

**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：林青蓉、侯明鋒、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、潘純媚  
董 事：成佳惠、李明瑋、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：鄭凱法  
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  
研 究 發 展 部：吳智嫻、李芸婷、蔡士敏、王嘉琳  
教 育 宣 導 部：林宜潔、王怡雯、張薰云、黃敬懿  
病 友 服 務 部：戚繼玲、許怡敏、陳向、王逸雯、張瓊文、顏育舒、范淑美  
徐奉張、簡嘉吟、張瑛惠、林玉清、陳秋鳳、林家仔、曾琳清  
黃玉菁、劉秀芬、吳家維、吳佳霖、張雅惠、張文馨、朱淑金  
胡韶廷、張雅惠、何偉勝、陳玉蓮、蔣均珊、黃鈺婷、洪培君  
范珍蓮、謝沛君、黃子泰

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 董事長的話

## 本期焦點

- 2版 希望花絮—原來，音樂的力量可以這麼大！
- 3版 希望有愛—謝謝您！讓我們能把愛傳遞到需要的地方
- 4版 希望情報—安心治療、永保希望
- 5版 希望看板—關注未來癌症治療新趨勢—淺談「生物相似藥」
- 6版 希望脈診—霾不僅是霾，PM不僅有2.5
- 7版 悠樂園地—迎接
- 8版 希望有愛—【明天巴士餐食罐】傳遞祝福，祝癌友早日康復

## 狗年行大運



## 特別企畫



### 【董事長的話】

親愛的朋友們！許多內心話想跟您分享：

日前衛福部國民健康署發表2015最新癌症登記報告：每5分鐘就有1人罹癌，癌症新發人數為10萬5156人，這背後代表數十萬個因為癌症侵襲而受苦的家庭對服務的需求有增無減！另外，罹癌年齡的挪動，癌症已不再專屬中老年人，20~39歲新增癌友成長15%，新的社會議題促使我們不斷思考：罹癌家庭還有什麼需求是尚未被滿足的？我們還能做什麼？

2017年，我們有許多新嘗試：

- **推出「照顧服務」補助，把愛送到家**：協助經濟弱勢與家庭支持薄弱之癌友家庭，減輕經濟與照顧上的雙重壓力，提供主要照顧者喘息機會。
- **首創「心療癒」計畫，將希望帶進醫院**：我們與知名公益藝術家-眼球先生合作，為醫院進行「心療癒」改造計畫，透過療癒系畫作，打破醫院診療空間陳舊刻板印象，讓白色巨塔變溫暖，撫慰癌友、舒緩家屬及醫療團隊的心情。也謝謝高雄醫學大學附設中和紀念醫院及高雄市立大同醫院認同此理念，加入建構「溫馨、舒適、安心、有希望」的環境。
- **提高「癌症意識」關注，增進社會大眾對癌症認知**：設計防癌五保庇一保弟line貼圖傳遞健康行為；舉辦「沒有警覺就無法察覺」—神經內分泌腫瘤（NET）斑馬藝陣宣導行動劇；於101外牆點燈響應戰勝肺癌；拍攝胃癌病友專屬的友善食譜，提醒國人對於防癌的重視及關注癌友生活品質。
- **成為「癌友代言人」，不斷斷為癌友權益發聲**：我們擬定「台灣癌藥可近性政策建言書」，爭取癌友用藥權，呼籲健保署改善癌症新藥納入健保的速度與效率；推動生育診療納入癌症診療指引，為年輕癌友生育選擇權而努力。

我們衷心祈願每一張因癌症受苦的容顏，因為基金會專業協助與這個大家庭滿滿的愛而重展笑容，當您來小站走走時，我們永遠是展開雙手陪伴您與家人走這段辛苦的路。

台灣整體環境對癌友服務不夠臻熟的地方，就是基金會存在的價值與努力的方向。新的一年我們持續加快腳步，讓每一個罹癌家庭看見「希望」，我們更相信，當癌友們度過風暴、走過難關後，也能成為其他癌友們的希望！

祝福大家新年十「犬」十美、平安喜樂！

癌症希望基金會董事長

敬上

### 2017年我們的服務成果



諮詢服務  
服務50,173人次



希望樂活學苑  
舉辦921場  
服務8,110人次



病房探訪97場  
服務2,929人



康復用品租借  
服務6,034人次  
新製作假髮1200頂



資源補助  
幫助166人  
補助金額共981,000元



病友會【大腸經、08愛、  
珍姊妹、NET、胃癌】  
舉辦36場次  
服務395人次



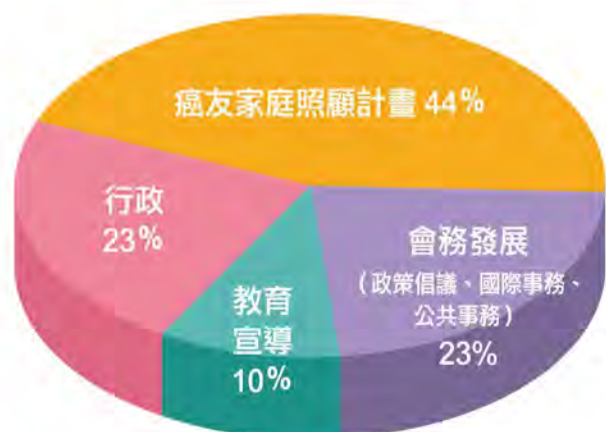
教育講座111場次  
服務2,904人次



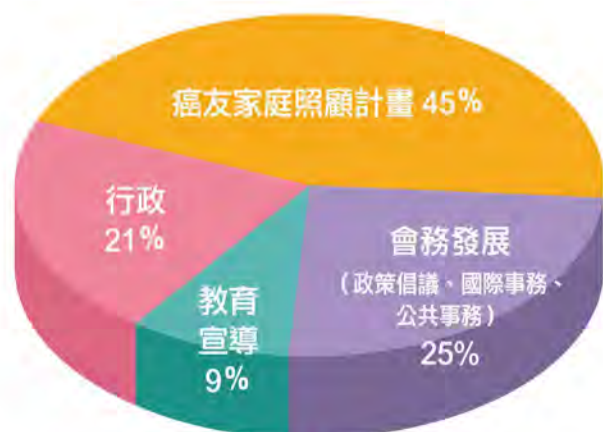
支持性團體  
舉辦44場次  
服務378人次



衛教出版品  
發送份373,236份  
網站提供1,629,899人次  
即時訊息



2017年總支出：NT\$60,602,882元



2018年所需經費：NT\$65,067,999元

# 原來，音樂的力量可以這麼大！

近2000位癌友、家屬與醫療團隊攜手完成的音樂會【聽希望在唱歌】

「有人問我，為什麼基金會要辦音樂會，難道聽音樂能讓癌友病好？」與聽希望在唱歌一路走來16年的癌症希望基金會執行長蘇連璽說，治療真的很辛苦，無論對病友、家屬及醫療團隊都是，所以，一開始我們只是單純的想在醫院為與癌奮戰的朋友辦一場Party，就算不會唱、不能唱、就算吊著點滴，坐著輪椅來聽都沒有關係，因為，我們只是想讓每位來參加的人，暫時放下身分，想哭就哭，想笑就笑，那怕只有10分鐘都好！沒想到這一個念頭，竟讓我們一路唱到了現在，而且就算經費再拮据，只要有病友想來聽，我們就會一直辦下去。」

2017年，巡迴高雄榮民總醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、義大癌治療醫院、高雄醫學大學附設中和紀念醫院、基隆長庚醫院及國立陽明大學附設醫院蘭陽院區的[聽希望在唱歌]關懷音樂會，在11位歌手、6位樂手、3位主持人及近2000位病友、家屬與醫療人員的與會下溫暖落幕，但這場音樂派對卻從未曲終人散，所以，請不要忘記那一晚緊緊抱著你的手，請不要忘記那首讓你淚流不止的歌，請不要忘記在音樂響起的那一刻，你腦裡浮現的珍寶，當你徬徨在抗癌路上不知何去何從時，請記得那些你不要忘記的一切，並告訴自己，辛苦了！你真的已經做的很好很好！

## 病房關懷

- 「經歷過更懂得」邵肇攻願病友遠離病痛，早日康復。
- 走進病房，永遠不遺忘給病友擁抱的林美秀說雖然自己不是藥，但仍可以用笑容療癒生病的朋友。
- 到病床前唱歌給癌友聽的曾淑勳說，這首歌我為你唱，你一定會好起來。(圖左為柳營奇美醫院曹朝榮教授)
- 帶著關懷禮物的曹雅雯、許富凱細心叮嚀著病友天冷了，記得喝一碗熱熱的湯。(圖左為陽大醫院蘭陽院區羅世薰院長)
- 就算路途再遠，李芹、王仁甫都要親自送上祝福。(圖左2為高醫癌症中心主任劉大智)
- 彭佳慧與癌友用「走在紅毯的那一天」做一定會幸福的約定。
- 親自送上營養罐，于台燈祝福病友明天會更好。

## 活動花絮

- 12月8日這一天，基隆長庚醫院湖院區不談疾病只是唱歌。(圖左為基隆長庚紀念醫院醫情人湖院區洪明銳副院長)
- 每年歲末柳營奇美醫療團隊都用歌聲鼓勵病友迎向另一個起點。(圖為柳營奇美醫院曹朝榮教授)
- 長期支持的高醫，一路陪著音樂會走來19年。(圖為鍾欽文院長)
- 高醫醫療團隊用音樂關懷病友與家屬。
- 陽大蘭陽院區醫療團隊堅信抗癌需從心出發。
- 義大癌醫醫療團隊給癌友及家屬最熱烈的掌聲。
- 音樂會發起人林志炫永遠不忘記與癌友一年一會的承諾。
- 對彭佳慧來說，在音樂會她不只是一位歌手。
- 一切都會變好，季芹勉勵大家，請相信自己一切會更好。
- 王仁甫用愛拚才會贏為癌友加油。
- 于台燈與邱謙坐攜手獻唱女人花。
- 黃嘉千攜手夏天用小小的美好告訴大家相信愛就勇敢出發。
- 拍了拍病友肩膀，曹雅雯用家後唱出心聲。
- 林美秀遇上麥克風要所有人盡情大聲唱。
- 為支持抗癌第一線的夥伴，2012加入的邵肇攻從未缺席。(圖左為基隆長庚醫院湖院區葉光揚主任)
- 許富凱握著台下阿嬤的手，盼這首歌伴每位需要的人度過困境。
- 曾淑勳期望手中的溫暖能打開台下每位癌友的心房。
- 抗癌歌手陳念澤用歌鼓勵病友向前走。

希望有愛

# 謝謝您！讓我們能把愛傳遞到需要的地方



■走出戶外，為癌友需求發聲。(圖為2017年7月傳揚再生之美捐血暨募髮活動)



■民間社團接力響應，捐髮捐款助癌友。(圖為2017年8月台灣大車隊暖心會捐髮支持)



■企業拋磚引玉，捐款讓假髮盡早製成。(圖為2017年9月安致勤資公益信託社會福利基金發起公益募款音樂會)



■全民集氣支持，成就頭髮的力量。(圖為2017年10月百人捐髮)



■走進校園，推廣頭髮的力量。(圖為2017年12月馬偕專科、馬偕醫學院及開波國小捐髮活動)

24歲罹患惡性骨肉瘤的雅筠，坦言在面對可能失去雙腿功能，以及因為關節與大腿置換鋼筋，至今下半身像個鋼鐵人的手術，她反倒不以為意，唯獨化療所造成的掉髮，一度讓她驚慌失措，沒來由的痛聲大哭「看著病床上掉落的頭髮，就好像不斷提醒我，我得了癌症，我是個病人！」

為助癌友建立自信，降低因治療而掉髮，不敢出門的社交隔離或拒絕治療，2017年，癌症希望基金會【千頂假髮助癌友】募集計畫在21,640位愛心夥伴的捐髮捐款支持下，共收到38,587束頭髮與製作經費4,674,254元，並已製作1,200頂假髮，在基金會北中南希望小站提供癌友「假髮租借服務」之外，更將387頂假髮送至台東馬偕、基隆長庚情人湖院區、羅東博愛醫院、陽大附醫

蘭陽院區、大甲光田、員林基督教醫院、郭綜合醫院、新樓醫院、小港醫院、屏東基督教醫院、安泰醫院等全台共64家醫院。

感謝所有支持【千頂假髮助癌友】募集計畫的您，謝謝您，挺身為癌友需求發聲；謝謝您，讓助癌友的脚步能走進校園、企業、社團；謝謝您，伸出援手，讓基金會癌友假髮服務能在2017年服務2501人次，租借2650頂假髮，陪伴正在治療的病友走過抗癌路，2018也期待您繼續響應，讓「假髮」能助更多癌友在重拾美麗與自信後，積極治療、邁向康復。

◎捐款支持【千頂假髮助癌友】請電洽(02)3322-6287分機124蕭小姐或至活動網頁[www.ecancer.org.tw/hair4hope](http://www.ecancer.org.tw/hair4hope)瀏覽

希望花絮

## 這一天，我們都很美！愛茉莉太平洋集團為百位癌友妝點生命的每一天



■長期致力打造「讓夢想盛開的更美好世界」的愛茉莉太平洋集團邀請百位癌友見證彩妝力量(圖右至左：台灣總經理姜民求先生、癌症希望基金會執行長蘇連璽、愛茉莉太平洋總部CSR企業社會責任部主管姜勝盛)



■以兼顧心理、保養及彩妝課程，點亮女性癌友生命之美(圖左為袁觀玲老師)



■修杰楷現身祝福癌友重拾自信、早日康復。

美麗，是什麼模樣？是在癌症威脅下，不輕言放棄的信念？是積極面對治療的勇敢？還是即使身處困境，也要努力讓自己過得一天比一天好的態度？

2017年12月1日，為了讓更多與癌同行的病友能重拾美麗與自信，韓國第一大美妝企業—愛茉莉太平洋集團特在台灣舉辦首場makeup your Life「妝點生命·每一天」公益活動，會中除邀請和信治癌中心醫院心理師胡肇勳、保養造型專家—袁觀玲老師從心理、保養、彩妝教導病友從內而外照顧自己，更召集24位台灣員工擔任彩妝小天使，助在場癌友不僅學得知識，更能輕鬆上手。癌症希望基金會執行長蘇連璽表示，治療的副作用，易讓病友因為皮膚變紅、變黑、乾癢、脫皮等外觀改變而失去自信，但生病是一時，美麗是一輩子，因此，為了讓生病的病友不放棄美麗的機會，癌症希望基金會自2002年開始邀請專業師資，舉辦美麗守護班，我們從7~8人的小班制開始，到今天有幸能與愛茉莉太平洋集團攜手舉辦百位癌友的保養彩妝講座，這一路走來真的不容易，但看到每位參加癌友拿起工具，打粉底、畫眉毛、上唇膏，認真地看著鏡中自己的神情，我們知道，這是條對的路，所以，除了非常感謝投入癌友關懷已長達10年的愛茉莉太平洋集團不僅免費提供旗下產品，並讓我們服務的癌友能在寒舍艾麗酒店這麼好的場地實地練習保養與彩妝外，更呼籲台灣更多有志從事美麗事業的夥伴加入美麗守護班的行列，讓我們一起守護癌友的美麗，讓他們即使身受疾病困擾，也能自信出發！

◎想了解更多美麗守護班課程，歡迎至癌症希望基金會官網[www.ecancer.org.tw](http://www.ecancer.org.tw)或撥打0809-010-580洽詢。

# 安心治療、永保希望—癌友就醫交通及照顧服務補助



「生病之後，要檢查、要治療，往返醫院的次數增加，車資的開銷也跟著增加，家裡還兩個小孩要養，我自己的體力又大不如前，但家中還要張羅很多事情，真不知該如何是好……」

這是癌友小茹的故事：三十幾年前，小茹就離家北上工作，隨著時間過去，很多親友早就已斷了音訊，後來婚姻觸礁，便獨自帶著兩個孩子過生活。

類似的場景，不斷地發生在癌友身上，在接受治療後，身體開始出現許多症狀、不能穩定工作，而同時又缺乏可替代的人力來照料家中大小事，頓時之間讓整個家庭失去了平衡……。

近年來罹癌人口持續攀升，根據最新2015年癌症登記報告，新診斷癌症人數已連續2年超過十萬人，罹癌年齡平均介於62歲左右，大多數未達退休年齡，年輕罹癌人數也不斷攀升。癌症希望基金會

從病友需求中發現少子化的現今，若無法提供癌友家庭強力的支持與支援，病人很容易降低就醫意願或甚至放棄治療！本會從今年首開「就醫交通補助」及「擴大照顧服務補助」，補助對象為經醫師確診罹癌，且進行積極性治療(手術、化療、放射線或標靶、免疫治療)，致使家庭經濟陷入困境經濟弱勢之癌友，經本會社工評估確有需求者。

◎洽詢專線: 0809-010-580

## 照顧服務補助要件

1. 癌友獨居，無主要照顧者。
2. 癌友其主要照顧者為非工作人口（14歲以下，65歲以上）或特殊原因無照顧能力者。
3. 癌友主要照顧者因就業、就學、需要喘息服務者。
4. 照顧服務補助每人每年上限為120小時；由本會所簽訂之照顧服務單位提供服務。

## 就醫交通補助要件

1. 低收入、中低收入病人優先
2. 每月最少需二次回院（包含回診、抽血、檢查）。
3. 依實際乘車費用予以連續三個月全額補助，每年最高以新臺幣二萬元為限。
4. 檢附文件：乘車證明（限大眾運輸或計程車）。
5. 就醫證明。

## 希望花園

# Join us! 打開希望·翻轉抗癌生活~2017希望樂活學苑成果展



婀娜多姿肚皮舞，展現舞蹈之美。



小魚兒老師的開場獨舞



編織班獨一無二的帽子成果展



用愛彈奏烏克蘭悠揚樂章



用陶笛輕鬆吹出天籟之音



辣媽們的魅力四射

「我本以為，罹癌就沒有機會再跳舞了！因緣際會參加肚皮舞班，我又重新找回那個愛跳舞的自己！」這是樂活學苑肚皮舞班的小魚兒老師，在演出後，回到後台對工作人員說的第一句話。

希望小站為北區樂活學苑學員們打造專屬的舞台「2017年希望樂活學苑第二屆成果展」，活動包括動態的「手鼓班」、「陶笛班」、「肚皮舞班」、「烏克蘭班」、「氣功班」以及靜態的「手作拼布」、「毛線編織」、「蝶谷巴特」年度作品展，12月2日於大同運動中心盛大舉行。

長達半年籌備期間，忙碌的班導師、學員們，從選曲、集訓到彩排，為了短短幾分鐘的表演，無不卯足全力，再忙也要擠出時間練習。這段期間即使不是上課期間，小站也經常傳來陣陣音樂聲與成員的歡笑聲、意見聲，這一場的團隊戰每位成員用行動展現自信與自我肯定，也讓當天一起參加成果展的家人放心不少。

許多癌友在診斷罹癌時，可能因為體力或是外觀上的改變，減少了過去的社交活動，有時候心理的擔心、害怕，和朋友說了也不一定被理解。參加

樂活學苑，除了可維持運動、培養才藝、降低治療後副作用外，還可認識許多相似歷程的癌友們，彼此支持與理解。小站就像是一個加油打氣站，讓每個進來參加學苑的夥伴們，充飽能量再出發！

台北、台中、高雄希望小站為癌友精心安排多樣化的休閒性團體，邀請您即刻加入、一起來享受樂活、享受人生吧！最新課程請直接來電 0809-010-580 免付費諮詢專線或加入基金會 line@ixp1624t 得到活動最新訊息。

## 希望寶盒

學名：Fulvestrant  
商品名：Faslodex  
中文名：法洛德

作用：  
抗女性荷爾蒙，可抑制腫瘤細胞生長。

適應症：  
1. 局部晚期或轉移性乳癌。  
2. 曾接受過女性抗荷爾蒙藥物治療，但疾病仍復發或惡化。  
3. 女性荷爾蒙接受體 ER或PR需為陽性。  
4. 已停經。

給藥途徑：  
針劑，肌肉注射。

副作用：  
注射部位疼痛、腹痛、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐、背痛、頭痛或咽喉炎。

健保給付條件：  
目前無健保給付，需自費。



# 關注未來癌症治療新趨勢——淺談「生物相似藥」

生物科技產業近年發展蓬勃，國內外皆投入「生物相似藥」的研發與上市，新科技除了應用在人類疾病的預防與治療，並預期可減緩各國在健康醫療照護預算上的壓力，因此促成各國推動相關的藥品管理法規。「生物相似藥」的管理法規以歐盟發展最早，在2005年即擬定，台灣則於2008年制定的「藥品查驗登記審查準則—生物相似性藥品之查驗登記」及2013年發佈「生物相似性單株抗體藥品查驗登記基準」。

「生物相似藥」的特殊性與討論或許得從藥物的生產方式與生物科技的突破說起，一般用來治療疾病的藥品，依製造方式不同主要分成兩種：其一是以化學合成方法製造的化學藥，我們平常使用的止痛退燒藥、抗組織胺、感冒成藥與傳統抗癌治療藥物等，皆屬此類。另一種就是我們今天來多認識了解的生物製劑，隨著生物科技與基因工程發展，發現微生物或生物細胞可以合成出用來治療疾病的蛋白質。最早生物製劑是治療糖尿病的胰島素注射劑，後來又陸續研發出生長激素、免疫製劑及癌症標靶治療藥物等，為人類對抗疾病、延長生命立下了里程碑。

第一個被研發製造的稱為「原廠生物製劑」，待專利保護期過後，其他具備生物製劑生產設備的公司所生產與原廠開發藥具有品質、生物活性及安全性與療效相似的仿製藥品則稱為「生物相似藥」。

由於生物製劑生產的過程非常複雜，所以合成的蛋白質可能無法和原廠完全相同，在法規上的要求也就嚴格許多，並且需要經過完整的臨床試驗來證明其安全性及療效性，才會被核准上市。

藥品分類說明		
藥品分類	化學藥	生物製劑
生產方式	化學合成法	微生物或細胞合成
原廠生產	原廠藥	原廠生物製劑
仿製生產	學名藥	生物相似藥
藥品臨床用途	止痛退燒藥、抗組織胺、抗癌化學治療藥物、高血壓用藥等	胰島素、生長激素、免疫製劑、癌症標靶治療藥物等

目前台灣已經核准上市的生物相似性藥品		
生物相似藥物	臨床用途	原廠藥名
1. Bortezomib 台灣永光 2. Oritozomib® (Bortezomib)	癌症標靶治療藥物	Velcade® 萬科靜脈凍晶注射劑
Remsuma® (Infliximab)	治療自體免疫疾病的單株抗體	Remicade® 類克凍晶注射劑
Omnitrope® (Somatotropin)	生長激素分泌不足	Genotropin® 增若托平注射劑
Basaglar® (INSULIN GLARGINE)	用於控制血糖的胰島素	Lantus® 蘭德仕注射劑

或許民眾開始對於生物相似藥的療效與安全有所疑慮，考量能否完全替代原廠藥品？美國食品藥物管理局將「生物相似藥」的核准流程分成兩個階段，取得許可證僅表示該藥品具有「相似性」，還需要

進一步的臨床試驗來證明具備同等療效與安全性，這時該相似藥才具有「可替代性」。雖然尚無臨床上的證據顯示將「原廠生物製劑」以「生物相似藥」替換會引發人體免疫性的不良反應，但目前各國法律上皆限制以「生物相似藥」直接取代「原廠生物製劑」，且病人在治療中頻繁更換藥物，也可能產生療效與副作用難以追蹤的疑慮。

美國食品藥物管理局近期核准上市的生物相似藥		
生物相似藥物	臨床用途	原廠藥名
Bevacizumab-biosimilar	癌症標靶治療藥物	Avastin® 癌思停注射劑
Trastuzumab-biosimilar	癌症標靶治療藥物	Herceptin® 賀癌平凍晶注射劑

未來幾年內原廠的生物製劑專利保護將到期，國內外多項「生物相似藥」已在試驗研發階段，屆時將會陸續上市是不可擋的趨勢。科技與醫療日新月異，民眾在接受各項疾病治療時（尤其是癌友），若想知道生物相似藥和自己用藥的關聯，切記多些心思了解自己的治療計畫與用藥注意事項，主動和醫師討論，多一份主動了解，更能掌握疾病的治療效果與用藥的安全性。

※本會提供的「希望護照」提供癌友實用的治療及用藥紀錄工具，可以記錄治療過程、檢查報告、體重與治療成效等，如需索取希望護照，請洽本會免費諮詢專線：0809-010-580。

## 世界癌症日 保弟邀您一同響應 We can I can



■利用網路平台置換大頭效果號召民眾一起加入響應 We can I can 的行列。

世界抗癌聯盟UICC每年訂定2/4為世界癌症日，主要藉此向世界大眾宣導癌症防治的重要性，並推廣健康生活可以有效預防癌症。本會自2016開始加入響應行列今年已邁入第三年，為讓口號更本土化，本會整理出五大呼籲口號「防癌五保庇」，包



■透過可愛的保弟日記提醒大家，健康從平常生活做起，養成健康習慣讓癌症遠離您。

含正確飲食、規律運動、拒菸酒檳、體重控制、定期篩檢，號召民眾共同加入防癌五保庇。近年台灣衛生福利部國民健康署也積極推廣各項癌症篩檢，亦使得癌症能夠早期發現早期治療提高治癒機會。根據衛生福利部國民健康署統計104年癌症登記年

報顯示全年癌症各案為105,156人，較103年的103,147人增加2,009人，增加率為1.95%。個癌症增加個案數最多的前五名類別包含：乳癌、大腸癌、肺癌、口腔癌、子宮頸癌以上五種癌別，為讓宣導更有特色本會特別邀請知名藝術家「眼球先生」設計，推出可愛的吉祥物「保弟」，讓癌症防治教育更活潑、有趣！

今年度，本會針對防癌五保庇特別規劃一系列有別於以往的宣導活動，透過數位影音與網路部落客結合拍攝宣導短片，並邀請響應拍攝的網路部落客一同分享資訊，並且在基金會官方網站及臉書同步宣傳，呼籲大眾對於癌症預防應從日常生活中做起，另外，也製作網路懶人包及可愛、活潑的保弟日記，用圖文插畫的方式將防癌五大概念融入日記中以一週一則呈現，讓民眾透過手機及其他數位媒體平台同步接收最新防癌資訊。癌症希望基金會未來仍會持續推動癌症衛教工作、繼續努力為癌友權益發聲，一同創造更健康、更美好的環境。癌症希望基金會也特別針對各癌別出版衛教手冊，亦有專業營養師可提供個別化諮詢，歡迎癌友及家屬索取，或撥打免付費專線0809-010-580洽詢。

# 霾不僅是霾，PM不僅有2.5

文 / 鄒瑋倫



最近有些容易傷春悲秋的人，述及空污，可追溯至2010年開始，我們看到鋪蓋霧濛濛的浪漫天空，其實就已經是霾，只是看到的是輕霾、中度霾或重霾而已。

過去的霾呼吸進去了，還能怎麼樣，又不是食物中毒，可以打解毒針或吐出來，畢竟2018年開春有一句名言：不要為了過去的事，浪費現在的眼淚（出自開春破億名片「與神同行」），所以當然是要立馬養肺，立抗十面「霾」伏了。

當我們身體被外來異物侵犯，像是空氣中的細微浮粒子，直徑小於或等於2.5微米(μm)，我們稱之為PM2.5，可直接進入血管循環全身，皆會提高呼吸道疾病及死亡風險，當大小在10微米(μm)以下，主要會造成鼻腔纖毛不適，過敏反應增加，眼睛結

膜發紅、腫脹，咽喉感到癢刺咳痛，這就稱之為PM10；當這些空污含量又含有硫化物、氮氧分子，甚至化學有毒物質，而這些有毒物質通常來自火力發電廠、路上摩托車排出廢氣，甚至連大自然不可抗力的阿蘇火山爆發、印尼森林大火的粒子，都會傷身而不是只有傷肺而已。

霾與PM2.5從肺泡進入血液血管中，除了肺部周邊疾病，包括心血管問題、中風、腦部退化、眼睛病變、發炎、以及影響睡眠品質都有關係，目前研究對於肥胖以及誘發肝癌都跟空氣品質有關。

接下來介紹大家一些簡單的對於腸道、淋巴、全身血管、肺部肺泡的保養方法，看到這裡，聰明大家應該也看懂，身體排毒需依靠腸道營養這條大運河運送到血管周身，廢棄物品再由淋巴這條下水道代謝排出，夠簡單吧！

## 救肺護心茶

增加心肺功能的強度，化痰、通鼻竅，解除咽喉鼻腔不適感。

1. 西洋蔘片十片
2. 丹蔘十克
3. 蒼耳子五枚
4. 冰糖適量
5. 將1.2.3.洗淨，同時置入1200c.c水，大火煮沸後轉文火20分鐘

6. 撈取藥渣後，納入冰糖

7. 冰糖融化後即可飲用

注意：冷服溫服熱服都可，但是有服用降血脂史達丁立普妥系列藥物的民眾需請教過中醫師再服用。

## 腸胃通氣湯

腸道內壁除了乳糜管吸收有用的精華外，現代人常食用高精緻低纖維食物引起腸道不良、病變，甚至引發毒害空污造成代謝緩慢，“腸道通氣湯”主要功效是在抑制腸道老化，幫助五臟六腑代謝機能增強。

1. 新鮮白木耳二朵剝碎備用
2. 雞骨二副（市價約50元，但湯頭非常有味又清甜，不用買雞肉來熬湯）熬好備用
3. 乾燥菊花適量（直接剝取長細花瓣起來備用，中間花心蒂頭不用）
4. 款冬花五克
5. 把2.雞湯加熱至滾開，加入1.剝碎白木耳與3.4.共同熬煮30分鐘
6. 加入適量鹽調味即可飲用

能健康呼吸和吸取新鮮空氣已經難得，當我們仰望天空，橘紅色的霞光，藍綠色的光煙感都是霾與空污的折射，都讓我們覺得視線茫茫，眼睛不適看眼科，建議外出事先戴上口罩及護目鏡，盡量待在室內、減少外出，才是強健防霾之道。

## 鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

## 希望花絮



■為助癌友積極治療，康健人壽不僅捐款更鼓勵員工做公益。（圖左至右：康健人壽總經理暨執行長邵駿威、癌症希望基金會董事長王正旭）



■為全面防癌，不僅首創台灣第一張針對癌症復發、轉移提供多重定額給付的創新保險商品，更承諾四年支持基金會推展各項癌友關懷服務。



■為願全民健康，號召近2000人齊聚圓山花博公益健走。

# 景氣冷，不怕！

## 康健人壽 為愛伴癌友家庭走萬里路

對於站在第一線服務的我們來說，讓前來尋求幫助的病友能獲得妥善照顧是基金會唯一在乎的事，然而在經濟不景氣的大環境下，要能不改初衷的落實卻沒有想像中簡單，但慶幸這一路貴人無數，他們永遠在基金會最需要的時候，不吝嗇地伸出援手，讓我們能心無旁騖做好助癌友的這一件事！

為了讓全民遠離癌症威脅，2011年開始，康健人壽與癌症希望基金會攜手抗癌，一路上，即使景氣再冷，環境再差，但志工人力投入、經費募集，甚至將關懷包送給癌友不僅從未缺席，更與日俱增，7年來，除了募得13,785,295元捐款，讓基金會能有充足經費陪伴更多癌友積極治療，3131位員工所付出的6502小時，更讓我們能有餘力為服務做更多事。癌症希望基金會王正旭表示，在康健人壽的陪伴下，這條抗癌路就算漫長不好走，我們也會堅定往前，因為，有夥伴同行，就是希望。

## 希望看板

# 2018年 癌友家庭子女 大專(學)生獎助學金申請公告

為鼓勵癌症病友家庭大專、大學子女求學不中斷，讓癌友安心就醫、子女專心就學，本會辦理癌友家庭子女獎助學金方案，說明如下：

### ●申請條件：

1. 就讀日間大專院校（含大學部、四技部、二技部、二專部、五專部4~5年級、大學部七年一貫制4~7年級）之25歲以下在學學生，具正式學制且有學籍證明者。恕不接受進修學院、空中進修學院、補校、夜間部等學制。

2. 限父或母罹患癌症，且正在治療中；以經濟弱勢者優先補助。

3. 2017學年度上學期各科成績平均達60分以上者。

●獎助學金金額：補助75名，每名核發2萬元。

●收件期間：2018年3月1日至3月31日止

●申請方式：至本會網站（www.ecancer.org.tw）下載申請表，或逕至台北、台中、高雄希望小站領取申請表格，

填寫後連同檢附資料裝入A3信封袋，郵寄至本會，並註明「申請獎助學金」。

●寄送地址：高雄市左營區翠峰路22號 癌症希望基金會收

●公告補助名單日期：2018年5月15日

●洽詢專線：0809-010-580，(07) 581-0661

◎ 感謝東洋藥品、明門實業支持2018年獎助學金經費

悠樂園

# 迎接

文/ Ms.Alice



退休後的生活以減為王道，唯一還能夠引我流連的是紙張與文字。來自荷蘭的雜誌FLOW，與我起了共鳴：她輕柔的紙張，清簡的文字，輕盈的跳躍在我的視覺中，感知中，生活型態中，猶如一見鍾情的戀人。在感恩節黑色星期五的折扣下，排除了價格的阻礙，我把她帶回了家。那紙質，美圖，慧語，我都極欲與好友們分享。就像選擇伴侶的過程，有一些考量，是一個美麗的過程，是一個熱度的考驗，即使只是一本雜誌，這個過程都讓我帶她回家時有著綿綿的情意。

人體是一個偉大的結構，有謎樣的功能，也有著與歲月俱增的耗損，你必須接受。腎部的飽疹莫名來襲，在美如此清簡規律的生活它也不放過我。但是平靜的生活鍛鍊出耐心，安然地接受附帶的神經疼痛，那搔癢，那破皮後的疤痕，

看著鏡子中的慘狀，卻慶幸它們活躍在腎部，於是，在歌唱，散步，書寫，閱讀中淡化了它們的騷擾造成的煩躁。兵來將擋，水來土掩，天無絕人之路，實非虛言！一如曾有歌友問及我那化療後的遺毒在手臂上產生的怪樣斑點，我的回應是：有手，還是雙手，就該慶幸了不是？

與一個申請大學的高中生相處，是一個恐怖又有趣的過程，即使是自己的兒子；單飛三年的他，要與母親單獨相處一年，想來也不是件輕鬆的事！千萬不要把親情視為理所當然，可以無縫接軌。他在展翅，我在低旋，交會的點要有質量並不容易。傾聽，是暖身的第一步。討論，是確認彼此相愛的第二步。放手，是尊重與信任的第三步。我們以“復歸於嬰兒”的純淨態度坦然面對痛，快！勇於表達我們真實的感受與需要。我讓他選擇學校，沒有期待，只求他自行負責。他尊重我需要的獨處。“對話，遠勝於共識”。“衝突，遠勝於疏離”。“尊重，遠勝於呵護”。步步為營，滋味無窮。

人生，是一場華麗的探索，無關膚色，財富，容貌，智能，各有各的挑戰，艱困，而編織成的精采篇章。跨步迎，雙手接，迎接2018，讓我們的心念高飛，望遠，綻放！

病了，她的世界頓時被拆解了，其他家人的生活也徹底崩塌了，原來，她才是所有人的安全堡壘。看到這裡，妳不禁要問，人是不是都要到緊要關頭，才願意回歸最重要的位置？總是要在吃盡苦頭，才知道誰最珍貴？然後，我們只能用最濃縮的時間經驗重口味的各式情緒。

希望劇院

## 離別，不羞澀

文/ 鄭凱芸

圖片來源 / tvN 世界上最美麗的離別 官網



又到了一年的結束、來年的開始，妳總是不忘記在這個時候好好犒賞自己一番，謝謝自己這一年的努力與認真，肯定自己這一年的勇敢與誠實，欣賞自己這一年的溫暖與柔軟。至於檢討及改善，就不留在溫馨的十二月了。

妳知道生活不可能只有汲取與獲得，總是在擁有甚麼時候，同時也失去甚麼，對於今年的失去，妳仍抱持著感恩，因為這些失去讓妳留有多餘的空間繼續擁有更多的值得，妳很幸運，多數的失去都是妳選擇的，因為妳深信唯有捨、才有得，也的確在捨棄之後，妳獲得好多意想不到的禮物，也體會了甚麼才是要用生命維護的稀世珍品。

「世上最美麗的離別」中的仁熙重新提醒了妳如何珍愛自己，在以夫、以子女為天的日常中，她用無微不至的照顧來體現生活的穩定與完美，她視婆婆、弟弟、弟媳為畢生責任，用極度的耐心與愛餵食他們的所求所需。58歲的她生

離別怎麼可能美麗！也因為如此，妳感激著自己仍能直挺挺地繼續活著，安慰自己，在失去之後的多餘空間，可以存放更多殘留下來的意猶未盡。

45歲的這年，妳熟成為一位中年女性，妳只從別人那兒取得妳的想要，因為妳可以滿足自己的需要。但午夜夢迴，總是不小心回到那個15歲的妳，憧憬著未來、渴望著關係、恣意地享受著被愛，從來不知道，生命愈往前進，愈有可能失去。在奶奶生前，妳們彼此允諾，不論是誰先死，誰都要想辦法告訴對方死亡是甚麼。妳等了二年，奶奶還沒有來實現承諾，妳只能繼續向前，並想像那個沒有答案的世界。

鄭凱芸 小檔案  
現職：癌症希望基金會 副執行長

希望看板

## 2018年親子營—攀「癌」時的奇風異景



「我要把癌症封印在卡比獸的肚子」、「癌症沒有消失，它只是成為我們家窗外的風景之一」……那是參與2017年親子營，未成年孩子所發出的心聲，你知道孩子對於癌症的真實想法嗎？

歷經兩天一夜的親子營，有個家長說：「每個家庭都有說不出口

的難題，與無法或不敢溝通的話題，藉由親子營，我們把想說的或不敢說的，通通說出來了！以為小孩還小，不忍心讓他們承受；以為另一半知道自己的苦，但，全是誤會一場！原來不只是愛要大聲說出來，喜怒哀樂也要表達出來，因為不說不會有人知道！」我們需要學習表達，才能讓家人了解自己內心的想法，經由親子營的團體活動，讓孩子與家長嘗試表達真實想法，看見親子間的關係，因而產生微妙的親暱，多了許多眼神接觸及擁抱。在場的家長們訝異這群平均年齡十歲的孩子，用著父母不曾聽過的語彙，訴說著關於癌症帶來的衝擊與不

安，原來孩子知道的，遠比大人想像的多更多。癌症確實造成一些傷痕，但家庭透過不斷的溝通與對話，真實面對內心感受，再藉由不同家庭的分享，讓大家發現，原來我們是用「愛」撐起這個家！

2018年將以「攀岩」為親子營的設計發想，以攀「癌」作為親子營之主題命名，運用各式媒材，透過團體引導及討論的方式，促進親子溝通及互動，破除家庭的隱形高牆，使親子溝通無礙，讓彼此的「愛」得以在家庭中流動。歡迎符合參與條件的癌症病友家庭，與我們一同攀「癌」，體驗這兩天一夜的旅程，相伴傾訴人生路程中的柳暗花明。

### 2018 HOPE 親子營熱烈報名中

活動時間	活動地點	報名專線	對象
3/10~3/11	飛牛牧場	04-23056731 #155	確診罹患癌症之父或母及其就讀國小至高中之子女
3/17~3/18	東森山林渡假村	02-33226286 #133	
3/24~3/25	走馬瀨農場	07-5810661 #112	

● 費用：免費（每名預付500元/人報名費，於全程參加活動後退費）  
請至本會官網-最新消息(<https://www.ecancer.org.tw>)下載報名表

# 【明天巴士餐食罐】傳遞祝福，祝癌友早日康復



癌症希望基金會執行長蘇連環：「曾經有一位病友和我說，在醫院治療時，雖然常常食不下嚥，但卻特別想念家鄉菜的味道，哪怕只是一碗熱湯，都好！因此，2017年我們有了明天巴士餐食罐！」

## 我們傳遞的，不單單只是一份禮物！

「口腔癌剛手術完的我，插著鼻胃管一個人躺在病床上無法動彈，我心裡好寂寞好無助，我不知道什麼時候才能走出醫院的大門，直到那天有人緊握著我的手，拍拍我的肩，看著我跟我說，你辛苦了！不用說話沒關係，我都明白，這是要送你的禮物，我幫你放床邊，你先休息，晚點再打開看，那句辛苦了，在我心中迴盪好久好久，原來，還有人願意懂我……」



## 一份愛心 雙倍祝福—癌友關懷禮募集中

為陪伴更多癌友順利完成治療，歷經化療、3次骨髓移植，抗癌滿4年的宜錡，特別以勇闖明天為主題設計【明天巴士餐食罐】，除了希望餐食罐保溫及方便攜帶的功能可以為病友準備更多兼具營養及增加食慾的食物外，更希望藉由這份包裹著餐食罐的「癌友關懷包」，祝福更多癌友早日康復！

即日起凡響應「希望在這裡—癌友家庭照顧服務」並捐款支持滿1500元(含)，可獲得【明天巴士餐食罐】乙個，滿3000元(含)，除可獲得【勇闖明天餐食組】2套，主辦單位更會為您將餐食罐送到病房關懷癌友！（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 <https://www.ecancer.org.tw/hopeishere> 或來電 (02)3322-6287分機126洽詢

【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 並填寫身分證字號/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
明天巴士餐食罐	捐款滿1500(含)可獲得餐食罐一個			採隨機出貨，贈品限額，送完為止。
勇闖明天餐食組	捐款2000(含)，可獲得明天巴士餐食罐×勇氣map餐墊各一個			採隨機出貨，贈品限額，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 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扣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。				

希望情報

## 千呼萬喚「全新NET視覺宣導動畫」正式上線！



■藝術家眼球先生特別為神經內分泌腫瘤繪製全新十大症狀斑馬視覺圖樣



■神經內分泌腫瘤十大病症以手繪動畫方式呈現，並搭配眼球先生繪製的十大症狀斑馬以讓大家可以多關注此疾病。

每年11月10號為「世界神經內分泌腫瘤日 (World NET Awareness Day)」，國際上又以斑馬來暗喻此疾病，此疾病有許多症狀容易誤判，以至於當發現確診時通常都蠻嚴重的，因此，癌症希望基金會與藝術家眼球先生攜手合作，繪製全新症狀斑馬，並將十大症狀以動畫的方式呈現，再透過網路社群平台宣導，喚起大家對於此疾病的注意及關注。

新版動畫現在也可以在基金會官網希望小學堂觀看，若有興趣的民眾也可上Youtube搜尋癌症希望基金會官方頻道，即可觀看到其他最新衛教宣導影片，別忘記同時訂閱本基金會Youtube頻道並打開小鈴鐺就可以收到最新上架的宣導影片資訊囉。

### 2018年 2月~4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	
3月17日~3月18日	癌友家庭親子營 地點：東森山林度假酒店	4月18日 (周三)	蝶谷巴特講座 地點：台北希望小站 (材料費500元)	3月15日 (周四)	烹飪講座 地點：台中希望小站
3月24日 (周六)	中醫調理講座 地點：台北希望小站	4月28日 (周六)	肺癌學習營 地點：崇友文教基金會	3月27日 (周二)	中醫調理講座 地點：台中希望小站
3月31日 (周六)	臨終生命教育講座 地點：台北希望小站	台中希望小站		4/11~5/16 (連續六週)	千面女郎俱樂部—乳癌教育性支持團體 地點：台中希望小站
4/13~5/18 (連續六週)	千面女郎俱樂部—乳癌教育性支持團體 地點：台北希望小站			2月6日 (周二)	癌症社會資源及保險面面觀講座 地點：台中希望小站
		3月10日~3月11日	癌友家庭親子營 地點：飛牛牧場	高雄希望小站	
				2月24日 (周六)	烹飪講座 地點：高雄希望小站
				3月12日 (周一)	揮別失眠—睡出美麗人生 地點：高雄希望小站
				3月24日~3月25日	癌友家庭親子營 地點：走馬瀨農場
				4/24~6/5 (連續六週)	千面女郎俱樂部—乳癌教育性支持團體 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://ppt.cc/fUIDax> 或撥打免費專線 0809-010580 洽詢

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11月、12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！