

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、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
副執行長：吳翠娥、鄭凱芸
執行長室：戚繼玲、李素媛
行政管理部：黃筱如、林麗姿、詹玉雯、潘朝馨
公共事務部：王秀米、李惠嫻、黃沛宸、林可璇、陳采萱
研究發展部：呂嘉玲、施伶宜、吳智瑛、蕭淨方、林子脩
病友服務部：許怡敏、李怡如、顏育舒、范淑美、陳向、鄭鈺宜、徐奉強、張瓊文、張瑛惠、王逸雯、簡嘉吟、謝宛妮、謝雯卿、王育嫻、吳佳霖、張文馨、陳玉蓮、蔣均瑞、張文虹、黃鈺婷

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 防癌五保庇 癌症遠離你

本期焦點

● 2版 希望情報 — 「神經內分泌腫瘤十大警訊」沒有警覺就無法察覺

● 3版 希望廚房 — 炎夏營養充足 成功抗癌 — 清涼飲食

● 4版 希望脈診 — 夏日不嚇，輕鬆涼爽一下

● 5版 希望看板 — 頭髮的力量有多大

● 6版 希望花絮 — 自從你來了

● 7版 希望諮心 — 抗癌路上，陪伴者有苦難說

● 8版 希望看板 — 抗癌逆轉勝



特別企畫

防癌五保庇 癌症遠離你

你知道至少有一分之一的癌症其實可以預防嗎？國際抗癌聯盟（Union for International Cancer Control, UICC）呼籲，只要做到健康的生活方式，就可以有效預防癌症。而衛福部國民健康署亦指出，要有效防癌，除建立健康生活型態及養成規律運動外，定期接受癌症篩檢亦格外重要。

癌症希望基金會的年度防癌宣導「Running for Hope」今年響應國際抗癌聯盟年度主題「We can. I can.」，針對台灣人的飲食生活習慣，更提出了生活化的呼籲「防癌五保庇」，邀請知名跨界藝術家「眼球先生」設計，推出可愛的本土化吉祥物「保弟」。

正確飲食 近年研究已證實飲食型態會影響人體基因表現，進而導致罹癌。舉例來說，罹患人數不斷增加的乳癌、大腸直腸癌、膽囊癌、子宮內膜癌、胰臟癌及攝護腺癌就和西化的飲食型態（過多的脂肪及肉類攝取）有密切相關。此外食物的烹調與儲存方式（煙燻、醃製）、食物腐敗的毒素（例如黃麴毒素）、肉類食品加工過程添加的亞硝酸胺類物質、烤肉中的苯環類物質等，也都會增加罹癌機率。

在飲食上我們應該均衡攝取六大類食物（全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類），少吃燒烤、油炸、火鍋、醃漬，高纖低脂多蔬果，幫助身體維持正常機能，有助於抵抗口腔、咽喉、食道、胃、大腸等部位的癌症減少健康細胞受損，預防癌症。

規律運動



每天運動30分鐘以上，每周至少75分鐘費力身體活動，能降低罹患大腸癌、乳癌和子宮內膜癌等癌症風險喔！研究顯示每天規律運動除了可以增強免疫和消化系統，也可以幫助體內的荷爾蒙維持穩定，以降低罹癌的風險。也提醒大家若在戶外運動要做好防曬，也別忘了補充水分喔！

體重控制



體重過重容易增加罹患大腸、乳房、子宮內膜、胰臟、腎臟、胃、食道及其它部位的罹癌風險。避免肥胖，除了避開高脂肪飲食外，還要做到控制體重。體重控制可從降低每天攝取的總熱量（降低脂肪、醣類的攝取）以及增加消耗的熱量（提高運動量）下手。理想的體重可透過以體重（公斤）除以身高（公尺）平方的身體質量指數BMI及腰圍來衡量，健康的BMI值應保持在18.5至24之間；男性之腰圍以不超過90公分、女性則以不超過80公分為健康標準。

拒菸酒檳



菸、酒及檳榔是首要應避免的癌症危險因子。若分開來看，研究顯示就吸菸而言，不僅吸菸者容易罹患肺癌，甚至吸入「二

手菸」（twice-hand smoke）和菸熄滅後在環境中殘留的污染物——「三手菸」（third-hand smoke），都會提高罹患肺癌的風險，實證醫學更證實吸菸會增加罹患超過十種以上癌症的機率。

飲酒則易導致口咽癌、食道癌、胃癌、肝癌、肝硬化等，至於檳榔，研究更證實「檳榔子屬第一類致癌物」，甚至即便嚼食不含任何添加物的檳榔子也易導致口腔癌。

定期篩檢



「沒有症狀為何要檢查？」這是民眾對癌症篩檢常見的迷思之一。專家們一再呼籲民眾要打破「有症狀再檢查」的迷思，早期癌症常常沒有明顯症狀，不易察覺，因此定期接受篩檢格外重要，千萬不能因為身體沒有任何不適就輕忽定期篩檢的重要性。政府提供大腸癌、乳癌、子宮頸癌和口腔癌等四大癌症免費定期篩檢，及早發現及早治療，提升治癒率和存活率！

呼籲民眾要打破「有症狀再檢查」的迷思，早期癌症常常沒有明顯症狀，不易察覺，因此定期接受篩檢格外重要，千萬不能因為身體沒有任何不適就輕忽定期篩檢的重要性。政府提供大腸癌、乳癌、子宮頸癌和口腔癌等四大癌症免費定期篩檢，及早發現及早治療，提升治癒率和存活率！

癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率
口腔癌	30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾	口腔黏膜檢查	2年1次
大腸癌	50~74歲	糞便潛血免疫法檢查	2年1次
乳癌	● 45~69歲女性 ● 40~44歲具乳癌家族史之高危險族群	乳房X光攝影	2年1次
子宮頸癌	30歲以上的婦女	子宮頸抹片檢查	建議3年1次

特別企畫

6月30日召開「防癌五保庇」宣導記者會，保弟人偶現身用可愛的方式呼籲大家防癌，現在就行動！提出防癌五保庇「正確飲食、規律運動、體重控制、拒菸酒檳、定期篩檢」五大防癌行動！



左起：防癌五保庇吉祥物「保弟」、Running for Hope發起人張立泰、何嘉仁文教團隊董事長特助何佳慧、杏一醫療用品股份有限公司副總經理魏子文、國民健康署癌症防治組組長吳建遠、斯紹華母親唐慕蓮小姐、Running for Hope 發起人斯紹華，呼籲大眾一起防癌五保庇！

福爾摩斯破解賈伯斯死亡之謎 三

才56歲，太可惜了！

到底殺死賈伯斯的疾病是什麼？讓我這個醫師來說明吧！

首先，賈伯斯是死於長在胰臟的神經內分泌腫瘤，所以被誤認為胰臟癌，其實這是兩種不一樣的疾病...

神經內分泌腫瘤若初期發現，治療率高達60~90%，且目前可經由手術摘除、標靶藥物等治療方式。

《賈伯斯傳》中作者Walter Isaacson裡提到賈伯斯對於後來沒有及時動手術而遺憾...

正確診斷 手術治療 標靶治療

癌症希望基金會與台灣諾華股份有限公司自二〇一〇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。

希望情報

「神經內分泌腫瘤十大警訊」沒有警覺就無法察覺



首站在三軍總醫院內湖院區起跑，（左起）內分泌及新陳代謝科主任洪乙仁、癌症中心主任何景良、院長林石化、胃腸肝膽科主治醫師謝財源出席開幕式。

神經內分泌腫瘤NET是一個特殊的癌症，最為人熟知的就是已故蘋果電腦執行長賈伯斯，故又稱為「賈伯斯病」。有一部分腫瘤會分泌荷爾蒙，引發臨床症狀，但卻因無特定癥兆或症狀，常被誤認為其他疾病，而延誤治療。這就像我們聽到馬蹄聲時，

讓人直覺走過來的是一隻馬，但那其實也可能是斑馬，所以神經內分泌腫瘤的標誌以斑馬作為象徵，提醒大家該疾病容易被誤認的特性。

神經內分泌腫瘤常見的十大警訊有：咳嗽、氣喘、慢性腹瀉、反覆性潰瘍、低血糖嚴重飢餓感、盜汗、熱潮紅、發熱、心悸及皮膚炎，若這些症狀長期反覆出現等，就應有所警覺，趁早到醫院諮詢檢查，別因小症狀輕忽而失去治療的黃金時期。

為提升民眾警覺性，今年與台灣消化系內視鏡醫學會、台灣諾華，攜手合作舉辦「神經內分泌腫瘤十大警訊」一斑馬巡迴展，展覽期間有近百隻小斑馬置放於醫院大廳，邀請

大家一起在可愛的斑馬園中，發揮「沒有警覺就無法察覺」的精神，一起找出身上寫有十大警訊的斑馬。「神經內分泌腫瘤資訊網（www.net.org.tw）」也同步推出網路遊戲，只要翻出十大警訊斑馬，就有機會獲得精美贈品，期盼能夠提升對神經內分泌腫

瘤的警覺，讓更多潛在患者及早發現、及早治療。

除了不斷透過宣導提醒一般民眾警覺「神經內分泌腫瘤十大警訊」外，也針對神經內分泌腫瘤病友提供衛教諮詢、舉辦相關醫療講座、學習營、病友關懷、探訪活動等。更由於神經內分泌腫瘤是一個複雜度、陌生度較高的疾病，疾病確診時間長或過程波折，多數病友都經驗到孤獨感，並覺得難以找到相同疾病經驗的病友，故癌症希望基金會在2014年底成立「神經內分泌腫瘤病友會」，增加癌友及家屬對於神經內分泌腫瘤的認識，促進癌友間的交流，讓癌友透過同儕的經驗分享互相支持鼓勵，在抗癌的路上不孤單。神經內分泌腫瘤癌友及家屬若想加入病友會或諮詢疾病照護相關訊息，可致電癌症希望基金會免費諮詢專線：0809-010-580。



神經內分泌腫瘤資訊網

「神經內分泌腫瘤十大警訊」一斑馬巡迴展	
時間	地點
7月5日~7月18日	三軍總醫院內湖院區
8月5日~8月18日	嘉義長庚醫院
9月9日~9月21日	高雄榮民總醫院
10月4日~10月15日	彰化基督教醫院
10月21日~11月3日	中國醫藥大學附設醫院



炎夏營養充足 成功抗癌—清涼飲食

文 / 謝雯卿



治療期間的病友極需補充營養和熱量。炎夏中，要揮汗如雨地為親愛的家人準備餐點確實十分辛苦。底下為您介紹營養滿分的三菜一湯簡易料理：

地瓜紫米飯

材料：紫米、白米（1:1）、地瓜

作法：

紫米先泡水至少1小時，之後摻白米、地瓜一起入電鍋煮。（原花青素可溶於水，在浸泡和洗米過程中會掉色是正常的。因此淘米時動作要輕，清洗1~2次就好，以免花青素流失過多，營養價值降低。）

◎紫米外殼含花青素，是很好的抗氧化劑。蛋白質及纖維含量也比一般稻米高，摻於白米同煮可降低GI值，使血糖不易上升太快而造成胰島素大量分泌。

冬瓜排骨湯

材料：冬瓜、豬小排、金針菇少許

調味：薑、鹽、米酒

作法：

1.排骨洗淨先熱水川燙，撈起後以清水沖去髒污。

2.約4碗水燉煮排骨半小時，加入冬瓜塊、金針菇續煮5~10分鐘。加入薑絲、鹽、酒調味。

◎冬瓜具有利尿、清熱功能，成份內含葫蘆巴鹼可助新陳代謝。

清蒸鱸魚

材料：黑鱸一小條、鴻喜菇少許

調味：樹子、薑、鹽、酒

作法：

1.魚片洗淨，表面抹上一層薄鹽。

2.薑絲及蔥絲平均鋪在魚片上，挖兩匙樹子、淋上少許醬油、

酒，接著放進電鍋蒸10分鐘。

◎鱸魚肉是很好的蛋白質來源，魚皮含有豐富的膠質及鋅、鎂、鈣等礦物質，能加速傷口的修復。

雙色花椰菜

材料：綠花椰、白花椰、紅蘿蔔

調味：蒜末、亞麻仁油、咖哩粉、薑黃粉、鹽、黑胡椒

作法：

1.白、綠花椰菜洗淨修成小朵，紅蘿蔔切片，快速川燙備用。

2.一大匙油以小火炒蒜末，續加入咖哩粉、薑黃粉炒香。

3.加入白綠花椰菜及紅蘿蔔，半碗水翻炒均勻。

4.蓋上鍋蓋，以中小火燉5分鐘，最後加鹽及少許黑胡椒調味即可。

◎花椰菜和薑黃都是著名的防癌食物。花椰菜內含高濃度的葡萄糖硫甘類化合物，具有抗癌活性的成分，此外豐富的維生素A、C、胡蘿蔔素、維生素K，具抗氧化、清除體內的自由基、提升免疫力功能。

◎薑黃的主要成分為薑黃素，它是一種多酚類的化合物，具有抗氧化、抗發炎、抗病毒等藥理活性。

綜合五彩涼拌

材料：黑木耳、白木耳、蓮藕、秋葵、玉米筍、紅蘿蔔、百香果一顆

調味：蒜末、白醋2大匙、百香果汁、糖、鹽

作法：

1.黑木耳、白木耳泡水，軟了以後切小片，放入電鍋蒸熟。秋葵、玉米筍、紅蘿蔔、蓮藕片川燙撈起。

2.川燙後的食材以冷開水加點冰塊沖涼、瀝乾。加入調味料拌勻即可。

◎木耳富含蛋白質、維生素B2、維生素C、鈣、鐵及多醣體，可活血補血、抑制癌細胞生長。

◎蓮藕屬澱粉類食物，含有蛋白質、維生素C、維生素B、茶酚、鐵、膳食纖維等，有生津、止血消瘀之功效。

成功抗癌的飲食不需要昂貴的食材，只要善用當季盛產的作物簡單烹調即可，不僅新鮮、便宜、也較少農藥及保存劑。餐桌菜餚儘量配出五顏六色，除了增加食慾之外，也可多攝取到各種植化素和營養素。此外，食材的選擇要多樣、多變，最好每天都能吃到20~30種以上的天然食物。

如果您有營養方面的問題，癌症希望基金會在北、中、南小站都有營養師為您作個別諮詢的服務，歡迎電話預約0809-010-580。

一人份營養分析

	熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)
地瓜紫米飯	256.9	6.2	1.9	52.5	3.1
冬瓜排骨湯	112.4	9.3	8.7	8.4	2.9
清蒸鱸魚	71.7	13	1.6	0.6	0.2
雙色花椰菜	73.5	3	5.1	5.1	3
綜合五彩涼拌	76.6	1.5	0.2	17.9	5

謝雯卿 小檔案

癌症希望基金會 營養師

提升癌友復原力 醫社合作是關鍵



根據國民健康署癌症登記報告，2013年台灣每5分18秒就有一人罹癌；目前全台癌症病人預估有55萬人，在醫療技術不斷進步的情況下，癌症已非絕症，超過半數癌症患者可存活超過五年，逐漸朝向慢性病發展。

如何有效延長癌友的存活期，同時爭取高品質的生活，是癌症治療的最大目標。根據調查，癌症患者從確診、治療到康復等各階段，有九成會經歷身心困擾，有一半患者會因為擔心而引發失眠、產生疲倦感等困擾；或者，可能因為放射、化學治療後所產生的生理不適，如口乾舌燥、食慾不振等副作用，很多癌友即使在醫院積極診治康復後，卻因為這些問題而無法順利回歸到社會，進而影響日常生活、降低生活品質。

癌症希望基金會透過提供癌友與家屬諮詢及心理輔導、生活照護，並整合社會資源服務，希望鼓勵並幫助癌友在治療後能快速回歸社會，繼續貢獻一己之力，這些努力也已略見成效；只不過，我們的力量有限。

癌症病人逐年增加，面對這樣的挑戰，在癌症治療與康復過程中，並不只是在醫院進行治療，病人最大的挑戰，往往都是回到家之後，因此，台灣須努力發展醫社合作模式，結合醫院與社區端資源，打造癌症病人無縫接軌的照護模式。

如上所言，癌症治療的目的是希望讓癌友能接受最有效的治療，延長壽命，儘早回到工作崗位上，才能減輕家庭與社會的醫療照護負擔。

面對罹癌人口不斷增加，在醫療端，透過提升醫療品質，癌友得以改善其存活狀況，但是，癌症同時會帶給社會及家庭極大壓力。

可惜的是，目前醫社之間卻缺乏有效的連結管道，使得這兩股力量無法匯聚加成，令人感嘆惋惜。未來期待政府能提供策略，讓醫療機構與社區資源無縫銜接，達到醫社融合的目標，幫助癌友於治療後能持續對社會有所貢獻，如此才能達到減輕家庭與社會的醫療照護負擔之醫病共贏目標。

夏日不嚇，輕鬆涼爽一下

文 / 鄧瑋倫

只要來看中醫，好像大家都有一個疑問，就是：我在吃中藥，到底可不可以吃冰？我的中醫師都說不可以吃冰，水果也是寒涼食物，都不可碰，那夏天怎麼辦？

這要從二方面來討論：

一. 看時間、地點，吃冰、吃水果

現在是夏日，溫度動輒攝氏35度以上，像我每天八點出門，一大早溫度計就是32度。甚至有些氣象專家提出，不是只有天寒地凍低溫時才有體感溫度，炎熱酷夏，台灣的攝氏35度，相當於體感溫度50度，為什麼呢？因為黏悶濕，會使汗腺的收散逸熱失衡，大腦的體溫中樞一遲鈍，失去正常散熱能力，體溫沒辦法調控，自然鬱積肌膚裡面，更加感覺熱。

那麼熱不吃冰要吃什麼？要訣是，若腸胃許可（身體不會因吃了冰品瓜果而產生如腹瀉、腹痛、脹氣、經痛等），若是體質現況許可（身體不會因為吃冰品瓜果而鼻塞、噴嚏、氣喘、皮膚過敏等）；那麼選時間地點吃很重要，盡量在晚上八點前吃，盡量在沒有冷氣空調時吃就很安全。有人覺得這個交代太多餘，但是，假設一虛寒剛手術完體弱但夏日炎熱時，硬是要在冷氣房吃西瓜剉冰一盤，未免太冒險，於是乎，常溫下的安全度會好一些，但是適量，過敏性鼻炎氣喘的小朋友，也是同理可證。

二. 量的多寡形狀的大小而定

這看來好像很抽象，卻很easy。小口小口吃，吃的少是安全的，這是「量」的觀念。冰淇淋材質細，比較不會犯肚疼，剉冰冰塊冰沙材質粗，比較會造

成猛發性頭痛或腸胃不適，這是「形狀」的觀念。用簡單一點來說，剉冰剉的綿綿細細，入口化掉比較不會刺激神經腸胃，剉冰剉的粗一點，含在口中久一點才融化，這樣經由神經傳導引發溫差性偏頭痛及關節疼痛，手腳冰冷，腹寒腸胃不適的機率比較高。

所以夏天吃點清涼消暑的飲品食材在台灣是無罪的。

可以從三個想法去設計自己專屬的夏日飲品：

1. 熱食消暑法

有些辛香料如咖哩、胡椒、香茅、南薑、紫蘇葉、芹菜根、紅蔥頭、辣椒，都是會使人血液循環增快，毛細孔打開，發汗速率增加，降低體溫，放鬆神經，達到紓緩效果，也是黃帝內經教導夏日宜「減苦增辛」養生法的精髓。

例：香茅5克（建國花市有賣，東南亞店有乾貨），椰糖15克，檸檬草5克（建國花市有賣），加入700c.c.水，煮開悶泡10分鐘，即可食用，對頭皮緊繃，夏日煩熱身體沉重困倦，效果好。

2. 冷飲消暑法

(1) 二瓜二果排毒水

排毒水最近很夯，我是覺得效果有限，但是在夏日水份蒸發快，人體需要大量補充水份，又不願意多喝含糖不健康飲料的情況下，排毒水的地位自然提高。

例：大黃瓜1/4條，小黃瓜一根洗淨連皮切圓片或削成長薄片都可，蘋果一顆（未打蠟智利蘋果或拉拉山蘋果連皮）去核切成薄片，奇異果二粒削皮

切圓片，置入1,500c.c.食用水，冰箱冰鎮二小時即可飲用。

我們取蔬果中大量的植化素與維生素來強化夏日容易受損的細胞，促進細胞修復，此外夏日流失汗水也流失電解質，僅僅補充水是沒有用的，越喝水肌肉越酸軟沒勁，因為沒有補充到電解質，而排毒水中慢慢釋出的電解質彌補只有喝水的不足，相當順口又不會造成腎臟負擔。

(2) 港式海帶陳皮綠豆沙

乾海帶20克，水洗後切絲，每條絲約0.2公分／綠豆100克洗淨，浸泡二小時／陳皮20克／黑糖50克／置入電鍋，內鍋1,000c.c.外鍋三杯水

港式海帶陳皮綠豆沙對於夏日頭頂生瘡，臭頭爛耳，疔瘡青春痘，甚至解暑防中暑，小便不利，尿道發炎，都有消暑解熱解毒之效。

(3) 熱食冷吃消暑法

也是老祖宗的智慧，我們可將冬瓜湯，苦瓜湯，空心菜湯，竹筍連皮煮湯煮熟之後，冷卻，可冷服飲，也可放冰箱微微冰鎮過再喝。取材於夏日蔬菜，空心菜通利小便，利尿解熱。冬瓜祛濕消腫，瘦身減除身體負擔。苦瓜除火氣降煩躁，清心安神。竹筍湯利尿消脹，降火消炎。這樣的冷服在夏天很方便。

夏日食物百百種，選擇自己最方便的食材烹煮料理，持續吃，不是一蹴可幾，看狀態微調，隨季節養生，而不是墨守成規，人也會不自在。

鄧瑋倫 小檔案 現職：京華中醫診所專任醫師

希望小幫手

炎炎夏日 三千煩惱絲保養術



珍珍從小留著一頭烏黑的長髮，但自從乳癌找上門，化療的副作用讓她開始掉髮，漸漸不敢出門。直到戴了假髮，出門不須再擔心別人異樣眼光，終於能恢復正常的社交生活了！但炎炎夏日，珍珍又得面臨戴假髮的考驗：一出門，就滿頭大汗，又擔心產生異味，假髮也不曉得該怎麼整理才好……。

面對越來越炎熱的天氣，要怎麼保養頭皮對抗炎熱的太陽呢？

- 使用植物性或嬰幼兒專用洗髮品，降低對頭皮的刺激。
- 配戴假髮而頭皮出汗時，可先將假髮暫時取下，將頭皮擦乾後，再一次配戴；以免頭皮悶住，導致長痘子或頭皮潰瘍。
- 進行化療時，頭皮也可能會發癢，此時可以用指腹輕輕按摩頭皮；或擦點乳液後再按摩，可減緩不適。

假髮護理三大招

1. 自製省錢假髮架：將喝完的奶粉罐留下當成

假髮架使用，讓假髮不易變形又通風。

2. 小動作讓假髮香又順：建議用下列的步驟，一周清洗假髮一次。

Step1：先將假髮以冷水沖洗一次，沖走上面的灰塵。

Step2：在七分滿的水盆中，添加少許植物性潤髮乳；將假髮浸泡約3分鐘後，用冷水沖乾淨。

Step3：以毛巾吸乾假髮的水份後，先以扁平梳（寬齒）梳順，再將假髮放置奶粉罐上自然風乾即可，如需使用吹風機，盡量以冷風吹乾假髮。

3. 隨身攜帶小黑夾：在外面活動，建議可用小黑夾將頭髮夾起，以免刺到眼睛導致感染，也可減少假髮凌亂。

面對這麼炎熱的夏天，以上頭皮保養和假髮護理小撇步提供給您，能減少頭皮感染的風險，又可以美美的出門！

想了解更多或租借假髮，歡迎撥打免費諮詢預約專線：0809-010-580



頭髮的力量有多大？

你爲了什麼留長髮？

為了追求更美的模樣，為了圓一個年少的夢，為了給自己留下不同的紀念……

誠摯邀請您發揮頭髮的最大能量，捐出您的髮，讓「假髮」陪癌友美麗與自信地走過治療路！



即日起至2016年10月15日止，歡迎符合捐髮條件（未染燙且剪下長度30公分以上）報名參加第2屆【揪團獻愛·百人捐髮】，用實際行動挺癌友！

報名及洽詢電話：癌症希望基金會 (02) 3322-6287分機124，更多第2屆【揪團獻愛·百人捐髮】資訊可至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw/2016hair4hope 瀏覽。

誰說光頭不美麗？



「當我成為病友，有了掉髮的切身之痛，我才知道『不擔心』及『不在意』是根本不可能的事！」

育有兩女、今年37歲的微珊在去年被診斷出罹患乳癌二期，身為人母的她，為了孩子即使做足了一切準備，即使再怎麼振作自己，給自己不斷打強心針，但當她看到頭髮無預警一把一把掉落、當她看到鏡中自己光頭的模樣、當她每次頂著掉髮的頭到醫院回診，被旁人上下打量投以異樣眼光時，她才知道要將癌症治好，光靠打針吃藥是不夠的，要將癌症治好，她還必須學習因應「癌」所造成的一切改變，而這當中，包括了如何面對自己那掉光頭髮的頭！

歷經掉髮、光頭、到現在完成8次化療，頭髮已慢慢長回的微珊，對於自己抗癌的模樣，從剛開始「覺得自己很怪、不像個正常人，很想趕快逃回家」

到今天她將與癌正面迎擊的光榮紀錄勇敢地獻給大家，除了希望透過她的行動，告訴全台因治療而掉髮的10萬癌友「即使生病了，我還是過得很好，因為，癌症可以打擊我，但它不能剝奪我們美麗的權利」，更希望全民能捐髮捐款支持癌症希望基金會【希望從頭開始—1000假髮助癌友】募集計畫，一同募集1,000頂假髮，300萬的製作經費，讓更多身受掉髮之苦的癌友，能因為假髮重拾美麗與自信，讓癌症希望基金會能在充足的後援下，將資源提供給最需要的病友。即日起，【我的美麗我決定】癌友光頭攝影32幅作品將於癌症希望基金會官網展出，歡迎您前往瀏覽，為這群美麗的抗癌鬥士加油打氣！

想了解更多【希望從頭開始—1000假髮助癌友】募集計畫，歡迎您至<http://www.ecancer.org.tw/2016hair4hope/>或電洽(02)3322-6287分機124

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久、還能活得好！



自從你來了

文 / 鄭凱芸



今年參與了北中兩場的親子營，與過往一樣，每個家庭的創意與活力都破表，也充分展現了他們因應疾病上的智慧。

不管是在台北還是台中場的親子營，不管父母的診斷或孩子的年齡，親子間的疾病溝通都是父母生病後的重要議題。在實務工作中，我們常發現父母對於如何告知孩子癌症訊息的躊躇與猶豫，告知得太詳細，他們會擔心孩子無法負荷，模糊地告知，又會害怕孩子過度地聯想，為了回應父母與孩子在疾病溝通上的困難，台北場的親子營利用擺放象徵「癌症」的雲朵，讓親子間理解癌症對彼此的意義；台中場則將父、母及孩子分組，各自表達對生病的反應、如何告知及接收癌症訊息等。過程中，有很多有趣的事發生了，在台北場，一個孩子將象徵癌症的雲朵放在母親的頭頂

上，他說「生病的就是她（媽媽）啊！當然放在她頭上。」媽媽釋懷地笑了，不需要再擔心孩子過度地承擔了某些情緒上的責任。在台中場，正處於青春期的大小孩組，透過專屬於他們的速度及風格，完成了想對父母說的話，即便簡短但扼要，不囉嗦地搞定了這個活動。

在這兩場活動中，我又意外地學習到新的經驗，那就是，不管親子間的疾病溝通是透明的還是模糊的，都是當下他們所能做到最好的溝通方式；不管親子間的疾病溝通是直接的或迂迴的，背後的意圖絕對是良善美意。在彼此來來回回的對話中，疾病的訊息或許重要，但更重要的是這中間流動著的愛與在乎。

對於尚未成年的孩子來說，父母就如同他們的

安全堡壘，當這個他們視為後盾的堡壘受傷了，他們勢必會感到不安與恐懼，而正在生病的父母也未必有餘力像過去一樣關照孩子的需求，自責與罪惡很容易油然而生。每年的親子營都希望透過簡單的活動設計，讓親子間可以彼此放心，然後盡量回歸到各自的階段性任務去努力，但因為親子營的參與都有名額上的限制，讓很多無法參與的家庭感到可惜，為了嘉惠更多無法參與親子營的父母及孩子，癌症希望基金會也於今年和專業老師合作，出版了一本兒童繪本「自從你來了」，期待透過繪本故事的帶領，可以協助親子間更有系統地討論「癌症」對彼此的意義與影響，從中協助父母瞭解孩子的內心世界，也提供孩子進入一個不隱晦、有溫度的生命空間，最後都可以釋然地並自在地來去於彼此的凝視中。

自從癌症來到家庭，很多事都不一樣了，但別忘了，還有很多事情是永遠不會變的。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長



書名：自從你來了
作者：陳立容／兒童青少年心理輔導工作者
規格：寬23x高21cm

購買

【希望小舖】<https://gift.ecancer.org.tw>

免費索取

癌症病友如有與小孩溝通的問題，經社工評估過後可免費索取。可至台北、台中、高雄希望小站或撥打免費諮詢專線：0809-010-580。

豐美，在崩塌之後

文 / 鄭凱芸 圖片出處 / YAHOO! 奇摩電影



這一年，經歷了好幾次的生離與死別，如十二年前父親的死亡一樣，都有無法梳理清楚的千言萬語。不禁問自己，怎麼過了一輪，還是沒有長進？這個問題，在「幸福再敲門」(Fathers and Daughters) 中獲得了暫時的解答。

如同英文片名，這是一部關於「未完成」的片子，一對父女未能好好道別，所以女兒在長大之後，藉由不開始任何一段關係，避免再次經驗可能再次發生的未完成。女兒跟我一樣，是一位社會工作者，主要的工作對象是遭遇

不當對待的兒童，在一次的工作經驗中，她有機會與一個小女孩分享她與父親的過去，那個她一直不願意翻閱的傷痛故事，也意外地在這個過程中，重新道出這個未竟的故事，並在小女孩身上完成了這個曾經的未完成。

當然，影片中的愛情也給了女兒一個可以重新好好愛與被愛的機會，但父女關係永遠是我最關注的議題之一，我總是用自己的經驗在看我想看的東西，

尤其當女兒聽見小時候與父親常哼唱的歌時的情緒潰堤，更挑起我與父親間互動的記憶片段，那些爭執的、心碎的、不捨的片段。

我常在想，到底是我沒有能力好好處理關係的結束，還是不想處理？如果是不想，我在關係中的流連忘返到底又是為了什麼？是怕崩塌吧！是怕崩塌後的滿目瘡痍吧！也許維持優雅是我可以證明自己仍然活得很好的證據。就像片中的女兒，努力拼搏博士學位，並在關係中以來去自如的身手來證明自己不需要任何人。

今年有幸再次去上海帶領親子營的活動，習慣性地在工作中保留一些調整的彈性，來因應當下的狀況。第一天活動結束後，靈光乍現地決定將各家當天完成的家徽海報撕碎，請他們隔天用家徽的碎片拼湊成新的家徽，原本大家都一樣方方正正的家徽全變形了，有的變成了風車，有的變成了帆船，有的變成了流線型的相框，家徽的內容也變調了，變得更有色彩，更有厚度，也更有充滿血肉的故事。崩塌後真的只有滿目瘡痍嗎？看起來並不是，因為在他們重建家徽的過程中，我看見了更豐美的圖像。

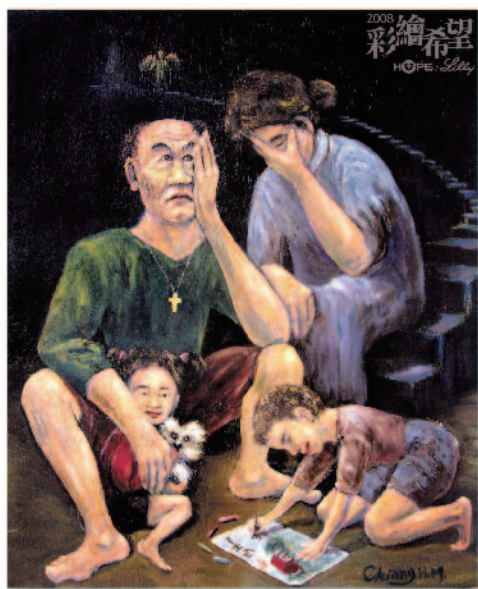
沒有崩塌，也許就是簡單的平安與喜樂，但崩塌後，也未必就無法與平安喜樂再相遇，相遇之後的平安喜樂也可能更饒富意境。以前我會說，那我情願只要簡單的平安喜樂就好，但在經歷了這麼多次的崩塌後，我知道上帝給我的將不只如此。豐美，將是祂要給我的恩典。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

抗癌路上，陪伴者有苦難說

文 / 葉北辰



第二屆彩繪希望 醫療團隊組 佳作
家就是希望所在 / Chiang Han-Mo

「生病」這件事，對病人來說是一個重大壓力源，卻往往沒有注意到「生病」也會對病人的家屬（尤其是主要照顧者）帶來很大的壓力，有趣的是，家屬們本身也常常忽略這一點。事實上，主要照顧者面對癌症所感受到的壓力可能不亞於病人。因為在抗癌和養生資訊如此蓬勃的時代，好像什麼問題都可以有個方法去處理，這樣當然有一個正面的力量：只要努力就可以把問題解決，但家屬也容易衍生出

一個迷思：因為努力就可以解決問題，所以出了什麼狀況就是我不夠努力。這類迷思包括：

「他吃不下東西或吃了以後不舒服是不是因為我做的不夠好？」

「他不舒服的時候我怎麼都幫不上忙，好自責」

「他心情不好的時候不知道該如何安慰他，我有很強烈的無力感」

「雖然我也很累，但我還是必須打起精神來為他做些什麼」

「有的時候想要休息或是做我自己想做的事情，不知怎麼地就會有點罪惡感」

「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」

每次遇到這樣過度擔憂的家屬，我都會先問「你這麼照顧病人，那你有花一點心力照顧自己嗎？」大部分主要照顧者這才發現好像給自己太大的壓力，盡一切努力去照顧病人，而不小心把自己的需求拋諸腦後，認為自己不可以喊累、不能鬆懈，簡直把自己當成機器人（沒有好好吃、沒有好好睡、也沒有好好休息）。我常聽到醫護人員安慰這樣的

家屬「正因為病人需要你，所以你更要先好好照顧自己、穩定自己，如果你垮了，病人就跟著一起垮。」這句話非常有道理卻往往沒什麼效果，因為家屬們在理智上可以知道，情感上卻做不到。這時候要提醒病人家屬的一句話就是：「你越全能，他越失能」白話一點來說，就是你做的越多，病人能做的就越少。

抗癌之路再怎麼艱辛，比賽選手依然是病人，照顧者只是一個輔助、支援的角色，可以在旁邊搖旗吶喊、送水遞毛巾、討論戰術和給建議，但是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，脫離原本屬於自己的生活模式，如果這個時候家屬表現地像個全能照顧者（像成人照顧幼兒那般），反而可能讓病人失去了在抗癌之路上自主性，也沒機會在病中練習自我照顧的能力，相信這不是家屬們所樂見的。

病人的照顧者要先肯定自己對病人的關心，或許病人現在的身體或心理情緒狀況不是很好，但是如果沒有你的這些努力，他的狀況應該只會更差。如果真的覺得很焦慮，無法讓自己少做一點，試著對自己說：「我越全能，他越失能」你只要盡力做好啦啞啞或是教練的角色，其他的，就交給參賽選手吧！

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

希望寶盒

學名：Pazopanib Hydrochloride

商品名：Votrient

中文名：福退癌

作用：

為標靶藥物，可作用於腫瘤的血管內皮生長因子及細胞激素接受體，進而干擾細胞內的訊息傳遞，抑制腫瘤細胞生長。

適應症：

1. 晚期腎細胞癌。
2. 晚期惡性軟組織肉瘤。

給藥途徑：

口服。

副作用：

噁心、嘔吐、食慾不振、腹瀉、高血壓、頭髮或皮膚顏色改變、疲倦。

健保給付條件：

1. 腎細胞癌：
 - (1) 用於第一線治療晚期或轉移性腎細胞癌，病理組織為亮細胞型態。
 - (2) 本品使用無效後，不得申請使用Temsirrolimus或其他酪胺酸激酶阻斷劑（TKI）等藥品。
 - (3) 須通過「全民健保事前審查作業申請」核准後使用。

2. 惡性軟組織肉瘤：

- (1) 治療先前曾接受化療失敗的晚期惡性軟組織肉瘤患者。其病情若能接受手術者，須先經手術治療。
- (2) 須排除特殊組織型態或骨轉移者。
- (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. 整粒空腹服用，不可剝半或磨碎。
2. 服藥期間避免食用葡萄柚或葡萄柚汁。
3. 服藥期間應定期做肝功能檢查。
4. 如有異常出血、黃疸、嚴重腹痛、心搏不規則、發燒請立即就醫。

希望有愛 讓生命再現光彩

在臺灣，不到6分鐘就有一个人罹患癌症。

在臺灣，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！

抗癌逆轉勝

邀您與癌友並肩作戰 翻轉抗癌人生

人生並非能用比數與得分計算勝敗，
哪怕你是生病的人，或是病友的家人，
只要我們努力活出精采的分分秒秒，
無論最後結果，
你會發現這趟生命旅程沒有白走，
而這就是逆轉勝！

打氣大使

黃子佼



癌友家庭照顧服務經費募集中

在台灣，每5分多鐘就有一人罹癌！他們害怕治療、恐懼副作用、擔心家人沒錢照顧、更不想讓孩子跟著受苦！為翻轉全台55萬個癌友家庭的抗癌人生，打氣大使黃子佼誠摯邀請您加入【希望在這裡-癌友家庭照顧服務經費募集計畫】，成為癌友並肩作戰的隊友，讓他們能無後顧之憂地在人生球場上用力揮棒，不僅為自己打出好球，更有機會翻轉人生，抗癌逆轉勝！

為幫助更多病友順利走過抗癌路，3歲起就陪伴血癌媽媽治療的承翰，將助媽媽抗癌成功的信

念「打不倒」及「我不怕」設計成晴雨兩用傘，即日起至12月底止，凡參加「希望在這裡」捐款滿1,500元(含)，可獲得承翰手繪設計【抗癌逆轉勝一晴雨兩用傘】1把。捐款滿2,200元(含)，除可獲得【抗癌逆轉勝1+1雙人組】，主辦單位更會為您將打氣包送到病房關懷正在與癌對抗的病友。

更多活動詳情可至「希望在這裡」活動網址 www.ecancer.org.tw/2016hopeishere 或來電 (02)3322-6287分機126洽詢

抗癌逆轉勝一晴雨兩用傘

● 寬7x高24公分·重量205克 ※贈品以實物為準



打不倒

You can't beat me
我奮戰的決心如暴龍般強大，你，打不倒我！



我不怕

I'm not afraid
因為你一路陪伴，所以，即使路再黑，我也不怕！

愛心回覆單 ※請自行放大填寫後傳真 (02) 3322-1719				
單位名稱	聯絡人			
公司電話	手機			
傳真	E-mail			
通訊地址				
捐款收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同聯絡人 <input type="checkbox"/> 其他 並填妥身分證字號/統一編號			
贈品寄送地址	<input type="checkbox"/> 同通訊地址 <input type="checkbox"/> 不要贈品 <input type="checkbox"/> 其他			
捐款項目	內容	數量	金額	備註
「打不倒」X 「我不怕」 讓抗癌逆轉勝	捐款滿1,500(含)可獲得晴雨兩用傘1把。			採隨機出貨，贈品限額，送完為止。
「一份愛心、雙倍祝福」 送愛到病房	捐款滿2,200(含)除可獲得抗癌逆轉勝1+1雙人組(2把折傘)，更會將打氣包送至病房鼓勵癌友。			贈品限額，送完為止。單筆捐款30,000元以上，另可於打氣包上製作專屬貼紙，送愛到病房。
捐款方式				
<input type="checkbox"/> 信用卡授權	發卡銀行：_____ 有效期限：_____月_____年 信用卡別： <input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB 信用卡號：_____-_____-_____-_____ 持卡人簽名：_____ (同信用卡背面簽名)			
<input type="checkbox"/> 其他方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 或 <input type="checkbox"/> ATM轉帳 兆豐國際商業銀行金控總部分行 銀行代號：017 帳號：201-10-647544 戶名：財團法人癌症希望基金會 <input type="checkbox"/> 郵政劃撥 戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：50191500 <input type="checkbox"/> 全家便利超商 FamiPort/愛心捐款 <input type="checkbox"/> 線上刷卡 請逕至癌症希望基金會「希望小舖」購買 http://gift.ecancer.org.tw/			
您從何處獲得訊息		<input type="checkbox"/> 活動文宣 (DM) <input type="checkbox"/> 廣告 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他 (請註明)		
備註：1. 愛心回覆單填寫後請傳真 (02) 3322-1719並來電確認，電話 (02) 3322-6287分機171唐小姐或分機165林小姐。 2. 其他付款方式，請於匯款轉帳、FamiPort或劃撥後將捐款憑證傳真至癌症希望基金會，並於備註欄註明「2016希望在這裡」。 3. 贈品與捐贈收據將於捐款成功後寄出。 4. 活動收入將全數作為癌症希望基金會「癌友家庭照顧計畫」服務經費，包含教育課程開發、心理支持課程、癌症家庭子女獎助學金、照護人力與急難救助等經濟協助之用。				

再忙也要好好寵愛自己 希望小舖寵愛行動為您啟動



常常感到脖頸僵硬、腰痠背痛？想出門逛街卻得大包小包兩手提滿滿？

為陪伴更多病友順利走過抗癌路，癌症希望基金會與鑫章布莊發起【寵愛自己】募集行動，即日起捐款滿300元起，就有機會將限量贈品帶回家。

想要讓造型繽紛、獨具個人風格的U頸枕緩解您工作的勞累，想要讓可愛購物袋隨您到處叭叭走，現在就到【希望小舖】把商品加入購物車吧！

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