

# 微笑之源

關心您身心靈的健康

#008 冬季號新春特輯 2018-02月

## 本期要目

01 本季主題：快樂過好年 讓壓力成為助力  
危機與轉機 癌後人生的心靈轉變

06 五年有承—勇源輔大乳癌基金會2013-2017成果共享

16 名人專訪：勇源婦女健康大使—郭婞淳

18 療癒教室：製作低油低脂料理—鮮蝦牛奶燴飯



## 快樂過好年 讓壓力成為助力



王梅君 | 台灣大學心理輔導中心兼任臨床心理師  
國防大學心社系兼任講師

身處忙碌多元的社會中，我們會因為工作任務、家人相處、或者天氣變化等因素，感覺生活不順利，然後又影響心情變化或行動意願。常聽到的怨言，是「我的壓力好大！如果沒有這些事就好了！」。而更多考驗或挑戰，則是當我們自己或家人遇到生病、意外事件，需要緊急處理或長期治療、因應時，「壓力」的感覺更是使人喘不過氣，卻又必須奮力支撐。所以一般來說，大家會討厭，或想要避免「壓力」。但是一生中不可能每一個壓力事件都可以被避開，如果我們可以在它們出現時，善用它們的能量、轉化它們的意義，那麼就可能在生活中抱持希望、學習建置滿足生活所需以及安全的環境，讓那些看似具有傷害或者損失的事件被扭轉成具有更高價值和更大意義的存在，使生命獲得成長及成就。



壓力感的產生，除了外在生活事件（環境刺激），也會包含我們個人處於環境刺激下的心理和生理反應，例如想法、情緒、行為、心跳、呼吸、腸胃、肌肉等可觀察或不易觀察的反應（內在狀態）。此外壓力感也可以是環境刺激和內在狀態交流的結果。例如，如果我們判斷自己的資源（包括時間、財力、體力、行動方法、提供協助的對象等）不足以應付生活事件的要求，壓力感會油然而生，但若嘗試去解決問題或調適自我，就會反過來降低壓力的影響。從「內在層面」部分，可以著力於想法、情緒、生理和行動等方面的調整。「外在層面」部分，則包含掌握壓力源和建立支援網絡。

面臨生活發生變化時，若是出現「都是因為別人的要求、別人侵犯或傷害我」，或

認為「意外不應該出現」等想法，很容易使我們對壓力表現對抗、排斥和否定的態度，甚至因此而加重或延伸壓力經驗中的痛苦與損傷。因為身體接收這種「面臨威脅和危機」的指令，產生心跳加快、肌肉繃緊、呼吸急促等反應，五官啟動所有的「雷達」，偵測每一個「危險信號」，隨時付出應對、迴避或反擊行動。但是當過度想像問題的嚴重性，或者低估自己解決問題的能力，就可能會付出過多心力和精神，甚至引發悲傷、憤怒、不安、罪惡感等複雜的情緒反應。

所以，我們可以試著以不同角度看待壓力事件的原因與影響，從「兩極化、災難化」等思考模式，轉變成較為客觀、合理的詮釋；或者以「逆向思考、冒險態度」來判斷自己具有的控制力。想法上的轉變，會引導我們

改變對問題的感受，以合適的行動來改變壓力的衝擊。例如，想法上將「失去」轉化為「告別」，能使我們關注的焦點轉向下一段發展與機會，進而以積極和自我肯定的態度投入生活。

有時，負面思緒不容易立即轉換或停下來，這時就可以啟動外表行動，來轉化內心的想像。例如：我們可以練習慢慢延長一呼一吸之間的速度、慢慢喝完一杯溫開水、慢慢從這裡走向那裡。用刻意的「緩和行動」來調整過於焦慮的心緒，幫助自己專注從容，讓大腦的「危機處理小組」有機會喘息，使自己擁有「自我掌控」的確定感，而能在需要的時刻發揮「應變與彈性」能力。

此外也可以將注意力轉移到其他事情上。

例如：照顧一盆花或植物時，留意它們需要的水份與光線。澆水時，專注看著葉脈上滑過的水珠，專注看著因為光線照射葉脈呈現的色澤。觀察它們的成長與變化，有助於我們認識生命的真實面貌。同時體會到把心緒放在「我有能力做什麼」，是很重要的事。這個過程帶著我們進入到一種「希望」和「平靜」的心理狀態，也使我们身心上焦慮、渙散掉的情緒與精神，能有聚合的焦點，進一步，學習體驗和掌握到「有能感」和「控制感」，來平衡或抵消掉那些慌亂無序、無助無力的哀歎。然後在心裡開始練習這樣的自我對話：「我可以做.....」、「我願意做.....」、「我想要做.....」，以具體的想法與行動調整當下和未來的生活目標與內容，幫助我們找到一個安定的力量，讓壓力轉化成自我成熟與成長的助力。



## 乳癌希望學校—— 數材影音教材【營養篇】

敬請關注我們的Youtube頻道：  
CFBCF 財團法人勇源輔大乳癌基金會



為讓乳癌病友在資訊獲得上更具彈性，並增加乳癌知識的觸及率，基金會計劃建立一套完整的數位教學系統廣泛傳遞乳癌專業知識。2017年開始，本會規劃線上數位化學習教材與系統，同年10月【營養篇】影片陸續上線。

數位化學習教材——【營養篇】影片，由基金會策劃，專業營養師撰寫教材並參與拍攝，共五大單元29部影片。針對乳癌不同病程規劃營養主題內容，提供各病程病友營養方面正確的防癌、抗癌知能與技巧。從乳癌病程延伸議題，小單元的精簡影片，讓癌症病友在短時間能吸收專業知識並動手實作。

# 危機與轉機 癌後人生的心靈轉變

林詩維 | 永愉診所心理師



罹癌在生命中是一項非常重大的壓力事件，它可能會致命或縮短人生歲月，治療它需要花費很長的時間、影響生活與工作的方式，治療的過程可能造成身體不舒服，或身體形象的改變，當治療結束痊癒以後，仍會不時的擔心它——癌症——又會捲土重來找上自己。生活壓力事件表是一份經過統計後將各項生活事件依壓力程度排序的一份量表，最高100分壓力程度的事件是配偶死亡，而個人疾病位在中間50-60分的位置。可是，對於生病者本身，尤其又是罹患癌症的人來說，心中感受到的壓力程度幾乎要逼近到滿分了，雖然拜醫療技術進步之賜，許多藥物及治療方式可以有很好的治癒效果，可是它畢竟是國人十大死因之首，每11分鐘就有一人因癌症離世，要這般理性的看待它，確實不容易，

心裡感受到的生命威脅，遠遠超過它實際對個人造成的壓力程度。

然而，這樣的壓力，真的會伴隨著癌友一輩子嗎？其實不然，在臨床服務以及自身罹癌的經驗中，發現許多癌友的生命韌性是非常的堅強又富有彈性，能夠在罹癌重大壓力事件的歷程中，透過反思、學習、調適，將它轉變成對生活型態改變的起點、自我覺察能力的促進、甚至對生命心存感恩與珍惜等正向的人生價值觀，並感謝身體透過生病經驗，告訴自己要調整人生的步調與方向。

治療穩定、情緒壓力逐漸緩和以後，癌友會藉由心靈成長團體的帶領，幫助自己檢視生病前的生活型態、壓力、情緒等與疾病

有關的身心因素，大多數人在病前有承受或累積許多壓力的情形，開始之初身心體能都還能因應各方壓力源，日子久了以後，內在資源消耗殆盡，身體心理都呈現能量耗竭的狀態，免疫功能與抗氧化能力越來越差，又容易忽略了身體發出的警訊，才讓疾病上身。通常可以在生病經驗中，可以發現三種病前的危機，以及病後所產生的轉機：

### 個案一

#### 病前：疏於照顧自己的身心。

小玲在職場上是個非常盡責認真的人，一切以工作為優先，經常三餐不正常，熬夜加班睡眠時間不足。生病以後才發現自己長期沒有足夠的休息時間和營養補充，只是著眼於工作的成就與表現，因此身體出現警訊時完全沒有意識到。

#### 病後：學習自我覺察，平衡身心與工作需求。

以往全副心力專注在工作內容上，經過自我覺察力的學習，開啟觀察身體的需求、心理的需求、生理的警訊的自我觀察與檢視能力，幫助自己查覺初期警訊，在壓力反應尚未擴大前調整生活與工作步調，降低身心過度耗竭的機會。

### 個案二

#### 病前：缺乏排解壓力的方法

阿鳳從孩子出生後就離開職場，專心當個全職媽媽，可是面對孩子教養問題，以及先生工作下班後帶回來的情緒問題，大多用隱忍或逃避的方式來因應，平常少有社交活動或休閒嗜好，是屬於內向壓抑型的個性。雖然生活不虞匱乏，但是只要小孩先生回到家後，就覺得精神壓力大。

#### 病後：發展多元紓壓方法。

壓力調適的內容，可以包含減緩生理性焦慮反應、降低情緒性擔憂思考、增進因應能力（例如問題焦點解決法、情緒焦點解決

法）、理解與接納壓力對自我產生的變化...等。壓力存在於生活的每一個角落，壓力對人的成長是有幫助的，如果壓力調適因應能力太過貧乏時，會讓壓力成為生活的負擔、健康的殺手。阿鳳學習不同的壓力因應技巧，同時有團體成員的支持與分享，逐漸能用不同的方式面對親子、夫妻的緊張關係。

### 個案三

#### 病前：擔憂過去與未來

玉梅是個女強人，擁有好幾家公司，為了讓生意蒸蒸日上，她必須隨時保持市場敏感度，腦袋24小時在運轉。可是近年景氣不佳，讓她時時感到憂慮擔心，公司裡有任何風吹草動，就會引發強大的情緒波動，連親信的部下也觀察到她變得焦躁不安。

#### 病後：學習體會活在當下

壓力來源通常跟某些特定的人、事、物、或場合有關，但是壓力情緒感受幾乎隨時隨地跟隨著，即使離開了引發壓力的情境，焦慮不安的感受還是如影隨形，於是壓力焦慮反應不斷的反芻，像雪球越滾越大，焦慮的層面也變得越來越廣。目前在全世界受到熱烈迴響的正念減壓技巧，幫助人們學習專注與體驗活在當下，將自動化問題解決反應模式，切換成與心同在的模式，阻斷壓力焦慮的連鎖反應。壓力源也許需要一段時間才能解決或消除，但是自己不需要時時刻刻都陷入憂慮焦慮情緒當中，經過練習以後，玉梅能夠在一天當中給自己一個寧靜、身心活在當下的片刻。

危機即是轉機，化危機為生命中有價值意義的事件，便能給生命帶來新的希望。生病經驗經常是不請自來，與其恐懼害怕它的存在，我們可以選擇將疾病當作是朋友或是導師，帶領著病友探索不一樣的人生意義。



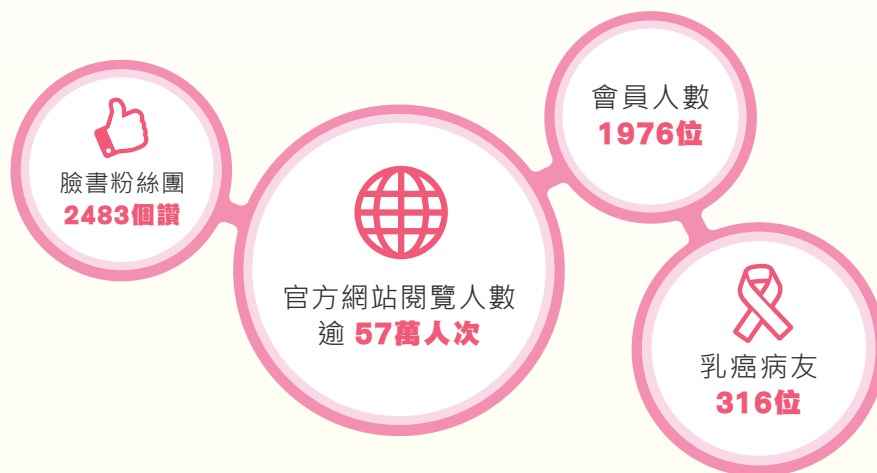
## 大事回顧

- 2013/08/17 衛生署核准勇源輔大乳癌基金會正式成立
- 2013/12/16 基金會成立記者會
- 2014/04 開始執行「乳癌希望學校」計畫，主辦乳癌講座課程
- 2014/05 開始辦理「急難救助補助計畫」，提供病友經濟上的幫助
- 2014/09 開始與新莊區公所合作協辦「豐富人生心靈饗宴」專題演講
- 2015/04 開始與輔大醫院籌備處共同主辦理輔醫健康市集，深入社區
- 2015/12 與輔仁大學體育室合辦星光路跑 × 關懷音樂會
- 2016/03 第二屆董監事改選
- 2016/04 基金會季刊「微笑之源」創刊
- 2016/05/21 獲贈台灣營養學會「社區營養教育貢獻獎」
- 2016/07/04 與SUSAN. G KOMEN FOUNDATION簽署「台、美NGO乳癌防治合作意向共同聲明」
- 2017/04 主辦全國性2017年度系列徵件活動「徵愛無限」乳癌防治標與徵件及吉祥物娃娃命名

勇源輔大乳癌基金會創立至今一直專注於乳癌各面向的服務，未來也將秉持著關懷與療癒的初衷，以期能建立人性化的乳癌衛教與關懷系統。

## 經營現況

基金會官方網站成立於2014年，目前網站閱覽人數逾57萬人次。臉書粉絲團共累積2483個讚。會員人數1976位、其中316位為乳癌病友。



## 乳癌防治推廣

基金會積極配合國民健康署推動癌症防治與婦女健康，透過舉辦健康講座與健康促進活動，深入社區，積極宣導乳癌防治並推廣預防保健。

### 健康講座

自2014年起結合地方政府與當地大專院校組織，提供社會大眾醫療保健相關知識與常識。

#### ◆ 大專院校合作健康講座

與輔仁大學行政單位合作辦理防癌健康講座，促進輔大教職員健康意識。

#### ◆ 市民系列講座

四年協辦新莊區公所「豐富人生心靈饗宴」、「新北知識充電站—新莊生活講座」，由基金會邀請專家學者向民眾分享健康及療癒領域的知識，並破除迷思，提供民眾與專題講座共28場，逾5,000人次參與。



2016年度基金會協辦「豐富人生心靈饗宴」專題講座，邀請國泰綜合醫院乳房中心主任黃其晟醫師主講「乳癌的個人化醫療」。



2016年度與輔大人事室共同主辦《輔大健康講座》，邀請天母康健身心診所王梅君臨床心理師主講「做自己的教練」，幫助聽眾了解情緒與壓力。

## 健康促進活動

### ◆ 乳癌防治宣導活動

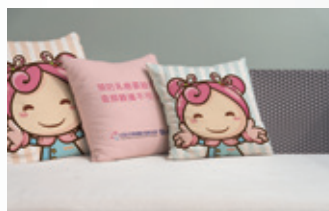
結合學校、醫療機構與乳癌組織舉辦大型活動推廣乳癌防治。

### 輔大勇源星光路跑 邁向勇者之路

2015/12/18

◎ 輔仁大學

2015年12月 與輔仁大學合辦「輔大勇源星光路跑」，結合路跑、音樂會與市集嘉年華，邀請近百位乳癌病友參加，超過500位參賽者與2000名以上民眾共同參與響應。



### 「徵愛無限」 2017年度系列徵件活動

2017/4/1-5/15

◎ 全國性活動

2017年4月 舉辦全國性的「徵愛無限」2017年度系列徵件活動，邀集社會大眾參與吉祥物娃娃命名與乳癌防治標語發想之活動，一同關心乳癌。共計744人次參與，徵得作品：防治標語1,331件、娃娃命名1,094件。徵件活動最終選出三句防治標語，與吉祥物娃娃正式名字。

#### ◆ 響應參與/受贈活動

除了主辦各項健康促進活動，基金會也透過實際行動積極響應由其他癌症相關組織舉辦之活動，如：到場支持、設攤宣傳等方式。



2015年5月結合社團法人中華民國癌友新生命協會參與「幫癌友加油公益路跑」活動，並設攤宣傳基金會與乳癌關懷。



2016年3月與輔仁大學大眾傳播學士學位學程畢展合作，擔任該展受贈單位。本參展以10元捐款取代紙本票券，累積之金額共計16,208元，活動後全數捐贈本會。

#### ◆ 輔醫健康市集

自2014年起透過每季舉辦輔醫健康市集，結合社區醫療講座、免費篩檢與小農市集，提供防癌保健觀念、鼓勵民眾乳房篩檢。迄今舉辦7場次，每場超過500人次參與。



#### ◆ 乳癌篩檢服務

與社區診所合作深入社區進行婦女保健推廣與乳癌篩檢服務。



左上：2015年度輔醫健康市集夏季場，基金會邀請蔡昱宇老師帶領綠色療癒小植栽DIY活動，讓民眾體驗園藝活動的療癒性。

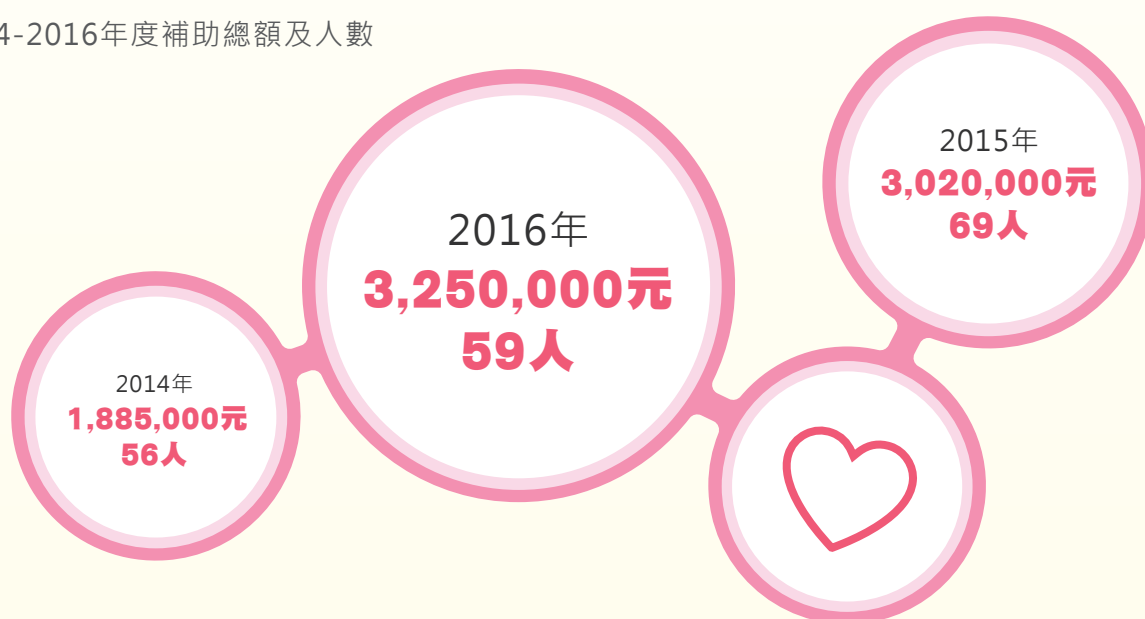
左下：2016年度輔醫健康市集冬季場，以聖誕園遊會的形式邀請民眾參與乳癌知識問答活動，透過小活動增加民眾對乳癌的認識。

右上：2015年度與輔大診所合作推廣社區居民婦女保健與乳癌攝影服務。

## 急難救助

基金會自2014年起開始提供治療中的乳癌病友經濟上的部分補助，協助乳癌病友面對因罹病引起之生活危機，減輕個人與家庭經濟負擔。2016年調整補助對象及補助金額：針對HER2陽性但未有淋巴轉移標靶自費用藥之乳癌患者進行補助，中低收入戶身分者每位新台幣15萬元，一般身分病友每位新台幣5萬元，並以中低收入戶身分者為優先，以期補助發揮最大效益。基金會也邀請醫師與社工等專家成立急難救助審查委員會，以確認每年補助範圍與名單。

2014-2016年度補助總額及人數



## 病友支持—乳癌希望學校

與癌症共舞是一輩子的課題，為了讓乳癌病友在臨床療程之外，擁有共同學習分享的地方與機會，基金會致力於透過教育的系統成為病友抗癌的後盾，藉由乳癌希望計畫的建構，提供多面向知識與經驗傳承的管道。建置乳癌知識分享與學習平台，協助乳癌病友獲得正確即時的新知及身心靈支持力量。

乳癌希望計畫自2014年開始，以乳癌病友為中心，在規劃與執行的同時收集資料，探索病友的需求，用以發展乳癌系統性教育的脈絡與架構。主要執行方式為三大類型：

- 1 **辦理乳癌相關實體講座與課程**  
提供病友最直接的學習機會與紓壓活動。
- 2 **出版乳癌專書**  
以靜態的文字傳遞乳癌專業知識以及身心靈療癒之引導。
- 3 **製作線上影音教材**  
提供更自由的乳癌新知學習管道。

計畫將會逐步擴及病人家屬、親友、癌症相關領域工作者，建構台灣乳癌照護教育服務系統性網絡。

### 乳癌病友專業課程與關懷支持

乳癌病友衛教的實體課程是基金會發展重點之一，目標是協助病友穩定情緒、紓解壓力，吸收專業知識，助其能正向的面對乳癌。與乳癌醫療衛生專業領域人員合作，舉辦講座與工作坊課程，幫助病友吸收不同面向的新知，能從中獲得正確資訊；發展多元的身心靈療癒活動，藉由藝術類輔助性療法給予病友心理支持，將基金會、講師與病友串連成為互助的支持網絡。內容包含勇源關懷講堂與乳癌病友工作坊兩類型活動。

#### ◆ 勇源關懷講堂

邀請專家學者針對乳癌治療、復健、心理等議題舉辦中大型演講，提供乳癌病友及其親友醫療、營養與心理復原的新知。自2014年起共舉辦逾十場次，邀請過高雄市小港醫院侯明鋒院長、美國史丹佛大學李明瑱客座教授、輔仁大學營養科學系駱菲莉主任等專家擔任講者，每場近100人次參與，整體滿意度為100%。



2015年10月勇源關懷講堂邀請美國史丹佛大學榮譽教授李明瑱教授主講「與癌共舞快樂人生」，分享她幾十年參與乳癌研究與病友關懷工作的心得。



2016年4月勇源關懷講堂邀請高雄市立小港醫院院長侯明鋒院長主講「乳癌疾病最新治療」，介紹乳癌治療的發展趨勢並回答病友疑問。

#### ◆ 病友支持團體

自2015年成立以乳癌病友為主的小型團體，邀請專業講師帶領兼具知識與實作的工作坊課程。以十幾人為限的小型團體工作坊，讓講師與病友擁有足夠面對面指導與諮詢的時間，也讓病友彼此有認識與交流的機會。而課程結束後會進行經驗分享與課程回饋，凝聚團體支持力與信任感，並進行課後問卷調查評估作為課程規劃與改善之依據。工作坊分為綜合性與主題性兩大類：

### 1 綜合性工作坊      2 主題性工作坊

### 【綜合性工作坊】

綜合性工作坊由不同主題的專業課程組合而成，如照護、復健、運動、心理等，為乳癌病友提供復原期的新知、放鬆身心的體驗活動，企盼病友們能在團體中交流與分享，建立互相支持的網絡，一同走出抗癌的低潮。綜合性的乳癌支持團體工作坊已連續三年舉辦，每年共辦理兩梯次，一梯次設計五場次主題課程。



2015.10.16 輔大推廣部瑜珈師資姜家鳳老師主授「紓壓瑜珈」，帶領病友進行緩和的肢體舒展與瑜珈動作矯正。



2016.3.25 益富營養中心余璧如主任主講「優質抗癌餐點教學」，教導病友營養補充品與日常生活的搭配調理，幫助充分補充營養，擁有體力與抵抗力度過治療期。



2016.9.9 「天然手工皂製作」由手工皂達人顏秀玲帶領病友體驗手作皂的樂趣。課程中介紹不同種類的手工皂並示範如何使用天然原料作皂，鼓勵病友使用天然無害的產品。

### 【主題性工作坊】

單一主題性工作坊係指依特定主題開設的系列課程，內容包含理論講授與實地操作，幫助乳癌病友深入且完整的吸收新知，擁有親身體驗的機會。基金會每年舉辦三或四梯次工作坊，每梯次視課程設計約5至6堂課，已舉辦過營養、攝影、心理減壓、音樂治療、戲劇療癒等主題。



2016.5.3 「心理減壓工作坊」



2016.10.20 「音樂治療工作坊」



2017.2.15 「戲劇療癒工作坊」



2016.6.26 「攝影工作坊」



2016年更嘗試為攝影工作坊的學員舉辦成果發表會暨病友聯誼會，展現病友學習攝影的成果和上課花絮，目的在於分享她們從鏡頭看出去的世界與心境上的轉變，藉此鼓勵乳癌病友培養興趣以紓解壓力。活動約50人次參與，許多學員親友、乳癌病友姊妹共襄盛舉，場面溫馨感人。

## 乳癌專書出版

在資訊獲取便利的時代，基金會希望能廣泛傳遞正確的乳癌專業知識，並且讓需要的病友在需要自我療癒之時能得到幫助，便邀集各方專家學者針對乳癌臨床治療、復健照護，乃至身心靈療癒等專業知識與理論撰寫文章集結成冊，由基金會策畫編輯，分別於2016年與2017年出版二本乳癌專書。

基金會也為第一本乳癌專書舉辦新書分享會，由李明瑱教授帶領台北醫學大學附設醫院簡雄飛副院長、輔大附醫黃其晟主任、輔大營養科學系駱菲莉主任、和信簡毓芬職能治療師與何佳靜資深護理師等作者群進行新書介紹、乳癌新知座談，逾五十人與會聆聽交流。



## 數位學習平台

為讓乳癌病友在資訊獲得上更具彈性，並增加乳癌知識的觸及率，期望建立一套完整的數位教學系統廣泛傳遞乳癌專業知識。基金會於2017年開始規劃線上數位化學習教材與系統，並於同年10月開始進行試行與評估。



2017年度數位化學習教材—「營養篇」影片，由基金會策劃，營養師撰寫教材，共五大單元29部影片。



2017年度數位化學習教材—「營養篇」拍攝現場，邀請輔大營養科學系校友陳盈蓉營養師擔任教材影片的主講人。

## 發行出版品

乳癌防治與婦女保健屬於社會大眾應該關心的醫療健康議題，為了廣泛進行相關知識宣導，協助病友舒緩心理壓力，並使社會大眾更貼近基金會，基金會發行電子報、季刊、紓壓CD、乳癌防治小卡等文宣出版品，透過會員制度、免費發送或來電索取等方式提供給病友與民眾。



## 乳癌學術研究

基金會為促進乳癌學術研究發展，與國內乳癌相關專家學者合作，進行國內乳癌實證資料蒐集彙整，以檢視乳癌發生率之趨勢；藉由分析急難救助補助申請資料，瞭解申請者的特性，並發現基金會的補助案對病友的經濟狀況有一定的助益，肯定急難救助針對把自費用藥補助的重要性。

## 名人專訪

# 勇源婦女健康大使——郭婞淳

編輯群



2017年10月天主教輔仁大學附設醫院勇源婦女健康中心開幕，特別邀請本校世界級金牌舉重選手、傑出校友郭婞淳擔任婦女健康大使。因為婦女癌症、婦科疾病等發生率年輕化的趨勢，希望透過郭婞淳健康公益的形象，讓大眾了解預防保健、自我健康的重要性。

現年二十四歲的郭婞淳在因緣際會之下接觸了田徑與舉重的項目，從小到大身為國手的運動生涯中，幾乎把國訓中心當成第二個家。平常除了運動項目訓練與睡覺之外，星期天晨操後的短暫閒暇，她會找時間彈琴

和閱讀，或是到訓練中心的操場草皮上仰望天空。婞淳笑著說：「教練常提到最好的放鬆方式，就是接觸大自然」。而上述那些都是她的紓壓管道。

對於女性運動員而言，最大的困擾就在於「月經週期」的部份！「對於高強度運動量的選手而言，常聽聞月經週期失調的狀況，好比說月經週期過長、不來、甚至是亂經的狀態。但對於我本身而言還算正常，只是容易有經痛的狀況，所以還是要特別注意勿食用冰冷食物」婞淳說。長年生活在國訓中心，加上教練的嚴格控管下，飲食多由國訓中心

營養師調配，因此鮮少有外食的機會。包含婁淳在內的多數運動員，在飲食上除了攝取良好的蛋白質、蔬菜、水果外，避免含糖飲料與多喝水也是健康飲食的原則。

舉重訓練特質與一般運動項目較為不同，選手因過度訓練導致荷爾蒙失調的狀況層出不窮，但選手們多半習以為常。婁淳笑說：「有些運動員為了比賽能有好成績，會服用調整經期的藥物。但我本身並不會特別為了比賽而服用調經藥物，因為比賽時腎上腺素激增，也不會擔心是否有經痛的狀態！」當問到是否有婦科門診的就診經驗時，「因為比賽必須要接受性別鑑定的檢查，所以全隊都會有相關的檢查，如婦科超音波、乳房檢查等項目，此外就沒有特別的就診經驗。」

聊到家人朋友時，婁淳提到自己的媽媽、外婆的年齡層大約位於40-60幾歲的年齡層，

因原生家庭居住台東地區，屬於偏鄉地帶，對於醫療的知識程度、資源等等相較於都市落後，所以篩檢的比例也較為偏低。身為婦女健康大使的婁淳，期望能將健康篩檢、預防保健的概念，傳遞給自己家鄉的長輩們，也希望輔大附醫成立婦女健康中心，不只能為婦女同胞提供篩檢、檢查服務，更要傳遞正確的資訊，告知婦女朋友看婦科的診別並不是什麼壞事。因為很多女性常因不好意思就診，延誤了治療的黃金時間，「所以該檢查還是要檢查」婁淳說。「應該要告訴大家正確的觀念，開始保養身體，以身作則，重視婦女健康的議題；愛自己、好好照顧自己，從自我檢查、篩檢開始做起。」婁淳語重心長的說：「人往往會因自己年輕，恢復能力很快，而忽略預防保健，等到年紀增長後，一些病痛問題才開始浮現。所以趁年輕的時候好好地保養自己的身體，未來的生活品質也會比較好。」



誠如郭婞淳所說的，輔大附醫成立婦女健康中心的目的，不只是希望提供隱密性、整合性的檢查與治療，更希望讓女性朋友了解到並非只有年紀大的婦女或是身體有狀況時才可前來就診，年輕的女性朋友，也應該要多注重自身和其他女性親屬的健康。

國訓中心的週三早晨，窗外晴空萬里，屋內我們聊得很盡興。婞淳最後想以婦女健康大使的身分，再次呼籲：

- 一、減少外食，勿常飲食「冰冷食物」。
- 二、均衡飲食，多食蔬果，多喝水。
- 三、維持運動的習慣，一般上班族或學生也可透過快走等運動，提高代謝率。
- 四、不管是哪一個年齡層的女性朋友們，別因為年紀輕就忽視『定期檢查』的重要性。若有任何不舒服的症狀，請即早就醫檢查。早期發現、早期治療。



## 製作低油低脂料理——鮮蝦牛奶燴飯

陳盈蓉營養師與大家分享一道低油而且低脂的料理，也適合乳癌治療後的朋友參考。這道菜的特色除了低脂低油外，也是道高纖料理！含8公克左右的膳食纖維，將近一日膳食纖維的4成需要量，其中使用了五穀米、3種蔬菜和黃豆，不僅可以清理腸道，還可以幫助控制血膽固醇濃度，歡迎一起做做看！

### 材料

五穀米.....70公克  
紅蘿蔔.....30公克  
洋蔥.....50公克  
鴻喜菇.....70公克  
黃豆.....10公克  
蝦仁.....30公克  
橄欖油.....5公克  
低脂鮮奶.....100公克

### 作法

1. 將紅蘿蔔、洋蔥和鴻喜菇洗乾淨，切成小丁。
2. 清乾淨五穀米、黃豆和蝦仁。
3. 準備電鍋用的內鍋，將所有食材隨意放入，倒入柴魚高湯。
4. 電鍋煮熟後倒入炒菜鍋，並加入鮮奶和鹽巴，小滾後收汁即完成。

◆ 完整教學影片可參考勇源輔大乳癌基金會 Youtube頻道：

關於脂肪與好油—乳癌治療後食譜



捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳  
台新銀行建北分行 帳號：2068-01-0015588-9 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會



郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------	---	----	----	----	---	---	---	---	---

通訊欄（限與本次存款有關事項）

◎敬請註記勾選

列示芳名錄

☐可 ☐不可

郵寄感謝函

☐可 ☐不可

◎愛心捐款者請註明收據抬頭，  
並詳填地址及電話。

感謝您！

收款戶名		財團法人勇源輔大乳癌基金會	
寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款	
姓名	<input type="text"/>		經辦局收款章戳
地址	<input type="text"/>		
電話	<input type="text"/>		
主管：			

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳



### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。