

20 YEARS Anniversary
HOPE 癌症希望基金會

希望會刊
Vol.108

希望領航 癌後增能



捐款抗癌



FACEBOOK

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號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 「血癌攻略」Line 機器人神隊友 助攻血癌病友轟出抗癌全壘打

本期焦點

- 2版 希望情報 — 淋巴癌攻略徵文分享—你的故事也可以成為他人的抗癌動力
- 3版 希望企畫 — 你的涓涓秀髮，是希望的啟航；你的付出，是癌友增能的開始
- 4版 希望情報 — 癌症疼痛超級無敵痛，別怕，鴉片類止痛藥不上癮
- 5版 希望診脈 — 癌症疼痛難舒緩，如何提升生活品質
- 6版 希望情報 — 最狡猾的敵人！平均5~7年才確診的「神經內分泌腫瘤」
- 7版 希望情報 — 癌友子女—WAN與HOPE的故事
- 8版 希望看板 — 第9屆「捕捉希望」數位攝影比賽 溫暖徵件中

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！

節能減碳·愛護地球

為響應環保無紙化政策，歡迎您來信 hope@ecancer.org.tw 取消紙本會刊訂閱，改至官網閱覽電子會刊。



特別企畫

「血癌攻略」Line 機器人神隊友 助攻血癌病友轟出抗癌全壘打



血癌攻略



歷時三年 打造專為血癌病友設計的數位工具

血癌（或稱白血病）是全身性疾病，不正常的血球會隨血液循環至全身，因此與常見癌症不同，並無期別之分。根據最新公布的癌症登記報告，2019年有2,612人新診斷出血癌，十年間新診斷血癌人數增加4成，提供正確知識刻不容緩。

本會自2019年起，深入訪談近60位血癌病人、家屬與醫護人員，揪出三大亟需解決的痛點：(1)戲劇形塑錯誤印象，影響治療意願 (2)急性血癌發病突然，無心力吸收繁雜資訊 (3)缺乏實用照護資訊。

為解決這些痛點，今年本會運用過去開發癌症數位工具的經驗，與中華民國血液病學會合作，邀請藝術家眼球先生，強強聯手打造《血癌攻略》數位工具。由淺入深全面整合衛教資訊，降低心理壓力；強調自主照護、記錄的重要性，鼓勵血癌病人關注身體變化。從初診斷、治療到居家休養，陪伴血癌病人一壘接一壘，直至完成抗癌全壘打！

三大實用功能 助您抗癌更有力

- 1 藥物副作用有解方**
擔心吃藥有副作用，或正因副作用所苦嗎？《血癌攻略》完整收錄藥物副作用說明與對策，讓癌友遇到問題也不怕。
- 2 一秒看懂身體狀況**
內建「治療紀要」功能，只要輸入抽血數值，系統便會彙整成圖表，一覽身體變化。如果擔心忘記回診，還能設定「回診提醒」喔！
- 3 解答日常照護疑惑**
整理飲食、日常生活與醫療常見問題，滿足癌友的照護需求。

潘忠韋是前職棒球手、現知名球評，同時還是一名「急性淋巴性白血病」(ALL)病友。2019年12月，他因持續性發燒、身體瘀青症狀就醫診斷出血癌，開始長期住院。在近一年的治療中，他歷經2次骨髓移植、3次敗血性休克失去意識。雖然過程艱難，但他仍拿出運動員態度，秉持「知己知彼，百戰百勝」的精神，致力「情蒐」做功課！

只不過，當時網路上資訊不足且過於分散。查找醫院資訊時，因內容太艱深無法理解；查找病友分享時，又因疾病狀況不同無法參考。最終只能逮到機會向醫護人員詢問，慢慢拼湊出疾病的全貌，讓潘忠韋吃了不少苦頭！



■ 潘忠韋(右)分享抗癌過程，鼓勵血癌病友「多一點資訊，少一點慌張」。



■ 癌症希望基金會與中華民國血液病學會合作開發《血癌攻略》LINE機器人，上線記者會也邀請中華民國血液及骨髓移植學會、病友及顧問醫師共襄盛舉。



■ 「血癌攻略」內建藥物副作用介紹及血球數值記錄功能，助血癌病友輕鬆掌握健康。

淋巴癌攻略徵文分享—你的故事也可以成為他人的抗癌動力

原文授權／黃昱清
整理／癌症希望基金會

《淋巴癌攻略》專屬淋巴癌病人使用的數位工具，上線至今已有2年，我們聽到許多病人與家屬的聲音，除了有醫療的知識外，希望有更多病友故事分享，特地展開病友抗癌經驗募集。有許多熱心的病友熱情分享自身經歷，病友黃昱清就是其中一位，他們希望透過經驗分享，陪伴並支持面臨類似疾病的戰友們！一起來看看黃昱清的故事吧～

從癌末到奪下健美冠軍 用影片分享抗癌經驗鼓勵戰友

擁有一身結實的肌肉、拿過健美冠軍，在運動中心擔任健身教練的黃昱清，健身資歷超過10年，平時不菸不酒，也從不熬夜，從沒想過淋巴癌會悄悄找上門……

在2019年初，原本在澳洲打工要賺人生第一桶金的昱清，卻因一些看似不嚴重的小狀況、感冒、發燒、鼻塞、鼻血，持續不斷發生，看過醫生也找不出問題，把原本賺來的錢都花在醫療上，最後撐兩個月還是返回台灣徹底檢查。

確診EB病毒感染引起的淋巴癌

回台灣檢查後，醫師表示是EB病毒感染，但這類病毒感染沒有特效藥，只能靠類固醇治療壓制發炎反應，持續治療半年後，卻出現鼻子莫名的腫大而造成臉部歪斜，再度就醫經穿刺切片檢查後，被醫師宣判為「第四期淋巴結外（鼻型）NK/T細胞淋巴瘤」。



看到老婆與小孩 要為他們活下去

被宣判罹癌時，當時的女友（現在的太太）剛好也懷孕，喜憂參半的昱清，想著該怎麼處理這段關係？該分手？還是繼續下去？心裡猶豫著，此時女友卻以堅毅的口吻告訴他，「等化療結束後，我們去登記結婚吧！」女友不但沒有離開反而是想陪他走下去！這給昱清很大的動力，讓他沒有放棄自己的理由，再怎麼辛苦，唉唉叫後還是繼續堅持下去！

第二次住院化療，剛好是太太的預產期，當他在產房外看到老婆與小孩被推出來，心中激動不已，「如果我就這樣走了那誰照顧小孩還有老婆？」昱清告訴自己至少要努力陪伴孩子到成年！



人助自助 積極主動為自己健康努力

自此，除了配合治療，昱清也積極主動為自己健康而努力。他拿出以前訓練的記憶，慢慢透過訓練改善自身體力，胃口很差就開始計畫並安排自己攝取營養。心裡想著，或許沒能力賺大錢，但至少把體力養好，還可以做一些苦力活，給太太跟孩子溫飽！

在堅強的信念下，昱清在飲食、睡眠、訓練上努力做功課，治療期間最想做的事情，就是在每次化療出院後趕快將身上的藥物代謝乾淨，然後進入訓練的狀態。因此，每次化療結束後，只要身體許可他就會去訓練，同時補充好營養提升好體力為下一次的化療做準備。

這樣不間斷治療、運動的狀態，陪伴昱清度過六次的化療以及完成自體造血幹細胞移植。移植後約六個月，因緣際會下他去報名一場健美比賽，並有幸在眾多選手之中成為冠軍。這個冠軍，給昱清很



大的鼓舞，一路從治療到治療結束後的努力，看見自己的身體狀態不斷地在進步，健美比賽奪得冠軍，讓他對找回健康的身体更有信心。

成為Youtuber 分享抗癌經驗

當初拍片是為了提醒自己，想想當時無助躺在病床的自己、不要忘記那些曾經辛苦的治療過程。沒想到簡單的影片分享，卻得到很多正面回應，帶給很多人正能量！更沒想過，自己遇到的問題，也是好多抗癌的戰友們會遇到的問題，所以他跟太太把過去的片段記錄做成影片放在YouTube，分享自己的抗癌經驗。雖然只是一個經驗分享，但對遇到類似經歷的戰友們，可減少一些疑惑和擔憂，能夠給戰友們一點幫助和信心！

「即使身陷困境，也不要太早放棄！」昱清提醒大家，身邊一定有重視你的人，「當有不能放棄的理由時，請再勇敢一點，再努力一下。很多時候不是看見結果才相信，而是相信了才會看見結果。」現在的他希望藉由自身的遭遇，給生活陷入低潮及健康亮紅燈的朋友帶來更多正能量，要大家重視身體的各種看似細微的症狀；同時也希望可以推廣運動、健身對心理及生理帶來的好處。

您是淋巴癌的病友或家屬嗎？

《淋巴癌攻略》是初罹癌病友的領航員，助您了解治療資訊，並能與醫療團隊順暢溝通，順利完成治療。若您也願意分享您的抗癌故事，歡迎留言給我們，會有專人與您聯繫！



加入淋巴癌攻略



分享你的故事



邀請您成為癌友「熊HOPE」的靠山

在一次檢查中小欣發現自己確診罹癌，但樂觀的她相信，只要配合醫師的治療規劃，自己一定會好起來。好不容易完成治療重返職場，卻在4年後的例行檢查發現癌細胞已經轉移，然而，轉移後的治療並沒有想像的順利，先前使用的藥物在這次的治療中，不但沒有產生效果，反而帶來更強烈的副作用，讓小欣無法好好休息及工作，因此在醫師的建議下，小欣只能選擇改用自費藥物，雖然自費藥物的副作用減輕許多，讓小欣有體力可以重返職場，但面對每月10幾萬的醫藥費，本

身經濟條件不好的小欣不禁哀嘆：「如果我想繼續活下來，難道就只能負債嗎？」

在治療的過程，許多癌友在面對經濟或生活壓力下，不得不中斷治療，讓康復成為遙不可及的夢。小欣的故事並非單獨案例，全台仍有多許多像小欣這樣的癌友家庭需要協助及支持，誠摯地邀請您與基金會一同成為癌友「熊HOPE」的靠山，陪伴癌友翻轉抗癌路！



線上捐款

希望企畫

你的涓涓秀髮，是希望的啟航；你的付出，是癌友增能的開始

小女孩留髮三年，盼髮絲能助跟媽媽一樣的病友

8歲的沛沂有個心願：「想要捐髮幫助跟媽媽一樣的病人！」

沛沂的媽媽美色在2年前確診乳癌二期，在治療時曾歷經掉髮，如今又發現轉移淋巴，正在做化療、標靶，因為在治療中，再次經歷掉髮…

這些點點滴滴沛沂都看在眼裡，很心疼媽媽，也知道假髮對癌友的重要性。貼心又溫暖的她，

想要捐頭髮！蓄髮三年期間，雖然數度因為天氣熱想剪短，但想到可以幫助別人的初衷，又堅持地留下來，就是為了捐髮活動這一天！

媽媽分享道：「我一直跟女兒分享愛要即時的觀念，對於生死議題也很坦然，沛沂一直希望自己的頭髮也可以幫助到和我一樣需要假髮的病友，有假髮可以用，也可以漂漂亮亮的！」

沛沂希望自己的頭髮，能幫助跟媽媽一樣需要假髮的病人。



蓄髮三年，就為了捐髮這一刻！



熱血母子檔，一同留髮一起捐髮

年輕時的憶琪，是消防隊的鳳凰志工，婚後懷孕生子，較不方便繼續從事這水裡來火裡去的服務。但是憶琪仍滿腔熱血，好想做些什麼！

偶然間看到癌症希望基金會的捐髮活動，發現這是自己能力範圍內可以做到的事，而且可以實際幫助到別人。9歲的兒子宥霆看到媽媽捐髮，也想試試看，於是請媽媽陪他再留一次長髮，

宥霆說：「我剛開始會緊張，尤其是去公共廁所時，人家都不相信我是男的，以為我走錯廁所。在學校有些小朋友也會笑我，但現在覺得讓別人猜我是男生女生也很好玩，就沒那麼害怕了！」

宥霆堅定的眼神閃閃發亮，他充滿信心的說：「而且媽媽告訴我，要跳脫長髮都是女生的框架，我只要堅定自己的目標，就有了力量！」

媽媽憶琪



捐髮前



捐髮後

兒子宥霆



捐髮前



捐髮後

You can be someone's hope, you are hope.

10束髮束+3000元製作經費=一頂假髮。每年有超過10萬名癌友身處落髮困境！

落髮造成的外觀改變，導致癌友自信心下降，產生焦慮、憂鬱及社交退縮，甚至讓癌友中斷或放棄治療。

面對台灣氣候潮濕，髮束保存不易，每年我們需要1000頂假髮，來服務2至3千位病友。誠摯邀請您成為假髮銀行股東，捐款讓民眾的捐髮有效被運用，幫助假髮順利製成，助癌友走過落髮困境！



首望相助
HAIR FOR HOPE

假髮製作經費尚缺15%
邀您一起幫助假髮順利完成



贊助製作經費

希望情報

癌症治療超燒錢 政府應介入規劃「商保補位健保」減輕癌友負擔

癌友治療的自費壓力大已經不是新聞，但過往看到的多是個案故事，似乎只是少數人經驗，但本會從服務病友的經驗中知道自費治療已是常態，因此在今年（2022）特別執行規劃「癌友自費調查」，調查結果已於7月底記者會中公布，蒐集了300位癌友自費經驗，期望以此具信度的統計資料勾勒出癌友自費困境的真相。

調查顯示，高達2成癌友自費達百萬以上，如果是晚期癌友，甚至突破3成。以治療項目來看，標靶及免疫治療的自費金額較高，印證了高價的精準醫療的確成為現今癌症治療的趨勢，以肺癌標靶藥為例，如未獲健保給付，各藥每月自費金額可能都超過10萬，免疫治療三周療程更是動輒達30、40萬。

在自費醫療成為常態下，自費調查揭露，商業保

險成為病人能否接受自費治療的關鍵助力！遺憾的是，現今商業健康醫療險多以「健保為公正第三方」規劃保單商品，也就是依據健保有給付的範圍來設計保單，造成健保與商保重疊性過高，商保理賠無法支應健保以外的自費醫療，調查報告亦顯示，只有不到三成的癌友認為商業保險能夠充足負擔其個人的實際治療費用。

健保財源左支右絀的窘境早可預見，因此本會自2017年起便提出「商保補位健保」的概念，呼籲衛福部等相關衛政單位適度揭露自費資訊，作為保險公司精算創新保單的基礎。此次自費調查記者會過後，本會欣見李伯璋署長釋出了健保署已在盤點自費項目的訊息，但本會更迫切期待健保署和衛福部能進一步協同金管會、保險局等監管單位適度介

入（包括保險內容與價格），引導業者規劃一份真正能補位健保缺口、幫助民眾解決自費困境的第二保險—健保補位險；這樣的期待亦與癌友相同，自費調查清楚顯示出癌友對於由政府介入的第二保險規劃的認同與期盼。

本會了解無論是健保部分負擔收取額度偏低，抑或商業保險以健保為公正第三方皆行之有年，要改變體制或習慣皆不是一蹴可幾，但社會已陷入健保無法完整保障重大傷病患的就醫權益，商業保險又無法發揮轉嫁醫療風險的功效，對民眾、健保、商業保險都造成極大衝擊的困境。

改變必須從現在開始！商保補位健保理念需要大家支持與認同，促使主管機關和立法單位能盡速推動相關政策，勇敢來面對這個無法迴避的重大議題。

癌症 全新節目 COMING SOON
HOLD 得住
助您打破癌症迷思

主持人 林青蓉

醫師 謝政毅

營養師 黃孟娟

媽呀！原來這些都是錯的

HOPE TV

全新節目《癌症HOLD得住》助您打破迷思，解答疑惑

最強知識型談話節目，現正熱映中！

「得了乳癌還能喝豆漿、吃山藥嗎？」、「吃太多肉才得癌症，我應該改吃素嗎？」、「治療癌症都會掉頭髮嗎？」

在資訊爆炸的時代，常有許多真假難辨的「傳言」。基金會蒐集癌友最常見的癌症治療與飲食迷思，邀請前知名主播林青蓉、權威醫師及營養師，用最接地气的方式、最輕鬆的對談氛圍，將最實用的正確知識傳遞給您，幫您破除迷思，解答疑惑！

現在訂閱「癌症希望基金會」YouTube頻道，開啟小鈴鐺，鎖定雙週五節目《癌症HOLD得住》，一同掌握真相，HOLD住健康！



立即觀看
癌症HOLD得住

癌症疼痛超級無敵痛，別怕，鴉片類止痛藥不上癮

整理／癌症希望基金會

癌症病人常因為腫瘤壓迫到神經或侵蝕到骨頭等，而疼痛到吃不下、睡不著，尤其是癌症之王胰臟癌更是「超級無敵痛」。癌症疼痛可以透過鴉片類止痛藥物改善，但有些病人擔心上癮，寧願咬牙忍痛也不敢用藥。醫師表示，癌症病人服用鴉片類止痛藥不會有「嗨感」，不會上癮，可以安心服用。

癌症疼痛的原因相當多，像是腫瘤壓迫到神經；化療引起周邊神經炎、放療導致的黏膜發炎，以及荷爾蒙藥物產生類似關節疼痛；還有手術後的持續性術後疼痛等，根據統計，開胸手術的大傷口，有三至五成的病人，術後的慢性傷口痛會持續3個月以上。

臺灣疼痛醫學會理事長、臺大醫院麻醉部疼痛科主任林至芃舉例說，若是胸腔手術的傷口很大，影響到肋間的神經，可能演變成長期的神經痛。這種疼痛就像台語形容的「癩癩、刺刺、麻麻」、「像針在戳、像火在燒」，疼痛感有如長皮蛇一般，非常難受。

中重度疼痛適度用鴉片類止痛藥 不嗨不上癮

癌症疼痛可以由病人和醫護人員來評估，從0至10分，10分最痛，如果是1~4分的輕度疼痛，可以使用「非鴉片類的止痛藥」，例如普拿疼、非類固醇類消炎止痛藥等；如果是4分以上的中、重度疼痛，就應該適時的使用「鴉片類的止痛藥」。

鴉片類止痛藥絕大多數都是化學合成，有口服藥物、舌下含片、皮膚貼片，或是用肌肉注射、點滴注射等方式。

但是病人害怕服用後會成癮，林至芃解釋，人在沒有疼痛的情況，使用嗎啡、海洛因時，會產生「欣快感」、「嗨一下」，才有成癮後遺症。如果

病人因為劇烈疼痛，尤其是腫瘤病人為了止痛而使用鴉片類藥物，不會有嗨感，不用擔心成癮。

重度疼痛脊椎打藥 效果和口服差300倍

鴉片類藥物對治療腫瘤的疼痛效果很好，不過，口服與經皮給予鴉片類藥物要等到藥物進入血液循環再運送至中樞神經系統，才會產生止痛效果。有部分病患因為藥物吸收不良或需要高劑量藥物才能達到止痛效果，這類病人若以常規方式止痛卻仍因劇烈疼痛所苦，可以評估用侵入性的方式，將藥物送到脊椎腔，直接在脊椎內打藥，可以更有效達到止痛效果。

另外有部分病患對於鴉片類止痛藥的副作用太過劇烈。而脊椎腔給藥的止痛效力和口服藥物相差300倍，所以直接於脊椎腔給藥可以使用很小的劑量，即可達到同樣的止痛效果而降低鴉片類止痛藥的副作用。

侵入性神經阻斷術 癌王不再超級痛

除此之外，還有另一種侵入性的神經阻斷術也可以改善癌症疼痛的問題。人會感到疼痛，是組織損傷後經由神經傳遞傷痛訊息到大腦，產生疼痛知覺。嚴重的癌症疼痛可以評估是否適合做神經阻斷術，若是將傳遞疼痛的神經破壞，讓神經無法再傳送訊息，就會大幅降低疼痛。

林至芃表示，以癌症之王胰臟癌來說，腫瘤位於掌管內臟器官的神經根源位置，所以病人整個肚子會超級無敵痛。在門診中經常看到這群病人都是眉頭深鎖，彎腰抱著肚子，無法挺起身子走進來的。這些病人可以做神經阻斷術，破壞內臟神經叢，改善疼痛狀況，且目前神經阻斷術皆是以精準的影像及電生理導引下進行，幾乎可以完全避免如神經阻

斷後大小便失禁或下半身行動不便的重大併發症，是很安全的微創治療。

新藥上市 嚴重便秘副作用有解

癌症疼痛有多種治療方法，但是病人對於鴉片類藥物，是既擔心上癮又怕副作用。鴉片類藥物的副作用包括，開始服用時會有噁心、嘔吐、頭暈、疲倦、造成意識混亂、呼吸變慢等。不過，這些副作用服藥1~2週後會產生耐受性，大量喝水、多下床活動等，可以改善這些症狀。

但是，「便秘」是唯一會一直持續存在的副作用，也讓病人感到十分困擾。雖然大部分病人在多吃蔬菜水果、富含纖維質食物、緩瀉劑等可以得到一定程度改善，但是多數的病人還是會有便秘，有的人嚴重到要經常灌腸，影響生活品質。

林至芃說，目前已有改善便秘副作用的新藥上市，這種便秘藥可以專門在腸胃道內和鴉片類藥物競爭其受器，高度專一性的阻絕鴉片類止痛藥造成的便秘問題。而且，此藥不會進入腦中樞神經，不會影響到鴉片類藥物的止痛效果。

癌症疼痛會影響病人的睡眠、情緒、體能等，甚至不想接受癌症的治療，因此病人千萬不要忍耐，只要接受治療就可以讓生活品質大大改善。



掃描看影片

林至芃 小檔案

臺大醫院麻醉部疼痛科主任暨台灣疼痛醫學會理事長



黃金豆腐煲

文／顏妙容



● 材料 (約2人份)

盒裝嫩豆腐一盒、鯛魚片140公克、帶殼蛤蜊300公克、胡蘿蔔片80公克、南瓜340公克、雞高湯適量。

● 調味料

蔥、薑、米酒、胡椒粉、鹽少許。

● 做法

1. 先將鯛魚與豆腐切丁，南瓜去皮蒸熟放入果汁機，加上雞高湯與少許水打成湯底。

- 起油鍋用少許油炒薑片、胡蘿蔔片。
- 將高湯、薑片、胡蘿蔔片、豆腐放入鍋內煮滾，若湯較稠可用少許水調整濃稠度。
- 放入蛤蜊、鯛魚片，微滾時加入蔥花、米酒、胡椒粉、鹽調味即可完成！

● 營養成份分析 (2人份)

熱量734.7大卡、蛋白質57.8公克、醣類64公克、脂質27.5公克。

● 營養師點評

【食材放大鏡】

1. 南瓜

南瓜可食量85公克為一份醣類，半碗南瓜約等於1/4碗白飯，可用來和主食米飯做替換，增加食物變化度。其果肉鮮豔飽和，且含維生素A、C、E、膳食纖維、β-胡蘿蔔素及鉀、鉻等營養素，具增強免疫、維持眼睛、皮膚健康等益處。

2. 豆腐

豆腐為優質蛋白質，嫩豆腐半盒為1份豆魚肉類（約等於三指幅寬大小的肉類），本食譜採用2份。豆腐含豐富大豆蛋白，質地柔嫩滑口，對於咀嚼吞嚥退化、牙口功能不佳之個案為適合之蛋白質來源。

【頭頸癌癌友飲食建議】

頭頸癌治療多採手術切除與化放療來輔助，癌友可經醫療團隊評估適合之飲食質地。如：細軟質、半流、泥狀、全流質或灌食等特殊飲食。因其在治療期間易有咀嚼吞嚥困難、口水分泌不足、口腔潰瘍等情形，使得進食成為一項困難的功課，長期則易造成體重不足、營養不良。飲食上可利用清湯和醬汁來增加食材潤滑度，連同肉汁、湯品同時進食，或根據每人吞嚥狀況，善用嬰兒麥粉、太白粉等食材增加食物黏稠度，幫助吞嚥。此外，亦需留意蛋白質攝取，足夠的蛋白質有助於傷口修復、維持體重、提升免疫力。

此以南瓜為基底之豆腐煲，可潤滑口腔幫助吞嚥，佐以豆腐、鯛魚片柔軟易吞食的優質蛋白質，幫助癌友補充足夠營養、修復傷口。

若想增添食物變化度，建議湯底可加入牛奶及燙軟的時令蔬菜等，可增加蛋白質、鈣質與纖維量。另市面上有商業營養補充品，亦可將其入菜，以營養品替代高湯，加入南瓜湯汁後適當調整口味，增加熱量密度。



顏妙容 小檔案

癌症希望基金會營養師

希望診脈

癌症疼痛難舒緩，如何提升生活品質

文／鄒瑋倫 中醫師



八十三歲的伯伯，年初中風，由女兒帶來針灸治療中風後遺症—偏癱手腳無力，雖然伯伯的預後良好，但因長年糖化血色素10以上，不僅西藥反應不佳，中藥也有一搭沒一搭，不過因為伯伯年事已高能吃就吃，所以並不太緊張。兩個月前，伯伯開始大便溏瀉、色淡、便血，並在大腸升結腸與直腸處發現3顆腫瘤，因伯伯長期飯前血糖達300以上、身體虛弱不適合開刀，醫療團隊決定以支持療法為主。

「疼痛」是伯伯，也是癌症晚期病人最常見也最痛苦的折磨，在中醫來分，有：墜痛、鈍痛、刺痛、牽引痛、酸痛等。例如：卵巢癌病人大都小腹墜痛，牽連影響到正常走路；大腸癌病人則是大便腹痛、酸痛合併腰腿無力，半夜尾底骨疼痛。

中醫對癌症疼痛的治療，止痛是大方向，再經過辨證論治，給予每個人略微不同的治療方向。以伯伯為例，伯伯舌質淡白、舌苔厚膩、小腹墜痛、大腿刺痛、胃口不好，在中醫理論是「寒濕內運」，經脈牽引坐痛（坐痛是中醫特有名詞，並非做痛也不是筆誤），

以治療寒凝血瘀的中藥：薏苡仁、附子、敗醬草、烏藥等，來「散寒化濕」提升伯伯的生活品質。

相對於西醫面對癌症時能提供檢驗、手術、化療、電療、生物治療等，中醫除了能夠抗癌更能調整每個人的身體機理、強壯五臟六腑加強其運作功能、減輕疼痛，大大提升癌症病人的生活品質。

幾類疼痛類型與中醫調理建議如下：

幾類疼痛類型與中醫調理建議如下：

- 1. 寒凝阻滯疼痛：**病人手腳冰冷、胸悶冒冷汗、腹部冷痛、肌肉緊繃疼痛。可常食用辛香料，如辣椒、胡椒、洋蔥、蔥白。
- 2. 熱毒內盛疼痛：**病人咽喉腫痛熱痛、牙齦常腫、口乾體熱、乳房脹痛。可常食用梨子、白木耳、牛蒡、冬瓜、青草茶。
- 3. 痰濕凝結疼痛：**病人頭痛頭重、關節下肢重痛、行動不便或困難、前胸後背相互牽引疼痛、大便不爽快黏重或解不乾淨。可常食用小米粥、粗糧、玉米、燕麥、南瓜、山藥、黑豆、香菜。
- 4. 瘀血阻滯疼痛：**病人皮膚暗黑、唇色紫青、皮膚肌肉痛不可觸，非常敏感、胸悶胸痛。可常食用山楂、何首烏、蘋果醋。

疼痛治療在癌症調理一直是很重要的議題，外治法如：針、灸、熱療、電療佐以紅外線，都是非常積極的治療方式，有施針有灸療就可立竿見影，減輕疼痛。除了到醫院讓中醫師望聞問切、對症下藥，施以正確的穴位治療外，病友在家也有自我療愈的小方法可自行施作，如：盆浴、足浴、臍療都很舒服。

- **盆浴方：**桂花、迷迭香、薄荷、薑汁煮沸後倒入浴缸，水溫調至40度左右，對止痛、放鬆肌肉、舒緩神經與情緒效果顯著。
- **足浴方：**薑汁、川紅花、花椒（大紅袍）、小蘇打粉煮沸後倒入足浴盆中，以燙腳不燙傷為原則，溫度可高於盆浴2到3度，會更舒適。
- **臍療：**用布袋裝入紅豆、黃豆、茴香、薰衣草、艾葉後封緊。每回使用前微波50秒，置於肚臍上，也就是繞臍腸區（小心溫度過高！），放鬆腹部、放鬆身體。

減輕痛苦享受生活是每個人應有的生存權，多方向運用減輕疼痛，心情也會更輕鬆。

鄒瑋倫 小檔案

京華中醫聯合診所醫師

希望情報

腰背痛可能是攝護腺癌骨轉移！？ 保骨針固骨本降低骨折風險

整理／癌症希望基金會

國內攝護腺癌病人有逐年攀升的趨勢，每年約有7,000多人罹患攝護腺癌，約三成已經出現癌細胞轉移，其中高達七成是骨轉移，骨轉移十分疼痛，嚴重會癱瘓，增加死亡風險。

臺大醫院泌尿部主治醫師 黃昭淵表示，東方人的攝護腺癌和西方人很不一樣，西方人新診斷的攝護腺癌病人多為早期，有九成以上的病人在積極治療後都可以痊癒；但是台灣新診斷的病人有近三成已轉移，比西方人高出許多，這也意味這些病人沒有辦法治癒。

初確診七成已骨轉移 死亡風險大增

由於攝護腺癌細胞和男性荷爾蒙受體的特性，造成癌細胞很容易跑到骨頭，剛診斷就已經轉移的病人，除了轉移到淋巴結、肝、肺外，有七成都是轉移到骨骼，其中又以脊椎、骨盆、肋骨等部位最多。

攝護腺癌病人出現骨轉移，骨頭會非常疼痛，生活品質大受影響。黃昭淵以癌細胞轉移到脊椎為例說明，剛開始只是脊椎疼痛，當脊椎遭破壞而塌陷時，會造成壓迫性骨折壓迫到神經，導致下半身癱瘓，增加死亡的風險。

腰背痛下半身無力 可能是攝護腺癌已骨轉移

骨轉移常出現骨頭疼痛的症狀，有些病人因為脊椎疼痛就醫，結果意外檢查出攝護腺癌。但也有病人把脊椎痛當成是退化性關節炎，不以為意，等到突然下半身無力，被家人送到急診才發現罹患攝護腺癌而且已經骨轉移。所以有腰痠背痛的時候，千萬不要輕忽。

保骨針抗骨轉移 增加強度護骨骼

黃昭淵指出，男性荷爾蒙會刺激癌細胞生長，轉移到骨頭、淋巴結等，攝護腺癌骨轉移最基本的治療，是給予抗荷爾蒙藥物，阻斷男性荷爾蒙，改善轉移的狀況。接下來再根據轉移部位與疼痛情形，進行放療、手術，或使用保骨針加強骨頭的強度。

目前的保骨針有兩大類，一類是雙磷酸鹽類藥物，打到體內後會從血液循環到骨頭，加強骨頭的結構；另一類是較新的單株抗體藥物。因為骨頭中有成骨細胞和蝕骨細胞，當蝕骨細胞破壞骨頭，成骨細胞就會去補強，達到動態平衡的狀態。單株抗體藥物可以降低蝕骨細胞、增強成骨細胞的活動，達到保護骨頭的目的。

補充鈣片及維生素D 避免骨質流失

這兩類保骨針都可以讓骨頭更健康，不過雙磷酸鹽類藥物容易影響腎臟，針對腎功能差者必須評估減量使用；單株抗體對腎功能影響比較小。

另外，長期的抗荷爾蒙治療會造成骨質流失，如果再加上保骨針，鈣質流失會更嚴重，建議攝護腺癌骨轉移病人要補充足夠的鈣片及維生素D。

打保骨針前先看牙 避免牙齦壞死

還有，保骨針可能會出現「顎骨併發症」，治療前要先進行口腔檢查。黃昭淵建議，病人如果需要拔牙治療，需在打保骨針前完成，否則在打保骨針期間拔牙，可能造成牙齦壞死。病人在治療期間的口腔衛生非常重要，每6個月要清除牙結石一次，並定期接受牙科照護。

最後提醒，男性如果有排尿困難、頻尿、腰背疼痛等症狀，應儘快就醫，及早發現及早治療，就有治癒的機會。如果是轉移性攝護腺癌也有很多武器可以治療，病人不要放棄希望。



掃描看影片

黃昭淵 小檔案

臺大醫院泌尿部 醫師



希望看版

【聽希望在唱歌】溫暖接唱——邀您一起，聽歌唱歌



致抗癌路上勇敢的你……

歲末年終也許對你來說，既是闔家團圓的日子，也是迎接未來治療挑戰的另一個起點；可能你會感到焦慮不安，但請不要害怕，你永遠不是一個人，就讓我們一起跟著音樂，或哼或唱，在這90分鐘好好充電休息，療癒疲倦的身心吧！

2022【聽希望在唱歌】再度巡迴，邀請抗癌路上的您暫時拋開病痛煩惱，到場與我們隨著旋律接唱，溫暖彼此的心！

◎因應重特殊傳染性肺炎（COVID-19），演唱會場次可能有所調整，實際場次請以基金會活動官網 www.ecancer.org.tw 之最新公告資訊為主。

2022場次一覽

時間	醫院
12/6 (二) 17:30-19:00	高雄長庚紀念醫院
12/7 (三) 18:30-20:00	高雄榮民總醫院
12/8 (四) 16:30-18:00	柳營奇美醫院
12/14 (三) 17:30-19:00	國立臺灣大學醫學院附設醫院 癌醫中心分院

希望情報

最狡猾的敵人！平均5~7年才確診的「神經內分泌腫瘤」

你有出現「盜汗、熱潮紅、心悸、慢性腹瀉、反覆性胃潰瘍」等症狀，時好時壞，卻一直找不到原因嗎？小心，可能是「神經內分泌腫瘤」（俗稱NET）作祟！

易與大腸激躁症 腸胃炎等混淆

65歲的陳女士，15年前發現自己每到下午就開始腰酸背痛、拉肚子、嘔吐、甚至出現黑便，剛開始醫師檢查找不出原因，只說「疑似」大腸激躁症，開藥後陳女士改善有限，陸續跑了好幾家醫院卻仍找不到原因，「三天兩頭跑醫院，心理壓力好大！沒有人告訴我到底怎麼了！？」經過近6年時間、看了超過8位醫生，才終於發現是罹患「神經內分泌腫瘤」，然而腫瘤已從胰臟擴散到十二指腸，經歷辛苦的治療、兩次開刀後，陳女士生生活品質大幅改善，目前僅需一年一次回診追蹤。

50歲的蔡小姐則是10年前陸續出現臉紅、咳嗽、心悸、拉肚子、嘔吐等症狀，剛開始以為是壓力大而不以為意，甚至受不了掛急診，也只被說疑似大腸激躁症或腸胃炎而打止痛針。後來胃口不佳整個

人瘦了一圈，在朋友建議下做大腸鏡，「很幸運碰到醫生跟我說可能是神經內分泌腫瘤，請我轉到大醫院檢查。」後來開刀化驗發現腫瘤已從大腸轉移至淋巴，但由於腫瘤太靠近肛門，不得已做了腸造口，蔡小姐須終生與之共存。

1110世界NET日 推動及早診斷

「好希望當初能夠早點發現！」兩位病人不約而同的心聲，道出「神經內分泌腫瘤」有多麼難發現，平均5~7年才能確診，這當中對病人的心理、經濟等壓力更不足為道。所幸隨著醫療科技進展，神經內分泌腫瘤的存活期與癒後都大幅提升，但對此疾病的認識卻仍遠遠不足。

國際上用斑馬紋絲帶代表神經內分泌腫瘤，取其「斑馬非馬」難以正確診斷的意涵，而每年的11月10日為世界神經內分泌腫瘤日，邀請您一同關心：沒有警覺就無法察覺，及早診斷不遲延！

神經內分泌腫瘤 10大警訊

盜汗	熱潮紅	發熱	低血糖嚴重飢餓感	心悸
皮膚炎	慢性腹瀉	氣喘	反覆性胃潰瘍	咳嗽



希望樂活

回春的愛戀

文 / Ms. Alice



■用行動的進展鼓勵自己，而非比拚，所以不在意露出中腹不會去除的沙皮。

暑假結束，兒女也分別回到太平洋的不同端點，繼續他們各自的學習，工作與生活。在這難得的聚首之後，生活的步調與節奏肯定都會因立即的改變而讓我的情緒陷入跌撞中。幸好，我早已在各式的挑戰與經驗中鍛鍊出「超前佈署」的能力。

自從化療與標靶結束後，我就停留在冬奧「冰墩墩」

可愛的形象中，懶散的以體力沒有恢復為藉口持續的讓腰圍擴張而不節制，再加上兒女回台陪同各式

吃食，心寬體自續胖。只不過，如同淋巴癌屢次來襲一般，不至於到要命的景況才就醫，能夠在關鍵時刻打住持續惡化是必要的，心中已有盤算。於是，一待兒子上飛機，我的健身行動立刻開始執行：水煮蛋，減糖減油。且因為捨不得私人教練的費用，重新拿出了十幾年前的TRX，在網路上找到了對味的教練（路，總是為堅定的信念而開），第一週就少了兩公斤；但凡任何計畫，唯有執行，能帶給你信心與持續力，往目標邁進。在健身塑型中，同時穩定了自己的情緒，一舉兩得。生活的重心一如身體的核心，是掌握方向的基石。

「回春」是我這一輪健身下意外的新體驗，不是醫美，不是激情，而是那TRX的重力。記得你戀愛時的心情嗎？是不是一張眼就想看到對方？擁抱對方的那種熱情出現在我與TRX之間；那一拉緊繩帶核心就啟動的感受，「倒車入庫」、「捲腹」、「冲天炮」這些腹部拉扯下的嘶喊與爆汗，都是未來看到腰線的必要過程。TRX此刻成了我熱戀的對象，是我心回春的動力，是一早喚醒我的喜悅。

與此同時，我更進一步的熟悉了食物中蛋白質的含量，對我這個從不花錢買保養品的頑固份子來說，天然食材是我唯一的選擇。不要以為只有鮭魚這等

昂貴的食物有高含量的蛋白質，樸素廉價的豆皮蛋白質含量也是差不多的，知識，的確是力量。這些運動與飲食，不是為了延年益壽，而是活著的每一天都可以是一個令人期待與興奮的「計劃」，看到實驗與執行後的成果，就是我自己定義的成功，以及那「自律後的自由」是多麼可貴。

除此之外，八月底報名加入太鼓班，老師以科學證明了大腦皮質作用對生活的影響。這個算是普通的常識我到現在才在太鼓的讀譜、動作、變化中深刻體認。與洪蘭老師一直強調的「每天進步一點點」大腦的鍛鍊有異曲同工之妙，就如同身體的鍛鍊必需一步步的積累才會看到改變。「學習使人興奮」這抽象的感覺，得到科學的佐證實在是莫大的歡喜。請千萬不要再說「我這個年紀還能學什麼？」這種喪志的話，這個世界可以玩可以學的東西太多，不要放棄無限可能的生活樂趣。生命不在長短，在於是否有趣。我好愛好愛我的生活……

在這個葉落繽紛的季節，祝福你也找到了新的生機、生趣，點燃你生命的另一篇章。

Ms. Alice 小檔案

淋巴癌癌友 / Podcast「HOPE WE TALK」主持人

希望寶盒

學名：Ipilimumab

商品名：Yervoy

中文名：益伏

●作用

抗腫瘤單株抗體，透過調節T細胞免疫對抗腫瘤。

●適應症

無法切除或轉移性黑色素瘤、晚期腎細胞癌、轉移性大腸直腸癌、肝細胞癌、轉移性或復發性非小細胞肺癌、惡性肋膜間皮瘤

●給藥途徑

靜脈注射

●副作用

常見：疲倦、腹瀉、皮膚癢疹。如有嚴重腹痛腹瀉、血便黑便、黃疸、茶色尿、皮膚脫屑或水泡、呼吸症狀加重、四肢無力或麻痺請立即就醫。

●健保給付條件

目前健保無給付，需自費使用。

●注意事項

1. 施打藥物期間，不要接受任何與免疫相關的藥物或治療，包括疫苗，如有相關方面的疑慮，請詢問您的醫師。

2. 懷孕或哺乳請勿施打。

3. 因促使T細胞活化及增生而可能導致嚴重的不良反應。這些免疫相關反應可能涉及任何的器官或系統。大部份在治療期間就會出現，但也有少部份會在停藥數週至數個月後才出現。

4. 免疫相關不良反應包括以下：腸炎、肝炎、皮膚炎（包括毒性表皮壞死溶解症）、神經病變及內分泌病變。

5. 開始治療前及每次給藥前應評估是否已出現腸炎、皮膚炎、神經病變或內分泌病變的徵象及症狀，並進行評估，包括肝功能和甲狀腺功能檢驗。

6. 請勿飲酒，飲酒會加強藥物副作用的產生。

7. 若有服用成藥、草藥或維他命補充劑，請先告知您的醫師。

癌友子女—WAN與HOPE的故事

文/台中希望小站

From WAN

在沒認識癌症希望基金會前，我曾以為癌症是絕症。

在我的眼中，癌症希望基金會就像是「引路人」的存在，指引我走向正確道路，若不是如此，不知道會走上多少歪路。

罹癌這個名詞，不知道擊垮了多少家庭，我也曾以為這件事應該不會發生在我的家庭，但想像與現實終究是不同的，它不僅找上我們家，還在一開始就投下震撼彈，讓我的人生瞬間沒了色彩，只剩下恐懼，慶幸的是認識癌症希望基金會，讓我一步一步對於癌症有新的認識，謝謝HOPE成為我生命裡的一束光，讓我不再徬徨。

而緣分是奇妙的，每件事的發生都有其存在的意義，從癌友子女獎助學金的種子營到成為民眾捐髮活動—首望相助的工作人員，再到擔任台中希望小站藝術心療癒支持團體的小幫手期間，總是讓我內心充滿感動，但更重要的是對於生命的定義已然不同：生命有很多樣貌，在這裡我看到癌症病友家庭最堅韌的模樣，謝謝遇到的所有一切，讓這條面對癌症的道路，不再阻擋我們享受生命！



WAN就讀大學四年級時，母親罹患大腸癌，WAN陪伴母親面對陌生的癌症治療，以行動展現女兒對母親的愛。在一次次的困難中，WAN把握基金會提供的服務，透過衛教諮詢，理解醫療處遇的緣由、獲知照顧母親的方式；在社工的傾聽與情緒支持下，安了WAN焦躁不安的心。累積豐富的內在能量後，WAN不僅陪伴母親，更踏出原有的生活圈，進入基金會陪伴治療中的癌症病友，如妹妹般、女兒般地角色，將陽光注入他人生命。回首這一年WAN與HOPE相遇的緣分，早已轉化為生命感動生命的故事！

便再次陷入情緒中，仍能保有離開情緒、維持生活的能力。

帶著這樣的看見，台北小站設計了連續六週的「失重飛行-喪親家屬支持團體」，歷時六週的飛行旅程，四位團體成員透過創作引導、口述經驗分享，一起走一段失落旅程，其中有豁然、有苦澀、有不捨，也有期盼。這是個不容易的過程，成員們需要嘗試去正視悲傷經驗，並一點一滴的再整理、練習，看見情緒背後的意義、找到陪伴自己、陪伴他人的方式。

最長情的告白，是平凡的陪伴，能夠於日常中延續，是最珍貴的所在。

即便失去重心，與逝者的連結仍在，而我們的飛行伴隨著自己和他人的祝福，仍持續著。

最長情的告白，是平凡的陪伴 「失重飛行—喪親家屬支持團體」

文/台北希望小站

每個人的出生和成長，都朝著死亡的方向前進，受文化氛圍影響，死亡議題不容易出現在日常對話之中。但死亡卻會以突發的、預期的或各種姿態發生。不論是預期或非預期死亡，喪親者都不容易真的準備好去經歷悲傷歷程，有時甚至會因為宗教、文化的約束，期盼喪親者以告別式作為結束悲傷的時間切點，開始過新的生活。

然而，每個人的喪親歷程不同，無法承諾在哪個時間點就能夠不再悲傷；每個人的悲傷情緒也不同，憤怒、哭泣或無語都是自己獨有面對悲傷的姿態。在小站的日常服務中，我們觀察到喪親家屬們帶著這些獨特的經驗和感受踏上悲傷歷程，並從中找到調節的方式，甚至透過喪親家屬間的認識，進而形成了同儕支持。讓我們在經歷喪親經驗後，即



希望看板



癌友百寶箱

顧身體 找資源 顧心靈 放輕鬆 挺家屬 保權益

找人力
減輕家庭照顧負擔

照顧者喘息
減輕照顧者的心身壓力

挺家屬
照顧者喘息

罹患癌症是生命中的大事，但當親近的家人確診了癌症，家屬面臨的壓力以及生命中遭遇的改變，其實不亞於癌友自身。在癌症治療與照顧的過程中，生病的人往往是關注的焦點，而在身邊提供照顧的家屬親友，通常比較容易被忽略。

照顧者跟罹癌者一樣，都會面對生理、心理、社會等各方面的困擾，如：照顧家人造成身體的勞累不適、對於未知疾病的擔心害怕、癌症可能造成親人離世的喪親失落、面臨就學或就業的生涯改變等等的議題，癌症希望基金會以及其他許多團體，辦理了各類提供給癌友家屬的活動，以幫助家屬在這一段路上走得更好更遠。

家庭照顧者關懷總會辦理「放鬆紓壓喘息活動」、安寧照顧基金會提供「安寧療護線上諮詢服務」、癌症希望基金會辦理癌友家庭「親子營」活動等等，這些可以協助癌友家屬度過這段生命歷程的資源，都可以在台灣癌症資源網上查詢的到！

看更多
台灣癌症資源網
活動資訊



2022年11月~2023年2月 希望小站活動訊息

台中希望小站		台北希望小站		高雄希望小站	
11/25~12/9 每週五下午	讀書會 地點：台中希望小站	11月19日 (週六)下午	攝護腺癌學習營 地點：台北希望小站	11/2/8~2/10 每日上午	癌呀愛呀之希望小學堂 地點：高雄希望小站
12月3日 (週六)上午	來玩手刻橡皮章 地點：台中希望小站	12月3日 (週六)下午	年輕癌友聚會 地點：台中希望小站		
		12月17日 (週六)上午	泌尿道系統癌症之男性癌後性福 地點：台中榮總		
		12月	大腸經俱樂部聚會 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



第9屆 捕捉希望

打開生命的光圈 | MOMENT OF HOPE

數位攝影比賽



邀請您打開生命的光圈 捕捉希望的身影

興趣，能給病人動力和目標去追求人生美好的事物。為鼓舞更多與癌對抗的病友、家屬，使其能揮別癌症的恐懼，建立情緒抒發管道，我們舉辦了【捕捉希望】攝影比賽。

從2008第一屆捕捉希望至今，已舉辦8屆，在這14年來收到1,481件優秀作品，見證無數個抗癌故事，第9屆「捕捉希望」再度啟程收件，誠摯邀請您與我們一起用攝影紀錄抗癌點滴，分享生命歷程的光與熱。

- 徵件時間：111年10月15日至111年12月31日
- 徵件內容：紀錄日常的抗癌風景
- 報名詳細資訊請見 QR CODE



好的對待×好的對「袋」，邀您一起分享愛



「當親友知道我罹癌時，都非常熱切的關心我的治療，但面對這些關心時，有時只是再次提醒我是癌症患者，而現在我只想被如常對待。」～40歲癌友王先生

每個人都希望可以被「好好對待」，面對癌症議題時更是如此。療程、療效及副作用等生理狀況常是大眾最關心的，但卻常常忽略了癌友的心理狀態、癌友家屬的陪病壓力，以及長期與癌友家庭站在第一線的醫護人員的工作壓力。

讓癌友「活得好，活得好」是基金會20年來不變的目標，因此，我們提供專業的諮詢服務，減輕癌友在治療期間的不適，更關注癌友的心理狀態及生活品質，舉辦各式療癒課程、支持團體；更針對關注家屬需求，讓伴侶跟親子間都可以好好談癌，共同面對癌症。

今年的世界癌症日，基金會邀請跨界藝術家「眼球先生」，於屏東大鵬灣國家公園設立「希望絲帶公仔」公共藝術，『好的對待×好的對「袋」』延續此設計，推出時尚保溫午餐袋，希望您在捐款幫助癌友家庭的同時，也可以從生活中好好對待自己，每天給自己營養又溫暖的餐點。

- 捐款滿1,200元
可獲得好的對「袋」午餐袋一個，從現在開始好好對待自己。
- 捐款滿2,500元
可獲得好的對「袋」午餐袋及希望絲帶公仔吊飾各二個，分享溫暖的關心給身邊的夥伴。



我要捐款

◎ 捐款贈品隨機出貨不累送，募款經費將全數用於「癌友家庭照顧計畫」。

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

