

## 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、黃綺雲、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 Hair For HOPE! 【首望相助】見證助癌友力量大!

● 2版 面對血癌，他們不曾放棄

## 本期焦點

● 3版 希望情報 — 動畫三部曲 讓你一口氣看懂骨髓移植!

● 4版 希望情報 — 治療拖不得! 「瀰漫性大B細胞」淋巴瘤惡性度高!

● 5版 希望情報 — 三陰性乳癌治療新選擇: 免疫治療

● 6版 希望樂活 — 越過山丘

● 7版 希望情報 — 讓我們愛在「藝」起

● 8版 希望有愛 — 首望相助 HAIR FOR HOPE 助癌想辦「髮」

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

# Hair For HOPE! 【首望相助】見證助癌友力量大!



■ 為挺癌友，捐髮者、捐髮陪同者、義剪設計師、志工、公益夥伴逾百人齊聚一堂。

為讓假髮助癌友順利抗癌，基金會年度盛事《首望相助·希望從頭開始》，於7/16在台北三創再次登場，這場活動從台北啟航，集結了61位捐髮者、70多位捐髮陪同人、23位志工、23位義剪師，及公益夥伴們—台灣武田藥品、安致動資公益信託社會福利基金、AROMASE艾瑪絲專業頭皮洗髮精、Mean Skin 覓·肌乎、沐月髮型藝術-金鑽髮型、傳愛台灣義剪團齊聚眾人之力，完成了這場壯舉。

本屆活動更有多位參加者已是第3次捐髮，甚至有醫護人員、癌友、長期協助癌友剃髮的設計師，還有遠道而來的美國朋友一同共襄盛舉，讓此次捐髮活動已經成為不分性別、不分國籍的盛事，眾人齊力助癌友恢復自信!

## 我是癌症病友，用捐髮當作抗癌10年的紀念

今年是淑菁罹癌的第十年。剛罹癌時，她才30歲出頭，為了孩子樂觀地努力抗癌，預計今年年底就可以結束賀爾蒙藥物的療程，整個治療計畫算是告一個段落。對她而言捐髮不僅是想為自己這10年留下紀念，迎向嶄新的人生旅程碑，也想鼓勵正在治療中的病友。

## 4歲男孩暖心蓄髮 為幫助與外婆一樣的癌友

顛宸今年4歲，是個靦腆的小男孩，外婆乳癌化療時，在基金會得到很多實質幫助與心靈療癒，是讓外婆挺過艱辛治療的支持力量。所以媽媽告訴顛宸，把頭髮留長捐出去做成假髮，能讓癌友生病時有力量抗癌，顛宸聽後決定要留長髮，小小年紀的

他說「雖然常常被誤以為是女生，但是~沒關係! 可以幫助像外婆一樣生病的人就好。」

## 生命教育共感關關 同理癌友落髮感受

今年的活動不同以往，更增加生命教育內容，希望讓捐髮者共感體驗因病造成的容貌改變，「戴上光頭套，尤其看到自己稀疏的頭髮，更能理解病人當下的感受。」闖關者感同身受的說到。也有捐髮孩童的父母分享「透過體驗活動，更讓孩子了解到自己做了一件多棒的事情，可以幫助他人」。除此之外，更透過遊戲了解許多假髮的知識，以及區辨真假髮束的不同與優缺點。

## 大家一起力量大!

在台灣，每年有將近10萬人因癌症治療而掉髮，除了承受病痛帶來的身體不適，外貌的巨變，也會讓癌友沮喪不安，畏懼面對世界。

癌症希望基金會董事長王正旭表示，基金會的募髮行動邁入第20年，舉辦《首望相助·希望從頭開始》捐髮活動的初衷就是為了集結眾人力量，募髮募款，讓癌友能在假髮陪伴下走過掉髮低潮。謝謝所有參與的捐髮人、義剪設計師、活動志工及所有公益夥伴，讓基金會可以每年產出千頂假髮，幫助超過2400多名癌友透過假髮帶來希望，重拾自信與笑容面對抗癌路上的挑戰!

首望相助  
HAIR FOR HOPE



■ 《首望相助·希望從頭開始》台北場共有61位捐髮人齊捐髮。



■ 透過與捐髮相關的關關共感體驗，讓捐髮者理解癌友落髮的感受及意義。



# 面對血癌，他們不曾放棄

「當時我在澳洲，知道得血癌時晴天霹靂，很怕再也沒辦法回家。」他說。

「我自己是護理背景，退休後生活也很規律，卻得這個病……真的是『公親變事主』。」她說。

一位是正值青壯年正在開拓人生的林先生，一位是退休享清福的林阿姨。兩個毫無交集的人、兩段截然不同的人生，卻因「急性骨髓性白血病」的無情造訪，而有共同點。

## 急性骨髓性白血病是成人最常見血癌

林先生和林阿姨所罹患的「急性骨髓性白血病」是成人最常發生的血癌，在台灣每10萬人中就有2.5人發生，男性略多於女性，65歲以上病人約佔一半。病因是骨髓中有非常多不正常的細胞，導致正常血球，包括白血球、紅血球跟血小板不足。常見症狀包括：反覆發燒、疲倦、無力、呼吸喘、皮膚紫斑、牙齦出血等。

急性骨髓性白血病來勢洶洶，對年輕病人來說，除了健康的影響外，還需要考量職涯、家庭、生育等議題，因此常伴隨巨大的心理壓力，尤其林先生帶有預後不好的FLT3基因突變，將面對更大的挑戰。年長病人則常因年齡因素，在得知確診後傾向放棄或持消極的治療態度。然而隨著標靶藥物的問世，高危險且不易控制的病人有更好的治療效果，只要和醫療團隊密切合作，多數都能控制得很好。

## 標靶藥物問世更佳控制病情



■ 侯信安醫師

■ 葉士芃醫師

林先生的主治醫師，臺大醫院血液腫瘤科侯信安醫師說，年輕急性骨髓性白血病病人的標準治療是化學治療，高危險族群則再加上造血幹細胞移植。雖然林先生帶有預後不好的FLT3基因突變，傳統上治療較困難，但現在用FLT3抑制劑合併化學治療，銜接造血幹細胞移植，便能讓疾病控制得更好。

林阿姨的主治醫師，中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科葉士芃醫師表示，她有一個很特別的IDH1基因突變，當時醫院剛好有相關標靶藥物的

臨床試驗，她加入後用藥2個月、完全沒有打化學治療下，血球完全回到正常範圍，成效顯著。而現在也有非常好的標靶藥物BCL2抑制劑，6、7成的病人只要用此藥，不用其他的治療，就可以達到完全緩解。

葉士芃醫師指出，BCL2抑制劑的副作用，像掉頭髮、嘴巴破等，比傳統化學治療少很多，效果卻和化學治療一樣好，甚至更好，年長病人不需要再硬拼化學治療。目前此藥已有健保給付，75歲以上的病人，或75歲以下心肺功能差者，可以直接申請健保給付。待症狀緩解後，70歲左右體力好、心肺功能無異常的人，若有配對到骨髓捐贈者，可考慮進行造血幹細胞移植。

## 急性骨髓性白血病患者治療有望勿放棄

林先生在澳洲共接受快一個月的治療。期間曾因血癌與化學治療副作用沒食慾，不到一個月瘦了10多公斤，差點得插鼻胃管，讓他一度情緒低落，在病房痛哭失聲。幸好，治療出現療效，白血球順利壓下來。後續返台也順利在澳洲和台灣兩位主治醫師合作協助下，隔離完畢、做完鞏固化學治療及標靶藥物治療，更完成造血幹細胞移植。

林先生說自己真的很幸運，現在食慾恢復如初，移植後也沒什麼副作用，只需定期回診。他鼓勵急性骨髓性白血病病友：「不要害怕，無知的事情是最恐懼的，只要相信自己、相信醫師與醫療團隊，很多事情都不會太難。」

林阿姨在生病的這段時間，先生不離不棄，就連治療沒胃口時，遠在國外的兒子也不斷找各種美食資訊給她，希望讓她增加食慾，家人的支持鼓勵伴她走過抗癌辛苦路。

現在，重獲新生的林阿姨鼓勵病友，「如果真的遇上了，請相信醫師，我這麼大的年齡都可以挺過來了，我相信你們也可以。」

面對不同年齡層的病友，兩位主治醫師也有話想說。葉士芃醫師呼籲罹患急性骨髓性白血病的阿公、阿嬤，現在已有很好、有效的藥物，只要治療就有希望，千萬不要放棄。而侯信安醫師鼓勵病人懷抱希望，勇敢面對，一同克服，恢復健康。



## 《林先生病情簡介》

29歲的林先生從沒想過自己會罹患急性骨髓性白血病。得知確診當下，腦海頓時浮現偶像劇中如絕症般的血癌劇情，覺得自己也「很快就要不見了」。

4年前，林先生到澳洲旅遊打工，認識了同樣從台灣來的女友。當一切看似美好時，急性骨髓性白血病卻無聲無息找上門。剛開始每天下班都很疲憊，一直發燒，身上出現斑點，隨著症狀加劇，女友發覺不對勁才押著他去醫院。沒想到下午抽血，當天晚上醫院就來電話說白血球飆到30幾萬要立刻回院。那時新冠肺炎疫情正嚴峻，家人無法飛到澳洲，他的身體也虛弱到醫院不放心回台灣。所幸有女友及醫療團隊支持、鼓勵，讓他渡過那段艱難的日子。



## 《林阿姨病情簡介》

現年75歲的林阿姨於多年前退休，正享受樂活人生，急性骨髓性白血病卻找上她。過年時突然發燒、喉嚨刺刺的去掛急診，抽血發現白血球已飆到4萬多，需要馬上住院。確診當下林阿姨本來還想年紀都大了，不然「就這樣」好了。後來知道有新的治療方法，對年長病人的治療效果很好，她才決定不再猶豫，一定要接受治療。

林阿姨在治療期間暴瘦10公斤，現在她每天日行5千步，努力顧好營養增胖中，體重已經來到54公斤了。林阿姨穿著運動裝束，穿梭在公園中微笑說道：「我跟好朋友打賭，如果體重恢復到55公斤，就請他們吃飯。」

掃描 QR code 看影片



# 動畫三部曲 讓你一口氣看懂骨髓移植！

## 88題問與答，助癌友做好準備、積極抗癌！



你知道嗎？一般常聽到的骨髓移植，其實就是造血幹細胞移植的一種，而造血幹細胞移植是血癌常見的治療方式之一。由於造血幹細胞移植治療過程較漫長，移植後會面臨的狀況多元又複雜，有些病人可能聽到要做造血幹細胞移植，就畏懼而不敢進一步接受治療。

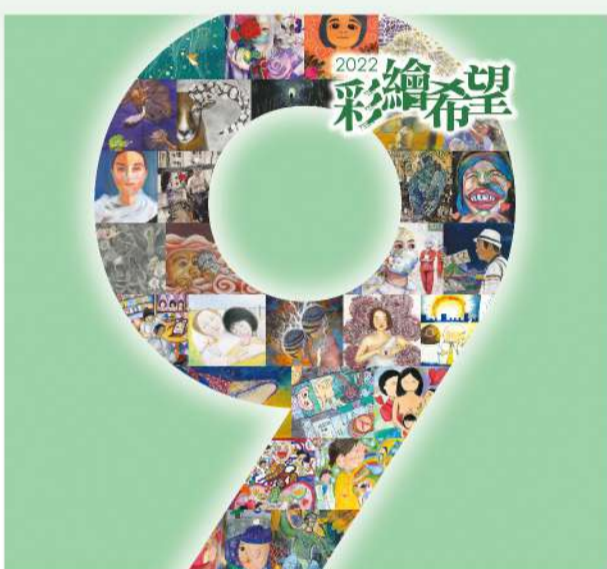
為了降低病人與家屬的焦慮以及協助他們提前做好準備，基金會與中華民國血液及骨髓移植學會攜手製作《骨髓移植 Q&A》動畫，集結多位專家顧問的心血，包含：中華民國血液及骨髓移植

學會柯博升理事長、李啟誠秘書長、雙和醫院小兒血液腫瘤科陳淑惠主任、亞東紀念醫院腫瘤科暨血液科余垣斌醫師、臺大醫院血液腫瘤科張喬芳護理師，歷時一年完成。動畫共分為三部曲：造血幹細胞移植概論、移植期間注意事項與移植後注意事項，運用生動的畫面呈現，解釋生硬難懂的醫學知識，帶領病人與家屬一步步認識造血幹細胞移植，為治療做好預備。

掃描 QR code  
前往觀看



## 彩繪希望作品巡迴開跑



得獎者婉青分享「因為癌症，我找回喜歡畫畫的自己，這是我第一次參加比賽，知道得獎的那一刻，除了看到癌症後的自己有不同的價值，也希望分享自己的經驗鼓勵更癌友。」彩繪希望走到第九屆，除了希望走在抗癌路上的癌友、親友與醫療團隊，透過繪畫抒發壓力，展現自我。七月開始，得將作品會到北中南醫院進行巡迴展出，也可透過線上希望藝廊，一起來欣賞歷屆彩繪希望的畫與話。



### 醫院巡迴展時間表

2022年		
8月	台北	淡水馬偕紀念醫院
9月	高雄	高雄醫學大學附設中和紀念醫院
10月	高雄	義大癌治療醫院
11月	台中	臺中榮民總醫院
12月	新竹	中國醫藥大學新竹附設醫院
2023年		
1月	高雄	阮綜合醫院
2月	台南	國立成功大學醫學院附設醫院
3月	台北	亞東紀念醫院
4月	台北	國立臺灣大學醫學院附設醫院

## 用彩繪力量傳遞祝福與希望

有些話，偷偷藏心裡～用幅畫，把話傳給您

親愛的你，最近過的好嗎？是不是也在適應與疫情共存的生活。也期盼著下一次可以見面的時光。2022年基金會推出希望藝Card電子賀卡系統，匯集癌友、親友及醫護的彩繪希望歷屆得獎畫作，在疫情的緊張時刻，透過他們的筆觸，傳遞抗癌路上堅韌及動人的生命故事。欣賞畫作的同時也能分享心情，閱覽喜歡的作品，寫下訊息給自己、給你所在乎的他。製作那獨一無二的電子賀卡，即時送出問候，為彼此的生活一同加溫。

1



用平板或手機  
掃 QR code

2



選擇圖片製作  
獨一無二卡片

3



祝福  
立即傳達

# 希望藝Card



## 初診斷卵巢癌心慌慌？快加入《卵巢癌攻略》伴您抗癌不卡關

「醫生說我得的是卵巢癌時，我只覺得腦袋一片空白，他說什麼都聽不進去……」罹癌後的恐慌，低潮、無助、傷心……，病友常不自覺迷失方向；然而打起精神想查找資料，又因網路上紛雜的訊息難辨對錯。

為了幫助卵巢癌病友度過最初的摸索期，《卵巢癌攻略》誕生了！

### 三大優點一次看

- 1 專業把關，不怕假訊息** 由權威醫師嚴格審核後上架，再也不怕錯誤資訊耽誤治療。
- 2 實用資訊，掌握新消息** 收錄治療、用藥、副作用對策，每月推播新知，陪您積極抗癌。
- 3 促進溝通，治療不脫軌** 設計就醫提問單功能，讓您掌握各階段問題，幫助醫病溝通更順暢！

### 卵巢癌攻略

幫您治療溝通不卡關  
加入 LINE 好友




# 治療拖不得！「瀰漫性大B細胞」淋巴瘤惡性度高！

整理／癌症希望基金會



脖子、腋下突然出現腫塊，或者發生夜間盜汗，全身濕透透，不要以為只是小事，這有可能是淋巴瘤！國內最常見的淋巴瘤是「瀰漫性大B細胞」，這是一種高惡性度，病程進展快速的淋巴瘤，醫師呼籲，病人確診後連想都不用想，要馬上接受化療及標靶治療！若是未及時治療，可能在短短幾個月或是1、2年就要人命。

淋巴瘤是白血球的一種，當偵測到外來物時就會發動攻擊，保護身體對抗外來物。淋巴瘤細胞受到輻射、病毒感染、基因突變、免疫功能不全等破壞，可能形成淋巴瘤。

淋巴瘤可分為何杰金氏淋巴瘤和非何杰金氏淋巴瘤兩大類。中國醫藥大學附設醫院內科部葉士芃副主任指出，台灣淋巴瘤的患者絕大多數是非何杰金氏淋巴瘤，而「瀰漫性大B細胞」是非何杰金氏淋巴瘤一種亞型，台灣兩個淋巴瘤病人就有一位是瀰漫性大B細胞淋巴瘤。

瀰漫性大B細胞淋巴瘤是高惡性度、侵襲性，病程發展相當快的淋巴瘤，「如果病人跟我講他要觀察或採用另類治療，我會跟他講這個不行，如果這個沒有辦法有效控制，你這個病會惡化得相當快。」葉士芃提醒患者，如果沒有馬上做標準積極的治療，短時間內可能就會面臨死亡的威脅。

淋巴瘤常見的六大症狀有燒、腫、癢、汗、咳、瘦。葉士芃分析，最典型的症狀就是腫，像脖子、

腋下或腹股溝長了一顆東西，也就是淋巴結腫大，患者用摸的就可摸得到。其他症狀像不明原因的反覆發燒；睡到一半突然全身飆汗，流到全身濕透；還有在半年內暴瘦或皮膚不明原因搔癢；或者淋巴瘤長在縱膈腔而出現咳嗽，有上述症狀不可掉以輕心。

淋巴瘤的檢查除了要做淋巴切片，同時要做骨髓檢查，「因為淋巴細胞會全身跑，癌細胞最常到的地方就是骨髓。」葉士芃解釋，若骨髓未發現癌細胞，為第一到第三期；要是骨髓出現癌細胞就已是第四期。

目前瀰漫性大B細胞淋巴瘤的治療，在全世界、台灣，不管是到哪個醫院，不管是第幾期，第一線的治療就是標靶藥物加上化療。如果緩解未再復發，治療即結束。若是打了第一線治療，還有殘存的癌細胞，或是在第一線治療結束後，經過一、兩年癌細胞又冒出來，要再進行第二線治療。

「二線治療通常會換一個新的藥物，更有力的化療。」葉士芃表示，目前會考慮用新一代的標靶藥物搭配新的化學治療。如果是三十、四十歲年輕且體能好的病人，會以化療來達到第二次緩解，接著做自體造血幹細胞移植，若病人反應好，存活率可高達50%、60%，不再復發，就像痊癒了一樣；要是反應很差，會建議採用更新一代的標靶藥物，或者做第三線的治療。

若是年紀大或年輕但體能差的病人，則無法做自

體幹細胞移植及高劑量化療，第二線治療可選擇傳統標靶藥物及新一代化療藥物，再加上衛福部已許可之新的ADC標靶藥物治療，不過，健保還未給付，病人需自費。

「ADC標靶是抗體後面接著一個化學藥物，抗體帶著化學藥物直接去攻打癌細胞。」葉士芃說，這樣療效會比單獨的標靶藥物好很多。ADC與化療、標靶藥物的副作用幾乎一樣，像是掉頭髮、嘴破、倦怠、血球降低而發燒或感染等。

第三線治療的藥物有很多還在進行臨床實驗，目前歐美已經通過CAR-T(細胞治療)，台灣衛福部也已經核准通過。因為製造相當困難，費用昂貴，做一次治療大約要新台幣1500萬。

雖然瀰漫性大B細胞淋巴瘤是高惡性度，但如今已有很多武器可對抗，存活時間不僅大幅延長，甚至可以治癒，病人應積極接受標準治療，千萬不要拖延，以免錯失治療的黃金期。



葉士芃 小檔案

中國醫藥大學附設醫院內科部 副主任

# 迎戰晚期頭頸癌 免疫治療新助力

整理／癌症希望基金會



根據衛福部統計，癌症是國人十大死因之首，其中好發於中壯年的頭頸癌，因為男性發病年齡中位數為57歲，而死亡年齡中位數為60歲，被稱為最短命的癌症之一。過去晚期的頭頸癌病人只有化療和標靶可治療，近年有了突破性的免疫治療，可以幫助延長整體存活期，為病人帶來治療新選擇。

頭頸癌是頭頸部的構造出現的癌病變，根據癌症登記報告，發生率以口腔癌、約佔65%最多，其次是口咽癌約佔20%，再來是下咽癌約佔15%以及喉癌。造成頭頸癌的可能原因有檳榔、菸、酒，其他還有人類乳突病毒(HPV)感染、不良假牙長期磨擦口腔等因子。

根據統計顯示，國內有一半以上的頭頸癌病人發現時已是晚期，不幸地，又有一半的病人可能會轉移或復發，預後差。

頭頸癌非常不容易治療，臺大醫院婁培人副院長表示，以前晚期頭頸癌或是轉移、復發的病人只能用傳統的化療，僅能維持一段時間不惡化。目前多

了較新的標靶治療跟免疫治療，研究證實，這兩種療法可以幫助延長病人的存活期。

不過，頭頸癌是相當難纏的敵人，在標靶藥物中，像是用在肺癌、腎臟癌或是乳癌有效的標靶藥物，碰到頭頸癌則選擇有限，目前單株抗體標靶藥物也可以依適應症單獨使用，亦可和化療、放療併用，幫助提高存活率，減輕症狀。

婁培人指出「最近幾年有了突破性的免疫療法，這是到目前為止，對頭頸癌少數幾個有效的藥物之一。」免疫治療可以單獨使用，或者和化療合併使用，研究結果顯示可幫助延長病人整體存活期。免疫治療常見的副作用有甲狀腺功能低下、疲倦、皮膚搔癢、紅疹等。

國際上已將免疫療法列入轉移性或無法切除之復發性頭頸癌的第一線治療，國內也已健保給付於轉移或復發之頭頸癌的二線治療。轉移或復發之頭頸癌患者如果要單獨使用免疫療法，必須先檢測生物標記PD-L1表現量(Total proportion score, TPS)超過50%才能申請健保給付。


由於頭頸癌患者多為中壯年，有不少是藍領階級，大多可能是經濟弱勢，若是自費治療一年要花上數百萬的費用，無力負擔，如果生物標記檢測符合健保給付，可以幫助省下龐大的醫療費用。

婁培人提醒，頭頸癌的症狀會因為發生的位置不同，有不同的表現。像是口腔癌常見的是潰瘍、白斑、腫塊等，如果潰瘍久久無法癒合，超過兩週以上就應小心；口咽癌的話則常見有頸部淋巴腫大、吞嚥困難的情況；下咽癌可能出現咽喉疼痛、喉嚨有異物感，覺得卡卡等；喉癌可能會聲音沙啞、呼吸困難等，民眾若有這些症狀應及早就醫及早治療。



婁培人 小檔案

國立臺灣大學醫學院附設醫院 副院長





## 頭頸癌就醫提問單~助您與醫師溝通順暢！

回診時總是帶著焦慮踏進診間，又帶著滿肚子疑問出來嗎？對自己的病情似懂非懂，但又不知道從何問起嗎？

為助頭頸癌病友聚焦了解病情，增加自我照顧的能力，基金會針對治療期間可能碰到的狀況，從「初診斷」、「治療中」、「穩定追蹤」三個階段切入，條列出病友在不同階段可能面臨的疑惑，設計了勾選表單，癌友只要依自己的疾病階段，在就醫前勾選自己想問的問題，門診時即可拿出來與醫師詢問！

把握就醫時間主動提問才能幫助醫師知道您關心的事情，得到您想要的資訊，並獲得更好的醫療照護喔！就醫提問單歡迎至基金會官網下載使用！

下載就醫提問單

頭頸癌    其它癌症

# 三陰性乳癌治療新選擇：免疫治療

整理／癌症希望基金會



乳癌是國內女性的頭號殺手，其中又以三陰性乳癌的治療最為困難，過去病人一旦聽到自己得到的是三陰性乳癌時，就像抽到天下籤一樣，覺得生存機會渺茫。不過，近年來隨著醫療的進步，三陰性乳癌，即使是復發、轉移，做免疫治療後有機會提升存活率，三陰性乳癌的病人也可能絕處逢生。

三陰性乳癌是指雌激素受體（ER）、黃體素受體（PR）及人類表皮生長因子受體（HER2），這三個重要指標都是陰性。乳癌中約有15%的病是三陰性乳癌。

由於病人無法用荷爾蒙療法，也不能使用HER2標靶治療，過去只能以化療為主，幾乎沒有其他治療的選項，在手術、化療及放療後就只能等、看運氣了。

林口長庚醫院乳房醫學中心郭玟伶主任說，有些三陰性乳癌打了化療後腫瘤會全消，治療後不太會復發，可是有些病人腫瘤就很糟糕，打化療也沒效，做什麼都沒效，很快就復發。對於治療化療反應差的三陰性乳癌病人，是乳癌界最大的挑戰之一。

以前針對早期三陰性乳癌是手術後再進行化療，現在可先打化療讓腫瘤縮小再開刀，術後再做化療，治療效果比以前好。不過，近年來有更新的突破，

就是在開刀前的化療期間，無論有沒有PD-L1表現，可考慮合併免疫藥物治療，以增加腫瘤縮小的機會，讓開刀範圍變小。

而且腫瘤有縮小者，之後的存活率可能會更好，術後僅需接受免疫治療，不用再打化療，整體存活率比過去提升許多。

郭玟伶指出，已經復發、轉移者，治療會更加棘手，建議病人可先進行免疫與基因檢測，針對有PD-L1表現者，化療時追加免疫治療，能夠提升存活率。有BRCA遺傳性乳癌基因突變的人，可以使用PARP標靶抑制劑，也能提高存活率。

如果同時驗到有PD-L1表現與BRCA遺傳性乳癌基因突變，郭玟伶主任認為，因為病人抗腫瘤的免疫環境可能會隨著疾病的惡化，變得越來越差，建議先做免疫治療，「希望在早期免疫環境還沒有很糟的時候，趕快做免疫治療，幫免疫拉一把。」而且有PD-L1表現的病人，進行免疫治療會出現比較好的療效。

至於BRCA基因突變是遺傳性，從出生到老都不會改變，可以考慮等到二線再治療，還不至於延誤使用這項治療的機會。

郭玟伶表示，早期的三陰性乳癌病人接受免疫治

療，有機會降低癌症復發，拉長存活時間。若是轉移時再做免疫治療，雖然也有機會延長一定的存活率，但復發機率相較於早期就做免疫治療的人高。若有要接受免疫治療者，建議在早期乳癌時就可以考慮，不要等到轉移才做。

免疫療法和化療一樣有副作用，像是噁心、嘔吐、食慾降低、疲倦、發燒等，另外還可能發生甲狀腺機能失調，若是在治療時有任何症狀，應及早跟醫師反應及時處理。

但目前免疫治療用於三陰性乳癌還沒有健保給付，治療費用相當可觀，女性最好趁早規畫保險。如果沒有保險又無法負擔的人，藥廠可能會有病患支持計畫，也就是贈藥方案，病人可以尋求相關協助，讓自己多一個接受治療的機會。



郭玟伶 小檔案

林口長庚紀念醫院乳房醫學中心 主任

# 基因檢測新利器，對症下藥抗罕見肺癌

整理／癌症希望基金會



肺癌是國內癌症發生率第二名，卻高居死亡率第一名。不過，有驅動基因突變者，如EGFR、ALK……等，可進行標靶治療，即使是惡中之惡、罕見的MET基因突變也已經有標靶藥物可治療了。過去MET突變的肺腺癌晚期病人，做化療的存活期約僅9個月，現在第一線就使用標靶藥物，有機會延長生存期，為癌友帶來曙光。

肺癌可分為小細胞肺癌和非小細胞肺癌等，國內以非小細胞肺癌為主，佔近九成；非小細胞肺癌又有肺腺癌、鱗狀細胞癌及大細胞肺癌等，其中肺腺癌約佔八成。國內的肺癌病人超過六成都是肺腺癌，以女性居多。

台北榮總胸腔部陳育民部長指出，肺腺癌已找到一些特定基因突變，約65%的病人有驅動基因突變。最常見的驅動基因突變是EGFR，約佔55%，其次為ALK約佔5%，都有標靶藥物可以治療。其他較少見的驅動基因突變，包括ROS1約佔1~2%、KRAS約佔2~4%、RET約佔1~2%、MET約佔4~5%等，相關標靶藥物也陸續問市。

陳育民說，早期的肺腺癌以開刀為主，第二、三期的病人手術後，再進行輔助治療。如今的肺腺癌

已走向採用精準治療，不同的驅動基因突變有不同的標靶藥物，患者進行次世代基因定序，找出哪個基因突變，再選擇適合的標靶藥物，可以延長生命。

至於晚期或復發的肺腺癌病人，可先進行基因檢測，有驅動基因突變時，可以使用標靶藥物治療；如果沒有驅動基因突變，可以檢測癌細胞的PD-L1，表現量高可以進行免疫治療，表現量低則採取化療或是合併免疫治療等。

陳育民指出，驅動基因突變中以ALK和EGFR的標靶藥物治療效果最好。過去這兩種基因突變的癌友打化療後，1年的存活率為30~50%，5年存活率不到3%。現在ALK使用標靶藥物後，1年存活率提高到80%，5年存活率來到63%；EGFR的1年存活率則高達到89%，5年存活率為30~40%。

至於較少見的MET基因突變，病人的平均年齡約為74歲，比一般肺癌病人年紀大。但是因為MET具侵犯性，化療的存活率差，令人聞之喪膽。然而去年國外已核准MET的標靶藥物上市，衛福部也在最近半年通過，已經成為MET最新、最夯的治療趨勢。

驅動基因突變MET的病人，使用化療的總生存時

間，只有短短的9.5個月，現在將標靶藥物當做第一線治療，總生存期有機會達到1年半至2年半，第2線使用也可拉長到1年3個月，標靶藥物的療效比免疫治療好許多。

使用MET標靶藥物可能會產生皮膚疹、腹瀉、噁心、想吐等副作用。另外，有兩個比較特別的副作用，一個是可逆性的腎功能障礙，停藥後就可改善；另一個是下肢水腫，甚至影響到手部，病人可以將下肢抬高、穿彈性襪、服用利尿劑或淋巴按摩來減緩症狀。若是未改善，可考慮減藥，讓症狀逐漸消失。

陳育民相信，隨著醫療進步，可以找到更多的驅動基因突變，研發出更多的標靶藥物，病人在跟癌症賽跑，只要跑贏了，就可以等到更新的藥物，千萬不要放棄希望。



陳育民 小檔案

臺北榮民總醫院胸腔部 部長

做一個認真的病人，正面迎戰，勇敢抗癌！

## 希望護照APP 抗癌路上不可或缺的AI小秘書

確認罹癌的那一刻，您是否感到驚慌、沮喪、不安……，歷經瞭解、治療方案選擇，進入治療期，做好自我管理，掌握自己的身體狀況，可以更順利的與醫護人員溝通，主動尋求協助找到緩解副作用及自我照護的方式，降低對生活的影響，您會發現，其實癌症治療沒有想像中的困難！

居家紀錄 體重、心情、副作用、疼痛、治療

癌症新知 隨時掌握最新治療照護趨勢和活動

親友連線 可同步用圖表和親友或醫療團隊分享紀錄



**希望護照APP**  
好紀錄 • 好溝通

# 越過山丘

文 / Ms. Alice



李宗盛的《山丘》，在有年紀的人聽起來特別有感，人生若一路坦途，勢必缺少故事，但若難關重重如高山峻谷，可能身心俱創；唯有山丘，是比較可以負擔的起伏、可以承擔的跌宕。

我會這麼說，是來自近期生命中的真實體驗。就在四度完勝淋巴癌的五月，準備好伸出雙手迎接來自美國的兒孫與上海的女兒，我對這12年來的第一次全家團圓，充滿期待。基於治療期間的順利、順

遂、順心，卻突然因他們沒步步跟隨疫情指揮中心更動辦理簽證，而無法返台的逆襲，便成了太過突然、難以接受的意外，強度比四度罹癌更甚！殊不知順逆往往如福禍般相倚。

然而，比起近來新冠染疫後一去不返患者家人們的痛楚，我也只不過是延長等待的時間，並非永別。一切都會過去，既然還可以期待，就不應該遲遲不放下在風口浪尖般驚恐的情緒，傷心黯然兩天便已足夠，適可而止。美國的兒子們回不來，上海的女兒卻仍突破重重難關，通過兩紙核酸報告，忐忑地抵達機場，轉機香港，戴了14個小時的口罩後抵台入住防疫旅館。這過程分散了我先前的失望，用家裡現成的蔬菜燴炒了一大盒給她送去，兩相歡喜。無論什麼艱苦狀況，都得努力找到出口，持續地留在窒息中是不智的，會災難性地牽連身邊愛你的人。我這不曾以孩子為中心的母親，此時又因現實而矛盾地覺得，孩子多生幾個也是不錯的。前提是他們都不煩我心，只是迫切地想回來看看，擁抱他們這經常入險境而安返的母親。孩子們如今

都身居海外，漸漸年長，每每聽我念叨著：「每一個聚首，都是一個告別」，也懂得了「見一回算一回」是什麼概念了。瀟灑，是一種領悟，但也是練出來的。

越過山丘，需要工具、需要鍛鍊、需要能力，簽證事件之後，我仍然努力過著自己習慣的生活與節奏：閱讀，在文字中尋找知音；聽音樂，在音符中編織故事；書寫，在紀錄中剖析自我；運動，在汗水中強健體魄；烹飪，在食物中獲取養份；聽講，在知識中累積能量；看球，在競賽中見證風度與精神。他們都是我生命中的槓桿，在變與不變中得到平衡。

越過山丘，看見那些愛我的人，為我等候，白了頭，他們仍牢牢地牽著我手。於是，我也開始懂得在人生的路上溫柔地回首……

Ms. Alice 小檔案

淋巴癌癌友 / Podcast「HOPE WE TALK」主持人

## 希望診脈

## 面對長新冠時代癌友的對應策略

文 / 陳建宏醫師



大多數的人感染新冠病毒之後，通常出現輕微類似感冒的症狀，而且在幾天之內可以緩解。可是像有癌症、糖尿病、慢性呼吸道疾病的病人或老年人可能病程會延長數周的時間。病程時間的延長，可能會造成人體器官組織被破壞加劇，也有可能導致病情轉劇或後遺症的出現，如肺纖維化、靜脈栓塞、心臟血栓、發炎、中風、腦霧、皮膚後遺症和心理功能異常。目前世界衛生組織（WHO）定義新冠後遺症或稱長新冠（long covid）為：曾經確診新冠肺炎超過3個月後，出現不適症狀至少2個月，且無法用其他診斷解釋，即可被定義為新冠後遺症。新冠後遺症的症狀五花八門，常見的像是疲倦、咳嗽、關節疼痛、認知情緒障礙等。

新冠肺炎病毒能對病人身體造成廣泛性的影響，顧名思義，最主要的仍在呼吸道的疾病部分。這些

影響包括：咳嗽、有痰、喘、氧氣依賴、肺功能不正常和肺部纖維化等。據統計有22.9~53%的病人經過2個月之後仍有喘的症狀。所以如何應對新冠病毒對癌友的影響，在目前與病毒共存的大環境下，就變成很重要的事情。

癌友們針對新冠病毒的應對方式，可以分不同階段來應對。首先在預防階段，避免感染新冠病毒是首要，除非不能施打疫苗的特例下，盡量打好打滿疫苗，提升自我保護力。在中醫的照護，就是扶正補氣，「正氣內存、邪不可干」，維持體內臟腑的正常運作就能提升身體正氣對抗外邪侵襲，結合規律生活作息，充足均衡營養，維持規律心肺功能運動，使用中藥或穴位按摩來幫助都可減少感染。目前中醫療院所有許多針對預防新冠病毒感染的中藥或防疫茶，癌友在使用前必須經醫師診察，依據病人的體質狀況選擇使用。如果使用之後有任何不適，必須諮詢中醫師，再調整用藥處方。

如果不幸感染新冠肺炎病毒，盡早接受治療，可經醫師評估後使用西藥的抗病毒藥或中藥清冠一號，也可經中醫師視訊門診，依病人的主要症狀、證型來開立其他治療的中藥，以改善症狀加速痊癒，避免病情加重或進入長新冠階段或留下後遺症。尤其目前的病毒株Omicron，持續增加感染國家數與病例數的BA.4與BA.5均具有較高傳染力及無法免疫特性，所以並無法獲得「無敵星星」而避免再次感染的風險。所以若感染後已恢復健康，

還是需要小心謹慎，並免再次感染。

目前清冠一號是中醫師處方藥，必須經中醫師診斷後，並且在確診的急性期中使用，以5天為一療程會有更好的療效。若是沒有清冠一號或病人還有其他症狀，還可以依據不同的證型，開立科學中藥或水煎藥劑給予進一步的治療，臨床上都有不錯的療效。在長新冠的治療方面，已有研究團隊發現，給予補氣活血的中藥不僅可以改善病人的肺功能和呼吸困難，也可以增強體力。另外增加心肺功能的運動，也能幫助改善長新冠的喘、呼吸困難等肺功能減損的症狀，像太極拳、八段錦等一些養生功法，也有很好的改善效果。所以如果癌友在確診新冠肺炎之後，如果明顯有氣短、喘、胸悶、呼吸困難等肺功能減退的狀況下，目前可以在covid-19康復者門診追蹤及治療，當然也可以尋求中醫師診察治療，一樣可以獲得相當良好的療效。

新冠病毒造成的影響已經兩年多，造成不少癌友們心理焦慮擔心被感染，而感染後則擔心確診後的不適及殘留的副作用及後遺症。藉由提升癌友的正氣及維持良好生活作息及均衡營養，是平時調養的重點，如果不幸感染，有不舒服的症狀一定要積極尋求醫療協助，幫助早日回復健康。

陳建宏 小檔案

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區 中西醫整合科 主任

## 希望寶盒

學名：Pembrolizumab

商品名：Keytruda

中文名：吉舒達

## ● 作用

吉舒達是一種單株抗體，藉由喚醒被壓制沉睡的T細胞，使免疫系統可以活化進而達到抗癌效果，是目前可使用最多適應症的免疫檢查點抑制劑用藥。

## ● 適應症

可用於肺癌、無法切除或轉移性黑色素細胞瘤、頭頸部腫瘤、食道癌、肝癌、大腸直腸癌、腎細胞癌、晚期泌尿道上皮癌、何杰金氏症等諸多癌症的治療。

## ● 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

副作用發生時間，大部分發生在治療時的前三個月，但也有人副作用會延遲發生。

1. 常見副作用包括：疲倦、感冒、皮膚癢、噁心、紅疹、食慾下降、關節痛。
2. 治療期間若出現咳嗽、胸痛、呼吸短促、嚴重的噁心嘔吐、腹部疼痛、尿量減少、血尿、腳水腫等相關症狀，應立即就醫。

## ● 注意事項

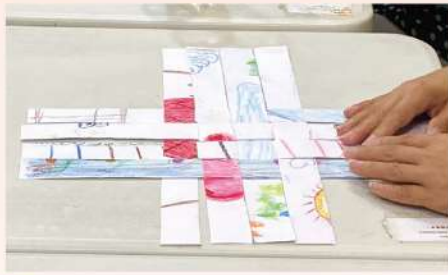
1. 請勿飲酒，飲酒會加強藥物副作用的產生。
2. 若有服用成藥或保健食品，請先告知您的醫師。
3. 治療期間應避孕，直到最後一劑治療結束後4個月。

# 讓我們愛在「藝」起

文／高雄希望小站



課程的收穫透過創作詮釋。



將彼此的祝福編織凝聚。



成員彼此祝福與道別。

因為癌友對療癒與創作有濃厚興致，我們辦理了藝術療癒團體－愛在「藝」起，讓我們一起看看有什麼故事與發現……

## 覺察

「生病後，我才開始意識到情緒的重要性，現在每天起床跟睡覺前會花一點時間讓自己沉澱，去察覺自己的情緒狀態。」

「認為情緒會影響身體好多，所以試著多照顧好自己。」

癌友們從團體中學習觀察情緒如何影響身體狀態，情緒雖然看不見，但不是不存在，而是被隱藏或壓抑。情緒沒有好壞之分，是一種流動的狀態，有些情緒的出現是為了保護我們，例如生氣，是因為被侵犯，所以需要防備；例如悲傷，是因為失去了重要的人事物，所以希望緬懷。有時，我們會因為自己的情緒影響到他人，而感到不應該、羞愧，進而

拒絕自己內心的聲音，但癌友可試著將曾被壓抑的情緒注入創作中，讓情緒得以有個出口。

## 支持

「老師要我們畫出自己，但我生病了，已經沒有乳房，這樣我還是女人嗎？」

「我第一次對著今天不認識的同學們，說出心裡內心的想法，這些我不曾向家人表露過的思慮。」

身體默默地陪伴自己好久，許多成長的經歷、累積的傷疤，與過往不同的樣貌，都是我的一部分。癌後外型的改變深深地影響著對自己認知及肯定，在團體中癌友們能夠放心說出內心恐懼及不安，同路人理解的眼神與肢體回應，已無聲給予強大的支持力量。

## 回到自己

「家裡有小孩、有丈夫，我感覺來到外面比較輕鬆，比較可以做自己。」

「我希望像一條魚自由自在的游泳，又想成為白雲，在天上自由自在地飄盪。」

「我的心被囚禁著，但我不曉得被什麼事情給束縛著。我好渴望能夠得到自由。」

「以前從早忙到晚，看小孩需要什麼，現在我每天起床後，我會為自己打精力湯，享受一下早晨，就只為了自己準備一頓豐盛早餐，吃完還能抽空再運動。」

癌後努力適應著和原先不同的生活狀態，開始嘗試關注自己、自我呵護。從心理師帶領的冥想中，學習靜心、享受此時此刻，與讓自己全身放鬆的技巧，離開團體後，也能運用在日常生活中。

療癒團體協助探索情緒狀態後，將注意力回歸到自己身上，傾聽自己內心的聲音，讓情緒得以釋放與滿足；在過程中，感覺到癌友們支持的陪伴，體認到自己並不是孤行一人，懂得照顧好自己的身體和情緒，是這次團體中最大的禮物。

近年來，癌症治療目標已由面對死亡轉換為如同控制慢性病一般，觀念也從「與癌症拚搏你死我活」漸漸成為「與癌共存」，但因擾卻不會因此減少，反而會因為疾病治療進程、存活期的延長，面臨更多因癌症造成生活、身體、情緒、自我等未來計畫的影響。高雄希望小站因應服務對象不同，發展出不同面貌活動，創造隱密空間讓癌友可以自在地暢談癌症帶來的體悟及改變，我們無法改變自己得了癌症的事實，但我們可以改變自己面對癌症的心情，透過參加團體，讓更多夥伴和你一起學習改變心情、改變生活，讓自己更有力量面對未來的每一天。

## 希望看板



台灣癌症資源網  
CANCER RESOURCE

點亮希望

線上引導

線下支持

### 顧心靈

心理支持  
情緒支持與心理諮商

靈性支持  
生命意義與價值、信仰等靈性資訊

病友支持  
病友經驗交流與分享

### 放輕鬆

病友交流  
病友互動及建立支持網絡

藝術與休閒  
音樂、繪畫、舞蹈、戲劇、展覽等資訊

## 台灣癌症資源網「顧心靈」、「放輕鬆」專區，讓你找到同伴不孤單！

罹癌後，面對未知的恐懼是每一位癌友都會經歷的過程，透過各種前輩經驗的分享，你也會學習到一些自我照顧的方式或者情緒調適的撇步。「除了把身體照顧好以外，心理情緒也要被照顧到。」在過程中，經常會有許多很難以用語言或文字表達的情緒，還有各式各樣的壓力來源，透過藝術跟休閒活動，可以得到情緒的舒緩，甚至有時候有助於你的身體及心理的復健。

來台灣癌症資源網中找找「顧心靈」以及「放輕鬆」專區吧！身、心、靈的全方位照護，維持生活品質，更有助於面對癌症喔！



## 2022年8月~11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	
8月27日 (週六)下午	淋巴瘤學習營 地點：崇友文教基金會 台北市中正區公園路30號10樓	11月7日 (週一)下午	心理照顧系列-芳香療育講座 地點：台北希望小站	9/24(六)~ 9/25(日)	1001個希望癌友家庭親子營 台中場 地點：苗栗藍鵲渡假莊園
8月30日 (週二)下午	美麗守護-美的延伸 Makeup Your Life 地點：勾日-台北市大安區復興南路一段206號	11月8日 (週二)下午	遇見自己系列-希望書棚/小文青時光 地點：台北希望小站	10月22日 (週六)下午	年輕癌友聚會 地點：台中希望小站
9/17(六)~ 9/18(日)	1001個希望癌友家庭親子營 台北場 地點：宜蘭三富休閒農場	8月17日 (週三)下午	美麗守護班 地點：台中希望小站	10月26日 (週三)上午	女性癌後性福 地點：台中希望小站
10月1日 (週六)上午	白血病學習營 地點：台北希望小站	8月20日 (週六)下午	照顧者支持團體 地點：台中希望小站	11/16~11/30 (每週三)下午 連續三週	讀書會 地點：台中希望小站
10月15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	8月27日 (週六)下午	基因檢測/GOOGLE MEET 地點：線上課程	<b>高雄希望小站</b>	
10月19日 (週三)下午	營養補給班-減重計畫飲食 地點：台北希望小站	9/12~10/24 (每週一)下午 連續六週	癌友情緒支持團體【生命旋律·任我創作】 地點：台中希望小站	9月	攝護腺癌學習營 地點：高雄醫學大學附設中和紀念醫院
11月	攝護腺癌學習營 地點：台北希望小站	9月16日 (週五)上午	癌疲癥 地點：大千醫院	9月	淋巴瘤病友會 地點：高雄希望小站
				9/3(六)~ 9/4(日)	1001個希望癌友家庭親子營 高雄場 地點：台南走馬瀨農場
				9/20~10/25 (每週二)下午 連續六週	藝術心療育團體 地點：高雄希望小站
				10月20日 (週四)下午	美麗守護班 地點：高雄希望小站
				10/28~11/25 (每週五)下午	電影聊心事團體 地點：高雄希望小站
				10月	營養補給班 地點：高雄希望小站
				10月	癌症疼痛與穴道按摩 地點：高雄希望小站

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



## 邀請您成為癌友家庭「熊HOPE」的靠山



舉目無親，只有一張小學文憑，僅能靠打零工現領日薪來維持生計的李伯伯，因罹患舌癌，密集的療程必須固定往返醫院，讓他陷入醫療與生活的兩難！看著沒有多少積蓄的存摺，想著若工作中斷不僅吃飯成問題，更擔心繳不出房租，辛酸道出「我也想治療，但我不想病治好了，卻沒有家可以回！」除此之外，治療所帶來的副作用也影響了他的飲食，如何好好吃飯重新適應生活也是一大課題。

全台目前仍有80萬癌症家庭，如李伯伯家一樣，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。基金會20年來，幫助癌友活得久、活得好願景一直未變，也希望下個20年有您的參與，成會癌友「熊Hope的靠山」！



線上捐款

# 首望相助 HAIR FOR HOPE 助癌想辦「髮」

成為假髮股東，一起守護癌友的自信與美麗



癌友秀秀分享，「光頭，好像一個赤裸裸的自己攤在大家面前。戴上假髮，可以增加我的自信心，在陌生人面前不會感到拘束、不自在，有了假髮，我就跟一般人一樣，不會有好奇的眼光，不會被人刻意注視。」

在台灣，每年都有10萬癌友因治療而掉髮。看似平凡的頭髮，除了對頭皮有保護作用外更是對外的第一印象。對癌友來說，即便已知治療會造成落髮，實際面對外表改變和身體機能下降的情況時，仍無法避免失落的心情。其中不乏因為擔心他人目光，因而中斷

就醫，錯過黃金治療期的病友。一項實用的假髮，對於許多正處掉髮的癌友來說，不僅是裝飾，而是回歸生活的好伙伴。

基金會自2002年開創假髮銀行的服務，募集愛心髮束與製作經費。每個髮束都來自捐髮人不染不燙2年以上的時間，才能達到30公分的收髮標準。平均每頂假髮需要至少6人以上的真髮，結合捐髮者的用心與捐款人的心意，製作出每年需要的1000頂假髮，提供2000多名癌友使用，減少癌友在治療時因副作用對外觀帶來的影響，安心自在的生活。



## 髮束保存不易，急需您支持製髮費用

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假髮，基金會每年都在與時間賽跑，募集需要的髮束與假髮製作經費，目前仍有近400多公斤的髮束等待經費挹注。Follow me！邀請您參與假髮銀行股東行列，協助募集假髮需要的經費資源，讓假髮得以順利製成。



線上捐款



下載 愛心回覆單

## 假髮銀行股東 招集 Follow me

單筆捐款 \$3,000  
或  
定期定額 \$600(含)以上  
(持續6個月以上)

贈送 AROMASE 艾瑪絲  
首護癌友髮品組乙組  
(限量300組，送完為止)



艾瑪絲 HC 5α 捷利爾 艾瑪絲強健豐盈洗髮精90mL

## 柚子熱拌沙拉

文/楊惠玫



- 材料**  
柚子100公克、櫛瓜200公克、鴻喜菇70公克、玉米50公克、洋蔥45公克、胡蘿蔔60公克、雞蛋120公克、牛小排火鍋肉片60公克。
- 調味料**  
橄欖油15公克、巴沙米可醋25公克、鹽2公克、黑胡椒粉2公克。
- 做法**  
1. 牛小排火鍋肉片下鍋煎熟盛出。  
2. 依序下洋蔥、胡蘿蔔、鴻喜菇、黃、綠櫛瓜炒熟盛出。蛋與玉米煮熟備用。

3. 將牛小排放入炒/煮熟的蔬菜上，撒上柚子果肉，再淋上橄欖油，巴沙米可醋、黑胡椒粉即完成！

● **營養成份分析**  
熱量663大卡、蛋白質35.3公克、醣類39.4公克、脂質41.9公克。

● **營養師點評**

【食材分析】

- 一、柚子：也稱白柚，可食量165公克(約2瓣)是為水果1份，本食譜約採用0.6份。烹調時為確保柚子不受到汙染，可用鍋內的餘溫略為殺菌一下。另外柚子及葡萄柚因為含有呋喃香豆素，會抑制肝臟酵素的作用，但這種酵素又是很多藥物的代謝途徑，會影響到藥物的代謝，食用時需要多加留意，不能一同服用的藥物可見下方表格。
- 二、巴沙米可醋：具有奶油般滑順綿密的口感，適用於各種食材，特別推薦使用於冷盤料理，能更加凸顯菜餚的美味。也能廣泛的使用於各式冷、熱食，因具有濃郁的果香氣息，能令烤肉、烤魚、和烤蔬菜等各式料理，更添風味。

【顏色搭配】

此道菜餚顏色搭配豐富：青(綠皮櫛瓜)、赤(胡蘿蔔、牛小排火鍋肉片)、黃(黃皮櫛瓜、玉米、蛋黃)、白(洋蔥、蛋白)、黑(鴻喜菇)。

## 【菜式變化】

若非柚子產季或不適合食用柚子、葡萄柚者，可改用如下水果與相應的份量作為此食譜的替換：「鳳梨」可食量65公克、或「蘋果」可食量75公克，約0.5顆、或「西洋梨」可食量63公克，約3/5顆、或「水梨」可食量87公克，約3/10顆、或「芒果」可食量90公克，約2/5顆。

## 不能與柚子一起服用的癌症標靶藥物

資料提供：臺灣血液腫瘤藥學會

癌症別	標靶藥物
乳癌	泰嘉錠 (Tykerb)、癌伏妥 (Afinitor)、令癆莎 (Lynparza)、愛乳適 (Ibrance)、捷癌寧 (Verzenio)、擊癆利 (Kisqali)、賓儂安 (Nerlynx)
腎癌	舒癆特 (Sutent)、福退癆 (Votrient)、抑癆特 (Inlyta)、癆必定 (Cabometyx)、癆伏妥 (Afinitor)
肺癌	得舒癆 (Tarceva)、癆能畢 (Alunbrig)、截癆瘤 (Xalkori)、立克癆 (Zykadia)
白血病/淋巴瘤	基利克 (Glivec)、柏萊 (Sprycel)、德珂 (Imbruvica)、唯可來 (Venclexata)、英可欣 (Iclusig)、泰息安 (Tasigna)
肝癌	癆瑞格 (Stivarga)、癆必定 (Cabometyx)
大腸癌	癆瑞格 (Stivarga)
卵巢癌、輸卵管癌、腹膜癌、胰臟癌	癆瑞格 (Stivarga)
胃腸道基質瘤	基利克 (Glivec)、舒癆特 (Sutent)、癆瑞格 (Stivarga)
黑色素皮膚瘤	可泰利 (Cotellic)
神經內分泌腫瘤	癆伏妥 (Afinitor)、舒癆特 (Sutent)
軟組織肉瘤	福退癆 (Votrient)
具NTRK基因融合之癌症	羅思克 (Rozytrek)、維泰凱 (Vitrakvi)

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80萬個癌友家庭 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

