

陽光姐妹淘：姊妹們到臺中榮總渡夏 吸收好知識

文／臺中榮總腫瘤醫學部腫瘤個案管理護理師 蔡昕穎

常常在電訪中聽到的第一句話是：「我平常都吃得很簡單，怎麼會這麼得到乳癌？」乳癌是台灣女性最常見的癌症之一，每年新增個案持續增加。面對診斷與治療過程，個案常伴隨焦慮、恐懼與身心挑戰，並且乳癌治療是一條漫長而艱辛的路，許多個案在確診後，往往同時面臨身體、心理與生活的多重挑戰，為了讓個案與家屬獲得更多支持，臺中榮總乳房外科以及開懷協會長期舉辦乳癌病友會，期望透過專業醫療團隊的衛教、病友之間的經驗分享，陪伴病友走過治療歷程。

在病友會中舉辦「營養課：營養好肌力」、「營養課：認識疾病病飲

食」、「財產、稅務常見問題」、「做自己的朋友」、「姐妹分享」。分別由營養師、開懷協會理事長、亞州企業家的成長引導師，透過簡單易懂的解說與實例，讓病友們學習如何在治療過程中保持體力、提升免疫力，並解答病友們在治療期間常見的經濟與法務疑問，也透過心理支持與互動，引導病友認識自我、增強內在力量。最後再由病友們分享抗癌心路歷程，現場氣氛溫馨，許多與會者深受感動。其中也有病友告訴我：「剛確診時很害怕，但在病友會認識很多姊妹，讓我覺得自己並不孤單，也感謝有臺中榮總這麼好的團隊，鼓勵我、陪伴我，讓我有勇氣繼續治療。」



▲ 病友會中邀請各類專家演講，多元化主題讓與會民眾吸收好知識。

除了專業課程，活動中有輕鬆的交流時光，讓姊妹們彼此認識。許多參與的姊妹們表示：「在這裡不只是學到知識，更重要的是能夠和大家變成朋友，就像是認識很多年的朋友聚會活動一樣，在這裡能夠相互支持，感受到滿滿的溫馨。」

而臺中榮總乳房外科舉辦病友會的初心也很簡單，我們希望姊妹們可以在每一次的聚會當中，透過醫療專業與病友支持，在治療之餘，也能擁

有被理解、被陪伴的力量，並由每一次的活動中傳遞出治療的路上並不是一個人。 



▲ 活動中有輕鬆的交流時間，讓大家起來動一動伸展一下。