

**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、潘純嫻  
董事：成佳慧、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  
執行長室：李素媛、林可璇  
副執行長：鄭凱芸  
財務管理部：許麗卿、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、李惠卿、蕭怡婷、王怡雯、洪國祥  
研究發展部：吳智嫻、李芸婷、王嘉琳、李佩璇  
教育宣導部：蔡士敏、張鳳云、鄭佩芬、劉宏勳  
病友服務部：戚繼玲、許怡敏、陳均、王逸雯、張瓊文、顏育舒、范淑美  
徐奉張、張瑞惠、林玉清、陳秋鳳、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬  
吳紫維、吳佳霖、朱淑金、何偉聖、蔣志勳、李曲梅、陳韋婷  
陳玉蓮、蔣均瑞、洪瑜君、黃鈺婷、林宜澄

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  
地址：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 500人齊聲力挺【第4屆百人捐髮】見證助癌友力量大！
- 2版 癌症治療貴桑桑，商業保險可以成功救援嗎？
- 3版 男人6大癌症的警訊與預防
- 4版 腫瘤中的「罕見者」～何謂軟組織惡性肉瘤？
- 5版 希望相伴·「髓」心所欲 多發性骨髓瘤四症狀 請警覺就醫

## 本期焦點

- 6版 希望脈診—「通」快一下的夏日好穴道
- 7版 希望樂活—癌，連接著愛
- 8版 希望有愛—助弱勢癌友向前走 - 急難救助金募集中



## 特別企畫

# 500人齊聲力挺【第4屆百人捐髮】見證助癌友力量大！



500人用行動籲癌友積極治療莫放棄。



學校揪團相挺。



捐款響應不間斷，安致勤資公益信託社會福利基金會再度攜手王陳靜文慈善基金會、蘆葦女子公益信託社會福利基金會支持假髮經費。



站上舞台，小魚兒（圖左5）現身與7位癌友說感謝。



8歲女童剪下近70公分長髮助人。



75位設計師助癌友的一期一會。



為讓假髮助癌友積極治療，癌症希望基金會【第4屆百人捐髮】在安致勤資公益信託社會福利基金、王陳靜文慈善基金會、蘆葦女子公益信託社會福利基金、沐月髮型藝術-金鑽髮型、傳愛台灣義剪團、如新環境清潔工程有限公司、陽昇國際企業股份有限公司、艾瑪絲洗髮精、美的假髮、陳許錦珠女士及75位設計師、111位捐髮人等公益夥伴的參與下，不僅募得923束頭髮及421,443元製作經費，7月15日現場近500人更用齊聚一堂的行動力，大聲告訴癌友，別怕！抗癌路上我們會一路相挺！

### 重拾美麗與自信，受助癌友到場說感謝

再出發不容易！10年內歷經舌癌、乳癌的小魚兒，坦承罹癌後曾憂鬱，失去自信，甚至一度因為掉髮而不敢看鏡中的自己，直到她因為來借假髮，參與課程、接觸其他癌友，她才重新再站起來，所以，為了表達感謝，身為肚皮舞老師的小魚兒，邀請了7位癌友在百人捐髮現場，用最美麗自信的模樣，

向在場的朋友說，謝謝你們，讓我們這群生過病的人知道，原來這世界有希望！

### 剪下頭髮的那一刀，意義非凡

假髮的力量很大！但要舉辦一場百人捐髮來募髮募款並不容易，尤其在經費拮据下，剪髮設備與環境，對設計師來說明顯不足，但每位來參加的設計師都毫無怨言，甚至不想缺席，已連續參加4屆的設計師張瀟文說：「留髮這麼辛苦，但這些捐髮人卻願意在她剪髮的那一刻，與我分享她留了2~3年的頭髮，那對我來說，是多麼感動，所以我怎麼能不來！」

### 我保護這束頭髮，就像保護癌友一樣

留髮助人不簡單，尤其因為頭髮要做假髮去助癌友，所以每位捐髮人對頭髮更是呵護備至，除了不染不燙，必須忍受酷暑、固定髮型，有人甚至定期護髮、購買特殊吹風機，只為了想要把最好的給癌

友！留髮10年，這次是第5次捐髮的吳慧貞表示，我們真的沒做什麼，就只有留頭髮、把頭髮剪掉、請大家捐髮而已，但這些小事卻能讓癌友有這麼大的轉變，那我們怎麼能不做。

### 眾人一心，就是力量

團結力量就大！癌症希望基金會執行長蘇連環說：「當初舉辦百人捐髮就是希望能匯集眾人力量，募髮募款，讓癌友能在假髮陪伴下走過掉髮低潮。沒想到這個活動從2015年招募百人一度陷入困境，可以發展到現在一位難求的盛況，這可見全民對癌友的關心及愛不僅從未缺席，影響更是不斷擴散，除了感謝，也希望大家接力相挺，讓我們能把每位捐髮人呵護的髮，盡速做成假髮，每年陪伴最少1000位癌友，重拾美麗與自信！」

捐款支持假髮製作經費，每頂3,000元，劃撥帳號50191500，戶名：財團法人癌症希望基金會（請備註「假髮」）。



# 癌症治療貴桑桑，商業保險可以成功救援嗎？

## 治療癌症花很大，到底是花在哪？

常聽聞癌症治療花費甚大，新藥甚至年耗百萬，沒有接觸過癌症患者的民眾，可能會感到疑惑，為什麼在健保防護罩下還需要這麼大的花費呢？那是因為癌症治療的方式有許多種，包含手術、放射線治療、化學治療、標靶藥物治療、住院等等。以手術而言，健保給付一般手術方式，沒有給付顯微手術等較新式方法；新型的伽瑪刀屬於放射線治療的一種，但卻是有些病灶有給付、有些則無；化學治療及標靶治療有些藥物是健保有條件式的給付或尚未納入健保，病友負擔部分費用或完全自費；最後就是健保病房通常一位難求，常常要補貼費用住雙人房或單人房。林林總總加起來，就是一筆不小的花費，若還有聘請看護的需求，每個月又要多上好幾萬元。

## 生病理賠好複雜，有哪些需要畫重點呢？

健保畢竟資源有限無法包山包海，細數下來，仍有不少未涵蓋的範圍，這時我們就會期待商業保險能有效救援。不過，生病已經很辛苦，想到保險種類那麼多，理賠方式又不盡相同，實在讓人腦筋打一百個結啊！

簡單來說，住院期間的醫療費用可以透過「住院醫療險」、「傳統型癌症險」申請住院日額理賠，補貼病房費用、住院時健保未給付的項目等；出院後的照顧費則可以運用「長照險」、「失能險」、「殘扶險」的理賠支應休養時所需的費用，如看護

費等；另外一次給付型的癌症險，及重大傷病險可支付居家醫療器材、出院後的自費藥品等。

重點來囉！如果您希望商業保險能夠賠好賠滿，強烈建議要將「保障型」的商品列為優先購買項目，雖然「還本型」的商品會在期滿期間退還保費及利息，但保險顧名思義是「保障未來風險」，若期待發生狀況時有同等的保障，還本型商品其實須比保障型商品付出更高成本。以下圖一為範例來做說明，同等保障的保險，還本型的商品需繳交43,000元，保障型的商品僅需繳交21,000元，雖然還本型商品可在期滿後領回911,600元，保障型商品則一塊錢也領不到，但如果您利用還本型扣除保障型的餘額22,000元作一個年報酬率約3%的投資，與還本型商品期滿的同等時間可累積約1,099,710元。此案例提供您參考，希望可以幫助大家思考還本型商品是否真的划算。

## 沒問題！癌友也可以買保險囉！

事實上，台灣並沒有任何一條法律規定癌友不能買保險，只是罹癌之後會被定位在身體健康較差的狀況，可能需要常跑醫院、接受治療等，意即會使用較多保險資源，因此，癌症病友在罹癌前沒有購買保

障型的健康保險或是購買的額度不足，在罹癌後想要添購或增加保險保障將會非常困難（可能保費增加或直接拒絕承保）。調查結果顯示，八成的癌症病友在罹癌後有考慮購買保障型保險商品，只有三成的病友真正付諸行動而嘗試去購買，但是嘗試的結果常常被告知無法購買，業務員也可能因核保過程繁瑣而拒絕協助癌症病友送件給保險公司，或轉而推薦投資型或還本型商品，導致最後只有少數的病友能真正取得需要的保險保障。

不過，隨著癌症治療日新月異，存活率也不斷提升，有不少癌友都期盼有機會再有些保險規劃，防範未來其他可能發生的風險。建議癌友不妨鼓起勇氣問問保險業務員，如果真的被婉拒了，還是有癌友專屬的保險商品可以參考。

如果癌友及家屬們有任何保險問題或想購買保險，卻毫無頭緒，歡迎來電0809-010580，預約保險諮詢！



## 希望寶盒

學名：Alectinib  
商品名：Alecensa  
中文名：安立適

### 作用：

標靶藥物，是一種針對ALK或RET基因變異的酪氨酸激酶抑制劑 (tyrosine kinase inhibitor)。可抑制癌細胞中的EML4-ALK融合蛋白活性，進而抑制癌細胞的存活能力、使腫瘤縮小。可穿透血腦障壁，治療或降低腦部病灶發生。

### 給藥途徑：

口服。

### 適應症：

適用於ALK陽性的晚期非小細胞肺癌 (NSCLC) 患者。

### 副作用：

便秘、疲倦、水腫、肌肉痛、貧血、肝功能指數升高、腎功能指數升高、心搏變慢。



## 希望看板

### 2018年8月~2018年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	
8月31日 (週五)	疾病適應與心理調適 地點：三峽慈主公醫院	11月10日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：台北榮民總醫院	9月10日 (週一)	社會福利及保險講座 地點：台中希望小站
9月8日 (週六)	中醫講座 地點：台北希望小站	11月17日 (週六)	禪繞畫 地點：台北希望小站	9月18-11/27 (連續四週)	手語班 地點：台中希望小站
9月15日 (週六)	胃癌-正念減壓的身體覺察 地點：台北希望小站	11月24日 (週六)	癌友社會福利與財務規劃 地點：台北希望小站	9月13日 (週四)	肺癌學習營 地點：台中希望小站
9月17日 (週一)	美麗守護班 地點：台北希望小站	11月24日 (週六)	珍珠妹-復健的路我們一起走 (限乳癌、婦癌病友) 地點：台北希望小站	9月17日 (週一)	美麗守護班 地點：台中希望小站
9月29日 (週六)	臨終生命講座-生命的榮華，人生的倒數第二堂課 地點：台北希望小站	12月15日 (週六)	中醫講座 地點：台北希望小站	10月11日 (週四)	治療副作用改善對策講座 地點：台中希望小站
10月6日 (週六)	營養補給班 地點：台北希望小站	12月22日 (週六)	中醫講座 地點：淡水馬偕醫院	10月22日 (週一)	社會心理講座-面對復發之壓力調適 地點：台中希望小站
10月8日 (週一)	芳香療法 地點：台北希望小站	<b>台中希望小站</b>		11月10日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：中國附醫
10月13日 (週六)	照顧者心靈深呼吸 地點：台北希望小站	8月21日 (週二)	營養講座 地點：台中希望小站	11/15-1/17 (連續十週)	正念減壓團體 地點：台中希望小站
10月13日 (週六)	胰臟癌學習營 地點：台北希望小站	8/22-10/17 (連續八週)	跳舞班 地點：台中希望小站	11月17日 (週六)	中醫講座 地點：台中希望小站
10月17日 (週三)	頭皮精油洗髮 地點：台北希望小站	8/23-9/13 (連續四週)	手工皂班 地點：台中希望小站	11月27日 (週二)	希望劇場-九頂假髮的女孩 地點：台中希望小站
10月27日 (週六)	胃癌學習營 地點：台北希望小站	8月24日 (週五)	再見練習曲-在還能愛的時候 地點：台中希望小站	<b>高雄希望小站</b>	
11月3日 (週六)	肺癌學習營 地點：台北國泰醫院	8月28日 (週二)	治療副作用改善對策講座 地點：台中希望小站	8月21日 (週二)	營養補給班 地點：高雄希望小站
11月10日 (週六)	基因檢測大解密 地點：台北希望小站	9月1日 (週六)	卵巢癌學習營 地點：臺綜合醫院	8月24日 (週五)	中醫講座 地點：高雄希望小站
		9月4日 (週二)	中醫講座 地點：台中希望小站	9月15日 (週六)	玩皂藝術-橄欖皂 地點：高雄希望小站
				9月19日 (週三)	烹飪講座(中秋團圓輕料理) 地點：高雄希望小站
				9月22日 (週六)	卵巢癌學習營 地點：高雄榮民總醫院
				9月26日 (週三)	珍珠妹愛自己-精油按摩舒壓 (限乳癌、婦癌病友) 地點：高雄希望小站
				9月28日 (週五)	安Net調-談神經內分泌腫瘤中醫保健 地點：高雄希望小站
				10/5-11/23 (連續八週)	療育性團體 地點：高雄希望小站
				10月15日 (週一)	美麗守護班 地點：高雄希望小站
				10月20日 (週六)	多發性骨髓瘤學習營 地點：高雄希望小站
				10月20日 (週六)	玩皂藝術-綠細泥分層皂 地點：高雄希望小站
				10月	肺癌學習營 地點：高雄榮民總醫院
				11月3日 (週六)	珍珠妹願健康-保健食品停看聽 (限乳癌、婦癌病友) 地點：高雄希望小站
				11月10日 (週六)	神經內分泌腫瘤學習營 地點：高醫附設醫院
				11月24日 (週六)	玩皂藝術-暖曬皂 地點：高雄希望小站

※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





# 男人6大癌症的警訊與預防

自1982年起，癌症已經連續36年蟬連國人十大死因首位，癌症成為一個全球主要健康問題。隨著癌症的發病率越來越高，人們也開始關注並積極認識癌症，以下列出最容易侵襲男性的6種癌症的警訊，以及其錯誤預警症狀，提醒大家在第一時間做出正確的判斷。

## 攝護腺癌

很多人認為出現頻尿、尿急、排尿緩慢、尿不盡，與攝護腺癌有關。但事實上，這可能只是攝護腺增生或尿道狹窄的症狀。攝護腺癌多發生於攝護腺後葉，早期多無任何症狀。常見的攝護腺癌的篩檢有肛門指檢、攝護腺抗原（PSA）血液檢查。如在檢查中發現攝護腺腫大、變硬、出現結節及形狀不規則等現象，便有可能是罹患攝護腺癌。PSA是攝護腺最敏感的腫瘤標誌物，當PSA升高或變化較多時，就要進行攝護腺癌穿刺檢查。攝護腺癌的高險因素包括年齡、家族病史以及人種。50歲以上的男士應該向醫生瞭解自身患攝護腺癌的可能性。

## 肺癌

10個肺癌死亡者中至少有8個是被認為因吸菸引起的。但不吸菸的人也可能患有肺癌。肺癌和肺炎早期的症狀很相似，會有發熱、咳嗽、咳痰，胸部X光發現有陰影等。很多確診肺癌的患者，此前都有肺炎病史。因此，很多人會把肺癌誤認為肺炎治療，以致錯過了最佳的治療時間。肺炎患者，治療4~6週後最好再拍一次胸部X光確認病情。如果沒有運動就出現胸痛症狀的病人更要注意。雖然肺癌初期症狀不明顯，但都有一些典型的症狀：咳嗽不容易好、痰中帶血、咳嗽時會呼吸困難、胸悶、反覆發燒、咳嗽時聲音嘶啞等。

肺癌是為數不多可透過不吸菸就能預防的癌症之一。如果是吸菸者，請戒菸，不吸菸並避免吸入其他人的菸霧。並維持多蔬果、均衡飲食的習慣，

與定期進行健康檢查，以期能及早發現病灶，及早診治。

## 結直腸癌

結直腸癌的早期症狀包括排便習慣的改變，便血、腹部腫塊、貧血、消瘦等。這些症狀往往被認為是由便秘、腸炎或是痔瘡等引起的。結直腸癌常常是大便帶血，同時混有黏液或膿液，而且常常合併腹瀉。糞便潛血試驗是結直腸癌最重要的篩檢方法之一。家族遺傳是其中一個主要致病原因，若有家族史就要及早進行有關篩檢。

結直腸癌常發生在有家族病史的人，或在結腸或直腸內有息肉或患有腸炎者。還有超重、愛吃高脂肪食物（尤其是動物來源）的飲食、吸菸和不運動會使人更容易患上這種癌症。

結直腸癌幾乎都是以息肉開始的，藉由篩檢可以在罹癌前找到息肉，去除癌前息肉可預防結直腸癌。對於有罹患結直腸癌風險者，美國癌症協會（ACS）建議在45歲時開始定期篩檢。

## 膀胱癌

膀胱刺激症狀或者尿道疼痛很可能是尿路感染性疾所致。大多數膀胱癌多發生在膀胱內壁黏膜上，早期症狀表現有：患側腎積水，患側腰痛、腎腫脹、腎功能損害、血尿、膀胱刺激症及排尿困難；晚期出現貧血、惡病質、恥骨上腫塊，如果能早期發現，還是可以治癒的。

## 淋巴瘤

口腔、鼻咽、下肢以及生殖器官感染後遺留下來淋巴結腫大並不是淋巴瘤。淋巴瘤初期並無明顯特殊的症狀，後面常是因為引起免疫反應而造成症狀，所以經常讓人與感冒混淆。常見症狀有：突發性無法解釋的發燒、脖子、腋窩處或鼠蹊部位出現無痛感的異常隆起腫塊、夜間不正常排汗、喘不過氣或

是咳嗽、體重變輕，並感覺到疲倦。如果出現了這些症狀又找不到原因，最好到醫院進行檢查。

## 黑色素瘤

身上出現褐色的、表皮較硬的、通常不自行消退的脂溢性角化病斑塊，一般是良性的，惡變者極少。黑色素瘤早期徵兆：具有惡變特質的皮膚斑塊會有突出，顏色改變，邊緣常參差不齊，呈鋸齒狀，表面不光滑；向皮下組織生長時則呈皮下結節或腫塊型，向四周擴散則出現星狀黑斑或小結節；有時還伴有滲液、滲血、癢痛等。

任何花時間在陽光下的人都可能患有皮膚癌。皮膚白皙的人，比深色人士更容易患皮膚癌。與黑色素瘤有家族病史相關的成員以及那些嚴重曬傷的人，更可能患上皮膚癌。透過限制暴露於太陽和其他來源，如紫外線（UV），可以預防大多數皮膚癌。在室外時，盡量留在陰涼處，尤其是正中午。如果在陽光下請戴有帽簷的帽子、長袖襯衫和太陽眼鏡，並且使用SPF 30或更高系數的防曬乳。注意皮膚上的所有痣和斑點，有異狀立即就醫。

減少癌症風險請遠離菸害、保持標準體重、定期運動、多吃水果和蔬菜、限制飲酒、保護皮膚、了解家族病史和風險。更重要的是定期健康檢查和癌症篩檢。

## 免費篩檢

另外，政府提供免費篩檢服務包括：一、子宮頸癌：補助30歲以上婦女每年1次子宮頸抹片檢查。二、乳癌：補助45~69歲婦女每2年1次乳房攝影檢查。三、大腸癌：補助50~74歲民眾每2年1次糞便潛血檢查。四、口腔癌：補助30歲以上嚼檳榔、吸菸民眾每2年1次口腔黏膜檢查。18歲至未滿30歲原住民有嚼檳榔者，每2年1次口腔黏膜檢查。請大家多加利用。

希望  
情報

## 他們可不是在裝「萌」！斑馬與來福犬長駐台北小站



台北希望小站有2+1個夥伴來「入厝」囉！斑馬和來福犬再加上一隻小蘑菇。原本不起眼的台北希望小站，有了新夥伴的加入後，是不是變得更醒目了呢？



斑馬被國際視為「神經內分泌腫瘤」的代表。醫學上用「斑馬」來形容病症，就像是聽到馬蹄聲時，會讓人直覺來的是馬，但其實有可能是斑馬，用來比喻神經內分泌腫瘤難以診斷，易和其

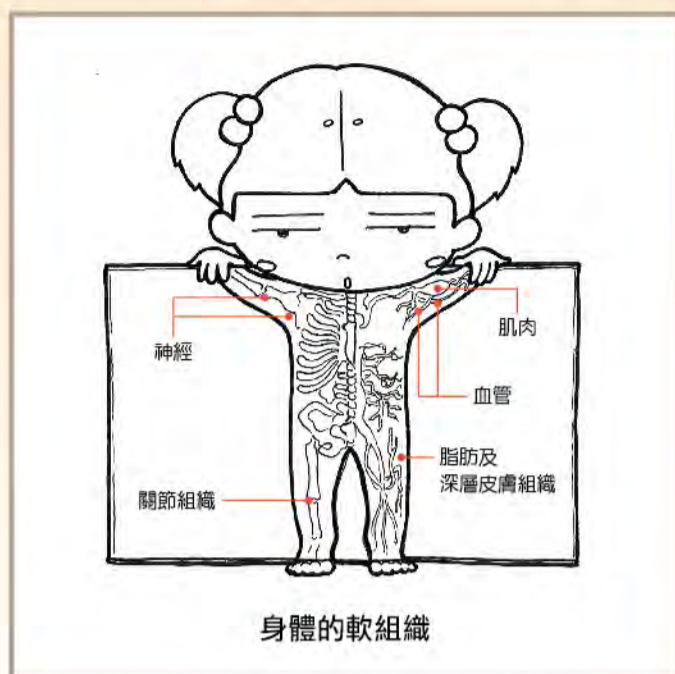
他疾病混淆。來福犬則是「慢性淋巴性白血病」（CLL）的吉祥物。期待2+1位新夥伴的加入，在不久後為本會吸引更多需要資源的癌友們！認識我們，你將在抗癌的路上，得到更堅定的力量！你的生活將更豐富、結交到懂你的朋友，讓癌後的生活，一樣燦爛！

想知道本會有哪項服務？歡迎撥打免費專線0809-010-580，讓我們告訴你！新夥伴打卡合照時間：24小時全年無休！歡迎前來！

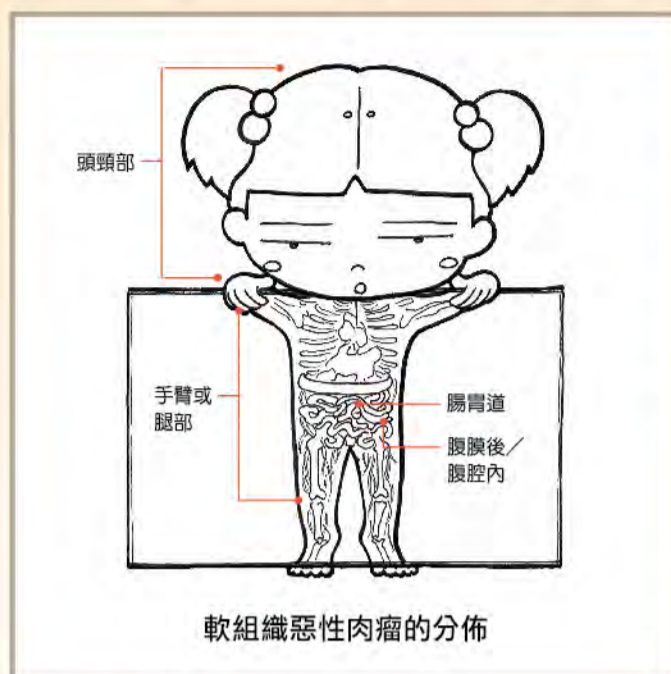
台北希望小站地址：  
台北市中正區臨沂街3巷5號1樓



# 腫瘤中的「罕見者」～何謂軟組織惡性肉瘤？



身體的軟組織



軟組織惡性肉瘤的分佈

軟組織惡性肉瘤的發生原因不明，發生率隨年齡而增加，凡支撐身體的結構都可能長出肉瘤。此疾病最大的問題就是「沒什麼症狀」，若長在四肢或軀幹，多是無意間摸到、壓迫神經會痛或是已影響原本的功能；常有病患以為是扭傷，求助於民俗療法，等到推拿沒效，轉到醫院看診，才發現長瘤，而腫瘤往往已經10~20公分。

若軟組織惡性肉瘤長在腹腔或胸腔等部位，更難從外觀察覺，臨床上常是病人因其他不適就醫或健檢時意外發現，但多已較遲，造成治療上的困難。所以相較乳癌、肺癌、肝癌等常見高發生率的腫瘤，肉瘤是腫瘤中的「罕見者」，知道的人並不多。

軟組織惡性肉瘤的發病率僅占所有惡性腫瘤的1%。早期發現將顯著提高生存率。若發現快速成長或疼痛等不明腫塊務必留意，50歲以上民眾應定期接受

超音波、胃腸鏡檢查，以期早期發現。

軟組織惡性肉瘤若生長在腹膜後，人們常常難以早期發現這些疾病發出的訊號。只有當腫瘤在腹膜後長到直徑10~20公分時，壓迫腸胃道，出現類似慢性胃腸道疾病的症狀，或者體表外已經摸到巨大腫塊時才會去就醫。此時，肉瘤已經成為腹腔中一顆「大炸彈」。

早發現對於肉瘤較為關鍵。除了對於體表外的「小凸起」要留心外，提醒民眾重視一年一度的體檢。一般小於5cm的腹膜後肉瘤在腹部超音波下就能被查覺，及時治療將顯著提高生存率。

軟組織惡性肉瘤有19個組織類型和50個以上的不同亞型，對於軟組織惡性肉瘤不同的分型也有不同的治療方案。治療軟組織惡性肉瘤最主要是手術切除，術後以放療加強。肉瘤位置會影響手術進行，

四肢部位較易完整切除；但若肉瘤很大或侵犯重要器官，有時會視狀況，先以化療縮小腫瘤再切除。腫瘤長在腹腔或胸腔時，則不可能切掉相關器官，較難將其完整清除乾淨。

若化療反應不佳或年紀大不適合化療者，臨床上也會使用口服標靶藥物，透過其血管再生的機轉抑制腫瘤生長，這類標靶藥物針對縱隔腔的肉瘤，控制效果不錯，健保署針對化療效果不佳的病患予以健保給付，提供病患另一種治療選擇。

本會了解癌症病友及家屬的無助感，因此編製出《希望之路—面對軟組織惡性肉瘤》的衛教手冊，提供正確的抗癌知識及最新的治療趨勢，使病患不致誤信偏方而選擇錯誤的療法，錯過寶貴的治療黃金期。

這本手冊，文字淺顯易懂，內容涵蓋軟組織惡性肉瘤發生的可能原因與症狀、診斷方式、分期與治療（如手術治療、放射線治療、化學治療、標靶治療）以及如何面對軟組織惡性肉瘤治療的過程等等。這本手冊經本會編輯小組細心費時地撰寫完成，並由臺北榮民總醫院骨骼肌肉腫瘤研究中心吳博貴主任、臺北榮民總醫院腫瘤醫學部腫瘤免疫治療中心顏厥全主任審訂，內頁插圖由抗癌藝術家阿布（張椀晴）繪製、封面圖由知名插畫家幾米繪製，希望陪伴每位病友及家屬安心、安全的邁向康復之路。

《面對軟組織惡性肉瘤》手冊即將出版，如果您想進一步的洽詢，請來電0809-010-580，由我們的專業人員為您貼心解答。如果想索取《希望之路》手冊，您也可以至本會台北、台中、高雄希望小站免費索取。

## 希望看板

# 生命自有韌性～「以前的我，現在的妳」



癌症治療是場硬仗，不論期別輕或嚴重、要應付多少的治療，都衝擊著整個家庭，癌友更是，身體要跟腫瘤、跟藥物打仗，還得應付自己內心的仗。這些內心的糾結與痛苦，或許不比身體的不適來的輕鬆。

在本會歷年的音樂會活動中，總是可以看見她的身影以歌聲撫慰病友，她是經典民歌手邵肇玫，喜



歡人家稱她「小玫姊」。在2014年，小玫姊多了個身分「癌症病友」。罹癌前就已經是基金會的長期志工，沒想過有一天，自己會患上子宮內膜癌，結束辛苦又漫長的治療逐步邁入康復後，小玫姊更積極地思考，除了站在舞台上的鼓勵，她更想與癌友與家屬站在一起，親身分享抗癌過程，給予實際陪伴打氣。

所以基金會與小玫姊共同構思了「以前的我，現在的妳」分享會，並搭配葉北辰心理師從抗癌歷程談到疾病適應，病友互動交流中小玫姊這麼說「我們從來沒有被訓練來要承受癌症，但我們就是有力量度過，要相信自己有這樣的能力。」小玫姊鼓勵所有正在治療的癌友們，生命的韌性往往超出我們所以為能負荷的，抱持信念，相信自己！

## 病後，為自己而美麗

一場在醫院的分享會，小玫姊說要「為自己而美麗」，台下聽者紛紛點頭。不論男女，我們的大部分人生可能都在滿足別人的期待、滿足社會的期待，忙碌於回應別人的需求，而漏聽自己的。生病強迫我們進入一個緩慢的節奏，過去沒和自己相處的時光，一下子像都補齊了。緩下腳步之時，才有機會看看自己要的是什麼，生活任務跟清單的優先順序，或許都跟病前大有不同，重新排列。一名正在治療的癌友在活動尾聲，壓抑著哽咽的聲音回饋給自己與所有人，「不再為癌症控制，要活出最美麗的自己。」癌症病後的風貌，滋味自在個人，而那份為自己而美麗的力量，是會映出生命的光彩，耀眼無比。



特別企畫

# 希望相伴·「髓」心所欲

## 多發性骨髓瘤四症狀 請警覺就醫



■本會與台大醫院血液腫瘤科共同進行「多發性骨髓瘤癌友及家屬癌後生活需求」研究

台灣高齡人口逐年增加，多發性骨髓瘤病友卻常因症狀與慢性病相似易延誤治療。有鑑於此，本會於6月26日舉行「多發性骨髓瘤記者會」，發表「多發性骨髓瘤癌友及家屬癌後生活需求」。台大醫院血液腫瘤科黃聖懿醫師表示，多發性骨髓瘤好發於65~70歲的男性，被稱為「老男人的癌症」，如果長期反覆出現骨痛、貧血、小便泡泡多、便秘等四大症狀，就需警覺主動就醫。



■陳爺爺(左)被確診多發性骨髓瘤，在家人支持下接受治療，復原順利。

黃聖懿表示，多發性骨髓瘤「不是骨癌」而是血液癌，是國內發生率第三高的血液癌症，每年新增患者數約500人，根據統計過去1000位多發性骨髓瘤患者就醫的原因，以骨痛與骨折最為常見。儘管無法治癒，但死亡率逐漸下降，且健保今年也通過後線口服藥物治療給付，「只要積極治療，就一定有希望」。

本會並公布國內首次「多發性骨髓瘤癌友及家屬

癌後生活需求」研究結果，本會副執行長鄭凱芸表示，多發性骨髓瘤患者生理上的不適對生活造成嚴重困擾，同時照顧者面臨的壓力也非常大，因此建議要仔細監控病人疼痛情形外，還要關注照顧者需求，呼籲政府與醫界提供科技整合的照顧模式、提供專業講座，填補醫病溝通的缺口。期待讓病患與照顧者在疾病過程中能從中獲益。

70歲陳姓牙醫在兩年前騎車時不慎摔跤骨折，就醫檢查發現，骨密度極低且嚴重貧血，轉診至血液腫瘤科，確診為「多發性骨髓瘤」，病情急遽惡化，骨頭被侵蝕，只能以千瘡百孔來形容，骨痛、虛弱，必須長期臥床。

陳爺爺也特地現身分享，他說罹患多發性骨髓瘤，每天都虛弱到離不開家門，所幸有小孫女陪伴，還每天督促他吃藥、加上家人全力照顧，得以重拾天倫樂。他以自身經驗鼓勵其他病友，不要害怕，「跟著醫師指示，治療就有希望！」

本會也與黃聖懿醫師共同規劃患者衛教手冊及專業講座，以填補醫病溝通的缺口，並和台北榮民總醫院王柏堯職能治療師合作研發專屬多發性骨髓瘤患者的運動處方，改善貧血、便秘、骨痛、骨折症狀，讓患者能獲得身心的全面照護。

## 多發性骨髓瘤運動處方

### 每日三回，生活「髓」心所欲



多發性骨髓瘤是一種血液惡性腫瘤，患者容易有貧血、便秘、骨折等非常不舒服的症狀，像貧血問題，患者容易全身無力、疲倦。高血鈣症狀導致腸胃蠕動不佳，時常便秘。而且骨頭相當疼痛，甚至不小心就會骨折。台北榮總復健部職能治療師王柏堯針對多發性骨髓瘤患者設計了一套運動處方。

王柏堯表示，很多患者剛開始會因為害怕骨折或疼痛，反而不敢運動，但是適當的運動可以慢慢改善不舒服的症狀，這套運動處方，可以改善貧血帶來的疲倦、提高血氧、增強體力。還能改善高血鈣症狀帶來的腸胃如便秘問題，透過適當運動更能緩和疼痛，強化肌肉力量，防止骨折。

多發性骨髓瘤運動處方六大招，建議患者每日做三回，每回15分鐘，提醒您注意呼吸時不憋氣，依體能狀況適量運動，並留意運動環境安全！附上QR CODE方便讀者用手機掃一掃，跟著影片一起做。任何問題，歡迎撥打免付費諮詢專線0809-010-580。



#### 多發性骨髓瘤運動處方【六大招】

<b>第一招 後仰伸展</b>  坐在椅子上，腰背挺直，雙手手指交叉，置於「後腦勺」，頸部與頭部緩緩向後仰，感覺您的脊椎在伸展，維持5秒鐘。提醒您，手要撐穩後腦勺，才能避免後仰時頸椎過度受壓。	<b>第四招 髖部伸展</b>  左腳向左邊邁開，雙手置於右腳膝蓋上，將身體慢慢向右侧旋轉並前傾。換另一側再做一次。
<b>第二招 背部伸展</b>  一樣為坐姿，腰背挺直，將雙手背在腰後，手指交叉扣好，接著挺胸，手慢慢伸直，感覺背部、腰部與手部肌肉延展，維持5秒後慢慢放鬆。	<b>第五招 體側伸展</b>  請將雙腳打開與肩同寬，左手叉腰，右手由下往上繞半圓舉過頭頂向另一側伸展，腰部跟著自然往左傾斜，接下來吐氣回到原本放鬆站姿。同樣的動作換另一邊再一次。
<b>第三招 腿部伸展</b>  先以雙手環握膝蓋下方，大腿出力上抬，往肚子方向移動，手部力量輔助支撐。再將小腿伸直，腳尖向上，腳背向後勾，停留十秒後慢慢放下，換另一側腿部再一次。	<b>第六招 腸胃運動</b>  將雙手放置於腹部，收腹並手部稍施力道下壓，維持5秒後放鬆，此動作共做五次。

希望  
有愛

## 癌症也無法阻擋我助人的心！



就讀於北大不動產與城鄉環境學系的佳陵，在2016年確診血癌，為了治療，不僅中斷喜愛的學業，並因骨髓移植後抵抗力下降，多數時間只能在家隔離，漸漸覺得和外界脫節，找不到存在的價值，甚至懷疑自己是否還能夠被社會接納？像是無底洞的低潮，讓佳陵的抗癌路變得更加漫長。

在移植手術成功、等待復學的期間，認識了學習襪子娃娃的夥伴，老師和學員一視同仁的互動，不因為罹癌而獲得旁人特別的關注，讓她可以自在的發揮創意，更因此願意走向人群，找回開朗的自己，過程中也體會到：癌友需要的，不只有鼓勵和關心，更需要溫暖的同理。

即便現在體力和精神還是有限，但為了想幫助更多正在治療的癌友，佳陵和鐘岸惠老師，串聯致理科大、內湖社大、佛光山人間大學台北分校和士林教室48位學員，在一個月內完成145隻「好運狗」襪子娃娃，除了發動認購，為癌友募得113,000元假髮製作經費，更捐贈52隻「好運狗」給本會，希望陪伴更多癌友從容自信面對癌症。即日起捐款1,000元，除了自己可獲得乙隻「好運狗」，我們也將為您代贈給癌友，讓他們抗癌路不孤單！（數量有限，送完為止）

※更多「好運狗」代贈消息請到希望小站 <https://gift.ecancer.org.tw/>





# 「通」快一下的夏日好穴道

文 / 鄧瑋倫



中醫喜歡提到「不通則痛」，反正所有疼痛周身不爽利，在中醫理論好像通了就不痛。事實上，這話語的全句應該是「不通則痛，不榮則痛」。

不通與不榮是互為因果關係的，在經絡血管淋巴循行之間，有時候受到阻滯，不能流利運行，會發出「疼痛」訊號，這就是「不通則痛」。在五臟六腑內臟如：肝心脾肺腎之間，內臟沒有辦法得到「營養」（營養），而發出「疼痛」訊號，這就是「不榮則痛」。先有因為經絡淋巴血管「不通」，以致不能運輸足夠的營養到身體各處臟腑，使身體產生「不榮」的狀態。還是身體常常處於「不榮」的缺乏營養的狀態，引發經絡的「不通」，於是乎，中醫的經絡通暢，疏通經絡使疼痛消失變成養生調理很重要的工具。

推薦五大夏日穴道：

1. **隱白穴**：位於腳上大足趾末節的內側（中醫的內

側是靠足弓側稱為內側），距離腳指甲約0.1吋，每天按摩早晚各一次，一次約五分鐘，夏日體虛疲乏，還可用艾灸，一次約十五分鐘即可。隱白穴對於脾胃消化不良，夏日容易痔瘡便血、上火鼻血、頭昏沉重功效良好。甚至有現代科學研究，隱白穴對於控制長壽基因，是有加成作用。

2. **腳掌大車輪運動**：足弓、足跟、足趾大幅度的扳動，因為足弓佈滿了可以對應到內臟的穴道與反射區，我們可以用手大拇指當工具，平滑均勻有力來回按摩，對於夏日疲勞倦怠很有幫助。足跟可以用踩網球或高爾夫球來做重壓（但切記：一定是坐姿足跟壓球，不可站立壓球，以免重力過於集中，引發足底筋膜炎）。腳趾可來回扳動或拉扯按摩。

3. **足三里**：中醫有句話：按摩足三里，勝過老母雞，所以足三里穴道比老母雞湯更能提高免疫力，增

強抗病能力。從下往上按壓脛股外側，一直往上尋穴，直到摸到膝蓋骨下方轉彎處即是足三里穴道。每天用按摩棒早晚各一次，按壓三分鐘即可。足三里穴道對於預防感冒，胃痛、胃悶脹不適效果顯著。

4. **勞宮穴**：在手心處，當手心手掌握拳，位於中指末端處。因為在手心處，可以用原子筆端，按摩滾輪，或大拇指互相按壓，或是抵住桌角按壓，每天早晚各一次，一次約三分鐘即可。勞宮穴可使眼睛明亮、心情平復、不會躁動不安。若情緒激動、不自主顫抖、手心冒汗，無法控制脾氣時，有顯著功效。

5. **天樞穴**：位於肚臍旁二寸（中醫的兩寸是指三指幅寬），左右各一。天樞穴對於夏日腸胃消化不良、便秘通便、腹瀉止瀉，甚至水腫，身體水分代謝異常效果良好。天樞穴脂肪層厚，建議站姿身體微前彎，讓按摩棒或大拇指更能刺激到位於肌肉層的天樞穴。每天二次按摩，三次更好，一次約十分鐘。

夏季首重安心養心，情緒起伏不能過，白天情緒穩定，對於晚上入陰安神睡眠品質也比較有幫助。

◎ 感謝照片提供 / 宜蘭頭城 林柏君中醫師

## 鄧瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

## 希望語心

# 安樂死真的安樂嗎？

文 / 葉北辰

「醫生可不可以給我一針讓我少受一點苦」，這原本就是很多晚期癌症病人有意無意會說的話，到了前一陣子知名主播傅達仁先生被診斷胰臟癌末期，成為瑞士協助自殺組織「尊嚴」（Dignitas）的會員，希望避免承受不必要的痛苦，「安樂死」一詞更是明白成為晚期癌症病友詢問度最高的詞彙。

「安樂死」聽起來像是一種合理的自殺，但是「尊嚴」這個非營利組織堅定地表示，他們的主要工作是提供自殺防治、臨終諮詢以及推動生命選擇權的相關立法。本文的篇幅有限，我們先不細談安樂死（經由他人之手結束生命），醫師協助自殺（結束生命是由意識清醒的本人執行，如醫師給藥但病人自行服藥）和拒絕醫療權（明年1月6日正式實施的病人自主權利法）背後的意義和脈絡，本篇文章想談的是：為什麼病友們會想到要結束生命？（其實不只是晚期癌症，很多嚴重癌症或治療中出現強烈痛苦的病友，有時也會出現不想活了的念頭）。

過去研究發現面對末期病人們會出現所謂的失志症候群(demoralization syndrome)，後來發現這個現象也常出現於癌症病人。簡單來說，「失志」的核心就是個人主觀地感到無能力，當癌症病友出現以下的想法和感受，而且強烈到一個程度的時候，就可能是出現了「失志」的症狀（國內心理腫瘤學的重要推手方俊凱醫師曾率領研究團隊翻譯出中文版的失志量表DS-MV，可做為癌症病友失志症候群的評估工具）。Kissane等學者認為，許多癌症病人並非真的想要自殺，而是因為感到失志，少了活下去的目標和希望感，套句家屬常講的話「他失去求生意志」。

大家不妨將「失志症候群」看成一個光譜，可能有的病友出現很強烈的失志症狀需要尋求心理專業協助，而大部分的病友在某些時刻只有輕微或中度的失志，這時他們需要的或許只是將上述失志的面向來個……逆向操作？！舉例來說：如果覺得人生

失志的面向	可能出現的想法或感受
失去意義和目標	覺得人生無意義、生活沒有目標
煩躁不安	覺得煩躁、覺得容易受到傷害
氣餒沮喪	對生活感到洩氣、覺得被癌症困住了
無助感	覺得自己幫不了自己，別人也幫不上忙
失敗感	覺得自己對別人不重要、不覺得自己活得有意義

沒意義或失去目標，就先訂個短期、容易達成的小目標，或是從過去的生命經驗中找到可以自我肯定的意義。覺得煩躁不安，可以嘗試一些舒緩身心反應的活動，像是腹式呼吸或正念減壓的練習。覺得沮喪無助，可以試著與人產生有意義的連結，找信任的人談談心事。家屬們除了實際為病人做點什麼，有時候光是單純的傾聽，或是讓病人知道自己對你有多重要，這就足以舒緩病人的無助和失敗感。對某些病友來說，當減輕了失志的感受，對於「安樂死」的渴求自然而然就降低了許多。

## 葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

## 希望書坊



書名：**即使被判出局，也要讓夢想回家**

作者：阿布（張椀晴） 出版社：方智

- ★21歲少女經歷5年未知，勇敢成為抗癌藝術家的圖文紀錄！
- ★在她的畫作與文字裡，可窺見真正的達觀與溫暖！
- ★她的創作讓看輕生命的陌生人，重新找回人生的方向和勇氣！

「如果生命只剩下5年，你會如何度過接下來的每一天？」5年前，醫生對她說：「報告出來了，妳的右邊骨盆骨頭不見了！」需要馬上進行化療再做切除手術，但手術成功機率不到10%，存活率幾乎是零，開刀後仍需終身坐輪椅，也可能要截肢保命……母親泣不成聲：「妳坐多久的輪椅，我就照顧妳

多久，我們會照顧妳一輩子。」「開始正視內心的自卑，才有機會活出真正的光彩。」她重新拾起畫筆，一邊打著化藥，一邊顫抖地畫下，她學著面對內心巨大的恐懼與無力，靠自己撐起另一片天。在一張又一張療癒的畫作背後，是無盡的悲痛，也是滿滿的挫折與自卑，在烏雲籠罩之時，她選擇一次又一次的提筆作戰，將它們一一轉換成躍然紙上的雨後彩虹。因為夢想的支撐，她走過了5年存活率只有8%的醫學數據；也因為夢想的出現，讓她走出悲傷、走出自卑、走出自己的一條路。她曾丟失過夢想，也曾覺得自己沒有資格擁有夢想，但是夢想，從來沒有離開自己，一直在門外，等著我們帶它回家。人生，什麼都可以放棄，唯一不能放棄的就是自己的夢想！



# 癌，連接著愛

文 / Ms.Alice



人說「十年磨一劍」，我們羽球隊的生命盃賽事也邁入了這個以十進位的循環，並且「十年有成，情牽二代」，這難得的緣份都因癌而牽成，切切實實地在癌中看見了愛的能量！

所謂的「存活者」有兩種，一種是「沒有死」，

另一種是「更要活」。前者受限於生命的長短，後者在乎的是生命的品質。截然不同的選擇，帶來的是不一樣的風景。

十一年前，對身體健康毫無懸念的我，竟然意外地發現得了淋巴癌四期。我是一個頭腦簡單的人，但是有喜歡比賽的個性。面對癌症亦復如是。我只遵從醫師的治療，完全杜絕各式偏方或過度的關心，因為我一次只能做一件事。雖然癌入骨髓，六次的化療將它們「通殺」，連之後申請標靶都被健保拒絕。哈哈，我就這樣重返自由了！

治療期間與鄰居亂揮羽球拍鍛鍊體力成習，具球技的球友們從看著我光著頭跟他們學習進而對戰，挺是佩服，於是開啟了「生命盃」——每年在我的生日舉行，以頌讚生命的力量與美好。我們精進球技，揮汗歡笑於球場上下，相互學習、相互支持、相互競爭，編織了一個愛的網路。

如果說癌後的生命是一把火炬，那麼，愛，就是

那火苗。化療期間孩子們用剃光頭、紅包、按摩來陪伴我，在我最軟弱的時刻注下了一劑強心針，讓我回過神來面對挑戰（或趕緊做還沒有完成的事；如大篆寫的陋室銘）。學生們的各式問候（卡片、書畫），使得我每週五都有著盼望。而今，他們成家立業，各領風騷，我的好活、快活、樂活，竟都成為他們可以借鏡並鼓勵他人的例證。

但若不見他人之愛，那就更要集中精力愛自己。人生有許多有趣的事可學習、可經驗、可成就：閱讀、唱歌、跳舞、小馬拉松、寫作、劇院、歷史，方方面面，不一定要成為專家，但仍設定目標，方法，好對自己的生命歷程有個交代。每一個達標的過程中，必有的失敗、挫折、挑戰，都是一個好故事。另一個樂趣就是不斷地自省，無需懊悔譴責，但求誠實面對、自得，遂不絕於心。

人生轉折處，必有另一番風景，只要願意認真地對待每一天、每一餐、每一個相遇。

# 順著走，就對了

文 / 鄭凱芸

圖片來源 / NETFLIX 官方網站



又是一齣穿越劇，本以為我已免疫，但在姊姊的強力推薦下，我讓自己再次沉浸在穿越的奇幻世界裡，享受一個半小時的浪漫情懷。

這部戲叫做「回到初遇之夜」（When We First Met），講述男主角為了追回自己深愛三年卻跟別人訂婚的女孩，不斷透過神奇自拍機回到三年前他們初次見面的萬聖節派對，期待自己成為女孩的白馬王子。這部電影最吸引我的地方是，男主角不是一般的帥哥，他就是那種「大家的好朋友」，無害的長相與性格，搭配讓他魂縈夢牽的典型美女，讓觀影的我好有違和感。在他一次又一次的努力下，他不是變成色狼，就是被當成炮友，即便有一次真的有機會成為女孩的未婚夫，他仍然不是女孩的最愛。

每一次的穿越，他都有機會跟女孩的閨蜜對話，然後更認識自己，學會成全

女孩的幸福，並且察覺到原來一直陪在他身邊的是那個總是酸他、不屑他、鼓勵他與陪伴他的女孩閨蜜。在倒數第二次的穿越中，他努力撮合女孩跟她的命定男子，並且積極認識閨蜜，才發現他們喜歡同一部電影、都是爵士樂迷，也都熱愛彈鋼琴。

就在他深信閨蜜才是他的終身伴侶時，他與閨蜜依然錯過，突然間他領悟到，如果他們真的就是彼此對的人，何苦用心安排、刻意討好，也許順著走，最後就會走在一起了。他再次回到神奇自拍機前，告訴自己這是最後一次回到三年前的初遇之夜，他順著自己與美女的相處，順著自己與閨蜜的擦肩而過，最後成就了美女與白馬王子的婚姻，也讓他跟閨蜜成為彼此生活的伴侶。

影片最後一張張他與閨蜜的生活照讓我雞皮疙瘩掉滿地，是啊！命定的人從來不需要有計畫地就能走在一起。而我更相信，我們都是人，經由過去改變未來的果實。順著走，努力卻不強求，堅持卻不勉強，品嚐到的或許不如我們的想像，但每一口都是自己澆灌後的成果。

看了一輩子的電影，總是被容易預測到結局的劇情打敗，這部戲的神展開讓我為之瘋狂，閨蜜也好美，卻能隱身在美女旁邊，不驚擾、不打岔，然後占據我看完電影後的每一吋腦海。

閨蜜也好美，卻美得跟平凡的他毫無違和感。

### 鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長



## 今夏親子裝最推薦

## 認購【別怕我挺你T恤】助癌友重拾美麗與自信

「對癌友來說，假髮，不只是外觀與美麗，更是不能被疾病打倒的自信！」

為募集千頂假髮，助癌友積極治療，2018癌症希望基金會首次推出「別怕！我挺你」T恤，力邀您認購並穿上，一起用衣服上的溫暖笑容、強壯手臂，向癌友說加油！

即日起，單件免運費，3件以上（含）每件500元，尺碼齊全，適合全家大小一起穿（認購所得將做為癌友假髮製作經費）。

◎ 認購資訊，可至癌症希望基金會官網瀏覽或電洽02-33226287#124



## 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#165-166告知。謝謝！



# 助弱勢癌友向前走 - 急難救助金募集中



舉目無親，只有一張小學文憑，僅能靠打零工，領日薪來維持生計的老李，必須連續往返醫院，密集治療的舌癌讓他陷於治療與生活的兩難，看著沒有多少積蓄的存摺，想著若工作中斷，不僅吃飯成問題，一個月3500元的房租更繳不出！「我也想治療，但我不想病好了，卻沒有家可以回！」

一旦罹癌，面對短則半年，長則二至三年的治療期，除了身體的不適，工作被迫中斷，對經濟弱勢的癌友來說更是煎熬。故為讓治療階段生計陷入困境的癌友能在「急難救助金」的協助下，緩解家庭經濟急迫需求，癌症希望基金會「急難救助金」服務需要您捐款支持，即日起凡響應「2018希望在這裡」並單筆捐款滿1,500元，還可獲得乙個幾米向前走隨身瓶，捐款2,200元更可把乙組(兩個)帶回家，數量有限，送完為止，電洽(02)3322-6287分機128李小姐。



《我們》隨身瓶  
這世界很美好  
因為有我  
《一起》隨身瓶  
只要在一起  
就是彼此的勇氣

圖片源自幾米作品《世界別為我擔心》  
© by Jimmy Liao. Licensed by Jimmy S.P.A. Co., Ltd. (墨色國際)

急難救助金補助	
適用對象	罹癌且進行治療，致使家庭生活頓時陷入困境者。
補助內容	一次或分次補助，同一家庭每年最高以新台幣一萬元為限。
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	

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	
捐款內容 (請自行勾選)		
捐款金額	說明 備註	
<input type="checkbox"/> 捐款 10,000元	支持一個家庭的急難救助金	凡單筆捐款滿1,500即可獲得乙個幾米向前走隨身瓶，捐款2,200元更可把乙組(兩個)帶回家。(贈品數量有限，送完為止)
<input type="checkbox"/> 捐款 (金額自填)	透過急難救助金的協助，讓治療階段生計陷入困境的癌友，能緩解家庭經濟的急迫需求。	
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 備註：2018希望在這裡(急難救助金) <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>	

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林小姐或分機165林小姐。  
2. 其他付款方式，請於匯款轉帳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「2018希望在這裡(急難救助金)」。  
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「癌友家庭照顧服務計畫」服務經費，包含教育課程開發、心理支持課程、癌症家庭子女獎助學金、照顧人力、急難救助及營養品等經濟與資源協助之用。

希望廚房

## 夏日清涼點心~紫薯奶昔

文/楊惠玫



楊惠玫 小檔案

現職：癌症希望基金會台北小站特約營養師

紫薯不僅有著夢幻浪漫的紫色，更有很高的營養價值，紫薯富含硒和花青素。硒是抗癌物質，花青素是一種有機活性抗氧化物，能夠抗癌，防老化。這款紫薯奶昔非常好喝，做法相當簡單，2分鐘內即可完成。

●材料

熟紫薯90公克、牛奶250C.C.、黑芝麻粉5公克(約等同攝取全穀雜糧類1.5份+乳品類1份+油脂與堅果種子類0.5份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)(%)	脂肪(公克)(%)	碳水化合物(公克)(%)
242	9.2 (15.1)	6.1 (22.6)	37.6 (62.1)

註1：單醣量比例偏高(約18%)

註2：此為補充蛋白質、熱量的飲品。

註3：當日搭配其他餐食量時，應注意全穀雜糧類攝取份量。

●做法

1. 紫薯去皮蒸好切小塊，放入調理機的攪拌杯中。
2. 倒入牛奶和黑芝麻攪打均勻即可。

●小叮嚀

1. 加些煉乳，味道也是不錯的。
2. 可以不用加糖直接飲用，若喜歡甜一點的滋味，可以適量加些糖或蜂蜜5公克。(加糖或蜂蜜5公克，約等同攝取了全穀雜糧類1.5份+乳品類1份+油脂與堅果種子類0.5份+糖1份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)(%)	脂肪(公克)(%)	碳水化合物(公克)(%)
258	9.2 (14.2)	6.1 (21.3)	41.6 (64.5)

註1：單醣量比例偏高(約23%)。單醣量包括：乳品類、水果類、糖類中所含有的碳水化合物量，其所占熱量應儘量接近每日攝取的總熱量10%為宜。

## 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！



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2018年5月、6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！