



member organisation

【重要資訊】

推廣正確的癌症防治觀念，宣導正確癌症治療，協助癌症病人及家屬坦然面對疾病，維護良好生活品質。

《監事會》

理事長：王正旭
監事：成佳樂、林志炫、林秉睿、洪志宏、康昭慈、蔡萬壽、范麗珠、歐少華、郭守謙、鄭志毅、陳昭斌、陳政明、簡長明、廖仲輝

《執行團隊》

總幹事：蔡麗蓮
副總幹事：張登強
行政財務部：李麗娟、林麗姿
公益業務部：楊淑娟、王齊來、張輝
研究發展部：江家儀、歐陽婷、江俊凌、王啟人、楊雅娟
病友服務部：張曉娟、羅玉怡、吳翠儀、林淑敏、周麗婷、劉培亮、陳玉蓮、林寶玉
總務志工：李台勝、彭佳慧
發行單位：癌症希望協會
法律顧問：莊國偉
策劃編輯：美康醫療設計有限公司
地址：10058台北市中正區羅斯福路3號5樓1樓
電話：02-33220286 傳真：02-33221719
網址：www.scancer.org.tw
中華郵政台北站字第62號執照登記為雜誌交寄

特別企劃

● 1版 打擊淋巴瘤，樂活癒後人生
歲末音樂關懷列車，十二月啟航！

本期焦點

- 2版 希望花絮—第二屆捕捉希望數位攝影比賽 825溫馨落幕
- 3版 希望花絮—子女也是抗癌夥伴：兒童EQ遊戲治療緣起
- 4版 希望花絮—國中夏令營@魔蟹座秘密基地
- 5版 病友俱樂部—抗癌路上有你有我
- 6版 希望電影院—叫我第一名
- 8版 希望有愛—捐贈留言版：感人的髮絲愛心接力



特別企劃

打擊淋巴瘤，樂活癒後人生「08愛」家族車隊，920闖關



由癌症希望協會輔導成立的淋巴瘤病友會，為宣示與淋巴瘤的奮戰精神，特別組成百人「08愛家族車隊」，9月20日在台北大稻埕碼頭熱情會師。在張淨淨老師的「淋巴瘤愛愛檢測操」帶領下，台上台下馬上自我檢測動起來，氣氛熱鬧非凡。最後在08愛小天使說出「打擊淋巴瘤」的口號後，大家鑼馬齊發，熟記透關密語連關三關，大膽向癌細胞說不！

打擊淋巴瘤，癌症希望協會除與羅氏大藥廠持續推廣淋巴瘤「燒、腫、汗、咳、瘦」六大症狀外，針對已罹病的淋巴瘤病友及家屬，更成立「08愛俱樂部」，希望透過病友及家屬的相互支持、分享、資訊交換等方式，幫助癌症家庭一起成功抗癌。

「08愛俱樂部」成立至今已2年，其中有近五成的病友，在治療後康復，重回職場，回歸正常生活。2005年以一首細膩刻畫待嫁女兒心的「炮仔聲」被天后江惠相中的士祐，也是病友之一，經過近20次的化療和標靶治療，四年間不斷進出醫院，他不放棄任何希望，終於在2007年，他克服癌細胞，走出住了近一年的醫院。士祐希望透過他重生的故事、擅長的音樂，來鼓勵更多病友。

同樣也是淋巴瘤病友的藍老師，她積極面對漫長的化療與種種副作用，在家人的包容與支持下，她也尋求病友團體的支持，也因此認識了很多貴人。現在，她繼續喜愛的教育工作外，也希望能成為其病友的貴人，陪伴他們走出生命的難關。

從2005年開始持續響應世界淋巴瘤日的羅氏大藥廠，企業事務處處長蔡朝正表示：「淋巴瘤是治療率最高的癌症，透過公益活動的呼籲及宣導，我們期盼不論是病友或是社會大眾，都能藉此對淋巴瘤有更多的認識，也更能重視自己的健康，以期能早期發現、積極治療，享受樂活癒後人生！」癌症希望協會秘書長蘇連環也呼籲淋巴瘤病友，加入08愛俱樂部，透過相同遭遇的夥伴協助，戰勝癌症。



歲末音樂關懷列車，十二月啟航！



「警察吉他手」民雄、影歌雙棲實力派歌手高慧君、奔放熱情的辛隆等加入，希望在一首首經典好歌的旋律與歌手們生動的表演中，讓所有為生命奮戰的癌症病友、家屬及醫療團隊們，拋開病痛的煩惱，與我們一起大聲歌唱，享受音符與歌聲所交織的感動！

為關懷全台癌症家庭，在林志炫理事及眾多歌手的熱情參與下，癌症希望協會關懷音樂會自12月起即將巡迴全台，用美妙的歌聲、溫暖的擁抱、深情的旋律，給所有正在與癌對抗的朋友們支持與鼓勵。

今年歌手陣容堅強，除了美聲天王林志炫、高亢渾厚、pub天后彭佳慧、有「東方卡本特」之稱的于台煙外，更有超級偶像「粉紅坦克」符瓊音、海角七號

12月9日	台中 / 中國醫藥大學附設醫院
12月15日	宜蘭 / 羅東博愛醫院
12月16日	高雄 / 高醫大附設中和紀念醫院
12月17日	台南 / 柳營奇美醫院

癌症篩檢 政府補助 您做篩檢了嗎?

癌症別	建議篩檢項目及對象	諮詢地點
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

感謝莊國偉先生捐印本刊物，歡迎各界助印

第二屆捕捉希望數位攝影比賽 825溫馨落幕

按下快門的剎那～他們用影像為生命發聲

癌症希望協會與羅氏大藥廠共同舉辦的第二屆「捕捉希望數位攝影比賽」，自5月15日開始，收到來自全台灣各地總計數百件的參賽作品，8月5日在柯一正導演、彭永松老師及侯志堅老師評審下，選出癌症病友組、醫療團隊組及癌友親友及社會大眾組各組前3名及5名佳作，共計24幅得獎作品，並在8月25日台北「玫瑰古蹟」舉辦頒獎典禮。

頒獎典禮除得獎者及來賓蒞臨現場外，許多得獎者的家屬及作品中的影中人也應邀出席，其中包括才出生9個多月大的寶貴，讓現場氣氛熱鬧又溫馨。擔任評審的柯一正導演說：「評審總是最痛苦的，因為總是要捨棄很多優秀的作品，但是所有參賽者用鏡頭捕捉生命中美好的人事是需要持續鼓勵與推動的。」第一次參加的桂綸錕很高興有機會能參與，在現場，她除了欣賞作品、與小粉絲骨癌病友「顛顛」合唱《我希望》外，看到這麼多癌症家庭，她心中更燃起無比感動，她說：「每一張作品所捕捉的影像與美好，無不充滿著希望，他們都這麼強韌而努力的生活著，每個人的

生命就像是一顆小太陽，不斷持續的燃燒、牽動與感染著，你們獨一無二，但是你們並不孤單，因為我們一直都在。」

主辦單位羅氏大藥廠蔡朝正處長表示：「捕捉希望的精神就在『關懷現、癌不見』，透過每個參賽者捕捉的景象，能激發更多正在與病魔對抗的人能擁有無比的勇氣與信心」。癌症希望協會王正旭理事長也希望這個有意義的活動能持續的舉辦，讓更多人參與，藉由這些美好，讓更多需要幫助的人獲得支持的力量。

為了讓第二屆「捕捉希望數位攝影比賽」的影像與文字，傳遞更多勇氣與希望，24幅得獎作品公佈在癌症希望協會網站的希望藝廊(www.ecancer.org.tw)，並將陸續在下列地點展出：

- 台北和信醫院 9月15日~10月15日
- 台中中國醫藥大學附設醫院 10月19日~11月4日
- 台南奇美柳營醫院 12月1日~12月31日

歡迎有興趣的朋友前往欣賞。



希望大使桂綸錕頒發癌症病友組獎牌。



親友組作品第一名得主邱麗安拍攝的主題就是顛顛的奮鬥。



柯一正導演頒發醫療團隊組獎牌。



國評寶易林宇美副總領發癌友親友及社會大眾組獎牌。



癌症病友組第一名葉俊佳全家在活動現場愉快的合影。



得獎者與國健局趙坤郁副局長(後排左5)癌症希望協會王正旭理事長(後排右1)合照。



生命勇者顛顛，現場清唱《我希望》。



羅氏大藥廠蔡朝正處長。

希望花園

子女也是抗癌夥伴——兒童EQ遊戲治療緣起



兒童EQ遊戲治療是針對癌症家庭子女所辦理「將子女納入抗癌夥伴」系列活動之一，對象是小學一至三年級的小朋友。由於父母親罹癌，家庭面臨許多考驗，進而可能對子女的生活、情緒及學業方面造成或大或小的衝擊。在遊戲治療中，透過遊戲、繪畫、戲劇創作等方式，讓小朋友能抒發一些不懂得怎麼說、或不敢說的情緒與感覺。

今年邁入第三年的台北、高雄遊戲治療，分別由具備多年兒童遊戲治療經驗的呂俊宏（觀新心理成長諮商中心）和鄭如安（美和技術學院社工系助理教授暨諮商心理師）帶領，協會社工協同領導。除了延續前兩年的形式外，台北首度嘗試舉辦EQ遊戲治療的進階班，將前兩年參與過的團體成員找回來，除了想瞭解這些孩子兩年來情緒適應是否有改善之外，也讓老朋友相見歡，延續同儕間的支持力量。

在辦理完兩階段的遊戲治療後，台北及高雄分別於8/20及8/7辦理家長說明會，跟家長分享成員在團體中的創作、以及我們在團體中對孩子的觀察。台北共有11個家庭的家長出席參加，高雄則有5個家庭參與。從家長口中，我們聽到許許多多對孩子的關愛與不捨，以及罹癌後該如何與孩子共處充滿疑問。在經過將近三小時的分享，家長們對孩子有了另一層的理解，對於親職功能與照顧角色亦有不同的體會。



南區兒童遊戲治療——看見改變的力量



今年兒童遊戲治療工作坊的成員，有半數是去年參與過的小朋友，但因為領導老師與去年不同，讓小朋友在活動中也有不同的學習。回憶報到的第一天，最早到的是來自台南新化的一對兄弟，媽媽還帶了哥哥的一位同學來參與。這位新成員的媽媽過往一年多了，爸爸想藉由工作坊多了解他的內在與想法。

第一天，成員們與二位老師相互認識外，也一塊共同的完成公約制定，經大家簽署同意後貼在教室的大門旁。因為有一半的小朋友去年參與過了，彼此間的互動上較為熟悉，雖有三位新成員，但午餐後就枕頭大戰、疊疊樂地玩在一起了。

第二天，老師安排的活動主題為成員與內在的對話，過程中花了很多時間做藝術創作及塗鴉，無論是用色紙、面具、圖卡、剪貼雜誌等材料，小朋友都能在有限的時間內充分表達出想法。看著大家專注且認真

的眼神，讓人深刻感受到在小小的身軀裡，原來對於生病有好多的想法及疑惑。

午休時，小男生們無意間開起癌症的玩笑，如：結直腸癌是把腸子切掉、骨癌是把骨頭切掉、乳癌是把乳房切掉……，其中唯一的女生主動跑來告訴輔導員：「我覺得他們在說我媽媽，因為我媽媽得乳癌，且已經有把乳房切掉，我討厭他們這樣說我媽媽……。」從她的眼中看得出她好在意且好生氣，所以當下順勢做一次衛教，在輕鬆的互動後，除了讓大家都正確的知道，也教導彼此懂得尊重。

畢竟成員們都很小，可能沒有人告訴他們癌症是什麼？為何會要這樣的治療處置？為什麼這發生在我最愛的家人身上？為什麼其他同學家裡的親人沒有發生這麼重的疾病？這些疑問充斥著孩子的生活中，他們的確有種知道，因為他們也是家中的一員，病人會因為疾病的不確定感而擔心害怕，孩子也會的！



第三天的課程中，有靜態創作，也有動態的遊戲，如套圈、過河拆橋、順水推舟等，讓小朋友們在團體創作上培養更好的默契。我們發現，小朋友都好喜歡捏塑陶土，捏出的礦爐有火山也有防空洞，代表著雖然害怕危險，卻有自我保護的能力；每個人都做出代表自己與同伴的物品，開始發展出與同儕互動的需求。

第四天，每每在點心、午餐及休息時，成員間的互動都會與課程相關，傾聽重言重語後，在在讓人感到他們的內在是那麼強烈及多元。在活動過程當中，老師們容許大家依當下感受參與活動及創作，他們可以做自己，這種「我是重要的、被尊重的」感受一旦建立，相信無論經過多少年都不會改變。

四天密集的工作坊，相信孩子們所感受到的不只是玩樂的滿足，更擁有面對未來與未知的能力。老天爺讓這群孩子早早接觸人世間的悲歡離合，相對地，也激發他們更大的潛力來復原內心。祝福你們，也感謝你們，讓我們從你們的角度來學習。

國中夏令營@ 魔蟹座秘密基地



每年暑假，在聯合勸募及善心人士的贊助下，希望協會都會為父母罹癌的子午辦夏令營。7/29-7/31在高雄休閒農場，我們辦了魔蟹座秘密基地國中夏令營。正在發展自我認同階段的青少年孩子們，對於疾病有什麼想法呢？他們所選擇的因應方式是什麼呢？他們對於「癌症」這疾病名稱有什麼想法呢？對於人際互動上是否會因此問題而受影響呢？國中夏令營就在這樣的期待下誕生了……

第一天在集合地點，成員由家人陪伴報到，神情中充滿了期待及開心，還有很多對手足。到了當地高雄休閒農場，一群小藍人出現，引導成員到大禮堂後分成四組，並讓大家相互熟悉。下午的活動是由肢體伸展及藝術創作組成，幫助成員們認識自己也了解他人。其中，肢體伸展有個人、二人與多人的合作，且加上情境，不僅能享受團隊的趣味，也能激發表演潛力。

一場午後雷陣雨，讓晚上的陽光BBO變得涼爽。大家邊動手邊吃，也開始彼此的交流：你家人是誰生病啊？家人疾病的狀況如何？你有讓同班同學知道嗎？心的距離又拉近了一步。

回到大禮堂，開始進行魔蟹座中晚會，在黑漆漆的空間中，隨著音樂自動打破了拘持。再回到分組競賽，國王的新衣、比手畫腳、誰拼abc等活動，都讓成員們感受到團隊合作的重要，無論名次結果，過程中的相互激勵才是最棒的。

經過一夜的休息，第二天在「牛仔很忙」的早操帶領下開始，看著隊員們努力的扭腰擺臂，成員們也活動肢體配合。上午的課程「流浪詩人」，在創作中，有些人發覺自己竟然那麼有文藝氣息呢！

下午是大地遊戲開關，除了能增加癌症知識外，也激發小組內成員的合作，進行到後半段難下了場雷陣雨，但是澆不熄大家的興致。

用完晚餐後，進行花海劇場，小藍人們試著把成員的生活遭遇表演出來，從大家專注、心有戚戚焉的表情中，想必又是個大成功囉！期待從這情境劇中，成員們思考出自己能做什麼改變帶回家裡去。

第三天，離別的時間到了，充滿熱力的牛仔早操開場，大家以拍照紀錄，為自己及家人製作禮物，也互留連絡資料。下午的團體回顧這三天的營隊過程，內容輕鬆逗趣，看的同時更加深彼此間的回憶及歡笑。

感受是需要時間去發酵的，希望大家像種子般散播能力，幫助自己也幫助別人。相信所有的夥伴一定會發起大捲揚：「魔蟹座秘密基地國中夏令營」成功！

溫馨FUN暑假 HAPPY親子營



回憶快樂盒滿載 方同學from愛的家庭

那天，我很早就起床了，因為我和媽媽、妹妹要一起去參加希望協會辦的FUN輕鬆暑假親子營。原本我以為沒有很特別，到了那裡發現是一個環境很優美、很舒服的休閒渡假村，有各式各樣休閒設備，非常好玩！

在那裡，在希望協會社工人員的協助和兩位老師的帶領下，讓我們在這兩天一夜的親子營中做了很多有趣的活動。我們玩了「動物家族」、「家庭藏寶圖」等等的重作及各個家庭成員的心情分享，還有一位同學剛好過生日，大家開心的幫他慶生。

第二天，大家創作了自己的「夢幻家園」，找出「那遺漏後的寶藏」，讓家人間的隔閡與摩擦，經過溝通都能被體諒及認同。在這兩天一夜的活動，大家把一些作品和美好的回憶都放進了「快樂盒」裡帶回家。希望下次有機會還能參加希望協會辦的親子營活動。

難忘的暑假 吳弟弟from主恩家庭

我今年升四年級，原本沒顏色的暑假，透過希望協會的幫助，讓我的暑假變得多彩多姿。

到了萊蕪渡假村，我們馬上進行了第一個活動，工作人員說：「要畫自己什麼動物。」我畫姊姊是蛇、媽媽是蝴蝶、爸爸是豬、我是龍。中午到了，我看到美味的午餐，都想流口水。進行了第二個活動，我們玩猜字

走路，我跟爸爸原本是第一名，爸爸太自傲了，就拖了兩三分鐘，才變成第二名，到了晚餐時間，我聞到香噴噴的菜色，讓我不知不覺夾了很多菜，可想而知我是多麼愛吃真好吃。我們玩安東尼呼叫小甜甜。我跟爸爸講「大胖子」，他竟然說「我跳了」。

隔天吃完早餐後，我們做了一些這兩天的討論，時間過的真快，快樂的時間特別短少，難過的時間特別長久。我很謝謝工作人員，我想把這兩天一夜的快樂和歡笑分享給大家，也希望能把這份關愛傳給所有人。

玩的高興到落淚 吳姐姐from主恩家庭

暑假開始，真不知要到哪裡去玩，但有希望協會的幫忙，讓我的暑假變得多彩多姿，也让我滿載而歸。

家住基隆的我，要去台北火車站集合，再坐遊覽車到新竹萊蕪渡假村。在坐遊覽車時，我很怕我會吐，但好家在，我沒有吐。這次的活動，我已期待了好久了，終於實現了。

一道渡假村，我就迫不及待的想去玩水，但要先進行活動才可以。工作人員在準備東西，我就趁機到處走走，放眼望去，我發現這整個地方都是山山水水，讓人真得有放鬆的感覺。工作人員先自我介紹，然後第二個活動到第三個活動……等，等到了晚上我們進去了如皇家般的套房，真是美。最興奮的事就是「可以玩水了！」我除了玩水，還進去像火鍋一樣的烤箱和根本沒辦法呼吸的蒸氣室，真是讓我吃盡了苦頭。

隔天一早，豐盛的早餐，加上香醇的牛奶，真是令人流口水。接著我們繼續執行任務了。時間過得很快，已經到了最後的活動，工作人員放快拍的照片，讓我很想流淚，可是我很愛面子，就苦苦的忍著……



與家人關係更緊密 吳爸爸from主恩家庭

帶著有點緊張的心情上了遊覽車，開始這二天一夜的旅程。在社工親切的招呼下，心情慢慢的放鬆，就如同本次活動的主題Fun輕鬆。

在以家為單位的各種活動進行之下，家庭的每一個份子都發揮了重要性，不管是爸媽還是兒女，每一個人在家裡的份量都一樣重要，缺一不可。

生病的人很辛苦，照顧的人也很辛苦，小孩更辛苦。我可以體會協會辦這次活動的用心，不僅是讓病友更加堅強的走下去，更要小孩能健康的成長，不因為家長理人生病就變得快樂。

在分享時，聽得出每個家庭都有難處，但是每個家庭都很勇敢且一心團結在一起，這就是愛的力量、熱情的力量。感謝協會舉辦本次活動，讓我跟我家人的心更親密的聯繫在一起，謝謝你們。病友們加油，社工加油，讓我們一起努力迎向美好的未來。

重溫幸福的感覺 吳媽媽from主恩家庭

今年四十歲的我，七年前發現自己罹患乳癌的時候，我有一對可愛的兒女，最大才四歲，最小才兩歲，面對生命的無常，我感謝宗教帶給我面對的勇氣與力量，我不能只求一切順利，圓滿的人生經歷，我也要能夠承受面對任何可能發生的狀況，所以我願意去順服，去學習勇敢的接受一切。

感謝希望協會，給我這次生命的一個機會，能參加這次的親子營，讓我找回失去已久的幸福，也感謝和我們一同參加的癌症家屬，每個家庭都很了不起，也很勵志，大家都在跟生命賽跑，讓我更珍惜現有的一切。

希望情報網

肺癌病人能不能吃胡蘿蔔？

Q 請問β-胡蘿蔔素和胡蘿蔔有何不同？聽說β-胡蘿蔔素會增加肺癌患者，但胡蘿蔔本身是可以抗癌的。請問兩者是否衝突？肺癌病人是不是仍可煮食胡蘿蔔？

A TCI台灣癌症資訊全人關懷協會／謝瑞坤 醫師 解答

- β-胡蘿蔔素和胡蘿蔔是不同的，前者為一特定的化學物質，而後者為一種蔬菜，其中含有β-胡蘿蔔素以及其他很多種營養素。
- 胡蘿蔔是一種蔬菜，內涵很多有益物質，當然可以食用。
- 有研究顯示，肺癌手術後的患者使用特定的β-胡蘿蔔素並不能減少死亡，甚至反而增加復發機率。這個研究顯示，想單用一種元素來抗癌並無法成功。所謂的理論上的好處並無法獲得驗證。

希望協會營養顧問／楊惠玫 營養師 補充說明

胡蘿蔔是蔬菜類食物中的一種（是食物而非藥品！），含有包括β-胡蘿蔔素以及其他很多種物質，肺癌患者當然可以食用。

值得注意的是，所有這類的研究報告無法準確測出一種食物（例如胡蘿蔔）防止肺癌最有效的劑量。到底需要吃下多少胡蘿蔔素才能防止肺癌，那還得看你的遺傳基因、肺部受損的嚴重情形及吸收β-胡蘿蔔素的能力而定。因為即使是那些攝取最多量β-胡蘿蔔素的人，他們吃下去的食物份量可能還是不夠的。沒有人能確知真正的答案。

- ◆ 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

增加纖維攝取的好方法

舉凡乳癌、肺癌、肝癌、胃癌、大腸癌等病友，預防再復發的飲食原則皆是：「高纖、多蔬果、避免肥胖」。但應如何「增加纖維」來達到功效呢？以下為您說明從飲食攝取的好方法。

一、高纖維飲食原則

- * 成人建議攝取量為每天14公克/1000大卡，或每人每天的建議攝取量為25-35公克。一般而言食物代換表資料中的全穀類、豆類、蔬菜類及水果類，每份量約含有2公克的纖維質。
- * 多選用未經碾製之全穀類代替精製之五穀類，例如：把白米飯改成糙米飯或全穀雜糧飯。
- * 多攝取含較高纖維的新鮮蔬菜、水果，例如：每天採食3份以上的蔬菜，葉菜、菜梗的部位同時都要食用，並且連菜渣一起吃。以及食用2份的水果，水果洗乾淨後，薄皮可一起吃，勿以果汁代替新鮮水果。非得不得已需以果汁代替水果時，不要過濾，要連渣一起喝。
- * 多選用未經加工之豆類及乾豆類，例如：可以整顆毛豆、黃豆及其他豆製品，在攝取份量中來取代部分肉類。
- * 每天需喝8-10杯水，並須做適度運動及過規律的生活。
- * 於均衡飲食中，若無法攝取較多纖維質時，可添加市售含有較高纖維質的營養補充品，以補充之。
- * 高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉等副作用。若平常較習慣於低纖維飲食，須循序漸進增加纖維攝取量。

二、常用食物相等份量的纖維質含量比較

- * 全穀類：熟燕麥比白米飯多了2.3公克。
- * 蔬菜類：蕃茄比蕃茄汁多了1.0公克。

- * 水果類：柳丁比柳丁汁多了2.3公克。
- * 豆、肉、蛋類：五香豆干比豬大里肌肉多了0.8公克。

三、纖維增量攝取小撇步

- * 中式早餐：選用地瓜稀飯、雜糧粥、綠豆稀飯、全麥饅頭、雜糧饅頭、全麥包子、全麥菜包等。
 - * 西式早餐：牛奶搭配燕麥片、五穀粉、早餐穀片、全麥麵包、全麥吐司等。不是每一種穀片的纖維含量都很高，選購時要注意食品標示：一般的早餐穀片一份40公克，約含纖維1.0公克；全麥餅乾或是水果穀片，一份約含纖維4.0公克。
 - * 小吃類：在小吃店用餐，一定要多點一份燙青菜，或是加點滷白菜、涼拌小黃瓜等蔬菜類小菜，以增加纖維攝取的機會。
 - * 上餐廳或自助餐點菜：一定要點一份青菜，不要只顧著點大魚大肉。也要選擇有蔬菜作為配菜的菜餚，例如：芥藍牛肉、豆乾炒玉米或毛豆。主食方面，有些自助餐會提供糙米飯或是雜糧飯、粥等，這是增加纖維的很好來源。
 - * 西餐：主食麵包可選擇全麥或是雜糧麵包，湯品則盡量選擇蔬菜湯或是豆子湯。主菜的配菜或是醬料蔬菜，例如：胡蘿蔔、花椰菜、玉米等，都要把它吃完。有些西式餐廳會附有沙拉吧，供應的份量十分充足，是很棒的蔬果來源。
 - * 日式料理店：會有一些熱炒的菜式，例如：炒牛蒡、炒川七等，都是增加纖維攝取的來源。另外，像蔬菜天婦羅也含有一些纖維，不過須注意適度攝取油份。
 - * 素食：市面上有許多素食自助餐廳，其蔬菜、豆類及堅果類食物都很豐富，並且大多有提供糙米飯或是全穀米飯作為主食，是攝取纖維最佳的場所。不過，素食餐廳的許多菜色都先經過油炸再烹調，或是炒得比較油，因此要適量攝取。
- 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，即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

輕鬆來話療 文／大腸俱樂部 葉俊男

每個月總會回到希望協會這個家來探望老戰友與關懷新朋友，這個月的主題是「話療」。一開始，協會的工作人員帶著大家一同在圖畫紙上畫出三個圓圈，分別代表過去、現在與未來。每個人都努力的畫出幽蘭的顏色，並逐一介紹圖畫背後的深刻含義。我想，在場的每個人印象最深刻、也最感興趣的，應該是身為大腸經的——我是如何跟病魔搏鬥吧！

與會的病友，有人身上還帶著化療機具，也有人剛開完刀身體虛弱而戴著口罩，也有人帶著孝心來訴說長輩的病痛，當然也有人是在穩定康復中。言談中，每個人對過去的生活習慣都有著不同的解讀，也認真反省過去的生活態度是否是造成生病的主因。當話題轉到「現在的我」這個圓圈時，氣氛更是熱絡，夥伴們彼此分享治療過程的狀況，例如化療藥物的選擇、副作用的調適、進口的照料等等，一群人天南地北的無話不聊。終於，散會的時間到了，大家揮揮手，珍重離去。

在我心裡的「畫」，告訴我這樣的活動很溫馨也很感人，每個月都能看到老朋友是多麼的可喜可賀，遇到素昧平生的新戰友，如同他鄉遇故知，彼此關心治療狀況與分享治療方法及後續身體保養，來到希望協會，每個人都放下心的防備而談與病魔對抗的艱辛過程，彼此加油打氣。所謂的同病相憐，應該改成同病相惜吧！

過去的喜怒哀樂就讓他過去吧。現在的我，學會更珍惜生命、看待生命，該面對的總是逃不掉了。值得慶幸的是，在抗癌的路上我不孤單，有一群親如家人的病友陪著我一路走過來，相信我能辦到。每一位病友也都能辦到。在未來的日子裡，我希望與希望協會繼續帶給每個人希望與一個親如親的大家庭，長久久的照料每個病友。

找到意義 文／08雙俱樂部 葉北辰

其實這個標題很難下，因為有非常多種說法……

例如在生活中的低潮或灰暗時刻
有人會說要找回生命的熱情（或是passion）、有人喊重燃熱血（ex：我常常在喊我要重燃籃球熱血）、有人會說那是缺少能量……

Whatever，都是認為失去了某些東西，只要找回來，我們就會回到原來的狀態！

前一陣子感冒拖了很久，生活上也遇到一些挫折，覺得整個人都變得空空的（是因為一直咳嗽嗎XD）。

這禮拜二回去帶大學部的學弟們練了一次球，也突然覺得找回了一些什麼，雖然我說不太清楚，可是就覺得多了一些東西，是我想要的，也讓我很舒服，就像在冬天裡面曬到溫暖的陽光一樣。

回想我在做治療和住院的時候好像也是這樣，第一次發病，標準的六次化療之間，我也以教練身份陪學弟下彰化去打大心盃，原本是頂著光頭、帶著口罩的病人角色，瞬間就化身為在場邊下連戰戰的教練，我想，這對我來說，是一種意義！

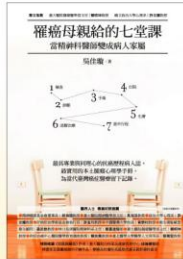
後來因為胰臟發炎，住院禁食了一個月，檢查後確定復發，需要長期的住院，狀況不好的病人沒辦法辭職，就只能吃，所以我拼命上網找台大醫院附近的美食，尤其是做完化療之後，一定會出去吃大餐或看電影，（住院時化療一打就是連續一個禮拜）現在回想起來，重點不是我吃了什麼，重點是我在病人角色的限制下，依然對未來有某種期待，並且將這個期待化為具體的實際行動！

而這個實際行動非常簡單，只是透過網路查各種美食資訊罷了，但是卻讓我維持了那個對未來的期待！

我想，這對我來說也是一種意義！
當然，我不是叫大家要去打籃球或大嚼美食！而是我們要去尋找自己的意義，根據存在主義的說法，每個人都是孤獨的，因為我們自己做了各式各樣的選擇，我們有選擇的自由（而非依賴外在替我們做決定），也要自己為選擇的結果負責！

有人說生病不是我的選擇，我並不想生病啊！這完全正確！我們並沒有選擇生病，但是「對生病的態度」、「如何面對治療」、「怎麼因應病人的角色」卻是我們自己的選擇，有得時候我們會自怨自艾，有得時候卻能夠積極面對；有得時候我們會責怪別人，有得時候我們卻心存感謝；套上了病人的角色，不表示我們一定要怎樣或必須如何，病友們依然可以自己選擇，找到屬於自己的意義，然而意義並不像七龍珠般地真實存在於世界上的某個角落，我們也不用到懸崖或變身超級賽亞人才拿得到，當我們真心投入某些活動中，意義就會自然產生，你覺得，自己在做什麼事情的時候，會有一種像在冷風中曬到陽光，心頭暖暖的感覺？

希望書坊



罹癌母親給的七堂課 當精神科醫師變成病人家屬

作者/吳佳璇 出版社/夏日出版

作者是一位精神科醫生，同時也是一位癌症病人家屬。儘管醫療知識和資源比一般人豐富，但是她所經歷的心情轉折和常人沒什麼不同；所以，她希望將自己的經驗，以專業和同理心提供給更多的病友和家屬參考。

本書以日誌呈現「檢查」、「診斷」、「手術」、「出院」、「化療」、「追蹤治療」、「意外行程」等陪母親抗癌的七個階段，做為陪伴癌症病患及家屬的心理適應know how手冊！

◎對腫瘤患者的提醒

有效的調適：尋求情緒支持、面對問題、搜尋資訊、保持正向的態度、保持戰鬥精神、尋求宗教支持等。

無益的調適：情緒化、逃避、無望、無助的態度、自責、否認，只有是讓情緒更不好。

希望電影院



叫我第一名

文/鄭凱芸

又是一個百般無聊的夜晚，無意中轉到已經演了十多分鐘的電影，影片中的男孩不停地發出怪聲，搖頭晃腦地在教室裡面，老師及同學用無情地眼神注視他，最後老師將他趕出教室，並請他的母親前來學校處理。哇，我知道這個小男孩是妥瑞氏症患者，因為，我也遇過罹患妥瑞氏症的小男孩，心裡想著，這一定是部很好看的電影，這部電影叫做《叫我第一名》(Front of the Class)。

這是一部真人真事改編的電影，有好幾個片段讓我感動莫名。從小罹患妥瑞氏症的布萊德，有個不向命運低頭的偉大母親，在當時妥瑞氏症並不普遍被認識的時代，她查遍醫療書籍，協助布萊德就醫，並且為布萊德爭取平等對待的求學機會，她以不卑不亢的姿態，讓布萊德學會自重自重。在某個求學階段，當布萊德繼續倍受異樣眼光對待時，一個影響他一輩子的校長邀請他去參加學校的音樂會，在悠揚的音樂聲中，他一直發出擾人的聲音，也引起眾人的注目與疑惑的眼神。音樂會結束後，校長詢問大家是否有聽到一些聲音，並請布萊德到台上向大家說明他的疾病，並問布萊德：「你希望我們如何幫你？」布萊德說：「我希望你們能把我當成正常人看待。」這個校長不僅扭轉了布萊德的求學經驗，更讓布萊德立志成為一名優秀的老師。當然，在求職的過程中，布萊德屢屢受挫，同時面對同事、學生及家長的歧視，但最後他成功地在一所小學任教，並成為那一年的新進優良教師。

最令我印象深刻的是一段他與當時還未成為他老婆的女友的一段對話。

他問她：「我這樣不會困擾妳嗎？」她說：「跟那些每天高談闊論、自以為是的聲音相比，你那一點聲音真的一點都不困擾我！」願意勇敢面對真實世界的布萊德真的了不起，但是他的母親與妻子更是充滿智慧與勇氣，同時擁有點慧的雙眼，才能看到布萊德的良善與無窮的潛能！

多希望有一天，我也能學會不輕易評斷人的價值，懂得辨識聲音中的美妙音符，並且在缺陷中看到晶瑩剔透的珍珠！

◎ 圖片取材自http://www.imdb.com/media/rm3920270592/tt1292594

活動看板

攝護腺癌學習營—治療新趨勢

時間：98年12月26日(六) 9:30~12:00
對象：攝護腺癌病友與家屬
講師：一、張廷輝醫師/台北榮民總醫院泌尿外科醫師
 ■攝護腺癌之手術治療、藥物治療
 二、成住憲醫師/台大醫院放射腫瘤科醫師
 ■攝護腺癌之放射線治療
地點：台大農福館(台北市公園路15-2號)
*請先報名，洽詢電話：02-33226286轉29

營養補給班

時間：11月21日(六) 10:00~11:30
對象：癌症病友及家屬
主題：以營養師進行團體衛教，協助癌症病友及家屬了解良好營養支持在癌症治療的重要性，建立正確觀念及澄清不實的迷思，以協助病友都能「吃得好、體力好、恢復快」。
講師：黃孟娟主任
高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部
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2樓)
*請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

2009「Relay for Life」 抗癌接力—為生命健走

活動時間：10月24日至10月25日
活動地點：國立台北教育大學
 (北市和平東路2段134號)
對象：癌症病友及家屬、支持抗癌活動的一般民眾
活動內容：接力健走、燭光禮讚、同樂會等表演活動
報名電話：02-3322-6286 分機 32 劉小姐
報到時間：10月24日(六)下午3點
*歡迎踴躍參加囉！

第三屆「彩繪希望」繪畫比賽 11月起歡迎報名



罹癌，是人生的轉折點，而不是人生的終點。為了讓癌症病友、家屬和醫護人員，都能從繪畫當中揮灑他們的情感，無論是抗拒、恐懼、歡欣或期盼，希望他們能藉此獲得力量，進而回歸正常生活，追求人生尚未完成的夢想。由癌症希望協會與台灣禮來公司舉辦的第三屆「彩繪希望」繪畫比賽，自11月開始收件，今年的主題為「描繪生命的無限感動」，最高獎金2萬元，歡迎有興趣的病友、家屬及醫療團隊們報名參加。

*詳情請至癌症希望協會網站
http://www.eacancer.org.tw
或來電(02)3322-6286 分機 27洽詢

希望書架

商品名：Alimta 愛寧達 (500mg / vial)
學名：Pemetrexed

作用

新一代的多重標靶抗葉酸化學治療藥物，可以阻斷癌細胞複製DNA及RNA所必須的三種葉酸依賴性酵素，而達到抗腫瘤的效果，可以單一使用或與含鉑類藥物合併使用。

給藥途徑

靜脈注射方式輸注，每三週給藥一次。

適應症

- 1.惡性肋膜間皮癌 (Mesothelioma)
- 2.局部晚期或轉移性非小細胞肺癌 (鱗狀上皮癌除外)

健保給付規定

- 1.惡性肋膜間皮癌 (Mesothelioma)
- 2.局部晚期或轉移性非小細胞肺癌第二線以上的藥物

副作用

通常是輕度到中度；白血球和紅血球數目下降、血小板減少症、噁心、厭食、疲勞、口腔發炎、皮膚發疹等。

注意事項

在療程中，除了醫師會給予口服類固醇外，也會定期注射維他命B12；病患也需配合每日服用葉酸(或綜合維他命)，如此可以降低副作用的產生。



希望書架

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，陪伴這群孩子們健康快樂的長大！

洽詢電話：(02) 3322-6286 分機 27 王小姐

活動看板

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. 領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 36 或
高雄服務中心 07-3701309 轉 10

2009年7月~8月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the period of July and August 2009. The table is organized into columns for different months and includes a '2009年7月' section on the right side.

Advertisement for 'Hope Station' (希望小站) providing cancer education, counseling, and support services. It includes contact information for the service center and a list of partner hospitals.

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

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

希望有愛

髮束捐贈留言板~感人的髮絲愛心接力

我是基督聖心國小三年級的學生，很高興在我九歲生日的時候做了一件有愛心的事，希望我的頭髮可以幫助希望協會。我也拿出我的零用錢2000元，希望能夠有點小小的幫忙。最後祝妳們身體健康。

我沒染沒燙，髮色是天生黑且帶黃褐色。養成辮子剪下後，希望這樣可以讓希望協會派上用場。我頭髮長得很快，要留40至45公分長度大約只要2到3年的時間。只是我平常沒保養的習慣，所以髮質可能不是最佳。如果這樣的頭髮適合運用，我還可以再將剪下的頭髮寄去。

留了十幾年的長髮，第一次剪短，這是我的一點點心意，請幫我捐給有需要的人，萬分感謝。

偶然從新聞報導中看見愛心捐髮的事，讓我很好奇，便決定剪下長髮想來參與這件有意義的事。事後才看到要原生髮或是沒染燙過的頭髮較優，還是寄去你們決定可用與否。這也是我一片心意，希望對你們是有幫助的！

我開髮膠，有位年輕漂亮的小姐頭髮從不染不燙，剛好她要剪短髮，就將頭髮留下。不知是否為癌友們近一點點微薄心力，謝謝！

從網路上得知希望協會鼓勵捐髮，六歲的小女知悉後，欣然同意將她幾未修剪過的頭髮捐出幫助他人。雖然髮量不多，卻也使她了解及感受行善與同理心。同時，親戚得知後亦託付我另一束頭髮轉交貴會處理，希望能將關懷傳遞給需要的人。

日前閱報得知，可以捐贈頭髮給希望協會，由貴單位收集製成假髮，租借給需要的癌症患者。當下無特別反應，但訊息卻一直出現在腦中。隔日，反覆思慮後突然靈光一現：女女兒要念國中前剪下一束髮絲，與貴會之餘，徵得女兒同意後立即找出來。只是它一直被存放在衣櫃中，所以有樟腦丸的味道。本想清洗後再寄出，但又怕自己拙手弄壞了它。希望頭髮可以使用。祝貴協會平安、吉祥。

這束頭髮係本人於國小畢業時剪的，頭髮已剪下十多年了，保存尚為良好，請看是否可供利用做成假髮給病友，如無法使用請銷毀，謝謝！

從廣播中得知，希望協會正在募集真人剪下之頭髮，隨信附上我六、七年前的頭髮，不知是否合用？目前的頭髮已達肩下15公分左右，預計年底可達腰部，倘若不蒙嫌棄，屆時再予寄送。

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	金額 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元	19665036
通訊欄 (銀與本次存款有關事項)		收據號碼	
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		收據日期	
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		存款金額	
收據戶名 社團法人中華民國癌症希望協會		電腦記錄	
姓名		經辦局收款數	
通訊		經辦局收款數	
地址		經辦局收款數	
電話		經辦局收款數	
經辦局收款數		經辦局收款數	

寄款人注意事項

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名，請詳閱詳細說明，以免誤寄。低付票據之存款，請詳於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少需在新台幣十五元以上，且限填至五位為止。
- 三、倘金額或時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、本存款金額僅能從儲蓄帳戶，不得申請提領。
- 六、本存款單僅供電腦影像處理，請以正確工整書寫並請剪妥。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。如有不符，各處應請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單編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。

劃撥存款收據執照注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款人帳號詳情，請檢附本收單及已填妥之查詢表交與存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字須備有印製，如非機讀列印或經塗改或與收據郵局收訖者無效。