



罹癌，該如何離癌？

What to do if you have cancer?

實習單位：癌症希望基金會－教育宣導部

實習學生：吳宇祥／指導老師：程蘊菁／實習單位指導：黃心又 副組長

前言

現今癌症已成為全球文明病，在台灣，每4分31秒就有1人得到癌症。隨著醫療進步，癌症病友存活期得以延長，癌症病友活得久、活得好是「癌症希望基金會」重大的使命與責任。

參考文獻：<https://reurl.cc/q11zzq>

HOPE簡介

2002年，由一群專業的醫師、護士、癌症病友及家屬，憑著一股為癌友家庭服務的信念，以「希望」為名而創立。癌症希望基金會在台北、台中、高雄設置「希望小站」，結合癌症教育宣導以提升癌友家庭生活品質，讓癌友們在抗癌的路上充滿希望。



實習內容

療癒書

《與情緒相伴的新生活提案》是癌症希望基金會推出的一本書，看完這本書讓我對情緒有了進一步的認識，實習期間負責這本書的推廣，書中提供了簡單的小練習讓你拿回情緒的主動權，是一本非常適合休閒看的一本書，推薦給大家！

國際新聞

主要會關注一些國際上的癌症相關新聞，不僅需要大量閱讀國際新聞，還需要發想如何將國際新聞傳達給民眾。

癌後幸福

這個專案是將癌友是否能夠有親密行為的介紹影片撰寫成新聞稿，這是一個非常特別的專案，兩性的議題在一般民眾就較為敏感，癌症病友更是避而遠之，目前我撰寫的文章在許多新聞平台都有上架，也達成了實習的一個小小成就。

網站設計整理

癌症希望基金會的資源很充足，加上官網是舊版的網站設計，官網沒辦法負荷龐大的資訊，實習期間遇到官網要改版，研究了許多國內外優良的官網設計。

攝護腺癌懶人包

隨著科技日新月異，懶人包逐漸成為現代人接受訊息的重要工具，如何利用懶人包將癌症的知識簡單、清楚地傳達給大眾是本次專案學習的一大重點。

FB粉專文案發想

每日大量閱讀癌症相關文章，選擇適合的文章並發想文案，最終上傳FB，將衛教知識傳達給病友及民眾。

協助Hope衛教工具規劃

Hope為了癌症病友設計了許多衛教工具，如：癌症衛教手冊、希望護照、肺癌攻略、抗癌攻略、希望廚房等，實習期間，協助基金會讓這些衛教工具不斷地更新、改善，目的只是為了讓癌症病友能夠在抗癌的路上充滿希望。

其他專案規劃

其他專案如Podcast、肺癌照護懶人包等，從中學到了如何撰寫新聞稿、懶人包介紹新聞稿、Podcast如何推廣。

成果掃這裡



實習活動

Facebook台灣青年領袖大師課：癌呀愛呀希望小學堂 非營利組織工作坊

Facebook是許多組織、公司會用到的社群軟體，這次活動是為了非營利組織而設計，活動中分享了FB的進階使用功能、FB的演算法等，除此之外，對於如何撰寫吸睛的FB文案也簡短扼要的提出重點。

藉由暑期營隊活動，幫助國小階段的癌友子女們認識癌症，除了緩解孩子們因父母罹癌的焦慮情緒之外，還讓他們了解如何能夠為父母分憂解勞。



實習心得

這六周的實習中，癌症希望基金會安排了許多專案，實習期間，收穫最多的是癌症相關知識和不同的衛教宣傳方式，之前擔任系上服務隊衛教組小組長，對於衛教宣傳總會有一些無力感，尤其是實際去行動之後，更有深刻的體會。實習期間最難忘的一件事是和實習同仁一起開會的時候，工作的氣氛非常融洽，不會充滿著緊張的氣氛。大家也不會因為我是實習生就忽視我的想法或看法，彼此都會適時的給很好的回饋。對我來說，是一個很珍貴的禮物！



致謝

最後，要特別感謝我的指導老師和實習督導。在實習期間，蘊菁老師和心又副組長每周除了抽空用心地填寫實習日誌給我良好的回饋之外，也會不時地關心我有沒有不適應的地方，海報的設計、內容，蘊菁老師也提供了我許多建議，讓我能夠更有目標的去精進和改善。