



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、成佳慧、林志炫、侯明謙、施聯杏、席慕蓉、唐祖慈、張廷彰、黃少華、黃華齡、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、葉瑛珠、潘婉嫻

秘書長：蘇連環

行政財會部：陳世和、許麗卿

公共事務組：郭姿均、沈怡君、方翰柔

病友服務部：北區／吳翠娥、王美慧、劉怡秀、王靜瑜、李欣華
中區／戚繼玲、郭心怡、唐瑋凌
南區／陳玉蓮、姚第楨

發行單位：中華民國癌症希望協會

執行編輯：郭姿均、沈怡君

法律顧問：莊國偉

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1樓

電話：02-33226286·傳真：02-33221719

網址：www.ecancer.org.tw

台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄

特別企劃

● 1版 音樂治療團體開啟癌症病人的心靈之窗

本期焦點

- 2版 希望回響—歲末年終關懷情 台大病房暖洋洋 為生命上彩妝，人生不黑白！
- 3版 希望之星—學而不倦 病人權益擺第一 謝政毅
- 4版 特別報導—賀！五周年慶 點燃希望，協會邁向茁壯！
- 5版 特別報導—協會五周年慶，受惠人次逾十萬人！
- 6版 希望連結—點點變愛心～點亮無限希望
- 7版 活動看板—邁向康復·結直腸癌學習營

特別企劃

音樂治療團體開啟癌症病人的心靈之窗

文/郭姿均

你喜歡唱歌、跳舞嗎？對敲敲打打，玩樂器有興趣，即使什麼都不會也沒關係，協會三月中旬將舉辦第一次音樂治療團體，透過專業音樂治療老師，帶領癌症病友及家屬，一起進入跳躍的音符世界，體驗音樂的奧妙。

負責帶領這項課程的老師宋米沅為美國賓州 Immaculata College 音樂治療碩士，她說，音樂治療是藉由音樂轉移對不適症狀的注意力，並透過音樂創作與歌曲意境抒發情感，促進病人身心靈的放鬆。宋米沅曾在多個早期療育機構及安寧病房進行過音樂治療方式關懷病患。

生死交關，音樂助力拉回

宋米沅隨身常攜帶一些小樂器如直笛、音樂帶，她最難忘的經驗是，由於她的母親是醫院的護理人員，有一回她到醫院找母親，母親正在產房處理一名難產的產婦，正當是生死交關，母子只能一方存活，眼看著這名產婦一直失血，胎兒生命也瀕危，母親臨機一動要她進入產房，當時氣氛凝重，她跟這名產婦講話時，可了解她的意識已經不甚清楚，只嚷著“不要活了，只要留下小孩”她問產婦看過“我的野蠻女友”電影，她便在產房中吹起電影中著名的“卡農”，臉色蒼白產婦跟著哼吟，逐漸轉移注意力，後來因臍繞頸而難產的胎兒反而順利分娩，產婦也撿回一條命，眾人及她都驚訝音樂的魔力。

自製樂器，眾樂樂

這次課程分成八周，每次二周小時，癌症病患都是免費參與，宋米沅設計16宮格遊戲

方式，讓參加者可以了解拍子與節奏的關係，還有用手當成音符，一起歡唱來學習“小星星”、“蝴蝶”、“月姑娘”、“不倒翁”樂譜；較特別的是，還會教參加者自製樂器，用水管或保鮮膜的中間紙管，裡面放豆子，就可以成為類似原住民使用的祈雨器，大家配合著音樂合奏，可以製造成像海浪的聲音。

曾經走過罹癌幽谷的宋米沅非常能夠體會癌症病友的痛苦，她說，雖然她在進行化療過程時，沒有嚴重副作用，但對未來的不確定感，讓正處青春年華的她感到有如地獄般生活，在掉髮階段時，年幼的兒子因不了解病情，不敢正視她掉髮的光頭，曾讓她心頭一揪，她也曾在化療第五、六次時快失去希望，覺得自己撐不下去，藉由親友的支持，宗教及音樂有如希望的翅膀，帶領她橫跨障礙，而走出抗癌的痛苦。

敞開心房，路更寬

「病患願意走出家門，就很不簡單」，音樂治療經驗的層級小至小孩，大至老人，說話柔柔的宋米沅有一套方法讓病患進入她的音樂寶箱，她說，音樂治療不是“治療”，希望參加的人不用過於緊張自己五音不全或不懂樂理、樂器等，利用彈指、踏腳，即使臥床的病人也能用拍手、口技，一起與老師共享音樂。

宋米沅以自己的專業回饋病人，她說，在罹癌的日子，她的心曾經憂鬱，也曾經無助，但家人受到她影響，也抑鬱不開心，後

來她打開她的心，心裡就變的比較陽光，她也期待這個活動可以讓她將快樂及關懷，透過音符傳遞給癌症病患。

音樂治療小辭典

早在古希臘時代，畢拉格斯(Pythagoras)曾以特殊的音樂提振精神，改善健康；音樂治療是有計劃、有組織地將音樂使用於生理、心理、社會、疾病或功能障礙的病人，藉由治療者的音樂素養及音樂的知識，同時，有行為治療、行為科學的觀念，運用治療教育的模式，把音樂治療當作一種處方，有技巧地施用於有需要的病人身上。

音樂治療的方式有二種，1.被動性，病人為傾聽的角色，在欣賞過程中，治療者可以運用放鬆技巧及冥想方式，喚起病人潛意識感受，紓發被壓抑的感覺；2.主動性，病人可以直接參與音樂活動，如唱歌、使用樂器，藉由音樂活動，改善病人的協調功能，增加成就感及自尊。(資料提供/宋米沅)

宋米沅 小檔案



學歷：
華岡藝術學校、國立藝術專科學校(改制為國立藝術學院)，美國賓州 Immaculata College 音樂治療碩士。

經歷：
永明發展中心音樂治療師、光仁小學音樂老師、開南商工樂器分部大提琴指導老師。

歲末年終關懷情 台大病房暖洋洋

文/沈怡君

農曆新年是闔家團聚的日子，在這片歡欣鼓舞的氣氛中，臺大醫院卻有一群堅強的勇士因為癌症病情，無法返家共享天倫。

為了鼓勵留院的病人與家屬，有挑戰未來的信心與勇氣，希望協會理事靳秀麗小姐、台大醫院副院長蔡克嵩、台大醫院腫瘤醫學部副主任鄭安理，二月時伴隨希望協會的工作同仁，一起到台大癌症病房進行關懷探視活動。靳秀麗：「我們相信臺大醫院的醫療團隊會提供最好的治療與照顧，但是我們更想讓病人及家屬知道，還有更多的人關心他們，為他們祝福，千萬要懷著希望，好好加油！」這份糕點是希

望協會特別準備的禮物，以腸道營養配方特別精心製作的，裡頭有蜂蜜蛋糕、牛奶哈斯、藍莓蛋捲及小毛巾蛋糕等，希望能讓病人及家屬吃在嘴裡，暖在心裡，迎向嶄新的一年。

過年對中國人來說具有相當重要的意義，過年前大多數能回家的病人都會想盡辦法回家，但每年仍有為數不少的病患，因為病情不盡理想，或者症狀需要控制，必須留院治療。院方對於希望協會每年年底的歲末病房關懷活動，除了給予正面肯定，也希望能夠一年接著一年持續下去，為這些永不放棄的生命鬥士加油。



希望協會理事靳秀麗（圖右二）、台大醫院副院長蔡克嵩（圖右三）及希望協會志工媽媽一同合影。



希望協會理事靳秀麗（圖左五）、台大醫院腫瘤醫學部副主任鄭安理（圖左三）一同與病友合影。

為生命上彩妝，人生不黑白！

文/春月·美麗守護班學員（高雄市）

得到癌症後的人生，將是彩色的呢？還是黑白的呢？就我而言，我不甘心得到癌症就被判死刑，因為還有愛我的家人及朋友，絕對不放棄我的生命。

「健康」是每一個人追求的目標，但是，在人的一生中，不幸失去了健康，難道就不要過日子了嗎？對我來說，我要以更堅強的信心面對疾病，紓解心理和情緒上的壓力。

所以在與癌症搏鬥時，做完六次化療療程，因為黑色素沉澱，臉上黯淡無光，纖纖柔美變黑無生氣時，我告訴自己要走出

來，不能把自己關在象牙塔，封閉自己，就在此時，我參加癌症希望協會南區服務中心舉辦的美麗守護班課程，首先認識自己的膚質，然後配合簡單的皮膚保養後，抹上水性粉底，用亦可做為腮紅的植物性口紅上妝，真是一舉兩得，便完成簡單的彩妝，透過彩妝修飾自己暗沉的皮膚，呈現出光鮮亮麗，讓自己看起來美美的、很有精神！

「美麗」亦是人人夢寐以求的，雖然沒有天使般的臉孔，魔鬼般的身材，但是「三分美七分妝」，雖然得到癌症，已經失去健康，但是利用彩妝使自己美美的，風

華再現，看起來也比較健康，您認為呢？

姐妹們不要躲在黑暗的角落哭泣，別人不會用歧視異樣的眼光看我們，而是用關懷的心來愛我們，上天還是很疼愛我們，要多利用社會資源，多互相加油打氣。

編按：癌症希望協會不定期辦理運動保健班及美麗守護班，欲參加者，可來電留下資料，日後開班優先保留名額，電話0809-010-580，同時也歡迎相關企業合作贊助活動，意者也可逕與本會公共事務組聯絡。

希望學習網



華人癌症e學院第二門課程

「癌症治療面臨的營養問題」正式上線了！

文/沈怡君

華人癌症e學院第二階段的課程「癌症治療面臨的營養問題」已正式上線囉！課程內容有包括最常見的話題，如〈手術治療所引起的營養問題及照護方式〉、〈放射線治療所引起的營養問題及照護方式〉、

〈化學治療所引起的營養問題及照護方式〉等都會在此課程中一一解說，民眾可以透過協會網站www.ecancer.org.tw/hope/，進入學習網，當個快樂的學生，體驗隨到隨開課的數位學習便利。

癌症希望協會 延長服務時間

為了服務更多的癌症病友及家屬們，本會即日起，服務時間變更為每週一至週五，上午八點半至下午六點。為了方便平日在上班的病友們，自95年4月1日起，北區服務中心每週六上午9點~下午1點協會也提供諮詢、康復品租借等服務。歡迎有需要的民眾多多使用。諮詢專線：0809-010-580（鈴一鈴，我幫您）

「學而不倦·病人權益擺第一」謝政毅醫師

文/郭姿均



希望之星—謝政毅 醫師·圖/謝政毅 醫師提供

數可能仍停留在問醫師「我可以活多久？」
「治療會不會很貴？」，兩地在資訊溝通的內容上有很大的落差，因此更突顯協會的角色重要性，能夠幫助癌症病患及家庭找尋正確的治療之道，提供正確的知識。

癌症公益團體的運作大部分的經費都來自募款，謝醫師說，這部分美國發展較成熟，很多社會名流願意無償贊助及支持這些活動，即使是一般民眾，也都很願意出錢出力，認同公益活動募款的他鼓勵協會未來也能夠朝橫向聯結，與其他癌症團體合作，彼此多交流，擴大癌症議題領域，讓關懷癌症成為公共議題，引起大眾的關心，募集更多資源，幫助更多癌症家庭。

隨著癌症病患不斷增加，而乳癌是女性健康的重大殺手，居台灣女性癌症排名第一位，國內每年有五千多名女性罹患乳癌，因乳癌而成為“少奶奶”常對女性造成心理創傷，特別關心醫病關係與醫療品質的謝政毅在美國進修時，曾以影響台灣女性乳癌手術乳房保留手術的情形做為研究題材，他說，目前美國乳房保留比例可達百分之五十以上，但國內僅有一成，原因很多。其實有很多乳癌病患可以單純切除腫瘤，仍可保留乳房外觀，但因為病人擔心復發，加上有時挖掉腫瘤，保留乳房，手術可能造成乳房凹陷缺損，平滑的乳房上出現障礙物，醫生或病人覺得不美

觀仍選擇全切除，還有一項原因是，西方人乳房較豐滿，乳癌切除局部組織，多半仍可保留外觀。無論如何，台灣乳癌病人的乳房保留權益仍是有待努力。

謝醫師強調，隨著癌症新藥不斷問世，癌症患者的存活率愈來愈高，很多病患可以成為康復者（Cancer survivor），康復者的權益常被忽視，因為，他們重返職場或社會常面臨歧視，同時經歷過人生的一大風暴，很多康復者的於人生價值觀及交友態度也有所改變，這些同“病”相憐的康復者常因有共同的罹病經驗，集結成一股力量，要求社會正視他們的需求，在美國這些病友團體還向立法部門施壓，保障工作權益，掃除職場上障礙及適當的醫療保險選擇權，這是不容忽視的力量。

謝醫師以曾任理事長的身分，鼓勵曾經接受過協會幫助過的病友或家人多回饋協會，將協會的好告訴其他有需求的人，讓很多正與癌症對抗的人，可以找到正確的道路。

談起話來神采奕奕，嗓音高昂，聲音有如跳躍的進行曲，這是謝政毅醫師給人的印象，活力充足的他是協會的催生者，擔任過第一屆理事長，為了追求學術殿堂，赴美進修三年，他的熱情感染許多癌症病患，出國期間，很多病患對他念念不忘，期待他早日歸國。

謝醫師在近日風塵僕僕回國，而且在本月起開始在北醫附設醫院看診，歷經在美國的負笈生涯，觀察美國與台灣的癌症病患及癌症相關的病友團體，他對癌症病患的權益與協會的發展有很多的想法，他指出，美國病患對於醫療資源及知識較持積極態度，就診前後會上網閱讀很多的資料，足與醫師討論病情，但台灣的病患多

希望檔案

謝政毅

現任：北醫附設醫院血液腫瘤科主治醫師

經歷：和信醫院血液腫瘤科主治醫師

希望連結 智邦公益館守護天使~癌症家庭的希望

文/郭姿均

在公益團體中，無人不曉智邦公益館，智邦公益館提供一個平台，供公益團體進行公益訊息交流、公益募款及公益商品義賣。協會目前正與智邦公益館合作打造一項送愛給癌症家庭的募款活動“守護天使~癌症家庭的希望”。

智邦科技在2001年建立「智邦公益館」(www.e-charity.com.tw)的網路平台，整合網路技術與社會慈善資源，藉由網路的無疆界，建立社會救助網絡。讓需要幫助的人和願意助人者能夠「直接」連上線；讓需要的人不再求助無門，也讓社會的愛心捐助，在網路上得到良好的徵信。此外，每一個在智邦公益館尋求社會救助的個案，也將透過專業的社會服務機構，提供長期的心理與生活的協助。

智邦公益館也是公益資源交流的平台，提供弱勢團體、社會

福利體系等機構，透過網路的傳播管道，傳佈各種社會需求與服務的資訊，積極有效的尋求社會慈善資源，同時智邦公益館提供一個安全及專業的線上捐款機制，讓有愛心的人可以隨時利用信用卡及ATM轉帳捐款給公益團體。

協會與智邦公益網合作，推動這項認購公益商品活動，希望民眾在發揮愛心，認購公益商品，讓協會所做的服務能夠更茁壯，每一位捐款者都是我們企盼及尋找的守護天使。

捐款方式：<http://www.17885.com.tw/blog/donate49.html>

活動洽詢：癌症希望協會專線0809-010-580

- 捐款500元，可獲平安吊飾一個，可以幫助製作康復包。
- 捐款1000元，可獲知名作家、畫家席慕蓉繪印卡片一套，可以幫助希望小站順利運作。

賀！五周年慶 點燃希望，協會邁向茁壯

文 / 郭姿均 · 沈治君

癌症希望協會五歲了，五年來希望協會從善心人士捐贈第一間辦公室，到目前北、中、南設立服務中心，全國服務據點「希望小站」已成長至八十三個，值得一提的是，我們的服務據點也與醫學中心、健保局等病患最常接觸的地點結合，希望病患隨時都能享有希望協會便利的專業服務。

協會透過電話諮詢、直接探訪、團體活動及關懷活動等各項

服務，五年來陪伴過十萬人次的癌症病友及家屬走過對抗癌症的日子，癌症希望協會的工作人員深知抗癌的日子並不好過，因此五年來舉辦過無數的活動與服務，希望貼近癌友的心，也希望病友及社會人士持續給予協會支持與鼓勵，讓點燃的希望愈來愈有光明，服務愈來愈茁壯。以下是五年來協會走過的點點滴滴，版面有限，僅摘錄部分內容。

協會五周年大事紀

2001

2001/12 林文進、施聰杏伉儷
提供北區服務中心辦公室，打開希望之門

2002

2002/01 「兩點的迷思－誰來為乳癌篩檢把關？」公聽會
2002/04 「打造希望之城」成立記者會－希望協會正式成立
2002/04 希望季刊創刊號發行
2002/06 媒體茶會－五年級女生的美麗與哀愁
2002/08 承辦國民健康局「檳榔健康危害防制」宣導活動
2002/08 比得免百年慶，一人一信慰病童
2002/12 希望小站北區服務中心開幕

2003

2003/01 寒冬送希望、溫暖迎新春-台大醫院癌友關懷探視活動
2003/05 「守候明天的陽光－512護士節演唱會」
2003/06 抗SARS愛的任務－關懷醫護人員活動，
送便當及養生麥片、潔手露到台大醫院及高醫
2003/07 「全民抗SARS，別忘癌症患者權益」座談會
2003/08 前事不忘後事之師
「SARS期間，癌症病患醫療權益省思」公聽會
2003/08 「生命因希望而響亮」CD義賣活動
2003/09 大林慈濟醫院希望小站開幕，
並至腫瘤科病房進行關懷活動
2003/10 媒體茶會－抽脂豐胸，花錢又賠上健康
2003/10 泰瑞法克斯慈善路跑，共3場
2003/11 媒體茶會－要抗癌也要幸福_男性患者難言之隱
2003/12 「與癌共舞、心靈共鳴」音樂會
2003/12 癌友關懷探視活動

2004

2004/01 蕭薔化身美麗大使於微風廣場癌症病友募集假髮
2004/04 希望小站南區服務中心開幕於高雄市政府新興衛生所
2004/07 「來自內心的美」癌友妝扮媒體茶會
2004/08 宏利人壽贊助「聽，生命的希望在唱歌」
CD義賣活動，募得120萬
2004/09 Relay for life「抗癌接力，為生命健走」活動
(美國癌症協會專業訓練課程首度在台舉行)
2004/12 林志炫理事癌友打造專屬歌曲「我希望」發表記者會

2005

2005/01 呼籲病友「無痛假期」活動開跑記者會
2005/01 「希望之路－面對化療、面對膀胱癌手冊」
榮獲93年度國民健康局優良衛生教材佳作
2005/01 台糖福袋義賣活動
2005/02 希望小站中區服務中心於台中市政府第二辦公室啟用
2005/04 「溫馨五月 關懷女性」談乳癌與懷孕
2005/04 台糖蝴蝶蘭義賣暨健康嘉年華
2005/05 台灣地區癌症病人需求焦點座談會～病人場、專家場各一
2005/07 化療病友揮之不去的痛：噁心、嘔吐記者會
2005/08 癌症病友服務人力品質提升「癌症照護網絡研討會」共8場
2005/08 防癌小尖兵夏令營
2005/09 中山醫學大學附設醫院中港院區安寧病房中秋節活動
2005/09 915台灣淋巴瘤日記者會
2005/09 花蓮慈濟一般小站成立
2005/10 宏利人壽CD義賣活動
2005/11 白血病房友關懷
2005/11 2005歲末關懷音樂會－林志炫、彭佳慧演唱(高雄醫學大學
附設醫院、林口長庚醫院、中國醫藥大學附設醫院共三場)
2005/11 樂彩傳愛捐贈記者會－希望畫室
2005/12 陽光基金會－聯歡活動
2005/12 咱ㄟ厝2005聖誕關懷暨病友團體成果分享會
2005/12 榮獲第五屆國家公益獎團體獎
2005/05~12 希望小站簡易型共新增17個點

2006

2006/02 「彩繪希望－揮灑生命畫筆的光與熱」記者會
2006/05 台灣癌症聯合學術年會
2006/06 呼籲大腸癌病患重視術後輔助性治療記者會
2006/07 「彩繪希望－揮灑生命畫筆的光與熱」頒獎典禮暨展覽會
2006/08 希望畫室記者會
2006/08 醫務社會工作癌症照顧領域進階教育工作坊
2006/08 防癌小精靈－牧場生活夏令營
2006/09 「民歌·希望·愛飛揚」北中南五場簽唱會
2006/09 915世界淋巴瘤日
2006/10 ACSU Taipei 2006
2006/10 2006relay for life
2006/11 「彩繪希望－揮灑生命畫筆的光與熱」座談會Q&A
2006/11 「聽·希望在唱歌」2006癌症關懷音樂會
2006/12 華人癌症學院記者會

協會五周年慶 受惠人次逾十萬人

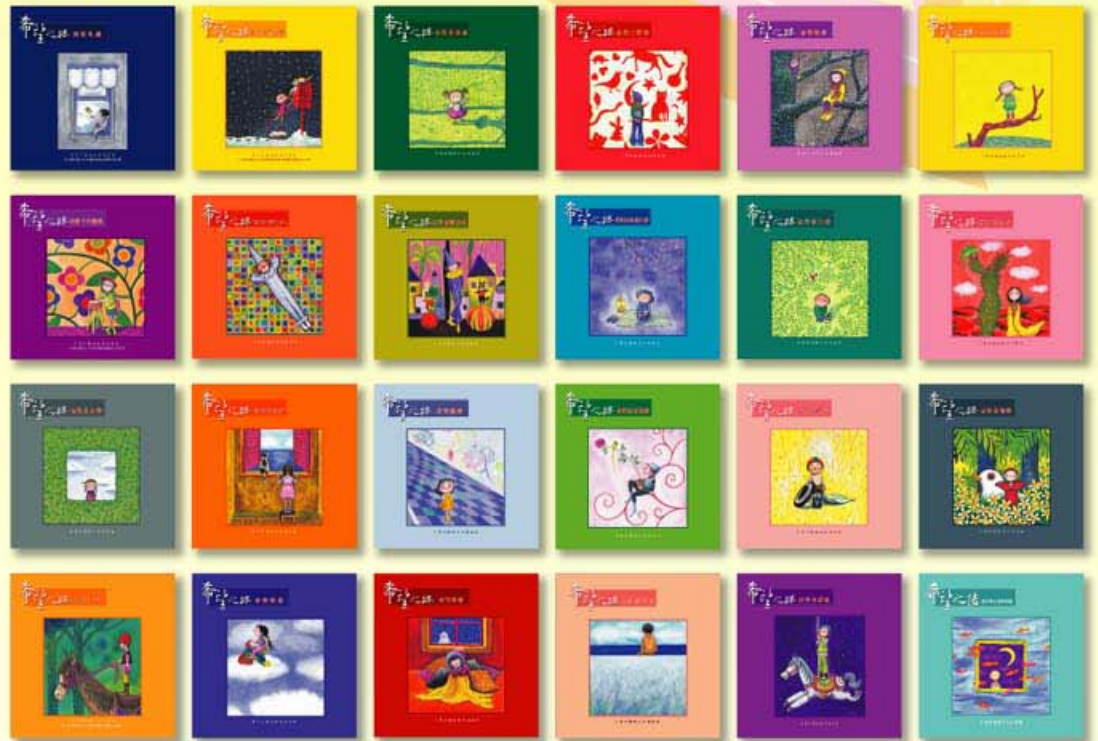
文 / 郭姿均 · 沈治君

癌症希望協會從開始萌芽，組織逐漸擴充，目前逐漸開花結果，至今全國已有八十三個希望小站，協會成立已滿五周年，就像新生兒哇哇落地後一樣，成長發育也是最快的階段，協會服務層向已快速成長，關心的對象不限於癌症病患本人，還擴及到癌症家庭的整體需求，五年來，服務超過十萬人次，協會的專業團隊期待未來服務朝專業化、個別化，提供癌症家庭全方位的服務。

五年來癌症發生率是愈來愈高，根據衛生單位官方統計領有重大傷病卡者有卅萬人，等待協會協助的癌症病患也是愈來愈多。協會深信“知識就是力量”所以五年來編撰了多種衛教手冊及單張，一年約有十五萬人次索取，有需要的癌症病友及家庭可以逕行至各地希望小站免費索取，同時也可以打電話0809-010-580到協會詢問索取。值得一提的是，其中有多項衛教手冊曾榮獲獎項肯定，目前已有24種希望之路手冊及9種癌症照顧衛教單張，包括明細如下：

希望之路手冊

化學治療、放射線治療、腦瘤、鼻咽癌、口腔癌、食道癌、喉癌、甲狀腺癌、胃癌、乳癌、肺癌、肝癌、胰臟癌、結直腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、攝護腺癌、白血病、淋巴瘤、皮膚癌、多發性骨髓癌、慢性骨髓性白血病、胃腸道基質瘤



癌症照顧衛教單張

鼻胃管的護理、血小板下降的照顧、人工血管、癌症病人的營養原則、乳癌病人淋巴水腫的預防與照顧、白血球下降的照顧、人工肛門、如何輕鬆渡過癌症治療期、運動健健美



希望連結 點點變愛心·點亮無限希望

邀請台新卡友把愛傳給癌症家庭

文/郭姿均



信用卡除了購物、上網“瞎拼”還能做公益呢！協會與台新銀行信用卡、康迅數位股份有限公司合作，即日起台新信用卡卡友的紅利積點，除了可以兌換紅利酬賓商品外，還可以將多餘用不到的點數換成公益捐款，幫助癌症家庭。

凡是台新信用卡卡友，無論持有那一種卡別，只要累積滿一千點的紅利積點，進入台新銀行信用卡大集大利紅利酬賓網頁，進入〈公益商品區〉網址 <http://www.payeasy.com.tw/dgd/index.shtml>，即可以進入〈點點變愛心〉，點亮無限希望〈公益商品項目〉，卡友每一千點可以換算捐款60元，積少成多，可以幫助協會製作更多的癌症病患使用的康復包，還可以推動設立更多希望小站，充實希望小站的服務項目。

如果你能夠伸出更多的援手，還可以直接到台新銀行首頁 <http://www.taishinbank.com.tw/>，點選〈個人金融—信用卡〉，在〈最新消息〉區有協會相關的訊息，並有可下載信用卡捐款授權書。相關活動可以洽詢 0809-010-580·公共事務組

希望廚房

豬 腰 豌 豆 片



材 料

豬腰35克(約1/4個豬腰)
豌豆莢20克(約10片)
濕木耳5克、洋蔥5克
太白粉水適量
沙拉油5克(1/3湯匙)
蒜頭3克(1個)、青蔥10克
紅辣椒少許、高湯適量

調味料

醬油7.5克(1/2湯匙)、烏醋5克(1/3湯匙)、酒適量。

作 法

1. 豬腰橫向剖開，去除白色部份並充分洗淨，將表面劃出切痕，再切成一口之大小，用鹽及酒略醃，備用。
2. 洋蔥剝皮、洗淨、切薄片；剝除豌豆莢的筋；木耳洗淨、斜切；蒜頭剝皮、洗淨、拍碎；紅辣椒洗淨、切小段，備用。
3. 將油放入鍋中，開大火待油熱後，將蒜頭放入爆香後，即可轉中火放入紅辣椒、豬腰炒熟即可先起鍋。
4. 將洋蔥、木耳和豌豆莢放入鍋中續炒，再放入豬腰略拌炒，以高湯、醬油、烏醋及酒（視個人而定）來調味，最後用太白粉水略勾芡即可。

營養成分表

醣類 1.6公克·蛋白質 3.9公克·脂質 6.5公克·鐵質 2.27毫克
維生素C 15毫克·熱量 85大卡

◎本文/圖均摘自二魚文化〈癌症期間飲食處方〉一書

*整理/沈怡君



希望書房

你可以更靠近我

作 者：伊莉莎白·庫伯勒·羅斯

譯 者：林瑞堂

出 版 社：張老師文化

聯合推薦

王 浴 / 台大醫院護理長
紀潔芳 / 彰化師大教授兼圖書館館長

吳庶深 / 師大衛生教育系助理教授
張淑美 / 高雄師大教育系副教授

內容簡介

一名精神科醫師、醫學博士，也是國際知名的生死學大師，她改變了數百萬人處理死亡、面對臨終病患的方式。

內容簡介

在這本書裡，我們看見作者無私的愛與發光的智慧去協助即將臨終的孩子面對自己的死亡，讓他們能安詳平和地面對死亡與生命中的風暴及如何幫助孩子接受親人死亡的事及調適哀傷等。並教導成人如何使用象徵性語言與即將臨終的孩子溝通，進而幫助他們完成心中未完成的事。

*整理/沈怡君

希望寶盒

- 學名：Erlotinib
- 給藥途徑：口服
- 商品名：Tarceva (得舒緩)

適應症

化療無效的肺非小細胞癌

健保藥品給付規定

尚未通過健保給付

副作用

- 皮膚症狀：50%左右患者可發生不等程度的皮膚丘疹、斑疹、膿皰樣皮炎。
- 腸胃道症狀：噁心、嘔吐、腹瀉等，多為暫時性。
- 少數患者可有角膜炎、疲倦、頭疼等症狀。
- 部分患者肝功能 ALT 和 AST 輕度升高。

注意事項

- 少數患者可能因皮膚症狀非常嚴重，經醫師評估後，需少藥量或甚至停藥。
- 異常的皮膚區域，以溫和不刺激的清潔用品洗臉；勿用熱水洗臉；溫和的乳液維持皮膚保濕度；避免陽光的曝曬。
- 得舒緩與抗凝血劑併用，會增加出血傾向，所以患者有服用其他藥物、維他命或草藥等，務必告知醫師目前用藥狀況。

*整理/戚繼玲

活動看板

邁向康復·結直腸癌學習營

從確定診斷的那一刻起，您是否徬徨，不知如何選擇治療？如何面對？在治療的期間，您是否痛苦而不想繼續？是否為吃什麼而煩惱？如果您或您的家人正面臨結直腸癌的衝擊，請您一起來參與「學習抗癌·邁向康復」行動！

活動地點/活動日期

Table with 2 columns: Location (台北, 台中, 高雄, 台南) and Date/Time/Address details for the colorectal cancer learning camp.

活動時間/課程內容

Table with 2 columns: Time slots (09:00-09:20, 09:20-10:30, 10:30-11:00, 11:00-12:00) and corresponding course topics.

報名專線 0809-010580



「美麗守護班—彩妝嬉遊記」活動

生病為一時但美麗是一輩子，癌症希望協會從事病友社區服務近十年經驗，理解癌症病友因接受醫學藥物治療後而產生生理的副作用現象，相對影響到病友自我心像的改變，減少了社交活動甚而封閉自我，因此，今年度感謝葛羅氏醫護級天然礦物質彩妝公司，讓我們一同為癌症病友增添光彩服務全省走透透。

Table with 2 columns: Location (台北場, 台中場) and Date/Time/Address details for the 'Beautiful Guardian Class' activity.

營養補給班活動

為提昇癌症病人與家屬對營養之正確觀念與治療期間所面臨營養需求之改變，特舉辦營養補給班，來教導如何正確的營養攝取。

Table with 2 columns: Date/Time and Location details for the nutrition class.



用愛「美麗」人生 克蘭詩捐贈愛心物質



感謝「克蘭詩」捐贈保養彩妝產品，提供給癌症病人使用。*UV好自在防曬兩用粉餅* 肌膚身體精華露* 蘋果光秘蜜* 唇筆* 超V型緊容露* 礦物UV隔離露

捐款人名單

Large table listing donors and their contribution amounts, organized by date (2006年12月, 2007年1月, 2007年2月).



全國免費諮詢專線

0809-010580 (鈴一鈴·我幫您)

希望小站能為您做什麼？

- 提供癌症教育出版品
- 圖書借閱服務
- 醫療諮詢服務
- 心理諮商服務
- 資源轉介服務
- 病友成長團體
- 康復用品服務 *假髮租借 *頭巾贈送
- * 義乳、胸衣配置 * 醫療輔助用品租借

希望小站服務據點

服務時間：AM 8：30~PM 6：00

※ 各小站服務的項目略有不同，若有需要請先來電詢問。

北區服務中心

聯絡電話：(02) 3322-6286
10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
* 捷運忠孝新生站1號出口

中區服務中心

聯絡電話：0809-010-580

南區服務中心

聯絡電話：(07) 222-5590
80054高雄市新興區中正三路25號4樓

羅東博愛醫院 腫瘤中心

聯絡電話：(03) 954-3131

花蓮慈濟醫院

聯絡電話：0800-200985

佛教大林慈濟醫院 腫瘤中心

聯絡電話：(05) 264-8000 * 5671

奇美醫院柳營分院

聯絡電話：(06) 622-6999 * 72122

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 癌症中心

聯絡電話：(07) 313-6199

高雄榮民總醫院 癌症防治中心

聯絡電話：(07) 342-2121 * 3080

捐款方式

● 郵政劃撥 戶名 / 社團法人中華民國癌症希望協會 帳號 / 19665036

● 銀行轉帳 兆豐國際商業銀行忠孝分行 帳號 / 005-09-01770-6
戶名 / 社團法人中華民國癌症希望協會
請填妥下列表格，傳真或寄回中華民國癌症希望協會。

● 信用卡授權 傳真 / 02-3322-1719 地址 / 10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
※ 相關辦法歡迎來電洽詢 · 電話 / 02-3322-6286

中華民國癌症希望協會 信用卡授權書 (請將本表格放大傳真，謝謝！)

捐款人基本資料

姓名 / 公司名			
性別		生日	
身分證字號		統一編號	
通訊地址			
電話	()	傳真	()
電子郵件			
信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> 其他		
發卡銀行		有效期限	西元 年 月
信用卡號	□□□□—□□□□—□□□□—□□□□		
捐款金額	請先勾選以下捐款方式 <input type="checkbox"/> 單次捐款 金額：_____ 元 <input type="checkbox"/> 每月固定捐款 期間：自民國 年 月至 年 月 金額： <input type="checkbox"/> 500元 <input type="checkbox"/> 1000元 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 元		
授權人簽名	(請與信用卡簽名相同)		
捐款收據	<input type="checkbox"/> 年底報稅時一次開立 <input type="checkbox"/> 按月寄發		
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> 其他		

請依照黑色虛線所標示位置整齊剪開使用，謝謝。

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19665036										金額 新台幣 (小寫)	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)	社團法人中華民國癌症希望協會																		
收款戶名	寄 款 人																		
姓名																			
通訊處	□□□□—□□																		
電話																			
	經辦局收款戳																		

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

寄款人注意事項

- 一. 帳號、戶名及寄款人姓名、通訊欄請詳細填明，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
 - 二. 每筆存款至少需在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
 - 三. 倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
 - 四. 本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
 - 五. 本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
 - 六. 本存款單被供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如有不符，各局應請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
 - 七. 本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
 - 八. 帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。
- 交易代號：
0501 現金存款 · 0502 現金存款無收據
0503 票據存款 · 0505 大宗存款
2212 託收票據存款

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一. 本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二. 如欲查詢存款人帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款郵局辦理。
- 三. 本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收據郵局收訖者無效。