



# 愛CARE

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

## 我們與空汙的距離 從環境開始預防肺癌



【主題專欄】

HPV 8成與你有關

【癌友專欄】

抗癌之路免疫力作戰！

癌友照顧者的獨白—  
從照顧、陪伴到社會支持

【健康園地】

龍鬚菜沒有龍：貌不驚人的營養滿分蔬菜

正視兒童肥胖 85210學童長高又不胖的密碼



●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

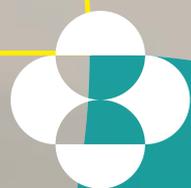
隨手出示1799條碼或直接口述1799  
將電子發票捐贈給台灣癌症基金會

幫助弱勢癌友邁向康復



台灣癌症基金會：1799





**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。

# CONTENTS

## 主題專欄

- 02 不只PM2.5 有害的空氣汙染物有哪些？  
文/高尚志
- 04 PM2.5對肺癌的影響  
文/陳育民
- 06 10項減少空汙影響的生活習慣  
文/高尚志
- 07 肺部健康從正確篩檢開始  
文/台灣癌症基金會 整理
- 10 8成與你有關 談HPV疫苗和子宮頸癌防護  
文/洪芝晨

## 癌友專欄

- 12 癌友照顧者的獨白 - 從照顧、陪伴到社會支持  
文/張國龍
- 14 銀髮南鄉 就醫無礙  
文/湯昀潔
- 16 11月起實支實付最多可投保八張  
你該知的投保方針  
文/李柏泉
- 18 抗癌之路免疫力作戰！掌握療程致勝三關鍵  
文/台灣癌症基金會 整理

## 健康園區

- 20 龍鬚菜沒有龍！貌不驚人的營養滿分蔬菜  
文/許嘉芸
- 22 正視兒童肥胖 85210學童長高又不胖的密碼  
文/朱偉權

## 活動紀實

- 24 食在營養-戰勝癌症的關鍵  
文/張啟玲
- 26 【Romantic Gems浪漫綺想】慈善音樂會  
用愛和音樂為公益發聲  
文/李承彥
- 28 2019亞洲生技論壇側記  
從病友團體的觀點看個人化醫療新紀元的到來  
文/台灣癌症基金會 整理

## 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



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：彭江嘉康  
主編：賴基銘、蔡麗娟  
編輯：馬吟津、汪居安、黃詩惠  
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

# 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！)

**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 電話：(02)8787-9907  
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1 電話：(07)311-9137  
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准字號：衛部救字第1081367938號

# 不只 PM 2.5 有害的空氣汙染物有哪些？

文／高尚志教授 新光醫院醫療副院長



你  
不能  
不  
認  
識  
的  
世  
界  
公  
敵  
！

隱  
形  
殺  
手  
正  
在  
滲  
透  
你  
我  
的  
肺

依據衛生福利部發表2018年國人死亡率排序，**依**十大死因之首仍是癌症，2018年癌症死亡人數為4萬8784人，占所有死亡人數28.2%，死亡率較上年上升1.5%，標準化死亡率則下降1.3%。近十幾年，不少名人皆因肺癌辭世，例如前立委盧修一、法務部前部長陳定南、舞蹈家羅曼菲以及演員文英、歌手鳳飛飛等。前副總統蕭萬長、副總統陳建仁、台北市長柯文哲的太太陳佩琪醫師，都是肺癌的患者。他們都有共通點：不菸不酒、生活正常、無癌症危險因子，但是卻罹患肺癌。每年因罹患肺、支氣管和氣管相關癌症而死亡者，達八千六百多人，肺癌死亡人數近30年成長5.7倍，死亡率連續10年居冠；不到57分鐘即有1人因肺癌死亡，5年存活率不到二成，為十大癌症中最低，到晚期更低於5%。分析「台灣十大死因中，有七大和空氣污染密切相關，」從惡性腫瘤、中風、心臟疾病、高血壓到肺炎、糖尿病，慢性下呼吸道疾病。

## 空氣汙染

空氣污染是全球性的環境問題，影響所有的已開發和開發中國家。隨著氣候變化和人類經濟活動的發展，近年來空氣污染已成為全球關注的重要問題，相關的健康問題正受到越來越多的關注。

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2018年之報告中亦指出，全球將近有90%的族群直接暴露在有害的空氣污染下，並且空污已間接導致每年約700萬人之死亡；許多流行病學研究證明空氣污染會造成多種健康危害，包括增加呼吸道和心臟血管疾病患者的住院與急診次數，以及多種疾病的死亡率。

另有研究證明，暴露於空氣污染中，會增加罹患呼吸道，腦血管和心血管疾病以及退化性疾病（如癡呆和骨質疏鬆症）的風險；暴露到空氣污染物與老年人的認知功能下降、青少年精神分裂症以及老年人憂鬱症有關並且還會增加自身免疫疾病的發病率。

亦有多國的研究調查發現，出生前後的空氣污染物暴露，會影響兒童神經及認知功能的發展。而國際癌症研究機構（International Agency for

Research on Cancer, IARC）亦於2013年將戶外空氣污染訂為人類致癌物（WHO, 2018），WHO對於空氣品質監測表示：長期暴露在PM2.5濃度高達35  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 的環境下，肺癌的致死率恐提高到15%。

## 空氣污染物有哪些？

空氣污染物之種類繁多，其型態可能是固態粒子、氣態或不同型態混合存在，依據「空氣污染防治法」及施行細則所定義，空氣污染物係指空氣中足以直接或間接妨害國民健康或生活環境之物質，可分為氣狀污染物、粒狀污染物、衍生性污染物（指污染物在空氣中經光化學反應而產生之污染物）、毒性污染物及惡臭物質等類別，其中我國常見空氣污染物包括（細）懸浮微粒（PM10、PM2.5）、硫氧化物（SO<sub>x</sub>）、一氧化碳（CO）、氮氧化物（NO<sub>x</sub>）、碳氫化合物（HC）、臭氧（O<sub>3</sub>）等，主要污染物對健康之危害影響詳見表1。

表1、大氣中空氣污染物對健康之危害影響

污染物	對健康之危害影響
（細）懸浮微粒（PM10、PM2.5）	短期吸入對慢性支氣管炎病患可能增加呼吸道症狀及氣喘發生頻率，長期吸入則增加呼吸道疾病及降低肺功能等。
硫氧化物（SO <sub>x</sub> ）	對眼睛和呼吸道具刺激性，對健康影響程度與吸入量有關。相關呼吸道病症包括呼吸短促、咳嗽、氣喘及支氣管炎等。
一氧化碳（CO）	降低血液輸氧能力，造成腦組織缺氧。大量接觸將會使心臟血管及中樞神經系統負擔加重及受損等不良影響。
氮氧化物（NO <sub>x</sub> ）	具有刺激性臭味，會刺激眼、鼻及肺部，吸入後造成之症狀有支氣管炎、肺炎及降低免疫力，進而造成呼吸器官感染。
碳氫化合物（HC）	低濃度將刺激呼吸系統，較高濃度影響中樞神經系統甚或致癌，長期暴露可能致肺纖維化。
臭氧（O <sub>3</sub> ）	對鼻、咽喉及氣管黏膜具刺激性，接觸後症狀包括咳嗽、胸口疼痛、咽喉及眼睛刺痛，嚴重者可能損害肺部正常功能及致呼吸系統發炎。

# PM2.5 對肺癌的影響

文／陳育民教授 台灣肺癌學會理事長  
台北榮民總醫院一般胸腔科主任

## PM2.5 如何影響我們身體？

空氣污染指危害身體健康及環境的物質對空氣（大氣層）所造成的汙染。空氣汙染包括室外空氣汙染及室內空氣汙染，兩者均須小心防範。這些物質可能是氣體、固體或液體懸浮物等。懸浮微粒是其中一項，又以PM2.5為最主要的人體傷害源。懸浮粒子（particulate matter, PM）的大小決定它們最後留在呼吸道的那一個位置。較大的粒子往往在通過鼻腔時就因撞擊到鼻毛和鼻腔黏膜上的黏液而被留下排出，無法通過鼻腔和咽喉。而直徑小於10微米的懸浮粒子（PM10）屬於可吸入懸浮粒子，可以穿透上述屏障到達支氣管和肺泡。而直徑小於2.5微米的懸浮粒子（PM2.5）相對有更多的表面積，也可以吸附更多的有毒物質，如重金屬等，抵達肺泡。PM2.5是一種非常細小的懸浮微粒，是頭髮直徑的28分之1，紅血球直徑的三分之一，可以輕易經肺泡組織穿入微血管而進入人體，隨著血流到全身各器官。PM2.5會導致動脈斑塊沉積，引起血管內壁發炎和動脈粥樣硬化，最後可導致冠狀動脈心臟病及其他腦血管問題。所以，當空氣中的PM2.5濃度長期高於 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ，死亡風險就會增加。例如，PM2.5濃度每增加 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ，總死亡風險會上升4%，心肺疾病死亡風險會上升6%，而肺癌死亡風險會上升8%。也因為這些PM2.5懸浮粒子極易吸附多環芳烴和重金屬等汙染物，導致它們經肺泡穿越微血管進入體循環，引

起過氧化基及各式不良反應，導致細胞基因突變、癌變，致畸胎等等結果。世界衛生組織在2013年已把PM2.5列為第一級致癌物質。所以，世界衛生組織希望空氣品質可以長期維持在PM2.5年平均值 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下。美國在1997年對PM2.5的標準則定在年平均值最高 $12 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下，24小時平均值最高 $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下。台灣在2012年定為年平均值最高 $15 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下，24小時平均值最高 $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下。

## 室內外常見PM2.5來源

PM2.5包括原生性及衍生性二種。原生性懸浮粒子包括自然及人為，自然如火山爆發及塵爆；人為包括裸露的建築工地、公路、汽機車排放、工廠、火力發電、吸菸、煮食、燒烤、燒香、燒金紙、燃放鞭炮、燃燒廢棄物、燃燒野草、火災…等等。衍生性懸浮粒子則是排放到大氣中的原生性懸浮粒子經過光線（包括紫外線）及水電作用後產生。台灣PM2.5主要的來源包括：電力及工業汙染源為主，占將近1/4，排放的物質包括硫氧化物占最大宗，氮氧化物則有四成。其次是車輛的排放也占將近1/4，氮氧化物占一半。營建業及道路的揚塵占PM2.5的1/3強，但是較無硫氧化物及氮氧化物的問題。特別提出硫氧化物及氮氧化物主要是因這二種物質在排到空氣中，會經光及水的作用後，形成亞硝酸、硝酸、亞硫酸等等物質，造成強氧化力及酸雨。

## PM 2.5 在台灣的狀況

有些學著研究發現台灣PM2.5有三成來自中國等境外汙染，七成境內產生。台灣北部的空氣污染主要來自交通，而中南部則主要是電力工業污染，因汙染源不同造成的傷害程度及導致肺癌的嚴重度也會不同。國內研究也發現PM2.5增加 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ，女性肺癌死亡率就增加16%，比國外的研究8%明顯高出二倍，一方面是代表國人，尤其是女性，對PM2.5非常脆弱及敏感，另一方面則是因不同地區的PM2.5所含的毒性物質種類及濃度不同，北京的PM2.5比台灣毒，而印度的塵霾又比中國大陸毒。

按照WHO的推估，因空氣汙染引起的全球肺癌有增加的趨勢，到了2016年因空氣汙染引起的肺癌已經占全球肺癌的16%。最近加拿大針對490萬位35歲到85歲住在安大略省民眾的研究也發現

空氣中的PM2.5及二氧化氮濃度和肺癌的發生率有正相關性，它們的濃度愈高肺癌發生率愈高。台灣2014年因肺癌死亡的人口當中，約有13.6%（1252 / 9167）與PM2.5相關。包括高雄約15.8%，雲林約17.3%，新北約11.8%。吸菸引起的肺癌有逐年減少而空氣汙染引起的肺癌有逐年增加的趨勢。

## 生活中掌握四原則

PM2.5和空氣汙染很難避免，在生活中，我們需要把握最基本的四個原則，**即是健康管理、規律運動、拒絕菸害，以及避免在空氣汙染時外出**。除此之外，飲食方面，除了均衡飲食，一些蔬果中也特別有些營養素能增進肺部健康，像是十字花科青菜、南瓜、柑橘、木瓜、梨、蘋果等。



# 10<sup>項</sup> 減少空汙影響 的生活習慣

文／高尚志教授 新光醫院醫療副院長

空氣污染是全民公敵，除了政府擬定對策外，大家如何落實在日常生活中，為自己與肺癌之間進行自我防護措施，並共同為空氣品質盡一份心力呢？

- ① **保持室內潔淨：**當有空氣污染疑慮時，不要過度掃地清潔，也不宜使用真空吸塵器（除非配有高效微粒濾菌器HEPA），以免揚起的灰塵惡化空氣污染，以濕拖把拖地，有助於減少這類揚起的灰塵。使用空調、加濕器、空氣清新器等，優點是明顯降低PM2.5的濃度，使用合格的空氣清淨機有助於減少室內懸浮微粒。老人在室內時間較多，要格外注意清潔衛生，習慣用掃把掃地的老人不妨改用吸塵器，地毯、抹布、沙發套等及時清洗。
- ② **養植植物：**植物葉片具有較大的表面積，能夠吸收有害氣體和吸附PM2.5，優點是能產生有利氣體。
- ③ **霧霾天氣少開窗，最好不出門或晨練：**霧霾天氣是心血管疾病患者的“危險天”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，霧天最好不出門，更不宜晨練，否則能誘發病情，甚至心臟病發作，引起生命危險。選擇合適的時間開窗通風，比如中午室外污染有所緩解時。且不可全天關閉門窗，否則室內污染可能會更嚴重，一般每天要保持室內通風約半小時。
- ④ **應盡量減少家庭內PM2.5的污染源：**包括燒烤、火爐、煤氣暖爐、蠟燭、任何其他燃燒的事物、焚香、蚊香、吸菸等。
- ⑤ **外出戴專業防塵口罩：**一般常規口罩不會起到作用，因為顆粒物太細小，KN90，KN95，N95級別的防塵口罩才能有效過濾這類細顆粒物。
- ⑥ **避免煎、炒等傳統的烹飪方法：**這些做法易產生大量油煙，污染室內空氣，建議在家做飯多用蒸、煮等方式。
- ⑦ **從社區做起：**植栽美化綠能社區、節約用電、多搭公共運輸工具、確實執行汽機車定期檢驗、祭祀不燒金焚香、不要燃放鞭炮。
- ⑧ **校園體育課時間：**學校宜設置體育館，並備有空氣過濾裝置，以備空氣污染嚴重時，作為體育課等活動場所。
- ⑨ **小孩子該注意：**毛絨玩具表面的灰塵、細菌較多，盡量少給孩子玩或常清洗，讓孩子的活動遠離污染嚴重的交通幹道。住馬路旁的應避免在交通高峰期開窗通風。
- ⑩ **公共交通最放心：**空氣污染嚴重時，上班族盡量不騎自行車、電動車，選擇公共交通出行。上下班時交通污染最嚴重，要做好個人防護。

# 肺部健康從正確篩檢開始

文／台灣癌症基金會 整理

## 國內肺癌發生率高於全球，女性肺癌上升最恐怖

肺癌是全球罹患人數最多的癌症，去年（2018年）新增逾2百萬肺癌患者，標準發生率每10萬人口為22.5，然而在台灣，癌症已連續37年居於十大死因首位，肺癌更為癌症死因之首，根據最新公布的癌症登記報告，肺癌標準發生率竟高達36.49，遠遠高於全球，國內肺癌確診人數以女性為多。

## 愛妳不肺力：正確篩檢，減少肺癌發生率的關鍵

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授 賴基銘醫師指出，雖然國內吸菸率逐漸降，然而，廚房的油煙、路上的廢氣、PM2.5和致癌工作環境等，都漸漸地成為肺癌罹患的主因，讓人防不勝防。尤其在女性因為家庭角色的關係，常常身處於充斥致癌因子的環境，如：廚房油煙、密閉室內的二手菸等，這也造成許多女性和非吸菸者在近年來肺癌發生率增加的主因。

預防重於治療，陳文茜日前在台北市政府婦癌防治記者會上，從自身肺腺癌的經驗，也大聲疾呼關注女性肺癌風險與高危險族群做低劑量電腦斷層掃描（LDCT）的重要性。為響應8月1日世界肺癌日，台灣癌症基金會與公益夥伴 - 屈臣氏攜手合作，展開「愛妳不肺力」專案，凡40歲以上，具備中低收入或清寒證明的高危險族群女性，前100名可申請到低劑量斷層掃描的費用補助，最高補助金額可達6000元。即日起，每月舉辦「愛肺小學堂月月抽」抽獎活動（活動網址<https://lovelungs.canceraway.org.tw>），獎項有個人清淨機等大獎，

希望民眾落實世界癌症日的口號 I am and I will，從強化全台民眾肺癌預防知識做起，進而提昇全民預防的效果。

## 誰是肺癌高危險族群？

若您符合下述任何一項且40歲以上，身為高危險族群的您適合以低劑量斷層掃描篩檢（LDCT）來守護您的肺部健康。

- 長期吸菸者（抽菸超過15包菸 / 年）
- 長期暴露在二手煙的環境（每周一次超過15分鐘以上，長達10年以上）
- 有肺癌家族病史者
- 有肺病病史者（曾罹患肺結核或是其他肺部慢性發炎疾病者）
- 經常煮食而無抽油煙設備者
- 執業環境暴露於高致癌環境者（不通風之菸害環境、金屬、冶礦、石化、石棉或長期暴露於放射環境下等）

《愛肺小學堂 月月抽》即日起  
可上網參加：<https://lovelungs.canceraway.org.tw/>



ible

## 久咳，可能不只是感冒

世界衛生組織 2018 年研究報告顯示，全球有90%人口呼吸著汙染物；英國衛報也指出，空氣污染造成的危害，已僅次高血壓、飲食、吸菸，成為全球第四大健康傷害主因。

戶外充斥灰塵、汽機車廢氣、二手菸、霧霾、PM2.5 等危害，躲進室內，空汙一樣難以避免。美國環境保護局 (EPA) 表示，室內空汙危害高於室外 2-5 倍，而且皆藏在習以為常的地毯窗簾、教室粉塵、細菌霉味、絨毛玩具塵蟎、煮菜油煙、寵物毛髮裡面。嚴重受到影響的，正是常待在室內的女性和小孩。

## 空汙無解，但健康有解

在室外「戴口罩」是最簡單的選擇，卻非最有效、最舒適的選擇。口罩隔塵功能有限、容易忘記攜帶或遺失、造成脫妝。兒童更是戴不住口罩，更遑論肌膚敏感的族群，會因接觸及悶濕，引起更不適的過敏。

室內開空氣清淨機？受限有效坪數，每個區域及房間都要配備，價格和電費花費高昂，而 ible，就是兼具簡單、有效、舒服、低成本的唯一解。

## ible，你頸間的行動森林

突破口罩的不適及過濾極限，顛覆家用空氣清淨機的體積和範圍，歡迎這被日本人譽為天才的驚人發明，結合超高濃度負離子，你眼前的 ible 是全球最小的穿戴式空氣清淨機。

而為了捍衛分秒暴露在空汙中的你，ible 每 0.6 秒極速噴發 2,000,000 個負離子/cm<sup>3</sup>，每秒濃度相當於森林瀑布的100倍清新！像口鼻旁佈滿兩百萬個隱形戰士，以最快狠準的狀態，擊落口鼻旁的過敏原，有效減少吸入的微塵及過敏原。

空氣隨時在流動，你怎能依靠掛在胸前的那種空氣清淨機？ible 配戴於脖子鎖骨處，距離口鼻僅有 15cm，能就近、有效地形成保護網，減少負離子流失，增加髒污接觸比率。

## 連日本人都給滿近五星佳評！5大世界級實測數據全揭露

日本遠紅外線  
應用研究會實測  
ible全系列

PM2.5去除率  
99.9%

SGS實測  
ible L1/M1

甲醛去除率  
99.0%

SGS實測  
ible L1

細菌去除率  
96.8%

獨立實驗室實測  
ible全系列

臭氧釋放值  
遠優於標準



## 絕對能找到符合需求款 | 家族成員L1 / M1 / C1



L1 專利雙負離子出口設計，上班約會都百搭，是都會女性人氣款。



M1 僅20g輕，全球最小的穿戴式空氣清淨機。一機可三用：一可搭配鈦頸鍊，二可拆下夾於衣領，三可置放於身旁桌面。



C1 2019最新上市，兒童專屬穿戴式空氣清淨機，僅22g，特別嚴選食用級矽膠項圈，舒適不致敏，並搭配安全的防勒設計。

中央存保 有你真好

# 300萬保障

## 存得安心



存款保險最高保額新臺幣**300**萬元=新臺幣存款+外幣存款+利息

受保障之存款：■ 支票存款 ■ 活期存款 ■ 定期存款 ■ 依法律要求存入特定金融機構之轉存款  
■ 其他經主管機關核准承保之存款

 **中央存款保險公司**  
Central Deposit Insurance Corporation

免付費專線：0800-000-148 網址：www.cdic.gov.tw



廣告

# 談 HPV 疫苗和子宮頸癌防護 成與你有關

文／洪芝晨 市立聯合中興醫院婦產科醫師、海亞大健康管理中心院長

## HPV病毒與子宮頸癌

子宮頸癌為婦女常見的癌症之一，為我國女性癌症發生及死亡的前十名，可以說是婦女健康的隱形殺手。它本身是一個可以透過預防而減少發生率的癌症，因此早期才有「6分鐘護一生」口號的產生。研究顯示子宮頸抹片檢查可以降低60%~90%子宮頸癌發生率和死亡率，國人近年來透過每年定期的抹片檢查，的確明顯下降了子宮頸癌的發生率。

九成以上的子宮頸癌是與人類乳突病毒（Human Papillomavirus, HPV）有關，這是一種男女皆可能感染的常見病毒，主要經由性接觸傳染。在性行為過程中，透過接觸皮膚、黏膜或體液而感染。在女性一生大概有80%感染HPV的機率，而且年齡層有越來越年輕的趨勢。

感染了HPV後，並非馬上就會轉變成癌症。大部分的人類乳突病毒會被人體免疫系統清除，因而自行痊癒，只有少部分人會持續性感染。但如果持續感染，細胞因長期受到病毒刺激而發生一連串的變化，而使正常健康的子宮頸細胞變得異常增生，就有可能轉變為子宮頸癌細胞。

女性感染HPV的前幾年，通常不會有明顯的不適症狀，較難自行發現異狀。有些患者可能因發現陰道出血或性交出血才來就醫，但通常這種情況已經感染病毒，也就是HPV造成病變後，才會出現的症狀。通常發現問題時，往往已經發展成晚期子宮頸癌，而難以治癒。

## 預防HPV即是預防相關癌症

目前已知的人類乳突病毒（HPV）型別約100多型，其中會感染人類生殖道的約有40型。依流行病學研究結果顯示，與子宮頸癌發生關係的強弱，將其分為高危險型（High Risk HPV）：包括16、18、31、33、52、58等；而引起尖形濕疣（俗稱菜花）的6、11型屬於低危險型（Low Risk HPV）。因此，預防HPV感染即是預防子宮頸癌的方式。

經國外一些研究報導顯示，其實男生罹患HPV的

# HPV疫苗小知識 2價 4價 9價

	9價HPV疫苗	4價HPV疫苗	2價HPV疫苗
預防HPV的類型	能夠預防 9種 病毒型別 高危險致癌型：HPV16、18、6、11、31、33、45、52及58型（52及58型是台灣特有的流行型別） 低危險致癌型HPV6、11型	能夠預防 4種 病毒型別 高危險致癌型：HPV16、18 低危險致癌型：HPV6、11型	能夠預防 2種 病毒型別 高危險致癌型：HPV16、18
感染風險	約有：90% 子宮頸癌 <sup>1</sup> 90% 外陰癌 <sup>2</sup> 85% 陰道癌 <sup>3</sup> 80% 惡性子宮頸前期癌 <sup>4</sup> 50% 初期子宮頸癌病變 <sup>4</sup> 90% 尖銳濕疣（菜花） <sup>5</sup>  是因為感染以上9種病毒型別所造成，可藉施打HPV疫苗來預防	約有：70% 子宮頸癌 <sup>1</sup> 75% 外陰癌 <sup>2</sup> 65% 陰道癌 <sup>3</sup> 50% 惡性子宮頸前期癌 <sup>4</sup> 25% 初期子宮頸癌病變 <sup>4</sup> 90% 尖銳濕疣（菜花） <sup>5</sup>  是因為感染以上4種病毒型別所造成，可藉施打HPV疫苗來預防	約有：70% 子宮頸癌 <sup>1</sup>      是因為感染以上2種病毒型別所造成，可藉施打HPV疫苗來預防
劑量	共3劑（14歲以下施打2劑）	共3劑（14歲以下施打2劑）	共3劑（14歲以下施打2劑）
對象	9-26歲，男女性皆可	9-45歲 女性、9-26歲 男性	僅限9歲以上女性

機率比女性高。如果男性感染了高風險型的HPV，則可能導致陰莖癌、肛門癌、口腔癌等。若感染了低風險型的HPV則會有得到尖性濕疣也就是『菜花』的機率。男性並無定期檢測HPV的機制，因此更應該要積極預防HPV。因此建議男性與女性伴侶共同預防，減少把病毒傳給另一半的風險。

## 疫苗 + 抹片 給你雙重防護

台灣目前補助30歲以上婦女每年一次子宮頸免費抹片檢查。但凡有性經驗的婦女，尤其是早婚、生育子女多、性伴侶較多的婦女，更應特別注意。每三年至少接受一次子宮頸抹片檢查，主要可以讓女性早期知道是否有無感染HPV。（希望能排版上，將最後一句放到左側欄，避免多一行的狀況）

目前市面上有三種自費子宮頸疫苗，二價（預防16、18型HPV感染）、四價（預防6、11、16、

18型HPV感染），以及最新的九價疫苗（預防 6、11、16、18、31、33、45、52、58型HPV感染）。

HPV疫苗須接種3劑，接種時間為0、2、6個月。愈年輕時施打，其抗體濃度愈高，一般對於懷孕女性或備孕女性，急性感染者，曾經施打但有過敏現象者不建議施打。而施打HPV疫苗一般的副作用包括施打處的肌肉有痠痛、紅斑、搔癢的現象，少數人有頭暈、想吐、暈眩或發燒。建議施打後有任何不良反應，請立即就醫。

感染HPV後比較不容易出現病徵，接種疫苗後仍無法提供100%的防護，因此建議兩性雙方都需共同防護，避免在不知情的情況下互相感染。預防子宮頸癌建議要以「抹片」、「安全性行為」和「施打疫苗」才能全面預防疾病。



## 癌友照顧者的獨白- 從照顧、陪伴到社會支持

大約一年半前，當醫生告訴我們，我太太倩如確診了乳癌之後，這一連串發生的改變，如今回想起來，夾雜著各種酸甜苦辣的滋味……

文／張國龍 癌友家屬

其實很不想回首，總是在小小地慶幸這些都過去了，然後先拋諸腦後。但如今，卻持筆分享身為一位癌症病患照顧者的經歷，心中有些莫名惆悵。再一想到這小小的分享可能引發一些人的共鳴，那就在此野人獻曝了！

### 營養與康復照顧

乳癌是治癒率非常高的癌症，但是在治療過程中，卻是一個巨大的傷害，無論是手術、化療、放療、還是標靶，都會造成免疫力的下降以及折磨的副作用和後遺症，所以，如何維持我太太的免疫力，降低治療中的副作用和避免日後的後遺症，正是我在她的治療期間所必須努力的目標。

為了達成這個目標，營養、運動和充分睡眠，應該就是醫師和營養師所建議的方法了。為此，我做了幾件事；第一，參加台灣癌症基金會舉辦專門談癌症病患所需營養的講座，充實自己營養的知識。第二，上網找食譜，學著燒飯做菜，努力做出合口味、不刺激傷害的飯食。第三，備好補充蛋白質的營養品，在她完全沒有食慾的時候，補充足夠的蛋白質，以維持免疫力所需的營養。

在化療期間的副作用包括嘔吐、腹瀉、厭食、掉髮、手足症、焦慮、疼痛等的時候，這適當地用藥和使用保養品是必須的。緩和副作用，不但可以提升生活品質，讓她過得舒服一點，也可以讓她睡好一點，恢復體力和維持免疫力。

總之，就是要吃好睡好、能吃儘量吃、能睡儘量睡、放鬆心情、適度運動、保持體重。

### 陪伴與社會支持

身體的痛，固然折磨；但心中的苦，才是夢魘。治療、用藥、營養、照顧、恢復，這些都是有形的、生理層面的，無形的心理和心靈層次，反而最難當的。我還記得醫生告知確診的當下，她那一臉驚慌、錯愕、惶恐、憂慮和沮喪的模樣；我也還記得，當我們得知淋巴有感染時，這一個壞消息的打擊，讓我們窒息的深深無助感；我也還記得倩如因為HER2呈陽性反應而嚎啕大哭的那個時刻，她的哭聲完全撕碎我的心，全家人的心。

當一個人頭髮掉光了，面色漸黃，一再地腹瀉、嘔吐，有人還願意多看一下鏡子裡頭的自己嗎？

當死亡的陰影，復發的故事，一直縈繞在心頭的時候，有人能全然灑脫嗎？

當有癌因性的抑鬱，心神不寧，坐立不住，走來走去的時候，我真的能為她做些什麼呢？

陪伴，就是陪伴，我所能做的就是盡力地陪伴，即使必須出門一陣子，也不要太久。還有這個陪伴必須是有品質的陪伴，而不是吵架的、嘔氣的、冷戰的，都沒話說的陪伴。同時必須接納她任何的脾氣，沒有爭吵，沒有怒氣，事實上，她也沒有力氣任性，沒有力氣發脾氣。真的，要有品質的陪伴。

陪伴！陪她一起追延禧攻略，陪她一起走路運動，一起禱告。陪她一起找台灣癌症基金會的心理諮詢師，尋找專業來幫助。陪她一同尋求上帝，活潑自己的心靈和生命。陪她一起去台癌的笑癌逐開

社參加社團、練習跳舞；陪她參加悅聲合唱團，一起唱歌；鼓勵她參加台癌舉辦的課程，也陪她加入台灣癌症基金會當志工。

除了陪伴、尋求上帝之外，社會支持是走出去的動力。在台癌，我們得到了許多的幫助和社會支持。在這裡學習，也在這裡感受到他們的關懷和愛。在這裡認識了許多的好友，彼此分享經驗，一起參與活動，互相地關懷，讓我們像家人一樣倍感溫暖。

如今，所有的化療、放療、標靶治療都完成了，倩如新生的頭髮雖然短卻十分的綿密，臉上恢復以往的氣色，說話可以中氣十足了。這一切都重生了，恢復生機了，如同雨後新見雲上的彩虹，七彩奪目。彷彿折斷的枝葉，重新發出新芽，迎向陽光，一切歸於美好！

這一段生命的故事，從低谷走上來，留在心上的足跡，有著自己的舞步，有著親友、醫護人員和台癌夥伴的合聲，謝謝大家，也紀念大家對我們的好！一起加油，迎向美好！

## 本會提供雙北市照顧者喘息服務



家人罹癌致使家庭及生活上都有重大的衝擊，陪伴與照顧的過程是漫長且辛苦的，然而常因為照顧者不知道該如何照顧癌症病友而帶來極大的身心壓力，甚至癌友將負面情緒宣洩在照顧者的身上，也讓照顧者不知如何面對及調適。本會看到照顧者的需求，在下半年度起提供照顧者服務專案，協助癌症家庭在治療期間提供短期及人力支援及照護經費的補助，讓家屬或照顧者能有喘息時刻，以利完成療程走向康復。本會將與居家照顧服務機構—中化銀髮事業股份有限公司合作，結合居家照顧服務員，幫助癌友家屬和照顧者在治療期間能有短暫的居家照顧與喘息，期能順利完成療程，但目前為試辦計畫，因此先設定為「雙北市」提供居服員媒合服務。

### 申請資格：

1. 癌友正於治療期間或完成治療一年內，日常生活需他人協助，並經本會社工評估有需求者。
2. 清寒、中低收入戶及低收入戶者，全額補助。
3. 一般戶家庭年收入150萬以下，補助一半，須提供家庭所得證明。

### 服務項目：

- 居服員照顧服務：**雙北市限定**
1. 每次申請時數最少以3小時，至多一天可申請8小時，服務時數以小時為計算單位。
  2. 服務申請時數每年每人補助上限為24小時。

另外，更規劃癌症病友照顧者課程，讓照顧者透過正確的學習管道獲得照顧癌症病友的知識與技能，課程日期及規劃如下：

**09/20 癌友營養膳食與備餐原則**    **10/25 復健動作保護你我他**

**11/08 臨終關懷及安寧照顧**    **11/15 癌友照顧者心靈深呼吸+課後分享交流**

若有服務上的需求，請多多利用本會服務諮詢專線：(02) 8787-3881，將會有專人為您說明。



# 銀髮南鄉 就醫無礙



文／湯昀潔 癌友關懷教育中心專案企劃專員

林奶奶，肺癌三期，居住在台灣最南端的山地原住民鄉－屏東縣牡丹鄉。每到回診日，奶奶獨自清晨6點下山，到車城趕7點的公車（一天班距只有2班），從牡丹鄉至東港安泰醫院治療。來回將近4個小時的顛頗，總共170公里，途中因治療副作用所引起的身體不適，加上不穩定的氣候：有時酷熱、有時暴雨……都曾讓林奶奶想放棄治療。

阿雲姊，居住在高雄林園區中芸漁港，為多發性骨髓瘤患者。病患的骨頭會被癌細胞破壞掏空，骨質疏鬆稍稍一碰撞就容易骨折甚至斷裂，因疾病的特性，阿雲姊每趟就醫回診因安全考量須搭計程車往返。來回花費的車資大約1,500元，若處於積極治療期間，則必須每日回診，2週的車資就高達21,000元，如此龐大的經濟重擔，讓阿雲姊一度考慮放棄治療。

## 他們就醫的一哩路，比你我想的還要遙遠

癌症是需要高頻率穩定回診治療的疾病，以上案例，幾乎是大南部或東部地區的銀髮癌友每天需面對的真實生活。大南部地區幅員遼闊、東部地區基本上只要不是居住花蓮市區、台東市區，就醫一趟

基本就是2小時起跳的路程。偏鄉老年人口多，他們繳一樣的健保費卻無法享有相同的醫療資源，居民要找醫生、藥局難如登天，尤其癌症治療常需要高頻率回診。這些以超高齡居民為主的偏鄉區域，其就醫條件和環境卻是像沙漠一樣匱乏。這些老人家們就算有兒女，其大多都因工作與經濟需求至其

他外縣市謀生，無法照顧到在家鄉的親人，如同遠水救不了近火；因此，在老家，老老照顧的情景成為常態。

## 南鄉每年新增4,000多位遠距銀髮癌友 飽受長途就醫煎熬

癌症的發生在60歲之後呈現大幅成長，尤其以南部地區癌症發生率高於全國平均值1.05倍，居全國之冠。衛福部國健署癌症登記資料統計，大南部及東部地區每年約新增20,438位60歲以上之癌友，以（內政部資料顯示）非都市及偏鄉地區人口約佔全部人口2成，顯示大南部及東部地區每年至少有4,000位以上銀髮癌友承受著高頻率長途就醫煎熬。大南部及東部地區之癌友普遍高齡化，且醫療院所不足、大眾運輸系統缺乏、地理上交通不便，成為銀髮癌友治療上的阻礙。

## 高頻率回診 + 交通困境 是大南部地區癌友療程中斷的關鍵

台灣癌症基金會2017年進行「南部地區癌症治療期病友就醫困境調查」，結果顯示大南部及東部地區，普遍有「三高」現象可能造成中斷治療，包括：1.銀髮癌友比例高、2.就醫往返時間成本高、3.獨自就醫比例高。且近7成病友表示因交通不便因素而有中斷治療想法。但其實癌症病人如能持續治療，可以穩定控制病情甚至治癒。癌症若在確診3個月後及時治療，1年內死亡率為18%，未接受正規治療，1年內的死亡率將成長3倍達55%。尤其是銀髮癌友，若沒有更方便的就醫方式，不僅中斷治療機率提高，對癒後也有不利的影響。



交通  
困境

+

高頻率  
回診

## 「銀髮南鄉」就醫無礙

### 解決大南部／東部地區銀髮癌友就醫交通問題

#### 補助對象與金額

針對居住大南部、東部地區，60歲以上正在治療中的經濟弱勢癌友，給予回診治療交通補助，每名補助8,000元，幫助他們完成療程邁向康復之路。

#### 申請資格與限制

- 60歲以上且正在治療中的經濟弱勢癌友
- 居住於大南部（嘉義、嘉義以南）與東部（宜蘭、花蓮、台東）地區
- 每月至少回診治療乙次
- 就醫距離超過10公里以上

#### 檢附資料

1. 交通補助申請表
2. 申請人身份證（正反面）影印本乙份
3. 政府核定之低收入／中低收入戶證明正本或村里長核發之清寒證明正本乙（有效期限內或申請日期6個月內）
4. 全戶戶籍謄本（申請日期6個月內）或戶口名簿影印本乙份
5. 診斷證明書正本乙份（須註明確診癌別、確診日期與治療狀況等細項）
6. 其他附件資料（如：身心障礙手冊影本等）

## 幫助銀髮南鄉癌友



我認同。所以。我響應

您可以這樣做，指定捐款



“銀髮南鄉”專案

- ✓ 信用卡線上刷卡
- ✓ 每月定額捐款
- ✓ LINE Pay手機支付
- ✓ 郵政劃撥
- ✓ 台新/中國信託 ATM捐款
- ✓ 台灣大哥大用戶 手機立即捐 5180再按62
- ✓ 1799愛心碼 發票指定捐

# 11月起實支實付最多可投保八張 你該知的投保方針

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



**懸**宕多時的實支實付醫療險投保張數上限政策，金管會已於日前函覆壽險公會、產險公會，整體保險業最快從11月上旬開始，最多能銷售同一位被保險人八張保單，還不包括學保、團保、旅平險等保險商品。此一劃時代的政策改變，將影響保險規劃觀念與投保行為，保戶該怎麼看呢？

根據金管會108年8月8日發函兩大公會「金管保壽字第1080494305號函」，保戶未來可投保壽險、產險公司銷售的住院醫療實支實付保險上限三張，傷害醫療實支實付保險上限三張。而近年保險公司推出，為補充早期投保住院醫療實支實付的不足保額，以自負額方式銜接舊單給付限額的商品，不用計入三張上限；或如有保險公司日後再推出傷害醫療實支實付自付額方式銜接舊單給付限額的商品，也不用計入。以上合計起來多達八張。

## 住院及傷害實支+自負額，上限共8張

例如保戶小明，原有一張住院醫療實支實付，後來在同一家保險公司加保自負額型住院醫療實支實付以銜接舊單限額，他就可以向第二、第三家再投保住院醫療實支實付。小明另外已投保一張傷害醫療實支實付，他可以再向第二家、第三家投保，而且同樣他所投保的保險公司，日後再推出自負額型商品，就可以再投保一張。

這些新規定的投保張數，還不包括學生保險，壽產險公司所銷售，由公司負擔保費的團保、旅遊平安險、微型保險（指傷害醫療實支實付）、登山險、車險附加駕駛人傷害險及交通事故傷害保險、住火險或居家綜合保險所附加的火災事故傷害保

險、信用卡綜合保險內含的大眾運輸交通工具傷害保險等等。

## 舉例試算：收據2.9萬，可獲賠26萬

按照金管會新規上限，以小明投保情形為例：

小明是位大學生，學校有大專學保，晚上超商打工有公司團保，機車除了強制險外再加保第三人責任險附加駕駛人傷害險。有天下課後前往打工途中，不幸發生車禍受傷，住院醫療收據共29,179元。

除了強制險損害補償、勞保職災傷病給付外，小明將獲得理賠金明細如下：

學保、公司團保、駕傷險、住院醫療實支實付3張、傷害醫療實支實付3張，共9份，保額皆足夠下，共賠 $29,179 \times 9 = 262,611$ 元。

## 只供正本理賠的壽險公司，應該不會跟進放寬

依照金管會函文兩大公會主旨，可知實支實付投保上限政策是要處理「副本理賠」這件事，目前主要大型保險公司如國泰、富邦、南山、新光、三商美邦、中國等，無論住院醫療實支實付，或傷害醫療實支實付，採正本收據理賠政策，即便11月起新規上路，並未見改弦更張的可能。保戶若想投保新約，只能覓往尚有銷售「副本理賠」的其他壽、產險公司。

## 實施前後投保四大方針看這裡

金管會指示發文日起三個月後實施新規定，因此最快11月8日後就上路。實施前投保超過上限張數的保戶，在實施日後可繼續續保，但除非張數低於

上限才可以加保新約。已投保、未投保保戶張數限制及算法，可參考下表：

根據市場經驗保戶投保狀態分類	可投保指南
已投保一張正本收據理賠 (或加保過自負額型)	【實施日前】可再投保副本收據理賠
已投保一張正本收據理賠 +一張副本收據理賠	【實施日後】可再投保副本收據理賠。但正、副本收據保單總共不可超過三張
已投保一張正本收據理賠 +二兩副本收據理賠	
已投保一張以上副本收據理賠	
尚未投保實支實付	先投保正本收據再加保副本收據

想要重新檢視調整保單，或還沒保險規劃的人，實支實付為填補醫療花費必保保單，至於需不需要投保到很多張，建議做以下思考：

### 一、就醫情況不一定，實支實付有花費才賠

生病、受傷程度不一，醫療方式無法事先預知，使用健保常規給付或者需要自費醫療並不確定，收據花費少就賠少，花費多就賠多。

### 二、健康損失範圍廣，定額給付也超重要

小病小傷損失小，大病大傷損失大，舉凡住院醫療，調養、門診往返交通、復健等長期療養需要，收入暫停或永久中斷，長期看護需要都是不健康時會帶來的損失，住院醫療收據由實支實付轉嫁，只有定額給付保險不必以收據為理賠條件，能補償到健康損失的其他各種需要。

### 三、保單設計大不同，眉角又多，保自己所需

實支實付主要給付項目有三大項，不同公司設計

不同，保障年期不同、保額與保費計算不同，是否能因應未來新穎治療術式的程度也不同。手術的定義，手術與外科手術的用語不同差異，影響保險理賠結果。想要保多實支，就要多花心思弄懂保險內容差異，以自己的需求出發。(必讀→實支實付最強規劃指南)

### 四、選多實支一併衡量繳費能力

絕大多數實支實付為定期繳費、定期保障，越年輕保費越低，隨年齡增加，保費自然增加。投保時記得檢視過費率表，看所投保計劃別日後自然增加的保費，是否在可預估的繳費能力內。此外，定期保險的費率，日後可能因理賠損失上升，保險公司可陳報主管機關調整費率，此一不確定性，保戶宜有心理準備。

## 保險小秘書



**實支實付分類** 實支實付保險為具體損害填補的一種保險，主要兩類：

#### 【住院醫療實支實付】

保險範圍涵蓋疾病與意外傷害所致，以住院醫療為給付原則，門診手術為給付例外，定期保險，以年齡、性別和健康情形計算不同保費費率。

#### 【傷害醫療實支實付】

保險範圍僅限意外傷害所致，不限制住院或門診醫療，亦不限制醫療為處置、手術或其他形式，定期保險，以職業等級計算不同保費費率。

(本文獲「Goodins好險在這裡」授權轉載至台灣癌症基金會網站刊載(不含再授權第三方)，原文：11月起實支實付最多可投保八張，你該知的投保方針 <https://goodins.life/hci/27986/medical-insurance-receipt>)

## 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 LINE 保險諮詢服務  
讓專業人員隨時解答您的問題

## 2019《免疫營養癌症論壇》

# 抗癌之路免疫力作戰！ 掌握療程致勝三關鍵

文／台灣癌症基金會 整理



▲（左起）雀巢健康科學總監吳勝良、童綜合醫院營養治療科技術主任李沛融、台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授賴基銘、台中榮民總醫院乳房腫瘤外科主任洪志強、臺北榮民總醫院復健醫學部職能治療師王柏堯、「我們都有病」共同創辦人暨年輕乳癌社團「花漾女孩GOGOGO」創辦人米娜

邁入第二屆的《免疫營養癌症論壇》，自2018年舉辦以來深獲病友及家屬好評，今年再度於台北、台中、高雄舉辦，三場論壇總計吸引超過700位癌友報名，現場邀請到眾多抗癌權威，和癌友們分享，面對癌症，除了被動的等待與無助外，該如何積極備戰，提供更新更全面的免疫新知，同時也帶入「治療加速康復」新觀念，藉由論壇活動的分享，期望能讓病友們在抗癌旅程中更快恢復健康！

「台灣癌症基金會竭力於協助病友，不只希望能幫助病友度過癌症治療中的困難，也希望治療後能維持好的生活品質與免疫能力，才能降低再復發機率，因此讓癌友及家屬瞭解免疫治療趨勢及免疫營養觀念的講座，我們會一直持續舉辦，傳遞正確觀念！」台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院癌症中心教授賴基銘說道。

癌症新發生人口雖然不斷攀升，但隨著醫學發展的進步，癌症不應再被視為絕症，癌友無需害怕面對，甚至被動等待！治療的選擇也從過往副作用困擾高的化、放療，進展到能倚靠自體免疫細胞攻擊癌細胞的免疫治療。除了治療選擇更多元，輔助治療過程，幫助身體減緩副作用不適、儲備良好體力及提升免疫力的癌症專用營養品，成為病友抗癌路上的重要功臣。

在世界各項研究中，癌症患者營養不良的患病率約為20%至70%以上，甚至有75%癌友確診時已發生營養不良情形，進而引發肌肉量流失導致惡病質發生。當癌友出現營養不良、體重下降、容易疲倦的狀況時，往往體內可能已經處於「免疫失調」導致代謝異常狀態，此時身體就如失火的房子；組成房子結構的肌肉與脂肪不斷大量消耗，即便已經補充熱量以及蛋白質，但體內免疫失調，熱量以及蛋白質仍會不斷流失，因此應該從根本性的去改善代謝異常，提升體力和免疫力，才能順利後續療程。

「抗癌期間其實最重要的就是均衡營養，我覺得均衡營養就像一個房子的地基一樣，地基一定要穩固，在抗癌治療期間才有辦法減緩副作用問題。而歐洲營養指南建議的免疫營養成分：魚油主要是抗發炎的效果；精胺酸則是針對白血球的活化與促進免疫能力；而核苷酸是免疫細胞分裂活化的過程提供其原料的部分，這三個營養素一起食用，才有比較好的臨床效果。」童綜合醫院營養治療科技術主任李沛融說道。

## 抗癌致勝三關鍵：積極心態、優化體能、免疫營養

台中榮民總醫院乳房腫瘤外科主任洪志強說明，除了歐洲營養指南有建議癌友應補充免疫營養外，最新的國際手術治療趨勢：ERAS加速術後康復療程，也建議癌友在治療前七天及治療後七天都應該補充免疫營養幫助身體儲備及恢復免疫力！洪志強主任解釋，ERAS療程是一種以患者為中心的全程照護療程，鼓勵患者與醫護團隊密切配合，從術前體能優化、麻醉術中管理到術後康復，全程提供完整照護，幫助經歷手術的癌友加速康復！國際間已陸續發表多篇論文證實：如果術前提高免疫力，不僅術後併發症降低至少五成，再住院率、死亡率也隨之下降，恢復期也能比傳統靜養的時間縮短三成，目前已應用在大腸癌、胰臟癌、食道切除、膀胱切除、頭頸癌、乳癌等15項重大疾病。洪志強主任補充說道：「接受治療前要儲備一些體能，才足夠去應付治療當下的衝擊點，尤其是手術或治療前七天，建議接受好的免疫營養，讓體能提前儲備起來。」

臺北榮民總醫院復健醫學部職能治療師王柏堯說明：「從ERAS的觀念裡面來看，如果病患在術前可以做一些體能優化，譬如說增加肌耐力、心肺功能等，其實對術後的住院天數跟恢復的情況都會比較好，建議可以從簡單的散步、快走、慢走，開始做運動規劃。」，除了術後復健外，術前的體能優化更能幫助癌友面對手術的體能消耗。論壇活動現場王柏堯治療師及誠星物理治療所院長與台北市心體平衡學會理事長陳淵琪，在現場邀請癌友一起來運動，透過簡易的伸展操，包含呼吸訓練、頭頸部伸展、手腕轉動或腿部的延長及腰部旋轉等，即可幫助體能增強。

「我們都有病」共同創辦人暨年輕乳癌社團「花漾女孩GOGOGO」創辦人，同時也是本會抗癌鬥士的乳癌病友米娜於論壇現場分享：「在人生20~

40歲時，你可能剛畢業，思考著要不要讀研究所，出國深造；你可能工作很穩定，或是準備要結婚了；你可能現在正坐在台下，我也曾和台下的大家一樣，在這個年紀，努力的為自己的理想拼搏，卻在婚後發現自己罹患乳癌，曾感覺到焦慮無助，徬徨著所有常見的副作用困擾問題，我的人生雖然短暫的停擺，但打完這場戰役後，它以全新的面貌重啟了！獻給每一位覺得孤單寂寞的你，你並不孤單！」米娜以自己的故事鼓勵病友，抗癌之路雖然苦，但仍應具備積極心態勇敢面對！也可尋求病友團體或基金會的支持扶助。

論壇活動現場也安排趣味互動遊戲，邀請癌友在現場即時投票，檢測自己的營養觀念是否正確，現場參與熱烈，其中一題：「多運動、多休息比吃癌症營養品更能幫助免疫力提升」答錯比例最高，主持人也於現場說明，其實除了多運動多休息，額外補充含有免疫營養成分的癌症營養品更能幫助免疫力的提升！本次論壇活動於場外也特別規劃癌症營養補給站，讓癌友們自由選擇喜好的食材，如：堅果、芝麻粉、果乾、麥片等，讓癌症營養品吃得美味又健康！



▲論壇現場與會者，進行癌症復健跟著做健康練五功運動操

想了解更多論壇活動的精彩片段或衛教資訊，或想測驗看看自己的營養觀念是否正確，都可至論壇網站觀看更多資訊<https://classevent.canceraway.org.tw/tw>。



# 龍鬚菜沒有龍！ 貌不驚人的營養滿分蔬菜



文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

**很**多人都吃過龍鬚菜，但大部分人不知道其實龍鬚菜是佛手瓜的嫩芽，而這部分除了嫩葉之外，還有捲鬚似的莖蔓，因此俗稱為「龍鬚菜」。正式名稱是「隼人瓜苗」，也稱為海米粉、菊花菜、佛手瓜苗。

佛手瓜原產於中南美洲，在 1935 年引進台灣。而龍鬚菜的產季在每年的4-10月，主要產地苗栗、南投、花蓮及高雄山區。因生命力強，且很少受到病蟲的危害，故種植時不需要噴灑農藥、化學肥料，種植成本低，是一種物美價廉又天然的野菜！

## 龍鬚菜營養知多少

龍鬚菜低熱量且高纖維，更含有豐富的維生素及鐵、鋅等多種營養素（如參考表1），以下簡單的分析各項營養素的好處：

### □ 膳食纖維

龍鬚菜含有豐富的膳食纖維，每100公克龍鬚菜就有2.3公克膳食纖維。膳食纖維是無法被人體消化吸收的多醣類（如纖維質、半纖維質、果膠質）和木質素。在消化道中能夠增加糞便的體積、重量與吸水，進而促進腸道蠕動、排便，以預防便秘。同時膳食纖維可減少糞便停留在腸道的時間，進而減少致癌物質的產生，降低癌症發生率。

### □ 高鐵、高鋅

鐵和鋅是人體中重要的礦物質。鐵質在體內是製造紅血球的成分之一，當缺乏鐵質時，容易造成貧血。而鐵質的食物來源分為動物性（如豬肝、蛋黃）及植物性（如深綠色蔬菜）。雖然動物性食物

的鐵質吸收率較植物性好，但食用含鐵的植物性食物時可與少量的肉類一起食用，或搭配辛香料和酸類調味，可幫助提高鐵質的吸收率。而鋅具有促進成長與身體各器官的發育、改善免疫功能、抗氧化酵素的重要成份、調節基因表現、維持味覺功能與促進食慾等功能。因此龍鬚菜是便宜又優質的食物來源。

### □ 維生素A

維生素A的功能為維持正常視覺、基因表現、增進皮膚與黏膜的健康、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。而維生素A除了由植物性食物（如綠色、橙色蔬菜）而來，也可從動物性食物（如魚、肉或是內臟類食物）中攝取到；缺乏維生素A會有夜盲症、乾眼症、皮膚乾燥、掉髮等症狀。而含有豐富維生素A的龍鬚菜只要吃大約120公克就可滿足一天的需求。

表1 龍鬚菜的營養成分

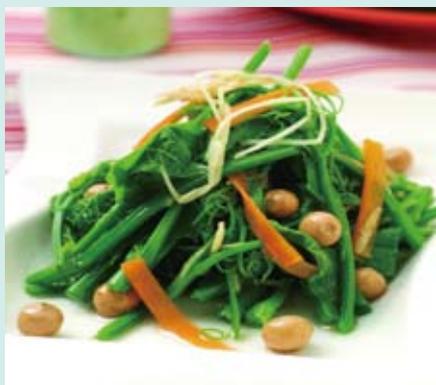
營養素	單位	每100g龍鬚菜含量
熱量	kcal	19
蛋白質	g	3.3
脂肪	g	0.2
碳水化合物	g	3.5
膳食纖維	g	2.3
鐵	mg	1.4
鋅	mg	0.7
磷	mg	70
維生素A	I.U.	1667
維生素B1	mg	0.06
維生素B2	mg	0.14
菸鹼素	mg	0.81
維生素B6	mg	0.13
維生素C	mg	11.2
維生素E	mg	0.62

（資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫（新版））

### 龍鬚菜挑選方式

由於龍鬚菜是摘取佛手瓜的嫩芽，所以需要人工手採，清晨採的龍鬚菜品質最好，顏色青翠，也能存放較久；但如果摘下存放過久，莖部會變老、不新鮮，且葉片顏色會變黃。另外也可藉由看龍鬚部份分辨，直的鬚根較嫩、捲曲的較老；盡量挑選沒有變黃或水傷的葉子，比較新鮮、口感也較好。

### 破布子龍鬚菜



圖片取自楊桃美食網

- |           |   |          |
|-----------|---|----------|
| <b>食材</b> | 龍鬚菜 150公克   | 紅蘿蔔 5公克  |
|           | 嫩薑絲 5公克   | 水 300毫升  |
| <b>醃料</b> | 破布子 1大匙   | 砂糖 1/2小匙 |
|           |   | 香油 1大匙   |
| <b>作法</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>龍鬚菜洗淨後，切成約2公分長；紅蘿蔔洗淨後，切絲備用。</li> <li>取鍋倒入300毫升的水煮至滾沸，放入龍鬚菜段、紅蘿蔔絲略氽燙後，撈起泡入冰水中約1分鐘，再撈起瀝乾備用。</li> <li>將醃料混合拌勻，將龍鬚菜段、紅蘿蔔絲、嫩薑絲拌勻後盛盤即可。</li> </ol> |          |

內文引用資源：

行政院農業委員會農業兒童網、台灣好食材網站、黃青真、楊瑞玉。維生素A。國健署、侯家璋。欣欣（鋅鋅）向榮--鋅可以促進生長發育。國泰醫訊。衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫（新版）、楊桃美食網

# 正視兒童肥胖

## 85210學童長高又不胖的密碼

文／朱倖瑾 臺中市清水國小營養師



### 肥胖導致各種疾病

世界知名主廚傑米·奧立佛曾說：我們正面臨肥胖造成的疾病威脅，全球有高達四千二百萬名的五歲以下幼童不是超重就是肥胖。這是一記警鐘，如果我們現在不開始採取行動改變現況，我們的下一代就會是人類史上第一個比父母壽命還短的新世代！而肇禍的元兇，正來自於當代大多數人們糟糕的飲食習慣，以及個人缺乏料理食物的技能。

根據衛生福利部對2至18歲兒童及青少年肥胖定義，是以該年齡層身體質量指數的百分位做為過重或肥胖的切點。當身體質量指數超過該年齡層的85百分位時為過重，超過95百分位時為肥胖。依據教育部學童體位資料顯示，106年度國小學童肥胖比率為14.6%（男童17%、女童12%）；國中生肥胖比率為16.9%（男生20.0%、女生13.4%）。

兒童肥胖是一個複雜的健康議題，會對兒童健康有不同層次的影響，例如血脂異常、血糖異常、高血壓、代謝症候群、非酒精性脂肪肝疾病、阻塞

性睡眠呼吸中止、多囊性卵巢症候群、肌肉骨骼異常、及心理情緒異常等。且兒童或青少年時期的肥胖會導致成年時期的肥胖，直接或間接增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率。因此，對於「肥胖」問題，絕對不能再抱持「小時候胖不是胖」的想法了。

### 針對兒童肥胖，在家在學校可做的好撇步

2012年國民營養健康狀況變遷調查報告指出，國小學童在「蔬菜類」方面，每日攝取量符合達3次以上的比率約53.4%。而在「水果類」方面，其攝取量符合達2次以上標準的比率約16.6%。若以蔬果攝取之總和量來看，其攝取總量達至少5次蔬果的比率約27.1%；亦即約有72.9%的人口攝取不足此量。在「奶類」的攝取方面，若依照是否有達到每日一次的攝取標準來計算，發現有高達約65.7%的學生未達此攝取量。由以上結果可知，我國學童普遍存在有飲食偏差的問題。

### 學童健康成長密碼 85210

「85210」為健康體位教育之5大核心能力口訣，所代表涵義分別為：

「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長。

「5」是每日五蔬果（三份蔬菜、兩份水果），攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣。

「2」是每日觀看3C螢幕時間少於2小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能。

「1」是每日運動至少30分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長。

「0」是零糖飲料、喝足白開水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

### 學校推廣食農教育的重要性

食物的力量不僅只是填飽肚子!從土地滋養而出的果實到餐桌享用的過程，只有透過親手種植與烹

飪，才能重新連結人與人、人與土地，進而建立起友善的美味關係。理想的飲食教育是緊密連結土地、教室與餐桌的食物鏈，因此近年來各校開始積極推廣校園菜園計畫，希望透過讓孩子親自栽種讓他們體會食物得來不易，並教導孩子認識食物的原態、原味與營養，讓他們了解什麼才是真正好的食物，並進一步將健康飲食落實在日常生活中。

在校園推動健康體位時流傳有一句「520」，就是指老師及學童們在校園中5天的努力成果，到了週六日兩天就歸0，說出了家庭環境影響學生健康行為的重要性。教育是家庭與校園共同累積的過程，因此家長的參與也是校園肥胖防治成功與否的關鍵之一。

### 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
0.0	BMI < 11.5	BMI 介於 11.5-14.8	BMI ≥ 14.8	BMI ≥ 15.8	BMI < 11.5	BMI 介於 11.5-14.7	BMI ≥ 14.7	BMI ≥ 15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：

- 一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。
- 二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
- 三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐墊體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。
- 四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。



### 台癌宣導「蔬果彩虹 5 7 9」帶給校園營養教育的影響

預防癌症不外乎三個撇步：健康飲食、蔬果彩虹579、與動態的生活習慣。透過財團法人台灣癌症基金會健康校園巡迴講座計畫到各校推廣蔬果彩虹579，利用有趣的蔬果故事讓學童認識天天蔬果彩虹579對健康的重要性，再搭配蔬果健康操加強多運動對身體的好處，淺顯易懂又活潑的上課方式不僅獲得學生們的熱烈迴響，也讓終身受用的健康知識深植學童的腦海。課程結束前再提醒學生們將課堂上學到的知識帶回與家人分享，讓健康飲食教育不僅能落實於日常生活中，更讓教育連結家庭生活與校園，發揮更大的效益。

資料來源：名廚出任務！翻轉餐桌的飲食革命、(教育部全球資訊網 [https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=EE52C70FA60F2A1D](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=EE52C70FA60F2A1D))、兒童肥胖防治實證指引

## 《戰勝癌症系列講座》

# 食在營養-戰勝癌症的關鍵

文／張啟玲 台灣癌症基金會南部分會營養師



**營**養不良是癌症病人最常發生的問題，也被認為是造成癌症病情惡化、增加死亡風險以及降低生活品質的主要原因之一。癌症病人在治療期間若吃得好、營養足夠，將是戰勝癌症的重要關鍵，因此台灣癌症基金會每年於全國各地區醫院舉辦多場「戰勝癌症系列講座」，從營養角度出發，搭配最新醫療及疼痛照護等主題，再透過抗癌鬥士分享抗癌成功的過程，建立癌友抗癌的信心。

在每次講座中，我們與所有癌友分享治療期間如何提高營養攝取，以及癌友常見的營養問題：

1. 認識六大類食物及份數：一旦發現體重有下降情形，就應增加食量，尤其是補充優質的蛋白質，藉由飲食療養，維持體重，避免營養不良。
2. 學會用身高、體重計算出適合的熱量和蛋白質攝取量，避免多吃或少攝取。
3. 「全熟食」是不二法則：治療期間免疫力不佳的情況下，應以熟食為主。
4. 「酸味」開胃：生病沒胃口？用酸味飲料或食材來搭配餐食，開胃又好吃。
5. 餐前運動更開胃：從喜歡的食物開始吃、餐前先運動，能讓自己吃得更香。

6. 需要蛋白質和熱量，吃不下怎麼辦：把握“少量多餐”的準則，每餐的食物內容盡量增加豆魚蛋肉類及乳品類的攝取，以維持體重且讓白血球足夠。
7. 麩醯胺酸何時補：在專業人員建議下，若口腔或腸道黏膜因化療、放療或手術受損，可適時補充麩醯胺酸來修復。
8. 腹瀉的應對方式：水果中的果膠和電解質能夠緩和症狀。同樣的，當腹瀉和嘔吐時，也別貪口，先放下太辣和太油的食物吧！
9. 食物真的有毒嗎？像是鴨、蝦、芒果等「發物」往往被認為是禁忌，其實只要不是過敏原食物，皆為可食用的好食物！
10. 乳癌病友可以喝豆漿嗎？是可以喝的！高劑量的大豆異黃酮保健品反而不推薦。
11. 特殊商業配方營養品或保健食品有需要嗎？天然食物是營養最好的吸收來源，若醫師建議需補充，再依癌友自己的狀況額外購買適合的。

你有營養相關的疑惑嗎？9月後的戰勝癌症系列講座，歡迎癌友及家屬不要再錯過囉！此外，台灣癌症基金會設有營養諮詢專線，南北分會共同提供全台癌友第一線的協助，讓你在講座之外，也有專業營養師一起討論營養大小事。



### 營養諮詢專線

北區：(02) 8787-9907分機209 許營養師  
南區：(07) 311-9137分機206 張營養師

### 戰勝癌症 系列講座

請上「台灣癌症基金會」官網查詢  
課程報名 <https://www.canceraway.org.tw/classlist.asp?keyid=95>  
或來電洽詢：02-87873881



# 918·揪捐髮 假髮募集計劃



## 大家一起來 支持假髮製作經費

癌症病友在治療過程中，因療程而導致頭髮掉落，不僅造成外觀上改變，同時也影響心理層面，為了幫助癌友渡過治療掉髮的艱熬期，邀請大家一起來「揪捐髮」及「支持假髮製作經費」，匯集你、我的力量，陪伴癌友找回治療的動力與信心，順利邁向康復之路。

### 我要支持假髮製作經費

於活動期間內透過下列捐款管道指定支持「918·揪捐髮」自9月18日起一個月內，**單次捐款達1000元(含)以上，或指定每月固定捐款達100元一年期以上**，即可參加好禮抽獎活動，詳情請上活動官網。

**活動期間** 108年9月18日至108年10月18日止

#### 捐款方式

- 台灣癌症基金會－線上刷卡捐款  
「指定捐款專案」請選擇「假髮製作經費」
- 台灣癌症基金會－線上LINE Pay捐款  
「指定捐款專案」請選擇「假髮製作經費」



#### ● 街口支付捐款

App首頁選擇公益捐款→所有公益團體→財團法人台灣癌症基金會→選擇捐款項目「假髮製作經費」

#### ● 郵政劃撥捐款

帳號：1909-6916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

#### ● 銀行轉帳/匯款

元大銀行古亭分行 (代號806)

帳號：0036-7211-3433-10

戶名：財團法人台灣癌症基金會

#### ※捐款注意事項

- 郵政劃撥請務必於通訊欄註明「918·揪捐髮」活動
- 銀行轉帳/匯款請務必EMAIL或來電告知參加「918·揪捐髮」活動，並提供匯款日期及帳號後5碼  
EMAIL：5aday@canceraway.org.tw  
活動洽詢專線：02-8787-9907分機206

### 大家一起來揪捐髮

本會長期募集大眾捐髮，捐髮條件為：

1. 髮長至少30公分
2. 不燙、不染

請將剪下的頭髮以掛號或包裹方式寄至105台北市松山區南京東路五段16號5樓之2，註明台灣癌症基金會「918·揪捐髮小組收」。

#### 抽獎好禮

- 歐姆龍OMRON藍牙智慧血壓計
- 歐姆龍OMRON體重體脂計
- 六福村主題遊樂園門票
- 雲朗觀光集團雲遊住宿券
- 喜年來蛋捲禮盒
- 有點奇怪的叔叔繪本

※中獎獎項價值超過新台幣1,000元(含)以上者，本會將依中華民國稅法辦理扣稅，詳情請上活動網站。

活動官網 [918hair.canceraway.org.tw](http://918hair.canceraway.org.tw)



### 醫療級假髮免費借用服務

洽詢電話：02-8787-9907分機207  
07-311-9137 分機208

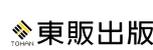
主辦單位 /



愛心響應單位 /



愛心宣傳單位 /



MINGLIU GROUP  
名留集團

# 【Romantic Gems浪漫綺想】慈善音樂會 用愛和音樂為公益發聲

文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃專員

「Romantic Gems浪漫綺想」慈善音樂會於8月11日假台北松菸誠品表演廳舉行，基金會非常榮幸能與三位知名音樂家；鋼琴家賴如琳、小提琴家謝佳樺以及大提琴家柯容軒，共同攜手合作舉辦慈善音樂會，邀請大家一起關注癌友需求，提供全方位關懷服務幫助癌友邁向康復之路！

悠揚樂音緩緩響起，劃破現場的寧靜，首先登場的音樂家謝佳樺，用小提琴訴說著佛瑞的浪漫，也為音樂會揭開序幕。而其中最精彩絕倫莫過於3位音樂家謝佳樺、賴如琳、柯容軒共同演奏的阿倫斯基/鋼琴三重奏第一號Op.32，曲目長達30分鐘，充份展現3人間絕佳默契與深厚的演奏功力，令在場來賓為之陶醉，結束後隨即傳來安可呼聲，3位音樂家為全場來賓再加碼演出，由台灣名曲青蚵仔嫂改編之三重奏樂曲，音樂氛圍由磅礴古典轉變為故鄉風情，巧妙的安排令人為之喜悅感動，現場不絕於耳的掌聲，也為音樂會畫下完美的句點。

「Romantic Gems浪漫綺想」慈善音樂會順利圓滿落幕，感謝3位音樂家的支持與各界的響應，讓音樂會不僅充滿柔情、感性，更多了一份愛與關懷，帶領觀眾一起關注社會公益、關心弱勢癌友，用愛和音樂譜成了最「浪漫」的樂章！



▲ 3位音樂家用音樂為公益發聲，成就最浪漫的夜晚（圖左起小提琴家謝佳樺、鋼琴家賴如琳、大提琴家柯容軒）

## 悅聲·悅生 慈善音樂會

台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION



駱惠珠/女高音



周美智/女高音



張碩宇/長、短笛  
獨奏

2019/10/30 (三) 19:30  
臺灣戲曲中心 大表演廳

演出/悅聲合唱團 指揮/賴滿足 鋼琴/杜宜芳

票價：1100元 / 900元 / 700元 / 500元

慈善票價：2500元

購票專線：02-87879907#219



# 跨越國界 送愛南鄉

2nd Asia Doctor Orchestra  
Concert Kaohsiung 2019

第二屆亞洲醫師交響樂團  
高雄慈善音樂會

籌募「南部經濟弱勢癌症家庭  
全方位服務募款計劃」

## 演出者

指揮 / 楊智欽、小提琴 / 徐文妙、大提琴 / 柯慶姿  
鋼琴 / 林聖榮、樂團 / 亞洲醫師交響樂團

## 演出場次

時間：2019年12月13日(五) PM 19:30  
地點：衛武營國家藝術文化中心 音樂廳  
(高雄市鳳山區三多一路1號)

## 演出曲目

李哲藝 / 廟埕

Lee, Che-Yi / The Temple Square

貝多芬 / 小提琴、大提琴、鋼琴三重協奏曲，  
作品五十六

Ludwig van Beethoven / Triple Concerto  
for Violin, Cello and Piano and  
Orchestra Op.56

柴可夫斯基 / E小調第五號交響曲，  
作品六十四

Peter Tchaikovsky /  
Symphony No.5 in E Minor, Op.64

【票價】300 / 500 / 800 / 1000 / 1200

【售票處】兩廳院售票系統



請上兩廳院售票系統，  
團體購票請洽台灣癌症基金會02-87879907分機219  
中小學學校師生優惠卷，  
歡迎EMAIL洽詢pcot2019ado@gamil.com  
※購票優惠限擇一方案，恕不與其它折扣共同使用

主辦單位：IDR 醫聲室內樂團、台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

協辦單位：高雄市醫師公會 承辦單位：台灣室內樂藝術推廣協會

贊助單位：臺灣皮膚科醫學會、皮膚科學發展文教基金會、台北建城扶輪社、

TTV BIOPHARM 台灣東洋藥品



2019  
12/13

# 2019亞洲生技論壇側記

## 從病友團體的觀點看個人化醫療新紀元的到來

文／台灣癌症基金會 整理

亞洲生技大會（Bio Asia 2019）於今年7月在台北舉行，為亞洲最大的生技會議，共吸引了25個國家、約1,500人與會，盛況空前。本會副執行長蔡麗娟受邀，於會中的「塑造台灣醫療保健的下一個紀元- 建立個人化醫療的生態系統」論壇上，與中央研究院院士、台灣大學前校長楊洋池教授以及羅氏大藥廠亞太地區藥事法規政策負責人劉瑞芬一起對談，分享台癌從病友們的觀點，看個人化醫療趨勢的到來。

蔡副執行長以一個被診斷為卵巢癌末期的個案為例，在卵巢癌末期的情況下，一般只有接受化療的選擇，然而，病人因為化療反應不佳，病情急速加劇。透過醫師的建議，接受了全方位的癌症基因檢測，赫然發現她是帶有ALK基因的突變！臨床上，一般只會對肺癌病人檢測有無ALK基因的變異，以便使用對應的標靶藥物治療。由此可見，完整的基因檢測能真正了解個人在生物學及基因變異上的特徵，進而找到對病人最好的治療選擇，這也是未來個人化醫療的新趨勢。

病人期待個人化醫療可以帶來更好的治療成效、較低的副作用，以及量好的生活品質，然而，全方位基因檢測所費不貲，健保也沒有給付，因此對病人仍是遙不可及。由此延伸出另一需關注的問題是個案，在找到對應的標靶藥物後，由於健保只給付給有ALK基因突變的「肺癌」病患，後續的治療費用是另一大負擔。

因應個人化醫療的到來，各國都開始投入大量資金和精力因應。英國在2013年啟動了「十萬基因體計畫」；美國2015年宣布了「精準醫療行動計畫」，隔年又推動「癌症登月計畫」；日本在今年6月也開始了全方位癌症基因檢測的部分給付；這些皆是以政府做為最重要的推手來精準對抗癌症。日本為了更進一步的發展，允許醫院在取得病人的同意後，可將病人的基因檢測資料，提供給日本國家癌症研究中心，做為往後藥物研發及精準用藥的參考。

### 台灣面對個人化醫療的到來，建議應有配套措施：

- 1 建置基因資料庫，確保病人資料能安全貯存並和醫療記錄串聯，以利後續分析與研究。
- 2 臨床醫師需將個人化醫療的概念整合在診療中，讓病人有「知」、「選擇」和「參與」的權利。
- 3 未來健保應給付基因檢測費用，讓病人的基因變異狀況能被探知，從而精準用藥。而藥物給付方面，可望以基因檢測結果給付對應藥物費用，提升治療效益。
- 4 坊間已有多家生技公司推出基因套組的檢測，政府應該有監管及認證機制，以確保檢測的準確性及品質。



### 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（護理／營養／社會資源）：02-87873881
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，電洽02-87879907分機207王社工

北部  
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
亮彩煥顏	08 / 26~09 / 30	一	10:00~12:00	楊 捷
園藝治療	09 / 05~10 / 17 (*10 / 10休假)	四	10:00~12:00	葉淑玲
癌症營養	08 / 29~10 / 17 (*10 / 10休假)	四	14:00~16:00	許嘉芸
經絡按摩	10 / 01~11 / 05	二	14:00~16:00	蕭鳳庭

常態瑜珈課程 早起班：星期二、四、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：07-3119137分機206張營養師／208羅社工

南部  
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
八段錦（8堂）	10 / 17~12 / 05	四	14:30~16:30	楊逢時
瑜珈健身（A）	09 / 02~10 / 21	一	09:30~11:30	朱力
瑜珈健身（B）	09 / 06~11 / 08 (*9 / 13、10 / 11休假)	五	14:00~16:00	朱力
按摩舒壓	08 / 21~09 / 25	三	10:00~12:00	葉淑玲
彩繪幸福	10 / 25~11 / 29	五	10:00~12:00	于珮懿
園藝治療	11 / 05~12 / 10	二	09:30~11:30	李怡璇

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：[www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw) / 癌友服務 / 身心靈康復課程

電話報名：北部02-87879907 分機207王社工

南部07-3119137 分機206張營養師、208陳社工

### 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。

**園藝治療：**透過園藝活動，人們可藉由視覺、聽覺、嗅覺、觸覺以及對植物生命力之領悟，能用平靜的心情去調適生活上的各種挫折、用正面的情緒去製造愉悅而達到促進身心健康的效果。

**亮彩煥顏：**為減低癌症對身心帶來的負面影響，透過美容保養、彩妝、假髮頭巾修飾、整體造型等課程實際操作，教導癌友培養美感與正確美容知識，提昇個人良好自我形象及抗癌的自信心，再展生命的美麗與光彩。

**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。

**經絡按摩：**課程設計簡易學習的經絡按摩方式，幫助自己通暢血循及保持端正姿勢，學習身體釋放壓力，以達舒緩治療副作用之不適感，慢慢調整生活作息，重塑健康的身心。

**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。

**彩繪幸福：**透過簡易繪畫與創作，反映個人的身心狀態，進行自我探索與對話，從中緩解情緒壓力，促進自我成長與思考生命意義。

**按摩舒壓：**按摩，簡單易行、安全性高，若配合適當的工具與精油，能夠達到釋放壓力，舒緩治療後的不適與焦慮，透過課程的學習與操作練習，認識人體從頭到腳各部位穴點，學習按摩手法以及精油挑選，日常生活中也可以藉由簡易的自我按摩，達到身心靈舒緩效果。

# 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) 2019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

## 蔬果彩虹579 健康人人有



(32頁, 21×29.7cm) 2014年7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，憶起誕生劑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。

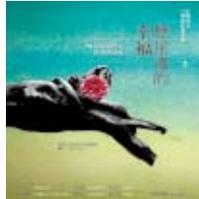
工本費：280元整

## 抗癌鬥士故事系列6 燦爛千陽



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



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。





# 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280元  從零重生280元
- 抗癌鬥士故事集（2本合購）500元
- 蔬果彩虹579 健康人人有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：□□□ \_\_\_\_\_

本人不同意公開捐款資訊

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。



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。



*林心如*

林心如 親心推薦

# Everyday travel companion

triv™

這款多功能又輕巧的推車，無論是環遊世界，或是漫步城市街道，  
都是您與寶寶外出的最佳夥伴！

TRIV 聰明打造雙向座椅模式皆可單手一拉輕鬆收合設計，讓親子旅遊變得更靈活方便。  
獨特的環型轉接器可搭配 Nuna 提籃使用，免拆卸即可與車身同步收合，多變模式，是您與寶寶探索  
世界的好幫手。座布面料採用美麗諾羊毛跟天絲混紡，提供寶寶舒適的肌膚接觸，冬暖夏涼的座椅  
設計，適應四季氣候變化。

享受假期輕旅行或是城市通勤時，TRIV 快速秒收且收合後可自行站立的貼心設計，  
讓您與寶寶優雅出行。

想了解更多資訊 [nunababy.com](http://nunababy.com)

**nuna®**

# 魔髮部屋

## 醫療專用假髮

### 獨創二代奈米光觸媒抗菌醫療級假髮

不論男女老少，都能找到適合自己的假髮



### 免費客服專線

一間購買 · 全國16間門市服務

# 0800-067-167

病友專屬優惠 **85折**

台大兒童醫院獨家公益合作



化療病友免費  
理平(光)頭服務



兒童醫療級  
假髮申請

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**

**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