



國家公益獎  
第五屆團體組獎

HOPE

# 希望會刊

2013年8月 vol.62

62



member organisation

## 本會宗旨

推廣正確癌症防治觀念，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。

## 《監事會》

董事長：王正旭

董事：成佳麗、林志炫、林青蓉、洪志宏、侯明峰、

廖學志、彭佳慧、劉秀盛、龐岳成、陳志敏、

陳俊宏、陳俊明、施淑敏、簡昌明、

監察人：唐柏松、莊盛輝、曹明榮、黃少華、潘純純

## 《執行團隊》

執行長：蘇達德

副執行長：吳聖娟、李潔蓮

行政財會部：歐維玲、林麗姿、林東鳳、潘朝暉

公共事務部：張依琪、林可璇、黃正潔、高詩婷

朋友服務部：許怡敏、王品人、蘇思遠、李春杏、吳雪瑛、顏善鈞

林慧雯、范源美、陳玉蓮、余采勤、陳詩函

研究發展部：呂盈玲、林紅姿、吳亞容、陳筱婷、張光雄

執行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：范瑞宏

美術編輯：美集有限公司

會址：10056台北市中正區八德路一段48號5樓

電話：02-3322-6267，傳真：02-3322-1719

網址：www.ecancer.org.tw

【台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄】

## 特別企畫

● 1版 大專獎助學金頒獎暨種子營培訓活動

## 本期焦點

● 2版 希望情報—熱門研究中的抗癌防癌食物或食譜，到底是否有功效？

● 3版 希望脈診—如何借助中醫舒緩疼痛

● 4版 希望花絮—偶們這一家～罹癌家庭親子營

● 5版 希望花絮—林志玲為癌友證婚～傳遞勇氣 見證幸福

● 6版 希望廚房—淋巴瘤病友的食事提問

● 7版 希望有愛—迎接甜蜜情人月 希望小舖邀您一同「花獻」幸福

● 8版 希望看板—還是堅持要美麗～HOPE美麗再造課程

## 特別企畫

# 鼓勵的支持、溫暖的回饋

## 大專獎助學金頒獎暨種子營培訓活動



■ 37位通過獎助學金申請的同學合影留念

癌症希望基金會為鼓勵罹癌家庭子女努力求學，並學習正向的思考，建立健康的自我形象，每年補助75名大專學生，也期盼藉由獎助學金之協助，促使癌症病友安心治療，並減輕其家庭經濟負擔。經過四個月的審核、訪談後，今年度通過罹癌家庭子女獎助學金名單終於出

爐，選於6月29日舉行盛大的頒獎典禮，讓通過獎助學金申請的大專學生們能相聚一堂，一同參與希望種子營訓練。

### 因緣際會的開始

癌症希望基金會於2005年因緣際會接觸到扶輪社，扶輪社一直以來對社會公益的付出總是盡心盡力，關懷弱勢團體更是不落人後。在服務許多癌症病友時，我們發現有子女的罹癌病友有著更多的經濟壓力，於是便向扶輪社提出發放罹癌家庭子女獎助學金計畫。此計畫一開始是以國小學生為主，2007年接受台灣東洋藥品的贊助，開始支持國、高中生獎助學金專案；2008年透過默克藥廠的支持，基金會有了第一個五年大專生獎助學金專案計畫。今年起，此專案便由康健人壽繼續接棒支持。大專學生獎助學金今年已邁向第六個年頭，這些年，基金會已支持了880個大小孩童。

### 企業本著助人的精神，回饋社會

6月29日活動中，有個壓軸活動，便是獎助學金頒獎典禮。典禮中特別邀請到癌症希望基金會林青蓉董事及康健人壽朱立明董事長，一同為北部地區37位大專生頒發獎助學金。在典禮中兩位貴賓也勉勵在座的每一位學生，將來都能成為社會未來的棟樑。康健人壽朱立明董事長，在致詞中以自身在國外努力求學、回國後在工作



■ 小組成員，用心參與、分享心情。



■ 志工最美麗的分享。

上奮鬥不懈的故事，鼓勵在場的37位大專學生，不要怕辛苦，在求學過程中為自己努力加油打氣完成學業，便是給予父母的最好一貼良藥。出了社會藉由自己的努力，發揮自助助人的精神，給予社會最好的榜樣示範。頒獎過程中，不時可見參加的父母為台上的孩子流下驕傲的眼淚。

### 散播種子，發揮大愛精神

除了頒獎典禮外，活動的另一個重點便是希望種子營訓練。此活動分別以團體及分組活動方式進行，讓每一位參加的大專生都能有機會表達出自己的想法，並分享父母罹癌症後，家庭成員間的互動及自我心理情緒上的轉折與改變。成員從剛開始的羞澀到之後的侃侃而談，學生們的互動真情都是自然流露。在小組分享中，同學們更是不吝地將父母罹癌時所得到的相關支持團體提供出來與同組夥伴分享，鼓勵伙伴積極面對。有位同學以「我的主題曲」作為分享他對自己的人生態度的作品標題，他說：「我們無法選擇人生從哪開始，但可以選擇要成為什麼樣的人。」另一位同學以媽媽罹患乳癌為例，道出女兒的心聲：「早救、晚救，都是要救，一定不要鐵齒，定期做篩檢，早期發現，早期治療。」

### 精神傳承，愛的延續

為期一天的活動接近尾聲，基金會活動大志工張逸翔也分享了他任基金會擔任志工的心得感想。他說出他自己是如何成為希望種子的志工，也道出了他在服務其他人的過程中自己的成長與收穫。透過這樣的分享，鼓勵在場的每一位大專學生，從現在起便可以發揮自己的力量，一起加入基金會大專志工行列，讓我們將小小的希望種子種下，並一同期待他萌芽茁壯的那天。



■ 康健人壽朱董事長以自身經驗勉勵在座大學生。



■ 林青蓉董事出席頒獎典禮，勉勵大家。



■ 一位大學生以「我的主題曲」分享他的精彩人生。



# 熱門研究中的抗癌防癌食物或食譜，到底是否有功效？

文 / 周志銘



很多人看過幾年前我寫的一篇「生命中不能承受之重」的文章，文中對市售一些假健康食品之名，行抗癌廣告之實的另類治療多所質疑，提醒癌友小心其間隱藏的陷阱，可能會直覺認為我一定就是對中草藥持全盤否定的那種「洋派」醫師。其實不然，我所任職的醫學大學和醫院，重點的研究之一就是包括探討中藥的抗癌效果，甚至我發表的論文，有幾篇就是研究中藥之抗癌機轉的。畢竟，老祖宗幾千年累積下來的醫藥知識，一定有不少值得我們進一步深究的地方。但是這一切，都要遵守醫學研究的規範，尤其是現有絕大部分的中藥研究，只停留在實驗室中具有抗癌的效果，用在人體是否會有相同的功效，並不清楚。然而坊間大部分的『抗癌聖品』，就是根據這些實驗室的抗癌資料，以「養生食品」的名義來販賣，其實多半缺乏明確或完整的人體臨床試驗，因此拿不到衛生署的「藥證」。而只要沒有「藥證」的商品，不管它宣傳得多麼響動，或有多少癌症病友現身說法，基本上都屬於療效未經認定的不實廣告。一般民眾不了解其間的『眉角』也就算了，令人遺憾的，也有少數打著「醫師」名號的人，出來為業者站台或替療效背書，不僅背離了醫者該遵守的基本倫理，誤導民眾花大錢來購買，更糟塌了病人對醫療專業的信任，實在很不

應該。比較正確的態度應該是，在實驗室發現某種物質具有抗癌效果，接下來要做的是，依序進行更嚴謹的動物實驗、人體試驗，一步步來證明是不是真的具有臨床療效，而不是馬上開記者會宣布研究成果，或直接和廠商合作，包裝成健康食品來販賣營利。尤其政府這幾年積極地在推動生物科技的研發，如何在商機考量與更重要的保障民眾用藥權益之間建立起該有的規範，已是刻不容緩的事。日前一篇有關牛樟芝安全問題的爆料，引起軒然大波，就是一個很大的警訊，可惜的是我們除了看到政府單位互踢皮球，大打烏賊戰，以及廠商跳出來喊冤外，就沒有下文了，真相如何，似乎沒人負責給個交代。

『熱門研究中的抗癌防癌食物或食譜，到底是否有功效？』，實在是個大哉問，限於篇幅，可能無法一一介紹。我僅舉一個曾經在歐美掀起一陣熱潮的抗攝護腺癌藥物“PC-SPES”為例子，來說明中草藥或食物食譜的抗癌研究，是相當不容易且必須格外小心的。“PC-SPES”其實來頭不小，它是由7味傳統中藥和1味美洲草藥所組成，包括：甘草、人參（三七）、靈芝、菊花、黃芩、板藍根、冬凌草和美洲棕櫚子（Saw palmetto）。這幾味中藥，在中國醫藥史上，個個都是戰功彪炳，能治百病的良方，就算您不懂中藥，多少也都聽過它們的名號吧！過去的實驗室研究，證明它們的確具有卓越的抗發炎、抗氧化和抗腫瘤的效果。“PC-SPES”就是這樣一個集合“中草藥菁英”所組成的『大聯盟』明星隊，加上美國藥廠（BotanicLab）的技術合作，使它在1995年獲得美國專利，1996年底以食品添加劑名義在美國上市後，很快地展開一連串の後續研究。不僅在實驗室和動物實驗中，相繼證實了它對攝護腺癌的細胞具有不錯的抑制效果，進一步在初期人體試驗也發現它可使攝護腺癌患者的攝護腺特異抗原（prostate specific antigen, PSA）下降，同時減緩骨頭的疼痛，再一次印證

“PC-SPES”的抗攝護腺癌療效。這些卓越的研究成果，使得它得到美國國家「互補和另類治療中心（National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM）」的支持，進行了第三期的人體臨床試驗。然而，正當大家寄予厚望的人體試驗如火如荼進行之際，“PC-SPES”的內含物裡，竟然被檢驗出摻雜了一些西藥的成份，包括二乙炔二苯乙炔雌酚（diethylstilbestrol，一種人工合成的女性動情激素）、warfarin（一種抗凝劑）和Alprazolam（Xanax，贊安諾，一種鎮靜安眠藥），而二乙炔二苯乙炔雌酚本身就是一種可以用來治療攝護腺癌的藥物。這樣一個驚人的發現，使得“PC-SPES”瞬間從雲端跌入谷底，因為它抗癌的理由很快受到強烈的質疑，究竟是源自上述幾種中草藥的療效呢？還是歸功於其中所摻雜的二乙炔二苯乙炔雌酚？加上每一貼“PC-SPES”所含有的各種成份的量與比例往往不盡相同，造成研究上的困難，終於導致BotanicLab藥廠終止了人體試驗的進行，並主動回收已在市面上販售的“PC-SPES”商品，甚至最後落得停產的地步（目前美國已無任何一家藥廠有生產該藥的藥證），風光一時的“PC-SPES”抗癌神話也就嘎然而止。這樣一個始料未及的結局，令人期待能中西合併，藉由西方科技將中草藥發揚光大的努力，瞬間灰飛煙滅，徒勞無獲。我們不知道“PC-SPES”裡面為什麼會摻有西藥的成分，是故意添加的，或是草藥本身就混雜這些成份在裡面。雖然這是個失敗的例子，但卻讓我們學習到，不管是西藥或中藥，一個在實驗室有效的藥物，一定要經過完整客觀、千錘百鍊的人體試驗，才能確認它是否真的具有療效，以及有什麼樣的副作用，而中草藥的研究，更存在一些諸如藥品如何純化與均量等複雜的問題，有待學術界和製藥界通力合作來克服與解決。惟仍是那句老話，腫瘤藥物的研發，必須秉持基本的法規規範，中規中矩的進行，不可在還沒有實證支持之下，就以商業考量為優先，做誇大療效的宣傳與販賣。

## 周志銘 小檔案

現職：萬芳醫院 血液腫瘤科專任主治醫師  
癌病希望基金會 學術委員

# 生育，我說了算？！

文 / 鄭凱芸



近年來，癌症已經出現年輕化的趨勢，罹癌族群多在中年期，甚至有很多癌症病人尚在成年期階段，這意味著，這群癌症病人多有尚未成年的子女，甚至根本還未生育過。我們都知道，癌症治療的藥物與方法日新月異，不僅能延長患者的生命期，副作用也不若以往般明顯，但是，癌症治療仍有它的限制，其中一項最惱人的限制就是影響生育功能。特別是當癌症病人的年齡逐年下降，生育保存的議題似乎應該被正式地放在癌症治療的檯面上做討論。

隨著生殖醫學科技的進步，很多達適婚年齡或選擇獨身的女性，都有意願選擇以冷凍卵子的方式為自己留下生育的後路，也就是說，她們可以透過醫療科技孕育屬於自己的下一代。而這樣的生殖技術也可受益於即將接受化學治療的癌症病人，透過冷凍精子或卵子，讓他們在完成化學治療後仍有機會孕育自己的孩子。如果每個人都擁有與生俱來的生育權，那麼在仍具有生育能力的癌症病人接受化學治療前，生育保存的選擇就應該放在疾病告知的內涵裡。

過去關於疾病告知（breaking bad news）的議題多在癌症或其他重大疾病的討論中，除了診斷的告知外，還包括：醫療計畫、副作用、預後、復發、死亡與瀕死等；此外，病人與家屬在被告知後的情緒處理也是疾病告知的重要步驟，也就是說，疾病告知除了量的告知（內容）外，還包括質的告知，即承接並回應病人及家屬在獲知這些告知的內容後可能出現的各種情緒。如上所述，生育保存也應該放在疾病告知的內涵中，提供那些尚有生育能力或尚未生育過的病人一個選項，讓他們在結束治療後，仍有機會選擇是否要生育，多一個選項總是讓病人在健康失控時多了一樣對疾病的主控感。

關於癌症病人的生育保留，其實有太多需要再討論與思慮的，曾經有個朋友說，「不孕又如何，現在也

沒有多少人想生啊！」但我決定不生跟我不能生是兩件事，因為前者是可以選擇的，後者卻是不得不的結果。對癌症病人也是如此，在治療前知道自己還是有生育能力保留的選項時，至少在他治療結束後仍可以有生育計畫，不會留下因為治療而無法生育的遺憾。只是，如果今天病人並沒有生育的打算與意願，這項生育保留的選項對他而言到底是權力（power），還是壓迫（oppression）？這樣的窘境特別容易出現在女性病人身上，當她已經擁有選擇生育的權利卻不願生育時，這項選擇可能已經不是祝福，而是另一種社會對女性身體的宰制了。

這個世界上有多少事情是我們說了算？即便提供生育保留的機會，是否就能如癌症病人所願，完成治療後順利生子？或者被允許自行運用這個所謂的生育權？也許將生育保留放在疾病告知的內涵之前，我們更應該努力衝撞這個社會對性別角色的刻板印象，對傳承子嗣的價值綁架，對原生血脈的僵化堅持，或許這些癌症病人可以獲得比生育保留更有力量前進的步伐！

## 鄭凱芸 小檔案

現職：實踐大學社會工作學系 助理教授  
癌病希望基金會 社工督導



希望脈診

# 如何借助中醫舒緩疼痛

文 / 鄧璋倫



## 不痛的滋味

要談到“痛”，沒有比癌友更能深刻體會。

用西醫的藥物控制，疼痛控制貼布，或中醫的疼痛治療，包括藥物、針灸等，都是暫時性、或治療性，尤其是當癌末，癌症病患承受的身痛、心痛，更是一般人無法明瞭。

有些癌症病患一生意志堅強，但罹癌之刻，才發現，原來意志力就算如何堅強，也敵不過痛的病痛，更何況是一般癌友。媒體總是報導，癌症患者都抵擋不了癌症的痛苦而發病去世，有時痛不欲生、生不如死的痛，連家人、親人都不忍心。

希望之星

## 單親爸爸，抗癌型男——潘朝馨



■ 有自信的型男（潘朝馨）

### 潘朝馨 34歲 罹患口腔癌

2010年10月朝馨因牙痛紅腫至大陸工作所在地的醫院就診，當時診斷出病症為“鱗狀細胞癌”（台灣稱為口腔癌，當時醫生說明治療費用為人民幣70萬元約合新台幣350萬元），為進一步確診及治療，於是收起簡單行囊準備回台灣就醫。

2010年11月回到台灣安排檢查，接受張凱評醫師治療，在診斷過程中也將在大陸診斷的資料一併帶回給醫生看，但台灣有自己的醫療過程，並未參納大陸醫院所做的檢查，故又重新檢查，報告出來也確認為口腔癌，隨即安排進行手術。朝馨當時單純的以為開完刀，休養2~3個月便可回到職場繼續工作，殊不知卻是漫長治療的開始。光是切除縫合手術便長達16~17個小時，之後的放射線治療、化療等……過程更是長達4個月之久。初期因家人都在南部，幾乎都是朝馨自己照料打理，兒子回台灣後便是兒子在幫忙照顧。「感謝

穴道、經絡有時能立竿見影，當然，有時亦會覺得連西藥鴉片類、或非鴉片類，都不能緩解的痛，為何，中醫的針灸、經絡、穴道能派上用場。

對病毒性，例如禽流感、或器質性病變，如急性闌尾炎，當然是以西醫為主。但，中醫的疼痛控制，早在5000年前，就發現經絡線及穴道身體地圖通過針刺，來刺激活化人體自己的調節機體、器官功能，進而消除病痛。

尤其在治療癌症疼痛之下，患者不同、病情不同、季節四季不同、針灸時辰不同，給予治療的穴道也不相同，“客製化”的治療原則之下，一位體虛氣弱、氣血不暢、經絡壅塞的癌症病患，經過針灸治療之後，即可培元補氣、疏通經絡、氣血臟腑調節。

另外介紹“灸法”，中醫古稱“一針、二灸、三用藥”，在癌症患者治療過程中，其實病程會起起伏伏，有時體質虛弱到不能施針的情況下（因為過度施針會耗氣），有一中醫不吃補藥的補法：灸法。

艾粒、艾條都是用陳年揉搓艾絨，捏成大小適中的艾粒、艾柱、艾條，可以溫暖經絡、驅風散寒、緩解疼痛，當身體裡有多年久病疼痛、濕氣、痺痛，均可行氣活血、回陽固脫。

有時可以隔薑灸、針上灸，但多以一個部位、穴道，一次5~7分鐘，若一開始嘗試，可以以艾

條離埋一穴道3~4公分之距離進行薰灸。

目前在癌末患者，反應良好的還包括肚腹薰灸並可化除脹氣、消化不良、食慾不振、消瘦等，代謝惡化治療副作用。

此外，針與灸法的交互配合使用，不僅能止痛速度加快，另外，在針上加灸的治療之下，全身經絡通暢，對許久沒有運動的癌症朋友，四肢末梢如小腿腳掌、手肘以下，都有促進循環，防止萎縮的復健效果。

最後，介紹一種中西醫都在致力研究的疼痛治療：遠絡疼痛治療。

遠絡療法，是藉由頭痛不醫頭，腳痛不醫腳的遠端取穴理論，在人體的手腳四肢，找到疼痛、病症的遠絡點，藉由左右、上下，經絡與經絡會互相交通的觀念，達到疼痛舒緩，疼痛控制止痛的效果。

在癌症患者的治療中，我們學會了“case by case”，即同一種治療方法，在甲病人身上奏效，可能在乙病人身上無效，所以對疼痛治療上，一定要多留個幾分鐘讓患者陳述，因為在己身的疼痛也只有自己才最清楚，外人是無法窺知疼痛的深度，及治療上的無助！當疼痛控制奏效時，醫生與病患的壓力才會同時減輕。

### 鄧璋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師  
台北市中醫師公會理事  
中華民國傳統醫學會理事



■ 父子情深

因為如此，更拉近了我們父子間的情誼」朝馨這麼說著。

一個正值狀年的父親，在工作的行業領域是個專業技術的師父，得病的那一年才剛把小學五年級的兒子接去大陸就學，卻在幾個月後，因罹患口腔癌而回到台灣就醫，獨留下當時剛過去就學的兒子。「兒子在學期結束後回到台灣，看到我的模樣，告訴我他很害怕。」朝馨回憶著，「現在回想起來，感謝當時兒子的一番真心話，讓父子有機會面對面溝通。」朝馨選擇將真實的病況讓兒子知道，也讓後續父子間的相處更是真情自然的流露。

在治療結束後，身體各方面也恢復得差不多，便開始找工作。求職初期，均有將生病及目前身體臉部的狀況告知雇主，但在安排面試後，卻仍是以此工作需要門面、擔心體力無法負荷、隨時有發病的可能，而被雇主拒絕在外。這樣的打擊讓朝馨開始封閉自己，不再外出與人接觸、交談。

當時初與朝馨接觸的是陽光基金會的社工，每星期至少家訪三次，約朝馨外出參與活動，鼓勵他多接觸人群。「我叫他不要再來了，他依然不理我，仍然找我出去參加活動，直到我自己受不了了，跟他說，好啦你不要再囉嗦了我跟你去啦！」朝馨這樣形容他與社工之間的對話，也才開始參與陽光基金會的各項活動與分享。在一次園遊會活動中，他認識了隔壁攤位癌症希望基金會的社工，熱情的社工開始邀請朝馨參加癌症希望基金會的大小活動，並且隨時關心他的狀況，鼓勵他們父子一同參加基金會的親子營。

在活動中，朝馨聽到兒子的心聲與其他癌友及家屬的罹病歷程分享，燃起了朝馨的生命鬥志，他的腦海中浮現出一個聲音：「我年輕、人生還有好的好一大段路要走，走出來就會有希望。」於是他開始主動積極參與癌症希望基金會的活動，並在活動中擔任志工，成為基金會的活躍角色。朝馨更在今年的5月開始至基金會工作，做的是倉儲管理及總務等方面的工作。「雖然基金會的夥伴們都是女生，但卻沒有因為我是唯一的男生、罹患口腔癌門面不佳，而對我有差別待遇，反倒是大家對待我自然親切，完全沒有一絲把我當作是癌症病友，這點讓我非常感謝。」朝馨如此娓娓道來。

即便罹癌，臉上有個術後依然明顯的疤痕，但在潘朝馨身上所看到的卻仍是一個達觀開朗的年輕人，不說很難想像他是一個14歲男孩的父親。他每天頂著個小平頭，從大溪來台北上班工作，看到人臉上永遠是青澀害羞的微笑，工作時認真負責，現在的他是基金會的一份子，是大家努力學習的榜樣。



# 偶們這一家~罹癌家庭親子營



氣格外融洽，透過帶領者引導，每個病友緩緩道出得知罹癌時的驚訝反應，即便是多年前的往事，說來的雲淡風輕，還是能深刻的感受到家庭成員在面臨一連串噩耗打擊、辛苦治療、情緒起伏的日子，幸有身邊的親友給予全力支持、陪伴，今日才得以勇敢將故事說出來與人大方分享，鼓勵才剛初診斷的病友。短短一個半小時，淚水與歡笑聲不時交錯，人間真善美也不過如此啊！

## 「家庭塑像」

現代人的忙碌，經常讓我們忽略的周邊的人物，甚至連自己健康也賠了進去，與家人的互動也逐漸減少，這是一個潛在危機，無論是對夫妻還是親子的互動都會產生變化。第二天上午「家庭塑像」的遊戲，希望藉由家庭成員自我覺察，思考一下家庭在罹癌前後面貌的差異性，並且從中找到新的意義與價值。生病前的家庭，很多時候都因為工作的忙碌，忽略了自我健康照顧與家人相處的重要性，無形中不管是夫妻還是親子的互動都越來越有距離感。生病雖是噩耗，卻也是家庭中的重要轉機，因著癌細胞的到訪，正視到可能失去健康、失去親人的恐懼，家人齊心合力一同打擊病魔、度過生命的低潮期。罹癌前可以明顯看到大家都各司所職各忙各的；罹癌後因覺察到生命的稍縱即逝，癌細胞反而像膠水一樣把家人間疏遠的心都黏緊了，抹去淚水之後出現的笑容就像雨後彩虹，更顯珍貴。

一份感動、一份誠心、真情流露，讓我們看到人性間最溫暖的情感「愛」，愛在你我間、愛在家人間、愛在美麗時刻間。



## 真實故事獨白，情感自然釋放

『放下、放鬆、放棄』是一位參加北區親子營，乳癌第四期合併骨轉移的病友的心聲……

空氣瞬間的凝結，一度以為這是悲觀消極的說法，在場的我們大家不知如何回應？現場輕輕飄過沉重的呼吸聲，她開口說：「一知道罹癌的時候，腦海中閃過的是，為什麼是我？！孩子還小、先生工作不穩定、家裡誰來洗衣煮飯打掃……一堆事情，我還有好多沒有做的事情……讓自己在面對治療期間都不得安寧，這時…要學會的是一放下！」放下什麼？煩惱、焦慮，放下正在擔憂的事，先生、孩子會因這突如其來的「意外」，而找到自己調適及成長的方式。

「放鬆」~癌症我得了，在面臨一次次冷冷沒有溫度藥劑的治療，一切都成為事實，我們已經學會了放下，這時，是讓自我放鬆的時候了，疲累時去睡個覺、無法入眠便去看本好書、看場喜歡電影，都生病了，何苦再為難自己？該對自



己好一些，這時候不愛惜自己，還有什麼時候要疼惜自己？！

放下、放鬆都已學會，「我的治療沒有得到很好的控制，已經發展到了第四期，甚至因骨轉移開刀造成脖子轉動不順，我不是要放棄求生意志、放棄治療，這不是我的放棄……」，「我放棄了我的執著、我的固執，我依舊在該治療的時候準時出現，我放棄的是去向癌症爭辯什麼、放棄再掉眼淚，因為眼淚無法解決我的情況，我放棄了讓自己不開心，與其每天在這樣高潮迭起的心境中掙扎，不如放棄，只選擇讓自己快樂一點的方式……」

這是在親子營中，一場病友與家人之間的談心時刻，每個病友緩緩道出得知罹癌時不同的辛酸或遭遇，在老師的帶領下，病友放開自己的矜持去分享罹癌的心路歷程，有淚水、有訝異、有不知所措，病友們分享後互相鼓勵、打氣，歡笑淚水交雜，生命追求的，已經不再是金錢或權力了，是在這一刻的感動。



## 因為你們，讓我們更向前努力

常說生病是因為上天看不下去了，想讓你好好休息一下，不要這麼忙碌。雖然治療需要時間、會有未知的恐懼，相對的，卻也是家庭中另一個契機，因為這個不請自來的壞東西，剎那間讓家人都凝聚了起來，討論著要怎麼照顧、怎麼吃比較好……，家人同心協力的打擊病魔，彼此依偎，度過這段烏雲籠罩的時候。

本次的親子營，感謝每個家庭的參與，因為你們的支持，讓這兩天一夜的活動充滿了滿滿的感動。你們一直都不是孤單的，讓我們學著放下擔憂、放鬆自我、放棄執著，也希望這樣的感動能一年接著一年永不停止的傳遞更多光和熱。祝福大家，期待我們持續展翅飛翔……



## 亨利詹姆斯的名言：「生命中總有連舒伯特都無言以對的時候。」

面對癌症這個不速之客突然造訪，大多數人第一時間都是愁雲慘霧不知如何是好。然而經過親子營兩天的相處，透過實際參與活動後的表現後不難發現，每個家庭背後都有著一個不為人知的心酸之處，看似開朗的笑聲，其實都是歷經許多淚水成長的軌跡。

在為期兩天一夜的親子營活動中，我們設計了主要三個主軸活動，透過活動間互動去了解參與的每個家庭關係、各個在家中扮演的角色，在過程所給予彼此間的關注是什麼？

## 愛的關係重塑—增進親子關係，了解彼此需要

### 「偶們這一家-我的動物家族」

溫馨開場的活動，以繪像圖解方式，讓每個參與的家庭，去想想家庭成員是屬於何種動物特性，運用畫筆畫下，了解圖像關係中每位家人所扮演的角色、彼此間的關係，去重新認識生活中最熟悉的人，為這個活動帶來暖身、增進親子互動的開場。



## 「好，來如此」

大人、小孩分開帶活動，藉由同樣身份的帶動彼此不同家庭間的疾病適應過程分享。大人圍一圈、孩子圍一圈，有了一天熟絡熟悉的相處，氣



# 林志玲為癌友證婚～傳遞勇氣 見證幸福



■林志玲與HOPE大家庭一起合照

米法在2005年因罹患乳癌加入了Hope這個大家庭，2010年乳癌復發迄今仍持續接受治療中。基金會的姐妹淘「珍姊妹俱樂部」的病友們為了鼓勵米法，特地在她生日前為她舉辦慶祝15週年的「水晶婚」婚禮，並邀請到米法的偶像林志玲蒞臨現場證婚，還有林志炫御用Keyboard老師Wilson來為婚禮伴奏，共同為米法獻上最大祝福。

林志玲和米法相識在2010年Hope響應P&G舉辦的「6分鐘護一生」婦癌宣導活動，當時林志玲親筆寫著「要微笑迎接每一天」的卡片，支持著米法熬過疾病復發的苦痛。這次，林志玲為了給米法最特別的祝禮，事先精心挑選了一款新娘頭紗做為禮物，並親自為米法戴上。林志玲說：「很感謝『6分鐘護一生』讓我們倆認識，雖然面對乳癌病痛，但我在米法身上看到生命的韌性，在她身上完全看不到生病的影子，反而樂觀積極鼓勵身邊的人。」看到米法的勇敢也看見米法跟老公Jerry的相知相惜，也讓她更嚮往美麗的爱情。



■林志玲親手為米法戴頭紗



■林志炫御用Keyboard老師Wilson為婚禮伴奏



■珍姊妹俱樂部的姐妹淘與林志玲一同獻唱「月亮代表我的心」



■米法送上手繪畫作～象徵林志玲永遠是最美的花朵

一進會場，當林志玲將米法的手交給Jerry的那一瞬間，觀禮的親友團們，都不禁流下感動的眼淚，林志玲開心的說：「沒想到有機會可以為別人證婚，能和心愛的人步上紅毯的另一端真的是一件很幸福的事！」。米法在Hope指導烏克蘭麗麗的學生文堂大哥、佳蓉及「珍姊妹俱樂部」的好姊妹們齊獻上《月亮代表我的心》，祝福這一對新人！林志玲也被邀請上台一起合唱，溫暖的歌聲中流露滿滿甜蜜及給米法夫妻倆最真摯的祝福。

婚禮尾聲，米法送上親手繪製的油畫要送給林志玲。米法感性地說，紫色蓮花象徵林志玲永遠是自己心中最漂亮純潔的花朵，更讓林志玲忍不住淚淚盈眶，基金會的喜事也在這一片溫馨浪漫的氛圍中完美落幕。

## 希望看板

## 小小愛心、成就大大的擁抱 林志炫、彭佳慧邀請您，一起捐款挺希望



在台灣，每5分48秒就有一个人被診斷罹患癌症！

對抗癌症的艱辛過程，龐大的經濟重擔、化療對身體的改變、心理調適與家庭照顧……等諸多問題，都有可能讓病友放棄治療，進而影響康復的機會。

今年，癌症希望基金會與國際知名插畫家幾米再度攜手合作，以「擁抱」為主題所設計的包包，將匯集無數人的擁抱與祝福，送給全台灣正在與癌症奮戰的病友，鼓勵他們樂觀邁向康復。

投身罹癌家庭關懷超過10年的知名歌手林志炫與彭佳慧率先響應，呼籲社會用行動支持，給予罹癌家庭最堅強的希望與力量。

※本次活動所得將全數投入癌症希望基金會「罹癌家庭康復計畫」服務經費。



為幫助正在治療中的癌友，協助他們勇於邁向康復，知名歌手林志炫、彭佳慧一同將充滿希望的擁抱傳遞到病房，讓病友們更有奮戰的力量。

即日起至12月底止，凡參加「希望在這裡」活動，捐款滿500元，即可獲得一個幾米〈擁抱〉春捲包。捐款滿2200元，則可獲得一個幾米〈擁抱〉後背包。捐款滿2500元，除了可以獲得幾米整套〈擁抱〉包組外，癌症希望基金會將同步送一個春捲包到癌症病房裡給病友，讓您的愛心跨越所有距離。



後背包：尺寸 H48xW31xD12cm



春捲包：尺寸 H50xW42cm

### 愛心回覆單

※表格請自行放大填寫後傳真 (02) 3322-1719

聯絡人	
手機	E-mail
通訊地址	
收據抬頭	

#### 擁抱希望禮

我要捐款 元  需要擁抱希望禮  不需要擁抱希望禮

擁抱希望禮品名	數量	金額	備註
〈擁抱〉春捲包 500元/個			1-數量可自由搭配， 但以不超過捐款總 金額為限。 2-捐款滿2500元，癌 症希望基金會也將 贈您贈送一個春捲 包給癌友。
〈擁抱〉後背包 2200元/個			
〈擁抱〉包組 2500元/組 *春捲包、後背包 各1個			

贈品寄送地址  同通訊地址  其他：\_\_\_\_\_

#### 捐款方式

信用卡授權  
信用卡卡別： VISA  MASTER  JCB  
持卡人姓名：\_\_\_\_\_ 發卡銀行：\_\_\_\_\_  
信用卡卡號：\_\_\_\_\_  
有效期限：\_\_\_\_月\_\_\_\_年(西元)  
捐款金額：\_\_\_\_\_元 持卡人簽名：\_\_\_\_\_

銀行匯款 或  ATM轉帳  
兆豐國際商業銀行金控總部分行 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

線上刷卡  
請逕至癌症希望基金會「希望小舖」購買 <http://gift.ecancer.org.tw/>

備註：1.愛心回覆單填妥後請傳真並來電確認，電話(02)3322-8287分機165 / 167林小姐。  
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.贈品與捐款收據將於捐款成功後兩週內寄出。  
4.活動收入將全數作為「罹癌家庭康復計畫」服務經費。





# 淋巴瘤病友的食事提問

文 / 楊惠玫

病友：營養師妳好，我是淋巴瘤患者。在與妳飲食諮詢前，我曾經詢問過醫師，在飲食上有沒有需要禁忌或要注意的地方？醫師只說要均衡飲食及多注意營養而已。但什麼是均衡飲食？什麼又是多注意營養呢？

營養師：其實淋巴瘤病友化、放療後，與其他癌別病友一般，常常會因治療而導致厭食、噁心、嘔吐、胃部不適或腹脹。還可能因口腔、咽喉部位潰瘍疼痛和飲食無味、口舌乾燥等症狀，進而影響飲食攝取。因此如何飲食，對於病友來說極為重要。我想大家都明白這個道理：沒有一個強壯的身體怎能和疾病共存呢？

## 治療期間病友的飲食照顧

1. 首先要製成均衡、多樣化，並儘量做到色、香、味、形調配都好的食譜。所以不要迷信、忌口，膳食搭配：粗糧、細食、豆製品、奶類、蛋類、家禽類、瘦豬肉、牛羊肉、蔬菜、水果等混合搭配食用，使各種營養成分互相補充，提高營養價值，以增強身體的免疫力，提高療效，有利康復。

於化療及放療前2~3小時不宜進食，飯前可配合服用止吐藥物，解除厭食、噁心、嘔吐症狀。這期間只要是想吃、吃得下的都可以，因為硬逼

著吃不喜歡的食物，即使它再營養，不吃也沒用；且有吃總比沒吃要好，這樣才有體力復原。

2. 口腔及咽喉部位潰瘍疼痛，不易進食者，可改用流質飲食，如：奶類、麥片粥等食物。為避免熱刺激疼痛部位，可採用少許冰淇淋、果汁冷飲。另可使用小蘇打水溶液漱口，以減輕進食時口腔疼痛。

3. 唾液分泌減少造成口舌乾燥，可使用檸檬汁、烏梅汁做飲料服用，及多選擇含水量較多的食物，可增加唾液分泌，以利進食。

4. 治療中的飲食選擇：勿吃生的食物，一定要煮過、剝皮或去皮水果（或經生菌數、農藥殘留檢驗合格的蔬果食物），因為可能會有細菌或寄生蟲附著。

經過化療常有消化道反應，如：噁心、嘔吐和造血功能受損，引起紅、白血球、血色素、血小板下降等現象，在飲食調理上要注意增加食慾；此時除了選擇平日喜歡吃的食物外，還可用番茄炒蛋、山楂燉瘦肉、當歸羊肉湯、蟲草燉牛肉等，可減少治療後反應，提高療效。

5. 多採用含維生素A豐富的食物。其主要功能是維持上皮組織結構完整，刺激身體免疫系統；食物如：蛋黃、動物肝臟（豬、牛、羊、雞等）、胡蘿蔔、綠色萵苣、菠菜、蕃薯等。

6. 避免進食不易消化、容易產氣食物及帶刺激性的調味料。如：煎、炸、酥等食物以及芥末、胡椒等。配合「多餐次」，如：數片餅乾、一顆滷蛋或一個麵包都好。刺激食慾的膳食烹調方法，宜多採用蒸、煮、燻、燉等方式，少油膩多清淡，以利胃腸消化吸收。

7. 治療後一定要多喝水：每天至少2000C.C.的白開水（可包含水果與湯汁）。建議上、下午各飲用1000C.C.，而晚餐後就儘量減少飲水，否則半夜要起來小解，會影響睡眠。

因病友活動量減少，熱量需求不似一般人，不妨與營養師飲食諮詢，幫你評估每天應攝取的熱量、蛋白質及各類別食物攝取份量建議。

每日可視進食狀況，若一般食物吃得少，應適時補充1~2罐市售營養補充品。因其種類及口味繁多，不建議一次即整箱購買，可先各買1~2罐試飲，若合口味時，再大量訂購；千萬別花大錢在買一些誇大療效的食品。

最後在體力容許範圍內，多多運動，如：去公園走走都好，不要因為體力差，就懶躺在床上。多運動或是甩手都是可以讓身體恢復快速的秘訣；但不要去人多的地方，因為可能會被感染！

### 楊惠玫 小檔案

現職：癌症基金會營養師



# 病人也有吃美食的權利！ 養好身體才能對抗疾病！ 梁瓊白分享五心級抗癌美食

善用天然食材滋養身體、療癒細胞、增強體力，讓營養留住，身體零負擔！讓美食安撫疾病帶來的痛苦與不適，才是對病人最愉悅的養生！



作者 / 梁瓊白 出版社 / 原水文化

癌症病人面對醫生宣告式的死刑判決，總不免灰心喪志，更別提化療過程中，食不下嚥，但不吃又沒體力的痛苦。精通中國八大菜系的梁瓊白老師在她罹癌的過程中，以自己的專業解決化療中的飲食問題，更希望推己及人，讓同樣面臨相同問題的人走出同樣的困境。安然度過近五年的關鍵期後，她靠著信心、耐心、用心、關心、恆心的力量，幫助她積極勇敢面對病痛，讓身心靈健康自在。本書就是她將個人經驗分享給病友及病友的家人們，不只是有信心戰勝癌症，更能掌握住病人的飲食狀況！

書中提供各種針對癌症不同療程會面對的身體狀況，開出簡單又好吃的食補食譜，以及相關飲食原則，讓您能簡單上手烹飪調理癌症病人的飲食，不管是化療前、化療中的飲食，到實用開胃小菜、搭配各種療癒菜色、點心，以及好吃有成效常見的急症緩解食療小偏方，讓讀者能體會「藥補不如食補」的精髓。如何因應病人病中的口味變化，讓食物成為病人最好的支柱與無憂，並且成為健康的後盾，是梁瓊白老師出版本書最大的目的。書中的食譜對於需要補充營養的病人也很適用囉！

### 【本書精彩內容】

- 》化療之前：補充元氣&早午晚餐這樣吃
- 》化療期間：促進食慾&增強體力這樣吃
- 》鎖住營養健康煮：蒸煮拌炒烤多變料理
- 》補血牛肉料理：三種速配美味健康沾醬
- 》高蛋白自製雞精：電鍋、快鍋圖解步驟
- 》滋補肝膏羹：豬肝泥去腥剔筋圖解步驟
- 》開胃剝皮辣椒：圖解7步驟3天可食用

### 自己動手做 五心級健康美食：

- 自然原味的元氣款【滴雞精】
- 提升體力的溫補款【滴牛肉精】
- 早餐最好吃的主食【小米地瓜粥】
- 簡單做爽口的小菜【菠菜拌豆乾】
- 久藏不變味開胃菜【糖蒜】
- 超人氣的健康飲品【黑木耳元氣款】
- 提升食慾的滋補品【雞湯雲吞】
- 廉價美味下午茶點【南瓜饅頭】
- 酸味最平價的美食【酸辣蓮白菜】
- 辣味最幸福的美食【酸辣豆腐羹】

※透過廣播在空中說菜也是梁瓊白老師的強項！歡迎大家邀約~



# 童年回憶

文 / 鄭凱雲  
圖片取自 / 韓劇開麥拉



沒錯，現在我就是愛看小品，小品小說、小品影集、小品文章、小品電影。「美娜的文具店」是一部典型的小品，成本很低，劇情很簡單，故事線單一，但就是能夠觸動我心。

主角美娜是國稅局公務員，每天都在對那些有錢卻逃稅的人催繳稅款，一次的業務執行出現瑕疵，因此被要求停職二個月，最後她決定利用這二個月的時間回家鄉處理父親的文具店，也就是台灣俗稱的雜貨店（柑仔店）。父親的雜貨店在學校對面，父親是孩子口中的爺爺，也是孩子生活中重要的快樂泉源。美娜父親生病住院，雜貨店休業一陣子，美娜想趁機出售雜貨店，因為她從小

以身為雜貨店老闆的女兒為恥。為了賣出好價錢，讓買方認為這是個經營雜貨店的好地方，她努力將存貨賣出，從買三送一到買一送一，可以想見孩子們有多喜歡她，她為了與孩子們博感情，於是他們玩遊戲、學漢字，不知不覺中，美娜與這群孩子建立了特殊的情感，也回憶起小時候的自己。最後，美娜捨不得賣掉雜貨店，等父親出院後，一起重新經營這間屬於回憶的小店。

影片中，我最喜歡一些也屬於我的兒時記憶，例如，美娜跟男主角較勁的快打旋風，女孩們喜歡的紙娃娃，男孩們趴在地上又吹又打的紙板（狗仔標），也許我不記得誰跟我一起玩了這些遊戲，卻清晰地記得當時愉悅、滿足的心情。對照現在的小孩，他們的遊戲早已進階到我無法理解的地步，用手指滑滑就能滑出玩樂的快感與成就？常與虛擬空間的人對打就能爭搏出友伴間的革命情感？能夠與人互相凝視好像已經不是現代人的渴望了，卻是我一直在追求的關係本質，透過凝視的交流無法速成，它需要時間的積累與培養，也需要心思的透徹與細膩，久了，它會構建出的往往超過我們的想像，動人也就在這個過程中被生成了。網路世界的聲光效果或許比現實生活中的人物來得刺激，但它們如何取代人與人互動時所創造出來的感動呢？

出去吃飯都會留意別人在幹嘛，從以前的互相聊天，到現在人手一隻手機或平板電腦，天也不聊了，眼睛也不對望了，就是各自看著手中沒有生命的螢幕，有趣的，大家都從小小的螢幕上找到快樂，至少我都能在他們的臉上看到彼此互望下找不到的笑容。對現在的孩子來說，跳房子、彈珠、打水漂可能都是些不存在或過時的玩意兒，但的確曾經有一群另一個世代的小孩在這些遊戲中獲得極大的喜悅與快樂，就像美娜在與小朋友一起玩遊戲的時候，她臉上的笑容絕對不是盤算著店面如何可以賣個好價錢，而是真心地將在自己放在這些充滿童趣回憶的遊戲裡。



希望有愛

迎接甜蜜情人月 希望小舖邀您一同「花獻」幸福



當癌友被告知罹患癌症，從診斷、治療到追蹤，對於病友及家屬來說，都是種身心靈煎熬...

所有「花獻」幸福包款都是病友志工們耗費多時設計製作，保證獨一無二。

一同「獻」出愛心，分享給所有與癌抗戰的病友及家屬們嗎？

在這最甜蜜的月份，希望小舖邀您一同「花獻」幸福！讓滿溢的幸福因您而散發.....

更多商品訊息請至希望小舖參觀選購 [希望小舖店址] http://gift.ecancer.org.tw [希望小舖客服專線] 02-33226287#172

16888 愛心電子碼，點燃癌友新希望

想要做愛心的朋友看這裡，現在又多了一種可以幫助癌友的方法，不僅方便、輕鬆，還能兼做環保...

歡迎民眾將條碼沿著虛線剪下，黏貼於悠遊卡或icash上，將讓您更方便做愛心喔！

相關活動辦法歡迎來電洽詢 電話(02) 3322-6287#128 張小姐



希望小站 logo and phone number 0809-010-580

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

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5月、6月捐款(物)人名單，請連結癌症希望基金會網站首頁...

希望有愛。讓生命再現光彩。在台灣，不到6分鐘就有一個人罹患癌症。在台灣，每年至少有47萬個家庭共同面對癌症。

請透過以下的捐款管道，支持我們：信用卡授權捐款, 信用卡刷卡捐款, 郵政劃撥捐款, 發票捐贈, 紅利積點轉捐款, 現金/支票捐款, 銀行(ATM)轉帳/匯款, Life-ET 愛心捐款

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, 發卡銀行, 有效期限, 西元 年 月, 信用卡號, 信用卡末三碼, 捐款金額, 授權人簽名, 捐款用途, 捐款身份, 收據抬頭, 收據寄送

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 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

郵政劃撥儲金存款收據 收款帳號, 存款金額, 電腦記錄, 寄款人注意事項, 劃撥存款收據執聯注意事項



北 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
8月19日 (週一)	美麗守護班~保養、彩妝、造型	黎鈺華整體造型師	癌症希望基金會 台北市中正區臨沂街3巷5號	癌症病友
9月24日 (週六)	乳癌病友復健運動	曹昭菀教授 / 台灣大學物理治療學系	癌症希望基金會 台北市中正區臨沂街3巷5號	乳癌病友
9月28日 (週六)	癌症治療中醫講座	鄒瑞倫中醫師 / 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
9月10日 (週二)	淋巴瘤學習營	柯博升醫師 / 台大醫院內科部血液科	台大醫院	淋巴瘤病友及家屬
9月25日 (週三)	甲狀腺癌學習營	譚鴻遠醫師 / 三軍總醫院核醫部主任醫師 兼正子中心主任	三軍總醫院內湖院區	甲狀腺癌病友及家屬
10月05日 (週六)	營養補給班	陳建宏中醫師 / 台北市立聯合醫院中醫科	台北馬偕醫院 福音樓九樓第一講堂	癌症病友及家屬

中 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
8月23日 (週五)	神經內分泌腫瘤學習營	白禮源醫師 / 中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科 林裕強醫師 / 仁愛醫院醫院一般外科	中國醫藥大學附設醫院 第一醫療大樓B1 第七會議室	神經內分泌腫瘤 病友及家屬
8月31日 (週六)	營養補給班	陳傑林醫師 / 台中榮民總醫院血液腫瘤科 黃毓薇營養師 / 台中榮民總醫院	台中榮民總醫院 第二醫療大樓2F 婦產部會議室	癌症病友及家屬
9月07日 (週六)	淋巴瘤學習營	葉士凡醫師 / 中國附醫血液腫瘤科主治醫師	中國醫藥大學附設醫院 第一醫療大樓B1 第八會議室	淋巴瘤病友及家屬

南 區				
日期	活動	講 師	地 點	參加對象
8月17日 (週六)	乳癌學習營	洪朝明主任 / 義大醫院一般外科 姜瑪倫營養師 / 義大醫院	義大醫院 A棟6樓大講堂	乳癌病友及家屬
8月21日 (週三)	美麗守護班~保養、彩妝、造型	黃綏菲美容講師	癌症希望基金會 高雄市左營區翠峰路22號	癌症病友
8月24日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營	劉建廷醫師 / 高雄長庚醫院血液腫瘤科 王夢玲營養師 / 高雄長庚醫院	高雄長庚醫院 醫學大樓六樓第二會議室	神經內分泌腫瘤 病友及家屬
9月14日 (週六)	淋巴瘤學習營	王銘崇醫師 / 高雄長庚醫院血液腫瘤科 紀芳玲營養師 / 高雄長庚醫院	高雄長庚醫院 兒童大樓六樓紅廳會議室	淋巴瘤病友及家屬
9月14日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營	沈延盛醫師 / 成大醫院腸胃肝膽外科 吳鴻昌醫師 / 奇美醫院血液腫瘤科	國立台南生活美學館 三樓會議室 臺南市中華西路二段34號	神經內分泌腫瘤 病友及家屬
9月28日 (週六)	預立醫療自主計畫~周末生活講座	許禮安醫師 / 台灣安寧照顧協會理事	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

## 還是堅持要美麗~ HOPE美麗再造課程



持續半年的化療與標靶，徹底將我打落到了凡間，變成一位黯淡無光的醜小鴨……

醜小鴨！？是的，這段時間我總是這樣形容自己……天使般的臉孔，因治療而長出了黑斑；雪白般的肌膚，因抗癌而失去了光澤，取而代之的是暗沉、與一條條和生命對抗的軌跡；我那引以為傲的纖纖細手，早已離我而去！我那自小到大的高傲與自信，也早已離我好遠、好遠……

抱著懷疑與姑且一試的心態，我參加了癌症希望基金會一系列的「寵愛自己~美麗天使」課程：

在「芳香按摩療法」體驗課程中，學習到不同種類的精油對我各種身心狀態的幫助與穴道按摩技巧；

在「美麗守護班」中，藉由彩妝老師和整體造型師的指導，我試著為自己畫上眉毛、貼上睫毛、

注重防曬與保養，還換上了鮮豔、讓自己心情愉快的穿著與打扮！

在「手部保養課程」中，瞭解到指甲保養油、護手乳液及手足防曬對我的重要性，還大膽的讓美甲老師為我塗上美麗的彩色、增添生活上的小小樂趣！

昨天，我是一個因戰鬥而失去了自我的小鴨  
今天，我是一個因戰鬥而充滿了鬥志的勇士  
期許明天~我將會是一個嶄新的自我  
期許明天~我將會笑笑看待這……雲淡風輕的生命旅程

感謝HOPE，讓我在絕望中找到了希望；讓我又再度騰雲駕霧回到了宮中，重拾我那仙子般的笑容~



學 名：Rituximab  
商品名：Mabthera 莫須臾  
(100 毫克/10毫升及500 毫克/50毫升小瓶裝)

### 作用：

抗腫瘤劑，是被核准用於治療癌症的單株抗體，經由基因工程合成，專門設計用來對付帶有CD20抗原的B細胞。

### 給藥途徑：注射

### 適應症及健保給付規定：

#### 1.限用於

- (1)復發或對化學療效有抗性之低惡度B細胞非何杰金氏淋巴瘤。

- (2)併用CHOP化療組或其他化學療法，用於CD20抗原陽性之B濾過性大細胞非何杰金氏淋巴瘤之病患。

- (3)併用CVP化學療法，用於未經治療之繼發性（組織型態為濾泡型）B細胞非何杰金氏淋巴瘤的病患。

- (4)用於做為濾泡性淋巴瘤患者對誘導療法產生反應之後的維持治療用藥。限用八劑，每三個月使用一劑，最多不超過二年。

2.須經健保事先審核核准後才能使用。

### 副作用：

噁心、尋麻疹/皮疹、疲乏、頭痛、皮膚發癢、支氣管痙攣，舌或喉腫脹感（血管神經性水腫）、嘔吐、瞬時血壓過低、潮紅、心律不整及腫瘤疼痛等。

### 注意事項：

- 1.治療前若有心肺功能較弱、高血壓、肝炎病史請先讓醫師知道。
- 2.疫苗接種應在首次給藥前至少4週完成。
- 3.若您正在服用降血壓藥物，請於接受治療前一天暫時停止用藥。
- 4.產齡婦女在接受莫須臾時或完成治療後12個月內應使用有效的避孕方法。
- 5.如有以下症狀（呼吸困難或短促、高燒不退、感染現象、肌肉痛或關節痛）或懷疑有副作用時，請立即告知醫護人員。

