



LIICC member organisation... 維護正確的健康防治觀念... 協助癌症病人及家屬坦然面對疾病...

特別企劃

●1版 2009「Relay For Life」抗癌接力·為生命健走 健走隊伍強力募集中!

本期焦點

- 2版 希望花架—98年度1001個希望—法特凱瑟魔法兒童夏令營
●3版 希望花架—98年度癌症家庭子女獎助學金感言
●4版 希望之星—藝術治療師蕭賢緯—與病友著色生命
●5版 病友俱樂部—抗癌路上, 有你有我
●6版 希望電影院—下一站, 幸福
●8版 希望花架—516結直腸癌學習營, 北高同步推節檢



特別企劃



2009「Relay For Life」抗癌接力·為生命健走 健走隊伍強力募集中!

在2008年4月, 國立台北教育大學的操場上, 聚集了來自全台各地、上千位的朋友, 雖然不同年齡、不同職業, 但是他們都為了相同的目的而來...

北辰, 也在隊伍之列。他25歲時發現罹患淋巴瘤, 在歷經辛苦的治療後, 現在的他, 樂觀積極, 人生觀並沒有因為癌症而放棄希望...

今年, 「Relay For Life」— 抗癌接力, 為生命健走, 活動將於10月24日舉辦, 北辰除了自己參與外, 也希望大家都能夠走出來...

邀請您用自己的腳步, 為鼓勵癌友而走、為關懷癌症家庭而走、為自己的生命而走。

◎活動詳情請洽 (02) 3322-6286分機27 王小姐

希望有愛

Table with columns for donor name, address, and phone number. Includes names like 林美玲, 林美玲, 林美玲, etc.

■髮束主人: 台北市中山女高師生。

髮束集成愛心禮

希望協會護理師雯婷, 是照護諮詢的專家, 同時負責愛心髮束的處理。雯婷每天仔細地登記、整理、打包這些髮束, 並回電話給髮束主人們...

在協會裡, 大家都說我是禮物的轉運站, 因為每天我收集著來自四面八方的禮物(捐贈髮束), 把它們變成另一份禮物(製成假髮)...

一天, 我收到了一大箱的禮物, 當我正疑惑時, 映入眼簾的是一袋袋, 各式各樣的髮束, 仔細整理後發現共有36筆, 來自中山女高, 由全校師生共同捐贈的髮束...

癌症諮詢 政府補助 您做篩檢了嗎? Table with columns: 癌症別, 建議篩檢項目及對象, 諮詢地點. Includes rows for 乳癌, 子宮頸癌, 口腔癌, 結直腸癌.



98年度1001個希望

法特凱瑟魔法兒童夏令營 FIGHT CANCER TOGETHER



不認識的我們，在九又四分之二月台集合囉！



暑假行李，我們向法特凱瑟魔法學校出發！

1001個希望系列活動已經邁入第五年！
 癌症希望協會一直以來都是以癌症病友及家屬為主要服務對象；
 但近年來在癌症年輕化的趨勢下，有愈來愈多年輕的癌症家庭遭逢襲擊，
 因這些癌症病友的子女尚在學齡階段，故癌症希望協會期望透過1001個希望，
 協助癌症病友與其未成年子女從中獲得資源及支持，緩解因癌症而產生的問題。
 今年，1001個希望—法特凱瑟魔法兒童夏令營的活動，
 不僅讓癌症家庭的小朋友在活動中認識新夥伴，
 也可以對癌症疾病及治療有更多的了解，
 讓癌症家庭的小朋友能更快樂、順利的成長！

2009年7月7日 法特凱瑟魔法學校，開學了！

FIGHT CANCER TOGETHER



我們的第1堂課 魔幻空間

我們的第2堂課 魔獸大集合

魔法晚會 動物狂想

2009年7月8日 新的一天開始囉！

FIGHT CANCER TOGETHER



扭扭早操

早餐吃飽飽

今天的第1堂課 魔法捲軸

今天的第2堂課 魔法希望寶

口耳相傳

夾夾樂

吹毛求疵

星光魔夜

2009年7月9日 成為麻瓜前的一天！

FIGHT CANCER TOGETHER



魔地希望尋寶大冒險

文/學員 呂安斯



嗶嗶嗶，魔法特快車駛出九又四分之三站台，我也抱著期待的心一起出發。

時光飛逝、歲月如梭，三天如流水匆匆而逝，我

們在最後一天回想在魔地時光，感到魔地所給予的快樂無窮止境，快樂事件也不勝枚舉。回憶又慢慢的被喚起……。

第二天下午，大地尋寶開始了，每組絞盡腦汁想第一道題的地點，我們這組為此想破了頭。不過本組堅持不動用寶石請求精靈，在全組通力合作下發現這些神秘數字，在座標圖中隱藏著音符符號，國語與數學結合在一起，真是妙。

遇到第一關深水炸彈，真是震撼人心啊！我們這組技術一流，我第一次倒水便八分滿，再用巧妙的方法使關主讓我們這組過關。接下來的口耳相傳，身為隊長的我雖然一開始不慎吹碎脆笛，造成一些些的人心惶惶，最後十二道題目皆完成，安安穩穩的送回自己的家。

比手畫腳有一題很簡單又有一題一筆畫小新，前二個用手比，後二個講台語，用此方法來猜題。口是心非這個答案，隊長我也猜的如閃電般快速。還有一題是我最愛的踩汽球活動，聽那碰、碰被踩破的汽球聲，真好玩。

剩下最後一關，十秒、三秒，全組大動腦，但仍百思不解，只好用寶石向精靈求救。我想精靈也很快樂吧！因為我們終於呼喚他了！我們鑽而不捨的努力下破解這個謎題一大棒樹，最後領到豐盛的獎品凱旋歸來，此時才發現我們從最後一名跳到第一名！

終於要從魔地回到麻瓜世界，此次的魔地之旅真是有趣又好玩，而且也讓我學到如何帶領隊員，現在，我將在麻瓜世界展翅高飛、飛向未來。

98年度宏利人壽·默克癌症家庭子女獎助學金感言

宏利人壽獎助學金 得獎感言

高中組/潘同學

經濟不景氣，加上癌症需要持續性的治療，爸爸失去了工作，頓時家裡的經濟重擔落在媽媽的肩，只見她經常在醫院、家裡、公司間奔波，只為賺取微薄的薪資來支付爸爸的醫療費用及家裡的各種開銷，心中十分不捨。後來從醫院的社會服務部得知有關獎助學金的訊息，就像黑暗中看見了一道希望的陽光，讓我知道社會是溫暖的，更讓我們有勇氣去面對癌症所帶來的考驗！

高中組/顏同學

某一天得知媽媽罹患乳癌第三期，我告訴自己要勇敢面對卻是無法忍住眼淚，只能請假回家照顧開刀後的媽媽。爸爸要養活一家人又加上這個壞消息，神經幾乎緊繃了起來，甚至晚上獨自苦惱而哭泣，我心疼得恨不得放下學習、趕快出社會掙錢，就可幫忙家裡分擔一些壓力。多虧了這筆獎助金，對我們家來說是有麼麼大的幫助。

國中組/林同學

小四寒假時得知爸爸罹患大腸癌，只知道這種病很難好，需要長期的治療，過人的耐力、樂觀，身邊還要有許多人的鼓勵、支持。

曾聽媽媽說，癌症要五年以上不復發才算恢復，記得當時的我還很天真地笑著；等到第三年，才知道有轉移的現象，一切又要重啟。

在爸爸生病後，常常看到奶奶邊講電話邊哭，真的很捨不得，加上我最不會安慰別人，所以只能靜靜地站在旁邊看，妹妹則負責拿衛生紙。

從小到大，我從來沒看過爺爺、姑姑們哭，但在爸爸生病以後，我全看過了。印象很深的是，今年癌細胞轉移至腦部，我們三個小孩在樓上讀書，爺爺上樓後，把我和妹妹叫到弟弟的房間，說了幾句話後開始哽咽，越說越激動，後來妹妹大哭了起來，我則撇過頭去，偷偷擦掉淚。

自從爸爸生病後，我覺得很獨立，只要是談到有關於爸爸生病的事，我絕對不會在別人面前滴下任何一滴淚，因為假使我哭了，那那妹怎麼辦？所以我常告訴自己，要難過也要沒人的時候，絕不能在別人面前哭，也因為這樣，讓我變得更加堅強！

我要告訴爸爸，有這樣多人支持著您、鼓勵著您、幫您祈禱著，所以您要撐下去，健康的看著我們三個小孩長大、結婚、生子。我多麼地希望您，我做錯事的時候，爸爸還能大聲地斥責我、打我。很懷念以前爸爸教我數學的時候，我不懂，怎麼教都不會，直到您發覺我才學會！所以無論如何，您一定要好起來！

國中組/宋同學

當爸爸經高醫檢查確認為口腔癌，全家的生活馬上陷入困苦中。

在這無助的環境下，經濟負擔猶如黑色的烏雲，籠罩著我們的心，不時打雷、下雨，身心一點一滴的被侵蝕。

就在這時，天邊亮起了一道曙光，是希望！原本處在痛苦心情的我們，頓時安心了下來，那種的喜悅，那種的感動，全要感謝「宏利人壽與癌症希望協會」幫我們減輕經濟的負擔和壓力！

國小組/李同學

以前媽媽住院通常都是五天就可以出院，但這次卻住了將近兩個月，我很想念媽媽。有一天，阿嬤突然帶我去醫院看媽媽，媽媽躺在床上已經昏迷，當時我很難過，回想起來媽媽實在很勇敢，經過幾次化療都不怕痛苦，堅持到底。但這次卻過不了關。

我聽照顧媽媽的阿姨說，三天前媽媽還跟幾位姐姐合照，手指比作V字型，面露微笑，在這裡我要感謝所有醫生叔叔、伯伯、護士、姐姐，您們已經盡心、盡力、太辛苦了，同時也要謝謝「癌症希望協會」姐姐不時在媽媽床前安慰她、鼓勵她。

阿嬤說：身體很重要，發現有病就要及早治療，平時對飲食要注意，不要吃烤焦的東西，少吃醃製、油炸的食物、發霉、過期的東西更不可吃。媽媽一向沒工作，三年前爸爸過世，一切生活費用全靠阿公阿嬤維持。這次能得到獎學金，對我來說是一筆很大的錢，我要好好用來購買課業上應用的文具。最後，我還要對希望協會的姐姐說一聲謝謝：對媽媽在住院期間的關愛以及對我學業上的鼓勵。

國小組/詹同學

感謝宏利人壽與癌症希望協會給了我這一筆獎助學金，幫我度過難關，讓我慢慢從悲傷中走出來。看著爸爸受到病魔的折磨，我心好痛，我一分盼望著爸爸能夠好起來，不過這期望反而讓我更加失望，而且我們的經濟負擔也加重了。失去了爸爸，或許是一種考驗，考驗我們沒有爸爸在身邊，我們是否有做到本分。我要更加努力讀書，也要叮嚀弟弟做功課，幫媽媽分擔家事，我要成為品學兼優的好孩子，讓爸爸在天國也會覺得欣慰。

默克獎助學金 得獎感言 大專組



林同學 自從兩年前爸爸罹患了大腸癌，就漸漸減少原本繁重的工作量。爸爸為了養活一家八口，除了在工廠輪三班制之外，下班時間還得幫別人做水電，如此實力的工作導致身體變差。但爸爸後來又罹患胰臟癌，為了養病，必須完全放下工作。久未就業的媽媽只得出外謀職，辛苦的母親曾當過清潔工、餐廳阿姨、司機，後來又因時常搬運物而導致一身病，被錢壓得喘不過氣來。

現在爸爸的病情惡化，因為疼痛只能躺著，媽媽也因B肝問題而被解職，因此得知我申請的獎學金有通過，放心許多。

吳同學 記得國二那年，一場突如其來的意外，奪走了我摯愛的母親，家裡的弟弟妹妹都還幼小，一夕之間，所有的責任都只剩爸爸扛起。

為了減輕爸爸的負擔，我和哥哥假日偶爾會到親戚的餐廳打工。正當我們生活還算平穩時，沒想到爸爸染壞

了身體，剛開始爸爸都強忍著病痛，只到小診所看看而已，最後受不了才到大醫院檢查，結果得了第三期大腸癌。我們很難接受這樣的消息，鼓勵他一定會戰勝病魔，一直到现在，爸爸還是陪在我們身邊，每個月還是要回醫院治療，可惜的是我得半工半讀不能常回去陪他，不過我也會努力用功，不讓他擔憂。我非常感激默克集團與中華民國癌症希望協會，很感謝您們所提供的獎學金以及幫助。

洪同學 我的父親是個認真負責的男人！早在我出生以前他便經歷許多辛苦事，從不怨天尤人。他沒有受到良好的教育，因此希望孩子能夠接受他所想要但沒有的快樂和幸福，也就是教育。為此，他願意付出一切代價來達成此目的。

不幸的是在他工作努力的時候卻罹患癌症，自以為貼心的我正進五專畢業之際，想放棄升學並進入職場工作以貼補家用；然而，我的父親堅決反對。他認為這是短視近利的想法，只能暫時緩和情況卻不治本。如今，我已經從大學畢業，知識讓我超越了過去的我，成為一個更優秀的人。

受到父親的教訓與影響，我不怨恨生命中的逆境，再怎樣怨天尤人也無法改變當下；倒不如充實自己進而改變未來，接受教育是最好的方法，這也是我父親所堅持的信念。

我很感謝生命中所有的貴人，癌症希望協會便是其一。等待援助的同時，我們必須付出努力，讓別人願意幫助我們。

我一直堅信人能活在世上就是幸福！生命中的逆境也許不易過渡；也許困難重重；也許事與願違，但只要願意看，你會發現生命如此美好。

張同學 在我家，父親不只是支柱，更是身兼母親的好父親。好景不常，去年父親生病，檢查結果卻是大腸癌，須住院開刀，爾後一連串的電療及化療折磨著父親，家庭經濟頓失依靠，雖有低收入戶補助，可是父親還是得拖著病痛打工補貼家用，看在眼裡著實心痛。非常感謝癌症希望協會給我這個機會，這對我們家來說幫助很大，我也深刻感受到人情的溫暖。這筆錢給了我許多動力，在課業方面，我會認真並珍惜現在可以讀書的時光；在心理方面，原先我對自己的家境沒信心，也非常害怕別人異樣的眼光，但是我發現大家都是以平常心來對待，並沒有出現輕浮的眼光，現在我會換個角度去思考並坦然地接受事實！最後我希望父親能戰勝病魔一起陪我成長，並且希望幾年後的我有能力幫助到其他不幸的家庭。



生命能量的探索之旅 社工眼中的藝術治療

文/希望協會社工 吳智傑

生活中，我們常常有很多心事或情緒無法用言語表達，更難以用文字具體描述，莫說曾經遭逢或正在經歷巨大傷痛與磨難的癌症病友，又如何能將心靈尋找出口？或許透過簡單的藝術創作，可以找到病友間相互陪伴支持的力量。有鑑於此，希望協會於春暖花開的4月至5月期間，在台北服務中心舉辦了為期八週的藝術治療團體，病友們透過蕭賢緯老師的帶領，一起塗塗抹抹、拼拼貼貼，傾聽自己與他人的故事。

本次團體的目的，在於協助成員們自我覺察與彼此間的支持與陪伴。在團體過程中，從成員創作時專注投入的神情，可以確定當下他們是快樂的；從成員的獨特作品中，也能顯現創作的意涵與潛能；藉由成員間對個別作品的回饋，也讓成員們能進一步發展自己的興趣，找到抒發情緒的方式。

看見成員們從陌生到熟悉、在彼此的差異間找到相互接納與包容，讓我們確切的感受到：癌友們在歷經艱辛的療程或是學習與疾病共存的過程中，其實會激發出無限的生命能量，以因應多變的未來。這樣的演變，凸顯了團體工作存在的價值與意義。

藝術治療師蕭賢緯 與病友著色生命



記得小的時候，隨手塗鴉，似乎是再自然不過的事情。隨著年齡增長，生活中的瑣事雜務，卻漸漸填滿了手，盤據了心，尤其對癌症病人而言，疾病與治療的辛苦，更增添了生命的沉重與徬徨。當文字或言語難以表達處境的時候，可曾想過換個方式？例如拿起塵封的畫筆，隨興的塗塗抹抹，為困頓的身心找個新出口？

帶領希望協會藝術治療團體的蕭賢緯老師，在為期八次的課程當中，嘗試著引領學員回到原初的自己，蕭老師希望每個學員在每次上課的一兩個鐘頭內，能與自己的內心貼近，不是孤單獨處而是有大夥同在分享。

蕭老師說，在現代人的生活步調中，獨處是需要被重視與珍惜，像這樣的機會，一旦離開團體教室，可能就不容易會有這樣的安排。團體學員也同意老師的想法，就算沒有真正在忙些什麼，在家裡也不太可能有個把鐘頭、完完整整的讓自己放空做件事情。

蕭老師在希望協會帶領的藝術治療定位在支持團體，課程的目標，預設在每次課程時間內，讓每位學員能完成自己的創作，只做必要的協助，並不會主導創作的過程。希望藉由媒材重新展開病友的心與手，讓身心與媒材結合，放下即有的想法隨心揮灑。蕭老師說，並沒有預期去發掘畫作反映的內心層面，學員們從開班時的生疏路人，到凝聚為同路人的理解與分享，產生彼此間支持性的互動連結，這是一場意外的喜悅相聚。



要怎樣知道藝術治療對病友是有幫助的呢？蕭老師解釋說，畫作本身會說話，旁人必須從累積的創作過程，去觀察與理解整個改變；最好能再對照創作人的說法來印證這個改變。蕭老師強調，藝術治療的效益，是很難被量化評估的。

曾為學員之一的Becky，就是非常令人驚喜的改變。當初在面談化療考驗時，Becky畫下兀自下在黑暗中爬行的蝸牛；然後，蕭老師在蝸牛面前畫出一條路；接著，同學們陸續為蝸牛放點出沿路的花草與點點日月的光輝，……；Becky有著大家的支持與鼓勵，這一路上她不再感到孤單，最終，充滿希望的光明世界呈現在大家面前。從此，Becky持續創作，而且在化療結束後又生下一個健康男寶寶。Becky的故事，鼓舞了許多人，她還帶著作品到病榻前，親口告訴病友，不要放棄希望。

蕭老師的姪女曾是血癌病友，因此她能夠同理癌症病友與家屬的處境。當時擔任護理工作與美術設計的蕭老師，因緣際會下接觸到藝術治療，在1980年代後期赴美完成藝術治療碩士學位。三年前，蕭老師在希望協會首屆的邀請下，帶領基隆長庚醫院癌症病友的藝術治療課程，這份緣就這樣延續到現在希望協會台北服務中心的藝術治療團體。

在藝術治療十數年帶領與陪伴的路上，隨著專業的累積與歷練，蕭老師自己也是由年少的奔放轉而沉穩的內斂，以平和的語調、精準的用詞和誠懇的態度，在每個相處時刻，都讓病友能很放心地將自己交給老師帶領。

天天與個案接觸，一樣為生活忙碌，令人很好奇的是，難道蕭老師是聖人，沒有滿腹的垃圾或是負面能量要出清嗎？其實，除了美術以外，蕭老師私下也會做做串珠排毒，甚至搬動家裡的擺設、轉換一下心境。最重要的是，蕭老師讓自己快樂的方法：做有興趣與能力所及的事，一定不要勉強，要懂得取捨放下！

支持我們 請至全台 7-11 ibon便利生活站、萊爾富超商 HiLife Life et 機器列印捐款單據，並透過各門市代收捐款。

希望情願網

腹水或肋膜積水抽檢，會不會引發癌細胞擴散？

Q 朋友一年多前曾做過肝檢查，這兩個月工作較忙，感冒導致肺積水，似乎也有肝腫大。醫生建議先抽水；但對於是否會刺到肝，或戳一是有不好的細胞引起積水，抽水時的傷口是否會引發不好的細胞擴散，並沒有分析清楚，讓人很擔心而不敢檢查。想請問該如何處理較好呢？

A 台北馬偕醫院血液腫瘤科 謝瑞坤醫師 解答

肝癌經治療後，現在有新的腹水以及肋膜積水，通常表示有可能復發，應該盡快接受進一步檢查。最好盡快接受斷層掃描檢查，是否有新的腫瘤發生。

在超音波導引下抽取積水，通常應該不會抽到肝臟引起傷害。若是積水裡有癌細胞，在抽取的過程或過程散播的機會很小，通常不會因此種顧慮而不進行檢查。

◆ 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

營養補給班

降低油脂攝取的小撇步

文/楊惠敏營養師

舉凡大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌、攝乳癌、甲狀腺癌等，預防再復發的飲食原則皆是：「低油、低脂肪」飲食。飲食要如何達到功效呢？以下為您說明降低油脂攝取的小撇步。

一、選擇適當的食材

- * 選擇脂肪含量較少的肉類。依序選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚皮）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。其中，牛肉、羊肉、豬肉等紅肉所含的脂肪較高；建議以雞肉、雞肉代替五花肉、梅花肉。【比較：相同1份量的豬腿瘦肉與豬五花肉，豬五花肉脂肪含量多出了17.4公克。】
- * 少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- * 選用低脂產品，如：低脂牛奶、烤雞、壽司、涼拌三絲。
- * 避免使用半成品，如：火鍋用丸子。
- * 多增加蔬菜的攝取。
- * 選好油。

二、選擇適當的處理方式

- * 烹調前，去掉外皮、肥肉、肥油後再烹調。
- 例如：比較相同1份量去皮雞肉與去皮雞肉，後者脂肪含量少了2.2公克。

- * 將肉類切成細條狀或片狀。
- * 減少裹粉用量。

三、選擇適合的烹調方式

- * 使用減少用油量的烹調用具，如：電鍋、微波爐、不沾鍋、烤箱。
- * 多蒸煮、少油炸。
- * 減少高脂肪材料的份量，如：腰果、雞湯塊、肉燥、核桃、花生。
- * 多用清湯、少乾勾芡。
- * 湯汁宜先冷藏後，將上層油脂去除，再加熱食用。
- * 使用替代的醬汁，例如：以檸檬、白醋等代替沙拉醬，取代後其脂肪含量減少5公克。

四、低油飲食烹調方法

* 煮：鹽水蝦	* 紅燒：紅燒肉	* 涼拌：涼拌豆腐	* 燻：燻鴨牛肉
* 泡：泡麵	* 滷：滷雞腿	* 汆：汆丸子	* 煎：煎排骨
* 滷：滷羊肉	* 燻：燻肉	* 蒸：蒸蛋	* 醃：醃黃瓜
* 烤：烤魚	* 燙：燙青菜		

若您對以上內容需要進一步了解，請洽詢希望協會病友服務部，可為您安排與營養師面對面進行個別營養諮詢服務。

◎ 本文作者為癌症希望協會營養顧問

病友俱樂部

抗癌路上 有你有我

癌症這件事，你不是我，所以你很難真正了解生病如我的感受；我想要與人聊聊癌症這件事，但又有誰願意花時間聽我說呢？

別擔心！希望協會「08愛」（淋巴瘤）與「大腸經」（結直腸癌）兩大病友俱樂部，都可以為您服務。這裡的病友能與您互相支持、鼓勵；也定期舉辦學習講座、會員聚會、健走活動、戶外踏青等各項活動，讓您在抗癌的路上，不再感到孤單。

為了讓更多病友與家屬能夠瞭解並參與希望協會的病友俱樂部，原發行的病友俱樂部會訊，將從本期開始與希望會刊合併發行，請大家繼續支持與多多指教。歡迎病友們多多投稿，與大家分享您的人生事。任何您的分享，不論是大事、小事，都將是病友俱樂部最珍貴、最重要的事！

八月份病友會活動

08愛俱樂部：淋巴瘤學習營
時間：8/29（六）上午9:00~12:00
地點：台大景福館
參加對象：淋巴瘤病友及家屬

大腸經俱樂部：「話療」分享
時間：8/15（六）上午9:30~12:00
地點：癌症希望協會
參加對象：結直腸癌病友及家屬

九月份預定行程

915世界淋巴瘤日相關活動。
兩大俱樂部出遊踏青，放輕鬆活動。
★ 相關活動訊息將再另行通知 ★

我是這麼活著

08愛俱樂部 吳小姐

上星期有個很親的學生來找我，因為他母親乳癌復發了。父親無法接受這個事實，遂大罵醫生，並責怪母親，甚至要求母親做出財務等等不堪的舉動，這對患者無異是雪上加霜。

我能做什麼？2007年做完化療後，我立志要做希望協會的志工，以我第四期的「資歷」，想必能激勵一些癌友。然而，我失信了。

在我心愛的工作之餘，期待的就是羽球的練習、比賽。那三個多鐘頭的揮汗如雨，讓球友提供的普洱茶，吊接小球的門道，是我通暢舒暢的泉源。不花一分錢，沒有一絲利害關係，有的僅僅是歡笑之後，沖個淡、讀本書、聽個音樂、好好睡個覺，偶爾還看看無厘頭的《娘家人》，毫無作為的一兩個小時，我接受自己有限的精力，並原諒自己無法實現的承諾。

只吃有機食品？不，只求平衡。積極尋求抗癌的種種資訊？不，我為了愛自己忙得不可開交。

生命的長短不在於數字，而是每一天 都可以是我快樂的最後一天。我，就是這樣。

「妳，夠愛自己嗎？」是我問學生母親的第一句話，她無法回答，也等於回答了。唯一能說的就是，「請把妳放在第一位，才能解決其他的」。

人生沒有定律，就看能否找到屬於你的快樂。

我要去考期末考卷了，下星期還要帶我班上十二年級的學生去鼎泰豐吃小籠包，想著就開心……！

轉彎的人生 大腸經俱樂部 陳小姐

二年前，開刀後，告別待了六年的台中科學博物館志工。

轉換跑道—中國醫藥大學癌症中心 & 病房探訪—接觸到形形色色的病友。

多樣化的人生觀，也造就出不同的人生結果。

生命達此巔峯，你轉念了嗎？人生道路上，你轉彎了嗎？

推薦一部值得玩味的好電影《一路玩到掛》。

還有多少尚未了的心願？

不要人在天堂，錢在銀行去！

病後的新生 大腸經俱樂部 張先生

當醫生宣佈我確定罹癌時，真是晴天霹靂，頓時！感覺自己像是從山頂跌落到一片黑暗的萬丈深淵裡。

彩色的人生變成黑白的，心中悲觀至極，一切的希望似乎皆已成為泡影，當時的我無法接受此一事實！

不過，這已是95年5月份發生的事，可算我永生難忘！

三年前，當我還是一位在貿易公司服務了十幾年的資深業務代表時，在職期間，因業務需要，須抽菸、喝酒及偶爾也吃點檳榔。平常體力還算不錯，但長久

下來，又加上壓力大、不運動，身體狀況亮起了紅燈。剛開始自己並不太注意，只是偶爾有便血現象，拖延約三個月後，經前往醫院作檢查，才發現罹患了直腸癌第一期。算是早期發現早期治療，經過手術開刀予以切除後，不用再作化療、電療等，經過至少一年的調養，並改掉種種不良的嗜好及生活習慣，每天運動慢跑，三年來已幾乎完全康復中！

人生就如同花朵一樣，有剛長出新蕊的，有盛開的，也有許多即將凋零的，周而復始，日復一日，循環不已！

經過此一人生重大的轉變，應該說是危機也是一種轉機，讓我更珍惜身體的健康！如今的我，雖然閒賦在家，但我有更多的時間能學電腦、照顧家庭、出國旅遊，生活過得很充實！我更要感謝上天讓我能夠火重生！感謝癌症希望協會的支持及鼓勵，也在此呼籲各位癌友，不管遇到任何困難，都要積極的面對以保持樂觀，勇敢接受挑戰，才能戰勝病魔恢復健康，祝福各位！感恩！

病友俱樂部投稿信箱 emma@ecancer.org.tw





活出充實的人生

■書名/凝視太陽 ■作者/歐文·亞隆 Irvin D. Yalom ■譯者/廖婉如 ■出版社/心靈工坊



你過得好不好？你此生有什麼遺憾？歐文·亞隆提出這些問題，是要點出害怕死亡和對生活感到沒有意義，兩者之間成正比。也就是說，越覺得生活沒有意義，死亡焦慮就越深；你生活得越不充實，你越會怕死。

每個人害怕死亡的方式有所不同。對某些人來說，對於死亡的焦慮，像是生活裡的背景音樂，任何小事都會勾起時光一去不復返的感觸。時時刻刻意識到死亡並不好過。這好比直視烈日：你能忍受的程度有限。

我們無法不然活在恐懼中，因此會想辦法緩和死亡帶來的驚悚。例如我們把孩子看成是自身生命的延續；或者擁抱堅不可摧的信仰，深信終究有個救星存在。然而，就算有最堅固、最神聖的防衛，我們也無法徹底壓制死亡焦慮。它永遠在那裡！

死亡，讓人們覺悟，悟透唯一的此生，應該活得美好充實，遺憾越少越好。不要陷溺在悔恨之海裡，要把眼光放遠，看向未來，思考如何以及關注可能改變人生的問題：我現在該怎麼做？好讓我在一年或五年後回頭看時，不會因為累積了新的悔恨而感到同樣的沮喪！

希望電影院



下一站，幸福

文/鄺鳳菲

這是三個沒有血緣關係的人組成的一個故事，很平淡的錯陳，卻因著一列火車，串出了無法截斷的情感。會在一開始吸引我的，當然是擁有一雙健美長腿的凱文與肖，雖然他已不是《渾身是勁》「Footloose」的熱舞青年，卻更有著中年男子的沉穩魅力，要不是午夜的無聊難耐，打開電影台胡撿撿，我可能就錯過了他近年來最棒的一部電影——《開往幸福的列車》(Rails & Ties)。

湯姆是一個熱愛火車的列車長，他與罹患癌症的妻子過著深愛彼此，卻無法溝通的生活。有一天，一名嗚嗚的女子帶著他九歲的兒子大衛企圖臥軌自殺，而在鐵軌另一端的正是湯姆所駕駛的火車。最後，大衛從鐵軌中逃脫，他的母親則被湯姆所駕駛的火車撞死。大衛失去了相依為命的母親後，被安排進入寄養家庭，他卻始終無法原諒將他母親撞死的湯姆。最後他從寄養家庭中逃出，輾轉找到湯姆，並在因緣際會之下，與湯姆和他的妻子一起生活。不僅大衛的生命從此重獲，湯姆與癌症末期妻子也因為大衛的加入而經歷不同的生命。他們像一家人似地，野餐、出遊、生活，大衛在他們身上感受被愛，湯姆與妻子也因為大衛的到來，生活中不再只有癌症與死亡，更有年輕生命灌注的新力量。正當他們努力享受著愛與被愛，妻子的死亡將這個家庭短暫的幸福打亂了，也給了這兩個男人創造下一個幸福的機會。

這三個人組成的家庭，挑戰著主流社會對於家庭的價值，特別是湯姆所駕駛的火車輾過大衛的母親。但愛並未像這輛列車所阻攔，它通過微細地竄流在三個人之間，他們彼此需要、也彼此付出。在傳統家庭裡，夫妻生養著自己血脈的子嗣，愛在家庭中似乎變得理所當然，因我而生的血濃於水，讓愛變得不需要被證明。那沒有血緣關係的家庭又代表什麼？他們可能真心無私地愛著彼此嗎？他們之間少了什麼，又多了什麼？

我的經驗告訴我，血緣是家庭的充分條件，卻非必要條件。愛是可以獨立於血緣而存在的，那種愛的純粹，讓幸福變得可能。就像湯姆牽著大衛的手，準備迎接沒有妻子、卻仍然存在的另一種幸福！

●圖片取材自KingNet影音台

希望寶盒

商品名: Thyrotropin alpha
適諾進凍晶注射劑 (1.1mg/ vial)
學名: Thyrogen

作用

這是一種由中國富鼠的卵巢細胞製造，再經過DNA基因重組技術合成的重組型之人類甲狀腺刺激素，可以刺激碘離子的攝取與有機化，以及刺激甲狀腺球蛋白、三碘甲狀腺素(T3)及甲狀腺素(T4)的合成與分泌。

給藥途徑

肌肉注射，每次0.9mg。

適應症

用於有甲狀腺癌病史或罹患甲狀腺分化癌的病患追蹤期間的輔助診斷。

確保給付規定

目前無給付。

副作用

偶有噁心、頭痛、無力、眩暈等不舒服。



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，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，即可獲得希望籬熊一個。所得全數做為癌症家庭復計畫經費，提供罹癌家庭子女心理與經濟的支援。歡迎您加入希望孩子的行列，陪伴這群孩子們健全快樂的長大!

諮詢電話：(02) 3322-6286 分機 27 王小姐

活動看板

淋巴瘤病友學習營—治療新趨勢

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

台北場次

時間：98年8月29日(星期六) 9:00-12:00
講師：黃聖儒醫師/台大醫院 血液腫瘤科主治醫師
地點：台大崇福館
請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉29

高雄場次

時間：98年8月22日(星期六) 9:00-12:00
講師：劉大智醫師/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

甲狀腺癌學習營

時間：98年8月29日(星期六) 9:00-12:00

對象：甲狀腺癌病友與家屬

主題：甲狀腺癌的治療、營養與自我照護
講師：陳漢文醫師/高雄醫學大學附設中和紀念醫院 內科及一般外科主治醫師

劉瑞川醫師/高雄長庚醫院新陳代謝科主任
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

肺癌病友學習營—治療新趨勢

對象：肺癌病友與家屬

主題：肺癌的治療新趨勢與自我照護

台北場次

時間：98年9月19日(星期六) 9:00-12:00
講師：陳育民醫師/台北榮民總醫院胸腺腫瘤科主治醫師
地點：台大崇福館(台北市公館路15-2號1樓)
請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉29

高雄場次

時間：98年9月12日(星期六) 9:00-12:00
講師：洪仁宇醫師/高雄醫學大學附設中和紀念醫院 胸腺內科主治醫師
地點：國軍英雄館2樓A廳(高雄市苓雅區五福三路145號2樓)
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

美麗守護班

對象：癌症患者或家屬

目的：以彰啟發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。

高雄場次

時間：98年8月18日(星期二) 10:00-12:00
地點：高雄樂樂第三會議室(高雄市左營區大一路386號)
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

台北場次

時間：98年9月12日(星期六) 10:00-12:00
地點：希望協會台北服務中心(台北市臨沂街3巷5號1樓)
請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉29

音樂治療

對象：癌症病友與家屬

時間：98年9月7日至98年10月26日(星期一) 14:00-16:00

講師：宋米法老師

地點：希望協會台北服務中心(台北市臨沂街3巷5號1樓)

請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉30

藝術治療

對象：癌症患者或家屬

時間：98年9月2日至98年10月21日(星期三) 10:00-12:00

講師：張梅地老師

地點：希望協會高雄服務中心(高雄縣橋頭本館路443巷16號)
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉11

希望看板

低收入戶癌症病患康復用品補助辦法

- 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. 須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、義乳和胸衣
- 洽詢電話：台北服務中心 02-33226286 轉 33 或 高雄服務中心 07-3701309 轉 10

2009年5月~6月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the period of May and June 2009. Columns include donor names, addresses, and donation amounts.

希望南園

Text content for the 'Hope Garden' section, including dates and organizational information.

希望小站 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、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) 台北服務中心 電話:(02) 3722-6286 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 高雄服務中心 電話:(07) 370-1309 83341高雄縣鳥松鄉本館路443巷16號

癌症資源中心 長庚紀念醫院情人湖院區/門診化療室 (02) 2432-9292分機2421 中國醫藥大學附設醫院/癌症中心大樓三樓 (04) 2205-2121分機7277 佛教慈濟綜合醫院台北分院/B1癌症中心 (02) 6628-9779分機8020 佛教慈濟綜合醫院大林分院/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 柳營奇美醫院/一樓眼科門診區 (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 佛教花蓮慈濟醫學中心/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 苗栗大綜合醫院/B3整合性腫瘤治療中心 (037) 357-125分機3313

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 (請將本表剪下寄回，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"/> 年度彙積一次寄發 (將於隔年三月起陸續寄發)

● 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

希望花開

516結直腸癌學習營，北高同步推篩檢



根據衛生署95年癌症登記資料顯示，結直腸癌的新增病人數有10,248人，位居國人十大癌症發生人數之冠。希望協會自94年起，每年持續舉辦結直腸癌新病友學習營，希望協助結直腸癌病友和家屬了解疾病治療趨勢以及照護技巧，在抗癌的過程中能夠更順利。今年度也不例外，5月16日北高服務中心同步舉辦，過程中學員除了專注的聆聽醫師的演講內容、踴躍發問問題，並與護理師熱情的互動、討論居家照護上遇到的困境。有一位治療超過五年的鄭姓病友，現場高歌自己創作的詞曲，來為其他病友加油打氣：「生死關前走一回，雖未看破亦不遠，人生短數拾載，快樂平安最實在。」獲得熱烈的掌聲，更讓參與的病友和家屬感動萬分！

今年的高雄活動現場，特別配合衛生署國民健康局所提供的結直腸癌篩檢並提供糞便收集盒(針對50到69歲民眾，每兩年一次的糞便潛血檢查)。家屬配合篩檢的意願相當高，並協助帶回去給其他家人篩檢。透過學習營的活動，不只是治療營中的病友能夠得到幫助，周遭親友也能同時顧到健康呢！

請依照黑色虛線所標示位置剪開使用，謝謝。

98-04-43-04	郵政劃撥儲金存款單	◎本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。
收數帳號 19665036	金額 仟萬 拾萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元 6 仟 佰 元 新台幣 (小寫)	郵政劃撥儲金存款收據
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	收款帳號
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	寄款人 姓名 通訊處 電話	存款金額
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	經辦局收數戳	電腦印錄
虛線內提供機器印錄用請勿填寫		經辦局收數戳

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，以免錯誤。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，且限填至萬元為止。
- 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寄任何文件。
- 五 本存款金額經電腦印錄後，不得申請退回。
- 六 本存款單皆供電腦影像處理，請以正確工整書寫請勿折疊，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錄之存款單填寫，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 帳戶本人在「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，以便日後查考。
- 二 如欲查詢存款人帳目時，請將本收據及已填註之金額填妥交與存款收執聯辦理。
- 三 本收據各項金額、數字係機器印錄，如非機器列印或經塗改或無收執聯印收比者無效。