

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

【董事會】
 董事長：王正旭
 副董事長：林育智、洪明輝、洪志宏、曹和森、陳顯明、潘錦雄
 董事：成仕豐、李羽儀、林志茂、邱秀娟、邱高芳、高嘉蓉、陳俊玉、彭佳慧、新紹華、楊岳成、黃秀麗、謝淑慧、簡品秋月、羅盛典
 監事：謝冠群、杜國榮、陳志豪、黃少華、黃華敏

【執行團隊】
 執行長：蔡鴻源
 副執行長：鄧凱廷
 財務管理：李潔蓮、林麗亞、詹玉雯
 行政事務：黃佳如、潘明華、陳正榮
 公共事務：王秀水、李麗貞、林可寬、蕭怡婷
 研究發展：呂嘉玲、徐仲宜、吳智英、李慧婷
 教育事務：林淑華、歐淨心、王怡雯、劉麗文
 病友服務：陳建玲、許怡敏、陳鈞、王逸雯、張慶文、顏育舒、彭淑美、徐榮發、謝麗玲、張淑清、吳佳真、謝宛琪、謝雯卿、王育華、張文香、朱淑全、胡雅廷、陳玉蓮、蔣明峰、張文文、黃鈺婷、洪地君、林玉清、陳秋鳳、曾慧萍、黃玉菁、劉秀文、蔡德琦

執行單位：財團法人癌症希望基金會
 法律顧問：莊國華
 美術編輯：美樂有限公司
 地址：10098台北市中正區八德路一段4號5樓
 電話：02-322-6287，傳真：02-322-1719
 網址：www.ecancer.org.tw
 【台灣郵政台北郵字第02號特准掛號為雜誌類刊】

特別企畫

● 1版 4 Good for Good 抗癌心力量

本期焦點

- 2版 希望情報—2017 癌症新藥更靠近
- 3版 希望情報 胃癌治療的新趨勢
- 4版 希望情報—癌症希望基金會×藝術家眼球先生 宣導防癌 用貼圖也可以！
- 5版 希望諮心—關於癌症的自殺迷思
- 6版 希望脈診—炎炎夏日 口好乾，肝好火？
- 7版 悠樂園地—悠樂種子 隨心綻放
- 8版 希望有愛—出發吧！帶我們去冒險



特別企畫

4 Good for Good 抗癌心力量



■左起：本會董事長王正旭、藝人林美秀、國民健康署署長王英偉、病友潘小姐、禮來總經理姜佩華（Petra Jumpers），齊聲呼籲病友用 4 Good 和希望護照，積極抗癌，邁向康復。

面對未知，是人們最大的恐懼。特別是在被診斷罹患癌症時，面臨生死關頭，對於醫療所知的有限，更使人手足無措。癌症希望基金會在過去15年的服務經驗中發現，病友對於治療是感到未知與恐懼的，往往因對治療認知不足而擔心害怕，未能在第一時間接受治療而延誤病情。為了減少這樣的憾事發生，基金會提出「4 Good 抗癌關鍵：瞭解它、別怕它、治療它、打敗它」，呼籲病友在癌症診斷治療期間透過掌握 4 Good 關鍵，為生命找到契機。

目前癌症治療日新月異，有許多新式的藥物及治療方式不斷出現，治療以非單一選擇，而是透過腫瘤細胞標核後對症下藥，而使癌症治療更趨於精準及個別化。面對多樣治療的可能性，病友及家屬應該如何選擇呢？

其實近年來在國際上，對世界衛生組織WHO所主張的「疾病自主」已有共識，為病人可以參與治療，與醫療團隊討論，從眾多具有臨床證據的治療方式中，選擇最符合自身意願的治療方針，達成「醫病共享決策」（Shared Decision Making, SDM）。

癌症希望基金會近年來積極讓台灣與世界接軌，努力推動「醫病共享決策」，以提升癌友生活品質，同時，也將「希望護照」升級改版，讓癌友可以依循 4 Good 四關鍵逐一完成治療。「希望護照」是一本讓病友及家屬可主動掌握疾病治療之增能工具，引導癌友瞭解癌症、學習抗癌，提升癌友知能，與醫師討論治療決策，精準治療不輕言放棄，正面迎戰癌症，進而邁向康復。

GOOD1
瞭解它

學習抗癌！
要知己知彼，不盲從

GOOD2
別怕它

正面迎戰！
跟醫師討論，不恐慌

GOOD3
治療它

精準治療！
要配合醫囑，不馬虎

GOOD4
打敗它

邁向康復！
要堅持治療，不中斷

今年也特別邀請知名導演陳玉勳策劃執導 4 Good 之宣傳片，更由喜劇天后林美秀擔綱演出，將其個人魅力發揮的淋漓盡致，以活潑歡樂氣氛為癌友帶來抗癌「心」力量；共同打造 4 Good 抗癌關鍵的新意象，翻轉癌症的負面印象，讓人面對癌症不再恐慌，更呼籲癌友立刻索取、使用「希望護照」，落實 4 Good 抗癌關鍵，一起宣告「是的！我要更健康的活著！」

●更多關於 4 Good 抗癌關鍵訊息及影片，請上網站 http://www.ecancer.org.tw/4good_hope/



●最新版「希望護照」，請至全台癌症資源中心及癌症希望基金會北、中、南希望小站免費索取！

2017癌症新藥更靠近

隨著癌症醫學研究的進步，新的治療藥物和技術的出現，治療癌症不再遙不可及。但當新藥動輒以百萬起跳，或因審查延宕，等不到新藥，令人不禁想問，為什麼新藥就在眼前，卻離我們這麼遠。

在癌症高發的今天，癌症新藥的議題不能被忽視，故癌症希望基金會繼召開「等不到X用不到 癌症真的那麼近？」記者會後，更於六月份開始於北中南辦理「2017癌症新藥更靠近-癌症新藥可近性論壇」，希望能凝聚更多共識，讓整體社會更加關注癌友權益。

論壇首發於台北場舉辦，本會董事長王正旭醫師在會中指出，癌症治療技術及藥物日新月異，讓患者的存活率不斷提升，超過半數癌友可以存活超過5年。不僅如此，新藥對適用的癌友而言，能夠降低副作用、維持生活品質，使癌友能更快重返社會，而持續對家庭及社會有所貢獻。而這正是新藥的價值所在。

前衛福部次長、陽明大學藥學系許銘能助理教授也分享親身經歷，他罹癌迄今20多年，確實因癌症新藥新科技延長壽命，並維持一定的生活品質，但如果不是這10年來有健保幫他支付1400多萬的新

藥費用，他也難以負擔，恐怕沒有機會持續擔任公職、教職，貢獻他的專業回饋社會。

臺大醫院內科部柯博升醫師在論壇中直言：「無論是標靶治療或免疫療法，即使用藥有效，但由於昂貴的藥費造成的『經濟休克』絕對是最大的副作用。」這無非也是本會最憂心的事情若癌症新藥未受健保給付，即便藥效顯著，卻也承受非常大的經濟負擔，甚至壓垮整個家庭。

長期參與健保共擬會議，熟知新藥審查過程的和信醫院藥學進修教育中心主任陳昭姿指出，據統計，新藥納健保平均需等候三至五年，主因為共擬會議中，多數專家考量藥費昂貴，對健保財務衝擊過大而卡關不給納保。當健保給付不了癌症新藥，商業保險是否能填補缺口呢？再保險公司精算師林冠秀表示，台灣民眾購買商業

保險比率高達九成，但當中理賠較高的保障型商品僅占3%，其餘97%是理賠較低的儲蓄險；而每張癌症險保單平均保額僅25萬元，對照高單價新藥，根本杯水車薪。

有鑑於上述種種支援癌症新藥的經濟阻礙，本會馬不停蹄諮詢各方專家學者、臨床醫師，終於在今年出版「癌症新藥可近性建言書」。

建言書中集結了各界專家精闢的建議，從健保制度與商保規劃雙管改善，希望讓癌友面對癌症新藥不再「等不到、用不到」！建言書摘要請見下表，全文請上癌症希望基金會網站 <http://goo.gl/bae5Y1>。



訴求重點	怎麼做
增加健保財源	<ul style="list-style-type: none"> ● 每月少喝一杯珍珠奶茶，保費即可調升一點 ● 調高門診藥費部分負擔
採用共同負擔	<ul style="list-style-type: none"> ● 病人與健保共同負擔高價癌症新藥費用 ● 設定負擔上限並對中低收入戶補助或減免
取消指示用藥	<ul style="list-style-type: none"> ● 落實指示藥勿佔健保資源之規定 ● 優先給付嚴重疾病之用藥
藥品收載協議	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展多元彈性的藥品收載協議 ● 藥商還款費用依疾病別專款專用
重症審查優先	<ul style="list-style-type: none"> ● 嚴重威脅生命疾病的創新藥品應優先審查 ● 免疫治療廣譜藥品應有創新的審查方式
創新商業保單	<ul style="list-style-type: none"> ● 規劃合適保單（如癌症門診支費付）補健保缺口 ● 創新保單因應癌症新型治療模式

希望寶盒

學名：Palbociclib
商品名：Ibrance
中文名：愛乳適

作用：

週期素激酶CDK4/6型抑制劑，抑制腫瘤細胞生長。

適應症：

局部晚期或轉移性乳癌，停經後女性荷爾蒙接受體陽性（ER或PR+）、人類表皮生長因子受體2陰性（HER2-）患者，需與抗荷爾蒙藥物度魯納（Femara）或停經計法洛德（Faslodex）合併使用。

給藥途徑：

口服。

副作用：

疲倦、噁心嘔吐、腹瀉、感染、口腔炎、白血球減少、頭痛。

健保給付條件：

目前無健保給付，需自費。



希望有愛



[縫出希望·傳遞愛] 5000頭巾助癌友計畫

「一頂能完全覆蓋髮根的『頭巾』，才能滿足病友在治療期間不同掉髮程度需求！」故為讓頭巾給予癌友完全的保護，為提供每位需要的病友2條頭巾做為替換，為讓癌友頭巾能每年服務2400人次，癌症希望基金會每年至少需要5000條頭巾。

有鑑頭巾供不應求，目前以基金會志工縫製庫存量僅有1228條，長期關懷癌友家庭不遺餘力的台灣喜佳(股)公司特舉辦【心手相縫·愛相隨】頭巾送愛募集活動，號召所有喜愛縫紉並想助癌友的民眾共襄盛舉，企藉由一頂頂美麗、舒適且能完整包覆髮根的頭巾，伴病友走抗癌路。

* 誠摯邀請您加入【心手相縫·愛相隨】頭巾送愛

活動詳情可至基金會官網 <https://www.scancer.org.tw/> 最新消息瀏覽

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，陪伴癌友家庭走過抗癌路！

中華電信 51142

台灣大哥大 518072

亞太電信 590+42

* 當次捐款將於下期電話帳單繳納，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。

希望情報

胃癌治療的新趨勢

文 / 周志銘

胃癌是研究「飲食與癌症」極佳的典範。隨著冰箱的發明和普及，食物的保存不再仰賴煙燻或使用含亞硝酸鹽等具潛在致癌性的防腐劑，胃癌的發生率在過去30年，呈現逐年下降的趨勢。然而，同樣拜科技的進步，造就了一群邊吃飯邊看電視，吃完飯繼續坐在沙發上的電視迷(couch potato, 沙發馬鈴薯)，肥肥胖胖且缺乏運動，導致胃食道逆流的盛行，胃酸反覆刺激和傷害到食道的結果，使得食道與胃交接處就容易發生胃癌，在歐美已開發國家，大部分的胃癌目前都是發生在這個部位，遠東亞洲國家主要仍然發生在胃的下半部的情況截然不同。因此我們在看一些歐美國家發表的胃癌治療文獻時，心中常會興起一個大問號，不清楚文獻的結論是否適用於亞洲國家的胃癌，這點相當有趣，有待更多資料的釐清。

有關胃癌治療這幾年的新進展，我們分以下幾點來介紹：

胃癌基本上還是以手術根治性切除為治療癌症的不二法門。因此，除非身體狀況不佳，或已經遠處轉移，不然只要有機會開刀，盡量不要放棄。有時如果局部腫瘤較大，但無遠處轉移，只是外科認為立刻切除有潛在困難時，可以先接受手術前化學治療(或合併放射治療)，先縮小腫瘤後再去開刀，藉以提升切除機率。臨床上，常會遇到七、八十歲的高齡病人，體力仍相當健朗，癌症也有機會切除，可是自己或家人卻認為年紀大了，說什麼也不接受手術，實在非常可惜。隨著醫學整體的進步和國人壽命的延長，年齡本身已經不是決定癌症可不可以接受積極治療的絕對因素，現在八九十歲，甚至上百歲的人接受手術、化學治療，且能順利完成治療，治療癌症的案例比比皆是。

尤其是腸胃道的腫瘤，影響到的是進食、排便、

營養攝取和整體體力，你不開刀拿掉，癌病不會乖乖地在那邊不鬧事，遲早會引起阻塞、出血、疼痛等棘手的問題。更重要的是，若因選擇了不手術的姑息做法，不僅喪失掉了根治癌病的機會，且換來更多更辛苦的長期折磨，豈不得不償欠。這幾年，腹腔镜胃癌手術發展成熟，跟傳統手術相比，具開刀時間較短，傷口復原較快，手術併發症較少，治療成績相當等優點，但不是所有人都適合此一方法，得請教醫師，做審慎的評估。

手術中針對已有腹膜轉移的病人，有些醫院可以同時施行腹腔內溫熱化學療法(Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy, HIPEC)，運用特殊溫熱設備，灌注攝氏41-42度的生理食鹽水和化學藥物於腹腔內，藉以殺死腹腔內手術拿不乾淨、殘存的癌細胞。

接受完手術，有需要接受什麼後續的治療嗎？下一期，為您詳細解析。

周志銘 小檔案

現職：萬芳醫院血液腫瘤科專任主治醫師

希望廚房

胃癌癌友 友善食譜 給癌友全方「胃」照顧：To-Go餐

謝小姐在10年前發現罹患胃癌1期，做了全胃切除的手術之後，飲食生活發生了極大的變化。生病前，她喜歡大口吃飯且吃很快，但後來因為全胃切除的關係，她必須要「少量多餐」。「吃飯的時候，如果一感覺不舒服，我就要立刻停手；而且，因為全胃切除的病人，容易有『傾倒症候群』，這是因為吃入的食物都沒能經過適當的混合、消化就進入空腸所引起的。大大口地吃或吃過鹹的食物都會讓我不舒服……」謝小姐的經驗裡，需要半小時至一小時才能改善，有時甚至會一直冒冷汗到無法做任何事只能一直躺著。

「有時候，我會一下下就飽了，而其它的時間，我變得會覺得好像沒有到吃飽，有點想要吃……」所以，她每天都吃五到六餐；除了主要的三餐外，其餘的餐與餐之間她會選擇水果或小點心，做為補充或所需熱量的來源。「我外出的時候，都會需要隨身攜帶方便的食物；而且我每天的狀況都在改變，有時候正餐可以吃下一碗飯，有時候卻只能吃一口，所以正餐與正餐之間能量的補充對我而言很重要！」

在食材的選擇上，也要格外留意。因為，外食通常都過於油膩且鹽分過多，選擇上相對非常不容易。所以，她開始要每天為自己準備外食的「便當」，為了方便她常攜帶的是香蕉和餅乾，久了也會覺得沒有變化，但又不知如何是好。

我們準備了兩道依「少量多餐」為原則設計的餐點供謝小姐試吃，因為方便攜帶，故命名為：To-Go餐，分別為「牛肉蘿蔔煎餅」和「什錦鹹布丁」。謝小姐覺得：煎餅吃起來相當很軟嫩順口，胃癌患者平常不能吃太大塊的食物，而我們的煎餅切塊大小適中，很適合咀嚼。另一道鹹布丁裡則有毛豆、豆腐、鹹布丁和些許的雞胸肉，含有充分的蛋白質，謝小姐說：「吃起來香嫩多汁，冷冷吃依然好吃，份量剛好也方便攜帶，以前只能帶香蕉和餅乾出門，現在就多了一個選擇了。」

謝小姐很高興我們這次能為胃癌患者研發餐點，幫助胃癌者在術後適應的這段時間能夠更加順利，因為吃對於他們來說是最重要同時也是最辛苦的，吃起來舒服的餐點，可以改變病友的生活品質，讓病友在病後一樣能享受吃的樂趣。

牛肉蘿蔔煎餅



●材料

牛絞肉80克、白蘿蔔80克、雞蛋1個、青蔥末20克、香菜10克、韓式煎餅粉35克、白醬油1小匙、米酒1小匙、麻油1小匙、水35克。

●做法

1. 將白蘿蔔剉成粗泥，擠掉一些水分。
2. 青蔥與香菜切成末，與蘿蔔泥、牛絞肉、雞蛋拌勻。
3. 另將煎餅粉加水調勻，下白醬油、酒、麻油調味。
4. 將做法3拌入做法2，所有材料一起拌勻。
5. 熱油鍋，將拌勻的材料下鍋攤平煎至熟即可。

●營養師點評

1. 胃癌病友普遍有缺鐵、缺維生素B12的現象，而牛肉含優質蛋白質、鐵、鋅及維生素B12，適宜定期攝取。
2. 白蘿蔔則有大量的膳食纖維，可以「促進腸蠕動，幫助消化」；而且富含維生素C是蘋果的10倍之多，可以幫助病友增加免疫力。

什錦鹹布丁



●材料

中型雞蛋1個、豆腐80克、水80克、麻油少許、昆布粉1/2小匙、太白粉1小匙、白醬油1小匙、白胡椒、鹽少許、雞里肌1小條、冷凍毛豆20克。

●做法

1. 雞肉去筋切小丁，豆腐捏碎。
2. 將雞肉、豆腐與毛豆混合，先放入耐熱容器中。
3. 雞蛋加水，與麻油、昆布粉、太白粉、白醬油、白胡椒、鹽攪拌均勻。
4. 調勻的蛋液過濾後倒入容器中，加蓋或蓋鋁箔紙入鍋蒸熟即可。

●營養師點評

1. 這道菜綜合了各種動植物來源的優質蛋白，質地細嫩，適合咀嚼或消化不良的病友食用。
2. 若不加雞胸肉，極推薦豆奶系病友作為參考，以增加蛋白質的攝取。

癌症希望基金會 X 藝術家眼球先生 宣導防癌 用貼圖也可以！



為讓全民遠離癌症威脅，癌症希望基金會與藝術家眼球先生再度攜手，並推出「防癌五保庇，癌症遠離你」40款Line貼圖，盼全民下載，將正確防癌觀念推升名列熱門排行榜！

教全民輕鬆防癌！眼球先生獨創「防癌LINE貼圖」

全球癌症發生率逐年提升，台灣每5分06秒有1

人罹癌，不過，至少有1/3的癌症跟菸、酒、肥胖、不運動、不健康飲食有關，因此，為掌握防癌關鍵，讓大眾養成良好生活習慣，知名藝術家眼球先生繼獨創防癌宣導大使「保弟」後，2017更結合即時通訊，以「防癌五保庇，癌症遠離你」為概念，設計包括「你給我減肥」、「我愛運動」、「檳榔退散」、「快來跟我動盪動」、「今天有吃蔬菜嗎？」等40款LINE貼圖，希望藉由可愛逗趣的貼圖傳遞正確觀念，助全民和癌症說掰掰！

遠離癌症威脅！癌症希望基金會盼全民助衝「貼圖」人氣

癌症希望基金會執行長蘇麗瓊表示，越貼近民眾日常生活的宣導訊息越能有效提升防癌意識，因此，癌症希望基金會呼籲全民下載「防癌LINE貼圖」並多加使用，讓正確飲食、規律運動、體重控制、戒菸酒檳榔、定期篩檢五大防癌觀念持續傳遞，並在防癌行動的落實下，助更多人遠離癌症威脅！

「防癌五保庇，癌症遠離你」LINE貼圖



2017/7/10正式上線，歡迎至LINE STORE下載
<https://line.me/S/sticker/1484427>
 或至癌症希望基金會官網
www.ecancer.org.tw 瀏覽相關訊息



下載途徑

1. 連結「防癌五保庇，癌症遠離你！」
<https://line.me/S/sticker/1484427>
 或至 line store 搜尋「防癌五保庇，癌症遠離你」或是「癌症希望基金會」
2. 點選購買貼圖
3. 下載完畢就即可使用「防癌五保庇，癌症遠離你」保弟Line貼圖。

希望花園

希望的「種子」在這裡



「我不知道如何和身旁朋友提起我媽得癌症」、「我捨不得爸爸治療的痛苦」、「爸爸生病了，家裡沒有經濟來源」……。這可能都是癌友家庭子女面臨的困境及壓力，在面對家人罹癌過程中，子女內心的不捨、難過及憤怒等等複雜的情緒，讓他們在陪伴罹癌父母的抗癌路上特別辛苦。

癌症希望基金會秉持著陪伴癌友家庭的服務熱忱，



不只是陪伴，更透過「1001個希望」計畫-希望種子營暨獎助學金發放活動，提供罹癌家庭中就讀大專院校學生獎助學金，期待能幫助學生不因家人罹癌而影響就學發展。

子女常常在面對父母親罹癌的時候，只能獨自承受各種不同的情緒及壓力，不易對自己的朋友傾訴。種子營當天，「情緒列車」帶領著大家，讓有著相

似經驗的成員們，說著自己的故事及經歷，大家分享、包容著不同的故事及對於每個事件的感受，不少成員紛紛表示在整天的活動中不只認識了新朋友，可以勇敢說出來，更得到成員間互相鼓勵及支持！藉著彼此經驗的交流，感覺自己不再孤單、有人陪伴，積沉已久的情緒有了出口，好好調適之後，更有動力繼續前進！

每位子女都是罹癌家庭中希望的種子，即使因為父母罹癌事件讓自己起飛得比同儕晚，但仍帶著祝福以及成長的心繼續往前走；也期待透過種子營的辦理，鼓勵成員參與1001個希望-夏令營大專志工服務，向世界的每個角落播下希望，由受助者成為助人者，將愛不斷延續！

晚飛的天使

孩子孩子你別哭，向上勇氣讓你強
 展翅飛翔回頭望，希望就在你腳下
 仰看人生把頭昂，未來憧憬盡情唱
 晚飛天使不一樣，散發信心光又亮

希望有愛

便利商店捐款 24H愛心不打烊

「我想成為一個能全力支持病友的護理師！」陪伴罹患乳癌的媽媽從確診的不知所措、接受治療但白血球指數遲遲無法正常、一度因失望萌生放棄意念，直到聽到那句「現在開始努力養打仗的白血球還不遲」的鼓勵，在他18歲那年將護理師訂為他的第一志願，因為曾獲得幫助的他知道自己可以給更多！

誌楷的故事並非單一個案，在台灣，全台有55萬個家庭正在面對癌症的挑戰，根據癌症希望基金會的服務經驗，病友在走出醫院後，因癌症所衍生

的心理、經濟、照護等資源與支持的不足，都會影響治療，因此，為了讓正在與癌對抗的病友都能心無旁騖地積極治療，癌症希望基金會邀請您捐款支持癌友家庭照顧服務計畫，100不嫌少、1,000不嫌多，讓我們匯集點滴愛心，幫助更多像誌楷的家庭走過生命低潮，重新再見到希望的曙光。



即日起欲響應【癌友家庭照顧服務經費募集】捐款，可直接您鄰近的全家便利商店 FamiPort，點選「服務/公益」→「愛心公益」→「愛心捐款」→「癌症希望基金會」，將您的愛心傳遞，讓更多癌友不僅活得好、還能活得好！

關於癌症的自殺迷思

文 / 葉北辰



前一陣子的新聞，臺大公衛學院及研究團隊運用全國癌症登記檔案資料庫加上全國死亡統計資料庫中的自殺身亡資料，想要了解癌症病人的自殺率。研究顯示，在1985至2009年間，整體而言，癌症病人自殺身亡風險是一般人口的2.47倍。更細部來區分，男性病友的自殺身亡風險高於女性，中壯年病友（45~64歲）的自殺風險高於其他年齡，預後較差的病友自殺身亡率也相對較高（癌症較嚴重治療效果較差也是影響力最大的自殺危險因子）。時間上來說，其實初診斷癌症的前兩年是自殺風險較高的時期，而非大家想像的久病厭世。另外，以癌症種類而言，頭頸癌、食道癌與肺癌的男性病人有較高的自殺身亡率。

這個研究並不是要我們去幫癌症病友貼標籤：如果是男性、45~64歲、預後較差的癌症病友，要小心他們會容易自殺囉？！錯！這個一箇人口統計

的研究，描述出過去某段時間的現象，主要的目的是協助我們了解癌症病人的自殺風險，而不是推論因果關係。

講到癌症和自殺，首先我們要瞭解什麼是自殺意念、自殺計畫和加速死亡的渴望（Pessin & Breitbart, 2015）：

自殺意念 (suicide ideation)

輕微像是「還要忍受這些副作用，不如死了算了」這類閃過腦海的想法，嚴重至一直有要傷害自己的念頭「最近幾次過馬路的時候都好像要跳出去搶重傷」，都屬於自殺意念。臨床觀察上，大部分的癌症病友或多或少都曾出現過這樣的念頭，癌症病友的自殺意念不見得完全是來自於想要傷害自己，而是反映出病友們的心緒沮喪、失去希望或想要幫自己找到一個出路。

自殺意圖或計畫 (suicide intent or plan)

當前述的自殺意念持續不斷，而且更強烈更具體，已經想要展開行動或是有積極的具體自殺計畫「我偷偷存了一些安眠藥，趁出院回家沒有人管的時候再吃……」，這樣的自殺風險就相對較高。

加速死亡的渴望 (desire for hastened death)

反映出病友們無助無望的自殺意念，有時也會以

「加速死亡的渴望」呈現出來，例如：偶爾或持續地想要早點死，但是沒有具體計畫「這樣撐著幹嘛！還要面對復發的風險，反正人都會死！」、要求撤除必要的醫療處置以加速死亡「我不想要再做治療了，這樣拖著自己受苦也拖累家人，與其承受治療的痛苦，不如早死早超生」、詢問安樂死「可不可以請醫生給我一針，就不要醒來了」……等。

當病友們得到上述的這些想法或念頭時，我們可以怎麼回應呢？簡單來說，我們要先破除一個迷思「跟想要自殺的人談論死亡，會讓他/她們更想死？」，事實是與癌症病友談論其自殺意念或意圖，往往有機會讓他/她的無助無望感得以抒發，也有機會讓別人瞭解其心理情緒困擾或比較深層的個人目標。身邊的親朋好友可以嘗試專注地傾聽，保持著想要理解的心情，詢問病友的想法和感受，避免太快給予評價或建議「你這樣太傻了，現在醫療越來越進步，你還是有機會，你應該要……」，必要時鼓勵病友尋求專業協助，例如：醫院的身心科門診或找專業的諮商心理師談一談，這樣就有機會降低癌症帶來的自殺風險。癌症希望基金會亦提供心理輔導服務，為癌友可能面對的情緒狀況、難以開口的问题提供抒發管道，若需要專業心理輔導，我們也將提供轉介相關協助。有需要的癌友及家屬可撥打免費專線0809-010500洽詢。

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

居家照顧補助～伴癌友多一份力走抗癌路

阿蘭姊，終日為家庭溫飽而奔忙，沒想到乳癌卻成為她停下忙碌生活的轉捩點。治療，成了生活中最重要的事，開完刀身上還帶著引流管就出院了，除傷口疼痛外，手也不易抬高，又要忙於家務，面對忙於生計的先生及就學中的兒子實在很難啟口自己需要協助……。

幸好，醫院社工在得知她的狀況後，為她申請木會「居家照顧服務」，讓她在白天孩子上學、親友無暇分身時，可以有居服員陪同就醫、採購必需品，並協助她做簡單的肢體活動，讓她多一份力氣走抗癌路。

癌友和家屬需要的，絕對不只是生理照護的滿足，心理和經濟支持更是讓癌友能夠持續進行治療不中斷的關鍵。癌症希望基金會除了癌症衛教、心理輔導、急難救助外，更提供癌友「手術後或治療中居家照顧補助」，提供經濟弱勢及支持系統薄弱的家庭照應關懷，在照顧人力上，不僅讓病友獲得妥善照顧，更能讓家屬獲得喘息空間、讓病友治療順利進行。

癌友居家照顧補助

減輕癌友家庭，經濟與照顧的雙重壓力，提供家屬喘息機會！

●申請對象

針對經濟弱勢、手術後或癌症治療中，日常生活需協助，經本會社工評估，符合以下條件者：

獨居或
無主要照顧者

主要照顧者
無照顧能力

單一照顧者因
就業、就學需喘息

●範圍

限台北、桃園、台中、高雄、屏東
有居家照顧合作單位範圍之區域。

●補助服務時數

由本會社工評估核定



◎歡迎有需要的癌友家庭申請：詳情及申請書下載，請至癌症希望基金會網站 <http://www.ecancer.org.tw/> 或洽詢專線 0809-010-530。

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！

數位化的世代，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。



炎炎夏日 口好乾，肝好火？

文 / 鄧瑋倫



人的身體因應四季溫度節氣變化，春生夏長秋收冬藏，植物也是如此，在四季飲食須知當中，春芽夏瓜秋菇冬果，蔬果在對應節氣變化，總會生長出最適合人們當下所需營養。

中醫總以黃帝內經的「夏日養心，春宜疏肝」來告訴我們。但是每天生活工作，肝火並不是只有春天才會升發出現。在夏日也會心火上炎，內心浮躁，肝在五行屬木，心在五行屬火，五行相生相剋理論中，若不控制好肝，那麼木生火，肝則傷到心。夏日常見「滅火行動」，中醫院每天要應付的病人，都是來「去肝火，解肝毒」的。

在夏天祛除火病是有撇步的，首先肝火症狀如下：

1. 嘴唇異常乾裂，怎麼剝都一直掉嘴皮
2. 舌上口腔粘膜一直破，怎麼抹藥都不癒合。
3. 腋下到骨盆直線左右兩側（中醫稱「胸脇」或「脇肋」）總是悶脹不爽利，脾氣暴躁易惹爭端。
4. 一下大便黏臭氣味難聞，一下大便行為改變便秘腹瀉交替。

5. 身體呈現每日因倦沈重，倦怠昏沉。
6. 皮膚狀況不佳，痘痘疔瘡頻生，紅腫或抓癢不停。
7. 食慾不開甚至有體重減輕狀況。

夏日大家雖然冷氣電扇不斷，但是這種抗暑方式就像是：我好口乾，這時我家庭院突然下大雨淹水，但是上游集水區水庫卻發生森林大火乾旱，打開了水龍頭，一滴可以喝的水都沒有。全身濕漉漉，口卻乾渴，一個頭抱著燒，水沒有喝到該去的、需要的臟腑。

我們可以以輕鬆自然簡單的方式過夏除滅火，首先，遠離火源「停看聽」：

「停止看手機」

2016年台灣人手不離機的「秒看率」已達到一分鐘內會拿起手機確認有無新訊息通知高達九次，這樣一來，焦慮浮躁是發生的，工作效率是降低的。

「中午午餐避免看到老闆同事」

中午外出用餐很熱，但是當若沒有冷氣病或中醫體質的人，可以盡量選擇非辦公室用餐方式，讓大腦不疲乏，讓下午心情提昇，甚至有人為何窩在大樓安全梯防火門內吃飯，這是聰明的，享受一人放空時間，是讓肝火降沉的好方法。

「停止心中的競爭，聽自己的聲音」

夏天在內經是要內心奔放，活力充沛，但是若心生比較，別人有的我卻沒有，別人好健康，我都在生病，別人好有錢，我都賺不到錢，這樣心念會招病，建議以自己與自己賽跑，自己與自己對話競爭的方式，而不要一直羨慕別人的一朵化，而忘記自

身擁有的大草原。

再來，食物相對重要，在冬季亂吃，大可下一餐多調整一下就可，夏季不然，每吃到不對的，可以搞個一週不爽快，好比吃個燒肉麻辣鍋，搞個指掌汗龍疹一個月癢的半死。

夏日飲食守則，必然是要「減苦、增辛、微微酸」，大部分人會覺得夏日瓜類解暑熱，包括苦瓜，應該食用，事實上，是要「稍微吃，不要狂吃，也不是不要吃」，這是「減苦」，因為夏日真真瓜果過多，腸胃消化吸收不良，反引起腸胃發炎積滯，甚至濕氣暑熱交雜，水腫濕疹皮膚過敏更嚴重。所以墜凡冬瓜、苦瓜、絲瓜在食用時，可用嫩薑連皮切絲調味，薑皮利水見脾胃，又不燥熱，適合夏日。

「增辛」，不是辛辣刺激食物。中醫的辛味是指，香菜、芹菜、洋蔥、花椒、辣椒、茴香、白蘿蔔、生薑，作為涼拌小菜，開胃、發汗、解肌熱。幫助愛吹冷氣愛吃冰品的現代人，因為寒氣入肺，多食辛味食物，可以補益肺氣，增強接下來秋天容易感冒過敏的免疫系統。

「微微酸」更是重要，夏大太陽太高與太外放的辛氣容易倦怠疲勞，酸能收斂，避免心神不能過度耗損，又能生津止渴。所說的酸最好不是只有果醋飲品，最好是發酵健康的，例如鎮江烏醋或鎮江白醋（若怕烏醋鈉離子過高的好選擇）、檸檬連皮（有檸檬苦素抗癌又不酸到傷胃）、金桔，對解除疲勞健胃整常刺激食慾都有助益。

夏日宜輕鬆，讓身心毛孔都放鬆，這樣肝也會火氣盡消，舒暢起來。

鄧瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

2017年8月~10月 希望小站 課程訊息

台北希望小站		台中希望小站		高雄希望小站	
8月26日 (周六)	胃癌學習營 地點：台北希望小站	8月19日 (周六)	神經內分泌腫瘤分享會 地點：台中希望小站	9月26日 (周二)	美胃食膳分享會 (限胃癌病友、家屬) 地點：台中希望小站
9月23日 (周六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：內湖三軍總醫院	9月2日 (周六)	禪繞畫 地點：台中希望小站	10月14日 (周六)	白血病學習營 地點：台中希望小站
9月23日 (周六)	婦癌學習營 地點：台北希望小站	9/6~9/27 (每周三) 連續四周	情緒支持團體~從心 彈起音樂治療 地點：台中希望小站	10月18日 (周二)	看電影~聊生活 地點：台中希望小站
10月3日 (周二)	毛線編織(連續六週) 地點：台北希望小站	9月9日 (周六)	中醫調理講座 地點：台中希望小站	10月21日 (周六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：彰化基督教醫院
10月14日 (周六)	癌症照護及社福資源 講座 地點：台北希望小站	9月16日 (周六)	手作藝術班 地點：台中希望小站	高雄希望小站	
10月14日 (周六)	乳癌復健運動 地點：台北希望小站	9月23日 (周六)	社心講座—父母罹癌， 如何告知孩子？ 地點：台中希望小站		
		9月23日 (周六)	頭頸癌學習營 地點：台中慈濟醫院	8月19日 (周六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：高雄榮民總醫院
				8月26日 (周六)	神經內分泌腫瘤分享會 地點：高雄希望小站
				9月2日 (周六)	攝護腺癌骨轉移學習營 地點：高醫附設醫院
				9月16日 (周六)	大腸癌學習營 地點：新統合醫院
				9/6-10/18 (每周三) 連續六週	情緒支持團體 地點：高雄希望小站
				9月23日 (周六)	生命講座—生與死都 在關係中 地點：高雄希望小站
				10/2-11/27 (每周一) 連續八週	好好生活—在日常中 自我療癒 地點：高雄希望小站
				10月24日 (周二)	中醫調理講座 地點：高雄希望小站



詳細課程內容請見本會
課程訊息網頁
<https://goo.gl/rf5mtX>
或撥打免費專線
0809-010500洽詢

悠樂園

悠樂種子 隨心綻放

文/ Ms.Alice



又是與老友一期一會的日子，興沖沖地收拾了一番，黑色蕾絲上衣搭卡其九分喇叭褲，足踏三寸 Steward Weizman 高跟鞋，妖嬈自得的前往餐廳，誰料這位小姐一大早發電郵給我，重感冒且雙眼紅腫，不得不缺席。人可以病到不會打電話，真是應該休息了，再者，請我自己去吃餐好的，她付帳，那麼，一切不就都好說了，哈哈！

早想探訪我那兩位年輕的法文同學，服務於民生社區的 Côté Vie，內外場兩人玩包，學法又是為了讓自己有能力用法文介紹紅酒，便客人更添一分真實的用餐情境。每每週三一下課，便「衝」往餐廳工作。既然亮麗有型出門，不正適合前往此處？！

希望劇院

我會一直在這裡



文/ 鄭凱芸 圖片來源/世界電影

穿越劇愈來愈多，從好萊塢的「黑洞頻率」，看到中國的「步步驚心」，再到韓國的「隧道」，都有讓我眼睛一亮的劇情發展，也因為如此，想要再看穿越劇的衝動就愈來愈少了。在往來台灣上海的飛機上，瞥見了「你會在那裡嗎？」(Will you be there?)，很普通的一部電影，沒有任何跳脫穿越劇元素的新意在裡面，卻讓我再次看到為人父母被子女負荷的甜蜜。

中年男主角是位醫生，被診斷罹患肺癌末期，在一次戰地醫療救援的過程中，得到了當地老翁給的藥丸，竟然改變了他的一生。讓他有機會回到三十年前拯救了本來應該死亡的無緣女友，並且因為戒菸，健康地在三十年後與女友重逢。而他堅持搶救女友後不再與女友見面，只因為他知道他會有一個女兒，如果他跟女友維持關係，他

就不可能跟別人生下這個女兒，而這個女兒是他此生除了女友外最美好的存在。

如果我不會，不購物，我確信我的快樂也必不減分，因為年理人的努力，已讓我也青春了起來。無論我的臉頰如何下垂，我的嘴角總是找機會上揚，我不把我的快樂交在旁人的手上，我抓不住財富，抓不住健康，抓不住關係，但我日日緊緊的抓住開心的機會。在心中的花園時時撒種，它才能隨心綻放。花不可以無媒，人不可以無癖，若以開心為癖，則無日不處境順，要堅守YOLO精神。

美國著名的時尚教母Diana Vreeland曾說：「衣服不一定要多才能有型，端看你的態度，沒有態度，就不會有型的。」生活更是如此，不一定要有錢才能過得有聲色，端看你的選擇。

可能小時候跟著媽媽看連續劇看多了，從小就在想，如果我不是媽媽親生的，我會想要像連續劇的主角一樣，迫切地尋根嗎？答案是，一點都不想耶！誰生我的一點都不重要，重要的是我跟家人相處的點滴，那些笑鬧悲喜的交織才是關係提煉出來的精髓。等到我當媽媽了，我開始想，如果有一天我發現十二歲的兒子被抱錯了，我該怎麼辦？我真心希望不要交換兒子，因為我一點都不在乎他是不是我親生的，我珍惜的是我們十二年的相處，它無窮血脈，更不需要認祖歸宗，人與人關係的層次應該可以高點吧。

我接受現在我所擁有的與已經失去的，如果可以許願，我希望我不再失去，並且珍惜所有，但生命難在我們會不斷地拾起新的、捨下舊的，然後在沒完沒了的適應過程中接受失去的，擁抱迎來的。我媽說，「如果你不是我親生的，你不想尋根是你的事，但如果你兒子不是你親生的，也許他想找回親生爸媽啊！」一大，我小心翼翼地問他，他說：「拜託讓他們找不到我！」我知道，他跟我一樣好實實地擁抱中的一切。

我愛的，我會一直在這裡。

鄭凱芸 小檔案

現職：願在希望基金會 副執行長

希望小舖



這份用心，值得您收藏

『我不善稱向所有幫助過我的人說謝謝，也希望透過自己的力量，陪伴與癌奮戰的朋友走一段路，並讓他們知道，我現在很好，相信你們也可以！』

「因為經歷過，所以更懂得」為募集癌友家庭照顧服務經費，基金會總友家庭志工特別DIY 蝶谷巴特手作品，無論是帆布提袋、帆布鞋，每一件作品從構圖、剪紙、轉印、推合，秉持

著丁坊職人精神的他們，即使手工製作需耗時14~30天也從不畏辛苦，因為對他們來說，每一份獨一無二的支持都必須給予特別的感謝，而「用心」則是他們想要到一路陪伴的您想要說的話！

想收藏癌友家庭志工獨創的蝶谷巴特作品？想陪伴更多家庭走過抗癌路？歡迎現在就到【希望小舖】<http://gift.ecancer.org.tw>

希望報

捐款收據無紙化 更便利 更環保

本會為響應財政部無紙化政策，簡化所得稅申報作業，即日起捐款人可逕向本會提供身份證號碼，本會統一於每年二月底前將捐款人姓名、身份證號碼及年度捐款總額提供至稅務機關，稅務系統會把捐款人資料與報稅資料歸戶連結，故捐款人即可免檢附捐款收據，除節省蒐集、整理資料的時間外，更可簡化所得稅申報作業，亦能減碳。◎相關資訊請洽02-33226287#165-166林小姐

出發吧！帶我們去冒險

邀您與癌友同行 改寫抗癌人生

在台灣，每5分6秒就有一人罹癌！
害怕治療、擔心沒錢、放下夢想、不願孩子受累，
不敢期待明天，是很多癌友家庭的日常！



癌友家庭照顧服務經費募集中

罹癌並非人生終點，但往前走並不簡單！為改寫全台55萬家庭的抗癌人生，邀請您加入【希望在這裡-癌友家庭照顧服務經費】募集中計畫，成為癌友抗癌冒險的強力後援，讓踏上旅途的他們，不僅無所畏懼，更能在探索未知、克服困境後，往更好的明天出發！

即日起至12月底，凡參加「希望在這裡」捐款滿1500元(含)，即可獲得【明天bus】餐食罐1個，捐款滿2000元(含)，更加贈【勇氣map】餐盤。

*更多活動詳情可至「希望在這裡」活動網址 <https://www.ecancer.org.tw> 或來電 (02)3322-6287分機126洽詢

【明天bus】餐食罐
即使路途有風有雨，但向前走，就有不同可能！



明天bus餐食罐：
容量350ml
重量340克
※禮品以實物為準

2017【希望在這裡】愛心區覆單 ※請自行放大填單後傳真 (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"/> 財團法人 <input type="checkbox"/> 其他 *請填妥身分證字號/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
明天bus餐食罐	捐款滿1500(含)可獲得餐食罐一個			依禮券出貨，禮券數量，送完為止。
勇氣明天餐食罐	捐款2000(含)，可獲得勇氣明天餐食罐x勇氣map餐盤各一個			依禮券出貨，禮券數量，送完為止。
一份愛心、雙倍祝福、送愛到病間	捐款滿3000(含)，除可獲得【勇氣明天餐食罐】2套，主辦單位更為您將餐食罐送到病房，關懷正在與癌對抗的病友。			單筆捐款30,000元以上，另可加打氣球上製作專屬站語，送愛到病間。

捐款方式

信用卡捐

發卡銀行：_____ 有效期限：____月____年
信用卡號： Visa Master JCB
信用卡號：____-____-____-____
持卡人姓名：_____ (與信用卡背面姓名一致)

其他捐法

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
 全家便利商店 FamiPort/愛心捐
 線上捐款 請逕至癌症希望基金會「希望小徑」網頁 <http://gift.ecancer.org.tw>

您從何處獲得訊息 活動文宣 (DM) 廣告 網路 其他 (請註明)

備註：1. 愛心區覆單請寄至傳真 (02) 3322-1719 並電覆電話 (02) 3322-6287 分機 100 輪小地或分機 105 祥小地。
2. 其他付款方式，請逕向郵政劃撥、FamiPort 或劃撥後將郵政劃撥單寄至癌症希望基金會，並於備註欄註明「2017 希望在這裡」。
3. 郵票與收據請於捐款成功後附寄後寄出。
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，包含支用課程開發、心理支持課程、癌友親子成長學堂、照顧人力與志願服務等經濟協助之用。

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！

