

HOPE 希望會刊

2008 June vol.31



國家公益獎
第五屆團體組獎



本會宗旨
推廣正確的高癌症防治觀念，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。

《理事會》
理事長：王正旭
理事：成任傑、林志炫、林育蓉、洪志宏、唐紹慈、黃嘉喜、郭國棟、黃少華、李秀英、陳志毅、陳周斌、陳啟明、簡昌明、謝政毅
理監事：曹朝榮、黃華齡、莊國偉、潘純純、葉坤輝
《執行團隊》
秘書長：蘇運廉
行政財務部：李素娥、林麗姿
公共事務組：楊淑娟、彭久鳳
教育宣導部：吳翠娥、張婷、戚繼玲、徐孟璇
病友服務部：簡麗蘭、江依凌、陳玉怡、吳智嫻、唐瑋瑋、陳玉蓮、蔡秀鳳、王靜瑜
發行單位：中華民國癌症希望協會
執行編輯：吳翠娥、張婷、戚繼玲、徐孟璇
法律顧問：莊國偉
美術編輯：美泉廣告設計有限公司
地址：10058台北市中正區臨沂街3號5樓1樓
電話：02-33226298，傳真：02-33221719
網址：www.ecancer.org.tw
台灣郵政台北話字第62號執照登記為雜誌交寄

特別報導

● 1版 感恩五月親子營 天燈滿載祈福·希望起飛

本期焦點

- 2版 希望看板—2008 Relay for Life 全紀錄
- 4版 活動看板—7月學習營、夏令營系列活動預告
- 5版 希望書坊—癌症先別急著開刀
- 6版 希望之星—蔡士傑：循自己的節奏，做身體的主人
- 6版 希望情報網—直腸癌術後的放射治療
- 8版 希望看板—希望協會新手冊報到



特別報導

感恩五月親子營 天燈滿載祈福 希望起飛



親子營在寫滿祝福的天燈與滿場的歡笑中落幕。隨著天燈冉冉升空，所有參與者的心都沸騰了起來，衷心盼望每個升空的願望都能成真。

這是5月17日、5月18日親子營的寫照，感謝中華社會福利聯合募協會與默克集團對親子營活動的贊助，而默克集團實業施 (Peter Halas) 總裁夫婦和本會王正旭理事長夫婦蒞臨和親自參與歡聚晚會，更使所有參與家庭備感溫馨與感動。

雖然活動辦理過程中有許多周折，甚至很遺憾有5個報名參加的夥伴分別因為疾病治療中和身體狀況不佳而無法成行，但是透過參與家庭的回饋，我們真心感受到這次親子營確實達到我們預期目標：透過活動讓癌症家庭親子有更多的相聚。

希望協會會記得每一個孩子的美笑、每一位父母對希望協會的鼓勵；並且我們會帶著大家的祝福與期盼，為明年的親子營繼續努力。

最後，也祝福每一位參與家庭成員的願望都能成真。

特別報導

珍惜·溫馨

文/穗珍

1001個希望~當我們童在一起親子成長營



懷抱著期待的心情，由爸爸開車載著哲勤、哲立與我，5月17日清晨依約到時間至台北車站東三門集合。假日的車站熱鬧不已，出門旅遊的人絡繹不絕，將車站大廳擠的水洩不通。這處即看到希望協會的標誌及參與此活動的美麗社工與護士天使，在簽到後等同行夥伴到齊，隨即搭上專車離開都市塵囂的台北，駛向美麗淨土關陽平原，展開為期二天一夜的旅程。

首站抵達富有鄉土民情風俗的國立傳統藝術中心，映入眼簾的是五十年代的建築與擺設，彷彿進入時光隧道，重溫孩提時代的歡樂景象。這有許多與藝術相關的主題館、商店街及DIY活動，琳瑯滿目，不僅豐富了我們的視覺，更滿足了我們的味蕾。在這還有寬廣的腹地，當哲勤與我並肩悠閒散步在林道中話家常，撲鼻而來的草香令人神清氣爽，我珍惜並享受這溫馨的天倫之樂。

親子成長營 快樂時光跑得快

文/林世倫

記得在幾個月前，媽媽對我說她報名了一個「親子營」的活動，當時我是迫不及待的等著那一天的到來，因為我們已經不知道有多久沒全家一起出外玩了。

時間一轉眼的過去了，眼看隔天就要出去玩，大家趕緊把行李整理好，準備出發了，終於要出門了。大家上了車，就往宜蘭出發了，在車上大家就互相自我介紹，讓彼此都了解對方。一到達目的地宜蘭，沿途的山光水色令人看得目不暇給，首先

享用美味的午餐後，即前往風景秀麗的香格里拉休閒農場。到達目的地後，泡泡區隨即吸引我們這一大群大、小朋友目光，透過精心設計的工具即可在空中盡情作畫，美不勝收。休息片刻後，首先登場的是親子闖關活動，有「蛋蛋蛋」和「當我們童在一起」的遊戲，以及癌症相關知識的「抗癌博論班-夾氣球」答題競賽。爸爸、媽媽及小朋友們全都熱情地參與，使出渾身解數、各種逗趣招數只為用身體夾住氣球，加油聲四起，同心協力發揮得淋漓盡致，我們這組還榮登第一名，真的好開心。「幸福小館~親子抒壓」活動中，舞蹈治療師之鳳老師利用簡單肢體語言，透過每個動作傳遞親子間的微妙互動，在歡笑聲中達到放鬆、紓壓的效果，為最親密的母子關係加分。

令大夥期待的晚會，由遠從台北風塵僕僕趕來的蕙蘭主任擔綱，由我們的大家長王理事長賢伉儷揭開序幕，更有來自遠方的國際友人默克集團總裁賢伉儷共襄盛舉，讓我們感受到愛無國界。當蕙蘭主任詢問起舉辦此活動的目的地時，哲立欣然與大家分享：「希望多陪伴媽媽」，雖是簡單一句話，卻讓我感動萬分，淚水在眼眶裡打轉，欣慰之喜溢於言表。晚會的重頭戲有打陀螺比賽及天燈施放，看著大、小陀螺滿場飛舞，大伙兒們玩的非常盡興。每個家庭齊心彩繪祈福天燈，將滿心願望和祝福訴諸於它，眼看著它由手中冉冉升起，盞盞天燈將黑夜點綴更美麗，心中的感動隨著它的燃燒推向最高點，衷心祈盼每個人的美夢都能成真！

翌日享用美味早餐後，我們攜手造訪了農場的休閒步道，清新的空氣，翠綠的美景，配合數次深度呼吸，清醒進、煩憂出，精神飽滿迎接新的一天。「歡天樂地親子律動」由甜美的音樂治療師米沅老師帶領，為曾因疾病帶來身體不適的我們，藉由動人旋律及繪畫，再次洗滌身心靈。DIY「木烙」和「大自然彩繪T恤」是我們的初體驗，「木烙」是將一塊原色木板由我們稍加打磨後，呈現出一種柔美的質感，搭配圓方貼心準備可愛的卡通圖騰，有眾所周知凱蒂貓、皮卡丘、小瓢蟲，亦有農場字樣及「稻草人」等，依個人構圖烙印在木板中，烙印

我們先到了「國立傳統藝術中心」，那邊最令我印象深刻的店是紙箱王，在裡面你所看見的全都是以瓦楞紙板製成的，連桌子、椅子、筆、吸盤等都不例外，我們在那邊度過了一個開心的早晨。

吃完飯充完電，我們在環境幽靜的香格里拉農場中進行遊戲比賽，我們在比賽中得到了第二名，也在其中學習到許多多有關癌症的知識；後來，就是我最期待的活動—放天燈。我從來沒有放過天燈，我從小就想放著天燈，看著自己寫的心願這樣緩緩的升上空，讓我覺得我的天燈劃過天際，把我們的心願送上去世界的另一頭；我相信，我的願望一定會實現的，我們更體驗到打陀螺的快感，回房後就在螢火蟲及星星的陪伴下

後有焦褐的圖樣顏色，搭配彩色筆賦予新生命，再編結上古式的麻繩後，即完成一件典雅大方的裝飾物！彩繪T恤利用各種葉子不同紋路的葉脈，再搭配特殊的染料，大夥盡情在T恤上作畫，當場還有小帥哥即與我們演奏的小提琴，在悠美音樂薰陶中，沒多久一件世上獨一無二的T恤就完成囉！

下午大夥來到世外桃源宜農牧羊場，小朋友手攬牧草開始餵起羊咩咩，現場有美麗小姐姐為我們解說有關羊咩咩的常識及擠羊奶的訣竅，大夥們開心擠羊奶並嚐鮮。協會更貼心請大夥品嚐奶製品，有濃郁的羊奶咖啡、冰淇淋等，滿足我們口腹之慾。告別宜農牧羊場，即將踏上歸途返回甜蜜的家，歡樂的時光總是過的特別的快，二天一夜的「當我們童在一起、親子成長營」，咻一下即說拜拜，不捨之情無法言語，更為我們寫下美好回憶。

穗珍在此謹代表哲勤、哲立及參與的夥伴們，再次感謝出錢出力的善心人士與機構及勞苦功高的希望協會每位天使，有您們的陪伴與支持，讓我們在抗癌的路上不孤單，認識您們，真好！



希望協會理事長王正旭與王貞乃醫師賢伉儷和默克集團總裁實業施夫婦(圖右)，共同施放希望滿滿的天燈。

漸漸的進入夢鄉。

一大清早，我們就和大家一起唱歌、一起跟著音樂律動，還畫了許多的星星，並說出彼此抗癌的經驗，讓我了解到大家不畏懼病魔，勇敢迎向未來生命旅程的勇氣，這是對生命的熱愛，我想沒有甚麼比這更偉大了！後來，我們到了宜蘭牧場擠牛奶、餵小羊、還學到許多有關羊的知識，品嚐到純羊乳做的冰淇淋真是的濃、純、香啊！

人家說：「快樂的時光總是過得特別快。」很快的又到了回家的時間，我要謝謝協會及一路陪伴我們的大姐姐。最後大家也依依不捨的告別了這趟知性之旅。



Relay For Life
TAIWAN
2008



2008 Relay for Life 全紀錄

文／蔡明芳

剛剛結束Relay的檢討會，會上看得出每個人對當天的一切都還存有依戀，雖然過程很累，但結果很令人欣慰。

從2006年十月底，第二屆台灣區「Relay for Life 抗癌接力 為生命健走」結束之後，希望協會就接手籌辦第三屆活動，組織執行委員會，定期開會，找場地，找志工，找人捐錢，找人組隊等等。期間，雖然有委員進進出出（我就是逃兵之一），但是主事的委員會和後援的秘書處始終堅定不移，這次大會順利落幕，我知道他們一定不敢居功，但是我要替他們大大宣傳一下：大家真了不起！

當然，如果沒有志工和癌友以及他們的親朋好友街坊鄰居的參與，再感動人的活動也不會有完整的意義！今年的特色，除了癌友破百、全員破千之外，更多學生團體的加入，也象徵了傳承的精神。不管是老幹還是新枝，我們都是驕傲的Relay人（Relayers）。

2008年開始，Relay的授權單位美國癌症協會（ACS）又有新點子，他們招募各國的Relay特派員，每兩個月出一份電子報，報導全球Relay的舉辦情況。不才在下敝人我有幸（含淚）擔當重任，本應明查暗訪鉅細靡遺全程紀錄，但礙於視力有限，腿短路長，只能聊抒個人心情和觀察，以下就是我的 TT Relay日記（編者按：TT乃Teresa Tsai的字首縮寫，有聽過BJ單身日記吧）。



■ 4月25日 距離開幕式24小時

四月的天氣，還像討人厭的小姐脾氣，晴時多雲偶陣雨。更嚇人的是週末超高的降雨機率！看著日曆，盤算著人力，擔心著明天的Relay，走不走得下去？！

■ 4月26日

戊子年三月廿一，良辰吉時，Relay for Life 就要開始。睜開眼睛，晴空萬里！萬歲！！老天爺，我真愛你！可還是擔心：癌友們受不受得了這麼熱的天氣。



■ 14:45 距離開幕式1小時15分

走向教育大學的場地，相隔兩年的熟悉。跑道旁，舞台上，人群中，豔陽下，醒目的螢光綠上衣，小蜜蜂似的飛來飛去，HOPE的工作人員早已全部到齊。佈置攤位，招呼來賓，分配物資，聯絡團體，彩排，定位。提醒司儀Iris講話要翻譯！耳邊還不時聽到連環嚷嚷：「xxx在哪裡？Wendy，call 他手機！」



美國癌症協會代表 Iris Pendergast



國民健康局趙坤都副局長
頒發抗癌勇士勳章予癌友代表葉北辰。

PE



開幕大會主持人丁潔明秀



希望協會監事專門組成的希望領航員小隊，在王正旭理事長帶領下，浩蕩出發。



CURE燭光晚會主持人吳玉華與田瀚母子檔。



■ 16:00 開幕式

頂著誇張的金黃色假髮，戴上白框復古墨鏡，自己都認不出自己，好吧，就豁出去了，反正老公聽不懂我講了什麼東西！

我必須承認，從15:30到16:30，站在講台上的我，強做鎮定的心情跟大家完全沒有交集，因為視線幾乎都在流程表的rundown裡。好在琢磨個把月的流程一一行禮如儀：Chemo樂團暖場秀，林醫師吹薩克斯風打頭陣，與Keyboard簡醫師和鼓手Allen合奏出「小小世界」加「龍貓」，掌聲鼓勵！致詞貴言短意賅，為癌友授勳最有意義。玉華姐和北辰代表受旗，帶領癌友開步走，Yah！我終於可以下台了！

■ 17:00 吃喝玩樂·有歌有舞的同樂會

接近傍晚，表演團體陸續出場，有大合唱，小合唱，紅咚咚的媽媽手語班，靚女勁舞的學生社團，雖然都是義務演出，可都絕對全心投入，底下觀眾或坐或站，眼睛發亮。

■ 19:00 星光·燭光與淚光

華燈初上，重頭戲登場。跑道中間的草地上圍起了CURE字樣，外圍包著一顆心的形狀，這是整個活動最感人的時光。明瑤姐、玉華姐和小怡琇擔綱串場，星光襯著燭光，楊培安、于台煙和林志炫以歌聲為生命禮讚，加上癌友和家屬的心情分享，許多人都紅了眼眶。

尤其，當玉華姐的兒子田瀚，用稚嫩的童音唸出「當媽媽生病的時候，我就……」的心聲，母子緊緊相擁的那段，讓我……真想生個小孩來玩（開玩笑的啦）！

■ 22:00 散場電影

說來慚愧，年老力衰的特派員，沒有撐到蚊子電影院時間，就跟老公跑去吃宵夜，接下來，就把時間交給當天在操場上露營過夜的美眉們。

■ 4月27日 07:30 晨操落幕

儘管有揮不去的蚊蟲，揉不掉的黑眼圈，仍舊沿著操場，從黑夜走向黎明，傳承抗癌不分晝夜的Relay精神。終點，集合的樂音響起，活著就要活動，大家一起做體操啊做體操。隨著大會會旗緩緩降下，曲終人散打包回府。此時唯有，愛不滅，希望萬萬歲！



抗癌健走總舵手，癌症希望協會理事長王正旭。



Chemo樂團，薩克斯風手林醫師和鼓手Allen，烈日下愈演愈烈。



希望協會理事林志炫



希望志工于台煙



歌手楊培安



美國癌症協會代表 June Chan



Relay 語錄

- 彩玲：第一次參與這樣的活動，覺得很感動，也發現自己原來很渺小，今後我會更懂得付出。
- Y 夾：疾病對我們和我們愛的人造成了傷害，可是看到這樣聚在一起大家，就知道我們不會失去相愛和擁抱的能力！
- 陳校長：看到癌友勇敢走出來跟大家分享生命的苦與樂，只有感動可以形容。
- 蘇二姐：每次Relay，我們都全家出動，包括97歲的婆婆。
- 郁秀姐：好多宣導攤位好好玩，還有獎品拿，確實是寓教於樂。別坐啦，繼續走吧。
- 愛桂姐：凡事放開心胸，不必計較太多，自然就快樂。

最後，要跟大家分享一首在ACS網站上看到的新詩，很適合為Relay總結：

Cancer is so limited.	癌症沒什麼了不起
It cannot cripple love.	它癱瘓不了愛
It cannot corrode faith.	腐蝕不了信仰
It cannot destroy peace.	毀不了和平
It cannot kill friendship.	殺不死友情
It cannot erase memories.	抹滅不了回憶
It cannot silence courage.	沉默不了勇氣
It cannot invade the soul.	入侵不了靈魂
It cannot steal eternal life.	偷不走永生
It cannot conquer the spirit.	征服不了精神
IT CANNOT SHATTER HOPE!	粉碎不了希望！

我們下次Relay見！

活動看報

淋巴瘤病友學習營

對象：淋巴瘤病友與家屬

主題：淋巴瘤的治療新趨勢與自我照護

洽詢電話：0809-010-580

- 日期：2008年7月12日（六）9:00~12:00
地點：台南生活美學館（台南市中西區中華西路二段34號）
講師：李揚成 醫師
- 日期：2008年7月26日（六）9:00-12:00
地點：高雄國軍英雄館（高雄市苓雅區五福三路145號2樓）
講師：張肇松 醫師
- 日期：2008年7月31日（四）9:00-12:00
地點：高雄榮民總醫院癌症中心第四會議室
講師：余明生 醫師
- 日期：2008年8月2日（六）9:00-12:00
地點：救國團北區社教中心（台中市大雅路58號9樓905教室、慶和大樓、近台中二中）
洽詢電話：04-22052121分機7277
講師：滕傑林 醫師
- 日期：2008年8月22日（五）9:00-12:00
地點：中國醫藥學院附設醫院／癌症中心一樓會議室
講師：林振源 醫師
- 日期：2008年8月23日（六）9:00-12:00
地點：NGO會館（台北市青島東路8號）
講師：黃聖懿 醫師

1001個希望系列活動（名額有限，請務必預先報名，額滿為止）

- 名稱：澄清湖綠野山蹤挑戰營
對象：居住南部地區經確診罹患癌症病友之國一至國三的就學子女
日期：2008年8月6日至8月8日，共計三天二夜
地點：澄清湖青年活動中心傳習齋
聯絡電話：07-3701309 王小姐
- 活動名稱：希望團仔·快樂PLAY—“夏”兒童人際EQ成長營
對象：居住北、南部地區經確診罹患癌症病友之國小一年級至三年級之就學子女
■ 北區 / 日期：2008年7月28日至7月31日·9:00~16:30（共計四天）
地點：台北市社區心理衛生中心 ※家長須自行接送
■ 南區 / 日期：2008年7月1日至7月4日·9:00~16:30（共計四天）
地點：高雄市社區心理衛生中心 ※家長須自行接送
聯絡電話：北區 02-3322-6286分機36 吳小姐，南區 07-3701309 王小姐
*報到地點將於報名確認後另行通知

癌症病友音樂治療團體

對象：癌症病友與家屬

主題：音樂治療可以協助癌症病患學習放鬆與抒發情緒，已經是經過研究證實的方式。本會期盼透過優美的旋律音符，協助病患與家屬忘記疾病症狀帶來的不適。徐琬婷音樂治療師將透過一系列精心設計的歌曲意境與在音樂中創作抒發情感，促進病人身、心、靈的放鬆。歡迎進入音樂的世界，體驗音樂的奧妙！

時間：2008年7月15日至97年9月2日·共計八週

【7/15、7/22之週二下午15:30~17:30；7/29~9/2 每週二下午14:00~16:00】

地點：中國醫藥大學附設醫院／第一醫療大樓地下一樓／電腦輔助教學教室
洽詢電話：0809-010-580 或 04-22052121分機7277（請先報名）

病友會活動訊息

大腸經俱樂部——北區病友會籌備會

對象：結直腸癌病友與家屬

日期：2008年7月5日（六）10:00~12:00

地點：本會會議室（台北市中正區臨沂街3巷5號1樓）

洽詢電話：0809-010-580

多發性骨髓瘤病友學習營

對象：多發性骨髓瘤病友與家屬

主題：多發性骨髓瘤的治療新趨勢與自我照護

日期：2008年7月5日（六）9:30~12:00

地點：高雄國軍英雄館（高雄市苓雅區五福三路145號2樓）

講師：王銘崇 醫師

洽詢電話：0809-010-580

營養補給班

對象：癌症病患與家屬

主題：癌症治療期間之飲食原則

日期：2008年7月16日（三）10:00~11:30

地點：高雄榮民總醫院癌症中心第四會議室

講師：吳碧娟 營養師

洽詢電話：0809-010-580

希望看報

台北·高雄服務中心

招募志工

在台灣平均每四個家庭中，就有一個家庭有癌症病人。面對越來越多的癌症人口，健康者，如你我，能為病人或家屬做些什麼呢？康復者，如你我，重生的生命想回饋什麼呢？

期盼凝聚每一顆關懷的心，化成實際行動，讓癌友及家屬再燃生命的希望。邀您成為希望的種子……

■ 招募對象：對服務癌症病人有熱忱者，且能固定服務，一周至少半天。

■ 洽詢電話：0809-010-580

註：台北的志工工作為醫院病友關懷與訪視。

希望寶盒

商品名：Nexavar 蕾莎瓦膜衣錠 (200mg/錠)

學名：Sorafenib

作用

它是一種多重激 抑制劑，它能阻斷血管新生長因子受體 (VEGFR)、血小板生長因子受 (PDGFR) 及上皮生長因子受體 (EGFR) 等訊息傳遞。可同時作用在腫瘤細胞與腫瘤血管，透過抑制細胞生長與血液供應，達到抑制腫瘤生長的目的。

給藥途徑 口服。

適應症

1. 晚期腎細胞癌且已接受 interferon-alpha 或 interleukin-2 治療失敗，或不適合以上兩種藥物治療之病患。
2. 目前研究也發現可延長肝癌病患的生命，但尚未核准為肝癌用藥。

健保給付規定

健保目前無給付。一個月的藥費約16萬元。

副作用

腹瀉、皮膚起紅斑或紅疹、噁心及疲倦。

注意事項

1. 與高脂肪餐時服用，身體可用率會比空腹時減少29%。
2. 服用方式：一次400mg (2顆)，一天服用2次，不可嚼碎，用水 (不用葡萄柚汁及牛奶)，不與食物一起服用 (至少用餐前1小時或用餐後2小時)。
3. 保存方式：藥品必須置於30°C以下乾燥且兒童無法觸及之處儲存。



希望廚房

牧草千島優格



材料

牧草心/300公克 (狼尾草)、原味優格/500公克
甘藷/80公克、熟玉米粒/50公克、苜蓿芽/30公克

調味料 番茄醬/15公克

作法 牧草心可以毛豆仁代替

1. 牧草心、甘藷切丁，入水汆燙熟。
玉米粒、苜蓿芽洗淨，備用。
2. 原味優格加調味料拌入全部材料，即可食用。

營養成份分析 (六人份)

熱量/749公克 蛋白質/22.5公克
脂肪/14.9公克 糖類/133.2公克
膳食纖維/7.6公克 鈉/664.1毫克

◎本文/圖取材自衛生署食品資訊網

希望書坊

癌症治療前你一定要知道的事

作者/近藤 誠；譯者/小張巖；出版社/相映文化



《當被宣判罹患癌症時，不論病患本身或是家屬，都不免陷入惶恐無助的聽從醫師建議，接受開刀、化療、放療等各種能活命的治療方式。事實上，在治療過程或治療後，飽受後遺症煎熬的病人，都不在少數。與其懊悔，不如透過認識癌的本質、與深入理解各種治療方法的優缺點，避免不必要與不正確的治療。

本書重點在初次被告罹患癌症患者所需具備的必要知識。作者日本的近藤醫師大膽挑戰「早期發現早期治療」的傳統方案，重新提出癌症治療的理論，例如：

- 要求醫院「說明義務·由您同意」的權利，醫師必須對患者提供十分詳盡的資訊，直到獲得患者的了解與同意。
- 「擺置·觀察法」的使用，也是一種治療法，與癌共生是本身能存活的前提條件。
- 請拒絕「先入院後說明」的醫方安排。「第二意見」應該在別的醫院徵求。
- 請確認手術切除的範圍，不必要的切除手術對延長生命沒多大幫助，反而有許多後遺症。

按摩保健DIY

求醫不如求己



作者/中里巴人
(鄭幅中)
出版社/相映文化

作者中里巴人於自己的部落格上，將自身醫論經驗與讀者互動，爾後集結成這本中醫健康養生書。

《求醫不如求己》強調自我保健的生活方式，因為每個人都是自己身體的治療師。

作者將簡易實用的中醫疾病治療方法與道家養生功法運用到生活中，書中所介紹的養生保健和經絡、穴位按摩的方法，簡單易行且有功效。

希望電影院

親愛的朋友

文/鄭凱芬



或許是因為看慣了西方邏輯與步調鮮明的好萊塢影片，一開始看《三分之一的友情》時，並不容易進入它的脈絡與思維，特別是日本民族的悲壯性格，對我來說總有些誇張與矯情。直到影片中的主角Rina將自己因為疾病治療而殘缺的身體揭露給仰慕她的男人看時，那種倉皇、無助、卻又期待著一個擁抱的卑微姿態，我看到的不只是一個癌症病人的渴望，而是所有人類期待被接納與歸屬的基本需求，曾經，這是唾手可得的，最後，卻變成Rina的奢望。

看完電影後，我一直在想，這部電影到底想告訴我們什麼？一個夜夜笙歌的年輕女生在揮霍青春歲月後的生命代價？影片一開始就在鋪陳的友情可貴？還是關係中的脆弱與永恆？所謂的「朋友」指的又是什麼？是在你有難時不離不棄的拜把？真真切切讓你看到自己醜陋與失敗的損友？還是讓你重拾價值與勇氣的一切磨難？如果沒有生病，Rina的生命圖像會是如何？繼續沉迷於紙醉金迷的夜生活，還是靈光乍現的迷途知返？

我想，沒有人希望在大災大難後才對生活有所體悟與覺醒，但人性的限制讓我們常常需要當頭棒喝才能將故事逆轉、重新改寫劇情與人物性格。如果Rina的故事繼續下去，我願她成為其他人的dear friends，也願其他人擁有如Rina般的幸運與勇氣！

活動看版

【捕捉希望】
數位攝影比賽開跑！

也許您是癌症病友的家屬，無怨無悔地陪伴他們走過治療的路；也許您是醫院裡辛勞的醫師或護士，希望能讓病友得到最好的照護；也許您自己本身是癌症病友，勇敢而堅強的面對病痛帶來的考驗；請不要放棄，只要相信就有希望！

用您的鏡頭讓我們知道，您對生命的熱愛，以及對癌症病友的關懷。

拍下您最滿意的照片，並附上50字內的文字敘述，一同來參加捕捉希望數位攝影比賽！

*活動詳細資訊請上無名小站活動主題網站
<http://www.wretch.cc/blog/cancercare>

直腸癌術後的放射治療



Q 我母親在近期檢查中發現罹患直腸癌，經肛門切除手術取出12個淋巴組織，也切掉部分大腸。病理化驗結果，有一個淋巴組織發現有癌細胞。請問，這樣的病情是不是一定要放放射治療？副作用為何？治療完成以後，有沒有後遺症？

A 台北市立聯合醫院仁愛院區 林哲斌醫師解答

直腸附近因為淋巴組織多，容易有淋巴轉移現象，因此手術後，醫師一般會建議做放射治療與化學治療，以減少局部復發的機會。直腸癌若發生局部復發，是非常難處理的，臨床研究也證實，第三期直腸癌若接受術後的化放療，可以增進存活率。

您母親的肛門若已經切除並做人工肛門造口，接受放射治療一般並不會造成太多的併發症，不須太擔心，注意保持下陰部位的皮膚乾燥與清潔即可。保留肛門者接受放射治療，比較會有拉肚子的問題。治療結束後，一般也不會有長期的併發症，所以可以放心接受治療。

● 本文由 TCI 台灣癌症資訊全人關懷協會提供
● 歡迎上 TCI 癌症諮詢網站 www.totalcare.org.tw

健康之星

蔡士傑：yoga 循自己的節奏 做身體的主人



「柔軟度不好的人，能上瑜珈課嗎？」

「我恐怕沒有辦法把身體折成老師要求的姿勢耶！」

身為台灣YOGAFIT的專業教練，同時也專精飛輪有氧的蔡士傑老師笑稱，這些說法都是常見的瑜珈迷思，其實，就是因為柔軟度不好，才需要練瑜珈。

蔡老師目前在協會擔任每週五下午兩點到三點半瑜珈團體班的教練，已經帶過兩期學員的他，是李欣華護理師就讀台北醫大時的體育老師，因而與協會結緣。初識蔡老師，只覺他語調平緩柔和，雙肩自然垂下，步履輕鬆；不像坊間常見的教練，講究力與美的線條、激勵的口吻與發光的雙眼。但是，蔡老師就是有一種親切的特質，能讓人放心地接受他的引領。

蔡老師觀察到，學員普遍有肌力不足的現象，相對地，下盤的穩定度就不夠。而且，學員上半身的人工血管，也是影響身體活動範圍的重要因素；加上活動後可能引起痠痛不適，也會引發病友更多的顧慮，繼而裹足不前，影響到課程的參與。

其實，沒有運動習慣的正常人來上一次瑜珈課，也

會痠痠軟軟，更別說是經過大病痛的癌友。蔡老師所帶領的瑜珈團體，主要是陪同學習，進而分享能量。他強調，「你」才是自己身體的主人。每個身體各有獨特的需求與節奏，老師主要是協助你，發現自己的節奏，順應你身體的需求做伸展，進而找到身心的平衡點。

所以，在協會的瑜珈團體裡，沒有對著鏡子修飾身段的壓力，也不需要咬牙堅持多久的姿勢。蔡老師衷心的希望學員，將練瑜珈當作學習與自己相處最好的機會，千萬不要有做不到、做不好的心理，甚至是互相比較的心態，有擔憂、有問題一定要隨時提出分享，說不定你的問題，正好幫大家開啟另一道學習新窗呢。

蔡老師在帶領過程中，都會鼓勵學員尋找讓自己最舒服的姿勢或動作，他盡量避免用到緊繃、難受等字眼，因為，唯有正面的語言才能帶出正面的能量。當問到他期望的學習成效時，蔡老師低頭想了一下說，有學員表示晚上比較好睡了；也有學員反映，人工血管要再多清洗一次才行；其實，他只要大家隨心舒展，流流汗，高高興興的下課回家，就好了！

自在瑜珈三式

蔡士傑老師本人最喜歡面對綠樹做瑜珈，臨海邊廣闊的感覺也不錯。對於病友而言，蔡老師說，只要寬敞、空氣流通的環境，都是做瑜珈的好地方。以下介紹蔡老師精心設計的三種自由練習動作，讓我們一同來舒展身心！

A. 椅子式：強化大腿、小腿及臀部肌肉力量

*動作說明：

1. 準備時將雙腳打開與骨盆，膝蓋微彎保持彈性，腹部微縮，脊椎挺直，肩膀放鬆不聳肩，雙眼直視正前方。
2. 吸氣將雙手往上延伸指向天花板，吐氣時將臀部往後像坐椅子一樣蹲坐，膝蓋彎曲，雙手往下至胸前平舉保持平衡。
3. 注意膝蓋不超過腳尖，並對準腳尖不內八或外八，腹部持續內縮，腰背部不拱背彎曲。
4. 動作停留3~5個呼吸，重複3次。

B. 胸開展式：強化背部及腹部肌肉力量，伸展放鬆胸口及肩膀前側肌肉。

*動作說明：

1. 準備時將雙腳打開與骨盆，膝蓋微彎保持彈性，腹部微縮，脊椎挺直，肩膀放鬆不聳肩，雙眼直視正前方。

2. 將雙手往後十指交扣，或用毛巾握於雙手中間，吸氣時將胸口開展，吐氣時將雙手往上慢慢提起，保持順暢呼吸，重複以上動作繼續將雙手往上提。
3. 注意腹部內縮，身體保持直立不前傾，胸口和肩膀有微酸的感覺即可，避免過度用力將雙手往上提。
4. 動作停留3~5個呼吸，重複3次。

C. 單腳坐空前彎：可伸展大腿後側及下背部，放鬆髖部及肩膀，並有按摩內臟的效果。

*動作說明：

1. 準備時將雙腳伸直坐於地板上，腳尖往內勾指向天花板，腹部微縮，脊椎挺直，肩膀放鬆不聳肩，雙眼直視正前方，如腳伸直無法將背部挺直，可將膝蓋微彎。
2. 動作時可用毛巾繞過腳底板輔助，將右腳往內收踩於左腳大腿內側，吸氣時將上半身延伸挺直，吐氣時將腹部慢慢往大腿靠近，繼續吸氣將胸口往前腳指方向推，吐氣再將腹部靠近大腿，重複以上動作，並換邊操作。
3. 注意非直接將身體往下壓，並避免彈振下壓身體，保持腹部內縮、背挺直，手不過度用力拉扯毛巾以避免肩膀緊繃。
4. 動作停留5~10個呼吸，左右各操作1次。



健康之星

我的瑜珈體驗

文 洪秀雲 最近走在路上，到處看到 pure yoga、true yoga 等的招牌廣告，曾動了去上瑜珈課的念頭，可是一想到手術後的手臂和疤痕，還是卻步了。正好希望協會要開瑜珈教室，抱著試試看的心情就來參加了。

一上課蔡老師就播放著精選的音樂，先讓我們打坐靜下心來，再慢慢跟著他的口令與動作，一步一步的學習，時時提醒我們要放鬆，不要太勉強，依個人的能力去做，即使我們達不到他要求的動作，他的話語也是瞭解與鼓勵的，教導我們要多練習傾聽自己身體與內在的聲音，讓我們可以在柔美的音樂聲中，盡力的伸展我們的身體。當然有些動作是會有些不適和痠痛的，此時最喜歡的就是聽到老師說：「回到嬰兒式」，可以趴下來鬆懈被拉痛的部分。不知不覺中也完成了老師口令下的動作，終於到了可以躺下來把四肢、身體都擺平的大休息中。這時可能有點疲倦或痠痛，可是心情是愉悅、放鬆的，也充滿著成就，感覺到自己一次比一次進步。

在此要謝謝協會用心的安排和蔡老師的愛心與體貼，讓我們有機會感受、體驗瑜珈的美好！

文 郭乃真 我今年五十七歲，一年多前得知罹患了乳癌，於是開始接觸希望協會，進而常常收到協會的熱情邀請，陸陸續續上了協會所安排各樣各式的課程。

最近的我，變成了瑜珈愛好者，因為肢體瑜珈的動作，可以調整刺激身體各部位淋巴。由於我腋下切除了部份的淋巴，常常會因血液不循環而導致四肢浮腫。經由每週一次的瑜珈運動，我循著老師的節奏來調節氣息並放鬆全身的筋骨及肌肉，意外發現，瑜珈運動不僅注重肢體，它更強調精神心靈的淨化，頓時讓心情輕鬆了起來！

學習了二個多月的瑜珈，運動過後會感到通體舒暢，雖然當下疲憊不已，卻在每次運動的當晚很好入睡，新陳代謝也連帶變得良好。我認為最愉快的，是和多位同學（病友）一起做運動的時間，不僅僅是運動過程中會互相聊天與加油鼓勵，也讓我的生活圈，逐漸地豐富了起來。

我很高興在我生病後的人生中還可以學會愛自己，經過這一年多的課程學習，我期許自己未來還可以嘗試不一樣的想法與生活態度，並能接受各種程度的自我調整。感謝我的家人、朋友全力支持，感謝社會給予關懷，感謝希望協會讓我有了嶄新幸福的人生。

生命中最美好的事物，是看不到、聽不到、也摸不到的，它必須要用「心」，才能感受得到！

2008年3月~4月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the March-April 2008 campaign. Columns include donor names, amounts, and company/organization names.



感謝~各界人士 捐贈物資

- List of donated items and quantities, such as '善心人士 真髮1批', '李鴻 真髮1批', etc.

希望小站 (Hope Little Station) banner with services: 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, etc.

希望小站服務據點 服務時間: 週一至週五: 9:00~18:00, 週六: 9:00~13:00 (台北服務中心每週、高雄服務中心每月第二及第四週)

全省癌症資源中心 (All-Provincial Cancer Resource Center) banner listing various cancer centers and their contact information.

希望有愛 · 讓生命再現光彩



在台灣，每7分多鐘就有1個人遇上癌症。
在台灣，每年至少有30萬個家庭共同面對癌症。
他們需要完善的照護資訊、適當的情緒調適、
穩定的自我形象及健全的社區網絡。
希望協會為了提供癌症家庭一個全方位的支援網絡，
六年下來，透過全台的服務據點，
已服務超過12萬人次。

如果，有人需要幫助，請告訴他們希望在這裡；
如果，您能提供幫助，他們的希望就是您！

請透過以下的募款管道，支持我們：



社團法人中華民國癌症希望協會 信用卡授權書 (請將本表格放大A4紙，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	-----		
信用卡末三碼	____ (信用卡背面簽名處上方)		
捐款金額	<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		

●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

希望看報

希望協會新手冊報到

飲食滿分 抗癌加分



營養滿分 · 抗癌加分

癌症病人受腫瘤侵犯身體組織，加上治療也對身體產生影響，營養問題更形重要。在癌症治療期間，充足的營養能增加人體的免疫功能，並加速受損器官的修復，使體力盡早恢復，才能安然度過接下來的每個療程！

配合癌症治療的階段性營養需求，希望協會編寫出這本飲食指南，除了幫助癌友和親友了解抗癌所需要的營養，更希望癌友能以最佳的飲食方式當利器，勇敢面對治療時所產生的副作用。

女人的 癌後性福



女人的癌後性福

大多數的人聽到「癌症」這兩個字時，直接想到的應該是這疾病有多可怕、它所帶來的生命威脅、該接受哪些治療、如何熬過治療期間的副作用和如何注意養生以預防復發等等，很少人會把它跟「性」聯想在一起。罹患癌症的女性，要和親伴侶或以男醫師為主的醫療團隊討論癌症治療對性生活的影響時，往往很難開口。

有鑒於此，希望協會參考美國癌症協會出版的Sexuality and Cancer (for Women) 手冊，針對癌症與性的議題為女性癌友準備這本手冊，希望能藉由足夠的資訊，讓妳和伴侶能開誠佈公地討論性生活，同時盡可能地保持最親密的關係，來共同對抗癌症。

*響應節能與環保，以上兩本手冊，您也可以上希望協會官網「衛教資源下載」
www.ecancer.org.tw取得。

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
收數帳號 19665036	金額 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元 全 新 台 幣 (小寫)
通訊欄 (限與本次存款有關事項)	
收款戶名 社團法人中華民國癌症希望協會	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、通訊欄請詳細填寫，以免誤寄。抵付票據之存款，請於交換前一日存入。
 - 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、本存款金額經電腦登錄後，不得申請撤回。
 - 六、本存款單提供電腦影像處理，請以正楷工體書寫並請勿折疊。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，各商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，如非機器印印或經塗改或無收款郵局收此章者無效。