



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適應疾病，維護良好生活品質。

**《董事會》**  
董事長：王正旭  
榮譽董事：侯明鋒、曹朝榮  
董事：成佳蕙、林志炫、林育蓉、洪志宏、席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳啟明、謝政毅、簡呂明月、斯紹華  
監察人：唐祖慈、莊國偉、黃少華、潘純嫻、黃華齡

**《執行團隊》**  
執行長：蘇連璽  
秘書處：戚繼玲、林可璇  
行政財會部：李素媛、林麗姿、潘朝馨、詹玉雯  
公共事務部：吳利芸、莊紀婷、張依琪、黃正澄、黃懷萱  
病友服務部：許怡敏、廖慧文、吳智煥、王品人、林慧雯、蘇思璋、李春杏、范淑美、陳玉蓮、蔡佩珍、王謹賢、張允暉、胥瑋玲、鄭紅萱、謝愛卿、李詩怡、賴芝瑩、張瓊文、郭凱芳、吳至容

研究發展部：張曉卉、呂嘉玲、林虹汝、陳筱婷、邱俐穎  
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：美果有限公司  
會址：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號執行登記為雜誌文寄】

## 特別企畫

- 1版 希望種子營~青年志工培訓暨癌友家庭大專子女獎助學金受贈典禮

## 本期焦點

- 2版 希望諮心—希望在路上~五項有助於因應癌症的原則
- 3版 希望情報—不可不知的「帶狀疱疹」
- 4版 希望脈診—五穀雜糧新觀念
- 5版 希望之星—用縫紉創造新生命~阿Mei老師
- 6版 希望花絮—癌友家庭親子營心得
- 7版 希望小舖—手作溫暖 傳遞一份精緻的關懷
- 8版 希望花絮—「第5屆彩繪希望」巡迴展記者會 三總集氣加油



## 特別企畫

# 希望種子營 青年志工培訓暨癌友家庭大專子女獎助學金受贈典禮



康健人壽祝福每位獲得獎助學金的學生學業有成。



許下20年後的自己。

共同的生命經歷，拉近彼此的距離；透過分享，原來我們並不孤單；透過分擔，讓我們更有力量。這些大孩子提早經驗人生的悲歡離合，佩服他們有掀開傷口的勇氣，真實地面對自己內在的疼痛與衝突，也心疼有些孩子不敢表達，只怕觸動後，辛苦建立的情緒堡壘終將潰堤……。一場心靈冒險之旅，成功地將癌症轉化成一把神奇的鑰匙，打開這群希望種子的心，注入新的能量。

我們的希望種子走過了人生第一個青澀的20年，在進入黃金20年的開端，每一人都可以帶著希望築夢踏實，誠如鄭凱芸老師分享一位國小孩童發人深省的一段話：「癌症只是軌道上的小石頭，火車還是要繼續往前開...。」是啊！允許自己靠站停泊休息片刻，縱使身旁人上上下下地更迭，也不改向前行的意志；感謝過去也領過「癌友家庭子女獎助學金」金豐、維真、玉進給學弟妹的鼓勵，看著我們培育的希望種子逐漸地長成大樹，結成果實，願意在社會上不同的角落，盡自己小小的力量，繼續散播希望、付出關愛，這也是癌症希望基金會開啟「1001個希望」的初衷，感謝九年來支持這個計畫的每一雙手，未來，我們還是會一起大手牽著小手，繼續為癌友家庭建構一個無縫接軌的支持網絡而努力！



康健人壽朱董事長勉勵大專學子在挫折中培養勇氣。

癌症希望基金會辦理「1001個希望計畫—癌友家庭子女獎助學金」迄今已邁入第九年，集結社會各界的力量，讓我們的希望種子在求學路上不中斷；同時，也透過「希望種子營—青年志工培訓」計畫，培養癌友家庭青年子女「取之於社會、用之於社會」的回饋精神，由受助者成為助人者。

特別感謝癌症希望基金會長期合作夥伴康健人壽全體同仁，無論在經費贊助與人力投入，發揮了企業社會責任的精神，朱立明董事長更在百忙中親臨「希望種子營青年志工培訓暨癌友家庭大專子女獎助學金受贈典禮」現場，勉勵我們青年學子在挫折中培養勇氣，更提供企業實習的機會，協助即將從學校邁入職場的同學，累積實務經驗，順利銜接；另外，癌症希望基金會蘇連璽執行長也以自己的生命故事，鼓勵青年盡自己的力量投入公益，讓我們的希望種子見證了一個成功的企業，不在於賺了多少钱，而是願意分享所賺來的錢；一個成功的領導者，如何以願景集結眾人的力量，創造社會價值。

今年的「希望種子營」在台北、台中、高雄舉辦三場，我們邀請實踐大學社會工作系鄭凱芸老師，在她的引導之下，讓希望種子對於癌症有了新的體悟，我們因癌症而相遇，也因為

# 希望在路上 五項有助於因應癌症的原則

文 / 葉北辰

前天接受採訪時，資深的醫藥記者問了許多非常棒的問題，給我一些新的省思。記得採訪到尾聲時，她問我「最後，就心理健康層面，能否總結一下，癌症患者必須要做的幾件事？」。這個問題真的很重要，我們講了很多東西，但是對於癌症病友或家屬，要怎麼讓大家比較容易記住這些重要的訊息呢？

記得癌症希望基金會為了讓大家注意淋巴癌的六大症狀，更有機會早期發現、早期治療，就將六大症狀設計成口訣「燒腫癢汗咳瘦」，朗朗上口，簡單又好記。如果也可以將癌症病友在心理健康層面的注意事項也編成口訣，是不是就更容易记住了呢？綜合許多心理學研究，我認為當人們經歷癌症時，有五項有助於因應癌症的原則，分別是「希望的要素」、「望向不同的觀點」、「在兩極中擺盪」、「尋求路途上的夥伴」及「回憶上一次的成功經驗」。我們簡稱為「希、望、在、路、上」（剛好，也正是基金會拍攝的癌症病友紀錄片的片名），請您不妨複誦幾遍，試試看把它記起來，檢查自己或家屬面對癌症的因應作法是否與這些原則一致。如果您的方式符合上述原則且沒有不利影響，則鼓勵您多加使用。以下是這些原則的理由與一些有效的參考作法：

## 希望的要素

大家都會說生病的時候最重要的就是維持希望感，可是希望並不是盲目地說「放心，一定會好起來的！」、「不要想那麼多，你要正向樂觀，抱持希望啊！」。希望理論(Snyder, 1995)提到希望包含三大要素：良好目標、路徑和動機。此處的良好目標並不是正確，而是指目標要合理且具體可達成，良好的目標才可以產生邁向目標的途徑，也讓人有動機想要去完成目標，進而產生希望感。例如：如果病友的目標放在「我不要得癌症」，那這個目標就不是良好目標，因為無法達成（已經生病了），所以也不會有完成目標的途徑，更不會有動機想要完成。但是如果目標是放在「我還想要維持某些生病前的生活樂趣」，就是一個可達成的目標，就可以開始思考完成目標的途徑，有哪些自己有興趣的活動沒有受到生病限制；或是受到生病的限制，那可以調整從事這個興趣的強度或方式嗎？可以培養新的興趣嗎？而目標及路徑的困難度，也多少影響著達成目標的動機，反過來說，若能夠加強自己的動機，相信自己可以達成目標，也就能增進希望感。

## 希望 花絮



## 望向不同的觀點

遇到困難時，可以嘗試用不同的觀點來看待目前的處境，往往就會有不一樣的感受和心境，這也正是心理學家常常講的「重新架構」。新的觀點不代表一定要「正向」，有的時候中性（不負向但是也不算正向）的新觀點反而有鬆動負向信念、減輕心理痛苦的效果。因為面對癌症帶來的苦難時，感到擔心、害怕、憂慮、生氣等情緒感受都是正常的，這時要馬上扭轉病友趕快樂觀振作起來，反而可能會有點壓力。舉例來說，當病友抱怨「怎麼辦？這個病會不會好？我還能不能看到孩子長大？」，正向的觀點大概是一般人常會給的建議或勸告「就是這樣，你才更要珍惜和孩子的相處啊！沒生病的時候可能還不會想到這些呢！」、「你不要想這麼多，擔心也是一天，快樂也是一天，為何不快樂過一天呢？」，如果病友願意聽進去當然很好，但如果聽不進去，或許可以先看到比較中性的觀點「不管有沒有生病，本來就不是所有父母都能看到孩子長大啊？」。

## 在兩極中擺盪

人的情緒本來就會有高低起伏，病友或家屬們面對癌症的狀態可能也會來來回回。過去研究發現，人們在面對生命困境時，會處於一種「二擇一的架構」：失落導向因應、恢復導向因應，並且在這兩端之間擺盪，心理學家稱之為雙軌模式(dual process model, 見圖一) (Stroebe & Schut, 1999)。雙軌模式採取壓力源及壓力因應的觀點來看，面對癌症的疾病適應過程，認為在罹癌的過程中有兩大類壓力源：失落導向意指個人專注在處理或經歷癌症經驗本身，尤其是與心理情緒有關的部分，像是悲傷失落的感覺、不能接受「我不敢相信是我，好沒真實感！」、擔心害怕憂慮或反覆想到預後「這個病會不會好？我會不會復發？」，這些內在經驗都讓人感到壓力且需要花力氣因應；而恢復導向則是要面對次級的失落和壓力源，關注在需要處理什麼及如何處理，像是如何適應生病或治療副作用的情境（如：調養身體、工作或學業、生活瑣事），這些也都要需要個人努力因應。而擺盪則是要強調動態的歷程(dynamic process)，病人或家屬是在上述兩種導向中來回反覆，面對失落端的壓力可能會對抗或逃避，面對恢復端的壓力亦然。所以癌症病人要提醒自己，在這兩端之間擺盪是正常的（雖然社會上常常期待病人要快點走到復原導向），有的時候我們能夠把心力放在盡量維持過去的正常生

活，但有的時候我們就是需要讓自己好好難過一下自己得了癌症這件事。

## 路途上的夥伴

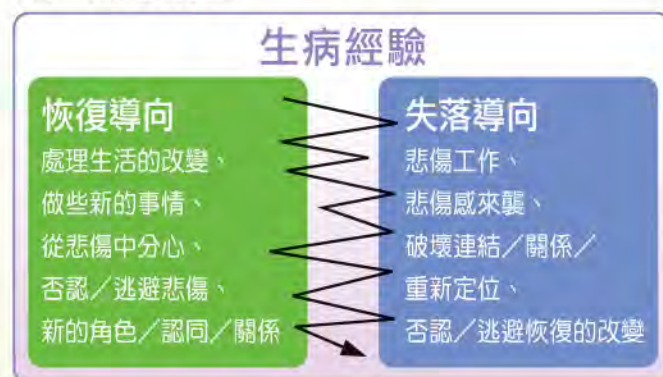
在抗癌路上的夥伴是非常重要的，每個病友都可以找到適合自己的夥伴，可能是自己原本的人際網絡，如：親戚、家人、同學或朋友；也可能是生病之後拓展的社會支持，像是照護自己的醫護團隊人員、癌症相關組織（如：癌症希望基金會的工作人員），甚至是因為生病之後認識的其他病友（如：08愛俱樂部、大腸經俱樂部……等病友會）。一路上有不同的夥伴陪著，或許有人可以提供實質幫助，有人可以陪著我們一起玩樂，也有人可以靜靜聽著我們分享淚水和悲傷，這些都能夠讓我們在抗癌路上走的更遠和更順利。

## 上次的成功經驗

綜上所述，不管是掌握好提升希望感的要素，望向不同的新觀點以調整心境，允許自己在兩極中擺盪，與路途上的夥伴維持良好聯繫。這些原則不一定每次都能做到，當我們遇到挫折時，不妨記住最後一個原則：上次的成功經驗，我們過去一定曾經達成或曾經接近過，我們是怎麼辦到的？回想自己有哪些內外資源可以幫助自己：怎麼讓自己重燃希望？面對同樣的處境如何發掘新的觀點？上次是怎麼接納自己在悲傷中停留或怎麼開始振作自己？如何尋找夥伴並與之維繫？很多時候，問題的解決之道就在自己身上，而上一次的成功經驗往往是最好的老師。

最後，讓我們一起再複習一次，當人們經歷癌症時，五項有助於因應癌症的原則：「希、望、在、路、上」。

(圖一) 雙軌模式圖



## 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08愛俱樂部 創會會長

## 珍珠妹俱樂部～夏季郊遊

「打電話關懷我的姊妹會不會來」、「我好想跟她見面，當面謝謝她陪著我走過治療的日子」、「謝謝妳們，現在我真的相信我可以回歸正常的生活」一位姊妹從聯絡郊遊事宜，到活動當中握著我的手這樣的訴說，讓我瞭解了病友「經歷過才懂得」的聲音。

7月19日珍珠妹俱樂部舉辦了夏季郊遊，前往位於三峽的姊妹家，看著姊妹們在廚房內忙進忙出、烤番薯、溪邊拍照、遊樂、餐後卡拉OK、按摩、經驗分享，還有珍珠妹會長玉桂姊的手作禮，珍珠妹看見了互相鼓勵、取暖、陪伴和期待。「珍珠妹俱樂部」是一個提供乳癌、婦癌病友經驗分享與交流的團體，透過定期舉辦活動與粉絲專頁(<https://www.facebook.com/hope.pearlisis>)，陪伴著病友能美麗與自信的面對癌症。2014年也規劃了許多活動，活動訊息會隨時更新，歡迎病友及家屬一起來參與。

# 不可不知的「帶狀疱疹」

文 / 周志銘



星期四下午，正當我在門診看到眼花口燥（同時得應付電腦螢幕和病人）時，急診羅醫師突然打電話來嚇我一大跳：「周醫師，你的乳癌病人陳○○來急診，主訴頸部到右肩疼痛難捱，雖然骨頭X光正常，但看她痛到都快哭出來的樣子，我還是懷疑她可能發生骨轉移了，就安排她住院檢查吧！」好不容易熬到下診，急忙拖著疲憊的腳步趕到病房探視陳○○，拉開衣領一瞧……紅疹上帶有幾粒水泡：「啊！那也按捏？這不是標標準準的『帶狀疱疹』嗎？什麼骨轉移！」

這已是一個月內第三起「帶狀疱疹」了！還好，發現得早，剛開始出現水泡就來醫院，不像前幾例拖了一兩個星期才來，早已錯失治療的黃金期。「帶狀疱疹」真的那麼難診斷嗎？其實不難，老一輩的人一看到水泡性皮疹，都知道這是「皮蛇」，年輕人上網隨便google一下，也都會出現上百篇介紹「帶狀疱疹」的文章，那為什麼，這樣一個診斷不是很難、治療又不複雜的疾病，還是很多人會聽信偏方，自行塗抹草藥或施行「斬蛇」療法，直到皮疹擴大、引起次發性細菌感染，或痛到受不了才來就醫，最後常常以難以緩解的慢性疼痛後遺症來

收場，幾乎和三十年前，我剛披上白袍實習時的年代一樣，歷史一直在重演著這些其實可以避免或起碼可減緩的悲劇！

「帶狀疱疹」是什麼？很多人小時候得過「水痘」，這是一種感染到水痘帶狀疱疹病毒（Varicella zoster virus, VZV）所引起的傳染病。「水痘」消失後甚少會再發，大家誤以為「痊癒」了，其實不然，水痘病毒根本沒有消失，它會像黏巴達一樣跟著您一輩子，潛伏在神經根裡，等到您抵抗力較差的時候（例如年紀大、癌症病友，特別是正在接受化學治療時；一般抵抗力正常的人在熬夜、疲倦、壓力大時偶而也會發生），再次出來作怪，這時候就不是以「水痘」的面貌來發病，而是以俗稱「皮蛇」的「帶狀疱疹」來表現。和「水痘」不同的是，「帶狀疱疹」會引起劇烈的神經疼痛，而且有可能不只一次發生。雖然表面上這是一種水泡性紅疹的皮膚病，但骨子裡卻是一種神經炎疾病，也就是會沿著神經的走向，形成一個帶狀分布的皮疹和疼痛。「帶狀疱疹」可以侵犯各部位的神經，導致該部位的疼痛。剛開始發病時，有時只出現疼痛，還沒有起疱性皮疹，這時候醫師常會誤以為是肌肉痛或扭傷，跟病人說沒關係，等過幾天後，典型的疹子出現，才知道原來是「帶狀疱疹」。「帶狀疱疹」到底有多痛？大概是那種痛到會讓您非吃止痛藥不可，而且一輩子忘不了，絕對不會想要再來一次的可怕經驗！

「帶狀疱疹」即使不治療，皮疹也會在幾個星期內自動痊癒，但很容易導致慢性神經痛。如果能早期診斷，並在起疱之初趕緊接受抗病毒藥物 acyclovir 治療，雖然無法完全預防或避免起疹後神經痛的發生，但大都可減輕病毒的傷害，縮短皮疹和神經痛的病程。當嚴重感染，或為了減輕嚴重的

疼痛時，有時會合併使用類固醇來治療，甚至施行神經阻斷術來止痛。最怕的就是拖了一星期以上，過了水泡期，進入結痂期後才就醫，這時候再急急忙忙使用抗病毒藥物多半已經太遲了，接著幾乎就會面臨難以忍受的長期神經痛的折磨，而這種疼痛，常無法以一般止痛藥，甚至嗎啡來緩解，因此醫師通常會同時開立一些抗癲癇藥物來減緩這種又癢、又麻、又痛的「神經痛」，但成效往往仍不理想。

「帶狀疱疹」還是會有傳染性，特別是在水痘破了的時候，只是不像水痘的傳染性那麼強。它僅會傳染給不曾感染過水痘的人，而這個被傳染的人只會得水痘，不會得帶狀疱疹。新生兒及免疫力差的人被感染的風險較高。

2007年起，美國、加拿大開始對50歲以上民眾施打帶狀疱疹疫苗，我國衛生福利部於2013年核准《帶狀疱疹疫苗 Zostavax® 伏帶疹®》上市，目前須自費使用。不過，由於帶狀疱疹疫苗是減毒疫苗，也就是含有活性病毒的部分構造，因此免疫力較低的病人，例如愛滋病患者、正在進行化療治療的癌友、接受器官移植或其它服用免疫抑制藥物的患者，以及懷孕婦女，是不適合使用帶狀疱疹疫苗的。

癌症病友是罹患「帶狀疱疹」的高危險群，然而機率到底有多高，並沒有明確的統計資料。有鑒於「帶狀疱疹」常因延誤診治，導致嚴重的慢性神經痛，影響生活品質至鉅，因此建議癌症醫療團隊，應該將此一疾病，列為重要的衛教項目之一，尤其在進行化學治療之前，尤須提醒癌友注意此病發生之可能性！

## 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

## 癌友家庭子女心聲：因為癌症，讓我們更靠近

文 / 家欣



一年多前某日夜晚，母親緊急告知我們父親狀況可能不太樂觀，要我們小孩馬上前往台大醫院，父親一年多的抗癌歷程就此展開。

起初我們只知道父親的口腔內常感到疼痛，但父親始終認為那個只是小傷口不放心上，殊不知這樣的小病情其實是口腔癌的徵兆。最後父親確診為口腔癌第二期，持續半年左右；複診檢查的父親仍在第一次切除後感到不適，後來病情也演變為第四期。

看著父親一次次歷經電療、化療等療程，心裡有股衝動想去學醫，這樣子就可以幫助更多人了。我的弟、妹學校都在外縣市，家中只有哥哥與我在台北區域念書，那些時候真的是辛苦母親了，她每日陪伴在病房與父親作伴，不離不棄。父親年少時嗜賭輸去了大半的家產，又有暴力傾向，但母親都不

曾離去，一直陪伴在身旁，現在雙親間意外親密，看在我們眼裡真的很難得。也因為父親罹病，所以我每日放學只要一下課，就機車騎著往醫院衝，這樣兩頭跑的日子辛苦，但我內心卻感覺很幸福，因為一家人真的很久沒有聚在一起了。

一家人聚在一起雖然開心，父親的病情卻沒有因而好轉。他幾乎兩、三天就要做動脈手術、靜脈手術，接著又是電療、化療，這樣的痛苦幾乎每週都在折磨著父親。而父親的意識也因為藥物的關係逐漸分不清時日，判別不了誰是誰了……。最後我也不曉得他到底有沒有記住我們，但我心裡覺得一定有。

從父親舌癌開刀後，他便再也沒說過任何話。因為手術緣故，父親不得已要裝氣切管與鼻胃管，看到父親身上的插孔我滿是心疼。他只能依偎著一條陌生冷冰冰的管子進食，就連大小便也不聽使喚總需要人協助，這樣的畫面讓我常常在醫院的長廊上猛掉眼淚，又不敢在病房裡哭，就怕母親見到我的眼淚後會就此崩潰，一蹶不振。

經歷了一連串的治疗，父親的病情終究還是沒能控制住。醫師告知我們父親只剩下三個月的生命，建議我們轉至安寧病房。很難接受當時還能走、能跑、能大、小便的父親只剩下三個月的生命……甚至快走的消息。安寧病房的護士很好、環境很好，

但之後因為床位有限，我們被告知出院回家休養的安排，就在出院的隔一日，因為藥物的副作用，父親搖搖晃晃的身體，在家中不小心摔倒了，就此在床上再也沒起來過……。

父親是在我的床上走的。當我回到家中，眼淚尚未落下、就要跪下的一刻，父親斷氣了，就這樣安安靜靜地沒了聲音，告別人世。他什麼話也沒說、什麼也沒帶走，那天晚上是我們家最難熬的時刻。後來，隨著父親法會七日圓滿做完，我的心裡平靜了許多，也明白生活要趕快回到軌道上，日子一樣還是得過。從來也沒有想過這樣的事會發生在我們家裡。父親走得早，但家裡還有媽媽在，也慶幸的是，我的兄弟姐妹們在這件事後更加團結了。現在父親雖然走了，但我還是想告訴在天上的老爸：「老爸阿～有空就多回來家裡坐坐吧！媽媽很想你，我們也很想你，別在路上因為看漂亮美眉而失了神忘了回家喔！家裡會一直保留著你的位子的！希望你一切安好，無憂無慮」。

最後，我想感謝所有在我父親生病時幫助過我們的人，無論是金錢上、還是精神上，我都由衷的感謝！也感謝「癌症希望基金會」的幫助，日後出了社會我也一定會投入到幫助人的事情裡，因為幫助他人，就是在幫助自己！感謝所有美好及愛的事物！

# 五穀雜糧新觀念

文 / 鄧璋倫

談到「精力湯」，一般人常認為難吃就是「精力湯」、生菜就是「精力湯」、加越多種食材、越彩虹的飲食法就是「精力湯」。

但是，當越來越多人對精力湯有更多不同詮釋和發揮之後，有機食材店、營養學家、醫生、營養師，對各種食材分析、解釋的越多，民眾對什麼是「精力湯」愈是疑惑。

另到底精力湯要什麼時間喝？空腹？飯後？有些人認為要清晨空腹喝下苦瓜西洋芹牛蒡汁，可是卻不知自己是慢性胃病，早上空腹喝寒涼又沒煮過的食材，越喝胃越痛；有些人聽說喝卵磷脂粉加豆漿可以改善更年期不適症狀，並可延緩老人癡呆症，卻不知脾胃虛弱的人，腸胃會脹氣、消化不良。

其實精力湯的食材繁多複雜，要根據季節、食材生產屬性寒熱溫涼，每個人身體強盛與否，體質虛實寒

熱去調配；但是有一種絕對不敗精力湯的養生法——「五穀雜糧精力湯」。

現在營養學推廣金字塔飲食法，五穀雜糧是金字塔的最底端，是最健康、可被容許吃入最多量、最重要的一日飲食，但是五穀雜糧是「不包括白米、麵包、蛋糕、馬鈴薯製品的精緻澱粉」的全穀類。

癌友、罹患其他疾病的病人，或是想要尋求健康的民眾，若不太瞭解自己體質，或尚未明瞭如何打精力湯，又想要達到健康養生的目的，不妨先試試五穀雜糧。

現代人忽略雜糧穀類，大量偏食於土司麵包，白米飯，反而讓免疫力下降，五穀雜糧包括小麥、大麥、糙米、高粱等，除了澱粉、熱量之外，更富含蛋白質、穀類纖維、礦物質、維生素B1、B2、B6、B12。

包括現代小朋友注意力不集中、不專心、容易疲勞、

情緒高張不穩定，五穀雜糧是最豐富的安定性食物。

另外，在中醫穩定脾胃方面，五穀雜糧也是最佳食物，當化療期間、食慾不振、腹瀉、吞嚥困難、身體又虛弱，不能一直吃白粥、吞果汁、布丁，此時五穀雜糧漿或十穀米汁就占很大功效，能健胃整腸、調和脾胃、又是主要營養來源，且五穀雜糧非常豐富，包括：小麥、大麥、裸麥（黑麥）、蕎麥、麥片、燕麥、麥、糙米、黑米、紅米、小米、薏仁、紅薏仁、青稞、高粱等數十種，但若放大解釋都可健脾胃、保護腸胃的膳食纖維好物還有：黑白芝麻、紫芋、地瓜，也都可加入，增加多元化

以下這三道食譜只是略微示範五穀雜糧如何靈活搭配運用，可以週週、月月更替食用，而且一次蒸煮備好十天份，方便又快速。

對於正在化療，或是想要嘗試開始健康飲食的初學者，都是非常安全又健康的入門磚。

## 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

## 三種五穀雜糧精力湯

### 一、護心脈麥飲

- \* 大麥：幫助消化、利尿、解渴、消脹氣。
- \* 小麥：「五穀之貴」，中醫重用，養心除煩。含有澱粉、蛋白質、核黃素、硫胺素、維生素A。
- \* 燕麥：「已被列入保健食品」、潤腸通便、保護心血管。含有亞麻油酸、維生素B群、維生素E、葉酸、鈣、磷、鋅、鐵、錳，預防骨質疏鬆、貧血、傷口癒合。

### 做法：

- 1.大麥一杯、小麥一杯、燕麥一杯，先用鍋盛住，淘水洗淨，加水淹滿浸泡1.5小時備用。
- 2.電鍋、果汁機備用。
- 3.大麥、小麥、燕麥瀝乾，鍋內加入4.5杯水（注意：要比白米多1.5倍蒸煮時間）。
- 4.外鍋加入5格橫線水（電子鍋則不用外加水，只要內鍋加入4.5杯水即可）。
- 5.取半碗蒸好的混合熟麥，加入400c.c.熱開水，混合適量黑糖，以果汁機或調理機打漿即可食用。

6.剩餘可放置冷凍庫，最多可放10天。

### 二、開胃進食米漿

- \* 高粱：和胃、健脾、收斂、固腸，對軟便泄瀉的病人適合，但便秘患者要注意少食用。營養普通，和玉米一樣，但是對腸胃虛弱的人非常適合，因為很顧腸胃。
- \* 黑米：最貴、最補，因為台灣人講求「見黑三分補」，含有豐富於其他米類缺乏的花青素，18種氨基酸、鉀、鎂、鐵、鋅、錳、B1、B12，滋肝補腎、暖胃健脾、黑髮烏髻、明目活血補血。
- \* 紅米：清除自由基、延緩衰老、改善貧血，調節免疫，強化心肌，降壓，抑制癌細胞，含磷，維生素A、B、E、鐵質、谷氨酸。

### 做法：

- 1.高粱一杯、黑米半杯、紅米半杯洗淨，用鍋盛住，清水浸滿過米，浸泡2小時備用。
- 2.果汁機、電鍋（電子鍋）備用。
- 3.混合米瀝乾，加入三杯水（內鍋水量必須是煮白米的水量的1.5倍）。
- 4.電鍋外鍋放進3格橫線水蒸熟。
- 5.取煮熟混合米半碗量，加入500c.c.熱開水，放入適

量冰糖（或黑糖）、適量芝麻。

6.以果汁機打碎變稠狀即可飲用。

小叮嚀：有些病友食慾不振、胃口奇差，可加黑白芝麻，刺激味覺、嗅覺，而且病友需要熱量，甜一點只要喝得下也無妨。

### 三、紅寶石薏仁漿

\* 紅藜麥：是一種全食物，具14.4%優質蛋白，和牛排相同，勝於牛小排；鈣質是牛奶20倍，鐵質是蘋果50倍；有八種人類必須的氨基酸（包括omega-3）。

### 做法：

- 1.糙薏仁100g洗淨泡水約2小時備用。
- 2.紅藜麥20g輕輕淘洗瀝乾備用。
- 3.將糙薏仁和紅藜麥混合，加入500c.c.清水於電鍋內鍋。
- 4.外鍋加入3格橫線水加熱蒸熟。
- 5.調理機加入半碗蒸熟糙薏仁、紅藜麥。
- 6.加入700c.c.熱開水。
- 7.並加入適量杏仁百合。
- 8.高速攪拌稠狀。
- 9.加入冰糖即可飲用。

## 希望劇院

# 多元 · 親子



文 / 鄭凱芸

圖片來源 / 開眼電影網

當初會看「我的意外爸爸」絕對不是因為福山雅治，而是因為導演是枝裕和，因為多年前他導的「橫山家之味」讓我心醉神迷，直至今日，這部電影都是我上課時常用的題材，也是每隔幾年必會重新觀看的影片。所以，當我知道

是枝裕和又導新電影時，我迫不及待地想要好好品嚐這部小品。

是枝裕和的每部作品都充滿濃濃的家庭味，父子關係特別是故事的重點，因為真實人生中，他與父親長期處在距離與缺憾中，所以，不論是「橫山家之味」中阿部寬飾演的男主角與父親間的衝突糾葛，還是「我的意外爸爸」中福山雅治飾演的父親與非親生兒子間的惆悵心痛，都是從父子的故事線來演繹這些愛恨交織的家庭故事。

「我的意外爸爸」開始於一個精英家庭對孩子（慶多）的栽培，學習鋼琴、面試私立國小等，在在顯示

這個家庭對子女教養上的高規格期待。另一個家庭在做電器修理，是個非常平凡的小康家庭，共有三名子女（其中一名叫琉晴），父親就像孩子的大玩偶般，常常與孩子玩在一起。這兩個看似平行的家庭，卻因為六年前一場抱錯孩子的意外發生關係。之後，兩個家庭開始協助孩子重新適應「真正」家庭的生活，從一開始的週末兩家見面出遊，到之後二個孩子在週末分別回到「真正」父母的身邊過夜。可以想像二個孩子各自出現的適應問題，慶多沉靜地接受這樣的安排，沒有太多的理解，但在優良的教育下，仍禮貌懂事地與新家人互動；琉晴自始至終沒有將新爸媽當成自己的爸媽，也不服從新爸媽的教育安排，脫口而出的「想回家」，讓新爸媽痛心卻也徹底覺醒何謂「家庭」。

影片中除了福山雅治及飾演他妻子的女演員外，其他的角色我都好喜歡，我喜歡電器行的父親，沒有了不起的教育理念，卻用心陪伴每個孩子；我喜歡電器行的母親，看起來淡漠冷靜，卻在與孩子的互動中流露出溫暖與親切；我喜歡慶多，成熟善良地面對生活的改變；我喜歡琉晴，從不想討好任何人的自我。甚至連琉晴戲份極少的弟弟妹妹（其實是慶多的弟妹）我都好喜歡，不論他們的哥哥是誰，他們都全然地接納與喜歡，包括最後一幕，他們也熱情地擁抱福山雅治。

是啊！到底怎樣的條件才能構築親子關係？除了血脈的連結，親子關係還可以在其他的狀態下生成嗎？我真的好喜歡電器行的父母，他們沒有淵博的知識，卻好有教育孩子的智慧，三個孩子展現出來的人際互動都好大方，沒有迂迴與隱諱的表達，包括他們對之

後來到家裡的慶多，都用一種自然不刻意的愛來環抱他。教育，對他們來說，就是互動，不是鋼琴與英文課的堆疊，更不是由濃於水的血緣所形成。

故事中有個片段，回到福山雅治這個精英爸爸與父親間的關係，頗為淡漠，看來疏離，主要原因是小時候父母離異，爸爸再娶，造成父子間的心結，又是一段父子關係的刻畫。但新媽媽非常照顧福山雅治及弟弟，即便他們並不領情，新媽媽仍然一直提供著母親般的關愛與餵養。這對福山雅治是極大的衝擊，因為他與新媽媽間也沒有血緣啊！我非常佩服是枝裕和，他在這麼簡單的故事中，放入了非常多非血親關係的元素，除了上述二個家庭，福山雅治與後母間的關係，還包括六年前導致抱錯孩子事件的護士，她因為孩子與再婚丈夫間的關係不好而心生嫉妒，故掉包二個家庭的孩子。每個家庭中的小故事都在提醒著電影中的角色及看電影的我們，到底什麼才是親子關係？

這部電影的日本片名翻譯成中文為「然後，我成為爸爸了」，可以明顯看出導演僅從父親的角度來思考這個人生意外的插曲，對身為母親的我來說，這也是我認為這部電影最有瑕疵的地方，因為片中對二位母親的描述都太單薄了，但我卻認為母親遠比父親與孩子的關係更加貼近與拉扯，也許就像是枝裕和吧，我也有屬於與母親間的愛恨情仇，所以總是在故事中看到自己。

## 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

# 用縫紉創造新生命~阿Mei老師



炎夏的假日午後，正在構思FB該發佈什麼訊息時，就看到有人私訊我們，原來是一位手作老師想將自己製作的手工藝品贈送給我們基金會義賣。她說想藉由自己微小的心意來表達對癌症族群的關心。當我點開老師的作品集看時，驚訝於每樣作品都充滿著老師的創意與巧思，不但通通獨一無二，且個個精美可愛，是什麼契機讓老師願意花時間縫製商品給予我們呢？

阿Mei老師，一個無師自通的手工藝創作才女，有著美好幸福的家庭與可愛的兒子；老師在兩年前就發現自己乳房有硬塊，但是由於害羞使然，以至於只敢找婦產科的女醫生看病，病況追蹤了兩年卻還是不見改善，後來老師終於鼓起勇氣，找專業的

乳房科醫師檢查。當做穿刺檢查的時候，針碰到腫塊當下卻斷掉了，醫生擔憂地說：「這應該是不好的腫瘤……。」阿Mei老師的理智線也當場應聲而斷，她當下腦中一片空白。

在去年2月20日確診罹癌後，老師不知道自己的未來在哪裡。阿Mei老師感慨地說：她去年的母親節是在醫院裡度過的，對這突如其來的宣判她不知道下一步該怎麼走，這一切來的是那麼讓人措手不及，她心中非常的慌亂……。

在恐懼、不安中，慢慢地，淚水淹沒了她。於是老師開始足不出戶，連FB都不想更新，她逃避面對所有的關心及關懷，因為她知道，只要一看到那些關懷的話語，她眼中的淚水又會奪眶而出；但是老師的親友及粉絲們，還是持續在FB上不斷地支持並鼓勵著她，看著家人、親朋好友與粉絲們一再關懷鼓勵自己，阿Mei老師領悟到，只會哭泣是無法改變任何事情的，所以她決定收起眼淚，迎接自己的重生，勇敢面對挑戰！

經過兩次化療之後，老師切除了她的右邊乳房，傷口的痛遠比不上她心裡的難過，當先生為她擦拭身體時，她滿溢的淚水再度無法停止，她覺得自己對不起先生、對不起孩子，但是阿Mei老師已經告訴自己要站起來，她知道自己會好好面對接下來的治療。

上天對她的考驗卻尚未結束，原先檢查沒有轉移現象的左乳，突然間發現腫塊也擴散了，去年六月初，阿Mei老師正式成為「平胸族」，可是已經決定要樂觀面對的阿Mei老師，哭完後馬上擦乾眼淚，

勇敢地接受這一切令人錯愕的消息，她甚至開朗的在FB分享她的所有歷程，並跟大家分享：「失去雙乳並不可怕，沒了生命才令人感傷！」她的樂觀勇敢鼓舞了很多人，還因此結交到一樣為乳癌患者的粉絲朋友；我曾經問老師，是什麼力量支持她堅持走下去的？老師說，除了摯愛的家人及親朋好友們的支持之外，縫製手工藝品也是她重要的力量來源，她覺得在創作的時候，她開心到可以忘卻病痛，她可以沉浸於針線縫製的樂趣與創作靈感的發想之中，阿Mei老師笑著跟我說：「活著就有希望，感恩過著每一天！」所以她告訴自己要天天開心。

一個失去雙乳的女人，用她的雙手，勇敢的針、希望的線，在抗癌路上，縫出永不放棄的生命堅毅，締造無限的光和熱，散播最動人的生命力。她以最實際的方式幫助我們，並希望將這份愛心散播出去，期待更多的病友們受到我們的幫助！



## 阿Mei老師 小檔案

經歷：於民國102年2月診斷罹患「乳癌第四期」  
專長：不織布手作達人級老師  
fb <https://www.facebook.com/hchuang0501>



## 讓癌友家庭 活得好活得更久

Live better ♥ Live longer!



### 現在！就支持

活動期間：至2014年12月31日止

### 您的愛心 ♥ 他們的希望

- 捐款 每月500元x6個月 幾米寶被組\* (桃x1件、藍x1件) 單筆1,500元 幾米寶被x1件\* (顏色隨機出貨)
- 回贈關懷禮 單筆3,000元 幾米寶被組\* (桃x1件、藍x1件) \*以上均可累計

### 「癌友家庭康復計畫」，陪癌友家庭走過抗癌路！

台灣已有40萬人罹癌。抗癌期間的身心變化、經濟負擔與家庭關係都是癌友與家屬的重大挑戰。請支持我們透過醫療諮詢、假輔具出借、身心靈課程、癌友家庭對話、兒童夏令營、獎助學金等，為癌友家庭編織安全網！



**幾米寶被組**  
• 材質：輕柔兼保暖的刷毛毯 / 細緻刺繡  
• 規格：120x150 cm  
重量輕，攜帶方便，可當工作時膝蓋毯、沙發上慵懶蓋毯、小朋友午睡毯

### 幾米悠遊卡



加碼送 限量幾米悠遊卡x1 (隨機出貨) 另於醫院訪視時 代捐幾米寶被x1件



核准文號：衛部教字第1031361003號

HOPE 財團法人癌症希望基金會 HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

希望專線：(02)3322-6287 www.ecancer.org.tw

### 愛心回覆單

(為開立收據，請詳填以下資料) \*表格請自行放大填寫

姓名	
手機	
E-mail	
收據抬頭	
身份證字號	
通訊地址	

### 希望在這裡 (以下皆可累計)

我要捐款NT\$ \_\_\_\_\_ 元，需要關懷禮 不需要關懷禮

回贈關懷禮	捐款	加碼送	數量	小計(元)
幾米寶被組 (桃x1件、藍x1件)	每月NT\$500元x6個月 (請於下方註明起訖日期)	無		組
幾米寶被x1件 (顏色隨機出貨)	單筆NT\$1,500元	無		件
幾米寶被組 (桃x1件、藍x1件)	單筆NT\$3,000元	限量幾米悠遊卡*1 (隨機出貨) 另於醫院探訪時，代捐幾米寶被*1件		組

總額 \_\_\_\_\_ 元

關懷禮寄送地址：同收據地址 其他地址 \_\_\_\_\_

### 信用卡授權書

信用卡授權  
起訖日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月起，至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月止  
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：西元\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月  
捐款金額：\_\_\_\_\_元  
持卡人簽名：\_\_\_\_\_ (同信用卡背面簽名)

銀行匯款/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 (請註明2014希望在這裡)

### 備註

1. 捐款單填寫完畢，敬請傳真至 (02) 3322-1719。
2. 關懷禮與收據將於扣款成功後兩週內寄出。
3. 活動收入將全數作為「癌友家庭康復計畫」服務經費。
4. 如有問題，請洽 (02) 3322-6287 # 171詹小姐。

# 癌友家庭親子營

## 我們來說悄悄話

大家總說，癌症治療的過程漫長、痛苦，但是我說，這是一份禮物，讓我們擁有愛，並學會等待。

孩子常常問我：「媽媽，為什麼妳都要去醫院這麼久呢？」，看著他清澈無邪的雙眼，我總是面帶微笑，輕輕地告訴他：「因為愛是需要等待的。」

大家對於我說的話常常不理解也不敢回應，所以我總是說：「從身體有異樣開始，檢查報告要等待、手術時間要等待、病床要等待、藥物副作用要等待它過去；家人要給的關心，也要等我身體舒服了、睡飽了，才能對我說…。所以我才說，癌症就是在學習等待，期望生病結束的幸福，也是需要等待的！」

對於我而言，生病這件事，沒有人有權利讓你痛苦；沒有人有義務讓你快樂，學會等待，找到自己調適及成長的方式，就會發現，生命中所有事物，都是需要等待的。懷孕等待出生、毛頭小子等待著長大、告白等待回應、愛與被愛都是需要等待才有回應的。

我告訴孩子，媽媽愛你，所以一次次等待治療不適



■我們來說悄悄話



■一起創造幸福的家



■給孩子的信

的過去；你愛我，所以要等我治療結束回家陪你玩。他，微笑、點頭。小恩恩說：「我每天都想媽媽到底什麼時候可以不用做治療，不會再不舒服，媽媽說愛是值得等待，可是等待的過程覺得時間過得好慢，希望可以坐哆啦A夢的時光機快點到未來，現在媽媽打敗癌症，又可以陪我們，我們是有愛的一家人。」

這是在親子營中，一位病友與她的孩子說出罹癌時的心路歷程，很堅強、很感動，也很令人不捨，每位聽完的病友與家屬，都感同身受默默擦拭眼角的淚光。在老師的帶領下，病友們互相鼓勵、打氣、擁抱，歡笑淚水交雜編織出最美的回憶，我們知道這一刻的感動，將永遠刻劃在大家心中，這也是基金會辦理親子營的價值。

親子營中，除了感動人心的談心時刻之外，還讓所有參與的家庭成員共同創作「家」，並與其他家庭分享家庭特質。另外，我們也藉由家庭成員分享過去怎麼告知與接收癌症訊息，協助家庭覺察其中的差異，了解癌症對家庭成員角色的影響，並讓家庭成員從罹癌前後的差異找到新的意義與價值。

最後，我們為了將罹癌經驗轉化成力量與希望，於是讓父母與孩子分開，將自己想告訴對方或是想告訴自己的話，以文字或圖畫的方式製作成時空膠囊，經由埋藏的儀式，讓彼此更了解內心真正的想法。看著參與的親子們相互擁抱、大笑，我們相信，「等待不適漸漸遠去；等待治療看見曙光；等待著家人輕輕一句我愛你，這一切一切的等待，再辛苦、再煎熬都會過去，因為我們心中擁有希望、擁有愛。」

## 伴著愛來，任由癌去

今年的親子營很特別，在行程的一開始就帶領大家參觀美濃鐘理和紀念館，基金會透過紀念館保留的文物，帶著病友們回到60年前，體會當時鍾理和先生得肺癆的生活點滴，雖然也有愁雲慘霧不知如何是好的情境，但更多的是對妻子平妹的愛及對生命的堅持。正如鍾先生在躺上手術台之前所述：「信心，在晦暗時，必須琢磨，感情在脆弱時，必須撞擊，意志啊，在動搖時，必須扶植！」，這些字裡行間流露出的情況，與大多數人知道自己罹癌的感覺是這麼的相似，都是愁雲慘霧、害怕恐慌、徬徨無助，而不同的是，鍾先生在困境中不屈服的靈魂，並用生命澆灌文章。

在小朋友的童言童語中，我們聽到各自家庭成長的經過，也看到小朋友所認為的家庭，及癌症對家的意義。在「我的家徽」活動中，有的小朋友畫出棒球球隊的象徵物，認為棒球是家庭生活的全部；有的畫全家在海邊出遊的樣子，有藍天沙灘的景象及載著全家人出遊的小轎車；有的畫出自己認為在家中的象徵；有的畫出有超能力的卡通人物；有的只簡單做出房子、花朵與太陽；其中一位畫一段鐵軌的小朋友認為，由鐵軌與枕木構成的格子，每一個格子都有意義，都有



■媽媽抱抱



■全心感受媽媽的心跳



■全家一起想看看癌症小石頭該擺在那裡呢？

任務存在。第二天進行「癌在家中的位置」活動時，有位小朋友在遊戲規則說明前得意洋洋地拿了一個大大的石頭，一聽到手中的石頭將象徵「癌」，馬上換成小小的石頭，其驚慌的模樣，讓我們知道，小朋友們其實知道爸爸媽媽不舒服的原因在哪！

與第二天的「癌在家中的位置」結合後，癌到底要放在家中的哪個位置呢？很多的小朋友是希望「癌」遠遠地離開我的家，將石頭放到太陽裡、放到海裡、放到棒球手套裡遠遠地丟走，但一部分的小朋友表示「癌」就是家庭生活的一部分，是爸爸的特徵之一，它不會影響家庭的運作。其中有位小朋友，他選了一個最小的石頭，放在鐵道邊，告訴我們：「癌對我家來說就是鐵軌旁的小石頭，火車經過就過了，生活就像火車一樣繼續往前走。」這孩子用簡單的話語表達讓人深思的內涵呢～

經過親子營兩天的相處，不難發現每個家庭一路走來都有著不為人知的坎坷之處，但也都有一個支撐的力量。或許是先生、太太全心全力的支持、或許是不忍子女嬌憨的模樣、或許只是祈求被愛，這些都是支撐著病友繼續抗癌、繼續勇敢的信念與愛。

我們感謝每個參與的家庭，因為有你們的分享，讓彼此的生命更豐富，讓親子營兩天的相處成了最感動的回憶，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，期待我們繼續伴著愛來，任由癌去～



學名：Tegafur、Gimeracil、Oteracil  
商品名：TS-1  
中文名：愛斯萬膠囊

作用：

化療藥物，可毒殺、破壞癌症細胞。

給藥途徑：

口服。

副作用：

骨髓抑制、凝血功能改變、腸胃不適、腹瀉、黏膜炎、皮膚毒性、肝毒性、疲倦。

衛生署許可適應症：

1. 胃癌  
(1). 第三期胃癌的手術後輔助性治療。  
(2). 無法手術切除的晚期或轉移性胃癌。
2. 胰臟癌  
治療局部晚期或轉移性胰臟癌。

健保給付規定：

治療局部晚期無法手術切除或轉移性胰臟癌病人。

注意事項：

1. 每日服用兩次，於飯後30分鐘內服藥，勿咬碎。
2. 治療期間，可能影響免疫力，請盡量避免出入公共場所及預防感冒。
3. 若有服用以下藥物，如：阿斯匹靈、止痛劑、抗凝血劑等等，請在服用這些藥物前告知您的醫師，並注意凝血功能變化。



# 希望小舖 手作溫暖～傳遞一份份精緻的關懷



■ 捷芸與她的手作夥伴們



■ 蝶谷巴特作品

「很多癌症病友都有著旁人看不見的辛苦，因為我在化療室服務這些病友，因此更加感謝有癌症希望基金會這樣的機構，用各種方式幫助癌友，像是癌症衛教手冊、頭巾、假髮啦，這些我都知道，也常轉介病友過去接受幫忙，真的覺得很好……。」

在高雄義大醫院化療室服務的護理師張捷芸，已從事了10年的臨床護理工作，去年因為幫同事代領由癌症希望基金會舉辦的捕捉希望攝影比賽獎項，而與基金會結緣；因為癌症資源中心就在化療室旁，捷芸也更加了解基金會透過癌症資源中心為病友提供的各項服務。

手巧的捷芸，本身很喜歡手工藝，她希望能以自己的心意為基金會爭取更多支持，也希望透過這些手工藝品向癌友傳遞溫暖和關懷。因此她邀請了化療室的同事加入，用手作小物幫助基金會募集服務經費。有人負責創作手工藝，有人負責材料費用。

捷芸和義大醫院夥伴們一起製作瓦楞紙娃娃，也設計了許多蝶谷巴特技法的手工藝品。每當這些美麗的作品創作完成，就成了基金會關懷病友及義賣的最愛。捷芸說：「我只是想多貢獻一點，通常就是下班之後一邊看電視一邊做囉，家裡常被我搞得一團亂。但我覺得這個過程很有意義，也很高興這個過程中獲得許多支持。」

捷芸和義大醫院夥伴們的最新作品已經在「希望小舖」上架囉！如果您有興趣欣賞或認購，請到希望小舖看看吧！

※更多捐款回饋禮訊歡迎上希望小舖參考支持。  
 ※希望小舖熱烈募集義賣品，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 張小姐

到希望小舖看看



## 希望有愛

# 希望有愛 讓生命再現光彩

在台灣，不到6分鐘就有一个人罹患癌症。在台灣，每年超過有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（還

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](mailto: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  
免付費專線 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 ● 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

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：(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

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



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5月、6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	參加對象
8月16日 (週六)	<b>肺癌學習營</b> 治療照護及保健、運動、情緒支持與調適	謝耀宇醫師/雙和醫院血液腫瘤科 葉北辰心理師/基隆長庚醫院 洪平洋物理治療師	崇友文教基金會 台北市中正區公園路30號10樓	肺癌病友及家屬
8月23日 (週六)	<b>中醫講座</b> 癌症病友中醫調理	鄒瑋倫中醫師/京華中醫診所	台北希望小站	癌症病友及家屬
8月30日 (週六)	<b>神經內分泌腫瘤 (NET) 病友家屬分享會</b> 診斷方式、手術介紹、治療新趨勢、病友及家屬身心議題探討	黃燦龍醫師/林口長庚醫院一般外科 王秀伯醫師/臺大醫院胃腸肝膽科 陳明晃醫師/台北榮民總醫院血液腫瘤科 鄭凱芸老師/實踐大學社會工作學系	崇友文教基金會 台北市中正區公園路30號10樓	神經內分泌腫瘤 病友及家屬
9月13日 (週六)	<b>乳癌術後復健運動</b> 預防或減輕淋巴水腫症狀、增加肩關節活動度	楊靜蘭治療師/台大物理治療技術科	台北希望小站	乳癌病友
10月18日 (週六)	<b>烹飪講座</b> 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		癌症病友及家屬
10月25日 (週六)	<b>營養補給班</b>	許碧惠營養師/淡水馬偕醫院營養課 陳建宏醫師/台北市立聯合醫院林森中醫區中醫內科	淡水馬偕醫院 綜合研究大樓2樓 第二講堂	癌症病友及家屬
中 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
8月13日 (週三)	<b>園藝課程~我形我塑</b> 小型盆栽雕塑、照護及實作	古德堂老師/資深園藝專家		癌症病友
8月16日 (週六)	<b>神經內分泌腫瘤 (NET) 病友家屬分享會</b> 診斷方式、手術介紹、治療新趨勢、病友及家屬身心議題探討	陳啟益醫師/嘉義基督教醫院胃腸肝膽科 張宏基醫師/彰化基督教醫院外科部 白禮源醫師/中國醫藥大學附設醫院 鄭凱芸老師/實踐大學社會工作學系	台北希望小站 台中市西區民權路312巷4-1號	神經內分泌腫瘤 病友及家屬
南 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
8月16日 (週六)	<b>烹飪講座</b> 飲食原則及中秋節節慶料理示範	莊麗營養師/健仁醫院、癌症希望基金會	高雄希望小站	癌症病友及家屬
9月5日 (週五)	<b>中醫講座</b> 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		癌症病友及家屬
9月13日 (週六)	<b>淋巴癌學習營</b> 淋巴癌治療新趨勢、治療期間飲食原則	王銘崇醫師/高雄長庚紀念醫院血液腫瘤科 紀芳玲營養師/高雄長庚紀念醫院營養治療科	高雄長庚紀念醫院兒童大樓6樓 國際會議廳紅廳 高雄市鳥松區大埤路123號	淋巴癌病友 及家屬
10月16日 (週四)	<b>芳療講座</b> 舒壓、助眠與芳療體驗	黃纓誼芳療師	高雄希望小站	癌症病友及家屬

## 希望花絮

## 第5屆彩繪希望 巡迴展記者會 罹癌≠人生變「黑白」三總集氣加油



■左起：癌友李女士、彭女士、三總血液腫瘤科何景良主任、台灣禮來總經理周思可 (Margaret Driscoll)、癌症希望基金會蘇連嬰執行長以簽名掌型彩貼，象徵各界對癌友的支持。

### 超越身體病痛 畫筆帶生命飛翔

癌症已不是絕症，但多數人確診罹癌，難免因為人生猝不及防的大轉彎而心慌，甚至在治療過程中因為身心劇變與各種隨之而來的挑戰，感到茫然無助、失去方向。癌症希望基金會因此自2006年起，每兩年舉辦「彩繪希望」繪畫比賽，鼓勵癌友、家屬與醫療團隊透過畫筆描繪面對癌症的體驗、分享過來人的力量。

### 藝術紓壓受鼓舞 期待參賽分享力量

彭女士 (44歲，乳癌) 2年前確診時，堅強對醫

師說自己不慌，但其實很緊張，於是找到包括癌症希望基金會在內的民間團體尋求協助，再和醫師討論治療，充分了解自己的治癒機會，確診兩周後就進行手術。她參加「彩繪希望」儘管未入圍，仍十分期待此次畫展能為更多病友打氣；彭女士說：「即使是化療、放療或人不舒服，疾病困住我的身體，但畫畫仍可讓心自由。隨著畫筆，我想要到海邊散步就到海邊散步，想要擁有一個花園我就可以有一個美麗的花園，就算冬天，我也可以變成春天。我因此更開心、情緒有寄託，心也更自由。」

李女士 (60歲，直腸癌) 2008年接受許多人避之唯恐不及的腸造口手術，也曾在1年內進行24次化療、40次放療，目前已康復。平日就習畫並參與三總藝術治療的課程，體會繪畫是體察生命和抒發情緒的好管道，因此也觀摩「彩繪希望」作品，期待參加下屆比賽。李女士分享經驗指出：「繪畫能讓我們更瞭解自己的內心狀態，希望我們都能舉起畫筆，分享生命的勇氣與力量。」

三總院長翁志誠醫師肯定「彩繪希望」對癌友家庭的意義，他表示藉由巡迴展作品的分享，希望癌

友與家屬們能知道這段生命路程不孤單、各界隨時準備提供滿滿祝福與支持。

三總血液腫瘤科何景良主任每天面對許多癌友，心疼他們在治療過程中面臨各種挑戰，也期待「彩繪希望」巡迴展能引領癌友走出身體病痛及內心焦慮：「身為醫療人員，我的幫忙有限；但我很樂意引導癌友探索心靈，藉此能減輕治療期間因為疾病或副作用引起的不適，也讓醫護人員更瞭解癌友的內心感受；希望創作能讓癌友更體會生命珍貴、強化信心，進而堅持正確有效的治療，避免因為無助感而誤信道聽塗說的偏差療法。」

### 第5屆彩繪希望~全台醫院巡迴展覽

「彩繪希望」已邁入第5屆，今年6月起，31幅得獎作品陸續在以下醫療院所展出，分享生命力量，溫暖就醫民眾的心，邀您前往欣賞：

醫院	時間	地點
高雄長庚	6-8月	醫學大樓1樓注射室外長廊
台北三總	7-8月	西迴大樓藝文走廊
大林慈濟	9月	大愛樓
台南成大	9-10月	門診大樓5樓
高醫附設中和紀念醫院	11月	啟川大樓1樓南杏藝廊
柳營奇美	12月	2樓奇藝角落