



社工室/小媽的發刊語

楊惠華社工師

在交通便捷的時代裡，外出與旅行並不困難。旅行，對每個人的意義都是不同的，有句話說：「讀萬卷書不如行萬里路，行萬里路不如閱人無數，閱人無數不如名師指路，名師指路不如自己去悟」，所以出發吧！不管是否外出去旅行，鼓勵你像旅人一樣勇敢的出門去與人相遇、對話吧！期待大家能抱持一顆旅人的心，走出自己的小世界，去體現生命的可能與豐富。

今年，就讓我們一起活出『超越自我 X 築夢踏實』吧！

醫療園地

追蹤期(無病存活期)健康的飲食小提醒

吳惇平營養師

從疾病確診後，不管有無後續的治療，心理通常會一直存在著這個疾病為何會找上我和怎麼完全跟它說掰掰的困惑，目前已有相當多的研究證實乳癌可以透過飲食、運動和生活習慣的調整來降低復發機率，而飲食的部分該如何調整，就讓我們繼續看下去。

美國癌症協會(the American Cancer Society, ACS)在 2012 年提出的飲食建議準則後，持續有相當多的研究證實，生存者若依據 ACS 準則進行飲食調整者，復發機率比未遵守者來的低，所以接下來就針對 ACS 提出的建議，來為大家說明。



1. 吃健康飲食

- 1.1 避免加工肉品如香腸、臘肉、熱狗和火腿等
- 1.2 避免動物性脂肪多的肉類部分如動物皮、肥肉及減少紅肉類如牛、羊和豬等攝取頻率
- 1.3 避免經常食用醃製、醃燻和燒烤食物
- 1.4 避免含精緻糖類食物的攝取如飲料、加糖果汁、蛋糕和甜甜圈等
- 1.5 避免飲酒
- 1.6 增加膳食纖維攝取，需以全穀類取代精緻白米、有足夠的蔬菜(至少 2 碗/天)和新鮮水果(2 碗/天)

2. 維持健康體重

身體質量指數 (body mass index, BMI) 是以體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方，期望控制在 18-22 之間，若 BMI 超過 23 為過重，超過 27 為肥胖，應尋求營養師協助進行飲食控制並搭配運動，運動方式需結合有氧和肌力運動，以促進體重減輕。

3. 不濫用膳食補充劑

在沒有確認缺乏的狀況下，不建議補充單一高劑量的維生素、礦物質或其他健康食品，強調以天然食物多樣性的攝取，1 天建議攝取 25-30 種類的食物，可以獲取更多對人體有益的營養素和抗癌植化素成分。

將上述的健康飲食型態和中強度以上的運動模式(中等強度的運動包括快走，上坡騎自行車等，簡單的判斷方法是在活動時能夠講話聊天，但不能唱歌)融入日常生活中，以降低再復發的風險，讓生活不再提心吊膽而是正向光明的，姊妹們加油。



暢遊紐澳98天

生病不要怕
勇敢玩很大

郭慧文

對我而言，環遊世界 80 天不再是夢，因為我勇敢地踏出去，玩了 98 天。活到這麼大，作夢也沒想到有一天會在大堡礁浮潛，但是我做到了，如假包換。

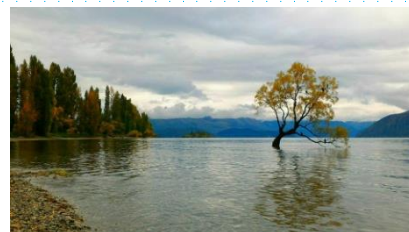
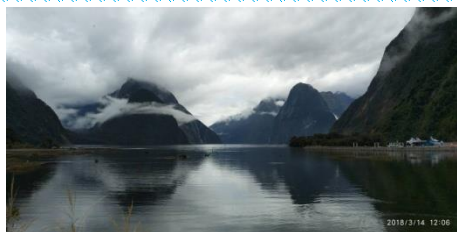
話說去年農曆年過後，我們飛往南半球，開始 98 天的深度旅遊。在紐西蘭停留 44 天，在澳洲玩 54 天。出發前包得緊緊的，到了澳洲就脫掉外套換上短衣短褲，原來我們的冬天是他們的夏天呢！



四個人自助旅行，從紐西蘭南島一路玩到北島，澳洲由北而南再穿越紅土中心到最北邊，之後再回到布里斯本搭機返國。這趟旅程充滿挑戰，小資族如我們可真得精打細算，由於路途遙遠、人生地不熟，每個點與點的距離、所花的時間，在哪裡住宿，租車及還車的時點，在台灣必先做好功課，行程表鉅細靡遺有備無患。家人在一年前就開始規劃，期間陸續在網上比價訂房、訂機票，託他們的福，我才能無後顧之憂盡情地玩。值得一提的是玩也需要體力，還好我平時有運動習慣，才有體力勝任長途旅行。

在紐澳第一次開車靠左行駛又碰到下雨天，還要看導航，真是手忙腳亂。剛開始還會把雨刷當方向燈，超緊張的。還好開久了就習慣「右轉是大轉、左轉是小轉」。我們在紐西蘭開了 6500 公里，在澳洲開了 11000 公里，長途跋涉有時一天必須開車 5、600 多公里，在澳洲北領地時速可到 130，開得很過癮卻也驚心動魄，因為車少路直，沿途差點撞上停在路中的大老鷹、袋鼠與駝鳥。在大都市雪梨及墨爾本，我們改搭公車，為了去藍山，我們坐兩趟公車及一趟火車，搭乘大眾運輸不像台灣車廂有跑馬燈提示，為避免坐過頭只好眼觀四面、耳聽八方。雪梨使用 Opel 卡，在周日搭交通工具只扣 2.5 澳幣，其餘免費，當天我們就搭免費渡輪四處跑。此外，紐澳當地人講英語有腔調，例如 name，發成 nime。電話講英文更難，看不到表情無法猜對方的意思，只好請對方慢慢講。紐西蘭的天氣陰晴不定，白天陽光普照、夜半狂風暴雨，上午細雨霏霏，下午風和日麗，真是一日四季，幸好我們衣物準備齊全不受影響。

紐西蘭南島多崇山峻嶺與波瀾壯闊的海景，讓人見識到大山大水的湖光山色。相較於北島，南島多了寧靜之美。北島人文薈萃，我們會去參觀博物館與藝廊。紐西蘭綿羊比人多，途中遇到難得一見的綿羊排隊行軍，非常有趣。印象深刻的景點：蒂卡波湖(Lake Tekapo)，有如千面女郎般展現迷人的風姿，蔚藍的海天，波面如鏡，讓人如癡如醉。米佛峽灣(Milford Sound)～山在虛無飄渺間，如國畫般的景色，令人驚艷。瓦納卡湖(Lake Wanaka)的水中樹獨樹一幟，景色絕美。在格雷茅斯(greymouth)的千層岩好像被凝固的海浪，大自然的雄偉壯麗更顯得人類的渺小。庫克山景色千變萬化，沿途一望無際的草原，峰峰相連的山巒，讓我們的視野遼闊。這季節氣候宜人，遊客絡繹不絕，平緩的步道，來回三、四個小時也不累。由南島到北島，我們與愛車一同搭渡輪 3.5 小時，湛藍的天空與萬頃碧海，相映成趣。好天氣讓我們可以一睹約瑟夫冰河(Franz Josef glacier)的迷人風采，宛如藍色水晶般晶瑩剔透的冰川近在咫尺，令人興奮。胡卡瀑布(Huka Falls)的水流湍急一瀉千里，水花四濺，碧綠的水流白色的水花怎麼拍怎麼美。藍泉(Blue spring)青草在清澈透明的水底下招搖，水光雲影如詩如畫，值得來尋幽訪勝。看摩拉奇大圓石(Moeraki boulders)好似散落在海邊的大恐龍蛋，不可勝數的圓型巨石，讓人眼目一新。此外，在皇后鎮悠哉地逛街血拚，坐纜車到山頂或俯瞰夜景或玩 luge 斜坡滑車都超開心的。



澳洲大洋路(Great Ocean Road)的12使徒岩(twelve Apostles)久負盛名，果真鬼斧神工、氣勢磅礴。菲利浦島(Philip Island)看小企鵝回巢，它們成群結隊游上岸，搖搖擺擺走路的模樣超萌的。前往愛麗絲泉(Alice Springs)途中，眼目所及盡是朵朵白雲，好似在遼闊的荒漠被白雲環繞，令人心曠神怡。澳洲的紅土中心是沙漠地帶，看世界遺產uluru烏魯魯(土語)/Ayers Rock 艾爾斯岩，白天與日落的景觀各具特色，黃昏的艾爾斯岩呈現紅土的鮮豔，對邊的彩霞美不勝收。在達爾文的明迪爾海灘(Mindil Beach)夕陽染紅了滿天雲霞，大海波光粼粼，天空五彩斑斕，海邊觀日落，多了一絲恬靜。白天堂沙灘美極了，這片純淨的海灘長超過七公里，純白硅沙與湛藍的海水相輝映，踩在上面很舒服。凱恩斯的庫蘭達熱帶雨林公園(Rainforestation Nature Park)，乘坐水陸兩棲軍車(Army Duck)，探索雨林的奧秘。天空之軌(Skyrail)，全長7.5公里是世界最長的熱帶雨林空中纜車。

I go to nature to be soothed and healed, and to have my senses put in tune once more. (John Burroughs) 我去大自然是為了得到安慰和治癒，讓我的感官再次協調。(約翰·伯羅斯)。當我行萬里路走到山之巔、海之角時，除了讚嘆造物主的奇妙，更珍惜眼前的幸福。鼓勵姊妹們生病不要怕，照樣可以玩很大。



一個人的阿里山之旅

——心動不如馬上行動

黃金對

姊妹們大都有旅行的經驗，那是令人身心愉快的一件事。旅行期間全身放鬆沒負擔，煩惱早已拋到九霄雲外，腦細胞是活潑跳躍的。

前年三月，忽然有股強烈的慾望想去阿里山看櫻花，彷彿山上的櫻花對我傳來陣陣的呼喚。隔天一早，我便背著背包趕上第一班公車。很幸運地在旺季能臨時買到票，一上車就坐在司機的後座，心裡一陣竊喜，因為能與司機聊天和聽故事了。果不其然，司機親切地與乘客們話家常，原先陌生的大家，不一會兒，彼此的互動就好似老鄰居一般熱絡。就這樣一路說說笑笑，等到爬坡時，才不約而同地安靜下來，改由輕音樂陪大夥兒上山。

沿途欣賞窗外美景，佇立路旁的櫻花時不時搖曳生姿令人眼睛一亮。約過兩個多小時，抵達終點站，好心的司機提醒大家要先買回程票，要不就得走路下山囉(愛說笑)！我衝第一跑去7-11買票，感謝老天眷顧，回嘉義的票只剩四張。沒有人像我這麼隨性的，上山只買單程票。票買到了，總算可以安心去看花了。

眼前盡是美景，遠處山巒疊起，近處櫻花盛開。旅行讓我享受時而放鬆、時而放空樂趣，思緒隨風飄揚，藍天白雲、山嵐繚繞、蟲鳴鳥叫與蜿蜒溪流，不禁讚嘆處處是真善美。

猶記賞花拍照時，與身旁的遊客自然地攀談，同時巧遇一團高雄鄉親，他鄉遇故知倍感親切。他們對我一個人的旅行，如此瀟灑自在、無憂無慮，流露出敬佩又羨慕的眼神。其實在國內旅遊既方便又安全，何足懼呢？尤其是生命出現危機後，使我轉念——活在當下、隨心而過自在無懼。



【印傭 Betty 的治療故事】

Betty 是印尼人，身為家中長女，婚後為了養家育兒來台工作，至今孩子已經大二了。

2018 年初罹患乳癌，起先在陽明醫院確診，經老闆娘的協助下轉到嘉基接受治療。在嘉基治療期間非常感謝醫療團隊的關懷與協助，每個人都很熱情的招呼她，特別是住院化療時，布蕾絲特的姐妹都會去鼓勵她，讓她很感動！

在療程中特別感謝老闆娘，讓她生病期間可以不用工作薪水照領，讓她仍有健保身分可以就醫。在她化療第四次時，老闆娘為了讓她放心，還特地陪她回印尼去探望家人，這份恩情讓她銘感五內，體會到人間處處有溫情。



【簡麗卿的蛻變】

當醫生宣布我得癌症時，如同晴天霹靂，內心被恐慌與害怕佔據。在接受一連串的開刀與治療期間，除了家人的陪伴與照顧，住院時還有姐妹們的關懷，一問之下原來是布蕾絲特聯誼會的姊妹。我一心想要走出生病的陰霾，於是毫不猶豫地加入聯誼會。

6 月我參加心光同學會的走秀活動，活動結束後，立馬加入志工團隊，想盡一份心力鼓勵新病友走出來。10 月份參加戶外聯誼，此時的我已是布蕾絲特聯誼會志工，跟著姐妹們的腳步學習付出與關懷，認識更多朋友，大家互相加油、彼此打氣，抗癌的路上不孤單。



【黃思搖的小故事】

最喜歡的座右銘『以愛的關懷，讓你笑開懷』

97 年在右邊乳房摸到異樣，於四月中確診是乳癌後，輾轉到嘉義基督教醫院治療。5 月開刀、化療、放療，因我是過敏體質，讓我吃盡苦頭，但幸運的是當時我有小媽詠欣和淑貞社工督導的陪伴，布蕾絲特病友姐妹的關懷與慰問，讓我能有所依賴、放寬心。完成治療後，我加入布蕾絲特聯誼會擔任活動志工，到現在每週投入病房探訪和癌症資源中心的服務，希望透過我的服務讓姐妹們緩和憂慮的身心，勇敢的面對療程，帶著愉悅的心情走向未來。



【莊煥翔的自我突破】

很高興能加入布蕾絲特這大家庭，因為我平時很少出門旅遊，所以每年我最期待布蕾絲特辦的一日或二日遊。

能跟眾姐妹們一起出遊是件快樂的事，大家一起聊天談笑、彼此資訊交流，共渡歡樂時光。至於參與活動中的帶動跳則是在增加自己的自信，說實在的其實我蠻怕在人群中表演，自上次表演的「換顆心」到這次的「奔放奔放」已經讓我慢慢克服人群恐懼症，增加許多自信，這一切都要感謝惠華的大力邀請與鼓勵。



病友家屬心情留言

許秀珠的家屬-李元朗 因工作的關係，必須長期出差美國，無法照顧陪伴老婆，退休後要多陪陪她！很榮幸能夠參與這次布蕾絲特一日遊聯誼活動，由社工的精心規劃，志工的引導，讓姊妹及家屬都能盡情暢遊，感覺非常溫馨喜樂。



洪玉琴的家屬-美珊 陪媽媽參加旗津一日遊，看到媽媽開心地笑、開心地玩的照片，內心真的好感動！感謝布蕾絲特的阿姨們，感謝惠華不斷地邀約。在你們的鼓勵與支持下，媽咪真的發自內心的開心，感覺好像變了一個人似的。在此我由衷地感謝大家！

作品櫥窗

1. 蛋雕 葉秀綿姐妹

如果你不想自己的人生變黑白，不會在兒女各自獨立後感到孤寂。每培養多樣的專長，讓自己心有所寄充滿了歡樂的色彩。這裡的每顆蛋，就，完成作品的我充滿喜悅與滿足，病痛，相信你也可以創作！



就要儘早培養自己喜愛的興趣，才個人都有潛能，找到自己的興趣，託，可以自娛娛人，你的人生將會每一刀、每一筆都是我的探索與成因著這份滿足陪伴我忘記身心的

2. 蝶古巴特 林金珠姊妹

生病後我每週都固定參加插花班，在插花班的同學的邀約下，我再學蝶古巴特。後來蝶古巴特就變成我的興趣，不定期就會有些創作的想法，而且想做就做，因為做蝶古巴特時可以讓我全神貫注、調節身心、放慢腳步、紓展壓力。現在我已經重返職場工作，偶爾也要幫忙照顧小孫子，但是我仍然會花時間從事蝶古巴特，因為看著這些作品，我可以感受到心裡的平靜。



3. 刺繡 黃思搖姊妹



在因緣巧合下我成為國寶級李陳岱華老師的門生，岱華老師不藏私用心地教導，讓我受益匪淺。

我是喜愛手作的，更愛刺繡這東西，因為它不佔空間，也不趕時間，到哪都能繡，因為我學的是（日本戶塚地刺）所以很方便，只要心能靜就可以玩它，心不靜會分神，會數錯格子那就要拆掉重來，而我是性子急的人就拿它來練靜和慢，也讓腦袋靈動一下。

八段錦的好處

中醫部吳政穎醫師

八段錦相傳是由岳飛所創，但也有人認為是其他人假託岳飛的名義，最早記載八段錦的文獻出現在宋代《夷堅志》一書。北宋時期八段錦的出現為氣功發展立下里程碑。八段錦由八種動作組成，採各導引術的精華，每一個動作稱為一「段」，並且動作優美如錦緞一般，所以稱作八段錦。

八段錦的八個動作分別為：雙手托天理三焦、左右開弓四射鵬、調理脾胃需單舉、搖頭擺尾去心火、五勞七傷往後瞧、雙手攀足固腎腰、攢拳怒目增氣力、背後七踮百病消。每個動作搭配呼吸調息、意守丹田，能活動到相對的經絡、如肺經、三焦經、脾經、心經等等，以達到五臟六腑的經絡按摩刺激，有著養生保健的效果。

八段錦的相較其他運動的優點為動作單純易學。且所需運動時間不長，全套練習約十餘分鐘，每日早晚練習即可。運動量可大可小，自行調整次數、針對自己身體狀況而調整，相當方便靈活。而且場地需求小，只要一個肩寬再大一些的場地即可。並且八段錦動作相當容易調整，隨時隨地都能做個其中幾招活動筋骨、疏通氣血、減緩身體不適。例如可以在久坐後起身做個「五勞七傷往後瞧」藉由雙手延伸及腰部扭轉，疏通肩背及身體中軸的經氣流動。自己覺得腸胃不蠕動、胃脹不舒服的人，做「調理脾胃需單舉」就能牽拉腹腔、按摩中焦脾胃，刺激相關經絡幫助消化、減緩不舒服感。

八段錦易學且容易調整，在此叮嚀癌友們如有放置人工血管，要避免過度牽拉，適當調整力道；易水腫的體質者，做甩手時動作宜輕或是自行調整做抱護丹田的姿勢；易頭暈者頭部不宜過度後仰以免不適。對自己身體狀況有疑慮，想知道自己該注意什麼禁忌者，請詢問相關的專業人士做進一步的協助。八段錦運動過程中請抱持著意守丹田、調整呼吸的精神，配合著動作拉伸牽引，就能幫助我們活動筋骨、調整經絡氣血，使生活更加有精神與動力，每天早晚做一次，保持身心靈的健康。

2019 年布蕾絲特病友聯誼會年度行事曆

※主題：『超越自我 X 築夢踏實』

類型	課程/活動主題		日期/報名資訊
講座類	1. 新病友座談會：營養師、物理治療師、中醫部		06/01 及 12/07(六) 2B 第三會議室
	2. 健康生活講座	(1).生活講座：愛旅行-如何計畫旅行與築夢踏實/社工室李陳淑貞副主任	05/04(六)
		(2).醫療/健康講座：規劃中	11/09(六)
身心成長類	1. <u>太極拳班</u> /乳房外科-涂啟文醫師， <u>3 月開課！</u> (整年度) 每周(一)晚間 17：30-19：00 體適能教室 還有 5 個名額，請把握機會(請掃描 QR-CODE 報名→)		
	2. <u>韻律伸展教室</u> /復健科-劉慧華物理治療師(1 期 4 堂) <u>5 月開課！</u> 週 (三)下午 15：30-16：30 體適能教室 保障 5 個新朋友名額，請把握機會(請掃描 QR-CODE 報名→)		
	3. <u>八段錦課程</u> /中醫部醫師群， <u>6 月開課！</u> (一期 4 堂) 6/15、6/22、6/29、7/6 週(六)上午 08：00-09：00 (請掃描 QR-CODE 報名→)		
	4.夏日電影院：選片中，請拭目以待！		7/27(六)
戶外聯誼	1. 戶外健走活動：規劃中		10/19(六)
	2. 一日遊：規劃中		4/20 (六)
	3. 二日遊：配合中華民國乳癌病友協會(TBCA)的年會活動，將進行兩天一夜工作坊及旅遊活動。		9 月或 10 月
徵的就是妳 志工&故事	1. 活動志工：不定期協助課程或活動的辦理。 2. 宣導志工：兩個月一次協助門診乳房自我檢查宣導。 3. 布蕾絲特與我的故事：分享抗癌的心路歷程 4. 療癒作品：將放在癌症病友服務中心的櫥窗展示 (請掃描 QR-CODE 報名→)		
☺年度大活動	年終感恩餐會		12/13(五)路加堂 B03
☺特別活動	浪漫情人晚餐		6/28(五)

備註：

1. 若您不想再收到紙本資訊，可來電取消：05-2765041 轉 7175 楊惠華社工師
2. 未來可接受電子會訊或以 line 報名資訊者，請掃描這個 QR-CODE 回傳 ID 給我們。

