

**本會宗旨** 推廣正確的癌症防治觀念，宣導正規癌症治療。  
協助癌症病友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：侯明鋒、曹朝榮  
董事：成佳意、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、詹玉雯、潘朝馨  
公共事務部：王秀米、李惠娟、黃沛宸、林可璇、蔡家淨、陳采萱  
希望小站：朱世平、吳智嫻、王謹賢、李怡如、顏育舒、范淑美、陳昀、鄭鈺萱、徐奉張、謝宛妮、謝雯卿、賴芝瑩、王育珊、吳佳霖、陳玉蓮、蔣昀珊、張文虹、黃錦婷、簡嘉吟

專線中心：許怡敏、張瓊文、張瑪惠、王逸雯  
創新服務中心：薛筑云、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬  
研究發展部：呂嘉玲、施仲宜、林慧雯、蕭淨方、林于脩  
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 畫畫的力量有多大？
- 2版·3版 從面對自己出發—第6屆彩繪希望得獎作品

#### 本期焦點

- 4版 希望情報—癌症時鐘較10年前快轉1.5倍
- 5版 希望情報—捍「胃」健康「食」在很重要
- 6版 希望脈診—中醫肝腎齊力，雙效合一來抗病
- 7版 希望諮心—蠟燭兩頭燒 職業婦女抗癌路
- 8版 希望廚房—夏日主食輕選擇



#### 特別企畫

## 畫畫的力量有多大？

第6屆【彩繪希望】承載勇敢與堅強  
朝向最美的風景出發！



■ 第6屆彩繪希望得獎者為自己的勇敢說讚



■ 台灣禮來公司總經理周思可謝謝大家對彩繪希望的支持



■ 癌症希望基金會董事長王正旭鼓勵病友培養正向目標對抗癌症



感謝所有參賽者的分享

當癌症來敲門時，我們該用什麼態度去面對？我們又該花多少時間學習接受？為鼓勵更多與癌奮戰的朋友，使其能揮別恐懼，更有力量與癌同行，癌症希望基金會與台灣禮來公司所舉辦的第6屆【彩繪希望】繪畫比賽，經過收件、評審，終於在5月10日三創數位生活園區Syntrend Space的頒獎典禮中，在29幅充滿勇氣與堅韌生命力的畫作見證下感動落幕。

無論是相互扶持、坦然面對、亦或是精彩謝幕、參賽者用生命的畫筆告訴抗癌路上同行的夥伴，即使路程崎嶇難行，即使途中可能沮喪、可能憤怒、可能悲傷，但他們絕不輕言放棄，因為，只要往前走就能看到更美的風景，只有出發了，才有機會和希望不期而遇！現在就讓我們隨著畫筆的腳步，欣賞他們為第6屆【彩繪希望】所紀錄的美麗風景！

台灣禮來公司總經理周思可說「台灣禮來希望能在心靈層面提供一帖良藥，舒緩疾病所帶來的壓力，幫助病人活得更積極！而畫畫就是抒發情緒最直接、簡單的方式。」彩繪希望自2006年開辦至今已邁入11年，不僅見證768個與癌奮戰的故事，更因為一路同行夥伴的支持與鼓勵得以持續前進，在下次相聚前，讓我們透過鏡頭，感謝這群默默付出的朋友，因為他們，彩繪才能堅持信念直到看到曙光！

#### 絕不輕言放棄 希望出發在路上

癌症希望基金會董事長王正旭醫師表示「治療過程的辛苦加上心理的恐懼，常常讓病友吃不好也睡不好，而病友心理的調適，除了家人、朋友的支持外，最終還是回到病友自己的療癒，因此，我們和

台灣禮來才會每2年舉辦一次彩繪希望繪畫比賽，除了希望透過參賽，讓病友、家屬及醫療團隊能以正面的態度面對癌症的考驗，增加康復的機會。」故為了鼓勵更多抗癌路上同行的夥伴能持續前進，誠摯邀請您加入【彩繪希望】的行列，一起用畫筆說出您心中的話，並在畫作的陪伴下，重新整裝、再度出發！



感謝成軍5年的希望手鼓打擊樂團從不缺席



■ 感謝一路陪伴的評審（圖左至右分別為台灣禮來周思可總經理、跨界藝術家眼球先生、畫家席慕蓉老師及島嶼視覺齊怡總監）

■ 感謝一路陪伴的評審（圖左至右分別為美果公司設計指導陳啟文先生、聯合報資深記者魏忻忻小姐及第4屆彩繪希望癌友組首獎陳世明先生）

# 從面對自己出發——第6屆彩繪希望得獎作品

每幅畫作的背後都有一個故事，故事中的悲、喜、寂寞與幸福，在拿起畫筆的剎那，不僅帶領我們經歷，那勇敢面對的態度，更讓我們為之動容，現在就讓我們透過畫作，一同感受生命畫筆下的光與熱吧！



## 癌症病友組



第一名 青青 乳癌 32歲  
擁有愛，是最美麗的存在



站在鏡子前，靜靜地端詳這簡單而純粹的面貌，病痛在我身上留下了痕跡，雖然深刻卻又如羽毛般無足輕重，因為臉上堅毅的眼神與溫暖而勇敢的笑容吸引了我，才發現生命的本質從未離去，原來，擁有愛，就是最美麗的存在。



第二名 林惠玲 乳癌 45歲  
希望之鴿



一場突如其來的病，因治療成了籠中鳥，我只能佇立窗邊遠眺，四周如此昏暗，希望的信鴿來到窗前，感恩“樂活天使”姐妹支持的力量由天際灑下了光，關懷與分享歡喜生命的絢麗色彩。困境終會消失，因生命充滿希望與愛。



第三名 Mei Lin 乳癌 51歲  
殘缺的小萌貓

漂亮貓咪名為乖乖，牠是隻受虐貓，右眼被戳爛、脊椎粉碎癱瘓，救援女孩付出近60萬醫藥費，牠住院二年多，經過無數次的開刀，用僅存的意志力活下來。寒冬裡，女孩和乖乖的心是溫暖的，這無私的愛點燃了生命無限希望。



佳作 王樹德 大腸癌 61歲  
枯木逢春

自從生病後，因為治療短暫中斷我最熱愛的繪畫，直到最近身體恢復，才又重拾畫筆。這張畫代表我的身體經過努力治療，如今，我像枯木逢春長出嫩芽，以全新的自我勇敢迎向陽光，我會繼續努力登上高峰，加油！



佳作 韻心 口腔癌 62歲  
共生

山林中發現大樹會有些植物依附在它的軀幹上，其生命何等強韌，當下我意識到我身上也有3個癌細胞附著啊！我始終秉持樂觀、正向的態度跟它處了近12個年頭。此畫作以共生主題來詮釋我人生的寫照，與一些朋友共勉。



佳作 ShuJen 乳癌 46歲  
重生

從生病開始治療，感覺到生命是如此脆弱；因為治療造成身體的傷害大於病痛的本身，虛弱的身心必須依賴堅強的毅力與耐心，接受身體與心理的調適；「重生」是在整個過程後面對未來的人生最好的陳述。



佳作 陳筠芝 卵巢癌 34歲  
母親



母親在我13歲時因卵巢癌過世。沒想到完成此畫時發現自己也得了和母親相同的病，來勢洶洶的癌細胞已擴散到整個腹腔。當再次看母親的畫像，想起那段陪她抗癌的日子，相信在天上的她也看顧著我，陪我度過這段艱難的旅程。



佳作 謝榮源 大腸癌 68歲  
負重登險峰



腸癌治妥復轉移，如背重負登險嶺，相信醫師若領隊，定達痊癒心歡喜。

## 病患親友組



第一名 葉慧君 45歲  
愛

「愛」是宇宙最強的康復力，也是宇宙運轉、萬物生長的秘密！



第二名 Lisa Liu 32歲  
念



父親罹癌去世的隔年我結婚、生子，姐姐也接著如願找到好歸宿，生了一個娃娃。相信在天上父親看顧著我們，並先遇見了我們的寶貝，讓平安喜樂降臨於我們身邊。思念、信念、想念，以此「念」送給我最親愛的父親。



第二名 李又禎 13歲  
我印象中的媽媽



媽媽是乳癌四期的病人，生病之後一直在種植物，我看到媽媽每一次在她自己的多肉植物花園裡的那一種氛圍裡，所以利用夜畫畫出了我的媽媽。



佳作 陳柏安 46歲  
別怕，我會保護你



抗癌的路崎嶇不好走，就像湍急的溪水，驚慌的心情就像飛濺的水花，你不孤單也不必獨自面對，就像哥哥緊緊牽著妹妹的手說：「別怕，我會保護你」，安心的妹妹終於露出了笑容，陪伴是最珍貴的禮物，也是最大的希望。

特別企劃



佳作 Je 27歲  
哈囉！撲鼻而來的香氣

我們牽手，我們歌唱，我們握著為彼此摘來的花一起呼吸森林的香氣，享受整個世界帶來的美好，不要怕，我們都在妳身邊。



佳作 張均豪 22歲  
我在遠處為你的幸福而祈禱

「我在遠處為你的幸福而祈禱」為蒲公英的花語，別忘了深愛自己的人無時無刻都在祝福著，就像蒲公英的飄灑延續著生命與期許，面對眼前的挑戰、逆境，勇敢無畏的接受，擁抱彼此的心，邁向光明的未來！



佳作 Tsai Ting 18歲  
看見希望



人生的遭遇有時令人沮喪，但留下的愛，使我們有勇氣繼續向前。小女孩眼中的長頸鹿眺望未來，而青鳥和熱氣球則象徵飛躍重重困難，找到希望。



佳作 吳佳芬 19歲  
背上的溫存



有沒有那麼一張書籤，停止那一天，最單純的笑臉和最美那一年？那年，我從背上感受到的溫暖到現在看見您臉上的憔悴與狼狽，浮現了回憶卻無能為力。多希望您能像我最愛的向日葵一樣勇敢地面對。外公，加油！大家，加油！

醫療團隊組



第一名 大月氏 63歲  
愛無止境 希望相隨

小外籍看護照顧重症小主人，小主人突然仆倒昏厥了，她手忙腳亂大聲呼救！拿著鍋瓶的女生衝出來，幫忙調整氧氣罩，她們擁抱在一起，互相呵護撫慰，小主人睜眼看著她淚水撲漱，她喜極而泣，伸出援手竟是異地同胞！



第二名 鳳榕 53歲  
讓生命無限感動的自畫像



當最愛家人逝世後，我看了百年畫家梵谷傳記，其畫作隨著自己內心喜怒哀樂，以敏銳、善感的線條與色彩表達出獨特情緒上的畫作，深受感動。我創作屬於自己經歷過的生命歷程自畫像，讓繪畫表現生命無限感動。



第三名 Ika 33歲  
赤子之心的美好相會



今天送給四歲妹妹我自己畫的祝福小卡。她很開心，轉身拿出糖果包，給了我一條七七乳加。謝謝她願意與我分享生命中的美好及喜悅。



佳作 王妙伶 54歲  
向陽的生命力

30年的醫療生涯面對無數病患及癌友，直至十年前母親罹癌後，看著母親堅毅抗癌的意志力，也讓沮喪消沉的自己更勇於面對困境，三年前母親蒙主寵召後，我更抱著向陽的生命力面對未來更加堅強。



佳作 邵秀惠 52歲  
生生不息

歷經病痛折磨，痊癒後的喜悅，就如同遠方初秋楓紅，看它葉紅、葉落，當明年春天來臨，綠芽探頭，將再次展現堅韌生命力。



佳作 梁云馨 24歲  
窗外的希望



以治療中的癌症患者為主角，望向窗外似探尋著什麼，但無論他追求的是何物，都必須治療疾病為優先，才能以健康的身體親自走出醫院探索。藉此表現求生意志，希望能透過醫學治療，實現癌症病患對生命延續的渴望。



佳作 墨真 45歲  
春姿

梅花清麗堅貞，凌冬耐寒盛放，展現堅貞剛潔的生命力；而水是最柔弱且最有生命力的，善於變化又永恆不變、養育萬物，滴水穿石的戰鬥力，如同生命有包容、延續、堅強、柔軟、仁愛、慈悲、奉獻、犧牲的精神與特性。



佳作 夜合樺 40歲  
人生的樂章



有一個阿嬤，她最喜歡黃梅調，所以她的家人在她床頭放的收音機播的不是佛樂，而是梁山伯與祝英台、江山美人、紅樓夢，雖然阿嬤已經無法回應言語或動作，但是家人的用心及陪伴，相信阿嬤心裡還是可以感受的到的吧！

兒童特別組



張恩滋 6歲  
我愛阿祖，我要保護阿祖

我很愛很愛很愛阿祖；阿祖也很愛很愛很愛我。外面的病菌很多，我用我的雙手圍成一個大愛心，把阿祖保護起來，這樣病菌就沒辦法欺負阿祖，阿祖就不會生病，就能常常帶我去散步、賞花和唱歌給我聽了。



李承翰 9歲  
希望之美

媽媽在我幼稚園小班時常常住在醫院不能陪我，她告訴我她在努力完成醫師給的作業。她說看著醫院花園裡的花，像是我和妹妹可愛的笑臉，也像看見希望一樣勇敢努力著。



張雲策 10歲  
庇佑

阿公退休沒多久就罹患了淋巴癌，接著又是大腸癌，一連串的打擊，除了乖乖看醫生之外，我們帶著阿公到廟裡拜拜，希望神明在精神上給阿公力量對抗病魔，我也常常求媽祖婆保佑阿公的病趕快好起來。



張宸銘 8歲  
希望

阿公康復之後，陪我們出去玩的時間變多了，尤其是我們常常一起去運動，因為康復之後，健康的飲食和規律的運動對阿公來說很重要，我希望阿公可以活到很老很老，我要保護阿公，也要陪阿公一起完成未完成的夢。



紐紐 10歲  
媽媽星球



我的媽媽在我小時候生病了，但在我的心中，她是一顆最大最亮的星球。她用她的生命及熱情過每一天，而我們是守護著媽媽的小星星。

# 癌症時鐘較10年前快轉1.5倍

文 / 周志銘

## 防癌五保庇



正確飲食

拒菸酒檳

規律運動

體重控制

定期篩檢

國民健康署和往年一樣，最近又出來嚇大家一跳：注意喇！癌症時鐘又撥快了8秒鐘了一民國102年，每「5分18秒」就有一个人被診斷癌症。「5分18秒」長不長啊？沒什麼概念對不對！差不多等一班捷運的時間吧！換一個方式說好了，明天此時，台灣又多增加271個癌症病人了。當年度每10萬人中約有424人被診斷為癌症，一整年新癌症人數高達9萬9,143人！的確，「談癌色變」，早已不需引用這些數據來佐證了，大家左看看，右瞧瞧，就可深切感受到周遭真的有不少親戚朋友得到癌症，正在辛苦醫治中呢！

為什麼癌症人數不斷增加？依照「打兩下理論，two hit theory」，癌症病友，要不就是癌症相關的基因較不穩定，不然就是環境致癌物長期累積的傷害過重，才導致癌症。人類不太可能在短時間內進（退）化過劇，基因也就不至於有太大改變。因此不言而喻，癌症人數的增加，肯定與環境因素脫不了關係！台大楊洋池校長在五月中旬的癌症聯合年會中提到，以往肺癌吸菸者占大多數，但最新的資料卻顯示，吸菸者僅占45%，高達55%的肺癌患者已屬於不吸菸的族群！這樣的數據不表示吸菸者可以在旁邊沾沾自喜，兀自以為總算洗刷了「吸菸導致肺癌」的惡名，相反的，它所代表的意涵是，就算您不吸菸，都已經有很高的風險得到肺癌了，為什麼還要吸菸（實證醫學明確證實會增加罹患超

過十種以上癌症的機率），進一步增加自己罹癌的風險呢？更不用提吸菸對於他人健康的影響，和長期累積下來的可觀花費，如果您是一位做事很有規劃，對自己的未來充滿抱負，對家人具有責任感的人，「不要吸菸」是您邁向成功很重要的一步。

除了香菸外，環境中有害的物質太多了，在此不多贅述。對於這些有害物質，我們常常是防不勝防，全盤接收的，您總要呼吸，喝水吧！您顧得了空氣中的有害物質嗎？例如PM2.5等等。即使遇到像食安這種關係全民健康的基本問題，您也會發現現行法規或公權力根本無法保障我們吃的安全。

好啦！就算您家財萬貫，建造了一個全無環境汙染的房屋，吸的是過濾再過濾的清淨空氣，吃的是自己種的無毒蔬果和自己養的無毒雞鴨魚，這樣就可以保證高枕無憂，遠離癌症了嗎？可沒那麼容易，根據數學家複雜的統計演算，得到一個令人驚訝的結果——高達一半的癌症可能是肇因於「運氣不好」！這下可好，不管您怎麼閃躲，怎麼預防，似乎還是脫離不了癌症的威脅。

怎麼辦？當然是從最基本的，我們自己可以扭轉厄運的部分做起！大家都耳熟能詳「防癌五保庇」：正確飲食、拒菸酒檳、規律運動、體重控制、定期篩檢。只不過這些知易行難的「教條」，最重要的還是要能身體力行，如果您只是光說不練，那麼講

一百次一千次也是枉然。其中前面四項，有助於癌症的預防，得以降低得癌的風險，後面一項則是在彌補救上述萬一「運氣不好」癌症找上門時的缺憾，讓您在還沒出現症狀前儘早發現，並予以消滅。抗癌宛如兩軍作戰，藉由癌症篩檢主動找到它，您已贏了一半；如果等到出現症狀，敵軍都已經殺到門口來了您才發現，大概只有棄械投降的份了！記得，您要主動去把它找出來，而不是等它來找您。

根據台灣大規模推動糞便潛血檢查的多年經驗，已證實確能有效降低大腸癌的死亡率。國民健康署特別呼籲，大腸癌病變非常普遍，50~74歲的國人每21人篩檢，就有1人被找出有「癌前期病變」或甚至已有癌症，比例之高，令人咋舌。糞便潛血如為陽性，醫師通常會建議做大腸鏡檢查，只是很多人會在這裡裹足不前，不願檢查，這是必須自己去克服的心理障礙。我們如果分析發生人數較多的前幾名腫瘤，就可發現其實排名前面的大腸癌、肺癌、肝癌、口腔癌、子宮頸癌，正是我們目前大力推廣的四癌篩檢的主角，加上B型肝炎，C型肝炎患者本來就建議每半年接受肝癌篩檢：抽血驗胎兒蛋白（alpha-fetoprotein, AFP）和腹部超音波檢查，可以有效偵測出早期肝癌。肺癌雖然可以藉由做低輻射胸部電腦斷層檢查早期偵測出病灶，但礙於費用昂貴，無法作為全國性的癌篩項目，但高風險的族群可以考慮自費施行。

花了您那麼多寶貴時間來看這篇文章，真是榮幸。如果能因此吸引您跑一趟醫院做免費的四癌篩檢，那我這片苦口婆心也就萬分值得了！

### 周志銘 小檔案

現職：萬芳醫院 血液腫瘤科專任主治醫師

## 希望看板

### 【1000假髮助癌友】急需您的資助



35歲的雅惠，在一年前確診罹患了乳癌三期，原以為切除左半側的乳房會是面對癌症唯一的考驗，沒想到化療所造成的掉髮，讓她再次面臨恐慌害怕、無所適從！不敢梳、不敢碰，甚至不敢看的她不但反覆問自己「這個陌生的臉孔，怎麼會是我？」更害怕自己的生命會像那掉落的頭髮，就這樣沒了、就這樣走到盡頭……

治療所造成的掉髮副作用，常令癌友焦慮、不安、失去自信，甚至有的癌友因無法適應會選擇中斷或放棄治療，不僅影響康復，更可能危及性命，故為了讓每年10萬位癌友不因治療副作用的掉髮影響治療，癌症希望基金會誠摯邀請您響應「希望從頭開始—1,000假髮助癌友」募集計畫，一同募集300萬製作經費、1,000頂假髮，助癌友走過抗癌路！

### 【希望從頭開始—1000假髮助癌友】募集計畫

#### 捐款支持【假髮製作經費】

每頂假髮需要3,000元製作經費，2016年1~4月共募集322,293元，僅能製作107頂假髮，為讓每年1,000位癌友都能獲得假髮陪伴，假髮製作經費急需您的愛心資助。

#### 捐髮支持【健康髮束】

每頂假髮需要5~8束未染燙且長度超過30公分以上的頭髮，歡迎符合資格且願意捐贈的民眾透過自行剪下郵寄，或參與「百人捐髮」揪團獻愛現場捐髮活動捐出您的愛心。

更多【希望從頭開始—1,000假髮助癌友】捐髮及捐款響應請洽 (02)3322-6287分機174、128

## 希望寶盒

學名：Panitumumab

商品名：Vectibix

中文名：維必施

作用：

為標靶治療藥物，可與癌細胞上的「表皮生長因子接受體」（EGFR）結合，造成癌細胞死亡及腫瘤縮小的治療效果。

給藥途徑：靜脈注射，每2週一次。

副作用：

痤瘡性皮膚炎、皮疹、瘙癢、皮膚乾燥、腹瀉、噁心、嘔吐、食慾減退、口腔粘膜炎、疲倦。

健保給付規定：

1. 健保給付於EGFR基因呈陽性、K-RAS基因為野生型（wild type）之轉移性大腸/直腸癌病人。
2. 需與化學治療藥物合併使用。
3. 須通過「全民健保事前審查作業申請」核准，每

次申請療程為12週，最多可申請2次、共24週。

注意事項：

1. 治療期間應防曬及避免過度曝曬於陽光底下。
2. 治療期間及停藥後6個月內，應確實避孕及避免哺乳。
3. 治療期間如有發燒、過敏反應、呼吸困難及眼角膜感染等症狀，應立即就醫。



希望情報

# 捍「胃」健康 「食」在很重要



胃癌是全球主要癌症死因之一，發生率較高的地區為日本、韓國、台灣、中國，東歐和中、南美洲。國民健康署癌症登記報告顯示，2013年台灣胃癌的發生人數共計3,768人，在十大癌症中排名男性為第7位、女性為第10位；2014年因胃癌死亡人數2,386人，排名十大癌症死因第7名。

形成胃癌的因素和飲食內容、生活習慣有密切關係。喜歡高鹽分、醃漬和煙燻燒烤食物，都可能傷害胃黏膜增加致癌風險；愈來愈多醫學研究

證實，感染幽門螺旋桿菌，可能造成慢性萎縮性胃炎，進而提高發生胃癌機會。

而根據美國癌症研究機構（The American Institute for Cancer Research, AICR）和世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund, WCRF）在審視了來自世界各地的89篇的研究、約17.5萬名成人和77,000名胃癌病例後，在今年四月份所提出的最新報告中首次指出，除了過去已知的食用醃漬燒烤食物外，每天食用50克加工肉品（如熱狗、培根、火腿）、飲用3份以上（1份為15克）的酒精、下胃部癌症風險增加約18%；體重超重或肥胖則會增加胃部癌症的風險。另外，抽菸也是胃癌的危險因子之一。

基於本研究報告，美國癌症協會（American Cancer Society, ACS）將在未來的《預防癌症之飲食和運動指南》建議限制飲酒女性每天不超過1份，男性2份，以及減少加工肉品及紅肉攝入量，多食蔬菜、水果和全穀類；避免吸菸、再加上規律運動，幫助保持健康理想體重，以降低包含胃癌等多種癌症風險。

胃癌的症狀會因嚴重程度發生的部位而有很大的差異，部份的胃癌沒有任何特殊的症狀，早期胃癌在健康檢查時才會意外發現。若長期胃痛、胃潰瘍，請不要輕忽，盡速就醫檢查。早期胃癌經過治療，五年存活率高達九成，手術是根治胃癌的唯一方法。

胃癌從確診到治療過程中，往往因貧血、腹瀉、易飽又易餓、無法控制放屁等問題而影響生活品質，對癌友帶來衝擊。癌症希望基金會所出版的《面對胃癌》衛教手冊，以淺顯易懂的文字說明胃癌發生的可能原因與症狀、診斷方式、分期與治療，及如何面對胃癌治療的過程等。而在手術後，人體消化吸收功能會受影響，因此胃癌癌友常擔心營養問題，但若能在飲食上加以調整配合，一樣可以吃出美味和健康。

基金會除了出版《營養滿分，抗癌加分》指南及《癌症病人的營養原則》衛教單張外，也有專業營養師可提供個別化諮詢。癌友及家屬可至本會官網下載手冊指南、或撥打免付費專線：0809-010-580索取手冊及洽詢。

希望看板

## 今年夏天！邀你一起來冒險 癌症希望基金會夏令營開跑了！



夏令營的晚會，各小隊的成員被交派了重大的任務--「把自己家裡面爸爸媽媽生病看醫生的狀況演出來。」害羞內向的小莉一反平常不敢說話的表現，把媽媽做完化療疲累、噁心、嘔吐的狀況演的入木三分。演完後，小莉難過的說：「媽媽平常總是這麼不舒服，我都不知道該怎麼辦……」

由於癌症治療的副作用，罹癌的父母親的外貌、身體狀況、情緒狀態等都和生病前不同。敏感的孩子們感受到家庭氣氛的變化，卻不知道自己「可以做些什麼？」這種「被排除在外」的感覺，往往成為孩子們面對癌症時擔心、焦慮的主因。

本會從民國94年開始舉辦1001個希望一癌友家庭子女夏令營，針對國小4~6年級的孩子們設計3天2夜的營隊活動，讓孩子們在面對癌症時，由原本的擔心、害怕、不知所措，搖身一變成為和父母親共同抗癌的小戰士！

今年台北小站以時下最流行的「航海王」為主題，除了帶孩子盡情的玩耍、放肆的喧鬧之外，也讓孩子繪製自己的航海圖，航向自己的島嶼，揪出躲在家中讓人擔心害怕的癌症。高雄小站則延續去年的澄清湖冒險體驗，以「妖怪手錶」為主題，讓孩子在活動中學習堅強、合作及面對困難的勇氣。

去年小莉離開前依依不捨的黏著社工說：「雨傘姊姊，如果你們明年招不到別的小朋友，我可以再來一次嗎？」今年，期待未曾相遇的你們，和我們一起度過豐富的暑假。

對象	日期	區域	主題	地點	報名電話
癌症家庭之國小四~六年級子女	105年7/27(三)	北區	前進偉大航道！	陽明山衛理福音園	(02)3322-6286 分機142 陳社工
	7/29(五)	南區	妖怪體操第一！	澄清湖青年活動中心	(07)581-0661 分機115 張社工

希望小舖



## 希望小舖輕手作 邀您一起傳遞溫暖與幸福

為關懷更多癌友家庭，擅長溫暖風手作的「Nadia愛手作」特別以古銅色的金屬搭配皮革、布料設計-鑰匙圈、手機防塵塞、胸針等充滿幸福的輕手作系列義賣品，除期望將溫暖傳遞，更希望藉此陪伴正在治療的癌友及家屬順利走過抗癌路！

為讓全台55萬癌友家庭都能被照顧，癌症希望基金會誠摯邀請您響應「癌友家庭照顧服務計畫」，即日起只要捐款250元起，除了可把幸福手作帶回家，捐款所得更將做為癌症希望基金會服務之用。想為生活添加一點點新鮮感嗎？想要陪癌友走一段路嗎？歡迎現在就到希望小舖選購

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

# 中醫肝腎齊力，雙效合一來抗病

文 / 鄒瑋倫

大家在一般生活中，常常聽到中醫師在說要保肝保腎，過敏氣喘也說腎不好，太晚睡體力差也說傷肝傷腎，不孕症也說腎氣虛，好像很多小病大病，都要扯到強肝護腎，甚至國寶老中醫上電視分享養生祕方，都是以如何補腎為號召。

事實上，中醫的肝腎跟西醫的肝臟，腎臟略有不同，甚至來說，功能真的差了很多。中醫的肝，除了包括肝臟，還涵蓋了情緒系統、血液轉化、壓力平衡紓壓調控。中醫的腎，除了左右兩顆腎臟，還包括內分泌系統、抗衰老機制、免疫力。

從黃帝內經開始，對五臟六腑做了很多解釋，也因為最近養生風潮興起，有些亞健康體質的人開始做預防性保養，已患病但漸漸痊愈的病人，發覺自我保健的重要，肝腎變得越來越重要。

在解釋肝腎之前，我們來作個自我小檢測，當肝腎若是開始有異狀，我們人體會有哪表現症狀呢？

1. 脾氣變得火爆，一直覺得要大口呼吸才有充足氧氣，說話變得急促，一句話第一個字氣很旺，最後一個字完全氣音，虎頭蛇尾。
2. 手腳溫度還好，身體慢慢怕冷畏寒，腰膝鬆軟酸痛，足跟發痛。
3. 背肉變厚，頸厚肉變厚，身體上紅點點痣越來越多。
4. 夜間頻尿二到三次，甚至有些更年期後的婦女更高達五次以上。
5. 眼睛靈動性變差，越來越死魚眼，甚至乾澀。
6. 性慾淡漠，性能力也下降。

7. 白頭髮長出很快，染髮已經撐不到三個月以上。
8. 頭暈耳鳴發生率很高，甚至天天發生，已經導致頭暈耳鳴，合併頭暈倦怠，耳鳴聽力下降。
9. 指甲健康圈變少，甚至指甲上的豎形紋變多，或指甲上凹凹凸凸。
10. 開始睡眠品質變差，雖然倦怠勞損，入眠時間變長，又容易被驚醒，甚至失眠。

有上述症狀，已經顯示開始要保養肝腎了。

究竟肝腎的重要性如何？肝腎的精氣神血充足，就是年輕活力不病，即使有病，也會因為治療而快速修復，若是肝腎氣血不夠，衰老、疲憊、氣色面容枯槁，健忘記憶力差、全身無力酸痛，老化就會來到。

介紹一些小方法來簡單保養，在術後，化療前後，都可保養肝腎：

## 1. 調體肝腎可壯筋骨，變成績優骨

中醫強調「肝主筋，腎主骨」，不管骨質疏鬆，全身酸痛，退化性關節炎，我們藉由規律運動，曬太陽合成骨本，還可用杜仲、桑寄生、續斷、優格、沙丁魚、萵菜、豆腐、紫菜、洋蔥，攝取鈣質含量高一點的食物。

另外，海帶、貝類、海參、黑白木耳、或是市售膠原蛋白，對除了鈣質以外，軟骨的補充和不易退化，也是必要的。

## 2. 調理肝腎可解除病痛，疼痛飛走不藥而癒

年輕時，腎氣充足比較不會得病，即便生病不吃藥也會好，就算吃藥，也是隨便吃個一兩包就好。隨著

退化老化，每天都沒病也精神不濟，天天呵欠，生病吃藥不一定會好，總是要看個好幾次才有效。

我們可以打個比方，每天買很多高檔食材，但是用個非常兩光的老電鍋，再怎麼煮也不好吃，高檔食材就像是高價的藥物或健康食品，兩光老電鍋就是自己身體，如何把身體進化成一台厲害的蒸煮烤微波功能強的水波爐，那麼食材怎樣都美味。

按摩「湧泉穴」是疏通氣血，溫暖經絡止痛的好穴道，「湧泉穴」在足心人字紋正中，左右足各一穴，可以用高爾夫球或小皮球，坐在椅子上，重心稍微下放到腿上，感受湧泉穴下壓的力量和球體的拮抗相對作用力，前後滾動球，左右腳各100下。對於紓調肝腎是有很好的。

按摩「太谿穴」是明顯提高腎經功能，滋陰補腎的強壯穴道，「太谿穴」在足內踝側，很容易找穴，內踝後端跟腳後跟大筋中的凹陷處，用手指指結按摩會有酸痛脹感，也是所謂中醫補陽補氣的大穴道。

現代人很多因過勞過虛都有足跟痛，按摩太谿穴就如同把舊的濁氣、舊的髒血、老舊廢棄代謝不掉的東西快速沖散帶走，不通則痛，然後，新的好的血，及新鮮的營養物質帶進來，自然通則不痛。

中醫從古至今，一直強調肝腎同源，男生四十八歲，女生四十二歲後，肝腎氣就開始虛弱衰老，更何況現代人嚴重提早衰老的年齡層越來越低，不管生病與否，強肝補腎，眼亮耳聰，筋骨強健有力，精神不疲，臉色飽滿紅亮，女不生斑，男不落髮，這才是肝腎保養，所以不要再說中醫師只會治腎虧了。

### 鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

# 告別，從百日開始

文 / 鄭凱芸

圖片出處 / styletc 樂時尚



因為口碑，看了「百日告別」，也許最近天氣悶熱、心情煩躁，「百日告別」的緩慢步調讓我抓狂，但素淨的配色讓人沉靜。

這是一部在談華人悲傷情緒、喪親事件與哀悼歷程的電影，因為一場大車禍，男女主角經歷極端失落事件的故事。男主角的妻子是一名篤信基督的鋼琴老師，車禍過世後，教會的朋友為她辦了簡單的追思禮拜，每個人對男主角的安慰變成男主角大崩潰的導火線，哭著吶喊「上帝在哪啊？」，讓我再次見識到悲傷被剝奪的反噬力量。女主角的悲

傷也只被未婚夫的弟弟認可，二人抱頭痛哭，讓女主角的悲傷立即獲得釋放，被禁止的悲傷也得到了緩解的機會。

電影過程中，隨著死亡事件的時間演進，導演讓閱聽人認識華人文化中的喪葬儀式，對頭七（對自身死亡知曉，且頻頻回望）、五七（未免寂寞，死者與生者共眠）、七七（陰陽分界，人鬼殊途）、百日（至此之後，不能再哭）都有所介紹，從這些儀式所欲傳達的意義中，深刻感受到死別的哀慟，以及國人對於結束悲傷的價值。影片中有幾幕讓人印象深刻，男女主角獨自一人去聽鋼琴音樂會及完成蜜月旅行，男主角把計聞摺成紙飛機向天際丟去，女主角精心為自殺做了準備卻失敗了，淡淡的、不喧嘩，卻讓情緒滿溢在胸口，我走在他們的悲傷旅程中，卻感到這個旅程永遠也走不完。

想起去年奶奶的過世，我幾乎沒有掉一滴眼淚，至

今。我一直都相信，眼淚不是代表悲傷的唯一符號，所以即便沒有流淚，我仍知道我好悲傷，那份悲傷體現在我的夢中，奶奶的來來去去，不管是健康的她，還是病容的她，都是我朝思暮想的奶奶。禁不住問，百日一定要告別嗎？所謂的告別是不念想嗎？不可以痛徹心扉地過日子嗎？可以悲痛欲絕地微笑嗎？到底告別是啥？

我覺得好累，我覺得經歷失落事件的人好累，他們有好多的任務要完成，其中包括大家對他們悲傷歷程的期待。百日如果一定要告別，這告別應該是由經歷失落事件的人來決定，也許這個片刻他想告別死者，下個瞬間他想告別過去的角色或關係。在我而言，真正關於告別的功課，也許從百日才開始。

奶奶已經過世超過半年，我繼續著跟她的關係，透過食物、家人、照片跟纏繞不去的夢，我會花一輩子的時間與她告別。

### 鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

## 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](mailto: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。



# 蠟燭兩頭燒 職業婦女抗癌路

文 / 葉北辰



第四屆彩繪希望 癌症病友組 第三名 / 翔琳

「我好想回來住院。」化療結束的乳癌病友芳華（化名）最近壓力很大，透過主治醫師跟我約了會談時間，第一句話就這麼說。這讓我回想起來，之前她化療住院時曾經表示過，做化療雖然辛苦，但是住院的時候讓她覺得終於可以好好放鬆休息一下。

原來芳華生病前是補習班老師，雖然排課時間彈性，不像朝九晚五的上班族，但也因為這樣，她沒上課的「彈性時間」都奉獻給這個家。早上先生趕去上班，她就要張羅兩個孩子起床、上學，白天的時間若沒有排課，就要處理家務，洗衣打掃，或是趁著上課的空檔採買食材，準備回家煮飯。

診斷罹患乳癌之初，整個家庭都很震驚，但是對她來說狀況反而好一點，先生和孩子會幫忙做一些

家事，孩子要上學時也比較不會賴床。不過芳華的個性比較「一」，加上「媽媽」這個角色總是堅毅不拔，她甚至在開刀完沒多久還是忍痛做家事，還開玩笑說把手舉過頭晾衣服就像是做術後的復健運動，她幾乎每天都做復健一定恢復的很快。沒想到這樣過度堅強的表現反而讓家人以為她都復原了，全家人的生活回到媽媽沒有生病前那樣。

「住院和沒住院對妳來說有什麼差別呢？」我忍不住好奇地問。原來當時她被醫生告知要住院做化療時，不只害怕化療，還擔心自己不在家的時候，老公小孩吃飯怎麼辦？家事誰做？小孩上學和功課誰盯？但是住院之後，因為化療的不舒服，病人的角色擠下了媽媽的角色，終於讓芳華覺得自己有一個名正言順的理由不要管這些事情，得以放心地在醫院好好休息，晚上享受家人的照顧和陪伴。

然而，唯有住院時才能擁有這種「放下」的感覺，出院返家後，「媽媽」或「家庭主婦」的角色就會跑出來，讓她覺得自己應該要做點什麼事情：簡單的整理打掃、衣服亂丟看不順眼就跟著收拾、因為要弄自己吃的東西就順便張羅全家人的用餐……等。就算很累、很不舒服，只要在家她就無法放下這種過度擴張的責任感（媽媽／太太應該要照顧家庭）。

芳華的例子告訴我們，當媽媽／太太的角色因為生

病而暫時缺席，原本需要做的事情就會有人接手（做的好不好是另一回事），家庭系統運作良好的時候，家庭成員會彼此互補不足的角色功能，但是當病人反射性地回到原本角色不加以調整時，其他家庭成員就會以為不需要互補了，很自然地回到原本的位置。

另外一種狀況是，家庭系統稍微卡住，或因為現實因素（經濟狀況、家庭成員的年齡、工作型態……等）而導致整個家庭無法立即因應癌症做出調整，這時就需要尋求專業人員或社會福利資源的協助。

癌症希望基金會多年前就開始針對癌症病友及子女舉辦家庭親子營和子女夏令營，促進伴侶和幼子女與病人的溝通及互動，同時紓解家人罹癌時的心理情緒衝擊，也可透過子女夏令營讓癌症病友家長可以暫時的放下照顧子女的重擔，這樣的主題營隊有助於家庭系統的運作，增進家庭成員角色的互補功能。甚至從今年開始，還有「傳遞希望 居家照顧補助」的新方案上路，經由社工評估符合資格後，可以提供每年120小時的居家照顧服務，包含：家務服務和身體照顧服務，以協助經濟弱勢與家庭支持薄弱之癌友家庭，減輕經濟與照顧上的雙重壓力。如果您或您的親友有需要癌症家庭親子營、子女夏令營或是居家照顧服務的資訊，都可以在基金會的網頁，或是致電癌症希望基金會查詢。

## 葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

## 希望有愛

### 便利商店捐款 24H愛心不打烊

「我想成為一個能全力支持病友的護理師！」陪伴罹患乳癌的媽媽從確診的不知所措、接受治療但白血球指數遲遲無法正常、一度因失望萌生放棄意念，直到聽到那句「現在開始努力養打仗的白血球還不遲」的誌楷，在他18歲那年將護理師訂為他的第一志願，因為曾獲得幫助的他知道自己可以給更多！

誌楷的故事並非單一個案，在台灣，全台有55萬個家庭正在面對癌症的挑戰，根據癌症希望基金會的服務經驗，病友在走出醫院後，因癌症所衍生的心

理、經濟、照護等資源與支持的不足，都會影響治療，因此，為了讓正在與癌對抗的病友都能心無旁騖地積極治療，癌症希望基金會邀請您捐款支持癌友家庭照顧服務計畫，100不嫌少、1,000不嫌多，讓我們匯集點滴愛心，幫助更多像誌楷的家庭走過生命低潮，重新再見到希望的曙光。



即日起欲響應【癌友家庭照顧服務經費募集】捐款，可直逕您鄰近的全家便利商店 FamiPort，點選「服務／公益」→「愛心公益」→「愛心捐款」→「癌症希望基金會」，將您的愛心傳遞，讓更多癌友不僅活得好、還能活得好！

## 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55萬家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癌友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：



## 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3月、4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！

# 夏日主食輕選擇

文 / 謝雯卿



今天我們為大家介紹的是美國南方常見的配菜料理：Maque Choux。

美國南部洲民及中南美墨西哥人習慣以玉米大量入菜，Maque Choux這道菜的主角就是玉米；其他配角有：彩椒、洋蔥、大蒜、芹菜、番茄……等。

## \* 當地傳統作法 \*

1. 仔細將玉米粒刮下來，而且要重複刮兩次，確保軸上的胚乳和乳汁都充分保留下來，以增加菜餚的柔滑感和甜份。
2. 所有材料切丁，以奶油加培根丁拌炒，再加入雞高湯溫火燉軟，最後加鹽、起司末及胡椒調味。

現代人講求養生，為了少吃高脂的加工肉品，我們的改良版可省去奶油培根，僅以橄欖油或亞麻仁油低溫拌炒即可。

玉米的營養價值很高：每100克能提供近300毫克的鈣，其他維生素A、B、E含量也很豐富。多吃玉米可緩和抗癌藥物對人體的副作用，也證實可促進大腦細胞的正常代謝。除此之外，更為人津津樂道的莫過於玉米所蘊含的天然葉黃素及玉米黃質在人類視網膜黃斑部所扮演抗氧化的功能，對改善視力病變確實有幫助。根據美國國家衛生研究院在2006~2012年間一項針對4,000人大規模的研究顯示，每日10mg的葉黃素及2mg玉米黃質素可提升老年性黃斑病變患者的視覺功能。

很多人愛吃玉米卻不敢常吃的原因不外乎聽聞某科技首富指出玉米農藥過多過毒。然而經台大農化系顏瑞泓教授實際檢測，只要用清水及軟毛刷充分沖洗，再以熱水川燙換水過後，就可清除絕大部分的農藥，民眾大可不必恐慌而因噎廢食。

選購玉米的原則還是以本土產的新鮮玉米為佳，進口玉米的基改比例比台灣高。至於玉米罐頭雖然方便，但多數知名品牌的罐頭為了避免金屬影響食物風味，內壁常塗了含有雙酚的樹脂塑膜，安全上總是多了一層顧慮。

玉米屬於全穀類的主食，熱量比白飯略低，一根中型玉米大約是3/4碗飯，但卻含有高達3~5g的膳食纖維，相當具有飽足感及咀嚼的口感。想減肥的愛美族、想均衡飲食的養生族，主食偶而換個黃金男主角做做看絕對是您不錯的選擇。

這道料理建議在午餐食用，避免晚上不好消化。配菜可彈性更換五顏六色的當季新鮮蔬食，比如黃瓜、蘑菇、青豆、紅蘿蔔、秋葵……等，想要豪華一點的話可添入雞胸肉或蝦仁，讓蛋白質更豐富。最後別忘了搭配一杯黑咖啡或無糖綠茶，除了防癌、抗失智之外，研究顯示還可降低夏日皮膚癌的風險。祝大家享受一個健康、美麗、無負擔的夏天！

謝雯卿 小檔案

癌症希望基金會 營養師

## 105年獎助學金名單公告

通過名單共75名

感謝「台灣東洋藥品工業股份有限公司」、  
「明門實業股份有限公司」贊助支持本獎助學金

尤○婷	沈○玲	柯○珊	莊○騰	葉○君
王○伶	辛○穎	柯○譚	莊○琳	劉○君
江○倫	周○廷	洪○邦	許○瑜	劉○妍
余○蓉	林○嫻	洪○涵	許○矜	劉○文
吳○亭	林○玉	胡○玕	郭○丞	潘○宇
吳○庭	林○璇	胡○蕙	郭○毓	蔡○徽
吳○翰	林○秀	孫○	郭○寧	蔡○錚
吳○玫	林○仔	高○傑	陳○凌	蔡○諺
吳○勳	林○瑀	高○軒	陳○銘	蔡○芬
吳○葶	林○恩	崔○	陳○婷	賴○靜
吳○瑜	林○茹	張○迪	陳○臻	賴○卉
吳○如	林○峰	張○惠	曾○玉	駱○佑
呂○訓	林○涵	張○芬	黃○吟	謝○筠
呂○傑	邱○○霓	梁○欣	楊○緹	鍾○祐
李○峰	邱○恩	莊○藎	楊○佳	顏○蓉

## 福爾摩斯破解賈伯斯死亡之謎 二



癌症希望基金會與台灣諾華股份有限公司自2010年起共同攜手響應關懷神經內分泌腫瘤，建置全球唯一中文神經內分泌腫瘤資訊網及出版神經內分泌腫瘤衛教手冊，今年更以詼諧的「破解賈伯斯死亡的世紀之謎」四格漫畫呼籲大家，若出現相關症狀時，務必提高警覺及關注。

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](http://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）

