



本會宗旨: 推廣正確防癌觀念, 宣導正確癌症治療... 理事: 王正旭, 林志毅, 林寶容, 洪志宏, 陳昭雄...

特別企畫

● 1版 癌症全程服務, 希望做到了

本期焦點

- 2版 希望花絮-【聽希望在唱歌】歲末關懷聲音樂會
● 4版 希望情報網-民眾對癌症晚期症狀應有的認知
● 5版 希望廚房-來燒一桌色彩繽紛的防癌年菜吧!
● 6版 希望之星-希望意 琇斐情
● 7版 希望看板-飄洋過海的榮耀
● 8版 活動看板-病友學習營



特別企畫

癌症全程服務, 希望做到了



希望協會的朋友大家好:

2010 虎虎生風的一年已經走過... 為了讓癌友擁有更多勇氣, 為了讓癌友不放棄希望...

專業知識, 戰勝癌症

為落實癌症教育, 我們持續出版手冊、單張、光碟, 提供全台灣 158 個醫療單位...

完善支援, 傳遞關懷

2010年, 在國民健康局的支持下, 協會持續協助全台灣 49 家醫院推動癌症資源單一窗口服務...

因為有您, 希望無限

面對台灣癌症病人數不斷攀升, 在 2011 年, 我們仍秉持成立的初衷, 提供穩定並高素質的服務...

癌症希望協會 理事長 王正旭

財務報告



希望看報

100年癌症家庭獎助學金公告

為鼓勵癌症病友家庭子女努力求學, 使癌症病友安心治療, 癌症希望協會辦理癌症家庭子女獎助學金方案...

獎助資格、名額、金額

默克癌症子女獎助學金

新申請者及 99 年受獎助者且符合今年申請成績標準者, 共 75 名; 每名核發二萬元之獎助學金。

- 1. 現正就讀大學、大專(含二專及五專)之學生。
2. 父母或母體且正在治療中之家庭。
3. 98 學年度上下學期各科成績及格且平均達 75 分以上, 操行成績達 80 分以上者。

東洋癌症子女獎助學金

分為高中組及國中組, 高中組核發一萬元、國中組核發六千元之獎助金, 每組各核發 30 名。

- 1. 就讀於國、高中職, 且為正式學制具學籍證明者。
2. 父母或母體且正在治療中之家庭。
3. 98 學年度上下學期學科成績平均皆達 60 分以上, 操行成績皆達 80 分以上者。

符合申請資格者具以下情形者, 將列為優先評估獎助對象:

- 因父母或母體影響家庭經濟收支與孩子就學狀況, 且缺乏社會資源介入, 並經本會社工評估確證者。
● 其他特殊狀況, 影響家庭經濟及子女就學者。

欲進一步了解獎助學金申請之相關訊息, 可詳閱希望協會網站獎助學金公告或電洽詢專線...

本獎助學金將於 100/2/14 ~ 100/3/4 期間開放申請, 請以掛號方式郵寄至本會...

# 聽希望在唱歌 歲末關懷暨音樂會

在加油聲、歌聲、掌聲、歡笑聲及安可聲中圓滿落幕

當聖誕老公公坐著雪橇，來到家家戶戶的聖誕樹下，把禮物與祝福送給等待已久的好孩子時，聽希望在唱歌關懷團隊，也隨著音符與旋律的腳步，再次完成巡迴全台的希望之旅。

這趟旅程，我們獲得的比付出更多，因為旅程中，我們看到醫療團隊無私的付出！我們分享了陪伴在旁的家屬滿滿的愛！我們感受到癌友無畏病魔的堅強與毅力！因為您，我們才能完成這次旅程，在謝謝您的同時，再讓我們用文字與影像回顧「聽希望在唱歌」所傳遞的愛、幸福與希望！

## 把愛送進癌症病房

為了讓癌症家庭能在歲末收到大家所匯集的關懷與祝福，今年除了關懷生力軍的陣容更堅強外，每位病友都收到了一份特別的聖誕禮物「台灣黑熊duma」，希望台灣黑熊永不放棄的精神能傳遞給所有正在與癌對抗的病友，只要不放棄，抗癌必定勝利！

由曾淑勤、于台煙、duma、林志炫、王識賢、楊淑君所組成的關懷團，用溫暖的手、親切的問候，接力給癌友們暖心的祝福，他們所到之處，都受到病友們熱情的歡迎，第一次參與的跆拳道選手楊淑君說：「原本是要來鼓勵病友及家屬的，沒想到反而獲得大家的關心與加油，讓她很意外，也感到很窩心，除了感謝大家的祝福外，她也希望病友，和她一樣，面對人生的低潮，永不放棄！」



病友戴上聖誕帽並擺起pose準備拍合照



阿嬤開心地緊緊擁著台灣黑熊duma的手



關懷團隊頭帶紅色牛角，散播聖誕氣氛到病房（右起：羅氏叔駁正處長、奇美柳營榮醫院長曹昭榮、莊銀清院長、林志炫理事）



病友與家屬合照的同時還不忘問問夜人生的劇情發展



王識賢特別至兒癌病房探訪一位小粉絲，讓小女孩一圓與偶像會面的心願



楊淑君擁抱和她年齡相同的淋巴癌病友

## 用琴聲、歌聲與節奏陪伴癌症家庭走過抗癌路

今年是聽希望在唱歌成軍第12年，為了癌友、家屬與醫療團隊們能感受不同的音樂，歌手的陣容更是堅強，除了領軍的林志炫、彭佳慧、于台煙，第2年參與

的王識賢、符瓊音外，今年更有民歌歌手曾淑勤、「小江蕙」之稱的曹雅雯、明日之星許富凱、金曲獎歌后曾心梅的加入，讓現場人氣滿滿、掌聲與感動不斷！



即便跳電卻絲毫不減康康與癌友的熱情互動



曾淑勤與于台煙為病友帶來〈守著陽光守著你〉



林志炫用〈勇氣〉給醫療團隊們加油打氣！（左起：臺立屏東醫院護理部副主任黃統豐、高醫高專潘純媚）



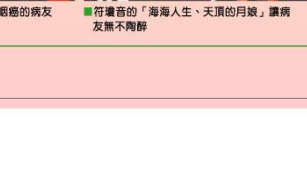
王識賢特別準備了專輯CD簽名在現場贈送給小粉絲



曾心梅用歌聲與擁抱把醫療人員攬牢牢



彭佳慧硬硬地為罹患第四期鼻咽癌的病友與家屬演唱「日語」



符瓊音的「海海人生、天頂的月娘」讓病友無不陶醉

希望花籃

因為您的默默付出，癌症家庭在抗癌路上不會孤單

音樂會之所以能圓滿落幕，除了幕前精彩的表演外，幕後也有一群默默付出的人，表演前負責宣傳、邀請病友，表演時為病友帶位、在旁帶動氣氛，他們不為別的，只希望病友能放鬆的聽、開懷的唱！



■ 連續4年從未缺席的中國醫藥大學附設醫院院長陳志毅（左起 秘書長蔡連運、督導戚繼玲）



■ 中國醫藥大學附設醫院林崧源醫師與歌手于台燈合唱新不了情



■ 奇美醫院柳耀庭醫師鼎力支持的幕後功臣（左起榮醫院長曹朝榮、院長莊銀清、副院長陳志州）



■ 活力十足的高醫癌症中心伙伴們



■ 為病友奔波不遺餘力的王正旭理事長（右為林青碧理事）



■ 基隆長庚情人湖院區音樂會幕後勞苦功高的醫療團隊



■ 動員團隊力量的高雄長庚院區（左4-5癌症中心主任鄭汝芬、副院長張明勇）

您熱情的參與，支持我們再接再厲！

音樂會是協會的年度盛事，為了給每位在抗癌路上奮鬥的夥伴們鼓勵與支持，我們希望給您最好的。蘇連環秘書長表示：「病友、家屬及醫療團隊們開心的笑容，往往是我們提供服務的最大動力，您們陶醉在音樂的神情，不只揮灑了自己，也給了我們繼續支持的力量，這趟音樂之旅，我們獲得的遠比付出還多！」

這趟希望之旅需要您與我們一起走，請您和我們一起大聲唱，燃起更多生命的希望！



# 民眾對癌症晚期症狀應有的認知



癌症逐步被界定為「慢性病」，許多病人與家屬將面對癌症無法控制或是治療成效不彰的晚期進展階段。在這過程中，面對大量的資訊及資源，民眾常徬徨而不知如何選擇，並藉以做好準備來面對後續的醫療照護。因此，衛生署國民健康局特別製作此衛教單張，讓民眾能及早認識癌症晚期常遇到的問題及思考如何因應。讓我們以「準備最壞結果，期待最好規劃」的想法，來面對癌症晚期的議題。提醒您！此單張所提供的資訊，無法取代專業醫師對您目前病情的診斷、治療或建議。

## 癌症晚期 ≠ 癌症末期 ≠ 不能再治療

### 問：什麼是癌症晚期？

答：當癌症進展到無法治療的階段（往往合併一些臨床症狀），我們稱之為「癌症晚期」。此階段特色是腫瘤有遠端轉移或是不宜進行手術切除。也有些人會將復發的癌症也歸在此階段，但是癌症晚期並不代表不能再治療。它往往還是可以持續治療以緩解症狀，有些人甚至還可以存活許多年。

### 問：哪些是癌症晚期常見症狀？

答：不同的癌症會表現出不同的臨床症狀，症狀發生的程度也會因人而異。當出現下列症狀，有可能是進入癌症晚期的徵兆，但並不代表一定是癌症晚期，

重要的是當有疑問時，最好主動地和主治醫師或醫療團隊人員進行討論。

症狀	可能造成原因
疲憊	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 治療的副作用</li> <li>* 營養不良時，造成體重及肌肉張力下降</li> <li>* 藥物，例如：止痛藥、抗憂鬱藥或是鎮靜藥</li> <li>* 感染</li> <li>* 貧血等</li> </ul>
疼痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 開刀、放射線治療之後的組織結節、纖維化、肢體活動受限而導致僵硬</li> <li>* 腫瘤壓迫組織或神經</li> <li>* 組織發炎或壞死</li> <li>* 組織缺血及循環受阻</li> <li>* 癌細胞轉移至骨頭</li> <li>* 緊張、沮喪或焦慮等情緒因素引起</li> </ul>
呼吸困難	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 惡性胸膜積水</li> <li>* 心包膜積水</li> <li>* 上腔靜脈阻塞候群</li> <li>* 主呼吸管阻塞</li> <li>* 肺栓塞等</li> </ul>
噁心 / 食慾不振	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 化學治療或放射線治療的副作用</li> <li>* 癌症惡病質</li> <li>* 腸阻塞</li> <li>* 癌症的部位，如肝腫大造成壓迫</li> <li>* 大量腫水</li> <li>* 血液電解質不平衡，例如：血鈣過高</li> <li>* 胃部轉移造成幽壓增高</li> <li>* 藥物，例如：咖啡</li> <li>* 情緒因素等</li> </ul>

◎ 參考資料來源：美國腫瘤護理學會

## 問：當本人或是有家人在癌症晚期的階段時，該怎麼辦呢？

答：癌症晚期的病人及照顧者隨著疾病的進展，會更需要了解相關資訊及支持，以面對長期的改變，如果因為擔心疾病的衝擊而逃避病情，反而會喪失做好建設性規劃的機會。建議您，可以做下列的準備：

### ● 尋求醫療團隊專業人員的意見

平時與您的醫療團隊保持良好的溝通。您可以預先列出一張要向醫療團隊溝通並討論的清單，包括：治療計畫、治療方式、治療成效、是否接受臨床試驗以及是否需要安寧療護等訊息，仔細衡量過治療所造成正面和負面影響後，再做出最適合您個人的決定。

### ● 尋求精神上的支持

哀傷是癌症進展時，必定會產生心理情緒的困擾，甚至會導致憂鬱症，您可以與醫療團隊專業人員一同討論與面對，例如：精神身心科醫師、心理諮商師、宗教人員或是參加病友團體活動，可以得到分享、支持以及可幫忙或有用的資源。

### ● 採取積極行動

1. 檢視癌症對家庭衝擊的事實，包括夫妻關係、親子關係以及家庭成員對疾病的態度與溝通。
2. 面對癌症晚期對家庭經濟的影響，採取一些應對的方法。您可以預先列出一份清單，內容包括：預立遺囑、財產分配、房屋契約、證券及保險單等重要文件，交給您信任的家人。
3. 開始思考預立醫療指示，以便行使生命自主權，包括：是否接受心肺復甦術的意願、預立接受安寧緩和醫療意願以及其它身後事的期望與安排。
4. 列出生命期望清單，做為您自己回顧此生最期待完成的事情，以積極的想法和行動，來取代之前的消極情緒；也可以使用文字記述、繪畫、整理照片以及錄音等方法，讓您久未聯絡的至親好友，有機會共同參與。

資料來源：行政院衛生署國民健康局編張

## 病友俱樂部 迎向民國百年~ 您加裝避震器了嗎？



邁入民國100年前的北區08愛聚會，在99年11月14日微涼的一日舉辦，本來假日都會賴床的我，今天特地起了個大早，因為我好期待要跟08愛的大眾見面！北區08愛俱樂部每年都會舉辦病友聚餐，今年當然也不例外！久未見到的大家，都非常的活潑有朝氣呢！在用餐過程中，聽見大家互相加油打氣的聲音，分享著健康的生活經，面對戰友復發，08伙伴們皆給予最大的鼓勵，活動當天，會長北區更帶領大家討論「病情告知」及「家人相處」的議題，原來不熟識的新成員，透過大家開放式的分享，加深了彼此的連結，更有許多原本對家人說不出口的話，藉由在場溫暖的氣氛，說出對家人的關心，病友廖大哥說：很開心可以來到這裡和大家相互取經，詹大姐更說：回家後，覺得自己好幸福。雖然大家久久才相聚一次，但能在百忙中能聚集於此相互取暖，看見每一位會員帶著笑容，心中注入一股暖流，這個周末，犧牲睡眠時間都值得。

得自己好幸福。雖然大家久久才相聚一次，但能在百忙中能聚集於此相互取暖，看見每一位會員帶著笑容，心中注入一股暖流，這個周末，犧牲睡眠時間都值得。

另外在聖誕節前南區08愛俱樂部相聚在澄清湖，大大小小共14個家庭，27人參加。遠從左營來的大哥及台南來的精大哥均提早報到，在大門口當「禮兵」歡迎來賓，活動過程大家聊著自己的「抗癌週年慶」，越聊越起勁，甚至有人勇敢秀出化療中的光頭照！在場唯一還在治療中的新朋友吸取大家寶貴的經驗談之後，大有信心竟不禁問起如何準備去工作。自由談天說地大家竟過了午餐時間還捨不得散會，但天下沒有不散的筵席，08伙伴們就約好百年大家再相聚。

「沒有親身經歷過，是無法體會這樣的痛苦」這是許多癌症病友的心聲，得知罹癌後的無助心情、化學治療的煎熬，治療過後，卻還擔心著「復發」的可能性，本來「勇的像一頭牛」的身體，化學治療後頭髮掉了、體重輕了、胃口差了、氣色差了，種種的衝擊，讓許多病友減少了出門的次數。當一個人靜下來的時候，還是會想問老天為什麼是我？

走在顛簸的路上，何不替自己加裝個「避震器」，讓自己更能勇敢的面對眼前的許多未知，我想，曾經與病魔抗戰的病友，就是這最好的避震器了！竭誠的邀請問是淋巴癌病友的您，加入我們！

## 2010/11/14會員大會暨餐會

光臨的步伐總是在我們沒有注意時，偷偷的奔舞者，大腸經俱樂部已經成立三年囉~~~這幾年來，不論大家的生活是否已經回歸到日常的生活軌道，但無論生活如何起伏，喜歡參加大腸經活動的人及與幹部聯絡的人，也在不知不覺中建立起了一個支持網絡，無論是默默支持的大腸經的成員、還是每次都充滿著熱情參加活動的幹部與成員，我們都一步一步的走到今天。

就在2010年11月14日那天，許多治療結束、平日生活很忙的成員，也都一同前來參加大腸經的會員大會與餐會，這不止是聚餐與開會，更是大家互動聊天的好時機，我們也藉此機會頒發給一路努力走來的成員與家屬，雖然沒有每個人都獲獎，但這個獎的意義不在於得獎，而是讓成員們知道，即使生病我們也沒有輕易的改變我們對生活的熱情，而家人即使面臨著難以言喻的辛苦卻不曾放過那緊握的雙手。



在午餐的感性時間結束後，大夥兒移動腳步前往市政府前廣場報到，因為這天下午有個防癌健走活動，大家在報名的時候，就一一表示自己願意共襄盛舉，這是一股期望可以呼籲大家，提升社會大眾防癌意識的活動。大腸經俱樂部的成員們與參與活動醫護人員、同學大家以及一般的民眾們，綁著黑衣軍案的布條，不畏風雨裡大家的眼光，大聲的喊出「我們要無癌環境」的口號，如果看著文章的你也參與其中，你就會感受到這個活動的力量與感動的地方。

希望廚房

# 來燒一桌色彩繽紛的防癌年菜吧!

年關將近，又到了迎接新年的時候了。婆婆媽媽們是否正為著張羅年夜飯而大傷腦筋呢？特別是癌症病人們，平日飲食就必須謹慎忌口，瀟灑在年菜中的飲食危機，稍不留意就會讓人攝入過多的鹽份、糖份及飽和脂肪。為了避免過量年菜對健康造成的負擔與影響，營養師在此特別教大家如何選擇對健康有益的食材及運用烹調技巧來烹調一桌兼具美味及健康養生的防癌年菜！

## 一、防癌食材選擇

山珍海味不外乎是年節的重點主題，但除了大魚大肉的選擇之外，建議您可以多運用一些富含抗氧化營養素（如維生素A、C、E、類化素）的食材來增加年菜的營養價值。在選擇上只要把握幾個簡單的原則：

### 以當季時蔬為主

盛產的蔬菜價格便宜、少農藥、營養價值較冷凍蔬菜高，建議多採用。此外，冬季正好是青花菜、高麗菜、白菜、結球菜、芥菜、白蘿蔔等十字花科蔬菜的盛產期。十字花科蔬菜所含的抗癌成分如吲哚，研究發現能降低乳癌發生率；而當中的硫配糖體成分，能幫助肝臟合成抗氧化酵素，減少致癌物質與人體細胞作用的機會。

應用上如高麗菜用途最廣，不管是煮火鍋、包高麗菜卷、水餃、當生菜吃都非常適宜；而青花菜是年節最不可或缺的明星蔬菜，鮮綠喜慶的外形只要簡單川燙後無論是燻盤、快炒、冷盤涼拌都非常受歡迎。

農曆過年正好盛產的草莓、甜柿、柑橘類水果，另外像蕃茄、奇異果、櫻桃等這類水果維生素C含量相當豐富。維生素C為強力抗氧化的營養素，能清除體內自由基，以降低致癌物質與正常細胞接觸的機會。且攝取充分的維生素C還能強化免疫系統以及促進傷口癒合的能力，建議民眾以水果入菜的方式來發揮「防癌年菜」的效果。

### 選擇色彩豐富的蔬果

對防癌有益的營養素多半來自一些不同顏色蔬果提供的植化素。這些有如彩虹般的天然色素，正是提供我們人體預防性疾病的利器。對抗氧化性營養素的最佳食物選擇，如何準備一頓美味養生的年菜？其實只要呈現一桌彩虹色的菜譜，就可以輕易地達到防癌效果。

### ◆ Tips 營養師建議納入年菜的防癌食材

- \* 推薦的紅色食物：蕃茄、草莓、櫻桃、葡萄、紅豆、洛神花……等。
- \* 推薦的黃色食物：紅蘿蔔、甜椒、木瓜、南瓜、地瓜、枸杞、柑桔、香蕉……等。
- \* 推薦的綠色食物：青花菜、蘿蔔、奇異果、菠菜、青椒、芹菜、毛豆、芽菜……等。

\* 推薦的白色食物：白菜、蘿蔔、洋葱、結球菜、金針菇、白花椰菜、山藥……等。

\* 推薦的黑色食物：茄子、葡萄、香菇、黑木耳、黑豆、海帶、黑芝麻……等。

### 以天然食物來源、少用加工食品

市售加工食品及半成品，往往強調的是美味可口，雖然可增加菜餚的豐富性；但多量的加工食品通常含有過多的鈉量、糖份及防腐劑、人工甜味劑、人工色素……等食品添加劑，且攝取過量會導致之負擔，因此建議應減少使用加工食品，以避免造成身體額外的負擔。在此也提醒大家吃新鮮的食物，盡量少吃發霉食物或醃漬、燻烤食物，以免增加罹癌的風險。

### 二、吃對份量、體重無負擔

每逢過年期間大家吃飽是充斥糖果、餅乾等零嘴以及果汁汽水等飲料，這些節慶食品所帶來的高糖、高鹽、高熱量容易被忽略而讓人不知不覺就會攝取過量；原本就已經很豐盛的年節餐，加上這些年節點心，勢必造成體重增加的現象，甚至會影響糖尿病患者血糖的控制、痛風及其他心血管疾病的代謝異常。

適友在選擇食物的份量上建議重質不重量，種類盡量變化、均衡攝取食物份量，如一天當中正餐的蛋、豆、魚、肉類的份量控制在2~3份/餐、五穀根莖類：3~4份/餐、蔬菜類：3~5份/天、水果類：2~4份/天。提醒民眾用餐吃到撐，感覺八分飽即停止進食，以防止攝取超量。

### 三、聰明的烹調方式

避免油炸、燻烤的烹調方式以減少接觸白基的機會，或避免過調味（辛辣、重鹹、重滷）；口味盡量以清淡、少油膩為原則，故多運用清蒸、水煮、涼拌、清燉、微波的方式。另外，吃肉時盡量多選擇低脂肪的皮、以及低飽和脂肪的瘦肉部位為主，可去除高脂肪的浮油、皮及肥肉的部分再食用。

### ◆ Tips 營養師的小技巧

- \* 善用抗癌蔬菜（十字花科）與肉類一起烹煮：同時攝取到癌友所需的完全蛋白質及防癌營養成分。
- \* 善用營養的紅色食物（紅葡萄、蕃茄等可作裝飾擺盤）：增加維生素A攝取，讓年菜多點花樣與美觀健康。
- \* 水果入菜以增加維生素C攝取量：在大啖美食之餘，同時吃進許多蔬果的抗癌成分。

◎ 防癌飲食重點在於多吃對身體有益的食物以及少吃對身體無益且會增加健康負擔的食品。

◎ 感謝中國醫藥大學附設醫院王惠瑜營養師提供

## 試範年菜



### 1-迎春納福紅不讓

腐皮蔬菜捲 (6人份) 熱量：每人份約66大卡  
材料：蘆筍100g、紅色甜椒50g、黃色甜椒50g、紅蘿蔔50g、香菇50g、腐皮3張、清醬50g。  
作法：1.蘆筍、甜椒洗淨切長段。  
2.將腐皮打開填入材料，包捲起來備用。  
3.平底鍋倒入適量油燒熱，將作法2裹皮蘆筍每卷收口處朝下放入鍋中，以小火煎至外皮呈現金黃色即可。

### 2-喜洋洋慶團圓

紅麴燻豆腐煲 (6人份) 熱量：每人份約165大卡  
材料：蛋豆腐1盒、魚片和蝦仁、花枝切塊、蟹肉內、肉片、香菇、萵片、草菇、紅蘿蔔片適量即可、蔥段2段、薑片3片、紅麴醬2大匙。  
做法：1.將豆腐塊煎至金黃備用。  
2.魚片煎熟定型備用。  
3.油鍋中煎約2大匙油，將蔥段、薑片、香菇、魚片煎過的材料。  
4.再加高湯及調味後，把炸好的豆腐塊放入鍋中煮一下，用太白粉勾芡、滴香油即可。

### 3-鴻運當頭旺來

夏威夷海鮮沙拉 (6人份) 熱量：每人份約127大卡  
材料：花枝150g、草蝦仁150g、鯛魚150g、美生菜80g、素高麗菜50g、芽菜30g、小蕃茄60g、蘆筍乾少許、鳳梨片80g、檸檬皮少許、鹽少許、檸檬汁2大匙、醋1大匙、胡椒粉少許、橄欖油1大匙。  
和風醬材料：橄欖油3大匙、鰹魚醬油100CC、味醂30CC、蘋果醋45CC、細糖1大匙、芥末子1大匙、柚子醬2大匙。  
做法：1.將花枝、鯛魚洗淨切片，蝦仁洗淨去腸泥後川燙。  
2.將調味料：油、蘋果醋、細糖及芥末子放入盆中攪拌器打勻至糖溶化。  
3.加入醬油、味醂及柚子醬攪拌均勻即成沙拉醬。  
4.蔬菜洗淨切好，與蝦仁拌裝，沙拉醬淋至蔬菜上即可。

## 希望廚房

# 聽你聽我~打開心裡的一扇窗



與癌症交會，對於治療過程的不舒服，可藉由護理人員提供相關醫療知識，緩解其不適及面對疾病的恐懼，但對於癌症病人和家屬而言，有些說不出的心理煎熬是他們最痛苦的部分，卻又往往無法自我放鬆也不知從何得到情緒支持。

近年國內外有許多文獻探討音樂治療用於控制癌痛、減輕癌症病患焦慮和憂鬱等心理壓力，及減輕癌症病患化學治療不適等 (Sabo & Michael, 1996; Schorr, 1993; Zimmerman, Potech-Schmitz, 1989)。99年協會開辦了音樂及藝術治療團體，為了了解團體成效，四次團體前後施測焦慮及憂鬱量表 (醫院焦慮與憂鬱量表/HADS)，發覺確實有情緒焦慮及憂鬱狀況有明顯緩解，同時參與者的回饋中，皆表示在團體中得到很多的幫助。

以下是本中心病友治療團體情況分析表：

團體名稱	參加團體後的困擾度
希望樹的異世界 (藝術治療團體)	降低約26% (量表分數14-10)
畫中的我 (藝術治療團體)	降低約26% (量表測分15-11)
心靈與聲音的對話 (音樂治療團體)	降低約26% (量表測分14.6-10.8)
音樂成長團體 (音樂治療團體)	降低約9% (量表測分11-10)

透過多元的介入方法，引導團體成員更貼近自己的內心，透過團體動力，成員間無形溫暖的包容力、有形的回饋及支持，讓成員們有「我們同在」的溫暖感受，來自於四面八方的每一位成員，擁有不同的生活體驗，但都因為「癌症」來到這裡，在團體中，得到了支持，在互動中吸取了能量，讓自己能再向前的能量。

### 【名詞解釋】

◆音樂治療：音樂治療是一種系統化地介入過程，音樂治療師運用各種醫療經驗及其間發展出來的各種關係，作為改變的動力，來幫助病人獲得健康 (Bruscia (1989))。「音樂治療」是由經過合格

認證過的音樂治療師，使用音樂/或相關音樂元素 (包括節奏、旋律還有和聲……等等)，與某個案或是團體，在一個經過設計的過程裡，以輔助提升溝通能力、建立結構、學習、活動、表達、組織、以及達到其他相關治療主題的為目標，去滿足人們在身體、情緒、精神 (心理)、社會與認知方面的需求。

◆藝術治療：是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。藝術治療工作者提供一個安全而完善的空間，與案主建立互信的治療關係，案主在治療關係中，透過藝術媒材，從事視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官的表達，反映與統整個人的發展、能力、人格、興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。在治療關係中的表達經驗和作品呈現出來的回饋，具有發展 (成長)、預防、診斷和治療功能。個人情感、問題、潛能與潛意識在治療關係中發覺與團體、進而得以在治療關係中加以解決與處理，幫助個案達成自我理解、調和情緒、改善社會技能、提升行為管理 and 問題解決的能力，促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展 (台灣藝術治療協會, TATA)。

### 病友分享

沒想到從第一次踏進希望小站~這溫馨又令人期待的地方，從此變成我快樂的樂園。

這一年來又再度承受開刀、放射線治療、標靶治療及面對家庭種種的問題，甚至友情的打擊。每次走進希望小站參加藝術治療，總抱著修復心情的期盼，也慶幸星期二藝術治療團體讓我了解內心最深處的自己，並不是像外表所顯現的放棄或逃避，原來自己是非非常在乎所有一切！

因為藝術治療，我認識了新朋友，從陌生到彼此扶持、分享，甚至在完成藝術治療課程，大家仍然欲罷不能的想持續下去，每星期的見面，變成一種興奮的期待，我也由憂鬱，到現在的開懷大笑，甚至聽心與幫助別人，慢慢走出陰霾、找回以前的我。雖然受過傷，但經過藝術治療的我已修復，而且是很滿足擁有一切。

很感想了癌症希望協會，從此我不再無助。在這裡~只要我需要，它總讓我不再徬徨。因為藝術治療從毛毛蟲變成蝴蝶般般，更新期自己也能蝴蝶舞，每天翩翩飛舞，快樂的迎向未來……

◎ 如對活動有興趣者，可洽詢希望協會社會服務部社工0809010580 或上協會官網追蹤活動訊息，謝謝！

## 希望廚房

# 學名：Goserelin Acetate 商品名：Zoladex 3.6諾雷德

### 作用

- ◆女性：Zoladex是一種人工合成之黃體荷爾蒙刺激素 (LHRH) 的類似物。藥物進入血液後，會作用於腦下垂體細胞，佔據細胞表面所有的黃體荷爾蒙刺激素接受體，一開始可能會引發短暫的黃體荷爾蒙大量分泌，之後便因為接受器下黃體荷爾蒙刺激素，使腦下垂體細胞幾乎不再分泌黃體荷爾蒙刺激素，故接受治療的婦女，等於處在停經後的狀態。
- ◆男性：黃體食品及藥物管理局核准在晚期攝護腺癌的緩解性治療，做為外科手術去勢手術 (surgical orchiectomy) 的另一種選擇。

### 給藥途徑與劑量

皮下注射，每28天注射一次

### 副作用

- ◆女性：皮膚、停經症狀 (熱潮紅、陰道乾燥)、出汗、性欲降低、頭痛、惡心、骨質流失、情感變化加劇等。
- ◆男性：熱潮紅、性欲降低，偶有前胸腫脹和胸痛，治療初期可能有骨節疼痛暫時加劇，尿道炎。

### 適應症及健保給付規定

1. 停經前 (或更年期前) 之嚴重乳癌病期，須完全符合以下三點：I. 荷爾蒙接受體陽性。II. 不適接受卵巢切除。III. 無法忍受其他荷爾蒙製劑 (tamoxifen、megace等)，且為停經前婦女有轉移性乳癌者。
2. 前列腺癌病人，事前專案報准後使用。

希望之星

希望意 誘髮情



冬陽透出的溫暖，就像小怡誘花了四年的時間不染不燙不剪她的頭髮，捐出來給協會，只為了將愛及鼓勵傳遞給同樣需要幫助的人。

十二月一日，我們陪著小怡誘踏入髮廊，當美髮師剪下如絲般順的頭髮時，眼前的女孩嘴角微展，笑意不斷在眼中瀰漫，沒有不捨，而是喜悅。留了四年的長髮需要何等毅力，小怡誘的毅力到底從何而來？

四年前，26歲正享受著青春年華，並且一心編織著組織家庭美夢的女孩子，在每半年一次洗牙的過程裡，被發現罹患「下顎骨內癌」。小怡誘回想當初第一時間衝擊並不是癌症這個疾病，而是接下來的手術及復健治療。我隨著小怡誘娓娓道出的故事，才知道她的手術必須切除下顎骨，不但未來僅能靠單邊咀嚼，更會造成臉面上的不對稱，誠如小怡誘所說：「我雖然不

是一個極度愛美的女孩子，但是女孩子一輩子追逐美麗是一種天性，要在容貌與生命當中做抉擇，讓我陷入了前所未有的痛苦、恐慌當中」。在後的人生該要怎麼過？小怡誘沒有選擇，只能被迫接受。

手術後切下了7公分的下顎骨，取而代之的是一條金屬與七顆螺絲釘，現失了5顆牙齒，舌頭也和左側臉頰縫在一起。小怡誘之前所有的擔憂，此時早已被手術後疼痛淹沒，剛開始嘴巴只能微微張開、完全無法動彈，直到口中的血水和痰都流乾了，醫生再用力把她的嘴巴撬起，開始練習吞水，第一步開啟後，再來要練習吃食物，醫生建議買了一把像是剪刀的「張口器」，就是做為張口訓練。每一天都要多進步0.1公分，一次次的訓練，小怡誘形容自己就是凌遲自己的劊子手，無時不刻的斬殺自己。

回憶，曾有對母女不經意的看到了小怡誘動完刀的脸，那對母女驚恐害怕的眼神，有如一把利刃深深的刺入了小怡誘的心，臉上始終掛著淡淡微笑小怡誘這麼說。我很好奇她是如何面對她的挑戰，小怡誘說：「身體上的疼痛總有一天會消退，但是心理烙下的傷痕則是需要更長的時間去平復。」

由於術後小怡誘的半邊下唇神經遭到切除，所以在講話的時候很容易歪一邊，而化學治療開始後，面對逐漸漸退的頭髮，讓個性開朗的小怡誘也崩潰瓦解了，小怡誘產生嚴重的自卑感及社交恐懼，再下來她把自己關在屬於自己的幽閉世界裡，一概不理。不過機緣之門總是在適時開啟。在一次沖洗人工血管管時候，不經意聞到希望協會簡介上的假髮租借，琢磨再三的小怡誘首次進入協會。走進別有洞天的假髮室，小怡誘

恍然覺得是間假髮商店，溫暖又貼心的硬體設備伴隨協會同仁溫暖問候，小怡誘知道希望論點正慢慢的打開她塵封已久的心。當時的她暫時忘却病痛、是個普通女孩、不用再戰戰兢兢的害怕被人發現她外觀上的改變，小怡誘回想說這頂假髮：「我知道這頂假髮就將是一位陪伴著我成長的朋友一樣！」，心理的穩定感油然而生。

有了外表的加分力量，小怡誘也閱讀了法鼓山聖嚴法師所撰寫的書籍，書中鼓勵人要多「發願」，於是「捐髮」的願望種子萌芽了，但其實剛開始小怡誘並不敢讓人知道她內心深處即將萌發的希望之樹，因為她害怕自己說的做不到，要留一頭很長的頭髮所要花費的時間並不是一兩天即可達到，況且在這之中為了保持最好的髮質，足夠的厚度及最多的頭髮，要忍受不染不燙不剪，對於一個好不容易大病初癒的愛美女孩來說，是有些困難的，但，小怡誘憑著她內心渴望為癌症病患做點事情的毅力，她做到了！這種從無到有再到發願成功，小怡誘認為這是一個重生的幸福見證，小怡誘緊握拳頭興奮的說她所得到的滿足感與內心的感動，遠比剪下來的長髮多太多了...小怡誘深切的希望她的這份小小心意，可以讓另一位癌症患者走出他們的第一步，不用再害怕有人異樣的眼光。

與小怡誘談完後，我也在午後享受著柔和煦的陽光，我手中還握著髮束，想這這可愛女孩她內心的希望種子開花結果了，只因一個小小的信念，一位癌症患者想要幫助另一位癌症患者，這株希望之樹並不會凋零，而會越開越茂盛，因為小怡誘還有無限的目標跟理想去完成。

希望電影院

流金的歲月

文/鄭凱芸老師  
圖片取自圖片網



最近因為課程需要，重新看了電影「親情無價」(One true thing)，好多的回憶立刻浮現腦海，也驚呼瑞妮齊格原來曾經這麼年輕過！更讚賞梅莉史翠普永遠都能在穩為平淡的角色中演出生命與靈魂！

這是一部探討家庭與生命尊嚴的片子，在批改學生的作業時，試著讓自己回到二十一、二歲的青壯年華，用他們的眼睛去理解他們對事情的理解，自己也曾經這樣看待這個故事嗎？對關係的忠誠是家庭持續最重要的一件事嗎？罹癌的母親在房間中與女兒的對話是為了修整女兒與父親的關係

嗎？當我發現回憶只能停留在這些演員容貌的改變與演技的精湛時，我才發現我已回不到那個年紀了。更恐怖的是，看完這部電影、批改作業後，我竟得到完全與影片不相關的感覺與想法！

梅莉是一個很平順的家庭主婦，一直以來都是個相夫教子的好妻子、好母親，依附在信仰上帝的丈夫之間，瑞妮則是跟父親一樣出色的記者，從小，父女之間的關係就極為親近。瑞妮對父親的崇拜對應著她對母親不解與疏離，呈現在影片中很多的片段。故事的轉折出現在梅莉生病了，她開始治療、副作用、治療、副作用的生活，瑞妮也應父親的要求，離開紐約的工作，回到家照顧生病的母親。在回到家中的日子裡，她發現了好多過去從未發現的事，母親對社區的貢獻、母親對朋友的關懷、母親看似軟弱的堅毅，以及父親的詭譎與對母親的需要。一個一直扮演一家之主的父親依賴著什麼樣的人？瑞妮才發現，原來母親是何等的巨大，讓父親可以一直穩妥地活著！看著母親一天一天地消瘦，生命慢慢地流逝，父親的逃避惹怒了瑞妮，她開始挑釁她的父親，也開始面對母親的疼痛

與因病喪失的尊嚴。曾經，母親向瑞妮表達生命的不堪與痛苦，希望瑞妮能夠「協助」她結束痛苦，但最終瑞妮仍不忍心而放棄。最後，她的母親死於過量嗎啡，瑞妮與父親都以為是對方給梅莉服用的，但其實是梅莉自己帶著痛苦的身軀完成了結束生命的任務。

劇情中傳遞了某種隱晦的訊息（至少在我看來是不清楚的），瑞妮的父親一直以來都在婚姻關係外經營與其他女性的曖昧關係（但我的學生都說是外遇），我原以為這只是一個表現父母生活方式迥異的構段，但我的學生告訴我那是父親不忠於母親的證據，我這才真正的發現，原來我的青春也像梅莉在片中的生命一樣，一點一滴地跟我說再見。

對關係的忠誠是家庭存續最重要的一件事嗎？我覺得忠誠是重要的，卻不是唯一的；梅莉在房間中與瑞妮的對話是為了修整父女間的關係嗎？我認為那只是梅莉在向瑞妮表達最真實的親密關係的樣貌，以及她對生命的選擇。如果，你看完電影後跟我有同樣的體會，那你的青春很可能也在慢慢地跟你道別囉！

另類新聞

薑黃素與抗癌?

「請問，甚麼是薑黃素？」「薑黃素可以抗癌嗎？」「薑黃素就是薑黃嗎？」協會護理師於癌症病人及家屬的電話諮詢服務裡，營養問題常常是民眾最關心的一個項目。近日，更是頻頻聽到「薑黃素」這三個字。

根據維基百科描述，薑黃素 (Curcumin) 是一種從薑黃根莖中提取到的黃色色素，為橙黃色粉末，有特殊臭味，味稍苦。它是一種天然色素，廣泛用於食品中，如罐頭、醃製製品和醬、油製品的染色，也是咖哩粉中常見的香料成分，因此，咖哩含有豐富的「薑黃素」。而薑黃素在醫學上也有廣泛的價值和藥理作用，如降血脂、抗發炎、抗動脈粥樣硬化等。2004年專家即發現，薑黃素能抑制酶的活性而用於愛滋病的臨床試驗。此外抗癌，亦是薑黃素的主要藥理活性之一，它抑制腫瘤的作用已在許多動物實驗中得到反覆證實，其具體抗癌機制已成為近期研究的熱點。

台大醫學院臨床牙醫研究所於2004年之國科會研究計畫「以薑黃素做為口腔癌化學預防與治療藥物之潛力及其作用機制之研究」結果顯示，薑黃素可抑制人類口腔鱗狀細胞癌之細胞生長、誘導細胞週期遲滯、減少癌細胞表皮生長因子接受體 (EGFR) 的含量及可誘導癌細胞進行細胞凋亡。

台大醫院泌尿部主治醫師蕭永孝發現，薑黃素可以打破癌細胞的「防火牆」，幫助化學藥物長驅直入癌細胞，迎頭痛擊。蕭永孝醫師長期研究攝護腺癌和膀胱癌的治療，其研究教學成果獲肯定，其研究之一，就是以薑黃素協助增進攝護腺癌的化學治療效果，結果發現若輔以薑黃素合併化療，則有「一加一大於二」的加乘效果。雖然這項研究只是實驗室裡的初步成果，但蕭永孝醫師認為薑黃素取得容易、隨手可得，如果進一步臨床試驗證實對病人有效，將是治療上的一大突破。

坊間，有許多對於薑黃素具有神奇療效的報導，而藥廠及生技公司這幾年也紛紛生產出許多號稱神奇功效的高含量薑黃素膠囊。但是，目前對薑黃素之研究都還僅只於實驗室階段；雖然它在細胞層級的抗癌和抗氧化效果很顯著，不過在生物體內卻很難發揮它的功能，那是因為口服方式攝入的薑黃素大部分都會直接從尿液排泄出來，只有極少數能夠經由腸道吸收，若是以注射方式的話，血液中的薑黃素濃度在初期會有顯著上升，不過很快的會被肝臟給分解掉，因此想要推廣薑黃素在生物醫學醫療的應用還必須先克服代謝快速方面的問題，因為薑黃素被消化後很快就喪失其抗癌特性。2010年 Sloan-Kettering 癌症中心 Barrie Cassileth 博士指出，薑黃素可能干擾化學治療藥物 cyclophosphamide 藥效，在 Gemcitabine 方面的影響也尚未被明確證實，但他呼籲癌症病人在治療過程中，應避免服用薑黃素補充劑。

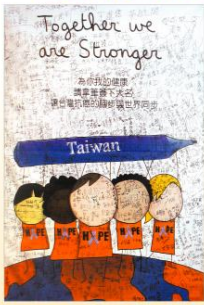
希望小窗

超級新年大禮

協會於年前收到了一個超大的新年禮物：來自雲林的安琪小姐，親手縫製了100條色彩繽紛的頭巾，希望她的頭巾可以幫助到癌症患者，讓他們可以更加振作，並感到喜悅，安琪小姐人如其名，是帶來希望的天使~讓我們於寒流到來的冬季中感受到滿滿的溫暖，以下為安琪小姐的親筆信。



### 希望看版 飄洋過海的榮耀



世界抗癌宣言簽署板

癌症是全世界首要的死因之一，根據世界衛生組織估計，如果不進行干預，2020年，全世界將可能有超過1600萬新發病例，而在2005年至2015年間，將會有8400萬人死於癌症。

為降低癌症發生率與減少死亡率，癌症希望協會除了長期提供癌症家庭康復服務外，更積極參與國際交流與推廣癌症防治宣講工作；因為，對抗癌症是不分國界、不分年齡、不分性別與職業，需要所有人的支持與努力！

去年8月才參與第21屆世界抗癌大會的癌症希望協會正主席表示：「癌症不僅是健康問題。它所牽涉的層面很廣，無論是身體、經濟、心理等，在大家生活型態與環境的改變下，每個人都有可能面對癌症，所以，全民必須做好對抗癌症的準備，無論是預防、篩檢、積極治療、

罹癌後生活品質的維持、臨終關懷等，這些癌症的全程照護，更是需要政府、民間機構、醫療單位等共同透過資源的整合，讓民眾能建立良好的健康意識、讓癌症治療效果能達到最佳的成效，讓全民都能健康樂活。」

因此協會舉辦「希望在這裡—防癌大作戰」的遊行活動，應邀出席的柳聲奇與醫院普樂榮譽院長，除了自己全心投入癌症醫療工作外，阿修也是癌友的他，這次係以癌友身分帶領所有癌友遊行在熱鬧的信義國道中，他說：「每個人都會生病，權聽不可怕，只要勇敢面對，積極治療，每個人都可以像他一樣，站在這裡，當更多癌友的榜樣，而因淋巴瘤復發正接受治療的阿修小姐，也同樣在遊行的行列中，她也要為自己、為更多的淋巴瘤病友、為全民的健康走出來，和所有人一起大聲宣講：『提高診斷、治療、康復和緩和醫療水準、推廣篩檢、提升民眾防癌意識、提高癌症存活率』等9條世界抗癌宣言，讓台灣抗癌的腳步與世界同步，也希望更多人能加入世界抗癌宣言的簽署，一起為自己的健康努力！」

為響應國際抗癌組織 (International Union Against Cancer, UICC) 所發起的「世界抗癌宣言」簽署募集行動，由癌症病友、家屬、醫師、護士及關懷癌症的企業等共計160位，有的穿著紫色T恤、有的拿著紫色氣球、有的拿著紫色加油棒，沿途拿著支持世界抗癌宣言的標語並呼著「我們要抗癌必勝」、「我們要消除癌症」、「我們要建構無癌環境」3大口號，在台北市政府衛生局主任秘書林金富及癌症希望協會正主席的帶領下，由台北市政府前廣場出發，步行至會場，用最大聲、最整齊的步伐，告訴大家，注意自身健康、與癌奮戰、缺你不可！

國際抗癌組織 (UICC) 發起的2008世界抗癌宣言，希望藉由全球政府、民間、學術組織等力量結合，共同達到

消除癌症的目標！

#### 世界抗癌宣言

目標：減少癌症發生率、降低癌症死亡率，維持癌友的生活品質！

今天，我們在這裡宣讀世界抗癌宣言，我們要以消滅癌症為使命，一起達到：

1. 建立長期有效的癌症預防、治療計畫。
2. 降低致癌因子吸煙、酗酒、吃檳榔及肥胖。
3. 推廣人類乳突病毒、B肝病毒疫苗注射。
4. 消除癌症迷思。
5. 推廣篩檢，提升民眾防癌意識，做到早期發現、積極治療。
6. 提高診斷、治療、康復和緩和醫療水準。
7. 全球普及有效的疼痛控制。
8. 為癌症防治專業人員提供更多培訓機會，降低工作者的流失。
9. 提高癌症存活率。

我們要和世界同步，為自己、為家人、與癌奮戰，永不放棄，共同於2020年達到世界抗癌宣言目標。

為了響應此有意義的活動，因此癌症希望協會特於「希望在這裡—防癌大作戰」的癌症宣講活動中與國際接軌，結合國際抗癌組織所發起的「世界抗癌宣言」舉辦簽署活動，簽署人次逼近千人！從密密麻麻的名字中，不難看到大家對自我健康的重視、及宣講消滅癌症的決心，台灣人防癌腳步和世界同步，而此簽署版已飛越太平洋至瑞士日內瓦UICC總部了！台灣於癌症響應也交出一張漂亮的成績單！感謝各位簽署的夥伴們，讓我們一起為達到世界癌症宣言2020年的目標而奮鬥吧！！

### 希望看版 您可以做什麼？可以怎麼做？

與朱爸爸一家的認識已經很久了，但對他們真正的瞭解，卻是「朱阿公」得了肺癌開始。朱爸爸及朱媽媽回憶阿公生病的過程，阿公因為劇烈頭暈、嘔吐，所以到醫院檢查，電腦斷層的結果發現腦轉移，於是一連串抗癌過程就此展開。

高齡已近80的阿公，並沒有因為年齡大而放棄治療，從使用標靶藥物開始，一直到接受伽瑪刀，阿公在全家的陪同下積極抗癌，即使歷經辛苦的過程，阿公總是挺直腰桿，以最優雅的姿態出現在我們面前，讓我們見證到什麼是「抗癌鬥士」，直到生命的盡頭。

朱爸爸及朱媽媽長期熱心公益，小小的早餐店對於環

保工作不遺餘力推動，使用環保杯、不用塑膠袋、早餐推出蔬果套餐、店面的牆壁免費張貼病友活動海報、朱爸爸甚至自己做了個希望之路的展示櫃，讓協會的衛教手冊隨時提供給需要幫助的人。「當我們開始照顧病人時，才知道癌症希望協會對病人的幫助那麼大，我們的力量雖然小，但是我們會盡自己可行的力量，一起來幫助其他的癌症病人」朱媽媽如是說。

當阿公接受標靶治療時皮膚乾癢厲害，擦了許多保潔產品都沒用，朱媽媽想會不會是洗澡潔淨清潔產品有問題？具有研究精神的柯南~朱媽媽，開始嘗試做手工皂，她選用頂級的橄欖油、精油等基礎產品、找尋香皂模型、購買測試檢驗值試紙，不論是講教原料行或是頂級老師，朱媽媽不恥下問的找答案，一次次親力親為做出試用品，並等到香皂成熟後分送給左鄰右舍試用；朱爸

爸發揮比價、包裝設計會尋找功力，不斷的想如何可以做出便宜又有品質的產品可以送給經濟能力較差的癌症病人使用。

朱爸爸及朱媽媽也邀兒子~庭宏加入，庭宏又邀約同學~孟生加入，兩個小男生參與的過程，其實傳達了助人不限身分及年齡，當您願意付出，善用創意，每個人都能志功。五十份的手工香皂，在沒有宣傳之下，一轉眼間全部認購一空，所以捐款者都是自發性的認購，除了產品好用，更是認同朱爸、朱媽以身份作帶領及鼓勵孩子的參與。

希望協會受到許多人的幫忙，而您又希望用哪種方式來幫助我們呢？希望協會永遠需要更多的人投入及贊助來幫助全台的癌症家庭。



到店家做什麼有些無聊 加工了有空好玩了 瀟灑洗衣片 切肥皂要些力氣呢 成品包裝~這動動動

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、為全民大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，避後絕對獲益良多。

癌症資源網提供各類癌症知識、從預防篩檢宣講、到就醫醫院、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需要的資訊，尋找知識時更有暢通無阻的感受！

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
- 心理諮詢服務
- 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、腳衣配置
- 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

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 \*捷連忠孝新生站1號出口

高雄服務中心 電話：(07) 370-1309 83341高雄市鳥松區本館路443巷16號

活動 2011年第一梯次八段錦宣傳

名額有限，欲參加者請速與我們聯繫……

動動筋骨身心通 澀和運動好輕鬆  
 歡迎您在星期三的下午，和我們一起做氣功

日期：2011/02/16~04/04 (每週三)  
 時間：下午2~4點  
 活動對象：確診為癌症之病患  
 課人數：8~10人  
 聯絡人：江社工  
 聯絡電話：0809-010-580

注意事項：須事先報名，並須繳交500元保證金，缺席超過三次者無法退還。

希望小站

全國免費諮詢專線  
 0809-010-580 (除一、我親聽)

希望小站服務據點 服務時間：週一至週五：9:00~18:00

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 \*捷連忠孝新生站1號出口

高雄服務中心 電話：(07) 370-1309 83341高雄市鳥松區本館路443巷16號

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11月、12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，也繼續支持希望協會！

好站連結 帶給癌症家庭希望的部落格 網址：<http://tw.myblog.yahoo.com/ehopetw>

# 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

(請將本表黏貼於大會員，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  
※相關辦法歡迎來電諮詢，電話 / 02-3322-6286分機26 林小姐

## 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險群	乳房X光攝影	2年1次	透過國健局國體乳房X光攝影醫院 (見國健局網站)
	*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
子宮頸癌	*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	口腔點驗檢查	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

### 活動資訊

2011年 北區 病友學習營			
日期	學習營	地點	參加對象 (免費)
2月25日 (五)	營養補給班	台大醫院 西址一樓 第7講堂	所有癌症病友及家屬
3月26日 (六)	大腸癌學習營	台大醫院 西址一樓 第7講堂	大腸癌病友及家屬
4月23日 (六)	美蘭守護班	台北 癌症希望協會	所有癌症病友

2011年 南區 病友學習營			
日期	學習營	地點	參加對象 (免費)
3月19日 (六)	大腸癌學習營	三洋維士比集團教育基金會 (高雄市苓雅區中正路175號31樓)	大腸癌病友及家屬
4月14日 (四)	美蘭守護班	高雄 癌症希望協會	所有癌症病友
4月30日 (六)	營養補給班	高醫 廣川大樓六樓會議室	所有癌症病友及家屬

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 佰萬 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)	收帳戶名：社團法人中華民國癌症希望協會	寄款人：姓名、地址、電話
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"/> 我單次捐款予協會	存款日期
	通訊處	電腦記錄
	電話	經辦局收款
	電話	經辦局收款

◎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

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。長付票據之存款，應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，且限填至五位為止。  
三、現金存款或時請更換存款單重新填寫。  
四、本存款單不得貼足印信或任何文據。  
五、本存款單經電腦印錄後，不得申請掛失。  
六、本存款單提供電腦影像處理，請以正確工書寫並請勿塗。機戶如與自印存款單，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、本存款單號碼與金額欄請以阿拉伯數字書寫。  
八、機戶本人「存款單」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由機戶內扣收手續費。  
交款紀錄：  
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、未收據請記為保管，以便日後參考。  
二、必欲查詢存款人帳目時，請將本收據及已填妥之查詢存款單存根一併攜帶。  
三、本收據各項金額、數字係機印，如有非機印列印或經塗改或收據號碼與收據號碼不符者無效。