



乳癌病友會 -- 陽光姊妹淘

★ 臺中榮總癌症防治中心乳癌個管護理師 何恩誼



乳癌已連續多年為女性癌症發生率排名的第一位，在台灣乳癌的好發年齡在 40 到 64 歲之間，其中 21% 的乳癌病人在 45 歲以下，而此年紀正是家庭、工作負荷最大的時候，罹病後接踵而來的恐慌、絕望、焦慮、憤怒、否認等，在在影響治療意願和生活品質，有鑑於此，乳癌團隊的治療目標不只在提高存活率，更關心患者身心安適，我們期望透過病友活動建立乳癌家庭與醫院間良好的醫病關係，進而建立良好的支持系統，早日恢復健康。

臺中榮總乳癌病友會取名為陽光姊妹淘，有迎向陽光、溫暖、光亮、向著希望之意，在內容上將活動定位為姐妹回娘家，把病友當家人，中榮團隊像娘家一樣，隨時張開雙臂撫慰、擁抱、包容，詮釋臺中榮總是姊妹的「避風港」。

首先我們依病友專長結構組織，製作團徽、製作團服，成立病友幹部「病友守護群組」。讓病人參與活動設計，化被動為主動，在大型活動時邀約姊妹表演，讓病友見證治療效果，並請病友擔任主角拍攝微電影分享治療經驗，於病友會撥放，用自身故事來鼓勵病友，降低疑慮及害怕，祈能增進病人及家屬自我照護能力，強化生命信心，改善生活品質。

在活動方面分為院內靜態演講，含括身心靈、醫療智識、手作等各類課程，院外則有郊遊旅行，乳癌是個治療效果很好，存活期長的疾病，故每場病友會在規畫之初即已考慮當次活動服務族群，甚至希望邀約家屬一起參加，提升家庭關係。而運動課程主要邀約術後病人，尤其是行乳房全切除或淋巴廓



清病人，以降低肢體水腫，恢復靈活性。手作課程我們邀約到英國牛津大學畢業之營養師，用無毒的材料製作各類護膚品，非常適合正在化學治療的姐妹使用，以減緩化療造成之皮膚病灶。外出旅遊放鬆則鼓勵姊妹一同攜家帶眷前來，透過大自然放鬆心情，緊密家庭關係，一起吸取芬多精、負離子，感謝大地的美好，過程中也讓姊妹自由分享治療心得，彼此鼓勵。

因為本科宗旨設定在把病人當姐妹、當家人，為營造大家庭感，故病友會時皆由病友擔任招待、佈置，並提供由病友自製的早餐：低糖堅果麵包、點心、水煮蛋、水果…等。讓病友及家屬能輕鬆赴約，彼此認識，互相鼓勵。

演講者用淺顯易懂的白話文，取代醫學專有名詞，活動中透過簡報、影片、醫師說明健康識能、醫病共享決策、醫療專題，鼓勵病人做健康的主人，掌握自身的健康。

最後要重重的感謝乳房團隊洪志強主任，慷慨無私暖心的奉獻及惠康基金會大力的贊助，還有癌症防治中心、乳癌團隊及病友志工積極的協助，我們才能成就每一場活動，提供病友最佳服務。在 109 年辦理 10 場 (50 人以上) 中大型活動，超過 1700 人次參與活動，期待未來能提供更豐富、精緻、貼心的活動，成就病友健康、幸福、快樂。🏥

