



UICC member organisation

積極正面的癌症防治觀念，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。

《監製》：王正旭
《執行編輯》：謝文慶
《行政組》：李惠蘭、林麗姿
《公關組》：羅國祥、王宛棠
《研究發展部》：江安儀、盧耀玲、江依潔、王嘉人、楊雅潔
《教育宣講部》：吳翠蓮、張詩
《志工服務部》：曾麗雲、羅玉佳、吳智強、徐孟倫、周聖輝
《總務組》：李宇軒、郭俊傑
《秘書處》：李麗儀、李雅婷
《法律顧問》：莊麗儀
《廣告顧問》：美嘉廣告設計有限公司
地址：10098台北市中正區羅斯福路33號11樓
電話：02-33226366 傳真：02-33221119
網址：www.ascanca.org.tw
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

特別報導

● 1版 柳營奇美醫院癌症資源中心啟用 第2屆「捕捉希望」數位攝影比賽開跑囉

本期焦點

- 2版 希望花架—六分鐘護一生，婦癌防治15年有成
● 3版 希望花架—北、高攝護腺癌學習營場場滿
● 4版 希望花架—到台大醫院關懷化療病友
● 5版 希望情報網—乳癌患者一定要做化療嗎？
● 6版 希望書坊—醫院常用藥100問
● 8版 希望有愛—2008 & 2009財務報告

特別報導

落實快易通單一窗口服務 國民健康局·希望協會 柳營奇美醫院 攜手建置癌症資源中心



左起，癌症希望協會秘書長羅連運、國民健康局副局長李浩鈞、柳營奇美醫院院長曹朝榮和副院長李浩鈞，共同為癌症資源中心揭牌。



專職又專業的醫護人員，是癌症資源中心的服務主力。

衛生署最新癌症登記顯示，民國95年新發生癌症人數共有73,293人，癌症的高發生率在現今與我們的生命已是密不可分。癌症病人及家屬從診斷開始，就迫切的需求在尋求與疾病或治療相關資訊，除了治療資訊外，罹病病友及家屬於罹病後各階段及康復期所需的服務呈更多元需求，例如：治療時因癌症的治療方式與用藥日趨專業、複雜，需要更多有關於醫療方面的知識與解說；病人在門診治療也已成趨勢，癌症病人及家屬則需要協助回饋社區的各種社會資源；此外由於近年來癌症年輕化的趨勢，使得許多身為家庭經濟支柱的病人，因罹癌對家中的經濟亦產生立即性的威脅。

國民健康局正視國內癌症治療服務品質，認為醫院與民間的資源結合服務，可以穩定、充足且快速的方式將資源提供給癌症病友及家屬，是為癌症防治工作中不可或缺的環節。為了落實癌症防治政策，鼓勵醫院內設置癌症資源中心，以單一窗口提供癌症病人正確、全人、尊重、信任的照護，並於97年起開始辦理提供癌症病人資源服務先驅計畫，希望藉由計畫的推動，提供民眾就醫選擇參考。

癌症希望協會長年於社區提供癌症家庭服務，並建構支援服務網，除了設有北、高二處服務中心，目前已陸續於全台十家醫院成立癌症資源中心，以癌症病友家庭為中心，凝聚醫療與社區資源，建立

互信的合作關係，讓病友從醫院、社區到居家，從罹病之初到不論是邁向康復或是走向安寧，都能滿足不同的需要。

柳營奇美醫院於98年2月19日特與國民健康局及癌症希望協會合作，於院內設置「癌症資源中心」，提供單一窗口服務，由專業的護理人員在第一時間協助評估、溝通、協調，以減少癌症病友及家屬們不必要的奔波。此外，還提供癌症病友及其家屬必要的協助、諮詢及轉介等各項服務，幫助他們在罹患癌症的重大衝擊後，能盡快恢復對生活的掌控感，盡早開始接受正規治療，並使罹患癌症的個人及家庭能於治療後順利地返回社區。

柳營奇美醫院癌症資源服務單一窗口，服務的對象是在醫院就醫的所有癌症病友及家屬；服務的項目有：提供癌症治療及照護衛教、癌症醫療資訊、個人或家庭面對癌症的情緒支持及心理調適、社會資源諮詢與轉介服務、康復用品資源提供與轉介服務等。

柳營奇美醫院癌症資源中心小檔案
服務地點：柳營奇美醫院一樓眼科門診區
服務時間：週一至週五 上午08:00至12:00 下午13:00至17:00
服務專線：上班時間 (06) 6226999轉77661 下班時間 0800-222-899 (24小時癌症病友生命線)

特別報導

第2屆 捕捉希望 數位攝影比賽開跑囉



為了協助病友、家屬走出生命的低潮，能擁有突破逆境的勇氣並更積極面對人生的挑戰，2008年，癌症希望協會與羅氏大藥廠，以「關懷現，癌不見」的精神，首度舉辦第一屆「捕捉希望」數位攝影比賽。透過比賽，我們感受到參賽者的熱情、看到得獎者的喜悅；透過作品的故事，我們分享到他們的的笑容與勇氣。

為了讓更多人能夠藉由鏡頭來分享生命的點滴與人生的感動，2009年第二屆「捕捉希望」數位攝影比賽，再次誠摯邀請喜愛用鏡頭看世界的病友、家屬及醫療團隊們踴躍報名參加。活動詳情請上 http://blog.sina.com.tw/hope_camera或電洽 (02)3322-6286分機27。

癌症篩檢 政府補助 您做篩檢了嗎?
專症別 建議篩檢項目及對象 治到地點
乳癌 50~69歲婦女每2年 1次乳房攝影篩檢 各地衛生局所
子宮頸癌 30歲以上婦女，每年1次子宮頸抹片檢查 *建議3年至少做一次 各地健保特約醫院、婦產科及家醫科診所或衛生局所
口腔癌 18歲以上吸菸或嚼檳榔 民眾口腔點驗檢查 各地衛生局所
結直腸癌 50~69歲民眾每2年 1次糞便潛血檢查 各地衛生局所

感謝莊國偉先生捐印本刊物，歡迎各界助印

六分鐘護一生。婦癌防治15年有成

早期乳癌發現率提升1成。子宮頸癌存活率超越英美



來賓們在現場號召婦女「六分鐘護一生，婦癌防治三點不誤」。左起，中華民國乳癌病友協會理事長孫麗玉、乳癌防治基金會董事長張金堅、行政院衛生署國民健康局癌症防治組組長孔麗蘭、P&G寶僑家品對外事務部副理程松登、婦癌病友康媽媽、石小姐及癌症希望協會學術委員暨台大醫院婦產部主治醫師鄭文芳。

乳癌、子宮頸癌一直以來都是威脅女性健康的頭號殺手。據統計，台灣地區每小時就有1.5名婦癌患者！「六分鐘護一生婦癌防治宣傳活動」自1995年起，在政府與P & G寶僑家品長期大力推動婦癌篩檢與防治觀念下，讓國內婦癌發現期別提前，就子宮頸癌而言，五年存活率已達74%。

由P & G寶僑家品和癌症希望協會共同舉辦的記者會茶會上，癌症希望協會學術委員暨台大醫院婦產

部主治醫師鄭文芳分析，自1995年開始，政府提供三十歲以上婦女每年一次免費子宮頸抹片篩檢服務，至於篩檢的成效，子宮頸癌發生率已由1995年的每十萬人口有25人，下降至2005年的14.7人，降幅達41.2%；標準化死亡率也由1995年的每十萬人口有11.1人，下降至2007年的5.8人，降幅達到48%。同時，國內子宮頸癌總五年存活率已達74%，超越美國的71%及英國的61%，顯示抹片篩檢的推廣已大幅降低子宮頸癌對國人的健康威脅。因此，鄭文芳醫師呼籲，由於子宮頸癌病程發展相當緩慢，只要定期抹片即可早期發現、早期治療，子宮頸癌早期治療率可達百分之百。



癌症希望協會志工康媽媽（左）在記者會現場分享自身經驗。



鄭文芳醫師在現場呼籲婦女定期做抹片，遠離子宮頸癌威脅。

P&G寶僑家品呼籲女性朋友重視健康，持續推動「六分鐘護一生」長達15年，特將今年防治主軸定位為「今天，把自己放在第一位——我的美麗與健康優先」，除邀請癌症希望協會、乳癌防治基金會與乳癌病友協會共襄盛舉外，在二月二十四日媒體茶會的現場，癌症希望協會的病友康媽媽更以自身經驗分享早期發現早期治療的重要外，並大聲呼籲：各位姐妹們，不要害羞！要記得做子宮抹片檢查！還有做先生的人，要關心愛護你的太太女兒，也要記得提醒他們去定期做抹片！要先有健康才有美麗，記得用六分鐘寵愛自己的健康。」

六分鐘護一生 健康園遊會

現場免費癌症篩檢·用行动守護女性健康



台北市政府前廣場，林志玲與衛生署長葉金川、國建局副局長趙坤郁、癌症希望協會理事長王正旭等百位來賓們，組成「六分鐘護一生」守護健康車隊。

為了呼籲更多婦女站出來為自己的健康把關，P&G寶僑家品「六分鐘護一生健康園遊會」於三月一日星期六在台北市信義區新光三越香堤廣場舉辦。現場除了有乳癌、子宮頸癌、大腸癌、口腔癌、髮質、牙齒檢測等多項免費健康檢測外，連續五年擔任代言人的第一名林志玲，為了呼籲女性朋友們重視自身健康，也獻出自己的單車處女秀，與衛生署長葉金川、國建局副局長趙坤郁、癌症希望協會理事長王正旭等百位來賓們一起完成單車之旅。

林志玲開心的說：「看到這麼多人來參加，讓我感受到婦癌防治不能單靠一己之力，是需要聚集大眾的力量共同來響應，向外散播。」林志玲每年都會在媽媽生日那一天，帶媽媽去醫院做婦癌檢測，她呼籲女性朋友們可以選個特別有意義的節日，用行动守護自己的健康與美麗！

為了讓民眾對子宮頸癌有更多的認識，癌症希望協會除了提供子宮頸癌資訊外，更以「射飛鏢」的趣味有獎問答，讓現場民眾不分男女，都來排隊闖關，還有的是一家人全參與，小朋友射飛鏢、爸爸看題目、媽媽回答，現場好不熱鬧！



癌症希望協會衛教宣導攤位前，民眾熱情參與擲球問答遊戲（答錯沒關係，專業護理師在旁邊提供正確資訊），答對即闖關成功！

活動看點

1001個希望系列活動即將登場

請密切注意希望協會網站公告

今年邁入第四年的「1001個希望系列活動」，將從7月起密集舉辦，請有意參加者密切注意本會官網 <http://www.ecancer.org.tw>，活動名額有限，報名額滿為止。



活動名稱	暫定日期	參與對象	辦理地點
兒童EO遊戲治療成長團體初階班	7/20-7/24 (北) 7/21-7/24 (南)	父母罹患癌症之小一~小三之子女	台北服務中心、高雄服務中心各辦理一梯
兒童EO遊戲治療成長團體進階班	8/3-8/6	1.父母罹患癌症之小一~小三之子女 2.曾參與本會EO遊戲治療成長團體初階班者	台北服務中心
親子營	7/18-7/19	父母罹患癌症之小四~國一之子女	高雄服務中心
1001個希望兒童夏令營	7/7-7/9	父母罹患癌症之小四~小六之子女	台北服務中心
1001個希望國中夏令營	7/29-7/31	父母罹患癌症之國中之子女	高雄服務中心

HOPE 3 版

攝護腺癌學習營場場滿 骨密度檢測病友讚貼心



■早上八點不到，就有學員迫不及待來報到，學習營想必精彩可期。

原訂1月份舉辦的攝護腺癌學習營，碰上彈性放假後的補班日，為了響應政府救經濟的目標，我們的學習營也光榮地順延舉辦啦。負責規劃的同仁特別挑了一個別出心裁的日子西洋情人节二月十四日。在街道上充滿鮮花和情侶的日子，我們也希望來參與的叔叔伯伯都能帶著另一半光臨，一起增進對攝護腺癌治療、照護的知識。

活動報名的情況超乎我們預期的踴躍，在活動前一個星期，協會的電話聲不斷響起，我們一度很擔心空間不夠容納，到最後一兩天只好跟來電者解釋場地有限的困難，在這裡跟那些無法參加的叔叔伯伯們說聲抱歉了。下次相關活動，請提早報名唷！

當天的學習營早上八點半開始報到，然而八點不到，會場就出現好多位參加者，讓工作人員一大早就精神振奮。這次講座，邀請到林口長庚醫院泌尿腫瘤科馮恩中主任、台北榮總放射腫瘤科劉裕明醫師、高雄市立小港醫院泌尿科黃書彬主任、高雄醫學大學附設中和紀念醫院放射腫瘤科黃志仁醫師、

與大家分享攝護腺癌最新治療方法、常見副作用及自我照護的知識。醫師們認真仔細的講解，讓病友和工作人員都獲益良多，在Q&A時間，四位醫師耐心地回答病友們的疑問，更是示範良好醫病關係的典範。

協會多年來不間斷地舉辦學習營，主要目的即是希望提供平台讓病友、家屬和醫師有機會互動交流，增進病友的癌症相關知識，以提升抗癌過程的主動性。



■醫生老師，好多人都有問題耶！

在台北場次中場休息時，協會的志工，也同樣是攝護腺癌患者的郭老師上台分享自己的治療經驗，郭老師一如往常地笑臉迎人、樂觀正向，他非常願意以過來人的身分鼓勵正在抗癌的朋友們，他提醒大家一定要做到三件事：吃得清淡、睡得好、保持心情愉快。講座結束後，看見許許多多病友圍繞著郭老師，即刻感受到病友間傳遞著強烈的鼓舞力量。

值得一提的是，由於攝護腺癌病友時常需要接受荷爾蒙療法，會增加骨質流失的可能性，因此當天

希望協會特地聯繫廠商提供免費的骨質密度檢測，只要是前五十名報到的病友都可享有免費的檢測。參與者可以評估自身的骨質健康狀況，對這項服務都感到很貼心。希望當天檢測骨質密度流失嚴重的學員們，要記得回診告訴醫師，保護自己的骨本是很重要的喔！



■病友郭老師現身說法抗癌，提醒大家一定要做到三件事：吃得清淡、睡得好、保持心情愉快。



■前五十名報到的病友，現場可享受免費的骨密度檢測。

攝護腺癌可能的原因與症狀

Q：哪些人是罹患攝護腺癌的高危險群？

A：同屬腺癌攝護腺癌、大腸癌、乳癌，都與脂肪、要吃肉有關，因此，若家族中有大腸癌、乳癌的病史，都會增加罹患攝護腺癌的機率。

Q：六十五歲以上的中老年人，才會得攝護腺癌嗎？

A：攝護腺癌並非老人的專屬癌症，根據癌症登記年報的統計資料，2005年被診斷出罹患攝護腺癌的病人中，低於六十五歲以下的病人就有381位（14%），其中最年輕的病人竟不到三十歲。

Q：抽菸、喝酒或偏愛高脂肪或高熱量飲食者，較易得攝護腺癌嗎？

A：目前認為與攝護腺癌有關的飲食內容，主要有高脂肪、大量肉類，至於抽菸、喝酒則較無證據可顯示其相關性。

Q：長期少運動或久坐，會引發攝護腺癌嗎？

A：目前並沒有證據顯示，長期少運動或久坐會引發攝護腺癌。

Q：居住在高污染環境的男性，罹患攝護腺癌的機率較高嗎？

A：目前並沒有證據顯示，高污染環境會引發攝護腺癌。

Q：攝護腺癌與過度縱慾或禁慾、或得過性病有關係嗎？

A：攝護腺癌好發於六十歲以上，與高脂肪飲食、家族史有關，與過度縱慾、性病、禁慾無關。

Q：攝護腺癌與男性荷爾蒙旺盛或男性更年期荷爾蒙補充有關嗎？

A：男性荷爾蒙旺盛，並不是攝護腺癌的好發因子。但若本身已有攝護腺癌，再作男性更年期荷爾蒙補充療法，的確會激發癌症的發展，補充荷爾蒙前，必須進行嚴謹的篩檢。

Q：攝護腺癌會遺傳嗎？

A：攝護腺癌、大腸癌與乳癌同屬腺癌，因此若家族中，例如：雙親之中有大腸癌，父親有攝護腺癌、或母親有乳癌的病史，都會增加罹患攝護腺癌的機率，而曾罹患攝護腺癌的病友，也要定期做大腸鏡檢查。

Q：得了攝護腺癌，作愛時會把癌症傳染給性伴侶嗎？

A：不會，攝護腺癌跟病毒或細菌的暴露無關，因此，並無傳染之虞。

Q：作根治性膀胱癌手術時，為何也要切除攝護腺？

A：膀胱癌有可能會阻塞攝護腺，也有可能會擴散到攝護腺，因此膀胱癌手術時，保留攝護腺是沒有意義的。

Q：做過攝護腺肥大手術的人，就不會得攝護腺癌？

A：攝護腺肥大手術，只是剷除肥大的腺體，降低攝護腺肥大的相關症狀，並不能減少罹患攝護腺癌的機率。因此，即使做過攝護腺肥大手術，還是得定期作攝護腺癌的篩檢。由於攝護腺癌不見得有症狀，部分病人是在作攝護腺肥大手術時，意外發現到腫瘤組織。

Q：攝護腺癌會導致陽痿嗎？

A：攝護腺癌即使到了後期，也不會導致陽痿。

Q：罹患攝護腺癌，可能出現哪些症狀？

A：攝護腺癌初期並沒有明顯的症狀。如果出現解尿不順、血尿、小便頻繁、解尿量減少等解尿異常、小便困難的症狀，都是攝護腺癌第三期後才會出現的症狀。

Q：懷疑有攝護腺癌，應該掛哪一科？

A：應該要掛泌尿科看診。

◎本文取材自原水文化出版《男人看不見的敵人——攝護腺癌》，台灣攝護腺癌防治協會編著



您一定要知道攝護腺癌有三大重點：

1. 攝護腺癌絕對不是一個無害、死不了的癌症。
2. 攝護腺癌不是老人病，四十多歲發病的中壯年人日漸增多。
3. 攝護腺癌早期沒有症狀，但可透過抽血跟肛門指診早期發現與治療。

本書蒐集各個時期的病友親身經驗，並將攝護腺癌相關檢查及治療、復健、營養，以問答方式作簡單詳實的解說。呼籲中年以上的男性，請務必關心這個男人專屬癌症——攝護腺癌！



■志工琪華姐的一句「我也是癌症病人，這是我們為您做的襪子娃娃……」，不論病友或家屬皆百感交集。



■禮物滿滿的「幸福平安加油福袋」，希望與祝福也是滿滿的。

到台大醫院關懷癌友 送上加油福袋

一月十六日上午，許久沒露臉的陽光像特別出來幫我們打氣似的，讓希望協會的夥伴們能量滿滿地預備當天的病房關懷活動。微微的涼風吹來，不僅為活動加分，也讓我們心情更愉悅。

為了這次在台大醫院化學治療室舉辦的病友關懷活動，協會的康復志工琪華姐、明瑤姐、慧雙姐、文鸞姐、怡琇和素娟姐，自十二月底就非常努力的準備種種禮物「襪子娃娃」，每一個娃娃都經過志工精心縫製，並注入了許多的祝福與關愛。

除了襪子娃娃之外，我們也跟社會大眾募了許多禮物，讓關懷袋滿滿的。我們稱之為「幸福平安加油福袋」，希望收到禮物的病友都能天天平安又幸福。

一大早，協會工作人員先到台大醫院治療室打包禮物，忙得滿頭大汗，治療室的護理人員卻看得露出羨慕的眼神：「你們好用心呢，好漂亮的袋子喔，你們怎麼那麼好！好可愛的娃娃呢！」

十點三十分到了，貼心的護理長請來聲音甜美的護理師進行病房廣播，揭開了活動的序幕，隨著

播放「聽希望在唱歌」，讓整個空間滿是「希望」的祝福。

當志工們帶著關懷袋走到病床前，才一句「我也是癌症病人，這是我們為您做的襪子娃娃……」，床上的伯伯就眼眶泛紅；當志工琪華姐握著他的手，告訴他要加油，伯伯已是眼淚不停。我們相信這種感動、這種支持，是言語無法形容的。就在每一床的病人或家屬不斷的感動落淚中，我們送完了60份愛的禮物。

要特別一提的是，志工明瑤姐因為身體不適住院開刀，開刀前還先確定好襪子娃娃的製作數量。當天關懷活動中，有一位與明瑤姐同是胃癌的病人，還主動關心明瑤姐怎麼這麼久沒出現在台大治療室；碰巧我們發現了明瑤姐住院前唯一手工完成的襪子娃娃，志工琪華姐於是代表明瑤姐將這隻「平安兔」送給這位胃癌病友。瞬間讓我們感受到病友間互相關心、扶持的力量與溫暖。

非常感謝每一位在這個活動裡辛苦協助的志工伙伴與醫護人員們，也祝福每一位癌症病友幸福平安。



赴日參與結直腸癌病友國際會議有感

文／徐羅月貞——大腸經俱樂部北區幹部

我在民國89年兩次生病，一次在四月時做了子宮肌瘤手術切除；然後在七月得知罹患直腸癌。當時我還在布行擔任工友，兩次上廁所時，看到馬桶裡有大量的血，我還以為是月經，因為以往經期每次量都很多，又有血塊；後來發現大便變細了，讓我感覺怪怪的。於是老公陪我到三總看直腸科，經醫生內診檢查後說是癌症，簡直是晴天霹靂，我嚇呆了不知怎麼辦，親人們也都很驚訝！

我掙扎很久才決定開刀，還要做人造口，我很

痛苦，夜晚自己偷偷地哭。七月十七號上午九點，我被送進開刀房，直到晚上七、八點鐘才出來。在日本大阪讀書的女兒特地請假回來，與兒子和老公三人輪流照顧我，非常謝謝他們。能順利走過來，我覺得家人的支持、照顧與鼓勵很重要，當然，自己的心情保持愉快與開朗也大有關係。

97年12月，我與玫瑰病友會到日本旅遊，並參加在東京奧林匹克中心舉行的國際會議。這次會議共有十五個國家參加，第一天在富士山旅館；第二

天到富士山下看大自然的景色，讓人忘記煩惱及痛苦；第三天開會，有幾個國家的代表上台分享經驗，由於會議語言只有日文及英文兩種，我們都不懂，只好請導遊翻譯。會議共開了三天，還參觀了生產人工造口醫療產品的工廠，感覺到日本的醫療很先進，資訊也很發達。開幕典禮上，日本表演的打鼓很精彩，泰國也表演舞蹈，後來日本老師教大家跳日本舞。總共七天六夜的行程很趕，可是大家都很开心，不只忘掉了心裡的憂慮及痛苦，也在大會上認識許多病友，這次日本之旅獲益良多。

我生病和恢復的這段期間，非常感謝三軍總醫院的醫師照顧，也感謝日本東京AOA協會提供病友這次參訪的機會，希望大腸經的夥伴們也都能夠繼續互相扶持，繼續享受這世界美麗的風景。

活動看點

活動免費，請先報名。 洽詢電話：0809-010-580

結直腸癌學習營——治療新趨勢

對象：結直腸癌病友或家屬
目的：透過醫師與護理師的課程講授，協助結直腸癌病友或家屬了解治療新趨勢與自我照顧。

- 台北場次
時間：98年5月16日（六）9:00至12:00
講師：台大醫院腫瘤醫學部葉坤輝醫師、本會陳玉怡護理師
地點：NGO會館（台北市青島東路8號）
- 高雄場次
時間：98年5月16日（六）9:00至12:00
講師：高雄市長官立小港醫院／胃腸及一般外科主治醫師莊捷翰醫師、本會陳玉麗護理師
地點：高雄國軍英雄館2樓A廳（高雄市苓雅區五福三路145號）

美麗守護班

對象：癌症病友及家屬
目的：以彩妝師與協會護理師現場示範教學，協助癌症病友面對身體形象改變的衝擊，以重新建立自我價值感。
時間：98年6月6日 10:30至12:00
地點：希望協會台北服務中心（台北市中正區臨沂街3巷5號1樓）

多發性骨腫瘤學習營——治療新趨勢

對象：多發性骨腫瘤病友或家屬
目的：透過醫師與護理師的課程講授，協助多發性骨腫瘤的病友了解治療新趨勢與自我照顧。

- 台北場次
時間：98年4月25日（六）9:00至12:00
講師：台大醫院血液腫瘤科黃聖臨醫師、本會陳玉怡護理師
地點：台大校友會館3樓A室（台北市濟南路一段2-1號）
- 高雄場次
時間：98年6月27日（六）9:00至12:00
講師：高雄醫學大學附設中和紀念醫院血液腫瘤科張慶松醫師
地點：高雄國軍英雄館3樓第一會議室

每月衛教講座

對象：癌症病友及家屬
目的：為協助癌症病患治療期間的自我照顧，將定期開辦治療副作用、治療期間的自我照顧團體衛教課程，以協助癌症病患與家屬。
時間：（台北）98年5月1日（五）、98年6月5日（五）10:30至11:30
（高雄）98年5月12日（二）、98年6月9日（二）10:30至11:30
地點：希望協會台北服務中心（台北市中正區臨沂街3巷5號1樓）、高雄服務中心（高雄縣橋南鄉本館路443巷16號）

支持我們 請前往各地統一超商門市，在ibon便利生活上列印捐款繳費條碼，並透過各門市代收捐款。

希望情願網

乳癌患者一定要做化療嗎？



Q 乳癌患者一定要做化療嗎？化療的效益如何？有沒有其他的選擇？如果長期B肝帶原及患有缺鐵性貧血，做化療時應特別注意哪些事項？飲用電解水對癌症患者有幫助嗎？

A 台北市立聯合醫院仁愛院區 林哲斌醫師 解答

乳癌患者需不需接受化學治療，要分兩個部分來說。

首先是乳房已經手術切除者，化學治療是為了預防乳癌復發，又稱為輔助性化學治療。病人是否需要接受輔助性化學治療，主要是根據乳癌的病理組織報告來決定，若是所生長的癌細胞是屬於高危險者，醫師就會建議病人接受化學治療。

另一種情形為乳癌已轉移而無法用手術切除，幾乎是一定要進行化學治療。目前有好幾種化學治療藥物對轉移性乳癌仍有助益，

其他的治療方法如放射治療或目前很熱門的標靶治療，都可以與化學治療並行，但是無法取代化學治療。

患者若有B型肝炎，接受化學治療時，要特別小心B型肝炎病毒會活化，造成肝功能惡化，應該與主治醫師配合，定期做抽血檢查以決定治療方針。

患者若有缺鐵性貧血，並不會影響化學治療，仍是仍應使用藥物（鐵劑）或食物（如紅肉、蘋果、葡萄等）來改善貧血。目前的主流醫學並不鼓勵飲用電解水，可能需臨床試驗來證明它的療效。

◆ 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

營養補給站

文/楊惠珍營養師

活用食物代換表規劃飲食

所謂的「食物代換表」，是將營養成分類似的定量食物，劃分作同一類，並應用在飲食計畫中來變化食物的品項。

食物一般分成六大類：奶類、蛋豆魚肉類、主食類（五穀根莖類）、蔬菜類、水果類和油脂類，同一類食物含有相似的營養價值及熱量（請見表一），但重量則不盡相同（參考表二「簡易食物代換表」）。

有了食物代換表，就能知道那些同一類的食物可以相互替換，以增加飲食的變化與彈性。例如：這一餐想吃麵食，或火鍋；或與朋友聚餐時，應該如何進食呢？這樣的問題一定困擾許多病友，這也是造成飲食計畫功效不彰的主要原因之一。因此善用、活用並且能靈活運用食物代換表，是飲食計畫成功的重要關鍵。

將飲食計畫轉換成食譜

首先，您必須了解自己一天所需的總熱量，至於一天到底需要多少熱量呢？

◎ 本文作者為癌症希望協會營養顧問

品名	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
(全脂)	8	8	12	150
奶類(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	微量	12	80
蛋、豆(低脂)	7	3	微量	55
魚、肉(中脂)	7	5	微量	75
魚、肉(高脂)	7	10	微量	120
主食類	2	微量	15	70
蔬菜類	1	5	25	25
水果類	微量	15	60	
油脂		5	45	

五穀根莖類(生食類)	4份主食=1碗飯(200公克)=2碗稀飯=2碗麵粉=1個中蛋餅=4片吐司=4個小麵包=4片薄餅=12個餃子皮=12片小腸打餅=1根玉米※各款麵食以大小為準不一，請注意重量。
奶類	1份低脂(或脫脂)奶類=1盒240西德低脂鮮奶=3平湯匙低脂奶粉
蛋、豆、魚、肉類	1份肉類=1個全蛋=2個蛋白=3小方塊碎豆腐(80公克)=1塊豆干=1兩瘦肉=1兩蝦仁(以上重量為未煮熟前的重量)=1兩瘦肉(雞肉、鴨肉、牛肉)=2兩熟肉類(20公克)
水果類	1份水果=1個小蘋果=1個橘子或柳丁=半個中等香蕉=半個木瓜=1個台灣番石榴=1/2個泰國番石榴=1片西瓜(邊皮半片)=1個小檸檬=1個水蜜桃=9個草莓=10個加州葡萄=2個蓮霧=8個枇杷=1粒芒果=半個葡萄柚
油脂類	1份油類=1茶匙沙拉油(花生油、橄欖油、麻油、葵花子油)=1茶匙豬油=18粒花生=2茶匙沙拉醬(法式、義大利)=4粒南瓜子=4茶匙芝麻=7粒腰果=15粒開心果※1茶匙(15公克)=3茶匙(5公克)
蔬菜類	1份蔬菜=各種蔬菜可食部分生重100公克

飲食計畫	主食4份 中脂肉類1份 低脂肉類1份 蔬菜1.5份 油脂2份
菜單一	烤雞排飯 白飯1平碗、烤雞排1塊、韭菜炒黃豆干1碟、炒高麗菜1碟 ※1碟約為八分滿
菜單二	清燉牛肉麵 雞絲1碗、牛肉2兩、小白菜少許、滷海带1片 *牛肉麵中已含有2份油脂
菜單三	雞肉米粉粥+滷蛋+燙青菜 雞肉米粉加滷蛋1個 燙空心菜1碟(或其他綠色蔬菜) ※米粉及燙青菜中含有2份油脂

希望寶盒

商品名：Tykerb泰嘉錠 (250mg/顆) 學名：Lapatinib

作用

是一種小分子的酪胺酸激酶抑制劑 (tyrosine kinase inhibitor)，是一種新的口服標靶治療藥物。它可以同時抑制EGFR (ErbB1) 及HER2 (ErbB2) 的酪胺酸激酶活性，阻斷受體的磷酸化反應及活性，進而有效延長腫瘤惡化的時間。

給藥途徑

每日口服1250 mg (五顆)，每日一次，在飯前或飯後至少1小時服用；以21天為一次治療週期，前14天需服用capecitabine (Xeloda; 韋福達)，每日2000 mg (四顆)，每日分二次服用 (間隔12小時，與食物併服或飯後30分鐘內服用)。

適應症

在和capecitabine (Xeloda; 韋福達) 併用的情況下，適用於治療腫瘤有HER2+/neu (ErbB2+) 過度表現之現象，且曾接受anthracycline (小紅莓類)、taxane (紫杉醇類)、以及trastuzumab (如：賀德平) 治療後病況惡化之後期或轉移性乳癌患者。

健保給付規定

目前無給付。若自費使用，每月約9~10萬元。

副作用

最常見的副作用為腹瀉、手足症候群 (hand-foot syndrome)、噁心、嘔吐、皮膚紅疹、虛弱及厭食等；副作用大多屬於輕微 (一、二級)，三、四級副作用則較罕見。

注意事項

1. 治療療程必須一直持續，直至患者疾病惡化或產生無法接受的副作用為止。
2. 本藥品請勿與葡萄柚汁一起服用。



希望有愛

全台35萬個癌症家庭需要您的幫助！

希望協會、第一銀行邀請您送愛



即日起至9月底前，只要參加第一銀行信用卡發起的「第1001希望」活動，單次捐款達1001元者，即可獲得希望貓熊一個。所得全數做為癌症家庭康復計畫經費，提供罹癌家庭子女心理與經濟的支援。歡迎您加入希望種子的行列，陪伴這群孩子們健全快樂的長大！

洽詢電話：(02)3322-6286分機27 王小姐

希望書坊

正確用藥·治病不傷身

作者/花蓮慈濟醫院藥劑科團隊

劉采韞◎合著

出版社/原水文化



「生病一定要吃藥」這個觀念，是台灣民眾根深蒂固的老想法，也是造成政府長年來醫療資源浪費的原因。其實很多情況下，身體有自癒的機制，也就是有對抗敵人的免疫系統，可以做好身體防護及修護的工作。而一些輕微症狀的小病，是因為個人工作壓力累積或不當飲食習慣所造成的，需要靠的是休息、運動、飲食、心理諮商等方式來使疾病痊癒，用藥只是其中一種方法而已。

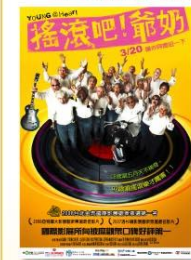
(修訂版)

目前台灣約有兩萬多名藥師，六千多家藥局，分佈在我們生活周遭的每個角落，民眾平常應多吸收用藥的常識，領到藥物時，記得要向藥師提出五大問：「問藥名？問藥效？問用法？問用多久？問注意事項？」，簡單的說就是「什麼藥？做什麼用？怎麼用？用多久？注意什麼？」。

本書是慈濟醫院的藥師們，面對每天絡繹不絕而來的病患諮詢，整理歸納出常見的「用藥問與答」，使民眾擁有正確的用藥常識，達到自我照護的功能！

希望電影

中映電影愛心贊助《搖滾吧！爺奶》電影票 邀請癌症家庭與爺奶們唱出希望！



三月十八日晚上，「年輕的心」合唱團在信義威秀影城裡，用他們迷人的嗓音、活力四射的演出，擄獲了所有在場觀眾的心。開演前主持人有預告，要準備衛生紙果然是沒有錯，雖然這部片沒有知名的卡司、沒有華麗的佈景、沒有電影特效，但是這群平均八十歲以上的阿公阿媽們，用自己的生命演自己，他們強而有力的溫暖歌聲唱出對生命的執著，精采的表演讓現場看片的觀眾們一會兒笑、一會兒哭，甚至有的人跑出去哭完了再回來繼續看。就如片中指揮巴巴所說：「無論他們怎麼唱怎麼喊怎麼叫，都好聽」。他們所散發的舞台魅力，讓在場的觀眾們忍不住一起哼歌曲、打節拍、掌聲不斷！

滿分5顆星推薦，您一定要看！

癌友志工：「沒想到老叩叩也能夠表演而且還那麼厲害，就辦知道自己生命要到盡頭，但是他們永不放棄對音樂的執著與表演的熱忱；尤其是戴著氧氣鼻導管上台唱歌的阿公，面對死亡的樂觀與談諧，更是讓我印象深刻！」

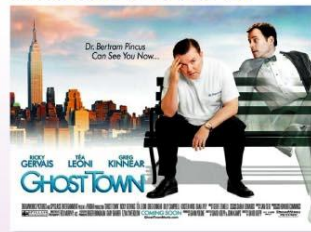
希望協會同仁：「看完走出電影院時，我們就在想，協會是不是應該辦個歌唱班，還是也來個搖滾樂團，畢竟『唱歌』真的是能帶給大家快樂的好方法。心情不好？身體不舒服嗎？學學他們張開口大聲的唱歌吧！」

親友團：在又笑又哭的看完後，好想和電影裡面的阿公阿媽說：「你們真棒！尤其是那首裡面有71個『WE CAN』的歌，你們不只唱完了，而且表現得真好！如果有機會好想看你們的現場演出。」



希望電影院

好好說再見



如果有一天，你能看到別人都看不見的東西，你該如何過你的生活？這是一部討論未竟之事（unfinished business）的電影—《通靈牙醫》

(Ghost Town)，話說一位不樂意與人互動的牙醫，有一天去醫院做結直腸鏡檢查，因對麻藥過敏而意外死亡七分鐘，復活後開始出現通靈的本事，他的周圍出現了一堆別人看不見的鬼魂，這些鬼魂每天纏著他，要求他幫忙完成生前未能解決的事，直到他願意並開始幫他們和家人做最後的聯繫，並且完成遺願，這些鬼魂才一一地消失，帶著光芒離開牙醫的生活。

很有趣的一部電影，用極為輕鬆、談諧的方式呈現生死離別的嚴肅主題。其中有一位老太太，希望牙醫幫她跟女兒和好，因為生前，她的女兒一直認為老太太偏袒，老太太在死前留了一封信給女兒，希望能化解與女兒間的嫌隙，但這封信卻意外地被壓在大門下的地毯，女兒始終沒有讀到她的心意。最後，牙醫將這封信告訴女兒，女兒隨即在地下找到這封信，在女兒讀完這封信的霎那，老太太就隨著一道白光升天了。老太太安心地離開了，女兒也留下了寬慰的眼淚，或許這仍不是最好的道別方式，但至少生死兩無憾，至少在她們心中，她們修

復了過去曾經的裂痕與傷痛。

有多少人能夠幸運地在活著的時候與所有愛的人好好地說再見？常常我們自恃時間還夠，關係還在，所以我們就這麼拖著，拖到有一天我們突然發現時間好像過去了，關係好像疏離了，然後，我們開始後悔沒有及時，開始遺憾沒有行動。曾經，我老爸跟我說：「以後一定要告訴你們我的成長過程……」；老爸去世已經五年了，他的光陰故事仍是我記憶中的空白，在還來得及的時候，我錯過了參與他生命的機會，只能從媽媽的口中知道些許的片段，來拼湊成我以為的歲月。

我們都知道要把握當下，但眼前的愛恨情仇常常讓我們錯過了，然後，我們不斷地在錯誤中學習到人生的真道理。唯一確定的是，生命是一條不能回頭的路，雖然上帝給我們機會好好說再見，就像上帝為老太太預備的通靈牙醫一樣；但有沒有機會去實踐？無論如何，你一定要試一試！

◎圖片取材自http://www.ghosttownmovie.com 電影官方網站

希望藥房

化療期間保健茶飲



菊芍飲

清熱退火，緩解口腔、咽部的不適

材料：菊花1.5錢（或5公克）、金銀花1.5錢（或5公克）、白芍3錢（或10公克）、冰糖5公克

作法：所有材料洗好，放入杯內，沖入300c.c.熱開水，蓋上杯蓋燉30分鐘，加進冰糖調勻，即可飲用。

【希望的叮嚀】

- *菊花味甘性涼，含黃酮類、氨基酸及維生素B1等，有清熱明目，解毒的效果。要選用花朵較大者。
- *金銀花味甘性寒，能清熱解毒，所含雙花類，有抑制細菌的作用。
- *白芍味苦酸、性微寒，能養血、止痛及收汗，所含芍藥對胃腸還有解痙攣的效用。
- *口腔疼痛不舒服的人，建議可每日飲用1~2次，或當作漱口清潔之用。

紫蘇生薑飲

可治噁心、嘔吐，祛散風寒

材料：紫蘇葉2錢、薑片10公克（老薑效果更好）

作法：1.紫蘇葉洗淨，瀝乾水分；薑片洗淨切細絲。
2.把紫蘇葉和薑絲放入杯內，沖入300c.c.熱開水，蓋上杯蓋燉20分鐘，即可飲用。

【希望的叮嚀】

- *紫蘇葉味辛性溫，含有異白蘇烯酮和紫蘇酮，有解熱和刺激消化液分泌的效用。
- *薑味辛性溫，所含薑辣素和薑醇，可刺激胃酸和胃液分泌，並有發汗解表，溫中止吐的療效。
- *若需要大量飲用，可採用煮的方式較方便。

◎圖文取材自原水文化出版《癌症飲食全書》

2009年1月~2月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the 2009 Jan-Feb campaign. Includes columns for donor name, amount, and address. A '希望小站' logo is in the top right.

希望小站 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, 心理諮詢服務, 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: 週一至週五: 9:00~18:00, 週六: 9:00~13:00. 台北服務中心: 電話: (02) 3322-6286. 高雄服務中心: 電話: (07) 370-1309.

全台灣癌症資源中心 長庚紀念醫院林口分院/門診化療室 (02) 2432-9292分機2421, 慈濟綜合紀念醫院大林院區/腫瘤中心 (05) 264-8000分機5671, 長庚紀念醫院林口總院/病理大樓五樓門診區 (03) 328-1200分機3182, 奇美醫院柳營院區 (06) 622-6999分機77661, 羅東博愛醫院/腫瘤中心 (03) 954-3131分機3211, 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/癌症中心 (07) 312-1101分機6890, 慈濟綜合紀念醫院花蓮院區/放射腫瘤科 (03) 856-1825分機2413, 高雄榮民總醫院/癌症中心 (07) 342-2121分機3080, 中國醫藥大學附設醫院/癌症中心 (04) 2205-2121分機7277.

友站連結 華人癌症學院 網址: http://hope.learnbank.com.tw/

希望有愛·讓生命再現光彩



在台灣，每7分鐘就有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！

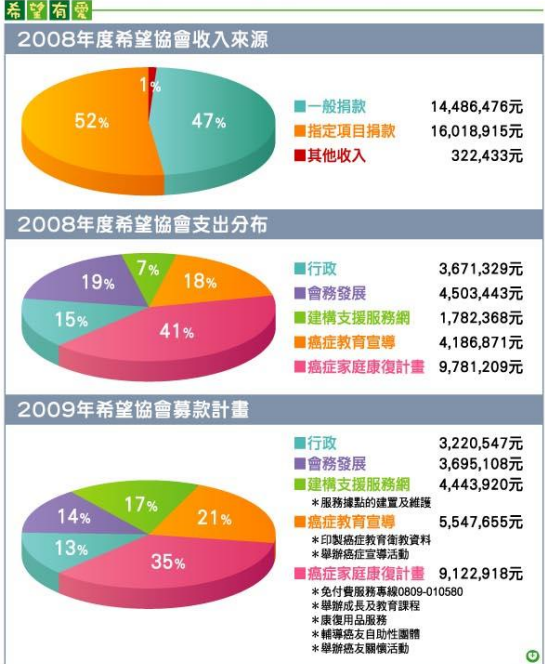
請透過以下的捐款管道，支持我們：



社團法人中華民國癌症希望協會 信用卡授權書 (請將本表剪貼於大專頁，黏貼！)

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)
捐款用途	<input type="checkbox"/> 癌症家庭康復計畫 <input type="checkbox"/> 癌症教育宣導 <input type="checkbox"/> 建構支援服務網絡 <input type="checkbox"/> 會務發展
捐款身份	<input type="checkbox"/> 我定期捐款予協會 <input type="checkbox"/> 我曾單次捐款予協會
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同持卡人 <input type="checkbox"/> 另指定抬頭為
收據寄送	<input type="checkbox"/> 不用寄送收據 <input type="checkbox"/> 按月寄送 <input type="checkbox"/> 年度彙積一次寄送 (將於隔年三月起陸續寄送)

● 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分機26 林小姐



請依照黑色虛線所標示位置剪齊剪開使用，謝謝。

98-04-43-04	郵政劃撥儲金存款單
收據帳號	19665036
金額	仟萬 拾萬 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
1. 捐款用途	<input type="checkbox"/> 癌症家庭康復計畫 <input type="checkbox"/> 癌症教育宣導 <input type="checkbox"/> 建構支援服務網絡 <input type="checkbox"/> 會務發展
2. 捐款身分	<input type="checkbox"/> 我定期捐款予協會 <input type="checkbox"/> 我曾單次捐款予協會
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
收據帳號	郵政劃撥儲金存款收據
存款金額	電腦記錄
經辦局收款	經辦局收款

◎本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。

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。紙付票據之存款，係請於交據前一天存入。
- 二 每筆存款至少需在新臺幣十五元以上，且限填至百元為止。
- 三 倘金額或時間請更換存款單重新填寫。
- 四 本存款單不得黏貼或附帶任何文件。
- 五 本存款金額經電腦整帳後，不得申請退回。
- 六 本存款單皆供電腦影像處理，請以正確工書寫並請勿折疊、帳戶如屬自印存款單，各欄文字及印務必須與本單完全相符。如有不符，各局應請寄款人更換郵用印製之存款單填寫，以利處理。
- 七 本存款單號碼與金額欄請以阿拉伯數字填寫。
- 八 凡戶本人在「存款用」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 現金存款收據
0503 零存存款、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，以便日後查詢。
- 二 如欲查詢存款人帳目時，請將本收據及已填妥之查詢函或原存款收據同時攜帶。
- 三 本收據各項金額、數字係電腦印製，如非電腦列印或經塗改或無收據印製收執聯者無效。