



圖片取自『與情緒相伴的新生活提案』一書 / 繪者 眼球先生

## 特別企畫

- 要完成不容易！但我們做到了一——  
謝謝所有參與夥伴讓【第 8 屆彩繪希望】不只是被癌症冠名的比賽
- 1001 個希望—幸福在路上 『2020 年癌友家庭親子營』
- 癌症病人皮表照護攻略(下)

## 本期焦點

- 希望情報 精準醫療，邁入下一個醫療紀元
- 希望診脈 您有癌疲憊嗎？讓中醫師來教您如何緩解
- 希望情報 重要權益！住院保險理賠的放寬須知

vol.  
101

2020 年 8 月

# 要完成不容易！但我們做到了

## 謝謝所有參與夥伴讓【第8屆彩繪希望】不只是被癌症冠名的比賽

「要面對癌症不容易，因為過程中的酸甜苦辣，任誰都可能放棄；要在煎熬時刻拿起畫筆不容易，因為並不是每個人都能在低潮時接納脆弱的自己；要把藏在心裡的話投稿參賽也不容易，因為人人都在追求完美；而要評比這些參賽作品更不容易，因為評審眼中看到的不只是畫作，而是努力不被打倒的人生！」

為支持癌友、家屬與醫療團隊持續與癌奮戰，由癌症希望基金會主辦，美商默沙東藥廠（股）公司台灣分公司及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，歷經收件、初複審，終於在7/17【得獎者的畫與話】最

終回的直播節目中，讓受疫情影響而成為歷屆舉辦耗時最久的【彩繪希望】畫下動容句點。

癌症希望基金會執行長蘇連瓔表示，這是被「癌症」冠名的比賽，但不可思議的是，即使畫者所處的現在是晦暗不明、跌跌撞撞，但每幅參賽作品不僅撕下了「癌症 = 絕症」的標籤，我們更從中看到努力再出發的腳步，所以，在他們如此堅韌的背後，不只是一場比賽、一個活動的【彩繪希望】就絕不能在抗癌路上缺席，也因此，即使這次的舉辦過程一開始缺乏經費，擔心獎金無著落，後來又受疫情影響，遲遲無法頒獎，但堅持舉辦，絕不取消的【彩繪希望】不只關關難過關





關過，更首度以直播節目方式，讓得獎者的畫與話傳遞到更多更遠的地方！這始料未及的結果全都來自於一路參與夥伴所賦予的力量，沒有大家就真的不會有第 8 屆【彩繪希望】！

擔任本屆評審並同為公益夥伴的美商默沙東藥廠（股）公司台灣分公司中島理惠總經理說：「看到本屆參賽畫作，我不僅感受病人的痛苦與力量，更看到來自親友，甚至醫療團隊的愛與支持，他們堅強與積極的面對態度，在讓我動容之餘，更激勵著所有參與比賽的彼此，我們都相信這麼有意義的比賽一定能持續舉辦，為更多與生命奮鬥的朋友帶來更多正能量！」

再次謝謝所有參與第 8 屆【彩繪希望】的您，無論是拿起畫筆描繪心情的參賽者，無論是在構圖、文字、技巧中再三斟酌的評審，無論是對著鏡頭吐露心聲的節目來賓，無論是一路在直播節目中與我們一起哭、一起笑的主持人與觀眾，謝謝您！讓【彩繪希望】不只是一場比賽，謝謝您！讓【彩繪希望】的第 8 屆能順利畫下句點，也謝謝您！讓【彩繪希望】相信，雖然要完成並不容易，但只要不放棄，就有希望。

第 8 屆【彩繪希望】31 幅得獎作品已於線上展出，想欣賞更多的畫與話，歡迎上癌症希望基金會官網，搜尋「希望藝廊」。

#### 無懼疫情，8 位評審為畫赴會

圖 1 評審于台煙在初審現場評選

圖 2 五位複審評審討論得獎名次（左起為簡福錚、中島理惠、李林、齊怡、黃子佼）

#### 頒獎不中斷，更力邀得獎者線上聊

圖 3 首集【來不及拍的幸福】直播現場頒發獎盃給得獎者（左起為病患親友組第 1 名劉雅紛、評審魏忻忻）

圖 4 直播第 2 集【被癌症冠名的比賽】由得獎者、公益夥伴及主辦單位談彩繪希望（左起為主持人蕭彤雯、美商默沙東台灣分公司總經理中島理惠）

圖 5 醫療團隊組第三名林欣怡在直播現場領獎並分享畫背後的故事

圖 6 直播最終回【看不到的畫】，由因腦癌而視障的參賽者說自己面對癌症的態度（左起為主持人蕭彤雯、參賽者黃琬淵、老師彭桂萍、媽媽 - 鄧嘉麗及蘇連璽執行長）

#### 謝謝所有陪伴的您，讓這不只是比賽！

圖 7 彩繪希望 × BonMedia 蹦影音直播團隊

## 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

快掃我~

www.crm.org.tw



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！

# 1001 個希望—幸福在路上 2020 年癌友家庭親子營



就學、工作、結婚、生子，每個生命階段如日出日落般，理應那麼地自然，更是理所當然。然而生命總是少不了大大小小的考驗，當為所愛的人事物努力奮鬥時，「癌症」如暴風般吹亂了生活，暴雨襲擊了炙熱的心，未料及的震驚、茫然、焦慮、害怕等各式情緒，瀰漫在家的空氣中。

對家庭成員而言，「癌症」帶來的影響，以及牽引的情緒也各有差異；在歷經這場生命的淬鍊，彼此對「癌症」有什麼新的詮釋、又會產生什麼與生命的對話？

今年我們以「騎單車」的經驗出發，設計「幸福在路上」作為 2020 年親子營之主題。想像我們騎著單車，享受陽光灑落、騎在綿延曲徑中，接受大自然的滋養。當「癌症」如狂風暴雨襲擊，面對泥濘道路，又該如何引領家庭成員共同騎出嶄新的道路？

營隊中將運用各式藝術媒材，透過引導及成員間的分享，陪伴家庭創作與回顧罹癌經歷，破除家庭的隱形高牆，使親子之間溝通無礙，讓彼此習以為常的「愛」再度嶄露鋒芒。

## 營隊內容

- 第一關** 「集合預備備」全體成員相見歡。
- 第二關** 「鳴笛出發」準備出發！製作家庭獨一無二的旗幟（家徽）。
- 第三關** 「深山秘境」在林徑間遇到石頭阻礙，目標就在前方，是奮力騎過或是繞道而行？
- 第四關** 「衝線前一刻」當遇到不可控的氣候，有艷陽高照、有道路泥濘，是什麼力量幫助全家人騎向共同的目的地？
- 最終回** 「幸福在路上」二天一夜精彩回顧，帶著彼此祝福繼續前行。



## 2020 年癌友家庭親子營

南區	9/5-9/6	高雄農場 高雄美濃區外六寮 500 號
	報名截止日：8/20 諮詢專線：07-581-0661 分機 711 蔣昀珊社工	
中區	9/12-9/13	藍鵲渡假莊園 苗栗縣通霄鎮南和里 111 號
	報名截止日：8/22 諮詢專線：04-2305-5731 分機 511 吳佳霖社工師	
北區	10/24-10/25	渴望會館 桃園市龍潭區渴望路 428 號
	報名截止日：10/15 諮詢專線：0809-010-580 02-3322-6286 分機 222 王詩婷護理師	
對象	確診罹癌病人、配偶及其子女，且其中一名子女年齡介於國小至 18 歲間。	
費用	每戶預付 500 元保證金，於參與營隊後全額退費；中、低收入戶家庭免付保證金。	
場次選擇	三區營隊內容相同，請依您居住地的區域來選擇場次。	
報名表	請於本會官網 ( <a href="https://www.ecancer.org.tw">https://www.ecancer.org.tw</a> ) 下載報名表，或掃描第 5 頁 QR 碼	



2



3

圖 1  
台中親子營

圖 2  
家徽創作（家是一份禮物）

圖 3  
癌症（石頭）來臨時，全家一同面對



癌友家庭親子營  
報名表

親子營每場次僅 10 戶家庭共同參與，趕緊來電報名！

讓我們一起體驗「幸福在路上」！

本會人員受理報名後將進行電話訪談，並保有篩選成員與活動細節更改之權利。

## 【希望情報】

# 精準醫療，邁入下一個醫療紀元

自 2015 年美國總統歐巴馬提倡，美國政府將全力投資發展「精準醫療」，宣告著世界，未來將走向下一世代的醫療紀元。

「個人化醫療」被越來越多學者所推崇，透過了解病患基因圖譜來預測病患用藥後反應，可以更有效的將藥物給予到真正合適的病患，進而減少不必要的藥物副作用。在過往的化學治療中，主要針對分裂較為快速的細胞進行毒殺（如癌細胞、頭髮），但這樣強而有效的治療方式容易傷及無辜，產生我們常見的掉髮等副作用。新一代治療方式標靶治療則是針對特定「靶心」進行毒殺（例如：癌細胞特定的標記），相較化學治療更可以減少副作用的產生，是臨床上相當重要的治療選擇。

然而，我們該如何知道自己是否帶有「靶心」可以接受標靶治療呢？這就是伴隨式診斷的精隨所在，『伴隨式診斷』是透過病患在用藥前先進行檢測，了解自己是否適合使用特定標靶藥物。以肺癌為例，當病患透過基因檢測癌細胞，發現自己具有人類表皮生長因子受體（簡稱 EGFR）突變時，

即可使用標靶藥物，如：艾瑞莎、得舒緩、妥復克等作為藥物治療，反之若病患身上不帶有基因突變，則不適合使用此標靶藥物。

另外，在乳癌方面，現階段治療也有許多伴隨式診斷的應用。例如最早期的賀癌平藥物，病患須檢測 HER2 的表現，才能決定用藥；除此之外，乳腺癌易感基因（簡稱 BRCA）突變的檢測也常見於乳癌治療上，當癌細胞帶有 BRCA 基因的突變，也可使用令癌莎，進行有效的癌細胞毒殺。

綜合以上例子，『伴隨式診斷』能讓病患了解自己是否適合使用『標靶藥物』，是個人化醫療的落實方法，也是精準醫療的精隨所在。治療藥物的選擇，鼓勵與自己的主治醫師充分討論，加上精準醫療的協助，找到適合自身的個人化治療。基金會將於 10 月 31 日於台北華圓創新研發中心多功能空間，舉辦精準醫療講座，邀請台北長庚紀念醫院郭玟伶醫師來跟各位做更詳細的介紹，歡迎至癌症資源網直接報名參加，網址：<https://www.crm.org.tw/>，其他相關課程亦可隨時關注癌症資源網活動訊息喔！



購書網站

## 【希望療癒】

### 抗癌過程長期被負面情緒所苦…怎麼辦？

癌症希望基金會在陪伴癌友和家屬近 20 年的過程中，提供大家全方位的服務跟支持外，也發現癌友和家屬的「情緒」等心理議題往往是最需要被關切的，所以今年基金會決定送一份能照顧到大家情緒的禮物，也送給所有想跟情緒好好相處的您！

《與情緒相伴的新生活提案》的 4 位作者：惠敏、子助、眼球先生、北辰，他們都是癌友或是癌友家屬，在 HOPE 相遇，一起分享自己在面對抗癌的過程中，所產生的各種情緒，慢慢拆解、探究、釋放，最後療癒情緒...

書中不僅有感同身受的陪伴和抗癌心路歷程外，也列出 11 種面對生命困境可能出現的感受，希望透過書中的引導和練習，能幫助大家拿回情緒的主控權，同時提供正面的力量，送一份禮物給自己和身邊被情緒所困的親友吧！

## 癌症病人皮表照護攻略（下）

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，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病治療。

外出時，將冰凍毛巾放在保溫袋內，感覺搔癢時，即可拿出冷敷。





## 【攻略玖 - 冰毛巾的製作方式】

皮膚搔癢時，怎麼辦？除了藥物治療外，也可以利用冰毛巾來直接止癢。

家屬也可以為癌友製作冰毛巾，那種感覺就是把「愛」捲在毛巾裡！當他（她）皮膚搔癢或是疼痛時，立即幫他蓋上去，愛意鋪張開來，各種痛苦都可以渡過！

冰毛巾的製作方式：(圖1、2、3)

- 取保鮮膜適當大小一張
- 將小毛巾先弄濕，再稍稍擰乾
- 以保鮮膜將濕毛巾包住
- 置入冰箱的冷凍櫃，隔天即可使用

外出時，將冰凍毛巾放在保溫袋內，感覺搔癢時，即可拿出冷敷。

## 【攻略拾 - 洗臉技巧】

洗臉的方法很重要！錯誤的洗臉，更會刺激角質細胞代謝異常，造成更嚴重的膿皰與皮垢。洗臉的頻率增加，不是臉皮骯髒要多洗，而是要讓皮膚角質細胞回到正常的代謝。

正確的清潔方式如下：(圖4、5、6)

以冷水潑濕臉部皮膚，熱水會導致紅臉及油脂反彈，更會刺激表皮膿皰的增生。

倒少許洗面乳於手掌上，均勻抹在臉部（不需搓揉泡）。

立即以冷水沖洗乾淨，再以乾淨的毛巾或紙手帕擦乾，以上步驟不要超過 30 秒。

每天至少 4 次，即三餐飯後，及睡覺前。

## 【攻略拾壹 - 洗頭的技巧】

往往在照護皮膚時，會忘記頭皮其實也是皮膚的一部分，藉由正確的洗頭方式，可以讓頭皮的症狀得到緩解，避免惡化。(圖7、8、9)

先用溫冷的水將頭髮打溼。

再將洗髮精 2c.c 左右置於頭皮上，並加水稀釋。

按摩頭皮 3-5 分鐘以後，立即以溫冷水沖洗乾淨。

請用毛巾擦乾或冷風吹乾！避免熱刺激、切勿摳抓頭皮及皮屑！

每天至少洗頭一次。

## 【希望診脈】

# 您有癌疲憊嗎？ 讓中醫師來教您如何緩解

文 / 陳忠淵 (高雄醫學大學附設中和紀念醫院 中醫部內科主任)

研究顯示高達 9 成的癌症病人都曾為癌因性疲憊所苦，普遍定義其疲累程度與活動量不成正比，而且無法藉由休息而緩解。不少病人在抗癌治療前就已為此所苦，治療期間更是加重，但最困擾的是多數患者在療程結束後也無法完全緩解，影響癌友的生活品質甚鉅，因此研究指出癌因性疲憊對癌友的長遠影響遠超過疼痛和失眠。

依作者多年癌症中西合作照護經驗，癌因性疲憊要得到最適當的治療，絕不只是一味黃耆、人參、十全大補湯埋頭亂補。若錯誤時機下越補只會越大洞，也難怪大家對於當歸人參等補益類中藥常有很大的誤解。因此談中醫的衛教介入前有幾個面向需先鑑別才可論治。

### 1. 腫瘤本身所引起的發炎、內分泌與臟器機能失調

早期癌症，依中醫觀點患者體內正氣尚足，常見引發疲倦原因為體內免疫與腫瘤長期對抗堆積之熱毒所致，除了癌症常規治療介入外，臨床常使用清熱解毒、消癥散結中藥，另建議可搭配綠豆、薏仁等清熱利濕食材做為日常茶飲，可調整體內陽氣偏亢所致的虛耗狀態。而後期癌症中，長期消耗之體力不堪負荷，又或腫瘤對身體器官的侵犯導致消化、呼吸等系統功能失常，這階段中醫多以顧護殘存正氣為主，以黃耆、蔘類等益氣中藥，輔以足三里、氣海等扶陽氣穴位艾灸，期能維持人體日常機能，後續才有進一步與癌瘤談和平共存的本錢。

### 2. 面對病情的壓力、抗癌治療的恐懼所致

壓力在抗癌過程中無所不在，對於個人的精神體力也會造成很大的影響，這時規律運動的習慣就很重要，外出揮汗的過程得以被動的方式排解體內鬱滯的氣機，進而使鬱悶的精神在運動後獲得緩

解。雖然抗癌的壓力仍在，但對於身體的負擔就會減少。食療方面則建議可選用玫瑰花、佛手柑等疏肝解鬱食材泡茶飲用。此外多出門接觸樹木綠地、唱歌、或是適時對親友吐露心情也都有疏肝理氣的作用。

### 3. 癌治療過程中的體力消耗

現代的抗癌治療過程常有不少惱人的副作用出現，如化療對腸胃道的影響就會直接切斷人體後天體力來源。中醫認為「脾胃是後天之本」，因此治療期間就應積極介入中西醫手段改善其腸胃狀況，倘若在化療階段性結束後仍未得到恢復，建議可搭配訪問常用食療方，四神湯—淮山、茯苓、蓮子、芡實，搭配豬肚、豬腸或是豬瘦肉燉煮湯品服用，可健脾開胃，促進胃氣來復。另外若是抗癌治療過程中常見的貧血、白血球低下等，也會伴隨一定程度的嗜睡、眩暈或體力下降情形，此時選用益氣養血中藥如黃耆、阿膠介入，再輔以足三里、三陰交穴艾灸治療，臨床經驗可縮短血球恢復期，讓身體可以即時修復面對下一個療程。



## 【希望樂活】

# 今天要過好， 明天會更老

文 / Ms.Alice



今年的獨遊因疫情蔓延，歐美都無法成行，於是選擇了兩天一夜的池上之旅，這個聞名已久卻不曾親臨駐足的小鎮。人生轉折處必有一番風景，果不其然，池上的山，水，稻田，大坡池，藝術村，一如景點“天堂路”，曲折中有著無限的遐想空間，在素淨的藍天白雲下享受著無價的暢快呼吸。

第一次坐普悠瑪，帶著探索的興奮：專注在一路的風景後，聽聽最近新出的演講，打了個盹，轉眼便把我送到了池上。火車站現代化的木作拱廊造型引我入勝，長廊展示了某個老人社團的畫作，包含近 90 高齡的作品，令人驚艷，策展者想來是充滿對長者生活的瞭解的敬重，體貼地為他們搭建了伸展的舞台，漂亮！

民宿女主人貼心的安排了接車，我們年紀相仿，話題相近，氣味相投；一進大廳就天南地北地歡談了起來，那真是屬於大媽們特有的自在。進房放下行李後，立即跨上電動腳踏車前往網推的豆皮店，那一張張掛在桿子上的薄皮，不禁思念起眷村那樣樣都來自手作的時代，有著特別的溫度。第二站越南河粉，沒開！一問方知小鎮的店都是隨性開關，可能老闆娘有鑑於疫情的不穩定，乾脆休息唄，即使撲了個空，我為她有這種自由灑脫的情調開心。突來一陣大雨，逼我回宿。幸運的是，房間三面落地窗，讓我在室內也可以遠眺台東美麗的山景，與他們交心。傍晚回晴，又騎上鐵馬向藝術村奔去，觀賞了休館後的首展：臺靜農老師字中有哲學的書法。錯過了他在臺大的課，而在此時此地相遇，緣分，不在乎早晚。

第二天一早滂沱大雨並未澆熄我對池上的熱情，我清楚，即使今日被雨困住，但很快會再次造訪。正因沒有得失心，老天竟然就賞臉了，霎時雲開霧散雨停日出，刻不容緩的牽鐵馬直奔伯朗大道，空無一人之際獨霸全景之美，毫無顧忌的享盡馳騁之樂。爽度太高

之下起了貪念，來回幾趟不願離去，雨又下了起來，活生生的教訓不是？縱然溼透奔回民宿，載回的是滿滿的，一個人的好滋味，我願為這貪念付出代價。

池上之名來自大坡池，怎能錯過？待雨勢稍降後又是鐵馬飛馳，正因為這陰晴不定的天候，無人出遊，我才得以獨享大片的蓮花池，首見如此碩大的蓮花，各自展現自己的姿態，不爭艷，與老子（夫唯不爭，故天下莫能與之爭）相呼應。石頭步道新植的落羽松彷彿是對我秋日再訪的另一個期待，和我心不謀而合！與天地的愛戀，對自己的愛戀，永不止息。

無論外在環境如何詭譎，我們總是能找到內在的天堂路，只要你願意行動。今天過得令自己滿意嗎？必須的，因為明天會更老。

## 【希望情報】

# 重要權益！住院保險理賠的放寬須知



財團法人金融  
消費評議中心

「商業保險」是民眾轉嫁醫療經濟風險常見的選項，10年期或20年期的健康類別保單（包含醫療險、癌症險等）也是台灣民眾頗青睞的保險商品，購買者抱持著趁年輕有賺錢能力時做好準備，等到將來年紀漸長，可以安穩享受退休生活。保險的確是該趁早規劃，但讓人始料未及的是，健康險保障的項目正面臨

醫療技術進步所帶來的重大考驗。許多癌友反映，原以為自己的保險規畫已經保好保滿、無後顧之憂，但未曾想罹癌後、需要申請理賠之際，才發現因為醫療技術的進步，新治療項目並不在原保單的承保範圍裡，理賠的額度也不敷使用，甚至被以契約寫定為由婉拒理賠，不少癌友因此傷透腦筋。

在此，有個重要訊息一定要報給大家知！

金管會保險局曾於107年發公文給中華民國人壽保險商業同業公會，請公會周知所有的保險公司：為因應醫療技術進步並保障消費者權益，有關保險公司承保健康保險之醫療手術部分，如果被保險人罹患之疾病屬於給付範圍，且醫療行為具有高度

替代性者，應視個案事實與保戶採協議或從寬認定方式處理。

簡單來說，保單如果有承保癌症手術，卻因為新興技術的誕生，取代傳統的住院手術，讓該治療在門診就可完成，保險公司在這種情況下就應理賠，不能以保單契約載明需住院，而要求被保險人住院或拒絕理賠。若病友據理力爭之後仍被拒絕理

## 【希望情報】

# 保險缺口大解密

最近一則消息嚇壞許多民眾，就是今年6月起，儲蓄險將陸續停賣，讓許多儲蓄險的死忠擁戴者驚慌失措，不知道該怎麼規劃保險？！其實，金管會已在2019年預告要降低儲蓄險在保險的占比，理由就是希望讓保險回歸「保障」的功能。常有癌友無奈地跟我們說，保險理賠不到位，罹癌之後不是有項目不理賠，就是理賠金額比想像

中的低，其中一個原因就是優先重視儲蓄險的回本功能，沒有著重保險的保障功能。有了前車之鑑，到底保險該怎麼規劃才能讓癌症治療的理賠最到位？民眾在購買保險時又遇到哪些問題？

基金會做了一項調查來檢視民眾期待的保障項目及理賠缺口。在這次的調查中，超過半數的癌友及家屬認為癌症治療與康復的過程中，最讓人擔心的問題就是「龐大的醫療費用」，而最常見未理賠的項目是「癌症的藥費」，成為癌友家庭安心抗癌最大的阻礙。值得關注的是，高達72%的癌友有購買癌症保險，但卻有43%的受訪者

賠，可先向保險公司提出正式申訴，申訴後如仍被打回票，您可以至「財團法人金融消費評議中心」提出評議申訴，該中心會安排相關專家委員協助您與保險公司溝通，並提供專業建議。

保險理賠從寬認定固然是好消息，但仍不免要耳提面命：時代在變、保單內容也要跟著變。陳年保險絕不會像高粱越陳越香，權益反而可能日漸縮水，像是門診手術沒有理賠、門診標靶注射或口服標靶藥等許多新治療不在保

障範圍內，或是理賠的額度不敷實際支出等等。隨著醫療科技進步，建議民眾每年要審視自己的保單與保障範圍，評估自己的醫療需求，定期與保險業務員討論，才能規劃出最適合自己的保障內容。

倘若對保險一知半解，或是看不太懂契約內容也沒關係，基金會提供免費的保險諮詢服務，歡迎來電 0809-010-580 預約專人諮詢喔！

認為保障不足，並有 20% 的受訪者反應既有的癌症險無法理賠新式治療。另外，有超過半數的受訪者，期望保險能理賠癌症新藥及基因檢測的費用。顯見有規劃購買癌症險的民眾應必須注意癌症險的理賠額度及項目，也期待保險公司能推出相關的產品來因應這些缺口。

而在購買保險的困境上，最常遇到的是購買保險的預算有限，以及難以判斷商品的好壞。然而，不管買什麼東西都該貨比三家、做足功課，在購買保險前不妨先多方了解現在治療的趨勢，例如，現下最夯的癌症治療為標靶及免疫藥物，仔細諮

## 歡慶破百萬

### 【我挺你 T 恤】最低 5 折

為歡慶認購破百萬，我挺你 T 恤特推出三波【我挺你 X 感謝祭】活動，分別為即日至 9/15「你挺癌友，我挺你」限量 100 件，每件 299 元、9/16-10/16「歡慶感謝 30 天」買一送一，以及 10/17-10/31 的「破百萬」T 恤 6 折帶回家專案，歡迎想助癌友及助假髮順利製成的您認購，專案詳情請至基金會官網【最新消息】搜尋【我挺你 X 感謝祭】（本專案收入將做為假髮製作費）。



※T 恤不提供退換貨服務，故請下單前確認尺寸，並不得與「我挺你」T 恤其他優惠合併使用。

## 【希望小舖】

### Cancel Cancer T 恤 絕版品出清！



不再生產！Cancel Cancer 限量 T 恤絕版品出清，即日起至希望小舖【特別企劃】專區購買 Cancel Cancer 限量 T 恤，即可享有 4 折（原價 1000 元）優惠，庫存最後 15 件，這次不能再錯過！

詢保險業務員哪些商品可以符合您所期待的理賠範圍，以達到轉嫁風險之目的。

事實上，金管會呼籲民眾減少購買儲蓄險的宣導已經行之有年，但民眾仍期待繳出去的保費可以回本，所以對於花錢買保障的接受度仍偏低。要提醒大家的是，如果期待繳出去的保費可以回到口袋，理賠保障相形之下就縮水了。尤其未來的醫療費用可能愈來愈無法掌控，若您購買保險預算有限，更需要審慎思考保險的功能，才能在危急之時獲得充足的保障。



---

## 【希望日記】

# 能否多一點點的同理心

文 / 劉惠敏

在醫院來來去去，從抽血到各樣的檢驗、篩檢、領藥、繳費無數次，身為已有不少經驗的病人，有時甚至可從醫護團隊的表情、說話態度，察覺接下來可能會遇到的各樣體驗。

大醫院的抽血及領藥，醫檢師及藥師都得在一天內面對上百位病人，得有高度的效率，甚至以秒計算的速度完成任務，那長列的抽血櫃台、或藥局背後無數取藥、包裝、給藥的白袍手臂，像極了工廠生產線的快手，佩服他們透過無數時日的訓練，感謝他們多年學習以減少病人疼痛，正確地提供藥物及說明，有時也會好奇這些每天的例行是不是容易讓他們工作疲乏。

醫檢師在每個櫃台前詢問病人姓名、出生日，下一秒就迅速拿針前往我的手臂血管，汨汨的紅色血液輸往好幾個小管，迅速用棉花要我按壓那抽出針的小孔，再貼個 OK 蹦或貼上棉片，不到一分鐘的時間，沒有什麼其他對話，那種飛速的氛圍下，我也習慣身為一個快速離去的病人。

有次我才「上繳」八小管的血，迅速要拿著包包、外套離去，醫檢師例行的要病人「按壓十分鐘」，卻只給我棉花按壓，拎著我的行李，在慌忙中棉花掉在桌上，她卻毫不在意地喊下一號，要我盡速讓位。我才發現，原來之前在棉花上貼的 ok 蹦等固定物，是多麼重要，後來慌亂地坐到等候區，雖不怎麼疼，但出血情形比過往經驗多，隔天也還有點腫。

每次回診後領藥，藥師拿出我的標靶藥物時，總是要我簽名，附上「因為你的藥比較貴喔」，我也非常配合的迅速簽名、讓位給下一位領藥者。有天遇到一個藥師，她只是說「需要你的簽名喔」，而我還筆給她時，她抬頭看著我的眼睛，溫柔說「要好好保重喔」，頓時溫馨了起來，我才發現，為什麼每當領藥時被提醒「比較貴」時，實在沒有很開心。

最近一次切片，被指示不同院區報到、檢查，再住院。本來預定的電腦斷層切片，因為排不上時間，建議住院到後天做超音波切片。額外的住院讓我難以入眠，主要是臨床的病友因譫妄，全日喊叫。

終於等到切片，檢查台上被六、七個醫護盯著，要我翻身定位，超音波找出切片位置後，負責醫師拿著穿刺針，像揮著指揮棒說，「要穿五、六次喔，姿勢不能動」，看到像筷子長的針，我已不由自主地打冷顫，沒想到才刺了前三針，醫師們不小聲地說「空的」，我忍不住問沒有找到腫瘤嘛？醫護們在我上方低聲討論、「要再深一些、小心出血」，甚至最後要結束時，才確認我切片目的，輕鬆的說「得多刺幾針」...，在檢查台上無法動彈，因為疼痛哀叫的我，突然覺得自己像被視作沒有感覺、情緒的生物。

我多少能同理醫護們的忙碌，例行工作下的龐大壓力，每天面臨即時的任務或風險，但在病痛下的病人，如果能被多一點點同理，多幾句的問候或安慰、說明，也許病人也不再更多的煎熬。

## 【希望情報】

# 捐款 300 助癌友 遠地就醫有依靠

一直以摩托車為交通工具的陳大哥，原以為在口腔癌手術後的放療也可以用機車往返醫院，但怎麼也沒料到才不到 10 公里的路，卻讓開刀沒多久的傷口受到影響！

癌症希望基金會病友服務部高級專員戚繼玲表示，癌友在治療過程中承擔了許多風險，這當中包括「交通」，因為對需要持續往返醫院進行化、放療的病友來說，交通工具的選擇通常取決於路程的長短與路面的狀況，但對弱勢癌友來說，「只能選」「或沒得選」

### 2020 希望在這裡【就醫住宿交通】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) _____	
收據地址	
捐款收據開立 (可複選)	<input type="checkbox"/> 直接上傳國稅局，身分證字號 _____ (請依收據抬頭填寫) <input type="checkbox"/> 開立紙本收據 <input type="checkbox"/> 不需要收據
收據抬頭 <input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> 其他(請自行填寫) _____	
開立方式 <input type="checkbox"/> 年度寄發 <input type="checkbox"/> 單次寄發	
* 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"/> 捐款300元	資助癌友10公里交通費
<input type="checkbox"/> 捐款1200元	支持癌友一日住宿費
<input type="checkbox"/> 捐款6000元	支持癌友一個月交通費
<input type="checkbox"/> 其他(金額自填)	_____元 透過交通補助、住宿提供，幫助遠道而來的經濟困頓癌友安心治療
捐款方式(請自行勾選) * 專款專用，故請於備註欄註明「就醫住宿交通」	
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)
其他方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 或 <input type="checkbox"/> ATM轉帳 (帳號後五碼：_____ ) 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：就醫住宿交通 <input type="checkbox"/> 基金會官網線上刷卡 備註：就醫住宿交通

是他們的唯一選項！

故為助因罹癌而導致家庭生活頓時陷入困境的病友，能在積極治療的過程中安穩平順的往返醫院，誠摯邀請您捐款支持癌友[就醫住宿交通補助]服務，盼透過住宿或交通補助，守護更多癌友的就醫路！

專款專用，捐款時，請備註「就醫住宿交通」/ 捐款專線 (02)3322-6287 分機 128 李小姐



### 住宿補助

適用對象 需跨縣市放射線治療之低收入(中低收入)癌友

補助內容 免費住宿服務

### 交通補助

適用對象 地處偏遠、需積極治療且每月須回院 2 次的弱勢癌友

補助內容 依照時計程車費用給予最多連續 3 個月全額補助(每人每年最高補助 2 萬元)

\* 歡迎有需要的民眾多加利用基金會免付費諮詢專線 0809-010-580 洽詢

勸募字號:衛部救字第1091360643號

## 【希望看板】

希望小站活動訊息 2020 年 9-11 月

台北希望小站	
8 月 29 日   週六下午	心靈照護系列 – 當剪紙遇上纏繞 📍台北希望小站
8 月 29 日   週六下午	攝護腺癌學習營 📍崇友人文講堂
9 月 04 日   週五下午	卵巢癌學習營暨病友交流會 📍華圓創新研發中心
9 月 12 日   週六下午	癌症營養知能講座 📍集思台大會議中心
9 月 19 日   週六下午	NET 神經內分泌腫瘤病友交流會 📍三軍總醫院
9 月 26 日   週六下午	療癒時光 – 08i 淋巴癌俱樂部交流 📍台北希望小站
10 月 16 日 -11 月 20 日 每週五下午   連續六週	療癒性團體 – 遇見曼陀羅開啟安心自在 📍台北希望小站
10 月 17 日   週六上午	乳癌學習營 📍華圓創新研發中心
10 月 24 日 -10 月 25 日 週六至週日   兩天一夜	1001 個希望 – 「幸福在路上」親子營台北場 📍桃園渴望會館
10 月 31 日   週六下午	精準醫療 – 癌症基因檢測面面觀 📍華圓創新研發中心
11 月 07 日   週六上午	胃癌學習營 📍崇友人文講堂
11 月 04 日 -12 月 09 日 每週三下午   連續六週	乳癌教育性支持團體 – 千面女郎 📍台北希望小站
11 月 14 日   週六下午	營養補給系列 – 營養補給班 📍台北希望小站
11 月 21 日   週六下午	癌症知能系列 – 中醫強化免疫力 & 冬冬季節感染防護 📍台北希望小站
11 月 27 日   週五下午	癌症社會福利資源運用 📍恩主公醫院

台北希望小站	
11 月 28 日   週六下午	運動復健系列 – 癌症疼痛緩解 📍台北希望小站
台中希望小站	
9 月 26 日   週六上午	乳癌學習營 📍中國醫藥大學附設醫院
9 月 12 日 -9 月 13 日 週六至週日   兩天一夜	1001 個希望 – 「幸福在路上」親子營台中場 📍藍鵲渡假莊園
10 月 20 日   週二上午	癌後飲食營養與體重管理 📍台中希望小站
10 月 21 日 -11 月 25 日 每週三下午   連續六週	乳癌教育性支持團體 – 千面女郎 📍台中希望小站
10 月 24 日   週六	1001 個希望 – 一日兒童工作坊台中場 📍台中希望小站
高雄希望小站	
8 月 28 日   週五上午	治療副作用改善對策系列 – 澄清保健食品迷思講座 📍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
9 月 26 日   週六下午	社會資源運用系列 – 就業準備講座 📍高雄希望小站
10 月 12 日   週一下午	營養補給系列 – 營養補給班 📍高雄市立小港醫院
10 月 31 日   週六	1001 個希望 – 一日兒童工作坊高雄場 📍高雄希望小站
11 月 27 日   週五下午	療癒時光 – 彩色馬賽克磁磚創作 📍高雄希望小站
11 月 28 日   週六下午	神經內分泌腫瘤病友會 – NET 你我他 📍高雄醫學大學附設中和紀念醫院





【鳳書廚房】  
看影片輕鬆做

## 【希望廚房】

# 古早味醬油蒸蛋 補充蛋白質

文 / 周婉琪 ( 癌症希望基金會台北小站營養師 )

### 【材料】

雞蛋四顆、水 200cc。

### 【調味料】

醬油少許、胡椒粉少許。

### 【作法】

1. 蛋和水的比例是 1:1。
2. 將蛋 & 水攪拌、打散。
3. 用濾網過濾第一次，濾掉蛋筋。
4. 加入少許醬油 & 胡椒粉並且拌勻。

5. 用濾網過濾第二次後放入蒸碗中蓋上錫箔紙。
6. 蒸鍋中，水滾後才放入並開始計時 10 分鐘，時間到關火再悶 5 分鐘即可。

### 營養成份分析

熱量	295 大卡
蛋白質	27.5 公克
脂肪	19.4 公克
醣類	39.6 公克

(1 顆蛋的營養成份為上列數值除以 4)

### 【營養師點評】

癌症治療期間在飲食上需要攝取足夠的熱量與高蛋白，讓身體有足夠營養幫助維持體力，降低化療產生的副作用，以讓治療能夠順利進行。蛋白質種類有：雞、豬、牛、羊、魚肉、海鮮類、蛋、植物性蛋白：毛豆、黃豆、黑豆及其製品，如豆腐、豆漿...等等。

此道料理「古早味醬油蒸蛋」準備材料不多、烹調又簡單，並且不含高油脂成份、容易消化吸收，除了平常可輕鬆作以外，也適合治療副作用發生腹瀉情況時，作為蛋白質的補充來源。「蛋」1 顆約含有 7 公克蛋白質（為 1 份蛋白質量），並且富含人體所需的必須胺基酸、消化利用率佳，屬於優質蛋白質。雞蛋還富含多種營養素，包括卵磷脂、維生素 A、維生素 E 與維生素 B 群.... 等。不但取得容易，烹調又簡單，經常鼓勵治療中的癌友可以每天攝取 1~2 顆蛋，作為餐間點心補充蛋白質。

雖然知道蛋的營養價值高，但仍有許多人擔心吃進膽固醇而不吃蛋黃。實際上許多的營養素存在於蛋黃當中！並

且美國 2015-2020 年飲食指南取消對膽固醇攝取量的限制，認為飲食中的膽固醇不是主要影響血膽固醇的原因，而是飽和脂肪（如：動物性油脂 - 五花肉）及反式脂肪（如：烘焙產品、炸物）。因此，建議吃全蛋營養價值較高，而不是只吃蛋白而已。

最後，每當建議癌友蛋白質份量時，經常被問道：「我可以都吃蛋當作蛋白質來源，一天吃 8 顆蛋嗎？」答案是不建議！因為如同前面提到，蛋白質種類很多，並且每種都有它所富含的營養素存在，例如牛肉富含鐵質、黃豆富含卵磷脂及植物固醇、海鮮貝類富含鋅... 等，因此仍鼓勵攝取多種不同的食物，而非每天大量吃單一食物，所吃到的營養素會更多。

## 【希望寶盒】

學名：Olaparib

商品名：Lynparza 中文名：令癌莎

作用：

PARP 及 BRCA 為修復受損細胞 DNA 的重要蛋白，Olaparib 為一種 PARP( 聚腺嘌呤二磷酸核糖聚合酶 ) 之抑制劑，可阻斷 DNA 轉錄和修復，造成癌細胞損傷和凋亡。

適應症：

- 晚期高度惡性上皮卵巢癌、輸卵管腫瘤或原發性腹膜癌，且具 BRCA1/2 突變，於第一線或復發使用含鉑化療後之維持性治療。
- 接受過前導性、術後輔助性或轉移性化療，並曾接受過或不適合使用荷爾蒙治療之具生殖細胞 BRCA1/2 突變的 HER2 (-) 轉移性乳癌。

給藥途徑：口服。

副作用：

貧血、嗜中性白血球低下、血小板低下、疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、關節或肌肉痠痛、高血壓、肝指數 (AST/ALT) 上升。

健保給付：無，需自費。

注意事項：

1. 請完整吞服整粒錠劑，不可咀嚼、磨粉、溶解或剝半使用。
2. 如忘記服藥並且接近下次服藥時間，應略過該次劑量並且於原定服藥時間使用下一次劑量，不可於同一時間或短時間內重複服用兩次劑量。
3. 具生育能力女性在治療期間即接受最後一劑後 6 個月內，需執行避孕措施。
4. 服用此藥期間至最後一劑後 1 個月內，不可哺乳。
5. 為避免交互作用，需避免食用及飲用葡萄柚 (汁)。
6. 需監測肝、腎功能變化，如有皮膚搔癢、水腫、黃疸、尿色暗淡等症狀需告知醫療人員。
7. 若出現發燒、呼吸道感染症狀，需立即就醫。

## 【捐款收據無紙化宣言】

因應財政部「綜合所得稅扣除額單據電子化申報」，以達節能減碳，本會誠摯邀請您共同響應無紙化收據，以個人身分證字號申報國稅局，代替紙本收據的寄送。

### 台灣首創「癌友生育健康資訊平台」 三大功能輔助生育決策

最實用：生育決策自我評估，探索自身想法  
最有感：癌友經驗分享，給予支持力量  
最完整：提供適切的生育健康衛教資訊

面對癌症與生育相關資訊既複雜又零散，「癌友生育健康資訊平台」助癌友探索自我想法，在理解狀況後，為自己生育決策做選擇。

### 癌友生育健康資訊平台

癌與生育  
自我探索



最實用：  
決策輔助

最有感：  
癌友經驗

最完整：  
衛教資訊

## 【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

請填寫下表後  
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、陳敏鏞、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：李素媛

財務管理部：許麗卿、吳秋菊、林麗姿、蔡韻卉

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、蔡士敏、李芸婷、吳紫維、李佩璇、王嘉琳

教育宣導部：嚴必文、林睿軍、許怡敏、劉宏勳、李卓恩、黃心又、林虹汝、林宜蓁、邱霽俞

病友服務部：李佩怡、陳昀、張瓊文、戚繼玲、吳智嫻、林玉清、陳秋鳳、吳珮瑄、王詩婷、徐詩婷、邱筠靜、潘朝馨、黃玉菁、曾琳清、劉秀芬、邱美慎、周婉琪、吳佳霖、李曲梅、陳章婷、盧靖雯、陳映靜、蔣鈞珊、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！