

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：李明瑛、林青蓉、侯明鐘、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、陳志毅、潘純嫻
 董事：林志炫、邱昌芳、邱秀滄、席慕蓉、唐祖慈、陳敏鏡、斯紹華、黃華齡
 黃綺雲、靳秀麗、彭佳慧、謝政毅、簡呂明月、羅盛典
 監察人：成佳惠、莊國偉、黃少華、陳俊宏、楊岳虎

《執行團隊》
 執行長：蘇連環
 執行長室：林可璇
 副執行長：戚繼玲
 財務管理部：許麗卿、林麗姿、蔡慶升、吳秋菊
 行政管理部：李素媛、黃筱如、陳芝豫、王祥
 公共事務部：王秀米、李麗嫻、王怡雯、莊子璇、張育慈
 研究發展部：徐春強、李芸婷、吳家維、李佩璇、王嘉琳
 教育宣導部：蔡士敏、許怡敏、劉宏勳、劉惠敏、林虹汝、林禮軍、李卓恩
 病友服務部：張瓊文、陳鈞、吳智傑、林玉清、王逸雯、陳秋鳳、莊欣宜、吳佩瑋
 王詩婷、周婉琪、徐詩婷、邱筠靜、曾琳清、黃玉菁、潘朝馨、劉秀芬
 邱美慎、吳佳霖、宋淑金、李曲梅、陳華婷、蔣均珊、陳玉蓮、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
 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 希望的未來 未來的希望
 - 2版 聽希望在唱歌用音樂撫慰人心
 - 4版 台灣癌症資源網 升級囉！
抗癌路上的好幫手~癌症資源中心
 - 6版 癌症病人皮表照護攻略（上）
- ### 本期焦點
- 3版 希望情報—這樣吃 向癌症治療副作用說掰掰
 - 5版 希望情報—健康全鼠於你 保險安排新選擇
 - 7版 希望日記—「運動」是抗癌處方之一 循序漸進不可少
 - 8版 希望有愛—助癌友向前走 癌友家庭照顧服務經費募集

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



【董事長的話】

希望的未來 未來的希望

一元復始、萬象更新！回顧2019年，同樣很高興地想與您分享，這一年來我們沒有絲毫懈怠，透過服務、創建的平台及行動、政策推動，與癌友及家屬們共創希望的未來，健康的希望。

癌症希望基金會自2004年持續推動的「1001個希望」，種子營、夏令營、親子營，讓生病的爸媽與孩子更緊密地連結，透過營隊的課程與活動，將癌帶來的難受，讓愛來撫慰，讓全家一同面對罹癌衝擊的情緒變化，在短暫的心靈休憩時間，同時獲得相互扶持的伙伴。繼乳癌病友的教育支持團體【千面女郎俱樂部】，

今年又開辦了肺癌病友的【飛行日記】，以創新的團體工作融合專業知識與情緒支持功能，希望幫肺癌病友在飛行（抗癌）的旅途中，平安順利、在相互祝福中抵達目的地！

所有癌友可透過今年改版的「台灣癌症資源網」，整合13類資源及地圖、一站式的資源搜尋，輕鬆找到適切的資源，「讓資源看的見、用的好」！HOPE同時透過國民健康署的癌症資源中心輔導計畫，協助70家醫院癌症資源中心運作，建立無縫接軌的照護環境，與國健署、醫療院所攜手合作的「癌症資源中心」：提供資訊、資源、支持服務並串聯起一張綿密的癌症照護資源網絡，一起守護癌友；至今十年於全台74家醫院，累積100萬人次服務。

今年也設計、建置更多樣化的癌症教育衛教工具。除了持續推廣的「希望護照APP」，也期以透過病友、家屬等使用者需求，讓未來更新版本更便利愛用，提高癌友對疾病的認知、降低焦慮情緒，進而提升治療完成率。而今年設計推廣的數位工具《肺癌攻略》，獲得各界的讚許，更重要的是協助肺癌病友了解治療選擇、讓醫療溝通不卡關。為了更貼近病友、民眾需求，因應各樣需求製作衛教影音，例如「癌症治療六大副作用」營養動畫大受歡迎，已超過35家醫療院所索取。或以對談形式現況分析、治療慢性淋巴性白血病最新趨勢和常見迷思，提升民眾對於該疾病的認識。

2019年，同時也是HOPE的倡議行動年！因應癌友家庭心理情緒、回歸社會生活適應等種種需求，HOPE義無反顧投入癌症政策倡議先鋒、為病友爭取權益，包括癌後生育健康、癌後友善就業，以及癌症治療可近行動方案，2016年關注健保治療給付，提出的「台灣癌藥可近性政策建言書」，已增修至「癌症治療可近性政策建言書」第三版。除了收集病友用藥意見與期待，也積極請益、拜會衛生福利部陳時中部長及其他重要關係人。

未來的一年，我們同樣期待「眾望所『鼠』」！持續提供病友及家屬最適切需求的服務，眾人所期望的服務與政策變革，讓我們共同努力、一起前進！

祝福大家平安喜樂、鼠年行大運！

癌症希望基金會 董事長

敬上

2019年 服務成果

諮詢服務
48,690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
111場 / 3,007人
美麗守護班、學習營
營養補給班、專題講座

支持性團體
884場 / 8,161人次
乳癌病友教育支持團體、肺癌病友
教育支持團體、親密關係情緒支持
團體、希望樂活學苑

康復用品
5,648人次
假髮租借、頭巾/毛帽贈送、
理髮服務、義乳胸衣配置、
圖書借閱

病房探訪
51場 / 1,772人
與10家醫院合作，
主動到醫院關懷病友。

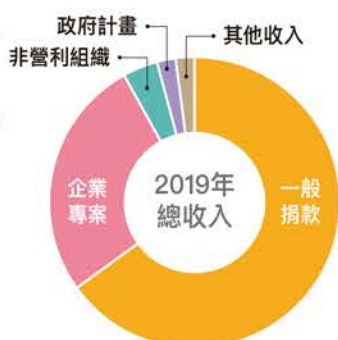
病友會
37場 / 636人次
大腸經俱樂部、08愛俱樂部、珍珠
妹俱樂部、神經內分泌腫瘤、多發
性骨髓瘤、肺癌、胃癌

1001個希望
570人
大專生獎助學金、親子營、
夏令營、種子營

專案補助
127人
急難救助金、營養品補助、低收義
乳胸衣補助、李氏獎學金、希望驛
站、就醫交通補助

2019年總收入 \$68,027,007

一般捐款	65%
企業專案	27%
非營利組織	4%
政府計畫	2%
其他收入	2%



2019年總支出 \$66,253,176

癌友家庭照顧計畫	47%
行政管理	22%
會務發展	18%
教育宣導	13%



聽希望在唱歌用音樂撫慰人心 歲末年終送祝福

有人問為什麼我們要辦音樂會，難道聽音樂能治好癌症嗎？參與關懷音樂會第十年的歌手許富凱在音樂會現場這麼說著：「一位病患家屬特別在我去病房關懷後透過臉書粉專向我道謝，說他爸媽已經很久沒有這麼開心了！我想起了那位躺在病床上插管病人的模樣，而這就是我每年堅持一定要來音樂會的原因，因為，這群與病魔搏鬥的朋友用生命在陪伴我，所以我想用歌聲告訴這群給我很多力量的朋友，讓我們明年一起變更好！」

癌症希望基金會董事長王正旭表示，面對治療的不確定，常令癌友不安、沮喪、失去自信，尤其在歲末年終的團圓時節更是關鍵，因此，我們每年都在12月舉辦「聽希望在唱歌」音樂會，原因很簡單，就是想把這群與癌同行的朋友聚集在一起，因為只要在一起就能產生意想不到的力量，就如同一位病友在現

場說：「生病以後我以為世界只剩下自己，直到今天來到這，看到大家一起唱歌、一起打氣、我好久沒有這麼開心的笑，因為我發現其實自己不是一個人，有這麼多人在，不管怎麼樣我都要撐下去！」

舉辦18年來，「聽希望在唱歌」看到最多的是病友、家屬、醫生、護理師，無論他們彼此的身分是父子、是夫妻、是情侶、是醫病、是照顧者或被照顧者，當音樂響起的那一刻，在那90分鐘裡，在場每一位心都繫在一起！

2019【聽希望在唱歌】在巡迴柳營奇美、高榮、小港、義大、大同、高醫、高長庚7家醫院，關懷近三千人次後圓滿落幕，再次感謝所有與會的歌手、樂手、主持人及幕後團隊，謝謝大家用音樂為癌友、家屬及醫療團隊打氣支持，並讓我們再次透過照片，回顧這段由大家共同完成的美好。

病房關懷

由許富凱、邵肇玟、林志炫、王仁甫、季芹、張鳳書、林美秀、彭佳慧共8位關懷大使，走進病房，將問候與祝福送給760位癌友！



■ 阿嬤看到許富凱來到柳營奇美醫院，開心得合不攏嘴。(圖左1及右1分別為柳營奇美醫院—黃順賢院長及癌症希望基金會榮譽董事—曹朝榮教授)



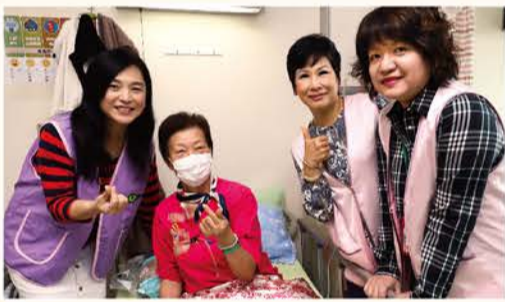
■ 邵肇玟至小港醫院送上關懷禮及支持。(圖左為小港醫院院長室醫務秘書—陳煌麒醫生)



■ 林志炫在高榮病房床旁唱歌給癌友聽。



■ 你真的很棒！季芹、王仁甫夫妻攜手探訪義大癌醫的病友。



■ 張鳳書首次送愛到大同醫院。(圖右為高醫服務最美社員)



■ 音樂會前，林美秀不忘探望高醫病友。



■ 在高長庚病房內，彭佳慧清唱病友最愛的那首歌。

音樂會

透過三位主持人、四位樂手、十位歌手及希望手鼓打擊樂團所帶來的近40首歌曲，讓在場2,150位朋友一起用音樂說「我們會更好」！



手鼓班



靳秀麗



萬芳



柳營奇美醫院



林志炫



邵肇玟



王仁甫、季芹



高雄榮民總醫院



許富凱



曹雅雯(左)



林美秀



義大癌治療醫院



于台煙



王瑞瑜



彭佳慧



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
高雄長庚紀念醫院

特別情報

這樣吃 向癌症治療副作用說掰掰

認識、解決六大副作用



本單元影音版

在癌症治療期間，病友可能出現許多副作用，可能吃不下，甚至導致營養不良，不僅使身體虛弱，還可能因此治療中斷，透過正確飲食，可對抗治療副作用！

一、噁心嘔吐

- * 當你感到噁心想吐時，可吃些乾的東西，例如麵包、餅乾、餅乾、乾飯等；盡量避免攝取過多液體，以防止造成胃部的飽脹感而嘔吐，經常性的嘔吐或是嘔吐物很多，就可能引起脫水，電解質不平衡，請少量多次補充水份或運動飲料。
- * 選擇清淡溫和食物，不要吃味道太重，像是太酸、太辣、過油、過甜的食物都會引發嘔吐感；太冷或太熱的食物不要同時攝取，少量多次的進食，而且要盡量細嚼慢嚥，才可讓食物消化得更好。
- * 吃完飯後兩小時內盡量不要平躺，可以坐在椅子上，休息一下幫助消化，或起身慢慢的走一走，也可以幫助腸胃蠕動。
- * 記得做化學治療或放射線治療前兩小時先不要吃東西喔！如果真的嚴重噁心嘔吐，則需要就醫，透過藥物減輕癥狀。

二、食慾不振

- * 用餐前，可試著用稀釋的食鹽水漱口，提升對食物的味覺。勿在用餐前食用太多飲料或湯汁，以免產生飽脹感而無法進食正餐，真的吃不下時也不用勉強，將一天的用餐次數增加為七或八餐，烹調方式應多樣化，利用溫和的調味料以增加食慾，盡量不要單一食物重覆出現。
- * 烹調方式以原本就喜好的方式為主，或用天然調味料增加食物風味，像是檸檬、洋蔥、大蒜、香菜、山楂、番茄等。
- 冰涼的甜豆漿、豆花、優格、五穀雜糧及堅果類食材磨粉後再沖泡，如燕麥、黑米、小米、紅豆、糙米、核桃、杏仁、芝麻、南瓜子等，都是很好補充熱量及蛋白質來源，隨身準備一些小點心，像是鬆軟蛋糕、餅乾、飯糰、蔬果汁，當感覺有一點食慾時就可立刻補充，增加熱量攝取。
- * 還有一點很重要，癌友的心理壓力，往往是造成食慾不振的關鍵原因，保持輕鬆的心情，親友們協助一起愉快的用餐或找清潔衛生的餐廳用餐，也是讓食慾增加的好方法喔！

三、口乾及口腔潰瘍

有些治療可能會造成黏膜傷害，引起口腔潰瘍、喉嚨痛和口乾問題：

- * 一旦發生問題，可多喝冰涼、流質濕潤的食物，盡量不要喝刺激性飲料如含酒精或酸性飲料，因為這些會使口腔更乾燥。
- * 食物可製成較滑嫩濕潤的型態，如：果凍、布丁、豆腐、豆花、玉米羹、玉米濃湯等。主食類可挑選粥（如：小米粥、肉末粥、南瓜粥、蔬菜粥）、湯麵、軟麵條（如：麵線、炒麵）等較濕潤的主食。
- * 選擇較溫和的烹調方式，如：清蒸、燉滷的食物或勾芡的湯汁
- * 選擇水分多的水果或是喝果汁，盡量避免太燙、太鹹、太辣或者太酸的食物，以免刺激口腔黏膜。
- * 更應注重每日的口腔清潔與保健，選擇軟毛牙刷，用蘇打水或淡鹽水漱口，保持口腔的清潔，預防感染。

四、吞嚥困難

- * 選擇質地較軟、細碎的食物，或與肉汁、湯汁同時食用以助於吞嚥及咀嚼；軟質和流質的食物像是：稀飯、麥片或小米粥、麵、果泥、果汁、豆腐、鮮魚、蒸蛋、絞肉、軟質瓜類、葉菜類。一般菜肴如馬鈴薯泥蒸蛋、碎肉粥、或米漿等容易入口的食物，煮粥的時候可以將米粒煮得軟爛，或者放入果汁機攪打，讓病人較易吞嚥。可準備一些點心如：布丁、豆花、濃湯；口渴時，可以喝些米漿等，另外還可以利用天然食材，像是蓮藕粉或果凍粉、洋菜粉、太白粉等，讓流質變得更濃稠好吞嚥。
- * 不方便準備，可與營養師或醫師討論，購買市售的奶粉或高熱量、高蛋白的均衡營養品，以及利用食物增稠劑加以調配，來補充熱量與蛋白質，增加體重。

五、腹瀉便秘

- * 如果有腹瀉情況，改吃清淡流質、低纖維容易消化的食物，讓腸道能夠稍微休息，但這種飲食因為提供營養不足，只能維持數天。
- * 若發生急性腹瀉後可以先喝點米湯、去油清湯、無渣果汁、運動飲料等清流質食物，以補充腹瀉期間身體失去的水分和電解質。此時，應該避免高纖維食物，像是過量的蔬果及全穀雜糧堅果等，這些食物可能引起絞痛或腹瀉，也要避免高脂肪及油膩的食物，像肉皮，或是湯上的浮油等。此時可選擇低脂肪高蛋白的營養食物，如：雞蛋、豆腐、嫩雞肉或魚肉等。
- * 腹瀉會造成水分流失，注意水分及電解質的補充，可少量多次飲用，這時候你可以吃一些鉀含量豐富的食物，像是菜湯、香蕉、西瓜等來補充流失的鉀離子。

- * 若發生便秘、排便不順的問題，需要攝取高纖維質食物，像是糙米、燕麥、青菜、水果等；適量的油脂也可以有潤滑腸道、軟化糞便的功能，可選擇較健康植物油，如：苦茶油、芥花油或大豆油等。
- * 水分攝取不足也會導致排便不順喔！一天需要攝取的水分是每公斤體重再乘以30cc，如：50公斤，一天約需要1500cc的水分，所以不要等到口渴才喝水，應少量多次補充水份，適量的活動也可促進腸胃蠕動，讓排便更順暢，以上幾點都做到，仍有嚴重便秘，可請醫師開立一些藥物改善！

六、血球下降

1. 抵抗力降低

- * 化療藥物常常會損害骨髓的機能，使骨髓產生的白血球減少，容易造成細菌感染，身體會感到虛弱無力，治療被迫中斷。白血球嚴重不足時，要多攝取高蛋白的牛肉、魚肉、雞肉、奶類等，一餐至少攝取二兩肉類（一兩為35公克，大約女性的3個指頭寬）。
- * 吃素病人也要多攝取優質的植物性蛋白，如：豆腐、豆漿等豆制品，這段時間，連皮吃的水果像是小番茄、蓮霧、草莓，或未包裝的帶殼堅果都應盡量避免，另外水果削皮後也要盡早食用完畢。
- * 白血球低下期間應避免食用沙拉、優格或鮮奶；你可以多選擇保久乳，食品經過完全殺菌，可大大減少感染的疑慮！
- * 注意存放食物的衛生安全，室溫下不要放超過兩個小時喔，食物煮好，如果沒有吃完也要在兩小時內放入冰箱，進冰箱後也應該在24小時內食用完畢，再次加熱食物要在攝氏60°C以上，請記得在烹煮和進食前後，一定要用肥皂徹底洗淨雙手，所有的食物都要煮熟，避免生食，減低感染的風險。

2. 貧血、容易出血

- * 骨髓的造血功能受損時，白血球、血小板及紅血球也連帶受到影響，可能會有出血的風險，紅血球減少會造成嚴重的貧血，在飲食方面建議攝取足夠熱量與蛋白質，均衡六大類飲食，有助於維持體重與修復組織。
- * 鐵質、維生素B6、維生素B12、葉酸、維生素C等主要營養素，也有助於紅血球生長。可適當攝取鐵質，如：瘦紅肉，像是瘦牛肉、瘦豬肉，或是豬肝、牡蠣、紅苜菜、甜碗豆、茼蒿、菠菜、火龍果、百香果、香蕉等。

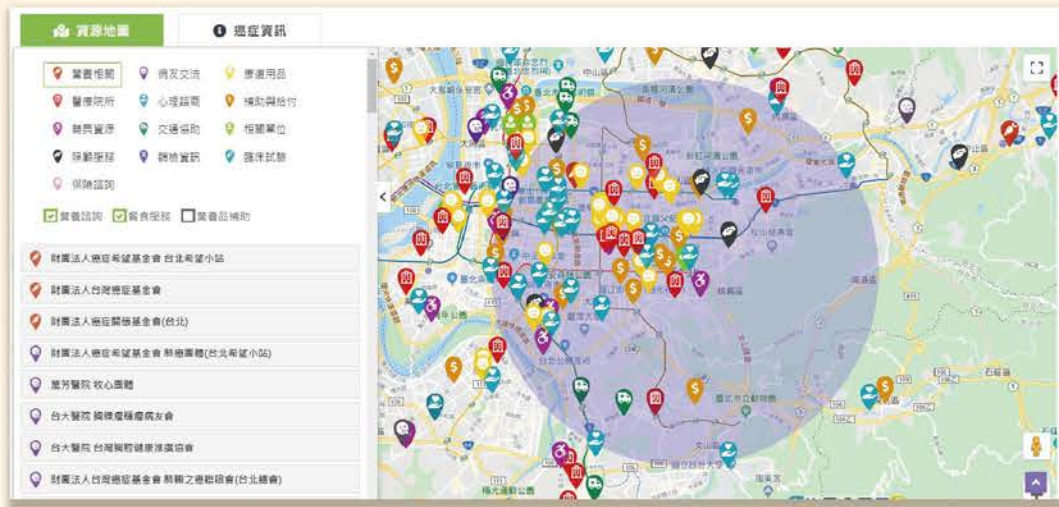
維生素B12和葉酸是紅血球生成中不可缺乏的物質。應多吃含維生素B12和葉酸的食物，動物性蛋白如雞蛋、肝臟、瘦肉等均含有豐富的維生素B12；葉酸大多存在綠葉蔬菜中，平時只要多吃動物蛋白質和綠葉蔬菜，就可以提供身體所需要的維生素B12和葉酸。

維生素C的攝取可以增進鐵質的吸收，新鮮的水果和蔬菜是維他命C的最佳來源。柑橘類水果或是奇異果都是很好的選擇，但要記得在化療期間水果一定要削皮後再食用！

癌友們不妨使用紙本或手機APP，清楚記錄自己的各項副作用癥狀，包括什麼時候感到不舒服、嘔吐腹瀉次數、食道炎或口腔炎的嚴重程度等，在下次看診前，告知醫師並請醫師評估做適當的醫療處置，來改善治療副作用喔，和自己的身體一起快樂合作。癌友們一定要把握正確健康的飲食原則，不要隨意聽信網路謠言，或來路不明的介紹，遵循專業醫療人員的建議，問題都能迎刃而解。



癌症希望基金會
希望護照



台灣癌症資源網 升級囉!

台灣癌症資源網自99年成立至今，每年平均提供7萬人次以上查詢，然而隨著數位工具的發展，查詢的方式需要更多元便利，且能符合電腦、手機、平版多種載具的需求，我們進行了大幅的改版，整合13類資源配上地圖，讓您一目了然資源位置，快速取得資源訊息！

● 您可以輕鬆透過三個動作找到適切的資源：

1. 選癌別
2. 選資源
3. 選地區

讓資源看的見、用的好！

癌症資源網：https://www.crm.org.tw/map_search

● 13類資源：癌症資訊、營養相關、病友交流、康復用品、醫療院所、心理諮商、補助與給付、輔具資源、交通協助、相關單位、照顧服務、保險諮詢、篩檢資訊、臨床試驗



抗癌路上的好幫手~癌症資源中心



對抗癌症是一條辛苦漫長的路。在過程中，難免會因為疾病的衝擊備感焦慮，因不熟悉事物而充滿疑惑，甚至難以適應生活上的種種改變。這個時候，除了尋求醫師、護理師、個案管理師的協助之外，你知道在醫院裡還有一個地方可以提供貼心而且專業的幫助嗎？

衛生福利部國民健康署為了提升癌症照護品質，從

希望情報

乳癌病友 療後體重控制營養諮詢

癌症治療期間營養很重要!這是每個癌症病人經常被耳提面命的。大多數的人知道在癌症治療階段須注重營養，卻不知道治療結束後應該要怎麼吃。基金會接觸到許多結束治療的癌友們，以為要如同癌症治療期間攝取高熱量高蛋白，也有人過於擔心復發而四處尋求偏方，卻不知道癌症治療後應著重回歸健康均衡飲食，以及維持良好的生活型態。

乳癌為女性癌症發生率第一名。其發生的原因仍存在許多未知的因子。目前已知的危險因素與遺傳

民國99年開始擴大推動醫院設立「癌症資源中心」，並委託癌症希望基金會辦理服務推廣和人員輔導。這是一個專門為癌友家屬設立的一站式、全方位服務窗口，這裡匯整了各種來自醫院或社區的資源，透過護理或社工人員提供專業協助，解決癌友所面臨的大小難題。十年來，全台灣癌症資源中心家數已從49家成長到74家，據點遍佈北、中、南、東，平均每天有500人次接受服務，累計服務使用更突破一百萬人次。

癌症資源中心的服務包羅萬象而且不分癌別，主要有三大項目：

- 一. 癌症資訊：**知識就是力量，舉凡預防、篩檢、治療、照護、營養等癌症相關衛教資訊，都可以在這裡獲得進一步了解。
- 二. 心理支持：**當壓力情緒讓你喘不過氣來，不妨試著尋求協助，談談自己內心的感受、聽聽其

他癌友的經驗，或者接受專業的心理諮詢，都是給自己力量的方式。

三. 社會資源：這裡提供康復用品（例如假髮、頭巾、胸衣、義乳），與各種福利補助資源的專業諮詢與轉介服務。

許多癌症病人回憶起當初罹癌時的情景，說道「生病以後，我在飲食上戰戰兢兢，不知道什麼可以吃、什麼不能吃，還好有癌症資源中心，解決我心中的各種疑問，讓我更有信心對抗癌症」、「透過癌症資源中心，我認識許多資深的病友，她們教我怎麼放寬心」、「家人的陪伴支持和癌症資源中心的專業協助，是我在抗癌過程中很重要的力量來源」。

癌症資源中心的廣泛設立，代表台灣癌症照護朝向全人、全隊、全程、全家、全社區的方向更邁進一步，而醫療提供者也在關注疾病治療效果的同時，重視癌症存活者的生活品質。癌症希望基金會鼓勵癌友和照顧者們，充分善用癌症資源、適時尋求專業協助，讓癌症資源中心成為你抗癌路上的好幫手。

物……等。然而因治療導致停經的婦女不僅體重增加，同時也伴隨著體脂肪增加與肌肉量減少。

本會長期關注癌後健康議題，於2019年底開始在台北希望小站新增乳癌治療後體重控制管理營養諮詢。開放諮詢對象為第I、II及III期乳癌患者在完成化療、放療、標靶、免疫等治療結束後，仍體重過重者(BMI \geq 24kg/m²)。期待透過與營養師面對面諮詢，達到體重控制、建立健康飲食以及規律運動來降低乳癌復發的風險。

● 體重控制營養諮詢請先來電預約

● 體重控制營養諮詢時段：

* 每周一下午 * 每周二上午 * 每周四下午

2020年癌友家庭大專子女獎助學金~3/1開始收件囉!

● 申請條件：

1. 限父或母罹患癌症，且積極治療中；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. 108學年度上學期成績總平均達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：2020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：10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓 癌症希望基金會收

● 公告通過名單日期：2020年5月18日 星期一

● 洽詢專線：0809-010-580或02-3322-6286

● 公益夥伴：臺灣東洋藥品工業股份有限公司、明門實業股份有限公司



掃我下載報名表



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。



健康全鼠於你 保險安排新選擇

農曆新年後，正式進入鼠年，多數上班族來說，除了與家人相聚享受圍爐時光、拜訪許久未見的親戚朋友外，最期待的莫過於領年終獎金！年終獎金除了拿來發壓歲錢、安排美食饗宴或旅遊犒賞自己，也有人考慮用來投資或是規劃醫療相關保障。尤其上班族平常工作忙碌，加上不健康的生活型態，身體難免亮起紅燈。萬一嚴重疾病找上門，潛在的高額醫療費用可

能壓垮家庭。不妨趁著年節假期進行保單健檢，檢視自身保障缺口，挪用些許年終獎金為健康加碼。

「外溢保單」正夯，健康促進省保費！

保險市場近期出現的新寵兒「外溢保單」，獲得不少消費者青睞，所謂「外溢保單」是指在保單的設計中加入獎勵機制，只要保戶在投保後，落實或提升自

身健康的管理，達到健康促進的效益，就能獲得保險公司提供保費折減或保障增額的「外溢效果」，不僅為自己賺進健康省下保費，也能降低未來醫療支出。

現代人生活型態轉變、醫藥科技不斷進步，過去被視為「絕症」的癌症，逐漸演變為可控制的「慢性病」，加上三高（高血壓、高血糖及高血脂）等趨勢，預期未來癌症及慢性病將衍生龐大醫療需求。為提醒民眾進行健康管理、減少醫療支出，保險市場頻頻推出外溢保單，民眾接受度也越來越高。透過投保外溢保單，不但能獲得保障又能維持健康。

管理健康，從年輕開始！

外溢商品有一個共同點：多數為定期險。比起保費相對較高的終身險來說，同樣保障下，定期險保費較低，非常適合預算有限的社會新鮮人入門，或是經濟壓力較大的家庭經濟支柱，藉由定期險「低保費高保障」的特性階段性補強保障。另外，外溢保單除了能轉嫁保障風險，減輕未來醫療自費壓力及家庭財務負擔，更能藉由積極自我健康管理，享受外溢保單的回饋。隨著民眾健康意識高漲及運動風氣提升，外溢保單的鼓勵機制，特別適合平常有運動習慣、想開始運動及相對健康的年輕族群。

過年需要大掃除，保單也需要定期健檢！民眾可按照現在的保障需求、生活與預算，透過保單健檢來了解目前的保障缺口，進而調整保障規劃，一方面及早為自己及家人做足醫療保障的準備，另一方面也能聰明運用年終獎金。（此篇文章與康健人壽合作撰寫）

外溢、傳統比一比		單位：新台幣
	傳統保單	新型外溢保單
保障範例	依癌症治療方式給付 <ul style="list-style-type: none"> ● 癌症住院：每天1,000元 ● 癌症住院手術：每次3萬元 ● 癌症門診手術：每次3,000元 ● 癌症化療：每次3,000元 	罹癌後整筆給付 <ul style="list-style-type: none"> ● 癌症保險金：依照癌症期別10~30萬元 ● 癌症照護保險金：額外每月2萬元（保證60個月，共120萬元） 實支實付限額（不限癌症） <ul style="list-style-type: none"> ● 住院病房費用：每天3,000元 ● 住院醫療或手術費用：每次30萬元
健康獎勵	無	投保後保險公司提供免費健檢，檢查結果良好，續年度保費可享保險公司提供之優惠
分析	<ul style="list-style-type: none"> ● 保險金依保單約定治療方式給付，通常無給付新型治療（如標靶藥物、免疫療法）。 ● 分次申請理賠，需收集理賠單據。 ● 標準保費。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 罹癌後保險金一次給付，可靈活運用。 ● 實支實付保障不限癌症，可補足醫療自費缺口。 ● 維持身體健康，可享續期保費折減。

從中醫臨床看常見抗癌迷思

文／陳忠淵



罹癌病人對未來總是會有諸多惶恐，但臨床上醫師難有時間細細解惑，不少病友上網囫圇吞棗，或輕易接受他人的口耳相傳，結果常是人財兩失。因此嘗試從癌症臨床多年的角度來分析一些常見的網路迷思。

罹癌後的飲食禁忌

放、化療期間沒有飲食禁忌，除了少數寒熱偏性比較強的治療手段，會被食物偏性影響副作用的程度，癌症有效率跟治療有沒有打對點絕對相關，飲食影響其實微乎其微。因此想吃的就吃，過度追求健康到連

平常正常胃口時都不想吃的東西，只會加重你的厭食，後續體力免疫力下降才是致命的。

反之在罹癌前或是治療後階段，沒有藥物的介入，好的飲食或生活習慣才是主導健康的關鍵。不要過度攝取烤炸、醃漬食品、戒菸酒已是很普遍的共識。低精緻糖與低脂飲食，也是目前文獻比較支持的方向，從中醫角度也認同「長期過度」攝取這些食材容易往慢性熱體質發展，也是多數癌症與慢性代謝疾病易發的病理環境。但也是要強調，目前實證對於所有飲食習慣都只有相對禁忌，追求絕對禁糖或素食只會徒增飲食上的壓力，因此如果偶爾一杯珍奶心情會好些，疏解憂鬱感，那也無須太掛心。

廣為流傳的抗癌妙方

中醫講求用藥量身訂作，不同人、不同病、不同階段的問題都會有不同的辯證治療，所以這種一帖萬靈

丹做法的絕對不是正統中醫，只能算是民間偏方。換個角度思考，若這方抗癌效果這麼好，早就被大藥廠提取做成新藥大賣了，何若需要靠運氣才被你遇到呢。

牛樟芝、靈芝、薑黃的介入，與白花蛇舌草、半枝蓮等抗癌中藥一樣，這些都是細胞動物實驗中被證實有抗癌細胞生長作用，但與現代醫學的抗癌手段相比仍是小巫見大巫，莫要期待能完全取代。而若是在西醫積極治療期間，中醫主要角色在維持正氣，加入這些抗癌中藥杯水車薪又更虛耗正氣，因此建議在西醫治療告一段落的追蹤期再介入，才能降低復發風險又避免副作用。另外，中草藥號稱能抗癌者何其多，對於不同體質狀態的癌友選擇也不同，比如牛樟芝、靈芝性偏苦寒，用在熱性腫瘤或有良效，但是若用在寒性腫瘤則會造成寒上加寒。同樣的，偏溫性的薑黃，對於熱性腫瘤也不那麼適合，至於體質與癌症寒熱分辨建議還是先諮詢過正規管道再選用比較不會花錢反傷身。

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

書名：我的第二次人生：癌後那些日子

◎作者：金普通（Botong）◎譯者：SCALY◎出版社：尖端

「直到面對病痛，才重新感受到生命的重量」！本書書摘引言的說明就頗能引起共鳴。作者是韓國的金普通，因癌症而失去了父親，以陪伴父親最終的八年、參與癌症病友支援活動等實際體驗，開啟了抗癌故事漫畫，在網頁連載後擁有超高人氣。

〈我的第二次人生〉的故事主角，是一名26歲、罹患胃癌晚期的青年，在突如其來的癌症宣告，生活有了一百八十度的巨大轉變，令他重新檢視起至今為止的人生。他以似乎平凡的故事，來敘述、同理病人深刻的感受：「癌症」能在一夕之間打破原以為的「平凡無趣」。「我最簡單、最深刻、也最沉重的願望：『我想要活下去。』」作者以「森林」比喻病人的內心世界，癌症化身為沙漠侵蝕著森林。作者細膩的敘述病人的內心取折，「希望以這部漫畫帶給自己、他的家人，還有失去心愛的人、即將失去心愛的人，以及正獨自走在沙漠中的所有人一些安慰」。也許也適合正與癌症奮戰的台灣癌友及家屬。

【暫停收髮】延至5/31

注意！

2019「千頂假髮助癌友」募資計畫在各界支持下募集了4,770,748元捐款，不僅讓1,591頂假髮順利製作，更讓癌友假髮服務從本會的北中南希望小站出發，擴大大里仁愛、員林基督教、童綜合、彰濱秀傳、聖保祿、嘉義基督教、安南、永康奇美、台東馬偕等24家醫院，全年租借2,673頂假髮，服務2,551人次。

除感謝大眾愛心，因捐髮庫存仍有逾2,000公斤尚待製作，故自去年5月公告的【暫停收髮】將延至2020/5/31，還望各界體諒並接力支持，捐款助假髮製成，讓頭髮都能去做好事！

現在就捐款！認捐每頂假髮製作費3,000元或每束頭髮製作費500元（專款專用，請於捐款備註欄註明「假髮」）

癌症病人皮表照護攻略 (上)

圖、文／王貞乃

前言：

癌症治療導致的皮表副作用，是不少癌友的困擾。癌症希望基金會特別邀請皮膚科資深醫師王貞乃，以專業及多年照顧癌友的實務經驗，示範因副作用導致皮表問題的照護方法，將分成上、下兩期報導。

癌症治療進步神速，癌症幾乎已成慢性病。但是，因為治療而導致的皮表副作用，也相對嚴重很多。

接受癌病治療若有皮表的變化時，要注意兩件事：

1. 不可一廂情願的，以為所有的皮表變化都是癌病治療造成的
2. 若是治療所導致的皮表問題，也都有改善的方法，絕不可因而放棄正規的癌病治療。

【攻略1—臉皮微血管破裂的處置方法】

嘔吐後，臉皮微血管破裂的處置方法：

1. 用濕的冷毛巾冷敷3~5分鐘（不可用冰的喔！）
2. 擦乾後，馬上抹上修護面霜保養。
3. 一天4~6次，通常一週內恢復正常，也不會留下痕跡。

【攻略2—濕敷療法】

開刀傷口上卡著結痂的皮垢，又痛又擔心發炎，更是不敢碰水？

1. 用浸泡過生理食鹽水的紗布，濕敷在傷口上，每次至少要超過10分鐘
2. 每天4次，三餐飯後及睡前。

希望律動

逆轉淋巴水腫 搶在「潛伏期」復健

圖、文／彭燉涵



淋巴水腫是癌友們擔心的後遺症，仍有很多朋友以為「手腳還沒有腫起來，就還沒有淋巴水腫」，而錯失了復健的第一時間。

淋巴水腫起初是不會腫起來的！

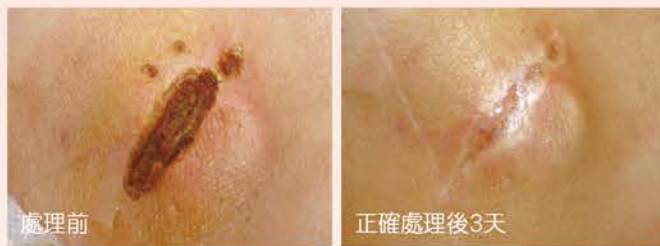
淋巴結廓清與放射治療，皆會損害該處的淋巴系統，成為淋巴水腫的隱憂。但淋巴循環起先都還維持正常運作，所以身體起初並不會腫。

畢竟淋巴管已受到損害，所以此時期看似還沒有腫大，但在淋巴循環功能不良的區域內，還是會一點一滴陸續囤積淋巴液，漸漸出現以下症狀。

◎潛伏期淋巴水腫——偶爾有腫脹感，但休息就解除了。外觀並無浮腫。

淋巴水腫發作初期，開始會有腫脹感、沉重感，但往往休息後、抬高後、或隔天起床後，這些感覺便會消失。

3. 擦乾後，抹上抗生素藥膏
4. 再蓋上乾紗布及用紙膠帶固定



【攻略3—護手保養的方法】

- 減少不必要的洗手次數。
- 不要直接接觸化學物質或過敏物，戴棉手套拿東西。
- 皮膚破損時，應及早就醫，以免感染病菌，加重皮膚負擔。
- 應先擦藥、再加上保養品，接著立馬戴上棉手套。隔著手套仍可打電腦，寫寫字，整理家務。
- 三餐飯後及睡前、其他時間隨時補充護手霜。擦過後，立即戴上棉質手套。
- 若要碰水做事時，再加上塑膠手套。切記，不可直接戴橡膠手套。除了皮膚容易對橡膠過敏外，將手悶在橡膠裡，也很傷皮膚。



【攻略4—手腳指套的製作】

標靶療法導致的甲溝炎及肉芽腫，是每個病友的

最痛。除了藥物治療外，幫自己製作指套，方便用手做事。

手腳指套的製作：

1. 準備2×2公分（手指用）或3×3公分（腳趾用）的紗布及紙膠帶。
2. 用紗布將指頭包住，再用紙膠帶固定。
3. 選個漂亮紙膠帶，貼在紗布及皮膚的交接處。既可固定，還可看了開心！

切記不可用OK繃，也不可用紙膠帶直接纏繞。不當的包紮，來回撕扯後，不僅無法保護手腳趾，還會傷到正常皮膚。



【攻略5—腳趾損傷的照顧】

把腳丫子放進煮過的冷開水去，先浸泡5~10分鐘。

泡脚可緩和緊張的腳，降低紅腫的溫度，重點是冷水！泡熱水後，血液流到腳趾，會因小腿靜脈瓣鬆弛，導致廢棄的靜脈血存留下肢，造成更嚴重的腫脹。

等皮膚舒緩後，再將舒敏溫和潔膚乳倒少許在濕的紗布上，再以這片紗布輕緩的觸摸腳與指甲。清洗過後，腳趾縫一定要擦乾。再做個指套，將受傷的趾頭包起來。

王貞乃 小檔案

現職：王貞乃皮膚科診所院長

●熱的狀況下（天氣熱、泡湯、煮飯……）請多留意徵兆。

●過度活動（如激烈運動、手長時間辦公、腳長時間走路）期間與過後，請多留意徵兆。

●徵兆不只是出現在四肢，也可能會出現在淋巴結摘除處以及放射線照射範圍，因為淋巴循環由此處截斷。

●有時徵兆並不會在事件當下出現，反而會在事件後、甚至隔天才出現，請持續留意。

疑似有淋巴水腫怎麼處理呢？請前往復健科門診，早期的徒手淋巴引流、穿戴壓力衣物、正確運動，可以很快地幫助您遠離淋巴水腫。

預防勝於治療，尚無水腫的癌友，也可以先由具備整合退腫訓練背景的醫護人士給予評估與衛教，帶您提早跑在淋巴水腫的前頭！

彭燉涵 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

希望看板

受武漢肺炎疫情影響，希望小站2月份活動取消，原訂3月份舉辦之親子營延期，舉辦日期將公布於官網。

◎詳細活動資訊請密切關注本會官網：
<https://reurl.cc/xDyXmV>
或撥打免付費專線0809-010580洽詢



提醒癌友們，武漢肺炎與流感疫情高峰時，注意營養、均衡飲食、適度運動、充足睡眠，增強個人免疫力。治療中病友務必勤洗手、戴口罩，降低感染風險！

希望日記

「運動」是抗癌處方之一 循序漸進不可少

文／劉惠敏



住院治療到出院後數個月，躺臥比例高、藥物副作用的影響，我的體力大不如前，連開瓶罐都有點困難。身體虛弱時不免也挫折了心智，一向自許可以完成所有任務的我，頓時連基本照顧自己都很耗力，因副作用損傷皮膚難復原再生、也不適合白日的活動、曬太陽。

剛出院，好友搬了一台室內腳踏車到我家，踩著踩著、一會兒就覺得腿酸，大夥一起聊天，似乎成為鼓舞的力量，我看著時鐘、讓自己踩滿20分鐘。朋友們紛紛來嘗試，居然沒有人超過5分鐘。

「怎麼可以踩輸我呢」？朋友們都喊累，藉口說「因為很久沒運動阿……」。事後我認真的想，我的確也是在5分鐘內就感到疲累，閃過停腳的念頭，同時身體又覺得不足，一點也不勉強地繼續踩下去，而繼續下去的回饋，砰砰跳的心臟像是生命中美麗的節奏，腦內分泌的快樂激素，讓人獲得立即的成就感。

醫學研究也證實，「運動像吸毒一樣、會上癮」！讓長期堅持健身運動的人停止，同時將日常體力活動降低到最低限度，才第二天，被測試者就會緊張、焦慮、沮喪直到恢復運動再次愉快起來。因為人體的獎勵機制，會讓運動的愉悅體驗重複出現在大腦。

希望樂活

順應自然 休養生息

文／Ms.Alice

大自然是我們最好的老師，告訴我們規律，法則與那周而復始的生命力。

任誰也擺脫不了生老病死的軌道，即使醫療科技的不斷升級，最多只能改變時程，而非方向與終點。有了這個理智上的準備，便能脫離情感上的恐懼。

教室外的陽台植物葉片上有兩顆幾乎難以肉眼見到的小黑點，那是毛毛蟲的卵，三四天後變成了一公分的軟體，周邊的葉片開始一層層快速減少，就在你驚嘆葉片消失於無形之際，棕色軟體肥壯了起來，再隔三天，由棕轉綠並帶棕節，有時你找不著，保護色成型，繼續茁壯。5~7日後毛毛蟲體努力蠕動出另一純綠的蛹體，靜待。及至剛出蛹的蝶用纖細的天線倒掛枝葉後功遂身退。幼蝶也需養護雙翼等待那振翅高飛的時刻。

也許是過去的運動習慣、瑜伽練習，即便生病、疲累，我願意即刻開始運動，但愛我的朋友們，大致分成了兩派，一方督促我快快運動，也願意花時間陪著我動，不過我的疲累無法丈量給朋友理解，只能隨時告知我身體感受、該休息就休息；但另一方憂心地要我不要那麼累、活動活動就好，甚至要我不要動。

從我的身體經驗，過猶不及都不是好事。回家後，一開始我清早、下午分別在學校操場、河堤公園快走，逐步感受到體力恢復，愈走愈有氣力，不過腳底板卻不太情願，足底筋膜炎提醒我，肌力不如以往、更需要循序漸進，而且應該交替進行不同種類的運動，例如一天快走是心肺運動，另一天也許以伸展、瑜伽等簡單肌力訓練起頭。

因為採訪，認識不少醫師推薦太極拳，提出太極運動的研究論文。數百篇的國際醫學期刊論文也指出，太極拳預防老人跌倒、有助調節自體免疫功能；促進心肺功能，增加呼吸時的血氧量、減緩疼痛、疲勞、焦慮、降血壓、預防心血管疾病等優點。

好奇的我曾各別體驗不同流派，包括鄭子、陳氏、楊氏太極，然而理解力不足、也無法持續學習的我，只能在遠方望「其」興歎，尤其太極拳招式對初學者來說複雜、難記，又得持續、長期才可能見成效。

生病之後，作息正常的我正式踏入太極「圈」，每天一早至鄰近的小學，教練群一步步教學，一開始記憶著招式、加上體力、肌力不足，打太極好像只是做簡易操，可能是癌症或藥物副作用，甚至不太會流汗。練了一年，「終於」些微體會到太極拳所謂的精、氣、神，也開始「會」流汗。

許多研究證實，癌細胞討厭氧，太極、瑜伽、氣功等運動，可增加人體吸收氧，讓喜歡氧的正常健康細胞更開心生長，提高新陳代謝。太極拳，則是癌症給我的禮物之一。



【運動小學堂】
給僵硬或體弱初學者
的六招瑜珈動作

這個過程極其動人，永誌不忘。想起我年少時生物從來沒有及格過，是否因只待在教室內讀課本而非在大自然中看見一切的律動，自然而然成為我生命的一環，而非考完即丟的文字閱讀。屢屢在佛羅倫斯看見李奧納多達文西的手稿，永垂不朽的大師，作品均來自於對大自然的好奇……舉凡線條，結構，肌理，天文，武器，發明與創作不勝枚舉，有些草圖至今仍為科學家們研究的對象，一小片手稿拍賣上億美金。深居山林的鬼谷子仰觀日月循環，大自然的氣血精華而成就出了四大弟子：孫臏，龐涓，蘇秦，張儀，同樣說明了通達自然後轉化的無窮智慧。

學期一結束，身體就出了狀況，「怎麼好好的，突然重感冒成這樣？」不用問，更無需質疑，身體已清楚地告知我該休息了。一如大自然在春夏努力綻放光彩後，秋的餘暉散盡後，冬藏，便接棒，是一個不可逆的天道循環，接受，欣賞，享用，更要珍惜這休養生息的時刻，以迎接另一個時序帶來的氣象，新氣象，新挑戰與新學習，多麼令人期待。

希望寶盒

學名：Ixazomib

商品名：Ninlaro

中文名：免瘤諾

●作用

化學治療藥品。

●適應症及健保給付條件

適用於接受過至少一線治療後復發或難治性多發性骨髓瘤患者，目前無健保給付須自費。

●給藥途徑

口服途徑，與瑞復美膠囊（Revlimid, Lenalidomide）

及類固醇（Dexamethasone）合併治療，28天的療程裡，只需要在第1天、第8天與第15天口服。

●副作用

●血小板減少：血小板計數最低點發生於每28天治療週期的第14-21天期間，在下一週期開始前恢復至基線水準。

●胃腸道毒性（包括腹瀉、便秘、噁心和嘔吐）：症狀嚴重需要使用止瀉藥和止吐藥。

●周邊神經病變：周邊感覺神經病變（主要是感覺神經），必要時與醫師討論調整劑量。

●周邊水腫：監測體液滯留，並提供支援性治療。

●皮膚反應：常見為斑丘疹和斑疹，可採用支援性治療或與醫師討論調整劑量。

●肝臟毒性：可能肝細胞損害、肝脂肪變性，應定期監測肝功能。

●胚胎一胎兒毒性：可導致胚胎損害，應告知女性該藥對胚胎的潛在風險，以避免妊娠，並在治療期間及末次給藥後90天內採取避孕措施。

●注意事項

- 餐前至少一小時之前，或餐後兩小時之後服用，須整顆膠囊吞服，不可壓碎、咀嚼或打開膠囊。
- 如錯過服藥時間或延遲，且距離下一劑的時間大於72小時以上才可以補服藥物，如果距離下一劑服藥的時間不到72小時，請勿補服藥物。
- 服藥後發生嘔吐的情形，請勿補服，須等到下一劑的預定時間到了才可再服藥。

希望
看板

攻略有方 ♥ 肺癌有解

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



1 加入官方帳號「肺癌治療攻略」

2 點選主選單「肺癌第X期」按鈕

3 順利開啟，戰勝肺癌之路！

助癌友向前走

癌友家庭照顧服務經費募集



醫生說爸爸得的是淋巴癌，但他自己卻說沒什麼大事，不想看醫生，因為爸爸一直擔心家裡的經濟，尤其家裡的收入多半都是靠他，所以覺得生了這種可能會死的病，就更應該在離開前多掙點錢，這樣才能讓我和媽媽好過，但是我們都知道，不治療，病就一定不會好！

隨著醫療進步，癌症≠絕症，淋巴癌更是少數完全可以治癒的癌症，但民眾對癌症的一知半解甚至錯誤迷思，卻常造成治療中斷、放棄，甚至尋求偏方等延誤病情的遺憾，故為讓病友及家屬能積極面對治療，癌症希望基金會盼您捐款支持〔希望在這裡—癌友家庭照顧服務〕，讓一旦確診的癌友，能在護理、社工、營養、心理等專業人員的陪伴與醫療照護資訊、康復用品、社會資源補助、心理支持服務的提供下，不僅活得好，還可以活的好！

即日起至2020/5/31，凡響應〔希望在這裡—癌友家庭照顧服務〕單筆捐款滿2000元還可以把HOPE×幾米獨家聯名〔我願為你〕晴雨兩用傘乙支帶回家。（數量有限，送完為止）詳情請洽：(02)3322-6287分機128李小姐



●幾米晴雨兩用傘：22吋超輕鋁合金/190T防潑水+全系列防UV塗層-福懋無毒認證布料/重量201g

2019助癌友向前走「癌友家庭照顧服務」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	
贈品寄送 <input type="checkbox"/> 同收據地址 <input type="checkbox"/> 不需要贈品	
<input type="checkbox"/> 另指定地址	
※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)	
<input type="checkbox"/> NT 1,000元 <input type="checkbox"/> NT 2,000元 <input type="checkbox"/> NT 3,000元 <input type="checkbox"/> NT 4,000元 <input type="checkbox"/> NT 6,000元	
<input type="checkbox"/> 其他 _____ 元	
<input type="checkbox"/> 單筆捐款滿NT2,000元，可獲幾米〔我願為你〕晴雨兩用傘乙支。(採隨機出貨) <input type="checkbox"/> 單筆滿NT3,000元，則可獲幾米〔我願為你1+1〕星空+月亮晴雨兩用傘雙入組。 備註：1. 所有收入將作為癌友家庭照顧服務經費，包括衛教出版品編撰印刷、成長團體開辦、教育課程舉辦、醫療照護諮詢等服務之用。 2. 贈品將與捐贈收據於捐款成功後兩週後寄出，數量有限，送完為止。	
捐款方式 (請自行勾選) ※專款專用，故請於備註欄註明「希望在這裡」	
<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：希望在這裡	
<input type="checkbox"/> 線上刷卡 備註：希望在這裡	
請逕至癌症希望基金會「希望小舖」購買 http://gift.ecancer.org.tw/	
勸募字號：衛部救字第1081360494號	

希望廚房

暖心暖胃 羅宋湯

資料來源：摘自《癌症期間飲食處方》一書



- 材料
- 洋蔥5克、豬肉丁20克、蕃茄10克、馬鈴薯45克、高湯 (可用去油大骨湯) 適量

- 調味料
- 鹽適量、番茄醬8克 (1/2湯匙)
- 做法
- 1. 洋蔥剝皮、洗淨、切丁；蕃茄洗淨、切丁；豬肉切丁；馬鈴薯洗淨、去皮、切丁。
- 2. 將高湯放入鍋中，開中火，待滾後放入豬肉丁、洋蔥、蕃茄丁及馬鈴薯丁，煮至軟爛湯變稠後加鹽調味即可。
- 營養成份分析
- 熱量65大卡、蛋白質4.6公克、脂肪1.5公克、醣類7.9公克
- 【營養師點評/周婉琪】
- 台灣人在冬天普遍喜歡喝湯，一碗湯喝下去暖心又暖胃。羅宋湯內加了酸酸甜甜的番茄及番茄醬，能夠增加食慾。豬肉丁是此道湯品最主要的蛋白質來源，建議豬肉丁可增加至40公克，增加這道湯品的蛋白質質量。洋蔥則含豐富的膳食纖維、

鉀、含硫化合物以及槲皮素等，具有抗氧化和降血脂的功效，是好的蔬菜類。雖然此道湯僅加少量，但仍須注意，洋蔥為刺激性食材，且容易造成脹氣，若腸胃敏感或腸胃不適的人就可能不適合食用。馬鈴薯屬於澱粉類，90公克的馬鈴薯相當於1/4碗飯，有些人飯吃的較少也可以多加些馬鈴薯取代部分飯量來提升熱量。

癌症治療期間容易食慾不振，化療後的前2~3天，會鼓勵多喝液體來幫助代謝，所以湯或各類飲品是可以的。不過值得注意的是，大多數的人會誤以為喝湯就有營養，認為食物的營養成分都煮進湯裡了，其實這是錯誤的觀念，必須吃到食物實體，也就是像喝香菇雞湯就要把雞肉吃掉才會有蛋白質。所以在身體沒那麼不舒服且食慾較好的時候，應趁此時多吃些食物才會有足夠營養。

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：

