

# 臺北

四月二十二日

## 蕙質蘭心病友會 迎接彩色人生

根據國民健康署二〇二〇年的數據統計顯示，乳癌為臺灣女性好發癌症第一位，每年約有一萬五千名的女性發生乳癌，死亡人數將近三千名，發生率逐年遞增且有年輕化趨勢。每年台北慈濟醫院舉辦「蕙質蘭心乳癌病友會」，藉由團體活動，增進乳癌患者及早進入疾病適應階段、接收正確衛教，提升病友們與家屬自我照顧品質，以緩解乳癌自我照顧壓力。二〇二三年四月二十二日，台北慈濟醫院張耀仁副院長帶領醫師、護理師、社工師、心理師、行政同仁、病友及家屬共五十多人前往新店文山農場參與「蕙質蘭心乳癌病友會」

透過活動，舒緩身心靈。

一早，眾人乘車抵達新店文山農場，短暫休息片刻後開始踏上導覽行程，一路上看到許多不同種類的植物、茶類，導覽員一一解說：「雀榕會附著在其他樹木，吸取養分。」、「只要把水滴在葉子上就可以分辨姑婆芋與芋頭，水會散開是姑婆芋，不會散開則是芋頭。」、「臺茶十二號是著名茶學家吳振鐸教授選育出來的品種，因懷念他的祖母金萱，所以將臺茶十二號命名為金萱。」跟著導覽員的腳步，眾人紛紛拿起手機紀錄美景，朝露、蟲鳴鳥叫為導覽增添了不少色彩，茶香四溢的文山農場，別有一番風味。

在生態導覽的過程中，大家一同挑選拓印所需的葉片，待導覽結束後，由工作人員進行DIY手作教學，病友們也照著步驟，將顏料塗抹至葉片上，經調色及確定擺設位置後再輕輕按壓在帆布袋上，完成作品，而每個作品也都

四月二十三日，台北慈濟醫院於新店文山農場舉辦「蕙質蘭心乳癌病友會」。





病友們體驗葉片拓印DIY，認真思考調色及拓印的位置。

蘊含不同的寓意，唯一相同的是，在親手製作的過程中，每個人皆忘卻病痛，只有歡樂。

短暫休息後，張耀仁副院長透過簡報說明乳癌患者易骨質流失，增加骨折風險，而如何預防骨質流失，就得改變生活型態，透過負重運動、飲食中多補充富含鈣質的食品、定時曬太陽維護骨質。最後也以問答與病友們互動，替病友們解惑。

中醫部林亞萱醫師則點出中藥輔助可消腫、安神，若搭配手臂旋轉運動更能達到效果，也提醒乳癌患者切勿食用含有高麗參、靈芝的保健食品，應以黃耆代替為佳，避免補氣太過旺盛。而黃曉芳心理師以詩分享正念，鼓勵大家汲取力量，並邀請病友們為自己寫詩、分享自身的創作。

聽完心理師的正念分享，黃小姐表示：「人都會老去，哪天從鏡子看到年老的自己，不要害怕，身心靈健康才是最重要的。」另一對來參加病友會的盧姓母女更在寫詩時一同哼唱出美妙的旋律，她們分享道：「用正念戰勝病魔，不要放棄任何希望，勇敢地為自己的人生譜出新的樂章。」



張耀仁副院長特別準備衛教簡報，說明乳癌患者如何預防骨質流失。



黃曉芳心理師以新詩分享，鼓勵大家汲取力量，用正念對抗疾病。

除了豐富的衛教內容、親近大自然的體驗活動，社服室吳芳茜主任、羅于荃社工師、曾盈珠乳癌專責護理師、張婉琳乳癌個案管師皆暖心陪伴病友及家屬，讓他們知道生病的道路並不孤單，也讓病友們能夠經由這次活動彼此交流、互相學習，凝聚支持性感情，提升生命正向能量。(文／李筠 攝影／盧義泓)