



本會宗旨：推廣正確的健康防癌觀念，宣導正確治療，協助癌症病人及家屬處理醫療事務，維護良好生活品質。
(理監事) 理事長：王正旭 副理事長：林志強、林寶華、洪志宏、謝國輝
(執行單位) 秘書長：謝國輝 副秘書長：吳國雄
行政組：李美蘭、林麗潔 公共事務組：王美琪、李淑卿
研習組：高淑玲、賴嘉慶、呂美玲、呂美玲 社會服務組：張淑嫻、楊文雄、劉怡秀、江依潔、陳玉怡
教育推廣部：張 群 幹事：王正旭、李台傑、彭建雄
執行單位：中華民國癌症希望協會 法律顧問：莊國偉 策劃編輯：美華基金會設計有限公司
地址：10058台北市中正區國府路3巷5號1樓 電話：02-32262696 傳真：02-32217119 網址：www.hope.org.tw 中華郵政台北字第92號執照登記為雜誌交寄

特別企畫

● 1版 希望協會2009~2010年財務報告 癌症子女獎助學金申請公告

本期焦點

- 2版 希望花架-捐髮助化療癌友，大高雄動起來！
● 3版 希望花架-聽希望在唱歌2009癌症關懷音樂會
● 5版 病友俱樂部-「08愛俱樂部」&「大腸經俱樂部」聯誼活動
● 6版 希望看板-如何選購有機農產品
● 8版 希望看板-預防大腸癌，真的好方便



特別企劃

感謝您的支持，讓希望更遠大



希望協會理事長 王正旭醫師

親愛的希望協會的朋友們，在此跟大家拜個早年，祝福您虎虎生風大好年！

在2009年，希望協會也難免金融風暴的波及；但是，在各界善心朋友的支持下，我們獲得的捐贈總收入為NT\$29,616,244，順利服務了26,416人次，總服務人次較2008年成長高達19%。

持續的服務

我們除了持續提供癌症諮詢與康復用品服務之外，全年也辦理106場的講座，及影放、音樂、藝術創作、瑜珈、氣功、裁縫等65場活動，以提供病友及家屬知性與感性兼顧的療康課程。

資訊的服務

為落實癌症教育，2009年共印製11萬1千本手冊，單張1萬5千份，提供全省及海外124個醫療相關單位發放給需要的癌症家庭。我們也在網站上提供方便的衛教資料下載，讓病人不出門也可以即時解決資訊的需求。為因應在台灣發生率及死亡率不斷攀升的結直腸癌，我們新架構了「結直腸癌照護網」，提供繁體及簡體版本以服務華人社區，並榮獲「2009國際醫活獎」醫療健康類組首獎暨優異公益網站內容特別獎。還有製作「面對化學治療」、「營養補給班」與「美體守護班」等衛教光碟，提供多元化的衛教資訊。

便捷的服務

建構連結政府、醫院與社區的癌症照護網絡，一直是希望協會努力的目標。在2008及2009年，我們承

接國民健康局計畫，成功地推動醫院成立「癌症資源單一窗口服務」，提供病人與家屬快速易通的資訊、資源與支持。

關懷的服務

為將關懷的行動擴及癌症家庭成員，「1001個希望」計畫不論是兒童夏令營、親子營或是EQ成長營，甚或癌症家庭子女獎助學金計畫，在在申明我們陪伴與支持癌症病友與家庭、走過治療艱辛歷程的決心與行動力。2009年，癌症家庭子女獎助學金共發放給125人，總金額達1,768,000元。希望協會輔導成立的「大腸經俱樂部」與「08愛俱樂部」兩個病友會，也在團隊努力下，規畫出11場活動，讓病友在抗癌的路上彼此扶持、打氣、不感孤單。除此之外，送暖到病房和「聽希望在唱歌」音樂會系列關懷活動，更是撫慰癌症病友及家屬與醫療團隊的心靈點滴。

未來的服務

在2010年，我們仍秉持成立的初衷，協助癌症家庭獲得連續、完整的支持與援助，提昇他們的生活品質，促使他們儘早恢復社會角色及功能。我們也將配合政府的政策，致力癌症宣導與篩檢推廣，希望能讓民眾有平時預防、定期篩檢、早期發現、積極治療的觀念，進而降低癌症的發生率與死亡率。

最後，希望協會誠摯地再次呼籲：台灣有37萬個癌症家庭需要您的關注！在未來的日子裡，我們一樣需要您的贊助與支持！同時，如果有癌症家庭需要幫忙，也請您告訴他們，希望在這裡！

讓我們一同協助癌症家庭，勇敢抗癌、克服命運、創造希望，讓生命再現光彩！

癌症子女獎助學金

自99/2/23~99/3/16開放申請

為了幫助癌症病友安心治療，同時鼓勵病友之子女努力求學，學習正向思考，建立健康的自我形象，癌症希望協會辦理癌症家庭子女獎助學金方案，今年邁入了第四年。感謝宏利人壽過去三年來對國小、國中及高中獎助學金的贊助！今年，我們新爭取到台灣東洋藥品的贊助，來延續這項有意義的活動。

去年共有217人提出申請，有125人獲得獎助。今年，在默克集團及台灣東洋藥品贊助下，我們預計提供國中及高中各30名、大專生75名的獎助學金。由默克集團贊助之「默克癌症子女獎助學金」補助對象為現正就讀大學、大專(含二專及五專)之學生；台灣東洋藥品贊助之「東洋癌症子女獎助學金」的補助對象則為國中及高中職的在學學生。若符合雙親中有一方罹癌，並因治療緣故而家庭經濟陷入困難的國中、高中職及大專學生，請上希望網站下載申請表，於99/2/23~99/3/16期間，以掛號方式郵寄至本會(10058 台北市中正區國府路3巷5號1樓，中華民國癌症希望協會台北服務中心 社工收)。詳情請見本會網站獎助學金公告，或電洽專線(02) 3322-6286*36或(07) 370-1309*11。

癌症政府補助 您做篩檢了嗎?

Table with 5 columns: 癌症種類, 篩檢對象, 篩檢方式, 篩檢頻率, 備註. Rows include 大腸癌, 乳癌, 子宮頸癌, 口腔癌.

感謝莊國偉先生捐印本刊刊物，歡迎各界助印

希望協會 · P&G寶僑家品攜手 捐髮助化療癌友，大高雄動起來！



■後排左起：潘純嫻監事、高雄市衛生局何啟功局長、高雄市長議員周玲玟、林榮蓉、黃淑美、寶僑梁斯怡總監、小林髮廊游麗玉總經理、市議員陳汝娟及董燕珍。



■小林髮廊游麗玉總經理(右)珍藏十七年的女兒頭髮，由寶僑家品對外關係梁斯怡總監代表接受。

為呼籲女性愛護自己，保持健康與美麗，由P&G寶僑家品主辦的「六分鐘護一生」活動邁入第16年。除了提醒婦女朋友重視自身健康外，今年，更希望大家發揮己力幫助癌友也能擁有美麗與自信，因此，特與癌症希望協會合作，共同為癌症

病友募集髮束，製作假髮，陪他們走過生命的低潮，看見生命的曙光。

「六分鐘護一生：六吋珍愛分享會」1月9日在高雄大遠百熱鬧舉行，現場除了免費健檢服務外，為了響應公益並讓愛可以傳遞給更多需要幫助的癌症病友，在高雄市衛生局何啟功局長、小林髮廊游麗玉總經理及癌症希望協會監事潘純嫻的號召與高雄市長議員周玲玟、林榮蓉、陳汝娟、黃淑美、董燕珍的共襄盛舉下，愛心剪髮大軍集合至活動現場，在主持人倒數下，與會來賓一起為現場5位來自高醫的白衣天使們，剪下烏黑亮麗的及腰長髮，並將珍愛青絲贈送病友，要讓他們在抗癌路上更有自信、勇敢地面對癌症的挑戰！

淑玉與秋珍都在捐髮行列之中，他們對剪下自己蓄留多年的心愛秀髮，一點都沒有不捨。淑玉表示：「曾經陪伴愛漂亮的媽媽走過抗癌路，還沒



■剪髮攤位內愛心人絡繹不絕。



■來自高醫的美國醫療團隊到現場捐出烏黑亮麗的秀髮。



■現場踴躍踴躍問答民眾踴躍參與。



■癌病友美麗與自信的在現場展現她們的假髮。

有機會送頂漂亮的假髮給因化療而掉髮的媽媽，媽媽就難過了。所以，我希望透過捐髮，把媽媽的愛，一起及時送到癌友手上，給癌友最實質的幫助。」而從高中就為男友留長髮至今已20年的秋珍，本身除了是癌病友外，更因為工作與癌友接觸而了解其對假髮的需求，因此在先生的支持下，特別到現場將長髮捐出，希望以自己微薄力量，為癌友盡一份心，更期望能拋磚引玉，號召更多人加入捐髮的行列，一同守護癌友的健康與美麗。

癌症希望協會監事潘純嫻表示，女性癌友最在乎因為化療而產生掉髮，影響外觀與人際關係，假髮正可以幫助他們恢復亮麗外型，進而產生自信。寶僑家品為感謝民眾的愛心，即日起至今年年底，只要參與【六分鐘護一生——六吋珍愛】捐出您的髮束，即可獲得精美贈品，後續活動詳情請見希望協會網站。



■癌症希望協會志工江婷婷，榮獲98年度臺北市衛生保健志願服務績優志工銅牌獎，並於2009年12月10日在台北市政府親子劇場頒獎。

希望志工的榮耀

在癌症希望協會這個大家庭裡，婷婷姐深受大夥兒的愛戴。婷婷姐擔任希望協會的志工迄今已邁入第四個年頭，擁有護理學碩士、護理系講師身分的婷婷姐，這段期間裡不僅貢獻自己的護理專長，積極協助協會辦理各項病友活動；她也以過來人的身分，熱心協助其他病友、關懷病友、陪伴病友，給予經驗分享及支持，盡心盡力地投入病友關懷服務。

除了付出與奉獻，婷婷姐在服務期間也好學不倦，努力提升服務技能，她積極報名參加各種訓練課程，以增進人技巧，提供病友更完整的資訊與服務。婷婷姐，您是我們的楷模，更是我們的驕傲！

希望花籃

聽希望在唱歌

2009癌症關懷音樂會

在笑聲、掌聲、安可聲中圓滿落幕

癌症希望協會音樂關懷列車在去年12月再度巡迴，沒有華麗的舞台、沒有炫目的聲光，但是台上忘情的演出、台下熱情的歡呼，讓感動與歡樂的氛圍瀰漫著會場，工作團隊們不分幕幕後，共同帶領著癌友、家屬及醫療團隊們，一起為希望而唱！無論您是否有親臨現場，我們特別整理了「聽希望在唱歌」精采花絮，要讓沒有機會參與或是還想再次回味的朋友，一起透過畫面，聽希望再度歡唱！

病房關懷篇

今年的希望關懷大使分別由金曲歌王王識賢、癌症希望協會理事林青蓉及林志炫擔任。

第一次參與的王識賢，才剛拍完電影《艋舺》，就特別從台北趕到台中，與陳志毅院長一起探訪中國醫藥大學附設醫院的癌症病房。

自己也曾陪伴親友走過抗癌路路的王識賢，帶著關懷與不間斷的加油聲探訪病友，病友們看到他，有的開心的讓你好好帥，有的直說想合照，尤其在恩友小強病床前；面對辛苦的化療，她十分懷念麥當勞，因此，王識賢帶著熱騰騰的麥當勞到她床旁，幫她加油打氣。愛漂亮的小強，見到偶像，馬上戴上漂亮的帽子，感動的說「我會勇敢！度過生命難關」。

也是台南人的林青蓉理事，這次再度來到柳營奇美醫院，關心所有正在面對癌症挑戰的同胞們，希望給予他們鼓勵與支持，讓他們勇敢走下去！

全台最會唱歌的理事林志炫，再度為恩友踏上關懷旅途，從羅東博愛、高雄高醫到望立屏東，帶著滿滿的禮物與無限的祝

福，將關懷送到病床旁！住在羅東博愛8樓的陳先生一聽到偶像要來，一直很期待。他從林志炫手中接下關懷禮並且興奮地說：「林志炫唱歌真的好聽！」望立屏東的癌症病友們，更是滿懷期待，他們開心的走出病房，一起坐在病房外，志炫特別為這群特別的粉絲們在現場清唱一首，讓他們體驗音樂撫慰人心的力量。



■我們一起加油吧！



■志炫帶著關懷禮探訪病友。



■王識賢送上小強喜愛的麥當勞。



■青蓉給病友溫暖的支持



■到高醫關懷持續6年不間斷的志炫。



■看到偶像的小強開心的和大家合照。



■阿白看到青蓉開心的坐起來。



■與志炫一起病房關懷的羅東博愛醫院創辦人許文及醫師和病友打勾勾，約好要長命百歲囉！

音樂會篇

為溫暖癌症病友、家屬及醫療團隊的心，音樂會今年的歌手除了陣容堅強外，卡司更是多元，除了美聲天王林志炫、pub天后彭佳慧、「東方卡本特」于台煙外，更有金曲歌王王識賢、超偶粉紅坦克符瓊音、電影《海角七號》的「警察吉他手」民雄、熱情奔放的模仿天王辛隆及療癒系癌友歌手黃士祐的加入，可說是眾星雲集，星光閃閃！

★金曲歌王王識賢

金曲歌王的實力果然不容小覷，為一睹偶像风采，音樂會還沒開始，病友、家屬們就已經擠滿整個會場；一首雙人枕頭，王識賢與大團癌症病友唱的忘情與開懷，現場氣氛更是High到最高點！

★PUB天后彭佳慧

已經連續5年參與音樂會的佳慧，即使在忙碌的新專輯宣傳期，仍百忙之中撥空參加，除了原本安排的曲目外，現場病

友、家屬及醫療團隊們的點歌，從「走在紅毯那一天、舊夢、死心眼、甘願」，甚至小朋友喜歡的MOMO歡樂谷主題曲，她更是來者不拒，她說：「能用自己的聲音，撫慰癌友的心，讓他們能更勇敢抵抗病魔，她真的唱的很開心！也希望她一直唱下去！」

★希望資深志工于台煙

身為癌症希望協會的資深志工台煙，除了準備扣人心弦的歌曲，更帶著自己剛出版的畫作到現場播放，台煙表示：「人生

有高有低，但是只要撐過去，就能看見生命的曙光，我自己也曾經低潮過，藉由繪畫，我走出來了，也希望大家和我一樣為生命勇敢地加油！」

★粉紅坦克符瓊音

第一次參與關懷音樂會的瓊音，帶著她尚未曝光的專輯新造型，開心地與病友、家屬及醫療團隊見面，她精心挑選了夢醒時分、海海人生、夢醒時分、HERO等大家耳熟能詳的歌曲，用她渾厚的嗓音，讓大家的聽的如痴如醉，沉浸在音樂的饗宴中。



■第一次參與音樂會的王世賢與恩友溫柔合唱。



■音樂會永遠的志工佳慧在現場為病友而唱。



■台煙帶著數首動人歌曲為現場病友而唱。



■符瓊音與現場的病友一起大聲唱。



■王世賢將玫瑰花贈送病友。



■佳慧為病友粉絲們最愛的〈走在紅毯的那一天〉。



■台煙在現場給予醫療團隊加油打氣。



■符瓊音為台下病友輕輕打著節拍。

好貼連結 淋巴癌防治宣導網 <http://www.08i.org.tw>，請隨時留意燒、腫、癢、汗、咳、瘦六大淋巴癌症狀。

音樂會篇

★警察吉他手民雄

同樣身為宜蘭人的民雄，聽到歲末要在羅東博愛醫院舉辦關懷音樂會，即使要錄製節目，他仍藉由錄影空檔，加入關懷歌手的行列，想要盡自己一點心意，讓宜蘭的病友們，能在年終時感受溫暖的愛。



民雄在現場為大家深情唱出〈圍城之雨〉。

★模仿天王辛隆

今年「聽希望在唱歌」的生力軍團，還有才剛發行新專輯的辛隆，為了將關懷親自送給癌症病友，辛隆特別準備許多動聽的好歌、玫瑰花及唯妙唯肖的模仿在柳營奇美醫院，讓在座的觀眾們掌聲不斷、開懷大笑。



即使在發片期，仍抽空到場的辛隆。

★最有愛心的理事林志炫

林志炫不僅是音樂會的發起人，音樂會也是從沒缺席，這次他也是帶著許多動人歌曲，在音樂會現場或是在病友病床前，用他的美妙的嗓音，帶給病友們溫暖的感動！



全台最有愛心的理事林志炫緊握病友的手說加油。

★抗癌勇士歌手黃士祐

本身也是癌症病友的YUJI，更能了解抗癌過程的辛苦，因此，他除了帶來好聽的音樂及自己親手折的祈福紙鶴外，在音樂會現場，他更用自己的經驗告訴在座的病友及家屬們：「我曾經被醫生告知罹患淋巴癌第4期，抗癌路的辛苦，我都懂，但是我走過來了，所以你們一定要堅強，放棄任何治療，只要不放棄，才能有希望！」



抗癌勇士黃士祐，帶著手作紙鶴到現場送給所有癌症家庭。



民雄給病友溫暖的鼓勵。



辛隆獻上他的祝福。



小朋友要跟著志炫一起唱。

幕後工作篇～樂手老師

有了陣容堅強的歌手，不能沒有伴奏的樂手老師！自己本身也是癌友親友的Wilson老師，除了自己已經參與4屆的音樂會，這次更號召了大熊老師、Yoyo老師、Allen老師，一起為癌友、家屬及醫療團隊而唱；每一首歌曲，搭配他們改編的旋律、希望帶給台下的朋友們，更深刻的感動。



音樂總監Wilson老師。



連續參與3年的Allen老師。



首次加入關懷行列的Yoyo老師。



獻愛心不遺餘力的大熊老師。

幕後推手篇

每年的音樂會能夠順利圓滿的舉辦，除了醫院的長期支持、歌手及樂手們熱情參與外，更有一群工作夥伴，在台下默默的辛勞打點、使勁地帶動現場氣氛。這裡面包括了中國附醫的林政源醫師、癌症中心淑貞；羅東博愛醫院的欣綺、思穎及培曦；高醫的智翔及柳豐奇美的玉娟等。因為他們的努力，音樂會才能劃下完美的句點。



為音樂會不遺餘力的陳志毅副院長（中）。



淑貞（左一）與工作夥伴們努力帶動現場氣氛。



林政源醫師代表所有辛苦的工作人員上台接受表揚。



志炫向羅東博愛院陳幸瑞院長獻上感謝。



羅東博愛醫院的推手：葉蘭堂主任（左）與公關和志工們。



音樂會永遠的夥伴高醫癌症中心侯明謙主任。



癌症協會永遠的夥伴，高醫許謙謙院長。



努力揮動雙手帶動現場氣氛的高醫智翔。



持續4年支持關懷列車的柳豐奇美醫療團隊。



左起：陳志州副院長、李浩統副院長、曹朝榮院長與黃文璽主任。

聽希望在唱歌最佳主角篇

每到歲末，對許多癌症病友及家屬而言，不僅是團圓歡欣團圓的日子，在即將到來的新年裡，更是迎接未來挑戰的另一個起點；音樂會之所以舉辦，就是希望透過歌聲來撫慰每一位病友及家屬的心靈，並鼓舞醫療工作人員長年的艱辛；為這群與病魔奮戰的勇士們帶來更多溫暖與勇氣。因此，所有在台下的聽眾們，才是音樂會的主角；你們的笑容、掌聲、擁抱給了所有「聽希望在唱歌」的工作夥伴們最好的鼓勵！我們會為所有在抗癌路上努力奮戰的朋友們繼續努力，將最精采的帶給大家！



台下的病友及家屬一起開心唱。



不分彼此，讓我們手牽手來加油。



盡情感受音樂的魔力！



小朋友也隨著音樂擺動。



手揮紙鶴，希望大家都能健康快樂。



給為生命奮鬥的自己最熱情的掌聲。

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。

希望情報

食道癌的危險因子有哪些？ 有沒有早期的症狀？

葉坤輝醫師／台灣大學醫學院臨床醫學研究所專任副教授、
台大醫院腫瘤醫學部主治醫師

根據研究，食道癌的危險因子有：1. 喝酒：是食道癌的高危險因子，喝酒引起食道癌是正常人的2至4倍。如果喝酒再加上抽菸，將使罹患食道癌的危險性更為增加；2. 頸頸癌病人：此類病人在食道發生繼發第二種原發性（second primary）癌症的危險性增加。據統計，頸頸癌病人所發生的繼發原發性癌症中，約三分之一在食道發生；3. 食道弛緩不能症的病人，比正常人發生食道癌的機率較高；4. 食道腐蝕性傷害的病人，比正常人發生食道癌的機率較高，曾經有食道腐蝕性傷害的患者，必須追蹤注意食道癌的發生；5. 食物中的亞硝酸類、人

類乳突病毒（HPV）DNA、發霉的穀類、以及長期習慣性熱飲等，均可能和食道癌的發生有關。

食道癌沒有早期的臨床表徵。食道癌早期幾乎沒有明顯的症狀。

食道癌到了晚期，因腫瘤持續變大，阻塞明顯才會引起吞嚥困難的症狀。絕大多數晚期食道癌的病人以吞嚥困難以及體重減輕為最初表徵。大多數病人會感到食物卡在喉嚨至上腹部之間；其他食道癌的症狀包括吞嚥疼痛，約近半數會出現這個症狀；此外，食物或胃酸逆流感，胸骨後疼痛或是上腹疼痛也時常表現。

食道癌到了很晚期，可能會出現黑便、吐血等症狀。此外，因食道氣管瘻管引起的咳血、咳嗽等症狀，甚至會引起吸入性肺炎的情況。如果食道癌侵犯到鄰近的主動脈，產生食道主動脈瘻管，甚至會引起突發大出血的緊急情況。

◆ 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

癌友的年節飲食原則

文／楊惠珍營養師



農曆春節是闔家團圓的日子，但在癌友的家，或許正疑慮著該如何準備兼顧營養、健康又好吃的佳節食物？

「衛生安全」當然是首要選擇，特別是在接受治療的癌友，往往因疾病或治療的副作用而影響到食物攝取量，因而導致營養不足，造成身體免疫力較差，此時若選購食材不新鮮，不但無法獲得營養，反而對身體造成更大的傷害。

在團圓夜的年飯中，意請吉利、富貴、團圓菜餚雖然是必備的，但不一定適合癌友食用。建議在不違背習俗下，大家不妨改變烹調方式，好讓癌友也能享用。例如象徵「年年高升」的年糕，可改以「蒸」的方式，避免用過多的油去煎、炸，象徵「年年有餘」的魚也可使用「清蒸」或「烤」的方式來呈獻。

而經過加工製的食品，像是又鹹又油膩的香腸、臘肉等，應減少食用，特別是乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌、前列腺癌、睪丸癌、大腸直腸癌、甲狀腺癌、肝癌、胃癌等與高脂肪食物攝取相關的癌友需特別注意。

在吃團圓火鍋時，請記得各式蔬菜絕對不可少，加工過的穀類，如魚餃、蝦餃、燕餃等則儘可能少碰為妙。

對於癌友的年節菜餚不必要特別設限，以免造成癌友情緒上的反彈，這裡特別提出年節飲食搭配原則，讓癌友的家屬在為親人準備時能得心應手：

1. 均衡攝取各類別食物。有研究指出，每天攝取35種以上的天然食物，可攝取到各類別營養素，對身體健康非常有幫助。
2. 治療中的癌友若是食慾不好，則利用一天當中，食慾比較好的時候，補充熱量密度較高的營養素，或以點心補充正餐的不足（即一天可進食5或6餐次以上）。
3. 若有口乾、吞嚥困難等影響進食的問題，建議多選擇質軟、細碎的食物，如冬粉、麵條、稀飯，可與肉湯汁等同進食；點心則可採用布丁、果凍、豆花等較潤滑的食物；亦可以用果汁機將食材打細碎食用。這種進食方式的營養素是不夠的，建議可額外選擇市面上販售的特殊配方營養品補充。
4. 若治療部位在腹腔，胃腸功能較易受到影響，患者可能會出現便秘、腹瀉問題。當出現便秘時，可補充全穀類、新鮮水果、蔬菜等高纖維食物，或選用優酪乳等含益生菌的食物，加上適度運動以幫助腸胃蠕動；腹瀉則相反，應改以稀飯、麵條、蛋羹、或清蒸、水煮的去皮雞肉、瘦肉、魚肉等低纖維飲食。
5. 天天蔬果五七九。蔬果不但纖維質高，且含有許多抗氧化物質。

營養是幫助正常組織細胞修復的重要因素，過多飲食禁忌會造成營養不足。年節菜餚應以新鮮、低油、高纖維、含抗氧化物質的食物為主，才是癌友營養所需的均衡飲食。

◎ 本文作者為癌症協會營養顧問

病友俱樂部

「08愛俱樂部」幹部改選



俱樂部成立兩年了！兩年來，共有近80位的夥伴加入這個大家庭，我們也陸續舉辦了醫師講座、電影欣賞、樂活騎單車、東眼山春季之旅、富陽自然生態之旅、抗癌健走及聖誕聯歡會等活動。

在98年12月12日，舉辦了幹部改選，會長由北辰連任，副會長為藍蕾老師，所有的幹部將繼續為大家服務，讓這個大家庭更茁壯。

富陽自然生態公園秋季之旅

雨，滴滴滴！很擔心這次的秋季之旅會因為下雨而沒有人來。沒想到，一到富陽公園的門口就看到夥伴迎接我們，讓人不禁鬆了一口氣。

這次的活動，我們邀請了荒野保護協會的生態志工幫大家做解說，讓大家先熟悉即將會看到的植物，再跟著解說志工的腳步，一步步走進微妙的大自然中。



接受完大自然的洗禮後，一起玩進化論遊戲，從單細胞動物、魚、小鳥、猩猩、進化到人類，大家嘻嘻哈哈，忘卻了所有的不舒服。就像在一個大家庭裡，大家分享經驗、相互鼓勵、談人生計畫、偶爾吐嘈一下；這種簡單的感動，卻讓人有一種幸福的滋味…

聊天中發現，幾乎有一半的朋友都不知道台北市有這樣一處美麗的地方！不僅發現了台北後花園，也看到了好久不見的老朋友，大家都玩得很開心！

「08愛」&「大腸經」 聖誕聯歡會

在聖誕前夕，會員們攜家帶眷一起慶祝佳節。大夥兒個個是好手，一起包水餃、煮湯、設席，合作出滿桌的美食。我們還一起玩「疊疊樂」，不管老小都很專心的研究策略，就當勝負決定的那一剎那，歡呼聲幾乎要把希望辦公室給掀掉了！在大家許願暨交換禮物後，活動圓滿的完成。



別懷疑，這都是俱樂部的會員們一起下廚準備的嘍！



看起來簡單的疊疊樂，除了考驗大家的專注力、觀察力，團隊合作也很重要。看看我們的夥伴認真的情緒，拼湊了吧！

如何選購有機農產品

文/行政院農業委員會農糧署 林銘洲技正



2009年5月7日行政院通過了精緻農業健康卓越方案。其中，健康農業是精緻農業的三大主軸之一，內容包括推動吉園圃安全蔬果、CAS優良農產品、產銷履歷、有機農業，從農場到餐桌為驗證安全把關。

有機農業，除可生產安全、優質的農產品供應國民食用市場外，也可以降低因農業生產到環境造成的污染衝擊。

在癌症發生率持續攀升的今天，如何吃得安全與營養來增強免疫力、維持健康的生活，受到國人高度的關心與重視，日常食物要盡量選用有機農產品的呼聲也愈來愈高。目前市面上琳瑯滿目的有機農產品，要如何選購呢？以下列出三大選購要點供您參考：

- 一. 購買前，上網查證資料與查詢**
可上網至有機農業全球資訊網站 (<http://info.organic.org.tw/supergood/index.phtml>)，點選「有機電子商務」、「有機農民市集」及「有機農場整合資訊系統」，查詢農委會輔導之驗證機構認證合格農場名單。
- 二. 選購時，認明驗證標章與標示**
在超級市場、有機商店或共同購買中心購買有機農產品

時，您應察看包裝袋上是否有張貼CAS台灣有機農產品標章及標示（如圖示），以確保消費權益。

另外，有機農產品之包裝袋上，應註明有機驗證機構及輔導機構名稱，您可以依據包裝袋上所印的有機農產品驗證機構名稱，以電話或傳真查詢其資料是否屬實。

三. 也可以親赴有機農場參觀採購
直接到有機農場參觀採購，您還可以親眼觀察到符合有機農業經營的現象：

- 1. 觀察農場生產環境**
注意農場四周有無防止外來污染之圍籬或緩衝帶措施。有機農場內通常到處呈現一片生機，因施用有機質肥料後，土壤會變得很鬆軟而成團粒狀，常可看到成堆成堆的蚯蚓糞便，用手輕撥土壤，還可看到一些有機質。在農場還會看到許多昆蟲（如蜻蜓、蝴蝶、瓢蟲等）及青蛙等。
- 2. 查閱產銷紀錄及檢驗報告**
您可以詢問農民的生產理念，亦可請農民提供農場近期土壤及水源之檢驗資料、有機質肥料製成來源資訊、農場耕作計畫或紀錄，以及產品之農藥殘留檢驗報告等，作為購買參考依據。

最後再次提醒您，選購有機農產品的要領：上網先做功課、選用國產品最新鮮最安全、一定要認清標章標示再購買、當令蔬果最合宜！祝您吃出好健康與好心情！

癌症學校教我的事

癌症學校教我的事

作者/林虹汶 出版/原水文化

作者林虹汶是希望協會08愛俱樂部的淋巴瘤癌友，這位七年級女生，已經歷兩次抗癌成功的生命課程。

「就遇到了，不然妳要怎樣！」當周遭朋友正享受青春生命的時候，她長達十年的抗癌人生看似脫序，也意外的編寫了這本不同的「人生故事」；因為生病，她一步步更清楚認知人生的方向與夢想。或許有點曲折，至少，還能用夢想彌補生病的遺憾，繼續編寫屬於自己的生命劇本。

虹汶經歷的每堂抗癌課程，最後皆有姚明醫師的「健康講堂」，提供淋巴瘤診斷、檢查、治療的專業醫療建議。

2010開春傳來好消息，虹汶要回紐約第三度挑戰未竟的學位。疾病的康復，除了身體各項機能恢復正常，也包含恢復社會功能。回紐約讀書，就是回到正常生活、回到人群，關心自己，但不被過往的病史羈絆。當身心、心靈恢復正常，就是真正的康復。

祝福虹汶，也祝福所有抗癌路上的朋友！



虹汶與希望協會一本一、鼓勵抗癌路上的同學們，由社會服務部主任張維傑代表接受。

2010年病友活動辦理時間表

*詳細時間與地點，請於活動前一個月，洽詢本會社會服務部。

病友康樂活動

- **希望瑜珈班** *定期招生
服務對象：癌症病友或家屬
活動時間：全年辦理 星期二 上午10:30~11:30
星期三 下午2:30~3:30
- **希望健身操** ~八段錦 *定期招生
服務對象：癌症病友或家屬
活動時間：全年辦理 星期三 下午2:00~4:00
- **希望裁縫教室**
服務對象：癌症病友或家屬及有興趣的一般民眾
活動時間：全年辦理 星期四 上午9:00~12:00
- **希望卡拉ok** *請先預約
服務對象：癌症病友或家屬
活動時間：全年辦理

病友服務

- **營養師一對一諮詢** *請先預約
服務對象：有營養問題的癌症病友或家屬
活動時間：全年辦理 星期四 下午2:00~5:00
- **假髮租借、頭巾贈送、營養品禮品贈送**
服務對象：有需求的癌症病友 活動時間：全年辦理
- **圖書借閱**
服務對象：癌症病友或家屬 活動時間：全年辦理

病友團體

- **音樂治療**
服務對象：癌症病友或家屬 活動時間：4月
- **藝術治療**
服務對象：癌症病友或家屬 活動時間：10月

病友學習營

- **結直腸癌學習營**
服務對象：結直腸癌病友或家屬 活動時間：4月、10月
- **肺病學習營**
服務對象：肺病病友或家屬 活動時間：6月
- **淋巴瘤學習營**
服務對象：淋巴瘤病友或家屬 活動時間：8月~9月
- **美國守護班**
服務對象：癌症病友 活動時間：3月、10月

1001個希望

- **親子班**
參加對象：限10個父母或母癌之家庭
活動時間：7月
- **國小夏令營**
參加對象：限25名、父母或母癌之小四至小六之子女
活動時間：8月
- **兒童人際EQ工作坊**
參加對象：曾參加過兒童EQ成長團體之成員
活動時間：10月

獎學金

- **癌症家庭子女獎助學金**
參加對象：父或母罹癌之家庭子女其就讀國中~大學
活動時間：2月~3月

學名: Sunitinib malate 商品名: SUTENT 舒癌特

作用
屬於多重標靶藥物，目標包括多酪氨酸激酶受體，可抑制腫瘤生長以及阻斷供應癌細胞養分的血管新生。

給藥途徑
口服。建議劑量是50mg，每天口服一次，可以隨餐服用，亦可空腹服用。每治療4週即停藥休息2週。

適應症
晚期腎細胞癌 (RCC) 及胃腸道間質性腫瘤 (GIST)。

健保給付規定
從2010年元旦起，給付用於第一線治療晚期或轉移性腎細胞癌。

副作用
可能出現輕微到中度的副作用，包括：●疲勞 ●胃腸道反應：腹痛、噁心、嘔吐、胃炎、消化不良、味覺改變、厭食 ●皮膚反應：皮膚紅疹、手足症候群 ●骨髓功能反應：血小板減少、嗜中性白血球減少 ●其他：高血壓、甲狀腺功能低下、心律不整。

注意事項
* 有心血管疾病如：高血壓、心肌梗塞、心臟擴大手術等，要主動告知醫師過往病史，可能需要定期追蹤心电图、心室功能。
* 因副作用有可能出現甲狀腺功能低下，這也許會讓疲勞情況更嚴重，需要定時抽血檢測甲狀腺功能。



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：假髮和義乳胸衣
- 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

一對一營養諮詢

- 諮詢時間：每週四下午2:00~5:00 (每人諮詢時間30分鐘)
- 服務對象：癌症病友及家屬
- 諮詢主題：癌症病友治療期間或康復階段的飲食攝取注意事項，及個人化之營養疑問問題解答。
- 諮詢地點：希望協會台北服務中心 (台北市蘆洲區3巷5號1樓)
- 營養師：楊麗姿營養師 費用：免費
- 預約電話：02-33226286分機31
- * 本服務預約制，請先以電話預約。

2009年11月~12月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for November and December 2009. Columns include month/year, amount, and donor name. Includes a '希望小站' logo and a list of donors for the '希望小站' fund.

希望小站 logo and text: 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. 台北服務中心, 高雄服務中心. 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.

癌症資源中心 logo and text: 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. 台北服務中心, 高雄服務中心. 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.

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 (請將本表剪下寄大專員，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"/> 我贊單次捐款予協會
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

預防大腸癌 真的好方便

多蔬果·勤運動·做篩檢·看結果·有異常進一步檢查

預防大腸癌 真的好方便!

癌死亡率。民眾只需要持健保卡，前往健保特約醫事服務機構，就可以獲得檢查。
希望協會在美國癌症協會、輝瑞基金會及輝瑞大藥廠的三年計劃贊助下，也規劃了一系列的活動，希望能提高民眾對於結直腸癌的認識及警覺。我們特別建立了第一個中文的結直腸癌網 (www.crctw.org)，並製作了宣導海報及動畫片 (http://www.crctw.org/Video_index.aspx)，將陸續透過各種管道發送，也歡迎有興趣張貼海報或播放影片的機關團體來電索取。
另外，因為結直腸癌的一等血親屬是罹患大腸癌的高危險群，美國癌症學會建議，如有一等血親屬罹患大腸癌，民眾應每五年做一次全大腸鏡檢查。大腸鏡檢查除了可以早期發現癌症，早期治療之外，更可以進一步發現尚未惡化的癌內灶並切除，對於高危險群來說這是值得考慮的篩檢方式。因此，為了提昇高危險群早期篩檢、早期發現並治療的觀念，在北中南五家醫院的配合下，將提供全省330名無痛性全大腸鏡篩檢的名額。若您符合各篩檢條件 (結直腸癌病患之父母、子女、或兄弟姐妹；年齡年滿四十歲以上且未滿五十歲；一年內未做過大腸鏡者)，請把握機會接受免費的大腸鏡篩檢。有意參加者可於上班時間來電報名：02-33226286*66 吳小姐。

根據台灣癌症登記資料顯示，結直腸癌 (就是一般人所說的大腸癌) 已高居所有癌症發生人數的第一位，死亡人數的第三位。事實上，結直腸癌是可預防、可篩檢、可治癒的癌症，為了降低結直腸癌對國人健康的威脅，衛生署國民健康局今年起將擴大提供50到69歲民眾每2年做1次免費糞便潛血篩檢，希望能降低2到3成的大腸

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		寄款人注意事項	
收帳帳號 19665036	金額 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元	一、帳號、戶名及寄款人姓名，應填詳細清楚，以免誤會。屆時轉帳之存款，應請於交帳後一天內有人。	一、本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。
通訊欄 (銀與本存款有關事項)	社團法人中華民國癌症希望協會	二、海軍存款至少需在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。	郵政劃撥儲金存款收據
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 地址 電話	三、倘金額誤改時請更換存款單重新填寫。	收帳帳號
2. 捐款身分 <input type="checkbox"/> 我定期捐款予協會 <input type="checkbox"/> 我贊單次捐款予協會	經辦局收款款	四、本存款單不得黏貼或附加任何文件。	存款金額
		五、本存款單經電腦處理後，不得申請退還。	電腦記錄
		六、本存款單皆由電腦影像處理，請以正確字體書寫並請勿折疊。帳戶如無自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如有不符，各局應請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。	經辦局收款款
		七、本存款單號碼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，需由帳戶內代收手續費。	
		九、交與代儲： 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、如欲查詢存款人帳目詳情，請向本收據及已填單之寄撥局交與存款收據辦理。	
		三、本收據各欄金額、數字係電腦印製，如非機讀列印或經塗改或漏收郵局收執聯者無效。	