





| 主題專欄

肺癌大哉問-解惑癌友常見問題

Ⅰ 癌友專欄

肺癌治療副作用 之中醫調理

1 健康園地

新鮮蔬菜自己種 輕鬆擁有開心農場

哞煩惱! 開春體內大掃除





- ●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



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







CONTENTS

主題專欄

- 〇2 不菸不酒也有風險! 頭頸癌患者3成威染人類乳突病毒HPV 文/婁培人
- O6 肺癌大哉問-解惑癌友常見問題 文/台灣癌症基金會整理

癌友專欄

- O8 肺癌治療副作用之中醫調理 文/黃澤宏
- 10 掌握4要點 增進親密關係與溝通
- 1 1 乳癌保戶做三種手術 理賠認定之疑義與說明 文/李柏泉
- 12 了解重大傷病與身心障礙的定義及福利 文/郭盈君
- 14 善善用攪打飲食 牙口不佳癌友也能兼顧營養與生活品質 文/張啟玲
- 15 衝破黑暗迎向光明 文/儀妹

健康園區

- 18 哞煩惱! 開春體內大掃除 容光煥發牛年一路發 文/范縈渝
- 2O 來自大海的蔬菜海藻類 文/許嘉芸
- 22 新鮮蔬菜自己種 輕鬆擁有開心農場 文/戴振洋

活動紀實

26 《愛借髮》癌友假髮租借網站 「醫療級假髮」隨時借回家 文/李承彥

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
- 3 1 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:彭汪嘉康 主編:賴基銘、蔡麗娟

編輯:馬吟津、汪居安、黃品蓁、蔡奕儀

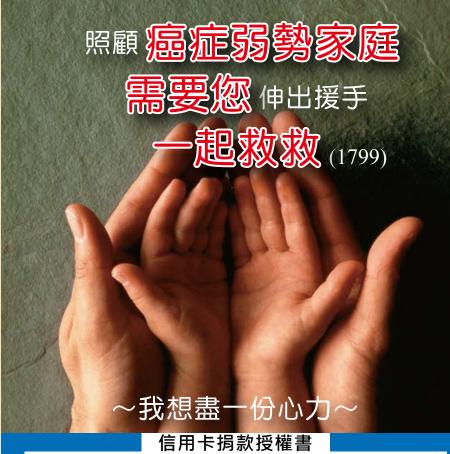
發行所:財團法人台灣癌症基金會

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!



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 軍子發票捐贈好容易 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 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

勸募核准文號:衛部救字第1091361986號

cancer**away**

不菸不酒也有風險!

頭頸癌患者

3成感染人類乳突病毒HPV



不斷攀高的頭頸癌發生率,要如何預防呢?萬一不幸罹癌,最新的治療趨勢是什麼?

文/婁培人教授 台大醫院副院長台灣頭頸部腫瘤醫學會理事長

可見 頸癌主要的形成原因是長期暴露於致癌物所 致,在國外,吸菸與喝酒(主要是烈酒)是 導致頭頸癌的主要元兇,而在國內,嚼食檳榔、吸 菸與喝酒是導致上消化呼吸道癌(包括□腔癌, □咽癌,喉癌,下咽癌與食道癌)最主要的致癌因 子。隨著政府宣導吸菸、嚼食檳榔與□腔癌等頭頸

癌的相關危險性,提高菸稅、加上口腔黏膜篩檢等活動推行,從衛生福利部國民健康署、癌登資料庫之報告,我們可以發現台灣頭頸癌的發生率在台灣於2014年達到高峰,接著開始呈現持平甚至略微下降的趨勢。這是繼子宮頸癌後在台灣另一個能夠以公衛方法獲得控制的癌症。

在吸菸、嚼食檳榔比例下降的同時,有另外一 個危險因子慢慢的受到重視,那就是人類乳突病 毒(Human Papillomavirus ,HPV)與頭頸癌的關 係。義守大學分析台灣癌登資料庫資料發表的論文 中指出,HPV相關部位(例如扁桃體、舌底部)之 □ 网癌的發生率在台灣近年來逐年上升,可見未 來HPV相關之頭頸癌在台灣將慢慢會佔更重要的地 付。

HPV非專屬女性的病毒

HPV並不是專屬於女性的病毒。根據西方研究, 在生殖器HPV之盛行率男性約為60%,女性約為 42%。在巴西之一項統合分析研究若以女性而言, 生殖器高危險致癌的HPV16型之盛行率約是8%; 另外也發現在口腔HPV之盛行率約有10%,而高致 癌之型別則約有5%。研究指出,HPV會由親密接 觸傳染, 男生可傳給女生、女生同樣可傳給男生。 由此可見HPV在一般人口中之盛行率其實是相當高 的,而其影響也是不分性別的。

研究顯示HPV相關之頭頸癌盛行率約37%

傳統已知頭頸癌之致病因子為吸菸、嚼食檳榔 及喝酒,目前大家已知HPV也會引起頭頸癌,而 日認為HPV與口咽癌的關聯性最為明確。另外口腔 癌、喉癌可能都與HPV感染有關,特別是沒有嚼食 檳榔、抽菸習慣的人,HPV的角色更形重要。林口 長庚醫院曾經發表一篇研究, 收集了1002例口腔 癌患者,報告指出口腔癌中約有19%之HPV呈現陽 性之反應。在口咽癌方面台灣學界也肯定其與HPV 之相關性,高雄長庚醫院的研究中收集了111名扁 桃腺癌患者檢體,發現有14例HPV病毒檢測(PCR 檢測)呈現陽性。台大醫院的研究則指出,口咽 癌約有25%是與HPV相關,HPV陽性也與女性口咽 癌較相關,2004年後HPV陽性的比率高於2004年 以前;其中型別也是以HPV16為主,另外也發現 有其他型別如HPV 33、35、56、58及68, 並指出 HPV相關之口咽癌其存活相對會比較好。綜合台灣 耳鼻喉頭頸外科學界相關的研究,可以推估HPV相 關之頭頸癌的盛行率約是37%,而引起頭頸癌之型 別除了HPV16型外, HPV58、HPV53、52、18等 都是可能引起之型別。相較於西方約60-70%之口 咽癌為HPV相關,目前台灣約有32%(95%信賴區 間:12-52%)之口咽癌為HPV相關,可能也有約 41% (95% 信賴 區間: 26-55%) 的□腔癌相關, 整體來說台灣頭頸癌估計約有37%(95%信賴區 間:27-47%)有HPV的感染,其中的型別也是以 HPV16為主,約是整體頭頸癌症之28%(95%信賴 區間:19-37%)。

HPV感染加上有吸菸及嚼食檳榔習慣, 將大幅提高口腔癌發生風險



台灣是吸菸以及嚼食檳榔盛行的地區,一項印度 的研究指出吸菸以及嚼食檳榔的習慣會是高致癌 性HPV感染的危險因子,吸菸、嚼食檳榔的習慣與 HPV感染對口腔癌發生有加成的作用。至於預後方 面,在口腔癌的病人,大部分都是有吸菸、嚼食檳 榔的習慣,HPV感染也通常合併吸菸、嚼食檳榔的 習慣,推測可能因此HPV相關之口腔癌的惡性度較 高,較會遠端轉移,預後較差。台大醫院的研究發 現吸菸、嚼食檳榔的習慣與HPV感染的□咽癌也與 預後相關,沒有吸菸、嚼食檳榔的習慣,單純屬於 HPV感染引起之□咽癌預後會最好;有吸菸、嚼食 檳榔的習慣加上非HPV相關的口咽癌預後會最差。 由以上的研究知道,台灣地區頭頸癌患者,因為可 能同時有吸菸、嚼食檳榔的習慣,在評估HPV對於 預後的影響時,需要納入一起考量。

cancer**away**

如何預防頭頸癌

預防重於治療,由於頭頸癌絕大多數是因為吸 菸、嚼食檳榔及喝酒所引起,因此只要避免或戒除 這些習慣即可預防絕大多數頭頸癌的發生。至於 HPV感染所引起的頭頸癌,則可考慮藉由接種疫苗 來進行預防。我們知道自然感染HPV後雖然少部份 的人可以清除病毒並獲得抗體,然而研究指出, 自然獲得的抗體並不能有效防護之後同型之HPV感 染,因此施打疫苗才是有效獲得防護力之方法。疫 苗是利用人工製造之蛋白質片段組成之類病毒顆粒 (virus-like particles),誘發人體產生抵抗病毒之 免疫力,目前台灣市面上核准之HPV疫苗有二價之 保蓓®、四價及九價之嘉喜™10。保蓓®兩價之疫 苗為目前女性公費施打之主要疫苗。台灣目前之公 費疫苗政策為免費為家長同意之國一女生施打二價 之疫苗,另外部分縣市則提供九價之疫苗,如雲林 縣。四價及九價疫苗如果縣市政府沒提供,則需自 費施打。四價疫苗除了高致癌之HPV16、18外, 另外包括預防生殖器良性尖性濕疣(俗稱菜花) 之HPV6及11兩型。九價疫苗除了HPV16、18及 HPV6、11外,更多包含5型高致病型別之HPV,另 外四價及九價疫苗同時也獲得男性施打之適應症。

頭頸癌最新的治療趨勢

頭頸癌的治療相當複雜,例如口腔癌絕對是以手 術治療為主,□ 网癌是以合併化學及放射治療為 主,而喉癌及下咽癌則需視患者實際的臨床狀況來 選擇手術或是合併放化療。近年來由於手術重建技 術與放射治療技術的進步,患者的存活率與生活品 質已大幅提升。對於復發或轉移的病人,由於標靶 藥物與免疫治療的進步,患者的無病存活期與整體 存活時間均有明顯的延長。針對HPV所引起的早期 □咽癌,近年來國外開始發展使用經□機器手臂手 術來切除腫瘤,初步的成效相當良好。對於不適合 開刀的HPV相關口咽癌病人,也已經有許多大規模 臨床試驗嘗試藉中降低放射治療劑量,在不影響存 活率的前提下能夠減低放射治療引起的長期後遺 症。而對於HPV相關之轉移或復發頭頸癌病人,許 多藥廠亦已經開發針對HPV的治療性疫苗同時合併 免疫治療,相信不久的將來將會有更多新穎的治療 方式能夠幫助病人。







申請資格

- ▲癌症治療中且營養狀況不佳
- ▲ 經濟弱勢
- ▲ 飲食吞嚥困難或管路/造廔口者
- ▲可自行或有家人協助餐食預備

補助方式・即日起至補助額滿為止

經本會審核符合補助資格癌友可獲得:

- ▲ 食物調理機×1台
- ¥ 堅果粉×1公斤
- ▲ 癌友攪打飲食衛教手冊×1本
- 由本會營養師電話衛教指導與營養狀況追蹤

申請辦法

- 1.填寫癌友基本資料與補助申請表並檢附以下文件
 - (1)政府核定之低收 / 中低收入戶證明正本或村里長核發之清寒證明正本(須為有效期限內或申請日6個月內)
 - (2)診斷證明正本(須註明確認癌別、確診日期與治療狀況等細項)
 - (3)其它附件資料:如身心障礙手冊影本等(如有辦理請檢附)
- 2.將申請表與檢附資料郵寄掛號至:807高雄市三民區九如二路150號9樓之1,台灣癌症基金會-營養照護專案收



肺癌大哉間-解惑癌友常見問題



文/台灣癌症基金會 整理

精準醫療的定義是什麼呢?基因檢測可 精华置原即是我在11点。 以找出相對應且有效的治療藥物嗎?

以往,癌症常規治療通常以同一套方式,符合 多數癌症病人;然而,同一種癌症,不同病人適用 的療法可能不一樣。拜基因檢測與定序技術進步所 賜,個人化月更精準的治療方式不斷出現,不僅能 命中要害、降低副作用,還能節省不必要的醫療費 用,讓抗癌又多了一項新利器。

癌症的形成是由於基因突變所導致,在人體約兩 萬個基因中,研究指出約有400個基因與癌症高度 相關,若這些基因發生先天或後天突變,就容易導 致癌症。近年來癌症治療逐漸邁向「精準醫療」, 先透過基因檢測找出每位病人的癌細胞帶有哪些基 因突變,再依照基因特性給予最適合的藥物,能大 幅提升治療有效的機率。此外,由於不同癌種的病 患可能帶有相同的基因突變,基因檢測可以跨越癌 種尋找更多用藥選擇,例如,肺癌的病患如果檢測 出在乳癌病患常見的基因突變,這名肺癌病患也許 可以使用乳癌的標靶藥治療,在多線治療成效不彰 時,有機會突破治療瓶頸。

什麼是一線、二線治療?尤其在第一線 ② 標靶治療該如何選擇?

隨著新一代藥物的開發,標靶藥物可說是精準治 療的第一步。如果知道病人身上有哪些基因突變、 帶有特定的生物標記,特定的藥物就能鎖定癌細胞 攻擊,不僅療效好,也能大幅減輕副作用。以肺癌

為例,如果病人帶有EGFR、ALK、ROS1等肺癌等 肺癌「驅動基因突變」,現今已有相對應的標靶藥 物可使用。

目前肺腺癌有好幾種基因突變類型都有標靶藥物 可治療。東方亞洲人最常見EGFR基因突變,大約 占50%,其次則是ALK基因突變大約占3~5%,而 ROS1與BRAF則各占1%左右,而這些都有對應的 標靶藥物可治療。

以EGFR此基因為例,治療EGFR突變第一線治療 目前包含第一、二、三代標靶藥物。東方人使用 第一代第二代標靶藥物大約可持續治療10個月到1 年,若是出現抗藥性T790M基因突變,接續使用第 三代標靶藥物,約可治療10個月,半數病人皆可存 活2至3年以上,相對於過去只有傳統化療沒有接續 的標靶藥物,對整體的預後改善很多。根據研究, 並不是所有病人都有機會在第二線接續到第三代標 靶,只有約一半病人有T790M基因突變可接續第三 代標靶,沒有T790M基因突變的病人就會考慮以 化療為主的治療,或是進一步以次世代定序基因檢 測,來尋找其他有對應標靶藥物,但較少見的基因 突變。

基因檢測後沒有找出突變的基因,那第 ■3 一線選擇化療後,就必須終身化療嗎?

以往晚期肺癌病人在基因檢測若腫瘤不具特殊基 因表現(基因檢測結果為無基因突變),等於沒有 標靶藥物可以用,治療上則以化學治療為主,根據 研究統計,以化學治療後的平均存活期只有8至12 個月,但免疫療法出現後,讓這些原本只能接受化 學治療的癌症病患有機會延長生命,而且免疫療法 能涵蓋的肺癌期別更加全面,可說是改寫了過去肺 癌晚期的治療準則,也是肺癌病患的治療新選擇。

所謂免疫療法就是透過各種方式,來增強或是 調整人體自身的免疫系統,藉此來打敗癌細胞,所 以免疫療法也依據不同原理分成不同類型。其中 PD-L1便是一種,在台灣已經使用的免疫檢查點抑

制劑。現階段,免疫治療無論是合併化療或是於 PD-L1高表達者的第一線單獨使用,病患存活時間 都明顯比使用化療來得要好。

什麼情況下適合做免疫治療?目前有健 44 保給付嗎?

免疫治療健保適合用於第三、四期無法開刀切 除病人,在化療及放療結束後,於相關條件符合之 下,可接著免疫治療,對病人的存活率有明顯幫 助。

目前台灣健保針對非小細胞肺癌有三種免疫治療 藥物有健保給付,須符合以下敘述之病人適合進行 免疫治療。

- 1. 本身的免疫系統要夠強壯
- 2. 進行過化療、放療的患者
- 3. 癌症在健保署公告的滴應症範圍
- 4. 通過基因檢測找出生物標記

什麼是腦轉移?臨床如何診斷與治療腦 5 或腦膜轉移?

腦轉移是指體內其他器官的癌細胞經血液或淋巴 循環擴散到腦部。診斷是否有腦轉移需透過醫生根 據對病人的神經理學檢查,對腫瘤的侵犯位置及程 度提供線索。然後再利用影像學加以確定,影像學 包含腦部核磁共振(MRI)及腦部電腦斷層(Brain CT)

轉移性腦瘤是所有腦內腫瘤中最常見的型態,其 中,肺癌更是所有癌症中,最容易轉移到腦部的癌 別,其發生率約30%至40%;一般而言,2公分內 的單顆轉移性腦瘤通常可以透過立體定位放射治療 受到控制,若大於2.5公分的轉移性腦瘤,則會建 議先以手術切除,再輔以放射治療,如腦腫瘤為多 發性造成臨床症狀,則建議給予全腦放射治療。放 療副作用包括噁心、嘔吐、頭痛、發燒、和可能惡 化的神經症狀,如記憶喪失及疲勞。

肺癌治療副作用之



文/黃澤宏醫師 長庚體系中醫醫療發展召集人

前言

在癌症時鐘加快,每4分31秒就有一人罹癌的現 在,癌症,幾乎成為全民的夢魘。即便在醫學高度 發達的現代,隨時都有各種醫學新突破,為病患帶 來希望的曙光。但對於號稱21世紀三大疾病之一的 癌症,再新的醫療科技,再昂貴的治療藥物,往往 仍有無法克服之處。於是許多人回過頭來,重新從 古老的東方醫學智慧中,找尋新的契機。

據健保資料庫顯示,大約有4成的癌症患者在正 規西醫治療之外,也同時接受中醫療法進行調理, 現有的醫學模式、治療方法,已經無法滿足現代人 對治療疾病的需求,而隨著國外許多研究證實,中 草藥在增強與調整免疫力、減輕癌症術後放、化療 副作用等效果逐漸獲得肯定後,醫界也更專注於中 醫治癌的領域,美國國家癌症研究院(NCI)也將 一些中藥複方列入抗癌藥物藥典名單之中,中西醫 整合治癌的趨勢,已然成為治癌新顯學。

中醫調理三大時機

中醫理論將人體抵抗力稱為「正氣」,將腫瘤 的侵害稱為「邪氣」。腫瘤本身謂之「本」,引起 的症狀及其合併症謂之「標」。運用各種方法治療 腫瘤謂之「治本」,處理各種症狀及其合併症謂之 「治標」。在臨床上,我們發現大部分的抗癌藥物 或治療手段,仍然有限。而中醫治癌,通常以「祛 邪」與「扶正」為主,再根據個人的體質、病況等 加以細分,或是促進癌細胞凋亡,抑制癌細胞增 殖;或是調整免疫系統功能,提升免疫力。通常許 多癌症病患會求助於中醫的,大都是在:一、化療 中減輕不良反應(如噁心嘔吐、食慾變差、白血球 血小板降低、貧血等),二、放療及化療後改善後 遺症(如失眠、胃口差、口乾舌燥、疼痛等), 三、術後恢復體力這三大時機。

中醫如何強化體質抗癌

根據中醫理論,結合體質與季節,癌症與本身的 體質有很大的關係,所以調理、強化體質,從根本 著手,也是中醫治癌的特色。中藥可以根據每個人 不同的狀況來補氣、補血、調養體質,達到療效, 若能佐以中醫針對體質進行調理、改善,並透過恢 復免疫機能來啟動身體自癒力,便能存夠「本」長 期抗癌。

肺狀況	特性或建議	食材					
通則情況	喜潤惡燥	秋冬季節可適當多食白 木耳百合、杏仁、蓮 藕、荸薺等潤肺之品, 也有利於大便通暢					
肺部受寒	宜吃辛溫之品	薑、紫蘇葉					
肺部受熱	宜吃辛涼之品	絲瓜、冬瓜、枇杷					
肺氣虛	宜健脾補肺	黃耆、山藥、大棗、茯 苓、薏苡仁					

中醫藥處理肺癌治療副作用

在癌症治療中,一定會產生所謂的副作用,像手 術的副作用,包括術後的傷□疼痛、身體復原情形 等,或是手術的部位,都會有不同的影響,例如乳 癌患者切除乳房時,可能會有淋巴水腫、手會麻等 狀況;肺癌患者若切除肺葉可能肺活量會減少、胸 悶、氣喘。

疼痛緩解

中醫治療中,針灸可以幫助病人緩解疼痛。

免疫系統調節

有些中草藥複方可以幫助回復體力跟元氣,調節 免疫系統,不只可以讓病人比較不容易感染,復原 也比較好。

造血功能

化療除了殺死癌細胞,也會損傷正常細胞,造成 骨髓抑制,破壞骨髓造血的功能。

黏膜破壞

放射線治療不只會對局部部位產生一些損傷,也 會破壞黏膜層,像□腔黏膜、食道黏膜、腸胃道黏 膜、還有唾液腺等,透過中藥的調理可緩解改善問 題。

外治法

另外深具傳統特色的「外治法」,也是中醫治癌 的方法之一。李時珍在《本草綱目》中就收錄了外 治醫案170條。針對癌症病患,例如化療、放療造 成的皮膚不適、□乾或□腔潰瘍,或是鼻咽癌患者 放療後的副作用,外用的中草藥膏、或像是天然成 分的蜂膠等藥膏,都可以適度緩解。

身心靈的全人照護

這是中醫非常有智慧的地方,它可以根據個別的 差異,調整每個人體質來適應這個疾病,還教你養 生、調息吐納,透過靜坐、太極拳、八段錦這些很 柔和、間接性的有氧運動,來保養健康。就連罹患 胰臟癌的3C教父賈伯斯,也曾以東方的氣功來調養 身體。中醫的範圍非常廣,例如一年四季、二十四 節氣在改變,我們也應該順應大自然的運作,來 做身體的調節跟因應之道;又如現代醫學追求身心 靈的全人照護,追求的,不只是身體的健康而已, 更要活得有價值、有意義,而中醫的養生之道,從 調整呼吸,安定你的自律神經;沉澱思緒,放下睪 礙,到釋放所有不愉快的痛苦經驗跟回憶,擁有正 面的能量,這種身心靈的健康,才是最高級的健 康。

cancer away

心理專欄



掌握4要點 增進親密關係與溝通

文/方嘉琦 亞洲大學心理系專任助理教授

親愛的,親密關係是需要長期經營與學習溝通的,不論是家人或夫妻間,都需要情感上的交流、想法意見的溝通、肢體的碰觸撫慰。但長久以來受華人相敬如賓的文化影響,我們的親密關係與溝通常是隱諱不明的,造成渴望親密與保有矜貴的拔河拉鋸。在陪伴病友的過程中,維繫親密關係與溝通尤其重要,其透過親人之間的親密關係而形成一種強而有力的支持系統,有效減緩病友的心理壓力及艱苦感受。然而,有哪些因素可以增進親密關係與溝通呢?

建立「我訊息」的溝通模式

一般而言,當我們生氣或抱怨對方的時候,會不 自覺地以「你」為開頭的語句說話,譬如,「你很 煩」、「你為什麼不能早點回家」,一旦使用「你 訊息」的語句,聽起來便會帶有指責的味道,會導 致對方反感與激怒情緒,以致引發爭執,無法達到 有效地溝通。因此,若能改以強調自己的感受為開 頭的「我訊息」語句,例如,「我覺得很擔心,因 為聯絡不上你」、「我會感到很焦慮,如果你不斷 地催促我」,則能降低指責的語調,使對方更瞭解 我們的感受和需求,才能持續進行良好的對話溝 涌。

發展可以共同參與的休閒活動

其實,病友很需要在穩定的生活型態中增添微小 玩味的休閒活動,以維繫社會興趣和人際交往。有 些家庭之間,平時忙碌於工作和自身的生活圈,幾 乎沒有挪出額外的時間與親人相處,直到家庭成員身體出現病變之後,才意外地發現彼此之間的疏遠。所以,發展共同參與的休閒活動,比如說,一起看電影、展覽、聽音樂會、一起運動等等,藉此可以分享彼此的想法和感受、增加互動和交流的話題,將有助於親密關係的維繫。

重視彼此的情緒

焦慮害怕的情緒不是只有病友本身會有,親人在陪伴病友的過程中,內心的壓力與擔心也不亞於病友。親人也會在陪伴中,不斷反覆困在情緒牢寵裡,甚至懷疑自己怎麼陪伴比較好、該說什麼、是不是要再多做點什麼…因此,重視彼此的情緒,培養一種信任關係與默契,互相作為對方情緒抒解的支持力量,會讓整個家庭更完整,當然,也會增進親人之間的親密關係與溝通。

花時間好好討論生命的意義

每個人對待生命的步調與姿態都不同,看待生命的意義與希望如何結束生命也相當不一樣。這方面的討論對我們來說或許難以啟齒與充滿害怕,因為在華人文化底下,討論生死是非常壓抑的一件事。然而,這個議題對我們極為重要,只有好好的瞭解親人之間對生命意義的想法,彼此才會大方地坦露內心的焦慮與不安,在未來也才會懂得如何面對及療癒悲傷。它雖然沉重,卻也是一份珍重的祝福,幫助我們與親人更勇於面對未知的未來。

保險專欄

乳癌保戶做三種手術 理賠認定之疑義與說明

文/李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



癌是女性癌症第一殺手,有位保戶就因乳癌 **子し**接受粗針切片、乳房全切除、義乳重建三項 手術,只獲保險理賠一項手術而大為不滿。保戶買 了保險卻不甚明白保險內容設計,不妨藉此個案來 加以認識。

保戶小真(化稱)不幸發生左乳乳癌,先是做乳 房腫瘤粗針切片手術,後來再做左乳保留乳暈全乳 房切除手術,切除同時植入果凍矽膠的乳房重建手 術。她在生病前投保了癌症險,申請三項手術保險 金理賠,只收到一項手術保險金。

小真覺得自己做的是手術,而不是處置,過程都 有麻醉、切開,都是癌症不可或缺的治療,而且乳 房外觀已普遍被醫界及保險業視為乳房功能的部 分, 非僅是病人心理所需, 故其他保險公司對此項 重建手術進行理賠。(案源:評議中心109評字第 304號)

癌症手術需為治療,檢查性手術不是

小真沒有具體指出「保險公司對此項重建手術進

行理賠」的證明,事實上應是小真誤解,這裡先不 說。從小真的主張來看,的確對自己投保的保險內 容有不少疑義。

首先,傳統分項給付型癌症險,對於癌症手術的 約定,以「治療」癌症為目的,小真第一次因乳癌 做的粗針切片,是傳統開放性刀口乳房腫瘤組織切 片術的替代方法,只不過不管是粗針切片或乳房腫 瘤組織切片術,都只有取下小部分腫瘤組織做病理 檢查用,病灶還在身體內,並非屬治療,所以,並 不符癌症手術保險金的理賠條件。

義乳重建非關癌症治療

其次,癌症險雖然沒有像住院醫療險條款,列有 「美容手術、外科整形」的除外責任,但並不代表 癌症險可以理賠義乳重建。

保戶可先檢查自己的保單,是否對於治療「癌 症」的範圍,已約定需為直接治療癌症,或是包括 了因癌症引起併發症的治療。因義乳重建為重建乳 房外觀,而非功能,與癌症治療本身無關,而且乳 房切除是手術後結果,不是併發症(例如像淋巴廓 清後遺存肢體水腫、疼痛或活動障礙)。換句話, 不重建乳房也不會影響癌症病情,重建乳房也不會 具有治療癌症效果。

然而如果看到保單有提供義乳重建保險金的項 目,就代表可以申請此項保險金,則乳房切除、義 乳重建,不管分次做或同時做,皆應可主張分別給 付癌症手術保險金、義乳重建保險金。

社工專欄

了解重大傷病與身心障礙的定義及福利

許多病友對於身心障礙以及重大傷病會有許多的疑問, 這兩個雖然都是很重要的社會福利,但其實內容是完全不一樣的喔! 詳細閱讀本文,今天就來幫大家解惑!

文/郭盈君 台灣癌症基金會社工師

一、重大傷病卡

定義

顧名思義,就是發生癌症、中風、洗腎等影響生活劇甚的疾病時,由中央健康保險署核發協助病友的卡,最大的幫助就是免除醫藥費用的部分負擔, 是提供醫藥費的優惠,讓你免除健保的部分負擔。

以下將列舉一些常見之重大疾病:

- 1. 需積極或長期治療之癌症。
- 2. 遺傳性凝血因子缺乏。
- 3. 嚴重溶血性及再生不良性貧血。
- 4. 慢性腎衰竭〔尿毒症〕,必須接受定期透析治療者。
- 5. 需終身治療之全身性自體免疫症候群。
- 6. 慢性精神病。
- 7. 先天性新陳代謝異常疾病。
- 8. 心、肺、胃腸、腎臟、神經、骨骼系統等之先 天性畸形及染色體異常。
- 9. 燒燙傷面積達全身百分之二十以上;或顏面燒燙傷合併五官功能障礙者。

- 10. 接受器官移植。
- 11. 小兒麻痺、腦性麻痺所引起之神經、肌肉、骨骼、肺臟等之併發症者。
- 12. 因呼吸衰竭需長期使用呼吸器者。

以癌症來說,條件為需積極長期治療的癌症,包含:

- (1)甲狀腺惡性腫瘤。
- (2)□腔、□咽及下咽惡性腫瘤第一期。
- (3)乳房惡性腫瘤第一期。
- (4)子宮頸惡性腫瘤第一期。
- (5)除1~4之其他惡性腫瘤,期效分為三年及五 年。

申請方式

保險對象經特約醫療院所醫師診斷確定所罹患的 傷病是屬於公告之重大傷病時,可檢具下列文件郵 寄或親自送件,向健保分區業務組申請重大傷病證 明。

- 1. 全民健康保險重大傷病證明申請書。
- 特約醫院、診所開立三十日內之診斷證明書。
 診斷病名欄,應加填國際疾病分類碼)。

- 3. 身分證明文件(正反面影本,兒童得以戶口名 簿代替)。現場臨櫃申請者,請盡量攜帶健保 卡。
- 4. 病歷摘要或檢查報告等相關資料。

二、身心障礙證明

定義

指個人因生理或心理因素致其參與社會及從事生產活動功能受到限制或無法發揮,現共計八類:

1. 第一類:神經系統構造及精神、心智功能

2. 第二類:眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛

3. 第三類:涉及聲音與言語構造及其功能

4. 第四類:循環、造血、免疫與呼吸系統構造及

其功能

5. 第五類:消化、新陳代謝與內分泌系統相關構

造及其功能

6. 第六類: 泌尿與生殖系統相關構造及其功能

7. 第七類:神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及 其功能

8. 第八類:皮膚與相關構造及其功能

依照功能受損等及大致可分為輕度、中度、重度、極重度,而擁有身心障礙的福利,面向比較多元,例如停車、搭乘國內大眾運輸工具優待等一般需求,或個人支持及照顧等特殊需求,給付比較多元。也按照身障等級會給予每月生活補助喔!

申請方式

- 申請人持相關證件至戶籍所在地區公所,填寫申請書提出申請。
- 區公所核對相關資料後,黏貼照片乙張於身心障礙者鑑定表,交由申請人攜帶鑑定表至指定醫療機構辦理鑑定。
- 3. 鑑定機構於鑑定後一個月內將鑑定表寄回區公 所社會課。
- 4. 社會課依鑑定醫療機構之鑑定結果建檔登記, 並通知申請人領取身心障礙手冊。

三、身心障礙與重大傷病之福利比較

	身心障礙	重大傷病
定義	因生理或心理因素致其參與社會及從事生產活動功 能受到限制或無法發揮,現共計八類	發生癌症、中風、洗腎等影響生活 重大的疾病
福利	 生活補助:補助金額依障礙程度、縣市別、福利身分,每月有不同之津貼補助(可詳見各縣市社會局官網)。 社會保險之保險費補助。 輔具費用補助 子女就學費用減免 搭乘國內大眾運輸工具享有半價優惠 進入風景區免費、康樂場所等相關優待 	免除健保部分負擔費用。

營養專欄

善用攪打飲食 牙口不佳癌友也能兼顧營養與生活品質

文/張啟玲 台灣癌症基金會營養師



吃是一種可以讓人愉悅的日常。「民以食為天, 食以安為先」,自古以來「呷飯皇帝大」,透過食物間的相互調和,食物散發出來的香氣及美味,經由味蕾品嚐出不同的風味,總是誘發出強烈的食慾。

但往往在得知罹癌確診的消息後,心情受到打擊,進而常出現食不下嚥的狀況。同時在治療時的藥物反應或手術引起的口乾、吞嚥困難或口腔黏膜破損、咀嚼困難等副作用,影響到癌友進食的意願及次數,相對地在營養攝取不足情況下,直接反應在體重持續性的下降。

癌友在治療期間的營養需求(熱量及蛋白質)都 會比一般人還來的高,因此需要採取少量多餐的飲 食模式,維持足夠的熱量和蛋白質,才能夠增加治 療期間所需要的體力和免疫力。

善用食物調理機

市售許多廠牌及種類的商業營養配方,做成體積 小熱量高的產品,方便立即性飲用或灌食,但在購 買營養品的花費卻是一筆不小開銷,尤其對長年需 要管路灌食的病人花費上會更明顯。許多病友常問有什麼方法可以節省花費又具營養價值呢?這時就可運用食物調理機,選擇喜愛的新鮮食材,透過豆魚蛋肉類(黃豆及其製品、魚類及海鮮類、雞蛋、雞肉及牛羊豬肉等)做替換,再增加產生熱量的全穀雜糧類(白飯、粥或五穀粉等),並加入富含植化素的多色蔬菜,將食材蒸或煮熟,最後添加植物油或堅果粉及鹽,將多樣化的食材攪打成流質或細泥狀。

營養照顧有撇步

管路灌食的病人,用食物調理機攪打食材成流質,過濾後透過管路灌食。若使用均衡營養配方,可加入水果攪打成果汁牛奶,或利用濃縮配方做成奶昔來補充熱量。對於牙口功能不佳的病人,可選擇蒸蛋加入餛飩肉末及蔬菜末增加熱量,或選用軟嫩滑溜的豆花當點心。透過勾芡或食物增稠劑,將食物或白開水重新塑形增加食物潤滑度,以增加進食的機會並減少障咳的機率。

若癌友沒有特殊疾病需要飲食限制,每天可以補充1份乳品類及2份果汁(治療期間建議以去皮的水果為主)。讓營養與生活品質上達到雙營(贏)的效果。

牙口不佳或吞嚥困難的癌友們~

可免費申請「癌友攪打飲食衛教手冊」 或藉由就醫單位申請「補助攪打計劃」



洽詢台灣癌症基金會南部分會

服務專線07-3119137#206張小姐 #208羅小姐

病友分享

破黑暗河向光明

2年前,左乳下方偶有針刺抽痛,觀察一陣仍不見改善,在先生催促下, 掛號醫院作進一步檢查,沒想到結果宣判,晴天霹靂, 讓我原本安逸的生活盪到谷底……

文/儀妹 台灣癌症基金會病友



、、、我已渡過那段悲慘的日子,重啟歡笑,在公 園裡跳土風舞了; 我之所以如此幸運, 我想是在多 位貴人相助下,在對的時間,作了對的決定,期間 的一些情形,或許有點價值,可供癌友們參考。

近一年的療程,經歷有如人間煉獄,嘔吐、掉 髮、手腳麻、容貌憔悴、皮膚潰爛,加上為了維持 體重與白血球,噁心翻胃,也得強逼著吃,每天煎 熬中度過,但不管如何,心中有個目標,為求活 命,再辛苦也要咬牙撐下去,但熬到療程結束那 天,理應感到慶幸,卻不知怎的?心裡卻突然悵然 若失,彷彿失去努力目標,掉入另一個茫然空洞 中,沒有胃口,幾個晚上連續失眠,精神耗弱,在 幾乎無法承受時,在好友群組裡大喊救命!此突然

反常行為震驚多位朋友,大家瞭解狀況後,紛紛獻 策,其中有位曾經看過精神科的好友,一看我情 況,建議去看精神科,沒想到精神科醫生給了兩種 小藥丸,非常神奇,馬上就讓我一覺天亮,同時胃 □也變好了,讓我感到似乎又闖過了一關;如果有 類似情況癌友,趕快去看看精神科吧!

但好景不常,在回歸平靜的生活後,每隔幾天就 會突然毫無緣由顫抖大哭起來,或許是當初宣判, 嚇著脆弱心靈; 一路陪伴照護我的先生, 怎麼安慰 開導都無效,開始在網路尋求援助,很幸運找到台 灣癌症基金會,且次日就候補見到了心理諮商的史 莊敬老師,同為癌友的莊敬老師,以過來人的經驗 與專業知識,針針見血的解開纏繞心頭多重糾葛; 當我鑽牛角尖低潮時,老師提醒不要「空轉」無濟 於事;當我猶豫徬徨舉棋不定時,老師建議我要 「如『已』所示」,依自已所好,不要顧慮別人想 法;他的專業法寶一件一件丟出,撫平我混亂無助 的情緒,每次對談都有顯著進步,現今,我已從黑 暗深淵爬近光明了。

最後,感謝台灣癌症基金會安排優秀的諮商老師 來幫助癌友,在此也提供自已親身經驗,希望癌友 不要一人孤寂的啃蝕無助心情,要勇敢走出來尋求 援助,再度嬴回自已幸福人生。

與台大兒童醫院攜手合作公益捐髮 只為留住孩子們珍貴的笑容

魔髮部屋在台灣深耕進入第18個年頭,以優良品質與專業服務穩坐台灣假髮產業龍頭,運用專業為社會盡一份心力,為病友們帶來溫暖。企業公益回饋也行之有年,除了每日捐贈新台幣3,300元給蘋果基金會之外,更再度與台大兒童醫院攜手合作,免費提供病童醫療等級假髮,持續為臺灣社會再盡一份心力。

文/公益小組獨家報導

魔髮部屋

個孩子都是父母的心頭肉,笑容就像陽光一般溫暖、療癒。但在台大兒童醫院卻有一些孩子受到癌症病魔毫不留情地奪走笑容。治療過程的身體不適、化療期間產生掉髮副作用,都讓他們失去笑容。因為生病而中斷學習、也剝奪他們和其他小朋友玩樂的時光,讓病童們的身心靈更加脆弱。身為父母親,在孩子對抗病魔的日子裡也只能日夜的陪伴,卻無法為他們承受與分擔。

提供免費醫療級假髮,找回孩子們的笑容

魔髮部屋與台大兒童醫院攜手為孩子們找回笑容與自信。提供院內兒童免費申請「WE CARE醫療假髮」,讓孩子們在與病魔奮鬥的同時,也能保有自己原先的樣貌,不再因為落髮而哭泣與難受。合作近一年的時間,至今已為數十位的病童一圓長髮夢。

來自新北市的八歲李妹妹因為罹患腦水母細胞瘤,在化療期間原本一頭的長髮瞬間掉光,愛漂亮又活潑的她也變的安靜、木訥,李媽媽看了很是心疼。而魔髮部屋接收到申請後,由設計師為

妹妹挑選了一個非常有活力的造型,這也讓李妹妹 露出久違的燦爛笑容,留 下漂亮的回憶。

抗菌醫療級假髮,呵護脆弱的頭皮

病友在做治療的期間,頭皮是非常脆弱及敏感的,因此在假髮挑選上必須更加謹慎小心。而魔髮部屋所捐贈的WE CARE醫療級假髮是透過「二代奈米光觸媒抗菌處理」,守護病友們的頭皮健康,還具備抗UV、抗異味功能;底網選用透氣循環、細緻棉柔材質,杜絕頭頂悶熱、摩擦不適感,療程結束也不影響毛髮生長!

在尺寸上貼心打造專為兒童設計的較小頭圍, 加上全方位的牢固設計:前額處使用抗敏止滑矽 膠片、鬢角以隱形軟鋼絲完成、後頸加上鬆緊調 節器,讓活蹦亂跳的孩子佩戴起來服貼不穿幫, 安全不鬆脱!

全省門市免費理髮服務,用行動溫暖癌友

魔髮部屋深知癌友們會因為治療而有落髮的副作用,因此全台灣16間門市皆可為癌症病友們提供「免費理平頭、光頭」的服務。用實際的行動為在治療中的癌友們打氣。另外也在魔髮部屋YouTube 開立公益系列影片,邀請抗癌鬥士分享抗癌歷程與相關治療資訊。無論是病友或是家屬都可以在頻道上獲得實際的幫助與心靈的陪伴。



業界獨家,量身訂製成就逼真自然

魔髮部屋不只為病友,更為大眾!獨家引進德國技術,推出了「DOMO HAIR科技假髮」,以開版開模的方式為每一位使用者量身訂製,一舉顛覆了過去坊間假髮不自然、一眼被看穿的問題。百分之百量身訂製的DOMO HAIR既服貼又透氣,相當的舒適。並由三十年以上資歷的老師傅手工鉤織技術,讓每一頂髮片都相當的逼真、自然,就像自己的頭髮一樣。

而魔髮部屋執行長-盛利,長期飽受雄性禿所苦, 在使用 DOMO HAIR 後發現這是唯一不傷身、不 疼痛,並且立即有效的方式。至今已經使用數十 年每天使用、天天配戴,用親身經驗不斷改良、 調整再調整,讓髮片更能貼近使用者日常生活。

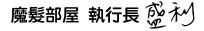
而盛利為了把真實的使用者體驗傳達給有需要的朋友知道,親自上陣拋頭露「頂」的拍了無數支實測影片放至 YouTube 頻道上,希望大家不要像他年輕時期一樣,因為求助無門而花了很多時間與冤枉錢。

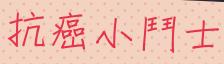
企業社會責任, 魔髮部屋堅持下去!

有引以為傲的產品硬實力:「WE CARE 醫療級假髮」以領先全臺技術,唯一通過歐洲審核嚴苛的ISO9001國際品質認證,成為國內第一家在品質及服務上取得ISO國際認證的假髮公司,更再接再厲讓全系列產品都通過SGS安全檢測;搭配上貼心服務的軟實力:「DOMO HAIR保證滿意再付費」政策,以及無條件持續愛心公益回饋,在在讓需求者感受到安心、受重視。

魔髮部屋對產品的專業、對服務的用心、對公 益的堅持,只為陪您一起渡過人生低潮,找回孩 子的笑容。







洪妹妹/4歲

罹患了「急性淋巴性白血病」不能蹦蹦跳跳,也因為治療而開始掉髮…同學與他人過度關注的眼光,讓她不喜歡去學校也不想外出了…有了頭髮之後,

開心的笑著也一直看著鏡子裡的自己!

林妹妹/5歲

妹妹生性內向怕生,因為淋巴癌治療加上掉髮,變得更不喜歡與別人相處,愛漂亮的她也因為外型而難過。到門市配戴假髮後,雖然剛開始還是很怕生,但回去之後她開心的又唱又跳,讓家人看了也感受到她很開心!

原 煩惱! 開春體內大掃除 容光煥發牛年一路發

文/范縈渝 台灣癌症基金會特約營養師

前打掃是我們長久以來的習俗,而在過年時的圍爐、大魚大肉、臘腸烏魚子…各種熱量豐盛的年菜洗禮後,我們的身體也在這個期間累積許多幸福的負擔。因此營養師希望大家也要養成一個健康的開春好習慣,就是年後開春的健康大掃除,一起力行『全民練五功,防癌就輕鬆』,其中五功分別是『蔬果彩虹579』、『規律運動』、『遠離菸檳』、『體重控制』、『定期篩檢』。

第一步▶• 定期篩檢

說到大掃除,我們總要知道家裡哪 些地方需要維修、哪裡需要保養、哪 裡需要更強力的清潔,所以談到身 體大掃除,首要的步驟就是『定期



篩檢』,透過每年的健康檢查,及早發現病兆,及早治療。衛福部建議40-64歲民眾每三年一次做成人預防保健的健康檢查(詳細資訊請掃描右上QR碼)。台灣常見癌症排名:大腸癌、肺癌、乳癌、肝癌、口腔癌,其中肺癌已經在台灣蟬聯十年都是癌症死因第一名,因此對於有肺癌家族病史、個人病史、不良的生活習慣,或是日常生活環境不良,如空污、二手菸、職業環境的污染(燒烤店、土木建築業…等)等,在健康檢查的時候可以新增胸腔低劑量電腦斷層掃描(LDCT),早期肺癌能及早值測與治療,有極高比例病患可以治癒。

第二步▶● 體重控制

過年期間剛新增的體重,有時候只是因為吃得太 鹹造成的水腫,或真的是脂肪,無論是什麼,趁早 改善都是事半功倍的。關於體重控制的健康標準有 三點:

1、身體質量指數

成人肥胖 定義	身體質量指數(BMI) 體重(kg)/身高²(m²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5<=BMI<24	
體位異常	過重:24<=BMI<27 輕度肥胖:27<=BMI<30 中度肥胖:30<=BMI<35 重度肥胖:BMI>=35	男性:>=90cm 女性:>=80cm

2、體脂率

體脂肪率	正常值
男性	15-25%
女性	20-30%

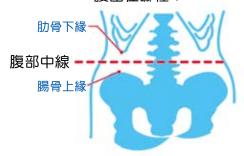
3、腰圍

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分(35英吋)
成人女性	小於80公分(31英吋)

● 腰圍在哪裡?

健康123輕鬆量腰圍

腰圍在哪裡?



- 1. 除去腰部覆蓋衣物,輕鬆站立,雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部,調整高度,使其能通過左右兩側骨盆上緣(腸骨上緣)至肋骨下緣的中間點,(並用貼紙、內褲定位後,將皮尺繞過定位點),同時注意皮尺與地面持平,並緊貼、不擠壓皮膚。
- 3.維持正常呼吸,在吐氣結束時,量取腰圍數。

	一旦一一週輕素食建議菜單
	蛋奶素,建議是一拳頭水果+一拳頭根莖澱粉
早餐	(地瓜、馬鈴薯)+一顆蛋(蒸蛋、水煮蛋、
	水波蛋)+-杯無糖優酪乳
	正常吃,主食一碗,建議選全穀類、蛋白質一
午餐	個手掌大來源以魚或白肉為主、青菜要兩碗以
	葉菜類為主且烹飪方式清淡少油
午茶	下午時段可以吃一拳頭的水果+一小把的無鹽
十余	堅果(約十顆)
	低碳飲食,建議主食吃中午的一半量、蛋白質
	一個手掌大的豆製品為主(毛豆、黃豆、黑
晩餐	豆、豆腐、豆乾…等)、青菜要三碗葉菜類為
	主搭配少量的低脂肉絲絞肉(烹飪也要清淡少
	油)
計記	每日飲水要喝到體重每公斤*40毫升、烹飪要避
āİāŪ	免煎炸、避免精緻甜食與含糖飲料

營養師這裡提醒,如果BMI在標準值內但體脂率超標,那可能不僅需要減脂,未來也需要安排增加肌肉量的計畫。

短期減脂不妨利用一週的輕素食做輔助,操作方法如右上菜單。

第三步▶• 蔬果彩虹579

跟著第二步的建議菜單就可以吃到蔬果七份,如果是男性則建議再增加兩拳頭的水果;另外一個挑戰就是蔬果彩虹,分別是紫黑色(木耳、香菇、藍莓、葡萄)、白色(高麗菜、洋蔥、水梨、火龍果)、黃橙色(玉米筍、甜椒、胡蘿蔔、木瓜)、綠色(各種綠色時蔬、奇異果)、紅色(番茄、甜菜根、草莓、櫻桃),透過不同顏色的蔬果補充身體必需的微量營養素與多元植化素,幫助身體排毒且增強免疫力,身體健康了代謝自然就會變好。

第四步▶• 規律運動

根據衛福部國民健康署的建議,成人只要每週運

動累積達150分鐘、兒童每日運動累積60分鐘,就能有足夠的運動量,建議成人每天運動30分鐘,可分段累積運動量,效果與一次做完一樣。倘若希望有更好的『身體大掃除』效果,建議增加運動強度,持續從事10分鐘以上時,達到無法邊活動,邊跟人輕鬆說話的程度。這類活動會讓身體感覺很累,呼吸和心跳比平常快很多,也會流很多汗。身體四種排毒管道分別是:排便、排尿、呼吸、排汗,所以增加排汗也是很有效的大掃除。

第五步▶• 遠離菸檳

在目前研究中,已知菸草的煙霧中至少有六十種 致癌物,誘發癌症分別有肺癌、口腔癌、咽喉癌、 膀胱癌、食道癌,間接引發的癌症像血癌、胃癌、 肝癌、腎臟癌、胰臟癌、子宮頸癌等。

而檳榔除了對牙齒本身與牙齦組織嚴重的破壞, 不僅影響美觀,更可能引發口腔、咽、喉以及食道的癌症,既然開始新的一年,何不遠離這些增加身體健康負擔,又破壞身體門面美觀的事物呢!?

cancer a Way



文/許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

海洋中藏著許多美味的食物,除了海鮮魚貝類 外,還有一類口感清脆、種類豐富的食材,經常被 稱為海帶或海菜,它們歸類為「海藻類」,在食物 分類中是屬於「蔬菜類」,擁有豐富的纖維、更含 有許多人體不可或缺的營養成份。近年來研究發 現,常吃海藻與不吃海藻者比較,常吃海藻者罹患 高血壓、便祕、腸癌等疾病的比例較低。

常見可食用的海藻類有哪些?

- 海帶:海帶屬冷水性海藻,成熟藻體卷曲,分 布於溫帶海域,中國和日本是培育海帶的重要 產區。因台灣沿海不適合培育,所以市售海帶 多來自進口。
- ② 昆布: 昆布藻體呈黃橄欖綠,成熟藻體卷曲皺 縮不規則團狀,用水浸泡後會呈現大葉狀,市 面上常見的昆布多為乾燥後的昆布乾。以昆布 熬煮出來的高湯中,發現麩胺酸是"鮮味"的 關鍵因素。

- 3 裙帶菜:又稱為「海帶芽」,為一年生溫水性 大型海藻。台灣的東北角潮下帶為主要養殖地 區,每年夏季至冬季為生長期,春季採收。裙 帶菜原本呈現扁平羽狀,一般會把葉片切成細 長條狀,再曬乾成乾貨或鹽漬販售。乾燥海帶 芽保存容易,泡水後就能恢復軟滑口感,料理 方式也很多元。
- 4 海茸:野生天然的深海植物,外表捲捲、螺旋 狀,是營養價值高的海藻之一。
- ⑤ 紫菜:外表有呈現深褐色、緑黑色、紫黑色 或紅黑色等種類。紫菜生長於淺海的岩石上, 主要分佈區在北太平洋西部,輸出大國包括中 國、日本和韓國;台灣東北角和離島的澎湖也 有出產紫菜,每年11月至2月間為採收旺季, 被譽為「黑金」。紫菜多以乾燥的型態販售; 將紫菜經過曬乾、烘烤後壓成片狀,再添加油 脂、鹽和其他調味料,便是一般人常吃的「海 苔」。











海藻類的營養價值

◎ 豐富纖維素:

海藻的膳食纖維來自海藻膠,屬水溶性纖維; 其具有黏性,有80-100%的水溶性纖維可以被 大腸中的細菌發酵,提供腸道細胞能量來源、 結合膽酸並促進膽酸排出體外、降低血膽固醇 及預防心血管疾病的發生。

◎ 食物中碘來源:

海藻是含碘豐富的天然食物,碘是人體所需的 必需微量營養素,功能是合成甲狀腺素。而甲 狀腺素則是用來調節腦神經的發育與成熟、身 體的生長發育、產能與產熱、新陳代謝速率的 關鍵。

◎ 含有鈣質:

海藻類含有植物性鈣質(含鈣量平均375 mg/100g),若與動物性蛋白質,如肉類或蛋等搭配食用,可以提高植物性鈣質的吸收率。

◎ 不飽和脂肪酸:

海藻中含脂肪酸比例為1-5%,且大多為不飽和脂肪酸,其中紫菜、海帶含有較多Omega-3脂肪酸的EPA,具抗發炎功能,也可降低血壓及血液中膽固醇、提高大腦智力及增強免疫力。

如何挑選海藻類食物

- 1. 避免聞起來藥水味太重
- 2. 避免摸起來太光滑、太有脆度或軟爛脆弱
- 3. 避免看起來太厚或顏色太綠
- 買回來的海藻類先燙過再烹調或自行買乾海帶 泡水。

若自行泡發海帶:

- (1)建議浸泡鹽水1-2個小時,再以清水洗淨。或以最後一次的洗米水浸泡。
- (2) 在食材烹調前,可先蒸一下再浸泡清水。
- (3) 烹煮時可加少許的白醋減少腥味。



涼排洋蔥海帶芽

食材

乾燥海帶芽 1米杯 洋蔥 40g 白芝麻粒 1/2茶匙 辣椒 1條

調味料

鰹魚醬油 4大匙白醋 1大匙細砂糖 3/4茶匙香油 1/2茶匙



資料引用

- 1. 行政院農業委員會海藻主 題館 - 海藻的食療與藥 用、養殖的海藻
- 2. 行政院農業委員會水產試 驗所
- 3. 國人膳食營養素參考攝取 量及其說明第七版(100年 修訂)-碘
- 4. 行政院農業委員會>爭議 訊息澄清專區(含食安) >如何選購海帶?
- 5. 以上食譜授權引用自小毓 の饗樂廚房

做法

- 1. 將洋蔥切成絲;其它材料備齊。
- 將步驟1的洋蔥泡冷開水(或泡冰開水會較脆)至少1小時,可減少 洋蔥的嗆辣味;辣椒切小圈備用。
- 3. 將步驟1的海帶芽用沸騰的熱水泡開3-4分鐘後,倒出熱水將海帶芽泡入冷或冰開水至海帶芽完全冷卻,再擠乾水分備用。
- 4. 將所有調味料拌匀至糖融化。
- 5. 將海帶芽、洋蔥及辣椒圈放入保鮮盒,再倒入步驟4的調味料拌匀。
- 最後撒上白芝麻粒蓋上蓋子,稍微搖晃使調味料與所有材料均匀混和,放入冰箱至少1小時,使其入味會更美味哦!



新鮮蔬菜自己種



文/戴振洋博士 行政院農業委員會臺中區農業改良場副研究員



前言

現今因工商業科技化、社會快速發展及生活壓力 大,許多都會市民嚮往田園生活接近大自然,因此 「樂農運動」成為一種新興的潮流。其實即使在地 狹人稠的公寓或大廈,也能種植蔬菜,輕鬆擁有開 心農場!本文主要提供家庭菜園、市民農園或自家 畸零田區栽種蔬菜之參考,進而透過蔬菜栽植過程 中得到生理、心理、社交及經濟效益,協助「樂農 族」在心靈上的舒緩與慰藉。

開心農場生產規劃

家庭菜園可利用盆栽容器在陽台或屋頂進行種 植,或庭院園地邊界、籬笆及棚架,或租用一小塊 農地,藉助大自然陽光進行種菜或室內通過人工補 光方式創造適合蔬菜生長的環境。因為都是自家人 要吃的,大都以不使用農藥進行蔬菜栽培,又因各 生產場域環境特性不盡相似,生產規劃可依照場域 環境及各類蔬菜特性,加以調整栽培技術策略,以 達到生產之目標,以下分別說明:

一、生產場域環境特性

一般而言要注意的是蔬菜生長所要求的日照、水 分、溫度及風力。陽光充足、生長條件較好的地 區,可以種植高光照需求果菜類,如絲瓜、小黃 瓜、番茄、茄子及辣椒等種類,注意攀藤類的瓜類 蔬菜,其棚架或籬笆以搭建在庭院角落處為宜,以 減少對庭院其它栽培地的陽光遮蔽;陽台日照如果 足夠或至少有半天以上日照,則種植萵苣之短期葉

菜類,惟須注意風力是否過大。另外,大多蔬菜對水分要求甚高,且各類蔬菜對溫度要求不一,因此 選擇適時、適地及適宜的品種,是相當重要的一個 起點。

二、蔬菜種類的選擇

家庭種植的蔬菜原則盡量排除使用化學農藥,故可選擇對病蟲害抵抗力較強的種類及品種,亦應選擇當季蔬菜進行栽培,病蟲害的發生較容易控制,栽培管理會較輕鬆。大部分蔬菜以涼季蔬菜為主,而適合夏季栽培之暖季蔬菜僅有絲瓜、扁蒲、鵲豆、豇豆、蔥、韭菜、莧菜、蕹菜、黄秋葵等,此類蔬菜大都相當抗病耐濕。另外部分涼季蔬菜因品種生態的分化,或具有特定的性能而能耐熱,例如蘿蔔的板葉種、花椰菜的極早生品種、茄子的麻芝茄品種,甘藍的228品種、番茄的花蓮亞蔬21號等。

三、栽培技術應用策略

● 栽培介質調配

市面常見「水耕蔬菜」、「植物工廠蔬菜」及 「袋植蔬菜」則表示種植的介質非使用一般的 土壤,水耕蔬菜及植物工廠蔬菜為利用養液供 給作物生長所需養分,所生產的蔬菜。袋植蔬 菜則為利用泥炭或培養土等做為栽培介質,再 以養液供應方式生產之蔬菜。由於家庭菜園與 一般專業農家生產方式不同,且因大部分進行 業餘蔬菜種植的民眾其陽台、庭院或農地面積 較小,一般常習慣在有限的土地上種植少量多 樣的蔬菜,與專業農戶種植差異極大。故適合 家庭菜園的栽培介質就相當重要,可以就近至 園藝資材店購買泥炭土、培養土或有機質堆 肥。基本上用法為將前述購買的介質與土壤, 以1/3-1/2的體積比與土壤混合,以增加土壤肥 力及有機質含量,並改善保水及保肥能力使栽 種更輕鬆。

2 播種或定植幼苗

將種子直接播於種植地或盆栽內,再行覆土、 澆水為直播方式。直播以栽培期間短的蔬菜如 莧菜、菠菜、小白菜和蕹菜等短期葉菜類;無 法移植必須直播的蔬菜如蘿蔔、胡蘿蔔、蕪菁 和根菾菜等根菜類;根再生能力弱的豆類;發 芽生長快速的甜玉米和豇豆等,均以直播方式 為主。建議甘藍、結球白菜、瓜果類絲瓜、苦 瓜、美濃瓜等、茄果類番茄、茄子及辣椒等宜 採用穴盤育苗後種植,不僅可縮短田間生育時 期,亦可減少受病蟲害侵襲之機會,增加家庭 蔬菜栽培成功率。





3 輪作栽培

同一塊地長期種植同一作物,除了病害或蟲害發生會更嚴重之外,有些作物本身根部亦會分泌一些自毒物質危害自身或下一代作物。建議家庭菜園進行不同科之蔬菜輪作,如將豆科與非豆科作物輪作,或淺根性與深根性作物輪作,除符合飲食習慣少量多樣化外,更可達到輪作或間作的栽培目的。

cancer away

4 利用簡易設施

小白菜、葉萵苣、莧菜、蕹菜可採用低架紗網 覆蓋,有效防止病蟲媒介與雜草種子入侵,再 強化清除菜園中植株殘渣,那蔬菜種植就更容 易成功。



四、施肥管理

蔬菜播種前或定植前結合翻地所施入土壤中的肥 料稱為基肥。基肥是蔬菜優質高產的營養基礎,提 供蔬菜必需的養分。基肥應以有機質肥料為主,化 學肥料為輔。蔬菜播種或定植後所施用的肥料稱為 追肥。一般以速效性化肥為主,在生育前期也可追 施充分腐熱的豆粕類,追肥還要根據蔬菜不同的生 長發育階段,每次用量少一些及分次勤施為原則。



五、病蟲害防治

自家菜園建議優先考慮綜合應用有機病蟲害防治 方法,例如保持菜園清潔衛生,雜草、病株應清除 乾淨,種植時應用不同顏色的黏蟲板,購買礦物油 或調配葵花油500-1,000倍(方法是葵花油1-2毫 升加水至1公升,另為使葵花油乳化得加泡舒少許 (約2-3毫升),混和後搖至乳白色為止),以及 利用性費洛蒙等方式交互使用,病蟲害防治效果當 更為顯著。



結語

透過本文介紹,謹記「生產場域環境特性」、 「調配栽培介質」、「種子直播於栽培處」、「覆 蓋紗網防害蟲」、「適時追加速效液肥」,人人皆 可為「樂農族,採收樂陶陶」,新鮮蔬菜自己種, 輕鬆擁有開心農場。







行動為了病患未來需要

我們相信,在專注於創新研發的同時,提供患者 所需的醫療解決方案亦是當務之急。我們始終對 改善患者的生活充滿熱情,同時我們勇於決策, 敢於行動;我們也相信,公司的成功能讓世界變 得更加美好。

這就是我們每天努力工作的初衷。我們恪守科學 的嚴謹,堅定的道德標準,以及為眾人提供醫療 創新的承諾。我們今天的努力就是為了創造更美 好的明天。

我們對自己的職業,所專注的事業,以及秉持的 理念倍感自豪。我們的團隊,來自於不同崗位, 不同公司,乃至不同國家我們因為一個共同的名 字一起努力。

我們是一羅氏





首創癌友虛擬線上假髮試戴平台

《愛借髮》癌友假髮租借網站 「醫療級假髮」隨時借回家



《愛借髮》癌友假髮線上租借網站啟用,同時邀請大家一起來揪捐髮、支持假髮製作經費。(圖後排左起)癌友代 表筱丹、台灣癌症基金會蔡麗娟副執行長、賴基銘執行長、林昶佐立委、福營國中李文旗校長、朱秋蓉老師,及福 營國中學生代表(圖前排)。

據國健署癌症登記資料顯示,106年度癌症 發生人數已高達111,684人,平均每4分31秒 就有一人罹癌。部份癌友因接受癌症治療而有掉髮 情形,進而影響治療意願與家庭、人際互動關係, 因此,為了幫助癌友能更自信地面對,因掉髮而 造成的身體形象改變和心理壓力,本會於109年12 月開始推動「一起來・揪捐髮 暨 募集假髮製作經 費」計劃,同時也首創《愛借髮》癌友假髮租借網 站,讓癌友不用出門,就能輕鬆把「醫療級假髮」 借回家戴。

文/李承彦 台灣癌症基金會專案企劃專員 整理 交通、距離、時間、體力 成為癌友租借假 髮的障礙

目前於租借假髮服務個案中,約有3成癌友,未 能依預約時間前來借用假髮,原因包括:交通不 便、距離遠、治療中和體力虛弱等,成為癌友租借 假髮的障礙。被確診罹患乳癌二期的曉丹,因「掉 髮」副作用的問題,就讓她感到很擔憂與沒自信, 雖然知道本會可以免費借用假髮,但因服務據點在 台北市,家住桃園的筱丹,就面臨距離和交通的問 題,又加上治療中、體力不佳等狀況,幸好有先生

的陪伴與接送,終於順利借用到「醫療級假髮」來 佩戴。筱丹分享因為「醫療級假髮」戴上後透氣、 舒適、看起來又自然,與朋友聚餐時還被稱讚新髮 型很好看。所以假髮對於癌友來說,「不只是美麗 的裝飾品,而是生活必需品」。

只要"5"步驟 把「醫療級假髮」借回家 載

台灣癌症基金會長期提供癌友「醫療級假髮」 租借服務,現在更推出《愛借髮》癌友假髮租借網站(wig.canceraway.org.tw),讓癌友不用出門、 只要在家上網搜尋《愛借髮》,進入網站後只要 "5"步驟,就可以簡單、輕鬆租借到自己喜歡的 假髮樣式,一站式服務幫助不便親自前來借用假髮 的癌友,也能輕鬆挑選到適合的假髮來配戴,增加 自信並維持良好的生活品質。

立委林昶佐、福營國中師生一起來揪捐髮 響應支持假髮製作經費

目前立委林昶佐才將留了24年的長髮剪下捐予本會,並且還捐出假髮製作經費,這次來到現場與賴基銘執行長一起為新北市新莊福營國中捐髮代表同學剪下頭髮,並且由福營國中校長李文旗帶來全校師生捐贈的48束髮束及愛心捐款,捐贈予本會,為癌友們加油、打氣。一頂「醫療級假髮」約需5至8束頭髮,製作經費需要3500元才可以完成製作,因有社會各界的支持、響應,讓一頂假髮真正成為癌友最貼心的幫助。



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,邁向康復之路。







織心園~ 癌友心理諮商服務

知心. 織心

罹癌是一段艱辛漫長的路,不只要面對長期治療,癌友及陪伴者 的心理更是備受衝擊。

由台灣癌症基金會專業心理師幫助您紓緩負面情緒,學習調適面 對疾病的恐懼、焦慮,釐清造成心理困擾的根源,找出因應問題 的核心;也幫助您加強自我了解,建立與家人的溝通管道,增加 適應癌後生活的能力,迎向康復後的新人生。

歡迎來電預約洽詢,採預約制

<台北總會> 週一 14:00-17:00

週四 09:30-17:00

<高雄分會> 週一 09:00-18:00

週三 09:00-18:00

2021年

6月30日前可免費諮商

為將資源有效運用,2021年7月1日起將收取諮詢費用。經濟弱勢者經評估後可免費諮商。

洽詢電話:台北 02-8787-9907轉207 高雄 07-311-9137 轉205



台癌已照護

______專屬你的線上個管師 打洗觀腦癌症的關鍵力量







Android下載

台灣癌症基金會 110年課程表 癌友關懷教育中心 110年課程表

■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



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	楊倢
	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



課程名稱	日期	每周	時間	講師
癌症營養班	04/08~05/13	四	10:00~12:00	張啟玲
按摩紓壓班	04/14~05/19	三	10:00~12:00	葉淑玲
體適能健身班	04/15~05/20	四	14:00~16:00	趙嘉豪團隊
瑜珈健身班(週五班)	04/30~06/18	五	14:00~16:00	朱力
瑜珈健身班(週一班)	05 / 03~06 / 28	_	09:30~11:30	朱力
園藝治療	05/03~06/07	_	14:00~16:00	李怡璇
八段錦	05/04~06/22	=	14:00~16:00	楊逢時
心靈成長	05 / 26~06 / 30	三	14:00~16:00	吳宣瑩

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

癌 友 營 養:營養師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,獲得良好營養攝取,讓飲食成為一種享受而非負擔。

按 麈 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

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。

常生活也可以藉由簡易的自我按摩,達到身心靈舒緩效果。

瑜 劢 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。

閾 藝 治 療:透過園藝活動,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。

八 段 绵: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,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。

心靈 成長: 本課程由專業心理師帶領,設計各種小活動,幫助癌友紓解身心壓力,在同儕相互鼓勵、共同 學習下,能夠重新面對生活。

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



2009年12月出版 (20.5×19.5cm)

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

> 一本/150元整 一套三本/450元整

防癌抗癌 5功寶典



(264頁,17×23cm) 2017年12月出版

本書除了傳授寫定專業團隊推廣多年 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

忙碌族如何吃 決定你的抗癌力



我世常经不察取

(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

癌症病人的營養迷思



2019年5月再版 (20×20cm)

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--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 15, 並擬定一套完善的營養昭顧計劃, 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

抗癌鬥士故事系列12 從零重生





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,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。

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。

丁本費: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」所有入圖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10-12月

捐款芳名錄請至 台灣癌症基金會官網查詢





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

























◆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,郵奇或傳真至本會,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										全額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
收款帳號	1	9	0	9	6	9	1	6		台幣 \寫)									
通訊欄(限本次存款有關事項))	收款 戶名			財	團法	人台	灣	區症	基金	6會				
										寄	款	人口	1他人和	字款	□本月	戸存款			
							姓名								主管				
						地址		□-□ (
本會將開立捐款收據,可抵繳所得稅。						说。!	電話									經	辦局必	マ款戳	
捐款人收據抬頭:					_ _														

○寄款人請注意背面説明○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



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:	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
電 話:手機	□ 勇渡波瀾280元 □ 罹癌又怎樣280元
市話()	□ 我也曾經不勇敢280元
	□ 癌症病人的營養迷思300元
地 址:□□□	□ 兒童創意故事集(一套三本)450元
	口 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
信用卡別:□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡	購書郵資:30元 合計: 元
信用卡有效日期: 年 月 日	(若需本會郵寄書籍至府上者,請另附郵資30元)
發卡銀行:	取書方式:□郵寄取書 □自行取書 □其他
	總計金額: 元
信用卡號:	寄書地址:□□□□
持卡人簽名:	N 음생생· 디디디
(須同信用卡簽名) 一、捐款方式:	收據開立及寄送:□每次扣款後寄送 □年底一併開立及寄送
1. 定期定額捐款:本人願意從 年 月起	收據抬頭:
□ 月捐1000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e
□ 月捐 元 (您若要停止捐款,請來電告知)	收據地址:□□□
2. 不定期捐款方式: □ 本次捐款 元	口本人不同意公開捐款資訊
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	本會開立的捐款收據,可作為您公益的捐贈,依法可抵扣所得税。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)

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:□□□	
可音地址・ロロロ	
収據開立及寄送:□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	

郵政劃撥存款 收據注意事項

請寄款人注意

- 一、本收據請妥為保管,以便日後 杳考。
- 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。

- 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。



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。



出 筠 無 的 未 聲 來 的 世 充 滿 界 各 種 踏 希 上 望 夢 想 的 起 點

聽損兒的無限

筠 初 筠 那 來 個 到 雅 要 靠 文 接 得 受 很 近 很 近 才 Ē 聽 得 經 見 2 年 音 的 小

嬰兒

筠 走 現

在

己

經

口

以

恣

意

用

語

表

達

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

提供偏鄉聽損兒到宅服 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。





用最温暖的陪伴~

與您一起渡過寒冬

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 病友專屬 最低優惠
- ISO 唯一榮獲IS09001 國際品質殊榮



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

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

魔髮部屋

台中店 精誠四街交叉口 台中市西區精誠路9號1~2F (0

(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**

