



member organisation

### 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。

### 《理事會》

理事長：王正旭  
理事：成佳慧、林志炫、林育華、洪志宏、唐祖慈、  
席慕蓉、范國棟、黃少華、靳秀麗、陳志毅、  
陳周斌、陳政明、簡呂明月、謝政政

監事：曹朝榮、黃華齡、莊國偉、潘純娟、葉坤輝

### 《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、王秀米  
教育宣導部：吳翠娥、張婷、成繼玲、徐孟瑋  
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／陳玉蘭、王靜瑜、寇蕙蕙

發行單位：中華民國癌症希望協會

執行編輯：吳翠娥、張婷、成繼玲、徐孟瑋

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 打擊淋巴瘤 全台動起來

## 本期焦點

- 2版 希望看板—2008宏利人壽慈善音樂會系列活動
- 3版 希望看板—每張照片 都是一則捕捉希望的故事
- 4版 希望花絮—捕捉希望作品欣賞
- 5版 希望書坊—跟親愛的說再見
- 6版 希望之星—希望頭巾剪刀手「朱媽」黃冠英
- 8版 希望看板—希望協會出版品得獎了！



# 打擊淋巴瘤 全台動起來

## 915世界淋巴瘤日

熟記六大症狀 · 早期發現早期治療



■ 915世界淋巴瘤日，國民健康局副局長趙坤郁（右）、癌症希望協會病友代表及羅氏大藥廠蔡朝正處長（左）共同提醒淋巴瘤六大症狀「燒腫癢汗咳瘦」。

據行政院衛生署國民健康局最新發布的94年癌症登記資料，當年有1,802位新增的淋巴瘤病人，其中國人常見的非何杰金氏瘤就占了1,690人，較十年前約成長了21%之多。

國民健康局趙坤郁副局長說：「淋巴瘤患者接受正規治療的存活率可達七成，因此，特別希望藉此呼籲，提醒患者及早發現與及早治療；在治療過程中更可透過病友團體的組織，提供無助的病友很好的心理支持和經驗交換，讓他們能堅持走下去。」

由於淋巴瘤初期並無明顯特殊的症狀，而早期徵兆又經常讓人與感冒混淆，為避免民眾延誤就診，行政院衛生署國民健康局、中華民國癌症希望協會與羅氏大藥廠特別在2008年規劃打擊淋巴瘤系列活動，於「915世界淋巴瘤日」正式起跑，並推出一系列「08愛小天使」、

「淋巴瘤宣導網站」（www.08i.org.tw）、「920淋巴瘤病友會活動」、「淋巴瘤六大症狀宣導」海報、「獨家限量08愛小禮」等宣導組合，讓社會大眾對自身的淋巴組織健康更加重視與關心。

從2005年就持續響應世界淋巴瘤日的羅氏大藥廠處長蔡朝正說：「淋巴瘤不是絕症，透過公益活動的呼籲，我們期盼不論是病友或是民眾們，都可以透過網路的瀏覽，對於自我健康意識能更加重視，進而早期發現、早期治療！」

台北醫學大學附設醫院血液腫瘤科主治醫師、癌症希望協會常務理事謝政毅表示，這次癌症希望協會特別設計出卡通人物08愛小天使，用淺顯易懂的文字，將民眾最容易產生延誤治療的症狀，簡化成「燒腫癢汗咳瘦」6字口訣，讓0到99歲的民眾都能印象深刻；再結合表情符號、部落格貼紙等流行元素，並藉由遊戲、響應、贈品發送及信件轉寄等方式，將六大症狀的防治口訣，傳遞到全台每個角落。

## 920「08愛俱樂部」南北大會師

抗癌路心連心 · 希望永不放棄



■ 抗癌鬥士就像球場戰士，堅持奮戰到最後一秒鐘。前排左起，國民健康局副局長趙坤郁，癌症希望協會理事長王正旭和羅氏大藥廠代表林嘉雯；後排左起，璞園籃球隊隊長費毛加恩、許時清和簡嘉宏。

全球每年約有100萬人罹患淋巴瘤，在台灣，罹患淋巴瘤的人數更是逐年增加。為了增進病友們對淋巴瘤的認識，彼此互助、互愛的心理支持，讓病友知道「他並不是孤單一人」。

「08愛北區俱樂部」在癌症希望協會的協助下成立屆滿週年，為了慶祝這個特別日子並歡迎「08愛南區俱樂部」誕生，在9月20日，癌症希望協會、羅氏大藥廠特舉辦「08愛俱樂部南北大會師聯誼活動」，並邀請璞園建築共襄盛舉，期望將璞園籃球隊在球場上「永不放棄」的精神，透過遊戲傳遞給病友們，給予他們更多支持的力量，鼓勵他們勇敢與癌症對戰。

「得癌症的又不是你，做治療的痛苦你不會了解」、「你沒得癌症，怎會了解我的不舒服與害怕……」。癌症希望協會常接到這樣的諮詢電話，家屬對病患的反應感到憤怒、難過，也對自己沒能幫助病患而困擾；有些病患在自己罹癌後感到與眾不同，也希望能有相同癌症的病患提供諮詢。

「08愛北區俱樂部」會長葉北辰表示過，照顧病人的「同理心」非常重要。治癒癌症，絕對不是獨立的毅力可以完成，而是需要眾多醫護人員、親友、病友之間的相互鼓勵。「08愛南區俱樂部」會長黃韻璇，也是透過網路遠端其他抗癌勇士的鼓勵、支持，才能輕鬆、自信的正面迎戰癌細胞。她說：「像我接受化療時，比較明顯的副作用就是掉頭髮與疲憊。」但與其他人的「嘔吐、手腳麻痺……」等相比，這兩項副作用簡直是小巫見大巫；在網路上，大家有相近的遭遇，有一致的目標，抗癌之路，於是走得比較堅穩，也比較豁達！

「08愛俱樂部」的夥伴，從24歲到70歲都有，他們雖然來自不同家庭、不同身分，但是他們卻像一家人，在每一次聚會中，敞開心胸地分享自己的故事；在每一次課程與交流中，持續給夥伴、家屬支持也同時給自己加油打氣。9月20日當天，病友們除了熱情的參與外，有些病友更帶著家人一同與會，要和這個大家庭開心的共度午后。

為了讓病友們在抗癌道路上能更有信心，國民健康局趙副局長鼓勵病友多成立互助團體，以提供無助的病友心理支持和經驗交換。向來公益不落人後的璞園建築，繼上一季SBL義賣活動後，再次熱心擔任希望協會的義

工，由璞園籃球隊毛加恩、簡嘉宏、許時清三位球員到現場，與病友們一起歡度生日並表達滿滿的祝福外，還分別擔任三組病友的小隊長，在會中帶領病友們從認識淋巴瘤六大症狀暖身開始、經由跨越淋巴瘤、闖關投籃等遊戲競賽，一起發揮團隊精神與合作默契共同打擊癌症。



■ 08愛俱樂部北區會長葉北辰（右）和南區會長黃韻璇。

癌症希望協會王正旭理事長說：「在運動場上，每個運動員都需要將百分之一百一的注意力集中在對手的一舉一動上，只要有分秒的失神，隨時會讓對手得分。為了提醒民眾注意自身健康，早期發現、早期治療，癌症希望協會今年特別設置淋巴瘤宣導網站（www.08i.org.tw），希望在可愛活潑的08愛小天使帶領下，讓大家對淋巴瘤有更多了解並做好自我保護。」

癌症希望協會為了持續給予病友協助，除透過活動呼籲更多民眾打擊淋巴瘤外，更透過服務中心、全國免付費諮詢專線等方式提供病友、家屬及關心癌症的民眾們能得到適切適時的幫助，有需要的民眾可電洽癌症希望協會免費諮詢專線：0809-010-580。

## 2008 宏利人壽慈善音樂會

## 系列活動 開麥拉!

## 伴隨醫療問題而來的經濟壓力， 也是癌症家庭面臨的頭號危機！

宏利人壽和中華民國癌症希望協會共同推動「101個希望」專案計畫，為邁向第三年的「101個希望」籌募一百萬元的癌症關懷基金，幫助101個癌症低收入家庭的兒童，其中，並透過舉辦慈善音樂會義賣票券的方式，傳遞關懷、籌募基金。

今年的慈善音樂會系列，以「8點金曲，傳唱希望」為主軸，名歌手李翊君、辛曉琪、林志炫、殷正洋、李麗芬等人，以優美而令人懷念的旋律，共同唱出經典八點檔連續劇主題曲。此外，還有北中南三地、共四場的簽唱會，由星光幫二、三班的歌手葉瑋庭、林芯儀、黎礎寧、賴聖恩等協力演出。

所有現場都有「八點金曲，傳唱希望」CD的義賣活動，除了溫情邀約大家來共同聆賞美樂，更呼籲大眾以實際行動來幫助低收入癌症家庭孩子，傳愛做公益！

### 台北「8點金曲，傳唱希望」慈善音樂會

活動時間：2008年10月31日（五）PM7:30

活動地點：中油大樓國光會議廳（台北市信義區松仁路3號）

音樂會票價：600/800/1000元

購票方式：年代售票系統/02-2341-9898 · 網址：www.ticket.com.tw

### 簽唱會場次

■ 桃園10/18（六） PM2:00/台茂三塔劇場

■ 台中10/19（日） PM2:00/中友百貨1樓

■ 台南11/01（六） PM2:00/台南市南方公園

■ 高雄11/02（日） PM2:00/太平洋SOGO百貨1樓

音樂會歌手：李翊君、辛曉琪、林志炫、殷正洋、李麗芬

簽唱會歌手：星光二、三班葉瑋庭、林芯儀、黎礎寧、賴聖恩

主辦單位：宏利人壽 協辦單位：滾石唱片 活動網址：www.manulife.com.tw

## 香港新聲會來訪

無喉之歌傳唱癌友的希望



香港新聲會的王全德會長（左四）與志工們，致贈希望協會紀念畫作「有愛就有力量」。

2007年希望協會曾前往香港拜訪香港新聲會，不僅受到對方熱情的招待，協會工作人員更被這群喉癌

病友互相關心的熱情與努力深深感動，社工怡秀還因此多次落淚！臨別時，希望協會當然也大力地邀請新聲會來台灣看看。

等了一年，我們終於盼來了貴賓。97年8月4日上午，香港新聲會的王全德會長帶領五位夥伴到希望協會參訪，這群「陽光夥伴」開朗健談又活潑，讓人印象非常深刻。

香港新聲會由一群喉癌病友及某種醫學原因而喪失發聲能力的康復人士所組成，會員與幹部們經常穿梭港、澳、大陸們關懷病友們，會員幹部及志工也都是康復病友。

在經過正式的簡報與交流後，中午時段，希望協會特地安排新聲會的會員和協會工作人員餐敘。餐敘過程中，協會護理師們好奇的與新聲會會友鄧先生互動，鄧先生介紹各種發聲器的使用與發聲原理，並主動澄清我們對無喉者的許多疑問。

看著鄧先生狀似輕鬆的使用俗稱「電子喉」的電動喉頭發聲器，好奇的護理師也試著學用電子喉，原本以為輕鬆愉快的就可以發出聲音，沒想到卻是困難重

重。藉由喉頭的震動，護理師們不是發不出聲音、就是其他人根本聽不懂到底在說什麼？直到大家笑成一團，還是只能發出單音。這實在是「知易行難」，也深深感到病友們的辛苦。

餐敘後，新聲會夥伴們借希望協會的團體室略作休息，沒想到他們歌興大發，用起卡拉OK設備大唱廣東歌曲，聽他們用異於常人的發聲方式唱著「999朵玫瑰」，那個風味和感動也真是不同，字句歌聲皆傳出「癌友的努力」。



香港新聲會的志工教導希望協會護理師如何使用電子喉發聲。

香港新聲會明年將成立滿25週年，離去之前，他們熱情的邀約希望協會明年香港見，一起見證新聲惠25歲的生日；另一方面，我們也鼓勵新聲會友們練唱希望協會會歌《我希望》，期盼明年11月能夠有緣聽見《我希望》在香港散發癌友的力量。

# 每張照片都是一則捕捉希望的故事

## 2008第一屆【關懷現，癌不見】數位網路攝影比賽

癌症，對患者、家屬、親友來說，都是人生中的轉捩點，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，期望用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帶來鼓勵與關懷。活動自2008年6月1日開始至2008年7月31日收件截止，作品來自全台各地，最遠來自金門，共計參賽照片有235張，經過規格初審及柯一正導演、邱瑞金記者及癌症希望協會王正旭理事長等三位評審複審後，共選出23幅得獎作品。

9月2日在台北市NGO會館舉辦頒獎典禮，除了得獎者參與受獎之外，他們的加油團隊也熱情出席，在現場給予得獎者歡呼與掌聲。主辦單位表示，舉辦攝影展活動，主要是希望透過不同的方式，鼓勵病友、親屬和大眾勇敢面對癌症，不要放棄任何希望，讓所有人一起實現「關懷現，癌不見」。以下報導是得獎人和他們作品背後的感人故事，您也可以前往攝影展的部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cancercare>再次細細品味。



### 他們為什麼要捕捉希望

#### 癌症病友組第一名

李慧君：浴火新生更動人

「那時候和媽媽去日本玩，就發現怎麼突然看東西都只有一半，家人很緊張，但我卻覺得蠻酷的！」19歲那年，慧君罹患了腦癌，歷經一場大手術，她更懂得珍惜生命，喜歡照相的她，選擇用相機記錄了她人生旅途的感動。這次獲獎作品「掌聲鼓勵」，也是她在罹癌治療後，隻身一人到美國黃石公園打工時，透過鏡頭拍下的畫面。「這片樹林多年前曾歷經大火，枝葉被燒光，但樹身仍屹立不搖，這就像抗癌般，雖然罹癌的我也像被場大火燒過般，但我要像這些樹一樣，勇敢面對世界。」

#### 醫療團隊組第一名

于劍興：記錄勇者的面貌

在醫院工作的于主任，不是個醫生，但對許多病患來說，卻有著和醫生一樣重要的地位。

四年前，于主任透過紀錄、採訪與鏡頭，為安寧病房的病人留下生前的每一刻，而獲獎作品中「燦爛瓊蘭」就是其中一位，也是影響于主任最大的其中一位。

「和她講話很像按下錄音機，當她說出夢到的故事時，很鎮定，而且不忍諱去談。」雖然瓊蘭當時罹患直腸癌，但她卻沒有任何抱怨或怨天尤人，而是和普通人一樣愛大笑、愛美食，還喜歡喝咖啡，也因為這樣開朗的個性與積極樂觀的態度，也鼓舞了于主任，因此他努力地用鏡頭記錄許多人生前最

感動的一刻。這一次透過鏡頭捕捉下的照片，不只留下瓊蘭燦爛的笑容，也傳遞出不畏病魔的力量，也用希望能透過這些攝影器材工具，為家屬留下一些紀錄，成為他們心理上的依靠。

#### 親友組佳作得獎者

TONY：蓄積做公益的動能

「或許是周遭的親友有人罹患癌症，因此對我有些影響。」TONY開始投入志工行列，也因為在服務的過程中常接觸到感人的故事與畫面，讓他不自觉地想要記錄這動人的當下。這次得獎作品的主角就是其中之一，「阿伯的太太罹患癌症，在醫院接受治療，貼心的阿伯準備寫卡片鼓舞她」。這些畫面對TONY來說不只是照片，他也藉以期許自己持續投入公益，幫助更多人。

### 捕捉希望專輯

### 癌症病友組



#### 第一名 掌聲鼓勵／李慧君

日出，燈光般照射在人生舞台；中場休息，別慌，那是要帶出之後更美麗樂章。讓我們共同起立為獨一無二的演奏者喝采。



#### 第二名 希望／徐鳳慈

枯黃葉旁，新生一葉翠綠希望，從硬土裡昂然活出堅韌生命。兩葉倒影綻放兩朵愛心，伴隨希望，讓幽微生命重現曙光生機。



#### 第三名 悲傷難過／蔡慧玲

讓悲傷難過都成為過去，忘記過去向前奔跑，是我目前最大的目標，祝福大家都能靠主戰勝這一切。



#### 佳作 黎明再現／蕭慧雙

黑夜來臨是等待黎明再現。化療時的艱辛有如黑夜的可怕，熬過黑夜，黎明總會來臨。



#### 佳作 夢想中的目的地／謝蔭珮

罹患癌症讓生命的道路變得崎嶇了些，但仍然堅信一定可以達到自己夢想中的目的地。



#### 佳作 仙人掌／蔡明芳

長滿尖刺的身體，總是讓我想到癌症的鋒利，一樣的扎人，一樣的揮之不去。也許，與刺同生、與癌共存，就是仙人掌的啟示。



#### 佳作 湛藍的天空／許惠晴

湛藍的天空在向我微笑，我的世界原本一片黑暗，但因為有你，當我的另一側翅膀，讓我能乘著風，勇敢的飛向下一個方向。

捕捉希望專輯 醫療團隊組



**第一名 愛·始終燦爛／于劍興**  
「有一天晚上，我夢見自己的告別式。」瓊蘭說，可不是那種一派的白色！在告別式裡，有自己最喜歡的粉紅色花朵，還有，每一位親愛的朋友祝福。



**第二名 仰望／陳維熊**  
癌症並不可怕，失去希望才會令人覺得絕望；仰望如同擁抱希望、擁抱生命，珍惜生命，絕不輕言放棄。



**第三名 生命的滋長／王立德**  
生命像迴游的魚一般，悠閒自在地穿梭，難以言喻的病痛在「小白」的親切問候中漸漸消失，「希望」也在對望中滋長。



**佳作 逆光／任珮儀**  
豔陽穿出門隙灑了一地金黃，透著光我細賞每片的脈紋與葉缺，原來我們都不完美，但逆光更顯耀眼。



**佳作 學步／黃鴻儒**  
謝謝你牽著我的手，我將愈走愈穩，看得更高更遠，我不知道終點，但我知道懷抱期待是通往前方的唯一態度。



**佳作 安慰與堅強／卓淑貞**  
病患在艱辛的化學治療過程中，因為有病友的支持與鼓勵得到安慰與堅強。



**佳作 撥雲見日／張簡怡玟**  
希望，希望，就在你面前；勇敢灑脫地盡情開懷大笑，奇蹟有一天會出現。走過那生命的波折，總會撥雲見日，相信，明天會更好。



**佳作 敞開心扉／陳泰諭**  
黑暗的牆角下，只要打開心房，希望就在前方。

捕捉希望專輯 癌友親友組



**第一名 化療中也不放棄希望／黃啟鴻**  
能夠保持樂觀的態度，身體自然會提升免疫機制來抵抗癌細胞。我們家屬的角色是非常重要的，抗癌家庭沒有悲觀權利。



**第二名 愛的希望／王國良**  
母親愛的希望，幫助父親剪髮，癌症病患表達情感、宣洩情緒，和我們分享您看到的幸福場景。



**第三名 相互扶持／詹涓松**  
每一個人生的階段都會有不同的境遇，有的好的有的壞，但只要手拉著手，相互扶持，事情就一定能好轉充滿希望！



**佳作 雨／陳璽翔**  
一場大雨，讓我停下腳步等待著那雨過天晴。人生路上難免有耽擱，但只要堅持，只要雨過天晴，我依舊能繼續往前邁進。



**佳作 癌細胞帶給我們新希望／杜貴美**  
癌細胞的出現，夫妻扶持更加緊密，再度披上婚紗，少了新婚的羞澀，充滿歡樂，癌細胞逃避萎縮，人生有無盡的希望。



**佳作 野藤／范祐璋**  
老爸面對癌症就像這株野藤，用強韌的生命力堅持希望！有時生活佈滿釘子，賭氣踩下反而受傷，學藤蔓接受它、面對它，而活出自己的希望。



**佳作 我要妳健康／TONY**  
拿起筆，回首一起走過的歲月，想一字字的寫下來，妳的存在帶來我的幸福，希望妳健康平安陪我長長久久！



**佳作 牽念／賴亦德**  
新生的小嬰兒是人間的希望，緊緊握著的小小手指，讓心裡對這個世界有了更多的牽念，以及更多的勇氣面對病痛。

## 希望寶盒

商品名：Tasigna  
泰息安 (200 mg/膠囊)  
學名：Nilotinib

## 作用

它與基利克一樣，可阻擋癌細胞生長訊息的傳遞，在使用後可使病患的血液恢復正常，即達到染色體與基因的緩解。目前衛生署核准泰息安做為慢性骨髓性白血病之第2線治療藥物，對舊有療法產生耐受性不佳或抗藥性的費城染色體陽性 (Philadelphia chromosome positive, PH+) 的慢性骨髓性白血病患者，49%的人在接受三個月的Tasigna治療後，可看到緩解；目前全球也在展開以它做為第1線治療藥物的第3期臨床試驗。

**給藥途徑** 口服，一日服用兩次，一天四顆。

## 適應症

慢性骨髓性白血病成年患者第二線用藥。

## 健保給付規定

健保不給付。1顆約1500元，  
每月藥費約18萬元。

## 副作用

噁心、嘔吐、肌肉痠痛、腹瀉等。



## 希望書坊



## 跟親愛的說再見

### 一生一定要會寫的企劃案

作者/王梅、李瑟、林芝安、張曉卉

出版社/天下雜誌

一般人旅行前都會檢查是否帶全了東西，是不是買夠了保險，卻不會想到萬一出什麼意外，有沒有預做準備，有什麼意願接受什麼樣的醫療？有沒有指定代理人，代替自己與醫護人員溝通？臨終前要不要被搶救？

所謂的「搶救到最後一刻」，除了可以救回來的之外，大多數並非救得回來。卻留下逝者肋骨斷裂、牙齒脫落、血流滿面...，且家人遺憾不已：有的是倉皇間做的決定，事後卻發現其實是傷害；有的則是病人堅持要急救，家人若到時候不做急救，也會有罪惡感。

我們無法預知自己會如何死、何時死、會不會也遭遇到時難以認定的困難，造成家屬反目、醫護為難、自己的尊嚴蕩然無存。只有在目前人還平安且意識清楚時，豁達面對，愈早說清楚寫明白愈好，包括預立選擇安寧緩和醫療意願書、預立不施行心肺復甦術意願書、預立醫療委任代理人委任書。

因為認真面對死亡，使我們更加珍惜生命，盡心盡力活著，貢獻對別人的關愛。本書採訪了四十多位名人，如孫大偉、孫越、聖嚴法師、樞機主教單國璽、趙可式教授等，並提出醫學知識，供照顧親人的人了解，何時何種情形會是醫療的終點，需要預做準備、如何陪伴，以及如何說再見。

死亡並非一切的結束，而是另一個似錦前程的展開。相信亡者還會繼續他下一段的旅程，也將使未亡親友安頓了對死者的牽掛。誠如聖嚴法師在接受採訪時所說：相信我們有無限的過去，也有無限的未來，我們仍將再與親人再相見，抱著這樣的信念，放心寫下人生最重要的企劃案—預立醫囑與遺囑，將是自己所能為自己做的最重要的生命安排，也將使家人安心放心。

## 希望電影院



## 讓念頭轉個彎吧！

文/鄭凱芸  
圖片取材自/Internet Movie Database

在什麼都不能做的颱風天中，意外地看到了一部電影台的電影《心花漾》(Something New)，原以為是一部跳不出框框的黑人風格電影，卻讓我重新思考「差異」這個主題。這是一部有關黑白種族的愛情片，而史上不乏有關黑白配電影，從1960年代的「誰來晚餐」(Guess who coming to dinner)到2005年的「誰敢來晚餐」(Guess who)，四十五年的差距讓我們看到了：時代或許在改變，但有些偏見是不會變的！當然，電影描繪的不儘然是真相，卻是世界某個角落的縮影。而那些有關差異的偏見到底紮根於何處？在《心花漾》中，我似乎看出了端倪。

話說一位上層階級的黑人女性會計師與一位白人男性庭園設計師相愛了，他們之間存在了許多的差異，個性上的南轅北轍、職業性質上的天差地別，更重要的是，種族上的黑白差異。每天，談論彼此因為種族上的差異是他們的重要

「行程」，特別對女主角而言，所以，當一天男主角要求暫時不要討論種族時，女主角發瘋了，她說：「你和我在一起，卻不讓我討論種族?!」，他說：「我們每天都在討論種族，只有今天不要討論，好嗎？」然後，他們分手了。女主角以為，差異是他們之間無法繼續的原因，於是，她試著和一個白領階級的黑人交往，卻發現她失去了愛的熱情與力量。她開始重新思考那段黑白配的關係，原來，她以為阻礙這段關係的社會價值與眼光竟是自己的投射，所有的評價與偏見都來自於她自己，彼此間的種族差異或許存在，但她的眼光卻決定了這個差異的大小與造成的殺傷力。

我們不也常常將自己的想法投射到別人身上嗎？單親媽媽不敢讓別人知道自己單親，「因為他們會瞧不起單親家庭」，這到底是別人的眼光還是自己的？「不能讓別人知道我生病了，因為他們會覺得我很可憐！」到底是別人覺得你可憐，還是你覺得自己可憐？

就這樣，我們被困住了，困在一個動彈不得的框框裡，自哀自憐或者憤世忌俗，忘了這個死胡同旁邊還有一個小巷子，然後以一種受害者的姿態活著，就如同女主角說的「黑人稅」(black tax) - 黑人要比白人更努力才能得到所要的，卻在一次升職的經驗中，從「黑人稅」的框架中鬆綁。

差異不一定帶來衝突，只要我們能擁有欣賞差異的能力，當然，也需要很大的勇氣。來點不一樣的，或許能扭轉一些細綁我們很久的偏見與價值。

## 希望廚房

### 堅果奶酪



## 材料

- 腫瘤專用配方100西西
- 吉利丁1.5公克
- 芝麻糊1大匙 (5公克)
- 花生粉2大匙 (15公克)
- 蜂蜜1茶匙
- 杏仁片5至6片 (2公克，也可以用葡萄乾替代)

**作法** 腫瘤專用配方直接加熱到攝氏40度左右，加入泡軟的吉利丁拌勻。放涼後，淋上芝麻糊、花生粉和蜂蜜加水調和後的堅果醬，灑上杏仁片，最後可依個人喜好加入蜂蜜調味。

**營養分析** ● 蛋白質15.9公克 (18%) ● 脂肪14.3公克 (37%)  
● 醣類40.2公克 (45%) ● 膳食纖維8公克 ● 維生素C/26毫克

**【希望的叮嚀】** 對於食慾不佳或體重減輕的癌友，製作布丁奶酪類點心或其他液體食物，可善加利用堅果(粉)以提高熱量攝取。

### 黃金水果凍



## 材料

- 腸道清流質配方60西西
- 吉利丁6公克
- 鳳梨1/4圓薄片 (30公克)
- 煉乳2~3茶匙 (15公克)
- 草莓1個 (20公克)

**作法** 腸道清流質配方加溫到攝氏40度左右，加入泡軟的吉利丁拌勻。待涼後，加入鳳梨小丁、煉乳拌勻。待完全凝固後，在表面擠上鮮奶油，放上草莓及薄荷葉裝飾，即可。

**營養分析** ● 蛋白質6.3公克 (19%) ● 脂肪1.8公克 (12%)  
● 醣類22.7公克 (69%) ● 膳食纖維0.8公克 ● 維生素C/25毫克

**【希望的叮嚀】** 利用腸道營養配方與時令水果做成的果凍，滑潤爽口，提供吞嚥困難以及口痛的癌友順口冰涼的感覺。

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

## 第三期結直腸癌病友的飲食照護



**Q** 直腸癌第三期的患者，平常要如何飲食，比如多吃哪些東西會幫助病情，不能碰哪些東西？我從網路上看到的資訊，不建議吃牛奶、蛋、魚、還有蜂蜜與甜食；還有人說要一天吃兩餐，過中午不進食，每七天斷食一天；為什麼？是不是不能吃太營養（否則癌細胞營養過多）？還有中西醫療同時進行會比較好嗎？又聽說泡溫泉會加速癌細胞活動，那麼平常洗澡也不能洗太熱的水嗎？最後我想問，直腸癌第三期能活多久？

**A** 台北馬偕醫院 謝瑞坤醫師 解答

第三期大腸直腸癌，應該是指手術切除後發現淋巴系統有轉移，但不是擴散到血液裡。

飲食方面的自我照顧，因為手術切除了部分腸道，造成的影響可能是腸道吸收以及大腸收縮的狀態異常，一般而言並無任何實證，要求病患進行特殊的飲食禁忌。網路上多數的飲食建議並無任何學理依據，飲食的調整要隨個人的身體狀況有所不同，多數醫學中心的營養師應能給予正確的指導。

一般而言，癌細胞並不受環境的改變而有所影響，所以泡溫泉並不會加速生長，不吃東西也不會影響到癌細胞的生長。

第三期患者的腫瘤已經切除，只要接受適當的手術後，輔助化學治療來減少復發的可能，治癒的機會一般可超過五成。

目前各大醫學中心均有癌症防治中心，手術後的治療已經是治療共識，可就近訪視，尋求進一步的諮詢。

◆ 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](http://www.totalcare.org.tw)

## 為什麼「吃得好」是如此重要？

文／楊惠玫營養師



早在西元390年，古希臘醫學之父西波克拉底斯（Hippocrates）曾經說過：「讓食物做為你的醫藥，醫藥就是你的食物。」癌症病友藉著良好的飲食（註1），可以使自己在疾病與治療之間，得到最好的調適機會。臨床上，許多醫師、營養師和研究人員都發現，有良好飲食的病友比較不會有副作用的發生。

**治療期間，良好的營養照護對病友的重要性，如以下六點：**

1. 心情與精神都會感覺較好。
2. 可以保持體力和活力。
3. 能夠維持正常體重和儲存營養：防止營養不足。

4. 較能承受因治療而引起的副作用，減低癌症本身與治療帶來的副作用；
5. 減低感染的機會。
6. 身體功能可快速復原，提升生活品質。

### 治療期間飲食原則

下面幾點飲食上的建議，可以幫助您在治療期間吃得好，並且使身體感覺舒服與強壯：

1. 以均衡飲食為基礎，應有計畫的每間隔2小時進食一次；即使每次只能吃得下一口，也比不吃來得好！
2. 維持理想的體重：理想體重的計算公式之一： $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \pm 10\%$ 。
3. 增加蛋白質：在治療期間對蛋白質的需求，建議比平常增加50%左右。一般對於蛋、豆、魚、肉類的飲食建議量為4份/天，而治療期間其飲食建議量則增加為4~8份/天。
4. 增加熱量攝取：在治療期間對熱量的需求，建議比平常增加20%左右。（註2）
5. 增加水分攝取。
6. 選擇營養成分較高的食品。
7. 在餐間增加一些優質點心。

飲食原則是需要依病友身體被影響的部位、治療的種類和時間長短，以及治療的劑量和身體的感覺來逐一做調整的。

建議病友不妨多多嘗試新的飲食變化建議，只要是任何可以讓您達到足夠熱量、蛋白質攝取、並維持體重的飲食方法，都是值得大大鼓勵的。

雖然醫學方面的研究並沒有提到，健康均衡的飲食可以防止癌症再復發。但是，只要吃得健康、營養均衡，不但可以幫助您恢復體力，重建身體組織，也將使您身體大致上的感覺回復到和以往差不多唷！

（註1）所謂良好的飲食，是選擇多樣性食物，其中包括蛋白質、維生素、礦物質和其他電解質，以維持身體正常功能。良好的飲食，應該搭配足夠的熱量來維持體重，並且有高蛋白質來修復治療期間受損的皮膚、頭髮、肌肉和器官等組織。

（註2）截至八月底，在筆者所諮詢過的病友中，平均蛋白質攝取量約可達筆者建議量的62.25~80.56%；而總熱量攝取量，約僅達建議攝取量的57.70~68.06%。

（本文作者為癌症希望協會營養諮詢顧問）

## 「朱媽」黃冠英 希望頭巾的剪刀手



希望協會淋巴癌防治宣導活動的吉祥物「08愛小天使」，最近可是很夯的勒！設計當初，輕柔似雪的小天使只在網站上歡欣跳躍；您可知，又是哪雙神奇的手催生它、在現實舞台上翩然起舞呢？

有人開玩笑說，「08愛小天使」姓「朱」喔。沒錯，就是希望大家家人稱「朱媽」的志工黃冠英女士，用她的

巧手縫製出「08愛小天使」的俏皮樣。

朱媽退休前，是非常專業的服裝設計師，還有自己的打版工廠。早期如方芳芳和歸亞蕾等影視明星，都穿過她出品的各式旗袍在螢幕上主持或演出，可見當時朱媽的手藝早已紅遍業界。

朱媽來到協會當義工，是因為女婿郭健良（與歌手父親郭金發同為希望協會志工）已過世的弟弟，曾經是希望協會服務的癌友。朱媽將專業與熱忱，投入協會每周四的裁縫班，她不僅指導車縫技術，更研發出許多國人適用的頭巾版型，提供裁縫班其他志工一起車縫新頭巾，也提供給其他有心幫忙的善心人士自行製作。目前，協會贈送病友的多彩多樣頭巾，都是出自朱媽與眾多志工的愛心呢。

朱媽的多才多藝不止於時尚，還擴及到美食。四月份抗癌健走大會中，希望協會手工餅乾義賣的攤位，也多虧有朱媽這位西點烘焙大師，短短兩三天內，花生、巧克力和綜合口味的手工餅乾就包裝完成上架啦，而且義賣當天就被搶光了。

記得首次在「產房」（其實是協會的會議室啦），看見朱媽替「08愛小天使」整裝時，大夥兒都為這件造型服飾的誕生興奮不已，甚至有點起開的邀朱媽一起照個相。朱媽一點架子也沒有，頭微抬、熟練的手仍持熨斗整平縫線地說：「早說嘛，我就穿件漂亮的衣服來！」大功告成了，「08愛小天使」有了真人版分身。朱媽任務結束了，於是戴上自己親手縫製、花色斑斕的招牌短簷軟布帽，氣定神閒的邁向下一個行程。



## 頭巾物資募集

希望協會免費贈送給病友的頭巾，目前都是由裁縫班的志工們，使用各界善心人士捐贈的縫紉機、棉布和棉線，每周四上午固定在協會的裁縫班製作。

由於頭巾的需求量極大，目前庫存所剩不多，為了延續服務，希望協會在此懇請各界以您的方便與能力所及，提供我們透氣、吸汗、棉質為主的布料和棉線，讓希望頭巾能持續生產，不虞匱乏。如果您要捐贈頭巾物資，洽詢電話02-33226286分機67李小姐，捐贈地址：10058台北市臨沂街3巷5號1樓「癌症希望協會」。

### 化學治療副作用的照護

時間：10/15 上午10:00-11:00  
地點：高雄榮民總醫院 癌症中心化療室  
講師：寇蕙蕙護理師／癌症希望協會  
活動洽詢：0809-010-580

### 運動健健美

時間：10/29 上午10:30-11:30  
地點：基隆長庚醫院情人湖院區 6樓復健室  
講師：劉玟嫻  
基隆長庚紀念醫院物理治療師

時間：12/5 下午15:00-16:00  
地點：高雄醫學大學附設中和紀念醫院／癌症中心討論室  
講師：李佳玲醫師／高雄醫學大學附設中和紀念醫院復健科醫師

時間：12/10 上午10:00-11:00  
地點：高雄榮民總醫院 癌症中心第四會議室  
講師：張光銀總治療師  
高雄榮民總醫院復健師  
活動洽詢：0809-010-580

### 美麗守護班 癌症治療期間的皮膚保養

時間：11/6 上午10:00-11:30  
地點：維他露基金會一樓會議室 台中市北區雙十路一段123號  
講師：王貞乃醫師／王貞乃皮膚科診所院長；葛羅氏彩妝公司彩妝師  
活動洽詢：04-22052121分機7277 0809-010-580

2008年7月~8月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for July and August 2008. Columns include month/year, amount, and donor name. Donors listed include individuals like 郭永祿, 沈祺瑞, 邱榮裕, etc., and organizations like 台灣雀巢股份有限公司, 康事業有限公司, etc.

希望有愛 感謝~各界人士 捐贈物資

- List of donated items and organizations: 寶僑食品股份有限公司, 亞旭電腦股份有限公司, 善心人士, 天然穀公司, etc.

希望小站 服務據點. Includes logo, service list (e.g., 提供癌症教育出版品, 圖書借閱服務), and contact information for Taipei and高雄 centers.

全省癌症資源中心. Includes logo and list of cancer resource centers across Taiwan with phone numbers, such as 長庚紀念醫院, 慈濟綜合紀念醫院, 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

## 希望看板

# 希望協會出版品得獎了!

榮獲「健康九九優良衛生教育教材徵選」優良及佳作

國民健康局副局長趙坤郁(中)將出版品優良和佳作獎項，分別頒給希望協會代表吳翠娥和李素媛。

為了使癌友獲得正確的癌症照護資訊，希望協會製作了一系列的衛教出版品，以免費的印刷品和網路線上瀏覽與下載的方式提供服務。

「健康九九衛生教育網」是提供健康知識及衛生教育教材的官方入口網站，希望協會的衛教教材出版理念受其肯定，因此，在國民健康局9月4日舉辦的頒獎典禮上，癌症希望協會的出版品獲頒「2008健康九九優良衛生教育教材徵選活動」多項獎項：

- 單張類：
  - 癌症疼痛的照護/優良獎
  - 人工血管/入選作品
  - 貧血的照顧/入選作品
- 多媒體類：
  - 呵護癌症病患的面子/佳作獎
  - 設計個人化飲食/入選作品
- 手冊類：
  - 希望護照/入選作品

除了與您分享我們的榮耀，癌症家庭如有需要以上出版品，可逕上癌症希望協會網站 www.ecancer.org.tw 瀏覽或下載，或是來電0809-010-580洽詢。

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)

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，各局應婉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與存款郵局辦理。
- 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此章者無效。