



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。

【董事會】

董事長：王正旭  
董事：成佳華、林志炫、林育群、洪志宏、侯明輝、陳希聖、彭佳慧、靳秀麗、賴品虎、陳志毅、陳俊宏、陳啟明、謝啟毅、簡昌明、簡昌月

監察人：唐祖慈、莊國偉、曹朝榮、黃少華、潘純瑜

【執行團隊】

執行長：蘇德康  
副執行長：吳翠娥、李素媛  
行政組組長：林國豪  
公共事務組：王秀米、李麗娟、王品人、高麗敏  
病友服務組：許怡敏、吳智安、周雯婷、陳雅萍、陳玉蓮、余采勤、張乃慈、林紅汝、顏育都

研究發展組：呂麗玲、戚麗玲、林可敏、陳立群

執行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國偉

美術編輯：美果有限公司

會址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓

電話：02-3322-6267、傳真：02-3322-1719

網址：www.ecancer.org.tw

【台灣郵政台北特字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 【1001個希望】  
希望家庭日，近100個家庭齊聚一堂
- 4版 「Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑」  
環台路跑21天！締造新幸福的價值觀
- 6版 癌症資源單一窗口～一場未落幕的電影

本期焦點

- 7版 希望看板－HOPE病友會～巴愛與腸經春遊趣
- 8版 希望小腳－後…五年



特別企畫

## 【1001個希望】

# 希望家庭日，近100個家庭齊聚一堂



\*感謝中華社會福利聯合勸募協會長期贊助1001個希望計畫經費。  
(左起陳文良副秘書長、癌症希望基金會王正旭董事長)

## 癌症，讓他們有了另一個家

2005年開始，「1001個希望」的服務共計投入了17,852,000元，陪伴1,332個罹癌家庭走過生命低潮！對我們來說，【1001】不是數字，它代表的是【希望】，這些家庭幸福的笑容，就是支持我們繼續前進的動力！

面對癌症，衝擊的不僅是癌友本身，其家庭成員也必須共同面對身體的不適、心理與情緒的調適、家庭氣氛失衡與經濟等多重壓力。「我要如何和孩子說我的病？我們要如何與癌共處？我們是否可以一起共度難關？……」這些罹癌家庭難以言語的話，讓「1001個希望」有了開始！為了讓這群在抗癌路上的罹癌家庭能獲得更多的支持與鼓勵，我們特別在1001個希望服務屆滿7年之際，於台北、高雄接力舉辦「1001個希望-希望家庭日」活動，會中除邀請近百個罹癌家庭及長期支持的抗癌夥伴齊聚一堂，為彼此加油與祝福外，大家更透過分享與交流，傳遞彼此的勇敢與堅強，對我們來說，這是一個「希望大家庭」的聚會，即使沒有美酒佳餚，家庭成員們用溫暖的擁抱與滿滿的愛，讓現場感動驚喜不斷，現在，就讓我們再次回顧「希望家庭日」的精采鏡頭。



### 支持的力量，讓希望得以延續

在希望園地中，若沒有溫暖陽光的照料，樹苗就無法成長茁壯；為讓更多罹癌家庭都能獲得幫助，「1001個希望」從一開始僅能提供國小獎助學金及夏令營，到現在我們可以針對不同年齡及需求，舉辦各種營隊與提供國、高中及大專獎助學金，都是因為有中華社會福利聯合勸募協會、宏利人壽、台灣默克克藥股份有限公司、台灣東洋藥品這群抗癌夥伴的支持與投入，除了讓希望種子得以日益茁壯外，也讓1001個希望計劃從最初的規模到每年擴大，讓更多家庭能夠受惠。



感謝東洋藥品持續贊助國中與高中相獎助學金。(左為東洋藥品林榮錦董事長)



感謝台灣默克克藥大專女獎助學金之經費。(左為台灣默克克藥黃慕淇處長)



台北希望家庭日，由王正旭董事長帶領與會貴賓一起點燃希望之光。



高雄希望家庭日，由癌症希望基金會(右起)新秀麗董事、江閱超、曹朝榮監製人、國健局蕭淑純科長、高雄市教育局李榮華科長等一起揭開活動序幕。

### 加油與擁抱，灌溉與滋養了希望樹苗

在希望園地中，成員來自四面八方，他們或許互不相識、不同身分、也有著不同的故事，但是，癌症讓他們共聚一堂，在希望家庭的聚會中，他們不分彼此，手牽著手，用掌聲、擁抱、祝福及加油聲，為彼此打氣，給彼此力量，因為他們都是一家人！



「媽媽，我好愛你！」讓我們相互依偎依靠。



「媽媽，我愛你！謝謝你！」這愛的親吻表達了一切。

### 散播希望的種子，傳遞無限的祝福

「1001個希望」服務至今，已屆滿7年，7年來，我們撫慰了372位兒童內心的困惑與不安，幫助745位孩子順利完成學業，這些希望的種子，除了在受助之餘樂於分享與回饋外，更希望把他們的心意，傳遞給更多人。因此，活動中我們特別頒發熱心奉獻獎獎狀給服務績優的同學。



台北由彭佳慧董事頒發希望種子熱心奉獻獎獎狀給四位服務績優的學生。(左起：培真、孟萱、彭佳慧董事、高賢、于庭)



高雄由新秀麗董事頒發希望種子熱心奉獻獎獎狀給服務績優的學生一閱超。



領獎者之一的育賢如是說：「因為有基金會的幫助，我才是現在這個樣子，比過去更有自信有能力。若有需要幫忙就跟我說一聲，在我能力所及的範圍內我一定全力以赴，期待自己能成為希望的種子，給別人更多的分享並帶來希望。」



在貼有水仙花的明信片上寫下我想說的話，投入小蜜蜂的郵筒中，讓它傳遞我的感謝與祝福。



雖然我不會寫很多字，我還是要寫下我的祝福，把它寄出去給我最愛的人。

### 1001個希望家庭的笑容，是希望園地最豐碩的果實

就如同1001夜的故事一樣，我們會以不放棄的精神，繼續緊握罹癌家庭的手，用擁抱、傾聽與鼓勵，匯集更多力量！我們深信，抗癌路或許艱辛難走，但當力量被串連的同時，希望就在不遠處！當然也歡迎新成員加入「希望家庭」的行列，讓全台灣的角落都能結下希望的果實。



寶貝！你們都是媽媽心中的寶！



去年一家五口參加親子營，認識很多新朋友，今天也看到很多人回來，真好。



離開會場前，和家人及可愛的小蜜蜂在希望花園照一張吧！



我們都是希望花園的一份子哦！在希望園丁

### 讓自己更堅強的理由，收到幫助更要付出……



「大學學業全靠著罹癌家庭子女獎助學金度過難關，讓經濟壓力大的爸媽可以喘口氣。得到別人的幫助，讓更想要付出我的時間來幫助需要幫助的人，也希望罹癌家庭都能夠站出來接受關懷，多加利用癌症希望基金會提供的資源和服務，同時也能以自身經驗幫助同樣處境的家人，相信如此在抗癌路上病人跟家屬都會更加堅強。」孟萱分享了自己堅強的理由。正在著手準備研究所考試的孟萱，多年來投入「1001個希望罹癌家庭關懷計劃」，連續參加了夏令營等活動，進而擔任義工，她肯定的說，這些活動用淺顯易懂的方式說明癌症病狀，並且透過遊戲、創作、對話等方式，讓罹癌的病友及家屬說出心底深藏的話語，不論是恐懼、擔憂或是對彼此的關懷，都能夠達到抒解壓力、釋放情緒的正面影響。在今年希望家庭日中獲獎的孟萱說：我就是一顆已萌芽的種子，「1001個希望」就如同春風雨露可適時提供滋養，將可以幫助更多的罹癌家庭。

#### 活動資訊

### 1001個希望~罹癌家庭親子營及夏令營開始報名囉！

自從您或家人生病後，全家有多久沒有出去走走了？自從罹癌後，您有沒有發現孩子的情緒或行為有不一樣呢？來吧！給自己放個假，也給孩子一個抒發的機會！咱們，出來透透氣吧！



報名專線：北區 (02) 3322-6286 分機 133 · 南區 (07) 370-1309 分機 111				
營隊	對象	日期	人數	備註
罹癌家庭親子營	罹癌父母及其國小子女	台北 06/09~06/10 高雄 07/14~07/15	每梯 10個家庭	南、北各一梯 二天一夜
罹癌家庭子女夏令營	罹癌家庭之國小 4-6年級子女	台北 07/25~07/27 高雄 08/15~08/17	每梯 20~25位兒童	南、北各一梯 三天二夜



（左起）路跑指導林義傑、活動陪跑人李清言老師、基金會董事長王正旭、基金會董事彭佳慧、總統馬英九、活動發起人斯紹華、行政院衛生署國民健康局長邱淑媯。

### 3/5 圓滿成功

3月5號以總統府為終點站目標繼續前進，馬英九總統見證了台灣第一個以路跑方式推廣子宮頸癌防治的環台路跑過程。路跑團隊從總統府大門進入，每位成員興奮之情溢於言表，馬總統以擊掌歡迎跑者及後勤團隊，總統在致詞時特別提到：「我很高興看到民間團體加入響應子宮頸癌防治，更對年輕人自發推動的精神，深感敬佩。」

活動現場彭佳慧董事也高歌一曲「Hero」向團隊致意。紹華與李清言老師上台時終於忍不住男兒淚！



（左起）李清言老師、義傑、李季仁及陶晶瑩、台北市市長郝龍斌、紹華及癌症基金會董事長王正旭在0214當天一同起跑！

### 2/14 預備起~台北起跑

艷陽高照的情人節，暖暖的陽光揮灑愛意，開跑啦！台北市大家長郝龍斌市長加入響應，演藝圈模範夫妻檔李季仁及陶晶瑩一同參與起跑儀式，許多的企業界、醫療界、體育界、學生團體及自發性民眾一起從臺北市政府大廳出發為路跑團隊加油打氣及陪跑！



### 2/18 台灣後花園~花蓮宣導

花蓮縣衛生局特別號召十三鄉鎮的婦女們200多人一同參與宣導活動，讓路跑團隊感受到民眾們的熱情。衛生局局長徐祥明特別與會，最有活力的夫妻檔艾力克斯及李詠嫻也帶全家大小來到現場一同為了癌症防治盡一份心力，徐局長協同議員、市長夫人與衛生局團隊深入菜市場發放宣導品。在短短四個小時內就高達60位女性接受抹片檢查！



（左起）花蓮縣衛生局徐祥明局長、花蓮市市長夫人張美慧、花蓮縣議員徐雲玉、艾力克斯夫婦、紹華、王正旭賢伉儷、李清言老師、義傑及陪跑好友Paul、Olle。

### 2/19 跑進學校~玉里高中

位在美麗花東縱谷的玉里高中，路跑團隊首次踏進，我們向高中生宣導子宮頸抹片檢查的重要性，不但請他們回去提醒女性長輩定期篩檢之外，同時也呼籲同學們記得要有安全的性行為，以減少疾病的發生，剛開始學生們都顯著靦腆害羞，但兩位跑者的魅力無窮呢，整個高中high翻天！



同學們熱情踴躍的參與有獎徵答。



今天還是下雨的一天，但我們持續以毅力支撐，就像台灣的癌症防治之路，艱難崎嶇，但是永不放棄。

### 2/21 艱困後山~台東

林義傑曾經說過，連續路跑到第六天會是身體最虛弱最痛苦的時候，出發至今已經7天了，發炎的肌肉，鑽骨的疼痛，路跑團隊第一次無法如期跑到預定點。在飄雨的後山，對於是否能完成環台，開始擔心？烏雲未散，令人忐忑不安。

2012年「Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑」的活動暫告一段落，在超過一千公里的路程中，共接觸了超過3500多名的民眾，而facebook上的加油與鼓勵，更是灌注了滿滿的愛與支持，情人節所代表的意涵已經不單是愛情，新幸福價值觀已重塑立並且綿延。  
抗癌路是一條艱辛也困苦的路，我們希望透過此活動傳遞預防更甚於治療的觀念給社會大眾，希望大家可以愛護自己的健康，愛護家人的健康，定期接受子宮頸抹片檢查，全台打造0214（零癌一世）的環境吧！！

# Running for HOPE 「希望妳在，為妳而跑」 環台路跑21天 締造新幸福的價值觀！



（左起）路跑指導林義傑、基金會董事長王正旭、活動發起人斯紹華、行政院衛生署國民健康局長邱淑媯、活動陪跑人李清言老師宣誓決心，用自己最愛的長跑，挑戰體力極限的環台路跑。

癌症希望基金會在今年2月14日舉辦台灣第一個以子宮頸癌防治為目標的環台21天的路跑活動「Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑」，活動發起人國際鐵人三項業餘選手斯紹華的姐姐兩年前因罹患子宮頸癌而過世，飽受喪姊之痛的他用自身最嫻熟的能力，許下承諾，透過路跑方式，承擔推動子宮頸癌防治的責任，將思念化為力量，表達對全國女性的關心，期盼不要讓相同的遺憾再次發生。台灣1600公尺接力紀錄保持人李清言率先響應加入路跑團隊，跑過絲路、撒哈拉等地超馬好手林義傑特別擔任路跑指導，林義傑說：「推廣子宮頸抹片檢查的工作並不好做，如同路跑步伐一樣，孤獨但是必須和自己奮鬥，雙腳的力量雖然小，但是憑藉著強大的信念，終能達成目標！」

在這21天，我們不斷得到來自中央、地方、企業及社會大眾加油打氣，不論在實物或是精神上，而且許多地方首長、或是藝人也站出來呼籲女性接受子宮頸抹片檢查，我們也運用掃街、進校園、陣頭各種不同的方式宣導子宮頸癌防治的重要性，活動現場加油聲與掌聲不斷，氣氛溫馨感人，在各界引領期盼下，活動圓滿成功。

在這21天，我們不斷得到來自中央、地方、企業及社會大眾加油打氣，不論在實物或是精神上，而且許多地方首長、或是藝人也站出來呼籲女性接受子宮頸抹片檢查，我們也運用掃街、進校園、陣頭各種不同的方式宣導子宮頸癌防治的重要性，活動現場加油聲與掌聲不斷，氣氛溫馨感人，在各界引領期盼下，活動圓滿成功。



### 3/1 九天陣頭~台中宣導

今年國片賣座電影「陣頭」，故事主角用自己的方式，踏上環島之路，證明台灣陣頭文化新氣息！這種精神和我們相互呼應呢！所以三太子在震天鼓聲中與臺中市副市長蔡炳坤及多位市議員一同加入響應，共同跑進臺中市政府，共同傳達支持臺中市子宮頸抹片3年普篩率，朝向全國目標64%大步邁進。



（左起）台中市政府副市長蔡炳坤、紹華、九天民俗技藝團三太子、李清言老師一同跑進會場。

### 2/29 從「嘉」出發，非妳「抹」屬

久違的陽光，加上創意的口號，嘉義市李錫津副市長也站出來呼籲嘉義地區女性不要輕忽子宮頸癌所帶來的威脅，饒富美麗的子抹車與熱情三太子，讓2011年9月甫完成身背三太子神偶橫跨撒哈拉沙漠的李清言老師，一個大驚喜。



嘉義市政府衛生局，與您一起為健康加油。

### 2/28 健康園區，南科珍好

228紀念日我們跑進南部科學工業園區，以男性為主的電子業，當然是我們活動要推廣的對象，我們的曹朝榮監察人也特別參與陪跑，感謝台灣高科技的伙伴们特別設置加油補給站。



（左起）南部科學工業園區管理處副局長林永壽、義傑、李清言老師、紹華、癌症希望基金會監察人曹朝榮。

### 2/26 愛在港都~高雄宣傳

高雄市府副市長李永得特別參與陪跑，副市長夫人邱議瑩，即使正在接受化療，也特別前來相挺，邱議瑩提出個人見解：「健康是家庭、婚姻幸福的基石，更是一輩子的無形資產，照顧自己的健康就是愛家人的表現，定期做子宮頸抹片檢查更是對自己負責的方式之一！」，除了政府的大力支持外，名模林若亞、宋米柔與瑞莎特地搭乘高鐵南下港都力挺活動，並化身啦啦隊，為路跑團隊加油集氣！



（左起）高雄市衛生局健康副局長李永華、高雄市府副市長夫人邱議瑩、副市長李永得、李清言太太雅麗、李清言老師、紹華、義傑、若亞、瑞莎、米柔、癌症希望基金會董事秀麗。

### 2/24 國境之南~林邊

2009年的八八水災重創黑珍珠的故鄉「林邊」，經過兩年多來的休養生養後，在鄭信政鄉長及鄉民的大力合作下，「黑珍珠」再現江湖，鄉民媽媽準備愛心海鮮泡飯，溫暖路跑團隊的胃，南台灣的接力熱情，讓路跑團隊士氣大振。



屏東縣林邊鄉鄉長鄭信政特地贈送特產黑珍珠蓮藕給路跑團隊加油打氣。



## 癌症資源單一窗口

## 一場未落幕的電影 擁抱希望徵文比賽 病友組 / 第二名 賴幸君



癌症可怕嗎？罹癌恐懼嗎？我想箇中滋味「如人飲水，冷暖自知。」對我而言，乳癌的悄悄找上門來，又是另一個悲劇的開始。但我始終堅信，我能勇敢、堅強地接受它的挑戰。也唯有接受它，與它和平共處，就一定可以戰勝它、消滅它，不會被它所擊倒、摧毀的！

對我的家庭來說，癌症的確是個令人恐懼又深惡痛絕的可惡傢伙。在九十八年二月中，公公因為胰臟癌和肝癌末期，兩個月後就在醫院往生了。在那兩個月中，先生晚上及假日常跑醫院（公公住在台中的中國醫藥學院），我則利用週末帶著小孩到醫院探視，直到公公往生後我們才暫停往返醫院奔波的日子。在我們家屬心情尚未完全平復之際，沒想到先生竟在同年八月底也發現罹患肝癌，又是一記晴天霹靂。老天爺為何那麼喜歡開我們的玩笑呢？我無語問蒼天！所謂「得意時莫驕矜；失意時莫傷悲。」雖然這個打擊的力道很強且其來勢洶洶，不容小覷。但震撼、傷心、難過之後，接下來就是要勇於承擔與面對它的考驗。

雖然老天爺喜歡捉弄我們家，卻也懂得適可而止。先生非常幸運，他的肝腫瘤有三顆都在同一邊，已到第二期了。但因為肝臟有兩葉，所以切除了一葉，另一葉功能還不錯，術後也不用做化療，只是要配合醫師定期檢查，以免復發，直到現在一切都還正常。當時非常感謝老天爺，祂雖然又對我們家開了一個更大的玩笑，卻也讓我們早期發現，給了我們早期治療的機會，對此我們也一直心存感恩。

在先生生病的這段期間，我陪他一起度過種種生理上的難關及克服心理上的層層障礙，也更注意全家人平日的作息及飲食習慣。以為一切逐漸雨過天晴，以為未來可以風平浪靜，殊不知另一個無法預見的驚濤駭浪竟步步的襲捲而來……。

短短兩年中，我成了家中第三位癌症患者，我得到乳癌，（因為公公和先生相繼罹癌，所以在九八、九九年皆自費做癌症篩檢，一切皆正常，半年後卻發現罹癌），也成了「重大傷病」中的一員，以後到醫院就診，還享有特別的「優待」。但我卻沒有拒絕的權利，只能全盤地接受它，這是何等的殘酷與無奈！在得知罹癌的當下，心情很絕望、很沮喪，但我仍沒有悲觀、消極的權利。在哭完過後、灰心之餘，只能再度振作，打起精神。因為想到孩子還小，先生身體欠佳，身為人妻及母親的我，一定要為我的家庭好

好的繼續拚下去。再怎麼困厄的環境，總有解決之道，如果雙手一鬆，放棄了，一切都化為烏有，不是嗎？

我服務於彰化縣田中鎮私立文興高中，我的學校是一所天主教學校，我則是一名國文老師。雖然我不是教友，卻很喜歡學校的修女，常在一些重要節慶，如：開學啦、清明節及聖誕節等……，除精心策劃安排各項節目之外，也會帶領大家一起向主耶穌祈禱，過程中常令人感到溫馨與感動。

這次我生病了，全校師生在朝會時也共同為我祈禱，上至校長及我的同事，下至學生甚至畢業的校友，一一地為我加油打氣，給予我最大的精神支持與鼓勵，讓我在艱辛的抗癌路上，一點也不感到孤單與寂寞。

四月十一日動完手術，除按時回診外，期間也因發燒及細菌感染而再度入院，因此五月七日醫生安排我回彰基再做個詳細的抽血檢查，以確定癌細胞是否擴散，也為即將開始的化療做準備。當天門診完，以為醫院可以購買假髮、帽子（因為化療會掉光頭髮），所以就到「癌友中心走一趟」。裡面的服務人員超親切又熱忱，其中還有癌友和我真情分享，讓我更有勇氣去面對我的病情。（我已乳癌第三期了！）在這兒還可以借一些書籍回去閱讀，之後梅小姐幫我們轉介到「向上大樓一階A層，癌症病友服務中心」，到那裡填寫一些基本資料，即可免費製作一頂假髮（是善心人士捐贈的真髮，市價要上萬元呢！）及領取一頂「愛的頭巾」，心裡又是萬般的感恩。雖然自己也成了一名「癌友」，卻也裝盛了他人滿滿的愛及關心與祝福。

在五月十八日我接受了第一次的化療，後續還有七次及一個半月的放射治療。從生病以來，家人不眠不休地照料我，尤其是我的老母親。我何其幸福，還有這樣一位為我無怨無悔、無私奉獻的好媽媽！她擔心我因化療而引起副作用，為我煮飯，打理家裡，深怕我身體承受不住病痛的侵襲，一切都幫我張羅好好的，讓我沒有後顧之憂。

這幾天因化療的後遺症不斷產生，幾乎夜夜失眠、噁心、嘔吐、頭暈目眩、四肢無力、手腳酸麻、食慾不振……等，果真書中所描述到的情形，現在正一一的驗證在我身上。但我絕不能退縮，因為我的人生就像一場精彩的電影般，它已經開始上映，但劇情尚未結束。可是我已看見未來的遠景，我重新站上教室的講台上，賣力地講授我的人生故事及課文中古往今來的那些偉大巨作，而台下的那群孩子們也正聽得津津有味，且以微笑、專注的表情回應著台上那位滔滔不絕的我……。

剛診斷罹患癌症的您，正面臨人生中艱難的挑戰，今年，行政院衛生署國民健康局特別實施「全國癌症資源單一窗口服務免付費專線 0809-010-580（鈴一鈴，我幫您）」，為您提供個人化的援助！您也可上台灣癌症資源網 [www.crm.org.tw](http://www.crm.org.tw)，找尋相關資源！

## 希望電影院

## 改變歷史或創造未來

文/鄭凱芸 社工師 圖片取自：步步驚心 facebook



最近跟著我媽看了一部電視劇「步步驚心」，我是從後面幾集開始看的，看完之後，有些很奇妙的感覺在心中，揮之不去，所以決定上網從第一集開始看，除了搞清楚劇中人物間的關係脈絡外，也給自己一段好久不曾好好欣賞一部影集的時間。

這是一部「穿越劇」，講的是一位現代女生不小心跑到清朝康熙年間與眾多阿哥發生的故事，與其說它是一部感情錯綜複雜的古裝愛情戲，倒不如說是一部探討情義與生命意義的倫理劇。讀過歷史的人對康熙雍正年間的史實都略知一二，所以從現代穿越時空到清朝的馬爾泰若曦也清楚知道這些歷史人物最後的命運，但是當這些人是陪著你一起從小到大的至交，生命交疊的拜把，他們的命運不再是歷史課本上的故事，而是你應該努力扭轉的責任與負擔。女主角若曦就是在這樣的歷程中長大、成熟、努力、心痛的，最後，她發現即便努力地避免她知道的憾事發生，這些事情最後還是發生了，原來歷史的力量如此之大，不是她一個人的力量可以改變

的。最後，她無力挽回所有的事，帶著疲憊的身軀離開了紫禁城，放下了她的最愛，也賠上了多年來在紫禁城這個大牢籠裡所耗費的生命。

的。最後，她無力挽回所有的事，帶著疲憊的身軀離開了紫禁城，放下了她的最愛，也賠上了多年來在紫禁城這個大牢籠裡所耗費的生命。

在網上看了很多對這部電視劇的評論，其中最感同身受的就是大家說的「揪心」，但我揪的不是她與八阿哥或四阿哥錯身的愛情，而是她眼睜睜地看著這些至交摯愛走向讓人心痛的命運。如果這是一部灑狗血的愛情劇，若曦必然清楚說明自己的來歷，並一一化解這些人的災難，與所愛長相思，至於被改變的清朝歷史又如何影響著現在，怎麼會是這麼浪漫夢幻的劇情所要交代的呢？偏偏作者就不是個為濫情義無反顧的人，他筆下的若曦謹慎思量自己的一言一行，她是個血肉之軀，她也有生存的渴望，所以，她努力地保護所愛，卻也必須臣服於當時的朝廷制度與政治背景。

這讓我想起了多年前的「黑洞頻率」(Frequency)，在北極光對電波頻率產生異變時，男主角約翰意外地與三十年前的父親接上線，他們回味童年時期的父子情誼，也更讓約翰痛心父親的早逝。為了改變父親的意外死亡，約翰和父親一起努力改變歷史，最後，他們擁有彼此，並創造出更完美的家庭生活。哇！這樣來說，馬爾泰若曦也太不勇敢了吧！情願看著所愛的人走向她所知的結局，也不願稍做努力？但看到最後，你會發現其實若曦是我們所知的清朝歷史的創造者，她好心的一句話卻釀成了她極欲避免的悲劇。

把約翰和若曦放在一起實在不公平，畢竟約翰沒有歷史包袱，僅僅改變歷時三十年的過去，但若曦改變的卻可能是三百年的古今中外。如果今天你有機會改變過去，你會奮力一搏，還是接受現狀？可以確定的是，不管我們如何選擇，遺憾與後悔都是必然的，既然如此，創造未來似乎比改變歷史來的振奮人心！您說是嗎？！



學名：Capecitabine  
商品名：Xeloda 截癆達

作用：

是一種抗腫瘤藥物，可在身體中轉變成5-FU，能殺死癌細胞及縮小腫瘤。

給藥途徑：口服

適應症及健保給付規定：

1. 治療轉移性結直腸癌之第一線用藥。

2. 作為第三期結腸癌患者手術後之輔助性療法，以八個療程為限。
3. 治療局部晚期或轉移性之乳癌病患。
4. 與Platinum（白金類化療）合併可使用於晚期胃癌之第一線治療。

副作用：

噁心、嘔吐、口腔炎、食慾減少、腹部疼痛、腹瀉、便秘、手足症候群（手掌或腳掌發紅或刺痛、麻木感、腫脹），皮膚乾燥或發癢、疲勞、虛弱。

注意事項：

1. 此藥物需與食物一併服用或於進食後30分鐘內服用，不可咬碎、磨粉。
2. 本藥物建議與開水約200ml一起服用。
3. 當發生手足症候群時建議與醫師討論，醫師可能會開立藥膏（成份含凡士林、綿羊油、類固醇、乳酸成份等）讓病人擦拭，塗抹藥膏後建議戴上棉質手套或襪子（尤其在夜間），以幫助藥膏吸收。

# 希望看報 HOPE病友會 巴愛與腸經春遊趣



又是一年開始，在溫暖花開的時節，癌症希望基金會可愛的工作人員們特地為08愛與大腸經的朋友們，舉辦了一個戶外郊遊與賞花、踏青的活動。

考量到病友的體力與身體狀況，經過了千挑萬選，我們終於選定了位於台北市近郊的內湖區「內溝溪生態館」，大家除了可以來走動、走動，舒活一下筋骨，也可以欣賞初春的生態。雖然當天天氣還是稍顯寒冷，但是老天爺有眷顧，戶外導覽活動時並沒有下雨，我們一群共37人浩浩蕩蕩地展開生態之旅，優閒的享受在大自然中，盡情呼吸這充滿了芬多精的香氣。雖然大家都住在台北，但沒有人到過那兒，都很驚訝，原來美景就在這麼近的地方。

活動後還到內湖的「陽光驛站」共度午餐，陽光驛站是一家以簡餐休閒為主的餐廳，店主人很用心特別為我們準備了美味又養生的自助式午餐，也提供一樓的空間讓病友

活動，讓大家既吃得安心、聊得也愉快！雖然，這次的聚會沒有刻意安排課程或分享時間，但活動中看到病友及家屬們都會自動的找與自己相同疾病的伙伴；第一次報名參加病友會，還在放療的李先生跟女兒也從基隆特地來參加；其中還有四位有造口的病友，更是彼此分享有造口的生活。也有病友趁機跟護理師諮詢，解除對於治療的疑惑，她說：「真是來對了！」

期待下次聚會（5月5日）會有更多的大腸癌及淋巴癌朋友們一起來加入囉！

### 歡迎您加入

大腸經俱樂部與08愛俱樂部，是提供大腸癌及淋巴癌病友們，經驗分享及交流互動的病友團體，透過定期舉辦活動與部落格平台建制，增加病友對話與交流的空間，希望透過相互支持與鼓勵，讓病友們可以順利的完成治療及有機會與相同疾病的朋友分享治療後的生活經驗。

有興趣參加聚會之病友，請撥打02-3322-6286專線報名（免費喔！）

## 希望小站

- 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 癌症希望基金會的朋友們大家好！不論是您的捐款或愛心物資，我們滿懷感恩的收到了。如果您要查詢2012年1月、2月捐款（物）人名單，請連結癌症希望基金會網站首頁，點選「捐款徵信」後，進入「愛心芳名錄」網頁查詢。感謝您，也請繼續支持癌症希望基金會！

## 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41萬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。希望基金會為了提供罹癌家庭一個全方位的支援網絡，10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：



### 財團法人癌症希望基金會 信用卡授權書 (請用本表格放大填寫，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"/> 罹癌家庭康復計畫 <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"/> 我定期捐款予基金會 <input type="checkbox"/> 我曾單次捐款予基金會		
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 / 100台北市中正區八德路一段46號5樓  
※相關辦法歡迎來電洽詢·電話 / 02-3322-6287分機165 林小姐

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

收款帳號 50191500 金額 新台幣 (小寫) 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

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

2. 捐款身分  
 我定期捐款予基金會  
 我曾單次捐款予基金會

收款戶名 財團法人癌症希望基金會

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，務請於交撥前一天存入。
- 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，請以正確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、本存款單號碼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

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 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，請持本收據及已填寫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。

# 後...五年

文/玉華姐 志工  
圖/玉華姐全家福



五年……

五年，出生的嬰兒已可跳躍，遊戲，閱讀……

五年，青壯的男女已可能就業，婚配，五子登科……

五年，風燭中的老人已走向退化，體衰，力不從心……

我癌後的五年，發現了，獲得了，給予了，那世上唯一越給越多的“愛”

經過了人生的十個五年，過去五年最為豐盛：

大兒子就業，訂婚，結婚，美麗賢德的妻子讓我對他的未來信心滿滿……

大女兒縝密的思考決定進修後，毅然決然的追尋她的夢想，並時時與我分享她人生路程的點點滴滴，讓我也能活在她擔任學生會長充滿活力，色彩繽紛，多元化的研究所生活中。她的堅毅果決讓我佩服，讓我驕傲，更讓我經歷生命傳承的喜悅！

陪伴在身邊的小兒更是我日日的快慰，雖然瑣碎有時令人心煩，但有那等待及被等待的人是何等的幸福！他的閱讀帶他到廣闊的世界，他的音樂帶給他規律的訓練，他的古文讓他享受優美絕倫的詞語，他的演說讓他從失敗中學習並勇敢面對，再戰而勝出。每每在歌聲中泡完澡後裹著毛巾閱讀，他是知足的，快樂的，進取的

好班長……經常給他躺在沙發上休息的媽媽一個輕吻

聽了很多癌症病患的故事，才知道有個不離不棄的生命伴侶並不是理所當然的。我感恩我的另一半包容我，支持我，給我無限的自由！介紹我好的電影，好的書，好的電視影集，帶我去好的餐廳，好的健身房（他知我為彭于晏的六塊肌著迷），漂亮的台北市河濱車道……

除了家人外，每週日兩次的球敘更是大大的幫助了我細胞的活化，汗水與歡笑，競爭與精進，讓我幸福滿滿的進入夢鄉……

少不了的是希望基金會的扶持，解困，與鼓勵。我對於所有工作同仁的愛心，耐心，服務的熱誠獻上我的祝福與感謝。

我因為癌而成為 神可用的器皿。癌友們，堅信我們能因癌得愛，得福，得信心，得著生命的真義，在我治療後的五年，謹 以此文與大家共勉！

## 每月輕鬆做公益~方便又安全的ACH定期自動轉帳捐款

壯年罹癌人口十年內增加81%，逾7成病友因罹癌中斷工作，能獲得或申請到社會福利補助者僅佔34%，逾6成罹癌家庭面臨經濟困難，近5成罹癌家庭子女面對未來不知所措！

面對癌症，除了疾病的不確定性外，「經濟更加困難」是罹癌家庭成員認為家中生活改變的首位，其中卻僅有34%的罹癌家庭領有社會福利（包括低收入戶、身心障礙等）補助。因此，有66%的家庭，面對突如其來的癌症，在家庭工作人數減少、額外

的醫療費用、家庭的既定支出等收支不平衡下，有可能陷入生活困境，若罹癌家庭又不知如何尋求資源或求助無門，更有可能成為社會福利孤兒。

癌症希望基金會邀請您共同來幫助這些罹癌家庭，若您在各大行庫開立存款帳戶，即可辦理ACH定期自動轉帳捐款，您只要每月定期捐款100元以上，就可以幫助一個家庭。請逕自癌症希望基金會網站 <http://www.ecancer.org.tw/AidantWay.aspx> 下載或來電02-3322627分機165（林小姐），索取授權書，就可讓您可以每月輕鬆做公益，方便又安全！

### 營養補給班

## 輕鬆做出美味料理~主菜篇

文/楊惠玟 營養師



◎豬肉：含有豐富的維生素B1，是醣類在體內轉變成熱量時，不可或缺的重要元素。如果維生素B1不足，則肌肉與大腦就會缺乏熱量而感到疲勞或焦慮。

\*食譜名稱：測豬肉片

\*材料：豬肉測測鍋用的薄肉片70公克、嫩葉菜與薑各10公克、醬油。

\*自製芝麻沾醬：芝麻糊（或將芝麻磨到出油的黏糊狀）1/2大匙+味噌3/4小匙+高湯1/2大匙+砂糖1/2小匙。

\*自製柚子醋醬油：味霖、檸檬汁、高湯各3/4小匙+醬油1小匙。

\*做法：

- 1.將每片豬肉用熱水燙過，待變色後撈起，瀝乾水分。
- 2.將薑切成細絲，嫩葉菜對半切。
- 3.將1.的豬肉盛盤，以2.裝飾。
- 4.芝麻醬與柚子醋醬油的材料，則各自混合，放置一旁沾3.。

\*1人份營養成分：255大卡熱量、16.6公克蛋白質。

\*因應(1)：若病友有攝食困難問題，則可將豬肉燙過後，切成小塊食用。

\*因應(2)：若病友有白血球減少問題，就需注意到豬肉與蔬菜，都要確實煮熟。（待續）

### 活動看板

2012年 北區 學習營 報名專線：(02) 3322-6286 分機 129				
日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
4月21日(星期六)	美麗守護班	李憶文彩妝師	台北服務中心	癌症病友
4月28日(星期六)	肺癌學習營	陳育民醫師/台北榮民總醫院胸腔部	台北女青年會館 YWCA 401教室	肺癌病友與家屬
5月19日(星期六)	中西醫營養面面觀	陳舜鼎醫師/台北慈濟醫院中醫部 林育芳營養師/台北慈濟醫院營養組	台北慈濟醫院一樓國際會議廳	癌症病友與家屬
6月02日(星期六)	大腸癌學習營	謝瑞坤主任/台北馬偕醫院血液腫瘤科 許碧惠營養師/淡水馬偕醫院營養課	台北馬偕醫院福音樓9樓第二講堂	大腸癌病友與家屬
2012年 南區 學習營 報名專線：(07) 370-1309 分機 110				
日期	學習營	講師	地點	參加對象(免費)
4月18日(星期三)	美麗守護班	黃綵菲彩妝師	高雄服務中心	癌症病友
4月28日(星期六)	肺癌學習營	王金洲主任/高雄長庚醫院胸腔內科	高雄市三洋維士比集團教育基金會31樓古道教室	肺癌病友與家屬
6月16日(星期六)	大腸癌學習營	王照元醫師/高雄醫學大學附設醫院 胃腸及一般外科主治醫師 黃寶玟營養師/高雄長庚醫院營養部	高雄市三洋維士比集團教育基金會31樓古道教室	大腸癌病友與家屬

## 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)
	*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