

### 本會宗旨

推廣正確的癌症防治觀念，宣導正規癌症治療。  
協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，維護良好生活品質。

理事長：王正旭

理事：毛傳凱 成佳惠 林志炫 施聰杏 馬雨沛  
席慕蓉 唐祖慈 張廷彰 黃少華 黃麗穗  
靳秀麗 葉坤輝 簡志忠

監事主席：黃俊升

監事：曹朝榮 莊國偉 葉琇珠 潘純嫻

秘書長：蘇連環

執行團隊：陳世和 郭姿均 沈怡君 許麗卿 胡鳳蘭  
方榆柔 吳翠娥 劉怡秀 黃慧玲 王美慧  
戚繼玲 彭馨微 陳玉蓮 楊季容

發行單位：中華民國癌症希望協會

法律顧問：莊國偉

執行編輯：蘇連環 戚繼玲 方榆柔

美術編輯：美果廣告設計有限公司

會址：10058台北市中正區臨沂街3巷5號

電話：02-33226286

傳真：02-33221719

網址：www.ecancer.org.tw

中華郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄

### 特別企劃

● P1 愛在蔓延時... ACSU從美國到台灣

### 本期焦點

● P2 希望生活—癌症患者與健康食品的選擇題

● P2 希望教室—手足症候群

● P3 希望之星—從大都市到鹿港小鎮的不凡醫師 許宏基

● P4 特別報導—第一屆優良癌症防治民間團體選拔表揚

● P4 特別報導—癌症照護者的充電之旅／癌症照護網絡研討會

● P6 活動花絮—宏利人壽與癌症希望協會攜手串起101癌症家庭未來

● P7 活動看板—「聽·希望在唱歌」關懷音樂會

### 特別企劃



# 愛在蔓延時... ACSU從美國到台灣



力品質提升計畫由協會舉行亞洲國家ACSU經驗交流會議，並成功促成今年10月為期五天的ACSU訓練課程，以期許能扶植國內癌症相關民間團體的永續經營，進而提升台灣癌症防治及癌症病友服務成效。

此次活動是由國民健康局、美國癌症協會所主辦，由向來熱心公益的東洋藥廠所贊助，癌症希望協會負責籌畫。

圖1：ACSU Taipei 2006 學員畢業照，美國癌症協會大西部分會執行總裁 Chuck DeGooyer (中) 及國民健康局癌症防治組組長孔惠蘭 (左一)、美國癌症協會亞太地區事務 June Chan (左二) 以及東洋藥廠黃純瑩副總經理 (右一)

圖2：王正旭理事長 (左) 及葉琇珠監事 (右) 手持結業證書與美國癌症協會國際事務部東亞計畫主管陳梓葵 June Chan 合照

圖3：王正旭理事長 (中) 及葉琇珠監事 (左) 與世界抗癌聯盟 UICC 執行長 John Seffrin 合照

具有九十多年歷史的美國癌症協會 (American Cancer Society · ACS)，首度將其精英訓練課程 ACSU (American Cancer Society University) 移師台灣舉行，國內約計十二個癌症相關單位、團體成員參與這項難得精英課程，對於非營利組織的組織運作效率提升有如注入強心針。

今年七月癌症希望協會理事長王正旭、監事業琇珠赴美國華府參與美國癌症協會辦理的專業訓練課程。這是美國癌症協會首次將 ACSU 五天課程濃縮成三天的小型課程，藉由此次機會，分享來亞太地區各國癌症防治團體在癌症病友服務與煙害防治的工作現況，同時，課程還著重募款、方案執行與管理、資源連結與合作等學習內容，經由此次的接觸，因而開啟美國癌症協會與本會的合作之門，十月底首度將 ACSU (American Cancer Society University) 移師台灣辦理。

此次在台舉行的 ACSU 主題強調提升癌症非營利組織能力的訓練計畫，訓練內容為建構組織及強化組織內人員的能力，橫向方面，則是希望能夠加強癌症相關組織的彼此合作。訓練內容包含癌症防治觀念的推廣和宣導、社區需要的評估、如何募款、媒體運作、組織行政事務、病友服務、組織義工等癌症議題，議題深入且本土化。

參與成員都感到受益良多，一位學員在畢業典禮上表示「這將是她最有價值的一張證書，五天就大學畢業」。參與者也期待透過這項課程，各團體能夠放下心中的界限，能達到彼此合作，資源整合的目標。

目前全世界已有六十三個國家的學員，曾參與 ACSU 的訓練計畫，在亞洲則有中國、南韓、馬來西亞、泰國、菲律賓等國家曾辦理 ACSU 訓練計畫，2004年5月透過健康局人

### \*\* ACS 小辭典 \*\*

## 美國癌症協會 American Cancer Society

美國癌症協會成立於1913年，至今已九十年的歷史，是全世界最大的民間抗癌組織，同時也成為美國癌症研究中心重要支助單位。其所贊助的研究者中，有32位榮獲諾貝爾獎，其推動抗癌成就，世界矚目。美國防癌協會 (ACS) 於全美共有十七個分會，年度總預算高達七億美金，有近兩百萬名義工參與推動社區防癌工作，在防癌宣導、癌症病友服務、推廣戒菸及投入癌症研究工作上的成就舉世矚目，影響深遠。

# 手足症候群



■ 手足症腫脹症狀

臨床上有不少病患接受化療藥物治療後會出現手足症候群(Hand-Foot Syndrome)，症狀是手掌、腳底產生皮膚感覺異常，如刺痛、紅斑、腫脹、水泡、脫皮、脫屑或潰瘍。不僅造成生活上不便，也對外觀形成困擾，有時讓不知情的人以為是皮膚病。

通常患者在接受治療二至三周後出現。然而若在接受治療前，先做好預防的準備，有助降低手足症候群的發生。

## 預防方法

- 1.要冷不用熱
- 2.接受藥物治療後，三至五天內不要洗熱水澡、泡熱水澡或三溫暖。
- 3.接受藥物治療後，三至五天內，避免喝熱湯、熱食及熱飲，不要使用電熱器。
- 4.使用冷氣、電扇，穿著寬鬆衣物，避免衣服的皺摺壓迫，雙手及雙腳盡量不要磨擦。
- 5.用冰敷袋冰敷雙手及雙腳。

## 護膚守則

- 1.盡量不要曬太陽，若要外出時，皮膚曝露部位要注意防曬，使用防曬乳或戴帽子、撐陽傘。

- 2.使用富含維他命A、D、E的乳液，塗擦在四肢，減少皮膚因乾燥引起龜裂，穿著棉質衣物，維持良好的舒爽性，盡量少流汗。
- 3.穿著舒適的鞋子，襪子不宜過緊。
- 4.避免穿戴太緊的飾品，如戒指、項鍊
- 5.平日要保持皮膚完整性，不要使用尖銳的工具，或用防護手套保護，避免出現傷口；同時也不要長時間跪姿壓迫或劇烈運動，防止手腳傷口產生。
- 6.避免使用刺激性過強的清潔劑如洗碗精或清潔用品沐浴

## 藥物協助

- 1.可服用維他命B6，每天服用200mg（毫克），或一天三次，每次50mg
- 2.如果症狀仍無法改善，必要時可請醫師開立口服類固醇藥物 Dexamethasone

# 癌病患者與健康食品的選擇題

熱、食慾不振、腹瀉、脹氣等不適，最需要補充營養時卻反而吃不下，此時親友會推薦很多偏方、食療或健康食品，要幫病人顧元氣。

常見的補品有雞精、燕窩，這些東西是否適合癌病患者？鄭金寶指出，其實均衡飲食已足夠，燕窩的功用可能心理作用較大，至於綜合維他命可以適度補充。

近來有人倡導生機飲食，食物採生食或榨汁食用，但鄭金寶指出，對癌症患者而言，最好熟食，以免腸胃不適，同時可以促進脂溶性維他命A、D、E、K吸收，而且生機飲食常有細菌、寄生蟲及蟲卵殘留的問題，她碰過有家庭長期生機飲食，卻造成全家人得到寄生蟲，如果擔心營養素被破壞，可以川燙方式烹調。若要生食，必須用大量流動水，將一片片的菜葉洗滌，再以軟毛刷配合清水刷洗二至三次，再用流動水浸泡五分鐘，同時要搭配乾果如芝麻、腰果及核桃等堅果類，這些是很好的脂肪及蛋

白質來源。

鄭金寶指出，治療期間，病患的飲食原則建議如下

- 1.少量多餐—增加飲食次數，二餐間增加點心。
- 2.如果某段時間胃口大，多吃無妨。
- 3.攝取高熱量、高蛋白食物—降低飲食中油脂含量，去皮、少肥油，有痛風的人宜請教營養師設計合適的食譜。
- 4.烹調方式少用油炸、油煎—多採清蒸、水煮、涼拌、燴、燉、烤及紅燒
- 5.食物選擇宜多樣化，每天盡量吃到35種食材，如蕃茄、十字花科蔬菜如芥菜、花椰菜、甘藍等都是很好的抗氧化食物。
- 6.多喝水，加速藥物代謝。
- 7.素食者必須蛋奶素，否則營養易失調，缺乏鐵質及維他命B12。
- 8.購買健康食品前最好請教醫護人員、看清標示及比較價格，有時別人有效，自己未必有效，高價也未必是有效的打包票，宜留意過度誇大療效的標示。

許多人罹癌後，都會碰到熱心的親友提供各式食療、健康食品等。但營養師建議癌症患者的營養品以增加體力及抵抗力為原則，著重高熱量及高蛋白食物，對於健康食品並非來者不拒，臨床上也有人吃了生機飲食，全家人都能受寄生蟲之害。

台大醫院營養部主任、同時也是本會學術委員鄭金寶日前在一場有關癌症病患與健康食品的演講中表示，癌症病患在接受化學治療過程中，常會出現噁心、嘔吐、口腔疼痛、吞嚥困難、胃灼



## 從大都市到鹿港小鎮的 不凡醫師—許宏基

與支緩，以往這裡的居民一旦罹癌後，往往最少要花上半天的時間，跨縣市到台中求醫，求醫過程的曲折程度是一般大都市民眾難以想像。

醫院首見的戲院及人體博物館，訴求人性化與休閒化，並有獨特的教育意義。許宏基醫師說，「每個病人都是頭家，都有權力享有跟總統同級的醫療團隊照護」，因此秀傳總裁黃明和醫師以回饋母親故鄉的胸懷，於彰濱地區的鹿港籌設醫院，許宏基醫師在規劃彰濱秀傳醫院時，也將希望小站的概念建置到這家現代化的醫院。

彰濱秀傳醫院副院長許宏基探視病患

「別小看彰濱工業區，用腳踏車繞行至少有十二公里」，彰濱秀傳醫院副院長許宏基站在此地最新穎的醫院指著外頭娓娓道來。為了解醫院的服務範圍及需要，許宏基醫師自己騎著鐵馬深入整個園區，傾聽在地人的聲音。

與其他大都市相比，過去彰濱地區的醫療資源，如同未開發的荒地，待各界投入關心

許宏基醫師的專長是胸腔外科，曾任高雄榮總癌症中心主任，他在推動高雄榮總癌症中心，即力促軟硬體的整合，包括看診區、化學治療區，許宏基醫師體認到民間團體服務病友的成效，也促成希望小站進駐，讓患者在治療期間，由看診到治療的動線一氣呵成，也避免生病時孱弱的身軀在奔波中損耗。

外觀有如峇里島五星級飯店的彰濱秀傳醫院，提供病友飯店化的服務，院區更有國內

彰濱秀傳醫院投入的硬體設備令人耳目一新外，更致力提供優質的治療品質，彰濱秀傳醫院於九月下旬展開服務，治癌專業團體又新增生力軍，造福彰濱地區的民眾，本身為北斗人的許宏基醫師也以鮭魚回流的心境，由大都市回到偏鄉地區奉獻心力。



## 彩繪希望 方麗華《更生之舞》 榮獲「禮來癌症藝廊」 醫療人員水彩作品最佳獎

描繪三個身材豐腴的俏女郎身著比基尼，攜手在蔚藍的海灘逐浪嬉戲；仔細一看，三位俏女郎頭上都戴著色彩繽紛的頭巾。第一眼欣賞這幅畫，會被畫作散發的歡愉氣氛感染，忍不住嘴角上揚。不過，仔細聆聽作者創作的想法，欣賞畫作會有另一層省思。

護理人員都會鼓勵乳癌病人在化療期間盡量多吃東西，讓她們在這段免疫力降低的時期，能有充足的營養來提高身體的免疫力。方麗華說，很少化療病人會變胖，但乳癌病人平均會胖五至十公斤，這是很顯著的特徵，這也是她畫作中的俏女郎身材圓滾滾的原因。

由本會與台灣禮來藥廠合辦的「彩繪希望」繪畫比賽，其中醫療人員組的佳作、和信治癌中心醫院藥劑科方麗華醫師所創作的《更生之舞》揚名國際，經送往英國倫敦參加全球「禮來癌症藝廊」活動，畫作榮獲醫療人員組水彩作品最佳獎，方麗華於11月3日親赴英倫受獎。

協會和台灣禮來公司主辦的「彩繪希望」活動，是以癌症對生命歷程的啟發為主題的繪畫比賽，今年首次舉行，參賽者分為病人、親友及醫療人員三組，共評選出前三名及佳作共25名，這些優勝作品全數送往倫敦參加第二屆全球「禮來癌症藝廊」活動。今年「禮來癌症藝廊」共有來自全球43個國家、2000多件作品參賽，經過14位評審評選，計有20多位得獎者脫穎而出。

方麗華說，乳癌本身的病程進展比較緩慢，近年來乳癌治療也有長足的進步。早年乳癌治療經常要切除乳房，對有些女性來說，少了乳房這項重要的性徵，的確是一大打擊，甚至有病人因此想不開而自殺。但近年來，醫學有了長足進步，許多偵測方法能早期發現乳癌，讓乳癌成為可治癒的疾病，手術即使切除了乳癌，都能藉由植入鹽水袋或自體脂肪移植等方法來重建乳房，甚至連乳暈都能紋上，乳頭也能重建，讓乳癌對女性的身體創傷減到最低。

方麗華說，乳癌病患經歷這場病痛之後，普遍會對生命重新省思，從小就想學唱歌的人會在病癒後立刻拜師學藝，有些不愛運動的人則是養成運動的習慣，她們的人生態度變得更正向，原本自私的人變得利他，原本吝嗇的人變得樂於付出，這群女人不管老少，都變得更加可愛可親，就像沙灘上逐浪嬉戲的女郎們一樣。

「正是因為這樣，乳癌病患才能自信穿上比基尼！」方麗華說，因為乳癌腫瘤並不影響腸胃道，病人的進食沒有困難，所以醫

對於自己的作品獲獎，方麗華得知當天久久無法置信，因為她上一張水彩作品是在1994年畫成，距今超過十年。她回顧自己繪畫的歷程，想起許多激發她創作的人事，對生命充滿了感激，這也是獲獎之外，意外的收穫。

《更生之舞》是一幅小巧的水彩畫，畫作

# 第一屆優良癌症防治民間團體選拔表揚 “心”光閃動奧斯卡



左圖：健康局副局長趙坤郁與協會理事長王正旭及在場的機構、團體共同合影。

上圖：癌症照護民間團體展示的立板吸引目光

根據統計，國內癌症相關的防治機構及民間團體近150家，但長期來彼此欠缺資訊的交流及整合，衛生署國民健康局為鼓勵優良癌症防治民間團體，委託癌症希望協會辦理第一屆優良癌症民間選拔活動，日前舉行表揚大會，受邀單位都穿上最傲人的制服，雖然不是名牌華服，他們的自信卻是像鑽石一樣散發光芒。

選拔方式分為登記有案的機構組如基金會、協會及病友自發性組成的團體組。此次共接到十六家機構、十七個團體報名參加審查，經過專家嚴格的審查及評分，表揚大會中表揚優良及獎勵的機構、團體，優良部分共有四個機構及五個團體獲獎。

這些機構及病友團體平日在台灣各角落默

默提供癌症病友及家庭後援，此次難得能夠齊聚一堂，健康局副局長趙坤郁與在場的機構及團體，將象徵癌症防治民間團體防護網的台灣模型，擊破“癌”字樣的保麗龍，表達政府與民間機構共同打擊癌症的魄力（見圖）。

各團體穿上代表該基金會或團體的制服，像走秀般踏上本會精心設計的舞台，他們穿著代表該機構或團體的制服，臉上散發自信的光采，彼此互相打氣上台領獎，這個獎項對癌症防治機構、團體來說，有如“奧斯卡”般的榮耀；同時配合頒獎儀式，本會還製作癌症防治團體發展史簡介在會中播放。

得獎名單如下：

優良機構有社團法人中華民國乳癌病友協

會、台灣癌症基金會、財團法人中華民國安寧照顧基金會、財團法人蓮花臨終關懷基金會；獎勵機構有肝病防治基金會、財團法人天主教康泰醫療教育基金會、台北縣防癌協會、台中市關懷協會。

優良團體有高雄醫學大學附設中和醫院一木棉花關懷俱樂部（乳癌）、高雄醫學大學附設中和醫院—NPC病友暨家屬聯誼會、林口長庚紀念醫院乳癌病友團體—向日葵關懷聯誼會、彰化基督教醫院—丰采關懷團體、無喉關懷團體；獎勵團體有彰化基督教醫院—腸造口關懷團體、婦愛關懷團體、大林慈濟醫院聯合病友會、中國醫藥大學附設醫院—圓緣俱樂部、財團法人天主教聖馬爾定醫院—曙光俱樂部。

## 癌症照護者的充電之旅—癌症照護網絡研討會



近二十餘年，癌症一直為國人十大死因第一位。綜觀民眾癌症發生及死亡情形，皆呈現逐年上升趨勢，預計未來癌症仍是影響國人健康最重要殺手之一，因此，因此本會日前特舉辦「癌症照護網絡」研討會，藉此強化癌症防治的工作的連結性。

對罹癌者、康復者和癌患家庭而言，他們相當需要社區資源的支持與協助；相關研究顯示，目前歐美癌症五年存活率為62%，而台灣的五年存活率僅45.6%。第二十七屆歐洲腫瘤

醫學會議報告也證實，藉由病友團體的支持，可以讓罹癌者放鬆心情，減輕壓力，這種心理與行為的正面能量，可使癌症患者勇敢面對癌症，進而增加存活率。健康局長久以來即以前瞻性的專業規劃，運用各項改革計畫及整合社會資源，配合國家政策推行癌症防治長期計

畫方式為，將預防保健工作逐漸落實於癌症防治工作，全力推動「癌症照護網絡」建置工作，引導病患及家屬選擇正確的醫療方式為主，以促使癌症家庭在病友罹病期間獲得適切的社會資源為輔，直到恢復健康生活並重新回歸社會為最終目標，嘗試提供最佳服務品質滿足癌症家庭的醫療相關需求。

會中深入討論如何提升癌症服務工作者的服務品質，並強化癌症整合性專業照護技巧，以導入癌症照護網絡概念，更強調癌症照護網絡體系之各專業單位的實務探究，會中各專業領域分別就癌症防治民間團體、醫師、護理及社工等角色進行討論，藉此實例討論以瞭解目前國內癌症照護工作之現況，與會專家與學員還熱烈討論如何強化癌症資源的橫向及\_向的整合。

健康局與本會期望結合社會資源扶植民間團體提供癌症病友服務，讓罹患癌症的民眾面對疾病時不會孤單；並扮演癌病家庭和醫療體系間的橋樑，成為癌症照護網絡中最重要的角色之一，提供國人最佳癌症照護系統，以緩降癌症死亡率為願景。



## 民歌·希望·愛飛揚 愛心如潮水 宏利人壽與癌症希望協會 攜手串起101癌症家庭未來

■ 宏利人壽總經理王天運（左）致贈壹佰萬元給希望協會，協會理事長王正旭（右）上台授獎；立法院長王金平（中）見證。

擁有一百五十年歷史、來自加拿大的外商保險公司「宏利人壽」連續四年付出愛心，用音樂活動協助本會進行募款活動，此次進行四場簽唱會吸引數千人熱烈響應，售出六千份民歌CD，參與的歌手熱情表演，與台下的民眾打成一片，最後一場壓軸慈善音樂會在台北市政府舉行時，座位幾無虛席，動人的民歌深深打動在場民眾的心弦。



■ 台南市市長許財利（左2）、台南市市議員邱莉莉（左3）、宏利人壽副總裁文謙（左後）、林宏盈（右2）、希望協會理事曹朝榮（右），一起與高價購入CD的熱心民眾合影。

四場簽唱會分別在桃園、高雄、台南及台中舉行。此次參與活動的藝人黃大城、涂佩岑、于台煙、曾淑勤、林志炫、王海玲、潘越雲及殷正洋對此次CD義賣及簽唱活動都

感到意義十足。他們也以動人的樂音為病友打氣，黃大城也表示，近年罹患癌症的病人有年輕化的趨勢，他身邊就有不少例子，如因胰臟癌已過世的音樂人梁宏志，對於目前仍積極活躍的蔡琴，勇於面對疾病的態度讓他很佩服。

身為癌症希望協會理事林志炫不但獻花給病友，在簽唱會時還與病友合唱「拜訪春天」，讓現場的民眾，特別是生病的癌症病友感受到生命的美好及希望無窮。並在慈善音樂會會後時協助本會義賣名作家、畫家席慕蓉手繪卡片。



■ 主持人林菁蓉（左2）、藝人黃大城（左1）、涂佩岑（右1）宏利人壽助理副總高鶯娟（右2）一起上台為CD義賣宣傳。

立法院長王金平更獻出他的民歌處女秀！雖然他一再強調不會開口唱，不過在主持人田宇辰和歌手林志炫聯袂起闕下，拗不過現在民眾的熱情，王金平拿起小抄和林志炫合唱了「拜訪春天」。



■ 主持人田宇辰（右），協會理事林志炫（左）與立法院長王金平（中）合唱。

宏利人壽總經理王天運、多位宏利高階主管、癌症希望協會理事長王正旭也與所有的歌手一同合唱「秋蟬」，滿堂歡笑聲為濃濃秋意抹上五彩繽紛。

向來關懷癌症家庭的宏利人壽目標是希望藉此活動，在三年內幫助101個癌症家庭就讀小學的孩子。



## Relay for Life 為生命接力—愛的接力賽

「Relay for Life 為生命接力」，在美國早已行之有年，獲得美國民眾的認同與支持，也是美國癌症協會與社區結合的重要募款活動；此次二度在台灣舉辦，期望透過接力行活動，將關心健康與樂觀面對生命的朋友緊緊相繫，除以步行接力方式，象徵生命永不止息；並為癌症病友及被祝福的朋友點燃燈火，也點亮健康的希望。

在美國「抗癌接力」活動的籌畫與舉辦均由一群熱心的志工負責，參與的民眾邀集家



■ 希望協會志工盛裝熱情參與 Relay for Life

人、親朋好友、同事組成隊伍，活動當天由癌症病友繞場一週揭開序幕，接著參加者在場中進行24小時之接力行，並展開各種防

癌宣導活動及表演節目，夜晚則搭起帳棚在會場守夜，入夜後更以溫馨感人的燭光晚會，表達對癌症往生者的感念及追思，同時也對正與癌症奮戰的病人給予鼓舞及祝福，是整個活動最感人之時刻。

本會志工、知名主播岑永康、張佩珊夫妻檔也上台獻唱“我希望”，帶動現場氣氛。

此次共有60多個志工團體參與設攤，協會員工及志工也組團參加，近三百人組團參與，現場以五彩氣球、各國旗幟、平日送給病友的頭巾點綴攤位，大家一同佈置攤位及接力行，讓愛心、熱心永不停息！