

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
陳敏銳、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：成佳惠、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號執行登記為雜誌寄件】

特別企畫

● 1版 贏戰女性殺手 —《乳癌攻略》及《卵巢癌攻略》助治療溝通不卡關

本期焦點

- 2版 希望看板 — 癌友治療不能等，基金會三建言全力倡議
- 3版 希望看板 — 第9屆彩繪希望即日起開始收件 動筆畫出生命的光與熱
- 4版 希望情報 — 晚期肝癌怎麼辦？積極治療別放棄！
- 5版 希望情報 — 掌握心理健康 疾病管理好重要！
- 6版 希望情報 — 「藝術×心理諮商」跨界合作 探索自我，感受當下
- 7版 希望情報 — 尋寶大作戰明年換你們來挑戰
- 8版 希望有愛 — 希望在這裡 一同抗癌我盒你

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

贏戰女性殺手 《乳癌攻略》及《卵巢癌攻略》助治療溝通不卡關

乳癌攻略

歡迎掃QR code加入！

幫您治療溝通不卡關

卵巢癌攻略



「醫生跟我說的時候我當下其實腦袋一片空白，他說什麼我都聽不進去……」29歲的乳癌第三期病友小方回憶初診斷的那天，面對乳癌五花八門的分型、基因型態、治療方式，對她來說都像火星文，且找不到針對自己病況的精準知識，非常恐慌。除了乳癌，卵巢癌也號稱是女性沉默的殺手，發現時幾乎都是晚期，死亡率位居婦科癌症前三名，生硬的治療術語容易讓癌友退卻、害怕。為了幫助女性迎戰癌症，基金會特別推出LINE聊天機器人《乳癌攻略》及《卵巢癌攻略》，只要加入好友，LINE機器人就能循序漸進地引導癌友理解各期別的差異、治療策略、用藥、副作用等等，搭配可愛的圖文方式呈現，無痛接收專業資訊，還可以勾選常見問題，進入診間不怕忘記問什麼，讓初診斷癌友快速掌握治療重點！39歲卵巢癌一期的小娟就表示，「不用上網在茫茫大海中搜尋，手機加入LINE攻略，隨時都可以複習，讓我安心許多！」

女性癌症人數逐年攀升 茫茫資訊大海易迷失

世界衛生組織（WHO）指出，2020年全球就有超過200萬人確診乳癌，為最常見的癌症。乳癌亞型及藥物種類眾多，攸關後續治療的基因型態更是複雜，病友在初診斷時要花費很多力氣閱讀吸收資訊。在台灣一年也有超過1500位女性罹患卵巢癌，因人體腹腔空間大，卵巢僅約3公分的大小，早期幾乎無症狀，通常直到出現腹脹、食慾不振、消化不良等症狀時才會被發現，且卵巢癌容易復發、轉移，死亡率位居婦科癌症前三名。在治療過程中，還必須面臨生殖器官是否摘除、以及摘除後發生的更年期問題，在在提高了女性病友的焦慮感。

重磅推出LINE聊天機器人 《卵巢癌攻略》&《乳癌攻略》

人手一機的時代，LINE更是很多人每天離不開的社交軟體。在理解女性癌友的需求後，

基金會攜手台灣乳房醫學會、乳癌學術研究基金會、台灣婦癌醫學會，發展專為乳癌和卵巢癌病友的LINE數位工具《卵巢癌攻略》及《乳癌攻略》，只須在LINE上加入好友，療癒的可愛角色將一步步帶領病友了解治療路徑及藥品資訊。另外「就醫提問單」功能，引導病友勾選出想和醫療團隊討論的問題，幫助癌友快速掌握必讀、必問資訊，並可記錄下醫療團隊的建議，讓家屬們照護癌友資訊無斷層！對於零碎、不熟悉且龐大醫療資訊的無所適從，是許多初診斷癌友及家屬共同面臨的困境，基金會自2019年起即運用國人最熟悉的LINE，開發不同癌別的攻略，提供正確的治療知識與相關資源，希望讓病友在治療中能「看懂、會問、有資源」。期許透過《乳癌攻略》及《卵巢癌攻略》的建置，傳遞更多疾病衛教的專業知識，以病人為中心幫助提升知能、讓治療溝通不卡關！

癌友治療不能等，基金會三建言全力倡議

現年50歲的樊先生是肺癌四期生，歷經第一代標靶治療、化療、放療等磨人的治療，仍躲不過抗藥魔咒，病情未見好轉，為了尋求適切的治療，只得用退休金拼搏最後機會，但即使用盡百萬，僅能完成一半的療程……

上述樊先生的狀況並非特例，為了兼顧癌友治療權益與健保永續經營，基金會出版「癌症治療可近性政策建言書第四版」，聚焦「調整健保部分負擔」、「提倡商保補位健保」、「創立癌症藥品基金」三大改革方向。

建言一：調整部分負擔回歸定率 健保合理分配資源挹助抗癌新藥

健保設計部分負擔的初衷在於提醒病人醫療有一定的成本、減少浪費，根據健保法至少要收取20%起跳的費用，但目前部分負擔卻僅占健保總支出5.8%，使健保財務雪上加霜。

根據基金會2020年民調，超過七成的民眾贊成在看小病時多負擔一點，以換取罹患重大傷病時更適切的照顧。有鑑於此，基金會建議一般門診部分負擔應回歸健保法並設定費用上限，減少非必要的虛耗，也呼籲資源配置上需更多挹注新藥新治療。

建言二：保險回歸保障本質 跨部會合作加速研發新保單補位健保

台灣人多投保儲蓄、投資型保險以求回本，其次是保單未定期更新，生病時發現保障不如預期，因此基金會建議金管會應提出誘因，引導民眾以保障為優先規劃投保。

此外，保險公司缺乏自費資料來設計創新保單，建議衛福部應主導整合各醫療院所病人自費資料，在保障個資前提下定期擇重要資訊公告，並與金管會合作，督促保險公司設計新保單緩解自費壓力。

建言三：創立癌症藥品基金 及早讓病人接受適切治療

健保大餅有限，財源吃緊導致許多新藥給付速度延遲或設立嚴格條件，因此，基金會提議可借鏡英國另闢財源設立台灣版癌症藥品基金（Cancer Drugs Fund, CDF），以盡早提供新藥給病人使用為前提，設定最長給付兩年，同步蒐集病人使用經驗，兩年期滿會做最終審查，若療效不如原先預期則退出給付，藥廠需依管理協議還款，並持續提供藥品予治療有效果的病人。

◎完整政策建言請參考基金會「癌症治療可近性政策建言書第四版」



商保怎麼「補位」健保？專家們這樣建議！

別只迷戀「終身險」及「有去有回」

「台灣的保險市場在亞洲顯得很特殊的一點是，大家很迷戀『終身險』、『有去有回』」，南山人壽商品精算暨數據管理資深副總經理陳維新一語道盡台灣人買保險的心態。國人平均保費支出佔國民生產毛額（GDP）的比例居全球之冠，但儲蓄險佔率就高達97%，即使金管會自2019年起限縮儲蓄險的販售占比，五花八門投資型保單依舊熱賣，但這些保單醫療保額通常不夠高，罹患重大疾病時能補貼醫療費用很有限，這與善用保險分散風險的初衷大相逕庭。

雖然台灣健保照顧全民健康，成為政府施政滿意度最高的政策之一，但財團法人保險事業發展中心前總經理金肖雲提醒，在人口老化和少子化的雙重夾擊下，健保費用短絀壓力逐年激增，相對壓縮健保給付範疇，民眾想讓健康保障更完整的理想解方應是「商保補位健保」。

定期保單健檢 兼顧廣度與深度讓「補位」做足

金肖雲強調，保險無非就是為「生老病死」的突發狀況打算，舉凡結婚、生子、退休等，甚至小

孩成年獨立等這些人生重要階段的轉變時刻，應依照當時的需求及可支配預算，主動找業務員共同檢視保單、評估調整的必要性，平常則是維持至少每5年重新審視保單的習慣。

除了定期依收入調整保單內容，壽險公會秘書長林金樹認為保險的重點需回歸「保障做足」。林金樹直言，國人的保險常常淪為保險有買就好。目前購買重大傷病險的人只有購買健康險人數的二成，整體實支實付險的理賠額度近五成（46%）是在10萬元以下，對於要運用較高端自費新藥或醫療科技的幫助就會顯得不足。林金樹表示除了向專業保險業務人員諮詢，民眾也可以善用許多保險公司網頁提供的「規劃保單」互動專區，在有限預算下，善用終身重大傷病險搭配定期實支實付險，才較能兼顧保障的種類（廣度）和足夠的保額（深度）。

陳維新表示，近年保單越來越貴，保險公司逐漸推出涵蓋「新型療法補充包」的保單，以「附加條款」的方式提供理賠給付，這樣的彈性設計能讓民眾因應不同的風險視個人的需求加保。

即早規劃，投資健康

陳維新、金肖雲及林金樹不約而同表示，未來醫

療險除更多元的給付設計，保險公司的角色將逐漸由「事後補償」的保險給付，延伸至「事前預防」的健康管理。

金肖雲表示，全民健康意識抬頭，保險業近年推出的外溢保單就是從鼓勵民眾注重自身健康管理及建立規律運動習慣、健康檢查等角度出發，進而營造健康促進的整體社會氛圍，對民眾來說維持健康不僅獲得保費優惠，也節省未來健保資源，達到保險公司、保戶雙贏的目的。陳維新則提到，未來除了財務補償，保險公司補償觸角還可能延伸到「服務賦能」，包括出院後的專業看護、家事打掃，甚至術後內衣、輔具機器租借等服務項目。

林金樹不諱言，對於中高齡者而言，目前想用商保補位健保的費用並不友善，他建議政府有責任營造更健全的保險環境，積極與保險公司、民眾充分溝通，助保費制定更在地化、合理化，提供更多樣性的商品，扭轉目前保險費用貴但保障不足的劣勢。未來健保不可能包山包海，資源有限下，商保若能確實發揮補位功能，相信這兩把大傘能使國人的健康獲得更周全照顧。

張鳳書 癌症照顧心法

張鳳書陪伴爸爸走過治療路，心情佳、營養優、體能好，逐步展開癌後新人生

寫給照顧者的能量補給書，對親愛的家人給予勇敢面對癌症，迎向未來。
——癌症中心基金會董事長 王正旭醫師

市面上少有的「照顧者」指南！ 《高效率癌症照顧心法》各界好評熱賣中！

這本書中，包括飲食清單、醫療指引、肌力訓練、心理諮商，簡直是現代家庭最需要的「讀書筆記+教戰手冊」。——黃璇寧/馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師

你是否覺得照顧罹癌的家人讓你心力交瘁？《高效率癌症照顧心法》是作者張鳳書集結一年多來，陪伴爸爸走過治療路的經驗談，也是HOPE四方聯手和照顧者、心理諮商師、營養師、運動教練的合作。

其中收錄了5大安心秘訣×12道開胃食譜×16招體能照護，讓癌友心情佳、營養優、體能好，逐步展開癌後新人生。

真心希望這本書提供給徬徨無助的你更多方向，讓知識成為安定的力量，讓自己成為愉快的照顧者喔！



希望小鋪限量親簽紀念版



看更多的好評請上博客來書城



MOMO獨家加贈食譜卡



第9屆彩繪希望即日起開始收件 動筆畫出生命的光與熱

「彩繪希望」是什麼？我們期盼抗癌夥伴們能經過畫筆，抒發情感；藉由比賽的形式，更有動力和目標去追求生命美好的事物，並培養正面積極的態度；並透過展覽，將抗癌的正面態度持續傳遞，成為更多身處低潮夥伴的支持力量！

收件時間：

即日起至2021年12月31日止

參賽對象：

癌症病友、病患親友及醫療團隊（從事醫療相關服務工作之人員，包含志工）

收件方式：

掃描右方 QR code，並上傳兩份所需文件後，將實體畫作於報名截止日前寄至「10058台北市中正區八德路一段46號3樓之2 - 第9屆彩繪希望」收（以郵戳為憑）。

作品規格：

1. 以【揮灑生命畫筆的光與熱】為精神創作，並附上作品名稱及含標點符號100字內的作品說明。
2. 以油畫、水墨、版畫、水彩、素描、粉蠟彩等平面畫作（不含電腦繪圖）。
3. 作品尺寸須小於60.5×50公分。

獎項：

分癌友、親友及醫療團隊三組，每組選取前三名及佳作五名。

第一名：新台幣獎金20000元、獎座。

第二名：新台幣獎金10000元、獎座。

第三名：新台幣獎金5000元、獎座。

佳作：精美紀念獎座。

* 凡未得獎之參賽者皆獲感謝狀乙式

◎更多比賽詳情歡迎至基金會官網瀏覽或電洽 (02) 3322-6287#129謝先生



線上報名

希望看板

141位捐髮者挺癌友自信美麗 轉型線上愛心加倍！



百人捐髮成果影片，定格動畫集結捐髮人祝福。



50多位傳愛義剪師響應活動剪下捐贈髮束。



爸媽帶著孩子捐髮學習關懷付出，了解助人的正面影響。

基金會從2002年開啟假髮銀行的服務，協助癌友面對落髮的衝擊，為了擴大效益，從2015年起連續六年舉辦「百人捐髮」活動，眾人齊聚一堂剪下髮束捐贈用以製作假髮。而在疫情影響下，今年第七屆百人捐髮將實體義剪轉為線上分享，號召眾人的愛心接力相挺，幫助癌友在抗癌的路上維持自信美麗，更有力量持續治療。

活動於七月開跑，短短兩週報名人數超乎預期！最終共有141位愛心民眾捐出髮束，其中多達8成是首次參加的新朋友，遠在新加坡、香港的民眾也一起共襄盛舉，年齡橫跨4歲到62歲。這次參與的捐髮者除了捐出秀髮，更分享自己捐髮的起心動念：有康復的癌友體驗假髮租借服務後，決定留髮四年捐贈，幫助其他病友；有癌友家屬感同身受家人抗癌時的艱辛，因而捐出秀髮；還有不少孩童在父母的鼓勵下，從捐髮學習做公益。

除此之外，過去鼎力支援百人捐髮現場活動的「傳愛台灣環保義剪團」，義剪師們今年在各自的工作室或髮廊提供捐髮者「無償義剪」的服務，以及提供歷年「百人捐髮」的捐髮者可憑認同卡享優惠，並在各自的工作崗位上，

協力宣傳活動，成為我們最佳的希望大使！讓更多民眾關注癌症的議題，感動許多人投入公益的行列。

「希望從頭開始」另一項創新規劃是舉辦「希望魔髮學院-生命教育體驗營」。招募曾經捐過頭髮的國小中高年級孩童，和父母一同組隊，希望更加深公益捐髮的內涵。讓孩子參與捐髮後更了解自身的公益之舉能帶給癌友的實質幫助。透過設計有趣活動，例如「修煉魔髮咒」學習癌友需求、假髮製作過程；「魔髮實境秀」從變身裝扮中了解外觀如何影響心情。親子組隊，學習透過一己力量讓社會對癌友有更多溫柔同理，扎根生命關懷教育。

2021百人線上捐髮「為癌接麗我挺你」圓滿結束，特別感謝各位捐髮人與公益合作夥伴：劉研宏 & 劉宇恩（代言人）、安致勤資公益信託社會福利基金、AROMASE艾瑪絲、沐月髮廊、傳愛台灣環保義剪團、動畫製作師舒洵，及所有籌備人員。有人捐髮、有人捐助製作經費、有人貢獻專業，成就了一項頂美麗的假髮，為癌友接麗自信，成為他們的最佳後援！



百人捐髮
成果影片

希望看板



癌症治療期間怎麼吃？特殊質地食譜助您吃得美味、吃得健康

癌友在治療期間常遇到吞嚥或咀嚼困難，除了補充營養品之外，不同質地的料理也可以增添用餐的樂趣。

很多人認為軟質、流質食物選擇少、不好吃，為了讓癌友吃的美味與健康，基金會推出特殊質

地食譜，助您了解適合您的飲食質地，並從計算每日所需熱量開始，教您分配每餐熱量，不同熱量在食譜中皆有對應的菜餚調理教學，掃描對應的 QR code 還可以看到影片跟著步驟做，助您治療期間輕鬆吃、好好吃。



歡迎下載食譜

晚期肝癌怎麼辦？積極治療別放棄！

諮詢／許駿醫師

肝臟是一個無聲的器官，因此肝癌被發現的時候常常都已經是晚期了，隨著醫療技術的進展，晚期肝癌治療有非常多種選擇，積極治療是對抗肝癌的不二法門！

肝癌如何分期

肝癌的分期主要是根據「BCLC巴塞隆納分期標準」依據肝臟腫瘤的數目、大小、是否侵犯肝內重要血管、是否遠端轉移及病人的體能狀況等臨床指標將肝癌分成五期：0期（極早期）、A期（早期）、B期（中期）、C期（晚期）、D期（末期）。

晚期肝癌常見症狀

若出現腸胃不適、疲憊、體重下降或腹水等症狀時，常常代表已進入肝衰竭階段，是現今肝癌治療最困難的地方。病人的存活時間，以及醫師可以選擇的抗癌治療種類，都受到病人肝功能好壞的影響。

晚期肝癌藥物治療新趨勢

在過去十幾年的期間經過了許多臨床試驗，讓晚期肝癌藥物多了很多的選擇，對病人是一大福音。

當肝癌的局部治療無法妥善控制病情時，改用「口服標靶藥物」為目前晚期肝癌治療的第一線治療

選擇之一。如果腫瘤惡化，再透過第二線藥物接續治療，可有效延長肝癌病人的存活期。標靶治療的一般原理是鎖定癌細胞上特定的分子異常，或是抑制腫瘤引發的異常血管新生，達到抑制癌細胞增生和蔓延的效果。

第一線治療

目前，常用的肝癌第一線治療口服藥物選擇為sorafenib（雷莎瓦，Nexavar）及lenvatinib（樂衛瑪，Lenvima）標靶藥物，都已有健保給付，適用於肝功能及體能佳的晚期肝癌病人。

另外，透過「免疫藥物治療」合併「抗血管新生標靶治療」也是目前治療轉移或無法切除之晚期肝癌的第一線標準治療選擇，但是目前尚無健保給付，需自費使用。

第二線治療

第一線標靶治療失敗後的第二線藥物如regorafenib（癌瑞格，Stivarga），ramucirumab（欣銳擇，Cyramza）等目前已開放有條件的健保給付。根據研究結果顯示，僅使用第一線治療的肝癌存活期大約為8~14個月左右，但若接續第二線標靶藥物治療者，將有機會進一步延長存活時間。透過一、

二線藥物接力治療可以大幅延長晚期肝癌的生活品質與存活。

晚期肝癌的標靶、免疫藥物治療副作用

標靶治療的常見副作用為高血壓、腹瀉、皮膚疹、手足症候群等。其中，「手足症候群」對病友的生活品質影響最大，常見的症狀是手腳會麻刺感及嚴重發紅、脫皮，除了用藥期間預防性塗抹保護皮膚的乳液、軟膏外，也應紀錄副作用嚴重程度、規律返診，必要時可尋求皮膚科醫師給予專業建議及治療。

免疫藥物治療引起副作用的原因是因為活化了身體的免疫系統而造成肝炎、肺炎、及其他器官功能的異常等。不過，免疫治療副作用常在治療一段時間後才會發生，時間短至兩三個月、長至一年以上。雖然單獨使用免疫藥物治療發生嚴重副作用的機率很低（大約在10%以下），但建議病人還是要定期追蹤、以免造成嚴重症狀而不自知。



HOPE TV
抗癌攻略
肝癌專輯



許駿 小檔案

現職：臺大癌醫中心分院腫瘤內科主任

希望診脈

「暖冬」如何進補？癌友要注意的暖冬進補事項

文／鄒瑋倫中醫師

期待的秋冬即將到來，對於台灣秋冬，有些謎因要好好說清楚。首先，台灣的氣候已經東南亞化了，也就是日韓劇中秋天的楓紅、冬天的暖爐手套，在台灣已不復見。近年更因受到極端氣候影響，秋冬季除了少數天數氣溫下降，基本上平均二十度上下，對於癌友養病護身，倒也是益處好事，因為身體處於溫暖的狀態較適合養病。

白天溫暖炎熱，傍晚入夜天涼，溫差越來越大，也是台灣容易生病的原因。最近尋麻疹、流感、腸病毒、諾羅病毒、血壓偏高、帶狀皰疹，關節疼痛例如五十肩、坐骨神經痛，甚至糖尿病控制不良、失眠易醒、憂鬱、躁鬱等等，病人回診的訴求都在提醒醫生：秋冬循環變慢，致病率上升。

秋燥冬寒的養生特色在「潤燥補虛」，於生活方面，不太能似夏日早早四五點天還朦朧亮就出門運動，秋高氣爽的早晨咽喉呼吸道最脆弱，建議可以做點呼吸吐納與伸展運動，展開瑜珈墊，打開

Youtube找個喜歡的影片，跟著做半小時。早上運動後九點左右，是頭腦思考最清醒的時候，不管是癌友或一般民眾，可利用這段時間處理重要事務。生病氣虛，心力微弱者，千萬不要逼迫自己下午晚上集中心志，不僅效率奇差又易受挫。出門運動的時間約早上十點到下午四點都適宜，這個時間肌肉關節回暖不僵、呼吸道也不會因溫差感冒受涼。

秋冬食療強調白色力量：

- 一、中藥材：百合、茯苓、山藥、貝母
- 二、全穀根莖類：糯米、薏苡仁、燕麥、糙米、蓮藕
- 三、菇蕈類：白木耳、秀珍菇（平菇類，包含杏鮑菇都很讚）、金針菇、白洋菇
- 四、蔬菜類：菱角、馬鈴薯、山藥、白蘿蔔
- 五、水果類：梨子、甘蔗、香蕉

白色食物含有的維生素A、維生素E較豐富，維生素A能幫助粘膜細胞修復、維持新陳代謝；維生素E

可抗氧化抗老、保護心血管，對癌友很重要。在中醫理論中：肺與大腸相表裡，這句話的意思是，肺的好壞，跟腸道菌落群是有關係的，相關研究也證實腸道菌落跟身體體內的發炎反應息息相關。

至於有些食療養生注意事項，還是要注意，包括秋冬進補的觀念要調整，國人喜愛高溫麻油烹煮，且有加上米酒暖身行氣的習慣，但對癌友甚至感冒發燒、急性高血壓、糖尿病控制不穩、身體處於發炎狀態者要避免。可改用生薑（或老薑與生薑各半，減低上火燥性），使用苦茶油、紫蘇油、酪梨油、調理油，盡量用中火低溫不要超過冒煙點，燻出想要的香味和薑的薑烯酚成分暖身，再以蔬菜根莖為主，蛋白質為輔烹調，在溫暖身體且滿足口腹之慾的基礎下，顧全健康與安全，才是一年四季的養生大法。

鄒瑋倫 小檔案

現職：京華中醫聯合診所醫師

振興給力 希望加溫 五倍券捐HOPE，一同守護癌友家庭的希望

今年疫情更有感的打亂了原有的生活步調。對於癌友來說，除了要維持既有的生活，治療也大受影響。在疫情尚未明朗下，對於明天的不確定，更加手足無措！

基金會站在守護癌友的第一線，提供免費諮詢服務專線，並推出衛教影片、APP與各式線上講座，讓癌友在家中也能即時又安心地得到需要的協助與資源。

疫情寒冬下，讓我們彼此相挺！邀請您捐贈五倍券，幫助HOPE持續守護癌友家庭的需要。若有任何問題，歡迎來電洽詢02-3322-6287分機185、186。

即日起，五倍券捐給癌症希望基金會，贈送HOPE紀念保溫瓶（珍珠白、摩卡金兩款）

- 單筆捐贈五倍券滿 3,000元 送您1份不鏽鋼保溫瓶
- 單筆捐贈五倍券滿 5,000元 贈送1組（2入）不鏽鋼保溫瓶

※ 顏色隨機出貨，數量有限送完為止。



五倍券
如何捐？

掌握心理健康 疾病管理好重要！

文/葉北辰心理師



突如其來的健康問題，例如罹患癌症等重大傷病，常常會嚴重威脅我們的自我效能感（self-efficacy），意指我們是否相信自己有能力完成某件事，自我效能感跟我們判斷自己的能力程度有關（與實際擁有的技能無關）。研究發現自我效能較高的人認為自己應該有機會獲得想要的結果，而更願意採取有效行動，自我效能較低的人則因為自我懷疑而較容易放棄並減少努力。

病友聽到這個說法時，常常會有這樣的疑惑「可是生病不是我能控制的，我要怎麼相信自己有能力可以克服癌症呢？」其實，我們可以透過生活中各種小小的行動，來增進我們的自我效能。例如：設定有一點點難度但可以達成的目標，如果設定的目標太遠大「我要在治療結束後馬上回到工作職場」，可能會因此感到挫折，越來越不相信自己可以完成；但如果是有點難又不難的目標

「在治療的過程中我還是要維持作息的規律」（要能回到工作崗位至少要先能夠維持規律生活），每當昨天晚上能夠在該睡覺的時間上床睡覺，早上可以在鬧鐘時間想的時間起床，這樣就是完成一次小目標，更相信自己能夠做到，也就提升了自我效能。

治療過程或生理指標也是同樣的道理，我們無法決定自己要接受哪些治療，也沒有辦法設定自己的血球數應該要多高，看到自己血球數不達預期，可能心裡面會覺得有點失落，擔心自己哪裡沒做好。這時候的合理目標可以是「我要來記錄自己做過哪些治療，記錄自己每次抽血報告的血球數或檢查報告摘要」，這就屬於有點難度卻可以達成的目標，病友在每一次就醫後的紀錄，都是在累積自己面對癌症的自我效能（覺得自己可以克服癌症的信心）。

過去病友們要這樣做，需要隨身帶個筆記本或小手冊。但現在人手一支智慧型手機的年代，已經有了更便利的作法。癌症希望基金會為了幫助病友們做好疾病自我管理，設立「希望護照APP」，只要打開手機掃描下面的QR code，就可以安裝「希望護照APP」，讓我們一起來增加我們面對癌症的自我效能吧！



免費下載
希望護照
APP

希望樂活

步步三贏

文/Ms.Alice

雖說豐臣秀吉大一統了日本100多年的戰國時代，但是德川家康在4年後便取而代之，真正終止了連年征戰下平民的艱苦生活，成就了未來兩百多年的和平發展。他的老師雪齋和尚在他六歲作人質時，每週一問鍛煉出來他的為政思考模式：我的決定是為我自己還是天下蒼生？若為蒼生，那麼我的策略是什麼？福國利民的建設有什麼規劃？在與老師反覆的討論，操練下，這個模式已深深印在他的腦海。德川家康在71歲那年終於：1、以蒼生之念，結束戰亂，一統天下。2、設立明確禮治，軍民各有所依。3、加強基礎建設，安全體系，讓人民有安居樂業環境這三贏的結局。歷史人物總有兩極評價，此姑且不論，但他締造的和平與繁榮可受公評是毫無疑問的。

希望會刊的上一篇「從親情到友情」，在上海的女兒同事及友人中激起了一些迴響。於是，女兒也思考如何在忙碌的工作之餘對社會有進一步的影響與貢獻。有願就有力，果不其然，當她跟朋友聊起這個想法，朋友立刻提供資訊，而她也立即毛遂自薦地申請到了中國大陸十一節慶兒童籃球營擔任籃球教練。一來她喜愛孩子，可把她在美高中籃球隊的團隊經驗傳承給孩子們。二來她會把三天的工資捐贈給基金會，盡涓滴社福之力。三來，她的行動為我的寫作帶來了靈感：三贏。她的大陸好友毛毛同學在父親癌症治療之際，聽聞女兒的行動，自發捐贈出同樣的金額給基金會：肯定了友誼，兩岸因癌傳愛，在父親癌療的過程中造福其他癌友，為父親種福，立馬創造出另一個三贏的局面，是不是很美？此僅我這旁觀者的三贏詮釋，也許她們有她們自己的另一番喜樂之說。

小兒田瀚六歲就成了基金會志工，這個與社會共存共利共榮的概念紮根於我2006年罹癌時，他親

眼目睹希望基金會給與我病情上，心理上，化療反應等多方面的協助。遂以在希望小站服務，參與拍攝宣導影片作為回饋。今夏他在美國為台灣冤獄平反協會作研究，這個項目在美國已行之有年，律師們集結私人的時間與專業，為冤獄人士平反，幫助他們重回社會與家庭。此舉一來讓他對法律的實作有更進一步的體驗（申請法學院中），二來他用他數學的能力對平冤會提供具體的數據分析，三來他捐贈部分獎學金來支持平冤會的運作，早日迎接「給出你能給的」那份喜悅。他深信：一個人好，遠不如大家都好。

生命很短暫，一旦三贏的態度融入了你的生活，不見得能延長壽命，但必確保富足；因為你的生活將會在思考，設計，執行中把真善美極大化。如你早就這麼過生活，必然認同我的觀點；若尚未體驗過這個處世的策略，不妨玩玩看！我們無法選擇美麗的外貌，但是可以選擇魅力十足的生活：三贏，是那遠勝過BOTOX，永保青春的源頭活水。

希望寶盒

學名：Obinutuzumab

商品名：Gazyva

中文名：癌即瓦

●作用

可與B淋巴球表面的CD20抗原結合之單株抗體，藉由(1)免疫作用細胞參與、(2)直接活化細胞內死亡訊息傳遞途徑及(3)活化補體串聯反應，來調控B細胞溶解作用，誘導直接細胞死亡。

●適應症

- 慢性淋巴球性白血病
與chlorambucil併用，適用於先前未曾接受過治療，且具有合併症而不適合接受含fludarabine治療的CD20陽性慢性淋巴球性白血病（CLL）患者。
- 濾泡性淋巴瘤
與化療藥物併用作為誘導治療，並續以Gazyva單藥維持治療，適用於先前未曾接受過治療的濾泡性淋巴瘤（FL）患者。
與bendamustine併用並續以Gazyva單藥維持治療，適用於先前曾接受含rituximab治療無效或復發的濾泡性淋巴瘤（FL）患者。

●給藥途徑

靜脈注射

●副作用

嗜中性白血球減少症、血小板減少症、貧血、發燒、咳嗽、腹瀉、肌肉疼痛

●健保給付條件

- 限用於第一次接受含rituximab治療後治療無效或治療結束後6個月內復發的濾泡性淋巴瘤（FL）。
- 需經事前審查核准後使用：。
- 病患曾使用本藥物後再復發或惡化時，不得再申請使用。

●注意事項

- 具生育能力女性需確實且執行有效避孕措施。
- 如有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀應立即就醫。
- 如果有腎功能急性惡化（尿液減少、下肢水腫），應盡快就醫治療。

希望情報



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！

「藝術×心理諮商」跨界合作 探索自我，感受當下



2021年8月，為期六周的「藝術心療癒」團體課程正式展開，邀請癌友在藝術體驗中療癒身心。課程由眼球先生與姚珮華心理師共同帶領，內容包括：繪畫、戲劇、肢體、冥想等。

創作沒有標準，只需體驗當下的美好

第一次團體，癌友們彼此互不認識，也擔心藝術創作會不會很難。透過一開始的感覺練習，大家開始學習放鬆身心，放下生活中的煩惱和擔憂，只專注在自己的身體感受，不用在意別人怎麼想。

繪畫活動，更讓大家體會到，在團體中怎麼創作都不會被評價，沒有畫得好不好，只有畫得享不享受。有癌友不禁感嘆到：「原來畫畫是這麼讓人療癒！」

創作的過程不僅是愉悅的，更能讓人靜下來陪伴自己。透過圖卡說故事，癌友們彼此分享生命困境與故事，在他們的經驗中，很難得有這樣的機會可以好好表達、訴說苦衷。也透過這個過程，發現自己其實並不孤單。

透過藝術創作，我們更認識自己

隨著團體一次次進行，癌友們變得更加熟悉、互相支持，過程中有歡笑、有淚水。有些人在創作中找到了遺失已久的重要回憶；有些人則從罹癌的不知所措中，找到了新的方向。令人印象深刻的製作面具課程，癌友們更戴上獨一無二、自己創作出的面具，說出一段段的獨白，深刻描繪出內心的想望。如果藝術創作是一趟重整自我的旅程，眼球先生就

像是指南針，總是值得信賴地帶領著大家邁進；珮華心理師則像是旅途中的良伴，溫柔又堅定地關注著每一位癌友的感受。

當藝術走進了癌友們的生命中，療癒的種子便開始漸漸萌芽。未來面對困境，也許藝術創作的經驗將帶來影響，不僅是停下來給自己喘口氣的時間，更是鼓起勇氣的方法，帶著我們找到內心的力量。

戲劇心療癒 心理師小書寫

「你我在這裡」

我們因癌相遇，也因而相知相惜。

好幾次在團體還沒開始之前，大家都已經坐定位，有彼此交談的、有靜候的……，可以感覺到成員們想要為自己的生命篇章，努力與認真投入的一份心意。

我最觸動的畫面是，某成員一個簡單的動作：手隨性地放在隔壁坐著的腿上拍兩下，手的溫度跟觸覺是理解、是疼惜，暖暖的、被信任的。

團體中聽著成員們生病後的反思，我深深地被感動，也感染了其對生命深刻的體悟；我見證溫柔而堅定的勇敢力量，好柔軟、好細緻，短短的口語隱藏著渾厚的滋味。

願我們相處的觸動，

陪伴彼此團體畢業後的小日子。

少奶奶的親密心事

文／王映之心理師、吳佳霖社工師

現在的乳癌治療方式多元，治療效果好，存活率也高，需好好正視自己的癌後新生活！伴侶間的親密關係，是幸福人生其中一環，更應該被重視！

多數人得到「癌症」，直接感受到的是癌症帶來的生命威脅，日常生活也被癌症徹底顛覆，該接受哪些治療？如何熬過副作用？以及怎麼注意養生以預防復發等等，很少人會把它跟「性」聯想在一起，尤其傳統文化對「性」的晦澀態度，讓少奶奶的親密心事常常就只能藏在心底。

問問自己：談親密關係，想到什麼呢？答案：A.心靈相通、B.願意將私密的事讓對方知道、

C.共同話題、D.牽手擁抱、E.性行為、F.以上皆是。對妳而言，妳的親密關係又是什麼？

心理學家說親密關係是一段認識自己的旅程，在兩人互動中覺察自己的特質與需求，例如「我不想依賴另一半，我自己來」，看似獨立，卻不一定滿意對方的反應，畢竟另一半無法通靈，更不是肚子裡的蛔蟲，如果沒有讓另一半明確知道如何協助時，自己內心潛在的需要就無法被照顧到。請不要害怕、不要擔心依賴對方，當另一半知道如何協助妳時，妳會給他好的回應，他也會有成就感，兩人關係將在互好之中，親密升溫。

癌症治療或多或少會帶來身體上的影響，若因乳房外觀影響了自信，或對「性」不感興趣，都是正常的。但這些困難都能夠藉由認識自己的身體、了解治療帶來的影響後，進一步嘗試用「新方法」喚起兩人的親密關係。

掃描QR code，癌後親密關係如何升溫？等妳來探索！

【抗癌攻略】
如何面對癌症治療所造成的
親密關係問題？



【癌症衛教手冊】
女人的癌後性福



2021年11月~2022年2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	12月16日 (週四)下午	關於生命的大小事 地點：高雄希望小站
11月27日 (週六)下午	12月11日 (週六)下午	11月27日 (週六)上午	11/22~12/6 每週一上午	口腔癌教育性支持團體(線上) 地點：線上
12月4日 (週六)全天	12月18日 (週六)上午	11月30日 (週二)下午	11/1/24(-)~ 1/26(三)上午	1001個希望兒童線上冬令營
12月11日 (週六)下午	111年1月6日 (週四)下午	12月6日 (週一)下午	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	
12/3~12/24 每週五下午	111年2月19日 (週六)下午	12月15日 (週三)下午		
癌症知能講座 - 保健食品應用 地點：台北希望小站	年輕癌友聚會 - 手作聖誕苜蓿球 地點：台中希望小站	肺癌學習營 地點：高雄希望小站		
翻轉乳癌工作坊 地點：台北希望小站	營養補給班(線上) 地點：台中希望小站	抗癌新手班 & 病友經驗分享 地點：高雄希望小站		
禪繞畫 地點：台北希望小站	專題講座 - 癌友可以施打疫苗嗎？ 地點：台中希望小站	營養補給班 地點：高雄希望小站		
頭頸癌教育性支持團體 地點：台北希望小站	照顧者支持團體 - 畫出你的療癒時光 地點：台中希望小站	癌後營養體重控制 地點：高雄希望小站		



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



尋寶大作戰明年換你們來挑戰

文／高雄希望小站



■ 家庭成員共同創作的小隊旗。



■ 大小隊員一起分享創作靈感來源。



■ 尋寶小隊於休閒時間於走馬瀨園區拍照留念。

家庭成員經歷罹癌事件，易造成新角色分工、新家庭任務，包括未成年子女必須學習因應父母罹癌的衝擊，基金會為幫助癌友家庭成員表達自己的感受和想法、促進家庭成員間的溝通，歷年舉辦親子營，2021年「尋寶大作戰」作為親子營之主題命名，透過團體引導及分享，希望提供癌友家庭不同風貌，並了解不同家庭因應癌症的方式。

9月4日南部天氣風和日麗，這些家庭的尋寶隊伍各自從自己的基地（家）出發，來到尋寶點會合，這次尋寶地點是台南的走馬瀨農場，非常幸運地，同行的尋寶隊都是全家大小一起到齊，因此我們相信有更大的能量對抗困境，並找尋到隊伍專屬的神祕寶藏！

伴隨小小隊員的嬉鬧，氣氛開始熱鬧了起來，起初彼此不認識，但愈交流，我們才愈發現……原來，小隊彼此間有如此多相像的地方，尤其透過家庭成

員共同創作的小隊旗，在那張同心協力、絞盡腦汁的創作旗幟上，我們看見也聽到了大隊員對於家庭的信心與愛的傳遞—要給孩子最好的、要把專屬我們家的美好記憶再找回來，最重要的是「不管發生什麼困難，都是一家人在一起」。

但在找尋神秘寶藏的過程中，以往從未顯露脆弱的大隊員們，也第一次說出心裡話：

「從前拼命地賺錢，但從來沒有好好對待自己，只想著要照顧家人……」

「我第一次聽到我先生這麼說，原來他是這麼擔心我，我等下要他一個擁抱。」

「原本我不會擔心，但後來經歷看到得更多後，我開始害怕，但這次聽見大家分享後，我很有信心可以完成未來治療。」

「媽媽罹癌生病後，爸爸的臉上逐漸沒了笑容。」

「在它來臨前，我們家本來不是這樣的，我們是很快樂、很『正常』的家庭。」

但也別因為這樣，就小瞧了我們的尋寶隊伍們，每個小隊在道出雖然生病了、一直在治療，知道抗癌是條辛苦的路，即使困境，但還是會繼續大步前行，等待這波疫情緩和後，我們還是要共創美好的旅遊回憶，也無意中發現這次所有小隊共同喜好就是一旅行，藉由這個旅行話題，不但小隊彼此鼓勵一起完成夢想，也相信自己有能力面對挑戰，更重要的是，看見別人的同時，我們又回頭想到了自己或淘氣、或貼心的小隊員，再想到與我並肩作戰的隊員搭檔，甚至曾經陪我度過抗癌路上的所有人，我想……我們早已得到了最重要的回憶與寶藏，滿載而歸！

癌症照顧者備餐煩惱 HOPE都瞭解！

文／高雄希望小站



■ 營養師介紹癌症飲食重要性。



■ 成員動手實作料理並分享彼此經驗。



■ 營養師說明如何讓簡單食材變身營養滿分料理。

「營養師！我今天回家要立刻做成媽媽喜歡的泡菜口味！我終於又學到一道料理了～」阿華開心的拌著不沾鍋上的起司蔬菜煎餅，慢慢地等待煎餅成形再翻面，起司的香氣與歡樂的笑聲充滿高雄希望小站的二樓。

在小站服務的過程中，常看到身為癌友的照顧者其實面臨著各種的挑戰，一方面是照顧癌友營養的守門員，深怕體重下降、營養不足，沒有能量面對下一次的治療挑戰；另一方面是自己也從中學學習經驗，從各種管道了解治療副作用的因應方式，需與

病人的狀態亦步亦趨，除此之外還得調適自己的身心狀態，不致於過度疲憊，失去自己的生活空間，導致關係緊張或照顧倦怠。

高雄希望小站於9月份舉辦了《癌友家庭照顧者營養報你知》活動，將照顧者聚集一堂，從破除飲食迷思到認識健康餐盤，以及最重要的是化療副作用的飲食調整，紮紮實實地從知識面切入營養議題，提供健康且正確的營養觀念，奠定飲食基礎後，再透過分組進行料理實作，過程中成員彼此分享照顧的心歷路程，有人說道：「自己因為忙於照顧癌友，

少有機會參加這種課程」其他的照顧者也心有戚戚焉地點頭，也有成員同時是病友也是自己的照顧者，罹癌後開始學習貼近自己的生活狀態及飲食需求。生病了卻是讓自己休息，並重新檢視自己生活型態還有飲食的好時機。

不論是何種身分，基金會服務全癌別、全家庭的理念是不變的，不只是關注癌友的各種面向，同時也留意身為照顧者的家屬們，補充應具備的營養知能及心理能量。在抗癌的路上，別怕！我們永遠當你堅強的後盾。



【聽希望在唱歌】歲末年終再次啟程

因疫情動盪的2021年即將進入尾聲之時，面對來年，你準備好了嗎？

無論今年過得好不好、也不論接下來的挑戰是什麼，請暫時忘卻吧！

在這夜晚隨著輕柔的嗓音，或哼或唱，療癒心中的沉悶，也可以找到前進的力量。2021年「聽希望在唱歌」關懷列車將再度巡迴，邀請正在抗癌路上勇敢的你，來共度這充滿愛的時光！

2021場次一覽

時間	地點
12/7 (二) 晚上5:30-7:00	國立臺灣大學醫學院 附設醫院癌醫中心分院
12/9 (四) 晚上6:30-8:00	高雄醫學大學 附設中和紀念醫院

◎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

希望在這裡 一同抗癌我盒你



立即支持



用有溫度的專業，為癌友開啟第二個家

乳癌病友小婷除了接受治療，還得照顧兩個國小的女兒與需往返精神科治療的先生。經過兩次的復發，至今持續治療10多年的時間，小婷經歷了各種不同的藥物及治療，在基金會協助下，透過護理師幫助解惑，藥物的副作用及可舒緩的方式，小婷更可以安心的面對治療。

許多病友都曾經歷過驚慌失措，而必須經歷短則半年，長則二至三年的治療期，其治療的副作用、家裡的經濟狀況、往返醫院的交通、照顧人力，甚至是孩子的教育費，都可能讓病友中斷甚至是放棄

治療，尤其對經濟弱勢的癌友家庭更是！癌症希望基金會在疫情下仍舊站在守護癌友的第一線，透過諮詢、支持團體、專案補助、教育活動、心理支持等等全方位的服務，幫助癌友降低健康弱勢下的種種衝擊。

希望在這裡 疫起抗癌我盒你

癌友因為開刀、化療或其他治療而住院，可能是一天、一週甚至是長達一個月以上。不僅少了與家人相聚的時間，也要和過去的日常暫時道別，尤其疫情期間，許多癌友在免疫功能不好時，與親友相聚更是遙不可及。

已經辦理11年的「送愛到病房」活動，在疫情之下，仍秉持著「一份心意、雙倍祝福」的精神，今年與可愛的宇宙特派員Kuroro合作，打造關懷禮「萬用口罩盒」，希望疫情下守護您也守護癌友。

誠摯邀請您加入【希望在這裡 疫起抗癌我盒你】募款專案，在幫助基金會募集服務資源的同時，也能將關懷禮送到病房，陪伴癌友度過治療！

單筆捐款 799元

基金會幫您送乙個口罩收納盒給癌友
(捐款者無贈品)

單筆捐款 1,500元

基金會幫您送乙個口罩收納盒給癌友
捐款人也可獲乙個

◎ 顏色採隨機出貨，數量有限送完為止。

希望廚房 花旗蔘雞湯

文/許雅婷



● 材料

小土雞一隻、花旗蔘茶包4包、梗米(白米)20克、山藥50克、紅棗8克、枸杞16克、蔥段21克、薑片8克

● 調味料

鹽巴適量(約3克)

● 做法

1. 梗米泡水2小時，小土雞洗淨。
2. 將梗米、山藥、紅棗交錯填入土雞肚中，填至7分滿，並以薑片封口。
3. 將土雞、蔥段、花旗蔘茶包放入鍋中，加水淹過雞肉，開小火蓋上鍋蓋燉煮約1小時。
4. 加入枸杞及適量鹽巴調味，美味花旗蔘雞湯即完成。

● 營養成份分析

熱量1107.4大卡、蛋白質97.4公克、脂肪58公克、醣類43.5公克

【營養師點評】

蔘蔘又稱粉光蔘、西洋蔘，在《醫學衷中參西錄》記載：「西洋蔘性涼而補，凡欲用人蔘而不受人蔘之溫補者，皆可以此代之。」可見西洋蔘性涼、味甘微苦，具有補氣養陰、清火生津之功能。花旗蔘中主要成份為人蔘皂苷，其主要功效可以提升免疫力及抗疲勞的功效，這對癌友在治療期間相當重要，癌友常在治療期間因免疫力低下或是癌因性疲憊，而中斷治療，影響到整個治療

的成效，所以花旗蔘對癌友是一個不錯的食材。

雞肉是優質蛋白質來源，富含維生素A及維生素B群，維生素A除了維持眼睛健康之外，在維持黏膜完整性和免疫功能都有相關，維生素B群在維持身體代謝、神經系統、造血系統和皮膚、黏膜的完整性，雞肉對癌友而言是良好的食材之一。另外要注意，不要只喝湯不吃肉，湯的營養遠不及肉，所以在食慾不佳時，還是要記得吃肉補充足夠的蛋白質。

提醒您，並非所有癌友皆適合使用花旗蔘，建議在使用前詢問專業醫療團隊為佳。若無法使用花旗蔘，可用香菇或蒜頭取代，香菇富含多醣體可提高身體的免疫力，蒜頭中有含硫化化合物有助於提升免疫力，將其烹調成香菇雞湯、蒜頭雞湯，也別有一番風味。

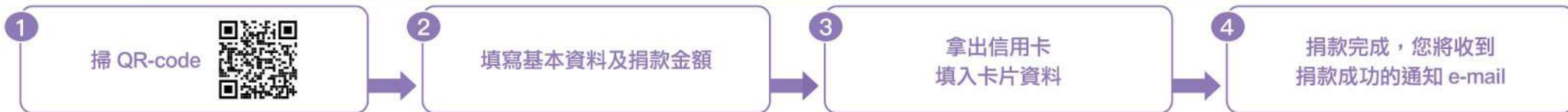
【希望廚房】教癌友們解決關於吃的疑難雜症、重返美味的幸福食光



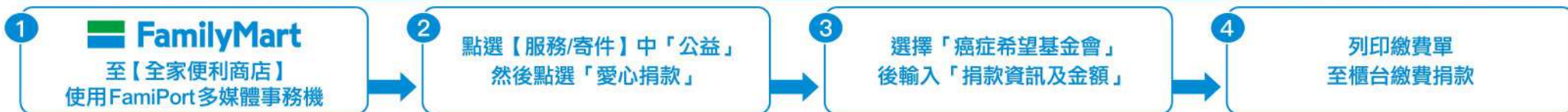
許雅婷 小檔案 癌症希望基金會 台北小站營養師

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

