



乳癌病友輔導 教戰手冊



中華民國乳癌病友協會  
National Breast Cancer's Alliance R.O.C.

103台北市大同區民權西路258號2樓  
電話:(02)2557-8050 傳真:(02)2557-8049  
<http://nbca.womenweb.org.tw>  
E-mail:[nbca@ms78.hinet.net](mailto:nbca@ms78.hinet.net)

**勇敢的少奶奶，  
創造亮麗的人生！**

生命的意義，在別人的需要上  
看到自己的責任。（德瑞莎修女）

姓名：  

---

電話：  

---

傳真：  

---

E-mail：  

---

姓名：  

---

電話：  

---

傳真：  

---

E-mail：  

---

## 你是我的姊妹、你是我的 Baby！

親愛的姊妹們！平安！歡迎加入乳癌志工的行列！

「癌」是那麼令人震撼的名詞！沒想到我們都要歷經這場震撼教育。雖然我們不清楚命運為何如此安排，但奇妙的是，我們從眾家姊妹的身上，看到了因乳癌而起的正面意義。姊妹們跟「乳癌」共處，同樣要捱過術前的恐慌、要渡過術後化療的惡夢，但雲開見日後，多數人似乎歡笑多於苦痛，而且對自己、對家人、對社會，姊妹們展現了比以前更大的生命活力。其實是有撇步的啦！這個撇步就是當志工。

志工充當病患、家屬與醫護人員之間的橋樑，傳遞彼此的心情，在協助病患心理調適方面能夠發揮很大的力量，縮短調適時間，培養信心，治療後心情比較開朗，當情緒低落時能夠找到傾訴的對象。由於病人互相激勵，使生活態度更積極。

但是「幫助」一辭其實大有學問，做得正確是幫了且助了；做得不對卻是幫而未助，甚至幫了倒忙。「幫忙的藝術」實在有必要紀錄下來作為傳承。這本小手冊，便是整合了各地的乳癌病友聯誼會的眾多志工姊妹們，以她們多年來的切身體會與訪視經驗，再加上專業醫師與營養師的指導所完成。內容從如何開始第一步接觸、志工身心狀態的調整、角色的扮演、如何保護自己又能照顧別人，以實例一一說明，希望有助於姊妹們去照顧我們新的姊妹們，而不致人云亦云、手足無措。

記得有一位病友的姐姐說：「我們正在找尋一位未曾見面卻有愛心、耐心的志工。」後來這位哭了三天的患者，因為姊妹們的陪伴而重獲勇氣，接受開刀及一連串的治療。她們的感激不是用任何話語可以形容的；當然，我們的喜悅也不是用金錢可以買得到的。因為，你是我的姊妹、你是我的 BABY！

姊妹們！新的病友正等我們去幫助她呢！

## 目錄

## 如何使用此手冊

- 03 第一單元 我準備好了嗎  
 05 第二單元 如何與新病友建立關係  
 08 第三單元 我可以對她說

- 14 第四單元 與你同行  
 23 第五單元 陪伴新病友的倫理問題

- 32 第六單元 訪視紀錄的製作  
 39 第七單元 關懷別人、提醒自己

## 感謝

因為有這些單位及個人所提供的文稿及協助，這本手冊才得以順利完成，在此致上十二萬分的感謝！

台中市開懷協會—賈紫平 蔡央雪  
 振興醫院常喜樂—周育如 林雪蓮  
 台北仁愛關懷聯誼會—吳秀鳳 林若蘭  
 李雲燕 張玉美  
 北榮同心緣—張瓊書 商麗光 鄭淑  
 洪勤敏 龔華  
 中國圓緣—雪娥 李淑春 林碧珊  
 台北溫馨—胡牡丹 志工培訓組 至微  
 恩主公鍾愛一生—錢萃華 嚴阿姨

.....涉入  
與病人建立關係

.....探索  
鼓勵病人說出她的疑惑和恐懼，將自身的經驗與病患分享。

.....了解  
確定病人的問題，在可能的時間內將問題摘要記錄，必要時會商其他單位的人員協助解決。

## 第1單元

## 我準備好了嗎

俗話說：「工欲善其事，必先利其器」擔任志工時，應該要先作點職前訓練，才能讓整個探訪過程圓滿，使雙方面得到精神的滿足與性靈的提升。而身為病人要當志工時，要更加疼惜自己，要有一顆開闊的心靈，才能時時保有力量，將「愛」溫暖地釋放到你的朋友身上，當你看到他走出傷痛的陰影，重建人生的時候，也是你最快樂的時候。你準備好了嗎？

我叫阿妹，  
我講的都是  
重點哦！



### 第一、身體照顧好了嗎？

有健康的身體，才有充沛的體力，才能有效地投入志工的行列。規律的作息加上適當的運動，是增強免疫系統的不二法門呢！再來是按時回診，定期追蹤，配合醫師做術後的保健治療，有任何不適隨時回診請教醫師就對了，可千萬不要相信偏方喔！



### 第二、心理調適好了嗎？

自己有沒有容光煥發，充滿自信；陪伴病友姊妹的同理心夠不夠；即使面對病友拒絕時的挫折感有沒有辦法調適；如何傾聽病友姊妹的心聲與需求，而能提供實質的協助；如何面對復發病友姊妹的心靈陪伴；在病房探訪或電話訪談時的基本美姿美儀；了解自己是否可以做志工、並學會病房探訪的溝通技巧。都要誠實的面對，在心裡走過一遍。

### 第三、專業知識的充實

在專業的知識領域下應了解，何謂乳癌、其分期為何、如何治療、藥物的副作用為何、如何復健、如何飲食、如何面對復發、如何管理情緒、如何追蹤、如何自我檢查等相關問題；不清楚的地方，別忘了醫院裡的醫生和護士，都是最好的顧問群哦！

一切準備就緒了，我們要敲門囉！先核對病房門口的名單，再敲門進入病房，先了解周圍環境及看護者關係，再做探訪，首先自我介紹，再詳談，最後以保重加油，記得不要說再見，免得有人禁忌。

## 第2單元

### 如何與新病友建立關係

記得有一次探訪，一個患者的家屬因無法接受女兒得了乳癌的事實，對於我們的探訪脫口大罵，認為非親非故的，沒有必要讓我們知道，並將我們趕出病房。

雖然被拒絕的滋味不好受，但我還是帶著微笑，說聲抱歉！打擾了！順手遞上一張名片請轉交當事人：「有問題的話可以打電話給我，因為我也是乳癌患者。」

家屬很驚訝的說：「不會吧！妳胸部那麼豐滿，那有可能？」我二話不說，隨手從內衣裡拿出義乳來，家屬見了不好意思，直向我道歉。從此我們成了無話不談的好朋友。以自我介紹告知我們是「同一國的」，接受過相同的手術也經歷治療過程，效果最佳。



面對一個初罹癌症的病友，我們應該先行了解：她的需要是什麼？她的病情如何？個性如何？家庭狀況如何？然後再自問：我能給他些什麼？當你對前述事項都了解且肯定之後，才可付出行動，伸出關懷之手。一般家屬對陌生來訪通常較冷淡有防衛心，記得有一次探訪一位復發的姊妹，其看護者是她婆婆，剛見面時婆婆頗有敵意的說：「你們是推銷什麼東西啊？」我們笑笑回答說：「推銷愛心啦！把溫暖送到病房來！」以寬厚的同理心來對待，輕鬆自在的態度可化緊張於無形。

### 所以在作初次接觸時，你可以事先做好準備工作：

- 瞭解對方。可向護理人員請問並記錄下每位乳癌病友的姓名及資料。或看留言簿的轉介單，以便了解病患特殊的狀況及需要，並思考該如何進行探訪。
- 病房探訪最好兩人一組，老手帶新手，彼此可以互相協助更有默契。
- 配帶識別班：為了便於辨認身份，也可穿上代表團體表徵的背心。
- 志工要對病友，介紹自己的所屬單位、姓名、病友身份，訪視目的。
- 情緒的準備：對於第一次擔任志工，心情緊張在所難免，也只有保持一顆平靜、安穩的心情，才能給予病患協助。

接下來便是學習如何釋放能量了，換句話說便是妥善地扮演「志工」的角色了。探訪志工給予病友的第一印象便是旺盛的生命力，形於外的就是得宜的穿著，亮麗的外表無疑是健康的象徵，如強心劑般的注入原動力，讓剛罹患乳癌的姐妹，遠離恐懼及自憐的悲情之中，沒有乳房並不代表我們不是女人，因為你也可以如同我們一樣視「癌」為終身的伙伴與之共舞。



## 第3單元

## 我可以對她說

有一次，去做病房探訪，病人躺在床上，看我們進去，不理不睬。我們先自我介紹，然後問她：「你感覺怎麼樣？」她回答：「我不好！我得乳癌切除乳房，我的心已經死在淡水河了。」說完一個翻身，背對我們。初當志工的我們，一時愣在一旁，不知怎辦？此時要自問「你聽到什麼？」於是我说：「你昨天開刀，傷口還很痛，而且得了這病，早就又慌又怕，沒心沒緒，難怪你說心死在淡水河，也許只是迷失而已啦！」病人回過頭來，狐疑的看著我們，我趕快說：「因為我的心也遺失過，痛苦過，以為從此完了。事實不然，我找回來了，比以前更清澈，你的心經過淡水河的洗滌，也會更明亮。」她半信半疑的擠出一絲苦笑，那就是希望之光，雖然微弱，但會持續光大。

總要試著將負面態度轉為正向能量！



人在病痛和無助時真的很需要別人的安慰與支持，可以告訴她：「我跟你一樣也是得乳癌，我都可以走過來，妳一定也可以的。」這樣的安慰鼓勵，絕對有正面的影響力。可自我介紹，或從「現在覺得怎麼樣啊？」之類的問話開始彼此間的對話，然後從她的答話再參考手上已有的對方資料來切入主題。

關懷是一種藝術，同理心是關懷的基礎。依被關懷者的反應，你必須調整你言詞的表達方式及深淺度；該聆聽時不多言，有好的建議時不吝告知。請不要過度陳述自己的病史，僅須擷取對被關懷者有幫助的部分即可，例如面對打擊時的傷痛處理，治療過程的心理支持，癒後的生活態度及對新生命的光明期待等。當問題涉及專業醫學領域時，不可口說無憑，因為想當然爾的輕率建議極可能造成病友重大的遺憾，應當提供可獲得諮詢的醫護人員及機構，作正確的指導。

## 體貼的姊妹話

各位姐妹，在幫助別人之前，先衡量自己的身心狀況，凡事不要太勉強，身體不行需休息就該休息，讓身體好的姐妹多做事，不要讓蠟燭燃盡了，就無法照亮別人，願大家共勉。

### 注意以下的會談技巧：

- 一、病人也是人：為了避免不親切的感覺，在探訪病人之前，一定要先記住病人姓名，可使病人對你產生好感與信賴。
- 二、注意非語言的溝通：表情或動作有時可使人產生情緒平穩作用，對病人受創的心靈是很有效的方法。
  - 1.適時跟病人握手，握手是身體接觸最為正常且被接受的管道，能穩定病人情緒，建立彼此間的信賴感。
  - 2.如果場所及時間許可，最好能夠坐下來談，病人不會有敷衍的感覺。
  - 3.跟病人盡量維持眼睛的接觸，可以表達深切的關心，也傳達了我們專注的心情及不急躁的態度，在此情境中病人才有意願表露心聲。
  - 4.探訪病人應該在適當的時段，會談時間一次以 20 ~ 30 分為宜。
- 三、語言之溝通：語言是人類溝通情感最重要的方法，是交流主要的管道，但也最容易造成誤會。我們不要一直顧著自己說話或談一些想教病人之事，記得給病人機會紓解其想法、憂慮、害怕，探訪的目的是讓病人把想說的話說出來，而不是去教學。
- 四、注意各項細節：身體有了病痛，可以談論的細節很多，不一定要集中在疾病這件事上，以志工的立場，對人的關心比對病的關心更為重要，把自己界定在服務的範圍，而不逾越到診治的領域。

注意語言和非語言的溝通。  
態度是關鍵。



### 病友的心路歷程

每一個人當得知得到乳癌時，都有如晴天霹靂，首先出現的念頭一定都是在否認這個事實，心中充滿了問號，為何會發生這種事，並且會去尋找很多答案，有的人會積極的與病魔戰鬥，而有的人卻極端不配合：很多乳癌病友對於要失去女人的第二性徵，讓她們深以為憾而不願進行手術外，有些患者則是在忍耐不住手術後，必須做長達六個月的化療與電療，因而又復發的很多。

取得她的認同與信任後，有的病友會自述病史，有的會抱怨連連，有的會愉快的介紹家人與我認識，有的會問正確的養生方法；因為許多熱心的親友正積極的提供一些保健食品、抗癌偏方……而無所適從。此時可以耐心的聽她說完再安慰或解答問題。但假如她已進入情緒激動或話題太長，考量她的體力與健康，可另約時間再談或介紹她來參與聯誼會的「新病友座談會」、或逕請社工師個案幫助，而結束探訪，並祝她：「早日康復」。

#### 體貼的姊妹話

最難能可貴的是姊妹之間的扶持與鼓勵，讓原本的驚恐與无助都藉著經驗的傳遞慢慢的淡化了。

而姊妹之間也培養出一份濃得化也化不開的情感，畢竟我們都在同一戰場與同一敵人拼鬥過。

## 病友家屬的身心社會需求

- 1.情緒問題：正常皆有情緒之困擾，何況是有病有身者，病患常具的情緒現象為不安、憂鬱、生氣，根據死亡學家伊莉莎白、庫柏勒、蘿斯分析癌症病患的心理歷程大致分為五個階段：否認、生氣、討價還價、憂鬱、接受。這些心理、情緒反應是需要家屬及醫護人員、義工有所了解。
- 2.經濟問題：因生病導致無法上班，除無收入外，甚至需額外開銷。此處可洽詢社工部能否提供協助。
- 3.住院適應：病患的住院適應問題因人而異，而住院適應的好壞，往往和病情及住院時間長短有密切的關聯，如病房環境、伙食……。
- 4.家庭問題：因病引起的家庭問題，甚至婚姻破裂，例如子女缺乏照顧，先生外遇……問題可能層出不窮。
- 5.自我形象的改變：開刀後自覺不再是一個女人，化療和放療後，可能失去原本烏黑的秀髮，自我形象的破壞。



不提供意見、  
不介紹偏方、  
不亂談病情。



## 醫病互動關係

志工陪伴病友時，對病友要進行的醫療方向不要加以干涉。志工可向病友談談自己的治療經驗。以協助病患對醫生的信任為主，記住三不政策：

- 1.與醫療有關的事，不提意見，例如醫生醫治病因病情而異，請勿妄加自己的意見。比如不要告訴病友不要作化療、做得好辛苦哦！這裏的放療作得不好等等。
- 2.不向病患介紹偏方，或推銷中藥，例如善意的介紹使用偏方，有時會掩飾病情，或影響治療。比如說病友想吃人參，志工最好請她去問醫生或營養師，不要去判斷它。
- 3.除非醫護人員許可，不要告訴病人所聽到的病情，也不要在病人得知病情後，強迫她去接受已知的事實。要跟醫師配合、醫生說什麼，我們才做什麼。

### 體貼的姊妹話

這個病讓我的人生觀有了一百八十度的轉變，人生之路何長，人生之路何其寬闊，不必為了一點小挫折而失去信心，既然上蒼讓我重獲人生，我必需好好珍惜，於是開始做我自己的生涯規劃，我開始懂得愛惜自己、善待自己。

## 第4單元

## 與你同行

每個人都擁有屬於自己獨一無二的人生故事，我們有幸能分享別人的人生片段，進而能將自己的經驗與之交流，是難得的緣分；當期許自己做一個對別人有用的人時，請不要忘記，每個人都有其侷限性，我們不是心理學家也不是專業的醫護人員。事實上，並不是每一個關懷的案例，都有令人滿意的結果；一個善投者，仍須有一個善接者，方能成就一場勝局。何況，人的獨特性及其遭遇非我們所能盡知，所以當遇到不盡如人意的情況時，請以平常心待之。

以下，我們以幾個志工們最常遇見的實際案例，與大家分享姊妹們的智慧。

總有些人比較合得來，不用勉強。緣分說不定是在其他姊妹身上，別氣餒。



## Case 1：生病不是懲罰

訪視紀錄特別記載要繼續探訪范妹妹，我們於是決定第一個探訪她。當我們進入病房時，看到他和家人坐在旁邊。於是我們自我介紹並告知我們是「同一國的」，接受過相同的手術、也經歷過化學藥物治療，目前仍在服用抗質而蒙藥。她用那不相信且無助的眼神望著我們，說道：「你們真的和我一樣嗎？是癌症吶！」接著又說：「我一直想不通像我這麼守本份，平日為著家、為著公婆、小姑、先生、孩子，任勞任怨一切都先想到別人，很難有時間想自己的人，上天為甚麼如此待我，如此懲罰我。我的孩子還小怎麼辦？」

聽著她低聲述說心中的不平與擔心，這不就是許多姐妹心中相同的困惑與無奈嗎？癌症病因至今尚無法得知，上天怎樣待人我們也不知道。只知每個人基因不同，別人易得高血壓、糖尿病、氣喘等等疾病，而我卻不見得會得。而我得的病，同樣別人也不見得會得。再加上平日我們替這個想替那個想就忘記自己的存在，心力交瘁之下自己身體受損也不自知，加上基因的個別差異就病倒了。這何嘗不是上天的安排，讓這些勞苦的人停下腳步休息、休息，一方面想一想，調整一下腳步，重新出發，開啟另一個人生。所以可要好好掌握，才不會辜負上天的美意。生病不是懲罰，有病不接受正規治療才是自我懲罰。

## 體貼的姊妹話

聖經箴言 27 章上說：不要為明日自誇。因為一旦要發生何事，你尚且不知道，因此未來發生何事沒人知道，只要活在當下，將來交給神。

### Case 2：整天哭哭啼啼的

一位在基隆的病友，她生病了卻不敢讓人家知道，連電話也不敢接。她說假如人家知道妳得這個癌症，左右鄰居就會講得很難聽，所以她就跟她女兒約定好，電話響幾聲，她才敢接，甚至連門口都跨不出去。

她說：「我不敢一個人，我先生回來我就要哭。我哭！他們才知道我痛苦。」

我說：「妳整天都哭喪著臉有什麼用？如果家人回來妳就哭，他回來煩都煩死了，妳先生會不會想，乾脆不要回去算了？妳先生當然也希望你快快樂樂的，一家人一起渡過這段考驗。」

病友對病友，彼此有了信任感，許多壓抑在心裡的私密才有辦法攤開來講。後來我告訴她，她家離基隆長庚很近，那妳就來做義工吧！一個人在家，左鄰右舍妳又不敢去跟人家講話，心裏不是很難過嗎？反正醫院人那麼多，去那邊聊聊天，大家同病相憐，自然而來就會看得開。最後她真的去長庚當義工，現在過得蠻快樂。



我身騎白馬~~~~  
過三關~~

話只要肯說出來，心情就會輕鬆許多。



捨不得親人受苦，所以你要更堅強。



### Case 3：病友與女兒

二十來歲的女兒陪著媽媽參加新病友團體。媽媽：「今天是女兒和家人又哄又逼才來出席的。幾個月前知道乳房有腫塊，經過切片檢驗，證實是乳癌，醫生建議手術切除，積極治療。但是我在乎外表勝過一切，寧願死，也不要切除乳房。我決定把這件惱人的事拋到腦後，快樂過餘生，每天出去找朋友、唱歌、玩樂，死了就算了。」

女兒：「媽媽，你以為你能真的快樂，不在乎自己的身體？其實我們全家人都憂心不已，深怕你錯失治療的好時機，卻拿你沒辦法，家裡已經是烏煙瘴氣了，你知道嗎？」

志工對媽媽說：「你不想治療是因為害怕乳房切除，外型會受影響，以及輔助治療所帶來的副作用，所以寧願死。事實上，治療雖然會有某些程度的痛苦，但都在可以忍受的範圍，而『死』不是你想的簡單，一了百了。如果你不治療，病情會繼續惡化，形象、生活品質，全都顧不得了。況且現代的醫學，已經可以視情況保留乳房，或是術後乳房重建，外型都不太會受影響，你看得出我們哪一邊是經過手術的嗎？再方面，家中有人生病，全家都會受影響，你看女兒多貼心，你不會忍心讓家人為你難過吧？」過不久，在病房看到這位媽媽，她想開了，來接受治療。

#### 體貼的姊妹話

探訪的過程中必須面對不同的狀況，有酸、甜、苦、辣，如果能帶給病友最需要的關懷及鼓勵，即使受點挫折又何妨呢？

### Case 4：一同去郊遊

許多少奶奶團體會定期舉辦旅遊，邀約病友出來散心。有一次坐在鄰座的病友，一路上都沉默不語，看來很憂鬱，我先自我介紹簡單的病史，對方才開口說：「你看起來很好啊！」

「先前我也跟你一樣很憂愁，不知何時會復發或轉移，惶惶不可終日；後來參加病友團體，得到心理支持和關懷，才慢慢開朗。」

「因為姐姐不久前才因乳癌過世，照顧過姐姐，目睹姐姐的情形，感觸太深，不易釋懷。」

「你經歷了姐姐的病痛，現在自己又得病，身心的創痛一定很深，換成別人不一定有你堅強。肯走出來與大家一起，就是好的開始，不管將來會怎樣，目前日子還是要過，與其憂愁，不如放開一些輕鬆過，心情調適得宜，身體免疫力自然增強，致病的因素也將一一被擊退。就從現在起，讓微笑代替哀傷，好不好？」

果然我看到一抹釋懷的笑容。



對自己好一點。不要讓情緒時常來傷害自己。



家人恐怕比你更不知道如何面對癌症，你願意幫助他嗎？



### Case 5：媽媽不要怕

這次探訪的是一位年輕的媽媽，手術後正在接受化學治療，頭髮掉光了，包著頭巾，一臉憂傷和無奈，看我們來訪，茫然相望。

我試探地問：「你很擔心生了這病？」她點點頭，霎時眼眶彌漫淚水，「願意說一說你的病情嗎？」

「是乳癌第一期，做了全乳房切除手術，並選擇加做化學治療，認為治療越徹底才能安心，但是目前還是很害怕，睡不好。女兒還很小，才五歲，看到女兒就想哭，怕不能陪她長大，而女兒見到我的愁容，及掉光頭髮的模樣，也嚇得不敢靠近，一個家就這樣晦暗、陰沉，各懷心事…」

「孩子退縮是因為感受到大人的不安，不知道發生什麼事，又不懂得表達心中的疑惑，產生莫名的恐懼。你可以摟摟她，牽她手摸你的頭，問她：『媽媽沒有頭髮，你會害怕嗎？』這對你和孩子來說都有點難，但是去面對比逃避更容易療傷，試試看，引導孩子說出自己的感覺，然後用孩子可以理解的方式，讓她明白媽媽生病了，經過治療病就會好，會像以前一樣照顧她，跟她玩。」

「原先我都不知道該怎樣說出心裡的難過，現在與你談談，覺得心頭好像鬆了許多。」志工和病友都感到欣慰。後來再見到這位病友，她展露笑容說：「跟孩子坦誠溝通後，彼此心結都解開了，孩子還貼心地說：『媽媽不要怕，我會照顧您。』」

### Case 6：與病友的先生

對於剛得乳癌的人，有的先生會因為妻子的乳房會切掉一個或半個而產生心理障礙，甚至於排斥她。這種情況也不少。上次我遇到一位剛要離開醫院的先生，我知道她先生態度上的改變，我心裏嘀咕著這種話該不該講。我還去對這位先生說：「得這種病不是她喜歡的，這也是沒有辦法的事情，以後的日子還是要靠先生都照顧、體諒、體貼。先生的一句話，會影響病人的心情和情緒，切除乳房都那麼難過了，我們安慰她都來不及了，怎麼好再傷害她呢？」

### Case 7：你的頭髮怎麼那麼漂亮！

要保持心情平靜，只要是你虔誠相信的宗教都可以幫助你。比如佛家說唸經消除業障、基督教說要懺悔，都有助於靜心。然後配合醫師吃藥，吃些營養的東西，最重要是要運動。很多的病人很少運動，也沒有恒心。生病就坐在家中，其實這是錯的。

以前我在做化療時，我會掉髮，所以我每天都戴著假髮到公園去運動，他們都說：「你的頭髮怎麼那麼漂亮！」她哪裡知道這一句讚美的話，我的心可是在哭呀！不過我都沒有表露在我的臉上。

我說：「對呀！我就是喜歡頭髮乾乾淨淨的！」尤其是做過化療時，皮膚會比較白，腮紅就能畫得漂漂亮亮的，給人家覺得有精神，千萬不要讓人家覺得你是生病的人，除非你自己想要維持一個病人的樣子。害怕是沒有用，就是要做治療！要勇敢面對它！站起來！珍惜自己的生命。

### Case 8：也要做愛做的事

假如這個病友問我性方面的事，因為我是過來人，我不會感到很尷尬。女人少了「這個」，感覺自卑也是難免的，因為女人就是愛完美。有些病友會覺得得這種病，就不想跟先生親熱，這是不對的。我相信妳的親密愛人一定會體諒妳的，因為妳們曾一起走過那麼多的人生，為了家庭、為了小孩，而且開刀前，先生也一定和你討論過說要切一半呢、還是要全部拿掉。得到共識才可以開刀，對不對？當妳要做愛做的事時候，妳會害羞、會無奈，因為妳生病！但是只有你最親愛的他知道，其他人都不知道，也有很多方法可以掩飾這個不得已。她愛你，一定會愛你的全部。有一位美國來的病友她說，每次她要跟老公做美麗的事情，她會跟她老公說她會穿很漂亮的睡衣哦。她老公就知道他老婆今天要做什麼。然後放一點羅曼蒂克的音樂製造一下氣氛，調整好心情！

做愛做的事，可不要先把自己拒絕了。愛，就是要去愛，方法很多的！



### Case 9：面對化療

妳做化療後，當然第一天不怎麼會，只是會很疲倦，因為作化療的藥殺死我們的細胞，殺死了要再生當然會很累。身體比較不好的人可能會嘔吐。可是現在的藥很新，不像以前那麼容易嘔吐了。而在這之前可以打嘔吐針，有些藥是自費的可以跟醫生商量。當然作化療回來後，會不想吃東西，但是前一天妳可以把妳要吃的或可以吃的先準備到肚子裡呀，這樣才有恢復的體力。

### Case 10：少年耶！免驚啦！

一位在榮德開刀的老師問我，為什麼每位癌症病人看起來都垂頭喪氣，終日鬱鬱寡歡，為何她都到我笑口常開，時時充滿著活力，根本不像是病人。

其實每一個人都會經過生命的生、老、病、死，只是大家都不願去談，不願去面對，一味的恐懼、退縮、排斥而怨天尤人，以致對生做更深更大的啃噬。套一句醫院院長說的話：「乳癌是人的一生中很小的毛病，是最容易好的癌症，因為它是表面上，不是在五臟，在五臟中是會跑來跑去的。」我們有個姊妹鄧廖香甜，三十四歲得了乳癌，到現在已經三十七年了，依舊活得快快樂樂，而且這個紀錄還在繼續創造中！她以過來人的身分說：「少年耶！免驚啦！」

#### 體貼的姊妹話

每個生命的存在都有其意義，除非已到盡頭，更何況疾病並不等於死亡，癌症也並非一定是絕症，何不以堅強的意志力與它對抗，讓短暫生命開出更美麗的花朵。



她與乳癌共同生活了快四十年，身強體壯又快樂開朗，那你還怕什麼？

### 第5單元

## 陪伴新病友的倫理問題

記得在我自己生病時靜靜的躺在床上反覆思索了好幾天，終於想通「人要活著，一切才能有意義。」疾病只是人生的一個過程，它會過去的，而自己曾努力過，無論其結果如何都將不會有遺憾。孩子、先生、家人們眼睜睜的看著我們，她們有太多的不捨但都幫不上忙。惟有將心境沉澱下來，尋找設備完善的醫院，與自己信賴的醫生，充分配合，接受正規的治療。往後的生活自己要照顧好自己，要吃得好（新鮮及營養均衡的食物），睡得飽（睡眠品質要好）、常運動、保持心情平靜與歡愉、（憂慮與煩躁都是於事無補的）、有信仰（找出自己生命的意義、超越自我、做靈性培育的工作）。



要吃得好、  
要睡得飽、  
要心情愉快。

病人最常提起有關於治療、飲食、情緒輔導、復發與轉移的問題。

### 關於治療

化療會有哪些身體反應，怎樣調適？會不會很難過或掉頭髮；志工可以扼要地告訴他們，化療期間，要盡量補充營養，增強體力，化療後兩、三天會有一些不適，然後就會慢慢恢復，掉頭髮與否，也是因人而異，治療完畢，就會再長出來，甚至比以前更烏黑柔亮。頭髮掉光時，也可建議她購買假髮、帽子。

罹患乳癌後一定得將癌細胞切除，而這時往往會針對癌細胞的大小來決定切乳房的大小，在切除乳房後還得做電療與化療，一般在做化療時會讓口腔黏膜與胃受傷，更會使體質變弱，使患者有生不如死的感覺。但是，目前醫療科技不斷研發，這些問題已經可以有效改善，在與病友溝通後發現，其實只要早期發現，早期治療，以及堅強的求生意志，往往都能活出喜樂！



這些都是營養師建議的哦！  
吃得健康，就有療效！



### 關於飲食

#### (一) 乳房手術後營養照顧

乳癌手術後病患常有人建議不要吃雞、鴨、魚、蝦類，建議只吃素、或只攝取某幾項可增進免疫力之食物（如十字花科青菜、香菇、靈芝、沙魚軟骨等等），而忽略了其他食物之攝取，如此很容易發生營養不均衡的情形。其實足夠的營養是支持治療，增強抵抗力及身體復原的本錢。所以重視均衡營養，才能加強各種治療的效果。

乳癌患者日常飲食要注意下列事項：

##### 1. 飲食要多元化、且合乎衛生、營養

勿偏食，均衡攝取六大類食物。採多樣化的方式選擇食物，避免長期進食相同食物，蔬果則要注意清洗乾淨以免農藥殘留，避免致瘤物累積到致瘤量。

##### 2. 維持理想體重(B M I 介於 20-25)，避免肥胖：

許多研究發現肥胖與許多癌症有正相關性，乳癌也是其中之一。尤其是停經後的婦女，更要注意體重的控制。除了，飲食要適當的控制外，多運動，以加強身體功能及維持生活品質，也是很重要的。

##### 3. 減少脂肪的攝取量，尤其是動物性脂肪：

許多研究顯示，與賀爾蒙有關的癌症，包括乳癌、結腸癌、直腸癌與前列腺癌等，均與大量攝取動物性脂肪與蛋白質有關。因此應少吃動物性脂肪（如牛奶、奶油、肉類等），多採用植物性脂肪。烹調上多蒸煮、少油煎、油炸等方式。

4. 多吃新鮮的蔬菜水果和富含纖維質的五穀類食物：

膳食纖維會刺激腸胃蠕動，增加食物通過腸道速率，而減少消化過程中可能與致癌分子接觸的機會。所以一天至少攝取5份蔬菜水果（至少3碟蔬菜，2個水果），三餐以五穀雜糧為主食。

5. 少吃煙燻、燒烤和醃製食物：

避免以碳烤、油炸之方式處理食物（非完全不可吃，而是不要經常性食用），限量吃煙燻、燒烤與添加硝酸鹽保存的食物，如烤香腸、火腿、烤魚，BBQ等，大量攝取這些食物可能會攝入較多的致癌物。

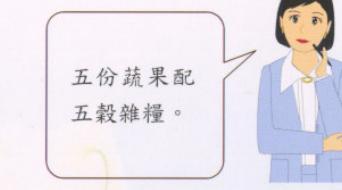
6. 適量攝取黃豆製品：

最近的研究發現黃豆中的類黃酮（Isoflavone），構造與人體的雌激素相似，會與人體雌激素競爭乳房組織上可結合的接受體，因此能抑制雌激素，也就是能夠抑制癌細胞的擴增，所以適量攝取天然的黃豆製品，可減少因雌激素過多產生的致癌機率。

7. 保持規律的生活與運動習慣。

運動可以控制體重，並可以減少各種癌症的發生，運動者得到癌症的機會比起不運動的人要低很多。建議每日運動30分鐘以上，一個星期三次適量的運動（足以使你流汗和發熱的運動）。

8. 不隨意服用或攝取含賀爾蒙之藥物或食品：大量攝取這些藥物或食物可能會增加乳癌復發的機會。



五份蔬果配  
五穀雜糧。



## (二) 接受化學治療或放射治療時之營養照顧

接受化學治療或放射治療時可能發生下列副作用，但絕大多數的副作用，在治療結束後會逐漸消失。此時，乳癌病患更應該注意營養均衡與否，均衡足夠的營養才能幫助您，修補受傷的正常細胞及提昇免疫力。若您有營養相關的問題，可以請教營養師協助您選擇適當的食物。

### 噁心嘔吐

1. 採少量多餐，不要限制只吃三餐。
2. 可飲用清涼、冰冷的飲料，選擇酸味或鹽味較強的食物可減輕症狀。
3. 避免太甜或油膩食物。
4. 保持心情安定細嚼慢嚥，不要急促用餐以利消化。
5. 吃較乾的食物，能減輕胃的不適。
6. 經常改變烹調方式，亦或增加一些新的菜式，以增進食慾。
7. 治療前吃清淡的食物。
8. 進餐後可適度休息、但不要平躺。
9. 很嚴重時，找主治醫師開藥治療。

### 體貼的妹妹話

惟有將心境沉澱下來，尋找設備完善的醫院、與自己信賴的醫生，充分配合接受正規的治療。

### 口腔與喉嚨乾燥或疼痛

- 1.宜採用軟而容易吞嚥的食物。
- 2.避免食用具有刺激性、太辣或太鹹的食物，如辛香調味料、酸性食物或果汁。
- 3.避免溫度太高的食物，以免刺激疼痛的口腔。
- 4.保持口腔衛生避免感染。進食後用水漱口，可除去食物殘渣及細菌以免影響傷口癒合。
- 5.有時醫師會開立麻醉性的漱口水於進食前使用，以減輕進食時引起的疼痛。

### 嗅覺與味覺改變

- 1.病患通常對苦味較敏感，可選擇甜和酸味的食物，避免食用苦味強的食物。
- 2.若覺得肉類（如紅肉）嘗起來苦苦的，則改用雞肉、蛋類、魚類或豆製品，以增加蛋白質的攝取。
- 3.試著把各種肉類食品、用酒或可口的調味料調理。
- 4.食用適當溫度的食品。
- 5.選擇味道較濃的食物，如在食物中拌入火腿、九層塔、芹菜或洋蔥以加重食物的味道。
- 6.如果是牙齒方面的問題，請牙醫協助檢查。

### 腹瀉問題

- 1.少量多餐，以補充足夠的營養。
- 2.注意水分和電解質的補充。例如：運動飲料、柳橙汁、葡萄汁、蔬菜汁、香蕉等。
- 3.避免過於油膩或太甜的食物。嚴重腹瀉時，可使用清流飲食、米湯、清肉湯、清果汁等。
- 4.少喝過冷及過熱的飲料，以免刺激腸粘膜，使腹瀉加劇。
- 5.必要時可考慮使用元素飲食，暫時補充營養。
- 6.選擇低纖維的食物。
- 7.避免辣椒、咖哩等辛辣佐料等刺激的食物。
- 8.如果您是有乳不耐症造成腹瀉的話，可改用無乳糖的產品。在飲食上應該特別請教醫師或營養師。

### 便秘

- 1.多選擇高纖維食物：如水果、蔬菜、全穀類、糙皮、全麥麵包等。
- 2.多喝水或現榨新鮮的果汁。
- 3.放鬆緊張、憂鬱的情緒，做適當運動。
- 4.養成良好得排便習慣，嚴重時依醫師指示服用軟便劑。

### 白血球下降

- 1.選擇高品質的蛋白，如肉類、豆腐、豆漿、蒸蛋、牛奶等食物。
- 2.盡量不吃生菜、生肉，最好選擇煮熟、烹調過新鮮的食物。
- 3.富含維生素A、C、E和礦物質的新鮮蔬果。

每個人的體質不同，所以記得去請教營養師。



## 關於情緒輔導

愛美是人的天性，很多乳癌患者對於要切除乳房非常的恐懼，除了懼怕失第二性徵之外，更害怕從此扁平的乳房要如何見人；志工可以建議病友穿著具有整形的胸罩，其實仍然擁有優美的曲線，照樣可以下水游泳。

更有一些乳癌患者因為失去女性的第二性徵後不敢與先生同房，可以建議患者要相信自己，更要相信先生，甚至一起去洗鴛鴦浴，她說：愛妳的就能毫無嫌憎的與你袒裎相對；如果不愛妳的，即可能百般推托，閃閃躲躲，當然，感情必須長期培養，豈能一朝一夕獲得。

親愛的，跳完黏巴達以後，  
我還想……



你又不會在別人面前脫光衣服，怕什麼？要對自己有信心。



寫下五個以上你做得到的快樂，然後就去做！你就快樂了。



## 關於復發與轉移

### Case：轉移後的心理建設

做完化療，誰也不知道什麼時候會再發生第二次？會不會轉移到什麼地方？擔心是沒有用的，太多的煩躁，太多的要求、太多的壓抑，只會讓心情更不好。

記得曾看過一位姊妹，第二次轉移到肝吧，我看到她時，我心裏真的很悲痛，當她在台上表演的時候頭髮又掉了，她真的很勇敢！作化療好痛，她都忍著痛！為了她兩個孩子，為了她的先生，和為了自己站起來。一切都靠自己，因為生病不只是自己在生病，家人也是一樣很痛苦。不要將痛苦花在妳的家人身上，要把痛苦的問題找出來，看要跟那一位醫師配合，讓妳走得更快樂！或者去瞭解妳的病因能否活得久？要跟醫生講清楚，既然來了，最重要是醫生的配合。我感覺活得多久不重要，最重要的是我們臨終時，要留給別人什麼印象。所以要調整自己有個健康而積極的心態。留給人探聽！（台語）

### 體貼的姊妹話

病友團體是一盞明燈，指引我們走向活潑健康的身心，讓我們重新思考生命的意義與價值。

## 第6單元

## 訪視紀錄的製作

訪視紀錄是一種交待的記錄，亦是一種責任的象徵，有助於了解病患特殊的狀況及需要，來進行關懷。表格內亦可加註開刀醫生的名字、還有值班的護理人員。只要去看過病友後就要填寫探訪記錄。

若病友進手術室手術時，尚未確定是惡性或良性時可於探訪記錄上記載，請其他志工姐妹繼續追蹤服務。記錄中就有病友最需要的是什麼、最恐懼的是什麼？如問她這二、三天妳有沒有感覺那個地方不舒服呢？醫生會過來看妳的傷口，腫瘤科的醫師會過來跟妳講說，這個腫瘤是幾公分？還有這腫瘤化驗的情況會告訴妳，還有妳要做什麼治療，如放射線、化療。做完之後還會告訴妳還有哪些程序上，志工要請病友跟醫生配合。

若相談甚歡，病友開朗勇敢，也可進而邀請其復原後加入志工行列，一同學習成長。



這些表格可當做參考，也可以影印直接使用。

## 個案記錄卡

門診資料	病歷號				姓名	
	婚 姻	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 其他			年齡	
	聯絡電話		住址			
	治療計劃	<input type="checkbox"/> 開刀：____年____月____日				
	開案日期	年   月   日				

門診資料	病歷號				姓名	
	婚 姻	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 其他			年齡	
	聯絡電話		住址			
	治療計劃	<input type="checkbox"/> 開刀：____年____月____日				
	開案日期	年   月   日				

住院記錄卡

化學治療訪談卡

## 電話訪談記錄表

- 電訪病友姐妹，若家屬表示已往生即向家屬表達哀悼之意，並表示「對不起，事前不知道。」

病友記錄表

開案日	內容摘要	志工簽名
		

記錄下病友最需要的是什麼東西，上面會有病友志工的簽名、當天訪問誰？可了解一下病友化療的情況，或是病人想吃什麼東西、或是她在化療的時候，她的準備是什麼？做什麼？

## 個案訪視記錄表

日期	摘要	志工姓名

## 第 7 單元

## 關懷別人、提醒自己

剛去作病友探訪時，心裡都很難受，因為再看到復發的病人，有時聽到有一個病友復發，心裡真的是會很難受、不舒服。現在都會提醒自己要怎麼注意。所以當志工也有一個好處，就是說「關懷別人，提醒自己」。不舒服，妳跟朋友嘻嘻哈哈的一下子就忘記。有時單獨一個人在家，妳真的會胡思亂想，擔心那裏不舒服，會不會怎麼樣，很神經質。所以我一個人在家，就會聽音樂打發時間、看書，有時候唸唸經，轉移心中不舒服的感覺。

關懷別人、提醒自己。



身為一個關懷者，常常接收病友來自心理及生理的種種訊息，有的會激發我們更加奮進的力量，有的會削減我們在抗癌路上已經建立起的一些信念。當你感到情緒紊亂、信念動搖時，可以閱讀相關議題的書籍以得到再教育，往往充電後的心靈與智慧，讓你能夠獲得啟發而再度起步。而持續的閱讀習慣是人生最好的投資。除了閱讀還有一些管道能夠幫助我們成長，例如：與較資深的關懷者切磋、請益，參加研習會學習關懷的技巧，參加醫學講座等。



## 體貼的姊妹話

我十年的志工生涯，雖然幫助許多病友重新站起來找回健康，但最愛用的還是我自己，因為參加志工的培訓學習到為人處世的道理，因為與病友的互動知道在逆境時要學習「放下」，在順境時要「感恩」，現在的我一心更柔軟，身體更健康了。

要記得！有很多人  
想回報你對她的關  
心，也想找機會表  
達他的愛！



書中自有黃金屋  
書中自有顏如玉

## 志工守則

1. 志工必須謹守「陪伴者」而非「指導者」的角色。
2. 志工應是個好的傾聽者、垃圾筒，且具備訪談、溝通技巧則無往不利。
3. 把握探訪時機，避免病友休息靜養時打擾。
4. 專業知識應由醫護人員解答。
5. 志工需樂觀進取、不斷地學習成長充實自己。
6. 志工以有限的能力，做有限的事，但需落實，勿做超人。
7. 先照顧好自己及家庭，量力而為不要太累，畢竟自己也曾病倒過。

## 姊妹情深、再現風華—乳癌病友輔導 教戰手冊

發行人—林葳婕

總編輯—陳世賢

編輯顧問—林葳婕 張瓊書 劉麗美 胡牡丹  
林美馨 王秀雯 王秀娟 林婉如

採訪執行—王秀雯 林婉如

文字編輯—林婉如

攝影—邱久原

美術編輯—尚意廣告事業有限公司

封面題字—林騰杰

行政聯繫—王秀娟 劉怡顯

出版日期：中華民國92年10月

中華民國乳癌病友協會

成立日期：民國91年4月21日

立案證書字號：內政部台內社字第

0910015369號函核准立案

劃撥捐款帳號：19685851

統一編號：14709716

地址：103臺北市民權西路258號2樓

電話：(02)2557-8050

傳真：(02)2557-8049

<http://nbca.womenweb.org.tw>

E-mail:nbca@ms78.hinet.net