

台灣郵政台北誌第 62 號執行登記為雜誌交寄

2020 年 5 月

vol.

100

特刊

HOPE

會刊 希望

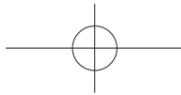


特別企畫

- 揮灑生命畫筆的光和熱——第8屆「彩繪希望」繪畫比賽
- 癌症病患表皮照護攻略(中)

本期焦點

- 希望診脈 吃人參不會補到癌細胞嗎？人參迷思大破解
- 希望情報 罹癌後，還有機會生小孩嗎？
- 希望情報 癌後友善就業，希望與您隨行



【癌症病友組】

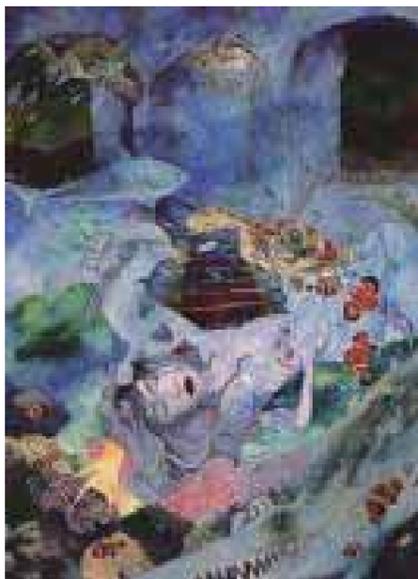


首獎

作者：陳怡君 | 39 歲 | 乳癌

作品名稱：自畫像

在得知必須做全切手術的第二天，決定把自己的樣貌記錄下來。看著原本乳房的位置，消失的乳頭，長及腋下的刀痕，皮膚底下膠感擴張器，還有那獵奇的引流管自身體插出；肉體的改變已無力回天，但至少靈魂還可以修練。



二獎

作者：Anne | 24 歲 | 肺泡型軟組織肉瘤

作品名稱：依然睡公主

不論現實充滿多少危險？心中的美好破滅了幾次？敬我們心目中住著的公主，依然相信美好，依然追逐夢想，依然不妥協。

— 靈感來源：鄧紫棋 依然睡公主。



三獎

作者：林英宏 | 60 歲 | 甲狀腺癌

作品名稱：神創世紀，醫救世紀

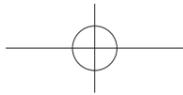
自神創萬物以來，人類歷經無數世代演化仍難脫生老病死的折磨，然而現今台灣醫療團隊的精湛醫術，本人就有幸見證癌症診療上讓枯木回春的救世奇蹟。

揮灑生命畫筆的光和熱

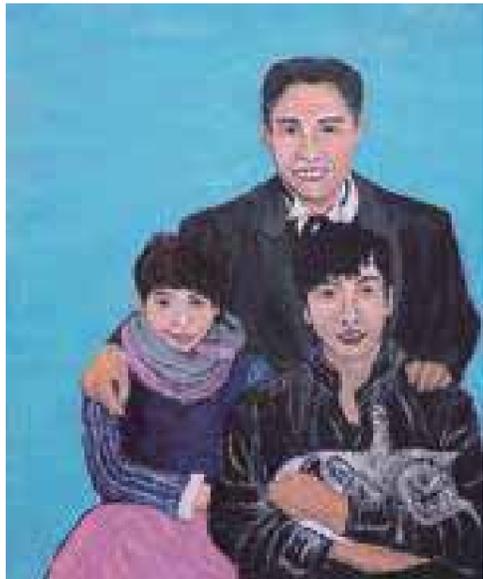
第 8 屆「彩繪希望」繪畫比賽得獎作品搶先看

「參賽不容易，尤其身處困境的癌友、家屬，以及持續與疾病奮戰的醫療團隊！但拿起畫筆的他們，不僅願意揭露自己的傷口，更努力在疤痕中找到前進的力量，那是多麼了不起的事，所以與其說我是評審，不如說他們才是我的老師，因為我評選的只是名次，而他們教會我的卻是要好好活著的信念！」評審齊怡說道。

由癌症希望基金會主辦，美商默沙東藥廠台灣分公司與活泉公益信託社會福利基金公益贊助的第 8 屆【彩繪希望】繪畫比賽，共收到 177 件參賽作品，在針對投稿年齡 12 歲以下增設兒童特別組後，分別於 2/27 及 3/12 由聯合報資深記者－魏忻忻、美果廣告設計公司設計指導－陳啟文、第 2 屆彩繪希望親友組佳作－于台煙、中國科技大學規劃與設計學院院長－簡福錚、美商默沙東藥廠台灣分公司總經理－中島理惠、島嶼有光影像製作有限公司創意總監－齊怡、前中國時報藝術總監－李林及藝術創作、評論及策展人－黃子佼擔任初複審評審，並依據文字、構圖及整體，評選出癌症病友、病患親友、



【病患親友組】



首獎

作者：劉雅紛 | 53 歲

作品名稱：全家得癌

我們面對癌症已 17 年，三人卻得 6 個癌，外子不幸是 97 年得癌二年後往生，很慶幸我和小孩已康復了，如今很遺憾的是我們從來沒有機會再合照了，藉由這個機會用手畫出我們全家的幸福。



二獎

作者：小甜 | 27 歲

作品名稱：媽媽加油！

媽媽生病了，和她一起加油！



三獎

作者：陳沛恩 | 21 歲

作品名稱：緩慢的告別

告別並不代表結束，而是新的希望與生命的自由。緩慢是指時間，隨著陽光和微風，往新的方向前進。



三獎

作者：老灰綠 | 73 歲

作品名稱：心焰

人生的風暴如黑暗中的火焰，不安與害怕煎熬患病者的身心，期待癒後的患者能如浴火後的鳳凰，忘記背後，活出生命的勇敢與熱情，如同黑夜中的火焰照亮她的人生。

醫療團隊及兒童特別組共 31 幅得獎作品。

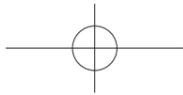
恭喜第 8 屆【彩繪希望】得獎人，並感謝本屆所有投稿人，無論得獎與否，那件作品、那份心情、那走過的痕跡，不僅獨一無二，更是生命的佳作！



上圖：
初審評審（左起為魏忻忻、陳啟文、于台煙）



下圖：
複審評審（左起為中島理惠、李林、簡福錚、齊怡、黃子佼）



【醫療團隊組】

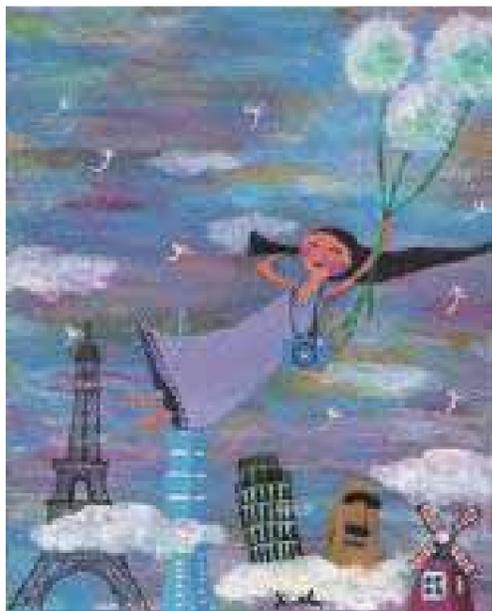


首獎

作者：莊孟涵 | 31 歲

作品名稱：擁抱

罹癌對每個人、甚至每個家庭都是人生的轉捩點，家人、朋友間的擁抱實屬良藥，支持陪伴著最在乎的人走最困難的道路，藉由互擁溫暖彼此，傳遞這份愛給對方，使其能更勇敢的在抗癌的路上披荊斬棘，黑暗中亦見曙光。



二獎

作者：林儀淑 | 46 歲

作品名稱：帶著夢想去旅行

世界如此大，生命如此短暫，而夢想遙不可及。如果生命只剩三個月，妳有什麼夢想實現呢？我想擁有飄逸的長髮，帶著蒲公英們到世界各地旅行。



三獎

作者：林欣怡 | 46 歲

作品名稱：生命最後的美麗天空

臨終前的眼中光景會是什麼？李大哥喜歡在戶外自在的感覺，即將離開的那天，家人希望他能在花園臨終！我和家人推著床到病房花園，大哥短暫地醒來，看著藍天白雲，陽光之下，好溫暖！當下，我看見他眼中的風景真美！

【佳作】



癌症病友組

圖 1 作者：藍敏娟 | 44 歲 | 多發性骨髓瘤
作品名稱：迷之心

圖 2 作者：月牙玉 | 50 歲 | 降結腸惡性腫瘤
作品名稱：重生的希望

圖 3 作者：蔡宛蓉 | 56 歲 | 乳癌
作品名稱：輝灑·揮撒

圖 4 作者：美樂蒂 | 47 歲 | 乳癌
作品名稱：希望之花

圖 5 作者：王育慧 | 54 歲 | 乳癌
作品名稱：愛的流動

病患親友組

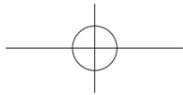
圖 6 作者：陳柏安 | 50 歲
作品名稱：向陽

圖 7 作者：李宛芄 | 21 歲
作品名稱：群彩飛揚

圖 8 作者：李盈慧 | 50 歲
作品名稱：帶著愛，給予愛

圖 9 作者：黃祺婷 | 29 歲
作品名稱：手勢

圖 10 作者：康宇瑄 | 21 歲
作品名稱：蝶~舞出新生



3



4



5



8



9



10

越想要找出答案就越迷惘、越害怕，心既浮躁就不定，而看不到本身，看不見自己，自顧在原地轉圈圈，轉久了，以為走出一條路了，自個兒開心，殊不知昏頭、迷了心。

罹癌後，死亡這從未想過的議題，突然浮現，且巨大到難以無視，幾近窒息像身陷無比深淵。此時如上帝般的祢出現了，給予我活著的希望，好想把握每分每秒，享受當下，開心過每一天，把每天都當成最後一天來活～

頭頂的光輝，大地的孕育，守護著包含你、我的萬靈，失意時感恩這光與熱的溫暖供養，得意時也珍惜培養傳遞更多光與熱情。

女兒問我，你這裡畫的是什麼？人為什麼這麼小？這些是什麼花？我說這是乳房。畫裡的人生病了，他很害怕難過，躲在陰暗的小角落。這些是罌粟花代表著希望。只要有陽光（新的治療方法）就有希望～

我的部分細胞變成了壞寶寶，停滯某處形成一個聚落，慢慢地壯大，人們稱之為「癌」！雖然感到恐懼但沒有放棄，在醫生、家人、朋友幫我注入滿滿愛的力量下，現在每個細胞都帶著美麗的色彩，歡欣鼓舞雀躍的流動啊！

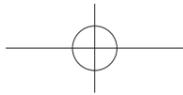
面對疾病，多希望能像孩童一樣，把所有的不甘、無奈、痛苦，恣意的宣洩出來。然而，哭過了，還是要面對。奮力勇敢不放棄，讓淚水點滴滋養著幽微的希望，才能走過病痛，迎向美好。

這幅畫的創作靈感是來自我剛看完的芭蕾舞電影，電影裡的角色在練習時，就像爸爸和我們遇到癌症時，會不斷的遭遇挫折或是困難，雖然如此我們還是不放棄任何希望努力地往前走，讓自己的生命在這個世界發光發熱。

看著孩子甜甜的睡著，心中不由自主想把所有最好的都給他，我相信我們也都是被老天所疼愛的孩子，我們也受著我們父母的祝福及宇宙的愛，不論發生了任何事，也都帶著勇氣走下去，才不辜負愛我們及我們愛的人。

這是爸爸在半夜時起床餵奶的畫面，因舌癌化療的關係，嘴巴會不自覺的流口水與血水，爸爸擔心自己的口水會滴到小孫女身上，所以戴上口罩小心翼翼地餵奶，在罹癌後的人生下半場，希望不錯過任何能陪伴孩子成長的過程。

媽媽在 44 歲診斷出乳癌，經切除化療放療在胸部留下一道疤痕。去年跟媽媽去日本泡湯時，發現許多人會用奇怪的眼神看那道疤痕，但媽媽卻不在意他人的眼光，因為外表只是皮囊，重要的是心態，才能勇敢活出最美的樣子。



【希望有愛】 2000 公斤頭髮一盼您認養



「不能捐髮就捐款」、「我沒辦法捐太多，但每月100、200我還做的到」、「只要能助人，捐髮與捐款沒有差別」為讓庫存髮束做成假髮，自暫停收髮以來，基金會收到的假髮捐款不乏原本要捐髮的朋友，暫停收髮非但沒有澆熄愛心，

反而加速他們想助假髮完成的信念！

2020 截至 2 月，癌症希望基金會 [假髮製作經費] 共募集 1,569,532 元，我們已備好所需髮束，準備去製作 523 頂假髮，但倉庫仍有逾 2000 公斤頭髮待製作！誠摯期盼您加入認養製作行列，捐款 500 助乙束頭髮製成，捐款 3000 助乙頂假髮製成，讓更多好事成真！

現在就利用郵政劃撥（帳號：50191500 戶名：財團法人癌症希望基金會）或信用卡扣款方式（請至基金會官網「支持我們_捐助假髮製作費」下載信用卡授權書）助假髮順利製成！

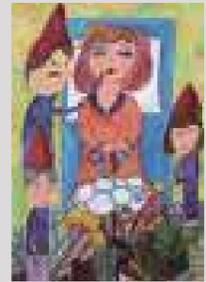
※ 專款專用，請於備註欄註明「假髮」

【暫停收髮公告】

在今年公告暫停收髮後，仍有愛心民眾以郵寄方式將髮束寄到基金會，目前累計近千束髮量！故在此除感謝捐贈愛心，也再次提醒本會目前仍 [暫停收髮]，請您協助暫緩郵寄或親赴希望小站捐髮，以免讓愛心白費。



11



12



16



17

醫療團隊組佳作

圖 11 作者：斑比 | 38 歲
作品名稱：守護希望

圖 12 作者：劉小玉 年齡：39 歲
作品名稱：微笑

圖 13 作者：古郁芬 | 39 歲
作品名稱：希望之歌

圖 14 作者：Evenk 年齡：46 歲
作品名稱：凝望

圖 15 作者：喵吉 | 31 歲
作品名稱：點滴入心

兒童特別組佳作

圖 16 作者：楊翔德 | 9 歲
作品名稱：冬天的癌症

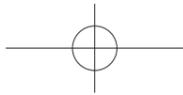
圖 17 作者：施懷策 | 9 歲
作品名稱：希望之襪(給外公的祝福)

圖 18 作者：李岑晞 | 9 歲
作品名稱：每天都要快樂

圖 19 作者：QQ | 6 歲
作品名稱：生病不可怕，有愛最美

圖 20 作者：詹眷澄 | 10 歲
作品名稱：藝術的魔力

圖 21 作者：洪士翔 年齡：11 歲
作品名稱：畫畫可以讓我覺得好自在



13



14



15



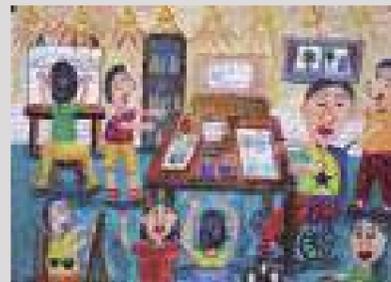
18



19



20



21

即使癌症無比的可怕，患者多麼的無助，站在醫療的立場上，我們將會是病友們背後的守護，盡力為堅強的每一份心努力、加油、別害怕，有我們在！

生命中，失去是必然，擁有是偶然；珍惜留下的人。道別時選擇微笑，是希望在你的回憶裡，我們一直都很快樂。不因結束而暗地神傷，卻因曾經而微笑，溫柔的告別，下一個旅程，最美。

每次看到治療中，心情低落的病人，我都和院牧部關懷員一起到病人身旁唱幾首安慰人心的聖歌，過程中看到病人逐漸舒緩的心情，自己也獲得不少信心與力量。

望向湖泊的長者，生命的淬鍊，與象徵希望的幼兒，是一種愛的禮讚。

住院期間經常免不了需要靜脈注射補充輸液，身體不適時周邊血管收縮會更難打上留置針，專注地尋找血管不僅是期盼早點打上，也含有護理師祈禱早日康復的冀望。

從前有一隻兔子，有一天他生病了，他最愛喝的可樂不能喝了！他勇敢的接受治療。

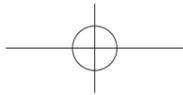
平安夜夜晚，懷策除了希望自己收到聖誕老公公送的禮物外，也幫外公準備一個聖誕襪，充滿希望的襪子，裡面承裝著外公喜愛的餅乾、糖果，還有一張“痊癒卡”希望外公快快好起來，吃著他愛的食物。

阿公生病要做化療，身體很不舒服，希望他能做以前喜歡做的事情，快樂過這每一天。

阿公生病了，一家人陪伴他，阿公很勇敢，不怕痛，每天也都逗我開心，我會陪著他做他喜歡的事，讓他天天開心，忘記痛痛，愛他陪著他，帶著滿滿的愛上天堂了，我還是好想阿公喔！！

得到大腸癌的外婆，因為發現得早，及時開刀後控制住病情，外婆喜歡我和妹妹的圖畫，她看到畫作會很開心，就能比較樂觀的面對病情，外婆也喜歡看我們姊妹唱歌，看到外婆的笑容，我發現「藝術」有神奇的療癒功效呢！

我的這幅作品畫了很久，我的這幅作品的意義是就算生了治療要很久的病，還是可以畫畫，千萬不要放棄畫畫。



癌症病人皮表照護攻略（中）

文 / 王貞乃（王貞乃皮膚科診所 院長）

隨著醫療技術的進步，癌症幾乎已成為慢性病。但因為新治療方式而導致的皮表副作用，也相對嚴重許多，病友面對皮膚的紅腫、乾裂、搔癢等不適，都明顯的影響了生活品質，除了使用藥物外，其實還有許多照護的祕訣可以減緩症狀。

接受癌病治療若有皮表的變化時，首先要注意兩件事：

1. 不可一廂情願的，以為所有的皮表變化都是癌症治療造成的。
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症治療。

【攻略陸- 乾硬腳皮的照護】

腳底乾燥裂損，甚至痛到不能走路怎麼辦??（圖①、②、③）

- ☑ 一天使用兩次以上可軟化角質的藥膏，如有傷口則應該避免。
- ☑ 使用藥膏後，抹上保養用的乳霜，並同時按摩腳底及腳指，促進角質代謝。
- ☑ 出門走路，應穿襪子及合宜尺寸的氣墊運動鞋，避免二度受傷。

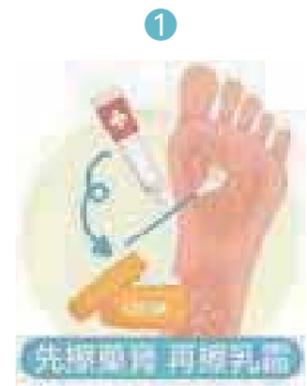
【攻略柒 - 指甲的修剪】

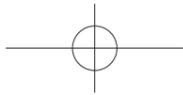
若不當的修剪指甲，會讓指甲扭曲變形，甚至插到肉裡，該如何修剪才正確呢？

- ☑ 許多的灰指甲或甲溝炎，都起因於修剪時機不對。洗澡後，指甲軟化後才修剪，可以避免指面斷紋明顯，造成二度感染。
- ☑ 平時可以溫柔的將指肉往下扳（不是壓指甲喔！），因指甲生長較慢，這樣的方式，會讓變形的指甲往前生長時，慢慢的浮出來，才不會繼續卡進指肉中。
- ☑ 指甲的修剪需適度，過度地修剪反而會讓指甲變形扭曲，鑲嵌到指肉裡。

【攻略捌 - 洗澡與皮膚保養的方法】

隨著年紀增長或是生病，都可能產生皮膚乾燥的問題。常有迷思認為「乾燥的皮膚不適宜洗澡」或「使用清潔劑會讓皮膚更乾燥，用清水沖就好」。這其實都是錯誤觀念！使用溫和的潔膚乳，不僅可以更新不良的角質層；清洗過後，皮膚的滑潤感更能增加保養品的吸收度。





所以正確的洗澡頻率應為一天兩次！而最好的時機：每天出門經歷了一整天的汗水跟髒汙，回到家後就應馬上洗澡並保養，而睡前也可以再洗一次澡並保養，尤其在冬天洗後會更舒服跟助眠！除此之外，洗澡時也有以下事項需特別注意：(圖4、5)

- ☑ 水溫要低，時間要短。過度搓洗或時間太長，反而會讓皮膚更乾、硬、癢。
- ☑ 潔膚乳應選擇較溫和的，才不會越洗越乾。
- ☑ 洗澡時，應注意洗完皮膚要滑順，如果過份乾澀容易摩擦造成二度傷害！
- ☑ 洗澡後，應立即擦上保養品，將水分鎖在肌膚中，使其能維持溼潤飽滿的狀態，讓膚質看起來晶瑩剔透。
- ☑ 有病灶的區域先擦藥，再將保養品塗抹在所有的皮膚上，因藥物與保養品是可以重疊的，藥性並不受影響，所以不需特別等待。
- ☑ 使用保養品可以讓受損過的皮膚，早日恢復健康。
- ☑ 藥品及保養品使用適量即可，過多的份量是浪費，約莫一顆綠豆量的藥品，夠用一個手掌大的病變處。

4



5



我的飛（肺）行日記 結伴同行，航程不孤單

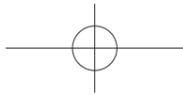
--

確診後的生活模式和以往大不相同，治療路上遇到千百種的狀況。「我的飛（肺）行日記－肺癌病友教育性支持團體」在社工、護理及營養師等專業人員的陪伴下，與病友對話交流，包括最新治療趨勢、副作用及皮膚照護、營養原則、生活復健、壓力調適等面向，成員們相互支持，將正向力量延續下去，用正確知識面對治療的挑戰！

歡迎確診兩年內的肺癌病友來電洽詢！0809-010-580

北區	7/17-8/21 (每週五下午) 台北希望小站
中區	8/25-9/29 (每週二下午) 台中希望小站
南區	8/20-9/24 (每週四下午) 高雄希望小站

公益夥伴：
台灣阿斯特捷利康股份有限公司



本期焦點 ■

【希望診脈】

吃人參不會補到癌細胞嗎？ 人參迷思大破解

文 / 陳建宏 (臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區 中西醫整合科主任)



人參 (Panax ginseng) 已經被應用超過數千年，神農本草經中列為上品，其味甘苦、性溫，治療功效是大補元氣、固脫、生津、安神、益智。人參依據產地而分為高麗參、長白參、西洋參等；依栽種方法而分為野生與人工栽培；而依炮製方式而分白參、紅參、生曬參等不同的種類，而其性味、歸經和功效會因此不同。主要成分包含：多醣體、皂苷、多肽類與脂肪酸等等。

人參有治病強身，大補元氣的效果，一般民眾或是癌症患者都有很多服用人參或相關製品的機會，或是探訪生病的親友也常會攜帶人參營養品。到底人參是否適合癌友服用，有無服藥禁忌，還有人擔心服用補品會不會補到腫瘤，底下一一來說明：

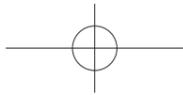
服用方式：首先認清人參是一種藥物，最佳的使用方式還是遵照中醫師的指示，尤其中醫師會依據病患的症狀，加上中醫望聞問切四診，判斷患者的體質證型，以及建議服用的劑量、時間與次數。臨床上治療所需，中醫師很少使用單一藥物，會搭配其他中藥，以取得最好的治療效果。

副作用：因為人參有悠久的使用歷史，是相對安全的天然補品，絕大部分服用的患者都無明顯的副作用。但是還是有極少數的不良反應或副作用被報導，所以如果服用人參之後有不適的症狀出現，可以反應給中醫師來判斷是否是人參的緣

故或是疾病的症狀改變，不用遽下結論。

禁忌症：絕對禁忌是指都不能服用，一般情況下，都不是絕對禁忌，而是相對禁忌的情況居多。相對禁忌是指在特定的條件下，應當避免服用人參或是經中醫師處方後服用。如前所述，中醫師在治療時，很少使用單一藥物，如：人參，都會搭配其他中藥，這就叫藥物的配伍，除了取得更好的治療效果也可以因為藥物間互相作用，達成突出治療效果和減輕發生副作用與不良反應的機會。服用人參的少數不良反應如下，例如：有自體免疫疾病的患者可能會刺激免疫系統反應；有凝血障礙或服用抗凝血劑者可能增加瘀青出血的機會；有降血糖效果，服用降血糖藥物的糖尿病患者須注意；服用抗排斥藥物的患者需先經中醫師評估；若有高血壓未控制良好宜小心；躁鬱症患者或服用單胺氧化酶抑制劑患者可能會出現頭痛或躁症等等。

擔心服用人參會補到腫瘤並沒有醫學實證，所以不需過度焦慮擔心，反而有不少人參抗腫瘤效果的研究成果。只要經過中醫師辨證適合的證型，適當使用人參是安全而且有其療效的，現在的身體狀況適合不適合服用人參，反而是才是重要的關鍵點。所以當您有相關的疑問時，不妨可以請教中醫師，相信會有滿意的答案的。



【希望情報】

HOPE TV 5月重磅登場 幫你掌握抗癌關鍵！

專為癌友及家屬量身打造的數位頻道「HOPE TV 癌症希望頻道」即將在5月隆重登場，邀請各方癌症專家，讓知名主持人－林青蓉幫您問出大家關心的治療新知等癌症議題，讓您掌握抗癌的關鍵知識。

另外，癌友最苦惱的治療期間不知道該怎麼吃？料理主持人－張鳳書將與營養師、癌友一起為大家推薦抗癌料理，只要跟著做就能得到營養、易做又好吃的餐點。

多元內容的HOPE TV 癌症希望頻道與您攜手走過癌症治療路程，每周三、六下午5點首播，記得密切鎖定臉書專頁與YOUTUBE頻道，抗癌資訊不漏接。



HOPE TV 立即看

HOPE TV 五月節目表

每週三－抗癌攻略

5/06 癌友安心就診五撇步
－ 王英偉

5/13 婦女寧靜殺手～卵巢癌
－ 鄭文芳

5/20 中醫增強癌友抵抗力
－ 鄒瑋倫

5/27 罹癌後還能生小孩嗎？
－ 陳啟煌

每週五－鳳書上菜

5/09 癌症治療沒胃口！～番茄
肉醬麵助開胃（營養師篇）

5/16 治療期間血球降低怎麼辦？
清燉獅子頭補充蛋白質（癌友篇）

5/23 緩解焦慮、助黏膜修復～雞肉
咖哩幫助您（營養師篇）

5/30 癌症治療經常沒胃口～剝皮辣
椒雞湯開胃又補體力（癌友篇）

每週三、六下午5:00 首播

HOPE TV 兩大主持人攜手陪您抗癌（右圖1、2）

知名主持人－林青蓉、美食魔法師－張鳳書

5月份專家來賓（右圖3、4、5、6）

國民健康署－王英偉署長、台大醫院婦產部－鄭文芳主任、京華中醫聯合診所－鄒瑋倫醫師
台北醫學大學附設醫院生殖醫學科暨生殖醫學中心－陳啟煌主任



1



2



3



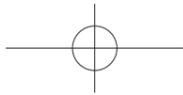
4



5



6



罹癌後，還有機會生小孩嗎？ 癌與生育：自我探索旅程

剛罹癌時並沒有想到生育這議題，一開始只會想到這個病到底怎樣可以治好？這個比較重要。醫生也不會針對生育議題來討論，只針對這個病情該怎麼治療對你是最好。我做半年大約 12 次的化療，直到快結束時，才敢鼓起勇氣問醫生：「以後我還有機會生一個健康的寶寶嗎？」（男，31 歲，大腸癌）

我是很喜歡小孩，而我們家是三個女兒，所以父母一直希望有個孫子。但姐姐們都是不想生的那一種，父母就寄望在我身上；而男朋友又是獨子，他爸媽也很想要有孫子。確診時我有問可以凍卵嗎？醫生說我這樣的狀況不適合，好像還要打排卵針什麼的，說現在的目標是要先努力活下來，然後我男朋友也說好好活下來比較重要。（女，33 歲，子宮頸癌）

癌症本身和癌症治療的過程都可能影響到生育能力，甚至會造成不孕。對女性來說，接受化學治療、放射線治療或手術等，都可能造成卵巢功能下降甚至衰竭；男性治療後可能面臨睪丸無法再製造精子，精子品質不佳或精子數量稀少等狀況。年齡、癌別與治療方式是決定癌症存活者能否生育的關鍵。

過去治療都是以治病保命為優先考量，隨著病人存活率增加、醫療技術進步，越來越多病人可以在治療前做生育保存，為未來保有一線「生」機。

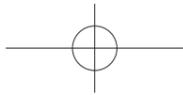
但要在癌症治療前，決定是否「生育保存」是個高風險且困難的決策。在初診斷癌症的高情緒衝擊與決策時間短暫的情境下，「生命」與「生育」如何在天平兩端盡可能取得平衡，做出符合個人價值喜好且後續人生中不後悔的決定，並不容易。

本會從 2013 年開始關注癌友生育健康問題，從早期的文獻蒐集、國外組織建議的統整，後續訪談醫師、病人，以及進行病人生育決策經驗研究，探索服務個案罹癌後面臨生育決策的困境。彙整過去研究，在國立台北護理健康大學護理系邱秀渝教授指導下，設計開發「癌友生育健康資訊平台」，期望提供病人與家屬便利使用的生育決策支持與輔助工具，協助癌友理解自己的想法與需求，有效的與醫療團隊及重要關係人（如父母、伴侶或親密關係人）溝通與討論，進而作出不後悔的決定，維繫癌症存活後的生活品質。

「癌友生育健康資訊平台」三大亮點：

一、生育決策自我評估

透過說明與問答，協助病人了解自身狀況。生育決策評估內容包括：了解生育可能風險、認識生育保存選擇、自我生育意願，最後提供輔助決策的建議。施作過程約 20 分鐘，病人需靜下心



透過逐步的問題引導，協助病人自我對話，聆聽內心聲音。

二、病友故事分享

不同癌別、年齡與生育保存不同抉擇的真實故事，透過病人及家屬的心歷路程，讓面對同樣處境的癌友可從不同案例與情境下，找到連結與歸屬感，進而探索自己的想法。

三、完整生育健康衛教內容

提供符合病人及家屬適切的衛教資訊，資訊內容包含生殖器官功能、影響受孕懷孕因素、生育保存方法、受孕與懷孕、生育資源等，期待病人能獲取足夠資訊，在充分理解的狀況下，為自

我生育決策做決定。

若您有其他癌症生育相關的問題，也歡迎撥打免付費諮詢專線 0809-010-580。



癌友生育健康資訊平台



癌症資源，一網打盡 抗癌地圖，有方向！

NEW「台灣癌症資源網」希望支援不打烊！

台灣癌症資源網
Cancer Resource Map



罹患癌症，除了醫療，還需要更多資源及支援！
台灣最完整的癌症資源網，量身打造您所需要的癌症資源。
馬上上網體驗吧！

感恩回饋 【希望小舖】最高 5 折起

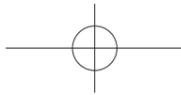
為迎接感恩 5 月，希望小舖特推出【主題年中回饋】，即日起至 6/30 凡至特別企劃專區選購商品，除可享最高 5 折優惠折扣，凡認購指定商品 499 元以上並扣款成功者，另贈送捐款者勇氣餐墊乙份。

現在就來做好事、享回饋！



希望小舖網頁





【希望情報】

癌後友善就業，希望與您隨行

根據國健署(2016)和主計處(2018)的統計顯示，新發罹癌者中，有54%的年齡介於15-64歲，也就是所謂的工作年齡人口，約有半數罹癌者可能同時面臨「治療」及「工作」的兩難。

癌友在診斷、治療及康復的過程中，各有不同的就業議題。確診時，可能會猶豫是否要留職停薪或離職，在病情的揭露上，會擔心在職場受到不友善對待。治療前，由於無法掌握治療後身體的變化，也讓決策更為困難。而在治療中，雖然較能夠掌握自己的身體狀況，但多數的癌友仍擔心主管或同事能否體諒，更擔心成為團隊的負擔、給他人帶來困擾，而在面對治療所來的副作用時，公司能否在工作內容及時間做彈性調整，也是癌友所在意的。

康復後，也不是每位癌友都能順利地回到職場或者找到新工作，除了勞動市場結構的改變外，體力、耐力或腦力是不是需要復健？已經有充分的心理準備了嗎？都是重返職場時必須考量的因素。像是面試新工作時，是否要揭露罹癌身分、以及如何解釋離開職場及職業空窗的原因，也是需要事先思考並演練的。

基金會看到了癌友在就業路上的困難，於2015年開始發展「癌友互惠型就業計畫」，也協助三軍總醫院王鐘慶醫師的「罹癌勞工就業及重返職場勞動力提升研究」問卷收案。從持續耕耘的經驗與研究中，我們發現「就業」在癌友現行可獲得的服務中，是隱而未見的議題；除了因職業災害導致癌症的病友外，非職災的癌友並沒有法源依據可獲得政府就業或職業輔導評量的資源，而癌症照護人員（醫師、個管師、社工師、護理師等）也較少提供相關服務。

去年我們開展了「癌後友善就業計畫」，從勞、資兩條路線來推動「癌後友善就業」的理念。

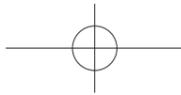
企業機構方面，我們提供2小時的「癌後友善就業」課程，內容除了說明癌友在就業上的困境與擔心，也提供企業主友善職場的建議，以及教導如何理解罹癌同事的心路歷程，並進一步提供支持與協助；若企業或機構有特別需求，本會亦提供客製化的進階課程。截至



至羅氏大藥廠辦理企業「癌後友善就業」課程。



拜會台大醫學院職能治療學系 - 張彧老師，請益「癌後友善就業」議題。



【希望樂活】 愛，克服萬難

文 / Ms.Alice



2020年3月底，已至3家企業進行講座，從課後回饋中得知，超過9成參與者更加理解癌友在職場遇到的困境，也知道如何更友善地同理病友及提供協助；8成以上參與者也透過講座破除對癌友的刻板印象並獲得新知識。

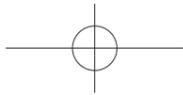
在癌友服務上，基金會持續辦理癌友就業相關講座，透過人力銀行專業人員的講解，協助癌友了解就業市場現況，並運用線上工具來協助探索職業藍圖；另外，更安排心理師專業引導，提供重返職場的心理建設，並進行深入的討論及經驗交流。

未來我們將持續進行以上兩面向的研究與議題發展，也持續同理癌友在就業上遭遇的困境並研究解決方案，增強第一線工作人員的實務經驗，期待在就業環境及個人層面，打造無礙有愛的友善職場。

癌症希望基金會第100期會刊，該用什麼來慶賀，用什麼來表彰，用什麼來鼓勵這服務著臺灣最多病患，家屬，及其生活點滴的慈善機構？也許，我從確診，治療，回歸職場及不浪費時間的追求夢想，訂定目標，鞭策自省，讓我在智識上，身體上，心理上，都因那和諧而帶來的幸福深深自喜與讀者們分享，見證當初還是癌症希望“協會”給予我的救援，打下我癌後生活的堅固基石，是一個合適的方向。

2006年的淋巴癌四期確診，沒有時間驚恐，只能立即面對，資源不足的情況下，癌症手冊扮演了浮木的角色：接受化療，排除所有善意的偏方，讓我的心專注，堅定，不為治療帶來更多的痛楚。接下來的一些醫療常識，治療併發的緩解，也都在基金會中得到明確的協助，而這些寶貴的經驗，為我之後兩度復發帶來了正面的，準備的能力：我可以獨自面對，獨自前往治療，不受影響的過好生活，在球場上，舞蹈中，繼續揮灑汗水；在閱讀及旅遊中找到作古千年的知己；在寫作的困境中尋求突破。癌症的降臨讓我體會到人走向死亡的不可逆，我也經過對自己的評量，隨時可以無憾離世，但我不放過每一天可能的精彩；與學生的互動，與幼兒的自學，與伴侶的爭辯，與友人的對嗆及修好，都是實實在在的養分，他們是從未停止的挫折、考驗、突破、鍛鍊，我能夠從耳順走向不踰矩的那份安然自在，都是奠基於這些元素，循環下自然而然生出的力量與信心。

癌症希望基金會的成立之初，不也同樣面對著不同的挑戰與匱乏，在我眼下的十四年中，本著那最純粹的初衷——用愛與專業，服務癌友們。董事們，義工們，職員們，在一個同心圓中散發熱力，一步步擴大服務，不僅關關難過關關過的克服了營運資金，軟硬體設備，癌後心理治療課程，更吸引了各職場的高手前來義助，在各式活動中帶給病友及家屬們無窮的歡樂與希望，同心圓持續擴大，施與受都在此成長、學習、切磋，是個另類的學校，校訓是：愛，克服萬難。



【希望律動】

簡易六招 任何人都可以開始瑜伽



【運動小學堂】

給僵硬或體弱初學者的六招瑜珈動作

瑜伽老師 劉惠敏 (Mercy)

很多人以為，瑜伽是柔軟度好、體力好的人才能從事的運動。其實自認身體僵硬、體弱或曾未體驗瑜伽的朋友，皆可透過瑜伽，讓身體更柔軟、彈性，因而增加日常生活的體力，或減少運動傷害，透過簡單的伸展、一周做幾次，你一定會感受到身體的變化。

不過，一定要注意的，無論柔軟度如何，所有

動作都應該先一步步慢慢做，動作停留時，保持呼吸、不憋氣，千萬不要勉強，不一定要做加強動作！如果曾有受傷，更要留意曾受傷的部位，緩慢進展、伸展。

歡迎觀賞、搭配癌症希望基金會為各位朋友拍的影片介紹，在家裡試試看，如有疼痛、或是不舒服的情形都要停止動作，小心安全！

為大家帶來 6 招任何人都能做的瑜珈動作

第一招 山式

能緊實全身肌肉線條，強化大腿、膝蓋、足弓的力量，有助伸展脊椎、預防駝背。

1. 站姿，雙腳打開、與臀同寬，腳板穩踏在地，背直、背脊延伸、尾椎骨內捲。
2. 雙手在身體兩側、掌心朝前、手指打開、背挺直，保持呼吸，維持 10 秒後放鬆。
3. 加強動作：維持山式，雙手

向上、十指交叉，掌心朝上延伸，可以的話手臂往後多一些，保持呼吸，維持 10 秒後放鬆。

第二招 貓式

延伸及放鬆脊椎、可防治腰酸背痛。

1. 跪姿，手腳在地，雙手與肩部同寬、雙腳與臀部同寬、腳背在地。
2. 吸氣，尾椎向上、腰椎背椎

一節節往下、下巴延伸，呈 U 型

3. 吐氣，一節節往上、手腳推地、拱背下巴靠胸口，倒 U 型，來回做 5 次。
4. 注意：脊椎僵硬時不要勉強過彎

第三招 坐姿延伸

可伸展腿部，拉長肌肉，讓脊椎延伸。

1. 坐在地上，背直、脊椎延伸，

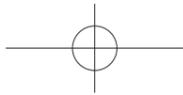
5/8 世界卵巢癌日 一起關心、鼓勵罹癌姊妹

卵巢癌發生人數逐年攀升，2006 年至 2016 年新診斷人數自 1000 上升為 1507 人，已是女性癌症發生率、死亡率的第七名。

其中超過半數為 40 至 59 歲的中年女性，正處人生的「三明治」時期，同時是女兒、老婆、媽媽、媳婦、在職場上

的中堅...，她們角色多元、無論單身或已婚，又常是家庭的主要照顧者，照料全家大小的每一天。

當時懷孕的何小姐，因肚子劇痛，在醫院檢查發現卵巢癌。孩子順利出生，但更多的擔憂接踵而至，特別擔憂能否陪伴孩子成長。為了兒子、家人，「我一定要更勇敢」，



1 山式

2 貓式



3 坐姿延伸

4 下犬式背部延伸



5 下犬式腿部延伸

6 躺姿扭轉



膝蓋彎，身體向前彎、雙手抓腳板。

2. 慢慢把臀部往後，到個人最遠的距離，保持這個動作約5秒。

3. 注意：盡力而為，若背部伸直、臀部無法後退，就可停留。

第四招 下犬式背部延伸

延展脊椎、強化呼吸及胸部力量。

1. 貓式的跪姿，雙手向前推地板，膝蓋離地、彎曲。

2. 背伸直，尾椎骨朝上，頭在兩手中間，腳跟離地，動作維持5秒。

3. 注意：盡力而為，感受背部脊椎延展即可。

第五招 下犬式腿部延伸

伸展後腿肌群，增加骨質密度。

1. 再次下犬式背部延伸，膝蓋彎曲，腳跟離地。

2. 維持原姿勢，右腳膝彎、左腳踩地伸直、換腳、來回5次。

3. 注意：盡力而為，踩腳時背

部持續延伸，腳板不一定要踩到地板。

第六招 躺姿扭轉

讓脊柱扭轉，可放鬆繃緊的腰背、胸、肩、腰側肌肉。

1. 躺下，伸直右腳，左腳跨右膝外側地上，肩膀貼在地上

2. 右手放在左膝，將左膝轉向右邊地板，身體扭轉，換邊，左右邊。

3. 注意，維持左右肩膀都在地，讓肩頸放輕鬆，感受身體扭轉即可。

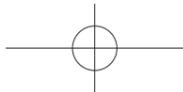
積極接受治療，透過癌症希望基金會的資源更有信心。

5月8日是世界卵巢癌日！今年讓我們為這群罹癌的姊妹加油打氣，知道她們可以更愛自己、也同樣能愛身邊所有的人，一起看到更美的風景！



卵巢癌姊妹故事影片





【鳳書廚房】
看影片輕鬆做

【希望廚房】

開味又營養 麻婆豆腐

文 / 周婉琪 (癌症希望基金會台北小站營養師)

【材料】

板豆腐一盒(約400公克)、
豬絞肉150公克、薑些許、
大蒜2-3瓣、蔥1根。

【調味料】

辣豆瓣醬1大匙、辣油適
量、糖1大匙、水適量、太
白粉適量、胡椒少許。

營養成份分析	
熱量	890 大卡
蛋白質	63 公克
脂肪	48 公克
醣類	50 公克

【作法】

1. 豆腐依個人口感切小塊狀；薑、蒜洗淨切末；蔥洗淨切蔥花；太白粉與水1比1調勻備用。
2. 油熱下絞肉炒熟至出油，加入辣豆瓣醬、醬油、糖、水。
3. 加入豆腐塊，蓋上鍋蓋悶煮約10分鐘。
4. 加入胡椒、太白粉水勾芡，最後加入蔥花、適量辣油稍微拌炒後即可起鍋。

【營養師點評】

麻婆豆腐是很常見的一道料理，從便當店到中式餐廳都會有。此道食譜約為3-5人份，主要的食材為板豆腐和豬絞肉均屬於蛋白質類。板豆腐雖然是植物性蛋白質，但其實和肉類一樣皆屬於優質蛋白質，在人體中的蛋白質利用率相仿。所以不管是吞嚥或咀嚼困難，以及年長者都很適合。一般豬絞肉當中油脂含量較高，若有高血脂的人就
要注意別經常吃！建議可以改成瘦豬絞肉較合適。

對於癌症病人來說，此道菜屬於高蛋白與高熱量料理，因為有勾芡、有些辣又重口味所以很下飯，是食慾不振、口腔乾燥、咀嚼或吞嚥困難(需評估實際吞嚥功能)的人可以選擇的一道料理。不過要注意的是，一般麻婆豆腐不外乎會加辣豆瓣醬、辣油或花椒等等，這些又辣又刺激的調味對於口腔黏膜破損、牙齦腫脹疼痛、喉嚨痛或是腸胃道不舒服、腹瀉的人就會不適合。建議若有上述症狀，可把豆瓣醬改成不辣的，去除辣油與花椒，依然加入太白粉勾芡，可做成一道燴豆腐，也是很好的選擇。

【希望看板】

希望小站活動訊息 2020年5-8月

台北希望小站

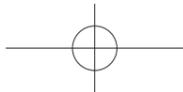
5月23日 週六下午	心靈照護系列 - 遇見~曼陀羅 📍台北希望小站
6月06日 週六下午	癌後營養與體重管理 - 癌呀~遠離我 📍台北希望小站
6月12日 週五下午	生命教育系列 - 安寧照護與病人自主權利法 📍台北希望小站
6月13日 週六下午	癌症知能系列 - 保健食品及用藥安全 📍台北希望小站
7月07日 週二下午	心靈照顧系列 - 以芳香療法解放疲憊 📍台北希望小站
7月17日-8月21日 每週五下午 連續六週	肺癌病友教育性支持團體 - 我的飛(肺)行日記 📍台北希望小站
8月01日 週六下午	談癌症社會資源運用 📍台北希望小站

台中希望小站

5月21日 週四下午	社會資源運用系列 - 癌後就業準備 📍台中希望小站
5月28日 週四下午	營養補給系列 - 營養補給班 📍台中希望小站
6月10日 週三下午	運動復健系列 - 治療後體重控制管理 📍台中希望小站
8月14日 週五下午	營養補給系列 - 營養補給班 📍梧棲童綜合醫院
8月25日-9月29日 每週二下午 連續六週	肺癌教育性支持團體 - 我的飛(肺)行日記 📍台中希望小站

1001個希望 - 夏令營

7月22日-7月24日 週三至週五 📍陽明山福音園



◎因應疫情，課程訊息請隨時關注官網及癌症資源網

高雄希望小站	
6月05日 週五上午	珍姊妹俱樂部 - 選對調味料不困惑 料理美味更加分 高雄希望小站
8月20日 - 9月24日 每週四下午 連續六週	肺癌教育性支持團體 - 我的飛(肺)行日記 高雄希望小站
9月05日 - 9月06日 週六至週日	1001個希望 - 「幸福在路上」親子營高雄場 高雄農場

【希望寶盒】

學名：ado-Trastuzumab emtansine

商品名：Kadcyla 中文名：賀癌寧

作用：

結合單株抗體 - 賀癌平 (Trastuzumab) 和化療藥物 (DM1) 的標靶藥物，針對HER2基因陽性的乳癌細胞，同時具有停止細胞生長及殺死癌細胞的雙重效果。

適應症：

單獨使用於HER2基因陽性、之前接受過賀癌平 (Trastuzumab) 與紫杉醇類 (Taxane) 藥物治療或合併療法的轉移性乳癌病患。病人應符合下列條件：之前已經接受過轉移性癌症治療

在手術後輔助療法治療期間或完成治療後6個月內癌症復發。

給藥途徑：靜脈注射

副作用：

疲倦、噁心、肝指數上升、白血球降低、血小板降低、肌肉關節疼痛、周邊神經感覺異常、過敏反應。

健保給付：無

注意事項：

1. 可能引起肝臟問題，醫師除了定期監測肝功能外，若發生嘔吐、噁心、厭食、黃疸、尿色暗淡、皮膚發癢等情況，務必告知醫護人員。
2. 因容易出血，日常活動須儘可能避免受傷，如刷牙時請選用軟毛牙刷、刮鬍子時使用電動刮鬍刀。
3. 若需要接受牙科或其他外科處置時，要先讓醫師知道您正接受此藥的治療。
4. 容易感染，記得常洗手、戴口罩，不生食、避免出入人多的公共場所。
5. 治療期間及完成治療至少6個月以內，都應採取有效的避孕措施。

【希望有愛】

與幾米一起助孩子安心上學

就讀護理系二年級的欣怡(化名)，剛考上大學時曾擔心「讀書」會拖累爸媽，畢竟爸爸不久前才確診食道癌三期，身體及療程都還未知，自己不該任性選擇而苦了全家！所幸透過基金會獎助學金的幫助，欣怡不但可以穩定求學，更利用課餘打工賺取生活費，希望未來能成為一名優秀護理師幫助和父親一樣需要幫助的病友。

癌症的治療與不確定，衝擊著家庭所有成員，尤其經濟相對弱勢家庭，當父母因治療而被迫失業、當家庭收支總是入不敷出、陷入困境，生病的爸媽與心繫家人的孩子，往往為了保護對方而犧牲自己，「放棄」便成為他們不得不的選項！故為讓孩子的求學路不被癌症剝奪，並能安心升學，癌症希望基金會邀請您加入助學行列，捐款支持[癌友家庭子女獎助學金]成為癌友子女求學的支柱，透由每人2萬元助學金的提供，不僅讓孩子能在經濟壓力紓緩下不放棄任何能學習的機會，更盼罹癌衝擊的降低，能助病友心無旁騖地積極治療！

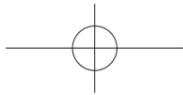
即日起至6/30捐款滿額還可以獲得HOPE X 幾米獨家聯名[我願為你]晴雨兩用傘。(數量有限，送完為止)詳情請洽：(02)3322-6287分機128李小姐



線上刷卡 輕鬆做愛心



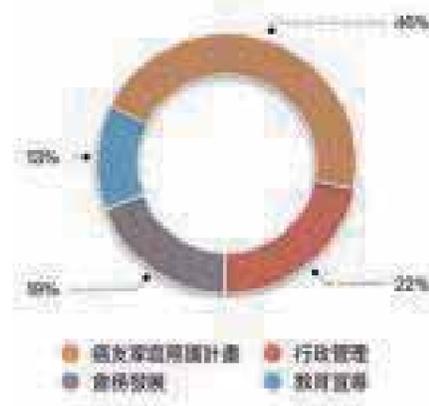
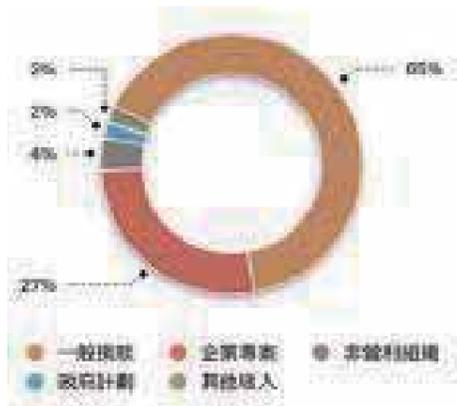
幾米晴雨兩用傘：22吋超輕鋁合金/190T防潑水+全系列防UV塗層-福懋無毒認證布料/重量201g



2019 年收入支出決算圖

2019 年總收入 NT\$68,027,007

2019 年總支出 NT\$64,321,915



小啟：2019 年財報經會計師查核後調整部份費用的所屬年度，本會依據會計師查核結果公告，詳細財報資訊請至本會官網查閱。

【希望有愛】

全台 70 萬個癌友家庭 需要您的幫助！支持癌症病友，輕鬆捐款小秘訣！

支持我們 就是現在

- 劃撥捐款**
帳號：50191500
戶名：財團法人癌症希望基金會
- 銀行 (ATM) 捐款**
請來電洽詢 (02)3322-6287#163
- 便利商店 (多媒體機) 捐款**
- 行動支付捐款**
- 更多捐款方式**

捐款服務請洽財務管理部
(02)3322-6287 分機 163-166

信用卡捐款

請填妥下表後
傳真 (02)3322-1719

單次捐款 _____ 元

定期捐款 每月 _____ 元，自 ____ 年 ____ 月至 ____ 年 ____ 月

收據開立 / 寄送

• 收據抬頭：_____

• 身分證字號：_____

• 電話：(行動) _____ (市話) _____

• 通訊地址：_____

• E-MAIL：_____

• 收據開立： 不用寄發 年寄 每次寄

* 提供身分證字號者，本會將直接上傳國稅局，方便您申報。

信用卡資料

• 持卡人姓名：_____

• 卡別： VISA MASTER JCB 聯合信用卡

• 卡號：_____ - _____ - _____ - _____

• 有效期限：____ 月 / 西元 ____ 年

• 持卡人簽名：_____ (與信用卡簽名相同)

依財團法人法第 25 條規定，本人 同意 不同意以收據抬頭公開徵信 (如未勾選視為同意)。

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、侯明鋒、洪志宏、曹朝榮、陳啟明、陳志毅、潘純媚

董事：林志炫、邱昌芳、邱秀渝、席慕蓉、唐祖慈、陳敏銓、斯紹華、黃華齡、黃綉雲、靳秀麗、彭佳慧、謝政毅、簡呂明月、羅盛典

監察人：成佳憲、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：李素媛 | 副執行長：戚繼玲

財務管理部：許麗卿、林麗姿、蔡韻卉、吳秋菊

行政管理部：黃筱如、林可璇、王祥、陳芝豫

公共事務部：王秀米、李蕙嫻、王怡雯、莊子璇、張育慈

研究發展部：張璦文、徐奉張、李芸婷、吳紫維、李佩璇、王嘉琳

教育宣導部：嚴必文、蔡士敏、許怡敏、劉宏勳、林睿軍、李卓恩、黃心又、劉惠敏、林虹汝

病友服務部：李佩怡、張瓊文、陳昀、吳智嫻、林玉清、陳秋鳳、吳瑋瑋、王逸雯、王詩婷、徐詩婷、邱筠靜、潘朝馨、黃玉菁、曾琳滄、劉秀芬、邱美慎、周婉琪、吳佳霖、朱淑金、李曲梅、劉雅芬、陳韋婷、蔣昀珊、何敏瑜、陳玉蓮、黃鈺婷

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，請逕至本會官網線上填寫表單或下載公開徵信意願書填具回覆，如有疑義，歡迎來電 02-33226287#166 由專人為您服務，未回覆者將視為同意，謝謝！

感謝莊國偉先生捐印本刊物 · 歡迎各界共同響應捐印

執行單位：財團法人癌症希望基金會 | 法律顧問：莊國偉 | 電話：02-3322-6287 | 傳真：02-3322-1719 | 郵郵：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