

無限Do指南

設定目標，活出生命的無限



致好奇的你：

這不僅僅是一份指南，而是希望傳遞給你一些照顧自己與家人的靈感。

乳癌，也許會讓人感受到某種生命的有限，但這段旅程將成為一次生命的提醒，讓我們更加珍惜每個當下。

冒險，從來不是因為不害怕，而是因為心中有愛、有想守護的人，才讓我們願意帶著勇氣往前走。無論路途多遠，願你都能相信自己，展開屬於你的無限Do！



病友篇：我要展開無限DO

感受情緒，不批判自己

現在能讓我感到快樂的事情是什麼呢？

現在我的感受是什麼呢？

當我情緒低落的時候，做些什麼會讓我感覺好一點？

當我覺得不舒服的時候，誰是我生活中的幫手？可以向誰表達我的需要呢？

當我情緒低落或沮喪時，誰能夠支持與傾聽我的想法？



貼心提醒

成為真實的自己，比努力追求快樂更重要。每一種情緒，都是當下真實的感受；它會流動、會轉變，但不定義好壞。

病友篇：我要展開無限DO

展開行動，不留下缺憾

與家人分享自己的心情與感受

例如：我有幾天感覺身體還不錯，
但有幾天會感到噁心或疲倦。

與家人聊聊正在接受的 治療程與治療目標

例如：我跟醫師說我希望半年內
有機會看到孫子出生，所以醫師
幫我安排這個〇〇治療。

像《愛的冒險罐》裡的媽媽
參加了病友支持團體，
我也會需要嗎？
參加的好處有哪些呢？

像《愛的冒險罐》裡的媽媽，
總是談到「習慣去尋找魔法吧」，
這裡指的是日常的正念感受，
您也可以嘗試看看：

- 找到能與家人一起完成的日常活動，
例如：到戶外一起散步，感受陽光空氣，
只要不會太累，多走一點點。
- 與家人一起設定能簡單達成的目標，
例如：每周與家人一起吃晚餐，一起下廚，
或是找網路美食餐廳踩點試試看。
- 寫感恩日記或隨筆紀錄當下的心情。
- 與家人一起製作家庭回憶錄、手機相本。
讓家人為自己畫一張微笑的肖像。
- 思考有什麼沒有做會很遺憾的事情，列下來，
也寫下想完成的日期。



病友篇：我是位媽媽，如何跟孩子談癌症

(建議小孩小於12歲以下)

建議您可以先與孩子共讀《愛的冒險罐》童書繪本後，
再試著與孩子聊聊以下話題或行動：

您可以嘗試和孩子說明癌症是什麼，還請記得讓您的孩子知道，您會得癌症「不是因為他們造成的，而他們也不會感染癌症。」

問問孩子：「像《愛的冒險罐》裡的凱西，知道媽媽生病了之後很沮喪難過，你的感覺是什麼呢？」

問問孩子：「像《愛的冒險罐》裡的凱西，很擔心生病的媽媽，你也很擔心我嗎？」

問問孩子：「像《愛的冒險罐》裡的凱西幫助奶奶一起煮湯給媽媽喝，你有沒有想幫媽媽什麼事情呢？」

貼心提醒 有些孩子可能會想主動照顧你，這份心意值得珍惜。你也可以引導他們了解，照顧並不一定要很辛苦；只要一起完成一些簡單的小事，比如倒水、輕輕按摩，就能讓彼此在愛與陪伴中更加親近。

病友篇：我是位媽媽，如何跟孩子談癌症

(建議小孩小於12歲以下)

像《愛的冒險罐》裡的媽媽一樣，跟孩子一起創作冒險罐，一起寫下想完成的事，約好在您身體比較舒服時一起實現！

您可以跟孩子一起製作情緒卡，例如：開心的時候是笑臉😊、難過的時候哭臉😢。並告訴孩子若他感受到自己的情緒但不知道如何向媽媽表達，可以將情緒卡貼在自己的房間門口，媽媽是可以理解的！

您也可以請孩子帶著他心愛的玩偶圍坐一圈，輪流發言談談對生病的感受或是提出問題問您。如果對於孩子的提問，您不知道答案也沒關係喔！

您可以和孩子一起撿石頭並繪製它，鼓勵孩子送給感謝的人，或是留著具魔法的一顆，給它名字，例如：愛、勇氣等等，陪自己回診的時候隨身帶著。



每位孩子都是獨一無二的，他們的情緒、反應與行為都不太一樣。但您能用這些親貼心提醒 近的互動讓他們知道無論如何您都愛他們，當他們準備好時，隨時可以來找您聊聊自己的感受。

家屬篇：如何幫助罹癌的家人

我能與家人聊些什麼

把手放在家人身上：
「辛苦了，現在感覺怎麼樣？」

問問家人：
「你有沒有想做的事？找時間我們一起完成它！」

問問家人：
「有沒有我能幫你的地方？」

了解家人正在接受的
癌症治療與治療目標

你可以適時主動向讓家人表達你的感受，
例如：你很擔心他因為…



我做些什麼來幫助家人

找到能與家人一起完成的
日常活動，
例如：到戶外一起散步，
一起走走是很好的陪伴。

問問家人有什麼**沒有做會很遺憾的事情**，
列下來，也一起計畫想**完成的日期**。

與家人一起設定**中、長期目標**，
例如：每周與家人一起吃晚餐，一起下廚，
或是找網路美食餐廳踩點試試看。

與家人一起製作**家庭回憶錄、手機相本**。



我能問醫師些什麼

「醫師，下一階段的療程可能是什麼呢？」

「醫師，我目前的療程階段是什麼呢？」

「醫師，我想和您討論治療目標」

治療目標思考方向，例如：近期內有什麼想做的事？(例如：參與家人婚禮、看到孩子成家、抱孫子…等)

「醫師，我想了解目前我有哪些治療選擇？」



有限度的無限Do+

寫下此刻的心情與想完成的事情，讓有限化為無限的美好！請鼓勵自己，活出你的無限Do！

最近讓我快樂的事情是：

當我情緒低落時，我最需要的支持是：

我想對我愛的人說：

我希望近期能完成的事情是：

下次回診時，我想與主治醫師討論的治療想法與目標是：

溫馨提醒

可參考此本指南與主治醫師討論您的治療目標，讓每一次的診療都更貼近您的需求與期待。祝您抗癌順利，擁抱每一天的無限可能！

你並不孤單，我們一直與你同行



有限度的無限Do網頁