

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
陳志毅、陳啟明、潘純嫻
董事：林志炫、邱秀渝、邱昌芳、唐祖慈、席慕蓉
陳敏駿、彭佳慧、斯紹華、黃華齡、黃綉雲
靳秀麗、謝政毅、簡呂明月、羅盛典
監察人：成佳蕙、莊國偉、陳俊宏、黃少華、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號執照登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 2版 捕捉瞬間·紀錄感動·分享希望
- 3版 2021世界癌症日 21位名人齊挑戰
- 6版 心療癒新氣象 翻轉視見正能量

本期焦點

- 4版 希望情報 — 抓住生命 瞬間的感動
- 5版 希望情報 — 「部分負擔」即將調漲！病患權益影響程度？
- 7版 希望情報 — 快速狙擊癌細胞 婦癌治療新發展
- 8版 希望有愛 — 1798 一起走吧，幾米邀您與希望同行



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，請逕至本會官網填寫公開徵信意願書線上表單，或來電02-33226287#185由專人為您服務，未回覆者將視為同意，謝謝！

特別企畫

捕捉瞬間·紀錄感動·分享希望

第8屆捕捉希望得獎作品揭曉



■ 複審評審 (由左至右分別為羅氏大藥廠癌症資深副處長 - 劉明宗 / 島嶼有光影像製作有限公司創意總監 - 齊怡 / Nikon School 專屬講師 - 彭永松 / 畫家、詩人 - 席慕蓉 / 導演 - 陳玉勳)



■ 初審評審 (由左至右為獅子飛創意有限公司監製 - 賴光賢 / 聯合報資深記者 - 魏忻忻 / 美果有限公司設計指導 - 陳啟文)

「雖然是來當評審，但我其實更覺得自己是來當學生的。」評審齊怡坦言「這場生命大課是抗癌夥伴們教我的，在這麼辛苦的時候，還願意勇敢分享並用鏡頭記錄下自身的一切，讓我們參與了他們的生命歷程，其中學習到的祝福及珍惜，讓我真的非常的感謝。」

與癌同行並不容易，為陪伴更多抗癌路上的朋友們更有力量向前行，由癌症希望基金會與羅氏大藥廠主辦的【捕捉希望】數位攝影比賽，自2008年起至今已邁入第8屆！

第8屆【捕捉希望】共收到258件參賽作品，在歷經近四個月的宣傳收件與8位老師的評審作業，選出癌症病友、病患親友暨醫療團隊共23幅得獎作品。

為給予所有參賽者更多加油與鼓勵，為讓更多夥伴一同感受【捕捉希望】所傳遞的勇氣與感動，今年更於基金會社群粉絲專頁舉行了許多網路活動，不僅包含傳遞希望系列分享，還有全民一起票選各組的網路人氣獎，除了希望能讓大家看到【捕捉希望】更多鏡頭下的故事，也期盼透過群眾的留言鼓勵、分享眾多善的力量，能夠成為抗癌夥伴面對難關的正能量！

透過鏡頭一探第8屆捕捉希望得獎作品

每幅攝影作品的背後都有一個故事，故事中的酸甜苦辣，在參賽者拿起按下快門的剎那，帶領我們經歷他（她）面對的態度。現在就讓我們一同感受第8屆【捕捉希望】得獎作品獨一無二的生命故事！

癌症病友組



第一名 阿咪 49歲 乳癌

逆風飛翔的心 罹癌的日子，面對治療的恐懼及副作用，人前強顏歡笑，最害怕是一個人獨處，報名單車環島挑戰我的不可能，單車成為我好朋友，載我迎向心中的恐懼，不再害怕一個人而是享受一個人的時間，騎著車拍下美景及最美的自己。



第二名 Emma 39歲 乳癌

媽媽我保護你 在我確診時，當時的他還是個母奶寶寶，需短時間內斷奶，知道媽媽生病了，第一次看到光著頭的媽媽，他握著我的手說，媽媽我會保護你。我的孩子，還有好長的路，我們一起牽手走下去。



第三名 沛玟 10歲 腦惡性腫瘤

掉髮做成煤煤蟲 我化療後一直掉頭髮，爸媽看到也很疼，爸爸收集掉落的頭髮弄成球逗我開心，我再貼上兩顆眼睛開心地跟爸媽說：「爸媽你們看！是龍貓裡面的煤煤蟲耶！」此時我們的心感受到一股暖意，大家的淚水也在眼眶打轉著。



佳作 蔡希妍 48歲 子宮頸癌

一起理光頭 子宮頸抹片後發生異常，到摘除子宮，歷經約三年的時間。那期間心情一直很低落，兒子很貼心，說他也想理光頭，於是我們理了一樣的髮型，很開心的自拍做紀念。



佳作 小琳 54歲 肺腺癌

命運掌握在我手中 雖是肺腺癌末期，但我不向病魔低頭，不在乎還有多少日子，只想好好把握每一天，年關將近，自己粉刷房子，只要體力還可以，就一天完成一點，命運掌握在我手中，努力戰勝病魔！



佳作 王庭芬 52歲 乳癌

充滿魔力的光頭 乳癌治療四年多，歷經了三次光頭，還是覺得自己很可愛，我的寶貝最喜歡扶著我的光頭，在我稀疏的白頭毛上親吻，這是我們母女倆愉快的時光。為了我的家人，我依然笑著配合醫生好好地治療，不輕易被癌細胞擊倒！



佳作 lovesachang 43歲 乳癌

給自己一個大微笑 生病教會我的事，人生～生、老、病、死，我只是提早遇見這件事，雖然長髮美髮短髮也可以很帥氣，生病教會我的事，接納人生不同階段的自己，給自己一個大微笑，快樂是一種選擇。



佳作 Qiuu 20歲 乳癌

喝 喝～喝～喝～我要卯足全力喝！純淨水、椰子水、蘋果汁、柳橙汁、海帶湯、番茄湯……，起床開喝，照三餐喝，想到就喝，沖馬桶的那一刻，說聲：「化療藥劑 BYE～」恢復體力的希望就此 UP UP！

病患親友組



第一名 王怡霖 46歲

生命癌殤 這一段時間記錄了我母親得乳癌時期的影像故事，生命是如此脆弱，卻也要堅強地面對，作品取名癌殤，有哀傷之意，用肖像拍攝方式，及底片過期的手法，讓觀者思考著生命的故事情感。



第二名 王凱蕙 34歲

姊姊喜歡游泳 左邊是2010，在墾丁的沙灘上她做出游泳的姿勢。隔年被檢查出癌症，在肚皮上留下一道疤痕。時間橫跨了十年，來到右邊的2020攝於蘭嶼。她考取了自由潛水證照，真的在大海裡優游。沒有因生病阻礙她想做的事。



第三名 鐘奕帆 26歲

無盡的希望 外公癌末時，主動提議想回故鄉白河尋根。外公走路總獨來獨往，但不排斥我跟他身邊。在那狹窄的舊巷，就像他離不開病魔的慢性枷鎖，那雙眸炯炯有神，有神的訴說那塞滿的無盡希望。我想有時更重要的是面對過程的你。



第三名 電商 Tony 陳 31歲

30年後 小時候的照片與化療中的照片。如果知道了將來會發生如此兇狠的癌症：是否能夠提前接受呢？小時候笑嘻嘻迎接世界的寶貝，30年後依然笑嘻嘻地面對現實冷酷的世界。



佳作 尤安得 40歲

信望愛一家 因為深愛著你，我們願意變的更好，癌症確實讓人畏懼，反觀它卻是神的奇異恩典，重新教會我們如何更健康、幸福的活著，2021我們沒有太多畏懼，有更多勇敢，因為我們是樂夫、飛司、赫普，信望愛一家。



佳作 羅竹平 64歲

妳是我的寶貝 媽媽步履蹣跚，大姊牽著媽媽的手逛花園；大姊看不見光，媽媽會摘下花兒讓姊姊聞香。而今，媽媽98歲已失智，姊姊76歲乳癌第四期。兩人依舊相依偎，聽大姊唱著「妳是我的寶貝」，這對母女，她們堅毅的捕捉著希望。



佳作 劉日祥 48歲

我抗癌我驕傲 我爸從剛罹癌的茫茫不知所以到後來坦然面對的這一段路並不好走，可是與其如此，不如跟它拚了，他選擇積極治療與改變生活型態，手術之後又是一條英雄好漢！出院那天幫我拍下這張照片的時候，真心覺得這老頭兒真酷！



佳作 張杏如 36歲

我的寶貝 我三個寶貝，因大兒子血癌住院化療中，弟弟及妹妹看到許久未見的哥哥，好開心。

醫療團隊組



第一名 卓聖男 45歲 藥師

勇者無懼，正視自己綻放的熱情 許老師多才多藝，癌卻悄悄地成為他生命中的一部份，老師說，癌症有如一件精美作品裡多餘的部份，當他飛射過來，越要正視它，這樣成品才會完美。



第二名 連志強 41歲 公共傳播室美術編輯

不萎縮的愛 家屬透過雙手按摩，將愛的溫度融於精油，舒緩逐漸萎縮的手指，而愛的表達一直都在，只是轉化成肢體的言語。



第三名 陳怡婷 33歲 研究護理師

與外婆的美好時光 每到過年外婆都要上髮廊漂亮一下！外婆今年88歲，不曉得還有多少個機會可以像這樣陪著她燙頭髮……。至少，在這一剎，我和外婆又多了一次美好的回憶！



佳作 羅杏芳 37歲 研究助理

愛·即時行孝 一場身心靈疲憊的治療，對於患者來說，家人的關懷與陪伴，是他們前行的原動力。愛的實踐，並不在於您擁有多少的能力、財富、地位才可去執行，而是要把握當下，及時行孝。



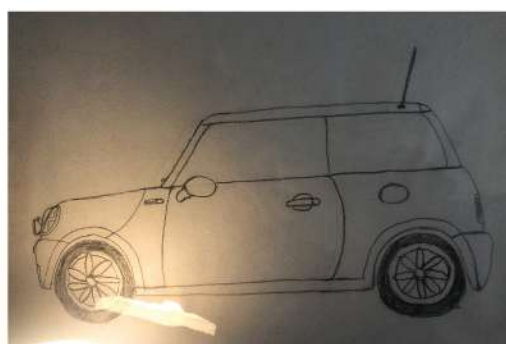
佳作 Anna 33歲 護理師

夜晚的曙光 再黑的夜，終究會有一盞燈光，指引我我希望的方向，只要你抬起頭，伸出手，希望之光就在眼前，一切痛苦將會離去，迎接的是全新的自己。



佳作 陳俐儒 38歲 護理師

手心的溫度 習慣性地握著您的手，感受您的溫度變化著，即使無法表達及言語，但仍可以透過手掌心，傳達給我您所承受的，謝謝您我的人生導師。



佳作 李如芳 40歲 護理師

希望的導航 罹患伊汶氏骨肉瘤的阿儒從小就喜歡汽車，是個「超級雙B迷」，得知護理師阿姨喜歡迷你奧斯丁，自己便默默在病房裡作畫，陽光灑在那認真臉龐，心中無比的感動，謝謝你留下不斷燃燒的希望，跟著這部車勇敢向前行。

網路人氣獎



癌症病友組 肥豬太太 32歲 大腸癌

用愛抗癌 這是我第一次化療住院的日子，也剛好是和他交往三周年紀念日，走進病房那刻，他捧著花和戒指和我求婚，拍下這張愛和陪伴的承諾，而投稿的這刻，癌症又轉移復發，再一次選擇用愛抗癌，我希望為愛勇敢，攜手走向希望。



病患親友組 黃員外 39歲

加油黃員外 我是黃員外，照片的我是剛做完腦部引流手術後媽媽照的相片，右手握著拳頭，是在對自己的病情加油，希望我能越來越好。



醫療團隊組 Mei 49歲 護理師

活出真愛 恩愛夫妻一起打拚扶養四個孩子，癌症降臨彷彿晴天霹靂。為了陪老婆到老，為了償還學貸，決定鼓起勇氣接受治療，歷經艱辛走完療程，愛妻獻上親吻：「老公你做到了。」癌友抗癌的堅毅與勇敢，讓我見證愛的力量。



再次恭喜所有得獎人，並感謝本屆所有參賽者，無論得獎與否，那件作品、那份心情、定格的瞬間，對【捕捉希望】來說都是無可取代的人生佳作！

2021世界癌症日 21位名人齊挑戰

響應2021世界癌症日，癌症希望基金會特別邀請台灣各領域的21位名人參與「抗癌發嘍咪！21天健康主張」線上接力挑戰，以呼籲民眾全力落實健康生活好習慣，共同為無癌世界的願景努力！

二月三日晚間，前副總統陳建仁首發引動「21天健康主張接力挑戰」，後續的逐日接棒者包括李玉璽、宋芸樺、林美秀、張西、眾量級、彭佳慧、楊俊瀚



等21位各行各業名人，分別在社群平台分享其個人健康主張，進行做菜、跳舞、衝浪等抗癌挑戰，鼓勵全民起身行動，捍衛健康。「21天健康主張接力挑戰」線上活動迄3月中旬止已激發超過百萬次民眾對癌症的關注，並成功突破同溫層，吸引更多的健康人與年輕人注意到此議題！

國際抗癌聯盟（UICC）自2000年起，將每年的二月四日訂為世界癌症日，全球同步響應各式抗癌宣導活動。今年UICC提出「21天健康主張挑戰」，結合行為心理學「21天效應」理論，呼籲民眾連續21天自主發起各式健康行動，以養成新的健康好習慣。癌症希望基金會盼透過世界癌症日宣導活動，編織縝密的社會安全網，關懷癌友、親友及非癌友。更配合疫情考量、社群傳散力及資訊接收喜好，涵蓋多樣的動態影像詮釋方式，成功引動民眾加入抗癌行列，從而在平日生活中建立健康好習慣！



中文精華合輯

DAY 1 給身旁的人一個鼓勵	DAY 2 播喜歡的音樂、起身動一動	DAY 3 拒搭電梯一天	DAY 4 準備一個舒壓小物	DAY 5 和親友一起走進大自然
DAY 6 向一起奮鬥的夥伴表達感謝	DAY 7 分享一個勇敢的決定	DAY 8 做一件一直想做卻還沒實踐的事	DAY 9 製作健康的多彩便當	DAY 10 運動時融入快樂因子
DAY 11 喝一杯健康的蔬果汁	DAY 12 提問不確定真假的癌症資訊	DAY 13 大口深呼吸、伸展兩分鐘	DAY 14 分享你對癌症的第一印象	DAY 15 嘗試一項新運動
DAY 16 給親友一個大大的擁抱	DAY 17 吹幾顆氣球鍛鍊肺功能	DAY 18 用隨手可得的東西拼成螃蟹圖樣	DAY 19 吃涵蓋彩虹5蔬果的一餐	DAY 20 分享一則笑話/糗事
DAY 21 維持瑜珈姿勢一分鐘	抗癌發嘍咪！21天健康主張！ #0204世界癌症日			

HOPE x UICC

希望看板



抗癌食力餐～流質！半流質！軟質！一樣給力！

飲食是抗癌病友的重要生活大事！均衡的營養、以及足夠的體力是癌症治療療程是否順利的重要決定因素之一。

然而治療的副作用，可能引發病友口腔及食道潰瘍、腸胃不適、牙齦發炎，讓癌友吃不下去，連吞嚥都不容易。這時候，建議製作調理流質、半流質、軟質的食物，讓治療期間也能輕鬆吃、好好吃。

很多人認為軟質、流質食物多數不好吃，為了讓癌友吃的美味與健康，本會推出此本食譜，除了讓您了解您適合的飲食質地，也告訴您如何計算「每日所需的熱量」，依據個人所需的熱量，運用適當的食材，調配出發揮食力的佳餚。



歡迎下載食譜

希望看板

學名：Ceritinib

商品名：Zykadia

中文名：立克癌

●作用

酪胺酸激酶抑制劑，其可抑制異常的ALK酪胺酸酶，干擾其訊息傳遞，抑制癌細胞的增生，達到抗腫瘤效果。

●適應症

治療ALK陽性的晚期非小細胞肺癌患者。
治療前須經合適之檢驗方式測得ALK陽性。

●給藥途徑

口服

●副作用

腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、食慾不振。

●健保給付條件

1. 適用於ALK陽性之晚期非小細胞肺癌。
2. 須經事前審查核准後使用。
3. Ceritinib（立克癌）與Crizotinib（截剋癌）用於ALK陽性之晚期非小細胞肺癌時，僅得擇一使用，且治療失敗後不得互換。
4. 每日最大劑量限450mg。

●注意事項

1. 此藥應每天固定時段空腹整顆服用，不可咀嚼或咬

碎膠囊；如忘記服用此藥，應立刻補該次劑量；若與下次服用時間間隔不到12小時，則無需補藥，切勿於同一時間或短時間內重複服用兩次劑量。

2. 當胃口差時可少量多餐，攝取清淡飲食或採高蛋白、高熱量食物，如：冰淇淋等；嘔吐後，喝溫開水清潔口腔，並多補充水份。
3. 腹瀉時需多補充水份，避免乳製品、油膩及高纖食物（如：燕麥、芹菜）；另外肛門口照護，以沖洗為主減少摩擦，維持清潔。
4. 治療期間可能會疲倦或視力模糊，建議操作機械或開車時應小心。
5. 正值生育年齡癌友，服用此藥於治療期間及治療後3個月內需避孕，因抗癌藥物會造成精子或卵子的異常，胎兒可能有畸型的危險。

抓住生命 瞬間的感動

2020跨越2021之際，台灣攝影學會的柯喬福老師與癌症希望基金會合作，開設5堂實用攝影初階班，邀集16位癌症病友齊聚台中希望小站，學習如何抓住生命瞬間的美好！



作者：Makoto Shen

題名：走向希望陽光

拍攝地點：國立自然科學博物館植物園

說明：勇敢面對、走向光明。構圖攝影增添美感，更加美化人生。

心中渴望找到陽光希望 其實陽光希望一直都在

這張作品是用三腳架和數位傻瓜相機的自拍設定所拍，利用課堂學到的構圖及後製調色等技巧做小小修正。還記得按下快門的瞬間，內心所想的是面對未來，就如同重重關卡的鋼骨結構，擺在眼前，然而心中卻渴望找到陽光希望，但其實陽光希望一直都在，只是我們要走出來，邁向光明！

學習攝影後的自己，有什麼新的發現？

- 覺察1：即便走在熟悉的環境，但用更宏觀的視角，便能看見許多「心」視野。
- 覺察2：學習的當下，充滿希望快樂感。
- 覺察3：攝影捕捉希望的真善美，更留下美好回憶！



作者：潘芳宇

題名：捕捉希望

拍攝地點：雲林

說明：握住燦爛的陽光，對自己說：別讓人生輸給心情，每一天都是充滿希望的一天。

生病之前，總覺得一切是那樣的理所當然；生病之後，才懂得放慢腳步，珍惜眼前、活在當下。

上了阿福老師的攝影課，深深體會到美麗的事物，明明就在身邊，卻不曾停下腳步佇足欣賞，如今我學會用心觀察、靜心思考、耐心等待，開啟人生新角度，享受當下美好的瞬間。



柯喬福老師首次在台中希望小站開課，多數學員第一次踏入學習攝影的領域，五堂攝影課包括相機基本功能認識、手機攝影操作與實用APP介紹、構圖技巧、拍攝實作（人像外拍）、冰花攝影、照片回顧及點評。

阿福老師分享：課程外拍次數不多，需要學員回到日常生活練習攝影。當中最感動的是多位學員拍攝後願意回到群組分享拍攝心得，感受到學員對於攝影的熱誠與可貴的學習態度。攝影追求的是真、善、美，掌控影像瞬間美感、留下永恆，也藉由攝影忘卻煩惱的事物，從攝影中獲取美感，對周遭的人、事、物多些敏感度，創造自我的攝影眼，讓生命更加精彩、留下更多美麗的回憶。

攝影展是攝影人夢寐以求的夢想，展出的作品，帶著生命的箇中滋味，值得細細品嚐。誠摯邀請您來到台中希望小站，欣賞生命瞬間的感動！

希望樂活學院攝影班成果展 2021/3/16~2021/5/18
癌症希望基金會 台中希望小站
(台中市西區民權路312巷4-1號)

希望看板

2021夏令營【炭治郎—為愛冒險篇】



為保護深愛的家人免受鬼癌威脅
炭治郎展開認識癌症
探索內在的旅程
是什麼神秘力量讓鬼癌無所遁形？

主辦小站	活動日期	活動地點
台中&高雄	7/28~7/30	雲林 / 晁陽綠能休閒農場
台北	8/4~8/6	宜蘭 / 三富休閒農場

● 對象：癌症病友之子女，年齡介於小學四年級至六年級
● 營隊內容：癌症知識、體驗教育、團體工作坊等
● 請至官網下載報名表



2021 癌友家庭親子營【尋寶大作戰】



生活是張藏寶圖，蘊藏大大小小寶藏
等待著我們去挖掘～，邀請癌友家庭
一同創造珍貴出遊回憶！

透過兩天一夜團體活動，促進家庭成員間疾病議題的溝通，從不同家庭間交流看見因應重大事件的新方式！

	活動日期	活動地點	參加對象
北區	09/25~09/26	新北市 / 大板根森林溫泉酒店	確診罹癌病人、配偶及其年齡介於國小至18歲間子女
中區	09/04~09/05	苗栗 / 藍鵲渡假莊園	
南區	09/04~09/05	台南 / 走馬瀨休閒農場	

2021年5月~2021年8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	
5月29日 (週六)全天	翻轉乳癌工作坊 地點：台北市崇友文教基金會	7月17日 (週六)下午	靈性關懷系列 - 遺族家屬悲傷陪伴	6月22日 (週二)下午	淋巴水腫復健運動 地點：台中希望小站
6月5日 (週六)上午	肺癆學習營 地點：國泰綜合醫院 七樓視訊會議室	7月19日 (週一)下午	聯合病友會 地點：台北希望小站	7月6日~ 8月10日	肺癆教育性支持團體 - 我的肺行日記 地點：台中榮民總醫院
6月5日 (週六)下午	癌症副作用大哉問 地點：台北希望小站	7月31日 (週六)上午	婦癌學習營 地點：國泰綜合醫院 七樓視訊會議室	高雄希望小站	
6月19日 (週六)下午	迎戰癌癥！治療方式與營養攻略 地點：台北希望小站	8月11日 (週三)下午	心靈照顧系列 - 曼陀羅 地點：台北希望小站	5月29日 (週六)上午	肺癆學習營 地點：高雄醫學大學附設中和紀念醫院
6月21日 (週一)下午	芳香療法 - 癌友芳香保健居家常識 地點：台北希望小站	台中希望小站		6月19日 (週六)上午	口腔癌學習營 地點：高雄長庚兒童醫院 六樓紅廳
6月26日 (週六)下午	心靈照顧系列 - 親子溝通 地點：台北希望小站	5月28日 (週五)下午	肺癆學習營 地點：台中榮民總醫院	6月26日 (週六)下午	淋巴癌病友會 地點：高雄希望小站
		6月19日 (週六)全天	翻轉乳癌工作坊 地點：中山醫學大學附設醫院	6月30日 (週三)下午	吃出營養滿分的素食料理 地點：高雄希望小站
				7月8日 (週四)下午	精油舒緩居家保健 地點：高雄希望小站
				8月7日 (週六)全天	翻轉乳癌工作坊 地點：高雄奧而享空間
				8月9日 (週一)下午	多發骨腫癌病友會 地點：高雄希望小站
				8月20日 (週五)下午	卵巢癌學習營 地點：永康奇美

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



「部分負擔」即將調漲！病患權益影響程度？

基金會呼籲重症病患保障不可少

文／癌症希望基金會

攸關大家荷包的健康費，費率終於在今年年初確定由4.91%調漲為5.17%，下一步眾人目光便移焦到「部分負擔」的改革政策。衛生福利部阿中部長於近日受訪時表示部分負擔會以「小幅的提升、對分級醫療有幫助」為主軸。基金會欣見衛福部改革健保、提升品質的決心，這樣的改革方向對病人是利還是弊呢？值得我們好好關注。

什麼是「部分負擔」？肩負的任務是什麼？

健保署網站清楚載明，到診所及醫院看病時，除了健保幫我們負擔的醫療費用之外，自己也要支付一小部分的錢，這就是所謂的「部分負擔」，目前分成門急診部分負擔、門診藥品部分負擔、門診復健／中醫傷科部分負擔、住院部分負擔等四項，用意是要提醒民眾醫療資源很寶貴，不要輕易浪費。

另外，為了避免民眾不管大小病湧向大醫院就診，浪費醫學中心的資源，經轉診即可支付比較低額的部分負擔，例如經診所轉診到台大等醫學中心，只須支付170元部分負擔；反之，民眾直接到台大等醫學中心就醫，則須支付420元的部分負擔。然而，此標準的設立初衷，依然奠基於希望

民眾不要因為小病而虛耗醫學中心的資源，引導民眾到合適等級的醫療院所就診，也就是所謂的分級醫療。

如今，衛福部希望調高部分負擔來幫助提升分級醫療，然而根據日前報載，衛福部提出的調整方向似乎只聚焦在藥品部分負擔，為「100元以下的藥品酌收40元，最高上限仍維持在200元」；近日又看到李伯璋署長受訪時表示「健保藥品部分負擔200元上限不變 一定金額以下擬免收錢」，此政策變動跟現行方案只差在藥費100元以下收不收取部分負擔，其他並無太大的差異。此外，依據以往幾次調高的經驗，約只有調高的前半年有些許效果，時間一久，民眾選擇醫院就醫時並不以部分負擔金額作為主要考量，代表部分負擔不宜視為提升分級醫療的要角，分級醫療仍須透過落實雙向轉診制度、提升民眾對基層醫療信任、加強民眾健康識能等其他方式，才能達到成果。

調升有理 改革有感

回溯二代健保總體檢小組的報告，內文中明確指出，2012年時收到的部分負擔占總健保支出的8%，

長期以來有「收不夠」的情況；到了2020年，部分負擔僅占健保支出的6%，差距愈拉愈大，必須加以檢討改善。

部分負擔議題已討論許久，基金會肯定衛福部在多方壓力下願意改革的決心。基金會也向來主張健保門診的部分負擔（包含現行之門急診、藥品、復健／中醫傷科等三個項目）應回歸健保法所規範的定率，在有轉診的狀態下酌收20%，一來能改善收不足的問題，也是最公平、依法有據的收取方式。且根據基金會調查，若增加部分負擔，民眾更願意和醫療人員討論使用的必要性避免浪費，這也是我們最樂見的成果。但不可否認可能會加重就醫時的經濟負擔，因此須設定每次就醫部分負擔上限及年度上限，作為配套措施。

最後，基金會仍會不斷呼籲，調整部分負擔為健保樽節的費用，應用在癌症等重症患者身上，以減少重症患者自費的壓力。畢竟健保的精神就是集合群體力量避免民眾因病而貧或因貧而病，如此的改革方式，才能讓部分負擔調整依法有據，也才能獲得重症患者的認同。

中西取所長，面對婦癌多一套

文／陳忠淵

婦癌近年在早期篩檢與現代醫學新的治療手段下，存活期已漸漸提升，但各種滅癌手段背後的副作用也成了存活後需要面對的課題。隨著癌後生活品質受到的重視，傳統醫學也逐漸在國際期刊與各醫院中西合作下嶄露頭角，以下就投身於癌症中西結合領域數年的經驗跟大家分享各個治療階段中醫可以助力的地方。

化學治療

是藥三分毒，何況是可以殺死癌細胞的強力化學藥劑，所以不同化療藥物在全身造成的破壞也是五花八門，但化療後常見的噁心嘔吐卻是多數癌友皆經歷過的夢魘。傳統醫學認為食物有寒熱溫涼，藥物亦然。化療期間除使用健胃止吐「內關穴」搭「公孫穴」配穴外，會依化療藥後的寒熱偏性給予飲食衛教，如熱性化療藥後多仍可飲水、或喜飲酸性／涼性果汁，建議可搭配話梅或烏梅汁以平逆止嘔，而寒性藥化療後飲食皆不可進，嘔吐高峰多在飲食後者，此類型則應選用生薑暖胃止吐。

此外若化療一周後仍未恢復胃口或體力者，四神湯（賀爾蒙相關癌症可用薏苡仁替代山藥）性平無關寒熱又助開胃最合拍。若有骨髓抑制白血球不足的情形，屬陽氣不足，常會重用黃耆等補氣藥物以增進免疫力，再搭配艾草溫灸「足三里穴」。而若是主要以貧血為主要表現者，則屬陰質不足，應強調正常的睡眠品質以涵養陰血，另加入「三陰交穴」以養血安神。

放射線治療

中醫角度就是個熱邪，照射後的黏膜破損、皮膚灼傷纖維化都是很棘手的問題，若是與化療同時進行又會增加潰瘍癒合的難度。故筆者認為預防更重於治療，放療期間會要求患者在熱證出現之前就多服用性涼祛暑熱食材如綠豆水代替日常水分，但若皮膚外觀仍紅腫惡化，則需改用性寒之椰子水。此外，需記得身上的所有發炎都是身體消耗陽氣換來的，因此除了放療局部紅腫外，有經驗的病友應該注意到身體其他部位反而虛寒的情況，因此發炎期

結束後搭配黨參、黃耆、麥門冬補氣滋陰修復過程虛耗的陽氣與黏膜也是另一關鍵。

標靶治療

標靶治療也是近年來癌症治療的重點之一，從中醫角度觀察其副作用多以熱象表現，如胃痛腹瀉、黏膜受損、皮膚炎與甲溝炎等等。與放療的熱邪差異就是常伴隨化膿表現，在中醫角度就是熱盛化毒腐肉，提示除清熱外，還需解毒排膿。常衛教病人多按壓「血海穴」、「曲池穴」清熱涼血配穴，並根據病兆發炎情形，紅盛兼有膿者建議搭配菊花茶清熱解毒，膿多而紅不甚者則建議配薏苡仁水利濕排膿。

能獲得現代醫學抗癌療效，又在傳統醫學協助下，減少付出的生活品質成本是癌症中西結合的主流趨勢，期待病友們都能獲得更好的抗癌品質。

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

癌友為何要做紀錄？



癌友自主管理 希望護照APP助攻

癌友常被叮嚀要記錄身體狀況、疾病變化，卻不知道為什麼？其實，確實地做紀錄就是最好的自主管理，不只對癌友本人有許多益處，也同時造福了親友和醫療團隊。希望護照研究案顯示，落實自主管理的癌友明顯改善疾病認知、情緒困擾、充能感受，也同步減緩和親友反覆溝通的煩躁，讓病友更能向醫護團隊精準地回報身體狀況、參與決策。

升級的希望護照APP實用功能包括副作用記錄、治療規劃、體重追蹤、癌症新知、親友共享、檢查報告留存、運動及吃藥提醒、自動回溯圖表統整……等。以人為本的設計，為癌友量身打造的希望護照APP細心地引導您好好照顧自己，不論日常生活或緊急狀況，都做您的最佳好幫手！



下載希望護照 APP

心療癒新氣象 增添治療正能量

「我希望 用希望 點亮我方向……」手鼓班夥伴和諧的鼓聲節奏，搭配上溫暖嗓音，4月6日的早晨，在土城醫院陣陣響起。這次的演出，正是為了第五間心療癒計畫的啟用揭開序幕。現場除了攜手促成此項計劃的新北市立土城醫院黃璟隆院長、本會王正旭董

事長與眼球先生出席外，國民健康署林莉茹組長與各方單位也紛紛來到現場，一同見證新北市第一間「心療癒計畫」的揭幕。期盼透過藝術改變氛圍，支持癌友、家屬與醫療團隊在高壓的環境當中，得以稍作喘息、轉換注意力，緩解治療帶來的壓力。

一眼望去，原本給人冰冷印象的醫院，透過藝術色彩的點綴，變得溫暖與親和，作品來自眼球先生的藝術創作。曾為癌友家屬的眼球先生，過去長期待在醫院陪伴罹癌父親接受治療。更能感同身受，當身體不舒服時，環境的氛圍特別容易影響到病友與家屬的心情。自2017年開始，與癌症希望基金會攜手「心療癒計畫」，從大同醫院、高醫、基隆長庚情人湖院區與高雄長庚陸續合作。眼球先生會依照醫院的空間規劃，放入不同的藝術元素。這次土城醫院的設計，除了在病友較多停留的治療室、等待室外，這次的設計重點之一，就是往返化療室的長廊。眼球先生將過去總讓人的感到沉重、不安的長廊改造成藝廊，首次將自己的親筆畫作放置醫院空間。顛覆過去豐富色彩的印象，將空間打造靜謐的藝廊氛圍。醫護人員分享，常常看到病友、家屬或醫院的同事，駐足在畫作前方，專注的看著畫作，享受短暫的靜謐時刻當中。



■ 第五間心療癒計畫4月6日於土城醫院正式啟用(左起)土城醫院謝佳訓主任、病友簡先生、國民健康署林莉茹組長、土城醫院黃璟隆院長、本會王正旭董事長、眼球先生一同出席揭幕記者會。



■ 化療等待室裡增加圖畫的點綴，讓等待時的壓力可以稍作轉移，看見不同的風景。



■ 協談室中有等待聆聽的貓咪的參加，專業與溫度瞬間調和，在討論治療時，也能更為輕鬆自在。



■ 裝飾後的飲水機，除了變成醫院熱門的打卡地點外，醫護人員分享到，病友們喝水的動力也提升了。

伴隨醫療的進步，癌症不再等於絕症，但漫長的治療過程中，難免會有壓力與挫折。基隆長庚情人湖院區，自心療癒計畫啟動後已有兩年的時間，病友卓大姐分享，20歲確診罹癌的他，40年來經歷了癌症的轉移，無數次的治療與手術，更能體會到心情與身體有密不可分的關係。自認性格開朗的她，回想起過去，每一次治療時難免會焦慮不安，但當美麗的色彩翻轉原先的氛圍，注意力有機會轉移到另一件美好的事情上，再回頭看待生病這件事，壓力就減輕一些，希望就跟著來了！

希望板



認識疾病 step by step Kuroro 與小雲人陪你一起戰勝淋巴癌

加入《淋巴癌攻略》LINE好友，幫助癌友掌握複雜病況，降低恐慌與不安，在醫病溝通與治療決策上不會卡關，用LINE就可以了解個人化的治療全貌，盼守護病友治療全程不迷航。

四大特色

專業內容即時通：由血液專科醫師擔任顧問群。提供正確、專業的資訊，定期更新維護。

訊息提供個人化：淋巴癌多達60種以上的亞型，多元複雜的病況透過機器人對話，收斂聚焦關鍵資訊，認識治療方式與用藥訊息

醫病溝通不卡關：融入「醫病共同決策(SDM)」與「就醫提問單(QPL)」概念，彙整為「我的就醫筆記」，透過數位創新，串起醫病關係，進行高品質與高效能的溝通。

陪伴癌友好安心：透過可愛暖心的角色，穩定病人心情，陪伴癌友度過慌亂時刻。



快掃我
加好友

希望坊



書名：超越乳癌

◎作者：張金堅、郭文宏、黃其晟、葉顯堂、劉峻宇、鍾元強、戴浩志 合著

◎出版社：原水文化

《超越乳癌》這本書由國內七位權威乳癌專家就其專業，以淺顯易懂的方式，從乳癌的預防、診療至追蹤等各方面，指導病人如何在眾多的乳癌治療方式中找到最適合自己的治療方案。此外，本書全方位描述乳癌的診斷、最熱門的精準醫療，提供讀者有關乳癌的資訊，同時也針對年輕乳癌，肥胖與乳癌的關係等特別議題做專題討論，涵蓋讀者關心的術後追蹤及生活飲食必須注意的事項。這本書不只帶給讀者最新知識，當面對乳癌威脅時可做為強而有力的參考指引，陪同癌友一起超越乳癌。

快速狙擊癌細胞 婦癌治療新發展

亞洲婦癌研究團體榮譽理事長 賴瓊慧教授 ©劉惠敏 整理

107年國民健康署癌症登記年報資料顯示，婦女十大癌症的發生率，子宮體癌、卵巢、輸卵管和寬韌帶、子宮頸癌，分居第六、七、九名。婦女生殖器官癌症常見症狀包括：異常出血、下腹疼痛，共通之處便是異常出血，即月經期間額外出血或月經亂、行房出血，陰道出血或血絲狀的分泌物甚至下腹疼痛、性交疼痛。

子宮內膜癌常因長期出血而有貧血或倦怠症狀。卵巢癌常伴隨胃腸道不適，如腹脹、腹痛、打嗝、消化不良、胃食道逆流，以及頻尿或便秘、骨盆疼痛。子宮頸癌中後期症狀有坐骨神經痛、腎水腫跟腸道的症狀。

婦癌診斷方式有骨盆腔檢查、婦科超音波、電腦斷層、抽血腫瘤指數CA125等。婦科檢查骨盆腔檢查是婦科基礎的內診檢查，之後醫師覺得有必要下一步就會是婦科超音波，檢查後覺得不能排除癌症就會進行電腦斷層或磁振造影。要進一步確診癌症，應更積極地採取行動。如子宮內膜癌，以子宮腔鏡進行切片檢查或子宮內膜刮除術；子宮頸癌肉眼可見者可直接切片檢查，肉眼無法分辨也可採陰道鏡指引下切片檢查；卵巢癌則需要剖腹探查術。

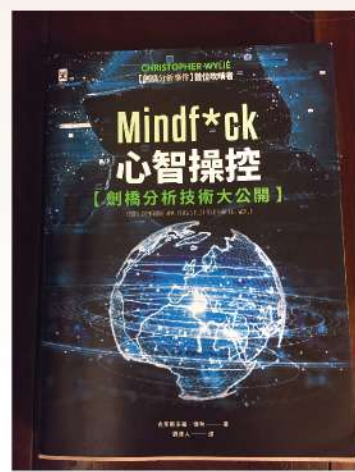
最新治療和基因檢測的幫助

現在婦科癌症治療有很大的進步，傳統治療是手術加化療、放療、荷爾蒙治療，最新的婦科治療趨勢則是加入了標靶跟免疫治療。婦女生殖器官癌症目前已發展出多種標靶和免疫藥物，標靶藥物方面在子宮內膜癌有「多重激酶抑制劑」，卵巢癌的「血管新生抑制劑」跟「PARP抑制劑」（針對BRCA突變），以及子宮頸癌的「血管新生抑制劑」。免疫藥物方面在子宮體癌以及子宮頸癌都有「PD-L1抑制劑」。

希望樂活

選擇

文/Ms.Alice



人生，就是一連串選擇的總結：朋友，伴侶，工作，嗜好，目標，書籍，無一不需要選擇，無一不是今天你之所以是你的成因，不缺錯誤但絕不遺憾。

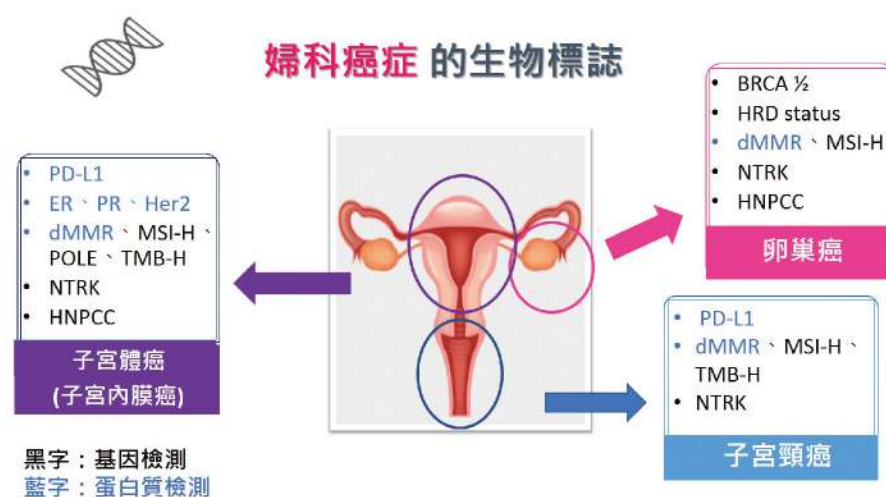
有位大學同學為了車票欺騙了我後，我便不再與她來往。她說：這麼一件小事妳為什麼不能原諒我呢？我說：不是原諒不原諒，只是我不想交朋友這麼累。誰不撒謊，我也得承擔撒謊的後果。選擇簡單直接的交流，因為我沒有能力轉彎，不會繞圈子說話，因此我的朋友很有限，卻都是鐵桿。

單身十年的我，情人很多，卻無意被綑綁，因為我有兩個孩子；即使身兼數職，也要維持我們仨的獨立與自由。及至遇見今日的「室友」，雖然較我年輕許多，卻有著一個老靈魂，能夠包容我的霸道，任性；他看過我嚴厲管教小孩時的恐怖素顏，也願意在我外出工作時為我的寵物製作欄籠。母親的極力阻攔也無法改變我認定他的決定，因為在他的面前，我是百分百的自己，自在，自然。1/4個世紀過去了，我們仍手牽手一起變老。

標靶治療、免疫治療與傳統治療有時是相互搭配使用的。近期臨床試驗以多重激酶抑制劑配搭PD-L1抑制劑，效果極佳，在試驗第二期便取得適應症。卵巢癌建議標靶藥物「新生血管抑制劑」併用化學治療，化療六次結束再繼續以標靶藥物做維持性治療，提升第四期病人的整體存活期，對於復發病人也有很好的療效。但不可諱言的是，這些新藥的價格也相對昂貴。

採用標靶或免疫治療前，如能透過基因檢測尋找癌症生物標誌，則是更有效的精準治療。建議可使用在惡性度較高的第二、三、四期婦癌建議基因檢測。例如子宮頸癌的小細胞癌惡性度較高，第二期就應該考慮生物標誌檢測、採用標靶或免疫藥物。另外治療後復發的患者，也可考慮基因檢測，因為他們在治療選擇上也比較有限。對於跟時間賽跑的癌症病人來說，進行更有效的精準治療是非常重要的。

【抗癌攻略】婦癌治療新觀念，快速狙擊癌細胞就靠它！



46歲財務瀕臨絕境，只剩台灣居所，於是決定返台定居，親友們“主動”建議：現在連年輕老師都找不到教職，妳回來幹嘛？我說：我可以試試！（誰也不知我的困難）於是網上申請美國學校，沒有回音，主動致電詢問，人資部誠實地告知沒有看到申請而立即致歉並安排面試，唯無法保證教職，因為學生人數待確認。我持續與校長聯繫，只要他沒有拒絕，我就不放棄機會。於此同時，我也在臺大老東家語言中心兼課以為備胎及槓桿，六月底與高中校長面試一個多小時（能聊這麼久，心裡篤定了）於46高齡，沒有任何關係下，重回高薪職場。這是一個很過癮的過程，期間心裡當然忐忑，但從未影響我的決心。每一個經驗，探索，都是更加認識你自己的機會，且踏實地活著。

退休後，選擇學習新事物，實驗做菜，吃完早餐等午餐的日子趣味橫生，因為有計劃，變化菜色，是多麼好玩的事。Netflix的紀錄片是我“宅”的主因，提供了豐足的資料說明事件的真相；也聽書，聽演講，拓寬視野；與網路上的智者Dr. Fears為友，在希臘羅馬的歷史著作中看到永恆不變的人生哲學。訂閱Sam Harris的訪談，所見略同，成為知音。安迪老師在柏林的音樂油管，帶來普及化的古典音樂與背景故事；在網路資訊氾濫之際，選擇，就更加重要了，它關乎心靈的飽足，與兩耳之間的能力。

拋開“人家說”的包袱，面對自己，獨立思考下做選擇，是自主的第一步。剛才完讀的“心智操控”說明了人受網路的影響而失去人之所以為人的獨特性，不可不慎。

別怕！我挺你

癌症治療有時會造成外觀上的改變，像是落髮等，為不讓病友因外觀改變而中斷或放棄治療，癌症希望基金會每年提供，約5,000人次康復用品洽詢及租借的服務，陪伴癌友面對治療時外觀的改變，讓抗癌時更有自信與力量。

今年搭配「有陪同夥伴，力量大」主題設計【我挺你】T恤，捐款600元，即可獲得一件我挺你T-shirt，邀請您一同小額捐款支持，守護癌友的美麗與自信！



現在就了解



1798 一起走吧 幾米邀您與希望同行



現在就走



抗癌路不好走，尤其面對疾病的不確定、治療所造成的不適、病情的反覆、照顧人力與經濟壓力……不僅容易讓癌友萌生中斷或放棄治療意念，如影隨行的復發陰影更讓病友不易回歸正常生活！基金會提供多面性的「癌友家庭照顧服務」，除了讓病友儲備前行勇氣，更能在翻轉抗癌人生後，往更好的明天出發！即日起至單筆捐款滿額還可獲得HOPE×幾米獨家聯名《地下鐵》收納袋。

●單筆捐款1798，可獲得幾米《地下鐵》居家（或旅行）收納組乙組。

●單筆捐款2798，可獲得幾米《地下鐵》居家與旅行全套收納組乙組。

「1798一起走吧，幾米邀您與希望同行」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186。

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 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 <input type="checkbox"/> 不需要收據
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 同意 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1,798元	<input type="checkbox"/> 需要贈品 <input type="checkbox"/> 居家收納組(藍) <input type="checkbox"/> 旅行收納組(黃)(款式二擇一) / <input type="checkbox"/> 不需贈品
<input type="checkbox"/> 捐款2,798元	<input type="checkbox"/> 需要贈品 (居家收納組(藍)+旅行收納組(黃)) / <input type="checkbox"/> 不需贈品
<input type="checkbox"/> 其他(金額自填)	_____元

備註：1. 若專案募集完成，捐款收入將改作為癌友家庭照顧服務經費，包括衛教出版品編撰印製、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扣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「1798幾米一起走吧」

<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：1798幾米一起走吧 <input type="checkbox"/> 基金會官網上刷卡 備註：1798幾米一起走吧

勸募字號：衛部教字第1101360618號

希望廚房

紅燒虱目魚肚

文/周婉琪



●材料

無刺虱目魚肚一片，薑片少許(6g)、蔥段少許(10g)

●調味料

醬油(30c.c.)、糖(10g)、米酒少許(3c.c.)、橄欖油少許(3c.c.)

●做法

1. 先下薑片蔥段炒香
2. 再依序下糖、醬油、米酒後加水
3. 水滾下虱目魚肚燒至全熟入味

●營養成份分析

熱量：954大卡、蛋白質：46公克、脂肪：16.2公克、醣類：77.2公克

【營養師點評】

蛋白質種類有「豆魚蛋肉類」富含人體所需的必需胺基酸，屬優質蛋白質。此文字排列順序是指在吃蛋白質食物時選擇的優先順序，以及占一天蛋白質的比重大寡。健康飲食來說可優先選擇植物性蛋白質：毛豆、黃豆、黑豆及其製品，其次是魚肉，再來是蛋與各種肉類，且白肉優於紅肉。不過對於癌症病人來說還是先以吃得下最為重要！癌症治療期間蛋白質的建議量要比平常多吃1.5~2倍，幫助身體維持體力、建造修補組織，並作為合成血球的原料。

此次料理食材為虱目魚肚，經常會煮成虱目魚肚湯，用紅燒方式料理可讓味道較重，幫助增加癌友食慾，多配幾口飯。魚肚部位油脂含量多，熱量也較高，且含有EPA、DHA(但不算特別高)與維生素A。建議不單只吃魚肚，肉身的也要多吃，蛋白質質量較高。另外，以往有手術後要喝魚湯才好的快的說法，但經常見到病友食慾不佳，只喝湯而未吃魚肉，其實是不正確的。因為湯的營養遠比不及直接吃到魚肉，所以食慾小的人以吃到肉為主，不一定要喝湯。魚肉除了要注意魚刺以外，其實很適合牙齒咀嚼能力不好以及長者食用，是很好的蛋白質來源。

【希望廚房】教癌友們解決關於吃的疑難雜症、重返美味的幸福食光

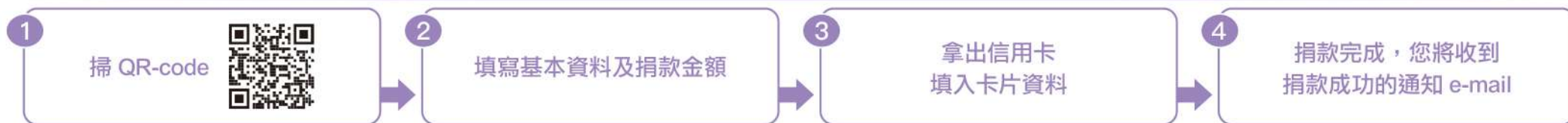


周婉琪 小檔案

現職：癌症希望基金會 台北小站營養師

希望有愛 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！！

線上信用卡捐款



全家便利商店捐款



手機 LINE PAY



郵政劃撥

帳號：50191500
捐款戶名：財團法人癌症希望基金會

發票捐贈

1. 電子發票捐贈愛心碼：16888
2. 紙本發票請郵寄至本會(台北市中正區八德路一段46號5樓)

其他捐款管道

掃 QR Code 看更多捐款方式

