



member organisation

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：成佳豐、林志炫、林寶蓉、洪志宏、廖祖慈、黃嘉華、范國棟、黃少華、靳秀蘭、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、潘純儀、葉坤輝

【執行團隊】
秘書長：蘇連慶
副秘書長：吳冠雄、李潔蓮
行政財會部：林麗姿、李郁蓉
公共事務部：王秀米、李惠蘭、彭博輝
社會服務部：吳智謙、許怡敏、江依凌、周雙婷、陳雅萍、陳玉蓮、鍾岱容、蘇碧華、余采勤、邱容月
研究發展部：呂嘉玲、戚繼玲、林可璇
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：美華廣告設計有限公司
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
【台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 歷經4個月，第三屆「捕捉希望」感動落幕！
- 2、3版 第三屆「捕捉希望」藝廊~得獎作品欣賞

本期焦點

- 4版 病友俱樂部—最幸福的“下一次我們一起”
- 5版 希望情報網—為什麼會失眠？
- 6版 希望之星—一路上有你，再困難也能夠一起面對
- 7版 希望看板—癌症病患如何面對化療期間的壓力
- 8版 希望看板—2011年癌症家庭子女將助學金獲獎名單公告



特別企畫

歷經4個月，第3屆「捕捉希望」感動落幕！



■ 第3屆「捕捉希望」頒獎典禮得獎者、評審及與會來賓開心合影

4月27日下午2點，台北國際藝術村，聚集了許多人，無論是堅強勇敢的抗癌勇士、一路陪伴的家人，亦或是長期守護癌症家庭的夥伴，彼此互不相識的一群人，因為癌，他們齊聚一堂，雖然沒有絢爛的燈光、沒有華麗的舞台，但是無數個生命的故事，卻讓「捕捉希望」格外耀眼燦爛！

癌症希望協會理事，同樣也是評審的席慕蓉表示：「癌症與希望，雖是看似矛盾的兩個名詞，但勇敢面對癌症的『態度』就是希望。」這些來自全台各地的作品，不管是情侶一路相扶持的愛、兄妹相互鼓勵的愛，或是母親對女兒無私的愛，都讓我們感受到滿滿的希望與感動，而這也是「捕捉希望」的意義。

現在，就讓我們再次透過鏡頭，分享這愛與希望的生命饗宴！

感謝評審的付出，與我們一同見證希望的故事

八位評審老師分別從3月起，以文字、構圖與主題三大部份，進行初審與複審，從147件參賽作品中評選出各組前3名及5名佳作。已連續參與4年的柯一正導演表示：「每次評選對評審來說都是一次艱難的任務，因為每件作品都是無可取代的希望，對我們來說，他們都是獨一無二的佳作！」



■ 初審老師（左起）迷母國際高景星總經理、第一屆癌友組代表李慧君、資深攝影師阿德。



■ 複審老師（左起）彭永松老師、島嶼視覺製作總監齊怡、畫家席慕蓉及柯一正導演。

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	透過國健局認證乳房X光攝影醫院（見國健局網站）
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

感謝抗癌路上同行夥伴的支持，讓我們能夠全力以赴！

4年來，「捕捉希望」除了見證421個希望與感動外，一路上，因為更多抗癌夥伴的加入，讓我們得以將希望延續，對抗癌症不遺餘力的羅氏大藥廠蔡朝正處長表示：「只要不放棄，就有機會戰勝癌症。因此，我們很開心能加入「捕捉」的行列，一起傳遞希望，也期待透過鏡頭前的感動，點亮更多生命的契機。」



首次參與的台大爵士社-巴西之勁樂團，以輕快溫暖的歌曲為頒獎揭開序幕。



2008年起，因為羅氏大藥廠的大力支持，讓「捕捉希望」團隊能全力以赴。（圖為蔡朝正處長）。



首度加入「捕捉希望」行列的臺北市政府衛生局，透過旗下通路，讓更多希望被發掘、被看見（圖為林秀亮副局長）。

感謝參賽者的分享，讓我們得以看到動人的作品！

無論是面對生命的坦然、奮力抗癌的微笑或一路陪伴的承諾，參賽者用文字與畫面，帶我們歷經了147個令人動容的生命旅程，無論得獎與否，這些優秀的作品，都激勵著我們，為抗癌，要持續向前、永不放棄。



（左起）世家與詩雅以「讓我實現愛」與「你承諾的」分別獲得癌友組及親友組首獎。



佩君以「smile」獲得評審青睞，獲得癌友組佳作，她最愛的看護爸爸代她前來受獎。



「醫生」讓林勝鴻獲得醫療團隊組第3名，頒獎典禮當天，照片中的男主角也一同出席分享喜悅。



少蓮，以「希望之光」獲得病患親友組第3名，即使即將滿盆，她也開心地親自到場領獎。



育茹以「緊握的幸福」獲得醫療團隊組佳作，開心的她希望大家知道病魔都有幸福。



連續參與3屆的于創興，再度以「迎希望的光」獲得醫療團隊組第一名。



宛霖以參加就是肯定的態度投稿，沒想到就以「乘風飛揚」獲得病患親友組佳作。



嫻如，用作品「等你」送給她要好的朋友，並要將得獎獎座紀念彼此深厚的友誼。



敬謙與家瑋，這對在抗癌路上互相扶持的情侶，分別以「用微笑抗癌」與「心滿意足」獲得評審肯定。

因為癌，我們不僅看見愛，更期待點亮更多生命的希望！

自去年11月開始，歷經4個多月的「捕捉希望」在歡笑、淚水交雜的頒獎典禮中，畫下感動的句點。但這不是結束，而是另一個希望的開始，為鼓勵更多與癌奮戰的朋友，第3屆捕捉希望得獎作品除了在協會官網希望藝廊展出外，6月起更將從台北出發，巡迴全台，歡迎民眾一起分享感動，並傳遞關懷、散播愛。

第3屆捕捉希望巡迴展覽表(100年)

展覽時間	展覽地點
6月	台北慈濟醫院
7月	羅東博愛醫院
8月	台中中山醫院
9月	彰化基督教醫院
10月	台南奇美柳營醫院
11月	大林慈濟醫院
12月	屏東基督教醫院

※更多展覽訊息歡迎至 www.ecancer.org.tw

第三屆「捕捉希望」藝廊～得獎作品欣賞

癌症病友組



第一名/王詩雅 32歲
你承諾的

聽說吸二手菸會影響健康，為了找我戒了煙；聽說化療會掉頭髮，你打定主意陪我一直光頭；聽說癌細胞呈HER2陽性反應是屬於預後不佳的類型，你說等我六十歲那天你再考慮跟我分手；很好，剩最後一個等你實現了。



第二名/牛敏臻 31歲
用微笑抗癌

「唯有勇敢接受治療，才有恢復健康的機會」，從血癌中重生的我，對生命滿懷感恩。感謝上帝送我的29歲禮物，讓我未來會更注重自己和家人的健康，更關心身旁的朋友，更珍惜所擁有的一切。我會繼續微笑抗癌，努力茁壯以為回報。



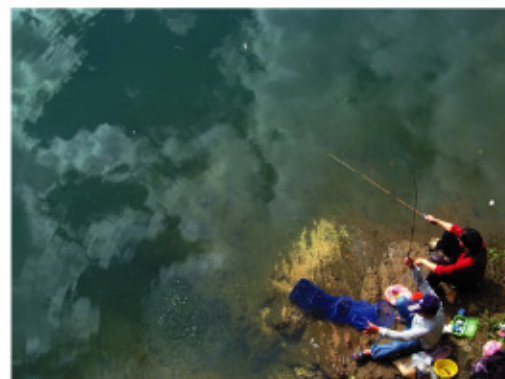
第三名/謝蕙珮 28歲
我是Ms. Smiley Face

第二次幹細胞移植造成慢性肺部排斥，我把訓練肺功能所吹的氣球畫上各種表情，他們就像周遭不認識我的人，常常有不同的想法和眼光，我就像這顆笑臉球，因為愛我的人不斷地為我打氣，讓我充滿希望，元氣十足！



佳作/呂珮君 31歲
Smile

笑容，是全世界最美麗的語言，笑容，是我抗癌最佳良藥，三年，經歷六次大小手術，接受35次化療，我，呂珮君，會繼續用笑容享受人生。



佳作/陳皇儒 37歲
垂釣浮雲

被檢查出癌症後，開始頻繁進出醫院。除配合醫療，也詳加瀏覽網路資訊，減緩因無知造成的恐懼，並從醫療資訊裡認識癌症，貼近自己。癌症就像垂釣，跟死神拉扯，但如此考驗下，卻也看見澄澈的天空、生命的清明。



佳作/李直芳 33歲
心的自由

接受高劑量放射線治療後，為避免他人遭受輻射影響，只得整個月獨自躲在小陽台裡發呆。喝完營養飲品累積許多空鐵罐，我將其洗淨填土後種入合果芋，心形葉面就像我嚮往自由的心情，迎著陽光，向湛藍的天空望去。



佳作/劉珈樺 34歲
小手大力量

生產前3天，醫生說我脖子有長東西，治療期間，孩子在身邊的陪伴帶給我無形的力量，看他努力的翻身，舉起手拍拍，學會踏步，我怎麼可以不努力，現在的我，留著和孩子一樣的短髮，孩子的手很小但給我的力量確無窮大。



佳作/葉俊佳 35歲
父親

他，我的父親，黝黑的皮膚下藏著頑強的笑容，已經忘記上次這麼仔細看他是什麼時候了！在無盡的抗癌路上與我同行，只有在此刻得到一絲喘息；但，不管接下來的路如何崎嶇，我深信一切都會過去，藉此祝父親平安喜樂！

病患親友組



第一名／林世豪 25歲
讓我實現愛

當知道在一起三個月的女友罹患乳癌時，心裡的震驚不是言語可以形容，七歲年齡的差距，加上這癌症，也許一般人心裡早已計劃怎麼從這「洪水」裡脫身，但當下我心裡想的只有，哇噠，這下我可有理由天天黏著她照顧她陪伴她了。



第二名／馮玉美 53歲
呼吸

人爭一口氣。心愛的女兒不畏在移植後因慢性肺部排斥所受的辛苦，還是努力勇敢做吹氣練習，訓練肺功能。加油！呼出所有不好的病氣，大口大口吸入健康與幸福吧！



第三名／李少笙 40歲
希望之光

謝謝上帝所創造的光，世界原本是黑暗的，它創造的光就是要來照亮黑暗。希望一直都在，因為上帝的光一直在照亮我們！



佳作／葉淑玲 33歲
你好嗎？

舅舅，有沒有好一點啊？媽媽說，因為生病痛你才不能出來玩！要乖乖看醫生吃藥藥哦！這樣才會快快好起來，才能和我一起去放風箏，一起去看豬豬！



佳作／李家璋 31歲
心滿意足

給我親愛的Miss飛利浦，我知道化療會讓你不舒服又胃口不好，我也知道你疼我平日要加班、假日還要來醫院排班的辛勞，但是只要看到你努力地吃著我為你削的水果大羹，就讓我感到心滿意足了。



佳作／鍾惠嫻 35歲
呼吸

記得當初你說過想活下去，你想做的事還很多，所以我看得出來你為了可以活下去，怎麼樣的痛你都願意承受，當初的我幫不了你，只能對你說「老公加油」！不過現在的我想對你說「老公一路好走，在遠方的你要保護我，要替我加油喔！」



佳作／張志吉 35歲
你是我的希望

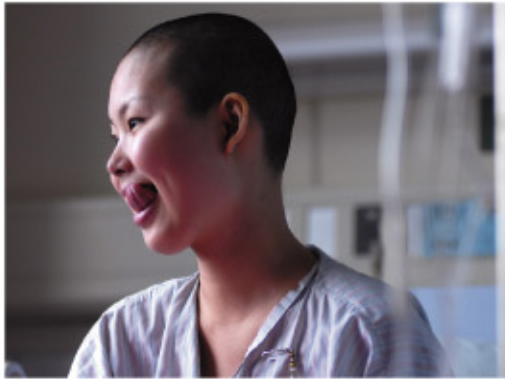
外公是一位勤勞的農夫，除了辛勤耕種外，平時就是喝點小酒，在得知罹患肝癌時已接近末期，他秉持開朗的樂天精神，希望我們不要擔心，雖然他已離我們而去，而我們永遠記得他的勇敢與樂觀。



佳作／余宛霖 35歲
乘風飛揚

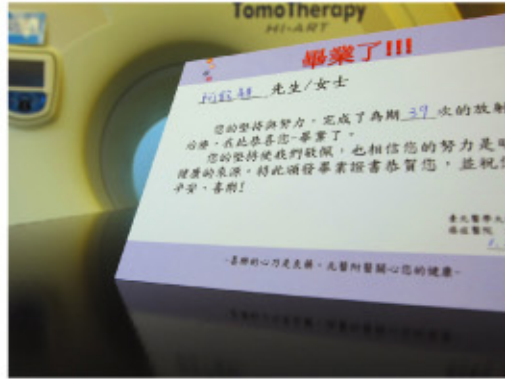
陪伴媽媽走過抗癌路，我們也曾經驚慌失措！但是，這也是我們人生的轉機，讓我們學會珍惜彼此與當下。黑夜過後，黎明終將來臨，人生還有好多美景，值得我們去探索，載著開闊的心，準備要啟航了嗎？

醫療團隊組



第一名／余劍興 42歲
迎希望的光

青春只有一回！不快樂，五秒就忘掉，綻笑顏，將管線都拋在腦後。光頭，自己也覺得很酷，帶起飄逸長髮，更有大家讚嘆的氣質美。從黃毛丫頭到二八佳人，每天都得與癌細胞打招呼。但我不驚慌、不失措，相信心的力量，就在自己手中！



第二名／吳竟輔 27歲
畢業了!!! 癌症

每一次的療程，對癌症病友來說，都是新希望的開始，看見他們勇敢的接受治療，令我們敬佩。很榮幸能與你們在抗癌的路上相伴支持，您的努力是明日健康的來源，送您一張畢業證書，相信癌症會從您身上畢業。



第三名／林勝鴻 42歲
重生

我們是一群台灣口腔癌存活5年至20多年的患者，在郭英雄教授編著的「抗癌心聲」中，咸認不煙不酒不檳榔，早期發現、早期治療，定期追蹤，就有希望，共同切蛋糕慶生。



佳作／于心怡 31歲
愛與希望

小嬰兒小小的手緊緊握著父親以及懂懂的眼神，總讓身為醫護人員的我有許多感觸；生命好奧妙，每天都有人降臨和離開，我們無法預測未來，但可以把握當下，珍惜每一天。



佳作／許媛如 44歲
等你

我最要好的同學，今年過世，乳癌！發現到往生總共七年。每一年我們都約定相互慶生，「期待」是她活下去的動力。黑暗之處看不到前景，但是，陽光還是依約前來，還不到放棄的時候，黑暗之處友人還在等待，等你回來……。



佳作／李育茹 29歲
緊握的幸福

家有一老，如有一寶！一百歲的妳，就是我們的寶！看電視時，我總是喜歡與你手牽著手，握著你的手讓我感受生命的韌性與可貴，更讓我心中有著滿滿的溫暖，緊緊握著你的手，這是緊握的幸福，也是垂手可得的幸福。



佳作／方宣筑 31歲
百年新願「心願」

口鼻不停冒血以及經過放射療法後全變了樣的解剖位置，不得已只能緊急氣切搶救，站在生死邊緣的你們，不畏懼的將生命交予我，而站在生死邊緣的我，搶救無數的生命，不只希望生命延續，更希望你們重「心」出發，戰勝癌症！



佳作／吳嫩蕊 28歲
圓一個希望

如同孩童般，總是盼望著生命中，一點奇蹟、一個希望的出現，每個泡泡都代表著一份牽掛、以及串起前世今生的圓與緣，願人生能如同泡泡般，一切圓滿！

活動看板

擁抱希望徵文比賽

最高獎項15000元禮卷等你拿！

無論您是與癌奮戰的病友、陪伴的家屬，只要您到過癌症資源單一窗口，歡迎以「被服務的心情小故事」為主題，寫下您與這裡的交集與感動。

報名及詳細活動訊息請至台灣癌症資源網 www.crm.org.tw 或電洽癌症希望協會 (02) 3322-6286 分機 163 林小姐。

【主辦單位】行政院衛生署國民健康局 【承辦單位】癌症希望協會

病友俱樂部

病友會春遊

最幸福的“下一次 我們一起”

一起談心聊聊天，我們不時聽到很爽朗的歡笑聲在店裡此起彼落，一天的疲憊似乎也再次被洗淨，最後戴著滿足的心，慢慢的踏上回家的路途。

旅遊的絃外之音 — 支持、友情

此次的旅行，一路上熱鬧滾滾、笑聲不斷，台中大腸經會長陳大哥賢伉儷、謝大哥賢伉儷還有熱情的淑媛姊體貼大家從台北到苗栗舟車勞頓，幫我們準備了新鮮的芭樂、親手做的黑糖糕，還有補充電解質的飲料，讓大家除了肚子滿滿，感動也滿滿，說好了，下次“我們”還要一起旅行！



第一站 苗栗「鴨箱賣」

一行人興奮的從台北出發後，我們來到「鴨箱賣」，鴨箱賣原本是生產雕刻木鴨、水鳥產品外銷國外，但近年大環境改變，老店也改變經營方針發展觀光，細心的導覽員帶領我們參觀完古色古香、各俱特色的木雕創作後，來到這邊的每位朋友，還可以創作一隻屬於自己的木雕鴨，看見大家挽起袖子、拿起畫筆，有人大膽揮毫、有人細心細膩，經過著色、烘烤、噴漆等製作過程，每個人都完成了一隻獨具風格、深具紀念意義的鴨子，而屬於大腸經及08愛的鴨子，也在此誕生了喔！



每次參加完病友會活動，回到現實生活，總能讓我再度燃起對生命的熱情，告訴自己：不管遇到什麼困難，勇敢的挺起胸膛來，就能微笑面對，因為我要學習的標的就在眼前。病友會的活動，雖然沒有華麗的行程、沒有五星級的美食，但是因為有來自四面八方的朋友聚在一起，不時聽見的“我們下次”、“我們一起”，這個“我們”，就是最幸福的支持。

一年一度的春季旅遊，經過不斷的溝通、修正行程後，終於成行！要出發的前一天，氣象報告報導著鋒面來襲，竟飄起了雨，病友會的夥伴成員開始討論兩天是否成行？是否有兩天計畫？幾經思量，無論天氣如何，還是抵擋不住大家想要一起出遊的熱情，到了出發當天，老天爺也為我們獻上最好的祝福，給了我們一個涼爽的好天氣，沒有大太陽、沒有下大雨，卻有暖暖的微風圍繞身旁。

第二站 慈濟四月雪步道

上午經過陶冶性情的藝術創作，中午填飽肚子【凍候時，客家話好吃】，並且與熱情的中區大腸經的朋友會合後，我們來到號稱有滿滿桐花的四月雪步道，因為氣候的關係仍是一片綠油油，但活力充沛的大家，仍一步一步地朝慈濟茶園邁進，路程中，大家邊走邊聊，每當快要撐不下去時，總會有人說，再轉個彎就到了喔！就這樣轉了無數個彎，我們終於攻頂，看來大家平常都很認真運動健身喔！

第三站 勝興車站老吳的店

經過下午的爬山，來到勝興車站時，我們發現要到勝興車站還是需要走一段山坡路，但也真的又再次考驗著大家的體力，但是我想結果是甜美的，除了活動很有趣之外，這家小店也讓大家又能再次好好的聚在

活動預告

南區08i俱樂部2011/06/18(周六)高雄鳳凰山半日遊，歡迎南區的會員帶著家人一起來走走囉！洽詢專線07-3701309分機112 翁碧華社工。

景點介紹：鳳凰山步道是高雄鳳凰山新興的步道，位於鳳山與大寮之間。其實就是陸軍官校與步校的後山，未開放前是這兩所軍校的野戰訓練場地；陸軍官校這後山，原名為雞母山，後來在軍方單位的開放與縣政府的協助以及地方熱心志工的整理之下，變成有點錯綜複雜的登山健行步道。整理完畢之後，縣政府又因為鳳山之名，而將此步道命名為「鳳凰山」。

生生不息~1001個希望

1001個希望是什麼？這是協會人員常被問到的一件事，從民國92年成立至今，協會服務的族群有越來越多是青壯年的爸爸或是媽媽，他們的孩子大多也都還在求學階段有些甚至還在就讀幼稚園，孩子是家裡的一部份，但父母親在遭遇人生鉅變時，會因為基於保護、或根本沒有多餘的心力、不知道如何啟齒等而未能順利告知孩子自己罹癌，孩子的疑問與不安也找不到出口，當彼此的溝通蒙著一團看不輕的迷霧，家人間緊繃的壓力，就如同杯口上那滿溢的水面張力，隨時會在無預警的情況下傾瀉而出。

協會看到癌症在親子間的拉扯、衝擊，從一開始舉辦讓孩子了解癌症知識的夏令營，2009年開始我們為了更瞭解孩子們面對爸媽罹癌時的感受，我們更邀請有豐富青少年及家庭工作經驗的專業老師，一同設計一系列有關癌症與情緒管理的課程，期望過這些活動中，

發掘需要更多幫助的家庭並幫忙他們連結相關的社會資源。

在營隊中，我們看到孩子對父母罹癌的看法，也悄悄發現孩子的無限潛能，也發現平時為了保護彼此而壓抑在心中的想法，卻在沒有說出口的情況下，已悄悄的讓彼此間的誤會加深。

而在2010年有參加過的朋友們一定也可以發現，有群同是癌症子女的優秀大專生也悄悄加入了我們活動的志工行列，也引起了一些漣漪，讓年幼的孩子們有了榜樣、病友們也爭相好奇的想了解，這些有大專生如何在面對父母罹癌的情況下還能這麼優秀！

2011年1001個希望，秉持不變的信念，希望透過活動讓孩子知道如何與生病的父母站在同一陣線，如何一起彼此扶持……。6月底開始，1001個希望活動即將開跑，名額有限，報名要快！

時間	活動項目	活動對象與人數
100/6/24-6/26 (星期五~日)	北區親子營	罹癌家庭且家中有就讀小四至國三之子女。南北各約10個家庭。
100/7/15-7/17 (星期五~日)	南區親子營	
100/7/26-7/28 (星期二~四)	南區夏令營	父或母罹癌之升小四~升小六子女。南北各約25~30名。
100/8/17-8/19 (星期三~五)	北區夏令營	
100/8/27-8/28 (星期六、日)	南區大專生生命工作坊	就讀大專院校且為癌症子女之青少年或領有本協會提供之罹癌患者子女獎學金之大專學生。南北各約8~12名。
100/9/3-9/4 (星期六~日)	北區大專生生命工作坊	

詳情請洽協會02-33226286分機136 江社工(台北)、07-3701309分機112 翁社工(高雄)或上網 www.ecancer.org.tw 查看更詳細的資訊。

愛心發票，熱烈募集中

一張發票、一份希望，順手行善，您也可以！



去年，在無數位愛心民眾及單位的捐助下，我們共計募集102,408張發票，中獎金額為74,400元。為了讓癌症家庭都能獲得應有的照護，「發票順手捐、點燃癌友新希望」誠摯邀請您加入募發票的行列，以聚沙成塔、細水長流的愛心，幫助更多的癌症家庭走過生命低潮、重拾燦爛笑容。

「發票順手捐、點燃癌友新希望」愛心回覆單

姓名	電話
地址	
mail	
愛心方式 (請勾選)	
<input type="checkbox"/> 認養發票箱，由工作人員固定回收或自行寄回。	
<input type="checkbox"/> 提供回郵信封，自行寄回。	

填妥表格後，可放大傳真至(02)3322-1719或郵寄至：台北市中正區臨沂街3巷5號1樓 癌症希望協會，洽詢電話(02)3322-6286分機126 郭小姐。

為什麼會失眠？

羅友倫醫師／林口長庚醫院胸腔內科

癌症病友普遍存在著睡眠上的困擾，據統計，新診斷與治療期間的癌症病患，約30~50%有睡眠障礙；即使在治療結束後數年，仍有23~44%的患者深受失眠所苦。因此，有人認為，失眠的問題是癌友在面對癌症之外最大的困擾。

在所有的睡眠問題當中，失眠占了最大的族群，受到失眠困擾的癌症病友，極易造成憂鬱及倦怠感，相當不利於疾病的治療與康復。揮之不去的憂鬱情緒，可能讓人放棄治療，甚至選擇結束生命；持續的倦怠感也會造成白天的疲勞而干擾日間的活動與功能。而失眠、憂鬱和疲勞的惡性循環更可能讓病友與家屬擔憂是否影響康復的歷程，在疾病治療的過程中增添額外的心理壓力。

睡眠蹺蹺板



隨著科學家的努力，醫學界逐步揭開了人體在睡眠與覺醒的運作方式，理解了這些現象之後，對於如何調整生活作息，讓自己恢復正常的睡眠會有一定的幫助，在這裡介紹一個「睡眠蹺蹺板」的概念。

在睡眠蹺蹺板的兩端，分別是「醒」與「睡」。我們之所以能夠維持醒著，是因為大腦同時有內在與外在的刺激，外在的刺激包括了各種活動以及外在環境對於我們感官的刺激；內在的刺激則是大腦內部的神經傳導物質強化了我們的覺醒狀態，這些因素相加，使得「醒」的一端比重增加而下降，讓我們得以維持清醒。

營養補給班

癌友之健康素食飲食通則

文／楊惠玫 營養師

癌症後飲食是否要改變為「素食」呢？這通常必需考慮到自身的健康狀況，若是已經癌症復發治療，則必需與醫師、營養師討論目前的醫療狀況及身體健康狀況，是否可接受素食，尤其是有體重下降過多（>5%，約2.5~3公斤），有惡病質傾向，嚴重營養不良及造血不良，及免疫力下降者（白血球數或血紅素數值不良），則不宜改變為素食。

一. 最高指導原則：均衡營養，並採用高蛋白、高熱量飲食

癌友素食每日飲食處方建議：應注意六大類食物均衡攝取，約含有豆蛋類4~6份、營養品或奶類1~2杯、米飯2~4碗、水果2份、蔬菜300公克、油脂類（包含堅果或種子類食物）2大匙。

且應加強攝取蛋白質、鈣質、維生素B12及鐵質。採用高蛋白、高熱量飲食可避免：體重減輕、身體組織耗損、營養不良等問題。

蹺蹺板的另一端是「睡眠」，睡眠也受到兩個因素影響，分別是「睡眠的驅動力」和「生物時鐘」。「睡眠的驅動力」指的是，每天早上當我們醒來，大腦就開始累積睡眠的驅動力，通常維持清醒16小時之後，接著就需要8小時的連續睡眠，然後醒來，再開始累積。這意味著，不睡覺的時間越長，睡眠的驅動力就越強，大腦有很精密的計算能力，欠下的睡眠債會不斷的累積，直到我們償還為止。一個人平均一天需要八小時的睡眠，長期睡眠不足，會出現嚴重的健康和精神問題。

另一個影響睡眠的因素是「生物時鐘」，假設睡眠正常，沒有額外的睡眠債，清晨6:00醒來，生物時鐘開始往上走，早上精神最好，過了中午，會覺得有點累，二點以後，我們又開始感到活力，晚上八、九點是另一個高峰，過了十點，體力開始往下走，提醒我們該睡覺了。生物時鐘會隨著我們作息的時間前移或後移。

睡眠同時受到睡眠的驅動力和生物時鐘的影響，通常，越接近就寢時間，睡眠的驅動力就越強；再加上生物時鐘的作用，於是蹺蹺板的另外一端「睡眠」比重增加，開始下降，我們自然就進入了夢鄉。

平時睡眠的蹺蹺板維持著一定的節奏，白天醒來，夜晚睡著。但是，有些因素會破壞蹺蹺板「醒一睡」的節奏。例如：隨著年紀的增加，蹺蹺板越來越短，很容易就從「睡」轉成「醒」的狀態；壓力過大時，也會強化「醒」的刺激，讓我們不易入睡，或是容易從睡眠當中醒來；疾病，也會影響蹺蹺板的平衡狀態。

失眠的成因

概略歸納失眠的問題，可以從三個層面來分析。第一、容易導致失眠的傾向；第二、誘發因素；第三、造成失眠持續存在的原因。

第一個層面可以說是體質的問題，某些人比較容易有失眠的傾向，例如過度覺醒的體質、女性比男性更容易失眠、家族史、老化以及憂鬱、焦慮等精神狀況，都是失眠常見的原因。

第二個層面是誘發失眠的突發事件，如壓力、情感因素、疾病等。例如失業、工作壓力過大、親人過世、開刀，還有罹患癌症的打擊……等等。癌症病患經歷會影響外觀與功能的重大手術，以及疼痛都會導致失眠，化療期間某些止吐劑、類固醇或是荷爾蒙藥物，也都會干擾睡眠。

第三個層面是造成長期失眠的原因，大部分的人在經歷突發事件一段時間之後，也許事件過去了，或許是適應了改變，通常失眠的情況就不再發生，但少數人卻持續存在失眠的困擾。表面上看來，失眠似乎與個人體質有關，事實上卻不盡然。

根據瞭解，慢性失眠的成因其實是個人應付短期失眠的手段不當而造成的。因為失眠，而養成了一些「壞習慣」，日積月累下來，與其說是處理失眠的問題，倒不如說是改掉個人的壞習慣。

舉例而言，許多慢性失眠的患者容易因為一些錯誤的觀念（如：沒睡好對精神和健康有不良影響，而想辦法在白天補眠），而傾向在床上躺得更久、花很長的時間午睡；在臥室聽音樂、看書，作一些與睡覺無關的事；或是打亂了固定的生物時鐘……長此以往，造成了醒一睡節奏的失序，失眠的問題更形惡化而不易處理。

至於應如何處理失眠的問題，受限於篇幅，下一期再詳細介紹。

所以癌友每天每公斤體重需要1.2~1.5公克的蛋白質及30~35大卡的熱量，遵照這個標準以提高優質蛋白質及熱量的攝取。

二. 飲食多樣化、新鮮食材，且以在地當令生產者為佳

多樣的食材，能幫助癌友獲取更均衡的營養及抗癌成分（例如：植化素），有利對抗癌細胞。

避免加工生產及添加食品添加物的食材，以免存積體內成為過敏原，長期攝取減弱身體免疫力。多選擇未經加工的新鮮食材，才能保有食物完整的營養素。

而當地當令出產的食材，營養流失率低，能提供身體最大的能量，促進免疫細胞復原，癌友更能吸收完整的營養素。

三. 採用健康烹調及謹慎用油

以汆燙（註1）、蒸、水油炒（註2）、煮等方式，勿過高溫度烹調（80~120°C為宜）及控制烹調用油量，保存完整營養素，減少產生致癌物。

四. 利用中藥材搭配食材，改善體質及提升免疫力

中藥材加入食材可燉湯補充體力，中藥材茶飲可改善口腔

黏膜破損、嘔吐、食慾不振、失眠等不適症狀。

建議癌友採用奶蛋素食，較不易有營養不均或不足的現象，才能維持身體免疫力。且若剛開始茹素，建議應循序漸進式，第一步是不吃肥肉、肉類，第二步多吃各種類蔬菜、全穀根莖類及豆、奶類，第三步增加素食餐數，如：剛開始一星期內改吃一、二餐素食，再增為三、四餐至五、六餐，最後每天吃一餐素食，再漸增為一日三餐素食。這個過程可能需要二~三星期的適應，甚至二、三個月的時間，才能真正幫助自己愛上素食，並享受健康美味的素食。

【註1】

汆燙：可於水中加入少許鹽及油，能增加葉菜翠綠色澤及口感。應避免汆燙花椰菜、高麗菜，因會破壞其所含抗癌物質，建議以水油炒或蒸煮方式較佳。

【註2】

水油炒：是以乾鍋加少許水煮熟（約1/2碗），放入少許油，再放入食材，以中火炒煮。此方法可增加綠葉蔬菜葉酸及多酚類的利用率及可控制炒菜溫度於100~120°C，能減少油煙，較無致癌性。

癌症療癒 樂活美食

作者／梁瓊白
出版社／原水文化

三十年來背負著「資深美食家」、「烹調料理達人」的盛名，但得到癌症之後「該怎麼吃？能怎麼吃？不能吃什麼？」等等疑問，的確讓癌癒初期的梁瓊白老師很苦惱，也是一大考驗。

放眼坊間許多癌症防治相關的飲食書籍，每本書的作者因為有各自的信仰——中醫、西醫，甚至認同自然醫學，有所謂吃西藥不如吃中藥、藥補不如食補，食補不如吃營養補充品；更甚者，吃肉不如吃素、吃素不如吃有機（生機）……等飲食指南。但就梁老師而言，接受正統西醫的治療，也遵守癌症醫護專業同仁的飲食原則，拜讀諸多專家、營養師規劃的癌症飲食書，心得是：指南歸指南、原則歸原則，讀者照單全收照著烹調的結果——不好吃、沒食慾、擔心缺乏營養素、怕體質太寒……等而耽誤療程、影響療效、甚至放棄治療、急病亂投醫的聽信偏方食療等等，更不利於健康。

本書收錄了梁老師罹癌抗癌的人生故事，並將其罹癌治療調養期間，嚴格遵守少油、少鹽、少糖、少煎炸原則、嚴選食材、簡單烹調，就能增進食慾、補充營養、儲備好體力抗癌，也能享受美食的秘訣分享給讀者。

癌症療癒 樂活美食食譜~原汁原味、簡單健康的烹調方式



花椰菜

富含維生素C和蘿蔔硫素是最主要的抗氧化和抗癌成分，且可以促進雌激素代謝。

【白/綠花椰菜沙拉】

作法：將青花椰菜或白花椰菜洗淨，切小朵，放入加入少許海鹽的滾水中煮至熟，撈出後，瀝乾水分，放涼，食用時沾果香沙拉醬。

【果香沙拉醬作法】

將橄欖油、檸檬汁、少許糖、少許海鹽和一顆切碎的黃金奇異果，用小型果汁機先攪打均勻，然後加入一瓶原味優格，攪勻後盛入瓶子裡即可。

★果香沙拉醬可以沾任何青菜，很方便。但因為是自製，不含防腐劑的關係，保存時間不能太久，最好三五天之內吃完。

菇類

各種菇類都含有不同含量的寡糖和多醣體，能提升免疫機能、抗氧化，其中金針菇所含的胺基酸，還可以修補組織細胞及製造抗體增強免疫力。

【洋菇濃湯】

作法：

- 1.洋菇放入加有少許海鹽的滾水中汆燙至熟後撈出，然後一半的洋菇切片，另外的一半洋菇放入果汁機，加入水1/2杯打碎。
- 2.馬鈴薯放入電鍋中蒸熟，取出趁熱用湯匙壓碎，放入湯鍋中，加入鮮奶2杯炒成糊狀。
- 3.加入打碎的洋菇湯和洋菇片同煮，加少許海鹽調味，即可盛出食用。

★這道湯品好吃又營養，甚至有時候可當做早餐，搭配全麥麵包或饅頭食用，有時候也可用豆漿的口味變換一下，也有意想不到的樂趣，最重要的是用馬鈴薯泥代替了奶油炒麵糊的濃稠效果，營養又健康。

★此外，由於洋菇容易氧化，所以最好用鹽水先汆燙過，這樣的處理也可以避免洋菇在加熱的過程中縮小。

◎感謝原水文化同意摘錄「癌症療癒樂活美食」一書之食譜內容

希望之星

一路上有你，再困難也能夠一起面對



30歲，正值人生的黃金歲月，編織著許多美好夢想之際，卻被宣告罹患了大腸癌第三期，該如何面對？這期的希望之星，介紹的是協會「大腸經病友會」的葉俊男先生，和讀者分享他歷經抗癌、求婚、結婚生子的精采人生。

三年前，阿男原本在銀行服務，也在工作單位認識了當時的女友小欣，交往二年多，正滿懷希望地準備論及婚嫁之事，阿男卻開始感到腹部隱隱作痛，求診多次，服藥均告無效，而腹部的悶痛感卻一直沒有斷過。輾轉經過醫師仔細的評估，先後做了糞便潛血檢查以及大腸鏡檢查，發現在大腸的位置長了惡性腫瘤，嚴重壓迫到腹腔，導致他腹部持續不斷的疼痛感。很不幸的，阿男被判得到了大腸癌第三期，需要立刻開刀治療，而他才30歲！

突如其來的晴天霹靂，頓時讓阿男腦袋一片空白，為什麼會發生這樣的事情？他的未來該怎麼辦？面對接踵而至

的手術與化療，無暇深思，但是他相信醫師一定有能力幫助他，克服這個生命中的重大考驗。

他暫時放下工作，聽從醫師安排，很快接受手術，切除了30公分的大腸，並繼續化學治療。而在此同時，女友因為父母的擔憂，只能陪著阿男渡過治療階段。這對於阿男而言，無疑是另一項沉重的打擊。

阿男的身體承受著癌症的重大考驗，既無力也沒有立場要求感情的延續。但是在女友和家人的陪伴與支持下，阿男鼓起勇氣一步步面對所有的治療。雖然暫時離開工作，阿男還是努力地維持規律的生活作息，不讓自己悶在家裡任由負面的情緒蔓延，他想辦法充實自己的生活，騎腳踏車或是到公園運動，定期上圖書館看書，凡事正面、樂觀以對。

治療期間，阿男透過朋友的介紹來到了希望協會，在協會的藝術治療課程裡，藉著創作和塗鴉的過程抒發了許多內心的壓力，也認識了來自不同年齡、背景的病友們，在這個奇妙的因緣下，彼此鼓勵、互相支持。

恰好協會於此時籌備成立大腸經病友會，於是阿男成為大腸經俱樂部第一批加入的會員。這些年長的病友們，把阿男當成弟弟一般的照料，鼓勵阿男度過化療的痛苦階段，教導他如何面對化療的副作用、飲食該注意的事情，以及身心的調適……等。這裡就像阿男的第二個家，給予他極大的力量，相信自己一定能夠克服癌症的考驗。

化療結束，忍著悲痛，二人將這段感情劃下了休止符，回到工作崗位。身體雖然康復了，心裡的傷卻更深了，命運何以要折磨如此相愛的兩個人……。

分開後，阿男和小欣不因時間空間的阻隔而漸行漸遠，反而更加堅定彼此的感情。忍不住相思，兩人不時偷偷地聯絡，幾經思考，阿男決定鼓起勇氣，在小欣哥哥姐姐的支持下，說服長輩讓兩人繼續交往。

和小欣父母商談過程的壓力，不比抗癌更輕鬆。在女友堅定而溫柔的支持下，阿男向女方父母表達兩人希望能一路走下去的意願。女友也告訴父母，不管未來的路能走多遠，有多坎坷，她希望能夠一路陪著他，走下去。而且小欣希望兩人能夠儘快結婚，好擁有更多的時間珍惜彼此。

天下父母心，身為父母的永遠希望子女快樂、不要受到任何傷害，承諾與否，父母都是心如刀割。看著如此相愛的兩人，長輩終於點頭，讓著眼淚將女兒託付給阿男，希望他好好照顧自己的身體，許女兒一個沒有遺憾的未來。

治療結束滿一年，沒有任何復發，透過協會居中牽線，阿男在2009年10月抗癌健走的活動當天，向女友求婚，兩人堅定不移、不離不棄的愛情故事，感動了在場所有人。在數百人的見證與祝福下，走入婚姻，今後無論發生甚麼事，兩人牽手與共，相繫一生。



今年二月，阿男夫婦有了愛的結晶——小輪輪，生命與希望的延續讓現在的阿男就像常人一樣，白天工作，回到家就一頭栽進奶瓶與尿布的忙亂中，過著平凡的生活，享受為人父母的辛勞與樂趣。在他身上，看不到一絲癌症的陰影，回首過往三年，彷彿就像一場夢，但這段經歷，也讓他與身旁親愛的老婆更懂得珍惜平淡中的幸福！

希望電影院

3D無底洞

文/鄭凱芸 社工師
◎圖片取自龍祥電影官方部落格



每個人的心中都有一個地雷區，因為是地雷區，所以大部分的人都不會去碰觸它，最好和它保持一個安全距離，因為稍微一個不小心，就可能引爆它，而引爆後的結果往往是我們沒有把握能夠處理或面對的。通常這個地雷區歷史悠久，經年累月地堆放了許多的情緒，因為各種愛恨情仇、七情六慾都在裡面，濃烈地讓我們產生恐懼、摸不著邊際，在探也探不到底的狀況下，我們索性就將地雷區愈埋愈深，最後，它就變成了一個深不可測的無底洞。

我覺得將人深層的恐懼形容成無底洞非常貼切、也非常有畫面，黑暗、陰冷中，可能出現各種攻擊我們、窺視我們、引誘我們的力量，它從我們身上拿走的往往超出我們的想像。從沒想過，有一部電影也是這麼隱晦恐懼的，「3D無底洞」(The Hole in 3D) 讓我有種倒吃甘蔗的感覺，原本以為這個無底洞會露出什麼變種怪物，沒想到最後探出頭的竟是更讓人毛骨悚然的歷史劇。

故事的主人翁是二個和單親媽媽生活的男生，他們為了躲避暴力的父親，不停地從一個地方搬遷到另一個地方，最後他們在一個小鎮落腳。二兄弟和鄰居女孩在新住處的倉庫中發現一個被六個大鎖封住的洞，因為好奇心驅使，他們把鎖打開了，映入眼簾的是深不見底的黑洞，也啟動了他們每個人心中多年來的恐懼。自從無底洞被打開後，他們就開始到經歷一些奇怪的事情，弟弟不停地被他最害怕的玩偶驚嚇，鄰居女孩則見到多年前已經死亡的朋友，哥哥總感覺那個暴力相向的父親回來了！最後，弟弟戰勝了驚嚇他的玩偶，鄰居女孩對多年前去世的朋友道歉，哥哥勇敢地與父親的暴力

對話。當他們戰勝了自己多年的恐懼，再回到無底洞，那個洞已經不見了，只剩下被水泥填滿的粗糙地面。

原來一部這麼科技的片名竟是一部講述恐懼創傷的心理片，觀看影片時心境的峰迴路轉是各位一定要去體會的！這部片子也讓我想起二十年前的一部影片「別鬧陰陽界」(Flatliners)，是講述七個醫學院實習生嘗試體驗死亡經驗，之後，過去的未竟之事開始糾纏每一個人，其中的未竟之事與「3D無底洞」的恐懼有異曲同工之妙，最後都在道歉、道別、面對與原諒中與過去的恐懼說再見。

這學期有機會與年輕的大一學生一起探索自己的生命，回頭再好好看看好久沒有細細檢視的生命故事，那些血淚交織的畫面又重新映入眼底，看著那些年輕的生命留下珍貴的眼淚，我覺得活在真實的生活中真好，無須透過令人膽戰心驚的無底洞，甚至藉由死亡經驗來撫慰曾經受創的心靈，只要願意看看這些曾經的千瘡百孔，我們就與恐懼更靠近了一點，意想不到的，恐懼也就不再那麼控制我們了。

希望

學名：Sorafenib

商品名：Nexavar 蕾莎瓦

作用 為蛋白酶抑制劑，可同時抑制血管新生及抑制腫瘤生長。

給藥途徑 口服。

副作用 疲倦、手足症候群(腫脹、乾裂或起皮)、出疹、血壓高、食慾不振、腸胃不適(如腹瀉、噁心)等。

適應症及健保給付規定

1. 晚期腎細胞癌，且已接受過干擾素或介素治療失敗，或不適合以上兩種藥物治療之病患，需經健保局審核核准後使用。
2. 轉移性或無法手術切除之晚期肝細胞癌病患，健保尚未給付。

注意事項

1. 如果您有肝、腎、高血壓、心臟、出血等方面的疾病，或是需要接受外科或牙科手術，請務必與醫師討論用藥。
2. 在開始接受治療的前6週內必須每周測量血壓，之後也需定期監測，若出現持續性高血壓，一定要告訴醫師處理。
3. 手、腳皮膚密集使用潤膚乳液或霜液，可預防更進一步硬化及乾裂。
4. 避免洗熱水澡和太陽直射，可減少皮膚的不適感和預防惡化。
5. 蕾莎瓦為口服錠劑，建議空服時服用。
6. 若有以下症狀或現象發生：嚴重或持續的腹瀉、噁心、嘔吐或食慾不振、皮疹、手脚皮膚反應情況惡化時、出血、胸痛、呼吸困難或心跳不規律，請盡快就醫。

另類

拍打功可以治病？血小板下降者更應要小心！

最近拍打功倍受關注，有一位拍打功推廣人蕭先生甚至高調說「拍打功不但能治百病，更能治千病、萬病！」引發了無數關切，許多病友及家屬也紛紛以電話詢問拍打功是不是真的可以治百病？

其實源自北魏時期的「易筋經」就有出現類似記載。「拍打」是希望由皮膚表面的經絡刺激達到促進血液循環，活化細胞，活血化瘀，加速排毒。並藉由皮膚刺激希望可以增強自我免疫能力修復及保健養生的功效。依中醫的經絡理論而言，透過拍打，可促使經絡疏通、氣血調和和關節潤滑，進而達到強筋健骨、臟腑調和的目的。

拍打建議是以空心掌拍到身體輕微發紅，感覺到全身發熱的程度即表示氣血循環加速，就達到疏通經絡的健身效果了。任何人都可以自己或是幫別人做，拍打不須精準的對準穴位，也不限次數或是時間，合適的拍打部份多集中於四肢及腰部。中醫提醒絕不是越痛越有效，或是打到瘀血才代表有效。

在現代醫學上認為拍打可以增加肌肉肌腱及韌帶的彈力，可治療及預防肌肉萎縮。「拍打發熱」本來就

可以促進新陳代謝，但運動基本也可以達到促進新陳代謝的功效。在物理治療角度上而言，拍打也屬於按摩的一種。用適當的力道拍打刺激身體，可降低身體對疼痛的敏感，是一種減敏療法，當身體收到拍打產生的疼痛感時，會釋放某種止痛物質而達到緩解疼痛的效果。雖然拍打可達到舒緩部分疼痛，但絕對不可單靠一種方法緩解所有疼痛問題，更遑論治百病。

醫師提醒，打到瘀血很有可能產生血栓，或血管內原本的血栓，可能因為拍打造成血栓移動，甚至造成腦中風、心肌梗塞、凝血功能異常，另外癌症病人接受化學治療期間會有骨髓抑制導致血小板下降的副作用有出血傾向者，更須謹慎小心。孕婦也不宜拍打，避免造成子宮收縮引發早產風險。

其實保健養生方式很多，如拍打、按捏、拉筋、氣功等，也可以用熱水泡腳或是腳底的按摩，除了可以消除疲勞、幫助睡眠，又可以不必花很多錢就可以達到保健效果。提醒大家保健方法都應該適當，應跟著自己身體狀況而調整，不是一味跟著流行。疾病仍須由醫師診斷及治療，避免因誤信偏方而延誤了適當的治療時間。

希望
看版

走出去，別老待在家裡～癌症病患如何面對化療期間的壓力

癌症病人在化療期間，很容易感到疲倦。最困擾病人的是，很想做一些心裡想做的事，卻似乎又力不從心。當積極地做了一些事，立刻又覺得自己好像比以前還容易疲累。由於藥物的關係，有時難掩面容及有氣無力的聲音，這些都讓癌症病人不希望接受太多的訪客，或不太願意走出去。

即便如此，我們還是希望癌症病人能儘量保持自己的社會機能，不要讓自己有落單的感覺。可以和朋友持續地寫電子郵件，不要喋喋不休地談論自己的病苦，主動關心朋友。其實，關心他人也是一種力量，當癌症病人發現在幫忙別人使得上力的時候，在對抗疾病時也同樣使得上力。

古代有位作家張昉在他的〈病後訪山客〉寫道：「久病倦衾枕，獨行來訪客。因逢歸馬客，共對出溪雲。新月坐中見，暮蟬愁處聞。相歡貴無事，莫想路歧分。」

的確，生病的人一定要有「站出去」的意念，不要被衾枕所限制，想著或許自己可以「獨行來訪客」，希望能去見某一個人或去做某一件事，最好是想著那件沒有自己就辦不好的事，因為有了這一股強烈的意念，就真的可以走出病房或家裡。

再以五年存活率為例，對癌症病人來說，「五年」似乎是一種魔咒，總是揮之不去。其實，很多癌症病人活了好幾個「五年」，但他們還是會忍不住擔心：「我還有下一個『五年』嗎？我還有幾個『五年』？」醫師通常會這樣建議病人，「不要去想可能還可以活幾年，心中要想的是只要一直往前走就好」。

病人越是封閉自己，就會越陷入負面的情緒中，難以自拔。建議可以找親朋好友或最信賴的人訴苦，如果真的很難過就大哭一場，這些都是發洩的方法，或是逛街、聽音樂會，做一些事情，讓自己快樂。

此外，癌症病友也可以用以下的方法來調適癌症及治療期間產生的副作用所帶來的壓力，這些技巧已被證實能減緩治療期間產生的噁心及嘔吐，值得一試。

* 控制噁心及嘔吐

有些癌症病人一想到化療就感到噁心及嘔吐，這就是所謂的「預期性噁心及嘔吐」，有可能是感到焦慮或預期心理。

建議在治療前十五至四十分鐘先躺下來，閉上眼睛，用濕毛巾敷眼睛，或和別人談話轉移注意力，放鬆心情，對於控制噁心和嘔吐都頗有幫助。

* 幫助入睡或減輕焦慮的放鬆技巧

儘可能找到一個安靜的環境，讓自己覺得非常舒適，穿著寬鬆的衣服，注意手或腳不要相互交疊。

閉上眼睛，想像自己處在一個非常平和寧靜的地方，或是規律地做呼吸運動。若有肺部問題的病人，在進行深呼吸運動時，應先和醫師討論。

另一種伸展放鬆技巧的方法是，慢慢地深呼吸，吸一口氣後將肌肉拉緊，閉上雙眼，用力咬緊牙關，手和腳用力收縮，停止呼吸及拉緊肌肉約二秒鐘，然後全部放鬆。

還有一種深呼吸的技巧，做深而慢的呼吸，並慢慢地數著「1、2、3」、「2、2、3」後呼氣，就會漸漸感到放鬆，可試著撥放輕柔、緩慢的音樂，同時持續做這個動作數秒到十分鐘。

* 冥想

閉上雙眼，然後運用所有的感覺來進行。一開始先慢慢地呼吸，讓自己感到放鬆，將注意力集中在做腹式深呼吸，想像有一顆應合的能量球或是一道白光在自己體內。一邊看著這顆能量球，一邊想像在呼吸時，這顆能量球隨著所吸進去的空氣，滾過感覺疼痛或不舒服的部位。當呼氣時，這顆帶著疼痛或不舒服的球，也隨著呼氣而帶到體外。

持續地想著並吸氣、呼氣，可以「看」到有越來越不舒適及壓力隨著這些球離開身體。在想像的最後一刻，慢慢地數「1、2、3」並做深呼吸，然後張開眼睛，並對自己說：「我覺得舒服又輕鬆。」

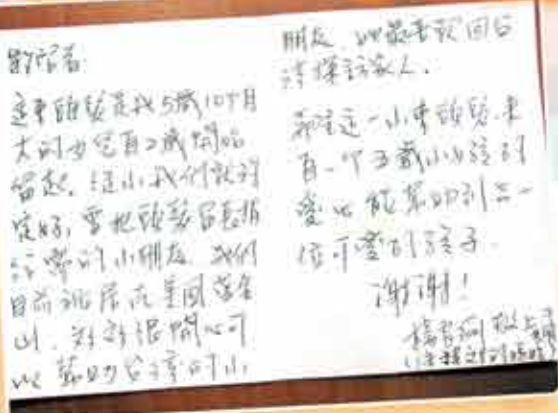
* 分散注意力

有許多人使用這個方法來讓自己放鬆，譬如看電視、聽音樂，藉以忘記憂慮及不舒適。事實上，任何可以讓自己專心的事情，都能用來分散注意力，比方說，做一些針線刺繡或是看一本好書，都可以幫助減少想到疼痛或其他問題。

◎感謝如何出版社同意節錄「癌症大秘密」一書

希望
小腳

飄洋過海的愛心捐髮



協會不時會收到一些民眾的愛心捐髮，有老、有少，甚至偶爾也有男性捐髮，一束束烏黑的頭髮，都代表著捐髮者千絲萬縷、綿延不盡的愛心。某一天，協會收到一個精緻的包裹，拆開後，裡面裝著一束柔軟、細緻，帶著香氣的秀髮，還附上一張精美的卡片，原來這束頭髮竟是不遠千里，從美國舊金山飄洋過海而來。

一位五歲大的小女孩彩彩，從小就和媽媽約定好，要將頭髮捐給需要的小朋友，這束頭髮自她二歲開始留起，她希望能夠幫助另一位需要的小朋友！

多麼難得又充滿了愛心的小女孩，在如此天真無邪的年紀，毅然決定捐出一頭烏黑亮麗的秀髮。在這束頭髮的背後，我看到了一位充滿智慧又深懂教育的母親，也讓我們看到國外生命教育是如何的從小紮根。

彩彩，謝謝妳！

希望
有愛

(有愛·變更美) 邀您一起為癌友募集假髮



「有愛·變更美」的最佳代言人由(左起)怡瑋與術廷2位美麗的癌友擔任

掉髮、嘔吐、噁心……等治療的副作用，常讓癌友因無法適應而心生恐懼與放棄的意念，為陪伴癌友渡過治療，讓病友在治療期間，也能展現美麗與自信，小林髮廊繼「6吋珍愛」後，為了讓愛心不中斷，為了讓更多癌症病友能獲得幫助，今年又發起「有愛·變更美」活動，希望募集更多的愛心，為癌友製作假髮。

即日起至12月31日止，您可以至全台小林髮廊捐出30公分以上無染燙的頭髮或假髮製作經費(每頂3000元)，讓我們匯集愛與關懷，製成一頂頂美麗的頭髮，陪伴所有正在治療中的癌友，積極治療，看見更多生命的希望。

◎更多活動詳情可至小林髮廊網站 <http://www.showlin-salon.com.tw/news2.htm> 或電洽(02)3322-6286分機126郭小姐

希望
有愛

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，癌友在確診後，常因缺乏疾病、照護等資訊，而無法積極抗癌，甚至影響治療。為讓癌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「台灣黑熊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

(未填寫者停捐請電話通知)

信用卡資料

銀行名稱： _____

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： _____ (同信用卡背面簽名)

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165 林小姐

希望哈哈 不及格補考

老張去醫院打針，走到注射室門口，聽到裡面說：「今天是你們實習最後一天，大家來個考核！」

老張一聽，嚇了一跳，實習護士手上可沒準，我躲一下吧！

他出去溜達了一圈，回來的路上聽到有人抱怨：「這些孩子呀，把我整得好苦哇！」，走近注射室時發現裡面都沒人，老張樂了，走進去說：「打針！」

老護士看見他後，向裡面一喊：「剛才不及格的，出來補考！」

希望 小站

全國免費諮詢專線
0809-010-580 (鈴一伴·我願意)

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

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



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 2011 年 3 月、4 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！

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

2011年北區病友學習營 報名專線：(02) 3322-6286 分機129 陳護理師

日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
8月27日	營養補給班	謝瑞坤醫師/馬偕醫院血液腫瘤科主任 許碧惠營養師/馬偕醫院營養部	台北馬偕醫院平安樓15樓講堂	所有癌症病友
9月17日	淋巴瘤英雄分享會	黃聖堅醫師/台大醫院血液腫瘤科 楊惠攻營養師/癌症希望協會	台大校友會館(台北市濟南路一段2-1號)	淋巴瘤病友及家屬
9月24日	淋巴瘤英雄分享會	林棟樑醫師/林口長庚血液腫瘤科	林口長庚兒童大樓 k 棟12樓會議室	淋巴瘤病友及家屬

2011年中區病友學習營 報名專線：(02) 3322-6286 分機129 陳護理師

日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
9月03日	淋巴瘤英雄分享會	葉士凡醫師/中國醫藥大學附設醫院 血液腫瘤科主任	中國醫藥大學附設醫院 癌症中心一樓階梯教室	淋巴瘤病友及家屬
9月25日	淋巴瘤英雄分享會	蘇裕傑醫師/大林慈濟醫院血液腫瘤科主任	大林慈濟醫院一樓第一會議室	淋巴瘤病友及家屬

2011年南區病友學習營 報名專線：(07) 370-1309 分機111 余護理師

日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
9月03日	淋巴瘤英雄分享會	馬銘君醫師/高雄長庚血液腫瘤科	高雄長庚醫院一樓新光廳	淋巴瘤病友及家屬
9月24日	淋巴瘤英雄分享會	劉大智醫師/高醫血液腫瘤科	高醫啟川大樓六樓第一會議室	淋巴瘤病友及家屬



2011年癌症家庭子女將助學金獲獎名單公告

本會2011年癌症家庭子女獎助學金獲獎名單公告如下：

★國中組，共核發30名。每名新台幣六千元整，名單如下：

黃慈雅 邱正榮 蔡佩均 朱杏燕 蘇伊儒 楊佳馨 王佐含 陳玉瑋 陳妍伶 許智慧 許芳瑜 林千吟 畢筑閱 劉晨音 蔡承峰 伍念慈 劉姿均 余佩蓉 許東林 陳舜彭 游博宇 涂育瑾 吳欣臻 葉彥廷 曾國榮 曾謙凱 王嘉偉 鄭宇晴 許念茹 高虹玉

★高中組，共核發30名。每名新台幣壹萬元整，名單如下：

方曉憲 謝欣祁 賴欣慧 李又彥 沈姿伶 吳沛儒 洪志瑞 張采薇 陳柏斐 鍾愛杰 薛佳諭 陳伶安 蔡雯璇 林嘉慧 陳淑閔 陳姿吟 陳靜樺 謝正瑄 呂御禎 梁聖翊 鄭純雅 裴哲威 楊欣蓉 吳宇婷 蘇靜慧 林怡忻 陳育涵 許曉威 李炫 林蒞

★大專組，共核發75名。每名新台幣貳萬元整，名單如下：

許雅琪 林月華 蕭惠萍 江閱超 丁偉倫 郭佳芸 胡祐嘉 蘇宸儀 林珍安 彭孟萱 羅家慧 張嘉珍 侯學健 張晏如 林淑瑜 王韻璇 陳蓉蓉 楊士賢 陳如星 陳薇璇 張駿璋 謝忻容 徐培真 張靜文 郭家吟 劉又榮 賴律坊 郭昭蘭 鄭敬燕 陳儀萱 林佳慧 許婉琪 張育妮 邱郁雯 詹鈞喬 郭靜雅 蔡佩盈 胡晏菱 林湘雨 王聖雄 杜力瑜 毛英惠 許喬婷 江佩蓉 陳素美 劉耕均 胡芳榕 吳惠華 李育維 楊雅清 趙怡宜 黃靖雅 林思好 陳郁婷 李宗唐 羅悅芳 林佳瑩 呂依璇 張哲明 蔡紋琳 簡晏松 曾卿華 黃子廷 許明正 鍾育賢 鍾豆辰 鄧詩綺 林麗鳳 林凱晨 莊佩忻 李依蓉 李亞倫 許姜太蒂 李倫 吳優

以上共計135名，本會已於5月5日於網站上公告並進行相關通知，將於6月完成撥款程序。(以上姓名如有錯誤，以本會資料為準。另可上癌症希望協會網站查詢：www.ecancer.org.tw)

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，九年下來，透過全台的服務據點，已服務超過15萬人次。
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：



請依照黑色虛線所標示位置整齊剪開使用，謝謝。

社團法人中華民國癌症希望協會 信用卡授權書 (請將本表格放大剪開，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165 林小姐

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) _____ 元

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

虛線內備供機器印證用請勿填寫

◎本收據由電腦印證，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。抵付原撥之存款，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，且須填至元位為止。
- 三、倘金額或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、本存款單經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單提供電腦影像處理，請以正確工體書寫並請勿折疊。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 累積存款，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，以便日後查詢。
- 二、如欲查詢存款人帳詳情時，請將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執郵局收執章者無效。