

微笑之源

關心您身心靈的健康

#017 春季號 2020-05月

本期要目

- 01 本季主題：乳癌放射線治療介紹
- 04 本季主題：乳癌治療與心血管併發症：
預防及治療因應之道
- 06 「與汝同在」徵文比賽文章：
《感恩的心》 / 《執汝之手與乳同在》
- 10 勇源花絮：芳香療法工作坊花絮 / 勇源療癒小教室
- 14 最新資訊：生活扶助金申請辦法
- 15 捐款資訊

乳癌放射線治療介紹

文/ 輔大醫院放射腫瘤科 林恆宜 護理師
輔大醫院放射腫瘤科 王裕仁 醫師

乳癌是台灣女性最好發的癌症，發生率逐年上升，目前每年新增一萬多名乳癌病友，而在乳癌的治療中，放射治療（radiation therapy，簡稱RT，通俗稱為電療）是不可或缺的治療方式。隨著治療技術的進展，乳癌的放射治療，也有著大幅的進步，以下就目前乳癌放射治療常用的技術、步驟、副作用與處理方式，來一一做介紹。

一、治療方式與技術

乳癌的放射治療，一般來說，是一種局部的治療。大多數的患者，會接受到的是乳房保留手術過後的局部放射線治療，這樣的治療，目的是降低復發的機會，而一些接受全乳房切除的病友，則端看術後的疾病期別，若惡性程度較高則亦需接受放射線治療。

另外有些許癌友疾病程度比較嚴重，有某些區域轉移的情況，如骨頭等等，針對該區域局部的放射治療，則有減緩症狀、提升生活品質的效果。



目前常用的近代放射線治療，包括「強度調控放射線治療 (Intensity modulated radiation therapy; IMRT)」及「體積調控弧形放射治療 (Volumetric modulated arctherapy, VMAT)」等等。近十年來，IMRT與VMAT的應用已普及化，藉由電腦程式搭配機器調控放射線射束，使劑量在腫瘤區域上均勻分布，以降低急性或慢性的毒性反應。即使是對於形狀複雜又不規則的腫瘤，也可以有效的打擊到需要照射的區域，不僅有機會增加對腫瘤的控制，亦可減少正常組織的傷害，對病人治療後的生活品質亦有助益。

在治療過程中，如何確保治療時的準確是病友關注的議題，目前的放射治療設備多可配合「影像導引放射治療 (Image-Guided Radiation Therapy, IGRT)」，在治療前先使用X光、電腦斷層等掃描與原治療計畫的影像進行比對與調整，減少可能的誤差。在治療乳癌時，照射的範圍可能包括整個乳房、腫塊切除造成的空腔及具有風險的淋巴區域等等。可在三度空間電腦治療計畫系統內，設計出最適當的照射角度，利用強度調控技術，縮小肺部照射；照射左側乳房或胸壁時，也可將心臟盡量摒除在照射之列，再加上利用治療前的即時影像，減少照射部位的誤差。

二、治療步驟

一般來說，要順利且精確地完成整個放射線治療的過程，包括以下七個步驟：

(一) 門診或會診

醫師於此時評估是否適合接受放射線治療，跟病友詳細解說相關注意事項與流程等。

(二) 電腦斷層模擬定位

我們會先幫患者做一個固定身體的模具，目的在於治療時固定患者姿勢及位置而增加治療的準確度。因治療時需要患者能穩定

的躺在治療床上，所以在製作模具的過程中，希望患者能找出一個舒適的姿勢，因此若有任何的不適請立即向放射師反應。在定位時，大部分的患者並沒有特殊的感覺就像照射X光一樣。

(三) 個人化治療計畫

完成定位程序後醫師與物理師會為患者做精密的治療規劃，規劃依治療複雜程度，約需5-7個工作天，後續再進行位置驗證。

(四) 首次治療確認治療位置

治療者於第一次開始治療時，為確保治療位置和治療計畫一致，會先拍驗證片，確保位置吻合後方才進行治療。

(五) 接受治療

治療所需的時間依治療者個別情形與計畫之複雜度而有所不同，每次治療時間約需10-15分鐘，放射治療是使用高能量的X光對治療者身體進行照射的一種治療，過程中只需要安靜的躺在治療台上即可。一般放射治療之療程為一週5天，並持續5至6週，醫師會視治療者的病情調整照射的治療和次數。

(六) 治療中門診

治療者必須每週回診，以利醫師隨時掌握其治療情況。治療過程中，若發生破皮、分泌物產生等副作用或其他任何不適的問題，請務必告訴醫師、護理師及放射師以便立即處理。

(七) 治療結束後/定期追蹤回診

治療結束後的患者，必須定期回到門診追蹤，以利醫師隨時掌握患者治療後狀況。

三、治療副作用

乳癌放射線治療常見的副作用以及處理的方法：

(一) 放射性皮膚炎

▪ 乳房保留手術後放射線治療者

皮膚反應通常在第2至3週出現，直到療程

結束後一週為高峰期，乳房保留手術後放射治療皮膚反應可能只是呈現輕微皮膚發紅曬傷的感覺或發癢的情況，療程結束後2週至一個月顏色會逐漸恢復至原有的膚色，有時皮膚色素沉著會持續較久。如果治療中遇到發癢狀況，門診時可經醫師評估後開立藥膏使用。

■ 全乳切除後接受放射治療者

皮膚反應可能較為嚴重，約2至3週後除了會有前面所提到如曬傷的過程以外，在腋下容易受到摩擦的部位可能發生破皮反應，此時則需要由醫護人員做適當的處理，切勿自行塗抹藥膏或偏方。乾性脫屑會出現於開始治療的3至4週後，照射部位的皮膚會產生乾燥、脫屑以及搔癢等症狀。若再嚴重則會出現濕性破皮、疼痛等症狀，稱為濕性脫屑。

(二) 疲倦感

為治療過程中常見的副作用，尤其在治療後的數週最為明顯。治療期間可適當的調整生活作息，充分的休息。

(三) 慢性副作用（少數病人可能的風險）

可能會覺得胸部微痠、敏感及刺痛感。小於10%到20%的病人會有輕微的手臂淋巴水腫、乳房腫脹及纖維化。若有接受腋下淋巴切除，則受治療的手臂比較會有浮腫的現象。可經由復健運動的方式得到改善，若皮膚副作用較明顯，可與醫護人員討論復健運動頻率；而患肢應避免抽血打針、量血壓和避免提重物。

乳癌的治療並不算輕鬆，包括手術、化療、標靶治療、荷爾蒙治療、放射線治療等等。許多病友可能要接受好幾種治療的互相搭配，才能戰勝這乳癌這萬病之王。但是，只要我們保有正確的觀念，與醫護人員一同努力，相信必能度過種種挑戰，贏回健康。祝福各位！

林恆宜 護理師

現職

輔大醫院放射腫瘤科護理師

王裕仁 醫師

現職

輔大醫院放射腫瘤科主治醫師、代理主任

學歷

陽明大學醫學系

輔仁大學學士後法律學系

台灣大學生醫電資所博士生主修生醫資訊

專長

腦部腫瘤、頭頸癌放射治療

肺癌、乳癌、婦癌放射治療

肝癌、直腸癌、前列腺癌放射治療

影像導航放射治療

立體定位放射線治療

電腦刀放射治療

螺旋刀放射線治療



乳癌治療與心血管併發症： 預防及治療因應之道

文/台北醫學大學附設醫院內科部及心臟內科 黃群耀 醫師

以往癌症治療多著重於腫瘤本身的進展與否，治療藥物或手段雖然常會有心血管副作用，但因考量到治療的迫切性以及癌症疾病的高度致命性，所以主管機關仍會核准上市使用；然而，近年來因為癌症科學的快速進展，整合照護治療觀念的演進，醫療品質提升的需求，再加上許多類別腫瘤的治癒率極高，病人甚至和正常人的壽命差不多，癌症治療所衍生出來的急慢性心血管併發症，就開始被大家重視。

在所有的癌別中，乳癌治癒率高，所以病人存活可以更久；然而乳癌的放射治療以及藥物治療是有可能增加心血管罹病率以及死亡率。根據不同研究顯示，1.6%到10.4%乳癌婦女會因心血管原因死亡，這個數字比未罹患乳癌之婦女來得高約1.9倍。乳癌治療相關心血管併發症多發生於年紀較大，左側腫瘤，非洲族裔，以及本身已有心血管危險因子的病人，所以使用傳統預測心血管危險機率的佛萊明罕危險指標（包括：高血壓、性別、年齡、高血脂、吸菸、家族史、糖尿病、心血管疾病史），也可以作為治療之後心臟併發症的危險評估方式。

放射線治療對心臟的影響

接受放射線腫瘤治療的乳癌患者；特別是縱隔腔及左側乳房放射治療（較接近心臟），最新的研究顯示副作用可能短短1至5年即會產生。放射線對於心血管的危害主要在血管的損傷，對心肌的影響並不大。放射線治療對心肌微血管及在心臟表面的冠狀動脈

血管皆會影響。也因此在急性期及慢性期會影響心肌的血流供給。放射線的副作用大小會和輻射線累計劑量有關也和放射治療模式、技術及照射角度相關。如何能降低放射線治療的心血管副作用呢？醫師可藉由評估對癌症復發機率低的人不要施予放射治療；改變放射線穿透角度：放射治療時候藉由深呼吸且閉氣或趴姿，讓乳房遠離胸壁等，皆可以減少心臟放射線暴露。現在也有遮蔽性輔具的問世，能有效減少心臟的放射線暴露。

乳癌藥物對心臟的影響

大多數的乳癌藥物或多或少會影響心血管健康。可能產生的副作用包括：動脈或靜脈血管血栓，高血壓，高血脂，心肌梗塞，心包膜炎及心肌炎等。之前會造成心血管併發症較有名的藥物是蒽環類藥物（Anthracycline，如：小紅莓）；最近也發現Trastuzumab（Herceptin）賀癌平這類的標靶藥物也會容易造成左心室功能缺損，恰巧這兩類藥物都是乳癌治療中的常見藥物。

使用小紅莓（Anthracycline）或賀癌平（Trastuzumab）藥物的治療最重要的影響是導致左心室收縮功能異常；小紅莓（Anthracycline）造成心臟的危害和劑量有關，它是藉由增加心肌細胞的氧化自由基（ROS）而造成危害。心臟毒性有時出現很早，有些晚期才出現。心肌異常的風險，包括：藥物劑量，女性，年紀大，有心血管共病，做過縱隔腔放射線治療等。乳癌患者因小紅莓（Anthracycline）引起心臟毒性

機會為0%到1.6%。如再加上紫杉醇（Paclitaxel）藥物治療，則心衰機率可至2.1%。很多左心室功能異常的病人是沒有症狀的，只能用心臟超音波偵測的到。至於賀癌平（Trastuzumab）引起心臟毒性的機轉迄今仍未明，賀癌平（Trastuzumab）作用在HER-2受體上，約有30%的乳癌患者會接受到此類藥物。它的心肌毒性約2%到4%。這類藥物不會造成心肌壞死。賀癌平（Trastuzumab）引起心臟毒性和劑量多寡無關，大部分的缺損也是可逆的。

如何偵測藥物或放射治療所引發的毒性？

心臟超音波是有效且方便的心臟功能檢查項目，但是左心室射出分率對心臟功能變化的敏感度不高，所以現在醫師會多使用組織超音波、三度空間超音波來評估。心肌核磁共振一向是心肌功能黃金標準，但礙於其花費以及檢查時間較久，較少被使用。抽血檢驗的高敏感度心肌酵素Troponin T/I是經濟有效的量測，不僅可早期偵測心肌受損或功能損害程度，也可評估藥物使用之可行性及之後預後表現。另外，血液中的利鈉勝肽（NT-Pro BNP）也可作為偵測心臟功能缺損的有效指標。

如何治療藥物或放射治療所引發的毒性？

根據之前的研究顯示，小紅莓（Anthracycline）引起的心肌毒性不僅是不可逆，而且使用傳統心衰治療是無效的。然而現今的研究顯示治療心衰的藥物，包括：血管張力素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管張力素II型受體拮抗劑（ARB），以及乙型交感阻斷劑（Beta-blocker）的治療是可以為這類患者帶來一線希望，而且越早治療效果會更好；最好是兩個月內，如果延遲到六個月後再治療那就幾乎沒有恢復機會了。雖然現在對於賀癌平（Trastuzumab）的心肌缺損治療研究的證據又更少，但研究已開始顯示血管

張力素轉化酶抑制劑（ACEI），血管張力素II型受體拮抗劑（ARB），乙型交感阻斷劑（Beta-blocker）會是有用的藥物治療。另外，上述藥物以及降血脂藥物斯達汀（Statin）都有證據顯示其心臟保護作用，可以與癌症藥物或放射線治療同時使用，現在已有針對這樣治療方式的前瞻性試驗正在進行中。

本篇文章雖然提到藥物及放射線治療會引起心血管併發症的問題，但不可否認的，目前的治療的確能有效的治療或抑制腫瘤的進展。如何能得到乳癌治療的好處但可以規避掉其衍生的副作用，在治療時衡量心血管危害以及腫瘤治療效益，讓患者活得更健康更有生活品質，的確是一項值得醫師及病患一起重視的課題。

黃群耀 醫師

現職

- 臺北醫學大學附設醫院內科部主任
- 臺北醫學大學附設醫院心臟內科主任
- 臺北醫學大學附設醫院心臟內科專任主治醫師
- 臺北醫學大學醫學院醫學系內科學科教授

學歷

- 臺北醫學大學臨床醫學研究所博士
- 臺北醫學大學醫學士

經歷

- 臺北榮民總醫院心臟內科主治醫師



徵文比賽

感恩的心



文/銀心女(病友組第三名)

我喜歡樹的年輪。一圈圈的年輪，或寬或窄，顯示了它的年齡和季節的變化。書上說如果生長時雨量豐富就會產生寬年輪，乾旱的話就會產生窄年輪。這讓我想起了我們人類，外表、體型和性格也是隨著環境和季節而逐漸變化。從牙牙學語的嬰兒期至忙忙碌碌的壯年期，到變幻莫測的中年期，再到無法預測的晚年人期，哪一段歲月是一生中雨量豐富的寬年輪呢？

在壯年期的尾端時，我的生命進入了窄年輪。忙與盲，工作、家庭兩頭燒，生活一團亂。情緒總是因生活中的種種事情而起伏不定，有時爆炸，有時壓抑。當體力下坡，體形消瘦，尤其是上腹部的地方，特別累時，還認為那是因為生活忙碌的關係。警戒性不夠，沒意識到體內的細胞已有所變化。

二〇〇九年的春末，在右乳左上側發現了微微凸起的硬塊，當下有點手足無措，不知該掛哪一科。打電話去醫院諮詢時，熱心的服務檯志工也許沒經驗，告訴我去婦產科。我當年的確是先去了婦產科。幸好婦產科的梁醫師挺細心的，幫我觸診發現有異後，馬上安排細針抽樣。檢查報告是個壞消息，當下覺得上天跟我開了個玩笑，為何在我忙於工作及照顧兩個稚齡的女兒的時候，讓我

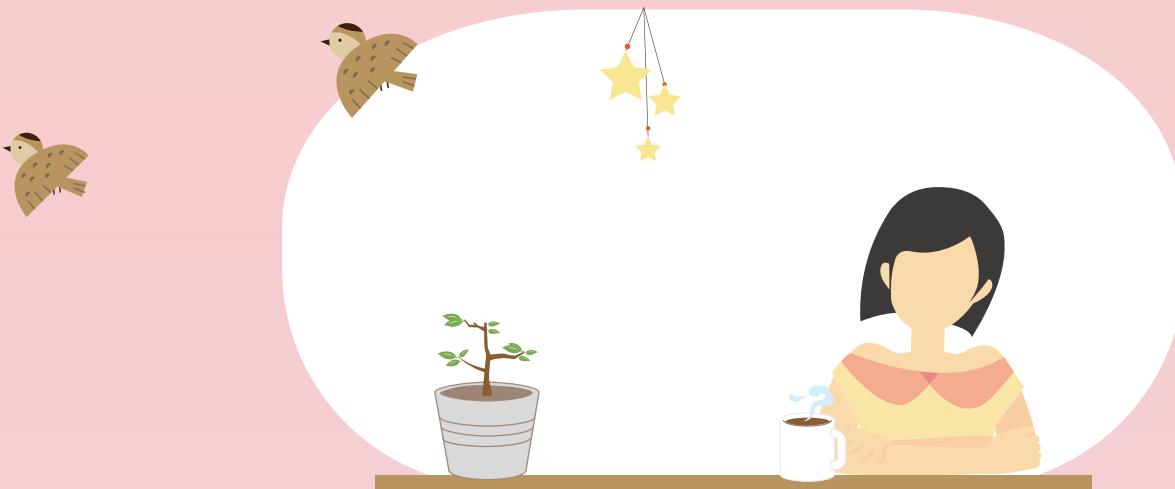
倒下呢？

後來，轉介到乳房外科，親切的謝醫師幫我做了粗針切片，報告出來後一樣是惡性腫瘤，決定手術治療。手術前，越洋電話那端傳來姐姐即擔憂又堅決的聲音，姐說：「留得青山在，不怕沒柴燒。」要我一定要顧好自己的身體，才能照顧別人，才能完成很多理想。」哥哥說：「未來的路很長，就算我真的是離開了，兩個女兒也一樣會成長和生活，此時此刻不應該再擔憂很多事。」家人的勉勵激起了我內心的鬥志。

家人們也捎來了國內外有關乳癌的訊息，其中有關手術前的工作和家庭的安排，對我相當有幫助。跟醫師討論後，把手術安排在一個月後。這一個月內，列出工作清單並跟代理的同事交接，申請了一個月的病假；也去上了長生學；又託公公和婆婆幫忙照顧兩個孩子。這一些術前的妥善安排，讓我無後顧之憂，可安心去做手術和治療。

手術成功，傷口也恢復得快。感恩謝醫師以及醫療團隊，也感謝家人的鼓勵和細心照顧。還有兩位乖巧聽話的女兒。三歲的小女兒，不再吵著媽媽要抱抱。五歲的大女兒懂事的陪伴著媽媽，一雙小巧的手兒，幫媽媽那十一點二公分的傷口貼滿了美容膠。一股暖流入心窩，瞬間發現姐妹倆長大了呀！





放療期間，除了比較容易疲倦和皮膚表面暗沉破皮之外，沒有太大的不舒服。反而是內心擔憂未來服用泰莫西芬後的更年期。對於未滿四十歲就更年期，內心非常掙扎。感恩蒲公英基金會志工—陳媽，開導並解開了我心裡的結。她說如果已不想生育，表示子宮已完成了任務，是否更年期已無所謂。陳媽的一番話猶如一顆顆充滿力量的蒲公英種子，散播在我的心田。

手術後及治療期間，有機會參加了兩場萬芳綺麗人生聯誼會主辦的醫療講座。在講座現場看到了一群充滿朝氣的綺麗志工，在她們身上我看到了鬥志和勇氣。再加上陳媽給予的溫暖與力量，我在療程結束後，毅然決然加入綺麗的志工行列，就此展開了我的志工生涯，希望把我得到的滿懷的愛，傳達給更多人。

充滿鬥志的我，緊隨著資深的綺麗志工實習，學習各種病房訪視的技巧。感恩他們即細心又有耐心的指導。在大手牽小手的過程中，感受到他們帶給新病友姐妹們滿滿的關懷、鼓勵與支持及正面能量。一步一腳印，在不斷的探訪中，漸漸地找到自己的方向。遇到樂觀愛聊天的病友，聆聽會是最好的方式。若是哀愁或焦慮或文靜的病友，主動聊天是另一方式。總之就是讓他們有機會說

出心中的話，那種「你說的，我懂的」，是一股微妙的力量，拉近了彼此的距離。當看到病友姐妹們眉頭展開歡笑時，自己也滿心喜悅。

歲月如梭，重生後的這十年是我的黃金歲月，雨量豐富的寬年輪。終於體會到上天在最適當的時候送來一份好禮物。養病時，讓我真正靜下心情檢視過去，開啟生命的新樂章。自此我調整了生活作息，早睡早起，注重飲食。開始去體會生活中的慢活，不再事事要求完美。聆聽家人的聲音，也勇敢跟家人懺悔，為自己曾經無禮的言語和魯莽跟他們道歉，勇於認錯。真正去關懷我所愛及愛我的人。這一切的改變，像一盞明燈，照亮了我的生命，帶來了歡樂，也感染了身邊的每一個人，這是多麼有價值的禮物啊！。

一路走來，感恩上天讓我有機會看到我的女兒的成長，如今她們倆已是亭亭玉立的少女；也感謝重生後還有機會跟親愛的媽媽見面很多年，但願在極樂世界的您永遠快樂；也非常感謝如此珍愛著我的家人；也很幸運因緣結識了一群姐妹。最後，要感謝我的先生，他全心全意陪伴著我度過了生命中無數的酸甜苦辣，讓我勇敢面對一切。期許未來的十年或二十年，都一樣是寬年輪，多采多姿，即健康快樂又富含意義。



徵文比賽

執汝之手與乳同在

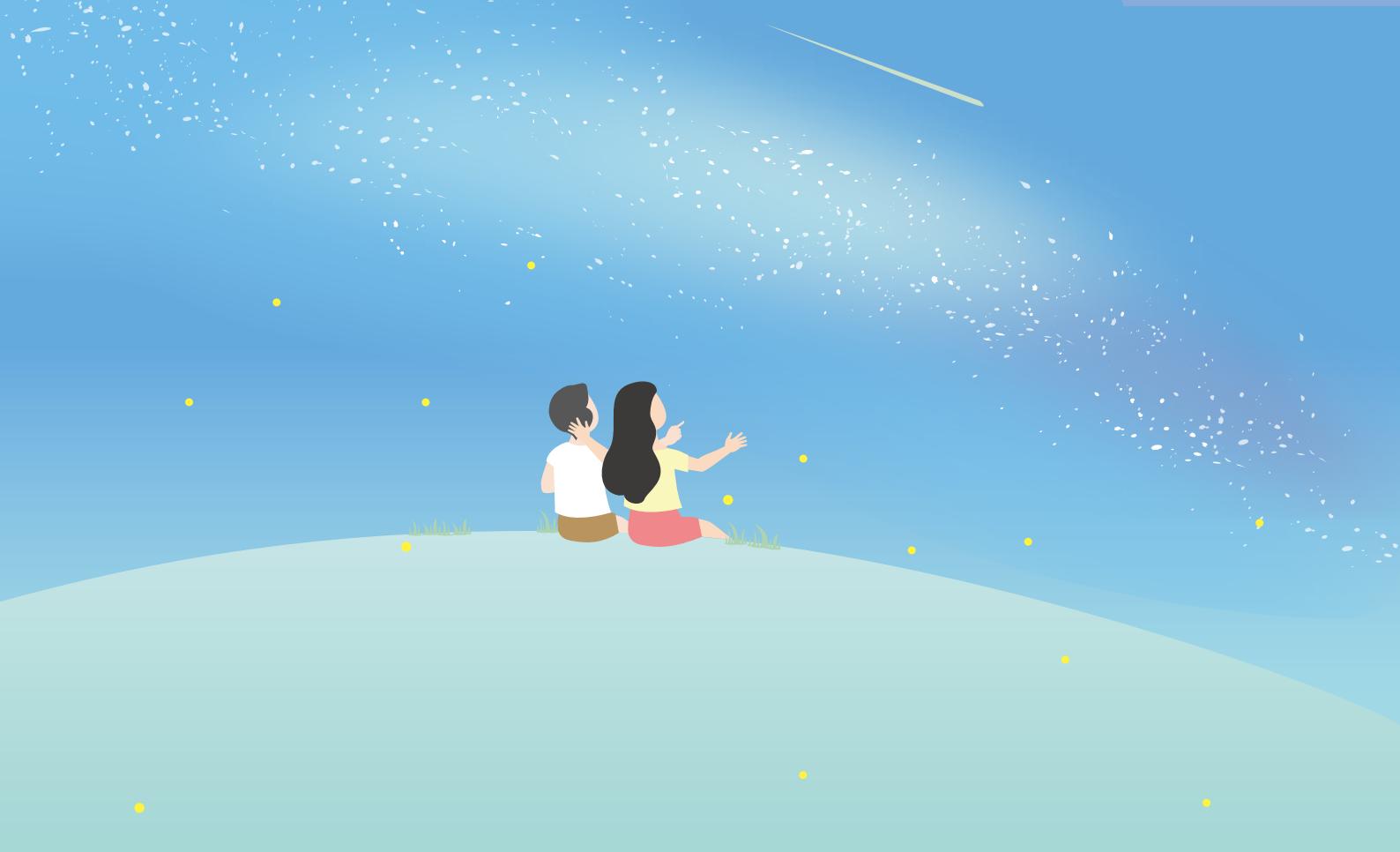
文/雅雅(親屬組第三名)

「你上次說胸部摸起來硬硬的，是怎麼發現的？」在一次回娘家時，坐在我身旁的媽媽問我。二年前我因為發現乳房囊腫，穿刺檢查後需每年再追蹤，因為相關經驗，當媽媽問我時，我鼓勵她要趕快就醫，醫師初步超音波掃描結果，必須更進一步進行穿刺檢查，當下氣氛開始沉重，媽媽對於未知的手術過程很擔憂，我和她解釋手術的過程，希望能降低她的不安。等待報告的日子是漫長的，面對這種忐忑的心情，此時自己的經歷又歷歷在目，或許因為如此，我更能同理媽媽的感受，也只能透過不斷的鼓勵，多給她一點心靈支持。

回診時，醫生告知結果為乳癌，她好像被宣判死刑一樣，眼眶泛著淚，她既害怕又無助，醫生溫柔又堅定的告訴她：「不治療，才是什麼都沒有了。」走出診間，她淡淡地說：「我去年衛生所的乳房攝影報告都說正常呢。」一時之間她還無法接受事實。木

已成舟，接受治療是必然的，但負面情緒很容易就這麼悄悄地爬上媽媽的心頭，她曾在聯絡電話中表達憤怒或哀傷，我能理解，但又無法馬上替她擦乾淚水，做為家屬的角色，我知道在這時期要帶著她繼續向前走，我告訴她：「要相信妳的醫生，相信妳自己。」面對癌症，我發覺除了陪伴，信仰在她心中占了重要的地位，在兩者作用下，媽媽的態度也逐漸轉為接受，感謝媽媽有股從哪裡跌倒就從哪裡站起來的決心，「勇敢面對癌症治療」這是乳癌患者最重要，也最困難的一關。

治療的路很長，我們重心放在接下來的化療，一日又一日過去，化療的副作用像猖狂的蔓藤開始攀附在媽媽身上，原本健康的秀髮，像樹葉被藤蔓纏繞逐漸凋零，有一次看到她手輕輕一撥，一大把頭髮就落在指掌間，媽媽雖然口中笑著面對，但我知道她是愛美的，我特地去美髮材料行買一頂長假髮



給她戴上，我逗著她說：「你依然像外婆房間的那張照片一樣，那張還是18歲少女的照片。」媽媽笑得靦腆，我想那時她的心情應該像她的笑容一樣暖暖地。我也分享一些病友案例，告訴她這些是必經的過程，只要我們遵從醫囑治療，一定會康復起來，也告訴她早期發現、早期治療的優點，期望能帶給她更多正面能量及信心。

在確診媽媽得乳癌以前，我發現懷上第二胎，在面對媽媽罹患癌症的同時，擔憂大過於心中的喜悅，但有了這個新生命的話題，帶我們另一種新的期盼。有一次陪伴住院時，我躺在陪客椅上想起身，一個大肚子壓著我，無論怎麼翻身就是無法起來，母女兩人相視而笑，換媽媽起身拉我一把，互相扶持的感覺湧上心頭，這也讓我想起小學時，一場車禍讓我雙腿包著滿滿的紗布，媽媽背著我四處奔走，這一幕深深烙印在我心中，如今媽媽罹癌，換我在身旁陪伴她，現在媽

媽對我最常說的一句話：「還好這一路上有你！」

我身邊最親愛的媽媽和婆婆現在都是乳癌病友，她們面對乳癌的共通點都是「早期發現，早期治療」，還有用一顆「樂觀的心」與乳癌和平共處。上星期她很開心地參加病友爬山聯誼活動，順道來我家看看兩個孫子們，以前不常出門的她，有了另一個爬山話題，在她的臉上我看到含飴弄孫的滿足，在她頭上未乾的汗水中，我看到陽光的印記，我知道她在乳癌的陰霾中走出來了，而且走得更好、更高！愛要及時說出口，現在我最想和媽媽說：「媽媽，謝謝您有面對癌症的勇氣，戰勝對乳癌的恐慌，您辛苦了！康莊大道已經在眼前，眼淚已化成功的汗水，未來我們還要一起努力，『執汝之手，與乳同在』。」

沁人心脾的療癒時光 芳香療法工作坊花絮

文/編輯部 吳青凡

在生活節奏緊湊的現代社會裡，人們無可避免地會感受到各種壓力。為了消除壓力，我們選擇進行各種不同的活動，而正面、適合自己的活動能達到舒壓的目的，療癒身心，也可以進一步發展成興趣或養成習慣。

現今有些類型的療癒活動依其牽涉的專業性被歸納為廣義的輔助性療法，如：表演藝術、園藝等；非醫療的輔助性療法領域之中，芳香療法在「情緒」與「舒壓」方面有卓越的表現。在一般大眾的認知裡，芳香療法是以精油刺激嗅覺來達到紓緩療癒的效果，被認為是很天然、緩和的舒壓方法。過去基金會曾經在病友系列工作坊中安排一次的體驗課程，除了察覺病友們對於芳香療法的喜愛，更多的是需要精油選擇與使用上的正確認知。因此再次邀請專業芳療師前來授課，希望透過芳香療法領域的正確知識幫助病友使用其能發揮最大的效果。

本次的授課講師陳怡妮芳療師，擁有IAA中華芳香精油全球發展協會國際芳療師講師資格，從大學開始就接觸這個領域，資歷相當豐富。此次安排兩堂課程，第一堂課從芳香療法的主角—「精油」運用的時機展開，強調情緒是使用精油時最重要考量的因素，開心時使用才能從這個療法中得到快樂的力量。根據芳療師表示正確使用精油依照特定的狀況「對症下藥」是可以改善過敏體質、皮膚狀況或舒壓、幫助睡眠。



1 2 3



- 1、2. 第一堂課程中怡妮老師為大家詳細說明精油的種類與用途
3. 怡妮老師教授精油按摩來舒緩大家的肩頸痠痛



從大自然取材的精油有著療癒人們身心靈的能力，包含不同的種類：單方精油、複方精油、基礎油、按摩油、純露等，簡單說明如下：

- 單方精油，如：薰衣草、茶樹、羅馬洋甘菊等，單獨使用於薰香（如：加入水氧機裡），也可添加按摩油稀釋後使用。
- 複方精油則是為了達到特定目的（像改善失眠、除臭抗菌、帶來愉快心情等）將兩種以上單方精油按照比例調配而成。

芳療師特別強調純精油的純度高，不建議直接使用於肌膚或食用，不然高濃度高劑量的精油會讓皮膚過敏。

- 基礎油又稱為基底油，主要是用來稀釋與穩定純精油，其中最常聽見的就是甜杏仁油、荷荷芭油，一般基礎油可以直接拿來當按摩油使用，也能搭配喜歡的精油一起用。
- 按摩油就是基礎油加上精油，拿來塗抹或按摩讓肌膚吸收發揮精油功效。
- 純露則是精油蒸餾過程中的產物（浮在上層的精油，下層的是純露）；純露的主要成分是水，因此比較溫和，也較為適合日常生活中經常性使用，例如將玫瑰純露當作化妝水噴灑至臉部。

說到這裡，怡妮芳療師也提到在購買精油的時候將精油試滴在手掌上，倘若五分鐘後味道都沒有變，那就很可能是含有香精，建議大家不要購買或使用。最後簡單說明調油的比例，一般成人使用的濃度為3%，建議加6滴純精油；而要用在小孩、重病患者、老年人或臉部肌膚的話則是0.5~1%，大約是1~2滴的量。

接著就是大家最期待的精油按摩教學，怡妮芳療師先將雙手沾抹適量按摩油，在協助示範的病友後頸部開始進行按摩，詳細的按摩方式就不贅述了，但按摩的過程要透過全身幫助手部出力，手勢輕柔並以手指畫圈，充分舒緩肩頸肌肉，最後以充滿祝福的心結束按摩，也結束第一次的芳香療法課程。

第二次課程同樣開始於充滿香氣的氛圍，芳療師說明可以利用精油擺脫生活小困擾，介紹了一些針對特殊用途的單方、複方精油，例如：感冒、鼻子過敏，可使用含有丁香成分的精油舒緩症狀；在婦科問題方面可以塗抹、泡澡或按摩的方式運用精油改善不適狀況，例如快樂鼠尾草的精油可舒緩經前症候群。精油的種類繁多，想要用於改善自身狀況的時候建議還是先請教專業人士才不會因錯誤方式而造成身體不適喔！





在現今講求自然無添加的時代，若能使用親眼見證製作過程的東西是最保險的，因此怡妮芳療師在課程中教導大家簡單又安全的護唇膏製作；須備妥的原料包含蜂蠟、基礎油和精油。首先先溶解蜂蠟，將蜂蠟置於燒杯裡隔水加熱，等到蜂蠟變成液態時倒入基礎油攪拌至完全溶解，移開火源再加入精油，稍作攪拌後即可倒入護唇膏的罐子等待成形，放置一晚等凝固後就可以使用了。製作一支5克的護唇膏需蜂蠟1克、基礎油4ml、精油1滴，依照個人製作的數量去計算各個原料需要的量即可。完成的護唇膏添加了玫瑰精油，因為是天然的油脂，除了嘴唇，臉部、身體的皮膚也都可以塗抹。

芳香療法工作坊最後結束在臉部保養按摩的教學，透過每個步驟的示範與講解，每次輕柔觸碰中讓肌膚吸收精油，也讓病友姐妹在自我保養的過程感受自我、釋放壓力。

這次芳香療法工作坊就像是一場輕鬆又療癒的自然小旅行，有各種天然香氣環繞四周，又有按摩教學讓大家放鬆身體，希望病友姐妹在課後能正確地使用精油緩解生活的困擾，享受天然香氛帶來的療癒時光，也能因此更懂得細心呵護、疼愛自己的身心。😊



4	5	6
7		
8		

4-6. 怡妮老師一步步教大家如何製作精油護唇膏

7. 將液態的精油護唇膏倒入容器，冷卻凝固一天就完成囉！

8. 精油按摩臉部的動作一定要輕柔，這樣才能避免皺紋的產生

勇源療癒小教室

文/ 編輯部 吳青凡

最近全球籠罩在疫情的陰影之下，日常的生活與計畫多少都受到影響，面對此一重大傳染疾病的擔憂，加上人生原本就有的各種壓力，你的內心是否覺得有些焦慮或是鬱悶呢？

除了戴口罩、勤洗手，想要保持身體健康，提升免疫力也是重要的關鍵，建議你維持正常的生活作息，在防疫的前提下持續或調整進行自己喜愛的休閒活動，幫助身心平衡。

現在深吸一口氣，跟著勇源療癒小教室一起試著找身體的和諧吧！(以下內容出自基金會《10堂愛與療癒的體驗課》一書)

- 首先，想像你有一團能量球(氣)在右腳底下盤旋。它經由身體的右側慢慢地往上移動，首先到你的右腳踝，然後是小腿、膝蓋、大腿和臀部。它在你的腰部稍微停留，感受腰部以下可能有的任何疼痛。
- 然後它繼續向上移動到你的腹部、胸部和背部。它經過你的腸、胃、肝臟、胰臟、肺和心臟，注意到你可能有的任何不適。
- 然後它在移動到你的右肩，然後經過脖子、嘴巴、鼻子、右眼、右耳、額頭，最終到達你的頭頂。它圍繞著你的頭腦，感受你所擁有的想法和情緒。
- 之後它再以類似的方式由身體左側緩慢向下移動，它會放慢速度，注意到你身體的任何不適，直到它到達你左腳的腳底。
- 深吸一口氣，把你所有的負面能量隨著每一口氣吐出。



10堂愛與療癒的體驗課—第七堂課

2020年 乳癌病友

生活扶助金補助辦法

補助對象：僅接受「單位轉介」申請

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，如：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。



低收入戶、中低收入戶

一般病友

申請資格	<p>【醫療】 (1) 罹癌(初診、復發)9個月內個案且乳癌二期以上病友，仍在積極治療期間(含手術、化療、放射治療) (2) 乳癌一期以上Her-2(+)或三陰性病友，仍須化療、標靶治療者。 【政府】 需具備政府核可【低收/中低收戶證明】</p>	<p>【醫療】 罹癌(初診、復發)9個月內個案且乳癌二期以上病友，仍在積極治療期間(含手術、化療、放射治療) 【經濟】 (1) 家戶平均所得(每人每月)：需低於新台幣3萬元(含) (2) 動產限額(存款、股票價值等)(每人每年)：需低於新台幣15萬元(含)</p>
應備文件	<p>【低收/中低收戶證明】</p>	<p>【全戶經濟狀況證明】 申請人最新年度全戶所得證明(綜合所得稅各類所得清單)</p>

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. 【勇源輔大乳癌基金會 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9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。

* 應備文件1-4項，請至本會官網急難救助專區下載



四、申請方式：

- 僅接受『單位轉介』，請務必由醫院(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一同寄出。
- 掛號郵寄：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。

五、受理期間與補助核發時間：自公告日起即可申請，名額額滿將停止收件。審查符合資格者，補助將於2個月內撥款。

六、補助金額：

- 具備政府核定低收入戶身分者：每位新台幣150,000元。
- 具備政府核定中低收入戶身分者：每位新台幣100,000元。
- 一般戶身分者：每位新台幣20,000元。

七、重要說明：

- 僅接受『單位轉介』，恕不接受自行申請者。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。
- 一般病友申請限制：(1)家戶平均所得(每人每月)：需低於新台幣3萬元(含) / (2)動產限額(存款、股票價值等)(每人每年)：需低於新台幣15萬元(含)。
- 申請資格：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。
- 為求順利評估審核，申請表內各欄位請務必填寫，郵寄前請確認申請文件是否齊全。
- 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。
- 申請人所提供之資料受到個人資料保護法之保護。申請人自動成為基金會會員且同意收到相關訊息與活動通知。
- 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。
- 本會保有修改補助辦法之權利。本辦法自公告日起實施，原有辦法停止適用。



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
◎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										
◎收款欄(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										
◎捐款者基本資料										
身份証字號										
西元出生年/月/日										
電子郵件信箱										
郵寄感謝函										
<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 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！										
虛線內備供機器印錄用請勿填寫										
經辦局收款章戳										

疫情期间各醫院單位皆有完善的準備，
乳房不適以及正在治療的朋友們，千萬
別因為不去醫院而耽誤了最佳療程喔！

- #戴口罩、勤洗手
- #遵守檢疫規則
- #保護你我人人有責
- #勇源輔大乳癌基金會 關心您



!

 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。