



臺北

四月十七日

病友姊妹會 體驗大自然的療癒力


為了提升乳癌病友的疾病認知、強化自我照護的觀念，臺北慈濟醫院每年舉辦「蕙質蘭心病友會」，四月十七日由張耀仁副院長、醫療部高偉堯主任、陳美慧護理長、社服室吳芳茜主任、癌症中心林世英個管師與醫護、志工團隊等人，陪伴五十五位乳癌病友和家屬來到慈濟內湖園區，藉由大自然的洗禮，放鬆平日因病而緊繃的身心。

下了車，陳美慧護理長引領大家走到空曠處，大家就地散開，學習穴道

按摩。「勞宮穴、少府穴、魚際穴和足三里穴，這幾個穴道是能保健防病、活絡心腦的防癌穴道。」她提醒大家按摩的時候要放鬆、深呼吸，做完記得多喝水。

日前陳美慧護理長才剛經歷過「太魯閣號事故」的生死瞬間，儘管事件已過去半個月，但當下遭逢的一切、脫困的驚險過程仍歷歷在目。歷劫歸來的她勉勵病友：「無常在瞬間，所以大家要把握當下，用快樂的心情去享受分秒，不要被病魔打倒。」

專研血液腫瘤治療的高偉堯主任以「乳癌內科治療的新進展」為題，從乳癌的類型說到存活率，透過曲線、圖表和文字，帶領眾人認識乳癌治療的新發展。「時代進步，乳癌存活率有機會增加。惡性的、高風險的、轉移的、晚期的病症，隨著新藥物誕生，



臺北慈院四月十七日舉辦「蕙質蘭心病友會」，醫護團隊帶領乳癌病友到慈濟內湖園區放鬆身心。

蕙質蘭心
ORCHID 蘭心

台北慈濟醫院
Taipei Yun Chi Hospital
乳癌病友會

都將可能穩定、出現轉機。」

乳癌權威張耀仁副院長則用心地整理出十個門診時患者常提出的問題，逐一詳細說明，破解困惑與迷思。並以先導性治療為例，說明在手術前先以藥劑治療的好處、發病可能的原因。

「除了遺傳因子，環境荷爾蒙、生活習慣和飲食都是可能因素，大家可以從好的飲食習慣、規律生活培養起。」

面對病友對油品及服藥年限的提問，張副院長回答：「動物性油脂不利於健康，建議使用植物性油脂，並減少油炸食物。而目前服藥皆是以五年為標準，其後的藥物調整需視每個人的病情而異。」張副也特別帶來醫院製作的素食小卡，把握因緣跟病友說明茹素的重要。蔡小姐一家接過結緣品，歡喜表示：「生病時，不僅家人是重要的隊友，慈濟醫護、志工還有個管師的耐心與愛心，都支持著我，讓我可以走過來。」她也發願返家後，要將茹素的觀念推廣到自家社區。

接著就是陳淑玲老師帶領大家進行水苔植栽DIY。在老師的協助下，一個個美麗獨特的小盆栽便立在桌上。捧著作品，罹病七年的陳小姐分享：「確診時真是青天霹靂，只覺得『為什麼是我』。但現在已經不用服藥了。」她感謝護理師知無不言地陪伴，讓自己得以度過低潮，對她來說，參加活動不僅可以獲得最新的醫療資訊，更能用過來人的經驗鼓勵其他病友。

知道治療歷程的辛苦，所以林世英



張耀仁副院長除了分享健康知識，也帶來醫院製作的素食小卡與病友結緣、推廣茹素。



一般外科陳家輝醫師（左）同來陪伴自己的病人參與活動，體驗手作盆栽的療癒力。

個管師總是盡力協助每位病友，傾聽她們的心聲，給予鼓勵。她笑著說：「多年下來，我已經與大家培養出像朋友一樣的感情了。」主辦活動的社服室吳芳茜主任也開心祝福：「植物很有療癒的能量，可以紓壓，讓人放鬆。希望大家珍惜生命，好好照顧自己，透過活動的交流，一起撐過去。」

半天的活動在歡笑聲中落幕，帶著寶貴的回憶，病友與家屬在珍貴的相聚時光中重拾抗癌勇氣，未來要繼續迎向美好人生。（文／朱秀蓮、廖唯晴 攝影／連志強）