

● 行動工具組



世界癌症日
二月四號

無獨有偶，
有你有我

如何將小小行動轉
化為大大影響

WORLD Cancer DAY.ORG

#UNITEDBYUNIQUE

如果可以改寫癌症照護，會是如何？如果癌症照護能夠包容人們的差異，確保每個人的真實情況都能被看見並獲得所需的照護，會不會更好？這種思維將能改變醫療系統和眾人的生活，讓一切變得更好。



以人為本的醫療服務是更人性化也更加有效的方式，但發展仍然困難重重。要克服這些障礙，我們需要豐富的知識、努力的工作和堅定不移的奉獻精神。我們需要您。

我們的需求各異，追求目標堅定不移。在整個世界癌症日活動中，我們會經常聽到這句話。「無獨有偶，有你有我」代表每個人都有獨特的需求、獨特的視角和獨特的故事，但與癌症相關的人們都團結在一個共同的目標之下，那就是降低癌症負擔、看到癌症成功獲得治療，以及讓患者享有更好的生活。



本行動工具組將為您提供行動、資源和想法，助您大顯身手。

2月4日，您將與我們一起重新發想癌症照護的可能。

#UNITEDBYUNIQUE
#WORLDNCANCERDAY



癌症是世界上最主要的死亡原因之一。幾乎每個人都認識曾經、現在或將會受到癌症直接影響的人。



提高意識、加強預防、更有效的治療和照護都可以挽救生命。然而，癌症負擔仍在繼續加重。專家預測，如果我們不採取行動，到了 2040 年，新增癌症病例將超過 3000 萬例

每五個人中就有一人會在一生當中罹患癌症

每 9 名男性和每 12 名女性中分別有 1 人死於癌症

2022 年，新增癌症病例約 2000 萬例

在同一時期，癌症奪走了 970 萬人的生命

癌症治療費用每年造成的經濟影響超過 1 兆美元

前往 [WHO.INT](https://www.who.int) 瞭解癌症真相



2025 至 2027 年活動主題

為了應對癌症帶來的挑戰，我們必須匯集所有資源，為社群注入活力，並採取行動消除以人為本的照護所面臨的障礙。

從 2025 年到 2027 年，我們將於「世界癌症日」的「無獨有偶，有你有我」活動主題之下團結在一起。這項活動的宗旨是認證多元性：每個人都有獨特的需求、獨特的視角和獨特的故事，儘管我們之間存在差異，但我們會團結一致，共同致力於降低全球癌症負擔，為所有人提供高品質的癌症照護。

我們將在全球共同倡導以人為本的癌症照護，我們的努力將因最有力的工具進一步獲得強化：那就是您的獨特故事。



活動路線圖

「無獨有偶，有你有我」活動將探索以人為本的照護本身不同的層面，以及帶來改變的新方法。該活動將頌揚我們的獨特需求和觀點，同時讓我們攜手實現彼此的共同目標。每個人都可以發揮重要作用：患者、親人、照護人員、朋友、鄰居、從業人員、研究人員、倡導者和盟友。這個運動提供了一個從您開始的三年計畫路線圖



2025 年 傾聽您的故事

分享您在癌症和癌症照護方面的獨特經歷。我們將共同證明，每個人的癌症故事絕不相同，每個人都應該獲得能滿足其獨特需求的照護。



2026 年 您的故事將改變想法

我們將在 2026 年延續 2025 年的成果，著重探討為實現以人為本的照護需要做出哪些改變。



2027 年 您的故事將推動行動

在看見問題並了解差距之後，活動的第三年——也是最後一年——將專注於採取行動。我們希望把真實的個人故事轉化為有力量的倡議，呼籲更有同理心、更包容的癌症照護。



問題是什麼？

越來越多人受到癌症影響。僅在2022年，就有2,000萬人被診斷。對許多人而言，癌症成為一種長期狀態，與其他身心健康問題及社會因素交織，需要複雜且持續的照護。

癌症會影響生活的許多面向，包括工作、財務與家庭責任、關係，以及身體、性與情緒健康。影響往往不只在患者身上，也波及照護者、家庭與整個社區。

隨著受癌症影響的人越來越多，服務必須更容易取得、更合適，並依照個人與族群的需求進行調整。



什麼是以人為本的 照護？

以人為本的照護是指圍繞「人」而非圍繞「疾病」來重新定位醫療服務。此思維承認每個人都是獨一無二的，重視他們的生活經歷，並賦予他們積極參與決策過程的權利。過程中不僅讓個人參與，也讓家庭和更廣泛的社群參與到臨床環境中：這種方法可以提高健康知識和癌症預防。

此照護方法行之有效。以人為本的照護促進了公平和包容性，提高了照護品質和滿意度，並在改善預防和治療效果的同時，促進了個人與醫護人員之間更加互信的關係。



瞭解以人為本癌症照護的益處，請前往
[BIT.LY/3NPJPDU](https://bit.ly/3NPJPDU)



這名稱有什麼意義？

所以是「**以人為本**」、「**以人為中心**」
還是「**以患者為主的照護**」？

這些詞語密切相關，但又不完全相同。



以患者為主的照護著重於將個人當成醫療系統中的患者看待



以人為中心的照護則全面考慮個人，並擴及其生活的較大範圍層面。



以人為本的照護則更加關注整體人口或社群的健康和福祉，旨在改善醫療照護系統，讓所有人都能享受到醫療照護服務。

主要障礙

以人為本的癌症照護行之有效，那為什麼尚未成為各地醫療系統的一部分呢？



這其中存在一些障礙，包括：

- 缺乏政治決心來倡導、實施和資助以人為本照護
- 財力和人力資源不足，尤其在中低收入國家
- 關於以人為本照護以及如何妥善實施的教育不足
- 醫療服務提供者抵制改變，阻礙了以人為本模式所需的思維轉變

為了克服這些挑戰，我們必須建立意識、改變觀念、大力倡導以人為本的照護，讓每個人——癌症患者、他們的社交圈和社群，以及醫護從業人員——都能體驗到以人為本照護的益處。

我們如何實現以人為本的照護？

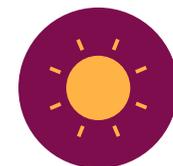
要實現以人為本的癌症照護，需要深層且多面向的轉變。這些具體措施能帶來真正的改變。



原則一：
與個人和社區共同參與



原則二：
重新定位照護模式



原則三：
治理中的公平、包容與透明



原則四：
為癌症照護改革打造有利的環境



 閱讀更多
WORLDANCERDAY.ORG/THE-CAMPAIGN

採取行動



採取行動： 從小事做起

每個人都有自己的起點。無論您是何種身分、擁有多少資源，您都可以做一些事情，幫助全世界實現以人為本的癌症照護。

一切從瞭解開始。您瞭解的越多，就越能傳播資訊，並與您最親近的人溝通，讓他們知道對不同癌症照護模式的需求。花時間瞭解更多有關癌症的知識，以及以人為本照護的益處。



找出您可以採取行動的方法
[BIT.LY/4ELSJOQ](https://bit.ly/4ELSJOQ)



2026 年世界癌症日:行動工具組



● 分享你的故事

你的故事有力量。

沒有誰比親身經歷的人更了解癌症照護。無論你是患者、照護者、家人、朋友或倡議者——你的故事都很重要。你知道什麼有效、什麼無效，以及什麼真正能帶來改變。

因此，我們提出了一些簡單的問題，邀請來自世界各地的聲音。我想知道，在不同的人、文化、社區與情境中，癌症照護真正是什麼樣的感受。

你的故事可以帶來資訊、力量和啟發。

每一段癌症經歷都是獨特的。但匯聚起來，它們能創造更大的力量。故事可以改變對話、揭露不足，並推動癌症照護變得更有溫度、更以人為本。



現在就前往

WORLD CancerDay.org/share-your-story

分享您的故事



採取行動： 接下來的步驟



有影響力的行動不必太複雜。 這裡有 6 種簡單的方式可以改變現狀：



在社群媒體上分享這個訊息，並邀請你的社群一起參與——同事、朋友、家人與追蹤者——推動以人為本的癌症照護。別忘了使用標籤 [#UnitedByUnique](#) 和 [#WorldCancerDay](#)。前往網站下載資源與宣傳素材。



加入行動，查詢您附近正在舉行的「世界癌症日」活動，並報名參加或成為志願者。前往 worldcancerday.org/map-activities 查看地圖。

與我們的翻譯志工一起翻譯素材，大家會盡可能幫助更多人獲得「世界癌症日」活動資源。請發送電子郵件至 hello@worldcancerday.org。



在社交媒體上或面對面參與 **Upside Down Challenge (顛倒挑戰)**。前往 worldcancerday.org/upside-down-challenge 獲取一些靈感。

點亮世界：聯繫 hello@worldcancerday.org，瞭解有關在「世界癌症日」點亮重要地標、紀念碑或建築的更多資訊。



直接為「世界癌症日」捐款，幫助我們為全球帶來真正的改變。立即透過 worldcancerday.org/donate 捐款



活動素材： 讓您輕鬆起步的工具

使用我們的海報.....

透過展示和分發免費的多語言版本「世界癌症日」海報，提高大眾對癌症的認識。這些素材是您根據「世界癌症日」展開活動的良好起步

worldcancerday.org/materials

.....或自行創作

創作自訂海報，在海報上印出您獨有的「無獨有偶，有你有我」資訊和照片，為「世界癌症日」留下您的個人印記。創造、自訂、下載並直接在社交媒體上分享您的海報。

worldcancerday.org/custom-poster

操作指南

不知道該從哪裡開始？我們的操作指南頁面包含大量實用的提示、技巧和竅門，幫助您在「世界癌症日」採取行動。整個豐富的資源涵蓋社交媒體、宣傳、活動企劃、對談和募款等主題。

bit.ly/4haa8ls

資訊圖表

透過醒目又詳盡的資訊圖表，宣傳並幫助您的社群瞭解以人為本的照護

bit.ly/4dO8p2w

標誌文件和設計稿

您可以在所有「世界癌症日」素材中免費使用「世界癌症日」和活動主題標誌。現成的設計稿將讓您更輕鬆地傳播資訊。

bit.ly/3YfLkzM

概況介紹

透過我們內容豐富的概況介紹，瞭解事實真相並探討癌症一些最關鍵的問題。

bit.ly/4fdYC77



前往 WORLDNCANCERDAY.ORG/MATERIALS
下載所有資源



2026 年世界癌症日：行動工具組



採取行動： 今天就動起來

有很多方法可以改變您所在社群和全球的現狀，不必等到 2 月 4 日就可以隨時開始行動。以下是幾種產生影響的途徑：



倡導政策變革

遊說您的領導者！許多當地和地區的決策者都設有辦公室，您可以直接聯繫對方，表達您的關切。您可以用個人名義直接打電話或寫信給您的代表，確保他們知道以人為本的癌症照護是多麼重要。您甚至可以自己建立一份強而有力的行動呼籲或公開信，並邀請其他人簽署。



志願貢獻您的時間

尋找您所在地區的社群組織，或在當地醫院或癌症協會尋找志願服務機會。這不僅能改變人們的生活，也是與志同道合者建立聯繫的好方法，這將有助於日後更有效地展開基層工作。



團結您的社群

人多力量大。主辦社群研討會、咖啡時間資訊交流會或線上研討會，專注討論以人為本的照護，在教育人們的同時讓大家對這項志業產生興趣。



發揮創意

利用您個人故事的力量，尋找新的方法，讓人們瞭解癌症患者及其親友家屬的親身經歷。與您的人脈分享您的親身經歷，並鼓勵對方也這樣做。也許您會因此激勵其他人將自己的觀點和獨特故事加入到我們的「無獨有偶，有你有我」活動中，使我們每個人的努力事半功倍。



無論您決定如何做，請務必在「世界癌症日」活動地圖
WORLD Cancer DAY.ORG/MAP-ACTIVITIES 上登記您的活動。



獲得啟發： UICC 成員如何 採取行動

需要靈感嗎？從教育活動到有趣的體育挑戰和徒步募款，多年來，「世界癌症日」的行動一直以多種迷人而有趣的形式呈現。這些只是眼前偉大工作中的一小部分。

迦納的小組討論.....
巴基斯坦的自行車騎行.....
匈牙利的慈善瑜伽.....
澳大利亞「世界癌症日」的一首新歌.....
巴林的尊巴舞課程.....
阿根廷的免費乳房 X 光檢查.....
尼泊爾的宣傳集會.....
厄瓜多的時尚募款活動.....
英國的人脈交流活動.....

您可以透過多種方式參與活動，發出自己的聲音。



請前往 [BIT.LY/4EHNvIV](https://bit.ly/4EHNvIV) 瞭解更多有關「世界癌症日」活動的資訊



需要更多想法？

想找更多關於以人為本癌症照護行動的靈感？想瞭解「世界癌症日」的最新消息？

請前往 WORLD Cancer DAY.ORG、關注我們的社交媒體頻道，並透過 BIT.LY/4HAKGEI 加入我們的電子郵件名單。



WORLD Cancer DAY



@WORLD Cancer DAY



@WORLD Cancer DAY



WORLD Cancer DAY_OFFICIAL



@UICC



2026 年世界癌症日：行動工具組

感謝您 支持「世界癌症日」

VISIONARY PARTNERS

abbvie



FUJIFILM

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



GROWTH PARTNERS

AMGEN



ONO ONO PHARMA

sanofi

UICC

世界癌症日是國際癌症控制聯盟 (Union for International Cancer Control) 的一項倡議。

獲取更多資訊和最新消息 - 請在
worldcancerday.org 註冊訂閱我們的通訊。

有問題嗎? 發電子郵件給我們
hello@worldcancerday.org



無獨有偶，
有你有我。