

KFSYSCC BULLETIN

和信醫訊

VOL31
第31期
2022

尊重生命 體恤人性 追求真理



高醣飲食對健康與減重的效益

乳房攝影 / 超音波，幫您提早揪出乳癌

「以病為師」～尋找病苦的意義

專題報導 / 分辨醫療保健資訊的虛與實 - 攝護腺癌不能吃蛋嗎？

目錄 CONTENT

01	醫學教室		
	高醣飲食對健康與減重的效益	趙思姿 主任	2
	乳房攝影 / 超音波檢查，幫您提早揪出乳癌	李直隽 醫師	5
.....			
02	專題報導		
	分辨醫療保健資訊的虛與實—攝護腺癌不能吃蛋嗎？		
		黃國埕 醫師	8
.....			
03	病護園地		
	以微笑融化陌生，用信任溝通心靈	劉洛賢 護理師	11
.....			
04	病友園地		
	「以病為師」~ 尋找病苦的意義	陳美樺	14
.....			
05	和信家族		
	營養部 賴素雲助理員		20
	病理檢驗部 蔡淑芬醫檢師		21
.....			
06	和信一隅		
	廿四小時傳送服務	文教部	22
.....			
07	活動焦點		25

發行人：黃達夫
總編輯：陳昭姿
編輯顧問：楊弘美、簡哲民
執行編輯：林若瑜、朱玉芬
攝影：華健淵、朱玉芬
設計：YUYU
出版者：醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
地址：臺北市北投區立德路 125 號 電話：(02)2897-0011
網址：<http://www.kfsyscc.org>
和信醫訊電子信箱：pressoffice@kfsyscc.org
印刷：文行科技印刷

高醣飲食對健康與減重的效益

營養部 / 趙思姿主任



Image by 旭剛 史 from Pixabay

高醣飲食好處多

肥胖人口逐年增加，真正有效的解決方法仍著重在飲食。究竟何種飲食對於減重的效益較優，是生酮飲食還是高蛋白或低醣飲食，還是低脂飲食？雖然有各種飲食方式都標榜對減重有不錯的成效，但是若考量健康與能長期執行的前提下，其

實高醣飲食能帶給人們較多的利益。

高醣飲食族群的體格最合宜

美國農業部在1994~1996年間進行一項全國的CSFII(The Continuing Survey of Food Intake by Individuals)調查，這調查確

保了高醣飲食在減重成效佔有的地位。這研究募集了19歲以上的成年人，共有10014名參與調查，研究者針對九種大眾化的飲食型態，就熱量攝取、健康飲食指標(HEI)和身體質量指數(BMI)做為評量的方式，探討常見的各種飲食對健康與體重的影響，同時也做為飲食解決肥胖問題的重要參考。研究結果顯示：若將飲食依醣類比例分為低醣(<30%)、中醣(30-55%)與高醣飲食(>55%)，研究發現就熱量攝取的多寡，以中醣飲食(30-55%)熱量攝取最高，高醣飲食(>55%)最低。就HEI(健康飲食指標)及食物多樣性而言，則以高醣飲食(>55%)得分最高，而低醣飲食(<30%)得分最低。在BMI方面，攝取低醣飲食(<30%)者的BMI最高，而攝取高醣飲食(>55%)的BMI最低，顯示使用高醣飲食族群的體格合宜度最佳。研究也指出，高醣飲食(>55%)所攝取的總熱量是偏低的，而且BMI也相對偏低，但是HEI(健康飲食指標)及食物多樣性的得分卻是最高的。相對於現今熱門的減重方式-低醣飲食反而造成這類族群的BMI最高，這項研究結果讓人不禁對低醣飲食在減重產生的效果感到質疑。

選擇「好醣」

這項大型研究支持了以醣類為主的飲食能有效幫助減重及維持體重，而且高醣飲食本來就是人類古早習慣食用的傳統飲食，因此仍建議減重者應以高醣飲食做為減重飲食的優先考量，如此一來，才能兼具健康、減重與持久控制體重的效果。為了破解大眾對高醣飲食在減重上的疑慮，又能讓高醣飲食發揮有效控制體重的效果，關鍵就在於選擇醣類的來源。其實我們身體需要好的醣類來源，而「好醣」的來源就是富含多醣類的食物，什麼是「多



乳房攝影 / 超音波檢查 ， 幫您提早揪出乳癌

一般外科 (乳房外科) / 李直隽 醫師

良好作息降低乳癌發生率

乳癌的成因包括基因、生活習慣還有放射物質暴露等。基因和家族遺傳有關，抽菸、喝酒、高熱量攝取連帶導致體脂率過高，則屬於個人生活習慣與嗜好，另外，因為職業需求必須長期暴露在放射物質中，也有可能提高乳癌的發生機率。不良飲食與生活習慣不僅是乳癌的成因，和大腸癌、子宮內膜癌也都有關連，因此我們普遍認為維持良好生活習慣很重要。

腫瘤若太小，自我檢查難發現

經過我們統計，做乳房自我檢查並沒有辦法幫助病人提早發現乳癌，因為一般人大概都要等到腫瘤長到 1-2 公分以上，自己才能摸得出來，這時乳癌通常已經到了一定期別，

要靠自我檢查提早發現的確比較困難。

乳房攝影與超音波併用，提升檢查效果

因此，國民健康署大力推廣乳房攝影檢查，45-69 歲或是 40-44 歲二等血親內曾罹患乳癌的婦女，每兩年可做一次免費乳房攝影。乳房攝影檢查還是有其侷限性，所以在必要狀況下會建議加做乳房超音波，讓篩檢更完善、更早發現腫瘤。乳房攝影檢查的特性，讓我們可以在部份腫瘤還未成形的時候就及早發現，而乳房超音波則比較能夠幫助我們找到腫塊，所以這兩種檢查最好是相輔相成地運用。提早發現乳癌的好處，是如果能在原位癌階段就發現，病人有很大的機會可以避免做化療，因為化療會掉頭髮造成

醣類」？常見的多醣類包括肝醣、澱粉與纖維素，其中纖維素是不被身體消化吸收的成分，它能減少食物熱量的吸收，幫助腸道的健康，是現代人需要大量攝取的多醣類。而多醣類的食物能幫助減重的關鍵就在於膳食纖維的含量，因為吃越多纖維質越能降低食物熱量的吸收，而越天然原型的食物所含的纖維量就越多，相對的，精製的食物會在製造過程中損耗較多的纖維質，纖維含量貧乏的精製食物吃多了反而不利於減重。



多吃纖維質含量高的食物

我們如何讓高醣飲食達到更好的減重功效，就是多吃含較多纖維質食物的糙米、燕麥、地瓜、玉米、綠豆等，同時減少攝取白米、麵食 (麵條、土司、麵包) 以及蘿蔔糕、湯圓、鬆餅、蛋糕、餅乾等精製食物，因為這些食物所含的纖維質極少，尤其飲料或甜食中添加的蔗糖、果糖或葡萄糖，雖然也是醣類的一種，但卻因不含任何纖維質，吃多

了對身體不僅沒好處，反而會增加肥胖的風險。這類的單糖每天攝取量應控制在總熱量的 10% 以下。因此當我們想利用高醣飲食來減重的關鍵之一，就是多選擇富含好醣的天然食物，除了各種穀物、雜糧之外，根莖類食物、蔬菜、水果也有不錯的含量，多攝取這些天然食物的醣類，能讓我們更輕鬆的控制體重。

外型改變，對女性來說影響尤其巨大。

乳癌不會痛！定期檢查很重要

大概有九成以上的乳癌不會造成身體的疼痛，很多病人可能是因為疼痛才促使他們來做檢查，但無論病人有沒有疼痛感，發現乳癌的機率基本上是一樣的。所以建議各位，定期檢查非常重要！台灣女性發生乳癌的高峰大概落在 45-75 歲之間，希望在這段時間內大家每年都做一次檢查，乳房超音波能幫我們找到 1 公分或甚至更小的腫瘤，趁腫瘤還很小的時候拿掉，就很有機會避免後續更辛苦的治療過程。

局部與全身性治療

乳癌現在最常見的治療方式是手術，也有可能以藥物或放射治療（電療）輔助，治療方向則分為兩大類，局部控制和全身性控制。手術和放射屬治療於局部控制，荷爾蒙、標靶或其他化學治療則屬於全身性控制。理論上如果腫瘤超過一公分以上，它就有較高的機會轉移，因此我們認為腫瘤大於一公分的病人，有沒有做化療會影響整體存活率，假設做化療可以提高病人的存活

率，我們都會建議病人要做。不過現在醫療科技越來越進步，一部分腫瘤小於 2 公分的病人可選擇做基因檢測，經過與大數據比對，如果無論有沒有做化療，復發的機率幾乎一樣，我們就會建議病人不需要做化療。

乳房重建助您恢復自信

在和信醫院，做全乳切除手術的病人只占半數，另一半則是做局部切除加上放射治療，效果等同全乳切除。有些病人因為病況不得已必須做全乳切除，我們還可以在術後做乳房重建，幫助她們恢復外型、重拾自信，甚至乳頭乳暈的重建也都不是問題。

最後還是要提醒大家，不要因為不好意思就診而耽誤治療時機，腫瘤體積越大，後續處理會越困難，對病人來說需要接受治療的時間和風險也會更高，所以希望大家要定期檢查，才有機會及早發現、及早開始治療！

和信治癌中心醫院

乳房篩檢門診

您知道嗎？
如果您的母親、姐妹或女兒曾罹患乳癌
您可能是罹患乳癌的高風險群

和信醫院關心您的乳房健康
我們有陣容堅強的女性乳房篩檢醫師團隊
提供您最專業、細心的乳房評估與影像學檢查

邀請您與您的家人一同定期接受乳房篩檢

掛號專線
02-6603-1234
網路掛號

分辨醫療保健資訊的虛與實 —攝護腺癌不能吃蛋嗎？

血液腫瘤科 / 黃國堃醫師



前幾天，一位病人的太太問我「攝護腺癌的病人是不是不能吃蛋？」我聽到愣了一下，心想不曉得又是哪裡來的傳聞了。事後查閱了資料，沒料到的確有相關文獻提到類似的現象及概念，但這茲事體大，所以花了點時間及工夫研究了一下，在此大家分享我的看法。

這個傳聞最早的資訊是來自 2011 年一場大型研究，由哈佛的學者 Richman 發表。研究主要是看肉類及蛋的攝取與攝護腺癌轉移或惡化的關係。研究顯示每週食用 2.5 顆蛋以上的人，比起每週吃少於半顆蛋的人，增加了約八成（也就是 1.8 倍）攝護腺癌轉移或惡化的風險。

聽起來相當恐怖，但事實真是如此嗎？

其實報導中沒告訴你的是，在追蹤的 27607 位男性中，僅有 199 位因為攝護腺癌過世，因此由相對如此低的人數，推論出吃蛋會增加攝護腺癌轉移或惡化的風險，其實可信度不高。另外多數人沒注意到的是，蛋攝取較多的族群，通常也攝取較多紅肉、BMI 高於標準、有抽菸習慣、運動量不足、罹患糖尿病及有攝護腺癌家族史的比例也比較高，所以不談其他因素只推論出蛋會造成攝護腺癌惡化，這個說法似乎也不盡公平。有趣的是，往後幾年間也有一些類似研究關注吃蛋跟攝護腺癌關係，這些研究大多都認為兩者間沒有絕對關係。2015 年由學者 Keum 發表的一篇綜合分析 (Meta-analysis)，將 10 篇報告（包括 2011 年 Richman 的研究）集結在一起分析，得到的結論是：吃蛋不會提高得到攝護腺癌的風險，但會增加攝護腺癌轉移或惡化的風險（每週多攝取 5 顆蛋，會增加 47%（造成 1.47 倍）的風險）。

從以上的推論可知，吃蛋不是造成攝護腺癌惡化的單一、絕對性風險因子，但也不是完全沒關係，那麼，我們到底該用什麼態度來面對這件事情呢？

首先，我想分享的是

不要把單一因素過度放大，不然日子怎麼過呢？

「瞎子摸象」就是個很好的例子。我們從某個角度看到的現象，便堅信它代表全貌，這是人類常見的偏誤，不可不慎！每個人每週攝取的食物不下數十種，還有許多其他的食物或許也會造成影響，我們卻不自知，因此僅從「蛋的攝取量」要宣稱其跟癌症惡化有絕對因果關係，其實不太適當。別忘記除了食物外，還有太多其他因子（環境，



遺傳·情緒·生活習慣...)可能也跟疾病有關。

任何食物攝取太多或不足，都不是好主意

為什麼會研究蛋呢？主要是因為蛋裡面富含膽固醇 (cholesterol) 及 choline(膽鹼)。膽固醇是雄性激素合成的原料，而雄性激素又會刺激攝護腺癌細胞生長。此外，研究也顯示膽鹼跟攝護腺癌細胞生長似乎有關。天啊，那是不是都不能吃蛋了！可是別忘了，膽固醇跟膽鹼也是身體正常細胞不可或缺的營養，若攝取不足也是會對正常身體功能造成影響啊。所以在這裡要分享「過與不及」的概念，凡事都有正反兩面，任何食物攝取太多或不足都不是好主意。適量就好！

均衡飲食可分散風險

時代進步，任何天然或加工食物對

身體都可能有好處有壞處。除了適量的攝取外，另外的做法就是不集中某幾類食物的攝取，建議均衡飲食，以分散風險。好比我們在投資股票時，選擇 ETF 來分散風險的概念。

掌握能控制的正向因子

當我們採取了適量攝取及分散風險的策略後，預期可以將風險降至最低，又不影響身體營養所需及正常有品質的生活。下一步就是增強我們所能控制的正向因子，例如控制 BMI、多運動、戒菸...，以稀釋可能的負面因子。

明天早餐放心來顆蛋吧！

當我們採取宏觀的角度，適量及均衡的飲食策略，再加上其他正向的健康生活習慣，我相信我們就不會被簡短又聳動的標題綁架，進而活出能自己掌控的健康、自在生活！

以微笑融化陌生，用信任溝通心靈

護理部 / 劉洛賢護理師

溝通在日常生活和職場工作中都佔有無與倫比的地位，而語言不通又會在護理工作上造成如何的影響？當菜英文照顧菜中文是甚麼光景？是我這次想和大家分享的故事。自認溝通技巧不錯，工作中充滿自信的我，一直以為只要會基本英文字句就夠了，沒想到會面臨讓我覺得最困難也最害怕的事。

36.8° C 的溫暖

我曾照顧過幾位外籍病人，第一位來自加拿大的 J 先生，身材高大面部無帶病容，雖長期居留台灣，但很不巧 J 先生和我對外語的溝通能力實在半斤八兩，而我就這麼榮幸遇到首次要來打化療的他。被分派接入院主責護理師的當下，緊張口吃的我腦中跑過了 26 個英文字母跟很多醫學專有名詞，努力想著



六南 劉洛賢護理師

該如何拼湊出我想告訴他的內容。推著工作車才剛進到病房內，心理就開始冒汗：「完了！完了！腦子怎麼一片空白...，只能臨場發揮了！」首先，我先自我介紹讓他感受到台灣的熱情友善，有七年的工作經驗至少可以臨危不亂，用簡單

英文單字勉強做衛教及治療，可等到量完生命徵象，突然發現我連最簡單的數字單位居然都不知道如何說，緊張到竟然將中文說出口，但不忘將耳溫槍拿給J先生看，他很溫柔的說：「thirty six point eight degrees.」，我面帶尷尬不失禮貌地微笑，重複他說的英文。

你教我英文，我教你中文

在給予推注化療過程中，J先生主動跟我說著他的工作、家庭狀況，並說起初踏入醫院時，對一切既是陌生又未知，他和太太都非常緊張，到最近已經吃得下了，然而入院治療又是不一樣的心情；但隨著正式入住後，整體環境及醫療人員的友善，讓他們夫妻放鬆不少，現在跟健康人一樣，能吃得好、睡得好，還稱讚醫院餐點很美味，每餐都可以吃個精光。可能我的語言焦慮被J先生看得一清二楚，最後他貼心地和我說他對中文也一竅不通，聽得懂部分但說就不行了，經過這一連串看似平凡的聊天後，我突然能自然微笑著回應：「You teach me English, I teach you Chinese.」。我們就這樣達成了一個小協議，治療時遇到不懂或發音不標準時，他會協助糾正發音，也會適時給予

鼓勵，又像長輩般親切叫著我的英文名字，在短暫幾天的住院中，我們的互動都是這樣很自在簡單，我也從原本壓力山大到和照顧其他病人一樣自然，J先生出院時對我說著：「You are very warm and patient to take care of me. I really appreciate it!」在聽懂後我如釋重負外，也開心得快要跳起來！

用信任與默契化解語言藩籬

另一位是來自印度的小病童，起初他不喜愛跟我們說話，每次總是轉頭向爸爸媽媽小聲的說悄悄話，另外，病童父母面對移植治療過程難免會有不安，有時會不停問很多問題，口音重外特別在焦慮上心頭後，語速也跟著快起來，還好我們有一位英文很強的同事，照顧過程很感謝這位同事的幫助。在移植室只有病童、家屬、護理師三位，長時間的相處下病童父母和我們有了默契，在說話時父母會盡量放慢速度，用重點單字告訴護理師想問的問題，有時比手畫腳或是一個動作，家屬就可以知道我們想表達什麼，那時候對一句話深深有感「以微笑融化陌生，用信任溝通心靈」，隨著病童身體狀態逐漸恢復，看到護理人員總是面帶笑容，帶著宏亮

笑聲，願意讓這些已經不再陌生的大姊姊們陪伴他一同玩喜愛的玩具車，從入院有戒心到信任我們，其實除了國籍語言不同，其實他們跟其他病童是一樣的。

一個月後病童順利出院，離開前母親送上親手寫得卡片，上面寫道「很感謝在這段時間的照護，因為有你們才能順利平安出院，過程中有耐心及溫度，感謝不已。」過了好幾個月我們收到小病童的聖誕卡片，信上說他恢復很好，還附上有他純真笑容的照片，這樣我們就放心了。

用心聆聽，真誠對待

很多時候，即便是語言上的隔閡，文化差異，秉持用心感受聆聽，用心真誠對待，簡單溝通其實也能讓病人感受到溫暖，而最終我們希望完成護理照護過程，提供最完善的醫療照護，期待病人後續追蹤恢復良好，能回歸到社會讀書、工作或陪著家人過著退休生活。或許以後在聽到要接外籍病人時還是會有緊張害怕的心情，但有這幾次照護經驗，也增進了不少勇氣，謝謝你們，謹記在心。



「以病為師」~ 尋找病苦的意義

文 / 陳美樺



衛生福利部 109 年國人死因統計結果公布，惡性腫瘤、心臟疾病與肺炎居主要死因前三位，癌症死亡有 8 成 6 集中於 55 歲以上高齡族群。依據國民健康署癌症登記資料

(2022/01/25 修改日期公布) 衛福部「癌症防治組」公布我國乳癌現況資料，乳癌為我國婦女發生率第 1 位之癌症，發生高峰約在 45-69 歲之間。¹ 美國杜克大學腫瘤

1 行政院衛生福利部「癌症防治組」<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=614&pid=1124>

臨床專家 Kerry Harwood 曾經說過：「沒有人是生來就知道如何去面對嚴重的疾病，或解決因嚴重疾病所帶來的種種情緒。」一人得癌，全家人多少都會受累，這個突發重大疾病的生命事件，不論是病人本身或是親友們都會連帶的影響和承受著許多需要因應和再調適的身心壓力與衝突。尤其是初診斷為癌症的病人，多數人腦中浮現的是「為什麼是我？」措手不及的震驚、無助反應。特別是在「反轉」日常生活上角色功能的失序，還要面對至少半年以上的療程，變成一個需要依賴他人照顧的「病人」，還有手術或化學治療藥物引起的副作用，引起身體身不由己的活動障礙和外觀改變的低自尊感，更擔心自己會不會拖累到家人的自責愧疚感，身體與心理內外交相的反覆煎熬，這是難以言說的多重性失落與悲傷的心理擺盪。雖然現代癌症醫學在臨床上標靶藥物的進步療效，提升癌症晚期患者的存活率，還是有其癌症醫療上的侷限現實，癌症倖存者要面對「與癌共存」活在癌細胞隨時可能會再反撲的轉移或復發的不確定性死亡恐懼。在那漫漫的抗癌治療過程中，醫病關係和醫療處置上多是關注在患者身體病痛上的症狀緩解，看得到是身體上的「傷」

可適時的醫療介入處置因應，但看不見也難以完整表達出來心理上的「痛」，癌症是「心身同病」會連帶引起癌症患者心理上多重的痛苦和失去平衡的震盪焦慮。因此不能忽視癌症患者心理因素對疾病治療效果的影響，如何讓癌症患者重新找回自己生命中內在秩序的復原療癒力量。

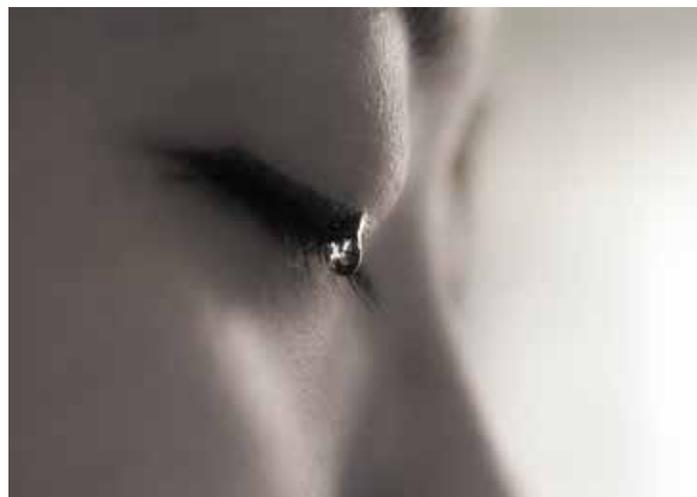
五十人生被癌症來敲門

單身女性的我，同一時間內失去健康與工作，處於內外身心交迫的中年雙重生存危機。如何面對自己罹患癌症所造成的生命衝擊和心路歷程。這是一位乳癌症倖存者的生命故事，在個人遭逢重大疾病創傷的無助、脆弱，因為我看不到自己的存在價值，我要如何活出自己有限生命中的無憾人生？在身心混亂與困惑的「怕死、求生」本能下，促使我不得不轉進向內自我生命回觀、整理與意義的探索。身為癌症病人親身病痛經驗，對於突發重大疾病所帶來日常生活反轉掌控的崩解失序和死亡恐懼臨界的心理衝擊，無法面對自己的死亡恐懼又想要與癌共存「好好的活著」。究竟癌症這一門學分想為我帶來什麼樣生命課題的提醒，如何重新看待癌

後生活排序和個人生命價值觀的改變為何。這是一段癌症倖存者生命中的多重失落，與想要尋找自我療癒和生命存在意義的自我敘說的探尋歷程。

中年「卡關」，雙重危機

我的中年危機是一種「時不我予」的感慨，這時突然又被癌症找上身的這一場病所突襲的雙重危機，覺得人生當中似乎沒有一件事是確定的。令我深刻意識到也無法迴避自己真的可能會提早死亡的註記預告，除了我的身體被「疾病」重重的擊倒，連帶心理上的崩解被打趴在地，這個生命重大事件帶來前所未有的內心混亂、無助失落和悲傷、憤怒種種複雜的情緒，就像是我身上的腫瘤癌細胞不受控制的蔓延增生，也連帶的吞噬、淹沒我過往自以為如常的生活掌控模式。那一年半漫漫的抗癌治療過程中，經歷身體上乳房癌細胞腫瘤的切除手術，失去女性象徵性意象的乳房缺損的身體外觀，醫生會根據癌症不同期數的病友量身定做的「抗癌套餐」療程，



完成抗癌治療後還要面對癌症可能會復發或轉移的不確定性風險的心理恐懼，例如：自己有時身體若有難以形容的疼痛或不適的感覺，就會疑神疑鬼的聯想到會不會是癌細胞轉移的莫名憂懼，還是單純的化療後身體副作用的殘留反應？這種『自己嚇自己』所衍生出的莫名焦慮、情緒憂鬱、帶來身體的反應可能有自律神經失調或睡眠障礙等狀況。面對癌症確診後還是不敵職場的現實利益，我的前雇主不顧 23 年的共事主雇情分，被刻意冷處理的逼退，令我對人性利益至上的失望和不恥，重情義與自尊心的我決定自動提出離職。治療結束後的我想要自食其力重新回歸職場，試著鼓起勇氣投了多張履歷表，自知中年的我想再就業門檻的困難，也考量個人的體力負荷已不如以前，想

要以兼職打工的，也許還想再考驗人性的我坦白不隱瞞自己曾是癌症患者，面試後的結果都是謝謝沒有下文，這是對於癌症患者的職場現實與個人難以再回歸職場上的心理挫敗。在心理康復中，恐癌情結的消解最為重要的是回歸社會 (p.60-61)。而所謂癌症患者的「回歸社會」，是指其社會生存及適應能力的恢復，能夠以良好心態積極投身於各種有益的社會活動，並承擔相關的社會角色與責任，適應社會變化的生存能力。但社會又總認為癌症患者是危險的異類，許多人有意無意與癌症患者保持距離。多數的癌症患者包括已完成治療的患者，也有部分的人認為自己與他人有所不同而感到自卑傾向，如果無法以健康的心態回歸社會，那麼對心理的影響也不可能真正得到身、心、靈回歸平衡的康復。²

最需要戰勝的敵人，是「自己！」

- 2016 年初的罹癌治療過程中，身體承受著手術、化療、放射線治療，標靶藥物治療，難以言喻的身心煎熬療程。
~ 《是為克服身體意象改變的歷

程，學習面對生命的課題》。

- 2018 年和家人的關係漸漸位移式的對立、衝突、變化！
~ 《是為學習接受我們的不足，學習處理經驗到的痛苦，以及學習放下必然的不完美。》這幾年歷經身心困頓、混亂中，每到絕境處總有一些貴人或因緣安排如逢生般的由外而內的走向自我重整之路。

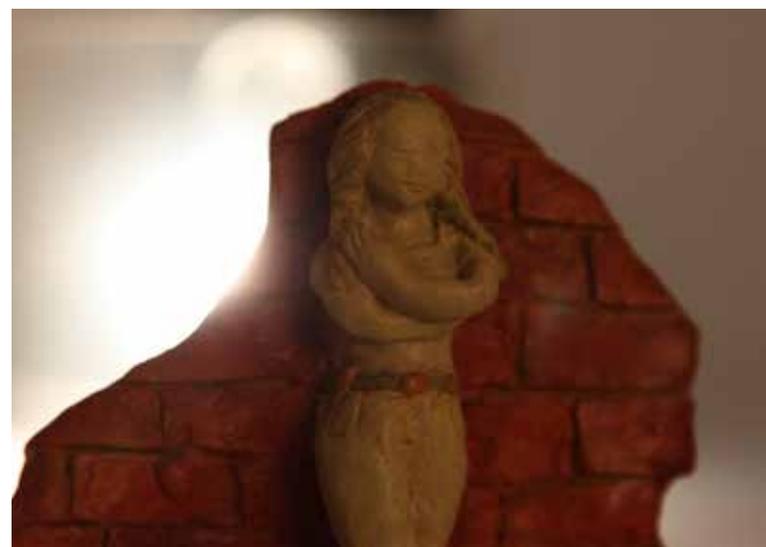
引述「從心治癌 - 癌症心理的關鍵報告」書中的部分內容摘要 (p.29-61)，著名的內科學及精神病學者恩格爾 (Engel.G.L，1977 年) 提出的「生物、心理、社會」新的醫學模式，需要增加心理、社會方面的內容，應關注人及其所生的病，不要再把疾病的病因，簡單地以生物醫學只看到的是「病」而不是「人」，這種把「病和「人」分離的結果和治療模式，必然也會導致醫病關係的疏離。事實上，身為乳癌患者所經歷到個人身心的過程並非只有在治療期間的影響，還有完成抗癌療程後如何回歸社會生活和人生重新定位。面對自己身體外觀意象的改變與心理上的波動轉折，身為乳癌患者在病苦經驗如何造成

2 何裕民、楊昆 (2011)，「從心治癌 - 癌症心理的關鍵報告」，白橡文化

日常生活認知世界的改變影響？抗癌過程中身體的變化，對心理造成的衝擊如何學習面對和因應病苦體驗的心理創傷和疾病想要傳達的個人生命意義本質為何？因為生病後的我變得像是充不飽的電池「加不了油」流失生活的動力與找不到未來生命目標的虛耗無助，我一時平衡不了我的不平衡，是長期積壓的情緒和心理上說不出的委屈、憤怒與悲傷的複雜情緒。就像當初被醫生確診癌症的當下腦中一片空白的震撼力道，回神後還在擔心的是「我的父母親要怎麼辦？」身心已超出個人負荷壓力被打垮的我自問自己「為什麼不會是我！」身體用疼痛來提醒，心理用情緒來呼救，就像身體上的癌細胞變異快速發展到晚期如此直接反映我長期忽略自己，未正視處理我早已身心失衡的警訊。引述翁開誠（2002）老師在「主體性的探究與實踐」篇中論述，關於書寫自己經驗的生命故事，可以再一次檢視自己生命中重大事件的起伏脈絡，重新定義自己主體性存在的意義，在暗處裂隙微光中滋長出一股新的內在力量開展實踐行動。³ 深刻體驗到癌症對個人的矛盾情緒與再回歸日常生活、社會適應

的心理擺盪影響，其中包括生病後的我「已不是原來的我」，對個人原有的生活價值觀與生命觀似乎也有些許不同的改變，但那些又是什麼樣不同的生命體悟和不一樣生活價值觀的改變？在一次因緣報名參加[人文關懷研修體驗營]，介紹聖嚴法師創辦法鼓文理學院的【生命教育碩士學程】當老師提問 What is life? It's a choice. 從出生到死亡我們的生命就是一連串的選擇！如何選擇活出意義與價值，正是我們探索生命的核心。核心反思～探索生命的意義與價值！這不正是年過50歲後才生了一場大病這段期間一直最想要理解的方向嗎？生命是什麼？生命在無常的變動中我希望是否有可能重寫自己生命的意義與價值？這是一場寧靜革命，從建構到解構再到重建的過程，只能如此想也許如老師提到“人生沒有白走的路，所有因緣，都是有內在的脈絡”，也讓我想從自己生命故事的書寫過程中，藉由整理自己生命的斷裂及自我的解構中，重新詮釋生命及重構自我。

過不去還是自己生命積澱的心理糾結和自己說不清也理不清的「坎」！



原來主要那道心理的「坎」是對於「我到底是誰？」自我概念的失序與連結斷裂，什麼又將是未來癌後的無常人生「我想過的生活方式是什麼？」的生命探問，一時找不到為何而活著的答案和方向。但是我已非原來的我，我回不去原來的生活模式。心理上的「自我迷失感」和對於生活、關係的失落、崩解。就像是被拋棄的靈魂無法和自己的生活與生命產生共鳴的游魂！德國哲學家海德格提出兩種存有狀態，一種是日常模式，另一個是本體模式。處在「日常模式」裡的人，會

全然沉浸在周遭環境裡，關心的是諸如外表、財務或名聲等。處在「本體模式」下，人更能意識到存有，也會更有動力的做出重大的轉變，負起人的基本責任，實現自我真誠的生活⁴。「以病為師」它撼動了我生命的根基，打擊了我對生命的信心，因而使我的身、心、靈陷入無明輪迴的糾結痛苦。如何與自己和解，再修復自、他關係？什麼又是「創傷後成長」？「人生怕吃苦又怕痛」的我，面對重大生命危機或創傷事件的生命敘說回觀整理之後，我的人生會產生什麼樣的變化？就看我未來有多大的決心勇氣與覺醒力量。最後期待未來能對也同樣地遭逢身受癌症病苦而陷落存在意義的憂鬱情緒迴圈的人，在癌後人生轉場能有些許生命意義的啟發。

3 翁開誠（2002），主體性的探究與實踐，應用心理與研究，16，19-21。

4 歐文·亞隆（2017），譯者：廖婉如、陳耿雄，凝視太陽 面對死亡恐懼，p.66，台北，心靈工坊

賴素雲 助理員

三年前，因朋友的介紹，我進入和信醫院營養部任職，對於一位 30 年來深居簡出的家庭主婦來說，我格外地珍惜二度就業的工作機會。

在營養部工作，我是一位助理員，面對的工作繁雜且多瑣事。以我工作為例，就有三個班別，其中包括洗菜、削皮、切菜、幫病人餐食切碎、打便當、發病人餐，還有負責清洗的工作，只要用過的餐具，我都要把它清洗得乾乾淨淨。由於廚房內的每一個班別都有它一定的工作流程，無論我輪值到那個班別，我都會要求自己做到「今日事，今日畢。」的工作原則。

剛接觸這份工作時，我很怕自己無法勝任，因為太久沒工作的經驗，而廚房的事務又多又雜，讓我覺得壓力很大。因為這些工作都有連貫性，一旦沒有做好，就會影響下一個工作流程無法進行。所以我都提早到醫院，先了解一下當天的工作情況與準備，讓工作都能循序漸進、井然有序地進行。

開始工作學習的過程中，較資深的同事會指導我，即使一開始我笨手笨腳，但經過努力學習，約半年內，我就把工

作做得得心應手、漸入佳境。說實在，在和信醫院這三年的

歷練，因信仰的緣故，我無論在生活、工作和心理上都調適得很好，因為我相信主的恩典夠用，讓我對事能盡自己本份，對人能將心比心、沒有計較，只要與人和氣相處，即使有時面對困境，也會很快過去。

雖然我曾經是營養部的新人，如今有幸被主管賞識，委派我擔任指導新人與我相關的工作，同時我也願意將這一路走過的經歷，與人分享、幫助人、安慰人與鼓勵人，畢竟用同理心待人是重要的。如今我更喜歡在這裡工作，因為營養部的氣氛融洽，同事之間也相互合作，如家人一般，和和氣氣打成一片，還有我們的家長 - 主任常常走進來廚房關心我們「工作累不累呀！」、「有任何事情可以隨時來找我談哦！」以及主廚、營養師和同仁的指導，讓我覺得好親切。所以我喜愛營養部，也很喜樂地在和信醫院的營養部工作。



蔡淑芬 醫檢師

細胞是維持生命的基本單位，我很幸運能夠成為細胞醫檢師，藉由觀察各種細胞的樣態，探索著人體中隱藏的秘密。

非常多年前，因緣際會，我從護理師轉戰成為細胞醫檢師，我常笑說這是由幕前到幕後的轉變。猶記得第一次踏進和信醫院面試時，就被它深深的吸引，除了醫院外觀很特別外，一個溫馨舒適，以病人為中心，不以營利為目的，且沒有藥水味的醫院是我喜歡及認同的，也因此我成為和信的一份子。

然而，人生總是充滿意外與驚嚇，就在我細胞生涯開始的沒幾年，眼睛突然生病了（老年性黃斑部病變），這病名讓我身心受創，當年我才 30 初耶！老年性是啥回事？上帝開了我一個很大的玩笑，不過祂也為我打開一扇窗，因著當時柯建興技術長及同事們的成全及體諒，我得以轉換工作內容，由子宮頸抹片篩檢轉為處理非婦科檢體和細胞回診為主的工作，很謝謝大家包容，非常的感恩。

處理檢體把所有的湯湯水水（體液）變成玻片，在顯微鏡下找壞孩子（癌細胞）是我工作的日常。面對一瓶瓶的血腥

瑪麗、柳橙汁、檸檬紅茶、蛋蜜汁等等，經過基礎離心機

加細胞離心機，將細胞集中做成玻片以便篩檢，似乎並不困難，但要把玻片做的漂漂亮亮、賞心悅目，讓同仁們容易診斷，則是很大的挑戰，不過也會有很大的成就感！

讓我在工作上可以勝任愉快的另一個原因，是同事間很友愛，遇到特殊困難的案例，大家可以互相討論，跟病理醫師之間也沒有距離，可以有很多的意見交流，對不同的看法彼此都能接納尊重，這是很難能可貴的。

我喜歡與人接觸，成為幕後工作者好像少了很多機會，但其實不然，因著協助身邊親朋好友們能順利就醫，有機會接觸不同的部門，也讓我經歷醫院中大大小小令人感動的生命故事.....

小而美的醫院，部門間良好的互動溝通協調，一直是我所誇口的。期盼自己可以在所處的角色上，持續做對的事，繼續加油！



廿四小時傳送服務

文教部 / 朱玉芬

鈴！鈴！鈴！「傳送！您好！麻煩派人來篩檢站拿檢體....」

傳送服務，是維持醫院日常運作重要的工作之一，你會在醫院各角落看到一群身穿藍紫色上衣的工作人員，負責推送輪椅、引導病人、送檢體或傳送文件四處走動，他們就是傳送人員。

傳送中心每天 24 小時三班人力輪流做傳送工作，服務範圍包括急診室、加護病房、開刀房病人的檢查送進送出；藥劑科病房藥物交換車的推送；門診化療中心定時自 B1 引導病人到四樓化療中心；新冠肺炎篩檢檢體或開刀房器官組織切片送至病檢部化驗；全院醫療大樓、教研大樓和分子醫



學研究大樓的三班定點文件傳送；還有隨時待命人員，以備各單位臨時交託的傳送工作。



病房區配有一名 8 個小時駐點傳送人員，當 B1 傳送藥物交換車搭乘輸送梯送至各病房時，各病房駐點傳送人員就必需接收藥物車，再把舊車送回輸送梯傳至 B1 傳送中心以送回藥劑科。還有病房的病人檢查接送、借用儀器、傳送檢體、液至病檢部。最後病人出院的病床床單、枕頭套和棉被的更換和消毒，也是駐點傳送人員服務項目。

傳送工作需要投入大量人力負責繁雜傳送事務。在這兒我看到每位傳送人員臉上都蘊藏著歡喜、敬業的工作態度。而在組長眼中，她認為「傳送」是一份神聖的工作。雖然有時收到抱怨聲音「為何要等怎麼久？」、「要等多久？」人力有時

會卡住無法給予準確時間，此時只能回答「盡快！」。遇到麻煩事情先學會說「對不起」，再處理、再回報，仍無法解決只能請事務部同仁協助。傳送工作需以同理心去體諒和包容醫院同仁的情緒，才可以化解不必要的傳送抱怨。在接送病人時，病人一句話：「謝謝您！辛苦了！」如此安慰感恩的話，傳送人員的疲憊就能頓時消聲匿跡，生龍活虎地繼續服務。

傳送，看似是簡單的人力支援，其實在傳送過程與應對都需要有經驗，隨時導正工作內容，並有包容心才能盡心、盡力地完成傳送服務。「傳送」既是服務人的工作，也是一件助人的工作。

健康醫學門診

健康人生，從健康醫學門診開始

不吸菸

控制體重

適度運動

多蔬果少肉食

四種生活型態 讓你遠離癌症、慢性病

服務內容



健康醫學門診

血液檢驗、健康生活能力檢測評估
健康知性講堂及團體運動指導
醫師診察與諮詢
(團體門診限額10名)



體能體位健康管理門診

血液檢驗、體能狀態與身體組成分析
一對一運動指導與訓練規劃
營養師評估與諮詢
醫師診察與諮詢



飲食健康管理門診

血液檢驗、身體組成分析
營養師評估與諮詢
醫師診察與諮詢



健康醫學中心專線

(02)6603-1439

掛號專線

(02)6603-1234

現場掛號—本院中央櫃台



護理部
病人及家屬團體衛教

日期	衛教名稱	地點
06/06 (一) 17:00~17:30	手術前準備和須知	4F 外北病房家屬會客室
06/08 (三) 09:30~10:00	認識更年期症狀與日常照護 及「預防腸病毒」	B1 婦女門診等候區
06/09 (四) 10:00~10:30	認識疼痛	6F 六北病房會議室
06/16 (四) 10:00~10:30	接受化學治療期藥物期間之 活動安全	4F 綜合病房會議室
06/20 (一) 10:00~10:30	認識高血壓及「規則運動好處多」	1F 醫學門診等候室
06/29 (三) 10:30~11:00	頭頸癌病人接受放射線治療 後的復健 及「認識登革熱」	B2 放腫科門診等候室

本院提供四癌篩檢 為您的健康把關

● 乳房攝影檢查 持健保卡 免費

週一至週五 09:00~16:30

報名資格：

- (1) 年滿45-69歲，兩年內未做過乳房攝影檢查者；
- (2) 年滿40-44歲，且二等親以內血親曾患有乳癌之婦女，兩年內未做過乳房攝影檢查者。

報名地點：婦女門診服務櫃台(地下一樓)

● 大腸直腸癌篩檢 持健保卡 免費

週一至週五 09:00~16:00；週六 09:00~12:00

報名資格：年滿50-75歲，兩年內未做過糞便潛血免疫檢查者。

報名地點：中央櫃台(地下一樓)

● 口腔黏膜篩檢 持健保卡 免費

週一至週五 09:00~16:00

報名資格：

- (1) 18歲以上至未滿30歲嚼檳榔之原住民，兩年內未做過口腔黏膜檢查者；
- (2) 年滿30歲，並有嚼食檳榔或吸菸，兩年內未做過口腔黏膜檢查者。

報名地點：中央櫃台(地下一樓)

● 子宮頸癌篩檢

持健保卡 預約掛號婦科門診

檢查資格：年滿 30 歲婦女，
一年內未做過子宮頸抹片檢查者。



給病人及家屬的一封信

和信醫院是為了癌症病人而設立，是為了改變病人的生命而存在。這是我們堅持了將近三十二年，也會繼續努力維護的核心價值 - 一切以病人的福祉為依歸。

為了達到我們的願景 - 為每一位病人爭取最高的治療效益；為了完成我們的使命，我們尋找、訓練、培育與維護優秀的專業人才，希望能為癌症病人提供最先進的實證醫療。

和信醫院是臺灣第一所癌症專科醫院，為了提升醫療看診品質，我們限定了門診人數；為了妥善照顧住院病人，我們有臺灣最高標準的護病比。此外，為了讓每位病人有相對舒適與備受關懷的就醫環境，我們非常重視醫院整體空間設計，除了專業醫療照顧之外，空間建築也都是以病人為中心而出發的設計。

從去年開始，臺灣的健保費用已接近八千億元，主要用於治療，另外，長久以來，臺灣的病人每年還付出約六、七千多億元的自費醫療。面對臺灣醫療費用逐年高長，如何控制醫療費用，已經刻不容緩。最根本的解決之道，應該是減少疾病的發生，減緩疾病的惡化，而非只是注重疾病的治療。我們認為，透過各種方式的民眾教育，改變與培養國人健康的生活型態，藉此預防疾病的發生與惡化，才是最值得我們去努力的方向。

2022年，我們將如以往，持以熱忱的心和認真負責的態度繼續為您服務，我們也期許自己能更上一層樓，充分地展現以病人的福祉為依歸的專業照顧，成為臺灣癌症照護網的中堅份子。

感謝您對和信團隊的信任，願意交付如此重責大任。我們也期盼您對和信醫院的支持，化為實際的行動，無論是透過志工人力支援，或是款項獎助金的捐助，我們一定會珍惜，也會妥善的運用您的每一份情義與用心。我們承諾，會堅持初衷，努力當下，放眼未來。

院長 

2022年3月

捐款資訊

劃撥 / 轉帳 / 支票捐款

- ◆ 帳戶全名 / 支票抬頭：醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
- ◆ 郵政劃撥帳號：14403483
- ◆ 銀行帳號：中國信託商業銀行 (822) 中山分行 (141- 53- 27186-93)

中國信託信用卡紅利點數捐款：每 10 點可捐贈 1 元

- ◆ 至本院醫療大樓 B1 中央櫃檯辦理 (當場開立捐贈收據)
- ◆ 透過中信銀語音專線 (02) 2745 - 7575 辦理 (次月郵寄捐贈收據)
- ◆ 如蒙惠賜捐款，敬請來電財務部 (02) 2897- 0011 轉 3902，以呈寄收據謝函。

現場捐款

- ◆ 服務時間：週一至週五 8:30-17:00，週六 8:30-12:00
- ◆ 服務地點：本院各門診服務櫃台

定期定額捐款

- ◆ 信用卡傳真捐款授權書 (請至本院官網下載)
- ◆ 傳真號碼 (02) 2897 - 4141

更多捐款資訊及捐款芳名錄查詢





和信病人平台App

本院已開發上架智慧型手機Android及iOS版本「和信病人平台」應用程式(App) 歡迎下載使用

和信病人平台App提供以下服務內容：

- 掛號：全年無休提供初診、複診網路掛號服務。
- 看診進度：隨手隨時掌握看診進度。
- 通知訊息：預約掛號提醒及看診通知。
- 我的行事曆：記錄門診/住院/檢查日期及提醒。
- 藥品開立記錄：查詢本院用藥記錄。
- 我的病歷：查詢檢查檢驗結果報告。
- 住院服務：住院費用試算、住院預約(開發中)、住院通知(開發中)。
- 門診時刻表：提供最即時的醫師開診訊息。



Android



Apple

病人服務中心掛號專線 (02) 6603-1177 / (02) 2897-1177

臨床試驗中心專線 (02) 6603-0730

病人申訴專線 (02) 6603-0011 分機 3922

病人申訴電子信箱 patientservice@kfsyscc.org

訪客時間

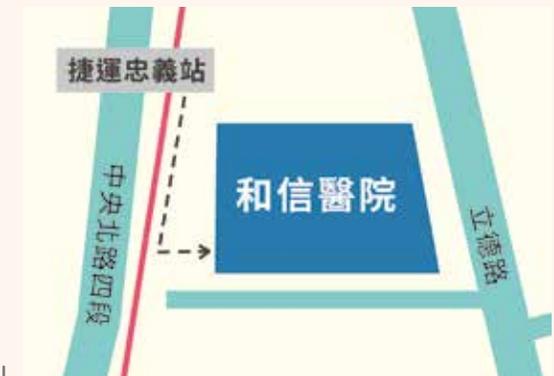
防疫時期，訪客時間請依官網最新公告為準

交通指南



捷運—淡水線：忠義站或關渡站下車

1. 忠義站下車，2 號出口出站後右轉，沿著捷運鐵路的步道，步行五分鐘，便可以看到和信治癌中心醫院的建築物。
2. 關渡站下車，1 號出口出站後右轉，第二個路燈位置轉乘接駁交通車。



醫院免費接駁
交通車

1. 接駁車往返站牌分別位於關渡捷運站 1 號出口，及和信醫院正門口。
2. 每班次限搭乘二十位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
3. 週六下午及醫院休診日不行駛。
4. 週一至週六上午 08:30-10:30 每 20 分鐘一班；
10:30-12:30 每 15 分鐘一班；
週一至週五下午 13:30-18:00 每 15 分鐘一班。



醫院精神

使命：尊重生命，培育優秀專業人才，為癌症病人提供最先進的實證醫療。

願景：為每一位病人爭取最高的治療效果。

核心價值：一切以病人的福祉為依歸。