

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。

董事長：王正旭
榮譽董事：林育蓉、侯明謙、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、潘純嫻
董事：成佳慧、李明瑛、林志炫、邱嘉玲、高慕蓉、陳俊宏、彭佳慧、斯紹華、楊岳虎、新秀麗、謝政毅、簡昌明、羅盛典
監察人：唐祖慈、莊國偉、陳志毅、黃少華、黃華齡

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
郵箱：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：81356 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 在這裡，我們都是家人！
● 2版 3版 第7屆「捕捉希望」數位攝影比賽得獎作品
● 5版 希望護照 心力量！做個認真的病人 您會更健康
「希望護照APP」感謝亞獅康支援前期開發

本期焦點

- 4版 希望看板—2019夏令營 超人特攻隊一愛，讓人無懼
● 6版 希望律動—淋巴水腫—「腫」麼辦？整合退腫治療
● 7版 希望日記—擊敗孤單 我的癌友啦啦隊！
● 8版 希望有愛—「孩子！我希望你快樂長大」子女夏令營經費募集中



感謝您支持癌症希望基金會，依據財團法人法第25條規定，除捐贈者事先書面表示反對外，本會需主動公開捐贈者姓名及金額，如不同意，請逕至本會官網下載公開徵信意願書，填具回覆或來電02-33226287#166由專人為您服務，未回覆者將視為同意，謝謝！

特別企畫

在這裡，我們都是家人！

謝謝第7屆「捕捉希望」237位參賽者用拍照記錄前行的足跡



謝謝您！願意成為【捕捉希望】的家人

複審評審(圖左至右分別為島嶼有光總監齊怡、畫家詩人席慕蓉、羅氏大藥廠副處長王淑汝、中國時報前藝術總監李林、Nikon School專屬講師彭永松)

癌症希望基金會同班班 參賽者/呂俊翰及蔡宜真



癌友組/第一名 邱毓婷賢伉儷 癌友組/第三名 方瑞萱 癌友組/佳作 鄭文正 癌友組/佳作 傅佳瑩



癌友組/佳作 陳立昕 癌友組/佳作 蔡宜燕 親友組/第一名 鄧嘉麗及兒子詠淵 親友組/第二名 黃怡青賢伉儷



親友組/第三名 蔡瑞琦一家三口 親友組/第三名 蕭宏明一家三口 親友組/佳作 康茂龍 親友組/佳作 張國平



親友組/佳作 陳大華賢伉儷 醫療組/第一名 洪婷婷賢伉儷 醫療組/第二名 鄭力方賢伉儷 醫療組/第三名 賴詩純



醫療組/佳作 范宇宏 醫療組/佳作 林欣怡及治療大哈樂 醫療組/佳作 李如芳



第7屆捕捉希望得獎者與主辦單位合影

當癌症來敲門，該用什麼態度面對？當一路走來跌跌撞撞，要如何擦乾眼淚再站起來？當明天不一定到來，又能做什麼讓自己活的精彩精彩？

為支持更多抗癌路上伙伴向前走，由基金會與羅氏大藥廠所舉辦的第7屆【捕捉希望】數位攝影比賽，歷經收件、初複審，終於在4/29完成頒獎典禮！癌症希望基金會董事，同時也是捕捉希望評審的席慕蓉老師說：「這真的是很莫名其妙的比賽！一方面說參加就是得獎，一方面又要評選前三名及佳作，但不可思議的是，大家卻沒有因此放棄，不只願意一屆一屆來報名，這個比賽更一路從2008年舉辦到現在，甚至有這麼多人聚在一起創造這麼多溫暖，因此，探究這一連串莫名其妙的原因已無關緊要，最重要的是【捕捉希望】是你的家，當身處癌症難關時，不要忘記回來，讓我們陪在你身旁！」

繼續拍吧！因為每一天都值得被記錄！

擔任過許多專業攝影比賽，同時也是捕捉希望評審的彭永松老師坦言評選捕捉希望，看到的不仅是攝影作品，不只是一扇扇生命的窗，更從窗中看到拍攝者在面對這麼巨大的人生衝擊，卻是如此努力並好好活著，這是多麼不容易的事！因為，當癌症來敲門，當有限的時間被縮短，要說服自己勇敢往前並真的踏出步伐並不簡單，但第7屆【捕捉希望】237位參賽者不只自己做到，還願意用照片與我們分享，對我來說，他們才是我人生的老師，身為學生的我希望每一位老師不要停下拍照的腳步，繼續拍、一直拍，把有你在的每一天都拍下來，因為走過的每一天都值得被記錄！

向前走不容易，但我們會一路陪伴不缺席！

罹癌不代表生命的終點，但治療過程的辛苦加上心理的恐懼，常常讓病友吃不好也睡不好，與捕捉希望一起走過11年，並同為主辦單位之一的羅氏大藥廠總經理許藹齡說：「每張參賽照片不只是勇氣、愛、希望、令人難過或是陪伴的故事，更是讓我們了解與體會病患、照顧者和醫護人員心情的一扇窗，對於癌症所帶來的心理衝擊，我和大家一樣都是學生，但我會更努力地找尋解決方法，不只為病患的治療帶來更好的成果，更想陪大家面對困境，因為唯有一起面對，才能看見更多希望。」

為讓抗癌路上夥伴都能獲得支持的力量，第7屆「捕捉希望」數位攝影比賽25幅得獎作品即日起於基金會官網「希望藝廊」展出，歡迎民眾前往欣賞。

第7屆 捕捉希望 數位攝影比賽得獎作品

癌症病友組



第一名 婷婷 38歲 乳癌
我看見我自己 拿掉假髮、全切除右乳置入矽膠，內外身心的變化，歷經幾番拉扯，我終於看見自己，慢慢觀察內心每一份情緒背後的意義，重新感受生命的方式，不斷的練習掛念自己。隧道的盡頭有光，有我想像怎樣的光，然後慢慢走去。



第二名 Ellen 47歲 乳癌、大腸癌
假髮倒著戴，依然可以很Rock 化療恢復元氣後會安排些輕旅行，生病後對很多人事物的想法與眼光都不同，開心自在平靜充實愛過我的每一天。一次去墾丁的路上拍了這照片，假髮戴反了！沒關係啦！至少我很Rock，用我輕鬆的方式去看世界。

癌症病友組



第三名 蒜頭媽 58歲 舌癌
慢行再出發 「癌症」只是人生道路上的速限標誌，不是生命的停止標誌，是提醒我們暫停、檢視自己的過往。治療後，曾經的超速罰單繳清了，就再起步吧！慢慢行！別遺漏路旁的美麗風光，要相信你眼中所見的，盡皆是你對生命的讚揚！



佳作 郭芳祺 40歲 肝癌
笑笑的，挺過病房的每一天 7個月早產，出生不到幾天，被發病通知。6歲大腸外淋癌。17歲十二指腸潰瘍引發腹膜炎。26歲第一次肝癌至今10次復發。如果你對抗疾病已經沒力，請看看我，你會知道你並不孤單。笑笑的，挺過在病房的每一天！



佳作 SW 42歲 乳癌
希望 曾幾何時“它”悄悄的、無聲無息地降臨到我身上。即使經歷過無數個哭泣的夜，但最終選擇認真面對這一切。當一關又一關的療程接近尾聲，我知道自己做到了。黎明總在天黑後，謝謝自己的勇敢和不放棄，讓我看見了希望。



佳作 鄭文正 60歲 胃腸道基質瘤
感恩 我胃裡住進了一坨GIST，我們朝暮相處了6年多了，去年帶著他爬上幾座山，每每都爬到快要往生的感覺，登頂後那種起死回生愉悅之感，總讓我激動不已；感恩一路協助我的您們，讓我能親臨山頂，有您們真好。

癌症病友組



佳作 吳秋保 52歲 淋巴瘤
希望不遠，就在你眼前 當年住院病房內掛著一幅雪海風景照，我遺憾著一生庸碌錯過沿途美景，罹癌後我才慢下步伐學習品味人生，那日與家人再度來頂頂，望眼一片蒼翠，遍地白雲，遠山含笑，感謝親友陪伴使我不放棄痊癒的希望，黎明終將到來。



佳作 傅佳瑩 32歲 乳癌
走向希望 照片是在化療加上電療後，用徒步搭便車的方式送給自己的畢業禮物，路途中有許多未知、恐懼也有驚喜，就像確診前、治療中的生命歷程。我不知未來將如何，但如果踏出第一步，你會發現「只要帶著信心，就能走向希望」。



佳作 陳立昕 20歲 橫紋肌肉瘤
小小的勇氣勳章 一天中無意間發現了指甲上的橫紋。原來我的努力奮鬥都留下了足跡。這一條條不起眼的橫紋彷彿在跟自己說：「加油！你一定行的！」就算它不是一般的指甲樣子，也許很少人注意到它的存在，但它是代表我的勇氣勳章。



第一名 黃員外 38歲
特技表演 我是黃政淵，今年11歲，現在在台北醫學附屬大學治療腦瘤，北醫的醫護人員都喜歡叫我黃員外，這次參賽的照片剛好照到正在化療的我在表演黃特放在頭上的特技，也想藉這照片說明治療期間保持愉快心情就不怕病魔。

病患親友組

病患親友組



第二名 黃鸞鸞 33歲
看我把「癌」吃光 也許在日落時分的鹽田，吞掉來自發炎星球派出的那惡毒細胞，屬於我們的健康就會伴隨著明日的曙光一起到來。



第三名 Ryan 40歲
Sweet Dreams 在治療的過程中，也許只有進入夢鄉才能允許自己不夠勇敢，但別忘記了！醒來還有家人陪伴你織造未來的美夢。



第三名 Ricky 38歲
親親寶貝 家中最重要的兩個寶貝，用愛證明癌症一點都不可怕，因為有愛就有希望。



佳作 Zola Chen 43歲
我如海洋 主角是蘭嶼的海人，我景仰的長輩。曾是長跑選手的他罹患肝癌末期，他努力的積極治療，放棄能康復的機會。就像蘭嶼「達悟勇士」一樣有面對大海毫無懼怕的生命力。願他能重新拾回奔跑的樂趣及一起遨遊美麗海洋。

病患親友組



佳作 陳大華 47歲
迎向朝陽 在老婆確診癌症並經歷辛苦萬分的手術及治療過程，甚至引發恐慌症。不斷向神明祈求「願用自己的壽命來換取老婆的健康、快樂。」2019年元旦在太麻里穿著比基尼迎接曙光路跑，當老婆完美衝線的瞬間，我知道我的希望實現了。



佳作 張國平 38歲
路過了，還有另一片晴天 療程結束後的首次遠遊，竟在大馬路管制兩小時。一家人許久沒出遊，就算停頓在深山，只要能一起跳跳拍照，也能自得其樂。人生旅途有時看似滯礙，卻讓我們重新學習快樂與知足。路過了，還有另一片晴天。



佳作 康茂龍 55歲
天主醫院祝禱 八十有餘丈母娘，惡性腫瘤十公分。開刀住院十多天，醫療奇蹟救命。八十望九老岳父，陪伴老婆病床旁。天主醫院祝禱，岳母水腫不露臉。



佳作 吳采容 25歲
躍進希望 爸爸罹癌後度過漫長與死神纏鬥的時光，一路陪伴他從化療、骨髓移植走過，我心中念想唯有父親恢復健康。那日陽光燦爛，爸爸牽著我手躍進希望，今後我們將揮別彷徨與無助，躍過生命給予的挑戰，展翅飛翔。

特別企畫

醫療團隊組



第一名 26病房 28歲
希望之燈 這是從前在血腫病房時收到的卡片，盛時時常規的Body care對她是如此重要，確認心中的疑慮後，病人幾天後在我的班內離開了，拿到卡片時內心百感交集……往後每當職場不如意時總會拿出它，心中不禁湧入一股暖流。



第二名 鄭力力 36歲
畢業禮物 在一次又一次的放射線治療下，不曾看你放棄或喊苦，你總是笑咪咪的每天來向我報到，勇敢樂觀的戰勝每一次挑戰！終於在完成31次的放射線療程這一天，我為你及一起戰鬥的盔甲面具寫下紀錄，作為你的畢業禮物。



第三名 賴詩純 32歲
守護希望 罹患舌癌的柚子爸爸因嚴重開放性腫瘤傷口，拉遠了柚子與爸爸的距離……我們陪伴柚子伴讀繪本認識爸爸疾病進展身體變化，透過錄製影音影片表達對爸爸的感謝，在生命終點一起完成大手包小手拓印作品，讓愛留下。



佳作 范范 37歲
託付 「人我相處的生活中，沒有一百分的另一半，只有五十分的一個人，所以彼此之間，更要感恩尊重愛」。一身西裝，蓋不住他手腕上留的點滴軟針，和不捨女兒的心。千言萬語不及這幀照片，流露著父親的「託付」。

醫療團隊組



佳作 哈樂 45歲
以生命陪伴生命 安寧病房有著不需要言語就能帶來很大安慰的陪伴者—治療犬。這次，大哥看見治療犬（哈樂）到來，立即讓牠坐上床，抱著牠，跟牠說著悄悄話，哈樂用眼神回應著大哥，大哥也露出了笑容，這就是最暖、最單純的陪伴！



佳作 卓聖男 44歲
全力一擊 許老師具有多才多藝的本領，近年得知罹癌，依然以平常心並樂觀的堅強面對，更卯足全力，醉心於創作之中。



佳作 李如芳 39歲
凝視勇氣 希望與愛 這是一位小英雄，擁有著可愛的臉龐、稚氣的笑容、牙牙學語的音調，讓人忍不住想抱抱他；在愛（嘉）共舞的日子，願我的溫柔增添你的勇氣，力量唯源自於大愛，交流均始於真摯，使生命更強壯更富有希望。



希望情報

面對癌症所帶來的經濟壓力，你做好準備了嗎？

癌症醫療費用持續攀升

癌症連續35年蟬連十大死因之首！每5分鐘就有一人罹癌。根據衛生福利部國民健康署的統計資料，截至105年，台灣癌症的健保總支出已高達845億，過去五年以每年4.8%快速成長。隨著科技日新月異，癌症療法不斷推陳出新，為癌症治療開創新局。然而，醫療技術的進步，是醫療費用急遽攀升的潛在推手之一。瑞士再保估計，過去十年間，醫療通膨以每年10%的速度增加，遠大於通貨膨脹及實質薪資成長的水準。(註1)

醫療進步背後是沉重的財務負擔

●新式療法與藥物

除了化療之外，最為人熟知的就是標靶治療；目前健保為有條件部分給付，若是自費負擔，費用一年約莫新台幣100至250萬(註2)不等。而最新的免疫療法透過強化自體免疫系統或賦予其免疫能力來對抗癌細胞，病情可獲得有效控制。但從另一個角度來看，隨著醫療科技的進步，癌症治療率提升，病人得有長期抗戰並將癌症視為慢性病的心理準備和財力支援。健保已於今年4月有條件給付肺癌、肝癌、黑色素瘤、胃癌、腎癌、泌尿道上皮細胞癌、頭頸癌、淋巴瘤等八大癌症，名額限定800人，若病患不符合資格，一年需要自費新台幣上百萬元。

●新式手術

強調精準、微創、復原快、傷口小的達文西機器手臂，目前已廣泛運用於外科手術中，單次費用約新台幣15至35萬元(註3)，健保目前僅針對攝護腺癌

提供給付。而具有手術效果的放射刀，針對腫瘤集中輻射劑量，使腫瘤縮小甚至消失，費用從一次新台幣數萬元到上百萬不等，但目前可適用此療法的癌症全民健保大多不給付。

●後續療養

罹癌後無法工作的經濟缺口、後續調理療養復健所需的花費、因生理影響心理可能造成的精神疾病診療等，都是難以估算的經濟重擔。(根據

臨床經驗，癌症患者約有四到五成的比例患有精神疾病，得憂鬱症的比例約為一般大眾的四倍(註4)。

不同族群都應該要開始思考保障的重要性

隨著癌症發生年齡下降(註5)，不管你是初出社會資金有限的小資族、家有老小經濟壓力大的三明治族，或是開始規劃退休生活的中年族群，都需要審慎思考如何迎戰「癌症」這個出其不意的強勁對手。財務的風險先減輕了，才能無後顧之憂地照顧好生理與心理的需求。透過保險規劃，依照個人不同的醫療品質和照護需求再加上經濟考量，現在市面上有不少相關癌症保障商品可供選擇，每年只要最低一千元，就能享有一定的保障。

為了自己，也為了家人，面對癌症所帶來的全方位衝擊，你做好準備了嗎？(感謝康健人壽提供專業資訊)

族群	25歲小資族		35歲三明治族		45歲中壯年	
規劃重點	預算有限，首重足額保障可安心養病，獲得完善的醫療照顧，重新展開光明的人生。		身為家庭中的經濟支柱，除了醫療費用外，保額規劃也需要考量到治療期間的所得損失及家庭開銷。		距離退休越來越近，有比較充裕的預算準備兼具醫療及退休金規劃的保險。	
推薦商品	一年期癌症主約	定期癌症險(10年期)	終身癌症險(繳費20年)	終身還本型癌症險(繳費20年)		
保障摘要						
依照癌症期別給付	最高100萬	最高100萬	最高120萬	最高120萬		
特定癌症	額外100萬	X	X	20萬		
癌症照護保險金	X	X	X	額外每月6-8萬，最多5年		
完全失能	X	X	106%所交保費	X		
身故保險金	X	X	106%所交保費	100%所交保費		
祝壽保險金	X	X	屆滿100歲返還106%所交保費	X		
滿期保險金	X	X	X	第30年底返還所交保費		
首年保費(新台幣)	約1-2,000元	約3,000元	約8,000元	約30,000元	約30,000元	約80,000元

保險小常識：癌症期別定義由保險局統一制定。
 資料來源：(註1) 2015年癌症登記報告 (註2-3) 參考好險在這裡網站資料整理 (https://goodins.life/hai/21793/5pit-better-ins)
 (註4) 義大醫院癌症支持治療專刊No.73 (註5) 衛生福利部統計處106年死因統計報告

2019
夏令營

超人特攻隊—愛，讓人無懼



基金會辦理癌友子女夏令營，已經進入第15年了，這些年當中，我們聽見許多孩子的聲音，也看過孩子不常表露於形的情緒。夏令營的活動，為我們創造了一個陪伴孩子的機會，也搭起理解孩子情緒的橋樑。

今年我們以迪士尼製作的動畫片「超人特攻隊」作為夏令營活動的主題，每個小孩都是超能小孩，有他們理解世界的角度、有他們覺得自己可以幫忙父母的地方。印象很深的一位夏令營成員小蒙，平常看似調皮搗蛋，在活動時特立獨行，很喜歡捉弄其他同伴，也常常起衝突，每次看到學校老師

的來電顯示，媽媽就感到頭痛。在夏令營中，小蒙除了野炊時自告奮勇生火，拿起刀具鍋鏟後更是搖身一變專業大廚，行雲流水般的成為全場焦點，不僅輕鬆完成煎魚等困難性的任務，甚至熱心協助其他組別在時間內把菜炒好，問小學五年級的小蒙怎麼如此厲害時，他說「媽媽生病了沒人煮飯，爸爸工作忙得很晚也沒時間煮飯，妹妹需要有人照顧，所以就由我煮飯給大家吃，這種事做個幾遍就會了，沒什麼吧？」這些孩子的「超能力」，因為愛而有韌性，給了父母更強大的力量去面對某些艱辛的時刻。

藉著3天2夜的夏令營，除了讓癌友父母在照顧子女與自己的忙碌中獲得喘息外，孩子們透過設計的活動，增加癌症相關知識，緩解因父母癌症的焦慮情緒，並有機會與相同經歷的同儕互相交流來降低孤立感，獲得情緒支持，在父母癌症的過程中重新找到自己的角色，也藉此檢視自己的各項「超能力」以突破難關，並希望在探索自己的內心後，理解這些情緒沒有錯，而是需要學習如何適切的宣洩或訴說，除了讓自己內心舒服一些外，也可以讓爸媽知道該如何不斷的調整溝通方式，而避免讓彼此錯失了理解對方內心感受的可能。

想讓孩子一起參加今年的夏令營嗎？
快點把握機會報名！

主辦小站	日期	活動地點
台北	7月31日~8月2日	小叮噠科學樂園
台中	8月14日~8月16日	東勢林場
高雄	8月21日~8月23日	曾文青年活動中心

●對象：癌症病友之國小三升四年級至六年級升國一之子女。
●費用：押金500元/戶，中低/低收入戶免付。
押金於參與活動結束後，全額退還。

希望寶盒

學名：Trifluridine/Tipiracil 商品名：Lonsurf 中文名：朗斯弗

●作用

化學治療藥品。

●適應症

適用於治療曾接受過5-FU, Oxaliplatin (歐力普) 及Irinotecan (抗癌妥) 化學治療及「抗血管內皮生長因子」(anti-VEGF) 標靶治療後之轉移性大腸直腸癌成人患者。若RAS基因為原生型 (wild type)，則需先接受過「抗表皮生長因子受

體」(anti-EGFR) 標靶治療。

●給藥途徑

口服。

●可能的副作用

白血球及血小板低下、貧血、噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦等。

●健保給付條件

須經「健保署事前審查」核准後才可使用，每次申

請療程以8週為限，再次申請必須提出客觀證據 (如：影像學) 證實無惡化，才能繼續使用。

●注意事項

1. 請於餐後1小時內服用。若忘記服藥，請直接跳過當次劑量，從下一次開始服用。
2. 此藥應儲存於20~25°C溫度中。



學名：Brentuximab Vedotin 商品名：Adcetris 中文名：雅詩力

●作用

為單株抗體CD30結合藥物的複合體，促使CD30表現型腫瘤細胞產生凋亡現象。

●適應症

1. 復發或頑固型CD30+何杰金氏淋巴瘤。
2. 復發或頑固型全身性退化分化型大細胞淋巴瘤。

●給藥途徑

靜脈注射。

●可能的副作用

感染、嗜中性白血球減少症、高血糖、周邊感覺神經病變、咳嗽、腹瀉、噁心、嘔吐、禿髮、搔癢、肌肉疼痛、疲倦、發熱、輸注相關反應。

●健保給付條件

須經「健保署事前審查」核准後才可使用，每次申請療程以4個療程為限。健保給付以16個療程為上限。

●注意事項

1. 可能有感染的風險，因此盡量避免到人多之處或與有感冒的人接觸。
2. 充足的休息，溫和的運動，例如每天散步，有助維持體力。
3. 如有不明原因的腹痛、發燒、呼吸急促等症狀，盡速告知醫療團隊。
4. 治療期間及治療後六個月內應避孕。

希望看報

2019年5月~2019年8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	
5月25日 (週六)	多發性骨髓瘤學習營暨病友交流 地點：華醫創新研發中心 (台北市忠孝東路一段76號7樓)	8月9日-8月30日 (每週五、連續四週)	我的肺行日記 - 肺病友教育性支持團體 地點：台北希望小站	6月24日 (週一)	專題講座 - 財務規劃課：我漏財了嗎？ 地點：台中希望小站
5月26日 (週日)	神經內分泌腫瘤病友聚會 - 健走活動 地點：內湖白石湖	5月14日 (週二)	治療副作用改善對策系列 - 更年期面面觀 地點：台中希望小站	7月19日 (週五)	營養補給班 地點：梧棲聖綜合醫院
6月4日 (週二)	邵肇政抗癌分享會 地點：淡水馬偕醫院	5月18日 (週六)	營養補給班 地點：台中慈濟醫院	7月20日 (週六)	肺癌學習營 地點：中國醫藥大學附設醫院
6月21日 (週五)	邵肇政抗癌分享會 地點：亞東醫院	5月25日 (週六)	神經內分泌腫瘤病友會 - 與NET有約之以茶會友 地點：台中希望小站	7月24日 (週三)	胃癌病友會 地點：台中希望小站
6月22日 (週六)	肺癌學習營 地點：崇友人文講堂 (台北市公園路30號10樓)	5月27日 (週一)	心靈照顧系列 - 疾病適應與面對復發之壓力調適 地點：台中希望小站	8月22日-9月12日 (每週四、連續四週)	我的肺行日記 - 肺病友教育性支持團體 地點：台中希望小站
6月22日 (週六)	社會福利與財務規劃 地點：台北希望小站	6月4日 (週二)	珍姊妹俱樂部 - 女性更年期照顧 地點：台中希望小站	9月10日-10月15日 (每週二、連續六週)	親密關係情緒支持團體 地點：台中希望小站
6月29日 (週六)	癌症知能講座 - 基因檢測大解密 地點：華醫創新研發中心 (台北市忠孝東路一段76號7樓)	6月6日 (週四)	心靈照顧系列 - 正念減壓講座 地點：台中希望小站	高雄希望小站	
6月29日 (週六)	運動體適能 地點：三峽慈生公醫院	6月13日 (週四)	淋巴愛俱樂部 - 淋巴愛運動 地點：台中希望小站	5月16日 (週四)	心靈照顧系列 - 認識正念減壓 地點：高雄希望小站
7月6日 (週六)	大腸癌學習營 地點：崇友人文講堂 (台北市公園路30號10樓)	6月15日 (週六)	大腸癌俱樂部 - 腸友動一動 地點：台中希望小站	5月22日 (週三)	專題講座 - 認識安眠藥，安心睡好覺 地點：高雄希望小站
7月20日 (週六)	癌症知能講座 - 疼痛照護 地點：台北希望小站	6月14日-7月19日 (每週五、連續六週)	千面女郎 - 乳癌病友教育性支持團體 地點：台中希望小站	5月23日 (週四)	改善治療副作用系列 - 更年期症狀緩解與調理 地點：高雄希望小站
8月12日 (週一)	美麗守護班 地點：台北希望小站	6月20日 (週四)	多發性骨髓瘤病友會 - 打擊癌癥 地點：台中希望小站	6月13日 (週四)	胃癌病友會 - 中醫調理 地點：高雄希望小站
				6月18日 (週二)	專題講座 - 芳療與情緒紓壓 地點：高雄希望小站
				6月22日 (週六)	淋巴瘤病友聚會 - 動手做夏季開胃菜 地點：高雄希望小站
				6月26日-7月31日 (每週三、連續六週)	親密關係情緒支持團體 - 性福列車 地點：高雄希望小站
				6月29日 (週六上午)	多發性骨髓瘤病友聚會 - 緩解手足麻不副作用 地點：高雄希望小站
				6月29日 (週六下午)	肺癌學習營 地點：高雄醫學大學附設醫院
				7月4日 (週四)	我生命，我作主 - 認識病人自主權利法 地點：高雄希望小站
				7月5日 (週五)	改善治療副作用系列 - 淋巴水腫復健運動 地點：高雄希望小站
				7月27日 (週六)	胃癌學習營 地點：高雄醫學大學附設醫院
				8月2日 (週五)	營養烹飪講座 地點：高雄希望小站
				9月17日-10月8日 (每週二、連續四週)	我的肺行日記 - 肺病友教育性支持團體 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



希望護照 心力量！做個認真的病人 您會更健康

APP出爐！
歡迎下載！

4 Good! For Good!
希望護照開啟心力量

APP版免費下載



4 Good 抗癌關鍵

1 Good 瞭解它 學習抗癌！
學知已彼，不盲從。

2 Good 別怕它 正面迎戰！
與醫生討論，不恐慌。

3 Good 治療它 精準治療！
要配合醫囑，不馬虎。

4 Good 打敗它 邁向康復！
要堅持治療，不中斷。

疾病狀態



功能選單



治療歷程、
副作用狀況彙整



檢驗值、
體重曲線圖



拍照、紀錄



根據國民健康署公布的最新癌症資料，在台灣，每4分鐘58秒就有一人罹癌，隨著醫學不斷進步，癌症已不是絕症。不過罹癌病人、家屬一開始不免容易驚慌、不知所措。

無論如何，要一起打贏這場抗癌勝仗，癌友以及身邊的家屬，需要鎮定心情、腳步，當個認真的病友。以服務癌友全力抗癌為目標的癌症希望基金會，非常願意與癌友、家屬一起戰鬥。

做個認真的病人、一起邁向更健康的未來，本會特別設計的工具「希望護照」、「希望護照APP」，可以作為大家一項通關利器，認識4Good抗癌關鍵步驟，一步步戰勝病魔。

什麼是4Good抗癌關鍵步驟？可以試著記下我們

的四口訣：瞭解它、別怕它、治療它、打敗它。

瞭解它	學習抗癌！要知己知彼、不盲從！
別怕它	正面迎戰！跟醫生討論、不恐慌！
治療它	精準治療！要配合醫囑、不馬虎！
打敗它	邁向康復！要堅持治療、不中斷！

可向本會希望小站或各大醫院癌症資源中心索取「希望護照」。希望護照特為癌友設計該紀錄的項目，包括了解自己的腫瘤、相關檢測、紀錄手術治療、化療、標靶、免疫等藥物治療、放療及其他治療、治療副作用、血液檢查、影像檢查（CT、MRI等）。為了現代手機族，我們升級推

出新工具【希望護照APP】，將紀錄放在隨身手機，且增加APP才有的（體重、檢查）統計表、心情日誌、回診通知……等功能。其精神就是4Good抗癌關鍵步驟，透過自行紀錄、了解自己及疾病，便於與醫護人員溝通，自我管理！

希望護照已推動10年以上，根據研究顯示，希望護照的紀錄成效可「提高對疾病的認知」、「降低焦慮情緒」，進而提升治療完成率。

希望護照APP才剛出生！為了讓這個使用工具更好用，歡迎各位使用者繼續提供改善意見、幫助更多癌友。

※ 希望護照APP使用者問卷調查 QR code



「希望護照APP」感謝亞獅康支援前期開發



希望護照APP，您開始使用了嗎？本會於2003年發行「希望護照」，協助癌友疾病的自

主管理，癌症照護紀錄有助癌症病人治療、追蹤，並提高疾病認知、降低焦慮情緒，進而提升治療完成率。

希望護照因此成為協助癌友邁向康復的工具。2019年本會再接再厲推出「希望護照APP」，升級版的「希望護照」可作為癌友及其照護人員的電子日記，在抗癌過程中協助記錄癌友治療狀況、檢查數據、體重變化、副作用發生情形等寶貴資訊數據，作為癌友（家屬）與醫護人員討論治療計劃時可使用的工具。

希望護照APP便利儲存，不用換本、適於使用手機者，特別是可將蒐集資訊轉為統計表，利於自我照護管理、醫病溝通。

「希望護照APP」由亞獅康率先資助前期開發，針對此項合作計畫，亞獅康醫學長謝志逸醫師表示：「我們很高興能參與這合作，希望透過這項軟體，病友及其照護人員能夠積極參與他們的治療計劃，藉此提升治療效果和照護品質。」

本會董事長王正旭表示：「希望護照APP將成為對台灣癌症病友相當重要的疾病管理工具，病友們可以利用此軟體對疾病治療有更好的掌握，追蹤與紀錄於軟體中的資訊也可以輕鬆地與醫生分享，最終能有助於病友找尋最適切的治療計畫，未來也希望持續更新、更方便所有使用者」。

※ iOS與Android手機用戶下載：



希望小舖

【暫停收髮】特別公告



為助癌友重拾美麗與自信，2018年，本會收到19,496位愛心人捐贈40,973束頭髮，髮量已可製作6,000頂，但截至4月，製作經費僅募得1,097,028元，只能做366頂假髮，但台灣地處潮濕，頭髮不宜久放，為不浪費民眾捐髮愛心，即日起除與企業合作或既定之捐髮活動外，本會不得以須〔暫停收髮〕，時間暫定為即日起至2019年12月31日止，

盼利用暫停收髮的時間爭取更多大眾認同，捐款助頭髮盡速製成假髮，讓愛心能真的傳遞，助癌友積極治療！

在此除特別公告，更盼您捐款支持，讓4萬束頭髮的愛心不白費，並能在今年順利做成假髮。

欲支持的民眾，歡迎您至希望小舖〈我挺你T恤〉或〈捐款助假髮製成〉專案認捐（網址 <https://gift.ecancer.org.tw/>），更多詳情亦可電洽(02)3322-6287分機124蕭小姐。



淋巴水腫—「腫」麼辦？整合退腫治療

圖文／彭熾涵



圖 A、B、C：多層次壓力繃帶的不同材料示意圖

■完成的上肢壓力繃帶

■不同剪裁的上肢壓力袖套手套

淋巴水腫是癌症治療常見的後遺症，起初患肢會有發脹感、沉重感，過一段時間更會發現患肢粗大，影響外觀與動作，這些情形都需要及早前往復健科接受治療。

說到淋巴水腫的復健，一般人會聯想到氣壓式循環機或伸展運動，但台灣近年來已引進歐美淋巴水腫復健—整合退腫治療（Combined/Complex/Complete decongestive therapy, CDT），這門新興的技術，讓水腫管理更全面、長久。內容包含四大部份：

一、徒手淋巴引流（Manual lymphatic drainage, MLD）

與坊間淋巴按摩不同的是，治療師會評估患者的病史，判斷最佳引流路徑，用膚感的輕柔力道進行引流，促使皮膚淺層的初始淋巴管吸收囤積體液；配合內在（治療運動）與外在（壓力技術）壓力來促進大力回流。

二、壓力技術

久積的淋巴液會損壞組織結構，所以需要外部加壓來防止體液回流，同時彌補缺乏的纖維彈性，創造適合淋巴管正常運作的支持環境。

提醒各位：要確保加壓效果，就要使用專門用品！例如淋巴水腫專用的低壓力繃帶（Short stretch）與高壓力繃帶（Long stretch）具備不同壓力特質，無法用一般繃帶取代；患者也要懂得使用淋巴水腫專用的壓力衣物，若誤用燒燙傷、塑身、或運動用的壓力衣物將難以發揮效果。

1. 壓力繃帶（Compression bandages）

針對中度至重度、或有軟組織病變的患者，治療師會綜合數種耗材進行多層紮綁，並配合治療運動產生工作壓力（Working pressure），做為積極退腫的手段。

2. 壓力衣物（Compression garments）

壓力衣物並非擔任退腫角色，而是要由治療師與患者共同討論使用目的後，判斷要穿何種壓力等級、何種款式，當做退腫後的保養、或尚未水腫前的預防。

三、治療運動（Remedial exercise）

許多患者以為患肢不得活動，其實在治療師指引下，配合計劃來進行正確的運動訓練，既可恢復日常生活功能，更能增進肌肉量，打造出形成不易發生水腫的身體。

四、皮膚照顧（Skin care）

患處因組織失養，容易受傷且孳生病原體，因此需以保濕、抗敏的方向進行每日護膚，更要避免接觸禁忌，以免水腫惡化。

淋巴水腫患部請避免：

1. 熱：熱敷、泡湯、高溫日曬等
2. 外力：敲、拍打、大力指壓按摩等
3. 錯誤動作：快速來回的動作（如甩動、擺動）、爆發式出力（如揮拍、打擊）等
4. 感染發炎：外傷破皮（如蟲咬、針刺、跌倒）、內在發炎（如關節炎、扭傷挫傷等內傷）等

「整合」的意義起因於：淋巴水腫不是單純的腫脹問題，而是複雜的組織病變！因此需要患者與治療師共同規劃整體復健目標，取代單一措施，恢復生活品質。

對如何預防、處理淋巴水腫若有疑問可以撥打本會免付費電話 0809-010580，或可上基金會官網閱讀相關資訊哦！



彭熾涵 小檔案

現職：中華民國合格職能治療師
奧地利Vodder認證整合退腫治療師

感到無力？常見運動原則改善手麻腳麻

文／王柏堯

化療所引發的「周邊神經病變」（Chemotherapy-induced peripheral neuropathy, CIPN）常困擾著癌友，研究統計，癌友感受到周邊神經病變的比例可以達到四成到七成，這與所使用的化療藥物、治療的次數、治療結束的時間有很大的關係，但不論統計數字的高低，這些症狀確實會干擾癌友的日常生活，甚至有一定比例的癌友會因此延遲或放棄治療。

常見症狀

常見的像是麻木（特別集中在四肢的部位，有少數是發生在軀幹）、手部冷熱無法區辨、疼痛、手套感（意即患者主觀感覺手上戴著手套，導致觸覺不敏感）、手腳無力、日常生活功能受損、容易跌倒。這些症狀都容易直接影響癌友的生活甚至安全，不可不慎。

發生原因

由於周邊小纖維的感覺神經再生能力較低，且細胞體位於富含微血管的背根神經上，具良好的神經

毒性穿透路徑，所以容易造成神經性的損傷。這類型的神經損傷常見於紫杉醇類、長春花生物鹼、鉑類的化療藥物使用者中。當毒性濃度累積到一定的程度，症狀就會慢慢出現。

處理方式

美國國家癌症資訊網（NCCN）並沒有對此有明確的藥物指引，所建議的即是降低劑量、更換藥物或者暫時中斷現行的療程。然而在國外許多的研究中，都有提到「運動」可以改善。

適合運動

根據Ian R. Kleckner在2017年針對355位癌友的運動研究，發現每天持續的慢走、輕度到中度的拉力帶阻力運動，可以有效的改善手腳麻木以及冷熱不分的情況。又有多篇文獻提出有氧運動、輕度阻力運動有機會改善情況。以下整理出下列的幾種運動原則，可以做為運動的參考。

1. 有氧運動：慢走、快走、慢跑

2. 輕度到中度上肢阻力運動：拉力帶運動、舉實特瓶、抬舉輕重量啞鈴
3. 輕度到中度下肢阻力運動：半蹲、跨步蹲、側抬腿
4. 關節運動：握拳、手撐椅面、腳打拍子、腳踩網球

結語

周邊神經病變是癌友常見的問題，若您有這些手腳麻木或者感覺異常的症狀，請先跟您的主治醫師討論，確認藥物的使用情況，接著在醫師的許可下從事上述或可參考HOPE運動小學堂的教學影片，透過規律的運動改善。



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



書名：**重生，讓我更勇敢：大齡女子的抗癌手記**

作者：林珮瑜 出版社：新自然主義

38歲，我被醫生宣判得了乳癌，2年抗癌的經歷，讓我從乳癌找到了許多美好。希望以自己的經歷，讓害怕、恐懼的病友們，瞭解乳癌其實沒那麼恐怖，並鼓勵病友勇敢面對，積極治療，走出自己的重生之路。

※「重生，讓我更勇敢」訪談影片 QR code



希望日記

擊敗孤單
我的癌友啦啦隊！

文／劉惠敏



「科嚕科嚕……」、「枯..嚕..枯..嚕……」，在醫院，除了吵雜的人聲，大小不一的輪聲，也是住院時期耳邊的旋律……一會是護理師的送藥車、再一會是傳送員的推床聲、物資運送車，輕輕的輪椅聲，還比那病友推著點滴架下滾動的小輪低緩。

送進核磁造影（MRI），那3、40分鐘的一人VIP艙間，其實也不怎麼孤單，不可能忽略的聲響，控隆控隆、ㄗㄗㄗㄗ、一一一、洞！洞！……我總試著想像配搭的樂器。種種細小或轟然的音頻，交織著屬於病友的交響樂。

其實，那孤獨版的音樂會，在住院的49天並不常上演。因為我的病房在日間總

有哄堂大笑、細語不斷的聊天聲。帶著我上急診的朋友們，第一時間便開始張羅著我可能的需要，病況危急時，許多夥伴、友人為我建立群組，朋友們列出早中晚排班表，住在新竹的弟弟也時常北上陪伴，不同階段的親友輪番慰問、照料、為我禱告。照顧我的看護、值班的護理師，忍不住幾次笑我「不輸總統級」的病人。甚至好多朋友在我的病房內「聚餐」、互相認識、交換資訊。最後，擔心我疲累的好友們，還得要求我靜養，請其他各方友人預約特定探訪時間、或等我出院再敘。

生病前，母親、父親已不在身邊，最親近的弟弟也得照顧自己的家庭，雖然平日因工作、聚會、各種行動參與、學習的忙碌及好友豐富了生活，仍偶爾感到孤單。反而生病之後，擔心我隻身面對癌症的親友們，送上我需要的營養、溫暖、重要資訊，以及無盡的關懷及愛。

我是個平凡人，但至少很認真堅持愛人、愛世界的理念，經常為受苦的人難過。我在禱告中，反省著自己，「難道我還不夠愛人、不夠同理」？上帝要給我更大的體驗、更深的認識？也曾質問過上帝，「我接受的挑戰還不夠嗎」？

腦中迴響起這句話「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」，隔天早晨翻開《荒漠光泉》，像是怕驚鈍的我不懂，給了更有力的回應：「你受過試煉以後，神的祝福、幫助、啟示，都要加倍臨到你；除了你自己以外，還有許多別的人，也會因著你的試煉得著亮光和祝福。」

在瞬息萬變的病情進展及治療方法，龐大的親友團跟著我一起五味雜陳，原來，人生有這麼多的愛，就是最大的祝福。尤其，面對緊急事故，甚至得孤身面對的病魔，總有堅強的啦啦隊、補給隊，讓人更有勇氣，越過一次次的關卡，跑完這趟馬拉松，希望與我愛的大家，一同見證。

希望樂活

春天的養份

文／Ms.Alice

JORDAN B.
PETERSON12 RULES
FOR LIFE

AN ANTIDOTE TO CHAOS

FOREWORD BY THOMAS H. DIXON

我從不理財，財也不理我；工作時的收入頗豐，但沒有計劃，沒有預算，便沒有結餘。

但退休之後，以記帳自娛；每一筆花費都記錄著生活的型態，沒有浪費，便沒有負擔。

從來不看心理分析的書籍的我，卻在這個春天，意外地與心理學家 Jordan Peterson 在空中巧遇，我們對生命的認知是如此的契合，真是美事一樁。終於了悟：別讓「從不」限制了生命的廣度。

1. 挺直你的胸膛、肩胛，在體態中顯露出信心，不畏挑戰，具備擔負責任的勇氣。（世界本是充滿苦難，面對並克服它們是你無法逃避的天職。龍蝦中的強者都因高血清素而身體挺立！）
2. 對待你自己如同對待你需要幫助的朋友。（不要等待旁人伸手救援，自救更有效率）
3. 與重視你受益的人做朋友。（也就是那些永遠給你正能量與鼓勵的朋友，遠離那些想拖你下水的人）
4. 與昨天的你做比較，而非任何其他人。（有時必須承認自己並非有天份之人，但是每一步的努力都可以讓今天的你勝於昨日的你）

希望劇院

耀眼地活著

文／鄭凱芸

圖／陳秋鳳 提供



看韓劇通常是為了紓壓，尤其喜歡看不動腦的愛情喜劇片，男女主角盡可能地耍盡日常裡不可能的浪漫橋段，一邊大笑荒謬離譜，一邊享受可以腦殘的一個小時。

看「如此耀眼」時也是這樣的心情，一部標榜著奇幻愛情片的12集偶像劇，我用無腦的方式進入了主角的故事裡，年方25

歲的金惠子為了挽救車禍身亡的父親，使用了可以倒轉時間的手錶來改變歷史，但因為過度使用的結果，一天早起，她發現自己變成白髮蒼蒼的75歲奶奶，不管怎麼努力倒轉手錶，她都無法回到原本的青春年華，她拖著老邁的身軀、帶著青春的心靈，開始似乎無法回轉的生活，參與老人院的活動，逐步理解這個社會對老年人的歧視與差別待遇，並且對父母心懷愧疚，因為才要開始回饋父母的辛勞，她就變成中年父母的負擔了。看到這邊已經第十集了，我以為這部是部在談高齡社會與老年文化的片子，也讚嘆整個戲劇團隊願意用75歲的奶奶擔任這部戲的女主角，但第十集的結尾大大反轉了整個故事軸向，這不是奇幻影片啊！這是一部讓我眼眶湧淚、震撼不已的生命劇。

5. 不讓你的子女做任何會讓人不悅的事而使他們成為不受歡迎的人。（世俗本就是個困苦之所，給他們必要的管教與紀律，減少衝突受限的可能）
6. 在你批評這個世界的時候，先把你的房子整理好。（高喊「平等」的人本就不切實際，有人就是比較好看，比較聰明。但至少我們可以因紀律而分辨世俗的混沌而免於禍亂。）
7. 追求有意義的事，而非致勝捷徑。（有意義的事是不受短暫的生命所限制而延續，如文字、藝術、善行、挑戰；捷徑帶來的成就必不長久）
8. 說實話，至少不撒謊。（我敢於說出事實，不畏譏諷）
9. 與知識廣博的人對話。（由此，你可以從一個普通人進而成為有知識，智慧的人）
10. 說話時必須清晰有力。（你說話的能力來自你的閱讀與準備，否則沒有被聽的價值）
11. 孩子在滑板時不要去打擾他。（讓孩子們有勇氣與經驗去寫他們自己的人生篇章，面對可承受的風險，父母唯一可做的是幫助他們做準備）
12. 路上遇到隻貓，拍拍他。（在這個凶險的環境中，隨時盡可能展現你的善意，使雙方都向祥和更進一步。

在一個風和日麗，百花齊放的春天，分享這本爭議性十足的（生命的十二法則），是否能為你的春天帶來一些養份，一些警醒，或心靈上的一絲綠意？抑或與之辯駁的興致？盡信書不如無書，然而一本好書必能帶你進入思考的領域；使你一如大自然的甦醒一般，讓生命有一個全新的色彩與氣息。「思考」是我愛這個世界的方式，你的呢？

75歲的金惠子因為失智症，她的時間定向完全走樣了，她回到了25歲的年輕歲月，因為那是她最開心的生命片段，她愛上一個男人，然後結婚生子，她停留在那個時間，守護她因意外而早世的丈夫；那也是她最心碎的日子，兒子因車禍而失去一隻腳，一輩子的愧疚讓她時序錯亂地以為她的兒子是她的父親，並且以一個會撒嬌、體貼的女兒身分去彌補對兒子的心疼。原來，這是一個關於生命的故事，滿目瘡痍、千瘡百孔的苦澀生活還是能夠擠榨出一些濃郁又香醇的果汁，並且耐人尋味。

金惠子說，「最幸福的時候不是什麼偉大的日子，整個社區散發著煮飯的味道，我也在鍋裡煮一些飯，看著我剛學會走路的兒子，我們手牽手走到庭院，迎面而來剛下班的丈夫，那個時候看得到遠處的夕陽，我們都覺得，比起日出，夕陽更美。」我也能在進入老年前體會到近黃昏的夕陽有無限的美好嗎？

我會一直記得金惠子說的，「人生有幸有不幸，但能活著真好，凌晨吹來的冷空氣、花開之前吹來的香甜微風、太陽下山前散發出來的夕陽味道，沒有一天不耀眼，現在備受生活折磨的你，你有資格每天享受這些，人生有活下去的價值，不要因為充滿後悔的過去和對未來的不安，而把現在的日子毀了，請耀眼地活在當下。」願這部片子給我的觸動與領會能夠久一點，不要太快回到厭世模式，或者當我動搖的時候，我能想起平凡的幸福時刻，並且揚起好久不曾上揚的嘴角。

「孩子！我希望你快樂長大」 子女夏令營經費募集中



「我不知道那是什麼病，但我覺得它很可怕，因為自從媽媽生了病，她就會好久好久才回家，我好怕好怕，好怕她不會回家！（浩浩／國小·母親／乳癌）」

面對癌症，治療與未來不確定不僅影響病友，更衝擊家庭成員，尤其是孩子，面對父（母）罹癌，除了會有擔心、哭泣、難過、壓抑不說等情緒改變外，逾半數的子女更會異常乖巧懂事！本會副執行長戚繼玲坦言，孩子，是每位爸媽生命中最好的禮物，對罹癌的病友來說更是希望，因此為了妥善照顧每位癌友家庭的成員，本會自2005年起舉辦「1001個希望—夏令營」，盼透過遊戲與藝術的方式，在專業人員的帶領及三天兩夜的團體交流中，讓國小三到六年級的孩子從認識癌症、認識自己的情緒開始，不只學習溝通表達、建立情緒抒發管道，培養適應能力，更陪伴孩子能在父（母）罹癌過程中找到定位、自我肯定並創造價值。

2019「1001個希望—夏令營」將自7月起於北中南三地舉辦，每梯次預計25位孩子參加，但截至目前營隊服務經費尚缺4成，盼大眾捐款支持，讓每個罹癌家庭的孩子都能快樂長大！

● 募集內容

- ◆ 捐款300元／每人餐食費約300元，目前尚有175份餐食待資助。
- ◆ 捐款1,500元／每人每天住宿約1,500元，目前尚有25位待資助。
- ◆ 捐款8,000元／營隊每年提供75位孩子參加，每位需8,000元。

◎即日起捐款滿額還可把幾米隨身瓶帶回家，詳情請洽：(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《世界因為我擔心》
© by Jimmy Liao. Licensed by Jimmy S.P.A. Co., Ltd. (藍色圖騰)

2019【希望在這裡—子女夏令營服務經費】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	

需要贈品 不需要贈品

贈品寄送地址 同通訊地址 其他

捐款收據抬頭 同聯絡人 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 300元	資助一位孩子一餐的餐食費
<input type="checkbox"/> 捐款 1,500元	資助一位孩子一天的住宿費
<input type="checkbox"/> 捐款 8,000元	資助一位孩子快樂參加3天2夜的夏令營
<input type="checkbox"/> 捐款 _____元(金額自填)	作為癌友家庭子女夏令營服務經費，幫助孩子快樂成長。

備註：
● 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，數量有限，送完為止。

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(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
 郵政劃撥 戶名：財團法人癌症希望基金會 帳號：50191500
備註：子女夏令營
 全家便利超商 FamiPort/愛心捐款(並請來電告知)
 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 活動文宣(DM) 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 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「子女夏令營」。
3. 贈品與憑證收據將於捐款成功後再通過寄出。
4. 為響應環保政策，歡迎您以年度收據代辦單次收據，或提供您的身分證字號，我們將您的捐款資訊上傳稅務局，以供查詢或申報所得稅使用，謝謝！

希望有愛 牛肉涮片鍋

● 食譜出處：癌症療癒樂活美食 ● 點評：楊惠玫營養師



★ 這種快煮的牛肉片最好選擇肥瘦各半的去骨牛小排肉，坊間有各種現成而且厚薄不同的牛肉片可以選擇。

★ 牛肉片先煎過並且先盛出，可以鎖住牛肉的鮮甜味，並且防止肉片的水把湯汁弄渾濁，除了粉絲可以直接加入外，麵條、麵線都要另外煮好加入，當然也可以替換其它主食來增加飽足感，例如：糙米飯、全麥麵包、土司等。

● 材料

去骨牛小排肉片4兩、洋蔥1/2個、番茄1顆、菠菜1棵、冬粉1小把。

● 調味料

柴魚醬油適量

● 作法

1. 全部食材洗淨。洋蔥切絲、番茄切片、菠菜切小段、冬粉浸泡冷水至軟。
2. 鍋中放入一點油燒熱，將牛肉片兩面略煎一下先盛出，然後用剩下的油炒香洋蔥絲，再放入番茄略炒，加入水煮開(通常放一碗半左右)。
3. 放入冬粉、菠菜和牛肉片，並且加入柴魚醬油調味，煮滾熄火即可。

● 營養師點評

總計含有全穀雜糧類1.5份+豆魚蛋肉類2.5份+蔬菜類2.9份+油脂類2份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)(%)	脂肪 (公克)(%)	碳水化合物 (公克)(%)
858.5	20 (9.5)	67.5 (70.5)	43 (25)

1. 牛肉富含維生素B-群、鐵、肌胺酸等，可改善癌友貧血及蛋白質不足的問題。
2. 餐後再搭配水果類，即為各類食物都有攝取到的一餐。建議改以牛腱或牛排肉替代之，則餐食比例會更好。
3. 因牛小排肉本身的脂肪比例高達87%，雖有大量蔬菜調降了些許比例，但此鍋物仍屬於極高油脂的餐食，建議癌友應謹慎攝取。
4. 易有飽食感。

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分鐘就有一個人罹患癌症。
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2019年1月~4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！