



愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

**急性骨髓性白血病治療趨勢
個人化精準治療新指引**

【癌友專欄】

**癌症理賠疑義！
癌症併發症究竟指什麼？**

**掌握特定基因是關鍵
卵巢癌精準治療獲健保給付**

**治療期間掌握飲食 4 秘訣
對付化療副作用**

【健康園地】

**室內空污是室外的2-5倍 清淨室內動起來
長在樹上的蔬菜-香椿**

空污致肺癌盼跨部會防治國病
**齊力邁向
肺癌存活率倍增**



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



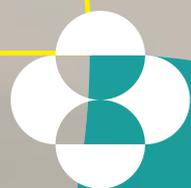
台灣癌症基金會：1799



●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



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 空污致肺癌 跨部會防治國病
齊力邁向肺癌存活率倍增
文/賴威如
- 06 急性骨髓性白血病治療趨勢
個人化精準治療新指引
口述/侯信安 文字整理/程澈

癌友專欄

- 10 治療期間掌握飲食4秘訣 對付化療副作用
文/許嘉芸
- 11 癌症理賠疑義！保單中癌症併發症究竟指什麼？
文/李柏泉
- 12 學習接受不足與不完美
走過身體意象改變的衝擊
文/方嘉琦
- 14 銀髮偏鄉 就醫無礙
文/湯昫潔
- 15 掌握特定基因是關鍵
卵巢癌精準治療獲健保給付
文/湯昫潔

健康園區

- 16 室內空污是室外的2-5倍 清淨室內動起來
文/蘇大成
- 18 長在樹上的蔬菜-香椿
文/張啟玲

活動紀實

- 20 2020一個鼓勵·愛的希望
癌症家庭子女獎助學金頒獎典禮暨健康學習營
文/湯昫潔
- 21 粉紅健走 某人日常X台灣癌症基金會
號召5000人 防治乳癌齊步走
文/黃品蓁
- 21 愛波舞后 百位乳癌病友齊颯舞
文/莊婷蓉
- 22 109年度 悅聲·悅生慈善音樂會
文/詹前君
- 24 第十四屆十大抗癌鬥士徵選出爐
文/莊婷蓉
- 26 姊妹牽手 幸福要有 高雄社區癌症篩檢
文/李姿函

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心110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

(若您要停止捐款，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、劉宇真

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！



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1

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

勸募核准文號：衛部救字第1091361986號

空污致肺癌 跨部會防治國病

專家疾呼早期篩檢早期診治邁向存活率倍增



▲台灣癌症基金會日前舉辦「肺癌存活率倍增倡議平台專家論壇」，響應GLCC與Lung Ambition Alliance等國際組織提出之肺癌存活率倍增目標。長達一天半的會議，共邀集30位專家學者參與。衛福部部长陳時中(前右三)、前副總統、肺癌存活率倡議平台主席陳建仁院士(前右四)。

文／賴威如 台灣癌症基金會病友權益促進組主任 整理

世界衛生組織（WHO）已將空污視為「新菸害」，綜觀國內肺癌資料，近年非吸菸罹患肺癌比率明顯高於吸菸者，控制空污為首要之急。專家呼籲儘速制定國家級肺癌防治政策，政府制定空污防治政策應納入健康指標，導入鏈結空污費形成跨部會資源，擴大肺癌公費篩檢高風險對象，加速健保新藥給付，透過早期診斷與早期治療，達成肺癌存活率倍增目標。

肺癌常年居國內十大癌症死因之首，成為「新國病」，台灣癌症基金會攜手專家主辦「肺癌存活率

倍增倡議平台專家論壇」，提倡成立國家級肺癌防治計劃辦公室，盼響應國際肺癌聯盟GLCC等國際組織提出之肺癌存活率倍增目標。

綜觀肺癌流行病學資料，前副總統、也是肺癌存活率倍增倡議平台主席陳建仁院士指出，菸害防制法施行後國內男性肺癌發病率下降，但更多不抽菸的女性卻罹患肺癌，人數直線上升，又以罹患肺腺癌最多，而非傳統吸菸者易罹患之鱗狀細胞癌，空污可能是重要危險因子。

台灣肺癌學會理事長陳育民表示，肺癌居二〇一九年健保醫療支出十大癌症之冠，逾一百六十四億，但五年存活率是十大癌症中最低，僅百分之二九·七九，低於日本的百分之卅三、韓國的百分之卅。

台大醫學院附設癌醫中心醫院副院長陳晉興解釋，是因逾一半的患者確診時已第四期，揭示肺癌早期篩檢的重要性。

在治療上，當前癌症新藥通過健保給付曠日耗時，從新藥拿到證照到健保給付，平均需等七百多天。專家一致認為，健保給付肺癌新藥的速度應加快，且部分僅給付「晚期、後線」治療的藥物建議往「早期、前線」調整，提高患者與藥物的可近性，降低藥費經濟負擔，透過早期診斷、早期治療

延長存活期。知名抗癌部落客星希亞亦期盼政府能對肺癌患者有更多照顧。

肺癌公費篩檢成本高，且癌症新藥給付受全民健保總額的限制，再加上空污問題棘手，台灣癌症基金會執行長賴基銘教授說，這事涉衛福部、經濟部、環保署、交通部與地方政府，但跨部會溝通較困難。該會日前已向政府提出肺癌存活率倍增政策建言書，結合跨部會資源達成肺癌存活率倍增目標，並讓台灣經驗成為國際典範。

中央研究院院士吳成文表示，針對肺癌新國病，應成立綜合研究的國家團隊；中央研究院院士、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康也強調，對抗肺癌新國病必須靠預防、早期篩檢與早期治療，應將肺癌存活率倍增與行動方案，納入國家級政策目標。

肺癌新國病 空污=新菸害 專家籲制定國家級肺癌防治政策

「每天吸空污，就像在吸低劑量的香菸。」台大公衛學院教授詹長權說，肺癌在台灣的特殊性包括空污，而非歐美國家以抽菸為主，呼籲制定國家級肺癌防治政策，將空污政策納入多元健康指標，導入跨部會資源共同防治。

台大公衛學院二〇一四年一項針對國內空污死亡研究顯示，近三萬四千人中，逾六千二百人死於PM_{2.5}，其中肺癌就有近一千三百人。且雲嘉南高屏空污嚴重，能見度低於北部，相關研究顯示肺腺癌罹病人數增加。

地球公民基金會副執行長王敏玲表示，中南部夏天臭氧濃度高，尤其高雄四季都是空污季，政府針對空污排放產業的控管仍需加強。台灣健康空氣行動聯盟發起人葉光芄說，台灣不像日本廣設空污監測站，無法得知移動污染源在哪，「就像高血壓沒有血壓計」一樣難防治。

除了戶外空污，台大醫院環境職業醫學部主任蘇

大成說，二手菸、廚房油煙、殺蟲劑、家具建材、室內裝潢、燒香等室內空污也會危害人體。他強調居家通風，包括打掃生活環境和植栽種樹，有益改善空氣品質。

環保署空氣品質保護及噪音管制處長蔡孟裕回應，將結合縣市政府成立空污預防應變小組，進行滾動式檢討，以每年提高空污品質百分之一為目標。交通部亦回應，將針對集中市區的空污熱區提出因地制宜的政策。

國健署長王英偉提到，國健署積極推動生活4E，醫院評鑑納入氣候變遷指標，減少地球碳排負擔。詹長權教授則呼應，衛生部門應提出健康標準，讓環保部門來考量，國家的衛生上位政策應將空污納入指標。前副總統、肺癌存活率倍增倡議平台主席陳建仁院士亦表示，國家空污防制政策多著重在污染源管控與技術層面，未來應納入健康導向的政策績效指標，以國家層級整合跨部會的力量，訂定完整策略。

肺癌存活率 3 關鍵

第一級預防

遠離肺癌致癌因子，建立健康生活型態



- 遠離菸害(戒菸、遠離二手菸)
- 遠離廚房油煙
- 遠離環境中的煙塵危害(例: PM2.5、汽機車排煙、工廠廢氣等)

第二級預防

建立肺癌高風險族群篩檢策略



- 高風險族群的低劑量胸部電腦斷層(LDCT)篩檢

第三級預防

推動精準有效的治療並避免再發



- 微創手術
- 標靶藥物/免疫治療
- 肺癌藥物可近性

肺癌新國病

低劑量電腦斷層 高危險族群納國家篩檢

衛福部國健署和四大醫學會日前發表「低劑量胸部電腦斷層肺癌篩檢」手冊，並發布最新肺癌篩檢共識，手冊內容說明適合做肺癌篩檢的高風險族群、最新治療指引及醫病共享決策的重要性，最快明年六月將低劑量電腦斷層掃描(LDCT)納國家肺癌篩檢，對象先鎖定經濟弱勢的高危險群，早期篩檢並早期追蹤與治療。

台大醫學院附設癌醫中心醫院副院長陳晉興表示，台灣肺癌存活率還是落後國際，發現時相當高的比例已是第四期。1位晚期肺癌患者的治療費用，可負擔70位民眾的篩檢，政府應儘早導入LDCT，邁向早期肺癌診治時代。

中研院院士楊泮池說，肺癌及肝癌是死亡率最高的兩大癌症，要降低國家整體癌症死亡率就要先處理這兩部份，而肝癌早已進行公費政策篩檢，肺癌如果增加高危險族群的篩檢率，不僅有助於及早治

療，降低死亡率，也可省後續龐大的醫藥費。台灣癌症基金會執行長賴基銘教授綜合各學者意見，建議國篩對象應擴大至未抽菸者，並依科學數據定義高風險族群。

國家衛生研究院特聘研究員熊昭說，篩檢政策由公費支持，應更精算各程度風險族群的成本效益，目前肺癌風險族群推測模型皆已在建置中。

台大醫院心肺影像診斷科主任張允中建議，可參照韓國政府建置AI結合電腦輔助檢測(CAD)的國家級中央雲端系統，讓各醫療院所將篩檢圖像上傳雲端，系統判讀後再回饋給主治醫師參考，減少人力判讀差異。

肺癌公費篩檢經費窘迫，新光醫院副院長高尚志指出，當前空污防制政策與後端肺部健康沒有妥善的連結，空污與肺癌的影響是政策斷鏈，呼籲政府可運用空污基金、碳費等，達到橫向資源整合。

肺癌新國病

早篩+精準治療提高存活率

提高肺癌存活率，L D C T 肺癌篩檢揪出早期患者與精準治療將是關鍵。不過，公費篩檢經費短絀，肺癌新藥又被限縮給付，衝擊患者。專家認為，從多元管道納入空污費、碳費、健保費、菸捐等跨部會資源，以國家高度規畫肺癌之預防、篩檢與治療，可避免資源分散。

國健署長王英偉表示，L D C T 篩檢早期肺癌，每篩一次約花五千元，礙於經費有限，初期僅能小規模補助，其他高危險族群只能先自費篩檢。前副總統、肺癌存活率倍增倡議平台主席陳建仁院士建議，健保署可考慮將篩檢視為治療末期肺癌省下的錢，有條件提供給付。

台大公衛學院教授詹長權認為，無論是篩檢或治療，要解決經費不足，思維就必須轉換。空污已被證實與肺癌有關，政府也應跳脫思維，協助健保走出創新模式。菸害防制法第1條明訂「為防制菸害，維護國民健康」，故菸捐可挹注健保；空氣污染防治法第1條亦明定「為防制空氣污染，維護生活環境及國民健康」，可考慮比照菸捐模式，挪用空污費用於推動肺癌早期篩檢與診治；新光醫院副院長高尚志更指出，減碳、空污、健康的整合思考已是國際趨勢，即將開徵的上百億碳費也是選項之一；台灣醫藥品法規學會理事長蕭美玲等部分學者建議可由菸捐進行挹注。

在治療方面，雙和醫院副院長李岡遠、台灣肺癌學會秘書長羅永鴻皆表示，和國際治療指引相比，新一代肺癌標靶藥物與免疫療法之健保給付尚有缺口，應予以加速給付，同時導入商業保險機制，提高新藥可近性。中國醫藥大學內科部副部長夏德椿建議肺癌治療應採取多專科的醫療團隊；成大外科部部長曾堯麟認為衛福部可建立機制，將大型醫院治療經驗複製到中小醫院。台灣癌症基金會、台北榮總胸腔部腫瘤科邱昭華主任等支持國健署啟動篩檢試辦計畫的理念，治療上則提出癌友「共同負

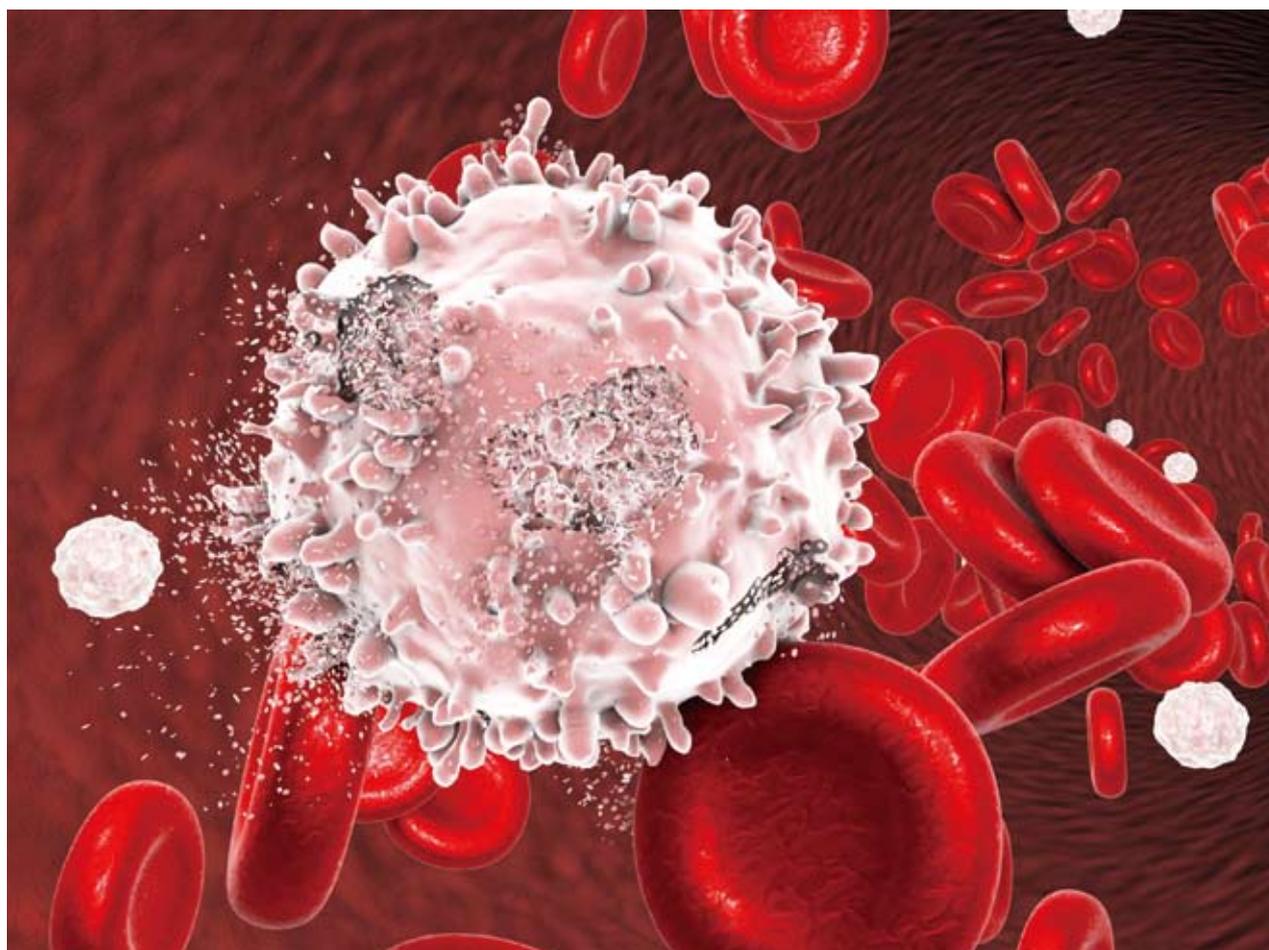
擔」的概念，建議讓更多早期篩檢出肺癌的患者，能有早期治療的機會。

健保署醫審及藥材組長戴雪詠回應，依照現行健保法，癌症屬重大傷病免部分負擔，涉及修法，仍需廣納意見。近期也會與財政部金融保險局商討，如何讓商業保險實支實付，真正補位健保尚未給付的費用。

在面對早期篩檢及新藥可近的困境，吳成文院士提到，肺癌要達到存活率倍增需要突破性措施，必需是國家級的計畫，提高層次，尤其肺癌與空污相關，牽涉至多部會，而跨部會常難以溝通，更應提高到行政院層級。台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟呼籲，肺癌需要跨部會的國家防治計畫，讓各部會的資源可以貫通，讓篩檢、治療的資源不會僅鎖在國健署及健保署，並以高層級的角度來規劃肺癌防治，讓國際能看到台灣在肺癌防治的高度與行動力。



急性骨髓性白血病治療趨勢 個人化精準治療新指引



口述／侯信安 中華民國血液病學會急性骨髓性白血病與骨髓化生不良症候群疾病工作組召集人
文字整理／程澈

白血病過去俗稱血癌，其中急性骨髓性白血病（AML）是成人最常見的急性血癌，高致命性、低存活率，好發於65歲以上民眾且男性居多。初期症狀常被當作感冒或老化表現，但因病程發展快速，往往確診時已全身侵犯，衝擊病患的全身機能。

根據2017年臺灣癌症登記資料統計，國內發生率是為每百萬人口24.8人，每年約新增800個案

例，並有逐步增加的趨勢，也是流行病學研究上不可忽視的公共衛生議題。

經健保資料庫分析：AML隨著年紀增加，存活率會越來越差，因為高齡患者無法承受傳統化學藥物或血液幹細胞移植的治療，一旦超過65歲治療效果就明顯不理想，這也是以往臺灣在治療AML時的最大挑戰，也可以說在2017年之前的40年，AML在治療藥物上幾乎沒有太多的進展。

精準醫療與標靶藥物帶來新希望

所幸，由於分子生物技術的進步，從染色體及基因突變變異上分析，我們對於AML愈來愈了解，也認識了分子標的，奠定了精準醫療上的重要基石，新的藥物與療法也隨之誕生。

2017年至今，美國FDA已核准了9種標靶或新穎藥物，使AML的治療往前邁出一大步，標靶合併化療可以增加病患緩解率、降低復發率，改善疾病控制困難的困境，並減輕療程副作用。

舉例來說，過往年輕癌友多以高強度化療為主，雖初期反應良好，但有一半會復發，目前若帶有FLT3基因變異的話，則能合併標靶藥物使用，明顯改善預後；而高齡或年輕但有嚴重共病的癌友，則可以透過BCL-2抑制劑合併低強度化療藥物或去甲基化藥物來促進癌細胞凋亡，效果也相當顯著；此外，就第三型的AML而言，目前多數使用標靶藥物就可以達到非常好的治療效果。

綜觀而言，在標靶藥物介入，不只年長患者整體存活期從短短的3-4個月，延長為八至十個月以上；部分年輕患者的五年存活率，也將由四到五成，提高至六、七成。

標靶藥物雖然在治療上提供重要的突破，但仍存在瓶頸——即藥物非常昂貴，大多數病患無法自費負擔。因此，除了積極推動藥物加速核准與健保給付外，病患也能評估參與適合自己的臨床試驗，爭取接受其他新穎藥物治療的機會。

透過專業整合，提出治療準則

中華民國血液病學會於108年通過成立急性骨髓性白血病與骨髓化生不良症候群疾病工作組，可以說適逢其時，專家委員們積極與國際指標性癌症治療組織「美國國家癌症資訊網（NCCN）」交流，並發布最新版《臺灣急性骨髓性白血病治療指引》，提出個人化醫療三大關鍵：多元評估、風險分級與精準治療，說明如下表。

《臺灣急性骨髓性白血病治療指引》個人化醫療三大關鍵

1

多元評估

需評估多項指標，如：病人的年齡、身體機能狀況、過往病史、是否有共病和致病基因的表現。

2

風險分級

依據評估結果可區分低、中、高，三種風險族群。65歲以下，身體機能佳且未帶有不良染色體或基因變異者，或未合併癌症病史者屬於低風險族群；身體機能差、高齡者、帶有不良染色體或基因變異或已發生嚴重共病或有癌症病史者，則依程度可區分為中與高風險族群。

3

精準治療

需要透過前兩個步驟的確認。接續訂定個人精準療程，藉由最有效、最合適的療程，搭配標靶藥物或合併血液幹細胞移植，提升預後並減輕副作用，維持病患的生活品質。

個人化精準治療的實踐是AML非常重要的里程碑，依照病患不同狀態，有其對應的治療方式，例如，低風險族群會以藥物治療為主；但若中高度風險族群，就須考慮以藥物治療加上血液幹細胞移植。

詳記421口訣，早期診斷才能有效治療

AML治療的成功關鍵還是在早期診斷。由於罹患AML後，發育不成熟的血球細胞會隨血液循環全身，不但進展速度非常快，並來勢洶洶，所以愈早診斷，嚴重併發症的機會將會減少，愈早做治療，才会有良好的治療成績，因此熟記「421口訣」也相當重要。

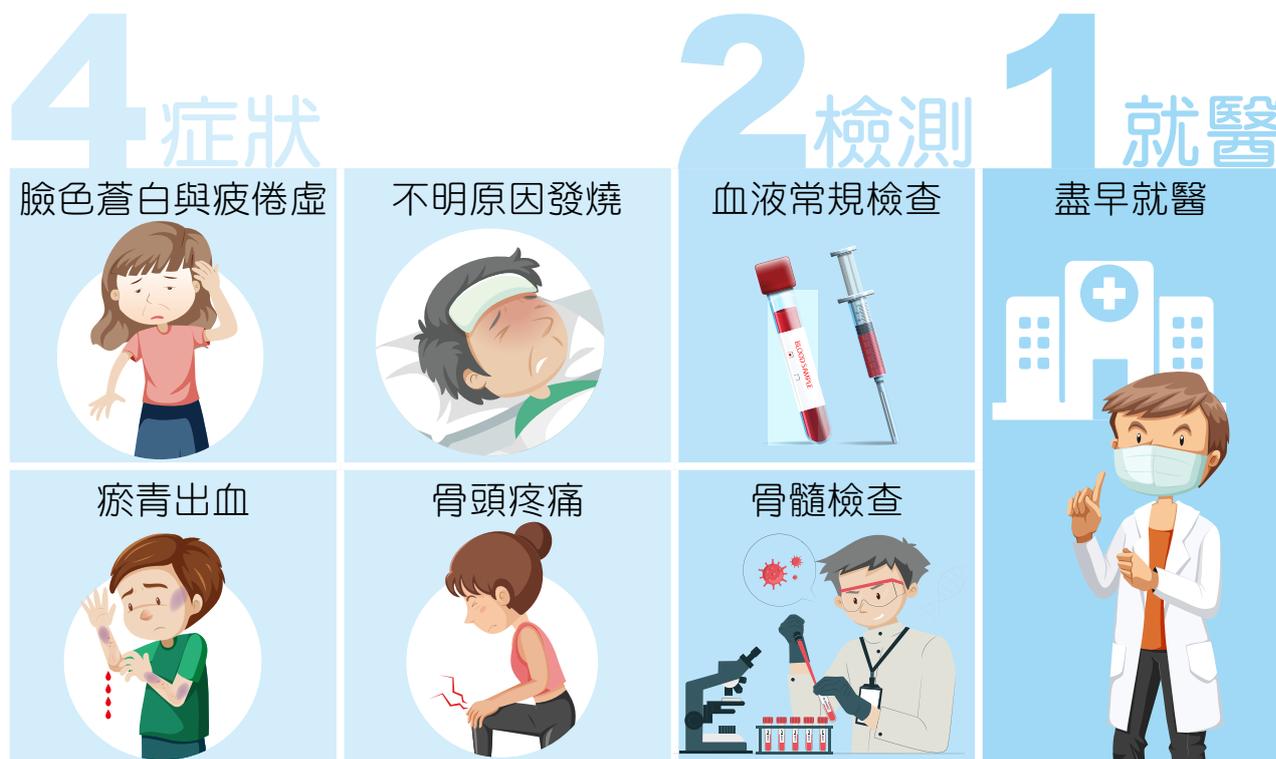
「4」是白血病的四大症狀，包括臉色蒼白與疲倦虛弱、不明原因發燒、瘀青出血和骨頭疼痛。原因就是由於不正常的血球大量製造後，正常紅血球不足時，患者就容易疲勞、四肢無力、頭暈，甚至爬樓梯會喘；若是正常白血球數目不足，則免疫功能就會下降，產生不明原因的發燒或無法控制的感染；如果影響到血小板，凝血功能就會變差，就會出現皮膚出血、牙齦出血，或者是流鼻血等症狀，甚至有些女生月經量會變得非常多；而部分病患也會因異常血球過多，使骨髓膨脹而造成骨頭疼痛。

「2」是兩種重點檢測，包括血液的檢查以及骨髓的檢查。血液檢查包括血液常規數目與分類檢

查；而骨髓的檢查尤其重要，唯有透過骨髓穿刺與切片檢查，其中包含流式細胞儀、染色體和基因突變分析，醫師們才能做精準的判斷。

「1」則是若有四大症狀，請一定要盡快的就醫。根據研究，台灣AML患者早期治療失敗的原因，多半是由於延遲治療，出現不可逆的併發症。因此一旦有相關症狀可以盡快先到內科或家醫科就診評估，若懷疑疑似白血病就會轉診到血液科做後續檢查治療。

在AML的治療展望上，我們已經走在個人化醫療與精準治療的路上，未來一定會有更好的治療成果，可以控制住高危險族群或頑固型的急性骨髓性白血病，重要地我們相信在政府與大家共同持續的努力下，越來越多的藥物、檢驗平台與治療方式可以健保給付使用，讓AML病患的治療成績進入新的里程碑。





新 改 版

台癌 e 照護

專屬你的線上個管師
打造戰勝癌症的關鍵力量

智慧服務
馬上下載

全新功能上線!



精準提供你需要的資訊

初次登錄，填寫完你的資料後，將精準提供所需資訊。我們希望，能協助你用最短時間解決問題，並透過這些內容，了解自己或親友的狀況，與醫護人員溝通更順暢、更安心地對抗癌症。



快速解決問題、主動追蹤關懷

隨身帶上專業團隊：護理師、營養師、社工師、心理師、保險顧問等專家，有問題可隨時透過手機諮詢，也將獲得專家主動關懷。



戰友社群 齊抗癌不孤單

抗癌的心情，他人若沒有經歷，可能很難了解。但別擔心，這裡有一群與你並肩作戰的戰友，大家彼此分享經驗，互相打氣、攜手抗癌。



即時推播 新消息報你知

在資訊爆炸的時代，我們幫你過濾，提供你真正需要、會想知道的，不用擔心錯過與你有關的消息。



IOS下載



Android下載



癌症營養專欄

對付化療副作用 治療期間掌握飲食 4 秘訣

文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

在癌症治療期間，常會有因為治療造成的副作用，如噁心、嘔吐、食慾不振等症狀，造成治療期間有體重下降的情況。因乳癌做過手術、化療及放療的林小姐說：「治療期間，總是覺得有害喜的症狀，最痛苦的是～想吃東西的時候，噁心的感覺總是揮之不去。但醫師說要吃才有體力，所以我每天都會固定一個時間，準備一瓶營養品，憋著氣把它一口氣喝下去…，就這樣努力地撐過每次的治療。」

為了讓身體能具備戰力，與癌細胞開戰，營養師提供四秘訣，加上烹調及飲食技巧來增進食慾，補充營養，來增加治療耐受性，避免體重下降，加速康復進度。

秘訣 1 鼓勵進食不勉強

罹癌後因體質虛弱會影響味覺、嗅覺的敏感性與耐受度，也很容易影響食慾。

建議身邊親友盡量避免帶給癌友進食壓力，因為壓力與治療皆會影響食慾的，不一定要癌友吃完所有的食物或每天量體重。

應是鼓勵癌友，吃得下就吃，若吃不下也不必勉強；在均衡飲食為原則下，吃自己喜歡、想要的食物，或是利用營養品作為輔助，增加熱量及蛋白質攝取。

秘訣 2 少量多餐

治療期間所需的熱量及蛋白質比平常多，但對許多癌友來說很難攝取充足；可嘗試少量多次的方式，每日正餐或點心共5-6餐甚至更多餐。

點心類的食物盡量選擇體積小且高熱量的食物，如：奶昔、冰淇淋或是營養品。另外可選用大一點的餐具盛裝食物，視覺上會覺得餐點不多，也能引起食慾。

秘訣 3 進食前後適度活動

做完治療的前幾天，雖體力較不好需多休息，但維持正常的體力也很重要！建議體力恢復時，可在餐前或餐後多走路，促進腸胃蠕動並增加食慾。

許多研究證實，適度活動能降低癌疲憊、增強免疫力、減少焦慮及憂鬱情況，並使心情愉悅、增強肌肉強度，更重要的是可以增加治療耐受性，減少副作用的發生。

秘訣 4 食物清淡易消化

對於味嗅覺較敏感的癌友來說，重口味的食物會降低食慾，所以可選擇調味清淡的食物；或有人覺得冷的食物，比起熱的食物接受度較高，其實只要自己能夠接受都可以。

食物烹調則可多利用天然辛香料，如：八角、胡椒、巴西里等添加風味，亦能引起食慾。另外，因治療期間食量較小，常有易飽的情形，應要避免富含纖維或脂肪的食物，反而更容易有飽足感，多選擇軟質、易消化的食物，促進胃排空，增加飢餓感，就能增加食量並有足夠的營養攝取。

好好掌握以上四個秘訣，讓癌友們可以順利渡過每個療程，若治療期間有任何營養相關疑問，建議諮詢專業的營養師來幫助您解決飲食相關疑問。

營養諮詢專線 台北 02-87873881 高雄 07-3113139

癌症保險諮詢專欄

癌症理賠疑義！

保單中癌症併發症 究竟指什麼？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

國內最長青保單之一的防癌險，始終存在癌症併發症，是專指癌症本身引發的併發症？或涵蓋癌症治療引起的不良作用、後遺症狀等併發症？保戶持有此類保險，該如何認識並主張自己權益呢？

保險理賠提告案例

提告人	提告內容	判決結果
阿雄	因睪丸癌切除後持續發生手術位置疼痛、癌後憂鬱，經常到醫院接受住院或門診治療，申請癌症險理賠卻被以不符癌症併發症為理由而拒絕。	敗訴
阿信	因口腔癌手術後唇部化膿、疤痕持續接受治療，保險公司主張他是治療後遺症，不是癌症併發症而拒賠。	勝訴

癌症險有40年以上的歷史，設計花樣多

癌症險從民國68年開始到今天已銷售超過40年，癌症險又通稱防癌險，顧名思義，以保障「癌症」為保險範圍，設計種類主要分確診癌症後的分項給付和整筆給付兩大類，分項給付類型有效保單仍佔最大宗。

分項給付型癌症險，是針對癌症確診後的持續性治療提供不同項目給付，但因癌症具轉移、擴散、復發、器官受損、功能障礙等特性，此類保單在保險範圍的設計上，就有限縮或擴大之別。

常見癌症險保單設計

保險主訴	保障內容
限縮在癌症本身治療的設計	「以癌症為直接原因」或「以直接治療癌症為目的」
擴大癌症治療範圍的設計	「以癌症為直接原因或癌症所引起的併發症」

癌症引起併發症的認定始終有疑義

限縮癌症範圍保單，包含癌症、轉移癌、復發癌，較無疑義。倒是曾有一家公司保單，因僅約定「癌症治療」，保戶肝癌接受肝臟移植後的併發症持續治療，被法院判決需理賠併發症有關的醫療事故。

但擴大癌症範圍的保單，所謂「癌症引起的併發症」，除了癌症本身引起的其他疾病或症狀，對於像乳癌切除合併廓清淋巴結，常引起上肢水腫、疼痛、肩活動度受限的後遺症，手術切除子宮癌、子宮頸癌後，引起骨盆腔沾粘、尿路障礙等後遺症，及因癌症治療後產生的副作用、後遺症，如化學治療後引發黏膜受損、掉髮、噁心、嘔吐、體質衰弱等副作用，是否也包含在內？依目前的法院審理保險金訴訟案，訴訟見解有肯定、否定，也有折衷論，未趨一致。

可問醫生意見並援引判決肯定說

保戶所投保保單的癌症治療範圍如屬包含「癌症所引起併發症」，遇到保險公司主張不賠，除可詢問主治醫師臨床醫學意見外，可以援引法院肯定說判決為自己權益進行申訴、評議等等。至於折衷說，可以參見「肝癌換肝手術後持續治療，應屬癌症險保障範圍」詳細了解。

受理金融消費爭議的評議中心，過去對於此類爭議事件，則傾向以契約約定未明、解釋疑義的不利益不應由保戶承擔等理由，而採金融消費者保護法第20條第1項「公平合理」原則，評定保險公司負一定給付比例責任（非全額理賠）。

來源：Goodins好險在這裡

保險諮詢服務

台北：02-87873881

每週三、五 下午 2：00～5：00

癌症心理專欄

學習接受不足與不完美 走過身體意像改變的衝擊

「身體某些部份改變了」、「外貌也不同於以往」，是癌症病友經歷化學治療和放射治療副作用引起的真實體驗。

文／方嘉琦 亞洲大學心理系專任助理教授



頭髮掉落、皮膚不如以往光滑、身體形象的破壞等，看待自己的眼光是混亂的，也敏感他人看待自己的角度是否變得不太一樣。然而，旁人不容易感同身受身體外貌改變的痛苦，總是初衷良善的鼓勵打氣不要在意外表，積極進行治療較為重要，這些話語充斥在我們周遭，但體態的毀損感受常常會造成病友強烈的挫折與無助等情緒反應，令其自我認同、自信、自尊、自我價值感皆造成為力不小的衝擊。

內在的徬徨無助與外在環境產生了衝突。那麼，如何克服身體意像改變的自我懷疑與否定呢？我認為是表達與愛自己。

表達，是敞開心胸勇敢坦述自己對疾病所產生的疑問和焦慮，以及身體意像改變對自己的影響與感受。要學習讓對方理解自己內心的陰影和恐懼，也盡可能地指出外貌轉變所感受到的心理壓力和自我概念的威脅。例如，跟家人說「我暫時很害怕別人看我的眼光，我還需要一些獨處的時間」、「我對身體某些部位的改變感到很難過，我希望你能抱抱

我多陪伴我」、「我需要多一點時間整理自己的心情，還不想這麼快跟朋友出門」…若我們能表達出心理壓力與真切的需求，對方也才有機會體諒我們、瞭解我們，以及更合宜地關愛我們，才不會因為相互不瞭解彼此真實的需求而造成誤解與衝突，反而在面對身體意像改變的衝擊上額外增添痛苦。

至於愛自己，是相信自己值得被愛，相信真正的富足來自內在，不倚靠任何條件，而且選擇喜悅快樂的掌控權就在自己手中。曾有人以一千元大鈔作為譬喻，一張全新的一千元大鈔，以及一張皺皺巴巴的一千元大鈔掉在地上，我們可能都會撿起來，而且毫無疑問地，全新或皺舊與否完全不影響這一千元的價值。就如同我們個人的價值，不會因為身體意像的改變或衰老就喪失。我們得學習區辨「問題」與「自己」，是疾病不好、是掉頭髮不好、是臉色不好、是「問題」不好，不是「我」不好，相反地，我們因為經驗了這般人生歷練而變得更好，內在能量變得更強大。

簡言之，克服身體意像改變的歷程似乎就像聖嚴法師曾說過的智慧語：「面對它，接受它，處理它，放下它」。學習面對生命的課題，學習接受我們的不足，學習處理經驗到的痛苦，學習放下必然的不完美。試著咀嚼看看這段文字，或許我們對經驗身體意像的改變能產生一些不同的省悟。

社心諮詢專線 台北 02-87873881 高雄 07-3113139

抗癌路上有您陪伴，真好！

回想起那天…，阿鳳姐被醫師宣告罹癌的當下，徬徨、無助的感受直直地灑落心底，未來的路該怎麼走？想到父母、看著孩子，眼淚不自覺溢出了眼眶…。

幸好，在網路上搜尋到「台灣癌症基金會」，網站內的醫療資訊，幫助阿鳳姐更認識癌症這個疾病，同時北、高兩地還設有「癌友關懷教育中心」，提供癌友和家屬「一次到位」的服務，透過由護理師、營養師、社工師及心理諮商師組成的專業團隊，提供醫護諮詢、營養指導、心理諮商，及系列的身心靈康復課程、病友支持團體、經濟弱勢家庭的各項補助，不僅有專業人員可以免費諮詢，在上課過程中也讓阿鳳姐獲得到滿滿的能量與友伴支持，終於不再擔憂並順利完成療程。阿鳳姐說，抗癌路上有人陪伴的感覺，真好！讓她面對癌症時可以變得更勇敢、更堅強！

邀您來設定－ 銀行(ACH)、郵局定期定額轉帳捐款

即日起至**110年2月28日止**

設定「**定期定額轉帳捐款**」
每月300元以上且達一年期以上

詳情請掃描QR CODE
或上台癌官網查詢



即贈送

【開一波人氣防水野餐墊+蘆薈乾洗手凝露一組】

你來相挺，我來送禮！



銀髮偏鄉 就醫無礙

交通補助幫助偏鄉銀髮癌友 穩定療程 邁向康復之路

葉爺爺，居住宜蘭縣大同鄉，每天回診放療、每2週住院化療通常搭鄰居的順風車或搭乘一天2班車的客運下山。雖然離醫院約51公里，但沿路都是山路經常沒有位置坐，必須站快2小時才抵達醫院。長期就醫翻山越嶺、舟車勞頓，讓相當樂觀的爺爺也心力交瘁地說：「不曉得治療有沒有用？什麼時候結束？有時候好累都想說不要去了。」



台灣癌症基金會 



文／湯昀潔 台灣癌症基金會癌友權益促進組企劃專員

影片裡（掃描QR code），公益大使—林予晞說道：「台灣不大，但很多地方很遠，離醫院很遠，尤其是罹癌的長輩們，距離，常讓他們不得不放棄，長期的回診、追蹤及治療……」

全台每年新增十萬名以上癌症患者，其中60歲以上佔將近六成。根據107年醫療統計年報，在所有疾病當中，癌症病人平均門診次數最高，尤其對於正在接受化學或放射線治療之癌友，需高頻率往返醫院就診，對身體負荷是一大考驗。癌症是需要高頻率穩定回診治療的疾病，以葉爺爺案例，幾乎是偏鄉地區的銀髮癌友須面對的真實生活，他們就醫的一哩路，比你我想的還要遙遠，穩定接受治療成了一種奢求。

台灣癌症基金會『癌友就醫交通困境調查』顯示：偏鄉地區普遍有「三高」現象，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，對癒後也有影響。

台灣癌症基金會致力關注偏鄉癌友就醫狀況，在富邦人壽企業社會責任的投注下，於2017年起推出「銀髮偏鄉 就醫無礙」交通補助專案，針對居住於大南部、宜花東等偏鄉地區60歲以上正在治療中的弱勢癌友，住家距離醫療院所10公里以上，且每月至少回診一次，給予8,000元治療交通補助，幫助偏鄉銀髮癌友能穩定完成療程以利邁向康復之路。

CANCER CARE 幫助偏鄉銀髮癌友 穩定就醫讓康復之路不再遙遠

我認同 我響應！指定捐款“銀髮偏鄉”專案

- ✓ 信用卡線上刷卡
- ✓ LINE Pay / 街口手機支付
- ✓ 郵政劃撥 | 戶名：財團法人台灣癌症基金會 帳號：19096916
- ✓ 銀行轉帳 | 元大銀行古亭分行 (806) 帳號：00367211343310

掌握特定基因是關鍵 卵巢癌精準治療獲健保給付

文／湯昀潔 台灣癌症基金會癌友權益促進組企劃專員 整理

根據癌症登記報告，民國106年卵巢癌確診人數為1,396人，發生率是女性癌症的第七名，同時也超越子宮頸癌成為國人十大癌症死因之一。之所以卵巢癌被稱作女性的沉默殺手，是由於疾病初期多以腹脹、腹瀉、便秘等類似腸胃道症狀為主，加上缺乏有效的篩檢工具，使得患者難以於早期發現。

七成卵巢癌患者化療後3年內仍會反覆發作

卵巢癌晚期的患者，單以手術難以有效控制，通常需要搭配化學治療，然而即使療程結束還是會面臨復發威脅。研究顯示，即使穩定控制後，約7成患者仍會在3年內復發，且每一次的復發期間會較前一次短。賴鴻政醫師指出：「當卵巢癌患者於化療後一年半出現第一次復發，第二次復發有可能在一年後就出現，只要曾經復發過，就有機會再度復發。然而，精準治療的出現讓過往頻繁復發的困境出現一道曙光。」

BRCA基因是關鍵 精準治療納健保給付

精準治療是透過基因檢測辨別患者本身的基因是否突變，藉此給予合適的藥物治療。賴鴻政醫師表示：「對於BRCA基因突變的卵巢癌患者，目前有相對應的精準治療藥物，可有效延緩疾病復發。根

據國際臨床研究，接受正規手術化療的病患有半數在14個月內復發，而針對使用BRCA基因突變精準治療藥物之病患，則可讓復發的間隔延長至56個月，延緩疾病復發時間超過4倍。」

全台約有15~20%卵巢癌患者具有BRCA基因突變，賴鴻政醫師建議，一旦確診後即可進行基因檢測，若發現BRCA基因突變，目前有精準治療的選擇可於初次診斷後接力使用。賴基銘醫師表示：「健保目前已針對具BRCA1/2基因突變之晚期卵巢癌患者合併第一線含鉑化療維持治療，以及接受化療失敗之三陰性乳癌的患者，提供精準醫療藥物的給付，以大幅降低患者的經濟負擔，實為醫病間的一大福音。」



▲ 卵巢癌掌握特定基因是關鍵，精準治療獲健保給付，讓醫病討論時有更多的治療方式選擇。左起：台灣癌症基金會 賴基銘醫師、衛服部雙和醫院 賴鴻政副院長、蔡麗娟副執行長

提醒您！

- ◎ 面對卵巢癌，若能於初期接受手術治療，五年的存活率高達9成。
- ◎ 40-59歲的中年婦女，建議於每年健檢時可以多做骨盆超音波檢查。
- ◎ 建議若一、二等親屬具有卵巢癌的病史，更應該定期檢查關心卵巢健康

室內空污是室外的2~5倍 清淨室內動起來



室內空氣品質為何重要，主要是我們大部分（80-90%）時間待在室內，所以室內空氣污染應特別注意。

文／蘇大成醫師 臺大醫院環境職業醫學部教授兼主任

美國環保署指出室內空氣污染可能是室外污染濃度的2-5倍，有時甚至到100倍。2013年世界衛生組織國際癌症研究機構（IARC）宣布室外空氣污染是癌症死亡的首要環境因素，是第一級致癌物質。現在許多研究皆一一證實，空氣污染與許多疾病相關，包括心血管疾病、腦中風、肺癌、慢性呼吸道阻塞等疾病。

哪些居家行為影響室內空氣品質？

室內空氣污染來源：除了室外空氣污染的影響，主要是家具及建材，以及室內裝修材料。但是保持室內的健康行為仍是重要原因，包括室內有無通風

換氣、室內二手煙、清潔打掃習慣、使用家用清潔劑及殺蟲劑…等等。住家環境中因濕熱及空氣不流通而產生的黴菌及細菌，再加上抽菸、拜拜燒香、點蚊香、廚房油煙、清潔劑、芳香劑等因素，都會製造室內空氣污染，嚴重危害人體健康。而且，大部分廚房的排油煙機，實際上是功能不彰的。再加上每天都有室外污染的空氣進到室內，如果不時常清潔打掃，就會有許多灰塵累積，家中的PM2.5懸浮微粒就會增加。還有，居家灰塵中的塵蟎及塑化劑，是已知會引起過敏氣喘的原因；而且許多人家中窗戶不打開，家裡或是密閉僅靠空調，造成通風換氣不足，若空調管線沒有定期清掃，所累積的懸

浮微粒灰塵，在每次啟動空調時，就容易被吹送出來。最後，如果家裡的家具及雜物太多。也會累積灰塵、阻礙通風及換氣，許多家具會有甲醛及其他有機化學成分釋出。

家中塑膠類製品及塑膠袋有數十種，室內裝潢及家具，也常有塑膠及塑化劑成分，例如PVC地板、牆壁、及天花板等，尤其需要特別注意。塑膠類產品的塑化劑，並非與塑膠共價健結，而是附著在一起，所以在一段時間後就會慢慢脫落掉下，揮發在空氣中或成為灰塵。人體中測量到的塑化劑許多來自於家中的灰塵及空氣，過去主要是較毒的鄰苯二甲酸酯（DEHP）類塑化劑。我們過去的研究發現，暴露於較高濃度塑化劑（主要是DEHP）的年輕成年人或青少年，其胰島素阻抗增加，早期動脈硬化增加增厚，而且有部分是經由基因的甲基化修飾造成，也會引起內皮細胞功能失常。由中年人冠心病對照研究發現，冠心病住院中會暴露較高濃度塑化劑，而且主要是DEHP。進一步分析，即使去除住院影響，較高濃度的塑化劑暴露仍然會增加冠心病風險。

為什麼室內空污這麼可怕？

我們過去3年在大台北地區，進行居家室內空氣品質與心血管健康之研究，發現室內24小時二氧化碳平均值如果越高（超過600 ppm），代表室內通風換氣不足，會造成包括懸浮微粒（PM2.5等）、室內揮發性有機化學物質（VOCs）以及多環芳香烴化合物（PAHs）濃度皆會較高，甲醛及一氧化碳也會較高，細菌量也明顯增加。室內會影響空氣品質的行為，最常見的包括抽菸及燒香，燃燒線香或香菸會產生高濃度的懸浮微粒外，其中的毒性化學物質，皆會嚴重影響室內空氣品質，對人體造成不良影響。2019年我們團隊針對台北的居家油煙，研究發現居家室內環境本來就有相當多的VOCs以及PAHs。VOCs主要是甲醇，第二的是丙酮，第三是甲苯。廚房油煙產生的少量VOCs，反而變成是微不足道。居家環境的多環芳香烴化合物（PAHs），最多的是占了90%以上的

萘（Naphthalene），長期慢性暴露過多，已知會與白內障、視網膜出血，以及肺、鼻腔，及呼吸道的慢性發炎有關。所以室內空氣污染真的是無形的病因，但是民眾甚少認知到這點，真的是要重視並加以預防。

如何有效降低室內空污

家中房間的通風及採光，浴室通風或排水不良，甚至房子的座標方位等等，皆會影響室內環境品質。如果浴室的水氣無法迅速排除，空氣濕度高又不流通，家裡就容易滋生細菌黴菌，所以有霉味的房子，代表是不健康的室內環境。家用電器用品其耐熱板會釋放溴化二苯醚等有毒粉塵，而空氣中及家裡或辦公室的灰塵，也常是我們暴露到持續性有機污染物的來源，例如全氟碳化合物等。

總而言之，空氣污染「室外空氣污染」非短時間也非地方政府可以解決。居家的風水，基本上指的是居家的空氣品質乾淨、通風換氣要好、以及濕（水）氣不累積，就是好的風水，完全取之於您。

面對室內空氣污染：基本的解決方案，建議大家施行新生活運動 4.0 「整齊、清潔、簡單、樸素、迅速、確實」。

新生活運動 4.0

整齊 清潔 簡單
樸素 迅速 確實

1. 每天打掃房間、房間臥室皆須維持通風、減少家具及陳設品、書進書櫃、衣進衣櫃、每星期清洗並換床單被單枕頭套。
2. 減少塑膠製品、臥室不放電器用品、電線不用請拔掉電源。
3. 不要燒香，請供香花草。
4. 家裡必須要有自然通風及主動通風，以整體改善居家的通風及空氣品質。密閉開空調時仍須有通風換氣（有進氣也有出氣）。
5. 煮飯煎煮食物，小火慢煮（燉），盡量少用瓦斯，因為瓦斯大部分燃燒不完全。如若可以，改成電鍋電爐（IH爐）皆可。

長在樹上的蔬菜

香椿

中國代表母親的植物是「金萱」，以金黃色的「金針花」稱之；那代表父親的植物又是什麼呢？答案是「椿樹」。

文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

香椿 (*Toona sinensis* Roem.) 為楝科 (Meliaceae)，是多年生落葉性喬本的植物。《莊子》的逍遙遊篇中提到「上古有大椿者，以八千歲為春」，椿在中國隱喻「長壽」，中國人常以「椿壽」、「椿齡」祝福長輩高壽。故成語的「椿萱並茂」指的是父母親同享高壽之意。

香椿的樹皮含川棟素、兒茶酚，而川棟素為良好之驅蛔蟲劑，樹皮可去燥熱、澀腸止血；葉含胡蘿蔔素、維生素B、C及蛋白質，葉具香氣無味，主治女子血崩，瘡疥風疽等；根則有收斂、止痛、止血功效。現代醫學研究也指出，香椿對金黃色葡萄球菌、傷寒、痢疾桿菌等，有明顯抑制及殺滅作用，對癌細胞及血糖也有抑制及降低效果，另外，也具有保護心血管及保肝等保健作用。香椿是藥食兼用的食材，全樹可利用，是民間常使用經濟價值極高的藥用保健植物。

聯合國亞洲蔬菜中心 (AVRDC) 研究150種蔬菜後，發現香椿的抗癌效果排名第一，是地瓜葉的3-10倍，有著亞洲抗癌蔬菜第一名的美譽。而春天是品嚐香椿最好的季節，呈現綠葉紅邊，進而散發出濃郁的香氣，有種誘發食慾的獨特風味。民間俗語說「雨前椿芽嫩如絲，雨後椿芽生木質」，就是指在春天最後一個節氣「穀雨」之前，香椿吃起來口感最鮮嫩美味，過了「穀雨」就會過老。由於香椿菜能新鮮吃的時間太短暫，便有人把它製成香椿醬以作保存。

研究報告

在最新2019年「香椿：對其傳統用法，植物化學，藥理學和毒理學的全面綜述」研究評論報告中提到，在本次審查，從香椿的不同部分109種的化合物進行了總結，這些化合物主要是**萜類**化合物，

苯丙烷類化合物，黃酮類化合物和萜醌等。現代研究還報導香椿具有多種藥理活性，其包括抗腫瘤作用、降血糖作用、抗氧化活性、抗炎作用、對缺血再灌注損傷的保護作用、保肝作用、抗病毒和抗菌作用、抗痛風作用、男性生殖系統保護、抗凝血作用等。

另外，現有的藥理研究顯示香椿的藥劑，或提取物具有廣泛的藥理作用，這有益於人類的健康，特別是其抗腫瘤和降血糖活性。來自動物實驗和體外的新證據研究已經證明了傳統的香椿用途。但是，香椿的新藥開發仍需要在臨床前，和臨床工作中進行大量的詳細研究。

目前很少有來自香椿化合物，或提取物的系統性ADME（吸收，分佈，代謝和排泄）和毒性數據，這是香椿新藥開發延遲的重要原因。因此，應該對香椿的毒性和藥物動力學需要進行更多的研究。

安全吃香椿

香椿中有硝酸鹽，也有亞硝酸鹽，這是植物代謝氮元素的關鍵。儘管香椿中含有的亞硝酸鹽含量高

於一般蔬菜，但並沒有達到讓人中毒的劑量。不過還是建議汆燙後再食用，可以降低亞硝酸鹽量，研究表示，汆燙約1分鐘，可除去2/3以上的亞硝酸鹽和硝酸鹽。

營養成分

香椿每年春天萌芽時，即為生產期，採葉片以新梢15公分左右之嫩葉芽為佳。香椿葉片中含有以下營養素：

香椿葉片		每100 g	
水分	70.3 g	粗蛋白	9.3 g
粗脂肪	1.2 g	粗纖維	2.8 g
β-胡蘿蔔素	18 mg	維生素C	85.8 mg
鉀	440 mg	鈣	261.9 mg
鐵	3.84 mg	磷	104 mg
鎂	59.4 mg	鋅	0.89 mg
鈉	10.5 mg	菸鹼酸	0.7 mg
硫安素	0.21 mg	—	—

食譜分享

1
人份

香椿漢堡排

● 食 材 ●

豬絞肉 500g 洋蔥 1顆 香椿葉 60g 蝦米 1大匙
無糖豆漿 1/2碗 蛋 1顆 白胡椒 3g 麵包粉 1/2碗
黑胡椒 3g 鹽 5g

● 做 法 ●

1. 取香椿葉洗淨後，汆燙30秒，冰鎮後撈起瀝乾水份，再切碎。
2. 洋蔥切碎倒入少許油，炒軟後取出冰鎮。
3. 蝦米切碎，與香椿末、洋蔥末、豬絞肉、蛋液、鹽、黑白胡椒粉調勻。
4. 取一個碗，放入麵包粉，倒入豆漿調勻，將步驟3倒入碗內攪拌到肉呈黏稠狀。
5. 雙手沾一點油，將步驟4整型成扁圓形後，放在平底鍋上，中間壓一個小洞，放少許油慢煎至二面熟即可盛盤。



資料來源

1. 農業知識入口網
2. 台東區農情月刊第21期
3. 台東地區農會
4. Revista Brasileira de farmacognosia Volume 29, Issue 1, January - February 2019, Pages 111-124
5. 圖片來源：Lovepik
6. 食譜來源：蘋果愛料理（授權引用）

一個鼓勵 2020 愛的希望

癌症家庭子女獎助學金頒獎典禮暨健康學習營



▲ 獲獎同學與頒獎嘉賓合照，不畏逆境的積極向學。（前排左一台灣癌症基金會蔡麗娟副執行長、左二遠雄人壽沈世平襄理）

文／湯昀潔 癌友權益促進組企劃專員

全 台每年新增癌症人口當中，平均每3個罹癌人口，就有1人為45-59歲之中壯年。顯示罹癌人口有年輕化的趨勢，此年齡層之罹癌民眾，子女多是就讀高中、大學時期，身兼家庭多重角色的三明治族群，肩負家庭中最主要的經濟來源與照顧者身分，一旦罹患癌症所伴隨而來的不僅是龐大醫療照護支出，甚至面臨因接受治療而離開職場的窘境，也易衝擊到孩子的就學情形。

台灣癌症基金會看見癌症家庭的需求，在遠雄人壽連續十年企業資源挹注之下，共同推動「一個鼓勵·愛的希望－癌症家庭子女獎助學金」，針對高

中職及大專院校之罹癌家庭就學子女，提供80萬元獎助學金（高中職組45位；大學專組35位）。每位獲獎同學都有不畏環境艱困的優秀表現，頒獎典禮現場分享雖身為癌症家庭子女仍努力向學的心境，同時表達對家人的愛與關懷。

除了進行頒獎典禮外，本會也重視學生的身心狀況與健康發展，辦理「在生活中找到自我生命價值」之分享課程，與學生分享在逆境中也要記得不忘初衷、充實自己。蔡麗娟副執行長說，孩子因為家人罹癌的關係，未來有可能是癌症的高危險族群，因此建立正確的防癌觀念，以提早預防。

黃尹琳／三義高中多媒體設計系

父親為台灣知名木雕藝術家—黃明鍾先生，去年診斷出大腸癌轉移肝、腹膜。雖然父親參加創作比賽獲得不少獎項，然而獎金及收入也僅能償還債務。雖如此，父母仍讓她學習無缺，感受到無盡的愛。『癌症讓我們一家三口如筷子般緊密』，黃同學期許自己能像父親一樣，創作出更美更優質的作品。

劉律杰／光華商職觀光科

國三畢業成績不甚理想，家中無法負擔私校學費而選擇中斷學業分擔家計。卻於16歲時罹患淋巴瘤、19歲時復發骨髓移植，一心想重返校園完成學業，不料癌症三度來敲門，去年確診口腔癌，此次面對挑戰，劉同學顯得從容：「感謝生病期間認識的所有人及最重要的家人，花了近10年的時間才讓自己慢慢恢復健康，現在的我努力過每一天。」

響應國際乳癌防治月系列

粉紅健走 某人日常×台灣癌症基金會
號召5000人 防治乳癌齊步走

文／黃品蓁 台灣癌症基金會專案企劃專員

粉紅健走今年邁入第十屆，再度邀請最受上班族喜愛的「某人日常」插畫人物代言，以「粉紅爆走族」為設計概念主視覺，邀請民眾一起走起來以外，特別製作三款毛巾圖案分別代表護乳五招中的：「EXERCISE&RELAX」（規律運動、心情放鬆減低工作壓力）、「SCREENING&FIT」（定期篩檢&體重控制）、「VEGGIES&FRUITS」（蔬果彩虹579），讓報名民眾可以選擇自己最喜歡的款



式，一起跟著走！

為幫助女性國人遠離乳癌威脅，今年的粉紅健走現場特別邀請全民大劇團「陳走鐘」模仿中央流行疫情指揮中心記者會，率領「防癌五月天」並擔任「乳癌防治指揮中心」「不走鐘」指揮官，現場召開防癌記者會，呼籲民眾「防疫順時鐘」、「防癌不走鐘」。

台灣癌症基金會透過健走提醒國人，癌症是可以預防的！女性是推動社會安定和進步的重要力量，全國婦女朋友應珍惜自己的健康，養成定期乳癌篩檢的習慣，做到護乳5招，更呼籲男性朋友要珍惜身邊的女性，主動關心提醒，今天一起參加粉紅健走，就是養成規律運動的防癌好習慣，也是最實際的關心行動。

愛波舞后 百位乳癌病友齊颯舞

文／莊婷蓉 台灣癌症基金會專案企劃專員

乳癌長年高居台灣女性發生率之首，平均每天新增38位乳癌患者。為響應十月國際乳癌防治月，台灣癌症基金會舉辦「2020第十一屆愛波舞后」粉紅運動，鼓勵全台乳癌姊妹，同時藉此呼籲全台女性要更愛自己。

台灣癌症基金會呼籲：尋求支持的力量
有助提升生活品質及回歸社會。

第一次參加愛波舞后的倩如，罹患乳癌後，治療的副作用，讓她一度對治療感到絕望，她回想第一次看到基金會的婦癌病友團體「笑癌逐開社」，每個人都開心地跳著舞，癌症在她們身上彷彿只是一個過客。雖然從未接觸過舞蹈，內心卻萌生一股：「我也想跟她們一起跳舞」。得知太太的決定，更是毫不猶豫地婦跳夫隨，是團體中難得一見的笑草。

焦糖美人小嫻 黃瑜嫻扮紅心皇后
將抗癌喻為一種奇遇
為愛波舞后重拾自信之路加油打氣

擁有好舞藝的藝人小嫻在現場巧扮紅心皇后，以自身的經驗鼓勵乳癌姊妹：「我也曾陷入人生低潮，這些低潮甚至會讓我們的自信心受傷，然而，透過學習新的事物重新獲得力量與成就感，並接納自己的不完美，都是讓我們看到自己原本的完美與美麗。」



悅聲·悅生 慈善音樂會



悅聲合唱團每年舉辦《悅聲·悅生》慈善音樂會，鼓勵身處低潮的朋友們迎向陽光，永不放棄。

文／詹前君 台灣癌症基金會資源開發組專員

用歌聲傳遞溫暖正能量的悅聲合唱團

109年度《悅聲·悅生》慈善音樂會於9月23日在台北城市舞台溫馨獻唱，此次基金會榮幸邀請到知名男高音鄧吉龍、女高音蔣啟真和雙簧管演奏家李斐雯一同參與演出。基金會所屬支持之病友團體－悅聲合唱團，是由一群熱愛音樂的癌友、家屬、志工及民眾所組成，成立至今已邁入第23年。今年初規劃音樂會之際，一度受到新冠肺炎疫情的影響，但對於音樂始終抱持熱愛與堅持的悅聲合唱團，克服團練的各方限制，終於在當天順利舉辦音樂會，並且還邀請許多癌症家庭、弱勢團體入場聆賞，不因疫情拉開彼此關懷的距離。

聲樂與音樂交織出最暖心的音樂饗宴

悅聲合唱團以〈展翅的飛鳥〉揭開上半場的序幕，闡述低潮終究會過去，終將展翅高飛迎向光

明，在演唱多首國語歌曲後，緊接由雙簧管演奏家李斐雯，帶來〈漢彌爾頓·哈梯：三首小品〉，為觀眾帶來充滿色彩的田園景色。上半場最後由男高音鄧吉龍老師帶來〈我的回憶〉、〈小夜曲〉等歌曲，聲線領域由男中音擴展至男高音，高亢雄渾的嗓音為上半場畫上完美的休止符。在中場短暫片刻休息後，下半場由女高音蔣啟真老師開場，並在男女高音二重唱中與鄧老師一起用優美的歌聲翻唱歌劇《風流寡婦》的〈緘默雙唇〉一曲，演唱歌曲同時兩人共舞，將男女主角的情感表達淋漓盡致。最後，悅聲合唱團再次上台演唱，帶來〈草仔枝〉、〈望春風〉等多首膾炙人口的台語歌，其中演唱〈草仔枝〉時，團員們變裝為辛勤工作的人們，在逆境中發揮如同小草一般的生命力！在安可聲中，悅聲合唱團演唱最後一首歌曲〈祝福〉，為音樂會畫上完美的句點。



◀男高音鄧吉龍與女高音蔣啟真帶來男女高音二重唱，演唱歌劇《風流寡婦》的〈緘默雙唇〉，兩人共舞傳達歌曲中淋漓盡致的情感。

《悅聲合唱團》為基金會支持之病友合唱團體，無論您是否看得懂五線譜、只要喜歡唱歌，歡迎一起加入悅聲大家庭！

悅聲報名專線：02-8787-9907

中央存保 有你真好 It's good to have CDIC

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
Deposit insurance coverage is up to NT\$ 3 million per depositor per insured institution.

 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

第十四屆

十大抗癌鬥士徵選出爐

我也曾經不勇敢！看這群鬥士活出正能量

文／莊婷蓉 台灣癌症基金會專案企劃專員

十大抗癌鬥士的選拔今年已進入第14屆，看著每一位抗癌鬥士的生命故事，就好像走進了他們生命，一起經歷那一段艱辛、曲折、波濤起伏，也看著他們沒有被癌症打敗，而是更積極的治療、更努力的生活。今年十大抗癌鬥士專書《我也曾經不勇敢》除了這十位抗癌鬥士的故事外，專欄主題也因應精準醫療發展的趨勢，規劃醫學專書主

題「癌症的精準醫療」，邀請各領域專家，針對精準醫療的「概念」、「起源」、「應用」、「未來趨勢」等部分做分享，希望能給予正在與癌症奮戰的朋友們最新的資訊，希望能帶來真切、實在的幫助，也期盼《我也曾經不勇敢》能帶給更多人勇氣，也相信看到這本書的人們，能受到感動、激勵，活出充滿正能量的人生。



李世禎：找回生命光彩的總鋪師

頰黏膜癌

不畏癌症艱難，永不放棄，懷抱希望

沒聽取醫生建議戒掉惡習，說什麼也不願意到醫院檢查，直到身體發出了抗議，我才感受到恐懼。為了切除惡性腫瘤，大半個左臉不見了，治療的副作用也讓當初抽菸、吃檳榔，甚至沒儘早就醫的我感到後悔不已，治療結束後我開始投入志工行列，到許多地方進行菸檳防治宣導，也分享自己的歷程，鼓勵更多的朋友，更重要的是，我從這些服務中，看見了自己的價值。



沈江諭：傳遞希望的拆彈專家

攝護腺癌

沒有變壞，就是「好」。

健康檢查，是女兒送的禮物，也是顆震撼彈。「怎麼會是我呢？」非常注重運動飲食的我，雖然不能接受，但為了心愛的家人，我必須要勇敢。開始治療後，副作用造成的不適、不便，早已讓我對生活失去熱情，幸好家人無微不至的陪伴、照顧，解開我內心的困獸，治療後，我透過抗癌的經驗分享，積極宣導疾病徵兆和篩檢，將正確的觀念延續傳遞。



陳奕丹：活出生命豐采的奇蹟使者

神經母癌細胞、甲狀腺癌

由腦到心，活出你的豐盛精彩

十一個月大的我，在保母發現我身上有個腫塊開始，揭開我「治療人生的序幕」，我罹患了神經母細胞癌，當時我還小，並沒有很深刻的感受，直到高二，確診罹患甲狀腺癌，我才知道我沒有想像中勇敢，也想放棄生命。偶然看了一部短片，影片中的年輕癌友，他們充滿熱血想完成夢想，但卻再也沒有機會…當時，我下定決心不再虛度光陰！從那之後的每一天，我都認真生活著，分享著我的勇敢…



陳筠筠：傳遞勇氣，攜手向前的說書者

卵巢癌

即使感到害怕，仍選擇面對，這就是勇敢。

當我正準備步入禮堂，開始幸福美滿的人生，卻得了癌症，治療的副作用，讓我活得難受，也讓愛美的我，無法接受消瘦、面目全非的自己…但最打擊我的，不是療程結束半年後的復發，而是本要與我步入禮堂的伴侶變心了，我失去治療的動力，還好有家人、朋友、醫師的細心照料與陪伴，我才能熬過。生了場病，我失去生育的能力，但我也才發現，這是上天給我最有份量的禮物，徹底改變我的一生，而我也持續的讓這份禮物的溫暖、勇氣傳遞著…



張婉晴：用畫筆傳遞力量的畫家

惡性骨肉瘤

**真正的勇敢是，就算害怕仍繼續往前走；
我們可以認命，但不可以認輸。**

那年，我本該搭上前往花蓮的火車，完成學業，確診「惡性骨肉瘤」，打亂了我一切規劃。起初，我並沒有意識到嚴重性，直到醫生說，「未來的生活要依靠柺杖、輪椅。」讓我深受打擊，瀕臨崩潰。治療的每一天都是煎熬，長達半年，我不願與人互動。記得某天，學妹帶著畫板來看我，留下一則訊息「我想妳應該會想要做最喜歡的事情。」讓我有勇氣為自己接下來的人生填上色彩，也鼓勵大家，我們無法改變罹癌的命運，但可以創造獨一無二的人生。



莊明智 放慢腳步，等待黎明的衝浪者

鼻咽癌

抗癌有如衝浪，一波接一波，隨時準備衝擊，你準備好了嗎？

不菸不酒，講究生活習慣的我，聽著醫師的宣判，腦袋一片空白。「還有好多事情沒做，與家人的約定還沒有履行，怎麼可以就這樣放棄？」勇敢接受治療後，副作用一次又一次的打擊，讓我一度想要放棄。一場疾病，除了家人的體諒與照顧，我也感受到因為我的軟弱，家人變的更堅強。而我，也更有勇氣分享我自己的故事，與正在奮戰的病友一同成長。



陳惠玉 不被命運打倒，活出漂亮人生

乳癌

堅強就是我的名，凡事感恩，活出漂亮人生

得知罹癌的那一刻，我的內心既驚恐又徬徨，過程中經歷舟車勞頓的疲憊，副作用導致的不適接連出現，讓我想著「這難道是我未來的生活嗎？」在家人、醫療團隊的照顧之下，讓我的狀態恢復的很好，同時我也決定投入志工行列，幫助更多癌友，也給予他們支持與鼓勵。在那之後，即使碰到挫折，我也會告訴自己，一定熬得過，因為我知道，只有親身經歷過的痛，才能將痛化為養分，進而成為別人生命中的祝福。



許智琇：再創奇蹟的浴火鳳凰

急性骨髓性白血病

希望不滅，快樂永跟隨；心態轉變，幸運永不墜

原以為自己終於熬過年度紅斑性狼瘡最後一次回診，醫師確診我罹患癌症的宣判，將我打回地獄。我不想、也不敢接受治療，「我的孩子還小，正是需要媽媽陪伴的年紀，我進了醫院後，還出的來嗎…」但為了我的家，我要拚一次！副作用接踵而至讓我吃不消，可貴的是，我的心態也日漸成長，也為了家人，我必須要堅強。治療結束後，我也透過手工藝、瑜珈教學的進修，充實自己，也進而分享自己的經歷，散播正向、歡樂給大家。



榮惠芬：歷經四次生死的奇蹟人生

乳癌、肺癌

堅持堅持再堅持，樂觀正向愛自己。

得知自己罹患乳癌時，一心只想著「為了女兒們，要努力治療。」好不容易熬過治療期間種種困難，以為終於能過上幸福美滿的日子了，卻沒想到，老天又開了我玩笑，我被確診肺腺癌，前後復發了兩次，歷經艱辛的治療過程，我也開始調整生活作息，養成運動習慣。當我日漸復原，先生因病逝世，我的心瞬間被掏空，沒有活下去的動力，每天渾渾噩噩過日子，幸好有女兒的陪伴、照顧，我才漸漸走出傷痛，也學習才藝，考取街頭藝人證照，也到公益團體表演，療癒更多朋友，更是努力做自己生命的主人！



盧妍：注入快樂，逆轉生命的低谷

急性前骨髓細胞白血病

我們不需要多勇敢，更需要的是學習接受事實與面對困難。

得知確診癌症的當下，我反而鬆了一口氣，因為長期以來的身體不適終於找到原因，直到住院的第三天，我看到姊姊，我瞬間崩潰，我才知道原來我是害怕的。治療期間，也明白了，與其期待被呵護、照顧，不如讓自己更壯大。直到與死亡那麼接近，我才知道把握當下有多麼重要，於是我決定去接觸更多病友，分享自身的經歷，給予支持及溫暖。我很我很不幸，也很幸運，在正值青春之際上了人生最重要的一課。



姊妹牽手 幸福要有 高雄社區癌症篩檢



文／李姿函 台灣癌症基金會南部分會企劃專員

隨著醫療的進步及人類追求自我健康的覺醒，癌症也已非絕症，只要早期發現與積極配合醫院正規治療，甚至有治癒的機會，台灣癌症基金會自成立以來，大力推廣「預防勝於治療」，就是希望能集結政府、各大企業與民間團體的合作，期望為社會大眾共同打造無癌的健康生活。

每年十月正逢粉紅絲帶國際乳癌防治月，而許多人不知道的是，10月13日也是「國際轉移性乳癌日」，台灣癌症基金會南部分會藉著國際乳癌防治月與高雄市政府衛生局一起推動「姊妹牽手 幸福要有」之社區四癌篩檢活動。

基金會、市政府與民間企業共計12個單位 為高雄市民健康護航

活動現場提供民眾義剪、按摩舒壓、挽面、中醫義診等免費服務，本活動打造「溫馨」的氣氛，在等待篩檢之餘，享受貴賓般的服務禮遇，讓民眾備感幸福，減低對篩檢的恐懼心態，以嘉惠在地居民，提高市民朋友篩檢意願，達癌症預防之目的。

實施四癌篩檢獎勵辦法 鼓勵民眾定期篩檢

為建立高雄市民癌症防治觀念，促使變成行動力，台灣癌症基金會規劃四癌篩檢獎勵贈品兌換辦

法，鼓勵符合資格民眾接受篩檢，並提倡「定期篩檢」的重要健康觀念，讓符合資格卻未曾接受過篩檢的民眾，願意主動走進醫院篩檢。活動中亦提供所屬區域的癌症篩檢單位資訊，提升國人對於癌症篩檢的重視。

與企業攜手抗癌 打造無癌健康生活

透過活動宣傳，深入地方企業，攜手辦理防癌衛教講座，透過員工培訓，將「預防勝於治療」的正確觀念深植員工心中，增加員工對癌症篩檢的危機意識，進而邀請親朋好友參與篩檢活動，成功提升活動篩檢率，在未來也期盼能集結各大企業的合作，增進民眾健康，遠離癌症威脅。

社區四癌篩檢活動大成功

受地方政府與里長大力支持

本次活動獲得高雄市政府與里長大力支持與肯定，協助活動宣傳、邀請里民參與篩檢，並親自至活動現場為里民與贊助企業加油打氣，讓篩檢率高達八成；期盼能建立民眾「早期發現 早期治療」的正確防癌觀念，一起與地方政府為照顧當地居民而努力，此次透過篩檢車巡迴社區篩檢，提供民眾方便篩檢地點，面對疫情不敢踏入醫院，或過去使人聞之色變的癌病，讓民眾在疫情期間更能積極進行自主健康管理，盡可能遠離疾病危害。

一起來

募集

揪捐髮 暨 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，使整體治療成效不彰，為了幫助癌友渡過治療掉髮的煎熬期，**邀請大家一起來「揪捐髮」及「支持假髮製作經費」**，匯集你、我的力量用「一頂醫療級假髮」陪伴癌友找回治療的動力與信心，順利邁向康復之路。



抽獎活動時間

即日起至 **2021年1月31日**

活動官網 918hair.canceraway.org.tw



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「一起來·揪捐髮小組收」。

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「一起來·揪捐髮」，即日起至**2021年1月31日前**，**單次捐款達1,000元(含)以上**，或**指定每月固定捐款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。



醫療級假髮借用服務

假髮線上租借網站：wig.canceraway.org.tw

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



好禮將女子不豐

- myAir攜帶型PM2.5偵測器
- Joie隨身環保提袋
- 鬧一波人氣防水野餐墊及蘆薈乾洗手凝露組合
- 某人日常獨家聯名三色運動毛巾

還有更多好禮獎不完!

捐款方式



台灣癌症基金會—線上刷卡捐款／線上LINE Pay捐款／定期定額轉帳捐款

掃描QR碼或至本會官網指定捐款專案「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」



台灣pay

APP首頁開啟「掃碼」功能 → 至本會官網掃描台灣pay QR碼 → 選擇「假髮製作經費」 → 填入捐款金額、姓名、電話



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

※注意事項

- 郵政劃撥請務必於通訊欄註明「一起來·揪捐髮」活動，銀行轉帳/匯款請以EMAIL或來電告知，並提供匯款日期及帳號後5碼。
- 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。
- 本會保有隨時修改及終止活動之權利，如有任何變更將公佈於活動網站，恕不另行通知。



02-8787-9907分機206



5aday@canceraway.org.tw

Joie™



360度 隨心所轉

後向乘坐可到四歲

i-Spin 360™ 0-4 歲旋轉型汽座

智能 360 度旋轉設計，可後向乘坐至 18 公斤。
獨創 Guard Surround Safety™ 側撞保護功能，
當安全帶正確安裝時，保護塊會自動彈開。
搭配頭靠的記憶泡棉設計，給孩子全方位的保護。



Joie® 旗艦體驗中心：

台北市內湖區堤頂大道二段301-305號 | 02-2658-7979

全台奇哥門市及百貨專櫃均有販售



reddot award
winner



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郭社工

北部
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
癌友營養	03 / 04~04 / 08	四	10：30~12：00	許嘉芸
心靈成長	04 / 09~05 / 21	五	10：00~12：00	史莊敬
亮彩煥顏	05 / 03~06 / 07	—	14：00~16：00	楊捷
園藝治療	06 / 21~07 / 26	—	14：00~16：00	葉淑玲

常態瑜珈課程：A班：星期二、四、五（8：00~9：00）

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
瑜珈健身（週一班）	02 / 22~04 / 26 （*03 / 01、04 / 05停課）	—	09：30~11：30	朱力
瑜珈健身（週五班）	02 / 26~04 / 23 （*04 / 02停課）	五	14：00~16：00	朱力
癌友營養	04 / 08~05 / 13	四	10：00~12：00	張啟玲
按摩紓壓	04 / 14~05 / 19	三	10：00~12：00	葉淑玲
體適能健身	04 / 15~05 / 20	四	14：00~16：00	趙嘉豪團隊

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郭社工；南部07-3119137 分機206張營養師、208羅社工

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。

癌友營養：飲食與營養密不可分，也與健康息息相關，透過營養師循序引領，以簡單輕鬆的上課方式及實地操作，指導正確的飲食攝取資訊，學習紀錄飲食日誌，自我分析營養攝取，獲得良好的營養攝取，讓飲食成為一種享受而非負擔。

按摩紓壓：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，紓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。

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。

心靈成長：當人面臨危機或重大壓力時，常有不同程度的情緒反應，心理感受更是錯綜複雜地不知如何表達。心情的抒發及調適是需要被重視的，因為健康的心靈是僅次於身體的健康。因此，藉由專業心理師的引導，能抒發潛藏的心理壓力及釋放負面的情緒，並藉由癌友的彼此分享及支持，重新學習面對生活，期望能幫助癌友、家屬及服務癌友之志工們擁有健全的心靈泉源。

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。

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。

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

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，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

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，憶起誕生刹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，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

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

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，以榮耀不羈的態度大聲說「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。

本費：280元整



NEW 抗癌鬥士故事系列 14 我也曾經不勇敢

(176頁, 14.5×21cm) 2020年12月出版

今年選拔出的抗癌鬥士有年紀輕輕就經歷生死的轉念，有身患多種癌症仍正向看待人生，甚至持續在各處服務奉獻，給予正在抗戰的癌友莫大的鼓勵與支持，他們走過人生低谷，也許曾經不勇敢，但終能揮別抗癌過程的身心煎熬，再展新生。

隨著醫療科技的進步，未來為個人量身打造的「精準醫療」也將成為趨勢。主題專欄則規劃「癌症的精準醫療」，邀請多位醫學專家，針對精準醫療的概念及應用，以及延伸議題做分享，期盼能給予正在與癌症奮戰的朋友們，正確的觀念。

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7-9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	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)										
收款戶名		財團法人台灣癌症基金會								
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款										
姓名	主管									
地址	□□□-□□									
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



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
- 我也曾經不勇敢280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。



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。

用愛澆灌 聽損兒的無限未來

筠筠來到雅文接受聽語早療已經2年了，
當初那個要靠得很近很近才聽得見聲音的小嬰兒，
現在已經可以恣意用口語表達。
走出無聲的世界，踏上夢想的起點，
筠筠的未來充滿各種希望。



邀請您支持更多聽損兒接受聽語早療 用愛澆灌他們的無限未來
您的愛將化成哪些養分？

助聽輔具

補助經濟困難聽損兒配戴合適的輔具，聽清楚了，才能學得好。

聽語早療

幫助聽損兒不間斷地學習聽與說，趕上同儕的語言發展。

溝通發展

培養聽損兒的人際溝通技巧，幫助他們順利融入團體。

偏鄉服務

提供偏鄉聽損兒到家服務、中繼工作站和遠距聽語服務，讓距離不再是問題。

雅文兒童聽語文教基金會

一個長期投入在幫助聽損兒童學習「傾聽」與「說話」的專業機構，以公益服務模式，致力讓華語世界聽損兒童及其家庭重拾有聲的歡樂。



抗敏、抗垢、抗異味

整個冬季
無負擔！

二代奈米光觸媒抗菌

守護您的頭皮健康



化療病友免費
理平(光)頭



兒童醫療級
假髮免費申請

85
折

病友專屬
最低優惠

ISO

唯一榮獲ISO9001
國際品質殊榮

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1~2F (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