

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、陳志毅、陳啟明、潘純媚
董事：林志炫、邱秀渝、邱昌芳、唐祖慈、席慕蓉、陳敬敏、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：成佳憲、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號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

● 1版 當家人罹癌後，安心的祕訣 寫給照顧者的能量補給書

本期焦點

- 2版 希望看板 — 六大癌後需求，台灣癌症資源網一次滿足！
- 3版 希望看板 — HOPE與幾米邀您一起攜手支持癌友家庭的需要
- 4版 希望情報 — 標靶藥物接力，助復發性濾泡淋巴癌病友維持生活品質
- 5版 希望情報 — 怎麼休息都覺得累？認識「癌因性疲憊」
- 6版 希望樂活 — 親子到朋友之路
- 7版 希望情報 — 有愛無礙 因您存在
- 8版 希望有愛 — 希望Going為癌「接麗」我挺你

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



當家人罹癌後，安心的祕訣 寫給照顧者的能量補給書

基金會攜手多年的志工張鳳書，分享她在父親罹癌之後，轉為「照顧者」角色的心路歷程，也提出給癌友家庭的「安心秘訣」及「高效率照顧心法」；再結合高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部黃孟娟主任、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會葉北辰理事、50+健身營 Kenneth 教練，由專業顧問提供最全面的癌症照護建議—希望讓知識成為安定的力量，癌友與照顧者都能轉換心境，順利展開度過治療期，展開癌後新人生。

如同大多數人一樣，張鳳書在第一時間接到父親罹癌消息時，也是慌了手腳，差點忘了自己有最堅強的後盾—HOPE。後來，透過基金會的諮詢協助，幫她的父親找到適合的醫生，也因為她好學與樂觀的個性，馬上就穩住陣腳，陪伴父親走過治療的漫漫長路。回過頭來，張鳳書覺得HOPE是她陪伴父親抗癌路上的一盞明燈，而她也希望分享自己的經驗，也變成其他人抗癌或照顧路上的一盞燈，將這條路照得光亮，幫助他們走出恐懼和迷惑。

來看張鳳書在新書《高效率癌症照顧心法》中，與大家分享她照顧爸爸這段時間的5個安心秘訣，希望能給予走在抗癌路上的你堅持下去的力量。

秘訣 1 清楚知道癌症不是不治之症

我是在爸爸罹癌確診後，才知道這幾年「癌症」竟然被歸類為「慢性病」之一。原因除了醫療技術越來越發達外，透過政府推動的預防篩檢以及各式健檢的普及，許多癌症都能在早期就被發現，而早期發現治療的效果好，所以大大降低了死亡風險。即使曾經罹癌，只要好好保養，真的就像慢性病一樣，固定追蹤檢查，依然可以擁有美好人生。因此，對我而言第一個安心的秘訣，就是要知道癌症已不像過去那樣無解或是沒有治療的方法。

秘訣 2 尋求專業協助

但是像我爸爸這種幾近大腸癌第四期的狀況，我們聽到的那個瞬間，還是有晴天霹靂的震撼。還好，我們及時找到最專業的諮詢對象，也就是癌症希望基金會，幫助我們在最黑的夜，點上一盞明燈，有了他們的幫助和引導，眼前的路清楚了，也就不再那麼害怕了。所以安心的秘訣2，就是尋求專業的協助。

秘訣 3 家人之間要合一，核心成員更要同心同調

其實，初期還有一件事讓我非常恐懼。這恐懼與爸爸的病情無關，我非常害怕公布爸爸的病情之後，來自家人、各路人馬、親朋好友的熱情關切、建議跟「經驗分享」。我害怕這些親朋好友的意見，會將家人的凝聚力撕個粉碎，這是在整過過程中最大的恐懼。所以，我快刀下手，在親朋好友熱情出現前，搶先統合我和弟弟、妹妹的腦袋，口徑一致定調未來治療方向。這是安心的第3個秘訣，家人之間要合一，核心成員更要同心同調。

秘訣 4 選擇現代醫療，不尋求偏方

除此之外，我還有一個安心的秘訣，就是堅持「人少的地方不要去」。如果不是連醫生都束手無策，絕對不走偏鋒，嘗試偏方小路，現在罹癌的人那麼多，有那麼多人靠現代醫學治癒了，何必再找那種好似中樂透才能治癒的手段呢？有千萬個開刀化療治好的病例，何必去找那種萬中才有一個的特殊案例呢？以大腸癌來說，有很多治療方法，開刀之外還有化療，化療不夠還有標靶，有好幾線

治療手段等在後面，其實武器很多，除非打完最後一顆子彈，醫生也幫不上忙了，在這之前實在無需倚靠上山採藥或傳說中的黑科技。所以，選擇現代醫療，走康莊大道，不走幽暗小徑。

秘訣 5 有知識就有力量，打敗因無知造成的恐懼

最後就是，好好讀書多多研究，大部分的恐懼來自無知。然而在家人罹癌前，多數人對癌症都是無知的，事實上我們除了自己的專業外，對大多事情都是一無所知或一知半解，多讀相關資訊是為了聽懂醫生的計畫使自已有能力配合，以及在關鍵時有能力思考判斷做出對的選擇。研究的方法有很多，重點是儘量找專業的來源，癌症希望基金會的網站有相當多的資源，youtube上也有「HOPE TV」頻道，提供許多資訊非常詳盡的影片，像是「抗癌攻略」就詳細介紹各種癌症治療方法及醫療技術；我所拍攝的「希望廚房——鳳書上菜」則介紹治療期間可以配合患者飲食需求的菜色。



購買張鳳書
親筆簽名紀念版

六大癌後需求，台灣癌症資源網一次滿足！

從心開始 從癌症資源網開始 領航癌後新生活

開始行動



當癌友確診罹癌，世界彷彿受到猛烈的撞擊，陷入一片黑暗。第一念頭的「為什麼是我？」，伴隨而來是更多對生活、對癌症的各種擔心。這些病友與家屬的待解決需要，該往何處去？又該如何找到一個可信、可用的服務？

癌資網優化改版，癌友與家屬六大需求一次滿足

2021年在各界的全心投入與期望下，更進階的「台灣癌症資源網」上線了！除了提供您客製化的資源推薦，加入會員還可以報名感興趣的活動、收藏文章，將重要的資訊存起來隨時查看。

集眾人之力，共同編織照顧網絡

病友與家屬從診療的醫院中回到社區中生活，還有賴緊密的網絡合作。HOPE癌症希望基金會董事長王正旭醫師談到，「醫療整合社會資源，讓癌友不僅存活，同時還有高品質生活，並且順利回歸社會。」這才是癌症治療的最大目標。除了解疾病、治療副作用及照護等正確資訊，也需要有心理支持、社會資源、經濟與生活協助等。因此台灣癌症資源網集結台灣各地超過20家公益組織，協助癌友的衝擊降低，未來會持續與更多單位合作，為癌友家庭的各種需求努力，讓資源更豐富可近。

台灣癌症資源網是一道綿密細緻的網絡，因應癌後人生的各種疑難雜症，我們希望台灣癌症資源網能接住你。癌症不能定義我們生命的價值，接下來的人生，我們不只要活得久，還要活得好。

癌友與家屬六大需求

顧身體	身體健康是抗癌與維持生活品質的基礎，癌資網教你怎麼吃、怎麼動、還有處理副作用。
顧心靈	罹癌後情緒的憂鬱、焦慮、不安、沮喪，甚或悲傷？癌資網為你彙整心理諮商與療癒服務資源，調暖生命溫度。
放輕鬆	放鬆身心、適時調劑生活，癌資網幫你尋找適合的藝文、旅遊等服務。
挺家屬	照顧癌友的你為打亂的生活不知該如何嗎？癌資網收錄照顧技巧、照顧人力、喘息服務等資源，讓你也能喘口氣、獲得支持。
找資源	罹癌後面對假髮租借、醫療輔具、就醫交通等缺口，癌資網為你搜羅政府、民間組織、友善企業資源，幫你輕鬆找並減輕負擔。
保權益	罹癌後醫療權益、保險理賠知多少，癌資網提供相關服務資訊，成為癌友與家人堅實的後盾。



台灣癌症資源網
CANCER RESOURCE

<https://www.crm.org.tw/>



面對疫情衝擊 如何鍛鍊「心理」肌耐力？

生命中每個人或多或少都會感受到悲傷與失落，尤其在國際新冠疫情詭譎不定的這幾年，每個人都可能遇到比過去更多的心理壓力。服務癌友多年的葉北辰心理師說，所有的情緒與反應都是正常的，當感到內心不安時，更要守住生活的規律，「好好吃飯」、「好好睡覺」。

聯絡固有資源，相信支持力量一直都在

對於未知的病情與疫情，我們內心可能會有許多恐懼與擔心，此時在過去生命中曾支撐自己的力量就能發揮很好的支持，如家人、友人、同事等外在的社會支持，或是我們的內在力量：信仰、信念、價值觀、平日的興趣愛好等，都是重要的人際與心理資源，而專業醫護人員提供的知識與建議也能夠減少病人或民眾的不安。有時我們也會發現有相似

經驗的陌生人對我們的影響反而更大，這時我們也可以尋找相關的病友團體、或與在生活中「同層樓」的人說話。

釋放內在壓力，有些話不需藏在心底

了解自己習慣的溝通模式，將情緒以不傷人的形式表達出來。

會感到痛苦通常是因為想到過去與未來，葉北辰建議找信任的人訴說、或在部落格或FB紀錄病情或心情，人的大腦會在編輯語言時重整思緒，幫助自己更認識自己的感受與狀態。有些人不習慣向他人表達，此時也可依照自己的習慣，如畫畫、聽音樂等平緩自己的心緒。若仍感覺惶恐不安，也可以做正念（mindfulness）的練習，呼吸時專注於身體的

感受、吸氣長短、空氣的溫度與溼氣等，幫助讓自己平靜下來與當下的自己共處。

痛苦中萃取意義，練習活在當下

身體需要鍛鍊、心理也需要，面對生命中的改變與失落，需要學習接納與培養面對苦痛的能力。

多數時刻，我們會認為「人生要照著規劃走」，當規劃因癌症或疫情被打亂而無法預測時，我們會感到焦慮與無助，此時試著理解事情的成因，在改變中學習「接納」，接納罹癌的不安與疫情造成的生活形態改變。減少與過去的比較和批評，練習欣賞過去與現在的不同，留意改變帶來的亮點與美好，在這樣的過程中我們將逐漸找到應對的方法，並發現新的生命意義。

希望看板



疫情期間
癌友紀錄遠端追蹤
好紀錄 • 好溝通



©Memes

照顧者們看過來！

是否覺得要防疫又擔心家人的疾病控制，有點手忙腳亂……

不妨下載希望護照APP，讓病友能居家管理副作用、追蹤體重、學習新知！其中的「夥伴」功能，也能同步分享紀錄給親友和醫護團隊，遠端關心一把罩！疫情期間，距離要分開，但關係要緊密！

癌友為何要做紀錄？

1. 了解疾病，降低焦慮恐慌
2. 自我追蹤，參與醫療決策
3. 精準回報，促進醫病溝通



立即下載



操作教學

希望在這裡 抗癌不一樣

HOPE與幾米邀您一起攜手支持癌友家庭的需要



捐款支持



旅行收納組



居家收納組

單筆捐款 1,798元

可獲得居家（或旅行）收納組乙組

單筆捐款 2,798元

可獲得居家與旅行全套收納組乙組

2021年，面對未來的不確定與動盪不安，基金會除了堅守服務癌友的崗位，更努力募集「希望在這裡-癌友家庭照顧服務」經費，盼助全台75萬癌友活的久、活的好。推出代表陪伴同行的獨家「幾米」收納袋組，陪伴癌友家庭度過低潮時刻，順利完成治療，重拾自信再往前出發。

面對癌症的到來，我還有機會嗎？

已抗癌逾8年的君均坦言這一路走來並不容易，除了必須克服無數次化、放療與開刀的恐懼，面對被癌症侵襲後僅剩的一眼，以及接受接下來歷經的3次復發「我一直告訴自己要堅強，但當我發現同行的癌症在吞食視力，讓我的肢體失去知覺後，還企圖剝奪表達能力時，我真的不知道該怎麼繼續！或是我還有機會繼續？」

因治療所造成的身體不適、治療成效的不如預期或是病情的反覆，面對癌症的許多不確定性，常讓癌友陷入憤怒、沮喪、悲傷等負面情緒後，萌生中斷或放棄治療的念頭。對癌友與家庭來說都是身心靈的煎熬。

讓希望成為繼續的力量

但伴隨醫療進步，癌症已非絕症。對癌友來說，可以痊癒回歸原有生活，不僅積極治療是關鍵，抗癌過程當中的身心照顧與治療後與正常生活的接軌，體力與心理的調適更是一種挑戰。

許多癌友表示走出醫院回到社區時，感覺更加不安，在治療過程中有醫護人員的照顧，但回到家面對「副作用如何處置」、「如何與子女敘說病情」、「在工作上的疲累感如何克服」以及經濟上「保險

如何請領」等等各式生活議題，都亟需專業人員的陪伴。

需要在哪裡希望就在哪裡

這兩年是艱辛的時刻，新冠肺炎更打亂了原有的生活步調，基金會透過遠距服務更加貼近癌友防疫時期的需要。希望在疫情之下，不間斷地照顧癌友，持續陪伴癌友走過抗癌路！

因此，癌症希望基金會提供「資訊、支持與資源」的全方位服務，我們有護理、社工、心理、營養及復建等專業人員，成立至今已陪伴30萬個病友家庭積極治療，我們希望您能持續支持「希望在這裡」募資計畫，支持基金會每年持續服務2萬多個癌友家庭，翻轉抗癌路上的低潮，重拾自信再往前出發，找到持續為癌奮戰的勇氣與力量！

新藥納入健保 你的意見很重要！

我們都知道治療癌症的新藥愈來愈多，帶給病人更好的療效、降低副作用，大大提升生活品質。但無法避免要面臨的新症狀是「經濟休克」，許多新藥價格昂貴，不是每個癌友都能負擔，必須仰賴健保給付的支持，才能讓這場抗癌戰役走得更長久。

健保預算是兵家必爭之地，每種疾病都希望獲得健保庇蔭、給付多點藥物，該如何合理分配資源在刀口上，一直以來讓審查藥品的專家們傷透腦筋。新藥納入健保給付與否，專家們除了衡量其療效與安全性外，同時考量對健保預算的財務衝擊，也就是當新藥愈貴、愈可能無法納入健保給付。幸而近年來國際社會開始重視療效、安全性、財務衝擊以外的「病人用藥經驗」，學術上稱為「真實世界證據

(Real world evidence)」，就是新藥運用於非臨床試驗病人身上的影響。

如果病人及時使用適切的藥物控制病情，且副作用不會影響病人作息，甚至可以縮短復原期、回到罹癌前一樣上下班工作的日常生活，就是正向的「病人用藥經驗」，現在國際社會認為這也應是健保考慮給付與否的重要參考指標之一。

你的意見怎麼表達

目前病人表達使用藥品意見的管道有二。其一是擔任「共同擬訂會議」病友團體代表，本會有幸擔任2021年-2022年的病友團體代表之一，會議上基金會努力把握每一次為癌友喉舌的機會。

另一個管道是健保署自2016年設立之「新藥及新醫材病友意見分享」平台，健保署定期開設新藥及新醫材品項，供民眾回填使用經驗。自平台設立之初，基金會即定期透過臉書、Line群組邀請符合資格的病人協助填寫問卷，非常感謝癌友們無私奉獻，近五年來幫助基金會集近千人次的使用經驗。這些寶貴的經驗由基金會同仁彙整、去個資辨識化在相關會議發表，並且提供審查委員參考。

讓癌友的影響力積沙成塔

現在許多新藥針對特定基因治療，要精確蒐集到有使用過的意見十分不容易，更需要大家的協助，當基金會公告招募意見的訊息時，希望癌友們能踴躍填寫或轉貼。每次分享，都有機會讓癌友發揮更大的影響力，落實以病人為中心的健保給付精神。



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

標靶藥物接力，助復發性濾泡淋巴瘤病友維持生活品質

諮詢／滕傑林醫師

早期發現、早期治療是對抗癌症最好的方法，但此治療原則並不完全適用於濾泡性淋巴瘤，目前國內外對此症的治療準則為病人出現症狀後才開始積極治療。

台中榮總血液腫瘤科主任 滕傑林醫師表示，近幾年，隨著標靶藥物的問世，改變了濾泡性淋巴瘤的治療模式，一棒接一棒的治療方式，可延長病人無疾病存活期及生活品質。

「濾泡性淋巴瘤」是一種進展緩慢、低惡性的淋巴瘤，初期症狀不明顯，病人如果沒有不適症狀，不需要積極接受治療。根據衛生福利部107年癌症登記報告統計，國內每年新增約3,000名淋巴瘤病人，其中以非何杰金氏淋巴瘤佔最多，每年平均新增約2,700名個案，而在非何杰金氏淋巴瘤中濾泡性淋巴瘤就約佔了13%，僅次於瀰漫性大B細胞淋巴瘤。

滕傑林表示，非何杰金氏淋巴瘤分為極高惡性度、高惡性度以及極低惡性度，其中濾泡性淋巴瘤屬於低惡性度的非何杰氏淋巴瘤，由於生長速度緩慢，幾乎沒有明顯臨床症狀，60~70%的病人被確診時

已經是第三期或第四期。

由於多數濾泡性淋巴瘤惡性度較低，即便病人已確診，若沒有出現症狀，目前醫界的共識是「觀察」，若腫瘤愈來愈大而影響到日常生活，才需要積極接受治療。已開始接受治療的濾泡性淋巴瘤病人，也別輕忽它的威脅性，滕傑林提醒，相較於其他淋巴瘤，濾泡性淋巴瘤幾乎不會被治癒，而且復發率高，平均20~30%病人每接受過一次治療，細胞組織型態會被改變，變得更惡性、更難纏。

「濾泡性淋巴瘤的治療目標並不是把病治好，而是讓病人有更好的生活品質。」滕傑林強調，當病人出現症狀需要接受治療時，目前第一線治療準則是使用單株抗體標靶治療併用化學治療，再進行約兩年的單株抗體「維持治療」。治療期間約有兩成的病人會復發，復發後治療藥物則以第二線標靶藥物合併化療治療為主，有機會再度延長無疾病惡化存活期。

臨床觀察發現，治療預後不佳的濾泡性淋巴瘤病人，即便接受第二線、第三線治療，無疾病惡化存活期會愈來愈短。滕傑林醫師表示，病人接受第二

線治療無疾病惡化存活期平均二到三年，三線治療縮短至一到兩年。

以往二、三線濾泡性淋巴瘤治療原則，是以不同機轉的標靶藥物合併化學藥物治療，但許多病人體力難以耐受、反應率差，無疾病惡化存活期不到一年。近幾年新一代標靶藥物「PI3K抑制劑」問世，整體反應率可達六成，大大降低復發風險及死亡率，去年並通過健保給付，為難纏濾泡性淋巴瘤三線治療的生力軍。

滕傑林強調，儘管濾泡性淋巴瘤無法治癒，近幾年隨著標靶藥物的問世，治療策略也有些改變，目前採取一棒接一棒的接力賽治療觀念，讓病人在每一個治療階段均獲得最大效益，有機會延長生命，減緩疾病惡化。



滕傑林 小檔案

現職：台中榮民總醫院血液腫瘤科主任

免疫藥物為晚期肺癌病人 帶來一線生機

諮詢／王金洲醫師

肺癌長年占據國人癌症死因首位，且每年罹患人口節節攀升。高雄長庚紀念醫院肺癌團隊召集人王金洲醫師表示，每年新診斷約15,000肺癌病人，其中肺腺癌占70~80%，被確診為早期肺癌者僅約佔25~30%。

過去晚期肺癌病人藥物治療效果不佳，但隨著治療藥物及分子生物學的進步，臨床醫師可以更精確地掌握每位病人的致癌機轉。王金洲醫師強調，在各種標靶與免疫藥物陸續問世後，大幅提升了晚期肺癌的治療效果，讓病人可以有更好的預後。

回顧免疫治療的歷史，醫學界很早就用免疫療法治療疾病，例如干擾素、白介素等都是免疫療法之一。疫苗也是一種免疫療法，如子宮頸癌疫苗為預防性的免疫治療藥物。目前用於癌症的免疫藥物是透過啟動身體免疫系統來殲滅癌細胞。

人體的免疫系統中有一百多個免疫檢查點，它在人體裡扮演「煞車」的角色，癌症的免疫治療主要

抑制PD-L1與CTAL-4免疫檢查點，重新啟動自體免疫系統對抗癌細胞。

國外研究顯示，針對腫瘤高度表現PD-L1濃度大於50%的病人，使用免疫療法存活期可超越化療一倍多、平均長達30個月。

依據臨床統計，50%可使用免疫藥物治療晚期肺腺癌的病人中，約75%的病人必須採用聯合療法。王金洲醫師說，目前醫界採取化療+免疫、免疫+免疫、免疫+血管抑制劑等三種聯合療法，延長病人的存活率。

他指出，用聯合療法抗癌是未來的趨勢。國內外大型臨床試驗顯示，目前三種聯合療法對於晚期肺腺癌沒有基因突變的病人，有不錯的療效，病人有機會再度延長生命。晚期肺癌病人接受化學治療，平均存活期為12~18個月，可接受標靶藥物的病人平均存活期四到五年，而免疫藥物治療可增加病人二至三年的存活率。

近幾年，隨著標靶藥物、免疫療法與新化療藥物陸續問世，治療效果不僅比傳統藥物還好，且副作用更低，讓醫師在治療晚期肺癌病人時，可以針對不同基因變異型提供個人化的治療武器。

最後，王金洲醫師提醒民眾，肺癌難以早期篩檢，因此經診斷確定者多屬晚期，臨床上早期發現的病人，多在定期健診時發現，加上肺癌好發年齡為50~70歲，建議50歲以上有抽煙或長期處於空氣污染環境者，每年定期以低劑量的電腦斷層顯影密切追蹤。平常如果咳嗽、有濃痰超過3星期，咳血絲、呼吸困難、口味改變或體重減輕，絕不能掉以輕心，需迅速就醫診治。



王金洲 小檔案

現職：高雄長庚紀念醫院肺癌團隊召集人

希望情報



新版《肺癌攻略》上線！

為了更貼近癌友與家屬需求，《肺癌攻略》改版啦！完整呈現所有肺癌資訊，用LINE就可輕鬆記錄醫療團隊的建議，讓家屬們照護癌友無斷層！

三大特色

- 專業資訊容易懂：專業背書，資訊易懂
- 個人化肺癌資訊：完整資訊，1對1引導
- 醫病溝通不卡關：輕鬆紀錄，有效溝通



網頁版



手機版

怎麼休息都覺得累？認識「癌因性疲憊」

諮詢／謝瑞坤醫師

癌症治療日新月異，但過程中產生的種種「不適症狀」，容易耽誤療程及影響療效，甚至影響生活品質，連帶讓病人與家屬承受極大壓力。台灣癌症全人關懷基金會董事長、馬偕醫院血液腫瘤科謝瑞坤醫師指出，高達92%台灣癌症病患，飽受「癌因性疲憊症」所苦，建議透過運動與藥物，達到預防與改善的效果，幫助病人順利、如期地完成讓治療。

無法藉由休息改善的累，就是癌疲憊

什麼是癌疲憊？與一般的「累」有什麼差異？謝瑞坤醫師表示，一般的疲倦，只要休息就能恢復，但「癌因性疲憊症」，則是一種持續且主觀的疲憊或耗竭感，無法透過休息來緩解；發生的原因「大多數是好幾項因素加在一起，很少只有單一原因」，包括癌症本身造成的消耗，以及化療、標靶治療等多項治療。

根據癌症安寧緩和醫學會調查，高達92%台灣癌症病人有「癌因性疲憊症」問題，其中有四分之一屬於中重度疲憊病人；肺癌、乳癌、胃癌、淋巴瘤、頭頸癌等癌症，皆有7成以上的機率，診斷有癌疲憊問題。

希望診脈

中醫強肺預防新冠肺炎

文／陳建宏醫師

新冠肺炎主要傳染途徑可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物或無呼吸道防護下與確診病人長時間相處於密閉空間裡傳染。如何增強肺部功能，提升免疫力（中醫衛氣的防禦功能），減少被感染風險，值得在疫情緊張期間好好增進。

依據中醫臟象學說，肺的功能是：肺主氣，司呼吸，有統屬一身之氣的功能；《素問·五藏生成篇》：「諸氣者，皆屬於肺。」氣是維持生命活動的基本物質，用於濡養功能的氣稱榮氣，用於防禦功能的氣稱衛氣。預防新冠肺炎除了避免人多群聚、戴好口罩、勤洗手消毒之外，也可以服用一些中藥茶飲，如一般時期可用黃耆2錢、白朮1錢、防風1錢煮成300cc 茶飲放涼飲用以提升免疫功能，在疫情較緊張或需接觸較多人可加黃芩1錢、魚腥草1錢、板藍根1錢來服用，增強清熱解毒，減少被傳染機會。如果需長時間服藥，建議要經過中醫師實際診治為合適。或穴位按壓，如按壓迎香、合谷、氣海、關元穴、曲池、足三里穴都可提升免疫力。

以中醫的角度若確診如何改善身體狀況？萬一不幸染疫確診，快速滅災及預防疾病轉變危重症是當先第

癌疲憊最大威脅：累到不想／無法接受治療

癌疲憊最大的威脅，在於讓病人累到「不想接受治療」，也會因為疲憊，使得本身相關數值低下，無法繼續治療。

由於疲憊是個相當主觀的感受，所以除了理學檢查之外，也可透過個人主觀感受來評估，像是出現明顯疲累、全身虛弱或沉重、難以入睡、睡了還是累、注意力不集中、事情只能做一半，也都是癌疲憊的症狀，最重要的是，是要評估「對自己的生活，有沒有造成影響。」

癌疲憊的舒緩方式

醫界現有讓病患自我評估的「疲憊量尺」，謝瑞坤醫師解釋，未滿4分屬於輕度疲憊，「有疲憊的感覺，但尚未影響到生活」；4分以上，就容易越來越嚴重、越來越不想動，甚至影響到治療。

根據《癌因性疲憊症臨床治療指引》，低於4分的輕度疲憊，可以採取運動、營養飲食、睡眠衛生等

「非藥物治療」來因應或預防。4分以上的中重度疲憊，建議加上藥物治療，包括精神刺激藥物、類固醇藥物、中藥藥物、黃耆多醣注射劑。其中，健保署今年開始，將黃耆多醣注射劑給付在乳癌病人身上。

癌疲憊可治療，適時反應給醫護人員

隨著醫學進步，各種治療方式問世，但如果因癌疲憊而影響療程，將不容易達到預期的療效。謝瑞坤醫師表示，癌疲憊是可以治療的，病人與家人都應多多了解癌疲憊，適時與醫護人員諮詢。許多癌友癌疲憊所苦，意志力消沉，甚至進一步對周遭家人產生波浪性影響，也提醒大家一定要多多注意。



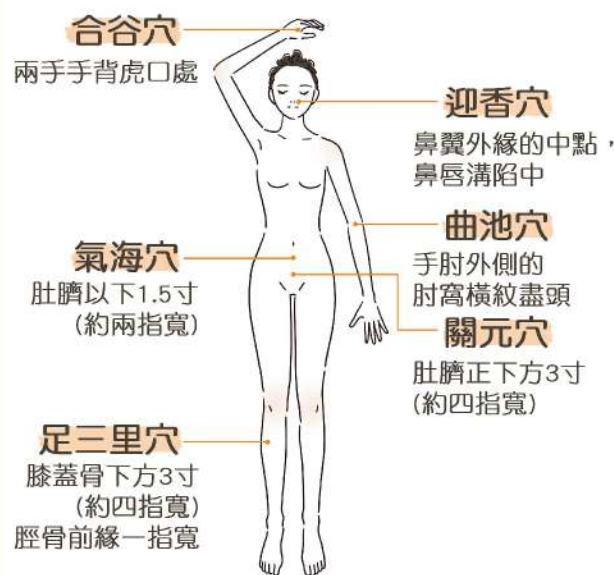
了解更多
癌疲憊
相關知識



謝瑞坤 小檔案

現職：馬偕紀念醫院血液腫瘤科主治醫師

戴好口罩、勤洗手消毒，減少被傳染的機會，同時注意提升免疫力，充足均衡的營養、維持適當的運動及體能、充足休息與睡眠、正向良好的心情調適。同時可以練習太極拳運動、八段錦、易筋經，也可以如上述穴位按壓來提升免疫功能。一般而言配合中藥能改善癌友的疲倦，改善副作用與增強療效，同時對於免疫力提升也大有助益，建議癌友也可多加配合。



陳建宏 小檔案

現職：臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中西醫整合科主任



使用全家 FamiPort 小額捐款超方便

「全家」FamiPort 愛心捐款平台，銜接社會各領域的需求，提供公益團體在全家 FamiPort 機台上「免手續費」募集愛心捐款。只要輕鬆點選，就能將愛心捐款傳遞給需要幫助的團體，24小時都能便利做好事！

2021年，癌症希望基金會再次成為 FamiPort 愛心捐款平台的合作團體，去一趟便利超商，一定要把事情辦好辦滿！也可使用 FamiPort 機台愛心捐款選擇「癌症希望基金會」，讓小額捐款零時差，公益愛心安全便利又快速！

親子到朋友之路

文 / Ms. Alice



每個人的生活方式不同，自然內容便跟著有所差異。比如我們家是紅包文化，儀式至上；舉凡生日，節日，小輩都得有所「表示」，是一個標配。有的人家不把這些放在心上，連過個生日都嫌麻煩，或不好意思。如今在便捷的網路時代，我這種生活信仰與態度若不調整，苦的就是自己了，於是已經遷就了許多，不然能怎麼樣？！曾經貼著郵票，用信封捎來關懷，溫情的文字卡片，也必須修正為：得，則幸之，不得，則是常態。目前，調整的挺好。

電影鋼木蘭中的一個景象至今無法忘懷：一對母女在廚房洗碗聊天，媽媽說：我真高興可以老到跟你成為朋友。這句話在華人世界應該是挺陌生的，誰渴望與孩子成為朋友而失去了母親這個無法挑戰，無法冒犯，無法批判的崇高地位；卻同時也是一堵看不見的高牆，與成年的子女有所距離而不自知。我是一個敢讓孩子冒險的媽媽，小學就自己坐公車再走路回家，忘了帶課本或作業從不遞送，高中就得打工賺錢，體會工作與金錢的價值且培養獨立的人

格。於是，至今的生活皆獨立，自主，快樂。回首當初的育兒原則，原來早就隱藏著這個「早日獨立以備日後為友的條件」。實在不知自己還有這般能耐啊！

今年母親節女兒的卡片寫著：謝謝您的愛，友誼，及真實的情緒！愛，絕對是有的，而「真實的情緒」意思是我那猛爆情緒帶來的創傷（我勇敢地為此鄭重向她致過歉的！）但是她也因此特別能處世，有很高的EQ，在職場上總是順風順水的。卡片中，我最為驕傲的是「友誼」二字，我的女兒能夠用文字認證把我當成朋友是我至高的享受（或可說榮耀，等了好多年啊！）那是一種關係的提升，藩籬的倒塌，與自然的互動，分享（希望她不是工作疲累之餘誤用了詞才好……先樂著吧！）

毫無疑問，兒女們的到來完整了我，但是絕非我的全部，小的時候不是，獨立後就更不是了。相對亦然，我不是他們的負擔，無論是在經濟或情感上，而是彼此願意，也樂意分享生活的境況，這種關係的基本條件是雙方在經濟，情感與思考上的全然獨立，各有各的生活重心。也因為朋友關係，就甩開了親子間彼此視為「理所當然」的一些副作用，屬於朋友間平的平等，平視，平和才會出現。這種關係並非所有人的期待，但確是我個人的信仰，且相當享受的關係：這個關係，需要不斷的學習，反省，調整，需要澆灌，謹慎，耐心，種子才會一步步成長，壯大……哈！這不也正是所有將期望到成真的一個普遍過程，萬物不離其宗啊！疫情／病情困頓之下，祝福與此文有緣的人能在目標的追求上努力並堅持住……。

希望有愛

保留「一線生機」癌後生育不是夢



伶伶在2018年初發現吞東西有異物感，讓耳鼻喉科醫生檢查後，喉頭有不明腫塊，雖然適逢過年前，也警覺地趕快到大醫院切片。化驗結果確診是淋巴瘤，沒想到癌細胞竟然會找上作息正常、生活規律的她，伶伶放縱自己大哭幾天，慢慢穩定情緒鼓勵自己，她心想「是我也好，至少我有護理背景，比起家人，我更知道怎麼照顧自己！」，收起沮喪，開始為自己擬定作戰計劃。

在與老闆（診所醫生）討論後續上班工作時，老闆提醒她之後化療、放療等都可能對生育功能造成很大的影響；在與主治醫師溝通後，確認有一個月時間可以執行生育保存，雖然家人希望伶伶先以治療為主，但伶伶還是堅持必須尋求生殖醫學科的協助。「當時凍卵花了10萬元右，對經濟有些壓力，但我覺得這是必須做的，就當作是買個保險。」伶伶回憶當時的情況，覺得自己做了對的決定。

充分溝通做出不後悔決定

會有這麼高的警覺性，不只因為伶伶是護理人員，也感謝老闆殷切地提醒，伶伶也認為每位育齡癌友都應該被告知相關的資訊，才能有選擇的權利。她說：「癌友的生育保存很重要，我們都不知道下一刻會發生甚麼事情。如果可以訂個SOP（標準作業流程），讓忙碌的醫生明確知道要與癌友溝通哪些問題，應該會對提醒病人很有幫助」。

治療過程中，伶伶歷經了掉髮、發胖等副作用，也感受到體力明顯變差、無法做較激烈的運動，幸好老公、家人都陪在旁邊，給了伶伶非常大的支持。過了2年多，伶伶已完成6次化療及17次放療，身體也調養得差不多，近期開始與先生討論是否要進行人工生殖，或許不久的未來有機會看到伶伶的可愛寶寶！

如果育齡期的您或身邊的親友正在經歷癌症診斷或治療，需要知道有些藥物或手術對身體可能帶來暫時或永久的不孕風險，建議及早與醫療團隊溝通，尋找可行方式，留下一線生機，減少後悔與遺憾。

【癌友生育健康資訊平台】提供您在治療的不同階段中，先了解自己的狀況和需求，再採取最合適的對策！癌後人生，不要留下遺憾。透過【自我探索】活動來了解自己的內心對癌與生育的想法，也可在【病友故事】專區閱讀其他癌友的故事。如果想了解更多生育資訊，可以在【生育百科】裡找到大家常搜尋的問題唷！



癌友生育健康資訊平台



自我探索

希望寶盒

學名：Dacomitinib

商品名：Vizimpro

中文名：肺欣妥

● 作用

表皮生長因子受體（EGFR）酪氨酸激酶抑制劑（TKI），能夠抑制突變活化進而達到抑制腫瘤生長的作用。

● 適應症

為單藥治療，適用於具有表皮生長因子受

體（EGFR）激活突變的局部晚期或轉移性非小細胞肺癌（NSCLC）成人患者的一線治療。

● 給藥途徑

口服給藥。

● 可能的副作用

腹瀉、噁心嘔吐、皮膚相關不良反應（皮疹、皮膚紅斑、皮膚乾燥）、口腔黏膜炎、指甲異常、結膜炎、食慾不振，如有呼吸困難、胸痛、咳嗽、發燒、嚴重皮膚疹，請立即就醫。

● 健保給付條件

1. 限單獨使用具有EGFR-TK Exon 19 Del或Exon 21 L858R點突變，且無腦轉移（non-CNS）之局部侵犯性或轉移性（即第III B、III C或第IV期）之肺腺癌病患之第一線治療。
2. 每次處方以4週為限，再次處方時需於病歷記錄治

療後相關臨床資料，如：每4週需追蹤胸部X光或電腦斷層等影像檢查，每8至12週需進行完整療效評估（如胸部X光或電腦斷層）。

3. 本藥品與艾瑞莎（Gefitinib）、得舒緩（Erlotinib）、妥復克（Afatinib）及泰格莎（Osimertinib），僅得擇一使用，除因耐受性不良，不得互換。如需更換使用泰格莎（Osimertinib），必須符合泰格莎（Osimertinib）第一線使用於具有EGFR Exon 19 Del基因突變且無腦轉移（non-CNS）之轉移性（第IV期）肺腺癌之限制。
4. 每日限用1粒。

● 注意事項

1. 若忘記服藥，請直接跳過當次劑量，從下一次開始服用。
2. 不宜於妊娠或是哺乳期間服用。

有愛無礙 因您存在

台中小站樓梯升降椅 安心行動不費力

優化前



優化後



癌症希望基金會台中希望小站在地深根第九年，至今服務超過5500位癌症病友，其中60%的年齡超過50歲、23%為第四期的癌症。

每年超過70場次的活動在台中希望小站辦理，因著對知識的渴求與課程的多樣性，每周都有癌友來到小站投入各式各樣的學習。但是，主要的上課空

間位於二樓，受限一樓到二樓有21個台階，樓梯角度約40度，對於體力虛弱或膝蓋不佳的癌友來說，走上二樓的體力與安全性備受威脅。

「優化緣起」肌膚接觸的記憶 永遠不會忘記

那一天，攙扶著妳，
即便雙腳虛弱無力，
仍舊一手緊握著我，
另一手緊抓著扶手，
也要奮力走上二樓！
為了參加心理師的心靈講座，
和感同身受的癌友們說說話，
踏上階梯的每一步是戰戰兢兢，
更是踏出希望的決心。

助癌友安全上樓 希望無窮

台中希望小站的二樓，有專屬中島廚房的營養課程、一對一心理諮詢室、多功能團體教室，罹癌後各式身心靈的課程，基金會都幫您準備好囉！台中希望小站的21個台階不再阻礙您的學習之路，歡迎需要乘坐樓梯升降椅的癌友們，請將您的搭乘需求告訴我們，將由小站的工作人員為您服務喔！

希望就在雲之後——別讓復發繼續阻礙精彩的人生



■ 邱老師透過癌友互畫自畫像，用輕鬆方式引導個人察覺自己現在的樣貌與狀態。

癌友即使治療都結束了，困擾和壓力卻始終揮之不去，常聽到「一切都好不容，可以不要再一次嗎？」、「我真的好擔心喔」、「每次去醫院檢查，我前一天就睡不著」，慈惠精神專科醫院的邱馨慧諮商心理師帶領癌友與家屬開啟一場，《希望就在雲之後的旅程》，讓癌友與家屬「心」感受能夠「好一點」，也許「擔心」會「少一點」。

早晨的課程開始前，察覺場內的氣氛頗為安靜，相信不論治療結束與否，病友仍經常害怕某天再復



■ 課程透過運用挑選牌卡分享情緒，讓課程不再單調，增加多樣性。

發，而身旁的家屬，則同樣感受到籠罩頭頂的這些壓力，希望能在課程中得到一些力量，幫忙自己或家人有走過的勇氣。

即便互不熟識，邱老師在課程一開始透過互相畫自畫像，讓原本的安靜氛圍，形成熱絡分享的氣氛，讓大家在互動中自然並主動地分享，察覺自己現在的樣貌與狀態，過程彼此鼓舞激勵，道出「即使我生病了，我的生命一樣原來可以過得很精彩！」、「原本我是潛水教練，我以為我不能再做這些，但

我最近成功嘗試下水，當下非常感動！」。邱老師除了肯定病友們找到自己興趣與慰藉的所在，更運用媒材分享情緒，讓每位病友或是家屬挑選屬於自己的卡片，透過卡片上景色，運用會談技巧引導覺察內在情緒與擔憂，並透過正念減壓技巧，認識如何與癌後負面情緒相伴，現場引導病友與家屬演練學習，過程雖然僅有二個多小時，但病友及家屬在這場活動的當下感受，不管是流淚、大笑，都是最真實情感流露，了解「這樣的負面情緒不是不理睬就會消失，而是我可以什麼樣的心態去看待這些情緒」。活動尾聲，來到小小的益智挑戰，多數的癌友都舉手認為這項挑戰不可能會成功，但在邱老師分享操作訣竅，各自嘗試成功後發現，原來感覺真的可以很不一樣！

同樣的，癌友與家屬們都會認為生病後，是永遠不可能恢復為事情發生前的我們，傷口就算結疤，它也在那兒提醒著我們人生原本美好的軌跡已永遠改變，但這並不代表我們不能帶著傷疤往前走。我們不再一樣，但我們依然可以用自己的力量活得很美好、很精彩，如同希望就在雲之後！

希望小舖

這「禮」有希望 【希望小舖】在這裡，以捐代禮傳心意

為幫助更多罹癌家庭順利走過抗癌路，癌症希望基金會除了提供罹癌病友及家屬癌症教育宣導、罹癌家庭康復計畫、建構服務網絡外，2012年7月，更以「以捐代禮傳心意」為概念，成立「Gift Shop 希望小舖」，希望由傳遞心意與祝福出發，在匯集更多愛與關懷下，陪伴更多罹癌病友與家屬，順利走過治療，更有機會邁向康復。

「幫助一位癌友，等於幫助一個家庭」，【希望小舖】邀請您加入傳遞愛與關懷的行列，無論您是想要傳遞心意給久違不見的朋友，郵寄祝福表達感謝、慰勞自己、或者是想把送愛到病房，【希望小舖】不僅為您表達心意，您的一份愛心，更將作為癌症希望基金會服務經費，幫助更多罹癌家庭排解抗癌路上的阻礙，讓他們在抗癌路上能走的更穩健踏實，不只活的久，更要活的好！



前往希望小舖

希望Going為癌「接麗」我挺你

邀請您一起成為假髮股東幫助髮束及時製成



捐款600元以上贈送「我挺你 T-shirt」



捐款單筆3,000元加贈「艾瑪絲經典組」

假髮銀行20年來除了提供免費假髮，也同時散播希望的種子

在台灣，每年都有10萬癌友因治療而掉髮。看似平凡的頭髮，除了對敏感的頭皮有保護的作用外，更是對外的第一印象。即使知道因為治療可能會導致掉髮，但外在的改變在身體虛弱之下，難免更加失落與帶來心理上的壓力。甚至因此不想繼續治療，而錯失黃金治療期。

2002年開創假髮銀行的服務，募集愛心髮束與製作經費，每年製作1000頂假髮。假髮，除了具

有透氣、舒適的功能外，還有不同的髮型提供癌友做選擇，支持癌友在治療時減少副作用對外觀帶來的影響，安心自在的生活。

一同守護癌友自信與美麗

「藥物副作用不僅使我身體不適，皮膚的紅腫、長痘更讓我長達一段時間無法戴上假髮，也因為怕刺激頭皮的破痘。難入睡的我聽了其他病友建議來到癌症希望基金會，我才知道，原來我可以有其他選擇」基金會除了提供免費的假髮租借服務外，因應癌友的需要也提供頭巾與毛帽發送、義乳胸衣配

製與補助、剃髮、開辦美麗守護班課程都因應治療外觀改時變不可或缺的服務。

假髮銀行股東召集中

面對台灣潮溼的氣候，髮束保存不易，為讓每個髮束都能及時做成一頂頂假髮，基金會每年都在與時間賽跑，募集髮束與假髮製作經費。邀請您參與假髮銀行股東的行列，協助募集假髮需要的經費資源。一起挺癌友，成為癌友治療的後盾。



線上捐款

希望廚房 馬鈴薯牛肉小丸子

文/周婉琪



● 材料

牛絞肉(100g)、豬絞肉(100g)、馬鈴薯一顆(200g)、雞蛋一顆、洋蔥半顆(90g)

● 調味料

油(5c.c.)、鹽(2g)、黑胡椒(2g)、醬油(5c.c.)

● 做法

1. 將牛絞肉、豬絞肉、雞蛋加少許鹽和水拌勻
2. 洋蔥炒軟至金黃，加入滾水及馬鈴薯塊煮軟
3. 加入小肉丸，小火煮10分鐘

● 營養成份分析

熱量791大卡、蛋白質50.4公克、醣類48.8公克、脂質43.5公克

【營養師點評】

剛開始手術後會依手術部位與術後實際狀況，要吃的術後飲食以及飲食質地會不太一樣。因此術後會依個人情況不同，按照醫師指示與醫院營養師建議來攝取適合的飲食與質地。術後幾天若已經恢復一般飲食，可以開始逐漸增加食物量，飲食上會建議攝取足夠熱量和高蛋白，但注意腎功能異常者還須請教醫院營養師食物份量與飲食上應注意哪些問題。若手術後經過一段時間，後續會接受化放療的癌友們，也會要攝取足夠熱量與高蛋白來滿足癌症治療期間的營養需求。

蛋白質是人體所必需的營養素之一，作為身體合成

細胞、血球、抗體、肌肉、組織等的主要原料，手術後以及正在進行化放療的癌友，攝取高生物價蛋白質就很重要，也就是「豆魚蛋肉類」像是豆類（毛豆、黃豆、黑豆）及其製品，例如豆腐、豆乾、豆漿等，各種海鮮類、魚肉、蛋以及各種肉類像是雞、豬、牛、羊，建議去除肥肉，選擇瘦肉部位，蛋白質比例會較高。此道料理馬鈴薯牛肉小丸子當中，牛肉含有豐富的蛋白質與鐵質。吃足夠的蛋白質也有助於維持身體免疫力，而富含鐵質的牛肉對於癌友治療期間或手術後，有著很好的補血功效，可作為血紅素的合成原料。馬鈴薯富含醣類即碳水化合物還有礦物質「鉀」，可作為提供熱量的主要來源。攝取足夠的熱量與醣類，能夠減少蛋白質消耗，保留蛋白質讓身體做為合成血球與修復組織等功用。

【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

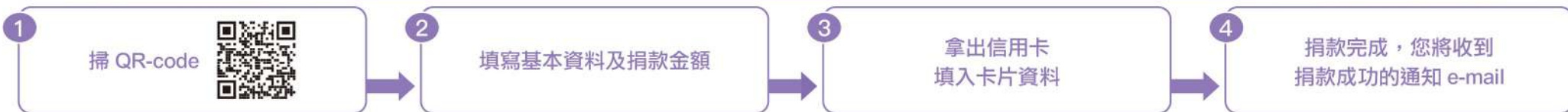


周婉琪 小檔案

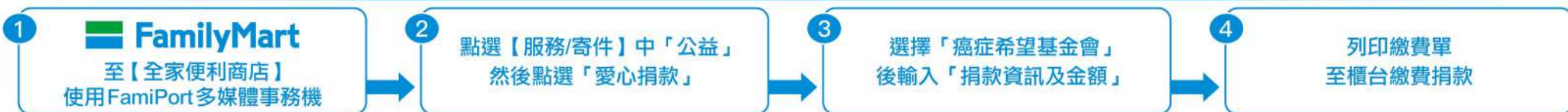
癌症希望基金會 台北小站營養師

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！！

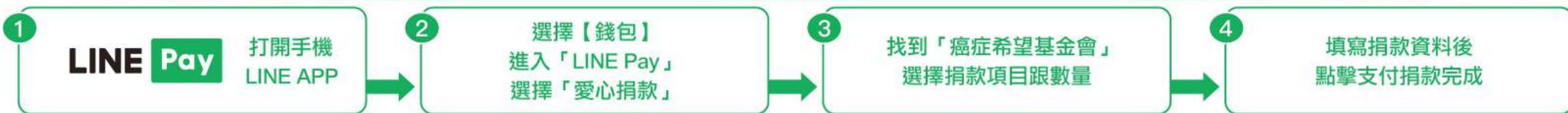
線上信用卡捐款



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

