

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：林青蓉、侯明鋒、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、潘純嫻
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：戚繼玲
財務管理部：許麗卿、林麗姿、蔡麗升、吳秋菊
行政管理部：黃筱如、陳芝豫、王祥
公共事務部：王秀米、李惠娟、王怡雯、張育慈
研究發展部：吳智嫻、吳紫維、李芸婷、王嘉琳、李佩璇
教育宣導部：蔡士敏、許怡敏、劉宏勳、劉惠敏、林虹汝、林睿軍、李卓恩
病友服務部：徐春張、張瓊文、陳均、王逸雯、林玉清、陳秋鳳、曾琳清、黃玉菁
劉秀芬、莊欣宜、吳佩珊、王詩婷、周婉琪、潘朝壽、邱美慎、徐詩婷
劉羽潔、吳佳霖、朱淑金、李曲梅、陳嘉婷、何婉甄、鄭雅云、陳玉蓮
蔣昀珊、黃鈺婷、林宜澄、吳家瑩、曾斌宇

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：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 愛，讓超能小孩無所畏懼
- 2版 寫給支持「癌友假髮」的您
- 3版 美好的相遇 不忘初心 與陝腫結盟三周年
- 4版 肺癌不用怕！

本期焦點

- 5版 希望情報—抗癌小鬥士不可缺的經濟拼圖
- 6版 希望律動—關節麻痛硬叩叩 一起運動來放鬆
- 7版 希望日記—常運動 還是得癌症？
- 8版 希望有愛—捐款500募集癌友急難救助金

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

1001個希望癌友家庭子女夏令營花絮

愛，讓超能小孩無所畏懼



超人特攻隊的每個人都有專屬的超能力，生命淬鍊出的超能力，夾帶著歡笑的眼淚，包裹著心疼的淚水，超能小孩成熟得令人不捨……

每年夏令營都是許多癌友子女引頸期盼的活動，藉由三天兩夜的營隊，不僅讓小朋友增加癌症相關知識，緩解家人罹癌的焦慮情緒，並有機會與相同經歷同儕相處，增強良好的人際互動及支持。

超能小孩準備出發了！

當日孩子們在遊覽車上迅速打成一片，歡笑聲不斷下抵達活動場地，開場讓孩子與工作人員們互相認識，也讓孩子宣讀生活宣言，提醒營隊過程中仍

須遵守規則及注意安全，這也是為了培養他們學習如何團隊生活。餐後「揭開螢幕魔人面紗」的癌症知識教育，由護理師帶領讓孩子們淺顯易懂地了解癌症，但詭異的是若干孩子，竟已熟悉癌症的治療方式，也令人心疼正值無憂無慮的年紀，就得接受癌症走入家庭的事實。

藉由繪本《我家是動物園》的引導，邀請孩子以不同的動物象徵來畫出家庭成員的樣貌。並透過畫作來引導孩子分享為什麼會用這些動物來象徵家庭成員，也幫助彼此認識對方的家庭型態。

「爸爸是無尾熊，因為很可愛，脾氣很好；媽媽是長頸鹿，長頸鹿很會吃，媽媽治療時都是自己去醫院，生病時，暫停工作；弟弟才三歲，他像是花栗鼠，之前媽媽治療時，我會幫忙照顧他；自己是蜜蜂，因為之前的綽號是小蜜蜂。」鯉魚旗分享（圖一）。

「爸爸很兇，就像獅子一樣；媽媽也很兇而且很吵，可是我很愛她。姊姊跟媽媽一樣。」

在他的家庭中，爸爸是獅子、媽媽是老虎、鳥，姊姊也是鳥，自己則是人。這位孩子的畫作完成的很迅速，畫面也很簡單，但傳遞出來的是最真實直接的感受。這是孩子不需要經過選擇就能擁有的天賦—單純、真切。（圖二）

下午切入癌症議題，以《彩色怪獸》繪本故事引導孩子辨識自己的情緒，畫出五個情緒超人，並加入徽章（象徵家庭）、螢幕魔人（象徵癌症），繪製成一幅情緒地圖。

「心情很複雜，尤其一開始知道媽媽罹患癌症時，心情很難過。為什麼我在圖畫中畫了一隻雞腿當作障礙物呢？因為治療過程知道媽媽需要吃清淡一點，所以療程結束了，看見媽媽吃麥當勞，就很擔心媽媽的癌症會復發……」盈盈分享時說著。（圖三）

有個孩子，娓娓道出也許我們花一輩子都不一定經歷或理解的道理。她說：「從平靜走到開心應該需要經過一些困難 所以在兩個情緒之間畫上了一道牆。」誰說情緒轉換都是平順而無阻礙，應該會發生些讓人開心或苦盡甘來的事情，姑且稱這些事情

是座城牆吧！不論過程多辛苦或輕而易舉，願意攀牆都不容易。深信甜美的果實就在翻越城牆後，於是我們更願意排除障礙。（圖四）

一臉稚氣卻又鬼靈精的甫甫，是團體中的開心果，在分享得知媽媽罹患乳癌時，他的情緒從代表藍色的生氣，到看到媽媽因化療而掉髮的傷心黑色，到了媽媽頭髮已經長出來的平靜綠色，最後是媽媽完全康復的搶眼紅色，代表開心（圖五）。大方地分享自己鮮少透漏的心事，但分享告一段落後，突然神情嚴肅地告誡團體帶領者：「這些事我都沒有跟媽媽說，你們不要跟她講喔，這些我放在心裡就好。」不只大人，孩子心裡也是有些事不想讓大人知道，在安全的環境中才能將這些內心事宣洩出來。

第三天下午的大團體回饋，我們邀請孩子們一起觀賞精心製作的影片，透過影片和孩子們一同回顧三天的點點滴滴。影片結束後，旋即進行丟毛線的回饋活動，邀請孩子抓住毛線一端，將另一端的毛線交由他想回饋的那個人，來來回回編織成網，最後支撐瓶子十秒（圖六）。在回饋的過程中，有簡單的道謝，也有體諒。

當孩子和癌症相遇時，也許覺得孤單，也許覺得不知所措。可能一夜就讓孩子長大成人，或者有不同的情緒及反應。他們也許不理解這些情緒如何出現？又或者能夠精準的指出情緒變化過程。不論如何，當有同樣經驗的孩子們齊聚一堂時，孩子們會用互動告訴我們，他們各自坐落的位置，而我們運用團體活動設計，來讓各自的經驗碰撞出新的火花，讓走在前面、比較成熟的孩子，陪著還走在後面、理不出頭緒的孩子。彼此互相幫忙，來面對這場看似很艱難，但很有「愛」的超能任務。

看著這些比同齡成熟的孩子們，由陌生到熟識，願意卸下心防侃侃而談，他們會以自己的方式找答案，如果我們願意創造適宜的空間，把生命中幾分之幾的癌症秘密，變成尋覓家庭幾分之幾的甜蜜，我們深信「愛，讓人無懼」。

本會推行1001個希望服務方案，將病友服務延展至家庭內的未成年子女，除了夏令營之外，更透過癌友家庭親子營活動，陪伴家庭創作與回顧罹癌經歷，期待增進親子間持續有正向的轉變。109年度親子營將於台北(3/14-3/15)、台中(3/7-3/8)、高雄(3/21-3/22)進行，詳細活動資訊請洽本會免費專線0809-010-580。

寫給支持「癌友假髮」的您

執行長 蘇連璿



從下定決心要做癌友假髮服務到現在，一晃眼竟已20多年！想到當初在做專科護理師時，一位準備要結婚的女癌友，因為聽到治療會掉髮就再也沒有出現在診間，直到再次聽到她的消息，竟是離開人世的遺憾，這件事一直讓我耿耿於懷，「難道罹了癌，美麗就必須被剝奪？想要漂亮的步上紅毯並沒有錯，但為什麼要拿命來賠？要救癌友的命，只要顧好治療就夠？身為醫療第一線的我，到底還可以怎麼做？」就這樣，在我離開醫院走進社區、當基金會開始籌備、在我們發現還沒有任何機構關注病友也有這樣需求時，癌友假髮服務就成為我們的當然項目，而這個當然一做就是17年。

這17年一路走來其實非常感恩，感恩在沒有任何資源注入的時候，治療結束的癌友捐出了自己的假髮；感恩在捐髮還沒成為風氣，P&G寶僑家品透過6分鐘護一生呼籲全民響應，感恩在我們想匯集更多聲量，縱橫傳訊公關、AROMASE艾瑪絲、沐月髮型藝術、傳愛台灣義剪團等單位的接力相挺，讓我們可以順利舉辦百人捐髮；感恩當經費缺乏，安致勤資公益信託社會福利基金、王陳靜文慈善基金會及所有不知名的愛心人及時捐款支持，讓基金會每年都能新製1000頂假髮；感恩當捐髮量大增，當基金會無法存放時，假髮公司願為我們留一處地方；感恩當今年我們不得不宣布暫停收髮，大家不僅體諒，更用捐款、認購我挺你T恤、分享及轉貼文章等方式來支持癌友假髮服務能繼續向前進，而這樣的行動力也讓我們在9月募到了300萬，雖然經費只能夠讓6千束

頭髮做成假髮，但卻讓我們長出更多信心，相信在這麼多善的力量與聲音的陪伴下，我們一定可以將所有存放的捐髮都轉化成助癌友的力量。

再次感謝所有支持[癌友假髮租借服務]的您，謝謝您願同理並化成行動，謝謝您讓遺憾不再發生，謝謝您讓身為醫療人員的我有機會去救更多癌友的命，這份感謝我也會一直存放在心裡，就像當初堅持癌友假髮服務一樣。



截至9月，基金會在2018年所收到的捐髮還有34,973束需要經費去做假髮，誠摯邀請您捐款支持，讓好事一件件成真！想助捐髮做假髮，你可以這樣做：

- 捐款500，認捐一束頭髮製作費。
- 捐款3000，認捐一頂假髮製作費。
- 認購【我挺你T恤】，單件600，3件以上每件399。

◎ 捐款方式及T恤尺寸請至癌症希望基金會官網「支持我們」《專款專用，請備註假髮》

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>



希望情報



11/1開始收件 總獎金10萬元

- 參賽對象：癌症病友、癌症病患親友及醫療團隊。
- 收件日期：2019年11月1日起至2020年1月31日止。
- 作品規格：
 - ◆ 請以「揮灑生命畫筆的光與熱」為精神創作，內容不限，人物、景物、事物皆可。
 - ◆ 作品尺寸須小於60.5x50公分的平面畫作（恕不接受電腦繪圖）。
 - ◆ 請自行設定作品名稱及100字內的文字敘述。
- 收件方式：填妥報名表，連同作品及相關證明文件郵寄至癌症希望基金會（10058台北市中正區八德路1段46號5樓）第8屆彩繪希望收
- 獎項：分為癌症病友、癌症病患親友及醫療團隊三組，每組選取前三名及佳作五名。
 - 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

◎ 比賽詳情及報名簡章請至癌症希望基金會官網 www.ecancer.org.tw 瀏覽下載，或電洽 (02)3322-6287分機125王小姐

特別企畫

美好的相遇 不忘初心 與陝腫結盟三周年



陝西省腫瘤康復論壇大會照



陝腫患者服務中心



2012年在北京，中國癌症基金會舉辦的患者服務培訓，係HOPE與陝西省腫瘤醫院的結緣契機；HOPE傳遞出對病友全人照護理念，留給陝西省腫瘤醫院一個不一樣的思維與深刻的印象。

因為這樣的契機，雙方對癌症照護有共同的理念：想為癌症病友提供「安心·放心」的服務，雙方於2016年結盟開展三年的合作，透過交流學習，將HOPE長期深耕的服務經驗，轉化成「以病患為中心的四全照顧」之創新服務。

2019年秋天，回首走過三年一千多個日子，從醫院「患者服務中心」為據

點出發，秉持人本精神提供全方位的服務，從醫護培訓、輔導患者服務中心、招募志工、建立衛教工具（19本希望之路衛教手冊授權、希望護照）、開辦新希望學苑、親子營、乳腺癌防治宣導等項目，集結院內外資源為病友提供更貼近人心的服務，也更拉近了醫病間的距離。

秋末之際亦是豐收的季節，雙方合作積累了豐碩的成果，更打破醫院醫療的思維，除了治療之外，更可以為癌友多遞送一份溫暖與關心。

期勉未來繼續秉持著對患者的一份初心，為有溫度的醫療努力前進！

希望情報

建言書的千言萬語 成為助益癌友的動力

「他沒有錢再吃最新的藥，只能用化療一直循環、循環到後面。醫生已經盡力幫他爭取很多資源，也讓他住院，但是很可惜，他才50多歲就走了。」

「他一直跟他女兒說：我不要吃了（自費的藥），我拒絕治療。他不想債留子孫，其實他也很想活下去」

「它(自費的藥)是一個非常沉重的負擔，你賺的錢可能也沒辦法全部，你只能支付部分的藥費」

一個個用癌友生命堆砌的故事片段，每天不斷在醫院上演，面對用不起自費癌症新藥的無奈與感慨，只有癌友及家屬可以深刻體會。無奈健保資源就是這

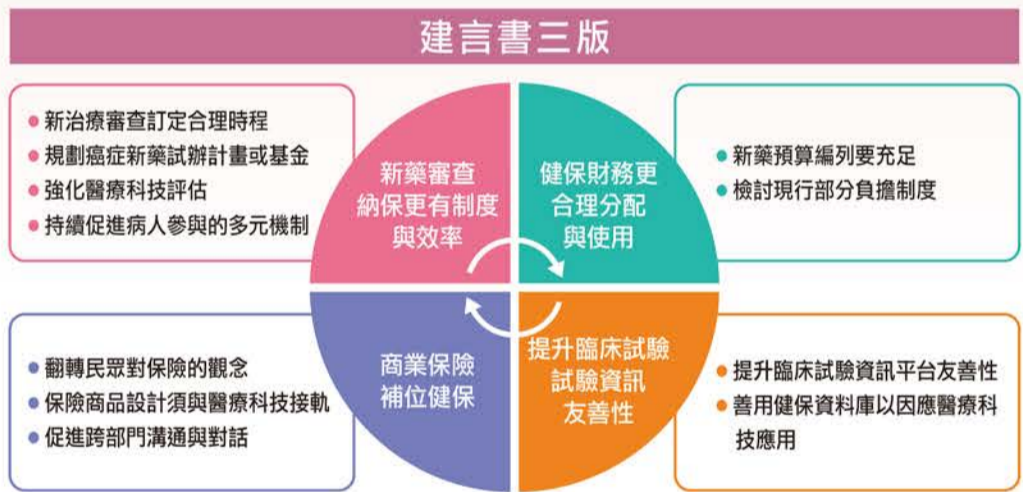
麼珍貴、有限，政府單位只能兩手一攤來面對殷殷期盼的癌友。如果罹病前購買的商業保險是投注在儲蓄險，理賠的金額只會換得癌友再次的失望。

癌症希望基金會累積10多年的服務經驗讓我們體認到政策不周延，導致健保資源分配不合理、臨床試驗資訊不透明、商業保險用錯地方等狀況，我們期望若能改善這些狀況，癌友就可更快用到新藥，讓寶貴的生命不會錯失被搶救的機會。癌友恢復健康回饋社會，回歸職場持續提供自己的生產力，與社會共榮。

因此，癌症希望基金會從2016年積極拜訪各領域的專家學者、研究文獻資料，彙整之後在2017年首次出版「台灣癌藥可近性政策建言書」、2018年更新再版。而從2017年迄今，有許多政策建議已被政府參採。具有指標性的進展包括免疫治療藥物納入給付、新藥預算的創新預估模式已委託研究、高費用藥品送審原則與收載管理協議生效，最重要的是病人使用新藥的意見被列為健保審查的參考資訊。

今年度我們持續深耕，推出第三版「癌症治療可近性政策建言書」，期盼政府與民間可以共同努力，讓新藥審查更有效率、健保財務分配使用更加合理、促進商業保險補足癌症治療的經濟缺口，並讓臨床實驗資訊更具友善性。藉由不同面向的合作跟進步，讓癌友家庭都可以得到更好的社會支持網絡，安心抗癌。

我們期望有更多民眾能同理我們的主張及想法，共同為癌症新治療可近性努力。



淋巴癌 懶人包

- 1 淋巴癌分類**
淋巴癌可區分為：
何杰金氏淋巴瘤
非何杰金氏淋巴瘤
- 2 常見非何杰金氏淋巴瘤分類**
以非何杰金氏淋巴瘤最為常見，以下針對非何杰金氏淋巴瘤分類介紹：
1. 非何杰金氏淋巴瘤的細胞型態：
B細胞佔85%
T細胞或NK細胞佔15%
2. 以「癌細胞生長的速度」來決定治療計畫：
低級淋巴瘤(惰性)淋巴瘤：癌細胞分化良好，生長速度慢，良性進展，以高劑量淋巴瘤最為常見。
高級淋巴瘤(進程性)淋巴瘤：癌細胞分化差，生長速度快，易惡化，以高劑量淋巴瘤最為常見。
- 3 常見非何杰金氏淋巴瘤治療方式**
淋巴瘤的治療方式很複雜，您的醫師會根據您的細胞型態、惡性度以及分期而有不同的治療：
化學治療
利用化療藥物來摧毀或抑制癌細胞，不同淋巴瘤使用的化療藥物會有不同組合。
- 4 常見非何杰金氏淋巴瘤治療方式**
90%的非何杰金氏淋巴瘤B細胞上具有CD20表面抗原，故可用抗CD20的單株抗體藥物與CD20抗原結合，以引起癌細胞溶解及死亡。
近年標靶藥物發展進步，可提供更多選擇：
標靶治療
● 傳統標靶藥物：注射方式需靜脈注射，已引起皮下注射方式，增加治療便利性，癌友可自打。
● 新一代標靶藥物：透過治療標靶的活化，可達到更好的治療效果，降低副作用及風險，自動自發使用。
- 5 常見非何杰金氏淋巴瘤治療方式**
骨髓移植
合併高劑量化療，用於初期治療效果不佳或疾病復發之患者。
- 6 在接受治療前，我可以詢問醫師什麼問題？**
1. 我是「何杰金氏淋巴瘤」？還是「非何杰金氏淋巴瘤」？
2. 針對我的狀況，有那些治療選擇？治療的預期效果？是否有副作用的治療選擇？
3. 治療過程如何進行？多久做一次？需要幾次？需要住院治療還是門診治療？
4. 我如何緩解副作用的影響？
5. 我可以加入臨床試驗嗎？
- 7 結語**
鼓勵您，積極與醫生討論治療計畫，掌握生活的節奏，戰勝淋巴瘤一定會有希望！
相關諮詢或索取贈品也可撥打：免費專線 0809-010-580
更多資訊可上淋巴瘤網站 www.08i.org.tw

肺癌不用怕！ 保持信心、持續治療、復健運動幫你活得更好



在台灣，肺癌發生率高、死亡率居首。不過近年醫藥進步，大大提昇肺癌病友存活期，在新藥研發持續進展，肺癌治療將有更多的選擇。

台大癌醫中心醫院腫瘤內科部主治醫師林宗哲說，過去肺癌發生被認為與吸菸高度相關，不過近年愈來愈多肺癌病人為非吸菸者，除了少見的放射線污染等，空氣汙染可能是最重要的原因。台灣民眾健康意識提昇，更多早期的肺癌經由健康檢查、篩檢找出。

林宗哲說，肺癌依組織學分類分為小細胞肺癌、非小細胞肺癌，後者佔約九成的肺癌人數，其中包括近年不少名人罹患的肺腺癌，以及鱗狀上皮癌等。晚期癌症病人近年來存活中位數已經大大提高。晚期肺癌治療如今活過5年已不稀奇，見證了肺癌藥物治療的進展。

肺癌治療里程碑，大約可分為千禧年以前化學治療時代，治療內容包括現在還適用的白金類化療藥、

以及各種化學治療藥物。2000年後進入標靶藥物時代、以及最近開啟的免疫治療時代，讓肺癌的治療有長足的進展！

除了肺癌病人，慢性阻塞性肺病（COPD）、慢性氣喘等疾病造成部分肺功能損傷，台北榮民總醫院物理治療師李仁婷說，都可以透過復健運動，延緩肺功能退化、改善呼吸困難，以及讓殘餘的肺功能發揮最大效益。

肺部復健不能改變身體結構異常，但能有效增進生活品質，例如可以爬比較多層的樓梯、可以追公車、可以講電話不會喘。肺部復健的重點包括：肺部清潔、肺部擴張、呼吸訓練、肌力訓練及有氧運動。

最簡單的有氧運動就是走路。爬樓梯（登階運動）對心肺耐力訓練是很好的運動，但膝關節退化者不適合登階運動，可以走非階梯的小緩坡、平緩的步道，對膝蓋負擔比較少。爬樓梯可以是上下各一階梯，或用凳子踩上踩下，也可以聽歌或節拍器跟著踩踏，效果更明顯。

肌肉量不足、體力不好的病人，可以少量、多次做，例如5~10分鐘，中間搭配休息，總時間達20分鐘以上。體力不錯的人可計算目標心跳，達至中強度運動心跳： $(220 - \text{年齡}) \times 60 \sim 80\%$ 。例如陳先生50歲，目標心跳為 $(220 - 50) \times 60 \sim 80\% = 106 \sim 136$ ，心跳在此區間達中強度運動。

在醫院，可根據醫師與物理治療師評估結果，給

予精確的運動強度，同時監控心跳和血氧濃度確保運動安全，需要時給予氧氣，可增進運動表現。現在市面上常用的運動手環，也可幫助大家在家裡、平時自我評估，計算有氧活動能力，訂定肺部復健目標。

需要手術者，在術前至少需5個活動當量（例如快步走、拖地、打羽毛球時使用的量），術後，則以恢復到術前最大能力甚至更高為目的。最好是達到「健康體適能」的目標，所謂健康體適能，指身體適應外界環境的能力，身體有足夠能量應付日常生活或工作所需，並有餘力享受餘暇活動或應付緊急、突發事情。

李仁婷提醒，心肺、肌力訓練等必須視個人狀況調整，伸展運動到可天天做，總之，「必須要知道自己的極限」！例如起床時電力為100%，開始運動或活動，電力變少時要知道休息，千萬不要累到不行、將近0%才懂得休息。

◎相關清潔、肺擴、呼吸及肌力訓練，可參考：QR Code



◎如果治療後出現關節僵硬、麻痺或骨痛、貧血、便秘等副作用，也可透過復健運動有助緩解、改善，可參考癌症希望基金會「運動小學堂」：QR Code



快掃碼加入！！

肺癌攻略

醫病溝通不卡關

HOPE設計「肺癌治療攻略—LINE Chatbot（智能客服）」，讓肺癌病友更便利獲知治療選擇，更迅速、便利醫病溝通共同確認治療決策，讓醫病溝通不卡關！（有手機版、網頁版選擇喔！）

肺癌攻略
手機版

肺癌攻略
網頁版

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。

希望看板 2019年11月~2019年12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			
11月23日 (週六)上午	多發性骨髓瘤病友會 地點：台北希望小站	11月16日 (週六)下午	神經內分泌腫瘤病友會 - 舊雨新知 交流會 地點：中國附醫第一醫療大樓	11月14日 (週四)下午	別讓復發的壓力勒索你 - 談情緒與 壓力調適 地點：高雄希望小站	12月19日 (週四)上午	保健食品停看聽 - 澄清迷思 地點：高雄希望小站
11月23日 (週六)下午	營養補給班 地點：台北希望小站	11月30日 (週六)上午	08愛俱樂部 - 打擊癌疲憊 地點：台中希望小站	11月16日 (週六)上午	保險權益，停看聽 地點：高雄希望小站	12月21日 (週六)上午	從心開始，顧好你的心 - 談照顧者 的身心壓力。 地點：高雄希望小站
11月30日 (週六)下午	胃癌學習營 地點：崇友人文講堂 (台北市公園路30號10樓)	12月7日 (週六)下午	多發性骨髓瘤病友會 - 正念與復健 運動 地點：台中希望小站	11月19日 (週二)上午	睡眠講座 - 破解睡眠用藥迷思 地點：高雄希望小站	109年 3月21-22日	親子營高雄場
12月7日 (週六)下午	社會心理系列講座 地點：台北希望小站	12月26日 (週四)下午	重返職場之心理調適 地點：台中希望小站	11月30日 (週六)上午	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	
109年 3月14-15日	親子營台北場	109年 3月7-8日	親子營台中場	12月17日 (週二)上午	社福資源與癌後就業新課題 地點：高雄希望小站		

抗癌小鬥士不可缺的經濟拼圖

癌症不是成人的專利

根據統計，台灣每年約有500名新發病的癌症兒童，每10萬名兒童就有13人罹癌（註1），癌症名列台灣兒少前五大死因（註2）。兒童罹癌的原因和成人大大不相同，但對生活型態單純的兒童來說，癌症的發生多半是來自先天的基因突變或家族遺傳，且癌症類型多偏向於血液方面惡性疾病，雖然兒童的復原力較強，但難以倖免後續的併發症或是復發的可能性。

復發的癌症就像一顆未爆彈

現年12歲的浩浩（化名）在5歲時，得要貼近黑板才能看清楚上面的字，被察覺視力出狀況而就醫，才發現腦部長了一顆4公分的良性腫瘤，隨即接受手術及放射線治療；接下來的6年當中，數度復發，在第3次時被判定為惡性腫瘤，不過由於身體所能

承受的放射線治療劑已到達了極限，接下來只能接受化學藥物治療。

當初媽媽幫浩浩規劃純保障型的保單，購買了住院、實支實付和手術險，因此在被判定為惡性腫瘤之前，所有的醫療費用都是透過健保和個人的住院／手術險所支付，以往未動用的實支實付也在家屬考慮咖瑪刀自費治療時派上用場。浩浩目前已經全盲失去視力、內分泌失調，眼看抗癌的路還很漫長，會不會再復發誰也說不準。雖然保險公司已經豁免手術險保費，減輕其負擔，但屆時需要什麼樣更先進的治療，以及現有保險能不能夠續保，保障內容能不能有效的減輕經濟上的負擔，一切都是未知數。

善用保單特性規畫完整保障

當孩子生病時，所有父母都希望孩子得到最好的醫療，以利早日康復，但背後的代價就是昂貴的自

費支出，如果有做好完整保單規畫就可以將經濟風險轉嫁給保險公司，讓孩子接受最好的醫療處置。

以浩浩的保障規畫來說，浩浩媽媽在浩浩剛出生時，就已經為浩浩規畫了基本的醫療保障，足夠支應基本的醫療開銷，實支實付險及豁免保費也在浩浩治療的關鍵時刻發揮功用：可以選擇較好的自費醫療項目且不用擔心繳不出保費。面對未來的不確定性，浩浩一家也需要更健全持續的經濟支持來應對。

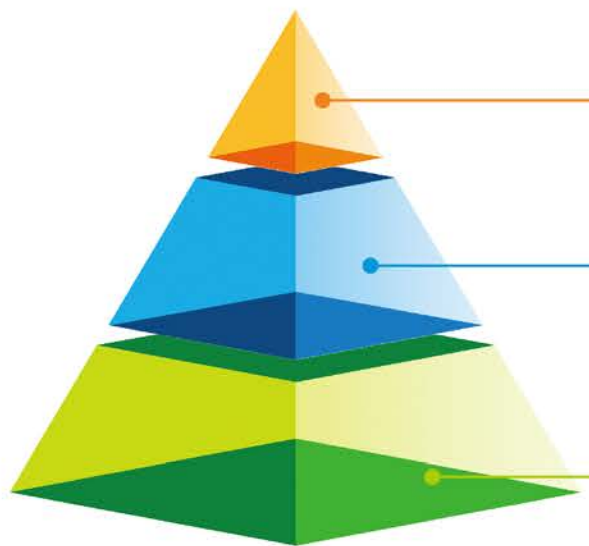
專家建議除了基本保險規畫外，還可加入癌症險及失能險：根據壽險公司理賠經驗資料顯示，約5成失能險的理賠是由癌症所造成，浩浩因腦瘤導致雙目均失明已符合第1級失能，可領取一次性給付的癌症／失能保險金，除了可以讓病友在罹癌初期有充足資金選擇最好的治療方式，更可以大幅降低家人的工作壓力與經濟重擔；有保證給付的癌症照護／失能扶助保險金則可以確保在保證給付期間內，每月獲得一筆穩定的收入，足以支應照護費用與營養補給，是長期對抗病魔有力的後盾。考量到現在有不少癌症的後續治療是經由醫院門診進行（例如癌症口服標靶藥物），這是大部份實支實付險不給付的缺口，建議透過有提供癌症門診放／化療保障的癌症險來補足。

如果預算方面有限制，可以考慮規畫定期保險，善用其保費便宜及兒童保費較低的優勢，規畫充足的保障來因應未來的不確定性，別因為年紀輕身體好就忽略了分攤風險的重要性，應趁早規畫，為孩子及家庭撐起完整的保護傘。（此篇文章與康健人壽合作）

資料來源：

（註1）中華民國兒童癌症基金會2018年度報告
http://www.ccfroc.org.tw/content_sub2.php?id=651&level1ID=4&level2ID=2&level3ID=4

（註2）107年死因統計年報
<https://dep.moh.gov.tw/DOS/lp-4472-113.html>



癌症險、失能險

在罹患癌症或失能時獲得一次性給付金額，讓病友及家屬可以有足夠的資金積極投入治療，選擇有保證給付癌症照護金的癌症險或失能扶助險，就可以在漫長的抗癌路上得到充分且穩定的支援。

實支實付險、豁免保險費

實支實付險：對於高額自費治療項目可以分擔部分醫療費用，讓浩浩接受更好的治療。
 豁免保險費：讓浩浩媽媽在浩浩治療的關鍵時刻，不用擔心繳不出保費的問題。

基本醫療險：住院＋手術

支應基本醫療支出

中醫癌症照護 健保可給付—現行制度介紹與比較

文／陳建宏（中西醫師）

癌症的照護方式，目前世界各國都逐漸採取整合照護，尤其多年傳統的中醫（特別是針灸），更獲得許多美國等先進國家的醫學中心採用（例如：MD Anderson cancer center, Sloan Kettering cancer center），作為治療或緩解癌症病人的整合照護方案中的一環，也獲得很多迴響。

癌症相關治療產生的不適，常常令病人望之卻步，如果有改善或減輕副作用等不適的照護方式，可以

使民眾有更好的信心去接受手術、化放療，迎接挑戰。

全民健保給付的照護方式目前適用範圍有三類，（一）癌症患者西醫住院中醫輔助醫療計畫：需中醫輔助醫療之癌症住院患者。（二）癌症患者中醫門診延長照護計畫：因癌症接受手術後或接受化學治療、放射線治療過程中副作用明顯之癌症患者。（三）特定癌症患者中醫門診加強照護計畫：經西

醫確診為乳癌、肝癌、肺癌、大腸癌之患者。經手術後一年內或放化療（含標靶治療）或其它抗癌治療期間之患者。

癌症病人如果符合上述適用範圍者之一，都可以向相關的醫療院所中醫科洽詢。如何選擇合適的照護方式，可以根據副作用的嚴重程度、改善情況，個人時間安排的空暇與否，住家與治療院所交通往返的遠近、個人接受中醫治療的積極程度等因素，選擇最適合自己的照護方案，以獲得最佳的照護結果。

另外有些醫院也提供中醫自費住院醫療服務，例如：台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區的病房，收治癌症治療後副作用嚴重的病人，利用中醫水煎藥物搭配針灸改善副作用，可快速減輕副作用產生的不適，尤其在癌因性疲憊、噁心嘔吐、胃口不佳、便秘腹瀉、失眠或睡眠差等都有很好的改善效果。如果癌症病人有治療後的不適，希望此文的介紹，可以讓癌症患者知道有更多醫療照護資源可以運用，讓癌症患者恢復體力精神，減輕不適接受完整治療，以恢復身心健康。

陳建宏 小檔案

現職：台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區
 中西醫整合科主任

現行中醫治療癌症照護方式一覽表（治療內容：皆可包含中藥、針灸等方式）

方式	適用地點	副作用嚴重度	說明	治療頻率	
一. 全民健康保險中醫癌症患者加強照護整合方案	1. 癌症患者西醫住院中醫輔助醫療計畫	病房	中重程度	1. 交通往返費時少 2. 治療照護密集	住院間每日
	2. 癌症患者中醫門診延長照護計畫	門診	中重程度	1. 交通往返費時多 2. 治療照護密集	周一至周五每日
			日間照護不住院，待滿6小時。		
二. 中醫自費住院醫療服務	3. 特定癌症患者中醫門診加強照護計畫	門診	輕中程度	1. 交通往返費時少 2. 治療照護有彈性	門診當日
			門診加相關療程，所需時間短。		
		病房	中重程度	1. 交通往返費時少 2. 治療照護密集	住院間每日

關節麻痛硬叩叩 一起運動來放鬆

治療後副作用：關節僵硬、麻痛或骨痛、貧血、便秘，復健運動有助緩解、改善。

文／王柏堯

預防關節僵硬與麻痛的上下肢運動

第一招 被動腕關節伸展 ★活動腕關節	第二招 握拳捏式 ★活動腕關節	第三招 手指對掌式 ★訓練手指精細動作	第四招 撐手式 ★增加骨頭的刺激 ★減少僵硬感	第五招 大腿外旋式 ★增加髖關節的活動度	第六招 大腿延伸式	第七招 打拍子式
						
<ol style="list-style-type: none"> 把右手伸直、掌心向前、比個五。 左手放在右手指上、往身內拉，停留導致酸酸緊的位置，五秒鐘。 換手。 	<ol style="list-style-type: none"> 雙手往前伸直。 拳頭緊握、放鬆、緊握、放鬆五次。 	<ol style="list-style-type: none"> 先比個三，讓大拇指碰食指。 輪番換成中指碰大拇指、無名指碰大拇指、小拇指碰大拇指。 再返回，小拇指碰大拇指、無名指碰大拇指、中指碰大拇指、食指碰大拇指。 慢慢練習，可以逐漸增加速度。 	<ol style="list-style-type: none"> 坐姿：以手掌放在椅面。 將身體重量輕輕向前放於手掌（感覺到手腕有壓力），同樣動作換手操作。 	<ol style="list-style-type: none"> 坐姿：雙腿與臀部同寬、雙腳踩在地面上、不要翹起來。 雙腿打開（可用手在膝蓋內側輕輕往外推）停留五秒鐘、再放鬆。 	<ol style="list-style-type: none"> 坐姿：右腳伸直、腳跟著地，右手從大腿外側順勢往下、停留五秒鐘。 回來：放鬆，同樣動作換邊操作。 	<ol style="list-style-type: none"> 坐姿：雙腳在地路平 腳跟在地：腳尖離地（腳踝勾起來）、再踩地、重複五次、放鬆。

肺癌、乳癌或大腸癌的病友在化學治療後，容易出現關節僵硬、麻痛或骨痛、貧血、便秘等副作用，主要是化療藥性的累積，影響神經、代謝運作。

尤其是關節僵硬、麻痛，病友會發現動作比較無力、遲鈍甚至僵硬，連手指也變得不靈活、拿取東西無力，實際上多數都會在治療結束後，逐漸舒緩。除了關節問題、上述的其他副作用，或其他癌症的病友，如果有相關副作用的症狀，都可以試著每日簡單復健運動改善，不妨一起動一動。

如果當下體力不濟、無法運動，其實也可站起來，

多走幾步路，反而可以放輕鬆。以下針對關節僵硬、麻痛的上肢、下肢運動，可放輕鬆每天練習，增加關節活動度、保持關節彈性，每天早、中、晚三回合、一回合十到十五次即可。每天維持一定的運動量，可增加肌肉耐力、增加關節活動度、保持關節的彈性，必可改善關節僵硬，隨著時間也會慢慢改善麻痛的問題。無論如何，一定要注意安全、如果今天比較累，就量力而為。

另外，任何復健運動伸展感覺以緊繃、微痛為準，異常疼痛不正常。若有人人工血管者，肩部動作角度

不要過大、持重勿過重，化療中的病友，可在治療數日後再開始。運動前後，請評估身體狀況、切勿勉強，遵循您的主治醫師、治療師的醫囑、治療。

手機掃一下，跟著來運動

歡迎至癌症希望基金會的「運動小學堂」觀看影音示範介紹。



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

希望諮心

自我療癒第一課：面對癌症時 我們該怎麼辦？

文／葉北辰

面對癌症時，我們該怎麼辦？很多人乍聽自己罹患癌症，是非常震驚的。不少病友其實發現身體異狀一段時間，例如肚子痛、流血、身體不舒服、會喘，有人會很焦慮自己的身體症狀，馬上去看醫生，仍有人雖然覺得應該沒什麼事，其實心裡默默擔憂，但是他們不太敢去看醫生，拖著症狀到真的受不了，才去看醫生。

當初，我最早的症狀是會喘。覺得自己年輕、身體好應該沒問題，會喘是因為體力變差，決定要多運動。直到一天，真的受不了，去看醫生才發現自己罹患淋巴瘤。

發現癌症 你是哪一種反應？

當經過很多檢查，不管是在住院或門診，被確診罹癌時，臨床常見有三種反應。

第一種是很平靜、淡然處之，「哦？癌症呀？好吧！」、「反正現在好像罹癌滿常見的，那就這樣吧！」像是醫生的診斷是感冒般。

一般人都會覺得這反應有點怪怪的，就算是一個再怎麼勇敢或很容易放心的人，聽到癌症診斷多少會有點擔心。其實，有時他會在某一刻，爆發強烈的焦慮情緒，通常自己也會嚇一跳，「以為自己原本都很平靜地接受癌症診斷，然後突然發現自己的情緒怎麼這麼強」。這樣的人反而不太敢告訴別人，讓自己辛苦。

第二種人是一確診就非常地擔心，會不停追問：「醫生，我接下來要怎麼辦？我這樣會好嗎？我不會死？」擔心是很常見的，而有些病友甚至出現

災難化的反應，除了擔憂，就立即在心中劃上一個等號，「覺得自己要死了」，要結束工作、處理財務、準備自己的善終。

上述兩種反應過猶不及，合理、適度擔心是非常正常的，如果擔心會影響接下來的治療、影響接下來的生活適應，就要好好地、進一步地來討論。

醫病溝通 操之在己

我們常講到「醫病溝通」，即醫師、護理師需要更好的溝通技巧、更好的病情告知技巧。不過身為一個心理師，接觸非常多病友及醫師，我發現，其實醫病溝通是雙向的，病人也要負一部分的責任，或病人必須要嘗試做些努力，就好像你面對一個溝通困難的人，不可能只期望他改變溝通方式，而是做些調整。例如身為病人，「我們可不可以讓醫生知道我對癌症的態度是什麼」？我也經常鼓勵病人，直接告訴醫師：「醫生，面對我的疾病，我希望知道多一點，知道的越清楚越好，你不用怕讓我知道的太多我會擔心，我就是知道越多資訊，反而越能夠安心

的人」如果你是這種人，試著告訴你的主治醫師。

反之，比較容易擔心、焦慮的人，知道越多、心理壓力越大，這時候適度地告訴醫師，「醫生，或許我要知道的就是重要的、大概的狀況就好，甚至一些需要做的重大決定，您可以跟我討論，但是我不需要知道太多細節，我只要知道我罹癌，至於第幾期，你要不要告訴我（都不重要）」。

我們要知道，醫師會隨著病人病情、狀況、身體、年紀等各種更多樣的醫療資訊判斷，來決定對病人最好的治療，中間可能會有些調整，如果你覺得你不是那麼有彈性的、很容易緊張的人，或許可適度地讓醫師知道，不用告訴太多資訊，「這樣就夠了！我知道了！其他我會相信醫師，給醫師重要的安排」。

找到與醫護團隊溝通的平衡點，和諧的心理狀態也會讓治療更加順遂。

葉北辰 小檔案

現職：癌症希望基金會特約諮商心理師

希望書坊



書名：**癌症飲食全書**

◎作者：張金堅、柳秀乖 ◎出版社：原水文化

一本專為癌症病友量身訂作的飲食照護全書！

收錄癌症病友最常詢問、最想知道的疑惑：「面對副作用時該怎麼調整飲食？化療時又要如何增進食慾跟熱量攝取呢？中藥材可以入菜嗎？」並提供多樣化的食譜來陪伴您抗癌放心吃。

常運動 還是得癌症？

文／劉惠敏

「你不是醫藥記者嘛？」「你不是瑜伽老師嘛？」你！怎麼還會得癌症？

每每聽到這個疑問、或不少人以疼惜的安慰來開頭，我都笑著回：「真的是耶」？但我也不忘提醒、鼓勵親友們，運動還是有好處的！正因為過去運動習慣及認知，在癌病突來叩門，我還是能很快地抵禦生病的疲憊，一步一步從快走、爬梯、簡易的瑜伽伸展及新學的太極拳，邁向健康的可能，至少現在，治療一年半的我，可與旁人一般的生活作息、工作，甚至偶爾參與好友們的單車、爬山行程及旅行。

運動之於我的人生，像是我的嚴師，狠狠的提醒我，不進則退！小時候的我，因為過敏、常感冒，時常出入小兒科，讓爸媽常擔心。不過國、高中的爬山、長跑、各樣球類運動的訓練，大學新鮮人時期的同學還以為我是天生的健康寶貴。

大學生涯少不了的課業、社團、打工及玩樂，開始了熬夜習慣，運動量大幅減少，體力果然也隨之落後，直到研究所時期、寫論文的後期，不間斷的感冒，內分泌失調到連月經也不愛出現，接觸了瑜伽，再一次從瑜伽練習找回了健康，交出論文、畢業前，在瑜伽老師勸說，上了瑜伽師資班，短暫教課及大量練習的時期，的確讓我感受到輕快的身體及生活感。

不變是變，變是不變

文／Ms.Alice

花甲之後人生的美妙之處在於能夠：從於所好，欣於所遇。

就在“歲月靜好，讀字回首”三年後的一個午後，1/4個世紀前的臺大同事相遇於生平第一次前往雲林的路上，擁抱與開懷中竟然激發出再度在教育事業上的合作，不可思議的並非工作本身，而是已習慣享受自由自在的我竟“欣然”接受了邀約（即使第二天便想打退堂鼓），卻已不可遂意，畢竟，承諾是一件嚴肅的事，寡信，是我無法承受之重。且反思之後，方知那熱情，志業，夢想，是不分年齡的誘人……

首先，是我可以因參與而成為那些美國年輕人追夢的一環；其次，是我在年紀漸長後可以揮灑所學的樂趣，最終，以母校醉月湖畔作為“工作”的驚奇終

仗著年輕，又忘了過去的教訓……考上報社、努力達成自我期望成就的希望，紊亂的作息荒廢了運動，熬夜再次成為常態，體力迅速地衰退。跑了多年的醫藥新聞，明明知道飲食、生活（睡眠）習慣及運動，是健康的三大要素，但不曾把這些關鍵字嵌入日常，當身體又開始出問題時，才又開始運動、練瑜伽，但總有忙碌為藉口，熬夜、作息及睡眠依舊不正常。

即便飲食、運動比身邊親友認真些，還常勸戒我愛的親友們，別忘記健康。但被送至醫院的我，才認真的檢討自己：從小體質不佳的我，就是應該要更高階對待我的身體，說是生病前就有運動習慣，其實每每練習瑜伽時，也不如之前的開心，像是交功課，運動的強度不大、久久一次的練習，重新發現肌肉僵硬、筋骨酸痛而已。

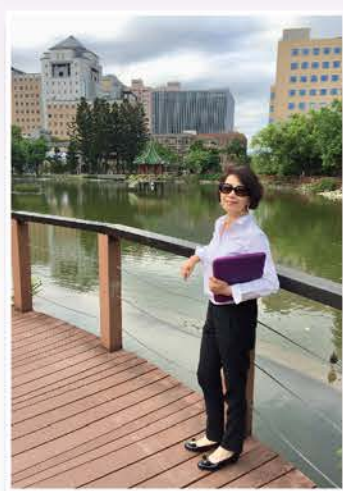
所有國內外研究都證實，運動可降低肺癌、肝癌、腸癌、乳癌、頭頸部癌症等等的風險；也有愈來愈多的研究確實告訴我們，罹癌者可透過運動復健，恢復身體功能、增進體力，包括心肺、耐力、有氧、肌力訓練，把身體代謝能力提高，改善治療造成的各種傷害，提昇治癒率。

更好的是，運動有助促進腦內啡分泌，讓人快樂，增加大腦內的正腎上腺素、多巴胺、血清素可抗憂鬱，提昇滿足感、幸福感。

正是因為我過去對運動的信心，在感受身體虛弱而挫折心智時，我恢復了運動！也願意愉快地享有再度恢復運動習慣的生活、讓自己的生活充滿幸福。

點站，是多麼可遇不可求的機緣。這些正面的感受，都是在我不願受時間上，生活上，習慣上的捆綁，卻又不願失信後掙脫出來的愉悅。更因單位落腳於臺大數學研究中心，巧遇了數學界泰斗林長壽教授，暢談數學在音樂中的角色及在人類文明發展上的貢獻等等無價的時光片羽，讓我這個數學上的常敗者也可以略略品嚐到數學的滋味與趣味，進而與主修數學的小兒有了多一分談話的素材，這的確是專屬於校園中的彩蛋！讓我回想到罹癌後的負面與正面情緒交替後的省悟與收穫：失去了頭髮，失去了容貌，失去了體力，但是看見了伴侶的愛護（嘔吐後的清理，情緒失控的包容，時時待命急診的耐心）；同事的力挺（周周信卡，錄影，畫作）；朋友的支持（蔬果，笑話，陪哭）；子女的孝心（按摩，花束，與紅包，哈哈！）。方才“開眼”，看見了我的生命是何其豐盛，豈可因癌而忘卻了那源源不絕的愛？！很多人生的祝福的確是包裹在荊棘坎坷中的，不由得不信。

這一季，改變的是生活節奏，不變的是志業熱力。即使生活不變，容顏皮囊，五臟六腑，也不得不隨著時間改變。變與不變之間，若你能動見，堅持生命的核心，那麼，所有的變，都不是變，而是帶著提升，長著雙翅的蛻化。變的過程，讓生命更加悠遊，從容，愜意……易於清楚地找到那屬於初心的不變



學名：Atezolizumab
商品名：Tecentriq 1200 mg
中文名：癌自禦注射劑

- **作用：**腫瘤免疫治療劑。
- **給藥途徑：**靜脈注射。
- **適應症：**
 1. 治療接受含鉑化學治療後疾病惡化或不適合含cisplatin療法之局部晚期或轉移性泌尿道上皮癌患者。
 2. 治療接受含鉑化學治療後，疾病惡化之局部晚期或轉移性非小細胞肺癌患者。患者若具有EGFR或ALK腫瘤基因異常，則須先經EGFR或ALK抑制劑治療，若治療後疾病惡化方可使用。
- **副作用：**疲倦、食慾減退、噁心、尿路感染、便秘、免疫相關反應。
- **健保給付條件：**目前無健保給付，需自費。
- **注意事項：**
 1. 如有嚴重腹痛、血便或嚴重腹瀉、神經症狀、呼吸不順、發燒、黃疸或茶色尿請立即就醫。
 2. 本藥期間至停藥後5個月內需注意有效避孕。

【聽希望在唱歌】關懷音樂會



轉眼間2019即將結束了，這一年，你過得還好嗎？

在抗癌路上勇敢的夥伴們，無論今年過得好與壞、無論接下來的挑戰是什麼，都讓我們再度攜手相約，在旋律與歌聲中迎接來年的自己！

今年，「聽希望在唱歌」將再度巡迴，於12月3日開始陸續開唱，由彭佳慧、林志炫、萬芳、林美秀、王仁甫、許富凱、曹雅雯、邵肇玫、王瑞瑜、于台煙等實力派唱將輪番上陣。

歡迎你來這裡，來聽歌、來唱歌，把溫暖收進心裡，讓我們一起勇敢唱出心中的希望，隨著溫暖的音符共度美好時光！

※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。

2019場次一覽

日期/時間	醫院	歌手
12/3 (二) 16:30-18:00	柳營奇美醫院	許富凱、萬芳、林志炫
12/4 (三) 18:30-20:00	高雄榮民總醫院	邵肇玫、林志炫、于台煙、許富凱
12/6 (五) 18:30-20:00	義大癌治療醫院	曹雅雯、邵肇玫、彭佳慧、王仁甫
12/11 (三) 18:30-20:00	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	王瑞瑜、許富凱、林美秀、彭佳慧
12/12 (四) 17:30-19:00	高雄長庚紀念醫院	彭佳慧、曹雅雯、王瑞瑜、許富凱

捐款500募集癌友急難救助金



舉目無親，只有一張小學文憑，僅能靠粗重活、打零工，現領日薪來維持生計的老李，必須連續往返醫院，密集治療的舌癌讓他陷於治療與生活的兩難！看著沒有多少積蓄的存摺，想著若工作中斷，不僅吃飯成問題，一個月的房租更繳不出「我也想治療，但我不想病治好了，卻沒有家可以回！」

一旦罹癌，面對短則半年，長則二至三年的治療，甚至更久的治療期，對病友都是煎熬！因為除了疾病所帶來的不確定及對身體的影響外，絕大多數癌友仍像老李一樣必須每天為生活奔波，尤其經濟弱勢與支持系統薄弱的癌友，當工作因治療被迫中斷，現有收入無法支付接踵而來的日常所需時，「中斷」與「放棄」便成為他們不得不的唯一選擇！

以癌症希望基金會2018年提供的[急難救助]來說，41至60歲的男性癌友申請補助最多，沒有社會福利身分者則逾6成，癌症期別第4期者更佔近5成。但癌症不等於絕症，為了不讓日常的柴米油鹽成為癌友邁向康復的阻礙，為讓所有癌友都能完成治療。

癌症希望基金會「急難救助」盼您捐款支持，一起募集50萬元服務經費，透由每戶最高1萬元補助，每年幫助最少50個生活陷入困境的癌友家庭，維持生活所需，並降低癌友因工作拖病的狀況，協助他們度過難關、積極接受治療、邁向康復。

捐款內容

- 捐款500，資助餐食、水電費及房租等生活費。
- 捐款1,000，資助醫療健保費。
- 捐款10,000，資助癌友家庭（一戶）急難救助金。
- 捐款隨喜，透過急難救助金的發送，緩解癌友家庭經濟困境。

募集專線：(02)3322-6287分機128李小姐。

2019「急難救助」經費募集 愛心回覆單	
※請自行放大填寫後傳真 (02)3322-1719並來電確認，電話 (02)3322-6287分機128李小姐。	
捐款人姓名	E-mail
連絡電話 (宅/公)	分機 (手機)
通訊地址	
捐款收據抬頭 <input type="checkbox"/> 同上(捐款人) <input type="checkbox"/> 其他	
身分證字號/統一編號	
地址	
開立方式： <input type="checkbox"/> 年度寄發 <input type="checkbox"/> 單次寄發 <input type="checkbox"/> 不需要寄發 <input type="checkbox"/> 以身分證字號上傳國稅局	
※依據財團法人法第25條規定，本人 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 以收據抬頭之名稱公開徵信 (如未勾選者將視為同意)	
捐款內容 (請自行勾選)	
捐款項目	說明
<input type="checkbox"/> 捐款500元	資助餐食、水電費及房租等生活費。
<input type="checkbox"/> 捐款1,000元	資助醫療健保費。
<input type="checkbox"/> 捐款10,000元	資助癌友家庭(一戶)急難救助金。
<input type="checkbox"/> 捐款	元(金額自填) 透過急難救助金的發送，緩解癌友家庭經濟困境。
捐款方式 (請自行勾選)	
※專款專用，故請於備註欄註明「癌友急難救助」	
<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：癌友急難救助 <input type="checkbox"/> 線上刷卡 備註：癌友急難救助 https://gift.ecancer.org.tw/donate/donate_card.aspx

勸募字號：衛部數字第1081360494號



荸薺肉末

文/周婉琪



● 材料

豬絞肉100公克、去皮荸薺20公克、蒜頭2粒 (約10公克)、蔥1~2根

● 調味料

地瓜粉1大匙、醬油1大匙、胡椒鹽少許

● 做法

1. 荸薺洗淨後拍切碎；蒜頭洗淨切細末；蔥洗淨切細末，將蔥白、蔥綠分開。
2. 在豬絞肉中加入蒜末、蔥白、地瓜粉、醬油及胡椒鹽，加適量水順同一方向攪拌。
3. 將拌好的豬絞肉整碗入電鍋蒸，外鍋加1杯水。
4. 在蒸過的豬絞肉中，加入荸薺碎粒攪拌一下，外鍋1/3杯水，續蒸5分鐘，起鍋前撒上青蔥末燜一下，即可食用。

【營養成份分析】

熱量255大卡 (一般絞肉製成此道料理的熱量)
蛋白質19.1公克、脂肪14.6公克、醣類11.5公克

【營養師點評】

一般家庭當中較少用荸薺拿來入菜，所以對荸薺不一定了解。其實荸薺屬於澱粉類，熱量只有白飯的1/3且鉀離子含量高，吃起來有點像雪梨口感。這道菜當中加入吃起來清爽口感脆的荸薺，不但增加口感也能幫助解膩，適合食慾不佳的人吃。

豬絞肉吃起來口感較軟，許多長者經常用來配飯吃，適合牙口不好的人食用。不過傳統市場賣的豬絞肉通常肥肉與瘦肉比為3:7，為豬後腿肉與肥肉混合而成，其高熱量且富含油脂。如果體重、體脂過高或血脂高的人就不建議購買豬絞肉。如果要製作這道料理，可以在攤販自行挑選原肉塊，以油脂含量較低的部位取代，例如：腰內肉、後腿瘦肉等，再請肉販絞成瘦絞肉。製作前以以地瓜粉或蛋白抓醃過口感會較好。

這道料理以使用含肥肉的絞肉與瘦肉部位製成的瘦絞肉相比，熱量可差到約80大卡 (相當於1/4碗白飯熱量)，脂肪量更可相差約10公克 (相當於2茶匙的沙拉油)，使用同樣重量的瘦肉也因為油脂含量較低，蛋白質的量因此增加了不少，適合有高蛋白需求的人吃。若經常吃絞肉還是建議替換為瘦絞肉較健康喔！

周婉琪 小檔案

現職：癌症希望基金會台北小站營養師

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：



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8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！