

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

**《董監事》**

董事長：王正旭  
 榮譽董事：侯明鋒、曹朝榮  
 董事：成佳蕙、林志炫、林青蓉、洪志宏、席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳啟明、謝政毅、簡呂明月、斯紹華  
 監察人：唐祖慈、莊國偉、黃少華、潘純福、黃華齡

**《執行團隊》**

執行長：蘇連環  
 副執行長：鄭凱芸  
 執行長室：戚繼玲、李素媛  
 行政管理部：黃筱如、林麗姿、詹玉雯、潘朝馨  
 公共事務部：王秀米、李惠嫻、黃沛宸、林可璇、陳采萱、楊雅婷  
 研究發展部：呂嘉玲、施伶宜、吳智瑛、李芸婷  
 教育宣導部：楊子平、蕭淳方、林子楠  
 病友服務部：許怡敏、陳昀、張瓊文、顏育舒、范淑美、鄭鈺萱、徐奉張、簡嘉吟、張瓊惠、王逸雯、吳佳霖、謝宛妮、謝雯卿、王育嫻、張文馨、朱淑金、陳玉蓮、蔣昀珊、張文虹、黃鈺婷、洪瑜君  
 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：10068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 為圓癌友康復的夢 這一天 他們一起做了這件事！

**本期焦點**

- 2版 希望觀點 — 健保藥物審查 病友應有參與權利
- 3版 希望情報 — 邁向精準醫療時代 標靶獵癌對因下藥
- 4版 希望脈診 — 暖意護身過冬 來個All In One
- 5版 希望諮心 — 別讓情緒也進入寒冬
- 6版 希望花絮 — 希望樂活學苑 癌友活力泉源
- 7版 希望有愛 — 為響應防癌行動 千人齊聚公館水岸廣場熱血開走
- 8版 希望看板 — 第6屆捕捉希望數位攝影比賽 總獎金10萬元等你拿



**特別企畫**

## 為圓癌友康復的夢 這一天 他們一起做了這件事！



「戴上假髮，我感覺自己不像個病人！戴上假髮，我才知道原來我也可以這麼美！」面對癌症，掉髮所造成外觀的改變，常令癌友焦慮、不安、沮喪，失去自信，有的癌友因無法適應，甚至會萌生中斷或放棄治療的意念。為募集千頂假髮，幫助癌友積極治療，11月6日350人齊聚【第2屆百人捐髮】，用獨一無二的生命禮物和正在治療的癌友說「1000假髮助癌友，我們都願意！」

**捨得！留髮多年100位捐髮者只想為癌剪**



因早產，出生重量分別只有505g及630g的雙胞胎姊妹以恩及以安，自出生起就不斷與死神搏鬥！呼吸窘迫、氣胸、開放性動脈導管、視網膜出血、敗血症，讓當時姊妹倆經歷全身插滿管路、手術，在

新生兒加護病房住了5個月，身心發展遲緩更是一輩子的後遺症！身為兩個孩子的媽媽，從未想過盼了12年才來的孩子必須承受這樣的苦，但看著孩子堅韌的生命力，她感激並希望回饋，因此，曾經身為腫瘤科護理人員，知道掉髮對癌友影響的她，2年前就和孩子討論並決定捐髮，除了想藉此告訴心愛的寶貝「妳們是為愛而生的孩子，雖然渺小，也能付出心力祝福有需要的人」，更希望將孩子跨過生死關、平安長大的奇蹟傳遞給正在治療的癌友！

【第2屆百人捐髮】集結全台100位捐髮人的愛，無論是跨越生死關的癌友、經歷過所以更懂得的病友家屬，或是一心想做好事的大小朋友，大家在齊剪髮的那一刻，已將一路陪伴的信念傳遞給因治療深受掉髮影響的10萬癌友。

**無私！剪髮無數73位設計師為捐髮人打造美好**

「心美的人都應該有一個美麗的髮型，所以身為設計師，我不能捐髮，但我可以透過雙手，為癌友表達最由衷地感謝，謝謝每位願意歷經寒暑，留髮多年並剪下長髮的捐髮人，這是我能做，也是唯有我們可以為癌友做的事！」傳愛義剪團團長李家緯



代表73位參加【第2屆百人捐髮】的設計師不僅說出他們心裏的話，更用實際行動，告訴癌友，不要害怕，我們會一路陪伴，直到看見希望！

**祝福！不分你我350人把最好送給癌友**



【第2屆百人捐髮】在康復癌友、學生、孩童等100位捐髮者、143位家屬、73位設計師、34位志工的響應下，共募得603束頭髮，最短30公分，最長80公分。癌症希望基金會執行長蘇連環表示，癌友假髮租借服務1~10月共服務1,608人次，並提供了1,621頂假髮，相較去年成長近4成，可見在癌症照護環境與正確治療觀念宣導的努力下，癌友對掉髮的接受與適應能力日趨成熟，而這樣的成果來自一路參與「千頂假髮助癌友募集計畫」的捐髮與捐款人，因為您獨一無二的祝福，已為癌友點亮心燈！

2016「希望從頭開始—1000假髮助癌友」募集計畫截至10月底共有15,985人捐髮、捐款，募集30,605束頭髮與1,724,594元製作經費，已製作623假髮，尚缺130萬製作經費，誠摯邀請您捐款支持，讓千頂假髮服務更多癌友。更多詳情請至

<http://www.ecancer.org.tw/2016hair4hope/>

# 健保藥物審查 病友應有參與權利

當被醫師告知罹癌時，第一時間除了震驚心情難以平復外，另一個念頭則是擔心癌症治療的費用是不是可以承擔的起？其實癌症藥物從研發進入實驗階段到核准上市使用，絕非一蹴可及，需歷經漫長的過程。一但有新藥被證實可有效抑制腫瘤，醫師及病人則看到治療的契機，但高價的藥費卻並非每個癌症病人及家庭的經濟可承受的，讓治療選擇陷入兩難中。

台灣的醫療因全民健保政策替民眾架起了一張健康照護的安全網，保障民眾在患病時獲得平等治療的權益，因此癌症治療用藥在健保給付下，讓醫師及病人可以專心面對癌症的治療。根據衛福部健保署所公布之國人癌症醫療健保給付癌症治療之費用，從100年151.6億元至104年224.8億元平均成長率達10.4%，癌症五年相對存活率也逐年攀升提高到54.3%。可部分歸功於健保給付癌症藥物，而讓病友免去對醫療費用的擔心。

健保如何審查藥物給付呢？藥品給付的議題，向來複雜，今天就讓我們一探究竟健保藥物審查機制與流程。首先新藥要進入本國上市使用，需先取得本國衛生福利部食品藥物管理署（FDA）之藥品登記證，藥証申請通過後，醫師即可依藥物仿單上所列之適應症、用法用量…等內容予以醫療處置，新藥上市後經醫師專業評估後病人均需以自費方式負擔藥費，待廠商送件申請健保局新藥收載案件，藥物就進入層層關卡接受各式各樣的審查評估，第一關是醫藥品查驗中心（CDE）進行醫療科技評估（HTA），對廠商所提出之新藥進行療效及經濟評估、相關科學實證資料及我國適用性等一份完整的分析報告，以作為健保新藥收載審議之參酌資料，第二關送專家諮詢會議後，再進入共同擬定會議中討論，

取得共識後則確定同意健保給付。最後透過健保署進行藥價議價後，就可獲得健保給付。

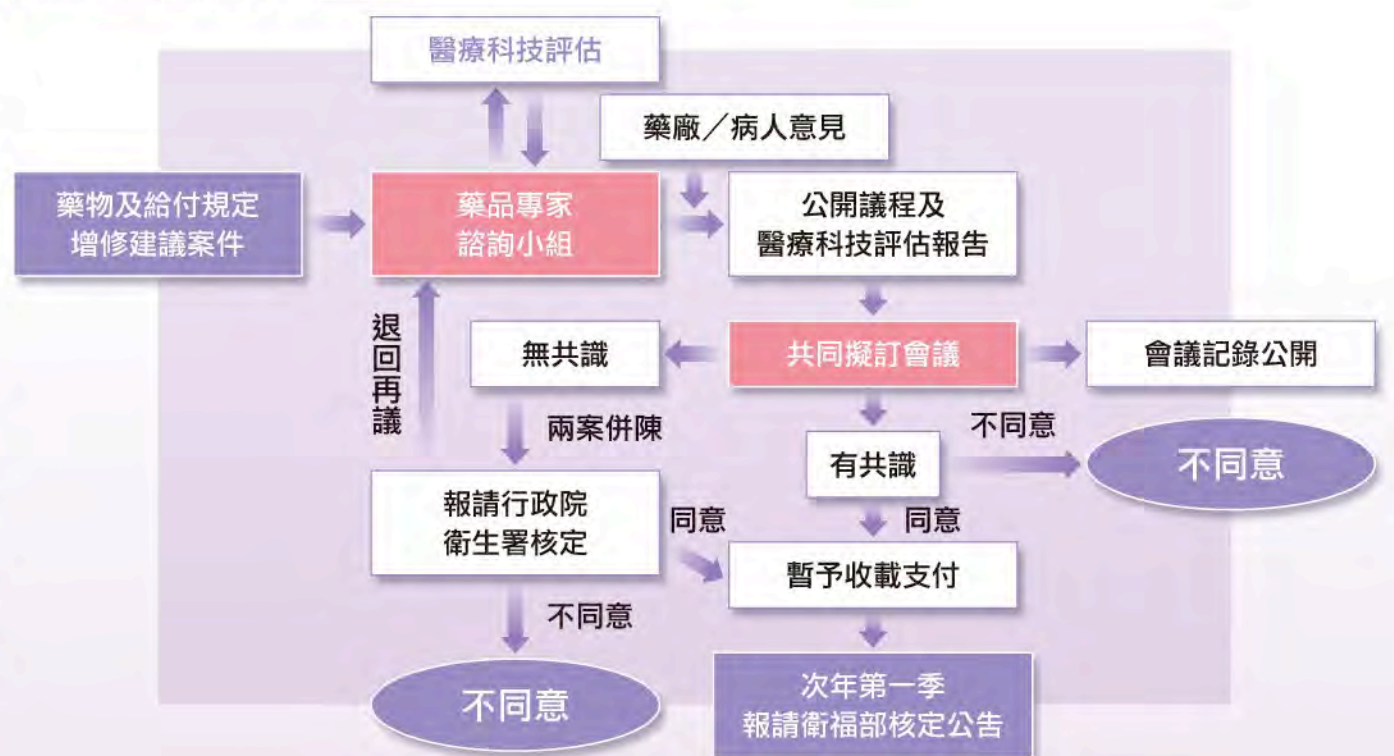
根據專家諮詢會議委員和信醫院藥劑部陳昭姿主任的資料，102年增加「共同擬定會議」新制實施後，一般新藥審查從廠商送件到生效，平均耗費414日，癌症新藥更達714日。藥物審核程序耗時外有其結構性因素，原期待透過專家會議及共同擬訂會議嚴謹審查的制度，為健保藥物給付做把關，卻未能達到效果，最主要的原因是會議中並無對藥物給付的價值與原則，提供一個參考值，在會議中若無共識，僅以25位各方代表各自表述後決定2500萬人的健保用藥權益，然而在第一線服務的醫師及需用藥的病友，卻無從理解健保藥物給付或不給付之原因為何？藥物使用者在審查制度下淪為市場喊價

模式下的權益犧牲者。

105年8月健保署確定將病人使用意見納入共擬會議中參酌，無疑是讓病人用藥經驗進入會議核心的契機。癌症希望基金會基於對癌症家庭服務之承諾，長期關注癌友的需求，積極爭取病友代表進入共擬會議，創造一個雙向溝通與參與的環境，為此我們需要蒐集、凝聚病友對健保給付用藥之意見及想法，與專家學者們共同努力梳理出周延、有效率、且符合成本效益的審核制度，以期在健保資源有限的環境下，為癌症新藥納入健保給付找到因應策略。

如果您有「健保藥物審查共擬會議，病友應有參與的權利」的想法與意見，歡迎您進入 [www.facebook.com/ehopetw/](http://www.facebook.com/ehopetw/)，留下寶貴意見。

## 健保新藥給付審查流程



## 希望情報

# 兩岸齊心 服務同心



■本會與陝西省腫瘤醫院合作，結盟共建患者服務中心。左起陝西省腫瘤醫院護理部主任謝娟、副院長姚俊濤、院長宋張駿、本會執行長蘇連環、陝西省腫瘤醫院黨委書記馬長虹、基隆長庚醫院癌症中心諮商心理師葉北辰、陝西省腫瘤醫院副院長賈延。

照護理培訓班」。共計有320位醫護人員前來參與學習，期待這批希望種子，也能將實務運用在大陸的癌友家庭，落實癌友照護品質的提升。

課程首先帶領學員了解癌症在全球已被視為慢性病，癌症所帶來的身體、心理與社會的影響，專業人員有責幫助癌友提升正確的自我照護能力，藉由個案管理的觀點，了解癌友家庭的社會心理議題及處理，善用療愈技巧於癌友及專業自我管理，進而關注腫瘤照護資源統合運用。

## 首度建立培訓基地 分享照護新希望

為了將癌症全人照護觀念推進至中國大陸，癌症希望基金會特別與西安護理學會、西安醫學會、陝西省抗癌協會合作，於10/8~10/9辦理「腫瘤姑息

## 跨岸共好 簽約結盟

以提供癌友家庭更優質的服務為目標，雙方於10月11日簽約結盟；通過資源分享與交流，讓更多

的民眾瞭解癌症、預防癌症，也讓更多的癌友及其家庭獲得幫助，陪伴更多癌友順利走過抗癌路，不再受癌症威脅，亦能與癌症和平共處，活得好、活得好！

## 服務零距離 資源無界限

服務經驗跨海支援，第一家由本會輔導成立的「腫瘤患者服務中心」，在陝西省腫瘤醫院成立並且正式揭牌！

獨家授權19種癌症治療與照護簡體版工具書外，還有癌友面對癌症治療時需要的假髮與化療帽製作，提供心理支持、癌友藝術作品課程設計。此外，本會還提供50本『自從你來了』繪本、50份民歌歌手邵肇玫病中日記~藍色肩膀等資源，希望能提供癌症病友更完整的身心靈支持，面對抗癌路的嚴峻挑戰。

## 2016年揭開序幕 2017年奠定基石

「面對癌症挑戰的病人都應獲得同等的照顧」一直是本會秉持的初衷，2016年雖只是雙方合作元年，但接下來執行合作機制、經驗如何傳承，才能真正落實癌友照護品質的提升，是我們要繼續努力不懈的。

# 邁向精準醫療時代 標靶獵癌對因下藥

美國職籃傳奇中鋒「天鉤」賈霸罹患費城染色體陽性的慢性骨髓性白血病，2007年開始接受標靶藥物治療，接替原本僅能期待化學治療加上骨髓移植才有治癒機會的治療方式，如不做骨髓移植慢性骨髓性白血病僅能存活五至六年的「絕症」，至今仍控制良好。他出席歐巴馬在美國總統任內的國情咨文記者會，吸引全球目光聚焦於「精準醫療」。

簡單來說，精準醫療就像聰明子彈，一槍命中癌細胞的要害，這個要害隱身於龐大複雜的癌細胞基因庫，醫師須先借助嶄新的檢驗技術找出來，進而設計特有的「標靶藥物」將之精準摧毀。話雖如此，並非所有的癌症都可找出基因突變的癌細胞、或其適應的標靶藥物，讓變壞的基因乖乖就範，事實上，很遺憾地大部分治療晚期轉移性癌症的標靶藥物，只能延長病患幾個月或幾年的壽命；然而也有如同前述賈霸的例子一樣，持續使用的標靶藥物，可以把血癌變得如同慢性病。

標靶治療確實具有「對病因下藥」的優勢，是一種相對精準的治療。林口長庚醫院血液腫瘤科主治醫師張獻崑和萬芳醫院血液腫瘤科主任周志銘都提到，和癌細胞生存、生長有關的重要基因可能有好幾個，有時可同時找到好幾個目標，但也有可能不知道哪個是基因發動指令的關鍵基因。以乳癌為例，若不知道HER2基因在乳癌扮演什麼樣的角色，那麼花龐大藥費來阻斷HER2就徒勞無功，甚至搞錯方向了。

癌細胞傳遞生長訊息有多種途徑，阻斷其一不代表可以順利殺死癌細胞，癌細胞在快速複製及缺乏突變修復的機制下，可能產生新突變，由此單標靶、多重標靶、複方標靶的藥物推陳出新，第一線、第二線接力上場，更能抓緊靶點不脫落，擴大攻擊目標，盡可能關掉癌細胞的出路。中山醫學大學附設醫院副院長陳志毅舉例，肺癌相關的基因有好幾百個，台灣晚期肺腺癌患者接近六

成具有 EGFR (Epidermal growth factor receptor) 基因突變，至於BRCA1/BRCA2基因變異時，罹患乳癌的風險可高達八到九成，所以鎖定基因變異的標靶治療，治療更有勝算，獵癌也更有準頭。

標靶治療藥物主要分為蛋白質（單株抗體）、小分子藥物等兩大類，分為注射與口服劑型。標靶藥物大致是透過三種方式獵殺癌細胞：阻斷癌細胞訊息傳遞、封殺癌細胞表面抗原、抑制腫瘤血管新生。比較少見的癌症，例如胃腸道基質瘤、BRAF基因突變的黑色素瘤、或是晚期腎細胞癌能用的武器不多，但目前都有療效不錯的標靶新藥得以延長病患的存活率。

林口長庚醫院血液腫瘤科主治醫師彭夢婷說，許多標靶藥物使用前必須從病理組織切片檢驗生物標記（靶點），生物標記或許是「特定基因有變異或未變異」、又或許是腫瘤細胞表面有某些「受體」或某些蛋白的陽性反應；但有少部分的標靶藥物因其靶點常見於癌細胞，故不需額外做檢驗。

針對特定基因發生突變所導致的肺癌、乳癌，標靶藥物已有臨床應用，但仍有新藥陸續研發以克服對現今標靶藥物產生抗藥性的癌細胞；治療大腸癌，如果癌細胞有EGFR表現，且RAS基因無突變，則可考慮使用EGFR單株抗體標靶藥物。在針對受體研究方面，已有HER2受體陽性的乳癌標靶藥物，以及針對ALK融合蛋白陽性的肺癌標靶藥等等。

標靶藥物藥價貴，檢驗費用也不便宜，彭夢婷說，一些標靶藥物所搭配的檢測標靶免疫螢光染色檢驗、螢光原位雜交法或是檢驗癌症基因變異的基因定序分析，有的已列入健保給付，有的要病人自費或是藥廠自行吸收。至於檢驗癌症基因變異的基因定序分析，費用更高出一截。

周志銘認為，感謝台灣的健保制度，給付很多

昂貴的標靶藥物，用於適合的癌友身上，然而健保的財務畢竟有限，越來越難應付標靶新藥上市速度，僧多粥少，是必須接受的現實。有些藥物可能療效卓越，卻得自費才能使用。在這種情形下，治療的好處與壞處，病患有知的權利，醫師一定要秉持專業立場，協助病患決定是否自費使用，如何取舍，考驗著病患和家屬。有時他會勸病家，與其花很多錢來買療效不確定的另類療法及補品，不如把錢省下來，或許有朝一日，需要自費使用療效很好的新藥時，就可減輕負擔。

陳志毅說，癌症的成因很複雜，遺傳因子就像天命，但會不會歷劫（罹癌），還有後天的因素，包括抽菸、酗酒、飲食沒有節制、輻射線、環境荷爾蒙等。在身體健康時，篩檢致病基因，是做為一種風險預測，提醒自己戒除不良生活習慣、遠離致癌環境，趨吉避兇；在罹癌後的標靶基因檢驗，為的是篩選藥物，安排相對精準的醫療，提高存活率；等到癌症緩解後，監測腫瘤的變化，則能評估療效、追蹤預後。

目前大多數的標靶藥物無法根治癌症，而是延長生命、緩解症狀、改善生活品質，所幸一些研究顯示，某些標靶藥物和化學治療合併使用，可以進一步提高療效。

近年來，「免疫檢查點抑制劑」在免疫治療中對於治療黑色素瘤、肺癌獲得突破性的進展。治療癌症方法包括手術、放射線治療、化學治療、荷爾蒙治療，再加上相對精準的標靶治療、免疫療法，可望更加趨近找對病患用對藥、發揮最大療效且最小副作用的目標。

標靶藥物百花綻放、免疫療法方興未艾，依據不同的癌症類型、基因變異及其表現、腫瘤所在的微環境、人體免疫反應，還要考量成本效益、倫理爭議。為病人客製個人化的治療方案，不只是醫術，更是藝術。

## 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

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！



動手手指可以做什麼

三大電信直撥專線

輸入HOPE愛心碼

依語音選擇捐款金額

愛心相挺幫助癌友



51142



518072



590+42

※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。

# 暖意護身過冬 來個 All In One

文 / 鄒瑋倫

黃帝內經這幾年儼然成為養身療癒新書，幾千年前老祖宗的智慧，在這麼多年之後，當成健康聖經，包山包海，只要中醫師說「黃帝內經……」，聽者、病人或觀眾就買單。事實上，中醫養生不是這樣的，中醫養生除了按照時間四季春夏秋冬來保養，另外就是按照地區地域，北方南方海島沙漠，按照人的年紀體質，順時順身，來做到個體舒暢，人體保健修復功能的療癒。

所以，當然要像「黃帝內經」說的：「春夏養陽，秋冬養陰」，先來從冬天「動的保養」開始談起。

英國運動醫學期刊這一年的一篇文章寫出有些慢性疾病，如：癌症，退化性關節炎，心臟病，慢性阻塞性肺病（COPD）會因練太極氣功有輔助改善作用，甚至台大，新光醫院對太極氣功養生的持續訓練，認為對冠狀繞道手術後心肺功能增加，與巴金森氏症（Parkinson's Disease）的症狀控制，有更好的生活品質。

冬天練太極拳主要是以「充電儲藏」的道理，中醫認為「冬不藏精，春必病溫」，更又說「冬天動一動，少鬧一場病；冬天懶一懶，多喝藥一碗」，若冬天仍然熬夜、狂歡、飲食不節，加班上班時間過久，運動過度，汗水精氣耗散過多如同夏天，在冬天強調補腎養精蓄銳之時，不做「藏精收斂」動作，那麼來年春天容易肝病發作，流感增加，腸胃道疾患也生，對慢性病有只有壞處，沒有利多。

太極不只是推手與站樁。柔與剛，身與心，虛與實，內與外的協調平衡，沒有誰強誰弱。在多次我本身練功過程中，往往覺得出力正確，精神飽滿，

但那次的氣感或收穫很沒勁，又感到狀態不佳，事後討論回想一下，跟專心與否，心思複雜不純正想東想西都有關，所以除了因為冬天是循環變慢，我們要持續運動又不傷到身體，所以選擇太極，氣功，外丹功這理由之外，這也是自己跟自己身體對話的一個過程，身心靈安頓自在才是中醫的「致中和」。

太極氣功也是 All In One 的運動，不論24式、36式、37式、42式、108式，都是一直重複修正練習的，在身體狀況不穩定時，時間長短依照體力當下如何，豐儉由人。

另外，飲食也是相當重要的一環，冬天的身體亟需熱能，是真的需要多一點點什麼來補充，但是進補是有禁忌的，比如說：身體比較虛寒，手腳容易發冷甚至抽筋，臉色蒼白萎黃，神氣疲憊，或有貧血體質（Hb小於10），或平常就不太耐操的人，可以在這時多吃點補湯，如藥燉排骨，薑母鴨，羊肉爐，甚至是請家庭中醫師幫忙按照體質調理立冬進補食材。

但是若當時有感冒發燒，喉嚨痛，急性腸胃炎，或皮膚癢，甚至免疫系統有紅斑性狼瘡，虹彩炎的人，是連補都不能補。

可是一般容易口角生瘡，體質燥熱，可以採用蔬食肉果搭配補法，有些食物特性偏溫熱，如：咖哩，辣椒，蔥，薑，韭，蒜，九層塔，洋蔥，甚至像肉桂，丁香，八角，茴香，都可入菜入茶入湯。可以減少一直吃補湯或肉湯，造成高普林、高膽固醇、高熱量的風險。用蔬果與肉類搭配，營養豐富加成，風險降低。

提供冬令進補補冬配方，安全好吃：

## 冬參秋葵炊飯 All In One

- 白米3杯
- 水3杯
- 雞腿肉（去骨）二只（先用平底鍋乾煎，皮面向下，煎熟切塊備用）
- 參鬚半把（洗淨浸泡備用）
- 醬油
- 橄欖油
- 秋葵5根切段
- 當歸一片（剝碎）
- 山藥片5片
- 枸杞適量

### 方法

- 把上述材料bdhij一同放入電鍋內鍋，外鍋二杯水熬出藥味香味
- 再加入材料ae，外鍋半杯蒸熟
- 放入材料gc
- 拌勻即可食用
- 也可再加入超市即食甘栗十顆增加風味

提醒大家，藥補不如食補，食補不如睡補，睡眠充足香甜在冷冬是非常必須的，把握晚上要早睡晚起原則，盡量11點前上床，讓翌晨精神充沛，情緒穩定。

### 鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

### 希望寶盒

學名：Nivolumab  
商品名：Opdivo  
中文名：保疾伏注射劑

#### 作用：

為一種人類免疫球蛋白之單株抗體，能阻斷PD-1與其配體PD-L1和PD-L2之間的交互作用，引發T細胞的活性與增生，進而產生免疫反應抑制腫瘤作用、殺死癌細胞。

#### 適應症：

- 無法切除或轉移性黑色素瘤成人患者。
- 治療含鉑類化療藥物治療後惡化的轉移性鱗狀非小細胞肺癌成人患者。

#### 給藥途徑：

靜脈輸注。

#### 副作用：

疲倦、肌肉關節疼痛、頭痛、皮疹、搔癢、食慾減退、噁心、嘔吐、腹瀉。

#### 健保給付條件：

目前無健保給付，需自費。

#### 注意事項：

- 如有胸痛、咳嗽加重、喘、嚴重腹痛或腹瀉、血便、黃疸、深色尿請立即就醫。
- 女性病人接受本藥治療期間及停藥後5個月內，應確實避孕及避免哺乳。



### 希望看板

## 1001個希望—癌友家庭親子營 開始報名了……



1001個希望，就像一千零一夜的故事一樣，充滿了希望、智慧與冒險犯難、永不放棄的精神！

自民國97年起，本會每年舉辦癌友家庭親子營活動，藉由專業社心老師的帶領，讓孩子們在營隊中對「癌症」有更多的學習和體會，也讓家人共同檢視罹癌後家庭之間關係的微妙變化，更希望能提供罹癌家庭有一個喘息與度假的機會。

106年『1001個希望～癌友家庭親子營』即將開跑，活動免費，歡迎有興趣的病友或家屬來電洽詢！報名電話 0809-010-580。

### 營隊資訊

營隊	對象	日期	地點	人數
癌友家庭親子營	癌症父母及其國小子女	3/18~3/19	北區/北投休閒會館	每梯10~20個家庭
		3/4~3/5	中區/飛牛牧場	
		3/11~3/12	南區/走馬瀨農場	

# 別讓情緒也進入寒冬

文 / 葉北辰



台灣的冬天雖然沒有冷到要下雪，但濕度高，所以氣溫降低時體感溫度更低，加上又常常下雨，實在是很不舒服。很多病友在冬天的時候常常會問一個問題：「心理師，冬天的時候我就會心情特別低落耶！好像更不容易對疾病保持正向心態了，這樣是不是所謂的季節性憂鬱症啊？」。聽到這樣的問題，我總是會先看重病友們想要幫助自己的心意，除了注意身體之外，也很注意自己的心理健康，所以才會去注意相關資料，這真的很棒。其實，所謂的「季節性情緒失調」比較容易發生在高緯度國家，冬天夏天的日落時間差異非常大，而日照時間的劇烈變化影響了生理心理機制，導致情緒低落嚴重到符合憂鬱症診斷時，才可能是伴隨季節性特徵的憂鬱症。

病友們在生病之後，通常都會比較注意身體健康（無論是治療期間免疫力下降或是治療結束後的養生），到了冬天更是會小心感冒，以免發生相關的

併發症。無論是不是季節性憂鬱症，在冬天比較不舒服的時候，我們該怎麼預防心理的感冒（憂鬱心情）呢？前一陣子，國立臺北護理健康大學的人類發展與健康學院院長—李玉嬋教授開始倡導「幸福心指標」：心理健康BMI，想要藉由大家耳熟能詳的身體質量指數BMI（用來判斷體重是否合乎標準的指標），推動大眾一起來注意心理健康BMI，病友和家屬們都值得好好檢視一下自己的心理健康BMI，包括：Befriend（人際支持親密感）、Mindfulness（情緒平穩掌握感）、Identity（自我價值意義感）。

## Befriend（人際支持親密感）

情緒低落時，能夠找個適合的人說一說，好好傾聽我們的心情，是非常有療愈效果的。要能夠在生活當中找到（或是培養）這樣的對象，首先就要注意我們的人際關係，在自己願意的範圍內，盡量維持日常人際互動，像是原本生活圈的同事／同學、朋友、親戚的見面或聚會……等，還有生病後新拓展的人際關係，例如參與癌症希望基金會的病友會活動、各區希望小站的課程和聚會……等，不但可以跟其他癌症病友／家屬互動，還能夠向專業的工作人員（護理師、社工師）尋求協助。如果有需要，還可以在本會與心理師預約會談，進一步幫助自己處理心理困擾。

## Mindfulness（情緒平穩掌握感）

正念減壓是最近相當熱門的身心鍛鍊活動，正念（mindfulness，或譯「內觀」、「靜觀」）其實

是一種生活態度，情緒平穩不是指沒有情緒，而是指覺察並且如實地接納自己的情緒，不因為發現自己的憂鬱、焦躁、害怕、生氣……等負向情緒而責怪自己，一個簡單的方法是嘗試專注地做一些簡單的練習，例如：關注自己的呼吸（呼吸靜觀，我們隨時都呼吸，但很少好好地覺察自己的呼吸）、專注地吃喝（飲食靜觀，不妨回想上一次吃飯時沒有滑手機、看電視、跟人聊天是多久以前的事情了）……等。進階的方式可以參加癌症希望基金會舉辦的八週正念減壓團體以一窺究竟。

## Identity（自我價值意義感）

當人們越能夠看重自己，認同自己的價值或尋求意義感，將更能夠減少負向情緒和提升主觀幸福感。癌症的來襲往往不在我們生命的預期軌跡之內，常會強力震撼我們的內在世界，讓我們重新展開自我認同之旅，例如：為什麼這個病會發生在我身上？未來的我（工作與生活）要怎麼辦？我還能做我原本喜歡做的事情嗎？我依然是原來的我嗎？這些問題沒有標準答案，但是盡量在自己能夠接受的範圍內，維持一些「如常」，像是過去習慣的獨自的活動或與他人一起的社交活動；增加一些探索，踏出舒適圈探索新的可能性，這些都是生病後重新建構自我認同的好方法。

坐而言不如起而行，讓我們一起來增加心理健康的BMI吧！

### 葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師



圖片出處 / YAHOO!奇摩電影

嗨！親愛的你：

好久沒有好好地寫封信給你，想讓你知道，我過得非常非常好，不是生命如何善待我，而是我認真地回應著上帝給我的挑戰。

生活中遇到的人事物都容易讓我想到你，你的殘忍，你的霸道，還有你對天賦的浪費及無視，然後就是無止盡的心痛與心疼。對於關係，我一直有些

# 關於愛的每件事

文 / 鄭凱芸

美好的想像，總是會有二個相愛的人，在犯錯與原諒、然後在繼續犯錯與原諒中相守到老。在看「愛的萬物論」（The Theory of Everything）時，我從相信，到擔心，到重新相信，片中的男女主角讓我看到，愛，無關乎天長地久，一個釋放，成就了無數的美好。

每個看過這部電影的都會問，「如果伴侶只剩二年的壽命，我會選擇留下，還是離開？」，我的問題是：「如果你只剩下二年的壽命，你會選擇繼續愛，還是轉身？」我知道的答案是，你會轉身，去愛另一個人。我不想理解你的決定，因為理由實在傷人。

多喜歡霍金跟潔恩一起承載生活苦甜的勇敢，必然的失能，也不能阻礙他們迎接生命的喜悅，無法隔絕他們繼續追求幸福的想望。然而，我擔心的還是發生了，照顧導致的身心俱疲，讓霍金與潔恩忘了怎麼讓彼此快樂，霍金看不到潔恩眼中的崇拜，潔恩也感受不到霍金的強大了。我討厭這樣的劇情發展，再次印證了殘酷的生命真相，愛總是會走味、

變調；但，愛好像也會在另起爐灶的過程中，發展出無法想像的景況，就像我們總以為撥雲一定會見到日，可當我們看到的是一片蔚藍時，又何嘗不是另一個讚嘆！

愛跟恨無所不在，都是一種強烈的情感，二者最大的差別在於，愛不費力，恨卻要用盡力氣。我們都恨過，所以知道恨有多容易讓人氣虛，也都愛過，所以明白愛有多容易讓人神怡。你有沒有發現，關於愛的每件事都在呼氣與吸氣之間。等會兒要吃什麼、不要再抽菸了、記得刷牙、頭好痛喔、什麼爛工作、我想你了、好煩喔，這些呼吸之間發生的事都是愛，即便是恨，也都是因為好愛好愛。

霍金沒有忘記與潔恩分享他的狼狽、驕傲與榮耀，希望你也會記得與那個值得的人分享你的一切。

鄭巧巧

2016萬聖節結束前一分鐘

### 鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

# 希望樂活學苑 癌友活力泉源

約莫是8月份左右，希望樂活學苑手鼓班的同學興沖沖的拿著一份報名表，是同樣服務癌症病友的基金會舉辦的舞蹈比賽，就在這麼幾個人的號召之下，得到學苑成員的熱烈響應，樂活學苑共報名了兩隊：由手鼓班組成的『H&M Hot Mom』跟肚皮舞班組成的『希望魅力隊』，在10月1日的下午展開一場充滿自信與美麗閃耀的表演。平常看來樸素低調的學員，在那天化上了妝、套上華麗的舞衣，在她們上台的當下，讓人忍不住讚嘆她們的美麗。這份美麗是她們表演當下的專注、是投入多日的努力，更是一種對生命的態度，一種把握此時此刻，想要熱烈追求或完成什麼，並且身體力行的去實踐，不因生病而被綑綁。

基金會從多年前開辦樂活學苑，讓病友得以有個安心活動的去處，不用擔心因為罹癌的自己不一樣而少了自在參加活動的機會，隨著病友們的回饋，各個小站的樂活學苑也越開越起勁，紛紛嘗試多元不同的課程內容，從運動類的氣功、肚皮舞、瑜伽、太極拳，到音樂藝術類的陶笛、歌唱、烏克蘭麗麗、毛線編織、紙藝，還有全由志工組成的手鼓班，不論參加哪一種班級，大家總是能因為這幾堂課相處的時間，成為彼此最溫暖有力的支持。

如果你對我們的課程有興趣，歡迎至本會官網(www.ecancer.org.tw)看看樂活學苑課程，歡迎來和我們一起玩！※報名專線：0809-010-580



## 防癌五保庇—保弟校園出任務

2016年，本會推出全新防癌宣傳主軸「防癌五保庇」。透過推廣-正確飲食、規律運動、體重控制、拒菸酒檳、定期篩檢五大口號，希望號召民眾身體力行一起防癌！今年並創作吉祥物保弟，是戴上三太子頭套的小學生，象徵民眾防癌知識大多不足，但可以透過學習跟實踐精進提昇，維護自身健康預防癌症。

秋高涼爽的季节，保弟這次來到了忠孝國小與小朋友們相見歡，保弟要小朋友們從小就要堅持「防癌五保庇」，小朋友在保弟指導下，不但非常仔細的聆聽，透過有獎贈答，也都記住了防癌五保庇的五大口號，答應保弟回家要趕快跟爸爸媽媽說，要記得定期篩檢！正確飲食！要跟朋友一起規律運動，也會做好體重控制，拒絕菸酒檳。全校同學一起和保弟共同呼籲「防癌五保庇」，癌症就會遠離你唷！



### 希望新知

#### ● UICC (國際抗癌聯盟) 提出五種方法可以減少乳癌風險

乳癌是全球第二個最常見的癌症，2012年約170萬新診斷病例，比2008年增加20%。更令人關注的是，乳癌已經成為全球婦女的主要死亡原因。

雖然沒有肯定的方式可以預防乳癌，但有些方法可能可以降低風險。UICC提出五種方法來幫助保護乳房健康。1. 體重控制、2. 規律運動、3. 避免久坐、4. 減少酒精、5. 更年期婦女避免或限制荷爾蒙替代治療。

#### ● 為什麼不吸菸者會得到肺癌

為避免肺癌，遠離菸草絕對是正確的，它可以降低罹患肺癌的風險，但仍有在美國多達20%的肺癌患者，約16,000至24,000人並未吸菸或使用

任何形式的煙草。因為生活中還有其他危險因子，過去十年研究人員已經做了很多研究，以探討什麼原因導致非吸菸者肺癌。

目前已知的原因包含：

1. 建材中過多的氡氣：在戶外的氡氣濃度低所以不會造成危害，但有問題是一些房子其建材如有鈾礦汙染，研究發現居住在氡污染的房子多年其罹患肺癌風險高。
2. 二手菸：每年估計有7,330名成人死於二手菸造成的肺癌。禁止在公共場所吸菸有助於減少這種危險。
3. 職場致癌物：美國政府和企業已經採取措施來保護勞工，所以職場接觸像石棉、柴油機排氣等這些致癌物質在近幾年已有所下降，但是危險仍然存在。

4. 空氣污染：無論室內或室外空氣污染均會導致肺癌。在2013年，世界衛生組織(WHO)將室外空氣污染列為致癌物。
5. 基因突變：一些臨床癌症研究發現某些基因突變在不吸菸者肺癌比吸菸者肺癌更為常見。

#### ● 生活方式的改變以降低肺癌風險

不吸菸已經消除肺癌最大風險因素，男性吸菸者和女性吸菸者罹患肺癌風險為不吸菸者的25倍和26倍。

非吸菸者仍可以做一些生活方式改變減少風險。測試您家氡氣濃度、避免二手菸，並減少工作致癌物的暴露，可以幫助遠離非吸菸肺癌的主要危險因子。

健康飲食包括多蔬果也有助於降低罹患肺癌的風險，但是蔬果對肺癌風險的降低影響遠低於吸菸所造成的肺癌風險。

### 希望花絮

## 訂閱電子會刊 隨時閱讀癌症資訊

每減少兩份紙本會刊的發送和印製，就能多增加一本希望手冊的印製經費，除此之外，少使用一張紙，還能減少樹木被砍伐的機率，讓您在閱讀會刊的同時，為地球貢獻一份心力！

E化的世代，想要隨時隨地掌握最新資訊嗎？只要訂閱電子會刊，讓你走到哪讀到哪。不管是癌症新知、中醫調理、心理專欄還是各種實用課程，手指一點輕鬆得知天下事！

現在就立刻來信 hope@ecancer.org.tw



來信請於主旨處註明「更改會刊訂閱方式」，在信件中留下原訂閱人的姓名與寄送地址，我們即會為您更改訂閱方式。



希望有愛

# 為響應防癌行動 千人齊聚公館水岸廣場熱血開走

防癌不難，但一定要從生活中做起，除了杜絕致癌因素外，最重要的還是要落實健康的生活型態，例如規律運動，而「健走」就是最適合的入門！

為讓全民遠離癌症威脅，11月5日癌症希望基金會與長期抗癌夥伴-康健人壽再度攜手舉辦「每日萬步、好在康健」抗癌公益健走，在超過1000人的公館水岸廣場，大家用抖擻的精神、堅定的步伐，為守護你我的健康大步向前走！

本會董事長王正旭表示，「抗癌要能成功，絕非僅憑一人之力，非常感謝康健人壽六年來一路出錢、出力、出人的拋磚引玉，不僅每年陪伴2萬多個癌友家庭積極治療，更願意走在前線，與我們一起防範癌症於未然。」率領康健人壽300多位員工及眷屬與會的暫代康健人壽總經理職務的財務長雷峰理更用行動宣誓「抗癌，康健人壽會一路相陪，絕不缺席！」



連續6年，康健人壽已捐款超過1200萬元助癌友（圖左至右：癌症希望基金會董事長王正旭、暫代康健人壽總經理職務的財務長雷峰理）



100位癌友及家屬手持「正確飲食」、「規律運動」、「體重控制」、「戒菸酒檳榔」及「定期篩檢」等防癌標語，呼籲大家防癌5保庇

## 感恩10月 必治妥及時送愛

對於在醫院對抗病魔的癌症病友，我們能夠為他們做什麼？為了讓癌友能順利走過治療，長期投入公益不遺餘力的台灣必治妥施實貴公司，在得知基金會「送愛到病房」的癌友打氣包尚有3成急需協助後，除了捐款20萬認捐打氣包，更號召員工手作餅乾，希望透過及時的關懷，讓正在治療的癌友更有力量與癌同行！

台灣必治妥總經理李安妮表示：「延長人類壽命，增進人類生活是我們的使命，因此，陪伴病友走過抗癌路，我們責無旁貸！而這也是我們特別在感恩10月舉辦公益關懷手作活動的原因，希望透過全體員工愛心的集結，不僅把祝福直接送到癌友手上，更讓癌症希望基金會能在充裕的資源與支持下，用長久以來第一線的服務經驗，幫助更多癌友活得更久、活得好！」

為讓全台55萬個家庭抗癌不孤單，誠摯邀請您加入「癌友家庭照顧服務」關懷行列，讓我們匯集點滴愛心，給癌友最及時的陪伴！

更多支持方式請至本會官網 [www.ecancer.org.tw](http://www.ecancer.org.tw) 瀏覽



## 暖暖證件伸縮夾，即日起在希望小舖療癒您的朝九晚五

您總是在進捷運門或上公車時在包包裡東掏西撈，尋不著證件或票卡？

為陪伴病友走過抗癌路，不織布手作達人—乳癌病友阿Mei老師親手創作限量暖暖伸縮夾，不僅希望粉紅兔、飛天小象、喵喵及汪汪的溫暖療癒您的朝九晚五，更希望伸縮扣的設計方便您攜帶識別證或票卡。

想要在歲末給正在治療的癌友家庭傳遞無限祝福嗎？現在就到【希望小舖】把「暖暖證件伸縮夾」加入購物車吧！

◎更多愛心商品請上癌症希望基金會【希望小舖】<http://gift.ecancer.org.tw>

## 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55萬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癌友家庭一個全方位的支援網絡，14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：



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2016年9月、10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！

# 送愛到病房，癌友打氣包募集中

一句問候，抗癌不孤單！面對癌症，除了病友堅強的意志與耐力外，旁人的支持更是他們前進的動力，為鼓勵正在治療的癌友，誠摯邀請您響應「一份愛心·雙倍祝福—送愛到病房」募集1,000個打氣包，讓癌症希望基金會將您的關懷送進病房，為癌友加油打氣！

## 一份禮物，讓在醫院孤軍奮戰的我充滿力量！



「在我人生最低潮時，這個禮物給了我力量，也因此，我想把它送給更多需要的朋友，讓他們知道，別怕！抗癌路上，我們永遠都在！」

罹患血癌的雅君，在長達332天的漫長治療過程，歷經反覆高燒、胃黏膜破損、噁心、食慾不振及敗血性休克的生死交關，對她來說，她無懼身體的痛楚，但無法陪孩子成長是她心裡最深的忐忑！曾經因長期住院，只能透過視訊看孩子長大的她一度萌生放棄治療意念，直到收到來自癌症希望基金會送上的「愛心樹抱枕」以及那一句句關懷與鼓勵，她這才知道，她並非一個人，為了要回家、為了看孩子走進小學的門，她一定要戰勝癌症！

## 受助過，所以想要助人

「因為經歷過，所以更懂得」為了陪伴更多癌友順利完成治療，歷經骨髓移植，抗癌屆滿6年的雅君，特別邀請兒子以抗癌逆轉勝為主題設計冷熱敷袋，除了希望緩解癌友因治療所造成的手腳發麻、腰痠背痛或骨頭痠痛等不適症狀外，更希望藉由這份包裹著冷熱敷袋的「癌友打氣包」禮物，將祝福傳遞給更多需要的人！

即日起到12月底，凡響應「希望在這裡-癌友家庭照顧服務」並捐款支持滿1,500元(含)，可獲得「抗癌逆轉勝」晴雨兩用傘1把，滿2,200元(含)，除可獲得晴雨兩用傘1組，主辦單位更會為您將癌友打氣包送到病房關懷癌友！（贈品數量有限，送完為止）

更多活動詳情可至「希望在這裡」活動網址 [www.ecancer.org.tw/2016hopeishere](http://www.ecancer.org.tw/2016hopeishere) 或來電 (02)3322-6287分機126洽詢



●「癌友打氣包」冷熱敷袋

### 2016【希望在這裡】愛心回覆單

※請自行放大填寫後傳真 (02) 3322-1719

單位名稱	聯絡人
公司電話	手機
傳真	E-mail
通訊地址	
捐款收據抬頭 <input type="checkbox"/> 同聯絡人 <input type="checkbox"/> 其他 並填妥身分證字號/統一編號	
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	

捐款項目	內容	數量	金額	備註
「打不倒」X「我不怕」讓抗癌逆轉勝	捐款滿1,500(含)可獲得晴雨兩用折傘1把。			採隨機出貨，贈品限量，送完為止。
「一份愛心、雙倍祝福」送愛到病房	捐款滿2,200(含)除可獲得抗癌逆轉勝1+1雙人組(2把折傘)，更會將打氣包送至病房鼓勵癌友。			贈品限量，送完為止。單筆捐款30,000元以上，另可於打氣包上製作專屬貼紙，送愛到病房。

#### 捐款方式

<input type="checkbox"/> 信用卡授權	發卡銀行：_____ 有效期限：____月____年
	信用卡別： <input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB 信用卡號：____-____-____-____ 持卡人簽名：_____ (同信用卡背面簽名)
<input type="checkbox"/> 其他方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 或 <input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 郵政劃撥 戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：50191500
	<input type="checkbox"/> 全家便利超商 FamiPort/愛心捐款
	<input type="checkbox"/> 線上刷卡 請逕至癌症希望基金會「希望小舖」購買 <a href="http://gift.ecancer.org.tw/">http://gift.ecancer.org.tw/</a>
您從何處獲得訊息 <input type="checkbox"/> 活動文宣 (DM) <input type="checkbox"/> 廣告 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他 (請註明) _____	
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詹小姐或分機165林小姐。 2. 其他付款方式，請於匯款轉帳、FamiPort或劃撥後將捐款憑證傳真至癌症希望基金會，並於備註欄註明「2016希望在這裡」。 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，包含教育課程開辦、心理支持課程、癌症家庭子女獎助學金、照護人力與急難救助等經濟協助之用。	

### 抗癌逆轉勝—晴雨兩用傘

●寬7x高24公分·重量205克 ※贈品以實物為準



#### 打不倒

You can't beat me  
我奮戰的決心如暴龍般強大，你，打不倒我！



#### 我不怕

I'm not afraid  
因為你一路陪伴，所以，即使路再黑，我也不怕！

## 第6屆捕捉希望數位攝影比賽 總獎金10萬元等你拿

癌症，給了你什麼？忐忑不安、憤怒沮喪、感念珍惜還是永不放棄？

即日起至2017年2月3日，癌症希望基金會與羅氏大藥廠邀請癌友、家屬及醫療團隊，拿起相機，將癌症送給你的禮物拍成照片，報名參加第6屆「捕捉希望」數位攝影比賽，爭取最高獎金2萬元。

- 參賽資格：罹癌病友、癌症病患親友、醫療團隊
- 攝影主題：以「癌症送我的禮物」為精神，拍攝內容不限，人物、景物、事物皆可。
- 收件時間：2016年11月1日至2017年2月3日止（遇假日則順延）
- 收件方式：填妥報名表，連同作品及相關證明文件以郵寄（10058台北市中正區八德路一段46號5樓）或電子郵件（pr@ecancer.org.tw）寄至「第6屆捕捉希望」收。
- 作品規格：請提供600萬以上畫素的JPG檔或RAW檔或TIFF檔（照片檔案需超過3M），並自行設定作品名稱及「我要和癌症說」100字內的文字敘述。
- 獎項：分為罹癌病友、癌症病患親友及醫療團隊三組，每組取前三名及佳作五名。  
第一名：獎金20,000元·第二名：獎金10,000元·第三名：獎金5,000元·佳作：獎座

※活動詳情請至癌症希望基金會官網 [www.ecancer.org.tw](http://www.ecancer.org.tw) 或電洽(02)3322-6287分機174楊小姐



## 捕捉希望

捕捉瞬間·紀錄感動·分享希望