

本會宗旨 推廣正確癌症防治觀念，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。

《監事》

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

《執行團隊》

執行長：蘇連環
副執行長：鄭凱芸
財務管理部：李素媛、林麗姿、詹玉雯
行政管理部：黃筱如、潘朝馨、陳芝豫
公共事務部：王秀米、李惠娟、林可璇、蕭怡婷、林靜君、賴瑞如
研究發展部：呂嘉玲、施伶宜、吳智敏、李芸婷、蔡士敏
教育宣導部：林宜潔、王怡雯、張薰云、陳舒愉、黃敏露
病友服務部：戚繼玲、許怡敏、陳向、王逸雯、張學文、顏育舒、范淑美、徐奉張、簡嘉吟、張瑋惠、林玉清、陳秋鳳、林家仔、吳佳霖、謝宛妮、張文馨、朱淑金、胡韶廷、陳玉蓮、蔣昀珊、張文虹、黃姪婷、洪瑜君、范珍蓮、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬

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【心療癒·新氣象】繽紛翻轉，讓白色巨塔變溫暖

本期焦點

● 2版 希望情報—胃癌治療的新趨勢(2)

● 3版 希望情報—【10月國際乳癌防治月】早預防·早發現 早治療

● 4版 希望情報—醫療單據別亂丟，多瞄一眼顧荷包！

● 5版 希望看板—第7屆【彩繪希望】繪畫比賽 總獎金10萬等你拿

● 6版 希望情報—別讓肝癌作祟，早期確診才能及早治療！

● 7版 悠樂園地—心境怡然，凡事可慶可樂

● 8版 希望有愛—血癌少女《明天巴士》餐食罐—邀您集資助癌友



特別企畫

【心療癒·新氣象】繽紛翻轉，讓白色巨塔變溫暖



■高雄醫學大學附設中和紀念醫院10樓癌症中心經美化後，環境變得繽紛又明亮，增添不少療癒溫馨感。



■高雄市立大同醫院5樓癌症中心，變身森林小屋，溫馨舒適的布置如家一般讓病友可以盡情放鬆。



早在國外行之有年的「藝術治療」，其中一環是藉由影像產生的愉悅、放鬆、平靜的感覺，來改變心情、帶來安適感，進而降低創傷後的壓力。有鑑於此，癌症希望基金會特與知名公益藝術家眼球先生合作，一同為癌症中心進行「心療癒」改造計劃，透過藝術創作進駐癌症中心，撫慰正在進行化療的病人，也同時舒緩家屬及醫護人員的心情。

自2017年8月28日高雄醫學大學附設中和紀念醫院率先響應，成為「全台第一家有大型藝術創作進駐的癌症中心」後，已是不少護理人員及志工拍照打卡的熱門景點，紛紛表示上班心情變得好好，連一旁病友家屬也對牆面上大幅療癒畫作投以好奇眼光，笑說病房變「揪水ㄟ」，更有抗癌二十年的病友不吝惜給予肯定的掌聲，讓我

們深切感受到「做這一切，都是值得的」。

緊接著9月25日高雄市立大同醫院也接棒跟進，成為「全台第二家有大型藝術創作進駐的癌症中心」，同樣由公益藝術家眼球先生針對癌症資源中心及化療室進行環境美化，創作一系列療癒系畫作，以溫暖人心的文字及圖像來鼓勵大家正向思考，也讓原本保守單調的癌症中心，變得色彩繽紛又溫馨。活動當天，眼球先生還先到病房探視癌友，展現十足親和力，並於現場一一為癌友手繪關懷卡留作紀念。面對這又驚又喜的探訪，不僅癌友感到開心，連護理人員也受到不少鼓舞，尤其聽完眼球先生對創作的解說後，直呼自己每個細胞都被感動到了！還有護理人員看到平常照顧的癌友，因眼球先生的暖心探訪，讓體力不支、少有力氣

說話的癌友臉上充滿喜悅，那畫面是如此美好動人，深深撼動著她的內心。

在美國癌症中心工作多年，目前擔任癌症希望基金會董事李明瑛也表示：「看到這一系列的療癒畫作，真的百聞不如一見，非常感動！」這項「心療癒計畫」為長期推廣的公益活動，未來我們更盼望此一創舉，可有效呼籲社會大眾一同支持癌友，並能拋磚引玉將這股「心療癒」風潮，推廣至全台各地的癌症治療場域，建構「溫馨、舒適、安心、有希望」的環境。癌症希望基金會也竭誠歡迎各大醫療院所加入此一計畫的行列，讓這項美好計劃得以延續推廣，讓病人的生理、心靈皆可得到充足撫慰，也讓醫院不再只是冷冰冰的器材或檢查流程，也能充滿溫暖及希望！

胃癌治療的新趨勢(2)

文 / 周志銘

胃癌病友接受完手術，還需要接受什麼後續治療嗎？目前建議第二、三期的病人，接受術後的輔助性治療，以降低復發風險，並提高治癒率。過去根據INT116的研究，建議給予術後同步的化學治療和放射線治療，但因為副作用不小，很多病友無法順利完成。根據日本研究顯示，單以口服化療藥物S1治療一年，和無化療的對照組相比，可提升3年的存活率10%（80.1%比70.1%），由於副作用較前述同步化學放射治療的方式小很多，因此接受度普遍比較好，在臺灣也已有健保給付，只要事先申請，經核准後即可使用。

如果胃癌已經出現遠處轉移，體力許可的病人可考慮接受化學治療來控制癌病，以延長生命。不過轉移癌的化學治療，和前述第二、三期手術後輔助性化學治療有固定治療期間（半年或一年）的情況不同。轉移癌的治疗往往是長期的，很像高血壓、

糖尿病，不同之處在於並非每個人都有療效，即使有效，癌細胞也不容易殺乾淨，常常治療一陣子後就會出現抗藥性，使得腫瘤又變大了，這時醫師不得不建議您換其他處方來治療，以克服頑固的癌病。

傳統上，常用的化學治療藥物包括5-FU類（包括xeloda, ufu, S1）、紫杉醇類、鉑類製劑、喜樹鹼類（如irinotecan）、小紅莓（anthracyclines）、methotrexate，等，單一或兩三種藥物組合使用。整體而言，化學治療可達到延長生命的目標，但不易根治癌病。這幾年研究發現，部分胃癌病人的癌細胞有HER2基因的過度表現，因此可以像HER2陽性的乳癌一樣，使用抗HER2的標靶藥物「賀德平（trastuzumab, herceptin）」，合併化學治療使用和單用化學治療相比，有較好的療效。因此轉移性胃癌的病人，可考慮請病理科做癌細胞HER2的免疫組織染色。治療胃癌另一個新的標靶藥物是

「欣銳擇（ramucirumab, cyramza®）」，它是血管內皮生長因子接受器第二型（VEGFR2）的拮抗單株抗體，單獨或合併紫杉醇，作為轉移性胃癌的第二線治療，也有相當不錯的效果，能有效延長生命。只是賀德平和欣銳擇這兩種藥物都很貴，健保並沒有給付，是否適合使用得衡量病人的經濟負擔再做決定。

至於最近極受矚目的PD-1（programmed cell death-1）、PD-L1（programmed cell death-ligand 1）免疫治療，是否有用於胃癌的報告？答案是肯定的，目前已有少量臨床試驗的報告。在KEYNOTE-012的研究，Pembrolizumab（Keytruda®）有22%的療效，這與用在肺癌、大腸癌的成績差不多。其他類似的免疫治療藥物，如Nivolumab、Avelumab、Ipilimumab，單獨或合併使用，也都積極地進行臨床試驗中。期盼這種藉由「喚醒」抗癌淋巴細胞來攻擊癌細胞的嶄新治療，能帶給胃癌病友一個新的治療契機。

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

胃癌病友以「克克計較」為原則的：Bird餐友善食譜

胃癌病友們經常面臨手術治療後，飲食習慣需要調整，卻不知從何下手的困擾，又或是術後的病友常有食慾不佳及吞嚥困難的情況，加上營養的攝取是術後照護很重要的一環，如何吃進足夠的營養是病友最關注的資訊。為協助胃癌病友擁抱更好的癌後人生，癌症希望基金會以全方「胃」照護出發，提出「少量多餐好營養」、「克克計較好消化」、「乾濕分離好吸收」及「資源充足好療效」四大方案，設計出適合胃癌病友的主題套餐，讓病友也能吃得營養又滿足，希望和病友們一同克服難題。

像是魏先生於2011年時被診斷罹患胃癌第三期，聽從醫生建議接受全胃切除手術，但術後卻發現在飲食上出現許多不適應的困擾。其實在尚未確診前，魏先生因工作緊湊的緣故，三餐不定時，養成快、急等用餐習慣，對於食物也不太會控制份量，常常吃過量。在全胃切除後，因少了胃部的消化功能，飲食需「少量多餐」，每份食物都必須「克克計較」。為他備餐的魏太太於是利用「健康餐盤」的原則，利用分隔餐盤來控制每份食物的份量。另外，也需常常提醒魏先生吃飯速度要慢、不要急，並且要細嚼慢嚥，讓食物進入腸道時可減緩不舒服的感覺。

「因為我很愛吃，常常不自覺就會吃過量，有次出去開會，用餐時看到滿桌美食，一個沒注意多吃了幾口，結果晚上就掛急診了……。因為沒有胃了嘛，不好消化。」從此，魏先生在飲食份量上都特別注意，魏太太在餐與餐之間也會幫他準備適量、較好消化的水果當小點心食用，即可以控制魏先生用餐過量的問題，又可以補充營養及所需要的熱量。夫妻倆也會相互討論進食的狀況，經過多次「實驗」後，終於抓到適合自己的飲食節奏，不再為吃飯這件事困擾。

我們為魏先生準備了二道以「克克計較」為原則的家常美食，分別為「鮭魚小漢堡」及「糖醋雞肝」，因份量上特別講究，故將之命名為BIRD餐。品嚐後，魏先生覺得：「二道料理嚐來都很順口，口感軟綿滑順，份量也很適中。」魏太太也認同這樣的食譜讓她在備餐上方便許多，份量也可依照病友需求調整；而且營養均衡，也能當作餐跟餐之間的小點心，是很棒的設計。

鮭魚小漢堡



營養分析 每一裝盤：120g，共含3份

	每份	每100g
熱量 (大卡)	96	240
蛋白質 (g)	6	18
脂肪 (g)	6	18
醣類 (g)	1	3

●材料

鮭魚100克、蛋黃半顆、味噌1小匙、美乃滋1小匙、鹽、白胡椒、青蔥末少許。

●做法

1. 鮭魚去皮，剝成小丁，青蔥切末。
2. 將蛋黃、味噌、美乃滋、青蔥末均勻拌入鮭魚肉，並下鹽、白胡椒調味。
3. 放入冰箱1至2小時。
4. 待鮭魚肉略變硬後取出，用湯匙依所需分量切割，塑形成漢堡狀。
5. 起油鍋，將鮭魚小漢堡下鍋煎熟即可。

●營養師點評

1. 每100克鮭魚可提供高達24克的蛋白質及158大卡熱量，是胃癌病友的優質營養來源。
2. 鮭魚不但好咀嚼，同時也是低GI的食材，符合胃癌病友的備食原則。

糖醋雞肝



營養分析 每一裝盤：300g，共含15份

	每份	每100g
熱量 (大卡)	30	150
蛋白質 (g)	5	23
脂肪 (g)	1	3
醣類 (g)	1	6
鐵 (g)	2	11
維生素A (re)	2300	11500

●材料

雞肝300克、生薑1小塊、黃砂糖、米酒、釀造醋、黑醬油各1大匙。

●做法

1. 將雞肝白色筋膜去除乾淨，來回清洗浸泡數回以去除血水。
2. 生薑切薄片。
3. 將雞肝、薑片、糖、米酒、醋、醬油全部放入小鍋中，小火煮至醬汁收乾即可。

●營養師點評

1. 內臟類食材的鐵質及維生素A含量是所有食物之冠，對於缺鐵的病友而言，是很好的補血、補充蛋白質的食物來源。
2. 雞肝的口感較細細、易咀嚼，也方便打成泥狀食用。

【10月國際乳癌防治月】 早預防·早發現·早治療



■ 于台煙、王傳一、林志玲、林志炫、彭佳慧攜手拍攝宣導影片為乳癌防治盡心力



■ 為傳遞愛與希望21幅畫作10月份正式於陝西腫瘤醫院開展，圖左至右為陝西腫瘤醫院副院長姚俊濤、活動代言人-于台煙、陝西腫瘤醫院院長宋張駿、本會執行長蘇連嬰

根據衛福部公布的資料，乳癌為台灣婦女發生率第一名的癌症，發生高峰界於45至69歲之間，每年有逾萬位婦女罹患乳癌，逾2,000名婦女死於乳癌，相當於每天約有31位婦女被診斷罹患乳癌，有6位婦女因乳癌而失去寶貴性命。此外，聯合國世界衛生組織（WHO）也指出，每年全球有超過167萬人罹患乳癌，且發病率有逐年遞增的趨勢。

癌症看似遙遠，要發生卻很突然。這樣的數據雖然令人吃驚，但事實上乳癌並非不治之症，它

是可以事先預防的，像是25歲以上女性養成每月自我檢查乳房的習慣，就能有助於早期發現腫塊。只要謹記「及早預防、及早發現、及早治療」原則，都能有效防治乳癌，降低罹癌風險。即使不幸罹癌，也請病友奮力一搏抓住希望的曙光，相信只要樂觀面對，難關總會過去，孤獨和不安也會逐漸消逝，生命在長時間淬鍊下，總會雨過天晴，醞釀出專屬自己人生的不凡醍醐味！

每年10月是國際乳癌防治月，為喚醒世人對乳癌的關注，世界各地皆會紛紛繫上粉紅絲帶響應，傳遞關愛訊息。今年10月癌症希望基金會前進大陸陝西腫瘤醫院進行乳癌防治宣導活動，舉辦「畫出希望·與汝共舞」病友畫作展覽，特邀請擔任基金會10年志工的知名藝人—于台煙為畫展創作「綻放」作品，支援乳癌防治行動。因曾經歷過親人罹癌的傷痛，于台煙表示：「看到20位乳癌病友、家屬及醫護人員，用色彩、筆觸與文字將自己與癌同行的生命紀錄精彩呈現，

我們更能瞭解無論是苦、是淚、是笑，唯有往前走，才有機會看到更美的風景。」

癌症希望基金會此誠摯邀請您與我們一同重視女性健康，關注乳癌防治活動，您的美麗人生不該被病魔肆意剝奪！



病友團體全紀錄 編織NET支持網—看見生命中的試煉

本會特約
諮商心理師
詹靜芳



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（Neuroendocrine tumor，簡稱NET）的關切。對於一般民眾而言這是較陌生的癌症，由於此腫瘤並無典型症狀且因不常見，所以容易延誤診斷治療。台中希望小站於8月19日邀請NET病友及家屬來參加NET見面分享會，主題為「編織NET支持網絡—看見生命中的試煉」，希望能更貼近、同理病友的感受，透過彼此分享，藉此機會邀請這群充滿韌性、努力抗癌的夥伴能夠有機



會相聚，並形成互相支持的力量。

活動開始，邀請成員利用毛線、壁報紙等媒材進行自我介紹，並依照分享的順序自由地將毛線交織在壁報紙上，獨自前來的賴女士幽默開朗的分享身為家長無怨無悔的付出，以及陪伴生病孩子時關係上的拉扯，生動的語調一下子就打破大家的矜持，氣氛瞬間輕鬆了起來。下一棒是位罹癌十多年的資深病友陳大姐，分享自我照顧與調適心情方法，引起大家很大的共鳴，讓成員們猛抄筆記。接著是看起來像大學生的怡妹妹，提到自己以平常心面對，

除了上班之外也會找時間玩樂讓自己放鬆，加上有好朋友支持，所以適應狀況還不錯。至於資深病友張先生，則與大家分享十多年來面對疾病多次復發、為了孩子而努力的心境轉折及登山接觸大自然等自我調適方法，讓成員們除了佩服張大哥的毅力之外，同時也感同身受其抗癌的心境。最後分享的是談吐斯文的楊大哥，提到罹癌之後開始思考並調整生活步調，傳達正規治療持續追蹤以及正確飲食的重要性，陪同前來的楊太太亦分享如何從內在及靈性成長的角度找尋對抗疾病及困境的力量，讓今天的分享更加豐富與充實。

隨著參加者接力分享的同時，五彩繽紛的毛線加上卡片在壁報紙上逐漸編織出一幅獨一無二的創作，如同大家一起心靈交會同在的歷程，為大家珍貴的緣分留下與眾不同的痕跡，也正如每位參加者以自己的方式為生命創造出的獨特及燦爛。

註：每年11月10日是全球神經內分泌腫瘤日，除了提升社會大眾對NET的認識外，癌症希望基金會也有成立NET病友團體，一起陪伴病友及家屬邁向康復之路。有需要的病友請撥打免費服務專線0809-010-580諮詢。

醫療單據別亂丟，多瞄一眼顧荷包！

看完醫生，拿到收據後您會看一下嗎？

有些人表示：「會啊，但是只會看自己要付多少錢。」

有些人則表示：「不會欸，因為看不懂，反正大部分的錢健保都幫我付了，我只需要付個150或200元，就不會特別注意。」

其實醫療收據學問很大喔！除了標示您當次就診應自付的費用外，另外囊括了許多資訊，包含您的診療項目、健保幫您支付的項目及費用、健保卡就醫序號等。每間醫院的收據可能長得不太一樣，但依規定一定要列出上述幾個項目。以下用右列圖表範例說明幾項重點，一次讓您了解收據所表述的訊息。

上述的說明，有讓您更了解醫療收據了嗎？下次有機會拿到醫療收據您多看幾眼，不僅了解當次看診付了多少钱，同時也了解健保支付的情形，幫忙把關！

衛生福利部中央健康保險署

○○○醫院(診所)門診醫療費用收據(參考格式)

病患姓名:○○○ 身分證號:○○○○○○○○○ 出生日期:○○○/○○/○○
 性別:○ 就診日期:○○○/○○/○○ 就醫身別:○○○○
 健保卡就醫序號:○○○○○ 部分負擔代號:○○○ 就醫科別:○○○
 診別:○○○ 醫師姓名:○○○ 病歷號碼:○○○○○

2 健保申報項目	點數	3 自付費用項目	金額
診察費	XX	掛號費	XX
藥費	XX	部分負擔	
藥事服務費	XX	基本部分負擔	XX
注射費	XX	藥品部分負擔	XX
檢驗費	XX	復健部分負擔	XX
檢查費	XX	檢驗檢查	XX
處置手術費	XX	藥品	XX
材料費	XX	術材	XX
		其他	XX
小計:健保申報 XXXX點 (健保申報點數非一點一元給付)		小計:部分負擔金額 XXX元 其他自費金額 XXX元	
應繳金額:XXX元		收款人:○○○(收費章及日期)	

醫院(診所)名稱、醫療機構代碼、醫院(診所)地址、電話(條戳或圖記)
 第○○號 收據編號:○○○○○

① 就醫序號：您的健保卡會紀錄您當年的就診次數，並以序號方式呈現在收據上，譬如這次是您今年第5次看醫生，收據上就醫序號就會是「5」，下次看診的就醫序號會是「6」，不同門診就算1次喔！如果您比對上次就醫收據發現就醫序號漏了一碼，卻不清楚漏掉的這一次是看了什麼醫生，建議您趕快打電話詢問健保署，中間

漏掉的這一次是發生了什麼狀況，是有醫院多刷了一次，還是您遺忘了某次就醫。如此不僅可以避免醫院盜刷，保障您的權益，同時也能為健保資源把關。

- ② 健保申報項目：健保付錢給醫院的項目，必須分類呈現。
- ③ 自付費用項目：您需要付費的項目，超過千元的醫療項目就必須單獨羅列，如果您有超過千元的治療項目卻沒有被列出在收據上，可以跟醫院反應喔！
- ④ 健保申請點數：是②項目的金額總和，也就是健保支付給醫院的金額。從這個項目可以發現健保真的幫我們負擔很多，健保真是我們的寶！
- ⑤ 應繳金額：是③項目的金額總和，也就是您需要負擔的費用，應為部分負擔金額加上其他自費金額。可以自己算算看有沒有加對喔！

希望花絮

2017年夏令營—前進偉大航道



對於癌友家庭的孩子來說，這個暑假我們可以為他們做些什麼？「前進偉大航道」是我們今年為孩子規劃的夏令營。

8月，針對癌友家庭中就讀國小四至六年級的小

朋友們，分別在台北、台中及高雄舉辦三天兩夜夏令營，營隊活動安排大地遊戲，以分組對抗的闖關方式，培養團體的歸屬感與合作精神，並透過遊戲學習癌症相關知識；再以心智圖了解孩子的自我與家人關係，看見自己在家庭中的位置與功能，透過自我分享與揭露，來聽聽他們對癌症事件的詮釋，幫助彼此從不熟悉到熟悉，找出經驗的相同相異處，讓我們在陪孩子玩的過程，也聽到他的心內話。

一艘代表「家庭」的手摺紙船，一份親繪的航海地圖，小朋友畫出分別代表「家」、「開心」、「悲傷」、「生氣」、「癌症」的五座島嶼，由孩子決定出發點與目的地，畫上航行路線，再將船放在認為的位置，多數孩子們選擇最終的目的地是開心

島，有一個孩子是這麼說的：「媽媽現在在癌症島下船了，等治療結束就會回到開心島了。」

覺察爸媽被癌症事件所困，家人在生活層面的轉變，這群孩子或許知道的資訊遠比我們預想地還多，不要以為孩子什麼都不懂，其實他們默默用自己的方式為父母加油打氣呢！三天的活動，罹癌的父母或照顧者在照顧孩子的忙碌之餘同步得以喘息，也非常感謝MSD美商默沙東藥廠股份有限公司台灣分公司首度加入我們志工行列及親做美味可口的杯子蛋糕與孩子分享。

夏令營處處都有驚喜，讓孩子們了解即便面對癌症這等驚濤駭浪，自己並不孤單，這艘名為「家」的船能順利度過癌症風暴的突襲，因為他們相信暴風雨後會出現一道最美的彩虹，而我們看見的是，社會處處的支持力量，充滿生命力的期望，陪伴著孩子得以繼續往偉大航道前進。

2017年10月~12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	
11月4日(周六)	中醫調理講座 地點：台北希望小站	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	11月25日(周六)	一夜好眠—找對方法好好睡 地點：台中希望小站
11月18日(周六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：台北榮民總醫院	10月21日(周六)	婦癌學習營 地點：中國醫藥大學附設醫院	12月6日(周三)	社心講座—癌後新人生 地點：台中希望小站
12月1日(周五)	MAKE UP YOUR LIFE 地點：寒舍艾麗酒店 主辦單位：艾茉莉太平洋集團	10月31日(周二)	乳癌學習營 地點：台中希望小站	12月7日(周四)	癌症照護及福利資源講座 地點：台中希望小站
12月9日(周二)	中醫調理講座 地點：淡水馬偕醫院	11月8日(周三)	臨終生命教育講座 地點：台中希望小站	12月9日(周六)	乳癌學習營 地點：軍綜合醫院
12月9日(周六)	胃愛相聚—胃癌食譜料理分享會 地點：台北希望小站	11月10日(周五)	癌症骨頭轉移治療對策 地點：軍綜合醫院	高雄希望小站	
12月16日(周六)	社心講座—親子疾病溝通 地點：台北希望小站	11月14日(周二)	養生烹飪班 地點：台中希望小站	10/11~11/8(每周三)	美味關係—情緒支持團體 地點：高雄希望小站
				10月17日(周二)	胃愛相聚—胃癌食譜料理分享會 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
 0809-010580洽詢

第7屆 彩繪希望 繪畫比賽 總獎金10萬等你拿



當癌症來敲門，你，好不好？在悲傷、恐懼、憤怒與忐忑後，世界會變成什麼模樣？是擦乾眼淚、挺起胸膛的堅強？是面帶微笑、直視傷疤的勇敢？還是種下夢想、努力前行的步伐？

11月起邀請您拿起畫筆，畫下屬於自己的抗癌痕跡，並大聲和癌症說，我還在，我很好！

- **收件時間**：2017年11月1日至2018年1月31日止
- **參賽對象**：癌友、家屬及醫療團隊
- **作品規格**：1. 以油畫、水墨、版畫、水彩、素描、粉蠟彩等平面畫作(不含電腦繪圖)。
2. 作品尺寸須小於43×66公分。
- **獎項**：分為罹癌病友、病患親友及醫療團隊，每組取前三名及5名佳作。
第一名：獎金20000元·第二名：獎金10000元·第三名：獎金5000元

※更多比賽訊息及參加辦法，歡迎至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 瀏覽
或電洽 (02)3322-6287 分機 126 林小姐。



假髮，已送到需要的地方

癌症希望基金會執行長蘇連璽說，要募集千頂假髮助癌友，真的很不容易！從符合條件的頭髮、願意製作假髮的公司、捐髮的保存、製作資金的籌措，到不同長度、髮色的假髮製成，看來簡單的每一步，我們卻花了15年！而我們之所以能堅持到現在的原因，除了憑藉讓癌友美麗與自信面對疾病的初衷，更重要的是一路以來捐髮捐款支持的您，謝謝您讓走在抗癌路上的朋友知道，他們並非孤單的面對癌症！

癌症希望基金會2017年「千頂假髮助癌友」募集計畫自1月到8月共募集26,819束頭髮、製作經費3,474,243元，並已製作1000頂假髮，除了在北中南希望小站提供癌友假髮租借服務，我們更將243頂假髮送至包括宜蘭羅東、桃園署立醫院、大里仁愛、彰化秀傳、員林基督教、台南安南、高雄大同、小港、台東馬偕等全台超過38家醫院，讓假髮能陪更多癌友走過治療路！

「癌友假髮租借服務」可至癌症希望基金會官網瀏覽，或電洽 0809-010-580。

學名：Osimertinib
商品名：Tagrisso
中文名：泰格莎

作用：

抗腫瘤標靶藥物。可與突變的「EGFR T790M基因」結合，抑制癌細胞生長，進而造成癌細胞死亡、腫瘤縮小。

適應症：

適用於治療具有「EGFR T790M基因檢測突變」的局部侵犯性或轉移性非小細胞肺癌（NSCLC），經 EGFR TKI 標靶藥物（如得舒緩、艾瑞莎或妥復克）治療期間或之後惡化的患者。

給藥途徑：

口服錠劑，每日一次。

可能的副作用：

腹瀉、便秘、皮膚疹、噁心嘔吐、食慾減退、皮膚癢或乾燥、甲溝炎、咳嗽、口腔炎。

健保給付條件：

目前無健保給付，需自費。

注意事項：

1. 建議空腹或與食物合併服用。
2. 不可磨粉、不可剝半使用。



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！

中華電信 Chungwa Telecom 51142

台灣大哥大 Taiwan Mobile 518072

亞太電信 Asia Pacific Telecom 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。

別讓肝癌作祟，早期確診才能及早治療！



癌症，這令人聞之色變的疾病，近年來已走向年輕化，引發民眾更多關注。其中根據衛福部統計，每年約有13,000人死於慢性肝病、肝硬化及肝癌，慢性肝病及肝硬化為全國主要死因的第9名，肝癌則是全國主要癌症死因的第2名。由於肝臟主責身體代謝和解毒的重任，但卻是唯一沒有痛覺神經的器官，初期病變也不會出現不適感，一旦發現通常

已屬肝癌末期，而更加突顯「及早定期篩檢」的重要性。

通常建議肝癌高危險群（如慢性肝炎、B型或C型肝炎帶原者、肝硬化、長期酗酒及有肝癌家族病史者），以及疑似肝功能異常（如容易疲勞、臉色或眼白發黃、食慾下降、有中度或重度脂肪肝者），都應定期做檢查，勿錯失根治治療的最佳時機。目前常見的篩檢工具為超音波及胎兒蛋白指數，但因超音波也有侷限，準確度會受到嚴重脂肪肝所影響，需再藉由電腦斷層或核磁共振來做進一步檢查。

但無論哪一種影像檢查，肝腫瘤越小就越難被偵測出來。且顯影劑也會影響醫師判讀結果，傳統顯影劑較難看出小於2公分的腫瘤，若是磁振造影搭配肝臟標靶顯影劑，這種新型顯影劑打進去，因肝臟內的癌細胞無法吸收，會呈現暗色，對腫瘤的敏

感度高達九成，讓2公分以下的肝腫瘤無所遁形，更能找到有問題的部位，也可提高醫師對各類肝腫瘤的鑑別能力，避免腫瘤移轉的風險。對於日後病情追蹤，預防術後腫瘤復發也有較高的正確診斷率。不過，目前這種新型肝臟標靶顯影劑仍屬自費項目，建議患者使用前，應仔細與專科醫生討論，以評估其必要性及使用風險。

星星之火足以燎原，癌症希望基金會在此呼籲「早期準確診斷，早期準確治療」，尤其是肝癌高危險群患者，除了從改變生活習慣開始做起，避免睡眠不足、過量抽菸及飲酒、暴飲暴食等易致癌因子，若能遵循醫師指示，定期追蹤篩檢，就能提高治癒率，遠離肝癌上身找麻煩。若是已發現肝腫瘤者，本會出版《面對肝癌》的衛教手冊，有需要的病友可撥打免費服務電話0809-010-580諮詢或索取。

希望之星

突破困境，樂觀活出精彩人生



6年前，不到35歲的鋼琴老師陳嫻如，原以為月經遲來，抱著可能懷孕的喜悅到醫院檢查，意外發現罹患卵巢癌第一期，在切除單側病灶卵巢的同時，竟又發現肺部有黑影，再做進一步檢查後，沒想到癌細胞已轉移到腦部及骨頭，被醫生診斷為肺腺癌末期，可能只剩5年壽命。這接二連三的打擊，讓向來堅強的她，一想到自己只能再活5年，但兒子也才2歲半，還來不及陪著兒子探索世界、握著他

的小手彈奏自己最拿手的樂譜……不禁悲從中來，一度情緒失控的在病床上大哭起來，並自怨自艾的想著：「我沒有抽菸、也沒長期暴露在二手菸環境中、平常下廚也多半是老公、發病前也無咳嗽或疼痛徵兆……為什麼肺腺癌會找上我！」

可能是哭累了，嫻如也曉得不能讓自己一直困在負能量的迷宮中，開始打起精神，靠著祈禱、唱詩歌來平緩內心的不安與焦慮。每當想念年幼的兒子，就請母親帶來醫院探訪，看著兒子可愛的臉龐、與兒子一同唱唱詩歌，她的心也就安了。只是嫻如屬肺腺癌末期，病灶無法以手術根除，接受了近一年的放療及化療，讓惜髮如命的她再不捨得，也得將及腰的長髮剪短。而為能更精準治療、延緩癌症惡化，罹癌第二年她開始參與標靶新藥的臨床試驗，前後嘗試過3種用藥，目前服用的標靶用藥已吃了3年半，每月回診時，除了病情控制得宜，醫生也笑說她已經吃掉了一棟豪宅！乍聽之下有點嚇人，但事實上有許多癌症用藥未納入健保，天價的藥費讓有需要的病友望之卻步，不禁讓嫻如覺得「上帝關

了一扇門，必打開另扇窗」，直言自己真幸運。

如今，與癌細胞和平相處超過5年，活得比原先宣告的時間還長，除了腦部腫瘤影響到神經系統，讓嫻如無法從事劇烈運動外，其餘生活都已回歸日常。今年初，她還重回職場，並重拾鋼琴教學樂趣，其間意外發現兒子的音樂細胞，更讓她欣喜若狂。嫻如很慶幸自己一路走來，遇到的都是好人，在親人的支持陪伴下，遇見好的醫生、合適的標靶用藥，讓她總能用感恩的心面對人生，以飽滿的熱情、積極的心態接受正規治療。

在嫻如身上，我們感受到「人生雖不能盡如人意，但充滿無限可能」，其實癌症並不可怕，只要我們肯積極面對！每年11月為國際肺癌關注月，癌症希望基金會於11月11日將舉辦肺癆學習營，活動中除了邀請嫻如現身分享外，台大胸腔內科廖唯壹醫師也會親臨現場為病友解答，誠摯邀請您一同參與。有需要的病友及家屬請撥打免費服務專線0809-010580洽詢。

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」的誌楷，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，可直逕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！

希望看板

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

陳樂園 + 世

心境怡然，凡事可慶可樂

文 / Ms.Alice



在這光輝的十月，國慶之外的家慶。

罹癌前的生活現在看來是沒有聚焦的日子。什麼都會，但是都不夠精。化療的日子別的不多，空閒的時間很多。生活很單純，也很單調。而就在這單調中，我才有靜下來的機會，才有機會思考，才有機會認識我的對門，才有時間整理前院，才有時間享受我的山居，才有機會

認識羽球，並在其中流汗，歡笑，精進，慶生，進而發展出一個愛的網絡。

在工作上，更講求效率及紀律，堅持我一個老師可以在學習，品德上對學生的影響。我的每一天都必須「為己」。「人不為己，天誅地滅」不知何時走了調，竟然解釋成人應該自私，否則天地不容。聖賢留下的話語會是此意嗎？「為己」本意是：必得盡到自己的本份，如不作不食，即使每班都有一兩個恨

我的學生，又如何呢？！我毫不畏懼死亡，但我生時絕不苟且。

十年後，從教育崗位退下，開始了我人生的另一個旅程。在英國的Leeds Castle和法國的Luxenburg garden，徜徉於藍天白雲、綠草如茵中，深藏於我心中寫作的因子萌發，開始了文字的醞釀。2015年Hamilton一書及革命性的音樂，又點燃了我挑戰與探索的細胞。於是，2017寫YOLO專欄、出「父親，您寫下了一個時代」、唱進國家音樂廳，最享受的都是那點點滴滴的過程、腳印，操練中所感受到的「修」與「參」的美好。誰說一定得有幾千萬才能退休？富有，不在數字。

「修」是不斷在單調乏味的練習中奠定基礎。「參」是經過這打磨拋光後的省思。突然天開地闊，了然於心。享受那純粹「自勝者強」的真義與愉悅。一絲絲，一縷縷，卻源源不絕。回到了幼時不問回饋，只專心學習享受進步的美好。原來，返老還童的美妙不是容顏，而是那份單純向上的心。

隨著年歲增長，更加喜愛王新運的那首「不要太多」的歌，太多會讓你軟弱，太多會讓你傷痛，太多你得付出代價，太多你會輸不起。檢視我們的人生不真是如此？！然後就會懂得生活中的優先順序，量力而為，不卑不亢，安然自在。沒有了比較，沒有了虛浮，沒有了貪婪，復歸於嬰兒，快樂就在你的掌握中。能活在安靜中自得，應該就什麼都好，什麼都可慶，可喜，可樂，是不？YOLO！

希望劇院

重複

文 / 鄭凱芸 圖片來源 / 雅虎電影



對於已經步入中年的我來說，《還有機會說再見》(Before I Fall)是一部題材老舊的電影，內容是一個女孩莎曼珊日復一日過著同一天的故事，每個這一天的劇情會隨著她的某些行為而改變，因為這一天總是如同咒詛般地一直重複，她開始憤怒地做些不一樣的事，反正隔天一切都不會改變，她還是要重複地過著無法前進的生活。慢慢地，她發現了一些過去不知道的事情，包括閨密的謊言、霸凌背後的真相、童年好友的守護以及與母親之間的矛盾。這一天，她決定要徹底改寫故事腳本，她要撫慰閨蜜的創傷，她要遏止不幸的霸凌，她要感謝好友的守護，並且與母親和好。終於，她挽救了一個因為霸凌而可能消失的生命。至於，最後她的那天是否結束了？她是否還活著？我不知道，但她似乎認為她終於完成了這個沒完沒了的日子給予的終極任務。

如果有一天我必須重複過著同一天，我的心情是如何？我有智慧領略到要在同樣的日子裡活出不同的自己嗎？我可以在同樣的故事版本中找到自己想要的

嗎？還是我會濫用這樣的機會去從事損人利己的事？這讓我想到將近25年前的一部電影《今天暫時停止》(Groundhog Day)，一位傲慢的記者菲爾在土撥鼠節到一個小鎮採訪，他的憤世嫉俗反應在生活的所有層面，當他不耐煩地完成採訪工作後，原本急著離開的他因為風雪堵住了對外交通，只能無奈地繼續留在鎮上。隔天，他發現土撥鼠節沒有結束，他繼續留在這一天，必須重新開始他的採訪工作。就這樣來來回回好久，他從原本瘋狂地去嚐試所有離經叛道的行為，到最後為了留住一個深愛的女人，開始在每天的土撥鼠節去做讓自己及別人開心的事，終於，他讓他的生活有了新的一天。

最近常有朋友跟我說，如果生命能夠重來就好了，我說，如果生命不帶著記憶重新來過，我們還是會做一樣的事，一樣揮霍年輕歲月，一樣為愛昏頭腦殘，一樣吃著不聽老人言的虧，一樣在關係中錯過與回頭，因為我們就是我們，除非我們是莎曼珊或菲爾，獲得一份可以重複過同一天的禮物（對他們來說好像都是災難），加上具有頓悟的慧根，才有可能在重複的時間中汲取經驗、調整未來。

如果遺憾是人生必然的結果，我們能做的只有讓遺憾少一點，因為每個選擇都不會圓滿。我完全不想重來我的人生，總覺得現在的自己最完整，有傷疤，也有故事，有皺紋，也有優雅；有不堪，也有尊嚴，有委屈，也有驕傲。與其花時間停下來等著閃見的醍醐灌頂，我情願在一直前進的過程中受傷、摔跤、孤獨、承受，等著這些血淚澆灌出來的那個不甚美麗、但挺有魅力的自己。

我喜歡老電影，在同樣的架構下，老電影總是深沉點、穩重點，在笑鬧中總是有正經八百的道理，在悲苦中也總能讓我破涕為笑。

我喜歡老電影，如同我喜歡正在老化的自己。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

希望看報

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，讓你在閱讀會刊的同時，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。



好站連結 台灣癌症資源網：<http://www.crm.org.tw/>

血癌少女《明天巴士》餐食罐—邀您集資助癌友



「最讓我挫折的不是化療、嘔吐、掉髮、發燒等副作用，而是移植後讓我做任何事都喘的肺排斥，但我不會放棄，因為唯有向前走，我就有機會恢復到原來樣子，好好呼吸，好好地自己走！」

正值青春年華的宜錡在高中時罹患急性骨髓性白血病，頑劣的癌細胞讓治療效果始終不佳，骨髓配對與移植的過程更是跌跌撞撞！最後只能選擇50%配對的媽媽骨髓，沒想到移植57天後竟又發現癌細胞……就這樣1次2次，直到第3次才移植成功，但考驗卻沒有結束，異體移植產生的慢性肺部排斥，讓20歲的宜錡因肺功能只剩18%而必須放棄很多事！但揹著氧氣瓶、輪椅代步、必須定期復健、甚至一個小小感冒就能讓復健進展從零開始的她不僅從不說苦，更因感念一路走來所獲得的幫助，2017她將自己勇闖明天的信念畫成「明天巴士」，想載所有身處風雨的人，往更好的明天出發！

癌友家庭照顧服務經費募集中

為改善全台灣55萬家庭的抗癌人生，癌症希望基金會特與血癌少女宜錡合作，將【明天巴士】手繪創作設計成餐食罐，即日起至12月底，捐款1500元(含)，即贈由宜錡手繪設計的【明天巴士】餐食罐乙個；捐款2000元(含)可獲得【勇闖明天餐食組】1套(內含餐食罐1個+餐墊1張)；捐款3000元，除可獲得【勇闖明天餐食組】2套，主辦單位更會送1個餐食罐到病房，關懷癌友。(數量有限，送完為止)

誠摯邀請您響應【希望在這裡—癌友家庭照顧服務】經費募集計畫，成為病友強力後援，讓踏上抗癌旅程的他們能無畏無懼找到前進方向。

【勇闖明天餐食組】

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
※勇闖map桌墊：長45公分 寬31公分 ※贈品以實物為準

2017【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
明天bus餐食罐	捐款滿1500(含)可獲得餐食罐一個			採隨機出貨，贈品數量，送完為止。
勇闖明天餐食組	捐款2000(含)，可獲得明天bus餐食罐×勇闖map餐墊各一個			採隨機出貨，贈品數量，送完為止。
「一份愛心、雙倍祝福」送愛到病房	捐款滿3000(含)，除可獲得【勇闖明天餐食組】2套，主辦單位更會送餐食罐送到病房，關懷正在與癌對抗的癌友。			華筆捐款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

信用卡授權
發卡銀行：_____ 有效期限：____月____年
信用卡別： Visa Master JCB
信用卡號：_____-_____-_____-_____
持卡人簽名：_____ (同信用卡背面簽名)

其他方式
 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
 全家便利超商 FamiPort/愛心捐款
 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/>

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. 愛心回覆單填寫後請傳真(02)3322-1719並來電確認，電話(02)3322-6287分機166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「2017希望在這裡」。
3. 贈品與捐贈收據將於捐款成功後兩週後寄出。
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，包含教育課程開辦、心理支持課程、癌症家庭子女獎助學金、照顧人力與急難救助等經濟協助之用。

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

希望小舖



捐商品助癌友

如何讓商品創造公益新價值？
原創商品也可為癌友傳遞祝福與關心？

為募集癌友家庭照顧計畫經費，陪伴罹癌病友與家屬走過治療路程，基金會於2012年成立希望小舖平台，邀請愛心廠商與個人，捐贈商品作為感恩禮，藉此感謝民眾捐款支持公益，並透過優質好禮代表癌友傳遞心意與祝福。

無論是羊毛氈、紙黏土、蝶谷巴特等手作，或是洗髮精、環保袋、午睡枕、零錢包等生活用品，誠摯邀請您加入「以捐代禮傳心意」行列，捐贈全新商品，一同為癌友家庭募集照顧服務經費，讓他們活得好、活得好！

愛心商品募集說明：因考量寄送及保存，敬請避免提供易碎品以及即期產品。

捐贈專線：02-33226287#124 蕭小姐

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，我們滿懷感恩地收到了。如果您要查詢2017年7月、8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！