當專業人員成為病人

徐南麗　博士

健康與建築雜誌社長兼總編輯
澳門科技大學博士班指導教授

當專業人員成為病人大綱

- 當專業人員成為病人分類
- 正向思維八正道
- 乳癌經驗分享
- 抗癌成功要素
- 結　論

一、當專業人員成為病人分類

1. 正向思維
   （1）. 正向思維
   （2）. 折衷型
   （3）. 負向思維

2. 折衷型
3. 負向思維

專業人員面對疾病的心理分類

1. 正向思維
2. 折衷型
3. 負向思維

病人面對疾病的心理分類

1. 正向思維
2. 折衷型
3. 負向思維

一、當專業人員成為病人

1. 正向思維
   （1）. 正向思維
   （2）. 折衷型
   （3）. 負向思維

2. 折衷型
3. 負向思維

作者簡介

徐南麗

學歷

- 美國加州柏克萊大學護理行政碩學位博士
- 美國自然醫學大學自然醫學博士
- 中華民國國防大學護理研究所碩士
- 美國紐約大空醫學院自然法護理研究
- 中華民國國防大學護理學系學士

現職

- 元培醫事科技大學護理系教授
- 健康與教育協會社長暨總編輯
- 中華民國中醫藥品檢驗專業環境與食品安全學會
- 中華科技大學通識工程與環境設計研究所兼任教授
- 中華民國護理師師資暨社會全國聯合會理事
- 台灣護理學會監事
- 國防醫學院護理學系系友聯誼會監事
- 慈濟大學護理學系系友會顧問
- 基督教聖恩聯盟顧問
- 護理國防學會監事
- 慈濟醫療誌編輯委員
- 財團法人高等教育評鑑中心評鑑委員
- 中國護理管理雜誌顧問

經歷

慈濟大學護理學系主任、慈濟大學護理研究所所長、花蓮慈濟醫學中心護理顧問、花蓮慈濟護理師護士公會理事長、台北榮民總醫院護理部副主任、以及國防大學護理研究所、陽明大學護理學院、台北醫學大學醫學研究所護理行政組、台北護理學院醫護教育研究所的兼任教授、《慈濟護理》《證嚴護理》《慈濟護理》雜誌總編輯、北市聯醫、中南大學湘雅醫學院、福建醫科大學客座教授。

余淑慧

政大民族研究所碩士、曾任職於三立電視台、中天新聞台、著有《親愛的心》、《點水成金》以及《我的點、我的茶》大愛劇場故編電視小說等。

正向思惟 改變生命的力量

護理能楚徐南麗博士 向上提升的25個信念

徐南麗 口述
余淑慧 撰文

徐南麗不管扮演什麼角色都能發光發熱！
縱使癌症上身，依然積極樂觀與癌共處！
正面思考的力量，改變了她的一生！

護理人員必讀 學習如何與病人溝通，提供最佳的照護技巧。
病症家屬必讀 了解型態的信念及積極的態度，能救自己一命。
一般大眾必讀 明白無論得意或失意，機會是留給正面思考的人。

推薦閱讀 同類型健康好書

正向思惟：改變生命的力量

徐南麗 口述
余淑慧 撰文

正面思考，人生更美好！

- 把善意說出的話，放在心裡；落井下石的閒言閒語，別不予理會。
- 任何人都有可能遇到困難，求人或接受金錢、物資幫忙並不丟臉。
- 人不可能100%被贊同，只要有60%的人支持，就放手去做！
- 沒有什麼苦難是解脫不過去的，人真正跨不過的是「自己的心態」。
- 知識是很重要的，事先知道疾病的疾病，比較不會感到害怕。
- 人不能永遠只走直路，只要建立目標，即使有曲折，最終仍能到達目的地。
- 和至親的人相處，若能用像朋友一樣的態度，那麼問題會減少很多。

感動推薦

王本榮（慈濟大學校長）
尹在信（新國防醫學院院長兼學會理事長）
石曜堂（新台灣醫療管理學會理事長）
邱文達（新行政院衛生署村長）
黃勝雄（門諾醫療集團總總執行長）
張元政（新北醫院總經理主任）
陳宗鎮（中華民國健康促進推動學會理事長）
陳龍安（實踐大學教授）
新曾珍晨（新北市護理人員聖誕病房協會理事長）
趙 寧（新北市政府衛生局局長）
趙 怡（台灣慈濟基金會董事長）

（按姓氏筆劃排序）

HD 3040X 定價280元
TM1001 原水文化

護理人員向上提升的力量

- 如果能與體諒病人的病與苦，就不會增加對方的無理與糾結。
- 是白衣天使還是晚娘面孔？其實，就只在一個態度，一個笑容而已。
- 護理人員具有專業，自然能與贏得別人更多的尊重。
- 對自己的能力具備信心，才能，也才能在第一時間做出正確判斷。
- 一個看似簡單的工作，若能做得出色，做得專業，甚至成為專家，就是成功。
- 時間可以管理，工作可以減量，面對異常的加班，一定要找出問題，然後改善。
- 護理人員的工作職責是幫助病人，如果自己不健康，如何能貢獻自己的專業來服務病人呢？

facebook

恭賀正向思惟

榮獲國民健康局甄選

2009年健康好書

【婦女健康/癌症防制】

推介獎

二、正向思維八正道

- 正見、正念
- 正思、正定
- 正命、正語
- 正業、正精進
-

正向思惟推翻癌症心理歷程理論

否認

生氣

戰鬥

協商

接受調適

三、乳癌經驗分享

- 診　斷
- 治　療
- 經驗分享

乳　　癌

晴 天 霹 靂

乳癌診斷

- 觸　診：觸摸到不規則硬塊，不會動

- 超音波檢查：左乳右側十一點位置
- 　　有二公分腫瘤
- 細胞穿刺(Biopsy)：病理化驗為
  Ductal Carcinoma

乳癌治療

- 1/26手術：

切除左乳及淋巴腺，行Modified Radical Mastectomy(MRM)，病理切片腫瘤2.1公分。拿掉19個腋下淋巴， 9個有轉移

- 12次化學治療：2月20日起至7月17日止
- 破紀錄沒有請假，繼續上班，每次化療

週五中午入院，晚上10點出院

週六、日休息，週一又繼續上班

抗癌經驗分享

(一) 預防重於治療

(二) 要有堅強的信心

(三) 適當營養，規律運動與休息

(四) 親友支持

(一) 預防重於治療

1. 每日乳房自我檢查

2. 摸到時應優先處理

3. 立即就醫

4. 延一個月就醫需付出雙倍代價

延遲後果

若早期就醫無轉移，

就不必付出半年時間

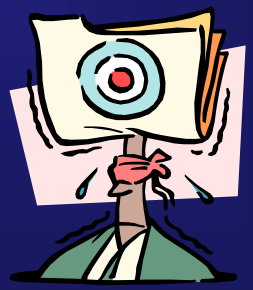
接受12次化療

延誤就醫的原因

- 不知嚴重性
- 害羞
- 否認
- 以為不會是癌
- 無傷大雅
- 不影響日常生活

延誤就醫的原因

- 不願由男醫師診療
- 怕上醫院
- 怕看醫師
- 沒時間不方便
- 不夠重視自己



(二) 要有堅強的信心

李豐醫師說：

最難治的病人是

「自己不想被醫好的病人」

告訴自己

- 我要活下去
- 我要活的更好
- 自我催眠
- 自我肯定
- 我在天蠶變
- 我再生了

心理作用會影響生理

痛苦時，不舒適時，

想像最美好、最興奮、最快樂的事，

或藉宗教信仰，念佛，祈禱

可轉移注意力

減輕痛苦

(三)適當運動、營養、與休息

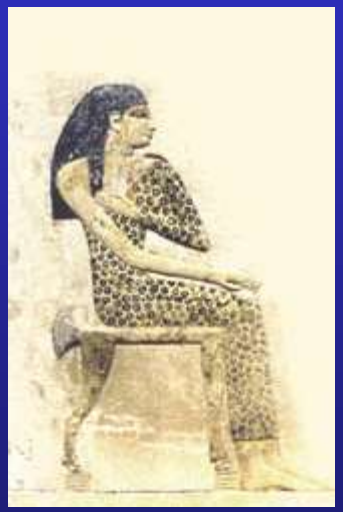
- 運動、復健、休息
- 充分的營養
- 均衡的水分補充
- 適當的休息

化療常見副作用

- 噁心、嘔吐
- 腹瀉、便祕
- 貧血、白血球下降
- 皮膚癢、色素沉著
- 掉髮、肢端麻木

掉　髮：

- 自我肯定
- 自我催眠法
- 我要頭髮完整美好
- 我不會掉頭髮



皮膚癢：

- 每日清潔
- 多喝水排
- 用吹風機隨時保持〝乾燥〞

肢端麻木

- 復健
- 手腳按摩
- 穴道點按摩

復健運動越早開始愈好

是漸進式的

由少量慢慢增加

如：爬牆運動、手部關節運動

爬山、散步

手術第一天手麻

即可開始手部手指上下左右活動

按摩穴道點

加強手臂、手肘、肩關節活動

改善體質及活動

- 改變飲食：使血液變成鹼性體質
- 好睡眠
- 好排泄
- 有好的生活空間(空氣、陽光、水)
- 經常走路、爬山

充分的營養

- 多蛋白質
- 少醣類
- 少脂肪
- 多纖維素
- 多維他命

- 協助化療藥物排出：多喝水
- 多喝鮮果汁：
  - 柳丁汁
  - 香吉士汁
  - 紅蘿蔔汁
  - 蕃茄汁
  - 芭樂汁

提高免疫力使白血球上升

- 燕窩
- 冬蟲夏草
- 雞精、雞湯
- 黃耆加枸杞
- 薏仁湯
- 麥苗精
- 優酪乳

5 a Day Keeps Cancer Away

Give Me Five,
Cancer Say Good-bye.

5 a Day
每天至少攝取
五種蔬菜及水果

天天五蔬果

三種蔬菜

二份水果

防癌輕鬆做

癌症不找我

進步指標

- 傷口的恢復
- 麻木、腫脹感消失
- 舉手、梳頭、爬牆幅度
- 肩關節上下活動幅度

(四)親友關懷與支持

- 親友團關愛
- 患友俱樂部----同心緣
- 宗教團體支持
- 自助人助

四、抗癌成功要素

(一) 自己控制

(二) 別人控制

(一) 自己控制

- 心理健康
- 適當營養
- 勤做運動
- 充份休息

(二) 別人控制

- 醫師態度
- 護理人員態度
- 家人支持
- 親友支持
- 宗教團體支持

- 最重要是要有

1. 希 望

2. 信 心

3. 想 活

4. 要 活

才能化解危機

若自我設限

陷入自我憐憫

沮 喪

自 卑

無助低潮

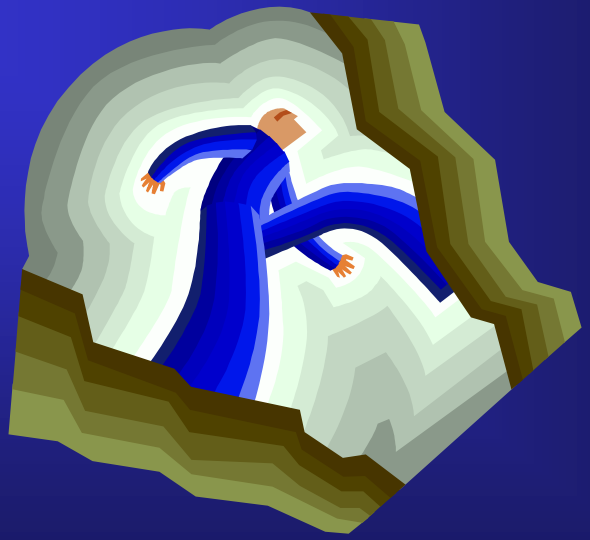
危險！危險！

需求助！求救！

- 天下沒有『不可能』
- **Impossible** 之事
- 拿破崙的字典裡
- 沒有一個『難』字
- **I’m possible**

自助人助

自救人救



生命再造

有愛心
有信心

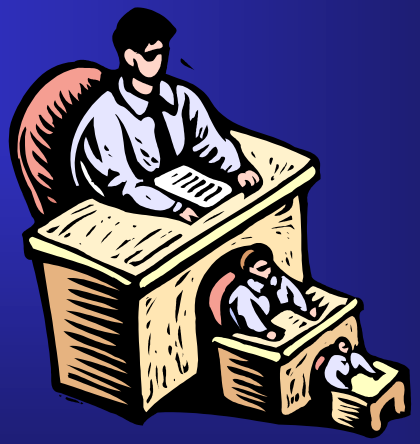
有毅力
有勇氣

重建身體
重建心靈

五、結　論

預防重於治療

勤做乳房自我檢查



願與所有姐妹們共勉

以嶄新的、快樂的人生觀

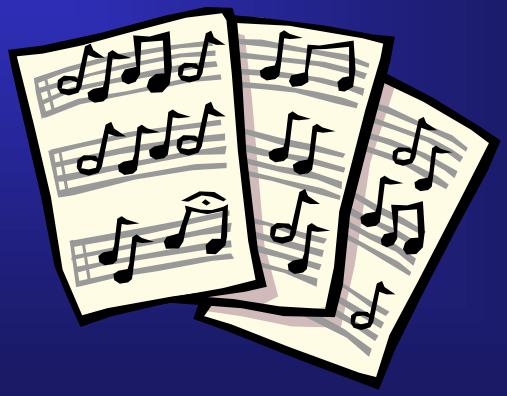
面對『再生』的世界

我戰勝了乳癌

『重生了』

(榮總護理15卷2期)

(同心園地87年9月)



感恩與致謝

謝謝同心緣姐妹

及患友給予的

支持與鼓勵

大家加油！

祝　福

維納斯俱樂部

同心緣姐妹等

全體姊妹

在菩薩道上

福慧雙修

徐南麗教授研究室編 × | 護理品質評值電腦輔 × | PowerPoint 簡報 × | 徐南麗教授研究室 - ×

nanlyhsu.weebly.com

簡歷表 期刊論文 教學著作 著作 專書 研討會 研究計畫 追求百分百 散文 影片 其他連結

徐南麗教授研究室

57護理標準..pdf | 55護理品質線....pdf

CH

以上資料歡迎上網查詢

- 徐南麗教授研究室
- http://nanlyhsu.weebly.com/

謝謝各位

敬 請 指 教