

唤醒龙的姊妹

对于国际乳腺癌龙舟划手委员会（IBCPC）中国大陆代表熊北蓉来说，只有亲眼看见才能真正相信。在亲眼目睹乳腺癌患者们相互接纳和互相鼓励后，北蓉清楚地感受到了来自各方面的支持，并意识到一种以前她从来不知道的与癌症抗争的方法。她说这种方法的确救了她的命，同时也是她将在中国建立乳腺癌龙舟队的出发点之一。



北蓉（后排右数第二位）和渥太华乳腺癌幸存者“绽放”龙舟队在一起

北蓉是 2006 年被诊断出患乳腺癌的，经过治疗后，当她第一次有幸接触到渥太华的“绽放”龙舟队，并和队员们一起奋臂划桨时，就被队员们如此开放和积极正面的精神面貌深深的吸引和震撼，从此沉醉其中，并在日后的每一次训练中都能被这种精神所感染和激励。北蓉说：“我甚至能感受到在我这一侧与我同舟共济的姐妹们的力量。我们在一起是因为我们都有着强烈的求生欲望，我们并不孤单，我们需要彼此的支持和鼓励，这也是我之所以如此喜爱乳腺癌龙舟队的生活模式和理念的原因。二十位姐妹一起奋臂划桨，以一种

美妙而同步的韵律一下又一下地划着。我们一同抬起龙舟，一同向前推进，朝着同一个方向勇敢向前。我们坚强自信，我们充满活力，我们是我们自己生命的主宰。”



北蓉和 McKenzie 医生在佛罗里达的萨拉索塔，2014 年。

北蓉说，很不幸，许多华人女性还没能体验到这种开放和积极的态度对一个乳腺癌患者的积极作用，她们中很多人还在孤军作战，独自应对医疗诊断带给她们的无数漫长而痛苦的治疗，以及情感和社会带来的压力及挑战。

“我记得在加拿大和萨拉索塔的 IBCPC 龙舟节上，我试图寻找来自中国大陆的其他女性，想与她们分享我们战胜乳腺癌的故事。我遇到了那么多来自世界各地的优秀女性，但竟没有一个是来自我的祖国的团队。我知道乳腺癌是中国大陆女性死亡率最高

的病症。虽然许多癌症患者都可以参加太极拳和瑜伽等活动，但那里的医生告诉北蓉，尽

管一些肿瘤学家会建议他们的病人多做上身运动，但医学界并不了解龙舟运动能给乳腺癌病人带来什么益处，因此，他们也想了解更多关于龙舟这项运动对乳腺癌治疗的帮助。

熊北蓉，60岁的她，一个荣获了来自加拿大俱乐部和加拿大代表队的一系列龙舟金牌证书持有者，如今正肩负着将龙舟运动的疗愈力量带给中国大陆华人女性的使命。这一使命就是要帮助那些在被确诊乳腺癌之后，感到孤立无援，得不到支持，甚至自感不被家庭和社会所接纳的华人女性们。她称自己的使命是“**唤醒龙的姊妹**”：即帮助女性们直面乳腺癌的降临，并唤醒蕴藏在她们自身的内在力量，彼此分享和支持。“**唤醒龙的姊妹**”的核心任务是在工作、家庭和社区中营造一种接受和支持乳腺癌患者的良好环境与气氛，以帮助所有的华人女性战胜乳腺癌带给她们的耻辱和恐惧感，让她们重获新生，做回自我！

“我们采取自下而上的方法让各方面的相关人士参与进来，包括医疗界（介绍患者及提供研究方面的支持），正在康复和已经康复的乳腺癌患者（那些有兴趣把划龙舟作为一种康复手段和生活方式的患者）和龙舟社区（桨手，俱乐部以及各种设施、设备、船只和培训的供应商等）。

由于害怕遭到拒绝和别人异样的眼光，北蓉向她的许多朋友，客户甚至一些家庭成员隐瞒了她的乳腺癌病情长达十一年之久。

“耻辱是一股很强大的力量，它把我们与那些可以帮助我们的人隔离开，”她说。“当我终于走出来的时候，我找到了新的爱和支持的源泉。很多人告诉我说，如果我早点把病情告诉他们，他们本可以帮助我的。”



北蓉 2017年在云南大理医院探望杨女士（中）

当北蓉在中国照顾她妈妈的时候，她抓住一切机会和身边的女士分享她的故事。

“北蓉接触到一些华人女性，她们感到很无奈，她们很需要得到各方面的支持和帮助，北蓉希望她们不再独自面对乳腺癌死亡和威胁。我想做一些事情，回馈那些曾经帮助我走出恐惧和孤独的人们。”

在她最近的一次返乡之旅之前，北蓉联系了 Don McKenzie 博士和 IBCPC 主席 Meri Gibson，分享了她想通过龙舟运动帮助中国大陆乳腺癌患者的愿景，希望有朝一日能够

在中国举办 IBCPC 世界乳腺癌龙舟世锦赛，让当地的团队与来自世界各地的龙舟队一起并肩比赛。

“我们有着共同的愿景，”梅里 Meri 说。“我们都认为实现这个愿景的最佳方式是稳打稳扎，一个团队一个团队地组建，逐步引起人们的兴趣和参与感，并最终扩展到其他社区和团体。我们将患有乳腺癌的女性与肿瘤学家和水上运动场所联系在一起 - 那些早期参与者将能看到龙舟运动带来的好处。”

“北蓉和 IBCPC 希望 2019 年在北京组建一支龙舟队伍，并将我们的援助诊所（Reach Out Clinic）介绍给那里的医生和乳腺癌幸存者，走出实现这一目标的第一步。”



“千里之行始于足下，”北蓉说。“我们需要所有来自我们姐妹的支持，以实现这一目标。在不久的将来，我可以想象来自世界各地的乳腺癌幸存者桨手来到中国，向这里的龙舟姐妹们展示癌症康复后等待她们的美好生活。眼见为实。”

请在接下来的几期简报中关注我们的“唤醒龙的姊妹”倡议的进展情况。