



本會宗旨

推廣正確癌症防治觀念，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：成佳慧、林志炫、林青蓉、洪志宏、唐祖慈、席嘉蓉、范國棟、黃少華、靳秀麗、陳志毅、陳周斌、陳政明、簡昌明、謝政毅

《執行團隊》

秘書長：蘇連環
行政財會部：李美媛、林麗姿
公共事務組：楊淑娟、彭久鳳、王秀米
教育宣導部：吳翠娥、張婷、戚繼玲、徐孟璇
病友服務部：北區/簡蕙蘭、江依凌、陳玉怡、吳智媛
王品人、周雯婷

中區/唐連環
南區/陳玉蓮、王靜瑜、賴麗潔

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：美果廣告設計有限公司

地址：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

中華郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄

特別報導

● 1版 915世界淋巴瘤日紀念活動起跑

本期焦點

- 2版 希望花絮－寶貝，讓我看見生命的寬度
- 3版 希望看板－為128個癌症家庭投注希望
- 4版 希望看板－癌症子女獎學金得獎人感言
- 5版 希望書坊－簡短心理治療的應用藝術
- 6版 希望之星－杜佳穎用點心做公益
- 8版 希望花絮－捕捉希望攝影大賽頒獎閉幕

特別報導



在2004年的9月，世界淋巴瘤協會在美國紐約召集了來自59個國家、746人並排站立，形成「口耳相傳」的人鏈，依次傳遞淋巴瘤的宣導訊息，不僅喚起人們對淋巴瘤的關注，也形成國際性的關懷盛事。而且，世界淋巴瘤協會還明訂每年的9月15日為「世界淋巴瘤日」。

台灣地區也在中華民國癌症希望協會與羅氏大藥廠的發起下，於2005年起加入響應的行列，每年於此紀念日時均辦理相關的推廣活動，呼籲國人持續關注自我健康。

您有沒有不明的發燒？喉嚨腫？半夜裡不停盜汗？還是常覺得好累？或是咳不停一直瘦？別輕忽這些你誤以為是感冒的徵狀，因為那有可能是淋巴瘤來敲門！淋巴是身體免疫系統的守門員，當淋巴發生異狀，請及早就醫！

全球每年有超過一百萬人罹患淋巴瘤，隨著現代治療醫藥研發的增進，淋巴瘤的治療效果及存活期都大為提升，五年存活率可達70%，治癒率為所有癌症之冠！唯淋巴瘤初期並無明顯症狀，部分徵兆類似感冒症狀，容易產生混淆，因而導致延誤就診。



為此，癌症希望協會於2008年設置淋巴瘤宣導防治網站www.08i.org.tw，將淋巴瘤的主要症狀，利用生動活潑的圖像表現，並設計防治口訣：「燒腫癢汗咳瘦」，希望運用寓教於樂的衛教方式，提升台灣民眾對淋巴瘤的認知及自我守護的能力。透過上網響應活動的人數累積，一傳十、十傳百，將防治口訣：「燒腫癢汗咳瘦」推廣流傳，同時也透過宣導海報、宣導網站及活動，將淋巴瘤防治宣導活動推廣至全台灣各地，提醒社會大眾學習淋巴瘤的六大症狀，讓社會大眾對自身的淋巴組織健康更加重視與關心，好能早期發現、早期治療。



● 淋巴瘤友現身說法抗癌的經驗。

淋巴瘤6大防治口訣：燒腫癢汗咳瘦，幫你守護自我，為自己的健康把關。

打擊淋巴瘤，全台動起來！快上網認識淋巴瘤 www.08i.org.tw！

<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>燒</p> <p>突發性無法解釋的發燒</p>	<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>腫</p> <p>脖子、腋窩處或鼠蹊部位出現無痛感的異常隆起腫塊（結）</p>	<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>癢</p> <p>持續性全身發癢</p>	<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>汗</p> <p>夜間不正常排汗</p>	<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>咳</p> <p>喘不過氣或是咳嗽</p>	<p>淋巴瘤六大症狀</p> <p>瘦</p> <p>體重變輕瘦並感覺疲倦</p>
---	---	--	--	---	---

淋巴瘤6大徵兆 ① 突發性無法解釋的發燒（不明燒） ② 脖子、腋窩處或鼠蹊部位出現無痛感的異常隆起腫塊（結）
③ 持續性的全身發癢 ④ 夜間不正常排汗 ⑤ 喘不過氣或是咳嗽 ⑥ 體重變輕瘦並感覺疲倦

希望看板 【徵求】初診斷的一或二期乳癌病友來運動

您或您的親友剛被診斷出乳癌嗎？在即將要面對的種種治療時，您需要的不只是休息，而是規律的運動，而最簡單有效的運動就是走路！不過，要能走得對，才能事半功倍喔！我們邀請您一起來學習有效的走路，讓您有更好的體力與心情對抗癌症。

如果您或您的親友是：剛被診斷為一或二期乳癌、手術後但尚未進行相關治療、年滿18歲以上及72歲以下、能聽、讀或寫中文、沒有運動的相關禁忌症及心肺疾病或其他慢性病的女性；並且願意參與一個為期六週的走路運動計畫，請與希望協會周小姐聯繫，電話 (02)3322-6286分機31。

山訓+音符+遊戲+美食

第四屆1001個希望夏令營 開心閉幕



「加油，加油！」
「我剛好害怕，但是好好玩」
「我以為我走不到，我成功走過來了耶！」

一句句穿梭在孩子們參加山訓活動、挑戰體能極限的話語，更讓7/9~7/11為期三天的夏令營，增添了幾分精彩的回憶與感動。

炎炎夏日，癌症希望協會在中華社會福利聯合勸募協會的贊助下，順利舉辦了第四屆1001個希望夏令營活動。活動地點在桃園縣復興鄉的「泰雅森林勇士兒童夏令營」區，提供罹癌病友的子孫參與平時城市生活中少有的山訓活動（例如：攀岩、走單索、雙索、空中垂降），挑戰他們體能的極限，訓練他們的個性更獨立、更勇敢地去面對自己的恐懼。

此外，我們並在活動中加入癌症知識的靜態課程，以澄清他們對癌症的迷思、減少他們對

癌症未知的恐懼，希望他們可以多體諒父母在治療時的不方便，甚至給予家人協助與支持。藉由米法老師的音樂治療課程，讓孩子們在音樂的沐浴下，寫詩、給星星上色、唱歌等，學會運用各種方法放鬆、紓發情緒。

「刺藤球」遊戲深深撼動工作人員的心。工作人員讓孩子們許願，以求刺藤球的願望得以實現。我們看到這些孩子表現出來的，是與一般孩子不同的成熟與懂事，他們的願望多半是希望父母及家人健康快樂，這樣關愛家人的願望，讓人聽了深深感動。

孩子們的歡笑聲、病友們的感謝與支持，伴我們度過了歡樂的三天，我們會謹記在心，也將繼續為明年的夏令營努力。

祝福各位小朋友，「刺藤球」的願望都能圓滿！

夏令營體驗分享區



享受單索下降的快感 *文/世倫

七月九號那天，我又再一次參加了希望協會所辦的活動，經過上一次親子營的活動後，我相信協會一定又會規劃出一個完美的行程，這次協會為了我們特地挑選了「青年活動中心」，這個活動中心是位於桃園縣的復興鄉，我想，這應該是為了要讓我們這些都市小孩多多接觸大自然吧！

我們去的第一個地方是三峽祖師廟，一到目的地，大家就戴上營隊帽下車，直接前往廟的正門。神明的莊嚴吸引住我們，跟著大姐的解說，我們學習到了許多故事。接著我們走進了「三角湧」老街，古色古香，彷彿讓我們回到了60年代。接著，我們到了青年活動中心，沿路的風景優美，令人心曠神怡，而且都有人在賣水蜜桃，原來我們已經來到了拉拉山。常常聽人家說拉拉山的景色很優美，果然是名不虛傳啊！到了活動中心，我們就到教室去製作童玩—竹水槍，雖然製作過程很簡單，但卻能夠為我們帶來歡樂。到了晚上，學到了如何用音樂放鬆。

隔天享用完美味的早餐後，就是我最期待的重頭戲，那就是山訓特技初體驗。在單雙三索、攀岩和高空垂降中，我最喜歡也最令我意猶未盡的是單索，因為它能體驗從高處騰空滑下時的快感，但最令我頭痛的是攀岩，因為我爬到一半就找不到石頭往上爬了，不知道是不是給我警示，叫我該減肥了。在這一連串辛苦的山訓結束後，我們就爬上一個小山坡上烤肉，因為我喜歡吃烤肉，所以我吃的好「撐」阿。下午的癌症小博士單元，讓我學習到許多癌症的相關知識，還抽到了「紅包袋」。在惜別晚會中，我們學到了原住民的歡呼，還看見了大哥哥和大姐姐穿著原住民傳統服裝跳舞，差點讓我笑破肚皮，但還是給他們精彩的表演掌聲鼓勵。

第三天一大清早，我們吃完早餐後就前往角板山行館，那邊有先總統蔣公和蔣夫人的畫作和照片，讓我們能夠了解到蔣公和蔣夫人過去的生活，就在行館的書房外有個戰備隧道，是為了防止蔣公被人暗殺所建造的，裡面就像是一個迷宮般，還有蝙蝠在隧道口，就像是在為蔣公看守一樣。最後的一個活動就是用音樂學放鬆，我們一邊聽著音樂一邊折著氣球實劍，但我的氣球實劍卻被我粗魯的手給折爆了。後來我們拿著自己的竹水槍大合照，還擺了許多搞笑的pose。

轉眼間，三天二夜的時間就過去了，謝謝希望協會和一路陪伴著我們的大哥哥大姐姐們，希望下一次還有機會能夠再和大家一起出來玩。

明年想再挑戰高空垂降 *文/嘉愷

我今年要升四年級了，第一次參加夏令營，媽媽說要我學習獨立，所以讓我和哥哥一起參加。第一次沒有爸媽陪，我好害怕囉！

來到這裡以後，我很快就和同伴玩在一起，大家一起參觀三峽祖師廟，老街，一同參加山訓攀岩，走鋼索……等等。很可惜，大部分的項目我都過關了，但是高空垂降，我就是不敢上去，最後只好放棄，有一點遺憾。希望有機會可以再挑戰它。

還有我也學到了癌症的知識，老師說要多吃蔬菜水果，少吃高油炸食物，多做運動……等。最後，我要謝謝大哥哥和大姐姐們辛苦的帶著我們，照顧我們；也要謝謝協會辦這次的活動讓我參加，我會永遠記得和回憶！



我在山訓現場認識了恐懼 *文/嘉鴻

七月九號，我最期待的日子終於到了，因為今天是我生平第一次參加夏令營。

首先，我要感謝癌症希望協會舉辦這次的活動，讓我體驗到長時間父母不在身邊的感覺。

第一天早上，我們去參觀三峽老街以及三峽祖師廟，這座廟真是雄偉壯觀啊！我急著觀賞這座廟的樣貌，根本來不及聽解說呢！

這三天，我真的覺得非常好玩。尤其是第二天的山訓課程，在家裡的電視機上，看到藝人做這些活動時，只會在旁邊喊著：「那麼簡單的事就做嘛！為什麼要畏畏縮縮的，不敢上去呢？」直到今天才體驗到，這些活動是如此的令人感到害怕和恐懼。

在這幾天，我學到了許多事物，例如吹箭、跳竹竿舞以及刺藤球，特別是有關如何預防癌症和癌症的種類，更讓我留下深刻的印象。

第一次離家卻很開心 *文/丁丁

終於等到夏令營的日子了！這是我第一次離開媽媽的身邊，獨自在外過夜，心裡真是期待又不捨！還好有協會和噶啦啦的大哥哥和大姐姐們的細心照顧，讓我能夠開心和勇敢的去面對這三天兩夜的快樂時光！

讓我印象最深刻的，是走單索、雙索、三索、攀岩和高空垂降，真的要非常小心和專心，我鼓起勇氣完成所有訓練，覺得很有成就感！活動中，還有搗麻糬和癌症常識及我從來沒跳過的竹竿舞、籬子舞，好驚險又好緊張呢！

我真的很感謝癌症希望協會免費舉辦這一次活動！明年再見！

泰雅麻糬Q又香 *文/安珩

興高采烈來到這期待已久的活動，在車上邊聽安全守則邊看風景，沒多久就到了素有「東方藝術殿堂」美稱的三峽祖師廟。參觀時詳細的說明來龍去脈，令第一次來的我感到非常有興趣。接下來還逛三峽老街。吃完美味的午餐後，我們小隊互相介紹認識，接著進行各式的闖關活動，有刺藤球、竹竿舞、吹箭等。其中吹箭最好玩，看似簡單，卻很難瞄準。夜晚還有好玩又好笑的雞頭鴨腳配對活動。

第二天早晨到山訓場玩單、雙、三索突擊吊橋、攀岩和垂降。其中以單索吊橋最刺激，但另外二種突擊吊橋一點也不恐怖。我覺得山訓場的活動最好玩，不僅刺激還很新鮮。中午是烤肉時間，在我們手忙腳亂下，完成陣陣美味又帶焦味的午餐。再來是大地尋寶，有定向追蹤、植物辨識、旗語傳送，這些技能在野外求生非常重要。夜晚，邊看工作人員扮演泰雅族搗麻糬，我們也邊看邊學。雖然費了九牛二虎之力，但搗出來的麻糬又Q又香，不輸給外面賣的。

第三天，我們到蔣公行館及行走秘密隧道，無意間在黑暗裡看到蝙蝠，令我興奮不已。下午的寫詩為活動劃下句點。天下沒有不散的筵席，我們依依不捨帶著滿載而歸的回憶和禮物回家，希望下次還能再來。

驚豔清水祖師廟 *文/廣彥

小學畢業的這個暑假，非常難得的機會下，我報名了希望協會所舉辦的「泰雅森林勇士兒童夏令營」，我和媽媽在台北車站的東三門話別後，便懷著既期待又興奮的心情，與社工阿姨、叔叔們一起坐上巴士，開始了這次的探索之旅。

第一站是享有「東方藝術殿堂」之稱的三峽祖師廟，我們步上通過祖師廟的長福橋，到了祖師廟後，社工阿姨先為我們解說這座廟的由來，並特別叮嚀要右進左出，而且不可以踩到門檻，以示對神明的尊敬。一踏進大廳，映入眼簾的是壁上的幾幅巨型浮雕刻，其中一幅是田單的「火牛陣」，看起來真是栩栩如生。接著來到了正殿，看見端坐在神龕內的神明——清水祖師，也就是福建安溪人供奉的守護神。參觀完了祖師廟，不覺讚嘆其建築之精美真是難得一見。

第二天，令我覺得最刺激的山訓活動是特勤隊高空垂降及單雙索吊橋，整個過程充滿了驚險刺激，不但是我第一次的山訓體驗，同時也挑戰了我的體能極限。

這三天的團體生活，不但讓我學到了旗語的傳送和辨識野外植物的技能，也瞭解許多癌症的知識，交了一些新朋友，獲益良多。非常感謝社工阿姨叔叔們的帶領，讓我有個美好及難忘的旅程。

愛的小詩 *文/甘嫩

愛是溫暖的擁抱
愛是和家人在一起
愛是滿滿的感謝
希望您永遠快樂
愛是勇敢迎接挑戰
愛是快樂的祝福
愛是喜悅的微笑
雙手合十不在乎考驗



為128個癌症家庭投注希望

九十七年度「101個希望·宏利人壽癌症家庭子女助學金」與「默克癌症子女獎學金」頒發

感謝宏利人壽與默克集團對於希望協會獎助學金的贊助，希望協會才得以透過獎助學金支持鼓勵癌症病患家庭。今年的獎助學金在上半年密集收件，共收到896份的申請案，在協會工作人員的努力下，終於完成了審查。

我們透過書面審查，挑選出650份左右的申請個案進入實質審查程序。過程中，我們發現許多癌症家庭的辛苦，也有很多令人辛酸的故事。但礙於名額的限制，我們只能選出128名今年度補助的對象。由於名額實在有限，對於未能獲獎的申請人也請您不要太過失望。

審查的過程讓我們更加體認到，癌症衝擊的不只是病友，而是整個家庭。當我們聽到這些孩子娓娓說著自己面對父母罹患癌症的心酸與困境，甚至有不少學生在面對父母生病無法有足夠收入的情況下，不但要唸書、幫忙家務、還要打工賺錢。我們相信，孩子們的努力，都實實在在地支持著父母，勇敢面對癌症。

獲獎學生透過文字表達出他們的感想與感謝，或許文字不足以呈現這些孩子面對父母罹癌的心路歷程，但確實讓協會的工作同仁深深感動。我們也以文字來相應這些孩子的努力，並且持續的祝福他們。

以下分國小、國中、高中、大專四個組別，公告獲獎人名單：

◆ 國小組·共26人·每人核發4000元

連振宏(台北縣)、馮士芳(台北縣)、楊凱安(台北縣)、朱鏡崑(台北市)、許嫻芸(台北市)、吳冠政(桃園縣)、陳懷恩(桃園縣)、徐琄怡(苗栗縣)、朱恩良(台中縣)、鄭茹萍(台中縣)、劉曼柔(台中縣)、華子瑩(台中市)、葛庭均(南投縣)、許得勝(嘉義縣)、陳冠煥(嘉義縣)、趙翠婷(嘉義縣)、羅意賢(嘉義市)、李容嫻(嘉義市)、王雅芳(高雄市)、朱育君(高雄市)、吳思儀(高雄市)、潘人豪(高雄市)、王冠(花蓮縣)、許意晨(花蓮縣)、陳詠霖(花蓮縣)、潘馨儀(花蓮縣)

◆ 國中組·共15人·每人核發6000元

王鈺婷(台北縣)、沈仲偉(台北縣)、邱聖恩(台北縣)、顏芸君(台北縣)、阮東霖(基隆市)、范瑋庭(新竹縣)、羅忻宜(台中縣)、劉易安(台中縣)、鄧伊玲(南投縣)、楊偉平(嘉義縣)、陳科佑(高雄市)、鄭元貞(高雄市)、艾文維(花蓮縣)、楊韻平(花蓮縣)、湯駿崧(花蓮縣)

◆ 高中組·共12人·每人核發8,000元

林文聖(台北縣)、陳柏盛(台北縣)、霍俊佑(台北縣)、雷于萱(台北縣)、邱國智(基隆市)、熊靜君(台北市)、黃毓茹(桃園縣)、戴鈺蓉(新竹縣)、吳冠蓓(新竹縣)、林易辰(台中縣)、許譯心(彰化縣)、吳妹齡(高雄市)

◆ 大專組·共75人·每人核發20,000元

王士佳(台北縣)、王怡慧(台北縣)、林秉宏(台北縣)、吳承芳(台北縣)、張惠婷(台北縣)、曾志偉(台北縣)、胡軒翠(台北縣)、邱鈺婷(台北縣)、趙玉慈(台北縣)、翁珮珊(台北縣)、蔡昀庭(台北縣)、鄧雯婷(台北縣)、丁偉倫(台北市)、任品儒(台北市)、李林穎(台北市)、許艾薇(台北市)、陳岳群(台北市)、陳昱臻(台北市)、歐士凡(台北市)、蕭文涓(台北市)、劉巧倩(台北市)、江明潤(桃園縣)、甯立言(桃園縣)、郭香蘭(桃園縣)、陸品儀(桃園縣)、葉一帆(桃園縣)、藍韋盛(桃園縣)、黃詩庭(桃園縣)、梁雅雯(桃園縣)、黃惠君(新竹縣)、許鳳美(苗栗縣)、林上鵬(台中縣)、曾淑君(台中縣)、羅月貝(台中縣)、鍾玉如(台中縣)、涂晏慧(台中市)、張絹鈺(台中市)、黎亞杰(台中市)、曾培倫(南投縣)、許姜太蒂(南投縣)、陳佩妤(南投縣)、蔡佩儀(南投縣)、陳微青(彰化縣)、賴君菱(彰化縣)、許子珊(雲林縣)、張毓娟(雲林縣)、陳煥婷(雲林縣)、林怡君(嘉義縣)、李政儀(嘉義市)、吳松(台南縣)、黃晨軒(台南縣)、蔡淵名(台南縣)、何炳杰(台南市)、杜書華(台南市)、李凱楨(台南市)、陳昶融(台南市)、陳耀麟(台南市)、彭思維(台南市)、鄭雅璟(台南市)、王友成(高雄市)、王純真(高雄市)、林東右(高雄市)、吳苡辰(高雄市)、高明弘(高雄市)、許維貞(高雄市)、蔡欣榮(高雄市)、陳攻琦(高雄市)、陳彥霖(高雄市)、莊瑞欣(高雄市)、葉逸軒(高雄市)、陳羽潔(高雄縣)、錢亞柔(高雄縣)、蘇宸儀(高雄縣)、王怡婷(屏東縣)、蔡曼芳(屏東縣)

希望花絮

宏利人壽癌症子女獎學金得獎人感言



因為媽媽，我認識了癌症

*王冠/小四 *母親/子宮頸癌

我最愛的媽媽，受了近兩年的癌症苦。從一發病到往生這段時間，不只是家人，她自己也很難受。這個可怕的癌症惡魔摧毀了好多的幸福家庭。媽媽不害怕，反而叮嚀我們要好好照顧自己，媽媽最後的希望，就是能健康的看著我長大。最後，我要謝謝宏利人壽及癌症希望協會頒發的獎助學金。我相信你們一定是媽咪派來的天使來保護我。這獎助金，我要用在暑假參加跆拳道，還可以拿來繳補習費。我答應過媽咪，我要健康長大，還要照顧家人！我會好好讀書，不會辜負各位對我的好意。

感謝一路上幫忙我們的人

*恩良/小三 *母親/白血病

我家雖然很窮，有東西可以吃我就很滿足了。阿嬤之前做手工，賺的一百或兩百元拿來買菜，其餘的錢還幫我和姊姊買用品，例如剪刀、膠水、抹布等。

我們家阿嬤做手工，舅舅是擦油漆，小舅舅打零工。月底他們拿薪水回來繳房租，如果錢快用完了，阿嬤、舅舅會一起想盡辦法，努力打工賺錢，養活自己的家庭真的很偉大。我們家不是很大，都是撿別人不要的椅子來用。

家人真的很偉大，我和姊姊希望下輩子還要做他們的家人。這筆獎金可以讓我繳學費，減輕阿嬤跟舅舅的負擔，我也要感謝曾經幫助過我們的人，謝謝您！

傳承希望的力量

*易安/國三 *母親/惡性腦瘤

兩年前，家母因呼吸短促加上身體惡化而去醫院檢查，卻帶回了「腦癌」的噩耗回來，那時驚愕的我們也沒想到這只是一連串變化的開始。

本來爸、媽各自有穩定的工作，但父親因服務公司倒閉而失業，原本寄望於已開刀切除腫瘤且復原良好的母親，卻沒想到手術後不久母親的病情竟再度惡化，且傷及神經以致再無法勝任她藥師的工作而辭職。兩年，對家裡的改變竟是如此地大！我承認，有時我會感慨、會無奈，甚而埋怨，但就算日子不順遂，我們一家還是秉持著樂觀的心過生活，也因為逆境，我也更感激許許多多幫助過我們的人，其中，就包括了宏利人壽與癌症希望協會。

感謝你們的善心，使我確切的感受到社會上的溫暖，不論這獎學金額的高是低，我都會小心謹慎的使用，因為這正是所謂的希望啊！一百零一個希望，我不僅是要接收它並感謝，更要謹記在我心中，且要在往後繼續盡我的力量，將其傳承下去！

陪媽媽打一場抗癌勝仗

*忻宜/國三 *母親/乳癌

在一次成人健診中，帶給我們的家庭一個前所未有的難題——媽媽罹患了乳癌，這個消息讓我們全家慌了陣腳、不知所措。但媽媽卻笑著說：「不用怕，一切都會沒事的，我有信心一定能戰勝病魔的。」就這樣爸爸陪著媽媽展開了一連串的檢查與治療。

媽媽回到家靜養沒多久，辛苦陪伴在媽媽身旁的爸爸在一場車禍意外身亡，全家唯一的支柱就此倒了。媽媽雖然傷心，但卻很快地調整自己的心情，用最佳狀態來照顧我們三個小孩。媽媽的堅強、勇敢，看在我們眼裡卻是心疼和不捨。

原本以為贏了這次的戰爭，就不再有下次，但無賴的腫瘤，又再度對我的媽媽下戰帖。雖然這次媽媽失去依靠的肩膀，卻不會讓媽媽意志消沉，而是更勇敢、樂觀面對挑戰。

非常感謝宏利人壽與癌症希望協會給我這麼棒的福利，這筆錢正好能用來治療又再次得到腫瘤的母親。也很謝謝林口長庚醫院的醫療團隊，給了我母親最好的治療，非常感謝大家的幫忙。

活動看板

10/18 營養補給班 招生

對象：癌症病患與家屬

主題：●從醫師觀點談癌症病患的營養支持
●癌症治療期間之飲食原則

日期：2008/10/18 (六) 9:00~12:00

地點：馬偕醫院平安樓15樓階梯講堂

講師：

●從醫師觀點談癌症病患的營養支持

謝瑞坤醫師/馬偕紀念醫院血液腫瘤科主任

●癌症治療期間之飲食原則

楊惠攻營養師/希望協會營養諮詢顧問

希望有愛

感謝 實僑家品股份有限公司捐贈



歐樂B漱口口水300組、歐樂B敏感牙齒專用牙刷和牙膏組合包336組、歐樂B帶狀牙線336個，作為本會癌症病友關懷之用，特此致謝。

默克癌症子女 獎學金得獎人感言

病人最需要家人的支持與鼓勵

*文/玉如 *母親/多發性骨髓瘤

我母親在2006年的冬天罹患多發性骨髓瘤，一開始她只是覺得全身很沒有力氣，稍微搬一下重物體力就無法負荷，不到一個禮拜的時間，她就只能躺在床上，沒有辦法下床走動，所以一些日常生活盥洗、飲食都得依賴家人的協助。經過院方檢查才知道罹患多發性骨髓瘤，這種病會讓體內的鈣質一直流失，我母親的脊椎也被壓扁了兩、三節，頭骨也變得很脆弱，不能有稍微的閃失。

癌症患者在知道病情的時候，他們其實很難有正面的想法，我母親也不例外。不過讓我母親有意志力對抗病魔，是因為家人不放棄的努力。我父親是木匠工人白天做粗活，下班後就得飛奔到醫院照顧母親；我弟弟就讀夜校，所以白天都是依賴弟弟的照料；而我讀日校，所以只能在課與課之間的空堂和周休假日輪班照顧。病患在身心靈方面都是很脆弱的，所以多點時間陪伴他們、多鼓勵他們，對他們會有很大的助力。

抗癌的過程很辛苦，我母親有很長一段時間都不能下床，都得坐輪椅、穿矯正背架，又得吃下許多的抗癌藥物，打化藥，還有貼止痛貼片，這些藥物都會有副作用，會讓患者一直嘔吐以及沒有食慾，還會全身痠痛，掉髮，睡眠也會日夜顛倒，尤其症狀在半夜會比白天更痛苦，所以在病患與照顧者都得有更堅強的毅力去對抗。多發性骨髓瘤的治療，有的方式得花上一、二百萬，或者是進行骨髓移植等，對一般家庭來說是個天文數字。當時，

看到鄰床相同的患者有錢去做昂貴的治療時，我們心裡是很難過的。然而現實就是如此，我們決定轉變心態，跟著醫師的腳步慢慢走，在能力範圍之內，為母親購買所需的醫療用品以及食品，搭配中西醫的雙管治療，飲食方面採用低鹽、少油、清淡、多吃蔬果的方式。

現在，我母親的病情逐漸被控制下來，也可以自己走動，料理自己的日常生活，不過，抗癌過程是得持之以恆的，我母親依然遵照醫師指示用藥，定期複診做治療，飲食也要控制。這次幸運能獲取默克癌症獎學金的協助，真的很感激，我會繼續在課業上努力，也盡力讓我母親在各界的幫助下有良好的療養環境。

盡本分好好讀書，是支持父親抗癌的良藥

*文/娟鈺 *父親/下咽癌

剛開始知道爸爸罹患癌症後，我非常的焦慮。除了擔心爸爸的身體狀況外，也憂心家裡的經濟狀況，爸爸及奶奶的醫療費、四個小孩的學費及全家七口的生活費等。為了減輕家裡的經濟負擔，小孩們都開始半工半讀。雖然爸爸認為好好讀書、為自己的將來打算比較重要，儘管工讀會讓我們比別人少了許多讀書、休息甚至玩樂的時間，但我們都想為家中盡一份心力，這也使得家中的小孩突然懂事許多，也增進了家人間的感情。

曾經我非常憂鬱，在異地讀書的我無法陪伴爸爸做治療、無法與他並肩作戰，而常常暗自傷心落淚。但我明白，爸爸這一生的辛苦都只為了讓我們好好讀書，未來不要像他那麼辛苦，靠勞力工作、風吹日曬、收入比不上付出，因此，我轉換自己的心情，保持樂觀的態度，堅信爸爸會恢復健康，另一方面，用功讀書，專心學習，交出漂亮的成績單，不讓爸爸擔心，讓他可以專心養病，而這也使得我能申請獎學金，補貼家中一些支出。

很高興自己能夠通過評選，獲得補助，這對於想要繼續升學但目前家中無收入且有許多醫療支出的我有非常

大的助益，也是一種鼓勵，非常感激！未來我也會繼續努力，在此也勉勵其他癌症病患子女，努力讀書不要讓父母擔心，使他們能保持愉悅的心情，會有助於健康恢復，而生病的人也許看起來堅強，但一定比我們更脆弱，此時，家人們的陪伴與支持，將是他們努力做治療、活下去的動力！

不讓父母擔心，承擔家務，以支持父母抗癌

*文/韋盛 *父親/齒齦癌

記得父親只是因為口腔腫了一個包，吃了許多消炎片都沒有效果，最後是在媽媽的半威脅下去桃園長庚醫院做完整的檢查。沒想到診斷的結果是齒齦癌。在得知罹患癌症後，我和媽媽立刻決定手術切除腫瘤。當時的我正值高三，是準備大學聯考重要時期，因此父親還是我專心準備考試。手術後，父親的臉部有一些變化，我進加護病房探視他時可以清楚看到手術的縫線，真的被嚇到。

出院後，才是和癌症抗戰的開始。剛出院時，爸爸只能夠服用腸道營養補充配方，一個月將近一萬多元的伙食費，再加上其他零零碎碎的費用，對當時的我們家來說是一筆沉重的負擔。幸好有親戚的幫忙，我們才得以熬過這個時期。

開刀完的爸爸對於自己的臉孔產生深深自卑感，最嚴重的時期幾乎都不出門，也不和親戚來往，即使見面也是用手遮住手術的疤痕。因此，媽媽才要爸爸去開計程車，讓他和外面的世界接觸。

直到現在，我們家的經濟仍然有些小狀況，雖然媽媽都沒有向我抱怨，但我知道家裡的收支頂多打平。剛好看到這項獎學金申請機會，我也很榮幸拿到了這份獎學金。



寶貝·讓我看見 生命的寬度

孩子不是只有被疼愛
我們從他身上學習而收穫的更多——美珍



罹癌接近兩年的時間，不曾和孩子共同出遊的美珍（化名），藉著「癌症希望協會」所舉辦的「當我們童在一起，親子成長營」，共同貼近兩天一夜大自然懷抱，看到許多家庭親子間的互動，美珍活一天是一天的想法已然離去，「原來還有那麼多的家庭和我一樣，但是他們的家庭仍是可以飄揚笑聲與樂意」。

十年前來台灣依親的美珍，在偶然的機緣下，成為台灣媳婦。她回想小時候父母離異後，經濟壓力龐大，父親再娶，其他手足陸續誕生後，生活更顯捉襟見肘。父親根本無暇照顧她，小小年紀除了無法受教育外，更要負起養活自己的責任。一切的苦楚無人可訴，但是卻也培養出刻苦耐勞、凡事替別人想的堅忍性格。

結婚，原是女孩們夢寐以求的事，對於婚姻憧憬的美珍也是如此，先生的內向，不善表達辭意，在婚前都被形容成「古意」，然而婚後才知道這是個性使然。內向的先生像一個是自我為中心的大孩子，也讓美珍在婚姻生活中常常覺得辛苦，而自己的華僑身份也讓自己缺少傾訴的親友資源。

結婚兩年後，孩子來了，不過先生還是只顧著工作和自己，連坐月子期間也是如此，「餵奶、換尿布、帶孩子全部自己一手包辦，先生出門釣魚，儘管有手機也聯絡不到人」，美珍如是說。但是即使辛苦，美珍還是走過來了，每個母親看到孩子稚嫩無邪的臉龐，母性油然而生。「因為我自己是沒媽媽走過來的，我要孩子能全心全意享受我給他的愛」，美珍也一直是朝著這個方向往前走。

由於沒有接受過正統教育，所以當身體出現不舒服時，也不以為意，美珍回想兩年前孩子正在讀大班，為了分擔家計，所以當保母，有時覺得身體疲倦，甚至出現打瞌睡的情況。有一天參加教會團契時，突然出現發高燒的情形，馬上送到醫院急診，沒想到肝指數升高，經過一連串的檢查，醫師說肝臟有腫瘤要切除。當時美珍並不知道嚴重性，所以拒絕開刀，後來在朋友們勸說下，再度重回醫院，此時肝腫瘤已有3公分了，手術過程尚稱順利，不過醫師說雖然腫瘤已經切除，不過剩餘的肝臟也有硬化的情形，所以有機會應該要換肝，不然未來肝臟功能仍會逐漸衰敗。

肝臟開刀後，多數時間仍然是自己打點復原的過程，這段時間，先生雖然負起陪伴孩子的責任，卻是讓孩子玩電腦遊戲、甚至一起沉溺其中。美珍看著自己體力變差，卻沒人會主動關心或是主動分擔家事工作，又眼看孩子也逐漸在電腦遊戲畫面前愈坐愈長，失望的美珍覺得自己的人生哪有目標，活一天是一天吧。

「移植是什麼」，美珍說其實自己沒什麼概念，而且醫師說捐贈者何時有也沒有說得準，開刀後的一年，有天突然接到醫院的電話通知她去住院，美珍匆忙的收拾衣物，在沒有任何人的陪伴下，獨自一人到醫院報到，當時直接進入開刀房，當自己再度醒來時，已經在加護病房內了。「孤獨、害怕」已經是家常便飯了，不過當身體插上數不清的管子時，美珍腦海中還是閃過：如果自己死了孩子誰來照顧？

幸好有教會朋友的幫忙，孩子託給他們照顧，孩子這時候已經是小學二年級了。「有一天孩子來會客，哭著

直喊要爸爸、媽媽一起住在醫院，他不要回去；甚至藏在衣櫃中，讓其他人找不到他」，回想當時的情景，美珍哽咽。這次換肝出現腹水、凝血功能變差、腸胃功能不好、腹脹，甚至發生從床下掉下來和去廁所時摔倒的驚險事件。住了近一個月的醫院好不容易回家，沒多久又出現腹痛，又重返醫院，「出現排斥」，又反覆住院了近兩個星期。出院後，醫師交代萬交代半年不要出門，所以美珍又坐了半年「家庭監」。自然，孩子還是跟著爸爸的腳步生活。

孩子的接送是爸爸負責，下課去學校課輔班，但是孩子逐漸出現一些不對的行為，例如：「大便在褲子、攻擊別人的下體、說謊話、易怒」，本來覺得是不是課輔班的孩子互相影響，所以不去課輔班改去學美語，沒想到換說美語的謊話，這麼一來只好連美語班也不去了。孩子的問題到底出在哪裡？美珍也很困惑，雖然知道孩子的行為常會模仿大人，但對開完大刀的美珍而言，真的沒太多的體力去解決問題，開刀後遺症：記憶力衰退、常睡不著覺、腳抽筋、臉麻，但沒人主動關心她的生活，所有的心酸還是只能吞肚內，生活也只能這樣過下去。

這次在希望協會社工江小姐的鼓勵下，參與親子營的活動，美珍好不容易說服先生和孩子共同參加，也讓久未有家庭活動的一家人共同出遊，所有的活動美珍不斷的觀察其他的家庭，也注意到孩子也不斷看著別人的孩子與父母的互動，活動還沒結束，美珍已經感受到孩子會主動關心她：「媽媽累不累、要不要我幫忙？」

「主動」是美珍看到孩子最大的改變，漏氣的球如果沒有充氣是不會反彈，一直以來家庭付出者沒有任何的回報也會面臨疲乏，「充氣」就是家庭成員的鼓勵與支持。親子營活動結束後，美珍學習到愛孩子不是只有一個心就夠了，許多方法與技巧才是對孩子才是真正的助力，美珍現在陪著孩子游泳、騎腳踏車、踏青、減少孩子在電腦桌前的時間，與孩子約定獎勵方式，積極的美珍重新開始她對孩子的態度及生活，「我走過最糟的時間，我的目標不是只有活下去，我要活得好，孩子才會更好，我的媽媽在天上看著我做對的決定」。

希望寶盒

商品名：Femera

復乳納 (2.5mg/錠)

學名：Letrozole

作用

是一種芳香環化酶抑制劑；因為在停經後，大部份的女性荷爾蒙是由男性荷爾蒙在周邊組織（如脂肪組織、肌肉等）經由芳香環化酶轉化為女性荷爾蒙的，因此，阻斷停經後之乳癌患者芳香環化酶的活性，就可以有效阻斷女性荷爾蒙之生成，減低體內女性荷爾蒙之濃度，進而抑制乳癌細胞之生長。最近的乳癌臨床試驗結果顯示，針對荷爾蒙受體陽性且淋巴結侵犯亦為陽性的早期乳癌患者，術後以Tamoxifen治療五年後，再用Letrozole作為延續性輔助治療，可顯著降低復發的風險。

給藥途徑 口服，一天一錠。

適應症

荷爾蒙受體陽性或不明的停經後女性局部晚期或轉移性乳癌患者。

健保給付規定

1. 接受抗動情激素治療失敗的自然或人工停經後之末期乳癌病人之治療。
2. 停經後之局部晚期或轉移性乳癌婦女患者之第一線治療用藥。

副作用

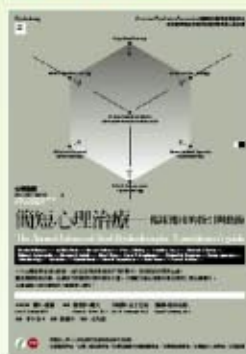
陰道分泌物及出血、子宮內膜增厚、臉部潮紅、缺血性腦中風等，但發生機率較使用Tamoxifen者低。

注意事項

服用此藥，患者發生關節疼痛、骨折、骨質疏鬆的機會較高。因此，必須密切注意骨骼肌肉系統之狀況。



希望書坊

簡短心理治療
臨床應用的指引與藝術

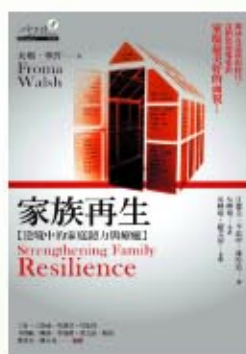
作者/曼塔許·戴文、布瑞特·史丁巴格、羅傑·格林伯格

譯者/李宇宙、單家祁、黃文弘、許嘉月、林育如、陳羿行、鄭海擎
出版社/心靈工坊

這本書集結全美十八位簡短心理治療教學與訓練的頂尖專家，導引讀者如何進行簡短心理治療、將治療精簡，使治療不但是一門助人的科學，更成為一種藝術。

全書共分三部，第一部針對認知、行為、焦點解決、人際、時限性動力及伴侶等六大取向的簡短心理治療模式，提供實作資訊；在第二部，則深入探討簡短心理治療在應用層面上的相關議題，諸如成功心理治療的共通因素與基本原則、如何在多元文化脈?下進行簡短心理治療，以及與藥物治療的合併使用等。第三部總結，為簡短心理治療的勝任能力歸結出三個最切要的共通技術套件。

本書的目的不只在於匯集治療方法，而是透過書中最好的治療師、治療和教學者，體現一套足以豐富病人和治療師自己生命的領會方法。

家族再生
【逆境中的家庭韌力與療癒】

作者/芙瑪·華許 (Froma Walsh)

譯者/江麗美、李叔瑤、陳厚愷

出版社/心靈工坊

這是一本修復家庭關係、找回家庭自癒力的好書。華許博士以長年的研究與豐富的臨床經驗，提出促進家庭韌力的關鍵歷程。書中輔以大量的案例說明，幫助讀者了解如何自不同的家庭汲取獨特優勢，讓所有成員受益；如何幫助家庭成員修復淺薄的關係；又如何對靈性、文化與社區資源作最佳的利用。更針對專業助人者，詳述有效的介入原則，來幫助遭遇不同困境的家庭，如突發危機（創傷與失落）；斷裂的生涯轉折（失業、離婚或移民）；慢性多重壓力源（重大疾病或貧窮）等。

全書分為四大部分：第一部介紹家庭韌力療法的基礎概念，將家庭韌力放入社會脈絡中，強調家庭漸趨多元與複雜；

第二部結合研究成果與實務的觀點，能有效協助家庭的運作與復原；

第三部著重於家庭韌力架構的實務應用，也收入提升專業助人者自身韌力的方法，以及他們勇於接觸家庭的經驗；

第四部描述家庭韌力如何用以面對各種逆境，從驟臨的危機到長期的困難，再到破壞性的巨變；並處理多重壓力、低收入、高危險的家庭與邊緣青少年所面臨的挑戰，提供處理原則、指導方針，更透過案例來探討家庭的力量，與多重系統的治療介入方式，重新建立連結、和解、彼此原諒。

希望廚房

水果鬆餅



材料

- 腸道均衡配方20西西
- 低筋麵粉或鬆餅粉50公克
- 蒸熟南瓜半杯 (30公克)
- 蜂蜜2茶匙 (10公克)
- 雞蛋1粒 (50公克)
- 小蘇打粉1/4茶匙
- 草莓2個 (40公克)
- 奇異果1/5個 (20公克)
- 葡萄6個 (50公克)
- 楓糖漿1湯匙 (15公克)
- 水蜜桃1片 (20公克)

- 作法**
1. 將腸道均衡配方微火溫熱至攝氏40度。
 2. 將南瓜切絲蒸熟。
 3. 將南瓜、蛋、蜂蜜加入，攪拌均勻。
 4. 再加入篩過的麵粉和蘇打粉，攪拌均勻。
 5. 將麵糰分成小塊（大小形狀依個人喜好），平攤平底不沾鍋中，用小火煎至兩面金黃；也可以用鬆餅機烤成鬆餅。
 6. 完成後，鋪上水果，淋上楓糖漿，即可。

營養分析 ● 蛋白質12.9公克 (12%) ● 脂肪6.7公克 (14%)
● 醣類81.6公克 (74%) ● 膳食纖維3公克 ● 維生素C/51毫克

【希望的叮嚀】 腸道營養配方的營養素遇熱易受破壞，若製作烘焙餐點，建議「必須」縮短加熱時間；其他點心製作，則可以隔熱水加溫的方式融合食材。若癌友有白血球過低、腹痛或腹瀉等癌症治療副作用症狀出現，請諮詢醫師或營養師，選擇合宜的營養補充方式。

香橙鮮果茶



材料

- 腸道清流質配方200西西
- 無糖綠茶60西西
- 蘋果1/3個 (40公克)
- 芭樂2片 (40公克)
- 奇異果1/3個 (40公克)
- 柳橙2/3個 (100公克)
- 檸檬1小片及覆盆莓5個 (裝飾用)

- 作法** 準備一支高腳杯或茶壺，先將蘋果、芭樂、奇異果、柳橙和覆盆莓放入鋪底；再將腸道清流質配方和無糖綠茶混合均勻後，注入其中，杯緣放上一片檸檬即可。

營養分析 ● 蛋白質9.0公克 (16%) ● 脂肪0.4公克 (2%)
● 醣類46.9公克 (82%) ● 膳食纖維5公克 ● 維生素C/138毫克

【希望的叮嚀】 如果您有喝下午茶的習慣，可選擇以新鮮水果為主的水果茶，配合腸道營養配方，可強化維生素以及礦物質的攝取，為癌友營養加分。

監製/中華民國癌症希望協會

顧問/黃孟娟 高雄醫學大學副教授暨附設中和紀念醫院營養部主任

營養分析/蘇郁婷 高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養師

示範/杜佳穎 民視交通台「用點心做點心」節目主持人



甲狀腺結節，會不會變成癌症？



Q 甲狀腺癌常見嗎？為什麼會得甲狀腺癌呢？有沒有預防之道？另外，甲狀腺結節一定會變成癌症嗎？

A 三軍總醫院核醫部主治醫師 譚鴻遠 解答

根據統計，甲狀腺癌在女性惡性腫瘤發生率不算太罕見，但也不算太高。大多數的此類病患並不會因甲狀腺癌而致命。甲狀腺癌的疾病盛行率，可能因為預後較其他癌症好而累積到可觀的病人數量。另一方面，具臨床表徵的甲狀腺癌並不常見，倒是在病理解剖的檢查發現潛在性的甲狀腺癌高於10%，除了意味甲狀腺癌是生長緩慢的癌症，也意味著很多人可能終其一生有此癌症而不自覺，因此以往發生率的統計可能偏低。

甲狀腺癌主要是源自濾泡上皮細胞的乳突癌及濾泡癌，這兩類約占甲狀腺癌的90%。大部分患者致病因子並不清楚，但是有一小部分的甲狀腺乳突癌是與游離輻射暴露高度相關，從車諾比核電廠事故的後續統計和最近的特定基因研究都指向游離輻射暴露可能與一小部分的甲狀腺乳突癌發生有關。不過游離輻射並非甲狀腺癌的唯一也非絕對的因素。還有從旁濾泡細胞來的髓質癌，部分研究發現其和基因遺傳有關。其他尚有赫色氏細胞癌、非常惡性的未分化癌、淋巴瘤、肉瘤、轉移癌等，但都不常見。

整體而言，甲狀腺癌沒有所謂的預防之道，雖然輻射與甲狀腺乳突癌高度相關，但也沒有證據顯示遠離輻射就能減少甲狀腺癌的發生，因此千萬不要因噎廢食地拒絕應該接受的輻射性醫學檢查。

因為健檢或自己觸摸頸部知道有甲狀腺結節的問題愈來愈普遍，一方面可能是甲狀腺結節發生率增加（原因不詳），另一方面可能歸因於甲狀腺影像健檢（如超音波）的普及化。但是，甲狀腺結節和甲狀腺癌不能畫上等號，有些結節一輩子也不會變成惡性，有些則在幾年內被診斷為甲狀腺癌。

甲狀腺結節或硬塊如果有下列情況，就應懷疑有甲狀腺癌的可能：

- 1.頭、頸、胸有放射線照射史的病人；
- 2.甲狀腺結節合併頸部淋巴結腫大；
- 3.甲狀腺結節呈現表面不平、硬度增加、與附近組織沾黏或不易移動；
- 4.長期存在而沒有變化之甲狀腺結節突然腫大、合併有返喉神經麻痺。

此外，男性20歲以下或是較年長（40歲以上）新長出來的甲狀腺結節，惡性的機會也相對較大。甲狀腺結節發生在有髓質癌或多發內分泌腺腫的家族患者、或是合併有抑鈣激素濃度上升者，也應懷疑為甲狀腺髓質癌。

細針穿刺細胞學檢查，是鑑別診斷良性或惡性甲狀腺腫的重要工具。使用超音波導引，則可對多發性結節內可疑的病灶或是手摸不到的結節做定位，以引導針刺生檢，使得診斷惡性甲狀腺腫瘤的敏感度與準確度大為提高。

◆ 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

體重下降與飲食對策

文/楊惠玫營養師

由於在癌症、化學治療、放射治療等時期，癌症病友的體重會有落差，所以需要時時自我評估體重的變化，以作為接受營養評估的參考。建議您最好能與醫師、營養師共同諮商，因為體重下降不僅會影響疾病治療效果，還會直接影響預後、抵抗力變弱及存活率。

體重是營養變化的基礎指標。一般來說，體重下降越多，表示病友發生營養不良的機率愈高。而且，體重下降會影響治療效果及存活率，因為體重減少的程度，會影響治療的效果和持續性。

因此對於非計畫性體重改變的體重下降情形，需特別注意下列狀況：

- 過去6個月，體重下降10%或超過5公斤。
- 過去3個月，體重下降7.5%或超過3公斤。
- 過去1個月體重下降5%。
- 過去2星期體重下降≥2%。

根據筆者近半年來諮詢過的56位病友中，體重下降者的平均百分比為11.33%，體重下降範圍介於2.10%~27.66%之間。其中，有病友平時即體重過輕（BMI<18.5），罹癌後、諮詢前，其體重下降百分比範圍介於6.60%~27.66%之間；另有病友平時體重標準（BMI：18.5~24），但於罹癌後、諮詢前，其體重下降百分比範圍介於13.33%~22.58%之間。

在以往，醫生和癌友皆認為體重減輕的情形是無法避免的，這種說法近幾年來已經有所改變。拜科技進步之賜，有許多種方法可以幫助病友控制症狀，令病友吃得更多更好。但這些新的方法，可能需要病友暫時改變日常的飲食習慣。

例如，體重減輕的可能原因為：施行腫瘤切除的外科手術或因為治療行為所引起的副作用，如：噁心、嘔吐、腹瀉，使得養分吸收不良。建議病友此時的飲食原則及改善方法：食用濃縮型的高蛋白質、高熱量飲食。也就是採少量多餐、搭配飲食內容多變化，並積極採用市售濃縮型的腸道營養補充品。然後再加上適度的運動、規律的生活，並與醫師討論並改善消化系統功能，如此期能減輕體重減輕情形。

倘若剛開始不太能適應改變建議的飲食計畫，但為了要獲得更多、更好的熱量與營養攝取，敬請病友與親戚朋友們，大家配合一起來實行。

（本文作者為癌症希望協會營養諮詢顧問）

你有沒有營養不良？

使用身體質量指數(BMI)，可以簡單判定是否處於營養不良狀態。

BMI計算公式：體重(公斤) / 身高(公尺)²

- 體重標準 BMI：18.5~24
- 體重過輕 BMI：<18.5
- 體重過重 BMI：>24

體重下降百分比計算方式：[(平時體重-現在體重) / 平時體重] × 100 = 百分比

例如：平時體重53公斤，現在體重51公斤，則體重下降百分比為：(53-51) / 53 × 100 ≈ 3.77%



杜佳穎用點心做公益

八月六日在癌症希望協會的癌友養生甜品發表會中，閃閃鎂光燈映襯著一張甜美臉龐，她卻恬靜、稱職的配合主持人節奏，一心要把最好的成果貢獻給有需要的病友。她正是這次甜品發表會的幕後功臣，負責研發與製作的主廚杜佳穎。

杜佳穎畢業於國立高雄餐旅學院的烘焙管理系，而且擁有乙級烘焙證照，可說是具有深厚的專業背景。佳穎說，她很幸運，不僅自己深愛烘焙，連全家人都支持她走這條路，父母甚至幫她置產當工作室。

佳穎做的點心，好吃是一定的，重點是她不斷地在口味與造型精進研發。2007年，她以融合中西點心的龍舌蘭黑巧鳳心酥，拿下台北市鳳梨酥文化節金選獎第三名；今年，她與北台灣的烘爐地南山福德宮合作，首創第一個神明法器製餅，取名一錠寶。立體的金元寶造型，薄透的金黃餅皮包裹著濃郁奶蛋香

的金黃豆沙餡，一錠寶不僅入選台北縣十大伴手禮，更讓佳穎的事業再創高峰。佳穎也因著優異的手藝與外型，被民視交通台網羅主持《用點心做點心》，讓更多人能分享她的創意。

修長、不善言詞的佳穎，大大的眼睛因專注做點心時更光、更亮。不論備料、製作、烘烤或盛盤，每個步驟嚴謹卻從容；她也有顆柔軟又溫暖的心，對於貧病弱勢樂於付出。認真的女人最美麗，在佳穎身上真的體現了。

佳穎曾經和胃癌病友聊過，當她知道病痛會多麼損傷病人的食慾、體力與戰鬥的意志時，她很難過為什麼那麼多人要受這種苦，因此她希望能盡一己之力、用美食的專業來做公益。佳穎也從癌友口中知道，冰涼潤滑的口感最方便進食，她馬上想到冰淇淋的感覺，這也是癌友甜品發表的動機。

佳穎承認，用腸道營養配方做甜品是破天荒，也的確遇到過瓶頸。發問加上反覆實驗的精神，讓佳穎再度過關，最後以完美作品呈現在眾人眼前。

佳穎為癌症希望協會獻出她的首度公益之舉，問她對於活動的感想，靦腆的她只是簡單的說：「很開心，也希望還有機會做公益！」

2008年5月~6月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for May and June 2008. Columns include donation amount, name, and address. Includes a '2008年6月' sub-section.

希望有愛

感謝~各界人士捐贈物資

- List of donated items: 張秀華 真髮1頂, 善心人士 真髮1頂, 鄭玉玲 真髮1頂, etc.



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

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)

全國免費諮詢專線 0809-010580 (鈴~鈴~我幫您)

台北服務中心 電話: (02) 3322-6286, 高雄服務中心 電話: (07) 370-1309

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, 83341高雄縣鳥松鄉本館路443巷16號



全省癌症資源中心

- 長庚紀念醫院情人湖院區/門診治療室 (02) 2432-9292分機2029, 慈濟綜合紀念醫院大林院區/腫瘤中心 (05) 264-8000分機5671, etc.

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	_____		
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

希望花籃 捕捉希望攝影大賽 · 9月2日頒獎開幕



癌症希望協會理事林青蓉(後排左三)、評審長柯一正導演(前排左一)、羅氏大藥廠蔡朝正處長(後排右一)、與會貴賓們及所有得獎者合影留念。

癌症，對患者、家屬、親友來說，都是一個人生中的轉捩點，如何面對這突如其來的消息，每個家庭背後都有著自己的故事，中華民國癌症希望協會與羅氏大藥廠共同主辦「關懷現，癌不見」數位網路攝影比賽，舉辦的目的在於希望透過鏡頭捕捉感動人心的每一剎那，為許許多多與癌症戰鬥的病友們帶來鼓勵與關懷；同時也希望透過這一個比賽，運用影像與文字讓大家能夠感受一般人難以體會的生命奮鬥過程，以及對於生命的執著與永不放棄的希望。

作品最遠來自金門 職業遍佈各行各業

參賽的作品中，來自全台灣各地，甚至還有金門外島的作品參加，職業更是遍佈社會上的各行各業，許多照片都相當有意境，參賽者本身的故事也令人相當動容，病友組第一名得獎者慧君就是其中一位，她努力追求夢想的樂觀態度，實踐了整個活動的最高宗旨。

「關懷現·癌不見」攝影比賽 用照片捕捉希望

此次舉辦攝影比賽活動，主要是希望透過藝術治療的形式，鼓勵病友及親屬和大眾勇敢面對癌症，不要放棄任何希望，以積極樂觀的態度面對治療，並給予病友們最大的關懷與支持，讓所有人一起實現「關懷現 癌不見」。

2008年9月2號在NGO會館的頒獎典禮很榮幸邀請到中華民國癌症希望協會理事林青蓉、羅氏大藥廠處長蔡朝正、知名導演柯一正、資深藝人寶媽、知名歌手品冠等貴賓，共同鼓勵大眾多付出一份關懷，讓病友多一份支持的力量。

透過活動現場貴賓的鼓舞及呼籲，以及現場得獎者的親身經驗分享，頒獎典禮會場處處充滿溫馨熱絡的氣氛，得獎者們互相恭喜並與貴賓們合影留念，為本次活動締造圓滿而完美的結局。

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	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	金 額 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，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、本存款單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 大眾存款
2212 託收票據存款

劃撥存款收據執收聯注意事項

- 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章者無效。