

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、潘朝露、陳芝豫
公共事務部：王秀米、李麗娟、蕭怡婷、王怡雯
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、張麗云、鄭佩芬、劉宏勳
病友服務部：戚繼玲、許怡敏、陳昀、王逸雯、張瓊文、顏育舒
范淑美、徐奉強、張瑛惠、林玉清、陳秋鳳、曾琳清
黃玉菁、劉秀芬、吳紫維、莊欣宜、吳瑛瑄、吳佳霖
朱淑金、何偉聖、蔣志勳、李曲梅、陳韋婷、陳玉蓮
蔣昀珊、洪瑜君、黃鈺婷、林宜澄、吳家瑩

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02號執行登記為雜誌文寄】

特別企畫

- 1版 癢、痛、腫、乾、爛……癌症治療的皮膚副作用多煩惱！怎麼辦？
- 2版 「對抗肺癌·超越三十」免疫療法可望延長晚期肺癌患者壽命
- 3版 選對治療目標 擊退乳癌不是夢
- 4版 從免疫藥物看健保給付制度
- 5版 不只是彩妝！愛茉莉太平洋台灣盼助女性癌友找回美麗與自信

本期焦點

- 6版 希望脈診—皮毛這些小小的事
- 7版 希望日記—生病的賞賜
- 8版 希望有愛—助弱勢癌友度難關 - 捐款滿額送幾米《我們×一起》隨身瓶



特別企畫

癢、痛、腫、乾、爛……癌症治療的皮膚副作用多煩惱！怎麼辦？



■ 圖右：長庚醫院皮膚科/藥物過敏中心主治醫師陳俊實。

「從頭到腳都會長又癢又痛的痘痘疹」、「皮膚又乾又癢怎麼辦？」、「腳趾甲溝炎甚至寸步難行啊」……

無論是化療、放療或標靶藥物、甚至是免疫治療等，治療中的癌友可能有不同程度的皮膚問題。皮膚副作用的困擾不僅影響外觀，也可能嚴重影響生活品質，心情很不美麗！面對治療副作用，除了諮詢專科醫師，給予適合的處方，緩解治療副作用，癌友們還應該多認識正確的預防及保養。

最常見的副作用包括皮膚乾（粗糙）癢、皮疹、痤瘡型紅疹（丘疹）、口腔黏膜發炎潰瘍、甲溝炎、指甲剝離，或手足症候群（指尖、腳底等處受壓皮膚發紅、起水泡或角質增厚）。最新的免疫治療，也可能因造成自體免疫疾病，而引發不同程度的皮膚不良反應。

居家照顧基本功

自我保養是所有癌友都必備的功課！長庚醫院皮膚科、藥物過敏中心主治醫師陳俊實說，基本照護也才能減少更嚴重的不良反應，皮膚照護最重要的第一招便是：保溼，保溼乳液是必備武器，尤其是化療、標靶藥物造成皮膚脆弱、易受傷，時時保溼才能提升耐受性。

「不是貴比較好」！陳俊實醫師說，知名、有公信力的品牌較安全，就算是開架產品，只要低刺激性、沒有香料、無過多添加物，例如平價的凡士林，特別適合秋、冬乾冷季節，到了夏天最好找清爽型的乳液。洗澡後，僅需拍乾即可，讓皮膚保留一些水分，立即擦上乳液維持滋潤度。

要先擦藥膏還是先擦乳液？陳俊實醫師說，先後不重要，兩者都有擦就好。不少癌友困擾「怎麼擦乳液還是乾」，除了沐浴後盡快使用乳液，可以選用乳霜甚至凡士林油膏，保持住皮膚水分含量，如果有皮膚炎，應諮詢皮膚科醫師，選用適合的藥膏。至於近來很熱門的椰子油、橄欖油等食用油來滋潤乾燥肌膚「也不錯」，但一定要擦在乾燥的皮膚上，盡量避免傷口。

基礎防曬不可少

皮膚照護的基本功，除了保溼，還別忘了清潔、防曬，避免日曬、辛辣油炸食物和飲酒等刺激。陳俊實醫師強調，要避免過度清潔，反而洗去保護皮膚的油脂，洗澡時間不要太久，避免溫度過高的熱水淋浴或泡澡，多使用滋潤、溫和的洗劑。最基本的防曬應採用SPF30，若是長時間戶外、烈日下，最好採SPF50及PA+++，加上帽子、雨傘等防曬品也別忘記。不少人擔心癌友必須防曬、避免光敏感，反而缺乏維他命D含量，其實基本的防曬並不影響維他命D的攝取，不用過慮。

不少癌友詢問，頭皮或私密處的紅疹、乾癢怎麼辦？頭皮也是皮膚，仍因避免過度清潔、致使皮膚受損，不要選用油性髮質或刺激性洗髮精，建議優先使用滋潤性洗髮精。標靶藥物治療的癌友，有些因為頭皮等處流膿、結痂，用了許多藥膏，但都只能擦在結痂上、且會愈來愈厚，「真的癢到很難過、痛不欲生」。陳俊實醫師建議優先用凡士林或橄欖油等油敷，也可再加上保鮮膜、紗布敷上去，等結痂軟化後，再慢慢去結痂。有需要時也得使用類固醇控制發炎或使用抗生素控制感染等問題。私密部位要特別小心潰瘍脫皮，和黴菌感染等問題，除了盡量保持乾爽，常更換內衣褲。

適度適時用藥膏

至於有癌友擔心，使用類固醇、抗生素藥膏會不會有更多副作用，例如皮膚脆弱，或是乳癌病友要不要避免可能有荷爾蒙的保養品？

陳俊實醫師說，皮膚照顧上無可避免藥膏治療，使用在對的時間就是好的，很多時候也是必要的。但也要避免過量使用，例如外用型的類固醇藥膏，盲目一直擦可能會減少皮膚滋潤度、變薄萎縮，最好要謹守醫師處方、適時用藥。

◎ 想了解更多請續看第6版，也歡迎讀者掃QR code加入本會臉書！



「對抗肺癌·超越三十」免疫療法 可望延長晚期肺癌患者壽命



■本會與五大學會共同呼籲，對抗肺癌有賴政府帶領醫病共同努力，為病友謀求。

根據衛福部公布106年國人最新死因，癌症蟬聯冠軍，肺癌死亡率更連續十年第一名，平均56分鐘即有1名肺癌患者死亡。為此，癌症希望基金會二度攜手台灣胸腔暨重症加護醫學會等五大醫學會，特別於世界肺癌日提出「對抗肺癌，超越三十」，期許落實「精準醫療延長存活」、「儘早發現及早治療」、「醫病政府攜手努力」三大共識，加速完整晚期肺癌治療權益，讓肺癌晚期存活期能突破30個月。

晚期肺癌化療失敗 恐無藥可醫

本會董事長、基隆長庚血液腫瘤科醫師王正旭表示，「如何讓肺癌早日被診斷，更需要知道肺癌的



■本會與學會和病友共同啟動希望之手，表達對晚期肺癌存活期突破30個月的期待。

特性是什麼，選擇有效精準的治療選擇，是提升肺癌晚期的病患延長存活期至要關鍵，才能找到治療的契機、有效對付癌症！」

台灣臨床腫瘤醫學會理事長高尚志醫師說明，晚期肺癌較不容易透過開刀根除病灶，主要透過藥物治療來延長存活期，並搭配患者的病理型別選擇適合的藥物，例如有EGFR或是ALK基因突變，可選擇標靶治療，其他型別或未突變的病人則以化學治療為主。

高尚志醫師進一步指出，雖然近年來肺癌持續有新治療選擇，但多為針對有基因突變的患者，且

癌細胞基因會隨者病程演進而產生變化，仍會面臨抗藥性問題，急需新的治療選擇來幫助患者對抗肺癌。

肺癌晚期存活率低 免疫療法突破孤兒型別治療困境

台灣胸腔暨重症加護醫學會秘書長王金洲醫師強調，台灣肺癌五年存活率僅16%，晚期僅剩4.9%，因肺癌難以早發現早治療，國內超過七成的患者被發現時，多已為難治療的晚期，是最致命的癌症。而這兩年來，免疫療法成為精準醫療中的顯學，目前已有研究顯示，針對腫瘤高度表現PD-L1 (tumor proportion score (TPS) $\geq 50\%$) 的非小細胞肺癌患者，使用免疫療法存活期可超過三十個月；而針對被稱為是肺癌治療孤兒的「鱗狀細胞肺癌」，過往治療選擇相當少，目前研究也發現，在第一線以免疫療法併用化學治療，可以達到較好的治療效果、延長患者的壽命。

醫病和政府攜手努力 加速完整晚期肺癌治療權益

台灣肺癌學會秘書長趙恒勝醫師表示，持續推動肺癌早期篩檢更是一項重要目標，因早期肺癌沒有症狀，難以發現，到了晚期，一旦浸潤、壓迫或擴散，治療更困難，存活期會大幅縮減，因此越早發現肺癌，治癒率就愈高，國際上亦是此趨勢。對於有家族病史、抽菸或長期接觸空氣汙染、油煙、化學物質或是曾有肺結核等其他慢性肺炎患者，應主動定期檢查，早發現早治療。

如何克服癌症治療期間的疲憊感？

癌症相關的疲勞是癌症及其治療中最常見和令人痛苦的副作用之一。癌症導致疲勞，癌症的治療如化療和放射線治療，甚至與癌症相關的症狀可能都會使疲勞變得更嚴重，例如紅血球過低，疼痛和睡眠失調。

癌症治療無論是在生理上或是心理上都是很大的負擔，因此感到疲倦是很常見的。重要的是要與醫生保持聯繫，但也可以採取一些措施來消除疲勞。

- 1. 動起來。**躺在床上不動，一天肌肉會萎縮3%。癌症病人在治療期間住院臥床、活動減少，很容易導致像是心肺功能降低、關節攣縮、骨質疏鬆、肌肉萎縮等身體失調的情況。你可能不喜歡運動，但運動可以增加你的活力。（在醫生的同意之下。）盡可能多地嘗試走路或其他適度的活動，即使只是15分鐘。
- 2. 放輕鬆。**瑜伽、太極拳或氣功等鍛煉可以幫助放鬆，減輕疲勞。安排做事的先後順序，在一天中的活動之間確保足夠的休息。
- 3. 睡得安穩。**一夜好眠可以幫助你更好地休息。為了睡眠品質，請不要在床上使用3C產品。在睡覺時關閉音樂和所有螢幕，並將白天小睡限制在一小時內。睡前也是放鬆身心的好時機，

可以嘗試冥想或寫日記。

- 4. 說出來。**焦慮、恐懼和絕望感也會增加疲勞。治療師可以幫助你釋放一些感受。你也可以加入支持性團體，如此一來你可以分享感受，也能聽到治療中的其他人如何克服疲憊。
- 5. 補充足夠的水分。**脫水會讓你感到疲倦和困惑，維持體內的水分，能清除那些可能引起疲勞的代謝廢物。隨身攜帶水瓶，確保飲水量充足。如果你不喜歡白開水清淡無味，可以嘗試加入切片的檸檬或柳橙。補充湯水、冰棒、水果和蔬菜中的水分也很重要。
- 6. 少量多餐。**你需要熱量來保持體力。如果胃口不好，可以嘗試一天吃5到6頓小餐而不是三大餐。記住飲食六大要點：少量多餐：以高熱量、高蛋白飲食為主。變化調味：烹調多樣化。用餐時機：身體較舒適時多攝食。進食分類：正餐時間吃固體食物，在點心時間補充液體食物或飲料，避免過度飽脹感。進食順序：優先進食高蛋白或喜愛的食物。餐前漱口：白開水或茶葉水漱口，吃開胃小品（如山楂酸梅湯等），以促進食慾。

- 7. 減少糖分攝取。**含糖食物會產生能量，但它很快就會消失，導致你更加疲憊不堪。為了保持血糖穩定，嘗試食用含有蛋白質、脂肪和纖維的食物，例如一塊水果加奶酪或少量核桃。
- 8. 多吃含鐵豐富的食物。**身體需要鐵來製造紅血球，紅血球在身體裡攜帶氧氣並給予能量，缺乏鐵質會導致貧血和疲憊。在飲食中加入富含鐵的食物，如菠菜、扁豆、豆類、穀物和紅肉。還要攝入富含維生素C的食物，如草莓和柑橘類水果，可幫助身體吸收鐵質，但是最好先諮詢醫生。他會檢驗是否罹患貧血，並找出治療方法。
- 9. 請求幫忙。**朋友和親人會希望透過治療幫助你，但可能不知道該怎麼做。不要害怕提出任何具體要求，如做飯、跑腿或看孩子。這樣你可以得到休息，或者請朋友為你尋求協助。
- 10. 出門走走。**無論你是坐在沙灘上，還是在公園散步，只需在戶外就可以幫助你更加有活力和精神煥發。
- 11. 和你的醫生談談。**記錄你一天中感到疲勞的時段。治療後情況會惡化嗎？是什麼能減輕疲勞感？當你與醫生分享時，他可能會建議你嘗試不同的藥物或尋找其他可能的疲勞原因。

希望情報

希望護照APP 即將推出！



確診後盡速並積極地正規治療是抗癌成功關鍵，但聽不懂、不知道怎麼跟醫師討論，如何說出自己的擔心與期待，卻是罹癌家庭最大的挑戰！

本會了解癌友及家屬的無助感，2013年起打造實體版「希望護照」，教導病人學習如何注意自

己、記錄自己以及了解自己的病況，能與醫師有效溝通，提高治療效果。

為因應數位趨勢，今年將推出APP版免費下載，讓您治療紀錄隨身帶著走，更有信心邁向康復之路。APP上線日期請密切注意本會官網公告！

選對治療目標 擊退乳癌不是夢

根據國民健康署在2015年的癌症登記報告顯示，乳癌為女性癌症發生率排名第一位，然而乳癌不等於絕症，若選擇適當治療目標與方法，便能享有一定水準的生活品質，台大醫院腫瘤醫學部主治醫師盧彥伸表示，現今醫學對於乳癌治療分為兩種角度，一是早期乳癌，另一為轉移性乳癌，不同的情形有不同的醫療目標。

早期乳癌以根治為目標

以根治為目標的早期乳癌，根據臨床試驗結果建立治療方法的依據，讓病人存活率提高。不只是統計學上的有顯著差別，也需要臨床上有意義的差距，讓醫師與病人認同治療確實有價值。盧彥伸醫師表示，根治的目標是遠大的，根治代表病人有機會活得長久，在這樣的前提下，治療的久（荷爾蒙治療）和治療的重（化學治療）都是很值得。

因此可從幾個方向考量治療方法，一開始需要用手術切除病灶。手術後再進行放射治療來減少局部復發的機會。是否要進行放射治療要根據疾病嚴重程度來推估局部復發的機率，考量放射治療減少病人局部復發的比率是否夠大到值得做。手術加上放射治療能把腫瘤拿掉，局部腫瘤去除，就局部來說是

根治，但病人可能有遠處微小轉移機會。我們可根據過去研究推估，當病人腫瘤越大，淋巴結越多，惡性度越高，有遠處微小轉移的機率就越高。

如有上述情況，就需要用其他方法預防轉移復發，例如化療、標靶治療和荷爾蒙治療等。就化療來說，強度高的化療比強度弱的化療效果好，但副作用較大。醫師會鼓勵病人，當復發機率高，就值得做較強的化療。過程中產生的副作用是值得去忍受的。

轉移性乳癌的目標 讓病人活得久、活得好

轉移性乳癌，也就是所謂的末期（第四期）病人，目標是活得久、活得好。乳癌的末期與其他癌別的末期不一樣，活得久很多，也好很多。用藥邏輯與早期乳癌不同，轉移性乳癌使用的藥物強度較為溫和。因臨床實驗發現，除非是特別的情況，高強度的治療策略並沒有比溫和的治療策略活得更久。但是，持續性治療活得比沒有持續治療還要久。我們可以想像，沒有人可以承受持續性的高強度治療，因此醫師也不會一直給予病人高強度的治療。沒有治療的病人，因腫瘤惡化可能發生器官衰竭或骨頭疼痛，造成生活品質下降，因此雖然化學治療可能

有副作用，但是結果是有做化療的病人生活品質會較好，原因是透過醫療可以改善病情惡化。

盧彥伸醫師特別強調，轉移性乳癌治療的目標是活得久、活得好，依臨床試驗結果，持續治療存活機率高。它不是像早期乳癌的輔助性化學治療只有3個月到6個月的療程，可能終其一生都在接受治療，包括荷爾蒙治療、標靶治療、化學治療等。就算在做化療，藥性也是溫和，甚至有時只需使用口服藥物，就如同高血壓、糖尿病等慢性病，讓病人持續用藥，達到活得久、活得好的目標。

乳癌治療的展望 以基因檢測乳癌腫瘤

早期乳癌目標雖為根治，但也要評估復發機率、運用何種類型藥物。如何適當的選擇預防乳癌復發治療的強度有新的方法，就是檢驗腫瘤基因的表現，可利用不同基因套組，協助醫師除了計算傳統淋巴結有多少顆、腫瘤有多大與傳統免疫組織染色腫瘤標記的表現，推算病人是否復發之外，加上基因套組分析，協助了解腫瘤惡性度，讓醫師與病人決定進行下一步的醫療方法。基因檢測技術正在累積，不久將來可以精準地檢測乳癌腫瘤復發機率，造福乳癌病人。

希望寶盒

學名：Irinotecan liposome injection 商品名：Onivyde 中文名：安能得 微脂體注射劑

作用：

透過奈米微脂體劑型，更有效抑制癌細胞染色體(DNA)複製過程，促使癌細胞死亡。

給藥途徑：

靜脈注射。

健保給付適應症：

1. 轉移性胰臟癌，與化療藥物5-FU和葉酸Leucovorin合併使用於曾接受Gemcitabine（如健擇、健仕）治療後復發或惡化之患者。

2. 需經「健保署事前審查」核准後使用。

副作用：

白血球減少症、疲倦、噁心、嘔吐、食慾下降、腹瀉、發燒。



第7屆「捕捉希望」數位攝影比賽 最高獎金2萬等你拿



一張張靜謐的照片，卻透露出畫面中流動的情感，透過小小的鏡頭，捕捉剎那的瞬間，拍出屬於你自己的故事。不管是在罹癌後的心情、治療中的煎熬、外貌上的改變，這些都是你面對癌症的態度，就讓我們一起捕捉自己面對癌症的面貌，並告訴大家：這就是我面對癌症的態度！

● 收件時間

2018年11月1日至2019年1月31日止

● 參賽對象

病友、病友家屬及醫療團隊

● 作品規格

1. 以「捕捉希望」為精神，不限拍攝內容，並附上作品名稱及100字內的文字敘述。
2. 照片檔案請提供JPG檔或TIFF檔（照片檔案需超過3M）。

● 獎項

- 分為罹癌病友、病患親友及醫療團隊組，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

更多比賽詳情歡迎至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 或電洽(02)3322-6287分機125王小姐

隨手做公益 行動最便利

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！

※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。

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



特別企畫

不只是彩妝！愛茉莉太平洋台灣盼助女性癌友找回美麗與自信

集結專業醫師、國際彩妝師及藝人力量，2018「makeup your Life」8月正式起跑。



100位女性癌友到場，為自己的美麗與自信而戰。



秉持「讓女性生活更加美麗」的企業社會責任願景，在2017年正式將「makeup your Life」公益計畫引進台灣後，2018年更邀請台北長庚醫院黃毓惠醫師及國際彩妝名師小凱加入陣容，除了希望藉由皮膚科醫師的專業知識，教導病友如何因應放療、標靶治療所產生的皮膚乾燥、搔癢、痤瘡樣丘疹等治療副作用，更盼透過底妝、眉影、眼影、眼線、頰彩及唇彩的自信彩妝六大步驟的示範，讓到場參與的癌友，能在正確資訊與實用技巧的幫助下，不

僅降低癌症衝擊，更能順利回歸社會！

愛茉莉太平洋台灣企業公關蘇盈方表示，「makeup your Life 妝典生命每一天」活動意義，讓「彩妝」不只是為了美麗，而是透過「上妝」，讓女性癌友能在妝容一步一步完成的過程中找回自己，並帶著自信心繼續每天日常生活；癌症希望基金會執行長蘇連環說：「癌症非絕症，但抗癌除了專業醫療照護，強大的心理支持更是重要，所以我們非常謝謝愛茉莉太平洋台灣為女性癌友所做的一

切，這絕對不只是一日課程，翻轉的也不只外觀的改變，而是由內到外的美麗，而這個美麗的來源，毫無疑問就是自信！」

為助女性癌友生活更加美麗，2018愛茉莉太平洋台灣更攜手旗下蘭芝與雪花秀兩大美妝品牌，推出〔蘭芝水酷肌因保濕菁華組〕及〔雪花秀臻顏逆齡氣墊粉霜金雕鹿鳴版〕聯名款限量產品，希望透過公益聯名款產品的50%捐贈，號召全民一起「makeup your Life 妝典生命每一天」！

希望
情報

【聽希望在唱歌】關懷音樂會



在2018即將進入尾聲之際，面對來年，你準備好了嗎？

治療、復健、回診、追蹤……無論接下來的挑戰是什麼，來聽歌吧！就算不會唱、不能唱、就算吊著點滴、坐著輪椅都沒關係，只要你是抗癌路上的夥伴，歡迎你來這裡，跟著旋律與歌聲，為明年的自己而唱！

歌手陣容

彭佳慧、林志炫、萬芳、邵肇玫、曾淑勤、于台煙、黃嘉千、林美秀、許富凱、曹雅雯輪番上陣。

※想了解更多音樂會資訊，歡迎至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 瀏覽。

2018場次一覽

| 日期 | 醫院 |
|-----------|----------------|
| 12/5 (三) | 高雄榮民總醫院 |
| 12/6 (四) | 基隆長庚情人湖院區 |
| 12/10 (一) | 義大癌治療醫院 |
| 12/11 (二) | 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 |
| 12/12 (三) | 高雄長庚紀念醫院 |
| 12/13 (四) | 柳營奇美醫院 |

希望
看板

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。



皮毛這些小小的事

文 / 鄒瑋倫

有關免疫藥物、標靶藥物，都是在癌症治療精準醫療的進步之下，越來越取代傳統癌症治療。

化療也好，標靶藥物也好，在抗癌過程攻擊癌細胞後，當然也破壞正常細胞，就如同投下一顆閃光彈在一個小盆地，四射飛舞下，對皮膚、黏膜、口腔、毛髮、細胞都會造成傷害，於是皮膚紅腫、光敏感、暗沉、指甲有線條、甲溝潰爛、口腔黏膜潰瘍、皮膚四肢對稱性大面積紅斑，甚至大家最害怕的落髮，都會陸續出現。

但是還是要重申一下，這些大多是可逆性的，都會恢復的，就如同周星馳電影的「還我漂漂拳」，只要治療完畢，營養提高，生活正常，皮毛可以再生恢復，只是在過程中的小小不舒適，可以用一點中醫調養，生活的不適度會大大減低。

1. 對稱性紅斑疹：大多長在手腳下肢，例如手肘以下、大腿小腿，有人說是標靶化療的毒正在排

毒，這是錯誤的觀念，純粹是皮膚細胞的破壞，而且會再生，顏色赤紅明顯，斑疹面積大且恢復慢，多約一個月內才會慢慢消失，大多數病人建議可穿寬鬆不貼身，材質柔軟輕薄的衣服，緊身衣褲盡量避免。若是有人持續不消，不用驚慌，可用魚腥草5克、炙甘草5片，以700cc沸水悶泡或煮沸，對於消斑退紅腫效果不錯。

2. 黏膜牙肉虛火大：化療對口腔皮膚腸胃黏膜傷害非常大，但是同樣的，也是會隨著化療結束，黏膜皮膚慢慢會修復，但是在過程中，腹瀉過度引發尿道肛門黏膜痛不可觸，口腔牙齦浮腫、牙齒軟搖、咀嚼困難影響心情，建議可以不要用一般含薄荷刺激物的牙膏和含paraben防腐成分的口腔產品，以橄欖油油漱法，或蜂膠稀釋水漱法，但漱完都需吐出。至於腸胃黏膜潰瘍建議喝五神飲，即茯苓、芡實、山藥、薏苡仁、蓮子五味中

藥熬煮排骨或製成甜湯，對黏膜恢復脾胃強健保養有效。

3. 紙狀皮膚要保溼：皮膚角質層變脆變薄紅甚至很像魚鱗狀，這是大多數病友化療過後都有過的經驗，所以強力建議不要等到症狀出現再保溼，這樣就算凡士林防乾燥，擦乳液保溼有時皮膚保溼因子和細胞破壞太大，再高貴的保溼成分都吸收不了，當然也達不到屏蔽保護的皮膚功用，黴菌藉機而入。

很多病人患有香港腳、黴菌手、汗皰疹多發齊來，建議預先保溼之外，若是真的遇熱遇光敏感、紅腫熱痛，可以多喝檸檬、香茅加魚腥草茶，適量冰糖或黑糖調味，對於皮膚消炎抗菌會有效果。

皮膚看起來是小小的事，而且可逆性很高，但是在生活品質、心情調適，都佔有相當份量，先預知會有的症狀，再以見招拆招的正面對應態度，會是比較萬無一失的作法，也比較不會驚慌。

鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

希望諮心

病後外貌改變的心理調適

文 / 葉北辰

過去研究發現，癌症治療導致的外貌改變常會引發病人的困擾和心理痛苦 (distress)，包括：干擾生活品質、影響身體意象或自我意象 (body-image or self-image)、疾病標籤 (看起來就像個病人)、形成人際關係上的焦慮 (過度自覺外貌的改變而感到忸怩、不自在)，甚至對某些人來，還會影響到工作。

客觀上來說，病後外貌的改變或許可以粗略分為暫時性 (可逆) 和長期性 (不可逆)，例如化療導致的掉髮就是暫時性的，待化療結束後一段時間就可以恢復。而手術開刀的缺損就是長期性的，例如乳癌病人切除乳房，當然，乳癌病友可以進行所謂的乳房重建，但是對某些人來說，即使重建了乳房，那依然是一種永久性的改變。我們可以發現，病後

外貌的改變 (或說外貌改變的影響) 其實有一定程度的主觀因素，每個人的個別差異很大，不同年齡、性別、生活環境等，在意外貌改變和受到影響的程度都不完全相同。像是一般認為男性比女性更能接受化療時掉頭髮 (但也有研究指出男性在掉頭髮時也會經歷和女性相同的心理痛苦)，或是年長者 (65歲以上) 對於外貌改變的困擾程度較低，就是常見的差異趨勢。

整體來說，病友面對暫時性或長期性外貌改變的方式，或許可以分為身體性的重新建構和心理性的重新建構。身體性的重新建構像是針對這個外貌改變去做一些調整，除了乳房或顏面重建手術，還包含一般人就可以學習的美容美體，例如國外的癌症非營利組織推動「Look Good Feel Better」計畫，

癌症希望基金會的「美麗守護班」，都是藉由教導修容打扮來提升病友的自信心或生活品質，這其實就已經有身心交互影響的意味了。反過來說，我們也可以從心理的重新建構下手，例如身體的缺損常讓病友們懷疑自己不再是原來的自己，這時候可以：(1)告訴自己「我還是我」，挑戰自己的不合理想法「難道少了一個乳房，我就不會被愛？(所以一個人被愛程度和胸部大小成正比?)」、「肺部切除了一部份，會讓我低人一等，被看不起嗎？(肺活量越高的人越被尊敬?)」(2)適時地找信任、讓你覺得安全的人 (可能是親友、其他病友或癌症希望基金會的專業人員)，談一談自己對於外貌改變的擔心及情緒，有些時候光是練習說出自己的情緒，就有助於自我接納和調適。

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：**乳癌康復新希望**

作者：**李明瑛**
策劃：**勇源輔大乳癌基金會**
出版社：**健康世界**

本書由史丹佛大學教授李明瑛及十五位專業人員提供貼切溫

暖的關懷，從平實的文字引領讀者由淺入深，了解疾病及與疾病的相處之道。內容涵蓋乳癌的防治與篩檢、乳癌的治療趨勢、各種治療方式、術後照護、乳房重建、乳癌患者的心理調適與社會支持……，希望與所有病友與家屬，一起以樂觀的態度，永不放棄的精神度過乳癌的挑戰，共同享受美好的人生！

希望小舖

慶祝破千！萬元好禮送給你



為慶祝「別怕！我挺你T恤」認購量突破1000件，光輝十月本會特舉辦照片大募集活動，歡迎您穿上「別怕我挺你T-Shirt」，拍照並上傳指定活動貼文，除有機會得到AROMASE艾瑪絲草本洗髮精，人氣最高及人數最多者，還可獲得明天巴士餐食罐及勇氣Map餐墊！

現在就呼朋引伴來參加，用匯集的照片大聲告訴癌友，別怕！當Cancer帶走你的美麗與自信，我會用行動相挺！

「別怕！我挺你T恤」照片募集詳細活動辦法及認購方式請瀏覽本會官網—最新消息 <https://www.ecancer.org.tw>，或掃QR code進入活動頁面。



幸運獎30名
隨機抽



AROMASE艾瑪絲草本胺基酸每日健康洗髮精 520mL 壹瓶
市價：288元

人氣獎1名
留言貼文按讚數最多者



明天巴士餐食罐 350ml 壹組 (2個)
市價：2,000元

人數獎1名
參加照片中穿「別怕！我挺你 T-shirt」人數最多者



勇氣Map餐墊 壹組 (10個)
市價：5,000元

總價值超過10,000元！

希望日記

生病的賞賜

文 / 劉惠敏



自己成為了病人，更深刻領悟了不少。小學六年級，第一次認識了癌症，因為罹患乳癌的母親。高中二年級，才認識了癌症的復發及死亡，在癌症病房經歷了醫療實況，與癌友、家屬當下的喜怒哀樂。

從新聞學科走到公衛領域，除了因環保、勞工議題而啟蒙的公眾健康興趣，其實曾為癌病家屬的經歷，早在心中萌芽。跑了醫藥新聞多年，更認識了疾病、健康、還有在醫藥內外的人與事。

自覺年輕，還算基本健康的生活、飲食習慣及認知，一直關注癌症相關訊息的我，認為自己應該暫時不需要擔心癌細胞來作亂。沒想到還未到

不惑之年，就因癌症領到了重大傷病卡。

2017年底，自覺體力變差、注意力不集中，直到寫字、說話遲鈍，採訪、主持、演講等以前勝任的工作，一結束就虛脫地想回家倒下。分別諮詢精神科醫師、正統與非正統心理諮商，懷疑是憂鬱症，但在排定下周影像檢查前的一晚，被朋友送急診，因為他們都覺得我已經言詞倒置、體弱不振又持續兩三天頭痛。

希望樂活

生命軌道巡禮

文 / Ms.Alice



三十歲的我收集情愛，那是一段盡情揮霍青春，謀生也謀愛的階段。

這是一個外在美麗內在精力旺盛的高峰期，「謀愛」再自然不過。那些情人、情書、情意，都是我這段年歲的重要支柱，所有的火光均為我的生活添加了活力，但我總是朝向下一個更加閃耀的光芒來照亮空置的心靈，

也許辜負了很多真情，但就是拴不住自己那顆不羈的心。

四十歲的我收集珠寶，那是一段奢靡物質至上、失智失能的渾沌期。意外搭上房地產與股票上揚的契機，莫名的暴發，立即陷入追求物質世界的迷惘，失陷在鑽石珠寶、精品服飾之中，把曾經引以為傲的智識能力拋諸九霄雲外，住在最貴的地區，為孩子選擇最好的學區，整天逛高檔百貨公司，殊不知這「暴發戶」的粗淺行為，使心靈在無所依歸下沈淪。

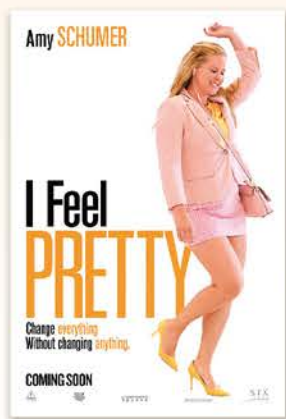
五十歲的我收集獎盃，那是一段揮灑汗水淋漓，專注奪冠的拼搏。就在失去一切的同時，卻也找回了人生最根本的基石。認認真真的工作，每一分錢都在

希望劇院

我喜歡我自己

文 / 鄭凱芸

圖片來源 / IMDb官方網站



已經將近一年半沒有見面了吧，這些日子你過得好嗎？離開校園似乎容易憔悴，不管是體力還是容貌，都回到了我應該的年歲，讓我想念以前跟著青春熱血一起生活的你。依稀記得你總是有意無意嘲笑我愈顯老態的行為，讓我總是壞心地等待著你也會變老的日子。

美，已經被轉譯成固定樣貌的臉頰與身材了，每天，媒體吹捧著明星的無暇肌膚及纖細肉體，然後，16歲的小姑娘開始化妝，50歲的大孀也啟動人工回春術。然後，這些光鮮外表的裡面再也沒人探詢。然後，我們忘了自然踩踏人生的階段，忘了皺紋、白髮、脂肪是生命造訪的印記。謝謝你總是提醒我，時間是把殺豬刀。

你看過「姊就是美」(I Feel Pretty)嗎？講的就是一個關於美貌的故事，肉肉女瑞秋誤以為自己身上發生奇蹟，完美外貌與身材的自我催眠讓她信心大增，不僅工作獲得晉升，也為自己掙得一份美好感情。當自我催眠消失，鏡中的她

幸好朋友們直接送我到醫學中心掛急診，當晚就發現腦部腫瘤，隔天住院開始接受多項檢查，兩天確診是肺腺癌轉移腦部，也就是肺腺癌四期。腦內已有明顯的七顆腫瘤，超過5公分的肺部腫瘤並沒有影響我的呼吸，也未見多數肺腺癌病人出現的喘不過氣、肺積水或咳嗽，但一步步地侵襲、奪去我最在意的溝通及思考能力，即便我能理解所有醫師、好友的話及留言，但居然逐漸失去「輸出」能力，寫字、打字及說話都慢半拍，醫師推論最大的腦瘤在「語言區」，腫瘤已經造成腦內全水腫，穿刺檢查那天，還一夜昏迷、囁語、亂說話，讓醫護團隊及親友都擔心不已。

從發病的急性期，到腦水腫逐漸緩解才3、4天，我恢復原有的清醒，也恢復了溝通能力，連主治醫師似乎都有些驚訝，可與神經外科、腫瘤科、放射科主治醫師問答、溝通，最後可以採用醫病多方皆較滿意的治療步驟：即先不進行風險不小的腦部緊急手術，而是以標靶藥物、全腦放射治療控制腫瘤。

可能是多年的體認、眾多親友無盡的愛，我沒有想問：為什麼是我？反而思考生病的賞賜。雖然這段歷程身、心都不好受，生病的苦痛狠狠提醒我，首要認識自己：包括愛自己更多！更多的感恩！過去的我，總認為自己可以的，什麼都行，以為熬夜、美食、多工等生活都不會是問題。然而，生病之後提高規格的身心靈健康生活，才能讓生活更自在。因為感恩，更可以切身的心情，安慰所有癌友，不要問「為什麼是我」？而是我是什麼原因，讓癌細胞坐大，最後抽絲剝繭地找出個人原因，去一一改變所有有形無形的壓力。

抗癌之途長也無常，唯有堅定自己：一定要走到最美的終點。

勤奮中賺取；癌後生活更是以簡樸為要，發現了運動帶來身體的能量與精神的舒爽，在每一個有氧、重訓、衝刺、急停中體會到身體與生命和諧的那份驚喜，那份心靈可以安定的美好。

六十歲的我收集過往，進入不斷回首自省軌道，「讀字」追憶的靜好；在同學、同儕、同事、家人的信件中再度領受他們給予我的關心、警語、激勵、吹捧等，時而淚流、時而莞爾、時而捧腹！同時也追尋新的學習挑戰、歌唱、舞蹈，在旋律規律中編織人生另一個十年的網絡，雙軌不悖的雙享生命。

任誰也無法準確安排你的人生，它就在一個個偶然下一步步成型。我不為那曾有的渾沌與失落嘆息，因為那是我那個年紀的歡樂與激情；是屬於我一個人的腳印。我只為我今日能有的清簡慶幸，為我今日的健康感恩，為我今日的學習熱情歡欣。我有過這麼多明智／愚昧的決定，這麼多短期／長期的摯愛，我有過這麼多無腦／有腦的勇氣，回顧起來還真是有趣！人說「朱顏辭鏡花辭樹」是一大悲感，但辭鏡之餘還有太多悠樂在前方等待著我們不是？！飛揚的心靈將助你無懼於皮囊的老化。

看過「媽媽咪呀」嗎？認真對待每一段人生華麗的冒險，拒絕無聲無色無味的白走一遭。你，是否也正享受著探索生命那無法抗拒的樂趣？選擇，握在你手。Mamamia, here I go again……

我享受每一個階段的歡樂與悲傷、付出與收穫、正向與錯誤、駭浪與出路，夠刺激、夠艱辛、色彩繽紛，所以回味無窮。

回到當初的樣子，她失去了工作的企圖心，也不敢面對自己的感情。直到她發現自己一直沒有變成她嚮往的樣子，她才驚覺她所獲得的一切都是原來的自己努力來的。是啊！毫無新意，一個典型的勵志片，告訴我們，一個人的美醜體現在她的能力。

這讓我想到29歲那年看的「情人眼裡出西施」(Shallow Hal)，雷同的故事精神，只是被咒語催眠的是男主角，原本身材肥胖的女生變成了婀娜多姿的美女，只是當咒語消失之後，女生原形畢露，男主角也真的被女生善良聰慧的本質所吸引。但說實話，我還真的比較喜歡「姊就是美」，因為導演從頭到尾都沒有找又瘦又美的人演自我催眠後的瑞秋，肉肉瑞秋一直都是肉肉的，她讓身為觀眾的我們相信，即便她肉肉的，她還是好美、好自信、好喜歡自己。

你曾經說過，「你明明可以很年輕，為什麼不打扮、不保養？」我如此回應，「因為我真的不年輕了，與其努力抓住青春的尾巴，好像還有更值得我追求的。」也許有一天，我終會跟歲月妥協，將散落各處的白髮染黑，除去自己臉上的各種紋路，並且抽掉身上多餘的脂肪。但此時此刻的我，仍努力欣賞著這些年月的痕跡，試圖找出它們的智慧與勞苦，並且期望自己可以繼續喜歡著自己。於此同時，仍然期待著你的老去。

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

助弱勢癌友度難關

捐款滿額送幾米《我們X一起》隨身瓶

身為一家之主的伍哥於去年罹患扁桃腺癌三期，為了家庭生計，即便治療中仍不願意放棄工作，直到第3次治療，不僅白血球數直直落，嘔吐、嗜睡及口腔黏膜潰瘍所導致的疼痛，讓他連說話的能力都沒有！這時候他才知道，要兼顧治療與工作其實並不容易，但若沒有收入，一家4口更不知該何去何從……。

伍哥故事並非單一個案，以今年癌症希望基金會所提供的急難救助金補助申請來說，7成為3、4期病友，其中非中低收入戶更超過6成，除了家庭經濟支柱，更不乏獨居、高齡或是雖有其他家庭成員，卻可能因身障或其他原因以致無法提供任何資源的支持系統薄弱者，病友服務部戚繼玲部長表示，面對癌症，沒有人能說自己做好應戰準備，尤其當期別非早期，生活的現實易左右病友積極治療意願，但癌症非絕症，故「急難救助金」就是希望為其爭取多一點準備時間，讓日常的柴米油鹽不再是抗癌負擔！

為助因罹癌治療而生活陷入困頓的病友也能積極治療，癌症希望基金會「急難救助金」盼您支持，一起募集百萬救助金，每年助100個癌友家庭向前走！

- 募集時間：即日起至2018/12/31
- 募集內容：凡響應「2018希望在這裡」並單筆捐款滿1500元，即可獲得幾米《我們X一起》隨身瓶乙個，單筆捐款滿2500元，除可獲幾米《我們X一起》隨身瓶1+1雙人組，主辦單位更為您送乙個到病房給癌友。（數量有限，送完為止）
- 活動洽詢：(02)3322-6287分機128 李小姐



這世界很美好
因為有我有你

只要我們在一起
就有勇氣向前行

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)

| 2018【希望在這裡】愛心回覆單 | | |
|---|--|--|
| ※請自行放大填寫後傳真 (02) 3322-1719 | | |
| 姓名 | 聯絡人 | |
| 電話 | 手機 | |
| 傳真 | E-mail | |
| 通訊地址 | | |
| <input type="checkbox"/> 需要贈品 <input type="checkbox"/> 不需要贈品 | | |
| 贈品寄送地址 | <input type="checkbox"/> 同通訊地址 | |
| | <input type="checkbox"/> 其他 | |
| 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 | | |
| 捐款內容 (請自行勾選) | | |
| <input type="checkbox"/> NT1,000元 <input type="checkbox"/> NT1,500元 <input type="checkbox"/> NT2,200元 | | |
| <input type="checkbox"/> NT2,500元 <input type="checkbox"/> 其他_____元 | | |
| 捐款金額 | ● 單筆捐款滿NT1,500元(含)，可獲幾米《我們X一起》隨身瓶乙個。 | |
| | ● 單筆捐款滿NT2,200元(含)，可獲幾米《我們X一起》隨身瓶1+1雙人組乙個。 | |
| | ● 單筆捐款滿NT2,500元(含)，除可獲得幾米【我們X一起1+1雙人組】，主辦單位更為您送乙個到病房，關懷正與病魔奮戰的病友。 | |
| | ● 單筆捐款滿NT30,000元以上，另可於包裝盒上製作專屬貼紙，送愛到病房。 ※贈品採隨機出貨，數量限量，送完為止。 | |
| 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 (帳號後5碼：_____) | |
| | 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 | | |
| <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「希望小購」購買 http://gift.ecancer.org.tw/ | | |
| 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 128 李小姐。 | | |
| 2. 其他付款方式，請於匯款轉帳、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」。 | | |
| 3. 贈品與捐贈收據將於扣款成功後兩週後寄出。 | | |

希望廚房 秋季滋養飲食~南瓜小米粥

文 / 楊惠玫



南瓜粥屬於溫性粥，與皮蛋瘦肉粥等涼性的粥類相比，溫和的南瓜粥更適合秋季人體胃腸溫補的需要。南瓜味甘，秋季天氣乾燥，許多人會出現不同程度的嘴唇乾裂、鼻腔流血及皮膚燥澀等症狀，南瓜可有效改善。

● 材料

小米一杯約160公克 (電鍋或豆漿機附的量米杯)、南瓜片170公克、冰糖15公克。

● 做法

1. 小米用水略沖洗一遍即可，加些水浸泡1小時；
2. 浸泡過的小米連水一同放入鍋中，再加適量水，放入一小塊冰糖，大火燒開，撈起浮沫，轉小火煮1小時；
3. 放入南瓜泥燒開再煮10分鐘，直至南瓜泥和小米充分融合即可關火。

● 小叮嚀

1. 小米先用少許水浸泡一小時，較容易煮濃稠，沒時間的話不泡也可以，只是要適當延長煮的時間；
2. 小米如果是免洗的最好，如果不是，只要用水稍沖洗一遍即可，反覆洗會損失營養成分；
3. 不喜歡甜的可不用加冰糖；
4. 加水隨意自己喜歡，喜歡黏稠的可少加點水，喜歡清的多加些，但一定要煮到米粒和水均勻分佈才好；

5. 南瓜也可以直接切成南瓜片或南瓜塊放到粥中煮，如果這樣就要跟小米一同下鍋。

● 總計含有全穀雜糧類約10份，糖1份

| 熱量 (大卡) | 蛋白質 (公克)(%) | 脂肪 (公克)(%) | 碳水化合物 (公克)(%) |
|---------|-------------|------------|---------------|
| 758 | 20 (10.6) | | 165 (87.1) |

● 單醣量比例約8%

● 若不含糖1份

| 熱量 (大卡) | 蛋白質 (公克)(%) | 脂肪 (公克)(%) | 碳水化合物 (公克)(%) |
|---------|-------------|------------|---------------|
| 700 | 20 (11.4) | | 150 (85.7) |

● 南瓜—膳食纖維豐富

● 正餐(1/3或1/2量)、點心(1/5或1/4量)皆適宜

楊惠玫 小檔案

現職：癌症希望基金會台北小站特約營養師

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！