



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  
台中小站：40341台中市西區民權路312巷4-1號  
高雄小站：81355 高雄市左營區翠峰路22號  
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~3版 第9屆「捕捉希望」- 打開生命的光圈

**本期焦點**

- 4版 希望看板 — 高雄希望小站空間優化 打造癌友專屬服務空間
- 5版 希望診脈 — 緩和乳癌患者化療副作用 中醫實證有一套
- 6版 希望情報 — 加入癌症精準醫療計畫 找出絕佳治療模式延長癌友生命
- 7版 希望情報 — 2023 線上冬令營
- 8版 希望有愛 — 點亮弱勢癌友的希望

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**

# 第9屆「捕捉希望」 打開生命的光圈

癌症希望基金會自2008年起，讓「捕捉希望」有了開始，期望藉由攝影，給病友動力和目標去追求人生美好的事物，並希望正向的態度能有助於癌友邁向康復。15年來，不僅累積了1,734個希望與感動，也見證了1,734個與癌奮戰的故事。

第9屆「捕捉希望」與羅氏大藥廠攜手再度出發，為期兩個半月的收件中，收到癌症病友、病患親友及醫療團隊共253件參賽作品，每幅作品都訴說著在抗癌路上的夥伴生命故事。歷經初、複審，在共計8位評審老師評選下，癌症病友、病患親友、醫療團隊組，共選出25件得獎作品！

無論得獎與否，每幅作品的故事都深深感動我們，參與就是肯定，就是榮耀，每一位參與者的作品都賦予「捕捉希望」無限的光榮，都是無可替代的佳作！邀請您一起欣賞第九屆【捕捉希望】鏡頭下的生命故事。



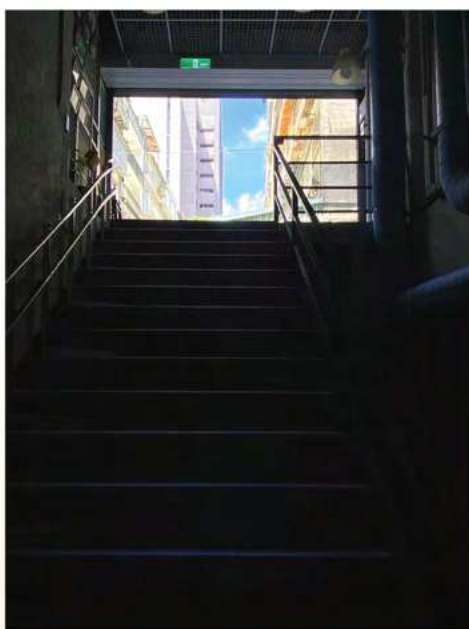
■評審委員：(左起) 癌症希望基金會董事/資深媒體人-靳秀麗/導演-陳玉勳/資深攝影師-汪笙/前麥肯廣告業務企劃處副總-馮瑩/羅氏大藥廠代表市場准入醫公共事務處 處長-葉璋祈



■評審委員：木易門有限公司總監-楊淑娟



■評審委員：(右起) Nikon School 專屬講師-彭永松/迷母豐盛股份有限公司總經理-高景星

**癌症病友組**

第一名  
黃瓊瑤 60歲 乳癌  
看見希望

也許生命曾被【癌】打入黑暗的深谷、也許人生就此被淚水包圍見不著方向、也許傷口還會隱隱作痛，但讓我們不再躲在自暴自棄的黑暗中、擦乾眼淚一步一步往上走，抬起頭，就會看見充滿希望的藍天。



第二名  
蘇蘇 34歲 卵巢癌、肺腺癌  
畫眉張敞

古時有張敞為憐愛妻子而為之畫眉。幸運的，現代我的丈夫也因體貼而為我畫眉。因為化療落髮，丈夫不僅僅跟著我一起剃髮，更在病榻邊幫我畫眉，讓我在病中仍保有喜樂。



第三名  
李溫 42歲 乳癌  
約好的，一起笑著面對世界

在癌後第一年，我用環島幫自己辦了『渡過乳癌計畫』。騎著機車去和各地戰友們見面，大概是手術曾經讓我們心「胸」敞開，未曾謀面的我們惺惺相惜。嘿！隊友，約好了，一起笑著面對世界。

※第二頁得獎藝術作品含癌友裸露圖像，請斟酌觀賞。

\*感謝莊國偉先生捐印本刊物·歡迎各界助印\*

特別企畫

癌症病友組



佳作 陳乙先 36歲 乳癌  
養育生命

5月確診乳癌，6月搬遷城市做治療，9月在窗台築起小花園，是病後最有餘裕做的事：練習養育和照顧生命。每天睜開眼要記得它們，及我們如何互為生命共同體。養育生命的，不只是植物的生長，還有癌後日常的自我延續。



佳作 33 44歲 子宮頸癌  
點滴瓶與它們的陰影

在病床上，常常是睡醒醒醒、醒醒睡睡。我睜開眼，你放肆的一呼一吸，是讓人安心的旋律。我睜開眼，日光重重疊疊、搖搖晃晃、虛虛實實，點滴瓶與它們的陰影，是只有我們看得懂的風影，讓在醫院的時間凝結，美好。



佳作 Candyfan 54歲 乳癌  
門簾外的春天

NOT YET 生命太難了、已經是數不清住院治療、最終還是要獨自面對、雖然這是場沒有下課的鐘聲、我相信門簾外充滿希望活力的春天熱情的在向我招手！



佳作 如雲 50歲 肝內膽管癌  
夢想

刀疤、人工血管、化療藥... 肝內膽管癌友的日常，是無數針孔、化療藥的作嘔感，病魔恐懼感的堆疊。忍耐著治療、積蓄著遠方的盼望，期望身體這個修行道場，再次來到溫暖沙灘、湛藍海洋，游泳戲水的夢想。



佳作 劉碧芬 59歲 乳癌  
自癒力

綁在樹幹上的拉繩助我行走步時省力不跌跤。然而，繩子也曾讓樹皮受傷，而今，樹幹卻能將繩子融入新生包容著，令人感動樹木的強大自癒力量！激勵提醒著我，也能像大樹一樣將腫瘤融入成為身上的一部分而和平共處！

病患親友組



第一名 堯 27歲  
身體

那時已是非常消瘦。但我看到了媽媽的心，心好飽滿好飽滿，所以她笑了，那一天我看著她為自己的身體自豪，我想我的母親一直都是這麼美，從未變過。



第二名 吳佳駿 29歲  
別怕，我在

這是媽媽經過3小時開刀後剛醒來不久，身體還不太舒服，看著爸爸馬上趨前，雖然沒有言語，但我知道，內心是滿滿的「別怕，我在」。



第三名 廖云甄 41歲  
微笑的力量

小小的他，剛做完第12次放射線治療，後面還有待完成的13次治療...每天我們彼此加油，一起倒數著治療的次數！看著孩子辛苦治療好心疼！但就是這樣的笑容，支撐著我們陪伴他的力量，也給了我們好好活著的希望。



佳作 玆爸 43歲  
粉紅雲朵和圓臉

我們參加兒童腦瘤露營家族的活動，一起躺下來望著美麗的晚霞，他忽然說：「爸，我上天堂後要選像這樣的粉紅雲朵，在那邊跟你碰面。」我笑一笑後提議拍腳嘴照看看誰的臉比較圓，拍完後她哈哈大笑得意洋洋很開心！



佳作 李沐芸 47歲  
彼此的靠山

爸爸罹患食道癌後三個月，我得了乳癌。不忍讓父親難過，我假裝回婆家，其實是進行乳房切除手術。開刀隔天就陪父親看門診...後來爸爸還是知道了，父愛如山，牽起我的手說，回去休息吧！女兒。你的命比爸爸重要多了



佳作 桓妹 33歲  
掀起你的蓋頭來

在開始化療之後產生落髮，在某一次想洗頭髮時，因落髮而糾結成安全帽樣子的髮型，我們倆爆笑到肚子疼，中斷洗澡趕緊拍下「掀起你的頭蓋來」照片，每看一次笑一次！謝謝妳再次嫁給我，我們一起面對！



佳作 吳佳蓉 45歲  
耕耘~愛的開心農場

肺癌治療結束後，阿伯更懂得珍惜每一刻，每天一點一滴的愛，灌溉滋養心靈那股溫暖，用愛、希望耕耘自己心中一畝田，有如耕耘開心農場般，喜悅發心在每顆種子，粒粒青翠又飽滿的高麗菜。



佳作 林書瑜 32歲  
爸爸是我們的大樹

我是投稿者，兩個小孩的媽媽，一直以來先生是我們一家的大樹，支撐著我們的家。有一天突然烏雲密布，先生確診從一開始的手術及放射線治療，隔年惡化接受化療，一路來我們勇敢面對接受這個挑戰。



佳作 本丸媽 Winni 45歲  
呼乾啦！who怕who

ALL 治療一段時間後，這個原來吃藥打針都要媽媽全副武裝的小英雄完全不再害怕了！而是自己拿起藥杯就一飲而盡眼也不眨一下！真的是太勇敢了

## 特別企畫

## 醫療團隊組



## 第一名

鄭力力 40歲 放射師

## 暖

你總是緊緊的牽著父親的手 緩緩的陪著走進治療室  
而我總是靜靜的看著你們的背影 暖暖的在我心中  
雖然父親離開了 但你手心的溫暖還在 而我心裡的感動也是



## 第二名

賴淑婷 36歲

腫瘤科護理師

## 幸福的約定

女兒即將遠嫁到英國，她想到父親總會鼻頭微酸、胸口隱隱作痛著，因為父親癌末已不久於人世，總假裝堅強的他，更是令人感到不捨。不希望他們彼此帶有遺憾，我們為他們辦一場完整的婚禮，讓回憶與愛變得更完整。



## 第三名

林彥旻 29歲 腫瘤科護理師

## 我帶你去看日頭落山

癌症引起的日落症候群，夜裡阿伯總是意識混亂、無法入睡，讓妻子好氣又好笑，即使疲憊仍然守護在側。日落，兩個人手牽著一起走到窗下靜靜地坐著，窗外的景讓阿伯找回定向感、找回彼此間日常的熟悉感。



佳作 芊芊 28歲 腫瘤護理師

## Home

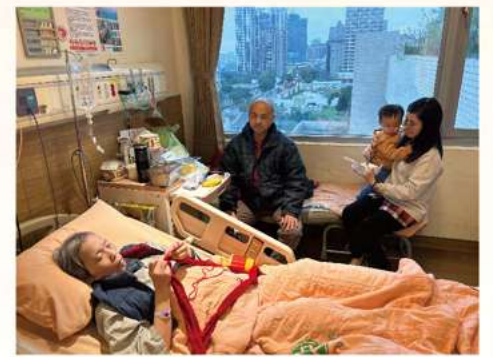
兩個人守在一起的地方就是家，身旁付出關愛的人們就是家人，抗癌這一路上，未曾感到孤單，因為總是在家中被家人圍繞著。有你在的地方，就是我的家。25周年快樂，我愛妳。



佳作 姜雅竹 37歲 癌資護理師

## 癒見美好

「因為治療所以相遇」；看著妳們換上新造型，再次充滿自信的走出去，讓我覺得在這條路上的付出很值得。



佳作 思 35歲 安寧居家護理師

## 日常

安寧病房總讓人認為是寂靜、冷清地，然而我看到一位病人正用著自己的巧手編織著孫子的毛帽、女兒餵著嗷嗷待哺的孫子，以及先生溫柔的眼神凝視著病人臉龐，這就是他們的日常，即便在病房，也仍可持續維持著他們的日常。



## 佳作

周桂芳 40歲 醫師

## 啟航

為妳裝上人工血管的針頭，妳將開始化學治療，不管治療結束得再晚，妳都堅持要趕回家，因為女兒揉著眼睛等妳道晚安。在啟航前，妳說，陪我跳支舞吧！於是我們同妳仰起頭，墊起腳尖，張開翅膀，陪妳一起，逆風飛行。



## 佳作

Aurora 26歲  
內外科病房護理師

## 我愛妳

忙碌的治療期間，看到姐姐緊握奶奶的手，而奶奶像孩子開心的笑。姐姐常笑著說：「這個是我媽媽，我很愛她。」溫馨感人的畫面，也在心裡泛起漣漪。



希望藝廊

## 希望情報

**癌後心理 很有事**

每週三中午12:00  
新集數上線!

Podcast 第二季  
「癌後心理很有事」上線  
陪伴您走過情緒風暴!

「我這麼健康，為什麼會罹癌？」  
「我不怕化療，但我好害怕入針那一刻！」  
「我罹癌了，但身為三民主義族群~ 上有父母，下有子女，我就只能堅強嗎？」  
「治療過程的辛苦讓我想放棄，但想到家人…」

這些是有些癌友們的心聲，生病的您，是不是也曾有這樣的心情？  
面對癌症您不一定要勇敢，想找個出口，聊聊心裡話嗎？  
Podcast「癌後心理很有事」每週三中午更新集數！

全新企劃，全新內容，由擁有心理專業背景的資深媒體人靳秀麗與諮商心理師葉北辰聯合主持，聊一聊癌友們遇到的不同心理問題、用生活化的對談，貼近癌友或癌症關係人的心理需求！

- 歡迎訂閱頻道+用力分享
- 有任何癌後心理大小事歡迎留言或私訊我們，將有機會製作成節目主題喔！



掃碼收聽

## 希望看板

## 高雄希望小站空間優化 打造癌友專屬服務空間

文／高雄希望小站

2002年以希望為名，「社團法人癌症希望協會」正式成立，為了讓癌友活得久活得好，高雄希望小站於2003年成立，開始服務南區癌友家庭，2012年11月正式於左營區翠峰路22號設立永久會址，由護理師、營養師、社工師等專業人員提供疾病、飲食照護諮詢，共同為癌友訂製專屬照護計畫，並開辦教育課程、舉辦關懷活動、支持性團體、癌友子女營隊、提供假髮租借、頭巾贈送與剃髮服務、以及補助弱勢家庭獲得經濟、營養品、交通、獎助學金等資源，我們的服務讓癌友家庭成員獲得完善的身心照護、提高癌後生活品質，更幫助他們儘早恢復社會角色及功能，2013至2022年10年間，小站陪伴了逾12萬名癌友走過罹癌後的生命旅程。

經過10年歲月的洗禮，為了讓高雄希望小站更長

久地陪伴癌友，我們於2022年底進行了裝修改造工程，並於今年3月竣工。完工後的1樓諮詢區更加明亮寬敞，可同時容納多位癌友安心諮詢。放置在此的免費衛教手冊、單張與數位工具，讓工作人員能更好地打造每位癌友的個人照護計畫；此外對於癌友們最重視的營養問題，小站更設有一對一的獨立空間，讓營養師可以運用食物模型與癌友搭配解說，提供最適切的飲食指導。

2樓康復用品室陳列了造型各異的假髮，提醒癌友在生病期間即使只是簡單地別上髮飾，也能讓心情更美麗。從癌友角度設計的一站式服務，含：免費理髮、假髮租借、依頭圍特製假髮與造型、提供頭巾毛帽、能讓癌友免於奔波，並更好地維護身體心像與尊嚴。

複合式的空間設計在保有舒適與隱密性之餘，除了能讓臨時到場租借用品的焦慮癌友不必久候，還能依需求轉換成幽靜安定的心理輔導室，在專業心理師的陪伴傾聽下，重新喚起內心的力量與勇氣。在新落成的中島廚房實戰教導癌友全方位的營養照護及備餐，幫助癌友有足夠的營養跟體力抗癌。小站更邀請了各方專家帶領多元課程與支持團體，鼓勵癌友們彼此交流分享，抒解因罹癌造成的心理壓力、放鬆身心，在溫馨的團體室中不再孤獨面對疾病，與夥伴攜手同行重回日常。

抗癌的漫漫長路上，煥然一新的高雄希望小站將繼續在此陪伴癌友和家屬一起走過生命最艱難的日子，為癌友家庭點亮希望。

1樓  
諮詢區2樓  
中島廚房2樓  
康復用品室2樓  
團體教室

## 希望情報

## 健保商保協力 為癌友促進治療可近性

我也知道新藥很貴，但健保給付的化療沒有效果，我只能咬牙支付高價的自費藥品，但我賺的錢可能都不夠…  
—病友 陳小姐

新藥有效控制腫瘤，但一次就要10萬元，之後還得一直用下去，但我很明白跟家人說，等我保險理賠用完就算了，不要讓家裡砸鍋賣鐵…  
—病友 楊先生

不少臨床醫師告訴我們，在跟病人溝通治療的過程中，最困難的不是解釋病情或治療方案，而是怎麼開口跟病人說要自費，幾乎每周都會看到病人因經濟困難而放棄治療。本會在2022年自發性調查癌友自費狀況，300位癌友及家屬的回饋中，有2成以上的癌友自費超過百萬元，我們深信這個數據只是冰山一角。

本會看到龐大醫療費折騰癌友家庭的「財務毒性」，這幾年來不斷持續取經國外的經驗、研擬相關政策建議，並為癌友奔走，向相關政府單位爭取用藥權益。在取經國外如何轉嫁新藥經濟壓力上，我們發現澳洲、新加坡、香港、日本等同樣有執行類似健保的國家保險體制者，紛紛投入研議以適度的政策介入商業保險，為民眾打造合適的保險協作制度。

為了解台灣合適的協作方案，本會近期召開「健保商保協力 醫療保障會更好」專家會議，邀集健保署、保險局等政府官員、臨床醫師、保險專家等齊聚一堂，研商如何為台灣建立「健保補位險」，以期提高癌症治療的可近性。

會議中，樂見健保署蔡淑鈴副署長認為除了健保

必須擴增財源，方能從根本增加新藥可近性，但盼在健保之外設計第二層醫療險，鼓勵保險業者適度扮演社會公益的角色，在不虧錢下推出商業保險。本會期待蔡副署長能更積極帶領健保署一起為癌友治療可近性想方設法。

政治大學風險管理與保險學系教授彭金隆建議，健保署與保險局應跨部門溝通，從國家高度思考，可以在健保、商保這光譜的二端間，打造一個類似商保性質的健保，或是類似健保的商保，作為國人可以自行選擇增加保障的選項。這個補位的保障，更可藉由現行健保運作機制運行，透過健保與醫院等系統進行核保、收付、理賠與服務，以期大幅降低商保行政費用，並藉由政府公信力擴大承保範圍，有機會成為保費合理而風險又可控的可行方案。

而立法委員林靜儀承諾本會，將連結更多立委一起協調健保署、保險局進行跨部會討論、研議。我們由衷期盼經跨部會共同協力，並以研究實證為基礎，找出讓商保公司及民眾認同此一作法，增加「健保補位險」的可行性。

然而，一個保險要能有效運作，必須仰賴大眾支持與加入，倘若有朝一日跨部會協作成功推動「健保補位險」，期待能獲得民眾的認同來達到大數法則，為民眾建立最周延的醫療保護網！



# 緩和乳癌患者化療副作用 中醫實證有一套

文／蔡明諺 中醫師



乳癌是婦女癌症發生率第一位，女性每12人就有1人會罹患乳癌。據108年國民健康署癌症登記年報資料顯示，新診斷乳癌個案為14,856人，其中每年在高雄長庚診斷並接受治療者約600位。透過正規治療下乳癌的五年相對存活率為85%，只要透過篩檢早期發現及早治療，乳癌並非絕症！

乳癌在中國古代稱之為「乳岩」，病機是因鬱怒傷肝，思慮傷脾，以致氣滯痰凝；或衝任二經失調，氣滯血凝而形成。乳癌的治療目前以西醫療法為優先選擇，但患者仍會為改善臨床症狀、降低抗癌藥物毒性、加強抗癌效果、甚或延長存活率等理由尋求中醫輔助治療。據100年分析健保資料庫的期刊顯示，有35.6%的乳癌病患看過中醫，而七成會在教學醫院就診。臨床經驗上中醫能因應病患當時表

現的證型，來給予動態的輔助治療。譬如化療期間人體除了發炎物質的累積，也容易產生疲倦、乏力、反胃、食慾不振等氣血虧虛或脾胃失調的症狀，所以在清熱解毒的同時，更要兼顧扶正培本，在食慾、津液、血氣的養護上更留意。若是腫瘤呈現高度惡性或已轉移復發，則須加強活血化癥藥，如海藻、雞血藤或益母草等的使用。

乳癌患者在治療期間有40%會發生疲勞症狀，傳統概念會認為只要補氣就好，譬如多吃點溫陽益氣的中藥如黃耆、黨參或白朮就好，或者補充類似的保健食品來提振精神。然而我們在乳癌病患中醫體質與疲勞之關聯性的分析研究，發現疲勞程度越嚴重、罹病時間較長、或化療週期越久者，的確是具有陽氣虛的體質。值得注意的是，若患者罹病時間大於一年半，痰瘀的證型就出現顯著相關性。這時治療疲勞的中藥就必須以除痰化癥為主，來排除體內因氣血運輸障礙而累積過多的病理產物，不然單純補氣，效用不大反生害處。

乳癌化療藥物多以小紅莓或紫杉醇為基礎，若按照這些藥物的常見副作用，如噁心、落髮、白血球量下降、疼痛、指甲與神經病變等，投與加味道遙散、黃連溫膽湯或身痛逐瘀湯，三個月後研究發現在疲勞、睡眠障礙和粘膜炎方面較沒使用中藥組顯著降低，也能提升紅血球數、保護肝功能，和延長

二年存活率。除了在中醫的領域外，補充和替代醫療在乳癌患者的使用情況也值得關切。補充和替代醫療包含了整體醫學（中醫、印度醫學）、生物基礎（草藥、健康食品）、能量醫學（氣功、電磁能）、操作與身體運動（按摩、整脊）和身心（祈禱、冥想、藝術治療）等五種方式。我們利用問卷探訪106位正在接受治療的乳癌病患，發現有82.4%在治療期間曾使用補充和替代醫療，這數字遠高於其他亞洲國家。半數使用者並未透露給主治醫師知道，且多數病患是從家人或朋友介紹而使用的，主要使用是希望降低癌症治療的副作用。接受放射治療和賀爾蒙治療的患者、以及罹癌時間較長的病患更會使用。高達8成的患者使用營養補充劑，如高蛋白牛奶、維他命、麩醯胺酸和藻類，中醫使用者約佔38%。顯見主動提供平台整合患者用藥資訊以避免藥物間交互作用是非常重要的。

中醫加入高雄長庚乳癌團隊已屆五年，這段期間除了臨床療效獲得肯定外，也陸續發表了上述的研究成果刊登於國際期刊。團隊堅信實證研究是各領域溝通的共同語言，除了能讓中西醫合作更密切，兼容並蓄，更能確保患者的福祉。

## 蔡明諺 小檔案

高雄長庚醫院中醫部部主任暨長庚大學部定副教授

第2屆百...  
首望相助  
希望從頭開始  
Follow Me  
捐髮助癌友

## 第9屆「首望相助」捐髮活動 北中南開跑囉！邀您為癌友接「麗」自信

假髮的力量到底有多大？可以改善治療中的病容、讓癌友外觀改變？還是讓他們有勇氣面對治療？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。憑藉著幫助癌友的信念，每年的這個時刻我們都會在這裡齊聚，就是希望集眾人之力，為癌友的自信接「麗」，透過捐髮及捐款，匯集成一頂頂美麗的假髮，陪伴癌友走過治療路。

捐髮條件：頭髮長30公分以上，不染不燙

- 本活動需事前報名，不接受現場報名
- 活動詳情請見基金會官網「最新消息」或電洽(02)3322-6287分機123



立即報名



捐款支持

## 翡翠魚片羹

文／朱昱



### ● 材料

菠菜70公克、鯛魚片240公克、嫩豆腐150公克（半盒）、雞高湯285公克、雞蛋1顆、蓮藕粉10公克、太白粉16.5公克。

### ● 調味料

鹽、胡椒粉少許。

### ● 做法

1. 菠菜少許切細絲、豆腐切細絲、鯛魚片切薄片，用少許鹽、胡椒粉、米酒、白胡椒粉、太白粉抓醃去腥。
2. 高湯加水，以1：1的比例煮滾後、依序加入豆腐、菠菜、鯛魚片。
3. 魚片熟後加入蓮藕粉水勾芡，再分別加入蛋白、蛋黃打成蛋花。
4. 最後加少許鹽、胡椒粉調味即可完成！

### ● 營養成份分析

熱量534.3大卡、蛋白質60.5公克、醣類35.2公克、脂質18.2公克。

### ● 營養師點評

許多病友在癌症治療的過程中，常常出現口腔黏膜受損或是吞嚥困難的情況，這時候如果不加以補充營養，會使得傷口難以修復進而造成食物更難以下嚥的惡性循環。

這道「翡翠魚片羹」從質地到營養成分都非常適合吞嚥困難或口乾的病友。

當中的魚片和蛋除了質地軟滑，更能提供優質蛋白質幫助傷口癒合，增強免疫，另外豆腐屬於

植物性蛋白質，吃素的病友也可以提高豆腐的比例取代魚片，同樣能吃到豐富的蛋白質。

治療過程中最怕因口腔疼痛造成青菜攝取不足導致便秘的問題，此道菜中加入適量的葉菜，能增加纖維質的攝取，當然您也可以選擇自己喜愛的葉菜類添加，如地瓜葉或瓜類，增加餐點的多樣性。

勾芡的步驟，除了能讓質地更滑順外，這類勾芡的食材屬於澱粉類，同時增加熱量的攝取，如果沒有蓮藕粉也可以使用太白粉替代喔！

最後，雞高湯中富含的胺基酸和微量營養素如維生素B，不僅能促進傷口的癒合更能讓您更有精神，元氣加倍。

無論如何，在遇到化療副作用時，千萬不要因為吃不下就不吃，這樣會使營養缺乏體況越來越差，陷入營養不良的惡性循環。只要巧妙的選擇食材的種類，適時變化烹調的方法，除了吃得開心，更能減緩治療副作用，擁有更好的生活品質。



## 朱昱 小檔案

癌症希望基金會 特約營養師

# 加入癌症精準醫療計畫 找出絕佳治療模式延長癌友生命

整理／癌症希望基金會

近幾年分子生物科技發展一日千里，癌症病人可以藉由癌症全方位基因檢測找到基因突變點，進而有機會改變治療策略，找到副作用更小、療效更好的治療藥物，病人可以有更多的機會提升存活率，並改善生活品質。

臺中榮總胸腔內科主任 楊宗穎表示，癌症治療已邁向個人化精準醫療的時代，透過基因檢測找出病人最適合的治療方式。以肺癌為例，以往所有肺癌治療依照標準流程，均給予每位病人相同療程，然而這種齊頭式的治療模式不見得適合所有人，因而導致部分療效不佳或產生副作用的情況，只能再依據臨床經驗調整藥物，直到找到相對適合的治療藥物，而時間也一點點的流逝。

如今，隨著全方位基因檢測的問世，大幅度改善晚期癌症的治療困境，例如肺癌、乳癌、大腸癌、淋巴瘤等，都有機會找出特定的基因標記對症下藥。楊宗穎主任分享肺癌的治療趨勢，依據EGFR、ALK、ROS1、KRAS等不同基因變異型，選擇不同的治療藥物，以提高治療的有效性及安全性，讓病人得到更好的預後。

## 全方位基因檢測找到致病因子改善生活品質

儘管目前晚期肺癌病人可透過基因檢測，找到大部分健保給付的相對應標靶治療藥物，但仍有少部分病人有MET、HER2、KRAS、BRAF等罕見基因變異，必須自費進行全方位基因檢測揪出致病基因型，醫師才能依據病人的狀況採取不同治療策略。

楊宗穎主任表示，肺癌的基因突變高達上百種，有相對應藥物的基因變異大約有十種，目前健保給付條件只涵蓋三種基因突變的治療藥物，使得部分肺癌病人無法得到最好的治療，即使自費進行全方位基因檢測，檢測結果有可能會因為國內尚未核准上市相對應的藥物或健保尚未給付，而失去治療機會。

有鑑於此，衛福部、國家衛生研究院聯合產業界及醫療機構發起「癌症精準醫療及生物資料庫整合平台合作示範計畫」，提供六大晚期癌症病友全方位基因檢測，病友在治療前先進行基因檢測，以提升治療精準度。楊宗穎主任表示，符合條件參與計畫的癌友，就有機會可以接觸到最新的治療藥物，有機會延長生命並改善生活品質。

楊宗穎主任說，多數重要的突變基因都有其專屬的相對應藥物，想要打造個人化治療，大前提必須先找出這些致病基因型，才能對「症」下藥。他分享臨床經驗，一位癌友加入示範計畫，透過FMI全方位癌症基因檢測，發現是一種少見的基因突變位點，醫療團隊隨即調整治療策略，提供專屬治療藥物，目前已獲得良好控制，這就是最好的例子，當然，也期望未來其他的病人也能因此而及早納入精準化醫療。

楊宗穎分享，已經有六名病人原本找不到相對應的治療藥物，在加入示範計畫後，全方位基因檢測發現有標靶藥物可用，因而透過改變治療計畫，提供病人適切的療法。楊主任坦言，雖然有些新的治療藥物，國內尚未核准上市或是健保尚未納入給付，但病人可因加入此計畫而有機會進入臨床試驗，或是向國際大藥廠爭取恩慈療法，預估一年可節省上百萬的醫療費。

在門診中，只要有符合收案條件的癌症病人，楊宗穎都會鼓勵病人參加「癌症精準醫療及生物資料庫整合平台合作示範計畫」，給自己多一個機會找到相對應的標靶藥物，透過精準醫療的方式對症下藥，才能掌握延長生命的機會。



掃描看影片

### 楊宗穎 小檔案

臺中榮總 胸腔內科主任



## 創造舞台 實現共好

文／Ms. Alice



人生中有些機緣是可遇不可求的，必須當下就把握住，譬如我和簡名彥老師16年後的意外相遇……

2022年秋天我們因為雙方孩子的照片在LINE上重聚，都有意願續前緣，於是有了第一次的餐聚，愉悅且真情地分享了彼此的過往，特別是返台探親的小兒田瀚與簡老師特別投緣，毫無隔閡。當然也就有了第二次的相聚，在談及「志工」的話題時，簡老師一口爽快地應允了義演的邀請，而我也就在四度征戰癌症的完勝中，沒有經驗，沒有背景，有的只是勇氣的製作起了一場慈善音樂會。

慈善音樂會的製作不外乎音樂內容、表演場地、燈光音響與捐贈募款。雖說我沒有背景，但是參加過合唱團的經驗讓我有一些粗淺的見識，曲目不熟，就多聽多學吧！捐贈募款，有來自鐵桿「我願意」、「沒問題」的支持，有一個出錢出力的得力助手黃筱如，再加上我對自己莫名的信心，一步一步的成形，滿懷感恩的在2023農曆年前票券就順利完售了。

不要說製作過程中沒有阻礙、沮喪，或擔憂，經過這麼多年來各方面的鍛鍊，無論是身體的、心理的，都發揮了抗壓的作用，且受邀的演出者不僅都是義演，還頻頻向我致謝，平衡了我無法避免的一些負面干擾，清理出這個項目為我自己帶來的收穫，

比如：重新回到優雅的愛樂電台的懷抱，看到了音樂家（Henryk Szeryng）的情義故事，以及如何處理枝微末節的耐心與更動一小段曲目的勇氣，最終的確拉近了古典音樂與首次觀賞者的距離，確確實實得到一種披荊斬棘的成就感！沒有辜負捐贈募款，出席聽眾與演出者們的愛心，使大家都感受到能夠成為他人後盾的無價歡喜。

另一個收穫是當我看見和信治癌中心醫院黃達夫院長欣慰地與王正旭董事長對話時對其接棒關懷癌友志業的嘉許之情時，我確信了我為這個音樂會定名為「豈日無衣，與子同袍」的用字準確，正是同行共好的完整體現。

如果要我總結這場慈善音樂會的感想：好玩。

如果要我評論這場音樂會的製作過程：刺激。

如果要我細思這場音樂會的成功果實：那就是人生困苦中堆疊出來的力量，與善意感動到相識或不相識的支持，以及隨著年紀增長帶來的生命經驗是何等的無價，大家在舞台上實現共好，真是過癮！！！！

### Ms. Alice 小檔案

淋巴瘤癌友／第一季 Podcast「HOPE WE TALK」主持人



學名：Lorlatinib

商品名：Lorviqua

中文名：瘤利剋

#### ●適應症

適用於間變性淋巴瘤激酶（anaplastic lymphoma kinase, ALK）陽性之晚期非小細胞肺癌（NSCLC）成人病人。

#### ●藥物作用

為第三代ALK抑制劑抗腫瘤標靶藥物，可穿透腦血管屏障達到藥物效果。

#### ●給藥途徑

口服，如果忘記服藥，距離下次服藥12小時內請勿服用兩次劑量，若在服用後發生嘔吐，

請勿服用額外劑量，但應繼續服用下個排定劑量。

#### ●副作用

1. 臨床表徵可能出現，水腫、周邊神經病變等。
2. 血液檢查常見：貧血、高血糖症、天門冬胺酸轉胺酶（GOT /AST）升高、丙胺酸轉胺酶（GPT/ALT）升高、高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症、脂肪酶（Lipase）升高、鹼性磷酸酶（Alk-p）升高及低白蛋白血症發生。

#### ●健保給付條件

1. 適用於在標靶藥物 Ceritinib（Zykadia 立克癌）或 Alectinib（Alecensa 安立適）治療中，但惡化且併有腦部轉移之ALK陽性的晚期非小細胞肺癌患者。
2. 須經事前審查核准後使用。
3. 每次申請事前審查之療程以三個月為限，每三個月需再次申請，再次申請時並需附上治療後相關臨床資料，若病情惡化即不得再次申請。

#### ●注意事項

1. 請完整吞服整粒錠劑，不可咀嚼、磨粉、溶解或剝半使用。
2. 治療期間請進行避孕，服用此藥期間至最後一劑後1個月內，不可哺乳。
3. 需避免食用及飲用葡萄柚（汁）、柚子。
4. 陽光會刺激皮膚造成曬傷或紅疹，請做好防曬避免直接曝曬陽光。
5. 眼睛乾癢不適，請避免佩戴隱形眼鏡。
6. 若您有糖尿病請密切監測血糖。若您有心臟病史，需監測心率、血壓，定期追蹤血脂。
7. 需監測肝、腎功能變化，如有皮膚搔癢、水腫、黃疸、尿色暗淡等症狀需告知醫療人員協助檢查或由醫師評估是否需調整藥物劑量。

希望情報

# 2023 線上冬令營

文/高雄希望小站

成長中的孩子就像一個敏銳的感知器，他們會把周遭開心、難過的情緒；或還無法釐清的細膩心思，都放進自己深邃的小宇宙裡。

因此，當有些孩子知道家人罹癌時，雖然表面平靜無異，但很多負面情緒卻幻化成各種顏色及圖案，隱藏在自己的內心堆積，不知道該對誰訴說，也不清楚自己怎麼了。

基金會在2023年2月舉辦了一場為期三天的線上冬令營，親切地每天用90分鐘陪伴孩子們學習正確知識、趣味互動。

護理師運用積木的組合與顏色，生動說明身體的構造、癌症是什麼與治療癌症的方法有哪些，也用通俗易懂的圖片告訴孩子們，治療後會觀察到哪些副作用反應，配合PaGamO線上平台的遊戲互動，帶領孩子一步一步認識癌症知識；社工藉用色卡及手繪怪獸卡片，引導孩子捕捉感受與情緒、讓孩子說出深放在內心小宇宙中，不敢對別人訴說的擔心害怕。

這場冬令營除了讓孩子對癌症有真正的認識之外，更期望在這場活動裡，讓孩子對自己的情緒有更清晰的輪廓，並教導孩子面對、接納與因應的方法。我們看見孩子從畏怯羞澀的表情，慢慢轉變為放鬆快樂的笑容，願意開口和我們分享內心豐富的小宇宙。

### 孩子們的回饋

6.今天活動後，我想說的話與我的心情：我很開心因為我沒有這樣去面對癌症，和玩小遊戲很像而且我喜歡和護理師姐姐介紹癌症怪物。

8.我今天參加了冬令營，我聽到了很多知識，也知道了很多關於癌症的知識，還有和護理師姐姐們一起玩遊戲，我覺得很有趣，我也知道了很多關於癌症的知識，還有和護理師姐姐們一起玩遊戲，我覺得很有趣，我也知道了很多關於癌症的知識。

11.我今天參加了冬令營，我聽到了很多知識，也知道了很多關於癌症的知識，還有和護理師姐姐們一起玩遊戲，我覺得很有趣，我也知道了很多關於癌症的知識。

6.今天活動後，我想說的話與我的心情：我很開心因為我沒有這樣去面對癌症，和玩小遊戲很像而且我喜歡和護理師姐姐介紹癌症怪物。

8.我今天參加了冬令營，我聽到了很多知識，也知道了很多關於癌症的知識，還有和護理師姐姐們一起玩遊戲，我覺得很有趣，我也知道了很多關於癌症的知識。

11.我今天參加了冬令營，我聽到了很多知識，也知道了很多關於癌症的知識，還有和護理師姐姐們一起玩遊戲，我覺得很有趣，我也知道了很多關於癌症的知識。

有孩子說：「參加這場活動後才知道癌症不會傳染，本來很害怕得到癌症，然而上課後就比較不害怕了。」更有孩子說出獨自遭遇罹癌家人突然昏迷的緊張經歷，但他還是很勇敢地拿起手機求救，解決了當下的危難，上課時既開心可更了解癌症，又因為家人的治療感到難過。孩子們此起彼落的回應聲與專注學習的模樣，我們察覺到他們內在小宇宙的緊繃情緒慢慢被鬆綁了、害怕一點一滴地被釋放了。

基金會持續關注及關懷癌友家庭的每一位成員，提供多元化的服務，陪伴你我與癌共存「不孤單」、「不害怕」，希望長存！

希望看板

## 希望護照APP

好紀錄 • 好溝通

## 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

## 台灣癌症資源網

CANCER RESOURCE

立即註冊會員 體驗專屬服務

- 輕鬆收藏感興趣的文章與活動
- 快速報名癌友相關活動
- 線上申請相關補助

## 六大資源與服務

領航癌後新生活

- 顧身體
- 找資源
- 顧心靈
- 放輕鬆
- 挺家屬
- 保權益

## 立刻加入台灣癌症資源網 抗癌路上不孤單！

「台灣癌症資源網」集結全台各地的醫院與社區單位資源，並依照個人化癌別、年齡、罹癌治療階段及居住地，提供顧身體、找資源、顧心靈、放輕鬆、挺家屬、保權益等六大生活需求，為癌友家庭精準推薦所需的資訊，包含知識文章、活動訊息、服務及補助項目。

加入會員還可以收藏感興趣的文章與活動，方便日後查詢或再次閱讀，也可以快速報名課程講座或病友活動。在抗癌的路上您並不孤單，有「台灣癌症資源網」一路陪伴，將您需要的資源一網打盡！

◎下列活動都可以在癌症資源網上報名參加哦！

### 2023年5月~2023年9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	
5月8日 (週一)下午	芳療自我療癒 地點：台北希望小站	7月15日 (週六)下午	營養補給 地點：台北希望小站	5月23日 (週二)中午	希望與你午餐的約會 - 醫病共享決策 地點：HOPE FB
5/12~6/16 每週五	喪親家屬支持團體 地點：台北希望小站	8/1~9/5 (每週二)下午	藝術心療癒 地點：台北希望小站	5月27日 (週六)上午	年輕癌友聚會 地點：台中希望小站
6月9日 (週五)下午	乳癌學習營 地點：台大癌醫分院	8月16日 (週三)下午	喪親追思會 地點：台北希望小站	6月16日 (週五)上午	中醫與營養 地點：梧棲董綜合醫院
6月10日 (週六)下午	情緒療癒工具大補帖 地點：台北希望小站及線上	9/16~9/17 (週六~週日)	親子營 地點：大板根森林溫泉酒店	6月20日 (週二)中午	希望與你午餐的約會 - 髮的小百科 地點：HOPE FB
6月30日 (週五)下午	從訪問徵光故事看到生命意義 地點：台北希望小站	<b>台中希望小站</b>		8月22日 (週二)中午	希望與你午餐的約會 - 標靶皮膚照護 地點：HOPE FB
		5月20日 (週六)上午	病友交流 - 營養烹飪 地點：台中希望小站	9/2~9/3 (週六~週日)	親子營 地點：西湖渡假村
				9/19~10/31 (每週二)下午 10/10暫停一次	情緒支持團體 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



希望有愛

# 點亮弱勢癌友的希望



在台灣，每4分19秒就有一人罹患癌症，全台估計有82萬癌友家庭。在這群癌友中有些人因為工作生活等財務壓力，選擇中斷或放棄治療，被迫在治療路上按下暫停鍵。

與兩個孩子相依為命的黃阿姨，平時與大兒子一起經營麵攤，雖然規模不大，但穩定的客源讓他們一家可以過著簡單的幸福日子。不料隨著新冠肺炎疫情來襲，讓麵攤的生意一落千丈，幾乎將家中的積蓄花費殆盡，雪上加霜的是，黃阿姨在此時被檢查出確診癌症。在經過醫師的建議後，黃阿姨只能忍痛將麵攤收起來，專心面對治療，而大兒子則至餐廳打工，方便在照顧黃阿姨及工作中奔波，但打工的錢光是支付房租後就已所剩無幾，小兒子又才國中無法負擔家計，黃阿姨一家的生活受到巨大衝擊，這也讓他們不禁感嘆，現在連基本生活都有問題了，治療的路該怎麼走下去？！

正當黃阿姨為了治療及生活問題煩惱時，大兒子上網得知癌症希望基金會，主動與基金會聯繫，經過社工訪查及瞭解後，基金會除了持續給予衛教及心理支持外，更協助申請急難救助金及提供其他資源，讓黃阿姨可以暫時喘口氣專心接受治療，讓漫長治療路上點亮一絲希望。

隨著醫藥科技的進步，癌症已經不再與絕症畫上等號。黃阿姨一家的故事並非單一個案，在台灣仍有許多像黃阿姨一家的弱勢癌友家庭，在面臨癌症治療及生活壓力時只能從中二選一，最終只能被迫在癌症治療路上按下暫停鍵。基金會誠摯地邀請您以行動響應，讓基金會可以透過急難救助金、營養品補助、子女助學獎學金、交通住宿等多元的資源補助與協助，期盼幫助更多癌友家庭可以不再被迫在生活與治療中二選一，能夠幫助這些癌友家庭的日常生活，並持續穩定接受治療，陪伴他們走過漫長抗癌路！



捐款支持

# 好的對待 分享你的關愛



56歲的王大哥，是位工作認真負責、愛護妻小的建築工人，但在11年前因不明的頭痛就醫檢查而發現罹患腦癌，經過手術切除腫瘤後的王大哥，因為體力衰弱而無法重返職場工作，只能依靠外籍配偶的妻子到市場打零工來賺取微薄的生活費。這位曾經為我們建造出無數遮風避雨的家的王大哥，在面對癌症來襲時，卻無法守護自己的家。

在治療路上，癌友將面對身體、心理、生活、經濟及家庭等多方面問題，而癌症希望基金會成立北、中、南三區服務小站，透過專業的護理師、營養師及心理師等，滿足癌友家庭需求及照顧，提供經濟資源

補助、康復用品租借、衛教宣導、藝術療癒等多元支持，建構一座希望的燈塔，讓更多癌友因為相信希望而產生信心，照亮漫長抗癌路。

在治療的過程中，癌友的治療方式與效果是許多人所關心的。但癌友本身的心理狀態、癌友家屬的陪病壓力及醫護人員的工作壓力，卻甚少被注意。讓「癌友活得久，也活得好」是基金會21年來不變的目標。『好的對待×好的對「袋」』呼籲大眾一起行動響應，讓全台82萬位癌友在治療的過程中受到好的對待，也期待辛苦的家屬及醫護能被療癒，讓癌症治療的路上，不再只有冰冷的數字及醫療儀器，更伴隨您的溫暖守護一同前進。



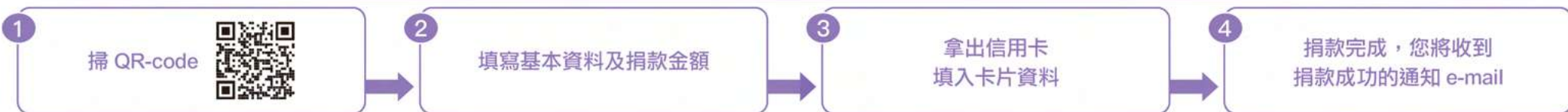
獲得好的對待

- 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」午餐袋兩個及希望絲帶公仔吊飾兩個，分享溫暖的關心給身邊的夥伴。

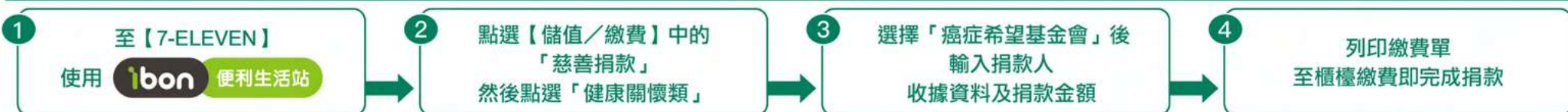
捐款贈品隨機出貨不挑色挑款，募款經費將全數用於「癌友家庭照顧計畫」。

## 全台82萬個癌友家庭 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



敬啟 因應財政部「綜合所得稅扣除額單據電子化申報」，以達節能減碳，本會誠摯邀請您共同響應無紙化收據，以個人身分證字號申報國稅局，代替紙本收據的寄送。