

**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：侯明輝、曹朝榮  
 董事：成佳慧、林志炫、林育馨、洪志宏、席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳政明、謝政毅、簡呂明月、靳紹華  
 監察人：唐祖慈、莊國偉、黃少華、潘純娟、黃華齡

**《執行團隊》**  
 執行長：蘇進理  
 執行長室：歐陽玲  
 行政管理部：李麗姿、林麗姿、黃敏如、潘朝馨、詹玉雯  
 公共事務部：王秀米、李麗娟、王品人、黃沛宸、林可璇  
 病友服務部：朱世平、許怡敏、廖慧文、吳智媛、王謙賢、李怡如、蘇思琦、顏育軒、范淑美、陳玉慧、薛庭萱、謝安卿、賴芝瑩、張瓊文、蔣吟珊、張文紅、徐季強、蔡雲、陳、謝宛妮、陳思穎、王育嫻、吳佳霖、張淑惠、王逸雯  
 研究發展部：呂嘉玲、林麗姿、蕭淳方、張怡宜、黃杏雅  
 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：和煦人工作室  
 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 200位美麗大使齊聚「希望從頭開始」用髮挺癌友

## 本期焦點

- 2版 希望情報 - 免疫治療~捲土重來的抗癌新武器
- 3版 希望花絮 - 2015世界神經內分泌腫瘤日
- 4版 希望看板 - 療前生育三主動
- 5版 希望脈診 - 冬季養生運動三要訣
- 6版 希望廚房 - 冬季火鍋湯底與沾醬調製DIY
- 7版 希望劇院 - 人生，苦？短！
- 8版 希望看板 - 傳遞希望 - 癌友居家照顧服務新上路



第六屆彩繪希望 繪畫比賽  
總獎金10萬 等你來報名

## 特別企畫

# 200位美麗大使齊聚「希望從頭開始」用髮挺癌友



本會彭佳慧、林育馨、簡呂明月董事代表頒發感謝狀予109位捐髮者與98位專業美髮造型師。

### 頭髮的力量有多大？

頭髮除了保暖、造型、美觀、保護外，還能做什麼？10月25日，來自全台各地109位捐髮者齊聚台北圓山花博舞蝶館，參與由癌症希望基金會、台灣港澳台灣慈善基金會及縱橫傳訊公關顧問公司所主辦的第一屆【希望從頭開始-百人捐髮】，在現場200多人的見證下，不僅將自己蓄留多年的頭髮剪下，更大方地捐出，就是要以實際行動告訴所有正在治療的癌症病友，不要怕！我們會一直在這裡！



由癌症希望基金會、港澳台灣慈善基金會、縱橫傳訊公關顧問公司及寶僑家品(股)公司一同為百人捐髮揭開序幕。

### 我捨得！因為我知道剪下的頭髮要去做好事！

面對癌症，病友除了承受身體的不適，還必須因應因疾病所帶來生活的改變與未來的不確定，尤其是因治療副作用所造成外觀改變，更常讓癌友因難以承受外界眼光而失去自信，有的甚至因無法適應而選擇放棄治療，寧願與生命拔河！因此，為讓癌友在治療期間也能享有美麗與自信，109位捐髮者不約而同來到現場，無論是母女相約

蓄髮助人、康復癌友的回饋、想幫助像媽媽一樣掉光頭髮的人、用捐髮表達對癌母的思念與紀念，抑或僅僅只是一個單純的善念，大家不分年齡、不分你我、不分男女老幼地響應，並勇敢地在現場一刀剪下，為的就是想用自己呵護多年的頭髮陪癌友走一段路，問他們是否會不捨，5歲捐髮小妹妹一句「我知道剪下的頭髮要去做好事了！」為在場所有捐髮者的愛做了最好的回應！

### 我願意！因為這是我可以做得到的事！

除了捐髮者外，當天同時蒞臨會場的還有來自美髮店的98位專業美髮造型師，他們不僅各自帶著剪刀、剪髮圍巾、吹風機、鏡子等剪髮家當到場，更克服戶外場地的限制，將活動會場佈置成髮型salon，用自己的專業技術，為在場的捐髮者量身打造適合的短髮髮型，無論是妹妹頭、鮑伯頭、個性短髮，每位設計師都細心打理，就是想要讓所有捐髮者在付出愛心後，也能帶著一頭美麗的髮型回家！問他們響應的原因，他們不約而同地說「我沒有經歷過癌友掉髮的沮喪，更無法體會他們失去美麗自信的萬分之一，但愛美是人的天性，任誰都不能剝奪，即便那是癌症！所以，我來到這裡，做我該做的事！」

### 謝謝你！因為你的髮守護了我的美麗與自信！

「當我知道有這麼多人在默默為我祝福時，我知道這場仗我不能輸！我要為所有愛我及我愛的人好好活下去！」

2014年，原本有著一頭長捲髮的苑伶，卻因為乳癌第2期的治療副作用而歷經頭髮大把大把掉落的過程，讓視頭髮為「生命」，愛漂亮、喜歡打扮的她一度不知該如何用自己光頭的面貌去面對那些認識他與不認識他的人！正因為有這樣的經歷，所以得到假髮幫助的她選擇來到會場，勇敢地在200多人面前脫下帽子，用她的平頭造型告訴所有不認識她卻默默關心她、陪伴她的大朋友、小朋友：「雖然罹癌讓我不得不和我肚子裡的寶寶說再見，但我告訴他，因為有這麼多人在支持媽媽，所以，媽媽會努力把身體養好，再把你生回來！」

### 癌友假髮租借服務一直為您在這裡！

掉髮所造成外觀的改變，常令癌友焦慮、不安或沮喪，甚至會萌生放棄治療的意念，但治療所造成的掉髮，通常會在治療結束後慢慢長回。故為幫助癌友積極治療，癌症希望基金會自2002年成立假髮銀行，透過募髮募款提供癌友租借服務，更藉由一頂頂造型多變的假髮，協助癌友因應治療所造成的掉髮困擾。14年來，我們共收到5,000多位來自全台各地捐髮者的愛，這份愛不僅讓我們得以陪伴14,026位癌友從容面對治療，更讓我們知道，抗癌路即使再艱辛不好走，但在這麼多愛心的持續匯入下，「假髮」定能讓所有正在面對癌症的病友不僅活得久，還會活得好！

真髮製作假髮是項非常繁雜的工程，一頂好的假髮除需5~8束30公分以上未染燙的髮束，還需每頂約3000元的製作經費；隨著罹癌人數逐年增加，「健康髮束」及「製作經費」的需求也越急迫。」因此，癌症希望基金會除了誠摯邀請您加入「希望從頭開始-1000頂假髮助癌友募集計畫」捐髮捐款外，也呼籲所有正在治療且面臨掉髮困擾的癌友，到希望小站挑一款最適合的假髮，讓它陪你走一段路！

租借假髮、捐髮或捐款之相關資訊可至癌症希望基金會官網<https://www.ecancer.org.tw>瀏覽或請撥打免費專線：0809-010-580。



# 免疫治療 捲土重來的抗癌新武器

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

## 免疫治療藥物 持續不斷改良

當今癌症免疫治療(immuno-oncology therapy)研究發展的主軸，已經從過去的殺手細胞(natural killer cells, NK cells)、LAK殺手細胞、腫瘤浸潤淋巴細胞(tumor infiltration lymphocytes, TILs)、干擾素(interferons)及介白質-II(interleukin-II)或癌症疫苗，轉變到新觀念的CTLA-4抑制劑、PD-1抑制劑、LAG-3抑制劑、T-Vec治療等。十一月一日有800多位國內外癌症或免疫專家聚集一堂，在臺北熱烈討論上述最新的癌症免疫治療觀念與初步成果，不下十來種的新免疫治療藥物，令人對免疫治療再次充滿期待。如果這時候您還抓著NK細胞及TIL細胞不放，很抱歉，似乎有點跟不上時代了！

國中生物就教過，身體因各式各樣的原因(環境致癌物、遺傳基因的脆弱或十萬分之一的自然突變率)出現異常的變性細胞或癌細胞，可能不足為奇，每個人都有這種風險或機率。照理說，身體的警察(免疫系統)應該會發揮功能把這些自生性的壞人一逮捕才對。然而，癌症病人的免疫系統硬是出現了缺失——無法認出癌細胞並予以消滅，反而任其坐大而致病，這是導致腫瘤的核心問題所在。只是為什麼警察會包庇壞人，醫界一直百思不解。

以往的免疫治療始終朝著「強化或刺激免疫功能」這個方向去研究，包括前述提到的NK細胞、LAK細胞及TIL細胞等濫觴於1980年代末期，由美國Rosenberg醫師所掀起的免疫治療風潮，以及如兩後春筍般出現的各種模範龍統的「增強免疫力」健康食品。然而經過二、三十年的努力，卻僅在少數癌症，包括黑色素瘤和腎細胞癌，才看得到一些療效

最近有關癌症「免疫細胞療法」引起媒體的注意，也在癌友間掀起一陣不小的騷動，起因為某醫師公開施打血癌細胞到自己體內，藉以呼籲衛福部放寬法令限制，承認「免疫細胞療法」為合法療法。此一「脫序行為」隨即引來一陣來自衛生主管單位和腫瘤專業醫師界的撻伐。的確，這樣的舉動不太恰當，除了有悖離法規，違反醫學倫理的規範外，恐有誤導民衆之虞。

用在其他患者人數更多的肺癌、乳癌、大腸癌等所做的臨床試驗，幾乎都鐵羽而歸，令人扼腕。究其原因，問題的關鍵還是在於醫界始終抓不到免疫疏失的主因，使得這些所費不貲的免疫治療研究，彷彿幻多奇樂園的酷炫煙火般，落寞的畫下了句點，最後還是靠著一些人基於理念的堅持，仍繼續苦撐致力相關免疫技術的改良。

## 發現免疫疏失 新型藥物順利問市

感謝後續免疫學的進步，醫界終於慢慢地踏出了劃時代的一步，也就是發現了癌症病人免疫疏失的重要關鍵之一，在於負責要去消滅癌細胞，具攻擊性的T免疫細胞居然在腫瘤面前「敵我不分」的失去功能！您可以想像，這就好像美國派遣了綠扁帽特種部隊要去突擊伊斯蘭(IS)國，到了當地，居然被沒收了武器，不打敵人，改當起遊客觀光去了！很誇張吧？！但是不蓋您的，癌症病人的「前線」免疫作戰部隊，真的就在戰場上一被繳械，失去作戰能力！為什麼？原來，這些攻擊性T免疫細胞表面有很多接受器，可以接受來自上級或同儕的訊息，告訴他該去發動攻擊或不要輕舉妄動(哈哈！每一個攻擊性T免疫細胞上面的接受器，可能比阿帕契攻擊直升機上的電訊雷達系統還要精密和複雜許多！)

其中，有幾個重要的「抑制型」接受器(接受「不要去攻擊敵人」命令的訊號器)，包括CTLA-4、PD-1、LAG-3等，如果指令被啟動，那麼攻擊性T免疫細胞就只能乖乖遵照命令，按兵不動。相對的，在癌細胞的表面，也有稱作PD-L1和PD-L2的標記，可以和T免疫細胞上的PD-1接受器結合，同樣會讓T免疫細胞接受到「是自己人」的訊息，而啟動「不要攻擊」的指令，因此出現癌細胞明明就已經兵臨城下，站在T免疫細胞的正對面了，T免疫細胞卻發揮不了和癌細胞作戰的作用，即出現所謂「免疫容忍(immune tolerance)」的現象。久而久之，癌細胞便漸漸增殖變大，最後導致病人的傷害。

有了這一個突破性的發現，醫界進一步的研發出有效阻斷這些「抑制型」接受器的新型藥物，例如CTLA-4、PD-1、LAG-3等的抑制劑，讓T免疫細胞不再受到這些「抑制型」指令訊息的約制，轉而恢復該有的攻擊戰鬥能力，將「非我族類」的癌細胞消滅。近幾年來，已經成功研發了幾個藥物，並獲致不錯的治療成績，例如ipilimumab(CTLA-4抑制劑)和nivolumab及pembrolizumab及(兩者都是PD-1抑制劑)等，美國FDA(食品藥物管理局)也已核准上述藥物用來治療黑色素瘤和非小細胞肺癌。接續的研究，包括使用兩種免疫藥物的組合治療，並展開在其他腫瘤的臨床試驗正，期盼能有更好、更廣泛的治療效果。

免疫治療捲土重來，開啓了一個和以往「舊」免疫治療極為不同的嶄新面貌，上述的CTLA-4、PD-1、LAG-3等抑制劑，還只算是處在萌芽的階段，其他潛在有機會用來研究殺死癌細胞的免疫機轉還有很多，不少也都已經正在進行藥物的研發當中。抗癌藥物的演變，從傳統的化學治療，推進到標靶治療，接著邁入熱門的免疫治療領域，

## 免疫療法的二大隱憂

其實才不過短短的十幾年，醫學進步之快，真的是令人目不暇給，並充滿期待。不過樂觀的背後，仍藏著幾個值得討論的隱憂。首先，這些藥物都非常昂貴，一個療程可能動輒花費幾十萬元(或更高)新台幣，並不是一般人負擔得起的：除非有機會進入臨床試驗免費使用，或有私人高額醫療保險給付，多數人大概只能停留在「看得到吃不到」的無奈窘境。以健保目前的財務狀況來看，似乎也難期待免疫治療在不久的將來會納入健保給付的範疇。第二，人體的免疫系統相當複雜，這種運用人為方式改變免疫系統，是否會有意想不到的副作用，可能需要更長期的臨床觀察。即使連短期會發生的副作用，我們也都得抱著謹慎的態度，小心翼翼地處理。

## 希望看板

為守護全台灣女性的健康，  
橙果設計—蔣友柏Cancel Cancer T恤，即日起在希望小舖獨家首賣！

# Cancel Cancer 潮T

希望小舖獨家限量發售

希望小舖店址 <http://gift.ecancer.org.tw/> 希望小舖專線 (02)3322-6287#171





# 2015世界神經內分泌腫瘤日 邀您一起關注身體的警訊

## 沒有警覺，就無法察覺

根據國家衛生研究院最新癌登資料分析顯示，神經內分泌腫瘤的整體疾病發生率於12年間增加五倍，過去因為命名複雜分歧，且缺少特異性症狀造成診斷鑑別困難度增加，導致病友平均需5-7年才能確診，其中更有五成於確診時已發生轉移，而神經內分泌腫瘤的治癒率與確診時間關係密切。近年因為醫療技術進步與疾病意識的提升，縮短疾病確診時間，促使該疾病得以早期發現，早期治療。

## 早發現早治療，善用資源，抗癌成功非難事！

神經內分泌腫瘤的症狀包括腹瀉、熱潮紅、胃潰瘍、心臟疾病、氣喘咳嗽，及血糖異常等，患者若有發生以上症狀絕不能輕忽，有所警覺才能察覺神經內分泌腫瘤正在體內作祟！

為讓民眾能更掌握神經內分泌腫瘤的黃金確診期，並推動患者對神經內分泌腫瘤的自覺，本會拍攝製作了首支宣導短片，提醒大家不要輕忽症狀、並找對醫生，做好對抗神經內分泌腫瘤的準備。民眾可多加利用【神經內分泌腫瘤資源網】查詢醫生資訊、疾病衛教、病友講座及可利用的資源，不僅可獲得所需資訊，更可多加瞭解神經內分泌腫瘤。早期發現、早期治療，善用資源，成功對抗神經內分泌腫瘤非難事！



了解更多，歡迎上神經內分泌腫瘤資訊網 [www.net.org.tw](http://www.net.org.tw)

# 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](http://www.ecancer.org.tw)了解各項活動內容及報名方式。諮詢專線：0800-010-580



### 希望寶盒

學名：Everolimus

商品名：Afinitor

中文名：癌伏妥錠

**作用：**抑制細胞內腫瘤傳遞路徑，降低腫瘤細胞生長。

**給藥途徑：**口服

**副作用：**

口腔炎、非感染性肺炎、免疫抑制、腎功能變化、高血糖、高血脂、血球數低下。

### 健保給付規定：

1. 晚期腎細胞癌：限經舒癌特或蕾莎瓦治療無效者。
2. 無法切除或轉移之進展性成人胰臟神經內分泌腫瘤（PNET）：限病理分化良好或中度分化者。
3. 晚期停經後乳癌：限合併抗荷爾蒙 Aromasin（諾曼癌素）藥物，於荷爾蒙接受體陽性、HER2受體陰性，且經復乳納、安美達錠治療無效者。
4. 需經事前審查核准後使用，每次申請3個月療程，之後每3個月評估一次。

### 注意事項：

1. 若忘記服藥時，距離正常服藥時間6小時內仍可立即服用一劑；若超過6小時，則應跳過這次劑量，第二天再於正常時間服用。不可一次服用二劑來補償忘記服用的劑量。
2. 治療期間，不可飲用葡萄柚汁或食用葡萄柚，否則將使藥物血中濃度升高至有害濃度。



### 希望情報

## 16888愛心電子碼，點燃癌友新希望

想要做愛心的朋友看這裡，現在又多了一種可以幫助癌症家庭的方法，不僅方便、輕鬆，還能兼做環保，即日起，只要您至特定商店消費，於結帳時口述或是出示電子發票愛心碼16888，就能捐出電子發票幫助癌友，走過辛苦的抗癌路，發票中獎金額將做為癌症希望基金會服務所需，你還在等什麼，趕快加入吧！



歡迎民眾將條碼沿著虛線剪下，黏貼於悠遊卡或icash上，將讓您更方便做愛心囉！！



# 癌友療前三主動 好孕非難事

據國民健康署癌症登記報告，2012年初次診斷為癌症的96,694人中，約有12% (11,649人) 年齡小於45歲。平均每8位新診斷的癌友就有1位處於育齡。因應癌症存活率逐年攀升，罹癌年齡逐年下降，能不能「生」成為育齡癌友的重要課題！為了解癌友生育需求，癌症希望基金會特別訪談醫師及癌友，並於今(2015)年10月份召開記者會，期藉由醫病經驗的討論，不僅破除癌友生育迷思，更希望建構癌友好孕的友善環境。



癌症病友Rick於療前進行生育保存，終順利得女，一家三口共組幸福(左-癌症希望基金會王正旭董事長，中右-癌友Rick及妻女)。

## 保命優先 生育議題易被忽略

癌症希望基金會訪談發現，相較於美國臨床腫瘤醫學會(American Society of Clinical Oncology, ASCO)早已提出癌友生育保存的建議，在台灣，大多數醫師以存活為第一考量，忽略患者未來的生育狀況，甚至主觀判斷是否和癌友討論生育保存。然而，並非每位癌友在治療前，都了解治療對生育能力的影響，也不一定知道自己有選擇生育保存的權利，故醫生的告知程度往往成為癌友判斷關鍵！訪談也顯示，雖救命優先，但當癌症威脅減弱時，癌友大多仍盼望結婚生子，「希望保存生育能力」是癌友大多數的心聲。若為了保命而無法保有生育能力，也希望醫生充分告知，而非讓癌友在資訊不充足的狀況下失去生育能力。

## 療前三主動 好孕非難事

罹癌，並不等於傳統觀念上的形同斷後。曾有癌友在治療前就先進行生育保存，因此在15年後，得以透過人工生殖順利得女。台大醫院婦產科主治醫師陳信孚建議，癌友可在治療前與腫瘤科醫師討論治療是否影響生育，除了要求轉介生殖醫學專科醫師

外，更可以與醫師討論生育保存的時間、準備等選擇。癌症希望基金會王正旭董事長更提出「療前三主動 好孕非難事」的主張，呼籲在癌症治療前由腫瘤科醫師「主動告知」、生殖科醫師「主動說明」及癌友「主動查詢」，唯有病人自主、醫病合作，育齡癌友才能好孕非難事！

### 一、主動告知：

腫瘤科醫師主動告知癌友治療可能的生育、不孕風險及生育保存問題，並協助轉介相關醫療科別。

### 二、主動說明：

生殖醫學科醫師進行生育保存時，主動說明各項細節及注意事項，讓癌友可以做選擇。

### 三、主動查詢：

癌友主動搜尋網路上相關資料，與醫護詳細討論，掌握自己的癌友自主權。

更多癌友生育保存相關資訊，歡迎至癌症希望基金會官網 <http://www.ecancer.org.tw/> 瀏覽，或撥打免付費專線 0809-010-580諮詢。

## 癌友生育議題 應尋求專業諮商

隨著醫療越來越進步，癌症的治癒率已經明顯比過去提升，治癒者越來越多，也活得更好更久。所以對於癌症治療的關注，也逐漸從「聚焦於存活率」邁向「關心病友們在治療結束後的生活品質」。例如過去癌症病友或家屬想的是「連命都不知道有沒有了，還想什麼未來生小孩，先把命救起來吧！」現在保存生育能力或養育孩子的主題則越來越被重視。

### 罹癌後仍可擁有下一代

一位男性病友15年前在美國求學期間診斷出淋巴瘤，當時美國的癌症醫療標準建議之一就是保存精子。後來這位病友結婚後返臺，經過多年嘗試都還沒有小孩，去檢查才發現他的治療明顯地影響了生育能力，想到在美國保存的精子會是一線希望，就費盡千辛萬苦把保存在美國的精子空運回台，去年如願生女。另一例子，也是一位淋巴瘤的女性病友，在治療結束後一段時間，跟一般人一樣，沒有事先計畫也沒有特別避孕，就自然受孕產下一子，這些故事都讓我們看到，病友們經過治療之後，都還是有機會和正常人一樣，生育小孩為人父母。

然而，年輕或尚處育齡的癌症病友在聊到生育相關議題時，或多或少還是會受到癌症的影響，例如：「我還保有生育(殖)能力嗎？為什麼之前都沒有人跟我談過這個問題？」某位年輕的男性病友診斷癌症之後就立即開始化療，他原本的化療對生育的影響不大，所以醫生並沒有建議保存精子。但是他化療結束後沒多久就復發，再次接受多次化療，後來他需要接受會影響生育的高劑量化療，醫生表示可以嘗試保存

精子，但經過多次化療後精子的品質可能已經不良，再加上對於疾病的焦慮，讓他並沒有把這件事情放在心上，後來就直接去做高劑量化療，也就錯過了保存精子的時機。但是若有機會在初診斷或第一次化療前，就有專業人員跟他討論過這些問題，有沒有機會改變這樣的結果？

### 多諮詢專業+充分溝通

「就算可以生，但是做過化療之後會不會影響精子/卵子？會不會造成我的小孩有問題？」另外一種狀況是：化療之後病友們依然保有生育能力，但是擔心化療對自己的精子或卵子有不好的影響。更進一步地，若病友們曾經保存精子/卵子，但是癌症治療後依然保有生育能力，這時就陷入另一種兩難，到底是要用之前保留的精子/卵子進行人工受孕？還是要用目前的生育能力自然受孕？這樣的矛盾心情，除了諮詢醫師的專業意見，夫妻雙方也需要充分的溝通討論。

### 我們適合生/養小孩嗎？

有些病友會想得更多更遠，一種是基於自己生病想到遺傳基因的問題，擔心自己的癌症會不會遺傳給孩子？另一種則是很多癌友都曾擔心過的復發問題，考慮到生養小孩，「復發」議題就變得更多元化，除了自己的生命，還會考量「萬一復發，不能照顧孩子或陪孩子長大怎麼辦？」。前者可以尋求醫療專業的協助，國外甚至有特別針對癌症病友的基因遺傳諮詢；後者擔心復發影響孩子的議題，除了醫學評估復發的可能性之外，則更接近一種生命或哲學議題，或許可



### 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

以找專業人員(如心理師或社工)談一談，試著釐清自己的觀點再做決定。

另外，在性別差異上，孕育新生兒的是母體，所以女性病友可能額外的擔心是「我適合懷孕(生小孩)嗎？」，懷孕除了消耗母親的體力之外，還有許多賀爾蒙的影響，這些可能都會與婦科癌症有交互作用。「懷孕會增加癌症的風險嗎？」是一個常被問到的問題，甚至也有新聞曾經談過母親在孕期診斷出癌症，這個時候應該怎麼辦呢？

### 生育問題沒有標準答案

上述的這些問題都不容易解決，無論病友、家屬或醫事人員，要能夠先體認到這些問題都沒有標準答案，每個人的價值觀、年齡、疾病或醫療狀況都不一樣，不可能有一套SOP來處理這些問題，或許可以召開家庭會議進行討論，而討論時也不是要馬上做出決定，而是要讓參與討論的人充分表達自己的想法與感受，才有機會更進一步地找出這些問題的解決之道。



# 冬季養生運動三要訣

臺灣的冬天在整個地球村裡不怎麼像冬天。因為哈爾濱動輒零下20度，老人仍冬泳健體；鄰近國家日、韓有暴風雪、氣溫零下，小學生在雪地也照穿短褲上學。所以當外國觀光客來到臺灣，看到人間十月起風天，臺灣連狗都穿衣保暖，此時才攝氏22度呢！可見國家國力人力如此一般。

「冬天動一動，少開一場病，冬天懶一懶，多喝藥一碗」是中醫在冬天強調仍要持續運動的原則。西醫也是如此，冬天好發的胃食道逆流、高血脂、痛風及心血管疾病，都因多食肥甘厚味，包括補湯、補品、鍋物、燒烤，再加上運動量減少，血循不暢，每天縮頭縮身縮腦，搞到全身骨頭痠疼、肌肉僵硬。因此冬天如何設計不受傷的養生運動，找對正確時間運動不拉傷，相對夏天更重要。

## 運動養生氣血通順

當今流行的「拍打功」或「敲擊膽經法」，事實上不具任何積極性的養生運動效果。所謂「運動養生氣血通順」，必然是由內而外，五臟六腑血循加快，帶動末梢皮膚、四肢微血管迴圈，提高代謝，加強發汗利尿功能，呼吸加快，可大口呼吸、大口換氣，這才是運動。因此，皮膚拍打、敲擊經絡、拍打皮下出血淤血對局部可能有效，但對全身契機調達不具積極顯著意義。

冬天運動易受傷，關節肢節在溫度低的時候屈伸困難，再加上厚重衣物使肌肉也僵硬，所以運動展幅要小。也就是說，夏天運動若是做鄭多燕的深蹲，冬天

就要回到一般有氧運動；夏天若是做伏地挺身，吊單槓，冬天就以快走、游泳、騎腳踏車等低張力且能持續的運動為主。

可盡量以自己四肢作為運動工具，也就是進行手上盡量不要持物的運動，持物運動如：打網球要拿網球拍，打高爾夫球要拿高爾夫球桿，啞鈴挺舉也是要拿啞鈴，這樣比較容易造成拉扭傷。以四肢為工具，如八段錦、華佗五禽拳、香功、外丹功及太極拳，轉體、伸展，鬆筋等動作較不會帶來傷害。

運動百百種，不是醫生說了算，而是要選擇自己有興趣、能持續的運動就可，應當特別注意以下3點運動要訣：

## 一、下午運動避傷害

冬天清晨運動危險性較高，當溫差大的早上太早或太快起身運動，對循環緩慢的身體會有危害，包括心臟中風機率與氣喘過敏發作都會提高。

建議運動時間可拉到下午二點到六點。尤其是老人或病人，包括術後虛弱需要休息的病人。因為此時的溫度較高且溫差穩定，此時陽光怡人，需要紫外線照射預防骨質疏鬆的老人與病人，又可享受冬天少見的陽光，運動起來，容易鬆筋溫暖，避免冬天會帶來的運動傷害。

另外晚上六點到九點也不賴。有些上班族在下班吃

完晚飯後，心情放輕鬆，以運動一小時為限。既可預防冬天常見的胃食道逆流與消化不良，又可持續養成運動習慣，但是要注意，有人運動完心情太「High」的體質，就應盡量避免夜間運動。

## 二、運動前不空腹

不太飽不太餓的時機，是運動的適合時間。但是我們先針對「一定要，務必喜歡早晨去運動」的族群做個提醒，早晨空腹狀態不適合運動，可以先吃些糊狀食物如麥片糊、芝麻糊，或是乾式食物如饅頭、麵包、白飯都行。但盡量不要喝純液體如一杯豆漿或鮮奶後即開始運動，因為水份太多，會增加腸胃在運動時的負擔，故可等到運動結束後再正式進食。

## 三、運動禦寒不可少

中國醫藥大學的榮譽董事長，同時也是百歲人瑞的養生專家陳立夫曾說過：「冬天養生，腳部宜暖，頭部宜冷」，這句話可以說對，也可以說不對。健康的人，頭部陽氣旺盛，是真的可以頭不帶帽，只要腳部長飽溫暖即可；但是中、老年人或身體虛寒的人，還是要注意頭部重點部位保暖，如耳朵、額頭、後頸部，甚至手腳。

### 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

## HOPE 5 版 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



動動手指可以做什麼 三大電信直撥專線 輸入HOPE愛心碼 依照音選擇捐款金額 愛心相送幫助癌友

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。



## 第六屆彩繪希望 繪畫比賽 總獎金10萬！

等你來報名

- 收件時間：即日起至2016年1月31日（收件截止遇假日順延一天，以郵戳為憑）
- 參加對象：癌症病友、病患親友、醫療團隊（醫師、護士、社工、志工等醫療從業人員）
- 作品規格：以平面畫作為主（油畫、水墨、版畫、水彩、素描、粉蠟彩等，但不包括電腦繪圖），尺寸需小於43×66公分，並請以「描繪生命無限感動」為主題創作，交件時隨作品附上作品名稱及100字以內（含標點符號）的作品概念簡述。
- 獎項：分癌症病友、病患親友及醫療團隊三組，每組選取前三名及佳作五名。第一名：20,000元、第二名：10,000元、第三名：5,000元、佳作：獎座
- 收件方式：請填妥報名表並將作品及相關資料寄至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」

活動洽詢及報名簡章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。



# 冬季火鍋湯底與沾醬調製DIY



秋冬最受歡迎的美食，絕對是熱騰騰的火鍋！只要氣溫下降，不論是百元臭臭鍋或吃到飽火鍋餐廳，總是熱鬧滾滾。然而，部分火鍋店家的美味湯底常偷加高湯粉（塊），其香料和化學成分複雜且含鈉量高，早就不建議使用。如果有良心的店家標榜純天然，湯底是熬煮數小時的大骨湯，反而也要擔心鉛溶出的危險。加上餐廳大多沒時間好好清洗蔬菜、海鮮類新鮮度也無法掌握。火鍋容易含高普林、高鹽，也可能是泡著農藥與重金屬、化學添加物的「地雷湯」，如果能不外食就應盡量避免。

## 蔬菜湯底巧變化

火鍋烹煮不需要技巧，加上食材可以隨心所欲，自己在家準備並不困難。很多人吃火鍋講究湯底，但因後續還會加上肉片、蛤蜊、魚蝦等，味道就夠鮮甜，只要選用食材新鮮多元，其實不建議特別熬煮高湯。在此僅介紹不論葷、素都可萬用的素食湯底與其變化應用。

素高湯以香菇、海帶、黃豆芽、高麗菜、白蘿蔔、番茄、玉米為材料，秘密武器為蘋果。大致上是半鍋材料一鍋水的比例熬煮四小時左右，一鍋鮮美的素高湯就此完成。常吃火鍋的愛好者如果想要變換口味，可以用這個蔬食湯底改良成以下進階版：

- 1. 日式風：**混合使用三分之一的白味噌和三分之二的紅味噌會更有風味。
- 2. 義式風：**蕃茄洗淨後在表皮上輕劃個十字，入滾水燙過後去皮切塊，再以果汁機打成泥直接倒入蔬菜高湯中，用紗布包著奧勒岡葉、月桂葉、迷迭香等義式香料一起煮，最後可加胡椒提味。
- 3. 韓國風：**起鍋前再加入韓式泡菜，較不會走味。
- 4. 印度風：**以小火將適量的印度咖哩粉和老薑一起乾炒過，再倒入蔬菜高湯，可以再加些印度綜合香料與月桂葉，風味完全改觀。
- 5. 田園南瓜風：**南瓜洗淨連皮切小塊蒸軟，再加水以果汁機打成泥，直接倒入蔬菜高湯中煮滾，加少許洋蔥和胡椒粉即可。
- 6. 香濃豆漿風：**視自己喜好加入適量非基改豆漿，可以增添濃稠度與營養。
- 7. 藥膳風：**可按自己體質或風味請中藥店配一小包藥材，先沖洗一下後再丟入高湯中一同熬煮。

## 自製沾醬健康吃

火鍋的另一個靈魂——沙茶醬，是火鍋少不了的絕配。但沙茶醬的熱量不少，以某知名廠牌的沙茶醬為例，一平湯匙就有108大卡熱量、105毫克的鈉，如

果加上醬油、辣椒醬、蛋黃等，一餐下來油脂、鹽分、熱量絕對超標。其實只要食材新鮮，吃原味最好，否則可善用蔥、薑、蒜、香菜、辣椒等辛香料，或加上奇異果、百香果、鳳梨泥、金桔、檸檬、醋等來自製沾醬。醬料口味因人而異，不必固守種類或比例，以下提供3個簡單的DIY沾醬做法：

- 1. 白醬油鳳梨醋：**白醬油混合鳳梨醋，可沾海鮮和雞肉，亦可用鱈魚醬油加檸檬汁替代。
- 2. 酪梨蘿勒青醬：**酪梨、鹽、葵花子、九層塔或蘿勒、芥末子、蜂蜜等打成醬。可沾麵包或義大利麵，芥末子就會有酸味，也可加點檸檬汁。
- 3. 五味醬：**蒜頭、蕃茄醬、薑泥、醬油、辣椒泥或粉，可沾海鮮。

吃火鍋是件溫暖開心的事，但不知不覺間也容易食用過量。尤其火鍋越滾越濃，肉類與菇類溶出的普林也越多；食材內若有地瓜、南瓜、芋頭、玉米等也會溶出不少澱粉。慢性病病友與癌友吃火鍋的份量應有所節制，多吃蔬菜少吃肉，不吃加工食品，蔬菜也不宜久煮以免維生素流失。此外也要盡量不喝湯，嚴防高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸等四高問題。🍵



謝雯卿 小檔案 癌症希望基金會 營養師

## 希望在這裡

### 幫助一位癌友 等於幫助一個家庭



面對癌症，衝擊的不僅僅是癌友，也影響了其家庭，他們除了必須共同面對身體的不適、治療所帶來的副作用、心理與情緒的調適外，更有可能要接受因治療而中斷工作所延伸的經濟壓力！

為陪伴更多罹癌家庭順利走過抗癌路，癌症希望基金會邀請您加入【希望在這裡 一份愛心、雙倍幸福】行列，一起募集「癌友家庭照顧計畫服務經費」，幫助癌友不僅活得好，還要活得好！

## 一份愛心、雙倍幸福～送愛到病房

為給予癌友加油鼓勵，癌症希望基金會特邀請癌友徐徐以溫暖為創作主題，設計隨身揹袋，希望送給病房正在治療的癌友，讓他們面對癌症，能更勇敢與堅強！

即日起至12月底止，凡參加「希望在這裡」捐款滿3,000元，除可將隨身揹袋帶回家，主辦單位也會將您的愛心送到病房關懷正在與癌對抗的癌友。



●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](http://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"/> 同通訊地址 <input type="checkbox"/> 不要贈品 <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](http://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 蕭小姐或分機165 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，包含製作癌友餐盤、派卡、舉辦教育課程、心理支持課程及癌症家庭子女獎助學金等經濟協助之用。





## 人生，苦？短！

很年輕的時候，常聽到「活在當下」，當時一直覺得，活在當下有這麼困難嗎？誰不是活在當下呢？當自己踏入社會、開始工作，才發現自己離當下愈來愈遠。追求學位為了以後工作競爭，工作存錢為了以後結婚生子，那個「當下」不見了，唸書、工作都是為了未來，那個可能存在、但其實捉不到的未來。

在看完「鐘點戰」(In time)之後，我更確定，只有當時間變成貨幣時，人類才能真正的活在當下。那是發生在2196年的未來世界，人們需要靠工作來賺取時間，在貧窮時區生活的人，今天工作賺的8小時就是為了明天的活著，他們的眼前只有幾個小時，沒有年底的家族聚餐，沒有下個月要繳的保費，沒有下週的業績報告。這部影片讓我印象最深刻的是，男主角因為一場突發事件，意外獲得116年的時間，之後他將10年的時間給了好友，沒多久他的好友就因為酗酒而死亡，好友的妻子對男主角非常生氣，認為如果當初男主角沒有給她先生10年，她先生也不會因此而死，死亡時她先生仍有9年的時間。在那個時代，8小時就像是一輩子，只要人們有8小時的時間去賺另外的8小時，他們的生命就可以延續。

### 生命有限 活在當下

或許，只要人類對時間的有限性無感時，就無法活在當下，即使我們都知道人生難免一死，但我們仍對死亡的發生感到意外。我們假設死亡是非預期的，但其實死亡比功名成就、一敗塗地更加必然。在與癌症病人相處的這20年中，我總看到癌症對他們的提醒，提醒他們更愛自己，提醒他們珍惜生

命，提醒他們享受生活，提醒他們把握時間，彷彿癌症才讓他們意識到死亡的可能。癌症就像「鐘點站」裡的貨幣，它提高了我們對時間有限性的敏感度，如果我們每天都只有8小時，我想我們很難不活在當下，但也許不是因為懂得享受人生，重新省思生活的意義，而是我們沒有多的時間可以想像、可以揮霍、可以浪費。

我好困惑喔！人如何能在盼望未來與活在此時此刻中找到平衡點？如果工作是為了退休後的好日子，我們凝視的也許就是幾十年後的退休，而失焦於工作的當下。有人說：「那就在工作中享受啊！」但又有多少人總是能在工作中找到樂趣呢？也許又有人說：「在工作中找到意義啊！」我卻覺得，自我實現是幸福選擇權多的人的特權。

### 人生滋味細品嘗

我一直很感謝身邊的癌症病人朋友，因為他們，我不需要親身經歷，就能有感於生命的有限，在他們的故事中，我知道時間的無限延伸不是理所当然，而死亡更不是一場非預期的意外。雖然我常常掙扎於生命的各種難處，也很難總是像品嚐美食般咀嚼生活的香甜，更是想不透很多高尚的智慧語錄。但看到自己的限制，讓我更容易對生命的苦短瞭然於心，我也似乎在這樣的苦短中感受容易被忽略的其他味道。

現在再看看兒子考回來的爛爛成績，我好像比較能感謝他在這樣的苦短人生中給我的嗆酸滋味。嗯，人生確定短暫，但還有辛辣酸甜。

#### 鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會學術委員

## 您知道HOPE也有提供電子會刊嗎？

親愛的讀者們，您們知道HOPE除了發送紙本希望會刊外，我們也有提供電子會刊寄送服務嗎？若您平時有使用e-mail的習慣，我們誠摯地邀請您來信，將您的紙本會刊轉為電子會刊訂閱。只要每減少兩份紙本會刊的印製及發送，就可多增加一本希望之路手冊的印製經費(還可少

砍幾棵樹！)，協助更多癌症病友邁向康復之路。轉換訂閱方式請來信：[nara@ecancer.org.tw](mailto:nara@ecancer.org.tw)，請於主旨處註明「更改會刊訂閱方式」，並於信件中留下您原本的訂閱人姓名及寄送地址，方便工作人員協助您更改訂閱資料。  
~ 癌症希望基金會 感謝您 ~



## 希望有愛

# 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！



請透過以下的捐款管道，支持我們：





# 傳遞希望 癌友居家照顧服務新上路

1.16兆美元

2010年全球癌症治療與照顧費用

587億元

2012年癌症醫療支出金額

46萬3,703人

2012年癌友重大傷病領證人數

47.8萬元

癌友家庭平均一年費用  
(含用藥、營養品、住院、手術等)

(圖一)

資料來源/世界衛生組織、衛生福利部健保署、國民健康署、遠見民調中心

關於癌症，整個家庭與社會要付出多少資源？(圖一)面對癌症年輕化、慢性化的趨勢，2012年癌症發生年齡中位數為62歲，癌症的五年存活率也超過一半以上，加上近年來臺灣家庭型態朝多元化發展，少子化、高齡化、加上不婚與離婚率的增加，家庭支持愈來愈薄弱。反觀政府長期照顧體系進入門檻高，僅針對65歲以上長者或是有特殊身分(原住民、身心障礙者、中低收入戶證明)等諸多條件上的限制，一般民眾一旦罹癌在最需要照顧的時候卻經常求助無門。

## 癌友居家照顧服務正式上路

觀察到癌友及家屬需求的癌症希望基金會，期待為癌友家庭提供最實質的幫助，因而規劃出創新的服務

方案，將社會資源發揮最大的效益，這樣的理念得到震旦集團陳永泰公益信託所創辦——傳善獎的肯定。結合民間組織的力量，補充服務的斷層與資源的缺口，我們相信癌症照護除了政府、醫院之外，還需要更多社會資源的投入，才能讓民眾順利面對癌症治療。

癌友居家照顧服務補助目的在協助經濟弱勢、家庭支持薄弱之服務對象在治療期間得到妥善的居家照顧，減輕家庭經濟與照顧上的壓力，每人每年補助30小時，由本會安排居家照顧員到案家服務(需配合居家照顧合作單位之服務範圍與規定)，服務內容與申請資格說明如下：

### 一、居家照顧服務內容

1. 家務服務：包含換洗衣物之洗濯及修補、服務對象生活起居空間之環境清潔、文書服務、備餐服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫或聯絡醫療機構、其他相關服務。
2. 身體照顧服務：包含協助如廁、沐浴、穿換衣服、口腔清潔、進食、協助用藥協助翻身、拍背、簡易被動式肢體關節活動、上下床、陪同運動，協助使用日常生活輔助器具及其他服務。

### 二、申請資格

(一) 疾病狀況：經本會社工訪視確定有居家照顧需求之癌友，需提供醫生診斷證明與健保重大傷病

卡，服務對象需進行積極性治療(手術、化學治療、放射線治療、標靶治療)在家休養期間一年內可申請，本服務不得與其他機構之照顧服務重複使用。

(二) 經濟狀況：經本會社工審核確為經濟弱勢者，需提供最近一年相關所得/財產資料或經濟弱勢證明。

(三) 家庭狀況：以戶籍謄本及家庭實際同住人口為主，由本會社工評估符合以下3情況任一即可。

1. 獨居癌友，無扶養義務人。
2. 癌友其扶養義務人為非工作人口(14歲以下，65歲以上)，或特殊原因而無照顧能力者。
3. 癌友之同住扶養義務人因就業、就學而需要喘息服務者。

癌友居家照顧服務自2016年1月1日起開放申請，更完整的社會資源訊息，請來電諮詢0809-010-580或親洽本會希望小站。



榮獲傳善獎後，本會進一步擴大服務致惠友居家照顧。

## 跨越兩千餘公里 送希望到西安



癌症患者希望護照大陸首發儀式在唐都醫院舉行。

### 種下病友自主管理的幼苗

2009年，癌症希望基金會於中國杭州參加美國癌症協會主辦的癌症非營利組織訓練計畫，其訓練目的為建構組織/組織內人員的能力及癌症相關組織的合作，開啓了本會對中國癌症團體的認識，其中又感佩西安抗癌俱樂部對病友組織的全心投入，故多年來雙方保持密切交流。今年西安抗癌俱樂部邀請癌症希望基金會共同辦理兩岸病友服務交流活動，希望能將台灣純熟的病友服務引至西安，提升該地病友志工及癌症照護從業人員技能。因此雙方在長達半年討論後共同擬定4個子計畫，包括：癌症康復西部論壇、〈藍色肩膀-卻擊致病中日記〉西安首映式、西安城牆抗癌健走、希望護照西安首發記者會。

10月31日首先登場的是「癌症康復西部論壇」，本會蘇連環執行長以「病患增能」的新觀點，提倡癌友疾病自主管理，創造醫病雙贏；兼任心理師葉北辰則為癌友及專業護理人員規劃了「壓力因應與换位思考」、「醫病溝通與自我照顧」；此外，學術委員邱秀渝老師，則以推動癌症病人自主管理的學術實證，提升護理人員專業能力，鼓勵專業人員協助病患搭起醫病溝通的橋樑。

晚上則舉辦〈藍色肩膀-卻擊致病中日記〉西安首映式，本會志工知名歌手卻擊，在歷經癌症的確診衝擊，走過8次化療的身心煎熬後，首次在中國投入當地的癌症病友關懷服務。用自己面對癌症從忐忑、不安到接受、適應並坦然以對的態度，分享給正在與癌奮戰的病友！



西安城牆抗癌健走活動，來自美國、台灣和中國近千名癌症病友共同參與。

11月1日，進行的是「西安城牆抗癌健走」。西安城牆是中國現存規模最大、保存最完整的古代城垣，周長13.74公里，西安抗癌俱樂部今年在此舉辦第二屆城牆抗癌健走活動，來自美國、台灣和中國近千名癌症病友共同參與，恰逢本會在台如火如荼舉辦「Running for Hope」活動，此難得可貴的機緣下，健走之餘，我們也不忘打卡響應。西安抗癌俱樂部看到我們成功將宣導活動與科技潮流結合，嘖嘖稱讚，著實為非營利組織交流上了寶貴一課。

整個系列活動的壓軸是「希望護照西安首發記者會」。癌症希望基金會在台灣發行「希望護照」已有12年餘，多年來運用希望護照幫助病友提昇「疾病自主管理」，學習注意自己、記錄自己以及了解自己的病況，已達良好的醫病溝通，陪伴每位病友及家屬安心、安全的邁向康復之路。此次將希望護照改編簡體版，與西安抗癌俱樂部合作在西安推動發放並舉辦記者會，未來也會繼續關注希望護照使用效益，期望所有病友不論身在何處，都能穩定踏出成功抗癌的第一步。希望護照觀念剛在西安萌芽，雖然台灣經驗不完全適用於西安，但站在非營利組織無私分享的立場，我們將繼續追蹤實務推動。現在，才是開始！