



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：侯明峰、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：蘇連環  
秘書處：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：莊紀婷、林可璇、黃正澄、黃懷蓋、黃沛宸  
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、顏育舒、范淑美、陳玉蓮、王益賢、鄭鈺萱、謝雯卿、李詩怡、賴芝華、張瓊文、吳至容、蔣昀珊、吳巧瑩、張文虹、李詩怡、李怡如

研究發展部：張曉丹、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【董事長的話】愛·希望·勇氣 愛·陪伴·勇氣
- 2-3版「聽希望在唱歌」關懷音樂會 送暖癌友家庭不止息

本期焦點

- 4版 希望脈診—規律生活才是王道
- 5版 希望花絮—串連愛心、成就希望！
- 6版 希望劇院—回憶
- 7版 希望小舖—羊眉吐氣 樂洋洋
- 8版 希望看板—2015年癌友家庭子女獎助學金公告

吉羊如意

特別企畫

【董事長的話】

愛·希望·勇氣 愛·陪伴·勇氣

癌症希望基金會的朋友們

吉羊如意

感謝大家，2014年，因為您的支持與愛護，幫助我們陪伴全台24,262個癌友家庭經歷癌症考驗，為提升台灣癌症照顧品質貢獻心力。

2015年起，為服務更多癌友家庭，台北、高雄希望小站週六服務時間由原下午1點延長至6點；台中希望小站更直接開啟週六全天候服務，希望可以幫助更多有需要的癌友家庭一同走過癌症幽谷。

從陪伴台灣癌友家庭的過程，我們深知，癌友們除身體病痛需求欲解決外，心理、社會與靈性層面需求亦不可忽略，這些需整個社會包括政府、醫院、民間組織互相合作，方能織就一個完整支持網絡，提供無縫接軌照顧服務。幫助癌友活得久、活得好，回到職場，重返靜好歲月，是癌症希望基金會存在的目的和願景，需要您和我們攜手，一起努力。

敬祝大家2015年的每一天，平安順心。

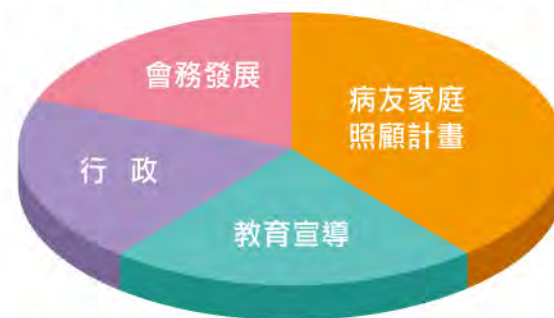


癌症希望基金會董事長

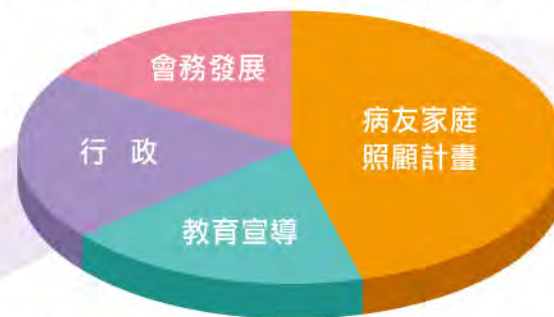
王正旭

敬上

2014年總支出：NT\$47,690,176



2015年所需經費：NT\$55,613,838



2014年我們的服務成果



◎康復用品共服務5,137人次，新製作假髮230頂。



◎諮詢共服務32,377人次，較去年成長27%。



◎提供21萬7,000份衛教手冊及單張給需要的民眾。



◎病房關懷2,080人，較去年成長15%。



◎辦理61場教育課程，共1,798人次參與。



◎希望樂活學院共5,933人次參與，較去年成長24%。

# 「聽希望在唱歌」關懷音樂會 送暖癌友家庭不止息

癌症治療照護的旅程要走得穩，陪伴與關懷絕對是關鍵，為持續讓此時仍在醫院面對治療的癌友家庭能感受溫暖支持、重現笑顏、補充抗癌勇氣，2014年的歲末，基金會再度邀請了15位歌手輪番為公益獻聲，就是要陪伴抗癌不懈的癌友、家屬與醫療團隊，一起紓壓、補給抗癌力量！

## 藝人站上關懷第一線 傳愛到病房

從午後癌症病房探訪到晚間的關懷音樂會，「聽希望在唱歌」關懷活動不僅僅是一場音樂會，更是一次正面能量的補給。音樂會開始前，基金會邀請歌手擔任關懷大使，帶著關懷禮訪視病房，傳遞各界的關心與祝福，能如此近距離的面對接觸心目中的偶像，令許多癌友欣喜不已，有些原本害羞的癌友，也打開心扉與偶像熱絡互動、頓時忘卻自己的不適，甚至不時替歌手加油打氣！身為基金會董事的彭佳慧，

投入此活動已10年，今年擔任病房關懷大使時，還在病床旁為一位罹癌的歌迷貼心獻唱，溫暖且宏亮的歌聲也打破種族與語言的隔閡，讓同房的菲律賓籍癌友深受感動，這位菲籍癌友住院期間對語言隔閡有深刻體認，因此與彭佳慧約定好，復原出院後一定要擔任癌友志工、幫助更多在台灣的外籍癌友。這樣的熱情回饋，更鼓勵基金會能堅持前進一持續用愛協助癌友開展更堅韌的生命力！

## 歌手暖心演唱 補給勇氣能量

實力堅強的歌手們，也用最堅強的歌聲鼓舞著每一個人。當音樂會響起多首膾炙人口的歌曲，現場癌友及家屬有的凝神聽歌、有的拍手和著節拍合唱，迴盪全場的旋律與歌聲，讓音樂會頓時成了癌友與醫療團隊專屬的大型KTV，歌手們更走下舞台主動擁抱癌友及家屬，讓正在與病魔對抗的癌友感到特別「暖心」。幕後

樂手老師們也紛紛表示這是自己參與過最具感染力與最感動的演出，還在自己的臉書分享活動訊息及感動。音樂會結束後，每個歌手與樂手都主動表示明年度已留下檔期，要為癌友盡情獻唱。

## 歌聲接力 傳承愛心不止息

音樂會善舉備獲肯定，2014年因為港澳台慈善基金會與廈門長庚醫院的支持，首度跨越海峽，嘉惠了廈門長庚的癌友們，用行動證明抗癌的心沒有距離—只要有愛，抗癌勇氣與生命力就能傳遞下去不止息！

「聽希望在唱歌」關懷音樂會，自1998年至今共計巡迴16家醫院，舉辦60場、獲得超過40位歌手響應。未來，「聽希望在唱歌」的腳步亦不會停歇，我們會繼續跟著音樂旋律，將音符化成支援的力量，鼓勵更多病友、家屬與醫療團隊與癌奮戰，再見生命曙光！

## 病房關懷



■「本土一姐」張鳳書(右)代表癌症希望基金會探訪住院治療中的癌友、歲末送暖。



■于台煙(右)與涂佩岑(左)搭檔擔任病房關懷大使，在中國附醫血液腫瘤科白禮源醫師(右二)帶領下致贈關懷禮給癌友。



■李明德(右)及邵肇玫(右二)前往探視癌友及家屬，分享彼此抗癌心境，共勉當個配合治療的好病人。



■柳營奇美曹朝榮院長(左三)及鄭哲舟副院長(右一)引領關懷大使—許富凱(右二)、曹雅雯(左一)至病房為癌友打氣，並贈送關懷禮、祝福早日康復。



■彭佳慧(右一)與靳秀麗(左三)共同探視住院中的的癌友，傾聽心聲、把溫暖送進癌友及家屬的心房。



■許富凱擔任病房關懷大使，為癌友加油打氣。

## 活動花絮



■(左1)中國附醫趙昆山院長親身帶領醫療團隊在寒冷的夜裡陪同癌友們聆聽音樂，大聲唱出心靈的希望。



■(左1)高榮錦副院長領軍醫療團隊與癌友們，一同以掌聲為「聽希望在唱歌」揭開序幕。



■(左起)港澳台慈善基金會何玉美主席、廈門長庚醫院郭繼陽院長及癌症希望基金會王正旭董事長協力將希望在這裡首度推向海外，讓愛跨越疆界。



■柳營奇美9度參與「聽希望在唱歌」關懷音樂會榮譽院長-曹朝榮為音樂會開場致詞。



■ 高醫校長劉景寬(右)及院長賴文德，希望音樂會能燃起病友對生命的希望。



■ 癌症希望基金會的康復病友組成「希望手鼓樂團」為「希望在這裡」關懷音樂會開場。



■ 歌手們、基隆長庚醫療團隊與病友團體一同攜手傳愛給更多病友希望的力量。



■ 罹癌的資深民歌手邵肇玖將美國帶回的帽子送給癌友，傳承抗癌的勇氣！



■ 邵肇玖在台上摘下帽子，展示化療結束後重新長出的柔軟頭髮，鼓勵癌友勇敢治療！



■ 癌症希望基金會新秀麗董事(左)、林青蓉董事，長期擔任基金會志工，更義務主持音樂會。



■ 彭佳慧獻唱鼓勵癌友「人生難免都會遇到疾病，但疾病是鍛鍊我們可以擁有更堅強的意志。」給了癌友及家屬正面的力量！



■ 2006年就加入「聽希望在唱歌」的于台煙，與台下癌友歡唱，為癌友排解壓力。



■ 同為癌友家屬的原住民歌手的李明德，首度參加活動也深受感動，鼓勵大家永不放棄。



■ 演藝圈公認最幸福夫妻檔季芹、王仁甫首度以癌友家屬身分公開同台演唱，鼓勵癌友與身旁的親友也牽手合唱。



■ 曹雅雯獻唱「甲你攞牢牢」傳達癌友與家屬抗癌路上不離不棄的心聲。



■ 許富凱用充滿穿透力的歌聲，要給病友最深刻的鼓舞。



■ 貼心的符瓊音預先準備了百份親筆簽名關懷小卡，鼓勵癌友「記得你是自己最美好的禮物」。



■ 雖然治療的路途充滿挑戰，但只要互相「牽阮的手」，一同陪伴不驚艱苦。



■ 癌友家庭專注聆聽癌症希望基金會「聽希望在這裡」關懷音樂會。



■ 癌友家庭牽起彼此的手，在癌症希望基金會「聽希望在這裡」關懷音樂會傳遞溫暖與希望。



■ 罹患罕見軟組織惡性腫瘤的病友「徐徐」曾五度參加音樂會，今年上台分享抗癌歷程。歌手黃嘉千深受感動，兩人更合唱「我只在乎你」。

## 與癌共度 感受愛的溫度

抗癌的故事，總在身邊不經意地發現且強烈的撼動著我們。今年巡迴到柳營奇美之際，我們認識了「徐徐」；現年30歲的徐徐，在25歲的人生黃金時期，確診罹患罕見軟組織惡性腫瘤。在醫院的5個年頭，徐徐投身志願服務，並學習彈奏烏克蘭麗麗為病友歌唱。徐徐受惠於

音樂的感染力，因此5年來也參與每場基金會在柳營奇美的巡迴音樂會，並對活動深表肯定。「癌症病人盼望的不只是把病治好而已，更重要的是活得有品質、有自信，因此每一天都要讓生命更開闊！」徐徐微笑著說，打動了在場的每個人，短短的90分鐘音樂會凝聚了愛的溫度，再創生命的力量，我們也期待透過「聽希望在唱歌」帶給癌友家庭更多的驚喜與感動。

# 規律生活才是王道

文 / 鄧瑋倫



最近身邊多親友罹癌，除了默默關心外，同時也警惕自己：「照顧自己多一點吧。」

因為疾病不挑人，不論貴賤，遑論貧富。

但是，最近醫學期刊也好、報章雜誌專家醫生發表的養生文章也好，通通鎖定了一個議題。這議題乍看之下以為是唬爛，但整篇看起來，又覺得其實立論可以被接受。

一是倒楣才得癌症，跟環境、飲食、父母遺傳關係只有部分連結，所以才有人又煙又酒長命百歲，有人不煙不酒卻罹癌。

另一是規律生活，能使身體比較遠離疾病。

這些看來好像老生常談，今天我們以外感六淫、內傷七情的中醫基本理論來談身體健康之道。

內傷七情是：喜，怒，憂，思，悲，恐，驚，這七種情緒環繞一天。中醫黃帝內經，內文放了很大比例闡述「人有五臟生五氣，以生喜怒悲憂恐」。其實罵人、被罵、對未來未知的事物擔憂、對暗黑

光明的驚喜等，本來就是大腦神經系統和皮質層的活動反應，人體有致中庸的本能。只是太突然、太強烈、太長期，會使我們人體不平衡，產生可能生病致癌的結果。萬事萬物都是要平衡。

## 中醫七情

### 喜悅與快樂

《太過歡喜則傷心》—太過激動、欣喜不安的狀態會影響心臟。心臟的功能要負責神經系統、自我意識、思慮思考反應，若是太暴衝的歡喜，那麼就會出現注意力不集中、頭暈、心律不整、多夢、不眠、易醒等症狀。

### 怒火衝冠為紅顏

《太過憤怒則傷肝》—黃帝內經素問篇：「血有於則怒」，我們氣盛不屈服，對挫敗、失敗、急性反應若不能圓融取慎，將直接影響肝臟。肝本來主疏洩條達，若憤怒一直衝出來，那麼面紅耳赤、頭暈耳鳴相繼而來。不僅自己頭痛、頭暈、高血壓，連臉色都豬肝紅，所以吳三桂其實不是為了陳圓圓這位紅顏，是吳三桂自己臉紅赤到快中風吧！

### 憂鬱悲傷結尿面

《太憂鬱悲傷傷肺》—黃帝內經靈樞篇：「愁憂者，氣閉塞而不行」，不僅心情很不好、胸悶氣短，另外，肺與大腸相表裡，憂鬱的人，大腸功能排便不正常，也會面色凝重。

### 思慮恍神

《太多慮多操煩傷脾胃》—中醫認為多慮多操

煩的人，是因為太執著集中思想事情，最快影響到的臟腑就是脾胃。所以一邊看電視吃飯、不放鬆一邊想事情吃飯、面對不喜歡的人事物吃飯，對脾胃影響很大。將導致疲倦、嗜睡、全身手脚冰冷等。

### 驚恐慌亂傷腎

這是最嚴重的情緒反應。而且在臨床上，年紀越大，對付突發性的反應越差。很多不必要的反應都會化成驚慌、慌亂，這種氣急攻心、反應呆滯，最後影響腎氣功能。

當把倒不倒楣連貫上七情內傷時，倏地有點恍然大悟，宇宙中有些事物是恆定的。生病了，我們要用醫學、科學來釐清，治療、找方向解決。但在生活的規律中若有一種生活方式可以不生病，那麼應該是「不過分」。

「不過分」相當於致中和，就是所謂切莫大喜或大悲。快樂不用到快樂的要命，狂歡也不要狂歡過頭，吃冰吃鹹嗜辣，就是以吃的舒服、吃到開心，不要過猶不及。

我們常看到現代人過勞工作，狂吃燒肉、夜間怒騎U-BIKE以示熱血、跨年狂歡又南下趕觀日出，這樣的生活，對五臟六腑是衝擊。久而久之，奇怪中也堪稱合理的結果就出現了。

看到一篇新的科學文章或期刊發表，並不是要盲目跟風或全然相信。在一片相信電視名嘴或名醫的腦盲消費者中，要學著多完整閱讀，參考自身生活環境和生活方式、飲食所需，體質不同、需要不同，這樣對養生醫療的切身性才能建構出適合自己的生活方式，規律不OVER。

## 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

## 希望情報

# 戰勝癌症不遙遠

每年2月4日為「世界癌症日 (World Cancer Day)」，今年主題為「落實癌症防治，戰勝癌症不遙遠 (Not Beyond Us)」，強調健康生活 (Choosing healthy lives)、早期發現 (Delivering early detection)、有效治療 (Achieving treatment for all)、提高生活品質 (Maximizing quality of life)，盼社會大眾免於癌症威脅。

世界癌症日是由是由國際抗癌聯盟 (Union for International for Cancer Control, UICC) 提出，盼透過各界癌症宣導及教育，提高民眾的防癌意識，進一步預防及對抗癌症，讓千百萬人能免於癌症的死亡陰影。今年又有四大宣傳主軸：

### 一. 選擇健康生活方式

吸菸、肥胖、飲酒、不健康飲食及少運動的生活型態，讓許多民眾暴露在癌症威脅中，今年世界癌症日提醒民眾要選擇健康的生活，強調若能少飲酒、健康飲食和多運動，至少可預防1/3的常見癌症；若少吸煙，更有半數癌症可被預防。

### 二. 注重癌症早期發現

目前乳癌、子宮頸癌、結直腸癌、皮膚癌、口腔癌及一些兒童惡性腫瘤，透過篩檢，早期發現、早期治療，能有效提高癌症治癒率。已有證據顯示，

透過篩檢，可降低女性子宮頸癌80%死亡率，甚至更多。目前台灣國民健康署亦提供符合資格的民眾，免費乳癌、子宮頸癌、結直腸癌及口腔癌等四癌篩檢。

### 三. 使所有癌症患者得到有效治療

每位病人都應該有權利平等地接受好且有效並負擔得起的癌症治療。所幸台灣有全民健保，癌症病人治療已能獲得許多的保障。

### 四. 提高患者生活品質

癌症患者若感到歧視，嚴重會影響患者的身心狀態，癌症治療所帶來的副作用，如生育能力受損、性功能障礙、掉髮和體重增加等，也會讓患者備感壓力，若無法有效控制病情，更會讓患者感到極大的焦慮、絕望及恐懼。

癌症對於心理的傷害不亞於對身體的創傷，醫療端除應向癌症患者詳細告知治療所帶來的副作用和症狀，更應鼓勵患者勇於說出癌症病情、尋求支持，讓癌症患者疼痛能有效緩解，緩和醫療也應納入癌症照護的一環。

癌症希望基金會為國際抗癌聯盟會員之一，每年也積極響應世界癌症日。今年世界癌症日四大宣導主軸與癌症希望基金會近年推廣的「防癌五部曲」

觀念不謀而合，提醒社會大眾：正確飲食、規律運動、拒菸酒檳、體重控制、定期篩檢，透過癌症的預防，有效遠離癌症的威脅。

另為鼓勵癌症病人積極面對癌症治療，2013年發起「抗癌關鍵 4 GOOD」計畫，從「認識它」、「正視它」、「瞭解它」到「打敗它」，鼓勵病友勇敢面對疾病，充分與醫護團隊討論病情，量身訂做效果最大、傷害最小的個人化治療計畫，做個認真的癌症病人，踏出成功抗癌的第一步。2015年世界癌症日，讓我們一起攜手抗癌！



# 串連愛心、成就希望！ 感謝2014送暖的各界夥伴！

2014年，因為原有夥伴的持續支持、新夥伴的加入，讓基金會守護癌友家庭的希望更加茁壯。對於每個捐髮的小小志工、各行各業的企業或個人合作夥伴、協助各項作業的志工們－無論是初次相遇或再相聚，基金會都衷心感謝這一年來不吝分享專業、用熱忱支持同樣理念的所有朋友，幫助基金會用穩健步伐，呈現今日的服務成果。

去年底聖誕佳節，在各方手作達人的愛心下，基金會募集超過300張精美聖誕卡片，讓「希望小舖」的網路義賣更加熱鬧活潑（圖左上）；未來如果有更多手巧心美的達人願意響應義賣物資勸募，也希望多與基金會聯繫！

也特別感謝「康健人壽」及員工投入志工行列，這一年來累積付出了1879.5個小時的愛心，積極推廣抗癌（圖左下）。

此外，基金會織串起全方位的醫療、家庭、社會及情感支持網絡，就是要使必要的照護資源到位－特別感謝中泰人壽能自今年起捐贈1%重大傷病保險契約保費、支持基金會的「癌友家庭照顧計畫」（圖右上）。

再者，一直以來，化療期間掉髮始終是癌友的沉重身心負擔，感謝「哥德式國際股份有限公司」與其合作夥伴「C.Y.S假髮」共同捐贈120頂假髮給基金會，幫助癌友安心治療、穩健抗癌；希望未來還能有更多朋友齊力協助募集假髮製作經費，幫助基金會提供更多癌友相關服務（圖右下）！

期待更多夥伴加入，一起用愛串聯彼此、嘉惠更多癌友家庭！



## 經歷過才懂得……南區珍姊妹俱樂部即將成立！



小站迴盪著阿拉伯風格的樂音，時不時地穿插著格格清亮的笑聲此起彼落，這是希望樂活學苑的肚皮舞班。從以前完全不認識肚皮舞，現在要開始學會扭腰擺臀，老師力求完美的要求，讓學員們從為求進步的挫折感中帶出了大家深厚不已的革命情感；班上唯一男性的病友學員，也成了班花，為班上增添了不少的笑果。即便拍子落掉、錯手錯腳，學員間仍不吝給予彼此熱烈的掌聲……老師計畫著未來要帶學員巡迴展演成果，更讓大家卯起勁來，自動相約提早到教室一起練習。

高雄希望小站二樓廚房傳來鏘鏘的鍋碗碰撞聲及嘻笑，好不熱鬧！發生什麼事了？上樓一看，原來是希望樂活學苑的三大幫派～蝶谷美女團（蝶谷巴特班）、黏土佳人組（黏土班）、紙藝少女幫（紙藝班），在準備要一起提前過聖誕！希望樂活學苑的老師和學員們感情都好得像姊妹一樣，老師們提議一起在小站過聖誕，大家就開始分配工作，有的準備服

裝、有的準備應景小物幫忙佈置活動教室、有的準備頭飾妝點、有的自備鍋具來大展身手…繁雜且龐大的前置作業，她們卻甘之如飴。看著大家頭上戴著可愛的頭飾、穿著聖誕裝或旗袍，開心的洗菜、炒菜、煮湯、切水果、佈置，邊煮邊聊，聽著她們從菜色的討論，延伸到分享彼此的生活點滴，她們重視彼此，給予彼此正向的鼓勵與能量，那種氛圍就像是認識很久的好朋友，自然地笑著說著，在寒冷的冬日裡顯得特別溫馨又溫暖。在一旁看著的我們，嘴角也不自覺地跟著上揚……那真是2014年寒冬裡最美的畫面！

不只聖誕節，這些病友姊妹們時常自動自發的相約聚餐，以一人一菜的方式彼此分享，大家還會指定誰要煮什麼，因為上次吃過的美味讓人難以忘懷，現在也幾乎有固定的必吃菜單呢！在小站的我們超幸福～每次聚餐都會事先提醒我們不要準備午餐，要和她們大家一起享用，可把小站的我們都餵的白白胖胖的啦！

「當知道自己生病時心情很糟，想到之後要面對治療、常跑醫院、擔心復發，真的很煎熬。直到我來到樂活學苑聽到其他病友分享著他們的生活，有他們陪我一起笑一起瘋，我常常忘了我們都是病人。大家就像家人一樣互相支持關心彼此，我們也有Line群組，每天分享好笑的影片或笑話、健康訊息，即便在家也可以和大家聊天」。

自希望樂活學苑開班至今，慢慢地看到學員熱情投入的堅持、相互信任與陪伴、彼此鼓勵和關懷、主動擁抱凝聚的力量，就像是一個個小型的『病友會』，那正是HOPE最期待引導病友間形成的支持網絡，不只是學一份技藝，更重要地是讓學員找回對生活事物的熱情，真真實實活過生命的一切，牽著現在、拉著大家，一直一直往前走……。

為幫助更多女性癌友順利走過抗癌路，癌症希望基金會以「經歷過才懂得」的信念，於2012年3月8日協助成立北區「珍姊妹」俱樂部，希望以女人幫助女人的交流與分享，陪伴更多在治療過程中的婦癌及乳癌的女性能美麗與自信的面對癌症！為了讓南區的姊妹也能透過這樣的凝聚相互扶持，高雄希望小站將於2015年3月7日成立珍姊妹俱樂部（婦癌及乳癌病友會），期望透過病友會的成立，拉近更多病友及家屬，給予彼此最溫暖的力量。HOPE另有08愛俱樂部（淋巴瘤）、太陽經俱樂部（大腸癌）、NET病友會（神經內分泌腫瘤），誠摯地邀請並歡迎有興趣的病友及家屬一同加入HOPE大家庭！

## 台中大腸經俱樂部秋冬活動花絮



秋天是到郊外踏青的好時機，整個山頭被各種顏色的樹葉點綴成一幅美麗的畫，天氣既不像夏天那般炙熱，也沒像冬季般冰凍。2014.11.16秋陽高照，由台中希望小站工作人員以及大腸經俱樂部的會長－陳永川大哥領軍，大腸癌俱樂部一同前往大坑9號步道，讓大夥在冬季來臨前運動兼聯絡感情。好多的老朋友一起話說當年，那段抗癌的日子一起手牽手走過。老學長雖已走過癌症風暴十多年，回想當年感激仍是最多，學弟們仔細地聽著，前方的路變得開闊，也走得更堅定。

學長們說：「苦日子不好撐，但別想太多，我們陪著你一起向前走，累了就休息一下，就像剛剛陡峭的階梯，我們慢慢走還是走上來了。」大家在山上，涼風徐徐，彼此分享，會長開玩笑地說，我現在的肚子有一條高速公路，開了這條高速公路以後，酒不喝了就不會有酒駕問題；菸不抽了也不會製造空氣汙染，但是多了跟家人的相處的時光，多了一份正常的作息。大家熱情如火，在學長們的鼓勵下，原本不願出門的新朋友也感染到力量，對於治療暫時放心，彼此圍在一起聊到渾然忘我，天色漸暗大家仍捨不得離開。我們知道，在這裡，他們找到另外一個家。如果您也是腸癌病友，歡迎您一同加入我們的行列，前行的路就不孤單了……。

# 回憶

文 / 鄭凱芸

圖片出處 / 百老匯戲院網站



這是一部真人真事改編的故事，也是一部純愛片，對正處在疲乏無力的我來說，是最棒的調劑，因為我只需要放鬆地被羅曼蒂克打暈，醒了再面對真實的生活。

愛·重來 (The Vow) 講述的是一對年輕夫妻在回家途中發生車禍，妻子失去記憶後，先生想辦法讓妻子重新想起他的故事。這部電影吸引我的地方有二，第一，女主角是瑞秋麥克亞當斯，年輕女星中我非常喜歡的一位，不頂美麗，卻有一股迷人的魅力，尤其笑起來，感覺真的很開心；第二，並不像過去看過的片子，女主角並未恢復記憶，因為她有一個關於家庭的創傷不願面對，所以她抗拒想起跟過去有關的事情，將記憶停留在她尚未離開原生家庭的時間點，如此，她才可以繼續維持與父母手足的關係，這樣的劇情安排，多了點愛情關係中的苦澀，

好像有更多內容值得我期待。

欣賞影片的過程中，常為這位先生感到心疼，因為他們真的曾經是一對非常相愛的夫妻，但現在的妻子完全不認識他，甚至一點也不愛他，經過一番努力後，先生決定放棄，決定放過妻子，也放過自己。就在先生決定離婚時，妻子不經意發現了自己當初為何離家的原因，因為她的父親跟她的好友外遇，她無法諒解父親的背叛，也無法理解母親的軟弱，這次，她依然決定搬離家裡，但她選擇原諒父親，繼續與原生家庭保持關係。此時，女主角的前未婚夫知道她離婚了，決定與她再續前緣，但女主角拒絕了他，女主角告訴他，「我需要知道自己是誰，並且追尋我想要的。」前未婚夫看著她說，「我不知道妳是不是之前的那個人，但妳現在拒絕我的原因跟當初的一模一樣！」我跟女主角一樣訝異，即便她失去了記憶，本質上她仍然是她自己，老天爺也許給了她第二次選擇的機會，但她仍舊回到了原本的人生軌道。

這讓我想起了我的父親。十年前，我的父親死了，之後的每一天我都會跟我父親有關的記憶相遇，可能開車時，可能睡覺前，可能在夢中，我不只一次地問過我自己，「如果重新來過，我會更加珍惜與爸的相處嗎？我會更努力地修復與他的關係嗎？」我知道，如果老天爺給我第二次機會，我仍然會做同樣的事，走同樣的路，流同樣的淚。我知道，我

就是我，對我來說，沒有第二次的機會，因為人要改變是一件好困難的事！

女主角之後從原本唸的法律系休學，重新修習她認識前夫時鑽研的雕刻藝術，她說，她的腦中沒有這塊記憶，但她的雙手卻記得所有的一切。她開始願意重新接觸與男主角過去的一切，包括去過去去約會的咖啡店尋找男主角的身影，即便，他完全想不起跟男主角的曾經。果然，在咖啡廳前面她遇到了男主角，男主角提議去過去常去的餐廳吃飯，女主角欣然同意，就在轉身起步之時，他突然說，「我們去新的餐廳好嗎？」，女主角笑笑地同意，就好像答應跟他一起去創造新的記憶。是啊！既然無法想起過去的回憶，為什麼不轉個彎，去重新構築未來的故事呢？！

好欣賞男主角的智慧，也突然發現，自己是個跟回憶過日子的人，拖著過去向前走，雖然前進了，但好像也放棄了可以欣賞更多美麗風景的機會。有個朋友說，「回憶，留到以後坐輪椅的時候吧！」我忍不住笑了，讚賞朋友的灑脫，也無奈自己的寸步難行。我知道我還是會繼續沉浸在回憶中，因為，那些回憶彌足珍貴，因為，有些回憶無法再造，因為，我仍然是那個拖著過去又努力前進的我。

### 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

## 新春限時推廣公益專案



讓癌友家庭  
活得好活得更久  
Live better ♥ Live longer!

基金會今年經費待您支持



基金會今年經費仍有缺口—這是為了廣邀更多朋友幫忙的新春限時特別專案，請您能一起支持！台灣每5分40秒就有1人罹癌，超過47萬個家庭正在和癌症奮戰。一起來捐款支持癌友假髮製作—幫忙癌友，還可以得到限量的幾米主題限量單人毯！

**愛心久久久** 活動期間：至2015年2月止

- 單筆捐款999元，基金會就回贈您幾米寶被x1件（顏色隨機）
  - 單筆捐款1,999元，基金會就回贈您幾米寶被x2件（桃、藍各一）
- ※以上均可累計



**幾米寶被組**  
●材質：輕柔兼保暖  
刷毛毯  
細緻刺繡  
●規格：120x150cm  
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

### 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	
身分證字號	
通訊地址	

新春限時推廣公益專案 (以下均可累計)

愛心久久久 (專案至2015年2月止)

回贈關懷禮	捐款	小計 (元)	數量
幾米寶被 x1件	單筆 NT\$999元		件
幾米寶被組 桃x1件、藍x1件	單筆 NT\$1,999元		組
總額		元	

關懷禮寄送地址：同通訊地址 其他

### 捐款方式

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\_\_\_\_月\_\_\_\_年  
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 (請註明新春限時專案)

### 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「癌友家庭照顧計畫」之假髮製作經費。
4. 如有問題，請洽 (02) 3322-6287分機171詹小姐。

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

希望小舖



# 羊眉吐氣 樂洋洋

嚴選新春福袋~限時限量, 現在就行動!

希望小舖2015迎新春特別推出【希望福袋】，搭配多款癌友志工與手作達人的愛心商品，提供您超值好禮大驚喜—愛心認購價只要888元，超值回饋之餘，也分享喜氣給大家！

新春佳節，愛心不間斷，邀您一同募集「癌友家庭照顧計畫」服務經費，幫助癌友家庭獲得更充足的照護與支持資源—希望的力量從您開始！請用您的愛，陪伴正在與癌抗戰的癌友家庭向前行！

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/>

【希望小舖服務專線】 (02)3322-6287

到希望小舖看看



希望有愛



亞太電信用戶直撥590

輸入愛心及時捐代碼「42」  
癌症希望基金會

選擇捐款金額及開立收據

簡訊通知捐款成功訊息

該筆捐款於次月收到帳單  
繳清款項

本會收到通知後  
開立收據寄出

## 手機捐款陸續開通 邀亞太電信用戶 率先響應

為提供您更便利多元且迅速的捐款管道，基金會陸續與各家電信業者洽談手機簡碼合作：只要手機直撥簡碼、依照指示操作、輸入捐款金額（每月每號捐款上限為3,000元），就可輕鬆圓滿您的愛心！

目前基金會已與亞太電信合作，歡迎亞太用戶多加利用，您的愛心捐款費用將在下期電話費帳單中繳納，專線語音完全不收費哦！同時您也會收到由電信公司發送捐款成功的訊息及本會開立的捐贈收據；動動手指就能送上即時的愛心，亞太用戶幫助癌友，現在就行動！

基金會也向使用中華電信、台灣大哥大的朋友們預告—基金會預計最快在今年春天就能順利開通這兩家業者的手機捐款服務，請您密切關注、即時支持！

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。

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，13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：



希望看板

## 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：betty@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 ● 週一至週六：9:00~18:00

- 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	地 點	參加對象
3月3日~4月28日 ※每週二	<b>正念減壓團體</b>	胡君梅老師／華人正念減壓中心	台北希望小站	癌症病友
3月6日(週五)	<b>癌友烹飪講座</b> 飲食原則及清淡營養料理	陳妍靜老師	台北希望小站	癌症病友及家屬
3月14日(週六)	<b>樂活手作講座</b> 動手做家事皂	小米老師	台北希望小站	癌症病友及家屬
3月21日(週六)	<b>癌症中醫講座</b> 癌症病友中醫調理	鄒璋倫中醫師／京華中醫診所	台北希望小站	癌症病友及家屬
3月28日(週六)	<b>專題講座</b> 癌症社會福利資源	廖慧文社工師／癌症希望基金會社工督導	台北希望小站	癌症病友及家屬
3月13日~4月24日 ※每週五	<b>表達性藝術育療團體</b>	吳明富老師／台北教育大學藝術與造形設計學系 助理教授	台北希望小站	癌症病友
4月18日(週六)	<b>專題講座</b> 癌症知能	許怡敏護理師／癌症希望基金會護理督導	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
3月21日(週六)	<b>專題講座</b> 癌症社會福利資源	賴芝瑩社工／癌症希望基金會社工	台中希望小站	癌症病友及家屬

南 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
2月10日(週二)	<b>手作藝術講座</b> 植物染	吳巧瑩護理師／高雄希望小站	高雄希望小站	癌症病友及家屬
3月10日(週二)	<b>手作藝術講座</b> 禮品包裝	許惠娜 禮品包裝達人	高雄希望小站	癌症病友
3月24日(週二)	<b>專題講座</b> 癌症社會福利資源	張文虹社工／高雄希望小站	高雄希望小站	癌症病友及家屬
3月28日(週六)	<b>癌友烹飪講座</b> 飲食原則及營養料理示範	莊鯉營養師／健仁醫院	高雄希望小站	癌症病友
4月8日(週三)	<b>大腸癌學習營</b> 治療新趨勢及治療期間飲食原則	內科醫師、外科醫師、營養師	高雄醫學大學附設中和紀念醫院 院啟川大樓6樓第一會議室	大腸癌病友及家屬
4月11日~6月6日 ※每週六	<b>癌友成長團體</b> 情緒支持團體	蔡詩詩心理師／成大醫院	高雄希望小站	癌症病友
4月17日(週五)	<b>專題講座</b> 乳癌復健運動講座	黃芷嫣復健師／奇美醫院永康院區	高雄希望小站	乳癌病友及家屬

## 捕捉希望

### 第5屆數位攝影比賽

捕捉瞬間 紀錄感動 分享希望

誠摯感謝您的參與，「第5屆捕捉希望」數位攝影比賽預計3月底於「癌症希望基金會」官網公布得獎名單。如有問題歡迎洽詢(02)3322-6287分機174或來信 pr@ecancer.org.tw 詢問。

為見證參與5屆比賽的所有得獎者生命故事，今年基金會除舉辦「第5屆捕捉希望」頒獎典禮外，也將在台北舉辦一場5屆作品聯展，請大家密切關注、分享感動與希望！

#### 台北場次

日期：2015/4/2(四)~2015/4/12(日) 地點：誠品敦南店

## 2015年癌友家庭子女獎助學金公告

為鼓勵癌症病友家庭子女求學不中斷，使癌症病友安心就醫，子女安心就學，癌症希望基金會辦理癌友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。
- 3.103學年度上學期各科成績平均達60分以上者。

#### ●獎助學金金額

**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

2015/3/10~2015/4/10，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。



學名：Eribulin  
商品名：Halaven  
中文名：賀樂維

#### 作用：

抑制微小管之生長期，導致G2/M細胞週期阻斷及破壞有絲分裂紡錘體，造成腫瘤細胞凋亡性死亡。

給藥途徑：靜脈注射。

#### 副作用：

骨髓抑制、周邊神經病變、無力疲勞、掉髮、胃腸不適、體重減輕、肝功能指數上升、關節肌肉疼痛、頭痛、發燒。

#### 健保給付規定：

- 1.用於治療轉移性乳癌患者且先前曾接受過 anthracycline 和 taxane 兩種針對轉移性乳癌之化學治療輔助性治療。
- 2.需經事前審查核准後使用，每次申請療程以三個月

為限，如發現病情惡化應停止使用。再申請應檢附前次治療結果評估資料。

#### 注意事項：

- 1.應由醫師評估心臟功能後使用，先天性 QT interval 延長者避免使用。
- 2.與抗黴菌藥物 ketoconazole、抗精神病藥物 quetiapine 會產生交互作用，若有使用此兩種藥物應告知醫師。

