

微笑之源

關心您身心靈的健康

#015 秋季號 2019-11月

本期要目

01 本季主題：癌症照顧者的心理調適
同理心

05 「與汝同在」：徵文比賽得獎名單
病友組作品《生命謳歌》
家屬組作品《乳癌-錫婚之禮》

10 勇源花絮：乳癌病友體驗工作坊—和信醫院

12 勇源婦女健康中心：輔大真善美聖聯誼會病友會花絮

14 活動公告：急難救助補助方案

15 捐款資訊

癌症照顧者的心理調適

文/ 新北市諮商心理師公會常務理事 葉北辰

癌症對病人來說是一個重大壓力源，同時對家屬（尤其是主要照顧者）也會帶來很大的壓力。事實上，主要照顧者面對癌症所感受到的壓力可能不會比病人低。然後病人壓力和照顧者壓力的交互作用可能會造成一些爭執，例如在抗癌和養生資訊如此蓬勃的時代，好像什麼問題都可以找個方法來解決，問醫生、問其他病人，甚至是google一下（前一陣子才有一個瑞典醫生編了一首歌曲爆紅：Never google your symptoms，就以詼諧的方式提醒社會大眾不要盲目地用自己的症狀去查詢網路資料，很可能會產生錯誤的判斷）。有一個正面的力量當然很棒：相信自己可以（幫生病的家人）處理生病相關的困擾，但家屬也容易衍生出一個迷思：因為努力就可以解決問題，所以出了什麼狀況就是我不夠努力。這類迷思包括：「每次都說不想吃，到底怎樣才能讓他/她多吃一點？」、「他/她痛的時候我好像都幫不上忙，好煩」、「他/她心情不好的時候



怎麼安慰都沒有用，真的很無力」、「我也很累，但我還是必須打起精神來為他/她做些什麼」、「有的時候想要休息或是做我自己想做的事情，不知怎麼地就會有點罪惡感」、「我這麼關心這麼努力，他/她（病人）卻不好好配合，我很生氣」。

身為一個心理師，我都會先問家屬「這麼照顧病人，有沒有花一點心力照顧自己？」。大部分主要照顧者這才發現好像給自己太大的壓力，盡心盡力照顧病人，卻把自己的需求拋諸腦後，認為自己不可以喊累、不能鬆懈，簡直把自己當成機器人（都沒有好好吃、沒有好好睡、也沒有好好休息）。我常聽到醫護人員安慰這樣的家屬「正因為病人需要你，所以你更要先好好照顧自己、穩定自己，如果你垮了，病人就會跟著一起垮」，這句話非常有道理卻不見得有效果，因為家屬在理智上可以知道，情感上卻做不到。這時候要提醒主要照顧者的一句話就是：「你越全能，他越失能」，白話一點來說，就是你做的越多，病人能做的就越少。

抗癌之路再怎麼艱辛，比賽選手依然是病人自己，照顧者只是一個輔助、支援的角色，可以在旁邊搖旗吶喊、送水遞毛巾、討論戰術和給建議，但是不可能代替他下去參加比賽！病人接受治療後，可能要住院、躺床、休息，很多原本可以做的事情現在不能做了，被迫脫離原本的生活模式，這樣的生活很容易促進病友的心智回到某種原初的狀態。這時如果家屬照顧的無微不至（像成人照顧幼兒那般），會更容易促發病人心智的退行（*mental regression*），反而剝奪了病人在抗癌之路上自主性，也沒機會在病中練習自我照顧的能力，這裡要呈現的觀念是：當家屬照顧的越多，長期來說對病人有害無益。

病人的照顧者要先肯定自己對病人的關心，或許病人現在的身體或心理情緒不是很好，但是如果沒有你的這些努力，他的狀況應該只會更差。如果真的覺得很焦慮，無法讓自己少做一點，試著對自己說：「我越全能，他越失能」，你只要盡力做好啦啦隊或是教練的角色，其他的，就交給參賽選手吧！👧



葉北辰 諮商心理師

現職

自由工作者（新北市諮商心理師公會常務理事 / 諮商心理師公會全聯會理事 / 失落關懷與諮商協會理事）

學歷

臺北護理健康大學生死教育與輔導所碩士
臺灣大學心理研究所碩士

專長

醫療諮商、心理腫瘤學、健康心理學、焦點解決短期諮商、癌症病情告知及溝通、臨終陪伴、悲傷輔導、心理創傷與創傷後成長、親子關係、兒童及青少年同儕關係

同理心



10月2日 米娜受本會邀請為新北知識充電站講述友善病友之同理心的重要

文/「我們都有病」共同創辦人 潘怡伶(米娜)

人生新階段，兩種截然不同的身份，三十二歲那年，我的人生剛剛進入下個階段，還在適應已婚的新身份時，就拿到一張重大傷病卡：乳癌一期，被強制加上另一個新身份—癌症患者。

癌症把人生規劃全按下了中止鍵，不論是明天的工作、週末的計劃，甚至是身為女性最基本的權利—懷孕，都被硬生生地打斷。

當你直接面對生死，腦中跑過一陣人生跑馬燈，過往的日常瑣事都成了過眼雲煙。我不但無法規劃未來，就連隔天能不能繼續上班都無法確定，過往人生很像是一場賽跑，一路雖然沒特別突出，但也庸庸碌碌地跑著，現在突然被告知不用跑了，但是妳要去打仗，可能會死啊！

「過去到底都做了哪些事？生命中是否有未完的遺憾？」我忍不住幫自己前三十年的人生梳理一遍，才發現還有好多事情沒有完成。而我又能留下什麼呢？如果現在開始，我能做什麼呢？我想到了確診治療的過程，在過程中我每天擔心害怕，不知道下一步是什麼，想著如果能有一個過來人給我經驗就好了，於是，我開始以文章的形式文分享治療的過程，得到的回饋也越來越多；為了可以鼓舞到更多人，我成立了「花漾女孩GOGOGO」全國首個專為年輕乳癌患者打造的支持團體，在這個社團裡，遇到跟自己有著相同困擾、相同難關的人在交換療程、抒發情緒。

在這個過程中認識很多患者，聆聽他們的心情與故事，才發現世界的每個角落，每個人都在為自己、為家人努力生活著，她們並不是只是個生病的患者而已。

有些年輕人剛畢業、剛有了房貸車貸、孩子剛出生、或未婚，就遭遇到了病魔的攻擊，而聆聽越多我學到的就是理解與「同理心」。

《醫病溝通之鑰：醫療人員同理心五大心法》書中所提到的同理心：

- 一、試著以對方的立場正確地理解對方的內在架構(感受、情緒、想法)。
- 二、了解自己的理解不完全等於對方的經驗。
- 三、把這份理解傳達給對方。

曾經遇到一個女孩，剛生產完在月子中心的時候發現胸部有腫塊，但是她一拖再拖，還放棄立即去治療。剛聽到的時候很生氣與不解，覺得明明可以治療好繼續陪伴孩子長大的，為什麼卻放棄這個機會了呢？後來經醫師了解到女孩對化療的恐懼實在太大了，只要想到化療就幾乎無法生活，後來在溝通協調下使用了副作用較小的自費藥物，才完成治療。

回想到我們在剛確診時會得到來自四面八方的建議，雖然出發點都是善意，但在給予意見之後如果強迫對方接受可能就變成壓力了。

我常在想，面對疾病，患者本人其實是最衝擊最緊張的，沒有人比我們本人更擔心害怕更想過得好，如果身旁的人能學習以同理心理解患者，而別非只是指責或給予壓力，對患者來說真的非常幸福。

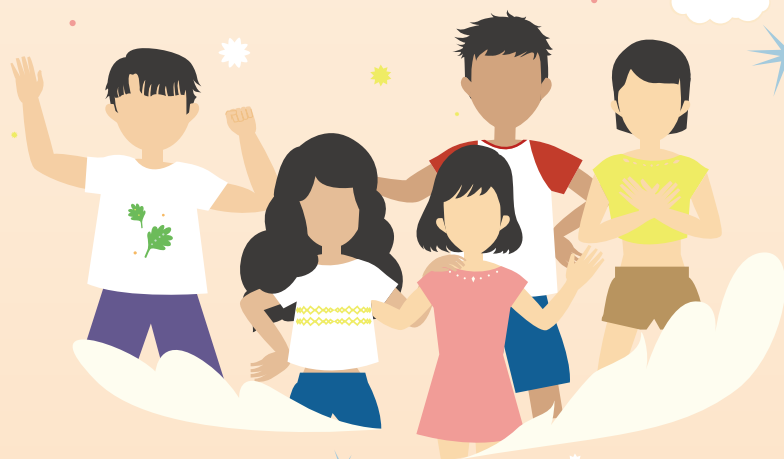
Amy Purdy曾說：「如果妳的人生是一本書籍，而妳是作者，妳希望故事怎麼發展？」這是在我治療期間一直問自己的一句話！我的回答是：「我想在生活中努力過好每一刻，盡我的能力去幫助更多人。如果我的人生是一本書籍，我希望是一本讓人感受到溫暖的書。」在這個過程中了解到同理的重要性，未來我期許自己運用同理心來幫忙更多的人，也期待這是個病友友善同理的社會。🥰

潘怡伶(米娜)

「我們都有病」年輕病友社群共同創辦人

了解更多「我們都有病」：

<https://www.facebook.com/aboutSick/>



「與汝同在—關懷乳癌」 徵文比賽得獎名單

勇源輔大乳癌基金會「與汝同在－關懷乳癌」徵文比賽是希望能蓄積乳癌病友們與親屬的力量，鼓勵正在經歷治療、康復期亦或是康復後的生命鬥士，並期望讓世人對此疾病能更深層地認識與理解。在各界的熱烈響應中總共收到123篇的文章。病友組總計92件作品，親屬組總計31件作品，非常感謝各位的參與！以下為得獎名單：

病友組

第一名	生命謳歌	紀○瓊
第二名	接受自己，是愛	張○雯
第三名	感恩的心	陳○珠
佳作	神的禮物	李○伶
佳作	含苞待放的橘子	劉○妍
佳作	五十歲的生日禮物	吳○容
佳作	巧克力人生	柯○君
佳作	與癌同行	曾○蓉
佳作	活著十分美好	王○青
佳作	與汝同在	林○真
佳作	絕處逢生—在人生的轉彎處，我依然微笑	陳○玉
佳作	奇異恩典	郭○芬
佳作	我與癌症的距離	林○珊
佳作	罹癌後，才真正學會自處	李○慧
佳作	重獲健康珍愛生命	宋○娟

親屬組

第一名	乳癌—錫婚之禮	張○藤
第二名	心若癒，癌自癒	陳○羽
第三名	執汝之手，與乳同在	古○雅
佳作	因為癌，所以愛	謝○庭
佳作	「沒說的道謝與道別」	宋○和
佳作	我的超人媽媽	林○宇
佳作	當下的永恆	黃○菁
佳作	汝癌	謝○華
佳作	我的老師	吳○諺
佳作	解答	張○宇
佳作	初識癌症	游○晴
佳作	樹欲靜而風不止，子欲養... 母親，幸好你在	林○華
佳作	未包裝的禮物	何○真

團體組

第一名	沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院
第二名	高雄聯合醫院雙峰關懷協會
第二名	雙和醫院彩虹聯誼會
第二名	萬芳綺麗人生聯誼會

- 備註：
1. 徵文作品全程以匿名方式進行評審。
 2. 獎金需以匯款方式匯入帳戶，相關事宜將有專人主動聯繫。
 3. 前三名與團體參賽獎狀將於109.01.12(日)輔大醫院真善美聖聯誼會週年慶大會進行頒獎儀式。
 4. 個人參賽獎勵之電影票將以掛號郵寄於近期內寄出。如有疑問請洽：(02)2905-6728

生命謳歌



文/ 病友組第一名 艾非兒

每個人的生命裡都有首歌，有人歡樂高歌，有人憂愁低吟。回首來時路，治療期一直是哀傷與淚水組成的生命曲目。第一次生病，卻病得不輕才驚覺與「死」的距離是如此接近。端見手術傷口，疼痛不已，才知嚴重，臨近生存的懸崖邊，懼怕死亡威脅。總之，病得很糾結，痛得神經兮兮，疑神疑鬼的。福圓滿緣求見乳癌權威張財旺教授，他既細心又有耐心地聆聽病人敘述，視病猶親，使人安心將病痛交給他醫治，當時他指著牆上斗大字句：「把乳癌交給我們，把生命留給自己」鼓勵患者積極治療，至今無限感恩，滿溢的生命力，猶如新生。

法國作家普魯斯特 (Marcel Proust, 1871-1922) 的《追憶逝水年華》(A la recherche du temps perdu) 以橢圓貝形瑪德蓮小蛋糕 (Madeleine) 的滋味，起首四頁多的書寫，勾勒出一連串的回憶。走筆

至今，我彷彿浸潤在醫院消毒水味中，淹沒在微弱的呼吸聲裡，經歷病痛的盪漾，心情起伏不定，豈是「一首歌或一篇文章」了得？當初以為無法仰望未來，尤其是第一次門診後，得知遠端轉移的嚴重性，等不及一週後的所有病理檢查報告，返家後，隨即向最親愛的家人清楚的交代後事：告知存款餘額、提款卡密碼、生後採用簡易儀式處理即可，無須過度哀傷，難過一天就好...，唯獨沒承認初戀情人是誰？也跟當時就讀國一和小五的孩子說，就當媽媽負笈他鄉去進修，不知何時才能拿到人生的博士學位。


一般人初次罹癌，都極為震驚而無法接受生病事實，社會新聞也常報導有些患者誤信偏方，不僅浪費大量金錢，往往最後錯失黃金治療時間，從高存活率拖到極低的活命機會，尤其是乳癌原本可以手術根除，卻惡化成手術無法解決的棘手問題，十足令人惋惜。反觀諸己，多年來，往

返醫院間，從未間斷的大小治療，就在火車往返之際，春去冬來，走踏南台灣的炙熱，寫下如此心情：「夏帽紫衫驅車往，灰濛視界心疲累，滿山道遠不歸路，惟盼平安順心在。」還記得有次匆忙趕搭火車，臨時買不到座位票，卻因化療無法久站，於是一直走到最後車廂，心想大不了席地而坐撐到臺南，結果在茶水間找到空位，但內心依然忐忑不安，深怕有人需要座位而必須讓座。最後居然可以一路安穩坐到目的地。生命列車裡總有意外插曲發生，亦有驚奇的境遇，雖然憑藉個人運氣或命運，然則應有解決之道。很感恩當天的小確幸，深感人生總在挫折努力中尋找奇蹟，無論是大或是小。

整個治療過程中，由於腫瘤過大，乃先採用前導性化學治療 (Neoadjuvant chemotherapy)，以減少腫瘤體積，使開刀較容易，腫瘤較能順利切除。所幸六個月後腫瘤便縮為兩公分左右，待完成十多次化療後，隨即採MRM全切手術。手術當天約下午一點半左右上手術檯，傍晚五點過後才被推出恢復室，張教授親自跟家人當面解說，手術切除順利，過程中因要把感染的淋巴清除乾淨，又要避免傷及血管導致大出血，所以花了很多的時間。住院期間有兩個鄰居，第一床位是一對母女，媽媽陪女兒來化療住院，那個媽媽趁空檔時，打電話簽牌，隱約聽了幾組數字彷彿發財夢即將實現，母女的對話似乎熱鬧著病房。第二床鄰居和我是相同的主治醫師，索性就聊起來，談談彼此的病況，她說是在第十個月哺乳期時，發現異狀，所幸及早發現及早治療。如今孩子十三歲了，又說最近亂摸一通，發現有異狀，於是趕快來檢查與治療。我們聊到張教授的資深醫療專業與嚴謹，不禁會心一笑，從她的神情與言談，看到的是想要活下去的希望。終於明白來醫院是看眾生，有的人做發財夢，但像我們這

種病入膏肓的重症患者，期待的是比較高的存活率。

待MRM手術後，緊接著是婦科器官手術處理。然後是三十次的放射線治療，在密集式的每週一至週五的放射治療，皮膚僅泛紅，並無脫皮傷口亦無水泡產生。之後約四年多服用抗荷爾蒙藥。記得有一次回診，心神不寧地等候定期的檢查報告結果，只見張教授親切微笑著說：骨頭黑點的切片化驗結果是Negative（陰性），繼續吃抗荷爾蒙藥即可，霎那間如釋重負，返家後跟家人描述當時心情；家人也笑說，好久沒聽到Negative這個字眼了。後來卻不幸因肺部異狀，隨即被安排胸腔外科手術，驚訝於抗荷爾藥物已失效，只好又繼續漫長而辛苦的化療戰役，曾有一段時間，感覺自己像極了荒謬主義大師卡繆 (Albert Camus, 1913 - 1960) 的作品《薛西弗斯的神話》(Le Mythe de Sisyphe) 中，薛西弗斯 (Sisyphe) 被眾神處罰，把石頭推上頂端，然後再滾動下來，無止盡的反覆，如同多年來不斷挑戰病痛的反覆折磨，萬分氣餒。幸好當今轉移性乳癌治療方法進步，已逐漸被視為慢性病。目前是服用標靶藥，就這樣很幸運地在醫術精湛的張教授醫治下，屢屢從失望到希望，再從希望中找到閃爍的生命亮光，「醫」出一線生機。

癌症治療是錯綜複雜的，一路的挑戰和挫折，連同家人也會非常焦慮不安，因要承擔一切驟變或出乎意料的治療結果，齊喜或同悲。近十年來未曾停歇的治療，歷經太多苦難，依然堅信唯有遵從主治醫師的專業醫療，勇敢面對各種打擊與挫敗，展現對生命無限渴望，即便生老病死不斷在人世間流轉，此生因如此病重而可歌可泣；美好的，留在當下，遺憾的，隨風而逝。很慶幸還能生活在這世上，要珍愛生命，為生命謳歌，唱出希望的樂章。

乳癌——錫婚之禮



文/ 親屬組第一名 草月

與妻子在學校認識，也有共同的志趣，就是希望能往偏鄉服務，結婚後我們即搬到東部海岸，環境優美卻發現從小在都市長大的妻子，家人與朋友幾乎都在北部，因此有許多生活上的不適應。婚後兩年生下第一個孩子，妻子為了響應哺育母乳政策，親餵母乳到孩子兩歲，好不容易孩子斷奶逐漸長大，第二個孩子就來報到，一樣是兩年多的哺乳時間，我以為妻子生到第二胎，已經是純熟老練，卻不知其實她養育孩子與照顧家庭期間，付上許多沉重的代價。

結婚第十年，兩個孩子一個上小學、一個準備上幼兒園，感覺上慢慢可以離手，與妻子

的生活雖然忙碌，卻也越來越有默契，人說結婚十年為錫婚，錫器柔韌不容易碎裂，也象徵著兩人的婚姻如錫器般堅固，經得起考驗。滿心期待迎接與妻子的錫婚紀念日，也計畫著是否安排假期出國走走，但沒有想到上帝所給的這份錫婚之禮，真實考驗我們的婚姻，這份錫婚之禮，就是一乳癌。


從來沒有想過，怎麼會從討論如何慶祝結婚十周年，到討論怎麼樣的治療方式能讓妻子延續生命。妻子罹患乳癌第二期，除了手術部分切除，另外還要做化療加上電療。看到過去堅強的她，在疾病面前是如此軟弱與害怕，才發現這是我該承擔照護妻子的時刻，除了請長輩輪流來照顧孩子，我上網找尋乳癌的資料，

確認妻子的乳癌是哪一類型，也在看診中詢問醫生許多自己缺乏的專業醫療知識，更在平日的生活中，細心預備所需的飲食，深怕她營養不夠、沒有足夠體力做化療。妻子人緣很好，總是有許多親朋好友想要提供秘方，或是勸我們購買昂貴的營養品，但我深知妻子不是江湖術士的實驗品、更不能為了滿足親友的關心而做無謂的消費，營養品這麼多種，沒有科學的驗證，我們實在很難相信，寧可買健康有機、新鮮的食材，三餐料理補充身體所需的營養。

化療期間，胃口轉變很大，有時完全不想吃，有時卻又只想吃某種食物，猶記她懷孕時好像都還沒有這麼大的變化，索性就把她當作孕婦在照顧，照顧孕婦是為了看見健康的下一代，但照顧化療的妻子，我唯一的願望就是看見康復的妻子。跟在這段治療期間，和妻子面對身邊許多的意見，也面對做決定的困難，但我們始終有個共識，就是相信正規醫療，好好聽醫生的囑咐，另一方面，也學習在我們的信仰中，堅定信心，找尋主所賜的平靜安穩。

看見眉毛、頭髮漸漸掉光的她，心中著實有許多不捨，秀外慧中的可人兒，治療後戴起毛帽瘦弱的身影，像是提早逝去了青春年華。想起結婚這十年來，妻子所承擔的實在超過她所能負荷的，或許生病是一個警訊，提醒我們不能再預支未來的健康過日子，我們必須要改變目前的生活。於是放慢腳步，工作之餘花時間帶太太爬山，親近大自然，也幫她拒絕許多人情壓力，在治療期間專注於妻子身心靈的療養與恢復。

夜闌人靜之時，想起每次治療後，她的身體疲憊不堪，又會不舒服，等到逐漸稍有起色，又要預備面對接續而來的治療，這種痛楚到舒緩，像是擺盪的鐘擺，我們只有數算次數，每日祈求有足夠的恩典能照顧妻子，也讓妻子有足夠的體力接受一次次治療的挑戰，雖有掙扎也有苦痛，但我們只有攜手同行，勇敢向前，靜待時間過去。看著牆上的鐘擺，即便我也感到身心俱疲了，但暗夜終將過去，黎明會再臨到。

將近半年的治療時間過去，中間剛好遇到錫婚之日，當天我們在化療室度過，裡面有許多病友的奮鬥故事，也有許多的眼淚與經驗分享，但都顯明了人生命的堅韌與強大。我相信面對病痛不是大喊大叫，也不是斷然放棄，而是面對它，勇敢地奮戰！勇敢地奮戰！乳癌這份禮物確實很沉重，但它提醒著我們生命很寶貴，一定要把握機會珍惜所愛的人。記得結婚時的誓約：「我願意從今天開始，無論是順境或是逆境，富有或貧窮，健康或疾病，我將永遠愛妳！」感謝來自上帝的這份錫婚之禮，苦痛中卻有盼望，讓我更加知道如何呵護、疼愛我寶貴的妻子。

夏威夷舞體驗工作坊的第一站 —和信治癌中心醫院



和信醫院夏威夷舞體驗工作坊結業合照

文/ 編輯部 吳青凡

基金會所舉辦的乳癌病友工作坊一直帶給病友們許多特別的體驗，這兩年更透過主題式工作坊提供系統性的學習經驗，讓病友得以完整地參與課程並從中有所收穫，其中最具特色的便是夏威夷舞的主題工作坊了！來自夏威夷傳統文化的舞蹈對大部分的國人來說還是相當陌生，但在鄰近的日本卻已蓬勃發展；在夏威夷當地的大學與醫院也出現將夏威夷舞引入乳癌病友康復期的活動，有助於病友放鬆身心，因此本會希望如此優美又具療癒性的舞蹈能讓更多乳癌病友接觸到，因此開始著手規劃讓工作坊“走出去”的活動，期待這麼優質的課程可以觸及不同地區的乳癌病友。

在因緣際會下發現負責《和信癌症月》活動安排的美華姐妹對夏威夷舞課程非常有興趣，因此決定與和信治癌中心醫院合作，至和信醫院進行夏威夷舞體驗課程。課程時間定在9/10與9/17周二的下午1:30-3:30，總共有19位乳癌病友參與，課程由專業夏威夷舞師資王瑋婷(大寶)老師教授。

體驗課程從熱身運動開始，這是做任何運動都必須進行的重要環節；接著是夏威夷舞的基本步教學，除了腳步動作，還包括上半身的挺直、腹部核心肌肉的運用等，都可以幫助病友姐妹正確的活動筋骨。接著進行舞曲教學，搭配輕快優雅的音樂，感受歌詞描述的夏威夷文化與生活，以手勢表達對自然的崇敬或對家

人的喜愛，嘗試將內心的情感傳達出來。而這一群沉溺在夏威夷舞美妙舞姿與繽紛舞裙之中的姐妹們也在10月份和信醫院的「愛汝園遊會」活動上展現她們學習與練習的成果，讓人看見她們的認真，分享她們的愉悅。

短短的幾個小時雖然不足以讓每個人熟練舞曲，但此體驗工作坊的目的是期望將如此優雅卻又扎實的舞蹈介紹給病友姐妹，能看見每位姐妹在過程中綻放的笑容，就是體驗活動最重要的價值！跳舞絕不是專業舞者的專利，每個人都可以將情感投入在音樂裡盡情擺動，無須在意他人的眼光，從中獲取屬於自己的正面能量喔！😊



大寶老師與和信醫院姐妹們在「愛汝園遊會」中發表成果

「夏威夷舞體驗工作坊」巡迴活動已展開序幕，希望全國有興趣的乳癌病友團體或相關單位來電洽詢活動詳情，與我們一同為乳癌姐妹而努力！

連絡電話：02-2905-6392 吳小姐



輔大醫院真善美聖聯誼會7-9月病友座談會 給身心一些支持的力量吧！

文/ 編輯部 吳青凡

輔大醫院真善美聖聯誼會自五月份展開第一次的病友座談會之後，在正副會長與基金會個管師的努力下，每個月都會辦理不同主題的病友講座，也吸引越來越多輔醫的病友與家屬加入學習與交流的行列。在盛夏的季節又有哪些對輔醫乳癌病友有助益的主題座談會呢？

7月主題—放射治療

7月份的座談會在7/20(六)舉辦，邀請到輔大醫院放射腫瘤科王裕仁醫師來介紹「放射治療」，也就是俗稱的「電療」。介紹了放射治療的方法、治療流程、相關照護、放療副作用處置等注意事項。由於對於放射治療中的「放射」二字總是特別敏感，因此王醫師也詳細說明並回應病友姐妹的疑問，希望大家能放心地面對放療。



王裕仁醫師的放射治療講座與合照

8月主題—化學治療

8月份座談會在8/31(六)舉辦，邀請輔大醫院血液腫瘤科羅若玲主任介紹「乳癌的藥物治療」。藥物治療在乳癌治療中是相當重要的一環，因此羅主任介紹了藥物治療使用的時機、化療藥物類型、常見副作用、標靶藥物的種類與治療使用。化療最令人擔憂的便是副作用，因此透過這次講座也將病友姐妹的疑問一網打盡，以降低大家對化療的擔憂。



羅若玲主任的乳癌藥物治療講座

9月主題—心理講座

9月份的座談會在9/21(六)舉辦，邀請葉北辰心理師帶領病友姐妹進行一場心靈的分享。對病友來說治療除了對身體帶來不同程度的副作用之外，同樣也會對心理造成不小的影響，葉心理師利用卡片引導病友姐妹、同行的親友進行分享，抒發內心的想法與對家人的感謝，希望在溫暖的氛圍，能「從心」幫助姐妹們在抗癌的路上更有力量。

每個月一次的相見讓真善美聖聯誼會的姐妹們有互相交流、互相打氣的機會，在姐妹旁的家人也可以透過這個場合一起分享、感受對彼此的關懷，希望能在一次次的講座活動中凝聚越來越多互相扶持的力量，在康復的路途上一直陪伴著大家。👧



葉北辰心理師以圖卡帶領病友與親屬說出內心的感受

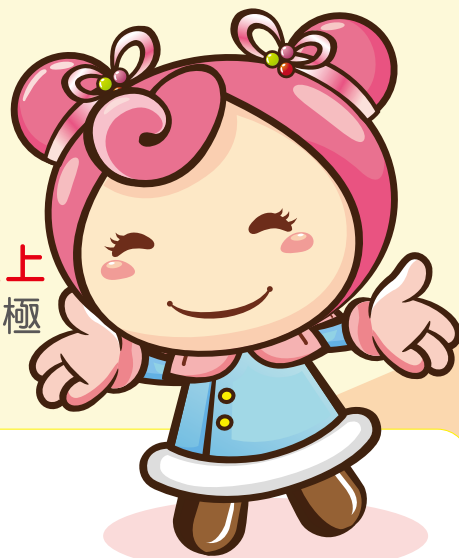
2019年 擴大補助方案

生活扶助金補助申請辦法

補助對象

僅接受「單位轉介」

罹癌（初診或復發）9個月內個案且**罹患乳癌二期以上一般戶、低收入戶、中低收入戶**的癌友仍在持續積極治療中，包含：手術、化療、放射線治療..等。



受理期間、補助核發時間

自公告日起即可提出申請，補助名額如額滿即停止收件。

檢附文件

低收入戶、中低收入戶	【低收入戶、中低收入戶證明】：政府核定中低收入戶證明。	1.【勇源輔大乳癌基金會 補助申請表】 2.【勇源輔大乳癌基金會 急難救助專業審查切結保證書】 3.【個人資料告知暨同意書】 4.【勇源輔大乳癌基金會急難救助專案－社工訪視表】 5.【醫療證明】：醫院診斷證明書正本（申請日期6個月內，註明期別、治療計畫）。 6.【家庭人口狀況證明】：申請人全戶戶籍謄本（不得省略紀事） 7.【審核通過，撥款所需資料】：申請人身分證正反面影本、申請人銀行/郵局存摺封面影本
一般病友	【全戶經濟狀況證明】：申請人最新107年度全戶所得證明（綜合所得稅各類所得清單） * 家戶平均每人每月所得需低於新台幣3萬元(含)	* 應備文件1-4項，請至本會官網急難救助專區下載

不限需具備中華民國國籍身份，持永久居留權者，亦可提出申請

補助內容

1. 具備政府核定低收入戶身分者：每位新台幣30,000元。
2. 具備政府核定中低收入戶身分者：每位新台幣15,000元。
3. 一般戶身分者：每位新台幣10,000元。

重要資訊

1. 申請限制：**同一事由，補助一次為限**，不得重複請領，如經查獲將追回溢領之款項。
2. 僅接受「**單位轉介**」，請務必透過醫院（癌友就醫社工、癌症資源中心專業人員）或政府社福單位工作人員評估後，填妥「勇源輔大乳癌基金會補助申請表」，**經申請人簽名後，將申請表、社工訪視表與相關審查資料文件，掛號郵寄至**：24205新北市新莊區中正路510號國璽樓MD217，收件人：勇源輔大乳癌基金會補助小組收。收到申請表後將主動聯繫轉介單位。
4. 所有申請文件不論通過補助與否，**一律不予退件**，如有需要請申請者自行留存備份。
5. 本會保有修改補助辦法之權利。
6. 申請人所提供之資料受到個人資料保護法之保護。
7. 申請人將自動成為本基金會會員且同意收到相關訊息與活動通知。
8. 相關問題請電洽服務專線：（02）2905-6728
9. 因應財團法人法規定，舉凡接受補助之個案，皆需公開揭露姓名及補助金額於本單位官網。
10. 自公告日起，乳癌病友生活扶助金補助申請辦法以本法案為最終申請版本，原有辦法刪除。

單筆捐款	滿額捐贈品
1000元	【好禮三選一】 《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個
2000元	咪咪將造型玩偶 乙個
5000元 或 500元/12個月	《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個 咪咪將造型玩偶 乙個
捐款方式	郵局劃撥 劃撥帳號：5027-7409 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會



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

◎ 銀行轉帳之捐款人請來電告知姓名、連絡方式與捐款日期、金額，以方便確認，謝謝您！

依《財團法人法》第25條規定，除捐款人事前以書面表示反對外，本會需主動公開捐贈者姓名及金額。

如果您不願意公開相關捐款資料，請來電02-2905-6710，由專人為您服務。

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）									收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會									
◎ 敬請註記勾選 郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可									寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
◎ 愛心捐款者請註明收據抬頭， 並詳填地址及電話。									姓名				經辦局收款章戳					
									地址									
感謝您！									電話				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

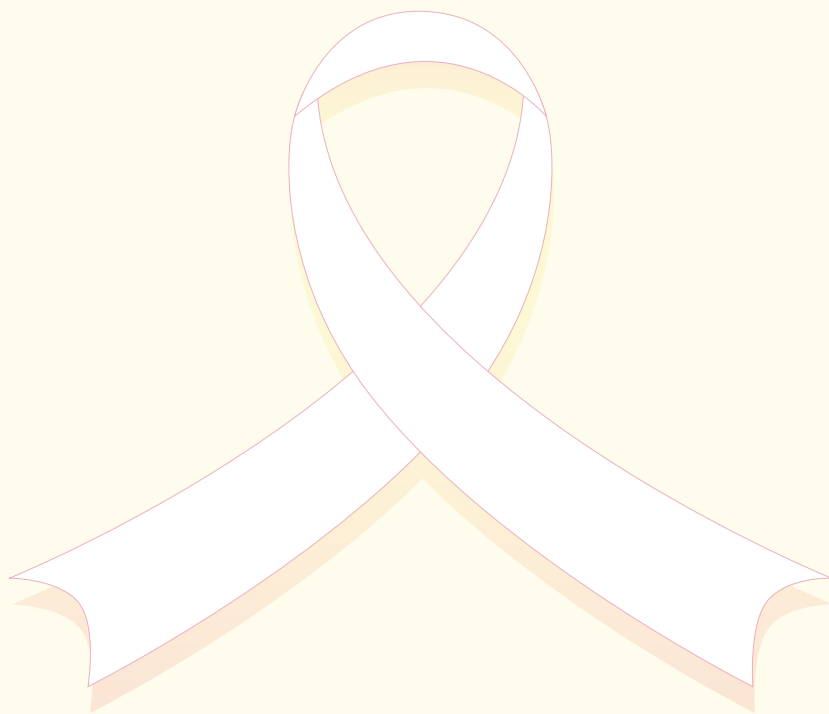
郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳



邀請您為「乳癌防治粉紅緞帶」著色並寫上一段鼓舞人心的話吧！完成後將此頁（附上個人基本資料）寄回就能獲得神秘小禮物喔！

收件地址：24205 新北市新莊區中正路510號（國璽樓MD217）勇源輔大乳癌基金會編輯部 呂小姐 收

 為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享



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。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²) 保管五年