

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。

《董事會》
董事長：王正旭
榮譽董事：林青蓉、吳明鐘、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、潘純嫻
董事：成佳憲、李明瑛、林志炫、邱昌芳、蔣慕蓉、陳奕宏
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：蘇連慶
執行長室：李素媛、林可璇
副執行長：鄭凱芸、戚繼玲
財務管理組：許麗卿、林麗姿
行政管理組：黃筱如、潘明馨、陳芝豫
公共事務組：王秀米、李麗娟、謝怡婷、王怡雯
研究發展組：吳智媛、吳紫維、李芸琦、王嘉琳、李佩璇
教育宣導組：蔡士敏、張麗雲、鄭佩芬、劉宏勳、劉惠敏
病友服務組：許怡敏、徐春雲、張麗文、陳鈞、王逸雯、顏育舒、范淑美、張瑞惠
林玉清、陳秋鳳、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬、莊欣宜、吳瑞瑾、蔣志勤
吳佳霖、宋淑金、李由梅、陳章婷、何婉甄、陳玉璽、蔣鈞珊、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
電郵：hope@ecancer.org.tw 網址：www.ecancer.org.tw

台北小站：10058 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：81355 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號執行登記為雜誌寄件】

特別企畫

● 1版【董事長的話】串起點滴力量 讓希望沒有距離

本期焦點

- 2版 希望花絮—這一天，我們聽到的不只有音樂！
- 3版 希望情報—三分鐘帶你認識「台灣癌症資源網」
- 4版 希望情報—判斷醫學資訊真偽7大攻略
- 5版 希望看板—千面女郎的「斜槓人生」
- 6版 希望律動—擊退癌疲憊運動攻略
- 7版 希望日記—「副作用」代誌不是一般人想得這麼簡單
- 8版 希望有愛—一份紅包 助弱勢癌友家庭過好年



編按：希望會刊自2019年起，由雙月刊改為季刊，出刊日調整為冬季號（2月10日）、春季號（5月10日）、夏季號（8月10日）、秋季號（11月10日），歡迎讀者改訂電子報（每月出刊），修改訂閱方式請電郵 hope@ecancer.org.tw

特別企畫



【董事長的話】

串起點滴力量 讓希望沒有距離

18歲了！癌症希望基金會從僅有5人小辦公室的嬰兒期，茁壯成長為青年期，如今可由55名員工共同為癌友服務。感謝一路上支持我們的朋友，因為您們的參與，讓我們能持續在癌友服務上精益求精、不斷前行，陪伴更多家庭度過辛苦的抗癌路。

2018年我們陪伴了22,963個癌友家庭面對抗癌之路，並在服務、倡議、宣導、國際事務上多方嘗試和突破。

服務上，我們首度為乳癌病友規劃教育支持團體「千面女郎俱樂部」，由社工與護理師共同帶領下，邀請醫師、營養師及烹飪老師、彩妝師、物理治療師，來增加乳癌病友對疾病的瞭解，打破治療中只能宅在家休養的想像，一起外出參與活動、拓展新的社交網絡。

倡議上，2017年首度出版「台灣癌藥可近性政策建言書」後，欣見社會各界關注，感謝主管機關給予正面回應並提供溝通機會，今年再發表「台灣癌藥可近性政策建言書2.0版」，呼籲透過健保給付、臨床試驗與商業保險理賠三個方式，爭取癌症新藥使用機會，持續為癌友權利發聲。

宣導上，因應網路人手一機趨勢，我們推出新工具「希望護照APP」，只要一鍵下載，「掌」握間，就是癌友管理疾病的最佳利器。

2018年10月參與國際抗癌聯盟（UICC）在馬來西亞的世界癌症大會，並有9篇文章獲得口頭及電子發表，並榮登於 Journal of Global Oncology 期刊。

配合高雄長庚超過300位醫護同仁自發參與的快閃宣導活動「醫病攜手、癌症遠走」，我們特派出防癌大使保弟親臨現場，並提出響應國際抗癌聯盟（UICC）口號「Treatment for All」，期許癌症防治與國際接軌，以歡喜心表達對癌友及家屬的支持。

與陝西省腫瘤醫院攜手結盟、開啟腫瘤患者創新服務計畫已邁入第三年，持續授權陝腫發行19本「希望之路」簡體版衛教手冊。同時應陝腫之邀參與40週年院慶活動。將我們服務精神、技能嘉惠更多華人癌友。

一路走來，初心不改，我們將持續努力提供癌友家庭無微不至的服務，與基金會的夥伴們一同並肩作戰，期許眾志成城，將每一份力量發揮最大效益，幫助癌友們活得好，更活得好！

祝福大家「豬」事大吉、平安喜樂！

癌症希望基金會 董事長

敬上

2018年 服務成果



諮詢服務
54,549人次
衛教指導、資源轉介、營養諮詢
心理輔導、保險諮詢



教育性團體
137場 / 3,330人
美麗守護班、學習營
營養補給班、專題講座



病房探訪
71場 / 2,224人
與10家醫院合作，
主動到醫院關懷病友。



支持性團體
916場 / 8,947人次
希望樂活學苑、情緒支持
正念減壓團體、千面女郎團體
舞蹈療育團體、藝術治療



康復用品
5,996人次
假髮租借、頭巾/毛帽贈送
理髮服務、輔具租借
圖書借閱、義乳胸衣配置



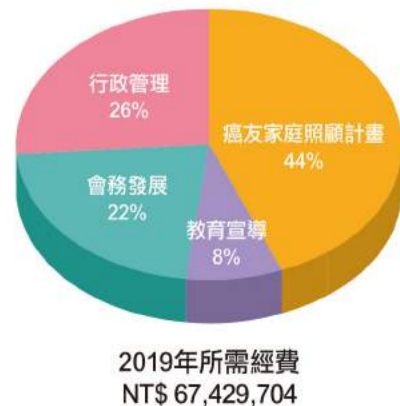
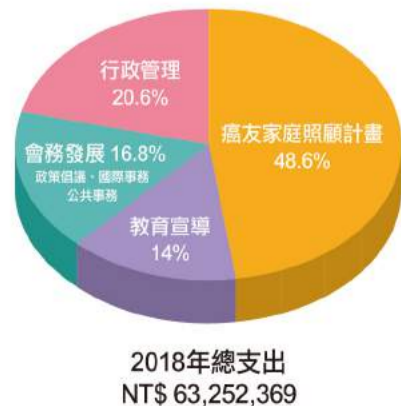
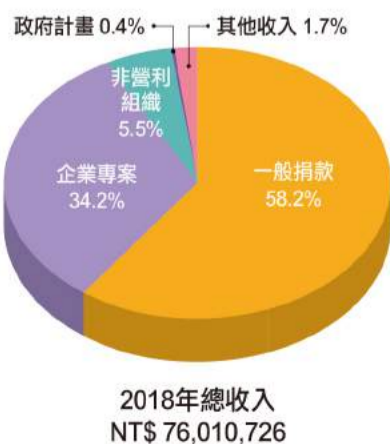
1001個希望
609人次
大專生獎助學金
親子營、夏令營、種子營
手牽手關懷行動



病友會
39場 / 559人次
大腸癌、淋巴瘤
胃癌神經內分泌腫瘤、婦癌&乳癌
多發性骨髓瘤



專案補助
221人
急難救助、希望驛站、營養品補助
李氏獎學金、胸衣及義乳補助
照顧服務補助、就醫交通補助



這一天，我們聽到的不只有音樂！

走進6家醫院 〈聽希望在唱歌〉音樂會關懷逾3千人

身為〈聽希望在唱歌〉發起人，同時也是癌症希望基金會董事的歌手林志炫說「參與音樂會16年，其中讓我直到現在都忘不了的是一位14歲的癌友，她在自己狀況不是很好，甚至已經插管的時候，特別畫了一幅畫，托媽媽告訴我，無論我是否有得到那年的金曲獎，都是她心目中的最佳男歌手，從拿到禮物的那一刻起，我已經分不清是我去關懷癌友，還是病友堅強的素質和他們的心給了我更大的鼓勵！」

從2003年開始舉辦，每年從不間斷的〈聽希望在唱歌〉關懷音樂會，在2018年歲末，依舊承載著滿滿祝福準時出發！癌症希望基金會執行長蘇連瓔表示，面對癌症的未知與治療的不確定，對癌友及家屬來說都是煎熬，尤其歲末團圓時節仍在醫院治療的病友更是，因此每年12月的關懷音樂會不僅是我們與

癌友相約見面的重要日子，更是我們與歌手相約用音樂陪伴癌友的一年一會，所以就算年底多半為演出旺季，但與會歌手與樂手總是自發性挪出檔期與時間，從一開始的選曲、彩排、病房探訪癌友，到現場演唱，他們每一個人不僅不馬虎更從不說累，就是希望癌友、家屬及醫療團隊能在這90分鐘的時間裡，盡情地為自己而唱！這也是我們一路堅持絕不停辦的原因，因為我們真的在與會病友身上看到音樂的力量！

2018年，6家醫院、9位歌手，5位樂手，近40首歌曲及3,545位與會的癌友、家屬及醫療團隊成就了〈聽希望在唱歌〉，在它畫下完滿句點前，讓我們再一次透過照片回顧溫暖的這一天！

病房關懷

由林志炫、彭佳慧、邵肇玫、曾淑勤、萬芳、林美秀、許富凱及曹雅雯共8位歌手擔任關懷大使，走進病房，將問候與祝福送給715位癌友！



音樂會

由歌手、樂手及手鼓樂團共29位表演者所組成的團隊，與在場癌友、家屬及醫療團隊共2,830人一起用音樂抗癌！



感謝所有參與 〈聽希望在唱歌〉的您

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！2018〈聽希望在唱歌〉音樂會，在高榮、基隆長庚、義大癌醫、高醫、高長庚、奇美柳營醫院與基金會接力合作下溫暖落幕，但我們的關懷腳步絕不停歇，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！癌症希望基金會免付費諮詢電話 0809-010-580



三分鐘帶你認識「台灣癌症資源網」



當「癌症」風暴無預警襲捲人生，各式各樣的治療選擇、照護需求、副作用因應、經濟壓力……排山倒海而來，往往讓癌友家庭手足無措。

「醫療院所這麼多，要選擇到哪裡治療比較好？」

「有什麼社會資源或經濟補助可以申請？又該如何申請呢？」

「接下來的癌症治療可能會產生什麼副作用？要怎麼照顧和飲食比較好？」

我們了解在面對癌症時可能產生的疑問和不安，為了讓癌友及家屬可以在第一時間取得所需的資訊而架設網站資訊平台—「台灣癌症資源網」，集結政府部門、社會組織、醫療院所的相關資源，羅列出十五大類癌友常用服務，藉由網路無遠弗屆的力量，幫助每一個癌友家庭更快掌握所需資訊，累積抗癌路上的各種助力！

【台灣癌症資源網 搶先看】

- 1. 資源中心：**您知道有哪些醫院設有「癌症資源中心」，提供民眾便利的一站式諮詢與資源轉介服務嗎？
- 2. 醫療院所：**國民健康署透過「癌症診療品質認證」為民眾把關，協助癌友選擇適合的醫療院所。

- 3. 癌症資訊：**戰勝癌細胞，從認識它開始！20種癌症的診斷、治療及照護資訊都在這裡！
- 4. 營養資訊：**想要抗癌或防癌，健康飲食不可少，相關書籍網站推薦給您。
- 5. 藥物資訊：**在治療前，若能先了解所使用的藥物，對其作用與副作用有所認識，並知道如何預防及處理，便可減少不安與害怕，勇敢接受治療。
- 6. 康復用品：**善用假髮頭巾、義乳胸罩、壓力衣等輔具，減少不適，改善生活品質。
- 7. 心理諮商：**無論是癌友或家屬都承受著龐大壓力，當感到快要無法負荷時，別忘了尋求專業的心理諮商協助，說說心中的苦悶！
- 8. 病友支持：**在抗癌的這條路上，不妨加入適合的病友團體，為自己注入另一股支持力量！
- 9. 經濟補助：**有不少社會資源提供醫療補助、生活急難救助等服務，幫助癌友渡過經濟難關。
- 10. 交通協助：**若癌友在交通上有特殊需求，如需要救護車或復康巴士的協助，可在這裡快速查詢。
- 11. 長期照顧：**領有身心障礙證明的癌友，可主動尋求居家及社區長照資源服務（如居家服務、送餐服務、喘息服務等）。
- 12. 安寧療護：**當步入生命盡頭，接受安寧照護所提供的全人化照顧，除了緩解生理上的不適，也處理心理、靈性的議題。
- 13. 篩檢資訊：**及早發現才能及早治療，政府鼓勵民眾接受篩檢，推出哪些補助方案呢？
- 14. 臨床試驗：**想透過參加臨床試驗，多增加治療機會嗎？由此一覽各醫院公告資訊！
- 15. 法律諮詢：**當面臨醫療糾紛、醫療險理賠爭議時，可以向誰求助？

◎更多您不可不知的癌症相關資源，都在台灣癌症資源網
www.crm.org.tw



響應世界癌症日 為降低罹癌而努力

每年2月4日是世界癌症日，也許你對這項活動有些陌生，然而它已行之有年，2000年UICC（國際抗癌聯盟）和WTO（世界衛生組織）在法國巴黎召開世界腫瘤會議，議程中除討論各國癌症現況，也訂定2月4日這一天是世界癌症日，目的是要透過這天呼籲全世界的人們，正視罹癌人口不斷上升的現象。

根據UICC觀察，全球癌症發生率逐年提升的起因來自許多危險因子，包括吸菸、不良的飲食習慣，和肥胖等，避免癌症發生，我們每一個人都有能力付出心力，過去三年UICC以「We Can. I Can」為

主題，希望全世界以個人或團體的力量來減少癌症帶來的負擔，大家一起抗癌。

2019年UICC為世界癌症日創造新標語「I Am And I Will」（我是而且我願意），它的核心精神是，無論你是誰，都有能力減少癌症對自己、所愛的人和世界的影響。也許你是一個兒子、一位父親、甚至是一個領導者，不論何種身份，都需要提醒周圍的朋友養成良好生活習慣、擁有均衡飲食、保持規律運動、控制好體重並定期做身體檢查。

總部設在瑞士日內瓦的UICC今年精心架設世界癌症日專屬網站，裡面有豐富的內容，從中可以

看到很多人正在為這項活動努力，發想出各式各樣的創意設計。網站也提供VR（擴增實境）模版，它可以讓使用者在響應活動時變得更加有趣。另外，如果有使用社群軟體，像是Facebook或是Instagram，也能在當天標註#WorldCancerDay和#IAmAndIWill，讓你的親朋好友知道你在響應世界癌症日。

歡迎大家一起響應世界癌症日換上專屬的臉書大頭框，讓我們知道你願意！

www.facebook.com/ehopetw

我是
而且
我願意



這是一件為相挺而生的T-Shirt

面對未知的療程，你我的相挺都是抗癌路上堅定的後援，穿上「別怕！我挺你」T-Shirt，它不再只是一件衣服，更代表著面對的態度！支持認購行動，籌募300萬元假髮製作經費，透過假髮和癌友站在同一陣線，陪伴度過掉髮期，成為完成治療路的有力後盾。

2019新款剪裁，男女尺碼皆有，讓您無論是親子衣、情侶裝或是團體服都可穿，大小尺寸均一價，每件600元。

◎更多詳情都在希望小舖<https://gift.ecancer.org.tw/>或洽02-33226287轉124



判斷醫學資訊真偽7大攻略

文/譚家偉

我們的生活裡充斥著各式各樣的醫學資訊，但並非每則訊息都正確，有些資訊如果被誤用，反而會對健康造成危害。有鑑於此提供以下攻略，希望能幫助讀者分辨醫學資訊的真偽，為健康把關。

在分析資訊的真假之前，民眾首先要有幾個重要的心態：

一、先確定證據，才考慮價值

無論訊息的結果多誘人，首先要先確定這個訊息的證據力，才去分析資訊內容的價值。

二、拋開偏見

化療就是有害、天然的尚好...這些刻板印象會誤導你的分析能力，無法客觀評斷事實，這些偏見必須先拋開，用客觀的心態冷靜的分析事情。

三、中庸的對待身體

對身體的不適或症狀置之不理，固然會延誤病情，但過度的擔憂也會對身體造成傷害。慮病就像對身體有潔癖一樣，反而對身心造成壓力和傷害。

若民眾接收到醫療資訊，以下七大攻略方便您分

辨資訊的真假並斟酌應用。

《攻略一》問來源

資訊的來源是出自醫學期刊、醫療人員的個人意見、網路還是左鄰右舍的個人經驗，總要了解清楚，不能把自己身體當作白老鼠。

《攻略二》略懂研究設計

證據力的高低大部份取決於研究的設計，因此略懂研究設計是維持健康的必備知識。就像買衣服一樣，羽絨適合冬天、GORE-TEX可以防水、羊毛最好的品牌是Cashmere，這些是買衣服的基本知識。若資訊內容是研究某治療的益處，你應該問該研究設計是否有對照組，否則其益處無從比較。

《攻略三》有喜也有憂

不要聽到某治療結果的好處就盲從，一項治療總有它的副作用或缺點，你總要主動提出這些疑問，縱使答案是0%，也比隱藏不講得好。

《攻略四》看證據的整體，而非片段

一篇研究的結果不代表一切，其他的研究也有

類似的結果，更接近真相。

《攻略五》是否為醫界共識

接受一個資訊並運用在自己身上時，應判斷該資訊是否為醫界的共識。醫療很少特例。

《攻略六》核心結果是什麼

聽到並應用某資訊之前，要先了解該內容所說的優點是否對你真有好處。例如，我們常聽到某藥物/食品可以降低GOT, GPT指數，但對民眾而言，最重要的核心結果應該是肝病的發生率、壽命的延長等指標。

《攻略七》看數字也看未來

統計數字對一般民眾是抽象的，建議你在做醫療決定時，最好請醫生提供你做與不做可能出現的未來畫面，以便你做出正確的選擇。

◎考科藍台灣研究中心臉書：

www.facebook.com/iMOHW.tw/

譚家偉 小檔案

現職：雙和醫院乳房外科醫師、考科藍台灣研究中心副主任、台灣實證醫學學會常務理事

全身乏力掉體重，小心CLL上身！

70歲王爺爺近半年常常無來由疲倦、食慾不振，有時候甚至會發燒和夜間盜汗，某一天突然摸到脖子後方腫了一塊，嚇了一跳趕緊到醫院檢查，經過許多檢查，後來才確診罹患「慢性淋巴性白血病」……

慢性淋巴性白血病（簡稱CLL）是白血病的一種，多發生於老年人，根據統計，台灣每年約有200人罹患，占所有白血病人數不到10%，早期症狀不明顯、加上人數少，容易被忽略。

提醒您，若自己或親友長期反覆出現以下症狀，請盡速就醫：

1. 全身倦怠
2. 輕微發燒
3. 夜間盜汗
4. 全身乏力
5. 食慾不振
6. 體重減輕
7. 淋巴結腫大



◎更多資訊請觀賞慢性淋巴性白血病動畫



希望看板

2019癌友家庭大專子女獎助學金 開始申請囉！



小君的母親為肺腺癌三期病友，自手術切除部分肺葉後，產生呼吸不順的狀況，化療後的疲憊，讓病友體力無法負荷工作狀態，收入中斷，經濟青黃不接。懂事的小君為緩解家中經濟困境，半工半讀，

利用課餘時間，陪同母親就醫。在艱辛的治療期間，所幸有獎助學金的挹注，得以稍減癌友家庭的經濟處境。

當家人確診罹癌後，每一位家庭成員都會受到影響，包括家庭內的子女，所以，本會除服務癌友外，更延伸至大專院校就學階段的癌友子女。基金會提供癌友家庭子女獎助學金，以減輕癌友家庭的經濟負擔並鼓勵癌友家庭的子女向學。

●申請條件：

1. 限父或母罹患癌症，且正在治療中；以經濟弱勢家庭優先補助，每戶限一名子女申請。
2. 就讀日間大專院校之25歲以下在學學生，具正式

學制且有學籍證明者（詳見本會網站）。

3. 107學年度上學期各科成績平均達60分以上者。

●獎助學金額：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，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「癌症希望基金會」收

●公告通過名單：2019年5月13日

●洽詢專線：0809-010-580或04-2305-5731分機155

●公益夥伴：台灣東洋藥品、明門實業



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。



千面女郎的／斜槓人生／



「快快快！我來不及參加和姊妹們的聚會了……」

參加這個團體後，每個原本在各自生活打拼的她們，不論是身為女兒、母親、媳婦、老婆或是職場的上司、員工……，每週在這個時間都會變身為「千面女郎」！

自從千面女郎俱樂部開始，團體中的姊妹們每週最期待的就是連續六週，一週一次的聚會了！乳癌姊妹在治療路上總是遇到千百種的狀況，可能是副作用、飲食營養、化療掉髮、乳房術後的外觀劇變，抑或是與家人甚至是親密愛人的互動模式改變等，我們循著這些議題而設計出各式主題內容。

為什麼團體名稱叫做「千面女郎俱樂部」呢？乳

癌姊妹在罹癌之後，原本的外表、生活模式、工作狀況、家人互動等都和以往的不同了，遇到的問題包羅萬象，每位姊妹在意或是困擾的問題不同，我們看見乳癌姊妹們的需要，安排「千面女郎俱樂部—乳癌病友教育支持團體」，有別於以往用「上課」的方式進行，而是讓姊妹們有直接對話的機會，藉由每次的團體讓講師及帶領者傳遞正確的知識，連結姊妹間的情誼，讓這份正向的力量延續下去，用正確的方法面對治療種種的難關！

「很感謝基金會提供了場地與人力，讓生病的我，有機會走出來，認識朋友。」

最重要～最重要的是，每週一次和姊妹們聚在一起，分享生活及治療的進度，每次的團體也讓姊妹們收穫滿滿的回家！更有人說每次結束都意猶未盡，希望俱樂部可以一直進行下去！

把握每一個相處的時間！在抗癌的路上有妳有我，就一點都不孤單……

「能與有同樣遭遇的女郎們聊天，真能得到共鳴，同時能獲得一些新的想法。覺得原來自己並不孤單。」

連續六次的俱樂部之後，女郎們並沒有就此解散，

反而讓彼此更加靠近，聚會的形式不再局限於基金會的希望小站，而是相聚在生活任何時刻、任何角落，也可能在某個午後的咖啡廳……

今年「千面女郎團體」即將開跑，歡迎有興趣的乳癌姊妹來電0809-010-580洽詢。

●對象：乳癌姊妹（乳癌診斷後兩年內）

●費用：免費

2019 團體日期	地點
05/08~06/12 (每週三)	台北
03/18~04/22 (每週一)	台中
04/30~06/04 (每週二)	高雄

週別	主題	團體內容
第一週	嗨！我是千面女郎	相見歡~互相認識
第二週	女郎面面觀	醫師談乳癌手術後照顧、藥物治療
第三週	女郎的時尚櫥窗	護理師談治療副作用預防及照顧、美容彩妝師示範正確皮膚保養及彩妝
第四週	女郎真有味	營養師談治療期間營養原則、烹飪老師現場烹煮並講解食譜
第五週	奔跑吧！女郎	運動健健美~復健師指導乳癌術後復健、預防癌疲憊之運動
第六週	女郎我最大	親密關係對話、回顧

安心治療、永保希望— 癌友就醫交通補助



*** 幫助癌症病友減輕經濟負擔 積極完成治療**

申請對象：

- 18歲以上 確診癌症
- 經濟弱勢 低收、中低收 病人優先
- 積極性治療 (手術、化療、放療、標靶、免疫)

每月至少需2次回診(包含回診、抽血、檢查)
就醫交通補助金額：由本會社工評估核定

詳情及申請書下載
請至 [癌症希望基金會](http://www.ecancer.org.tw/) 網站
<http://www.ecancer.org.tw/>
洽詢專線：0809-010-580



官網連結

HOPE 財團法人癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION FOR CANCER CARE

經費資助
財團法人癌症防治基金會
Cancer Prevention & Treatment



「知道化療會造成身體不舒服，只是沒想到是虛弱到連去醫院，都變得困難……」癌友阿珍獨自扶養子女，忙碌的工作只為了讓孩子有穩定的生活。當癌症來敲門，工作被迫暫停，打亂了原有的生活步調。可怕的是，伴隨副作用造成的身體不適，虛弱到連搭乘公車，都沒有力氣走到站牌。

癌友阿州必須接受30次的放射線治療，每天住家往返醫院約60公里，

騎摩托車就要2小時的路程，體力與精神的負荷，是一場拉鋸戰。他曾經想過「是否就不要再放療了……？」

類似的場景，不斷地發生在癌友身上，尤其是接受治療後，身體開始出現許多症狀，又無人力陪伴就醫，眼見治療是通往治癒的道路，但途中出現的種種障礙，挑戰癌友家庭的應變機制。

從癌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！本會提供「就醫交通補助」，補助對象為經醫師確診罹癌，且進行積極性治療，致使家庭經濟陷入困境之弱勢癌友，經本會社工評估確有需求者。◎洽詢專線：0809-010-580

2019年1001個希望—癌友 家庭親子營~旅行的意義



每個家庭的罹癌經驗，對每個成員而言，都有擔憂、傷心難過、甚至焦慮不安……等，這些錯綜複雜的情緒，隨著年齡的增長、生命的歷練，都會有不同的解讀方式。

曾參與親子營的家長說：「真的……每個家庭都有說不出口的難題與不敢溝通的話題，藉由參加親子營，我居然把不敢說的統統一次說出來了！都以為小孩還小，他們根本不需要知道、以為另一半根本不在乎，但，全是誤會一場！原來不只是愛要大聲說出來，喜怒哀樂也要適時表達，因為不說、真的不會有人知道，永遠都是自己在默默承受這一切……」

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的心情，原來孩子知道的，遠比大人想像的更多，透過團體討論、引導和家庭間彼此分享，幫助成員覺察罹癌後的家庭關係與自身內心的變化，這樣的雙向溝通，能夠真切感受到家人支持的力量。讓大家發現，原來我們是用「愛」撐起這個家！

2019年將以「旅行的意義」為設計發想~因為生命就像旅行，而罹患癌症就像旅行中一段意外的插曲，旅行的路途可能因此變得曲折艱辛，甚至被迫改變行程，但看著身邊的旅伴，或許這些插曲都不重要了，重要的是這趟旅行中有你們的陪伴。

收拾你們的行李吧，一起探索旅行的意義，共創美好回憶！

2019 HOPE 親子營熱烈報名中			
旅行時間	旅行地點	報名專線	報名對象
3/9~3/10	高雄 扇平山莊	(07)581-0661分機9	確診罹患癌症之父或母及其就讀國小至高中之子女
3/23~3/24	苗栗 飛牛牧場	(04)2305-5731分機151吳社工	
3/30~3/31	桃園 東森山林渡假酒店	(02)3322-6286分機140吳社工	

●費用：免費（每戶預付500元報名費，於參加活動後全額退費）
請至本會官網—最新消息 (<https://www.ecancer.org.tw/>) 下載報名表

擊退癌疲憊運動攻略

文／王柏堯



圖1：手貼牆舉高，促進肩關節活動。
圖2：手置頸後，挺胸，促進肩頸伸展。
圖3：腿夾物，促進腿部內收肌耐力。
圖4：腿前踢直，維持此姿勢，促進大腿肌耐力。

您會感覺到「虛累累」嗎？根據國內的研究統計，有七成以上的癌友在經歷治療之後，都會感覺到「疲倦」，而這種副作用的干擾，甚至超過了暈眩、嘔吐所帶來的不適，近年來這種因為癌症所導致的疲憊感，已經越來越受到臨床人員的重視，並且嘗試透過各種方法來處置這個問題，畢竟若不有效的控制，除了嚴重干擾生活品質之外，甚至會影響到癌友接受治療的意願，而這種疲憊感，有個正式的診斷名稱，我們稱之為「癌因性疲憊」（Cancer-Related Fatigue）簡稱癌疲憊。

癌疲憊的成因有很多，與癌症治療多有相關，例如化療、放療、手術甚至是癌症本身，多發生在治療的過程中，但臨床上也常發現聽聞病人表示，疲憊一直持續到療程結束的幾年後，然而這種疲憊感與一般的勞累有何區別呢？

希望語心

面對癌疲憊，靠醫生不如靠自己

文／葉北辰 心理師

癌疲憊的英文名稱是 Cancer-Related Fatigue，簡稱CRF，意思是癌症相關的疲憊。美國國家癌症資訊網（NCCN）在2018年的治療指引中，就定義癌疲憊是一種「惱人且持續的主觀感受，在身體、情緒或認知上的疲累或耗竭。這種疲憊感與近期內的活動量不相符合，會干擾正常生活，而且和癌症或癌症治療有關」。

過去研究發現，雖然癌疲憊和癌症或癌症治療引發的發炎反應、免疫系統狀況有關，但還有許多其他的影響因素，包括：疼痛、憂鬱和焦慮、缺乏活動、睡眠問題、營養不良、藥物影響（如：抗組織胺／抗憂鬱劑／止痛藥／止吐藥），或是其他身體健康狀況也可能影響疲憊感受（例如原本就有輕微貧血）。

換句話說，雖然癌症病友可能或多或少經歷輕微或嚴重的癌疲憊，但是在醫療層面卻難以「對症

下藥」。因為癌疲憊是一個多元成因的症狀，舉例來說，NCCN在藥物治療上，除了精神興奮劑（一般說的提神藥），也建議了止痛藥、助眠藥物或舒緩情緒的藥物，後面這些藥物並非針對癌疲憊本身，而是去改善相關的影響因素。再例如國內自行研發的癌疲憊用藥—黃耆多醣注射劑，就算你不看中醫，大概也聽過「當歸補血，黃耆補氣」這種常見的藥膳說法，黃耆多醣注射劑可以視為一種幫你補氣的科學中藥。重點是，癌疲憊的藥物治療目前只能針對症狀下藥（提神補氣），而非處理病因。

那非藥物治療呢？NCCN提出了非常多種的建議和方法，這就是病友們可以自助的部分了！簡單來說，大家要先能夠練習「自我評估」疲憊狀況，嘗試練習評估自己的疲憊狀況，「0~10分，0分代表不疲憊，10分代表疲憊到極點，分數越大代表越疲憊，我目前的分數是幾分」，這樣就能比較具體

地瞭解自己目前的疲憊狀況。告訴自己「有多少力氣就做多少事」。

例如目前的疲憊狀況只有2~3分，那或許可以做一些比較耗力的事情，如果已經7~8分了，那就讓自己先暫停手邊的事情，讓自己恢復元氣。另外，也可以評估自己做哪些事情對疲憊感比較有改善，例如現在疲憊感是5分，小睡一下以後還是5分，那可能就不是睡眠不足的問題。有些時候休息很重要，有些時候病友們也會發現做些不同的事情，例如：冥想、放鬆訓練、運動復健、散散步呼吸新鮮空氣、從事自己的興趣，或是好好吃一頓、和家人朋友聊天……等，這些看似會消耗精力的活動反而讓疲憊感下降了。這中間的區別很微妙，不同時間不同狀態下，同樣的活動可能增加疲憊感，也可能消除疲憊感。如人飲水冷暖自知，這都需要病友們開始練習自我觀察和自我評估，才能更有效地幫助自己改善癌疲憊症狀！

最明顯的區別是癌疲憊比較難透過休息而完全改善，所以癌友常會說，明明已經睡了很久，但還是非常疲勞，而這種疲勞感通常發生在下午、傍晚，讓人非常不適。

目前臨床上常用的治療方式有三大主軸，第一項藥物、第二是營養補充、第三是運動，運動也成為大眾較能接受的治療方式，分為一般運動或者較具治療性質的關節運動，適合給多數的癌友在日常生活中執行，在此建議，由於運動需考量治療的癌症相關禁忌，例如人工血管、血小板數低下、易暈、化療結束數天內，這些都不適合過度運動，想改善癌疲憊的癌友們，可以先諮詢自己的醫師，若醫師同意後，那就根據自己的情況慢慢開始運動吧。如果自己平時沒有運動的習慣，可參考下列圖1~4的關節運動，每一項運動可做五次，每次30秒到一分鐘，根據個人的習慣為主，不要勉強，每次中間可以休息1~2分鐘，每日執行10~15分鐘，保持關節的活動與肌耐力，當我們已經能夠勝任簡易的關節活動後，就可以循序漸進的做一些常見的運動，像是慢走、快走、打桌球、跳土風舞、打太極拳，這些都是不錯的習慣。

簡單的運動也可以調適心情，讓自己轉移注意力，有助於身心靈的放鬆。有些癌友表示自己不想運動怎麼辦？沒關係，根據研究指出，從事輕度到中度的日常活動，像是簡單的家務、清掃，也有改善癌疲憊的效果，臨床經驗中也發現，從事日常家務能調整癌友的作息，提升生活與休息的品質，所以沒有運動或不想運動的人，或許就從做家事開始吧！

【有興趣了解更多關於運動資訊的讀者們，請鎖定癌症希望基金會臉書推出的一系列運動影片，我會來帶領大家一起對抗癌疲憊！】

王柏堯 小檔案

現職：臺北榮民總醫院復健醫學部職能治療師

希望書坊

書名：**癌症療癒 樂活美食【暢銷修訂版】**

作者：梁瓊白 出版社：原水文化

最美味的養生療癒食譜

梁瓊白老師罹治療調養期間，嚴格遵守少油、少鹽、少糖、少煎炸原則，嚴選食材，簡單烹調，就能增進食慾、補充營養、儲備好體力抗癌，也能享受美食。

最正確的乳癌醫學常識

本書特別邀請和信治療中心醫院副院長&乳癌權威陳啟明醫師，協助審定與增訂內容中有關乳癌病患就醫、檢查、診治、預防、自我或家人照護等正確醫學常識與觀念。

希望日記

「副作用」代誌不是一般人想得這麼簡單

文／劉惠敏



確診癌症，我其實最害怕的是治療。陪病、訪問病友的經驗豐富，我曾很斷然地分享，如果我能選擇死亡的方式，蠻希望意外猝世，勝過於在病床上度日，或因生病失能、無力自助。20年前，母親經過手術、放療、化療後的虛弱仍歷歷在目，一向是我隨傳隨到的超人媽媽，在一次次治療中如風吹就倒的紙片。再堅強的病友，遇到復發時便不免緊張痛哭，最焦慮的是過去治療記憶的傷痛尚未淡去。

「隨著醫學進展，癌症治療的副作用已顯著減少，也有許多藥物可減緩病人不適、提昇生活品質……」十多年的醫藥記者生涯，我在報導中複述著醫師、專家的說明，其實也想鼓勵、安慰癌友堅強抗癌。但確診罹癌後的我，安慰著親友及自己，不需恐懼死亡，還是因為對知識、經驗的理解，想到可能手術、放化療的風險及副作用，感到害怕。

感恩奇蹟的神最後為我預備的治療是全腦放射治療及標靶藥物，暫免失能風險高的開顱手術。我也希望如我過去報導的成功案例，在放療、標靶藥物治療下，恢復如常的生活。

希望樂活

癌VS愛的這條路

文／Ms.Alice



■人生就是不斷蛻變蝶化的美麗過程

2006年底首度發現癌細胞四期的到來，的確震驚！但是並不慌亂，因為我經歷過親人的死亡，我經歷過在泥淖中活出自我的奇妙旅程，我體會過人情冷暖的溫度變化，只專心跟隨醫師的治療計畫，半年痊癒。癌實在愛我，2010年底再度造訪，得知結果的當下鎮定自如，繼續我在跑步機上快走，但還是流淚了，不是難過，不是氣憤，是回到了對化療期間那些不可知的情緒變化的恐懼。接受的放射線治療幾乎把左半邊臉燒黑，多次攬鏡自照後在淚水中解放，解脫於臭皮囊的執著，無價的收穫！人，就是有這麼大的彈性與潛力！2018年底，三度造訪我的淋巴癌，對我沒有絲毫的影響，因為八年來的「修行」（靜心而已）在此時發功了，讓我可保有平安平靜平常的心。心理上、經濟上、情感上，我

為了放療的掉髮副作用，先剪去如我金字招牌的長捲髮，不過標靶治療還是讓我最後頂上光光。服用標靶藥物妥復克一周，皮疹、腹瀉、皮膚龜裂、搔癢等就如影隨形，一個月後的副作用幾乎讓我「體無完膚」，類似痤瘡的皮疹從頭皮、臉上、全身到手腳指頭都出現。頭皮、臉上的膿瘡不只讓我像個滿臉痘痘的癩痢頭，也讓我痛癢不停，睡不安穩，那頭上的膿瘡破後的膿液臭味也讓我難過。即便皮膚科醫師以抗生素、類固醇口服及外用藥物給我，但最後黏膜受損嚴重讓我飲食難嚥，雙腳的紅疹造成神經性的疼痛、即相對少見的副作用「下肢紫斑」，只得停藥、換另一款標靶藥（得舒緩）。

「比起化學治療，標靶藥物的確治療有效、副作用少……」，理性的我認同醫學上的報告；不過當我成為治療中癌友，在我報導中簡略的「皮疹等皮膚副作用」，才知道真是不好捱，尤其頭皮結痂跟著頭髮拔落，好像一次次的酷刑。理性的我接受醫療團隊的安慰，從副作用到相關檢查確認標靶治療有成，如他們所說的「生存下來是前提」；治療中的我其實不免反覆思想，需要活得這麼苦嘛？

「你是不是個愛美的人」？一個朋友問我，我開玩笑地回說，「以前不覺得我是，生病後才發現我是很在意我的美貌！」

持續治療年餘，皮膚副作用起起伏伏，所以從外貌就可看出我病友的身份，我樂觀的將重建自信當作抗癌關卡之一，也試著將外顯的印記，當作自己的提醒。如果人生得承受挫折與苦痛，才能淬煉更美的生命，就當癌症也是一種幸運，提醒著我們，活下去還有更多意義、甚至是貢獻。

都做好了準備，感謝我的淋巴腫瘤細胞們，僅在我的體內放肆，絲毫不擾我的生活品質：好書照看（Read），美食照吃（Eat），清夢照做（Dream），RED是我的顏色，也是我生活的核心。

如何迎接新的一年？我親近讓我變得更好的人，我傾聽讓我增長知識的人，我學習我不曾嘗試的項目，我盡力完成給自己的目標，但是都不以成敗，而是以態度過程論得失。我的 Hamilton 終究沒有如期完成，但不表示我放棄了，只是更了解作者的不容易；莫札特的安魂曲持續練習中，就算2020登不了卡內基的舞台，我也可以跟著 John Gradiner 的指揮自娛；我的芭蕾舞課再一次的開始，目標是兩年後可以有一個不搖晃的旋轉。

就在2019的第一天，室友介紹與我氣味完全相投的心理學家 Jordan Peterson，一拍即合的痛快難以言喻！他的暢銷書「生命的十二法則」第一則就是：挺直你的身軀，肩膀後置，這個姿勢代表了你的勇氣、決心、自信。在真理的討論上絕不因人而異，在情緒的需索上絕不妥協，在朋友的選擇上絕不量化，如此是對自己負責任的態度，凡事便清明無礙，時時日日都是好日，因為你選擇了提升自己的心靈的書籍，那些高貴的語言強化了你的智能，儲備面對生命中的不可測並從中得樂的能力！癌VS愛的路上也必充滿著驚喜……我，是這麼相信的。

希望劇院

安頓

文／鄭凱芸

圖片來源／www.holyshare.com.tw



你曾經為了什麼遺憾過嗎？我的人生有好多的遺憾，但我都不想承認，因為，那代表了自己的不明智、不正確、失策、頭昏。你曾經感謝遺憾帶來的結果嗎？我總是大聲宣稱那些結果是意外的獲得，因為，那會顯得我不悲哀、不可憐、懂感恩、會珍惜。

如果「真愛繞圈圈」（Love, Rosie）中的 Rosie 與 Alex 一開始就誠實地面對彼此的感情，也許 Rosie 不會未婚懷孕，被迫中斷大學學業，與 Alex 分隔兩地；也許 Alex 不會錯愛一個又一個，在12年之後才跟 Rosie 在一起。但肯定有人會說，12年的歷練讓他們成為更好的人，成為更值得跟彼此在一起的人。我只能說，能夠從負向經驗中看到正向意義的人真的……不知道怎麼了，是轉念的能力太強，還是正視事實的能力太弱。

在真實的生活中，我們何嘗不是在錯過與正向解讀中繼續活著。錯過一份好工作，然後告訴自己磨練後會更強韌；錯過一頓大餐，然後告訴自己因為正在減肥；錯過一段真感情，然後告訴自己是你的總會是你的；錯過與家人的道別，

然後告訴自己總會在天堂相遇。總是在一次又一次的重新詮釋中，我們安頓了自己，也安頓了周遭關心我們的人。

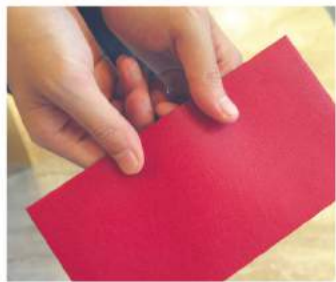
如此說來，奶奶過世三年多了，93歲離世似乎是件喜事，因為大家都說活得夠久了，沒有受太多苦，子孫滿堂地陪她走完最後一程。但我相信曾經經歷過摯愛去世的人一定能夠感同身受，我們愛的人活得再久都不夠。我們知道生命有它的極限，也了解關係的離合聚散，但情感的糾結常常讓我們困在死胡同裡出不來，總是在經歷百般折磨後才願意放過自己，也放過別人，而那個放過裡面，還是遺憾滿滿。

這些年飽受身體的各種不適，我的正向解讀是更年期，因為我更厭惡自律神經失調這個原因，這樣的歸因令人不解，很多女性朋友願是其他的因素，也不願意接受更年期的到來。我這才發現，每個人對正向的看待也是百百種，也許 Rosie 跟 Alex 真的認為百轉千迴後的那個人就在燈火闌珊處，所以即使錯過了12年也甘之如飴。但我始終相信，這樣的豁達來自於他們最終的聚首。

我的人生有好多的遺憾，都跟自己的沒有經驗、缺乏智慧、膽小怯懦、放錯重點有關，走到現在，雖然路途中仍不時有幸福、驚喜、收穫、慶幸，我仍思念念著那條沒機會走過的路。夜半醒來，自己臆想著那些可能的故事與畫面，並且誠實面對自己的自私與貪婪。

我用最殘忍的方式安頓自己，你呢？

一份紅包 助弱勢癌友家庭過好年



年前剛確診的阿峰（化名），看著戶頭裡無法撐過6個月的生活費，想著即將來到的新年，想著一家人期待的團圓飯，想著年後孩子即將上大學的學雜開支，他坦言「面對離死亡很近的癌症，我最擔心的卻是沒有工作，因為我不能讓一家人因為我放下歡笑、放下夢想！」

在家家戶戶歡喜迎新之際，仍有許多癌友家庭因為治療而無法感受新年的快樂，尤其家裡有孩子的弱勢家庭，面對未來的不確定、面對因治療而被迫中斷工作的經濟窘境、面對孩子才起步的人生，“接下來的日子該怎麼走”成為每個弱勢癌友家庭的新年難關！

為助弱勢癌友家庭度難關，癌症希望基金會除提供醫療照護資訊、心理支持及急難救助金等資源補助外，每年更發送150萬「癌友家庭子女獎助學金」予75位大專子女，除了希望讓孩子的求學路不受癌症影響，更盼癌友在經濟負擔的緩解及困境的排解下，能心無旁騖地積極治療，更有機會邁向康復！

為募集癌友家庭子女獎助學金，誠摯邀請您加入「希望在這裡—紅包捐」募款計畫，用一份紅包，將祝福傳遞給弱勢癌友及他們的孩子，讓他們在迎接嶄新一年時更充滿希望！即日起單筆捐款滿額者，還可將幾米《我們×一起》隨身瓶帶回家。（數量有限，送完為止）

● 募集內容

- * 一個2,200元的助學紅包，支持癌友家庭子女一個月助學獎金。
- * 一個10,000元的助學紅包，支持癌友家庭子女一學期助學獎金。
- * 一個20,000元的助學紅包，支持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. (墨色國際)

2019【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 並填妥身分證字號/統一編號		
捐款內容 (請自行勾選)			
<input type="checkbox"/> 送出	個 2,200元的助學紅包	支持癌友家庭子女一個月助學獎金	
<input type="checkbox"/> 送出	個 10,000元的助學紅包	支持癌友家庭子女一學期助學獎金	
<input type="checkbox"/> 送出	個 20,000元的助學紅包	支持癌友家庭子女一年獎助學金	
<input type="checkbox"/> 送出	元助學紅包(金額自填)	作為癌友家庭子女獎助學金服務經費，幫助弱勢癌友子女穩定求學。	
備註	<ul style="list-style-type: none"> ● 單筆捐款滿NT\$1,500元(含)，可獲幾米《我們×一起》隨身瓶乙個。 ● 單筆滿NT\$2,200元(含)，可獲幾米《我們×一起》隨身瓶1+1雙人組乙組。 ※ 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「2019 希望在這裡」。 3. [幾米隨身瓶]第一批已全數贈送完畢，目前隨身瓶追加中，預計2019年3月初到貨，不便之處，請諒見諒！			

希望廚房

冬季暖心食譜~人蔘雞湯

文 / 楊惠玫



寒冷冬季喝一碗人蔘雞湯暖暖胃補補氣吧！人蔘屬熱性，人蔘鬚較寒，熬煮時都會搭配一些溫熱性藥材中和，適合各種體質的人飲用。

● 材料 (4人份材料)

糯米1/2杯、雞1隻(小)、乾香菇5朵、蒜頭3瓣、白果10顆、薑2片、紅棗6顆、蔘鬚6支、鹽1茶匙。

● 作法

1. 糯米洗好浸泡30分鐘以上，塞入洗淨的雞隻內腔，大概裝到約7分滿，留下讓米脹大的空間，再以牙籤串合封口。
2. 乾香菇加水泡軟，和1及其他材料一起放入鍋，加水(約1500cc)淹過雞隻，以大火煮滾，一邊撈除浮沫。
3. 然後蓋上鍋蓋，用小火燜煮約45~50分鐘，最後再加些鹽調味即可。

★ 總計含有全穀雜糧類約4.8份+豆魚蛋肉類16份+蔬菜類1.85份+水果類0.6份

(4人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)(%)	脂肪 (公克)(%)	碳水化合物 (公克)(%)
1718.5	245 (56)	30 (15)	130 (29)

含肉食用，即為高蛋白食物。

★ 參考107年衛福部一食物代換表

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！