

《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、潘純媚、黃華齡

《執行團隊》

執行長：蘇連環
 副執行長：鄭凱芸
 執行長室：戚繼玲、李素媛
 行政管理部：林麗姿、黃筱如、潘朝馨、詹玉雯
 公共事務部：王秀米、李惠卿、王品人、黃沛宸、林可璇
 希望小站：朱世平、廖慧文、吳智媛、王謹賢、李怡如、陳思穎、吳佳霖、顏育舒、范淑美、陳玉蓮、鄭鈺萱、謝愛卿、賴芝瑩、謝宛妮、蔣鈞珊、張文虹、徐奉張、黃鈺婷、陳均、王育嫻
 專線中心：許怡敏、張瓊文、張潔惠、王逸雯
 創新服務中心：薛筑云、曾琳涓
 研究發展部：呂嘉玲、施怡宣、蕭淨方、林慧雯、黃杏雅
 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：和煦人工作室
 地址：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】



國家公益獎
第五屆團體組獎



UICC member organisation

特別企畫

● 1版 董事長的話：2016 猴來居上行大運

本期焦點

- 2版 希望情報 - 2016年世界癌症日主題「We can I can」
- 3版 希望花絮 - 冬季輕鬆養生 不怕病痛纏身
- 4版 希望看板 - 你不再孤單，我們攜手相伴
- 5版 希望脈診 - 抗癌路上不孤單，HOPE陪你度難關
- 6版 希望廚房 - 跟著這樣吃 腸癌不近身
- 7版 希望花絮 - 改變飲食習慣 才能「腸保健康」
- 8版 希望看板 - HOPE送暖 獎助學金申請開跑了



特別企畫

癌症希望基金會的朋友們~ 2016 猴來居上行大運

癌症希望基金會自2002年創立以來，迄今將進入第15個年頭，癌友家庭的服務品質是我們絕對堅持的理念，更是我們對受助者的永恆承諾。

身為全台最多專業人員從事社區的癌症照護非營利組織，我們非常感謝所有的朋友長期對基金會的信賴與肯定，因為有了信賴肯定，基金會得以激盪智慧、凝聚力量來實踐對癌友承諾，未來的日子我們會持續懷著感恩的心，用更具體行動來服務。

2015年，我們參加由震旦集團陳永泰公益信託主辦，聯合勸募協會協辦的第一屆「傳善獎」徵選，在共計71家符合資格的中型社福機構申請激烈競爭中，癌症希望基金會以多年關注罹癌病友家庭、努力推動全台六十七家醫院成立「癌症資源中心」服務、以及建置醫療單位合作網絡的績效，獲得評審青睞，獲得連續3年，共1200萬的經費挹注後續的服務計畫。獲得企業認可是對我們實踐服務之路最大的肯定，我們會持續創新服務模式，以感謝震旦集團對基金會的期許和厚愛。

這些年醫療的進步，癌症病人存活期得以延長，但隨之而來的社會衝擊也接踵而至，癌友要活得久、活得好，需要更多的策略與對應方法方能獲得解決。建立優質服務系統，減輕未來世代的照護衝擊，協助康復病友賦能，建立優質生活重創社會價值，則是我們努力不懈的邁進方向。弘一大師李叔同著名之詞「長亭外，古道邊，芳草碧連天」，我要與朋友分享「醫院外，社區內，希望永相伴」。

敬祝大家2016年的每一天，喜樂順心

癌症希望基金會董事長

敬上

2015年總支出：NT\$52,841,227



癌友家庭照顧計劃42% 會務發展25%
 行政20% 教育宣導13%

2016年所需經費：NT\$59,727,791



癌友家庭照顧計劃43% 會務發展25%
 行政21% 教育宣導11%

2015年總體協助24,249個癌友家庭邁向康復

疾病相關諮詢服務32,657人次



資源補助發送2,299,334元，幫助234人



康復用品租借服務3,340人次，新製作假髮655頂



支持性團體暨活動舉辦63場，服務725人次



教育講座101場，服務2,032人次



關懷活動108場，服務3,714人



身心靈課程舉辦698場，服務5,747人次



4個病友會，服務376人次



設置資訊、資源與支持的五大網站，提供1,663,779人次即時訊息。出版47種衛教手冊、單張、光碟、會刊，發送315,110份。

破除癌症迷思
我們做得到！

WORLD CANCER DAY 2016

WE CAN, I CAN

2月4日 ON 4 FEBRUARY

世界癌症日

減少世界癌症負擔
我做得到！



截至目前為止，大眾對於癌症依然存有諸多誤解，UICC針對2016年世界癌症日，就We can跟I can兩大方向，分別喊出十項呼籲(表一)，要讓個人及群體，從做好自己的本分著手，以減少全球癌症負擔。其中對於「改變認知」，UICC提出了以下看法：政府機關、社會、學校、雇主以及報章媒體，有責任改變民眾過去對於癌症的刻板印象，並破除有害的迷思及誤解；所有的人都有權知道正確的癌症資訊，並懂得時時保持良好的生活習慣，以預防癌症的發生，即使罹癌也應該獲得最完善的照顧。

即使是醫療如此進步的現在，「癌症」依舊是許多人都避免談論的話題，而罹癌這件事被汙名化的結果，導致許多人在確診之後，寧願自己一個人面對，也不願向別人尋求照顧和支援。如果連社會風氣相形之下較為開放的地方，都不時會發生對癌友歧視的事件，那麼癌友在種種情勢所逼下，被朋友與同儕孤立的感受便會更加強化。

一般來說，大眾對癌症最常見的偏見有下列三點：一、認為患病是年紀偏長的人才需要面對的事。二、覺得癌症是屬於文明病的一種，先進國家的發生機率大於開發中國家。三、對治療後的癌友重回職場一事感到悲觀。透過癌症希望基金會在2013年所做的調查發現，近幾年來因政府、醫療院所、癌症組織，推廣衛教知識不遺餘力，民眾對於癌症的認知觀念普遍正確。舉例來說因臺灣醫療進步，所以受訪者大多認為癌症的治癒機率是相當高的，另外也認同早期發現並早期治療，可以有效降低癌症死亡率。但這項數據在交叉比對後卻會發現，在「癌症是可預防的」這個問題下，二十到二十九歲認同的比例，較五十至五十九歲的民眾低。據研究指出，癌症的發生機率和年紀並不成正比，甚至有十歲男童罹患大腸癌的例子出現，因此年輕人在面對癌症時可千萬不能輕忽，應在平時即落實防癌習慣以及盡早施打疫苗。

除了不分年齡皆須推廣防癌知識外，另一項需要大家一起重視的，則是癌友回歸職場的議題，根據臺灣癌症登記中心追蹤至2012年的資料，發生率前十名的癌症五年相對存活率已超過53%，但癌友在抗癌成功後，除了需要面對心裡的擔憂、害怕癌症再度復發、以及體力衰退等問題之外，有些癌友因治療所造成的外貌改變，也會是求職時的一大難關。

想要有效改變這些情況，除政府應就政策面進行推動、雇主主動提供友善職場外，透過教育使癌症衛教知識向下紮根，也是重要的一環，當中媒體更在傳遞正確訊息、教育大眾，提升對癌症的意識覺醒等，都扮演了不可或缺的角色。雖然眼前似乎仍有漫漫長路需要努力，但要是政府、癌症組織與民眾能一同攜手合作，相信更加美好的環境是指日可待的。

本年度UICC世界癌症日(world cancer day)所提出的概念，除了政府應積極推動相關政策，及社會大眾須提升對癌症的意識覺醒的十點呼籲：「We can」之外，針對每個人都可以做到進而推己及人的事，做出十點「I can」的提醒(表二)。這些提醒包含最基本的：大家可以透過選擇健康的生活方式，例如規律運動、正確的飲食、體重控制、拒絕菸、酒和檳榔等，來降低罹癌風險；另一方面，並不是所有的癌症都會有早期症狀，所以大家都應該知道：透過定期篩檢讓癌症得以早期發現早期治療，以增加癌症存活率。

而當自己或親人成為罹癌者後，如何與癌症和平共處，就成為一大課題。這時候可以尋求來自專業醫療團隊、朋友、雇主、同事、或是參與病友團體的「支持」，能讓癌友及家屬獲得助力，幫助他們適應癌症對生活帶來的改變。在走過癌症風暴後，如果能夠分享自己經驗給周遭的人，不但達到教育作用，提醒大家早期發現早期治療的重要性，更可以帶給剛發現罹患癌症的病友希望，減輕他們對癌症的恐懼。

除了他人支持的力量，癌友更應該透過做好疾病自我管理，做個認真的病人。例如，可以透過癌症希望基金會從2003年開始發行的「希望護照」，掌握自己的病況和療程，積極配合治療，和醫療團隊一起攜手打敗癌症。而為了推廣這個觀念，癌症希望基金會也在2013年開始「4G000抗癌關鍵：認識它、正視它、瞭解它、打敗它」衛教宣導，提醒癌友需要認識自己的癌症種類期別及細胞型態、尋求正確的照護資訊、瞭解自己病況專屬的治療方式、堅持治療不要中斷，積極與醫護人員合作。只要掌握這些癌症治療的「關鍵決勝點」，抗癌絕對沒有想像中困難！

然而，在抗癌這條路上，有時候難免會因為治療造成外觀的改變，如毛髮脫落，膚況變差或乳房等身體部位切除等，讓癌友感到沮喪，甚至影響生活品質。UICC提醒，如果癌友能保有身體外觀如昔，就可以減少因疾病衍生的心理問題。癌症希望基金會在台北、台中、高雄設立的「希望小站」長期提供的頭巾贈送、假髮租借、開設癌友彩妝保養課程、義乳胸衣補助等服務，也是基於相同的概念，希望癌友可以保持往日的自信，喜歡自己，讓生活品質一如往昔。

UICC也強調，在癌症相關議題或政策的推動上，納入癌友及其家屬的意見是很重要的，建議癌友可以透過參與相關公開活動發聲，與決策者互相交流對話，以確保意見自己的聲音被聽見，讓決策也可以由癌友的角度被檢視，以確保自己的權益。這樣的觀念在台灣也開始慢慢萌芽，例如，在去年中央健康保險署為讓病人、病友團體、照顧者，皆可針對新藥、新醫材納入健保之討論，提供意見分享的「病人意見分享平台」，以及癌症希望基金會接下來即將推動的「癌症病人用藥權益倡議」，皆是奠基於此。I can雖然是針對個人做出的提醒，但其實只要每個人都可以落實I can，就可以發揮個人的影響力，提供給癌友良好的社會支持，進而讓降低整體癌症的發生率及死亡率，邁向更健康的社會！



We can呼籲

1. Inspire action, take action / 呼籲政府有所行動
2. Prevent cancer / 教導民眾選擇健康行為預防癌症
3. Challenge perceptions / 破除民眾對癌症的迷思
4. Create healthy environments / 建立健康環境
5. Improve access to cancer care / 改善癌症照護的使用
6. Build a quality cancer workforce / 建立有品質的癌症照護人力
7. Mobilise our networks to drive progress / 動員癌症社群力量促使改變
8. Shape policy change / 倡議政策改變
9. Make the case for investing in cancer control / 重視癌症防治投資
10. Work together for increased impact / 合作強化影響力

WORK TOGETHER

I can呼籲

1. Make healthy lifestyle choices / 選擇健康生活方式
2. Understand that early detection saves lives / 知道早期發現早期治療足以救命
3. Ask for support / 尋求支援
4. Support others / 支援他人
5. Take control of my cancer journey / 做好癌友自我管理
6. Love, and be loved / 維持身心上的愛與被愛關係
7. Be myself / 不受影響的做我自己
8. Return to work / 重返職場
9. Share my story / 分享自己經驗
10. Speak out / 勇敢發聲



冬季輕鬆養生 不怕病痛纏身

有時中醫養生理論百種，每每談到養生醫療或經書古籍，要不就是黃帝內經開頭，要不就是本草綱目的中藥材多麼神奇，唬的大家一愣一愣。

事實上，中醫養生保健貼近自然，師法環境宇宙，不逆天而行，是順勢順時養生。順勢順時就是，時序節令走到哪，我們就保養到哪，四季蔬果栽植收成到哪，我們就吃到哪。舉個例，醫生都常說，火鍋非常不好，尤其是麻辣火鍋，胃食道逆流會因為過吃刺激、過吃熱湯、火鍋吃的時間過長三因素，使得胃食道逆流患者更嚴重，甚至火燒心，徹夜難眠、咽喉腫痛、咳嗽沙啞。甚至高血壓高血脂患者，會因為火鍋高湯普林值高、熱量高，對心血管硬化患者，病情冬天會加劇。

可是，換個心情，換個方向想想，一直禁止病人吃火鍋，一直強調麻辣火鍋的壞處不養生，但為何臺灣火鍋店那麼多，婆婆媽媽在家，也是常用火鍋當一餐，如此一來，若是冬天可以換個餐單食譜，例如：用雞架骨（無油但可熬高湯）二副，加上洋蔥、番茄、花椒、胡椒、乾辣椒適量熬湯，因為不加豆瓣醬，可用紅麴上色，看來紅通通，可是嚐起來酸甜辣又降血脂，促進血循。並且冬季蔬菜是很棒的，大白菜雖涼寒，但是經過辣椒紅麴煮過，涼性減少，十字花科特有的抗癌特性也可多吃不用怕，菠菜、山萵蒿、蘿蔔、刈菜都可入鍋，既可喝湯又可吃下高纖，所以順時順食是現代養生保健的觀念。

今天提供大家一些冬天小撇步，所謂撇步，就是你不可不知，我一定要提醒，聽起來溫馨易懂但又不繁瑣的訣竅：

撇步1. 養腎又吃黑：冬天入腎，腎氣足就會精神好睡的好，所以中醫有一句話「冬天吃補，來春上山打虎」，所以今年冬天的保養，會對來年春天特有的肺炎，流感，肝炎先做預防。

建議 黑米（非黑糯米），黑豆，黑木耳，香菇，海參，黑棗，黑芝麻。

撇步2. 滋潤多蔬果：國人喜歡冬天吃補，這觀念是正確的，但是近年來吃越補身體越爛的比比皆是。儘管吃了很多薑母鴨麻油雞，但是熱量太高，增加心血管和腸胃負擔，反而虛不受補。所以在冬天水分攝取過少，導致皮膚眼睛鼻孔過於乾燥，鼻孔乾痛、唇舌口乾、唇裂脫皮、皮膚乾裂發癢、冬季癢的這些病人增加。

建議 多用礦物質維生素多水分多的蔬果減低不適，芥菜、韭菜、南瓜、櫻桃、香菜、梨子、薏苡仁、白木耳。

撇步3. 保暖五點不漏：其實癌症不是絕症不治之症，而是慢性纏綿難治之症，在冬天，若頭部受寒，那麼頭部血管收縮，頭痛眉心疼，肩頸收縮，腰酸背痛，背寒影響脊椎、內臟、關節，甚至影響心肺功能，容易外邪入侵，流感病毒容易上身。

建議 頭戴帽，頸帶圍脖圍巾，肚臍、後腰、胸口三點不漏，保暖好，病情不會加重。

撇步4. 冬藏少出門：春生夏長秋收冬藏是規律，腫瘤癌症是沒有時間季節性的，但是癌症患者養生是有時間季節性的。冬冬季節乾燥，細菌病毒容易散佈空中，對於在化療患者，免疫系統系統相對低下，很容易會有被感染風險。

建議 多保暖，多開窗流通空氣，有陽光時多曬太陽，盡量少到人多風險高的地方，而且必要時多服用增強抵抗力的補充品，例如綜合維他命、發泡錠、熱茶或是泡溫泉。

撇步5. 睡的要久，心情要好：夏天少眠，可晚睡早起，冬天嗜睡多眠，必須早睡晚起，讓情緒穩定不煩躁，況且冬天日照少，對腦中血清素分泌會使人情緒低落，抑鬱不暢，在病人穩定病情，穩定身體狀況會有違背。

建議 讓臥房溫度稍微升高一點，或棉被稍厚一點，但是貼身睡衣儘量輕薄短小，減少皮膚壓迫或肌膚拉扯不適感，又可增加睡眠舒適度。另外可以多用3C產品增加社交，雖然網路社交並不實際，但是對於社交能力較低的病人，可以提振精神，生活使之有所目標是一件好事。👍



鄒瑋倫 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

希望寶盒

學名：Ipilimumab
商品名：Yervoy
中文名：益伏注射劑

作用：免疫治療藥物，作用為阻斷T淋巴細胞的抑制，引發T細胞的活性與增生，藉由強烈的免疫反應，達到抑制或殺死腫瘤細胞的效果。

適應症：適用於治療成人無法切除或轉移性黑色素瘤。

給藥途徑：靜脈注射。

副作用：疲倦、噁心感、腹瀉、皮膚癢、皮膚疹。

健保給付條件：目前無健保給付，需自費。

注意事項：

注射後，每日觀察記錄皮膚、腸胃道的變化，如有嚴重腹痛腹瀉、血便黑便、黃疸、茶色尿、皮膚脫屑或水泡、四肢無力或麻痺等現象，建議立即就醫。👍



這一天，不講癌症，只是聽歌！

『聽希望在唱歌』關懷音樂會 持續16年用音樂伴癌友走一段路

和先生結縭數十載，才剛把孩子拉拔大，正想著可以和另一伴手牽手回味一路走來的秘境，沒想到乳癌第4期竟來敲門！看著為了自己奔波醫院與工作的先生，看著為了自己洗手作羹湯的他，她不捨更心疼，所以在這一天，她拉著先生來到這裡，跟著大家哼著「牽你的手」，透過歌曲，她想和緊握她雙手的那個人說，雖然路途有風有雨，但牽你的手，我不驚艱苦！牽你的手，跟你腳步，希望甲你白頭偕老，走咱的路！

為給予癌友、家屬更多抗癌的希望與力量，由林志炫董事發起，16年來從不間斷的『聽希望在唱歌』關懷音樂會，在2015年的歲末，依舊承載著滿滿祝福準時出發！在這場音樂會中，即使沒有華麗舞台與炫目燈光，但動人的歌聲溫暖了大家的心房，所以一路上我們不僅看到病友坐著輪椅、吊著點滴、戴著頭巾、假髮盛裝來參加，更看到他們不約而同地每年相

約在此，問他們為何而來？他們用「這不只是音樂會，更是我的抗癌紀念，所以，這一天，我一定要大聲地唱，大聲地哼！」來為聽希望在唱歌做了最好的註解！

2015年，5家醫院、10位歌手，5位樂手，超過40首歌曲及1400多位癌友與家屬成就了『聽希望在唱歌』，在它畫下完滿句點前，讓我們再一次透過照片回顧溫暖的這一天！👍



抗癌成功的邱肇政以過來人身分至病房鼓勵癌友



林青蓉、彭佳慧董事與林美秀為癌友打氣祝福



林志炫董事用一首「勇氣」支持醫療團隊抗癌不放棄

你不再孤單 我們攜手相伴

醫院生活有的時候就像是社區生活一樣



(捕捉希望攝影第二名-朱辰珠)

有一次我進病房的時候，看見一張病床旁邊圍了四支點滴架，原來其中一支是這一床病人自己的，另外三支是幾位也正在進行化療的病友們，推著點滴架過來「抬槓」，我當下第一個反應是「我好想幫你們拿個小桌子來泡茶，順便放些小點心喔！」，這幾個病友大姊們笑成一團，很得意地說「我們自己有準備點心啊！」原來她們這幾個姊妹們因為幾次住院化療進而互相認識，例如A跟B住過同一間病房，下次B跟C住同一間，A就來找B，剛好三個人也都聊的來，就會彼此認識。

另外，我也曾經在病房的交誼廳看過兩位病友正在下象棋，旁邊還有一位病友觀棋不語，嗯？這不

是跟我平常經過公園時看到的景象很類似嗎？

這個經驗告訴我，醫院生活有的時候就像是社區生活一樣，而社交生活也是病人生活的一部份。生病前的家庭和人際關係佔了很大一部份，許多病友都跟我說過，家人的支持與朋友的聯繫，是他們生病過程中相當重要的力量。不過，罹癌之後會開啓一個新的社交生活面向：認識其他癌症病友。來源可能包括：住院的時候認識的「鄰居」、看門診時在候診區的座椅上隨口閒聊起來的人、參加醫院舉辦的病友活動、加入癌症相關協會或基金會的服務或活動，例如我就透過癌症希望基金會的志工活動，還有08愛俱樂部（淋巴癌病友會）認識了很多新朋友。

心理學中有一個有趣的現象，人會藉由社會比較 (social comparison) 來評價自己，進而影響自己的心情，例如跟比自己更聰明、好看、富有的人做比較，往往會覺得自己不夠好，而避免接觸這類訊息或接觸。然而在疾病和健康的主題上卻剛好相反，當癌症病人遇上了治療效果好，或身心適應更好的病友，會希望能夠多接觸或聽聽對方的經驗，並從中獲得希望感。

過去曾經有病人疑惑地問我：「心理師，那些參加病友活動或病友會的人看起來面對癌症都很開朗樂觀，我覺得自己沒有適應地那麼好，好像有點難參加她們的活動耶？」這個問題沒有標準答案，不過「到底是樂觀開朗的人才去參加病友會？還是參加病友會以後更能夠面對生病？或者，兩者是相輔相成的正向循環？」你覺得呢？



請上癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw
或撥打免費諮詢專線 0800-010-580

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

希望有愛

與康健人壽再度攜手為抗癌而走

逾800人參與「邁向希望、康健同行」活動支持癌友關懷



癌友、家屬及康健志工共計800人為抗癌而走

為消滅癌症，2011年即加入希望行列，陪伴無數罹癌家庭走過抗癌路的康健人壽，除了長期推動癌友關懷不遺餘力，不僅企業方面支持，更號召員工從事志工服務與捐款，給予人力及財力支援與資源外，更不忘走在抗癌最前端，希望將預防勝於治療的正確觀念傳遞給社會大眾！故為了讓更多人遠離癌症威脅，2015年11月14日特別在大安森林公園舉辦「邁向希望、康健同行」抗癌公益健走，除了號召大家多走路保健康，更於現場捐贈企業與員工捐款共計160萬，做為癌友家庭照顧服務經費，藉此拋磚引玉呼籲全民關懷癌友及其家庭的照護，共吸引超過800人響應。

在與癌症希望基金會攜手舉辦抗癌活動邁入第5年，此次「邁向希望、康健同行」抗癌公益健走不僅首度對外邀請民眾參與，規模更勝以往外，為傳遞正確的健康生

活概念與方式，活動除了設置健走口訣教學、3分鐘登階體適能體驗及癌症防治與宣導攤位外，康健人壽更邀請專業健身老師指導正確的健走姿勢與速度，提醒大家「走對了才有效」。

癌症希望基金會董事長王正旭醫師指出，隨著醫學發達，癌症已非絕症，也因此幫助癌友排解其抗癌路上的阻礙，使其能心無旁騖地積極治療更為重要，也因此我們非常感謝康健人壽多年來以實際行動支持癌友關懷，讓基金會在堅強的後盾下得以在抗癌路上持續前進。康健人壽總經理暨執行長郢藝帆 (Arthur Cozad) 更於會中



康健人壽連續5年捐贈百萬做為癌友家庭照顧服務經費



癌友及家屬組成抗癌英雄隊，以消滅癌症為口號挑戰健走

表示：「推廣正確健走除了幫助大家養成規律運動習慣，更是康健人壽持續支持癌症希望基金會的具體行動。」

癌症希望基金會是康健人壽長期合作的公益夥伴，我們希望一路陪伴癌友和家屬同行，今天的健走活動正強化了我們的承諾，未來更將繼續攜手合作，以行動關懷癌症議題，一同為國人的健康以及癌友的福祉努力。


康健人壽

抗癌路上不孤單 HOPE陪你度難關

我們都曾經面臨生命中措手不及的改變，除了身體的病痛跟治療的不適外，心裡更有著不為人知的恐懼不安與孤單…當你不知所措時，這裡有同樣經歷的朋友，分享彼此的勇氣並且互相激勵，當你內心感到孤單害怕時，這裡有塊屬於你的園地，撫平你不安的情緒。

癌症希望基金會-HOPE為協助更多癌友家庭順利走過抗癌路，在全台北中南成立「08愛俱樂部-淋巴癌病友會」、「大腸經俱樂部-大腸癌病友會」、「珍姊妹俱樂部-女性癌症病友會」。2015年積極籌備「NET-神經內分泌腫瘤病友會」，讓罕見癌症也能獲得更多關注；2016年再邀集胃癌病友及家屬，希望以焦點團體的形式，聚集更多夥伴一起探討「癌友病後人生的生活需求」，學習與癌共生。

HOPE 病友會期望以增權(empowerment)的觀點，提升癌友家庭因應癌症的能力，除了本會專業人員從旁協助，更能從過程中體會到「經歷過才懂得」的心路歷程。我們不僅有「過來人」陪伴新病友建立更深刻的連結，透過Hope病友會，我們還提供以下的服務：

1. 關懷、探訪病友
2. 病友經驗分享與心理支持
3. 舉辦癌症相關醫療、社會心理議題等成長講座
4. 舉辦癌友增權課程、座談會、病友聯誼活動
5. 建立網路交流平台如：網站、臉書、line群組

細數HOPE病友會成立以來，由病友們自發性規劃的多元活動，病友的自主學習提升了自我價值感；而在團體互動中，看到許多溫馨的留言鼓勵著彼此，讓回診前的忐忑多了幾分穩定的力量，復發後的心慌找到支持與方向，大家一起面對人生困難的課題，在眼淚潰堤的瞬間，我們是如此靠近，可以放心的脆弱、大聲說出內在的不安…。

HOPE病友會裡不只有滿滿的溫暖，還有大家毫無保留的真性情，不管是溫柔的桃子姊、笑容始終燦爛的大鼻、因癌症發現人生新方向的北辰、握過無數病友雙手的玉桂姊和傲芳姊，他們因為癌症轉捩出更寬廣的人生路，要成為一盞明燈照亮抗癌路，讓走進來的人不再徬徨無助。

除了凝聚病友會的力量，HOPE不斷思考「我們還可以再多做些什麼？」因此本會除了努力創造一個病友及家屬對外溝通的平台，在2015年11月27日舉辦的「走胃人生-被忽略的胃癌」座談會，更邀請專科醫師、病友、家屬、學者、媒體朋友一起面對面探討胃癌。從預防到治療，在政府、醫院、社會環境及民間團體等，還有許多可以為癌症病友再努力的空間，如癌症檢查、治療方式、健保給付政策、病友生活品質影響…，未來HOPE病友會將持續發掘更多議題為癌友家庭發聲，給癌友家庭一個充滿希望的未來！

歡迎您一起加入HOPE病友會

入會收穫：

可以得到更多的醫療資訊、可以相互分享彼此的經驗、一起度過這段特別的考驗、為提升癌友家庭生活品質努力、最重要的是您不再孤單！

入會資格：

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 08愛俱樂部 | 罹患淋巴癌之病友、病友家屬 |
| 大腸經俱樂部 | 罹患大腸癌之病友、病友家屬 |
| 珍姊妹俱樂部 | 罹患女性乳癌、子宮頸癌、子宮內膜癌、卵巢癌及其他婦癌之病友、病友家屬 |
| NET神經內分泌腫瘤病友會 | 罹患NET神經內分泌腫瘤之病友、病友家屬 |

會員費用：免費

入會方式：有興趣並具會員資格者，請至癌症希望基金會官網(www.ecancer.org.tw)下載申請表，填寫後寄回或傳真各區希望小站，署名「癌症希望基金會」收。

希望小站資訊：

台北希望小站：(02) 3322-6286 傳真：(02) 3322-1314 台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
 台中希望小站：(04) 2305-5731 傳真：(04) 2305-5736 台中市西區民權路312巷4-1號
 高雄希望小站：(07) 581-0661 傳真：(07) 581-0663 高雄市左營區翠峰路22號



癌症問題 鈴一鈴 我幫您

● 全台免費諮詢專線 ●
0809-010-580

癌友家庭
 正面臨人生艱難的挑戰
 一通電話
 提供您專業支持與貼心陪伴
 週一~週六 9:00~18:00

HOPE 癌症希望基金會



「癌症諮詢專線中心」開幕了！

罹患癌症所面臨的衝擊可想而知，治療過程更會遇到許多的問題，無論是經濟、心理、醫療…等，即使身為照顧者也會有很多的疑問，像是營養問題，如何照護…等，本會於2016年1月起成立的「癌症諮詢專線中心」，期待透過專業護理師的免費諮詢，解決您的疑問及困擾，拉近您我的距離，陪伴您在罹癌過程中勇敢面對、積極抗癌！

無論您是新罹癌、長期抗癌或是癌友家屬，有任何問題歡迎您撥打免付費專線0809-010-580（鈴一鈴 我幫您）來電諮詢~

與天使相遇



最開始閱讀翻譯小說是為了等待安眠藥將我帶到久違的平靜，第一本是「於是，天使來到身邊」(Mulberry Park)，在極度恐慌與無助的當下，我不帶任何期待地進入克萊兒的世界。

她喪子三年，之後離婚，一開始我就喜歡上她，因為，她比我慘！這讓我更容易進入她的故事，因為當時似乎只有她才能安慰我。克萊兒每天用慢跑驅離極度的悲傷，退散行屍走肉的孤單，湮滅極度的憤怒，當時的我真的被她的悲懷給撫慰了，我想陪她好好走這一段。

克萊兒在每次慢跑結束後，就會到Mulberry公園休息，慢慢結識了失去父母的小女孩安娜麗莎、安娜麗莎全身痠痛的老保姆查理太太、寂寞的老人華特、孤單的小男孩崔佛，然後進入彼此的生活。克萊兒在與這些人互動的過程中瞭解到，每個人都有上帝給的功課，她的也許很艱難，但別人的也都容易。最後，她與他們成為彼此的天使，給了彼此以為再也給不起的幸福與希望。

故事的結局，克萊兒獲得了新的戀情，她帶著祝福思念著她的愛子，她放下對兒子死亡肇事者的憤怒，她開始繼續前進。我本以為我會忌妒克萊兒，因為她從地獄回到了天堂，她不再被悲傷、孤單、憤怒綁架，她被愛並且能夠愛人，但我發現即便我依然處於低潮，但我仍具有祝福別人的能力。

我相信克萊兒不會從此無痛無傷地活著，夜深人靜，她仍然會想念著她的兒子；即使喧鬧熱鬧，她仍然會在某個瞬間將兒子擱置在最珍貴的位置；重要的節日，她會在歡慶之時在心中為兒子施放一盞燦爛的煙火。現在的我，將夏天的恐慌與無助留在某個地方，但我仍會時不時的回望，並且喝采自己前進了一段。

我知道，生命的某個時刻我可能走回頭路，再次與夏天的恐慌及無助交手，但我也不再是夏天的那個我，我儲存了一些勇氣，累積了一些智慧，也多了一些與千瘡百孔的自己相處的方法。我在夏末已經與我的天使們相遇了，因為我曾經的恐慌與無助，我可以跟她們一起聊聊失眠的痛苦，抱怨安眠藥的副作用，及互相分享助眠的小撇步，我從來不知道，經歷過的熱淚傷痕也可能成為理解別人的荒漠甘泉。給我親愛的天使們-「心的家」所有成員。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會副執行長



跟著這樣吃 腸癌不近身

大腸癌是與飲食最相關的癌症之一。只要在google搜尋「大腸癌/飲食」幾個關鍵字，十大、二十大抗癌食物排行榜簡直多到不勝枚舉。筆者常被問到：每一種都被介紹得具有神奇功效，到底哪些食物效果比較顯著，該怎麼吃呢？

首先回答該怎麼吃的問題：天然、當令、少加工、均衡飲食、求新求變、正確烹調，絕對是放諸四海皆準的鐵律。很多人迷信排行榜前幾名的超級食物，天天吃來吃去都是那幾樣。缺少變化的飲食，防癌效果絕對遠不如多樣攝取、截長補短來得好。

根據流行病學研究，有益的抗癌食物那麼多，哪幾樣是效果比較顯著的呢？回歸美國癌症醫學會教課書，目前已經進入人體臨床試驗二期以上，可預防大腸癌的食物有：

1. 鈣

由於腸內的膽酸、游離脂肪酸會刺激大腸上皮細胞的增生，進而增加罹患大腸癌風險。鈣質可與膽酸、游離脂肪酸結合，促進有害物質排出體外。動物性鈣質的來源有：牛奶、優格、起司、小魚乾等。植物性食物可選擇：豆腐、豆干、黑芝麻、紫菜、芥藍菜、莧菜等。此外，不要忘了適度曬太陽，讓紫外線活化身體內的維生素D，幫助鈣質的吸收。

2. 膳食纖維

膳食纖維能夠降低血液中膽固醇，並促進胃腸道消化、蠕動，縮短腸道毒物與腸道接觸時間，預防便秘及細胞癌化機率。成年人每天建議量為25-35公克，日常飲食最好以全穀類取代精製白飯、麵條，搭配多種蔬菜、豆類及水果，就能攝取足夠的膳食纖維。

3. 薑黃

薑黃素是一種抗氧化劑，可以保護身體細胞免受被自由基破壞，它也協助刺激癌細胞的凋亡、抑制血管新生。為了增加吸收率，薑黃必須與黑胡椒混合食用，且薑黃是油溶性，最好選擇好油一起烹調。

4. 白藜蘆醇

白藜蘆醇為一多酚化合物，廣泛存在於葡萄皮、花生皮和桑葚等食物中。具有消炎、抵抗自由基的傷害、防止血小板凝聚、增加高密度脂蛋白等功效。白藜蘆醇不溶於水、可溶於酒精，因此一天一杯200CC的紅酒是不錯的選擇。

5. 綠茶

綠茶中所含的兒茶素和多酚類已被證實具有強力抗氧化，和抑制基因突變的作用，降低自由基的危害。茶葉中也含有硒與鋅，對於免疫機能的增進有加分的效果。

6. 魚油

研究發現，魚油可使抗氧化酵素保持活性，Omega-3多元不飽和脂肪酸可以增加免疫細胞對癌細胞的辨識能力、預防細胞的變異，建議每週至少攝取手掌大小的魚類3次，以降低結腸直腸癌發生率。

7. 莓果

莓果含豐富維生素C、E、礦物質和多酚，具有抗氧化、抗發炎、減緩退化性失智症、以及血管舒張的功能。此外果漿裡的原花青素還能防止泌尿道感染。

8. 益生菌

身體70%的免疫細胞是在腸道內生成的，優勢的健康細菌叢生態可以維持免疫屏障不被破壞。益生菌不僅可以調節製造有害廢物的酵素、改善腹瀉過敏症狀、幫助營養吸收、還能減少膽鹽的毒性。益生菌的服用時間，以清晨或睡前空腹時服用最好，也可多吃幫助益生菌生長的益生元等食品，像是可溶性膳食纖維、菊粉或果寡糖。

最後提醒您：補藥十帖不敵毒物一劑。要遠離大腸癌，菸酒、高油脂、紅肉及燒烤油炸類等不健康的飲食方式是絕對要先避免的。

謝雯卿 小檔案

現職：癌症希望基金會 營養師



~ 當然要挑食 ~

出版社：原水文化
作者：梁瓊白
膳書房文化及雅事文化發行人
自由時報【看門道評味道】美食專欄作家

琳瑯滿目的吃到飽、價錢咋舌的五星級料理，不管是與三五好友小酌，還是工作壓力大需要發洩，我們總是不斷的設法滿足自己的口腹之慾，但是怎麼搞的，吃了這麼多山珍海味，身體卻沒有因此變得更好？

想要吃得健康嗎？那就要懂得「挑食」。

你沒看錯，就是挑食—「挑對食物」，資深美食家梁瓊白來教你，如何在美味與營養間取得平衡，讓健康和養生並重！

- 一. 捨棄高溫烹調方式，多以蒸/燙/燉/煮，盡量少油、少鹽、少糖。
- 二. 擅用炊具、了解食材特性、運用天然調味料，就能輕鬆完成超美味的料理。
- 三. 慎選當令食材，吃出原味、吃得新鮮。

只要掌握這些關鍵步驟，就能快樂挑食、用健康的方式滿足口腹之慾！

您知道HOPE也有提供電子會刊嗎？

親愛的讀者們，您們知道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

砍幾棵樹！），協助更多癌症病友邁向康復之路。轉換訂閱方式請來信：nara@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 ~



改變飲食習慣 才能「腸保健康」

「我平時是個無肉不歡的人，每餐都要吃肉，且餐餐幾乎要吃1.5到2碗飯。」
「因為身體都沒有什麼症狀，回診看報告醫生告訴我「糞便潛血反應是二期」時，我真的感到非常驚訝！」

現代人因為生活忙碌，外食的機率大增，但在美味的背後，是否曾兼顧到營養的均衡攝取？根據新聞報導，年僅十四歲的國中生，因天天吃重口味的烤香腸，出現血便就醫時已是大腸癌第四期，在開刀的四個月後仍宣告不治，這個案例打破我們以往對於癌友年齡偏高的既定印象，也讓我們了解，不是無病無痛就是健康。

想要「腸保健康」，就要從改變飲食習慣開始著手，除了少吃高脂肪食物、多攝取高纖維蔬果外，更要減少抽菸和喝酒等不良習慣；第二步則是要勤運動，因運動有助於加速大腸的蠕動，縮短糞便通過大腸的時間，從而減低大腸內膜接觸糞便內致癌物的機會；第三、定期篩檢：兩年一次糞便潛血檢查。第四、做完檢查後要確認檢查結果。第五、如果出現陽性反應，則要盡速安排大腸鏡檢查。

除了積極推廣以上防癌觀念，因了解到病友在初確診時，心情難免惶恐不安，對於治療方式或是醫學專有名詞一頭霧水，癌症希望基金會為此成立了大腸經俱樂部，不僅要增進癌友及社會大眾對大腸癌的認識，更要促進癌友間的交流，期望透過病友會，協助癌友及家屬有個經驗分享的管道，與提供心理情緒支持的服務。

更多詳情請上大腸癌照護網 <http://www.crctw.org/>



兩年一次·一生沒事
預防·關心·希望
www.crctw.org

預防大腸癌 真的好方便!



隨手做公益 行動最便利 中華、台哥大、亞太 三大電信用戶 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，基金會與國內三大電信業者合作，即日起，中華電信用戶只要直撥51142，台灣大哥大用戶直撥518072，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。

手挽手，溫暖癌友

34歲那年，才剛走出喪偶之痛，接連而來的口腔癌第4期，又再一次打擊了阿雄，對一個單親爸爸來說，為了年僅11歲的兒子，即使癌細胞讓他身上留下長達15公分的疤痕，即使電療讓他必須忍受皮膚潰爛、感受脖子與身體幾近分離的疼痛，他都不以為意，他唯一擔心的就是戶頭裡的積蓄，到底能養孩子多久？

在台灣每5分26秒就有1人罹癌，面對癌症，病友及家屬必須共同面對疾病所帶來的不適、心理抒發與經濟壓力，若沒有獲得適當排解，都有可能讓病友中斷或放棄治療，影響康復的機會！故為陪伴病友順利走過抗癌路，台灣喜佳(股)公司與癌症希望基金會特發起「手挽手，溫暖癌友」愛心募集活動，即日起只要捐款500元，除可獲得由喜佳學員精心設計、獨一無二的拼布巧挽包外，更可以累積能量給正在治療的癌症病友，讓他們在適時的支持與資源下更有力量面對疾病的考驗！

想要參與「手挽手，溫暖癌友」愛心募集，歡迎至癌症希望基金會
希望小舖<http://gift.ecancer.org.tw/>



HOPE送暖 獎助學金申請開跑了

癌友家庭子女獎助學金在2016年邁入第10年，無數觸動人心的故事，讓我們在癌友家庭身上學習到不只時時刻刻都要珍惜愛，更要深刻的包容與原諒…



「不管怎麼說，他仍舊是我的父親。我和姊姊會陪他到最後一刻」。看起來酷酷的阿佑，在希望種子營的團體分享時，哽咽地說出自己心中的對父親的思念。很小的時候父母親離婚，父親從此消失在阿佑的生活中。靠著政府補助、助學貸款，和姊姊兩人的日夜不停努力工作，只為了能身心障礙的母親過著雖清苦卻平凡的日子。

父親的口腔癌讓久別的親子三人在病房裡重逢，姊姊一肩挑起了龐大的自費醫療費用，而阿佑則擔下了照顧父親的責任。隨著癌症病情的蔓延，父親逐漸喪失了行動、言語的能力。許多過去無法和彼此說的話，也永遠失去了說出口的機會。

「今天我領到這筆獎助學金，是我們家重新站起來的力量。我希望現在在加護病房的父親能夠再次聽見，我們都很愛他…」阿佑說出了自己心中的願望，身邊夥伴們的眼眶也跟著泛紅了。

癌症希望基金會透過獎助學金，擴大本會對癌友家庭服務的層面，協助病友就學中的子女專心向學，緩解其家庭經濟負擔，並透過「大專生希望種子營」為癌友家庭找到支持的力量！



※獎助對象：

癌症病人之大專(學)在學子女。每名貳萬元整，共75名。

※申請資格

1. 父或母罹癌，且罹癌父母仍在世者。尤以正在治療中、經濟弱勢且資源系統薄弱者為優先考量。
2. 就讀日間大專院校(含大學部、四技部、二技部、二專部、五專部4-5年級、大學部七年一貫制4-7年級)之25歲以下在學子女，具正式學制且有學籍證明者。恕不接受進修學院、空中進修學院、補校、夜間部等學制。
3. 104學年度上學期各科成績平均達60分以上者。

※申請方式

請至本會服務據點(台北、台中或高雄希望小站)領取申請表格，或逕自癌症希望基金會網站(www.ecancer.org.tw)下載申請表。

諮詢電話：0809-010-580

收件期間：2016年3月1日至3月31日止

(感謝東洋藥品、明門實業贊助2016年獎助學金經費)

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，14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：

