



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面對疾病，維護良好生活品質。

《董監事》

董事長：王正旭
 董事：成佳惠、林志炫、林育器、洪志宏、侯明輝、高勝春、彭佳慧、郭秀麗、羅廷武、陳志敬、蔡俊宏、陳啟明、謝啟毅、簡昌明、月

監察人：唐裕慈、莊國偉、曹朝榮、黃少華、羅純細

《執行團隊》

執行長：蘇建慶
 副執行長：吳翠娥、李素儀
 行政財會部：林麗姿、戚繼玲、黃芝蓮
 公共事務部：王秀米、李雅娟、王品人、劉春敏、林可庭、張依琪
 病友服務部：許怡敏、李春杏、吳智敏、顏育舒、蘇思瑾、林慧雯、羅芸琪、范淑英、陳玉蓮、余采勳、陳詩涵、陳如琪
 研究發展部：呂嘉玲、林淑汝、吳至宏、陳慧珍、陳筱婷
 執行單位：財團法人癌症希望基金會
 法律顧問：范麗萍
 美術編輯：吳美有、吳公司
 地址：10058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
 【台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 舞動2013 週六全心服務啟動
- 2-3版 定期給自己六分鐘 愛護健康 守護家人

本期焦點

- 4版 希望看板—保腸祕訣做伙練，蓋世武功保腸壽
- 5版 希望之星—化小愛為大愛，伴你走過抗癌路～柏秀
- 6版 希望情報—中華民國骨肉瘤協會
- 7版 希望有愛—希望小舖邀請您「愛」從現在開始
- 8版 希望看板—1001個希望～罹癌家庭康復計畫

禮拜六 6 SAT
Saturday
星期六 週6

特別企畫

舞動2013 週六全心服務啟動



「你們禮拜六沒有上班喔？我平日上班不方便請假，但我需要借假髮」～小美說

「我想帶媽媽去參加你們的活動，星期六你們有開放服務嗎？」～小芳說

雖然說週休二日已經是社會趨勢，但不可諱言，服務的本質應該是以人的需求為考量，在面對需要我們的罹癌家庭的心聲，今年我們毅然再度開啟週六服務，來滿足病友及家屬的需求，使其在抗癌的路上不孤單。

週六開放服務本身就是一大挑戰，基金會在三年前曾開啟過此服務，但是當時工作人員及志工人力不足、課程和活動廣度不夠，服務的成本耗費相當大，所以一年後忍痛結束週六服務。但這二年來基金會努力的培育志工，並積極拓展資源，因為我們知道還是有需要的人希望服務時間能為他們考量，所以在準備好的情形下，繼續往服務使命前進，讓病友在假日也能找到「希望」。

2013年1月起，基金會的台北及高雄服務中心週六開始提供服務，除了有專業人員及志工提供電話及現場諮詢、租借假髮及頭巾贈與等服務

之外，服務中心內也特別規劃各式的講座及分享活動，我們希望從身心靈社的全人觀點考量來邀請專業講師，期待營造小型有互動的學習環境，讓大家的收穫更多更實用，滿足病友及家屬對於「資訊」、「支持」、「資源」的需求。

各位朋友，別忘了，星期六您也可以來到基金會參與我們為您量身製作的課程，也希望您可以成為我們志工的一份子哦！

無論您需要什麼來幫助您度過這一段艱苦的時光，我們希望我們都能給您……

如果、那是一個肩膀的倚靠，我們就在這裡。

如果、那是一句善意的問候，

或是一個溫柔的撫觸，我們有許多可以給您。

如果、那是一段需要獨處的時光，我們也能夠瞭解。

如果、那是一個可以傾吐的人，我們將在這裡。

善至、當您尚未準備好，我們依舊會在這裡。

等著您，想著您，要來幫助您。

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



定期給自己六分鐘 愛護健康 守護家人



有感於台灣地區婦癌的高發生率與高死亡率，造成每年上千名婦女因此離開人世、無數家庭因而破碎，婦癌的無情侵襲，往往令台灣女性束手無策。緣起於一個關懷更多婦女與家庭的單純信念，P&G 寶僑家品從1995年開始發起「六分鐘護一生」婦癌防治宣導活動，透過教育正確的乳癌、子宮頸癌防治觀念，鼓勵女性落實定期篩檢，盼能降低婦癌對台灣女性的健康威脅！

從1995年至今，以「六分鐘護一生」為口號的婦癌防治宣導從未停歇，不僅讓全台女性了解婦癌篩檢的重要，並降低子宮頸癌的死亡率，在乳癌部分更把篩檢年齡擴大到45歲，涵蓋了國內乳癌好發年齡，讓越來越多的個案能在早期被發現，提高乳癌及子宮頸癌存活率！

2009年癌症希望基金會加入響應「六分鐘護一生」行列，得以深入各式各樣的活動關懷病友，寫下許多婦癌防治宣導新頁！

2009



■王正旭董事長（右1）帶頭參與6分鐘護一生車隊，共同為宣導婦癌宣誓。



■高雄市政府衛生局何啟功局長呼籲大高雄的女性朋友一起6分鐘護一生。



■本會學術委員鄭文芳醫師（右1）代表基金會號召女性朋友6分鐘護一生。

2010



■6吋珍愛髮束募集在高雄多位女性議員號召下起跑。



■宣導6分鐘護一生不遺餘力獲得肯定，由執行長蘇連環（右1）代表接受表揚。



■為關懷婦癌病友，6分鐘宣導大使林志玲至北區服務中心與病友同樂。

2011



■6吋珍愛髮束募集成果捐贈，由侯明鋒董事（右1）代表接受滿滿的愛心。



■王正旭董事長賢伉儷出席6分鐘護一生宣導紀錄片首映會。



■為呼籲六分鐘護一生，政府、醫院及民間組織共同響應。



「六分鐘護一生」邀您一起愛護健康、守護家人。



今年，為了守護更多婦女的健康，「六分鐘護一生」公益大使林志玲把她對病友滿滿的愛和關懷化為「六分鐘護一生」健康美麗御守，並與全台各地基層醫療單位合作，推出「御守篩檢車」在五月進行巡迴篩檢，期望藉由御守的加持，提醒所有女性定期做好乳癌與子宮頸癌的全面篩檢，才能遠離婦癌威脅！也提醒男性朋友記得隨時關懷身旁女性，一同「愛護健康、守護家人」！

基金會學委鄭文芳醫師2009年開始加入呼籲行列至今四年

輕熟女篩檢行動力不如老阿嬤！ 定期抹片降低子宮頸癌風險

文／癌症希望基金會學術委員 台大醫院婦產部 鄭文芳醫師



台灣一年900名女性死於子宮頸癌！子宮頸癌前病變好發高峰為40歲，侵襲性子宮頸癌好發高峰為50歲，女性應於高峰前以抹片及早防治，但台灣30到34歲女性的篩檢率卻比60歲以上的阿嬤還低，提醒這群輕熟女別自恃年輕，以為婦癌不會找上門而錯失早期發現的機會！

子宮頸癌是台灣地區婦科排名第一的癌症，每年有將近1,700名的新增病患，並奪走900名婦女的生命，知名藝人梅艷芳即因此疾病香消玉殞。事實上，子宮頸癌是可以預防的疾病，只要定期接受子宮頸抹片檢查，絕大多數的子宮頸癌病變都能被及早診斷並加以治療。

相信大家對「六分鐘護一生」這個口號並不陌生，根據國民健康局最新統計報告顯示，台灣女性子宮頸抹片三年篩檢率已達56.6%，且每70位30歲以上接受抹片篩檢的女性，就有1位發現有子宮頸癌前病變或子宮頸癌，發現比率相當高！逐漸上升的篩檢率也帶動了子宮頸侵襲癌發生率及死亡率的下降，從民國84年至今，子宮頸侵襲癌發生率與死亡率下降幅度皆約6成！

然而，即便篩檢率已達56.6%，卻仍有部分女性未定期抹片，根據國健局資料，40歲以上10年沒做抹片的女性，罹癌的相對危險性比30歲以上定期抹片的女性整整高出4倍，顯示定期做抹片檢查可有效降低子宮頸癌的風險！像藝人傅娟、陸明君正是因為定期篩檢而得以早期發現罹患0期與原位癌，及時治療後只需定期追蹤即可。

子宮頸癌如果早期發現，並及早接受治療，治癒機會將近百分百！因此建議凡是有過性行為的女性，都應該在年滿21歲後定期接受抹片檢查，若曾因為子宮頸病變接受全子宮切除者（例如：子宮頸重度癌前病變），也需要接受抹片檢查追蹤。接受抹片檢查最適宜的時間點在月經乾淨後的幾天，且前一天應避免性行為與陰道沖洗，一週內也不能使用陰道塞劑，以避免干擾抹片的判讀。

臨床上也常碰到女性詢問：「做抹片檢查要錢嗎？」政府有補助30歲以上婦女每年一次免費子宮頸抹片檢查，建議至少每三年做一次抹片，也提醒各位女性朋友，檢查報告若出現異常，應立即與婦產科醫師討論，以進行後續的必要處理（例如：人類乳突病毒檢查、陰道鏡切片等等），切忌心存僥倖。

全心奉獻給家庭或事業的女性朋友們，請小心，子宮頸癌可能就在妳身邊！子宮頸癌是一個疾病發展相當緩慢的癌症，只要定期抹片檢查，就能早期發現、早期治療，且子宮頸原位癌治癒率可達100%。預防重於治療，定期給自己六分鐘，遠離子宮頸癌的威脅！

陶笛老師以病友身份再次呼籲

子宮頸癌初期沒徵兆 定期檢查揪出零期危機



因媽媽曾受苦於子宮肌瘤長期出血，林小姐一直很重視健康，即使平常教琴忙碌，每一、二年一定會提醒自己定期做抹片檢查。直到47歲那年，抹片檢查有異，還好只是發炎；隔年抹片仍是異常，為CIN1（子

宮頸上皮內細胞病變），屬輕微分化不良，照醫師建議在之後的兩年間持續檢查與追蹤；直到50歲，抹片及切片檢查結果為子宮頸重度癌前病變，及早進行了子宮頸圓錐狀切除，術後定期追蹤至今！

第一次聽到可能是癌前病變時，林小姐一度無法接受，很怕自己的病況拖累全家！但也慶幸因為早期發現、還沒發展成癌症，只需要簡單的手術就能治癒，很快就在老公的鼓勵下重新振作，生活重回正軌！

至今仍定期做抹片篩檢的林小姐感念早期發現的重要，也不忘等女兒長大後，母女倆一起做抹片篩檢遠離「頸」報！

保腸秘訣做伙練 · 蓋世武功保腸壽



江湖傳說 · 保腸5訣，按招操表，健康無慮

- 多蔬果!** 青菜水果呷乎夠! 纖維愈高健腸愈有效。
- 勤運動!** 每日運動半點鐘! 身體勇健不輸一尾龍。
- 做篩檢!** 定期篩檢袂艱苦! 二冬一遍政府有補助。
- 看結果!** 檢查結果要確認! 按呢自己才會卡安心。
- 再確診!** 檢查若是呈陽性, 就要早去病院照腸鏡。

健康樂活

根據衛生署調查定期接受糞便潛血檢查可早期發現，檢查出糞便潛血的民眾，每2人就有1人有大腸息肉，每22人就有1人確診為大腸癌。

國健局資料更顯示，2012年共103萬人接受大腸癌糞便篩檢，有7萬人糞便潛血，其中有六成五完成大腸鏡等進一步檢查，總計有2萬3700人檢出大腸息肉，2001人罹患大腸癌，但三成五檢出有糞便潛血者未接受複檢。

癌症希望基金會於2008年成立大腸癌網站；也積極加入大腸癌防治的宣導活動。

2010年透過製作宣導胸針、廁所除臭香片於全台衛生局所及便

利商店發送，透過防治宣導最前線及人潮最多的便利商店，持續宣導大腸癌防治口訣。

2011年更結合台鐵、高鐵於人潮擁擠的台北車站設置大型燈箱廣告，於民眾做近距離的宣導。

2012年擴大宣導，與70-80年代紅極一時的布袋戲【雲州大俠】團隊合作，由超級偶像黑白郎君率隊宣導保腸五招《多蔬果！勤運動！做篩檢！看結果！再確診！》

2013年癌症希望基金會投入大腸癌宣導第六年，更於每年三月國際大腸癌宣導月，與國際同步宣導大腸癌，除了呼籲多蔬果、勤運動的健康生活習慣外，更透過保腸五招《多蔬果！勤運動！做篩檢！看結果！再確診！》提倡正確健康習慣養成，減少罹患大腸癌機率。

更呼籲50到69歲的民眾，每2年可免費做糞便潛血檢查，若是發現糞便潛血，要進一步做大腸鏡來確診，從預防到確診，每個環節都該謹慎看待，才能讓大腸癌的死亡率逐年下降。成就健康的功夫不難，秘訣照著做，就可確保腸壽！



大腸癌照護網 www.crcfw.org 做伙練功晴……

希望之星

大腸經俱樂部-喝春酒慶元宵



可能是因為剛度過熱鬧非凡的九天年假，大腸經夥伴們迫不及待想到工作崗位上與大家碰面，所以在2月23日開春第一砲~大腸經俱樂部舉辦「慶元宵喝春酒」的聚會，大家都熱情參與。

上午九點半過後，大腸經夥伴及家人陸陸續續到會場，大家彼此寒暄問候、分享假期間發生的趣事，好不熱鬧！由於剛過完年，我們也特地安排瑜珈老師育臻，帶領大家做一些簡單的椅上伸展運動，藉由簡單的動作，

舒緩大家緊繃的肌肉，也鼓勵腸經夥伴在家中或工作之餘也可以多做一些伸展，提高肌力及柔軟度，紓解生活壓力，恢復身心疲勞，達到身體平衡。

運動結束後，肚子多了些空間，大家端出各自的拿手料理來分享，大家邊吃美味佳餚，邊交流治療經驗，還分享治療後保養秘訣！月貞姐說：「我老公很鼓勵我參加大腸經活動，一早就起來幫忙準備牛腱料理及拌菜。」治療後第一次參加活動沈伯伯說：「我兒子

希望我多多參加這類活動，認識其他病友，特地一早起來幫我這些蛋糕」。至於之前總是皺著眉頭的林大哥，這次則是由太太與女兒陪同一起來，並且滿臉笑容地說：「當我罹患大腸癌時，我很錯愕不能接受，接受治療很辛苦，副作用讓我一度想放棄，也曾想過要結束自己的生命，家人鼓勵我加入大腸經俱樂部，關懷志工許先生總會打電話關心我，給我鼓勵，讓我有繼續做治療的動力，現在終於熬過治療，可以關懷及幫忙更多病友！」相互支持的力量，無可限量！抗癌的長路上或許顛簸；人生或許轉了個大彎，但是這一路上有「志同道合」的朋友相伴，在抗癌路上您並不孤單唷！

「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/>，增加病友間交流癒後生活的機會。102年也規劃許多豐富活動，活動訊息會隨時於部落格做更新，歡迎大腸癌病友及家屬一起來參與。

化小愛為大愛，伴你走過抗癌路～柏秀

撰寫志工：星星



小小的個子，體內卻有著源源不絕的活力，溫暖的笑容讓初來希望基金會尋求協助的癌友或家屬們，卸下緊張與不安，她是志工服務部部長林柏秀。

柏秀部長負責癌症希望基金會「有志一同」的大小事，不只親自服務病友，更負責近百名志工的招募與調度，還奉獻自身好人緣，幫基金會「感召」老師來上課，例如現在在基金會教課的陶笛老師、肚皮舞老師，只要被她欽點，都無法拒絕柏秀部長的热情邀請，前來為病友開課，感受施比受更有福的真諦。

柏秀部長的生活可說一路順遂，結婚後就擔任家庭主婦的她，為什麼會來癌症希望基金會擔任志工？這要從女兒十七歲時的一場病說起。

柏秀部長最愛的寶貝女兒「妹妹」，十七歲時罹患淋巴癌。一開始時不知道生什麼病，經人介紹，看了

中醫大半年，妹妹脖子上的腫塊卻從黃豆長成雞蛋大小。柏秀部長說：「女兒生病是我很大的功課」，在此之前，人生一路平順的她，「不知道什麼是辛苦、什麼是困難。」

當時一開始看的中醫在基隆，母女倆開著車大老遠去求醫。到現在，柏秀部長都還記得，每次妹妹去，都得喝下一大杯黑色的中藥，那個藥好苦，妹妹總是一口氣喝下去，眉頭也不皺一下，因為希望趕快好起來。喝了藥，柏秀部長便帶著妹妹到附近的漫畫店去看漫畫，希望黑色的藥水醫好妹妹的病，漫畫帶給妹妹繼續下去的勇氣。

但中醫師治療妹妹七個月後，覺得不太有希望，不敢告訴柏秀部長，婉轉告訴爸爸，說可能得準備妹妹後事。

不願放棄的柏秀部長，在打聽後，帶著妹妹轉到林口長庚求診。這次終於得到正確的診斷，確認妹妹罹患淋巴癌，必須接受化療。果然，化療打到第三次，妹妹脖子上的腫塊就消失了。

看到正值青春年華的女兒必須抗癌，柏秀部長心裡當然不捨，也有慌亂的時候。她記得，第一次去林口長庚，搞不清楚該下那個交流道，怎麼開都到不了林口長庚，竟在高速公路上迷路。

但不管怎麼心疼與慌亂，柏秀部長永遠記得要給女兒安定的力量，她一直用不容懷疑的語氣告訴妹妹，「妳會好！」總是正面鼓勵。為了讓女兒保持愉快的心情，她帶著女兒吃遍台北市許多餐廳，個頭嬌小的她笑說，以前買衣服只穿得下S號，陪著女兒這一路吃下來，現在只能買L號衣服了。

妹妹總共打了24次化療，狀況非常良好，已度過治療後第一個十年，醫師說不用再回診追蹤了。雖然一度因為生病不得已休學，妹妹結束治療後比別人更把握學習的機會，一路念到研究所。現在已經亭亭玉立的妹妹有份穩定的工作，柏秀部長也在忙碌的生活中撥時間到癌症希望基金會擔任志工，更成為基金會不可或缺的志工推手。

癌症希望基金會許多志工都是癌友，他們在生命的低潮接受幫助，在自身狀況調整好了以後，也願意對別人伸出同樣的援手。柏秀部長雖然不是癌友，她拿出當年告訴妹妹「妳會好！」的堅定信心，給大家勇氣與力量，她用熱情開朗的心讓大家凝聚在一起。

柏秀部長形容癌症希望基金會的志工團隊是「快樂team」，她說，「來這裡就是開心快樂，踏出學習的第一步，保證能夠得到不一樣的東西。」歡迎你／妳來！

希望之星

向失去的乳房說再見，重建理想的我

乳癌病友
小悅（化名）

■ 人型圖創作 / 創作五年後的理想我

年底帶著興奮期待與一絲緊張的心情，參與癌症希望基金會舉辦為期10次的表達性藝術治療團體。說有一絲絲緊張是因為從團體標題，怕從小就沒有一丁點藝術細胞的我，會無法藉由藝術創作表達內心的感受；但儘管有些許的猶豫，仍鼓起勇氣跨出乳房治療後回歸社區的第一步。



■ 人型圖創作完成作品

每次2小時團體的進行都包含了三個階段：創作前的肢體伸展、進行創作及分享內容，以及創作後的自我放鬆與靜坐冥想，雖然每次團體的目的和主題不盡相同，但都有重整自己治療過程和重建未來生活計劃的重要意義。藉由這次的團體治療，我覺察到自己擁有豐富的資源與完整的支持系統，更重新檢視了自己面對癌症的態

度。雖不能說已經欣然接受罹癌，卻可以坦然因應罹癌所造成的衝擊。

印象最深的一次團體進行是藉由創作向已經被切除的乳房說再見，突然驚覺自己好像真的沒有好好處理失去乳房的痛，更沒有機會表達對它的歉疚與思念，當下的情緒真的是五味雜陳，眼淚幾乎要不聽使喚的奪眶而出。

感謝老師專業的帶領，讓自己除了有機會表達哀傷，更有滿滿的能量迎向未來。藉由人體拼布藝術創作的主题，我重建了五年後依舊是自信滿滿、活力十足、體態勻稱的理想中的自己；而這個可達成的「理想我」，將慢慢修復癌症所造成的傷害。

謝謝基金會提供這樣的團體活動，協助我們可以正視癌症所帶來的影響，並啟動生命自我療癒的力量，走出生命的幽谷不再孤單。罹癌後我很喜歡和人分享一句話：我們已經不能選擇不生病了，但卻可以選擇用什麼態度和方式來面對癌症；沒有絕對最好的方法，卻有最適合自己的因應模式。何況，生病的過程是一時的，體驗生命的歷程卻是一輩子的。

全新的印記

乳癌病友
廖淑瑋

一路走來，我感謝表達性藝術治療課程的相伴相隨，十堂課程下來，深深觸及我心底的最底層，也讓我學習享受全新的生活，接受全新的自己……

每當我想起75歲老媽矮小的身軀，以小跑步的步伐跟隨我的推床，從醫院新大樓病房到舊大樓開刀房來回奔波，及在等待進開刀房時，她坐在我推床旁，眼睛濕潤，雙手合十，嘴中念念有詞懇求上蒼的樣子（上帝及眾菩薩耳朵大概都長滿了）吧，我深責自己如此不孝，沒有把自己照顧好，讓年邁老母親跟著我一起受苦。當下我下定決心要戒菸，說也奇怪，20幾年戒不掉的菸癮竟就這樣忽然戒了，之後就再也沒碰過菸。

治療時像是與時間拔河，在漫長的治療期間，我幾乎要放棄自己的人生。

有一天，突然接到基金會來電，詢問我是否有意願參加表達性藝術治療課程，曙光乍現，我在電話這頭點頭如搗蒜連連說：「好，我要參加……」我想要改造



■ 與自己的人形圖合影

自己，要一個全新的自己！

團體中透過肢體語言，我們必須用心體會對方的個性，揣摩並扮演彼此的故事，雖然困難，但讓我學習到不同於自己的人生觀。我們分享自己的人生經驗或是難以啟齒的心情故事。

在前幾堂的課程中，我學習接受不完美的自己，不論是身體上、生活上，或是個性上的缺點等等。我們也曾



■ 創作作品中

經創作自己的人形圖（課程中的單元），在創作的過程中，我思考著：未來的生活要如何賦予自己不同的生命。

「學習享受，享受學習」，在藝術心靈的上課過程中，我完全放空自己，跟著課程的節奏，享受學習，並進而學習享受全新的生活，接受全新的自己。現在的我，越來越懂得自己，也懂得如何愛自己，也越來越喜歡自己，我正積極規劃自己的未來，更感覺活著真好！

希望
健康

中華民國骨肉瘤協會



由於骨肉瘤好發於兒童、青少年，且治療後常留下肢體缺陷與不便，有感於罹患骨癌或肉癌的病人與家屬初期與治療階段有許多情緒與治療中需要協助，希望以團體的力量及整合相關資源來協助病人家屬度過治療前後的階段。「中華民國骨肉瘤關懷協會」於2010年12月4日正式成立。其成立的宗旨主要有：

一、宣導原發性骨癌及肉癌的知識，讓家庭與學校提早發現，儘早接受治療，避免延誤就醫及誤診。

二、關懷治療中的家庭，並提供相關協助。

三、建立療程結束後，有關病患及家庭的心理諮商，以及病患肢體重建、就學、就業的管道與協助。

主要提供的服務範疇有關懷支持及中小學疾病知識宣導，建立療程結束後，有關病患及家庭的心理諮商，以及病患肢體重建，就學、就業的管道與協助，由專科醫師提供專業正確的醫療訊息，建立醫院與學校衛教資訊提早預防與避免延誤就醫。雖然協會總部在台北，但其他地區的病友及家屬也是有提供服務的。

● 網址：<http://www.ogs.org.tw>

● 電話：(02) 28712121 分機 8859 或 0972-718793

希望
健康

為幸福吶喊

文／鄭凱芸 社工督導 圖片取自／Photowant.com



第一次看梅莉史翠普的電影是我七歲的時候，懵懂地感傷於「克拉瑪對克拉瑪」(Kramer vs. Kramer)中那個跟我一樣大的小男生的際遇，當時，梅莉史翠普對我來說是個拆散父子關係的狠心母親。年紀漸大，從跟隨票房的腳步到刻意追尋梅莉的電影，她已經變成千面女郎的代表，我尤其醉心於她在「麥迪遜之橋」(The Bridges of Madison County)中深陷外遇而無法自拔的家庭主婦角色，即便當時的我年輕到根本無法了解情為何物。

「性福特訓班」(Great Hope Springs)是梅莉最新的作品，講述的是一對老年夫婦面臨婚姻危機的故事。說是婚姻危機，其實感受到危機的只有梅莉飾演的老妻子凱，她對於分房而睡、如同同事磨般的親吻有著深深的無力與挫折。為了重拾關係中的熱情與火花，她安排了一趟婚姻治療之旅，地點在大希望溫泉鎮。在與治療師對話的過程中，他們回憶初相識的悸動、過往的點滴，老先生諾被迫面對關係中的改變(從激情到淡漠)與一成不變(僵化的互動模式)。

旅程的終點仍舊是千瘡百孔，他們帶著疲憊的身心回到家，凱意識到改變的困難，卻又不想妥協於現狀，於是決定離家。凱決定離家的前一晚，諾終於感受到危機，鼓起勇氣用妻子想望的方式挽回了這段三十年的關係。

看似 happy ending 的結局，卻讓我心情沉重不已，現實生活中，有多少關係能夠在所謂的坦承與面對後破鏡重圓？在親密關係中，女人總是比男人更早覺察問題，她們從溫和的表達到嘶嘶力竭的吶喊，只是希望獲得男人些許的回應，就像凱一開始安排婚姻治療的行程，只是希望諾能感受到她對親密的渴求與想望，然而，諾只是不斷用戲謔的態度回應，最後，凱的吶喊就是離開。

影片的最後，凱跟諾在家人的陪同與治療師的見證下，再結了一次婚，每個人的臉上都推滿了幸福的笑臉，那一張張的笑臉對我來說極不真實，彷彿上演著老年版的「王子與公主從此過著幸福快樂的日子」。有個朋友說，「我有的時候愛妳，有的時候不愛妳，因為人跟關係一樣是流動的」，幸福快樂的確存在，卻不可能是常態，因為關係中存在著不幸與不快樂的可能，所以人們才要維繫與警覺關係中的樣貌，人們也才會懂得珍視現有的幸福與快樂。

二十出頭開始欣賞梅莉在各項演出中的愛恨情仇，已是不惑之年的我仍舊沉迷於她賦予不同角色的生命與力量，原來，經過了二十年，情愛仍是世人最甘願品嚐的滋味，即便苦辣酸嗆，卻是豐富生命的最佳佐料。在涉及情愛的關係中，我繼續帶著希望前進，也隨時為可能撲了個空做我以為的萬全準備。

希望
健康

輕鬆做出美味料理~配菜篇

文／楊惠玟 營養師



◎水煮菠菜

● 材料：菠菜80公克、高湯1小匙、醬油2/3小匙、柴魚片少許

● 做法：

1. 將菠菜用加了少許鹽的沸水燙熟，去湯渣後瀝乾水分備用。

2. 將菠菜切成4公分長之後，排列整齊。

3. 將高湯混合醬油，一半淋在菠菜上，使其入味，再輕輕將多餘的醬汁擠出。

4. 菠菜裝盤後，淋上另一半的高湯醬油，放上柴魚片裝飾。

● 1人份營養成分：27大卡熱量、2.8公克蛋白質。

● 因應：若有病友因味覺變化，蔬菜的澀味會使病友的症狀更加嚴重。這時可改拌芝麻醬或水果醋醬油等，增添風味。

● 保存方法：燙過的蔬菜可以像市售品一樣，先切成一次可用完的份量，並用保鮮盒包好，放進冰箱冷凍備用。

● 更輕鬆地完成：只要使用冷凍蔬菜，稍微調味就能上桌食用。至於冷凍蔬菜含水過多的問題，只要先用高湯醬油調味就能解決問題了。(因為高湯的鮮甜，能增加蔬菜的風味，使口感更好。)

希望
健康

學名：Everolimus 依維莫司

商品名：Afinitor 癌伏妥錠

● 作用：為一種抗腫瘤藥物，能透過抑制mTOR蛋白質(它是一種調節腫瘤細胞分裂、血管生長和細胞代謝的主要蛋白質)，進而阻斷腫瘤細胞的生長。

● 給藥途徑：口服；通常每日服用一次(10mg)。

適應症及健保給付規定：

1. 健保給付於使用過Sunitinib(紓癌特)或Sorafenib(雷莎瓦)治療失敗的晚期腎細胞癌病患；需經事前審查核准後使用，每次申請療程以三個月為限。
2. 使用於無法切除或持續惡化的轉移性胰臟神經內分泌腫瘤(NET)成人病患，不可同時合併使用化學藥物或其他標靶藥物。

● 副作用：過敏、免疫抑制、血球低下、黏膜炎、口腔潰瘍、肺病變、腎功能變化、高血糖、高血脂。

注意事項：

1. 不可咀嚼、咬碎、剝半或磨粉。
2. 服藥期間避免飲用葡萄柚汁，以免影響藥品的代謝或療效。
3. 使用本藥後可能會造成口角炎，請注意口腔衛生並避免使用含酒精等較為刺激的漱口水。
4. 使用本藥後可能比較容易出血，所以必須小心避免受傷；建議使用軟毛牙刷和電動刮鬍刀，以避免皮膚和牙齦出血。
5. 如出現全身紅疹、臉部口腔或四肢腫脹、胸悶、呼吸困難、異常出血、發燒畏寒喉嚨痛，須立即就醫。



希望有愛

迎接
溫馨5月

希望小舖邀請您「愛」從現在開始

為募集罹癌家庭康復計畫服務經費，以幫助更多家庭順利走過抗癌路，希望小舖特別在感恩5月前夕推出【愛心滿滿福袋包】及【梨花雪飛書畫義賣】等多樣愛心選擇，無論您喜歡試手氣，選購超值愛心，或是欣賞藝術創作，您都可以至希望小舖，讓愛從現在開始！



●強力推薦1~【愛心滿滿福袋包】

如果您喜歡烹飪，絕對不能少了多功能料理鍋，如果您喜歡接近自然、享受純淨生活，玫瑰、竹炭手工皂是一種選擇，如果您鍾情獨一無二、自在生活，幸福拼布包可以陪伴您……，限量【愛心滿滿福袋包】每包內含2-3款商品，即日起購買只要愛心價888元，還有機會把大板根森林溫泉渡假村禮券（市價800元）帶回家。



●強力推薦2~【梨花雪飛書畫義賣】

藝術家白丰中與何祖舜檢察官慷慨捐心血之作，期望透過大幅色塊、簡單勾勒、墨韻渲染的花色花影，與翰墨天地、黑白相較的人文創作，讓您在助人之際，也能享受藝術之美。即日起任選2幅，還可以用愛心價把藝術帶回家！

更多訊息歡迎至希望小舖瀏覽與認購
【希望小舖店址】<http://gift.ecancer.org.tw>
【希望小舖客服專線】02-33226287#169

worldcancerday.org
癌症, 你真的了解?
二零一三年二月四日世界癌症日 - 破曉迷思

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2013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 50191500 金額 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，且限填至三位元為止。
 - 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、本存款金額未經電腦登錄後，不得申請撥回。
 - 六、本存款單提供電腦影像處理，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欄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章者無效。

北 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
4月27日(週六)	周末電影院「不老騎士」	葉北辰諮商心理師 / 基隆長庚醫院癌症中心	癌症希望基金會 台北市中正區臨沂街3巷5號	癌症病友及家屬
4月27日(週六)	神經內分泌腫瘤學習營	黃煥龍醫師 / 林口長庚醫院一般外科 陳仁熙醫師 / 林口長庚醫院血液腫瘤科	林口長庚紀念醫院 兒童大樓K棟12樓第二會議室	神經內分泌腫瘤病友及家屬
5月02日(週四)	大腸癌學習營	張世昌醫師 / 國泰醫院大腸直腸外科 蔡佩君護理師 / 國泰醫院腸癌個案管理師	國泰醫院 國泰人壽大樓61國際會議廳	大腸癌病友及家屬
5月04日(週六)	神經內分泌腫瘤學習營	陳明晃醫師 / 榮民總醫院血液腫瘤科 陳新炫醫師 / 和信治癌中心醫院腫瘤內科	台北榮民總醫院 至德樓第四會議室	神經內分泌腫瘤病友及家屬
5月10日(週五)	胃癌學習營	趙毅醫師 / 榮民總醫院胃腸科 舒宜芳營養師 / 榮民總醫院營養部	台北榮民總醫院 科技大樓一樓會議室	胃癌病友及家屬
5月11日(週六)	癌症治療中醫講座	鄭璋倫中醫師 / 京華中醫診所	癌症希望基金會 台北市中正區臨沂街3巷5號	癌症病友及家屬
5月25日(週六)	手足照護與指甲保養	鄭絲庭老師 / 伊菲整體藝術美甲中心	癌症希望基金會 台北市中正區臨沂街3巷5號	癌症病友及家屬
6月06日(週四)	婦癌 / 乳癌學習營	方俊凱醫師 / 馬偕醫院身心暨精神科 翁嘉禧醫師 / 馬偕醫院婦產科	台北馬偕醫院 平安樓十五樓階梯講堂	婦癌 / 乳癌病友
南 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
4月27日(週六)	婦癌 / 乳癌學習營	蔡英美主任 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院婦產部 唐子俊醫師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院精神科	高雄醫學大學附設醫院 啟川大樓6樓第一會議室	婦癌 / 乳癌病友
5月04日(週四)	大腸癌學習營	趙東坡醫師 / 阮綜合醫院大腸直腸外科 營養師	高雄阮綜合醫院10樓大講堂	大腸癌病友及家屬
5月25日(週六)	如何帶病生活-周末生活講座	許禮安醫師 / 署立屏東醫院家醫科暨安寧緩和科	癌症希望基金會 高雄市左營區翠峰路22號	癌症病友及家屬
5月28日(週二)	甲狀腺癌學習營	謝靜蓉醫師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院內科 吳采錦營養師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部	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)	甲狀腺癌病友及家屬
6月01日(週六)	胃癌學習營	吳宜真醫師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院胃腸內科主治醫師 營養師	高雄醫學大學附設醫院 啟川大樓6樓第一會議室	胃癌病友及家屬
中 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
5月17日(週五)	胃癌學習營	白禮源醫師 / 中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科 陳忠綺營養師 / 中國醫藥大學附設醫院營養科	中國醫藥大學附設醫院癌症中心	胃癌病友及家屬
5月18日(週六)	神經內分泌腫瘤學習營	林增照醫師 / 榮民總醫院血液腫瘤科 張宏基醫師 / 彰化基督教醫院一般外科	台中榮民總醫院 研究大樓二樓第三會場	神經內分泌腫瘤病友及家屬
東 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
5月21日(週二)	胃癌學習營	葉顯堂醫師 / 博愛醫院一般外科 蔡雅雯營養師 / 博愛醫院營養部	宜蘭羅東博愛醫院 住院大樓五樓禮堂	胃癌病友及家屬

1001個希望計畫



您有多久沒有和您的家人們一起出遊了呢？

1001個希望從2008年起跑至今將邁入第8個年頭，從一開始舉辦針對罹癌家庭子女的夏令營，到後來因應病友需求所增加舉辦的罹癌家庭親子營，每一場的營隊活動都給了我們與罹癌家庭滿滿的感動。1001個希望不只給罹癌家庭一個一起踏青的機會，更提供了罹癌家庭一個對家人表達感動與感謝的契機。

兩天一夜的活動，除了欣賞美麗的風景外，更會有專業的老師以團體活動方式帶領家庭重新面對癌症，凝聚家庭成員間的正面能量，一起攜手邁向康復之路。

報名方式

1. 報名日期：即日起至5月24日截止。
2. 請至本會官網 <http://www.ecancer.org.tw/> 下載報名表，填妥後繳交：

■北區

郵寄：10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓。
傳真：(02) 3322-1314 E-mail: jenny@ecancer.org.tw
電話：(02) 3322-6286#133 吳智嫻 社工

■南區

郵寄：83355高雄市左營區翠峰路22號。
傳真：(07) 581-0663 E-mail: @ecancer.org.tw
電話：(07) 581-0661#113 陳詩函 社工

- ★為了解參與家庭狀況，本會人員於收到報名表後會做電話訪談。
- ★詳細活動內容於活動前一週，以行前通知書告知。

活動名稱	時間 / 地點	活動參與對象
北區親子營	6月1日~6月2日(週六、週日) 兩天一夜，新竹渴望園區 ◆桃園縣龍潭渴望園區渴望路428號	癌症病友、 配偶及就讀 小一至小六之子女
南區親子營	6月8日~6月9日(週六、週日) 兩天一夜，美濃一本書道院 ◆高雄縣美濃鎮中華路67號	癌症病友之就讀 小四至小六之子女
北區兒童夏令營	8月14日~8月16日(週三~週五) 三天兩夜，桃園復興青年活動中心 ◆桃園縣復興鄉潭仁村中山路一號	癌症病友之就讀 小四至小六之子女
南區兒童夏令營	8月26日~8月28日(週一~週三) 三天兩夜，台南南元花園休閒農場 ◆台南市柳營區果毅里南湖25號	