



財團法人台灣癌症基金會
2019.03

NO.78

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

「食道癌」奪命快速？
不易早期發現是主因

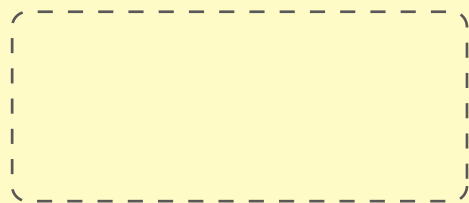
【癌友專欄】

雙標靶藥救命竟被拒賠
用這個方式讓保戶拿回百萬理賠金

【健康園地】

癌友體適能～請你跟我這樣做
春暖花開來野餐 第一次野餐就上手

卵巢癌
婦女隱形殺手
發生原因&預防之道



- 無法投遞請退回
- 中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄



台北郵局許可證
台北字第1382號

1799 愛隨手

隨手出示1799條碼或直接口述1799
將電子發票捐贈給台灣癌症基金會
幫助弱勢癌友邁向康復



台灣癌症基金會：1799



關 愛

培 育

夢 想

躍 起 向 上 的 力 量



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION

勇源教育發展基金會於 2000 年正式成立，初期主要鼓勵國內優秀的學術人才、贊助各項學術研究、碩博士論文獎學金；近幾年逐漸轉型為兼具教育和慈善性質，投入社會、文化、藝術教育，救災、濟弱等公益活動。

10483 台北市民生東路二段 161 號 4 樓 電話：(02)2501-5656 轉 214、216
www.cyfoundation.com.tw

CONTENTS

主題專欄

- 02 卵巢癌-婦女隱形的殺手發生原因與預防之道
文/朱堂元
- 06 食道癌奪命快速？不易早期發現是主因
文/林清呈

癌友專欄

- 10 雙標靶藥救命竟被拒賠！
用這個方式讓保戶拿回百萬理賠金
文/李柏泉
- 12 保險金做公益，化小愛為大愛
文/李柏泉
- 14 我的服務志業 肝癌宣導第一線
文/胡敏雄
- 16 斷捨離！你一定需要的心靈大掃除整理術
文/方嘉琦

健康園區

- 18 國民天菜 高麗菜
文/張啟玲
- 20 癌友體適能～請你跟我這樣做
文/趙嘉豪 張家誠 王治元 游佩芯
- 22 春暖花開來野餐 第一次野餐就上手
文/張啟玲

活動紀實

- 26 世界癌症日『I Am And I Will』
文/陳建宏
- 27 並肩同行的好夥伴 有你真好
文/游懿群

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心108年課程表
- 30 文宣出版品介紹
- 31 捐款芳名錄／劃撥捐款單／信用卡捐款單

謝謝你幫助癌症弱勢家庭！

照顧 **癌症弱勢家庭**
需要您 伸出援手
一起救救 (1799)



～我想盡一份心力～

信用卡捐款授權書

姓名 / 公司：_____

身分證字號 / 統一編號：_____

電話：手機_____ 市話() _____ 傳真() _____

地址：□□□ _____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：____年____月

發卡銀行：_____ 信用卡號：_____

持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

單次捐款：_____ 元

定期定額捐款：本人願意從____年____月起

□ 月捐 1,000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元 □ 月捐 _____ 元

(您若要停止捐款，請來電告知！)



熱愛生命·攜手抗癌

中華民國八十八年十二月創刊
www.canceraway.org.tw

台灣癌症基金會會訊

發行人：王金平

總編輯：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、孫佳伶、黃柏雅

發行所：財團法人台灣癌症基金會

台北總會：台北市105南京東路5段16號5樓之2

電話：02-8787-9907 傳真：02-8787-9222

南部分會：高雄市807九如二路150號9樓之一

電話：07-311-9137 傳真：07-311-9138

劃撥帳號：1909-6916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

設計印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

1799愛隨手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之一

戶名：財團法人台灣癌症基金會

電話：(02)8787-9907

電話：(07)311-9137

劃撥帳號：19096916

勸募核准字號：衛部救字第1071362115號

卵巢癌 婦女隱形殺手

發生原因 & 預防之道

文／朱堂元 花蓮慈濟醫學中心婦產部、婦科腫瘤防治中心主任

卵巢癌的發生率快速上升

卵巢癌是女性最可怕的惡性腫瘤之一，在全球的發生率位居第七位，每年約19萬名新個案；在台灣，卵巢癌的發生率節節上升，十五年內增加了二倍以上，每年有1300名新個案。卵巢癌的五年死亡率高達60%，位居台灣女性癌症死亡率的第五位，為婦科癌症的頭號殺手，每年有548人（全球有11萬4千人）死於此病。近十年（2006～2016）台灣各重大癌症的死亡率多有改善或持平，唯獨卵巢癌的死亡率增加了29%，為增幅最大的癌症（圖一）；2016年起超越了子宮頸癌，名列男女十大癌症死因之一。



台灣11種常見癌症及全癌症
2006～2016年死亡率（每十萬人）消長

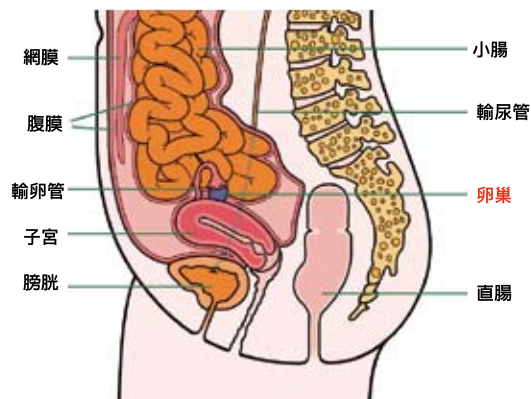
	所有癌症	肺癌	肝癌	大腸癌	乳癌	口腔癌
2006	139.3	27.0	27.6	15.5	10.6	8.1
2016	126.8	24.4	22.3	14.6	11.8	8.3
消長	-9.0%	-9.6%	-19.6%	-5.8%	11.3%	2.5%

	攝護腺癌	胃癌	胰臟癌	食道癌	卵巢癌	子宮頸癌
2006	6.6	8.6	4.6	4.8	2.8	5.7
2016	6.8	5.8	5.5	4.8	3.3	3.3
消長	3.0%	-32.6%	15.2%	0.0%	28.6%	-42.1%

▲圖一、台灣的卵巢癌發生率快速竄升，為死亡率上升最快的癌症。

卵巢癌為隱形的殺手

卵巢癌死亡率高的主要原因有二，其一是不易發現，其二是主生成原因不明。身體不同器官生成惡性腫瘤時多少會生出警訊，如乳房、口腔、皮膚等身體外部器官的癌症可以直接看到、摸到；大腸、下生殖道、下泌尿道的癌症會產生如排便習慣改變（大腸癌）、陰道出血（子宮頸、子宮內膜癌）、血尿（膀胱癌）等症狀；身體內部的胃癌、胰臟癌會產生局部疼痛不適；有些癌症如肺癌、肝癌，雖然早期症狀不明顯，尚可以由抽煙、慢性肝炎等生活疾病史提高警覺。唯獨卵巢癌的發生無聲無息，為身體最難早期發現的癌症之一。



▲圖二、卵巢孤懸於腹腔深處，腫瘤無聲無息地生長、蔓延。

卵巢是如杏仁大小的器官，孤懸於下腹腔/骨盆腔深處（圖二），周圍沒有相連的組織，形成的腫瘤可以無限制地在腹腔內生長、蔓延；卵巢本身也沒有感覺神經分布，不產生示警的症狀。往往在長到十幾二十公分時才被注意到，或因腫瘤破裂、扭轉產生腹痛才被發現。卵巢癌難以早期發現的困境

即使在先進的醫學影像學、癌症標記的運用下依然束手無策。英國一項以陰道超音波搭配CA125腫瘤標記的大規模篩檢臨床試驗以失敗告終；一年一度的篩檢無法篩出早期癌症；往往前一年檢查還正常，隔年檢查時已生出第三期癌症！這種極不尋常的發生模式，中間的問題出在哪裡？

卵巢癌隱形的真相：卵巢癌不是從卵巢長出來的！

經過許多年的研究醫界終於找出了答案：原來先前的篩檢完全找錯了方向。長久以來人們以為卵巢癌的源頭理所當然在卵巢，直到近年才發現絕大部分的“卵巢癌”其實都是外來的！其中2/3來自輸卵管，其餘1/3來自子宮及消化系統。卵巢癌是在這些源頭先發展出不同程度的癌化現象，而後在不同的階段移入卵巢；在移入卵巢以前病灶既微小又低調，難以偵測。其中來自輸卵管，佔2/3的「高級別漿液性癌」，在輸卵管內悄悄癌化數十年，直到完全癌化後才從輸卵管轉移至卵巢，也一舉轉移至整個腹腔形成晚期癌症，是典型的隱形的殺手。其餘佔1/3的內膜樣癌、各式低分化腺癌則在癌化的早期便移入卵巢，並從良性腫瘤、邊緣惡性發展到惡性腫瘤，較容易運用篩檢手段早期診斷。

卵巢癌的第一元兇：排卵

找到了源頭後，下一個疑問自然是：輸卵管源頭是如何癌化？答案可以從流行病學研究中得到端倪：舉凡能夠減少排卵次數、讓卵巢休息者，例如懷孕、哺乳及服用口服避孕藥，皆可大大地降低卵巢癌的風險。2013年Havrilesky等（PMID：23743450）從6476篇相關科學文獻中篩出避孕藥使用與後續卵巢癌發生之研究論文共55篇，做嚴謹的綜合分析得到以下結論：（1）一生中任何時間曾經使用過避孕藥者，得卵巢癌的風險較未曾使用者低27%（風險值：0.73，95%信賴區間0.66-0.81）（2）使用的時間越久保護效果越強：使用超過十年者發生率可減少50%。另一篇針對夏威夷婦女的經典個案一對照研究（PMID：18223481）則看到更顯著的效果：避孕藥使用不到一年即可降低55%的卵巢癌風險，且每多使用一年可再多降低5個百分點，最多可降低75%；

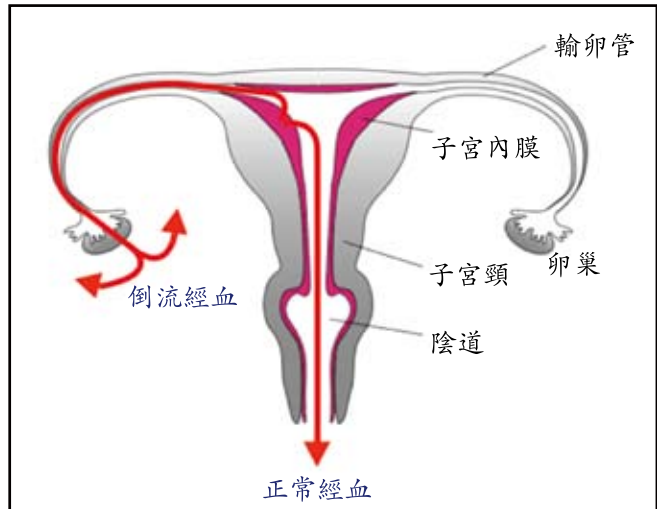
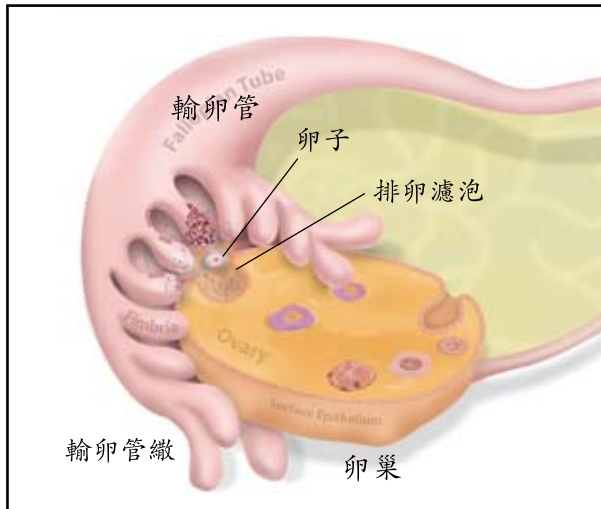
而且停藥後保護效果仍可維持30年以上！在懷孕預防卵巢癌方面，一項瑞典近三千人為期50年的追蹤研究顯示，懷孕預防卵巢癌的效果既深且遠，每多生一胎卵巢癌風險減少19%（PMID：7967985）。另一項針對義大利、英國、希臘三組研究的綜合分析顯示生過四胎以上的婦女相較於未生產者，得卵巢癌的風險低40%（風險值：0.6，95%信賴區間0.4-0.8）。種種的研究均顯示卵巢癌發生的風險與女性一生中排卵的次數有密切的關係：排卵次數越多，卵巢癌的風險越高；懷孕、哺乳與服用口服避孕藥皆能有效地暫停排卵，讓卵巢休息。如此看來，台灣卵巢癌發生率與死亡率節節上升與現代婦女不生不育是息息相關的。

卵巢癌發生率快速上升的原因——生育率降低造成排卵過勞與行經過勞

自古以來女子長成後不得不婚，不得不育，終其生育年齡都在生養中度過；造物者設計的月經/排卵週期大部分的時間處於休息狀態。自從二十世紀中葉起，保險套、避孕藥、子宮內避孕器等發明讓人類首度解脫了自然繁衍的枷鎖，獲得了生育自主。現代女性更在學業、事業、家業的衝突下選擇了不婚不育、少生與晚生。若按原始的自然生育模式，每生養一胎可讓排卵行經休息18個月（懷孕10個月，哺乳8個月），女人的一生只有大約15次排卵週期，相較下完全不生者有400次週期，足足增加了27倍。再加上現代女性初經提早停經延遲，又增加了約1/4的排卵/月經時期。所以，現代女性不生不育的結果是400次與15次排卵與月經週期之差，稱之為「排卵過勞」與「行經過勞」。此一違反自然的過勞現象是造成女性癌症（卵巢癌、乳癌、子宮內膜癌）及女性文明疾病（子宮內膜異位症、不孕症、月經疾病）飆升的主要原因。

排卵釋放的致癌物質：最先受害的是輸卵管

「排卵過勞」為何會造成卵巢癌風險增加？和卵巢癌的源頭輸卵管有何關係？這是花蓮慈濟醫院婦女癌症防治中心長期研究的目標。一系列的研究發現：卵巢中孕育卵子的濾泡中含有豐富的IGF2（Insulin-like growth factor 2）生長因子，以及



▲ 圖三、排卵與經血倒流影響輸卵管纖，為癌化的元凶與幫凶。

氧化反應物質（ROS）。濾泡中的IGF2具有刺激卵子生長成熟以及修復排卵造成的組織傷害的功能，ROS以及所伴隨的急性發炎反應則為卵子“破繭而出”所必須。這兩項為了卵子成熟、排卵等生命傳承所必須的分子，卻也是強大的致癌物質，會造成前來接卵的輸卵管的癌化。輸卵管的構造如同從子宮二側伸出一雙手，遠端如同手指般的繖部結構會在卵子從濾泡中釋出前貼近濾泡，在排卵的第一時間接住卵子，在此同時也自身暴露在高量的ROS，IGF2等排卵致癌物質中（圖三）。其中ROS會造成基因毒性，導致前來接卵的輸卵管纖上皮細胞產生DNA斷裂，引起致癌基因的突變；IGF2則能促進已經產生基因突變的癌化幹細胞增生擴張。除了二者以外，排卵濾泡液中還有其他的致癌因子，將此卵泡液注射於P53基因缺失的小鼠中，可直接誘導小鼠腫瘤的形成；在人體輸卵管纖組織與細胞株中也證明排卵產生的濾泡液具有高度的致癌性，為卵巢癌的元兇（PMID：26363031）。

卵巢癌的第二元兇：經血倒流

除了過度排卵以外，另一增加卵巢癌風險的流行病學因素是經血倒流。經血倒流可藉由輸卵管結紮手術而阻斷，輸卵管結紮可顯著減少卵巢癌的發生（PMID 26378908）。排卵產生高量ROS會造成的基因毒性，此一毒性通常會引起細胞的凋亡；此一凋亡機制是身體清除突變細胞、避免ROS遺害的保護機制。然而此一防癌機制卻被倒流的經血打

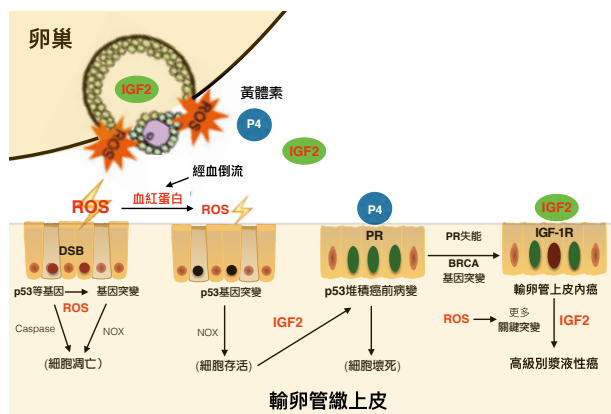
破：經血倒流殘留在腹腔中的血紅蛋白會消耗掉過量的ROS，因而抑制ROS造成的細胞凋亡，讓產生基因突變的癌化細胞繁衍下去，得以形成癌症（PMID：27625309）。因此，經血倒流是排卵致癌的幫凶。

卵巢癌的剋星：黃體素

排卵與經血倒流都是婦女常有的現象，卻只有少數人才會罹患卵巢癌；推測身體必然有防止癌化的機制，流行病學研究再度提供了線索：由於所有的癌症的發生都需要數十年的醞釀，然而流行病學研究卻發現使用口服避孕藥即使不到一年的時間，也可以在短短的數年之內明顯的降低卵巢癌的發生。顯示避孕藥除了有抑制排卵的效能外，很可能有清除早期癌化病灶的功效，最可能的是避孕藥中主成分之一：黃體素。經過一系列的細胞與動物實驗，慈濟團隊證明了，不論是排卵後身體內分泌之黃體素，或是口服避孕藥中的黃體素成分都可以有效清除，因p53基因失能在輸卵管上皮產生的卵巢癌癌前期病變（PMID：28297660）。（圖四）

卵巢癌的預防之道

這一系列致癌機制的發現直接導向了卵巢癌的預防措施。卵巢癌可藉由減少排卵次數（防止卵巢過勞）、行經次數及經血量（減少行經過勞）而得以預防；亦可以使用黃體素清除癌前期病變作次級預防。懷孕、哺乳便是最天然的讓排卵暫停、卵巢休



▲圖四、排卵及經血倒流導致輸卵管纖上皮癌化之機制

息的方法。懷孕期中黃體素濃度為生理濃度的數十倍，更是上天賜予最佳的除癌方法。此外，針對卵巢癌的起源的輸卵管，可以在完成生育後遇有結紮或婦科手術時予以趁勢切除，杜絕後患。目前各先進國家已經普遍採用的此一防癌措施—趁勢輸卵管切除術，在花蓮慈濟醫院已經推行了12年，是全球最先推廣的醫院；百分之九十以上的婦女在接受子宮切除時均採此方式保護留下來的卵巢免於癌症的危害。對於疏於懷孕的現代女性，應以口服避孕藥達到抑制排卵、減少經血量及經血倒流的目的，一樣可以達到預防卵巢癌。一項綜合分析顯示：從1960年代上市到2008年止，口服避孕藥至少已經預防了20萬例卵巢癌的發生及10萬例

的死亡；以目前全球上億名婦女長期使用的盛況計算，往後每一年可因此減少3萬例卵巢癌的發生（PMID：18294997）。至於因有心血管疾病、肝功能不佳或乳癌高風險不適合長期服用避孕藥或沒有避孕需要者，則建議每年一次以黃體素作化學預防。

結語

人類女性的排卵與月經週期是為了懷孕而設計，排卵後子宮內膜準備迎接受孕胚胎的著床，受孕不成則剝落形成月經；如此週而復始直到懷孕或停經期才得以休止。數百萬年來，在沒有避孕科技的干擾下，女性在不斷地懷孕生子、哺乳下，月經週期得以修養生息。現代女性在避孕科技、生育自主下，選擇少生、晚生、不生，形成了「排卵過勞」與「行經過勞」，造成了乳癌、子宮內膜癌及卵巢癌的竄升，其中輸卵管成了直接受害者與卵巢癌的來源。排卵與輸卵管，這一因一果成為了卵巢預防的重要標的。因此，我們要大聲呼籲：

「卵癌元兇在排卵，多生多育莫太晚」

「排卵過勞何時了？防癌要靠避孕藥」

「婦科手術加五分，切除雙管護一生」

參考文獻

- Havrilesky LJ, Moorman PG, Lowery WJ, Gierisch JM, Coeytaux RR, Urrutia RP, Dinan M, McBroom AJ, Hasselblad V, Sanders GD, Myers ER. Oral contraceptive pills as primary prevention for ovarian cancer: a systematic review and meta-analysis. *Obstet Gynecol.* 2013 Jul;122(1):139-47
- Lurie G, Wilkens LR, Thompson PJ, McDuffie KE, Carney ME, Terada KY, Goodman MT. Combined oral contraceptive use and epithelial ovarian cancer risk: time-related effects. *Epidemiology.* 2008 Mar;19(2):237-43
- Adami HO, Hsieh CC, Lambe M, Trichopoulos D, Leon D, Persson I, Ekblom A, Janson PO. Parity, age at first childbirth, and risk of ovarian cancer. *Lancet.* 1994 Nov 5;344(8932):1250-4.
- Huang HS, Chu SC, Hsu CF, Chen PC, Ding DC, Chang MY, Chu TY. Mutagenic, surviving and tumorigenic effects of follicular fluid in the context of p53 loss: initiation of fimbria carcinogenesis. *Carcinogenesis.* 2015 Nov;36(11):1419-28.
- Hsua CF, Huang HS, Chen PC, Ding DC, Chu TY. ChuIGF-axis confers transformation and regeneration of fallopian tube fimbria
- epithelium upon ovulation. *EBioMedicine.* 2019, in press
- Gaitskell K, Green J, Pirie K, Reeves G, Beral V; Million Women Study Collaborators. Tubal ligation and ovarian cancer risk in a large cohort: Substantial variation by histological type. *Int J Cancer.* 2016 Mar 1;138(5):1076-84
- Huang HS, Hsu CF, Chu SC, Chen PC, Ding DC, Chang MY, Chu TY. Haemoglobin in pelvic fluid rescues Fallopian tube epithelial cells from reactive oxygen species stress and apoptosis. *J Pathol.* 2016 Dec;240(4):484-494.
- Wu NY, Huang HS, Chao TH, Chou HM, Fang C, Qin CZ, Lin CY, Chu TY, Zhou HH. Progesterone Prevents High-Grade Serous Ovarian Cancer by Inducing Necroptosis of p53-Defective Fallopian Tube Epithelial Cells. *Cell Rep.* 2017 Mar 14;18(11):2557-2565
- Collaborative Group on Epidemiological Studies of Ovarian Cancer, Beral V, Doll R, Hermon C, Peto R, Reeves G. Ovarian cancer and oral contraceptives: collaborative reanalysis of data from 45 epidemiological studies including 23,257 women with ovarian cancer and 87,303 controls. *Lancet.* 2008 Jan 26;371(9609):303-14.

食道癌奪命快速？ 不易早期發現是主因



文／林洧呈 萬芳醫院胸腔外科主任

近期接連爆出名人因食道癌辭世的噩訊，使食道癌一躍成為民眾網路熱搜關鍵字。根據台灣105年癌症登記報告，從發生率（圖一）來看，食道癌並沒有擠進十大癌症，但以死亡率（圖二）來說，食道癌卻位居十大癌症的第九位。也就是說，台灣每年所有新診斷得到癌症的人裡面，食道癌的患者並不算多，但每年因食道癌而死亡的人數卻多到能登列排行榜，足見食道癌治療之困難與致命性之高。

早期無明顯症狀 七成發現時已是晚期

類似其他隱形殺手級別的致命癌症，如肺癌、肝癌、胰臟癌等，早期的食道癌幾乎不會造成任何身體不適。因此在台灣，僅有不到十分之一的食道癌患者在初次診斷時，是早期癌症。這些患者通常是因為胃炎或潰瘍，亦或因健康檢查去做胃鏡，才意外發現到食道黏膜表面的微小癌症病灶。其餘的患者往往是有吞嚥困難等症狀才求診，當這些患者被確診罹患食道癌時，超過7成已經是晚期癌症。

105年十大癌症發生率		
	原發部位	發生率
1	女性乳房	127.05
2	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	81.90
3	肺、支氣管及氣管	58.71
4	攝護腺	46.00
5	肝及肝內膽管	47.07
6	子宮頸	35.97
7	口腔、口咽及下咽	33.55
8	子宮體	21.39
9	皮膚	15.63
10	甲狀腺	17.17

▲圖一、105年十大癌症（含原位癌）發生率（每10萬人口）

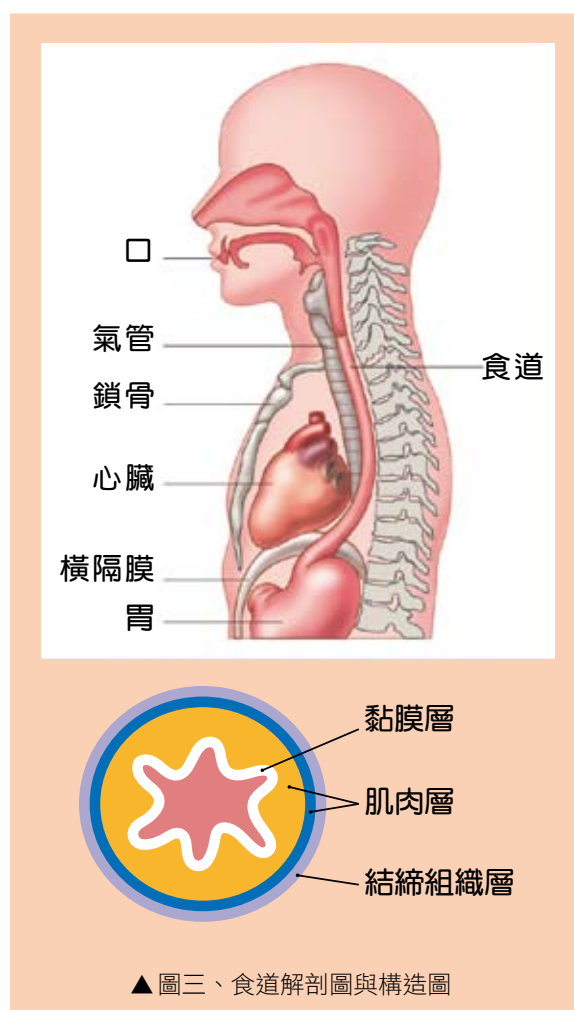
105年十大癌症死亡率		
	原發部位	死亡率
1	肺、支氣管及氣管	39.81
2	肝及肝內膽管	35.48
3	結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門	24.31
4	女性乳房	18.41
5	口腔、口咽及下咽	12.47
6	攝護腺	11.49
7	胃	9.83
8	胰	8.48
9	食道	7.35
10	卵巢、輸卵管及寬韌帶	5.55

▲圖二、105年十大癌症死亡率（每10萬人口）

晚期癌症患者和早期癌症患者相比，5年存活率已從早期癌症患者的5成下降到1成，平均存活時間也由4年以上縮減至約半年。因此要有效壓制食道癌的致命危害，早期診斷是關鍵。由於現在的醫學研究還沒有找到針對食道癌方便有效又安全的篩檢工具，早期診斷僅能依賴屬於高風險族群民眾的自我警覺與定期檢查。

認識食道癌，先了解食道

在人體中，大多數連絡運輸的主要管路，都是沿著脊椎骨鋪設。如果把人體比喻成一輛汽車，胸腔就像是引擎室。在引擎室裡，這段沿著脊椎骨鋪滿管路的管道間，我們稱為後縱膈腔。而食道就混在其他人體裡構造精細的重要管路（如氣管，主動脈…）中（圖三），一起埋在後縱膈腔裡。食道本身並無特殊重要的生理機能，它就像汽車裡輸送燃油的管路，只單純作為在胸腔裡連接口腔與腹腔的通道，讓從口吃下的食物滑過進到胃裡消化。



▲圖三、食道解剖圖與構造圖

因為食道的功能不繁雜，所以構造單薄，僅是一條由兩層肌肉捲起形成的管道。為了讓食物能順暢滑過，這條肌肉管道內襯一層黏膜。管道外圍則連一層保護的外衣都沒有。除此之外，人體結構為了有效利用空間，還將大量的淋巴管織入食道內外，每當我們吞下食物時，食道肌肉的收縮就能順道將自胸腹腔回收的淋巴液向上擠回血液循環中。

由於食道內襯的黏膜直接和外界接觸，很容易就暴露在致癌環境裡，如胃酸逆流侵蝕、致癌食物浸潤等，因此絕大部分的食道癌都是由食道黏膜長出。食道黏膜受到足量的致癌傷害後，就慢慢長出惡性腫瘤。腫瘤往內長，會塞住管路造成患者吞嚥困難或吞嚥時胸悶劇痛。腫瘤向外長時，因為食道外圍沒有外衣包覆限制，腫瘤輕易地就能擴張侵犯周邊的胸腔重要器官或管路，造成呼吸困難、肺部感染、聲音沙啞、心律不整、心包膜或肋膜積水、大量吐血等症狀。腫瘤同時會鑽進食道肌肉層內外那些豐富的淋巴管，進入循環系統，滲竄至全身各處。

即使是早期食道癌，也有高達6成的機率發現淋巴結擴散。食道只是一條簡單的管道，不掌管任何人體機能的展現。但因為這條管道身處人體的機房重地，食道一旦長癌就會侵犯胸腔內重要器官，同時經由充沛的淋巴網絡擴散出去，這些特性使得食道癌難以治療而致命。

食道癌的危險因子 VS 預防

在全長約25公分的食道裡，內襯的黏膜並非都由同一種細胞組成。下段接近胃的部位，黏膜細胞會長得像胃的黏膜細胞，而中上段的食道黏膜則是由和口腔相同的鱗狀上皮細胞組成。在台灣，超過九成的食道癌是發生在中上段的鱗狀上皮細胞癌，因此台灣食道癌最常見也最重要的危險因子和口腔癌相同，就是抽菸、喝酒、嚼檳榔。當然，因為危險因子相同，罹患口腔癌的患者本身也是食道癌的好

發族群，反之亦然。

其他的危險因子還有習慣喝熱飲熱湯、常吃含亞硝基化合物的加工食品等。



近年來的統計資料發現，不單是歐美各國，就連亞洲的新加坡與香港，食道鱗狀上皮細胞癌的發生率都在逐年下降，研究分析認為這些國家食道癌發生率的減少與其吸菸率降低相關。反觀台灣，食道癌的發生率卻逐年上升，且好發年齡逐年下降。因此政府近年來大力推行菸害防制，就是希望能降低這些與菸相關的致命疾病之發生率，促進國人健康。

長期抽菸飲酒或嚼檳榔的民眾，與曾經罹患口腔癌的病患都是食道癌的高風險族群。最好的預防方式，當然就是戒除菸酒檳榔這些個人嗜好。此外，目前診斷食道癌最快速準確的方式還是胃鏡檢查。隨著光學診斷技術的進步，精確發現早期微小食道癌病灶已不再是難事。建議食道癌高風險族群也應定期諮詢消化專科醫師，在適當時機接受胃鏡檢查，以發現早期食道癌，及早治療。近幾年胃鏡治療技術大幅進步，若胃鏡檢查發現是早期食道癌未合併周邊淋巴擴散時，不需外科醫師動刀，消化專科醫師只要利用胃鏡切除長癌的那塊黏膜，就能達到絕佳的療效。

食道癌的治療 需三管齊下

但若食道腫瘤較大，已長出黏膜外，就有很高風險已侵犯淋巴造成擴散。此時就不適合只定點做胃鏡去切除黏膜，我們需要集中更強大的火力去做大範圍的掃蕩。一般來說，對於惡性腫瘤的治療可以分成兩類：若是腫瘤還侷限在特定解剖範圍內，可以做局部的腫瘤清除療法，如手術切除或放射治療；如果腫瘤已有在循環系統內擴散的風險時，就需要全身性的藥物療法，如化學治療、標靶治療、免疫治療等。由於食道癌容易淋巴擴散，且醫學研究目前還未找到療效令人滿意的藥物，因此要治療較嚴重的食道癌，手術切除仍是治療的主軸。此外還要在手術切除前後輔以化學治療及放射治療，三管齊下，才有機會根除治癒。

然而食道位處機房重地，埋在心、肺、氣管、主動脈等人體動力中樞內，手術切除談何容易。外科醫師光是要打開人體的引擎室，進到胸腔內動刀，也需等到20世紀初掌握了操控人體呼吸的技術後，才得以實現。進到胸腔了，還要面對複雜的解剖構造，釐清其交互影響。在20世紀初萌芽的食道癌手術，一開始是死亡率高於6成的危險手術。之後要等到外科醫師逐步克服手術技術、麻醉止痛、營養補強、感染控制、傷口癒合等難題，經過了半個多世紀，食道癌手術才成為療效與安全性勉強可被接受的治療方式。

標準的食道癌手術，應將整段胸腔內食道及周圍的所有淋巴組織徹底切除，才能有效控制腫瘤擴散與復發。但是如此大範圍的切除，容易傷害到食道周邊的氣管、血管、及許多控制心跳呼吸發聲的重要神經分枝，造成病患在術後常見肺部感染、心律不整、聲音沙啞等併發症。而開胸手術大傷口的劇烈疼痛更讓術後復原，緩慢且難受。直到20世紀末，食道癌手術後發生上述併發症的比例依舊高達5成，死亡率也維持在接近1成左右，無法再突破。

微創手術＋術前復健優化 降低併發症與死亡率

21世紀外科手術的重大革命之一，就是微創手術的快速演進與大量普及，讓手術品質大幅躍昇。食道癌手術也受惠於此一變革：傷口大幅減小，術後疼痛更容易控制，病患也能更早恢復日常活動；傷口雖小，但靈活精準的機械手臂依然能讓外科醫師的精湛技術百分百發揮，毫無死角限制；立體清晰的影像系統讓各個細微的解剖構造都能鮮明地被辨識出來，在手術中不易受到傷害。近幾年來藉由微創手術科技的導入、術前復健優化病況的觀念建立、術後快術復原策略的成功應用，食道癌手術的併發症發生率與死亡率又更進一步大幅下降。現今手術切除已不再是過去試著拼一拼的賭注，而是癌症治療專業團隊認可，有效又相對安全的治療主力。

晚期食道癌不僅奪命快速，更會讓患者在生命末期經歷許多折磨：無法進食、呼吸困難、疼痛難止等。當然，癌症治療專業團隊正努力研究與提供食道癌患者全方位的醫療服務，不僅追求治療疾病，也要讓患者在治療過程中能保有更好的生活品質。但這些努力其實都比不上及早發現切除來得有用。所以最後要誠心呼籲嗜好菸酒或檳榔的民眾，尋求專業醫師的幫助，盡早戒除，定期受檢，早期診斷，早期治療，讓生命能夠持續發光發熱，不留遺憾。



癌友保險諮詢專欄

雙標靶藥救命竟被拒賠！

用這個方式讓保戶拿回百萬理賠金

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



Q 諮詢問題

正值壯年的C先生竟罹患晚期肺腺癌，本來醫生判定只剩三個月生命，他積極配合醫療，使用過多種標靶和化療藥、放射手術，但都產生抗藥性、治療效果不佳等問題，後來檢驗出基因有T790M突變，改用第三代標靶藥泰格莎，一個月自費要40萬，沒料到保險公司開始拒賠，令他陷入絕望，因此來台灣癌症基金會諮詢意見，期待保險繼續支持他抗癌。

抗肺癌六年共用上三種標靶藥

C先生101年確診非小細胞肺癌第四期，正值壯年，醫生說可能只剩三個月生命，但孩子還小，為了孩子和家庭，以驚人的意志力，配合醫生治療計畫，如今已抗癌六年。期間不斷替換口服標靶、化學治療藥物、臨床新藥試驗，一度因轉移腦癌，採用電腦刀手術。由於之前都因抗藥性問題和治療效果不彰，醫生於是改用注射標靶藥癌思停，基因檢測確定有T790M突變，醫生建議同時使用口服標靶新藥泰格莎。

一個月要40萬，沒想到保險公司開始拒賠

抗癌初期，他使用的口服標靶、化學治療，健保均有給付。後來改用癌思停注射標靶、搭配化療藥，每三周住院兩天打一次，健保不給付肺癌癌思停治療，每次藥價自費約6萬，他的實支實付住院醫療保險，醫療費用限額12萬，尚能藉由理賠金維持癌思停療程。後來醫生要他做雙標靶治療，住院時注射癌思停、服用泰格莎，出院時帶泰格莎繼續每日在家服用。原本是一天一顆，一顆藥1.4萬，要帶20顆，但考慮到保險理賠費用上限只有12萬，賠了癌思停6萬，只剩幾顆泰格莎藥錢可賠，手邊更沒餘錢自己負擔，於是只帶9天份的藥。三周後再住院，一樣只帶9天份出院。向保險公司申請理賠，得到的答案是：「沒有住院必要性，不在理賠範圍」。

六年抗癌已花盡所有積蓄，只剩下保險給付能再支撐他抗癌，他只好從第三次癌思停治療週期開始，將泰格莎出院藥再縮為5天份。向保險公司異議，得到的回應是前兩次癌思停+泰格莎融通理賠，此後不再理賠。

住院均係專科醫生臨床診療需要

癌思停是一種單株抗體標靶藥物，搭配傳統化學藥物，因化學藥物毒性強，可能需較長時間打入所需劑量，並觀察毒性反應副作用，需要住院進行。後來注射化學藥物改成口服標靶藥，僅單獨施打癌思停，是否必要住院，主治醫生最清楚。由於C先生的主治醫生以癌思停療程之需預先排定住院

期程，再於住院時檢查藥物治療反應，以利評估選擇搭配藥物。也就是說，以此治療上的特性向保險公司主張，住院時無論搭配使用化療藥物或口服標靶，都是醫生預先安排、臨床評估需要，屬於醫生診斷必須入住醫院進行診療的專業判斷範圍。

單標靶、雙標靶、免疫藥、免疫加標靶

泰格莎是第三代抑制EGFR表現的肺腺癌標靶藥，能抑制有T790M突變非小細胞肺癌的生長，臨床試驗約有6-7成的病人使用泰格莎後達到疾病完全或部分緩解，而且治療的耐受性相當理想，嚴重副作用出現的比例約只5-6%，所以2015年一經美國FDA核准，衛福部就在2016年快速批准泰格莎在台灣上市。一顆藥14,000，一個月藥價要42萬，完全自費。

標靶藥物、免疫藥物等新穎治療快速成為抗癌有力醫療方法，多樣化的組合治療，例如標靶搭配化學藥物，同時使用兩種標靶藥物，不同標靶藥物交替使用，或免疫藥物加化學藥物、標靶藥物。藥物以外，各種新式放射刀、微創、無創等消融腫瘤手術快步替代傳統開刀手術。

A 理性溝通終獲近百萬理賠

C先生的保單有住院分項給付型癌症險、實支實付型住院醫療險、定額給付型住院醫療險等，保險公司原本都理賠癌患住院注射標靶治療，只因多了出院帶藥泰格莎口服標靶，就不認賠。經本站諮詢顧問群深入研究六年來治療病歷，整理出有利主

張，建議C先生向保險公司提起正式申訴。

與C先生討論過程中判斷可能是保險公司有些誤解，除了詳細說明六年醫療過程、醫生診斷處置，並對保險公司之前均順利理賠，表達謝意，文情並茂，避免情緒、過激語言。經過理性持續溝通，保險公司最終接受保戶主張，未理賠的住院治療保險金均獲得解決，支付C先生近百萬保險金。

癌症新穎治療理賠易生疑義

標靶藥物的副作用不像化學藥物強烈，通常1~2小時就可完成注射，是否有必要住院進行，不時發生理賠上爭論。而單純使用口服標靶，先住院再於出院時預購藥品返家繼續服用，也是爭議未停。

一直有種說法，「實支實付住院醫療險可以按照『住院醫療費用限額』內理賠注射或口服標靶藥費」，實際情形是必須符合「住院必要性」，缺乏住院必要性，及出院帶藥的合理性，一旦被拒絕理賠，不只影響抗癌心情，更可能因經濟因素中斷治療，殊為遺憾。

不要誤信實支實付是抗癌唯一神器

面對治療越來越新穎、多樣，實支實付型醫療險只有符合保單約定條件時（如住院）才能理賠，不符約定（無住院必要性）會被拒賠，不宜聽信片面、「說一不說二」的推銷話術，誤把實支實付當作抗癌神器。

抗癌戰爭，有賴不同給付功能特性保險來涵蓋各種醫療方案，這個才是最保險的保法。

台灣癌症基金會×好險在這裡 癌症病友保單診斷公益諮詢服務

台灣癌症基金會與好險在這裡共同合作，可協助癌友於治療前掌握保單給付範圍，有利與醫生討論醫療方案；癌友於治療期間發生保單理賠疑義時，亦可透過諮詢平台尋求協助。

諮詢時間：每週三、週五 下午2:00-5:00

諮詢地點：台灣癌症基金會 台北總會
(台北市南京東路五段16號5樓之2)

服務專線：02-87873881 * 親臨諮詢



透過行動條碼



您也可以加入  保險諮詢服務
讓專業人員隨時解答您的問題

保險金做公益，化小愛為大愛



文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

在台東賣菜的陳樹菊阿嬤，善行義舉常受國人敬重，去年她再把自己身後保險金1500萬指定捐給兩家醫院濟弱扶傾。很巧地就在去年差不多的時間，台灣癌症基金會收到保險公司通知要領取保險金，原來一癌友陳女士抗癌多年後離開人世，生前幫自己投保的一份壽險，因為沒有子女，且他感念基金會過去對癌友的關懷和陪伴，於是將保險金受益人指名為台灣癌症基金會。但保險金為什麼可以做公益？並要怎麼實現捐贈公益的心願呢？

國外將身後財產捐出做公益的風氣一直很盛，像股神巴菲特、微軟創辦人比爾蓋茲等公開宣布身後將財產捐做公益，而保險金捐公益，則是一般普通人家就能做的善行。會想要將保險金捐公益，主要是覺得家人生活已衣食無缺，或社會上有更多人比家人更需要這些錢，把保險金交給公益團體，既能有效使用，又可讓自己的小愛變大愛。國內近年愛心公益的風氣正盛，像陳樹菊阿嬤就是一個例子，親身拋磚引玉，告訴大家多了保險金這類工具做善事。

保險金是什麼呢？保險有很多種類，像醫療保險、失能保險，理賠獲得的保險金是專屬於被保險人。但壽險、意外險、年金保險，當被保險人病故或意外身故，會理賠身故保險金，這時候，誰可以領到這筆錢呢？如果事前有先跟保險公司講好誰領這筆錢，並寫在保單裡，這個人就是保險金受益人，只有他能受領。

受益人可以只寫一人，也可以是好幾個人；可以

寫自己最親近、最想照顧的家人，也可以寫給公益團體。寫受益人時還可以填寫優先順位，同一個順位寫很多人時，要記得寫分配比例，沒寫到比例，保險公司會用均分的方式給付。

想要效法陳樹菊阿嬤和陳女士的善舉，該怎麼做呢？

1. 投保的保單一定要有身故保險金這項。
2. 自己幫自己投保的保單，可以指定公益團體為受益人，如果是家人幫忙投保的保單，就同時需要家人同意及簽名才可。
3. 可在投保時填寫上公益團體全稱。已經投保多年的保單，如果想要變更受益人，就必須帶著保單、身份證明文件親臨保險公司櫃臺，也可聯絡保險業務員協助，變更受益人為公益團體。
4. 保險金可以一部份寫給自己的親人，一部份寫給公益團體。主要是申請身故保險金時，必須要準備戶政機關開立的除戶證明，只有親人才能申請得到。當親人申請保險理賠時，保險公司就會通知公益團體領取保險金。

捐款做公益，金額不分大小，保險金捐公益團體，也一樣沒有多或少之別，對公益團體而言，積沙成塔，涓滴成流，本於公益目的，忠實地運用每一筆善款，讓捐款人的愛得以綿延，人人的大愛都能成真。



MSD

INVENTING FOR LIFE

我們為何致力於研發

在默沙東，我們致力為更多生命而研發

我們的使命是解決世界上許多最具挑戰性的疾病，因為這個世界仍然需要治療方法來對抗癌症、阿茲海默症、愛滋病，以及許多人類和動物面臨的流行傳染疾病。

我們透過研發，致力於幫助人們繼續前進、解除疾病負擔、體驗甚至創造他們最好的生活。



我的服務志業 肝癌宣導第一線

文／胡敏雄 台灣癌症基金會肝癌志工

電話鈴聲響起！

早安您好，台灣癌症基金會，很高興為您服務。

我先生得了肝癌，不肯開刀，能不能請你幫忙，一位太太哭泣的說。

您慢慢說，請告訴我詳細的情形好嗎？家屬總是很心急，需要耐心安撫她。

我先生在聯合醫院檢查，發現1顆2.5公分肝癌，醫生要幫他開刀，可是他很怕痛，又不願做化療，朋友介紹偏方給他，他竟然聽信買來吃。就是不聽我的話，怎麼辦？

請您把先生的詳細病情告訴我，以便為他服務。

他不跟我商量，我不很清楚，請你打電話問他好嗎？他在家裡，你現在打給他好嗎？

好的，請告訴我電話和先生名字。

先生接了電話。

阿東先生您好，這是台灣癌症基金會關懷電話。太太來電，希望我們能給您協助，我們是專業的愛心服務，值得您信賴。

你們能幫忙哪一方面呢？

我們會傾聽您的病況，補充說明醫生的治療方法，告訴您健保給付項目，術後的照護，飲食營養補充，癌友關懷教育中心的學習課程。

那你們要不要收費？

我們是愛心服務，不收費也不賣藥。

我的肝癌2.5公分，醫生說要動手術。肚子開大刀一定很痛，我拒絕，才自行吃藥。甲種胎兒蛋白起初是112，吃了3個月的藥後，在檢驗所驗得65，大有進步，而且GPT一直都正常，既然有效，當然要吃到好為止。我的姊姊和表弟罹癌時，做化療生不如死，我打死都不做化療。

評斷肝癌療效除了抽血數值還要超音波影像，才是完整的檢查，阿東您一定要回醫院給主治醫師照肝臟超音波。您已經吃了3個月的藥，腫瘤一定會有變化。我和你約定，如果腫瘤變大，您要接受我的建議，積極接受手術。如果腫瘤變小，也只是單一個案，還要持續觀察。另外您的知識不正確，肝癌手術切除後，不必再做化療。

1週後，阿東打電話給我說：糟了腫瘤更大，我怕痛，不開刀可以嗎？

肝癌根除療法有4種：切除腫瘤、電頻燒灼、酒精注射和肝臟移植。醫師為您選擇最佳療法是切除腫瘤，應該信任他。

怕痛，可以選擇腹腔鏡手術，傷口約1公分、肚臍1個洞、腹部2-3個洞、住院3至7天、疼痛輕、復原快、疤痕淡，有自費項目，可以先請教醫生。傳統手術費用大部分由健保給付，傷口約30公分，住院約15天，比較疼痛，復原慢、留下疤痕。

阿東接受腹腔鏡手術，我去病房探視並提醒他：你有肝硬化、B肝病毒HBV-DNA大於2000IU/ml，健保給付終身吃抗病毒藥物，每3個月定期回診抽血、照超音波，你一定要遵醫囑做好健康管理，預防肝癌復發。

他感謝我熱心協助，還說太太會監督他，我放心的說Bye-bye。

我這輩子從來就沒想過要當志工，因為肝癌手術，在鬼門關前走了一遭，閻王爺說我塵緣未了，給我一個任務，希望我能戮力以赴。

站在肝病宣導第一線，我很珍惜這份情緣，一定詳細的為他們解釋我研讀肝病書籍20餘年，從不間斷，把心得用電腦寫成筆記全部資料放在『胡敏雄的肝病筆記』部落格，供大眾閱讀。我在台灣癌症基金會，為病友作肝病諮詢服務，把正確肝病知識分享出去，幫助病友解除迷思錯誤觀念，讓他們學會自我健康管理，進而幫助親人和朋友。

宣導肝病防治的工作，一日都不能鬆懈，這是我的志業！



財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

智慧服務



智慧照護

提供多元的創新服務與最即時互動的資訊
給予癌友適切的智慧照護服務，歡迎多加利用

1

癌症學苑
智慧服務 智慧照護

癌症專屬的資訊網站

由醫師、營養師、護理師、心理師、復健師等組成多領域、跨專業團隊，負責提供正確的醫療照護知識，給予癌友所需求的各類資訊與服務，及各式社會福利資源介紹。



《台癌e照護》

全國唯一專屬癌友之全癌症互動服務APP

即時互動的癌症資訊APP

下載app並加入會員後，就能於手機上進行眾多服務功能與整合紀錄，包括身心靈課程報名一覽、對談式線上諮詢、愛心捐款與紀錄、以及我的最愛文章收藏等，打造專屬的個人化行動服務。



2

3

直播
LIVE
小教室

台灣癌症基金會
直播小教室



熱愛生命 攜手抗癌粉絲團

每季不同主題規劃，即時線上直播問答，以最輕鬆自在的方式學習，獲取更多有益身、心、靈康復的知能。

直播長度：約25分鐘 / 支
直播頻率：每周五 15:00PM / 支
露出平台：FB粉絲團、台癌e照護APP
錄製方式：LIVE





斷捨離！你一定需要的心靈大掃除整理術

文／方嘉琦 台灣癌症基金會特約諮商心理師

金庸作品《倚天屠龍記》大家一定熟悉一二，張三豐教導張無忌太極拳與其他武林中人過招之時，張無忌練著練著道：「徒兒不才，一邊練一邊忘記！」，以為會被張三豐責怪，張三豐卻喜出望外認為張無忌對太極有悟性天賦；張無忌納悶又道：「徒兒只剩三招沒忘」，在場想要幫助張無忌之人都著實擔心，不知如何是好；最後張無忌向張三豐說全忘光了，張三豐卻面露喜色要張無忌此時下場比武，果然張無忌大獲全勝。

再說一個兒時笑話，小時候與母親在小徑上看見馬陸（又稱千足蟲），因為此種節肢動物的腳實在太多，我開玩笑的同母親說牠會不會不知道哪隻腳先前進、腳和腳打結反而跌倒呢？母親問我說，所以妳猜蜈蚣和馬陸誰跑得快啊？我毫不思索地回答一定是蜈蚣，因為馬陸一定會腳打結跌倒，長大後在百科頻道中發現，馬陸的活動速度還真的比蜈蚣慢，讓我對這個兒時記憶特別深刻。

兩則小故事似乎都分享了這般道理，當我們踏上旅程時，身上的背包越沉重，行走起來也越覺負重蹣跚，不僅無法走遠、更無法享受沿途風光；當我們願意整理自己的行囊，扔掉一些不必要的東西來減輕負擔，路途將會變得輕鬆。如同華人文化每到農曆年節之前都要家裡大掃除的習俗一樣，清理一年累積的灰塵污垢，淘汰掉自己早已經忘記留存下來卻根本不會使用的物品，一箱一箱的打包、一個角落一個角落的清掃，看見家裡逐漸變得明亮乾淨和寬敞，心情也跟著開朗起來，你我一定體會過這樣的感受。

心靈清掃撇步

趁新的一年開春之際，問問自己的心「舊的捨去了沒？新的進得來嗎？」，舊的不去新的不來，讓我們一起提醒自己定期來做心靈大掃除。以下分享三點「清掃撇步」：

撇步1 與前一年的自己對話：

花些時間想一下，甚至可以當作寫日記寫下來，假設對2018舊年的自己道謝、道歉、道愛、道別（人生四道），你會對自己說些什麼呢？這個做法協助我們放下針對過去的某些執著、放自己一馬、接納無法改變的事，同時也讚許自己的努力和付出，留待新的一年再次出發的空間。

撇步2 盤點並排除負面情緒：

掃除也得把心中情緒整理一番，想想看前陣子最常冒出來壓得自己喘不過氣的情緒是什麼，也許是鬱悶、沮喪、焦慮、恐懼等；問問自己：這些常冒出來的情緒等於要告訴自己什麼重要的事情，記下這些重要的意義，然後可以把它們當作家裡累積的灰塵一樣，是過去一段時間用心生活的證明，現在要將它們用掃帚清理到一處扔掉了。

撇步3 設定新目標主題：

為2019年設定一個主題的話，你會想設定什麼主題呢？即你想在新的一年里實踐和形成的某種信念，建構一個專屬於你的、新的一年，對生活生命的信念，或許是想達成的目標，或許是實踐目標的座右銘，也或許是遇到卡關時的轉念方法。當你有了一個新的主題，就像我們種植植物時特別添加肥料一般，養份事半功倍，將來豐收美麗的果實。

幫助弱勢癌症家庭 你有更便利的方式



我認同。所以。我響應 您可以這樣做...



手機捐款可掃本頁
QR-CODE



1799電子發票 指定捐贈

結帳時指定愛心碼“1799”即可輕鬆捐贈電子發票！或下載“電子發票愛心條碼”，列印後隨身攜帶，結帳時出示掃碼即可完成電子發票捐贈。



信用卡線上刷卡

至基金會官網點選「捐款與支持」，填寫線上捐款資料後，選擇線上金流刷卡，輸入您的卡號即可完成捐款。

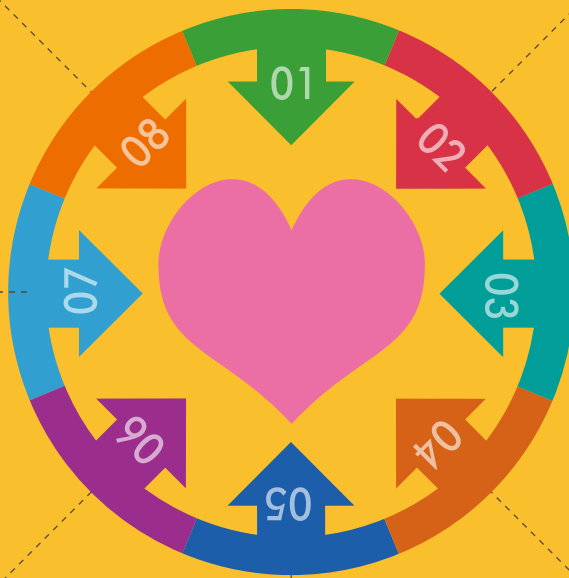


定期定額捐款

僅開放信用卡傳真授權，至官網下載授權書，填寫完後回傳至02-8787-9222。



台灣大哥大 手機直播5180 再按62



郵政劃撥

劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會



銀行(ATM)轉帳/匯款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，單據影本請註明您的姓名、電話、地址，回傳至02-8787-9222或E-Mail：5aday@canceraway.org.tw
元大銀行古亭分行（代號806）
戶名：財團法人台灣癌症基金會
帳號：00367211343310



7-11、全家超商ATM

於台新銀行 / 中國信託銀行網路ATM選擇捐款服務功能，即可進行捐款（台新銀行 / 中國信託銀行晶片金融卡可免手續費喔）。



信用卡傳真授權

至官網「捐款與支持」下載授權書，填寫並回傳至02-8787-9222。



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：10597台北市南京東路五段16號5樓之2
南部分會：80759高雄市三民區九如二路150號9樓之1

電話：(02) 8787-9907 傳真：(02)8787-9222
電話：(07) 311-9137 傳真：(07)311-9138

國民
天菜

高麗菜



文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

進入大小餐廳、品嚐街頭小吃，連便利商店都能看到的身影，切絲生食、清炒、煮湯、醃漬、曬乾都能呈現好滋味，它就是高知名度的蔬菜——「高麗菜」。



高麗菜 (Cabbage)

如花漸漸綻放的甘藍菜，又名高麗菜、捲心菜、圓白菜，為十字花科的蔬菜。本草綱目記載，高麗菜味甘、性平，可益腎補髓、利五臟六腑、腎主骨、利關節；能明耳目、益心力、壯筋骨。高麗菜為優質性高的食材，其營養價值富含膳食纖維、維生素C、維生素E、葉酸及礦物質，更富含多種抗癌物質。以甘藍（圓球形）每100公克為例，熱量約25大卡，含有膳食纖維1.3公克、鉀183毫克等。



吃高麗菜的益處

保護心血管

高麗菜含有錳，能減少體內脂肪堆積，幫助新陳代謝。澳洲科學家針對954名澳洲70歲以上女性，飲食及心血管健康的研究發現，飲食中十字花科蔬菜攝取愈多者血管愈健康。

預防骨質疏鬆

高麗菜含有維生素K，有助於維生素D及鈣質吸收，預防骨質疏鬆。

改善腸胃問題

含豐富的硫配醣體，能抑制胃炎，改善胃潰瘍、十二指腸潰瘍所引起的不適，有「天然養胃良方」之稱。

幫助消化、改善便秘

富含大量的膳食纖維，能促進排便。世界癌症研究基金會已將膳食纖維，列為預防「大腸癌」的重要飲食成分。在《腫瘤學年報》中發表關於十字花科蔬菜攝取，對罹患大腸癌影響的研究，結果顯示攝取較多十字花科蔬菜者，罹患大腸癌的機率明顯較低。

調節血糖

富含含有鉻元素，屬於低升糖指數的食材，適量食用有助於血糖穩定，適合糖尿病患者。

預防癌症

研究顯示高麗菜的其中成分，吲哚（indole）及異硫氰酸鹽，已於動物實驗證實能抑制膀胱癌、乳癌、肝癌、肺癌及胃癌的發生。

抗老、美白

富含皮膚所需的抗氧化物，其胡蘿蔔素及維生素C，能幫助「淡化斑點」和痘疤的色素，使皮膚白皙有光澤。

減重

高麗菜熱量低、營養價值高、價錢便宜又百搭任何食材，具膳食纖維可增加飽足感，對食量大且需體重控制需求者，是減重的最佳武器。

**高麗菜的眉眉角角****甲狀腺機能低下**

甲狀腺素是含碘的蛋白質，高麗菜所含的異硫氰酸鹽在體內過多時，會抑制甲狀腺吸收碘，導致體內甲狀腺激素生成產生障礙，不適合甲狀腺機能低下者攝取。

脹氣

含寡糖類當進入腸道不易會被吸收，腸道菌利用寡糖類做為發酵材料，產生二氧化碳、硫化氫等氣體。

當腸胃不適、腸蠕動不佳，氣體排出緩慢，就容易產生脹氣現象。

腎臟功能不佳

富含鉀離子的高麗菜，對於腎臟功能末期的患者，攝取時易造成腎臟的負擔。

癌症

癌症病患治療期間若遇到白血球降低時，要避免攝取任何生食（例：生菜），應以熟食食物為主。

手術

各種手術都有過渡期，若飲食要採低渣食物時，應挑選高麗菜軟葉部分食用，減少梗的粗纖維攝取。

**挑選高麗菜訣竅及烹調小叮嚀**

1. 宜選擇高麗菜球體略蓬鬆、葉片鮮翠細嫩、無乾萎情形者。
2. 建議其烹調時間縮短、加熱時溫度勿太高，可避免高麗菜營養成分的過度流失。

食譜分享

忙碌上班族婦女、單身外宿者和癌症患者，如何能在短時間內，能完成美味的料理呢？介紹簡單零失敗率的食譜給大家參考。

高麗菜飯**電鍋版**

4人份

料理時間：30分鐘

食 材	白米：3 杯	高麗菜：半顆
	乾香菇：15朵	三色豆：適量
	蝦米：2大匙	油蔥酥：1大匙
調味料	鹽：適量	白胡椒粉：適量

步 驟

1. 香菇泡水後切絲，蝦米洗淨，高麗菜洗淨切片，白米洗淨瀝乾水份備用。
2. 起油鍋，香菇絲與蝦米爆香後，倒入油蔥酥炒香。
3. 將白米倒入步驟2拌炒，加入3杯香菇水及適量調味料。
4. 將步驟3移到電鍋內鍋後，將高麗菜鋪滿，外鍋2杯水，煮好後燜10分鐘，再打開蓋子拌勻即完成。

訣竅提示

高麗菜鋪在最上，可避免有些米粒夾雜在菜裡而沒熟透。因為高麗菜會出水，所以水與米1：1的比例即可，避免煮熟後飯太濕，軟硬度依個人口感調整。

資料來源：1.衛生福利部食品藥物管理署—台灣食品成分資料庫2018版 2.三采養生館—蔬菜養生事典 3.華人健康網 4.TechNews科技新報 5.食譜作者：花媽甜心派

癌友體適能 請你跟我這樣做

癌症為什麼要運動？ 在2017年的Breast Cancer Res Treat的期刊中談到癌症患者術後6周做8個月的運動在8年後的死亡率僅5.3%（註1）。又根據2018年Sleep Med Clin.的期刊中指出適度的有氧運動可以改善癌後病患的睡眠品質，還有大家最關心的是在化療期間可否執行運動？答案是可以的！

文／趙嘉豪 A C E 克瑞特核心運動中心負責人、物理治療師
張家誠、王治元、游佩芯 義守大學物理治療學系準物理治療師

在同一篇期刊中也有提到化療期間可以執行運動（註2）。另外在2019年Support Care Cancer期刊提到癌症病友做有氧運動結合阻力運動可以提供最好的效果，特別在運動表現、減少疲乏感、改善生活品質方面（註3）。

什麼是有氧運動？

有氧運動是指大肌群的運動，且可維持長時間都稱為有氧運動，像是游泳、騎腳踏車、跑步等等都是有氧運動。以強度來說，有氧運動強度常用心跳率以及自覺量表（RPE）來表示，以癌友的心跳率來說強度大概落在50-75%的最大心跳率（220-年齡），但如果今天沒有隨身偵測心跳的裝置，我們可以採用以下柏格式的RPE自覺量表的11（輕鬆）—15（激烈）分。要請癌友注意運動時身體的整體感受，而不是指注意呼吸急促或者腳酸這種單一的感受。

6	一點也不費力 (no exertion at all)
7	非常非常輕鬆 (very, very light)
8	
9	非常輕鬆 (very light)
10	
11	輕鬆 (fairly light)
12	
13	有點激烈 (somewhat hard)
14	
15	激烈 (hard)
16	
17	非常激烈 (very hard)
18	
19	非常非常激烈 (very, very hard)
20	最大負荷程度 (maximal exertion)

運動的禁忌症

檔運動前或者運動中遇到以下情況，請癌友們先停止：

1	不規則心跳且速率 > 100bpm
2	腳痛、抽筋、胸痛
3	噁心（運動時）、頭暈、視力模糊
4	精神恍惚
5	最近有骨頭 / 背部 / 頸部疼痛
6	發燒
7	呼吸困難、臉色發白
8	肌肉無力
9	疲乏
10	服藥 / 治療後不適
11	營養不足/缺血
12	24~36小時內曾嘔吐 / 腹瀉
13	24小時內接受過靜脈內化療
14	抽血前

我們可以做什麼運動？

1. 開始化療前：建議先從簡單的有氧或阻力運動開始，例如慢跑、游泳、徒手深蹲、開合跳等等。透過這些運動來預先建立基本的體能，以減輕化療後的不適感。
2. 化療中期：剛接受化療的病人容易產生疲乏、暈眩、噁心、嘔吐的情形，可以先從床邊運動開始，像是反覆的從床上坐起、下床走路等等。

3.化療後期：隨著癌友們體能狀況的回復，可漸漸增加運動的強度、頻率、時間。此時的強度大約可與正常健康的人相同，目標以回到癌友們發病前的生活水平。

以下是針對化療後期的癌友們可參考的運動處方：

我們採用改良式的間歇性有氧運動：丹麥式間歇（Danish interval 30-20-10），我們將一分鐘拆成30秒、20秒、10秒，並持續進行4分鐘，再休息4分鐘，完成三組。在強度設定的部分，30秒是用癌友覺得舒服速度進行，20秒用中等的速度，10秒則用癌友最大的速度完成。主要概念在於丹麥式間歇有氧採取的是逐漸提高心率，相較於傳統的間歇式有氧，對心肺能力的負擔較小，並將30秒的期間當作暖身運動以及組間休息。

簡單 設計 1 	 10秒 開合跳	 20秒 徒手深蹲	 30秒 原地小跑步衝刺	以上為一組，一組持續時間2分鐘（等於做2輪），做完2分鐘，休息2分鐘，共3組，如強度太輕鬆，則可負重（拿水瓶等等）增加強度。
中等 設計 2 	 10秒 開合跳	 20秒 原地深蹲跳	 30秒 抬腿跑 手擺在腰旁高度，膝蓋要碰到手	以上為一組，一組持續時間2分鐘（等於做2輪），做完2分鐘，休息2分鐘，共3組
困難 設計 3 	 10秒 伏地挺身（踞姿）	 20秒 弓箭步跳躍	 30秒 登山者式	以上為一組，一組持續時間4分鐘（等於做4輪），做完4分鐘，休息4分鐘，共3組

最後鼓勵各位癌友不論在術後或者化療，都可以執行運動，目前已有足夠的研究顯示運動對於癌症預後有正面的效果，只要願意努力，就有機會回到病發前的生活水平，願各位抗癌成功。

台灣癌症基金會南部分會將在4月的每週2下午舉辦體適能運動課程，歡迎洽詢報名。

參考文獻

- (1) S. C. Hayes¹· M. L. Steele¹· R. R. Spence¹· L. Gordon²· D. Battistutta¹· J. Bashford³· C. Pyke⁴· C. Saunders⁵· E. Eakin⁶ (2017)。Exercise following breast cancer: exploratory survival analyses of two randomised, controlled trials。
- (2) Matthews EE¹, Janssen DW, Djalilova DM, Berger AM (2018)。Effects of Exercise on Sleep in Women with Breast Cancer: A Systematic Review。
- (3) Gebruers N, Camberlin M, Theunissen F, Tjalma W, Verbelen H, Van Soom T, van Breda E (2019)。The effect of training interventions on physical performance, quality of life, and fatigue in patients receiving breast cancer treatment: a systematic review。
- (4) 美國運動醫學學會。https://www.acsm.org/
- (5) 呼吸循環系統物理治療基礎實務。(2010)。吳英黛。Retrieved February, 26, 2019 from http://ptinhospital.blogspot.com/2017/09/blog-post_23.html



春暖花開來野餐

第一次野餐就上手

在春暖花開季節享受美食與輕鬆自在的假日時光，
坐在草地上呼吸風中飄溢的淡淡植物清香，
彷彿可以把所有煩惱都拋開。試過野餐的樂趣嗎？
從餐點準備到打包用具一次到位，讓你成為質感野餐達人。

文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

三低一高一必要

國人隨著健康知識的傳播，漸漸建立養生的觀念，對野餐食材的準備也有所要求。如何在愉快的野餐之行，體內不囤積過多的熱量和鹽份？準備野餐食物時絕對不可馬虎！建議以容易分食且不易腐壞的餐點為主。

1. 低糖食物：減少攝取高熱量。

- (1) 不準備含精緻糖份高的甜甜圈、巧克力和各式糖果等。
- (2) 可選擇全麥吐司、燕麥穀物片、小餐包、壽司、飯糰、低糖（或代糖）餅乾等。

2. 低脂食物：降低高油脂的攝取。

- (1) 炸雞翅改用烤雞腿（可去皮）取代。
- (2) 炸薯條及洋芋片可更換纖維高的烤地瓜。
- (3) 選擇涼拌毛豆做為低脂蛋白質的來源。

3. 低鹽食物：避免攝取鈉含量高食物。

盡量減少香腸、熱狗、豬肉乾、蜜餞等加工食品攝取。

4. 高纖維食物：增加植化素及纖維可防癌與抗癌。

- (1) 蔬菜：製作簡單的生菜沙拉、蔬菜三明治、蔬菜捲餅等。沙拉及醬汁建議食用前再淋上，避免餐盒內食物濕黏感。
- (2) 水果：若切成水果盤的量以吃得完為主，減少購買瓶裝果汁及高熱量的現榨果汁。

5. 必要補充水份：促進新陳代謝作用。

豔陽高照的氣候加上戶外遊戲難免容易流汗，額外補充水分就顯得很重要。可準備無糖茶飲、清香檸檬水來取代部份水份，但不建議碳酸飲料的補充。

野餐的貼心小叮嚀

1. 不同族群的備餐：癌症患者、慢性疾病（如糖尿病、腎功能衰竭等）和老弱婦孺，因特殊生理需求的不同，備餐一律以熟食為主，避免影響病情。

2. **食物的種類：**準備的食物在冷掉後，還能維持好吃不變味的狀態。可利用保溫燜燒鍋來保存熱飯或熱湯。
3. **食物的製備：**食物宜徹底加熱煮熟，避免生魚片、半熟蛋、海鮮握壽司、奶製品等生食或半生不熟的料理，避免食物中毒的危害。
4. **食物的份量：**每種多樣化食物準備量為總人數的一半就好，避免浪費過多的食物。
5. **食物的溫度：**利用衛生冰塊或飲料裝入寶特瓶結凍，當保冰劑放入保冷袋內，讓食物能維持在低溫狀況。
6. **地點的選擇：**樹蔭的遮蔽可防中暑，空曠大草地能提供大家遊戲，是不錯的場所首選。
7. **衛生問題：**手部若接觸到草地或不潔物品，未能洗手的情況下，建議攜帶濕紙巾或95度酒精噴劑（或乾洗手劑），確保手部清潔及消毒的動作，才不會將病毒連同食物一起吃下肚。

打包的小撇步

1. **野餐桌具：**準備適合的野餐墊、野餐籃或托盤、摺疊桌椅、環保餐具（刀叉和碗盤）、保冷袋及垃圾袋等。
2. **必需品：**衛生紙、濕紙巾、防蚊用品、防曬用品、防雨用品、隨身藥品、拍照器材等。
3. **娛樂品：**撲克牌、棋盤、泡泡槍、風箏、各項球類等。

安全食品容器

野餐如何選擇適合的器具呢？5號的聚丙烯（Polypropylene；PP），其耐熱度為90-140℃，是較為安全的塑膠材質。而玻璃瓶耐熱具透明性及阻隔性佳，是可參考的食品容器。但不建議使用報紙當野餐墊或包食物，油墨可能會汙染到食物及附著在衣服。野餐自備餐具既能環保又節能減碳，可把垃圾量降到最低，讓我們一起共同守護地球。



食譜分享

將各式食材透過漸層的堆疊裝入玻璃罐中，繽紛的色彩增加視覺及味覺的饗宴，一罐一罐隨手就帶著走的食譜介紹給大家！

草莓雞肉沙拉



材 料

去骨雞腿肉：2片(約360g)
 橄欖油：1小匙
 干貝醬油：1大匙
 鹽、黑胡椒粒：適量
 生菜：120g
 新鮮草莓：150g
 碎核桃：40g

淋 醬

新鮮草莓：150g
 橄欖油：1大匙
 蜂蜜：1大匙
 檸檬汁：1/2大匙

步 驟

1. 鍋中放入橄欖油燒熱，再將切小塊的雞腿肉，以中火煎至兩面金黃。
2. 以醬油、黑胡椒粒、鹽翻炒，調味後關火放涼。
3. 新鮮去蒂草莓剖半，與瀝乾的生菜、烤過的核桃一起翻拌勻。
4. 再加入放涼的熟雞肉拌勻，裝進野餐時攜帶的密封罐裡。
5. 將去蒂草莓瀝乾，與淋醬的所有材料，放入調理機中攪勻，裝入小密封罐。
6. 野餐時將步驟5的沙拉淋醬，倒入草莓雞肉生菜罐混合即可食用。

資料來源：1. 網站：THE Smarter Way 2. 衛生福利部食品藥物管理署 3. 食譜作者：廚房一隻柴（卡爾西）

癌症家庭子女獎助學金開始收件 密切注意台灣癌症基金會官網公告

為改善癌症家庭因治療而面臨困境，影響子女就學
台灣癌症基金會啟動癌症家庭子女獎助學金計畫，
為下一代扎根良好教育，
今年更擴大舉辦，凡就讀國中、高中職、大學專之優秀同學
歡迎踴躍申請，用知識的力量翻轉人生！

近期開始收件！

獎助對象

凡就讀國內各公私立
國中、高中職、大學
（專）之癌症家庭子
女，具正式學籍。各
獎勵100名、45名、
35名，每名可獲得新
台幣1萬元獎助學金。

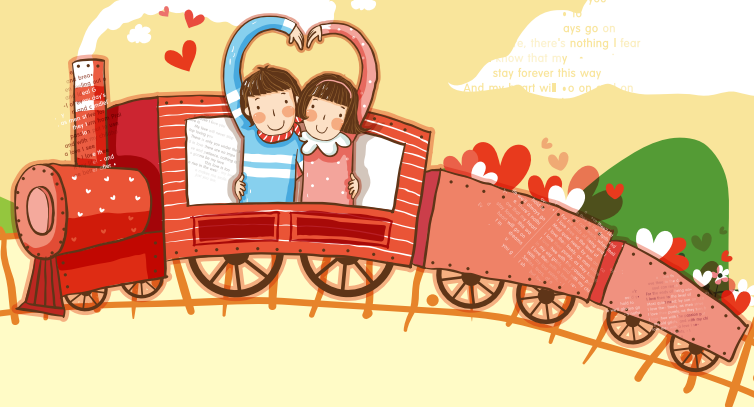


<https://www.canceraway.org.tw/>

獎助辦法請密切注意台灣癌症基金會官網或電洽(02)8787-9907

孩子的笑容 我們一起守護

在化療期間的掉髮副作用，我們除了陪伴，也可以幫助他們找回從前的樣子，讓新髮型成為守護孩子珍貴笑容的力量，一同陪伴小鬥士戰勝病魔。魔髮部屋與台大兒童健康基金會攜手合作，提供院內兒童醫療級假髮免費申請，希望小朋友即使生病期間，也能擁有燦爛笑容。



WE CARE
兒童醫療級假髮

抗菌力： 使用「二代奈米光觸媒」處理，具抗敏、抗UV、抗異味效果。

舒適力： 手工鉤織的超薄底網，搭配獨家透氣循環系統，給予最舒服、柔軟的配戴感受。

安心保障： 通過國際SGS安全檢測，業界唯一通過ISO9001國際品質認證的假髮。

渡過低潮： 唯一兒童專屬的醫療級假髮，幫助小朋友重建髮型，給予對抗癌症的勇氣與希望。



▶▶ 看更多成功案例

申請品名： 魔髮部屋WE CARE兒童醫療假髮（兒童專用尺寸）

申請資格： 3-12歲，因治療過程而有掉髮情況之兒童

申請時間： 至2020年5月31日止

申請方式： 步驟1 → 列印並填妥申請表，繳交至「台大兒童健康基金會」

步驟2 → 審核通過後（約7-14個工作天），由魔髮部屋協助預約，聯絡至門市配戴假髮，並提供免費修剪服務乙次

步驟3 → 新髮型完成，配戴自信假髮開心的離開魔髮部屋門市

申請說明： 1. 髮型以魔髮部屋門市提供之款式為主，可依據配戴者需求提供剪短及打薄等修剪服務。

2. 因兒童專用醫療假髮頭圍尺寸較小，僅限12歲以下兒童申請。

3. 若因人為導致假髮毀損，恕無法更換。

4. 後續若需其他保養清潔等服務，需自行負擔費用。

5. 每位申請者僅限領取一頂假髮，請將愛心留給其他需要的人。

6. 活動申請之WE CARE兒童醫療級假髮禁止轉讓及租售。

兒童醫療級假髮
如何申請？



▶▶ 上活動網頁下載申請表



▶▶ 搜尋魔髮部屋門市位置

世界癌症日 『I Am And I Will』

降低罹癌風險，全民練5功你做到了嗎？

2月4日為世界癌症日，今年起國際抗癌聯盟（Union for International Cancer Control, UICC）以『I Am And I Will』（我是…我願意…）為主題，推動個人落實防癌抗癌承諾。



二月四號 加入我們

文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃專員

台灣癌症基金會身為國際抗癌聯盟的成員，在每年的2月4日與全球共同響應UICC「世界癌症日」之倡議，由個人的行動力，來號召組織團體以及社會同心協力共同防癌抗癌，尤其今年UICC特別著重在呼籲現在即是採取行動的時刻，以每個人的力量來減輕全球癌症的負擔，一同抗癌！

癌症超越健康議題

全球癌症死亡人數每年10%攀升

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授 賴基銘醫師引述UICC的資料指出，癌症去年在全球導致超過960萬人死亡，相較前一年的880萬人，增加了1成，增加速度驚人。根據UICC最新資料顯示，全球常見前五大癌症依序為肺癌、乳癌、大腸直腸癌、攝護腺癌與胃癌，賴醫師提到，事實上抗癌連盟的全球共識，有三分之一的癌症可以預防，只要避免常見的癌症危險因子如抽菸、酒精、環境、不健康的飲食型態、缺乏運動以及致癌相關感染等；另外還有還有三分之一是可以經早期發現可望治療後不復發，因此如果透過預防、早期篩檢，是可以降低60%-70%的罹癌風險。

力行全民練“5功”

可以降低60%~70%罹癌風險

賴醫師表示，癌症已經連續36年蟬聯國人10大死因首位，而根據國民健康署最新統計數據，癌症新發人數高達10萬5,832人，代表著「癌症時鐘」又再快轉，每4分鐘58秒就有1人罹癌。尤其男女性十大癌症標準化發生率呈現攀升趨勢的癌症，分別男性為口腔癌、攝護腺癌、膀胱癌、白血病；而女性呈現攀升趨勢的有肺癌、甲狀腺癌、卵巢癌

等。其中尤以女性肺癌發生率增加最多值得注意。

台灣癌症基金會長年不斷提醒國人，遠離癌症的風險一定要做到全民練5功，賴醫師說「全民練5功」，「5功」指的就是健康生活型態的5個守則：攝取足量且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控制、遠離菸檳、以及定期篩檢。透過實踐健康的生活型態，可以降低60-70%的罹癌風險，遠離癌症的威脅。尤其台灣政府所提供的癌症篩檢政策已經領先全球，提供免費完善的四癌篩檢（乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌及口腔癌），提醒國人一定要善加利用，以便在癌前病變或癌症早期即確診，爭取最佳的治療成效。

另外賴醫師亦特別提醒，由病毒引起的癌症，約佔全球所有癌症的16%，最常見的包括如肝癌、子宮頸癌和胃癌，分別與B型肝炎病毒（Hepatitis B Virus, HBV）、人類乳突病毒（Human papillomavirus, HPV）、幽門螺旋桿菌（bacterium Helicobacter pylori virus, H. pylori）有關，目前已經有安全且有效的抗HBV和HPV疫苗，能預防肝癌及子宮頸癌的感染。

您可以做什麼

降低你罹患癌症的風險？.....

-  選擇健康的食物
-  減少喝酒的量
-  多多運動
-  要防曬以及遠離長時間日光照射
-  戒菸
-  瞭解癌症的徵兆和症狀
-  疫苗接種
-  避免接觸汙染物和有害的化學物質（包含石棉、殺蟲劑和含有毒的雙酚A的容器）

並肩同行的好夥伴有你真好



弱勢的癌症病友對於社會資源之訊息知道的管道有限，可獲得資源相對來得少，甚至不知道去哪裡找尋合適的資源幫助自己，而目前各醫院都有設置有癌症資源中心，可以透過該中心了解癌症相關的社區資源，經醫院評估癌友治療期間的問題需求，協助轉介至各民間單位，台灣癌症基金會便是其中之一。

文／游懿群 台灣癌症基金會主任

同樣的，本會也透過與全台醫院的合作方式，將來自政府、企業及民間團體提供的社會支持做資源重新分配，讓有限的經費及社會資源妥善及適切的運用在癌友需求上，以幫助癌友度過治療期間的艱辛。而在幫助癌友順利邁向康復的路上，所幸基金會擁有並肩同行的好夥伴「台灣聯合抗癌協會」。

台灣聯合抗癌協會對基金會的支持已經邁入第5年，藉由兩會共同合作「讓愛飛翔」專案，得以讓癌症病友獲得實質上的支助，服務項目包含：營養品補助、急難救助、交通補助及扶助弱小病友團體運作之經費補助等，共計幫助了100個弱勢癌症家庭及8個病友團體。

另外，南部地區有許多成立超過10年以上的病友團體，因為多為病友自行運作，且無專業人員的

指導，因此在運作上多有經費及人力的阻礙，經由「讓愛飛翔」專案的支持及本會輔導之下，協助病友團體做志工訓練及衛教手冊印刷出版，讓病友團體們在運作經營上及照護上獲得成長。

台灣聯合抗癌協會在與我們合作時也提到，希望將募集的資源支持其他防癌機構，共同推展防癌抗癌活動，也希望能夠幫助更多弱勢癌症家庭，並借重病友組織的服務專長，讓資源發揮最大的實質效益，這樣寬大地胸襟真的令人敬佩及尊敬！

再次感謝台灣聯合抗癌協會對台灣癌症基金會的支持與信任，讓雙方的服務理念達到多贏的效益，落實癌友服務之精神，也希望所有的癌友在面臨困境時，不要放棄任何康復機會，我們將永遠是您的臂膀。

遠雄人壽榮耀滿貫



遠雄人壽 獲中華信評評等為 **twA⁺** 級

體質佳、獲利強、穩健經營

依中華信評連續3年(2016年、2017年及2018年)評等顯示，遠雄人壽資本與獲利能力評等為「強」，表現優異，具有穩健的財務實力。

2017年資本適足率(RBC)超越320%以上。是業界財務前段班的資優生。

◎累計資產**4,288**億元，投資報酬率穩定維持在**4%**水準，經營穩健的最佳實績。

◎股東權益及每股淨值平均年成長**25%**，獲利亮眼，穩定成長。

北部中心課程表

- 上課地點：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2（綜合教室）
- 專業諮詢專線：02 - 8787 - 3881 唐護理師 / 張營養師 / 王社工
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，電洽02 - 8787 - 9907 分機 207王社工

課程名稱	日期	每周	時間	講師
癌症營養	05 / 02~06 / 06	四	14：00~16：00	張瑀芳
戲劇治療	05 / 13~06 / 17	一	10：00~12：00	黃暉筑

常態瑜珈課程 早起班：星期二、五；中午班：星期二、四、五；晚間班：星期二、四、五

南部中心課程表

- 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1（綜合教室）
- 專業諮詢專線：07 - 311 - 9137 分機 206 張營養師 / 208 陳社工

課程名稱	日期	每周	時間	講師
體適能健身	04 / 09~05 / 14	二	15：00~16：00	趙嘉豪
八段錦（8堂）	05 / 09~06 / 27	四	14：30~16：30	楊逢時
瑜珈健身（A）	06 / 03~07 / 22	一	09：30~11：30	朱 力
瑜珈健身（B）	06 / 14~08 / 02	五	14：00~16：00	朱 力

課程對象：癌症病友及其家屬（部分課程接受一般民眾參加，請來電洽詢）

線上報名：<http://www.canceraway.org.tw/> 癌友服務 / 身心靈康復課程

電話報名：北部 02 - 8787 - 9907

南部 07 - 311 - 9137



北部課表



南部課表

課程介紹

瑜珈健身：瑜珈，是一種生活哲學，藉由遵守大自然的法則及生命的律動，達到身心合一的功能，進而改善疼痛、增強免疫力。竭誠歡迎您的加入，共同體驗身心靈放鬆的感覺。

癌症營養：如何吃得營養、吃得健康、遠離疾病，則是一門大學問。因此本課程將由專業營養師以簡單輕鬆的上課方式及實地操作，教導癌友如何吃的健康及均衡，獲得良好的營養攝取，提升免疫力及治療耐受力。

戲劇治療：透過戲劇方式的肢體語言表達，打破傳統口述方式治療，協助個人面對及處理內在心理及外在環境的衝突。

八段錦：八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔，同時促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，達到防癌抗衰的效果，提升生活品質。

體適能健身：體適能可促進健康、預防疾病、增進工作效率。藉由體適能增加身體的肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。適當地放鬆自己，避免肌肉過度緊張，其良好體適能和規律運動，讓身體組織能發揮有效的機能性。

文宣出版品介紹

癌症並不可怕，怕的是您不了解它。為建立國人正確的防癌保健醫學知識，本會特邀集專家及權威醫師們，撰寫各類防癌保健醫學出版品，歡迎舊雨新知給予本會支持及鼓勵，同時也歡迎各界人士踴躍贊助、訂閱或助印。

兒童創意故事集



(20.5×19.5cm)

2009年12月出版

「兒童創意故事集」針對國小不同年級層設計，內容豐富充滿童趣想像力，有孩子將蔬果幻化成神勇的武士打敗細菌軍團，也有孩子想像了一座蔬果森林，舉辦歡樂派對；另外，還有將蔬果變成是年輕美麗的秘方……全書加以專業的全彩插畫編排，足以讓人耳目一新且吸引孩子閱讀，並可以增加孩子對蔬菜水果的喜愛度，是強化孩子與父母及老師互動的最佳教材，適合國小各年級層閱讀，一套三本，可分售。

一本／150元整
一套三本／450元整

癌症病人的營養迷思



(20×20cm)

2013年5月再版

本書將坊間癌症病人與家屬最常見的營養迷思，由營養師以專業觀點一一破解，並輔以正確的營養觀念，教導病人與家屬在不同治療階段應遵循的飲食技巧，並擬定一套完善的營養照顧計劃，最特別的是針對癌症治療可能出現之各種副作用加入中醫師的飲食建議，幫助病人在這場抗癌戰役中，掌握致勝關鍵，順利邁向康復之路。

工本費：300元整

聰明飲食 輕鬆防癌



(28頁，21×29.8cm)

2006年2月出版

「癌症是可以預防」，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調小技巧，輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整

忙碌族如何吃 決定你的抗癌力



(138頁，20×20cm)

2016年3月出版

本書集結忙碌族在健康飲食上的問題與迷思，加入防癌新知與實務操作，將「蔬果彩虹579」的觀念化為簡而易行的方案，尤其列入相關的蔬果防癌實證研究證明，用淺白的文字說明外，也搭配圖表來引導民眾更清楚的理解。

工本費：280元整

防癌抗癌 5 功寶典



(264頁，17×23cm)

2017年12月出版

本書除了傳授癌症專業團隊推廣多年來，最具成效的抗癌防癌處方，更特別邀請10位罹患不同癌症、不同期別的抗癌鬥士及其照護家屬分享心得；更釐清諸多常見防癌抗癌迷思及增強抗癌功力法寶！

工本費：450元整

抗癌鬥士故事系列12 從零重生



(160頁，20×20cm) 2018年12月出版

在命運給予的任務下，這些鬥士想起了自己生命最初的樣貌，憶起誕生剎那就明白的生命意義，他們與癌症病魔一齊熱烈燃燒，在灰燼中掙扎、重生，不畏獲得新生後有些難堪的形貌，抖落黑灰後慢慢長出美麗新羽。本書亦邀請腫瘤科醫師、護理師聯手，為大眾帶來癌症免疫治療新觀點。

工本費：280元整

抗癌鬥士故事系列6 燦爛千陽 體會幸福就快樂



2012年12月出版
工本費：300元整
(144頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列7 懸崖邊的幸福



2013年12月出版
工本費：280元整
(160頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列8 隙縫裡的陽光



2014年12月出版
工本費：280元整
(180頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列9 轉念，愛飛翔



2015年12月出版
工本費：280元整
(168頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列10 雲端處的曙光



2016年12月出版
工本費：280元整
(172頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列11 勇渡波瀾的抗癌鬥士



2017年12月出版
工本費：280元整
(172頁，20×20cm)

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士徵選」所有入圍之抗癌鬥士們奮勇感人的生命故事集結成書。其中包含罹患各種不同癌症的生命鬥士，他們不向命運低頭、不放棄任何希望，最後激勵奮發、衝破黑暗，活出更璀璨的生命。透過他們的故事及勇氣，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

任選2本優惠價：500元整

◆購書方式

- 1.親至基金會洽詢(北市105南京東路五段16號5樓之2 服務時間：上午9點至下午5點)
- 2.郵局劃撥：帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會
(請在劃撥單上註明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書到府)
- 3.信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會，傳真電話：(02) 8787-9222)

◆若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

因應個資法施行，捐款者中間姓名將以"○"替代表示。

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	1	9	0	9	6	9	1	6	金額 新台幣 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元									
通訊欄（限本次存款有關事項）										財團法人台灣癌症基金會																	
										收款戶名									寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款								
										姓 名									主 管								
										地 址		□□□-□□															
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭： _____ 收據開立： ☐ 每次 ☐ 年開										電 話																	
										經辦局收款戳																	
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫																	

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳



財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書 信用卡捐款／購書繳費表

姓名／公司：_____

身份證字號／統一編號：_____

電話：手機 _____ 傳真（ ） _____

市話（ ） _____

地址：□□□ _____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：_____年_____月_____日

發卡銀行：_____

信用卡號：_____

持卡人簽名：_____

(須同信用卡簽名)

一、捐款方式：

1. 定期定額捐款：本人願意從_____年_____月起
□ 月捐1000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元
□ 月捐 _____元 (您若要停止捐款，請來電告知)

2. 不定期捐款方式：□ 本次捐款 _____ 元

二、愛心關懷品認捐：

愛心關懷品認捐 _____ 元

* 凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈愛care手編娃娃1隻

- 三、購書：□ 舞動·生命300元
□ 燦爛千陽體會幸福就快樂300元
□ 懸崖邊的幸福280元
□ 隙縫裡的陽光280元
□ 轉念，愛飛翔280元
□ 雲端處的曙光280元
□ 勇渡波瀾的抗癌鬥士280元
□ 從零重生280元
□ 抗癌鬥士故事集（2本合購）500元
□ 聰明飲食輕鬆防癌150元
□ 癌症病人的營養迷思300元
□ 兒童創意故事集（一套三本）450元
□ 忙碌族如何吃 決定你的抗癌力 280元
□ 防癌抗癌 5 功寶典 450元

購書郵資：30 元 合計：_____元
(若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元)

取書方式：□ 郵寄取書 □ 自行取書 □ 其他

總計金額：_____元

寄書地址：□□□ _____

收據開立及寄送：□ 每次扣款後寄送 □ 年底一併開立及寄送

收據抬頭：_____

收據地址：□□□ _____

本會開立的捐款收據，可作為您公益的捐贈，依法可抵扣所得稅。填妥表格後，請放大傳真至(02) 8787-9222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2 台灣癌症基金會收。為了作業方便，請您務必填寫郵遞區號。(本表格可影印重複使用)

郵政劃撥存款 收據注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。



財團法人台灣癌症基金會

交易代號：0501、0502現金存款、0503票據存款、2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。



熊需要

癌友假髮製作經費

MOMO熊邀您動起來

一起關懷乳癌病友

頭頂上假髮，對於乳癌病友來說，是抗癌的印證、勇敢表現、更是信心的來源...

只要有一頂假髮，乳癌病友就能更有勇氣渡過治療掉髮的艱熬期。

公益價
365元

計劃A：熊大心

MOMO熊手指娃娃

一年365天，一天1元，用聚沙成塔的力量快樂助人，最“熊大心”了！
MOMO熊手指娃娃也會在每一天陪伴您，盡一己之力關懷乳癌病友！

【商品規格】高度約8cm

本套組只要再加777元，就能同時擁有「MOMO熊玻璃水瓶」及「MOMO熊不鏽鋼便當盒」唷！
如需認購此計劃，請於付款時註明〈募集計劃A+〉



計劃B：熊蓋水

MOMO熊玻璃水瓶+手指娃娃

水是生命之源，推出「MOMO熊玻璃水瓶+MOMO熊手指娃娃」，鼓勵大家多喝水有益健康外，也一起用“熊蓋水”的心和MOMO熊一起支持“熊需要”假髮製作經費募集計劃。

【商品規格】360ml／材質：玻璃

公益價
665元



公益價
765元

計劃C：熊食尚

MOMO熊不鏽鋼便當盒+手指娃娃

時下最in的事，就是自己帶便當啦！
MOMO熊便當盒使用304食用級不鏽鋼材質，並通過SGS檢驗認證。便當蓋上面印製了MOMO熊手拿餐具的俏皮圖案，重視健康又環保的您，和MOMO熊一起做個“熊食尚”的公益人！

【商品規格】DIA14cm x 7cm／材質：304不銹鋼



請一起支持

熊需要假髮製作經費募集計劃

歡迎線上訂購 請掃描右方QR碼

郵政劃撥訂購

帳號：1909-6916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

請註明募集計畫名稱



洽詢專線：02-8787-9907#206李先生

主辦單位： 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

公益夥伴： So-net
Entertainment
Taiwan

 PostPet
© Gary Network Communications Inc.

魔髮部屋

醫療專用假髮

魔髮部屋醫療級假髮，比你更溫柔對待你的肌膚

量身修剪，髮型自然，完美重塑髮型

「選擇能給你最好的品牌，放心交給魔髮部屋」



即使生病也能安心追求
屬於你的美麗自信

首創

第二代
奈米光觸媒
抗菌處理

台北市府店 捷運市政府站4號出口，近國泰綜合醫院
台北市忠孝東路五段53號1F (02)3765-1555

台北忠孝店 捷運忠孝復興站3號出口
台北市忠孝東路四段96-2號3F (02)8773-1568

台北忠孝二店 捷運忠孝復興站4號出口
台北市忠孝東路四段69-4號5F (02)8771-6881

台北士林店 捷運士林站1號出口
台北市中山北路五段604號2~3F (02)2836-7128

台北石牌店
台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

台北榮總店 石牌路二段交叉口，近榮總醫院、振興醫院
台北市北投區振興街1號1F (02)2821-2011

新北新莊店 捷運新莊站1號出口，近新泰綜合醫院
新北市新莊區中正路240號1F (02)2277-8111

新北板橋店 捷運新埔站1號出口
新北市板橋區文化路一段305號2F (02)2258-8222

桃園旗艦店 近桃園夜市
桃園市中正路457號1~2F (03)336-6111

新竹旗艦店 東門街交叉口，近南門綜合醫院
新竹市中華路二段284號1~4F (03)527-8555

台中旗艦店 精誠四街交叉口
台中市西區精誠路9號1~2F (04)2329-8958

彰化員林店 近員林基督教醫院、員生醫院
彰化縣員林鎮中山路二段76號1~2F (04)833-8877

彰化彰基店 近彰化基督教醫院、秀傳醫院
彰化市旭光路259號1F (04)726-0777

台南旗艦店 民生綠園圓環邊
台南市中西區中山路9號1~5F (06)223-8877

高雄旗艦店 文化中心捷運站4號出口，近聖功醫院、市立民生醫院
高雄市苓雅區中正二路70號1~5F (07)224-9888

羅東旗艦店 純精路三段交叉口
宜蘭縣羅東鎮公正路292號1~2F (039)565-222

提供成人與兒童尺寸，關愛病友優惠方案，長期實施中，請上網搜尋 **魔髮部屋**

一間購買·全國16間門市服務
免費客服專線

0800-067-167



化療病友免費
理平(光)頭服務



兒童醫療級
假髮申請