



member organisation

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面對醫療疾病，維護良好生活品質。

《董事會》

董事長：王正旭
 榮譽董事：侯明鈞、曹朝榮
 董事：盧佳豪、林志炫、林育蓉、洪志宏、高橋啓、彭佳慧、新秀麗、楊志虎、陳志毅、陳安宏、陳瑞河、謝政凱、羅智明、廖紹華

監事人：唐祖德、莊淑華、黃少華、潘純麗、黃華齡

《執行團隊》

執行長：蘇耀輝
 秘書處：成繼玲

行政財會部：李素敏、林麗姿、潘朝輝、黃玉雯

公共關係部：楊祥奇、張金琪、黃正隆、高詩婷、黃世堂

病友服務部：許怡敏、劉智宇、李慧文、王品人、林慧雯、蘇思瑋

李香杏、吳智敏、黃育蓉、范淑美、陳玉蓮、蔡佩瑋

王麗敏、張允輝、羅芝榮、張禮文、吳仕郡、郭凱芳

研究發展部：吳翠敏、呂盈玲、林宏汝、吳至蓉、陳淑珍

執行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國榮
 美術編輯：美康有限公司

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.hope.org.tw

【台灣郵政台北站字第62號執照登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 服務癌症病友無國界～癌症希望基金會與新希望華人癌症關懷基金會締結「希望」姊妹會

本期焦點

- 2版 希望情報—重大傷病續卡從嚴，癌友權益受損？
- 3版 希望脈診—趕快生出骨髓來
- 4版 希望之星—活潑勇敢的希望之星～毛線編織班老師…金貴
- 5版 希望花絮—大開食戒～中醫講座課後感
- 6版 希望諸心—什麼才是最溫柔的陪伴？
- 7版 希望廚房—利用手邊的食材做出簡單的湯品
- 8版 希望看板—1001個希望計畫～罹癌家庭子女夏令營、親子營開始報名了



特別企畫

服務癌症病友無國界

癌症希望基金會與新希望華人癌症關懷基金會締結「希望」姊妹會



HOPE董事長王正旭醫師（左）與New Hope會長戴榮滔醫師（右），代表兩會完成姊妹會締結儀式。

癌症發生率越來越高已經是全球性問題，在醫療進步下其存活率也是越來越高，經過癌症治療後，雖然可以逐漸脫離癌症威脅，但隨之而來卻可能要長期面對生理、心理和社會問題，這一直都是全球及癌症希望基金會（HOPE）重視的議題。

新希望華人癌症關懷基金會（New Hope Chinese Cancer Care Foundation）原為美國癌症協會（ACS）加州華人分會，原本即與本會有長期的合作，去年因美國癌症協會的服務轉向偏重上游的治療研究，且縮減癌症病友直接服務的經費，對於華人癌症病友的服務更形

減少，因此加州華人分會才另立門戶，成立「新希望華人癌症關懷基金會」，以便繼續及更靈活地運用自己的募款為華人癌症病友及家屬提供直接的服務。

在交流過程中，除了與New Hope分享本會提供病友的服務外，戴榮滔醫師分享中提到因為美國幅員很大，華人散落在各地，且提供服務的多為志工，要如HOPE一樣專業人員提供直接服務是有其困難，因

望透過締結姊妹會，除了例行相互訪問分享兩會現有服務與資源外，更期望進一步作專業交流研討，讓彼此在實務上共同精進成長，延展創新病友服務，步入標竿學習新里程碑。

因本會與新希望華人癌症關懷基金會（New Hope）皆致力於宣導正確的癌症觀念與提供全方位完善服務，協助病人及家屬適應疾病所帶來的問題，提高罹癌家庭生活品質。今年3月12日，New Hope的會長戴榮滔醫師特別來台參訪本會，兩會並完成姊妹會締結儀式，希

此他們提供「請問醫生」的項目，由身為血液腫瘤專科的戴醫師利用每週的休息時間為癌症病友提供諮詢。同時，因為華人語言大不相同，現場也透過志工為病友翻譯，讓癌症病人不再因為害怕或語言不通而未於第一時間就醫治療。另外，戴醫師也提到New Hope也提供了製作香皂的康復活動給癌症病人，不僅讓病人有機會出門走走，也可將所製作的香皂義賣，為基金會募款，一舉兩得！

HOPE與New Hope，雖然位於太平洋的兩端，卻各自為著同一個目標而努力著，將來希望能夠透過交流學習，互相分享服務與資源，如同我們兩個團體的名稱中都有HOPE一樣，我們期待可以帶給癌症病友「希望」，像一個在黑暗中的燈塔一樣，指引癌友光明及方向，讓他們可以在抗癌的路上不孤單。



儀式後交流（前排由左至右：戴醫師伉儷、耶魯大學Tish Knobf教授、王正旭董事長伉儷、學術委員邱秀渝老師；後排由左而右：唐祖慈監察人、學術委員陳梓英女士、成繼玲特助、洪志宏董事、陳啟明董事、蘇連環執行長、吳翠娥主任。）

您做糞便潛血檢查了沒？

文 / 周志銘 醫師

眼看物價不斷地上漲，口袋裡的錢卻越來越薄，大家真的是苦不堪言，因此很多財經專家不時提醒我們，現代人一定要懂得理財，懂得投資，學習如何讓一塊錢變成兩塊錢。沒錯！「財富的累積」的確是人生追求的重要目標，然而，更值得投資的，應該是「健康的身體」吧！一代傳奇人物，蘋果電腦創辦人賈伯斯先生，在他事業最巔峰的時候，卻因癌症與世長辭，令世人相當惋惜。正如他曾說過的一句至理名言：「全世界最有錢的人也無法將財富帶入棺材中……」，當失去了健康，生命被迫提早終止，再多的財富，也真是一個銅板也帶不走了。

在這談癌色變的年代，癌症大辣的霸佔國人十大死因的首位已達31年之久，每年以更大的差距把第二、三名遠遠拋在後頭，若說癌症已成為「全民公敵」的確一點也不為過。因此如果要對「身體健康」做投資，如何「防癌、抗癌」就成為不可不翻課的必修學分了。高達三分之二的癌症是和菸害、飲食與不良生活習慣有關，這一部分也就是造成癌症人數逐年增加的主因。可是，「防癌從戒菸，改變飲食做起」，這個老生常談的道理，對每天從早忙到晚的人以及受不了美食誘惑的人來說，卻不折不扣是個「知易行難」的酷刑。舉例來說，要求身為老醫師（只剩一張講道理的嘴）的我，遵守飲食教條，簡直就是一件「不可能的任務」

(mission impossible)。你想看看，忙了一整天好不容易回到家，如果能吃一頓大魚大肉，豐盛的晚餐，真不愧是人生最大的享受了，也是緩解一天壓力的良方。結果呢，正當我邊吃飯邊邊看了一電視上報來學長林杰傑醫師的倩影和歡食叮嚀時，一轉眼，我的一大盤牛肉、花生和可樂就不翼而飛了，原來，老婆大人已經趁我分心看電視的時候，迅雷不及掩耳地收拾掉我的「不健康」食物了！心狠手辣之餘，竟然還回頭反駁：「夠了！整天不運動，吃得豬腦肥的，照林醫師的建議，明天改吃天天五蔬果」挖哩咧！簡直殘忍到直逼滿清五大酷刑啊！

防癌十分不容易，即使你嚴格奉行輕淡飲食，少油炸，不抽菸，勤做運動，癌症還是有可能會找上你。很無奈吧，生病有時候根本不是自己惹的禍，而是身體的基因不埋頭的發生突變，進一步導致細胞的惡性病變，例如急性血癌、淋巴癌，不見得起因於什麼特殊的致癌物。反正人生無常，防不勝防，我們不見得可以有效避免癌症的發生，但是退而求其次，是否有辦法可以儘早發現，儘早治療，以提高治療率呢？答案是肯定的，很多癌症都有辦法藉由篩檢來早期發現，例如乳癌、大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、肝癌等。目前國民健康署積極在全國各醫療院所，推行上述幾種癌症的篩檢，幾年下來，已經獲得不錯的成果，藉由

簡單有效的篩檢方法，的確找到不少初期的癌症患者，順利進行手術切除。而這些癌症，剛好是國人癌症發生率最高的前五名（除了肺癌沒有很好的篩檢方法外），因此長期下來，一定可以有效提升癌症的治療率。長久以來，我們花了極為龐大的人力和財力來治療發現已晚的癌症，如果大家平時能稍微犧牲享受，改變生活習慣（不吸菸、吃檳榔）和力行飲食防癌，並且定期接受癌症篩檢，或自費做更完整的癌症健康檢查，對個人或國家而言，都是報酬率非常高，事半功倍的投資。

大腸癌已經連續五、六年，成為國人癌症發生人數的第一名，你今年做糞便潛血檢查了沒？記得，也提醒家人或朋友，一起來做癌症篩檢吧！

周志銘 小檔案

現職：萬芳醫院 血液腫瘤科專任主治醫師
癌症希望基金會 學術委員

政府提供的免費癌症篩檢資訊報你知

1. 乳房攝影檢查：45~69歲婦女、40~44歲二等親曾有乳癌家族史之婦女，每2年1次。
2. 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女，補助每年1次，建議婦女們每3年至少接受1次。
3. 糞便潛血檢查：50至未滿75歲民眾，每2年1次。
4. 口腔黏膜檢查：30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每2年1次。

重大傷病續卡從嚴，癌友權益受損？

2013年12月，健保署發函給各大醫院，針對經治療痊癒而處於追蹤階段的癌症病人，在五年效期屆滿時，就不再續發重大傷病證明。健保署官員也向媒體表示，從嚴審核續卡資格後，至少有2.7萬人不能再領重傷卡。對於重大傷病卡續卡新措施，癌症希望基金會彙整病人疑問後發現，有些病人或家屬並不瞭解重傷卡權益，有的則是因為誤解媒體報導而憂心焦慮，因此我們整理出四大重點，為病友解惑。

重大傷病卡的權益有哪些？

依據全民健康保險法規定，癌症病人在持有重大傷病證明有效期限（目前是五年）內，接受癌症門診、相關檢查、手術和用藥等治療；或因為癌症門診而由同一醫師併行其他治療；因癌症住院而需要併行其他科別治療者，都可以免除部分負擔，並且從受理申請日即為生效日。

舉例來說，一般民眾至醫療院所看病，需要繳交「掛號費（依不同醫院而有不同）」、「門診基本部分負擔」、「門診藥品部分負擔」；如以臺大醫院門診為例，民眾若未經轉診至醫學中心看病，至少需付460元（包括100元掛號費、360元部分負擔，若藥物

超過規定金額按比例部分負擔），而有重傷卡的癌症病人則僅需繳納100元，其他部分負擔費用則全免。即使是住院檢查或治療，持有重傷卡的癌症病人，接受健保通過給付的癌症相關醫療，也可以免除所有部分負擔，僅需負擔病房差額、伙食費、及自費的醫療費用。

重大傷病卡的效期有多長？

健保開辦初期癌症重大傷病的效期是永久有效，然而隨著醫療進步，許多病人透過健保提供的醫療服務治癒癌症，已經和非重大傷病病患無異，健保基於就醫負擔公平性，經過相關專家學者討論建議，自2002年修正公告，將癌症重大傷病的效期改為「五年換發」。期滿只要符合續卡資格，醫師即可申請核發。

重大傷病卡的續卡核發資格有哪些？

這次修正的只是五年期滿之後續卡資格的審查，只要癌症病人符合「需要積極或長期治療」條件，醫師仍可辦理續卡，核卡後就可以繼續持有重大傷病卡五年，且從受理申請日即為生效日。

若沒有重大傷病卡，我的就醫會不會有問題？

重傷卡只是免除部份負擔費用，大部份的醫療費用

健保都有給付。例如，頭頸癌病患因為手術傷口造成吞嚥困難，需要插鼻胃管；或接受化學藥物治療體弱，吃東西噁到引起吸入肺炎而住院，都屬癌症相關治療，醫師可協助續卡，且這些情況是可以健保給付的。但若病人的糖尿病有必要檢查（比方安排腎功能、眼底視網膜檢查），或者需要調整藥物處方，這是建議病人回去由原本的新陳代謝專科醫師處理，這時就必須繳交部分負擔費用。

另外，對於早期癌症的病人而言，五年後大多只需一年一到二次的回診，且沒有重傷卡，追蹤所需要做的檢驗及檢查費用，健保一樣會給付，癌症病人僅需多負擔一年約1~2次的門診部份負擔費用。

即使不幸在沒有重傷卡的時候癌症復發，也可再申請重傷卡，以目前的核卡速度，大部份醫院已能在送件當天就可註記於健保卡中了，倘若真的在送件後核卡期間有繳交部份負擔費用，也可以申請退費（住院中的病人可向醫院申請，沒有住院的病友也可向各地健保局申請）。

癌症希望基金會長期致力於提供癌症病友正確的資訊、支持、及資源，我們會持續關心重大傷病議題。如果您有因相關疑慮，或因政策改變造成權益受損，請與基金會連絡，讓我們收集病友的經驗及聲音，為全體癌症病友權益一起努力。

打擊大腸癌，大家一起來

看影片、玩遊戲、中大獎



隨著國人飲食西化，加上平時缺乏運動，2006年起大腸癌成為國人發生人數最多的癌症。在2010年有超過14,000人被宣判罹患大腸癌，同年也有4,676人寶貴生命因為大腸癌而被迫告別人世，死亡率的排名各於男女第3位。

但您知道大腸癌是可以預防的嗎？

即日起至4月20日止，快跟我們一起看影片，跟著藏鏡人、怪老子、史艷文、苦海女神龍、黑白郎君學習如何預防大腸癌，還可以抽大獎唷！

欲更瞭解大腸癌請上大腸癌照護網 www.crctw.org

HOPE 3 版

6分鐘護一生 保護媽媽 保護妳



■邀請您一同宣導「6分鐘護一生」，保護媽媽，保護妳，遠離婦癌威脅。



■HOPE蘇運環執行長(左)，頒發「乳癌首屆頒獎獎」給彰化縣衛生局阮順寧副局長，感謝公衛人員於癌症防治的貢獻。

在台灣，每天有31人罹患婦癌、7人因婦癌死亡，定期接受乳癌、子宮頸癌篩檢有助於早期發現、早期治療，是婦癌防治最重要的第一線。自2009年起，癌症希望基金會便一直參與P&G寶僑家品6分鐘護一生活動，提醒民眾們婦癌篩檢的重要性。今年「6分鐘護一生」婦癌防治推廣活動將邁入第20年，國人篩檢率在國民健康署及基層公衛人員積極推動下也逐年上升。不過，篩檢效益雖高，但乳癌發生率卻也持續攀升中，張金堅醫師指出，隨著社會型態變遷，女性晚婚、晚孕、不孕，高齡產

婦或高齡未生育的女性越來越多，在賀爾蒙分泌影響下，恐為乳癌新高危險族群，更應定期篩檢！

子宮頸癌則需導正不做抹片的五大迷思，避免錯失早期發現良機。推動婦癌篩檢，最大的困難是如何突破女性心防，導正錯誤觀念。根據2009年國民健康署調查女性三年以上不做抹片的原因，分別有：「覺得不好意思、太忙沒時間做、已經停經、年紀大了，以及自覺身體健康」。在此與大家重申，切勿因錯誤的觀念而忽略了子宮頸抹片的重要性，癌症篩檢的主要對象就是無症狀的民

眾，若等到有症狀才做篩檢，多半為時已晚，易錯失黃金治療。

同時，於三八婦女節前夕，國民健康署與P&G寶僑家品攜手頒發第一屆「6分鐘護一生婦癌篩檢獎」，向這群為婦癌篩檢默默付出，守護姊妹們健康的公衛人員們致敬。

再次提醒所有姊妹們，記得定期6分鐘護一生，做子宮頸抹片與乳房攝影檢查，才能有效遠離婦癌威脅！男性朋友們也別忘了提醒自己身邊的女性朋友們接受篩檢喔！

乳癌姐妹花親身經驗分享



記者會現場也邀請到一對乳癌姊妹花現身分享自身罹癌經驗。兩人都在七年前確診，前後只差三個月。原先姐姐並未養成定期受檢習慣，有空想到才偶爾做檢查，沒想到發現時已是乳癌第三期！而身為護理師的妹妹，在姊姊確診後，立刻安排檢查，有幸在乳癌零期時發現。現在她們姊妹倆達人提醒婦癌篩檢的重要性。

希望脈診

趕快生出骨髓來

文/鄧璋翰 醫師

罹患癌症之後，要嘛就是局部放療，要嘛就是在深思熟慮之下做了手術處理。但是，有時在癌症太過份的膨脹、且癌細胞已經擴散轉移出去的狀況之下，只好選擇做化學抗癌的治療方法了。若是對中醫有接觸的病患，甚至考慮如何配合化療，看可否加強一下自身的免疫力。

針對化療的骨髓抑制，是使人頭大的！

我們身體裡面，有一個重要的「骨髓幹細胞」，「骨髓幹細胞」可以生成重要的紅血球。當化療後，造血幹細胞被抑制，身體會出現體力下降的「缺鐵性貧血」、「骨髓消耗性貧血」、「再生不良性貧血」所反應身體的，除了倦怠，血小板減少、舌頭萎縮、食慾不振、指甲凹陷、手腳麻木、刺痛、肢體反應不夠之外，營養也一直被消耗。

這時，中醫會施予「歸脾湯」。裡面中藥材有：白朮、當歸、茯苓、黃耆、龍眼肉、遠志、酸棗仁、木

箱、炙甘草。用歸脾湯來補血，安神對紅血球、血小板的生成有幫助。但是，為何不用坊間最常用的「四物湯」？因為，四物湯對造血，生血雖然有幫助，但是若患者有乳癌轉移，或子宮肌癌時，恐怕會刺激賀爾蒙。另外，最好去除或減用「歸脾湯」中的人參，因為人參對身體疲勞，氣虛虛效果好，但是在癌轉移惡化時，也恐怕會刺激反效果。

此外，骨髓幹細胞也會製造白血球，當骨髓受到抑制破壞時，白血球也會迅速減少。當化療過程中，沒有白血球，就如同風中殘燭，易受感染。會產生發燒、倦怠，容易出血，肝脾腫大，全身骨頭酸痛。

這時中醫會以提高免疫球蛋白的方向著手，不求昂貴中藥材，反而是如同黨參、西洋參、黃耆、茯苓、這些強壯脾胃，強化免疫系統的補氣藥派上用場，類似「四君子湯」、「四神湯」、「補中益氣湯」等。

至於使用中藥的時機是依個體病人判斷的，簡而言

之，若癌友在化療期間，體力、生化血液檢查都過關，依化療週期按表操課，完成整個療程，那就等待修復修養。但是，有些癌友並不那麼幸運，在化療初、中、末階段，可能皮膚過敏，口腔潰瘍，紅血球、白血球、血小板直直落，呈現「癌因性疲憊症」，就是我們擔心的「惡病體質」，嚴重甚至會產生致命性。

這時就可以中藥特殊的「藥食同源」想法，加入輔助。如果病人是厭食症產生血球減少，就可以健壯脾胃，芳香化溼的中藥，提高食慾，支撐癌友體力，走完化療週期。如果病人是口腔黏膜胃黏膜受損、腹瀉不止、吸收不良引發血球減少，那就可以加入滋陰潤燥的中藥如「龜苓膏」、「當歸芍藥湯」來修復黏膜，增加紅血球，對於各種症狀，做不同治療，絕對不會是一味偏方可以治療所有骨髓抑制的症狀的。

這樣在西醫療抗癌，中醫扶正氣支持身體雙管齊下，中西合治，對虛弱體力的病患才是最佳復原狀態。

鄧璋翰 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

希望看報

第五屆彩繪希望繪畫比賽得獎名單出爐

由癌症希望基金會與台灣禮來公司共同舉辦的彩繪希望繪畫比賽今年邁入第五屆，本屆參賽人數創歷年新高達177件，經過兩輪共8位評審老師依據作品切題性、文字說明、構圖等項目評選後，共有31位得獎人，預計5月10日下午2點，假誠品台北敦南店視聽室舉辦頒獎典禮。

■ 癌症病友組

第1名：謝榮源、第2名：陳宇登、第3名：劉雅紛
佳作：張璩尹、艾欣霞、王武孫、陳綺蘭、黃鈺誼

■ 病患親友組

第1名：李佳怡、第2名：蘇冠賢、第3名：陳來福
佳作：林秋伶、翁珮琪、林東樞、王芯諳、葉慧君

■ 醫療團隊組

第1名：曾泰暉、第2名：梁育中、第3名：邵秀惠
佳作：徐昕好、陳松江、范荷婷、李宜純、陳靜玉

■ 兒童特別組

佳作：張郁恩、李向屏、汪庭宇、黃瓊蕪、張宸銘、張豐策、陳禹彤

彩繪希望5屆聯展~免費參觀

由癌症希望基金會與台灣禮來公司共同主辦之「彩繪希望」繪畫比賽已舉辦五屆，九年來見證了數百個與癌奮戰的故事，無論是癌症病友、親友或者是醫療團隊，透過他們的生命畫筆，我們欣賞到一幅幅珍貴且獨一無二的創作，更從他們的畫作感受到堅韌的生命力與永不放棄的精神。今特別將5屆來得獎作品集展出，邀您前往親自感受生命的無限感動。

時間：5月10日~5月18日 上午11點~晚上8點

地點：誠品台北敦南店B2藝文空間

台北市大安區敦化南路一段245號B2

活潑勇敢的希望之星～毛線編織班老師…金貴

文 / 譚心



總是帶著笑容的金貴，在她的地方也總是充滿了歡笑聲～

每個同學，在與治療共處時，都有屬於他們的療育（癒）故事。這些故事，透過線，化為千織指染成一個個成品，代表著每個不同生命的發想（醫），即使是同一張圖，但它就是屬於你的不同凡響！

這是癌症希望基金會編織課的招生文案，兩位編織老師幫助學員們用針線譜出美麗樂章，用極簡與華麗的反差，共同編織出款款動人的故事。

「金貴」是教授編織課的兩位老師之一，從小愛毛線，喜歡「一根線可以變化成很多想要的東西」的毛線魔法，在有了「何杰金」這位「小三男」後，更希望毛線的溫度能帶給病友溫暖的撫觸，並相信透過編織整理而安頓的心，有著最強韌的力量。

「何杰金」何許人也？有什麼能耐成為金貴的小三男？根據金貴臉書上的介紹：2013年4月1日，金貴確診為淋巴癌二期（Hodgkin，又稱何杰金氏症），從此金貴讓小三男何杰金照顧成為大門不出，二門不邁，成天飯來張口，茶來伸手的有錢人家千金大小姐，並進入「Hodgkin's lymphoma school」學習新生活這種事兒。

就像所有的小三一樣，何杰金進入金貴的生活，完全是意外。起初是金貴想去考遊艇駕照，需要健檢報告，沒想到檢查發現，她的心臟後方竟有突出物。看著醫護人員欲言又止的臉，金貴直接問，是不是腫瘤？沒有人敢回答她，只是叫她快去大醫院檢查。

金貴於是從花蓮轉往台北的醫院檢查，聽報告那天剛好是4月1日，但醫師很嚴肅地對她說：這不是愚人節玩笑。從此小三男正式介入金貴的生活，開啟了金貴接受「ABVD」（八次化療）加上放鬆的日子。雖然治療時出現皮膚起水泡等副作用，曾讓金貴發癢到睡不著覺，金貴還是認真做完治療，沒有逃避。

就像把何杰金當成小三男，金貴把治療團隊當成打擊惡魔黨的「科學小飛俠」，成員包括治療她的放射科醫師、骨科醫師等，那麼美麗的三號珍珍是誰呢？答案是幫她解決皮膚困擾，與希望基金會有淵源的王貞乃醫師。在武藝高強的科學小飛俠幫助下，慧點且樂觀的金貴完成了療程，同時拿起毛線和棒針，幫助和她一樣的新朋友。

雖然從小愛玩毛線，但編織之於金貴並不算正業，因為爸媽覺得乖乖念書比較重要。可是因為太喜歡了，金貴便自己利用時間去學，從來沒有把編織放掉，她語氣堅定：「這世上頂級無敵的絕對是手工！」

有次上課教圍巾織法，有位學員很高興的向金貴說，織好的這條圍巾，是要給她兒子的，希望兒子每次圍上這條圍巾，就能感受到媽媽手作的溫度。金貴聽了打從心底微笑了起來，這就是她教大家編織最初的動力與原點，透過手工，可以傳達最溫暖的心意。

上課時，金貴屬於教導、傳授的這一端，但有次上課，有位同學改了老師教的接合針法，金貴和另一位上課的潘老師發現，同學的針法對新手來說好用又不易錯，真是教學相長呀！金貴非常驚喜，她說：「是誰說做志工是沒有報酬的？」若不是學員們，不知何時才會發現新縫合法，或許終其一身都被制約，她感謝從主辦到參與上課的所有人，謝謝大家的成就。

與何杰金相伴一盞，對於所有與癌共處朋友們，金貴以過來人的身分建議：「天要下雨，娘要嫁人，你擋得住嗎？」其實也不用擋，下雨了，就把傘撐起來；娘要嫁人，當然就是獻上祝福，當然，可能還要加上紅包。

就像她說的：

謝謝小三男友出現在我的生命中，
讓我對生命有更深的認識！
讓我的歷史更璀璨輝煌！
謝謝小三男何杰金教會我新（心）生活！

加入台中希望小站志工～我的人生再出發

文 / 台中特派小記者代筆



在2006年底，我的臉頰開始出現紅斑、小米粒狀的突起，我很擔心要開刀，擔心我的外觀會造成改變而遲遲不肯就醫……。

直到2008年初，臉頰出現腫痛才到醫院就醫，確診為口腔癌第四期。看了兩家醫院，醫師都表示狀況很嚴重無法開刀，終於到了第三家醫院才願意試試看。歷經開刀、手術、化療，讓我身心面臨相當大的痛苦，依然記得在手術後

第一次開始進食清粥，深深的感受到可以吃東西真的是相當的幸福。

好不容易才完成治療，但內心擔心復發的恐懼卻沒隨著治療結束而消失。我常常到醫院裡面坐著，因為我想我的主治醫師就在那裡，只有這樣才可以稍微緩解我的焦慮，直到遇到兩位口腔癌大哥的分享，才讓我這份恐懼有了改善。我不再任由這份不安占據我的心，我相信我有更重要的事可以做：藉由自己的現身說法讓病友更勇於接受治療！因此我投身加入志工行列，看著輔導的病友走過苦難、逐漸邁向康復之路，使我服務的心更加堅定了。除了在醫院擔任口腔癌病

友會會長外，我還加入了台中希望小站擔任關懷志工，用心陪伴每一位需要關懷的病友走過抗癌這條艱辛的路，一起迎接嶄新的未來！

最後，要深深的感謝我摯愛的家人及一路上照顧過我的醫護人員，因為你們的支持與鼓勵，我才能重新出發，進而擔任志工回饋，口友兄弟們，讓我們一起加油、再出發吧！

再看完這兩篇故事後，您是不是心中也有滿滿的感動呢？
目前台中希望小站正在強力招募志工中！
有興趣的朋友們，歡迎撥打（04）2305-6731

希望劇場

白夜之行

文 / 鄭凱芸
圖片出處 / 維基百科



最近瘋狂地迷上了日本偵探小說家東野圭吾的作品，不管是小說本身，或者根據小說改編而成的電影，都讓我深深著迷。「白夜行」是他許多被搬上大螢幕的作品之一，日本以電視劇的方式呈現，對沒有那麼多時間觀看影集的我來說，韓國將之改編成電影，成為我的最佳選擇，加上女主角又是由我深愛的孫藝真主演，於是我再次進入東野圭吾所刻畫的人性世界裡。

故事在十四年前及現在交錯進行，剛開始，實在容易將時空錯亂，慢慢地，我看到了故事的輪廓，相隔十四年的凶殺案，竟然巧妙地出現關聯性。男女主角

本是兩小無猜的同班同學，然而，女主角李慕的母親為了錢，讓李慕長期被男主角金有漢的父親性侵，有一次被有漢發現了，有漢在氣憤下殺了自己的父親，有漢的母親則花了十四年的時間掩護他的罪行。李慕也因為對母親的憤怒，殺了自己的母親。當時，因為證據不足，這二個案件分別以找不到嫌疑人及意外結案。李慕跟有漢也因此承諾十五年後才能再相會，因為刑事案件的追溯期長達十五年。這十四年間，他們以一種隱諱的方式連結彼此，相愛卻無法相守。在這十五年，李慕改名換姓，努力往上層社會攀附，結識有錢的男子，以結婚為最終手段來獲取經濟安全，有漢則協助李慕「排除」障礙，期待著十五年後的到來。也因為持續地幫李慕排除障礙物，而被一名契而不捨的警察發現相隔十四年的二件凶殺案間的關聯處。

其實這部電影的懸疑性並沒有震撼到我，震撼我的是它在描述人性這件事的赤裸與黑暗。為了報復，李慕殺了母親；為了翻轉自己的弱勢，李慕願意用十五年的時間，重新撰寫一個虛假的人生。最後發現，原來有漢只是她人生棋盤中的一顆小小的棋子，幫她完成最終的目標。

關於人性的闡述，在東野的小說裡並非主軸，反倒

是湊佳苗的數部作品，常常讓我窺見她對人性的主張。看完「白夜行」，又讓我想起多年前看的「告白」，那些讓人感到自私難看的暗潮洶湧都發生在豆蔻年華的青春歲月中，純潔無瑕，或許在人性中並不存在。但我不得不說，金有漢為了救李慕，憤怒之下殺了父親，李慕為了報復，有計畫的殺了母親，這些我都好能理解，在他們當初的小小世界裡，這也許是他們想得到的、唯一能夠解決他們問題的方法了吧！只是他們捍衛自己與彼此的方式都超過了社會所允許的範圍。

最讓人悵然的當然是最後從高樓墜落的金有漢，他為了愛，不僅殺了父親，也殺了他自己，即便最後他領悟到這是條長長的夜路，他仍願意為李慕粉身碎骨，用他的夜路換得她的白路之行。其實這可以是一部很浪漫的電影，但是，當我們看到血淋淋的人類本性時，所有的醜陋都浮上檯面，雖然頗有溫度，對於無法面對真實的我們來說，這些都顯得沉重。逃避與虛假，是人性中最真實的。

鄭凱芸 小檔案

現職：實踐大學社會工作學系 助理教授
癌症希望基金會學術委員

希望花園

大開食戒～中醫講座課後感

文 / 尹庭



■中醫講座現場的熱鬧情景。

「道聽塗說，不如直接來上課～」上完中醫講座，深深的有這樣的感覺……

自從開始接受治療後，各種「人家說……」的治癒、禁忌，通通變成關愛我的開場白。雖然很感謝大家對我的關心，但我卻一直都是只相信科學、屬於齒齒的病人～

剛來到癌症希望基金會聽中醫講座時，我存著半信半疑的態度，畢竟我是西醫的死忠支持者，抱持著：「我就來聽聽看，中醫能說些什麼？」的心態到了高雄希望小站。



■中醫講座會後學員仍熱絡地向中醫師發問，歡迎大家下次一起參加喔！

教室裡滿滿的人，第一步就有些讓我震撼了！原來癌症病人這麼多……和病友們小聊了一下，其實大家的心路歷程都很像，來上課其實可以認識一些朋友，聊一聊天心情也好多了，上課時中醫師也說情緒會影響身體，所以維持好心情很重要喔！

聽完課程，是我第二步的震驚，中醫師提醒大家一定要接受正統西醫的治療，該開刀的就開刀、該化療或接受放射線治療的就該乖乖遵循醫師的治療計畫進行，絕對不能輕言放棄！再搭配中醫師的建議，積極調整自己的體質、提升抵抗力，去血化瘀、促進循環，就能讓身體的狀態更好，也能幫助治療的效果。

原來中醫和西醫並非對立角色、而是相輔相成的啊！中醫師也提醒大家要持續維持良好的運動習慣，特別是在清晨時，到樹木多的地方，比如高雄有美麗的澄清湖、原生植物園、壽山……等，鼓勵多運動、呼吸一早的「好氧」，因為清晨的空氣較新鮮！這也讓我想到之前看過：有氣運動可以提升免疫力、抗癌的新聞，原來都是有根據可循的啊，氧氣和運動原來對身體健康這麼重要！

第三步是驚喜的Q&A時間，大家搶著問：「什麼可以吃？什麼不能吃？」畢竟過去大家都覺得中醫對飲食有太多的禁忌，譬如：「芋頭有毒？鴨肉有毒？木耳、菇類不能吃？乳癌病人不能吃山藥、黃豆？」很多平常聽到的，著實讓大家都緊張、很焦慮。中醫師說，只要把食物煮熟，不要吃生食，均衡飲食，什麼都可以吃！天然的食物本身是沒有毒的（可憐的芋頭因為會讓人癢癢被誤會好多年），經過萃取、加工之後就不算是食物了，比較不建議（像豆漿每天可以喝一杯，但大豆異黃酮是萃取的，濃度高很多倍，則不建議）。有人說蚵仔有毒，那是因為是水汙染（不是蚵仔本身的錯啊！）山藥有荷爾蒙？那是植物荷爾蒙，也不是人類的女性荷爾蒙，不能混為一談。病人很愛問靈芝，一樣是蕈菇類，為什麼可以吃靈芝就不能吃木耳香菇？通通可以吃，但不能過量！

上完這堂中醫講座，真的收穫很多，民以食為天，經過中醫師的說明，整個可以讓我更放心的「大開食戒」，開心的吃，這樣既能獲得營養、又能保持好心情，真是一舉兩得、最棒的啦！

我參加電影欣賞暨分享團體心得分享

文 / 尼克



■大家都全神貫注的看著電影，活動非常成功呢！

在希望小站社工努力推薦之下，我應邀來到癌症希望基金會參加「親愛的醫生」電影欣賞暨分享團體，這是一部我從來沒聽過的影片，上網搜尋網友評價後發現，它是一部樸實的電影，是一部日本片。為什麼會說它樸實呢？第一：它沒有特效，在這個特效滿天飛的時代，一部沒有特效的電影，在台灣怎麼可能有票房，連「賽德克巴萊」都需要有「彩虹橋」的特效；第二：劇情一點都沒有盜動的構段，就像我們生活中會遇到的片段，我想日本的編劇可能沒看過台灣的「夜市人生」或「台灣霹靂火」吧！第三：男主角居然是一位歐吉桑！我徹底無言了，但答應人家了，那天在家開著也是開著，就當作來逛街的吧。

電影開始播放後，我有些呆滯，但隨著劇情鋪展，看到全村莊的人都在找失蹤的醫生，由一個一個村民口中，慢慢塑造出一位已經融入村民生活中的醫生——村子不可或缺的人物。就如村長拜託前來調查案件的刑警所說：「我有糖尿病，我還指望他救命啊！」。



■心理師北辰帶領大家一起討論、分享經驗，參與的病友們收穫滿滿！

影片呈現醫生在村中的日常工作，醫生經常與村民（老人）聊天，處理村民醫療上的大小事，每個村民幾乎都有一、二樣慢性病；一位年邁的村民沒有了呼吸，醫生似乎要進行某種急救（我猜是CPR），但家屬說了一句：「源治已經活得很久了」，這時醫生的動作突然停下，鏡頭轉到照顧者（我猜是長媳）身上，原本手是緊握抓住圍裙的婦女，聽到要放棄治療，手就鬆開了，這一幕雖然沒有對白，但我心中的某一處被觸動了……若有天我成為家人的負擔，我最親近的人希望我早點離開，那時我還會不會有知覺？我希望我是沒有的……。可惜天不從人願，醫生與停止呼吸的源治告別時，拍了拍源治的背，卻意外將塞住氣管的生魚片拍出，一屋子的人都被他突然出現劇烈的咳嗽嚇壞了，醫生立即被其他的村民奉為神醫……我想那個源治的家人一定很尷尬……

影片繼續陳述醫生處理各個村民的各種疑難雜症，例如：幫氣胸患者釋放胸腔的壓力、面對精神疾病……

等，直到醫生遇到一位女兒在東京某大型醫院擔任醫師的獨居女士，這位女士因為不想耽誤女兒的工作，希望醫生能與她一起向她女兒隱瞞癌症的事情，但醫生仍然誠實告訴她女兒，而醫生未曾接受正規醫師訓練的事情也因此無法繼續隱瞞，所以醫生就逃跑了。

雖然整個片子都沒有特效，也沒有驚悚的劇情，但這些平實的事件確實不斷觸動我，如果我是那位女士的家人，我會不會積極的治療？我會不會成為下一個「源治」？我覺得很混亂……

抱著混亂的思緒接著參加討論，心理師一開始就拋出「病人和家屬對疾病相關議題意見相左時的溝通協調」，我就想起剛剛確定是得到癌症時，家人就說「生機飲食」很好，讓我天天吃，幾乎3餐都是，我不忍心拒絕家人的關心，來就吃，但即使我後來看到「生機飲食」就反胃。此時心理師說他也曾服務過一位這樣的病友，心理師當時提出了一個很棒的建議，邀請家屬與病人一起吃。結果才一週，家屬自己就受不了了。陸續有其他夥伴分享自己所遭遇的情況，其中有一位叫阿霞（化名）的家屬，她說自從女兒生病以後，她四處求神問卜、尋覓偏方，只希望女兒能痊癒，但很多的偏方或食療方式，都不被女兒所接受，阿霞真的很沮喪、很傷心，這時心理師讓大家共同討論這個問題並分享各自的解決之道，原來，不只我有這個問題；原來，這個問題很多人都有；原來，我並不孤獨……

雖然活動進行到12點半才結束，有些累，但是我很快樂！因為我知道有一群和我一起走在這條路上的病友和基金會夥伴們，他們能了解我的苦、也默默地支持著我們，更期待有更多病友來參加這樣的免費電影團體，也給自己更多不一樣的省思！

想瞭解更多活動訊息，請至HOPE官網：
www.ecancer.org.tw

走進癌症病房 發現人生小確幸



■志工們親手寫下鼓勵的話為病友加油打氣。



■簡單的關懷禮有著最深的祝福。

直接走入醫院病房關懷癌症病友，一直是癌症希望基金會重點服務工作之一。12年來的服務經驗讓我們深刻體會，許多家庭面臨癌症威脅時，奔波醫院的治療階段往往是最難熬也最需要陪伴的時刻。因此，癌症希望基金會的護理師、社工總會不定期到訪各醫院，帶著基金會的服務資訊、社會各界捐贈的物資與志工夥伴，走進癌症病房、化療室，給予病友與家屬即時的心理支持、訊息提供。

康健人壽是癌症希望基金會長期的公益夥伴，除醫

應捐款外，也號召員工參與志工服務。這天早上，康健人壽志工跟著我們的腳步來到台大醫院化療室，一同親手製作小卡片寫下對病友加油鼓勵的話，也細心包裝糖果袋，將這份希望傳遞到病友們的手上，給予最大的支持和鼓勵。「如果我的一點關心能帶給病友們短暫的快樂，我希望可以散播這份愛給更多的人……」這是康健人壽員工Debbie參加關懷活動後的最大感觸，他又說：「平常日復一日的正常上下班，看不到的世界外有一群人遭受疼痛的折磨，一點自由

也沒有真的很心疼，希望幾句簡單的話能減輕他們因治療所帶來的不適感」。另一位康健人壽員工Eve也深受感動的說：「原本是要來鼓勵關懷癌症病友的，沒想到反而從他們身上獲得更多的溫暖和動力，在旁邊陪伴的家屬親友也好偉大，看著他們無畏病魔的那份堅強、毅力，真的帶給我莫大的力量，也讓我省思要知足常樂、把握當下，非常感謝癌症希望基金會給我們這次關懷病友的機會。」而當天的癌症病友及家屬也滿是喜悅和感激，約定好即便面臨治療的苦也要記得加油、不放棄。

「走一遭癌症病房，會更珍惜自己此刻所擁有的小小幸福。」這是許多與我們一起走入醫院關懷病友的志工回饋的共同心聲。忙碌的工作與生活，常常讓我們看不見身邊的幸福風景，曾有癌症病友分享道：「以前我都不知道我家門前有一整片漂亮的台灣欒樹，直到生病在家才有機會仔細欣賞家門前這片風景。」你是不是也想不起每天來去的路上，有著怎樣的風景呢？

鬆開緊繃的眉頭，一起探索生活中的小確幸吧！想瞭解更多志工服務需求、病友故事，歡迎加入癌症希望基金會臉書粉絲專頁，也歡迎與我們分享生活中的微小幸福，為病友留下加油小語。

希望語心

什麼才是最溫柔的陪伴？

文 / 葉北辰

對癌症病友來說，什麼才是最溫柔的陪伴呢？這個問題不僅僅對家屬、朋友或醫護人員重要，對病友們自己也很重要，畢竟，最瞭解自己的人還是自己。

向大家推薦王正旭醫師的這本書《最溫柔的陪伴》，明白地闡述了他想要向大眾傳遞的重要理念——癌症晚期的希望照護。第一部分「序幕」提到了王醫師從醫以來的生命脈絡，讓人感嘆「啊～原來是這樣的經歷才讓王醫師成為現在這樣的醫生」。然而，在讚賞與感動的同時，我比較想要鼓勵讀者（無論是癌症病友、家屬或是醫護人員），可以藉此回顧自己的生命經驗：我是一個什麼樣的人？有那些重大經歷影響著我的價值觀和意義感？而這樣的內在狀態又如何影響著我看待、感受和因應癌症這件事？例如有些病友或家屬聽到了「癌症」或「化療」，可能因為過去親友罹癌的經驗或聽說了別人的故事，就反射性地想到死亡或樓慘慘貌，心中的焦慮和害怕導致就此逃離醫院，直到後來嚴重到不行才被帶回來看診，卻為時已晚。另一方面，某些病友或家屬，一旦知道了癌症的診斷，病人可能因為過去自己就是一個習慣配合別人、不想給別人添麻煩的人，就立即表示不想知道詳情，都給醫生或家人做決定；或是家屬因為長期與病人的相處經驗，馬上就直覺地認為不可以讓病人知道病情「不行！他/她受不了這個打擊（這句話的背後或許是：不行！我無法想像當他/她知道病情以後我們要怎麼陪

伴或相處」。無論如何，當病友、家屬或醫護人員對癌症的態度或價值觀不同時，可能會產生一些不必要的衝突或爭執，這時候不妨先在心裡告訴自己「我們都有良善的意圖，只是想到的做法不太一樣」，試著從對方的角度想想「我們過去的生命脈絡有哪些不同而造成現在的差異？」，如此一來就較能夠同理對方和展開對話。

第二部分「希望」中，執筆受訪談了五位癌症晚期的病友，並將他們的生命故事用很敘事的方式呈現出來，而每篇故事之後都有王醫師的溫柔提醒。這部分很適合有fu的時候，帶著放鬆、不特別想要獲得什麼心情來閱讀。當病友們看到與自己相似的故事情節可能會非常有共鳴，發覺自己的感受並不孤單；而讀到與自己故事的相異之處，則有機會覺察多元化的可能性，或許就能嘗試用新的觀點來看待現在的處境。對家屬和醫護人員來說，雖然沒有生病的經驗，但讀完這些故事，或許可以稍稍捕捉到一點生病的樣貌，也有機會用故事的概念試著瞭解病人。

第三部分「照護」，王醫師深入淺出地介紹了許多知識性的資訊，例如什麼是癌症晚期？怎麼評估要不要病情告知？這時的醫療決策上要考量什麼？病人可以怎麼做？（耳熟能詳的四道人生：道謝、道歉、道別、道愛，到底該怎麼準備？）陪伴者可以怎麼做？（以病人為中心的陪伴原則：Talk允許傾吐、Time給

予充分時間、Tears容許悲傷和負向情緒）到底病人可以幫自己做哪些決定？（所謂的預立醫療自主計畫）讀者們不妨把這個部分當成工具書，試試看病人和家屬一起讀這個部分，依照列出來的主題分享彼此的想法和建議。

第四部分「陪伴」，則簡介了什麼是緩和醫療、居家照護和安寧照護，也收錄了相關資訊。這個部分回應到了主題，到底什麼才是最溫柔的陪伴呢？廣義來說，安寧照護或緩和醫療不一定總是和「最溫柔的陪伴」劃上等號，例如還在早期或中期癌症時，鼓勵病人接受治療、安撫其不安與焦慮、激勵奮戰精神、教導因應技巧，可能才是病人最需要的溫柔陪伴。

如果你同意每個人讀完這本書之後，對於什麼是最溫柔的陪伴會有各自不同的見解，那就代表你有考慮到「陪伴的適配性」（goodness of fit），舉例來說，若病人此時此刻的狀態需要別人靜靜的陪著，聽其訴說心中的感受，那這個時候過多的理性分析和具體的建議或方法就一點也不適合。如果病人現在需要的是具體建議或有人能夠一起討論目前狀況可以怎麼辦，那這時太感性的同理或傾聽就一點也摸不到癢處。

或許可以這樣說，最符合對方當下的需求，最能夠讓對方感到安心的陪伴方式，就是最溫柔的陪伴，你覺得呢？

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師
北區淋巴癌俱樂部 會長

希望藥盒

學名：Pertuzumab
商品名：Perjeta Injection
中文名：賀疾妥注射液

作用：

抗腫瘤標靶藥物，主要作用於人類表皮生長因子接受器Her-2上，進而抑制腫瘤細胞生長。

給藥途徑：

靜脈注射。

適應症及健保給付規定：

- 1.衛生署許可適應症：治療轉移性HER2陽性之乳癌病人，且未曾接受過抗HER2標靶或化學治療者。須與Herceptin(賀德平)及docetaxel(歐洲脂杉醇)同時併用。
- 2.目前無健保給付。

副作用：

腹瀉、便秘、輕微至中等的過敏反應、噁心、嘔吐、疲倦、紅血球數量減少、食慾變差、腰痛、心臟功能降低、手腳或腹部腫脹、背痛、關節痛、咳嗽及紅疹。

注意事項：

- 1.治療前或治療期間，應定期做心臟功能檢查。
- 2.輸注期間，若發生發燒、寒顫、疲倦、頭痛、虛弱、過敏及嘔吐等情形，請立即告知醫護人員。
- 3.育齡期婦女於治療期間及治療結束後至少6個月內建議採取有效避孕措施。



希望小舖邀您花語寄情傳心意



風吹拂大地，又到了春暖花開的季節，按捺了一整個冬季的心，也隨著怒放的花朵充滿希望。這個季節拒絕純色的單調，立即為自己或為您重視的人來點繽紛、加點色彩吧！

希望小舖最新推出的花語寄情系列商品，運用繽紛花朵點綴在各樣小物中，不論居家生活、外出踏青，均能讓您透過美麗花朵贏得造型高分數；每一筆認購商品的費用，亦成為幫助癌友的愛心捐款，與癌症希望基金會一起支持許多正在與癌奮戰的家庭。如果您正考慮添購特色小禮，或許，希望小舖會是您享受春天色彩、落實公益生活的最佳選擇！



精美手作風巾小卡，隨機出貨不挑色喔！

即日起至2014/5/31，於希望小舖認購商品，單筆消費滿1000元，即加贈一張「心意滿滿」純手作萬用小卡，讓您的祝福心意完美傳遞。（數量有限，贈完為止）

※ 更多商品訊息歡迎上希望小舖瀏覽。
※ 希望小舖熱烈募集義賣商品，歡迎各界公益捐贈，敬請洽服務專線。

【希望小舖店址】<http://gift.ecancer.org.tw/>
【希望小舖服務專線】(02)3322-6287分機128

利用手邊的食材做出簡單的湯品

文 / 楊惠玫



蛤蜊味噌湯：蛤蜊帶有海潮香氣，可依個人喜好添加不同的蔬菜。

◆ **材料** (2人份)：帶殼蛤蜊 (可以先吐完沙，再使用) 70公克、高湯 2/3杯、味噌 1/2大匙

◆ **做法**：

- 1.將蛤蜊殼相互摩擦並沖水，以洗去表面污垢，然後瀝乾水分。
- 2.將蛤蜊放入鍋中，加入高湯烹煮。湯煮開後，撈除浮在湯面的泡沫，等蛤蜊殼全都打開後，便可以熄火。
- 3.用少量的湯汁溶解味噌後，倒入鍋中，並攪拌均勻，再度開火，並在煮滾後關火。

◆ **1人份營養成分**：28大卡熱量、3.2公克蛋白質。

◆ **因應**：若因攝食困難，則不要勉強食用蛤蜊，只要喝湯即可。

◆ **調理訣竅**：可加入蔥末、芹菜屑、薑泥等增添湯品風味。

◆ **或是**：各式菇類豆腐味噌湯、蛋花湯、海带湯、魚板芹菜湯、素蔬菜湯等。

楊惠玫 小檔案

現職：癌症希望基金會營養師 / 癌症希望基金會學術委員

希望有愛

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48萬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。

癌症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！



請透過以下的捐款管道，支持我們：



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

0809-010-580

鈴一鈴，我幫您

希望小站能為您做什麼？

- 醫療諮詢服務
- 心理諮商服務
- 康復用品服務
- 提供癌症教育出版品
- 營養諮詢
- 圖書借閱服務
- 資源轉介服務
- 病友成長團體
- * 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

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1樓



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2014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！

北 區			
日期	活動	講 師	地 點
4月26日(週六)	大腸癌學習營 大腸癌治療新趨勢、治療期間營養原則	宋詠娟醫師 / 國泰綜合醫院血液腫瘤科 張蔚宜營養師 / 國泰綜合醫院營養組	國泰醫院國泰人壽大樓B1國際會議廳
5月13日(週二)	芳療講座 舒緩、助眠與芳療體驗	劉琪琪老師 / NAHA美國芳療協會 思博林口分校校長	台北希望小站
5月17日(週六)	烹飪講座 飲食原則及清淡營養料理	陳妍靜老師 / 溫哥華台加交流協會烹飪講師	台北希望小站
5月17日(週六)	肺癌學習營 肺癌治療新趨勢、營養原則、情緒支持與調適	吳茂青醫師 / 和信治癌中心醫院 楊惠玲營養師 / 癌症希望基金會 張逸翔心理師	崇友文教基金會 台北市中正區公園路30號10樓
5月21日(週三)	淋巴瘤學習營 淋巴瘤治療新趨勢、治療期間營養原則	台北榮民總醫院血液科醫師	台北榮民總醫院中正樓3F 外科部會議室
5月24日(週六)	中醫講座 癌症病友中醫調理	鄭瑋倫中醫師 / 京華中醫診所	台北希望小站
5月31日(週六)	乳癌復健運動 預防或減輕淋巴水腫症狀、增加肩關節活動度	曹昭懿教授 / 台灣大學物理治療學系	台北希望小站
6月7日~6月8日 (二天一夜)	罹癌家庭親子營 罹癌病友、配偶與其國小子女	HOPE 團隊師資群	桃園縣龍潭鄉鴻益園區
7月12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	台北希望小站
7月16日~7月18日 (三天二夜)	罹癌家庭子女夏令營 罹癌病友之國小4~6年級子女	HOPE 團隊師資群	台北市士林區劍潭青年活動中心
中 區			
日期	活動	講 師	地 點
4月21日(週一)	希望園藝講座 希望植物分株帶回家，一同看見生命的喜悅	古德堂老師 / 20年經驗園藝專家	台中希望小站
5月17日(週六)	淋巴瘤學習營 淋巴瘤治療新趨勢、治療期間營養原則	張正雄醫師 / 彰化基督教醫院血液腫瘤科	彰化基督教醫院教學研究大樓11樓魏克思講堂
6月14日(週六)	大腸癌學習營 大腸癌治療新趨勢、治療期間營養原則	台中榮民總醫院醫師	台中榮民總醫院
6月28日(週六)	營養補給班 治療期間營養原則	葉士凡醫師 / 中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科	中國醫藥大學附設醫院
南 區			
日期	活動	講 師	地 點
4月9日(週三)	美顏守護班 治療期間皮膚照護、衛教與簡易彩妝造型	黃綵菲彩妝師	高雄希望小站
4月12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	高雄希望小站
5月20日(週二)	中醫講座 癌症病友中醫調理	許春宏中醫師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院中醫部	高雄希望小站
5月24日(週六)	營養補給班 治療期間營養原則	謝佳晉中醫師 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院中醫部 莊維維營養師 / 癌症希望基金會	三洋維士比教育基金會 高雄市苓雅區中正二路175號31樓
6月14日~6月15日 (二天一夜)	罹癌家庭親子營 罹癌病友、配偶與其國小子女	HOPE 團隊師資群	高雄市美濃區一本書道院
6月21日(週六)	大腸癌學習營 大腸癌治療新趨勢、治療期間營養原則	范文傑醫師 / 高雄市立大同醫院胃腸腸一般外科 陳美吟營養師 / 高雄榮民總醫院	三洋維士比教育基金會 高雄市苓雅區中正二路175號31樓
6月28日(週六)	烹飪講座 飲食原則及清淡營養料理	莊維維營養師 / 癌症希望基金會	高雄希望小站
7月2日~8月20日	成長團體 情緒支持團體	呂錦滿心理師 / 高雄長庚醫院	高雄希望小站
7月22日(週二)	美甲與手足保養 情緒支持團體	楊惠婷造型師	高雄希望小站
7月23日~7月25日 (三天二夜)	罹癌家庭子女夏令營 罹癌病友之國小4~6年級子女	HOPE 團隊師資群	高雄澄清湖青年活動中心

1001個希望計畫~罹癌家庭子女夏令營、親子營開始報名了!



六年前在夏令營的小隊裡，他年紀最大（小六準備升國一），比其他的孩子明顯的成熟內斂，課程中的遊戲對他來說可能有點簡單，但他也總是全心投入，也會帶著其他小朋友一起活動，是身為小隊輔姊姊的我得力的好幫手。

幾年後基金會邀請參與過「1001個希望」服務的病友及孩子們「回娘家」，對他當年的貼心印象深刻，一眼就認出他，當時的他已經上高中了，卻還記得多年前參加夏令營的種種，尤其還記得小隊輔姊姊我，讓我很感動……

更感動的是，今年學測放榜，得知他考上台大！過了今年暑假，他就將成為椰林大道上的一位青年才子。雖然他不是我的誰，只是曾經在一次夏令營小隊上的一個懂事的孩子，但一直知道他很認真上進，如今也表現優秀、學業出色，真的替他覺得好驕傲...每年在1001個希望夏令營帶過的孩子，雖然只有三天兩夜的相處，卻一個個都像自己的弟弟妹妹們一樣，有著一份特殊的情感……

「1001個希望」系列除了夏令營，還有可全家一起參加的親子營呢！在營隊活動中，透過專業的老師帶領，除了讓孩子們在營隊中對癌症有不同的學習和體會，也讓家人共同檢視罹癌後家庭之間關係的微妙變化，更是希望能提供罹癌的父母有一個喘息的機會。

2014年「1001個希望~罹癌家庭子女夏令營、親子營」即將開跑，活動免費，歡迎有興趣的病友或家屬來電洽詢呢！報名電話 0809-010-580

營 隊	對 象	日期 / 地點	活動參與對象
罹癌家庭親子營	罹癌父母及其國小子女	6/7~6/8 桃園縣龍潭鄉鴻益園區	每梯10個家庭
		6/14~6/15 高雄市美濃一本書道院	
罹癌家庭子女夏令營	罹癌家庭之國小4~6年級子女	7/16~7/18 台北市劍潭青年活動中心	每梯20~25位兒童
		7/23~7/25 高雄澄清湖青年活動中心	

希望在路上紀錄片放映暨影片座談活動

生命的旅程，或許曾在此稍停片刻
但只要希望在路上，
讓我們一起繼續未完的旅程……

這是一部關於四位病友

在抗癌路上與癌奮戰、共生的生命紀錄。

我們將透過影像帶你傾聽四位主角

充滿勇氣、不畏辛苦、緩和和平靜、發自內心

最真誠的生命告白。~希望在路上~

◎活動時間：5/17(六)下午1:30~4:30

◎活動地點：誠品台北敦南店B2視聽室

(台北市大安區敦化南路一段245號B2)

◎活動內容：「希望在路上」紀錄片播放，結束後進行互動座談。

◎活動與談人：葉北辰心理師 ◎活動費用：免費

報名方式：線上或來電報名 線上報名網址：<http://goo.gl/GII6fa>

或電(02)33226287分機163陳小姐。 ※參與對象不限，名額有限，額滿為止。◎