



**本會宗旨**  
推廣正確的健康防治觀念，宣導正規治療治療。  
協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，維護良好生活品質。  
《宣言書》  
理事長：王正旭  
副理事長：謝佳麟、林志銘、林寶雲、吳志宏、陳冠廷  
常務理事：洪國棟、黃少雲、郭秀麗、陳志毅  
總幹事：陳品瑋、蔡品瑋、蔡品瑋  
總編輯：江淑儀、陳曉玲、江淑儀、王淑人、陳曉玲  
《執行團隊》  
總編輯：陳曉玲  
副總編輯：謝佳麟、林寶雲、吳志宏、陳冠廷  
行政幹事：李淑儀、林麗姿  
公共關係部：謝品瑋、王淑人  
研究發展部：江淑儀、陳曉玲、江淑儀、王淑人、陳曉玲  
《教育輔導部》  
總幹事：陳曉玲  
副幹事：謝佳麟、林寶雲、吳志宏、陳冠廷  
發行單位：中華癌症基金會  
執行單位：中華癌症基金會  
法律顧問：莊國偉  
美術編輯：吳家倫  
地址：10046台北市中山區建國北路3段5號1樓  
電話：02-33226866、傳真：02-33221719  
網址：www.asia-cancer.org.tw  
中華郵政台北縣字第102號執行登記為雜誌交寄

特別企劃

● 1版 化癌為愛，將感動化為永恆  
第二屆「捕捉希望」數位攝影比賽參賽辦法

本期焦點

- 2版 希望看板—子宮頸抹片檢查 姐妹妹妹不要忘記
- 3版 希望花架—多發性骨髓瘤學習營——治療新趨勢探討
- 4版 希望花架—東眼山希望之旅
- 5版 希望情報網—口腔潰瘍，會不會變成口腔癌呢？
- 6版 希望書坊—死亡教我的歌：一個癌症家族的故事
- 8版 希望看板—《面對化學治療》推出光碟版，歡迎病友索取



特別企劃

化癌為愛，將感動化為永恆  
第二屆「捕捉希望」數位攝影比賽 7月15日截止收件！

由癌症希望協會、羅氏大藥廠共同舉辦的第二屆「捕捉希望」數位攝影比賽，在新浪台灣、OK超商、國祥貿易、who優活健康網、Kingnet國家網路醫院、常春月刊、中華雜誌雜誌等單位的热情協助下，活動更勝往年。為了鼓勵癌症病友、親友、醫療團隊們參加，今年除了將獎金提高，並增加數位相機獎項外，主辦單位更希望透過連鎖超商的便利性，讓全台的癌症病友、家屬、醫療團隊們，都能就近索取報名表，並踴躍報名參加。

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，一同來參加捕捉希望數位攝影比賽！

◆ 參賽辦法 ◆

- 一、參加對象
  1. 癌症病友
  2. 醫療團隊（癌症相關科醫師、護士、社工、志工等）
  3. 癌症病患親友或一般大眾
 ※以上組別參賽者限台澎金馬地區居民。
- 二、收件日期：5月15日至7月15日
- 三、作品規格
  1. 請設作品標題，並附上符合標題150字以內的文字敘述。
  2. 作品以「看見生命的希望」為主題（包含具體、抽象、人物、風景、動物、事物等，符合本比賽主題皆可）。
  3. 數位作品檔案需600萬畫素以上檔案，大小至少為3MB以上，尺寸1024x768或768x1024，文件格式為TIFF檔案或JPEG檔案。
- 四、獎項
 

分組癌症病友組、親友及醫療團隊三組，每組選取前三名及佳作五名。

第一名：15000元  
第二名：10000元  
第三名：NIKON 數位相機一台（COOLPIX S230）  
佳作：精美禮品

活動詳情及活動報名表，歡迎至活動部落格 [http://blog.sina.com.tw/hope\\_camera](http://blog.sina.com.tw/hope_camera)或全台OK超商下載或索取，洽詢電話：(02)3322-6286分機27。



慧君與希望協會邀請您  
拿起相機  
拍下感動

現年26歲的慧君，在19歲那年與母親至日本遊玩，視野突然只剩下一半，回到台灣，檢查結果確認大腦長了直徑3.6公分的腫瘤。

休學一年，接受治療後，她回歸原本的生活，重返校園，甚至在大三升大四的暑假，一個人到美國黃石公園當工讀生，拍下了這一張充滿希望的黎明景象，也獲得了2008第一屆「捕捉希望」數位攝影比賽病友組的第一名。

今年，當我們邀請慧君參加第二屆「捕捉希望」數位攝影比賽時，電話中的她笑吟吟地說：「把機會讓給別人吧！我相信有更多人比我更需要。」

雖然不參加比賽，但是慧君還是希望透過文字來鼓勵和她一樣的朋友，勇敢拿起相機，記錄人生旅途的感動。



第一屆「捕捉希望」數位攝影比賽病友組第一名  
慧君：生病不可怕，  
失去希望才可怕！

「經過這趟旅程，我已經不在是我，至少不是原來那個我。」這是電影《革命之前的摩特車之旅》片頭的一句話。

一路走來，我總覺得自己獲得的比失去的還多，一場不同的體驗，讓我更懂得去珍惜生活周遭的一切。生病並不可怕，可怕的是對生命失去了希望與追尋的目標，我盡力去活在每一個當下，我想這也是我為什麼愛攝影和旅行的原因！儘管那只是有如曇花的短暫一刻。

我喜歡電影。從攝影的角度看生病的歷程，也有點像在拍電影，不過比較像在一開始擬定分鏡圖的過程，從多元化的角度中察覺，自己所經歷的只是一段過程，而不是終點。從很多非洲、印度等國家的影片中會發現，世界上每個角落都充滿了需要被幫助的人，他們所經歷的一切，那種無助感可能比疾病還更深刻。相較之下，我是幸福的，有機會的話我想到這些國家走走，盡一己之力去幫助更多的人，並記錄下自己所看到一切跟大家分享。畢竟，施比受更有福。

我承認，自己還是會有氣餒的時候，不過，經由這段特別的旅程，在人生大海中的我找到了生命的羅盤。雖然，在迷霧中航行的確有點不知所措的感覺，但我相信目標的彼岸就在不遠的前方。

\*感謝莊國偉先生捐印本刊物，歡迎各界助印\*

# 子宮頸抹片檢查 姐妹妹妹不要忘記

## 擔心疼痛、太害羞、覺得自己不可能罹癌。熟女篩檢率五成。年經族群更低

文/鄭文芳 癌症希望協會學術委員  
暨台大醫院婦產部主治醫師

經由衛生署最新公告的95年癌症登記報告中，子宮頸癌仍高居婦女癌症發生的第五名，當年有1828人被診斷有子宮頸癌，更有792人死於此症。但值得欣慰的是當年也有3766人是子宮頸的原位癌，顯示國內的女性同胞對於子宮頸癌已開始有早期發現的觀念，尤其推廣15年的「六分鐘護一生·三點不漏」活動更是建立民眾抹片檢查之觀念，是政府與企業/民間努力推廣子宮頸抹片檢查最佳的典範。

事實上，子宮頸癌是婦女癌症中最容易早期發現的，子宮頸抹片檢查被公認是相當簡便及有效的篩檢方法。美國從1940年代就已經開始推廣抹片檢查，到了1970年代就已讓子宮頸癌的死亡率下降了70%，到現在其20歲以上婦女的抹片篩檢率已可以達到平均85.2%。

台灣是從1995年全民健保開始實施之後，才開始針對三十歲以上婦女提供每年一次免費子宮

頸抹片檢查，加上政府與企業共同推廣子宮頸抹片檢查之概念，使得篩檢率逐年提昇，也讓國內女性篩檢出子宮頸癌比例，自87年開始原位癌比例已高於侵襲癌比例，更讓子宮頸癌死亡率由9.79人/十萬人逐年下降至2006年的7.02人/十萬人，下降28%。

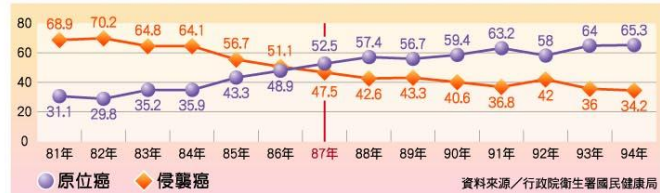
國外的統計指出，婦女一生中若都不做抹片，她得到子宮頸癌的機會約是3%，若每年做抹片可以降低到0.1% (Agency for Health Care Policy and Research: Evaluation of Cervical Cytology, 1999)。不過，台灣30歲以上女性近3年子宮頸癌篩檢比率只有54%，年輕族群(21~30歲)篩檢比率更只有15%，比起美國21~34歲族群的90%，實在仍有許多努力的空間。

在我的臨床經驗中，常看到以為「30歲前不用做抹片檢查」的20幾歲女性，在被診斷有子宮頸癌之前，從未做過抹片；也有很多女性因為擔心抹片疼痛不適、害羞、太忙或不積極、對抹片篩檢無信心，或自認為不可能得到子宮頸癌等原因而沒有定期做抹片。

因此，這是要提醒女性朋友：要避免子宮頸癌的發生，最好的方法是每年做子宮頸抹片篩檢，共同響應「六分鐘護一生·三點不漏」活動。只要早期發現，早期治療，子宮頸癌治療機會可高達100%。

同時呼籲，子宮頸癌病程發展相當緩慢，您只要有過性經驗，不管年紀大小或是目前無性生活，都應每三年至少接受一次子宮頸抹片及內診檢查。因為子宮頸癌的發生高峰是35到45歲的婦女，女性朋友應從20到40歲左右開始積極關心自己子宮頸的健康，即使您是三十歲以下，也需考慮自費做檢查喔！

● 國內女性篩檢出子宮頸癌比例，自87年開始，早期檢出(原位癌)比例已高於晚期檢出(侵襲癌)比例。



癌症別	建議篩檢項目及對象	洽詢地點
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 民眾口腔黏膜檢查	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

資料來源/行政院衛生署國民健康局

### 希望花籃

## 2008「彩繪希望」得獎畫作 羅東博愛醫院5月溫馨展出



左起：顯顯與媽媽、癌症希望協會代表及台灣禮來股份有限公司駐台總經理，共同為「彩繪希望」羅東博愛醫院特展揭幕。

癌症希望協會與台灣禮來公司舉辦了2008「彩繪希望—揮灑生命畫筆的光與熱」繪畫比賽，期望藉由這些展現生命光彩的畫與話，融化更多悲傷、鼓舞更多的人。羅東博愛醫院因此特別選在溫馨五月，邀請彩繪希望得獎畫作做展覽外，

更邀請兒童特別獎得主之一的顯顯，到現場分享他的抗癌經驗。

帶著靦腆笑容到現場的顯顯，一眼就看到自己的作品，開心得跑到畫作旁和給媽媽看說：「我的畫耶！」他的笑容與開朗，絲毫看不出來，他曾經與癌症病魔纏鬥過。這幅「溫泉之旅」就是呈現他罹病時最大的願望—能在青山綠樹中，愉快地泡溫泉。

正就讀宜蘭縣北成國小五年級的顯顯，在國小一年級時發病，被診斷出為骨節及關節軟骨惡性腫瘤，對抗病魔兩年後，他在三年級下學期重回校園。

顯顯媽媽說：「抗癌的過程雖然很辛苦，但是一切都過去了，現在的他更努力認真的面對未來。他非常感謝在這段路上不斷給予支持與鼓勵的朋友，像是癌症希望協會，就是因為有這些團體的幫忙，才會更有勇氣與力量。」

這兩年來，顯顯除了在課業上長期保持全班十



顯顯在自己的畫作前，現場表演他多項才藝之一的小提琴。

名左右，在媽媽的鼓勵下，他也培養了廣泛的興趣，包括太鼓、圍棋、小提琴。現在，不但泡溫泉這個願望已經達成，今年還開始接觸游泳，剛通過自由式200公尺測驗，老師已幫他報名參加宜蘭縣國民中小學游泳錦標賽。

顯顯開朗、進取的態度，除了獲得師長們讚許外，他和媽媽都希望這種樂觀面對生命的正面態度，能鼓勵與感染更多朋友們，不論是正在與病魔對抗的病友與家屬們或是在生命中遇到挫折的朋友，都應該要有永不放棄的精神，就有機會看到生命的希望。

希望花籃

# 多發性骨髓瘤學習營—治療新趨勢探討

## 感謝病友與家屬的肯定 六月加辦高雄場



希望協會於四月二十五日在台北舉辦了一場免費的多發性骨髓瘤學習營，由台大醫院血液腫瘤科主治醫師黃聖錫主講治療的新趨勢，希望協會陳玉怡護理師也與病友和家屬探討居家照護的重點。兩位的主講內容都獲得在場人士的回響，我們特別將三小時的課程重點摘錄下來，讓有需要的癌症家庭共同分享。

「很歡迎你們專程從台中來上課，但只剩第一排座位，希望你們不介意！因為多發性骨髓瘤的病友人數不多，而且大部分是老年人，因為疾病活動受限，參與課程的意願較低，所以我們只在台北和高雄辦兩場。很抱歉，中區的病友和家屬就得搭車跑遠一點了。」工作人員邊解釋、邊引導陸續前來的病友和家屬就座。

會後，我們遞了名片給這兩姐妹，告訴她們有任何問題可以來電諮詢。她們不斷地點頭道謝，眼神中流露出滿滿的勇氣與肯定，相信經由課程的洗禮，她們將更有能力去協助父親面對後續的治療。此刻，我們覺得，無論在活動計畫與執行過程中有多大的困難，皆已拋諸九霄雲外，因為服務癌友的價值感早已蓋過了所有的挫折。

當天報到時，一位年約二十歲的年輕女性，羞澀的詢問希望協會的工作人員：「我們沒有報名可以參加嗎？」協會同仁親切、婉轉的說明：「這個課程是針對多發性骨髓瘤新病友和家屬的課程，不知道是否符合您的需要？」

「我父親最近剛診斷確定，是多發性骨髓瘤的病友，我們姐妹特地一大早從台中搭統聯趕來上課。為什麼希望協會在台中沒有辦活動呢？」女孩認真的回答。

癌症希望協會針對幾種常見的癌症，舉辦了多場的新病友學習營，例如：結直腸癌、肺癌、淋巴瘤、攝護腺癌等，協助了許多癌症家庭積極地面對治療與情緒調適。但遍布在全台各個角落、與口俱增的癌症家庭仍有待我們繼續努力，同時也需要更多有心的生力軍加入服務癌症病友的行列。

## 多發性骨髓瘤 FAQ

### Q：什麼是多發性骨髓瘤？

A：多發性骨髓瘤是一種血液癌症，佔所有血液癌症腫瘤的百分之十左右。

- 多發性骨髓瘤好發於60至70歲的老年人。
- 多發性骨髓瘤的演進，通常在二至十年內由癌化的漿細胞逐漸發展而成。

### Q：為什麼會得多發性骨髓瘤？

A：大多是不明原因

- 基因的影響
- 危險因子：如長期放射線暴露、接觸殺菌劑、除草劑，或如戴奧辛等環境汙染。

### Q：多發性骨髓瘤有什麼症狀？

病徵	感覺	必要檢查
貧血	頭暈、目眩、輕微運動就喘	抽血、驗血色素
骨頭痛	運動時加劇。痛點表現以背椎骨、髖骨、顛骨最為常見	X光
高血鈣	口渴、多尿、體重減輕、惡臭惡汗	抽血、驗鈣離子
腎衰竭	尿少、水腫、食欲差	抽血、驗尿
蛋白尿	小便泡沫多	驗尿
骨折	莫名其妙骨頭折斷	X光、核磁共振掃描、驗血中鹼指數

### Q：如何治療多發性骨髓瘤？

A：主要的治療方式為化學治療，如果病人骨頭疼痛，除給與適當的止痛藥外，也可以用放射線治療來縮小腫瘤，減輕疼痛。

**化學治療：**標準第一線的化學治療藥物是烷基藥劑Melphalan合併類固醇藥物Prednisolone使用，約有40~50%的患者可達到疾病緩解。若患者對第一線治療具抗藥性，也有其他合併化學治療藥物配方可供選擇，如Vincristine、Cyclophosphamide、Carmustine、Doxorubicin等。

**沙利竇邁 (Thalidomide) 賽得膠囊：**口服，藥物的副作用有嚴重便秘、疲倦、四肢麻木刺痛感、想睡。

**標靶治療—萬科 (Velcade) 注射劑：**萬科注射劑在臺灣已取得健保給付，用於經兩種化學藥物治療後無效的患者，總療程約八個週期。最常見的副作用為無力性症狀，如疲倦、不適、虛弱、噁心、腹瀉、嘔吐、血小板減少及週邊神經病變等。大部分的副作用皆可以調整劑量的方式來控制。

**骨髓移植或是幹細胞移植：**年輕人較適用。

**干擾素：**在自體骨髓移植後使用，可延長部分病人疾病的控制時間。

### Q：多發性骨髓瘤病人的常見症狀要如何處理？

A：貧血：輸血或是注射造血生長激素

- 感染：抗生素、疫苗、白血球生長激素
- 腎衰竭：限制鹽分、肉類的攝取，不亂吃藥，必要時洗腎
- 血液過度黏稠：多喝水、洗血
- 血鈣過高：限鈣、注射抑鈣素和雙磷酸鹽，骨髓瘤治療。
- 骨頭脆弱：注射雙磷酸鹽，必要時考慮手術整形。

### Q：要如何照顧多發性骨髓瘤的病人呢？

A：多發性骨髓瘤會影響免疫功能及腎臟功能，病患多半會因感染、腎衰竭或骨折而有生命危險，適當的處理併發症，可以減少病人的痛苦及提升病人的生活品質。

#### ■疼痛控制

- 適當運動，可以減少骨頭鈣質流失而預防骨折。
- 學習鬆弛技巧與進行適度按摩。
- 疼痛側肢避免外力壓迫。
- 使用背架支撐，可減輕壓迫性疼痛。

#### ■預防骨折

- 動作宜輕柔緩慢，盡量不要搬重物，切勿突然轉身或蹲下，盡量避免身體的碰撞，避免因用力而導致骨折。
- 可依照醫師指示使用背架為輔助。
- 協助病人翻身時，須採背、腰、腳呈現一直線一起翻動。
- 生活環境宜安全，光線要足夠。

#### ■預防感染

- 認識感染徵象：體溫高於38°C、咳嗽、痰液、解尿灼熱、畏寒等。
- 注意保護，小心感冒，限制訪客。
- 預防口腔黏膜破損的發生，三餐、睡前或嘔吐後，均應清潔口腔。
- 注意飲食衛生，採熟食，禁生食。
- 良好的衛生習慣：勤洗手、每天洗澡、衣物以乾淨清爽為原則。
- 保持肛門口清潔，小心擦拭避免肛門口破裂，若有痔瘡，可以溫水坐浴（每次15分鐘）。

#### ■預防出血

- 避免碰撞、刮傷及重壓。
- 穿著寬鬆衣物。
- 使用電動刮鬍刀，避免用剃刀。

- 抽血或打針後，在穿刺部位加壓5到10分鐘，直到不再出血才可放開。
- 觀察皮膚變化：是否有出血點或瘀斑擴大。
- 使用軟毛牙刷或棉花棒刷牙，避免使用牙籤或牙線。
- 牙齦出血，應立即就醫。
- 若有痔瘡，注意肛門口有無出血。
- 觀察大便是否呈黑色柏油狀或小便是否呈紅色。
- 女性經期時，應注意是否出血量增加及血塊產生。

#### ■預防周邊神經病變

- 注意保暖，勿接觸過冷或過熱的東西。
- 服用促進神經循環之藥物。
- 嚴重時，與醫師討論是否改變治療藥物的劑量或給藥計畫。

#### ■飲食的原則

- 比正常人需要更多的熱量及蛋白質，來修補受損的細胞及增強免疫力。
- 少量多餐，增加熱量：例如兩餐之間吃甜點、麵包果醬。
- 高血鈣者應避免牛奶、豆類、小魚乾、內臟、排骨等高鈣飲食。
- 採用高維生素的飲食。
- 建議每天喝水2000~3000c.c。

### Q：要如何判斷病人必須馬上送醫處理呢？

A：如果當病人出現以下的情形，請立即就醫：

- 意識不清、軟弱無力、嗜睡。
- 疼痛無法緩解。
- 呼吸喘、心絞痛。
- 大小便無法自解。
- 耳溫高於38°C。
- 下半身麻痺、抽搐。
- 大量出血。

◎資料來源：黃聖錫醫師；陳玉怡護理師；希望之路手冊《面對多發性骨髓瘤》

## 活動 多發性骨髓瘤學習營—治療新趨勢

◆對象：多發性骨髓瘤病友與家屬  
◆今年最後一場，報名請早！

### 高雄場次

時間：2009.6.27 (六) 9:00-12:00

講師：張聖松醫師

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

血液腫瘤科主治醫師

地點：高雄國軍英雄館3樓第一會議室

(高雄市苓雅區五福三路145號3樓)

請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉 10

# 東眼山希望之旅

文/小花的媽  
08發俱樂部會員



因著對協會活動的支持及真的好久沒坐遊覽車出去玩，所以我們一家三口熱情的參與希望協會「08發俱樂部」及「大馬經俱樂部」所共同舉辦的東眼山之旅。

雖然集合的時間很早，不過大家都準時囉，在協會三位美女導遊的帶領下很快地愉快出發了。這次的成員有夫妻檔、有母子檔、當然也有個人檔囉，特別的是有不少七十歲以上的成員，充滿了活力呢。

為了讓大家互相認識，協會還安排了賓果遊戲，幫助大家記住團員的名字，大家玩得很開心，都拿著筆努力的記下名字呢。接著卡拉OK大賽開始了，真是非常精彩，可見大家都有練過囉！

就在愉快歡聲的伴隨下，我們很快的來到了東眼山。我來過幾次角板山復興山莊，曾經過東眼山的指標，可是怎也沒想到是一處世外桃源呢。一下車就覺得空氣不一樣，努力的吸了幾口，精神得特好。看過介紹影片後，就跟著導遊人員開始了芬多精之旅。要當解說員還真不容易呢，要應付我們五花八門的問題外，還帶著我們練習呼吸呢（原以為這一段是協會特別安排的呢，後來問起三位美女也很驚訝解說員有這種特殊專長）。他要大家放下身上的金銀珠寶，各自找到自己最舒服的位置跟姿勢，閉起眼睛……，就在他放鬆、放鬆的指令下，慢慢地融入這片森林，鳥叫聲顯得特別的悅耳，還彷彿聽到風的聲音呢。努力的吸啊吸的，我原本有些不舒服的喉嚨都好了，真是太神奇啦，果然爬山是很好的運動。

路上有遊客好奇我們是什麼團體，一聽說我們是癌症病友團體，都驚訝的說怎麼會呢，看起來都不像耶？哈哈！那是當然的囉，我們也都快忘了自己曾是癌症病人呢。特別是幾位年長的伯伯叔叔阿媽，看他們走路路來臉不紅氣不喘的，步伐健步，還能輕鬆的談笑，讓年輕的我好生佩服啊。人都會生病，不論年輕、年長、體健、體弱、是男是女，但從他們身上我看到很正面的態度，很健康的心情。癌症是什麼，我們一樣能擁有健康快樂呢。

這真的是一趟非常棒的旅程，感謝協會舉辦此活動。也開始滿心期待下次要上哪兒玩了呢。

## 音符跳躍的力量 98音樂治療團體 南區成員心得分享



希望協會舉辦的每期八堂課的音樂治療團體，在專業治療師的帶領下，藉由美妙的旋律與歌曲的意境，協助參與團體的病友放鬆身心靈，在抗癌路上重拾信念與力量。希望協會的音樂治療團體行之有年，或許，仍有

新朋友會問：「到底什麼是音樂治療呢？」沒關係，就讓我們與您分享學員的收穫，帶領您進入音樂治療的世界。

### 分享1 順服的學習

人是立體的，事是面向的，每一段音樂，每一種曲風各人感受不同，學習尊重彼此的差異，接受彼此的不一。同理別人的不足夠，負面的能量會傷己傷人，有些過去忘不了，但可以學習寬恕，愛自己就是順著生命之流而行，接受已發生的事實，能夠處理就處理，不能處理的就放下。

### 分享2 音樂像雨露，洗刷心裡的塵埃

「藉由音樂的律動及歌曲的意境轉移身體不適症狀的注意力，並經由情緒抒發而達到身心靈的放鬆。」這段話，是吸引我參加希望協會「音樂治療團體」的動力。

第一次在音樂的陪襯下，藉由彼此手與手的碰觸拉近了團體夥伴間的距離，也讓大家很快的融入團體中，一起熱烈的互動。夥伴間各自擁有自己的傷痛或幽暗不明的角落，但在團體活動中慢慢釋放，獲得心理認同及情緒同理，得到自我放鬆。每一次的團體活動都讓我深深的感動，因為我可以盡情的說出心裡的感受，而且體會自己不曾察覺的幸福。

其中印象很深刻的，是有一次老師從大背包中拿出一堆樂器來，有手搖鈴、鈴鼓、蛋沙鈴、三角錘、鐵琴、小小的鐵鼓、打擊鼓、木魚等，還有一些外觀特別而我不出名稱的樂器，特別吸引我的是兩邊合起來是一隻小海豚的樂器，拉開小海豚的身體是一片片會發出聲音的木塊，當老師要我們每個人挑選一樣樂器演奏時，這時我就像回到小時候上幼稚園的情形，純真又快樂。

如果歲月像塵埃，那麼音樂就像是雨露般，讓人神清氣爽，心裡了無遺憾。

### 分享3 開始學習釋放自己

從我生病以來自己從憂鬱變堅強，一個人孤零零的在醫院對抗病魔，沒有親人的陪伴，滿身痛楚沒有人安慰，那種心情是如此痛痛，灑到谷底，在老天送給我這麼好的禮物之下我的人生從色彩變黑白，雖然家人給我滿滿的關心與愛，但他們始終無法體會我的心，我一直無法去面對這事實，一直走不出傷痛，自怨自艾人生活著為何要備受折磨？我不甘願！就這樣被打倒，奮鬥一生結果換取的是無情的結果，我一個人沈默不語、封閉自我，心想著活著有何用？胡思亂想的好煩，住院過程中病友時時鼓勵、加油聲從沒斷過，我也知道要放開心胸快樂過日子，但我始終做不到，只會去安慰病人、鼓勵他們要戰勝病魔，加油打氣，讓我的愛溫暖他們，自己卻暗暗流淚，不敢在他們面前哭泣，假裝一副快樂的樣子，這種痛誰能了解。

在心傍徨無助時，偶然下我到處尋找資料、尋求幫忙，翻著翻著一堆沒用的紙，就發現一張HOPE希望會刊，好像一把火照亮我前途茫茫之路，我看到剛好他們有辦音樂心靈治療，所以我試著走出黑暗迎向光明之路加入了這活動。好期待這是我尋求快樂泉源之路。

期待這一天終於到來，來自不同地方的病友，個個好堅強好溫馨、美麗大方，而我就像含羞草一樣，不太敢去接觸他們，在第一節課時我發現他們也跟我一樣，受盡風雨摧殘，到人間煉獄走一趟回來，而他們學會如何走出自己，如何安排生活，讓自己活的有色彩、有活力。在課堂上大家可以盡情討論開懷大笑，大家互相鼓勵支持，笑談人生哲學，如何放下心胸及尋求快樂……。

在成員們眼中的我是屬於需要朋友的幫助、才能忘記傷痛的人，所以大家對我特別的關心，這些夥伴們真的很不一樣，藉由大家切身共同的經驗，更能互相了解與鼓勵，真的好幸福囉！

在這八堂課下來，我學習好多，成長了不少，我能融入團體活動，有話能大膽表達出來，讓我不再沈默，真是謝謝大家，老師的開導也讓我更知道如何用音樂來撫慰深層帶著傷痛的自己。天下沒有不散的宴席，終究還是有離別的那一刻，我好捨不得囉！感謝大家對我的鼓勵、關心及勉勵，在這八週中所共同經歷的快樂時光一直印在心裡，雖不捨但共同經歷的回憶是不會遺忘的，希望這次的相識，只是開啟彼此支持的開始，希望大家生活過的更加快樂美滿，愛你們嘍！

### 活動簡訊

#### 淋巴瘤病友學習營——治療新趨勢

■高雄長庚場次  
時間：98年8月5日(三) 9:00-12:00  
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  
講師：王銘宗醫師/高雄長庚醫院血液腫瘤科  
地點：高雄長庚醫院(高雄縣鳳松鄉大港路123號)  
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉 10

#### 美眉守護班

對象：癌症患者或家屬  
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8月18日(二) 10:00-12:00  
地點：希望協會高雄服務中心  
(高雄縣鳳松鄉本館路443巷16號)  
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉 10

#### 兒童EQ成長營初階班

■台北場次  
對象：父或母罹患癌症之國小一年級~三年級子女  
主題：兒童遊戲治療  
團體領導者：呂俊宏老師  
時間：98年7月20日~98年7月23日，共計4日。另於7月5日(六)舉辦初階班成長營後家長說明會。  
地點：台北心理衛生中心  
洽詢電話：02-33226286 轉 36

#### ■高雄場次

對象：父或母罹患癌症之國小一年級~三年級子女  
主題：兒童遊戲治療  
團體領導者：鄭如安老師  
時間：98年8月3日~98年8月6日，共計4日。另於8月8日(六)舉辦初階班成長營後家長說明會。  
地點：高雄社區心理衛生中心  
洽詢電話：07-3701309 轉 11

#### 兒童EQ成長營進階班

對象：曾經參加過EQ成長營初階班者  
主題：兒童遊戲治療  
團體領導者：呂俊宏老師  
時間：98年8月3日~98年8月6日，共計4日。另於8月8日(六)舉辦進階班成長營後家長說明會。  
地點：台北心理衛生中心  
洽詢電話：02-33226286 轉 30

### 希望 癌症病患低收入戶 康復用品補助辦法

- 補助對象須同時符合以下三項，始提供補助：
  1. 家庭成員罹患癌症並經醫院確定診斷者。
  2. 持有政府核定之低收入戶證明，並提供證明文件影本者。
  3. 經本會專業人員評估確認，該癌症病患確實需要該項康復用品者。
- 補助項目：假髮和義乳、胸衣
- 洽詢電話：台北服務中心02-33226286轉33；高雄服務中心07-3701309轉10

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

希望情願

口腔潰瘍久久不好，會不會變成口腔癌呢？

最近常常口腔潰瘍，遍及口唇各處，診所所有開藥給我吃，有效但是很難根治，請問是不是口腔癌？有些人不抽菸卻得口腔癌，有些人經常抽菸吃檳榔卻沒得癌症，為什麼？

A 台北馬偕醫院耳鼻喉頭頸外科 呂宜興醫師 解答

口腔潰瘍是常見的疾病，幾乎每個人都經驗過。發生口腔潰瘍的時候，嘴巴非常疼痛，連吞口水都痛，通常約維持一至二週，如果又逢美食當前、無法下嚥，此種滋味相當難受。

口腔潰瘍的形成原因並不確定，可能是魚刺、蝦頭等尖銳物品刺傷、過熱食物入口或是病患自己不慎咬傷，所造成的機械性傷害；但也有學者認為和情緒不穩、焦慮，甚至和荷爾蒙變化或是缺乏維生素A、C有關。

口腔黏膜潰瘍常見部位，包括頰部側面、嘴唇邊緣、舌頭側緣及底部。通常一次長一至三個潰瘍，約一週左右可自行癒合。在此期間，若進食困難，可改

選冰冷流質食物及服用少許止痛藥物，或僅在患部塗抹口內膏。口內膏的種類大致分為兩種：最常用的是富含類固醇的黏性藥膏；另一種是含有水楊酸的溶液，各有優缺點。前者塗抹後會使附近黏膜沾黏，不方便說話及吃東西，所以最好飯後漱口或睡前使用，後者的水楊酸溶液可使劇痛稍減。

如果傷口久久不好，超過一個月，或是反覆發作於同一部位，建議最好就醫診察，必要時可於門診執行切片檢查，以排除病理組織為惡性腫瘤的可能。也可以於患部給予少許冰醋酸消毒，不僅可燒灼潰瘍，減少傷口疼痛；還可促進黏膜表皮增生，加速潰瘍癒合。最重要的是正常的飲食，雖然嘴巴疼痛，不方便吃東西，但是一定要忍痛進食，維持身體基本的體力，否則潰瘍延遲癒合，反而延長病程。

引起口腔癌的主要因素是抽菸和吃檳榔，只有極少數的患者不曾抽菸和檳榔，約九成九的患者有一年以上的抽菸或嚼檳榔習慣，所以兩者關係相當密切。一般民眾遇到口腔或舌頭有三到四週無法癒合的傷口，而且是在同一部位時，應特別小心，尤其有嚼檳榔習慣的人，應考慮赴醫院切片檢查，以及早診斷治療。

◆ 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

希望花籃

端午關懷禮。撫慰癌友心



高盛志工團們拿著努力的成果，度過愉快的週末。

為給予癌症病友及家屬更多支持與關懷，癌症希望協會不定期組成志工關懷團隊，到病房給病友及家屬加油打氣。尤其每逢佳節團聚時刻，正與癌對抗的病友及家屬們，往往有更深刻的體會與感受。有感於此，癌症希望協會今年特別在端午節前夕，由協會的夥伴及志工們，一起將祝福與鼓勵，送給正在與癌對抗的病友及家屬，讓他們知道，抗癌路雖然辛苦，但是會有我們一路相伴！

「針線情、希望心」 高盛志工同心協力，為癌友縫製香包

為了要讓病友們過一個特別的端午節，協會今年特別設計應景禮，在5月23日當天由高盛證券的15人志工團，同心協力完成。

當天，高盛志工團穿著整齊的制服，一大早就來到癌症希望協會，在工作人員講解香包如何製作後，大家就開始認真地投入當天要完成的任務：「新福香包粽」及「手工卡片」。

從裁布、車布、塞棉花、縫線、製作卡片到最後綁粽子，大家合作無間，無論男生、女生或是小朋友，都沒有刻閒空；連準備的餐盒，大家都是一隻手拿縫紉機另一隻手仍不忘記要繼續剪貼或縫紉，每個人努力的想要在時間內將禮物完成，大家還計算每個人需要製作的責任額，不達目標絕不輕易放棄！

投入公益不遺餘力的高盛證券，今年除了贊助協會「1001個希望」夏令營，更鼓勵員工們在閒暇之餘從事志工服務，幫助更多需要幫助的人。經得知協會在端午節前夕進行病房關懷，他們用實際的行動來表達對癌症家庭的關懷與支持。雖然他們無法親自將祝福送到病榻前的病友手中，但是這滿滿的愛透過端午香包粽，一定能傳遞到癌友的心裡。



風書與正在化療的阿嬤粉絲開心合影。

「端午香包傳心意」 希望志工張鳳書親送祝福到病榻前

「妳好眼熟，你是不是那個……」，「對啦！我是張鳳書！」5月27日上午鳳書與癌症希望協會的夥伴們，帶著由高盛志工團親手縫製準備的新福香包粽、手工卡片及關懷包，到台大醫院化療室的病床上探視每位正在治療的病友及家屬們。每位病友看到鳳書，都露出驚訝的表情，不敢相信這位在電視上才看到的大明星，竟然會出現在這裡。有的病友剛做完化療，身體虛弱的坐在輪椅或躺在病床上，當鳳書拿著香包來到病友身旁時，用她自己覺得說的不太好的台語開朗的說著：「我是張鳳書，吃太多粽子不好消化，所以我們送這個手工縫製的香包給大家！」病友們接過鳳書送上的禮物與關懷，都不禁露出難得的微笑。還有一位阿嬤粉絲，一聽說張鳳書要來化療室，她好開心的等待，等著和鳳書一起拍下美美的照片。她熱情的緊握著鳳書說：「我好喜歡看你主持的節目，就算在打牌，只要時間一到，我就會叫他們幫我轉到你那一台！我每一集都不想錯過！」從外表上看不出來是癌友的阿嬤粉絲，現在已經70多歲，當鳳書稱讚阿嬤今天穿著水手服，阿嬤笑得好開心：「我每次來這裡做化療，我都把自己打扮的美美的，就好像來參加派對一樣！」阿嬤的樂觀與開朗，感動了所有與會的夥伴們。

癌症希望協會秘書長蘇連環說：「抗癌之路也許艱辛，但是只要能以正面樂觀的態度來面對，相信生命一定會有另一個契機！也希望所有病友及家屬們能像阿嬤一樣，樂觀積極永不放棄！」

希望密語

商品名：Thado賽得膠囊 (50mg)  
學名：Thalidomide

作用

在1950年代，Thalidomide就被廣泛使用為鎮靜劑及預防妊娠性嘔吐，但因發現它有導致畸胎的副作用，因而被列為禁藥。後來發現它有下列藥理作用，而相繼運用在許多自體免疫性疾疾病及癌症治療。作用：(1) 癌細胞血管新生抑制作用：可以有效阻斷癌細胞血管新生因子VEGF和bFGF之活性，進而阻礙腫瘤細胞之生長和轉移；(2) 免疫調節作用和抗發炎：得以減少腫瘤壞死因子之製造。Thalidomide可以直接抑制骨髓瘤細胞及骨髓基質細胞的成長，並且抑制骨髓瘤細胞生長因子IL-6等機轉，而達到治療多發性骨髓瘤的作用。

給藥途徑

通常一天口服一次，睡前或晚後至少一小時後服用(為了減少嗜睡和鎮靜作用)，配合大量的水(至少250西西)一起服用。多發性骨髓瘤病人開始時從每天200mg，依據病患的耐受性和毒性每週增加100mg，最大劑量增加到800mg。並依照耐受性和觀察到的毒性，使用較低的維持劑量。

適應症

Thalidomide抗血管新生的作用，目前被用來治療許多的癌症如神經膠瘤、轉移性黑色素瘤、腎癌、卵巢癌、前列腺癌、乳癌、卡波西肉瘤及多發性骨髓瘤。治療新診斷多發性骨髓瘤使用時，須和prednisolone及oral melphalan併用，或和骨髓移植併用，或和ipalimdonate併用骨髓移植後之治療。

僅係給付規定 目前無給付。

副作用

由於Thalidomide會引起嚴重胎兒先天性的缺陷，故病患需在臨床醫師指導下採取適當的避孕措施才能使用。其他常見的副作用為：嗜睡、皮疹、便秘、周邊神經感覺改變等。大部分的副作用是可逆性的，停藥後便會消失，但少部分病患會產生不可逆性的周邊神經病變。

營養補給班

熬煮雞湯vs.市售雞精 誰比較營養?

文/福惠營養師



以前的人們常常以雞湯來補身子，從買雞、殺雞、前處理到熬煮，總要上個三、四鐘頭才能熬出一鍋營養的雞湯；而現代人只要走進商店，架上就有各式各樣的雞精任君挑選。其實，要先了解自己的營養需求，再選定適合自己的營養補充品，才不會花了大把鈔票又沒有達到預期的效果。

一般家中熬煮的雞湯，大都是使用雞肉與香菇、木耳、紅蘿蔔等食材一起熬煮。建議病友若能在燉雞湯的同時，連同雞內一起食用，再兼顧到主食類食物的搭配，這一餐就能同時攝取到蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質和水分等營養。

市售的雞精是以全雞連骨帶肉，經過長時間的熬煮所熬出來的濃稠湯汁，先經過離心方式處理，去除了多餘的油脂和膽固醇，再經過濃縮，製成罐裝的雞精。市售雞精每罐約70公克(68毫升)，成分中約含有：熱量25大卡、60毫克鈉、155毫克鉀、52毫克磷，約等於提供1兩肉類的蛋白質。所以，市售的雞精是一種低脂肪、低膽固醇及低熱量的營養補給品，適合沒有慢性腎臟疾病、痛風、高血壓等疾病的正常人，做為補充蛋白質的選擇。必須注意的是，一罐雞精的熱量約只有25大卡，對於需要增加熱量及蛋白質攝取的癌症病友而言，若想利用雞精來補充營養，效果可能會讓人大大失望。

簡單來說，人體對能量的需求優先於對其他營養素的需求，如果飲食中由其他營養素(一般指的是碳水化合物及脂肪)所供給的熱量，不能滿足身體對能量的需求時，蛋白質就會被優先用於供給熱量，而非用來建構身體組織。因為雞精無法提供充足的熱量，其中的蛋白質就被轉換成人體使用的能量，因此無法達到補充蛋白質的效果，也就無法被身體利用來建造、修補組織。

由於市售雞精經過濃縮製成，濃度是一般家中熬煮雞湯的三至四倍，所以市售雞精中如：普林、鈉、鉀、磷等成分含量比一般家中熬煮的雞湯高，對於需要限制這些成分攝取的腎臟疾病、痛風、高血壓等慢性疾病的患者，採用時就需要特別注意囉！

◎ 本文作者為癌症希望協會營養顧問

希望書坊

# 死亡教我的歌 一個癌症家族的故事

作者/伊麗莎白·布萊恩 Elizabeth Bryan 譯者/廖月娟 出版社/立緒文化



不管你是否照顧癌症患者的經驗，或是自己本身就是癌症患者，你一定會想：如果我能更了解癌症，我能做的是否更多？

身為英國小兒科醫師、雙胞胎及多胞胎研究專家的作者伊麗莎白，她的一家人都得到了癌症。小妹邦妮中即死於卵巢癌，沒多久大妹非莉絲帶也發現自己得了乳癌，她的父親也未能逃過癌症的糾纏，家族中至少有5個人死於癌症。鑑於家人的癌症病史與遺傳基因BRCA1的突變有關，作者毅然決然切除了子宮、卵巢和乳房，沒有想到2005年6月，她還是被發現得了胰臟癌，生命可能不保。

她在治療期間，她思索遺傳基因對個人、家人以及家族下一代的意義，比較自己和身邊親友的病程發展。她發現疾病與悲傷對每一個人的影響都不同，與親友的關係也會改變。無可奈何之下，她深刻地思索人生，把握活著的每一天，悟出與癌共存之道。

本書於2007年8月2日完成出版，隔年的2008年2月作者即去逝。作者布萊恩呈現三種不同的觀點來看癌症：家屬、病人和醫生。不管面對何種癌症的挑戰，本書都將使你獲益良多。

# 天天都是晴天 一與癌共舞20年

作者/安妮·史密斯 Dr. Annie Smith 譯者/洪世民 出版社/大好書屋



當大好前途正要開展時，癌症卻悄悄靠近……。安妮發現乳房良性腫瘤時，還是位忙碌的大學講師兼藝術家。沒想到幾年後，她又罹患卵巢癌。

面對這樣的人生巨變，她不但沒有自怨自艾、怨天尤人，反而以童年時期的知己「小白熊」為主角，用自我解嘲的方式，向大家娓娓道來與癌症彼此纏鬥20年的過程。治療，並沒有佔據她太多的生活時間，每當治療告一段落後，她依舊教書、演講、旅行、打網球、駕駛帆船。

透過安妮的故事，我們可以深刻體會，這位傑出女性，樂觀的接受身體的變化，從未因為癌症而喪失對生命的熱情，她仍勇於冒險、追求生命中的樂趣與喜悅。

希望有禮

## 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

希望電影院



# 金髮奇蹟

文/鄭凱琪

最近在電影台再次看到了2001年的《金髮尤物》(Legally Blonde)，有趣的是，不管看過多少次，它都能讓我打從心底大笑，並且為那個大破眾人眼鏡的金髮妞大賞喝采！這是一部關於刻板印象的電影，追求時尚的金髮女孩Elle為愛挑戰自己的極限，最後以第一名畢業於哈佛法律系，顛覆大家對於金髮女孩沒有頭腦的刻板印象。

對我來說，這是一部充滿神話的故事，一個對時尚敏感至極的金髮女孩，除了醉心於頭髮、指甲、衣服、鞋子外，對其他的事一概不了解，最後卻憑著一股追求愛的勇氣，完成了很多人都不可能完成的夢想；這是一個講述奇蹟的故事，美貌的金髮女孩也同時擁有了人人稱羨的成就。在滿是苦難的真實人生中，Elle給了我一個

是可以突破重圍、創造奇蹟的虛假世界，在那兒，總是邪不勝正，在那兒，好人必有好報，在那兒，總有靈光乍現的智慧。與真實人生相比，Elle的世界真是太激勵人心了！雖然也有險惡的人性，但一定會被Elle的喜劇元素給稀釋，最後，不是壞人有壞報，就是融化了一顆拒絕她的心。

或許，這就是《金髮尤物》吸引我目光的原因吧！在Elle的世界裡，我永遠不會看見令人心碎的劇情。最近一位病人好友疾病復發了，在她31歲的生命裡，有三分之一的時間都給了治療與復發。她，最後決定停止治療了，在醫生宣佈疾病不可能會好的狀況下。她的生命從來都沒有出現奇蹟，年紀輕輕就罹患了二種癌症，努力治療的過程中，不斷地被醫師告知疾病的轉移與復發，在治療疾病的同時，還要擔心醫療費、營養費從哪裡來。

在沒有神話與奇蹟的真實人生中，沒有允許我們停下腳步的劇本，繼續往前走是我們唯一能做的。就像我的好友一樣，治療停止了，她仍必須面對未來的疼痛問題、傷口感染的護理問題與母親的生活問題。如果您能創造奇蹟，我一定邀請她進入Elle 歡樂正義的世界，去過她不曾有機會品嚐的生活！

◎圖片取材自KingNet影音台

希望廚房

# 化療期 優質早餐



## 一. 糙米四神粥 健脾補氣，增進食慾，提升體力

材料：糙米200公克、糙米1/2量米杯(約50公克)、芡實10公克、薏仁10公克、淮山10公克、茯苓10公克、蓮子20公克、鹽1小匙  
作法：1. 糙米淘洗後洗淨；其餘材料也洗淨備用。  
2. 將所有材料放入電鍋內，內鍋加4杯水，外鍋加1.5杯水。  
3. 煮至開關跳起，加鹽調味，續燉20分鐘，即可食用。

### 【希望的叮嚀】

- 糙米含維生素B群及纖維質，可排除腸內毒素，增加腸內益菌，幫助抗癌。
- 四神為芡實、薏仁、淮山、茯苓及蓮子，具有補脾胃、養氣血的功效，體弱者常吃，可幫助恢復體力。
- 龍骨為豬的脊椎骨，較無油脂，適合熬湯底。
- 無法進食固體食物的人，可煮至米粒溶解，飲用粥汁補充體力。

## 二. 焗烤杏鮑菇 整腸健胃，增強體力

材料：馬鈴薯50公克、杏鮑菇1個(約100公克)、乳酪絲30公克  
作法：1. 馬鈴薯洗淨切片薄片，平鋪烤盤內；杏鮑菇洗淨切塊狀，放在馬鈴薯上面。  
2. 把乳酪絲均勻撒在，烤箱預熱200℃，烤10~15分鐘即可。

### 【希望的叮嚀】

- 杏鮑菇含寡糖，能促進腸蠕動，預防腸癌，並減少膽固醇的吸收。
- 乳酪絲含維生素A和B2，保護腸道黏膜和促進再生。

- 化療後腸胃道不舒服，有便秘現象的人，可多吃些菇類，以增加腸蠕動，改善腸道環境。

## 三. 水果香豆奶 改善口感不適，增進食慾，幫助消化

材料：蘋果1/4個(約50公克)、奇異果1/2個(約50公克)、香蕉1/2根(約50公克)、豆漿100cc、梅子醬1大匙、啤酒酵母粉1大匙  
作法：1. 所有水果洗淨去皮切小塊，放入果汁機內，加入豆漿和梅子醬，打成略帶顆粒狀的果泥。  
2. 倒入杯中後，加進啤酒酵母粉拌勻，即可飲用。

### 【希望的叮嚀】

- 蘋果含果膠，可排除腸內毒素及增加有益乳酸菌含量，調整腸胃機能。
- 奇異果含維生素C、纖維質、鉀及血清促進素；維生素C是強力抗氧化劑，可預防癌症，血清促進素，則能穩定心情並改善情緒低落。
- 香蕉含糖分，還有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等，鉀含量更是所有水果中最高的。但香蕉性寒，脾胃虛弱或經常胃痛的人不宜吃多。要選外皮帶黑點熟成的，其營養更完整；也可以木瓜代替。

營養分析 (一人份量)					
食類	營養成份	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
糙米四神粥		320	11	2.3	63.5
焗烤杏鮑菇		157	8.9	7	14.8
水果香豆奶		175	4.7	1.5	35.5

◎圖文取材自原水文化出版《癌症飲食全書》

2009年3月~4月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the 2009 March-April campaign. Includes columns for donor name, amount, and contact info. Includes a '希望有癌' logo and a list of cancer-related organizations.

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 (台北服務中心每月第二及第四週) 高雄服務中心 電話: (07) 372-1309

全台癌症資源中心 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/病棟大樓五樓門診區 (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 (請將本表填妥後寄回，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"/> 年度累積一次寄送 (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

## 希望看報



## 《面對化學治療》 推出光碟版 歡迎病友索取

什麼化學治療  
副作用的照護

化學治療，就是使用化學藥物來阻斷癌細胞的分裂與繁殖，進而消滅癌細胞。癌症希望協會一直以來致力於癌症病友及家屬的照護教育，我們發現「化學治療」是困擾許多病友及家屬的主要問題。而數位學習的方式能夠寓教於樂、簡明易懂，會是衛教潮流所趨，因此，希望協會參照既有的希望之路手冊《面對化學治療》，設計出這張影音光碟，將化學治療的意義、過程與照護知識，簡化成平易近人的言語和圖像，幫助所有需要接受化學治療的病友，以瞭解化解恐懼，以知識堅定抗癌！

這張《面對化學治療》光碟，共有兩個單元，分別是【什麼是化學治療】與【副作用的照護】。在進行化學治療之前，希望透過這片光碟，能讓您瞭解到化學治療的目的與過程，以及可能面對哪些副作用與處理方式，好讓您能更安心、有信心地面對療程！

有需要《面對化學治療》光碟的癌症病友與家屬，每片光碟請附回郵10元，來信癌症希望協會(10058台北市中正區臨沂街3巷5號)索取，在信封上註明「索取面對化學治療光碟」。並請您珍貴資源，歡迎將這片光碟傳閱或轉贈給有需要的人！

## 即日起，希望協會捐贈收據採年度彙整寄送

有鑑於捐款收據保存不易，容易遺失，造成捐款人的不便，即日起，癌症希望協會的所有捐款收據將改為年度彙整，統一於隔年3月開始寄送。若有需要單次開立，或對於捐款有任何疑問者，敬請來電或傳真告知，我們將立即為您處理！如有造成不便，敬請見諒！  
電話：(02)3322-6286分機26 林小姐 傳真：(02)3322-1719

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
收據號碼 <b>19665036</b>	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)	收款戶名 <b>社團法人中華民國癌症希望協會</b>
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	姓名 _____ 通 訊 處 _____ 電 話 _____
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	經辦局收據 _____
	虛線內僅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

收據號碼	存款金額
存款金額	電 話
電 話	備 註
備 註	經辦局收據
經辦局收據	收 款 人
收 款 人	

## 寄款人注意事項

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊欄詳細填寫，以免誤寄。抵付票據之存款，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，且限請至五萬元止。
  - 三、儲金額度時請更替存款單重新填寫。
  - 四、本存款單不得黏貼或附帶任何文件。
  - 五、本存款單與電腦影像處理，不得申請撤回。
  - 六、本存款單與電腦影像處理，請以正楷工書書寫請勿抄畫。帳戶如屬自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如不符者，寄款人應請寄款人更換郵用印製之存款單填寫，以利處理。
  - 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
  - 八、帳戶本人在「存款處」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寫之查詢函交與存款處辦理。
- 三、本收據各項金額、數字須欄格印錄，如非欄格印錄或塗改或模糊收據均無效。