



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。

【董監事】
董事長：王正旭
董事：成佳蓮、林志炫、林青蓉、洪志宏、吳明鋒、
席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、
陳俊宏、陳啟明、謝政毅、簡呂明月
監察人：唐祖慈、莊國偉、曹朝發、黃少華、潘純娟

【執行團隊】
執行長：蘇建德
副執行長：吳翠娥、李素媛
行政財務部：林麗姿、范淑美、葉芷晶、黃正潔
公共事務部：王秀米、李麗娟、王品人、劉春敏、林可璇
病友服務部：許怡怡、李睿蓉、吳智媛、顏育欣、羅慧瑛、
林慧雯、蕭芷暉、陳玉蓮、余麗勤、陳詩涵
研究發展部：呂麗玲、戚繼玲、林虹汝、吳至蓉
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：美康有限公司
會址：10296台北市中正區八德路一段46號5樓
電話：02-3322-6287，傳真：02-3322-1719
網址：www.ecancer.org.tw
【台灣郵政台北字第056號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版【董事長的話】希望的2012，接棒的2013
- 2版 2012「聽希望在唱歌」音樂節
- 3版 希望在這裡～與幾米一起送愛到病房

本期焦點

- 4版 希望看板—有您真好～感謝所有志工的付出
- 5版 希望看板—破解癌症迷思
- 6版 希望廚房—甲狀腺癌飲食二三問
- 7版 希望有愛—希望小舖～寵愛募集，幸福延續
- 8版 希望看板—102年罹癌家庭子女獎助學金公告



特別企畫

【董事長的話】

希望的2012，接棒的2013



癌症希望基金會的朋友們

感謝大家過去一年對基金會的支持與信任，讓2012年充滿著希望。因為有您，我們協助了29,574個罹癌家庭，並提供224,415本的衛教手冊給需要的人。

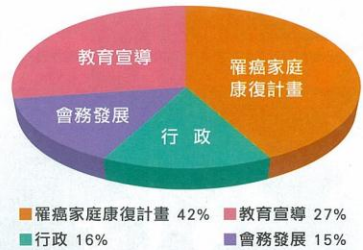
2013年我們懷著感恩的心，繼續在施與受之間搭起橋樑，傳遞著我們的服務信念—陪伴所有罹癌家庭走過抗癌路，讓他們面對癌症，永不孤單！我們也將持續秉持著核心價值～全人照護、全方位關懷之願景繼續努力！但這一切最關鍵的因素，就是您持續的鼓勵與支持。我們會踏實地做好服務，同時保持開放的心、靈敏的耳朵，聆聽您的意見與指導，提升品質，信守對每一份愛心的承諾與責任。

最後祝福大家2013年的每個日子，充滿力量與喜悅！

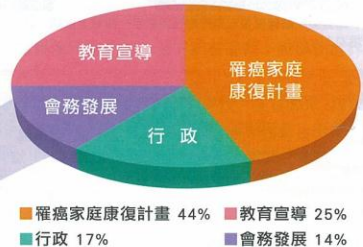
癌症希望基金會董事長

敬上

2012年總支出：NT\$38,460,314



2013所需經費：NT\$39,131,312



2 0 1 2 服 務 成 果

29.4%

罹癌家庭共有29,574人次得到幫助，較去年成長29.4%。罹癌家庭子女獎助學金協助135人，總金額1,980,000元。

28.4%

諮詢服務19,726人次，較去年增加了28.4%。

13.1%

康復用品服務1,790人次，較去年增加了13.1%。

13.6%

教育課程辦理28場1,706人參與，較去年增加了13.6%。

114.6%

病友活動辦理472場次2,946人次參與，與去年比較上升了114.6%。

10.4%

病友關懷2,624人，與去年比較上升了10.4%。

215人

開辦了二場成長團體，共215人次參與。



歲末開唱~2012 「聽希望在唱歌」音樂節 用愛串連全台灣

上千名癌友、家屬與醫療團隊接力許願 牽手傳愛 集體創作「我希望」

為了將愛與關懷傳遞給更多正在與癌奮戰的病友、家屬及醫療團隊，已邁入第13個年頭的「聽希望在唱歌」關懷音樂會，在末日預言前，以「傳遞祝福、擁抱希望」為主題巡迴全台；即使沒有華麗的舞台、沒有燦爛的煙火、但在美妙的音樂、動人的歌聲，以及上千位癌友、家屬及醫療團隊的勇氣集結下，2012年歲末的醫院裡，盡是滿滿的溫暖！

音樂無國界，感動零時差！六醫院共同打造 1,600人的美好回憶！

2012年，為了將希望傳遞給更多人，聽希望在唱歌不僅集結多位歌手、樂手，更首度與6家醫院合作，從北台灣的基隆出發，經過台中、嘉義、高雄，最後到國境之南的屏東，不同時間、不同地點，1,600人不約而同地隨著音符的腳步，分享彼此的快樂與憂愁。癌症希望基金會董事，同時也是聽希望在唱歌的發起人林志炫

示：「在這裡，我們不談疾病的專業知識，更不術教，只是單純地讓大家放鬆心情，一起聽歌，想唱的人一起唱，不會唱的人安靜地聆聽，因為我們知道，當〈希望〉在唱歌後，幸福隨後就會來敲門！」



■（右起）陳志毅院長及黃榮村校長代表中國附醫的抗癌夥伴們一起大聲唱。



■ 陳建宗副院長代表基隆長庚醫院表達與癌奮戰永不放棄的決心！



■ 奇美醫院柳營院區榮譽院長曹朝榮（左一）永遠站在抗癌最前線，和大家一起隨音樂起舞。



■（圖右）高雄榮民總醫院張宏泰副院長與歌手一起閉上眼睛，感受音樂的魅力！



■ 鄭裕民院長代表立屏東醫院表達加入聽希望在唱歌的感動與驕傲。



■（左起）高醫賴文德院長與癌症希望基金會王正旭董事長鼓勵病友與家屬，抗癌路上，你們絕不孤單！

林志炫、彭佳慧等22位歌手千里傳愛 1,622公里全記錄

音樂，可以撫慰人心、傳遞心意，無論哪種曲風、哪種旋律、哪種意境，當音樂響起的那一刻，就是拋開一切的時候，在這當下，沒有擔心、沒有憂愁，沒有煩惱，有的盡是音符所勾勒的美妙世界！癌症希望基金會董事，同時參加聽希望在唱歌已邁入第7年的彭佳慧說：「我曾經因為生產大出血，住進加護病房，經歷過與死神拔河

的恐懼與痛苦，所以，當我看到病友是這麼努力地為生命奮鬥時，我除了不捨外，更想多為他們做些事，所以，我不僅自己加入音樂關懷的行列，更鼓勵我的好朋友一起共襄盛舉，無論再遠的地方、再多的場次，只要我們的歌聲能夠給他們一點力量，我們就會一直唱下去！」



■ 歌壇老將邵華玟的「如果、奔放奔放」激動了在座的病友及家屬！



■ 民歌長青樹王夢麟「木柵道、廟會、阿美阿美」讓台上台下的歌聲連成一氣。



■ 首度參加的王仁甫，在音樂會現場學逗唱樣樣來！



■ 癌症希望基金會資深音樂志工于台燦用「牽阮的手」表達永遠支持的心。



■ 金曲歌后曾心梅3度參與，希望用歌聲為病友及家屬加油！



■ 百萬歌后曹雅雯的「甜蜜蜜」讓大家暫時拋開煩惱，回憶那笑容與甜蜜。



■ 百萬王子許富凱為病友獻上玫瑰花與動人的歌曲！



■ 再度參加的黃嘉千，為基隆的確癌家庭帶來笑中帶淚的演出。



■彭佳慧紅著眼眶說：「願為病友、家屬及醫療團隊們一直唱下去！」



■癌症希望基金會董事林志炫用「勇氣」鼓勵大家！



■由高醫團隊等13人所組成的10月天壓軸演出，為音樂會畫下熱情的句點。

抗癌路上您不孤單，因為一路上有音樂、家人與我們的相伴！

面對癌症，病友及家屬所承受的不僅限於醫療，因為疾病所帶來的心理壓力更需要被排解，「聽希望在唱歌」就是希望藉由音樂的力量，讓癌友及家屬抒發情緒、排解壓力，讓他們在獲得更多正向能量下，都能順利走過抗癌路，更有機會邁向康復。也因此，癌症希望基金會每年都將12月訂為音樂關懷月，當「我希望」會歌響起時，當大家隨著旋律、跟著歌詞，一起哭、一起笑時，當在場的病友及家屬跟著

節拍不斷鼓掌時、當不認識的你我握起彼此的手期許未來、訴說希望時，我們知道，陰霾即將遠去，希望的曙光就在前方！癌症希望基金會董事長王正旭醫師說：「聽希望在唱歌就如同一種愛的分享，在聽歌與唱歌的同時，我們不僅分享歡樂，也傳遞希望，我們希望陪伴所有罹癌家庭，都能在充足且溫暖的支持下，走過艱辛的抗癌路。」



「希望在這裡」與幾米一起送愛到病房

集結無數個祝福與問候，12月「希望在這裡」把愛送進病房，給近千位病友及家屬加油打氣，讓他們知道希望永遠在這裡。

雖然只有簡短的幾個字，但我想說或不敢說的，全註記在這裡；無論在世界哪個角落，我都要將這張卡片寄給你！

2012年9月，癌症希望基金會開始了匯集鼓勵與加油的夢想，並在幾米「我只能為你畫一張小卡片」傳遞祝福的概念下，收到了來自全台各地的祝福與問候，無論是走過抗癌路的病友，曾陪伴在旁的家屬，或是互不認識、但由衷地想為罹癌家庭說句加油的朋友...大家用愛灌注了這條抗癌路，讓我們可以累積源源不絕的勇氣與力量，在12月踏上送愛到病房的旅程，並由關懷志工王仁甫、彭佳慧等人的接力下，到病床前為每個正在與癌奮戰的罹癌家庭送上禮物與擁抱，讓他們知道，他們並不孤單！癌症希望基金會謝謝大家的愛與關懷，因為您，讓「希望」永遠在這裡！



■林志炫為病友送上遇見幸福杯。



■收到禮物的病友開心地和于台燈合影。



■許富凱也加入送愛到病房的志工行列。



■王仁甫、季丹夫妻檔一起做志工，把歡笑送到病房。



■邵肇玟用擁抱與問候為病友加油。



■彭佳慧不僅送上遇見幸福杯，更用歌聲一起把愛送出去。

有您真好～感謝所有志工的付出



轉眼間，101年已在絢爛的煙火中畫下句點，回顧101年，基金會也在轉型後穩定的成長，豐碩的成果除了工作同仁的努力外，更要感謝所有在基金會服務的志工。這一群志工們大多是因為曾經經歷過癌症的洗禮而加入服務的行列，他們未曾因為生命可能逝去而放棄希望，反而在治療結束後選擇用正面積極的態度，以實際行動加入癌症希望基金會志工的服務。

本會台北及高雄服務中心均設立志工服務部，並依服務內容分三組，由本會社工協助志工服務管理與規劃，並於兩區各選派部長一名統籌志工服務，各組亦有一名組長協助連繫。目前北區志工共有61位志工，部長為林柏秀，101年總服務時數達3,768小時；南區則有55位志工，由姜秀香部長協助統籌，總服務時數為1,903小時。總計，101年希望志工們貢獻了5,671小時的愛心時數。

櫃檯服務組

區域	北區	南區
志工人數	28	17
組長姓名	簡呂明月	梁玉美
服務時數	2,052小時	1,410小時

櫃檯服務組志工主要負責櫃檯訪客接待、假髮租借服務、行政庶務等工作。每當踏進基金會的大門，總會看到在櫃檯服務的志工們親切問候，讓人暫時忘記罹癌的辛苦，當他們說：「我們也曾經罹癌，你也要加油囉！」一句簡單的話，讓這些病友看見了希望，同時志工們也會陪伴她們一起挑選假髮，一起分享罹癌的感受，讓病友獲得最大的援助，很多病友說這是在制式醫療體制中所得不到的溫暖！



北區志工協助整理郵件。



南區志工整理發票。



北區志工病房探訪。



南區志工病房探訪。

病友關懷組

區域	北區	南區
志工人數	14	7
組長姓名	黃玉桂	劉智正
服務時數	893小時	81小時

病友關懷組工作負責提供電話及病房關懷服務，所以這組的志工都是康復的病友。除了以電話關懷病友，每個月有幾次志工們會穿著紫色背心穿梭在醫院的化療室及腫瘤病房，與基金會的工作人員一起進行病房關懷，志工們用行動來安撫病友那顆焦慮不安的心，讓病友從滿臉憂愁到微笑。透過他們溫暖的關懷，也讓病友認識了癌症希望基金會這個大家庭。

機動支援組

區域	北區	南區
志工人數	19	31
組長姓名	陳麗芳	陳雅惠
服務時數	823小時	412小時

機動支援組是由一群有專長且有心投入，但無法固定服務的志工組成，會不定期依其專長或活動需要提供服務，例如所有希望樂活學苑的指導老師、裁縫班及手鼓班的志工。像裁縫班的志工，為了替病友打造出實用、美觀的頭巾，陪伴病友走過辛苦的治疗，他們從打版、裁剪、車縫、完工包裝全不假他人之手！他們有一個共同的目標，就是讓心中的愛靠著雙手的努力，傳遞給每一個有需要的病友！另外，還有一群手鼓班志工，他們努力練習，希望藉由一場場的演出，讓大家都知道罹癌後生活一樣可以精采，也讓癌症希望基金會更被注意，讓病友能找到基金會。



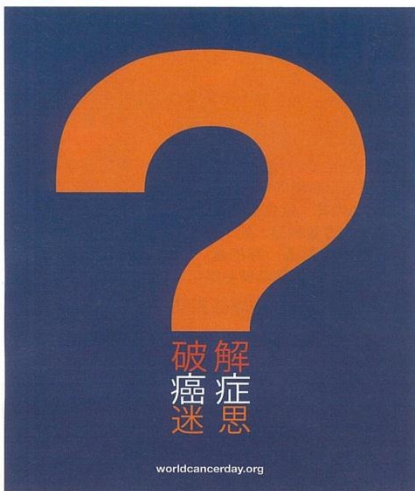
裁縫班認真車製病友頭巾。



手鼓班出席表演活動。

101年志工表揚名單	北區	南區
特別勳獎	黃華齡 (343小時)	陳雅惠 (305.5小時)
櫃檯服務組 (服務時數前五名)	葉素嬌、康美英、曾韻芳、簡呂明月、林柏秀	姜秀香、蔡淑華、胡榮助、梁玉美、郭淑慧
關懷服務組 (協助關懷次數)	黃玉桂、許洽濤、陳惠芳、黃筱如、王文堂、胡翠雲、蔡炯靜、譚秀義、胡鳳蘭	黃韻璇、楊清輝、朱桂滿、邱聰池、邱麗盆
機動支援組 (含志工師資)	蕭文鶯、黃冠英、郭永祿、蔡德富、林蜜蜜、劉文英、邱世豪、宋米沅、林素佳、陳冠蓉	陳冠儒、吳怡欣、陳麗菁、張秀年、顏玉琴、王春芬、王靜瑜

感謝所有默默付出的志工夥伴！這個家，因為有他們而完整；病友們，因為有他們而看見希望！如果您也想成為我們的一份子，歡迎來電報名 0809-010-580。



癌症，你真的了解？
二零一三年二月四日世界癌症日 -- 破解迷思



破解癌症迷思

國際抗癌聯盟 (Union for International Cancer Control, UICC) 於2000年發起並訂定每年2月4日為世界癌症日 (World Cancer Day)。癌症希望基金會為國際抗癌聯盟會員之一，每年也積極響應世界癌症日之呼籲。今年國際抗癌聯盟針對癌症常有的迷思進行宣導，以「癌症，你真的了解？」為主題，希望破除社會大眾對癌症的誤解。

面對癌症這個全球最可怕的健康殺手，我們的首要任務就是破除大眾的迷思及錯誤觀念。國際抗癌聯盟歸納了四點常見的癌症迷思，包括：1. 癌症只是一個健康議題；2. 癌症是發生在富裕、老年化及已開發國家的一種疾病；3. 得癌症如同被判死刑；4. 罹癌是人的命運。

現今癌症不再只是單一的健康問題，年齡層不但逐漸下降，隨著世界人口的增加，罹癌人數也不斷的攀升，不是只有老人或是有錢人才會罹癌。而這個全世界皆在面對的重要疾病，所引發的各類問題，包括心理、社會經濟等等，都是需要結合不同部門、單位來面對。曾經，癌症就等同於死亡，但隨著科技進步、醫學發達，大部份的癌症也都能被有效治療，而治療目的是為了延續更有意義的生命並維持生活品質。

但預防勝於治療，因此國際抗癌聯盟特別強調篩檢與預防的重要性，許多研究顯示癌症早期發現早期治療，皆能有效降低致命風險、提高癌症治療率，有效的癌症防治方式包含正確飲食、避免致癌因子如菸酒、不正常飲食等。行政院衛生署國民健康局也指出，欲有效防治癌症，除建立健康生活型態及養成規律運動外，定期接受癌症篩檢亦格外重要。透過癌症篩檢，可以早期發現異常病變；治療後，也都能獲得健康。

因此，除了定期接受癌症篩檢，維持健康的生活習慣，戒菸、戒酒、戒檳榔、戒食高油炸高熱量食物，多多運動，嚴格控制體重，都有助於降低罹癌風險。世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund International) 更指出，養成正確的生活習慣，有27~38%的主要癌症是可以被預防的！

希望之友



佛陀下，愛的足跡~ 08愛俱樂部冬遊記



12/22是南區08愛俱樂部會員的冬遊踏青之旅，地點是佔地廣闊、建築有特色的佛陀紀念館。這天風和日麗、陽光普照，一早大家集合後就先簡單自我介紹並分享最近的身體狀況，也熱情地歡迎新成員加入。看著他們臉上滿滿的笑容，觸感很深，因為這些笑容下的臉龐，也曾經在面對嚴酷的癌症治療時充滿愁容。

當天一位新加入病友會的陳先生開玩笑地說，女兒長大後從來不喜歡和他一起出去玩，超難約的，但現在生病之後，女兒卻主動願意陪同前往，看似抱怨，但其實卻像在撒嬌。這當中，我們看見疾病雖然帶來巨大衝擊，但藉由家庭與親情重新緊密連結的力量，也會有它正面的價值。在大家分享交流之際，每個人都認真地聆聽，甚至主動提供自身經驗分享，這種在家庭外的支持力量鮮明呈現，也讓我們更深刻的體會到，這就是病友會成立最大的意義。病友之間的共鳴與連結，速度之快真的超乎想像！

在揮手道別之際，看著大家臉上的笑容，就如同當天的太陽一樣溫暖，相信不管大家的信仰為何，我們都明白因著這趟冬遊，大家都再次充滿了新的能量，而我們也深深的期待，期待下一次的相會！



大腸經俱樂部~ 五週年聚餐



「在我罹患大腸癌時，我並不知道有大腸經俱樂部，當時接受治療時，很無助，看了很多資料還是不知道會怎麼樣，治療結束後，加入大腸經俱樂部，可以分享自己的經驗給其他病友，讓病友比較不會緊張焦慮，真的很高興可以做這樣的關懷，在關懷過程中，我也不斷學習，增加自己的知識，希望可以關懷及幫忙更多病友。」——大腸經俱樂部 王大哥。

五年前，為增進病友及社會大眾對結直腸癌的認識，促進病友間交流，於97年11月1日成立了北區結直腸癌的病友團體「大腸經俱樂部」，轉眼間「大腸經俱樂部」已經五歲了！

國際抗癌聯盟 (Union for International Cancer Control, UICC) 於2000年發起並訂定每年2月4日為世界癌症日 (World Cancer Day)。癌症希望基金會為國際抗癌聯盟會員之一，每年也積極響應世界癌症日之呼籲。今年國際抗癌聯盟針對癌症常有的迷思進行宣導，以「癌症，你真的了解？」為主題，希望破除社會大眾對癌症的誤解。

面對癌症這個全球最可怕的健康殺手，我們的首要任務就是破除大眾的迷思及錯誤觀念。國際抗癌聯盟歸納了四點常見的癌症迷思，包括：1. 癌症只是一個健康議題；2. 癌症是發生在富裕、老年化及已開發國家的一種疾病；3. 得癌症如同被判死刑；4. 罹癌是人的命運。

現今癌症不再只是單一的健康問題，年齡層不但逐漸下降，隨著世界人口的增加，罹癌人數也不斷的攀升，不是只有老人或是有錢人才會罹癌。而這個全世界皆在面對的重要疾病，所引發的各類問題，包括心理、社會經濟等等，都是需要結合不同部門、單位來面對。曾經，癌症就等同於死亡，但隨著科技進步、醫學發達，大部份的癌症也都能被有效治療，而治療目的是為了延續更有意義的生命並維持生活品質。

但預防勝於治療，因此國際抗癌聯盟特別強調篩檢與預防的重要性，許多研究顯示癌症早期發現早期治療，皆能有效降低致命風險、提高癌症治療率，有效的癌症防治方式包含正確飲食、避免致癌因子如菸酒、不正常飲食等。行政院衛生署國民健康局也指出，欲有效防治癌症，除建立健康生活型態及養成規律運動外，定期接受癌症篩檢亦格外重要。透過癌症篩檢，可以早期發現異常病變；治療後，也都能獲得健康。

因此，除了定期接受癌症篩檢，維持健康的生活習慣，戒菸、戒酒、戒檳榔、戒食高油炸高熱量食物，多多運動，嚴格控制體重，都有助於降低罹癌風險。世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund International) 更指出，養成正確的生活習慣，有27~38%的主要癌症是可以被預防的！

五年來，持續有新病友加入病友會的行列，目前會員也累積到129位。我們除了辦講座及戶外交流活動，為使病友會得以發揮功能，也從中培訓一些康復病友做關懷志工，透過電話貼心問候與關懷病友會成員，讓大家深深感受到有共同對抗疾病的夥伴。這些關懷志工，因曾經有過抗癌治療的經驗，懂得病友在治療中的辛苦，所以他們願意抽空為大腸癌的病友盡一份心力，透過電話及病房的關懷，溫暖病友的心。而志工本身也因這些服務，得到病友的回饋，進而找到自己的價值。

11月17日這天，大家歡聚在一起切蛋糕、唱生日快樂歌，慶祝大腸經俱樂部的五歲生日。雖然這天下大雨又冷颼颼，但並沒有澆熄大腸經夥伴的熱情，大家陸續來到餐廳，互相嗆寒問暖、打招呼，「最近好嗎？」「天氣冷了，注意保暖喔！小心別感冒了~」席間，大家笑談這五年來的種種，除了彼此分享關懷病友的心得及治療後的保養祕訣，也分享彼此生活瑣事，有歡笑、有感動、有傷心、有辛苦；才發現這五年間，有人當了爸爸、有人當公婆、有人當阿公阿嬤，原來罹癌後大家的生活也仍然延續及精采，生命依舊生生不息！

「大腸經俱樂部」是一個提供大腸癌病友經驗分享與交流的團體，透過定期舉辦活動與部落格 (<http://tw.myblog.yahoo.com/crc-hope/>)，增加病友間交流後生活的機會。未來，「大腸經俱樂部」將繼續透過病友們的相互扶持與付出，繼續支持在抗癌路上的病友，讓病友可以順利完成治療。有興趣參加俱樂部的病友，請撥打02-3322-6286報名！也歡迎已康復的病友加入，參與關懷新病友的工作。有大家的加入，我們有信心十週年時我們會更成熟，也有更多的家人！

最後，以「大腸經俱樂部」DM上的一段話與病友們共勉，期盼陪您一起走抗癌路。

人生道路上，充滿了無法預知的考驗，即使讓人措手不及，但生命仍舊有著無限的綺麗！當你不知所措時，這裡有同樣經歷的朋友，分享彼此的勇氣並且互相激勵。當你內心感到孤單害怕時，這裡有塊屬於你的園地，撫平你不安的情緒。

甲狀腺癌飲食二三問

文/楊惠政 營養師

Q1：請問如何調配「低碘飲食」呢？

A1：「低碘飲食」的食物選擇準則：

主食類：地瓜粥、蛋類；蔥花煎蛋（但僅採用蛋白）、蔬菜類：新鮮蔬菜（芹菜、蕃茄、豆芽、鮑魚菇、香菇、筍、薑絲、冬瓜等）、水果類：各類新鮮水果及新鮮果汁、油脂類：植物油、調味品及食品添加物：蜂蜜、白糖、胡椒粉、香料、辣椒、水果醋、咖啡粉、酒、八角、黑糖、太白粉、紅棗、枸杞、如意糖等、其他：麵類、烤麩、滷花生等，因其每份食物碘含量約5微克，是可以自由選擇食用。

而每份食物碘含量約5~20微克者，是需要限制選用份量，例如：主食類：五穀雜糧及麵粉類（例如：薏仁粥、雜糧飯、雜糧饅頭）等食物應該限制在「4份/天」；肉類：各類新鮮的肉類（家畜、家禽），但是每日攝取量應該限制在「6兩（份）以下」；蔬菜類：菠菜、花椰菜、白蘿蔔、菇類、青蒜、含鹽的冷凍蔬菜；及油脂類：無鹽堅果。

至於每份食物碘含量約20微克以上者，是需要忌食，例如：海藻類：海帶、紫菜、石花菜、海苔、洋菜及其他以海藻當原料的食物；主食類：鹽分含量高的麵食類食品：麵線、速食麵、酥打餅乾、鹹餅乾、各式西式麵包（大蒜麵包、法國麵包）及披薩；奶類及其製品：

各式奶類及其製品、優格、奶酪、起司及含奶的巧克力產品；蛋類：蛋黃、全蛋；肉類：海產魚類、貝類、蝦類，加鹽或煙燻食品：火腿、香腸、臘肉、牛（豬）肉乾、肉鬆、鹹魚，罐頭食品：肉醬、魚罐頭；大豆製品：黃豆、黑豆及大豆製品，包含：豆腐乳、豆干、豆腐及豆漿；蔬菜類：醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、雪里紅、蘿蔔乾、筍乾等醃製類菜乾；水果類：乾果類：蜜餞，加鹽果汁；蕃茄汁；油脂類：奶油、加鹽的堅果類食品；調味品及食品添加物：加碘鹽、海鹽、胡椒粉、豆瓣醬、甜麵醬、醬油，紅色、橘色及棕色色素。

Q2：「低碘飲食」中哪些食物不能吃？

A2：「低碘飲食」並非「無碘飲食」，即儘量減少飲食中的含碘量，不食用高含碘量的食物。所以需要避免許多調味較重的食物，是因為台灣的一般食鹽皆為「加」碘食鹽（一茶匙的加碘食鹽約含有400微克的碘），因此在醃漬、調理的過程中都會加入食鹽，造成食物中含碘量較高。「低碘飲食」也非「低鹽飲食」，只要食用無碘鹽烹調即可。

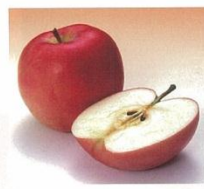
下列食物含碘量較高應避免食用：

1. 加碘食鹽：不要使用一般食鹽，改以無碘鹽調理食物。
2. 海藻類或其製品：海帶、紫菜、海藻、海苔、洋菜或其他海藻膠製品。
3. 海鮮類：暫時不要食用海鮮、蚌、貝類或是其他海鮮類製品，可改食淡水魚類。
4. 醃漬食物或加工肉類：醬菜類、酸菜、菜脯、火腿、培根、熟狗等。
5. 奶類製品：牛奶（一杯250ml的牛奶約含有100~150

微克的碘）、起司、乳酪、優格、動物性奶油、冰淇淋、奶精等奶類製品。

6. 巧克力：絕大多數的巧克力在製作過程中都會加入牛奶，因此要避免。
7. 市售的麵包：麵包類產品都有添加食鹽，含量有高低，因此在不能確定含量的情況下，應儘量避免食用市售麵包。
8. 蛋黃或含全蛋的製品：蛋糕、布丁、美奶滋等。但是蛋白是可以食用的。
9. 3號紅色色素：避免食用呈現紅或橘色的食物製品。
10. 大豆、大豆類製品，如：豆腐、豆皮、醬油，而豆漿則每日不要超過一杯的容量（240ml）。不過大豆油（沙拉油）或大豆卵磷脂是可以食用的。

Q3：「低碘飲食」中哪些食物是可以放心食用？



A3：

1. 白飯、不带皮的馬鈴薯、穀麥片。
 2. 新鮮蔬果。
 3. 新鮮的肉類。
 4. 不加鹽的堅果。
 5. 糖、蜂蜜、楓糖。
 6. 胡椒或其他調味香料。
 7. 所有的植物性油脂。
 8. 現泡的茶或咖啡（不加奶或奶精）、汽水（除了偏紅色的飲料外）、啤酒或其他酒精性飲料。
- *若要飲酒，請注意在停用甲狀腺素期間，您對酒精的敏感度也會與平時時有差異，所以不建議大量飲酒。

希望廚房



走一條路

文/鄭凱芸 社工督導 圖片取自/豆瓣電影

從沒有人提醒我，「女朋友，男朋友」是一部讓人傷心的電影，無論是媒體或聽朋友討論，多是聚焦在三角戀或同性戀的議題上，夜深人靜來無事的欣賞，卻讓我度過了難以入眠的夜晚。

故事是從1980年代三位主角的高中時期開始，那也是我的高中年代，當時的台灣正處於解嚴前後，我沒有三位主角對政治的承諾與敏感，所以即便在同一個成長年代，我們似乎活在不同的世界。女主角美實從高中時就深愛男主角阿良，但阿良愛的卻是另一個男主角阿仁，就像所有的愛情故事一樣曲折，阿仁愛的是美實。這樣錯綜複雜的關係一直到美實決定選擇一個愛她的人終告結束，阿良也因為一次不小心的告白遠離了美實與阿仁的生活。十年後，阿仁娶了醫院院長的女兒，但繼續持著與美實的婚外情關係，阿良則跟一個在婚姻中的男人在一起。故事的結局讓人悲傷，雖然導演試圖勾勒出「希望」的圖像，美實死了，留下了雙胞胎給阿良，這輩子最愛的男人，阿良帶著二個孩子長大，用父親的角色回報美實對他的愛。

有一個場景是美實跟阿仁躺在床上，美實說：「有兩件事，一個好的、一個壞的，你要先聽哪一個？」，阿仁說：「壞的。」美實說：「我懷孕了。」而那個好的消息卻是美實得了癌症。亂劃吧？！即便是罹癌，都比她懷了阿仁的孩子是好消息！看到這邊，我是真的心痛，為美實的傻心痛，就像阿良說的，他跟美實在關係中都是自討苦吃，沒有人逼他們，但他們就是學不會放自己一馬。當然，三個人當中最懂得讓自己好過的就是阿仁，他擁有婚姻與愛情，他擁有物質與精神，他還不用掙扎著做決定，因為每次美實都會幫他創造出最省力的結果，不論是發現阿仁劈腿後決定分手，讓阿仁順勢就跟院長的女兒結婚，或是發現阿仁根本無法捨棄他的家庭跟她遠走高飛，而自動退出這段糾結多年的關係，自己面對生死的抉擇。

如果硬要在這個讓人肝腸寸斷的故事中找到喜樂，至少美實最後仍能依靠著她愛了一輩子的男人，陪她面對死亡，承載二個仍有未來的生命。另外，這二個繼承了母親叛逆因子的女孩，展現了無比的生命力，對抗學校的體制，並深信自己是在充滿愛的環境下長大。這些都稍稍平息影片帶給我的痛楚，只是，她們的母親美實也曾經是這個樣子，無懼無畏，堅忍果敢，不論是為生存還是為愛，但是在積累的生命歲月中，她只剩下委曲求全。誰又能保證這二個女孩最後仍能堅持善待自己呢？

每個人的生命軌道可能終會走向偉大與奉獻，過去認為那是生命最成熟、豐收的樣貌，似乎能夠滋養他人是最終的生命目標。但是，如果成就別人的代價是犧牲自己，他留給後人的也許是讚揚，但是留給自己的就可能是悔恨了吧。我不知道美實在想什麼，因為，我情願像阿仁一樣，自私一點、懦弱一點，走一條饒過自己的路。

希望廚房

在「希望」看到了希望，也重燃起鬥志



■本會護理師與社工探視關懷住家的病友。



■驛站也提供生活所需的電器用品，讓病友居住更舒適。

梁太太，一個略顯靦腆的傳統農村婦女，與丈夫結婚數十年，兩人一共生下四名子女。一直以來，她的生活重心便是相夫教子，享受平凡的幸福。但幾年前丈夫驚傳罹患口腔癌，還好是初期，經過積極治療，病情得以穩定控制，而她自己也在兩年前，因嚴重腰痛，而被送至臺立屏東醫院急診，經檢查竟是罹患第

四期膽管癌，而轉診至高雄榮總進行開刀治療，直到今年7月又再度復發，醫師經過腹部探查術，發現復發的腫瘤已無法開刀治療，於是建議採28次密集的放射線治療，而她也坦然接受了這樣的安排。

雖然她能接受醫師安排的密集治療，但她仍會擔心自己的身體能否承載每天往返高雄與屏東間的舟車勞頓？於是她開始規劃想要短期租屋，但對於家境困窘的他們來說，這筆租賃費用也是不小的負擔，於是尋求高雄榮總癌症資源單一窗口社工的協助，經由轉介而開始接受本會「希望驛站」的服務，而與案子共同入住於本會在高雄的驛站住所。

她覺得基金會提供的驛站服務很棒，裡面的空間設備甚是舒適，天氣熱也有冷氣可以促進舒適，無聊時可以看看電視，讓她有像在自己家的感覺。而基金會的護理師除了提供完整的疾病資訊外，也能給予簡單營養衛教，更會定期前往探視及提供電話關懷，在其情緒低落的時候，給予傾聽及支持，讓她每次感到疲累想放棄時，又能因此重燃起鬥志去面對辛苦的治疗，所以基金會對她來說，就像老師同時也像是家人一樣，她覺得很貼心，同時也充滿感謝。

希望廚房

學名：Denosumab 商品名：XGEVA 120mg 癌骨瓦注射液

作用：可減少蝕骨細胞的活性，減少骨質流失，故能改善癌症造成的骨溶解，減少骨轉移病人的骨折、骨疼痛、及高鈣血症等臨床狀況。

給藥途徑：皮下注射，每四週一次。

適應症及健保給付規定：限用於治療乳癌、前列腺癌合併骨轉移之病友（自102/01/01起健保給付）。

副作用：低血鈣、疲倦無力、低磷酸鹽血症、噁心、呼吸困難等。

注意事項：

- 治療期間應補充鈣質與維生素D，以治療或預防低血鈣，其症狀包括肌肉痙攣、抽筋、抽搐、手指、腳趾或嘴巴周圍感覺麻木或刺痛等。
- 請務必告知牙醫師您正在使用此藥，因為注射XGEVA後，易發生下顎骨壞死現象，故建議治療期間應避免侵入性的牙科治療。下顎骨壞死症狀包括顎骨、口腔或牙齒疼痛、麻木或腫脹。

那 有 愛



希望小舖~寵愛募集，幸福延續

面對癌症，衝擊的不僅是癌友本身，也影響了他的家庭，無論是身體的不適、治療的副作用、情緒調適、經濟壓力等，若沒有獲得即時的援助，都有可能讓癌友中斷或放棄治療，影響康復的機會。為幫助更多罹癌家庭順利走過抗癌路，繼「千絲萬縷情、髮香伴癌友」捐髮傳愛後，景美女中更加入了「希望小舖」以捐代禮傳心意的行列，除了動員家長會的數十位成員共襄盛舉，相互腦力激盪規劃義賣品外，更耗時2個月設計製作獨一無二的蝶谷巴特包、無毒天然手工肥皂、拼布功能袋、面紙套等多樣愛心商品，他們共同的願望就是希望匯集更多的愛心，一起把愛送出去！

景美女中家長會長魏琬琹表示：「我們能做的也許不多，但是只要願意投入，愛心一定能夠積少成多、源源不絕！當我們有能力幫助別人時，我們是幸福的，也希望更多人能一起加入陪伴罹癌家庭的行列，和我們一起團購希望、分享愛！」

如果您願意分享幸福，歡迎您來【希望小舖】，無論是傳遞心意、郵寄祝福、把愛送到病房，或是樂捐您的創作，【希望小舖】都會一直在這裡，與您一起把愛送出去！

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

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、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 ●週六：台北 9:00~13:00 高雄（雙週）9:00~13:00

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) 581-0661 81355高雄市左營區翠峰路22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11月、12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6分鐘就有1個人遇上癌症。在台灣，每年至少有46萬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，11年下來，透過全台的服務據點，已服務超過20萬人次。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"/> 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"/> 我當單次捐款予基金會		
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
 ※相關辦法歡迎來電諮詢，電話 / 02-3322-6287分機165 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
收帳帳號	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)	財團法人癌症希望基金會
1. 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
2. 捐款身分	<input type="checkbox"/> 我定期捐款予基金會 <input type="checkbox"/> 我當單次捐款予基金會
收帳戶名	財團法人癌症希望基金會
寄款人姓名	_____
姓名	_____
通訊處	_____
電話	_____
經辦局收款戳	

◎本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。

寄款人注意事項

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊欄詳細填明，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、本存款單金額業經電腦登錄後，不得申請掛失。
- 五、本存款單被供電腦影像處理，請以正楷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，各局應煩請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 六、本存款單帳號與金額請以阿拉伯數字書寫。
- 七、本存款單在「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。
- 八、本存款單帳號與金額請以阿拉伯數字書寫。

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 託收單存款

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，請檢附本收據及已填妥之查詢單交原存款郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器印刷或經塗改或無收據郵局收此章者無效。

北 區 名額有限，請先來電報名，報名專線 0809-010580				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
2月02日(星期六)	癌友簡易烹飪及食物搭配 I	陳妍靜老師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友及家屬
3月02日(星期六)	癌友簡易烹飪及食物搭配 II	陳妍靜老師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友及家屬
3月09日(星期六)	周末電影院「多桑的待辦事項」	葉北辰心理師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友及家屬
4月18日(星期一)	芳香療法體驗與應用	劉瑛琪老師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友
4月13日(星期六)	癌友簡易烹飪及食物搭配 III	陳妍靜老師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友及家屬
4月20日(星期六)	美麗守護班(彩妝、保養、造型)	李憶文彩妝師	癌症希望基金會 台北服務中心	癌症病友
4月24日(星期三)	大腸癌學習營	醫師/營養師	台北國泰綜合醫院 國壽大樓B1國際會議廳	大腸癌病友及家屬
南 區 名額有限，請先來電報名，報名專線 0809-010580				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
2月02日(星期六)	癌症中醫照護	謝佳蓉主任/高雄醫學大學附設醫院中醫部	高雄醫學大學附設醫院/啟川大樓6樓第二講堂	癌症病友及家屬
2月23日(星期六)	癌友如何與醫生和醫療人員溝通	王春雅社工師/高雄醫學大學附設醫院	癌症希望基金會 高雄服務中心	癌症病友及家屬
3月22日(星期五)	美麗守護班(彩妝、保養、造型)	黃綵菲美容講師	癌症希望基金會 高雄服務中心	癌症病友
3月30日(星期六)	肺癌學習營	洪仁宇醫師/高雄醫學大學附設醫院胸內科	高雄醫學大學附設醫院/啟川大樓6樓第一會議室	肺癌病友及家屬

看見鏡頭下的心靈視野 攝影藝術育療團體

主題：攝影育療與見證寫作

形式：攝影與寫作育療體驗活動與討論

時間：102年3/15~5/24，星期五上午9:30~12:00，兩週一次，共六次。
(3/15、3/29、4/12、4/26、5/10、5/24)

地點：癌症希望基金會台北服務中心

帶領者：吳明富(台北市立教育大學藝術治療碩士學位學程副教授)

協同帶領者：葉美秀(台北市立教育大學藝術治療碩士學位學程研究生)

參加對象：癌症病友

洽詢專線：(02)3322-6286#133 吳社工

團體簡介：

「一張照片，勝過千言萬語」；攝影，如同其他的視覺藝術型式，能表達出語言文字所難以傳達的情感和精神。每一張照片都有其獨特的生命，因為它記錄下的是攝影者(和其他人、事、物)所經歷過的，那一瞬間無法倒轉的生命時刻。

在此團體中，參與者將學習如何透過攝影鏡頭去內觀、與心對話，並藉由舊照片回顧生命中某些重要時刻。團體中也將引導參與者學習外拍攝影技法，並介紹「見證寫作」技法，引導參與者透過文字與攝影作品進行投射對話，做為自我探索和自我照護的方法之一。

102年罹癌家庭子女獎助學金公告

為鼓勵罹癌家庭子女努力向學，使癌症病友安心治療，癌症希望基金會辦理罹癌家庭子女獎助學金方案。說明如下：

大專組 補助75名；每名核發二萬元之獎助學金。

●申請條件：

1. 父或母罹癌且正在治療中之家庭。
2. 現正就讀大學、專科(含二專及五專)之在學生。
3. 101學年度上學期各科成績及格且平均分達75分以上，操行成績達80分以上者。

高中組 補助30名；高中組核發一萬元之獎助學金。

國中組 補助30名；國中組核發六千元之獎助學金。

●申請條件：

1. 父或母罹癌且正在治療中之家庭。
2. 現正就讀於國、高中職，且為正式學制具學籍證明者。
3. 101學年度上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。

●收件期間：自102/2/25至102/4/1止，以郵戳為憑。

●收件住址：10058 台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
財團法人癌症希望基金會 病友服務部 收

詳細公告及申請表格，請上基金會網站 www.ecancer.org.tw 下載
或來電洽詢(02)3322-6286 # 132 羅社工



綠意盎然的南區服務中心門口

貼心隱密的康復用品室

明亮的志工櫃台服務區

舒適溫暖的諮商室

溫馨的接待區
(新設資料區、圖書區、資訊查詢區)

開放式的廚房及寬敞的團體教室

高雄服務中心全新開幕

在各界人士支持下，我們終於有了第一個自己的家，高雄服務中心於2012年12月搬遷至高雄市左營區翠峰路22號新址，除了提供癌症家庭更好的服務，期許以多元化的服務能讓南區支援網絡更趨圓滿豐富。

新的服務中心完全依癌症病友的需求而設計，一樓設有明亮寬廣的志工櫃台及接待會談區，二樓有溫馨舒服的諮商室及貼心隱密的康復用品室，提供病友更貼心的服務。同時，為滿足病友及家屬「如何吃、如何煮」等飲食營養問題，二樓也規畫一開放式可供教學的廚房區；另外，還有整面落地鏡的團體教室，以開設各種瑜珈及氣功等病友活動，或是病友成長團體課程。

2013年開始，高雄服務中心將新增週六上午(雙週)的服務時間，除延續以往服務外，也提供營養諮詢，開辦多元的病友活動(巧手班、繪畫班、氣功班、黏土班、烏克蘭麗、瑜珈班)及電影賞析(雙月的第四週/星期四下午)。

除了硬體設備，基金會也增聘高雄服務中心的工作人員以因應增加的病友需求，相信專業的腫瘤護理師及社工與熱心的志工的努力下，未來在病友及家屬需要幫助或分享交流的時刻，癌症希望基金會將會是癌症家庭最佳的心靈綠洲。

感謝每位捐款人及曾經協助過基金會服務的所有志工朋友們，讓我們可以更順利地傳遞關懷給數以萬計的癌症家庭，讓他們得以有一個平靜的港灣，平息心中的惶恐與不安；讓他們有一個庇護所，得以整裝再出發！未來，我們會更努力！也歡迎有心服務的志工加入希望的行列，與我們一起帶給癌症家庭希望。