

希望護照

HOPE PASSPORT



4 GOOD! FOR GOOD! 做個認真的病人 您會更健康



在台灣，癌症已連續39年蟬聯十大死因之首，每4分鐘就有一個人罹癌，每年有近70萬個家庭必須面對癌症的挑戰。

向來人們總習慣用「不會是我」的態度在面對癌症。因此，當您確認罹癌時，常會因驚慌、失措、沮喪、不安……等情緒，讓身體背負更沈重的精神壓力。

然而，隨著醫學不斷進步，癌症已經不是絕症。「癌症希望基金會」特別設計了這本「希望護照」，期望幫助您做個認真的病人，學習 4 GOOD 抗癌關鍵：「瞭解它」、「別怕它」、「治療它」、「打敗它」。在治療過程中，可更順利地與醫護人員溝通，把握治療契機，您會發現，其實癌症治療沒有想像中的困難！

當您準備好做一位「認真的病人」時，您將不會孤軍奮鬥，「癌症希望基金會」陪您打贏這場抗癌勝仗！讓您更健康的生活！

讓我們一起加油！

癌症希望基金會 董事長

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name of the chairman of the Cancer Hope Foundation.

4 GOOD! For Good!

是的，我要更健康地活著！

從確診那天開始，我們的身體最需要的就是 4 GOOD！

GOOD 1 瞭解它 學習抗癌！要知己知彼，不盲從！

● 掌握癌症身份證

- * 癌症類別：腫瘤長的部位（如長在乳房、肺等），及屬於什麼細胞型態
- * 癌症期別：腫瘤大小、淋巴結侵入的狀況、遠端器官轉移的發生
- * 基因型態：腫瘤是否有特殊基因

● 尋求相關資源

除了醫師和個管師外，可到醫院的「癌症資源中心」或上「台灣癌症資源網」找尋所需的資訊及資源。

GOOD 2 別怕它 正面迎戰！跟醫生討論，不恐慌！

● 相信實證醫學

遵循實證醫學證據及醫生臨床經驗，所制定的治療計畫。

● 有效醫病溝通

能與醫生溝通自己及家屬的期待，主動參與決策以達成雙方的共識。

● 第二意見諮詢

癌症的診療較複雜，在治療方式確定前，也可備妥腫瘤病理切片及相關檢查報告，尋求第二意見。

● 慎選診療醫院

為維護自身醫療保障，可上網查詢國民健康署癌症診療品質認證醫院，尋求診治。

GOOD 3 治療它 精準治療！要配合醫囑，不馬虎！

● 對症下藥，打造專屬治療

癌症治療現走向個人化，醫療團隊根據病人整體狀況、癌症期別及細胞型態、特殊基因等，結合臨床醫學的科學研究及跨領域科技，準確擬定最佳的個別化治療，提升治療成效。

● 自我管理，掌握治療契機

治療期間做好自我管理，掌握自己的身體狀況，主動尋求協助找到緩解副作用及自我照護的方式，以降低治療對生活的影響。

GOOD 4 打敗它 邁向康復！要堅持治療，不中斷！

● 治療貴在堅持

治療過程中，堅持不中斷是很重要的！若有任何不適的症狀或其他考量，應與醫護人員討論，不要隨意自行停止治療。

● 飲食滿分抗癌加分

營養對癌症病人的重要性不言可喻，請把握「以均衡飲食為基礎」、「營養素的攝取比例要適當」、「善選食材」三大原則。

● 規律運動，身體心理都健康

規律運動可幫助防止肌肉萎縮、減少治療副作用、提高生活品質。建議養成20-30分鐘的運動習慣；走路、慢跑、快走、游泳、登階或騎腳踏車等有氧運動都是好的選擇。

● 保持充足的睡眠，儲存體力好抗癌

充足睡眠和規律作息是維持健康的不二法門！睡眠是增強免疫力最好的方法，理想睡眠長度是七至八小時。

掌握更多資訊，一起勇敢抗癌

免費專線：0809-010-580（鈴一鈴·我幫您）

姓名		電話	
診斷日期	年 月 日	診斷名稱	
診斷年齡	歲	就診醫院	
治療醫師	外 科 :		
	放射腫瘤科 :		
	血液腫瘤科 :		
	其他科別 :		
個管師	姓名 :	電話 :	
	名稱 :	電話 :	
其他單位	名稱 :	電話 :	
	名稱 :	電話 :	
	名稱 :	電話 :	
緊急連絡人	姓名 :	電話 :	
備註			



希望 希望
是可以依循的路徑
是可以看見的方向

是從心深處發出的召喚
是從周圍擁抱過來的溫暖

發揮每一分的努力
聚集每一寸的光亮
生命雖然極為脆弱
卻也是無比堅強

希望 希望
是溫柔的羽翼
撫慰我們惶惑的心房

希望 希望
是強健的翅膀
帶領我們遠離憂傷

～席慕蓉～

GOOD 1 瞭解它

學習抗癌！要知己知彼，不盲從！

癌症治療會因部位、細胞型態、分期及您的年齡及健康狀況而擬定，因此認識自己的癌症身份證是抗癌的第一步，可從切片報告找到下列資訊：

- 切片報告日期：_____
- 癌症部位：_____
- 癌症細胞型態：_____
- 腫瘤大小：_____
- 淋巴轉移：無 有；手術取____顆淋巴，____顆有感染
- 遠處轉移：無 有，部位：_____
- 癌症期別：原位癌 I期 II期 III期 IV期 不詳
- 細胞分化程度：低惡性度 G1 中惡性度 G2
高惡性度 G3 不詳
- Ki 67指數：_____ %
- 慢性病史：肝炎／肝硬化 糖尿病 高血壓 腦中風
腎臟疾病 心臟疾病 癌症：_____
- 其他：_____



- 其他檢測：可依照您的荷爾蒙受體或基因型態，精準計劃更適合您的個人化治療。

項目 (A->Z)	結 果	項目 (A->Z)	結 果
ALK	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)	MET	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
BRAF	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)	NTRK	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
BRCA	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)	PDGFRA	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
CD 20	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)	PIK3CA	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
CD 30	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)	RET	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
EGFR	<input type="checkbox"/> (+) : 19, 20, 21 <input type="checkbox"/> (-)	ROS1	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)
ER / PR	ER <input type="checkbox"/> (+) : ___% <input type="checkbox"/> (-) PR <input type="checkbox"/> (+) : ___% <input type="checkbox"/> (-)	PD-L1	<input type="checkbox"/> ___%
HER-2	<input type="checkbox"/> (+) : 1+, 2+, 3+ <input type="checkbox"/> (-)		
KIT	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)		
FGFR	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)		
FLT3	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)		
KRAS	<input type="checkbox"/> (+) <input type="checkbox"/> (-)		

● 尋求正確照護資訊

主動尋求疾病資訊及資源，參與治療，學習做一位聰明認真的病人。「台灣癌症資源網」，網站內容包含：癌症預防篩檢、就診醫院、治療、康復至安寧療護等相關資訊；希望讓癌症資源能以「快、易、通」的方式，傳遞給有需要的人。

GOOD 2 別怕它

正面迎戰！跟醫師討論，不恐慌！

確診後，當務之急是確認癌症的治療；此階段請先試圖冷靜下來，整理自己的情緒，害怕並不能解決問題。正式面對癌症，透過與醫師討論並主動蒐集相關癌症的治療資訊，羅列個人的治療選項及考量因素，醫護之間根據治療的優缺點做決策，達到治療共識。





● 療程：共 次，每 週一次 ● 起訖日期：

日期	藥名/劑量	副作用紀錄/出現日期	備註事項
範例： 2017/01/01	○○○/	01/10 腹瀉 1級	01/21 回診抽血
	○○/	01/15 皮膚疹 2級	

※副作用紀錄 參照38頁



● 療程：共 次，每 週一次 ● 起訖日期：

日期	藥名/劑量	副作用紀錄/出現日期	備註事項
範例： 2017/01/01	○○○/ ○○/	01/10 腹瀉 1級 01/15 皮膚疹 2級	01/21 回診抽血

※副作用紀錄 參照38頁



● 療程：共 次，每 週一次 ● 起訖日期：

日期	藥名/劑量	副作用紀錄/出現日期	備註事項
範例： 2017/01/01	○○○/	01/10 腹瀉 1級	01/21 回診抽血
	○○/	01/15 皮膚疹 2級	

※副作用紀錄 參照38頁



● 療程：共 次，每 週一次 ● 起訖日期：

日期	藥名/劑量	副作用紀錄/出現日期	備註事項
範例： 2017/01/01	○○○/ ○○/	01/10 腹瀉 1級 01/15 皮膚疹 2級	01/21 回診抽血

※副作用紀錄 參照38頁



起訖日期	部 位	治療歷程									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		總劑量	副作用紀錄								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	總劑量	副作用紀錄									



起訖日期	部 位	治療歷程									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		總劑量									
		副作用紀錄									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		總劑量									
		副作用紀錄									



守候明天的陽光
在長路上 要懷抱希望
親愛的朋友
讓我們互祝平安
合力驅散這短暫的黑暗

在長路上 要懷抱希望
親愛的朋友
讓我們互相扶持
一起守候那明天的陽光

路沒有盡頭 黑暗終會遠颺
親愛的朋友 讓我們擁抱希望
一起來守候 守候明天的陽光

～席慕蓉 毛傳凱～

GOOD 4
打敗它

邁向康復！要堅持治療，不中斷！

當確定了最適合自己的治療計畫後，就不要隨意中斷或停止治療，堅持到底，並調整自己的飲食、運動、睡眠做起，積極與醫護人員合作。同時，接下來的定期追蹤也是很重要的，一般除了抽血檢驗之外，還會定期做影像學檢查或內視鏡檢查。

鼓勵您進入「**健保快易通 - 健康存摺**」APP，查詢您的檢查報告並做記錄喔！





- 這裡所使用的標準值為參考台大和長庚醫院所用數值，而不同醫院正常值會有不同，應以您就診的醫院為主。

檢查日期			
項 目	正 常 值	檢 查 結 果	檢 查 結 果
WBC / 白血球	3.54~9.06 $10^3/uL$		
ANC / 嗜中性白血球	> 1500 mm^3		
Hb / 血色素	男13.5~17.2 g/dL 女10.8~14.9 g/dL		
Platelet / 血小板	男148~339 $10^3/uL$ 女150~361 $10^3/uL$		
SGOT 穀草轉氨酶 / 肝功能	8~37 U/L		
SGPT 谷丙轉氨酶 / 肝功能	0~41 U/L		
BUN / 腎功能	7~25 mg/dL		
Cr / 腎功能	0.6~1.3 mg/dL		
LDH / 乳酸脫氫酶	140~271 U/L		
ALP / 鹼性磷酸酶	34~104 U/L		
其他項目			



- 這裡所使用的標準值為參考台大和長庚醫院所用數值，而不同醫院正常值會有不同，應以您就診的醫院為主。

檢查日期			
項 目	正常值	檢查結果	檢查結果
WBC / 白血球	3.54~9.06 $10^3/uL$		
ANC / 嗜中性白血球	> 1500 mm^3		
Hb / 血色素	男13.5~17.2 g/dL 女10.8~14.9 g/dL		
Platelet / 血小板	男148~339 $10^3/uL$ 女150~361 $10^3/uL$		
SGOT 穀草轉氨酶 / 肝功能	8~37 U/L		
SGPT 谷丙轉氨酶 / 肝功能	0~41 U/L		
BUN / 腎功能	7~25 mg/dL		
Cr / 腎功能	0.6~1.3 mg/dL		
LDH / 乳酸脫氫酶	140~271 U/L		
ALP / 鹼性磷酸酶	34~104 U/L		
其他項目			



體重下降是營養不良的指標之一，體重下降越多也會影響到治療的療效及存活率。通常治療期所需的熱量及蛋白質量會比平常多，一般在不刻意減重情況下，一個月內體重下降超過5%，就是營養不良的警訊，建議立即尋求專業諮詢。

體重下降計算方式

$$\frac{(\text{平常體重} - \text{目前體重})}{\text{平常體重}} \times 100\%$$

舉例 一個月前的體重55公斤，目前體重52公斤

$$\frac{(55 - 52)}{55} \times 100\% = 5\% \text{ (要補充營養了)}$$

日期	體重	與前次變化	日期	體重	與前次變化
	kg	%		kg	%
	kg	%		kg	%
	kg	%		kg	%
	kg	%		kg	%



- 這裡所使用的標準值為參考長庚醫院所用數值，而不同醫院正常值會有不同，應以您就診的醫院為主。

檢查日期			
項 目	正 常 值	檢 查 結 果	檢 查 結 果
CEA 癌胚抗原	< 5 ng/ml		
CA15-3 癌抗原15-3	< 30 U/ml		
CA125 癌抗原125	< 35 U/ml		
CA19-9 糖鏈抗原19-9	< 37 U/ml		
AFP 胎兒蛋白	< 15 ng/ml		
PSA 前列腺特異抗原	< 4 ng/ml		
β-HCG 人類絨毛膜性腺刺激素	< 5 IU/L		
CgA 血清嗜鉻粒蛋白A	男 0~76 mcg/L 女 0~51 mcg/L		



- 這裡所使用的標準值為參考長庚醫院所用數值，而不同醫院正常值會有不同，應以您就診的醫院為主。

檢查日期			
項 目	正 常 值	檢 查 結 果	檢 查 結 果
CEA 癌胚抗原	< 5 ng/ml		
CA15-3 癌抗原15-3	< 30 U/ml		
CA125 癌抗原125	< 35 U/ml		
CA19-9 糖鏈抗原19-9	< 37 U/ml		
AFP 胎兒蛋白	< 15 ng/ml		
PSA 前列腺特異抗原	< 4 ng/ml		
β-HCG 人類絨毛膜性腺刺激素	< 5 IU/L		
CgA 血清嗜鉻粒蛋白A	男 0~76 mcg/L 女 0~51 mcg/L		



●建議您可以正常、異常、穩定、增大或轉移來填寫

項 目		日期	結果	日期
X 光片	部位			
	部位			
乳房攝影				
乳房超音波				
腹部超音波				
骨骼掃描				
核磁共振 (MRI)	部位			
	部位			
電腦斷層攝影	部位			
	部位			
正子攝影 (PET)				
其他 _____				
其他 _____				



- 建議您可以正常、異常、穩定、增大或轉移來填寫

項 目		日期	結果	日期
X 光片	部位			
	部位			
乳房攝影				
乳房超音波				
腹部超音波				
骨骼掃描				
核磁共振 (MRI)	部位			
	部位			
電腦斷層攝影	部位			
	部位			
正子攝影 (PET)				
其他 _____				
其他 _____				

NOTE



我希望

我希望 有希望 點亮我方向
顛簸的夜路伴一輪月光

用希望 的眼光 開啟一扇窗
忘記曾意亂心慌

每一段思量 每一吋光亮
渺小卻驚奇的不同凡響

每一張臉龐 每一雙眼眶
都寫著不同的生命樂章

我希望 用希望 和愛人分享
用喜悅的心情釋放憂傷

用堅強 的翅膀 搭在你肩上
跟著我跳舞歌唱



作曲：林志炫／作詞：樓南蔚

一. 副作用毒性分級表

項目 分級	噁心	嘔吐	口腔炎 (嘴破)	食慾不振	腹瀉
一級	沒胃口，飲食習慣未改變。	不需醫療。	無症狀或輕度，不需醫療。	飲食習慣未改變。	排便次數增加，一天少於4次。
二級	食量減少，無體重減輕、脫水或營養不良。	需醫療、需門診點滴注射。	中度疼痛或潰瘍，不影響進食；需調整飲食種類。	食量改變，無體重減輕或營養不良，需補充口服營養品。	排便次數增加，一天4~6次，影響日常生活。
三級	進食不足，需要鼻管餵食、點滴注射或住院治療。	需要鼻管餵食、點滴注射或住院治療。	嚴重疼痛、已影響進食。	明顯體重下降、營養不良，需要鼻管餵食或點滴注射。	排便次數增加，一天超過7次，日常生活無法自理。
四級		危及生命。	危及生命，需緊急處置。	危及生命，需緊急處置。	危及生命，需緊急處置。

治療時，可能會出現不同的副作用，但大多在治療結束後會慢慢復原，請不要太擔心。記得，副作用程度會因人而異，且大多數是可以透過藥物緩解、改善的，若您出現三或四級程度的副作用，請提早回診讓醫師處理，千萬不要輕忽喔！

放射皮膚炎	丘疹、膿疱疹	疲憊	末梢神經病變 (手腳麻)	手足症候群 (手腳紅腫)
輕度紅斑或乾性脫屑。	範圍小於全身10%。	休息後可緩解。	輕微症狀。	輕微發紅，無疼痛。
中度紅斑；片狀濕性脫屑，局限於皮膚皺褶處；中度水腫。	範圍佔全身10-30%，影響日常生活；或範圍超過全身30%，輕微症狀。	休息後無法緩解，可能影響日常生活。	中度症狀，可能影響日常生活。	發紅、腫脹、疼痛，可能影響日常生活。
發生皮膚皺褶處以外的濕性脫屑；輕微創傷或磨損造成出血。	範圍超過全身30%，日常生活無法自理，需抗生素治療。	休息後無法緩解，日常生活受到嚴重影響。	嚴重症狀，日常生活無法自理。	嚴重皮膚紅腫、疼痛、潰爛等，日常生活無法自理。
危及生命；皮膚壞死、潰瘍或自發出血；需植皮。	危及生命。		危及生命，需緊急處置。	

資料來源：美國國家癌症組織不良事件一般毒性標準第五版 (CTCAE V5)

二. 保險相關權益

1. 全民健保—重大傷病證明

只要確認罹患癌症(切片報告證實有惡性腫瘤)，大多醫院都會協助辦理重大傷病卡，會直接註記在健保IC卡上。有重大傷病證明後，您的癌症相關就診項目及治療就可以免部份付擔。若有重大傷病證明之問題，可以詢問就診醫院或各地健保業務組。申請與換發注意事項查詢：



2. 勞工保險失能給付

針對一些器官的失能，勞保有失能給付，您可以在醫院診斷為永久失能或永不能復原之日起，兩年內檢附「勞保失能給付申請書」、「勞保失能給付申請書」、給付收據、及相關檢查報告及影像向勞保局提出申請。

因勞保失能種類及給付標準細項眾多，請參考勞工保險局全球資訊網之「勞工保險失能給付標準」，洽詢電話：(02)2396-1266轉2250。



3. 衛生福利部—急難紓困救助

當家中負擔家庭主要生計者死亡、失蹤、罹患重傷病、

失業或因其他原因無法工作，導致家庭生活陷於困境，可申請馬上關懷急難救助，通報後24小時內訪視小組即會進行實地訪視，送核定機關當日核定後24小時內發放關懷救助金1~3萬。洽詢電話：直撥1957。



4. 教育部－學產急難慰問金

教育部運用學產基金針對學生（大學以下）遭遇急難事故給予慰問，於事由發生三個月內或符合重大傷病標準之有效期限內提出申請；需同時符合財產條件：家庭年所得合計低於一百萬元，不動產價值低於一千萬元整。洽詢電話：直撥1957。



5. 私人保險：醫療險、癌症險等

各家保險公司的保單內容皆不相同，您可以從保單中瞭解符合申請的項目，或詢問您的業務保險員，爭取該有的保障。若有疑問，本會有提供保險諮詢，預約專線：0809-010580。

※更多保險訊息可上『台灣癌症資源網』搜尋



三. 相關資源

分類	機構名稱	聯繫方式
政府 機關	中央健保署	0800-030-598
	勞工保險局	0800-078-777
	衛生福利部國民健康署	www.hpa.gov.tw
	國家衛生研究院癌症研究所	www.nhri.org.tw
民間 單位	癌症希望基金會	0809-010-580
	兒童癌症基金會	02-2331-9953
	康泰醫療教育基金會	02-2365-7780
	台中開懷協會	04-2462-5990
	台灣癌症基金會	02-87879907
	肝病防治學術基金會	0800-000-583
	乳癌防治基金會	02-2392-4115
	乳癌病友協會	02-2368-8068
	切膚之愛咱e厝癌友服務中心	0809-025-123
	癌友新生命協會	02-2695-5598
安寧照顧基金會	0800-008-520	
國外 機構	美國癌症協會	www.cancer.org
	香港癌症基金會	www.cancer-fund.org

四. 網站資訊

快下載「希望護照APP」
癌友記錄小幫手



【抗癌攻略】-
權威專家與您攜手抗癌



營養師教你用正確飲食，
向副作用說掰掰！



【希望廚房】- 鳳書上菜



希望健身房- 癌友運動處方





癌症種類	篩檢對象
大腸癌	50~74歲民眾
乳癌	1. 45~69歲女性 2. 40~44歲具乳癌家族史之高危險群
子宮頸癌	1. 30歲以上婦女 2. 拒絕抹片高危險群婦女
口腔癌	1. 18歲以上嚼檳榔的原住民民眾 2. 30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾

政府免費四癌篩檢你做了嗎?



篩檢方式	篩檢頻率	備註
糞便潛血免疫法檢查	2年1次	健保特約醫療院所
乳房X光攝影	2年1次	通過衛生福利部認證乳房X光攝影醫院
子宮頸癌抹片檢查	3年至少1次	健保特約子宮頸抹片檢查醫療院所
HPV自採服務		國民健康署提供符合名單，透過衛生局所提供HPV自採服務；HPV檢測結果陽性者，後續應接受抹片檢查。
口腔黏膜檢查	2年1次	含耳鼻喉科或牙科之健保特約醫療院所

提

醒

卡

發行單位：財團法人癌症希望基金會

地 址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓

電 話：02-33226287

傳 真：02-33221719

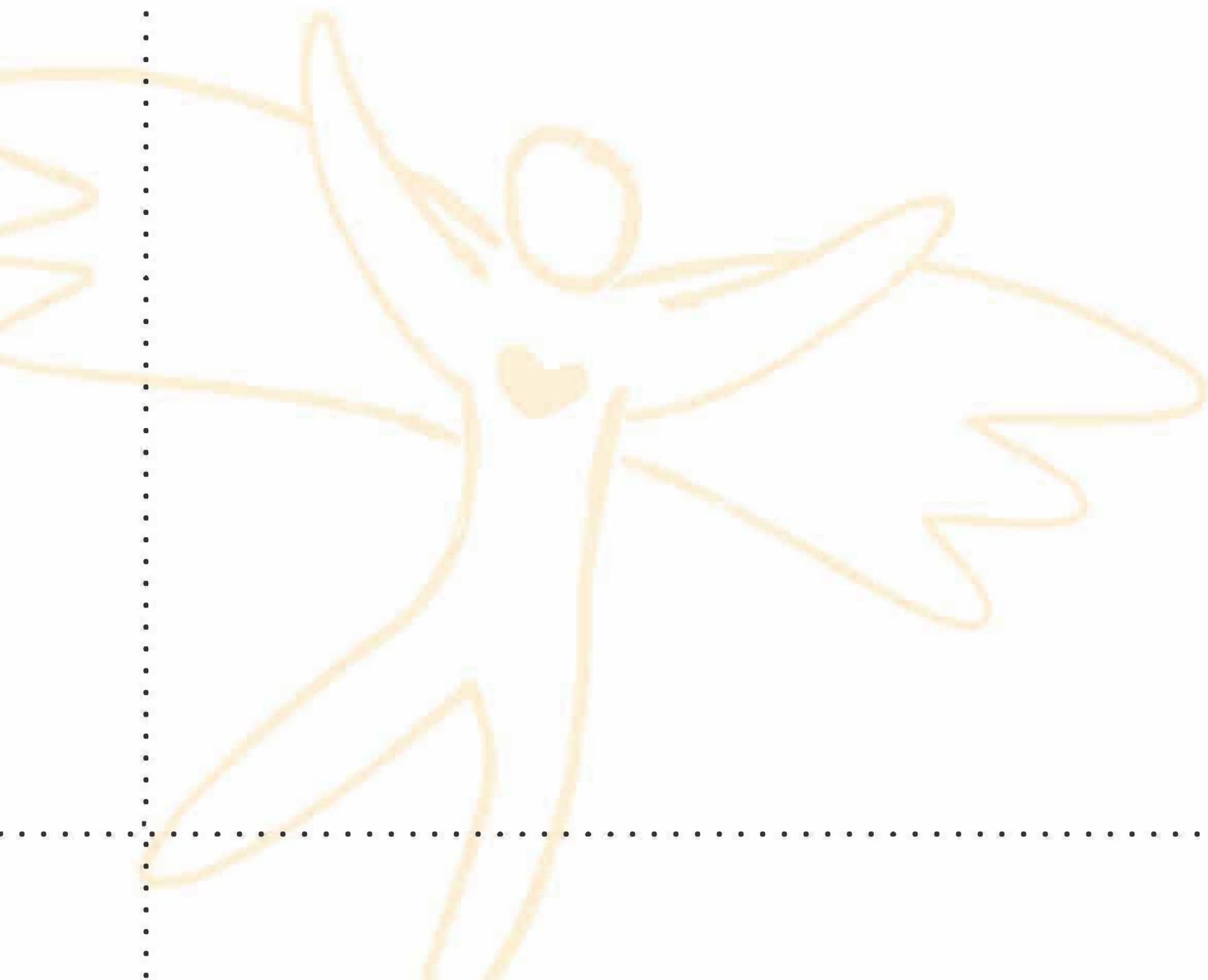
法律顧問：莊國偉

執行編輯：癌症希望基金會編輯群

美術製作：美果有限公司

印 刷：品鋒印刷有限公司

發行日期：2023年9月 六版八刷（3000本）





H  **PE**

