



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：成佳慶、林志炫、林育蓉、洪志宏、侯明傑、
許嘉馨、彭仕華、靳秀園、楊岳虎、陳志毅、
陳俊宏、陳珠明、謝致毅、鄭昌明、
監 察 人：曹煥然、莊國偉、曹朝榮、黃少華、潘純潔

《執行團隊》
執行長：蘇運璽
秘書長：謝麗玲、林可麗、廖慧文
行政財務部：李美蓮、林麗姿、林美鳳、潘明華
公共事務部：楊登輝、張依琪、黃芷暎、高詩婷
病友服務部：許怡敏、王品人、蘇思瑋、林慧雯、李香杏、吳智侯、
歐育舒、范淑英、陳玉潔、陳詩韻、蔡佩瑛、王蓮賢、
張介卿、張麗文

研究發展部：呂嘉玲、吳翠嬌、林虹汝、吳至蓉、陳筱玲、孫光誌
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：美來有限公司
地址：10098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02號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

● 1版 4 GOOD! 是的，我們更要更健康的活著！

本期焦點

- 2版 希望情報—謠言止於智者
- 3版 希望花絮—抗癌祈福 織愛集氣
- 4版 希望花絮—2013神經內分泌腫瘤日
- 5版 希望花絮—2013年Running for HOPE
「防癌 5 GO讀：校園影片座談」圓滿結束！
- 6版 希望花絮—希望樂活學苑
- 7版 希望花絮—企業之愛~傳遞希望的平台
- 8版 希望看板—2014年1月，台中希望小站即將開幕！

4good
是的!
我更健康的
活著

特別企畫

4 GOOD! 是的，我們更要更健康的活著！



■ (左三起) 癌症學會曹朝榮主任委員、關懷大使林育蓉、癌症希望基金會王正旭董事長、台灣禮來周思可總經理、台灣腫瘤護理學會蔡麗雲監事與四位病友合影。

癌症希望基金會在過去12年的病友服務經驗中發現，許多病友初罹癌時是徬徨無助、對於治療是感到未知與恐懼的；而他們常因認知不足、擔心害怕，而未能能在確診的第一時間就接受治療，延誤病情。

為了減少這種遺憾，今年我們特地邀請中華民國癌症學會、台灣腫瘤護理學會聯手打造「抗癌關鍵4GOOD」，同時長期關注癌症病友身心靈的台灣

禮來公司也一同支持響應，共同揭開治療過程中的四大關鍵，希望病友與家屬不再恐懼害怕！

11月7日於台北國際藝術村舉行「抗癌關鍵4GOOD」起跑記者會，中華民國癌症學會主委曹朝榮醫師鼓勵病友，知識就是力量、建立正確的癌症教育，不讓自己對疾病、治療過程不瞭解，而成為治療阻力；台灣腫瘤護理學會蔡麗雲監事也用臨床經驗，舉出國人常見的錯誤觀念，呼籲病友別誤信了這些似是而非的錯誤觀念，延誤病情。

這次的活動特地邀請本會董事也同為癌症病人家屬的林育蓉擔任關懷大使，她分享過去陪伴家人抗癌的經驗，在沒有4GOOD訊息時，她便開始自我探索認識癌症，用最正確的知識進而陪伴家人去打敗癌症。因此鼓勵病友透過4大關鍵「認識它」、「正視它」、「瞭解它」，進而「打敗它」，和醫療團隊共同努力找出個人專屬的治療模式，讓癌症



也能有被控制或治癒的可能。董事長王正旭醫師也展示改版的『希望護照』，將抗癌關鍵融入於護照中，讓病友對於自身疾病有更多的瞭解，鼓勵病友勇於接受治療。

癌症治療的辛苦，只有經歷過才懂得，病友玉華分享藝術大師雷諾瓦的話：「所有的痛苦都會過去，唯有美麗會留下。」能夠堅持與不放棄，痛苦終將會過去。病友榮助也分享他的抗癌觀念，面對癌症，三分之一交給醫師，三分之二靠自己，自己先有信心，保持好心情，克服對副作用及復發轉移的擔憂，身、心、靈都做好準備，增加自己正向的抗癌能量！

是的！我們會更健康的活著，
掌握更多資訊，一起勇敢抗癌

- ◎抗癌關鍵 4GOOD：http://www.ecancer.org.tw/4good_hope/
- ◎台灣癌症資源網：http://www.crm.org.tw
- ◎免付費諮詢專線：0809-010-580 (鈴-鈴，我幫您)

4 GOOD! 是的！我會更健康的活著

它包含：癌症分期與期別、個人專屬治療資訊、
最新研究與最新醫療資訊、癌症預防、
4GOOD FOR HOPE 希望基金會、癌症教育、
台灣癌症學會、台灣腫瘤護理學會、
台灣禮來公司、台灣癌症基金會、4GOOD!

GOOD 1. 認識它
GOOD 2. 正視它
GOOD 3. 瞭解它
GOOD 4. 打敗它

0809-010-580

www.ecancer.org.tw

www.crm.org.tw

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

0809-010-580

GOOD 1. 認識它—認識癌症期別與細胞形態

治療癌症的「武器」越來越多，即使是同一種癌症，每個人的癌症期別、癌細胞形態、基因形態皆不同，先瞭解自己的「癌症身分證」，才能進一步對症下藥。

GOOD 2. 正視它—尋求正確醫療資訊

現今醫療資訊發達，病友獲取資訊的管道很多元，像是到「臺灣癌症資源網」尋找有癌症診療品質認證的醫院或病友支持團體，就醫時也可尋求不同醫師的「第二意見」。

GOOD 3. 瞭解它—瞭解專屬治療方式

以前癌症的臨床治療，常把歷年來累積的用藥經驗當成治療「公式」，不過並非對每位病友都有效；目前已走向個人化治療，依據病友的腫瘤大小、位置、期別、需求，找到最適合的治療方式。

GOOD 4. 打敗它—堅持治療不要中斷

除了醫療團隊的協助，病友本身的自我調適也非常重要，除了控制飲食、適當運動與充足睡眠，也要保持正向、積極的心態，不輕易放棄治療。

希望花絮

抗癌祈福 織愛集氣 萬人響應為罹癌家庭 編織希望的未來



■與會貴賓一起揭曉集氣總數。(後排左起)康健人壽總經理部藝帆、癌症希望基金會董事長王正旭、臺北市政府衛生局處長林莉茹、臺灣喜佳公司總監吳銘仁、藝人潘慧如。(前排左起)小童星張庭宜、樂樂、關小佑。

10月起癌症希望基金會、康健人壽、臺北市政府衛生局共同舉辦了「抗癌祈福 織愛集氣」系列活動，包含臉書集氣APP、祈福集氣卡簽署以及毛線織愛祈福活動，希望透過全民大眾齊心集氣，把滿滿的愛傳遞給罹癌家庭。康健人壽並承諾有一人參與祈福集氣系列活動，就為每一人捐出新台幣100元給癌症希望基金會（最高上限100萬元）。11月9日這天，我們在台北信義區香堤大道上，公布1個多月來的集氣成果，並打造一座象徵愛與希望的裝置物，邀請現場民眾用毛線為罹癌家庭纏繞希望、纏繞思念、纏繞平安。最後共集結了21,598個祝福，萬人響應目標達成，康健人壽依約在活動現場捐贈新台幣100萬元給癌症希望基金會，

全數挹注「罹癌家庭康復計畫」與「罹癌家庭大專生獎助學金」。

用愛累積加油的能量

當織愛集氣活動一展開，各地網友、癌友、志工以及康健人壽同仁率先響應，並熱情地向工作人員表達願意幫忙推動親友加入，過程中亦有多所學校師生響應祈福卡簽署，如：成功高中、景美女中、智光商工、中山女高、金華國小、建德國中等。短短一個多月透過臉書集氣APP、簽署祈福集氣卡，不僅募集了破萬民眾的響應，更是串起各界對罹癌家庭的關懷。

用愛編織彼此的祝福

11月9日活動當天，信義區香堤大道上布置了一個大型紫色絲帶及HOPE字樣的織愛祈福裝置物，象徵關懷癌症病友及致力為罹癌家庭帶來希望。民眾可在活動現場領取毛線將對罹癌家庭的愛與祝福纏繞在裝置物上，並可獲得由臺灣喜佳公司全台學員親手縫紉的柿子拼布包，祝福每一位為罹癌家庭集氣的朋友。

藝人現身力挺罹癌家庭

當天除了現場民眾參與外，藝人潘慧如、小童星樂樂、張庭宜、關小佑也一起現身活動現場，為罹癌家庭祈福集氣。潘慧如更以過來人經驗道出陪媽媽抗癌9

年的心聲，並且鼓勵罹癌家庭走入人群、迎向希望，尋求正規治療，要對現代醫學有信心，找到如癌症希望基金會這樣的專業支持也很重要。而三位可愛的小朋友們則說：「今天是來幫有癌症的人祈福，希望他們快快好。」真誠的模樣融化在場大人小孩的心。

用愛帶動希望的行動

活動中的高潮則由癌症希望基金會、康健人壽、臺北市政府衛生局、臺灣喜佳公司及藝人潘慧如共同揭曉高達21,598人次的集氣總數，康健人壽總經理暨執行長部藝帆亦在現場捐贈新台幣100萬元予癌症希望基金會。癌症希望基金會王正旭董事長表示：「在台灣每5分48秒就有1人罹患癌症，全台共有48萬罹癌家庭正與癌症對抗中。抗癌是不容易的，治療過程病人與家屬徬徨無助的心情、經濟上的壓力都需要喘息的出口，但有企業資源的投入以及社會各界的支持，我們相信一定能為罹癌家庭帶來更多希望。」



■康健人壽總經理部藝帆(圖左)代表捐出新台幣100萬元予癌症希望基金會，由董事長王正旭代表受贈。



■金華國小的小朋友認真地為罹癌家庭簽署祈福集氣卡。



■成功高中一千多位同學響應簽署。



■中山女高楊世瑞校長(圖中)也帶領同學們一起響應祈福集氣。



■每張祈福集氣卡都代表著一份滿滿的祝福。



■許多爸爸媽媽帶著小朋友一起為罹癌家庭織愛祈福。



■現場小朋友上台參與寓教於樂的防癌知識有獎徵答。



■(左起)潘慧如、樂樂、關小佑、張庭宜一起參與攤位遊戲，奮力舉重的模樣逗笑在場所有人。



■(左起)潘慧如與三位小童星也在活動當天一同加入集氣行列，順帶一提，三位小童星身上的後背包也是我們今年度希望在這裡的明星商品喔！



■康健人壽員工、員工家屬及保戶到現場為罹癌家庭加油打氣。



■臺灣喜佳公司吳銘仁總監(左三)與同仁們一起到場響應。



■由志工蜜靈老師帶領的甜蜜心舞團為活動揭開序幕。



■(左起)藝人潘慧如及小童星樂樂、張庭宜、關小佑為癌友簽署祈福集氣卡。

2013神經內分泌腫瘤日 HOPE 邀請您一起來擔任宣傳大使!



HOPE邀請了病友、民眾一同拍照響應今年的神經內分泌腫瘤日，另外也邀請大家寫下對於病友的祝福。



蘋果教父賈柏斯於2011年逝世，世間從此少了一位創意狂人，巨星殞落。

這也讓世人開始關注了一個難以診斷的疾病——神經內分泌腫瘤 (NET, Neuro-Endocrine Tumor)。

神經內分泌腫瘤是一種會分泌荷爾蒙的惡性腫瘤，而導致病人產生神經內分泌相關的症狀，神經內分泌腫瘤依據荷爾蒙分泌量的多寡，出現如咳嗽、腹瀉、腹痛、盜汗等，很容易被誤診為其他疾病。此疾病在台灣並不常見，估計每年新增病患約

1400位，相較於其他癌症，相關案例相對稀少，許多病友及其親人對於神經內分泌腫瘤的症狀及治療方法都相當陌生，通常確診時已拖至5到7年。因此，宣導疾病衛教知識變得極為重要，若是可以及早發現，便可以及早治療。

每年的11月10日為全球神經內分泌腫瘤日 (NET Awareness Day)，今年，癌症希望基金會特別設置了一個可愛的活動網頁來響應 NET Awareness Day，希望藉由分享神經內分泌腫瘤日活動網址的方式，來讓更多神經內分泌腫瘤的潛在病友可以得到正確的資訊及知識，此活動預計將吸引超過1200位網友來當宣傳大使一同參與分享。在此，HOPE也邀請您即刻加入響應，將神經內分泌腫瘤資訊網的相關資訊提供給您身邊的親朋好友，讓此疾病的相關訊息可以更快的傳遞給更多民眾知道！



神經內分泌腫瘤的症狀易與其他疾病混淆，若您產生腹瀉、臉潮紅、盜汗、氣喘、心悸等狀況久治不癒，建議您再多詢問醫師，以免因誤診而延誤治療。

神經內分泌腫瘤資訊網改版囉！歡迎大家至神經內分泌腫瘤資訊網參觀：<http://www.net.org.tw/>，討論區新增了醫療諮詢服務，特別邀請了台大的楊勳堯醫師來擔任網站駐診醫師，歡迎病友們前往討論區發問！

希望廚房

神經內分泌腫瘤 食事提問

文 / 楊惠玟



全穀雜糧、蔬果等富含纖維，可促進胃腸蠕動，一般觀念上認為有益健康，不過若罹患神經內分泌腫瘤，此疾患會讓身體產生腹瀉 (最常見症狀，胃腸道的類癌 (Carcinoids) 症候群)、腹脹、腹痛等的胃腸症狀，反而不適合食用高纖飲食。

要緩解神經內分泌腫瘤所帶來的不適症狀，除了及早確診並進行藥物控制外，提醒也要改變生活、飲食習慣，應該減少食用高纖穀類、高纖維蔬菜、水果、牛奶等；此外，也不宜選擇辛辣食物、含咖啡因飲料、酒精性飲料 (有助於防止潮紅)、油膩與油炸等食物。

飲食，不僅提供身體能量的來源，健康的飲食，更可以減少或是預防慢性病的產生。癌症病友往往將罹病，歸咎於錯誤的飲食型態，並積極尋找抗癌的飲食秘方。其實，癌症的發生多為複雜的多重因子，不容易找出單一影響因素。建立正確的飲食觀念，除了幫助對抗癌症之外，也能保持健康有活力的生活。

多數神經內分泌腫瘤病友，其實飲食遵循健康飲食概念即可！

若是剛接受手術或是正在接受治療的病友，則建議和您的醫護團隊 (包括營養師) 來討論適合的飲食。病友若有腹瀉，下列有一些飲食療法的替換方式，可以幫助改善腹瀉症狀。

1. 補充液體，但切勿飲用碳酸飲料。(例如：稀米湯水，將少量的米放在水中煮30~40分鐘 (或微波一會兒)，放涼以後，再依個人口味，加一點薑汁、蜂蜜、肉桂粉、香草粉等，可拿來當作飲料飲用。)
2. 避免含咖啡因的飲料，因為咖啡會促進胃腸蠕動，而增加腹瀉。(咖啡、茶、可樂等含有咖啡因飲料，腹瀉時不宜飲用。)
3. 許多人不太容易消化乳糖 (牛奶與乳製品食物含有乳糖，因乳糖不耐因素，常是瀉發性腹瀉的原因)，減

少攝取乳糖會明顯改善腹瀉，也可以改飲用米漿或豆漿 (它們不含乳糖) 來改善腹瀉情況。

4. 少量多餐。
5. 注意會引起腹瀉的食物，避免或小心食用以防止腹瀉再發生。
6. 進食高鉀食物，如：香蕉、桃子、魚、雞肉、馬鈴薯泥等以補充因腹瀉所流失之鉀離子。
7. 避免含香料、高脂食物、糖分高的食物。勿生食蔬菜、水果以減少胃腸道刺激。
8. 減少食用不可溶性纖維質 (insoluble fibre) 也有幫助，這類食物包括：蔬菜、全麥麵包、穀類食物、果皮、水果、果仁、核果類。
9. 多食用可溶性纖維質 (soluble fibre)，對解水便特別有效。可溶性纖維質食物，可以吸收過量的水分，使糞便成形。這類食物包括：白飯、麵食品、燕麥等。
10. 用餐時，不要喝水或飲料，餐與餐之間喝足夠的水，以補充因腹瀉而流失的水分。

楊惠玟 小檔案

現職：癌症希望基金會營養師

希望花園

大林慈院捕捉希望攝影開展 看見愛與生命力



與會貴賓共同完成愛的拍立得並合影留念。



新秀麗董事 (左一)、賴寧生院長 (左四)、腫瘤中心主任蘇裕傑 (左五) 偕同眾人切下生日蛋糕，歡度大林慈院腫瘤中心十周年。



大林慈濟醫院公共傳播室主任與主任分享自身攝影經驗：「以專業的身分做志工之事。」

秋高氣爽的10月，大林慈濟醫院舉辦癌症希望基金會第四屆「捕捉希望」數位攝影比賽得獎作品展覽開幕會，並歡度腫瘤中心十周年，開幕活動由大林大愛幼兒園可愛的小朋友開場表演揭開序幕，隨後癌症希望基金會董事新秀麗與大林慈濟醫院賴寧生院長、腫瘤中心主任蘇裕傑、公共傳播室主任于劍與以「捕捉希望」為主題，共同完成愛的拍立得，將希望與勇氣持續傳遞，鼓勵更多相同癌症病友，勇敢與癌奮戰。

鏡頭下，捕捉到的不只是畫面，更是生命的感動。大大小小攝影比賽得獎常客，同時也是大林慈濟醫院公共傳播室主任于劍與分享自身攝影經驗：「以專業的身分做志工之事。」拍照時抽離紀錄者的角色，于主任讓自己的心融入病友的生命歷程，紀錄的同時也付出關懷，自己的心靈受病友悸動，將剎那的感動化為永恆。

癌症希望基金會2008年在羅氏大藥廠贊助下，開始舉辦「捕捉希望」數位攝影比賽，六年來我們共收到642件作品，除了經歷了642個生命旅程外，更見證了642個與癌奮戰的故事。第四屆25幅得獎作品從6月起在全台醫院巡迴展覽，將希望與勇氣持續傳遞，透過攝影的力量，灌注澎湃的生命脈動，藉由鏡頭的捕捉，瞬間凝結的影像，撫慰所有正在與癌奮戰的病友們。

更多的作品在www.ecancer.org.tw與您共賞！



2013年 Running for HOPE 更多相關訊息歡迎到 Running for HOPE 活動網站查詢！網址：www.runningforhope.org.tw

「防癌 5 GO 讚：校園影片座談」圓滿結束！



■朝陽科技大學現場。(左起) HOPE 執行長蘇連慶、發起人李清言、朝陽科大林有慶老師、活動發起人新紹華、防癌大使梁正群、活動主持人 Ruby。



■九把刀(左四)既威人又幽默的分享，讓文化大學會場掌聲歡呼連連。



■龍華科技大學現場。中天主播劉喬琳(右二)以她自己的親身經歷向同學傳防癌觀念，活潑的分享方式讓現場同學笑聲不斷，同時也了解到定期篩檢的重要性。



■提醒卡也不忘再次提醒同學們防癌五部曲的內容，呼籲年輕學子培養健康的生活習慣，遠離癌症！

完成七場校園宣導 共約1800名學生參與座談

2013年Running for HOPE「防癌 5 GO讚：校園影片座談」圓滿結束囉！從10/16開始，Running for HOPE校園宣傳列車接連開到文化大學、朝陽科技大學、實踐大學、世新大學、康寧醫護暨管理專科學校、銘傳大學以及龍華科技大學，總共約有1,800位同學參與，同學的熱情讓今年Running for HOPE充滿年輕活力！

「防癌5部曲」：癌症是可以預防的！

本次系列座談最重要的元素為「防癌5部曲」：正確飲食、規律運動、拒菸酒檳、體重控制、定期篩檢，在防癌大使們不斷細心提醒下，希望能讓同學們牢記在心，永離癌症威脅。同時，現場更準備了印有政府四大癌症免費篩檢資訊的貼心「提醒卡」，讓同學們攜回提醒身邊的長輩作篩檢，更有同學隨即替家人發問：「該到那裡作篩檢？」展現青年朋友另一種關心身邊長輩的方式。

作家九把刀現身！分享媽媽抗癌故事

在文化大學座談中，我們邀請到媽媽為血癌病友的作家九把刀現身擔任防癌大使。陪伴媽媽一起走過先前艱辛的抗癌路，九把刀分享當時自己和家人們彼此的心路歷程，也讓我們看到擁有感性另一面的「刀大」。九把刀表示，在媽媽罹癌後，讓他開始注意自己的身體健康，更開始定期進行健康檢查，座談最後九把刀更大喊「跟我來！」帶領全場同學複誦「防癌5部曲」，提醒學生要關心自己和家人的健康，展現十足的「戰鬥力」。

如果自己或家人真的罹癌了，我會怎麼辦……？

另外，九把刀將媽媽當時對抗血癌時家庭的成長過程詳實地記錄下來，寫成《媽，親一下》這本作品。今年《媽，親一下》更被TVBS改編成電視劇，因此為了響應癌症防治，《媽，親一下》演員梁正群、夏于喬及蔡晏佑也親臨座談現場，擔任防癌大使面對面和大家談癌。

而在各場座談中，當主持人向同學進行簡單的調查時，發現有不少的同學身邊親人即為癌症病友，因此當防癌大使們分享如「如果自己或家人真的罹癌了，我會怎麼辦……？」等議題時，現場看到部分同學若有所思，並和身邊同學討論。引發同學對於癌症有更多的思考，即是今年Running for HOPE的最大目的。

明年再會 Running for HOPE永不熄！

最後，再次感謝各活動發起人、各學校工作人員、各防癌影片製作團隊的導演、老師和同學們，以及每一位參與的朋友們，有大家的熱情支持，今年的「防癌 5 GO讚：校園影片座談」才能圓滿結束、「完美落地」。期盼Running for HOPE所散播給同學們的小小希望種子，能就此讓防癌觀念向下扎根！明年Running for HOPE仍將持續「開跑」，敬請大家期待，我們相約明年再見！



痛在心裡口難開

文/葉北辰

講到疼痛這件事情的時候，常常會提到這個笑話「世界上最能忍受的疼痛是什麼？」，你可以先想想看，答案在最後一行。

這也說明了問題的核心，疼痛的感受本身非常主觀，不像心跳、血壓、體溫和呼吸可以測量出客觀的資料（這也是四個主要的生命徵象，住院的時候護理師都會幫病人測量）。雖然近年來醫學上對於癌症的疼痛越來越重視，把疼痛感受列為第五個生命徵象，讓病人從1-10分評估自己的疼痛強度（1分是不痛，10分是最痛），但這畢竟還是主觀評估，非常因人而異。因此，對於病人、家屬或醫護人員來說，疼痛是難以量化的感受，既看不見也無法測量！只能依靠病人提供的敘述來評估其所感受到的疼痛程度和類型。

過去研究發現，癌症病人在生病過程中曾經感到嚴重疼痛的比例高達70%。無論是腫瘤本身或是治療的副作用，都可能造成病人的疼痛困擾。國際疼痛協會定義疼痛是「與實際或主觀描述之身體損傷有關的不舒服感覺或情緒經驗」，換句話說，個人的疼痛程度不只跟身體受損傷的程度有關，也與心理或情緒狀態有關。例如在用藥或疾病狀況都沒有明顯改變的狀況下，回家或住院的疼痛感受卻可能有天壤之別，有的癌症病人覺得在家比較舒服自在比較放鬆，所以出院回家就比較不痛；然

而某些病人卻覺得在醫院隨時都有醫護人員很安心，回家後擔心自己哪裡不舒服反而更容易覺得痛。

更進一步地，有的時候我也會提醒病友們，痛(pain)和痛苦(suffering)有時並不能完全劃上等號。以我自己的經驗來說，記得多年前還在做治療的時候，當時總體管被腫瘤壓迫阻塞，需要裝一個支架來疏通，但也造成我常會覺得右上腹疼痛。某天我忽然覺得非常非常痛，痛到我沒辦法站直，很擔心是不是總體管又塞住了，當時痛苦到極點用最快速度衝去看醫生。沒想到進入診間說了我的狀況，我的主治醫師看了看我的臉和眼臉，鎮定地說「不清楚是什麼痛，但是不可能堵住，如果堵住總體管的話臉色會讓你的臉和眼臉看起來很黃，可是現在是正常的」。聽醫生講完這句話之後，我好像瞬間就沒那麼痛了，整個人鬆了一口氣，連身體都能稍稍微坐直起來。看完醫生從診間出來的時候，雖然覺得右上腹還是蠻痛的，可是並沒有讓我這麼痛苦，也可以正常的站直走路。這個經驗告訴我，痛的身體經驗和心理經驗是會互相增強的，痛的感覺加上了擔心、害怕、焦慮、絕望…等感受，就成了痛苦。

當然，無論是痛還是痛苦，我們都還是想辦法處理癌症疼痛(cancer pain)。這個部分從過去常說的疼痛控制(pain control)，到現在已經逐漸轉變為疼痛管理(pain management)的概念。「疼痛控制」顧名思義就是要控制疼痛，若沒有辦法止痛就是疼痛控制不佳，而這個責任通常落在開止痛藥或止痛手術的醫生身上。但是「疼痛管理」強調管理的成分，包括：發現疼痛與界

定疼痛、設定合理的良好目標，以及研擬出到達目標的途徑。如此一來，疼痛管理就變成病人、家屬與醫護人員共同的責任，更重視「病人也有能力和權利幫助自己控制疼痛」這個事實。舉例來說，因為個人疼痛無法測量，所以病人需要能夠好好觀察自己的疼痛性質，記錄疼痛時間…等，這些資訊非常有助於醫生來判斷該怎麼開處方。或是在某些狀況下，短時間內的疼痛管理目標，可能只適合放在減輕疼痛，需要把注意力放在如何在可接受的疼痛程度內有足夠好的生活品質（當完全不痛是一個無法達成的目標時）。還有，除了藥物之外，心理腫瘤學(psych-oncology)也逐漸發展出許多心理學方法來協助處理癌症疼痛，例如：放鬆訓練、心像法、自我調控…等。透過藥物和心理學方法的雙管齊下，經過病人和醫護人員的共同努力，癌症疼痛通常可以獲得良好的管理。

綜上所述，在接下來幾期的希望語心當中，我們將介紹一些非常有成效的疼痛管理方法，可以用於病人自助，或是家屬用來協助病人的疼痛管理。

如果您有相關問題，歡迎來電：0809-010-580語心。

看完這篇文章您有話想對北辰說嗎？歡迎您來信至 hope@ecancer.org.tw

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師
北區淋巴愛俱樂部 會長

希望樂活學苑

希望樂活學苑是專門提供給罹癌病友參與的病友活動，病友們除了可紓緩壓力、放鬆心情外，還可藉此交流平台與其他病友相互支持。一直以來，癌症希望基金會都在持續招募有專長的志工老師，希望可以提供病友們更多元的課程內容，如果您有特殊專長，歡迎您一起加入HOPE志工的行列，在助人的過程中，相信您也能獲得許多意外的收穫喔！

快來聽聽看希望樂活學苑的老師們怎麼分享：

蝶谷巴特班

上天派我來當天使

口述：郭奕伶／高雄希望小站 希望樂活學苑—蝶谷巴特班老師



■左站立者—奕伶老師



■蝶谷巴特班的美麗作品是希望小舖內的熱門商品！喜歡的朋友歡迎上網選購！

其實我是一個不勇敢的人！雖然大家看我的外表都覺得我就是很活潑開朗，回憶起自己在99年被宣告罹患乳癌時，我真的是很無助。其實我很幸運，因為右胸筋膜炎抽痛去看復健科，醫生只是例行的安排檢查，沒想到竟檢查出左胸乳癌0.8公分，我不胖，也沒有不良的生活習慣，我一直想不透，怎麼會是我？

雖然自己一向很樂觀，但在面對乳癌時，卻也無法克制自己對無知的惶恐與不安。切片那一天，大姊陪我去醫院，我笑地跟她說：『不用擔心啦！』轉頭進去診間的瞬間，我背著門放聲大哭，其實我真的很害怕。對於治療，我很認真上網查了很多資訊，但心裡對於治療也產生好多問號，醫生總是很忙，沒空幫我解答，我想如果有病友陪我聊聊，給我一些建議、支持我、鼓勵我，至少這樣也好吧？

生病之後，因緣際會地透過朋友介紹去教會學「蝶谷巴特」，剛開始也不是很在意，報了名都沒去上課，缺課了三堂，心想都缺課那麼多了，乾脆不去上了，但朋友好說歹說地勸我從第四堂開始上，甚至老師也願意特別指導我幫我補課，為了不讓自己一直沉溺在罹癌的壞情緒裡，我決定走出去，就去上課吧！沒想到竟然讓我如此愛上蝶谷巴特，也發現自己挺有天份，更開始自己買書來研究，越玩越開心，既然生病了，就更應該要讓自己活得更精彩啊！

也許是上天要派我來當天使吧！從小媽媽就教導



■美麗的蝶谷巴特作品也會出現在我們的希望小舖義賣唷！



■病友們的作品是不是都超級可愛療癒的呢？

我們，『哪屋花斗就愛嘎郎到砂港』（有能力，就要助人），所以我從小就很愛幫助別人，因為一個病友的介紹，我開始來癌症希望基金會教蝶谷巴特，來上課，不只是為了教大家玩蝶谷巴特，我覺得更重要的是，我用交朋友的心態，來這裡關懷別人，我想把我的快樂分享給其他學員，用我的熱情給他們支持，在這裡大家可以互相打氣，因為自己經歷過，我希望其他病友不要和我過去一樣，感到無助與孤單，所以我和同學之間，除了每個星期來上課，私下大家感情也都很緊密，我們可以偷偷講秘密，當彼此的垃圾桶互吐苦水，把壞心情都趕走！

感謝希望小站，提供這麼溫暖的地方，大家都很親切，讓人感覺很溫馨，雖然加入「希望樂活學苑」才短短不到半年的時間，我卻覺得好像跟大家認識了好幾年一樣的熟悉，我想，那是因為我們的心，早就緊緊地繫在一起了。

歐洲彩繪班

我的人生轉變

筆者：陳正淋／高雄希望小站 希望樂活學苑—歐洲彩繪班老師



■學員們端詳作品的認真模樣。



■歐洲彩繪班正淋老師



■歐洲彩繪班學員作品—面紙盒。

人的一生很奇怪，當重大事件發生後就會改變很多，我以前也是一個單純的上班族，從事的行業是大家都羨慕的半導體製造業，也是人們俗稱的電子新貴，只知道上班工作，下班睡覺，放假補眠，就這樣過十年，直到4年前的一場大病，隔年又復發開刀，再經過2年的休養，也重新思考人活著的意義，所以再重新出發時，我去學習我之前一直沒有機會學過的東西，也去做一些以前只有想卻沒有行動的事情，這幾年下來，也一直在接觸幫助人的工作及參與癌症希望基金會的活動，在這些過程

讓我付出更多的愛，關懷更多的人，讓大家能夠感受的到這一份愛與快樂。

同樣的，現在我又多了一份可以幫助大家的機會了！那就是我在癌症希望基金會「希望樂活學苑」開了【歐洲彩繪】課程，為什麼我會投入呢？也就是因為我想讓更多的病友能夠多走出來，學一下畫畫、聊聊天，使大家知道，原來生這個病是幸福的，而不是痛苦的，也用我們團體的互助精神，使每位來到這裡的病友都能感受到家的氛圍。

在這一期教下來，讓我看到同學們透過學習，認真的去把作品完整的呈現出來及同學們互動互助的精神，我覺得這就是我要的！

因為我想把這個氣氛分享給更多的人知道，讓大家能夠了解到這團體的好處，進而使大家都可以透過它來療癒我們的身、心、靈。因此，請大家支持，也歡迎大家參與，讓我有機會幫助更多的人，也使這個理念可以傳給更多的人，讓大家成為我的貴人，也可以成為自己的貴人，進而幫助更多的人，如果您也有相同理念，歡迎加入我們。

黏土班

給一億個讚！

筆者：吳明秀／高雄希望小站 希望樂活學苑—黏土班老師



■黏土班明秀老師



■黏土班學員的可愛作品。

罹癌至今已四年整，回想當初生病時，我也不免俗的到處求神問卜，想要知道讓我業障現前的，是否和前世因果有關？但，我的密友跟我說：『既然病灶已來，妳只能有一個觀念，那就是你的病不管有多麼不樂觀，但妳對自己身體的態度，一定要樂觀、輕鬆自在，要把得癌症的心情當成感冒一樣，情緒保持愉快，這樣才有治療的效果與機會。』這一段話給我很大的鼓勵，有他的支持，我決定要樂觀過生活，和做一些有意義的事情。

感謝一位癌友的推薦，在一次參加癌症希望基金會的學習營時，她希望我能在基金會裡教其他癌友們做黏土，因此使我有機會加入志工老師的行列。在教課的這幾個月中，我看見癌友們的樂觀心情與愉悅的態度，尤其是當他們看著自己親手完成的作品，那種雀躍的表情，更是我無法用言語來形容的，亦連帶讓我感染了喜悅，所以在研習的過程，我更感受到癌友們在面臨癌症的考驗時，都把心門打開了，所以大家都不孤單。真的，生病後，坦然面對，把一些俗事交出去，把自己的生命交給老天、放下一切，活在當下！現在的我努力把握自己能做的事、想做的事，讓日子過得更充實、更有意義。

感謝身邊的每一位朋友，祝福他們永遠健康、幸福、快樂，更感謝基金會裡的每一位員工與志工，長期以來對癌友們的奉獻與辛勞，「希望」永續下去，讓癌友們有多一處精神依靠的地方，給你們一億個讚啦！

※新一期希望樂活學苑課表出爐囉，趕快翻至第八版，有興趣的朋友快報名參加！

希望花籃

企業之愛~傳遞希望的平台



■ 蘇達環執行長致贈感謝狀予峻億貿易公司
黃永照董事長(圖左)。



■ 愛心球友捐出善款。



■ 林青蓉董事(圖右)擔任晚宴主持人。

峻億貿易公司秉持著「愛從心靈出發，用行動傳遞」的精神，13年來透過峻億盃高爾夫慈善聯誼賽募集善款，幫助許多弱勢團體，每年皆以實際行動送出愛心，共同建構「有愛無礙」的慈善平台。

多年來，峻億盃高爾夫慈善聯誼賽已在許多球友心中成為一個公益的品牌，並在黃永照董事長的努力推廣下，報名參與的人數年年攀升。2011年峻億盃首度與癌症希望基金會合作，募得新台幣160萬元做為

「罹癌家庭康復計畫」服務經費；今年10月再度將這份愛投注在中部地區罹癌家庭的需求上。除了結合高爾夫球賽公益愛心捐、現場球友愛心捐款，並邀林青蓉董事擔任晚宴主持人進行義賣品拍賣。在林青蓉董事妙語如珠的帶動下，現場氣氛熱絡，不僅拍賣商品以很快的速度拍賣出去，更有一位球友認購了兩件義賣品，在大家的見證下將禮物獻給老婆，恩愛的舉動羨煞眾人。

在黃永照董事長及現場許多熱心公益的球友齊力響應支持下，今年峻億盃高爾夫慈善聯誼賽為癌症希望基金會「台中希望小站」募集了高達新台幣220萬元的建置經費，此筆經費將造福中部地區朋友，讓更多癌症病友與家屬順利走過抗癌路，增加康復的機會。癌症希望基金會感謝峻億貿易公司用愛傳遞祝福，為癌友打造希望的未來！

希望小舖



馬到成功 賀新春 希望「福」氣「袋」著走

為持續募集「罹癌家庭康復計畫」服務經費，幫助更多罹癌家庭學習抗癌迎向希望，希望小舖在歲末寒冬特別推出【希望福袋】，內含多款由病友志工手工縫紉與社會大眾手作及捐贈義賣的愛心商品(商品隨機出貨)。即日起認購只要愛心價888元！新春佳節，祝您馬年大吉大利，大顯身手行大運，讓希望的力量從您開始，分享給所有正在與癌抗戰的癌友們！

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】02-3322-6287

希望看板

保時捷獻愛 與車主同支持癌症防治工作



■ 永業公司行銷經理房慧明(圖右)代表捐款予癌症希望基金會，由公共事務部組長楊舒婷代表受贈。

感謝保時捷總代理永業進出口股份有限公司，邀請癌症希望基金會成為第十六屆保時捷車主俱樂部高爾夫球賽公益夥伴，在北、中、南預賽與決賽公益捐共募得88,600元車主捐款，永業公司也相對捐出相同金額，總計捐贈177,200元予本會，摺注「2014年全台癌症防治宣導活動」經費。

除捐款外，癌症希望基金會也受邀在林口美羅華球場決賽中設攤，與車主零距離互動，許多車主駐足耐心了解HOPE服務工作後，即刻現場捐款支持，也讓人感受到保時捷車主投入公益不落人後的積極與用心。

希望看板



在台灣，每5分48秒就有一個人被診斷罹患癌症！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。

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。

林志炫、彭佳慧邀請您，以行動支持全台罹癌家庭邁向康復！



小小愛心、成就大大的擁抱

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，本活動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

<input type="checkbox"/> 我要捐款	元	<input type="checkbox"/> 需要擁抱希望禮	<input type="checkbox"/> 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。
〈擁抱〉後背包 2200元/個			2-捐款滿2500元，癌 症希望基金會也將 幫您贈送一個春捲 包給病友。
〈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融網部分行 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

備註：1. 愛心回覆單填妥後請傳真並來電確認，電話(02)3322-6287分機165/171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. 應品與收據將於扣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。



亞太電信590愛心即時捐 讓您的愛心超即時

即日起，癌症希望基金會與亞太電信合作，只要您是亞太電信行動電話月租用戶，手機直撥「59042」免費語音專線，聽取語音操作選項就能輕鬆捐款給本會，捐款金額將併入次月電信費帳單，讓您輕鬆做公益，捐款好便利！

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9月、10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！

2014年 學習營及講座

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
北區	2月22日(週六)	癌症治療中醫講座	鄧璋倫中醫師 / 京華中醫診所	癌症希望基金會 台北希望小站 台北市中正區臨沂街3巷5號	癌症病友及家屬
南區	2月21日(週五)	癌症治療中醫講座	吳景崇中醫師 / 高雄榮民總醫院傳統醫學中心中醫部主任	癌症希望基金會 高雄希望小站 高雄市左營區翠峰路22號	癌症病友及家屬

希望樂活學苑

名額有限，請先來電報名，報名專線 0809-010580

地點	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
台北希望小站	上午	烏克蘭麗班 瑜珈班		手鼓班	裁縫班(頭巾製作)	烏克蘭麗班 歌唱班
	下午	肚皮舞班	毛線編織班 瑜珈班	烏克蘭麗進階班 氣功班	陶笛班 瑜珈班	瑜珈班
高雄希望小站	上午	巧手班	蝶谷巴特班 烏克蘭麗班	氣功班	歐洲彩繪班	瑜珈班
	下午				黏土班	

◎招生對象：限癌症病友。 ◎各班名額依活動性質決定(10~20人)，額滿為止。 ◎課程免費，每期6~8堂課，需繳交500元保證金，期滿退回。
◎活動材料自付。 ◎實際開課課程以每月課程安排為主，請先電話洽詢。



2013「聽希望在唱歌」
關懷音樂會 歲末開唱
用愛串連全台灣

為了撫慰更多病友與家屬的心靈，以及舒緩醫療團隊長年的辛勞，「聽希望在唱歌」腳步不曾停歇。每年在現場看到癌症病友與家屬陶醉、投入，暫時拋開病痛煩憂的模樣，是我們堅持下去的動力。希望以歌聲、動人的樂符，鼓勵罹癌家庭及辛苦的醫療團隊，成為強而有力的後盾，幫助他們更有勇氣與癌奮戰，尋回生命溫暖的力量！

日期時間	地點	演出歌手	日期時間	地點	演出歌手
12/3(二) 16:30 18:00	柳營奇美1樓大廳	于台煙、曾淑勤 曹雅雯	12/9(一) 12:00 13:30	台北榮總 中正樓1樓大廳	曾心梅、邵肇玫 彭佳慧
12/4(三) 18:00 19:30	羅東博愛 醫療大樓5樓大禮堂	曹雅雯、許富凱 彭佳慧	12/10(二) 18:30 19:00	高雄醫學大學 附設中和紀念醫院 啟川大樓6樓第一講堂	黃嘉千、曾心梅 林志炫
12/6(五) 18:30 20:00	台中榮總 研究大樓2樓第一會場	彭佳慧、許富凱 于台煙	12/11(三) 18:30 20:00	高雄榮總 醫療大樓1樓大廳	林志炫、曾淑勤 于台煙

第五屆彩繪希望繪畫比賽開跑囉！



罹癌，是人生的轉折點，而不是人生的終點。為了讓癌症病友、家屬和醫護人員，都能從繪畫中揮灑他們的情感，無論是抗拒、恐懼、歡欣或期盼，希望她們能藉此獲得力量，進而回歸正常生活，追求人生尚未完成的夢想。由癌症希望基金會與台灣禮來公司舉辦的第五屆「彩繪希望」繪畫比賽，即日起開始收件，至2014年1月25日止(由於適逢春節，故收件日期提早截止，以郵戳為憑)。活動獎金最高2萬元，歡迎有興趣的癌友、家屬及醫療團隊們報名參加。

活動詳情請至癌症希望基金會官網
http://www.ecancer.org.tw/
或來電(02) 3322-6287 分機172 黃小姐 洽詢

2014年1月，台中希望小站
即將開幕！我們在哪裡？

為了讓中部的病友可以就近接受癌症希望基金會的服務，台中希望小站即將於明年一月成立，我們特別打造貼心、優質及溫馨的服務環境，帶給罹癌家庭全方位的服務內容。為了讓病友及家屬取得相關資訊更便利，我們也提供免付費諮詢專線0809-010-580。歡迎中部的病友前來運用本中心的服務與資源唷！

2014年一月起，歡迎中部的病友前來運用本中心的服務與資源唷！

- ◎地址：台中市西區民權路312巷4-1號
- ◎鄰近公車站牌：茄荖腳站106、107、125、146、147、168、169、37、45、48、57、81、83、86、87、88
- ◎若從高鐵台中站搭乘計程車，時間約30分鐘。
- ◎服務時間：週一~週五 上午9:00~18:00



0809-010-580 免付費諮詢專線 聆聽·我解您

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 ●週六：台北 9:00~13:00 高雄〔雙週〕9:00~13:00

- 台北希望小站 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
- 台中希望小站 電話：0809-010-580 40341台中市西區民權路312巷4-1號
- 高雄希望小站 電話：(07) 581-0661 81355高雄市左營區翠峰路22號

