

說故事團體

陪伴自殺者遺族創建人生新意義

文／自殺防治中心周昕韻諮商心理師

失去親愛的家人朋友，我們都會感到悲傷，特定的死亡原因更讓遺留下來的人痛苦。「自殺」就是這樣的一種死亡，讓遺族們難以啟口，除了慢慢浮現的悲傷，更多的是驚嚇、恐懼、憤怒、自責、污名與困惑感，不易調適。

馬偕紀念醫院自殺防治中心長期關心自殺者遺族，設有精神科門診、個別心理諮商及說故事團體來陪伴他們。

「說故事團體」是一種介入方法，目的是幫助遺族們重新得到安慰與鼓勵、表達悲傷、獲得普同感(Universality)、瞭解悲傷、以不同角度看待親人自殺事件、促進思考與自我覺察並創造意義。治療師卸下「專業角色」，縮短距離與遺族們同在，一同檢視自殺事件及其帶來的意義。我們相信「自殺死亡已經是不能改變的事實。但是遺族可以從不能改變的命運中，重新建構自己的生命意義。」

過程中採取「再建構生命意義」的操作方式，以建構式主義心理治療為學理背景，由有經驗的治療師進行引導，與其他同儕重新參與到社會裡，創建屬於個人的新意義。在說故事團體裡，有淚水也有歡笑，眾人團結一起，較能超越困境。◎



▲「說故事團體」最後一次聚會時，邀請遺族以繪製曼陀羅圖像的方式，展現內心自我整理的狀態。

2019年度的說故事團體成員招募資訊，歡迎轉介

- 一、參與者條件：
18歲以上，自殺身亡者的家屬、好友、同學、同事、老師、治療師、醫護工作等助人工作者。
- 二、報名費用：
2400元；全勤可得社團法人台灣失落關懷與諮商協會〈悲傷療癒卡〉一盒。
- 三、報名方式：
報名電話：(02)2543-3535轉3680，請洽周昕韻諮商心理師
E-mail：mmh1087spc@gmail.com

一個意外的癌 愛無礙

文／淡水健檢中心張珮郁護理師

如往常的午後，一對母女有說有笑地步入淡水健檢中心，女兒開心的說媽媽生日快到了，要送她一套全身健檢，請我們幫忙安排檢查。檢查當日，兩人又結伴前來，等待時護理師發現女兒頻頻咳嗽而上前關懷詢問。女兒回答說：「我從來不抽菸，可是這樣咳嗽好久了，感冒都看不到，一直反反覆覆，有時咳得太厲害甚至有一點一點小血絲，不然今天順便檢查肺部好了。」

在健檢中心協助安排下，當日女兒即進行低劑量肺部電腦斷層，不料影像驚見其右上肺部長了一顆1公分的腫瘤，護理師隨即協助轉診至胸腔外科門診，進一步評估後續手術治療的可行性。

一個月後，這對母女再度踏入健檢中心，這次還牽著一位小孩。媽媽一見到護理師就說：「今天是我60歲生日，也是我女兒肺腺癌開刀成功回診日，謝謝你們給我一個回歸健康的女兒，還好有你們的提醒以及提早轉介，今天我才能夠享受天倫之樂，『健康』真的是最棒的生日禮物。」

早期發現，早期治療！不要讓癌細胞成為你我之間的高牆。

..... * 溫馨小提醒 *

(1)並非僅有吸菸者才會罹患肺癌

即使您未抽菸，但若出現久咳不癒、呼吸困難、咳血、聲音沙啞、胸痛、食慾不佳、體重減輕、倦怠、發燒無力等症狀，請就近至胸腔科門診就診。

(2)想戒菸嗎？總是戒了又停，停了又戒嗎？

據國民健康署統計，台灣每年約有24,000名吸菸者死於吸菸、將近2,600名非吸菸者死於二手菸害，換句話說，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。

為了你、我健康，我們一起向菸害say No！

馬偕紀念醫院提供健保戒菸門診，您可至家庭醫學科、心臟科門診或胸腔科的戒菸門診，與專業醫師一同設計屬於您的成功戒菸之路，亦可撥打免費戒菸專線（0800-636363），由專業人員透過電話的便利及私密性，陪伴您度過戒菸的重重難關，支持你我他/她一起遠離菸害，成功戒菸。

台北健康檢查

預約專線：(02)2543-3535 轉2860~2866

淡水健康檢查

預約專線：(02)2809-4661 轉2440、3440

癌症篩檢 擁抱生命的「正」確觀「念」

文／癌症中心劉景萍副主任、林時暖護理師

許多人對疾病抱有逃避的心態，甚至自我感覺良好，眼前若無明顯的病痛，不會對健康有太多的掛慮。李阿姨也是如此，「如果當時沒有做癌症篩檢、篩檢護理師沒有一直打電話來、沒有大腸鏡追蹤，我現在可能就不會那麼幸福……，」她這麼回憶著。此時視訊那頭傳來三歲小孫子稚嫩的聲音「奶奶！我想你！你什麼時候來美國玩？」李阿姨笑得開懷，人生能這樣真好！

一年前李阿姨原本只是陪先生看門診，先生由門診護理師轉介進行大腸癌篩檢，李阿姨因

為符合篩檢資格也就順便檢查。沒想到她的檢查結果居然呈現「陽性」，面對意外的答案，李阿姨覺得自己身體一向健康沒什麼病痛，且規律運動、吃得清淡，遂歸咎於前一天吃水果造成，遲遲不願至門診進一步確認。

然而篩檢護理師並沒有放棄，仍然持續透過電話追蹤，並且主動幫忙掛號。面對這樣的熱情，李阿姨總算抱持著「就回診一次，免得護理師一直打來」的心態就醫。

門診醫師看診時建議李阿姨進一步做大腸鏡檢查，李阿姨想到做大腸鏡檢查得吃瀉藥、很不

舒服，自然又是和篩檢護理師幾翻電話拉扯，最後不敵篩檢護理師的堅定追蹤，終於進行大腸鏡檢查。

檢查的過程中發現李阿姨的乙狀結腸有息肉，醫師將息肉切除後送病理檢查診斷為癌症。「真是讓人難以置信，原只是陪先生看門診，最後竟然演變成自己是大腸癌病人。」幸運地是，李阿姨確定罹患乙狀結腸的原位癌，定期追蹤即可。現在李阿姨不僅快樂與孫子享天倫樂，更能於醫院繼續擔任癌症推廣的志工，以自身的經驗與別人分享篩檢的重要性。

根據國民健康署統計，每年有超過1萬人死於乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌，「癌症篩檢」目的是希望在身體發生疾病後、尚未發現症狀時，透過篩檢早期發現癌症或其癌前病變，經治療後除了可以降低死亡率外，且可阻斷癌前病變進展為癌症。

目前政府補助四大癌症篩檢之政策與範圍如下：

1. 乳房X光攝影檢查：45-69歲婦女、40-44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每兩年1次。
2. 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女，每年1次。
3. 糞便潛血檢查：50至74歲民眾，每兩年1次。
4. 口腔黏膜檢查：30歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)原住民，每兩年1次。

我們希望在無法避免罹患疾病的情況下，能夠早期發現，幫助病人避免癌症治療辛苦的歷程，也能與家人同享幸福。◎

癌症篩檢預約方式

台北 福音樓一樓癌症篩檢櫃檯

電話：(02)2543-3535 轉3489

淡水 馬偕樓一樓癌症篩檢櫃檯

電話：(02)2809-4661 轉2949

端午輕鬆享健康

文／淡水營養醫學中心李依倫營養師

端午佳節家家戶戶吃粽子，就讓營養師來提醒您如何與家人開心享用粽子的同時，又能掌握健康飲食原則。

粽子令人口水直流，但基本原料多以糯米為主，再加入香菇、花生、滷三層肉、栗子及鹹蛋黃等，並且為求美味香氣，常常使用大量豬油炒料爆香，高油低纖維的組合，讓許多人吃完後總會腹脹、不好消化。

高油食物會讓人體胃排空速度降低，影響消化速度，建議可以使用植物油拌入方式減少用油，同時使用瘦肉部位取代三層肉，並減少鹹蛋黃用量，這些都是降低飽和脂肪攝取，同時減少熱量攝取的小撇步。

另外，糯米烹煮後黏性強，所以胃腸功能不佳、胃食道逆流或高齡者食用時，常出現不易消化並刺激胃酸分泌等情形，我們建議使用白米與紅藜、小米、紫米或其他雜糧，同時添加自己喜歡的各種菇類增加香氣，提高膳食纖維攝取量，讓粽子增加健康又不減美味。

許多人覺得鹹粽吃起來口感清爽沒負擔，但每顆約提供了100-200大卡的熱量，建議將搭配的果糖或砂糖以代糖取代；而豆沙粽則是由於加入豬油且分量不少，每顆有將近500-600大卡的熱

量，所以喜歡將鹹粽、豆沙粽當成餐間點心的朋友，建議分食享用減少攝取量，並搭配無糖熱飲幫助消化。

最後，營養師提醒您，當粽子餐點上場時，蔬果仍然不可少，一碟燙青菜及餐後一分水果讓我們吃的均衡；而酌量使用甜辣醬或其他醬料能降低鹽分攝取，也別忘了細嚼慢嚥放慢進食速度，減少消化負擔。餐後，記得邀請您的親朋好友一同散散步，分享美食外也共享健康！◎

淡水端午週 健康粽DIY活動

活動日期：
6月4日(二)至6月6日(四) 09:30-11:00

活動地點：
6月4日(二)、6月6日(四)
馬偕樓2樓門診批價前廣場
6月5日(三)
義山公共托老中心銀髮俱樂部
(新北市淡水區奎柔山路3號)

