

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面對疾病，維護良好生活品質。

【董事會】

董事長：王正旭
 榮譽董事：林育蓉、張明雄、張志宏、曹明榮、陳啟明、潘新淵
 董事：成仕豐、李明瑛、林志炫、邱秀玲、邱淑芳、吳基華、陳俊宏、彭仕華、新紹華、葛岳虎、新秀麗、謝淑敏、簡以明、羅威典
 監事：廖廷勝、莊國勝、陳志毅、黃少華、黃華齡

【執行團隊】

執行長：蘇建德
 副執行長：鄭凱志
 財務管理：李美蘭、林麗姿、詹玉蓮
 行政事務：黃敏如、潘昭輝、陳芝萍
 公共事務：王秀米、李麗蘭、林可敏、黃怡婷、王怡潔
 研究發展：吳智敏、李立坤、王嘉琳
 教育宣傳：蔡士敏、張麗云、廖麗芬、劉志勳
 病友服務：成麗玲、許怡敏、陳巧、王逸雯、張麗文、顏育部、范淑英、徐春添、張偉基、林玉清、陳秋鳳、林潔伶、曾淑清、黃玉碧、劉秀芬、吳家維、吳任華、朱淑金、胡麗廷、何學聖、盧維安、陳玉蓮、謝均明、江曉蓮、洪怡君、黃鈺婷、黃子豪

執行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國勝

美術編輯：吳果有限公司

會址：10078台北市中正區八德路一段40號5樓

電話：02-3322-6387，傳真：02-3322-1719

網址：www.ecancer.org.tw

【台灣郵政台北特字第42號執照登記為雜誌交寄】

特別企畫

● 1版 癌症治療帶來「經濟休克」？三管齊下 讓新藥更靠近

本期焦點

- 2版 希望情報—簡單一二三 腦補「腸識」保健康！
- 3版 希望情報—背痛、貧血、腎衰竭!? 小心多發性骨髓瘤上身
- 4版 希望有愛—捐贈近3000頭巾，台灣喜佳再創送愛紀錄！
- 5版 希望看板—捐髮追流行~春夏短髮秀
- 6版 希望脈診—消滅水腫好Easy
- 7版 悠樂園地—一個人的春天
- 8版 希望有愛—拉一把！別讓他們倒下



特別企畫

癌症治療帶來「經濟休克」？三管齊下 讓新藥更靠近

癌症已連續35年蟬聯十大死因之首，根據國民健康署癌症登記報告，104年被診斷初次癌症的人數突破了10萬人，也就是說每5分鐘就有一人罹患癌症。癌症時鐘不停地快轉，但也拜醫療科技不斷突破創新，癌症的五年存活率已攀升至55.1%，每兩人超過一人可存活超過5年，意味著癌症的照護目標也從存活漸漸轉換成降低死亡率、減少復發與提升病友的生活品質，但伴隨而來高昂的治療費用卻也讓人望之卻步；健保的新藥預算編列追不上高端藥價，使癌症治療陷入另一個僵局中。

癌症新藥為何如此高價呢？也許可以從新藥治療疾病的研究發展來談起。截至目前為止，癌症都還找不到確切的致病原因，由此可知疾病和人體的機轉非常複雜，生物科學家藉由研究破解人體細胞的基因，試圖探索各種治療或控制的機制，然而這僅是藥品研發的初步階段，其所投入的人力與時間都是未知數。一旦當藥物研究出具有臨床治療的應用價值時，才會進入產業化或商品的開發，其過程包括藥物製造、動物實驗最後應用於人體臨床藥效之研究。新藥上市前必須透過嚴密的研究，確保藥物的安全性、療效與副作用。藥物開發到上市需要將近10年的時間、至少需要投入3億美金的費用，而且新藥研發的成功率據統計只有0.02~0.01%，一般的藥品研發已如此困難，更遑論癌症及罕見疾病等重大傷病的藥物研發，需要投注更多的資源，癌症新藥之高貴，即可從這些線索看出端倪。

人人聞之色變，罹病時常同時面對「生命威脅」及「經濟有限」兩大課題，只能試圖在兩者間取得平衡。台灣的全民健康保險雖然保障基本的醫療權，根據健保署統計105年用於癌症醫療預算已達854億，其中癌症藥費從100年到105年六年間，預算從152億增加至322億，但只有大約53%的癌症新藥通過健保給付，且時下最秀免疫檢查點抑制劑療法卻仍卡關。新的藥物治療科技包含標靶治療、免疫療法，每透過一個藥品都是數億元的預算，在目前健保財務吃緊下如何合理公平分配資源，是政府的一大考驗，是否能夠負擔高價藥品對於預算衝擊也是一大議題。

癌症希望基金會在第一線的服務中，見到癌友家庭的困難，透過我們的服務、補助與陪伴還是未能解決癌友用藥的困境，基金會決定從制度及政策上為癌友發聲，同時分析106年蒐集到的癌友需求及民眾意見調查資料，並諮詢國內外學者專家、臨床醫師、藥師、借鏡他國經驗，對健保署遞交「台灣癌症可近性政策建言書」，希望透過健保制度的調整，讓健保資源能轉而優先用在對民眾生活衝擊較大的急重症疾病。

建言書的內容分析了台灣癌症新藥使用現況及問題、國外健康保險制度經驗

學習及民眾對於健保新藥給付的問卷調查結果，更呼籲健保署加速癌症新藥的給付，其對策包含訂定合理的審查機制、實際可行的開源節流方針、借鏡他國經驗與藥商簽訂藥品收載管理協議或成立癌症藥物基金，同時也期待健保署能傾聽病友聲音。

癌症治療常被比喻成是一場用生命與時間競賽的馬拉松，在癌症發生愈來愈普及的今日，很遺憾地，你我都有可能成為跑者，當然都希望沿途的補給品能夠提高完賽機會。然而，補給品就像健保資源一樣有限，分配制度失靈時可能虛耗健保資源，跑者就會孤立無援。我們期許加速新藥納入健保給付，更希望你能一起與我們正視健保資源有限的情形，珍惜健保資源，讓每一個生命的延續都具有意義與價值。

三管齊下 癌症新藥更靠近



2017, 癌症新藥更靠近 2018, 新藥制度上路吧 癌症新藥普及論壇

場次	時間	地點	名額有限 報名從速
台北場	107/05/19 下午1:30-4:30	台大兒童醫院B1講堂 (台北市中山南路8號B1)	
高雄場	107/06/16 下午2:00-5:00	高雄醫學大學附設中和紀念醫院 啟川大樓6樓第一會議室 (高雄市三民區自由一路100號)	

【更正啟事】 2017年我們的服務成果：新製作假髮數量1200頂、假髮服務2651人次，提供資源補助166人，支持性團體（原成長團體）服務476人次。

簡單一二三 腦補「腸識」保健康！



「大魚大肉沒青菜，飯後喝個油切綠茶就好？」
「能坐就不要動，假日在家當個沙發馬鈴薯真好……」
「大便出血應該是痔瘡吧，買個藥擦擦就好……」

如果你有以上「症頭」，小心，大腸癌可能找上門囉！根據衛生福利部104年癌症發生資料，大腸癌已10年蟬聯國人癌症發生人數榜首（男性第一名，女性第二名），一年有超過15,000人罹患大腸癌。

越來越多年輕人得大腸癌

豬哥亮、李國修、楊德昌等名人都因大腸癌離世，「我才20多歲，應該不會得大腸癌吧！那是老年人的病啦……」錯！雖然根據統計，90%以上大腸癌

患者，年齡都在50歲以上，發生平均年齡為66歲。但可不要以為年紀大了、腸子老化才容易得大腸癌，因為不良生活、飲食習慣的影響，現在也有越來越多的年輕人罹患大腸癌，美國近年發現，40至49歲罹患大腸癌人數增加，國內也有此現象。

所幸，大腸癌主要是由大腸內的腺癌癌肉癌化所造成，因此如能早期發現腺癌癌肉予以切除，可以減少大腸癌的發生；另外，若能夠早期診斷，即便已經發展成大腸癌，只要接受適當的治療，仍有相當不錯的治療效果。

近幾年來政府積極推動大腸癌篩檢，今年發生人數首度下降，較103年減少185人，顯示民眾參與大腸癌篩檢的效果已逐漸產生。大腸癌早期並無症狀，篩檢就變得非常重要。國民健康署免費提供50歲以上至未滿75歲民眾每2年1次糞便潛血篩檢（FIT），聽到篩檢不要怕，這種檢查安全、簡單又準確，沒有侵入性、不會疼痛，方法簡單，而且可以發現癌前病變，即早切除可有效預防癌症發生。

腦補好「腸識」

一、地雷食物記得閃

少吃香腸、臘肉、培根等加工肉品和紅肉（豬、羊、牛）、高油脂食物，多攝食蔬果與規律運動。

二、定期篩檢好安心

有個人或家族癌肉症或大腸癌病史的民眾，建議直接接受全大腸鏡檢查，檢查年齡也要提早，或是屬於吸菸、肥胖、三高等高危險族群，也要定期篩檢。如果糞便潛血檢查呈陽性時，應進一步接受大腸鏡檢查，好處是檢查過程如有發現病兆或癌肉時，可以直接取樣做切片或是將它切除。

三、積極治療保希望

大腸癌早期發現早期治療，治療率和5年存活率都可超過9成。醫療技術越來越進步，更為大腸癌治療帶來新契機，即使是第四期，仍有機會被治癒，病友不要放棄治療機會！

*本會特別成立「大腸經俱樂部」，促進癌友間的交流，透過病友會協助癌友及其家屬提供經驗分享與心理情緒支持的服務，若有需求請洽 0809-010-580

柳川鍋鰻魚—全家人的健康美味料理，鳳書上菜！



以前台灣的日式料理風格不像現在這麼多元，張鳳書第一次在紐約吃到鰻魚柳川鍋的時候驚艷它的美味，連吃好幾碗飯，也就把這個味道記在腦海中。蒲燒鰻魚本身很下飯，加了雞蛋、洋蔥吸收了醬汁，拌飯更是滑口，

心曠神怡、吃下美味更吃進健康。

作法超簡單，不用10分鐘，一道暖呼呼、澎湃的蓋飯完成，比煮泡麵還快，趕快來試試這道適合全家人的健康美味料理吧！

材 料

蒲燒鰻魚半塊、蛋一個、1/4的洋蔥、青蔥少許

做 法

1. 加入一點油，把洋蔥放進去炒軟到稍微透明。
2. 加入一小匙醬油、味淋（也可用糖替代），加一大匙水煮洋蔥。
3. 加入蒲燒鰻魚、把醬汁拌勻，加蓋蒸煮一下。
4. 加入蛋液、蓋上鍋蓋煮30秒，加上少許青蔥點綴就完成囉！

張鳳書 小檔案



台灣知名演員、主持人，曾出版《媽咪，好吃耶！張鳳書的幸福親子好時光》，熱心公益，為本會志工。

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」的諺語，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！

諺語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，幫助更多像諺語的家庭走過生命低潮，重新再見到希望的曙光。



即日起響應【癌友家庭照顧服務經費募集】捐款，可逕至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！

捐款收據無紙化 更便利 更環保

為能將資源更有效運用於癌友家庭照顧服務中，也因應財政部「綜合所得稅扣除額單據電子化作業」政策及響應環保，2018年起，我們將不再寄送紙本捐款收據。請您於捐款時提供身份證字號（公司行號則提供統一編號），以利將您捐款資訊上傳國稅局，當您申報所得稅列舉扣除時，即可免檢附捐款收據。若您曾經捐款本會卻未留下身份證字號，或仍需要寄送紙本捐款收據者，請來電02-33226287#165或166告知。謝謝！

背痛、貧血、腎衰竭!? 小心多發性骨髓瘤上身

文 / 黃聖懿

老張年近五十歲，以載送貨物維生。兩年前公司健檢顯示有輕微的貧血和蛋白尿，曾通知複檢，但老張不以為意，繼續為著事業打拼。最近半年體力逐漸下降，常常需要休息，且臉色變得蒼白，下背部和右大腿隱隱作痛，右腳有時有點麻木不聽使喚。老張買了些成藥和提神品，但都沒效，而且每況愈下。終於在一次搬貨上二樓時，下肢突然完全癱瘓，大小便也失禁。老張馬上被助手送到急診處，初步檢查發現有嚴重貧血、腎衰竭，且X光看到右大腿骨有明顯蝕骨病變，疑似惡性腫瘤，因而入院檢查，經一系列詳細檢查和骨髓穿刺、切片，證實老張罹患了「多發性骨髓瘤」，且合併脊柱旁索細胞腫瘤壓迫到脊髓，造成下肢癱瘓。

乍聽多發性骨髓瘤，有許多人誤以為是骨頭的腫瘤，其實它是一種骨髓內漿細胞惡性變化的腫瘤，屬於血液腫瘤的一種，多發性的意思在於它在骨

髓的病灶通常不止一處。臨床上的特徵就如前述病例老張一樣，包括惡性漿細胞在骨髓內增殖，造成正常造血機能的下降，尤其是會出現貧血；這些骨髓瘤細胞會活化蝕骨細胞來吃掉骨頭，產生蝕骨樣病變，造成骨頭痛甚至病理性骨折；脊柱旁索細胞腫瘤壓迫到脊髓，造成癱瘓；血液或尿液中可以驗出骨髓瘤所分泌的單株免疫球蛋白，而這些蛋白會破壞腎小管，造成慢性腎臟病變。這種腫瘤主要發生在老年人，本國患病平均年齡為六十到七十歲，男性的罹患率比女性高。此外發生率亦有種族及地區的差異性，西方較東方為多。不過由於全球人口老化，以及其他尚不知的原因，西方國家與本國多發性骨髓瘤的發生率都有逐漸上升的趨勢。雖然其並非人類常見的腫瘤，但由於它的特殊性，一直都受到醫學界的注意。雖然發現至今已逾百年，目前使用傳統化

學治療和輔助放射線治療已可以有效控制病況，但仍無法治癒，平均存活時間大約是四年。近幾年來，高劑量化學治療合併自體血液幹細胞移植算是治療上的突破，可以提供一些較年輕的病人幾近治癒的機會。此外，干擾素療法和最近熱門的莎莉賽邁，都為這些病人提供了不同於化學治療的選擇，先進的免疫或是基因治療更是值得令人期待。由於這種腫瘤的潛伏期據信很長，許多初期的症狀多半會被忽略，直到像老張一樣病況惡化才就醫。所以有上述背痛、貧血、腎功能不全等症狀時一定要想到多發性骨髓瘤的可能，並找血液腫瘤科的醫師做評估。

◎本文出自：台灣多發性骨髓瘤研究室網站 www.tmmrr.com

黃聖懿 小檔案

現職：台大醫院內科部主治醫師



希望寶盒

學名：Pomalidomide
商品名：Pomalys
中文名：鉑美特膠囊

作用：

為Thalidomide（賽得）類似物，具有抗腫瘤活性，可抑制血液腫瘤細胞增生、

以誘發細胞凋亡。此外，也可增強T細胞和自然殺手（NK）細胞調節的免疫力，達到抗腫瘤效果。

適應症：

1. 晚期多發性骨髓瘤患者，需與Dexamethasone（類固醇）合併使用，核准於曾接受過Lenalidomide（瑞復美）和Bortezomib（萬科）藥物，於治療期間或結束後60天內疾病惡化者。

2. 需經衛福部「事前審查」核准後方能健保使用，每位病人限給付6個療程，每3個療程申請一次，疾病若發生惡化情形應立即停用。

給藥途徑：

針劑，口服。

副作用：

噁心、疲倦、無力、周邊神經病變、便秘、腹瀉、血球低下。

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！



中華電信 51142



台灣大哥大 518072



亞太電信 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。

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。





捐贈近3000頭巾，台灣喜佳再創送愛紀錄！

對癌友來說，「假髮」和「頭巾」都是掉髮期間最需要的幫助！假髮可以讓病友自在外出，而頭巾則是居家及睡覺時的保護！

為幫助本會募集頭巾以服務因治療而掉髮的癌友，歡慶24週年慶的台灣喜佳(股)公司特於2017年結合公益，不僅號召會員依照適合癌友穿戴的版型縫製頭巾，更鼓勵其捐贈給癌友，短短2個月就募集到2,834條，除了讓本會供不應求的頭巾需求獲得緩解，布料舒適、花色多元的頭巾，更讓癌友能有更多選擇！

癌症希望基金會執行長蘇連環表示，基金會癌友頭巾服務每年最少需要4,000條，但志工僅能製作千條，其他則必須仰賴社會大眾幫忙，所以我們非常感謝台灣喜佳在基金會頭巾嚴重不足時及時伸出援手，並願站在癌友需求端，縫製適合穿戴的頭巾，在2018年初收到這份得來不易禮物的我們，一定會把這匯集的愛傳遞給需要的病友，保護他們不畏風寒，對抗病魔。

◎想參與頭巾募集計畫，歡迎至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 搜尋「縫出希望」

希望有愛

假髮製作盼你助！

「要完成一頂假髮不容易，從募集頭髮、資金開始，到捐髮的保存，以及送交廠商進行洗淨、消毒、曬乾、篩選、編髮、造型到最後提供癌友租借，每頂平均需要5-8束頭髮、3,000元製作費以及最少2個月製作期！」2018年本會收到的髮束已能製作5千頂假髮，但募集的製作費卻僅3成，讓高達1,671公斤的頭髮仍放置在基金會辦公室與假髮公司。

捐款，「癌友假髮租借」是沒有辦法每年服務超過2千人次。因此，對於民眾的捐髮，我們不只珍惜，更應保護，所以除了期盼各界捐款支持，也呼籲捐髮人在留髮、剪髮之餘，也能捐款支持，500元不嫌少、3,000元不嫌多，讓一束束的捐髮都能製成假髮，陪伴癌友們走過辛苦治療的路。盼您的愛心參與，一同守護癌友邁向康復之路。



病友服務部副經理謝部長表示，若沒有大家的捐髮、

◎捐款專線 (02)3322-6287分機166 (請註明假髮)◎

希望書坊



書名：抗癌且長壽的35個心靈通則

作者：保坂 隆 出版社：原水文化

得知罹癌時是大受打擊而沮喪？還是轉換心情積極過生活？罹癌後的憂鬱低落會改變預後，而最大的敵人，就是絕望！

此書可以當成面對癌症的心靈療癒指南，每個標題都是一個短篇的小說或觀念，你可以挑自己有感觸的標題選擇性閱讀，對癌友或家屬來說，將更能夠找到閱讀的樂趣並且從中找到適合自己的知識。

本書內容蘊含了許多癌症心理諮商會運用的技巧，讓讀者能夠深入的思考，找到屬於自己心靈的處方籤。

本書第一章節將扭轉讀者對癌症的第一印象，向讀者詳細解釋癌症在現代已不再是「致命的疾病」更不是「特殊疾病」的偏見！

你想提高抗癌自癒力嗎？想知道那些得知罹癌也不沮喪的人有那些共同特質或什麼樣的人生態度？抑或是，你想知道在罹癌後與家人之間關係的改變，該如何調適？日本精神科權威保坂隆醫師所著作的《抗癌且長壽的35個心靈通則》為你找出你的心靈處方籤！



2018年 4月~7月 希望小站 課程訊息

※詳細課程內容請見本會課程訊息網頁 <http://bit.ly/2JwdhME> 或撥打免費專線0809-010580洽詢

台北希望小站		台中希望小站		高雄希望小站	
4月21日 (週六)	癌症營養補給班 地點：台北希望小站	6月30日 (週六)	繡繡畫 地點：台北希望小站	4/24-6/05 (連續六週)	千百女郎俱樂部-乳癌教育支持團體 地點：高雄希望小站
4月21日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：林口長庚醫院	7/4-8/22 (連續八週)	藝術療育團體 地點：台北希望小站	5月4日 (週五)	癌友情緒調適講座 地點：高雄希望小站
4月28日 (週六)	肺癌學習營 地點：樂友講堂(台北市公園路30號10樓)	7月7日 (週六)	大腸癌學習營 地點：台北馬場醫院	5月5日 (週六)	頭頸癌營養補給班 地點：屏縣合醫院
5月19日 (週六)	癌友社會福利與財務規劃 地點：台北希望小站	7月10日 (週二)	多發性骨髓瘤學習營 地點：樂友講堂(台北市公園路30號10樓)	5月29日 (週二)	美國守護班 地點：高雄市立聯合醫院
5月21日 (週一)	美體守護班 地點：台北希望小站	7月14日 (週六)	癌後職場新課題 地點：台北希望小站	6月7日 (週四)	大腸癌學習營 地點：高雄榮總
5月25日 (週五)	烹飪講座 地點：台北希望小站	台中希望小站		6月9日 (週六)	癌友保險面面觀 地點：高雄榮總小站
5月28日 (週一)	芳香療法 地點：台北希望小站	4/13-5/18 (連續六週)	千百女郎俱樂部-乳癌教育支持團體 地點：台中希望小站	6月13日 (週三)	面對癌症疼痛 地點：高雄希望小站
6月16日 (週六)	淋巴癌學習營 地點：國泰綜合醫院	5月8日 (週二)	芳香療法 地點：台中希望小站	6月30日 (週六)	淋巴癌學習營 地點：高醫附設醫院
6月23日 (週六)	胃癌-如何吃得好、吃得巧 地點：台北希望小站	5月15日(週二) 6月19日(週二)	義乳內衣講座 地點：台中希望小站	7月18日 (週三)	癌友運動講座 地點：高雄榮總小站
6月30日 (週六)	卵巢癌學習營 地點：台北希望小站	6月2日 (週六)	正念減壓講座 地點：台中希望小站	7月21日 (週六)	胰臟癌學習營 地點：高醫附設醫院
		6月2日 (週六)	淋巴愛手作植栽 地點：台中希望小站	7月25日 (週三)	乳癌術後復健運動 地點：高雄希望小站
		6月2日 (週六)	保健康食品研習 地點：台中希望小站		
		6月16日 (週六)	肺癌學習營 地點：中山醫附設醫院	4月21日 (週六)	胃癌學習營 地點：義大醫院
		6/22-8/10 (週五)	來跳舞吧！療育團體 地點：台中希望小站	4月21日 (週六)	肺癌學習營 地點：大門醫院
		8月28日 (週四)	營養補給班 地點：台中希望小站	4/23-6/11 (連續八週)	專注與協調-一心一藝-琉璃忘返 地點：高雄希望小站
		6月30日 (週六)	中醫講座 地點：台中希望小站		
		7月25日 (週三)	癌友社會福利及保險 地點：台中希望小站		
		7月禮券中	乳癌術後復健運動 地點：台中希望小站		

希望看板

捐髮追流行~春夏短髮秀

在很多人心目中，女孩必須留一頭長髮才叫美、男人要有一頂長髮才叫「rocker」！但你們知道嗎？現在長髮已不是衡量美女的標準了，短髮女孩也可展現性感和可愛，短髮歐爸早已成為我們的偶像囉~看膩了一成不變的長髮嗎？趕快來捐髮趕流行吧！

近日常接獲善心民眾來電詢問「長度一定要30公分嗎？」、「可以捐15公分頭髮嗎？」、「長度如何計算？」，小編特訪問專家，整理捐髮資訊如下：

問：捐髮條件為何？

答：長度30公分以上，沒有染過或燙過，於二年以內剪下的髮束。

問：為何捐髮長度要30公分以上？

- 答：**
1. 假髮頭皮處編織：需消耗使用10公分頭髮，才足以完整編織固定，以達到不易掉髮、髮流自然柔順及不外翻的效果。
 2. 修剪造型：髮型強調曲線、層次、及自然排列，當製作出假髮毛胚後，設計師會再依不同髮型需求，於瀏海、髮中、髮尾處作全頭修剪、造型設計，須消耗約5~10公分長度頭髮。
 3. 燙髮：為了讓癌友有更多樣式選擇，還會挑

選部分髮質適合的假髮進行燙髮、製作出各種不同捲度、長度假髮。

4. 癌友需求：癌友年輕化，本會服務之乳癌、卵巢癌、白血病、淋巴瘤……年輕女性病友日漸增多，中、長假髮需求提高。

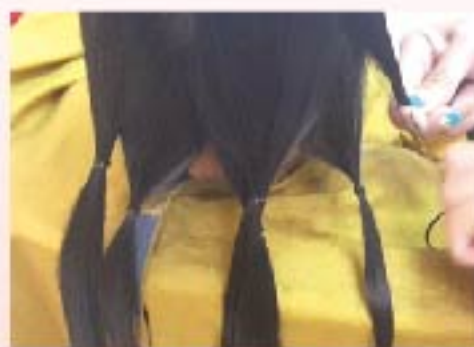


■ 頭皮手工編織

■ 假髮造型修剪

問：剪髮時怎麼綁？分幾束較恰當？

答：剪髮長度建議從綁橡皮筋處往下開始算30公分。剪髮時建議分成4~6束後再剪，才不會造成過多層次產生、造成浪費。



問：受癌友喜愛的包柏頭，髮束長度需求？

答：包柏頭是低層次或由內部短、外面長所產生的髮型，所以不含髮尾內彎長度在內，基本上就需要約30公分的髮長才能製作完成。



問：俏麗中捲髮的髮束長度需求？

答：頭皮手工編織長度+預留燙髮後的伸縮彈性，約須42~45公分頭髮才足以製作出俏麗中長捲髮。



◎ 感謝 美的髮業有限公司 提供相關資訊

希望情報



【第4屆百人捐髮】 你可以這樣挺癌友！

為幫助癌友不因外觀改變而中斷治療，除了捐髮，我們還可以做什麼？

【第4屆百人捐髮】招募攝影與機動志工，歡迎有服務熱誠並擅長活動紀錄、拍攝與機動支援者報名，讓我們在2018/7/15當天匯集最大力量，助癌友向前走！

更多詳情請電洽 (02) 3322-6287分機124或至癌症希望基金會
官網www.ecancer.org.tw瀏覽

希望看板



第7屆 彩繪希望 繪畫比賽得獎名單

名次/組別	癌症病友組	病患親友組	醫療團隊組	兒童特別組
第一名	潘乃菲	葉慧君	林儀淑	佳作
第二名	羅安琴	劉雅紛	郭慈蕾	詹卷澄 簡渝軒 王柏翰 洪宥湘 鄭旭廷 王 碩
第三名	魏文慧	魏綵舜	鄭先芹	
佳作	曾韻玲 王淑櫻 李宜鈞 葉慧鳳 吳玉華	黃銘瑄 黃祺婷 楊青蓉 孔德謙 吳俊潭	楊立君 楊珊珊	

消滅水腫好 Easy

文 / 鄧瑋倫



很多人都覺得淋巴癌才會水腫，因為「淋巴」兩字就跟水腫、排毒、腫脹、發炎、阻塞等負面健康的字眼有關。事實上，不健康的人會有非病理性的水腫，靠泡澡、抬腿、熱敷、休息、按摩手法與生活方式的改變，就可以達到消水腫，手腳舒服輕鬆的目的。

尤其癌症術後患者，在化療、電療、飲食食慾不佳、手腳末梢循環不好、切除淋巴結後，常常會有淋巴水腫的現象，不是單單只有淋巴癌的患者才有淋巴水腫的症狀。包括：乳癌、子宮頸癌、卵巢癌、鼻咽癌和舌癌。研究中發現，乳癌、卵巢癌患者高達25%的患者會有淋巴水腫的現象，只是乳癌

患者是在雙側腋下到上臂變成法式長棍麵包淋巴水腫，卵巢癌患者是呈現大象大粗腿。

在癌症術後淋巴水腫的預防與解決方向，先提醒大家5個好記的眉角：

1. 右換左、左換右最妥當：當個人慣用側為右手先出手，麻煩提醒自己換左手先出去提物、取物，或操作。腳也是如此，習慣重心放左腳，習慣先以左腳先上下樓梯或邁開步

伐，請務必提醒自己先出右腳，這樣一來，會減少習慣受壓用力邊的淋巴水腫。

2. 減少蚊蟲叮咬傷口：春夏天開始，避免蚊蟲傷口產生過敏感染水腫機率。

3. 輕鬆動：很多瑜珈、深層靜脈按摩，伸展動作要在患側水腫時期減少，避免越做運動、水腫組織液越產生的情況。

4. 太熱不出門：高溫紫外線曝曬會引起淋巴組織液變多。

5. 衣服要寬鬆：包括首飾、戒指、手錶、緊身內衣褲都要避免，避免勒痕與影響局部血循的

衣褲。

在按摩手法方面盡量交給專業醫生和復健師會比較適合，癌友們可以進行居家促進淋巴水腫的手法與運動，步驟如下：

1. 呼吸先暖身：躺在床上先呼吸十次到十五次，先呼出再吸氣，每一次的呼氣和吸氣都要在心中默數一到十，也就是呼吸一次心中默念，總共二十。藉由躺姿肩膀放鬆來擴展胸廓，心肺功能帶動淋巴。

2. 伸展鬆筋預備開始：坐在床緣，腳放地上，活絡肩關節、肘關節、腕關節，至於下半身的膝關節是用向前踢，踝關節則是上下擺動。

3. 肌力阻抗是最快的：兩手輕扶床緣或桌緣，只是把手輕放在床緣桌緣不摔跤，用深蹲與弓箭步練習，以下半身肌力去擠壓肌肉間的淋巴水腫排除。

4. 有氧要會喘：適量做一點有氧，如腳踏車或跑步機，量力而為，但一定要微喘，且心跳維持95以上（正常運動心跳是要達130，但癌症術後不用急，慢慢加上即可）。

水腫不適，造成生活不方便、心情不好，對病人與照顧者的相互影響很大，若可以及早預防與減緩不適，對愈後健康更是相得益彰。

鄧瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

希望語心

自助處方箋 找問題 不如找解決

文 / 葉北辰



狀況，有時根本找不到原因，有時找原因卻翻出更多問題，真是傷腦筋。

焦點解決短期心理治療（簡稱SFBT）提供了一個不一樣的方向，就是尋求解決之道，我們可以問的是：「問題什麼時候不發生？比較不嚴重？面對起來的困難程度比較低？」

例如疼痛，如果疼痛的原因來自於腫瘤本身的影響（問題解決思維），目前正在治療中腫瘤還沒消，所以解決方法只

很多時候面對生病或疾病衍生出來的心情（擔心、憂愁、煩躁……）或實際的生活困難（鬆心、疼痛、疲憊……），病友和家屬都希望能夠找出原因，然後把原因處理掉，問題就不會發生，這是線性因果的思考方式，一般來說是很有效的問題解決步驟。但是生病的經驗告訴我們，很可能過一陣子好好的，忽然又開始擔心復發，或是治療過程中疼痛難耐或異常疲憊的狀況時好時壞。這樣變來變去的

好等腫瘤消失，或是先吃止痛藥。但是另一個方向的思考，就是什麼時候不會痛？或是沒有這麼痛？這樣思維會開拓不同的解決方式，可能是過去有效的成功經驗，也可能是靈機一動的新方法。當我問病友這些問題時，幾乎每個人都說「我從來沒有這樣想過耶！」，然後就會出現許多有創意的解決方法，例如：有病友就會說「好像追劇的時候比較不會感覺痛耶」、「我的孩子幫我揉

一揉的時候疼痛比較能夠忍受」，有一次病友說「我睡著就不痛啦！可是現在痛起來睡不著」，我們就開始談什麼樣的狀況或環境他比較容易入睡，他說可能要燈光暗一點、舒服的抱枕、輕音樂，最好先洗個熱水澡……，沒想到光是這樣討論和想像的過程，就讓他覺得疼痛似乎減輕了一些。如果這些自助的方法再加上止痛藥，想必有加成的效果。

又例如：病友的心情鬱悶或擔心，如果要找原因：我擔心復發（除非有人保證不會復發，否則我無法不擔心），即使找到原因也無法處理。然而我們可以思考的是「什麼時候不擔心？或是擔心程度沒那麼高？甚至是就算擔心也不太影響生活？」例如：有的病友會說「找個好朋友抒發心情就會好一些」、「投入志工活動幫助其他病友，就會覺得擔心就擔心，自己還是過得很有意義」。

下次不管是什麼樣的身心狀況，都值得試試看「問題什麼時候不發生」的思維喔！

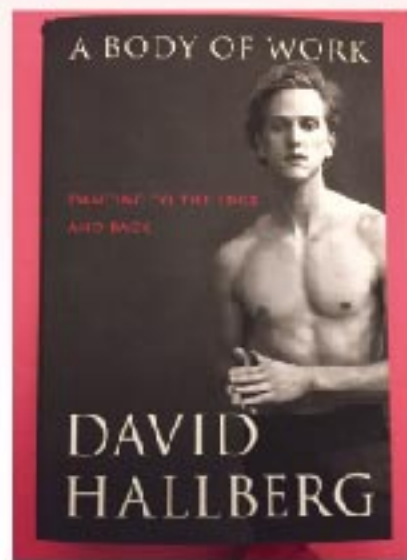
葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

陳樂園 + 世

一個人的春天

文 / Ms.Alice



孩子總是在上學前，以「愛你」開啟一天。老伴與我遠距聊天，以「愛你」結束對話。朋友常在社群媒體，以「愛你」圖片來維繫情感，我為此大大地感恩。

然而，當我在書中、舞中、劇中感受到的共鳴，那怦然心動、心跳加速的瞬間，是更加的陶醉與愉悅，那麼，我是不愛我的伴侶、子女及摯友嗎？絕對不是的。而是發現，如果自己能夠成為自己愛的發電機，是勝於被愛的；因為無需企盼、無需等待、無需衡量，純然只是那份私密的心動。

一位鳳凰城的鄉親 David Hallberg，13歲才結緣芭蕾舞，在嚴師的訓練、自我的渴求、父母的支持下，突破了因舞蹈身形儀態而被同儕的霸凌，情感性向的苦悶，在僅僅四年一千多個華人嚴師帶領下，汗水淚水交織的日子中出類拔萃，不僅前往頂尖巴黎舞蹈學院進修一年後，與美國芭蕾舞劇院簽約，更是第一

個美國舞者成為俄國波西亞（BOLSHOI）芭蕾舞劇院的首席。在異鄉被嫉妒、被孤立、被歧視（老法看不起缺乏歷史與文化的老美的偏見，老俄自以為傳承了最正統的芭蕾舞技藝的驕傲，都仍活生生的存在著）並不意外，但是他用更大的目標「學習學習再學，把自己推向高峰」來克服人、氣候、語言、食物、文化的隔閡與冷漠，專注在自己的領域中琢磨精進，飛躍潛龍，使每一個謝幕都掌聲雷動。

隨著邁向巔峰的同時，迎接的卻是受傷及手術的失敗，雖然在人生最高點退休也可以是個順理成章的選擇，但是他不願放棄那舞台上的飛躍與旋轉，最後一搏前往澳洲接受14個月的物理治療，安靜、等待、接受、服從、信任，終於在醫療團隊穩健專業的執行下，2016年底重返舞台，如浴火後的鳳凰，恢復的不僅是身體，心靈上的認知與釋放讓他不懈在對技巧無限的飢渴，而能在舞台上展現出更甚技巧的藝術境界，並將這個痛苦與歡愉，孤獨與精彩的成長過程紀錄下來。

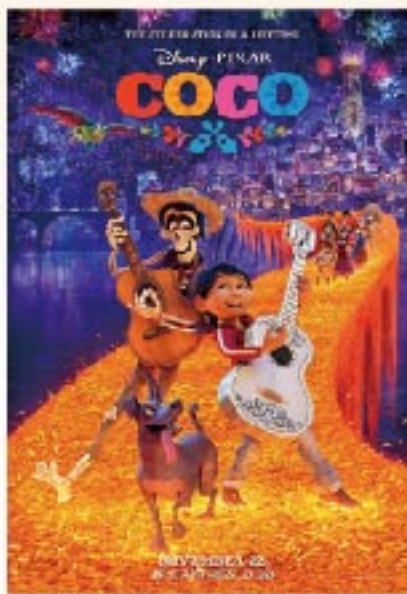
他，帶著我遨遊世界各大劇院，進一步瞭解芭蕾舞的歷史，開啟了我芭蕾舞健身的新頁。閱讀的三天我不時為了那師生間信任與嚴格的堅持，為了那知識與技巧的飢渴，為了那藝術與傳承的目標，為了那靜思療傷的蛻變，為了他那再度高飛而屢屢淚下後，呼吸到了春天萬物萌芽的無限生氣。即使各位目前不見得有緣與此書共處，光看這封面不也是另外一種春天？

希望影院

瘋狂夜總會

文 / 鄭凱芸

圖片來源 / IMDb



我不喜歡關於死亡的所有儀式，包括告別式、清明掃墓、農曆鬼月等，不是因為忌諱死亡，而是疑惑死後世界的人鬼分界，以及不解生死之間的人情冷暖。而「可可夜總會」（Coco）讓我從文化的角度理解這些死亡儀式的意義與重要性，不管對生者還是亡者而言，儀式為死亡帶來一種浪漫情懷。

故事發生在墨西哥的11月1日至11月2日，這二天為墨西哥的亡靈節（Day of the Dead），家族的祖先會在這二天返回人間，與在世的家人共度。一個叫米高的小男孩

非常熱愛音樂，但整個家族視音樂為禁忌，因為老奶奶的父親為了音樂離開了奶奶及她的母親，家族權力反對米高對音樂的追求。米高為了實踐理想，陰錯陽差地在亡靈節這天跑到隔離陰陽兩界的區域，見到了被誤解好幾世的祖老爺爺，他想盡辦法為逝世的祖老爺爺化解冤屈，並協助祖老爺爺繼續被家族紀念禮儀著，同時讓整個家族重新享受音樂的美好。

對於台灣各種跟死亡有關的過程，我都敬而遠之，即便是我深愛的家人死亡，我也帶著排斥與勉強的態度參與其中。我不喜歡製作訃聞的繁文縟節，葬禮時依著親疏遠近決定穿著與位置的規定，掃墓時可以祭拜的水果類別及數量，這些規矩對我而言一點道理都沒有。思念所愛的人不就是帶著一顆感念的心嗎！而且這份念想不是在特定的時間，而是發生在任何時刻與分秒。

看完影片後，我深刻理解了亡靈節的種種儀式對生者與死者的重要，透過這個節日，他們能在每年相遇，並且傳承著家族血脈的歷史與故事。在這些繁複與冗長的儀式中，沒有矯情的悲戚，也沒有讓人畏懼的傳說，就是後輩與祖先的相聚，氣氛溫暖歡樂，就是一個被祝福的嘉年華會，任何情緒都是被接受與欣賞的。與我們的清明或鬼月相比，似乎多了份溫情與喜悅。

有一種說法，死亡的儀式對生者的意義大過死者。但如果人死後仍然存在，誰敢說這些儀式對死者沒有意義呢？還記得奶奶過世前，三番兩次地提醒我要在她死後為她準備被子、鞋子，我總是不置可否地點頭回應，帶著許多的疑惑想著她的交代。現在，我好希望她不時地在我身邊看著我，穿著我們為她燒的衣服與鞋子、蓋著我們為她燒的被子，像過去等著過大節般，殷殷期盼著她的忌日、清明或農曆年，只為與我們團聚，並且知道自己被想念著。

當我更謙卑時，我好像能更柔軟而不帶偏見地尊重每個儀式的價值，並且在我媽堅持放單數的蘋果祭祖時，不再頻翻白眼。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

希望小舖



餐巾紙也能做公益!?

一張紙的力量有多大？薄薄的餐巾紙，輕輕一撕就會被破壞，但是經由志工的巧手，它不僅變身為風格多變的創作，更是助癌友前行的利器！

為募集癌友照顧服務經費，癌症希望基金會號召全民捐紙做公益，無論是花草、水果、動物、風景、卡通、人物、字母、幾何圖形等，不分尺寸，都歡迎您捐出未使用的餐巾紙，讓它們可以透過拼貼、轉印、推合的過程，以提袋、筆筒、萬用包等蝶谷巴特商品的方式，為基金會募款助癌友。

◎【蝶谷巴特餐巾紙】募款詳情請至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 瀏覽或電洽 02-33226287 分機 124 蕭小姐

拉一把！別讓他們倒下

癌友照顧服務經費募集中

抗癌路漫長不好走，尤其是對經濟弱勢或支持系統薄弱者，當疾病發展導致生活無法自理時，常讓癌友陷入求生與生活的兩難！



即使只有1小時，都好！

「老伴只有一個，我可以不睡覺，我可以為他做任何事，但我就一個人，誰能教教我，讓我做生意時可以安心讓他一個人在家！」與罹患肺癌的先生一同賣水煎包的阿綢，在先生病情惡化，生活無法自理後，一肩扛起賺錢與照顧的責任，不僅蠟燭兩頭燒，放著先生獨自一人在家更讓她忐忑！

「照顧服務補助」助癌友家庭喘一口氣
阿綢故事並非單一個案！癌症的發展與治療的不確定，對病友與家屬來說都是極大挑戰，尤其是單親、獨居以及經濟弱勢的病友，他們除了要面對疾病對生命的威脅，照顧人力、中斷工作的經濟壓力更讓他們無法喘氣，而癌症希望基金會「照顧服務補助」就是希望透過專業的居家照護服務員，讓照顧人力單薄的癌友能在無經濟壓力下獲得妥善照顧，並讓家屬得以喘息。

照顧服務補助	
適用對象	罹癌且進行治療，日常生活功能需他人協助，且家庭經濟陷入困境者。
補助內容	透過專業的居家照護服務員到宅協助陪醫、備餐、沐浴如廁、環境清潔等服務，每人每年補助上限為120小時。

歡迎有需要的民眾多加利用癌症希望基金會
免付費諮詢專線0809-010-580洽詢



捐款助弱勢癌友向前走
為讓每位病友都能順利走過抗癌路，癌症希望基金會「癌友家庭照顧服務」誠摯邀請您捐款支持，即日起凡響應「2018希望在這裡」並捐款滿1,000元，除可獲得抗癌插畫家所設計的機大王抱枕乙個，主辦單位更會同步為您送給癌友（贈品數量有限，送完為止）。活動洽詢專線 (02)3322-6287分機128李小姐

2018【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	金額	備註
支持「癌友照顧服務補助」	透過專業、身體等居家照顧人力的協助，緩解經濟困難且有需求之癌友家庭經濟與照顧上的雙重壓力。		捐款滿1,000除可獲得抱枕乙個，主辦單位另為您送乙個到病房給癌友（贈品數量有限，送完為止）
支持「癌友家庭照顧服務」	透過急難救助、子女獎助學金、遠地醫療住宿、醫療與照顧諮詢、教育課程與支持團體開辦等身心社協助，讓癌友在妥善照顧下安心治療。		

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
 備註：2018希望在這裡
 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/>

如從別處獲得訊息 活動文宣 (CM) 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 168 李小姐或分機 165 林小姐。
 2. 其他捐款方式，請於捐款轉帳或劃撥後將捐款憑單寄至癌症希望基金會，並於備註欄註明「2018希望在這裡」。
 3. 贈品與獎券收據將於捐款成功後再陸續寄出。
 4. 活動收入將全數作為癌症希望基金會「癌友家庭照顧服務計畫」服務經費，包含教育課程、團體、心理支持課程、癌症家庭子女獎助學金、看護人力與急難救助等經濟協助之用。

希望有愛 讓生命再現光彩

在台灣，每5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，16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！

