

96年10月9日生日的健康檢查，收到一份天上掉下來的意外禮物—「乳癌」！

懷著不確定的心我再轉往國泰醫院診查，經過細針抽取、乳房攝影及超音波檢查，當報告出來確定無誤，緊接著開刀及放置人工血管、過八次化療及七次標靶治療。治療期間因肝指數過高而延後化療；也因嚴重嘔吐更換化療藥品，而化療更造成便秘、腹瀉、蕁麻疹、全身水腫、骨頭疼痛及呼吸困難；緊接著標靶治療更因人工血管感染發炎，又開刀清瘡。經過一聯串折難，曾萌生放棄的念頭，也曾問為什麼是我，會不會是那裡出錯了，世界彷彿化為黑白，完全沒了希望。

感謝主治醫師杜世興主任，當我想放棄時，他拿林淑如女士的例子鼓勵我，要我忍耐做完療程。更感恩我先生不離不棄的陪伴與照顧，至98年6月整個療程結束，漫長的一年十個月，我走過來了，很辛苦但值得。

生病才懂得放手，「乳癌」讓我學會放下，懂的珍惜生命，病後的我開始每天運動，每週爬山、學跳舞及旅行，因而認識更多的好朋友，現在的我比以前更健康更快樂。

因為經歷了這些磨難，促使我想幫助那些剛得知自己罹癌，而又惶恐不安的姊妹，所以我加入了國泰登峰志工行列，告訴病友，不要害怕，我走過來了，將自身抗癌的經驗，與病友姐妹們分享，彼此相互扶持，抗癌之路並不孤單。

因為生病，讓我體悟到健康的重要，所以每個人應該學會愛自己，首先定期健康檢查很重要，像我沒有癥兆，不痛不癢，一輩子第一次做乳房攝影就中了特獎「乳癌」，這要是樂透該有多好！我的腫瘤只有0.6×0.7CM，大概米粒大小，一期剛開完

【心靈饗宴】

癌症病友的心聲 乳攝見真章，女性保安康

「登峰聯誼會」服務志工 黃碧雲



刀，醫生說淋巴沒有感染，不用化療，但病理報告出來，我的癌細胞屬於很活躍型，容易遠處轉移而且又 Her2 3 +，需要化療又標靶治療。

所以國健局有鑑於癌症應及早發現及早治療的重要性，最近更推出乳房、子宮頸、結直腸及口腔等四癌的免費篩檢服務，以乳癌為例，凡年滿 45 至 69 歲女性，或是有家族史更提早到 40 歲，每兩年可免費接受乳房攝影檢查一次，醫院為鼓勵民衆多加利用，特別安排只要到乳癌篩檢服務處登記，還免掛號免付費，真是既貼心又方便。

另外，也建議大家在作人生規劃時，如經濟許可應為自己及家人的健康買份保單（我不是保險從業人員，也不是賣保險），買安心買平安，可以未雨綢繆。像我在整個療程中

共花費壹佰多萬元，幸好我十幾年前就有買了保險，生病了不能工作，沒有收入且還要負擔龐大的醫療費用，對一般家庭來說，是沉重的負擔及壓力，很多病友因而放棄了治療，實在可惜！如果真的無法買保險，也要養成良好的生活習慣，在此以潘懷宗博士所說與大家分享：一、要有快樂的心，二、正確的吃，三、適當的運動，四、定期的健康檢查。我再追加一點就是要為壓力找出口，心裡有太多壓力，身體自然差，凡事看淡一點，疾病就會離您遠一點。祝福大家平安健康。



乳癌病友志工黃碧雲女士，於 2010 年 6 月 1 日與醫療團隊一同至台北市兒童福利中心，向所有教職員工分享罹病心路歷程，並呼籲定期接受乳房攝影檢查的重要性



醫療團隊牛繼明乳癌個案管理師，2010 年 6 月 1 日於台北市兒童福利中心，說明乳房自我檢查的正確方式