



國家公益獎
第五屆團體組獎



本會宗旨
推廣正確的癌症防治觀念，宣導正規癌症治療，協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，維護良好生活品質。

《理監事》
理事長：王正旭
理事：成佳璽、林志炫、林育華、洪志宏、盧祖慈、席慕蓉、范麗樓、黃少華、斯秀麗、陳志毅、陳周斌、陳啟明、簡呂明月、謝政毅
監事：曹朝榮、黃華齡、莊國偉、潘炳輝、葉坤輝

《執行團隊》
秘書長：蘇連環
副秘書長：吳翠敏、李素媛
行政財會部：林麗姿
公共事務部：王秀米、李麗娟、郭姿伶
社會服務部：吳智媛、許怡敏、江依凌、周曼婷、陳雅萍、陳玉蓮、鍾岱容、蘇碧華、余采勳
研究發展部：呂嘉玲、戚麗玲、林可璇、陳盈盈
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：10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
電話：02-3322-6286 · 傳真：02-3322-1719
網址：www.ecancer.org.tw
【台灣郵政台北話字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 打擊大腸癌，藍色三月，全台動起來
- 2版 「6分鐘護一生」婦癌防治宣導，元月起跑！

本期焦點

- 3版 希望有愛—手牽手~我們一起走
- 4版 希望情報網—精神醫療?! 它能夠為我們做什麼?
- 5版 營養補給班—癌症病友蔬菜烹煮的建議方式
- 6版 希望之星—感悟生命 走出新的人生
- 7版 希望看板—為什麼是我?
- 8版 活動看板—病友學習營



特別企畫

cover your butt
打擊大腸癌，藍色三月，
全台動起來



■大腸癌守護軍由癌友、醫療團隊及企業率先於2月22日正式成立
左起：大腸癌病友張士木、高醫吳登強主任、國民健康局癌症防治組謝怡宜代理組長、希望協會王正旭理事長、新永和(股)公司總經理賴博文先生



■與會來賓與小朋友們，穿著Blue Star 宣導T恤及配戴宣導胸針，一起用簡單的動作，請大家牢記~多蔬果、勤運動！

根據衛生署2007年癌症登記報告顯示，在台灣，平均50分鐘就有一個人罹患大腸癌，合併男女發生人數，大腸癌已成為癌症發生人數之冠。

為降低癌症死亡率、提高癌症家庭生活品質，我們除了提供大腸癌病友與家屬全方位的服務外，為了打擊大腸癌，2007年起，我們走到最前線，積極推動「大腸癌防治宣導」，並從2008年起，在國民健康局、輝瑞基金會與輝瑞大藥廠支持下，除了設置大腸癌照護網、製作宣導影片外，並以「大腸癌防治好方便、但願人腸久」為主題，製作宣導海報、腸保安康御守、方巾等宣導品，透過布袋戲、街頭宣導等多元方式，讓社會大眾了解大腸癌防治的重要，進而注意腸道健康！

面對全球發生率不斷攀升的大腸癌，今年，我們亦響應美國癌症組織所發起的「大腸癌防治宣導月」，除了同步將3月訂為大腸癌宣導月外，更以「Blue Star」標誌製作一系列的宣導品，包括T-Shirt、胸針及除臭香片，並透過新永和股份有限公司旗下16個服務據點成為宣導站，一起發送宣導香片，希望全民都能成為大腸癌守護軍，一起傳遞預防、篩檢與積極治療的正確觀念，進而擁有健康生活。

請您牢記~多蔬果、勤運動、做篩檢

- 大腸癌可以預防~日常生活中正確的飲食、規律的運動，可以預防30%癌症的發生。
- 大腸癌可以早期發現~每1-2年糞便潛血檢查能降低15-33%的大腸癌死亡率
- 大腸癌可以治療~第一期的大腸癌病人5年存活率高達90%以上
- 如果家人(第一等親)是大腸癌病友，請將篩檢年齡提早！

請您利用~政府2年一次免費篩檢

- 50~69歲民眾持健保卡，可至健保特約醫療院所，免費做糞便潛血檢查。

請您加入~大腸癌守護軍行列

- 歡迎您至新永和(股)公司經銷處領取限量「Blue Star」宣導除臭香片或將「大腸癌照護網」加入我的最愛，與我們一起守護腸道健康！

更多活動訊息請至大腸癌照護網 www.crctw.org



預防大腸癌 真的好方便!

行政院衛生署國民健康局
預防、關心、希望
www.crctw.org

● 腸癌中像想加不其其色最大! 果蔬多 時平, 繼續大腸癌人萬一過經有...
● 預防、可篩檢、可治療的, 同時要勤運動! 大腸癌發生人數是癌症中第一...
● 國民健康局的上以歲十五供提供政府! 檢篩做 裝得記, 名三第中癌症是數人七...
● 二年一次免費糞便潛血檢查, 看結果! 若糞便潛血檢查結果呈陽性, 不...
● 腸癌早, 腸癌大擊打手揮起! 診確再 結腸大腸步一後快復更只, 怕...
● 腸癌早發現! 腸癌早發現!

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	透過國醫局認證乳房X光攝影醫院(見國醫局網站)
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
子宮頸癌	* 拒絕抹片高危族群婦女	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

* 感謝莊國偉先生捐印本刊物, 歡迎各界助印 *

希望協會癌症教育首部曲「6分鐘護一生」婦癌防治宣導，元月起跑！



「六分鐘護一生」總編宣華元月正式開辦。左起：長庚醫院陳淑卿主任、蘇連慶秘書長、寶僑家品副總經理謝怡、國民健康局乳癌專科副局長、台北長庚醫院謝淑卿副院長及婦產科劉瑞德主任。

為讓民眾遠離癌症的侵襲並幫助所有正在治療的癌友們都能順利走過抗癌路，癌症希望協會今年再度與P&G寶僑家品合作，1月10日在台北長庚紀念醫院，由國民健康局、寶僑家品、台北長庚紀念醫院及希望協會的代表，共同以「6」的手勢，為宣導揭開序幕，除了持續推廣「六分鐘護一生」-婦癌防治師檢觀念外，今年，更擴大宣導方式，以健康園遊會、公益捐髮活動及紀錄片一系列活動，希望透過影像、活動等不同的呈現方式，再度呼籲讓社會大眾要「愛自己、愛家人、定期做篩檢」。

六吋珍愛公益捐髮

從去年起就開始響應為癌友募髮束的寶僑家品，在「六吋珍愛」的強力宣傳下，獲得民眾熱烈迴響，短短一年，協會就獲得來自全台各地，共計4480束髮束，這將近5千個獨一無二的愛心，除了解除了我們假髮供不應求的困境外，也直接幫助了癌友，讓他們能以亮麗的外型，更有自信的與癌奮戰！



愛心無隔-被東募髮成效 可堆成3.5層101大樓。右起：高雄醫學大學附設中和紀念醫院副院長侯明錦、寶僑家品總經理謝怡、癌症希望協會秘書長蘇連慶。



高醫捐髮不等人。癌症希望協會秘書長蘇連慶（左1）及高醫副院長侯明錦（右1）為捐髮者剪下高髮齊整。



愛心無隔幫助癌友積極抗癌。罹患乳癌第2期的妻子媽媽（左1）開心地用自身經驗呼籲大家，早期發現、勇敢治療，就有希望！

還來得及說愛你

為了呼籲更多婦女朋友，愛護自己的健康！並鼓勵所有正在治療的癌友都能積極抗癌，今年，「6分鐘護一生」代言人林志玲首度擔任導演，邀請4位婦癌病友為主角，除了紀錄癌友的生活點滴與心情分享外，更以「還來得及說愛你」為片名，持續在網絡上播出，希望透過她們的故事，提醒更多女性朋友~為你所愛的人，更要愛自己！



「還來得及說愛你」在星雲獎旗下，為精拍宣傳發聲！右起：臺大醫院婦產科主治醫師鄭文芳、希望協會理事長王正旭、寶僑家品台灣及香港對外關係總監梁斯怡、國民健康局局長邱淑媿、林志玲、寶僑家品大中華區對外關係許有杰總經理、臺北市政府衛生局長林尚榮、乳癌防治基金會副董事長、乳癌病友協會張麗玉理事長。



為宣傳6分鐘護一生，林志玲為婦癌宣傳首度執導，拍戲、剪輯一手包。



紀錄片主角之一的方汝（圖中間），即便面對子宮頸癌第4期，仍積極對抗，還與林志玲一起鼓勵其他癌友。



4位紀錄片的主角，用她們的生命故事，和全台的婦女朋友分享！右起：周方讓、陳文娟、林志玲、范淑芬、曾盈慧。

癌症希望協會提醒全台女性朋友~愛家人、愛自己，請定期篩檢！

乳房篩檢建議	
年齡層	檢查項目
35歲以上	定期請專科醫師檢查
40歲~44歲	有家族史者的高危險族群每二年一次乳房攝影檢查，輔以超音波檢查。
45歲以上	每兩年一次乳房攝影檢查

子宮頸癌篩檢建議	
1. 有性行為的女性應接受抹片篩檢，30歲以上目前皆備給付。	
2. 年長婦女子宮頸癌發生率、死亡率雙高族群，抹片篩檢更須落實。	
3. 新住民及年長婦女為子宮頸癌高危險族群，更須加強溝通篩檢之重要性。	
4. 每三年至少接受一次子宮頸抹片檢查，建議最好可早定期接受檢查，可每年選擇固定一天（生日或特異節日）作為篩檢日，提醒自己定期篩檢。	
5. 建議女性至醫療院所檢測，同時了解子宮頸癌、子宮內腺癌、卵巢癌之風險。	

希望花季



左起：一禮莊園金牌行政主廚陳清海、愛心大使Lollipop F（阿妹、威廉）、六福旅遊集團執行長莊慧娟、六福開發股份有限公司總經理吳令茂、協會蘇連慶秘書長及愛心大使Lollipop F（敖犬、小煜）宣佈活動開始。

Lollipop F & elite deli 攜手為癌症家庭慈善義賣



當天細雨綿綿，在愛心大使 Lollipop F 號召下，現場民眾熱情響應。

為照顧經商植而確診的乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌之病友，協會今年特別邀請幾米授權畫作，並提供相關癌症疾病與照護資訊，製作溫馨與實用的關懷包，在第一時間提供癌友所需的資訊與服務管道，幫助他們緩解恐懼與不安，使其更有機會邁向康復！

在得知協會癌友關懷包的製作經費面臨困難後，為讓癌症家庭都能獲得幫助，長期投入公益的六福集團，特別舉辦「活力幸福滋味——關西紅茶蜂蜜蛋糕」慈善義賣，並邀請人氣偶像團體 Lollipop F 出席擔任愛心大使，除了希望透過高人氣，號召青年學子一起做愛心外，更希望藉由義賣活動，拋磚引玉，號召更多人加入關懷，一起募集癌友關懷包製作經費。

癌症希望協會秘書長蘇連慶表示：「罹癌後的病友若能適時地提供正確的資訊與支持，都能緩解他們對癌症的恐懼及對未來的不確定，我們在今年需要製作2000個關懷包，尚有500個需要社會大眾的協助，希望大家匯集愛心，讓更多癌症家庭獲得幫助！」愛心專線：(02) 3322-6286 分機67 李小姐。

希望與愛

手牽手~我們一起走

「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，使原本已建立好的信心，面對身體形象及疾病適應之情緒等許多衝擊，讓病友及家屬陷入對生命無法掌控的失去感。協會在過去服務癌友的經驗中，感受到在康復癌友分享過來人的經驗，確實可協助正在治療中之病友正向積極的支持力量，鼓勵其順利完成治療。於是希望協會於100年度，分別在台大醫院、亞東醫院、高雄榮總、高醫進行病房關懷，除了聯結康復的病友志工投入關心治療中的病友，更針對治療中的病友及照顧的家屬，安排簡單瑜珈運動、手工卡片DIY、歌唱音樂欣賞……等，使病友能在眾多的祝福中，蓄積能量，面對疾病、戰勝病魔。

我想牽著你的手，一起走過抗癌路 病友關懷組組長 黃玉桂 關懷心得



「因為路過你的路，因為苦過你的苦，所以快樂著你的快樂，追逐著你的追逐」這是名歌手蘇芮唱的「牽手」，也是希望協會關懷志工的心情，無論自己的事有多忙，都一定要抽出時間，踏入醫院，拿起電話，替每一位治療中的病友加油打氣，這就是我們關懷志工組的組長——玉桂姐。

每次聽見玉桂姐與病友寒暄，有如寒冬中注入的暖流，將了無生氣的大地，注入希望！當我好奇的問起玉桂姐為何能這樣熱情而溫暖的讓病友感到希望的魔力？才知道每個人的背後，都有一段故事。



曾因卵巢癌而接受治療的玉桂姐說：「因為我了解治療過程的辛苦！回憶當時治療的狀況，常常因為身體不舒適而陷入低落的情緒中，還好有一位病友幾乎每天都踩著腳踏車到家陪我，她陪著我看醫生、接受治療，最重要的是聽我說話，拉著我的手給我支持的力量！那個時候我就告訴自己，康復後



我一定要陪伴治療中的病友，因為我知道這對我們來說，是多麼的重要！」

而康復後，玉桂姐實踐了他的諾言。起初是經由朋友介紹，認識在治療中的癌症病友，但在陪伴的過程中，發現自己常常陷入情緒中無法跳脫，也看見了一個人的限制，服務病友的同時，還是需要不斷學習，增加自己的能力及經驗，此時剛好接觸到希望協會，於是加入希望志工。透過團隊的力量，可接觸到更多的病友，更有相關專業的工作人員能一起討論關懷時遇到的狀況，玉桂姐說：「我們沒辦法改變生命的長短，但我們可以增加生命的強度。」期待未來有更多的病友志工加入希望的行列，讓我們牽起雙手，一起步入另外一條—希望之路。

真好！你們來關心我 高雄榮總病房關懷



■ 病房關懷之前團隊互相認識、了解進行流程。

只因病友需要，我們就去做！

一為康復病友，給予舞台讓他們散播生命影響力，提高復原力並享受行善的喜悅；二為治療中的病友，藉由過來人的實證增強他們治療的信心。兩者相輔相成使病房關懷活動化為愛的行動，讓癌症病房充滿溫情與活力。

今年第一次的病房關懷在高榮，在癌症資源中心的精心安排下，劉文雄及余惠忠兩位主任醫師帶著癌症中心及協會的團隊一行十多人分兩隊先後到病房關懷病友。

前面是兩位醫師把關懷包送給病友，接到賀年慰問禮的病友或家屬都流露出被尊重的神情——有人緊握醫師的手；有人激動地說：「謝謝你來關心我」、「你們在乎我」、「感覺被重視」；有人竟感動落淚……。他們的反應令工作人員驚訝。

之後，成為關懷志工的康復病友自我介紹：「我也是癌症病人，抗癌X年了。」病友及家屬大都張

大眼睛、聆聽他們的抗癌歷程，這不僅拉近了病友與關懷團隊的距離，同時還給病友及家屬堅強、有力的支持，鼓勵他們的抗癌鬥志，也激勵工作人員繼續到病房送暖。



團隊成員原本只是單純的送慰問禮，沒想到病友們卻深受感動說出心聲，讓成員發現病友或家屬有不同的需求及大回饋，這些都激勵高榮從三月起每個月持續做病房關懷，讓病友服務延續下去。



志工部長的愛與希望

志工部長/柏秀



各位志工部的朋友大家好，我是林柏秀，謝謝癌症希望協會給我這個使命，當然更重要的是因緣俱足讓我可以認識大家。

其實我跟各位志工部朋友一樣，都是有一顆熱忱的心，所以我們才會相聚一堂，進入癌症希望協會。這個特別的團隊，這個團隊非常值得我們志工部的朋友支持與付出，看看我們一些資深的志工朋友就知道了！今天呢！我比各位志工部的朋友多一點點的時間來擔任這個志工部的部長，但事實上是讓我可以與各位志工朋友多多的學習。

相信我們秘書長蘇連環小姐帶領整個團隊努力下，還有我們這一群熱心的志工朋友們，在未來可以讓社會更認識這樣的一個機構，同時呢讓我們志工部有更多的生命力注入，更讓整個社會溫暖，所以我們一起努力，最後祝福大家身體健康、平安，謝謝大家，謝謝！

精神醫療?! 它能夠為我們做什麼?

黃博倫 / 中國醫藥大學附設醫院精神科主治醫師

不論您是一位癌症病患或者病患照料者，您的生活秩序將經歷重大改變。包括被告知診斷、開始進行治療、病情緩解、復發、臨終階段等。這些過程的溝通最重要的當然是家人、摯友、醫療團隊、個人的價值觀、宗教信仰、支持團體，以及足夠的經濟或醫療保險等。

那麼，什麼時候患者或其家屬會需要精神醫療的服務，或者會被介紹尋求精神醫療評估或協助呢？以下故事皆是經過潤飾的真實故事。

故事一

「一年兩個月」！對現在已經十三歲的安安來說，日子並沒有像她的名字那麼順遂；那是她被診斷出急性淋巴性白血病至今度過的時間。

見到安安時，她正住院進行第三次化學治療的療程；她的沉默、無助而失焦的眼神，令人感受到她心情的沮喪。近兩個月，她腦海浮現的念頭是過往在學校被排擠的不愉快經驗；她無法憶起過往曾經擁有的友誼與歡樂；她擔心睡著再也不能醒過來，又過度自責是不是自己造成了父母的負擔。甚至，她彷彿聽見腦海有聲音叫她放棄。

她的情緒痛苦指標落在最糟那一端——她，緩慢而潦草地劃出了淚濺濺的一張小臉。安安無法從張醫師對她的病情解釋中看到正向的希望，因為她現在記憶理解力下降了，念頭都僵住負面去了。她不像前一年，在治療過程還有熱忱享受她最喜歡的漫畫創作……

十天後再見到安安，她有笑容了，神情也輕鬆多了。她也不再躲避好友的關心探視。這次，她輕鬆運筆繪了個搖曳生姿的向日葵送給我們。她的情緒、體力和腦力改善了很多。她也能肯定自己，雖然生了重病，當下生活還值得努力下去。

病友情願的

大腸經喜事聯播



阿男剛出生的白白胖胖兒子——小楠楠

有人告訴我生命的存在是為了延續，對我們而言生命真的只是為了延續嗎？接觸病友會至今看到了生命的失落，卻也看到了生命的力量，而就在今年我們有位年輕的大腸經成員當爸爸了，就在大家都在憂心的看著癌症年輕化的數字的時候，我們的生命依舊不斷的向前進，而親愛的朋友你準備好用什麼樣的姿態來面對你的人生了嗎？即便我們的身體受到病痛考驗，但這不也是人生的一部分，而人生本來就有著不同的過程，起起伏伏難以預期，但也因為這樣我們才會感受幸福快樂的珍貴不是嗎？寫到這裡我想生命不只是延續，更是屬於我們自己的旅途，如果你能放慢你的腳步看看屬於你的人生風景，或許你可以看到那專屬於你的美景，這邊代表大腸經俱樂部跟這位新手爸爸說聲恭喜，也獻上祝福，也希望這位新手「把拔」哪天可以有機會在會刊上跟大家分享他的喜悅囉！

大腸經俱樂部~「阿男」 分享新手爸爸的喜悅

「沒發現任何問題」……這句話從醫生的口裡說出來，代表今年的大腸鏡又過關了。算一算日子從發病到現在，

故事二

今天阿蓮姐有了新新的造型，戴著先生送給她的新假髮來到診間。她信心篤定地告訴我們今天她一個人在家把家事都做完了，而且是自己一人騎機車來醫院的。

兩個月前的她與現在判若兩人，當時她整整已經有一個月陷於整天無盡的焦慮，必須由女兒陪伴在家及來到門診。她形容憔悴，體重從52公斤驟降到45公斤，而且因為恐慌發作去了急診兩次。她原本是獨立自主的職業婦女，當時卻變得事事猶豫不決，缺乏自信，更因為覺察到自己連家事都做不好，電視連五分鐘都無法連續看下去而更形沮喪。她因為自己無盡的孤獨恐懼感而懷疑自己持續追蹤三年的乳癌病情加重了，即使檢查報告並無證據顯示異常轉變。家人也不曉得怎樣安撫或陪伴她。

故事三

十個月前胸腔科醫師介紹顧太太來諮詢她的胸悶與心悸。當時顧太太的先生已經離開人世四年了，她仍舊陷於回憶先生當初被診斷出肺癌第三期時自己的驚恐無助。先生在治療期間的虛弱辛苦，她不斷懷疑與自責；當初自己再與先生接受試驗性質的治療是不是做錯了？即使這是她與感情深厚的先生共同決定的。顧先生非常勇敢，在他離開前也不捨而仔細地向一對未成年兒女和所有的家人，特別是顧太太交代了身後事。

顧太太雖然是基督徒，在先生辭世後她對自己的信仰產生了懷疑；她害怕教會兄弟姊妹的關切，她也害怕自己的負面情緒拖累他人。她甚至無法關切身旁的子女，更因此而愧疚自己是糟糕的母親、自己才是該死的人。她不斷有心悸、胸悶、沉重的感覺，也想早點到天堂與先生見面，「如果那裡沒有天堂呢？」

顧太太現在能撫摸顧先生在世時為太太煮咖啡的杯子，也不再躲避朋友週末邀約的下午茶；她也不再畏懼旅遊，能帶著子女重遊顧先生帶著一家人留下足跡的梨山與拉拉山。她不再過度自責，也能和子女有更有意義的互動。她也再回到學校進修過去曾經想讀，但一度完全失去熱情的諮商輔導課程。

癌症雖然是生理機能改變的疾病，其造成的衝擊與影響絕

不知不覺已經過了三年多的時間，要不是近來有朋友也遭受癌症的襲擊，我幾乎忘了自己曾生過病。

透過跟朋友電話的訪談，彷彿時空又拉回到三年前剛發病的我，面對疾病的衝擊，對未來的日子充滿著恐懼與未知。當下只能用手足無措來形容自己，還好有家人、病友與希望協會的一路陪伴，讓我走過這段抗癌之路。還記得前年才透過協會結中牽線，成功的跟女朋友求婚，今年我已經升格當爸爸了。

這樣的轉變就像做了場惡夢一樣，過程很痛苦，醒來之後才發現雖然記憶猶新，可是卻已經是過去式了。經過這場夢魘，讓我學會遇到困難就放寬心，坦然面對，學習聖嚴法師的精神：「面對他、接受他、處理他、放下他」，用樂觀積極的態度與疾病共處，跟醫師討論對自己最合適的療程，堅守一定會成功的信念，伴隨著最好的良藥——親人的陪伴與支持，終究能擊潰難纏的疾病，重拾往日的幸福時光。

看著老婆跟兒子熟睡時的臉龐，這份幸福得來不易。在此要感謝我的家人陪伴我走過最艱難的時光，也要感謝大腸經俱樂部的每位志工與病友，謝謝你們在我最無助的時候給了我一道光，指引我方向，給我像家的溫暖。雖然因為工作與家庭的關係，讓我到協會的時間越來越少，可是每次一回到協會就像回到家一樣的舒服，並能充充電、學習新知、認識新朋友，可說是一舉數得。

新氣象·新希望

恭逢難得百年，08i俱樂部的幹部也有新氣象和新希望。

楊清輝副會長的新年新希望：去年請了七個月的假，年底復職至今已四個多月，且也過了一年。今年的新希望，很簡單就是「好好過日子」，不管是健康、家庭、工作，都要提醒自己，「好好過日子」，不要給自己太大壓力，但也不能太過鬆懈，隨語之、中庸是道。

特別是身為病友，更要在遇到事情時，能立刻覺察自己處於什麼身心狀態，而對應出較適宜的方式。例如：家庭

不僅止於內體層面，個人心理狀態、個人的社會/家庭或伴侶關係與社會角色皆會有重大改變，而治療癌症的方式與過程亦會影響上述情緒或心理狀況。反之，上述狀況亦會影響癌症的治療效果與生活品質。面對「癌症」的身心調適要點整理如下：

1. 接納自己身處逆境產生的各種情緒
2. 理性評估及主動尋求「醫療訊息」：特別是與醫療團隊的專業人員並肩作戰，良性溝通，包括您希望怎樣被告知診斷、檢查結果、治療選擇及預期後果。
3. 生活型態與習慣行為的調整或改變：您每天的作息、飲食營養、運動習慣、工作、興趣嗜好及社交生活等至少有一部分會有改變。為維持最佳作戰能力，必要時您亦可尋求專業團隊協助，「評估行為改變動機」與「擬定行為改變計劃」。
4. 社會（支持）關係的調整：「癌症」是全家人的事，不論您是患者、照護者或其他家人，彼此間情緒可能連結更形緊密深刻，亦可能衝突矛盾加劇。這是家庭關係改變的契機。
5. 疼痛不適及身體構造機能改變的心理調適：因罹病位置、分期、手術、化學或放射治療，您的自我形象與自信可能受到各種程度的影響。尋求志工，特別是有「過來人」經驗的志工，是降低您「不確定感」、舒緩情緒的極佳管道。
6. 尋求專業心理人員（心理師、社工師或精神科醫師）的協助：當您情緒反應或生理的不適反應已超乎一般患者的調適反應，持續影響您的生活與醫療品質。例如以下症狀若持續過久或程度明顯：
 - ★失眠
 - ★食慾改變
 - ★恐慌的情緒或生理反應
 - ★不尋常地情緒低落
 - ★能感受樂趣（對家人、事物、嗜好等）的程度下降
 - ★過度悲觀（例如：預期各種負面事件、災難的發生）
 - ★專注力或記憶力下降
 - ★自信明顯喪失（過度擔心他人看法、自責、罪惡感）
 - ★喪失求生意志

中，孩子受到同儕、電視的影響，容易出現不當的言行，家長會容易動怒、指責，這不但讓雙方關係惡化，也引發自己情緒的不愉快，這就是過去沒有發情時的生活。如今就要利用各種機會，修練自己的身心，直到隨遇而安、心情平順，自然就不會隨著外界的紛擾，而使內心不平靜。當然，說的容易，做的難。所以才要找出一套模式，不斷練習，遇事時才能有效運用。

工作上，因受教較多，就必須學會如何在企業運作模式中，找出可生存又不致成為標靶的目標，但前提是自己盡力而為，不輒對自己良心及企業，這樣是否又回到所謂的中庸之道呢？

對於淋巴癌病友會的期許：會員間除了彼此的定期聚會和關懷外，最大的希望是有個適宜的空間，可讓所有病友像台北一樣，定期舉辦有益身心的活動，那會更凝聚病友的向心力和互動力，也能幫助更多的病友，壯大協會的體質和影響力。因為最大的力量，就是來自病友自己。

民國100年了，人的一生有多少機會會碰到百年，我們這一代都碰到了。最重要的是，隨著時間的推移，我們有了什麼改變，每天依然看到重覆的事件一再發生（不管是好壞），若我們改變了，那時就顯得有意義多了，就像這篇文章一樣，寫出來，就已在改變，沒寫出來，就沒有改變，所以試著改變，生活和身心就會不一樣囉！



楊清輝為 08i 俱樂部楊清輝副會長

營養滿堂

【安心吃蔬菜】系列三 癌症病友蔬菜烹煮 的建議方式

文/楊惠敏 營養師



蔬菜在烹調的過程中，營養素多少都會流失，但有一些小撇步，可以減少營養素的流失，並且增添蔬菜的美味。因烹調方式不同，蔬菜呈現出的風味也不一，平時在家您可以多多嘗試不同的烹調方式，為蔬菜增加一些變化。

蔬菜要先洗再切，並在切好後儘快烹煮愈好。一般人吃蔬菜多以炒食方式，近年來則流行水煮。部份蔬菜可以用烤或焗（適量控制乳酪絲）的方式，例如：烤茄子、烤茭白筍、焗白菜等。

在做菜之前，先用肥皂和熱水洗手，至少要搓揉二十秒。如果您懶得計時，這裡告訴您一個小秘訣，如果旁邊的人不介意的話，您可以邊洗手邊唱生日快樂歌，唱完一遍差不多就是20秒囉！（不容易，20秒真的很久），且料理食物前，不要讓蔬菜先接觸到生肉和生的海鮮類食物。

不同的烹調方法，可以改變食物的風味，提高食慾，增加攝取量（例如：日本料理常常將蔬菜裹粉油炸）。蔬菜本身熱量不高，多吃無妨，對體重的維持也很有效果。但需提醒病友注意的是，油炸的食物用油量較多，炒青菜時也常常為了美觀，使用過多的油，因此在烹調上要注意，多油所產生的脂肪及熱量，對身體是有害無益的。

生吃蔬菜清洗要徹底，以免有寄生蟲卵殘留，近年來也流行吃各種芽菜，為避免細菌污染，應先用65℃溫熱水燙過一下，但『最好不要生食』，若夏天想要吃涼拌菜，可千萬不要嫌麻煩而遭到食物感染！

吃生菜沙拉如果需要沾沙拉醬時，切記不要沾得太多囉！尤其是美奶滋之類的沙拉醬，熱量可是很高的，因為一湯匙的沙拉醬等於一湯匙的油，要享受美味前可要

三思！沙拉醬可改用優酪乳或優格加入少許蕃茄醬來替代，既營養熱量又低，是很不錯的選擇！

◎小心醬料～燙青菜不要肉燥汁

小吃店裡所供應之燙青菜，雖然未用油炒過，但是在燙好的青菜上面淋上肉燥汁，又油且鹹，一點都不符合健康的飲食原則。

燙青菜的醬汁，其實可以有許多健康的變化，簡單的醬油、烏油和蒜泥汁，即可以使燙青菜香又美味健康。另外，如：五味醬、海山醬、糖醋醬汁等，可以做為燙青菜的佐料，也別具風味呢！

◎以下是蔬菜的烹煮方式整理：

- *炒：炒空心菜、青江菜、菠菜等。
- *烤：烤茄子、烤茭白筍。
- *炸：裹粉炸各式蔬菜。
- *燙：燙空心菜、燙蕃薯葉。
- *涼拌：涼拌小黃瓜、涼拌蘿蔔絲。
- *生吃：各式生菜沙拉。

營養滿堂

適合癌症病友的飲品、粥品、甜品

資料來源：柳營奇美醫院營養科



為協助癌症病友度過艱苦的治療期，本食譜內的菜單分成三大類：

- 1.飲品類：山楂烏梅飲、金銀花甘草茶、免疫茶，以緩解腹脹、食慾差、口乾的不舒適感。
- 2.粥品類：由中醫師開立中藥處方，營養師設計、估量營養素，以中藥為湯底，希望能促進食慾，攝取營養。
- 3.甜品類：一般人不喜歡醫療營養品的味道，但其濃縮的營養成分是癌症病患所需，故設計成甜點類，提高接受度。

備註：若有糖尿病、腎臟病、肝硬化等其他慢性病患者，須請營養師為您調整。

飲品食譜

山楂烏梅汁

材料：山楂、烏梅、甘草、麥門冬、陳皮等藥材1包、水3500c.c.

調味料：冰糖175克

作法：1.將一包山楂烏梅綜合藥材放入3500c.c.水中熬煮10分鐘後，浸泡12小時，待涼。

- 2.加入冰糖調味。
- 3.入冰箱中冰涼後即可飲用。

免疫茶

材料：免疫茶包1包

調味料：冬瓜露60克

功能：補充元氣、預防感冒、增強免疫功能

禁忌症：火氣大、感冒、急性瀉瀉、便秘、發燒

作法：1.將1包免疫茶包及冬瓜露放入600c.c.水中熬煮10分鐘後，浸泡12小時，待涼。

- 2.入冰箱中冷藏，即可飲用。

適應症：適合化療放射後免疫力偏低者、手術後元氣虧虛者、手腳冰冷者

金銀花甘草茶

材料：金銀花甘草等藥材1包（約100克）

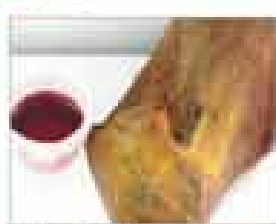
調味料：冰糖60克

功能：預防口腔黏膜潰瘍，促進口瘡修復，預防繼發性感染

作法：1.將1包金銀花甘草及冰糖放入600c.c.水中熬煮10分鐘後，浸泡12小時，待涼。

- 2.入冰箱中冷藏，即可飲用。

另類 喝紫杉可以抗癌嗎？



■ 紅豆杉乾材

住新北市中和區的林太太和朋友爬山歸來，興奮地和大家分享她的新獲。一小包尋常的碎乾木片，取出一小片放入熱水中，立即泡出一盞深紫色的「藥茶」，茶色深紫，不輸洛神花茶。林太太說這是紫杉內的「紫杉醇」溶出，常喝不但可以抗癌養生，還可以改善痛風及糖尿病呢！

台灣紅豆杉又名亞洲紫杉，是台灣稀有的珍貴樹種，即使在原始林區地，數量亦不多。紫杉醇的名字起因於它是從太平洋紫杉中發現的，但國內研究顯示紅豆杉的紫杉醇濃度比太平洋紫杉高。正嘗試以採收葉片的方法進行大量生產，而想要搜集1公斤的紫杉醇，通常需要砍伐2千至4千顆50~60年生的紫杉，而剝樹皮採葉子的方法，等於就同時殺死了紅豆杉木！

目前抗癌用的紫杉醇類藥物都是經由半化學合成的方式取得，主要是歐洲紅豆杉的枝葉。而半合成

紫杉醇則是經過半化學合成步驟，它的純度高，且每批產品品質幾乎一致，較合乎藥檢標準，儘管比天然紫杉醇生產麻煩，但是生產成本則不一定比天然紫杉醇高。

研究亞洲紫杉抗癌潛力逾十年的中山大學教授沈雅敏說，理論上部分紫杉醇熱水會有色素溶出，但是以紫杉乾材泡水溶出的多是水溶性酚性「木質素」，除了不僅無法養生抗癌，甚至會有中毒危險。他強調，台灣本土的紫杉有些品種確實具有與紫杉醇類似的抗癌效果，但可治癌的雙類紫杉醇是無法以熱水「泡」出來的，必須經過純化作業，才能取得。

林業試驗所研究人員強調，亞洲紫杉中雖然含有紫杉醇，但要經過純化後才有療效，而且必須經由醫師處方，並以注射治療才有效，用吃的恐怕沒有醫療效果。而且未經純化的亞洲紫杉連枝葉都有毒性，用水泡的話只會出現褐色的液體，具有強烈的毒性，因此亞洲紫杉又被稱為「死亡之樹」或「毒果紫杉」，隨意亂吃亞洲紫杉枝葉泡水可能引發中毒，導致肝、腎病變。有許多案例顯示民眾因為吃了亞洲紫杉的枝葉或葉片而中毒送醫，民眾最好不要隨便聽信業者的說詞，而危害自己的身體健康。

營養 學名：Docetaxel

商品名：Taxotere 剋癌易、Tyxan 汰杉，俗稱歐洲紫杉醇

作用 抑制癌細胞的分裂，進而造成癌細胞的死亡。

給藥途徑 靜脈注射。

副作用 惡心、嘔吐、過敏反應、低血壓、白血球及血小板減少、體液堆積症狀（如手腳水腫、體重增加等）、神經病變（如手腳麻木感）、掉頭髮、畏寒、疲勞無力等。

適應症及健保給付規定

- 乳癌：(1)局部晚期或轉移性乳癌。(2)與小紅莓類化療藥物合併使用於腋下淋巴結轉移的早期乳癌之手術後化療。
- 非小細胞肺癌：局部晚期或轉移性非小細胞肺癌。
- 前列腺癌：於荷爾蒙治療失敗後之轉移性前列腺癌。
- 頭頸癌：限局部嚴重型之頭頸癌且無法手術切除者，與cisplatin（白金類）及5-FU合併使用，作為放射線治療前的引導治療，限使用4個療程。

注意事項

- 注射藥物前，醫師會給予抗過敏藥物預防，但還是有少數病人在輸注時，仍然發生過敏現象，如輕微發紅、胸悶、呼吸困難、皮膚癢等不舒服，請馬上通知醫護人員。
- 白血球會在給藥後5~9天之內達到最低，如果有任何感染的症狀如發燒、發冷、寒戰等，請儘速就醫。
- 若出現肌肉、關節疼痛，使用普拿疼等止痛藥，也可以獲得緩解。
- 手腳有麻感，通常停藥後會改善，維他命B6或許有一些幫助。

希望之星

感悟生命，走出新的人生



在一個下雨的午後，一位西裝筆挺的男士以穩健地腳步走進協會，滿臉笑容並散發出活力與自信，讓我們因陰雨綿綿感到發霉心情，頓時感受到如同太陽般的溫暖，他就是我們協會的八段錦老師——蔡德富大哥，光從外表及他散發出生命力與靈巧的活動力，完全感受不出蔡大哥也是曾受過癌症病魔摧殘的患者，甚至，看不出來有一條腿為義肢，失去一隻腿是要靠多久才可以重新站起，蔡大哥的活力自信及樂觀的心情到底如何保持呢？

蔡大哥從年輕就很喜歡運動，並熱於犧牲奉獻，所以每天都過得很充實快樂，某天蔡大哥發現他走路的時候腳掌會刺痛，因長時間的運動，那時心想可能是運動傷害吧，就去找一些民俗療法來醫治自己，而腳也有一搭沒一搭的持續疼痛，就這樣過了七年，上帝總是會在冥冥之中指引道路，蔡大哥的一位醫師球友剛好成立癌症中心，而蔡大哥的表姊於那裡擔任護理長，在親情及友情的雙重關係下，蔡大哥馬上義氣相挺，去協助擔任志工，因而接觸到癌症的相關知識；當時腳的疼痛感逐漸劇烈，讓蔡大哥驚覺這並非小問題，馬上改往西醫做檢查，但求醫的過程中也經歷許多波折，在醫療系統尚未發達及完善的情況下，最初醫生只是開止痛藥給蔡大哥，在不斷的惡性循環下，腳痛

始終好不了，接著進行一連串的檢查，無論是X光、電子掃描、正子攝影，甚至是血管攝影，醫師判斷是血管壓到神經才會這樣，當時蔡大哥心中自知，如果是小問題的話，是不可能疼痛這麼久的，但蔡大哥還是保持樂觀開朗的心情決定於長庚開刀，把打結在一起的血管清除，沒想到這一刀下去改變了蔡大哥的一生，醫生手術發現，病因其實是腳掌軟骨的問題，因此原本的小手術，演變成蔡大哥腳掌的小拇指軟骨整個被切除掉拿去檢驗，腳掌由上往下就可以清楚的看到一個有如十塊錢大小的洞，四天後化驗結果出爐了，證實了是惡性腫瘤。

在得知是惡性腫瘤後，醫師只給蔡大哥兩條路走，第一是把腳掌的部分切除，痊癒率達85%，另一種是進行化學治療，治癒率則是50%，蔡大哥當時想都沒想直接說，好，我切除！當下醫生們都嚇到了，還詢問他說，你不跟你母親還有老婆討論看看嗎？蔡大哥毅然決然地說：「不用，跟她們討論這不是讓她們哭哭啼啼的而已，就這麼決定吧！」但腳掌的切除手術並沒有想像中簡單，不是只切掉腳掌而已，除了要完全剷除癌細胞還要兼顧雙腿走路的平衡感，因此要切除到膝蓋以下四公分的位置，等於整隻小腿都要被切除掉，失去一條腿，對於任何一個人無不是一項打擊，為什麼蔡大哥可以這麼果斷的決定呢？因為他有一個信念，就是他不可以倒下！為了他的家人，他必須趕快醫治好自己，雖然一直保持著樂觀開朗的心情，但當蔡大哥失去左腿，躺在冰冷的病房裡動都不行動的時候，他也曾埋怨過上天為何如此對待他，但每當想抱怨時，蔡大哥就從抽屜拿出神父給他的「慈母愛樂」來閱讀，並配合著聖經，漸漸領悟到上天凡事一定有所旨意吧！自己的生命是由上帝透過母親的肚子才有的，如果上天要我一條腿，我就送給祂吧！於是蔡大哥收起埋怨、不滿，一心只想趕快站起來，打倒癌細胞，別人要花好幾個禮拜才可以把支撐身體的雙拐杖拿走，蔡大哥經由每天咬緊牙根堅毅不拔的毅力練習，僅花了短短五天的時間，就只使用單支小拐杖走路，一個月後他不再需要拐杖了，經歷復健的痛苦後，蔡大哥還跟醫師說他要打化療，誓要把癌細胞都殺

死，他的毅力跟決心，除了來自於心靈在宗教上的寄託，還包括了他對家庭的負責與愛，他知道自己不能倒下，為了家庭，也為了他自己！終於，他戰勝了病魔，復原得非常快速，也讓他從此對於健康格外的重視與愛護，到處呼籲大家「預防醫學」，要愛惜自己的身體，蔡大哥由生病至今每天不間斷的早晚都打一套八段錦，現在也於協會中教導其他癌症患者，並且場場爆滿。



人生中，總會遇到許多的挫折及困難，蔡大哥讓我看到了對生命的熱忱與不放棄，現在他已經退休了，目前正在全心全意的擔任志工，他不斷的付出，只為了想與更多人分享他自己的經歷，讓病患了解歷程雖然痛苦，但是一定走的過，只要心懷感恩、心存信念，一切皆可面對，蔡大哥說：「癌症不會病死人，都是醫死人的！」與人生歷經豐富的蔡大哥談完話，真是受益良多，人生中所遇到的挫折很多，但是眼前的蔡大哥是失去了一條腿，他都可以走過了，我們還有什麼挫折與困難不行面對呢？只要保持著信念，一切一定可以迎刃而解，邁向美好光明的未來。



姓名／蔡德富
經歷／民國79年診斷罹患「惡性軟組織纖維肉瘤」
專長／希望協會專屬八段錦老師

希望電影院

年齡，不是問題

文／鄭鳳雲 老師
◎圖片取自 yahoo奇摩電影



是在深夜欣賞這部片子的，原本的期待是，反正就是一部輕鬆喜劇片，邁入老年的福伯努力散發出他的「資深」魅力，跟擅長喜劇小品的戴安基頓連手搞笑，企圖以小成本的製作吸引某些年齡層的影迷。這部片子名為「麻辣女強人」(Morning Glory)，也是眾多讓我為之氣結的中文翻譯，完全無法彰顯影片真正的意涵，只為了沾沾某些賣座片的好光頭。

這是講述一位年輕電視台新聞節目製作人員琪如何努力在大城市的主流電視台出人頭地的故事。本以為一切即將一帆風順，卻碰到讓她一個頭兩個大的資深女主播麥克，二人不僅專業背景南轅北轍，經驗天壤地別，年齡更是差一大截。麥克對這個黃毛丫頭不屑一顧，琪則則背負著收視率壓力，而不斷地嘗試與麥克找到最佳的工作方法。在一次的採訪中，麥克捨得獨家，琪琪原以為已經和麥克培養出革命情感，卻仍被麥克拒於千里之外。在琪琪失魂之際，另一家全國聯席的電視台想要網羅琪琪加入他們的團隊，最後，麥克終於放下身段地讓琪琪回到原來的電視台團隊，繼續為電視台打拚工作。

這樣的劇情看起來實在不吸引人，但卻讓我眼睛一亮，因為它完全跳脫好萊塢對男女主角的安排手法，福伯飾演的麥克沒有和年輕女演員飾演的女主角發生什麼驚天動地的感情（更別說戴安基頓在這部戲裡跟插花的沒什麼兩樣），

但他們的碰撞出了令人動容的火花。其中一段是福伯得到獨家後，女主角和他一起坐在椅子上的那段對話，他們對彼此心領神會的感謝與支持，就像一對好久不曾好好交談的父女，放下相互的成見，聆聽彼此的聲音。

誰說福伯沒有魅力？誰說福伯的魅力只能吸引資深熟女？在我看來，因為這部片，他又重新贏得我對他的青睞！我喜歡他特意壓低的沉穩嗓音，喜歡他收放地表達對女主角的欣賞與疼惜，更喜歡他和女主角在片尾時那段溫暖的對話與互動，那是多麼令人羨慕的忘年之交啊！他們之間的感情那麼純粹乾淨，他們從對方身上分享的是年輕的狂妄與沉穩的睿智，他們讓彼此成長與學習，我看到不再生命階段的資產與智慧，誰也沒有比誰少什麼。在我的實務工作中，一直都看見這樣的道理，年齡，真的不是判斷豐厚淺薄的依據，只要我們願意，即便是一個六歲的孩子，我們都能從他身上學到超乎想像的智慧。

希望書院

大腸癌手術後生活&護理

作者／高橋慶一
出版社／楓葉社文化事業



罹患人數不斷增加的大腸癌，從診斷到治療為止，有關大腸癌的領域，已經有顯著的進步。在外科治療方面，有引進自律神經保留手術(Conserving surgery)、機械吻合術，以及腹腔鏡手術等，已經進展到可以進行保留功能或對身體負擔最小的手術。不過在大腸癌的手術後，不僅會對復發感到不安，手術後的排便功能或人工肛門的問題等，在日常生活方面也會有各種相關的問題，甚至還有許多至今都無法解決的部分。儘管手術非常順利，對於住後的生活如何度過感到疑惑的患者還很多……

<本書特色> 本書主要的內容是講述大腸癌最新的治療狀況，同時把重點放在術後病情回復的極點、日常生活應有的方式、控制排便的方法等，並針對術後對待癌症的方式，以及順利回歸社會的生活方法加以解說。

【簡介內容摘自「楓葉社文化事業有限公司」於博客來書籍館書籍內容簡介】

希望書院

永不放棄——陳清龍

協會收到了一份來自南投埔里的親筆信，陳先生一字字的撰寫出他的故事，希望可以藉由他的故事，鼓勵更多癌症患者不要因面容的改變，就封閉自己、放棄自己，應勇敢面對，人生才會更加美好。以下為他的親筆信……

我是陳清龍，是一位癌末患者，於96年罹患口腔癌第四期，當時醫師說我下半年可活，開刀治療最多也活不過兩年，但現在已經過了三、四年，我撐過了，雖然這當中又檢查到惡性牙齦癌、惡性肝癌，又因整形手術失敗不斷，這些年來經歷的手術無論大小總共14次，其中當然信心也受打擊過，但我還是勇敢面對，因為我沒有把癌症當作一回事，這應該是個人心境的問題。

人生如此，這或許是我自己的命，我也常跟朋友講笑說，笑也一天，哭也一天，全看你如何選擇，而且我並沒有因外觀開刀變醜，或因西藥切一半講話沒人聽得懂而放棄，我還是勇敢的走出去並參加社團活動，其中最熱衷的是義消行列。

於義消行列中，我經歷過921與國道六號北山交流道的重大意外，救難的經驗中更讓我覺得人生無常，深深感到人能活著

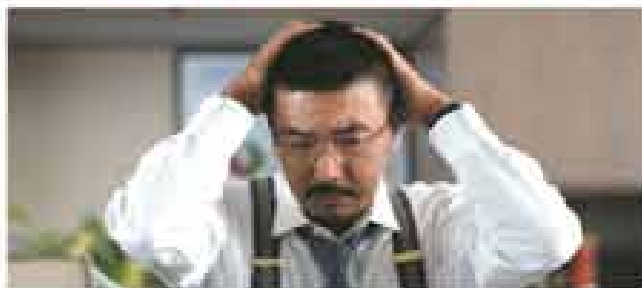
真好，生命才是真正可貴的，面部的美醜已經不重要了，我主要是鼓勵癌症朋友走出來，不要因為醜或覺得癌症就心情不好，怨天尤人，其實癌症沒有這麼可怕，只要心情放得開、走出來，人生就是彩色的，病友們如果比我嚴重的我沒話講，也不知道怎麼講，但如果沒像我一樣三年內得了三次癌症，開了14次刀的病友們都應該走出來，面對社會，社會不會放棄我們，只有自己放棄自己，祝願大家平安健康。

- 96/3/9 口腔癌四期(右頰黏膜鱗狀上皮癌)
- 98/5/27 口腔良性腫瘤切除
- 98/8/13 上齒齦惡性腫瘤(牙齦癌)
- 98/11/18 口腔咽喉惡性腫瘤(舌癌)



希望
看報

為什麼是我？



在剛得知罹患癌症的那一刻，最直接的反應通常是：「天哪！這是真的嗎？為什麼是我？」尤其是對於每天生活作息正常、不吃外食、重視養生、吃有機蔬菜、也沒有「做壞事」的人來說，「為什麼是我得到癌症？」這種心理震撼與恐懼絕非一般人能體會。

在被癌症震驚之後，緊接著而來的是一連串心理情緒變化，學理上稱之為憂傷（Grief）。病人若對於因癌症所帶來情緒變化不甚了解，很可能無法跳脫而任其擺佈。最常見的是，許多癌症病人在得知罹患一斷時間後，仍無法平靜心情，容易鬱悶或發怒，怨天尤人，無法接受自己罹患的事實。

從否認到接受

一般而言，憂傷可分為五個時期，**第一個時期是否認和隔離**。病人一開始會以否定的心態來面對這個難題，這是心理學中一種生物保護的本能防禦機制。隔離則是指在心理上感覺被孤立。人是社會化的動物，每個人都需要與同伴或朋友一起分享喜怒哀樂，病人若自責、自卑、擔心失去與人之間的關係，就會感覺被這個社會抽離或孤立。因此，家屬或朋友應多給予問候及關懷，減輕病人的隔離感。

第二個時期是憤怒。病人對於突如其來的噩耗，情緒上的反應往往是極生氣。人擁有七情六慾，對於不好的事情，不愉快是很自然的反應。但是這種負面的情緒對於身體有極大的傷害，對癌症病人更是不好。可以利用各種活動，如唱歌、音樂、運動、冥想、打坐等舒解，使心情回復平靜。

第三個時期是討價還價。當病人情緒逐漸冷靜回復理性，對於問題會採取妥協、讓步的態度，緊接著是討價還價的階段。

第四個時期是沮喪。自認清殘酷的現實後，病人心理情緒會由高轉低，從強硬的氣憤逐漸軟化，轉為鬱悶

不樂的狀態。倘若病人陷入極深或過久，可能會發生嚴重憂鬱，行屍走肉或自殺提早結束自己的生命，這些都是不恰當的態度。罹患癌症比起意外身故，雖然仍是不幸，但至少能預知自己的生命是有極限的，更應該珍惜活著的每一分鐘，被愛與愛人。

度過了以上幾個時期，**最後的第五個時期，也就是接受**。每一位癌症病人多少會經歷這五個時期，或許先後次序有些不同，也有人可能在同一時間經過數個時期。儘管對抗生死並不是件容易的事，但如果能越快速度過憂傷的這五個時期考驗，就更能勇敢邁向剩餘的人生，發揮生命的價值。

在事情發生後，如果一直執著在「為什麼是我？」的泥沼裡，便無法坦然面對，摒除恐懼心理，重新面對現實生活，因此常常會使問題變得更加複雜，更難解決。「哀莫大於心死」，我們常見到病人在被診斷為癌症後，因為心理上完全無法接受，逐漸精神崩潰，以致一蹶不振、自暴自棄，這些心理，而非身體的疾病造成病情的惡化。許多經驗也告訴我們，即使是健康的人，一旦陷入嚴重的憂鬱也可能影響健康。因此若不幸罹患癌症的病人，請努力讓自己快樂的活著，讓自己保有良好的生活品質。

TIPS請告訴我為什麼

懷疑自己罹病時該怎麼辦？

首先，如果只是自覺身體不適，但未曾到醫院診療過，請先選擇一家你信賴的醫院，找一般內科醫師做一次完整的身體檢查。如果你已經被診斷得了癌症，因為這是一枚關生命的大事，所以，更不要驚慌而匆促地做未來會後悔的決定。這時，應以最審慎的態度，選擇一所專業的醫療機構再諮詢（尋求第二意見）。所謂第二意見，並不只是根據你帶來的影像檢查及病理切片告訴你要怎麼治療。原則上，第二意見是應該重新為你問診，為你做詳細的身體檢查，重新判讀影像與病理切片，先確定是否真正得了癌症。然後，也要確定癌症的類別及期別，再根據上述資訊，提供治療的建議。在這過程中，你有機會觀察醫師的專業態度、醫院作業情形、醫院的衛生、工作人員的態度等，根據這些條件來為自己明智的抉擇。

◎感謝如何出版社同意摘錄「癌症大解密」一書

希望
看報愛心滿百
關懷無限

邀請您一起關懷癌症家庭，活動所得全數作為「癌友關懷包」製作經費。

在台灣，每6分56秒就有一個人罹癌，病友在確診後，常因缺乏疾病、照護等資訊，而無法積極抗癌，甚至影響治療。為讓病友更有自信地面對治療，癌症希望協會特別製作「關懷包」，免費提供給病友，希望藉由完整資訊與及時的協助，降低癌症對病友所產生的身心衝擊，使其能勇敢抗癌，邁向康復。



即日起至100/12/31止，
單筆捐款500元或每月捐款
100元為期12個月，除了可以幫助癌友外，還可將「台灣關懷DUMA」帶回家。

「愛心滿百·關懷無限」信用卡捐款單

姓名		
電話 (日)	(手機)	
地址		
電子信箱		

捐款方式

單筆捐款 NT\$500元整。

每月捐款 NT\$100元，為期12個月，共計1,200元整。

每月捐款 NT\$ _____ 元整

自民國 _____ 年 _____ 月起至民國 _____ 年 _____ 月止

(未填寫者將再請電話通知)

信用卡資料

信用卡卡號： _____

有效期限：西元 _____ 年 _____ 月

卡別： VISA MASTER JCB

身分證字號： _____

持卡人簽名： _____ (與信用卡背面簽名)

收據/贈品 (可抵所得稅)

抬頭： 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

填妥表格後，請放大傳真至癌症希望協會。
傳真電話：(02) 3322-1719
或郵寄至：100台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
洽詢電話：(02) 3322-6286 分機65 林小姐

希望
看報

手比腦袋重要

一位外科醫生和一位內科醫生衝上去趕醫院裡的電梯，剛到門口，電梯就開始關門。外科醫生就把頭伸過去夾在兩扇門之間，而不是用手撐開門。

內科醫生對他說：你難道沒有想到，把頭夾在門裡是一種很奇怪的讓電梯停下來的方法嗎？

不奇怪。外科醫生說道：我的手要留下來做手術。

希望
看報

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！

希望
小站

希望小站能為您做什麼？

- 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
- 醫療補助用品租借

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 *捷運忠孝新生站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 2011 年 1 月、2 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！

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

北區 病友學習營 報名專線：(02) 3322-6286 分機29 陳護理師				
日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
4月23日	美屬守護班	李憶文彩妝師	台北癌症希望協會	癌症病友
5月28日	甲狀腺癌學習營	謝鴻遠醫師/三軍總醫院核醫部主任醫師兼正子中心主任 施翔蓉醫師/臺大醫院新陳代謝科主治醫師	台北NGO會館 (台北市青島東路8號)	甲狀腺癌病友及家屬

北區 病友活動 報名專線：(02) 3322-6286 分機32 鍾社工 分機36 江社工				
日期	活動名稱	講師	地點	參加對象(免費)
4月11日至5月30日	音樂治療團體	李晴旭老師/英國皇家威爾斯藝術學院音樂治療碩士	台北癌症希望協會	癌症病友
4月12日至5月31日	瑜珈班	特約專業瑜珈老師	台北癌症希望協會	癌症病友
4月20日至5月25日	八段錦	蔡德富老師	台北癌症希望協會	癌症病友

南區 病友學習營 報名專線：(07) 370-1309 分機10 陳護理師				
日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
4月15日	美屬守護班	黃綵菲講師	高雄 癌症希望協會	癌症病友
4月30日	營養補給班	黃孟娟主任/高醫營養部 饒坤銘主任/高雄長庚紀念醫院血液腫瘤科主任	高醫啟川大樓6樓第一會議室	癌症病友
5月28日	甲狀腺癌學習營	謝靜蓉醫師/高雄長庚紀念醫院新陳代謝科主治醫師 陳輝堉醫師/義大醫院核醫科主任	高雄市三洋維士比集團 教育基金會31樓 古道教室	甲狀腺癌病友及家屬

南區 病友活動 報名專線：(07) 370-1309 分機11 翁社工				
日期	活動名稱	講師	地點	參加對象(免費)
4月28日至6月16日	藝術治療團體	張梅地老師/高醫藝術治療師/倫敦大學藝術治療碩士	高雄 癌症希望協會	癌症病友

春遊三義

春天的暖陽照射大地，綠葉的新芽也探出了頭！告別冬天的寂靜，久未出遊的您，還在等什麼呢？大腸經及08愛俱樂部的春季旅遊又來囉！

4月23日我們將走訪苗栗三義客家村，有可愛的木雕鴨鴨彩繪，健康活力的龍騰新橋、勝興車站踏青，充滿詩意的欣賞油桐花美景，一同品嚐美味客家料理，此外，更安排了行家神秘行程喔！讓我們在豐收的季節裡一同收成彼此的友情。

心動了嗎？快拿起電話撥
02-3322-6286
分機36 大腸經俱樂部 江社工
分機32 08愛病友會 鍾社工

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39萬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：

紅利積點轉捐款
台新銀行卡友
兆豐銀行卡友
第一銀行卡友
請上希望協會網站
公益捐款連結

郵政劃撥捐款
帳號/19665036

信用卡授權捐款
請上希望協會網站
下載授權書或來電洽詢

銀行(ATM)轉帳/匯款
銀行代號/017
帳號/00509017706
銀行名稱/兆豐國際商業銀行
忠孝分行

捐款戶名：
社團法人中華民國癌症希望協會
地址：10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
電話：02-3322-6286
傳真：02-3322-1719
網址 www.ecancer.org.tw

便利商店慈善捐款
請至全台
7-11ibon便利生活站
HiLife Life et 機器
列印捐款單據並捐款

現金/支票捐款
支票抬頭請寫：
社團法人
中華民國癌症希望協會

愛心義賣(智邦公益館)
請上希望協會網站/
捐款方式/
愛心義賣品

信用卡刷卡捐款
請親洽希望協會

發票捐贈
請將發票寄至希望協會

**定時定額捐款
自動扣款**
請上希望協會網站/
捐款方式，下載授權書

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

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)	仟萬	佰萬	拾萬	萬
通訊欄(限與本次存款有關事項)										
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>1. 捐款用途</p> <p><input type="checkbox"/> 癌症家庭康復計畫</p> <p><input type="checkbox"/> 癌症教育宣導</p> <p><input type="checkbox"/> 建構支援服務網絡</p> <p><input type="checkbox"/> 會務發展</p> <p>2. 捐款身分</p> <p><input type="checkbox"/> 我定期捐款予協會</p> <p><input type="checkbox"/> 我曾單次捐款予協會</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">社團法人中華民國癌症希望協會</p> <p style="text-align: center;">寄 款 人</p> <p>姓名 _____</p> <p>通訊處 _____</p> <p>電話 _____</p> <p style="text-align: right;">經辦局收款戳</p> </div> </div>										
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印章者無效。