

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：李明琪、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號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 癌友家庭子女夏令營花絮 小小勇士的勇敢旅程
- 2版 《淋巴癌攻略》數位工具上線 全程守護癌友不迷航
- 4版 全球第一家血癌友善病房！

本期焦點

- 3版 希望情報 — 我挺健保改革 健保顧我健康
- 5版 希望情報 — 一次看懂臨床試驗
- 6版 希望情報 — 【抗癌攻略】大腸癌治療新趨勢
- 7版 希望情報 — 生物相似性藥知多少
- 8版 希望有愛 — 我願意！助弱勢癌友向前走

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

米格大冒險「以愛為名」 癌友家庭子女夏令營花絮

小小勇士的勇敢旅程



提及「石頭」，你會想到什麼？是漫步在海岸邊隨手可撿的石子？或是在人生道路上絆倒理想的挫折大石？這裡有一群孩子，因為家人身上的「石塊」，生活在悄悄中有了轉變。

2020年7月，一連三天「以愛為名」的米格大冒險夏令營正式拉開序幕。前來探險的小小勇士們介於國小四至六年級，分別來自八個家庭的九位孩子，帶著屬於自己的故事，準備迎接前方的重重挑戰。

小小勇士們在暖身活動中，增進不少癌症相關知識，也對背後支持的癌症希望基金會多了一分熟悉。接著，分小隊各自出發，逐一破解我們設下的重重試驗，並期盼在過程中，提升勇士們對彼此的信任感和團隊的凝聚力。

第二天著重於自我，要來幫助勇士們一探內心最重要的聲音。「我的爸爸像一隻豬，因為他常常躺在床上，手上又拿著手機。」「我的媽媽像一隻章魚，她常常要同時做很多事情。」

談及家人，大部分的勇士們侃侃而談，有喜悅、有抱怨、有無奈，正因為是自己深愛的家人，無法用短短幾個形容就簡單帶過。當然，也有小小勇士畫上了手足，卻不願畫上父母，「重要的人不用畫出來，放在心裡就好。」帶著沉穩且堅定的語氣，在主持人追問原因之下，她委婉表明著：「可以，不要說嗎？」拒絕揭開心中的傷，背後的故事與擔負的壓力令人心疼，或許正因很愛，面對這樣的疾病衝擊，顯得茫然與無措。

介紹完自己的家人之後，小小勇士們繪製屬於自己的情緒地圖。無論是如何天馬行空的想像，都是反映著心中最真實的寫照。「如果這顆石頭，代表著癌症，你會想放在什麼位置？」勇士們陷入了思考，大部分對於家人的癌症感到生氣，部分人感到害怕。「我很生氣，因為害媽媽無法提重物、很多事情都不能做。」「我很生氣，有時候覺得爸爸變得不好溝通」「我很害怕，因為不知道這個癌症到底會發生

什麼事」從勇士們激昂的回答中，發現他們年紀不大，但不代表著什麼都不明白。有情緒並不是壞事，無論年紀大小，都該學習面對自己的情緒。

最後一天的終極挑戰，考驗小小勇士們的溝通合作與團隊默契，即便過程中偶有爭執，終能和平共處，一起為前方任務奮鬥。冒險的最後，每位勇士拿回最初的能量瓶，裡頭滿滿來自他人分享的能源，相信能帶給他們往後遇到挑戰的動力。

提及「石頭」，你會想到什麼？因為癌症，串起九位孩子間的連結，一同學習祝福、學習合作、學習溝通、學習面對、學習抒發。面對家人身上的病痛，每位孩子都有自己的情緒與壓力，或許未曾被聽見，但在這裡，沒有人是孤單的。無論未來生活會是如何，別忘了擁有同樣的陽光，灰暗會過去，光芒終會蘗露。

915世界淋巴瘤日 《淋巴瘤攻略》數位工具上線 全程守護癌友不迷航



■左起：台大醫院內科血液腫瘤科黃泰中醫師、中華民國血液病學會周文堅理事長、病友佳佳、癌症希望基金會王正旭董事長、病友勇哥、病友Paul、中華民國血液及骨髓移植學會柯博升理事長、高雄長庚醫院血液腫瘤科王銘崇主任

長期擔任基金會關懷志工的淋巴瘤病友陳先生，在志工服務中深切體認，資訊的取得對剛確診的病人或家屬有很大的心理安慰。陳先生表示《淋巴瘤攻略》可提供正確知識，讓病友不要恐懼，是初罹癌病友的好幫手；病友佳佳則表示，找資料及如何問題很重要，「我的就醫筆記」可協助病友篩選階段性最想要問醫師的問題，事前備好題目，回診時快狠準爭取時間向醫師的詢問。

近幾年，數位工具的廣泛運用讓衛教宣導更添可近性，基金會與學會攜手推出《淋巴瘤攻略》，除了提升民眾知識及疾病意識，並期許病友與醫護人員能透過好的工具，達到良好的溝通及共同為醫療做決策，在臨床及研究發現病友越能積極參與治療過程，整體治療的成效也會更加提高，醫病雙方合作才可以齊力抗癌。

註1：國民健康署96-106年癌症登記報告統計整理

註2：QPL就醫提問單：Question Prompt List 透過結構化問題清單，鼓勵病人就醫時向醫療人員提出問題，以獲得切身相關且更清楚的健康或醫療知識。

「為什麼都是淋巴瘤，他要治療，我卻不用？」

「明明期別相同，但為什麼我們用藥不一樣？」

為幫助淋巴瘤病友掌握複雜病況，降低恐慌與不安，並在醫病溝通與治療決策上不會迷航，癌症希望基金會、中華民國血液及骨髓移植學會、中華民國血液病學會合作推出全台灣第一個淋巴瘤數位工具《淋巴瘤攻略》，幫助慌亂無措的淋巴瘤病友快速聚焦於個人化的治療策略，守護病友治療全程不迷航。

台灣淋巴瘤發生率逐年攀升，二十年間人數成長逾1.3倍（註1）；而淋巴瘤分類高達60多種亞型，複雜程度居全癌之冠，可以想見初罹癌病友的茫然無措的心境。《淋巴瘤攻略》集結北、中、南多位專家顧問的心血，包含高雄長庚醫院血液腫瘤科王銘崇主任、台大醫院內科血液腫瘤科柯博升醫師、黃泰中醫師、台中榮民總醫院血液腫瘤科滕傑林主任。透過加入LINE@淋巴瘤攻略帳號，聚焦關鍵資訊，提供個人化治療資訊，檢視病友個別需求，並對健保給付、自費接受度、治療效果與副作用、生活品質期望、生殖與性生活問題、工作影響性等九個重要面向進行評估，產出蘊含量身打造理念的就醫提問單（註2），彙整成個人化的「我的就醫筆記」助醫病溝通。



■淋巴瘤攻略Line版示意圖



■「我的就醫筆記」示意圖



淋巴瘤攻略 LINE版



淋巴瘤攻略 網頁版

希望
情報



希望護照APP
癌友紀錄小幫手

簡易居家紀錄
治療狀況追蹤
家屬隊友支援



希望護照APP 抗癌路上的好幫手

對抗癌症的路途很辛苦，也許常常感到資訊混亂、一大堆筆記很難整理……？HOPE癌症希望基金會設計的希望護照希望能幫您在生活中管理好癌症與治療帶來的各種狀況。

簡易居家紀錄

用簡單的方式把體重、治療中不舒服的感覺記錄下來，清楚與醫療團隊討論溝通，積極處理副作用的症狀，幫助您掌握身體的變化。

治療狀況追蹤

治療的期間可能很長，希望護照幫助您在這段時間內跟著醫療團隊的安排，一次一次用紀錄達成階段性目標！

家屬隊友支援

親友是您重要的照顧者嗎？您可以決定在抗癌過程中要把紀錄分享給哪位照顧您的人，降低彼此來回解釋告知的負擔。



今天開始
好好做紀錄
希望護照陪您
一起照顧自己

希望
看板



2020「我挺你」再掀新風潮 這一次怪獸陪走，鐵定無敵

什麼是「我挺你」？就是當需要時我將化身怪獸，不只遮風擋雨、嚇阻威脅，更一路隨行，就是想保護你！

為助癌友假髮租借持續服務，繼2018推出溫暖微笑的紫髮娃娃後，今年基金會首度與插畫家 iamct 合作，以「有陪同夥伴×力量大」設計新款「我挺你」T恤，盼大家×一起助更多朋友往前出發。

怪獸陪走「我挺你」T恤即日上市

認購價：單件600元（不分尺寸）
三件以上（含）每件500元

◎歡迎至基金會希望小舖力挺！
<https://gift.ecancer.org.tw/>

希望
小舖



Gift Shop
希望小舖
gift.ecancer.org.tw

想將一份愛心化為雙倍祝福 「希望小舖」歡迎您

您的一份捐款除了做為基金會服務經費，參加特定專案更可以在自己獲得贈品的同時，也將祝福送給癌友！現在就到希望小舖點選「一份愛心雙倍祝福×送愛到病房」或「與情緒相伴的新生活提案×陪伴1+1」，翻倍助人力量！



現在就了解

我挺健保改革 健保顧我健康

四大訴求 盼化解重症病人自費困境！



■ 癌症希望基金會聯手台灣病友聯盟、年輕藥師協會共同提出健保改革四大訴求，盼守護全民健康。



■ 肺癌病友楊先生以其自費困境盼政府關注癌友權益



■ 癌症希望基金會公布「健保改革民眾態度」最新民調。

健保甫歡慶25歲生日，民眾滿意度高達九成，背後潛藏的財務危機卻已對病人的治療權益造成影響，尤其是包括癌友在內的重症病人普遍面臨自費壓力，健保改革迫在眉睫！但要怎麼改，才能兼顧健保永續經營及病友的權益呢？癌症希望基金會於10月8日召開記者會，公布最新民調及健保改革訴求。

最懂自費困境的癌友與醫師

肺癌第四期的楊先生對於癌友自費困境的感受特別深，33歲的他罹癌近兩年來經歷腫瘤控制不住的惡夢，最棘手的是有些用藥不見得符合健保給付條件，避免肺部纖維化等副作用的定位放射線治療也需要自費；但他不想造成家人的負擔，除了忍痛和妻子協議離婚，也打算把保險的理賠花完就聽天由命。

癌症希望基金會王正旭董事長，本身也是腫瘤科醫師、健保審查委員，深知健保財務困難造成新藥納保卡關，為了遷就健保的口袋深度，給付條件與專業指引有所出入屢見不鮮，造成臨床使用上捉襟見

志工專訪

我與癌症的距離

文/Karen 本會整理

「我自己曾經是護理人員，得到癌症後都這樣了，更何況是一般病人？」Karen姐今年61歲，說起話來字正腔圓，即使是坐沙發上，她的背還是挺得老直，她人生上演至今的劇本，堪稱是齣「我與癌症的距離」。

Karen姐曾擔任護理職，也曾回學校擔任助教，選出國就讀公衛研究所。為了照顧家中老小，最後回歸家庭。離開第一線醫療環境，癌症與她的距離反而更靠近。家人先後罹患肝癌、乳癌、肺癌、皮膚癌、肺癌及大腸癌。在母親離世後，為了將母親使用過的義乳捐出而接觸癌症希望基金會，也成了志工，直到現在已長達15年。

肘，就像菜單上有這道菜卻不能點，或是一顆糖只能吃半顆。健保再不改革，這種困境一定會持續惡化。

民調顯示六成民眾願共體時艱

本會委託趨勢民調於九月中下旬針對全台1078位成年民眾進行電訪。結果顯示，有63.5%的受訪者願意每個月多出100元的健保費，約有六成民眾願意提高檢驗檢查、藥品部分負擔，更有77.2%民眾願意平時看小病的部分負擔增加一些，讓健保可以給付更多新藥新治療，減少病人自費的困境，一同來充足健保財源。

四大改革訴求 盼政府積極面對

民眾的態度，符合了本會長年以來對健保倡議的立場，我們期盼政府順應民意，進行健保改革：

1.「**健保費率 合理調整**」：健保費率已多年未調整，安全準備金將於明年低於1.5個月，屆時費率調整勢在必行。呼籲政府在民眾願意共體時艱下，儘速規劃調整方向。

從醫療人員、病友家屬，到成為志工，Karen與癌症的交手身份轉了幾轉，這個難纏的對手始終活躍。就在她47歲時真的與癌症正面交鋒，那年，她罹患了甲狀腺癌。這天的到來像是意料中的大考，手術之後還須接受放射碘治療。等待的過程中，為確保甲狀腺素持續下降，不僅要避免攝取含碘食物，還要面對甲狀腺素不足的併發症，像是疲倦、浮腫以及記憶力下降等。這讓她更深刻體會「即使我有醫療背景，碰到這些問題還是很緊張。」

顧病如親 不如親自生場病

正因為自己有過多元的「抗癌」身份，讓她在擔任志工時懷抱更大的使命感，「像是看到溺水的人，我可以伸手拉他一把，或者就是陪他們走一段。」

以乳癌病友來說，歷經開刀、化療、放療，甚至乳房重建，動輒一二年。基金會除了提供疾病諮詢、

2.「**部分負擔 定率配套**」：目前門診部分負擔採定額制且費用低，一年收取的部分負擔遠遠不及離〈健保法〉法定的20%，而政府考慮加收檢驗檢查部分負擔、提高藥品部分負擔費用、或對高診次病人或特定族群加收部分負擔，都會引發公平性疑慮，因此本會主張部分負擔整併門住診，並回歸定率制一體適用才公平，且建議要設定每次就醫和全年就醫的部分負擔金額上限，才能確保經濟弱勢群族的就醫權益。

3.「**癌友自費 全盤檢討**」：本會從服務癌友的經驗發現，即使已納入健保給付的藥品，仍有不少癌友需自費才能使用，金額動輒數十萬至數百萬，政府應儘速調查全台癌友自費情形，檢討健保給付條件有無不合理之處。

4.「**重症醫療 妥善照護**」：期盼透過調整保費、部分負擔等政策，讓健保財務穩健，回歸健保照顧重症病人的初衷，讓重症病人獲得適切治療。

民眾願與健保共好 資源須用在刀口上

健保開辦之初，考量重大傷病病人就醫頻繁，且許多病人因就醫必須中斷工作而減損經濟能力，為免病人因病而貧，所以給予就醫優惠，由此可知，這項政策的考量核心最終衡量的重點仍是其經濟能力。因此，若要全面性檢討部分負擔的公平性，重大傷病免部分負擔的合理性也應一併檢討。

此次民調也發現，民眾期待健保財源充裕後，應優先給付治療效果好的藥品或治療（39.5%）、改善病人生活品質（31.7%）、治療疾病較嚴重（30.9%）的新藥或新治療。為了不讓病人持續自費苦撐，希望政府全面檢討健保給付標準，儘速研擬調整保費、規劃更具公平性的部分負擔制度，讓健保真正成為民眾健康的守護者。

飲食照護，也協助配戴假髮、義乳。Karen也在五年前完成關懷師的受訓，結合臨終關懷與安寧照護的知識，「照顧病人應該身心靈兼備，當我的知識越多，能付出的也越多。」甚至，公衛的背景也能運用在家庭訪視，協助病友家屬將居家環境規劃成最少資源最大效益。

訪問尾聲，她想起自己罹癌時曾告訴就讀小學的兒子：「媽媽可能會死掉。」過一陣子，兒子童言童語問她：「媽媽妳怎麼還沒死？」她莞爾一笑：「因為上帝還沒叫我去見祂，我也把自己照顧得很好吧。」

她笑說自己童年時脾氣壞又叛逆，如果不是考進護理系，她難以想像自己竟有這麼大的愛心與耐心照顧病人。或許，投入上天交付的使命，就是生命最重要的功課，作業還沒做完，當然沒那麼容易被上天召回！

希望看版

NEW「台灣癌症資源網」希望支援不打烊！ 癌症資源，一網打盡 抗癌地圖，有方向！

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！

快加入我們吧！

快掃我~

www.crm.org.tw

台灣癌症資源網
Cancer Resource Map

希望書坊

隨時放得下的功課 心靈病房的18堂終極學分

書名：

◎作者：張明志 ◎出版社：時報出版

死亡是人生的必然，是很大的功課，可以學習很多。假若一輩子就這樣生個病死了，我們可以學到什麼？

許多病人因得到了復發或難治型的絕症，總是搜尋有什麼新藥？健保有沒有給付？有沒有最新的臨床試驗可以參與？能不能存活更久？因此忘了許多未圓滿的心願，忘了道謝、道歉、道別、道愛。

無論是否因病而亡，每一個人都有各自的人生功課要做，讓 馬偕紀念醫院 血液腫瘤科 張明志醫師的新書《隨時放得下的功課》陪伴您做好！

全球第一家血癌友善病房！病間同行 助血癌病友在抗癌路上不恐慌



【新包包】內有「導覽地圖」及「病間筆記本」，提供住院期間的各式資訊，讓病友能更快了解環境。



【翻翻牌】在治療期間會遇到的很多疑問，彙整癌友和家屬最想知道的問題。



【畢業生】康復的血癌「畢業生」們，會留下的鼓舞話語，透過他們的人生經驗，給予正在努力抗癌的病友們希望。



【法寶展】血癌病友常有免疫力低下的問題，透過實體展示，讓病友了解哪些法寶可降低感染。



【集氣牆】高醫血癌病友回娘家寫下鼓勵、感謝的話或是康復後的心願，讓「正能量」在病房源源不絕的循環。



【擷情站】用+1投票的方式，表達自己的情緒狀態。



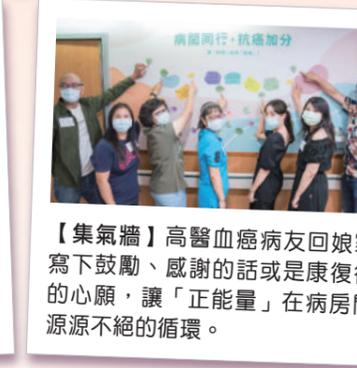
【眺望窗】鼓勵癌友多出來走動，欣賞窗外晴雨日晚、四季迭換中的不同景緻。



【健康籤】「衛教小知識」和「正能量小語」給予病友心靈及知識上的支持。



【集氣牆】高醫血癌病友回娘家寫下鼓勵、感謝的話或是康復後的心願，讓「正能量」在病房源源不絕的循環。



癌症希望基金會和高醫附院血癌團隊，從癌友「心理」及「衛教」的需求出發，建置血癌友善病房。

癌症希望基金會和高醫附院中和紀念醫院攜手打造全球第一家、專為血癌病友建置的「血癌友善病房」，落實以「病友為中心」理念，病房內融入兼具衛教資訊與同理撫慰的設計巧思，以「病間同行 抗癌加分」的主題，為血癌病友打造更暖心、友善的病房空間，並於國際血癌宣導月揭幕，當天許多高醫病友也回娘家，對病房的新樣貌給予肯定。

癌症登記報告顯示106年的血癌新診斷人數為2,355人，與民國96年的1,513人相比，診斷人數增加超過8成，每年住院人數亦逐年增長。急性血癌病友-淑莉提到「住院一住就是93天，每天都只能待在病房裡……」。因為大多數的急性血癌病友因

治療方式和免疫力低下的問題，於治療期間都無法離開醫院，幾乎以醫院為家！加上多次反覆的化療後，常有副作用和情緒產生，該如何面對這些副作用和情緒，對於初罹癌的患者和家屬是相當恐慌。

為回應血癌病友的需求，血癌友善病房可以說是由「病友及家屬」與「醫療團隊」共同設計的結晶，主題「病間同行 抗癌加分」中的「病間」具有三個意涵：「生病期間」、「病房之間」以及諧音「並肩」，從整個治療歷程出發，關照病友及家屬住院期間的需求，每個病房住客與醫護團隊之間更像是一個社區，彼此扶持照顧，讓無論是初來乍到或是康復畢業的病友都能夠並肩同行，走過抗癌的一哩路。

新手病友於入住時會收到一份「禮物」新手包，

透過新手包中的「導覽地圖」及「病間筆記本」裡提供的住院資訊、醫療團隊、運動建議等內容，讓初來乍到對一切不熟悉的病友，可以更快了解生活及環境，並降低對一切的不安全感。

除了住院新手包外，也將病友必須知道的衛教資訊，融合到病房間的各個角落，讓癌友及家屬在此生活期間，透過互動、輕鬆且可近的方式，學習正確的自我照護方法，甚至是還可以在病房抽籤籤來學習不同照護小撇步以及心靈鼓勵；整體設計亦融入療癒及心理支持的元素，總計10大設計，同時照顧病友在「心理」及「衛教」上的需求，獲得抗癌的知識與信心，也可以在有溫度的「病間」找到戰勝血癌的勇氣。

希望看板

【聽希望在唱歌】關懷音樂會



很快的，這動盪不安的2020年即將過去，這一年過得無論好壞與否，都讓我們再度攜手相約，在旋律與歌聲中溫暖你我的歲末！

今年，「聽希望在唱歌」將再度巡迴，歡迎抗癌路上的夥伴們來這裡，來聽歌、來唱歌，一起用希望的歌聲告別2020，迎向光明的2021！

2020 場次一覽

日期/時間	醫院	歌手
12/7 (一) 晚上6:30~8:00	義大癌治療醫院	林志炫、邵肇玟、于台煙、曾淑勤
12/8 (二) 晚上6:30~8:00	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	康康、許富凱、彭佳慧、林志炫
12/9 (三) 晚上5:30~7:00	高雄長庚紀念醫院	彭佳慧、林志炫、林美秀、黃嘉千

◎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

2020年11月~2021年3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28日 (週六)下午	淋巴癌、肺癌、胃癌病友交流會 地點：台北希望小站	3月6日~3月7日	癌友家庭親子營 地點：大板根森林溫泉酒店	1月16日 (週六)下午	療癒時光-藍染工作坊之年輕癌友交流會 地點：台中希望小站
12月5日 (週五)下午	運動復健系列-癌症疼痛緩解 地點：台北希望小站	12月1日 (週二)下午	心靈照顧系列-面對疾病之心理調適 地點：台中希望小站	1月26日 (週二)下午	婦科病友之親密關係工作坊 地點：員林基督教醫院
12月7日 (週一)下午	心靈照顧系列-癌友芳香保健居家常識 地點：台北希望小站	12月7日 (週一)下午	淋巴癌俱樂部-淋巴愛玩卡牌卡真懂我 地點：台中希望小站	3月13日~3月14日	癌友家庭親子營 地點：暫定藍調度假莊園
12月12日 (週六)下午	治療副作用改善對策系列-癌症病友常見睡眠障礙處理 地點：台北希望小站	12月12日 (週六)上午	神經內分泌腫瘤及胃癌聯合交流會-一起來做菜頭棵 地點：台中希望小站	高雄希望小站	
12月26日 (週六)下午	多發性骨腫瘤病友交流會&歲末祝福活動 地點：台北希望小站	12月26日 (週六)下午	大腸腺癌俱樂部-大步健走，健康長久 地點：大坑步道	12月8日 (週二)下午	癌症知能系列-正確睡眠，助你好眠 地點：高雄希望小站
				12月12日 (週六)上午	攝護腺癌學習營 地點：高雄長庚紀念醫院

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



一次看懂臨床試驗



許多新藥上市前都須經過層層把關，藉由實證醫學的數據來確保新藥的安全性、療效，此時就需要病人的參與，如何證明新藥的療效及安全性，最常聽到的就是「臨床試驗」。

臨床試驗是評估新的醫療行為在人體成效的一種研究，任何新藥或是新的治療方式，都需要經由研究團隊嚴謹地觀察、收集受試者治療過程中的所有反應及資訊，進而分析結果，藉此了解其副作用、

安全性及療效之後，經過相關單位審查才能獲准上市，最終用在一般病人疾病治療。

臨床試驗 ≠ 白老鼠 停看聽不可少

臨床試驗常被誤認把病人當作「白老鼠」，導致受試者心生恐懼排斥而拒絕任何新的機會。或許多癌友不慎參加打著臨床實驗招牌、實則是販售宣稱有療效的食品傳銷或詐騙，因而延誤了治療的黃金時期。其實臨床試驗皆有相關醫療法規及機構嚴格規範，不過，提醒受試者參與臨床試驗前要謹慎停看聽：

「停」：先確認臨床試驗案已由食品藥物管理署（TFDA）及醫院的倫理審查委員會審核通過，並由醫院認可的醫師及研究團隊執行。

「看」：經由醫師及研究團隊的說明，受試者已經充分了解疾病的治療過程與參加臨床試驗的好處與風險。

「聽」：受試者隨時可以提出問題並得到相對應的回覆，並獲得充分的醫療治療資訊。

臨床試驗的好處與風險

參與臨床試驗病情可能好轉，也可能沒有改善，但是受試者的身心狀況會持續受到研究團隊的密切追蹤與監測，完整地瞭解疾病與目前的治療方式，也可能較早獲得最新的治療方式，並為該疾病的研究治療做出重要貢獻。但期間需要配合避孕措施、頻繁的回診抽血檢查，醫院回診往返交通與時間可能會造成受試者生活上的不便，因此受試者可以自行決定是否參與臨床試驗，參與之後隨時都可以退出，不會影響治療權益。

參與臨床試驗基本上不需要花費，若需要支付任何費用、或有額外補助，研究團隊都應該在事前告知受試者。若目前治療遇到瓶頸，可主動詢問醫師有沒有適合的臨床試驗機會，若有，再充分地跟醫療團隊、親友討論參與的好處與風險後做決定。

◎感謝艾昆緯股份有限公司（IQVIA）提供專業諮詢

冬寒涼，中醫調理打底增強抵抗力

文／陳建宏

隨著天氣逐漸轉涼，冬天漸至，依中醫的養生觀，冬天是萬物收藏的季節。人也要依季節時令，順天而為，開始好好養精蓄銳，以避免寒冬對身體的危害。尤其是免疫功能低下的患者，如果沒有適時調整生活作息、添加衣物、注意飲食、避免過度耗竭身體，很容易就被寒邪所侵襲而生病。

中醫調理身體

第一：講究規律生活起居，充足睡眠，不熬夜是提升免疫功能的第一要務。

第二：均衡飲食，避免因天氣寒涼過度攝取辛辣刺激、燒烤燻醃的食物，除了均衡的營養蛋白質，還要有充分的青菜水果，攝取正確且充足營養是後天脾胃之本的來源，也是提升免疫功能的根本。

第三：調攝精神，冬天容易因天氣陰暗而導致心情

低下、憂愁思慮或悲傷驚恐的情形，要適當舒暢心情，有抒發管道，才有良好的身心狀態，也是提升免疫力的內在大法。

第四：運動養生-中醫有許多運動或練習功法，都有醫學實證可以提升免疫力，也適合在家練習，如太極拳、八段錦、易筋經等等，很容易找到範本可以學習或有人指導。

第五：穴位按壓、針灸為全世界廣為使用的治療方式。個人操作的穴位按壓也有很好效果，個人保養、調整體質或改善症狀都很適合，簡單、有效、不須花錢，例如按壓足三里穴、合谷穴、百會穴等都有提升免疫力的效果。只要早晚按壓各一分鐘，都有很好效果。中醫自古言：「三里灸不絕，一切災病息」，足三里是很重要的養生保健大穴，也可以用吹風機替代艾條，以達到溫灸的簡易方式。

當然每年底開始的三九貼，只要醫師評估適合，也是很好提升免疫功能的方式，特別適合虛寒體質的患者。

第六：藥膳或茶飲，中醫名著金匱要略書中的經典方劑而來的當歸生薑羊肉湯，治療功效就是適合溫中補血、祛寒止痛，也是對虛寒證的患者尤其適合。也可用四神湯加不同食材來調補脾胃，四神湯的功效是健脾胃、固腎補肺、養心安神、增強免疫力，藥性溫和，幾乎所有人都可以食用。

整體而言，避免過寒而致外感侵襲，養精蓄銳，搭配上上述所提的保養方式，相信可以溫暖的度過寒冬，維持良好抵抗力來迎接明春的來臨。

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



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。



第8屆 捕捉希望 數位攝影比賽

徵件！總獎金10萬元等你拿

「每個抗癌日常都值得被記錄！」無論是奮力打敗癌症的藥物、往返醫院的治療路、等待黎明將至的黑夜、為道別不留遺憾的準備，或是心裡最掛念的風景都值得你按下快門，對堅持努力不放棄的自己說「我值得！」

● **收件時間**：即日起至2021年1月31日止

● **參賽對象**：罹癌病友、病患親友及醫療團隊

● **作品規格**：由作者本人親自以「捕捉希望」為精神拍攝（內容不限），照片檔案需提供JPG檔或TIFF檔（照片檔案需超過3M）並附上作品名稱及100字內的文字敘述，以郵寄或電子郵件方式投稿參賽。

● **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、佳作五名及網路人氣獎乙名。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、及網路人氣獎：精美獎品乙份（市價3000元）。

● **比賽詳情及報名簡章**請至本會官網 www.ecancer.org.tw 瀏覽或電洽 (02) 3322-6287分機129張小姐

大腸癌治療新趨勢

台大腫瘤醫學部主治醫師 梁逸歆 ◎劉惠敏 整理

大腸癌是目前十大癌症發生率之首，然而治療也日新月異。

食物軟爛後，從小腸進入大腸，從盲腸到升結腸、橫結腸、左邊的降結腸、乙狀結腸慢慢的成形為糞便，儲存在直腸滿後送出。所以左大腸的腫瘤，約四分之三發生，感受較明顯，例如大不乾淨、排便習慣改變，變細或顏色不同，造成血便，不少人容易誤以為痔瘡。

大腸癌確診在臨床上以糞便潛血檢查或肛門指診為優先，找出高危險群，更深入的是大腸鏡等其他檢查。大腸鏡從肛門進入，逆向上去繞了一圈，若有腫瘤再挖小部份化驗，化驗確定就是百分百，為必要的檢查。要檢查是否擴散、轉移，便需電腦斷層等影

像檢查，了解是否突破腸壁，作為分期根據，腫瘤指標通常是輔助參考。

了解大腸癌分期為精準掌握治療的方式。一、二期區分，主要是有無侵犯到肌肉層，沒有突破肌肉層、在腸壁內，為最安全的第一期。第二期是吃進肌肉層但未突破腸壁，轉移到淋巴已是第三期。第四期則是已遠端轉移，常見轉移至肺、肝。

大腸癌早期時，手術是最重要的治療，第一期僅需要手術幾可完全根除，二期分高、低風險，若腫瘤已突破肌肉層、腸壁，此為高風險第二期，這時就需要做化療，而第三期除了手術外還需要加上化療。

轉移性大腸癌不做治療，平均存活率約5個月，化療存活率有一年半（17.4個月），21世紀後透過標靶藥物的協助，平均存活率可突破兩年（25~30個月），治療效果約突破一倍以上。目前治療建議採基因型，一些特別基因型如RAS（癌基因）的野

生型，可使用化療加標靶藥物EGFR抑制劑（表皮生長因子受體抑制），有突變時，就要使用化療加VEGF抑制劑（血管新生抑制）。野生型兩種機轉的標靶藥物都可使用。

至於可否使用免疫治療，應預測MSI-H（High）（高度的微衛星不穩定性），即人體DNA複製過程中出錯的更正、修復機制，檢測出MSI-H的病人，使用免疫治療有效率（癌細胞全消除）高出許多，單免疫有效機率達四成、雙免疫可到六成。

不過，提早發現同樣非常重要，目前政府提供50~74歲的民眾，每兩年免費糞便潛血檢查一次，零期發現的五年存活率高達86.1%、第一期80%、第二期71%，第三期59.9%但第四期直接掉到12.3%。



【抗癌攻略】
名人殺手大腸癌
其實不可怕！
快來掌握
治療新趨勢

希望律動

乳癌術後動一動，預防肌肉僵硬

文／彭熾涵

乳癌術後的復健運動，是讓癌友術後恢復的一大關鍵！乳癌術後及早進行適合的復健運動，能夠預防肌肉僵硬，以免未來有上肢動作障礙，影響生活作息。

剛開刀完，傷口還在恢復當中，所以復健運動過程需要循序漸進，以免運動不當而影響術後恢復，以下幾點是您在進行術後復健運動前必須注意的細節：

請確保患處安全

- 請醫療團隊確認傷口狀況，經團隊同意後，再從事復健運動。
- 若有患處疼痛、身上有管路不便運動、情緒不安等干擾復健運動進行的問題，請在專人指導下進行復健運動，勿勉強配合。
- 若傷口有感染或發炎傾向（如長期癒合不佳、滲液、紅腫熱痛等），請避免復健運動，立即洽詢醫師。
- 若患處有新的開刀處置（如二次開刀、乳房重建等）或即將開始新的治療項目（如化療、放療等），請主動與醫療團隊詢問是否要暫停、或修改復健內容。

復健運動分階段

- 術後早期可先做不會干涉到開刀患處的動作，例如【第一階段：姿勢舒緩】的〔呼吸運動〕與〔繞肩放鬆〕。
- 幾週後，患側手臂能夠開始做一些輕巧、小範圍的日常動作，例如扶碗、擦嘴等等，可以開始嘗試【第二階段：上肢活動】的〔握持舉手〕、〔展開手臂〕，分別在好手與牆面的支持下做復健。
- 當您對自己的動作越來越有信心，可以做出抬手穿衣、梳頭、刷牙等更大角度的日常動作，即可逐漸嘗試【第三階段：肩胸運動】的〔翅膀運動〕、〔爬牆運動〕，讓胸口與肩關節動得更確實。
- 以上介紹的復健運動，原則上都是以「恢復肩關節活動範圍」為主要訴求，如果您的關節角度恢復得宜、或者該項復健運動做起來已無大礙，可以視為該復健運動已經達成目標。相反的，若您在執行上述復健運動過程中有障礙、甚至動作達標後但仍有其他進一步的不適症狀，請務必由復健團隊做個人化指導。

過程中請觀察……

- 請紀錄每一項復健運動的進行次數與角度，若有不適或無力，下一回請斟酌減少運動量。
- 這個動作會引起我不舒服嗎？若會，那麼是在什麼角度、距離會引起不舒服？
- 我會不自覺憋氣嗎？若會，請在動作中試著搭配呼吸，避免憋氣帶來代償動作。
- 如果運動過後、甚至隔天患處有異狀，例如：疼痛、發炎、腫脹……等，請適時停止並洽詢您的主治醫師。

乳癌術後復健運動並不只局限於以上數種，每位癌友也可能因開刀部位、癒合情形、肌肉條件等因素不同，所以文字或影片的復健教學未必能夠符合所有人的需求。如果對自己所做的復健運動沒有信心、或感覺效果不甚理想，可以與您的醫療團隊討論，或鼓勵您直接前往醫院的復健科，讓主治醫師或物理／職能治療師提供個人化指導。

彭熾涵 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

第一階段：姿勢舒緩	第一階段：姿勢舒緩	第二階段：上肢活動	第二階段：上肢活動	第三階段：肩胸運動	第三階段：肩胸運動
 <p>呼吸運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 平躺，手放在胸與腹 • 躺、坐、站皆可進行 吸氣，感覺胸腹擴張 • 不要聳肩、抬下巴 噁嘴慢慢吐氣，感覺胸腹下沉 • 逐次加強呼吸的深度與時間 	 <p>繞肩放鬆</p> <ol style="list-style-type: none"> 挺身坐好，雙肩放鬆 • 若患處仍有不舒服，可以改為躺姿 吸氣，肩膀向前上提 • 不要聳肩、抬下巴 噁嘴慢慢吐氣，肩膀向後下沉 • 逐次加大繞圈的動作 	 <p>握持舉手</p> <ol style="list-style-type: none"> 平躺，雙手握持 • 手肘彎曲或伸直皆可 逐漸將手抬高到舒服角度最大處停留 • 感覺到關節變得容易活動，即可逐次增加角度或停留的時間 完成後慢慢歸位 	 <p>展開手臂</p> <ol style="list-style-type: none"> 平躺，手放在體側 • 體能較佳者可採站姿背靠牆進行 逐漸將手側開到舒服角度最大處停留 • 勿聳肩或身體側彎 • 感覺到關節變得容易活動，即可逐次增加角度或停留的時間 完成後慢慢歸位 	 <p>翅膀運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 靠椅背坐好。雙手枕在後腦勺 • 若患處仍有不舒服，可以改為躺姿 逐漸將手肘打開，擴胸到舒服角度最大處停留 • 勿聳肩、轉身、手掌移位 • 感覺到胸口變得容易活動，即可逐次增加角度或停留的時間 完成後慢慢歸位 	 <p>爬牆運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 面向牆壁站著，前臂靠牆 • 手肘貼牆或離牆皆可 • 可以隨著手的抬高走近牆面 手沿牆面逐漸舉高，直到舒服角度最大處停留 • 勿聳肩、後仰、憋氣 • 感覺到肩關節變得容易活動，即可逐次增加角度或停留的時間 完成後慢慢歸位 • 若自覺狀況良好，可嘗試側爬牆運動



淋巴整合退腫小教室
乳癌淋巴水腫自我引流

生物相似性藥知多少

台北榮民總醫院乳癌醫學中心主任 曾令民 ©劉惠敏 整理



分子生物學的進步，癌症治療藥物有更多選擇，「生物相似性藥」就是標靶治療的新成員。

標靶治療的作用機轉：
餓死癌細胞 抗血管新生
阻斷訊息

腫瘤的快速生長分裂，往往有其中的腫瘤基因。目前已知肺癌、大腸癌、乳癌等中的腫瘤基因，就是科學家找到可治療的「靶」（標的），因基因工程的進步，科學家可製造攻擊「靶」的藥物，即「標靶藥物」，由於攻擊準確，較不會影響其他細胞功能，接受治療的副作用較低。

標靶治療的作用機轉常見有三種。第一種餓死癌細胞，因為癌細胞生長時需要血管供應它養分，所以要阻斷養分來源，稱為「抗血管新生劑」。第二種是「小分子抑制劑」，在細胞膜內阻斷，讓訊息無法傳遞下去，大部分是口服藥，效果佳。第三種是「單株抗體」，其機轉是阻擋腫瘤基因之間彼此結合，進而阻斷訊息傳遞。

標靶藥物主力 生物藥—分子大、製程難

標靶藥物的來源，大宗是原創生物藥。一種因DNA（脫氧核糖核酸）重組技術的蛋白質，蛋白質是一個四級的立體結構，在製造的過程非常複雜。相較於小分子藥物（化學分子藥），常見可高達15萬道爾頓（dalton, Da 原子質量單位），生物製劑則非常巨大，大概180道爾頓，兩者分子差距大，複雜性非常高，因此開發一個生物製劑是非常困難的尖端技術、需長時間。

希望樂活

夢想，還在嗎？

文／Ms.Alice



有多少夢想在不知覺中被放入了冷凍櫃？處於這個社群媒體泛濫的時代，是再自然不過的事。時間就在指尖滑動中消失，人與人的互動在聲光下匿跡，手機成為你的器官～這不得不令人膽戰心驚的現實。

一直以來都視花為生命，字為語言，紙為溫度的我，想藉著她們串起人間最珍貴也最脆弱的情分。然而，那指尖的滑動也沒有放過我，應該說是我自願投入那無邊無際的網羅中，在混沌中迷茫而不自知了一段時間後，警覺驚嚇之餘，起而將小小夢想化為行動，花語屋於焉誕生。

一如人生，嬰兒誕生後的需求不斷，養分，關護，缺一不可。新手媽媽們也只能做中學，學中做，然而，有學不會的母親讓孩子處於險境嗎？花語屋首作的筆記本／卡片設計，也就在匍匐前進中修改再修改，編輯再編輯，確知終不能滿足所有人的需要，只期待在市場中遇見有緣人。同時計劃將收益的20%捐

生物藥本身具活性，須在實驗室不斷研究其相對活性，用活體的細胞株不斷在細胞庫中分裂繁殖，後續還有一系列的純化分離製造儲藏。生物製劑可喻為複雜許多到可製造飛機。

原開發廠專利到期後的生物相似性藥

生物藥的製程複雜、上市價格非常昂貴，在台灣、歐美各國都形成龐大經濟負擔。

因此，當生物製劑專利過後，依法規須公告該藥物的胺基酸序列，其他具有開發能力的藥廠可依據生產相似產品，仍需要嚴格的審核過程，但因節省後續臨床實驗的時間、經費投入，生物相似藥的經費可較低廉，亦可彌補世界各國醫藥財政的缺口。

生物藥？生物相似性藥？使用前應和醫師多討論

針對需用藥的病人來說，若不符合保險單位的給付條件，個人經濟能力有限，可考慮較低價的生物相似藥，也讓病人有更多機會及相對應的治療。

但生物製劑的研發製造如此複雜，不少人疑慮原開發廠生物藥與生物相似藥，難免其療效、副作用有差異。

事實上，生物相似藥仍須相關法規單位嚴格審核，在台灣須經過FDA（食品藥物管理署）核准，在製造藥廠須做好上市風險管理，包含必須有足夠的教育，教育對象不只是一般民眾，還包含醫護人員，告知兩者之間的差異性。藥廠需要良好登錄管理，不管是原廠藥或生物相似藥，若產生相關的副作用，須清楚追溯。

再者，病人有知的權利。醫師有責任清楚解釋，讓病人了解其中的差異，也就是醫病共享決策（SDM）的機制，明確告知病人現有的選擇，不同藥物製作過程的潛在差異性，相對的，病人也需要做功課，確知、了解接受的藥是原廠藥還是生物相似藥。建立病人的自知及權利，及醫護團隊的協助，讓醫病合作有更好的治療對策。



【抗癥攻略】
標靶治療新成員
生物相似性藥影片連結

贈癌症希望基金會，以達賣方，買方，社企三贏的局面。在過程中，有不期而遇的助力，有欣賞讚美的激勵，更有批評議論的阻力，一切都源自關心，期待，這是花語屋啟始衷心感謝銘記的。對我來說，一切的旅程就是終站，經歷勝於結果。小小夢想的實踐與實驗，都將是我人生探索的一部分，一段珍貴的回憶；拓展了我的視野，增添了對印刷，排版的認識，學習，樂趣無窮；學習，令人雀躍；學習，讓你時時翻新～當肉體隨著時間必然下垂之際，你的嘴角仍然可以持續上揚，你，就永遠是你自己的主宰。

轉眼從首次罹癌四期確診及兩度復發，兩個七年過去了，教職外玩了好多新玩意兒：寫了不少短篇，與好友合出了紀念父親那個年代的書，義賣蝶古巴特為基金會募款。意外回台大任教兼左打濫權，右打造假，頗具武俠之境，好不過癮！即使因新冠疫情摧毀了今夏登紐約林肯中心的美夢，但是莫札特的安魂曲仍然是每日喚醒我的絕美音符。

每一塊肌肉，只在聲嘶力竭的鍛鍊與良好的飲食習慣中出現，每一本帳簿，只在忍耐堅持與計劃之下方能看見數字的增長，每一段情感，只在勇於斷離之間測試出是否具備真愛的互信而保鮮。對於我們自己小小的夢想，更應當“炸”開所有人為的，自設的障礙，在過程中接受挑戰，批判與測試。但請相信，這個經歷，便是成功，只因為，你行動了！



學名：Osimertinib 商品名：Tagrisso 中文名：泰格莎

● 作用

表皮生長因子（EGFR）的激酶抑制劑，可與突變的EGFR結合，抑制癌細胞增生。

● 適應症及健保給付條件

1. 具有EGFR Exon 19 Del基因突變且無腦轉移之轉移性肺腺癌之第一線治療。
2. 先前已使用過EGFR標靶藥物 gefitinib、erlotinib 或 afatinib 治療失敗，且具有EGFR T790M基因突變之局部侵犯性或轉移性之非小細胞肺癌之第二線治療。

● 給藥途徑

口服

● 副作用

腹瀉、皮疹、皮膚乾燥、指甲變化、倦怠、淋巴細胞減少、血小板減少、貧血。

● 注意事項

1. 請完整吞服整粒錠劑，不可咀嚼、磨粉，亦不可自行減藥。
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. 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。
4. 為避免交互作用，避免食用葡萄柚（汁）。
5. 若出現惡化的呼吸道症狀（如呼吸困難、咳嗽和發燒），需告知醫療人員協助檢查或由醫師評估是否需調整藥物劑量。
6. 因血小板減少，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。
7. 皮膚乾燥，請減少接觸熱水時間，並使用乳液保濕。
8. 腹瀉會造成水分流失，須注意水分及電解質的補充，可少量多餐，改吃清淡流質、低纖維容易消化的食物。

我願意！助弱勢癌友向前走



不僅體重驟降近30公斤，體力更是大不如前的食道癌病友阿祥坦言因為一家五口要養，所以開完刀後3個月就赴工地做工，卻沒想到這一去，不僅又進手術室，更再度啟動治療，問他怎麼不多休息，他說「我不怕痛、不怕苦，更不怕死，只希望孩子過得好！」在臺灣有許多弱勢癌友，在短則半年，長則二至三年因治療而失業的現實下，不僅無力支付家裡的柴米油鹽、房租水電、孩子生活費、甚至可能因積欠健保而怯於就醫…。

但癌症≠絕症，故為助弱勢癌友安心治療，癌症希望基金會「資源補助服務」盼您捐款支持，透過急難救助、營養品補助、就醫交通住宿、子女助學金等資源的注入，讓生活陷入困境的病友家庭也能活得久、活得好！

◎ 捐款專線：(02)3322-6287分機128李小姐

2020希望在這裡「助弱勢癌友向前走」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
身份證字號/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)	
捐款項目 (請自行勾選)	<input type="checkbox"/> 急難救助 <input type="checkbox"/> 交通住宿 <input type="checkbox"/> 子女助學金 <input type="checkbox"/> 營養品補助 <input type="checkbox"/> 義乳胸衣 <input type="checkbox"/> 以上皆可 (由基金會依實際狀況分配)
捐款金額	<input type="checkbox"/> NT500元 <input type="checkbox"/> NT1,000元 <input type="checkbox"/> NT1,500元 <input type="checkbox"/> NT3,000元 <input type="checkbox"/> 其他 _____元
捐款方式	<input type="checkbox"/> 單筆捐款
	<input type="checkbox"/> 每月定期捐款
	<input type="checkbox"/> 捐款期間：自民國____年____月起至____年____月止，總計金額_____元 <input type="checkbox"/> 不設期限，如欲終止請來電通知。
捐款方式 (請自行勾選) ※專款專用，故請於備註欄註明「弱勢癌友向前走」	
<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：弱勢癌友向前走 <input type="checkbox"/> 線上刷卡 備註：弱勢癌友向前走 https://gift.ecancer.org.tw/donate/donate_card.asp

勸募字號：衛部數字第1091360643號

希望廚房

雞蛋豆腐粥

文/周婉琪



● 材料

雞蛋1顆、傳統豆腐80克(田字豆腐半塊)、小米20克(1/8杯米杯)、白米60克(3/8杯米杯)、昆布高湯400毫升(約量杯2杯)、洋蔥30克、小白菜70克

● 調味料

薑5克、油2茶匙、鹽適量調味

● 做法

1. 豆腐、洋蔥、小白菜切丁狀，薑切絲備用，小米、白米洗淨備用，蛋打勻成蛋汁備用。
2. 熱鍋後加入油2茶匙，將薑絲爆香，加入洋蔥拌炒至有香氣或洋蔥呈現半透明狀。
3. 加入小米和白米，略略拌炒後，加入高湯，中大火煮滾。
4. 轉中小火，隨時攪拌至小米與白米熟透後，加入小白菜、豆腐煮熟。
5. 一邊攪拌，並將蛋汁慢慢加入粥中，加適量鹽巴調味。
6. 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

● 營養成份分析

熱量：543大卡、蛋白質：22公克、脂肪：19公克、醣類71公克

【營養師點評】

咀嚼或吞嚥困難的患者進食時經常嗆咳，使吸入性肺炎的風險增加，因此在飲食上要注意食物的質地及流速。依照咀嚼與吞嚥能力將食物分為軟質、細碎、泥狀、液狀，液狀又再細分不同的濃稠度，吞嚥困難者適合流速較慢的

濃稠狀液體。提醒每個人實際吞嚥狀況不同，經由專業的語言治療師評估後，建議進食的質地較為安全。

全流質飲食適合吞嚥困難、咀嚼功能不佳的癌友或長輩食用，有些則是在手術後以全流質作為過渡時期的飲食。若長期以此飲食為主會擔心營養不夠，或越打越大杯喝不完造成熱量不足。因此製備時必須注意水量、食物份量以及食物的種類，才得以獲得足夠營養素與熱量。

此食譜為均衡的全流質，雞蛋和豆腐為優質的蛋白質，小米與白米富含醣類是熱量的主要來源、洋蔥與小白菜為蔬菜類可提供膳食纖維、維生素和礦物質。作法中最後步驟打成「無顆粒感的奶昔狀」是全流質質地的重點。不過每個人熱量需求不同，以此食譜為例若僅吃三餐，對於體重小於50公斤治療中女性癌友可能足夠(須視個人情況與體重變化)，但對於男性或是體重超過55公斤治療中女性癌友就可能不足，必須要在正餐之間補充全流質點心或特定疾病配方食品。

周婉琪 小檔案

現職：癌症希望基金會台北小站營養師



【抗癌食力餐】看影片輕鬆做

希望有愛 讓生命再現光彩

在臺灣，每5分鐘就有一个人罹患癌症。
在臺灣，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，19年下來，透過全台的服務據點，已服務超過40萬人次。

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：

