



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。

《董監事》

董事長：王正旭

榮譽董事：侯明鋒、曹朝榮

董事：成佳憲、林志炫、林青蓉、洪志宏、席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗

楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳政明、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：蘇連慶

秘書處：林可璇、李麗卿

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、黃芷澄、黃懷萱

病友服務部：朱世平、許怡敏、廖慧文、吳智嫻、王品人、林慧雯、蘇思璋

李春杏、范淑美、陳玉蓮、蔡佩瑋、王謹賢、鄭鈺萱、謝雯卿

李詩怡、賴芝瑩、張瓊文、吳至容、胡孟嵐、蔣均珊

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號執行登記為雜誌交寄】

## 特別企畫

- 1版 擁抱希望、走過抗癌旅程～  
記得4 Good、希望護照隨身帶！

## 本期焦點

- 2版 希望諮心—你怎麼看待癌症，癌症就怎麼影響你
- 3版 希望情報—淋巴癌(瘤)：一個疾病，多種世界
- 4版 希望花絮—「李氏獎學金」心繫故鄉 為癌友家庭送暖
- 5版 希望花絮—親愛的處理悲傷的高手啊！
- 6版 希望花絮—癌友關懷包分享「希望護照」～幫助更多抗癌勇士
- 7版 希望花絮—「為愛髮光」：一個單純的念頭，牽起許多的愛
- 8版 希望看板—第五屆「捕捉希望」數位攝影比賽，開始了！



## 特別企畫

# 擁抱希望、走過抗癌旅程～ 記得4 Good、希望護照隨身帶！



全胃、全脾、1/3胰臟切除，嬌小的明瑤姊（圖右二）仍是個笑不停的「開心果」。聽到她的笑聲，沒有人能不眯起眼跟著笑。「我的身體裡沒有很多器官，但我還是活得這麼好！」在癌症希望基金會（以下簡稱本會）今年的「抗癌4關鍵—4Good」影片首映記者會上，明瑤姊為確診胃癌後的8年新生命下了註腳。

父母手足8人有7人罹癌、70歲第4期肺腺癌的榮助大哥（圖左一）準備進行第52次化療，從沒想過放棄、罹癌4年頭髮仍烏黑、精神比誰都抖擻，他在記者會上強調「主動向醫師瞭解治療方式，就能安心接受治療—因為自己都知道接下來會怎麼做，就不會因為不安而退縮。」

抗癌路上，明瑤姊和榮助大哥怎麼能這麼安心自在？因為他們都把握了「抗癌4關鍵—4Good」！

台灣每年新增9萬多位癌友，癌症不僅是個人的考驗，也是癌友家庭與全體社會的挑戰。不過，面對癌症，許多癌友仍會措手不及、焦慮

害怕，因而中途放棄治療或尋求偏方，錯失治療的黃金時機。衛福部國民健康署統計顯示，18%癌友在診斷罹癌後三個月內未尋求積極治療，1年內的死亡率高達55%，是及時治療者的3倍。

為了鼓勵癌友們積極面對癌症、完成治療，本會與台灣禮來公司去年幫癌友歸納了「抗癌4關鍵—4Good」：

- **Good1認識它**—認識期別與細胞型態。
- **Good2正視它**—尋求正確照護資訊；求助國健署癌症診療品質認證的醫院、請教不同醫師的第二意見，但不「逛」醫院。
- **Good3瞭解它**—瞭解專屬治療方式：根據當下狀況與病情，選擇合適方案，發揮最大治療功效，也先瞭解治療副作用、提前準備不退卻！
- **Good4打敗它**—堅持治療不中斷；調整飲食、運動、睡眠，有問題就和醫療團隊討論。

今年，為了讓更多人認識4Good，本會邀請明瑤姊、榮助大哥等11位不同年齡、9種癌別的病友現身說法，透過影片傳遞抗癌力量。首映記者會上，明瑤姊和榮助大哥分別接受子女獻花，明瑤姊女兒還說：「我們就是陪伴她；她這樣走過來抗癌，與其說我們支持她，不如說她的勇敢給了家人許多力量！」

當了幼稚園老師22年、5年園長的明瑤姊曾是孩子王，面對癌症，她也像個孩子單純而直截了當：「這就是個疾病，照醫師指示去做吧！」手術讓她的12指腸直接連著食道，能容納的食量變得好小，吃大口些，肚子就疼到受不了。明瑤姊曾因為每餐吃得少，一度進捷運血糖低到要暈倒，只能手掩口假裝咳嗽、偷找點餅乾塞進口。

但明瑤姊完成治療，走過來了，也適應了；每天都快樂充實地生活著，一雙寶貝女兒也因為經歷媽媽的生病，更珍惜人與人的緣分。

榮助大哥則說，他出生在癌症家族裡，因此更不能浪費時間怨天尤人，一確診就要馬上用心策畫抗癌工程。「我除了靠醫療團隊，自己也努力，醫師病友寫的書都用心讀。也多運動、開心笑，早上5點多起床就去動一動，晚上9點半就寢；沒吃健康食品或營養品，就是用天然食材、不偏食。」

榮助大哥提到自己的一位手足不願積極治療肺腺癌，今年走了；他自己則是在9月進行第52次化療、從來不怕，關鍵就在於他清楚了解病情，對於每階段的治療和副作用，也都有充足的心理準備。

現在上網搜尋《抗癌4關鍵 記得4Good》，就能看到這支由明瑤姊、榮助大哥等11位癌友分享經驗的影片。

本會發行的「希望護照」也結合了4 Good概念，指引病友完整記錄治療旅程，提升病友與家屬對癌症的知識，增強管理疾病能力，讓醫病溝通更便利，也有助醫師全面而正確地診斷癌友的各種健康問題。無論是需醫療照護資訊或索取「希望護照」，都可以洽詢本會免費專線0809-010-580。

# 你怎麼看待癌症，癌症就怎麼影響你

文 / 葉北辰

最近在台灣關於癌症病人或家屬的心理社會服務上，開始逐漸推廣一種心理治療學派叫做認知行為治療（CBT, Cognitive Behavioral Therapy）。雖然不是每個病友或家屬都需要諮商或心理治療，但我們還是可以試著瞭解一下CBT的概念，看看這個概念在我們的抗癌之路能夠有什麼效果。

簡單來說，認知行為治療的主要概念就是在強調一個人的想法（認知）、感覺（情緒）和因應方式（行為）三者息息相關（見下圖）。面對一件事情，你怎麼想就會怎麼感覺，也會進而影響你對這件事情的反應。而這個影響你至深的想法常常是所謂的「自動化想法」，亦即這個想法的產生不需要花腦筋，自然而然就發生了。一般而言，自動化想法有不可抹滅的效率性和便利性，畢竟什麼事情都要想清楚再做大浪費時間和腦力了，所以讓「簡單的事情不用花腦筋就可以反應」具備非常重要的生存功能。然而，大部分的自動化想法是從過去生活經驗中學習而來；如果生活中的人、事、時、地、物有了改變，而過去的自動化想法沒有跟著調整的時候，這些原本有用的自動化想法很可能會失去功能，顯得有點不合理了。我們每個人或多或少都會有一些適應不良的自動化思考，心理學家稱之為思考陷阱、認知扭曲或非理性信念。這些功能不良的思考模式在身心健康的時候可能對我們影響不大；但是在癌症的身心壓力之下，很可能問題就來了！（參考下表：常見的癌症相關「不合理」自動化想法）。



舉例來說，若某個人聽到自己得了癌症，馬上出現的自動化想法是「癌症等於死亡」，應運而生的情緒可能是害怕和絕望，接著滿腦子擔心自己會死，錯失醫生說的其他重要資訊，包括治療方式、時間、可能的副作用及注意事項……等。或是某個人聽到醫師說接下來要做化療，腦海中立刻浮現聽說或看過別人做化療的畫面的畫面：噁心、虛弱、掉頭髮……等，然後就感到極度的焦慮或心理痛苦，這時很可能會逃避化療，從此不再去看醫生，也可能是對化療副作用越想越可怕，結果還沒開始化療整個人就倒了一半。上述例子若沒有及時調整，抗癌之路就會走的比較辛苦。

面對這些負向的自動化思考，可以怎麼辦？或許可以問自己以下的問題：就算是真的，後果一定有我想要的這麼嚴重嗎？我怎麼知道這樣想是正確的，證據在

## 希望脈診

# 秋高氣爽！十樣秋天好食材

文 / 鄧瑋倫

中秋節過後，高低氣壓驟變，眩暈、急性上呼吸道感染、支氣管過敏、氣喘、鼻過敏紛紛出籠。至於癌症病友，身體敏感度較高，更會因溫差高低、天氣忽冷忽熱、溼度不穩而全身困倦煩悶，一下乾熱、一下乾冷、皮膚紅腫熱癢，或因為化療、放療後，身體狀況尚未恢復平穩，無法掌握食欲、睡眠品質、精神狀態。

中醫有一句：「春夏養陽，秋冬養陰」。在春夏，溫度適宜，身體的穩定度較平穩，只要運動、深呼吸充氣、溫度高、循環加速養陽，自然而然一些疾病就會隱沒不見，獲得控制。

但是台灣的秋天初期乾熱，白天氣溫高，夜間溫度驟降，心血管末梢循環差的病人開始有負擔。真正入秋之後，又濕又冷，關節酸軟、內臟溫度循環變慢，中醫主張開始順應節氣變化，不再養陽，開始滋陰。

有研究顯示，秋冬癌症病人的復發率有增高趨勢。再呼應另一研究報告「全世界癌症有50%是吃出來

哪裡？有沒有其他可能的解釋或不同觀點？我一直抱持著這樣的想法對我有什麼幫助嗎？可以提筆寫下來自問自答，或是找一個信賴的人跟自己玩問答遊戲，用比較輕鬆的方法來試著挑戰這些不合理的自動化想法，改善自己面對癌症壓力的身心狀態。

## 常見的「不合理」自動化想法及例子

### 全有全無思考

**定義：**只能用非黑即白/二分法的觀點看待事情，不是全好就是全壞，不是全白就是全黑。

**例子：**「醫生說這個腫瘤不是太好治療，我想我完蛋了，沒希望了！」，病人用二分法思考，不是治癒（全有）就是完蛋/沒希望（全無），因此認為做什麼都是白費。事實上醫生覺得還有治療的機會，只是擔心病人的身體較虛弱不能承受化療，希望病人能夠維持良好作息和飲食以配合治療，可惜病人因為這樣的二分法思考，什麼努力都不想嘗試了。

### 以偏蓋全

**定義：**過度類推，把單一特定的負向事件解釋為普遍和永久的，或是把單一情境的負向結果類推到全面的情境。

**例子：**「知道得癌症之後，我覺得自己的一生毀了，一事無成，我變成一個沒有價值的人」，得癌症的確是生命中的重大衝擊，然而一個人的生命意義或價值有非常多種內涵：學習與成長、家庭與人際關係、自我認識與評價、夢想與熱情……等，怎麼會只用有沒有得癌症來判斷呢？

### 選擇性注意

**定義：**只用有限證據就妄下結論，為了符合自己的偏見還會專門注意相關的負向訊息，並忽略或漠視重要的事實。

**例子：**「我真的要化療嗎？我有一個鄰居得癌症之後做過化療還是不治身亡」，病人只因為看過或聽說過有人罹癌做化療之後死亡，便認為罹癌只要做化療就會死亡，也忽視有很多人做過化療之後康復的事實。

### 武斷推論

**定義：**沒實際證據就開始驟下結論或直接預期事情會變更糟（算命式猜測）。

**例子：**「罹患癌症就一定會死得很慘」。

### 誇大或淡化

**定義：**過度、不合比例地放大壞事或縮小好事。

**例子：**「肺癌開刀之後，我呼吸都會很痛，吃止痛藥都沒用」，「呼吸都會很痛」正是一種典型的過度放大，經過適合的引導和回想，例如：一天痛幾次？每次痛的程度（1~10分）？痛起來會用什麼方法處理？什麼時候最不痛？合理的描述可能變成「開刀過後我呼吸的時候會覺得痛，大概平均一天會痛個三五次，有的時候很痛，有的時候還好，吃止痛藥必須過一陣子才會好一些」。

### 情緒性推理

**定義：**根據自己的感受進行推理

**例子：**「我很害怕癌症，所以癌症一定是個很可怕的疾病」，雖然不可怕是個人主觀的判斷，但是這邊的重點是，還不知道自己所罹患的癌症之相關資訊，就立刻下了一個結論「癌症是一個很可怕的疾病」，而這個結論的來源就只是因為自己很害怕癌症。

### 「應該」模式或完美主義

**定義：**強烈地認為自己應該/不應該/必須/一定/有義務……做某些事情，否則歹誌就大條了！（但實際狀況往往沒那麼嚴重）。

**例子：**做化療期間非常不舒服的媽媽說「我現在人很不舒服，『必須』早起叫小孩起床，也『一定』要晚上盯她們功課，不然就糟糕了！」，應該和必須的教條讓這位媽媽化療期間也無法好好靜養，卻忘記了自己住院期間無法叫孩子起床和盯功課，孩子們還是過的好好的。

### 個人化

**定義：**在沒有明確證據的情況下，對負向事件承擔過多的責任或自責；找別人或自己成為代罪羔羊，發生壞事一定是某個人的錯。

**例子：**家屬感嘆地說「都怪我當初不早點叫他去看醫生，拖了這麼久才來檢查，所以才變成癌症，都是我的錯」；病人說「都是我自己情緒沒有處理好，給自己太大的壓力，才會得癌症」。

### 葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師  
癌症希望基金會 學術委員

盛。所以十大食物中入肺的食物都是顏色比較白。如山藥、白木耳、蓮藕，營養價值和療效都是入肺補肺，對氣管、呼吸道、咽喉的滋潤補氣，不輸西洋參和高貴的燕窩。

大頭菜的解毒消炎特性對防癌調理剛好相配，更特別的是，大頭菜煮熟的口感和白蘿蔔相似，卻又沒有白蘿蔔的寒涼特性，對婦科腫瘤開刀的虛寒病人是比較好的選擇。

在魚類方面，目前遠洋、大西洋、大型魚重金屬含量較高，加上日本海輻射問題，讓消費者開始吃當季盛產迴游小型魚，另土托魚也是不錯魚種，這些秋天盛產魚蛋白質含量多，對需要優質蛋白的恢復期病人相當有效。

春夏養陽可多運動，秋冬滋陰則應保守、不過度耗氣，所以激烈運動比較不建議。如果可以用足浴、泡溫泉、太極，甚至就是每天站樁、蹲馬步，維持肌力又不過度，這樣對秋冬滋陰調理是比較適合。

### 鄧瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師  
癌症希望基金會 學術委員

HOPE 3 版

# 淋巴瘤(瘤): 一個疾病, 多種世界

文 / 周志銘

老張和老李兩個60幾歲的病友在我的門診外頭聊了起來。老張：「我一年前發現淋巴瘤，醫生說是第三期，把我嚇得要死，可是他跟我說，暫時可以不用治療，只需每三個月回來追蹤就好。」老李頂著光頭，戴著口罩，一臉狐疑地說：「我也是淋巴瘤第三期，醫生卻說要用化療和什麼靶的藥物，三個星期打一次，打了兩次，頭髮都掉光了，白血球也掉很低，更不用說打完後吐了好幾天呢！『平平』（台語）是淋巴瘤，那伊怎麼對你這麼好，可以不用打針？」

的確！這是淋巴瘤患者內心常有的疑問，同樣是淋巴瘤第三期，為什麼有的人只需觀察，不用太早治療，有些人一診斷就得拼老命，接受密集的化療？在一探淋巴瘤的奧秘前，容我先做一下名詞的解釋：「淋巴瘤」乍聽之下，好像不怎麼可怕嘛，「瘤」而已啊，又沒說是「癌」，搞不好是良性的，是嗎？事實上，「淋巴瘤」就是「淋巴癌」，完整的名字叫做「惡性淋巴瘤」，臨床上並沒有「良性淋巴瘤」這種疾病或稱呼。如果是因為發炎或感染引起（常伴隨疼痛）的良性淋巴結腫大，我們稱之為「淋巴發炎」，病理上可能會用「淋巴增生」這種字眼，但這跟「淋巴瘤」完全是不同的疾病。

另外，一個常見的誤解就是以為良性的淋巴腫大，如果不治療讓它消掉，放久了就有變成「淋巴瘤」的危險。其實，絕大多數的「淋巴瘤」並不是由良性淋巴腫大轉變來的。當然會有一些例外，譬如有幾種「淋巴瘤」亞型確實和某些特殊的病原菌長期

的感染有關，較為人知的像是多數原發性MALT胃淋巴瘤與幽門桿菌的感染有關，非洲型Burkit氏淋巴瘤和一部分周邊T細胞淋巴瘤則可能與EB病毒關係密切。不過，大部分「淋巴瘤」的病因目前仍不清楚，跟菸酒或其他常見的環境致癌物或飲食習慣似乎沒有什麼關聯性。

淋巴瘤，宛如「千變女郎」般，不只病人「霧煞煞」，甚至連大部分非醫治淋巴瘤的醫師可能也都看不懂，您可能難以想像，淋巴瘤居然有五、六十種亞型，多到連記名稱都不容易。最簡單的分法，就是分成何杰金氏淋巴瘤（Hodgkin's lymphoma）和非何杰金氏淋巴瘤（Non-Hodgkin's lymphoma）兩大類。

和其他癌症一樣，確診淋巴瘤後，醫師會幫病人做分期檢查，淋巴瘤的臨床分期（常用Ann Arbor分期法），是以橫膈膜為界線，分為四期，第一期：淋巴癌僅局限在一個淋巴區。第二期：兩處或多處淋巴區的侵犯，但都在橫膈膜的同一側。第三期：橫膈膜上、下兩側都有淋巴區的侵犯，或脾臟被侵犯。第四期：非淋巴器官（如骨髓、肝、肺等）被侵犯。另外，如果有超過攝氏38度無法解釋的發燒、夜間盜汗和六個月之內體重減輕10%以上的症狀，會在期別後加上一個「B」；如無上述症狀則加上一個「A」。例如病人在頸部及腋下皆有淋巴瘤，但沒有發燒、夜間盜汗和體重減輕等現象屬於II A期；若有任何一個症狀則算是II B期。

淋巴瘤怎麼治療？那麼多種亞型，治療上有何不

同呢？限於篇幅，在此無法贅述。原則上，淋巴瘤的治療如同急性血癌，大都是以化學治療（藥物）為主，但特殊幾類，例如第一、二期何杰金氏淋巴瘤和低惡性度淋巴瘤，可能只須做放射線治療；胃的MALT淋巴瘤常和幽門桿菌息息相關，研究顯示，居然可以用短時間的抗生素治療，不需化學治療，就能達成有效殺菌和抗癌的雙重效果，這是癌症治療史上的一個特例……竟然能用抗生素來治癌！惡性度高的淋巴瘤雖然長得快，但對化學藥物反而常較敏感，因此從第一到第四期，多半以足量的組合型化學治療來醫治，有一部分病人可以根治，但也有一些人的治療成績不佳，預後較差。B淋巴瘤可再加上標靶藥物（例如莫須瘤 rituximab）來提升療效和根治率。惡性度低的淋巴瘤，長得慢，即使不治療，也常可活很久，缺點是反而不容易根治。因此無症狀的病人，可以先不治療，等有症狀再來治療都還來得及。

看到這裡，讓我們已回到老張和老李的對談，您大概可以猜到，老張可能是惡性度低的淋巴瘤，因無症狀，所以醫師建議只做追蹤觀察，不需太早接受治療。老李大概是屬於惡性度高的B細胞淋巴瘤，因此醫師給與較強的組合型化學治療合併標靶藥物，以期有機會根治癌病。很有趣對不對，真是奇怪，一個疾病，兩個世界！

## 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

HOPE 3 版

## 「燒腫癢汗咳瘦」小心淋巴瘤 全程治療爭取抗癌希望



根據衛生福利部民國100年癌症登記報告，淋巴癌每年新診斷病例約有3千人，其中非何杰金氏淋巴瘤更分別佔據男女10大癌症死因的第9名與第10名，為了讓更多民眾認識淋巴癌，癌症希望基金會特別在今年針對9月15日「世界淋巴瘤日」，邀請童星樂樂擔任衛教大使、與淋巴瘤宣導尖兵「小雲人」一起唱跳由童謠「小毛驢」改編的〈淋巴愛之歌〉，提醒大家注意淋巴癌「燒腫癢汗咳瘦」6大症狀，有助及早發現並完成治療。

基金會也請4位成功抗癌10年以上的淋巴瘤友分享抗癌經驗，請癌友們遵從醫囑、全程治療，爭取戰勝淋巴瘤的最佳機會—現年39歲、抗癌滿15年的Rick（圖右一）曾經化療不順、骨髓移植後還昏迷3日，也連續3年進出醫院治療、追蹤，但他仍堅持「一定要記得有希望」。Rick現在康復了、事業有成，不但重建了癌後新生命，還在9月初迎接了他與太太的第一個寶貝！

現在上網搜尋「淋巴愛之歌」，就可以看到樂樂與小雲人唱跳〈淋巴愛之歌〉的影片和淋巴瘤宣導動畫喔，若想知道更多淋巴瘤相關知識，歡迎前往淋巴瘤照護網：[www.08i.org.tw](http://www.08i.org.tw)。

## 心靈之eye~攝影成長團體

文 / 春梅



每件事，都會有不同看法和想法。攝影，可以透過非文字語言來表達。

原以為上攝影課，是學習拍照技巧，了解光圈和快門等知識。然而，每堂課的作業，從開始至結束，都是用傻瓜相機來完成。無需用到專業相機；也不

需要專業知識。同學們手中的相機在老師的指導下，皆能捕捉到那一瞬間的感動。每張照片都能觸動那份情感；每張照片也似乎有了生命故事。

教室裡，老師除了在課程教學上用心；還會不時給予作品意見。一次次的聆聽；一次次的練習。從

陌生到參加攝影成果展，拍照也有了成長。

攝影課為我開啓一扇窗，那扇窗外有陽光，輕灑進入的光線照亮黑暗房間中的那顆心。

美好的回憶來自當下的行動，很高興參加了攝影班。在此再次感謝吳明富老師常帶領我們外拍。課程結束至今已多月，同學仍定期相約見面，彼此相知相惜，分享生活中的點點滴滴。

本屆攝影團體同學們也花了一個半月的時間，精心策畫攝影成果展。從分組討論及工作的分配，終於在8/22如期開展，也在當天邀約老師及家人朋友一起來共襄盛舉。心靈之眼的攝影成果展茶會，透過投影簡報緩緩揭開序幕，帶領大家在一幕幕的作品中細細品嚐從小視窗中看見生命的美好畫面，也讓大家再一次將自己的心靈沉澱下來，為忙碌的生活找到一個休憩的空間。謝謝攝影班的同學們~你們真的很棒，透過鏡頭為自己的生活記下一道絢麗的光彩。

# 1001個希望 癌友家庭兒童夏令營

2014仲夏，癌症希望基金會為癌友家庭國小學童辦理夏令營服務進入第10年，看到每年癌友家庭溫馨的回饋、父母得到三天兩夜的喘息、孩子們從陌生到熟悉，最後與夥伴、隊輔哥哥姐姐的不捨道別，讓我們明白，即使遇到颱風與氣爆事件，都不能取消行程，因為我們知道，孩子在殷殷期盼著……。

每顆小星星都閃著不同的光芒，如同一群10歲上下的孩子，有著獨特的天生氣質。他們開始懂得載上面具隱藏情緒，男孩說：「在大家面前我喜歡搞笑，是開心果，面具下的一滴眼淚，代表晚上睡前的胡思亂想，擔心媽媽生病……。」撥開雲霧，星星是如此明亮、真實，連帶旁邊的小星星們也跟著露出小臉，不再感到孤單，而感到被了解、被支持。

多元的活動設計主要在培養孩子的各項能力：團隊合作、人際溝通、表達想法、人我界限，更重要的是對於癌症的正確認識與情緒的因應方式，協助孩子們在學齡中的發展任務能夠順利朝正向運行，減輕癌症事件帶來的負面影響。

10年來細數每段回憶，參加過夏令營的孩子長大了，主動回來幫忙擔任隊輔哥哥，看他認真的模樣，勝過千言萬語……典範以行動轉移著；希望以互動傳承著，「1001個希望」夏令營，有冒險、有競爭、有合作、有衝突、有理解，一點一滴都是人生成長的資糧。



相見歡~共同製作小隊旗，使成員產生凝聚力。



我是哪顆星~透過面具創作與分享讓成員察覺因應癌症的情緒。



生命交會線~利用小遊戲增進小隊之間的感情，同時藉由此遊戲讓每位成員整天都有活力。



大地遊戲~看我們一滴也不外露……厲害吧！



讓抱抱飛吧~與可愛的兔兔來個夾心抱抱吧！



集合社區的力量，大小朋友都開心。

## 「李氏獎學金」心繫故鄉 為癌友家庭送暖

長期投入於癌症醫療、教育研究領域，在美國New Hope 新希望華人癌症關懷基金會擔任志工的李明瑛教授，有感於在服務過程中，許多癌友家庭子女常為父母一方因癌症過世，家庭經濟頓時陷入困境，在學子女不得不中斷學業負擔家計，看見這樣的問題與需求，心繫故鄉的她，想要為台灣的癌友家庭成立獎學金，幫助癌友子女順利完成大學學業。

感謝李教授對癌症希望基金會的信任，我們珍惜每筆善款的運用，做整合性的規劃，將讓癌友安心就醫、子女安心就學的「1001個希望-癌友家庭子女獎助學金」，延伸到當癌友因癌症過世後，由單獨一方苦撐家計或是單親罹癌，必須為了生活而放棄學業的孩子……感謝李教授以她對癌友照顧的深刻觀察與體貼，提供最實質的獎學金贊助。

「李氏獎學金」的第一年，在學業、術科表現傑出的同學，摘錄他們的生命故事，願這群大孩子在無常的人生裡站穩腳步，記得飄洋過海之外，有一份溫暖的祝福。

### 生命故事 葉同學

每次在醫院，我都是默默的坐在父親身旁，看著他那張經歷歲月和病痛而變蒼老的臉。他脾氣本來就有些暴躁，臥病在床後情緒更加不穩定。他很討厭戴氧氣罩，總是想要伸手把它扯下來，儘管自己的血氧濃度不足會導致病情惡化；因為身體痛得難以忍受，他也老是想翻身坐起甚至是爬下床，儘管他根本虛弱到連站都站不起來。父親滿身的插管、

醫院的氣味、隔床病人的抽痰聲，在這裡的一切都讓人恐懼。

在學校埋首活動時也很害怕接到家人打來的電話，每當必須立刻前往醫院時，我會佯裝一副沒事的模樣跟夥伴交代完事情才離開。那是大家都繃緊神經忙碌的時期，身為領導者之一的我，絕不能節外生枝，讓別人還要為我擔心。

永遠記得今年五月發生的事。那段日子非常不平靜，台灣社會發生鄭捷捷運殺人事件、我在學校常上課的大樓有學生跳樓自殺身亡，身為系上劇展導演的我恰巧進入最後籌備的緊張狀態，又得面對父親再度入院的危急關頭。這次住院不是一如往常的放射治療，而是突如其來的病危情況，是一場不知何時會畫下句點的未知抗戰。現在腦中仍能清晰想起那些暴雨傾盆而下的日子，我騎著機車在積水漫漫又車水馬龍的中港路奔馳來回，紮實飽滿的雨滴如尖針般撲天蓋地而來，內心卻非常灰白空洞，感覺與這個喧囂的世界隔離了……。

系上年度大劇展結束的那天，父親也往生了。等待他遺體送回家的時候，也是我導的戲開演的時候；幫父親拔下插管的時候，莫約是我的戲謝幕的時候。這樣的巧合，似乎隱約暗示人生如戲、戲如人生的道理。這樣的惆悵、這樣的遺憾，我想我永遠也忘不了吧！

### 生命故事 劉同學

少了媽媽的家，是那樣的空虛，我總是幻想著，

會不會有那熟悉的聲音再次傳入耳中，有那雙溫暖的手替我們張羅晚餐，或者回家時迎接我們那大大擁抱…伴隨著滿足喜悅的笑聲，以前遇到難過傷心的事，我都會告訴媽媽，她也總是教我如何去面對、去克服，只是這次我得自己學會堅強，並且幫助兩個弟弟學習堅強。因為媽媽，讓我了解真正無怨無悔的愛……。

現在我更加珍惜周遭的愛，也更懂得分享愛，珍惜身邊的家人與朋友，學習快樂活在當下，選擇讀藥學系，希望未來累積更多實務經驗與專業知識，成為社區的身心守護者，因為在成長的路上，我接受了許多來自這社會的資源，也讓我更想要回饋社會。

### 「李氏獎學金」申請說明，詳細內容請洽本會「希望小站」。

1. 父或母罹癌過世，以致經濟陷入困難，家中有就讀大學之子女。
2. 單親罹癌治療中，以致經濟陷入困難，家中有就讀大學之子女。
3. 於國內公私立大學暨獨立學院學士部修業，且為正式學制具學籍證明者。
4. 最近一學期各科成績平均達85分以上或班級排名在前10%，操行成績達85分以上，或有特殊表現者。
5. 學期中或寒暑假期間願意參與本會公益服務，同一年申請5萬元（含）以下者，服務時數一年30小時，5萬元以上者，公益服務時數一年50小時。
6. 申請期間每年1~2月、7~8月。

## 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

「癌友家庭康復計畫」，陪癌友家庭走過抗癌路！

台灣已有48萬人罹癌。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、假髮輔具出借、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！

### 捐款

每月500元x6個月

單筆1,500元

單筆3,000元

加碼送

限量幾米悠遊卡x1 (隨機出貨)  
另於醫院訪視時 代捐癌友幾米寶被x1件

### 回贈關懷禮

幾米寶被組\* (桃x1件、藍x1件)

幾米寶被x1件\* (顏色隨機出貨)

幾米寶被組\* (桃x1件、藍x1件)

\*以上均可累計

### 幾米悠遊卡



### 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



# 親愛的處理悲傷的高手啊!!

文 / 鄭凱芸

延續去年的「悲傷」主題，這個夏天，我以「下一站……繼續」為名，與九位成員一起探討罹癌後的悲傷議題，如我所預期，再次收獲滿滿地結束了這個團體，繼續著與大家的關係。

這次的團體組成不同於以往，過去的團體成員多是乳癌病人，這次的癌症別卻很多元，除了乳癌外，還有急性淋巴性白血病、子宮內膜癌、腮腺癌等，加上唯一的一位男性成員嗎啡，團體就這麼鬧熱滾滾的展開了。團體一開始，先請大家說說罹癌前的悲傷事件，有人提及父母過世的不捨，有人訴說不孕過程的心酸，也有人分享一個人承受壓力的孤獨與寂寞。在這些不同的經驗中，我發現大家都是處理悲傷的高手耶！不管過去的事件多傷、多痛，大家都走到現在，並且用自己摸索出來的方法因應各種悲傷情緒。因此，我更加相信大家能夠用過去處理悲傷的成功經驗，來對付這次的罹癌事件，而大

家也都在團體中證實了這件事。

小芳問：「悲傷情緒應該要多久傾倒一次？」；小臻問：「如果一直討論悲傷事件，我要如何遺忘？」；我說，悲傷沒有處理完的一天，因為我們每天都創造、經驗與吸納著悲傷，就算定期傾倒，仍會在下一次的經驗中繼續創造新的悲傷情緒；我說，悲傷事件為什麼需要被遺忘？如果在悲傷事件中的人物是我們所在乎的，永遠的關注也許是愛的印記。於我，悲傷不是負面情緒，更不是垃圾，悲傷是一種無比珍貴的經驗遺產。

嗎啡回應小芳：「時間會改變悲傷的程度。」；我說，我不知道時間能不能改變悲傷的程度，但時間絕對可以改變悲傷的樣貌，因為我們每天都在生活中攫取材料，重組堆疊我們所經驗的悲傷事件。所以，與其說悲傷左右我們的情緒，不如說我們形塑悲傷的樣貌，如此一來，我們不再是被悲傷影響

的客體，而是雕琢悲傷的主題，也因此，我們不再是悲傷的受害者，而是悲傷的創造者。

在「給悲傷的一封信」活動中，每個人都展現了形塑悲傷的能力，對嗎啡而言，悲傷在不同階段有不同的形象；對阿美而言，悲傷就像時間；對小芳而言，悲傷是baby；對小燕而言，悲傷是中獎。誰說悲傷只能有一個答案，在團體中，悲傷對每個人來說都是不一樣的，既然悲傷有這麼多樣的面貌，我們又為何要將自己禁錮在主流所認定的悲傷反應中，難為自己呢？！

在團體的最後一次聚會中，我們大快朵頤了一番，並且於這天（九月九日）在阿美的巧思下，為我們團體在line上的群組命名為「久久會」，長長久久的聚會。我會永遠記得嗎啡在「悲傷圖像拼貼」活動中的創作，那片圍繞蔚藍的密佈烏雲，是啊！沒有悲傷，又如何襯托幸福的美味？

再次感謝所有與我交手的高手們。

## 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

## 課程DM

# 下一站……繼續

悲傷是眼淚？悲傷是憤怒？悲傷是各式各樣的情緒？  
悲傷可能不只是悲傷，它可能是失落後的釋放，也可能是一種生命的印記。  
請給自己一個不被評價的悲傷方式，  
也把同樣的悲傷自由留給別人！！

日期	主題	日期	主題
8/5	<b>是你嗎？悲傷</b> 這從來不是個容易的主題，卻從未放過任何人，也許，跟它打過招呼後，它也變得沒那麼困難了。	8/12	<b>與悲傷相遇</b> 如果與悲傷相遇是不可避免的，還記得你第一次與悲傷相遇的姿態嗎？
8/26	<b>我的悲傷圖像</b> 到底什麼是悲傷？我的悲傷長得如何？有沒有一定的悲傷樣貌？如果沒有，你有沒有膽識發展出自己的悲傷？	9/2	<b>悲傷，下一站？</b> 如果悲傷只是一個過程，悲傷的接下來是什麼？如果悲傷終究是個結果，我可以與它創造出什麼？
		9/9	<b>與悲傷共存</b> 悲傷真的可以終結嗎？我真的需要終結悲傷嗎？如果做不到，我可不可以跟悲傷手牽手走一輩子？

學員們的分享，圖片為悲傷圖像。

## 我中獎了 文/小燕

我中獎了，而且是很糟的獎，但要勇於接受。悲傷對我來說是不常發生的，但只要發生是很難被遺忘的。目前人生有四大悲傷-父母過世、丈夫過世及自己罹癌，這會永遠留在心中，也是永遠的痛。但我告訴自己要從悲傷中走出來，若過度悲傷，對身體健康會有很大的妨礙，要試著淡忘。因為有這個痛，生病以來得到病友給的許多資訊，也得到一些輔導，對於一個不知所措的病人，那些幫助獲益良多。因此決定，將來若病好了，也應該多幫助人走出這個傷痛。我在醫院曾遇到非常惶恐的病友，他們無法宣洩自己的恐懼及悲傷，令人看了非常難過。也因此讓我警惕自己要放下過多的不安，朝正面去思考，對健康才有所幫助，別人的幫忙有限，自己才能幫助自己。另外我要感謝我的上帝，給予我精神上的協助，讓我告訴自己一定要走出來。



## 我的悲傷名叫Baby 文/小芳

親愛的Baby：  
好久不見了，近來好嗎？  
因為修練自己的原因，  
所以沒有與你聯絡！  
很久了，近日又聯繫上了，  
看到了你的成長，  
與舊日的不同，  
心中非常喜悅，  
也很高興看到你的成功，  
我決定要放手了，  
讓你展翅高飛！  
與你分離是為了往後的自由、  
自在，  
是為了自己心靈的快樂，  
我也是會有點不捨，  
斷、捨、離阿！  
有捨才會有得阿！  
祝彼此各奔前程、各自成長！

## 悲傷的名字 文/嗎啡

悲傷  
最初你的名字是～濕人  
只能用鼻涕眼淚  
流露出當下原始的感動  
偶爾你變成了～詩人  
用文字、形像、光影、聲音  
煉化出超越時空的真情

有感你的是～有情人  
敏感你的是～多情人  
冷感你的是～狠人  
無感你的是～死人  
沉溺你的是～癡人  
放下你的是～達人  
同情你的是～善人  
情同你的是～明白人  
常見你的是～苦命人  
少見你的是～好運人  
無視你的是～渾人  
無知你的是～騙人

為眾生的你是～上人  
為一己的你是～小人

這麼多人都有你的名字  
我想還是叫你～大眾情人吧！



轉個角度看人生：夕陽無限好『雖然』近黃昏

# 「彩繪希望」繪畫紓壓 為治療儲備身心能量



■左起：成大癌症中心主任蘇五洲、成大副院長李政昌、成大醫院院長楊俊佑、台灣禮來公司總經理周思可（Margaret Driscoll）、第5屆彩繪希望醫療組得獎者陳先生與癌症希望基金會董事長王正旭一同拼貼「彩繪台灣」，象徵各界守護癌友家庭。

癌症已不是絕症！多數初確診病友難免因為人生猝不及防的大轉彎感到心慌，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。癌症希望基金會與台灣禮來公司自2006年起，每兩年舉辦一次「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。

「彩繪希望」今年邁入第5屆，本月起，31幅獲獎作品首度在成大醫院展出至10月底。

## 藝術紓壓完成治療 分享力量彼此鼓勵

曾任成大醫院志工長達7年、身為第三期乳癌病友丈夫的陳先生（75歲）已連續參加4屆「彩繪希望」、接連兩屆獲得佳作獎項。今年得獎作品描繪夫妻倆在福壽山出遊時看見的夕陽：「夕陽無限好，『雖然』近黃昏」。陳先生分享：癌症就像是太陽漸沉的黃昏，但只要維持心情爽朗、信任醫療團隊、完成正規治療，就能看到希望—即使曾近黃昏；也能爭取活下去的機會、享受更多人生美景，甚至航向更美景緻。

面對癌症，陳先生說夫婦倆態度一致，鼓勵其他病友：「偏方沒有科學依據，我們相信正規治療；該做的療程堅持完成，其他交給老天。」

癌症希望基金會董事長、基隆長庚醫院癌症中心主任王正旭醫師期許此次展出能「藉著分享畫作，讓癌友與家屬們體會，罹癌後生命路程不孤單，各界隨時準備提供滿滿祝福與支持。」

成大醫院院長楊俊佑醫師肯定「彩繪希望」對癌友家庭的意義，也鼓勵更多癌友像陳先生夫婦一樣

信任醫療團隊，並學習充分認識自己的疾病，與醫療團隊充分溝通、討論最適合個人的治療方式、追求最理想的治療效果；「治療期間透過繪畫等方式紓壓，更為接受完整治療儲備身心能量」。

癌症中心及血液腫瘤科主任蘇五洲醫師，心疼癌友家庭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病痛及焦慮。

身為今年評審之一的台灣禮來公司總經理周思可（Margaret Driscoll）感性總結：「這些美麗作品不僅描繪個人生命故事，更能激勵其他癌友家庭；希望藉此能支持更多癌友紓壓，自在迎向癌後人生、再拓生命美景、散播正面能量。」

## 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

# 癌友關懷包分享「希望護照」～幫助更多抗癌勇士



在台灣，每年新增9萬多個家庭必須面對癌症的挑戰，這場驟來的考驗讓許多初罹癌的病友措手不及，甚至失去生命熱忱想放棄治療。癌症希望基金

會為了協助更多癌友及家屬瞭解疾病，面對癌症不害怕，透過管理癌症來重建生活，2012年開始，將精心規畫的「希望護照」也分享給長期合作夥伴—康健人壽。

基金會與康健人壽透過「癌友關懷包」分送「希望護照」，並加上基金會簡介及會刊等，希望每位康健人壽的癌友保戶都能在第一時間獲得適時適切的幫助。

「希望護照」引導癌友認識個人的癌症期別與細胞型態，藉此認識適合自己的治療，才能充分與醫療團隊溝通實際的治療目標、合適的治療方式，也能事先了解可減緩治療副作用的方式，有助癌友逐漸重建對疾病的控制感、增強戰勝疾病的自信、提高生活品質。

來自康健人壽的陳小姐是第一次到基金會當志工，她一邊協助整理要置入癌友關懷包內的資料，一邊與我們分享：「其實我的公公多年前得了癌症，但當時並不知道可以索取希望護照，不然我們應該可以在面對癌症時更有方向。未來若身邊真有親友或保戶需要了，基金會這些好用又免費的工具絕對都是一大幫助。」

希望護照是基金會積極與癌友們分享的抗癌工具，除了在台北、台中、高雄希望小站均可免費索取；全台61家癌症資源中心、北市12區健康服務中心及23家醫院癌症篩檢窗口也都能拿得到希望護照。

「希望護照」指引病友完整記錄治療旅程，提升病友與家屬對癌症的知識，增強管理疾病能力，有助與醫療團隊溝通，為癌後旅程領航。



學名：Lapatinib Ditosylate Monohydrate

商品名：Tykerb

中文名：泰嘉錠

### 作用：

此藥是一種酪胺酸激酶抑制劑，藉由小分子特性進入細胞內阻斷表皮生長因子接受體訊息傳遞路徑，達到抑制癌細胞生長的目的；為標靶藥物。

給藥途徑：口服。

### 副作用：

腹瀉、貧血、噁心、嘔吐、手足症候群、皮膚紅疹、肝指數升高。

### 健保給付規定：

- 1.與Capecitabine（截瘤達）併用，使用於曾接受 Anthracycline（小紅莓類），Taxane（紫杉醇類）以及標靶 Trastuzumab（賀癌平）治療後病況惡化之轉移性乳癌併有腦部轉移，且為HER2受體陽性者。
- 2.需經事前審查核准後使用，每次申請療程以三個月為限。

### 注意事項：

- 1.泰嘉錠治療前，應該先評估心臟功能，若治療期間發生充血性心衰竭，應立即停止治療。
- 2.空腹服用，飯前1小時或飯後1小時。
- 3.不可自行更改藥物劑量或擅自停藥。
- 4.服藥期間勿吃葡萄柚或喝葡萄柚汁。
- 5.建議多使用保溼成份的乳液，保養手、足皮膚預防脫皮。



# 「為愛髮光」：一個單純的念頭，牽起許多的愛



「每一天的生活總是忙碌的轉著，如果不是至親罹癌經歷手術、化療、放療，癌症這件事好像離我很遠。因為治療，父親臉上有個缺陷，原本愛串門子的他，卻因害怕別人異樣的眼光，整整三年不敢接觸人群，或許在他的心中，治療很辛苦，但那些不舒服的眼神目光才是最深的痛……。」

錠崙保險經紀人—彰化營業處處經理林定樺，說

起這次「為愛髮光」的活動發動緣起。這次活動號召所有工作同仁一同參與，希望用「落髮」的實際行動呼籲大眾能用同理心去看待每位癌友在治療過程中的外觀改變。並同步號召保戶一起捐款響應。

8月27日「為愛髮光」發布會活動當天，不只有男性同仁熱情參與，更有留了多年長髮的女性同仁毅然地理光頭髮，用行動一同支持這次捐款活動。同仁們表示，當頭髮落下的瞬間，縱然雙眼泛著淚光有些捨，但也更加感受到癌友們在面對外觀改變時的痛苦。

此次參與「為愛髮光」活動的落髮人從5個月到50歲，不分性別，因為一個共同的單純念頭，用愛織起一張守護網。除將款項捐作基金會《癌友家庭康復計畫》服務經費，同時，為癌友家庭邁向康復，散播更多希望！

## 謝謝您的愛



為癌症病友提供多元服務一直是HOPE努力的目標，感謝【肯一鋼鐵公司 方展香董事長】一起關懷癌友，特別捐贈按摩椅給希望小站，讓HOPE的病友有更舒服的設備可使用，再次感謝！

即日起，在高雄希望小站和台中希望小站各有一台按摩椅供病友使用，歡迎大家有空來舒展一下喔！

## 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46萬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：



## 希望看報

# 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，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

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



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7月、8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
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	台北希望小站	癌症病友及家屬
10月25日(週六)	<b>營養補給班</b> 治療期間的飲食營養原則	許碧惠營養師/淡水馬偕醫院營養課 陳建宏中醫師/台北市立聯合醫院林森中醫院	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
11月01日(週六)	<b>營養補給班</b> 治療期間的飲食營養原則	台北馬偕醫院專任營養師 陳建宏中醫師/台北市立聯合醫院林森中醫院	台北馬偕醫院 福音樓九樓第一講堂	癌症病友及家屬
11月08日(週六)	<b>中醫講座</b> 癌症病友中醫調理	鄒瑋倫中醫師/京華中醫診所專任醫師	台北希望小站	癌症病友及家屬
11月15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	血液腫瘤科醫師 陳建宏中醫師/台北市立聯合醫院林森中醫院	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
12月06日(週六)	<b>電影欣賞</b> 多桑的待辦事項	葉北辰心理師/基隆長庚醫院	台北希望小站	癌症病友及家屬

中 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
10月17日(週五)	<b>營養補給班</b> 治療期間的飲食營養原則	林慧雯護理師/癌症希望基金會 謝雯卿營養師/癌症希望基金會	台中希望小站	癌症病友及家屬
11月06日(週四)	<b>希望工作坊</b> 天然護唇膏&手工皂製作	趙信義老師/資深手工皂達人	台中希望小站	癌症病友

南 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
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
11月15日(週六)	<b>電影欣賞</b> 多桑的待辦事項	蔡詩詩心理師		癌症病友及家屬
11月18日(週二)	<b>營養補給班</b> 治療期間的飲食營養原則	吳承翰醫師/高雄醫學大學附設醫院血液腫瘤科 孫佩儀營養師/高雄醫學大學附設醫院營養部	高雄醫學大學附設醫院 啟川大樓6樓第一會議室	癌症病友及家屬
11月22日(週六)	<b>烹飪講座</b> 飲食原則及營養料理示範	莊鯉營養師/健仁醫院營養部	高雄希望小站	癌症病友及家屬
11月29日(週六)	<b>心靈講座-我的世界在路上</b> 勇敢逐夢分享座談	鍾一健 Terry/公益旅行作家		癌症病友及家屬
12月20日(週六)	<b>中醫講座</b> 癌症病友中醫調理	謝佳蓉主任/高雄醫學大學附設醫院中醫部		癌症病友及家屬

## 2014「聽希望在唱歌」關懷音樂會 歲末即將開唱 獻給抗癌路上勇敢前行的你……



站在關懷的第一線，將希望的歌聲直接送進醫院，讓歌聲、笑聲、掌聲，凝聚再出發的力量！每一位歌手都是關懷大使，撫慰心靈，鼓舞勇氣，讓在抗癌路上的您與家人不是孤軍獨行，希望的音符一路伴隨……。敬邀年底一起「聽希望在唱歌」，並讓希望一直一直傳唱下去！

### 2014年聽希望在唱歌 音樂會時程

日期/時間	地 點	主持人	演唱歌手
11/25(二) 16:30-18:00	台南柳營奇美醫院 1樓大廳	林青蓉	林志炫 黃嘉千 曹雅雯
11/29(六) 15:30-17:00	基隆長庚醫院 情人湖院區1樓	涂佩岑	邵肇玫 于台煙 曾淑勤
12/02(二) 18:30-20:00	高雄醫學大學附設中和紀念醫院 啟川大樓6樓第一講堂	季芹	許富凱 王仁甫 彭佳慧
12/03(三) 18:30-20:00	高雄榮民總醫院 醫療大樓1樓	靳秀麗	彭佳慧 符瓊音 曹雅雯
12/05(五) 18:30-20:00	中國醫藥大學附設醫院 急重症大樓1樓	涂佩岑	蘇煜勝 邵肇玫 李明德 于台煙

## 捕捉希望

### 2014第5屆數位攝影比賽

捕捉霎那的永恆  
記錄璀璨希望的人生！

最高獎金  
2萬元

#### 參加對象

- 癌症病友 (請附上相關證明)
- 病患親友
- 醫療團隊 (凡醫師、護士、社工、志工等)

#### 作品規格

- 以「捕捉希望、航向新生命旅程」為精神拍攝，內容不限人物、景物、事物皆可，請附上作品名稱及含標點符號100字以內的作品概念簡述。
- 數位作品檔案需為600萬畫素以上的JPG檔或RAW檔或TIFF檔，照片檔案皆需超過3MB。

#### 獎項

- 分癌症病友、病患親友及醫療團隊三組，每組選取前三名及佳作五名。
- 第一名：新台幣獎金20,000元、獎座
  - 第二名：新台幣獎金10,000元、獎座
  - 第三名：新台幣獎金5,000元、獎座
  - 佳 作：精美紀念獎座

#### 收件方式

收件日期：2014年11月1日至2015年1月31日止  
(以郵戳為憑)

郵 寄：將符合比賽規格的參賽作品製成可讀取光碟或檔案，連同填妥的報名表及所需文件寄至10058台北市中正區八德路一段46號5樓「癌症希望基金會-捕捉希望活動收」。

網 路：以電子郵件傳送作品、報名表(可於主辦單位網站下載或索取)及所需文件至pr@ecancer.org.tw信件主旨請註明「第5屆捕捉希望\_參賽者姓名」。

#### 活動資訊

相關參賽規則及報名資訊請至活動網址：  
www.ecancer.org.tw  
洽詢專線：02-3322-6287分機174  
(上班時間：週一至週五 9:00~18:00)

#### 第5屆「捕捉希望」報名表 \*為必填項目

*姓名		*我已詳讀並同意本活動之【參賽規則】(詳細參賽規則請至活動網址)。	
*攝影作品上公開之姓名		簽名：_____ 日期：_____	
*性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	*年 齡	
*聯絡電話		*傳 真	
*Email		*作品名稱	
*地 址		*請以攝影主題為精神，簡要敘述作品概念，包含標點符號勿超過100字。	
參 賽 內 容			
<input type="checkbox"/> 癌症病友組 (請附上證明文件)			
*參加組別		*如何得知【捕捉希望】活動?	
*病親友組 (親朋好友罹癌，關係：_____)		<input type="checkbox"/> 醫療人員告知 <input type="checkbox"/> 海報、宣傳單 <input type="checkbox"/> 大眾媒體 (報紙、電視、廣播)	
*醫療團隊組 (醫師、護士、社工、志工等)		<input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 基金會 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
*職稱：_____、服務醫院：_____			