

✿ 溫柔接納

負面情緒並不脆弱

- 面對癌症及治療，妳可能會感到憤怒、悲傷、焦慮或委屈、茫然。
- 請記得，不否定任何情緒，情緒沒有好壞之分，覺察自己的情緒狀態，試著不對自己的情緒及想法進行評價。
- 肯定自己的努力：從決定檢查到開始治療，妳已經展現了極大的勇氣。請對自己說聲：「這段時間辛苦了，謝謝妳這麼努力。」

✿ 助眠好眠

溫柔的睡前儀式

- 有品質的睡眠是修復的良藥。安排固定的睡眠時間、白天適度活動並減少小睡，讓生理時鐘為妳定錨。
- 避免躺在床上滑手機或焦慮思考，讓大腦重新建立「床等於睡眠」的連結。若躺在床上二十鐘後依然清醒，請不要焦急，試著離開床鋪，變換位置聽聽輕音樂、做些簡單的放鬆練習，有倦意時再回床上。
- 請記得，在醫師專業引導下適度使用助眠藥物是安全的輔助，它能陪妳在治療的磨合期中，安穩地睡個好覺。

✿ 化療中的身心適應

與變動和共處

- 化療過程對體力是個考驗，心理上的適應同樣重要。
- 分段目標：將漫長的療程拆解成一個個小里程，每完成一次治療，就是一個值得慶祝的小勝利。
- 接納變動：掉髮、疲倦等副作用是暫時的，這代表藥物正在妳體內努力運作，與妳一同戰鬥。

✿ 規律生活

找回身體的「定錨點」

- 在治療期間，生理節奏的穩定是心理健康的基礎：
- 保持日夜節律：盡量維持原有生活的定時作息。白天的適度光照與晚上的全然放鬆，有助於調節神經系統，減少疲憊感。
- 適度維持原有的生活：在體力允許下，保留原本喜歡的日常與休閒活動（如散步、聽音樂、社交、家庭旅遊）。不必因為生病而完全放棄「原本的自己」。

擁抱自己，陪心過關

乳癌守護路上的七個溫暖錦囊



這份小叮嚀，想給正處於面對癌症及治療適應期的妳一份支持。我們深知這段治療的路程並不容易，因此將重心放在自己情緒的安撫與生活節奏的重整。願這幾則溫柔的建議，能成為妳混亂心靈中的一抹微光，陪伴妳度過這段特殊的時光。

從得知診斷結果開始的這段時間，辛苦妳了。

這份震撼可能讓妳感到不安、恐懼或疲憊，這都是身體與心靈在面對巨大變動時的正常反應。

請給自己一點時間與空間，我們將陪妳一起找回生活的掌控感。

「照顧身體的同時，也別忘了擁抱妳的心。」



❁ 誠實溝通

對子女的疾病告知

- 身為母親總是會擔心孩子無法理解或承受而選擇隱瞞，其實孩子往往能感受到家庭氣氛的變化，適度的告知反而能減少他們對於未知的焦慮。
- 根據子女的年齡調整他們能理解的說法，告知病情並強調「這不是任何人的錯」、「媽媽正在接受醫生的治療」、「我們會一起面對」。
- 與家人共同給予孩子穩定的安全感，盡量讓原本的學校與作息不受過大波動，讓孩子知道家庭雖然正在面臨挑戰，但生活依然穩定運行。

❁ 求助管道

治療不是妳一個人的事情

- 如果妳發現以下狀況持續發生：情緒極度低落、難以停止哭泣或感到絕望、嚴重失眠、食慾喪失或無法專注，身心壓力大到覺得「快撐不下去」，請主動聯絡您的主治醫師或癌症個案管理師。
- 轉介心理師提供專業的諮詢，透過個別諮商與情緒支持，陪妳找回內心的平靜。

❁ 守護界線

建立舒服的互動空間

- 面對親友的關心，妳有權力決定分享的深度與互動的步調。如果感到疲憊，可以主動表達需求，例如：「現在我只需要你的陪伴，暫時不想談論病情」。
- 對於過多的建議、未經證實的偏方，妳可以溫柔而堅定地回應：「謝謝你的關心，這些資訊我會再跟醫療團隊討論，目前我想先專心配合醫師的計畫」。
- 不必勉強自己去照顧他人的情緒，當體力有限時，練習請求親友分擔具體的瑣事（如接送孩子、代購晚餐），讓身邊的人知道如何「精準地幫忙」。建立健康的社交界線，能讓愛在妳覺得最舒服、最沒有負擔的範圍內流動。

