



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：成佳慧、林志炫、林育蓉、洪志宏、蔣慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳政毅、簡呂明月、靳紹華  
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：蘇建瓊  
秘書處：戚繼玲  
行政管理部：李素媛、林麗姿、黃筱如、潘朝馨、詹玉雯  
公共事務部：王秀米、李惠娟、林可璇、王品人、黃芷澐、黃懷萱、黃沛宸  
病友服務部：朱世平、許怡敏、廖慧文、吳智媛、林慧雯、李怡如、蘇思瑋、顏育舒、范淑美、陳玉蓮、王麗賢、鄭鈺萱、謝雯卿、賴芝瑩  
張瓊文、吳至容、蔣均珊、吳巧瑩、張文虹、王詩豪

研究發展部：張曉丹、呂嘉玲、林虹汝、邱俐穎、白詩禮、陳筱婷  
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 八成二癌友曾服用保健食品  
癌症希望基金會呼籲：購買前記得「停·看·聽」

## 本期焦點

- 2版 希望脈診—從中醫觀點看癌友使用保健食品
- 3版 希望花絮—植物染~安心染髮，大膽玩色，找回年輕的自己！
- 4版 希望花絮—高雄「珍姊妹俱樂部」成立大會
- 5版 希望諮心—給病人家屬的一句話
- 6版 希望看板—1001個希望~癌友家庭子女夏令營、親子營開始報名了！
- 7版 希望小舖—希望小舖邀您一起背對背【擁抱愛】
- 8版 希望看板—104年4~6月學習營及講座



## 特別企畫

# 八成二癌友曾服用保健食品

## 癌症希望基金會呼籲：購買前記得「停·看·聽」



■癌症希望基金會董事長王正旭（左）及和信治癌中心陳昭姿主任（右），呼籲癌症病友使用保健食品需「停·看·聽」。

癌症治療期間或結束治療，該不該補充營養品或保健食品是癌症病友常面臨的問題。癌症希望基金會去年底執行全台首次「癌症病人使用保健食品大調查」，於3月25日發表結果。調查375位癌友發現，國內高達八成二癌友曾服用保健食品，甚至有人因保健食品中斷正規治療。癌症希望基金會嚴正呼籲，保健食品沒有治療疾病的實證依據，使用前記得「停·看·聽」。

### 癌友平均服用4.3項保健食品，愈擔心、愈晚期、用愈多

本次調查發現，服用保健食品的癌友平均服用4.3項，甚至有7%癌友前後吃了超過10項產

品；其中愈晚期、愈擔心自身疾病者會使用較多保健食品。

癌症病友食用的前5大類保健食品依序是：營養補充飲品、維他命、麩醯胺酸、礦物質及多醣體類。從單一產品來看，速養療、安素、維他命B群、倍力素及鈣片是最常用的前5大保健食品。癌症病友主要從醫療人員、親朋好友、癌症病友獲得保健食品資訊。

### 增強免疫力是使用保健食品主要目的

癌友使用保健食品目的以增強免疫力35%、補充體力31%、減緩治療副作用

20.4%名列前三名，但仍有4.9%及1.2%癌友觀念錯誤，認為保健食品能避免復發及治療癌症。在花費方面，逾半數癌友每月花5千元以下購買保健食品，近2成每月花費超過1萬元，更有5位癌友表示每月花逾4萬元。

### 3成7癌友使用保健食品 選擇不告訴醫師

雖高達八成癌友食用保健食品，但其中有3成7選擇不告訴醫師，而未告知醫師的原因分別以醫師不見得清楚保健食品（31.9%）、醫師沒必要知道（27.7%）及醫師可能會反對（14.9%）為主；令人憂心的是，有5位癌友甚至曾因服用保健食品中斷治療！

### 保健食品無法取代正規治療

癌症希望基金會董事長王正旭表示，保健食品非藥品，無法取代正規治療；此外，保健食品雖不是藥品，不表示就沒有副作用，且有可能和癌症治療藥物產生交互作用，甚至降低化學治療、放射線治療的效果。

和信治癌中心醫院藥學進階教育中心主任陳昭姿也指出，保健食品不像藥品有嚴格的把關，根據已發表的研究報告指出，市售靈芝產品依廠牌不同，粗多醣平均分子量差異可達十幾倍；益生菌產品也有3到4成所含的細菌數量、細菌濃度、細菌型態，標示內容與實際不符，某些產品甚至細菌名稱有誤。

### 均衡飲食就是免疫力來源

另外，癌症病友常使用的麩醯胺酸，目前美國核准治療的適應症是成人短腸症，而針對化學治療引起的黏膜炎或周邊神經病變，不是每個人都有效，且證據力仍待考驗。陳昭姿主任認為，癌症病友只要飲食正常，從食物均衡攝取各種營養素就是免疫力來源。

王正旭醫師提醒，若癌友想使用保健食品或無法判斷目前使用的保健食品是否合宜，最安全方法是將目前使用的藥品及保健食品列成清單，必要時帶著產品及包裝，交由醫生、藥師或營養師評估是否適合使用，若有不適應立即停用。

為讓癌症病友使用保健食品有所依循，基金會出版【保健食品停·看·聽】衛教單張，提供癌友、家屬正確使用保健食品的準則。〈接下頁〉



# 保健食品 停·看·聽



## 停 想想必要性

保健食品非藥品，無法取代正規癌症治療，癌症病人飲食仍應以天然食物為主，不宜仰賴保健食品，別購買標示不明、來源不清的產品，更別相信太神效、宣稱「可以治療癌症」的產品。

另外，癌症病人常因治療而有食慾不振、虛弱、口腔潰爛、免疫力低下等問題，若發生不舒服，建議就症狀及嚴重度與醫師充分討論，是否減輕藥物劑量或改變治療療程等方式來緩解副作用，遵循標準治療還是關鍵，避免陷入要靠補充保健食品才能改善的迷思。

## 看 標示及說明

選購保健食品時，應看清楚外包裝標示，檢視中文標示是否完整，包含成分、品牌、說明單、製造商或代理商聯繫方式等資訊。如果對產品的成分或標示等資訊有任何疑問，要進一步多方求證，勿貿然採用。

## 聽 專家的意見

保健食品並非沒有副作用，癌友想用保健食品，最安全方法仍是請教專家意見，主動告知醫療團隊目前食用的保健食品。

癌症病友可將目前使用的藥品（包含處方藥、指示藥、成藥、中藥及草藥）及保健食品列成同一張清單，必要時帶著產品和包裝，讓醫師、藥師或營養師

評估是否適合使用，避免交互作用及不良反應，服用過程若感覺任何異狀，請立即停止，並告知醫師。若有疑問，可撥打各醫院藥物諮詢專線或至營養諮詢門診諮詢。

## 想送保健食品給罹癌親友，先做功課

送禮是台灣文化之一，民眾常習慣購買保健食品表達對罹癌親友的關心，為了避免一番好意卻成了收禮者的身心負擔，購買前建議先了解癌友的實際需求。

提醒癌友和照顧者，癌症治療期間保養根本之道仍應從「均衡飲食、適度運動和充足睡眠」著手。保健食品不能取代正規癌症治療，切勿捨本逐末，花大錢購買保健食品及偏方，卻捨棄正規治療，延誤疾病。

## 癌友使用保健食品注意事項

1. 保健食品非藥品，無法取代正規癌症治療，別購買標示不明、來源不清的產品，更別相信太神效、宣稱「可以治療癌症」的產品。
2. 購買前應仔細審閱成分、用量及說明單。
3. 使用保健食品前，應主動諮詢醫師、藥師、營養師。
4. 飲食仍應以天然食物為主，不宜仰賴保健食品。
5. 保健食品可能有潛在副作用，使用種類、劑量都要小心，建議一次使用一種新的產品。
6. 購買保健食品給親朋好友前，建議先了解癌友的實際需求。
7. 若使用過程出現任何不舒服，請立即停止服用，並且告知醫師，並通報「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」，網址：<http://hf.fda.gov.tw/>，通報專線：02-2358-7343。

【保健食品停·看·聽】即日起可免費索取，歡迎癌症病友及家屬至癌症希望基金會北中南希望小站洽詢，或至癌症希望基金會官網下載。有任何問題，皆可撥打免付費專線0809-010-580（鈴一鈴，我幫您）諮詢。

## 希望脈診

# 從中醫觀點看癌友使用保健食品

文 / 鄧瑋倫



有一個冷笑話：每個現代人一生中都會罹患一種癌，但有人就是不服氣，因為他沒得癌，也活得久，可是那人卻中風。也就是，以後我們不是罹患癌症就是會中風。

在我們臨床看病時，醫病醫心兼顧，即使在目前醫病關係趨於緊張之際，有時一些心得、一些建議關心，仍需和醫術同時送達病人身體和心理。

癌症病人真的很需要支持，我是說「支持」，不是說醫療。

台灣有完備健保醫療和自費醫療，所以術後療養完全不缺，遺憾的只是：病人「會好」和「不會好」。所以醫院和醫護人員對癌症患者的治療需求已是足夠。

但是在病人本身則不然。癌症就像是身上甩不掉的黏皮糖，非常致命的黏皮糖，所以，只要一確診罹癌，親朋好友、左鄰右舍，連八百年沒見的三十年前同學都會連上你的臉書，告訴你要念佛還是去吃素。

在台灣這種喜歡尋求另類奇異醫療的氛圍下，輔助性醫療因應而生。想當年在醫學院，沒聽過那麼多保健食品，因為每天面對久病成良醫的癌友，和心急如焚的親人殷盼，害的我現在只要是流行什麼保健食品，我都會買來研究或調出文獻啃讀。

首先我先說明，當我們去諮詢醫生有關保健食品，若這位醫生絲毫不清楚保健食品內容，就全篇一概否定，這是不負責任的作法。因為，癌友在罹病前或許身體就有某些病痛，例如本身就有氣喘，需要在放療期間兼顧支氣管而吃些冬蟲夏草，或本身腸胃道功能不良，開刀後食慾不振、體力下降，在化療期間想要兼服麩醯胺酸製品等，這是在了解病人本身舊有體質之下，以不妨害化療、放療之下，並行的一種食療法。但是當然有些病人頭好壯壯，開完刀，葷素不忌，也就永保安康。

當病人來詢問我們意見時，我還是會請他拿家中所有手頭上的保健資料來，一起研究、研究。

所以保健食品是以三餐食物的加強健康版為前提，而不是為了要治療癌症或抗癌。但是我們現在遇到一個窘況，保健食品包裝得像藥品，並且只要一牽扯上治療癌症，高貴的嚇人。

最近有一個病人罹患攝護腺癌，明明醫生開刀成功圓滿，PSA完全恢復，病人仍堅持每個月打一針30萬的自費針劑，理由是病人覺得精神體力非常好，只要打了針後，會比沒打針來的有力氣、有精神許多。可是30萬一針，對家屬是多麼龐大的負擔，何

況是一直打，不是打三、五劑就停止。

另外就是，祖爺爺的祖奶奶的表姑媽介紹的牛樟芝，野生牛樟芝都是十數萬起跳，一盒一個月份，拜託！現在台大、長庚都有生技牛樟芝原液，安全無慮，根本不用去買鄰家誰誰誰的屋頂種植牛樟芝。

這都是實例，匪夷所思，但只要是家人，大家都會忘了曾經受過教育這回事。

我們對於有服用保健食品的病人，和未服用保健食品的病人長久觀察，大原則下，只要針對自己身體需要，服用保健食品的病人，當然會比沒有服用保健食品的病人，在生活品質、精神體力或照顧者負擔減輕來說，相對好上許多，但不是絕對。

此外，維生素和保健食品是不同的，維生素ABCDE這是維生素，阿貓阿狗都可吃，保健食品是指螺旋藻、深海魚油、左旋麩醯胺酸、牛樟芝等等。

所以我們在購買保健食品時，更應該不能只看表面是高蛋白，或左旋麩醯胺酸，或藍綠藻就購買，要知道生產來源是澳洲或美國或大陸海域或日韓產地。濃度、來源、萃取、生產方式，都會影響效果和身體，在選擇購買自己適合的保健品時，其實是跟治療身體一樣重要，而不是以有病治病，沒病強身的服用法來催眠自己。

## 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



# 植物染~安心染髮，大膽玩色，找回年輕的自己！

「好煩喔！化療結束頭髮重新長出來，都是白髮，好想染頭髮，但又擔心那些化學藥劑對身體不好，到底可不可以染頭髮啊？真不知道該怎麼辦？」

聽見癌友們的心聲，我們放在心裡，也努力想辦法要幫大家解決這樣的困擾，於是希望小站護理師開始四處找尋天然的染髮/染法，終於發現了~植物染，進一步了解植物染的成份、染髮原理及染髮方式，希望帶給癌友是最適當、最正確的資訊。



■ 圖片取自網路

文獻記載早在五千年前印度就有使用植物染，因為「指甲花」適合生長在炎熱、乾燥、養分不足的土壤，印度的環境恰巧適合指甲花的生長。印度彩繪是最古老的人體刺青藝術，用的正是指甲花葉子裡含有的橘紅色天然色素（分子醌）在皮膚上作畫，尤其印度貴族在婚嫁時，新娘身上要畫上大量的指甲花彩繪，那是帶有「祝福」的意思喔！既然可以直接在皮膚上彩繪，所以染在頭髮上更是不用擔

心。（註：1.建議染髮前還是要做皮膚測試；2.有G6PD缺乏症的蠶豆症患者是不適用植物染的！）

目前植物染使用的有兩種花粉：指甲花粉、藍草粉。兩種花粉染出的顏色不太一樣，指甲花粉是偏橘紅色系、藍草粉是偏紫藍色系，可依個人的喜好調整花粉的比例，就可以調配出不同顏色的植物染髮劑。但植物染只在淺色髮的染色有較明顯效果，原髮色偏深的人使用植物染是無法改變原有髮色的喔！

因為植物染的花膏染劑準備時間較長（指甲花膏調配好需等待12~24小時、藍草花膏需等待10~15分鐘），上色後也需要等待90~120分鐘才能沖洗，不方便在課堂上直接示範，所以上課前先找一位癌友來當模特兒，幫這位癌友試染，也將染髮過程拍照做成上課講義，讓大家可以更清楚染髮的過程。模特兒原本滿頭的灰白髮，經過三個小時之後變成了褐色髮，



瞬間感覺年輕了十幾歲，這樣的成果讓癌友很滿意，嘴角也自然地微微上揚……



高雄希望小站在情人節前夕舉辦植物染講座，希望讓大家都美美的過個情人節和新年！講座當天大家早早就到齊了，可以變美、變年輕，大家都特別認真，課程中仔細聆聽，手也不停歇地忙著做筆記、畫重點，甚至連手機都拿出來翻拍上課的投影片，就怕漏了什麼，遇到不瞭解的馬上舉手提問；課堂中有位癌友是在大學任教的美髮老師，也讚賞護理師上課講解得很清楚；模特兒更與大家分享她的試染心得，並貼心提醒大家染髮後建議在臉盆洗髮，可以避免花膏的結塊塞住排水管，等待上色的過程要注意頭皮保暖的小技巧等等。

看到大家如此積極的上課，就知道變美麗這件事永遠不嫌多、不嫌遲；看到癌友因為植物染找回自信與好氣色，我們也開心。安心染髮，大膽玩色，試試植物染，找回年輕的自己吧！

## 幸福料理家-桂圓蛋糕初體驗



還記得小時候看到蛋糕的那種喜悅嗎？小心翼翼地捧著，閉上眼睛許下心中的願望，吹下蠟燭的那一刻，彷彿願望都實現……如果可以，您願意為誰親手做一個蛋糕？我期望親手製作一個蛋糕，謝謝自己也謝謝身旁每一個人，生命又一次重生……

2015年春天即將來臨前，大夥聚集到台中希望小站，期待親手製作幸福滿滿的桂圓蛋糕！有些夥伴有烤蛋糕的經驗，有些則開玩笑這輩子沒進過廚房？！鹽跟糖傻傻分不清，麵粉怎麼還有分低筋、中筋、高筋？沒關係，人生總有第一次，老師已為大家準備好，大夥就一起捲起袖子，洗淨雙手，開始烹飪初體驗吧！

老師詳細的介紹各種材料，原來桂圓蛋糕用的是低筋麵粉，大夥跟著老師慢慢來、慢慢做，在歡笑中完成麵糊，放到杯子模後就準備進烤箱。為了打發等待的時間以及紓解大家心中的壓力，老師將預先烤好的海綿蛋糕分享給大家，就算等等烤失敗也沒關係，因為還是有東西可以吃。蛋糕出爐，大夥也發揮極致創意，把滿滿的感謝與愛裝飾在蛋糕上，感謝一路上陪伴的家人、朋友，今天的烹飪初體驗完美落幕，下次歡迎大家一起來喔！

### 12個紅棗桂圓蛋糕食譜

#### 材料

- \* 低筋麵粉150克
- \* 雞蛋3顆
- \* 桂圓80克
- \* 細砂糖80克~90克
- \* 熱水100克
- \* 紅棗25克
- \* 蘇打粉1小匙
- \* 杯子模12個
- \* 油100克
- \* 泡打粉1小匙

#### 作法

1. 將烤盤拿出後，把烤箱預熱至180度（上下火）。
2. 將低筋麵粉、蘇打粉、泡打粉一起過篩備用。
3. 將紅棗、桂圓洗淨後泡在100克中的熱水，泡軟後切細塊備用。
4. 將紅棗、桂圓切細塊後，把紅棗、桂圓和100克的水加熱至滾備用。
5. 將3顆全蛋與90克糖粉混合後打發（打到蛋泡不會流為止）。
6. 將以上備妥的材料一併倒入盆器後，再加入100克的油，攪拌均勻。
7. 把杯子模排好後，將混合好的食材倒入杯子模（八分滿），放入烤箱烤15分鐘（180度上下火），之後再調成160度上火烤10分鐘即完成。



# 妳是我掌心的珍珠 高雄「珍姊妹俱樂部」成立大會



3月7日的高雄，是個暖洋洋的好天氣，在高雄希望小站的活動室裡，也有一股暖流，緩緩地流動著。

有人已經跨過生命的低潮、有人則和疾病戰鬥中，然而這一天大家聚在一起，互相分享、鼓勵，讓彼此知道，在抗癌的路上，自己並不孤單。原來，是高雄希望小站集合乳癌、婦癌的癌友們成立了「珍姊妹俱樂部」！

從一開始的彼此陌生，藉由破冰遊戲玩得興高采



烈，拉近彼此的距離，因為自我表述治療的過程，讓大家有同感的心也越來越緊密……。

有姊妹說，因為先生80幾歲了，怕他擔心，所以在治療的過程都不敢讓先生知道，只能自己偷偷地一直哭一直哭，沒有支持的力量，讓她最後眼睛也哭壞了（青光眼），後來因為醫院癌資中心的介紹，打電話到希望小站來諮詢，因此讓她獲得很多幫助，讓她很感謝小站的服務，由女兒陪著她一起來參加這次的活動……

有姊妹表示，本來覺得非常心慌，但到希望小站之後，經過護理師和社工的協助，讓她更瞭解自己的疾病。在這次活動中聽大家的分享，她希望與更多癌症病友交流彼此的經驗，所以決定自願當會長，讓這個平台可以繼續運作下去，幫助更多人。

也有人以自身的經驗提醒大家不要「逛醫院」，會讓自己越來越心慌。應該要和醫師多討論適合自己的治療方式，也可以多找希望小站的人員諮詢專業意見，讓自己更清楚治療歷程及可能帶來的副作用，讓自己更有準備、也就能更安心對抗癌症。

有些姊妹已度過艱辛的治療，進入穩定追蹤期，拿到希望小站準備的小禮物（乳液、漱口水）更是貼心地分享給其他正在治療中的姊妹們，因為彼此知道「她們更需要」……

大家有感的是，在多次參加希望小站舉辦的活動後，發現再多的課程，都比不上相同經歷的大家聚在一起交流分享來得更有意義，這次短短的三小時，讓我們真真切切地看到了「女人扶持女人」的溫暖畫面，因為每位癌友、每位姊妹都像珍珠一樣珍貴，因此設立了病友會這樣的平台，讓大家可以聚在一起互相交流，討論大家共同關心的話題，如果您也期待加入病友會這樣溫暖的大家庭，不管您是需要幫助或是想幫助別人，都歡迎來電洽詢 0809-010-580。

每一個妳，都是【希望】掌心的珍珠，一樣珍貴！



「The Music of Art」在來自全球50位藝術家的響應下感動落幕！

## 啥都不設限



文 / 鄭凱芸  
圖片出處 / 愛飯糰網站

如果你只是想要享受浪漫、美好、輕鬆、幽默的電影，看「美味不設限」(The hundred-foot journey)就對了，與其說這是一部關於美食的電影，不如說它用一種詼諧的方式，講述了

「融合」這個主題，包含食物的融合、種族的融合、文化的融合。

父親及五名子女一家六口，從印度孟買舉家遷移到南法居住。在孟買，這家人經營一家專賣印度傳統美食的餐廳，男主角排行老二，是家中最具有天份的孩子，他所有對烹飪的理解與學習都來自母親，

因為選舉造成的內亂，餐廳全被火燒光了，而母親也在那場大火中過世了。在他們移民搬遷的過程中，從英國來到了南法的小村莊，父親在一家米其林一星級的高級法式料理餐廳對面買下一間房子，將它改建成名為「孟買屋」的餐廳，賣的當然是印度傳統美食。一間是高級，一間是熱情，截然不同的餐廳風格讓法國餐廳老闆娘與父親起了極大的衝突，他們在市場爭食材，在餐廳爭客人。女主角是在法式餐廳工作的二廚，她協助男主角認識法式料理及各種調味料，也在彼此切磋廚藝的過程中孳生愛苗。之後，男主角用松露乳鴿及歐姆蛋收服了法式餐廳老闆娘，老闆娘決定讓男主角來餐廳當主廚，並且教他更多法式料理的技巧。一年後，維持三十年一星級的法式餐廳，在男主角的協助下晉升為二星級，並且被更高級的餐廳網羅至巴黎工作。在巴黎的一年，男主角創造了更高的烹飪地位，但再也無法享受料理的過程，他想念與女主角一起做菜的味，女主角說：「做出充滿水分的洋蔥不在於技巧，而是哪裡的洋蔥。」最後，可想而知，男主角回來了，他承接了法式餐廳的經營權，在充滿愛的環境下繼續烹煮充滿靈魂的食物。

我喜歡這六口之家，尤其喜歡這位印度老父親，

他用本土的智慧引領著這一家人往前走，移民、來到南法小鎮、開餐廳，他的不按牌理出牌，讓孩子頭痛，卻也為這個家庭開創了另一個出路。他是個喜感十足的人物，他與法式餐廳老闆娘間的遲暮之戀更是吸睛到不行，一個是優雅，一個是草根，卻能極度互補地相處，那份甜滋滋遠遠超過男女主角間的愛情。

兩個不同背景的人互相欣賞並且一起生活，是件多麼不容易的事啊！不論是老的這對還是年輕的，他們在彼此種族差異的衝擊下，從衝突到認識，再到理解與欣賞，透過食物，他們看見了彼此的美好。也許在世俗的世界中，職業、身分創造了位階的高低，但在食物面前，只要是美食，都是大餐！！這讓我想到了「料理鼠王」(Ratatouille)，只要你認為的美食，誰又會在乎料理的是上等人，還是一隻名不見經傳的老鼠呢！當我們學會不對生活做任何預設立場時，也許享受也會接踵而至。對我來說，台灣的大腸麵線及米粉湯就是最令我垂涎的高級大餐！

### 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



# 給病人家屬的一句話

文 / 葉北辰

還記得多年前，初發病第一次住院，一個在當醫生的高中死黨來探病的時候跟我說：「從聽說你生病到現在看到你，還是沒什麼真實感…」雖然他是醫生，也接觸過癌症病人，但是自己認識超過10年的高中同學得癌症又是另一回事。而當時某個正在讀心理研究所的學妹，將來的準心理師，常常來台大醫院實習卻都沒有來看我（以我們當時的交情她一定會順便來探病），後來她跟我說：「其實，當年我常常想要去看你，但是後來都卻步了，因為我不知道看到你的時候要說些什麼……」。話說回來，我自己在當志工或擔任心理師的時候，面對癌症病友，如果他們目前的狀況不是很好，有時我也會覺得手足無措。

就算是醫師、心理師，或是身為過來人的病友，和病人面對面都會有一定程度的壓力了，更何況是同時身為主要照顧者的家屬呢？

我常常在演講的時候強調：大家都知道「癌症」對病人來說是一個重大壓力源，卻往往忽略了「癌症」對家屬（或陪伴者）也是重大的壓力源。有趣的是，家屬本身也常常忽略這一點，有些時候，家屬甚至承擔了比病人更大的壓力。

病人的角色除了讓病人受到諸多限制，也常被賦予某些迷思，例如「一定要好好照顧病人」，家屬們

可能因為這個迷思衍生出的自動化想法和情緒包括：

「他吃不下東西或吃了以後不舒服，都是我做的不夠，我好焦慮」

「他不舒服的時候我都幫不上忙，我覺得很自責」

「他心情不好的時候我不知道該怎麼安慰他，我有很強烈的無力感」

「雖然我也很累，但不可以鬆懈，必須打起精神來為他做些什麼」

「我這麼關心你，為你付出這麼多努力，你卻不好好配合，我很生氣」

這個迷思在不同的家庭系統（或人際關係）中會有不一樣的效應，每個人在這樣的迷思上表現出的想法或感受不盡相同。不過這裡我要分享一個有趣的觀念：

## 自私的無私 vs. 無私的自私

有些時候家屬給自己太大的壓力，覺得自己應該盡一切的努力去照顧病人，自己的需求則拋諸腦後；覺得自己不該喊累、不能鬆懈，希望自己是全能的，這是一種「自私的無私」：很自私地認為自己一定要永遠無私地為病人付出，很少照顧到自己的需求或疲倦。

而「無私的自私」則是家屬能夠發現有時自己繃得太緊，該叫個暫停，放鬆一下讓自己喘口氣，身為主要照顧者或陪伴者，如果你垮了，病人就跟著一起垮。正因為病人需要你，所以你更要先好好照顧自己、穩定自己，這是無私地想要顧好病人，無可避免的自私（偶爾要把自己的需求擺前面）。

如果家屬們很難跳脫「自私的無私」時，不妨想想這句話：「你越全能，他越失能」。我們都知道，抗癌之路再怎麼艱辛，比賽選手依然是病人，家屬們只是一個輔助、支援的角色，可以在旁邊搖旗吶喊、可以在後面送水遞毛巾，但是你不可能代替他下去參加比賽！

病人接受治療後，可能要住院、躺床，或是脫離原本屬於自己的現實生活，這些都是某種程度上的退化（regression），好比回到幼兒時期，如果這個時候家屬或陪伴者，表現地像個全能照顧者（像母親照顧嬰兒那般），反而可能讓病人失去了在抗癌之路上主動性，也更沒機會展現在病中自我照顧的能力，相信這不是家屬們所樂見的。

家屬們要肯定自己對病人的關心，或許病人現在的身體或心理狀況不是很好，但別太苛責自己，說不定沒有你的這些努力，他的狀況只會更差，關心病人的同時也要記得照顧自己，別給自己太大的壓力。時時想想「無私的自私」和「自私的無私」！

### 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

## 希望書坊

# 醫界九大權威： 癌症真的能預防



作者：翁啟惠、陳建仁等

出版社：聯合報

### 【內容簡介】

- 您知道，塑膠袋、芳香劑、尿布等塑膠製品，可能是導致乳癌的危險因子？
- 您知道，每年的X光攝影檢查，對篩檢早期肺癌沒有太大的幫助，低劑量電腦斷層掃描是唯一的利器？
- 您知道，八成的胃癌初期沒症狀，透過簡單的十個問題可自我檢測？
- 您知道，以美國的經驗發現，地下室暗藏氡氣，是導致肺癌的第二大殺手？

- 您知道，有一種疫苗已經進入第三期人體臨床試驗，可以預防並治療哪16種癌症？

- 您知道，蘇起如何靠著蔡依林、王力宏，讓癌後人生變彩色？

- 您知道，犀利人妻陳佩琪如何用「倒三角形吃飯法」，對抗肺腺癌嗎？

癌症，長期以來是一種看不見的致命危機，根據2013年統計，每一百個死亡的人，就有3人是罹患癌症所致，飲食、環境、少運動、抽菸、家族基因都可能是危險因子，美國最新研究報告還說，你只是比較倒楣而已。

但真的是這樣嗎？對於癌症，抗癌的病友有諸多如以上專精、深入的問題，即便是健康的人，也存在著太多的恐懼和想像。

誰都不知道，哪一天它會敲敲誰的門？

本書「醫界九大權威：癌症真的能預防」，收錄九大權威專家對癌症最新治療經驗、及預防癌症的建議，以及多位名家分享抗癌心得，針對國內常見的肺癌、乳癌、肝癌、胃癌，從風險預測、預防到治療，一次完整呈現三階段歷程的實用書籍。

此外，透過本書逐一訪談，披露九大權威不為人知的成功故事及看診心情，還有面對醫病關係最心底的真心話。

這本書也是華人世界第一本資訊圖表化（infographic）的防癌書籍，將生硬的醫學資料視覺化，融入文字、圖片、插畫，繪製成可輕鬆檢測罹癌風險的彩色圖表，並搭配中研院App，讓您在日常生活中，用手機便能快速了解自己是否為癌症的高風險者，提前預防。

針對更深入的癌症疑惑，本書亦集結40個問題，以專家問與答方式解惑；多位名家則分享抗癌心法，讓這本具有高度學術價值的癌症專書，變成具體可實踐的防癌聖經。



學名：Regorafenib

商品名：Stivarga

中文名：癌瑞格

### 作用：

為抗腫瘤標靶藥品，同時具有抑制血管新生、腫瘤增生及腫瘤轉移的效果，能有效控制及治療大腸直腸癌。

給藥途徑：口服，每日一次。

### 副作用：

較常見為疲倦、食慾不振、腹瀉、黏膜炎、體重

減輕、手足皮膚紅腫或脫皮。若發現高血壓、發燒、出血、胸痛、喘、暈眩、嚴重腹痛、黃疸、茶色尿時，應盡速就醫。

### 健保給付規定：

目前無健保給付，需自費使用。

### 注意事項：

請整粒吞服、不能與葡萄柚汁併服。





# 1001個希望~癌友家庭子女夏令營、親子營開始報名了!



四年前在夏令營的小隊裡，他是年紀最大（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，成為小隊的小領隊，帶著其他小朋友一起活動。

更感動的是，今年就讀高二的他在我們一通電話的邀約下，答應擔任基金會夏令營的隊輔，看到他在營隊中對孩子的付出，我們知道那是一種似曾相識的經驗傳遞與分享，也透過營隊的相處凝聚一份特殊的情感……。

「1001個希望」就像一千零一夜的故事一樣，充滿了希望、智慧與冒險犯難的精神！

從2005年起本會就開始關注癌友家庭年輕子女的需求，並將其納入整個服務範圍中。多年來，在夏令營活動中，我們看見了孩子對父母罹癌的看法，也發現了孩子長時間壓抑在內心的想法。

「1001個希望」系列除了夏令營，還有可全家一起參加的親子營。在營隊活動中，透過專業的社心老師帶領，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。

2015年「1001個希望~癌友家庭子女夏令營、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！報名電話 0809-010-580



營隊	對象	日期/地點	人數
癌友家庭親子營	癌症父母及其國小子女	6/7~6/8 桃園縣龍潭鄉渴望園區	每梯 10~12個 家庭
		5/30~5/31 溪頭自然教育園區	
		6/13~6/14 高雄市美濃一本書道院	
癌友家庭子女夏令營	癌症家庭之國小4~6年級子女	7/22~7/24 台北市北投捷運會館	每梯 20~25位 兒童
		7/29~7/31 高雄市澄清湖青年活動中心	

## 癌症希望基金會三月起擴大與電台合作

基金會自三月份起與警察廣播電台合作，每月至少兩次，在第一周與第三周的星期三上午10:40至11:00於警廣台北台「徐梅時間」播出。另外，若有活動時，警廣全國網也會適時支援播出。警察廣播電台的收聽率在所有公營電台中是數一數二的，而警廣台北台的收聽範圍包含台北市、新北市、桃園市及基隆市。警廣全國網則是全台各地都可以收聽到。節目裡，將介紹基金會每月宣導主題，讓聽

眾獲得最專業的解說，最正確恰當的建議與最貼心的陪伴與照護。此外，基金會主辦的活動像是募髮、獎助學金發放、親子營、癌友活動……等等，都會在節目中告訴聽眾朋友，期待聽眾朋友的響應與支持。

現在，由於警廣的加入，癌症希望基金會透過原來與台中全國電台「午安生活」、高雄快樂電台「幸福綠光」的合作，形成對全台聽眾的服務網。期待讀者按時收聽，讓我們一起為癌症防治努力！

癌症希望基金會電台露出資訊		
北-警察廣播電台 台北台 FM 94.3	徐梅時間	每月第一周與第三周的周三 上午10:40至11:00
北-警察廣播電台 全國網 FM104.9	配合活動 適時播出	配合活動適時播出
中-全國電台 FM106.1	午安生活	每月一次，擇期播出
南-快樂電台 FM97.5	幸福綠光	每月一次，擇期播出

### 鱸魚散五穀米壽司

設計：和信治癌中心醫院營養室主任王麗民



**材料 (1人份)：**  
五穀米飯1碗、鱸魚50克、蘆筍50克、蛋皮20克、壽司糖醋25~50cc

**調味料：**  
植物油 (適量)、鹽 (適量)、壽司醋：糖：鹽 = 3：1：0.1

**作法：**

- 1.五穀米洗淨、泡水30分鐘，放入電鍋中蒸熟（水量=1杯米：1.2杯水）。
- 2.蘆筍洗淨、切長條。
- 3.將水煮開，加入鹽汆燙蘆筍後備用；熱鍋，加入2茶匙植物油，將蛋液煎成蛋皮，切絲備用；鱸魚蒸熟去除魚骨。
- 4.將壽司糖醋與飯拌勻，1碗飯視個人喜好可加入25~50cc的壽司醋。
- 5.壽司五穀飯上續入鱸魚、蘆筍、蛋皮，吃時拌勻即可。

**營養成份：(一人份)**

醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	熱量(大卡)
75	26	17.5	561.3

### 牛頭牌吹具

## ~邀您用愛與癌友家庭並肩同行



**愛心商品**

Free保溫隨身瓶400cc

愛心價 500元/個 原價 900元/個

捐獻金額 200元/個



面對癌症，許多癌友必須經歷掉髮、嘔吐等治療副作用的痛苦，其中，因掉髮造成外觀的改變更常讓癌友因無法面對外界眼光、失去自信，進而中斷或放棄治療。為幫助癌友順利走過抗癌路，牛頭牌吹具特別發起「助癌友自信抗癌」活動！

即日起至4月底，只要到全台牛頭牌

吹具門市除可以愛心價500元購買保溫隨身瓶外，主辦單位還代您捐出200元做為癌友假髮製作經費，讓心暖暖，現在就行動！※活動詳情請至 <http://goo.gl/3syJ7o>



小小愛心成就大大的愛~希望小舖邀您一起背對背【擁抱愛】



擁抱幸福 後背包

愛心久久·新春優惠

優惠價 \$799



●隨機贈送悠遊卡

面對癌症，癌友除了必須承受身體的不適與未來的不確定，更有可能因治療所延伸的經濟、情緒等問題，中斷或拒絕治療，影響康復的機會！為了讓更多癌友家庭順利走過抗癌路，希望小舖與知名插畫家幾米合作，推出「背對背、擁抱愛」活動，即日起凡至希望小舖選購【擁抱幸福後背包】，除了可享799優惠價將溫暖的擁抱帶回家，還有機會獲得擁抱主題悠遊卡（※此悠遊卡為隨機贈送，非商品內含物）。

癌症希望基金會誠摯邀請您與幾米一同累積愛、傳遞愛、成就愛。



如果您熱愛拼貼蝶谷巴特、喜愛縫紉襪子娃娃、對不織布手作情有獨鍾，歡迎您加入希望小舖行列，捐出您心愛的手作品，與我們一同幫助癌友家庭走過治療、邁向康復！

更多愛心訊息歡迎至希望小舖  
【希望小舖店址】http://gift.ecancer.org.tw/  
【希望小舖服務專線】(02)3322-6287分機126



隨手做公益 行動最便利

中華、亞太電信用戶手機直撥簡碼 立即捐助癌友家庭

為提供您更便利多元且迅速的捐款管道，基金會與國內兩大電信業者合作，即日起，中華電信用戶只要直撥51142，亞太電信用戶直撥59042，依照語音指示操作、輸入捐款金額（每月每門號捐款上限3,000元），即可利用免費專線語音，立即傳遞愛心，陪伴癌友家庭走過抗癌路！

※當次捐款將於您下期電話帳單繳納，捐款成功後將分別由電信公司及癌症希望基金會發送捐款成功訊息及捐贈收據。



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，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：



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 ● 心理諮商 ● 營養諮詢 ● 資源轉介 ● 病友成長團體
- 康復用品 \* 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2015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	參加對象
4月18日(週六)	<b>專題講座</b> 認識癌症、治療及照護	許怡敏護理督導/癌症希望基金會	台北希望小站	癌症病友及家屬
4月18日(週六)	<b>社會心理議題講座</b> 生病壓力好大，我該怎麼辦？	葉北辰心理師/基隆長庚癌症中心	台北希望小站	癌症病友
5月9日(週六)	<b>社會心理議題講座</b> 照顧別人也要照顧自己：談照顧者的壓力	葉北辰心理師/基隆長庚癌症中心	台北希望小站	癌症病友及家屬
5月15日(週五)	<b>營養補給班</b> 癌症治療期間的飲食營養	陳苓萍醫師/國泰綜合醫院血液腫瘤科 張詩宜營養師/國泰綜合醫院營養課	國泰綜合醫院 本館3樓 第三會議廳	癌症病友及家屬
5月16日(週六)	<b>癌友烹飪講座</b> 美味營養料理操作	陳妍靜老師	台北希望小站	癌症病友及家屬
5月16日(週六)	<b>美麗守護班</b> 皮膚保養、彩妝、整體造型	黃怡芬彩妝師	台北希望小站	癌症病友
5月19日(週二)	<b>肺癌學習營</b> 治療趨勢及健康營養、好運動	宋詠娟主任/國泰綜合醫院血液腫瘤科 物理治療師或營養師/亞東紀念醫院	崇友人文講堂	肺癌病友及家屬
5月30日(週六)	<b>乳癌術後復健運動</b> 預防乳癌術後淋巴水腫	曹昭懿教授/台大醫院物理治療學系	台北希望小站	癌症病友及家屬
6月6日(週六)	<b>專題講座</b> 癌症治療及副作用照護	許怡敏護理督導/癌症希望基金會	台北希望小站	癌症病友及家屬
6月27日(週六)	<b>社會心理議題講座</b> 很多話想對你/妳說：生病了該怎麼跟另一半溝通	葉北辰心理師/基隆長庚癌症中心	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
4月18日(週六)	<b>頭頸癌學習營</b> ●頭頸癌病人治療後的口腔照護 ●放射線治療的新進展	吳伯璋醫師/中山醫大附設醫院口腔外科 曾顯群醫師/中山醫大附設醫院放射腫瘤科	中山醫學大學正心樓0213會議室 (台中市南區建國北路一段110號)	頭頸癌病友及家屬
5月16日(週六)	<b>專題講座</b> 乳癌術後復健運動	陳奕佳物理治療師/中山醫學大學附設醫院復健治療科	台中希望小站	癌症病友及家屬
6月6日(週六)	<b>專題講座</b> 癌症病人居家護理	林慧雯護理師/癌症希望基金會	台中希望小站	癌症病友及家屬
6月6日(週六)	<b>肺癌學習營</b> 肺癌治療新趨勢&肺癌預防及早期偵測/治療期間營養面面觀及Q&A	陳志毅副院長/中山醫學大學附設醫院 吳銘芳副教授/中山附醫腫瘤科 姜秋月主任/中山附醫營養科	中山醫學大學附設醫院	肺癌病友及家屬
6月13日(週六)	<b>社心議題講座</b> 癌症病友回歸職場與生活的適應	陳逸婷醫師/中國醫藥大學附設醫院精神科	台中希望小站	癌症病友及家屬
6月25日(週四)	<b>美麗守護班</b> 皮膚保養及臉部穴位按摩	郭櫻美美容師	台中希望小站	癌症病友
6月27日(週六)	<b>淋巴癌學習營</b> 治療趨勢及治療期間飲食原則	張正雄醫師/彰化基督教醫院血液腫瘤科	彰化基督教醫院	淋巴癌病友及家屬
7月4日(週六)	<b>營養補給班</b> 治療期間營養原則	張子明院長/童綜合醫院	童綜合醫療社團法人童綜合醫院	癌症病友及家屬

南 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
4月17日(週五)	<b>專題講座</b> 乳癌術後復健運動	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
4月23日(週四) 4月27日(週一)	<b>手作藝術講座</b> 瓶蓋貓咪咖啡杯	阿Mei老師/手做小物達人	高雄希望小站	癌症病友
4月24日(週五)	<b>專題講座</b> 癌症知能成長	王品人護理師/癌症希望基金會	高雄希望小站	癌症病友及家屬
5月5日(週二)	<b>癌症中醫講座</b> 中醫養生、調理	許春宏中醫師/高雄醫學大學附設醫院	高雄希望小站	癌症病友及家屬
5月12日(週二)	<b>美麗守護班</b> 皮膚照護與簡易彩妝	黃彩菲美妝師	高雄希望小站	癌症病友及家屬
5月26日(週二)	<b>專題講座</b> 癌症病人居家護理	陳玉蓮護理師/癌症希望基金會	高雄希望小站	癌症病友及家屬
6月3日(週三)	<b>社心專題講座</b> 如何與癌共存(首部曲~病人篇)	藍秀宏心理師	高雄希望小站	癌症病友及家屬
6月9日(週二)	<b>肺癌學習營</b> 治療趨勢及治療期間飲食原則	楊志仁醫師/大同醫院	高雄市立大同醫院	肺癌病友及家屬
6月9日~7月28日 (每週二)	<b>成長團體(連續8次)</b> 藝術攝影團體	呂錡濡心理師	高雄希望小站	癌症病友
6月26日(週五)	<b>病友會</b> 珍姊妹俱樂部~女人的悄悄話		高雄希望小站	婦癌、乳癌病友

## 第5屆捕捉希望 攝影比賽得獎名單

組 別	第一名	第二名	第三名	佳 作
癌症病友組	陳雅君	朱辰珠	陳建弘	周巽莉·許施金雀·許心怡·黃秀真·萬人慧
病患親友組	陳建良	蘇嘉豪	李芄龍·傅玉潔	羅如宏·林彥良·杜孟倫·許健挺·張世鴻
醫療團隊組	郭英雄	閻思汝	鄭力方	郭玟怡·劉仲彬·林巧凌·于劍興·莊翔宇