



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
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 首望相助 你的涓涓秀髮是癌友治療的後盾
- 2版 「捕捉希望」打開生命的光圈 見證感動瞬間

本期焦點

- 3版 希望情報 — 腹痛與黃疸可能是膽道癌？近六成膽道癌無法手術治療
- 4版 希望情報 — 早期肺腺癌 手術後輔助治療預防復發
- 5版 希望診脈 — 提升免疫別盲補 中醫師來解惑
- 6版 希望樂活 — 探索·學習·感恩之旅
- 7版 希望看板 — 《我們這一家》~2023年癌友家庭親子營
- 8版 希望有愛 — 邀您「首」護癌友的自信美麗

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

本刊物於每年5、8、11月出刊、年報每年2月出刊。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。

**特別企畫**

首望相助 你的涓涓秀髮是癌友治療的後盾

為了幫助癌友們再次綻放燦爛的笑容，基金會一年一度的「首望相助·希望從頭開始」捐髮活動順利於7月開始自高雄揚帆啟航，經過近一個月的時間，途中停靠台中，最後回到終點台北，廣邀全台熱血捐髮人一同響應捐髮共襄盛舉。這次於北中南三地所舉辦的捐髮活動，共集結了180位捐髮者、320位陪同者、53位義剪設計師、61位志工及公益夥伴們-台灣第一三共股份有限公司、安致動資公益信託社會福利基金、公益信託王元熹社會福利基金、AROMASE 艾瑪絲專業頭皮洗髮精、金儀股份有限公司、大和健康生活事業有限公司、上友有限公司、三創生活園區、高雄市政府衛生局、沐月髮型藝術、傳愛台灣環保義剪團等，完成了這次的壯舉。

本屆活動也看到有多位長期參與捐髮活動的捐髮者，號召親朋好友來捐髮。更有癌友、癌友家屬、成年男性，以及多位從出生到現在都沒有剪髮過的孩子們一同參與，讓此次的捐髮活動超越性別及年齡，為的就是要集眾人之力，助癌友恢復自信！

在面對治療前 我還是想要先捐髮

「因為我接下來要去做治療了，所以希望在治療前把頭髮剪下並捐出來，幫助其他跟我一樣的癌友，可以一同獲得自信與美麗！」身為癌友的裕真，在面對癌症來臨時，仍不改樂觀助人的心態，就是想幫助其他癌友一同向前進。

這是我的蛋糕錢 我想捐出來幫助更多罹癌的哥哥姊姊

擁有一頭美麗秀髮的小瑜，從出生到現在5年都沒有剪過頭髮，這次是他第一次參加捐髮活動，而他在參加完捐髮活動後，對工作人員表示自己要支持假髮製作經費，童言童語的說「這是我的生日蛋糕錢，雖然離我的生日還有幾個月，但是我想要把我的生日蛋糕錢捐出來，幫助更多得到癌症的哥哥姐姐可以獲得假髮，不再傷心難過」！

「我想看你再次美麗」大聲唱出心裡祝福

活動今年特別製作主題曲，由國內知名阿卡貝拉戲劇表演團隊「A劇團」協助創作，將「首望相助」、

「希望從頭開始」、「30公分不染不燙」這些捐髮關鍵字融入歌詞中，搭配輕鬆活潑的旋律及簡單的舞蹈，編製出一首專屬主題曲-我想看你再次美麗。而在活動當天也邀請長期參與捐髮活動的小小捐髮人「星霓與星瞳」及「品璇與凱彤」這兩對姊妹一同化身小小代言人，帶領全場一起帶動跳，輕鬆學習捐髮小知識。

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

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邱秀渝說：「癌症希望基金會自2002年起啟動募髮行動，號召社會大眾捐髮及假髮製作經費，透過眾人的參與，創造出巨大的影響力！為了捐出健康的頭髮，捐髮者忍受炎熱天氣，堅持不染不燙，甚至承受他人的質疑或眼光，只為了一個信念，體會施比受更有福的感動！」



認識捐髮行動



■ 「首望相助·希望從頭開始」活動圓滿成功



■ 全場一起唱跳活動主題曲「我想看你再次美麗」



■ 將捐髮小知識融入在關卡設計中



■ 用笑容一起留下美麗的紀念



特別企畫

「捕捉希望」打開生命的光圈

見證感動瞬間



■ 第九屆捕捉希望得獎者、評審及貴賓大合照

由本會與羅氏大藥廠共同舉辦的第九屆「捕捉希望」數位攝影比賽於5/26舉行頒獎典禮，今年總計有253件作品參賽，25幅作品脫穎而出，出席的得獎者亦分享作品中充滿勇氣及夢想的生命故事。現場除展出得獎作品外，得獎者們也從評審攝影藝術家汪笙、Nikon School專屬講師彭永松及羅氏大藥廠張怡荃處長手上接下榮譽的獎盃，一起見證感動的瞬間。

今年「捕捉希望」攝影展更特別於頒獎典禮後舉辦「癌後人生不喊卡」座談會，邀請知名演員張鳳書、癌友許善妍、李溫及歐庭華，分享跨世代癌友及照顧者的心路歷程。

在大學階段罹癌的歐庭華表示，當初看著同學在戶外拍著青春洋溢的畢業照，自己卻只能待在醫院的病房，難免讓人感到沮喪，然而在媽媽的陪伴與鼓舞，帶給她很多正向影響與轉念，「每天散步吃好料，罹癌其實也沒那麼糟。」

李溫則聊到與癌同行的體悟，「知道自己身上的疾病，我願意跟我的疾病共存，找到一個方式一起向前進。當你願意講出來，就是一種療癒。」

許善妍面臨罹患鼻咽癌四期，身為兩個年幼孩子的媽媽，並不是天生就為母則強，在丈夫、婆婆及全家人的支持與陪伴下，善妍堅持過了一次次療程，到現今站在台前的她，祝福每個癌友都能有與愛關懷的支持。

身為照顧者的張鳳書則說：「照顧爸爸真的像跳探戈舞步一樣，要一起前進一起後退」，不斷找尋合作溝通的平衡，才是維繫彼此關係的長久照顧心法。也提到了身為照顧者的時間管理，提醒照顧者們也要記得善待照顧自己。

最後，再一次感謝捕捉希望的所有參與者，讓我們用溫暖與真誠陪伴彼此，因許多人正經歷罹癌的掙扎，在與癌同行的路上，您我都需要陪伴與關懷，用希望點亮生命的光圈。



癌後人生不喊卡
座談會影片



捕捉希望得獎作品
希望藝廊



■ (右起)蕭彤雯主持座談會，邀請得獎者癌症病友組陳乙先、病患親友組陳群堯及醫療團隊組周桂芳分享心路歷程。



■ 捕捉希望頒獎典禮讓人熱淚盈眶，帶給癌友、家屬、醫護滿滿正能量。



■ 癌後人生不喊卡(左起)主持人-洪素卿/鳳書上菜」節目主持人-張鳳書/「這女孩有病」創辦人-歐庭華/《勇敢活出自己喜歡的樣子》李溫的「少」奶奶治愈日誌》作者-李溫/澄晨產後泌乳諮詢創辦人-許善妍

希望情報

「捕捉希望 點亮生命的光圈」巡迴攝影展啟程

與癌同行不容易，為鼓勵癌友在抗癌的路上更有力量與勇氣，本會自2008年舉辦捕捉希望數位攝影比賽及全台醫院巡展，已邁入第15個年頭，曾在全台37間醫院及捷運站展出，今年度第9屆捕捉希望巡迴展覽正式起跑，6月起自大林慈濟醫院起將於全台醫院及捷運站巡迴展出，本次得獎作品25幅，邀請您一同見證生命的峰與谷，感受生命裂隙中的陽光，一起點亮生命的光圈，點滴累積成未來的希望。詳情請洽本會官網及臉書公告。

2023年				
8月	9月	10月	11月	12月
亞東醫院	林口長庚醫院	義大癌治療醫院	台東馬偕醫院	高雄小港醫院



■ 25幅得獎作品將在全台巡迴展出

希望有愛



點亮弱勢癌友的希望

「我還有兩個年幼的女兒，如果我倒下了，她們應該怎麼辦……」

從事水泥工的阿明，是兩個女兒的爸爸，幾年前因罹患下咽癌3期，無法像以前一樣正常工作，嚴重影響了他的收入，作為家中經濟支柱的他，面對這樣的困境心急如焚，積極進行治療的他，面對療程，他承受了口腔黏膜破損、腹脹、嘔吐、食不下嚥等副作用，體重驟降的結果就是必須中斷治療！

「我也知道營養很重要，但若要我每天買6-8罐的營養品來喝，那每個月最少2萬元的錢，我真的不知道從哪裡生？」木訥的阿明娓娓道出他煩惱的

心聲，現在他唯一的希望就是能夠康復向前，讓兩個女兒可以安心成長。

癌症不等於絕症，但向前走不簡單！為助弱勢癌友安心治療，基金會誠摯邀請您捐款支持幫助弱勢癌友，讓基金會可以透過急難救助、營養品補助、助學金、就醫住宿、交通等多元資源協助，盼在維持病友日常的同時，也助其積極治療，邁向康復！



邀請您捐款
支持弱勢癌友

腹痛與黃疸可能是膽道癌？ 近六成膽道癌無法手術治療

整理／癌症希望基金會

膽道癌過往較容易被忽略，但近幾年由於治療藥物的蓬勃發展而逐漸受到重視，臺北榮總腫瘤醫學部姜乃榕主治醫師表示，除了喝酒、肥胖等家族史之外，若有反覆出現膽囊息肉或膽道結石、使膽管或膽囊長期處於慢性發炎狀態，或為肝炎病毒帶原者等，都是膽道癌的可能危險因子。

值得注意的是，臨床上觀察，曾有膽道結石及反覆慢性膽道發炎的60歲左右的女性，也是膽道癌的高好發族群。

膽道癌每年新增2,000多名病人

姜乃榕醫師表示，膽道分為小膽管、大膽管，並與儲存膽汁的膽囊共同匯流到總膽管後到達十二指腸。因此，自肝內、肝門及肝外的膽管及膽囊，若發生「上皮細胞病變癌化」的現象，則稱之為膽道癌。

根據2020年癌症登記報告資料顯示，每年新增病例達2,300多人，其中肝內膽道癌與肝外膽道癌加上膽囊癌各占總病例數約一半。臨床上，大部分膽道癌發生在肝臟內，比較容易透過健康檢查發現，但如果腫瘤位在肝外的膽道，多存在於膽道的管壁內，此時只有在透過檢查時會發現病人有膽道壁增厚的現象。

不易早期發現 六到七成確診時已是晚期

膽道癌的症狀與一般腸胃道疾病所造成的噁心、嘔吐、食慾不佳等相似，病人不容易自我察覺。但當膽道發生腫瘤時，會直接影響膽汁的代謝，最容易透過外在觀察到的，就是病人會出現眼白變黃、因毒素沈積而造成皮膚泛黃搔癢及尿液變深等黃疸現象。

姜乃榕醫師進一步解釋，膽道阻塞就像水溝若因沈積或阻礙而流動不順時，便容易產生子子，膽道就像是身體內專門運送膽汁的一條溝渠，若流動減慢或阻塞時，會造成細菌累積而產生發炎現象，嚴重時還會伴隨發燒。

一線化療合併免疫治療 病人預後更好

確診時若已是晚期則無法直接進行手術切除，則需要接受全身性藥物治療。姜乃榕醫師表示，過去無法接受手術或是術後轉移的標準一線治療藥物，主要以化學藥物為主，但由於藥物選擇相當有限，病人往往無法得到很好的治療效果。

所幸，近幾年膽道癌的治療藥物有非常大的進展與突破，一線標準治療除了化學藥之外，國外有大型臨床試驗發現，膽道癌一線治療以「化學藥物合

併免疫治療」，可以增加腫瘤縮小的比例及延長存活期，可以讓病人有更好的預後及生活品質。姜乃榕醫師強調，目前全球已將此合併療法列為晚期膽道癌及轉移性膽道癌患者的第一線治療建議。

治療藥物接力上陣 病人有機會延長生命

除了一線標準治療藥物有很大的進展之外，近年二線或後線治療的藥物也有很大的進步。姜乃榕醫師表示，膽道癌的病人若在第一線治療未達預期或產生抗藥性的狀況下，若其腫瘤具有FGFR2特定的基因變異，則可改採用「FGFR標靶藥物」治療，此標靶藥物目前也已經納入健保給付，唯病人在使用標靶治療前需要先進行基因檢測，以確保治療的成效。

透過化學藥物、免疫療法及標靶藥物來接力治療膽道癌已是目前全身治療的常規模式，常見的藥物副作用則因藥物種類而有不同程度的白血球降低、皮疹及腸胃不適等症狀，醫師會根據病人的症狀因應調整劑量及治療策略，希望在療效與副作用間取得平衡。



掃描看影片

姜乃榕 小檔案

臺北榮民總醫院 腫瘤醫學部醫師



超圖解！膽道癌懶人包治療全攻略

膽道癌近年已默默奪去多位名人的性命，因為早期症狀並不明顯，通常難以即時發現，有高達七成病人確診時已是晚期，錯失黃金治療時機！因其難察覺、致命率高、治療棘手、藥物有限等特性，更讓其被稱為隱藏版癌王！

- 膽道癌的種類有哪些？有什麼常見症狀？誰是高風險族群？如何診斷？早期、晚期各有什麼治療方法？
- 膽道癌懶人包為您將複雜難解的醫療知識化繁為簡，配上清楚圖示讓您快速了解現行的治療趨勢！



癌友生育QA懶人包 一次解答您的疑惑

「因醫師主動說明治療對生育功能的影響，考量到年齡、病況以及過去積極求子的過程，讓我能夠更坦然、毫無懸念地做出生育選擇。」— 卵巢癌病友 Lulu

「我有『知』的權力，若沒有被清楚告知，會讓我有『被剝奪感』，醫師應清楚告知所有可能性，讓我自行評估。」— 乳癌病友 沛沛

根據2020年國健署癌症登記報告，乳癌約有31%、淋巴瘤約有17%、婦癌約有44%是屬於15-49歲的育齡族群。而基金會於2017-2019年進行「癌友生育決策之經驗與需求」問卷調查，蒐集179位育齡癌友意見發現：

1. 近六成癌友在完成治療後不排除生育可能，一成五的人積極嘗試懷孕。
2. 一成癌友後悔療前生育決策，像是與醫護討論未獲滿足、療前未做生育決策、生殖科介入低、後悔接受癌症治療。
3. 四成癌友表達生育保存資訊尤其不足。

當愈來愈多人在正值生育年齡時確診罹癌，「生育」也就成為不能不談的重要議題。

今年國際權威醫療指引NCCN特別在其指引中將「生育議題」納入討論，並強調病人知情權的重要性，及醫療人員應主動與育齡癌友討論不孕風險，並告知可考慮的生育保存選項，若癌友有需求再協助轉介給合適的專家。

而在針對19-39歲年輕癌友（AYA族群）的指引（NCCN AYA guideline）中，也提到有必要向癌友說明治療對生育能力的影響，尤其AYA與其他年齡層所表現出來的癌症外觀、形態不同，有必要擬定專屬的治療計畫。

基金會長期推動癌友生育知情權，不僅與醫學會合作推廣醫療人員應主動與癌友討論；亦與國立台北護理大學邱秀渝教授合作，首創「癌友生育健康資訊平台」，協助癌友釐清自身對於生育的想法與需求、引導評估是否適合進行生育或生育保存。

今年六月，本會推出淺顯易懂的生育懶人包！一步步帶領您思考對生育的想法、了解最新生育相關資源，主動掌握自己的「生育知情權」，快掃描QR CODE解答您的疑惑吧！



早期肺腺癌 手術後輔助治療預防復發

整理／癌症希望基金會

根據衛福部2022年所公布的資料顯示，肺癌已連續42年高居癌症死亡第一位，成為國人的致命殺手。

林口長庚醫院胸腔外科趙盈凱主任表示，廣義而言，早期肺癌指的是可進行手術切除的階段，醫學上會再細分為1/2/3A期，第一期為肺腫瘤在4公分以內且局限於肺部內無任何淋巴轉移，腫瘤若已達4-7公分或發現時已有局部淋巴結轉移則列為第二期，而第三A期，則是指同側縱橫腔淋巴轉移。

趙盈凱說明，肺臟分為左右兩側，右側有上葉、中葉及下葉三片肺葉，左側則僅有上葉及下葉，肺癌標準術式為肺葉切除，若腫瘤位置界於兩肺葉的交界處，則會進行雙肺葉切除，甚至因腫瘤位於支氣管開口處，則會面臨全肺切除的重大手術。近年研究顯示，若腫瘤小於2公分且位於周邊位置，也可選擇亞肺葉切除，減少對肺功能的損傷。

肺葉不具再生功能 肺活量人間蒸發

由於肺臟不同於肝臟，切除後具有再生功能，肺葉切除術後，必定會有一定程度的不可逆肺活量減損，由於每個人的肺活量不盡相同，若病人在術前即屬肺功能不佳者，一旦接受肺葉切除手術後可能面臨「連走路都會喘」的困境，為顧及這類病人術後生活品質，會建議將原肺葉切除改為楔形切除的姑息性肺切除手術型態。

不過，趙盈凱鼓勵病友，雖然肺葉無法再生，但可透過積極的復健運動訓練剩餘的四片肺葉，讓其

壯大到穩定且足以因應日常生活所需的功能，所以，肺葉切除後的病人千萬不要忽略日常運動。

接受胸腔鏡手術 術後隔週可上班

肺癌手術從早期需切斷肋骨的「傳統開胸手術」，已進展到目前較常用的「胸腔鏡手術」進行腫瘤切除、血管剝離及淋巴結組織切除，若接受胸腔鏡進行肺葉切除或更小規模的楔形與肺節切除的病人，手術結束當天即可下床走路、進食，預估2-3天即可將引流管移除，評估術後恢復情況良好，可以在一週內出院，恢復正常生活。

達文西手術傷口小疼痛低滿意度高

此外，針對需要更細緻組織剝離及深處縫合手術的病人，目前有「達文西手術」可助一臂之力，此項術式可以讓醫師透過高清晰的3D視覺與機器手臂操作，同樣讓病人擁有傷口小、疼痛低的高滿意度。

趙盈凱提醒，早期肺癌的發生的確可以藉由手術根除來解決，但發現時，期別愈高的病人，術後的預防性化療或標靶治療、免疫治療等輔助性治療更不可或缺。

術後個人性輔助性治療不可或缺

肺癌以基因導向的個人化治療概念，已由晚期肺癌推進到早期肺癌的病人，可透過EGFR基因檢測，確認手術後的治療計畫，如定期追蹤或化學治療後依基因檢測結果追加標靶或免疫治療等。部份三A期的肺癌病人，由於病灶大且影響廣，依據治療指

引建議，可進行新輔助治療後再接受手術，以提升治癒率。

肺癌復發率根據腫瘤大小及擴散範圍來界定，根據臨床統計，第一期肺癌復發率為10-30%，第二期復發率為40%，但第三A期病人的復發率則高達70%。

第三代EGFR標靶藥物降復發 臨床成果佳

近期一項大型臨床研究發現，早期肺癌病人若在術後接受第三代EGFR標靶藥物輔助治療三年的情況下，不僅預防腦轉移的成效顯著，第一期病人的復發率降為50%，第二期與第三A期分別可大幅下降83%及88%，標靶治療副作用也較前代藥物減輕許多。

趙盈凱表示，術後標靶治療的成果發表改寫了目前對早期肺癌的治療指引，呼籲病人能夠充分與醫師配合，減少恐懼，才能達到最佳治療成效，也提醒符合免費肺部低劑量電腦斷層掃描(LDCT)者，盡早接受檢查。



掃描看影片

趙盈凱 小檔案

林口長庚醫院 胸腔外科主任



《肺癌攻略》記錄疑問 醫病溝通更順暢

三大特色

- **專業資訊容易懂**：由「台灣肺癌學會」醫師擔任顧問群，提供最正確、專業的資訊，搭配圖文說明，將艱澀醫療訊息化繁為簡。
- **肺癌資訊個人化**：彙整初診斷的治療方式和用藥訊息，定期更新維護，透過聊天機器人一步步引導，精準取得所需資訊。
- **醫病溝通不卡關**：透過常見問題清單，讓癌友可勾選最常問的題目，並記錄醫療團隊的建議，輕鬆與家人分享，串起醫病關係，溝通更順暢。



快來加入
《肺癌攻略》
LINE好友

希望廚房

味噌鱸魚豆腐鍋

文／朱昱



● 材料

去骨鱸魚260公克、板豆腐一塊350公克、毛豆仁10公克、胡蘿蔔片16公克、香菜10公克、味噌15公克、豆漿100公克、油3公克。

● 做法

1. 鱸魚去皮切片、板豆腐切塊。
2. 鍋中加油炒香毛豆仁與胡蘿蔔後，加水放入板豆腐。
3. 水滾後加入魚片，並將味噌溶入湯中。
4. 加入豆漿，鋪上香菜，悶至魚片全熟即完成！

● 營養成份分析

熱量673.1大卡、蛋白質81.4公克、醣類44.6公克、脂質18.1公克。

● 營養師點評

腸癌病人一般在術後一個月左右，可以慢慢由低渣飲食逐步轉為溫和飲食，而這道料理就很適合這樣的過渡時期，當中的鱸魚富含優質蛋白質，利於術後傷口的癒合及細胞修復，另外鱸魚肉質軟嫩，去掉魚皮後也很適合當作低渣飲食過渡到溫和飲食的食材。

板豆腐也就是常見的傳統豆腐，是所有豆腐種類中鈣質及蛋白質含量最高的，另外湯汁的部分使用豆漿取代水，豆漿中除了大豆蛋白外，豐富

的維生素B群、大豆異黃酮及鈣質等都能提供身體更多的熱量和必需的營養，但如果病友有腸胃道脹氣的問題，可以酌量減少豆製品的用量，視個別狀況調整喔。

湯品中添加少量的胡蘿蔔及毛豆仁，可以漸進式讓身體適應纖維質，更能增添食材的多樣性讓菜餚更具色香味。

最後味噌的添加如同畫龍點睛一般，不但可以增加餐點的鹹香口味，對食慾不振的術後癌友，更能促進食慾達到開胃的功效，同時味噌屬於發酵的大豆，含有豐富的蛋白質、礦物質也有助於增強免疫系統，幫助攝取更多的食物營養。

所以，腸癌術後的病人，千萬不要因為擔心而不敢進食，反而造成營養不足影響了傷口的修復，為了更快恢復體力，病友們應選擇充足及正確的食材，而這道味噌鱸魚湯就是您最好的選擇。

朱昱 小檔案

癌症希望基金會 特約營養師

提升免疫別盲補 中醫師來解惑

文／陳忠淵 中醫師



疫是需要依人體的動態變化調整的，若提升過了頭，發炎、過敏、誘發自體免疫都是可能的風險。

與多數民眾認知相反，新冠肺炎患者身上過強的免疫反應，反而是病情惡化的重要因素。因此在面對新冠病毒時，除了使用抗病毒中西藥外，「清冠一號」方中也加入許多祛風清熱藥物調節免疫，藉此避免過度炎症反應是減少危重症風險的關鍵。尤其在剛確診幾天內，補氣類藥物大多不宜用之過早，若是擔心後續的虛弱、慢性喘咳等長新冠病症纏身，應待急性呼吸道症狀緩解後再加入沙參、黨參、麥門冬或枇杷燉梨子以潤肺養氣收尾方為上策。

依多年癌症臨床經驗，面對癌症治療中的副作用，除了少數單純性血球低下需要重用黃耆等補氣類藥物來推一把外。大部分放化療和標靶藥物的毒副作用都與炎症破壞有關。尤其黏膜破損或皮膚炎疹等明確熱象者，建議選擇綠豆、薏仁、白菜頭及食性屬涼的蔬果調整免疫，亦可選用血海穴與曲池穴強刺激按壓以涼血清熱。因此，在癌症治療的副作用期，未經中醫師辨證就胡亂使用補養類藥物提升免疫小心『越補越大洞』。這也難怪有很多醫師會呼籲癌症患者不要亂接觸當歸、人參，因為這些藥物

的使用需要中醫專業確認體質的偏性才會合拍，尤其是抗癌過程陰陽早已失衡的患者更應慎之。若不便取得中醫師的辨證分析，又希望抗癌恢復期能有所作為，則建議選擇無寒熱偏性的進補方式，如四神湯，以山藥、茯苓、芡實、蓮子調理腸胃。顧好後天能量補充的關鍵臟腑，每天自然能有充足的氣血回補。若進一步在患者身上看到怕冷嗜睡等陽虛象，則可選關元穴、足三里、三陰交穴以熱敷、熱性藥膏推之或艾草灸等方式從經絡系統補益氣血。

此外，目前流傳許多被認為有抗癌功效的中草藥，如靈芝、牛樟芝、薑黃、白花蛇舌草、半枝蓮，以及各種民間青草藥等等，多號稱兼能提升免疫力、保肝。導致患者輕易的長期使用這些藥物，心想有癌抗癌，沒癌就保肝增免疫。但其實食物有寒熱偏性，何況能抗癌的重劑。羸弱的體質配上不對症的寒熱藥只會更糟。且未定期審視身體反應之用藥方式絕不符中醫精神，再名貴的藥材長期亂用也只會導致失衡的臟腑、紊亂的免疫，應慎之。

陳忠淵 小檔案

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 中醫部內科 主治醫師

「幫我提升免疫力」這是中醫門診很常出現的主訴。尤其在面對新冠疫情、放化療的副作用時，許多人都期待藉著提高免疫力能多一層保障，因此人參、黃耆、冬蟲夏草等中藥常被認為多多益善。然而這種觀念實際上並不完全正確。中醫傳統以陰陽五行比喻人體運行的機制，並強調陰陽平衡的架構下才能維持健康的狀態，因此以補陽氣藥物提升免

學名：Ribociclib
商品名：Kisqali
中文名：擊癌利

● 作用

是細胞週期蛋白依賴機酶（CDK）4和6的抑制劑，因這些激酶與D型細胞週期蛋白結合後就會受到活化，並擔任訊息傳遞路徑的重要角色。Ribociclib可讓細胞週期停滯、減少乳癌細胞株的增生。

● 適應症

與芳香環轉化酶抑制劑併用，可作為治療荷爾蒙受體陽性、第二型人類表皮生長因子受體陰性、局部晚期或轉移性乳癌停經後婦女之初始內分泌治療。

● 給藥途徑

口服錠劑。

● 副作用

白血球減少、感染、口腔炎、噁心、食慾減低、腹瀉嘔吐、便秘、頭痛、四肢疼痛、肝功能檢驗結果異常、疲憊、頭髮減少、皮疹、皮膚搔癢。

● 健保給付條件

- 做為停經後乳癌婦女發生遠端轉移後之全身性藥物治療，須完全符合以下條件：
 - 荷爾蒙接受體為強陽性：ER或PR >30%。
 - HER-2檢測為陰性。
 - 經完整疾病評估後未出現器官轉移危急症狀（visceral crisis）且無中樞神經系統（CNS）轉移。
 - 骨轉移不可為唯一轉移部位。
 - 病患目前未接受卵巢功能抑制治療（包含GnRH analogue等）且滿足下列條件之一：I.年齡滿55歲。II.曾接受雙側卵巢切除術。III.FSH及estradiol血液檢測值在停經後數值範圍內。
- 經事前審查核准後使用，核准後每24週須檢附療效

評估資料再次申請，若疾病惡化即必須停止使用，且後續不得再申請使用本類藥品。

- 使用限制：ribociclib 每日最多處方3粒。
- 若先前使用everolimus無效後，不得再申請本類藥品。

● 注意事項

- 如有心臟疾病、肝臟疾病、對藥物過敏及正在服用的藥物與保健食品，請先告知醫師；開始服用藥物後需按時回門診追蹤進行檢查及檢驗。
- 須整顆吞服，不可咀嚼、壓碎或剝開錠劑；服藥後如有嘔吐或錯過一劑，當天不需補服另一劑，根據正常服藥時間服用下一劑；避免食用或合併服用石榴、石榴汁、葡萄柚及葡萄柚汁。
- 治療期間容易感染，需避免接觸感冒或其他傳染病之病人，及盡量避免到人群眾多的地方。
- 具有生育能力的女性在治療前需進行懷孕檢測；有生育能力的女性在治療期間及使用最後一劑治療後至少三週內，必須使用有效的避孕措施；治療期間及使用最後一劑治療後至少三週內不可哺乳。

線上紀錄小工具推廣 讓我們助您治療不卡關！

文／高雄希望小站

網路賦予每個人更寬闊的自由，也克服因距離而造成的知識貧乏。在幾乎每個人都擁有智慧型手機、生活裡每件事都與網路脫不了關係的環境下，碰到任何疾病問題，Google與臉書往往成為病友尋找答案的平台。但網路的眾聲喧嘩，卻同時為病人或家屬帶來更大的焦慮。

小站一線服務人員敏銳地感受到了網路所帶來的兩面刃效應，因此高雄小站在今年規劃了「疾病資訊線上小工具教學推廣」。踏入醫院，向病友與家屬宣導如何使用社群媒介、邀請他們參與基金會線上課程，提供他們正確的治療與照護資訊；在病床旁，一對一指導病友使用基金會的數位工具，如希望護照、乳癌攻略等，幫助他們汲取治療新知、學習在紀錄療程與副作用時觀察自己的體況，學會自我照護，並於看診時能將自己的狀況如實反饋，更精準地與醫師討論治療規劃。

當病友給了我們良好反饋之餘，我們也感受到了這個活動的價值，歡迎您掃描QR cord，讓我們實踐陪伴您一起照顧自己的信念！



希望護照 APP



■ 病友認為希望護照非常有幫助，請小站工作人員教導操作，期待能更了解自己照護。



■ 小站工作人員於門診等候區宣導希望護照與如何操作線上課程使用。



■ 家屬希望多了解工具使用方式，在陪同病友回診時，能與醫師充分討論病友狀況。

希望樂活

探索 · 學習 · 感恩之旅

文 / Ms. Alice

在最好的季節前往芝加哥，無論是步行或單騎，有享受不盡的密西根湖畔與綠水藍天和風下的舒暢；芝加哥河岸幢幢世界知名建築物，看見城市規劃的重要及建築本身歷史與實用下的和諧；菲爾德博物館 (Field Museum) 及緊鄰的海洋館 (Shedd Aquarium)，開拓了海底世界相關的視野，因此由衷地向三位女士致敬：一為發現至今最多的恐龍化石SUE—以發現者Sue Hendrickson命名—為恐龍世代與演進的過程提供了更多的證據；二為1930年代遠赴中國，為了完成先夫尋找貓熊遺願的Ruth Harkness女士，帶回了第一隻來到美國的貓熊SULIN，使美國人得以對這奇特物種有了粗淺的認識；三為設計市中心ST. Regis大樓的Jeanne Gang女士，這棟內外皆美麗優雅的建築，是世界女性設計師的最高建築，我具體致敬的方式就是前往剛開幕的MIRU用餐，飽覽河景之際，深感這三週以來觀察到的、學習到的種種，飽滿富足，心中的

喜悅感恩，源源不絕安安靜靜地瀰流於心。

年輕時期閱讀的小說中常見西南聯大，屬於那個大時代的故事打動了、激勵了多少青春正盛飛揚的心。然而海峽兩岸的隔離，終究只能在文字中相識，沒有料到，由於兒子進芝大直博有機緣接觸到當代南開、清華、北大一群能讀能玩有禮的精英們及精英們的父母，不僅飽食暢談，還提升了我的文學素養，在空中認識了葉嘉瑩先生 (彰顯了我的貧學)，是我這回顧30年前芝加哥之旅，竟在返台當天有這意外且豐盛的收穫，必須謝謝熱騰騰的羅韜堃博士的精心安排與邀請。

30年的教職生涯是我喜歡與年輕人交流與學習的基石，但是此次添加了歷史的連結。由於西南聯大在抗戰時期不僅克服萬難不間斷年輕學子的學習，更見當時師生一家人的高貴情操，與當時如楊振寧在日軍轟炸下書不離手的勤學畫面，歷歷在目，時時隱隱的

激勵著我這普通人：時時學習，成為一個更好的人，給我可給的、回饋社會、堅持同行共好的信念。

一路的好運還不只如此，返台前兩天現場觀賞到了81歲穆蒂 (Riccardo Muti) 領軍的芝加哥管弦樂團的演出，弦樂之乾淨細膩，定音鼓的澎湃，非親臨其境無法感受那音符跳動下的張力，終場10分鐘觀眾的起立鼓掌，不僅是對樂團及指揮的頌讚，也顯示出愛樂的風氣，這如沐春風的舒暢，自然亦收藏在我心的花園。

為此行獻上無盡感恩：處處皆可為家的新認知，時時皆有人生意外美好的可能，人人皆有因時因地發揮無限潛能的機會。30年後不僅與芝加哥無縫接軌，也因停留的時間較長，而有了更深的認識與聯結，待兒子完成博士學位之際，必將再返，有太多我可探訪之人，探索之景，與探究之境。設定目標，是一種自求的幸福，我是這麼認定且實踐的。你呢？

Ms. Alice 小檔案

淋巴癌癌友 / 第一季 Podcast 「HOPE WE TALK」主持人

希望情報

關於我和情緒的多重宇宙～2023年種子營

文 / 基金會暑期實習生

癌症對子女情緒的影響廣泛，尤其父母罹癌對子女的衝擊非常大。許多癌友家庭的子女除了擔心和照顧罹癌家人外，還需要一邊焦頭爛額於課業及打工，不斷地角色切換及衝突，使他們疲憊不堪。為了避免父母擔心或影響父母的情緒，他們可能隱藏或淡化自己的情緒感受，長此以往更可能壓垮身心。

基金會於2010年起辦理「癌友家庭大專子女獎助學金」，在此專為獲獎助學金的子女舉辦的種子營，除了幫助家庭中有罹癌父母、且有經濟需求的大專院校學生減輕讀書負擔，同時也傳遞癌症正確知識、釐清迷思、協助探索情緒樣貌，並學習覺察情緒、自我照顧技巧等。

找尋你的宇宙共振頻率

破冰活動中，每一輪的尋找都是一次刺激和有趣的挑戰，可以是彼此的一個對視、一抹微笑開啟，表現出每人特別的非語言交流。同時，現場歡樂的氛圍，促進了彼此之間的瞭解和交流，不論害羞、活潑，抑或者沉靜的同學，都展現出自身獨特的想法及魅力。

它的天文特徵

護理師讓同學們觀看基金會 Youtube 頻道《癌症 HOLD 得住》節目上的癌症迷思問題，並在海報上寫下所看見的癌症知識，再輪流小組分享、澄清。癌症迷思的活動也勾起了許多同學濃厚的好奇心，紛紛專注地討論及寫下影片重點。有同學甚至在護理師澄清

迷思後，依舊興致勃勃地問了幾個縈繞心頭的疑問。這種互動的方式除了有益促進同學們於癌症有更全面的認知及認識，也使他們明白了罹癌家人的真實情況，可以更好可地幫助、支持和理解身邊的癌症家人。

心際旅程

在團體活動中，同學們能夠分享彼此的困難和煎熬，讓我們聽見了他們與罹癌家人的回憶和衝擊感受。癌友家庭子女經歷了癌症治療的波折，壓抑自己的情緒，長期累積了各種情緒。然而在這個同路人的團體中，他們可以表達和整理自己的感受，找到共鳴和支持。

腦洞大開的情緒多重宇宙

在光譜線和塗鴉畫活動中，同學們能夠表達自己的情緒和想法。他們找到屬於自己最舒適和真實的位置，重新創造自己想要的人生。這些活動讓他們明白，即使家人罹癌，人生仍然可以改造成自己想要的樣子。

種子營讓有相同頻率的同路人聚集在一起，他們能互相理解、支持和面對癌症帶來的困難。這是他們成長的養分，也能幫助他們學習應對癌症的能力。



希望看板

HOPE PODCAST

癌後心理很有事，陪伴您的心理事！

自節目開播以來，收到許多聽眾的留言，除了有抒發自己的情緒，也有給予節目的肯定！

奇奇說：「從開刀完到現在，我一直處於憂鬱，不管我怎麼對自己喊話，要自己加油，但是還是很恐慌，不知道該怎麼辦？」

阿光說：「罹癌後一直有負面想法，還好有這個節目的陪伴。例如：面對害怕、疲憊...等，都是我需要的主題！我感受到被傾聽、被撫慰，有這個頻道真好！」

罹癌後，心裡總感覺悶悶的，不知道該怎麼辦...？

讓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來解你心理的結！

如果您願意，歡迎E-mail至我們的信箱，與我們分享您遇到的《癌後心理事》，將有機會製作成節目主題，在空中一起聊聊喔！

E-mail : pr@ecancer.org.tw

◎每周三中午更新集數



掃碼收聽

《我們這一家》~2023年癌友家庭親子營

文/台中希望小站



中壯年罹癌人口攀升與現代家庭結構改變，癌友及家庭成員都經歷因罹癌造成的新角色分工及家庭任務，包括部分未成年子女必須學習因應父母罹癌的生活衝擊，以及小家庭所衍生的照顧人力等問題。基金會推行癌友家庭服務方案，其中以營隊的方式，將服務延展至家庭內的未成年子女，期待透過活動的接觸，照顧到家裡的每個成員。

親子營辦理邁入第16年，今年以「癌後重建一家」為發想，主題為「我們這一家」。當癌症這個壞東西闖入我們家時，該如何是好？基金會社工透過情境遊戲、運用藝術創作，引導孩子與家長表達對癌症的想法，覺察面對癌症或家人時自己的情緒反應。特別的是在2天1夜的營隊中，還能認識其他癌友家庭，交流生命經驗，分享彼此的看見！

曾參與親子營的癌友珍珍分享：「這段癌症治療的日子，在家面對孩子、面對先生，有很多想法我是說不出口的，日子是一天一天過，但情緒就是悶在心裡。終於在親子營裡，有機會聽見孩子對癌症的想法，也讓我長出勇氣，好好地跟孩子說『謝謝寶貝，是你送給我勇氣與希望』；也終於有機會跟老公說出這段不容易的日子，謝謝有他的陪伴與堅持，愛你！」

◎活動詳情請見下方資訊，歡迎對親子營好奇的您來電洽詢！

2023年癌友家庭親子營

免費諮詢專線 0809-010-580

中區	9/2 - 9/3	西湖渡假村 (苗栗縣三義鄉西湖11號)
		諮詢專線：04-2305-5731 分機 511 吳佳霖社工
南區	9/9 - 9/10	義大天悅飯店 (高雄市大樹區義大八街100號)
		諮詢專線：07-581-0661 分機 711 蔣均珊社工
北區	9/16 - 9/17	大板根森林溫泉酒店 (新北市三峽區插角里插角79號)
		諮詢專線：02-3322-6286 分機 213 陳秋鳳社工

- 對象：癌友、伴侶及其子女，且至少一名子女的年齡介於國小至未滿18歲的階段，親子共同參與營隊。
- 營隊地點：請依您居住的區域選擇親子營。
- 費用：屬於公益活動，免支付活動費；請於錄取後繳交保證金\$500/戶，全程參與後退還保證金，謝謝您珍惜這份社會資源。(檢附中、低收入戶證明的家庭免付保證金)
- 線上報名：掃描 QR Code



癌後新生活 從運動開始 透過規律運動改善生活品質



癌友運動專班

課程特色：

- 首期免費 (12堂課)
- 了解癌症的專業教練
- 循序漸進的有效訓練



顧身體



找資源



顧心靈



放輕鬆



挺家屬



保權益

「研究已證實，長期規律的運動，可以降低復發風險，改善身心健康，提高生活機能及生活品質。」因此，基金會正推廣「癌後健康體能康復計畫」，與了解癌症的專業教練合作，首期課程免費，並透過循序漸進的訓練方式，期望幫助癌友們從0到1跨出第一步，一起正確又安全的運動，邁向癌後新生活！

基金會在台北、高雄、台中開辦「癌友運動專班」，參加專班的學員超過7成表示因為運動課程培養了持續運動的好習慣，超過8成認為自己的體力變好了，另外也有癌友因為運動課程而找到適合自己的運動、減少疲倦感、緩解疼痛、改善睡眠品質、減輕體重，整體的生活品質都有改善。

★持續追蹤「台灣癌症資源網」，掌握「癌友運動專班」活動訊息唷！



台灣癌症資源網 為您領航癌後新生活



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



「台灣癌症資源網」集結全台各地的醫院與社區單位資源，提供六大生活需求（顧身體、找資源、顧心靈、放輕鬆、挺家屬、保權益）的內容，包含知識文章、活動訊息、服務及補助項目。

也可以透過個人化推薦功能，輸入癌別、年齡、罹癌治療階段及居住地，精準篩選符合您需求的資訊與資源，為您領航癌後新生活。

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。馬上註冊會員，體驗專屬服務吧！

2023年8月~2023年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16日 (週三)下午	喪親追思會 地點：台北希望小站	9月22日 (週五)下午	社會福利與財務規劃 地點：恩主公醫院	9月12日 (週二)中午	美麗從頭開始 PART2 地點：臉書直播
9/1~10/27 (每週五)下午	希望樂活學苑 - 瑜珈班 地點：台北希望小站	9/16~9/17 (週六~週日)	親子營 地點：大板根森林溫泉酒店	10月12日 (週四)中午	治療到底要花多少錢? 地點：臉書直播
9/5~12/26 (每週二)下午	希望樂活學苑 - 初階烏克麗麗 地點：台北希望小站	10月21日 (週六)下午	疼痛講座暨病友交流 地點：台北希望小站	10月20日 (週五)下午	中醫與芳療 地點：中山附醫
9/7~10/26 (每週四)上午	希望樂活學苑 - 肚皮舞班 地點：台北希望小站	台中希望小站		高雄希望小站	
9/7~10/26 (每週四)下午	希望樂活學苑 - 瑜珈班 地點：台北希望小站	8月22日 (週二)中午	治療中皮膚照護 地點：臉書直播	8月17日 (週四)上午	乳癌治療新紀元 地點：義大醫院
		9/2~9/3 (週六~週日)	親子營 地點：西湖渡假村	8月25日 (週五)上午	我想好好陪著你 - 關於家屬如何陪伴與溝通的那件事 地點：高雄希望小站
				9/9~9/10 (週六~週日)	親子營 地點：義大天悅飯店
				10月12日 (週四)下午	珍姊妹病友會 地點：高雄希望小站
				10月21日 (週六)上午	中高齡癌友線上課程3C操作教學 地點：安南醫院
				11月10日 (週五)下午	美麗守護班 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



希望有愛



首望相助
希望從頭開始

邀您「首」護癌友的信心美麗



「戴上假髮，我感覺自己不像個病人！戴上假髮，我才知道原來我也可以這麼美！」

面對癌症，掉髮所造成外觀的改變，常令癌友焦慮、不安、沮喪，失去自信，有的癌友因無法適應，甚至會萌生中斷或放棄治療的意念。

這頂假髮很重要！

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。對初次罹癌、復發或是不得不持續治療的病友來說，「假髮」很重要，尤其是女性癌友或是需要出席正式場合的癌友；而除了「假髮租借」服務外，在希望小站的康復

用品室中，我們更提供癌友剃髮服務，以及所有治療造成的副作用，可緩解或支援的康復用品服務。希望讓病友一站式的在溫暖且舒適的環境中，得到照顧且被同理，最後自信與美麗的走出服務中心大門！

這不是一件容易的事 假髮製作盼你助

要完成一頂假髮不容易，從募集頭髮、資金開始，到頭髮的保存，送到廠商進行洗淨、消毒、曬乾、篩選、編髮、造型到最後提供癌友租借。每頂平均需要6-8束頭髮、3,500元製作費以及最少2個月的製作期！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，本會每年都在與時間賽跑，募集需要的髮束與假髮製作經費，所以盼各界捐款支持，讓一束束捐髮都能變成假髮，讓您的愛心陪伴癌友走過辛苦治療路。



線上捐款



下載愛心
回覆單

單筆捐款\$3,500或
定期定額\$600以上（持續半年以上）

贈送 AROMASE 艾瑪絲
首護癌友全身呵護組乙組
（限量250組，送完為止）



艾瑪絲 5α 捷利爾
洗髮沐浴露 3in1 260ml

艾瑪絲 5α 捷利爾
頭皮淨化液 80ml

助癌友 愛心捐款選 7-ELEVEN®

在面對癌症治療的過程中，許多人可能會因為治療的副作用而導致體力下滑無法工作，或是沒有獲得合適的衛教資訊，導致治療進度延緩讓治療路上遇到重重難關，也因此有許多癌友在面對經濟及身心壓力時選擇中斷或放棄治療！

罹癌非終點，但向前走不簡單！為幫助癌友積極治療，增加康復機會，基金會盼透過資訊、支持與資源的介入，助其逆轉抗癌人生，歡迎您多加利用 7-ELEVEN 的「ibon 便利生活站」及「OPEN POINT APP」捐款，讓您的愛心全數陪伴癌友一同走過治療！

● ibon 便利生活站捐款流程

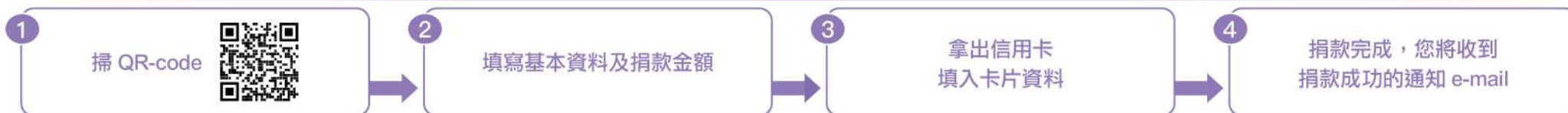
點選左上「儲值/繳費」區塊→慈善捐款→健康關懷類→癌症希望基金會→輸入捐款人、收據資料及捐款金額→到櫃台繳費即完成捐款

● OPEN POINT APP 捐款流程

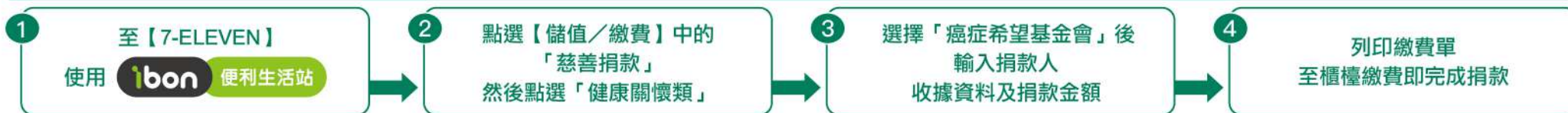
APP首頁下方點選「服務」→愛心公益→線上捐款→健康關懷類→癌症希望基金會→立即捐款→選擇或自行輸入捐款金額→選擇付款方式→輸入捐款人、收據資料→完成捐款

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！！

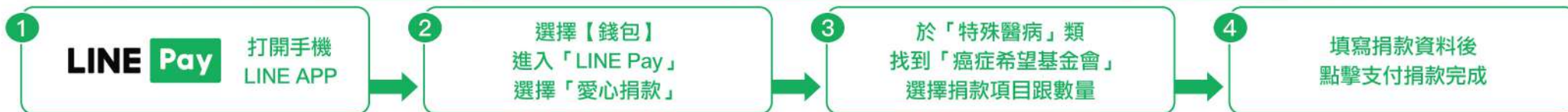
線上信用卡捐款



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



【讓愛不因詐而中斷】

- ◎ 近日基金會接獲不肖人士以本會名義進行詐騙，提醒您：接到可疑來電時，「勿」提供個資、「勿」操作ATM及數位銀行、「勿」直接回電，「請」求證撥打165反詐騙專線或主動來電癌症希望基金會！
- ◎ 每位捐款人都是與基金會共同守護癌友最大的力量，齊心讓愛延續抵抗詐騙。

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。