

微笑之源

關心您身心靈的健康

#002 夏季號 2016-7月

透過瑜珈 我們可以感受到什麼？

◎ 完整文章請見第4頁



1 人與人之間相互的支持與信賴



2 自然



3 放下



4 放鬆



5 交付



6 當下的存在

2
編輯有話說
勇源要聞

3
健康新知

4
勇源專欄

7
療癒教室

8
活動快訊

9
急難救助
好康推薦

10
勇源花絮

12
分享園地

15
特別企劃



根據世界衛生組織報告，不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖都是誘發癌症的主要危險因子，許多研究也指出每天規律運動除了可增強免疫和消化系統，也可以幫助體內荷爾蒙維持穩定，降低罹癌的風險。

本期的營養主題，延續上一期文章，教大家認識營養標示並學習如何計算熱量，也專文介紹本會支持團體工作坊的營養教學與實作互動；勇源專欄則邀請兩位專家提醒癌友運動須注意事項，並介紹舒緩瑜珈的益處。期盼這一期的微笑之源能讓你放慢生命的節奏，從心去感受食物的美好、運動的幸福！🍓

台美・乳癌防治NGO交流 搭建美好橋樑

勇源要聞



Susan G. Komen 為全世界最大的乳癌非營利組織，主要的任務包括贊助創新研究、社區健康、公共衛生政策與全球推廣，全球一共有 144 個分會，自 1982 年建立以來挹注於乳癌研究經費已超過 8 億美元，為世界各地 30 多個國家數百萬人提供教育、篩檢、宣導、治療和心理輔導經費超過 19.5 億美元，也因此自 1989 年至 2012 年，美國乳癌死亡率降低 36%；早期乳癌的 5 年存活率從 74% 提升至 99%。

2016 年 7 月 4 日，勇源輔大乳癌基金會很榮幸能與台灣癌症基金會、乳癌防治基金會共同邀請到

Susan G. Komen 的董事長兼執行長 Judith A. Salerno, M.D., M.S. 率領副董事長 Victoria Wolodzko、全球策略與計劃經理 Tauane Cruz、台裔教授吳姿瑩博士以及其他 Komen 之專家學者抵台，進行合作意向聲明與交流學習。一起展開台灣乳癌防治的新頁，更希望能移植美國成功之乳癌防治經驗，幫助台灣婦女降低乳癌發生率及死亡率。🍓



營養標示知多少？

文字/李筱萱營養師 指導/駱菲莉 輔大營養科學系副教授

大家去買東西時，除了選擇食物之外，會翻過來看看妳所購買的產品營養標示嗎？找到營養標示後都看得懂嗎？

營養標示是我們在選購食品時的小幫手，可以幫助我們計算食品的營養成分。我們可以利用營養標示簡單比較食品間的差異，選購一個符合自己營養需求的食品。現在我們就來教大家如何讀懂營養標示！

依照我國法規，食品包裝上營養標示必須包含：

熱量

人體能量來源由蛋白質、脂肪、碳水化合物提供的熱量總和所組成。熱量攝取過多會形成脂肪堆積體內，乳癌姐妹在治療完成後需特別注意勿攝取過多熱量，以免造成肥胖。

蛋白質

有建構、修補組織的功能。當熱量不足時，蛋白質會分解供能，一公克蛋白質可產生 4 大卡能量。乳癌姐妹在治療階段正需要高品質蛋白質，幫助身體修復受損組織。

碳水化合物

又稱「醣類」，碳水化合物不單指澱粉，「纖維質」和「糖」亦屬於碳水化合物，故飲料中額外添加的糖也算是碳水化合物。除纖維外，一公克的碳水化合物可產生 4 大卡熱量。

脂肪

可幫助脂溶性維生素運輸、減少蛋白質耗損，一公克脂肪可產生 9 大卡熱量。脂肪攝取過多易增加心血管疾病風險，尤其是乳癌姐妹更需注意脂肪量，飲食宜減少脂肪攝取為原則。

飽和脂肪

室溫呈現固體，多存於動物性油脂中，植物油如棕櫚油、椰子油中也屬於飽和脂肪。



反式脂肪

由植物油加工而成的一種油，如：人造奶油、奶精。



飽和脂肪以及反式脂肪，攝取過多都會增加心血管疾病風險。

鈉

具有維持細胞滲透壓、神經傳導等功能。成人每天鈉建議攝取量不宜超過 2400 毫克(相當於 6 公克的食鹽)。

其他

包含 1. 廠商自願標示的其他營養素 2. 營養宣稱成分例如：高鈣牛奶，則營養標示應有鈣含量。

營養標示的秘密

步驟一：看整包容量多少？(如：本包裝含 5 份)

步驟二：看營養標示的單位？(如：每 1 份)

步驟三：進行換算。🐱

參考資料

- Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomson CA, Nixon DW, Shapiro A, Hoy MK et al. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. J Natl Cancer Inst, 2006;98:1767-1776.
- McTiernan A, Irwin M, Vongruenigen V. Weight, physical activity, diet, and prognosis in breast and gynecologic cancers. J Clin Oncol, 2010;28:4074-4080.
- Pierce JP, Stefanick ML, Flatt SW, Natarajan L, Sternfeld B, Madlensky L et al. Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity. J Clin Oncol, 2007; 25:2345-51.

學會了計算食品的營養成分，讓我們來練習練習。請翻至第 7 頁，一起算算看吧！

舒緩瑜珈

文字/姜家鳳

「自己都不想被醫好的病人最難治」！筆者在從事乳癌病友瑜珈指導的過程中，看到也感受到每一位病友對生命、對健康的真切渴望，那份熱情是對生命的追尋、也是一份支持，更是戰勝自己的一種決心。看到病友們豁達式的堅強，讓筆者捫心自問... 什麼病最難治？是癌症嗎？不，只有自己不想被醫好的病人，最難治。

2015 年癌症治療排名被評為全美第一位美國德州大學安德森癌症中心 (University of Texas MD Anderson Cancer Center, Houston, Texas, USA) 指出，將手術後的乳腺癌患者分成兩組 (總計 62 名)，實驗組每周進行兩次瑜珈訓練，對照組不參加瑜珈訓練。6 周後，參加瑜珈課程的癌友，不論在行走、爬樓梯和提重物方面都明顯比對照組好，且傷口癒合和精神狀況良好。

癌友是非常適合持續練習瑜珈的！透過體位法的練習我們可以刺激乳腺組織的活動，也可以防止手術傷口疤痕攣縮以及患側手臂的腫脹。科技所帶來的便利讓人們身體的活動機會越來越少，走不出去的身體連同的桎梏了我們的心，最終導致身、心方面的失調。瑜珈是心身合一的健身方式，瑜珈讓我們的覺知回到了身體，透過重新對身體的傾聽和教育來瞭解自己，進而得到適當的調整與療癒。

瑜珈怎麼會有那麼大的魔力呢？因為瑜珈是一門探究身心關係和體悟身體智慧的科學，它可以深入癌友 (甚至是所有人們) 心理層面上所需要的支持與關懷。



透過上圖我們除了看到瑜珈的體位法之外，到底還看到了什麼？透過瑜珈動作的施展，我們實際的探訪身體，深層的進行身與心的對話。好比說，從圖片我們從人與人之間的關係裡看到兩人之間相互的支持與信賴，

我們看見了自然，看見了放下，看見了放鬆，看見了交付，看見了當下的存在。而當我們是自己一個人在練習時，這墊子上的練習，也就轉而成為自己與大地之母的互動。以上種種均是希望現代人在物質充斥的忙碌步調中，透過經驗，透過覺醒，尋回有心性的身體。

在瑜珈課裡，指導員會依據術後復健運動的目的來設計瑜珈課程，期望可以正確有效地促進患側手臂淋巴的循環，恢復肩關節的運動機能，並適時的預防軟組織沾黏。期望癌友們透過瑜珈所帶來的復健、所帶來的身心靈整合獲得喜悅的心靈、自信的人生以及健康的身體。願平安喜樂降臨在每一個願意相信的自己，Namaste*！

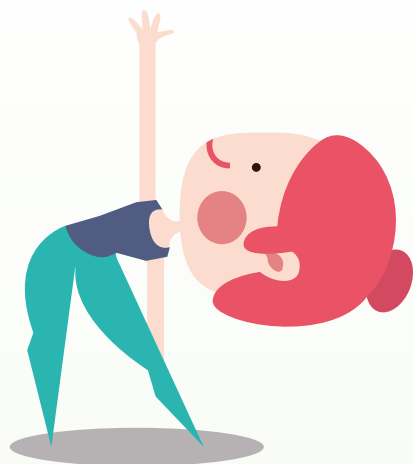
*註：Namaste 是印度人常用的招呼語，見面時雙手合掌於胸前，然後輕微地前傾點頭，有問候的意思，也代表感謝的心。若想表示深沉的尊敬，會將雙掌的手指抬至額前輕碰眉毛，也就是神秘的第三隻眼的位置，或將手完全高舉過頭，將意識集中於頂輪穴。字根「namas」在梵語中有「禮敬、鞠躬、歸（皈）依」的意思，中文翻為「南無」，Te則代表「向您」之意。

說「Namaste」（नमस्ते）時，不僅僅是口頭上的致意，也是一個祈禱式的手印，相連的雙手代表著精神與物質的相遇，兩個小宇宙的結合，也是一個靈魂向靈性層面的另一個生命表達敬意。🙏

姜家鳳老師 簡介

燃脂有氧、身心靈瑜珈老師
專長：高低衝擊有氧、瑜珈、
皮拉提斯





給病友的運動小叮嚀

文字/莊穎潔教練 (YMCA肌力體能訓練教練證照)

運動對身體的幫助之大，能消耗過多能量、代謝出我們身上的毒素，預防骨質疏鬆、增加關節活動度、幫助睡眠、增強心肺耐力、肌力等，但建議癌症病友在運動前必須經過醫生同意後才可以進行運動，而開始運動前也有許多注意事項。

運動前的注意事項包含：運動地點、天氣、穿著適當運動鞋及不束縛的服裝、適時補充水份以及病友自身的狀況等。病友的狀況要注意是在治療中、復原期或痊癒者，以及血糖等生理狀態、運動前是否有服用藥物以及有無運動習慣等都會影響運動當天的體能狀況。若要前往戶外運動應結伴同行、攜帶醫療資料及醫師的資料以備不時之需。

以病友術後復健運動來設計運動強度、時間和目標，擬定一個短期運動計畫。目標是先增進病友的關節活動度以及肌肉的柔軟性，幾週後再以漸進式阻力訓練（訓練心肺、肌力）循序漸進。

運動開始前先做動態熱身操【註1】十分鐘進行熱身。病友可視自己身體狀況選擇瑜珈、彼拉提斯、PIYO【註2】、健走、游泳等較低衝擊但可伸展全身的運動。運動後則可透過靜態的乳癌復健動作或搭配伸展收操，最後再做按摩肌肉與身體淋巴的動作，以輕拍方式或使用指節按摩淋巴位置。

運動過後應注意水分與營養攝取，病友可以記錄每次運動的狀況，作為之後調整運動計劃的依據。😊

註1：動態熱身操可至YOUTUBE網站搜尋適合與喜愛的影片練習。

註2：PIYO是結合瑜珈、彼拉提斯，配合速度與爆發力的一種運動。



▲ 正式運動前要進行熱身操

營養標示算算看

Q1.

以下為A牌豆漿之營養標示，每瓶400毫升，試算出總熱量

營養標示	
每100毫升	
熱量	60.9大卡
蛋白質	3.7公克
脂肪	2.1公克
飽和脂肪	0.2公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	6.8公克
鈉	5.1毫克



小叮嚀
一瓶有400毫升，而營養標示上是每100毫升的量，故所有營養素和熱量都要乘上4倍，才會是這一整瓶實際的營養素含量~

$60.9 \times 4 = 243.6$ 總熱量

Q2.

試算出以下標示之總熱量及營養素

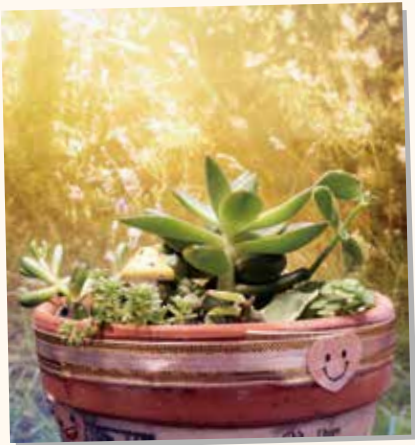
營養標示		
每一份90公克 本包裝含5份		
	每份	每100公克
熱量	416.2大卡	462.4大卡
蛋白質	9.2公克	10.2公克
脂肪	20.9公克	23.9公克
飽和脂肪	9.8公克	10.9公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	47.9公克	53.2公克
鈉	1746毫克	1940毫克

小叮嚀
因總共含5份，故熱量和營養素需乘5哦！

$416.2 \times 5 = 2081$ 總熱量

多肉小植栽動手做

《話說園藝療癒—多肉小植栽》



- 步驟1 取一個手心大的花盆、一段約15公分長的鐵絲和二公分見方大小的黑色塑膠網。先將鐵絲穿過塑膠網，塞住花盆底部的空洞。
- 步驟2 接著將培養土裝到八分滿，壓一壓，使土壤平整並緊密，再鋪上一層白砂，最後放上幾顆黑色石子點綴，基底便完成了。
- 步驟3 選擇不同的多肉植物，依照喜好組合搭配，最後再將花盆外以緞帶或貼紙裝飾之，即完成屬於自我風格的多肉植栽。

蔡昱宇老師小叮嚀：
為多肉植物澆水時，不要直接淋在葉上，必須沿著縫隙澆水，盡量讓它曬太陽，傍晚澆水為佳。

蔡昱宇老師
簡介

認證園藝治療師
專長：生態文學、盆栽組合設計、植物導覽等

2016 勇源輔大乳癌基金會工作坊成果發表暨聯誼會



鼓勵學員透過鏡頭從不同的角度記錄生命中的美好瞬間，運用攝影作品傳達心境與想法；也讓姐妹們分享參與基金會課程的心得與收穫，鼓勵其他姐妹正面向上，傳達乳癌學校的核心價值。

活動對象 乳癌病友及其親友

活動時間 2016年7月16日星期六 下午1:30-3:30

活動地點 臺北市紀州庵新館三樓人文講堂
(台北市同安街107號)

報名方式 採網路報名，請至官網 (www.cfbcf.org.tw) 「活動專區」之「最新活動」或至報名網址填妥後即完成報名

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cfbcf.org.tw)

~活動免費，現場提供茶點，歡迎踴躍報名哦~



報名網址QR Code

2016 乳癌病友支持團體工作坊

在邁向康復的路途上，讓我們提供您專業新知、疑難諮詢與身心靈關懷，透過專業師資與姐妹們一同交流分享、凝聚愛與希望，從而認識自我、展現自我。

課程對象 乳癌病友

課程時間 預計8月份舉辦

課程地點 輔仁大學國璽樓9樓活動教室 (MD935)

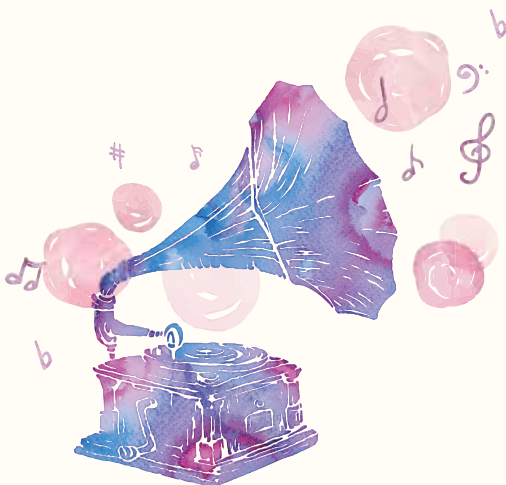
報名方式 採網路報名，請至官網 (www.cfbcf.org.tw) 「活動專區」之「最新活動」或至報名網址填妥後即完成報名，以報名順序優先錄取，額滿為止，恕不接受現場報名

課程名額 採小班制以20人為限，額滿為止

課程費用 課程免費 (資源有限，報名後請全程參與)

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cfbcf.org.tw)

~本次課程主題包含復健、運動、營養與身心舒壓，歡迎報名參加~



2016 音樂治療工作坊

課程對象 乳癌病友

課程時間 預計9月份舉辦

課程地點 輔仁大學國璽樓9樓活動教室 (MD935)

報名方式 採網路報名，請至官網 (www.cfbcf.org.tw) 「活動專區」之「最新活動」或至報名網址填妥後即完成報名，以報名順序優先錄取，額滿為止，恕不接受現場報名

課程名額 採小班制以20人為限，額滿為止

課程費用 課程免費 (資源有限，報名後請全程參與)

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cfbcf.org.tw)

急難救助

補助對象

HER2陽性但未有淋巴轉移標靶自費用藥之乳癌患者（限正在進行標靶治療療程或標靶治療療程完成後一年內者）。

受理期間與補助核發時間

1. 具備政府核定中低收入戶身分者：自2016年4月起可隨時提出申請，經審查符合資格者即予以補助。
2. 一般身分病友：文件受理期間即日起至2016年9月30日止（以郵戳為憑）。經審查符合資格者將於11月底前完成撥款。

補助金額

具備政府核定中低收入戶身分者：每位新台幣15萬元。

一般身分病友：每位新台幣5萬元。

申請資料請以掛號郵寄至：

24205新北市新莊區中正路510號國璽樓MD333，收件人：勇源輔大乳癌基金會HER2補助小組收。

專案洽詢專線：02-2905-6728

其他詳細資料（名額、注意事項）請上基金會官網 www.cfbcf.org.tw 查詢。💖

好康推薦



靜思舒壓療癒CD

勇源輔大乳癌基金會於2014年出版《啟動內在自我療癒能量CD》，主要協助乳癌病友釋放壓力找回生命能量。這一年之間，我們聽到病友的正向回饋，也聽到許多來自社會的聲音。一般人在生命中也會面對突如其來的意外，工作生活上也曾經歷失落與負擔，這些都很容易造成壓力，產生心理狀態失調。2015年12月，感謝輔仁大學臨床心理系陳美琴副教授的響應與無償提供作品，基金會再次發行所有人都適合聆聽的舒壓CD。希望能幫助每一顆在壓力與負擔中生活的心，獲得釋放。

只要您是本會會員，即日起均可向本基金會免費索取公益CD《靜思舒壓》，數量有限，敬請珍惜資源。索取電話：02-2905-6710或來信：cfbcf@cfbcf.org.tw（主旨請註明出版品索取）



輔大聯合診所 營養諮詢服務

良好的飲食習慣及健康飲食的概念可以讓您更健康及維持正常體重！

您有三高（高血糖、高血壓及高血脂）的問題嗎？體重過重或過輕正困擾著您嗎？

勇源輔大乳癌基金會與輔大診所合作為您提供專業的個別營養諮詢，教您如何選擇適合的食物，吃出健康。歡迎病友洽詢！

門診時間 上午 9:00 - 12:00、下午 14:00 - 18:00

預約/洽詢專線 02-2905 2526 轉 11（輔大診所櫃檯）

專業營養團隊 余璧如營養師、鄭東蘭營養師



健康人生 從飲食營養開始 支持團體工作坊——優質抗癌餐點製作



▲ 病友支持團體工作坊上課中。

支持團體工作坊 3月25日邀請益富營養中心教育主任余璧如營養師講授「優質抗癌餐點製作」，余主任對於癌友的營養調整方面非常有經驗，希望讓已經對營養基本知識有初步認識的病友們能夠將其運用於自身與家人的生活中，進而幫助其他病友。

營養的初階認知

想擁有「健康人生」，主要有七項特質：健康飲食、好的行動、監測、藥物治療、問題解決、降低危機、健康行為再製；這裡提到的是健康飲食的部份。

癌症患者常面臨到治療的副作用，包含噁心嘔吐、口腔潰瘍、腹瀉、白血球低下、體重改變、味嗅覺改變、腸道習慣改變等。因治療者的抵抗力差，因此治療期間的病友在飲食方面需留意以下幾點：

(一) 要避免病菌或細菌感染，例如：雞蛋、肉類需吃全熟，以 100度以上加熱，是有效殺菌的方式。

(二) 水果建議選擇能剝皮或削皮的種類，也不要吃太酸的水果，以免刺激口腔黏膜。現榨果汁時需注意器具的清潔與消毒。

病友若發生口腔潰爛、喉嚨疼痛的狀況時，在飲食方面則可以選擇質地軟、體積小的食材，並多攝取保護口腔黏膜的營養素。

營養補充的迷思

有些治療期間的病友容易吸收一些錯誤的飲食營養觀念，例如想餓死癌細胞而採行嚴格的飲食方式，或者會因為食慾不佳而吃很少，這些對於治療中的病友都不是適合的做法；在治療期的病友著重蛋白質與澱粉類食物的攝取，其次是水果與蔬菜類，但若有辦法正常飲食，還是建議遵

循一般營養原則，無需強調熬湯去渣或堅持食用清粥、蔬菜湯等，盡量選擇天然食材並透過簡單的烹調方式，就能吃得健康與安全。

營養的進階認知

營養不良造成的影響包含：

1. 體重流失
2. 免疫力及對治療接受度變差
3. 傷口復原差
4. 產生營養不良併發症（水腫、貧血等）
5. 虛弱

為了避免病友發生營養不良的狀況，透過不同的階段性營養需求，在飲食調理上加入些巧思、做點變化，幫助病友更容易攝取所需的營養，是余主任教學的重要目的。接受化學治療、放射治療或燒燙傷等重大疾病之黏膜傷害的病友，就需要補充麩醯胺酸，以利身體組織修復與腸道機能運作。但有些人並不喜愛這類營養補充品的原味，此時可以搭配其他食材做成餐點，讓病友在日常飲食中也能有效吸收所需的營養素，幫助其度過治療期的不適。

營養餐食製作示範

余主任最後提供一道簡單又有變化的營養餐食：營養香蕉奶。製作方式為先取 1/2 跟中型香蕉（100 克）去皮切塊，然後加入高密度營養補充品（1 包約 61 克）與冰塊水至果汁機攪打均勻即可完成。這道香蕉奶富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、鈉、鉀、鈣、鎂等人體所需營養素，食慾不佳者可以將此飲品作為點心用於補充熱量維持體重，亦可搭配其他蔬果、穀物、堅果等食材增加食用變化，如此一來能增加病友對營養補充品的接受度，使治療期間的病友在營養攝取上能更完整。 🍌



▲ 余璧如營養師示範營養餐製作。

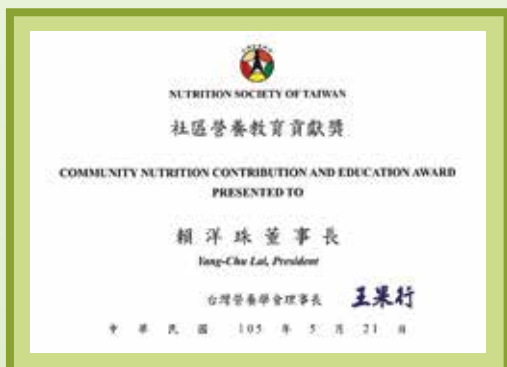


深耕社區營養衛教



國內乳癌發生率逐年增加，已成為台灣女性癌症發生率最高的癌症。台灣女性乳癌最常發生年齡在45-55歲之間，但近年乳癌罹患人口逐漸朝向年輕化，30-40歲的年輕女性罹患乳癌的比例增加，甚至已開始有未滿20歲的年輕案例。乳癌的發生非來自單一原因，除了遺傳與個人因素，生活方式、飲食習慣與環境都有很大的關係。

基金會自 2013 年成立以來，致力深耕社區健康促進與營養衛教，並向年輕族群宣導乳癌防治觀念。基金會也透過辦理乳癌關懷講座與病友營養工作坊進行乳癌病友營養教育，提供病友身心靈支持。今年五月，很榮幸獲得台灣營養學會肯定，本會董事長賴洋珠女士獲頒「社區營養教育貢獻獎」。基金會將秉持一貫信念，繼續關懷癌友、持續倡導大眾健康飲食與正確的營養觀。 🍌



▲ 左：台灣營養學會榮譽理事李寧遠先生
右：勇源輔大乳癌基金會董事長賴洋珠女士



跑步改變了我，我還在跑著



曾是重度精神官能患者，對生命充滿絕望的歐陽靖，在接觸了跑步後徹底改變了自己的一生。

書名：歐陽靖寫給女生的跑步書：連我都能跑了，妳一定也可以！

作者：文字/歐陽靖
攝影/We R The Catcher

繪者：葉懿瑩 I Ying Yeh

出版：大塊文化

歐陽靖，資深藝人譚艾珍的女兒，從小就不認為自己跟「運動」能扯上關係。在體育課的測驗中成績總是不亮眼、接觸運動就感到疲倦的她，因為面臨父親離世，在青春期的不節制飲食而導致體態失衡；身為藝人的女兒，她容易活在被放大鏡檢視的日子中，對於社會的輿論及壓力，歐陽靖日漸找不到自我，媽媽全心致力於演藝及動物關懷，曾錯過少年時期陷入低谷的歐陽靖，種種因素之下她罹患了重度憂鬱症及厭食症，一度對於生命失去了熱度。在某一次，因為身旁同為憂鬱症患者的朋友輕生，加上如同家人般陪伴在身邊的愛貓罹癌過世，隔日仍赴東京進行拍攝工作的歐陽靖，在上工前一晚已近乎崩潰，走在東京街頭的她不由自主地奔跑了起來，試圖甩開憂傷，逼迫自己將情緒拉回正軌，這一跑，開啟了她對於跑步的全新認識。

曾經連一公里都無法跑完的歐陽靖，因為跑步時的生理作用，體會到一個不同的自己，逐漸開始規律的每日練跑五公里；藉著工作，她認識了許多熱愛挑戰馬拉松的前輩們，聽著他們講起跑步時的過往，看著他們熾熱的眼神，她開啟了對長跑的好奇心，究竟為什麼跑者說起馬拉松，總是那麼地神采奕奕？究竟運動時分泌的腦內啡是什麼，為什麼能夠讓他們如此上癮？身為初入此領域的新手，她充滿了疑問，想起了過去的自己，想起了家人，她下定決心一頭栽入馬拉松，決心以「完成全程馬拉松」作為「自己變強了」的鐵證。

透過自主訓練、與專業跑者一同練習、自我研究之下，她在跑齡一年半左右以漂亮成績完成了全程馬拉松，用自己的雙腳跑完了42.195公里。現在，她寫下了這本「RUN! GIRLS RUN! 歐陽靖寫給女生的跑步書」，以半傳記陳述、半專業跑步知識教學的形式，期望帶給所有的跑者勇氣，讓大家知道，曾經孱弱無力的她，都能夠達成目標了，我們為什麼不行？

書中傳授專業的路跑訓練方式、路跑的姿勢及飲食準則、運動前後如何暖身收操、跑步的衣著及私房路線等，對於初入跑步之門、對於路跑及長程馬拉松感到興趣的讀者，無疑是非常有用的工具書。如果你也曾對跑步感到好奇，對於挑戰自我躍躍欲試，不妨閱讀此書，你也能夠跟隨著歐陽靖，在跑步中找到另一個全新的自己。🐾



人生七成得意就是福

片名：媽媽的味噌湯
導演：阿久根知昭
編劇：阿久根知昭
演員：廣末涼子、瀧藤賢一
出品：2016-04-22
發行：車庫娛樂

從千惠（廣末涼子 飾）出現在信吾（瀧藤賢一 飾）的報社門口開始，兩人的緣份就此展開，兩人身分及學經歷有著巨大的差距，但信吾以真心打動了千惠。卻在此時，發現千惠罹患了乳腺癌，但他們依舊願意一同攜手走過人生的一段路。從狼狽但卻感人的婚禮、懷胎生下可愛的花、癌症再度復發，一路曲折，但也一路幸福滿溢。電影最後，千惠走了，但花記得千惠的點點滴滴，而且一直到今天，花依舊繼續煮著帶來幸福的味噌湯。

其實大多數的疾病是可以透過飲食改善、改變生活型態使自己的免疫力恢復，進而增加痊癒的機率，正如同電影裡的和式飲食、味噌湯等，都是屬於清淡、少油鹽的食物，身體的負擔較小。而生活型態，也是影響身體健康的重要一環，在電影裡千惠過著規律的生活，早睡早起之外，下午也會抽空休息補眠，以維持身體體力。

看完這部片，讓人體悟到這看似七八十年的人生裡，有好多事情我們無法掌控，千惠不能控制自己得到癌症、無法讓癌細胞擴散、無望的生育卻意外懷胎、父親離世...有好多好多意外，而我們能做的，就是選擇用怎樣的方式與態度去面對。千惠選擇的是正向、積極的態度，為了讓花有健康的生活教花做味噌湯、為了花而唱歌、感謝老公對她的照顧與包容，為花好之外，也為她的生命留下最美好的見證。「生命不在於長度，而在於深度和廣度」，當你我的生命即將面臨終點之際，我們是否能像千惠一樣，留下璀璨的印記之外，也為生者留下那年最幸福的時光。🍷

心理減壓工作坊

——學員參與心得



訪談撰文/輔大公衛系 王啟愛 林珈羽

分享/小Y

來參與心理減壓工作坊我覺得最大的收穫，是我知道自己為什麼會在生病後和小孩關係惡化。我的小孩有一點亞斯伯格症的傾向，為了專心帶他，我辭掉國中老師的工作。

在生病之前親子關係是不錯的，在第一次生病的時候親子關係並沒有不好，但第二次生病時我因為生病變得很焦慮、會想到死亡的問題，那時覺得我能幫他的時間不多了。因著這樣的想法，所以我對他的要求變得很嚴格，需要改進的地方會要求他立刻改過來。因為自己的情緒沒搞定，所以會和小孩硬碰硬，導致親子關係的惡化。

我會自己看書釐清問題，但我覺得人就是會有盲點，看書是單一向的，而來這邊上課，老師、同學的回饋是雙向的，在老師的抽絲剝繭下更能釐清我自己的問題，減少焦慮與恐慌。當媽媽不再焦慮與恐慌的時候，親子關係也會穩定下來，真的很感謝這裡的老師、同學。🍕

分享/小西

來這邊上課的幫助，我覺得是接受自己在生病的過程當中有悲觀和哀傷的一面。因為單親，所以對我小孩來說，我一直給他很正面的思想，不希望他悲傷，或者是看到我生病倒下、變得沒有依靠，因此我會逞強。等小孩睡了後，自己也是會失眠，可是我一直告訴我自己要正面，盡量不要去看（生病）那一塊，來這邊，就會面對、去消化這個部份。

上課後我跟小孩的互動也有改變，就像我很少會感謝自己的小孩。我會感謝醫生、感謝護理人員，但我從來沒有謝謝自己的小孩，因為我覺得他就是一路跟著我，而我是媽媽嘛，就應該這樣。所以沒有看到其實他為我做了很多事情。之後跟他的互動有了改變，就是會和他討論很多事情、會謝謝他。

另外，以前比較權威，因為我是媽媽，那我覺得他就是要聽我的，我也不會對他說他對我很重要，雖然我心裡這樣想，但我沒說出來，所以他也覺得自己不重要。在說出來後，他很開心他對我有幫助、自己好像有貢獻，現在他會覺得自己很重要、對自己有自信。我們的關係變得更好，變得更能分享。🍕





劉麗珠邀您一起 運動顧健康！

經歷：

自行車新文化基金會執行長

YouBike發言人

YouBike事業部總經理

行政院國家永續發展委員會委員

臺北市政府國際事務委員會委員

臺北市政府市政顧問



勇源輔大乳癌基金會自2016年起
號召各界名人、企業家、藝人朋友，
一起響應乳癌防治，關懷乳癌病友。
希望透過這個活動，能持續宣導乳癌防治，
更希望讓乳癌姐妹們感受到
來自各界人士滿滿的愛。

捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳

台新銀行建北分行

帳號：2068-01-0015588-9

戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會

感謝您的愛心與支持

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------	---	----	----	----	---	---	---	---	---

通訊欄（限與本次存款有關事項）

收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會

○敬請註記勾選

列示芳名錄

☐可 ☐不可

郵寄感謝函

☐可 ☐不可

○愛心捐款者請註明收據抬頭，
並詳填地址及電話。

感謝您！

寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款

姓名			經辦局收款章戳
地址	□□□-□□		
電話			
			主管：

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳



 勇源輔大基金會



◎為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享。

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²) 保管五年