



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：成佳惠、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
副執行長：鄭凱芸
執行長室：李素媛、戚繼玲
行政管理部：黃筱如、林麗姿、潘朝馨、詹玉雯
公共事務部：王秀米、李麗娟、黃沛宸、林可璇
希望小站：朱世平、吳智嫻、王謹賢、李怡如、陳思穎、吳佳霖、王育嫻、顏育舒、范淑美、陳玉蓮、鄭鈺萱、謝雯卿、賴芝瑩、謝宛妮、蔣尚珊、張文虹、徐奉張、黃鈺婷、陳向

專線中心：許怡敏、張瓊文、張淑惠、王逸雯
創新服務中心：薛筑云、曹琳清、黃玉青、劉秀芳
研究發展部：呂嘉玲、施怡宜、林慧雯、蕭淨方、魏伊芬
執行單位：財團法人癌症希望基金會
法律顧問：莊國偉
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 1001個希望 讓家人一同面對癌症

本期焦點

- 2版 希望情報—癌友家庭親子營 招生開跑囉
- 3版 希望看板—HPV疫苗謠言多 一起了解正確防癌知識
- 4版 希望情報—癌友參加臨床試驗前一定要知道的事
- 5版 希望廚房—破除網路謠言，抗癌不該這樣吃
- 6版 希望脈診—排毒三步驟 簡單靠自己
- 7版 希望諮心—有時候我只想當個一般人
- 8版 希望劇院—已經開始想念妳



-用愛挺癌友-

特別企畫

1001個希望 讓家人一同面對癌症



我們以由左至右、由右至左讀皆相同的迴文數（Palindromic Number）為出發點，期盼透過基金會的服務，讓癌友與家人間的雙向關係維持暢通。

由於不同年齡的孩子發展程度不一，對癌症的理解也不盡相同，我們針對國小階段的學童舉辦親子營，藉由專業講師設計的活動，讓家人同心協力完成任務，在過程中不僅要培養默契，更要透過言語表達，讓彼此都清楚了解心裡的想法；此外，也在癌友家庭間搭起橋樑，使他們在對抗癌症的艱辛路途上，互相扶持陪伴。若是家中三到六年級的孩子已能獨自在外過夜，另有夏令營可供報名參加，除了讓父母有機會喘口氣，也提供孩子同儕支持及情緒陪伴，並讓正確癌症知識從小扎根。

在一次偶然的機會中，小萍（化名）透露：「大學生活不似國高中緊密，就算想要與人傾訴煩惱也無從說起，一下課就要趕去打工，無法與其他人建立關係、也沒有空間參與社團活動，是心裡的一大遺憾。」這樣



的故事顯示出不少癌友子女都有「親職化」的現象，為了負擔家計或是擔任照顧者角色，不得不讓自己盡快成長，以面對癌症衍生的困境。我們因此提供大專院校獎助學金，讓子女的負擔稍稍減輕，也無須為學費傷神。此外，更舉辦希望種子營，讓學子們有個和同儕分享自身經歷的平台，並鼓勵種子營的學生擔任志工，其中一項便是投入夏令營，以同是癌友家屬的角色輔導年幼的學童。「取之於社會，更要回饋社會」，就是這項活動最好的註解。

1001個希望歷程表

活動名稱	起始年	場次	服務人數
夏令營	2005	20場	437
獎助學金	2005	/	1145
親子營	2008	15場	398
希望種子營	2010	14場+2場工作坊	293
兒童成長營	2006	6場	50

1001個希望邁入第十二個年頭，舉辦過二十場夏令營、十五場親子營、十四場大專希望種子營，及六場兒童EQ成長工作坊，我們的足跡遍及北中南地區，期許未來能夠走過更多區域；經費則已投入超過三千萬台幣，總服務人數達2323人，這一路上感謝台北市華中扶輪社、宏利人壽、東洋藥廠、默克藥廠、康健人壽、未里生技以實質資助，當我們最堅強的後盾。期盼這項計畫能夠協助更多癌友家庭走過風風雨雨，使他們在面對癌症時，不再孤單害怕。

很多罹癌父母在確診之後，腦袋第一個浮現的往往是子女，對他們來說孩子是自身的延續，更是未來的希望，為此可能選擇不談論病情，以免孩子擔心，但卻忽略了癌症影響的不只是個人，更會對整個家庭造成衝擊。其實，孩子遠比我們所想的都還要敏感，在朝夕相處的過程中，他們一定能察覺到家裡氣氛不同，或是父母的外觀因治療起了變化，若是家人對這些事絕口不提，反而會使他們更加憂懼不安。

根據我們多年協助癌症病患家庭的經驗可以發現，子女情緒與行為在父母罹癌後近八成有明顯的改變，不論是哭泣、傷心、或變得更乖巧懂事等，都呈現出孩子對於這件事的改變與調適。而這些情緒與反應若是無法宣洩，會使親子關係變得緊繃，甚至使他們誤以為在家中遭到孤立。

1001個希望 分層茁壯發展

為了使親子關係和緩，也為了強化家庭面對癌症的力量，「1001個希望」就此誕生。

癌友家庭親子營 招生開跑囉

如果有一個輕鬆的對話空間、適當的方法，讓癌友和家人可以安心地表達真實情感，探索癌症在每個人心中的樣貌，透過團體一起分享共同的生命經驗，就能讓癌症轉變為凝聚家庭的推手！

癌症希望基金會誠摯的邀請癌友帶著您的家人，一起參與今年在全台北中南舉辦的二天一夜親子營；請您帶著開放的心，循著活動的軌跡和我們一起，讓家長放鬆喘息，親子之間彼此傾聽。

機會難得、名額有限，即日起接受報名，本會審核通過後，將於活動一周前發送通知。

◎免費諮詢專線：0809-010-580

參加對象：癌症病友、配偶及就讀國小之子女，共10個家庭。（若有其他18歲以下子女，亦歡迎陪同參與）

活動費用：免費

活動時間與地點			
場次	日期	地點	報名專線
台北場	5/21-5/22	北投捷運會館	(02)3322-6286分機131
台中場	5/28-5/29	飛牛牧場	(04)2305-5731分機151
高雄場	6/18-6/19	高雄六龜扇平山莊	(07)581-0661分機111

正念減壓 身心合一的美好感受



你有多久沒聽見身體的聲音了？或是，從沒想過身體會發送訊息給你？

腰酸背痛、睡不著，是很多病友與家屬常常反應的身體不適。到底，是什麼原因產生這樣的不舒服？又該如何改善呢？台中小站首次為志工、珍姊妹俱樂部、大腸經俱樂部、08愛俱樂部開設正念減壓課程，帮助大家聽取身體的悄悄話！

正念是自我覺察，幫助身心合一，讓身心同在（BEING）的一種狀態。這對於志工及病友會的成員來說是個很特別的經驗，許多志工及成員分享，從未仔細的體察到身體的微小刺痛感，也未曾留意因站姿習慣傾向某一邊，導致肢體重量分配不平衡，透過這次活動帶領的身體掃描，面對真實的自己，不論是舒服或不舒服，都接受那是身體的一部分，在動靜之間感受身體的存在。

一位正在做治療的會員分享：「靜坐練習讓我第一次專注在自己的呼吸上，幫助身體放鬆，學習接受身體自然呈現的樣貌。」在練習過程中會員分享共同的經驗是：「全然的接受身心樣貌，就是照顧自己的第一步！」沒有苛責，沒有那麼多的為什麼，讓腦袋思緒與身體感受重新接線，這就是正念的第一步。請別討厭身體所發布的訊息，因為身體正在努力地提醒「哈囉，我在這裡！」

愛自己的方式很多種，邀請您每天預留專屬自己的時間，只有您與身體相處，靜心感受身體的喜悅、疲憊或是痠痛，愛惜身體與身體對話，透過自我覺察，和身體當好朋友！感謝身體的存在，讓我們看見生命的四季變化；因為有身體的支持，讓我們的世界更多采多姿！謝謝身體、謝謝自己，原來身心合一是如此美好！



智慧捐款 用愛挺癌友 「幫助一位癌友，等於幫助一個家庭」

為了讓您捐款更為便利，基金會除了既有的銀行轉帳、郵政劃撥、線上刷卡等捐款方式外，更加入智慧捐款的行列，即日起，只要手機App搜尋下載「Pi行動錢包」，完成註冊流程，並拿起手機「拍照」，即能輕鬆完成捐款，隨時隨地都可第一時間立即傳遞您的愛心，陪伴癌友家庭順利走過辛苦的抗癌路！

快速五步驟，愛心即時送

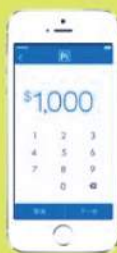
1. 手機App搜尋下載「Pi行動錢包」



行動錢包



2. 選擇「小型店/網路賣家/公益捐款」，拍一下公益團體的QRcode。



3. 輸入捐款金額；每筆捐款限額\$5,000



4. 交易目的請選擇「公益捐款」；並輸入欲捐款單位，若需索取收據請輸入收據抬頭名稱與收件資訊。



5. 輸入支付密碼並確認付款，立即完成捐款！謝謝！

想要加入照顧罹癌家庭的行列嗎？
想要讓全台46萬個罹癌家庭能心無旁騖地積極治療嗎？
現在就用您的手機「拍」一下，讓愛心永遠零距離！

更多活動詳情請上網站查詢
<https://goo.gl/pW1DBT>

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



財團法人癌症希望基金會
癌友家庭照顧計畫經費勸募活動
衛部教字第1041360524號

「幫助一位癌友，等於幫助一個家庭」，癌症希望基金會邀請您共同募集「癌友家庭照顧計畫」服務經費，陪伴全台46萬個罹癌家庭，能心無旁騖地積極治療，順利走過辛苦的抗癌之路！

HPV疫苗謠言多 一起了解正確防癌知識

文/鄭文芳



自HPV疫苗上路已有近10年的時間，然而大眾對它仍存在著一些疑慮。許多人擔憂注射疫苗的安全性，以及是否會產生不良的副作用？諸如此類的問題，其實都是多慮的。

首先，我們要先了解什麼是人類乳突病毒（HPV）與其疫苗的功效。

什麼是人類乳突病毒（HPV）人類乳突病毒與子宮頸癌的關係

人類乳突病毒是一種DNA病毒，至目前為止，有一百多種型別，其中發現能導致癌症者有二十多種，可分成高危險致癌型（如16、18型）及低危險非致癌型（如6、11型），而高達99.7%的子宮頸癌與感染致癌型HPV有關，因此，1996年世界衛生組織（WHO）正式宣布：「HPV是導致子宮頸癌的元凶」。

這主要是因為人類乳突病毒基因會產生E6與E7蛋白，導致子宮頸癌、會陰癌、陰道癌、肛門癌，最近還發現食道癌、口腔咽喉癌、女性肺腺癌等，都與此病毒有關，換句話說，此病毒專門感染人類表皮細胞以及黏膜組織。

然而對於人類乳突病毒，臨床醫學上目前並沒有任何藥物或治療性的疫苗，有幸的是一位澳洲醫師洲醫師FRAZER，發現了每5個人類乳突病毒的L1鞘膜蛋白，就能自我聚合成一個五邊形，然後72個五邊形就能組成一個病毒的外殼，被稱為「類病毒微粒」（VLPs, Virus-like particles）。

類病毒微粒，這是研發子宮頸癌疫苗上很重要的突破。子宮頸癌疫苗的原理，便是將類似人類乳突病毒外殼的類病毒微粒，施打到人體內，因為類病毒微粒並不含有具感染力的病毒成分，所以不會感染接種者，卻具有抗原性，可以讓人體產生對抗L1鞘膜蛋白的抗體，進而達到預防人類乳突病毒和子宮頸癌的目的。

關於HPV疫苗安全性與副作用的疑問？

就大眾最關注的安全性問題而言，目前市面上無論是四價疫苗——嘉喜（GARDASIL）或二價疫苗——保蓓（Cervarix），在上市之前皆經過嚴謹的安全性試驗評估，實驗結果確認疫苗有效且安全後，才獲得核准上市。

就副作用而言，在全球大規模的臨床研究上，目前發現有嚴重副作用的個案極為罕見，較為常見的是注射部位疼痛、輕微腫脹、發紅或發癢現象，若出現此類副作用時，可冷敷緩解症狀。

子宮頸癌正確防癌知識

對抗子宮頸癌需雙管齊下，除了初級預防——接種HPV疫苗之外；另一方面也要積極的落實次級預防，子宮頸抹片檢查與HPV篩檢，在癌前病變初期，及早診斷及早治療，可以有效大幅降低子宮頸癌的發生。

另外，已發現罹患子宮頸癌的病友也無須慌張，除了遵循正規的醫療管道，配合醫囑積極治療外，癌症希望基金會係由一群專業的醫師、護理師及癌症病友與家屬組成，不僅可為癌友提供諮詢、心理輔導及生活照護等服務外，更分別於台北、台中、高雄成立希望小站，透過舉辦癌友關懷活動、免費諮詢、罹癌家庭子女獎助學金等家庭照護計畫，提升癌友生活品質，及癌友家庭完善的身心照護。

希望大眾對於人類乳突病毒及子宮頸癌都能有所了解，進而使子宮頸癌的發生率降至最低，提升國人健康。

鄭文芳 小檔案

現職：台大醫院婦產科主治醫師
癌症希望基金會 學術委員

美麗守護班 帶你找回自信與笑容



當初會來參加美麗守護班，是因為在化療期間皮膚變得粗糙。每天看到這樣的自己氣色都不好。參加美麗守護班學到各種化妝的技巧，讓我看見更美麗的自己。」林瑜說。

如果不開口，很少有人能發現林瑜「陸配新娘（自稱）兼癌友」的身份。因為她總是露出滿臉陽光的笑容；快樂時大笑，感動時流淚，完全的性情中人。和先生閃電結婚；正在策劃兩人的未來藍圖時，就被診斷為大腸癌第四期。「當時我的腦中浮現出癌末病人，癌細胞跑遍身體每個角

落、痛苦無助的樣子，真是完全沒法接受。還好，我老公很堅強，告訴我『遇到問題還是要面對。』這讓我感覺到老公是很愛我的，那我自己也要加油。我也很幸運遇到台灣很好的醫療團隊和很多幫助我的人」。林瑜用手機展示老公的照片，充滿著被愛女人的幸福感。

面對突如其來的疾病與後續的治療，在先生的陪伴下走過化療的掉髮、噁心嘔吐等副作用。好

不容易撐過了手術和12次化療，原以為就此結束，但又面臨復發後再次治療的痛苦。幸好有朋友邀約出遊烤肉。才在旅遊的過程中發現原來自己還有「環遊世界的夢想」，也因此產生繼續完成治療的力量。然而看到鏡子裡的自己面黃枯乾，原本圓圓光光的臉頰也因為藥物的關係變得粗糙，心情就變得憂鬱起來。正好看見希望小站在開辦「美麗守護班」，馬上打電話報名參加。

彩妝師告訴大家，美麗的基礎在於日常的保養。帶著大家從洗臉開始做基礎保養。並提醒大家如何挑選低敏感的保養品、化妝品以免造成皮膚的負擔。「我看彩妝師講的那麼專業，忍不住就自己自願讓彩妝師把我當作示範。看著鏡子裡變美的自己，整個心情高興了起來。」講到上課的經驗時，林瑜眉飛色舞的說。

林瑜也想和大家分享：「治療結束後，每天都持續不斷的運動、跑步、瑜珈，我發現現在只要我有正常運動，我的皮膚就會保持水嫩水嫩的。所以運動的女人是最好的！而在治療的期間，透過簡單的化妝，也會讓自己心情更美喔！」





癌友參加臨床試驗前 一定要知道的事

最近「O鼎公司新藥試驗，解盲未達預期，導致股價崩跌」一事，在台灣吵得沸沸揚揚的，也引起很多人對「臨床試驗」的注意。所謂「臨床試驗」，指的當然是以人為對象的試驗。說「臨床試驗」是醫學進步的重要動力一點都不為過，舉凡新藥品、新醫療技術或器材的研發，在在都需要藉由各期臨床試驗的施行來證明其效果、安全性或可行性無虞，才能通過官方的審查，然後運用於一般病人或大眾。若少了「臨床試驗」這種嘗試突破現有巢臼的努力，醫學或許只能留在老祖宗治病的方法上停滯不前。

臨床試驗 醫學進步的重要動力

「臨床試驗」一般分為四期。我們以癌症新藥的臨床試驗為例來說明。第一期的「臨床試驗」主要目的是測試新藥的安全性和毒性（副作用），並找出人體所能接受的最大安全劑量，以作為往後進行第二期臨床試驗時的用藥劑量參考，此期受試者通常包括數種不同癌症的病人，雖然也會同時評估療效，但並不是此期試驗的主要目的。

第二期的「臨床試驗」，則選擇單一癌症的病人，來測試新藥的療效，順便也監測治療中發生的各種副作用。當新藥在第二期有不錯的療效時，便有機會進一步進行第三期的「臨床試驗」。這是以新藥為實驗組，原有的標準治療為對照組所做的分組比較試驗，看看新藥是否優於原有的標準治療。如果這個疾病沒有標準治療，那麼就可能以外表和實驗組中的新藥長得一樣，實則沒有藥物成分在內的「安慰劑」作為對照組。

新藥上市必經過程

這種分組比較試驗，為了保持客觀和中立性，常常會採取「雙盲」的設計，主持人或實驗團隊沒人知道哪個病人是分在實驗組，哪個病人又是分在對照組，直到整個試驗結束，才會進行「解盲」來解開分組的資料，並做統計分析。

當分析的結果顯示，新藥這一組的治療成績優於對照組（較好的療效、更長的存活率或較小的副作用）時，這個臨床試驗便算是成功的研究，新藥便有機會提出申請，取得藥證或上市許可，或是取代原有標準治療成為新的標準治療。第四期的「臨床試驗」比較少見，限於篇幅，不多贅述。

台灣過去較少參與跨國的臨床試驗，也少有自行開發的新藥研究，各醫院所做的「臨床試驗」以第二期的試驗為主，多屬既有藥物的新組合療法（老酒裝新瓶），偶爾會有一些已在國外試驗多年的「八成新」新藥，拿來台灣測試國人特有的癌症（如鼻咽癌，肝癌等）的療效。近年來，隨著台灣醫學研究的進步和生技業的蓬勃發展，陸續有很多國際研究機構或藥廠，把台灣列為臨床試驗的參與夥伴，一些研發中新藥的試驗，我們或許可能分配到一些參加的名額，甚至也不乏國內自行開發的新藥，在國內或拿到國外，進行各期的臨床試驗。

勿因恐懼錯過一線生機

很多人一聽到醫師問他要不要加入某某「臨床試驗」，常常反射性的聯想到要被當做「白老鼠」的刻板印象，一口回絕，連初步的了解都不願意。這種對「臨床試驗」的恐懼和誤解，有時會讓部分病人喪失了接受比現有治療更具治療希望之試驗機會，特別是對於一些現有治療已束手無策的病人，多一個新藥的試驗，或許就多了一份活下去的機會，這種情形下，醫療人員可能比較會抱持鼓勵病人參與的心態。很多人擔心「臨床試驗」的風險和安全性，關於這一點，衛生福利部和各醫院對各期的臨床試驗，從法規，監督到執行，都訂定有嚴謹的規範，以保護受試者的權益和隱私。當然，既然稱作「試驗」，也就代表它的「療效或副作用並不那麼確定」，同時也存在某種程度上的風險，而且「新藥」不等於「比較好」，這是「臨床試驗」的另一層迷思。建議大家踏出第一步，先花一點時間來了解醫師跟您提「臨床試驗」的內容。

需瞭解己身病況及試驗內容

在詳細了解「臨床試驗」的內容之前，您一定要先清楚您疾病的現況，記得要詢問醫師您有哪些現有的治療方式或藥物可以選擇？為什麼醫師要提這個「臨床試驗」？這一個試驗是屬於哪一期的試驗？之前是否已有治療和您同一疾病的研究報告？如果是分組的試驗，對照組有沒有可能是沒有藥物成分的安慰劑？（如果是，那您能不能接受？）這個試驗是否是免費的？「臨床試驗」的研究主持人（可能是您的主治醫師，也可能是別人）或研究助理會提供一份通過醫院「研究倫理委員會，institutional review board（簡稱IRB）」審查的「臨床試驗研究計畫說明書」和「受試者同意書」，並做適當的解釋說明。厚厚的內容，洋洋灑灑的條列了研究的題目、研究的單位和成員資料、研究的背景和緣由、研究的內容和步驟、受試者的條件和排除條件、可能發生的副作用，發生率和處理方法、其他可能的治療方式、預期的效果、試驗中的注意事項或禁忌、隱私和機密之保障、損害補償和保險等等，您可能得花不少功夫來閱讀。如果有不懂的地方，可以請問您的醫師（或主持人）或研究助理。

研究團隊絕對尊重病患決定

當然，如果您有具醫療背景的親友，不妨請他們幫您看一下研究內容，並提供意見，這樣會多一層保障。等充分了解計畫的內容後，再決定是否加入研究。如果您不想加入研究，請明白跟醫師表明，千萬不要因為不好意思，怕醫師生氣而勉強簽下同意書。知情同意、拒絕參與研究、以及試驗中隨時可撤回同意或退出研究，而不會遭受不利後果或報復，都是病患的基本權利，並受法律充分的保障，研究團隊也會完全尊重您的決定，敬請放心。

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

破除網路謠言 抗癌不該這樣吃

文 / 謝雯卿

關心您的親友們總喜歡在群組裡傳送各種抗癌飲食文章。下面幾個主題您我可能都收過，有哪些迷思是治療期間病友們需要特別注意的？



物，包括全穀澱粉類、蔬菜、魚肉蛋奶製品，恆定胰島素分泌、並維持體內營養素均衡。

吃素可以抗癌？

癌症病友組織蛋白容易流失，加上治療期間需要大量蛋白質提供身體的修復及免疫功能。雖然豆類、穀類、藻類等也可提供蛋白質，但動物來源的蛋白質一般會比植物較為完整好吸收，特別是有貧血狀況的病友可以多食用紅瘦肉。如果不是特殊因素，不建議在治療期間才改吃素，或至少「蛋奶素」也比「純素」容易補充一些優質蛋白。

生機飲食抗癌？

五穀、蔬果含有豐富的維生素、礦物質、纖維及植物性化合物，生機飲食所提倡的生食，優點是更容易攝取到食物中的各種酵素。對一般健康人而言，偶而搭配生機飲食不失為一種保健、防癌的養生方式。但對已罹癌並接受治療的病友，它無法充分供應治療期所需的熱量及優質蛋白質。此外化療容易造成白血球降低、免疫力下降，未經烹煮的食物如果清潔不足，恐引起病友感染

的風險。建議等到治療結束恢復期時再選用生機飲食較妥當。

飲食應盡量清淡，避免油脂攝取？

癌症病友經常食慾不振，如果甜點、炸雞、焗肉等「不健康」食物可以提供心理安慰，治療期間不需過度嚴格限制。畢竟這段期間代謝壓力比正常人大，熱量需求高，應以喜歡吃、吃得下為主。但是還是可以技巧性選擇相對健康、或加工較少的食物，比如炸雞可以將外皮剝掉、市售果汁不如自己鮮榨、香腸熱狗不如燉肉。

檸檬殺死癌細胞，比化療強一萬倍？

網路瘋傳檸檬的神奇功效，不只可以美白、瘦身還能防癌、抗氧化……。

檸檬的確是營養豐富的水果，含有維生素C、B1、B2、菸鹼酸、鈣、鎂、鉀等，可以幫助維持人體的新陳代謝；檸檬皮更含有豐富的類黃酮和多酚等抗氧化成份。然而號稱檸檬可以殺死癌細胞，甚至比化療強一萬倍就太誇大了。它可以加入日常均衡飲食中，但沒有治療效果，更不能當作是治療癌症的祕方取代正統治療，單獨大量攝取檸檬還不如多搭配各色蔬果。

謝雯卿 小檔案

癌症希望基金會 營養師

不吃糖餓死癌細胞？

糖是細胞生長的主要能量來源，癌細胞當然也不例外。但是想靠少吃糖來餓死癌細胞根本是不可能的，所有食物在體內都可被分解或轉換成單糖，甚至在完全斷食的狀況下，人體也會分解身體的組織源源不斷製造葡萄糖。飢餓療法只會餓到正常細胞，癌細胞仍可努力搶食生長，反而造成病友營養和體力不足、無法繼續完成治療，甚至體重急遽下降還會增加死亡率。

然而的確有研究指出過量的胰島素會增加癌細胞增生的風險。所以正確的建議應該是少吃含「精製糖」的甜食，改選健康的低升糖指數（低GI）食



希望寶盒

學名：Crizotinib

商品名：Xalkori 250mg/200mg

中文名：截剋癌

作用：可抑制異常的ALK酪胺酸，阻斷癌細胞訊息的傳遞，抑制惡性腫瘤的增生。

給藥途徑：口服。

適應症：晚期肺癌病人，需ALK基因檢測呈陽性者。

副作用：噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、疲倦、食慾不振、血球數減少、視力變化、水腫。

健保給付條件：

- 1.曾接受過白金(鉑)類化學治療失敗之ALK基因陽性之晚期非小細胞肺癌患者。
- 2.符合前述條件患者，若合併腦轉移，需達到腦部臨床症狀穩定，才能申請服用。
- 3.須通過「全民健保事前審查作業申請」核准後使用。

注意事項：

- 1.每日二次，定時服用；膠囊應整粒吞服，不可咬碎、溶解或打開。
- 2.治療期間避免食用葡萄柚或葡萄柚汁，避免干擾藥物濃度。
- 3.治療期間如有發燒、抽搐、呼吸困難等症狀，請立即就醫。



排毒三步驟 簡單靠自己

文 / 鄒瑋倫

生活中疾病無所不在，大家養生求體健，故近年來發展了一套「排毒理論」，但排毒究竟是什麼？詢問專業西醫、中醫，我們不太會建議病人服用排毒健康食品，因為只要身體正常運作，就會排出人體不要的老舊廢物。但是大家都有疑問：環境太險惡，水質糟、食物添加物也雜，動物施打的抗生素那麼多，若自己也生病了，難道不用排毒嗎？

病人或亞健康人，會覺得身體有很多毒素累積，需要吃排毒餐、排毒健康品，或做排毒養生操來尋求毒素排出，事實上身體有恢復平衡的機制，我們稱為穩定性。只要身體某些器官功能尚在運行，就可以用其分泌出來的東西當做指標，判斷現在情況如何，是否需要休息，是否需要尋求專業協助。人體本來就有排出廢物的能力，而不是以為吃排毒餐、排毒食品，就真的能排出毒素。

頭髮排毒：頭髮毛囊若受到刺激，包括用腦過度、工作壓力、化療傷害、吸毒，會使毛囊出現變化異常出油。早上洗頭晚上立刻滿頭油，就需要加強睡眠，少吃辛辣食物。若頭髮髮量直落或毛髮變細，可能是貧血過度，或賀爾蒙減退，則要加強身體功能，多攝取油脂、蛋白質、微量礦物質等。

眼屎排毒：當過於操煩忙碌，眼屎增多變黃稠，則要清淡飲食、提早休息來減少眼屎生成，使體內發炎指數下降。

汗水與髒垢排毒：汗一定是略鹹，若汗臭味重又有腥味，表示腸胃肝膽負擔較重；汗水嚐起來無味，中醫則稱為虛汗或盜汗，多發生在氣虛疲憊，精神不濟之時。若有髒垢代表代謝是快又好，就無

需為此苦惱；若完全沒髒垢，不是清潔過度，就是身體老化，皮膚油脂不易生成，新陳代謝不佳。

大便排毒：食物在小腸吸收有用物質後來到大腸，經升結腸、橫結腸、降結腸到直腸成形之後，排出為糞便。有時大便結塊堅硬如石，就是水分攝取不足，腸胃蠕動過慢。有時大便很順，但是沖馬桶水時，常會黏便盆不易清洗，顯示此人身體濕熱，也就是吃多、吃太油膩，導致消化得慢，口乾火氣大，身體沉重疲倦。有時排便稀散，一沖就散不成形，顯示病人消化吸收能力差、腸胃虛寒，手腳可能冰冷無力，體力倦怠不耐操。

泌尿排毒：每天盡可能喝到2000到3000c.c.的水，以達到足夠的排尿次數，若可以因為多喝水，而讓早午晚各排尿三次，也就是一天九次（不包括夜間醒來夜尿），那就是健康又可排毒。但若喝的多、排的少，就要尋求醫生協助，是否心臟、腎臟，或內分泌出現問題。

總之身體有很多排毒管道，可以幫忙主人排出不要的，或外來的怪東西。但現代人不常運動，造成身體的排毒機制不是那麼靠得住，我們可以藉由一些簡單的方法，來強化身體排毒力。

1.梳頭排毒功：中醫認為頭面為諸陽之會，也就是所有陽氣經絡，都會上行頭面，選一個安全不刺痛，間距較寬的多齒圓梳，由左耳髮際往後腦勺梳，慢慢循序往上，每一步都從髮際方向朝後腦梳，一直梳上美人尖。再由右耳髮際往後腦勺梳，慢慢循序往上梳，也是梳到美人尖。最後由頸後髮際，把頭髮往前梳散，一前一後，讓頭皮下密密麻麻的穴道與微血管順暢，

刺激新陳代謝也排毒。代謝也排毒。

2.梳胸排毒功：任何動物都是猿背縮腰，所謂猿背指的是：念書、打電腦、滑手機時，都是弓著身往前傾，久而久之心肺功能減弱不夠擴伸。建議平常多擴胸呼吸，將手打開如老鷹翅膀，用鼻子吸氣後，分十口慢慢用口吐。或是看電視時也能輕鬆做到的「梳胸排毒功」，用齒距不要太小、齒尖不要太尖銳的按摩梳，隔著棉質內衣，女生最好不要穿胸罩，從兩乳正中，脖子以下胸骨開始，慢慢由正中胸骨往肋骨方向平行梳，一排一排肋骨梳下來，梳完左邊再梳右邊，皆由正中胸骨開始。當然如果得心應手，也可以配合呼吸調息。

3.溫鹽水大腸排毒法：這是大家所熟知的，叫醒胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門排便的排毒法。作法略為不同：前一夜先將500c.c.飲用水加上一平匙的鹽（買罐裝鹽附贈的小湯匙即可）。第二天清晨，盛250c.c.的溫水兩杯，將昨夜已溶化完全的鹽水，各加入一半，可供二人飲服。用意是晨起有時太趕，鹽粒溶化不完全，效果打折、口感打折，這樣能即刻飲用比較方便。用溫鹽水開啟腸胃蠕動，貼近人體生理緩衝比例，不會造成腎功能負擔。

排毒方法太多理論，人體有時二小時就可把毒素（細菌）排掉，有時要二周才能把毒素排除（例如抗生素），只要身體機能正常，自然靈活使用全身排毒管道才是最高明的養生方法。

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
小舖

心花漾 就飛揚 希望小舖邀您一同開啟花漾生活



繁忙的生活中，只要加入一點簡單的花漾美學，就可以為你我打造一個蝶谷巴特的風雅居家生活！

為響應癌友家庭照顧計畫服務經費募集，癌症希望基金會的志工們，特別於初春DIY蝶谷巴特手作品，透過繽紛花樣的構圖與絢麗的色彩轉印、推合，製作多款提袋及圍裙，貼心的防潑水材質搭配獨一無二的設計，不但呈現令人眼睛一亮的歐風優雅，更增添實用性。

邀請您現在就透過認購方式至希望小舖選購【花漾生活—蝶谷巴特手作品】，妝點春日裡的好心情，您的每筆捐款也將做為癌友家庭照顧計畫服務之用，幫助更多罹癌病友與家屬順利走過抗癌路！

更多愛心商品請上癌症希望基金會【希望小舖】<http://gift.ecancer.org.tw>

希望
小站

課程 · 講座 · 活動

學習與癌症共處是一段不簡單的過程，但罹患癌症，不代表生活就畫上休止符！北中南希望小站每月舉辦大大小小的講座及課程，有**成長團體**、**希望樂活學苑**、**兒童夏令營**、**罹癌家庭親子營**等等，歡迎您至官網 www.ecancer.org.tw 了解各項活動內容及報名方式。免付費洽詢：0809-010-580（鈴一鈴·我幫您）



有時候我只想當個一般人

文 / 葉北辰



第四屆捕捉希望 癌症病友組佳作 / 陳世明

記得有一次在病友聚會時，某位病友為了鼓勵另外一位病友，就說「你現在治療結束了，就可以把自己當一般普通人啦！你看，我就努力過正常日子，該吃就吃，該玩就玩，不要把自己當病人，心情就會逐漸好起來啊！」這時候，另外一個病友會成員反問「那還在治療中呢？是不是該把自己當病人，例如要專心養生或乖乖配合醫生作治療？把自己當普通人就會亂吃、晚睡之類的……。」我是團體帶領者，自然而然大家的眼光就會落在我身上，希望我能夠給個答案。

我當時分享了一個禪宗的故事，兩個小和尚在吵架，剛好師父經過，就希望師父能夠主持公道，第一個小和尚就跟師父說「師父，事情是這樣的……。您說對不對？」「你對。」師父回答。第二個小和

尚聽了不服氣，馬上反駁「師父，其實是這樣的，……，您說，這樣對不對？」師父說「你對。」旁邊還有一個小和尚，聽了這整段對話非常疑惑，問道「師父，您剛剛說他對，現在又說他對，可是他們講的完全不一樣啊！到底誰對？」師父說「你對。」大家聽完故事當然就笑成一團，然後說北辰心理師你都逃避問題。

老實說，我不止一次聽過病友們（無論是治療結束還是正在治療中）說不要把自己當病人。我當然能理解那個背後的意思，很可能是指「不要把自己侷限在病人的角色中」，畢竟我們每個人的生命角色很多很廣，不會只有病人一個角色，生活的情境也不會只有「罹患癌症」這個情境。不過既然生病了，也就一定會有病人這個角色，無論康復了多久，這個角色並不會消失或脫離。就好像我們一定會有子女的這個角色，無論我們年紀多大或已經為人父母，我們還是會有子女這個角色，只是這個角色浮現的頻率越來越少，或是對子女角色的感受逐漸轉換。

以我自己的經驗為例，從剛開始診斷癌症、做治療，到後來治療結束進入康復期，甚至到現在已經過了十年，我想到自己是病人的時機、或看待自己生病的態度一直在變化，有時候會想起，覺得擔心、厭煩或生氣，有時候對自己能夠活到現在心懷感激，

有時候會思索癌症為我帶來的改變，無論是我喜歡還是不喜歡的。而身邊的朋友們和我的互動也是動態地變化，剛開始常常會問我生病的事情，尤其是問很多跟癌症有關的生活改變，很多時候見面第一句話就是「你最近身體如何？」後來他們開始如常地和我互動，體會到癌症並不是我生活的全部，不用總是跟我聊到這件事，到現在自然地談到就談到，不會刻意避諱也不會特別關注。

後來我總是建議病友們，我們大可以自在一些，視自己為一個經歷過（或正在經歷）癌症的人，或許我們有癌症病人這個角色，但這個角色並不能完全定義我，我們也不用刻意避諱。當我們想要談癌症時，我們可以大方地表達意願，也希望對方能夠接納這個話題。當我們現在不想談癌症，也絕對有權利說不，可以溫柔而堅定地向對方說「謝謝你／妳的關心，但是我今天不太想談這個（可能是生病的細節、最近的狀況、相關的生活適應……等），我們可以聊點別的嗎？」不需要總是顧忌自己癌友的身分，但也不用視之為毒蛇猛獸，好像想到自己是病人就等於一件不好的事，畢竟那都是我的一部份，你／妳覺得呢？

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

訂閱電子會刊 隨時閱讀癌症資訊

每減少兩份紙本會刊的發送和印製，就能多增加一本希望手冊的印製經費，除此之外，少使用一張紙，還能減少樹木被砍伐的機率，讓你在閱讀會刊的同時，為地球貢獻一份心力！E化的世代，想要隨時隨地掌握最新資訊嗎？只要訂閱電子會刊，讓你走到哪讀到哪。不管是癌症新知、中醫調理、心理專欄還是各種實用課程，手指一點輕鬆得知天下事！

現在就立刻來信 hope@ecancer.org.tw



來信請於主旨處註明「更改會刊訂閱方式」，在信件中留下原訂閱人的姓名與寄送地址，我們即會為您更改訂閱方式。



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



動手手指可以做什麼

三大電信直撥專線

輸入HOPE愛心碼

依語音選擇捐款金額

愛心相挺幫助癌友

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！



中華電信
Chunghwa Telecom
51142



Taiwan Mobile
台灣大哥大
518072



亞太電信
Asia Pacific Telecom
590+42

※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。

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2016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！

已經開始想念妳

文 / 鄭凱芸
圖片出處 / Mtime时光网

這是關於閨蜜的故事，米莉與潔思是一對從小一起長大的知心好友，她們陪伴彼此經歷了成長過程中的感情、婚姻，甚至是最後的生命議題。電影取名為「已經開始想你」（Miss You Already）是因為，她們每次互相道別前，就已經開始思念對方了。



與潔思相比，米莉很快地獲得了人人稱羨的人生，與相愛的人結婚，生了二個可愛的孩子，擁有極優的經濟條件，就在一切如同童話故事般進展的同時，米莉被診斷了乳癌，在潔思的陪伴下，經歷了化療、手術，甚至幫忙米莉照顧二個年幼的孩子。

消逝與孕育是這麼的對比與反差，這件事情最終成為她們關係中的疙瘩，她們不再聯繫，從彼此的生活中消失了。米莉的疾病並沒有受到良好的控制，癌細胞不斷地轉移，讓她變成一個必須拄著拐杖、戴著厚重眼鏡才能行走的病人，光鮮亮麗盡褪，但思念潔思的心卻滿滿漲起。

影片中最讓我印象深刻的，是她倆之間不畏懼破壞關係的對話，潔思陪米莉配戴假髮時的嘲弄，米莉之後腦部轉移，潔思問她為何不取出腦中的癌細胞，米莉說，醫生可能需要取出他整個腦袋，潔思說：「反正胸部沒了，沒有腦子也無所謂。」然後二個人就笑了。

在努力撐起所有悲痛的過程中，最令潔思掙扎的是，她終於在高齡懷上孩子了，但她卻不知道該如何與米莉分享這個生命的喜悅，因為生命的

沒有絕對的關係基礎，誰能夠在一個癌症病人

面前這樣說話呢？我想，如果我是癌症病人，我真情願愛我的人跟我這麼說話，而非無意義地加油打氣。癌症也許侵蝕了人的身體，但卻可能茁壯了人的心靈；脆弱，常常是自詡為專業工作者的真實，但我們卻常用脆弱包裝病人，來掩飾自身的不堪一擊。

年前，我失去了我的閨蜜，陪了我十五年的小胖，瞥睹了她的生命在針劑下的消逝，那份椎心之痛實在難以言喻，當下我以為這輩子跟狗狗無緣了，如何在領受這樣的豐厚後，再拱手交出呢？直到我遇到木耳，忠厚的眼神、圓滾的身軀，我知道我又交到一個閨蜜了。

一隻狗曾經說：「不管我睡得有多沉，依舊能聽到你們的呼喚，所有的死神都無力阻止我，興奮快活地對你們搖擺尾巴的心意。」（摘自「一隻狗的遺囑」）我知道小胖會好高興我又有木耳的陪伴了。小胖，早在妳離開之前，我已經開始深深地想念妳。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

希望看板



第6屆 彩繪希望 繪畫比賽得獎名單

名次/組別	癌症病友組	病患親友組	醫療團隊組	兒童特別組
第一名	楊青青	葉慧君	曾泰暉	佳作
第二名	林惠玲	劉譯霜 / 李又禎	何鳳榕	張恩滋 李承翰 張雲策 張宸銘 李向屏
第三名	林函諭		林珂睿	
佳作	謝榮源 王樹德 陳施韻心 李淑貞 陳筠芝	陳柏安 李佳怡 莊采庭 吳佳苓 張均豪	王妙伶 邵秀惠 劉嘉濤 梁云馨 葉和華	

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！

