



member organisation

本會宗旨

推廣正確癌症防治觀念，宣導正確癌症治療，協助癌症病人及家屬處理適應疾病，維護良好生活品質。

【理監事】

理事長：王正旭
 理事：成佳豐、林志炫、林育華、洪志宏、康昭慈、高嘉華、范國棟、吳少華、蔡秀麗、陳志勳、陳周斌、陳怡明、蔡志明、謝政毅

監事：曹朝榮、黃華勳、莊國偉、潘純嫻、葉坤輝

【執行團隊】

秘書長：蘇連輝
 副秘書長：吳翠蓮
 行政財務部：李美蓮、林麗姿
 公共事務部：王光宗、李麗娟、郭安怡
 社會服務部：吳智媛、許怡敏、江依潔、周慧婷、王沁人、陳玉蓮、薛怡蓉、蘇碧華

研究發展部：高嘉坤、范國棟、林可倫、陳益盛

執行單位：社團法人中華民國癌症希望協會

法律顧問：莊國偉

美術編輯：美果廣告設計有限公司

會址：10059台北市中正區羅斯福路3巷5號1樓

電話：02-3322-6266、傳真：02-3322-1719

網址：www.ecancer.org.tw

【台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

● 1版 打擊淋巴瘤最前線，我們在這裡守護癌症家庭的健康！

本期焦點

- 2版 希望花絮—分享歌曲，也分享自己的心情故事
- 3版 希望旅遊網—癌症病人的旅遊治療
- 4版 營養補給班—如何清洗蔬菜～清潔又能保留營養
- 5版 希望書坊—善待細胞，可以活得更好
- 6版 活動看板—2011年全年度病友活動預告
- 7版 希望有愛—希望在這裡 遇見你與我一起 把溫暖送出去
- 8版 希望看板—最後的幸福時光—安寧療護



特別企畫

打擊淋巴瘤最前線，我們在這裡守護癌症家庭的健康！



■ 打擊淋巴瘤團隊，為建構全方位服務平台而努力！

來賓左起：希望協會蘇連輝秘書長、羅氏大藥廠蔡朝正處長、中國醫藥大學護理研究所王雅容助理教授、台大醫院血液腫瘤科黃聖賢醫師、淋巴瘤病友會會長葉北辰。



■ 打擊淋巴瘤團隊前進高雄，一起宣導淋巴瘤6大症狀。

來賓左3起：羅氏大藥廠林嘉雯經理、高雄市政府衛生局副局長、大同醫院潘純嫻主任、希望協會曹朝榮監事、淋巴瘤病友謝政毅、大同醫院陳芳銘主秘。



■ 高雄市政府衛生局何啟功局長也加入打擊淋巴瘤行列

為了建構「全方位的淋巴瘤照護網絡」，今年，由癌症希望協會與羅氏大藥廠所組成的打擊淋巴瘤小組，以「打擊淋巴瘤、健康一起來」為主題，除了響應915世界淋巴瘤日外，更將活動推廣到南台灣，希望讓全台的淋巴瘤病友，都能獲得應有的照護。

現在，就讓特派記者-淋巴瘤小天使，帶我們再一次回顧打擊淋巴瘤活動的現場盛況。

915世界淋巴瘤日～公布「淋巴瘤病友需求」

為提供癌友最適切的服務，今年，我們特別將淋巴瘤病友的需求資料做整理，希望做為未來服務的方向；資料中顯示，癌友最擔心的是復發，而取得正確的治療訊息是癌友紓壓方式的第一名；本身在治療完成後不到一年就經歷復發的淋巴瘤病友會會長北辰表示：「其實罹癌並不可怕，只要早期發現、積極治療，淋巴瘤的治癒率高達7成，像他雖然經歷復發，在醫院住了將近一年，

但是，不放棄的面對所有治療的他，現在已經邁向愈後5年，所以，他鼓勵所有病友，不要放棄，並多加利用資源，如：08愛俱樂部，藉由與病友的交流與分享，能獲得更多支持的力量！」

淋巴瘤小天使走出戶外，與民眾面對面 宣導淋巴瘤6大症狀



■ 嘉惠幼稚園小朋友以可愛簡單的6大症狀舞，呼籲大人們隨時注意自身健康。來賓左起：臺北市政府衛生局林秀亮副局長、羅氏大藥廠廖俊凱處長、希望協會謝政毅理事。

為讓全民都能早期發現、積極治療，癌症希望協會與羅氏大藥廠，今年擴大舉辦淋巴瘤六大症狀的宣導，除了前進南台灣外，更邀請臺北市政府衛生局、高雄市政府衛生局、高雄市立大同醫院、新光醫院與新光人壽等加入打擊淋巴瘤的團隊，希望集合政府、民間團體與企業的力量，讓民眾熟記「燒、腫、癢、汗、咳、瘦」6大症狀，讓大家一起「打擊淋巴瘤、健康一起來」！

* 更多的淋巴瘤疾病與照護資訊，歡迎至081網站（www.081.org.tw）或電免付費諮詢電話0809-010-580。

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 * 40-44歲具乳癌家族史之高危族群	乳房X光攝影	2年1次	透過健保網路 乳房X光攝影醫院 (見健保局網站)
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
	* 拒絕抹片高危險群婦女	HPV自採服務		健康局提供符合名單，透過衛生局所提供之HPV自採服務；HPV檢測結果陽性者，後續應接受抹片檢查。
口腔癌	30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾	口腔黏膜檢查	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

分享歌曲，也分享自己的心情故事



帶著新鮮又緊張的心情，我踏入了癌症希望協會，我是協會9月到職的社工，同時也在此完成了我的音樂治療初體驗。音樂治療這個名詞對我來說，總以為是聽著莫札特、蕭邦……等這類的古典名曲，達到心靈放鬆的效果，沒想到卻不然，我有幸在此與病友們一同開啟我的音樂治療之旅。

此次協會特別邀請到領有英國專業音樂治療師執照的李請旭老師帶領團體，期待給病友更深層的心靈饗宴，而我，也在此次的團體，對自己、對工作、對家人間的相處有了不同的思考。來參與的病友說：與不同生活經驗的病友分享，看待事情也有了新的視野！原先不太會表達的病友，透過看似簡單的敲擊樂器，沒想到成員間越敲越有感情，本來一個小時的團體，每次都聊到欲罷不能。

音樂是媒介，透過音樂引發出的情感，來到這裡和大家一同分享悲傷、喜悅，不再是一個人面對黑暗，不再獨自面對治療、復發的恐懼，在這裡有不同的人、不同的年齡、不同的成長背景，卻有著同為癌症的生命經驗；所以邀請您，和我們聚集在此，一起聆聽音樂，打開心靈的盒子，與音符一起跳躍，與美妙的旋律一同舞蹈，品嚐身、心、靈放鬆的喜悅。

病友俱樂部

10月8日病房關懷



自99年6月開始，08愛俱樂部每個月第二週的禮拜五早上，都會來到台大醫院血液病房，不是固定回診囉！而是病友的病房關懷活動！

10月8日的病房關懷特別不一樣，有一位新加入08愛病友會員的小康先生，及一位熱血的志工Eason加入，再加上經驗豐富的關懷志工及工作人員共7人，一起為病房中正在治療的戰友們打氣，除了提供病友淋巴癌關懷包，還有樣式精美，協會志工親手縫製的頭巾，當然一定還要附上志工的無限關懷，替病房增添了笑聲及溫暖。

那位熱血的志工Eason還說：這樣的感覺真好，與平時例行性的工作後得到的成就感和溫暖差很多！而才治療結束就積極投入關懷的小康也表示下次還要繼續來替病友們加油打氣。

08愛俱樂部的會員說：每個人都擁有自己的生命故事，生老病死無人倖免，過程終究要自己走過，但如果過程中有人支持鼓勵，

這條路會更勇敢堅強，因為有別人的關心也更能讓自己打起精神來面對。

相互支持的力量，無可限量！抗癌的長路上，或許顛簸，人生雖然拐了個大彎，但也發現了柳暗花明又一村的風景，正如古人所云：塞翁失馬焉知非福？

「08愛俱樂部」歡迎全國淋巴瘤病友熱情加入，請電洽(02) 3322-6286分機32 鍾社工

大腸經病友俱樂部 活動報導



希望協會定期都會舉辦新病友學習營，透過專業的醫護人員來提供正確且最新的醫療資訊給新病友，主要就是希望透過這樣的資訊傳遞，讓新病友們對於自己的治療更加了解，也可以安定自己在治療的過程中忐忑不安的心。

今年的大腸癌學習營很不一樣，因為有了大腸經病友會的加入……，無論是在台北或

是在台中，大腸經幹部都將自己私人的行程排開，只因為他們知道新病友那股不安與徬徨的心情……，也知道需要有人陪著這群新病友走過這段很特別的歲月，他們用自己的親身經歷，讓新病友們知道即使生病也依然可以好好的繼續走下去……。

我們在課程結束後，留下了一小段時間，讓大家有機會可以跟大腸經俱樂部的幹部一起聊聊彼此治療的經驗。在台北~月貞姊即便關節不太舒服，她也堅持要來見見剛診斷的新病友們，身兼玫瑰之友協會會員的她最常跟我說的一句話：「我們服務應該有始有終……，雖然我們的力量小小的，但大家一起努力，對病多少都會有幫助」而確實我與病友會的成員們聯絡時，也常常聽到大家說，月貞姊對他們的關心。而玉霞姊更不用說，住在中壢的她，只要有活動，再冷的天氣，她也都會搭著早班車，準時到達現場。在台中~淑媛姊與剛做完化療的陳永圳大哥一樣，義不容辭的表示願意來給新病友們打打氣，而他們對於病友的關懷更是沒有間斷過。

學習營的聚會，只是病友會活動的一隅，平常大家都是默默的互相鼓勵著彼此，而每次的聚會與碰面，大家更是可以藉著看到彼此認真活著的實際案例，激勵著自己，這樣的「支持」隨著大家的努力，就像磁鐵一樣，只要願意就可以聚集越來越多，也越來越有力量。

「大腸經病友會」歡迎全國大腸、直腸癌病友熱情加入，請電洽(02) 3322-6286分機36 江社工

癌症的病發和壓力有關嗎？



癌症發生的原因非常複雜，是多種內在與外在因素的綜合作用而形成癌症的。即使現今已對癌症的病因多有掌握，仍然有許多不明瞭地方。舉個簡單的例子來說，一個罹患癌症的病人可能會回憶說，前一陣子丈夫才剛過世，讓她覺得很哀傷，是不是因為先生逝世才造成她的癌症誘發？可是，有許多女性同樣也曾經歷丈夫去世的悲傷，但並沒有罹患癌症，因此要確認癌症與壓力的關連性，可能需要更多證據才行。

壓力確實會引發免疫系統失衡

1900年代，幾乎人人都相信壓力會引起癌症。這種說法到了1950年，經過有系統且大規模的癌症研究後，發現並沒有證據支持心理壓力會導致癌症。不過，有部分新的研究顯示壓力確實引發免疫機能的變化。從研究結果來看，壓力確實會促使免疫功能降低，但絕不能斷言「壓力會導致癌症發生」。

這種觀念的建立非常重要，因為若是確信壓力會致癌的話，病人一定會更加自責，甚至認為會生病、患有癌症，是自己在病前沒有注意到壓力過大，或是乾脆怪罪、施加壓力到他人身上。這樣的處理態度對病人的情緒調適並沒有幫助。而且過度地強調壓力與癌症的關係，常會使病人誤信另類療法。在臨床上，醫師經常會看到癌症病人相信所謂「身、心、靈」的另類療法，以為可以用來治療癌症，就放棄了正規的醫療，希望透過尋求心靈的健康來治癒癌症，但結果往往令人失望。

癌症本來就是多樣性的，極少數人甚至可能不藥而癒，跌破醫師眼鏡。不過，如果病情到達一定程度，病人還是應該相信現代醫療，因為它有更好科學證據佐證其療效。倘若過度強調心靈和癌症的關係，而拋棄了最根本、也最正確的現代醫療，以及生活方式和生活型態的調整，導致延誤治療時機，必將後悔莫及。

我們看過太多這樣的不幸案例。一個人生病之後，當然還是要積極地尋求身體及心理的康復。儘管身體的功能有極限，但心理調適、心靈成長卻是沒有極限的。

保持身心愉快，絕對可改善生活品質

到目前為止，雖然沒有直接的研究或證據，證明壓力會引發癌症，但是如果病人在癌症治療期間保持身心愉快，治療效果是否會比較好？我們的經驗是，有一些病人曾表示自從罹患癌症，反而讓他重新停下腳步來思考自己是否要過著像以前一樣的生活。很多人因為生病而改變自己，不再像以前一樣忙碌，或是做自己不喜歡的事。有些人則認為，生了病以後才開始過真正的人生，而且過得比以前更快樂。

1990年代美國史丹佛大學有一位學者曾經做過一個研究，將轉移性乳癌分為兩組，一組作團體治療，另一組不做任何特別的治療，只做一般性的醫療。結果顯示，接受團體性治療病人的存活時間比沒接受團體性治療的病人多了十八個月，這個結果是有意義上的差距。不過後來又有類似的研究指出，病人做了介入性的心理醫療後，在存活時間上未因此而有差異，眾說紛紜，至今尚未形成結論。

我們只能說，當一個人生病以後，如果積極的尋求社會心理的協助，同時自己也加強心理適應的能力，提升心靈的力量，絕對可以改善生活品質。

* 感謝如何出版社同意摘錄「癌症大秘密」一書

癌症病人的旅遊治療



「菲菲」今年五月診斷為胃腺癌，六月接受手術切除，七月開始接受為期半年的化學治療，這幾個月來，她不但每個月安排國內旅遊，還預計慶祝100年的春節，來個海外蘇眉島之旅；「珠珠」也是病友，看著氣色紅潤的菲菲，心裡納悶的想：醫生和護士是交代少出入公共場所，那菲菲跑來跑去不會增加感染的機率嗎？

近幾年來，旅遊的蓬勃發展，已是休閒很重要的一環，國人假期的最佳選擇計劃，也由國內至國外，旅遊的規劃到落實也不是遙不可及。不過旅遊可不是只有健康人的專利，即便是已被判定為癌症的病人，走一趟計劃之旅，不僅玩得放心，也可以一展鬱悶情緒，反而更能促使身心健康！

癌症病人若有親友陪伴出遊其實不算多數，很多病人有時反而喜歡獨處，即便在治療期間，只要做好完善準備，還是可以開心出遊的，只是不同類別的病人要做些不同的事前準備，若是在身體健康狀況許可之下，應避免即興出遊，以及旅遊過程做好自我監視控，也是可以擁有一個平安快樂的逍遙之旅。這次讓希望旅行團帶您一起做些功課吧！

第一站 行程規劃

1. 先向您的主治醫師提出您想的旅遊規劃及行程遠近，確保您的旅遊日期將不會干預治療計劃，包括化療、放射治療或手術，除此是否有其他特殊限制，請醫師給您建議，適合短程還是長程旅遊？
2. 您目前是否有潛在性感染？如果風險大於旅遊好處，那醫師會建議您延緩國外旅遊計畫或是只做國內旅遊規劃；如果醫師判斷影響不大，則行程

安排優先考量避免人潮聚集的地方；發展中的國家礙於衛生環境，也必須考量是否有前往的必要性？假如您的醫師許可您的旅遊規劃，醫師也可能會開立抗生素備用。

3. 如果原來就有其他慢性病，也要提出來和醫師討論。
4. 若您規劃長程旅遊時，要特別注意，某些癌症是容易靜脈血栓形成，尤其是搭飛機，所以也要提出來和醫師討論。

第二站 資料準備

1. 準備您的病歷摘要，包括裝人工血管也應該記錄在摘要中；藥物使用清單，包括藥品名稱、劑量、使用時間、假設您有服用管制性止痛藥，也需要詢問旅行社，是否須先行報備，以免觸犯他國法律。除此之外，就診醫院及醫師的連絡電話也應把它放到清單內。
2. 如果您是做國外旅遊，最好把病歷翻譯成該國語言，並準備副本，交代家人朋友，以便應付突發狀況，課做資料傳真處理。
3. 收集目的地緊急醫療服務相關資訊，包括醫院名稱及電話號碼，您甚至可以事先與醫師討論，請醫師提供相關醫師資訊。

第三站 藥物準備

1. 不論是短程或是長程旅遊，胃腸病是旅遊間最常出現突發的病症，要注意除了提前與醫師討論必帶藥物外，還需準備常備藥品如暈車藥、軟便劑、止瀉劑及相關胃腸藥、止吐藥等。
2. 藥量的準備也要充足，以應付突發狀況，目前健保局規定，考量慢性病患出國領藥之不便，如預定出國期間超過一個月，得於領藥時出示機票等證明文件，先行領取下個月之用藥量。但基於對患者病情穩定控制與用藥安全之考量，當次之全部給藥量以二個月為限。
3. 準備些空的小藥盒，以便藥物保存，避免受潮及服用管理方便。

4. 前往流行病較猖獗的國家，可能會要先行注射疫苗。

第四站 保險規劃

1. 請檢視您的保單或是和業務員討論，您保單的有效度及時間。
2. 討論您的健康狀況，並詢問是否有任何限制。
3. 確認保單險種及理賠條件。
4. 如有突發事件，如何開立診斷書及診斷書的內容為何，都要事先詢問清楚。

第五站 自我照顧能力的準備

1. 通常乳癌、子宮頸癌的病人在與其他癌症病人相比較下，有較好的體力，其身體狀態與正常人一樣，因此比較不要擔心消化系統的問題。不過仍要注意飲食清潔，避免暴飲暴食。
2. 像是消化道癌症，例如大腸癌、胃癌、肝癌等等病人，旅遊的飲食計劃中一定要特別注意，如果有自助餐類的飲食安排，切勿暴飲暴食，如果可以謹遵少量多餐原則，不生食、油膩的食物也要少攝取。如果有糖尿病的病人則要注意血糖的穩定性。
3. 接受過腹部手術的病人，會有不等程度的腸沾黏，要注意排便順暢度，規劃旅遊計畫之初，可能要與醫師討論軟便劑的開立。
4. 接受化學治療、服用抗排斥藥物、或是血液癌症如白血病及淋巴瘤，雖然在外觀無法看出其病況，但是這類病人特別需要注意避免罹患感冒或上呼吸道感染的疾病，準備口罩及備用乾洗手液是有幫助。
5. 頭頸部癌症的病人，接受過放射線治療，常見副作用口乾，可隨身攜帶人工唾液、準備水壺隨時補充水分來克服。
6. 要注意陽光帶來的皮膚傷害，防曬霜也隨身攜帶。

旅遊本身不管對任何人來都是期待且興奮的，不論是自己或是與家人朋友花些時間做好計畫，將旅遊中突發的風險降至最低甚至到完全掌控，不要讓「癌症」成為旅遊的最大障礙，反而讓「癌症」創造生命價值。

保健食品～靈芝另知



陳小姐的媽媽最近診斷為大腸癌，同事不斷的遊說靈芝有增強免疫力的效用，應該要買給媽媽吃。不過，醫師卻說，如果沒必要不需要用這些產品，疑惑的陳小姐打電話來諮詢，她應該怎麼做才對？

的確，這個問題是許多癌症病人或親友有的疑問。不論國內外的研究報告皆指出，癌症病人開始服用相關健康食品時間點多在疾病診斷後就會開始，其中六成以上的病人會在治療中同時服用中藥，而靈芝也是常被問到的食品之一。這其中有個很重要的因素，在中國典籍或是武俠小說中誇飾靈芝生長於深山，不易採集，故具起死回生的功能，千年神話是否經得起現代考驗，讓我們一起來了解靈芝傳說。

靈芝學名：Ganoderma SP，在真菌分類系統中，列

希望廚房

提升抗癌食力餐

柳營奇美醫院 營養科



前言：

上天給的功課：不惑、不憂、不懼的面對它

情緒對疾病有強力的影響：

- * 治療期間產生的心理壓力，會使身體的自然抵抗力弱。
- * 須以堅定的精神力量、積極的思想，使生活樂觀。

希望：

- * 健康的人，學習養生方法，永保健康。
- * 不幸罹病的人，不要六神無主，把自己嚇壞了。
- * 請遵循醫師的指示，好好治療。

營養補給班

【安心吃蔬菜】系列二

如何清洗蔬菜～清潔又能保留營養

文/楊惠玟 營養師



洗去農藥，留住新鮮

蔬菜的清洗是很重要的步驟，如果買回來的蔬菜很新鮮，但是殘留在蔬菜上的農藥沒有清洗乾淨，一樣會把不健康的物質吃下肚子裡。蔬菜的清洗最好的方式就是用大量的清水沖洗，以前老一輩人流傳使用鹽水浸泡的方式，其實對於清除蔬菜上的農藥殘留並無助益，部份民眾會選擇使用清潔劑清洗蔬菜，但如果清潔劑未能沖洗乾淨，反而又將造成其他化學物質的殘留，因此，使用大量清水浸泡及沖洗是最好的方法。

為真菌門的靈芝屬。在《神農本草經》中將靈芝依色澤的不同劃分成赤芝、黃芝、白芝、青芝、黑芝、紫芝六種。靈芝不是植物，自身不能進行光合作用，只能從其他有機物或是腐樹中攝取養料。而現代常見製造健康食品的原料多是用人工養殖的赤芝和紫芝，其它以野生為主。現在野生的靈芝已經很少見，且質量不容易控制，整體以中國海南島產量最多，菌種最豐富，一般市場上健康食品都是人工種植或是用生物科技方式生產靈芝菌絲體加工而成。《神農本草經》說靈芝：「養命以應天，無毒，多服久服不傷人，輕身益氣，不老延年。」。靈芝的特性以一年生居多，所以傳說中千年靈芝是不存在的。

目前靈芝成份較被廣泛研究的有：多醣體、三帖類。什麼是多醣體？只要三個以上的單醣鏈結在一塊兒，就叫做多醣體。不只菇類有多醣體，日常生活吃的五穀雜糧和馬鈴薯等澱粉類都含有多醣體。藥理顯示此成分有增強免疫力、降血脂、降血糖、抑制血小板凝集、改善血液循環、提高人體血液含氧量；至於三帖類，是靈芝

二次代謝物，也是靈芝苦味的來源，其最主要的靈芝酸（Ganoderic）有抗過敏、抗發炎、促進肝臟新陳代謝作用。不過對抗癌而言，目前都還是得不到充分的理論根據及實驗結論，台灣衛生署將靈芝列為健康食品，核可的項目有增加抵抗力、降低血清GOT、GPT值（肝功能指數）、增加肝臟蛋白質含量等而已。

靈芝的副作用較為罕見，不過並不代表無副作用，包括了頭暈、口乾、流鼻血、頭痛、腹瀉、高血壓、高血糖、胃痛、噁心、肌肉酸痛、皮膚瘙癢有時會起疹子，據報導，有些人甚至說，感覺就像瘙癢是來自內部的來源。這有時會導致發癢或紅色丘疹點在臉上、皮膚，看上去很像粉刺，甚至尋麻疹。

保健食品的發展有時是為了市場需求而創造，或多或少會依據當地文化有所關聯，老祖宗的經驗誠然寶貴，但若盲目追逐廣告及意見，過度神化產品作用，忽略科學佐證，我們的身體最終會提出抗議，而我們得付出更大的健康代價。

治療前，該怎麼吃？

1. 不要誤信錯誤理論—鐵線療法。
2. 營養狀況良好是很重要的，營養不好、體力不夠、精神不振，可能會影響治療效果，甚至無法完成治療。
3. 體重是一個評估營養不良的指標，體重下降越多，除了發生營養不良的機會越高，治療的效果也會受影響，如果一個月內體重下降超過5%，就是一個警訊。
4. 該怎麼吃？

營養一定要均衡。下列營養素都要攝取：

- 醣類：提供身體所需熱量。如：五穀飯、糙米飯、全麥麵包、饅頭、麵食、水果等。
- 蛋白質：修補身體組織、保持免疫系統功能。如：瘦肉、魚、家禽、奶製品、蛋、豆製品等。
- 脂肪：提供熱量及必需脂肪酸。如：油脂、花生、核桃、杏仁、種子等。
- 維生素與礦物質：幫助身體充分運用食物中的能量，維持免疫系統功能。如：各種食物均含有不同的維生素與礦物質。
- 水分：健康的必備要素，應避免脫水現象。

5. 維持良好營養狀態的方法：

- 正向思考：有助於維持食慾
- 規劃生活：癌症治療會影響體力及進食，可先請醫護人員、營養師協助規劃，請家人協助。

治療中，該怎麼吃？

化學治療或放射治療期間會出現副作用，下列為症狀出現時的飲食建議：

■ 食慾不振、體重減輕

1. 應了解營養對治療的重要性，儘可能攝取足夠的食物。
2. 在身體較舒適的時候進食，例如：控制症狀的藥物發揮作用時。
3. 少量多餐，一天七餐或八餐，若感覺餓時，隨時進食，不需依三餐時間進食。
4. 高營養濃度的食物應優先進食。
5. 餐前可喝山楂烏梅汁等開胃飲品，正餐時間吃固體食物，點心時間再補充液體食物，例如：紅棗銀耳湯、芋頭西米露、桂圓粥等，可避免過度飽脹感。
6. 營造愉快的進餐環境，如：布置餐桌、更換漂亮的餐具、欣賞音樂等。
7. 準備幾樣開胃菜，或是平常喜愛吃的食物，以引起食慾，可準備不同的調味料，讓食物味道更豐富。
8. 與家人或朋友一起用餐，良好的用餐情緒可促進食慾。
9. 用餐前先做一些輕鬆的運動，或是散散步，以促進腸胃蠕動。
10. 隨時預備可取得的點心、飲料，以方便補充營養。
11. 若無法攝取足夠的食物時，視需要應於上午、下午各喝一瓶醫藥營養品以補充營養。

※欲知食譜內容，請見下回會刊囉！

至於不同的蔬菜如何清洗，以下是清洗蔬菜的小方法：（摘要簡述）

1. 除去容易累積農藥的部份

- A. 包葉菜類：去除外葉後，再剝成單片沖洗，才能洗得乾淨。如：包心白菜、甘藍菜、結球萵苣。
- B. 小葉菜類：近根處切除後，張開葉片，直立沖洗。如：青江菜、小白菜、芥菜、萵苣、菠菜。
- C. 花果菜類：
 - * 連皮食用者：以軟毛刷刷洗。如：苦瓜、小黃瓜、蕃茄、黃秋葵。
 - * 果蒂凹陷者：易沉積農藥。宜先切除後再沖洗。如：甜椒、梨瓜（佛手瓜）。
 - * 需剝（削）皮食用之蔬果：先清洗後再削皮。如：蘿蔔、甘藷、芋。

2. 清洗原則—先少量多次浸洗，最後再一次沖洗，亦即「先泡再沖」。

由於一般農藥均為水溶性，所以用自來水清洗即可。先將蔬菜浸泡於水中清洗，換水1-3次，或以較大量的水（例如：一斤的菜大約用6~10公升的水），浸泡10分鐘，浸泡時可以用手或是軟毛刷輕輕搓洗，最後以清水再沖洗一遍即可。

葉菜類要除去最外層的葉子再料理比較安全，即使是包裝上標有已清洗的字樣，建議病友您還是把它再洗一洗吧！

在剝除蔬菜的外皮之前，要先用冷水沖洗一會兒，如果某些瓜類的皮比較粗糙不平，可以用菜瓜布搓洗乾淨。蔬菜洗淨後還要用乾淨的布擦乾。因為有些表皮上的細菌難以去除，多沖洗、漂洗、搓洗幾次，再確實擦乾是很重要的。

已經剝皮、切片、切丁、有斷口的蔬菜，在兩、三個小時內就要放入冰箱冷藏。

如果只有一套用具，處理過生肉的器具用熱水和清潔劑洗淨後，才可以用來料理蔬菜。

要是您不覺得麻煩的話，最好有蔬菜和肉類各自專用的砧板和刀具。

先洗再切

蔬菜要先洗再切，切好後越快烹煮越好，一般多是以炒食的方式烹調為主，建議病友您於治療期間切勿“生食”或“生機飲食”，一律以“熟食”為主，以防止因食物生食攝取時所引起的“感染”問題（例如：可先縮短秒數，約20~30秒鐘，燙過食物後再製備食用）。

善待細胞，可以活得更好



作者／李豐 出版社／原水文化

細胞，是我們最忠誠的伙伴。細胞不會欺騙、不會假裝、也不會隱瞞。如果主人善待它，它便表現得活力十足；主人虧待它，它就開始變臉；受不了虐待時，它便以生病的樣子出現，更嚴重時，甚至會變成癌細胞。

那，身體的細胞生病了該怎麼辦？

只要讓細胞的環境改變，壞細胞變回好細胞的機率非常高。如果是基因密碼已受到損傷的細胞，我們的身體自然會把它們淘汰掉，製造出新的細胞來取代它們的位置！

該怎麼改變細胞的環境？如何有更好的生活品質？曾任職台大醫院病理科30年的李豐醫師將親身經驗分享給大家！

這本書是一位台大醫師親身實驗40年的經驗分享！我們的身體有無限的潛能，只要給細胞一個機會就會活出不一樣的生命～善待細胞，做自己生命健康的主人！

<李豐醫師簡介>

◆**西醫專業背景** 台大醫學院醫學系畢業，曾任教台大醫學院及擔任台大醫院病理科醫師，專業是細胞病理。現任李豐病理中心負責人。

◆**資深癌症病患** 曾赴加拿大進修，研究所第三年時罹患淋巴瘤。被醫師宣告只能再活半年，但在放棄所有西醫治療，轉而採取自助方法後，至今又多活了80個半年。若問為什麼，答案是：她很「尊重細胞」。

【簡介內容摘自「原水文化」於博客來書籍館書籍介紹】

百分百溫暖

協會於10月底收到的百分百溫暖與感動：來自台中的洋菜媽媽，親手縫製了100個愛心小天使，並寫下了100封對癌症病友的關懷與祝福，希望由協會轉贈給每一位抗癌中的朋友，以下為洋菜媽媽的親筆信，用以鼓勵每一位罹癌的病友……



您好~

我是帶來溫暖、希望、幸福的小天使！請對我下指令，向上天祈禱，許下一個心願，每當鈴聲響起，心願會慢慢往上推一步，像回音一樣，讓上天聽到您的願望，實現夢想

所以，您並不孤單，天使都了解，不要讓愛您的人掉眼淚

加油！愛、希望、幸福的小天使 一輩子的守護您

相信自己 不要放棄

洋菜媽媽

希望電影院

悲傷，一種生命的印記

文／鄭凱芸 老師 圖片取自yahoo奇摩電影



最近看了好幾部被包裝成恐怖片的親情倫理劇，所以震撼到我的都不是驚悚的畫面，而是編劇用心良苦鋪陳的劇情，其中泰國片「詭門開」、韓國片「暢銷書」及法國片「雙面驚魂」(Don't look back)，在討論親情、母女(子)

關係上，有著異曲同工之妙，也讓我栽進了與自己深切相關的生命情節中。

「詭門開」從一位網路成癮少年的母親開始說

起，兒子在父母爭執的過程中不幸喪命，在無法接受兒子已經離世的悲傷情緒中，重塑了一個有兒子的假象生活，並用無比的念力讓兒子已死的軀體復活，只因她無法活在一個沒有兒子的世界中。「雙面驚魂」中的女主角因無法接受自己的姐妹死於一場車禍，從那一刻起，她便視自己為摯愛的姐妹，開始過長達二十年的自我認知錯亂的日子，直到女主角重返家鄉，才發現自己已經逃避喪親悲傷多年之久。同樣地，「暢銷書」也在陳述一個極度悲傷的母親，因無法面對女兒的意外死亡，假想著與女兒共同生活達二年之久，直到一場意外，才重拾女兒已經去世的記憶，並在與女兒強烈的連結下，發現了一起多年前的殺人事件。

當然，這些電影的確驚悚恐怖，但我怎麼都看到母女親情間的愛恨糾葛、傷痛不捨，因為無法承受失去的悲傷，所以將這些悲傷誇大為適應不良的行為或情緒，要不就是將悲傷偽裝成其他的

偏差行為。不管是何者，都比直接面對悲傷來的容易。我又在想，到底是悲傷沉重到難以承載？還是悲傷已經不只是悲傷，它還包括了很多被污名的意義，例如：不堅強、不勇敢、不體諒？所以，最後悲傷被禁止了，它無處可去，只能默默地醞釀一股不為人知的力量，趁人不注意的時候，幻化為另一個形體，分散人們原本可以專心於悲傷的注意力。

在充滿得與失的生命歷程中，失落經驗是不可避免的，悲傷當然也就必然存在，當我們說著「他還沒有『走出來』」的時候，我們期待他到「哪裡」去？哪裡才會是他安身立命之處嗎？還是陪他看看悲傷的價值為何？他很悲傷，是因為他缺乏適應的能力？還是因為那個失去的人(事)具有重大的意義？如果我們願意相信悲傷是一種曾經擁有的印記，或許我們就不會急著要別人終結悲傷，而是共同創造一個友善悲傷的環境，並祝福每個人學會如何與悲傷共存。

希望之星

病友心得分享

文／美麗人生



我很感謝「上帝」讓我在去年四月確診乳癌時能上網搜尋到「癌症希望協會」，而得到很多的幫助。包括假髮租借、免費頭巾贈送、義乳配置、衛教手冊提供、營養諮詢、心靈安慰、免費的圖書借閱，還有很多免費的課程：美麗守護班、音樂治療、藝術治療……。

這其中，我最想與人分享的是參加音樂治療及藝術治療的課程。我很感謝希望協會給我這麼好的機會，可以參加這些課程，當初要參加音樂治療及藝術治療時心中有點擔心，因為自己對於音樂及美術都不是很有自信，甚至是小學就被嫌棄沒有這方面的才能，所以，報名這樣的課程實在覺得有點壓力。

還好，事情不是我想的那樣，音樂治療課程：在老師的引導下，音樂治療課程我學會了透過音樂可以自我暗示，還有就算沒有音樂也可以玩音樂，而且同學間也因為這樣的課程，彼此更是得到很好的鼓舞，因為我們竟然還寫了一首屬於我們的歌哩！

我發現，自從參加這樣的課程，讓我的思考更感性，也因為這樣的課程似乎喚醒了我的內在自我；更了解自己、更愛自己多一點。更因為同學之間的彼此分享，我們就如同一家人般的彼此關心、彼此鼓勵。

九月份開課的藝術治療：剛開始，是從簡單的塗色，所以覺得還好不會太難，而隨著漸進式的教學，讓我很自在，也發現自己還蠻有創意的，甚至同學之間的創意更是一種腦力激盪呢！然而在不知不覺當中，我發現透過作品，竟然呈現出自己內心深處的思維及渴望。

也因為希望協會舉辦這樣的課程，讓我認識了更多的同學，以及他們的生命故事。藉由分享才知道，原來每一個生命故事是如此的美麗且令人敬佩，更因大家都曾經歷死蔭幽谷，因此，都格外的相知相惜，珍視彼此的友誼。

現在，我只要發現週邊有癌症的朋友，我就會將我在癌症希望協會所得到的資源告訴他們，也將一些課程資訊放到我的部落格與人分享，就像我在癌症希望協會所得到的幫助，能夠讓更多的人也獲得幫助，讓愛能夠走動，懷抱希望無限！

活動看板

2011年全年度病友活動預告

◎所有活動皆需事先報名

月份	地點	活動名稱	對象	名額	時間	備註
全年辦理	台北/高雄	假髮租借、頭巾及營養品樣品贈送	有需求的癌症病友	不限	周一至周五 9:00-18:00	假髮押金2000, 清潔費300元
	台北/高雄	圖書借閱	癌症病友或家屬	不限	周一至周五 9:00-18:00	
	台北	希望瑜珈班	癌症病友或家屬	一期8~10人	周二 早上10:00-11:00 周四 下午14:30-15:30	定期招生(一期8堂課)
	台北	希望健身操~八段錦	癌症病友或家屬	一期8~10人	周三 下午14:00-16:00	定期招生(一期9堂課)
	台北	希望裁縫教室	癌症病友或家屬及有興趣的一般民眾	8~10人	周四 早上9:00-12:00	以頭巾製作為主
	台北	營養師一對一諮詢	有營養問題之癌症病友或家屬	每周3~4人	周二 下午14:00-17:00	每人30分鐘諮詢時間
2月	全省	癌症家庭子女獎助學金	父或母罹癌之家庭子女 其就讀國中~大學	國中30人、高中30人、大學75人	2月公告收件	申請後需經由協會審核
2月25日	台北	營養補給班	癌症病友或家屬	100~150人	周五 下午	
3月	台北	音樂治療	癌症病友	8~10人	每星期一次	一期八堂課
3月26日	台北/高雄	結直腸癌學習營	結直腸癌病友或家屬	每場80人	周六 早上9:30-12:30	
4月	台北/高雄	美麗守護班	癌症病友	一班8~10人	一次兩小時	教導癌友化妝技巧
4月	高雄	藝術話畫團體	癌症病友	10~12人	每星期一次	一期八堂課
4月30日	高雄	營養補給班	癌症病友或家屬	80人	週六 早上9:30-12:30	
7月~8月	台北	親子營	父或母罹癌之家庭	10個家庭	周五傍晚~周日下午(三天兩夜)	報名後需經社工評估是否合適參與活動
7月~8月	高雄	親子營	父或母罹癌之家庭	10個家庭	周五傍晚~周日下午(三天兩夜)	
7月~8月	台北	國小夏令營	父或母罹癌之子女(小四~小六)	25~30人	暑假周間, 三天兩夜	報名後需經社工評估是否合適參與活動
7月~8月	高雄	國小夏令營	父或母罹癌之子女(小四~小六)	25~30人	暑假周間, 三天兩夜	
8月	台北	營養補給班	癌症病友或家屬	100人	週六 早上9:30-12:30	
9月	台北	藝術話畫團體	癌症病友	10~12人	每星期一次	一期八堂課
9月	高雄	音樂治療	癌症病友	8~10人	每星期一次	一期八堂課
9月17日	台北/高雄	淋巴瘤學習營	淋巴瘤病友或家屬	80人	周六 早上9:30-12:30	
10月	台北/高雄	美麗守護班	癌症病友	一班8~10人	一次兩小時	教導癌友化妝技巧
10月22日	高雄	營養補給班	癌症病友或家屬	80~100人	周六 早上	

希望寄盒

學名：Tegafur、Gimeracil、Oteracil potassium
商品名：TS-1 愛斯萬

作用

為了提高在已被廣泛使用之抗癌藥Fluorouracil的效果，與減少其副作用，因此研發出TS-1口服藥（膠囊型），此藥物是由3種成分（Tegafur、Gimeracil、Oteracil potassium）組合而成。

這3種組成分中的Tegafur會在體內慢慢的轉換成5-FU而發揮抗癌作用（殺癌細胞）。在另一方面，Gimeracil會抑制5-FU的分解，使藥效持續更久，而Oteracil potassium則可以減輕腹瀉等胃腸道的副作用。

給藥途徑與劑量

- TS-1是根據病人的身高及體重來決定服用劑量及每天需服用的膠囊種類與顆數。膠囊可分為20mg(白/白)以及25mg(白/橘)兩種膠囊。
- 依照主治醫師的指示，一天口服兩次，請於早餐後及晚餐後30分鐘內服用。避免空腹服用。

副作用

- 與大部分的化療藥物相似，以TS-1治療也同樣的會產生副作用。
- 常見副作用為骨髓抑制、食慾不振、噁心、腹瀉、口腔黏膜炎

適應症及健保給付規定

目前台灣衛生署核准使用於胃癌之治療的抗癌藥物，申請健保核准中，請洽詢主治醫師尋求進一步協助。



活動看板

第3屆捕捉希望
數位攝影比賽11月1日開跑，
最高獎金2萬元，等你來拿！



由癌症希望協會與羅氏大藥廠共同舉辦的「捕捉希望」數位攝影比賽，在大家引頸期盼下，已於11月隆重登場！最高獎金2萬元，歡迎癌友、家屬及醫療團隊，拿起相機，踴躍報名參加，透過鏡頭前的幸福與感動，與我們一起點亮生命的希望！

報名表及更多的活動資訊請至癌症希望協會官網下載www.ecancer.org.tw或電洽(02)3322-6286分機28李小姐

希望有愛



每6分56秒就有一個人罹癌，面對治療，癌友除承受身體的痛苦外，還需面對外觀的改變，許多癌友因無法適應，甚至會有萌生放棄的意念。因此，為幫助癌友建立自信，「愛心滿百、美麗再現」邀請您一起為癌症病友募集假髮、頭巾製作經費，幫助癌友走過生命低潮，看見生命的希望！

即日起至99/12/31止，參與「愛心滿百、美麗再現」活動，每月捐款100元以上、為期12個月或單筆捐款500元以上，即可將幸福小熊（尺寸：10公分×5公分）一對帶回家。

填妥以下表格後，請傳真(02)3322-1719或郵寄至台北市中正區臨沂街3巷5號1樓。洽詢電話：(02)3322-6286轉26或67 林小姐。

「愛心滿百、美麗再現」活動一捐款單（可影印放大填寫）

姓名	電話(手機)
地址	
e-mail	
捐款方式	<input type="checkbox"/> 每月捐款NT\$100元，為期12個月，共計1,200元整。 <input type="checkbox"/> 單筆捐款NT\$500元整。 <input type="checkbox"/> 每月捐款NT\$_____元整，自民國____年____月起至民國____年____月止。 （為填寫者請親電話通知） ※假髮製作經費為每頂4000元，頭巾製作經費為每件150元。
信用卡卡號	信用卡卡號：□□□□-□□□□-□□□□-□□□□
信用卡有效期間	有效期間：西元____年____月，發卡銀行：_____銀行
信用卡卡別	卡別：□VISA □MASTER 身分證字號：_____
持卡人簽名	持卡人簽名：_____（同信用卡背面簽名）
收據贈品	抬頭：□同捐款人姓名 □其他：_____ 地址：□同捐款人姓名 □其他：_____ 收據寄送方式：□年度寄送 □按月寄送，免費刊物：□請寄給我 □請勿寄給我 ※凡捐款滿500元，即可獲得幸福小熊一對（尺寸：10×5公分）。

希望有愛

希望在這裡 遇見你與我一起 把溫暖送出去



希望在這裡部落格 <http://blog.sina.com.tw/hopeishere/>

隨著罹癌年齡逐年降低，罹癌的病友大多為家中經濟支柱，一旦確診，就必須面對人生許多的選擇與考驗，無論是家中生計、治療費用、治療所產生的副作用、孩子的學業……等，都有可能讓癌友拒絕治療，並影響治療的成效。

心無旁騖、無後顧之憂才能積極治療

為了幫助癌症家庭順利走過抗癌路，「癌症家庭康復計畫」提供癌症病友與家屬全方位的服務，無論是假髮、頭巾、義乳等康復用品的提供，音樂、藝術、夏令營、親子營等團體課程的舉辦、癌症家庭子女獎助學金、音樂會、病房關懷等，都是希望為癌友排解抗癌路上的阻礙，使其能無後顧之憂的積極治療。

幫助一位癌友，等於幫助一個家庭

癌症家庭康復計畫服務開辦至今，已服務142,768人次，今年更將服務超過157,768人次；我們相信「幫助一個癌友，等於幫助一個家庭」，因此，為了幫助全台37萬的癌症家庭都能順利走過抗癌路，癌症希望協會〈希望在這裡〉邀請您與我們一起，匯集數以千計的鼓勵與加油，讓癌友在抗癌路上，擁有奮戰的力量，也希望您與我們共同募集150萬癌症家庭康復計畫服務經費，讓更多癌友能獲得幫助。



●至癌症病房關懷病友

●諮詢服務



●康復用品服務



●癌症家庭子女夏令營

您可以參與

一份愛心，傳遞雙倍希望～ 把愛送進癌症病房

凡捐款500元起，除了可以將可愛duma帶回家，我們還幫你將愛送至癌症病房，給予正在接受治療的癌友更多支持！歡迎認養關懷禮，讓病房內充滿必勝的希望！



英雄 duma *15x26公分

(1) 捐款滿1,000元起，除了自己擁有1個英雄duma外，我們也將幫你送2個必勝duma給癌友！

(2) 捐款滿25,000元以上(含)，除擁有25個英雄duma外，我們可為你製作必勝duma的包裝袋專屬貼紙送愛到癌症病房！

※「英雄 duma」目前已認購完畢，感謝大家熱烈支持！

必勝 duma *8x12公分

捐款滿500元起，除了擁有1個必勝duma外，我們也將幫你送1個必勝duma給癌友！

**癌症希望協會
招募志工囉！**

只要您是：

1. 已完成治療1年以上之癌症病友
 2. 癌友家屬或具癌症照護相關經驗者
- * 歡迎親洽或來電02-3322-6286#32 鍾社工

愛心回覆單		*可自行放大填寫		
單位名稱	電話			
聯絡人姓名	行動電話			
E-mail	傳真			
捐贈收據抬頭				
通訊地址	□□□□			
贈品寄送地址	□□□□ □內通訊地址			
愛心項目 (請勾選並詳細填寫)				
項目	說明	數量	金額	備註
認養關懷禮	必勝 duma 500元/個			捐款滿500元起，除了擁有1個必勝duma外，我們也將幫你送1個必勝duma給癌友！
	英雄 duma 1,000元/個			捐款滿1,000元起，除了擁有1個英雄duma外，我們也將幫你送2個必勝duma給癌友！ 捐款25,000元以上者，我們可為你製作必勝duma的包裝袋專屬貼紙送愛到癌症病房！
捐款方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 或 <input type="checkbox"/> ATM轉帳 兆豐國際商業銀行忠孝分行：017 帳號：005-09017706 戶名：社團法人中華民國癌症希望協會 <input type="checkbox"/> 郵政劃撥 戶名：社團法人中華民國癌症希望協會 帳號：19665036 <input type="checkbox"/> 信用卡授權 請電洽或逕行上希望協會網站下載www.ecancer.org.tw			
你從何處獲得活動訊息	<input type="checkbox"/> 活動文宣 (DM) <input type="checkbox"/> 廣告 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他 (請註明)			
備註	1. 愛心回覆單填寫後請傳真並來電確認，傳真 (02) 3322-1719，電話 (02) 3322-6286 分機 26 林小姐或李小姐。 2. 銀行匯款或ATM轉帳者，請於匯款/轉帳後傳真至協會。 3. 贈品與捐贈收據將於扣款成功後一週內寄出。 4. 活動收入將全數作為癌症希望協會「癌症家庭康復計畫」服務經費，包含製作癌友假髮、頭巾、義乳等康復用品、開辦教育課程、成長團體等心理支持課程及清寒癌症家庭子女獎助學金等經濟的協助。			

敬啟 希望協會的朋友們大家好！不論是您的捐款或愛心物資，我們滿懷感恩的收到了。為了募集癌症家庭康復計畫服務經費，為了造福更多亟需服務的癌友，希望會刊的版面做了調整。如果您要查詢 2010 年 9 月、10 月捐款 (物) 人名單，請連結希望協會網站首頁，點選「捐款徵信」後，進入「愛心芳名錄」網頁查詢。感謝您，也請繼續支持希望協會！

**希望
小站**

全國免費諮詢專線
0809-010580 (對一語、我關照)

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
- 營養諮詢
- 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) 3322-6286

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

(99年12月25日起地址更改為：高雄市鳥松區本館路443巷16號)



希望有愛 · 讓生命再現光彩



在台灣，每不到7分鐘就有1個人遇上癌症。
在台灣，每年至少有37萬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 (請將本表格放大傳真，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"/> 按月寄發 <input type="checkbox"/> 年度累積一次寄發 (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

希望看板

連結希望請按這裡!
台灣癌症資源網：癌症資源一指暢通
<http://www.crm.org.tw>

當得知罹患癌症的時候，是否覺得腦中一片空白？就如同站在人生十字路口不知道該往那裡去？這時候您最需要的就是癌症資源網 (Cancer Resource Map)!

這是由國民健康局與癌症希望協會合作、為全台民眾打造的癌症資源平台，目的是讓癌症資源可以「快、易、通」的傳遞給有需要的人。網站內的資訊與資源會不斷推陳出新，並保證永續支持，逛完後絕對獲益良多。

癌症資源網提供各類的癌症知識，從預防篩檢宣導、到就診醫院、治療、康復，乃至安寧療護，皆有完善的相關資源。不論是初罹癌或治療期間的您，甚至是所有關心癌症的朋友，上癌症資源網不僅能找到需要的資訊，尋找知識時更有暢通無阻的感受！



今天，我們分享了年輕時的照片

「你一定想不到，這裡總是嘖嘖喳喳的」
在選擇安寧療護，更正面的看待我們的生命後
我們更開闊了
什麼都可以談，什麼也都沒啥大不了的
存在的幸福感，大概就是這樣吧。

很多病友不知道，其實自己是可以選擇安寧療護的
安寧療護不是放棄治療，而是用更積極、更人性的方式
面對自己並接受生命的必然旅程。

用最適切生命階段的方式來思考對身、心、靈的安頓
安寧療護
選給生命的
是真實存在時的寧靜。

回憶自己十八歲時的青澀與現在八十一歲的蒼蒼白髮
現在我想
來過這個世界才是重要的。

最後的幸福時光——安寧療護

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

收款帳號 19665036 金額新台幣 (小寫)

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

1. 捐款用途
 癌症家庭康復計畫
 癌症教育宣導
 建構支援服務網絡
 會務發展

2. 捐款身分
 我定期捐款予協會
 我曾單次捐款予協會

收款戶名 社團法人中華民國癌症希望協會

寄款人 姓名 _____ 通訊處 _____ 電話 _____

經辦局收款戳 _____

虛線內備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

收款帳號 _____ 存款金額 _____ 電腦記錄 _____

經辦局收款戳 _____

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。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少需在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時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、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單被供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，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。

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

劃撥存款收據執收聯注意事項

- 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妥之查詢函交原存款郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收據郵局收訖章者無效。