

### 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號執行登記為雜誌交寄】

### 特別企畫

- 1版 20周年攝影展【生命之織】呈現十位女性癌友生命姿態
- 2版 3版 第9屆彩繪希望 — 「畫」出生命光與熱
- 4版 2022 世界癌症日防癌「藝」起來

### 本期焦點

- 5版 希望情報 — 部分負擔將於五月調整 癌症病人會受影響嗎？
- 6版 希望情報 — 生命教育宣導 — 讓我們從認識「癌」開始
- 7版 希望樂活 — 崩塌之際，不忘彩虹
- 8版 希望有愛 — 成為癌友家庭「熊Hope」的靠山

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

## 20周年攝影展【生命之織】呈現十位女性癌友生命姿態



癌症希望基金會今年邁入第20年！在此別具意義的年度，為讓大眾關注癌症議題，攜手國民健康署、南山人壽和SPRG縱橫公關集團，從3月4日至3月27日在台北南山廣場舉辦了一個特別的公益影像展：「生命之織—女性癌友的影像姿態」及系列活動，包含：周末演講—邀請病友分享她們的故事；圍巾串聯活動—主辦單位共同編織千條圍巾，致贈給病友作為關懷打氣。

據國健署統計，台灣每年新增近6萬名女性癌症患者，許多女性病友正值中壯年，也常常是家庭中的主要照顧者，一人罹癌全家都受衝擊，接踵而至的是生活中大小面向的挑戰。所以本次展覽，基金

會特別邀集十位女性癌友，其年齡從25歲橫跨至72歲，而所得癌別更包括了最常見的乳癌、大腸癌到少見的舌癌、腮腺癌，因為不同的年齡有不同的生命階段，而不同的癌別則有不同的治療及後續中長程的副作用，她們也是台灣癌友的縮影。

例如年僅25歲隻身來台念書的布子如和剛錄取政大研究所的李宜綺，她們是在花樣年華面臨到生命突如其來的噩耗；而林佳臻、李秀治、方瑞萱則是單親獨自撫養小孩之外還要抗癌，生活與生命的存續交相煎熬；而何如瑄在產檢時發現罹癌，究竟要治療還是保住小孩生命的抉擇何其困難；陳寶玉、許瑜珊和謝明瑤都因治療切除部分器官，除了身體不適外，還要努力重新認識不一樣的自己。5寶媽Emily本是人生勝利組，工作、家庭及事業皆一手掌握，碰上生命的意外，要改變心態面對人生的新難題。

「生命之織」影像藝術展邀請國內傑出的女性藝術家，由李晏禎擔任策展人，展出由攝影家李毓琪拍攝的60幅攝影作品，及齊怡、劉佩怡總策畫拍攝的10位癌友訪談影片，將10位女性癌友的傷痕與多樣的生命姿態以短片和攝影形式呈現出來，除了捕捉各種癌症造成的疤痕，也映照出癌友如何直視內心的掙扎、不甘、恐懼等感受後，將其轉化成正向的力量，進而慢慢地縫合身體與心靈的傷，以嶄新的姿態拾回身體與生命的主導權。

而展覽取名為「生命之織」有三層意涵，一則展現癌友的生命「姿」態、也體現抗癌過程中病友需要大眾的「支」持，及基金會的願景：盼社會各界共同編「織」出台灣癌症照護網絡，並藉由展覽鼓勵其他癌友，面對疾病時可以轉念讓「傷疤」不再是缺陷而是美麗的生命徽章，而觀者也可以在凝視作品時，和10位主角交織心靈對話，進而滋養自身生命的厚度。

為期一個月的時間，有上千位民眾觀展備受感動，有醫療相關產業人員看到癌友的故事後，讓他們致力於提升醫療品質；政府及相關單位關注、支持癌症政策議題；還有多位名人、藝術家、意見領袖的響應參與，也讓更多大眾看到癌友生命樣貌。而除了實體展覽外，周末更舉辦6場講座，由拍攝主角現身述說「她」的故事，還有製作線上活動頁面，讓無法實際參與的外地觀眾或治療中的病友可以線上參與！

「生命之織」影像展讓大眾理解癌友們面對的挑戰與困難，同時也提醒癌友和家屬台灣有許多癌症照護資源可以幫助他們度過治療，並在病情穩定或康復後可以順利迎接人生下一個階段。此次的「生命之織」的展覽，也希望號召各界資源，將對於癌友的支持力量轉化為實際行動，讓癌症的治療目標除了提高存活率外，也幫助癌友擁有「更好的癌後人生」。



線上展覽  
看她們的故事



■「生命之織」展覽由十位不同年齡、背景、癌別的女性癌友展現其罹癌後的美麗與勇氣



■「生命之織」展覽開幕記者會（左起）SPRG縱橫公關集團總經理—黃兆惠／南山人壽代理總經理—范文偉／衛生福利部國民健康署副署長—賈淑麗／癌症希望基金會董事長—王正旭／癌症希望基金會董事—靳秀麗



■「生命之織」展覽開幕記者會（左起）策展人—李晏禎／展覽拍攝主角—謝明瑤、陳寶玉、何如瑄、李宜綺、Emily、布子如、林佳臻、許瑜珊、方瑞萱／攝影家—李毓琪

# 第9屆彩繪希望—「畫」出生命光與熱

由合作單位、心理、專業與藝術等各領域專家擔任彩繪希望評審



■評審委員（左起）行動基因生技股份有限公司—陳華鍵執行長／聯合報資深記者—魏忻忻／跨界藝術家—眼球先生／輝瑞大藥廠股份有限公司—葉素秋總裁／台灣禮來股份有限公司—勝間英仁總經理



■評審委員（左起）臺大癌醫綜合內科身心科—徐勝駿醫師／畫家—于台煙／詩人暨畫家—席慕蓉老師／插畫家—李林／美果有限公司設計指導—陳啟文

為鼓勵更多與癌奮鬥的朋友，使其能揮別癌症的恐懼，自2006年起舉辦【彩繪希望】繪畫比賽，邀請一同走在抗癌路上的癌友、身邊親友與醫療人員共同參與。希望透過畫筆的揮灑與抒發、紀錄、創作生命的經歷。至今已有1,333件優秀作品參賽，也是一同見證1,333個與癌奮鬥的故事。

第9屆【彩繪希望】由基金會與台灣禮來股份有限公司、行動基因生技股份有限公司、輝瑞大藥廠股份有限公司共同舉辦，今年也突破以往參賽人數，總計有215位參賽者拿起畫筆揮灑。經過初、複審共10位評審熱烈的討論，評選出29件得獎作品。

無論是否得名，仍謝謝每一位參賽者用生命的顏料畫下每一幅獨一無二的佳作，畫布後每個勇敢抗癌的故事都值得被鼓勵及喝采。邀請您一起欣賞第9屆【彩繪希望】的畫與話！



希望藝廊

## 癌症病友組



第一名 林玟伶 卵巢癌 33歲  
第二心臟

人工血管像是我的第二個心臟，無數的管路打入的藥劑，滋養著我的成長，蔓延的思緒像是植物一樣茁壯，突破了病房的窗，散發著生命的光。期待青蘋果成熟甜美的那一天，可以讓自己朝向希望和光亮飛翔。



第二名 佳佳 淋巴瘤 36歲  
癒

對淋巴瘤患者來說，最可怕的不是手術，而是漫長的化療。在這照不到太陽的日子，我只是頭暈弱躲在洞穴的角羊，等待著白衣天使的救贖。他們親吻我的傷口治愈我的心靈。他們翩翩飛舞，給予我希望。現在，我已重拾自由。



第三名 Star 腦惡性腫瘤、甲狀腺癌 13歲  
老鷹

「癌魔王」為什麼總喜歡眷顧我呢？治療的過程中是多麼的艱辛與折磨……好在有親愛的家人，一直陪伴著我，讓我能像畫中的老鷹一樣，不畏艱難，勇往向前，讓我的生活能活得精彩和有意義，努力地過好每一天。



佳作 陳淑婉 淋巴瘤 55歲  
生命的出口

在罹癌的過程中，我體悟到人生不可能永遠順遂，如果一路平順，就不會有這幅畫的誕生。對抗病魔和爬山一樣，努力不懈才能達成目標，在追尋目標的同時，我找到了生命的出口，對我來說，這不是人生的終點而是一個開端。



佳作 許齡臻 乳癌 41歲  
大自然教我生死

其實，好人也會遇到壞事，罹患癌症亦是。放下自責與糾結，走進大自然得大智慧，在聽見生命殞落的同時，也見證了生命的萌發。才知苦痛背後有慈悲，黑暗中仍有希望。



佳作 楊婉青 乳癌 43歲  
勇敢

從悲傷到接受轉換心態抱持正面能量勇敢治療身體，這幅畫背景充滿愛心圍繞著人物猶如家人朋友的關愛支持，顏色繽紛療癒自己與大眾帶來溫暖希望，花草代表如草般生命強韌與人生如花般綻放精彩，鼓勵癌友不要放棄自己。



佳作 黃蕎安 乳癌 54歲  
寧靜海

閃閃發亮的不一定只有夢想，還有那個即使卡關，卻願意再給自己勇氣的自己～



佳作 錢瓊珠 肺腺癌 62歲  
泡泡·虹彩·夢想

做正子攝影意外發現死神悄悄逼近，左側肺葉一片切除一片挖個洞，幸運撿回一命，術後覺得每口呼吸都珍貴，每天不論陰晴雨晦都美好。生命無論長短，在時間之河裡都只是剎那生滅的泡沫。把握當下，活出精采，不留遺憾。

## 病患親友組



第一名 皮特彩虹繪師 19歲  
我母親微笑的模樣

我的母親她身體有4個部位要追蹤…分別是子宮頸、肝臟、食道、胃，她很常跑去醫院檢查做治療，母親是全家經濟支柱，我除了讀書以外還打了五份工作，希望可以拿到獎金讓母親可以安心去治療，不要讓她為了錢而去煩惱。



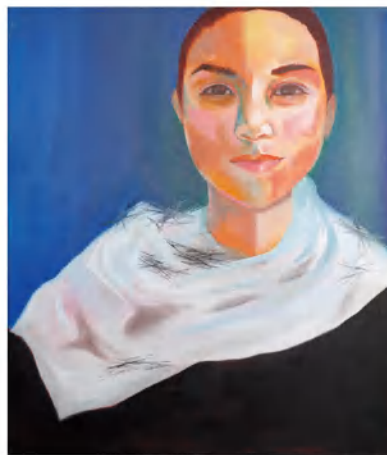
第二名 鄭郢穎 14歲  
獻上祝福

12年前，爸爸因為胃癌開刀，肚皮上留下一道長長的疤痕，那時我2歲，什麼都不懂。今年我14歲，爸爸又被檢查出腫瘤，這次我會陪著爸爸，幫爸爸加油，除了祝福爸爸平安，也祝福所有正在面對疾病的癌友們都能平安。



第三名 張晉霖 63歲  
餘生守護

枯盡的荷葉漂浮於水面，僅存的花瓣、浮萍，像陪伴最後一哩路，圓滿一生的旅程。人生盛年當如圖中一抹綠，庇護浮游同伴的滋長；至遲暮，鞠躬盡瘁守護後輩。生命的精采不在長短，短如瞬間也能成就永恆。



佳作 關渝樺 27歲  
最美的模樣

我的媽媽，即便生病依舊充滿希望，彷彿再大的困難都打倒不了正面樂觀的她。化療開始掉頭髮後，由我親手幫她剪一顆個性的寸頭。看著媽媽換了個全新造型，依舊以正面的態度迎接接下來的挑戰，此刻的她就是最美的模樣。

特別企劃



佳作 任瑞蘭 54歲  
大愛無疆

癌症宛如巨獸侵蝕人的身心，瀕臨末時芳療師會進行按摩，輕聲細語的與病患對話，並輕柔按摩因重病隆起的腹部，身為家屬的我，霎那間覺得十分感動，感謝醫護人員給予最後一絲的溫柔，我將你們的愛揮灑在畫紙上。



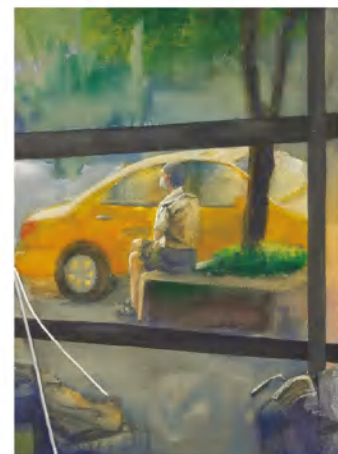
佳作 曾煥偉 49歲  
看見光

一片讓鼠婦啃食殆盡的羊蹄甲葉依然堅持著展現美麗的網紋/濾過陽光灑落片片光點/亮晃晃的仿若生命的光芒/脈脈牽繫裡有血液的流動/守護著的守護有勇敢的堅強/請別怕別灰心 一起拚/我們遇風無礙 擁抱希望



李敏慧 41歲  
最浪漫的爱

爸爸的名字叫松柏，她和媽媽的感情非常好，為了媽媽他勇敢的接受治療，今年9月做最後一次治療時，爸爸雖然無法開口講話，但他還是用盡所有力氣，寫出浪漫的『我愛妳』三個字，送給一輩子的牽手。



佳作 賴冠廷 17歲  
陪伴

從小是你陪在我身旁，每天放學回到家問我肚子會不會餓、在學校開不开心，也教導我要好好做人、要孝順懂得將心比心體貼別人，現在換我照顧你、陪伴你，要勇敢面對治療，你說過你想去日本玩，等你好起來後，我再帶你去。

醫療團隊組



第一名 高冬玲 護理師 35歲  
凝望

親愛的孩子，別懼怕疾病帶來的苦難，抗癌的路上不孤單，有你也有我。讓我們擁抱生命，迎向光明、迎向愛，奔向生命之母的懷抱吧！



第二名 古郁芬 個管師 40歲  
理髮店開張了

在照護個案過程中，常聽到因治療導致掉髮的過程讓她們很困擾，於是理髮店開張了，讓她們可以很放心的進來，理去惱人的頭髮，換上新髮型，看見她們嘴角上揚的微笑，心也暖暖的。



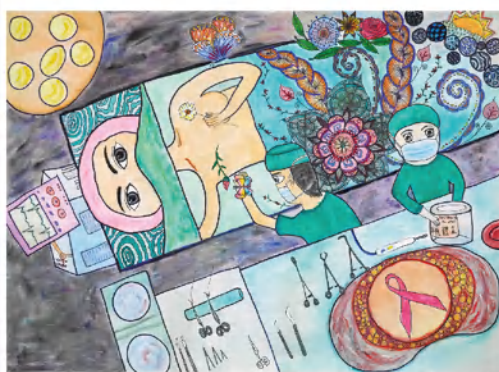
第三名 林欣怡 諮商心理師 47歲  
靜靜地陪你一下都好！

安寧病人就像靈魂困在身體裡，有時住院感覺世界再大也出不去，但即使如此，病房小小的花園，也希望能讓彼此靜靜地一起在此時此刻！那天陽光很美，女兒躺在媽媽的胸口，有暖暖的爱！



佳作 YEH HUHUA 護理師 45歲  
擁抱

胸口的溫度，二顆心的距離，愛如緊緊相連的樹根，相連自有緣，即使這緣分太短，也如同繁花盛開一樣璀璨。



佳作 楊雅婷 護理師/衛教師 34歲  
手術燈下的粉紅絲帶

作者以開刀房護理經驗-乳房切除術中照護，與個案面對癌症；冀許畫作鼓勵患者們，以正向態度面對手術及執行治療計畫，積極樂觀展開新生活新希望。祈祝癌友勇敢接受病情，重拾信心，如浴火重生，重啟第二人生的美好。



佳作 江雅蕙 病歷資訊管理室服務員 39歲  
玫瑰人生

身為醫療團隊，希望透過我的畫筆，描繪傳達出我眼中勇敢堅毅的『溫柔鬥士』，她在罹癌過程中，經歷化療與手術帶來的疼痛與改變，就像是一片荊棘中綻放的玫瑰，有著堅韌的生命力，以及來自靈魂深處的美麗和強大力量。



佳作 汶峯 關懷師 44歲  
創作生命的永恆

人的一生總是目的地一致走向死亡這個終極軟弱/途中會有不同的經歷與感受/而死亡令人恐懼、無望/卻在真正了解終極意義時/就能發現生死距離間的美好溫度/有時是瞬間熱情/有時是永恆存在/真正體認生命就能找到每時刻的永恆



佳作 莊雅竹 護理師 27歲  
希望我會是你的長效止咳藥

肺癌末期的你，半夜總因為咳嗽咳到睡不著，再強的藥物也止不住，斷斷續續的咳嗽聲伴隨著日出的光輝，此時此刻我能做的只有溫柔的拍拍你的背，我知道很辛苦，如果可以我會一直都在，一直陪著你熬過漆黑的夜晚。

兒童特別組



佳作 吳瑋帆 7歲  
吹著泡泡的我

我生病的時候，醫生叔叔非常用心的照顧我，是我背後的力量。吹著泡泡的我，去上學、跟弟弟一起野營，以及長大後變成一個偵探，都是我的願望，期待為未來的希望彩繪上色。



佳作 簡楚維 9歲  
關愛生命，永不放棄！

媽媽乳癌復發，感恩三總戴明榮醫師在媽媽辛苦治療過程中，不斷給予媽媽信心和關愛，一起面對難搞的癌細胞，堅持下去，永不放棄！希望媽媽能盡早脫離有如水深火熱的治療過程，陪我一直快樂成長！



佳作 愛愛 10歲  
一家人

媽媽不要害怕，我們會一直相愛，永遠在你身邊為你加油



佳作 徐葳 Vivi 11歲  
渴望

由於生病的關係，很多小朋友不能回家過聖誕節。聖誕老人聽到了病童的心聲，來到病房的窗戶邊和病童一起過聖誕節，這時病童高興的落下喜悅跟滿足的眼淚。希望有聖誕老人的陪伴下，能忘掉病痛，早日康復，永遠健康。



佳作 伊宸 7歲  
揮灑生命畫筆的光與熱

動完手術後，爺爺的身體很虛弱，為了可以一直陪伴家人，爺爺不再抽菸喝酒，每天早早早起去散步，我跟哥哥姐姐也會陪著他運動，跟著爺爺一起健康飲食，爺爺總是保持著樂觀愉快的心情，身體狀況也越來越好了。

# 2022 世界癌症日防癌「藝」起來， 全台首座「希望絲帶」公共藝術進駐屏東！



驅車來到陽光燦爛的屏東大鵬灣濱灣公園，眼前一排五彩繽紛的公仔在藍天映襯下更顯亮麗。不時還能看到小朋友奔向公仔說要合照的身影，夾雜家長指著公仔背後說明的模樣。這11座造型可愛的公仔，竟是癌症防治主題公共藝術！

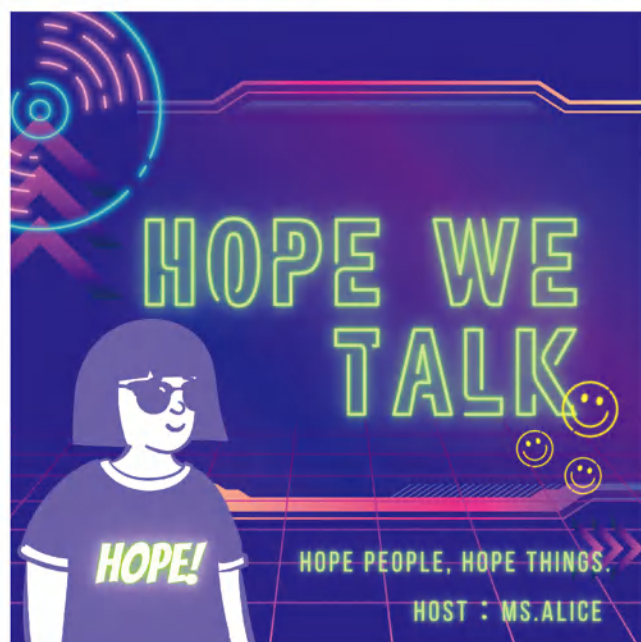
今年癌症希望基金會發揮創意響應2月4日世界癌症日，以及國際抗癌聯盟（簡稱UICC）為此提出的新訴求「Close the care gap 縮短癌症照護差距」，決定結合「癌症」與「藝術」，打造獨一無二的「希望絲帶」公仔公共藝術，藉助「藝術」力量邀請大家一起防癌。

## 台灣首座癌症防治公共藝術進駐屏東大鵬灣

一般人容易對癌症議題有負面觀感，比較不會主動關注、接收相關訊息。為了打破現狀，癌症希望基金會發起了突破傳統的癌症防治活動，與屏東縣政府和大鵬灣國家風景區管理處攜手，邀請跨界藝術家眼球先生規劃製作「希望絲帶」公仔公共藝術，

## 希望情報

## 不同角度切入談癌



## Podcast 以人為本出發！



基金會成立20週年，除了提供癌友多元的服務，更希望大眾可以用不同觀點認識「癌症」。因此，透過 Podcast（播客）節目「HOPE WE TALK」，來聽聽與「癌」相關的大小事，以及「癌」與我們的距離。

每週三更新，由基金會專欄作家 Ms. Alice 擔任主持，邀請抗癌路上的夥伴們分享每個「與癌相遇」的生命故事；每月尾集也邀請社工及心理專業人士，談談各式心理議題。4月份邀請謝政毅醫師及癌友家屬王登月等，分享他們在陪伴癌友的過程中，許多來不及說、說不出口的心裡話。想收聽最新內容嗎？馬上掃 QR code，並按下訂閱追蹤，最新集數上線立即得到通知！



可愛插畫，簡化複雜難懂的衛教資訊，讓人更容易接收。

又因世界癌症日恰逢農曆年節期間，基金會也設計「健康紅包」活動，只要選擇喜歡的紅包造型，把對親朋好友的關心寫進其中，就能分享出去參加抽獎，活動期間吸引近200人參與，提醒大家關心自己與身邊朋友的健康。雖然活動已過，但健康紅包隨時可送，等候您挖掘豐富資訊！

## 14位名人共響應 創造一個沒有癌症的未來

除此之外，更有眾多藝人擔任防癌大使！金曲歌后彭佳慧、林美秀、劉冠廷、盧廣仲等14位知名藝人拍攝影片響應，藉社群影響力打破同溫層，觸及百萬人次，喚醒大家的防癌意識，齊呼籲「創造一個沒有癌症的未來」，為今年的世界癌症日做了最佳的註解！



2022  
世界癌症日  
宣導網頁

## 4月 精采回顧 立即收聽

04/06 EP07

### 30多年與癌共舞

臺北醫學大學附設醫院  
血液腫瘤科 謝政毅醫師

04/13 EP08

### 先生遺愛轉換為基金會成立基石

癌症希望基金會 黃華齡董事

04/20 EP09

### 面對罹癌父親築起的高牆

癌友家屬 王登月

04/27 EP10

### 文化心理溝通

葉北辰心理師+楊格政心理師



## 希望 有愛



邀您捐款支持

弱勢癌友資源補助

## 捐款幫助「弱勢癌友」安心治療

面對癌症，許多病友都曾經歷過驚慌失措，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！

隨著醫療進步，癌症不再等於絕症，但弱勢病友要積極治療不容易！邀您捐款支持【伴弱勢癌友翻轉抗癌路】募集計畫，讓基金會持續幫助弱勢癌友家庭的需要，盼透過急難救助、營養品補助、就醫交通住宿、子女助學金等資源的注入，不僅助其因應日常必須的柴米油鹽，讓癌友不因經濟須帶病工作，更能專心治療，爭取最佳治療時機！

◎若有任何捐款疑問，歡迎來電洽詢02-3322-6287分機126。



一起幫助弱勢  
癌友家庭

# 部分負擔將於五月調整 癌症病人會受影響嗎？

## 部分負擔是什麼？怎麼收？

我們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。依據健保法第四十三條規定，在有轉診的狀態下，就診者應自行負擔門診或急診費用之百分之二十，看到這裡，您可能覺得疑惑，現在部分負擔有這樣收嗎？

部分負擔收取項目	現行收取費用	調整後費用（五月開始）	
藥費	上限200元	醫學中心、區域醫院 收取當次藥費20%	● 上限300元
		診所、地區醫院	● 百元以下免收 ● 百元以上收當次藥費2成、 上限200元
檢驗檢查	免收	醫學中心 收取當次檢驗檢查費 20%	● 有轉診上限200元 ● 未轉診上限400元
		區域醫院 收取當次檢驗檢查費 10%~20%	● 有轉診上限150元 ● 未轉診上限300元
		診所 地區醫院	● 500元以下免收 ● 500元以上收當次檢驗檢查 費10%、上限100元
慢性處方箋	免收	第一次慢箋領取費用比照一般藥費	

的確，現行門診部分負擔是以「分項定額公告」的方式收費，預計於五月調整的方案也是以分項定額收取部分負擔，左方表格為各位整理現行及調整後的收費方式。

## 對癌症病人的影響是什麼？

目前調整的方向對領有重大傷病卡的癌症病人影響不大，原本疾病在追蹤時所做的檢驗檢查、長期服用的藥品皆仍不需支付部分負擔，但如果是看癌症以外的疾病，藥費、檢驗檢查、慢性處方箋等就會被酌收一些費用。另外，對於因病情穩定而取消重大傷病卡的癌症病人，後續定期追蹤癌症病情時，費用就會增加。

## 為什麼又要從病人口袋掏錢呢？

部分負擔議題已討論許久，這次衛福部頂著多方壓力下調整部分負擔的決心值得肯定，比較可惜的是只用「健保財務危機」為由，沒有實際提出調整部分負擔後的用途與相關政策，可能很難說服民眾為什麼繳健保費之餘，就診時還需要負擔更多。

健保是為了讓民眾免於因病而貧或因貧不敢就醫，但許多重症患者在健保制度下仍需耗盡家中資源，讓我們察覺到健保資源分配失衡的狀況。因此，癌症希望基金會呼籲，健保署應承諾調整部分負擔為健保所樽節的費用，須用在癌症等重症患者身上，多給付一點新藥、新治療，以減少病人自費的經濟壓力，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不敢就醫。

# 端午習俗話中醫

文／陳忠淵 醫師

端午節，習稱五日節、五月節或肉粽節，俗諺說『未食五日節粽，破裘仔毋甘放』，說明端午介於春夏之交，天氣乍晴乍雨，過節後炎夏正式開始，冬衣才可安心收起。梅雨季的濕涼，加入盛夏的悶熱，蚊蟲孳生，使這段時間成為濕熱疫病易起的季節。在此節氣特性下，端午包肉粽祭拜神佛與五臟廟，雄黃酒、艾草辟邪除穢皆屬這節日特有的習俗，細究其背後皆有先人養生智慧底蘊。

談到肉粽，不管你是南粽還是北粽派，皆是以竹葉或偶以荷葉包裹粽料，其中竹葉具有清心除煩作用，而荷葉則有清暑化濕的功用。包裹之主體糯米則具有養脾益氣效果，兩相搭配頗合本時令易「濕熱困脾」的養生飲食。但隨著經濟條件提升，粽料愈趨高油嗜口，亦漸脫離過去養生目的。肉粽高熱量難消化的特性，多食反而易生腸胃消化問題，故衛教需限量且另搭配高纖蔬果，以增進腸胃蠕動，

或以山楂煮茶飲消脂除積佐之。

『艾劍蒲旗比戶懸』，艾草濃烈香味可驅趕蚊蟲，中醫入藥取其調經止血、溫經散寒之功。加工後的艾絨，即為針灸中灸法的主要用料。艾灸溫經助陽是臨床面對虛弱癌友常用的手段，如應用在「足三里穴」，灸之補氣增免疫以升白血球，或灸「三陰交穴」養血安神以改善貧血兼穩定睡眠。癌因性疲憊致整日困頓無精神，可灸「關元穴」養元氣，且本穴長於溫腎利水，亦常用於虛性水腫。

回想《白蛇傳》中白娘子喝下雄黃酒而現出原形橋段，因為雄黃能『殺百毒、辟邪邪』。成分為硫化物礦石，有小毒。製備時禁火煨只可水飛研粉，因為燒煨後轉變為劇毒砒霜，傳統藥用於疔瘡疥癬，解蛇蟲毒。19世紀曾被用於治療癌症，如慢性骨髓性白血病、惡性淋巴瘤、皮膚癌及子宮頸癌。

雖現代醫學崛起後式微，但近年仍有零星癌症領域應用研究發表，尤其是血液相關腫瘤。儘管如此，其胃腸道吸收差、毒性高的缺點仍限制了它在人體的應用。結果與中國攻毒派或諸多抗癌偏方相似，期待以雄黃、砒霜等毒性中草藥取得化療滅癌作用，卻難以量化抗癌療效或身體付出的成本，應慎之。

此外，本節氣的濕熱特性常引起煩躁口乾、困頓倦怠、食欲減退、癢疹四起等等。這時能清熱解暑的瓜果飲品就很熱門，如愛玉、仙草、冬瓜、西瓜，如南部就有在端午節中午吃西瓜的習俗以防長痱子。但此類飲品性生冷，意即過量易損腸胃，反而會影響身體水分循環。因此較推薦綠豆薏仁湯，綠豆的消暑利尿加上薏仁清熱健脾滲濕更合時節，且屬五穀雜糧不易損脾胃，臨床作為放療後皮膚炎症的預防或是標靶後化膿性皮膚炎的輔助調理也很適合。

### 陳忠淵 小檔案

現職：高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫部內科主治醫師

## 《抗癌食力餐》精華版單張開放索取

你知道基金會出版一本特殊質地食譜《抗癌食力餐》，助癌友度過辛苦的治療期嗎？

充足的營養是關乎治療順利的重要因素之一，但治療的副作用卻可能讓癌友吃不下，甚至吞嚥不易。基金會濃縮了食譜精華印製了《半流質、全流質一樣給力》與《軟質一樣給力》兩份單張，從零開始一步步助您自製營養滿分的食力佳餚！實體單張歡迎至三區希望小站詢問索取！

三大特色

- 每日熱量計算與分配
- 特殊質地的調理建議
- 料理教學與成份點評

線上閱讀



半流質、全流質  
一樣給力



軟質一樣給力

# 生命教育宣導—讓我們從認識「癌」開始



■高雄希望小站志工分享抗癌歷程與生命故事

一個風和日麗的下午，台南長榮大學的學生們來到高雄希望小站，希望了解基金會的服務內容，每位同學都顯露出對今日參訪活動的雀躍與好奇。

首先，由小站社工進行團體帶領，有別於單向、簡報式的基金會服務介紹，先帶領學生們進行小組分享，希望創造開放性的討論空間，讓大家談談自己對癌症的認識。

同學說到：「感覺聽到癌症是嚴重、恐怖的，且罹癌的治療費用好像都很貴，身邊有朋友的父母也罹癌，但不知道如何陪伴……等」，社工從同學們的分享澄清癌症迷思、說明基金會提供的服務及陪伴技巧，讓同學了解到小站在社區中與醫院



■社工夥伴帶領學生討論對癌症的印象

有不同的角色定位，與此同時，護理師帶領同學介紹基金會環境及康復用品，讓同學知道小站環境是溫暖且安全的，在這裡有充足的時間可以說出自己的擔心，並搭配基金會特有數位工具，例如：希望護照APP，紀錄疾病歷程，回診可以更有效率地與醫師討論自己的疑問，或是小站衛教牆上琳瑯滿目的手冊如何運用，並讓同學擔任病友的角色，體驗佩戴假髮的過程與感受，除了傳遞該如何面對癌友落髮的樣貌，更提醒保持理解與同理心的重要。

接著，同為癌友卻也是基金會志工的玉玲姐娓娓道來自己的親身故事，說到得知確診時的不安

及惶恐，家人給予的支持是持續治療的動力，中間又經歷癌症復發，對於疾病接踵而來的挑戰，癌友志工從中學習到的樂觀與開始了解「愛自己」的重要性是這段期間最大的感觸。同學們細細地聆聽著，大概是因為治療的艱辛以及癌友志工堅忍不拔的抗癌精神感染了幾位同學，雖然戴著口罩，但在眼眶打轉的淚水是共感最好的證明。

癌友志工分享後，同學上前給予鼓勵及支持，以及回饋：「最後聽癌友姊姊分享自身的經驗，覺得心態非常健康、也很開朗，希望姊姊一直健康快樂～還有要愛自己喔！」、「今天參加這個活動收穫很多，也了解到了罹患癌症的過程並不是想像中的恐怖，保持著樂觀健康的心態就可以平安的度過！」

希望小站長期服務癌友與其家屬，累積相當多的服務經驗，這次有機會與大學生介紹環境與服務，在安全的空間內讓癌友與同學互動、討論抗癌經歷實屬難得。在台灣，癌症與你我的距離並不遠，期許日後能有更多機會在開放與安全的環境中討論癌症，也期待學生們未來能與基金會有更多連結，不論是傳達癌症預防的資訊，或建立友善的癌後社會環境，每多一份力量的投入，就是對社會多一份同理與關懷。

## 2022年5月~8月 希望小站活動訊息

台北希望小站		高雄希望小站		台中希望小站	
5月28日 (週六)上午	遇見自己系列 - 大自然的禮物/戶外深度探索 地點：富陽自然生態公園	6月28日 (週二)上午	遇見自己系列 - 希望書櫥/小文青時光 地點：台北希望小站	7月12日 (週二)下午	中高齡癌友專屬運動 地點：高雄希望小站
5月28日 (週六)下午	晚期病友自我靈性照顧講座 地點：台北希望小站	6/27(-)~8/1(-)下午	失重飛行 - 喪親家屬支持團體 地點：台北希望小站	5/17(二)~6/21(二)下午	不虧待自己的新生活練習 - 讀書會 地點：高雄希望小站
5月31日 (週二)下午	遇見自己系列 - 植感生活/與花草共度療癒時光 地點：台北希望小站	7/12(二)~8/30(二)下午	戲劇心療癒團體 地點：台北希望小站	7/23(六)、8/6(六)、8/20(六)	防癌宣導講師工作坊 地點：高雄希望小站
6月10日 (週五)下午	飲食營養與心理調適 地點：台北希望小站	高雄希望小站		台中希望小站	
6月11日 (週六)下午	遇見自己系列 - 小站電影院/大銀幕裡的人生 地點：台北希望小站				
		6月8日 (週三)下午	體重管理 & 防疫餐點 地點：高雄希望小站	6月10日 (週五)上午	打擊癌疲憊 地點：大千綜合醫院
		6月27日 (週一)下午	珍姊妹病友會 地點：高雄希望小站	6月24日 (週五)下午	癌後體重管理 地點：中國醫藥大學附設醫院
				6/7(二)~7/12(二)下午	療癒系列 - 園藝手作課 地點：台中希望小站
				7月9日 (週六)下午	年輕癌友聚會 地點：台中希望小站
				7/22(五)~8/5(五)下午	讀書會 地點：台中希望小站
				8/4(四)~9/8(四)下午	藝術心療癒團體 地點：台中希望小站
				8月17日 (週三)下午	美麗守護班 地點：台中希望小站

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



點亮希望 線上引導 線下支持

## 癌資網實用功能「個人化推薦」

還沒看到感興趣的活動嗎？隨時關注「台灣癌症資源網」，為您端上最新活動訊息，不只癌症希望基金會的活動，還有很多其他單位辦的講座、聚會，也都可以上面看到唷！現在就上台癌資網，四個條件幫您快速找到最相關的資訊，輸入「癌別」、「治療階段」、「年齡層」、「地區」，就可以快速找到對應的活動、服務、補助、知識。



前往觀看

### 功能介紹

個人化推薦

癌別

年齡

治療階段

地區

- 大腸癌 肺癌 肝癌 乳癌
- 口腔癌 攝護腺癌 胃癌 皮膚癌
- 甲狀腺癌 食道癌 子宮頸癌
- 淋巴瘤 喉癌 腦瘤 鼻咽癌
- 腎臟癌 膀胱癌 卵巢癌 胰臟癌
- 白血病 骨肉瘤 子宮內膜癌
- 多發性骨髓瘤 胃腸道癌
- 神經內分泌腫瘤 慢性骨髓性白血病
- 惡性軟組織肉瘤 其他



## 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



# 崩塌之際，不忘彩虹

文 / Ms.Alice

人生的不可測是必然，如何能在不可測中抓緊時間，活出更好的今天，那就是一種能力；而這種能力是在一步步顛簸下鍛煉成型的。

癌症不可怕，可怕的是她造成身體突來的崩塌，這是我四度與淋巴癌糾纏十五年的首次體驗；當走一百步就喘氣，一層樓梯都爬不了時，那種驚訝、恐懼與沮喪，沒有經驗過的人是很難同理的；即使「好戰」如我，也在第一時間對這不可控淚如雨下；這攻擊，來的太突然，無可準備與偵防。

然而，經驗與年紀都是生命的財富，在面對新的挑戰時，過去的解方都會在年歲的增長中調製出新的配方來療癒，此次也不例外。哭完、診斷完，就該是計畫這四個月的療程我要完成哪些有趣的新鮮事上場了。每隔三週的治療，前十天會有狀況，後二十天可以玩：

1. 準備光頭時玩造型，兒子感恩節的彩髮给了我靈感，用不同的髮色及裝扮，來照亮灰暗的療程，自娛娛人，皆大歡喜。
2. 復發前接受基金會的邀約，主持別具意義的20年癌與愛的織造，絕不

因治療而停擺，給了我很大的專注學習動力，且為節目對談時增加故事性。

3. 好好重讀一本書，選擇的是艾鎧教授訪談梁漱溟的《這個世界會更好嗎？》多麼適切的書名。

在我即將「畢業」之時，計畫皆已達標。還有個意外，就是女兒為了隔岸支持鼓勵我，將我每日的醫療日誌配一個她感受到的主題插圖，我們這每日一來一往的互動，是我四度叩關得勝的利器，更是一個母女間美麗的回憶。

在我達標的過程中，與人，有了更多的理解與包容——關懷有很多形式。與物，有了更多的斷捨與盡其用——衣物器具的分享。與事，有了更多的學習與耐心。這些皆來自於沉靜下的思索，觀察下的醒悟，體會下的感恩；讓這個突襲不單無法讓我倒下，還強化了我多方面的能力，軟化了我剛愎的性格，福禍總是相倚。話雖如此，雙魚座的我，一轉頭可能又回到原來的自己，哈哈，又如何呢？進步，是永遠可以期待與追求的不是？

仰望著前院的櫻花與穿梭其間的蜜蜂與蝴蝶；櫻花，如此嬌美，一年僅十天的綻放是三百六十五天滋養累積的成果；不僅為蜜蜂蝴蝶們提供養份及悠遊飛舞的場域，更在花落之時回歸土壤，繼續為來年再現做準備。對於生命的禮讚，可以是天天的、時時的……空氣中有水滴，才能看見彩虹；生命中有關卡，才能看見力量。



## 希望護照APP「基因檢測紀錄」方便與醫生溝通的好工具

精準醫療已然成為癌症治療的未來趨勢，但 EGFR、ALK、HER2……基因檢測項目那麼多，特定基因突變到底代表什麼意思！？檢測報告如此複雜，過目就忘，怎麼做紀錄？

### 《希望護照APP》抗癌神器再進化！

新增功能

1. 《我的基因檢測》說明與紀錄
2. 《檢測報告》影像上傳分類

- 隨時開，隨時看，助你快速了解、立即記錄、方便溝通、治療不卡關！
- 還有影像、抽血、病理報告都可以上傳保存喔！

立即下載



下載過的朋友記得更新，才能看到最新功能唷！

### HOPE 寶盒

學名：Talazoparib

商品名：Talzenna

中文名：達勝癌

#### ● 作用

達勝癌使帶有突變（乳癌基因BRCA1及BRCA2）的癌細胞無法修復，而達到細胞毒殺效果，造成癌細胞死亡。

#### ● 適應症

達勝癌適用於曾接受術前化學治療、術後輔助化學治療或轉移性化學治療，或

無法接受化學治療者，乳癌基因BRCA1及BRCA2（germline BRCA1 and BRCA2）突變，且第二型人類上皮生長因子受體（HER2）為陰性之局部晚期或轉移性乳癌成年病人。

#### ● 給藥途徑

口服膠囊

#### ● 副作用

疲倦、噁心、頭痛、嘔吐、脫髮、腹瀉及食慾減低

#### ● 健保給付條件

1. 限用於治療同時符合下列條件之18歲以上局部晚期或轉移性乳癌病患：
  - (1) 曾接受前導性、術後輔助性或轉移性化療者，或是無法接受化療者。
  - (2) 具生殖細胞 BRCA1及 BRCA2（germline BRCA 1/2）突變。

(3) 第二型人類表皮生長因子接受體（HER2）、雌激素受體（ER）以及黃體素受體（PR）均呈現陰性。

2. 須經事前審查核准後使用，每次申請事前審查之療程以3個月為限，再次申請必須提出客觀證據（如：影像學）證實無惡化，才可繼續使用。

#### ● 注意事項

1. 此藥可能會影響生育能力及胎兒發育，病人於服藥期間至停藥後7個月，應採有效避孕措施並避免哺乳。
2. 如發生嘔吐或是漏服一劑藥物，請勿服用額外藥物，請依正常時間服用下一個處方劑量。
3. 服藥期間若出現骨髓抑制現象，包括貧血、白血球減少或血小板減少時，由臨床醫師評估減少劑量或停藥。

# 成爲癌友家庭「熊Hope」的靠山



## 讓癌症不要成爲難以啟口的痛

小花的媽媽在前年罹患乳癌，媽媽生病後，家中大小事務全部落在身為大姐的她身上，年僅17歲的小花，除了要關注媽媽的治療狀況、還肩負了照顧弟妹的起居，更擔心媽媽是否會因為癌症離去。但無盡的擔心只能選擇往肚子裡吞，恨不得自己可以趕緊出社會工作，減輕本來就很吃緊的家庭經濟，讓父母可以減緩壓力面對治療。

在個管師的介紹下，基金會提供了衛教諮詢，也鼓勵全家參加親子營，這是近十年來全家人一起到外地旅行，也是全家人第一次開口談「癌」。了解媽媽的治療狀況，除了減輕了媽媽會不會有點離開的擔憂，同時讓小花瞭解當媽媽不舒服時自己可以做的事，和展開藏在心中的內心話交流，面對癌症好像也可以越來越有力量。基金會後續也針對小花

家經濟狀況，協助申請相關資源與補助，陪伴幫助小花一家面對困境時，得到能量往前邁進。

## 面對癌症不僅「要好」，還能「更好」

全台目前仍有75萬癌症家庭，如小花家一樣，面對因癌所帶來不同的生活難題，尤其是本身經濟或支持功能就較薄弱的家庭，更是需要社會各界的支持。「讓癌友活的久，也能活的好」一直都是基金會的志業！20年來，大眾的支持讓我們能持續提供多元且全面的服務給癌友與家庭。未來，仍邀請您共同參與，一起成爲癌友「熊Hope」的靠山。捐款滿\$3000元，即可獲得癌症希望基金會20週年紀念「熊Hope」一隻，限量999隻，5月下旬陸續寄出，送完為止。



下載信用卡授權書



線上捐款

希望有愛

## 毛豆仁炒百菇

文/楊惠玫



### ● 材料

毛豆仁150公克、杏鮑菇115公克、鴻禧菇108公克、鮮香菇63公克、美白菇73公克、薑末15公克、蔥末15公克。

### ● 調味料

醬油5公克、香菇素蠔油15公克、糖2公克、胡椒粉2公克、香油3公克。

### ● 做法

1. 將菇類炒香，再加入川燙過的毛豆仁、薑末、蔥末一起炒。

2. 加入醬油、素蠔油、糖、胡椒粉調味。

3. 加入少許水，小火煮至收乾，營養滿分的毛豆仁炒百菇完成！

### ● 營養成份分析

熱量385.2大卡、蛋白質33.2公克（佔熱量的34.5%）、醣類51.4公克、脂質8.7公克

備註：一道菜式中，若蛋白質佔比達20%以上，即可稱之為高蛋白質食物。

### ● 營養師點評

#### 【食材分析】

一、毛豆仁的主要營養價值

◆ 優質的植物性蛋白質來源——可與動物性蛋白質來源食物相媲美。毛豆為黃豆及黑豆的前身（小時候），為低脂豆類。本次材料使用150公克毛豆仁，等於3份豆類。豆、魚、蛋、肉類為優質蛋白質來源的食物，建議治療中的癌友族群，每餐攝取3份或以上的優質蛋白質食物。

◆ 含豐富的膳食纖維——毛豆仁平均每100公克有6.4公克膳食纖維。

二、菇類屬於菌類食物，含有豐富的多醣體（可以增強吞噬細胞的吞噬能力及提升免疫功能，也是自由基的清除者）及纖維質。

### 【調理建議】

對於毛豆的吃法，可以燙熟直接食用或是涼拌調味，例如：水煮毛豆佐風味鹽。也能和其他食材一起拌炒，或是磨成豆泥做點心。例如：毛豆炒蛋、毛豆泥椰子汁飲料等。

黃豆因含有棉籽糖容易引起脹氣，但毛豆的棉籽糖含量少，於煮沸時棉籽糖也會容易溶出。要記得將白色泡沫撈除，就能減少脹氣發生！

另外毛豆仁的挑選，建議選擇莢形闊大的毛豆、顏色翠綠、沒有枯萎變黃，且莢內毛豆仁隆起得越明顯為佳，這樣就代表毛豆仁厚實飽滿。

### 【顏色搭配】

本道菜餚若能搭配紅色的蕃茄豆腐蛋花（蔬菜）湯食用，則更完美。

### 【菜式變化】

材料不變，改為類似香菇盒子的做法。鮮香菇燙熟當底座，將其他菇料炒香鋪在鮮香菇上面。最後裝飾川燙過的毛豆仁，或是再加上枸杞、紅蘿蔔丁等，更相得益彰。

【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



楊惠玫 小檔案

癌症希望基金會特約兼任營養師

希望有愛

全台75萬個癌友家庭 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



### 7-ELEVEN



### 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

