

文／小石 圖／慶貞

# 服務病友 淡泊養生 董大成與 抗癌人協會



董大成揮毫

「人生可愛的事，實在太多了！」這是台灣醫界生化研究元老\_董大成教授在他「九秩華誕書法展」時，發自內心的一句話。他如此形容自己：「心思單純，即使喝一杯清水也能從中品味出人生的幸福。」

## 習書養生衆樂樂

董教授是知名的生物學家，長期以來熱衷於抗癌物質的研究，如雞母珠、白鳳豆、靈芝等。終生研究抗癌，但癌症病魔並沒放過他，經診斷罹患膀胱癌之後，把整個膀胱拿掉了，但癌症並沒有打倒他，十幾年來，他和癌症和平共處，除了建立一套自己的防癌秘方，並對有相同疾病的人給與協助，傳授如何調整飲食的方法。董教授說自己的防癌秘方很簡易，三餐什麼都吃，重點是吃得清淡少油，飯要講究些，一定選擇無農藥、無化學肥料、有機栽培的糙米或胚芽米，常吃地瓜、地瓜葉及綠色蔬菜，多散步，保持心情愉快。他說每個人身體都有癌細胞，就等著免疫力變差時攻擊你，因此，防癌要及早開始。

董教授自醫界退隱後，於80年12月籌組「抗癌人協會」，立志為癌友們服務，會裡除提供醫

病諮詢之外，並設有各種社團如：讀書會、書法班、氣功班、繪畫班、唱歌班及日本舞等。他本人除了帶領讀書會，也為書法班的一員，固定每週與協會的癌友們習書養生，持續數年，作品累積無數，頗受會友讚賞，更在去年10月舉辦書法展，為「書法養生」寫下完美註腳。

## 協助病友走出去

「抗癌人協會」目前的會址是由董教授免費提供的，地點在台北市康定路25巷38號2F。目前的會員共有250位，參加者都是病患以及其家人或朋友。協會每週一到週五都有活動，週一繪畫，周二書法，周三命理，週四舞蹈，周五卡拉OK，週六則是聚餐或旅遊，可說是行程滿滿。活動負責人林月青小姐是學護理的，原來



熱鬧的書法課

在長庚醫院急診室服務，後來轉到健診中心，結婚後才接手協會的工作，是協會活動的主要推手。林小姐表示，7年來自己從協會中獲得許多成長，看到病友從畏縮、沒有自信的情況下，藉著一次又一次的參與活動，逐漸走出陰影，內心感到很欣慰；雖然也有部分病友走了，心中難免有些感傷。

抗癌人協會的宗旨是在輔導幫助病友走出來，跟一般人一樣過健康快樂的生活。參加的病友通常是治療快結束或已經結束的人，這時候的身體或家庭狀況都較為允許，當她（他）能夠突破心理障礙參加活動，看到與自己相同病況的人居然能活得那麼快樂、開心，久而久之會受到影響，觀念會改變，自己實在沒必要那麼不快樂。林小姐說，癌症會復發，一般是心理因素占很大的因素，如果心情放不開，對病況很不好。

這裡的會友一般是年齡已40~50歲的人，另一個面臨的是更年期的問題，白天胡思亂想，晚上睡不著，心情不好、情緒紊亂會影響整個免疫系統的功能。協會的工作人員會耐心地開導，協助她改善症狀。大部分的人都可以走出



繪畫班作品

陰霾，一點都看不出是癌症病人。唱歌是最能放鬆心情的，卡拉OK班剛開始時，大家的態度都很靦腆，連拿麥克風都推來推去；好在老師很有搞笑、模仿的本事，帶動全場歡笑的氣氛，也逼得同學每一個人都會開口唱了。尤其是到了週六這一天，大家會各自拎著自己拿手的食材，在這裡一起煮飯做菜聚餐，開心閒聊，直到晚上才回家。

## 新概念天天9蔬果

過去衛生署所提倡「天天5蔬果」的觀念已不太足夠，自2004年起，台灣癌症基金會及美國癌症協會（ACS）提倡「蔬果579」以及「彩虹原則」的飲食觀念，成為健康飲食的新概念。所謂「蔬果579」是說2至6歲學齡前兒童，每天應攝取5份新鮮的蔬菜水果；6歲以上學童、少女及成年女性，應天天攝食7份新鮮的蔬菜水果；而青少年及所有成年男性，則應每天攝取9份蔬菜水果。蔬果的顏色五彩繽紛，大致有紅、橙、黃、綠、藍、白、紫等7色，每種色系所含的營養成分均不同，為了維護我們自身的健康，應該每種都均衡食用，這項攝食原則即稱爲「彩虹原則」。總之，攝取的原則越多樣化越好。

生病的人更要有快樂的權力，快樂的心情會影響生理的健康，再配合健康飲食的調整則能使生理健康，與癌細胞和平共處，可打敗病魔。誠如董大成教授說的：「即使喝一杯清水，也能從中品味出人生的幸福。」值得玩味。



資訊交流中心