



國家公益獎
第五屆團體組獎

HOPE

希望會刊

2012年8月 vol.55

56



UICC member organisation

成立宗旨
 普及正確的高癌症觀念、宣揚正確癌症治療、協助癌症病人及家屬面對醫療疾病、繼續提升生活品質。

《董事會》
 董事長：王正倫
 董事：成桂雲、林志茂、林書雲、劉國宏、歐陽錦華、陳俊豐、歐廷榮、郭冠雄、羅岳虎、陳志強、陳俊良、康淑明、謝啟敏、陳昌明、陳國輝

《執行團隊》
 執行長：蘇維德
 副執行長：吳翠娥、李美霞
 行政委員會：林麗姿、范美鳳
 公共關係部：王秀英、李雪蘭、王品人、郭育敏、郭淑貞、謝怡馨、謝冠華、謝育軒、蘇麗姿、林慧芝、陳玉潔、余潔鳳、李育香、蔡麗英

研究發展部：呂嘉玲、馮麗玲、林可婷、林紅汶
執行單位：財團法人癌症希望基金會
 法律顧問：紀國偉
 美術編輯：吳果勇有限公司
 地址：10066台北市中正區八德路一段40號5樓
 電話：02-3322-6587 / 傳真：02-3322-4719
 網址：www.asccancer.org.tw
 【台灣郵政台北誌字號09號執行登記為雜誌类者】

特別企畫

- 1版 您知道淋巴瘤也有身份證嗎？
- 2版 1001個希望【偶們這一家】親子夏令營遊記

本期焦點

- 3版 希望看板—101年罹癌家庭子女獎助學金特別報導
- 4版 希望看板—柔焦絢爛的希望
- 5版 希望情報網—炎炎夏日，如何防曬
- 6版 希望看板—大腸癌、08愛俱樂部會員花絮
- 7版 希望看板—捐款500，把幸福帶著走
- 8版 希望有愛—希望在這裡



特別企畫

您知道淋巴瘤也有身份證嗎？



台大醫院內科部主治醫師黃聖韶呼籲民眾若出現症狀，千萬不可輕忽！

打擊淋巴瘤5步驟

- 記口訣** 注意淋巴瘤六大症狀，及早發現、及早就醫
- 辨身分** 瞭解類別，才能掌握正確治療方案
- 遵醫囑** 信賴醫囑，良好溝通下配合治療
- 不中斷** 積極治療不放棄
- 樂抗癌** 全程治療才可降低復發風險，邁向治癒之路！

根據國民健康局2009年最新癌症登記報告中，非何杰金氏淋巴瘤首度進入男性前10大癌症，但很多人不知道「非何杰金氏淋巴瘤」只是淋巴瘤家族成員之一，所以我們今年特邀黃聖韶醫師站出來一同呼籲病友了解自身疾病別，並特別製作「淋巴瘤身份證識別卡」來提醒淋巴瘤病友，認識自身的疾病！

淋巴瘤是少數可完成根治的惡性腫瘤，但由於淋巴瘤在初期無明顯特殊症狀，以致病友延誤就醫，加上淋巴瘤病理型態分類複雜，病友不瞭解自身細胞類別的情況下，很容易影響治療溝通及遵從性。本會針對淋巴瘤病友所進行的認知調查，發現超過八成病友不知道自身疾病的類別，九成不清楚何種細胞形態。

今年9月15日世界淋巴瘤日前夕，本會除了繼續強力推廣淋巴瘤六大症狀「癢、腫、癢、汗、咳、瘦」六大症狀的自我檢測外，也請熟記打擊淋巴瘤5步驟，「記口訣→辨身分→遵醫囑→不中斷→樂抗癌」，達到全程治療、全程守護的最終目標，邁向康復之路！

在9月15日世界淋巴瘤日當天我們舉辦「打擊淋巴瘤趣味奧運會」，誠摯的邀請淋巴瘤病友與家屬共同參與。

英雄帖

915世界淋巴瘤日 等您挑戰“成功”!

想會會各地區的淋巴瘤抗癌英雄嗎？
 想在高手如雲中一展身手？
 想贏得高額獎金嗎？
 2012年我們廣邀身為抗癌英雄的您與家人一同來參加「趣味奧運會」!

活動時間：2012年9月15日（星期六）
 活動地點：成功高中8F綜合球場
 報名專線：(北區) 02-33226286
 (南區) 07-3701309

◎更多的活動相關訊息請上08i照護網
www.08i.org.tw查詢囉!

1001個希望【偶們這一家】親子夏令營遊記



初報名參加親子營的動機很簡單，因為，自從100年1月生完弟弟到100年7月診斷出罹癌，100年8月開始一連串的治療後，無論是生病的我還是沒生病的老公及兩個可愛的姐姐，大概已經有1年半的時間沒有好好的休息、瘋狂的玩樂了，實在是極度需要外出去走走透透氣，因此，在社工的熱情推薦下得知基金會將舉辦兩天一夜的親子夏令營後，就積極的為全家人報名參加了。

這次的活動在充滿芬多精的「大板根森林溫泉渡假村」中舉行，在基金會熱情的社工及專業的護理師們細心的規劃下快樂渡過，無論大人小孩除了得到身體徹底的解放外，心靈上的收穫更是滿滿的；透過團體活動讓每個家庭中的成員對彼此表達關心愛意、透過癌症知識的再教育更加了解預防及治療的重要、藉由癌友的相互打氣讓我們知道還有很多人在抗癌的路上努力著，讓我

自己並不孤單、藉由癌友的經驗分享，讓我學習到癌友們在罹癌後用什麼樣的方式更珍惜更積極的規劃未知的生命、而不再只是著眼於自己的病痛、藉由活動訊息的傳遞讓我們更加認識基金會，知道基金會中有各種的專業人員可以提供癌友及家屬們專業正確的諮詢及協助，鼓勵我們以正向的態度保持最佳的戰鬥精神。

癌症希望基金會全體工作人員用心設計每個活動，讓活動有趣又不失教育意義，讓小朋友也能以輕鬆自然的態度接受癌症，泰然的面對家中罹癌的成員，不再感到不安與恐懼；也感謝中華社會福利聯合勸募協會、台灣默克股份有限公司的贊助促成了這次的親子夏令營活動，在二天豐富的行程中，全家人體驗了一趟不同以往的知性之旅，迅速補充了滿滿的能量，再次充滿希望的出發，看到家人們許久不見的笑容，內心既感動又開心，而自己也因為有了正確的知識及心態更有勇氣打敗病魔戰勝一切；用心體會眼前的每一個經歷，品嚐當下的每一分喜怒哀樂，無論歡、喜、悲、傷，都是生命中不可或缺的一部分，學著去體會生命中的每一個「當下」，誰說生病就該悲傷，就該沮喪？雨後的天空才會出現彩虹！換個角度想想，因為生病讓我們放慢腳步好好的檢視生命中的人、事、物，重新調整一下人生中的重要排序，失去又何嘗不是另一種獲得，生命的意義就在其中，依依不捨中結束了這個別俱意義的活動，微熱春末的親子小旅行在癌症希望基金會的精心溫情安排下大成功！

祝 會運昌隆

胡乃英 101/06/13

希望看報

開朗面對，活得更精彩

瑜珈班學員 余承芳
乳癌一期



結束治療，迎接新生命的我。



謝謝一路陪伴我的家人。



因為你們，我才能自信地參加阿霞皮鞋「力挺媽媽 美麗向前」走秀。



無憾在伸展台或是人生的道路上，我期許自己美麗向前。

症狀開始一一出現

2007年，除了努力工作也夜間進修，或許是因為太忙體力開始變差，也出現帶狀性疱疹、AB綜合流感等各種毛病。後來出現關節疼痛的狀況，常常半夜兩點到五點痛到需要先生攙扶才能起床，醫院檢查只說是急性關節炎。

在接下來3個月急速瘦了10公斤，上樓會喘、胸口悶痛、乳房脹，更出現背痛。在家人的勸說下，辭掉工作專心養身體，但體重仍然沒有增加。

檢查發現，我不相信

覺得醫生是在呼應我的，只記得那天的雨是一直不停的下著

2009年，自己兒國中畢業正要準備高中基測，小女兒國小畢業，而自己也要二專畢業，全家的夢想就是一起出國去慶祝畢業。

4月份參加了社區健檢，原本暗自竊喜因為月經來，可以不用做子宮頸以及乳房檢查，但護士解釋後，不甘

願的進入診間，也在醫生堅定的眼神下，舉高了右手進行乳房觸診及超音波，醫生嚴厲又帶著俏皮的口吻說：「今天看了這麼多人，你大概有99%機率，應該是中了」，我俏皮地說：「你們醫生為了賺錢真的不擇手段」就在醫生堅持下，當天下午兩點到醫院進行穿刺，醫生又講了那句經典台詞：「以我臨床的經驗，你大概有99.5%的機率中了」這次還加強了語氣！

醫師證實，確定開刀

一向堅強的我，眼淚忍不住湧堤，就像四月以來那不停的雨

「我才不會被你嚇倒，我相信我不會中的！因為我沒有家族病史啊！」踏出醫院後，心裡總是怪怪的，到了學校，和班長說疑似罹癌，就在那時，我的眼淚止不住地潰堤了，從晚上6點半一直哭到9點半。

隔幾天依約到醫院聽報告，進到診間，醫生要我先坐下，那時，我只記得，我的腦袋裡浮現各種談判的可能性「貼錯標籤？檢驗人員出錯？檢驗錯了？」，但各種情

形都一一被否決，只記得醫生冷靜的說：「這是惡性的腫瘤，不能等！」

為了陪他們走更遠的路
我決不輕言放棄！

面對這不能等的惡性腫瘤，我身上女性器官「乳房」的切除，就是首先必須克服的心理障礙，「全切與半切」的選擇，讓我數度掙扎，無法做出決定，想著這個得把狀的腫瘤，想著半切後可能會清除不乾淨的風險、想著深愛的兩個寶貝與老公的笑臉，最後，我放棄了保留，因為我相信，這樣的選擇，一定能陪我最愛的人走更遠的路。

也因為有這樣的信念，所以，面對緊接下來的4次治療，即便出現嘔吐、拉肚子、掉頭髮、手抖、全身發熱，甚至氣喘等副作用時，我都告訴自己「我要保留，我決不放棄，撐下去，我一定會更好！」

癌症，讓我的生命轉了彎
我期許自己要活的更精彩

回想這場病一路以來，從診斷罹癌、拒絕相信、治療選擇的猶豫與掙扎、治療期間的不適與煎熬，一直到現在，我參加「力挺媽媽 美麗向前」活動站在伸展台上，秀出我的美麗與自信，與其說我很幸運，不如說是因為我身旁的支持力量，賦予了我更多面對的勇氣，無論心愛的老公、懂事且貼心女兒，還有在癌症希望基金會認識的姐妹與工作夥伴，他們一路的陪伴，讓我的生命在遇見癌症後，雖然轉了彎，但卻看到了不同的風景！

現在的我，更珍惜生命，無論未來如何，我都要把握每一天，珍惜與家人、朋友相處的每一刻，雖然癌症，無預警的讓我的生命轉了彎，但是我相信，我一定會活的更精彩！我可以，相信我可以！

給正在治療的病友～

你可以哭；
哭吧！哭完一次，你可以再哭一次！

我們是幸運的：
治療可能會很辛苦，但我們何其幸運即早發現了！

開心最重要：
吃得開心，穿得舒服，睡得自在，玩得盡情。

交個朋友吧：
歡迎來癌症希望基金會，我們都在這裡陪伴你！

101年罹癌家庭子女獎助學金特別報導



獎助學金申請者之(母)癌症類別分析



獎助學金申請者之(母)癌症期別分析



獎助學金申請家庭特殊經濟狀況分析

今年的罹癌家庭子女獎助學金已順利發送完畢，此次共有403人遞件申請（國中75人；高中133人；大專205人），其中，315人資格符合進入審核。此次申請者之父或母的癌症類別以乳癌、口腔癌及結直腸癌居多；癌症期別也以III及IV期居多；其中有近四成的家庭具有特殊經濟狀況（如低收入、中低收入……）。（詳見左圖）

因為只有135人可通過，工作人員在收件後依事先擬定的審查標準一一評分。由於本獎助學金主要是希望能讓治療中的病人子女之就學不因經濟狀況改變而受影響，因此具備治療中、家裡工作人口少於依賴人口、及目前沒有社會資源介入等條件是較能通過的。

除了參考基本資料之外，在審查中我們也常從子女的自傳及師長推薦函中看到許多感人的家庭故事，更讓我們確信：癌症影響的不是只有一個人，而是整個家庭。小孩也許看似不懂事，也許不會表達，但爸或媽生病的不舒服及家裡經濟的改變他們都看在眼裡，他們也很不捨、心疼、也會擔心，他們也想要幫忙。

同時，針對國高中生我們也做了「父母罹癌認知調查」，結果也發現大多數國高中生會感受到改變，也試著多幫忙。其中，有八成（83.7%）的人覺得父或母在生病之後體力變得不好，七成以上的人覺得家庭醫藥或營養費開支增加（72.4%），因此有八成以上的子女會擔心家庭經濟狀況會變得困難，六成以上的人會變得更獨立及幫忙做家事，一半以上的人會協助照顧爸媽及更加用功讀書。

小孩雖不能完全懂得父（母）罹癌的辛苦，其實他們也有自己的想法，下列文章是一位國中二年級男生申請獎助學金寫的自傳，其母親為多發性骨髓瘤病友，相信大家可以從文章中看到他對媽媽的愛！

我不想再失去家人

今年申請獎助學金的佳敏，媽媽罹患多發性骨髓瘤，國二的他，在文字中，深刻的表達出孩子在面對生命的衝擊、感受及成長……

「腳……」一陣刺耳的剎車聲，我從腳踏車上摔下，安全帽掉落。我楞楞地看著倒在地上的阿公，沒帶安全帽的他，頭上的小扁帽因車子的衝擊飛的老遠。而一道鮮紅就這樣自阿公的耳朵流出。而我，幼稚園的我，只是坐在地上大哭，什麼也不做，甚麼也不知道該怎麼做。就這樣，一場車禍，帶走了阿公。

轉眼間過了七年，我已經來到了六年級下學期，國中的大門口。小學六年級的生活輕鬆愜意，自由自在，尤其在期末考結束後，消失的課業壓力提前來到的暑假，幾乎把畢業的感傷己的一絲不剩。就在那時，我開始注意到媽媽的力氣愈來愈小，漸漸地，媽媽不騎機車了，因為連我都牽得走的機車，媽媽也騎不起來。然後他感覺到骨頭痠痛，在幾次中醫治療無效後，媽媽終於接受我的建議，到大醫院去檢查。

「我得了癌症。」媽抱了我們兄弟倆，眼眶紅紅的。我沒有哭，至少沒有當場流下眼淚。但我愣住了，就像看到阿公被撞時那樣。

之後媽住進大病房，進行的一次化療：自體移植。而我們也常常去看她，幫她帶需要的東西，陪她聊天。而在家裡，我和弟弟挑起大部分的家事，從一開始的笨手笨腳，到開始熟練到應付自如。

不可否認，化療中的媽媽吃不好、睡不好、脾氣自然也不好。而晚上12點要上大夜班，白天要跑去醫院，常常一天睡不到5個小時

的爸爸，怒氣更是到了點鬪界點。所以在媽一開始住院的時候，家裡氣氛十分不好。而我對媽時好時壞的脾氣，也漸漸感到不耐煩，直到表姊來照顧媽，爸爸的壓力才稍稍輕些。而我的態度，也有了轉變。

在這裡提提我的表姊，她在我年幼時，她的母親就因為癌症住生了。或者是因為有切身之痛，更或者是，是因為來不及孝順。在媽生病後，她便來照顧她。在我對媽的脾氣感到不耐時，她對我說：「以前我沒有好好的照顧我的媽媽，我總以為他會好起來，所以常常對他不耐煩，結果造成了遺憾。現在請你好好的照顧你的媽媽，免得你以後說：『哇！我怎麼沒有媽媽了？』。」這話大大地改變了我，雖然偶爾我還是會跟媽媽起口角，雖然我偶爾還是會對作家事感到厭煩，不過就像我爸說的：「能幫忙家人是一種榮幸，況且，勤做家事對我而言，只有好處沒有壞處啊。」

小說家九把刀曾經說過：「很有可能愛情是人生中最無法受到控制的變項。」但我認為任何情感，都是人生中最無法受到控制的變項。愛情如此，友情如此，親情亦是如此。在化療成功的一年後，病情又復發了，現在正進行標靶藥物的治療，希望能治好癌症。

每個人都無法控制任何人，除了自己，我也是如此。我無法幫媽媽消滅癌細胞，我能做的，就是陪他久一點，多一點點，再多一點點，再多一點點。

我不想再失去家人！



柔焦絢爛的希望

那天在高鐵的回程，耳中迴盪「希望在路上」宣導活動中的志工伙伴低聲嚶泣與輕嘆聲，但眼中卻清楚浮現的是這群病友志工溫暖的笑容及展現出堅毅無比的信心。2012希望在路上」的宣導活動，一波波的回饋，感動的延伸竟然是個成長大收穫。

今年初在規畫宣導活動時，我們就設定了「希望在路上」四個癌症病人的故事能推廣到醫院，讓從事癌症關懷志工可以藉由此紀錄片更了解癌症病人及家屬從被告知診斷、接受治療到一直到追蹤，整個家庭面臨的身心靈煎熬與負擔，透過真實的紀錄與影像的呈現，拉近

觀賞者與影中人距離，激發一線服務的志工夥伴，共同關心罹癌家庭不為人知的辛苦，重拾參與志願服務工作初衷的力量。

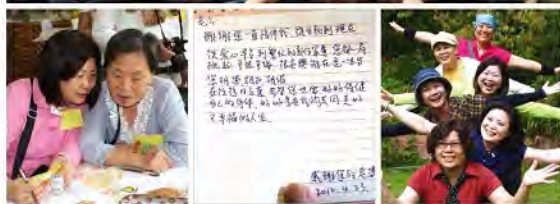
在醫院從事癌症關懷的志工伙伴，約有1/2的人曾經經歷過癌症，有些人已經康復，但有些人也正面對疾病的復發。在影片放映的過程中，許多伙伴將影片角色投注在自己身上，三總的林大哥表示：「罹癌之初，因為外觀上的改變，確實讓他面對社會的眼光而有所退縮」；高長的李小姐說：「當疾病復發時，我開始疑惑醫療的選擇，而也更擔心希望的破滅」；故事主角「慧雙姐」抽骨髓時的揪心叫聲，中國的張媽媽表示：「即使我已經康復了，但治療的恐懼一直如影隨行的跟著我」。

但又是什麼樣的力量可以讓曾經身為病人的伙伴願意再重新出來呢？面對處理，學習放下，幾乎是所有伙伴治癒良方……，陳大哥呵呵說：「我有沒辦法選擇要不要得癌症，可是我卻因為癌症才得到智慧，而我也選擇幫助相同的人」；潘姐說：「我希望大家都可以不孤獨的面對癌症，即使有時我會覺得疲憊，但我更慶幸可以成為癌症病友徬徨恐懼的心靈後盾」。

在每場的宣導活動後，我總是靜靜在旁看著志工伙伴們熱絡的交流，癌症這門科目，沒有正式課表，也沒有固定的講師，但是每個人卻要學著如何與癌共生，而關懷志工們則藉由每次服務的回顧中，也找到了生命的燦爛價值！

活動花絮

志工充電營~活動報報



「生病之後，先生不遺不棄的照顧，還有家人和朋友的支持，讓我一直不覺得自己是病人。所以，在基金會，我也希望能支持陪伴其他的病友，大家都不孤單…」這是志工在充電營的分享，今年有感於志工們的辛苦，在南北志工部

長的大力促成之下，南北志工難得聚在一起來個充電課程。為了讓大家能充份的放鬆，這次我們的充電站選在位於苗栗深山中的「李子園」，希望用新鮮的空氣加上大片的綠，讓大家身心都舒緩。

在丁香桐老師的帶領下，大家從相互認識到分享為何要當志工？為何選擇癌症希望基金會？想要從基金會得到什麼開始；到分享自己的支持系統。有不少人是因為生病過程中感受到同伴關懷與分享的重要，也有人是經歷家人生病的辛苦而加入志工；但共同的是，開始大家都沒有想要從基金會得到什麼，卻沒想到在這邊交到不少好友，也讓自己的心情更開朗。

活動中，老師藉由影片欣賞，讓大家討論「如果可以消除記憶，你會想要消除生病的記憶嗎？」讓我們訝異的是，所有的志工都表示「不想！」有人分享：因為罹癌使她和家人更緊密和更珍惜彼此的感情，所以，雖然中間很辛苦，但對她來說這是一段特別且美好的記憶。在最後，老師請大家寫一封信給最想要感謝的人，有些人寫出自己對先生對家人的感謝，也有人感謝基金會讓她生活更有意義。南區有志工感謝罹癌過世的媽媽，「感謝媽媽在最後都很勇敢認真的面對，在最後陪她的日子，她教我好多事，讓我可以面對未來的日子，她真的是最棒的媽媽！」唸著感謝信，有不少人想起家人，忍不住掉下淚來，但那是感謝的眼淚，而不是悲傷的眼淚。

在最後，基金會的副執行長讓志工們彼此來個愛的抱抱，謝謝大家對病友對家屬的付出，就像老師說的，我們的志工是她看過最棒的團隊，讓她都深受感動與鼓舞。晚上，在螢火蟲和星光的相伴下，大家在戶外享受了豐盛的鐵板烤肉大餐，有人聊天、有人唱歌，不少人都笑到肚子痛了，那愉悅又舒服的感覺應該就是大家選擇在希望當志工的原因吧！這次充滿笑聲及溫馨的二天一夜遊，真的是為身體及心靈都充飽了電，希望志工們可以繼續能量滿滿的為病友付出，也要記得有這麼多的伙伴一起在努力哦！

希望手作班~用餐巾紙及巧思為生活增添色彩



「哇！餐盤好美啊！我得多做幾個。我上次把做的雨傘拿出來用，大家都說好看又獨一無二，好多朋友都跟我下訂單，要我多做幾把，雖然有些累，但真的好有成就感，我家都有一個小小工作室了。」

您可以想像，簡單的幾個步驟，就可以用彩色的餐巾紙，把各種材質的素面小東西或家具大變身嗎？

從去年的10月份開始，基金會邀請到手作達人Y奇老師免費開課，老師先選擇了實用又美觀的「蝶古巴特 Decoupage」。據說，蝶古巴特的方法是十七世紀時義大利威尼斯人為了仿做中國人的漆器而研發的一種方法，經過幾十年來的技術及用物的改良，已被廣泛用在許多的家具、餐具、裝飾品等。

經過大半年的課程，從小的化妝包、手拿鏡，到大的不頭板凳、時鐘、手提包、洋傘等等，都讓參加的病友及志工各個從新手到熟手，現在大家談起作品都頭頭是道。每次看著她們開心的刷阿刷，開心的展示作品，都讓我們工作人員忍不住也請假來一起學習。許多參與過的病友也跟我們分享：每星期到這邊做這些是最開心的時間，在專心做這些美美的東西時，常常會忘了自己是病人，而且還可以藉由課程認識好多好朋友，真是太棒了。

希望手作班，每週三下午二點到四點開課哦！歡迎病友報名參加。
報名專線：02-33226286（課程免費，但需自付材料費哦！）

炎炎夏日，如何防曬？

文 / 王貞乃皮膚科診所 院長 王貞乃醫師



想要皮膚白淨，或是想要延緩皺紋的出現，甚至避免皮膚癌的發生，最簡單的技巧就是防曬！以下是我針對個別差異，談談如何防曬。

如果你是個朝九晚五的上班族？

每天早上起床洗過臉，先抹上基本保養品，再抹上防曬霜。可以化妝，不會影響防曬霜的效果。事實上，根據多年的觀察：長年使用保養品、化妝品的人，因為多了好幾層的保護，自然比不保養的人看起來年輕！所以只要不長痘痘，儘管往臉上塗上。但防曬霜的效果無法維持一整天，所以應該在中午及下午下班前，再補充一次。有化妝的人不能直接抹上防曬霜，所以我建議使用有防曬成份的蜜粉來加強。

如果你是個會長青春痘的人？

會長青春痘的地方，大都是比較油膩的皮膚。已經自行分泌保養品了，腳能再添加上去。所以防曬霜塗在不長青春痘的地方（如眼睛四周本來就比較乾燥，不易長痘痘），再利用第二種防護工具（如傘、帽子等等）來保護自己，如此才能免於又變黑又長痘痘的煩惱！

如果你是個從事戶外活動的人？

例如說：你是個救生員、運動員、桿妹、農夫、漁夫等等，曝曬到陽光的機會數倍於一般人，當然皮膚老化、皮膚癌的機會更是數十倍於一般人。所以除了持續性的添加防曬霜以外，能夠不站在太陽下，就儘可能躲在陰涼處休息。能夠用帽子、衣服包住皮膚時，就不要暴露出來。

如果你是個騎機車的人？

安全帽、太陽眼鏡、口罩、長袖高領的薄外套、手套，都是你的防護武器。你的美麗沒有必要暴露給陌生的路人看，在路上儘管紮實的把自己保護好。到達目的地時，再來表現，是比較實際的做法。

如果你是個開車的人？

不要以為躲在車裡曬不到陽光，很安全。長波紫外線仍可穿透玻璃曬進皮膚裡，造成黑斑和皺紋。所以要看陽光是從哪一個角度照進來，儘可能用遮陽板擋住。如果你無法以一隻手開車，用另一隻手拿遮陽物品，那麼最好的方法就是戴口罩、穿長袖高領的薄外套、手套。許多人顧前不

顧後，請注意後頸部及耳後的皮膚，陽光常是由左後方斜射過來的。

如果你是個搭車的人？

搭公車時，讓座給別人吧！站在走道上，臉及手臂的皮膚是絕不會曬到陽光的。坐別人開的車子時，乾脆用衣物把臉蓋起來。除非是車，否則開車時，沒有人會注意到別人車上坐了什麼絕世美女的。

如果你是個愛走路的人？

防曬霜及一把傘，是最基本的配備。傘要選擇布料厚、顏色深（如黑色、藍色、灰色等等），能防紫外線的更好。不要以為走到對街，只是下子下的工夫。如果每天都來一下，二十年就很可觀了。所以出門時，養成「手上撐著傘，皮包裡有瓶防曬霜」的習慣後，皮膚就有保障了，不帶都覺得怪怪的呢！

如果你是個家庭主婦？

不要以為你都在家裡曬不到陽光。其實，當你在窗戶旁煮飯、整理家務，在陽臺曬衣服時，在在都受到陽光的青睞，結果家庭主婦受到日照的影響比起朝九晚五的上班族有過之而無不及呢！



請記得我的 防曬口訣

不論晴天、陰天或雨天，冬天或夏天，天天防曬。把防曬霜抹在所有看得見的地方，並且定時補充防曬霜。外出時，還要再加上傘或是帽子。

「防癌險」補足癌症治療的醫療費用 抗癌、防癌，沒有後顧之憂

文 / 康健人壽提供

已經有健保，又買了醫療險，就足以承擔罹患癌症所需的醫療費用嗎？事實上，許多新型癌症治療與藥物，是不在健保給付範圍內的，且醫療險大多針對住院、手術的部份理賠，面對動輒數十萬甚至上百萬的癌症醫療費，額外準備一張防癌險，是癌症發生率不斷提高之下，安心、無憂的選擇。

癌症已經連續30年居國人十大死因第一名！根據衛生署2012年發表的國人主要死因統計資料顯示，台灣因癌症死亡的人數為4萬2,559人，平均每100人，就有28人死於癌症，平均每12分21秒，就有1人因癌症身故，癌症死亡人數居高不下，罹癌人數更是持續增加，民眾幾乎聞之色變。

癌症令人擔憂，除了因為傷害身心與生命，罹病期間所產生的鉅額醫療費用，也造成患者與家人的沉重負擔，然而，遺憾的是，在龐大的醫療支出之下，防癌險的投保率卻明顯不足，可見國人的癌症風險規劃與意識，有待加強。

醫療費用 需要防癌險補強

不少民眾以為，「本身已經投保了住院醫療險、終身醫療險，而且平常還有健保，面對發生率逐年增加的癌症，這樣的保障應該夠了吧？」事實上，

許多癌症的治療用藥與手術，是不包含在健保給付範圍內的，像是標靶藥物治療，動輒就要數十萬甚至上百萬，如果沒錢，等於連「生病的權利都沒有」。而住院醫療險、終身醫療險，大部份也是補償住院、手術的費用，或是提供帳戶總額「賠完了就沒了」，對於癌症龐大的醫療費用，還有一筆不小的缺口。

所以，在基礎的住院醫療、終身醫療外，再額外投保防癌險格外重要。目前市面上的防癌險主要分為「一次給付型」與「分項給付型」兩類，一次給付指的是，只要經由醫師診斷證明確罹癌症，就有一筆保險金可靈活運用，這類一次給付型保險的好處，在於目前有許多治療癌症會運用到標靶藥物、抗癌新藥、中醫治療、民俗療法、或是看護費用等等，皆無法用健保來支付，當手上擁有一筆保險金運用時，就可以按照自己的需求，獲得最佳的治療，安心的靜養。也因此，一次給付型的癌症險類型最受消費者的歡迎。

分項給付則是依照保單所設計的理賠項目，逐項給付，對於住院天數高、化療、放射線等次數頻繁者，有較高的保障。

防癌險 聰明GO！

然而，防癌險要怎麼保才能補足癌症風險？建議

在投保的時候，一定要清楚保障內容與不保事項，像是併發症是否納入理賠？有初次罹癌保險金嗎？哪些癌症的原位癌有賠賠？癌症手術保險金有無次數限制？住院天數上限……等等，全盤瞭解，才能確保買到適合的保單。

此外，防癌險越早購買越好，除了年輕時，費率比較便宜之外，也不容易受到既往症的影響而被拒保，最重要的是，因為癌症罹癌率提高，在保費逐年提高之下，未來不見得能以相同的保費買到之前同額的保險，在有能力時，最好「一次買足」。

防癌，除了生活作息、飲食習慣、規律運動、定期健康檢查之外，防癌險也是另一項必備武器，透過完整的保險保障，讓你防癌之戰更加安心、沒有後顧之憂。

希望新服務~保險權益諮詢

許多病友在罹癌過程中常不清楚自身保險權益的爭取，為了滿足病友需求，6月起，我們特別提供癌症保險權益提醒服務，由專業的志工為您檢視需求。

服務時間：每個月單週 週四下午2點~5點

諮詢時間：每人時間30分鐘

諮詢辦法：本服務採預約制，請以先電話預約

服務地點：癌症希望基金會台北服務中心

(台北市臨沂街3巷5號1樓)

注意事項：請預先準備您的保單，以利我們為您準備相關資料。

預約專線：02-33226286分機133 吳社工

希望看報

大腸經俱樂部會員花絮



王文堂大哥參加「年代向錢看」節目

近日發佈了最新的癌症登記報告，大腸癌98年的發生人數高達12,488人，再度拿下第一名。因此，「年代向錢看」節目6月25日也特別邀請大腸癌病友來談談這個問題...

1. 正確地認識癌症及其預防治療方法，以免錯失治療先機甚或誤用偏方。

- 2. 主動進行糞便潛血篩檢及若呈陽性反應立即做大腸鏡檢查，以早期發現。像我就是沒有症狀下，很幸運做篩檢發現的。
3. 當確診癌症時要正面面對，心理上一定要為自己為家人「走出去」，積極尋求治療，如能做到這樣，那妳(你)肯定已經打贏這場聖戰的大半啦！
4. 治療癌症是需要結合病人、醫生(醫療團隊)、家屬加上公益團體(如：癌症希望基金會)等力量才能有效地跟它對抗戰勝之。
5. 善用公益團體的資源，以「癌症希望基金會」為例，基金會聘有專任的護理師與社工人員以及營養師...

王大哥還特別強調他在化療的尾聲因為加入「癌症希望基金會」的大腸經俱樂部並擔任志工，也有機會到篩檢陽性者做電話關懷追蹤，卻很驚訝地發現竟然有人自認為只是痔瘡或潰瘍的老毛病而不肯進一步做腸鏡檢查，真是令人惋惜阿！希望大家都能重視大腸癌這一問題，記得「多蔬果、勤運動、做篩檢、再確診、早治療」。

08愛俱樂部會員花絮



會員 虹汝

歷經大學發病及研究所復發，於研究所畢業一年後加入「癌症希望基金會」的工作行列，並於5/13參加「有愛才富」節目，分享她樂觀抗癌的過程，協助基金會募得763,829元。

會員 康佑

畢業於紐約市立大學資訊工程所，在歷經發病及二次的復發治療後，從攝影中找到自信，今年更順利考上中華電信的企業客服，重回黃金單身漢的行列。

希望電影院



男人，長不大

文/鄭凱芸 社工輔導 圖片取自/韓呈網

對不看韓劇的我來說，跟這部韓劇的相遇是場意外，偶然聽見金荷娜的名字，印象中的她是個常演喜劇的女演員，沒有過於艷麗或美的不近人情的外表...

查閱了網路資料才知道，這部戲還在南韓上演中，也就是說，結局如何無人知曉，而我，已經急迫地想知道故事的結局到底是什麼。這是一部講述四個一起長大的中年男子的故事，四十歲的年紀，在事業上都有一番成就，但在感情上仍在尋尋覓覓...

導演及編劇很會說故事，每個人物、每條故事線都那麼的引人入勝，阿消會不會與相差近二十歲的好友妹妹回音最終成眷屬？正緣真的能夠心甘情願地回歸家庭？秦

山跟世拉能夠突破彼此的心結、信任地走下去？這振與伊秀是否願意誠實面對自己的感情？不過，更讓我引領期盼的是每集一開始時導演的處理方式，不管是回到四個男人過去的年輕時光，還是說著現在的熟齡生活，他們四個人的互動方式總是會惹來我的一陣笑，紳士，在我看來，變成一種反諷，因為，他們跟我以為的紳士有好一段差距，就像劇中以張東健為名的旁白：「少年，從來就不會成熟，少年只會變老。」我真的忍不住又笑了，這個笑不是戲謔，而是深深的明白。

與婦女工作這麼多年來，與其說我聽了許多女人的故事，不如說我聽到更多女人口中的男人的故事，他們也許意氣風發，他們也許事業有成，但他們對家庭與感情的處理往往不似事業般地光鮮亮麗，他們的義氣、責任、兩肋插刀都不是對家人，而是他們的兄弟、拜把。就像「紳士的品格」中的四個男人，當他們獨處時，就像回到少年時期，嬉笑這弄彼此，似乎是他們整裝回到成人世界前的加油站，就像彼得潘，只是彼得潘是不長大，而他們是長不大。

相對於這四個男人的「少年」，劇中的女人顯得沉穩、內斂多了，即便是二十出頭的回音，都有著成熟女人願意承擔與面對的勇氣。如果男人永遠長不大，那長大後的女人該怎麼辦？努力用幼稚來回應男人的孩子氣？還是認命地像個媽媽般照顧著這群「紳士」？也許他們四個都不應是女人可以倚靠的對象，但必須誠實地說，依然盼望著知道最後的故事是不是 happy ending，原來，即便是一部超齡的偶像劇，人到愛情的期待仍然是唯美到無可救藥。

營養補給班

輕鬆做出美味料理~主菜篇

文/楊惠琪 營養師



◎雞肉

* 食譜名稱：雞肉漢堡肉(以山藥揉合柔軟的雞肉一起烹煮，再加上黏稠的芡汁，不但對胃腸好，也很容易食用)

* 材料：雞肉60公克、山藥30公克、洋蔥30公克。

* 自製蘑菇芡汁：鴻禧菇、白蘑菇各20公克、高湯半杯、味霖與醬油各2/3小匙、太白粉1小匙、綠花椰菜30公克、紅蘿蔔20公克。

* 做法：

- 1. 將洋蔥切成細末，放入耐熱容器中，不用加蓋保鮮膜，直接放入微波爐中加熱1分鐘。
2. 將山藥磨成泥，加入雞絞肉、洋蔥、調味料，仔細研至食材有點黏性後，將肉泥揉成漢堡內的形狀。
3. 將2.放入耐熱器皿中，放入冒著蒸氣的蒸籠裏蒸15分鐘。

- 4. 製作蘑菇芡汁：將兩種菇類各分成數小朵，放入耐熱容器中。接著加入高湯、醬油、味霖，蓋上保鮮蓋放入微波爐中加熱100秒。以2倍水溶解太白粉後，加入容器中，再加熱30秒，仔細攪拌至呈現濃稠感。
5. 將綠花椰菜分成數小朵，紅蘿蔔切成0.5公分厚的輪狀形物。
6. 將紅蘿蔔、綠花椰菜依序加入鍋中煮至變軟。
7. 將3.的蒸漢堡肉盛盤，倒入4.的芡汁，然後加上6.。

* 1份份營養成分：158大卡熱量、15.5公克蛋白質。

* 備註(1)：若有病友因味覺變化，覺得味道太淡不適感，可以加入甜酸芡汁。若有嗅覺變化，則待放涼後再食用。

* 因應(2)：若病友有攝食困難問題，則可用湯匙將漢堡肉壓碎，再配合芡汁一起食用，並且除去芡汁裏的蘑菇。

* 輕食完成：如果病友沒有飲食方面的問題，漢堡肉可以不用蒸的，而可以放在平底鍋倒入少量油煎熟的，會較香滑！

* 調理提醒：若沒有蒸籠而用微波爐加熱的話，食材可能會變硬，因此可將耐熱容器放進大鍋中，加水至七分滿(加在外鍋)，然後開火煮至水滾，等水沸騰後，再轉成最小火，並用布巾包住蓋子再蒸15分鐘。 <待續>

希望書盒

學名：Vinorelbine 商品名：Navelbine 溫諾平

作用：

以半合成方式製造出來的長春花生物鹼化學治療藥物，用於抑制微小管的聚合作用，使得紡錘體無法形成，造成癌細胞停止分裂而死亡。

給藥途徑：

靜脈注射或口服。

適應症及健保給付規定：

- 1. 晚期或無法手術切除之非小細胞肺癌及轉移性乳癌癌患。
2. 病理分期第二期及第三期 A (stage II & stage IIIA) 之非小細胞肺癌於接受根治性手術後與鉑類藥品併用之輔助性治療，需經事前審查後使用，最長以4個療程為限。

副作用：

腹瀉、噁心、嘔吐、脫髮、身體無力、神經肌肉痛變。

注意事項：

- 1. 藥物滲漏至週邊組織可能會造成明顯的刺激反應，靜脈注射時若局部有紅腫疼痛，請立即告知醫護人員。
2. 口服製劑請於用餐時以水整顆吞服，服用時宜用開水，而非用溫或熱開水，以免軟膠囊溶化而引起藥物灼傷食道。
3. 因膠囊內含化療藥品具有刺激性，如不慎嚼食或咬破膠囊，請使用大量清水或生理食鹽水漱口。破損的膠囊不可隨意丟棄，請退還醫師或藥師處理。
4. 治療期間，要特別注意白血球下降而抵抗力變差，請盡量避免出入公共場所及預防感冒。
5. 在服藥期間應避免飲用葡萄柚汁。



病友活動 北區 報名專線：(02) 3322-6286				
日期	活動	講師	地點	參加對象(免費)
9月8日 (星期六)	胃癌學習營	趙毅主任 / 台北榮民總醫院癌病治療中心 藥物治療科主任暨內科部胃腸科 楊惠攻營養師 / 癌症希望基金會	崇友基金會10F (台北市 中正區公園路30號10F)	胃癌病友與家屬
10月11日 (星期四)	乳癌學習營	杜世興主任 / 台北國泰醫院一般外科主治醫師 暨乳癌中心主任	台北國泰綜合醫院 國壽大樓B1國際會議廳	乳癌病友及家屬

病友活動 中區 報名專線：(02) 3322-6286				
日期	活動	講師	地點	參加對象(免費)
9月1日 (星期六)	淋巴瘤學習營	葉士凡醫師 / 中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科	中國醫藥大學附設醫院癌 症中心大樓一樓階梯教室	淋巴瘤病友與家屬

病友活動 南區 報名專線：(07) 370-1309				
日期	活動	講師	地點	參加對象(免費)
8月25日 (星期六)	營養補給班	饒坤銘主任 / 高雄長庚紀念醫院血液腫瘤科 蘇郁婷營養師 / 高雄醫學大學附設醫院營養部	高雄醫學大學附設中和紀 念醫院/啟川大樓6樓第一 會議室	癌症病友與家屬
9月15日 (星期六)	甲狀腺癌學習營	陳毓雯主任 / 高雄醫學大學附設醫院核子醫學科 蕭壁蓉主任 / 高雄醫學大學附設醫院 內分泌新陳代謝科	三洋維士比教育基金會古 道教室 (高雄市苓雅區中 正二路175號31樓)	甲狀腺癌病友 與家屬
9月29日 (星期六)	淋巴瘤學習營	王銘崇醫師 / 高雄長庚紀念醫院血液腫瘤科	高雄長庚紀念醫院 兒童醫院6樓 / 紅廳	淋巴瘤病友與家屬
10月13日 (星期六)	乳癌學習營	劉建廷醫師 / 高雄長庚紀念醫院腫瘤科	三洋維士比教育基金會古 道教室 (高雄市苓雅區中 正二路175號31樓)	乳癌病友及家屬
10月17日 (星期三)	美體守護班	黃綵菲彩妝師	南區服務中心	癌症病友

癌症問題 我幫您

0809-010-580

請打全國免付費專線
0809-010-580 (第一鈴、我幫您)

台灣癌症資源網

希望小舖 Always open
以捐代禮，傳心意

愛心可以無限大，無論您想要傳遞心
意，郵寄祝福，或是把這愛送到病
房，【希望小舖】在這裡，幫你把愛送出去！
歡迎您至店內選購，溫暖彼此的心！

【希望小舖店址】
http://gift.ecancer.org.tw
【希望小舖客服專線】
02-33226287#169 范小姐

希望在這裡



請您與我們一起把愛送出去

在台灣，每6分鐘就有一個人罹癌，當病友確診後，除了必須承受疾病所造成的不適外，副作用的影響、孩子的照顧、經濟的負擔...等，都有可能使其中斷或放棄治療，影響康復的機會。

目前，全台共有約45萬個罹癌家庭正遭受癌症所帶來的衝擊與傷害，為募集癌症希望基金會「罹癌家庭康復計畫」服務經費，讓更多罹癌病友都能積極治療，順利走出抗癌路，2012年，「希望在這裡」再度與幾米合作，以《我只能為你畫一張小卡片》傳遞祝福的概念，除了希望匯集更多的加油與鼓勵，送到癌症病房給正在與癌奮戰的朋友，讓他們能更勇敢與堅強外，更希望透過力量的凝聚，讓更多罹癌家庭能夠獲得幫助，更有機會邁向康復！

一份愛心，雙倍幸福~與幾米一同送愛到病房

為關懷正在治療的病友，給予他們支持的力量，癌症希望基金會誠摯邀請您與幾米一同送愛到病房，用祝福文句傳遞溫暖，用關懷禮傳遞希望，用持續不斷的鼓勵，讓他們更有奮戰的力覺！

9月1日起至12月底止，凡參加「希望在這裡」捐款滿1500元(含)，即可獲得一個幾米〈遇見幸福〉隨行杯及明信片，捐款滿2000元(含)，除了可以獲得整套幾米〈遇見幸福〉組外，主辦單位也會同步將您的愛心送到癌症病房。

※歡迎認真關懷，讓癌症病友也能擁有滿滿的幸福！

■ 祝你開心 ■ 祝你幸福



※幾米以實際產品為準

愛心回覆單

※請用放大填寫後傳真 (02)13322-7119

單位名稱	聯絡人
公司電話	手機
傳真	E-mail
通訊地址	
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 向通訊人 <input type="checkbox"/> 其他：
贈品寄送地址	<input type="checkbox"/> 向通訊地址 <input type="checkbox"/> 不要贈品 <input type="checkbox"/> 其他：

品名	數量	金額	備註
幾米 「遇見幸福」 隨行杯 1500元/個			可獲得一個幾米「遇見幸福」隨行杯及明信片(隨行杯採購後出貨)
幾米 「遇見幸福」 隨行杯組 2000元 (2個/組)			除可將整組(共2款)幾米遇見幸福隨行杯帶回家外，主辦單位也會贈送一個給您。 ※筆筆捐款30,000元以上，可於包裝袋上製作專屬貼紙，送愛到癌症病房。

捐款方式

- 銀行匯款 或 ATM轉帳
兆豐國際商業銀行忠孝分行 銀行代號：017
戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：201-10-647544
- 郵政劃撥
戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：50191500
- 信用卡授權
請電洽或至癌症希望基金會 www.ecancer.org.tw 下載

帳號：1.愛心關懷專項後請傳真並來電確認。電話(02)3322-6287分機169
林小姐或分機100孫小姐。
2.銀行匯款或ATM轉帳者，請於匯款/轉帳後傳真至癌症希望基金會。
3.贈品與開帳收據將於扣款成功後透過內寄出。
4.活動收入將全數作為癌症希望基金會「罹癌家庭康復計畫」服務經費；
並會製作感恩錄影、佈告、簡章教育課程、心理支持課程及癌症家庭
手工藝坊等公益資源區之用。