



推廣正確的癌症防治觀念，宣導正確癌症治療。  
協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，擁護良好生活品質。

《董監事》  
董事長：王正廷  
董事：成佳華、林志炫、林育菁、洪志宏、侯明鋒、  
蔣萬善、彭佳慧、郭秀麗、楊岳虎、陳志敏、  
陳俊宏、陳啟明、謝啟毅、簡品明、  
監察人：唐怡慈、莊國偉、曹朝榮、黃少華、潘純瀾

《執行團隊》  
執行長：蘇建德  
秘書長：戚建玲、林可璇  
行政財會部：李素蓮、林麗姿、林素鳳、潘朝輝  
公共事務部：楊舒婷、張依琪、黃正濤、高科婷、黃博瑩  
病友服務部：許怡敏、鄧智宇、廖慧文、王品人、林慧雯、蘇恩璋、  
李春杏、吳智儀、顏育蓉、范淑美、陳玉蓮、陳紹涵、  
蔡佩珍、王建賢、沈允輝、鍾芝慧、張淑文

研究發展部：吳翠娥、呂嘉玲、林虹汝、吳至容、陳筱婷  
執行單位：財團法人癌症希望基金會  
法律顧問：莊淑瑜  
美術編輯：美奧有限公司  
地址：10698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  
【台灣郵政台北北字第62號執照登記為雜誌交寄】

## 特別企畫

### 【董事長的話】

# 希望的領航者



癌症希望基金會的朋友們吉祥如意。

新春的開始與大家分享本會的第一份喜悅，感謝過去一年社會各界的支持與肯定，我們的服務團隊榮獲衛生福利部2013年頒發「衛生財團法人特優獎」的殊榮，這份屬於全體工作人員與志工夥伴們的榮耀，見證了本會長期致力於以癌友為中心，依個別需求設計多元服務，全方位守護罹癌家庭的核心價值；同時還包括為了讓服務輸送能無縫接軌，且更具可近性、可及性，乃積極建置資訊網路、推動醫院癌症資源中心，整合醫療與社會福利服務兩大領域順利轉銜，陪伴罹癌家庭走過艱辛的抗癌之路，儘速恢復家庭功能。

第二份喜悅是本會林志炫董事榮獲2013年港澳台灣慈善基金會之「社會奉獻」獎。志炫董事10多年來不遺餘力地參與關懷服務及『聽希望在唱歌』音樂會，用自己最溫暖的聲音，幫助、安慰正在苦難中或那些無法走出的癌友們，真是實至名歸。除此之外，最難能可貴的是癌症希望基金會在群只問付出不問收穫的董監事們齊心帶領之下，無論前方是順境逆境，都做好萬全準備，陪伴癌友邁向希望。

榮耀的背後象徵著更多的使命與承諾，站在醫療的第一線接觸過無數的癌友們，我們相信癌症的發生絕不會只是個人的健康問題，而是關係著家庭、社會、環境與整個醫療體系制度的健全與否。因此，如何建構一個對癌症有正確認識、對癌友更友善的環境，讓社會大眾不再聞癌色變、不再道聽塗說，並且從預防、篩檢、確診、治療、康復、預後、復發，每個階段都能坦然面對，一直是我們癌症希望基金會持續努力的目標！

最後要以最誠摯的感謝與祝福，獻給病友會（珍姐妹、大腸經、08愛）的每一位成員與全體志工夥伴，感謝大家願意將自己生命中珍貴的經歷，分享給新病友希望與方向，誠如會歌「我希望」裡唱頌著，顛簸的夜路伴著一輪月光、渺小卻驚奇的不同凡響……搭在您的肩上，希望的領航者，是上天最美好的禮物。

癌症希望基金會董事長

敬上

## 特別企畫

● 1版 希望的領航者

## 本期焦點

- 2版~3版 希望花絮—「聽希望在唱歌」音樂會  
用愛譜出生命樂章
- 4版 希望脈診—春天的順勢養生
- 5版 希望花絮—手牽手關懷行動心得分享
- 6版 希望諮心—關於疼痛二三事
- 7版 希望花絮—企業響應防癌觀念 為員工打造健康好未來
- 8版 希望看板—台中希望小站開幕了！



■ 衛生福利部邱文達部長（右），本會呂嘉玲副主任（左）。



■ 港澳台灣慈善基金會主席錢立祐先生（左），林志炫董事（中）主持人區永權先生（右）。

2013年總支出：NT\$41,892,770



2014所需經費：NT\$47,793,497



# 「聽希望在唱歌」音樂會 用愛譜出生命樂章

從服務過程中，我們感受到穿梭來去醫院的癌友與家屬說不出口的無助、沮喪與沉重的心理壓力，任何一點的歡樂都變成奢侈的願望。因此從1998年起，發起「聽希望在唱歌」關懷音樂會，16年來足跡踏遍全台15家醫院、54場次超過27位歌手參與，希望在美妙旋律與歌聲下，癌症病友與家屬能暫時拋開疾病所帶來的煩惱與不適，增加更多抗癌的勇氣與希望。今年我們特別製作了「聽希望在唱歌」音樂CD，收錄歷年來在音樂會中最受歡迎的歌曲，贈送給癌友，持續陪伴他們走過艱辛抗癌路。

在每場音樂會開始前，我們都會邀請藝人、歌手走進癌症病房擔任關懷大使，親自邀請癌友與家屬參加，並親手送上由社會各界捐助的關懷小禮，一一為他們加油打氣。許多熱情的病友與家屬，在被醫護人員詢問稍晚會有藝人到訪是否同意時，不但表明願意參與的立場，更開始梳妝打扮期待能見到心儀偶像拍照留念，每每藝人到訪病房後，造成的炫風彷彿是一場小型粉絲見面會，歡笑聲不絕於耳，讓人忘記此刻身處的是癌症病房。

身兼歌手與癌症希望基金會董事的彭佳慧，今年擔任病房關懷大使時，遇到一位罹患多發性骨髓瘤的病友，她正好也是彭佳慧的忠實粉絲，看到偶像的她非常興奮卻無法起身擁抱，因為癌細胞侵蝕了她的骨頭，讓她只能躺在床上，脆弱的骨頭連拍手這樣的小動作都可能斷裂。她跟佳慧說：「對不起，我等等無法下樓聽你唱歌，雖然我真的很想去。」佳慧二話不說摘下口罩：「那我現在就唱給你聽，點歌吧！」於是，彭佳慧在病榻旁為她個人完整的演唱了一首One Moment In Time，並邀請她一定要養好身體，和先生一起去小巨蛋參加演唱會，病友高興的說：「好好好，我一定要去，我會好起來。請原諒我不能為你拍手。」佳慧的歌聲加上病友真摯的笑容，讓在場的人都紅了眼眶。

音樂會開始前，看著病友與家屬吊著点滴架、推著輪椅甚至病床來到現場，許多藝人在後台不捨的情緒早已滿溢。好幾位歌手都分享自己第一次參加「聽希望在唱歌」時，被癌友們強韌的生命力所震懾，失態地泣不成聲，自此更堅定每年一定要來唱的決心。音樂會都還沒跑完，眾家歌手已與我們約定好隔年的場次，排除萬難都要為病友們唱一回。

近年常奔波於兩岸四地演出，同時也是「聽希望在唱歌」發起人的林志炫董事，即便已征戰各種大場面演出，最讓他掛念的還是「聽希望在唱歌」關懷音樂會。這次來到熱情的南台灣開唱，許多病友都期待能一睹風采。一站上舞台，林志炫馬上以耳熟能詳的勇氣、寫一首歌，引領所有聽眾沉浸在嘹亮嗓音中。感受到台下觀眾欲罷不能的心情，林志炫更現場安可我願意、蘇州河畔等膾炙人口歌曲，用特有的志炫式美聲撫慰人心。

「聽希望在唱歌」關懷音樂會，今年走訪北中南6場次，吸引近2000人次參加，我們又完成了一次艱鉅的挑戰。感謝所有參與的醫院、歌手、主持人、關懷大使、樂手老師與幕後人員，因為你們年復一年的支持響應，癌症希望基金會才能一路唱到現在。看到癌友、家屬與醫療團隊們滿足的微笑，是鼓舞我們繼續的最大動力。笑與淚交織的「聽希望在唱歌」將會一直一直唱下去。

※更多「聽希望在唱歌」花絮與照片，請至FB「財團法人癌症希望基金會」粉絲專頁  
<http://www.facebook.com/ehopetw> 觀賞。

## 病房關懷



■ 社會各界所贊助之幾米春捲包、音樂CD、拼布柿子包，都會在音樂會開始前由病房關懷大使親手交予病友，傳遞祝福。



■ 音樂會期間適逢聖誕節，院方人員也精心打扮同歡。



■ 病友看到林志炫董事顯得非常興奮，顧不得身體不適堅持起身合照。



■ 彭佳慧董事為癌友現場高歌，看到他們樂觀抗癌深受感動。



■ 于台煙、曾淑勤、涂佩岑三人所到之處笑聲滿滿。



■ 張鳳書探訪正好是病友生日，院方特地準備生日蛋糕慶祝。



■ 熱情的病友說，看到李芹水姑娘來，病都好一半了！



■ 林青蓉董事、黃嘉千探訪病友和他們話家常。

## 活動花絮



■ 由病友及家屬組成的手鼓班，以「我希望」一曲揭開音樂會序幕。



■ 今年首次在台北榮總開唱，由靳秀麗董事(左)擔任主持人，副院長何善台帶領醫療團隊現身支持。



■ 前排右起為陳志毅董事與台中榮總副院長吳少白，一同感受現場愛的氛圍。



■(左起)高醫校長劉景寬與院長賴文德，希望透過音樂會燃起病友對生命的希望！



■高醫副院長余明隆在黃嘉千帶領下拋開形象一同手舞足蹈，娛樂效果十足。



■柳營奇美榮譽院長曹朝榮親臨現場與病友同歌。



■柳營奇美黃文德主任與溫麗女醫于台燈現場合唱「你那么好冷的小手」氣氛溫馨。



■站在抗癌最前線的高雄榮總劉俊鵬副院長(右3)與醫療團隊們，與病友一起沉浸在音樂中。



■羅東博愛副院長葉顯堂(右1)特地獻花感謝主持人李芹與彭佳慧董事蒞臨為癌友獻唱。



■林育蓉董事以主持人身分響應活動至今已主持了12個場次囉！



■林志炫董事演藝工作即便再繁忙，也一定出席獻唱為病友打氣。



■看到笑得合不攏嘴的阿嬤，林志炫董事又安可了三首歌。



■彭佳慧董事精選多首台語歌曲，讓在場阿嬤叔叔們都可一同歌唱。



■金曲歌后曾心梅以「天公疼憨人、好好愛我」將氣氛帶到最高潮。



■邵肇玫帶來經典民歌「如果、奔放奔放」，勾出許多人年輕回憶。



■唱紅「魯冰花」的曾淑勤帶來一連串組曲溫暖人心。



■音樂磁場美聲歌手涂佩岑今年首度加入，說唱俱佳的功力high翻全場。



■曹雅雯親手獻花祝福，讓一旁的家屬感動得紅了眼眶。



■由Wilson老師(後右1)領軍的樂手們與曹雅雯一同傳遞悅耳的希望音符。



■百萬王子~許富凱深情獻唱融化在場大小粉絲。



■音樂會不只为癌友而唱，辛苦的護理人員也是我們想慰勞的對象。



■台下滿坐吊著點滴、推著輪椅、戴著口罩的聽眾，是許多歌手不曾有的演出經驗。



■台下觀眾的笑容，是聽希望能在唱歌一直唱下去的動力。



■歡樂的歌聲激起老爺爺的童心，搶著向工作人員要氣球拿回病房。



■聽到忘情處，忍不住牽起彼此的手打拍子哼唱。

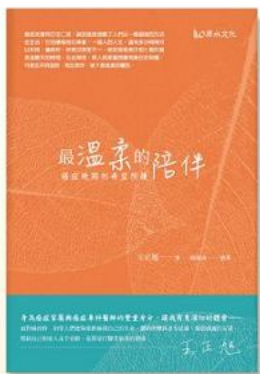


■觀眾的眼神一刻都離不開台上歌手。



■一個擁抱能超越千言萬語，家人的支持永遠是病友最有力的後盾。

# 最溫柔的陪伴



出版社：原水文化

作者：癌症希望基金會董事長 王正旭

執筆：陳柏舟

## 內容簡介

生老病死，無人可免！  
癌症的仁慈在提醒人們  
還有多少時間可以利用，  
讓我們以最壞的結果，  
為人生做最圓滿的安排！

這是來自於五位勇敢主角的故事，也是一份給罹癌者，也是給罹癌者家屬、親友的忠告；20餘年致力癌症防治權威醫師，同時也是〈商業周刊〉「超推薦百大良醫」、癌症希望基金會董事長的王正旭，給予癌症晚期病人的行動導航。

## 希望脈診

# 春天的順勢養生

文 / 鄧瑋倫



化，容易傷風感冒受風寒，辛辣，油炸，烘烤食品少吃，對階段性病人，小小建議如下：

### 初期患者

初期患者，因為開刀後恢復力快，春季食療只要鎖定清淡無負擔、營養易消化即可。

春季有的是綠葉蔬，如：苦茶油涼拌牛蕃茄（用中藥甘草粉拌入，刺激食慾，且健脾和胃）。

又例如：花生油拌芹菜全株（花生油的單元不飽和脂肪酸雖然比不上橄欖油，亞麻油，但花生油的多元不飽和脂肪酸和橄欖油不相上下。又另外，花生油多是連皮榨油，在中醫研究，花生仁種皮，對製造新血功能，增加凝血功能，幫助血小板，以及對氣血虛弱婦癌患者，效果特優。

### 中期局部擴散患者

因為體力較差，正氣虛弱，腸胃內壁被破壞，黏膜受損，使得中醫理論“陰液虧損”。

所以在補氣助陽同時，也要和胃滋陰，在春季特有蔬菜中，以：春天埔里生香菇慢燉紅蘿蔔牛肉，對蛋白質的攝取吸收，及香菇有多醣體增強免疫。

又，也可以綠豆小米花生慢火燉燉，利用膳食纖維好吸收易消化的特性，讓體力差的病人，吸收容易，體力也比較恢復。

### 術後亟需修復患者

有時體力尚未恢復，有合併感染的病人，建議絲

瓜苦瓜食療。

絲瓜虱目魚麵線，對於吸收力差，食慾差的術後患者，高蛋白，低熱量，虱目魚的高蛋白，及絲瓜的水分充足吸收快的特性，對患者腸胃無負擔。

### 放療後

有些患者皮膚過敏發癢，口乾口熱，口腔黏膜破損，嘴巴疼痛難以進食，這時候可善用春季的大黃瓜水梨汁，大黃瓜的水分充足，維生素C豐富，又沒有柑橘類的酸刺激感，水梨對內腔黏膜修復奇效，不僅清熱解毒，又可補充水分。

另外，中藥的石斛竹蔗水也不賴，石斛養陰和胃，完全不刺激黏膜，甘蔗汁的蔗糖對細胞缺損的修復快速，且甜水糖分對食慾不振的患者，不會阻礙。

### 化療後

化療後患者，腸胃黏膜受損開始嚴重，腹瀉，噁心，反胃，都是主要症狀，這時菇類，藻類是首選，猴頭菇山藥湯，以及木瓜冰糖燉海帶，都是又可甜品，又可鹹湯的料理。化療後的患者，最大的罩門，就是怕進食，一想到吃飯，就害怕，因為噁心反胃，是難忘的夢魘。

所以儘量挑選沒有氣味刺激反感的食材，利用甜鹹交替的靈活度，不引起病人反胃反感，才是照顧者用心所在。

### 鄧瑋倫 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

有一個數據，來自十三個月前，統計：約六分鐘，就一個人得癌症。在中國大陸，則是一分鐘六個人罹患癌症。而有一個醫生則在五年前提出一個，令人解放心情的說法：日後的我們，要嘛，就是中風老去，要嘛，則是罹癌老去，這讓身為中醫師的我，則是非常釋懷，因為人人有機會，但是，對養生來說，聚焦在養生防老，就輕鬆多了。

就癌友的春天養生，萬物生發，很多春季流行病，如：季節性病毒流感，傳染性腸胃炎，水痘，麻疹，腸病毒。包括老人，成人性的慢性病，如：高血壓，糖尿病，痛風，心臟病，氣喘，呼吸道窘迫症候群，都會伺機而發。

就癌友自體免疫系統並非完備健壯之時，就必須好好保護調理。

大原則方向，盼望家屬注意春天的溫度反覆多變

## 希望書坊

# 攝護腺癌微創治療 HIFU海福刀

### 簡介：

海福刀，一種低侵入性的攝護腺癌微創治療。

### 治療方法：

利用醫療探頭經由直腸進入預治療的位置，再將高能量的超音波分散傳送，集中在攝護腺的病變組織焦點區上，使焦點區內的組織溫度在數秒間

上升到80~100度，而產生凝固性組織變化，以達到病變切除效果。

### 適應症：

- 1.攝護腺癌前期（一、二期）患者
- 2.攝護腺根治治療或放射線治療後失敗的病患
- 3.不願意或不適合接受外科手術的病患

### 優點：

- 1.為局部治療，無明顯手術傷口，復原快、併發症少。
- 2.比較不會造成勃起神經永久受損、性功能障礙。

### 注意事項：

- 1.治療後仍會有暫時性的勃起障礙，約4到6個月後會自然恢復。
- 2.治療後約有1成病患會短暫出現輕微排尿不易控制情形與尿失禁，平均1個月後就會漸漸復原。

### 費用：

目前需自費，健保尚不給付。



希望花絮

# 飄出歡笑、飄出淚～歌唱班

文 / 蔣學老師

緣起

唱歌讓人在絕望中看見希望、看見盼望，人生，因此有了喜樂和感恩！

面對罹癌，我們感覺生命走入了谷底……歷經治療的痛苦，彷彿一切都失去希望了，總帶著不安與恐懼在茫茫人海中生存著，自信心隨著疾病逐漸消失了，種種的原因讓病友無法輕易走入人群。

很高興有機會擔任歌唱班志工老師，因為自己本身也是罹癌病友、也親身經歷過治療的苦，因此希望用歌聲來撫慰一顆顆受傷的心靈，藉由歌唱把這些不開心的、不安的情緒慢慢釋放，重新找回生命的定位再出發。

能開這個班，很感謝基金會給我這個舞台，能把開心、快樂帶給大家，看到每位同學都有改變，這是我最大的成就。我不要求回報，因為我自己曾經生病過，我很了解這個痛，所以看到大家能走出來，是我最大的安慰。在這裡，關起門來就像一個快樂的小天地，能一起哭、一起笑，希望大家都能珍惜，把握開開心的來、再帶著開心回去，希望每個人都能珍惜自己的生命、關心自己的健康。

成員回饋

來這邊唱歌對我是很大的突破，以前不太會唱歌，都是用喊的方式，但這邊老師是從發聲基礎開始教，每次來都可以學新歌，有新的感覺，覺得很有趣，所以每個禮拜五都會很期待來這邊上課，學新歌，看到朋友，覺得日子越過越快樂～真真

以前，我有在吃抗憂鬱的藥，大清在我兩個月前很低落的時候，邀請我來參加歌唱班，我以前也很喜歡唱歌，只是生病後，我的人生從此就改變了……，我來到這個團體，在這裡有歡笑，也有眼淚，謝謝老師的鼓勵，一直的關心、注意我，一個人走，總覺得看不到出口，但感謝在這個團體裡有姐妹……，在3、4個星期以前，我真的沒有笑容、很悶，謝謝老師、大清和姐妹的鼓勵，使我在絕望中看見希望，看見盼望，人生有了喜樂和感恩，謝謝老師，我愛您～玲玲

這裡像一個大家庭，在這裡同學間也會彼此互相關心、分享，讓我們彼此受惠～大清

每次來唱歌都是情感的抒發，下課時就覺得今天很輕鬆，收穫滿滿，謝謝老師帶我到另一個領域，讓我發現唱歌其實是很美好的～美美

在國外待了16年，平時就很喜歡唱歌，在唱歌時我可以忘記一切的事情。我來這邊學唱歌最大的收穫就是唱歌技巧有進步，朋友說我以前唱歌像在唱單歌，現在會流露感情，所以我很開心來這邊唱歌，可以忘記煩惱～珠珠

我會想來歌唱班，是因為我想要找回快樂，以前我的心情比較冷淡、沒情感，先生都說我是沒血沒眼淚(台語)，生病後，我覺得比較多愁善感，唱歌讓我感情變得比較豐富，在這裡唱歌當下真的很快樂，希望大家都能繼續喜歡唱歌，把希望、健康、快樂找回來～芳芳

# 手牽手關懷行動心得分享

文 / 志工 嘉嘉



緣起

我拿起話筒，戰戰兢兢地撥了號碼，電話通了，開始吞吞吐吐的說著爸爸生病這段期間，我們的無助與害怕，伴隨著千絲萬縷的憂愁，基金會的工作人員靜靜傾聽著，時而安慰、時而打氣加油，那些日子以來的難以啟齒，不知如何與外人道的傷心、煩憂，竟頓時減去一大半。基金會的工作人員在那之後常常打電話關心爸爸和我們一家人，還鼓勵我們去申請基金會的獎助學金。

逐漸地，心理的負擔變成面對的勇氣，治療與經濟上的重擔，也在基金會獎助學金的幫助下減輕許多，而看似人生中的打擊，也在與基金會相遇之後變成生命的另一個出口、一種祝福！

6月29日是基金會獎助學金的頒獎日，起初我有些抗拒，不想在陌生人面前道盡這些辛苦無奈的回憶，也不想再憶起；不一樣的是，那天到了基金會，大樹老師和志工姐姐們，帶領著我們誠實面對和疾病拉扯的回憶，那一天，和所有的孩子一樣，我知道我不孤單、並不可憐，



我們都是陪伴父母勇敢面對病魔的助力，那一天，好像回到家一般，原本塵封的恐懼與黑暗，在基金會用心安排的活動中，一次又一次地釋放。

在基金會的帶領下，我的想法逐漸改變，不再害怕訴說爸爸生病的事實、不再避諱和別人分享，甚至開始勇敢說地說、開始去鼓勵身邊周遭的人們！

**夏令營～不是我們改變了孩子什麼，是孩子改變了我們什麼**

在頒獎結束之前，基金會邀請我們擔任一年一度罹癌家庭子女夏令營的小志工，多麼感恩與慶幸當初的我選擇參與了！那是一次生命很澄澈的體驗，在疾病的摧殘下，罹癌家庭的子女如下雨天沒帶傘的孩子，只能快步向前，在疾病的脅迫下，往往甚麼都不剩，所能緊握的是對希望依舊不滅的信念。

來參加的孩子從小三到國一不等，他們都更成熟、更樂觀、更善解人意，身為隊輔大姊姊，應該是要引導他們褪去憂傷的靈魂，但我卻一次次被他們質樸的開朗和

對生命踏實的努力不懈深深動著，在他們身上，看見了最單純的可愛與希望，沒有哭鬧、不見沮喪，有的孩子還打工來貼補家用、有的則寄情閱讀，他們才十歲呢！我常想，他們怎麼會這麼勇敢地勇敢溫暖又堅強呢！

大手小手再相遇

夏令營之後，持續關懷著小朋友，就像大手牽小手，我們要一起勇敢往前走！因著參加基金會的一系列活動，更覺得自己是基金會的一份子，也多了一份使命感，我知道每次來到基金會，都會載著滿滿的收穫與充實的心靈而歸！

12/22希望基金會舉辦了大手小手回娘家的活動，和08愛俱樂部會員們一起出遊，有參加夏令營的小手們、有淋巴愛的病友家屬和病友，甚至還有病友前一天才剛出院就特地帶著小手來參加這次的活動，穿梭在蜜棗樹間，鄉間的空氣清新的讓人精神抖擻，冬日的暖陽柔柔地灑在每個人漾著幸福微笑的臉龐。

遠離了城市的喧囂、醫院陰暗幽冷的氣息，我們在蜜棗園裡嬉笑跑跳，享受著此刻恣意揮霍生命的活力！我們都曾困在灰暗陰鬱的房間裡，但現在的我們都帶著祝福，迎接充滿希望的未來！

如果說，世界上的事情都有一體兩面，那麼爸爸生病會不會就是包裹著水滴子外衣的糖呢？病發到治療結束後休養，也十個多月了，現在的爸爸身體健康，恢復的很好，從以前一直戒不掉的煙在生病之後也成了我們一家人對健康和生命的體悟更多了、更珍惜當下的時光。

或許，我們從未失去些什麼，nothing to lose! 反而在人生的轉彎處發現了另一個角度的美麗、看見另一個美麗的風景！

筆者：嘉嘉 / 1001個希望罹癌家庭子女獎助學金獲獎者、夏令營學生志工、大手牽小手關懷行動志工

# 烏克蘭麗麗～「金鈎杯」快樂過聖誕

特派小記者



自從希望樂活學苑邀請米法老師開班教授烏克蘭麗麗後，隔週三下午台北希望小站總是熱鬧滾滾，又是撥弦又是隨著音樂伴奏合唱，總是引起初踏入門訪客的探詢，頓時也暫忘生病時的不舒服！或許是音樂的渲染力太強，

烏克蘭麗麗的課程一直持續上了將近一年。生活多彩多姿且點子多的米法老師，在11月份初辦第一次的戶外教學後受到同學們的熱烈迴響，於是在歲末年終之際又特邀同學來一場聖誕節烏克蘭麗麗歡唱派對，沒想到這次特派小記者有幸可以為大家實況報導。

小記者在前一周就收到一則神秘聚會小卡，上面有著參與本活動的通關密碼，如期在12/25聖誕節的當天按圖索驥來到位在內湖巷內一家溫馨的小餐廳，第一個驚喜是在門口的看板上寫著welcome癌症希望基金會～米法老師的烏克蘭麗麗班，竟然聲勢浩大到可以包場（了不起）；接二連三迎接著同學到來，見面的第一句話就是：「有沒有把槍（烏克蘭麗麗）帶來？」雖然是個玩笑話但這就是同學們之間的專屬密碼。在享受完可口美味的餐點後；第二個驚喜上場了，那就是交換禮物。看著滿桌大大小小

小由同學們精心準備的禮物，摸彩拆禮物的過程中尖叫及鼓掌聲此起彼落，我想在這歡樂的氛圍中，大家都收到來自於對方所給予的最深祝福。（小記者說：助教老王學長從頭到尾都笑得合不攏嘴！真是可愛極了！）回到派對現場，第三個驚喜是DIY環保聖誕樹，把不起眼的菜瓜布剪剪貼貼竟成了充滿濃濃聖誕節慶的可愛裝飾小物，也從一棵棵的小樹看見創作者不同的巧思，老師還真是用心良苦的培養同學們的藝術感。最後的重頭戲來了～期末成果驗收時刻「烏克蘭麗麗組曲大合奏」，從最夯的五月天轉到經典台語老歌，跨界國民民謠最後在平靜安穩的「平安夜」劃下句點。小記者在一旁看著他們像個小型的樂團，有人彈主旋律有人負責副和絃竟然也是有模有樣頗具架式的，不愧為表情百分百的希望烏克蘭麗麗團。沒想到合奏結束後，大家不約而同的瞞了一口氣哄堂大笑，這笑聲是一種默契也是一種鼓勵，小記者其實早就被妳們的音樂及活力感動，在你們身上我看到「如果你願意，生命是可以活得不一樣的！」



# 盲目

文 / 鄭凱芸  
照片出處 / 維基百科

當了快九年的媽媽，讓我对「母親」的議題特別敏感，也開始關注跟「母親」有關的電影，「身為人母」(Little children)就是一部有很多媽媽的電影，不同的媽媽，有著不同的人生際遇，相同的是，她們對孩子的承諾。

這部電影很有趣，最有趣的地方就是它的中文翻譯，依照原文，這部電影應該翻成「小小孩」，但中文卻翻成完全相反的角色，卻翻得那麼地恰到好處。影片中的主角莎拉是位擁有高學歷的家庭主婦，她每天帶

著女兒在小公園裡與其他媽媽們一起「當母親」，話不投機的結果，讓她與家庭主夫布萊德變成好友，經常帶著彼此的孩子出遊，意外發展出婚外情。

而整部電影最吸引我的地方不是千面女郎凱特溫斯雷飾演的莎拉，也不是飾演布萊德妻子的氣質女星珍妮佛康納，而是影片中戀童癖羅尼的母親。羅尼是個與老母親同住的戀童癖中年男子，是社區家長極大的恐慌來源，當與社區居民出現紛爭時，老母親永遠挺身而出。老母親曾跟羅尼說，希望他學會照顧自己，當時羅尼非常緊張地問母親是不是不舒服，母親說她身體很好，只是已經老了，羅尼說他懂得照顧自己，老母親回答：「你連碗都不會洗，怎麼照顧自己？」也曾心疼地看著羅尼說：「你是上帝創造的奇蹟。」在一次與鄰居的爭執中，老母親心臟病發死亡，在送至醫院後留下最後一口氣寫了張紙條給羅尼：「做個好男孩。」就離世了。羅尼回到家打開醫院留給他的信封後，就去廚房把水槽裡的碗盤洗了，之後拿著一把刀就出門了。原本以為他是去找鄰居算帳，結果

卻是把自己給閹了，因為只有這樣，他才能承諾母親成為一個好男孩。看完這段，我哭了，我不是哭這位母親的偉大，更不是哭羅尼的孝順，而是看到身為人母的盲目，也因著這份盲目，多數的母親都能這麼無怨無悔地為自己的孩子擋子彈地重。

想想我也是個盲目的母親，霸道地認為兒子是世界上最帥的小男生，最聰明的小可愛，最無與倫比的小淘氣，即便上一秒才惹得我七竅生煙，下一秒就可以因為他的笑容完全化解。然後我在想，是不是每個母親都有某種程度的盲目，才能這麼掏心掏肺地付出？才能睜一隻眼閉一隻眼地告訴自己，我的孩子是這個世界上最優秀的小天才？

每個母親都帶著盲目，與她的孩子，住在一個小島上。

### 鄭凱芸 小檔案

現職：實踐大學社會工作學系 助理教授  
癌症希望基金會社工督導

## 希望語心

# 關於疼痛二三事

文 / 葉北辰

講到癌症疼痛，第一個印象應該是醫護人員拿著疼痛量表問「如果0到10分，10分是非常痛，0分是完全不痛，你現在的痛是幾分？」，或是「可不可以形容一下你的痛？是銳利的痛還是鈍痛？絞痛？刺痛？酸痛？悶痛？」。被問到這些問題時，如果沒有足夠的經驗或仔細地思考，還真是不容易回答。然而，病友們有些時候可以鎮定地回答這些問題，有些時候卻完全無法回應，這中間的差別是什麼呢？



讓我們先來看看疼痛專家們怎麼把疼痛分類。簡單來說，疼痛可以從「疼痛的持續時間」與「疼痛的產生機制」兩大向度來區分。

前者大家應該比較耳熟能詳，我們常常會聽到所謂的急性疼痛 (acute pain) 和慢性疼痛 (chronic pain)，就是依據疼痛持續時間來進行分類。急性疼痛發作和持續時間都較短，通常都伴隨著主觀或客觀的身體或行為徵象，例如：很痛的表情、很警覺、無法放鬆休息……等；還有自主神經系統過度活躍，例如：痛到冒冷汗、心跳或呼吸急促……等生理證據。

慢性疼痛則剛好相反，通常會持續超過三到六個月，或是超過組織傷害已經復原的程度。慢性疼痛的病友

們因為神經系統的適應，通常會“看起來”沒有那麼痛，急性疼痛的那些樣子～咬牙皺眉冒冷汗……等，通常會被憂鬱心情、沒辦法作事情或者失功能所取代。所以有些時候，病人的慢性疼痛會被醫護人員或家屬們忽略甚至質疑「你看起來還好嗎，真的那麼痛嗎？會痛到你不能吃东西或呼吸嗎？」，讓病人更是有苦說不出。例如頭頸癌病人經過放射線治療後，雖然已經治療結束半年，醫生也評估應該都恢復了，但病人還是覺得吞嚥時會痛，痛到不想或不敢吃东西，造成家人的不諒解，覺得病人看起來沒有很痛的样子，根本是找藉口不願意吃东西。

另一方面，從癌症疼痛的產生機制來看，也可分為感覺接受性疼痛（或稱為傷害性疼痛，nociceptive pain）和神經性疼痛（或稱為神經變性疼痛，neuropathic pain）兩種。感覺接受性疼痛是指身體或臟器組織周邊神經的痛覺接受器直接受到刺激而產生痛覺（身體痛較能明確指出痛處，而內臟痛則感受比較複雜不易定位），形容起來比較像是：銳利的痛、隱隱作痛/悶痛、酸痛、絞痛、抽痛、持續性疼痛、痙攣或收縮性的痛……等。

而神經性疼痛是因為周邊或中樞神經系統的功能混亂或病變，例如神經被腫瘤壓迫侵犯或是因為化療電療開刀造成的神經傷害，導致神經自發性產生痛覺訊號並持續存在，病人會出現感覺異常 (dysaesthesia)，包括：自發性的不正常感覺（燒灼痛、刺痛、被電到的感覺、刀割或震動痛……等）、觸摸痛 (allodynia，對普通的非傷害性刺激感到痛或很不舒服，像是輕輕碰到就覺得痛)、痛覺過度敏感 (hyperalgesia，在沒有明顯變化下，過去可以承受的痛現在覺得痛到受不了)，例如肺癌病人在開刀和其他治療之後，既使已經痊癒，病人仍然感到呼吸會痛、胸悶，甚至半夜睡到一半會痛醒，只好一直尋求止痛藥和安眠藥，但自己也知道這不是長久之計。

無論是急性/慢性、感覺接受性/神經性的癌症疼痛，在同一段時間（甚至是一天之內）的疼痛程度其

實是動態的，有些時候痛到受不了，有些時候好像還好。原因在於，癌症疼痛除了與癌症本身或治療造成的生理狀況有關，也與心理狀態有密切關係，包括病人當時的心情、想法、因應方式，而這些心理反應也透過身心交互作用來更影響疼痛感受。

像是當病人覺得吞嚥時咽喉會痛或吃了東西時會感到胃痛噁心，因此害怕喝水或吃东西（心情），想到吃东西就很有壓力覺得一定會痛（想法），所以就盡量避免喝水或吃东西（因應方式），可是因為不敢吃不敢喝，就更剝奪了咽喉或胃部之神經適應和肌肉鍛鍊的機會（心理因素影響生理因素），陷入一種惡性循環。或是當病人持續覺得呼吸會痛，覺得焦慮恐慌擔心喘不過氣來（心情），注意力一直放在呼吸會痛這件事情上（想法），也因為怕痛就拱著背或是不敢活動因為會喘氣（因應方式），這樣的姿勢不良和不敢活動讓身體更無法好好呼吸，也就更容易痛（心理因素影響生理因素）。

綜上所述，病友自己或是家屬協助病人面對癌症疼痛的第一步，就是好好認識它，先試著區分那個疼痛是屬於急性疼痛？還是已經成為慢性疼痛了？比較像是感覺接受性疼痛？神經性疼痛？還是兩者皆有？接下來，就要探究面對癌症疼痛時的心情、想法和因應方式，而這些心理因素又如何影響著生理因素。一方面把這些發現充分地與醫護人員或照顧者溝通，將會是非常有用的資訊；另一方面，自我覺察是改變的開始，先發現這樣的惡性循環，才有機會作一些改變，無論是改變心情（作些讓自己高興的事）、改變想法（轉移注意力）或是改變因應方式（換個方法試試看），都可能有意想不到的效果，甚至你會發現，光是這樣的覺察，都足以讓疼痛的感覺好一些。

坐而言不如起而行，現在馬上試試看吧！

### 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

## 希望廚房

# 利用手邊的食材做出適合癌症病友的簡單湯品

文 / 楊惠玫



**玉米濃湯** 以雞骨高湯為基底，是一式味道十分溫和的湯品。

\* 材料 (2人份)

A: 雞骨高湯2杯。

B: 奶油玉米粒 (可使用罐裝食材) 150公克、蔥末2大匙、醬油1/3小匙、太白粉1又1/3小匙、雞蛋1顆、豆苗 (可不用) 少許。

\* 做法:

1. 在鍋子裏加入A材料，再加入玉米粒一起煮。煮開後轉小火

再多煮5分鐘，接著用醬油調味。

2. 以2倍水溶解太白粉，將太白粉水緩緩倒入鍋中，煮至湯汁出現稠度。

3. 將雞蛋打散倒入鍋中，並稍為攪拌湯汁，直至蛋花熟透。

4. 盛裝於碗後，如果有豆苗，可擺放於湯面上，作為裝飾。

\* 1人份營養成分：114大卡熱量、4.6公克蛋白質。

\* 因應：若因嗅覺變化，建議放涼後，再食用。

### 楊惠玫 小檔案

現職：癌症希望基金會營養師

# 企業響應防癌觀念 為員工打造健康好未來



透過講師分享了解各種癌症預防及治療的方式。



專心投入在防癌知識學習中，連午餐都暫時放下了。

康健人壽3年多來持續運用企業的力量支持癌症希望基金會服務資金，並號召企業員工擔任志工及響應捐款，透過各種方式宣示與癌症希望基金會一同重視防癌議題的熱情。而長期關懷罹癌家庭的康健人壽，更關心內部員工的健康，因此邀請癌症希望基金會護理師至各辦公室向同仁們分享防癌知識，並藉由與護理師的互動問答，建立起正確觀念及解

決癌症相關疑問。

在進行防癌講座時獲得同仁們一致熱烈迴響，大家紛紛提出自己內心困惑已久的疑問，也有同仁分享自己做過的癌症篩檢經驗，短短一小時的講座，討論內容包羅萬象，從大腸鏡檢測過程、癌症檢查的項目、對乳房纖維瘤的疑問、甚至糞便採集方式等。一位男性同仁Jack，平時因為工作需要，就需

要了解許多關於癌症的最新消息及統計數據做為工作的參考。他大方地向我們分享，因為自己本身是男生，其實平時不太會深入了解乳癌及子宮頸癌的篩檢及治療訊息，但藉由講座不僅提醒自己要注重健康生活，還為身邊女性親友了解相關知識，他覺得相當有意義。而本身是罹癌病友家屬的May在參與講座時則是感觸良多，她說：「因為了解家人抗癌的辛苦，所以我要更注重自身健康。」護理師的分享給予她正確防癌觀念及癌症照護的相關知識，希望參與講座能幫助家人成功抗癌，也讓自己有更健康的生活型態，遠離癌症高危險群。



落實防癌生活一直以來都是癌症希望基金會努力推動的工作重點，其實只要每個人都能在生活中改變一點點生活習慣，就有機會讓癌症離您更遠一些。若想掌握更多防癌資訊，歡迎加入癌症希望基金會臉書粉絲團，讓您每天健康100分。

希望有愛

請透過以下的捐款管道，支持我們：

## 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。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，12年下來，透過全台的服務據點，已服務超過30萬人次。

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！



## 您知道HOPE也有提供電子會刊嗎？

親愛的讀者們，您知道HOPE除了發送紙本希望會刊外，我們也有提供電子會刊寄送服務嗎？若您平時有使用e-mail的習慣，我們誠摯地邀請您來信，將您的紙本會刊轉為電子會刊訂閱。只要每減少兩份紙本會刊的印製及發送，就可多增加一本希望之路手冊的印製經費（這

可少砍幾顆樹！），協助更多癌症病友邁向康復之路。轉換訂閱方式請來信：annie@ecancer.org.tw，請於主旨處註明「更改會刊訂閱方式」，並於信件中留下您原本的訂閱人姓名及寄送地址，方便工作人員協助您更改訂閱資料。~癌症希望基金會感謝您~



## 希望小站

- 希望小站能為您做什麼？
- 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 9:00~13:00

0809-010-580

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 \* 捷連忠孝新生站1號出口  
台中希望小站 電話：(04) 2305-5731 40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓  
高雄希望小站 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2013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！

北 區				
日期	活動	講 師	參加對象	地 點
2月22日(週六)	癌症中醫講座 癌症病友中醫調理	鄒瑋倫中醫師 / 京華中醫診所		
3月15日(週六)	電影欣賞暨分享~「親愛的醫生」	葉北辰 心理師 / 基隆長庚醫院情人湖院區癌症中心	癌症病友及家屬	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
3月11日(週二)	癌友烹飪講座 飲食原則及清淡營養料理	陳妍靜 老師		
3月7日(週五)	攝影藝術治療團體 透過媒材的運用或攝影，覺察及呈現內心真實的聲音，抒發自己在罹癌後的感受與情緒，習得罹癌後的行為因應技巧。	吳明富 藝術治療師 現任國立臺北教育大學藝術與造形設計學系 助理教授	1.限癌症病友，20名。 2.3/7~5/23，共6次連續性課程。	
南 區				
日期	活動	講 師	參加對象	地 點
2月19日(週三)	芳香療法講座 舒壓、助眠與芳香體驗	張秀年 芳療師		
2月21日(週五)	癌症中醫講座 癌症病友中醫調理	吳景崇醫師 / 高雄榮民總醫院傳統醫學中心中醫部主任		
2月22日(週六)	電影欣賞暨分享~「親愛的醫生」	葉北辰 心理師 / 基隆長庚醫院情人湖院區癌症中心	癌症病友及家屬	癌症希望基金會 高雄希望小站 高雄市左營區翠峰路22號
3月22日(週六)	癌友烹飪講座 飲食原則及清淡營養料理	莊輝 營養師 / 健仁醫院營養組臨床營養師、 癌症希望基金會營養師		
4月9日(週三)	美顏守護班 皮膚保養、彩妝、整體造型	黃綵菲 彩妝師		
4月19日(週六)	電影欣賞暨分享~「不老騎士」	葉北辰 心理師 / 基隆長庚醫院情人湖院區癌症中心		

**號外 高雄希望小站現在每週六上午皆有提供服務囉!**



為了讓南部的病友可以更方便的取得服務與資源，高雄希望小站自2014年起，每週六上午9點~下午1點提供服務，但因週六服務人力有限，為避免服務不周全，請事先預約，敬請見諒，歡迎南部的病友及家屬多加利用喔!

服務時間：週一到週五上午9點~下午6點  
週六上午9點~13點  
地 址：高雄市左營區翠峰路22號  
電 話：(07) 581-0661

**103年度罹癌家庭子女獎助學金公告**

為鼓勵癌症病友家庭子女努力求學，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：

- 申請條件
  - 1.就讀國中、高中職、專科、大學，且為正式學制，具學籍證明之在學生。
  - 2.父或母罹癌且正在治療中之家庭，以經濟弱勢者優先。
  - 3.102學年度上學期各科成績平均達60分以上者。
- 獎助學金額
 

國中組	補助30名，每名核發六千元。
高中組	補助30名，每名核發一萬元。
大專組	補助75名，每名核發二萬元。
- 收件期間
 2014/2/11~2014/4/11，請以掛號方式 郵寄至本會，郵戳為憑。詳細公告及申請表格，請詳閱本會網站www.ecancer.org.tw或洽詢專線0809-010-580。

**免費心理諮詢服務**



小莉自從罹癌後，中斷了工作、開始經常性的往返醫院。雖然家人一路支持與陪伴，但每天心中仍有盤旋不去的負向想法與情緒，這讓小莉對生活充滿著無力感。  
因緣之下，小莉來到基金會接受心理諮詢服務，述說自己的故事與擔心、協助自己發現自我生命的不不同。原來，轉個彎~希望就在這裡~  
透過心理諮詢，您將有機會從生命的困頓之處，發掘內在的潛能，同時讓自己的生命重新出發!《歡迎您的家人陪同諮詢》

對 象：第4期癌症病友  
時 間：隔週，星期一下午(須預約)  
地 點：台北希望小站  
諮商心理師：熊秉荃(台灣大學社工系暨研究所專任教授)

**台中希望小站開幕了!**



中部的朋友以及夥伴們，台中希望小站已於2014年2月4日正式開幕了，感謝各方善心人士的支持與鼓勵，讓台中希望小站得以順利開始提供服務!

面對癌症是一個艱辛的過程，在面對種種的改變，癌友們會有許多的擔心、害怕以及無助感。

因此除了提供中部的病友一個貼心、優質及溫馨的服務環境外，更需要專業的腫瘤護理師及社工延續醫院的服務，在社區提供專業的諮詢與協助，讓服務不中斷，使病友們更勇敢面對癌症。除此之外，我們也希望邀請癌友或家屬加入我們志工的行列，用過來人的經驗分享帶領大家一同走出生命的幽谷!

台中希望小站提供電話及現場的諮詢服務、假髮租借、免費頭巾、輪椅租借、提供各式衛教手冊、單張及光碟……等等，歡迎中部的病友前來運用本中心的服務與資源，我們聯絡方式如下：  
◎服務時間：週一~週五 上午9點~下午6點  
◎電 話：(04) 23055731  
◎傳 真：(04) 23055736  
◎地 址：台中市西區民權路312巷4-1號1樓

- ◎交通方式：
  - 高 鐵—高鐵台中站搭乘計程車，時間約30分鐘，或搭乘125路公車。
  - 台 鐵—台中火車站轉乘市區公車。
  - 市區公車—茄荖腳站106、107、125、146、147、168、169、37、45、48、57、81、83、86、87、88

