

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：林育蓉、侯明鋒、洪志宏、曹朝榮、陳政明、潘純嫻
董事：成佳憲、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、李麗娟、蕭怡婷、王怡雯、郭博輝
研究發展部：吳智強、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、劉惠敏
病友服務部：戚麗玲、許怡敏、陳均、王煥雯、張麗文、顏育舒、范淑美、徐幸張、張瑞惠、林玉清、陳秋鳳、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬、吳家維、莊欣宜、吳鳳瑄、吳佳霖、朱淑金、何偉聖、李曲梅、陳華婷、陳玉蓮、蔣均瑋、洪煥君、黃廷婷、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
地址：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

台北小站：10068 台北市中正區臨沂街3巷5號1樓
台中小站：40341 台中市西區民權路312巷4-1號1樓
高雄小站：81365 高雄市左營區翠峰路22號1樓
免費專線：0809-010-580

【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 基因檢測是什麼？該做基因檢測嗎？
- 2版 在療前生育保存上，癌友想說：請讓我早點知道
- 3版 遇上癌王別灰心 胰定有希望
- 4版 頭毛a代誌～癌友假髮V.S.愛心捐髮
- 5版 好在康健，揪萬人日走萬步助癌友！

本期焦點

- 6版 希望脈診——是誰害我變成金魚腦？
- 7版 希望日記——走過生死關頭
- 8版 希望有愛——讓弱勢癌友子女也能安心求學《癌友家庭子女獎助學金募集中》

別怕！
我挺你



特別企畫

基因檢測是什麼？該做基因檢測嗎？

癌症基因檢測可以用來...

1. 輔助
癌症治療

2. 評估
罹癌風險

癌症病友

(高風險族群)
一般民眾

我適合哪些標靶藥？

我的癌症風險高嗎？

基因檢測如何輔助治療？

可以協助醫師...

→ 找藥

有哪些標靶藥可以用？

→ 預測療效

是否適合做免疫治療？

基因檢測有很多種？

[檢測幾個基因?]

→ 單基因檢測 (1個)

→ 幾十個基因

→ 廣泛型基因檢測 (300-400個)

→ 人體所有基因 (約2萬個)

應該要做基因檢測嗎？

要做哪一種？

→ 需要和醫師充分討論

癌症治療愈來愈進步，尤其是近年流行的「精準醫療」，透過「基因檢測」，讓許多癌友因此有更具效益的標靶藥物治療，以及近來最夯的免疫治療。不過什麼是基因檢測？我們都需要檢測嗎？不少人其實是一知半解，或甚至是過度期待。

在癌症治療，「千萬不要期待以一個方法解決所有問題」台大醫院新竹分院腫瘤醫學中心主任李日翔提醒，雖然部份癌症可透過基因檢測解碼，找出致癌的驅動因子，因此找到對症的標靶治療藥物，但不是所有癌症別或每個癌友，都有適合的標靶或免疫治療藥物。也因此傳統的化學治療仍是無可取代。

精準醫療「沒有這麼神奇」

近二十年來，個人化醫療、精準醫學被視為福音，不少政府及產業資助推行精準醫療，希望能為每個人在適當的時機找到有效的藥方。李日翔醫師說，然而目前實證顯示，精準醫療「沒有這麼神奇」。要全面提供個人化醫療，還有一條漫長的路要走。他舉例，「一滴血驗癌」才被戳破為世紀謊言，新創公司這位號稱滴血驗癌的年輕富豪伊莉莎白霍姆絲從雲端跌下。

癌症基因檢測主要運用在評估罹癌風險、輔助癌症治療，即標靶藥物、免疫治療。人類一個細胞就有2萬種基因，癌細胞常帶有許多基因突變，特別是一些致癌基因的突變。有些癌細胞因某一突變的致癌基因而有了驅動性，產生病變，例如肺癌的

EGFR、ALK基因突變。所以抑制突變基因的活性來殺死癌細胞，就是標靶藥物的原理。

同樣是肺癌，在1990之前，藥物治療幾乎只有化療可選擇，其後又可知分類為小細胞肺癌及非小細胞肺癌，之後非小細胞肺癌又可再分類為腺癌、鱗狀細胞癌、大細胞癌。在2013年之後，醫藥界更多了解突變致癌基因，例如亞洲女性常見的EGFR（表皮細胞生長因子接受器）基因突變，也出現了EGFR抑制劑來延長此基因突變肺腺癌的存活時間。

突變致癌基因適用不同標靶藥物

重要的是，「不同病患的癌細胞，有不同的主要突變致癌基因，必須給予不一樣的標靶藥物」。如果病患花錢驗出複雜的基因定序結果，是為了預測未來病程的好壞優劣則另當別論，但是當前太多昂貴不必要的檢測結果常常是苦無對應治療藥物可用，則基因測再多也無意義。

李日翔舉例，抑制EGFR活性的口服抗癌藥艾瑞莎（Iressa），在歐美國家的臨床試驗效果不佳，幾乎面臨下市的命運，關鍵原因是很多EGFR基因沒有突變的對象也加入臨床試驗，艾瑞莎對這些人全然無效，因此試驗結果存活率差。然而發現在少數一些女性、不抽煙、亞裔的肺腺癌病人身上，卻有非常好的效果，主要尤其是亞洲的這群病人的EGFR基因突變率比西方人高，使用效果自然優於較少突變的西方國家病人，這使艾瑞莎敗部復活在亞洲各國普遍使用，台灣約有55%的肺腺癌病人帶

有EGFR基因突變。也因此，台灣肺腺癌病人、特別是不吸菸的女性，醫師會建議一定要做基因檢測，確定是否可採此類標靶藥物。

基因檢測或可做為免疫治療參考

今年由兩位癌症免疫學者榮獲諾貝爾醫學獎，免疫治療更是水漲船高。然而，李日翔提醒，現行免疫治療對多數癌症病人「是沒有效的」，高單價昂貴的治療往往不代表等值的效果，期待與現實落差頗大。而且免疫反應時間緩慢，期待效果出現需要等待起碼兩個月的時間，長期使用得承擔各種可能的副作用，及財務壓力。平均反應率約僅有20%（依病患所罹癌症而有所不同），在接受免疫治療後腫瘤縮小，且療效可維持長久。但對多數人還是無效，醫學界目前仍然只能預測少數的腫瘤病患可能得益於免疫治療，尚無法全面了解所有癌別的每個病患是否可能得益於免疫治療，還有哪些病患可能遭遇嚴重的治療副作用，免疫治療尚未理解的疑團可以說是遠多於現行已知的答案。隨著技術的進步，基因檢測在將來可能做為選擇免疫治療的參考依據。此外，適當的基因檢測，也可以排除無效的病人。

同樣的，「不要以為有一個神奇方法可解決所有的問題」，目前化療仍是非常重要的療法。化療合併免疫療法來取得最大療效的報告已逐步出爐。總之，是否需要基因檢測、採用何種治療方法，必須與醫師討論，才能找出依據目前醫學證據最適合的治療組合與排序。

在療前生育保存上，癌友想說：請讓我早點知道



懷孕生產是上天賦予我們繁衍下一代再自然不過的過程，然而，當癌症找上門，這個自然的過程對年輕癌友而言，有時卻變成一種奢望，甚至在毫無準備的狀態下就失去這個天賦。本會訪問了幾位年輕的癌友，不管是將生育視為人生必經道路的未婚女孩，或是想再生兒育女的人母，都面臨著可能「沒有生育選項」這種無助。

小樹苗：

醫師跟我講過治療完兩三年之後還有懷孕的可能，那時候會覺得我可以三年後再決定要不要懷孕，可是我不知道說可能會有（卵巢）早衰的問題。

治療過程當中會出現這樣的狀況，沒有人會跟我去討論說這樣的狀態可以做哪些因應，我自己也不知道怎麼問，結果沒有想到順其自然的走走，那個身體就……。

蔡小姐：

我其實在打完化療之後說要凍卵，當時抽血評估已經降低到差不多是35歲的卵量，所以化療藥就有影響了。我自己上網查也很少有人提到這些資訊，當我知道的時候好像已經不能做什麼，要等卵巢自己修復。

隨著醫療科技進步，要避免這種遺憾發生已不是難事，但醫療人員常會將疾病治療與延續癌友的生命作為優先考量，也因常規癌症治療準則中，尚未將「療前生育保存」納入既定的告知流程，醫療人員可能會告知癌友也可能沒有，抑或是找不到合適的時機點說明。但根據我們的訪談，其實絕大多數的癌友會自己篩選（搜尋）需要的資訊，當有保存精子、卵子的需求，就會特別去留意。但如果治療之前沒有讓癌友有些基本認知，開始治療後可能就對癌友造成一些遺憾。

小樹苗：

我確定卵巢早衰之後已經沒有生育的打算，但我覺得醫院確實是要講，因為打完化療之後，身體的器官組織都會有一些受傷，能不能再復原到原本的狀態，其實都不清楚，如果有一些相關的資源知識進來的話，會讓人比較有一種可以掌握的感覺。

蔡小姐：

剛得知罹患血癌的時候只擔心自己生命會不會不保，沒有意識到要不要說詢問凍卵、生育等相關資訊。打了第一次化療、被告知要做骨髓移植時，上網查詢相關資訊時，才知道骨髓移植可能會導致不孕，趕緊詢問醫師能不能做生育保存，但為時已晚，醫生建議治療不要中斷，至少要半年以上，而且也怕化療會影響卵子的品質。會覺得說生小孩是人生必經過程、理所當然，現在卻被沒辦法，有一段時間還蠻不能接受。

我沒有怪醫生的意思，但如果可以讓年輕的病友在治療前就知道說化療可能會影響到卵巢的功能、造成不孕這件事。

我們都明白醫療人員專注於救治與照護癌友，且在癌症治療的過程中有許多艱難與複雜的決策，但我們癌友還是期盼除了保全生命之外，可以不要有太多遺憾。在醫院將告知生育保存視為治療的標準流程前，我們必須提醒癌友，若您為生育年齡，不妨大方地提出您對療前生育保存的期待與疑問，相信醫療人員都會向您說明，並協助轉介適當的資源。

治療中癌友的营养照護

癌症病人的營養狀況與治療結果相關。營養狀況愈好，可降低癌症治療副作用及感染率，愈能達到治癒效果，提昇免疫力，身體也可迅速復原。營養補給充足，也更有體力抗癌、修補在抗癌過程中受重創的細胞組織。

到底該怎麼吃？有沒有什麼進食順序？是許多癌友不小的問題，尤其治療中癌友常見的食慾不振、營養吸收不足問題，該怎麼做才對？

要怎麼吃？「用嘴巴吃」！本會特約營養師楊惠玫半玩笑地說，其實所有新鮮的食物正常飲食，對癌友來說都不會造成大問題，可與營養師諮詢了解個人狀況，進一步給癌友具體建議，也會更篤定、更有信心。

高蛋白、高熱量、少脂肪

楊惠玫說，癌友可遵循「高蛋白、高熱量」的基本飲食原則，蛋白質就是「豆魚蛋肉類」，提升50%的蛋白質，同時也可提升20%的熱量，根據衛生福利部最新的蛋白質攝取建議標準量，大部分人為一天4到6份，高蛋白就是提升為6到9份。

每份量以肉類來說約為生重1兩（約37.5公克），

熟重30公克，含有蛋白質7公克（含約5~10公克不等的脂肪）。楊惠玫提供更簡易的比例尺，一份生肉約為童子軍敬禮的三指頭大小，熟食約是一般湯匙（免洗）的兩湯匙。

攝取肉類的同時，需減少脂肪類食物的攝取，也就是盡量去皮、去肥肉，因為高脂肪食物本身對癌症就是個弊端。肉類盡量不要採用高溫、油炸的烹調方式。除了高溫油炸食物會產生較多的自由基不利於癌友，油炸食物不好消化吸收。有貧血情形，建議可多挑選鐵質含量較豐富的紅肉食物，例如：牛肉、羊肉、豬肉等家畜或是鮭魚、鮪魚等紅色魚肉。

素食者建議搭配牛奶、雞蛋、豆腐

如果本來茹素的癌友可以持續，不過本來非吃素者不一定要改吃素。素食者若搭配牛奶、雞蛋多能達標，可多食豆腐、豆乾、白干絲甚至臭豆腐；不過麵丸、麵腸、麵筋泡加工素製品建議少吃。較不容易攝取到優質蛋白質，建議可以常見高蛋白質營養品來取代。冬天吃鍋也是不錯的選擇，搭配新鮮蔬菜，可以味增湯增加蛋白質攝取量。黑豆、黃豆、毛豆是很好的選擇，只是要注意同樣都

是「豆」，紅豆、綠豆是澱粉，要留意碳水化合物攝取量。

糖份控制在總熱量10分之一

癌友到底可不可吃甜食？楊惠玫說癌友可吃糖、但要節制，只須總熱量的10%，人體所需每一公斤300大卡熱量，例如身高150公分、標準體重50公斤的人一天約需熱量1500大卡，那糖分攝取量應在150大卡內。應該減少手搖飲料等果糖攝取，又例如近來因候選人推薦又熱門起來的「蜂蜜檸檬水」，沒有牛奶、水果的糖份，蜂蜜頂多50公克、也就是2湯匙。如果想要多增加檸檬汁份量，也得留意過酸造成牙齒、腸胃受不了。

「糖」與「醣」不一樣！「醣」是所有產糖食物的通稱，也就是「碳水化合物」，醣類的攝取是B群等營養素的重要來源，應與精緻糖分別。所以要健康、尤其是癌友仍需多喝白開水，但若是喝不下，可以泡水果做成水果水，「喝水重要、喝得下去更重要」。

不少癌友或家屬，因為擔心飲食不正確而挑食，反而營養不均衡，甚至與親友為每天三餐爭執。其實只要遵守高蛋白、高熱量原則，均衡的攝取蔬果等營養素，若食慾不振者可適量補充營養品（例如高蛋白飲），讓自己吃得好也吃得下。

希望
情報



好消息 希望護照APP上線 可免費下載！

確診後盡速並積極的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、怎麼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「希望護照」，教導病人學習如何了解疾病、

記錄自己的病況，能與醫師有效溝通，提高治療效果。

為因應數位趨勢，希望護照APP版已正式推出，供免費下載，讓您治療紀錄隨身帶著走，更有信心邁向康復之路。



特別企畫

遇上癌王別灰心 胰定有希望



■11月15日是世界胰臟癌日 Treatment for all 人人享治療，胰定有希望。



■本會董事長王正旭，提醒民眾注意「一不二要」：不放弃希望、要注意營養，要配合治療。



■育有一女的張小姐年初發現胰臟癌三期，開刀積極治療並挺過半年化療，鼓勵病友勇於面對癌症。

七年級生腹部劇痛竟是得了「癌王」

家住新竹35歲的張小姐，育有一個2歲半的女兒，因作息差加上三餐不正常，從小胃就不太好。兩年前，她在生產前2個月就開始肚子痛，並有上吐下瀉情況，後產檢因胎兒心音不正常而提前剖腹。產後腹部偶有陣痛症狀，但因還能忍耐所以不以為意，直到今年過年前腹部持續強烈疼痛並冒冷汗，止痛藥狂買到藥師都不肯賣，直到馬偕就醫後才發現是胰臟癌三期。

「我不懂，怎麼會是我？」張小姐說當下非常失落，形容當時劇痛時：「比生小孩還要痛，像是內外絞痛，內臟都揪在一起，但又說不出到底是哪痛。」劇痛時更曾有一週吃掉15盒止痛藥的紀錄，醫師檢查發現她的腫瘤快4公分大並壓到膽管，所幸醫師判定她的情況可手術而決定開刀。

開刀切除腫瘤後，困難還在後頭。張小姐說，開

刀後接著是漫長的化療期，因本身有白血球過低與易頭暈的體質，剛開始很不順利，且「每口呼吸滿是藥味」、「吃什麼都沒味道」讓她一度萌生想放棄念頭；但心繫家人的她，想到寶貝女兒與未結婚的弟弟，說什麼都要挺住而撐過化療期，除食慾恢復外，體重更止跌回升，女兒看他吃藥時都會說「媽媽呼呼，抱抱」而讓她更有毅力堅持。

抗癌路上不孤單 積極治療「胰定有希望」

11月15日為世界胰臟癌日，胰臟癌到底有多可怕？根據2015年癌症登記統計，胰臟癌發生人數約2,237人，死亡人數卻高達1,948人，5年存活率僅7%，死亡率之高，為公認的「癌中之王」；從過去的癌登記統計資料也可發現，新診斷的胰臟癌患者中，每五個人就有一個選擇「放棄治療」。

本會董事長王正旭醫師指出，胰臟深藏在胃的後方，不容易檢查，異狀常被忽略，使得胰臟癌發現

時都已屬晚期；加上胰臟癌患者多屬年長族群，身體狀況不是那麼好，常會因為體重下降、體力變差，陷入惡病質的惡性循環，治療過程自然會受到影響。

王正旭醫師提醒年紀大、上腹部有不舒服（如腹脹）、體重超乎預期減輕時，都應該注意；抽菸、肥胖都會增加罹患胰臟癌的風險；民眾應瞭解胰臟癌症狀、多關注自己的身體，一旦確診後應遵從醫囑治療、不要放棄。

他鼓勵患者，絕對不要害怕就醫、或自行宣布放棄治療，加上治療持續進步，現在也有新的健保藥物治療，經驗豐富的醫療團隊會替患者爭取延長存活期，同時也兼顧生活品質；此外，由本會發行的「希望護照」，是一本協助病友「增加知能/empower」的工具，引導病友瞭解癌症、學習抗癌，並與醫師討論治療決策，不輕言放棄，進而戰勝疾病！

希望寶盒

學名：Olaratumab

商品名：Lartruvo

中文名：樂除瘤

作用：

一種單株抗體標靶藥物，主要阻斷血小板源性生長因子（PDGF）接受體-α。當受

到刺激時，PDGF接受體會引起腫瘤增長，「樂除瘤」可通過阻斷這些接受體而發揮作用，進而幫助延緩或阻止腫瘤增長。

給藥途徑：

靜脈注射。

適應症：

與化療藥物Doxorubicin（小紅莓）合併，使用於治療無法手術或放射性治療之根治

性療法，且未曾接受過Doxorubicin（小紅莓）治療之晚期軟組織肉瘤成人病人。

副作用：

白血球減少、脫髮、噁心、嘔吐、疲勞、黏膜炎、肌肉骨骼痛、腹瀉、腹痛、神經損傷、頭痛。

健保給付：

無健保給付。



希望情報

我該信嗎？談癌症輔助及另類療法

美國史丹佛大學醫學院及台大公衛學院李明瑛教授於本會舉辦工作坊，分享她多年來對癌症輔助及另類療法（Complementary Alternative Medicine 簡稱CAM）的研究。

超過一半患者有使用經驗

李明瑛表示，西醫的主要治療為手術、放療、化療、藥物、標靶治療、免疫治療、以及飲食和物理治療。2002年美國曾做過首次全面性的健康訪談，調查結果發現75%曾使用過CAM，62%過去1年有使用過，有一半的人曾使用多種輔助療法，只有12%是由專業醫療人員提供，還有43%使用祈禱法，20%使用草藥或天然食品，目的多為改善背痛、頸痛、關節痛、感冒、焦慮、抑鬱、胃部不適。

在美國CAM成了熱門市場，2012年草藥和天然產品的銷售額是64億美元，2016年的報告指出市場年成長率7.7%。50%~80%使用於癌症患者，75%是

自費，缺乏患者與醫師的溝通，因此目前西醫醫學課程中也加入CAM的課程，醫院也提供CAM的門診。

為何癌症患者尋求CAM？研究調查是癌友渴望恢復健康、增強免疫系統、認為CAM的毒性較小，以及對正規醫學的不滿足。只有25%~50%曾和醫師討論過CAM的使用。研究發現醫師對CAM的態度，則認為CAM缺乏實證功效，甚至給予病人虛假的希望，視CAM是一種輔助或姑息治療，缺乏對CAM的認識，也對患者使用CAM的狀況不清楚。

和藥物同時服用須注意風險

大部分CAM治療癌症的研究多是傳聞或是病例報告，並非隨機試驗，因此有安全和功效問題，無法掌握草藥的純度或質量的一致性，標籤有時不代表實際成份，甚至天然和有機不見得安全。

CAM的治療還有疑慮，潛在交互作用的臨床數據

令人擔憂，最大的危害可能和醫生處方藥物有負面交互作用，如：貫葉金絲桃（St. John's wort）可能誘導細胞色素P450酶影響代謝功能，大蒜、人參、銀杏、薑可改變抗凝血劑的代謝，其他草藥可影響麻醉劑、抗凝血，引發鎮靜效果或高血壓。20%接受化療者同時服用草藥可導致出血或可能改變藥物代謝P450酶。

使用前務必和醫師討論

醫療專業人員有需要判斷易造成藥物不良交互作用風險的患者，李明瑛鼓勵使用輔助療法的癌症患者須向醫師說明，讓醫師能夠掌握治療狀況。也不要有不切實際的期待，保持平常心，對正規治療也不可偏廢。

她建議，飲食均衡，好東西不一定昂貴。冥想、瑜伽、禱告、氣功、運動等降低體內壓力荷爾蒙，對健康有正向幫助，這些安慰劑被視為和藥物一樣珍貴、安全而且便宜，擁有正確的治療觀念，才能在抗癌路上自我療癒。

頭毛a代誌~癌友假髮V.S.愛心捐髮



治療或疾病造成掉髮和外觀上的改變，是很多癌友困擾的問題，尤其出門在外，要戴假髮還是綁頭巾？聽說戴假髮很不舒服，又悶又容易掉；聽說真髮做的假髮比較舒服，但價格不斐、實在捨不得！

知道癌友們的需要，本會特別提供假髮租借，還有贈送頭巾、毛帽服務，讓所有癌友依舊頂上有美麗，這些假髮、頭巾與毛帽集結非常多人的愛心，讓溫暖及希望陪伴大家度過迢迢抗癌路。

假髮租借／剃髮服務

掉髮稀稀落落的、是不是要剃髮？可是不想去美容院剃髮怎麼辦？不用擔心，癌友可提出需求，本會希望小站會協助安排剃髮。不分任何癌症別，因罹癌治療造成掉髮的癌症病友，只要來電預約，僅需要500元押金及300元清潔費，就可租借優質的假髮，租借期限為半年，也可來電續借延期。

為了提供最好的假髮，讓癌友配戴便利、舒適、持久，租借的假髮都是來自眾多愛心人士的樂捐，另外還有志工夥伴親手縫製的各樣頭巾、毛帽，歡迎索取免費贈送。

至於假髮的清洗也不困難，本會小站會提供清洗

步驟圖給租借假髮的癌友，平時大致梳理即可。

我想捐髮、幫助癌友

為了讓癌友有更多優質、多元的假髮選擇，也讓捐髮愛心不會浪費，要請有意願的朋友注意本會捐髮原則：只接受未經染燙、從橡皮筋以下至少30公分齊長的髮束。

長度要求30公分以上的主因，是因假髮需求的癌友多為女性。頭髮送至假髮公司還會進行編整，30公分的頭髮做出來的假髮約為及肩長度。為避免稀疏，1頂假髮約需要7~8束髮束才能製成，每頂頭髮製作經費需3000元，製作時間2週；另假髮因多次清洗造成損傷、消耗，平均1頂假髮使用壽命約2年。

捐髮的正確建議，請將頭髮洗乾淨並以吹風機吹乾頭髮，可分成2~3束並以橡皮筋綁緊後再剪下。用乾淨白紙或棉紙包覆頭髮，避免沾上灰塵，保持乾燥，可避免髮束發霉。再寄或送至本會北中南希望小站。

為了要讓大家的愛心集結成癌友頂上的溫暖，也請捐髮者留意最常見的NG髮。

NG-1 太短：30公分以上的頭髮才適合製作。

NG-2 染燙：未經染燙的健康真髮便於匯集、編整，也易於染燙成美麗的髮型。

NG-3 不齊長：頭髮層次多，一束真髮可能多未超過30公分長度，也造成製作處理上的困難。

NG-4 剪後再收集：若是已剪的頭髮，從地上收集來，髮絲糾結、斷裂，捲成海菜捲般，已無法製作假髮。

捐款挺癌友 別怕！我挺你

「好想幫助癌友，讓癌友有漂亮又舒服的假髮、好看的頭巾……」你還有別的方式，請捐助製作假髮、頭巾的經費。本會每年提供的假髮已達1000件，頭巾也有4000條。為了募集假髮製作經費，今年製作了一件漂亮又好穿的「別怕！我挺你—T-shirt」，響應「千頂假髮助癌友」募資計畫，大朋友、小朋友都很適合喔！穿上我挺你T恤繼續來相挺！一件600元、三件以上每件500元喔！歡迎上官網「希望小舖」認購。

希望看板

1001個希望—癌友家庭親子營開始報名了



1001個希望就像一千零一夜的故事一樣，充滿了希望、智慧與冒險犯難、永不放棄的精神！

自民國97年起，本會每年舉辦癌友家庭親子營活動，藉由專業社心老師的帶領，讓孩子們在營隊中對「癌症」有更多的學習和體會，也讓家人共同檢視罹癌後家庭之間關係的微妙變化，更希望能提供癌友家庭有一個喘息與度假的機會。

108年「1001個希望~癌友家庭親子營」即將開跑，歡迎有興趣的癌友或家屬撥打免付費專線 0809-010-580洽詢。

活動時間	主辦區域
3/16~3/17	台北
3/23~3/24	台中
3/09~3/10	高雄

- **參加對象：**罹癌父或母及未成年子女，每梯次10~12個家庭。
- **費用：**免費（每戶家庭預付500元報名費，於全程參加活動後退費）

2019年 癌友家庭大專(學)子女獎助學金申請公告

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. 限父或母罹患癌症，且正在治療中；每戶限一名子女申請，以經濟弱勢家庭優先補助。
2. 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。

3. 107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：**2019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，郵寄至本會，並註明「申請獎助學金」。

● **寄送地址：**40341 台中市西區民權路312巷4-1號1樓「癌症希望基金會收」

● **公告補助名單日期：**2019年5月13日

● **洽詢專線：**0809-010-580、04-2305-5731

※感謝 東洋藥品、明門實業經費支持

特別企畫

好在康健，揪萬人日走萬步助癌友！

上千名親子齊聚動物園 共挺癌友向前走



■2500人不畏風雨，齊聚台北市立動物園公益健走，大聲向癌症說不！



■康健人壽總經理暨執行長邵駿威(圖右)捐贈百萬給本會董事長王正旭(圖左)支持癌友家庭照顧服務經費。



■率領近300位員工的康健人壽總經理暨執行長邵駿威(圖左)用行動告訴癌友，別怕！我們挺你！



■數百位民眾扶老攜幼一同拍照挺癌友。

當癌症已成為國人健康最大威脅時，全民抗癌成為當前刻不容緩的重要工作。

為了讓全民遠離癌症威脅，康健人壽再度攜手本會舉辦千人抗癌公益健走，今年，更首度結合健康管理手機APP，於社群網路發起萬人萬步走，百萬助癌友活動，累積步數的同時也累積公益捐款，支持更多弱勢癌友家庭邁向康復！

抗癌要成功，除了健康生活的落實，還必須解決已與癌同行的朋友，因疾病所承受的身心社問題，本會很幸運地自2011年起，即獲得康健人壽人力、財力的贊助，讓我們在經濟不景氣之中，仍能在充沛的後援下，不間斷的提供全方位服務，這8年來，康健人壽不僅已投入3,278位志工，提供6,836小時服務時數，為本會募得14,579,345元服務經費，更主動將本會的服務資訊提供給超過6,000位罹癌保戶，讓更多需要的人能獲得幫助。本會董事長王正旭醫師表示，除了由衷感謝，也期許未來本會再接再厲，與康健人壽一起攜手，在這一條不好走的抗癌路上，守護更多癌友家庭向前走！

希望小舖

認購福袋399元起，還有機會把小米手環帶回家！



為迎接2019，希望小舖特推出平安、幸福、快樂及福氣4款福袋，內容除包括文創商品、包包、提袋、洗髮精、隨身瓶等生活日用品，更隨袋附贈抽獎券，還有機會將小米手環、電子鍋或威秀影城電影票帶回家！10分之一中獎機會，買越多機會更大，現在就到希望小舖試試手氣！

◎希望小舖網址 <https://gift.ecancer.org.tw/>

走過抗癌路，我穿上【別怕！我挺你】和癌症大聲說不！



一直自豪自己是健康寶貴，一直習慣當大家的小叮嚀，「好、是的、沒問題、幫你處理」，當醫生宣判口腔癌第三期，來不及思考就安排住院治療，健康沒了、笑容沒了、小叮嚀也一度消失了！

直到家人、朋友、HOPE關懷陪伴，那「一個笑容、一個擁抱、一個手勢、一句話」不斷溫暖地注入，讓我慢慢又有了溫度、有了笑容、有了勇氣，現在，我不僅走過來，更穿上【別怕！我挺你】T-shirt，不僅想和我愛及愛我的人說「我很好」，更大聲向癌症喊話「我不怕，我會一直在這裡！」

應要求【別怕！我挺你】好評再追加！

為讓更多人都能加入相挺行列，認購將突破2,000件的【別怕！我挺你】T恤好評再追加，歡迎癌友、家屬及所有關心癌友的社會大眾認購，並穿上一起向癌症說不！

◎詳細認購資訊請至本會官網【最新消息】或電洽02-3322-6287分機124

希望情報



徵件！「第七屆捕捉希望」總獎金十萬等你來拿

打開你的抗癌故事，什麼事讓你直至今日都無法忘懷？什麼原因讓你永遠不想學說再見？又什麼夢想讓你願受一切只為往前走？第7屆【捕捉希望】歡迎所有抗癌路上的夥伴拿起相機找答案！

- 收件時間：2018年11月1日至2019年1月31日止。
- 參賽對象：罹癌病友、病患親友及醫療團隊。
- 作品主題與規格：作品以作者本人親自拍攝為限，以「捕捉希望」為精神，內容不限，並附上作品名稱及100字內的文字敘述，檔案請提供JPG檔或TIFF檔（照片檔案需超過3M）。
- 獎項：分罹癌病友、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20,000元／第二名：獎金10,000元／第三名：獎金5,000元／佳作：獎座。

◎活動相關辦法及報名資訊，請至本會官網 www.ecancer.org.tw 或電洽02-33226287分機125王小姐。

是誰害我變成金魚腦？

文 / 鄒瑋倫

金魚有六秒的記憶是大家眾所皆知的，「子非魚，焉知魚腦六秒？」不論如何，金魚至少是有六秒的清醒記憶。癌症化療副作用的輕微認知功能障礙，或是輕微記憶力衰退，目前還是很難區分，因為究竟是化療後，使得病人有了輕微認知功能障礙，還是罹患癌症本身，使得病人輕微認知功能障礙，或是罹患癌症之後，心煩沮喪、焦慮或老化造成這症狀，仍是一個疑問，但是畢竟是事實。

輕微認知功能障礙很繞口，我們來舉些例子：

我有一個病人約42歲，乳癌化療後一年，服用泰莫西芬，當病假屆期開始上班，一個月中發現跟往常大不同，開刀前精明能幹，但是開刀後，每到下午或開會超過兩小時，非常容易疲倦，當疲倦襲來，頭昏腦脹，身為機要秘書的這位病人，連得心應手的老闆常規交代，都忘三丟四，回家則必定先大睡不醒，連洗澡吃飯都省略起不了床，嚴重時重要對話甚至會中斷，接續不起來。專心度更不用說，緊盯螢幕邊聽電話邊交代下屬一腦三用的時代完全過去。在用腦過度時，整個頭腦就像是沒升級的老電腦，CPU就是廢柴一枚，人也很沮喪，因為一個月

好幾次忘了接小孩。

豆腐腦、還是漿糊腦，已經勝過金魚腦，別名又稱腦迷霧或化療腦。在中醫對癌症後調理很容易注意到這一塊，因為在每次回診問答方式、行為舉止，聲調表情，讓人注意到病人的情況。

1. 數字不靈光
2. 記憶力下降
3. 專心度減低
4. 工作續航力削弱
5. 體力疲勞度增加

這些都可稱作氣虛。中醫建議「且走且作法」。把補腦補心補腎三臟腑連在一起，健腦補心滋腎。

在食物上，以根莖類、堅果類、紅肉蛋白質類為主，例如芋頭、馬鈴薯、山藥、南瓜、腰果、核桃、杏仁、葵瓜子、羊肉、牛肉、豬肉等。

碳水化合物有兩種選擇：一是以全穀類、胚牙米、糙米、全燕麥、糙薏仁、全蕎麥為三餐主食，或是體力更差的人，建議熬煮至化開無形約三小時的小米白米紅棗粥，取化開無米的粥補陽氣，所謂「富

人吃燕窩、窮人吃粥油」，粥油即是久煮熬開的米湯。

接下來介紹大家兩種開竅醒腦增強體力的茶飲：

1. **遠志寧心茶**：遠志10克、龍眼肉20枚、五味子5克，1000c.c.沸水煮開轉文火30分鐘即可飲用。對於心煩亂驚悸，可放鬆寬心，增強記憶力，過目不忘。
2. **雙蔘合氣茶**：西洋蔘5克、高麗蔘一片、合歡皮5克、700c.c.沸水悶煮，轉文火30分鐘即可飲用。對於力不從心，一上班就累，不耐操，頭暈眼花的術後患者有效。

大家會擔心高麗蔘是否可吃，事實上高麗蔘含有36種幫助免疫力的皂苷，只要是在術後緩解期，經過醫生確認，大多可加減服用。

受挫的日常會使人覺得自己很無能，但是對於人事物，多複述幾次強化記憶力，多使用記憶小幫手（便利貼、手機記事本，行事曆提醒功能），每天簡單生活，充足睡眠，盡量在人少或安靜的地方完成與人溝通的事，這樣心情也不會被拖累。

鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

改善認知或記憶衰退的妙方

文 / 葉北辰

許多病友都會提到生病或是開始做治療之後，「總覺得自己好像變笨了」，例如：難以專注容易分心、注意力廣度下降（無法同時注意好幾件事）、無法多工（multitasking，同時做好幾件事）、忘東忘西、語言或圖像記憶出現困難（「醫生好像有說可是我忘記了」或「想不起來藥單上寫什麼了」）、處理生活常規的事物需要更多時間、異常地失去時間或空間的定向感（例如不看手錶猜現在幾點誤差很大）、說話時辭不達意或自覺思路不清、對於理解有困難、行為或人際互動方式改變……等。以上這些狀況，可以通稱為「化療相關的認知能力缺損或失功能」，一般而言可能持續數個月或數年之久，英文簡稱（應該說戲稱）「chemo brain（化療腦）」或「chemo fog（化療霧）」，例如病友發現自己又叫不出新朋友的名字，可能就會說「抱歉，請原諒我的chemo brain」。

目前研究依然對於「化療腦」有諸多爭辯，有些研究發現化療可能會影響血腦障壁（可以想像成大

腦對於血液的濾網）和髓鞘形成（與神經生成有關的生理機制），而且這個影響和基因有關，所以會因人而異。有的研究比較了高齡失智、愛滋病相關的失智和「化療腦」，認為這些認知能力缺損現象可能與免疫系統有關。另一方面，也有研究在探討所謂的「化療腦」是否單純跟化療有關？還是有其他影響因素，例如：許多接受化療的病人也同時接受放射線治療和其他輔助藥物（例如：止吐藥、類固醇、抗生素）。面對癌症化療的憂鬱和焦慮，個人的身體機能或疲憊狀況，也可能影響記憶和注意力。

關於癌症治療時期或之後的「化療腦」現象，建議病友們要多跟醫生溝通，幫助我們進行鑑別診斷排除其他可能的疾病症狀，在有需要的狀況下請醫生開立可能有幫助的藥物。同時，病友們也可以幫助自己改善「化療腦」，過去研究發現，運動、壓力管理、針灸、營養、支持團體和病人衛教都能夠改善「化療腦」的症狀（分述如下），坐而言不如起而行，大家一起來試試看吧！

運動	運動可以增進血液循環和含氧量，也能夠提升整體的幸福感和舒緩壓力，讓思路清晰。
壓力管理	學習善用壓力和舒緩過度的壓力，有助於身體健康，也有助於認知能力的運作。
針灸	過去針對失智症的研究發現，針灸可以擴張顱內血管、增進循環、提升腦部含氧量，雖然沒有直接證明針灸對「化療腦」有幫助，但還是可能有幫助。
營養	尚未證實，但缺乏某些營養素可能造成化療時期的貧血，而新鮮蔬果的抗氧化能力有助於舒緩身體的氧化壓力，俗話說有病治病，沒病強身。
支持團體	讓病友聽聽「過來人」的經驗，就有機會幫助病友面對「化療腦」的各種症狀，在心理上會比較能夠坦然面對和接納。
病人衛教	在病人接受治療前就先打預防針，說明「化療腦」的可能症狀，並且預先指導因應策略，例如：善用智慧型手機的行事曆和影像紀錄、手寫的日記或便條紙、養成生活規律、建立有幫助的環境、體適能課程、壓力管理……等

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

書名：幸福到最後的希望飲食

觸動人心的33道美味，讓癌末老公吃得下、吃得快樂的照護餐

作者：Curiko（保森千枝）クリコ 譯者：賴芯蕙
出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

用難吃的餐點恢復體力，不會太強人所難嗎？讓照護者與受照護者都能幸福，方便簡單，又兼顧外觀與味道的絕品照護餐！

軟綿綿的炸豬排、香濃滑順的奶油燉白菜……這是能溫暖人心的希望飲食。不便咀嚼吞嚥的年長者、生病無食欲的受照護者，都能笑著品嚐這美味的幸福。

因口腔底癌動手術而失去咀嚼能力的丈夫無法食用固態食物，

只能用舌頭與上顎將食物壓爛才能進食。原本最喜歡吃美食的他，因此失去了飲食的快樂。

為了丈夫吃到美食時的開心笑容，Curiko決定為他準備看起來美味，吃起來也好吃的照護食物。

壽喜燒、炸蝦、炸豬排、法式土司、焗烤……只要看到本書兼顧「味道」、「外觀」、「營養」的照護食品，一定會感到驚訝。隨著高齡化社會逐漸嚴重，在家照護者也越來越多。相信有許多人每天都為了製作照護餐而傷透腦筋吧？這本書述說了無論是受照顧者或是照顧者，都能感到暖心的故事與餐點，在閱讀一字一句的同時，彷彿也感受到飄散而來的幸福香味。

哭泣、歡笑、生存的力量又會逐漸湧現。令人感動的真實照護餐故事，帶大家攜手將美味的時光延續到最後。



希望日記

走過生死關頭

文 / 劉惠敏



死亡賦予生命意義，讓你明白生命無比短暫、去日無多。一句來自電影〈奇異博士〉的台詞。

癌症，為什麼令多數人畏懼，可能就是因為此症與死亡接近。然而，思考死亡，也可能是人生畢業前應修的學分，癌症是嚴厲的導師，要我們及早規畫。

可能是從小在教會長大，也可能是很小就經歷至親的永別，或本身敏感的特質，死亡對我一向是不避諱的探討話題。然而，突然發現癌細胞進駐，甚至，在這之前毫無原位癌的肺部症狀，沒有久咳未癒、咳血、呼吸困難或持續的胸痛、肩痛和背痛、厭食……常見前兆，而是腦部症狀突然加重：思考、反應能力弱化、頭痛及發語困難，急診送醫到確診「肺腺癌轉移腦的四期」，仍是措手不及。

從反應能力差到失去順暢的表達能力幾乎是一、兩週的時間，因為腦水腫到沒有空間。失能比死亡更讓人驚慌，本來可掌握的能力變成困難，在我因穿刺檢查後昏迷、囁語的一整個晚上，只覺頭痛不停，一直吐直到早晨，早上醒來，只記得我要下床上廁所，雖然虛弱，但已經可以喝水、吃東西，讓親友鬆了一口氣。

事後我才知道，那一晚很多朋友來探望，我慢慢失去意識，其中一個朋友警覺地請護理師輸液給我，居然一開始連血管都打不進去，原來是因為穿刺檢查前禁食、回病房交接花了過久時間，一直缺水讓腦壓更高。朋友們說我哭著喊媽媽，實習醫師一晚來回奔波我的病房，擔心腦壓太高，除了降腦壓藥，開始打了高劑量的類固醇。

那幾天醫生判斷情況已非常危急，腦腫瘤壓迫無法緩解，再不開刀恐有生命危險、也可能造成腦神經永久性壞損，連續兩天都提議立即開刀。

幸運的是，一路都在身邊的親友們高密度地觀察，一有好轉親友們立即告訴護理師、醫師，讓醫師可以做更精密的判斷。我也逐漸恢復如常的溝通能力，才兩天的時間，神外主治醫師還驚訝地與我對話：「妳怎麼講得這麼好？」

到了腫瘤科、放射科與神外會診，三科醫師從檢查報告及之前資訊，提議先開腦部手術縮小腫瘤，再腦部放療、藥物治療。再一次的幸運，腫瘤科醫師發現我症狀緩解，我跟弟弟進一步要求先標靶藥物治療、放療，而取消了緊急開顱的決策。

後續的治療目前進展順利。除了上帝的安排及恩典、醫療團隊的照護，病人親友扮演了關鍵角色，鉅細靡遺地傳遞病人狀況，也讓我過去的醫藥知識，可以更清楚地醫病溝通。有人說，生病的人就全然交給醫生吧，不過依據我的經驗，病人自己與親友的掌握，適時提供醫護團隊有用的資訊，也許有更能讓醫病皆滿意的治療方案，更重要的，也能讓病人更安心的接受治療、迎向漫長的抗癌路。

希望樂活

夢幻的奇遇

文 / Ms. Alice



Roberto Bolle
(圖片來源: www.lodonna.it)



David Hallberg和我相遇米蘭

痴，迷，雖在宗教／科學上都是擾亂心智的現象，但，我們終究是人。

從來不曾追星的我，一追起來就是9600公里之外的義大利米蘭，追的是這個時尚之都的芭蕾舞星Roberto Bolle。去年在美國讀的一本好書The work of Body帶領我進入芭蕾的絕美世界。就在一齣齣舞碼，一個個劇院的

探索中看見了Roberto，他的舞姿、他的外貌，他與各國頂尖舞者的跨界合作，勾動了我60年來的第一次追星之舉，夠遙遠、夠激情、夠澎湃！

很久沒有「談戀愛」了，也忘了臉紅心跳的感覺，但是在前往觀賞的路上，出現了小鹿亂撞的不安、緊張。與牽著我手的先生分享我的悸動，他說「所以我要陪著妳來，免得忘了回家！」坐在歐式劇院的紅色布幔緊鄰演奏區前，欣賞樓上各個包廂璀璨的燈光，回想著這一年來對芭蕾的傳統、發展、改變、革

新所做的研讀，如今深入其境，有如穿越了時光隧道，從14世紀的義大利、15世紀的法國、16世紀的北歐，直到18世紀的俄國、角色、動作、服裝、舞台、曲目、戲院，一幕幕在眼前出現，目不暇給，無論光鮮燦爛，或被汗蟻詆毀，一切，都在腦中迴盪低旋。

曾經有女孩兒說：25歲以後我都只坐商務艙，因為在那個環境才能找到我期望的歸宿。這話不一定百分百正確，卻是在科學或然率上可以討論的議題。就在這次早早訂定的優質座位，不可思議的緣分出現了（或許間接證實了前述的理論）：就在我心底讚嘆環顧劇院的同時，有一白皙、玉樹臨風之姿的男子入座於我相隔四位之處，我不敢相信我的眼睛，卻不由自主地站起來與他招呼，告訴我我感謝他的書所引領我的視野，感動我的紀律，及他在傷後治療復原那些痛楚、懷疑、絕望、復健的過程。不管他有多麼成功，在他的眼神中，我看到了對他也珍視此一知遇之緣。因為我是熟讀的，可以在很短的時間內告訴他感動我之處，這個美好難以言喻，屬於心靈相通的境界總是語言文字的描述所不能及的，他，正是The work of Body的作者，第一位成為俄國 Bolshoi theater 首席的美國舞者David Hallberg，我的芭蕾啟蒙者。如此美麗的奇遇可能是追星之外，我一年來對芭蕾醉心癡心專心的額外獎賞吧！

在羅馬、佛羅倫斯、米蘭三地都有古堡、遺跡、文物可供景仰、深研、耕讀，都有廣場旁的美食、名店、書院可供回憶、回味，然而屬於我與David的相遇卻是如此的不可期、不可思、不可忘……而我，將在這會是一輩子的悸動中感受那青春、飛躍，與生命探索的力量，提升我、帶領我、豐富我。

希望劇院

延長愛

文 / 鄭凱芸

圖片來源 / www.amazon.co.jp



趁心情還濃烈著，為你們記下這份鮮明的影像，以及衝撞著肋骨的心跳。

你們認識了一輩子，從荳蔻年華，到青春老去。歷歷在目的第一次遇見是你津津樂道的，你說，眨眼的瞬間妳就是那個人了；妳說，太年輕，辜負太沉重。然後就這麼繼續著，在你的記憶中，守著等著；在妳的記憶中，裝傻著，警醒著。然後彼此就離開彼此了。再次見面，你還是那個善良的你，什麼都還在，只是一隻手握著她的手；妳有太多的想要，卻謹守著責任與他的需要。然後彼此又在彼此的歲月裡空白了。再次的迎面而來，有緊張，有尷尬，有思念，有悸動，終於可以正視彼此的時候，你們知道離別的時間又到了。你說，不想遺憾地結束一生；妳說，需要更多的證據去拾起那份曾經。

聽著你說與妳說，忍不住想起宗一郎與夏樹，那個在我26歲那年一直鍾愛到現在的「Over Time」，從來都沒有在一起，卻是彼此生命中最愛的朋友，一份存活於真

空的凝視與屏息。他們像姊妹般的談天，兄弟般的扶持，家人般的彼此承接，情人般的渴慕仰望，溫情地走向彼此，最後仍然在祝福與遺憾中分開。年輕的時候，覺得缺憾是一份美麗，因為時間好多，心臟好強；年紀大了，知道什麼都好有限，時間、生命，與單純地願意把自己交給一個人的相信，最後還是貪婪於細水長流的永久。

誠實對你說，我還是偏向妳的。妳說要勇敢地想要好難，因為生活不只義無反顧，還有好多的期待與牽絆；妳說要誠實地說故事好難，因為再愛妳的人都可能會評價與離開；妳說要智慧地知道啥時出現啥時消失好難，因為道德很敏銳，欲望很本能。over time在籃球術語裡是指延長賽，在正規時間內雙方平手時，透過延長5分鐘，分出勝負。一直不確定宗一郎與夏樹的關係跟over time到底啥關係，但肯定感情是沒有延長賽可以決定輸贏的。

妳問我，你的那份不願再錯過是不是只是因為懸念？等懸念不再懸念時，你還會無悔地思念與牽掛嗎？我不知道，因為我也在每天的試誤中學習如何愛與被愛，但我確定的是，賽事的延長是為了判定輸贏，感情的延長卻可能是一種後來，這個後來未必與深情熱吻、激情擁抱有關，卻讓我相信，生命中總會有個好久好久無法見面、重逢的第一眼仍然讓彼此心動的人，把握著可以牽手的分秒、把一天當成一輩子來過的那個你跟妳。MYSYMT……

鄭凱芸 小檔案

現職：本會 副執行長

讓弱勢癌友子女也能安心求學

癌友家庭子女獎助學金募集中



曾經因為罹患肝癌的爸爸而一度想休學的心潔(化名)回憶起高三那年暑假,考上理想學校反倒讓她陷入兩難!因為再好的成績不僅換不回老爸的健康,更像是家裡不能說的沉重負擔,「我知道升學才有機會出人頭地、實現夢想,但若要犧牲爸爸的治療、全家的生活,那我寧可放棄也不能自私的只為自己好!」

心潔(化名)的故事並非單一個案!隨著中壯年罹癌人數逐年增加,除了病友受癌症影響,家中的孩子也倍受衝擊!因為恐懼害怕而行為退化、因為承擔照顧而過度早熟、甚至因為擔憂家計而放棄學業都是癌友家庭真實發生的現況,尤其弱勢癌友家庭更為常見!

癌症希望基金會病友服務部戚繼玲部長表示,癌症治療所需時間及結果的不確定嚴重影響家庭經濟,以基金會提供的獎助學金申請中,就有近8成家庭因罹癌而成為社會邊緣戶,不僅收支入不敷出,更因為不符合政府補助條件而常常求助無門,但孩子的未來不能等,即使弱勢癌友家庭的子女也應該健康快樂長大,所以本會每年提供獎助學金的申請,就是盼經濟負擔的減緩下,助癌友積極治療,讓孩子安心求學!

每年發送150萬的癌症希望基金會「癌友家庭子女獎助學金」誠摯邀請您捐款支持,即日起單筆捐款滿額者,還可將幾米《我們X一起》隨身瓶帶回家。(數量有限,送完為止)

● 募集時間:即日起至2019/2/28

● 募集內容:

* 捐款2,200元,提供癌友家庭子女一個月助學獎金。

* 捐款10,000元,提供癌友家庭子女一學期助學獎金。

* 捐款20,000元,提供癌友家庭子女一年獎助學金。

● 活動洽詢:(02)3322-6287分機128李小姐



這世界很美好 因為有我

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. (圖色國商)

2018【希望在這裡—癌友家庭子女助學金】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 並填寫身分證字號/統一編號
捐款內容(請自行勾選)	
<input type="checkbox"/> 捐款2,200元	提供癌友家庭子女一個月助學獎金
<input type="checkbox"/> 捐款10,000元	提供癌友家庭子女一學期助學獎金
<input type="checkbox"/> 捐款20,000元	提供癌友家庭子女一年獎助學金
<input type="checkbox"/> 其他(金額自填)	元
備註	● 單筆捐款滿NT\$1,500元(含),可獲幾米《我們X一起》隨身瓶乙個 ● 單筆滿NT\$2,200元(含),可獲幾米《我們X一起》隨身瓶1+1雙人組乙組 ※贈品採隨機出貨,數量有限,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「希望小舖」購買 http://gift.ecancer.org.tw/
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. 贈品與捐收據將於扣款成功後兩週後寄出。	

希望廚房

冬季暖心食譜~茼蒿鮮肉湯圓

文/楊惠玫



寒冷的冬天喝一碗熱熱的湯圓,鹹的甜的、大的小的,一口咬下,滿出來的湯汁溫暖心也溫暖胃。

●材料

市售鮮肉湯圓10顆、乾香菇4朵、蝦米1小把、紅蔥頭3瓣、韭菜1小把、茼蒿菜5顆、大骨高湯適量。

●調味料

醬油1/2大匙、鹽適量、白胡椒粉適量

(約等同攝取混合調理食品5份+海鮮加工類1份+蔬菜類3.2份+油脂與堅果種子類1份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)(%)	脂肪(公克)(%)	碳水化合物(公克)(%)
686	25 (14.5)	29.5 (38.6)	86.5 (50.5)

●步驟

1. 乾香菇泡冷水軟化後切成條,蝦米泡溫水5分鐘撈起。
2. 紅蔥頭切薄片,韭菜洗淨切段,茼蒿菜洗淨。
3. 鍋中倒入5g油,將紅蔥頭、香菇及蝦米放入炒香。

4. 將適量大骨高湯及適量調味料加入煮至沸騰。
5. 最後將韭菜及茼蒿菜放入煮沸。
6. 另起一鍋煮好的鮮肉湯圓撈起,放入湯中即可。

註1:市售鮮肉湯圓為混合調理食品,其脂肪比例偏高。若能自製鮮肉湯圓,應能調降脂肪比例,加以內餡改採用較低脂肪肉,不但能調降脂肪比例,亦能增加蛋白質比例。

註2:1/3攝取量約可當成一次點心。

註3:再加上一份量水果,即可當成一正餐食用。
(建議女性之攝取量約2/3~4/5即可)

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9月、10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!