

做個智慧的抗癌勇士

5/17/2011



楊王惠真, 資深主任
南加州角聲癌症協會
兩度乳癌倖存者

癌症患者在不同階段所關心的問題

<http://cancer.cchc.org/main/modules/smartsection/>

角聲癌症關懷網站

- ❖ 剛被診斷之後
 - ❖ 接受治療時
 - ❖ 治療結束後

剛被診斷之後

- 為什麼我會得癌症？
- 我做了什麼事導致有癌症？
- 對死亡的恐懼
- 手術的知識和治療選擇的決定
- 失去對自己身體的掌握
- 隱瞞生病的必要

剛被診斷之後

- 該向醫生提出來的問題
- 如何與醫生溝通
- 癌症對經濟的影響
- 社會對癌症患者的態度
- 如何與孩子溝通
- 癌症對夫妻關係的影響

接受治療時

- 身體形像的改變
- 化療及放療的果效
- 如何處理手術、化療、放療及荷爾蒙治療的副作用
- 減低心理壓力的技巧
- 另類療法的功效
- 頭髮脫落的影響
- 害怕成為家人的負擔
- 飲食及營養

治療結束後

- 治療後憂鬱症
- 寂寞感和無助感
- 擔心復發
- 對失去部分身體的創慟或哀傷
- 關心營養與飲食的問題

抗癌基本觀念

1. 癌不會傳染
2. 罹患癌症並非是天譴或報應
3. 罹患癌症並非是命中注定
4. 偏方或某種獨特的飲食方法或產品不能治癌

抗癌基本觀念

5. 癌並非是死亡的同義字
6. 不要讓統計數字嚇到
7. 無論所得的癌有多嚴重，都有機會找到合適的控制方法，並提供較好的生活品質
8. 明白癌是一個影響全家的疾病

抗癌的計劃

1. 明白病情
2. 明白現階段可以選用的治療方法
3. 詢問其他治癌專家的第二意見
4. 選擇合適的醫生
5. 與醫生保持暢通的溝通管道

抗癌的計劃

6. 問清醫療保險與醫療費用明白病情
7. 知道心情影響治療的副作用
8. 竭力堅持做完整個療程
9. 慎用非正統的另類醫療方法

組織抗癌支援部隊

- 請家人或朋友全力支持我抗癌，也請他們尊重我的決定。
- 讓家人或朋友知道我感激他們的關懷，也很需要他們的支持。
- 讓家人或朋友知道整個病情的發展。
- 坦誠地與家人或朋友分享我內心的感
- 願意和家人或朋友討論困擾我的問題
- 懇求家人或教會的朋友為我的病祈禱。

組織抗癌支援部隊

- 要積極地參加癌友互助會，不斷地學習。
- 要盡情地享受今天和家人、朋友在一起的美好時光。
- 親自讓每一位家人知道，我深愛著他們。
- 關心並幫助每個家人適應新的挑戰，尤其是未成年的孩子。
- 願花時間，以孩子能理解的話語解釋病情，並回答他的問題。抗癌，也請他們尊重我的決定。

裝備身體作戰的能力

- 讓身體有充分的休息，絕不透支寶貴的體力。
- 改變不良的飲食習慣，謝絕甜食、油炸食品、垃圾食物等。
- 多吃新鮮的蔬菜和水果。
- 吃營養均衡的食物來補充體力。
- 在治療期間努力吃高營養的食物，以維持正常的體重。

裝備身體作戰的能力

- 戒煙、戒酒、戒毒、戒掉有害身體的惡
- 每天運動健身。
- 盡全力學習處理生活的壓力。
- 注意加強免疫系統的功能。
- 化療期間，避免到人多的場合並常常洗手，以減少被病菌傳染的機會。

維護心靈的健康

- 在病痛中，仍是常常喜樂，凡事謝
- 知道自己的情绪，我不隱藏或壓抑，但是也不讓情緒來轄制我。
- 告訴自己「我可以擊敗癌症，我會一天天好起來。」
- 做喜愛做的事，如：讀本好書，完成一幅畫，其他.....。
- 學習和培養幽默感，每日盡情歡笑。

- 自憐和覺得沮喪時，我就離開我的房間，出去做些有趣的事。
- 不讓自己頹廢下來，設立短程目標並努力去完成。
- 在合乎體力的範圍內，保持活躍，盡量過正常的生活。我每天空出一段安靜的時間默想神和神的話語。
- 每天省察我的思緒，即時清除不健康的意念。

- 饒恕得罪我的人，我釋放心中的仇恨，讓溫馨的愛充滿我。
- 相信這苦難於我有益，我因此而更成熟老練。
- 不再看重失去的部分，我為我仍擁有的一切感恩。
- 出去探望在困苦中更需要幫忙的人，與他們分享我的經驗。
- 下工夫追求人生的真理，因為尋找就必尋見。
- 不畏懼死亡，因為我有永生的盼望。

組織抗癌支援部隊

1. 邀請家人、朋友、親戚、同事和鄰居一同來幫助你抗癌
2. 尋找適合的癌友互助會
3. 接受別人為你的病情禱告

重新出發

當醫師告訴你你的癌症復發或轉移時，你心裡想的是什麼？是否這個消息比當初你被診斷癌症時更叫人難過？你是否擔心這意味著更多的治療，難受的副作用，治療是否有效果，生活品質受影響，醫療費用和經濟的負擔...等。的確，這些都是惱人的事。但只要醫師能找到有效的治療方法，你的癌症仍然可以被控制。因此，你先不要氣餒。打起精神來，告訴你的親友們，你需要他們的鼓勵和幫忙來面對這個新的挑戰。

這個新的壓力可能成為你心靈成長的動力和機會你可以閱讀《[心靈支持](#)》

<http://cancer.cchc.org/main/modules/guide/>的文章來釐清你的思緒。或許你可以從其他癌友的《[見證分享](#)》

<http://cancer.cchc.org/main/modules/products/>得鼓勵。如果你需要基督徒為你代禱時，你可以透過《[請求代禱](#)》讓我們知道代禱事項。願你在這個過程中親自經歷到神的同在。

角聲社區資源-中文

<http://cancer.cchc.org/main/modules/tinyd3/>

唐佑之博士著作:關懷心語

[http://cancer.cchc.org/pdf file/heart to heart.pdf](http://cancer.cchc.org/pdf%20file/heart%20to%20heart.pdf)





第四屆全球華人乳癌病組織聯盟研討會

日期: 4/25~4/28, 2012

地點: DoubleTree Hotel, Arcadia, CA

費用: 乳癌病友 \$250; 其他: \$500

❖ 包括旅館-四夜; 每日三餐

查詢: 626-286-2600 x 13 Lucy Young