

一步一步，希望與恩典之路-「珍愛自己~~持續成長 陪伴營」乳癌病友團體手札

罹癌可以是上天給的特別禮物？！

克服罹癌後治療的考驗是不容易的，一路上顛顛簸簸，需要調整頻道與腳步。我是癌友，也是護理師，在乳癌治療過程，不斷思考癌症到底要教導我什麼功課呢？深感必須回饋陪伴一些罹癌致身心靈極為脆弱的姐妹。此一心願，受到乳醫中心團隊人員的鼓勵與協助，在 2007 年啟動了「珍愛自己~~持續成長陪伴營」。成長陪伴營是以乳癌病友為主體，在固定地點與時間，彼此陪伴，分享治療期間與重獲生命的體驗與感受。從讀書會的主題設定，邀請哪幾位專業人員分享，都需要反覆思考、討論，務期合乎乳癌姊妹的需要，並讓大家樂於參與，共同成長。也由於治療團隊的協助，有了一個固定空間，經過多年的學習與經營，建構了愛與關懷的互動平台。

大手拉小手，一起向前走！

罹癌者除了治療過程肉身之痛外，擔心失去生命與家人連結的焦慮和不確定感，更令人恐慌不安。為了增進癌友的健康識能，減低焦慮與恐懼，我們主題設定包括：認識乳癌與相關治療計畫、學習面

對副作用的因應，並能多面向的不斷調整；均衡營養及高蛋白高熱量攝取、化療的自我照顧並預防感染，標靶藥物自我照顧；手術照顧：乳房全切 vs. 局部切除介紹、乳房重建或義乳的選用；淋巴水腫的預防與術後復健等；早期停經、停經針或補骨針，抗荷爾蒙藥物治療選用；與醫護人員有效溝通，並能傾聽自己身體聲音，與親友建立適切陪伴關係，找尋合適的資源幫助、醫療保險相關給付，以至如何選擇適當運動、避免失眠、壓力調適與如何放鬆身心、處理腰痠背痛、重回職場等，期待姊妹們在讀書會中，學得克服可能遇到疾病相關困擾的知能。

十幾年來，一位又一位走過抗癌之路的姊妹，陸續加入關懷的行列，扶持一位又一位新診斷的病友，印證「愛是永不止息，又有恩慈」。而這個團體容或有些同病相憐的氣息，實際上更充滿了心靈的契合與自然流露的關愛。姊妹們畢竟「撞見乳癌了」，能彼此支持，道出隱藏在內心深處的恐懼，克服了焦慮，身心靈才得以坦然面對治療，後續在充分的休息和良好的睡眠下恢復健康，同時挪去不停在心中攪擾的煩憂，回到原來的生活。曾有一位深受復發擔心與不安影響的姊妹，團體中會反覆提問，經過提供正確的資訊，明白癌症治療雖長足進步，但也有醫療的極限，再佐以個別交流鼓勵，較能緩解內心的擔憂。

此外，這個團體一直有醫師、護理師的鼓勵與支持，提供專業諮詢與指導，才能持續運作至今，且不乏第一年就加入的夥伴。多年來，我們由醫療知識與姐妹自身經驗的回饋，建立了美好的關懷互動關係，擴展了生命視野，才有能力、毅力持續關心帶著困惑與難題的新姊妹。

在壓力調適的課程，我們也會請姐妹們試著在踽踽行過抗癌之路的途中，偶爾停下來感受「上帝要我牽一只蝸牛去散步」的情境，由專業人員教導學習正念呼吸、放鬆肌肉，安排音樂治療或分享 DIY 縫製頭巾、小錢包、抱枕及製作模擬義乳的活動，肯定、提升自我照顧能力，活出生命的勇氣與信心。

我們非常歡迎新姊妹加入，可以隨時參與，活動課程表與相關資訊，可洽詢本院癌症資源中心，中心位置於西址二東 1 樓，或電話詢問(02)2356-2098。

結語

聖經傳道書第三章 1-8 節記載：「凡事都有定期，天下萬物都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時……」。十幾年來，讀書會的姊妹們相互扶持，彼此學習，攜手走過不算短的日子，在歡喜憂

傷與共中，有了心靈的對話，也體驗了團隊學習，一起成長的喜悅。
深深感謝所有姊妹們持續在治療路上的付出與陪伴，以及關懷支持
我們的醫療團隊。

癌症資源中心分隊(門診組)志工 葉姐

NTUHF