

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

【監事會】
董事長：王正旭
榮譽董事：侯明錚、曹朝威
董事：廖建華、林志成、林青蓉、洪志宏、麻基華、彭佳慧、郭秀蓮
楊志武、羅志毅、陳俊宏、陳政明、謝政毅、簡呂明月、斯紹華

【執行團隊】

執行長：蘇建輝
執行長：成謙玲
行政管組部：李素娥、黃筱琪、潘朝賢、詹玉雯
公共事務部：王芳米、李惠剛、王品人、黃沛瑛、林可璇
病友服務部：宋世平、許怡敏、廖慧文、吳淑敏、王麗賢、李怡如、蘇思琦
顏育奇、范淑英、陳玉蓮、鄧廷章、謝安輝、劉芝馨、張慶文
蘇均祥、吳巧敏、張文虹、徐春雲、蘇弘云、陳 鈞、謝宛麗
陳思潔、王育娟、吳佳霖

研究發展部：呂嘉玲、蔡欣琳、林慧雯、陳筱婷、劉淳方

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：美采有限公司

會 址：10359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.scancer.org.tw

【台灣郵政台北站字第62號執行登記證郵局特准掛號】



特別企畫

● 1版 你的未來我在意 你的幸福我們一起努力

本期焦點

- 2版 希望情報—從英國大砍癌症用藥給付談起
- 3版 希望花絮—五座島嶼 航進孩子的心靈地圖
- 4版 希望書坊—我修的死亡學分
- 5版 希望廚房—想過好生活，就從飲食開始
- 6版 希望脈診—癌後調理—秋冬養生好時機
- 7版 希望看板—Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑
- 8版 希望看板—默默付出13載 脫穎而出獲傳善獎



彩繪希望比賽11月開跑

特別企畫

你的未來我在意 你的幸福我們一起努力



捕捉希望 攝影佳作/李如琪

罹癌年輕化 生育保存需求大增

根據國民健康署2012年癌症登記報告，初次診斷為癌症的人當中，約有12% (11,649人) 年齡小於45歲，換句話說，每8位新診斷的癌症病人，就有1位是育齡階段的病人。若單以乳癌病人為例，一年新診斷的病人約10,525人，有近2,000人年齡小於45歲，相當於每5位乳癌病人就有一位在育齡階段。癌症希望基金會因長期照護癌症病人的需求，長期觀察下來發現對年輕的癌症病人來說，當疾病康復、癌症的威脅減弱，在生命戰線逐漸拉長後，愛人被被愛、成家立業、養兒育女再度變成重要的生命課題。

由於台灣仍未有研究針對臨床現況進行通盤了解，癌症希望基金會遂從2014年開始，蒐集國內外資料，並針對6家醫學中心、7大專科共11位不同科別醫師進行訪談，對象包括血液腫瘤科、婦癌科、泌尿科、乳房外科、小兒血液腫瘤科、生殖醫學科等醫師，同時也採訪了多位不同癌種的病友心聲，期望能更了解台灣醫界對癌症病人生育議題的看法。

眼前救命要緊 未來的事以後再說

受訪的癌友多表示，若沒有人提醒，並不知道治療會影響生育；醫師若沒將訊息說清楚，會讓人有錯誤的認知。有位病人分享自身的經驗說：「醫師在溝通治療計畫不慎重，沒有把可能的副作用、後

遺症講清楚，只提到有危及生命的風險。事後回想，如果沒有主動詢問，可能就什麼都不知道」。能否生育對病人影響很大，希望醫師要能主動告知。

淋巴瘤病人阿純（化名）提到就醫過程中因為焦慮與對疾病的不解，碰到細心的個管師，恰逢醫院推行「全人照護」，希望透過團隊的合作，對病人提供更完整的照顧，個管師主動將阿純轉介生殖醫學科，她因而有機會在治療前冷凍保存卵子。

許多醫師表示因病人預後不好，病情需要立即治療的病人，會先以治療做考量。血液腫瘤科的醫師就明白指出，白血病的患者，沒有時間想那麼多，會建議先活命。有些醫師則是因病人年紀大且已經有孩子，就沒有特別再跟病人說明。

醫師對生育保存資訊不足，影響對病人的告知

也有醫師坦言說，缺少團隊間的溝通，很難追蹤病人的狀況；甚至有時候不知道哪些婦產科醫師是人工生殖專科，也不知道多少醫院裡面有這樣專才的醫師。不知道跟病人說了之後，可以怎麼幫助他。

還有醫師提到，因為東方人對生殖等私密問題比較不願意提出來討論；病人可能擔心，但又怕抵觸醫師的治療見解，並且華人社會裡，病人在治療上一般意見都比較少，多半是醫師決定。

在國外有研究歸納病人沒有向醫師詢問生育問題主要原因包括：

- 對於與醫師談論生育問題感到不自在
- 可能不知道他們有保留生育的選擇
- 專注在疾病治療上，而沒心思考未來結婚生子的問題

所以，建議華人社會的醫師要能主動提及生育問題，而病人端可能要先有想法、醫師端也需要能為病人考慮，彼此才能互相溝通，為病人權益著想。

癌症治療前冷凍精子 15年後生出健康寶寶

Rick在1998年他24歲時罹患中高度惡性淋巴瘤，開始治療前，醫師解釋化療和放療可能會傷害他的生育功能，建議先保存精子，當時Rick沒有多想就接受了。

康復後繼續完成美國研究所學業，但兩年後卻檢查出罹患舌癌，決定搬回台灣治療及定居。再次康復後，直到2013年Rick才和妻子討論之後想要生兒育女，Rick腦中第一個就是想到「我要把15年前冷凍保存的精子運回台灣。」幾經波折，精子遠渡重洋回到台灣。很快地他們在2014年9月生下一個健康寶寶。

醫病間合作擊退癌症 更要攜手保留圓滿的未來

癌症希望基金會針對這次研究，綜合癌友們的想法和醫師們的專業建議，整理出針對癌症可能造成的不孕風險及可能的生育保存，有以下的建議：

1. 病人初診斷入院治療時，醫護人員於基本訪談中了解病人的狀態，若達適婚年齡或已婚未生小孩者，應主動告知生育資訊。
2. 醫生若發現病人已到適婚年齡，應主動提及相關生育與不孕問題，幫忙轉介婦產科或泌尿科諮詢。
3. 醫師可在告知完整治療計畫時，同時告知生育保存，未來列為標準疾病告知流程。
4. 衛教宣導手冊中加入有關癌症病人治療與生育的資訊，且應在病人治療前就拿到衛教手冊。
5. 生殖醫學科醫師應在進行生育保存時詳細說明流程、費用等相關訊息、未來若要生小孩的細節、可保存多久、適當的生育年齡等相關注意事項，讓病人做選擇。

擁有自己的孩子，是許多人的願望，癌症病人也不例外。隨著醫學科技持續進展，年輕癌友長期存活、重返人生軌道的機會愈來愈高。除了協助病人擊退癌症，幫助保存生育功能，為他或她將來能和相愛的伴侶繁衍後代，是臨床醫療人員重要任務。👉

從英國大砍癌症用藥給付談起

這是遲早要來的事，大部分國家都難以倖免……

文 / 周志銘



就在台灣腫瘤界慶幸健保署自9月起開放數種抗癌新標靶藥物〔(1)Everolimus (Afinitor®, 癌伏妥)用於乳癌、(2) Regorafenib (Stivarga®, 癌瑞格)用於大腸癌、(3) Crizotinib (Xalkori, 截烈瘤)用於肺癌等〕,可以申請健保給付的同時,遠在地球另一頭的英國,卻在本周悄悄地宣佈即將於十一月取消16種抗癌藥物的給付於23種癌症適應症,引起了藥廠和非營利組織的譁然與抗議。其中包括了在台灣大家也熟悉,健保有給付的Bevacizumab (Avastin®, 癌思停)、Cetuximab (Erbix®, 爾必得舒)這兩個大腸癌標靶藥物;慢性骨髓性血

癌用藥Dasatinib (Sprycel®, 柏萊)、慢性淋巴性血癌用藥Bendamustine (Innomustine®, 普癌汰);多發性骨髓瘤用藥 Lenalidomide (Revlimid®, 瑞復美)、腎臟炎用藥Everolimus (Afinitor®, 癌伏妥)。以及其他一些療效卓越,但藥價也異常昂貴,一直為台灣醫界引頸期盼早日能開放健保給付的藥品,包括Brentuximab、Bosutinib、Ibrutinib、Ofatumumab、Pomalidomide、Trastuzumab emtansine (T-DM1, Kadcyla)等等。

這不是英國第一次大刀砍向癌症用藥,今年稍早,英國已先取消21種抗癌用藥於25個適應症。這次是今年第二次對癌症病友的酷刑。理由很簡單,就是英國政府漸漸負擔不起這些上市速度快得不的了,也貴得不得了的新藥。英國負責抗癌用藥的國家機構稱為“National Cancer Drugs Fund (CDF) 國家癌症用藥基金”。CDF的預算原估計近兩年內會暴增70%(2013/2014年度為2億英鎊,大約台幣102億,2014/2015年度為2.8億英鎊,預估2015/2016年度會上升到3.4億英鎊),但實際上,如果不砍掉上述列入刪減的16種藥物,光今年的實際支出就會飆破4.1億英鎊,折合台幣200多億!

這還沒算進最近紅透半邊天的數種PD-1, PD-L1免疫療法用藥一天壽的貴!每人每年花費高達15萬美金(台幣500多萬!)

看看別人,想想自己,還真該給可愛的健保署一點掌聲呢。好不容易才從被罵翻天的補充保費盈餘中,撥出一些錢用來開放幾種抗癌新藥的給付。不過,綜觀台灣的財政狀況,也著實讓人高興不起來,龐大的國家赤字越滾越大,軍公教的高所得替代率、各種退休金的改革喊了又喊,卻都不見踏出第一步,就連一個已經變成不公不義的18%軍公教利息都無法在社會正義的不斷要求下做出絲毫的改革誠意,真是令人扼腕。國家財政拮据,政府對有限的資源,更應該謹慎用在大多數人的福祉身上。身為醫療的一份子,我們有權利大聲疾呼,要求政府做立即的財政改革,因為我們面對的,將會是一個醫療花費會越來越昂貴的時代,誰要來負擔費用,或政府和病人該怎麼分擔,都需要有未雨綢繆的智慧 and 遠見。

周志銘 小檔案

現職：萬芳醫院 血液腫瘤科專任主治醫師
癌症希望基金會 學術委員

希望語心

癌後新人生：生病帶來的改變與成長

文 / 葉北辰

HOPE癌症希望基金會舉辦的癌症心理社會議題系列講座的最後一場「癌後新人生：生病帶來的改變與成長」在上個月結束了,講座過程中大家討論地非常熱烈,有些病友來電表示自己對這個主題很有興趣,當天卻無法參加,真是惋惜。所以本月特地在會刊分享這個主題,希望有機會讓大家都對自己的生癩能夠有更多元的觀點。

首先要介紹一個心理學名詞,叫做「創傷後成長(posttraumatic growth)」,意指個人面對高度挑戰性的生活危機事件時產生的正向改變。一般而言提到創傷較常聯想到天然災害、意外或暴力事件等急性創傷,但罹患癌症也是一種心理社會和生物醫學模式的創傷。前述的急性創傷和癌症通常都會撼動個人的世界觀或信念「我都很注意健康,為什麼還會癌症?」、「我的小孩都還小,怎麼會在這個時候生病?」,癌症的打擊有時會讓人感到很挫折,但也可能會引發自己的正向改變。當人們罹患癌症時,研究者發現幾個重要因素可以促進病友的創傷後成長。首先,如果病友比較能夠對新的生活經驗保持開放的態度或對自己的生活保持彈性,就越有機會從生病經驗中找到正向的部分。第二、面對生病的情緒壓力和心情是否能夠有抒發的管道(例如找個人說一說),而且聽的人能夠給予同理支持,這樣的過程有助於創傷後成長。第三、關於癌症的負向想法是否有機會調整,像是自動化地想到癌症是否復發、擔心自己會不會死、反覆閃過治療或檢查時的痛苦畫面……等,若病友有機會透過各種方式將這些想法重新整理,例如在自己的信仰中禱告/祈求,與家人或朋友分享,甚至向醫護人員訴苦,就有機會獲得不一樣的觀點和建議,這樣的社會支持也能夠幫助創傷後成長。

而所謂的創傷後成長可以概略地歸納為五大面向,包括:對生命的感恩(appreciation of life,更珍惜生命並改變生命中重要事物的優先順序)、與他人關係(relating to others,變得更溫暖、與他人更親密)、個人力量(personal strength,覺得力量變強、更能掌握,或發現自己原來比想像中堅強)、新的可能性(new possibilities,發現生活中新的可能性及拓展新的生命路徑)、靈性轉變(spiritual change,在靈性層面的發展或對存在的發問),當天的講座也讓大家試著填寫相關的問題和量表,參加的夥伴們也有非常熱烈的討論與分享。沒參加的讀者,也可以嘗試填寫以下的問題,然後找個你信任的人分享一下你的回答,或許會有意想不到的效果和感受。

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

病友版	非病友版
<p>1. 對於自己罹癌的看法</p> <p>有時當人們罹癌之後,會開始想「為何是我得到癌症呢?」,而每個人對於「得癌症對我的意義是什麼」都有一套自己的看法或理解,這些看法會因人而異。</p> <p>你對於自己得到癌症的理解程度是(請勾選)</p> <p><input type="checkbox"/>非常不能理解 <input type="checkbox"/>有點理解 <input type="checkbox"/>中等理解 <input type="checkbox"/>蠻能理解 <input type="checkbox"/>非常能理解</p>	<p>1. 對於自己經歷創傷事件的看法</p> <p>有時當人們經歷創傷或壓力事件之後,會想「為何是我碰到這種事情呢?」,而每個人對於「這個經驗對我的意義是什麼」都有一套自己的看法或理解,這些看法會因人而異。</p> <p>你對於這個創傷或壓力經驗的理解程度是(請勾選)</p> <p><input type="checkbox"/>非常不能理解 <input type="checkbox"/>有點理解 <input type="checkbox"/>中等理解 <input type="checkbox"/>蠻能理解 <input type="checkbox"/>非常能理解</p>

請簡單寫下你理解到的是什麼?

病友版	非病友版
<p>2. 罹癌後的正面改變</p> <p>有時當人們罹癌之後,會從自己的罹癌經驗中產生某些正面改變,改變的層面與內容可能會因人而異。</p> <p>你從生病或做治療的過程中產生正面改變的程度是(請勾選)</p> <p><input type="checkbox"/>沒有改變 <input type="checkbox"/>輕微改變 <input type="checkbox"/>中等改變 <input type="checkbox"/>蠻多改變 <input type="checkbox"/>相當大的改變</p>	<p>2. 創傷/壓力事件後的正面改變</p> <p>有時當人們經歷創傷或壓力事件之後,會從這經驗中產生某些正面改變,改變的層面與內容可能會因人而異。</p> <p>你從這個創傷或壓力經驗中產生正面改變的程度是(請勾選)</p> <p><input type="checkbox"/>沒有改變 <input type="checkbox"/>輕微改變 <input type="checkbox"/>中等改變 <input type="checkbox"/>蠻多改變 <input type="checkbox"/>相當大的改變</p>

請簡單寫下你的正面改變是什麼?

五座島嶼 航進孩子的心靈地圖



前陣子，我們針對罹癌家庭就讀小學4~6年級的小朋友，舉辦3天2夜的「前進偉大航道」夏令營，除了帶孩子盡情的玩耍、放肆的喧鬧之外，也透過



藝術表達的方式，讓孩子藉著繪製航海圖，畫出關於「家」、「癌症」、「開心」、「悲傷」、「憤怒」共五座島嶼，選定出發的島嶼及目的地後，畫上路線圖，最後折一艘代表自己的小船，放在路線上。

這是其中一個孩子的航海圖，從「開心」的島嶼出發，經過「癌症」到「憤怒」到「悲傷」最後回

到了「家」，不知道大家有沒有注意到，從「癌症」到「憤怒」的航道中有兩個藍點，孩子說，陪媽媽治療的時間算起來有七個月，他覺得好長好長，兩個藍點代表的是蟲洞，可以把時間對摺，讓癌症這件事情快點結束、快點回到家。而隨著媽媽治療的結束，他也快回到家了，看到他的藍色小船放在離家的航路上了嗎？

如此看似簡單的一張畫，蘊含了孩子許多的記憶、感受和情緒的轉換在當中，讚賞著孩子透過圖像的轉換能夠有如此豐富的意涵之外，也從孩子身上發現許多未曾讓大人察覺的情緒。這也是基金會的服務對象，不只針對癌友本身，也考量到整個家庭，進而提供結構性的服務計畫導入，希望在這條抗癌的路上，我們能夠一路陪伴您、陪伴您的家人。👉

神經內分泌腫瘤 講座分享



蘋果電腦執行長賈伯斯 (Steve Jobs) 胰臟內分泌腫瘤病逝造成社會一陣譁然，也引起了大眾對於神經內分泌腫瘤的關切。癌症希望基金會台中希望小站日前特別邀請台中榮民總醫院血液腫瘤科楊揚生醫師及林于靖護理師來分享及認識神經內分泌腫瘤 (NeuroEndocrine Tumor, NET) 及神經內分泌腫瘤病友副作用的照護。

楊醫師於講座中提到，估計台灣每年的新增病患約1400位，如不包括類癌腫瘤則新增約50位至100位；神經內分泌細胞源自於體內廣泛的神經內分泌系統，而由這些細胞所產生的腫瘤，就被定義為神經內分泌腫瘤。過去曾被稱做「類癌」，後來正式由世界衛生組織提出命名為「神經內分泌腫瘤」，腫瘤

分泌過量的荷爾蒙，導致病人產生症狀，腫瘤可出現在很多器官：胃腸道、胰臟、甲狀腺、肺等（胰臟及胃腸道器官占了約80%）。神經內分泌腫瘤都應視為有惡性傾向，臨床表現從緩慢到具高度侵犯性都有，疾病進展可能是局部侵犯，也可能轉移到遠處器官。

因此，楊醫師表示這樣的腫瘤症狀不易分辨，所以經常誤診而延遲治療，也因早期症狀不明顯且不易被發現，確診時，有50%已發生腫瘤轉移。在治療方面，手術切除是最重要的方式，傳統放射治療、化學治療，90%效果不佳，所以此兩種治療方式，並非治療神經內分泌腫瘤的首選；若無法手術切除或已轉移遠端器官時，則考慮內科藥物治療、生物製劑、標靶藥物等，內科治療的目的是為減少功能性腫瘤分泌荷爾蒙引起之不適症狀、減緩腫瘤引起之不適症狀（疼痛、腹脹）、延緩腫瘤惡化速度及延長存活期。

許多病患對於治療的恐懼來自於「副作用」，患者會擔心副作用的產生所造成的不適，林于靖護理師提到藥物注射劑的腸胃道副作用，包括食慾不振、噁心、嘔吐、腹痛、腹脹、腹瀉……等，更可能會造成膽囊及膽道阻塞，應定期追蹤膽囊及膽管狀況；藥物也可能會影響脂質吸收，造成脂質及脂溶性

維他命吸收不良，故脂溶性維生素（維他命A、維他命D、維他命E、維他命K）的攝取是很重要的；在藥物治療時，也須事先詢問醫師關於藥物副作用，遵照醫囑服藥不擅自停藥，若出現副作用時，可以告知醫師並獲得幫助，例如藉由藥物減緩嘔心、反胃等不適感。

鼓勵病友盡可能日常生活需保持休閒活動，即時是和朋友簡單的散步，也能達到提振精神的效果，並能使身體舒適。另外，家人和朋友有很多方法可以幫助神經內分泌腫瘤患者：如陪伴他去看醫生、幫忙處理一些瑣事、一起喝杯茶、分享一些有趣的事等，最重要的就是陪伴，也可以多多參加與病友或相關支援團體活動，藉由病友與病友之間支持的力量，能提供給病友更強大的精神支助。

每年11月10日是全球神經內分泌腫瘤日，癌症希望基金會提醒加強對神經內分泌腫瘤的認識，才能及早發現，只要建立信心，配合醫師的治療、追蹤策略及建議，勇敢面對癌症，接受治療，都能有一定的展望與光明。

了解更多，歡迎上神經內分泌腫瘤資訊網 www.net.org.tw



攝影育療—我和我的心視界



高雄希望小站6到8月份辦理了「攝影育療團體—我和我的心視界」。邀請長期從事癌症安寧療護的呂鈞濤諮商心理師，和病友夥伴們一起透過拍照、回顧自己的重要相片，重新檢視生命中的重要事件，並透過團體的分享，把自己悲傷、難過或美好、值得紀念的回憶重新整理和敘說。課程中成員除了學習到採光、取景、構圖、白平衡……等攝影技巧外，也在敘說自己相片故事的過程中，重新看到自己過去堅強、勇敢、樂觀的一面，並在諮商師的引導下



重新肯定自己的生命價值。

芳姊說：「即使得了癌症，還是希望自己能一直當一個有用的人。」

小芬說：「我覺得團體裡的大家每個人都很厲害，只有我都比不上大家。但我很希望能變得和你們一樣有自信、那麼愛自己。」

朱姐說：「我覺得開刀的傷口是神畫在我身上的五線譜，將來會成為生命中最美的音符」。

小梅姐說：「我們這種人經常都是要求完美、什麼事情都搶第一去做，把自己綁得很緊最後就得癌症啦！所以現在我要多愛自己一些，先照顧好自己再照顧別人。」

每位學員看世界的角度都不同。透過成員在團體裡的彼此分享，病友們從別人的回饋中看見自己未曾發現的一面。即使生命中有著復發的陰影，但仍等待完成的夢想。

最後兩堂課時，諮商師邀請大家把所有的相片彙整在一起，做成自己的「生命紀錄冊」。看著每個夥伴又剪又貼，毛根、亮片、彩色貼圖，把紀錄冊裝飾的亮晶晶，相信她們未來生命一定也和紀錄冊同樣的閃亮。

「我和大家約定，我一定要去爬阿朗壹古道！」。這是學員夏姐在團體結束時與大家立下的約。即使罹癌，夢想仍可延續。因為你不是一個人。來到希望小站，除了專業人員提供的服務外，更有許多和你一樣的病友夥伴們。抗癌的路雖然辛苦，但他們都和你一樣走過，未來也可以和你一起肩並肩走下去。👉



我修的死亡學分

出版社：天下文化 作者：李開復

【名人推薦】

朱平、陳文茜、陳月卿、郭台銘、蔡康永、劉軒、嚴長壽（依姓氏筆畫排序）

病中我不只一次想過，如果我的人生來到盡頭……。

從前我活得太用力了，孜孜不倦、不敢絲毫鬆懈，拚命追求最大的掌聲。然而，這場病讓我明白，生命最重要的成就，其實是把自己內在獨特的本質開發出來。

現在，之前汲汲營營追求的一切，在我心裡都漸漸淡了；卸掉身上很多看不

見的負擔，我才有能力辨識網上許多激昂、沸騰的討論，常常都充滿了負能量。

昨日種種，譬如昨日死，今日種種，譬如今日生。病中醒來，昏聩的心眼也醒過來了。我現在不太看網路消息，更不覺得自己要在網上仗義直言。眼不見、心不煩，不見可欲，使人心不亂；不煩不亂，就不會帶來身心的壓力，不然，壓力是一切致病之源。就算是對自己的健康負責，我也勢必要遠離過去的生活模式了。

癌症是敵人還是諍友？癌症是懲罰還是恩賜？

在濾泡性淋巴瘤的病房裡，在生死大惑的拷問之下，在職場上叱吒風雲的李開復，這才返身看見過去種種錯失。

他重新檢視過去深信不疑的價值信念，這才發現，原來癌症只是身體的訊號，生命還有許多深刻的領域未曾觸及。親人、朋友之愛，無所為而為的處世、待人之道、健康之道……。新的領悟，於是一一開啟。

希望劇院

尋常

文 / 鄭凱芸

圖片出處 / 好看影視娛樂網



每天看似尋常的一天，多多少少都會發生一些不尋常的事。在超商遇見許久未見的前男友，等紅綠燈時攙扶視障的朋友，買便當時發現沒有帶夠錢。不管每天有多尋常或者不尋常，時間都推著我們前進，度過

這尋常又不尋常的一天。

從小到大，看過許多時空穿越的電影，開啟我對時空穿越劇興趣的是「黑洞頻率」(Frequency)，非常溫馨又充滿冒險感的故事；另外，在愛情電影格局中的「穿越時空愛上你」(Kate and Leopold)，架構出迷人浪漫的可愛劇情，是我常常重複欣賞的影片之一；而「時空旅人之妻」(The time traveler's

wife) 與星際效應 (Interstellar) 是少數我很難享受的穿越劇，前者有太多不合邏輯之處，過度強調男女主角間的愛情，讓我很難被觸動，後者實在太專業，對相對論毫無概念的我而言，實在很難進入情境。

原本以為要再看到讓我感動的穿越劇不那麼容易了，但「真愛每一天」(About time) 卻遠遠超過我的期待，一如往常，我在一部被包裝成愛情的片子中看到了真摯的父子情、手足愛。家庭，仍是讓我蕩氣迴腸的舞台。故事非常簡單，在一個男性會遺傳自由穿越時空的家庭中，男主角提姆如同他的父親，在21歲那年被告知具有穿越時空的能力。一開始，他用這項能力追馬子，順利地與妻子成家，甚至彌補他以為的生命缺憾，但最後他才發現，與其花時間在不同時空來來去去，修正他所愛的人的過去與未來，不如用心地體驗每個尋常的當下，在流逝的時間中不怕遺憾地向前走。

影片中最讓我心碎的是，有天提姆接獲父親罹癌的消息，他衝回家問父親，是否曾經試圖回到過去修改歷史，父親說，他知道自己會罹癌是在提姆出生後，任何修改過去的行為都可能影響到提姆，所

以他決定不做修正。提姆也終於明白，父親為何50歲就退休，父親為何總是陪伴家人，因為父親知道，這就是他僅剩可以陪伴他們的時間。父親在過世前跟提姆說，「你可以先像以往那樣過日子，再重新用仔細感受每一刻當下的那種心境重新再過一次那天，你會發現，你一次比一次更能享受那一天」，提姆也的確發現了每天的不同，更多的笑容、更緩慢的步調、更感恩的心情。但提姆最後不再選擇重複過著每一天，也不再回到父親還在的過去，他領悟到，珍惜並好好感受與家人在一起的每個如常，不僅能夠享受，也能讓自己持續前進。

我的不尋常發生在一個尋常的豔陽高照，那天如往常叫兒子起床去上學，睡醒感覺到自然醒，和姊姊整理計畫出售的房子，回家等兒子下課，晚上看那週末電影。以為這天即將結束，電話響起，被告知奶奶過世的消息。一直努力回想著這尋常的一天是不是有什麼不尋常的訊息，卻怎麼也找不到遺留下來的痕跡。生活中的不尋常，常常發生在尋常裡。

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

希望寶盒

學名：Pemetrexed

商品名：Alimta

中文名：愛寧達注射劑

作用：

為多重標靶的抗葉酸治療藥物，藉由阻斷癌細胞複製 DNA 及 RNA 所必須之三種葉酸依賴性酵素，以達到抗腫瘤的效果。

給藥途徑：靜脈注射。

副作用：

脫皮、皮疹、噁心、嘔吐、便秘、腹瀉、顫抖、

貧血、白血球減少、嗜中性白血球低下、血小板數量低下、發燒、感染病症。

健保給付規定：

1. 限用於

- (1) 與順铂併用於惡性肋膜間質細胞癌。
- (2) 以含铂之化學療法治療或70歲(含)以上接受過第一線化學治療，但仍失敗之局部晚期或轉移性非小細胞肺癌病患（顯著鱗狀細胞組織型除外）之單一藥物治療。
- (3) 與含铂類之化學療法併用，作為治療局部晚期或轉移性非小細胞肺癌（顯著鱗狀細胞組織型除外）之第一線化療用藥，需評估日常體能狀態可步行，且症狀對生活無影響的病患。

2. 需經事前審查核准後使用，初次申請以6個療程為限，續用應每4個療程評估一次，如有發現病情惡化，應即停止使用。

注意事項：

1. 請務必遵守醫師的指示，在治療期間每日服用葉酸，可大大降低藥物引起骨髓抑制與其他的副作用。
2. 因免疫力降低，可能增加感染的危險，如果有任何感染的症狀如發燒，打顫，喉嚨痛等，請盡速就醫。
3. 藥物會造成血小板減少及貧血的現象，要注意身上是否有小紫斑，或小出血點。



希望愛

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



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用戶合作，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，陪伴癌友家庭走出抗癌路！

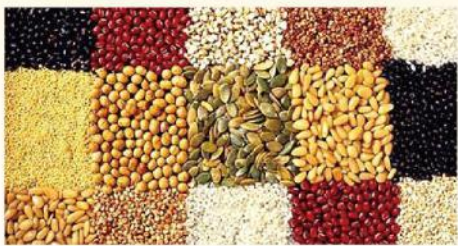
※當次捐款將於您下期電話帳單繳納，捐款成功後將分別由電信公司及癌症希望基金會發送捐款成功訊息及捐贈收據。



支持我們 請至全台萊爾富超商 Life Et 機器列印捐款單據，並透過各門市代收捐款。

想過好生活，就從飲食開始

文 / 謝雯卿



人如其食 (You are what you eat) 是大家熟知的俗諺。許多心理及生理學家研究人類的飲食行為，都發現幾個和情緒有關的有趣現象：

- 易怒的人偏愛硬質的食物，例如，嚼勁十足的肉塊、花生等。
- 焦慮或沮喪時，會傾向選擇巧克力、冰淇淋等柔軟的食物慰藉。
- 壓力大的人會想吃鹹而酥脆的洋芋片。
- 善妒的人的習慣在餐盤堆滿食物。
- 寂寞或性方面感到挫折的人容易大吃大喝，且喜好高碳水化合物，如餅乾、麵包等很快會提供飽足感的食物。

許多人比對起來，都覺得好像有點道理，這可能和大腦或腎上腺分泌的神經傳導物質，如血清素、腎上腺素、多巴胺、GABA [伽馬氨基丁酸] 有關。

情緒的確會影響食物的選擇。那麼反過來，飲食是否也能影響人的心情、甚至生活呢？答案當然是肯定的。許多研究證據都指出：規律而健康、均衡的飲食可以提升體力、穩定情緒、維持體重、甚至增進人際關係。

Susan Biali 醫師在《Psychology Today》曾發表：改善健康的生活型態及情緒可從下面幾點做起：規律飲食、健康的早餐、多吃全穀類、減少精緻糖

類食物、戒菸酒、攝取充足的葉酸和 ω -3 脂肪酸等食物。

首先，規律的三餐是讓作息正常的第一步

許多人不吃早餐，午餐不是便當就是超商，晚上才吃大餐、或是滿手的夜市宵夜。結果早上低血糖頭暈昏昏沉沉，午晚餐鹽份、油份容易超標。而且吃得晚、消化得慢，不僅血糖、血壓控制不佳，文明病及腸胃問題提早報到，精神狀況也變差。

三餐不正常的人，通常也都是生活作息紊亂的人。精神科醫師指出，生活作息不規律情緒就不容易穩定。要回到健康軌道，規律的三餐是調整生活節奏很好的切割點。建議三餐可按 30%、40%、30% 的量分配，它能幫助你在適當的時間補充能量，同時也讓緊張的生活適時得到休息。

至於要怎麼吃、吃些甚麼食物呢？

1. 不要忽略全穀類食物

現代人都警覺過多含糖食物對身體的危害，但最新內科醫學雜誌也指出，攝食過少澱粉的人（一天只有 20~40 克，相當於半杯米加上一片麵包的份量），比起吃大量全穀類但低油飲食的對照組更容易產生憂慮、焦慮、易怒的症狀。澱粉畢竟是人類的主食，碳水化合物可以幫助血清素的生成，許多為了減肥而長期限制澱粉超過一年的人發現對情緒有負面影響。

全穀類食物如裸麥、糙米、燕麥、大麥、小麥等除了提供每日所需熱量以外，所含麩皮、胚乳、胚芽，使升糖指數較精製白米低，更含有蛋白質、豐富的維生素 B、纖維質和鎂、鋅、磷、鉀等礦物質。根據《營養學期刊 Journal of Nutrition, 2012》報導，每天攝取全穀食物量達 48 至 80 克，經過 7 至 8 年的追蹤，罹患第二型糖尿病的機率會降低 26%，罹患心血管疾病的風險減少 21%。

2. 攝取充足的葉酸

葉酸是製造紅血球不可缺的物質，也是幫助蛋白質合成和代謝作用的要角。它對於情緒有鎮靜作用，在身體衰弱時可增進食慾。研究證實，許多認知功能衰退(如：阿茲海默症)的人和極度缺乏葉酸有關，憂鬱症的患者通常體內的葉酸含量都不足。此外，葉酸是影響實質血管、神經成長發育的關鍵營養素，孕婦的葉酸需求量為平常人的 2 倍，此外，胎兒的神經管在懷孕的前 4 周就已大致形成，建議預備懷孕的女性甚至應該提前補充葉酸。

國人的平均葉酸攝取量為 250~300 微克，大約只達建議攝取量 (400 微克) 的 75%。含有葉酸最豐富的食物為豆類，綠色蔬菜如菠菜、蘆筍含量也不低，其他還有柑橘類、動物內臟等。由於大部分葉酸會在料理過程中流失，所以應注意減少烹調時間，或是適度補充綜合維他命。葉酸是維生素 B 群家族之一，B 群常必須彼此協同運作，因此最好和其他維生素 B 一起補充，單純補葉酸效率並不佳。

3. 增加 ω -3 脂肪酸

ω -3 系列的脂肪酸包 EPA、DHA 和 α -LA (α -亞麻油酸)。EPA 與 DHA 的主要來源是富含油脂的魚。魚油的好處在許多文章和節目都已大量被報導，比如：增加細胞膜彈性、改善胰島素抗拒，降低血壓、三酸甘油酯及 LDL 膽固醇，預防心血管疾病，減輕發炎反應，改善憂鬱等。美國心臟醫學會建議，每週應至少吃兩次富含魚油的魚類。台灣常見的秋刀、四破、竹筴、花飛等小型魚，就是物美價廉又含豐富魚油的魚類，也比大型魚類少重金屬累積的風險。素食者可從亞麻仁油、堅果類食物補充。

每個人一生都有三本存摺：銀行存摺、感情存摺、以及健康存摺。其實只要願意花點心思在飲食上做調整，均衡廣泛地選擇當季新鮮食材自己動手準備餐食，加上上面幾項增進健康又能改善情緒的食物，就可以同時為自己及家人這三本存摺進帳。

謝雯卿 小檔案 癌症希望基金會 營養師

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「腺泡狀軟組織癌性肉瘤」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到全身，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。

為幫助全台灣 48 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，送給全台灣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！



● 認準商標為準

◎ 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 126 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

姓名	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)
《徐徐伴情組》 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陪癌友。 ※ 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
兆豐國際商業銀行主控總部分行 銀行代號：017
帳號：201-10-847544 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/>

附註：1. 愛心回覆單請務必傳真 (02) 3322-1719 並來電確認。電話 (02) 3322-6287 分機 171 屬小組服務專線。
2. 銀行匯款或 ATM 轉帳者，請於匯款時請註明至癌症希望基金會。
3. 贈品內附收據將於捐款或匯款後兩週內寄出。
4. 活動收入將全數作為癌症希望基金會「癌友家庭關懷計畫」服務經費，包含製作專業衛教、護士、關懷教育課程、心理支持團體及癌症家庭子女的心理衛生等諮詢服務之用。

癌後調理—秋冬養生好時機

文 / 鄧瑋倫

在治療抗癌、術後修養、化療修復的漫長路上，免疫系統尚未完全恢復的時間裡，有人很常每天唉聲歎氣、痛苦數年數月，有人卻很好，不僅一邊放療、電療，還可繼續上班過原本生活，雖然有點虛弱，但也還能運動健身。

因此在中醫門診看診上，就會發現每個人體質不同，術後的恢復就不同，隨著季節不同，有人就是要修復調理，有人就是自己快速恢復。

去醫院看醫生做治療時短，在家裡自我修復照護時長，所以如何讓癌友在家每天都規律飲食，規律生活，恢復速度快是很重要的。

最容易合併營養不良與體重減輕的過程，有三成到五成患者會發生，當無法攝取所需養分，無論是食欲不振吃不下，或吃下去但腸胃吸收不良，當身體內的蛋白質和脂肪減少，免疫力下降，造成外來病毒細菌感染，死亡率就會提高，這時不用癌轉移或癌復發，生命也會有危險。

冬不藏精、春必病發，也就是說趁冬天好好養生調息，減少來年疾病發作，舊疾復發的機會。所以秋冬飲食，腸胃要注意到下面幾點：

口腔腸胃粘膜受損

粘膜損傷症狀非常常見，無論打化療針劑或服化療藥物，約一週開始就會出現，當結束化療後二到三週才會慢慢恢復。吞咽的困難，咽喉乾裂，甚至疼痛說話困難，造成食欲下降，我們可以用中藥食養來減緩不適：

希望情報

因為有了假髮，讓我重拾自信的笑容！

生病前的我，曾經對頭髮有很深的迷思，覺得頭髮是女生的象徵，美麗長髮是我自信的來源，所以我留了十幾年的及腰長髮，一直捨不得剪掉。

去年三月，當我知道罹患乳癌二期時，我一度慌張害怕！但一想到一直陪伴在旁的先生及兩個年幼的孩子，我知道我沒有時間難過，我得趕快整理好自己的情緒，迅速接受治療，我得趕快好起來！

沒想到在我捱過了手術，切除了半側乳房後，我才知道原來遇到癌症，我除了害怕手術、害怕治療的成效、害怕沒了半邊乳房的我會變成什麼樣外……另一個讓我崩潰的，竟是化療副作用造成的掉髮！

我害怕沒有頭髮的我，一定很醜！

我不敢想像沒有頭髮，別人會怎麼看我？

我不斷祈禱自己可以成為那個不會掉髮的例外！

我甚至一度心存僥倖用“戴浴帽”防止掉髮。

但頭髮始終不順我意，大把大把掉落到讓我不敢梳頭、甚至不敢碰觸！我曾經不只一次地對著鏡子反覆問自己：「這個陌生的臉孔，怎麼會是我？」

這讓我一度無法接受，失去自信！直到我接觸癌症希望基金會【癌友假髮租借服務】，在希望小站的康復用品室，試戴及挑選不同造型的假髮，我才又有了勇氣去面對化療，有信心望著鏡子前的我！

這頂假髮，不僅保護我撐過8次的化療和33次的電療，它更帶給我無比的自信與勇氣，所以在此，我要謝謝一路捐髮、捐款的您～

因為您，讓我找回面對人群的勇氣！

因為您，讓我即使生病，依然能享受打扮自己的樂趣！

因為您，讓我重新愛上現在的自己！

無論您是誰？無論您在哪裡？我都要在這裡謝謝並告訴您，因為您的陪伴，我現在真的很好！

1. **吃葡萄不吐葡萄子**：可以選臺灣特有巨峰紅葡萄連皮，鐵質夠糖分不酸澀的葡萄，兼具保肝補腎，補益氣血，生津液的功效，除了營養價值維生素高之外，在水果中，100克就有60卡熱量的效益是高的。所以葡萄連皮連子打汁不加水，慢慢飲進，刺激自己的唾液慢慢分泌，強化消化道功能。

2. **三白粥**：天門冬5克，麥門冬5克，馬鈴薯削皮切絲100克，開水500c.c.用電鍋煮或鍋具皆可，像煮粥湯一樣方法。

天門冬、麥門冬性味為寒，對粘膜薄弱時期，具有養陰清熱生津，潤肺滋腎效果，此外馬鈴薯的澱粉特性，對腸胃功能吸收較差時期，會有安定效果，含的綠原酸硫辛酸可抗癌，維生素C與維生素B又過多蘋果，稱為“地下蘋果”。

■ **小提醒**：馬鈴薯切絲為求方便可用切絲器較快速。且為求粥湯清嫩好吃，可將切好絲狀的馬鈴薯用冷開水漂過三次，洗去澱粉質，會更加美味。

食欲不振

秋冬血液迴圈慢，末梢手腳會比較感覺寒冷不舒服，若再加上食欲不振、胃口不開，癌友運動活動力又較差的休養時期，很容易因免疫系統下降引發非癌症的其他併發症，包括感冒引發肺炎，心血管功能不足的下肢水腫負擔等。

但要注意，食欲不振的病人不是只有食不下嚥，

對食物味道很敏感，口味可淡可重看病人喜好，但是食物氣味一定不要聞起來很濃很重，可選用蒸煮燙而不是煎炒炸，因為正常人覺得很香，癌友卻一聞很作嘔，更是吃不下，所以烹調時不要產生太多氣味。在中醫裡會從兩方向刺激食欲：

1. **重口味開脾法**：有些患者太清淡會不耐煩，以冬瓜、苦瓜、猴頭菇、山藥、馬鈴薯、南瓜等為載體，內涵豐富味道。

牛蒡50克、紅蘿蔔30克、味噌15克、嫩薑20克切片、鳳梨心兩條、開水1000c.c.當湯底，加入冬瓜或苦瓜或南瓜的上述蔬菜，電鍋燜燒鍋煮法，然後只吃冬瓜、苦瓜和南瓜即可。味道都融進載體裡，且患者不用喝到那麼多湯，又可刺激食欲。

2. **清淡開脾法**：有些患者對味覺很敏感，很怕重口味如咖哩、紅燒的刺激，則以清淡無味不刺激腸胃為主。

甜菜粥：甜菜根100克切小丁，糙米50克洗淨備用，薑香15克，500c.c.開水，甜菜根含有鐵質與B12，但蛋白質太少，建議除糙米之外，再加入排骨，若素食者可加入豆漿500c.c.取代水，貨箱芳香健脾開胃，又不苦，非常適合對味覺敏感時期患者食用。

鄧瑋倫 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



若您也和我一樣因治療掉髮不敢面對自己、失去自信，甚至不想治療？歡迎您到癌症希望基金會，選一頂適合的假髮，讓“它”陪伴您走一段抗癌路！

癌症希望基金會【癌友假髮租借服務】www.ecancer.org.tw/us_service.aspx
或撥打 0809-010-580 洽詢

Running for HOPE

2015 Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑 女性癌症防治創意街跑活動正式起跑！



快來和我們一起 Cancel Cancer!

活動開跑記者會上，每位貴賓都穿了一樣的 T-shirt，這可不是一般的活動 T-shirt 喔！這是橙果設計創辦人蔣友柏先生受 Running for Hope 發起人團隊張立泰、郭思善、張定立、斯紹華、李清言等人之邀，針對此次活動設計的限量百件 "Cancel Cancer" T-shirt，希望大家能夠一起投入 Running for Hope 活動，不僅懷抱對終結癌症的希望，也透過積極行動跑出健康，讓 "Cancel Cancer" 的那一天更快到來！

若您也認同「Running for Hope 希望妳在，為妳而跑」的活動精神，歡迎至癌症希望基金會希望小舖購買本活動 T-shirt，義賣所得將全數用於癌症防治推廣。再次感謝橙果設計創辦人蔣友柏先生與 Running for Hope 發起人團隊的響應，也希望看到更多民眾一同跑出希望與健康！



希望小舖網址：<http://gift.ecancer.org.tw/>

癌症是國人十大死因第一位，在所有的癌症中，以女性為主的癌症共有四種，包含乳癌、子宮體癌、子宮頸癌、卵巢癌，而根據101年癌症登記資料顯示，平均一天新增42位女性癌症病友，較100年癌症登記資料中的女性癌症人數多，顯示女性癌症的防治已是刻不容緩，其中規律運動更是很重要的抗癌處方之一！美國癌症學會建議，每週激烈運動75分鐘，可能降低罹癌風險；和信醫院醫師也建議癌友每天運動30分鐘、每週5次以保持身體機能更能面對抗癌治療！為了宣導女性癌症防治觀念，並協助民眾與癌友養成規律的運動習慣，由癌症希望基金會發起、國民健康署指導的「2015 Running for HOPE 希望妳在，為妳而跑」創新圖形街跑活動，結合大眾的行動載具使用習慣與社群傳散力，希望號召大眾一同發揮創意，跑出希望、活出健康！

藝人張鳳書長期投入癌友關懷、也擔任癌症希

望基金會的志工，她分享：「看到許多癌友與癌友家庭對生命的努力，令人感動，也打從心裡希望大家擁有更健康的生活，才能經歷生命的美好。一聽到 Running for Hope 的活動又要開跑，我也立刻決定響應，廣邀我的朋友們一同加入，希望能夠喚起更多人的關注，在希望的路上而跑，為自己、為自己愛的人而跑！」為了公益宣導，藝人們也紛紛響應，戲劇表現亮眼的王傳一也一口答應擔任活動大使，雖然身為男性，但他特別呼籲男性朋友多多響應，也主動關心身旁女性親友的健康、鼓勵進行篩檢，讓她們遠離女性癌症威脅！在此感謝今年度本活動主要贊助廠商台灣諾華、輔仁大學企業管理學系李禮孟老師、乳癌病友代表陳小姐、Running for HOPE 活動發起人團隊的出席響應！

詳細活動辦法請至癌症希望基金會粉絲專頁查詢
<https://www.facebook.com/ehopetw>

希望
小站

課程・講座・活動

學習與癌症共處是一段不簡單的過程，但罹患癌症，不代表生活就畫上休止符！北中南希望小站每月舉辦大大小小的講座及課程，有成長團體、希望樂活學苑、兒童夏令營、罹癌家庭親子營等等，歡迎您至官網 www.ecancer.org.tw 了解各項活動內容及報名方式。免付費諮詢：0809-010-580（鈴一鈴・我幫您）



希望有愛 讓生命再現光彩

在台灣，不到6分鐘就有一個人罹患癌症。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！



請透過以下的捐款管道，支持我們：



默默付出13載 脫穎而出獲傳善獎



提案說明會—癌症希望基金會提問

癌症希望基金會成立13年，以「傳遞希望—癌友家庭照顧計畫」經過主辦單位震旦集團及協辦單位聯合勸募協會的嚴謹審查後，從71個公益社福單位裡脫穎而出，獲得傳善獎的肯定，並給予3年經費的挹注，讓基金會得以因應癌症慢性化、年輕化以及處於社會邊緣但有需求的弱勢癌友家庭不被社會遺忘。



HOPE 董事長 王正旭醫師

從事癌症醫療工作40年，現任癌症希望基金會董事長，以及基隆長庚醫院血液腫瘤科主任醫生

身為創辦人之一，初衷和現在有改變嗎？

沒變！就是服務罹癌病人及家屬，讓他們在抗癌過程中不孤單，提供資訊資源和支持，讓他們能夠順利康復，不止活得更久還要活得更好。

談談癌症希望基金會的願景？

當初發現醫院是以醫療提供為主，但癌症病人其實是還需要其他資源的，所以就覺得台灣應該要有一個這樣的社福團體，事實上這也是在協助醫療機構，來幫忙把這塊缺口貼補完成。其實隨著癌症病人增加，我們給自己的目標有變多，除了照護也非常希望可以降低台灣癌症的發生率，當然這多少跟大環境有關，但是若民眾至少具備一些觀念，或許就可以早點發現並治療。

希望政府協助甚麼？

用政策引導企業界和公益團體結盟，運用現有的公益團體去運作，企業就不需要自己再成立。隨著台灣現在的家庭結構越來越簡單，罹癌者在積極治療期，一星期

要進醫院五次，而台灣的習慣大部分是會陪伴病人去治療，可是又沒有那麼多時間去陪伴，這是個缺口，誰能承擔？如果有個團體可以去募款去關懷，就可以讓這病人和家屬不會因為去就醫而影響對社會的貢獻，有很多家屬因此而請假，或是就直接退出職場，這中斷對社會來說是可惜的，所以如果有團體可以把這事情做好，只是缺一些資源，政府可對企業宣導，讓企業與公益團體結盟並提供一些優惠措施，這樣的結合不止解決社會問題，也為社會帶來正面能量。



HOPE 執行長 蘇連瑗

從事癌症服務工作30年，現任癌症希望基金會執行長

基金會營運13年為何還需要這個獎？需要這些錢？

傳善獎當時的立意就是挑選有實際良好運作的中型非營利機構，協助擴大作更多創新和有意義的社會服務工作。我們從一開始三個人變成四十位員工，服務中心也從一個變三個，其實這些拓展都是因應病人的需要，拓展過程中是相當艱辛的，如果資源不足有可能就無法開啟這些公益服務，所以當我們知道有這份鼓勵就能開啟更多服務時，我們全體上下同仁就決定參加甄選，一方面也是願意被放大檢視，讓外界評估我們到底做得如何，這個肯定真的給我們很大的支持。

癌症希望基金會跟別家不一樣的地方是甚麼？

台灣大概有77家癌症單位，我們除了不分癌別外，同時也是第一家提供癌症病人服務的單位，平均一年服務超過兩萬個家庭，跟一般只做宣導的單位比較不一樣，可能跟我們這幾位發起人背景有關，像我當過護士，也是癌症病人家屬，我覺得在面對癌症這條路上，不管是壞結果還是康復了，對於病人家屬而言都是一個很大衝擊，所以他們很需要在這時候有一些溫暖和方向，就可以撐過去了。我們花最多時間和精神去關心病人和家屬最需要的是甚麼，這是我們最在乎的！

你為何堅持持續做吃力不討好的社會公益服務？

還沒有走到需要去堅持的時候，我就是很開心的在做我喜歡做的事情而已，不覺累也不覺偉大，就像天生的本能一樣。其實我的信念很簡單，對一個不認識的人，因為遇到挫折而找上你，藉由你的幫助，他得到一點力量繼續向前走，這對我而言就是很大的成就感。以前當護理人員，照顧病人可以立即感受到他們對你的感激，然後下班後就不用想工作的事。現在這份工作沒有下班的時候，也曾經很眷戀以前工作輕鬆，固定上下班，可是現在我覺得很有意義並且樂在其中。

況且病人越來越多，全球癌症越來越普遍，加上科技進步，癌症病人的存活率拉長許多，所以病人有需要，我們基金會就在，如果病人慢慢減少了，我們當然也開心地下一台一鞠躬。



HOPE 希望小站主任 朱世平

從事社福工作15年，現任癌症希望基金會朋友服務部主任

希望小站在做甚麼？

讓癌症病人在每個轉角都看見希望。

我們的服務很多元也很人性，因為一個新的服務產生都來自於病人的需求，同時我們也提供病人沒想到的卻需要的照護，例如我們有免費諮詢和講座，也有營養品補助及康復用品租借，同時我們的樂活學苑也有很多免費才藝課程，或是更深層的心靈活動，最特別是我們有兒童夏令營，讓罹癌父母有喘息機會，還有舉辦家庭親子營，透過親子互動，不讓癌症擊垮一個家庭。

獲傳善獎的「癌症家庭照顧計畫」將對罹癌人士帶來甚麼幫助？

設立全台第一家專屬癌症病友和家屬的專線諮詢中心(Call Center)及持續開辦情緒支持團體、放鬆減壓等社會參與課程與活動，提供弱勢癌友及營養品、居家照顧員和急難救助等資源的注入。從剛得知罹癌時的錯愕給予正確資訊及安撫，到治療過程中的照護及康復後如何回到社會都會是我們的工作重點，同時也希望減少罹癌家屬的壓力，陪伴他們走過這段抗癌旅程。

震旦集團陳永泰公益信託 X HOPE

回饋社會是震旦集團主要經營理念之一，震旦集團創辦人捐出個人持股成立公益信託，一直從事各項社會慈善及教育文化等公益活動。

而且，震旦集團也不斷地思考如何才能最有效率的回饋社會。

是什麼樣的一個觸動，進而決心創辦傳善獎？

震旦成立五十年，我們取之於社會也想要回饋社會，但是單靠一個集團的力量無法面面俱到，因此我們藉由舉辦這個獎，選出最好的社福機構給予資金去運用，透過這些專業的手，讓弱勢族群能夠得到最有效的照護。

善惡易辨，但在71個都以善為出發的團體裡，如何做最後評選？

有考慮過很多方式，最後決定請長年投入公益事業的聯合勸募協會來做評選，透過嚴格的調查加上仔細耐心地反覆審核，並邀請提案方簡報說明，進而更瞭解參賽單位的計畫內容，我們從三月審查至八月，就是希望選出實至名歸的社福機構。若這次沒入圍，明年還可再申請。

對癌症希望基金會有什麼期待（鼓勵）？

對於這塊你們早已是專家，我們能做的就是提供資金捐助，期待你們放手去創新做長期規劃，而之後我們也會請公共電視來拍攝採訪，希望透過震旦的力量可以讓你們被更多人看見，達到真正有效的回饋社會，將善念生生不息的傳遞出去。



歡迎加入傳善獎粉絲團，看看還有誰在做善事！FB 搜尋傳善獎

第6屆 彩繪希望 繪畫比賽11月起跑囉！

最高獎金 2萬元

歡迎癌症病友、家屬及醫療團隊，拿起畫筆描繪生命的無限感動！

●收件時間：2015年11月1日至2016年1月31日止

●作品主題：描繪生命的無限感動

●作品規格：油畫、水墨、版畫、水彩、素描、粉蠟彩等平面畫作，不包括電腦繪圖。作品尺寸須小於43x66公分，並附上作品名稱及100字以內(含標點符號)的作品概念簡述。

●收件方式：

請填妥報名表(可於主辦單位網站下載或索取報名表)，並連同作品及相關資料，以郵寄方式寄至10058台北市中正區八德路1段46號5樓「癌症希望基金會-彩繪希望」收即可。(作品請勿折疊或裱框，並將其平鋪以兩張硬紙板固定，以防水材質包裝寄送)

※更多活動訊息歡迎至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 或電洽 (02)3322-6287 分機 128 李小姐