



member organisation

本會宗旨

推廣正確的健康防治觀念，宣導正規癌症治療，協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，經營良好生活品質。

《監事會》

理事長：王正旭
理事：成建華、林忠廷、林育豐、洪志宏、陳國雄、蔡國華、范國輝、黃少華、蔡秀麗、陳志毅、陳國誠、陳啟明、簡品月、羅淑娟

《執行團隊》

秘書長：黃建華
副秘書長：吳翠蓮
行政組：李美蘭、林國志、李麗娟
公共關係組：王正旭、李麗娟
研究發展組：張麗坤、呂嘉玲、羅家輝
社區服務組：張麗坤、張麗坤、謝怡華、江依潔、陳玉梅、馬愛婷、陳玉蓮、王淑人、魏婉育
教育組：王正旭
總務組：于台燾、郭正賢
發行單位：中華國際癌症協會
法律顧問：莊國偉
美術編輯：美果廣告設計有限公司
地址：11006台北市中山區南京路3號5樓1樓
電話：02-33226266，傳真：02-33221719
網址：www.hope.org.tw
中華郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄

特別企畫

● 1版 第3屆「彩繪希望」繪畫比賽得獎名單公告

本期焦點

- 2版 希望花絮—歲末送愛零距離·北高病房情憶
- 3版 希望花絮—「六分鐘護一生」大使林志玲與婦癌病友的美麗午后
- 4版 希望看板—本會癌症病友服務榮獲「婦聯關懷專案」贊助
- 5版 營養補給班—脹氣時的飲食之道
- 6版 希望有愛—台大化療室遇見百分百志工
- 8版 希望看板—《面對化學治療》光碟也講台語囉！



第3屆「彩繪希望」繪畫比賽感動落幕

第3屆「彩繪希望」繪畫比賽，歷經三個多月的收件作業，分別在三月十二日進行初審，三月十九日進行決賽。決賽評審從五十八件入圍作品，評選出癌症病友組、醫療團隊組、癌友親友組前三名、五名佳作及兒童特別組5名佳作，共計29幅得獎作品。

所有的評審過程都是嚴謹及慎重的。評審老師們在聽完相關說明及評審方式達成共識後，就進入了作品展示區，開始進行長達3小時的評審。

3月19日下午六點鐘剛過，在5位評審老師們，經過3小時多馬拉松式沒有休息的評分、統計分數與討論下，第3屆「彩繪希望」繪畫比賽終於揭曉了！

主辦單位除了恭喜各位得獎者外，也非常感謝所有參賽者的參與，所有未得獎之作品，活動小組也會在近期內寄回給所有參賽者。無論得獎與否，每一位參賽者都已經用畫筆讓我們感受到生命的光與熱，也希望大家持續將您生命的感動，感染給更多人！

癌症希望協會「彩繪希望」活動小組再次感謝大家對彩繪希望的支持與參與！第3屆「彩繪希望」頒獎典禮特於5月4日假台北國際藝術村舉行，歡迎所有參賽者蒞臨，給自己最熱情與熱烈的掌聲！



■ 初審評審團，左起：于台燾（第二屆彩繪希望癌友親友組得獎代表）、陳啟文（美果廣告設計公司設計指導）、蕭寶維（呂柏立文教基金會及北縣市家醫中心擔任藝術治療師）。



■ 面對充滿生命力量的作品，評審們聚精會神，以免遺珠之憾。



■ 希望協會秘書長蘇連環與決選評審合影。
右起：張清文（台灣橋樑公司公共事務部經理）、李林（中國時報藝術總監）、席嘉蓉（台灣現代中文散文家、女詩人、知名畫家及大學美術系教授）、黃哲人（第一屆彩繪希望醫療團隊組第一名、高雄醫學院附設醫院一般外科主治醫師）、齊怡（天下雜誌專案製作人）。

第3屆「彩繪希望」繪畫比賽得獎名單

癌症病友組

- 第一名：王簡淑媛
- 第二名：葉敬瑞
- 第三名：杜麗珠
- 佳作：廖陳瓊華
- 佳作：蘇惠珍
- 佳作：葉人環
- 佳作：莊和男
- 佳作：吳合意

醫療團隊組

- 第一名：王涵
- 第二名：張櫻馨
- 第三名：陳靜玉
- 佳作：陳泰瑜
- 佳作：李倩榮
- 佳作：洪美怡
- 佳作：王妙伶
- 佳作：陳怡君

病患親友組

- 第一名：顏青儀
- 第二名：蔡文正
- 第三名：王立心
- 佳作：劉得興
- 佳作：鄭依淳
- 佳作：劉純妤
- 佳作：徐翠榕
- 佳作：劉慧婉

兒童特別組

- 佳作：謝昕堯
- 佳作：周聖堯
- 佳作：黃筱晴
- 佳作：黃沛琦
- 佳作：謝雅珊

癌症篩檢 政府補助 您做篩檢了嗎?

癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率	備註
大腸癌	50-69歲民眾	糞便潛血免疫法檢查	2年1次	健保特約醫療院所
乳癌	*45-69歲女性	乳房X光攝影	2年1次	通過健康局認證
	*40-44歲具乳癌家族史之高危族群			乳房X光攝影醫院 (兒童維他命站)
子宮頸癌	*30歲以上婦女	子宮頸抹片檢查	3年至少1次	健保特約子宮頸抹片檢查醫療院所
	*拒絕抹片高危族群婦女	HPV自採服務		健保局提供符合名單，透過衛生局提供HPV自採服務；HPV檢測結果陽性者，後續需接受抹片檢查。
口腔癌	30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾	口腔腔檢點查	2年1次	含耳鼻喉科或牙科之健保特約醫療院所

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

歲末送愛零距離 北高病房傳情意



■病友獲得鳳書親手縫製的面紙套，開心與偶像合影。

家，對大家來說，是最平常、最熟悉也最溫暖的地方；在外辛苦工作，會想回家，在外受到委屈，會想回家，遇到開心的事，也會想回家與家人分享，尤其過年過節，回家的心情更是殷切。而對正在與癌對抗的癌症家庭來說，「回家」，更是他們心中最深切的願望。



■病友一家人開心的與鳳書、高雄醫學大學附設中和紀念醫院癌症中心侯明輝主任合影。

為讓癌症家庭們都能感受新年喜氣，希望大使張鳳書，再度與我們一起帶著滿滿的關懷禮，跨越南北兩地，藉由「愛」傳遞希望，用「笑」妝點面容，用「溫暖」陪伴每個癌症家庭，幫他們趕走傷痛，忘卻病痛，有信心、勇氣的繼續奮戰，並希望他們都能健康回家！



■阿嬤看到鳳書笑得合不攏嘴。

南台灣的關懷足跡

南部的鄉親們，對首次參與南台灣病房探訪的鳳書，是格外的親切與熱情，就如同南台灣的天氣一樣。鳳書所到之處，無不受到病友及家屬的支持與歡迎，有的病友看見鳳書，又驚又喜，爭相拿著手機、相機要與她合影，有的病友抱著鳳書送上的關懷包久久不肯放手，甚至有很久未下病床的病友，一聽到鳳書來，急忙走出病房要看偶像。他們對鳳書所演的戲、主持的節目如數家珍，大家爭相討論，直誇鳳書本人比電視上還瘦、還漂亮，你一句我一句，讓整個病房充滿了歡笑的氣氛，熱鬧非凡。



■高雄長庚紀念醫院陳肇隆院長與鳳書一起至病房為抗癌鬥士加油！

其中，一位八八水災受災戶的鼻咽癌病友，同時面對家園受創、無家可回的心酸，其身心所受的苦，可想而知。因此，鳳書與高長庚陳肇隆院長一起送上病友最愛的棒球帽與關懷禮，希望給予他更多力量，讓他與家人能勇敢走過傷痛、再次重生！



■鳳書與宏利志工鼓勵病友千萬別放棄，要加油呢！

北台灣的關懷行腳

歲末病房關懷，當然不能缺少在北台灣的癌症家庭們！因此，宏利人壽鄭智茂副總經理率領北區夥伴，將愛心化為實際行動，組成加油團隊，與鳳書一起到台北市立聯合醫院仁愛院區與台大醫院關懷癌症家庭，並贈送由營養補充品特製兼具美味與營養的布丁、蛋糕等甜點，希望緩解病友在治療期間的副作用，讓病友們也能享受悠閒的下午茶時光。



■宏利志工們相當賣力地包裝關懷禮。

宏利志工團投入服務的熱忱，從他們一到醫院，專心聆聽說明、自組生產線包裝關懷禮、分配工作，到病房關懷病友，都可看出他們專注的態度與無私的精神，無論是仁愛醫院癌症病房或是台大化療室，從病房中的笑聲不斷與他們開懷的笑臉中，我們看到病友的開心與家屬的喜悅！



■曾為病友的志工隊長，一直是我們病友們最大的支持，大家說好一起加油加油！

長期參與關懷的鳳書說：「每次參與都不斷獲得讚美、支持與鼓勵，都覺得所有癌友們才是希望大使，送給我好多的希望與感動。我未來一定會持續的參與，因為看到癌友們的笑容，那就是對我最好的回饋。」蘇連環秘書長表示：「癌友在治療期間，身上都面臨很大的壓力與挑戰，給他們更多的心理支持力量，讓他們能更積極去面對癌症，是抗癌不可或缺的工作。」因此，希望各界都能一起加入希望志工的行列，發揮「揪團」的力量，號召動員，將你的愛心化為實際行動，與我們一起關懷癌症家庭，讓希望的種子能散播在各地，開出遍地美麗花朵。



■鄭智茂副總經理（右三）捐贈15萬元作為癌症家庭服務經費。

希望花籃

「六分鐘護一生」大使化身藝術治療師

林志玲與婦癌病友共度美麗午后



■林志玲將親筆簽名的2010桌曆送給癌友代表。



■志玲化身藝術治療老師與大家一起做拼貼。



■林志玲致贈原創環保袋給希望協會，由秘書長蘇連環代表接受。



■細心為靜珠姐戴上假髮的愛心大使志玲姐。

投入婦癌宣導已滿十六年的實僑家品，在今年除了大力募集髮束、幫助協會製作假髮，以服務更多的癌症病友外；為了給予癌症家庭更多的愛與關懷，農曆年前夕，實僑家品的員工們更組成了關懷志工團，並邀請「六分鐘護一生」大使林志玲小姐一起到協會，用「蝶古巴特」(DECOUPAGE)拼貼藝術與癌友一起歡度令人難忘的午后。(註：「蝶古巴特」源於義大利，意思是將美麗的圖案剪下，拼貼裝飾於家飾或家具上，在歐洲已被廣泛運用，可貼在各種材質上，改造家中舊家具，具有環保、美觀及藝術欣賞的功能。)

擁有專業美術史背景的林志玲，與實僑家品的志工們一起參與協會的藝術治療課程，要用滿滿的愛與祝福，給癌友更多的支持與鼓勵！當癌友們知道志玲要來擔任藝術治療的特別老師時，她們既期待又興奮。活動當天，癌友們除了紛紛提早到協會報到外，為歡迎這位特別老師，她們不斷練習「歡迎

歌」，希望給第一次來到協會的志玲老師最盛大的迎接；當志玲老師一進到教室，果然被大聲的「歡迎！歡迎！我們歡迎你」感動到臉紅了臉，看到這麼多與癌奮戰的病友們，志玲表示：「當我一聽到募髮的訊息時，我立刻打電話給髮品廠商，詢問是否可以幫頭髮剪短？雖然現在還不行，但是，請大家給我時間，我也希望能盡自己綿薄之力。」

活動當天，志玲除了化身為藝術治療師，用顏色豐富的餐巾紙、毛刷帶領著病友們一起進行「蝶古巴特」拼貼藝術外，她也帶來好多的驚喜與禮物送給協會的病友們，包括她自己設計的「美女裸身油畫圖」環保袋、還有她親自簽名的個人2010年版桌曆，以及代表實僑家品致贈假髮給現場的癌友。志玲親自在現場、特別為正在治療的靜珠姐戴上假髮、幫她梳理，讓靜珠姐有全新的造型！她也希望所有癌症病友都能像靜珠姐一樣，即使生病一樣也能擁有美麗與自信。

200頂假髮大募集~盼您愛心牽成80萬元經費

希望協會與實僑家品合作的「六時分享會—為癌症病友募集髮束」活動，自今年1月以來，我們收到來自全台各地的愛心，目前已經募集了153束髮束，預計可以做成十多頂假髮；但是，距離整年需求量的200頂假髮，還有一大段努力的空間。

希望協會與病友們除了感謝大家的捐助外，為了讓這些髮束能夠做成一頂頂美麗的假髮，每頂尚需製作費新台幣4000元！也希望社會大眾一起響應、幫我們募集到這筆80萬元的龐大製作經費，幫助更多病友在治療期間也能擁有美麗與自信。

希望花籃



■希望協會秘書長蘇連環上台接受實僑家品總經理雷滿士的表揚。



■捐髮母女檔，媽媽寫給女兒的贈情告白，由愛心大使林志玲現場逐字讀出來。

掌聲鼓勵！希望協會獲頒「六分鐘護一生」婦癌貢獻獎

實僑家品「六分鐘護一生」婦癌節檢活動，推廣迄今已滿16年。今年，實僑家品除了幫助希望協會募集愛心髮束、為癌友製作更多的假髮外，更在3月1日舉辦婦癌貢獻獎頒獎活動。現場除了各組得獎的代表上台受獎外，希望協會也由秘書長蘇連環代表接受表揚。

當天活動除了頒獎外，主辦單位更邀請到好幾位癌友，當場捐出自己的頭髮。其中，有一位長期支持協會高醫音樂會的病友，她帶著女兒出席，兩人除了一起把頭髮捐出外，她還寫了一封信給女兒。這封信，由「六分鐘護一生」代言人林志玲小姐為媽媽唸出，一字一句、真情流露，讓現場的與會者都為之動容！



右起：中華民國婦女聯合會副秘書長吳翠娥、希望協會副秘書長吳翠娥、希望協會副秘書長吳翠娥、希望協會副秘書長吳翠娥。

本會癌症病友服務榮獲「婦聯關懷專案」30萬元贊助

癌症希望協會長年提供國內癌症病患及其家庭相關諮詢、輔導、家屬與病友團體衛教、康復用品提供與團體工作等服務。成立七年來，服務的病友已超過23萬人次，協助國內許多罹癌家庭度過治療期間的種種苦痛與障礙。本會之服務，於99年榮獲中華民國婦女聯合會「婦聯關懷專案」之肯定，獲得該會贊助30萬元經費，支持本會持續提供病友相關服務；該會並於三月八日假台北圓山飯店舉行的國際婦女節慶祝茶會中進行頒獎，由蕭萬長副總統與中華民國婦女聯合會嚴焯雲主任委員頒發，希望協會由副秘書長吳翠娥代表領獎。

中華民國婦女聯合會於民國八十六年十一月捐助成

立中華民國婦女聯合會，以推動社會福利事業為宗旨，支援國內外各項社會福利工作。基金會自成立後，益發體認，近年國內社會福利與服務之需要不斷增加，各相關福利及服務團體所需努力推展之工作亦不斷擴張，所需經費相對提高，特撥支基金中新台幣貳億元之孳息，提供社會福利或服務之相關團體，補助其事務經費之不足。

本會之癌症病友服務工作因符合該會之宗旨與服務理念，所以在國際婦女節當日，在國內外貴賓雲集的慶祝茶會中，公開頒發對本會之補助獎項以茲對本會之肯定。

希望大家家庭的簡媽媽 簡名明月



簡媽媽與寶儀藥品六分鐘護一生防癌大使林志玲，共同宣導婦女防癌的重要。

一聲清脆的「大家早」，手上拎著「要請大家吃的」伴手名物，每到星期三，我們都很期待簡媽媽今天帶給大家什麼禮物呀？

大家口中的簡媽媽，就是希望協會現任理事簡名明月，星期三是她固定來協會服務的志工日。簡媽媽的好朋友很多，加上有個「非常愛老婆」的簡爸爸陪伴四處旅遊，所以簡媽媽總會帶來名產伴手禮好呷料和大家分享啦。

端莊溫柔的簡媽媽，從烏亮的秀髮、優雅的穿著和合宜的身材，讓人很難想像她也曾經遭逢癌症的病痛。簡媽媽在民國91年底發現罹患乳癌，在治療過程中也經歷徬徨，於是在友人的介紹下來到希望協會。當時的希望協會創立沒多久，地方小人也少，但是同仁的真誠、親切與專業打動了簡媽媽。在家人、親友和協會同仁的陪伴下，簡媽媽完成了治療，康復後的簡媽媽也選擇留在協會（幸好沒被挖走）與我們一路走過來。

簡媽媽原本只想默默當志工，但是基於她和簡爸爸創業共事的經驗與豐沛的人脈，為了能對社會做出更多的貢獻，在簡爸爸與眾人的支持下，她接任協會的理事，協助協會的將來能更茁壯。

初聽輕聲細語的簡媽媽，你會直覺她就是嫺靜的貴婦人，但熟絡以後你可能會驚訝：哇，簡媽媽的多才多藝也擋不住！2007年，在林口長庚醫院歲末關懷音樂會上，希望協會的5 F 勁歌熱舞團一身高衩旗袍、嬌美靚麗的五朵辣妹花一砲而紅！哈哈，其中對你獻吻的一朵就是簡媽媽！

在希望協會服務的日子裡，需要志工來，簡媽媽一打電話邀約；病友要試戴假髮，簡媽媽細心陪伴；衛教資料不夠了，她主動發現遞補；替發票箱找家，簡媽媽動員好友慷慨借地；活動缺經費，簡媽媽掏現金。看見同仁辛苦或心酸，她默默拍拍背，不時把好吃的端上慰勞，真的是關愛盡在不言中。

經歷人生的大江大海，簡媽媽身體力行服務的人生，品嚐最幸福的恬淡滋味：平安是福！健康是福！有摯愛的家人是全福！

大陸吉林癌友服務團體參訪協會



兩岸癌症民間服務團體都是希望播種者。

三月十九日陽光大好，希望協會一早就人聲鼎沸，原來是有北方的朋友遠道來訪！吉林省癌症康復聯盟和吉林市癌症俱樂部一行32人，到癌症希望協會參訪，他們對協會的癌症照護諮詢、康復用品服務、病友會活動和多元的衛教出版品



朝鮮族癌友收到希望志工的襪子娃娃。

表示高度的興趣。這群大陸的朋友，是在2009年美國癌症協會杭州會議上，結識了希望協會的代表。他們表示，因為對希望協會蘇連環秘書長的癌症服務分享印象深刻，所以來台灣一定要看看希望協會。

訪問團的癌友有來自長白山的朝鮮族代表，她們身著傳統服裝（就像韓國人穿的啦），在協會的團體活動室當場演出朝鮮歌舞，回敬協會的熱情招待。雖然我們聽不懂，但是在熱情歌聲的環繞下，不禁跟著打起拍子來。

該團副會長李居洋親自製作了兩幅吉林刀畫送給希望協會，也祝福彼此友誼像阿里山和長白山一樣永恆，並邀請協會同仁訪問吉林，分享服務經驗與為康復路上的癌友打氣；希望協會沒讓朋友空手回去，不僅送上席慕蓉老師的畫作，同時也展現希望志工的多才多藝，回贈了手工襪子娃娃，加上台灣名產珍珠奶茶和鳳梨酥，並叮囑隨行參訪的癌友路上要注意體力與天氣的多變。

讓希望變成力量的來源，讓希望帶來明天的陽光！希望滿滿，難怪今天的天氣這麼棒！

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

我的祖父以及伯父都死於大腸癌，那麼我算不算高危險群？另外，我在幾年前做大腸鏡時，曾發現有大腸瘻肉，當時醫師說是良性的所以不必切除，但是我還是十分憂心！大腸瘻肉真的不會變成癌症嗎？

A 癌症希望協會

國內外都有報告指出，大腸癌病患的視聽，罹癌率較一般人為高。因此我們建議，凡有一等親屬罹患大腸癌、有家族病史的人，年齡在三十歲以上，就應該接受大腸癌的篩檢。大腸癌篩檢的項目包括：糞便潛血檢查及大腸鏡的檢查。

其實，大腸出現瘻肉的機會很高，某些瘻肉的確是大腸

癌的苗灶；百分之九十以上的大腸癌，是由這種大腸瘻肉經過十年到三十年的惡性演變而來。因此，我們建議您將瘻肉並做組織切片檢查，以確定是否要繼續追蹤。

一般說來，0.5公分以下的瘻肉，多半是屬於良性的增生性瘻肉，這也是大腸中最常見的良性腫瘤，不會演變為惡性；但是，如果瘻肉較大，就要擔心有可能是腺瘤，惡化的機率相對較大。大部分的大腸瘻肉可以在做大腸鏡時直接摘除。

營養補給班

脹氣時的飲食之道

文/楊惠玲營養師



「脹氣」是常見的胃腸道毛病之一，基本上它不是病，但卻是許多疾病的表徵或前兆之一。造成的脹氣主要因素有二：一個是經口吞入，另一個為食物在胃腸消化時所產生的氣體。

正常人每天吞下的空氣量約500~1000西西，當空氣進入人體內，人體會有打嗝或放屁的反應，以排出多餘氣體。一般而言，成年人每天吞下空氣約10~18次，約有500~1000西西左右的氣體。若胃腸功能與時，則會產生脹氣。

脹氣產生的可能原因有：

1. 運動量不足。
2. 工作壓力。
3. 睡眠問題。
4. 行與坐的姿勢不正確。
5. 不良的飲食習慣：
 - A. 喜歡邊吃東西邊說話且吃得急又快。
 - B. 裝有假牙者因假牙太鬆（應至牙科矯正），進食或喝飲料時，容易吞進較多的空氣。
 - C. 進食時一次吃太多量或暴飲暴食，會造成脹氣。
 - D. 於短時間內進食太多纖維質或易產氣的食物，這些食物在胃腸消化時容易產生較多氣體造成脹氣。
 - E. 進食太多含有大量脂肪或油炸食物，易讓食物有更長的時間發酵且延緩消化食物的時間，產生較多的氣體。

- F. 吃飽坐或躺著。
6. 便秘者：常因食物殘渣在胃腸中停留較久時間造成脹氣。
7. 乳糖不耐症者：因缺乏消化乳糖的乳糖酶，無法消化乳類食品中的乳糖，所以喝乳類食品時容易造成胃腸不適、脹氣、嘔吐、甚至腹瀉。
8. 腸躁症（腸過激或痙攣）、急性胃腸炎、消化性潰瘍、膽囊疾病（可能是脂肪消化不良）等胃腸功能失調疾病，容易造成脹氣。
9. 胃腸發炎時服用抗生素導致腸內正常菌叢生態受到破壞，腸道產氣菌製造過多氣體，因無法順暢排出，導致排氣不良。
10. 每個人進食時，多少都會吞入一些空氣，不過情緒緊張型者，常做口鼻動作，容易嚥下較多空氣導致脹氣。
11. 抽煙、嚼食口香糖的人。

脹氣大部分是因飲食所引起的，所以舒緩的最好方法就是：「改變飲食習慣」。進食時切要「細嚼慢嚥」，勿狼吞虎嚥，且不要一次吃得太多、太撐、太飽。適度漸進食用含纖維質豐富的食物，可幫助胃腸蠕動，預防便秘產生。建議您找出會造成脹氣的食物，並避免食用。您可以採用如下的飲食方式：

1. 少吃含有果糖或山梨醇（糖）的食物或甜點。
2. 乳糖不耐症者，應避免乳類食品。
3. 纖維攝取份量應高度且漸進，依據個人的經驗避免進食容易產氣的食物，烹調時可適量添加辛香料（如：薑、八角、小茴香、豆蔻等），可增加消化液分泌，刺激腸道蠕動，減少脹氣發生。
4. 避免進食下列容易產氣的食物：
 - A. 主食類：地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米、糯米、燕麥片、粟、全麥麵粉（包）等。
 - B. 豆類：扁豆、大豆、豌豆、紅豆、綠豆、豆干、豆腐、豆漿等。（* 豆類若經過長時間浸泡，再用壓力鍋煮到熟、爛，可使產氣物質減少，降低發生脹氣機會。）
 - C. 蔬菜類：綠花椰菜、大頭菜、胡瓜、茄子、白蘿蔔、

- 紅蘿蔔、芹菜、韭菜、洋葱、小黃瓜、高麗菜、甘藍菜、青椒、蘆筍等。
- D. 水果類：香蕉、蘋果、柚子、桃子、葡萄、甜瓜、木瓜、哈密瓜、西瓜等。
- E. 飲料類：乳類食品、碳酸飲料、乳酸飲料、啤酒等。
- F. 其他：油炸物、醃漬肉類、葡萄乾、蜜餞、過度精緻的麵（甜）點、起士。

其他避免脹氣的小撇步：

- * 最好不用吸管喝飲料或嚼食口香糖，會無形中增加氣體攝入。
- * 試喝一點薄荷茶、甘菊茶或茴香茶，有助緩和胃腸脹氣。
- * 如想排氣，不要憋著，可暫時避開一下人群，一定要釋放出來，好讓胃腸紓解一下壓力。
- * 若是腹脹難消時，可使用少許薄荷油塗抹於臍周圍，加上腹部按摩來消除脹氣。
- * 如脹氣不舒服時，可試著平躺下來，膝蓋彎曲，用雙手環抱住小腿，並盡量將大腿貼近腹部。這個動作可有效幫助排氣，防止胃中氣體堆積，平時每晚睡前都可做，能保護胃腸系統功能正常。
- * 餐後不要立刻坐在沙發或躺下躺下，可以洗個碗或散個步，做個溫和和緩的運動有助於幫助消化，且幫助氣體較快通過胃腸道。
- * 有抽煙習慣者，應戒煙。
- * 多運動。不要經常坐著，因為身體動了腸子也會跟著動，如此才能增加腸道排氣功能。
- * 保持情緒穩定，精神放鬆。
- * 以上方法都不能有效解決您的困擾時，可以考慮藉由藥物幫忙。

結論

平日生活作息應正常，養成良好的飲食習慣，瞭解預防和改善脹氣方法，並身體力行，就可以減少脹氣產生。但若若有莫名其妙的脹氣且持續三天以上無法緩解或長期感到脹氣、打嗝、體重減輕、經常放屁、排出淡色或惡臭的糞便，並伴隨有嚴重腹痛、脹滿、黑便、血便等以上情形，就需要向您的主治醫師求診，以免延誤病情。

◎本文作者為癌症希望協會營養顧問

癌友俱樂部

癌症關懷志工訓練



工慧雙、琪華與秋明來分享他們的服務經驗分享，也透過狀況題來進行關懷實務演練，讓經驗較少的關懷志工體驗服務時可能面對的窘境，與增加自己因應的技巧。

這已經不是希望協會第一次安排關懷技巧的課程了，但對於希望協會的志工們而言，關懷不是口號，更不是只有一點熱忱的心就可以達到，對於身為病友或家屬的「08愛俱樂部」與「大腸經俱樂部」的關懷志工們，這群熱心的學長姊，更期望自己傳達給新病友的是很棒的服務。因此，透過這樣的課程，關懷志工們更能體驗不同的服務情境，除了分享解決問題的秘技之外，不外乎是感受彼此支持的好時機。

每次接到病友會關懷志工與幹部來電討論服務的情況，即使有喜有悲，但多數的志工也因為服務，對生命有不同的感悟，有時甚至在服務的同時，也檢視著自己對於疾病與生命的態度。即使生命的長度我們無法掌握，但因達生命的考驗，我們感受了常人容易錯過生命的感動。

高雄服務中心的用心

陽光煦煦的週六早晨，南區最忠實的「柱仔腳(台語)」志工秀秀姊風塵僕僕地騎了約半小時的機車，緊接在第一名孫大哥之後到達協會，而孫大哥則是從澄清湖運動後就直奔協會。兩大台柱這次是為了什麼事積極出動？原來，這一天是高雄服務中心的「志工春酒暨關懷志工訓練」。

在春酒之前，關時發起的「創愈自我介紹」，讓氣氛熱到最高點。十一位志工及協會工作人員，努力想出令人印象深刻的詞語來自我介紹，果然大家都能牢記彼此的名字。

大家迫不及待地享用美味佳餚後，最佳主持人清輝大哥（「08愛」病友會副會長）便邀請所有成員分享近況。丁姊是這次培訓的關懷志工一員，身為癌症病友家屬，「在協會看到這些病友正向的力量」，讓她更有信心和力量，陪伴正在治療中的先生一起面對癌症。馮明姐是協會機組志工，因為先生罹癌，面對一連串治療感到擔心害怕。經由報紙看到一篇協會的文章報導得知協會，在協會護理師提供有關疾病治療術數及心理支持後，深深感受到有協會真是癌症病人的福音，也希望自己能盡一點心力，因此加入了志工的行列。

在場最年輕的，就是淋巴癌病友會的會長。她分享自己在過年期間完成一件壯舉：「騎機車環島旅遊」！她鼓勵大家想做的事就去做、不要猶豫，一定會有不一樣的收穫！

緊接著關懷志工的訓練課程裡，我們看到每位成員認真的學習、適時地提出問題與成員的用心，相信大家一定能將所學運用在病友關懷服務上。



台北服務中心的分享

一日之計在於晨，一年之計在於春。就在2010年的開春，「08愛俱樂部」與「大腸經俱樂部」的幹部們，為了在未來的日子裡，提供更專業的關懷，因此在農曆新年後的第一個週末上午，即使氣候不佳，但這些病友會的成員，紛紛紛紛出賣的時間，一大早就到希望協會進行本年度第一次關懷技巧特訓。從課程中的分享與笑聲不斷，連在外面值班的志工們都能感受到陽光般的溫暖氛圍，即使疾病別不，但對於其他病友關懷的熱忱與用心卻不相上下，每個人都想給新病友們最準確也最溫暖的關懷。

這天，課程除了安排基礎的關懷志工服務計劃說明、服務流程、志工服務倫理規範、助人者電話訪談及病房關懷技巧、注意事項等，還特地找來了希望協會資深關懷志



台大化療室遇見百分百志工



「在台大化療室當志工一年多，每星期二早上已經習慣來醫院報到了。有時候真的有事，都會怕對不起我的夥伴，也怕病友會問，這是希望協會派駐在台大化療室志工秋明姐和翠雲姐常說的話，可見她們有多麼重視這樣的服務機會。

秋明姐，是鐘錶店的老闆娘，是協會的同事真鍊時開發的志工，本來同事還以為這位老闆娘只是說說而已，沒想到她很快的就來協會填表申請。一開始，她先在協會幫忙，但她希望能更接觸病友，所以當台大化療室需要志工時，她第一個報名，還自己花時間去馬偕醫院接受志工訓練，因為她希望自己能更有能力幫助別人。

翠雲姐，曾經是專業的諮商師，因為要照顧小孩而選擇志工工作，因為她的負責及專業，讓她的志工生活也很忙碌。但幾年前大腸癌找上她，在治療後她放下了忙碌的醫院志工。但她還是希望找一個可以幫助別人的事情，在因緣際會下進入了希望協會，且直接到台大化療室服務。

每星期二早上，如果您有到台大化療室，您都會看到兩位穿著淺黃色希望協會志工背心、親切地招呼病友及家屬，先量體重、血壓和體溫，然後帶他們進到化療室。在有空的時間，也會有熱誠的病友或家屬來找她們聊聊，她們會和病友閒話家常，也會拿起協會精美的疾病手冊送給有需要的病友。「雖然我們做的都是瑣事，有時候還要幫忙跑跑，回家時腳都痠了，但卻覺得很充實、很快樂。」

她們兩人在台大相依為命，彼此都不好意思請假。有一次翠雲姐要去高雄辦事要請假，她先生說：「這樣另一個人會孤單，先當班再去吧！」所以，她就拖著行李去台大當志工，之後再搭高鐵南下。另一次，秋明姐有事，換她先生說：「人家都可以拖行李去當班了，妳怎麼可以這樣丟她一個人當班，先去吧！事情下午再辦就可以了」。我們開玩笑說，真謝謝兩位先生幫我們監督，也把太太捐給協會半天，下次應該也請兩位先生約個時間一起當志工。

協會裡，還有很多這樣有心志的志工，他們都在默默的付出，也收穫滿滿。如果您也願意，也歡迎加入志工的行列！



自然就會抗癌—罹癌醫師的科學觀點



■ 作者/大衛·賽文-薛瑞柏 (David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D.)
■ 譯者/莊安祺 ■ 出版/時報出版

癌症潛伏在你我體內。我們的身體隨時都在製造不健全的細胞，這就是腫瘤生成的原因。但我們的身體也配備了許多機制，得以偵測與抑制這些細胞。

作者薛瑞柏醫師是匹茲堡大學醫學院精神科臨床教授，也是整合醫療中心的共同創辦人。他擁有醫學博士及認知神經科學博士學位，曾擔任「無國界醫師」組織義工前往伊拉克。1992年在一項腦部造影的實驗中，意外發現自己腦中有腫瘤。

作者接受正統的醫療，病況獲得緩解，但隨後又復發。於是，他決定要研究如何幫助身體以對抗病魔。迄今，他已成功抑制癌症達七年之久。

本書揭露對抗癌症的新觀點，衍生出四個面對癌症的新方法，包括：(1) 保護我們自己，對抗1940年以來越來越失調的環境，環境失調是促成目前癌症流行的原因之一；(2) 調整我們的飲食，減少促進癌細胞作用的成分，並添加大量的植物化學因子 (phytochemical)，積極防治腫瘤；(3) 瞭解並治療心靈的創傷，因為心靈的傷害將會提供促進腫瘤發展的生理機制；以及(4) 與我們自己的身體建立良好關係，激發免疫系統，減少促使腫瘤生長的發炎狀態。

《自然就會抗癌》已翻譯成35種語言，在50個國家出版。面對疾病是一種煎熬內心的經驗。薛瑞柏醫師希望分享這些經驗，幫助病友在自己的冒險旅程上，找到康復之道。



大腸癌病友學習營—治療新趨勢自我照護

■ 台北場次
時間：99年4月17日(六)上午9:30~12:00
對象：大腸癌病友與家屬
講師：葉坤輝醫師/台大醫學院臨床醫學研究所副教授、台大醫院腫瘤醫學部主治醫師
地點：NGO會館(台北市青島東路8號)
請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉29
■ 高雄場次
時間：99年5月29日(六)上午9:00~12:00
對象：大腸癌病友與家屬
講師：王照元教授/高雄醫學大學附設中和紀念醫院 胃腸及一般外科主治醫師
地點：三洋維士比集善教育基金會古道教室 (高雄市苓雅區中正二路175號3樓)
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

肺癌病友學習營—治療新趨勢與自我照護

■ 台北場次
時間：99年6月12日(六)上午9:30~12:00
對象：肺癌病患與家屬
講師：蔣鈞中
地點：台大景福廳(台北市公園路15-2號)
請先報名，洽詢電話：02-33226286 轉31
■ 高雄場次
時間：99年6月19日(六)上午9:00~12:00
對象：肺癌病患與家屬
講師：洪仁宇醫師/大同醫院內科加護病房主任
地點：三洋維士比集善教育基金會古道教室 (高雄市苓雅區中正二路175號3樓)
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

藝術治療

■ 台北場次
對象：癌症病友
時間：99年6月8日至99年7月27日(每週二) 下午13:45~16:00
講師：羅寶輝老師/呂旭立文教基金會及北縣市家樂中心老師
地點：希望協會台北服務中心(台北市蘆洲街3巷5號1樓)
請先報名，洽詢電話：02-33226286轉36

音樂治療

■ 高雄場次
時間：99年5月7日至99年6月25日(每週五) 下午14:30~16:30
對象：癌症病友與家屬
講師：鄭列受老師/高雄市立凱旋醫院心理科音樂治療師 義守大學護理系兼任講師
地點：高雄長庚紀念醫院兒童大樓10F衛教室
請先報名，洽詢電話：07-3701309 轉10

癌症子女獎助學金收件截止公告

東洋與默克癌症子女獎助學金申請，已於99/4/15截止收件。預計於99年5月底公告通過名單，詳情請見本會網站獎助學金公告，或電洽諮詢專線 (02)3322-6286 分機30 或 (07)370-1309 分機11。



學名：Bortezomib 商品名：Velcade 萬科

作用
萬科是全世界第一個蛋白酶抑制劑類的藥品，主要用於治療多發性骨髓瘤，它可以透過阻斷正常蛋白質體功能，造成蛋白質無法分解，使得無用的蛋白質在細胞中堆積，進而導致癌細胞死亡。

給藥途徑
靜脈注射方式給予，門診治療即可。每21天為一個療程，於療程中的第一、四、八、十一天使用。

副作用
常見副作用為疲勞、腹瀉、可逆性血小板低下症及周邊神經炎，可透過休息期間或是調整劑量來改善，多補充水分及維他命B群可以改善副作用。

適應症及健保給付規定

1. 多發性骨髓瘤：Velcade 合併 melphalan-prednisolone 可作為第一線用藥，來治療不適宜接受骨髓移植的進展性多發性骨髓瘤病人。從2010年3月1日起，健保給付於第二線使用(即曾接受過至少一種治療方式且已經接受或不適宜接受骨髓移植的進展性多發性骨髓瘤病人)。
2. 被套細胞淋巴瘤(Mantle Cell Lymphoma, 簡稱MCL)：健保給付於第二線使用(即曾接受過至少一種治療方式後復發或無效後的被套細胞淋巴瘤病人)。

注意事項
必須在熟悉抗癌藥物使用的醫師監護下使用。用藥前，必須先進行心肺功能檢查，評估用藥風險。



1001個希望~ 癌症家庭親子營

- 招募對象：癌症病友及其配偶、子女 (目前就讀國小四年級至國中學生)
- 活動場次：北區99年7月9、10、11日(三天二夜)
南區99年7月23、24、25日(三天二夜)
- 洽詢電話：台北服務中心02-33226286分機32
高雄服務中心07-3701309分機11

1001個希望~ 癌症家庭子女兒童夏令營

- 招募對象：癌症病友之子女 (目前就讀國小四到六年級學生)
- 活動場次：南區99年7月28、29、30日(三天二夜)
北區99年8月9、10、11日(三天二夜)
- 洽詢電話：台北服務中心02-33226286分機36
高雄服務中心07-3701309分機10

2010年1月~2月 捐款人名單

Table listing donors and amounts for the period of January to February 2010. Columns include donor names, amounts, and dates. Includes a '希望小站' logo and a list of service points.



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

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)

全國免費諮詢專線 0809-101580 (附鈴、直撥) 台北服務中心 電話：(02) 3322-6286 10058台北市中正區臨沂街3號5樓1樓 * 捷連忠孝新生站1號出口
高雄服務中心 電話：(07) 309-1309 83341高雄縣鳥松鄉本館路443巷16號

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 (請將本表剪下寄至本會，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
※相關辦法歡迎來電諮詢，電話 / 02-3322-6286分機26 林小姐

希望看報

《面對化學治療》也講台語喔！ 歡迎病友直接索取

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，免費索取一片，每片光碟請回郵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」。若索取超過一片以上，第二片起每片加收新台幣150元工本費，可以等值回郵給付。並請您珍惜資源，歡迎將這片光碟傳閱或轉贈給需要的人！

希望協會去年推出《面對化學治療》光碟，主打看動畫就能認識化療，不論是在醫院看到、網路下載的或病友家人研究過的，個個都歡樂！只是對中南部鄉親與長者而言，只講國語的化療光碟少了份本土親切感。希望協會聽到了這份心聲後，於是重新編製新進了台語版，讓這份化療光碟不僅寓教於樂、簡明易懂、而且阿公阿婆也能邊陪孫、邊學習！

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。而數位學習是衝

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	金額：仟萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元
收帳帳號	19665036	金額：新台幣 (小寫)
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	收帳帳號
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	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	電腦記錄
姓名	經辦局收款款	經辦局收款款
通訊處	虛線內僅供機關印錄用請勿填寫	

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。低付票據之存款，經請於交換前一次存入。
- 二、每筆存款至少需在新臺幣十五元以上，且限填至五位為止。
- 三、換金額或時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得影印或作任何文件。
- 五、本存款單登報後即失效，不得申請掛失。
- 六、本存款單僅供電腦影像處理，請以正確工書寫並請勿折疊。機戶如自印存款單，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。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、機戶本人不在「存款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區存款，需由機戶內收手續費。

交款代號：
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

劃撥存款收據收執單注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如國家對存款人權利有爭議，請向本收據及已填妥之委託函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機械印刷，如非機械列印或經塗改或重收據局收執單者無效。