

**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、侯明輝、洪志宏、曹朝榮、陳政明、潘純瀾  
董事：成佳慧、李明瑛、林志偉、邱秀滄、邱品芳、陳慕蓉、陳俊宏、彭佳慧、斯紹華、楊品虎、靳秀麗、謝政毅、簡呂明月、龐盛典  
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：蘇德輝  
執行長室：李東媛、林可璇  
副執行長：鄭凱芸、戚繼玲  
財務管理組：許麗卿、林麗姿、蔡麗卉、吳秋菊  
行政管理組：黃筱如、陳芝豫、王祥  
公共事務組：王秀米、李麗娟、王怡雯、莊子璇、陳佳慧  
研究發展組：吳智斌、吳家維、李廷婷、王嘉琳、李佩璇  
教育宣導組：蔡士敏、許怡敏、張麗雲、鄭佩芬、劉宏勳、劉惠敏、林虹汝  
病友服務組：徐春添、張文文、陳的、王地斐、林玉清、陳秋鳳、曾琳清、黃玉菁、劉秀芬、莊欣宜、吳麗瑄、邱婉婷、王詩婷、周婉琪、潘朝馨、吳佳霖、朱淑金、李世梅、陳暉婷、何麗甄、鄭雅云、陳玉蓮、蔣均晴、洪煥君、黃錫婷、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：10098 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：10098 台北市中正區臨沂街3號5樓1樓  
台中小站：40341 台中市西區民權路312號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號執行登記為雜誌交寄】

## 特別企畫

- 1版 《肺癌攻略》上線！醫病溝通不卡關！
- 2版 《百人捐髮》5年助800位癌友重拾美麗與自信

## 本期焦點

- 3版 希望情報—把握時機 癌後生育辦得到
- 4版 希望看板—帶著希望前行
- 5版 希望情報—家庭經濟支柱 醫療保險優先到位
- 6版 希望律動—淋巴水腫「夏」我一跳！
- 7版 希望日記—我與HOPE及肺癌攻略的故事
- 8版 希望有愛—助癌友向前走，再抽總價50萬好禮！

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

2019  
世界肺癌日

# 《肺癌攻略》上線！醫病溝通不卡關！



■左起台灣肺癌學會理事長陳育民、國民健康署署長王英偉、病友代表惠敏、本會董事長王正旭



■肺癌攻略LINE版示意圖

8月1日是世界肺癌日，肺癌蟬聯癌症死因榜首超過十年，發生率也居高不下。近年因肝炎防治有成、肝病發生率、死亡率下降，有醫師認為肺癌恐成為新一代國病！

不過，近年肺癌治療也有長足的進步、藥物推陳出新，即便晚期肺癌也有很好的治療成效。本會推出專為肺癌病友治療而設計的數位工具《肺癌攻略》，希望有助於克服肺癌「發現晚、治療晚」兩大困境。鼓勵癌友不要驚慌，可以善用這項工具與醫療團隊溝通、掌握治療策略。

### 發現晚、治療晚的兩大困境

台灣肺癌學會理事長陳育民醫師表示，根據2018年國人十大死因的最新統計，癌症連續37年居首位，其中，肺癌為癌症死因之首；2016年癌症登記報告更顯示，台灣每年約新增的肺病患者高達13,000多人。

臨床常見肺癌病人往往是「發現晚」、「治療晚」！陳育民解釋，由於多數肺癌好發位置周圍沒有痛覺神經，常是癌細胞已吞噬肋膜，才會感覺疼痛，或患部已產生積水，導致出現氣喘症狀才會被察覺；超過半數患者確診時已是局部轉移或晚期。

肺癌治療日新月異，愈趨複雜及個人化，效果也有顯著改善，然而仍有不少病人因知識不足和恐懼

害怕，甚至先尋求偏方而延誤治療。陳育民說，今年2月就有一位沒有抽菸習慣的50歲女士就醫時懷疑是肺腺癌，當醫師告知要切片檢查，便嚇得不願回診並拒絕治療，反而尋求傳統草藥，後來症狀更嚴重，短短四個月病情惡化、多處腦轉移，目前仍在住院治療中。

菸害是肺癌的最主要危險因子，不過近年發現，愈來愈多台灣罹患肺癌女性不吸菸，甚至超過八成、多為肺腺癌，名人鳳飛飛、舞蹈家羅曼菲都是典型案例。醫界認為可能與亞洲女性先天基因、或吸入二手菸、廚房油煙、空氣污染有關。

### 《肺癌攻略》上線 推動醫病共享決策SDM

提升病人知能，以病人為中心、相互尊重的醫病溝通是關鍵！衛生福利部國民健康署署長王英偉說，這也是為什麼國健署積極推動「醫病共享決策」(Shared Decision Making, SDM)，在醫療決策前，醫病共享各種實證根據的治療資訊，結合病人自身偏好與價值，共同參與醫療照護、達成醫療決策共識。國健署建置SDM平台，已有各地醫院針對不同疾病、醫療照護設計醫病共享決策紙本工具，頗有成效。

《肺癌攻略》的推出也正好響應國際抗癌聯盟UICC (Union for International for Cancer Control,

UICC) 今年提倡的口號：Treatment for all—罹癌皆獲治療！

本會董事長王正旭表示，為讓癌症病人與醫師有效溝通，基金會特地推動開發《肺癌攻略》，希望能成為醫病共享決策的最佳輔助工具。他指出，這項專為肺癌病友設計的治療指引是台灣首創以 LINE 智慧客服 Chatbot 為主軸的數位工具，可以協助癌友了解治療資訊，並與醫療團隊順暢溝通，基金會希望透過提升民眾知識及疾病意識，能增強能力與自信，以利及時治療及正確抗癌，也期待《肺癌攻略》能引領醫病友善溝通數位工具的風潮。

《肺癌攻略》的設計有兩種版本：除了LINE Chatbot 供病人及家屬自行使用外，另有網頁版可供醫護人員運用電腦或 iPad 引導病人或家屬使用，而且附有語音功能，方便長輩聆聽就能使用。

### 病友參與設計 望癌友安心篤定勇敢前行

《肺癌攻略》最大特點之一就是病人親身參與設計！「也許上帝覺得我還有能力承擔更大的挑戰吧」？前醫藥記者惠敏本身是肺腺癌病人，她說，自己曾是癌友家屬，也曾主跑公衛及醫藥新聞，自嘲「也算是半個癌症專家」，但在發現罹患肺腺癌和住院期間，深深感受到在治療決策上的手忙腳亂，「肺癌這個不速之客不簡單！」。

惠敏比喻，《肺癌攻略》像是簡易版的數位武功祕笈，為了讓肺癌病友及家屬更親近使用，本會特地請來台灣當紅文創公仔 Kuroro 代言，「應該是目前最可愛的 SDM 數位工具了」！只須在 LINE 上加入《肺癌攻略》為好友，Kuroro 就在 LINE 上的聊天頁面，一步步帶領病友理解治療路徑、選項，便於與醫療團隊溝通、討論最適合的治療方式。期待由《肺癌攻略》讓更多肺癌病友先了解它，也才好對付它，在對抗肺癌的漫長路上，安心篤定勇敢前行。



肺癌攻略  
網頁版



肺癌攻略  
LINE版



# 捐髮力量不容小覷！《百人捐髮》5年助800位癌友重拾美麗與自信



■為挺癌友，500人齊聚一堂。



■捐款創新高！安致動資公益信託社會福利基金持續攜手王陳靜文慈善基金會、胡笙音樂藝術中心支持假髮經費。



■捐髮屢創新高，126位捐髮人齊剪髮。



■為促成百人捐髮，AROMASE艾瑪絲洗髮精、陽昇國際企業、數位魔方科技、傳愛台灣義剪團、沐月髮型藝術-金鑽髮型、葡眾企業出錢出力捐物不遺餘力。



「癌症≠絕症，但抗癌要成功，除了醫療還需強大的心理支持」為製作千頂假髮助癌友重拾美麗與自信，本會年度盛事《百人捐髮》6/30在台北三創再次登場，此次除了愛心企業捐款支持、70位美髮師義務響應，百位捐髮人中更有20位今年是第2次參加！

## 賭上游泳選手生涯，14歲泳將美少女9年捐髮不言悔！

「長髮對游泳選手是禁忌！增加阻力、泳帽穿戴易使蛙鏡脫落都是影響分數關鍵！」但為助癌友，全中運200公尺蝶泳排名第11名的選手徐子硯卻堅持留髮，即使曾因長髮喪失中區200公尺自由式賽事資格，但她仍不顧教練警告一捐再捐，還因為怕泳池含氯量過高影響髮質，留髮時更比別人注意保養，而這樣不顧一切堅持的她說「頭

髮剪了還會再長，比賽輸了下次再努力，但癌友的生命未必有重來的機會。」

## 忍受旁人性向質疑，小暖男助癌友留髮堅持到底！

「男性留髮不容易，尤其學齡期的男孩！懵懂不知的同儕、傳統觀念的長輩、甚至旁人的流言蜚語都是長髮是否留成的關鍵！」但7歲昱霖與9歲承澤卻從未放棄，即使過程中被叫妹妹、被質疑性向，但他們都沒有打消留髮念頭，不只蓄留3年，更承諾這次捐完要繼續留，因為「要幫助的人還有很多！」

## 經歷過更懂得！走過生死關頭，血癌病友捐新生髮助同路人！

「留髮，對治療中的癌友是不敢想的期待，尤

其長髮！藥物或治療影響是否會再生髮、治療過程是否順利，以及不確定的抗癌結果都是影響！」幾度因為抗癌而被發病危通知的血癌病友素如，在走過父母相繼過世以及求生不得，求死不能的治療路後，選擇把從零長起的頭髮留長，更在第5屆《百人捐髮》捐出，希望透由頭髮將自己現在健康活著的祝福送給更多癌友。

## 假髮募款不容易！但百人捐髮募款卻創新高！

「我不想和別人不一樣，我更不想像個病人」一語道出癌友心聲！為了募假髮助癌友積極治療，自2015年舉辦至今的《百人捐髮》除了參與人數屢創新高，捐款金額也從第一屆入不敷出，到今年首次破百萬！讓累積近2萬公分的頭髮，能順利製成800頂假髮，陪伴最少800位病友走過治療路。

本會執行長蘇連瓊表示，要完成一場《百人捐髮》不容易，但大家不僅不計較簡陋的場地、需要久候的時間，當知道我們假髮製作費嚴重不足時，不只捐髮人願意捐出自己頭髮的製作費，甚至許多愛心企業透由不同的方式來支持活動的進行，無論是用音樂幫我們募款、無償提供遊樂設備，或是贊助商品做為捐髮人及設計師贈品，對我們來說都是無比珍貴的祝福，讓我們能有力量伴更多癌友重拾美麗與自信！

本會「千頂假髮助癌友」募集計畫自公布停止收髮後，截至今年6月，基金會共收到2,232,810元捐款，並已將4000多束頭髮做成假髮！但目前仍有4萬多束捐髮需要盡快製成假髮，為不讓捐髮白費，誠懇期盼您捐款接力，讓頭髮都能成為力量！

◎捐款詳情請至官網「假髮捐助一捐助製作費」或電洽(02)3322-6287分機127(專款專用，請務必註明「假髮」)



# 把握時機 癌後生育辦得到

「那個時候很急，馬上就要做化療，當下我就堅持、覺得凍卵是買一個保障，雖然不一定會用到，可是會讓自己的心情比較好一點。」

近10年來，在癌症治療藥物及科技日新月異下，罹癌後存活率從40%到56.69%，共計上升近17%，癌症治療也已從能否存活，轉變為提升生活品質。近年來國際研究也發現，因罹癌年齡的差異，年輕者與年長者對於癌後生育功能受影響，有著相當不同的身心衝擊。

再者，患癌部位的不同像是卵巢癌、子宮內膜癌、子宮頸癌、睪丸癌等，就直接影響生育功能；也依據癌別及治療的不同，接受手術、化療、放療、抗賀爾蒙治療等，也會造成短期性或永久性的生育失能差異。

「知道治療的影響後，覺得自己以後不可能再

生小孩了衝擊好大，但起碼要趕快想一個辦法，看可不可以救救看……但不知道從哪裡開始問起，所以變有點像是四處問，但又都不是找到跟我類似狀況的資訊，覺得非常的氣餒。」

「一開始做完化療，甚至是治癒出院後，就內心上來講，其實存在著某種層面的自卑，因為畢竟已經跟別人不一樣了。那當然最大的一點其實就是恐懼，因為不知道到底能不能生小孩以及生的小孩是否健康……」

關於生育保存的選擇與否，時機點確實最為重要；癌友在就醫的經驗中，僅有部分醫療人員會在討論治療計畫的過程中，評估治療可能會影響生育功能時，多進一步了解病友年齡、過去生育與否、目前懷孕計畫等初步資訊後，對想要進行生育保存的病友，協助轉介到婦產科或生殖科進

行生育保存。但實際上，在罹癌當下，病友或家屬都可能因受疾病的衝擊在混亂的情緒中無法考慮太多，且生育的議題也不單單只是生理的議題，更是關係到對人生的規劃及家庭的想法。治療所造成的不孕，也因為功能的減少或喪失，到部分因手術而導致身體心像的改變，對病友而言，社會、心理的困擾也不在少數。這也就是美國臨床腫瘤醫學會在其生育保存實務指南中，強調在此議題上，建議社會心理相關專業人員也一起加入治療團隊中的原因。

雖然在台灣，造成生育率低迷的原因有許多，癌症病友中有此需求的也非多數，但也因為愈少人關注及談論，愈顯此事容易被忽略。而本會注意到了這樣的需要，從2013年開始關注癌友生育健康議題，在過去幾年我們做了許多的準備，包含蒐集國內外資料、訪談醫療人員及病友、進行生育決策經驗研究等，希望踏穩基石後，將此議題的倡議做得更深更廣。

## 基因檢測 懶人包



**1 什麼是基因檢測?**

基因檢測(Genetic Test)是透過研究染色體結構和DNA序列，評估是否可能得到遺傳性疾病或病人具有那些特定基因突變，以找出適合的藥物與治療方法。

**2 為什麼要做基因檢測**

基因檢測的功用可以對一般民眾作癌症風險預測評估，以瞭解罹癌風險高低，及是否帶有遺傳性癌症的基因突變。

一般民眾

**3 為什麼要做基因檢測**

對於確診的癌友來說，基因檢測的目的是以癌細胞基因資訊來幫助醫師找出適合的治療方式，像是要用那種藥物治療？甚至評估治療可能的副作用或藥物劑量。

癌症病人

**4 基因檢測的種類**

**癌症病人**

- 1 單基因檢測** 一次檢測一個基因，優點是價錢便宜，但能提供的資訊有限。例如肺腺癌的EGFR基因檢測。
- 2 數十個基因檢測** 一次檢測數十個基因，可提供的用藥參考資訊，包含：標靶治療及免疫治療(MSI檢測)。
- 3 廣泛型(全方位)基因檢測** 一次檢測和高症高度相關的400個基因，可提供的用藥參考資訊，包含：化學治療/賀爾蒙治療/標靶治療及免疫治療(MSI及TMB檢測)。

**5 癌友想做基因檢測 要怎麼跟醫生討論?**

1. 我的情況需要做基因檢測嗎?
2. 基因檢測對我的治療有什麼幫助?
3. 該怎麼做基因檢測?

有任何問題請撥打  
癌症希望基金會免費諮詢專線  
0809-010-580



## 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。



## 【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127。





# 帶著希望前行



95年罹患乳癌的雅婷（化名），她的先生在罹癌前的幾個月因為精神障礙頻繁進出醫院，爾後雅婷一個人要照顧先生和兩個僅國小的女兒。經歷兩次復發，

## 希望寶盒

學名：Pertuzumab 商品名：Perjeta

中文名：賀疾妥

### ●作用

為標靶藥物，可以和乳癌細胞表面過度表現的HER2蛋白質做結合，進而抑制癌細胞的生長。

### ●給藥途徑

靜脈注射。

### ●適應症

1. 與標靶藥物「賀癌平」及化療藥物「歐洲紫杉醇」併用治療於HER2蛋白質過度表現且乳癌轉移未曾使用過抗HER2標靶藥物的乳癌病人。
2. 可當術前輔助治療，適用於HER2過度表現，早期乳癌（腫瘤直徑大於2公分或淋巴結感染）的病患；術

至今仍持續治療13年，隨著兩個孩子從國小慢慢成人，雅婷也漸漸放下照顧孩子的重擔，專心照顧自己。回想起確診後的兩年，曾經帶著孩子來參加基金會的親子營，對雅婷來說是個難得的小旅行，忙碌於治療與家庭經濟的她，難有餘力帶著孩子出遊，親子營留下的照片，仍放在家中的一角，即使已是10年前參加的親子營，當時與孩子的互動、留下的記憶就像照進一道暖陽，為之感動與喜悅。

長期的治療，使得家中經濟逐漸吃緊，兩個孩子也用自己的方式，分擔雅婷的辛苦，從103年開始，兩個姊妹接續獲得本會的獎助學金，兩姊妹沒有為自己留下零用，全數交給雅婷用在家中開銷，不多的金額，但對家庭來說不無小補。「需要的就是這種很實質的幫助，不管是在經濟的分擔或是對治療的認識。」而除了申請各處的獎學金，孩子也在學校工讀，盡量降

低家庭經濟壓力。

因為腫瘤的頑強，雅婷經歷各種不同的藥物，每一次的更換藥物，總不免讓雅婷有些擔心，不知道即將面對什麼樣的副作用。「對治療方式或是藥物能多一點知識，就會多一些安心」，基金會的諮詢專線，對雅婷來說多點安心。遇到醫師更換藥物，雅婷總會先透過電話，請護理師幫忙解惑，掌握藥物可能的影響與因應方式，為可能產生身體不適，有些心理準備，也比較能讓自己明確的知道能做些什麼。

擔子太重，一個人背不了。堅定的信仰也幫助雅婷度過種種生活的難關，床頭的一本聖經，為雅婷帶了膽量和勇氣、希望與信心。佩服雅婷在面對每一次的疾病變化，仍能保持內心的力量與安定，雅婷說，「疾病帶來的挑戰不少，珍惜上天和大家的愛心協助，讓我繼續帶著希望與勇氣前行。」

後輔助治療適用於HER2過度表現且具有高復發風險（淋巴結轉移）之早期乳癌病患。

### ●可能的副作用

腹瀉、便秘、噁心、嘔吐、疲倦、紅血球數量減少、失去食慾、腹痛、心臟功能降低、手腳或腹部腫脹、關節痛、紅疹、過敏反應。

### ●健保給付條件

1. 賀疾妥、賀癌平及歐洲紫杉醇併用於治療HER2過度表現及未曾使用抗HER2藥物的轉移性乳癌的病人。
2. 須經「健保署事前審查」核准後才可使用，核准後每18週須檢附療效評估資料再次申請，若疾病有惡化情形即不應再行申請，每位病人至多給付18個月為限。

### ●注意事項

1. 賀疾妥不會單獨被使用，當與歐洲紫杉醇及賀癌平併

用時，就會出現化學治療相關副作用。

2. 注意藥物過敏反應：施打過程中若發生紅疹、頭暈頭痛、呼吸困難等症狀請立刻告知醫護人員。
3. 當停止與化療藥物歐洲紫杉醇併用時，易出現腹瀉、疲倦、紅疹。
  - ① 腹瀉：採少量多餐，攝取清淡飲食、避免攝取高纖及產氣食物須注意水份及電解質的補充。
  - ② 疲倦：可攝取高熱量、高蛋白食物、多喝水、採規律的生活習慣、每天保持適量和規律運動、採用非藥物治療及藥物治療。
  - ③ 紅疹：採溫和清潔、加強保濕、徹底防曬，勿自行塗抹藥膏，就診時請告知醫師。
4. 用藥期間醫生會監測您的心臟功能，若您有心律不整、胸痛、水腫或體重快速增加等症狀請立刻連絡醫生。

學名：Regorafenib 商品名：Stivarga

中文名：癌瑞格

### ●作用

標靶藥物，干擾腫瘤細胞內訊息傳遞，而抑制腫瘤細胞血管增生。

### ●給藥途徑

口服。

### ●常見副作用

手、腳皮膚疼痛、發紅、腫脹、起水泡或脫皮；高血壓；腹瀉；疲倦；紅疹。

### ●健保給付規定

1. 肝細胞癌：曾接受 sorafenib 治療失敗後轉移性或無法手術切除且不適合同部治療或局部治療失敗

肝功能指標 Child Pugh A 晚期肝細胞癌成人患者。（108/6/1健保通過）

2. 轉移性大腸直腸癌：曾接受過 5-FU、Oxalipl、Campto 為基礎的化療與抗血管內皮生長因子療法；若K-ras為原生型（wild type），則需接受過抗表皮生長因子受體（Anti-EGFR）療法之轉移性大腸直腸癌患者。
3. 胃腸道間質瘤：曾接受一、二線標靶治療的局部晚期、無法切除或轉移性的胃腸道間質瘤患者。
4. 上述皆須經「健保署事前審查」核准後才可使用，使用時間視再次申請時提出客觀證據（如：影像學）證實無惡化，才可繼續使用。

### ●注意事項

1. 副作用嚴重度和使用劑量有關，請務必讓醫護人員了解您的現況，不要自行減藥。

2. 手足皮膚反應：短暫冰敷，每次約15~20分鐘可以緩解疼痛；使用乳液保濕。
3. 服藥時須配合低脂餐，請與營養師討論合適餐點配搭。
4. 每天固定時間服藥，忘記吃藥時，不可同一天重新服用。
5. 至少每周量一次血壓並且記錄，回診時要讓醫療人員掌握狀況。
6. 觀察排便顏色，若有黑便、不明原因劇烈腹部絞痛、須馬上告知醫護人員
7. 治療期間醫師會做密集的肝功能檢測，若自我觀察發現皮膚變黃、尿液變咖啡色也請主動告知醫護人員。

## 希望看板

2019年8月~2019年11月 希望小站 活動訊息

台北希望小站		台中希望小站		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	10月28日 (週一)	芳療講座 地點：台北希望小站	9月21日 (週六)	認識病人自主權利法 地點：台中希望小站
8月24日 (週六)	個人化醫療-基因檢測、飲食調理 地點：台北希望小站	11月2日 (週六)	珍姊妹俱樂部 地點：台北希望小站	10月22日 (週二)	邵肇政抗癌分享會 地點：梧棲聖綜合醫院
9月7日 (週六)	社心講座-癌後角色適應 地點：台北希望小站	11月23日 (週六)	營養補給班 地點：台北希望小站	10月26日 (週六)	營養補給班 地點：台中榮民總醫院
9月7日 (週六)	胃癌病友會-中醫調理與食譜分享 地點：台北希望小站	11月23日 (週六)	多發性骨髓瘤病友會 地點：台北希望小站	高雄希望小站	
9月7日 (週六)	淋巴瘤學習營 地點：兼友人文講堂 (台北市公園路30號10樓)	11月23日 (週六)	胃癌學習營 地點：兼友人文講堂 (台北市公園路30號10樓)		
9月20日 (週五)	社會福利與財務規劃 地點：慈生公醫院	11月30日 (週六)	社心講座-親密關係 地點：台北希望小站	8月16日 (週五)	珍姊妹俱樂部-談骨質疏鬆 地點：高雄希望小站
9月21日 (週六)	癌知講座-標靶及免疫治療趨勢・治療副作用照護 地點：台北希望小站	台中希望小站		8月17日 (週六)	淋巴瘤學習營 地點：義大醫院
9月28日 (週六)	運動健康美-淋巴水腫日常自我照護 地點：台北希望小站	8月10日 (週六)	大腸經俱樂部-夏日沙拉義大利麵 地點：台中希望小站	8月27日 (週二)	基因檢測講座-客製化醫療 地點：高雄希望小站
10月1日-11月5日 (每週二，連續六週)	千面女郎-乳癌病友教育性支持團體 地點：台北希望小站	8月22日-9月12日 (每週四，連續四週)	我的肺日記-肺病病友教育性支持團體 地點：台中希望小站	9月3日-10月8日 (每週二，連續六週)	千面女郎-乳癌病友教育性支持團體 地點：高雄希望小站
10月18日 (週五)	營養補給班 地點：台北希望小站	9月4日 (週三)	心靈照顧系列-我的親密關係怎麼了？ 地點：台中希望小站	9月18日-10月9日 (每週三，連續四週)	我的肺日記-肺病病友教育性支持團體 地點：高雄希望小站
10月19日 (週六)	臨終生命教育講座 地點：台北希望小站	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	9月20日 (週五)	中醫講座-換季調理 地點：高雄希望小站
10月26日 (週六)	中醫講座-癌症中醫調理 地點：台北希望小站	9月16日 (週一)	基因檢測講座-客製化醫療 地點：台中希望小站	10月15日 (週二)	更年期照顧面面觀 地點：高雄希望小站
		9月18日 (週三)	疼痛控制，好好生活 地點：台中希望小站	10月17日-11月21日 (每週四，連續六週)	親密關係情緒支持團體 地點：高雄希望小站
				10月19日 (週六)	營養補給班 地點：國軍高雄總醫院
				10月23日 (週三)	邵肇政抗癌分享會 地點：高雄長庚紀念醫院
				10月25日 (週五)	運動講座 地點：高雄希望小站
				10月26日 (週六上午)	神經內分泌腫瘤病友會-中醫調理與養生 地點：高雄希望小站
				10月26日 (週六下午)	營養補給班 地點：高雄希望小站
				10月29日 (週二)	癌症治療副作用照護講座 地點：高雄希望小站
				11月2日 (週六上午)	胃癌病友會-一人一菜，營養師飲食調整教學 地點：高雄希望小站
				11月5日 (週二)	烹飪講座-冬季養生調理 地點：高雄希望小站
				11月9日 (週六)	08愛俱樂部 地點：高雄希望小站
				11月16日 (週六)	保險權益停看聽 地點：高雄希望小站
				11月19日 (週二)	破解睡眠用藥迷思 地點：高雄希望小站
				11月30日 (週六)	多發性骨髓瘤病友會-談保腎之道 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





# 家庭經濟支柱 醫療保險優先到位

## 經濟重擔沉甸甸 三明治族苦哈哈

根據人力銀行所做的統計，面對工作、家庭以及生活當中佈滿柴米油鹽大小事的三明治族群們，有88.2%的家庭為雙薪家庭，其中有70%還需撫養照顧長輩；估計平均家庭每個月收入要達十萬元，才有能力生養一個小孩，財務吃緊程度可見一斑（註）。要維持一個家庭的正常運作，財務的審慎規劃是絕對必要的，因為你永遠也不知道，詭譎多變的人生，下一秒投的會是直球還是變化球。

## 抗癌之路漫長 龐大支出沉重負擔

40多歲的康先生，是一個孩子的爸爸，家中還有一雙八十歲的老父老母，兩夫妻一起打拼，生活過得還算充裕。康先生的身體很健康，一年用不到幾次健保卡，總認為保險是種「商業詐騙」，所以從來沒有過想要買保險的念頭，日子也就這麼一天一天的過去。

3年前的一次健康檢查，康先生居然被診斷罹患肺癌第四期，漫長的抗癌之路就此展開。康先生前後一共換過好幾種藥物，從健保給付的得舒緩、新

銳澤、紫杉醇，到每個月得自費5萬元的癌思停、妥復克，抗藥性逼得康先生需要不斷換藥，最後甚至得使用標靶藥物治療，像是泰格莎一個月就要自費16萬元，再加上留職停薪抗癌一年的收入損失，治療過程當中的財務重擔算一算高達200萬元！只出不進、坐吃山空的恐懼感和龐大經濟壓力已造成自己和家人沉重負擔。

## 仔細審閱保單內容 依需求變動保單規劃

從康先生的親身經歷可以發現，癌症已隨著醫療技術持續進步而有慢性化病的趨勢，病友及家屬都要有與癌症長期抗戰的準備。專家建議可藉由保險規劃來轉嫁罹癌的經濟風險，讓病友及家人擁有最強大的後盾與支援。

傳統的癌症險多為日額型給付，針對各抗癌療程提供個別補助金，但保障內容並沒有隨著醫療進步而與時俱進，病友所能拿到的補助金額通常有限，無法滿足如質子刀等新型手術或標靶藥物、免疫療法等新先進醫療方式需求。因此，在規劃癌症保障時，最重要的是先確保有足夠的保障額度。專家建議可

選擇提供一次性給付的癌症險，萬一不幸罹病，整筆給付的保障補助不僅能讓病患及家屬在抗癌前期有足夠資金積極投入治療，也有更多彈性選擇適合自己的治療方式，同時也能兼顧看護及營養補給所需，或是補貼治療休養期間工作中斷的收入損失，是抗癌路上最有力的支援。

依上述康先生的案例來看，考量罹癌後的高額醫療費用及工作損失，專家建議規劃200萬保障額度，同時可依個人預算及需求選擇不同保險方案，以35歲的家庭經濟支柱為例：

●若預算有限：可優先考量一年期癌症險，200萬保障每年保費約9,000元，不過要留意續期的保費會隨著年齡增長不斷提高。

●若預算較充裕：可以考慮定期癌症險（如10年期），優點是保費固定，每年約在14,000元左右。

透過事先的保障規劃來轉嫁風險，就能讓家有老小的三明治族群們若真的不幸遇到人生大曲球時，能夠抬頭挺胸、無後顧之憂地面對了。（感謝康健人壽提供專業資訊）

資料來源：

（註）Yes123求職網2018年4月上班族生養育計畫調查  
[https://www.yes123.com.tw/admin/white\\_paper/article.asp?id=20180403201806](https://www.yes123.com.tw/admin/white_paper/article.asp?id=20180403201806)

## 希望診脈

# 中醫緩解癌症治療副作用

文／陳忠淵



雷射針灸應用在乳癌手術後淋巴水腫。



足三里灸應用在化療後免疫力低下患者。

入性「雷射針灸」以疏經活絡皆可以有效改善。

## ●化療副作用

是藥三分毒，何況是可以殺死癌細胞的強力化學藥劑，所以不同化療藥物在全身造成的副作用也是五花八門，但胃口差、噁心嘔吐卻是多數人皆經歷過的夢魘。除了

中醫師應用藥物及穴位刺激以緩解其消化道副作用外。也會建議患者詳查噁心時機，若是食後或喝水後噁心加重者，會建議飲食增加薑絲以暖胃利濕止吐；反之若空腹噁心、食後稍緩者，則可選擇酸梅或烏梅食療以平肝止嘔。或過了嘔吐期後胃口仍無法恢復者，搭配豬肚四神湯食療亦有助於健脾胃。而若有化療後白血球不足免疫力低下的情形，常會重用黃耆以增進免疫力，再搭配艾草溫灸足三里穴，可減少患者常因白血球不足暫停化療的比例。

## ●放療副作用

放射線治療在中醫角度就是個熱毒，照射後的黏膜破損、皮膚灼傷纖維化都是很棘手的問題，故預

防更重於治療，放療期間會要求患者在熱證出現之前就多服用涼性食材如綠豆水、椰子水等等。中藥材也會選用沙參、麥門冬、蒲公英等藥材滋陰清熱預防黏膜損傷。整合食療預防與藥物介入，放療後遺症出現機率就可以減到最低。

## 中西合作·提升癌症存活率

在近代研究中，不少中藥材被證明具有抑制癌細胞長生功效，如白花蛇舌草、半枝蓮、靈芝、牛樟芝、薑黃等等。近年發表的多篇台灣健保資料庫分析發現，患者經化療後若持續中西合併治療，與純西醫治療相比確實可顯著降低死亡率，推測除了是因為中藥能改善放化療副作用，使癌症療程順利完成、提升免疫力減低後續感染風險，與部份中藥材可抑制癌細胞生長有關。但仍要強調，抗癌中草藥雖然細胞與動物實驗可見其抑癌作用，但卻非中醫抗癌唯一角色，且抗癌祛邪能力還是以西醫治療為長，若一味把抗癌青草藥等當作保健藥使用，不顧身體與藥物的寒熱偏性，終只會傷身正得其反。

建議若有中藥服用、青草偏方或併發症治療的疑問，應諮詢專業中醫師，讓兩個醫師分別從中西角度給你最好的選項，抗癌之路也會更平順。

## 陳忠淵 小檔案

現職：高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫部內科主任



影音小學堂

## 中醫會診對付癌症治療副作用

隨著多數癌症存活期提升，各個滅癌手段背後的副作用也成了不可逃避的課題。但在現代醫學發明更好的處理手段前，多數副作用只能靠病友們自己獨自面對，少數甚至為此放棄抗癌療程。但其實很多苦痛在尋求專業中醫的介入下是無需隱忍的。

## ●手術後遺症

罹癌後手術幾乎是每位病友必經過程，但在手術後，因為傷口周邊筋膜沾黏，皮膚與肌肉之間的可塑性消失、循環不良導致長期「癢、麻、緊、痛」，而會診中醫師應用簡單針灸，或畏針刺者選用非侵

## 希望小舖



## 「別怕！我挺你」T恤 全新改版!

團購價  
399元

為募集癌友假髮製作經費，2018年廣受好評並熱銷千件的「別怕！我挺你」T恤再度來襲！除了「我挺你娃娃」圖樣，輕薄設計、以及腰身、無腰身與兒童8種尺寸可選擇外，2019年更首度推出399元團購價（認購3件以上），盼每位穿上T恤挺癌友的您，能穿的更舒適、更有型，更沒有負擔！

想助捐髮盡速製成假髮？想要為癌友發聲？現在就認購，並與〔黃嘉千×夏天〕一起大聲說，癌友！別怕，我們挺你！

◎團購（3件以上）請至本會官網《最新消息》填寫認購單並傳真至(02)3322-1719

◎欲認購單件可至希望小舖<https://ppt.cc/fQAYax>





# 上肢動一動，水腫遠離我

文／王柏堯



1. 大鵬展翅

■動作一：大鵬展翅  
動作要領：雙手水平打開，手腕翹起，維持10~15秒。



2. 手心手背

■動作二：手心手背  
動作要領：雙手伸直，手掌反覆翻，10~15下。



3. 雙手摸肩

■動作三：雙手摸肩  
動作要領：雙肘彎曲，手指觸碰肩膀，二頭肌用力，維持10~15秒。



4. 握拳捏捏

■動作四：握拳捏捏  
動作要領：雙手伸直，手部握拳放鬆，反覆10~15下。



5. 彈力帶前拉

■動作五：彈力帶前拉  
動作要領：使用彈力帶一條，在胸前拉開，維持10~15秒，注意彈力帶勿過緊。

乳癌的癌友最常碰到的手部困擾就是水腫與關節的僵硬。由於乳癌的手術常會移除上肢的淋巴結，淋巴結就如同抽水站一樣，掌控淋巴循環，一旦抽水站壞了，自然就會造成積水，手部亦然，淋巴結移除之後，手部就容易有水腫的風險。這兩點發生的比例不算太低，大約兩成的癌友會發生以上的狀況，而嚴重度會依個人的體質、保養的狀況而有所不同。有些人只是輕度的僵硬或水腫，有些人會造成嚴重的腫脹、肩關節角度受限，進而引發手功能的受損，導致日常生活的不便。水腫的問題隨著外科手術的進步以及病人衛教意識抬頭，其實有逐漸下降的趨勢，所以也說明著只要透過良好正確的保養觀念，就可以有效的控制水腫的問題，而生活的習慣與維持基本的運動量就顯得非常重要。

## 運動與淋巴水腫

許多癌友都會聽聞，靠著運動可以控制與改善水

腫的問題，的確如此，因為上肢運動時，可以增加關節角度，搭配阻力運動時，更可以增加肌肉的收縮與力量，有利於水腫的改善。但是還是有幾點需要大家留意。

## 運動注意事項

1. 請先尋求主治醫師的同意
2. 留意關節角度，切勿勉強。
3. 阻力或重量訓練時，重量勿過重（建議以輕阻力的彈力帶開始）。
4. 勿過度訓練
5. 若感到不適，請暫停。

## 可嘗試的上肢運動

上肢運動可以用上圖1~5的五個動作來操作，請大家跟著照片示範一起動作！

## 結語

運動可以有效改善淋巴水腫的問題，希望大家可以慢慢開始嘗試，提醒一下，還是需要諮詢您的醫師，確認無其他顧慮後，就可以放心的運動，運動時謹記上述的幾個原則與重點，我相信大家都能夠獲得良好的成效，保持活動量，水腫遠離我！

## 乳癌運動處方

癌症希望基金會與50+健身營合作，設計出適合乳癌病友做的運動，由初階到進階，有興趣的乳癌病友，快掃QR code跟著教練動起來吧！



## 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

# 淋巴水腫「夏」我一跳！

文／彭微涵



■乳癌術後患者因天氣炎熱，導致逐漸出現淋巴水腫。

「熱」是常見的淋巴水腫風險之一！有接受過淋巴結廓清、以及放射線治療的癌友，都要做好消暑防腫的工作。

「夏天」本身並不是急性淋巴水腫的直接原因，但是炎熱環境、活動頻繁、甚至很多被忽略的熱禁忌，更需要避免。

## 「熱」是淋巴水腫禁忌原因

血管遇熱時會擴張，使大量液體循環流入肢體；「淋巴系統」是負責將組織液／淋巴液運輸回心臟的網路，因此正常的人體中，這些循環都能夠充分排出，達到全體的體液平衡、體溫恆定，也就不太會造成淋巴水腫。

但癌症療程會連帶傷及淋巴系統—淋巴結廓清使淋巴循環中斷、放射線會傷害照射區域的淋巴管；癌友淋巴系統功能不如以往，無法消化高熱創造出來的旺盛循環，凡是剩餘的、沒有回流的體液與淋巴液，囤積在患處成為淋巴水腫。

故有時醫生會叮嚀勿熱敷淋巴結摘除處、不要任意泡湯，也是出自這個考量。

## 夏天要特別注意「熱」事件

凡是愈高溫的物質或活動、從事愈久時間、愈多

身體部位接觸熱源，就會接受到更多熱能，淋巴系統的負擔也就更高。

- 直接接觸熱的物質或熱氣  
例如：熱敷、熱水袋、泡湯、三溫暖、過熱的熱水澡、岩盤浴、蒸汽室
- 靠近熱源或處於高熱環境  
例如：烹飪、燒金紙、烤箱、熱瑜珈教室、強烈或長時間的日曬

外來的熱也可能刺激皮膚，因此造成肢體發炎！發炎與水腫會相輔相成，囤積淋巴的肢體容易引發病變，發炎又會帶來進一步腫脹，不可不慎。

## 「熱」引起淋巴水腫該怎辦？

活動時請注意參與狀況，藉此判斷身體可以承受多少熱能，做為未來參考：

- 做了多久？
- 溫度幾度？（如水溫、室內溫度）

- 哪裡接觸到熱？（如全身、患處、遠離患部的某處）
- 事後有沒有腫脹感或皮膚反應？
- 承上，後續是採取什麼措施讓狀況緩解？

如果大事不妙，感覺淋巴水腫要來了，該怎麼做呢：

- 暫停活動、離開熱處，若水腫反應輕微可以藉此緩解。
- 降溫，例如沖涼、冷敷、待在冷氣房。（冰敷有時會引起身體緊繃，請注意溫度）
- 水腫反應明顯，盡速前往復健科。
- 若有發炎徵兆，請直接前往急診。
- 未來從事相同活動時，請全程佩戴壓力衣物來壓制水腫。夏天蚊蟲肆虐時，壓力衣物也可以當作皮膚保護。

水腫風險人人不同，但都能夠量身規劃保健策略，請與醫師或治療師討論個人化的應對措施！

## 彭微涵 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



## 書名：照顧，不必一個人硬撐！

◎作者：橋中今日子 ◎作者：莊雅琇  
◎出版社：原水文化

日本照護者Mental Care協會會長橋中今日子分享21年來，獨自照顧失智的祖母、重度身障的母親和智能障礙的弟弟，以及兼顧醫院繁重工作的照護經驗、心得與實用技巧。



希望日記

# 我與HOPE及肺癌攻略的故事

文／劉惠敏



2017年12月，因為嚴重頭痛，朋友送我掛急診，沒想到在醫院這一待就是49天，我被診斷為肺腺癌腦轉移，也就是一肺腺癌四期。

在「癌友」這個身份之前，我是醫藥記者。前幾年為了照顧老爸，我離開報社做個自由撰稿人，採訪、寫作、主持，也兼職教瑜珈，生活依舊忙碌。實際上，早在15、16歲時，我也曾住過癌症病房，陪伴罹患乳癌的母親，直到她過世。之後跑新聞認識了許多癌症病友和醫療團隊，對癌症也不算陌生。

沒想到癌症還是找上了不抽菸、愛運動、飲食也還算節制的我，而且一發現就是第四期，不是只有我意外，我身邊的朋友都感到很意外。

也許上帝覺得我還有能力承擔更大的挑戰吧？

其實我並不恐懼死亡，因為很早認識癌症，我一出社會就買了癌症險、醫療險，也留意家族史，留意婦科癌症的可能。沒想到發現罹癌的當下，我得面對最無法忍受的失能風險，尤其當時嚴重腦水腫，甚至連表達能力都出問題。幸運地，在醫療團隊的協助下，透過放療和標靶藥物，控制了腫瘤。

希望樂活

## 翡冷翠的永恆

文／Ms.Alice



相隔不到半年的时间，再度歐遊，只因文藝復興之都佛羅倫斯（翡冷翠）引我無盡的思念與渴慕。

說到文藝復興，不能不提的就是麥迪奇（Medici）家族。在歷經了數百年謹慎、低調的經營後，終於在15世紀大放異彩，不僅在銀行界叱吒風雲，更在文化界大力資助藝術、文學家，如達文西、米開朗基羅、布魯列涅斯基（百花大教堂的建築師）等至今仍被傳頌研究的大師，並參與維護佛羅倫斯免於城邦戰爭的政治工作，戮力維繫和平。在希臘古籍中尋求智慧，在古建築中找尋靈感與技能，讓歐洲得以從黑暗時代迎向光明。整個歐洲受到她的影響方方面面，的確是無遠弗屆，至今不滅。（花園、芭蕾、繪畫、科學、軍器、文學、哲學，處處見其蹤跡。）

（花園、芭蕾、繪畫、科學、軍器、文學、哲學，處處見其蹤跡。）

希望劇院

## 什麼時候才可以玩？

文／鄭凱芸

圖／陳秋鳳 提供



孩子很純真，總是誠實地展現他們的喜惡，所以他們的純真也容易傷人。記得兒子三歲的時候，帶他去自助餐，他指著在點餐的女性保全問：「她是胖警察嗎？」我嚇了一跳，直覺擔心對方聽到他的聲音，假裝沒事繼續排隊，他繼續問：「媽咪，她是胖警察嗎？」我最後只能將他帶離現場告訴他，這樣稱呼別人很沒禮貌，他說：「所以她是胖警察。」我知道兒子完全沒有惡意，但如果那位女保全聽到的話，很可能覺得不舒服。孩子的純真很傷人。

別人很沒禮貌，他說：「所以她是胖警察。」我知道兒子完全沒有惡意，但如果那位女保全聽到的話，很可能覺得不舒服。孩子的純真很傷人。

在看韓國電影「我們的世界」時，我更確定了看似單純的孩子，其實有好多複雜的心思。善兒是個安靜平凡的女生，她生在一個四口之家，除了父母，還有一個念幼兒園的弟弟，家庭並不富裕，但生活平穩，家庭關係和樂。她不是一個太有存在感的女生，外貌、學業、體育，都不出眾，常常是班上幾個較出風頭的女同學嘲弄的對象。學期結束時，善兒遇到了下學期即將轉到班上的智雅，因為人生地不熟，善兒成為智雅在新環境的第一個朋友，她們一起度過了愉快的暑假。但好景不長，開學後，智雅明顯地疏離善兒，反而跟常常欺負善兒的那群女學生成為好朋友。善兒一直耿耿於懷與智雅間的友誼變調，她不知道發生了什麼事，智雅也不願意解釋其中原委。之後因為其他同

不過，還是免不了副作用。從頭頂到腳地板的皮膚都潰爛得體無完膚，外加黏膜的傷害、嚴重腹瀉等等，也吃了不少苦。事後我跟當年一起跑醫藥的記者朋友討論，都覺得過去寫新聞多少有些輕忽標靶治療副作用的嚴重性。

然而，上帝也給了我很多幸運：像是十幾年前，肺腺癌還沒有什麼有效的藥物，如今已有幾代針對EGFR基因型突變病人的標靶藥物，還有健保給付；像是住院期間，眾多好朋友第一時間就組成指揮部、秘書處、排班組、增肥組、娛樂組、還有禱告部隊……，出院後親友們也持續給我滿滿的愛，讓我有勇氣面對接下來的抗癌馬拉松。

其中，癌症希望基金會也是我最堅強的支援團隊。

和基金會結緣超過10年，以前是我的採訪對象，知道我生病就一路陪伴、不離不棄。當我副作用逐漸緩解、體力愈來愈好，我決定來基金會幫忙，希望還可以做一個「有用」的人，做些有意義又有趣的工作。一起參與、研發「肺癌攻略」，這個有趣的LINE聊天機器人。數位化的時代、愈來愈重視醫病溝通的現下，數位工具的確是一個重要的媒介。「肺癌攻略」經由LINE和網頁，帶著肺癌病友認識治療的選項，可用來和醫療團隊對話、討論，共同決定如何選擇治療方式，可能面對的副作用，以及照護技巧和注意事項等等。

跑了超過十年的醫藥新聞，原本以為自己也算是半個癌症專家，真正遇上了，還是不免有些手忙腳亂，也才發現這位「不速之客」不簡單。我認為，這本「肺癌攻略」，更像是簡易版的數位武功祕笈，讓更多肺癌病友先了解它，也才好對付它，在對抗肺癌這條漫長的路上，安心篤定地勇敢前行。

感謝醫療的進步，給了我們很多選擇和機會，也帶來更多希望。從辛辛苦苦中歷劫歸來，我要開心認真的過好每一天，每一年都精彩值得！



病友惠敏影片  
QR Code

每次去到佛羅倫斯都有不同的收穫，因那裡有極為豐盛的文化藝術歷史可供憑弔、觀賞、鑽研；此次當然也不例外，特別是參觀了由麥迪奇家族聯合絲綢公會創建的可能是歐洲第一個孤兒院（Ospedale degli Innocenti）收留的是無法擔負養育大任的父母不得不捨棄的嬰兒，給予男孩們智識教育，並在十八歲後協尋出路；女孩則教導烹飪縫製等技能，並為她們準備嫁妝，如果她們決定不成為修女或去修道院服務。麥迪奇家族認為社會上的貧苦無依是有能力的公民共同的責任，所以他們總是留部分的資金空額給人民參與救濟，不在乎多少，而是共同擔負責任與感受同理心。這是一套極早的且完整的社會救濟機構，也是珍視每一個人存在價值的實踐。（雖然脫離不了宗教的淵源，及保障存放資金的雙重概念），創造出資本家、平民，及弱勢三贏的局面。

慈善事業的基石無論是金錢與人力，皆是基於無價的高貴愛心。我這個癌症病友能以此文向癌症希望基金會的董監事，執行長及所有工作人員致敬，實在是一個福份。每每在週末或假期，看到他們滿面笑容，不計辛勞的為活動費盡心思，致力緩解病友們身體的苦楚，也在精神上給予正向的協助；在音樂會中，醫院探訪中，療癒課程中，病患們及家屬們的眼神反映出您們所帶來的暖流、陽光與希望。讓上台台下的參與者都能夠體認到人世間唯一愈給愈多的是永恆的愛！

學的挑撥，二人之間出現了很大的誤會與嫌隙，智雅也因為考了第一名，得罪了那群風雲人物。最後，智雅成為第二個善兒，在同學的離間與人際霸凌下，也被孤立了。

善兒的弟弟也常常被班上的另一個小男生拳腳相向，三不五時帶著傷回家，即便媽媽耳提面命，弟弟仍然執意與小暴力男玩。有天，善兒又發現弟弟的臉上都是瘀青，生氣又心疼地跟弟弟說：「你為什麼不打回去？」，弟弟說：「我有打回去啊！」，善兒說「然後呢？」，弟弟說：「然後他又打我啊！」，善兒更激動地問：「然後呢？」，弟弟說：「然後我們就一起玩啦！」。善兒無奈又憤怒地說，「你當然要再打回去啊！」，弟弟說：「那我們什麼時候才可以玩？我想要趕快玩。」我笑了，忍不住地笑出聲了，是啊，當你打我、我打你，你再打我、我再打你，不停地循環下去時，除了互打之外，好像沒有其他有趣的事情可以做了。原來孩子的純真除了會傷人之外，也能帶來大大的智慧。

善兒懂了，她知道除非她打破與智雅之間的沉默與怨懟，否則她們會一直這樣下去，然後，她們不會再有愉快的夏天，以及之後的秋天、冬天與春天。故事停留在彼此眼神的互相閃躲卻欲言又止的畫面，我想像她們會和好如初，之後可能再發生挑戰彼此情誼的事情，然後再和好，再爭吵。

兒子今年14歲了，他不會再說出「純真的」傷人話，因為現在的傷人話常常都是有意圖的，討關愛、測底線、鬧性子、耍帥氣；但他也的確會在我陷入某種情緒黑洞時，說出一些讓我會心一笑的語錄。「媽咪，妳不要那麼擔心我，我的未來一定會很光明，要考試的是我，我都不擔心，妳擔心有什麼用？妳要學會『斷捨離』……」。嗯，我想這就是他最大的智慧吧。



希望有愛

# 助癌友向前走，再抽總價50萬好禮！



「我一向作息正常，飲食清淡，為什麼癌症會找上我；我還有好多事想做，但藥物的副作用及治療結果的反覆讓我好想放棄；孩子要讀書，我不能不工作，但誰能教教身體始終不聽使喚的我應該怎麼做？」當癌症來敲門，病友需要的不只有醫療，心理調適、治療照護、親子溝通，或因工作中斷衍生的經濟壓力，都是逆轉抗癌結果的關鍵！

為助更多癌症家庭改寫抗癌人生，本會攜手大板根森林溫泉酒店、偉盟國際有限公司旗下 AIGLE、Coleman、JanSport 三大品牌及其他愛心企業共同發起「捐百元，月抽好禮，助好事成雙」活動，誠摯邀請大家一人一百助癌友，一起把溫暖送進癌友家庭，讓家庭的所有成員沒人孤單面對癌症挑戰，並能心無旁騖、安心治療，往更好的明天出發！

現在到9/15前，只要於基金會「希望小舖」或「Line Pay」認捐此專案，捐款滿100元，不但可助癌友走過治療路，還可參加抽獎，有機會將 JanSport 校園背包、Coleman LEAF 隨行椅、新光三越禮券、小米手環等好禮帶回家。

◎活動詳情歡迎至本會官網「最新消息」瀏覽或電洽  
(02)3322-6287分機128李小姐



希望有愛

## 夏日清涼點心—傳統豆花

文/楊惠玫



### ● 材料

黃豆300公克、水1500公克、豆花粉1包、冷開水200公克

### ● 做法

1. 將黃豆洗淨泡水6小時，瀝乾備用。
2. 將黃豆加水用果汁機打成豆漿，用紗布一邊過濾一邊搓揉至豆汁完全釋放出來，即成為生豆漿。

3. 將生豆漿放入鍋中，用中小火邊煮邊攪拌以防燒焦，待煮滾後續煮10~15分鐘即可熄火，撈除表面的泡沫備用。
4. 將豆花粉與冷開水混合均勻倒入容器中，再將煮好的豆漿沖入，不可攪拌，蓋上蓋子靜置15~20分鐘即會凝固成為豆花，可放入冰箱冷藏。
5. 食用時可加入自己喜歡的配料，淋上糖水即可；熱食可加少許薑汁，更具風味。

### 營養師點評

1. 豆花：熱量60大卡/100gm
  2. 豆漿：熱量165大卡/260C.C.、蛋白質7公克
- 豆花較黃豆更好消化，豆花多使用鹽鹼製作而成，所以會經過脫水過程，以同樣重量的豆花跟豆漿相比，豆花的營養價值與熱量，確實都比豆漿來得高；若豆花改以石花粉或豆花粉製成，未經脫水過程，其營養價值則與豆漿相

當。黃豆因纖維質多，所以容易讓人消化不良、脹氣，而豆花雖然也是以黃豆製成，但因在製作過程中，纖維都已經先被去除，所以相較之下不容易有消化不良、脹氣等消化道問題。

吃豆花比較不容易發胖，但配料才是熱量殺手！若是食用純豆花，其與飲用無糖豆漿差不多，但一般人吃豆花較不會以原味為主，多會添加糖水、粉圓、芋圓等配料。以1天成人建議攝取2000大卡熱量為例，每日可攝取的精緻糖約25~50公克左右，但市售的豆花店，一匙糖水可能就有15~20公克，一旦加入兩匙就遠遠超過建議攝取量，所以應特別注意豆花的含糖量以及配料。

豆花只要不添加糖及澱粉類的配料，是屬於中熱量的消暑食品，若覺得味道太清淡，建議可以加入枸杞、紅棗、甜菜根等，這些帶有天然甜味的食材，較無負擔，在炎夏裡最能消暑又沁涼！

### 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，每年有近70萬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，17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5月~7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！