



愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

卵巢癌精準治療！
維持療法有效延緩疾病復發

【癌友專欄】

因應保險市場大變動
掌握保險要訣，讓自己有最佳保障

這樣的我還是我嗎？
談癌友外觀改變的心理調適

【健康園地】

當防疫成了日常
如何維持心理健康？

常見於青壯年，且女多於男！
當心甲狀腺癌上身



●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

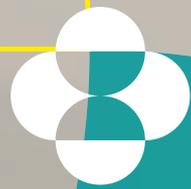
隨手出示1799條碼或直接口述1799
將電子發票捐贈給台灣癌症基金會

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，以其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 常見於青壯年，且女多於男！
當心甲狀腺癌上身
文／劉妙真、陳欣怡
- 06 卵巢癌精準治療 維持療法有效延緩疾病復發
文／賴鴻政

癌友專欄

- 08 這樣的我還是我嗎？
談癌友外觀改變的心理調適
文／呂錫濤
- 10 肌不可失-預防肌少症 請你一起這樣做
文／蔡亞靜
- 12 癌後憂鬱症 算癌症併發症 可理賠嗎？
文／李柏泉
- 14 因應保險市場大變動
掌握保險要訣，讓自己有最佳保障
文／李柏泉
- 16 超前部署 呵護妳每一吋肌膚
淺談癌友常見皮膚問題
文／李巧雯

健康園區

- 18 當防疫成了日常 如何維持心理健康？
文／孫昭業
- 20 蔓藤上耀眼的黑寶石 嘉寶果
文／張啟玲

活動紀實

- 22 HPV 8成與你有關！
整理／台灣癌症基金會
- 24 立委林昶佐剪下招牌長髮
響應捐髮助癌友自信抗癌
整理／李承彥
- 26 台灣健保嘉惠晚期肺癌病患
肺癌治療與國際接軌
整理／賴威如

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心109年課程表
- 30 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 31 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：彭江嘉康
主編：賴基銘、蔡麗娟
編輯：馬吟津、賴威如、湯昀潔、莊婷蓉
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 電話：(02)8787-9907
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之一 電話：(07)311-9137
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1091361986號

常見於青壯年，且女多於男



當心 甲狀腺癌 上身

文／劉妙真 長庚醫院新陳代謝科主治醫師
陳欣怡 長庚醫院甲狀腺腫瘤個案管理師

知名藝人李明依日前驚傳罹患甲狀腺癌，事實上，台灣的甲狀腺癌人數及發生率逐年增加，占全癌症發生率增加最多的前五名，最新的國民健康署癌症登記報告顯示，2017年台灣有4,053人初次被診斷患有甲狀腺癌，其發生率在女性惡性腫瘤排名為第4位、男性為第14位，好發於中年女性（男：女=1：3~1：4），甲狀腺癌佔該年全部惡性腫瘤死亡人數的0.40%。

值得注意的是，甲狀腺癌多以年輕族群為主，尤其是年輕女性！根據統計，甲狀腺癌以40歲前的族群居多，且女性較男性多4倍，是10~29歲女性癌症發生率第一名，可說是女性的癌症！

甲狀腺癌的致病原因

甲狀腺是人體最大的內分泌腺體，它的重要性等同於人體的行政院，位於脖子中間的蝴蝶形腺體，分為左右兩葉，中間由峽部連接，平均長度約2.5~4公分，寬度1.5~2公分，厚度1~1.5公分，重量約10~20公克，功能是分泌甲狀腺素，甲狀腺素會透過血液流往全身，調控全身的新陳代謝，影響著血壓、心跳、體溫、和體重。當甲狀腺的正常細胞變成異常細胞並失控不停生長時，即發生甲狀腺癌。

甲狀腺癌真正發生原因尚未十分確定，不過目前已知幾種因素可能誘發產生甲狀腺癌，輻射暴露

(曾經接受頭頸部放射線照射治療者)、家族史、其他(如職業和環境暴露等)。

輻射暴露

短期又大量輻射暴露尤其會增加乳突癌的機會，車諾比核爆以及廣島及長崎原子彈爆炸後，當地兒童後來罹患甲狀腺癌的機率就變高了。有研究認為

在兒童或青少年時期接受頭頸部放射線照射來治療淋巴瘤等癌症的話，數十年後甲狀腺癌的機率也會上升。

基因變異

髓質癌與家族遺傳的基因變異最有關連，並容易有其他內分泌腺體的異常。

甲狀腺癌的症狀與種類

甲狀腺癌初期可能沒有任何症狀，當引起症狀時，最常見的症狀是甲狀腺上的結節，尤其是未分化癌，通常在很短的時間內變大。有時病患自己會感覺長了結節，大部分是醫護人員在例行檢查中發現。少見的其他症狀包括：聲音沙啞或無法說話、呼吸困難、吞嚥困難、咳嗽或咳血。

大部份的甲狀腺結節是良性的，佔90%以上；少數會是惡性的(即甲狀腺癌)，約佔4~6.5%。根據細胞特性不同，甲狀腺癌的發展與治療後的發展也不一樣，主要可以分為以下四種；依細胞分化的程度，又分為分化良好的，或是分化較差的甲狀腺癌：

分化良好的		分化較差的		
乳突癌 PAPILLARY CARCINOMA	濾泡癌 FOLLICULAR CARCINOMA	未分化癌 ANAPLASTIC CARCINOMA	髓質癌 MEDULLARY CARCINOMA	其他或是 轉移性癌
最常見，生長的速度不快，預後最好的甲狀腺癌，診斷年齡介於20~45歲之間，算是比較年輕就會得到的癌症之一。	年齡介於40~50歲，可能源自癌基因突變或重排，術前的細針抽吸細胞學檢查較難以斷定是「濾泡癌」或「濾泡癌」。	甲狀腺濾泡上皮未分化的腫瘤，極為惡性非常具有侵襲性，疾病進展非常迅速，治療效果不佳，疾病特異性死亡率接近100%。且常迅速侵犯周邊組織或轉移到全身各器官，預後甚差，患者常在診斷確定後數月內死亡。	髓質癌由甲狀腺C細胞所衍生，並非來自甲狀腺濾泡細胞，故不攝取碘。這種型態的甲狀腺癌約一半患者是家族遺傳，還可能併發其他內分泌瘤，像是腎上腺瘤、副甲狀腺瘤等，容易從淋巴及血液轉移。	屬於少見，由乳癌或肺癌轉移至甲狀腺。

甲狀腺癌的分期

依據美國癌症聯合委員會(American Joint Committee on Cancer, AJCC) 2017年第八版的TNM分期，甲狀腺癌分期系統以腫瘤原發灶(T)、區域淋巴結轉移(N)以及遠端轉移(M)

為基本組成，針對腫瘤不同情況分類，是目前廣泛應用的評估甲狀腺癌預後分期的重要參考標準，分為第I、II、III及IV期。前3期(I, II, III期)的10年存活率超過90%，第四期約為50%。

甲狀腺癌的診斷

由於影像學的發達（超音波、電腦斷層、以及正子），近幾年來，甲狀腺結節有增加的趨勢，如果有發現的甲狀腺結節，醫生會安排檢查，看看是否是癌症，以及抽血驗甲狀腺功能（許多甲狀腺上的結節並不是癌症，只有約5%的甲狀腺結節是惡性的。大多數甲狀腺癌患者有很好的治癒或長期生存的機會）這些檢查包括：

影像檢查

最常見的是超音波檢查合併細針穿刺。超音波做完後，醫生使用細針從結節中取出少量組織樣本，在顯微鏡下觀察細胞是否為惡性。或者利用甲狀腺掃描，看看是熱結節或是冷結節。

抽血檢查

主要用來評估甲狀腺功能，一般無法直接判斷是否為甲狀腺癌。

基因檢查

目前用在標靶藥物使用前的篩檢、以及髓質癌或是其他的家族性甲狀腺癌。

甲狀腺癌的治療與預後

首要仍是以手術為主，術後再加上其他的輔助治療。正確治療方式取決於甲狀腺癌的類型，癌症分期和其他身體醫療問題。通常用以下一種或多種治療：

1. **手術**：甲狀腺癌的主要治療方法是手術，包括雙側或單側甲狀腺切除，也可能會切除附近的淋巴結，需注意的是一旦接受甲狀腺全切除的病患，必須終身服用甲狀腺素。
2. **放射性同位素碘¹³¹治療**：大多數患者需再加上放射性同位素碘治療，以避免癌症復發。（30 mCi以上的劑量，需住院隔離，避免輻射外漏）。

3. **甲狀腺素**：大多數患者需甲狀腺激素抑制治療，一方面可以避免出現甲狀腺功能低下的症狀，同時也可以預防（抑制）甲狀腺癌的生長或復發。
4. **復發或是轉移病灶的治療**：包括手術，放射性碘、化學治療和體外放射治療，還有最新的標靶藥，以及發展中的細胞和免疫藥物治療。
5. **化學藥物治療**：化療一般來說對甲狀腺癌的治療效果有限，故較少採用，僅用於淋巴瘤和未分化癌。

通常手術切除後會留有傷口，建議傷口使用美容膠固定，不需時常更換，當有脫落時才須更換，傷口保持清潔乾燥，不需天天換藥，如傷口有紅、腫、熱、痛、滲出液時，需立即回診。在自我保健部分，也可以自行進行單緩慢頸部運動，例如：點頭、仰頭，向左向右轉動頭部，以預防肩、頸部肌肉關節僵硬，但不可過度牽扯傷口，如傷口有劇烈疼痛滲血應馬上停止。並且需要均衡營養及適當的液體攝取，建議一天2000cc水分。當然，最重要的是需要適當的休息與運動以利早日康復。

治療後，亦需定期的追蹤包括血液檢查和影像學檢查（胸部X光、頸部超音波檢查或放射碘掃描），以判斷是否有癌症復發。血液檢查追蹤促甲狀腺素（TSH）和甲狀腺球蛋白（Thyroglobulin），或是癌胚抗原（CEA），抑鈣激素（calcitonin）等髓質癌特定的指標。

甲狀腺癌是一種悄悄無聲的腫瘤疾病，若能早期發現、治療，預後的存活率極高。

掃描QR CODE到台灣癌症基金會官網

甲狀腺癌專區
…了解更多資訊…





2020全方位抗癌 免疫力作戰不間斷

漫長抗癌旅程中總會出現備感艱辛的治療挑戰，
如果能像馬拉松途中的加油補給站，在治療周期及早介入免疫營養及體能訓練，
找到最適合自己的身心狀態，戰勝癌症無往不利～創造癌後新人生！



防疫期間抗癌不間斷， 最完整免疫營養觀念一次提供！

彙集國內權威，第一手教戰免疫營養觀念



賴基銘 教授

萬芳醫院癌症中心顧問醫師暨
細胞治療中心主任
台灣癌症基金會 執行長



張家崙 主任

萬芳醫院 血液腫瘤科



王照元 副院長

中華民國大腸直腸外科醫學會 理事長
高雄醫學大學附設中和紀念醫院
大腸直腸外科



舒宜芳 營養師

臺北榮民總醫院 營養部



彭熾涵 職能治療師
IFA英國國際芳療師
Vodder整合退腫治療師



王柏堯 職能治療師
臺北榮民總醫院 復健醫學部



王筠鈞 乳癌病友
我是一位少奶奶
抗癌作家



周穎立 Isabella 乳癌病友
模特兒
抗癌部落客

免疫營養小教室

療程前後7天介入三效免疫營養，降低發炎反應，抗癌更順利！



調節發炎反應
減輕體內發炎



提高抵抗力
增加傷口癒合、降低感染



儲備免疫力
預防感染風險



立即掃描

掌握全方位抗癌免疫力作戰不間斷的
秘訣！

卵巢癌精準治療

維持療法有效延緩疾病復發



文／賴鴻政 衛生福利部雙和醫院副院長暨婦產部主任

卵巢癌在女性癌症中發生率與死亡率皆排名第七，因疾病進展快，且初期症狀不明顯，發現時往往已是第三、四期，加上復發性高，一旦復發，後續的無疾病惡化存活期會逐漸縮短，病人治療過程也倍受煎熬。延緩疾病的復發成為新的治療目標，近幾年標靶藥物的進展，已大幅延長疾病復發時間，為卵巢癌患者帶來一線曙光。

症狀不明顯，疾病進展快，導致卵巢癌高死亡率

每年罹患卵巢癌人數有將近五成確診時已是第三期以後，主要因症狀不明顯、沒有明確的篩檢工具與疾病進展快，導致死亡率很高。40~59歲之間好發族群的中年女性，常見的症狀為腹部微凸但未

察覺是腫瘤的發生，即使有症狀，也因特異性不高，不會懷疑是卵巢問題，例如出現腹脹、消化不良、胃口差等症狀時，多只會看腸胃科，錯過了第一時間的治療，而且對疾病認知普遍不足，有些人甚至沒聽過卵巢癌定期篩檢，故對疾病警覺性較低。

另一原因是癌細胞往往快速從卵巢、輸卵管擴散轉移，病程快速地進展到晚期，只有少部分腫瘤因長得慢，從淋巴轉移出去的時間較晚，早期發現機會較高，但畢竟是少數。

延長復發時間，治療卵巢癌的一大目標

治療卵巢癌首要若能開刀當然最好，盡量將腫瘤切除乾淨至肉眼看不到的地步，即使無法切除

乾淨，至少腫瘤不超過1公分，而無論是否切除乾淨，後續仍要接受輔助性化療，直到治療完，指數正常，電腦斷層看不到殘存腫瘤為止，之後就是持續追蹤。

卵巢癌在三年內，病人復發的機率高達七成以上，這時候要再接受化療，有時可能要進行第二次甚至第三次手術。要注意的是，一旦復發，後續再復發的間隔時間會一次比一次短，假如治療後一年半復發，一年後就可能再復發，而第三次復發可能只隔半年。

如何讓復發的時間延後，使存活時間延長？是卵巢癌治療的一大目標。以往手術、化療完只能每三個月追蹤一次看指數是否正常，然後就是等待。隨著醫藥科技的進步，現在有維持性療法，當手術、化療都完成，已沒有殘存癌細胞，後續使用標靶藥物，可延緩復發時間。

近年來癌症治療講求個人化精準治療，讓病人在治療期間使用合適的藥物，透過基因檢測特定生物標記診斷，再藉以判斷患者是否適合使用特定藥物，以達到精準治療，稱為「伴隨式的診斷」，有些標靶藥物就有伴隨式診斷，近幾年開始有的新藥物PARP抑制劑就是屬於其中一種。

治療卵巢癌，基因檢測是關鍵

癌症患者接受化療後細胞的DNA會損傷，一般癌細胞有很好的修補能力，能使癌細胞活下來，如果患者本身有基因缺陷造成細胞修補能力有缺損，對這些能力不好的癌細胞，另外以藥物抑制它的修補路徑，便能更有效地消滅癌細胞。

如何確定DNA的修補能力是否有缺損？理論上要做基因檢測。目前卵巢癌檢測以BRCA1、BRCA2基因檢測為主，若確定基因有突變，使用PARP抑制劑的治療反應會很好。

大幅延緩復發時間，有效提升存活率

門診一位屬於典型常見的第三期卵巢癌病人，診斷後即進行基因檢測找尋任何可能的治療方式，檢

測結果發現BRCA1、BRCA2基因具有突變。經第一線化療後為了延緩下次復發的時間，在和病人解釋後決定使用PARP抑制劑，持續口服至今快兩年都沒復發。

2018年的研究發現，卵巢癌復發又帶有BRCA基因突變的病人，使用PARP抑制劑藥效明顯，與服用安慰劑的患者相比，第一線化療後3年內復發的患者人數相差逾2倍，服用PARP抑制劑的病患其無疾病惡化存活期相較於沒有服用PARP抑制劑的病患明顯延長，這是過去20年來都沒有過的治療進步。

以往卵巢癌三、四期病人五年存活率只有30~40%，在新藥問世後，無疾病存活期已延長3倍，未來預期基因檢測加標靶藥物的治療方式，五年存活率可望超過五成，甚至更多，非常值得期待。

針對卵巢癌，該如何提高警覺

卵巢癌初期接受手術，五年存活率高達90%，但因為不像子宮頸癌有好的篩檢方式，所以建議至少年度健檢時能做陰道超音波，尤其一、二等親有卵巢癌、乳癌、大腸癌等病史之民眾，更要定期檢查。假如常有腸胃不適的狀況，除了腸胃科之外，也別忘了看婦科，因為卵巢的問題常以腸胃症狀為表現。

卵巢癌的治療在過去的二、三十年進步不大，但近幾年無論檢測工具、藥物治療都有長足的進步，萬一不幸罹患，千萬不要悲觀！醫療的發展日新月異，只要有信心，與醫療團隊充分配合，就能得到最佳療效。



談癌友外觀改變 的心理調適



文／呂綺滯 台灣癌症基金會特約臨床心理師



老張 口腔癌

老張開完刀後，臉部有了明顯的改變，不但說話變得不清楚，連進食也都有困難；原本熱情好交友的個性，開始變得不愛出門、不愛與人互動。



小珊 乳癌

小珊罹患乳癌，單側乳房全切，擔心乳房重建會影響病情，因此沒有進行。術後一年多了，她還是沒有勇氣直視鏡子中，少了一邊乳房的自己。



阿元 大腸直腸癌

阿元做了人工肛門後，覺得出門時的清理、照護很不方便，而且擔心讓人聽見造口排泄的聲音或飄出的異味，所以也幾乎都不太出門。

對這些癌友來說，癌症所帶來的衝擊，不只是健康上的威脅，有許多因為患部手術，造成外觀上有明顯改變而影響形象。因此，另外一項極大的挑戰，則是如何重啟外觀改變後的新生活與新人生。

確診後提前部署 了解狀況心安定

面對癌後人生的心理調適，在確診罹癌後就可以開始準備了，以下兩點建議提供給大家。

1 主動認識疾病

確診後，跟醫療團隊討論治療計劃時，可以針對因治療可能帶來的暫時性或永久性的外觀改變，了解相關的外觀修飾或重建方法。另外也可以在網路上，搜尋相同經驗癌友的分享，你的遭遇也許他曾有過，透過分享交流，對於如何面對自己的癌後人生，會有可以互相參考、學習的地方。

2 學習使用癌後的身體

術後身體外觀的改變，是需要投注心力去學習適應。如乳癌的患者在乳房重建前，就需要學習挑選合適的機能內衣；口腔癌患者需要進行語言治療，或是找到適合的進食方法；有腸造口的癌友，可以先了解適合的飲食，以及如何照護造口避免感染。

事先蒐集資料、了解可能遇到的狀況與因應措施，可以讓我們覺得自己是有能力去面對問題的。這些準備，可以幫助我們適應癌症，了解越多，就越能降低對未知的恐懼。

癌症治療的過程中，難免會發生預料之外的狀況，如果掌握更多的資訊，可以增加自己對疾病的控制感。面對自己罹癌，如果讓你心力交瘁且無力面對，你可以試著開口請親友協助或讓醫療團隊知道你的困難，不要獨自一個人扛或是逃避面對。

接受自己的脆弱 重啟癌後新生活

有癌友會問：「我可以不勇敢嗎？」

可以！有些癌友可以很樂觀地看待自己外觀上的改變，甚至不太在意自己身體外貌的改變，但這不代表他們就沒有脆弱失志的一面，也不代表我們要變得跟他們一樣正向才正常。

適應癌後的人生，每個人需要的時間長短不一，像是我的父親在口腔癌治療後過了近2年，才能不戴口罩見外人，也願意一起到外面餐廳用餐，漸漸可以接納說話跟進食都有困難的自己。

在這段適應的時間，也不是什麼都不做，就等著海闊天空的那一天到來。有什麼事情可以嘗試、同時也讓自己持續進步的呢？以下兩點建議提供給大家。

1 參加病友團體

因為大家同病相憐，除了互相加油外，還可以交流一些與癌共存的方法。許多癌友在團體裡找到了歸屬感，也發現這些心路歷程，經歷過的人更能懂。

2 讓信任的親友陪伴

有些外觀很明顯改變的癌友，癌後變得人際疏離、社交退縮、出現情緒困擾，這狀況很不利於癌後的適應。建議可以讓較親近的親友了解你的需求，了解你在生活上需要的協助，讓他們成為你適應癌後生活的小幫手。就像當年我母親，總會在我父親進食時，提醒他注意下巴，或是說話我們都聽不懂時，我母親就會幫忙翻譯。找1~2位你願意在他面前脆弱的親友陪著你一起外出，在你不便的時候，至少還有瞭解你需求的人可以為你伸出援手。

要適應及接受因罹癌而有些改變的外觀，的確是有一段路要走，可能很快，但也可能很漫長。心理的調適並沒有一個標準，但大家的目標都一樣，就是身心能平衡、能與自己的癌及身體共存。有力氣的時候，就拉自己一把吧，總是會有方法的！

肌不可失

預防肌少症

請你一起這樣做！



文／蔡亞靜 A.C.E克瑞特核心運動中心教練

老年人口逐年攀升，根據統計，台灣人口結構逐漸步入老年化，65歲以上的人口比例，從2012年的11.15%，預計會在2026年上升到20%，屆時台灣將成為一個超高齡社會。然而，在這個現象之下，老年人口身體的健康狀態更為重要，不論是三高、心臟疾病、糖尿病等，甚至是癌症，都更應該要被重視。這次要與大家探討的，是由多重因素導致骨骼流失的肌少症，也是在老年族群常見的健康議題。

肌少症是什麼

肌少症是一個新興的健康議題，隨著年紀增長，身體的肌肉質量減少及功能降低的現象，可能造成疾病發生率提高、生活品質降低，盛行率也隨年紀而增加。隨著年紀增長而造成的老化、飲食不均衡、坐式生活、慢性疾病等，甚至因病而長期臥床，都有可能導致肌少症。肌少症的症狀包含無法長時間走路、無法從坐到站、擰毛巾時無法施力等，到後期比較嚴重可能會有動作功能障礙、跌

倒、骨折，甚至喪失獨立生活的能力，進而增加死亡風險。因此，如何預防肌少症在老年族群發生？不僅降低其導致的嚴重後果，更能節省龐大的醫療照護支出。

肌少症的治療方式

肌少症能不能治療，甚至是根治呢？其實肌少症目前沒有藥物可以做治療，對肌少症患者而言，在改善肌肉量及功能當中，營養與規律運動是最重要的，一般的醫療建議加強補充營養，並搭配適當的運動來維持肌肉量，以預防肌少症。

如何預防肌少症

營養方面

腎臟功能正常的朋友，建議多攝取蛋白質，成人每天攝取的蛋白質，建議每公斤體重攝取0.8克，假設體重為60公斤，就建議攝取 $60 \times 0.8 = 48$ 克的蛋白質。

體重 (KG)	×	0.8	=	正常人 每日攝取蛋白質(g)
---------	---	-----	---	-------------------

運動方面

許多研究報告指出，運動訓練是一種促進健康非常有效的介入方式，能減輕與年齡有關的肌肉量喪失及骨質流失的問題，而在預防肌少症中效果比較顯著的，就是增加肌肉力量的阻力訓練，以及改善肌肉性能的耐力運動，藉由長期的阻力訓練來強化自身的肌肉量和肌肉力量，也透過耐力運動來改善肌肉性能，使得肌肉承受阻力、重力、耐力訓練後，再加入飲食習慣的調整，才能使肌肉量維持，甚至增加。

訓練的頻率，除了衛福部建議每周至少運動3次、每次至少持續30分鐘、每次運動後的心跳速率須達到130下以上等標準之外，運動習慣的養成

建議至少持續6個月。在日常生活中，也有很多機會可以視為運動訓練，像是一隻手煮菜，身體要同時去拿另一樣菜加入鍋裡炒，也是一種協調訓練。若能搭配平衡訓練、有氧運動，不僅能預防走路不穩，同時也能改善身體的心肺功能，進而訓練自己的呼吸肌群。



適當營養與運動 預防肌少症

在身體逐漸老化的過程中，生理、心理與病理交互作用下，加速肌少症的形成，肌少症是引發老年人身體開始衰老並產生許多延伸問題的根本，也是老年人發病率和失能的有利預測指標，但因為目前醫學上缺乏針對於肌少症的藥物介入，預防是避免肌少症所產生之問題的最佳選擇，也就是上述提到的補充適當的營養及規律的運動訓練，改善肌肉量和身體功能，就能有效預防因為身體機能老化所導致的虛弱與失能，因此非常鼓勵大家從現在就養成規律的運動習慣，參加活動或是運動訓練，適度的規律運動，可以協助維持身體活動能力、平衡感，這改善的不僅是老年人的功能與獨立性，還有往後餘生的生活品質。



癌友保險諮詢專欄

癌後憂鬱症

算癌症併發症

可理賠嗎？



文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

傳統癌症險中除了理賠直接治療癌症，當有^傳理賠併發症治療時是否包括憂鬱症呢？據台灣癌症基金會指出，從各國資料看，不分癌症約近50%的病人有情緒障礙，其中約有4/5被診斷為適應障礙症，1/5為重鬱症。

癌症險素不理賠癌因性精神疾病

傳統分項給付型癌症險，如保險範圍包含直接治療癌症及癌症所引起併發症，一直以來保險公司並不理賠因癌症造成的精神疾病治療，過去評議的案

例，並未支持過保戶理賠主張。例如乳癌後復發重鬱症，可能原因是接受治療的壓力，癌細胞的病理作用只是其一，除非能證明癌細胞分泌神經傳導物質，造成憂鬱症的變化，且罹癌前並無憂鬱症病史；又如罹患甲狀腺癌後憂鬱恐慌症狀，甲狀腺癌臨床治療上，確有可能因手術切除甲狀腺，致甲狀腺功能低下而導致憂鬱的併發症，但保戶沒有明確甲狀腺功能低下情形，所以難推論甲狀腺癌治療後甲狀腺功能低下所導致憂鬱的併發症。如今，卻有因癌症所引起之精神疾病的理賠案例，如下參考：

• 案例

大腸癌後引發躁鬱、憂鬱症

最近一位罹患大腸癌的保戶，治療期間躁鬱症、憂鬱症上身，開始到精神科求診。107年底到108年初，因鬱症、大腸癌及胃食道逆流性疾病併發食道炎住院治療23天，出院後求賠癌症住院醫療保險金及出院療養保險金20.7萬元。

保險公司從治療紀錄主張，住院原因為失眠、情緒低落，當中未有腹痛情形及使用止痛藥物、僅使用精神科藥物，住院時睡眠情形良好、情緒平穩、無自傷行為，可與人交談等，可見純屬精神疾病治療，並非保單約定之治療癌症、癌症併發症或癌症治療行為所引發併發症的範圍。

• 依據

專科醫生認「無法排除」癌症造成

案經評議中心受理評議，兩位醫療顧問檢視相關資料後卻有不同看法。茲摘錄如後：

1. 保戶住院治療的診斷包括重度憂鬱症、未明示的情感精神病與嗎啡依賴。就情緒、心理與嗎啡治療而言，癌症此一事件為保戶於心理上產生精神疾病的前置因子，而在癌症治療的過程中，也可能造成止痛藥的依賴或戒斷問題，而負面地影響保戶的精神疾病。
2. 依據病歷資料，保戶罹患的重鬱症，並非出現脫離現實症狀的「精神病」，但仍屬廣義的精神疾病一種。從新近發展之心理腫瘤學的觀點，心理與情緒的病理現象與腫瘤病情的進展及治療過程，有密不可分的關係。且根據主治醫師的回覆，保戶重鬱症與其癌症發生後身體狀況（癌症本身導致或癌症治療所導致）有相當緊密關係。

• 判定

因此，除非保戶在腫瘤發生前就有明顯的情緒障礙相關問題，根據從寬從優認定標準而言，難以將重鬱症排除於癌症（包括其治療）引起的併發症之外，即目前「無法排除」住院治療就是因癌症所引起之併發症而接受住院治療。所以，評議決定判定保險公司應全數理賠保險金。

案源：108年評字第652號

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，可預約現場或電話諮詢。

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



因應保險市場大變動

掌握保險要訣 讓自己有最佳保障

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

保險市場受國內超低利率環境影響，保單利率逐年下降，今年再因新冠肺炎衝擊，責任準備金下調至歷史新低，預定利率亦跟著緊縮，保險變得越晚買越貴，想再加強保障或初次投保的人，該怎麼選擇呢？



責任準備金利率、預定利率的雙率調整，衝擊最大的當屬具儲蓄功能的壽險，也就是大家較熟知的儲蓄險。從今年七月開始，儲蓄險的儲蓄功能會因雙率影響而明顯降低儲蓄增值功能，同時身故保額要依規定調高，所以這類保單會是身故保障較高，而想存錢供將來運用的功能較弱。

另一個受影響的是保費會返還的健康險，在醫療險、手術險、失能險、長照險，整筆給付的癌症險、重大疾病險、重大傷病險等等都有還本的保單型態。此類保單設計的用意，在提供被保險人健康保障外，當身故時給付身故保險金給受益人，給付多寡端看已經繳多少保費。保險公司銷售時往往訴求「保費有去有回」，有些保戶會認為繳了那麼多保費卻可能沒用到，豈不非常可惜？因此頗能接受

此類保單。不過，羊毛出在羊身上！保戶需於保障範圍外多繳保費，保險公司將這些保費提存起來，以備將來給付用，當責任準備金利率越低，保險公司提存比例越高，能運用資金進行投資收益的比例越少，只有調高保費一途，才能填補失去的資金運用空間，所以漲價是必然的。

如果不考慮儲蓄、還本功能，純粹希望保障更周全，有幾項選擇：

1. 定期壽險。
2. 不還本健康險。
3. 儲蓄選擇基金定期定額與長期投入，或投保兼具壽險與基金投資功能的投資型保險。

在選擇規劃險種方向時，如果是家庭中負擔家計的角色，宜注重壽險與意外險人身保障、醫療保障、重大疾病如癌症保障、失能保障這三類險種；初入社會或單身的青年，人身風險優先加強意外、醫療保障，行有餘力增加失能保障。

今年疫情突起陡升，或許會擔心保障不足，是否該增購保單？實際上已經有投保醫療險，保障內容就包含新冠肺炎住院治療，如果是擔心治療或隔離期間沒有收入，不妨增加住院日額。有些防疫保單只要確診，不限制一定要住院，就提供一整筆金額理賠使用，可以多加留意與評估投保的需要。

第十四屆

十大抗癌鬥士徵選



獲選之抗癌鬥士，可獲

3萬元

抗癌獎勵金

報名時間 即日起至**8月15日**止

報名資格

- 1 治療中或是已康復之癌症病友，罹癌時間2年以上。
- 2 各類癌別皆可，需診斷證明資料。

報名方式

- 1 繳交資料：
【故事分享】抗癌心情故事、志願服務計畫
【相關附件】病理診斷證明、生活照6張
(須包含個人照2張，檔案格式需為jpg檔，像素300dpi
或1MB以上，並依照照片之人事時地物簡要說明)
【其他】相關檢附文件、推薦函(無則免附)

- 2 備齊上述資料後，至「十大抗癌鬥士徵選活動」網站報名，也可掃描QR code進入網站
- 3 如因故無法上傳檔案，請來電洽詢本會十大抗癌鬥士專案企劃一莊小姐。



活動詳情 請至各大醫院癌症資源中心領取報名表，或洽台灣癌症基金會莊小姐(02)8787-9907分機217，也可至「十大抗癌鬥士徵選活動」網站。

主辦單位



協辦單位



補助單位



媒體單位



贊助單位



衛生福利部社會及家庭署補助 本活動部分經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應廣告



超前部署 呵護你每一吋肌膚

淺談癌友常見皮膚問題

文／李巧雯 CIDESCO國際專業美容師、汎歌專業保養品輔導部經理

隨著醫學的進步，有效的癌症治療方式不斷地被發現、應用，從早期的手術、化學治療和放射治療，一直到標靶治療、免疫治療等，只要配合醫療團隊，積極治療，就有機會能戰勝癌症。但無論是哪一種治療方式，破壞和消滅腫瘤細胞的同時，我們的皮膚也有可能連帶遭受藥物的影響，而出現異常、不適的反應，雖然大部分並不嚴重到危及生命，但卻可能影響生活品質，嚴重甚至治療也會被迫暫停，正因為如此，癌友的生活照護中，皮膚保養也是非常重要的，在治療期間更應該注意到皮膚的變化，降低治療時伴隨的不適，有效提高生活品質。

癌友在治療期間，因為治療方式的不同，產生與皮膚相關的副作用也會有所不同，整理如（右表）。治療期間之皮膚變化，最常見的有乾癢潰瘍、缺脂性濕疹、脂漏性皮膚炎，面對這三種肌膚

不適的問題，以下要跟大家分享，如何做好日常的基本護理照護重點，以防止皮膚乾燥或脫皮等不適情形發生。

療程	常見皮膚副作用
化學治療	色素沉澱、落髮、指甲病變、手足症候群、光毒性（曬傷）反應
標靶治療	膿包性丘疹（毛囊炎）、甲溝炎、皮膚乾燥、皮膚癢
免疫治療	皮膚癢、皮膚紅疹、白斑

01 >>> 乾癢潰瘍

在化療的過程中，最常伴隨著皮膚乾癢、黏膜潰瘍，這時候醫療團隊的處理方式會以提供藥膏給癌友擦拭為主，有效抑制肌膚發癢及改善乾燥，除了

塗抹藥膏之外，日常保養應注意以下事項：

1. 避免搔抓患部。
2. 通常四肢和臉頰會相對比較乾燥，可於洗澡後立即塗抹保濕乳霜，為肌膚保濕鎖水。
3. 洗臉和洗澡的水溫不宜過熱，盡量偏溫涼（建議平均38度，不要超過40度）。
4. 沐浴時間建議在10~15分鐘內完成，以溫和的沐浴乳或是清水洗淨即可，洗完身體輕輕拍乾，在沐浴後5分鐘內，趁皮膚微濕時塗抹保濕乳液。
5. 起床後的梳洗，臉部以清水洗淨即可，不建議頻繁使用洗面乳。

留意以上的日常保養步驟，肌膚若依然出現過度的乾燥發癢，應立即洽詢皮膚科醫師，給予適當建議，並且配合藥物治療。

02 >> 缺脂性濕疹

若癌友的四肢伸側、小腿前脛部及手部，出現乾燥龜裂狀的紅色網狀裂痕，又癢又痛，很有可能就是癌友常見的皮膚疾病—缺脂性濕疹，也就是皮膚水份與皮脂不平衡所導致，為避免後續併發接觸性皮膚炎，或續發性細菌感染（如蜂窩性組織炎），除了上述幾點外，可以挑選市面上的乳液作為平時保養，但在選購產品時，以下幾點須注意：

1. 使用不含皂鹼的沐浴品降低刺激。
2. 乳液功能在於補水、鎖水為主，挑選上以成分簡單、無香料、無酒精的保濕保養品為佳。
3. 化療或是標靶治療後的乾燥敏弱皮膚，建議使用具有較強保濕功能的油性產品，或是以乳液添加凡士林後做塗抹。
4. 選擇以未添加香精、香料及酒精的產品為佳，能有效降低過敏風險。
5. 請依照醫師指示擦藥，勿亂用偏方、成分標示不明的產品。

6. 同時要注意選擇在醫院或是藥局的醫學美容有信譽的品牌，成分清楚，也要留意使用之有效期限。

03 >> 脂漏性皮膚炎

脂漏性皮膚炎，好發於皮脂分泌旺盛的部位，如：頭皮、延伸至鬢角、耳朵、中臉部鼻翼兩側的法令紋、T字部位、胸前、上背部等多處，患部皮膚出現油膩脫屑性紅褐色斑塊，有搔癢感，很大的可能性為脂漏性皮膚炎。日常保養需注意以下事項：

1. 務必經由皮膚科醫師診斷，採取適當的外用藥物治療。
2. 選擇透明、成分單純的洗髮精，或依醫師建議選擇市面上藥用成分洗髮品。
3. 建議頭髮適當修剪，以避免過度悶熱。
4. 不適合洗潤合一或較滋潤的洗髮精，洗髮後切記吹乾頭皮。

透過適當的皮膚照顧，不僅能減輕治療期間皮膚因藥物而產生的不適，甚至預防皮膚不適的狀況發生，也能避免因皮膚不適而中斷療程，進而影響治療的效果，讓癌友能與癌症對抗的同時，也維持良好的生活品質，因此這些日常的自我照顧是非常重要的。看完以上的分享，相信癌友更了解保護好自己的肌膚的重要性，也更清楚了解皮膚護理的重點與癌症治療相同，都是「預防勝於治療」！總而言之，日常就要多注意自己肌膚的變化，記得勿搓！勿抓！水溫不宜過熱！同時對自己的肌膚一定勤勞保養、溫柔對待，隨時注意任何變化，只要有一點粗糙、乾燥，就要注意乳液的使用，此外，也要選擇舒服的衣服材質，選擇棉質、親膚性的質料，讓身體保持乾爽、舒適。炎夏即將到來，一定要記得三大保養重點「適度清潔」、「勤於保濕」、「認真防曬」，掌握這些要訣，就能有效安撫肌膚，不怕肌膚鬧脾氣。



當防疫成了日常 如何維持心理健康？



文／孫昭業 看見心理諮商所諮商心理師

今年初中國爆發新冠肺炎疫情，並且迅速擴散全球，確診與死亡人數不斷攀升，許多國家因此進入緊急狀態。台灣在政府的超前部署及全民的配合之下，有效地阻擋病毒入侵肆虐，但也共同經歷了返台人數爆量、確診人數增加、防疫物資搶購、連假群聚感染風險等一次次的挑戰。回顧過去幾個月，面對疫情的變化與衝擊，你的心情還好嗎？

焦慮包括擔心、害怕、緊張等情緒，是疫情下最常見的心理狀態。尤其，各國政府、專家乃至於

一般民眾，一開始都對新冠肺炎病毒很陌生。關於病毒的來源、致命性、傳染性、傳播方式及治療方法，眾說紛云，訊息非常混亂。在攸關生死又充滿未知的情況下，我們必然會感到焦慮，進而積極採取各種防疫措施，例如戴口罩、勤洗手、注意個人及環境衛生、減少群聚的場合等。

雖然國內疫情趨緩，管制逐步鬆綁，但為了防範疫情反撲，防疫仍然會是我們的日常。如何在防疫生活中，保持適度的警覺又不致於過度焦慮呢？我們可以從**身體、情緒、認知**三方面，進行自我覺察：

身體上	出現心跳加速、呼吸急促、胸悶、身體發熱、肌肉緊繃、口乾、食欲差、睡不好等生理反應。
情緒上	擔心、害怕、緊張、不安、憂鬱等，而且容易激動、失控等。
認知及想法上	無法專心、容易恍神、傾向蒐集負面訊息、對疫情有災難性的想像等。

除了透過自我覺察，醫療院所及NGO在網路上提供的焦慮和憂鬱量表，以及心情溫度計APP，也可以幫助我們監測自己的情緒狀態。焦慮幫助我們因應危急情況，但長久下來也會過度耗損身體機能，導致身心不適，免疫力下降，甚至影響到工作、人際關係及生活品質。我們可以透過以下幾個簡單的方法，調節焦慮情緒，維持身心健康：

1. 練習腹式呼吸

深深地吸氣，感受腹部漲起來；慢慢地吐氣，感受腹部縮進去。吐氣時間要比吸氣更長一倍以上。反覆進行一段時間後，可以啟動副交感神經，讓心跳緩和下來，解除身體的警報，讓人得以放鬆。

2. 培養運動習慣

許多有氧運動都有助於紓解壓力、降低焦慮，例如散步、慢跑、游泳、登山等。在維持社交距離、避免群聚的防疫前提下，每周至少運動三次、每次至少進行30分鐘，也能夠活化身體機能。

3. 轉移注意力、轉化心態

做些讓自己有安全感的事情，以及從事有興趣的活動。比方說，落實個人衛生防護措施，讓自己感到安心，然後追尋其他的生活目標；在心態上，接受疫情不可測、不可控的部份，並且不再去放大和強調，讓自己陷入焦慮。

4. 暫停接收疫情資訊

在網路時代，資訊的取得空前地快速、方便，但也流於片面、零散，難以看見事實的全貌，更不要說假新聞的泛濫。所以，一旦發覺封城、衝突、確診與死亡數字等訊息會引發你的擔心、害怕，最好選擇不看、不聽，以免後續有更多的焦慮反應。

5. 適時求助

當你感覺焦慮時，與朋友、家人談論自己的感受或想法，確實有助於調節情緒。不過，如果焦慮一直無法緩解並引發身心不適時，建議盡快求助醫生。

6. 選擇有公信力的消息來源，並且查核事實

正確的防疫訊息可以讓自己免於恐慌和誤判情勢，但訊息管道太多元，反而令人無所適從。因此，鎖定單一或某幾個官方窗口，像是疾管署的Line：「疾管家」、衛福部的網站和FB，以及中央流行疫情指揮中心每天召開的記者會，可以避免資訊超載和無謂的擔心。對於網路上聳動和來源不明的疫情資訊，不要輕信和轉傳。台灣事實查核中心已在官網設立新冠肺炎專區，針對網傳可疑訊息進行查證和澄清，也接受民眾的檢舉。

當防疫成了日常，在口罩、洗手、保持社交距離之外，我們更需要覺察與調節焦慮情緒，讓身體安適、心理健康，才能掌握自己的生活，安然度過疫情。



蔓藤上耀眼的黑寶石

嘉寶果



文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

嘉寶果名由英文Jaboticaba而來，有果皮厚之意，原產地來自南美洲巴西。全年枝葉濃綠茂盛，樹幹上具有同時開花結果的特性，先開白色小花，待花謝後樹幹會長滿如『葡萄』般的果實，故又稱「樹葡萄」、「擬愛神木」。果實歷經淡綠色、紫色、深暗紫色，漸漸變成黑紫色成熟的光滑漿果。嘉寶果產期4-6月及9-12月。成熟果肉呈現白色半透明、果實碩大圓潤飽含水分，風味特殊香甜可口，甜度平均可達13至18度，食用後口感似山竹、芭樂、釋迦、鳳梨等綜合味道。

嘉寶果的栽培管理方法

嘉寶果為常綠果樹，性喜溫暖，以肥沃排水良好的偏酸性砂質壤土為佳，適合栽種在日照充足的地區。嘉寶果為淺根性、灌叢果樹，此樹種對病蟲害抵抗力強，管理上甚少使用農藥，在四季皆夏的台灣中南部（嘉義、彰化、南投、台南）許多的果園都有栽種樹葡萄，是很容易栽植照顧的樹種，植株也很適合作為盆景及庭園用樹。

嘉寶果的營養價值與研究

根據國際食物研究期刊2013年1篇文獻回顧發表，嘉寶果含豐富各種酚類化合物的來源，包括類黃酮、花青素、單寧、酚類酸，以及多酚。根據樹葡萄的營養成分分析，每100公克熱量約50大卡，含微量胺基酸，醣類12.58g、維生素B群，及豐富的維他命C，花青素58-315mg及多酚460mg，而花青素大多存在深色果皮中，而果乾中花青素含量也很豐富。

嘉寶果果皮的總酚類化合物含量最高（2252 mg / 100 g dwb），其次是去皮殘渣（1658 mg / 100 g dwb），種子（986 mg / 100 g dwb）和果肉（20 mg / 100 g dwb）。在果皮中酚類化合物的含量最高，是因這些化合物的合成，在壓力條件下會增加（例紫外線輻射）。^[1]

冷凍乾燥的嘉寶果果皮富含纖維和花青素（delphinidin and cyanidin 3-glucoside），表現出很高的抗氧化活性。極性嘉寶果果皮萃取物顯示抗

白血病（K-562）和非極性藥物的抗增殖作用萃取物具有抗前列腺活性（PC-3）。小鼠試驗顯示，極性嘉寶果果皮萃取物未引起DNA損傷，並且不會引起誘變作用。^[2]

深色水果（如嘉寶果）是許多飲食中酚類抗氧化劑的潛在豐富來源，相信在預防許多氧化性和炎症性疾病中具有重要作用。以前的大多數研究都集中在果肉或果皮的酒精萃取物中。實驗顯示嘉寶果種子的水萃取物，也具有明顯的抗氧化活性。研究其嘉寶果種子的水萃取物，具有很強的化學預防作用。結果顯示，survivin的減少和激活的Bid裂解，是由嘉寶果種子的水萃取物誘導凋亡的能力所致。說明嘉寶果不僅可做為抗氧化劑的來源，還有可做為化學預防劑。^[3]

在我們的飲食中，蔬菜、水果、穀物、豆類和堅果等，都具有豐富的抗氧化劑，建議您均衡攝取各大類食物，即能增加身體的免疫力，以利抵抗各種疾病。

嘉寶果攝取的好處

1. 豐富的維生素能增強抵抗力，減少疾病對身體的傷害。
2. 預防心血管疾病，改善身體的活力。
3. 含有豐富的B群能夠維護神經系統的正常功能，適合風濕性患者食用。
4. 增加皮膚的光亮度。
5. 能改善陽痿早洩和不孕的問題。

嘉寶果的選購及保存

1. 外觀選果皮黑紫色的，用手輕按感覺微軟，表示完全成熟口感較佳。市面上較少見，以產地現採或宅配為主。
2. 鮮果容易失水，存放在室溫下2-3天就會發酵，不耐貯放。除了鮮食之外，亦可加工製成水果酒、酵素、果醬、果汁、冰淇淋、蜜餞及糕餅餡料。

資料來源

1.行政院農業委員會臺南區農業改良場 2.華人健康網 3.功能食品雜誌 第17卷，2015年8月，第422-433頁 [1]。國際食品研究 第49卷，第1期，2012年11月，第596-603頁[2]。國際生物醫學研究 卷2014，文章編號185946，7頁[3]

食譜分享

嘉寶果養生雞湯



食材：

土雞腿	2隻
嘉寶果	20-30顆
米酒	適量
蒜頭	整顆10-12瓣
鹽巴	適量

作法：

1. 土雞腿洗淨後剝成適量大小塊狀。
2. 將土雞腿塊汆燙過去血水、洗淨瀝乾水份。
3. 電鍋內鍋放入雞塊、嘉寶果、米酒、蒜頭、調味後，全部用清水淹過。
4. 外鍋先三杯水，當電源跳起後，外鍋再加一杯半水。
5. 第二次電源跳起來，繼續燜約5分鐘後即可上食用。



資料來源：1. 行政院農業委員會臺南區農業改良場
2. 健康一點靈
3. 華人健康網

圖片來源：Pixabay

食譜來源：FB快樂料理社團 賴秀樺社長（授權引用）

HPV 8成與你有關！

近7成受訪民眾未全程採取安全性行為 暴露於感染HPV的風險中

屁孩Ryan、水水Mizu98化身HPV防治公益大使 呼籲年輕男女共同預防



▲（左起）郭靜、屁孩Ryan、台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟、台灣疫苗推動協會理事長李秉穎醫師、水水Mizu98、陳忻玥，共同出席HPV 8成與你有關！「超前部署 這Shot正潮」記者會，呼籲年輕族群超前部署預防HPV！

文／台灣癌症基金會 整理

根據美國研究報告，人的一生感染人類乳突病毒（Human Papillomavirus, HPV）的機率高達80%。台灣癌症基金會長期關注HPV議題，並於6月22日舉辦HPV 8成與你有關，「超前部署 這Shot正潮」記者會，藉由「2020 HPV認知及態度調查」提醒台灣民眾，在性行為日趨開放的觀念下，可能大幅提高感染HPV的風險。

衛福部統計資料指出，HPV是造成台灣女性癌症十大死因排名第八的子宮頸癌之主因，感謝國健署持續推廣子宮頸抹片篩檢，並自107年起全面提供國一女生免費接種HPV疫苗，今年雲林縣政府更推動9價HPV疫苗公費施打，呼籲民眾應採取預防措施，主動依醫囑接種HPV疫苗，守護自己及伴侶，一同響應世界衛生組織於2030年前清除子宮頸癌的願景。

7成民眾發生性行為時未全程使用保險套 大幅提高感染HPV風險

HPV主要是透過性行為傳染，只要發生過性行為，就有感染HPV的風險！根據本會「2020 HPV認知及態度調查」報告結果，67%的民眾發生性行為時沒有全程使用保險套，可能導致自己及性伴侶處於感染HPV的威脅中，更可能埋下日後引發HPV相關的癌症與疾病之健康隱憂。

超過8成女性未接種HPV疫苗 3大原因揭密

調查報告顯示，受訪者中66%的民眾聽過HPV，其中女性相較男性在HPV的認知度上更高。進一步分析發現，儘管超過80%的女性有正確HPV預防觀念，卻有高達84%女性未接種HPV疫苗，其3大主

因為：不知道可諮詢的科別（43%）、害怕或不喜歡進入診間（22%），以及不好意思與朋友討論以致於不瞭解（18%），顯見民眾對於HPV與自我健康的相關性、預防急迫性上仍認知不足，因而忽略HPV疫苗對於預防多項癌症及疾病的重要性。

台灣疫苗推動協會理事長、台大醫院小兒部李秉穎教授指出，HPV高達100多種型別，其中第16、18、31、33、45、52及58型HPV為高危險型別，具高致癌風險。除最常見由第16和18型造成約70%的子宮頸癌，若持續感染高危險型別HPV，便可能導致多項男女癌症，包含肛門癌、外陰癌、陰道癌。HPV的危險性，不可不慎！即使是低致癌風險型別HPV，也可能導致皮膚病變如菜花（尖型濕疣）等，數據也顯示曾感染過菜花將增加罹患其他HPV相關癌症的風險。

HPV並非性行為專利 多種傳染途徑皆應留意

李秉穎醫師特別補充，HPV的傳染與行為模式有關，除了性行為外，也可能透過接觸皮膚傷口、黏膜或體液而感染。若外部生殖器接觸帶有HPV附著的公共設施，包含公共浴池、溫泉、游泳池等場域，即具感染風險，代表民眾普遍存在的迷思皆應被破除，即使是固定性伴侶，甚至未發生過性行為，不分男女皆有可能感染，因此需要共同預防。

李醫師進一步說明，目前通過我國食品藥物管理署核准的疫苗，分別為2價、4價和9價，以預防

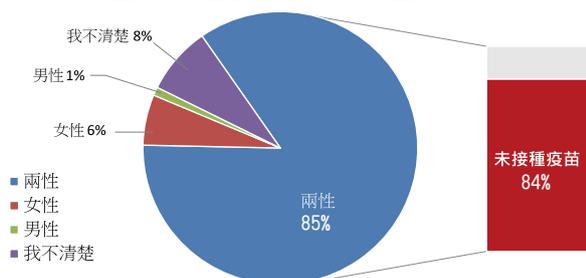
至少70%造成子宮頸癌的高危險型HPV。2價疫苗針對第16型與18型HPV具保護效力，4價疫苗則多了可預防菜花的第6、11型，因此4價HPV疫苗可同時施打於男女性。而9價疫苗可預防前述型別的HPV感染外，對31、33、45、52和58等五型高危險型別具有直接保護力，衛福部核准9-45歲女性施打。

有趣的是，此調查報告顯示，66%的男性，會為了「保護另一半」而提高施打疫苗的意願，而女性的施打考量主要為注重自身健康（66%），其他如優惠活動（43%）、保護另一半（42%）、好姊妹相揪（31%），或可信用卡、行動支付等也都榜上有名。但並不代表女性不在意另一半，而可能是因為大家已建立HPV疫苗等於女性專屬的子宮頸癌疫苗的刻板印象，事實上，HPV的感染是男女性皆應共同積極預防的。

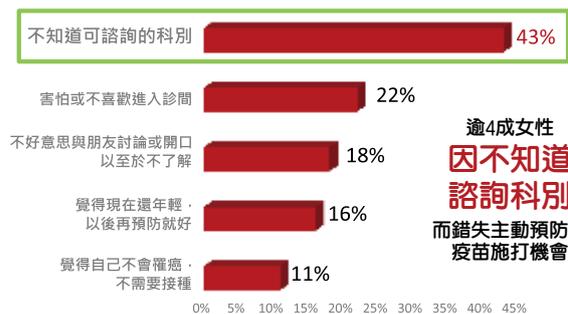
HPV雙人組創作最嘻哈衛教單曲《8成與你有關》 唱出3招預防守護健康

為強化及宣導民眾對於HPV預防的急迫性，今年也邀請全能嘻哈男優「屁孩Ryan」及饒舌新星「水水Mizu98」擔任HPV防治公益大使，期望透過流行音樂，傳遞HPV衛教及預防資訊，呼籲年輕族群不論男女皆應盡早依醫囑接種HPV疫苗，並採取安全性行為，雙重防護守護自己與伴侶的健康，且女性也應定期接受子宮頸抹片檢查，為自己的健康超前部署。

在HPV的預防上，85%女性認為是兩性共同的責任。但是女性卻多數未接種疫苗，達84%



女性未接種HPV疫苗主因?



參考資料：台灣癌症基金會「2020 HPV認知及態度大調查」Report 2, p.106

立委林昶佐剪下招牌長髮 響應捐髮助癌友自信抗癌

文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃專員 整理



▲ 林昶佐委員手拿捐髮（左二）與台灣癌症基金會執行長賴基銘、副執行長蔡麗娟及癌友代表倩如，邀請大家支持響應「一起來揪捐髮暨募集假髮製作經費計劃」。

癌症已連續38年蟬聯國人十大死因首位，根據最新國健署癌症登記報告顯示，106年度癌症發生人數已高達111,684人，相較105年增長了5,852人。為廣泛落實癌友關懷服務，台灣癌症基金會於台北、高雄兩地設立「癌友關懷教育中心」，並與全國各大醫院癌症資源中心共同合作，除了提供癌友在治療和照護上的關懷與服務外，更長期提供癌友「醫療級假髮」免費借用，幫助癌友在治療過程中能更有自信地面對外界，降低因掉髮而造成的心身負擔。

一向以招牌長髮形象示人的林昶佐委員，有感於國內罹癌人口逐年攀升，以及周遭幾位朋友因罹癌接受治療掉髮，不僅外觀上改變，同時也影響到心理層面，很擔心他人異樣眼光，在知道了假髮對於癌友的重要性與幫助後，決定將留了24年的長髮剪下捐出，同時也捐出假髮製作經費，希望盡一己之力幫助癌友能有一頂舒適、透氣的「醫療級假髮」可佩戴，讓假髮陪伴他們重拾自信，順利邁向康復

之路。

同時林委員也分享，平時女兒喜歡騎在自己的肩膀上，抓著髮尾控制方向，所以特別先跟女兒說爸爸剪髮是要去幫助人的，雖然女兒心情上稍有落寞，但還是很欣賞並開心接受阿拉丁的新造型！出席活動的病友倩如說，治療過程中因藥物引起的嚴重掉髮，也沒有自信走出家門，很感謝所有捐髮、捐款支持假髮製作的捐助人，與基金會提供的「假髮免費出借服務」，自己才有勇氣面對外界，完成後續的治療。

根據基金會假髮使用登記資料顯示，假髮的汰舊率極高，平均借出使用約2人就必須報廢，因此必須維持一定的庫存量，才可穩定提供癌友免費出借使用。一頂「醫療級假髮」約需5至8束頭髮製成，製作經費則需要3,500元才可以完成，基金會期盼社會各界支持響應「一起來揪捐髮暨募集假髮製作經費計劃」，讓一頂假髮實實在在地成為癌友的貼心幫助！

「一頂假髮」的力量



大家一起來 支持假髮製作經費

台灣癌症基金會長期以來提供癌友免費租借假髮服務，呼籲社會大眾分享愛心，持續號召響應「捐贈頭髮」行動！基金會將持續幫助癌友重建信心，邀請您一同加入打造癌友自信沙龍行列，一頂假髮，一張開懷的笑臉，支持癌友邁向康復之路！

我要支持假髮製作經費

捐髮條件

- 1 頭髮長度至少要30公分。
- 2 不染、不燙。
- 3 只要是本身的頭髮，自然捲、髮色淺、有白髮都可以。
- 4 捐贈前不需要護髮，只需要洗乾淨並吹至完全乾燥。
- 5 以無油墨紙張或夾鏈袋裝，掛號或包裹寄送至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-捐髮小組」收。

相關問題

Q1 基金會有提供剪髮服務嗎？

基金會無提供剪髮之服務，建議至專業理髮店，並告知設計師需要捐髮，較方便剪完頭髮後做修整清潔之服務。

Q2 為什麼要有30公分呢？

因是從頭皮處製作起，且捐髮者頭髮可能參差不齊須修剪都會耗損頭髮，30公分約是短髮耳下至肩膀長度的造型，所以無論兒童或成人的頭髮皆需30公分以上，若是要做過肩胛骨的髮長需達60公分以上。

Q3 為什麼癌友要配戴醫療級假髮？

癌友在化療過程中因藥物關係，皮膚較敏感，「醫療級假髮」採用醫療級透氣內裡，仿真頭皮，配戴時服貼、舒適，也能減少對頭皮的刺激與降低感染。

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」
- 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「假髮製作經費」
- 銀行轉帳匯款請務必EMAIL或來電告知支持「假髮製作經費」，並提供匯款日期及帳號後5碼
Email：5aday@canceraway.org.tw
洽詢專線：02-8787-9907分機206

醫療級假髮免費借用服務

歡迎癌友來電洽詢借用，洽詢電話：
(02)8787-9907分機207

台灣健保嘉惠晚期肺癌病患 肺癌治療與國際接軌



▲ 台灣胸腔暨重症加護醫學會秘書長王金洲（左起）、台灣肺癌學會理事長陳育民、台灣癌症基金會執行長賴基銘、台灣臨床腫瘤醫學會前理事長高尚志、台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟，齊推動目標2025年肺癌存活率倍增與國際接軌。

文／賴威如 台灣癌症基金會病友權益促進主任 整理

希望能跟我太太一起陪伴小孩成長，能有更多時間可以到處走走，可以跟她一起慢慢變老……」這是癌友家屬蕭先生對著罹患肺癌第三期的太太真情告白，同時也感謝健保署新增晚期肺癌治療藥物，讓他們身為平凡的小家庭，也能接受更好的治療機會以幫助病情穩定。

肺癌已連續10年高居台灣癌症死亡原因之首，每年有超過9,000人死於肺癌。近5年台灣肺癌死亡率首度有下降的趨勢，五年存活率也從原先的10%成長至27%，接近三成之多，在肺癌治療技術有很大的成長及突破。而今年四月初，台灣領先

亞太區健康保險具醫療科技評估體系國家，將晚期非小細胞肺癌標靶藥物納入部分一線治療的健保給付，創下台灣肺癌治療新里程碑！幫助更多肺癌患者減輕經濟重擔、提升存活率及治療品質。

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授賴基銘醫師表示：「自2011年起，肺癌男女性死亡率皆高居第一，要讓肺癌死亡率下降有三關鍵，即為生活及飲食預防、定期篩檢早期發現，還要加上最好的精準治療。肺癌病患想要的是擁有好的治療，並提升存活率、改善生活品質。這次特別感謝健保署將第三代晚期肺癌用藥納入給付，不僅減輕患者的經濟負擔，醫師也有更多的治療利器來幫助肺癌病患」。

對於台灣肺癌治療近20年來的成長與突破，台灣肺癌學會理事長陳育民醫師也表示：「台灣肺癌的死亡率自2008年起逐年下降，五年存活率更提高近三成。過去第一代跟第二代標靶藥物的整體存活率最多13個月，相較之下，第三代的晚期肺癌用藥整體存活期高出一倍以上，不僅降低20%的死亡風險，病患整體存活期更可超過三年，對於肺癌治療來說是一大新里程碑」。

同步國際治療指引、落實精準醫療！利用篩檢找出突變點實施標靶治療

台灣臨床腫瘤醫學會前理事長高尚志醫師表示：「晚期肺癌可透過基因篩檢找出突變點來決定治療的決策，搭配美國國家癌症指引針對EGFR突變治療建議，針對超過半數EGFR有突變的肺癌患者落實精準醫療，有效達到提升病患存活率與醫療品質的目標」。高尚志醫師也提到，台灣為亞洲健保給付國家中，第一個通過晚期肺癌用藥部分一線健保給付的國家，獨步領先澳洲、南韓、中國、香港等

亞洲國家，跟上最新的國際肺癌治療趨勢、與世界接軌。

健保通過給付將為晚期肺癌患者減輕重擔、增加國際用藥的使用

台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟女士表示：「台灣從103~107年上市的癌症新藥共148個，截至108年10月健保給付100個，給付比例高達68%。在過去曾有許多病患，因無法負擔高昂的藥費，而影響肺癌治療效果，在第三代晚期肺癌藥物通過之前，每月至少承擔近13~17萬的醫藥費。但在健保署及各方的努力之下，通過健保給付後，一年約至少能省下150萬元以上的費用，不僅讓患者得以減輕重擔，接受跟國際同步的治療，也讓癌友們擁有更好的生活品質，獲得更長的存活時間，能夠陪伴家人及完成自己的夢想」。對於健保署的德政十分感激，也希望未來能有更多的癌症藥物通過健保給付，讓肺癌不再是國人癌症的頭號殺手。

台灣肺癌治療再向前行！目標2025年肺癌存活率倍增 與國際接軌

台灣癌症基金會在國內率先加入全球肺癌聯盟（GLCC），並共同響應Lung Ambition Alliance（註一）所提出的「2025年肺癌存活率倍增的願景」。台灣癌症基金會過去為病友不斷發聲，並且爭取相關權益，未來希望在健保署、醫師、藥界與病友團體的共同努力，及與國際肺癌組織的攜手合作，達到2025年肺癌存活率倍增之願景。

註一：Lung Ambition Alliance 是一個國際間肺癌組織的聯盟，聯盟成員共同致力於降低肺癌的死亡率，並且努力朝向讓肺癌從致命疾病中去除的目標。Lung Ambition Alliance旨在透過聯盟成員的專業合作，來加速為肺癌患者帶來有意義的變革、並希望藉由優先推動更有機會達成目標的舉措或專案，來加速達成聯盟幫助肺癌病患的目標。創辦聯盟的合作夥伴包含：國際肺癌研究協會（IASLC）、Guardant Health、全球肺癌聯盟（GLCC）等，將探索並克服肺癌在篩檢和早期診斷的障礙，致力於創新治療的發展，以及肺癌病患照護品質的提升，進而達到遠大的肺癌醫療願景 - 在2025年前將肺癌五年存活率提高一倍。

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...



官網捐款方式介紹
手機線上捐款



信用卡線上刷卡/LINE Pay手機支付
至官網「捐款與支持」，點選信用卡或LINE Pay捐款，填寫捐款資料後，即可進入線上金流刷卡或LINE Pay手機支付，依畫面指示即可完成捐款。



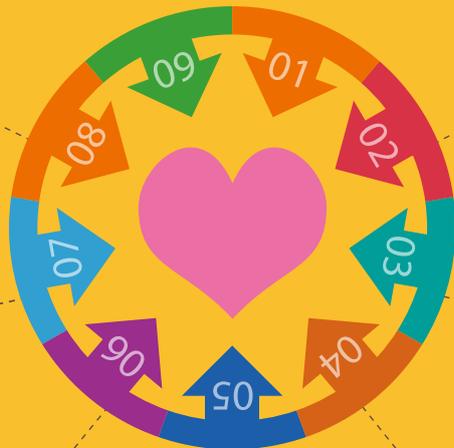
1799電子發票指定捐贈
結帳時指定愛心碼「1799」即可輕鬆捐贈電子發票！或下載「電子發票愛心條碼」，列印後隨身攜帶，結帳時出示掃碼即可完成電子發票捐贈。



郵政劃撥
劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人臺灣癌症基金會



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02-8787-5222。



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02-8787-5222。



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02-8787-5222或E-Mail：5aday@canceraway.org.tw
元大銀行古亭分行(代號806)
戶名：財團法人臺灣癌症基金會
帳號：00367211343310



電信捐款
中華電信用戶手機直撥51162
台灣大哥大用戶手機直撥518062
依語音指示即可完成捐款。



街口支付/Pi拍錢包支付
開啟街口支付/Pi拍錢包APP首頁「公益捐款」，選擇「台灣癌症基金會」，依畫面指示進行支付即可完成捐款。



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
芳香療法	07 / 14~08 / 18	二	14 : 30~16 : 00	丁宥允
心靈成長	08 / 04~09 / 08	二	10 : 00~12 : 00	史莊敬
園藝手作坊	10 / 12~11 / 30	一	14 : 00~16 : 00	葉淑玲

常態瑜珈課程：A班（8:00-9:00）：星期二、四 | B班（12:20-13:20）：星期二、四、五
C班：星期二（18:20-19:20）；星期四、五（18:40-19:40）

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
食在動起來	06 / 03~07 / 22	三	14 : 00~16 : 00	趙嘉豪、呂錡濡、張啟玲
體適能健身班	07 / 23~08 / 27	四	14 : 00~16 : 00	趙嘉豪
芳療探索班	07 / 14~08 / 18	二	14 : 00~16 : 00	劉旻青
按摩紓壓班	08 / 19~09 / 23	三	10 : 00~12 : 00	葉淑玲
彩繪幸福班	09 / 04~10 / 23 (*10/02、10/09停課)	五	09 : 30~11 : 30	于佩懿
瑜珈健身班（週五班）	09 / 25~11 / 27	五	14 : 00~16 : 00	朱力
瑜珈健身班（週一班）	09 / 28~11 / 16	一	09 : 30~11 : 30	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：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羅社工

課程介紹

心靈成長：面臨重大壓力時，常有不同程度的情緒反應，然而，心情的抒發及調適是很重要的。藉由專業心理師的引導，來抒發潛藏的心理壓力及釋放負面的情緒，學習重新面對生活，期望能幫助癌友、家屬及志工們擁有健全的心靈泉源。

園藝手作坊：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。

食在動起來：透過癌症全方位課程的學習以提升對營養知識的認識、心理方面的調適及瞭解運動的重要性，期盼能促進癌友食慾，避免體重下降，並落實營養飲食、紓解心理情緒及養成運動習慣於生活之中。

體適能健身：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。

芳療課程：透過精油DIY的製作，嗅出空氣中飄逸著清雅的香氣，放鬆癌友緊繃的情緒。利用精油的多元特性，幫助癌友們可以在日常生活中運用，帶來紓壓的效果。

按摩紓壓：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。

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。

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，最具成效的防癌防癌處方，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



NEW 抗癌鬥士故事系列13 罹癌又怎樣

(160頁, 20×20cm) 2019年12月出版

「雨天，是為了放晴所埋下的伏筆，而希望就在雲後面」這10位抗癌鬥士歷經風雨，走過生命每一道考驗，以桀驁不羈的態度大聲說「罹癌，又怎樣！」每一則抗癌的心路歷程，鼓勵正在與癌症搏鬥的癌友們，擁抱希望展望未來。也因應癌症年輕化的趨勢，特別以多面向觀點探討未來面對癌症治療的趨勢並邀請法律專家、婦產科醫師、心理諮商師及保險專家等專業角度來解惑，全方位因應癌症發生的解決之道。

工本費：280元整

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。



109年1月-3月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



暢銷書

買

1

送

1

即日起購買左頁任一書籍 即隨機贈送1本抗癌鬥士系列專書



1~11集
隨機出貨

◆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。

郵政劃撥儲金存款單															
收款帳號	19096916					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)														
收款戶名						財團法人台灣癌症基金會									
姓名						寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
地址						主管									
電話						經辦局收款戳									
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： <input type="checkbox"/> 每次 <input type="checkbox"/> 年開															
◎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															

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

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： 燦爛千陽300元 隙縫裡的陽光280元

懸崖邊的幸福280元 雲端處的曙光280元

轉念，愛飛翔280元 從零重生280元

勇渡波瀾280元 罹癌又怎樣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。

聽損孩子們，正等待叔叔阿姨們伸出「圓」手
他們出生時聽不到聲音，經過3年的聽語早療課程
才能把丟掉的童言童語找回來

0到6歲是他們有朝一日能聽會說的關鍵期
如果錯過了，他的一輩子就是寂靜無聲
讓我們一起化身哆啦A夢，伸出「圓」手
陪伴孩子們找回有聲歡笑！



改寫孩子未來的哆啦A夢，我在找你！

您的捐款將幫助聽損兒戴上輔具聽見聲音，學習用口語溝通
進而融入校園乃至整個社會，擁有更多元的發展機會。

勸募核准文號：衛部救字第1081360556號

chfn.org.tw facebook.com/chfntw

愛心捐款 ▶



因你找回聽說能力的
聽損兒故事 ▶



減輕頭皮負擔
閃耀整個夏天

二代奈米光觸媒抗菌
疫情來襲更安心

 化療病友免費
理平(光)頭

 兒童醫療級
假髮申請

85
折 病友專屬優惠

一間購買 · 全國門市服務

免費客服專線 0800-067-167

提供成人與兒童尺寸，關愛病友優惠方案長期實施中，上網搜尋

魔髮部屋



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

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

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

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

石牌店
台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

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

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

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

桃園店 展演中心對面
桃園市中正路1085號 (03)326-1551

新竹店 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

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

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

高雄店 文化中心捷運站出口4，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