

會長的話



張美蓮

前人種樹後人乘涼，感謝前輩們不辭辛勞創立了布蕾絲特聯誼會。至今 10 年，有無數的姊妹因為參加聯誼會的活動，跟姊妹們互動、彼此關懷，從而走出悲痛、迎向陽光。

今年的心光同學會，姊妹們不管是走秀、歌唱還是舞蹈，表現得可圈可點，一點也不輸專業。台上台下嗨成一片，太令人感動了。美蓮在此要感謝所有聯誼會的姊妹、醫療團隊及社工室，因為有你們讓我們的團隊更棒。在此也歡迎新姊妹加入，讓我們一起努力，讓生活更美好。

抗癌的路上不孤單~~~個管師用愛與妳同在

陳筱韻

癌症並不可怕，相信各位透過治療計畫可以轉變成一個健康的個體，無病存活，繼續揮灑妳們美麗的人生，活出生命的色彩！



活動剪影



心光同學會大合照



新病友座談會



太極拳班歌唱表演



心光同學會之招待志工



醫療團隊舞蹈表演與分享



門診乳房自我檢查宣導

6月27日，夜幕初啟，在嘉基9B禮拜堂，一群美麗活潑女子來回忙碌著，為今晚的「心光同學會」展開序幕。歡喜溫馨地招呼著新舊同學，舞台上姊妹盛裝載歌載舞，活力四射。可敬又可愛的嘉基醫療團隊也熱情參與，好幾位上台與姊妹們一起歌唱熱舞。看著這一切，心中充滿感動，也有深深的感觸——「布蕾絲特」，這個我們彼此關懷、支持、陪伴的大家庭已經十歲了！台上有當年一起摸索充滿「革命情感」的老同學，也有猶存忐忑正在抗癌路上努力前行的新姊妹。10年，不只是時間數字的累積，而是滿滿的福佑和感恩；10年，也讓當年翻起青絲才見到的幾絲白髮倏忽竟滿半頭。那麼就讓這「白頭宮女」說說我們的布蕾絲特吧！



「布蕾絲特聯誼會」正式成立是97年6月27日，但前期活動早在前一年即開始。96年6月嘉基招募首批乳癌病友志工，7-8月上課，由在乳癌病友關懷工作上資深而成果卓著的「台中關懷協會」協助代訓；9-10月病房見習及實習。經過嚴謹培訓後首批九位志工於11月開始正式展開病房探訪，為病友姊妹服務。

聯誼會多年來得以穩定發展茁壯，最大支持當然來自嘉基，經費、人力都給予支援協助。醫療團隊的醫師及其他醫務人員對志工們都支持鼓勵有加，每每在病房裡遇見，總笑咪咪說道：「辛苦了！」「謝謝妳們！」，姊妹們雖不敢當但也著實得到鼓舞和力量。帶領九位姊妹「開啟新業」的是首任小媽－詠欣。凡事起頭難，志工們懷抱極大熱忱，但在病友關懷上都是新手，一切從零開始。舉凡活動規劃、組織設計、探訪實務，小至探訪表格格式、會員資料如何建立，詠欣帶著大家，遇到問題就一起討論，慢慢建立出聯誼會的基本架構及模式。我們都開玩笑說她是布蕾絲特的「生母」。第二位小媽昭蓉，個頭嬌小卻極具能量，細心審慎的她引導聯誼會的組織、活動做適當修正和強化，這段時間也是我們會員人數增加最多的時候。現在的她已回去當快樂媽咪囉！現任小媽惠華，參與我們已經多年，這位動感女孩點子多、活力充沛，每次活動都熱鬧又活潑。我們的年度活動排得豐富又多元，感謝她的辛苦和付出。最後要感謝一位重要人物－淑貞督導，雖然她現已榮昇，但「淑貞督導」仍是我們最親近熟悉的稱呼。十年來所有會務議程、志工教育、座談會、出遊都有她的身影，溫暖的笑容、靜靜傾聽、適時提出適當的建議或指引，她是布蕾絲特「一路走來始終陪伴」的引領者。

常有人好奇問：為何會叫「布蕾絲特」？這可有一段有趣的緣由。為了給這個大家庭取個好聽、有意義的名字，大夥兒絞盡腦汁，但因為我們成立較晚，在乳協(TBCA)編列的乳癌支持團體已是第23個，結果每個想得到的名字，都被用走了！我們又極不喜「少奶奶」這類直白的名稱。一日，大家正為此討論煩惱，當時的個管師姿君一旁聽著，悠悠說道：「嘿！就Breast啊，乳房不就是Breast嗎？」。眾姊妹眼睛一亮，心念一轉，英文翻成中文，布蕾絲特，啊！很女性、好聽、符合團體特殊性，更特別是得轉個彎兒想，是有心人就能體會…，嗯！就是這個了！TBCA團體會員都要有英文會名，志工中一位是英文老師，就取Friendly Breast為名。對曾走過病苦試煉的我們，這個英文名字也具有更深的觸動和體會。

記得成立大會上，我們曾說出承諾：**讓我們牽著你的手，走過這段生命的幽谷。**多年來，透過病房探訪、電訪、關懷服務中心及各種講座、新病友座談、聯誼活動…，布蕾絲特聯結起病友姐妹們，建立了互助支持的園地。99年1月我們開始招募聯誼會活動志工，許多不便參與固定排班的姐妹加入志工行列，為布蕾絲特增添了強大的支援和能量。展望未來，我們希望久已期待的診間關懷可以落實開展；也希望更多志工加入，為病友支持打氣，增加信心和勇敢前行的力量。**讓我們心手相連，互相扶持，布蕾絲特姐妹永遠不孤單！**



心光同學會迴響

布蕾絲特聯誼會有將近 500 位會員，本次有超過 100 位病友、家屬及醫療團隊人員參與本次的心光同學會，有將近 30 位參與本次的舞台表演，其中有 58%的病友是第一次參與舞台表演，而當中 3 位更是第一次上台就參與兩項以上的表演，勇氣可嘉。

快樂音符任飛翔 ~郭慧文

太極拳班由涂啟文醫師帶領學員們演唱校園民歌《如果》，我找老公宏吉來吉他伴奏，錢麗遜老師直笛伴奏，張麗昀教授(大麗姐)專業指導歌唱及走位。大家同心合意地練唱，為的是當天有最好的表現。值得一提的是會後還受邀於父親節前夕到安寧病房表演。

感謝大麗姐情義相挺一次又一次教我們歌唱的技巧，感謝涂醫師百忙中仍抽空與我們團練，感謝阿吉，只要有需要他總會在身旁。

誠如受邀伴奏的錢老師所說：「心光同學會的氛圍讓人震撼，所有的病友都是生命的勇士和得勝者。」

犀利人妻舞青春 ~呂素真



這真是個自我挑戰的美好經驗！當初報名跳犀利人妻舞時，我先生對我說：「啊！你的肢體這麼僵硬，你敢跳這種舞？」，我說：「沒有關係，反正就是給自己一個挑戰的機會，跳不好，人家也不會笑我」。

剛開始手腳都不協調，手記得了，腳卻忘掉了。在家練跳時，我先生：「哎唷，你這樣上去跳好嗎？」我說：「沒關係，反正我就是要跳」。

就這樣，真的給我辦到了！其實沒有想像中的難，雖然我人很矮、很胖，可是我還是跳得很高興，真的很棒！非常感謝嘉基團隊如此支持布蕾絲特的姐妹們，讓姐妹們有發揮潛能的舞台。

拋開煩惱·瀟灑走一回

簡麗卿~~~年過半百，第一次學習走台步，從沒想過走路是一件難事，需要一次又一次地練習。晚會當天，嘉基鄭重其事地聘請大陣仗的專業美容師與美髮師，來為大家梳化，姊妹們儼然成為大明星。

感謝惠華的協助與老師的指導，讓我們藉由學習，踏出信心的第一步。姊妹們互相加油打氣，要呈現最美的自己。

感謝布蕾絲特，因為有妳，讓大家可以互相扶持、彼此陪伴，在這裡讓我感受到愛與關懷，還有滿滿的正能量。我要大聲說：「有你們真好，讓我們攜愛同行」。



賴鳳玉~~~期待的兩年一次心光同學會終於來到，第一次被邀參加舞台走秀，雖是口頭答應，但卻抱著看熱鬧的心情參加，到後來被姊妹們的真情感動，進而拋開包袱、瀟灑走一回。



起先周老師教導走秀的基本儀態，他要求每個人至少要擺出 3 到 6 個 POSE，而且不能與別人相同。當下我腦袋一片空白，壓力好大、心情低落感到茫然。然而老師卻不時鼓勵我們：「妳們是最棒、最優秀的、你們比老師想像的更了不起，在舞台上只要展現自信，就是最美的一位。」周老師的加油，加上姊妹們的打氣，最後我告訴自己：「我一定會成功！」

走秀當天，隨著主持人一個接一個介紹出場，在後台的我，心情真是緊張得不得了。當叫到我名字時，我旋即帶著燦爛的笑容走向舞台。姊妹們熱情的歡呼，讓我神采飛揚，展現個人獨特的魅力，留下一次最美的記憶。真是滿心歡喜，我終於完成了“珍愛自己，活出獨特的妳”的走秀任務。一路走來，感謝社工們以及布蕾絲特姊妹的扶持與鼓勵。無論如何，肯定自己、活出屬於自己的人生是最了不起的，因為每個人都是獨一無二的。姊妹們！讓我們樂觀地走出來，成為勇敢的生命鬥士。

楊吉英~~~ 參與練習走秀時，就非常期待心光同學會那天的到來，迫不急待的想讓大家看到我美美的站在舞台上。當天演出時台下歡呼、尖叫聲不斷，我很喜歡這種感覺，就是在台上隨著音樂，跟著節奏走台步，有自信的展現自己。

練習時雖然有挫敗，因有老師、姐妹、社工的鼓勵與打氣，加上不灰心的練習，讓我當天好像新娘一樣漂亮、美好。謝謝老師、社工們的辛苦與用心。這個活動滋增了我的勇氣，感覺只要你我願意，勇氣就會來了。

疾病不可怕，它只是需要時間療癒，與它和平共處，有一天會發現就是因為有了它，讓自己長知識，懂得什麼叫做要好好生活，更珍惜生命。



周末電影院觀後感



轉個彎．心更寬

一年一度的夏日周末電影院，讓姊妹們跟著主角踏上心靈的旅程，學到生命的功課。觀賞後透過集體對話，彼此分享內心的感受，鼓勵姊妹們打開心扉，走出陰霾、迎向陽光。

李貴香-忘記背後努力面前

在看了心靈小屋之後，才深深體會到，原來背負「自責」是這麼沉重。劇中人為了至親的死，把自己埋在自責的深淵中而飽受折磨。後來在上帝的指引下，父親看到死去的女兒，經由上帝的開導，他放下了仇恨，原諒殺女兒手。看到那一幕我不禁潸然淚下，除了感受到父親對子女的疼愛，也引出深埋在我心中永遠的痛。

在我兒子要上高中那年，他求我讓他讀嘉工，但我聽了姊姊的建議，拒絕了他。當時家逢變故，他為了我放棄自己的理想。高中三年他讀得不情不願，他沒變壞都要歸功於他的導師，在老師的循循善誘下，母子縱有爭執，總能化干戈為玉帛。只是沒讓他照自己的志願就讀，是第一件讓我自責不已的事。

第二件令我更自責的事，就是因我的緣故害兒子丟了工作。雖已過了一年，我仍對他滿懷歉意。當初他為了保護我，讓我繼續工作，選擇自動離職。原本是我一時的疏忽，卻讓他來承擔這一切，對他太不公平了。

至今，每當我看到他為了工作忙到不可開交，總會對他感到十分虧欠。或許，我應該要像劇中人物從悲慟中走出來，放下自責，就如同我兒子原諒我的專制及無心之過。重新來過，彼此不再有遺憾，才能打開心門迎向幸福、快樂。



呂素真-原諒與放下

感謝淑貞副主任特別挑選這部能觸動身、心、靈的電影。觸摸到我內心深處，讓我看到感動落淚。

主角麥肯，生長在暴力的家庭，雖然無力改變原生家庭，但他努力經營自己的家庭，以身作則、做兒女的好榜樣，讓家人過著平靜安穩的生活。

然而人生無常、世事難料，正當麥肯帶小孩外出露營，享受天倫之樂之際，大女兒與兒子泛舟突然翻船，他奮不顧身地跳下湖裡拯救兒女，等到化險為夷後，卻又發現自己鍾愛的小女兒無故失蹤了。原來小女兒被歹徒綁架擄票了，失去愛女的他懊悔、自責，卻已無濟於事。

直到上帝大顯神蹟，指引麥肯走向原諒殺手，放下心裡的怨懟，才逐漸撫平他受創的心靈，重新展開新生活。其實現實生活中要原諒、放下是非常不容易，需要時間，也要調整自己讓觀念轉個彎，心寬了、人自在，這樣一來才能快樂地活在當下。



大家一起來運動

太極拳與我

郭慧文~~~~我跟涂醫師學太極拳有五年多了，涂醫師講解精闢，深入淺出、旁徵博引，把深奧的太極拳講得淺顯易懂。使我學太極拳可以事半功倍。

我真的很幸運能遇到好老師，每年都有新的收穫。這一年我特別體驗到「一切運作在湧泉、刻刻留意在腰間、移動轉動在鬆沉。」發現腳站得比以前穩，平衡感變好了，同時專注力與敏銳度也提高了。

此外，太極拳注重過程，過程好結果就好。正如涂醫師說的：「人一己十，別人練一遍，我練十遍」、「學拳沒有奇蹟，只有累積。」期許自己能效法涂醫師持之以恆，努力不懈。讓自己活得更美麗、更健康。

劉芳溶~~~~學太極拳這一個多月以來，每個禮拜最期待的是星期一的到來！因為跟姐妹們相處就覺得很幸福！（感覺自己不是一個人孤軍奮鬥）

特別是月媚班長不厭其煩的講解、溫暖人心的笑容，還有涂醫師無私的奉獻，上完課後就覺得正能量滿滿、幸福滿滿。



八段錦與我

林佩蓉~~~~很高興有機會學八段錦，多年前就曾聽過它，只是一直沒有機緣遇見它。

非常感謝中醫部提供這樣的學習機會，在林美儀醫師帶領的中醫部醫師們，於百忙中放棄休假，輪流來教導我們。教學過程中，對於我們的提問均詳加解說，最後一堂課還貼心地送大家中藥製的防蚊包，中醫部的用心與貼心，讓人深深地感動。

八段錦的動作不多，簡單易學是項老少咸宜的運動，看似簡單的動作但多做幾回合還是會流汗的喔！再搭配自己喜歡的音樂更能達到身心的放鬆，是項很好的運動。期待布蕾絲特姊妹們大家一起來運動喔！



韻律伸展與我

郭慧文~~~~韻律伸展課對姊妹們而言是一大福音。針對手術切除淋巴結及化療、放療、服藥可能引起關節僵硬、腋下腫脹、肌肉痠痛、傷口麻木等現象，老師精心設計一套課程，來提升我們的心肺耐力、肩部上下肢的肌耐力及加強柔軟度，並且教導自我按摩來預防淋巴水腫。

記得第一堂課劉慧華老師特別提醒我們運動要量力而為，做多少算多少，不要想一次到位，避免拉傷。動作由小到大，逐漸鬆開僵硬的關節，讓全身筋骨得以舒展，運動後整個人神清氣爽，晚上很好睡。

期盼大家來運動，透過規律的運動能有效降低死亡率與復發率，提升我們的健康與生活品質。



健走分享

乳房外科 超音波技術員 楊麗充

因為工作的關係所以一直以來我都是在暗暗的超音波室中，每天面對著不同的病人，其中當然也包含了已經開完刀進入追蹤階段的乳癌患者和及將步上一段辛苦經歷的新確診個案；因為超音波的檢查講求仔細精準，所以需要花很多的時間在檢查上或是跟病人衛教相關乳房的護理問題，能夠與病人討論心理層面的時間並不多，大部分都是看著病人哭泣或是震驚的樣子走出診間；當看到治療一段時間後的病人再度回到乳房外科追蹤時，有些病人會因為化療的療程會變了個樣子，但能感受到這些病人的心態都是新的了!!

這次很高興在社工惠華邀請下參加布蕾絲特聯誼會的健走活動，這是我第一次參加，覺得很有趣以外也有一點點緊張，整個早上的活動在惠華及淑貞副主任的帶領下一切都很順利，看著大家也都玩的非常的開心，其中讓我最印象深刻的就是「活力大富翁」的活動，看著布蕾絲特的姐妹們一個個分享其心路歷程或是感謝著他們一路走來曾幫助過他們的人，其實每一段分享都很感動，也讓我深深的體會到，要戰勝一場病魔的侵犯需要的是「團體合作」，除了醫療人員嚴格的幫忙把關病人的每一個細節，更加重要的是病人的配合以及其意志力和家人的陪伴，看著一個個經歷過辛苦的治療過程的布蕾絲特的姐妹們，臉上掛著燦爛的笑容，那感覺真的很棒!!

也期盼布蕾絲特聯誼會能夠持續的走下去，病房關懷、聯誼活動...等活動都能夠成為被治癒的姐妹們或是正在接受治療過程的姐妹們的鼓勵，甚至有過來人的現身說法也能幫助其在臨床上拒絕醫療幫助的乳癌個案，聯誼會的存在除了為布蕾絲特姐妹生命加值也能夠為其他正面臨徬徨無助過程的病人們加值。加油!!



活動預告：

主題	活動內容	報名狀態
講座類	11/10(六)【秋冬皮膚保養+簡易髮型設計】地點：路加堂 B02 教室 (因課程設計關係，僅開放 20 位報名)	受理報名中
	12/1(六)【新病友座談會】地點：2B 會議室 (僅開放給剛診斷的新病友，人數未達 5 位將不舉辦)	規劃中
戶外聯誼活動	10/20(六)【高雄一日遊：坐船遊港灣】 (人數未達 35 人不舉辦)	受理報名中

*報名方式：收到報名簡章後，可於上班時間至癌症病友服務中心或 D 棟 1 樓

社工室楊惠華社工師報名，電話 05-2765041 轉 7175。

*徵召熱情的活動志工，可於活動時提前到場協助報到，參與活動籌備與規劃。

*徵收療癒小作，將放置在癌症病友服務中心櫥窗展示，鼓勵您可以踴躍分享！

