屬發現阿嬌姨根本不符合請“外籍看護工”的條件，外籍看護工一天要近三千元，一個月不含其他花費就要七萬元。此時全家已陷入一片愁雲慘霧中，因為光阿嬌姨回一次門診，要叫救護車接送，動員三個家屬，請假損失不算，就要花上六千元，而各式護理器具也花掉好幾萬元。

此時阿嬌姨不只便便愈來愈困難，也因疼痛造成活動力日益下降，屁股也開始有傷口，而且家屬根本無法獨立換藥，所以味道愈來愈重，大家真的很怕去阿嬌姨的房間，老人家也愈來愈孤獨，因為沒人看護，只好靠老伴勉力而為。

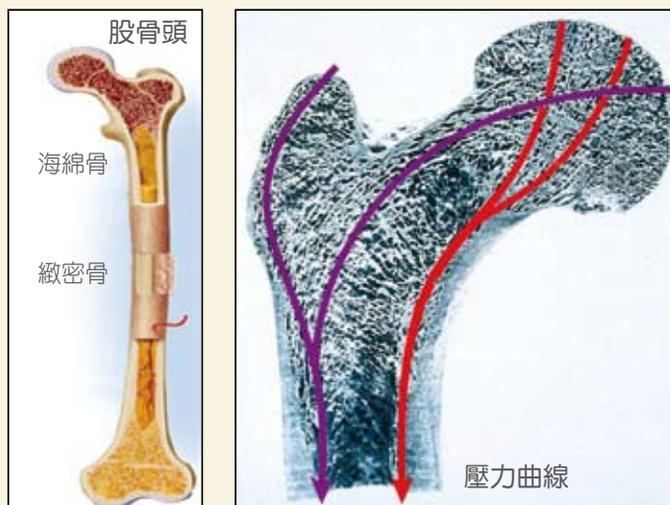
一個月後：阿嬌姨的褥瘡已大到必須到醫院手術。外籍看護工仍請不到，家屬此時才知道什麼是“苛症猛於虎”，家庭經濟已近崩潰，親子關係更幾近崩盤，老伴則累跨了，高血壓不穩定，心臟也幾乎快停了。

三個月：“地下”看護工餵食阿嬌姨吃東西時，她噎了一下，因為食物卡在喉嚨，她無法呼吸。雖經送醫急救，但是仍因腦部缺氧病變而成為植物人。

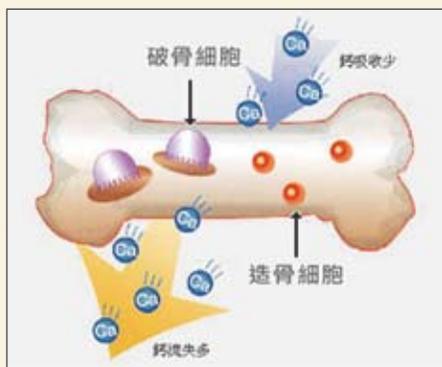
說到這裡，大家知道骨質疏鬆的可怕了吧！絕對的終極殺手就是“骨質疏鬆”。根據健保局統計，15%骨鬆患者在髖部骨折後一年內去世，主因在“長期臥床”引起感染；而多達50%以上的骨鬆骨折患者終

其一生需依靠養護中心或親人照顧。骨鬆造成的意外數，遠大於心臟病，中風及乳癌。

骨質疏鬆是個耐心的”隱形殺手”，因為在絕大多數的時刻裡，骨鬆是”不痛不癢”的。一般骨骼含內部之海綿骨及外圍之緻密骨；功能有保護、支持、運動、造血及鈣儲存。



骨骼是個”動態”的組織。由建築師（造骨細胞）和破壞者（破骨細胞）兩者共同作用。造骨細胞製造新骨頭，破骨細胞移除老舊骨頭。在35歲以前兩者是平衡的，以後則破骨細胞功能大於造骨細胞，尤其女性同胞風險又更大，因



為女性荷爾蒙關係著骨骼的核心成分—鈣的吸收。所以在更年期後，由於停經，女性荷爾蒙大幅下降，以致有30%會有更年期骨質疏鬆，而且女性骨折有40%為骨鬆所導致。

但是破骨細胞功能持續相對增強，所以男性也一樣會有骨質疏鬆，在台灣50歲以上有12%有骨質疏鬆。總結起來，台灣一年有40萬老人發生骨折。好發部位以脊椎、髖關節、腕關節最多。因為這些地方的海綿骨較多，受力機會較多，至於緻密骨則影響不那麼明顯。

骨質疏鬆最好是”預防重於治療”，好吃懶做加乾乾瘦瘦最不好。

高危險群大致上有：

- 一、不良生活習慣：抽菸、喝酒、咖啡因過量、不運動、營養不均衡者。
- 二、女性
- 三、藥物：如用類固醇、利尿劑，化療患者。
- 四、疾病：如腎臟病，糖尿病、甲狀腺功能亢進、性腺功能不足。
- 五、手術：如子宮切除術。



相對應的預防骨質疏鬆的方式為：

- 一、增加鈣的攝取：如多喝牛奶，高鈣食物（小魚乾、豆類食品、深色蔬菜等），當然必要時也可以多吃鈣片。
- 二、適當的運動：遵守”333”定律，一週要有三次運動，且一次要維持心跳在130次左右，持續30分鐘才能維持足夠的心肺適能，基本上是做有氧運動，如快走、游泳、騎車、伸展運動等。
- 三、適當的日曬
- 四、良好的生活習慣：少菸、少酒、少熬夜，更年期後要注意荷爾蒙補充，藥物勿濫用。
- 五、趁年少的留骨本。
- 六、預防跌倒：浴室廚房是最危險的地方，地板勿光滑，勿有積水，注意動線順暢，拖鞋要有防滑功能，要多設扶手。光線要明亮。

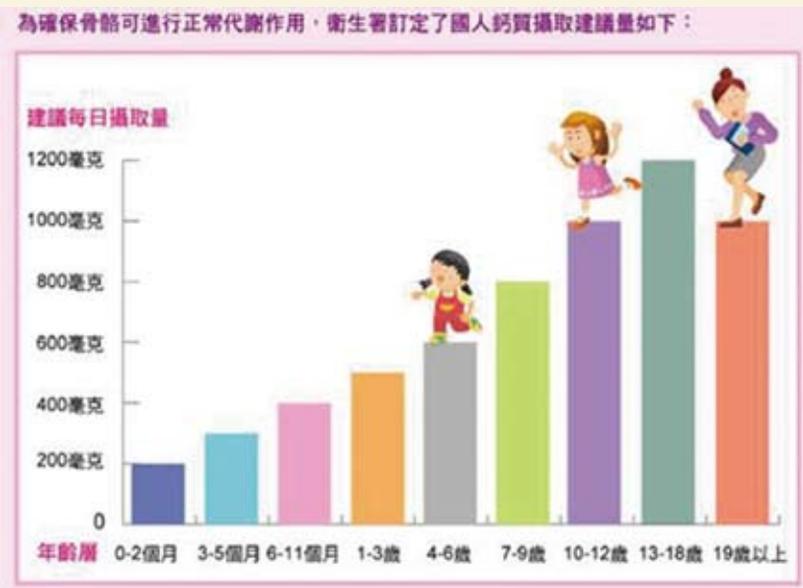
骨質疏鬆的診斷要依賴兩種儀器：定量式超音波檢測儀以及雙能量式X光吸收儀，前者用於跟骨、指骨、橈骨、脛骨。好處是無放射線，便宜易攜帶，檢驗時間短，缺點是”不準”，只能當初步篩檢工具。

雙能量式X光吸收儀須用X光，有放射線可檢查脊椎、髖骨。誤差小、精確度高，為主要診斷工具。一般檢測出來值為T值，T值在1之間為正常，在-1至-2.5之間叫骨量不足(osteopenia)，T值小於-2.5才叫”骨質疏鬆”。此時才真的屬於高危險跌倒族群，須小心跌倒，而且可能要靠藥物治療。

骨質疏鬆的藥物治療，大致有：

- 鈣製劑：即鈣片，口服用。須每日使用。
- 維生素D：口服用，可促進鈣的吸收。須每日使用。
- 女性激素：口服用，抑制破骨細胞，尤其用於更年期最好。須每日使用。

- 抑鈣劑：鼻噴劑，抑制破骨細胞，已使用多年。須每日使用。



資料來源：行政院生署

- 副甲狀腺素：注射用，刺激造骨細胞，效果顯著，但須每日使用。
- 雙磷酸類：抑制破骨細胞。分為：
 1. 口服：一週一次
 2. 注射：三個月一次與一年一次

就病人耐受性而言，愈久用一次愈好。老年人往往吃一大堆藥，所以”久久”打一針有較高之耐受性。目前健保對雙磷酸類的用法規定是要有脊椎、髖部以下才可用，且腎功能必須正常。其療效十分顯著，尤其嚴重骨鬆之病人，可以確保藥效達到目的。

常見食物含鈣量表 (每100g)

食物名稱	含鈣量(mg)	食物名稱	含鈣量(mg)
小方豆干	685	鮮乳	111
干絲	287	小魚干	2231
五香豆干	273	蝦米	1076
黃豆	217	旗魚鬆	454
紅豆	115	莧菜	156
傳統豆腐	140	九層塔	177
開心果	106	小白菜	106
味噌	53	菠菜	77
柳丁	32	蹄膀	91
桔子	68	旗魚丸	807
葡萄柚	21	蝦丸	650
香吉士	38	虱目魚丸	315
葡萄乾	55	甜不辣	207
奇異果	26	木耳	33
檸檬	33	麥片	468
柑橘	24	巧克力	250
木瓜	18	豨菜	1263
乳酪	574	乾昆布	737
優酪乳	63		

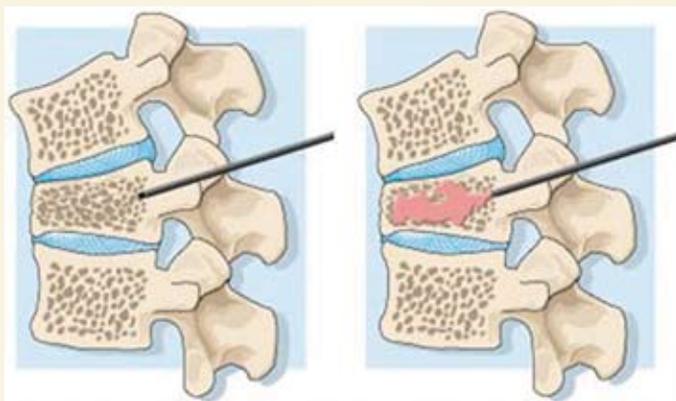
資料來源：行政院衛生署「台灣地區食品營養成分資料庫」

當然如果藥物無效，手術亦可以。常見有：

一、椎體成形術：

將骨水泥打入脊椎椎體以支撐壓迫性骨折。





二、內固定骨移植

以鋼釘支持脆弱之脊柱。



針灸輔助治療乳癌



文◎蘇珊玉醫師（中國醫藥大學附設醫院中醫部）

針灸是由遠古的老祖先所流傳下來的一種治療技術，利用針刺刺激穴道而達到促進穴位局部、體表經脈、及體內器官的氣血循環，並能以此原理來治療疾病。針灸治療本身屬於物理性質的治療，接受針灸的患者不用像服用藥物一樣必須擔心它有增加肝腎負擔的副作用，針灸治療乃刺激患者本身自我的抗病能力，來達到治療的效果。乳癌患者經過手術、化學治療或放射治療之後，全身氣血循環減低，免疫力下降，並常有噁心、嘔吐、及睡眠障礙的症狀，適當的針灸治療可協助患者提早恢復體力並加強免疫力，並使患者得到較佳的生活品質及治癒率。

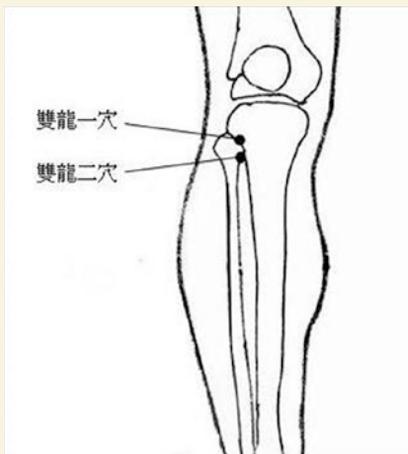
乳癌患者增加免疫力之穴位

《雙龍穴》

位置：外膝眼往下1.5寸，脛骨外側凹陷中，及再往下6分凹陷中。

主治：乳房疾病，包括乳腺炎、乳房脹痛、乳癌。

針刺法：直刺5分至8分

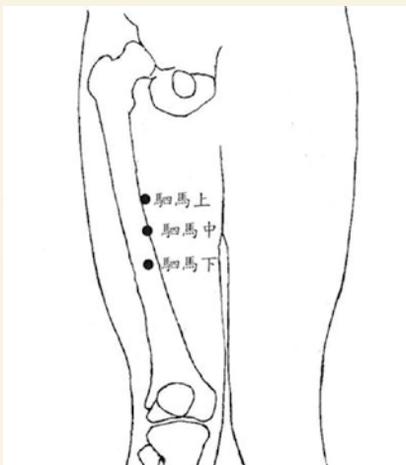


《駟馬穴》

位置：膝臏骨外緣直上7.5寸為下穴，直上2寸為中穴，及再直上2寸為上穴

主治：皮膚疾病、鼻竇炎、肺部疾病、乳腺炎、乳癌。

針刺法：直刺1-3寸，視肌肉厚度而定。



《肩峰穴》

位置：肩骨縫正中央往下5分

主治：高血壓、多汗症、乳癌、乳房腫瘤、乳腺炎、中風。

針刺法：直刺5分至8分

說明：上述穴位為增加乳癌患者免疫力及體力，加速患者在手術及各種治療後的體力、免疫力恢復，在完成治療後也可做為保養之用，應用時每次選擇2-3組穴位，各穴位輪流使用。



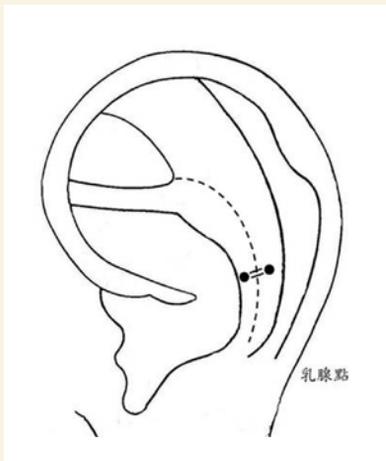
促進乳房與乳腺局部循環的穴位

《耳穴乳腺》

位置：對耳輪起始處至對耳輪上下腳分叉處弧線上，上3/5與下2/5交接處兩旁。

主治：乳腺炎、乳腺增生、乳汁不足、乳腺腫瘤。

針刺法：針刺1-3分，或以磁珠或王不留行子進行穴位壓貼。

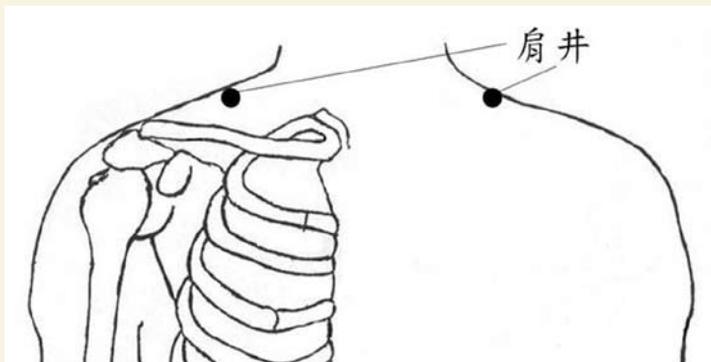


《肩井》

位置：頸後大椎穴與肩峰連線中點。

主治：乳腺炎、乳癌、肩頸疼痛、手臂痛、手臂活動困難

針刺法：針刺5至8分

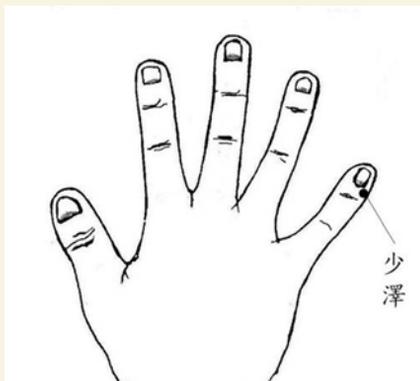


《少澤》

位置：手小指外側爪甲角旁1分

主治：乳癰、乳房腫瘤

針刺法：直刺1分



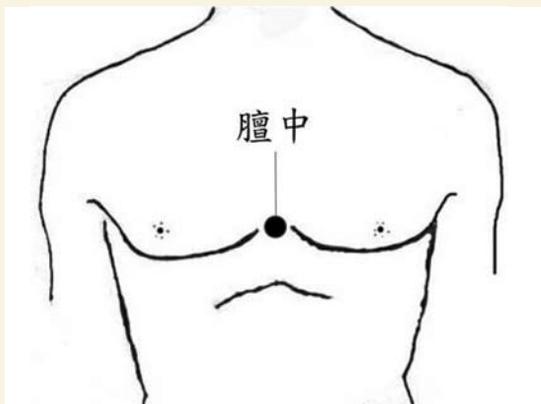
《膻中》

位置：兩乳正中央，第四肋間隙

主治：胸痛胸悶、乳房疾病

針刺法：向下斜刺3至5分，刮痧由上往下

說明：以上穴位應用在乳癌患者手術或治療後，乳房局部或其周邊如胸口、脅肋部等處的疼痛或不適，可加強乳腺及周邊組織的氣血循環。



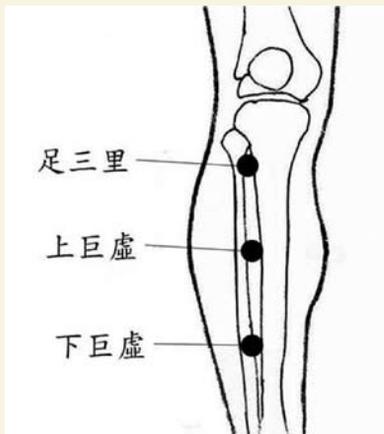
治療噁心、嘔吐、食慾不佳

《足三里》、《上巨虛》、《下巨虛》

位置：外側膝眼往下三寸，由脛骨外緣向外1寸為足三里，足三里穴往下三寸為上巨虛、再往下三寸為下巨虛

主治：便秘、腹瀉、消化不良、噁心、嘔吐、腹脹

操作：針刺直刺5分至1寸半

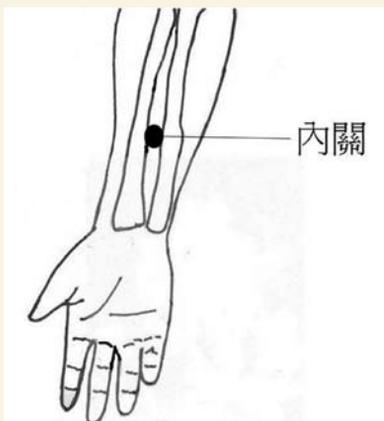


《內關》

位置：前臂內側腕橫紋往上2寸，正中央兩筋之間

主治：胃痛、嘔吐、心悸、胸痛、失眠

操作：針刺直刺5分至1寸或重按壓刺激穴位



說明：乳癌患者可因各種治療發生噁心、嘔吐、食慾不振的症狀，若無禁忌證均可使用以上兩組穴位，內關通常使用在有反胃、嘔吐的急性症狀，足三里、上巨虛、下巨虛可做為平常保養腸胃、促進消化道功能之用。

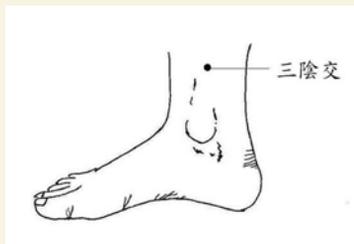
乳癌患者睡眠障礙的穴位

《三陰交》

位置：足內踝上3寸，脛骨後緣凹陷中

主治：睡眠不佳、婦科疾病、脾胃虛弱

操作：針刺1寸或艾灸5至10分鐘



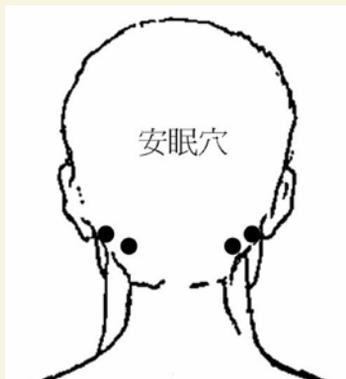
《安眠穴》

位置：耳根後凹陷往後5分為安眠1穴

，再往後5分為安眠2穴

主治：失眠、精神緊張、興奮

操作：直刺5分至1寸，或穴位按壓10至15分鐘



說明：乳癌患者常因為心理因素或是服用藥物的影響造成睡眠障礙，上述兩個穴位均可以安眠穴可以使用按壓，三陰交可以使用艾灸的方式刺激穴位，適合患者居家保養之用。

乳癌患者針灸的禁忌

- 1.過度飢餓、過飽、飲酒後均不可針灸。
- 2.放射治療及化學治療後白血球下降容易感染，不可針灸。
- 3.放射治療及化學治療後血小板降低，常有異常出血的情形，不可針灸。
- 4.手術側之手臂不宜針灸。
- 5.合併糖尿病血糖過高不可針灸。
- 6.合併心臟疾病且裝有心臟節律器患者不可使用電針。

癌症病患—

養生藥膳



文◎吳景崇醫師(高雄榮民總醫院 傳統醫學中心)

前言

癌症病患經過外科手術、化學治療及放射線照射後，經常會出現免疫功能下降、胃腸系統障礙、造血功能的抑制及其他生理功能的紊亂，在中醫保健的觀念，尋求藥膳輔助，提昇病人生活的品質，是為中西醫互補療法中的重要一環。

化療時，病人臨床最常見消化道反應(如：噁心、嘔吐、食慾不振等)，和骨髓功能抑制(白血球減少、貧血等)，在飲食調理上要注意增加食慾和食用營養豐富之食品。宜多服健脾和胃，補骨生髓之品。如：山藥、薏苡仁、山楂、鮮蜂王漿、柑橘、猴頭菇、香菇、蘿蔔、鴨肉、鴨蛋、黑木耳等。同時添加補氣益血的食物，如：動物骨髓、鵝血、紅茶、甲魚、赤豆、核桃、蓮子、菠菜、鱈魚等。忌腥味。

骨髓抑制

治則：健脾補腎療效佳

- 1.白血球減少：黨參、黃耆、麥冬、五味子、黃精、山藥，必要時加女貞子、枸杞子、菟絲子、補骨脂、紫河車。
- 2.血小板減少：黃耆、仙鶴草、生地、玄參、大棗、雞血藤、女貞子、鱉甲。
- 3.紅血球減少：黨參、黃耆、熟地、當歸、雞血藤、阿膠、枸杞子、桂圓肉。

【中醫療法】

- 1.化療期間，可長期服用複方阿膠漿10ml，每日3次，或阿膠5mg，每日一次。
- 2.中藥湯劑：生黃耆、雞血藤、沙參、木香、茯苓、枸杞子、炙甘草、雞內金、焦山楂、紅棗、肉桂、仙靈脾、淫羊藿。

消化道反應

- 1.降逆止嘔：黨參、白朮、茯苓、薏苡仁、陳皮、竹茹、半夏、神麩、山楂、雞內金、麥芽、半夏瀉心湯、橘皮竹茹湯。
- 2.腹痛：加木香、延胡索、白芍。
- 3.腹瀉：加肉豆蔻、山藥、扁豆、訶子、蓮子肉、芡實。

【中醫療法】

- 1.食慾不振：參苓白朮散、麥芽、山楂、神曲、雞內金。
- 2.噁心、嘔吐：橘皮竹茹湯。
- 3.腹瀉：半夏瀉心湯。

免疫功能抑制

中醫用各種途徑提高調節免疫功能，其基本法則就是：固本培元。

活血化瘀藥，如：川七、丹參、川芎等，具有緩解血管痙攣，改善腫瘤及其周圍組織的微循環，增加瘤體的血流灌注量和流量，破壞瘤體內部及周圍組織內的纖維蛋白聚集，改善細胞的缺氧狀態，從而提高了放療效果。

放療多損傷人體的津液，而現口乾舌燥，舌紅光剝，宜多食滋潤清涼，甘寒生津的食物。如：荸薺、菱角、蓮霧、梨、銀耳、蓮子、西瓜、冬瓜、苦瓜、綠豆、椰子水、香菇、哈密瓜、枇杷、蜜蜂。忌辛辣、油炸、煙等刺激性食物。

腫瘤藥膳的特點

將食物與藥物結合，能促進機體保健，又有防治疾病的作用，故腫瘤藥膳又稱為抗癌藥膳。腫瘤藥膳的原料，包括食品與中藥兩部份，彼此之間考慮改善口味外，更能相輔相成，提高藥效。

《造血功能受抑制飲食藥膳》

雞血藤雞湯

【材料】雞血藤30克、黃耆15克、大棗15克、雞腿1隻。

【作法】雞腿洗淨，用沸水燙洗後放入燉鍋中，大棗洗淨切開，和雞血藤、黃耆一併放入，加水淹蓋材料放入電鍋中，外鍋加半杯水，煮至開關跳起即可食用。

【評析】補血健筋骨、補氣、升陽。改善氣虛體弱、精神萎靡，黃耆和枸杞都有增強免疫力和抗癌的功效。

參耆燉鴿肉

【材料】鴿子1隻、黨參12克、黃耆24克、淮山藥30克。

【作法】鴿洗淨，與黨參、黃耆、山藥一起放入鍋內，倒入適量清水，先用大火煮沸後，改用小火燉至熟爛。

【評析】健脾胃，補腎氣，益氣血之功效。用於癌症患者脾胃虛弱，伴氣短乏力，食慾不振，腰痛腰酸，白血球減少者。

《食慾不振飲食藥膳》

麥芽青皮飲

【材料】麥芽30克、青皮10克。

【作法】上二味洗淨，放入鍋內，倒入適量清水，先用大火煮沸後，改用小火煮5分鐘，過濾去渣取汁飲用。

【評析】疏肝、理氣、消食之功效。用於多種腫瘤的肝氣鬱結型，兩肋疼痛腫脹，食慾不振，納食無味等症。

茯苓糕

【材料】茯苓、蓮子、山藥、芡實各30克，糯米粉50克、在萊米粉100克。



【作法】茯苓、蓮子（去心）、山藥、芡實、糯米粉、在萊米粉混勻磨成粉，放入盆內，加清水適量，揉成麵團，做成糕狀。上用武火蒸約20~30分鐘即可食用。

【評析】健脾益腎，強身祛病之功效。用於脾腎氣虛型腎病，及其他腫瘤脾胃虛弱、食慾不振、泄瀉等症。

《噁心嘔吐飲食藥膳》

乾薑人參半夏湯

【材料】乾薑、半夏各10克、黨參30克、生薑汁5毫升。

【作法】調勻煮沸即可。

【評析】溫中降逆。

橘皮竹茹茶

【原料】橘皮5克、竹茹10克。

【作法】將橘皮撕碎，竹茹切碎，用沸水沖泡。

【評析】清熱理氣，和胃止嘔。

生薑烏梅飲

【材料】烏梅肉、生薑各10克、紅糖適量。

【作法】將材料加入水200毫升煎煮即可。

【評析】和胃止嘔，生津止渴。



甘蔗生薑汁

【材料】甘蔗汁100毫升，生薑汁10毫升。

【作法】調勻隔水加熱即可。

【評析】清熱和胃，潤燥生津，降逆止嘔。

《腹瀉飲食藥膳》

山藥扁豆粥

【材料】淮山藥60克、白扁豆60克、大米50克。

【作法】將大米淘洗乾淨，與淮山藥、白扁豆一起放入鍋內，到入適量清水，用文火熬成稀粥即可。

【評析】健脾和胃之功效。用於各種腫瘤、手術、化療後，伴有脾胃虛弱，食慾不振，食少久泄，食積不化者。



黨參山藥粳米粥

【材料】黨參3錢、蓮子3錢、薏苡30克、粳米80克、鮮山藥100克。

【作法】將藥材洗淨，蓮子泡水10分鐘瀝乾，薏苡泡水4小時瀝乾備用，山藥切塊。將所有的藥材放入電鍋內，內鍋加5杯水，外鍋加3/4杯水，開關跳起後燜10分鐘，再加鹽調味即可。

【評析】可緩和腹瀉症狀。

《免疫功能抑制之飲食藥膳》

木耳燉龍眼

【材料】木耳100克、龍眼肉25克、冰糖適量。

【作法】將木耳洗淨，與龍眼肉、冰糖一起放入碗內，放入蒸鍋燉至熟爛即可。

【評析】滋陰養血，補虛潤肺之功效。

海參燉豬肉

【材料】水發海參300克、豬肉200克、蔥段、生薑片、醬油、鹽各適量。

【作法】海參、豬肉洗淨，切成小塊，與蔥、薑、料酒一起放入鍋內，倒入適量清水，

大火煮沸，小火燉至熟，加鹽調味，淋上香油即可。

【評析】補腎益精，健身壯陽之功效。用於病後氣血虧虛，體質虛弱，腰膝酸軟，夜尿頻數等症。



大蒜茶

【材料】新鮮大蒜頭15~20克、綠茶2克、紅糖適量。

【作法】將大蒜頭去皮，搗爛如泥，與綠茶、紅糖一起放入保溫杯內，倒入沸水加蓋悶泡10分鐘即可。

【評析】清熱毒，散瘀結，消癌腫之功效。用於食道癌、胃癌、乳腺癌及預防各種癌症。

《口乾飲食藥膳》

梨藕蘆鮮汁

【材料】雪梨、鮮藕、蘆根各100克。

【作法】將雪梨去皮、核，切成小塊，鮮藕、蘆根洗淨，切成小塊，一起榨成汁，取汁即可。

【評析】清熱解毒，潤肺止咳之功效。用於肺癌、鼻咽癌放療後口乾舌燥，乾咳無痰者。

山藥甘蔗飲

【材料】山藥50克、甘蔗汁30克、石榴汁18克。

【作法】山藥去皮洗淨，切成小塊，放入鍋內，倒入適量清水，大火煮沸，改用小火煮半小時，過濾取汁，與甘蔗汁、石榴汁一起放入杯內即可。

【評析】補虛潤肺，止咳生津。用於肺癌，或放療後，乾咳不止，口乾舌燥者。

瑜珈及學習經驗

文◎瑜悅(中國圓緣俱樂部)
59歲，病齡3年

Yoga的字義為何

Yoga的字義很多，簡單來說有二個主要意義：一個是動詞字根Yuj + 字尾ghain，其義為相加，例如： $1+1=2$ ；另一個是動詞字根yunj + 字尾ghain，其義為結合為一，如 $1+1+1+\dots+1=1$ ，佛家譯為相應，即是“一”之意。也有人說yoga是英文字yoke（結合為一）的原始字，其義就是“結合為一”。

瑜珈如何結合為一？依照瑜珈經的解釋：就是個體小我與宇宙大我的合而為一（天人合一），這也是瑜珈經的核心思想。

Yoga要念成瑜《珈》或瑜《伽》呢？兩者皆可。依漢譯佛典ga要音譯為《伽》，所以是瑜《伽》。但依目前通行的音譯ga譯為《珈》，所以是瑜《珈》。雖有不同譯法，但只是名稱不用為此煩心（以上釋義請參見“勝王瑜珈經”）。

瑜珈的功法

瑜珈的修練有八部功法，其次第為：

- 1.持戒：精進，有益飲食法
- 2.瑜珈體位法
- 3.六種淨化法
- 4.生命能控制法（呼吸控制法）
- 5.身印
- 6.鎖印



7. 諦聽秘音

8. 融合與三摩地

一般人對瑜珈的概念大多只停留在健身上，其實，從上述功法可見其極致遠不止於此而已。然而，限於篇幅，本文所要介紹的仍著重於體位法。

體位法的主要目的是得到身心的定與舒適，進一步的功能則是平衡腺體的分泌和強化脈輪，它是所有實修功法的基礎。

瑜珈種類

瑜珈課程種類非常多，這裡簡單介紹一些常練的：

- 和緩瑜珈Gentle yoga

溫和緩慢的瑜珈，適合所有年齡、體能、性別，有助於紓解壓力，增進身體循環代謝，為初學者入門課。

- 哈達瑜珈Hatha yoga

為最古老、最完整、也是最普遍的瑜珈，著重在提升精神與肉體的健康。透過其呼吸法以達到肉體與精神的淨化、同步化，學習古老的體姿技巧、呼吸、動姿、靜姿等，成就健康、活力、自我實現。

- 瑜珈療法Yoga Therapy

適合一般大眾。對身體有以下疾病者有復甦作用：運動傷害、舊傷、高低血壓患者、背部、頸部不適、氣喘、睡眠不適、偏頭痛、失眠、胃病、便秘。

- 熱瑜珈Hot yoga

熱瑜珈以哈達瑜珈為基礎，在高溫環境中（攝氏36度到40度），配合呼吸，進行一套約26到42個體位的肢體伸展動作，對增加體內新陳代謝和排毒有顯著功效。不適合患有心血管疾病、呼吸系統疾病及高血壓患者。

- 希瓦南達瑜珈Sivananda yoga

由12種最基本體位法匯集而成。可增進身體柔軟度、肌耐力及平衡感，增加抵抗力，刺激神經系統，適合所有人。

- 拜日式系列Sun series

不分年齡層的瑜珈，能夠鍛鍊心肺、體力、耐力、靈活柔軟度、平衡與放鬆。

- 艾揚格瑜珈Iyengar yoga

強調以精準的姿勢體態，透過輔助器材的協助，以系統化的練順序來改善個人生理及心理健康。

- 節奏瑜珈Hatha Vinyasa yoga

連貫的動態體姿結合強而有力的呼吸法，達到瑜珈主要的伸展，又能強化心肺功能及全身的肌力，讓身段更輕盈、強健。

此外，還有適合已具基礎的人練的動態瑜珈、強力瑜珈、身心靈平衡瑜珈…等，不一而足。

經驗與心得分享

對瑜珈體位法，個人只是涉獵仍淺的初學者，在此不揣冒昧野人獻曝與大家分享一些個人經驗：

個人鍛鍊瑜珈不久後，即覺察到身體內氣血的運行、能量流暢。體位法中經常要練肌力，腿部肌力的加強可保護膝關節；腰、腹、背部核心肌群的鍛鍊會使身形較挺拔。個人在數月內，身高長回2.5公分（注意：並不是長高，而是拉開原來脊椎骨間壓縮的空間，回到原來的高度）。核心肌群的鍛鍊是皮拉提斯的重點，練時很辛苦，但對端正骨骼，矯正歪斜扭曲的體形很有效。

觀察自己及周遭一起練的同學們，大家在一段時間後（約3至6個

月，視練的勤勞程度及個人狀況而異），可目見的共同現象是：虛胖贅肉消失，肌肉結實使體形變得較緊實、修長、挺直，尺寸約小了兩號，這是外表明顯可見的。至於睡眠品質的改善，對內部消化、排泄…等器官的功效，則如人飲水，個人各有其感受。

如果有人擔心年齡，據個人所見這點應不是太大的問題，周遭同學從年輕人到長者都有，其中有好多位是六十多歲近七十才開始練，只要勤練，他們的進步也是有目共睹的。重要的是要尊重自己的身體，不要勉強，不要跟別人比。身體如有什麼狀況，事先與老師溝通，這會讓老師知道如何幫助你。

對於想學的人，在此提供下列建議，謹供參考：

- 一、找師資、設備好的地方學習。好的老師會提示要點、訣竅，解釋每個動作要鍛鍊的身體部位，要用那些肌肉群，會帶領呼吸，提醒要避免那些錯誤的姿勢才不會受傷。如果要正確地從練瑜珈中受益，好的老師很重要，特別是初學者，不建議買錄影帶自己練，沒人指導時，學習不得要領，錯誤的姿勢一再重覆而不自知，不但無益，甚者還會受傷。
- 二、要下定決心，把練瑜珈當成終身的事，與所有運動一樣，要持之以恆。一般而言，瑜珈每堂課練一小時，至於每天練多少時間要視自己的狀況而定，因為每個人的身體都是獨一的。請傾聽身體的聲音，尊重它，量力而為就好。

最後一點，瑜珈不只是體能的鍛鍊，也是一種修行。練時如能收攝心念與自己的內在結合，提昇心靈，也許有天能達到天人合一的境界。

身心療法－瑜珈的好處

文◎吳冠好(高雄市心手相連關懷協會)
51歲，病齡2年

當癌症患者得知自己罹癌時，往往伴隨而來的是恐懼、悲憤、憂鬱、不甘心甚至是絕望。而接受開刀、化療和放療等一連串治療，所產生的副作用對身心來講更是一大考驗，期間除了家人的陪伴與支持外，適度的運動對身體和心靈都是有幫助的，而瑜珈便是少數能促進整體健康－包括身體和心理層面的運動之一。



美國國家癌症研究中心曾以六十位正在接受放射療法的乳癌患者為對象，針對從事瑜珈運動的患者，和不做瑜珈的患者做比較，結果證明，接受瑜珈課程的患者在體能表現上明顯的較為優越，也比較少出現疲憊及失眠的問題。

瑜珈本身即是淨化，故能排除身心靈的負面能量，具排毒的作用。瑜珈強調呼吸方面的調息、肉體方面的調身、心靈與精神方面的調心、清淨飲食的調食及生活多方面並重的修持。

瑜珈的呼吸法是腹式呼吸，吸氣時腹部凸出、吐氣時腹部凹進，由鼻子吸氣再由鼻子吐氣，這樣的呼吸法可以加速新陳代謝、增加身體的帶氧量、幫助活化放鬆全身肌肉、細胞、平衡身心、釋放壓力，讓身心靈更平靜。

另一方面瑜珈利用各種姿式動作來伸展身體深層的肌肉、鍛練肌群、按摩身體上的淋巴腺體，藉由各式體位法刺激伸展放鬆全身的筋骨、氣血，刺激身體各部位淋巴、荷爾蒙、甲狀腺體的正常分泌，使血液循環順暢以利新陳代謝良好。

十幾年前，就曾斷斷續續的學習過瑜珈，只是未能持之以恆。直到接受化療後，才又真正的接觸瑜珈，因為瑜珈是一種屬於比較靜態且不受場地限制的運動，也比較適合我這種不喜歡戶外運動的人。每每在課程中，雖是汗流浹背，但課後卻也感覺通體舒暢，精神也變得更好，學員間的互動和老師的關懷也讓我走出病痛的陰霾。

學習瑜珈不僅讓我減輕了腰酸背痛的毛病，服用抗荷爾蒙藥所產生的副作用也比較不明顯。整個人也輕盈許多，臉色紅潤有光澤，它不但使我更有自信，更樂觀，每天的生活也變得更充實，大家都看不出來我是生病的人呢！

**學習瑜珈請量力而為，以避免運動傷害。



“乳”此玩音樂耍舞蹈

文◎蔡鎔羽(高雄市心手相連關懷協會)
57歲，病齡7.5年

「罹癌」是生命中的重要關卡，一次又一次的懷著焦慮不安的心情，在初診、開刀、治療、復健，漫長又艱辛的過程中，心理的感受更是錯綜複雜。無論自己或家人都承受著極大的身心煎熬，還有因治療本身的副作用帶給病患極大的痛苦與不安。有些人都曾有尋求輔助與另類療法，以減輕在接受正規治療中的副作用。在台灣民間，使用CAM療法一直是非常普遍的事，許多姐妹也常接受西式醫療為主，CAM療法為輔的治療方式，並利用這些途徑陪伴自己，以增加在治療期間或治療後之生活品質上的支持。

身心療法也是一種使用各種整合心理潛意識的思考，和身體的機能之間建立關係的種種活動，例如：音樂治療、藝術治療、運動治療、舞蹈治療等；心情的抒發及調適是需要被重視的，為了讓姐妹間有更多心靈交流的機會，我們成立了『心手相連手語律動舞蹈工作坊』，用“玩音樂耍舞蹈”的快樂心情為彼此加油打氣！

舞蹈透過音樂、動作、表情、姿態表現內心世界，可盡情欣賞美、體驗美，培養自信心；舞蹈演出能培養自己表演的能力，使自己不怯場，表現力強，擁有更好的心理素養以及較強的審美能力。舞蹈賦予女孩優美的氣質，穿上華麗的舞衣，戴上美麗的裝飾，在螢光燈閃爍的舞臺上自由舞蹈，很多女孩子小時候都曾經做過這樣的“舞蹈夢”！

姐妹們藉由音樂旋律節奏明顯的節拍，展現出玩舞蹈的創意和抒發潛藏的心理壓力及釋放負面的情緒。有些人聽到跳舞都會害怕，覺得自己手腳不協調不敢輕易嘗試跳舞，但如果你踏進來，就會了解舞蹈只是

一個媒介，透過跳舞可以讓自己心情更開闊，利用跳舞可以使自己身體充滿氧氣。我們不比較誰跳的好、誰沒有跟上舞步，只希望彼此都能愉悅身心，其目的是使大家在歡樂之中打開心鎖戰勝疾病的勇氣，提高自身的免疫功能 and 自癒能力。

在高雄我們開放給所有的乳癌病友姐妹參與，不管是那一個團體的姐妹，都可以一起來運動、一起來跳舞，只要動起來跟著音樂節奏把身體變得靈活，一切都OK！用”玩音樂耍舞蹈”的快樂心情，把自己的情感融入歌曲及舞蹈。我們這個舞蹈工作坊，目前成員有南部三個團體的姐妹，記得剛成立時，有一位

姐妹很興奮的表示：我是第一次化妝、第一次穿禮服，結婚的時候都沒這麼漂亮，沒想到生病得了乳癌，還可以這麼漂亮的上台表演！我在旁邊感動的偷偷轉過去擦掉眼淚。大家努力的表現已小有名氣，因此常常有很多公部門以及公益活動的邀約，透過獨特精彩的手語舞蹈，以歌舞寄情，多彩多姿的舞蹈表演，也提升姐妹們的活力與自信心。

『一日罹癌，終生抗癌』，我們是一群曾經經歷或正在經歷人生轉機的同伴，在抗癌的路上，也許脆弱，也許堅強；時而逃避，時而坦然，但我們始終不放棄保持身心輕鬆愉快的方法～『玩音樂，耍舞蹈』；我們將展現更強的生命力及活力，要讓大家感受生命的美麗；所以，同病不必相憐，一起跟著音樂快樂的舞動身體，巧用手與肢體說話，讓自信飛揚，使自己笑逐顏開吧！並共許未來更多的10年。



生命轉彎處

文◎史如意(高雄市蓮馨關懷協會)
53歲，病齡5年

94年我離開職場，還來不及規劃退休後的生涯，上帝似乎跟我開了一個很大的玩笑，醫生宣判我得了乳癌！第一時間的沮喪、恐慌、不平、無助，幾乎是每位病友的寫照，而我也也不例外，但，感謝上帝的眷顧，感謝為我開刀和定期追蹤檢查的高雄榮總張宏泰主任與葉名熹醫師，更感謝家人、朋友對我無微不至的呵護、關愛和督促，而今的我已安然度過近5年的時間。

其實，生病了並不可怕，可怕的是對“它”的無知，以及對未來的茫然而產生的恐慌、害怕、沮喪！從醫院回家後的我也因對“乳癌”的無知，因而情緒總是陷在恐慌害怕中，在茫然中我不知道該向誰求救，更不知道有病友協會可諮詢，於是自己開始從網路尋求乳癌的相關訊息。幾天的求知讓我豁然開朗，興奮的告訴好友說：我至少可以活十年沒問題！（電話中的好友被我這突如其來的言語搞得有些不知如何回應），既然解開心中的謎，再來就是想辦法與它(癌)和平共處、共存囉！

從閱讀書籍及網路查詢得到的相關訊息，到後來參與協會醫學講座、與病友姊妹心得交換，知道與癌共存之道除了正統的醫療外，作息的調整、飲食的改變、持續的運動習慣、好的心情...是我所必須學習並做到的。作息、飲食、運動，可以靠自己的意志力去實行，唯獨好心情的保持常是我無法控制的！在情緒陷入低潮時，我嘗試：放下、走出家門運動散步去，讓心放空的看看綠樹、傾聽鳥鳴、和我的神交談，心情因此也得到一些紓解；也曾打開音響，特意的將音量放大，讓我的心隨



著音樂去流浪，在樂曲的起伏下我飄淚、我吶喊…。奇蹟似的，我的情緒竟找到了宣洩的出口！於是，喜歡聽音樂的我再次拾起這個嗜好，不論我的心情是低落的還是喜悅的，音樂就如好友般伴我度過，而在這期間我發現，同樣的曲目，在我情緒不佳的時候我會隨著它的旋律哭泣，在我心情好的時候，我會跟隨著它開懷高聲哼唱，好奇妙！我想，這應該就是所謂的“音樂療法”吧！？

在生命的轉彎處，我選擇：放下、慢活、樂活、正面陽光的活在當下、行有餘力參與志工行列，而保持好的心情便成為我首要的條件，如同常勸勵病友姊妹要找到自己情緒宣洩的出口一樣，我的方式是散步、

看書、聽音樂，尤其是聽音樂，我喜歡的音樂和我喜歡的書同樣不設限，它不一定是坊間盛行的心靈音樂，不一定是知名作曲家所作的音樂，也不一定是擁有盛名的歌者所演唱的歌曲…，它可以是交響樂、輕音樂、聖詩、國台語流行歌曲、民歌、經典老歌、西洋歌曲…只要我自己聽得舒服、喜歡的，它就是我所要的音樂，而我也常會利用回高榮定期檢查在等待的時間，流連在美食商店街的“風潮音樂”館裡，品嚐如行雲流水般的音樂，然後再滿足的買幾片CD回家享用！

感謝蓮馨關懷協會除了定期舉辦醫學講座、踏青旅遊，讓姊妹們在交流過程中得到相互支持的力量外，在麗月總幹事的推動下，還開設了一些課程，如：肚皮舞、佛朗明哥舞、卡拉OK合唱團…等，讓姊妹們能更快樂的過每一天！而喜歡音樂的我也成為合唱團的一員，合唱團的指導老師是留學英國的歐立菲老師(英國普恩毛資音樂學院畢業)。歐老師有一套讓學員易懂易學又能接受的教學方法，她採鼓勵的方式並以學員個人的音域特色為指導方向，除了教我們唱會歌曲外，更傳授我們一些技巧，比如：如何發聲才不會傷到喉嚨、如何練氣長、如何換氣、在曲子上氣的使用方法…。在歐老師的調教下，我從音樂欣賞者轉換變成表演者，藉由開口唱的當中更能宣洩心中的情緒，也學會如何使自己不因唱太久而“失聲”。

雖然合唱團的團員來自不同的地方、不同的領域，但我們的目的都是為了要“歡唱人生”，藉著每週一次的相聚，我們開口開懷的唱，不但讓我們的愁煩有了宣洩的出口，在練唱時刻我們偶爾也會偷個閒話家常，彼此交換健康上、生活上的一些心得，可說是一舉數得呢！如今每

周上課的那一天成為我最期待的時刻，縱使自己在上課那天再累、再煩悶，也要到場和姊妹們一同沉醉在美妙的旋律中開口高聲歡唱，奇妙的是，當日的疲憊不見了，心也開了，那感覺…真好！

“喜悅的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾”，期許自己常保喜悅的心，在與癌共存的歲月中瀟灑走一回！



與大自然邂逅

文◎陳秋美(高雄市雙峰關懷協會)
53歲，病齡3年

人的因緣際遇，真是件很奇特的事，認識我的人大部份會很好奇的問我，是何因緣讓我產生出這樣一系列的作品？在我的人生計畫中是沒有這一塊的，從來沒有想到這麼拈花惹草，竟然也可以玩出一些作品，而這些作品都是大自然的恩賜。這是一個「潛伏的緣」，也可說是「突發的緣」，一個轉折，我踏入了意外中的樂園。

故事的開始應該從雙峰的課程談起，協會為姐妹們安排了「與大自然對話」的一系列課程。課堂上鄧老師以“線條的運用”在畫作上，更在生活人際關係上，做出形態整體關聯的詮釋。在擁抱大自然中去尋找素材的運用，再經過每個人的巧思去創作與組合，讓我訝異的是，枯枝枯葉、乾種子也能在我的手裡組合成樸素自然的作品，展現出另一種生命，這是最欣喜的事。就我本身而言，出生於小海島，誤闖誤撞嫁入山中，完全不同的環境。遍地枯枝、葉是每天的功課，前庭後院才掃完，風一吹，飄飄落落又一堆，真是恨死它們了。但今天它們是我的寶貝，我在它們的蹤跡中尋尋覓覓，尋找我的創作之源。

現在後院圍牆邊的人心果，遍地花托與種子，產生出「春之舞」與「蟬鬥」；屋後的日本釋迦也醞釀出「夏之艷」，連不起眼香蕉樹脫落的外衣也幫助「秋之實」與「桃花源」的誕生。在一個雨後的清晨，空氣清新，我走在公園行道上，身旁印度紫檀精神抖擻的直立站著，輕



搖葉上的雨珠滾動滴落，眼前有一清潔人員使勁拖著一把大王椰子掉落下來的葉把，雨水加泥巴，不出點力，還真拖不動呢！正準備超越他，突然葉把下有一東西吸引了我！不管清潔人員好奇的眼光，我馬上徒手翻檢！不管泥巴、垃圾和在一起，又撕又扯把我要的東西捧了回家，才有「海潮音」這個作品。「第倫桃天使」也是一個偶然的邂逅。首先是被他碩大的果實吸引，順手拾起二片落葉帶回家。誰知幾天後，深鋸齒緣的葉子竟捲成一隻橫看如龍舟，側看更如下弦月！令我驚喜。於是有了「第倫桃天使」和「嘿咻-嘿咻」這兩件作品。昔日生活在忙碌中，把花開花謝化為塵土視為當然爾！完全不知周圍環境的東西都是寶，高聳大葉剝落的樹皮成就了「冬之冽」和「豐收」。還有稜果榕、月桃、相思豆、阿勃勒、合歡、藍花盈、白千層…，種種在身邊俯拾可得，讓作品的深度更加豐富。

審視每一幅作品，當時都是在激情感動下完成的。背後都有著一個故事，在我的眼裡都是獨一無二的無價之寶，我深深的愛著它們！今天有這麼一點點的成績，感謝來自四面八方的因緣，成就了現在沉醉在創作中喜悅的我，帶給我舒放的心情與生活的美化。我更為自己高興，在每天的早晨與黃昏的散步中，目光所瀏覽的不再只是滿園的春色，也不只是清風下搖曳生姿的新枝。枯葉、落花都美不可言，它們不會是黛玉吟唱的「葬花詞」，而是我們給予它們的新生命。



心靈與色彩的對話

文◎杜麗珠(高雄市雙峰關懷協會)
60歲，病齡14年

揮動希望的彩筆 彩繪生命的樂章
在色彩與線條間與心對話，讓心靈
漫步在美麗繽紛的世界，淡化了心
深處病魔盤據的陰霾，迎接五彩絢
爛的新生命。

雙峰關懷協會有鑑於乳癌病友的康復之路，除了醫師的悉心照顧外，心靈的重建更能使病友早日遠離陰霾、迎向陽光，並由於心靈的正向導引而加速療癒。兩年來提供了多場的身心靈課程，陪一百多位新病友走過生命的幽谷，期盼她們在抗癌的路上有一顆安適的心，縮短她們身心康復的時間。兩年來，姊妹們接受藝術的洗禮，在生活中、在養病期間、在閒暇之餘，可隨時在音樂中讓自己隨樂聲而舞動；可隨時拿起畫筆彩繪出她的心像，享受自在的幸福。在心靈能量舞蹈裡，自在的舞動不需制式的舞步，不需舞蹈基礎；彩繪時，更不需有繪畫的基礎，更沒一定的焦點與構圖，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。我們相信，一個自由而不常被煩惱所綑綁的靈魂，是不易生病的。更能將已受創傷的身心，因心靈的正向導引而加速療癒。

心靈繪畫已進入了兩個階段的課程，每幅作品的表現也許不是很成熟，但充滿了自由與單純，那是最原始的不造作之美。感動的是她們每畫下一個筆觸時的開心，在自由心靈的帶動之下，大膽的發揮灑脫的呈



現，哪會記得我曾經得過乳癌，我還會有多久的生命？我在色彩的國度裡找到了快樂，我找到了我另一塊自己不曾發現的潛力，原來我是這麼棒！這些自信一點一滴的尋回了。有姊妹的老公笑稱那在家也常執彩筆的老婆說：昔日有‘洪通’今天我家有‘陳通’。那是對老婆的另一次肯定，快樂與期許是相乘的。

對一個素人畫畫者來說，畫畫是沒壓力，沒造作的心靈表現，每個線條的揮灑都是生命的熱情，創作的表現更沒阻礙，他們不用擔心畫得像不像，也不用擔心畫得美不美，只要『我思故我畫』，我畫的是對生命的期許、表現生命的熱情；或者是生命的愁與苦也藉著畫筆宣洩了出來。我也相信，一個病的療癒，再好的醫術、再進步的藥物都不是唯一，藝術能療心啊！能改變自己的覺知，化負面情緒於無形，重心尋回生命中的愛與健康，才是完整的身心靈康復之道。

讓我們來動手畫畫吧！把孩子用過的蠟筆、水彩拿出來揮灑，沒有畫錯的畫，只怕你面對著畫紙發呆，線條是構圖的基礎，害怕下筆的話，閉上眼睛用左手畫，放膽隨著音樂的節奏把畫紙當作你舞動的舞台，不去理會結構，再睜開眼去瞧瞧你作品的產出，再由這些線條去思索它像甚麼？我還可以去完美它。若你面對著畫紙不怕下筆，那就更簡單了，曲線和圓圈可以構成更多的組合。好玩的是，你可以和同伴交換畫紙，在對方的畫紙上加幾條線，造成意想不到的效果。帶著好玩的心情去玩畫，畫畫是一件挺快樂的事。當你將畫畫變成你閒暇之餘的嗜好時，你的作品、你的生活都將呈現出來嶄新人生。



園藝治療師培訓班

——心得分享

文◎晨曦(長庚向日葵關懷聯誼會)
50歲，病齡13年

我是一個土城長大的鄉下孩子，小時候從家中曬穀場望去，便可以看到一望無際綠油油的稻田，在田裡撿田螺，在水溝中摸蛤仔兼洗褲，種菜賣菜是陪伴我長大的童年。隨著光陰如梭，如今這片田園轉變成百年樹人的教育之所，而老家也改建成公寓了，但唯一不變的是大自然擁有不可思議的治癒能量，讓病友親自種下種苗，或幫植物澆水，安定情緒的功效，遠大於鎮靜劑或任何形式的心理治療法。在植物的生長過程中，我們見識到自然的神奇與療癒力量。花朵藉由種子獲得永生，生命的循環永遠不會停止，大自然尊重一切，一株植物枯萎了，另一株會取代它的位置，欣欣向榮。如果犯了錯，大自然會教導我們如何避免重蹈覆轍，因為植物的生生不息，帶給我們生命更新的希望，以及重新開始的機會。對於許多病友姊妹們長期擔心復發或接受再治療的人來說，再也沒有比看到種籽發芽、小樹成長、花朵漸開的喜悅來得令人快樂。園藝治



療便是透過植物生命內在豐富的質地、氣味、色彩與成長變化，激發病友姊妹們的記憶與思考歷程，喚醒對外環境的覺察，使其身心靈得到平安健康快樂幸福感。有一位姊妹說：一盆80元的玉蘭花，那香味讓我天天平安健康快樂，充滿幸福的滋味真棒喔！

在因緣際會下，我參加中國文化大學推廣部所舉辦的「園藝治療師資培訓班」課程，主講人：郭毓仁老師，帶領學員走進園藝治療的世界。什麼是園藝治療？簡單的說：就是接近植物以及接觸自然，使負面的生活行為獲得生理上的改善及心理上的健康，園藝治療最大目的是透過植物接觸來放鬆心情、紓解壓力，使人置身於充滿植物的環境中，讓肌肉放鬆、血壓降低、緩和情緒、降低恐懼感，也可以透過接觸植物的氣味、觀賞植物的顏色，減緩焦慮及疲勞的狀態。

園藝治療活動內容分為兩類：一是生命起源，如：種子種出當季蔬果或分株法、扦插法、種植植物。另一類為生活花藝，如：組合盆栽、壓花卡片製作、插花等…，當我們要組成景觀園藝時其組成要素為植栽、顏色、石頭、水等，組成美麗的景觀庭園。在景觀園藝治療的益處方面有：

- 1.生理方面：**藉由戶外的園藝行為呼吸新鮮空氣、接受陽光園藝操作、活動肢體，例如：澆水需要來回走路等，又可以藉此得到樂趣。
- 2.心理方面：**從適當的課程設計，讓人得到自信與尊重。例如：從種子的發芽，營養生長到開花結果，可以讓人感覺到生命的律動。從花藝設計的課程安排讓人在自創設計中，得到自信，有位姊妹製作壓花卡片來送給姊妹分享喜悅。

3. **休閒方面**：園藝活動是國人最喜歡的休閒活動之一，一般人都會養成園藝的喜好，例如：種花、盆栽、插花，藉由此活動而快樂，姊妹們可以信手拈來插一盆美美的花，自怡怡人真好。
4. **社交方面**：提昇社交技能是園藝治療一個極大的目標之一，由於園藝行為多屬於小組活動，彼此之間可以互相協助或分工，因此增加互動機會，姊妹們分享彼此經驗而不孤單。
5. **認知方面**：從園藝課程中可以教導人們一些正確的概念，而非只是一項行為。例如：換盆的意義，播種的意義，土壤是什麼，甚至生態保育的意義，姊妹們可以獲得更多的知識。
6. **職業技能方面**：園藝產業是一個國家的重要資源，而園藝行為有簡單的，也有複雜的，每個過程中都需要不同的勞力行為，但是其步驟非常簡單易懂，因此很適合大家，例如：療癒花園，盆栽組合等，姊妹們可以創意而美夢成真。

以上是接受八堂震撼教育的心得分享，在此提供一個陽台園藝設計原則供大家參考，其原則如下：

1. 花園需要有半天以上陽光，所以南向的陽台較充足。
2. 北向陽台沒有足夠的光線，適合耐陰植物。
3. 東西向陽台則折衷選擇植物(約四小時)。

將人工地基之上當作植物之時，必須考慮填土量與載重的問題。通常種植草坪以及其他地被植物最低必須30公分的地基度，灌木的植物則需要45至60公分。如陽台為造景處理之時，將陽台與室內以鋪面作連

接(木板平台)，將陽台的地面舖上與鄰近房間一樣的材質。如果風太大則要避開較大型植物且注意澆水；在花器的素材顏色不應太複雜(空間小)，而花器有許多質材選擇。

在高低插(懸掛)的配置爭取空間。可用合植作一主景取代雜亂的擺設。

活用可攀爬垂掛植物的格子牆、格子架，若樓層很高，花盆花箱盡量放於陽台內側，方便管理，且可避免墜落。在維護管理方面：就是要澆水、定期施肥、注意光線、定期修剪枝條、移動植物等工作。姊妹們，心動了嗎？那就趕快動手行動吧！讓綠色精靈跳躍的音符把家的陽台充滿植物的療癒力量，讓愛動起來。

晨曦姐妹有個夢，這個夢在今年實現了，她本著飲水思源的心情，在樹林開設了以自然農法耕種當季蔬果，提供大眾體驗當農夫的機會。

細心的她，規劃「益康花園區」免費提供給乳癌病友姐妹使用，TBCA謝謝晨曦姐妹的支持，未來我們將規畫“園藝治療”課程，帶領姐妹放鬆心情、抒解壓力，走向大自然！

喬麗 Jolly Nature Farm
自然農莊

GO GO GO... 森林浴

逗陣來去享受

文◎張玉君 48歲，病齡7年/張儷蓉 48歲，病齡6年

(中國圓緣俱樂部)

清晨7點坐上專車，車上是一群志同道合的山友，大家熱情的打著招呼，車內頓時熱鬧滾滾，氣氛歡樂；一路上大夥就這樣說著、唱著、笑著，奔向期待了一星期的目的地—溪頭森(深)氧之旅。

溪頭有著得天獨厚，品質冠全台的芬多精及負離子，園中放眼看去是一片綠意盎然，樹木參天，氣候涼爽，空氣香甜。園內規劃多處景點及步道，可隨著個人的喜好各自前往享受森林浴。腳力好的可選擇挑戰中難度的路線：銀杏林→857階梯步道→1099階梯步道→天文台；前輩說走這路線一開始腳步要放慢，先調好步伐及呼吸再慢慢前進，而最困難的是那共1956階梯步道，既彎又陡，尤其是1099階梯那段，有些坡度幾乎呈垂直線，必須手腳並用力才爬得上去，走(爬)完不僅累，還會“鐵腿”、“鐵手”好幾天，那汗水更如下雨般渾身濕透，試過一次後，小女子我們都是走完857階梯步道就轉柏油路直攻天文台，雖說難度小了點，但還是足以讓我們香汗淋漓、嬌喘連連；可喜的是一路上有不知名的鳥叫聲相陪，有許多罕見的植物可觀賞，有參天樹林遮擋陽光，四周更滿佈清新霧氣，令人心曠神怡，疲累頓消；坐在天文台涼亭內，吃著美味午餐，遠眺玉山主峰及周圍群山，放鬆身心享受著無價的“負離子高壓氧”，身邊圍繞著雲霧…哇！此刻彷彿置身仙境！

園區每條步道都互相聯結，中難度步道太累了，也可走較平緩的步道，有平坦的水泥階梯步道，有泥巴石頭小徑，還有沿921地震掉落下來的大石頭斷崖旁修建的克難小徑，更有那築在半空中的空中步道，而我最喜歡的是滿鋪木屑的步道，走起來軟軟的，還有木頭的香味，很舒

服呢！有些山友來此純為享受森林浴，擇定一處地方或坐或躺，靜靜的吸收芬多精、負離子，也有一些團體會來此打坐、練武，更有人是專程來此養病的，只因為這裡的磁場和空氣真是太棒了。而我們總在選定路線後邊走邊貪婪的大口吸氣，直到出一身汗，真是舒服極了；也總是很隨性的在累了、渴了、餓了時，找個涼亭或石頭歇個腳、喝口水、吃點東西，在這裡，水總覺得特別甘甜，簡單的食物吃起來也比平常更加可口，想必是這兒的好山好水好空氣幫食物增添了美味，也使我們的味蕾變敏銳了呢！

回程，在大草坪停留休息，閉目躺在草地上，吹著清涼的風，讓思緒放空，會發現身體感覺變靈敏了，整個人神清氣爽通體舒暢。醒來，發現原本在山頂的雲嵐，不知何時也跟著下山，圍繞在我們身旁。伸個懶腰，做深呼吸，讓五臟六腑全身細胞飽吸芬多精，此時若是可以，還真想將這清新甜美的空氣打包回去與家人分享，不過幸好可以帶些當地農民現採鮮嫩脆綠的蔬菜回去和家人共享。

有多久沒接近大自然了？何不走出這都市水泥叢林迎向綠世界，會有意想不到的收穫喔！



芳香療法

文◎何雪萍(北醫百合溫馨聯誼會)
47歲，病齡6.5年



說到『芳香療法』就會聯想到SPA，腦海中就會浮出一位美女慵懶地趴著，輕輕地閉上眼睛，裸露著美麗有曲線的背部，抹上精油，由專業按摩師在背部做整套的按摩手法，腦海裡什麼都不想—放空。這是一般人到巴里島等東南亞國家旅遊必備的行程之一，因為它太享受了，因為它可以讓你徹底的放鬆！姑且不論它是否有治病的療效，但芳香療法確實具有可讓大家放鬆抒壓的功效，這在現代文明病普遍的社會裡是被高度接受的，且歷久不衰。在台灣的業者都會營造出高貴典雅的舒適環境，搭配高級精油，由受過專業訓練的按摩師進行芳香療法，當然價格也就高貴啦！

我們生過病的人總是對這種會碰觸到自己肌膚的療法抱持保留的態度，一是因為胸部外觀的改變有點難為情，外人的過度關心會造成心理上的壓力，反而有反效果；二是姐妹身上大都裝有人工血管，擔心不當的拉扯會影響通順度，所以對芳香療法是既愛又怕受傷害。北醫百合溫馨聯誼會的社工師聽到了姐妹的心聲，在98年秋之旅中安排了舒活體驗課程，地點選在風光明媚的太平洋海灣溫泉渡假飯店，看到浩瀚美麗的海岸線，心情也跟著敞開了！

抵達太平洋海灣溫泉渡假飯店，馬上進入醫院安排的一堂芳香療法舒壓放鬆的課程，劉琇如芳療師先介紹芳香療法的功效。芳香療法(Aromatherapy)起源於古埃及等古文明，近代盛行於歐洲，是使用精油來達到舒緩精神壓力與增進身體的健康。起初多用在提神或宗教、冥想等方面。此外經驗也證實了植物精油在科學上的立論根據，亦即「植物

精油因其極佳的滲透性，而能達到肌膚的深層組織，進而被細小的脈管所吸收，最後經由血液循環，到達被治療。也就是說精油分子因為分子極小，有很強的滲透力，透過皮膚能迅速的吸引，並深入皮膚組織到達血液、淋巴等循環系統。精油在體內作用之後，因為是自然物質，所以能被身體完全排出。所以芳香療法是指藉由芳香植物所萃取出精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內，達到預防身心靈疾病與保健的功效，因此「芳香療法」亦可說是一種預防醫學。

老師請來專屬「麻豆」在台前示範講解，學員兩兩一組實地操練，一個口令一個動作，希望將正確的按摩指法傳授給大家，回家後可以在家DIY派上用場，在身心疲憊時藉由按摩的指法搭配精油來放鬆或減少身體的不適。兩兩一組隨著老師的指壓在「麻豆」的頭、臉、頸部、脊椎上游走，台下的姐妹認真地學習，按“指”操練，老師也熱心地一一指導、糾正指法，老師說每一組的指法要連做三次才有功效。透過精油，搭配指法的按摩可達到減輕頭痛、排毒、瘦臉、促進血液循環、耳聰目明、精神氣爽及美白的功效。百合的夫妻檔當然是幸福的搭擋了，老公沒來的就和姐妹搭擋，一個當老婆一個當老公，讓我為您按摩吧！被按的姐妹們直喊好舒服喔！而我們在互相學習按摩技巧和嘻笑中上了一堂真正可以放鬆的課程，病友姐妹也認為這樣的放鬆就不怕會影響到人工血管的功能而擔心了。回去把家人教會，然後請家人幫自己按摩，在家裡就可以享受身體的放鬆、減輕壓力，也可以促進家人的感情，真的很不賴唷！
嗯…無價！



返老還童 氣功學後心得

文◎陳碧慧(康泰開懷聯誼會)

47歲，病齡1年

能在多項運動中，選擇「返老還童氣功」來勤加練習，也是一項機緣。每日清晨與這群同好們一起練功，是我每天快樂的開始，幾個月來在身心靈上都有所成長，也真的希望跟大家分享心得。



熱心的鄭媽得知我得

了乳癌，便熱心的邀約，要我來練這套「返老還童氣功」，動作很簡單容易學，又很快速就有所感覺。去年開始吃泰莫西芬後，停經的種種症狀開始出現，很難入睡、易醒，醒了更難再睡，又潮紅、盜汗、有時悶悶的…等等。經過一段時間的練習，讓我回復了以往好睡，且睡得很深沉，醒來精神也很好。所有的症狀都改善了，跑起步來也不會像以前那麼喘，整個肺活量好很多，精神飽滿氣色好，情緒也都穩定下來。

本返老還童氣功，由蔡良安老師結合道家、達摩、密宗及瑜珈等修練法門之優點，依身、心、靈的架構來設計，並遵循宇宙的道，所創新的一套功法。簡單、易學、有效，而且是完全免費教學。才短短兩年，已成功地協助無數癌症患者回復健康，化療中的朋友減輕副作用，甚至沒有副作用。有慢性病的、三高的、氣喘、糖尿病等等，練氣功後指數

也慢慢回復正常；中風的朋友，剛來時是必需家人攙扶，另一手也要借助行拐杖，經過一個多月，已不用人扶，連拐杖都不用了，真的令人稱奇。有些剛來練功時，心情鬱悶、精神不濟，這邊痛、那邊痛的，唱歌唱不上去，現在能好好唱歌，走起路來臉不紅、氣不喘，腳也不痠了；原來要靠安眠藥現在也省了；有人頭髮變黑了，皮膚細緻緊實了，腸胃功能改善了，泌尿功能變好了…再再都令人感動。

兩年多來全省各地已陸續開了練功場，每位義工教練、助理教練，每一天都盡心盡力的付出，義務指導有心學習的朋友，恢復健康、提升健康，未來有更好的生活品質，又可節省很多醫藥費。這個使命感，把大家緊緊的扣在一起，每日清晨，大夥來自四面八方，一起練功，一起為健康生活努力、互相鼓勵、互相成就，每一天就這麼開心地開始，充滿快樂與希望。



太極拳的養生之道

文◎黃英雄老師(河南溫縣陳家溝陳氏太極拳第十九代傳人)

太極拳發源於河南溫縣陳家溝，原本也是中國武術流派中相當出色的派別，後經楊露禪做了極大的修正、保留並刻意發展為內家拳，後代並以此觀念將太極拳放置在養生的區塊上。

事實上現代醫學不只一次的文獻報告都發現太極拳確實可以預防多種的病變，尤其以高血壓與心臟病的保健最為明顯。其原因是太極拳「主之在腰、形之於手」的心法讓全身血脈以及經絡舒展，而「用意不用力」的訣竅更能實踐「意到氣到、氣到血到」的原理。當血液循環活絡時，心臟與血壓的症狀自然就會改善甚至消失。



太極拳實踐的三七步也是健身的一個關鍵，這種步伐其實等於去爬山，故螳螂拳稱之為「登山步」。在盤練之中自能舒展筋骨，故對腎氣有極大的互融互攝，也由此而提升了免疫力，因此也有延展老化的功能，正因為天天鍛練，每天神清氣爽活力自然百倍了。

太極拳最重要的是呼吸吐納，在拳架過門轉折中自然構成圓圈的開闔，將氣完全在丹田的掌握是道家功法中的精華，也是長壽的一大秘訣。隨著呼吸將氣從丹田引佈全身，甚至能達天人合一之境，此際自會百病全消紅光滿面，而心境也在這個階段有了定慧等持的功德境界。

也許無心練至如此高的境界，但只要能參與太極拳的實踐，除病延年會是一種必然。太極拳流傳數百年而不衰，自有其引人入勝之處。

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	<input type="checkbox"/> 不定期捐款金額合計：\$ _____			
	<input type="checkbox"/> 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	<small>(此欄請勿填寫)</small>	授權碼	<small>(此欄請勿填寫)</small>	信用卡別 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡
發卡銀行		有效期限西元 年 月止	信用卡號	<input type="text" value="□□□□-□□□□-□□□□-□□□□"/>
持卡人簽名 <small>(同信用卡簽名)</small>		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	<input type="text" value="□□□"/>			
收據抬頭	<small>(如與持卡人相同以下欄位不需填寫)</small>		收據電話	身份證字號 <small>(或統一編號)</small>
收據地址	<input type="text" value="□□□"/>			

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
台北婦幼馨懷聯誼會	台北市立聯合醫院(婦幼院區)	(02) 2391-6470 #2610
台北慈濟蕙質蘭心乳癌病友團體	台北慈濟醫院	(02) 6628-9779 #5501-7
《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



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									
通訊網 (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					金額 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元				
存款人 寄 款 人					金額 (小寫)				
姓名					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
通訊處					經辦局收款戳				
電話									
虛線內備供機器印錄用請勿填寫									
收據帳號戶名 存款金額 電腦記錄 經辦局收款戳									
郵政劃撥儲金存款收據 ①寄款人請注意背面說明 ②本收據由電腦印錄請勿填寫									

TBCA

會刊



愛波會刊、教戰手冊、
影音多媒體系列！



廣播CD

DVD 系列



化療副作用小撇步

宣導短片

乳癌治療新希望

保護骨質的重要



■ 姐妹悄悄話

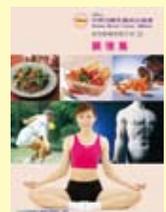
■ 勇敢的妳從不孤單

■ 浴火鳳凰

■ 永不放棄

■ 做個有骨氣的柴契爾夫人

教戰手冊 (1-8冊) 2003~2010



1 志工篇

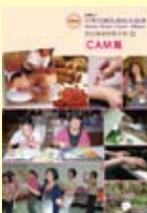
2 藥物篇

3 生活篇

4 親密篇

5 調理篇

6 運動篇



議題小冊

● 如何看懂病理報告 (左)

● 訂做一個她 (右)



7 心理篇

8 CAM篇

捐款劃撥帳號：1968581

諮詢專線：(02)2552-0505 • 0800-528-825

「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 — CAM 篇

發行人—孫蘭玉

編輯小組—林葳婕 孫蘭玉 何雪萍
杜麗珠 蔡鎔羽 駱李娟娟

王淑惠 張玉君

主編—葉麗月

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：2010年12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

0800-528-825

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

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

捐款劃撥帳號：19685851