



member organisation

本會宗旨 推廣正確的癌症防治觀念，宣導正規癌症治療，協助癌症病人及家屬坦然適應疾病，維護良好生活品質。

《董事會》

董事長：王正旭

榮譽董事：侯明鋒、曹朝榮

董事：成佳慶、林志炫、林青蓉、洪志宏、席慕蓉、彭桂慧、新秀麗

楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳啟明、謝政毅、簡日明月、斯紹華

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：蘇連環

執行長室：戚繼玲、郭姿吟

行政管理部：李素嫻、林麗姿、黃筱如、潘朝馨、詹玉雯

公共事務部：王秀米、李惠娟、林可璇、王品人、黃芷滢、黃沛京

病友服務部：朱世平、許怡敏、廖慧文、吳智媛、王謹賢、李怡如、蘇思琦、顏育舒、范淑美

陳玉蓮、鄭鈺萱、謝雯卿、賴芝瑩、張瓊文、吳至容、蔣吟珊、吳巧瑩、張文虹

王詩豪、徐奉張、薛筑云、陳均、謝宛妮、陳思穎、孔雅君

研究發展部：呂嘉玲、林虹汝、蔡欣琳、林慧雯、白詩禮、陳筱婷

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 重大傷病續卡標準調整，癌友權益受損？

本期焦點

- 2版 希望花絮—攜手抗癌，缺一不可~健康高雄·抗癌者聯盟登場
- 3版 希望脈診—溫度高低 生死交關
- 4版 希望花絮—談癌症病友重返職場與生活之路
- 5版 希望花絮—誰來擁抱我的藍色肩膀
- 6版 希望廚房—夏日脾氣暴躁 吃這些會開心
- 7版 希望情報—癌友家庭看這邊
- 8版 希望看板—104年8~10月學習營及講座

**特別企畫**

重大傷病續卡標準調整，癌友權益受損？

2013年12月，健保署發函給各大醫院，針對經治療痊癒而處於追蹤階段的癌症病人，在五年效期屆滿時，若無復發跡象就不再續發重大傷病證明。由於全民健保頻頻傳出財務吃緊新聞，健保署於2015年7月公告領證人數下降有成，但不代表醫療照顧會減少。此公告一出引發部分媒體及癌友團體再次針對2013年底的重傷卡續卡標準提出質疑，其中約1.5萬名癌友因五年內未再復發，因此不再被續發重傷卡。究竟健保對癌友的保障有哪些？近年調整的措施會不會影響癌友的權益？

重傷卡對癌友最大幫助是免除部分負擔費用

依據全民健康保險法規定，因為重大傷病就醫，可以免除部分負擔醫療費用。

以門診為例，民眾若未經轉診至醫學中心看病，至少需付510元（包括150元掛號費、360元部分負擔，若藥物超過規定金額，按比例部分負擔），癌症病患則僅需繳納掛號費，其他部分負擔費用全免。又好比癌症標靶藥物動輒每月一、二十萬，血液腫瘤病患接受骨髓移植需要數十萬，即使是部分負擔對病家也是一筆沉重開銷，若有重大傷病證明就毋須為醫療費擔憂操煩。

節省資源 擴充癌症健保新藥

健保署委託研究結果即顯示，甲狀腺癌不分期別，以及乳癌、口腔癌、子宮頸癌三類癌症第一期患者，於領證第三年後，在使用健保醫療方面，已經與三高慢性病人相近。基於就醫負擔公平性，健保署自2013年9月起，針對癌症換發以原核發要件「需積極或長期治療者」為續發條件，在審核癌友的重大傷病卡資格時，更為謹慎。

基金會也整理了台灣與美國罹癌後追蹤計畫供大家參閱，基本上台灣與美國的追蹤計畫相差不大，參考如下：

		美國	台灣	平均
乳癌 針對 1~2期	5年內	4~6個月1次	五年內每3個月1次	
	5年以上	結果都正常，每年1次	結果都正常，每年1次	
子宮頸癌	5年內	二年3~6個月1次； 三~五年每6~12個月1次	前二年3個月1次； 第三年4個月1次； 四~五年每6個月1次	前二至三年，每3~4個月回診1次；三年以後，每年回診1~2次
	5年以上	每年1次	每年1次	
口腔癌	5年內	第一年1~3個月； 第二年2~6個月； 第三年至第五年4~8個月	第一年1~3個月； 第二年2~6個月； 第三年至第五年4~8個月	
	5年以上	每年1次	6個月~一年	
甲狀腺癌	5年內	無特別說明	每6~12個月1次	
	5年以上			

參考資料：台灣國家衛生研究院網與台灣多家醫療院所網站、NCCN美國國家綜合癌症網、NCI美國國家癌症研究所

持續追蹤五年沒有復發，可稱為癌症康復者

從醫學觀點，癌症希望基金會董事長、長庚醫院情人湖院區癌症中心主任王正旭表示，疑似罹癌時，病人必須接受血液、影像、切片等各種檢查，等確定診斷是癌症，手術、化療、標靶藥物或放射線治療，是醫療花費最大的階段，「有了健保，病人不會因為醫療費用負擔過重而拒絕或中斷治療，是台灣民眾之福，也符合照顧重症弱勢病患精神。」

王正旭醫師進一步指出，根據目前醫學統計，癌症治療後前兩年需要密集回診治療、檢查，若持續追蹤五年沒有復發，將來復發機率明顯降低，特別是零期、第一期、第二期的癌症病人，大多數都可恢復原有生活品質，可稱為癌症康復者，

或完全康復者，僅需每年定期追蹤1~2次，基於醫療資源公平性，不續發重大傷病證明，回歸和一般民眾相同的醫療權益，是合理的政策。

不續卡就不願再回診追蹤

有癌友向基金會詢問：「我因為罹癌影響工作，收入減少，若不能續卡而要增加醫療費用，可能就不回醫院追蹤了。」

其實重傷卡只是免除部份負擔費用，大部份的醫療費用健保都有給付。因此，即使五年後沒有重傷卡，追蹤所需要做的檢驗、檢查費用健保一樣會給付。癌症病友回診可能僅需多負擔一年1~2次的門診部份負擔費用。至於因為罹癌影響工作或經濟問題並非直接關係，建議可找醫院或社區團體的社工，協助尋求其他社會福利資源解決。

乳癌病友、亦是資深護理人員退休的余小姐建議，癌症病友若覺得醫學中心的門診費用太貴，可以到住家附近的區域醫院或地區醫院門診作癌症追蹤檢查，區域醫院掛號費290元，檢驗、檢查項目一樣，健保亦有給付，不需要部分負擔，因為健保卡插卡後都能讀到資料如果檢查結果有問題，再帶著報告回到原就診醫院治療即可。

只要申請通過就能再續卡

另外，也有癌友向基金會詢問：「萬一我在沒有重傷卡的時候癌症復發，重新申請重大傷病卡核卡速度夠快嗎？會不會影響到我的就醫權益？」

以目前重大傷病證明核卡速度，大部份醫院已能在送件當天就可註記於健保卡中了，倘若真的有在送件後核卡期間有繳交部份負擔費用，也可以申請退費；住院中的病人可向醫院申請，沒有住院的病友也可向各地健保局申請。

癌症希望基金會長期致力於提供癌症病友正確的資訊、支持、及資源，我們會持續關心重大傷病議題。如果您有因相關疑慮，或因政策改變造成權益受損，請與基金會連絡，讓我們收集病友的經驗及聲音，為全體癌症病友權益一起努力。

攜手抗癌，缺一不可~健康高雄·抗癌者聯盟登場



抗癌不是一個人的事，除了病人和家屬本身做好準備，醫療團隊、社區資源和政府支持均缺一不可。為讓高雄市民遠離癌症威脅，高雄市政府衛生局與財團法人癌症希望基金會合作舉辦「2015年抗癌關鍵在高雄」記者會，癌症希望基金會董事長王正旭醫師在會中指出，根據癌症希望基金會調查，有18%的癌友在確診之後未在3個月內及時接受治療，因而導致的死亡率是及時接受治療者的3倍，而每8位癌友中就有1人連自己的癌症期別都不知道！其實隨著醫療技術的進步，癌症已非絕症，但相較台灣和美國，兩方癌症治療方式幾乎無異，但台灣的5年

存活率卻比美國少13.9%，探究關鍵正是因為癌友未能及時治療，實在非常可惜。乳癌病友王小姐也分享她自己的故事，她說得知罹癌時也和其他人一樣驚慌失措，但為了兩個小孩她知道必須勇敢活下去，她轉而主動蒐集資訊、了解自己罹患的三陰性細胞型態和他人用藥與治療的差異，認真與醫生討論治療計畫外，對偏方更一律拒絕，她知道唯有自己積極主動，才有機會戰勝癌症。因此高雄市政府衛生局在大高雄地區廣設「健康便利站」提供癌症篩檢、諮詢與轉介服務，卓越的成效在103年及早發現了6,506位癌前病變及1,607位癌症個案，

成功搶救高雄市民寶貴生命及家庭；不只篩檢很重要，篩檢確診的個案，在高雄地區有7家癌症診療品質認證醫院（高醫、高榮、高長、義大、大同、小港、阮綜合）可提供高雄市民完整的癌症治療，豐富的醫療資源不落後其他縣市，加上高雄希望小站在地提供癌友服務，可說高雄市從篩檢、確診到治療，都能全程守護市民健康不中斷。

抗癌成功的立委邱議瑩也到現場喊話表示「我不再是癌症病人了！」，勉勵癌友生病了不要害怕太久，要趕快接受治療，認真配合醫生，就能和她一樣戰勝癌症。最後在記者會現場，更由高雄市政府衛生局局長何啟功、立法委員邱議瑩、癌症希望基金會董事長王正旭醫師、高雄市7家癌症診療品質認證醫院代表、企業及癌友代表王小姐進行了宣誓儀式，共同呼籲掌握「抗癌關鍵 4GOOD—認識它、正視它、瞭解它，打敗它！」鼓勵癌友多加使用癌症照護記錄工具書《希望護照》，幫助癌友認識疾病、了解自己的治療計畫，降低對癌症的恐慌，就能提高癌症治療率，讓抗癌成功非難事！

凡經癌篩確診之個案，皆可至台北、台中、高雄希望小站或全台67家醫院癌症資源中心免費索取《希望護照》，歡迎撥打免付費專線洽詢 0809-010-580。

讓我們來說悄悄話

文/龍媽



我。我一直就是個樂觀的人，雖然，這個病讓我開始懷疑是不是我太阿Q了，但也因為這樣阿Q的個性、家人的陪伴及宗教信仰，讓我渡過將近九個月療程。

癌症希望基金會是我第一次化療時，隔壁床阿姨告訴我的，當初阿姨告訴我基金會有假髮的服務，直到第一次去借髮時才發現癌症希望基金會提供的服務真廣泛，從心理諮詢到運動課程、演講、教學活動真是琳瑯滿目。第一次走進基金會就下定決心，等治療完，我要陪伴其它病友，聽她們說話，鼓勵她們。

頭髮雖然長出來了，但愛漂亮的我，又到基金會借假髮，社工很熱心的關懷，邀請我參加兩天一夜的親子營—讓我們來說悄悄話，免費的唷！我有點掙扎，怕活動很催淚，但看在“免費”的份上，舉家參加。

其實，活動輕鬆，受過專業訓練的老師，利用活動讓參與者分享家人罹癌時帶來的衝擊，心理上、生活上、經濟上等等。台灣人不擅於表達情感，不喜愛分享內心真正的感受，但這次活動，大部份參與者，包括病友，配偶和孩子都願意敞開心對彼此說悄悄話—內心深處從未表達的情感，很棒！

生病後，更覺得人生無常，天災人禍不斷，我們無法改變生命的長度，但我們可以決定它的廣度，讓每一天都活得精彩，有意義。親愛的姐妹，生病不是被咒詛，療程不舒服，但會過去，尋求專業團體的協助，真的，妳並不孤單，有很多熱心受過訓練的人可以陪你一同渡過，加油！別人可以，妳也可以。

最後，要謝謝癌症希望基金會提供給病友實質上的幫助，你們辛苦了，感恩！



去年，我44歲。偶然的檢查發現得了乳癌，實事求是的我找了三家醫院確認，很震驚但也很鎮定的跟醫生討論醫療方案。隨後，緊接著手術、化療、放療，那一年是我人生最低潮的時期。年幼的孩子

及癌症對生命的威脅，讓我常常泣不成聲。一直問，為什麼是我？我那麼規律，不暴飲暴食，也不飲酒作樂，為什麼我會得癌症？為了不讓關心我的人傷心，天天躲著流淚。感謝神，上帝都為我拭去淚水，讓我心中有平安，終於在三個月後的某一天起，我能夠一覺到天亮。

知道生病後，家人一致認為西醫的療程是我最好的選擇。坦白說，手術傷口很大，化療副作用很不舒服，就像是等著退伍的阿兵哥一樣，每做完一次化療，就在月曆上劃一個大叉叉告訴自己離健康愈來愈近了。

療程時，先生非常辛苦，張羅我的飲食，還要照顧孩子。很幸運，小孩很體貼，很懂事，常常安慰我，他們父子還有家人，所承受的壓力真的不亞於

希望脈診

溫度高低 生死交關

文 / 鄒瑋倫



夏天是陽光、沙灘、比基尼，對醫生來說，夏天會安心、放心、開心，因為中醫來說疾病是「遇冷則甚，遇熱則緩」，也就是老人家或病人，在冬天所謂的慢性病、中風、心血管疾病、退化性關節炎或癌症修復養護期的休養，因為迴圈變差，寒濕交雜，發病機率高，本來不痛的會發作，本來小痛會變大痛，小病則變大病，一點小感冒就變肺炎。而夏天，溫度變高，微血管迴圈變快，末梢溫度增加，手腳靈活，身體代謝機能正常，所以本來有病會變小病，本來要定期來中醫針灸復健，竟然不藥而癒。

可是，現在的夏天不是這回事，夏天過熱、過悶、過濕。就適宜溫度來看，適合人體的環境溫度約20到25度。

臺灣夏天是以五月，六月，七月為限定季節，但是全球溫度混亂的現在，臺灣夏天若就溫度來看，放大延伸到五月到十一月，只要溫度在28到39度，都是人體「覺得」的夏天。

當環境溫度在25度以上時，人體大腦的體溫中樞，會經過交感神經和副交感神經，傳達需要速度加快的訊號來散熱，我們的身體會自動從汗腺發汗，毛細孔打開散熱，心跳加快，呼吸急促，但是伴隨溫度越來越高，全身倦怠，肌肉疲勞，昏昏沉沉，倦怠嗜睡感會越來越明顯。

臺灣的夏天是不適合戶外運動的，大多數人會認為夏天迴圈好，肌肉柔軟適合運動，但是若溫度達31度以上，在臺灣合併濕度達80%以上的話，體感溫度比美國38度更容易中暑。所以全球溫度暖化，夏季溫度飆高的現在，暑熱生病的人越來越多。所以去年大陸第一網球女選手彭帥才在溫度42度比賽下落敗，甚至還抽筋嘔吐腿軟站不住。連運動員都不行，那麼我們這種平常沒訓練的，只能在早晨或晚上出去運動。甚至六月底時有兩位男生，還因為夜間路跑，兩人雙雙中暑，連袂跑進加護病房，因為當時夜間溫度仍高達32度。所以有空調的運動中心或健身房，實在是比較適合夏天的。

36度到39度是生死線，中醫在夏天主張為心，夏天溫度高會讓心跳加速，血流加速，出汗多造成心臟負擔，36度以上的高溫要睡睡不安穩，要念書或工作心神不寧，所以暑熱干擾心神，夜寐不安的情況，造成白天精神不濟，倦怠勞累。除了高溫得熱中暑之外，因為血液黏稠度高，心臟負擔大，心肌梗塞心肌缺氧的病人也多，巴基斯坦七月初時熱死1000多人，所以熱是真的會熱死人的。

最近西班牙義大利動輒40度以上高溫，臺灣身處亞熱帶，比歐洲對抗酷暑的經驗豐富，提供大家幾個降熱滅暑的良方：

透心涼爽茶

材料

小黃瓜一條
水一瓶（約700c.c）

作法

- 1.小黃瓜切片，約0.5公分厚，切成20片，斜切更好，接觸面積大。
 - 2.放入瓶中，置進冰箱，隔天飲用。（小黃瓜可生吃，但不一定要吃，水就有功效）
- ◎小黃瓜除了含豐富維生素C，以及減重效果之外，對於消暑解熱，滋陰生津，降火解渴利尿效果，在夏季非常適宜。



消暑菜湯

材料

空心菜半斤、白開水1000c.c

作法

- 白開水放進鍋中煮沸，納入洗淨切斷狀空心菜，煮滾即可起鍋食用。
- ◎空心菜為鹼性食物，可改善夏季酸性倦怠體質的不是，另外更可解熱，除煩渴，對夏天小便尿黃，容易中暑，可以利尿，消腫。但是性偏寒，有長期腹瀉，低血壓患者可以少服用。

鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師
癌症希望基金會 學術委員

希望諮心

為何眾人皆睡我獨醒

文 / 葉北辰



每個人在一生當中或多或少都曾面臨睡眠困擾，癌症病人也不例外。過去研究發現，癌症病人的失眠不太容易受到醫療人員關注，可能的原因包括：病人認為失眠是得知癌症診斷或做治療時正常且暫時的現象「失眠是正常的啦！不用特別跟醫生講，還要麻煩醫生」、失眠的壞處很少會跟癌症的治療效果聯想在一起（忽略嚴重失眠可能影響癌症治療的效果）、失眠常被視為憂鬱或焦慮的結果（所以只要處理憂鬱焦慮，失眠自然就會消失）、醫療團隊在失眠的診斷和治療上需要更多的相關知識和訓練。因此，癌症病人的失眠常會面臨診斷不足（underdiagnosed）和過少處理（undertreated）。

在台灣，常見的現象是病友跟醫生抱怨睡不好，然後醫生很體貼地開安眠藥，以滿足病友們對「藥到病除」的期待，有的時候效果很好，有的時候卻會發生一些副作用，例如：安眠藥效果太好，晚上睡的好，白天卻也睡太多；或是有些助眠藥物是有

放鬆作用的身心科用藥，結果病人看到藥名，發現是處理憂鬱或焦慮症狀的藥物，因此誤會醫生覺得自己是憂鬱症或焦慮症，反而擔心的更睡不著。

話說回來，到底怎樣算失眠？根據國際睡眠疾患分類和精神疾病診斷與統計手冊（不同版本分類略有不同），失眠可以定義為：(1)難以入睡（需要超過30分鐘才能夠睡著）或難以維持睡眠（夜間醒來超過30分鐘），且伴隨相對應的睡眠效率（總睡眠時數/躺床時間）低於85%；(2)每週至少三個晚上出現睡眠困擾；(3)睡眠困擾會明顯造成白天的功能損害（如：疲憊）或心理痛苦；而持續時間則可以粗略一個月內為暫時性（transient），超過一個月但未滿六個月為亞急性（subacute），超過六個月則屬於慢性失眠。除了失眠之外，還有許多其他睡眠疾患（sleep-wake disorders）都可能出現類似的抱怨，包括：嗜睡症、猝睡症、睡眠相關呼吸疾患（如：睡眠呼吸中止）、睡眠相關運動疾患（如：不寧腿症候群）、日夜節律睡眠障礙（如：睡眠相位前移/後移）、類睡症（parasomnias，如：夢遊或夢魘），需要做好鑑別診斷以利後續處理。衡鑑的方法有半結構式會談、睡眠問卷量表、睡眠日誌、使用儀器記錄的生理監測…等。必需要先釐清失眠的症狀及可能成因，才能夠對症下「藥」（不一定是藥物，也可能是睡眠衛教或認知行為技術）。

當癌症病人遇到了失眠困擾時，也可以用失眠歷程

的3P模式幫助瞭解自己的失眠是如何形成，分別是：

1. 前置因子（predisposing factor）

容易失眠的基礎，例如生病之前就是比較容易緊張焦慮的性格，神經較容易激發或是睡眠的生理時鐘本來就不穩定。可以想見生病或做治療的心理壓力或身體不舒服，本來就更容易再次引發失眠。

2. 誘發因子（precipitating factor）

形成失眠的情境，像是得知初診斷的震驚、因罹癌而來的生活變動的壓力、治療或藥物的副作用……等，甚至有的病人在等待回診看檢查結果的前一週每天晚上都睡不好。

3. 維持因子（perpetuating factor）

因為失眠困擾發生之後的身心反應或行為，反而讓失眠症狀持續下去，例如：病人因為擔心「睡不好沒體力就會影響治療效果」反而失眠；或是病人因為晚上睡不好就白天補眠，加上化療自覺體力虛弱也減少活動，所以晚上沒有累積足夠的睡眠趨力就更睡不好。

面對失眠的治療方法包括藥物治療和非藥物治療（如：刺激控制法、睡眠限制法、放鬆訓練以及睡眠的認知行為治療……等），其實沒有最好的方法只有最適合的方法，如果病友們遇到了失眠困擾，除了跟醫生溝通之外，不妨也可以嘗試尋求心理師的諮詢或評估，對自己的失眠有更全面的認識，然後才找尋適合自己的治療方法。

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師
癌症希望基金會 學術委員

談癌症病友重返職場與生活之路



罹癌後，身體、心理及社會三方面都受到影響，受到衝擊的方面不論是個人生活、家庭生活、職場生活亦不可豁免需做新的調整與調適，對癌友及癌友家屬而言，談何容易？知道卻心有餘而力不足的心情鮮少人真正理解，這時候如果有適切的資源能協助渡過，或許在這條重返職場與生活適應的路上，腳步可以更加堅定與輕鬆些……。

癌症希望基金會台中希望小站於6月份的癌症病友社會心理議題講座中邀請中國醫藥大學附設醫院精神醫學部陳逸婷醫師來分享癌友重返職場與生活之適應議題，邀請參加的對象為癌友及家屬們，醫師於講座中說明罹癌後會面臨到身體心像改變之衝



擊，以及衍生出來的焦慮、低自信、失眠、憂鬱等生心理困擾症狀；根據國內外的研究統計大概有將近50%的癌症病友都可能有情緒壓力的問題，長期下來容易導致回歸職場與生活之障礙，因此醫師透過「心情溫度計-簡易的自我檢測量表」教導學員們主動定期檢視自身的情緒變化，若自我評估總分超過10分，為中度情緒困擾，或是前五題小於6分，第六題中有自殺想法超過2分，就需要至身心科門診尋求身心及社會資源整合協助。講座中，醫師也針對癌友就業議題，宣導正確的觀念並提出國外的研究報告，事實上癌症只是一種慢性病，病友治療結束後，經由定期的追蹤檢查，其能力與沒有罹患癌症病史者一樣良好，且在工作績效、缺勤率和營業額之比較上，有無罹患癌症是沒有差異的，鼓勵病友在治療結束後可藉由多專業介入的復健計畫協

助返回職場之生心理的調適，為下一份工作做準備。另外，針對家屬的心理調適部分，教導如何與病友溝通、陪伴的技巧，並分享身體穴道按摩、肌肉放鬆方法等，幫助學員們適度的關心自己的健康，疏緩於日常生活中帶來的種種壓力。

講座最後將癌友及家屬分成三個小組，分別站在癌友及家屬之立場分享面對職場議題及生活適應上的想法與困境，藉著彼此分享所面對的困境與因應方法，學員們皆有所獲得與省思。一位乳癌病友分享自己在治療結束後亦曾因為面試主管對癌症的不認識，面臨求職的困境，但經由自己的心態的轉換，學習先放低身段，不急著馬上就要恢復與原職位類似的工作與薪資，改以先尋找兼職或打工性質的行政工作，相較之下雖與生病前的工作型態有所差異，但現在反而時間較為自由與彈性，能安排做自己喜歡、想做的事情，身體也能夠適度的得到休息；另一位罹癌前從事音樂教學的病友也主動分享自己的感受，治療到一段落後，因其專業需要一定的體力，心理一直很擔憂能否重新回到舞台，但經由今天的講座及病友間的分享，發現自己其實擁有的還有很多，也願意學習正視自己心理調適的問題，尋求多專業介入的復健計畫協助返回職場，此番分享同時鼓勵了其他的學員，願意一同在這條重返職場與生活適應的路上，大家彼此扶持，共同邁向康復之路！

希望書坊

台灣醫師撰寫的第一本抗癌疲憊專書！

擊退癌疲憊

出版社：天下雜誌
作者：陳駿逸

【名人推薦】

方俊凱／馬偕紀念醫院精神醫學部主任及
安寧療護教育示範中心主任
台灣心理腫瘤醫學學會理事長
陳彥博／極限運動員、超級馬拉松選手
楊育正／馬偕紀念醫院院長

28個癌疲憊Q&A、17種治療觀點、14道抗癌食療、13個實用生活解方、8種有效營養素

你的疲累，其實可以解決！
融合中西醫學，管理你的疲勞，活得比癌前更健康。

如果你還以為嘔吐最可怕，那就錯了！
醫藥日新月異，以往癌友最困擾的嘔吐、噁心，早已退出治療副作用的前三名。取而代之的第一名，是和癌友糾纏不清的新惡魔——癌因性疲憊症（CRF）。

癌疲憊與一般的疲憊大不同
當癌疲憊找上癌症病人時，病患會長時間感到精疲力竭，無論再怎麼休息補眠，都無法緩解異常的全身疲勞，即使到治療結束後仍然持續。

中西醫師陳駿逸從藥物、飲食、運動、生活四主軸，提出確實可做的抗癌解方，打破癌疲憊無藥可救的偏見，讓你癌歸於好。

希望劇院

一念之間



文／鄭凱芸
圖片出處／Yahoo奇摩電影

期待張艾嘉的「念念」很久了，也聽到很多人對它的好評，某個夜晚，迫不及待地欣賞了這部電影。根據報導，三個主角講述了三種關於「念」的故事，分別是一念之差、想念與念念不忘。我不確定

我是否看到了這三種「念」，但我必須說，看完了這部電影，我有深深的失望，失望來自對人轉變過程的過於簡化，失望來自於某些鋪陳實在難以參透，失望來自於我可能期望太大了。

這是關於三個年輕生命的故事，一對感情非常親密的兄妹，因為父母關係不睦，母親帶著妹妹離開

了，兄妹倆從此失去聯絡。哥哥認為，媽媽沒有帶走他是因為不愛他，妹妹看到的卻是媽媽永遠在幫哥哥做衣服，媽媽從未愛過她；另一個年輕人是妹妹的男友阿翔（最後成為她的先生），父親是跑船的，長年在船上，期待阿翔成為一個優秀的拳擊手，阿翔帶著這個期待與父親最後船難死亡的悲傷與憤怒活著。對我而言，這是一個關於失落的故事，只是在他們三個人身上發生的失落都極大，並非一般人所能承受的，所以哥哥把自己鎖在綠島與台東，妹妹長期在精神科就醫，阿翔則把自己困在拳擊世界裡。

我覺得整部戲最神奇的是發生在他們身上的「改變」，而這些改變都是在莫名的狀態下產生的。妹妹的非預期懷孕讓她開始擔心自己適不適合成為母親，尤其在自己對母親有那麼多的怨恨中，但就在她協助一位發生意外的孕婦就醫的過程中，確定了自己要成為母親的想望；哥哥在一次與久違母親的「心靈對話」中才發現，原來母親從決定帶著妹妹離開時，就開始縫製他成長過程中所需要的衣褲、包包，原來，他的母親一直是愛他的；在一次的釣中，阿翔也與死亡的父親有一段對話與拳擊，之後他原諒了父親的缺席，也準備好成為一位父親。

這樣的轉折實在讓我無法接受！如果根深蒂固的愛恨情仇可以輕易地被一個「念頭」所化解，為何人世間的人們還會在這些情緒中翻轉絞痛呢？但有沒有可能是因為我從沒有因為「轉念」而改變，所以我無法接受呢？最近的自己困在情緒低潮中，每天仔細地感受身心的細微變化，腸胃的攪動、心臟的跳動、眼睛的酸楚、肌肉的緊繃、太陽穴的陣痛，我從未如此緊靠自己，我從未好好貼近自己，當我自以為細緻地在品嚐身上的各種滋味時，我姊姊說：「唉呀！不要想就好啦！哪有這麼難？」當下的我實在無法欣賞她的回應，但也許在她的生命經驗中，瞬間的意念移轉就解決了她曾經的苦痛，所以，我以為的簡化，也許是經過許多經驗的堆疊而創造出的「一念之間」！

寫到這兒，我似乎沒有這麼多的失望了，反而感謝「念念」帶給我的乍現念頭，就如我以前所說的，沒有這麼多的意外靈光，所有的改變都是生活中不斷的積累中所產生的，只是有些是漸進的形式、有些則是魔術般的消失或出現吧！

鄭凱芸 小檔案

現職：實踐大學社會工作學系 助理教授
癌症希望基金會學術委員

希望看板

誰來擁抱我的藍色肩膀



藍色肩膀

詞 盧宇海 / 曲 邵肇玖

其實我想封閉自己，向貝殼一樣的不言不語，沒有人知道我的心情，不讓誰輕易叫我靠近，但是我卻無法平息，心中湧出的陣陣空虛，日日夜夜的翻騰不已，最後只有隨浪而去，誰來擁抱我的藍色肩膀，留住我不再飄飄盪盪，誰來擁抱我的藍色肩膀，那個人究竟在甚麼地方，我不是沒有一點渴望，有個人可以好好愛一場，不必再迷網，不必再徬徨，我的心該落腳何方。

一場病 也是一首歌的完成

一首歌的完成 是用生命的痛和愛釀造而成

知名民歌手邵肇玖於2014年罹患子宮內膜癌，憑著有病就醫的單純想法和對家人的萬般不捨，決心與病魔對抗到底。身為公眾人物又十分愛美的她，在這段期間必須剃光頭髮，素顏面對大眾，比一般人需要更大的勇氣來面對一連串的驟變。隨著身體越來越虛弱，化療期間帶來的不便都必須努力適應，每一天都不斷地在退讓與妥協中前進，但只要堅持，就能從孤島返回人群，當一切慢慢失而復得，此心胸將會何等開闊。



與希望對話 邵肇玖 x HOPE

HOPE：可否描述一下罹癌前的日常生活？

玖：夜生活很多哈哈。其實我是夢想現在這種生活的，每天都好好吃好好睡，只是沒想到竟是透過生病來達成我嚮往的健康生活。我覺得癌症不止是靠醫學或科技來治療，可能還需要靠食物、靠心靈、靠宗教、靠運動等等來輔助，有點像癌症希望基金會的角色，提供癌友醫療以外的協助。這輩子如果安逸一生當然很好，但通常在困難時才知道原來自己之前的生活方式不對，原來自己的心其實沒想像中強壯，除了家人朋友的愛與支持，有一個這麼大的團體來關懷並提供資源和經驗分享，我覺得幫助很大。

家族中有癌症病史嗎？

二哥是口腔癌加鼻咽癌，他平常生活習慣就不太好，抽菸、喝酒、吃檳榔樣樣都會，他已經走了，當時有去看他，不過沒想到自己竟也會得，所以現在我也會提醒我女兒，一定要注意健康，做好財務規劃。

現在的你對疾病和健康的認知是什麼？

健康可能就是一般人知道的作息正常，飲食均衡，但我覺得最重要的是千萬不要自以為是醫生，發現異狀時自我安慰的判斷應該沒事吧，這是最可怕的，還有一定要問清楚，不要自己亂解讀醫生的意思，而別人給的好心建議，一定也還是要問過醫生。另外像我們女性都很討厭婦科檢查，為了等到女醫師，加上不想被內診的心情，就又耽擱了治療時間。其實罹癌治療期間，我也曾偷偷不乖乖吃藥，因為有顆藥會變胖，就算沒吃東西，吃這顆藥可能就能讓你胖一公斤，後來好友知道了覺得怕影響療程，就建議我和醫師好好談談，醫師依我的身體狀況，才同意可以先不吃。



當初為什麼會想去醫院當志工？

這要謝謝于台煙，當時她替癌症希望基金會問我，我就立刻答應了，當時我還沒生病，但很開心有這機會可以為癌友唱歌。不過表演前要先到每間病房做關懷探視，我就非常緊張，很怕說錯話，前一晚甚至睡不著，還沙盤推演各種情況，也怕自己會因不自覺展露難過而影響他們心情。幾次經驗下來我覺得很多病人不是因為得了最重的病，而是因為年輕，反而困住自己陷入黑暗的思緒裡，尤其是二三十歲的病人，會往這世界對自己不公平的方向去鑽牛角尖，通常情緒比較憤怒，想跟世界反抗，不願治療，反正已被世界遺忘，然後會對家屬或身邊健康的人態度較強硬、較負面。兒童反而樂觀，求生意志很強，老年人則是帶點放棄、消極或是隨緣的心態，覺得反正也活了大半輩子，能活就活，不能就算了。所以關懷也是一種學問，每次我都期許我的正面能量可以鼓勵癌友，甚至讓希望感染整個病房所有的人，真的要加油，不要放棄！

得知罹患癌症時做過甚麼最壞打算？

還真的都沒有，就是按部就班地一步一步接受治療。我不喜歡等死的感覺，我就是會積極去找方法的人。不過好多年前有寫過遺書，內容很簡單，就是我的創作作品都留給我女兒，哈哈就這樣二行字，反正也沒什麼家產哈哈。

罹癌後的這一年有甚麼開心的事嗎？

得到了很多朋友，當然也重新看清楚了一些朋友，真的患難才能見真情。還有我的粉絲團很多人雖然還不是朋友，可是他們按讚時對我而言就是很大的鼓勵，我都很感謝。

基隆有一家豆漿油條店很好吃，五十多歲左右的三兄弟開的，常常都大客滿，可惜現在想養老就賣掉了。有一次三兄弟的老大看我頭上戴著HOPE送的頭巾就用台語問我：「妳很勤勞喲，每天都游泳」，我覺得莫名其妙，但還是用台語回他：「沒啦！我破病啦！」而他也沒有知難而退的繼續問：「啊妳生甚麼病？」我就說：「我子宮癌啦」，結果他也不管眼前滿滿的客人，就興奮地大吼說：「我們家媳婦也是耶」，然後還指給我看，他媳婦當時正在

店內為客人送餐點，竟也不避諱地大吼說：「對啊！我乳癌啦，十幾年的事情了」，我很吃驚，對他們而言是如此稀鬆平常的事，把我當老鄰居老朋友一樣，那天短短的對話卻讓我非常開心。



人生如戲，戲如人生，擔任癌症紀錄片主角，是否一度覺得一切不真實，自己只是在演一個癌症病患，而不是真的病了？

一開始會在意鏡頭，後來真的管不了那麼多了，就很專心在治療上了。其實我是個很注重隱私的人，要我曝光家人和家裡面的樣子我其實是不願意的，但這兩年跟著癌症希望基金會做演唱做關懷，覺得除了這些方式或許還有更令癌友振奮的事吧！所以我才願意同意基金會的邀請，讓他們將我的抗癌過程拍成紀錄片，或許是個性使然，得知罹癌時也沒哭，就覺得有病就治，其實不太了解為什麼會有人想放棄，所以就那想就拍我吧，希望我的抗癌日記可以鼓勵更多人。

對於這一連串的經歷，有什麼體悟想對大家分享？

珍惜每一分每一秒，只要不在痛苦中就算是幸福了。人沒有資格縮短自己的生命，生病只是個過程，一定要去治療。

接下來有甚麼計畫？

很多人都覺得夢想是屬於年輕人的，其實像我們這個年紀如果有夢想還沒完成，那就趕快去做，如果還沒做那就是空想嘛對不對，當然如果真的自己沒甚麼特別想做的，我覺得幫助別人完成夢想也是一件很棒的事。像我可以辦演唱會的夢想，歌迷們幫了很大的忙，我很感激。或是完成一些生活中小願望我也覺得很值得，例如想吃個宜蘭蔥油餅就去吃吧，不用想太多。可以做的事就不要放棄去做，像我今年九月在台中有個人演唱會，本來想取消不唱，但後來想想我明年會唱得比今年好嗎？後年又會比明年好嗎？都不會吧，所以我常跟別人說，世界上沒有寶刀不老這種事，寶刀一定會老，想做就快實現吧！

你覺得生命中最重要的事是什麼？

生命啊！



癌症希望基金會透過拍攝紀錄片，陪著癌友一起面對身心煎熬的過程，不到最後其實也不知道會如何，但也因為未知，掌握在自己手中的力量也

越大，這同時也是我們選擇小玖姊的原因，她的堅定樂觀為基金會增添拍攝的信心，這一年進出醫療院所她也將自己的正面力量感染了許多癌友和辛勞的醫護人員們，我們常常都忘了病痛和憂愁這些事，就當這些只是人生習題吧，不用想太多，每天按部就班地解決一點就會進步一些，抱著希望不放棄，相信健康就在下一站等你。請與我們一起對抗絕望，迎向希望。

耗時一年拍攝的《藍色肩膀—邵肇玖病中日記》紀錄片，現在可在癌症希望基金會官網或癌症希望基金會youtube平台上瀏覽，歡迎上網觀賞。

夏日脾氣暴躁 吃這些會開心

文/楊惠玫

炎炎夏日，許多人容易急躁衝動，脾氣常常也會變得暴躁起來。人的情緒往往與氣溫密切相關，因為氣溫的變化會影響下視丘的情緒調節中樞，所以人在寒冷時比較懶惰且少話，而高溫時則煩躁易怒。除了學習修心養性外，也可以從三餐的食物改變做輔助，因為當身體缺乏某些相應的營養素時，也可能會造成脾氣暴躁！以下是吃了會有好心情的食材，提供大家做參考：

食物種類	內含物質	作用
乳酪、香蕉、馬鈴薯、豆腐、各種堅果（如：杏仁、南瓜子等）	色胺酸（氨基酸）	增加大腦中的血清素含量，穩定情緒。
深海魚。廣泛存在海洋性動物如：海魚、海豹或海象等的脂肪中	Omega-3脂肪酸 多元不飽和脂肪酸	具有維護神經和抑制過度發炎反應；有抗氧化，去除自由基、調整自律神經系統之用，或與常用的抗憂鬱藥（如：碳酸鋰）有類似作用，能調節阻斷神經傳導路徑，增加血清素的分泌量。
小麥、小米、雜糧麵包、全穀饅頭、胚芽米、薏仁、深綠色蔬菜、瘦肉、馬鈴薯、鮭魚、牛肉、豬肉、鮪魚、南瓜	維生素B群	穩定神經系統，減少焦慮，減少一些不特異性的身體不適感，達到緩解憂鬱的效果。維生素B6是血清素合成所需之輔助因子。
全穀類、全麥麵包、蘇打餅乾、雞肉、海鮮	硒	提振情緒、精神好且更為協調。

食物種類	內含物質	作用
甜椒、葡萄柚、芒果、蕃茄、芭樂、柑橘、奇異果、木瓜、南瓜、菠菜	維生素C 類胡蘿蔔素	可以抗氧化，清除不利人體的自由基，減少慢性發炎狀態，穩定情緒。維生素C不僅可以維持紅血球濃度，使身體有抵抗力，而且維生素C也可以抗壓。在製造多巴胺、正腎上腺素時，維生素C是重要成分之一。
菠菜。幾乎所有的綠色蔬菜、水果都有	葉酸	缺乏葉酸會使腦中的血清素減少，導致精神疾病，包括：無法入睡、健忘、焦慮、憂鬱症及早發性失智等症狀。
低脂或脫脂的奶類、優格、起司、綠色蔬菜、海帶、昆布、胚芽米、葵花籽、毛豆、胡桃	鈣	可安定神經和情緒，減少緊張、暴躁或焦慮。
豆腐、魚、全穀類、瘦肉、芝麻、核桃	鎂	可降低幻聽、幻視或幻覺。
香蕉	生物鹼 alkaloid	生物鹼可以振奮精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和維生素B6的超級來源，這些都可以幫助提高大腦製造血清素（Serotonin）的濃度，而血清素愈多，就愈快樂。
櫻桃	花青素 anthocyanin	可以降低發炎，可以讓您放鬆心情。

楊惠玫 小檔案 現職：癌症希望基金會營養師/癌症希望基金會學術委員

希望寶盒

學名：Fentanyl Citrate

商品名：PAINKYL fentanyl (buccal soluble films)

中文名：平舒疼口頰溶片

作用：

盼坦尼為一純類鴉片致效劑，主要治療作用為止痛。此類稱為類鴉片致效劑的其他成員包括嗎啡（morphine）、羥可酮（oxycodone）、氫嗎啡酮（hydromorphone）、可待因（codeine）及氫可酮（hydrocodone）。

給藥途徑：

口頰溶片，約15到30分鐘內完全溶解。

副作用：

噁心、嘔吐、便秘、腹瀉、口乾、腹痛、乏力、疲倦、體重減輕、脫水、食慾下降、厭食、頭暈、頭痛、嗜睡、呼吸困難、咳嗽、低血壓、憂鬱、失眠、焦慮。

健保給付規定：

PAINKYL® 是一種類鴉片止痛劑，適用於癌症病患突發性疼痛（breakthrough pain）之處置，且適用對象限於18歲（含）以上正在使用類鴉片藥物治療其潛在持續性癌疼痛並對類鴉片藥物具耐受性者。

●類鴉片藥物可耐病患定義為：

已使用口服嗎啡（morphine）60毫克/日、或經皮盼坦尼（fentanyl）25微克/小時、或口服羥可酮

（oxycodone）30毫克/日、或口服氫嗎啡酮（hydromorphone）8毫克/日、或口服羥嗎啡酮（oxymorphone）25毫克/日或其他等止痛劑量之類鴉片藥物達一星期（含）以上。服用PAINKYL®的病患仍需維持使用日夜連續型（around-the-clock）鴉片類藥物。

注意事項：

- 1.使用期間避免開車、操作機械或從事其他危險活動。
- 2.使用期間請勿飲酒。
- 3.孕婦及授乳者請先行諮詢醫師。
- 4.請隨時存放於孩童及非開立對象無法取得之安全處所。
- 5.請勿咀嚼或吞下貼片、請勿切割或撕裂貼片。
- 6.只能供可耐受類鴉片藥物者使用。



希望看板

希望在這裡



徐徐，一個剛從研究所畢業的社會新鮮人，原以為迎接而來的是展翅高飛的人生，卻沒想到老天爺在他25歲時給了他“腺泡狀軟組織惡性肉瘤”的考驗。

歷經2190天的抗癌人生，即使幾度在截肢與存活的選擇中掙扎、即使癌細胞已從小腿轉移至全身，即使直到現在他仍未擺脫癌症威脅，但從未放棄的他，選擇在他抗癌滿6年之際，許下「希望用自己的創作助癌友」的生日願望，希望將自己曾感受的溫暖傳遞給與癌同行的病友，陪他們走一段路。

為幫助全台近46萬個癌友家庭順利走過抗癌路，2015年，【希望在這裡】與徐徐攜手，透過徐徐的畫與話，希望匯集1000個溫暖與祝福，送給正在與癌奮戰的病友，讓他們面對癌症能更勇敢、更堅強。

一份愛心、雙倍幸福~與“徐徐”一同送愛到病房

即日起至12月底止，凡參加「希望在這裡」捐款滿1500元(含)，即可獲得《徐徐溫暖組》一組，捐款滿3000元(含)，除可獲得兩組，主辦單位也會同步將您的愛心送到病房，為正在治療的癌友加油打氣。
※ 歡迎認購關懷禮，讓癌症病友也能擁有滿滿的幸福！



●贈品皆以實物為準
◎更多活動詳情可至「希望在這裡」活動網址 www.ecancer.org.tw/2015hopeishere 或來電(02)3322-6287分機128洽詢

愛心回覆單 ※表格請自行放大填寫後傳真至 (02) 3322-1719

單位名稱	聯絡人
公司電話	手機
傳真	E-mail
通訊地址	
收據捐贈抬頭	
贈品寄送地址	<input type="checkbox"/> 不要贈品 <input type="checkbox"/> 同通訊地址 <input type="checkbox"/> 其他

愛心關懷禮

品名	數量	金額	備註
《徐徐溫暖組》 1500元/組 <input type="checkbox"/> 我愛你 <input type="checkbox"/> 謝謝你 <input type="checkbox"/> 對不起 <input type="checkbox"/> 我會記得你			可分別獲得1個主題帆布袋及1個造型錄音玩偶（錄音玩偶採隨機出貨）
《徐徐傳情組》 3000元/任意2組 <input type="checkbox"/> 我愛你 <input type="checkbox"/> 謝謝你 <input type="checkbox"/> 對不起 <input type="checkbox"/> 我會記得你			除了可將2組《徐徐溫暖組》帶回家外，主辦單位也會同步贈送一個給癌友。 ※單筆捐款30,000元以上，另可於包裝袋上製作專屬貼紙，送愛到癌症病房。

捐款方式

- 銀行匯款 或 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
- 郵政劃撥 戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：50191500
- 信用卡授權 請電洽或至癌症希望基金會 www.ecancer.org.tw 下載
- 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/>

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185林小姐。
2. 銀行匯款或ATM轉帳者，請於匯款/轉帳後傳真至癌症希望基金會。
3. 贈品與捐贈收據將於扣款成功後兩週內寄出。
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，包含製作癌友假髮、頭巾、開辦教育課程、心理支持課程及癌症家庭子女獎助學金等經濟協助之用。

希望情報

癌友家庭看這邊

本文摘要介紹幾項癌友常用之社會福利資源，民眾亦可上網或直播1957福利專線諮詢，或洽癌症希望基金會全國免費專線0809-010-580，由專業社工為您提供詳細的家庭需求評估。

癌症民間單位資源—治療期間可洽醫院社工或癌症資源中心詢問相關補助連結資源		
癌症希望基金會	獎助學金—父母罹癌有經濟困難之國、高、大專子女	104年核發完畢
	李氏獎學金—父母罹癌往生或單親罹癌之就讀國內大學子女（除空大及年滿25歲子女）	平均成績85分或班排名前10%或特殊表現者，補助大學全額學費。
	希望驛站—放射線治療癌友入住合作飯店方便就醫	經審核免費入住（經濟弱勢）或公益價自費入住
	營養品補助—癌友治療中	經營養師評估
	義乳胸衣補助—乳癌全乳房切除	限低收入戶
	癌症諮詢服務／病友志工支持／心理成長團體／癌友家庭親子營／癌友子女夏令營	免費服務，請預約報名

補助申請需經基金會社工訪視審核，民眾可直接撥免費諮詢電話：0809-010-580

經濟補助類	資源種類	福利內容摘要	注意事項	何處申請
教育部學產基金	急難慰問金	符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。	適用對象為各級學校（包括進修學校）在學學生及幼兒園幼兒。但不含空中大學及其附設專科部，或年齡滿二十五歲之學生。	先向學校申請辦理，再由學校承辦人員向學產基金申請。
急難救助—馬上關懷	急難救助金	核發金額：負擔家庭主要生活者，核發1到3萬元；非負擔家庭主要生活者，核發1到3萬元。	取得重大傷病卡證明等且無法工作。導致家庭有以下情形： (1)家庭已無足資維持基本生活或支付醫療費用的存款或收入。 (2)家庭經濟狀況明顯無法維持基本生活。	村里辦公室、區公所（到戶籍地申請較快）
弱勢家庭兒童及少年緊急生活補助	生活扶助金	每月3,000元的緊急生活扶助，原則補助6個月，最長補助1年。	父母患有重大疾病經社工員調查評估有經濟急困者。	區公所

希望有愛

隨手做公益 行動最便利

中華、台哥大、亞太 三大電信用戶 手機直撥簡碼 立即捐助癌友家庭



中華電信 51142 | 台灣大哥大 518072 | 亞太電信 590+42

為提供您更便利多元且迅速的捐款管道，基金會與國內三大電信業者合作，即日起，中華電信用戶只要直撥51142，台灣大哥大用戶直撥518072，亞太電信用戶直撥59042，依照語音指示操作、輸入捐款金額（每月每門號捐款上限3,000元），即可利用免費專線語音，立即傳遞愛心，陪伴癌友家庭走過抗癌路！

※當次捐款將於您下期電話帳單繳納，捐款成功後將分別由電信公司及癌症希望基金會發送捐款成功訊息及捐贈收據。

希望有愛 讓生命再現光彩

在台灣，不到6分鐘就有一个人罹患癌症。在台灣，每年超過有46萬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罹癌家庭一個全方位的支援網絡，13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！



希望小站
0809-010-580
免付費專線 鈴一鈴·我幫您

- 希望小站能為您做什麼？
- 醫療諮詢 ● 心理諮商 ● 營養諮詢 ● 資源轉介 ● 病友成長團體
 - 康復用品 * 假髮租借 * 頭巾贈送 * 義乳、胸衣配置 * 醫療輔助用品租借

希望小站服務據點 服務時間 ● 週一至週六：9:00~18:00

台北希望小站 電話：(02) 3322-6286 10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓 * 捷運忠孝新生站1號出口
台中希望小站 電話：(04) 2305-5731 40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓
高雄希望小站 電話：(07) 581-0661 81355高雄市左營區翠峰路22號1樓



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2015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！

北 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
8月11日(週二)	生命學習講座 癌症病友中醫調理	安寧照顧基金會講師	台北希望小站	癌症病友及家屬
8月15日(週六)	社會心理議題講座 癌後新人生：生病帶來的改變與成長	葉北辰心理師／基隆長庚癌症中心	台北希望小站	癌症病友及家屬
8月21日(週五)	癌友烹飪講座 低碘飲食料理操作	陳妍靜老師	台北希望小站	甲狀腺癌病友及家屬
8月22日(週六)	神經內分泌腫瘤座談會 神經內分泌腫瘤症狀與照護、病友及家屬分享會	施翔蓉醫師／台大醫院 鄭凱芸助理教授／實踐大學社工系助理教授	台北希望小站	神經內分泌腫瘤 癌症病友及家屬
9月5日(週六)	乳癌術後復健運動講座	楊靜蘭物理治療師	台北希望小站	乳癌病友及家屬
9月8日~10月6日 每周二下午2~5點 連續五週	情緒支持團體—話癌·化癌 透過團體討論， 協助病友找到與孩子溝通癌症的方式，進而達到與癌共處	鄭凱芸老師／實踐大學社工系助理教授	台北希望小站	癌症病友育有 未成年子女
9月19日(週六)	癌症中醫講座 癌症病友中醫調理	鄧璋倫中醫師／京華中醫診所	台北希望小站	癌症病友及家屬
10月13日(週二)	胃癌學習營 胃癌治療新趨勢／病友分享／胃癌病患全面營養	趙毅主任／台北榮民總醫院癌病治療中心藥物 治療科主任暨內科部胃腸科兼任主治醫師 楊惠玫營養師／癌症希望基金會	崇友人文講堂(台北市 中正區公園路30號10樓)	胃癌病友及家屬
中 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
8月15日(週六)	社會心理議題講座 情緒照顧，從真心話開始： 從藝術媒材，探索家庭關係中的真實與親密	曾一平諮商心理師	台中希望小站	癌症病友及家屬
8月22日(週六)	淋巴瘤學習營 治療新趨勢及治療期間飲食原則	葉士凡醫師／中國醫藥大學附設醫院 李幼孺營養師／中國醫藥大學附設醫院	中國醫藥大學附設醫院第一醫 療大樓地下1樓第五會議室	淋巴瘤病友及家屬
8月25日(週二)	烹飪講座 低碘飲食	陳明純老師／謝雯卿專員	台中希望小站	甲狀腺癌友及家屬
9月2日~10月21日 每周三，共八次	情緒支持團體	曾一平諮商心理師	台中希望小站	癌症病友
9月4日(週五)	中醫講座 癌症治療副作用緩解	蘇珊玉中醫師／中國醫藥大學副教授、 中國醫藥大學附設醫院中醫婦科主任	台中希望小站	癌症病友及家屬
9月12日(週六)	大腸癌學習營 中醫與癌症治療、如果復發怎麼辦、中秋節健康飲食	邱建銘醫師／台中慈濟醫院 莊佳穎中醫師／台中慈濟醫院中醫內科醫師 王筱琪營養師／台中慈濟醫院	台中慈濟醫院第一院區 大愛一樓人文空間 (靜思書軒旁)	大腸癌病友及家屬
南 區				
日 期	活 動	講 師	地 點	參加對象
8月12日(週三)	社心專題講座 如何與癌共存(三部曲~親密關係篇)	黃玫瑰心理師	高雄希望小站	癌症病友及家屬
8月13日(週四)	淋巴瘤學習營 治療趨勢及治療期間飲食原則	李欣學醫師／成大醫院血液腫瘤科 李雅萍營養師／成大醫院營養科	國立成功大學醫學院附設醫 院門診大樓三樓第一會議室	淋巴瘤病友及家屬
8月14日(週五)	甲狀腺癌學習營 甲狀腺癌治療趨勢及治療期間飲食原則	陳漢文醫師／高雄醫學大學附設中和紀念醫院外科 周振凱醫師／高雄長庚紀念醫院新陳代謝科	維士比大樓	甲狀腺癌病友及家屬
8月21日(週五)	營養補給班 癌症治療與營養支持 腫瘤患者全方位營養治療照護	余明生醫師／高雄榮民總醫院血液腫瘤科 陳美吟營養師／高雄榮民總醫院營養室	高雄榮民總醫院	癌症病友及家屬
8月25日~10月27日(二)	正念減壓團體	藍秀宏諮商心理師	高雄希望小站	癌症病友
9月5日(週六)	烹飪講座 低碘飲食	莊麗／健仁醫院臨床營養師	高雄希望小站	癌症病友及家屬
9月12日(週六)	社心專題講座 如何與癌共存(四部曲~自我生涯規劃篇)	蔡長穎社工師／聖馬爾定醫院社服室副主任	高雄希望小站	癌症病友及家屬
9月12日(週六)	淋巴瘤學習營 淋巴瘤治療新趨勢、淋巴瘤病友營養面面觀	王銘崇醫師／高雄長庚紀念醫院血液腫瘤科 杞芳玲營養師／高雄長庚紀念醫院營養治療科	高雄長庚醫院復建大樓三樓 第一會議室	淋巴瘤病友及家屬
10月2日(週五)	美麗守護班	黃綵菲彩妝師	高雄希望小站	癌症病友
10月12日(週一)	中醫講座	陳忠淵醫師／高雄醫學大學附設中和紀念醫院	高雄希望小站	癌症病友及家屬
10月19日(週六)	社心專題講座 如何與癌共存(五部曲--圓滿人生：生死與悲傷)	呂錡濡臨床心理師	高雄希望小站	癌症病友及家屬

希望

捐髮，就是現在！

100人現場捐髮等你來報名



為製作造型多變的假髮，以提供正在治療的癌友租借，癌症希望基金會招募100位民眾現場捐髮，只要您留有並願意剪下30公分(含)以上不染不燙的頭髮，都歡迎您報名【揪團獻愛·百人捐髮】現場集體剪髮活動，讓我們一起用頭髮做好事，陪伴癌友走一段路。

◎報名資訊及洽詢可至【希望從頭開始】1000假髮助癌友
<http://www.ecancer.org.tw/hair4hope/> 瀏覽或
 電洽(02)3322-6287分機125黃小姐