

活動名稱：102 年 癌友活力飲食工作坊

課程日期：7/27、8/3、8/10、8/17，每週六上午 9:00~17:00

課程費用：連續四週享優惠價 3000 元(舊生 2800 元)/人，單週 900 元/人

(每週費用均含午餐、8/17 三峽參訪另含保險及車資)

對象：癌友、癌友家屬、對身心靈健康有興趣者。

(名額有限，額滿為止，報名要快喔!)

上課地點：7/27、8/3、8/10 - 慈濟醫院台北分院(新北市新店區建國路 289 號)

8/17 - 慈濟三峽園區(於台北慈院集合出發)

主辦單位：台灣素食營養學會、台北慈濟醫院

去年(101 年)七八月，台灣素食營養學會與台北慈濟醫院共同舉辦了「癌友活力飲食工作坊」，課程內容針對癌症病友和癌症病友的家屬，以身心靈整體健康為核心，結合飲食(善用植物性食材、健康餐點實做)、運動(太極)及慈濟三峽農場參訪、園藝治療，並邀請李豐醫師(《誰說癌症是絕症》、《善待細胞，可以活得更好》作者)來分享個人生命經驗(如何與癌症和平共存四十年?)。

今年(102 年)七八月的「癌友活力飲食工作坊」，學會依據去年的活動經驗，把課程內容規劃的更為完整且豐富，一樣不離身心靈整體健康的核心——「飲食、情緒、運動、愛與支持的力量」，更彈性開放給對身心靈健康有興趣者報名。原本半天的課變為整天，每週下午更加入小組交流時間，讓學員有機會檢視自己的飲食內容、心得分享…等，希望藉由團體支持的力量，帶給癌友和癌友家屬對癌症照顧的信心。中午也會提供營養健康的素食餐，餐點由學會設計、準備，藉此讓學員了解素食也可以均衡多元且營養。

此四週工作坊的目的有三：

1. 結合身心靈鍛鍊與健康生活型態，落實全人照顧。
2. 協助癌友及其親屬了解健康飲食的理念與方法，並能持續落實於生活。
3. 協助癌友及其親屬能在此工作坊中找到團體支持的力量，建立對癌症照顧的信心。

課程介紹如下：

「誰說癌症是絕症，危機其實是轉機。飲食生活與情緒，找回身體自癒力。」

生病了，除了接受正規的醫學治療，期許大家也能夠給自己一個機會，重新檢視自己的生命，找回身心靈的健康。

誰說癌症是絕症？危機其實就是轉機，這個轉機其實是要提醒您問自己「您過的是怎樣的生活？」，進一步引導您重新建立對生命的態度，並做出對健康有益的選擇。

人為什麼會生病？不當的飲食和生活習慣，往往是致病的根本原因。唯有改變錯誤的飲食和生活習慣，才能提升免疫力，給身體自癒的機會。生命充滿了希望，改變永遠不嫌遲。

什麼是對身體有幫助的飲食方式？什麼是我們應該擁有的生活態度？本工作坊邀請對於癌症有經驗的講師，分享如何從飲食，生活方式，與心念調整，來促進健康。課程設計掌握四大核心—飲食、情緒、運動、愛與支持的力量，追求身心靈的和諧將有助於疾病的改善。

第一週的課程主題為「飲食與運動」

飲食方面—「植物性食材運用於癌症」、「認識六大類食物與食物份量」、「我的一日飲食規劃」。

許多人吃素，卻擔心吃素營養不良。您知道嗎？細心規劃過的蔬食不但營養豐富、能維持體力、提升免疫力、減少發炎反應，且富含許多能夠抑制癌細胞復發的成分。課程之設計依據最新癌症與營養學研究結果為飲食原則，以有機或自然農法所種植的當季食材，教導您如何簡單製做各種營養美味的料理，不只吃出健康來，也吃出好未來。課程含個人飲食日誌之評估與建議。期許學員能透過檢視自己的飲食習慣，做出好的改變，並進一步規劃出屬於自己的健康飲食藍圖。在第二、三週也安排了健康餐點實做—「增強免疫餐點DIY」、「開胃醬汁&活力主食DIY」，期許透過這些實際的操作，讓學員找到落實健康飲食的方法。

運動方面—「健康動起來—平甩功教學」，則希望以更平易近人的方式，讓每個人都能將運動徹底落實於生活。平甩功的動作很簡單，僅須穿著輕鬆的服裝，帶著愉快的心情，找個小空間就可以做了。今年學會邀請到梅門李鳳山師父的弟子—藍景灝教練來指導大家平甩功入門。第二、三週(上午9:00~9:30)在主題課程之前，都會讓學員先有平甩功的練習，希望這樣的安排能加深學員印象，並感受運動的重要性。

第二週的課程主題為「誰說癌症是絕症—生命經驗分享」

「善待細胞，可以活得更好!」、「生機換生機，我笑走了癌症!」

當我們得知自己生病的時候，最常出現的反應莫過於「為什麼會是我？」

或許我們也可以換個角度思考反省「為什麼不是我？」

《每天清除癌細胞》的作者陳月卿在書中寫到：「疾病其實是身體為了自救所做的提醒，是您走向康復的起點，給您改變加諸身體各種超額負擔的機會。」

許多人在治療結束後，又回歸到以前導致生病的生活模式!然而，這其實是讓身體療癒的開始，是邁向健康的關鍵時刻，也是學習傾聽自己的最佳機會。

今年學會邀請到李豐醫師(「善待細胞,可以活得更好」的作者)和李秋涼老師(「生機換生機」的作者)來和大家分享她們在罹癌後如何與癌細胞和平共處的經驗。其實我們的身體有無限潛能,只要給細胞一個機會。如何給細胞機會呢?歡迎來聽李豐醫師、李秋涼老師述說生命故事,與您分享善待細胞的方法。

第三週的課程主題為「正念減壓與放鬆練習」

長期投入臨終陪伴工作的石世明心理師(目前在和信治癌中心),將透過他豐富的臨床實務經驗,分享「正念減壓在癌症心理調適之應用」,課程包括:生活方式、情緒與心念調整,並結合實際操作練習。

回到身體的智慧,很多問題就迎刃而解。「聖脈生命教育協會」的一止老師,將在「活化細胞,喚醒愛的能量」的課程中,帶領大家觀照自己的身心,覺察「呼吸」在生活行住坐臥間的狀態(透過靜坐、臥禪、走路禪、咀嚼禪...),在一呼一吸中學習放鬆自己的身心。身體就是心之門,讓我們謙虛地向身心學習。

第四週的課程主題為「農場到餐桌—與自然互動、與環境共存」

「三峽大愛農場參訪」,將會有農耕隊志工帶領學員認識園區的作物。除了親近自然,也「快樂做環保」,讓學員認識慈濟環保站如何徹底落實資源回收。

「打造我的香草花園」,由亞曼老師(台灣樸門永續發展協會理事長、野蔓園農場園主)帶領學員進入香草植物的療癒世界,找回人與自然重新連結,並讓學員自己親手栽種香草植物。香草植物除了可以泡茶,還能在烹飪中運用,以減少人工調味料的添加,減少身體負擔。下午的「法喜分享」,是由台北慈濟醫院放射腫瘤科的常佑康醫師來和學員交流,鼓勵各位學員多與醫師互動,分享上課的心情點滴。

本週課程的目的,是想讓學員了解「多吃食物,少吃食品」、「多粗食、少精緻」、「選擇食物里程(Food Mile)較低的食材」的重要性。吃「當季」和「在地」生產的食物,除了新鮮和少污染,營養也較為豐富。

亞曼老師在《生病可以自癒:樸門綠生活的健康自然養生之道》提及:

很多人以為綠生活一定要到山上種田,是個難以實踐的活動。其實生活在都市中,就算沒有農地可以耕種,您也可以陽台種個小盆栽,打造自己的小菜園,也許無法完全自給自足,倒也是一種生活樂趣。再者,我們可以選擇當地的新鮮食材取代進口或加工食物,縮短產地到自家廚房的路程也是一種環保!以雙手去碰觸植物,雙腳踩踏在土地上去感受生命的豐饒。讓身體與自然多互動,您將會重新找回身體與自然的連結,以及身體自我療癒的能力。

★ 課程內容:

日期	時間	主題	講師	地點
7/27 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院
	9:45~11:15	植物性食材運用於癌症	邱雪婷 營養師	B1 人文館
	11:15~12:30	認識六大類食物&食物份量	吳毓玲 營養師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~15:00	我的一日飲食規劃	吳毓玲 營養師	
	15:00~16:00	健康動起來—平甩功教學	藍景瀟 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/3 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院
	9:00~9:30	健康動起來—平甩功練習	藍景瀟 老師	B1 人文館
	9:30~11:30	善待細胞，可以活得更好!	李 豐 醫師	
	11:30~12:30	增強免疫餐點 DIY	營 養 師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	生機換生機，我笑走了癌症!	李秋涼 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/10 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院
	9:00~9:30	健康動起來—平甩功練習	藍景瀟 老師	B1 人文館
	9:30~11:30	正念減壓在癌症心理調適之運用	石世明 心理師	
	11:30~12:30	開胃醬汁&活力主食 DIY	營 養 師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	活化細胞，喚醒愛的能量	一 止 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/17 (六)	7:00~7:30	報到(7:35 出發)		三峽慈濟園區
	8:50~10:00	大愛農場導覽	農耕隊 志 工	(統一集合出發)
	8:50~10:30	快樂做環保	環 保 志 工	
	10:40~12:40	打造我的香草花園	亞 曼 老師	
	12:40~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	法喜分享	常佑康 醫師	
	16:00~17:00	賦歸		

102 年癌友活力飲食工作坊，熱情招生中。

名額有限，額滿為止，報名要快喔。

歡迎癌友、癌友家屬、對身心靈健康有興趣者報名參加。

(連續四週優惠 3000 元，單週 900 元/人。)

★ 報名方式:

請先來電報名，將為您保留名額。報名後請於一週內完成繳費，並將匯款收據及報名表一同傳至本會。

1. E-mail 至 tobey@twvns.org (收到學會回覆才算完成報名)

2. 傳 真 至 (02)6628-2500 (傳真後，請致電與活動聯絡人再次確認。)

◎註：報名截止日 7/19(五)，額滿為止。(7/20 後欲報名者，請來電洽詢)

◎註：癌友與癌友親屬偕同報名者，報名表仍需分開填寫。

3. 網路線上報名者，請於一週內完成繳費，並將匯款收據傳真至本會。

(請上學會網站連結線上報名系統)

詳細內容見官網 <http://www.twvns.org/> 或電洽(02)6628-9779#3224 吳小姐