愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

uicc global cancer control

國家公益獎

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.89
2021.DEC

棘手的壺腹癌 該如何預防與治療

主題專欄

翻轉偏鄉 從攝護腺癌治療
看台大雲林分院的在地化醫療

癌友專欄

病友盼接續治療願共同負擔
本會推動 台灣癌症新藥多元支持基金(TmCDF)

單親癌友最好的身後事安排
兼顧子女與照顧者

不吃糖 就能餓死癌細胞嗎？

健康園區

清爽多汁有水果界湯包美譽
人參果

活動紀實

新國病大未來
台灣肺癌存活率倍增國際高峰會

第15屆十大抗癌鬥士徵選出爐

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第1382號

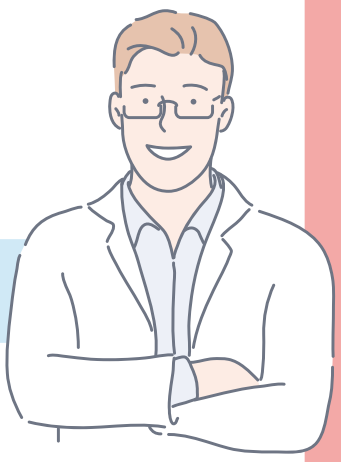
●無法投遞請退回
●中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄

1799愛隨手
台灣癌症基金會：1799
幫助弱勢癌友邁向康復

秒懂

HPV疫苗

到底要接種多少劑



男生也要打哦！

保蓓(二價) Cervarix

預防 HPV 第 16、18 型

女 9-14歲：第1劑 → 6個月 → 第2劑 → 共接種2劑

女 15歲以上：第1劑 → 1個月 → 第2劑 → 5個月 → 第3劑 → 共接種3劑

嘉喜(四價) Gardasil

預防 HPV 第 6、11、16、18 型

女 9-13歲：第1劑 → 6個月 → 第2劑 → 共接種2劑

男女 9-26歲 14-45歲：第1劑 → 2個月 → 第2劑 → 4個月 → 第3劑 → 共接種3劑

嘉喜(九價) Gardasil 9

預防 HPV 第 6、11、16、18、31、33、45、52、58 型

男女 9-14歲：第1劑 → 6個月 → 第2劑 → 共接種2劑

男女 15-45歲：第1劑 → 2個月 → 第2劑 → 4個月 → 第3劑 → 共接種3劑

圖文出處：衛生福利部國民健康署臉書專頁

本衛教海報為依據國健署臉書專頁內容提供給您的醫學資訊，並非且無法取代專業醫療照顧。有關海報內所提到的任何藥品，請洽詢您的醫師並遵循醫囑使用

TW-HPV-00045 Jul 2020

CONTENTS

主題專欄

02 棘手的壺腹癌該如何預防與治療
文／曾雅欣

04 翻轉偏鄉 從攝護腺癌治療
看台大雲林分院的在地化醫療
文／袁倫祥

癌友專欄

08 病友盼接續治療願共同負擔
本會推動 台灣癌症新藥多元支持基金(TmCDF)
文／黃品蓁

10 單親癌友最好的身後事安排 兼顧子女與照顧者
預立遺囑與財產繼承
文／陳雅娟

12 BRCA1/2 癌症遺傳基因舉手問
文／張維純

14 重視病患照顧者的自我照顧
文／方嘉琦

16 癌細胞愛吃糖？不吃糖就能餓死癌細胞嗎？
文／許嘉芸

17 診斷書載明乳癌卻無法理賠 關鍵原因在這裡
文／李柏泉

健康園區

20 清爽多汁有水果界湯包美譽-人參果
文／張啟玲

23 2021台灣HPV疫苗防癌政策高峰會
整理／蔡奕儀

24 揮別肝癌三部曲 迎接繽紛新人生
整理／汪居安

活動紀實

26 台灣癌症基金會‧遠雄人壽提供獎助學金助求學
文／趙莉萍

28 新國病大未來 台灣肺癌存活率倍增國際高峰會
文／黃品蓁

29 愛妳不肺力 弱勢女性肺部篩檢LDCT補助計畫
整理／蔡奕儀

30 第15屆十大抗癌鬥士徵選出爐
文／莊婷蓉

32 偏鄉癌友就醫交通補助 接通康復醫哩路
文／洪意茹

服務專區

33 癌友關懷教育中心111年課程表
34 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
35 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、閔芳駒、李承彥、古家維
發行所：財團法人台灣癌症基金會
台北總會：台北市105南京東路5段16號5樓之2
電話：02-8787-9907　　傳真：02-8787-9222
南部分會：高雄市807九如二路150號9樓之一
電話：07-311-9137　　傳真：07-311-9138
劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
設計印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

謝謝你幫助癌症弱勢家庭！

信用卡捐款授權書

姓名 / 公司：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

身分證字號 / 統一編號：

電話：手機＿＿＿＿＿＿ 市話(　)＿＿＿＿＿＿ 傳真(　)＿＿＿＿＿＿

地址：□□□＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：＿＿年＿＿月

發卡銀行：＿＿＿＿＿＿ 信用卡號：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

持卡人簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（需同信用卡簽名）

單次捐款：＿＿＿＿＿＿元

定期定額捐款：本人願意從＿＿年＿＿月起

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

（您若要停止捐款，請來電告知！）

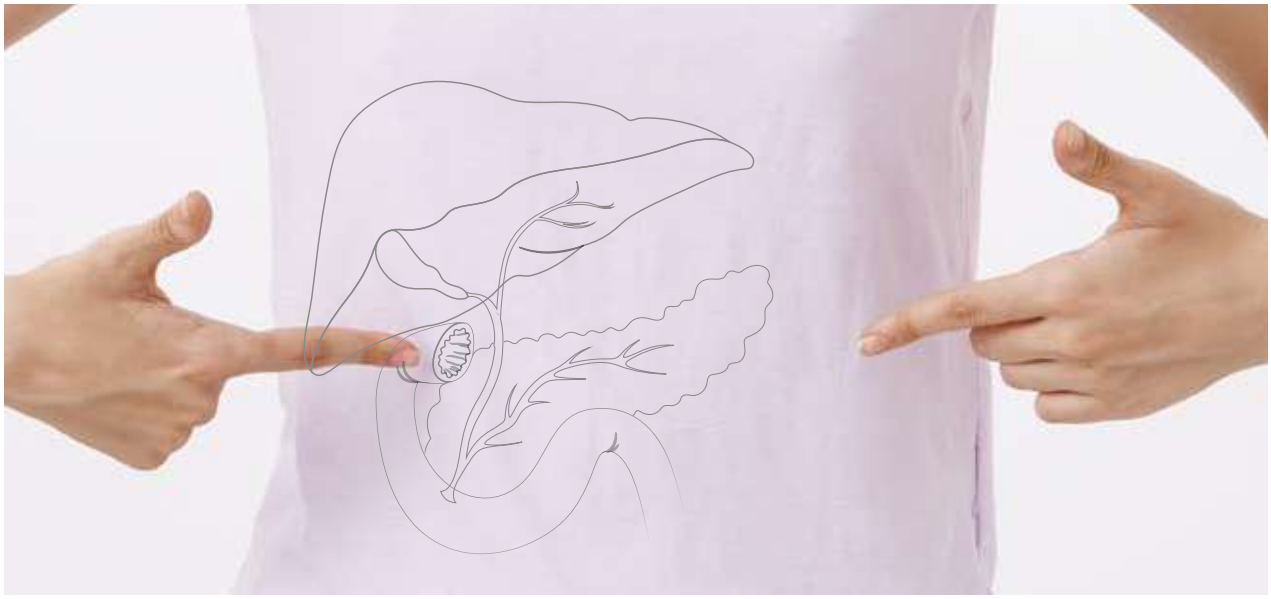
1799愛隨手 電子發票捐贈好容易
只要您於開立電子發票之店家
口說愛心碼1799
店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2　電話：(02)8787-9907
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1　電話：(07)311-9137
戶　　名：財團法人台灣癌症基金會　劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1101361936號

棘手的壺腹癌 該如何預防與治療



文／曾雅欣　台灣癌症基金會護理師

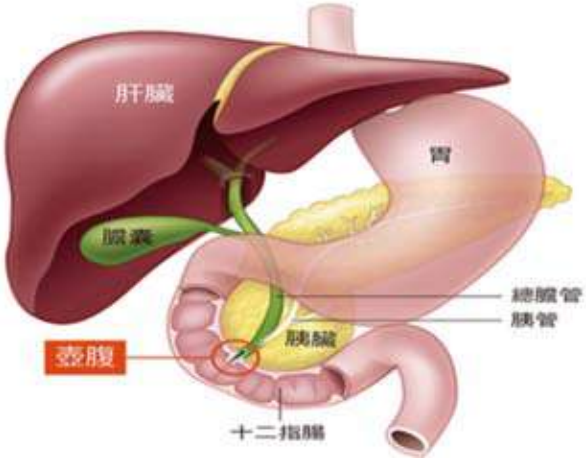
前言

近日因為前駐泰國代表李先生與長年關注兒童人權的兒童文學作家幸女士皆因罹患壺腹癌病逝，原本是國人陌生的「壺腹癌」一時成為熱搜的名詞。在台灣，每10萬人約僅有0.3～0.46人罹患壺腹癌，屬於少見的癌症，若早期診斷，術後5年存活率可至60%。本文將概述「壺腹癌」的診斷與治療，以增進讀者對此疾病之認識。

解剖生理與功能

壺腹藏在消化道裡，位置就在胰管與總膽管最末端2公分之接合處，開口於十二指腸壁。胰臟分泌的消化液與肝臟產生的膽汁在此匯集流入十二指腸，以幫助消化。

壺腹處有個括約肌的構造，名稱為歐迪氏括約肌（Sphincter of Oddi），平時是關閉的，以避免腸子裡消化的食糜逆流到膽道、胰管。進食過程中因為神經與荷爾蒙調控作用，這個括約肌才會放鬆，讓膽汁跟胰液流入，進行後續消化動作。



（圖片來源：肝病防治學術基金會）

好發族群與危險因子

壺腹癌是較少見的癌症且發生率低，因為初期沒

有症狀，常常都是在出現明顯的症狀後才確診，已接近晚期，而壺腹癌也好發於6、70歲以上的年紀。

近年來國人普遍都有定期健康檢查的觀念，所以在腸胃內視鏡檢查時，有些醫師也會特別檢查壺腹部位是否有異常，就可以提早發現病變，因此被診斷的年齡層也相對較年輕，3、40歲都有可能，期別也會比較早期。

目前並沒有研究發現壺腹癌相關的危險因子或飲食傾向，亦無確實證據顯示好發於哪些族群。但有研究指出，有「家族性瘜肉症」者，因為全身的消化道容易長瘜肉，相對也容易在壺腹上長出腺瘤，而約有7成的壺腹癌是由腺瘤惡化成為癌症病灶，因此當發現壺腹腺瘤時，建議要切除，而定期接受腸胃鏡檢查也是必要的。

症狀

壺腹是一個小的構造，位置很難發現，初期症狀與一般的腸胃不適很類似，所以也容易被忽略，例如：肚子脹、上腹或右上腹處悶痛、噁心嘔吐、腹瀉、胃口變差、體重減輕。當腫瘤漸大塞住胰液跟膽汁的出口，就會出現黃疸，大約7成的患者都曾出現黃疸的症狀。

隨著疾病進展，可能會有灰白色糞便、胰臟發炎、疼痛加重延長到背部等症狀，甚至若侵犯到十二指腸附近的腸壁，就有可能出現腸胃道出血的情形。

診斷方式

最初可使用腹部超音波做為診斷工具，若顯示膽道、胰管擴張，則可透過內視鏡逆行性膽胰攝影，或經皮穿肝膽道攝影、核磁共振膽道胰管攝影等，都是協助確定原因的檢查方式，另外腹部電腦斷層，亦可提供是否有淋巴結或遠端轉移的證據。

腫瘤指數血清腫瘤標誌-CEA及CA19-9是最常使用的壺腹腫瘤標誌，可以作為診斷參考。

壺腹癌的分期	
第1期	腫瘤侷限在壺腹處，沒有淋巴結或遠端轉移
第2期	腫瘤侵犯至十二指腸腸壁，或侵犯胰臟小於兩公分，但沒有淋巴結或遠端轉移
第3期	已有淋巴結轉移，尚未遠端轉移
第4期	腫瘤侵犯附近器官超過兩公分以上，或腫瘤已遠端轉移

治療方式

壺腹癌有效的根治性治療仍是透過外科手術進行腫瘤切除，長期存活率相對較高，其標準術式是進行「胰十二指腸切除術」，除了切除腫瘤外，亦包括總膽管、膽囊、胰頭、十二指腸、部分的胃與侵犯的淋巴，再將小腸與殘存的膽道、胰管、和胃做出新的接口，手術困難且費時，術後也可能出現併發症，例如吻合處滲漏。近幾年醫療不斷進步，也嘗試將幽門保留，不僅手術時間縮短，消化及營養吸收也較好。

如果是屬於高風險，或初期就被診斷發現的壺腹癌，也可以接受局部切除術。至於接受哪一種手術需依整體侵犯的範圍與病人狀況而定。如果評估不適合手術，也可以在壺腹與十二指腸處裝上支架，或經皮膚引流膽汁，以減少膽汁淤積、引發感染，做為暫時性的緩和治療。

化學治療及放射治療，則可以用在晚期無法手術或術後輔助治療，但對於存活率提升仍是有限，而免疫治療也還在試驗研究當中。

結語

雖然目前醫學上對於壺腹癌的成因尚未有定論，也較難早期發現，但是國際抗癌聯盟（UICC）提出：「全世界數以百萬計的癌症死亡個案，都可以經由日常生活的預防、早期篩檢及早期治療得以避免」，也符合本會長期推廣的「全民練5功」健康生活型態，只要力行蔬果彩虹579、體重控制、規律運動、遠離菸檳及定期篩檢，就能降低60～70%癌症發生率，大家動起來一起練5功吧！

翻轉偏鄉
從攝護腺癌治療 看台大雲林分院的在地化醫療

文／袁倫祥　台大醫院雲林分院泌尿部醫師

返鄉服務的契機

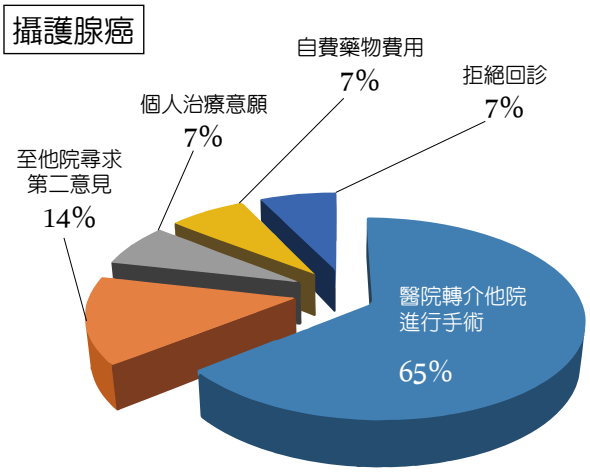
「醫生啊，你們台大的醫師都很好，但是每兩三年就會換1個。看到現在已經是第3個醫師在看囉！」這是我剛來台大雲林分院，最常聽到病人講的話。

雲林縣屬於農業縣，截至2021年8月，全縣人口約67萬人，人口持續外流且嚴重老化，65歲以上老年人口佔18.27%。受限於地理位置及經濟因素，醫療資源嚴重不足，屬醫療羅致困難的縣市。而署立雲林醫院自2004年改制為臺大醫院雲林分院後，雲林分院成為臺大醫院的第一間分院。自改制後，便有計畫地引入大批專業醫師人力。但台大雲林分院的醫師多半從台大總院輪調下來服務兩年，時間到了就會因生涯規畫而離職或回總院去。筆者於四年前應泌尿部主任黃士維醫師的邀約之下，輾轉來台大雲林分院工作，並配合黃瑞仁院長在地深耕及發展「急、重、難、罕」的策略之下，奉命建立了泌尿道癌的團隊。

偏鄉在地化醫療　年長患者多 優先解決家屬溝通不易的困難

剛來雲林建立攝護腺癌團隊的初期時，意外發現這裏民眾罹患攝護腺癌第四期（末期）的比率竟然

佔新診斷癌症病人的4成，比全台灣平均3成還要高。後來進一步分析原因在於： 病患交通不便、就醫困難，不願意回診；溝通不易，輕易放棄治療。醫療資源有限，不易有更好的治療成果。所以往往有些罹癌的患者，若家屬願意治療的，都會要求轉診至子女所在的都市先初步接受治療。但時間久了，小孩家庭及老人家負荷不了，又會要求轉診回來台大雲林追蹤。筆者剛來雲林時發現這裏的年長的民眾較難溝通。難溝通的點在於這裏的老人家多半是自己獨居，或子女北漂在外面工作。遇到病情方面的解釋都得來回反覆的傳達醫師的訊息給外地的家屬。所以後來我們也成立了@line及臉書的群組。希望能提供另一種管道方便外地的家屬溝通。我們最終希望能落實「在地化的醫療」，提供整個雲林地區好的癌症照護品質，免除家屬及病人舟車勞頓的辛苦。



台大雲林　在地機器手臂手術團隊的建立

攝護腺癌在初期，也就是第1、2期的時候，以手術治療是有相當好的治療成果，其疾病控制率皆可達到5至8年左右。一般若患者身體健康，且沒有嚴重的心肺疾病，我們會建議接受手術根治。但我們初期分析早期因攝護腺癌就醫的病人，竟有將近8成以上後來轉院接受治療或尋求第二意見。也代表著雲林地區的攝護腺癌的患者都是至外縣市接受手術。

在2019年，恰好有一位善心企業家捐贈了一台「紳漢機器手臂手術系統」給台大雲林分院。這台機器手臂系統最大的特色就是「物超所值」：具有機器手臂的特色和先進的技術，但接受手術所付擔的費用僅需達文西機器手臂手術的一半，而且能達到等同的療效。針對雲林縣較弱勢且窮苦的民眾，善心企業家也提供了免費醫材的補助，這對雲林的民眾來說真是一大福音。

紳漢機器手臂手術系統的特色，筆者試整理如下：

❶ 腹腔鏡的操作手法介面，可以讓原本就熟悉腹腔鏡手術的外科醫師的學習曲線縮短。

❷ 動眼追蹤系統： 在手術的過程中，允許醫師用眼球瞳孔來控制內視鏡的移動，增加手術操控的靈活度。

❸ 觸覺回饋系統： 當機器手臂在運作，操控台前的醫師能擬真的感覺到組織的張力及回饋，可以協助手術的進行，並可以即時的保護病患不致受力過當而受傷。

❹ 符合人體工學的設計，讓醫師可以維持較佳的姿勢完成手術。

❺ 開放性具彈性的架構，允許各家醫療設備廠商一起合作，並允許醫院端彈性採購，降低醫療成本，不同於達文西封閉的系統。

❻ 可重復使用的器械。相較於達文西機器手臂僅能使用10次，紳漢機器手臂手術系統的大部分耗材，和一般腹腔鏡器械一樣，是可重復使用的，相較之下可以節省更多的耗材成本。

自2019年起，台大雲林分院泌尿科團隊已經完成了230多例此類的手術，有將近一半是使用在泌尿道相關癌症的患者。結果也陸續投稿發表在國際的學術會議上。自此雲林縣居民就不再需要舟車勞頓的至外縣市尋求接受攝護腺癌的手術。

建立多團隊攝護腺癌治療照護
新藥進步 晚期患者可大幅延長存活期
及提升生活品質

癌症的治療需要多團隊的合作，尤其是針對晚期或不適合接受手術的攝護腺癌患者。第2或3期且無法接受手術者，我們會轉介至放射腫瘤團隊做放射線治療並長期追蹤。台大雲林分院的攝護腺癌團隊，也陸續引進新的技術。如第二代的抗男性荷爾蒙的治療、鐳223、癌症的基因檢測、次世代的正子掃瞄技術等。

目前健保已給付且治療的主流還是針對第4期攝護腺癌患者的二代抗荷爾蒙的藥物，它有幾項好處：

❶ 口服的劑型，方便患者長期使用

❷ 副作用較傳統的化療少

❸ 可降低因癌症骨轉移的骨骼併發症

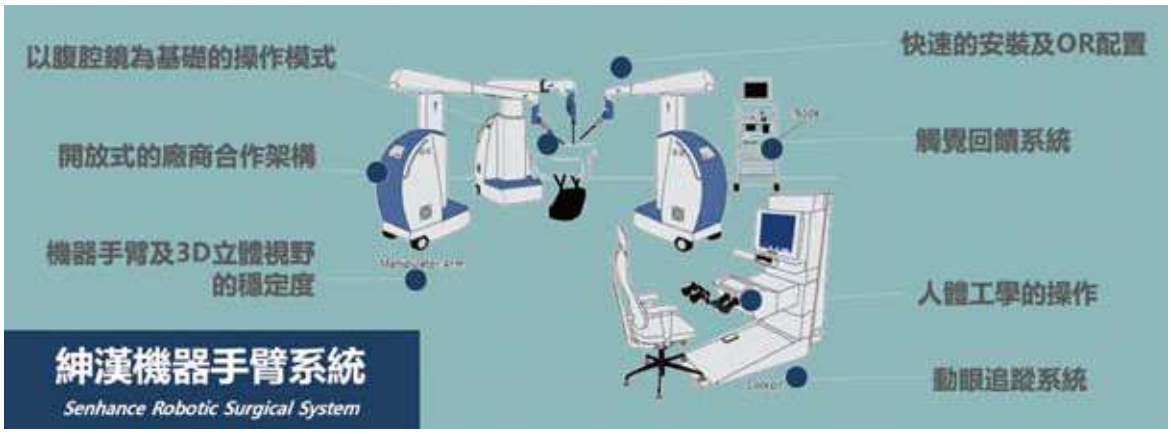
❹ 可延後後續使用化學治療的時間

❺ 可改善病患的生活品質和延長存活

治療團隊除醫師外，還結合了癌症個管師、衛教師及社工，提供就醫患者個別化的衛教諮詢和治療策略的溝通等。

結論

攝護腺癌的治療需要全人照護、多團隊、跨領域的團隊合作。也需要病患及家屬的互相體諒和配合。在地化醫療可以減輕病患和家屬長期就醫的辛苦。台大雲林分院攝護腺癌治療團隊以在地耕耘的策略，陸續引進新的機器手臂技術和藥物，也配合台大總院同步進行新的臨床試驗，期待能提升雲林鄉親們癌症治療的品質和希望。



Senhance 機器手臂微創手術（以攝護腺切除為例）
Senhance Robotic Surgical System

	一般腹腔鏡手術	紳漢機器手臂手術	達文西機器手臂手術
操作模式	腹腔鏡手術	微創手術	微創手術
3D立體視覺	無	有	有
觸覺回饋	有	有	無
動眼追蹤	無	有	無
器械成本	低	低	高
機器手臂手腕	無	無	有
病患自費	健保給付手術費用及部分耗材	健保給付手術費用約達文西手術一半	健保僅給付手術費用

財團法人
雅文兒童聽語文教基金會
Children's Hearing Foundation

我們是聽損小歌手
因為來到雅文基金會學習聽與說
現在的我們 能聽會說 還會大聲唱歌
我們在找更多的你
一起幫助其他正在學說話的聽損兒 唱出夢想

資助聽損兒，讓更多孩子開口說夢，唱出幸福的歌

雅文基金會

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家庭重拾有聲歡笑

勸募核准文號：衛部救字第1101360616號

愛心捐款 ▶

《幸福的孩子愛唱歌》
聽損兒圓夢單曲全紀錄 ▶

病友盼接續治療願共同負擔

本會推動 台灣癌症新藥多元支持基金(TmCDF)

▲為促進癌症新藥可近性，台灣癌症基金會邀請對各方專家及病友團體代表進行4場工作坊，研擬TmCDF制度，希望替癌友在面對癌症新藥給付的「全有」及「全無」困境間，找到另一個解方。

文／黃品蓁　台灣癌症基金會癌友權益促進組專員　整理

隨著科技日新月異的進步，不斷有癌症新藥推陳出新，對癌友而言，彷彿在汪洋中看到指引光明方向的燈塔！然而，從癌友的心聲中，常聽到許多對於癌症新藥「看得到」，卻因為健保沒有給付而「吃不到」的恐懼與遲疑…。

王小姐（化名）46歲時確診卵巢癌第4期，先接受常規化療，追蹤半年癌指數持續上升，為了想陪兩個年幼女兒長大，選擇更積極的新藥治療，但當時健保尚未給付，即便是雙薪家庭也難以負荷，跟先生討論後，以房屋二貸換現金來籌治療費。王小姐持續治療後病情獲得控制並可回到職場，可惜因意外事故離世，當初為了治療而增加的房屋貸款，如今由先生一邊帶著兩個孩子一邊工作繼續償還。

王小姐的故事不是個案，等不到新藥給付已是本會服務癌友經常面臨的課題。今年初健保費率雖已調升（4.69%漲至現行的5.17%），不過這對於健保財政結構僅是治標不治本，尤其在面對癌症新藥可近性，仍有許多困境存在。癌症已是你我無法輕忽的問題，「癌症新藥日新月異，藥費的成長比例是總額成長的2倍，加上人口呈現快速高齡化趨勢，只倚靠漲保費恐難以為繼，癌友的生命更不應跟新藥健保給付的時間來賽跑。

台灣癌症基金會近3年展開一系列癌症新藥可近性的研究，包含「2019年癌症新藥與新醫療科技部分負擔願付價格研究計畫」、「2020年癌症新藥共同負擔可行性深度訪談及專家工作坊」、「2021年台灣癌症藥品多元支持基金（TmCDF）制度研究」，透過各界專家學者的參與，共同研擬出兼顧癌症病友生命及健保永續的政策方案。本會呼籲：在全有、全無之間，應研議一個以額外財源支持癌症新藥基金、從政府、癌友、藥廠之多元參與形式，同時兼顧照顧經濟弱勢病友，並確保健保永續發展。

健保是台灣的驕傲，永續發展不應僅仰賴調漲健保費

健保收入趕不上支出，財務結構脆弱，加上台灣人口結構改變，2020年新生兒來到負成長，台灣在2025年將邁入超高齡社會，且隨著科技的發展，各項檢驗和新藥的支出不斷攀升，因此在醫療成本持續上漲的情況下，儘管2021年成功將健保保費由4.69%調漲到5.17%，2022年度健保總額還是突破8,000億元大關，然預期明年安全準備金仍不足，健保費率恐再次面臨調漲的壓力。

台灣癌症基金會提出：成立多元參與機制的「台灣癌症藥品支持基金(TmCDF)」，確保健保永續發展並兼顧癌症病友的需求

罹癌人數愈來愈多，癌症時鐘每年持續加快，如今，每4分31秒就有1人罹癌，未來在增加癌症藥品給付上的困難，包括有，1. 健保預算不足且增加保費難度高，目前受限於社會、經濟、政治等因素，健保保費調漲相當困難。2. 癌症藥費年年突破新高，以2020年為例，成長率突破10%，遠高於健保總額成長率4.8%，健保有整體財務考量，而新藥納保則須慎重評估其成本效益及對健保財務衝擊，讓新藥的納保總是一等再等。3. 癌症預算增加需有更強的證據支持，來面對癌症新藥與其他疾病治療預算勢必出現的排擠效應，在療效還有不確定的因素之下，亦須要真實世界的數據做為健保給付的參考。為確保健保永續發展及回應癌症病友的急迫需求，未來應以多元參與機制的方式給付「癌症新藥」。

逾7成癌友願意共同負擔參與健保，以及早使用到新藥新科技救命

台灣癌症基金會於2019年啟動「新藥與新科技部分負擔民眾願付價格」研究，研究發現，為及早爭取到新藥新科技的治療，72%的癌症病友願意參與部分負擔政策，其中67%的癌症病友願意負擔每個月2萬元以上。

以額外財源支持癌症新藥藥費，可實踐多元參與

台灣癌症基金會2020年癌症新藥共同負擔可行性深度訪談及專家工作坊，邀請公衛、臨床醫師、藥師、病友團體、共同擬定會議委員、健保會委員等專家進行深度訪談及工作坊討論，專家建議以健保體制外設置補充財源，彌補未納入健保的部分，病友可透過共同負擔的方式多元參與健保，不足的部分以補充財源支持，在健保全額給付與民眾全額自費間取得平衡，並納入經濟弱勢癌友的保障機制直接回應有急迫性需求的病友，創造更公平的機會取得治療，同時針對療效不確定性的藥品導入真實世界的證據蒐集，作為未來是否納入健保常規給付的評估依據，有助於健保將錢花在刀口上。

呼籲成立「台灣癌症新藥多元支持基金(TmCDF)」，導入三大特色

從健保署的資料觀察，癌症醫療費用從2014年782.69億元一路成長，2020年已突破1200億，但仍有多項癌症新藥新科技仍遲遲未納入健保，醫療科技突破創新，部分癌症新藥甚至可以讓患者有治癒的機會。考量癌症治療的急迫性，本會已與各領域專家著手進行「台灣癌症新藥多元支持基金（TmCDF）」之制度構想研究，不同於英國的Cancer Drug Fund, CDF，希望解決台灣在癌症新藥給付上的困境，因此具有三大特色：1. 多元參與機制包括病友、健保署、藥廠並兼顧經濟弱勢；2. 尚有不確定性之癌症新藥提供真實世界數據，幫助健保做最有效資源的運用；3. 融入癌友共同負擔概念，降低癌友財務負擔，增加新藥可近性。

像王小姐這樣的個案家庭，若能參與台灣癌症新藥多元支持基金（TmCDF），可以一邊工作一邊接受治療，也不需要增加房屋貸款來籌治療費，更不用債留家人。

註：「台灣癌症新藥多元支持基金（TmCDF）：Taiwan modified Cancer Drug Fund

法扶諮詢

單親癌友最好的身後事安排
兼顧子女與照顧者
預立遺囑與財產繼承

文／陳雅娟　法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會

《案例》

謝女107年因家暴事件與前夫離婚後獲得一筆贍養費後並取得一子撫養權（兒子丙15歲），期間帶孩子與王姓男友共同生活（未登記結婚）並育有一女丁（1歲），109年疫情爆發被確診罹患肺癌四期，期間均由王男獨立照顧前夫孩子及女兒，並陪伴謝女醫院治療及生活起居。在疫情期間謝女有感生命無常，也擔心隨時撒手人寰，希望在自己尚有餘力可以做好身後安排，保障兒女未來生活。同時也感謝男友盡心陪伴與付出，謝女希望哪天自己離開以後，可以將名下財產及壽險理賠金指定給男友，並將一對兒女託付給男友照顧。

法律上謝女應如何處理？

本件謝女與王男間二人因未辦理結婚登記[註1]，並無婚姻關係存在，因此謝女與王男彼此不發生繼承關係，謝女死亡後，王男非其配偶，不能繼承其遺產。謝女若希望自己死亡以後，可以將名下財產指定給男友之方式，可以經由下列方式為之：

❶ 登記結婚：

與王男結婚，王男成為其配偶，日後成為其繼承人[註2]。兩人所生之丁女原為非婚生子女，因王男與謝女結婚後而準正[註3]；或王男與謝女雖未結婚，然因王男之認領或經生父之撫育者，視為認領[註4]而與王男發生親子關係。王男與謝女經結婚後，王男與謝女之子丙僅為直系姻親關係，日後若謝女死亡後，認有由王男擔任丙之監護人必要者，可透過先由王男收養丙之方式[註5]，丙被王男收養後，亦得繼承王男之遺產。

註1：我國現行民法第982條規定採登記婚主義，需以書面為之，有2人以上證人簽名，並由雙方當事人向戶政機關為結婚之登記。若未依該規定及未經向戶政機關辦理結婚登記者，無效。與舊法係採儀式婚主義不同。
註2：依照民法第1138條規定，配偶間有相互繼承遺產的權利，除了配偶以外，遺產依下列順序繼承：(1) 直系血親卑親屬。(2) 父母。(3) 兄弟姊妹。(4)祖父母。
註3：視為婚生子女—民法第1064條
註4：民法第1065條第1項。
註5：依民法第1073條第2項規定，王男需長於丙16歲以上。

❷ 預立遺囑：

依民法第1189條規定，遺囑之方式：（1）自書遺囑。（2）公證遺囑。（3）密封遺囑。（4）代筆遺囑。（5）口授遺囑。使將其遺產由王男取得，然應注意的是遺囑不得侵害謝女法定繼承人兒子（15歲），及女兒（1歲）之特留分（特留分為各1/4）。因此不能將遺產全部由王男取得[註6]。

至於遺囑之方式建議以公證遺囑之方式為之（建議公證時有錄音錄影以免日後再發生爭議），較妥當。

❸ 信託方式：

謝女希望王男照顧其子女丙丁，若非以上述方式為之者，亦可經由信託之方式，由王男為受託人，丙丁為受益人。至於壽險理賠金指定之受益人，謝女可以經由變更保險契約受益人之方式為之，將變更受益人為丙（按：保單利益是遺產，保險金則非遺產。保單利益與保險金是不同的事情）。不過筆者認為，為保護丙丁之利益起見，較不建議謝女將受益人變更為王男。

癌友法律時間

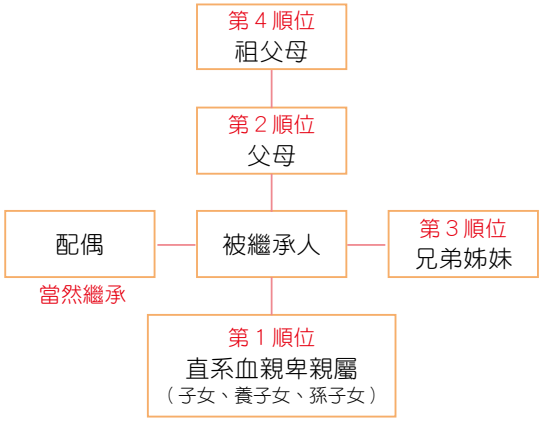
預立遺囑與財產繼承

Cancer We Care × 法律扶助基金會

民法第1189條規定，遺囑之方式：

自書遺囑　公證遺囑　密封遺囑　代筆遺囑　口授遺囑

民法第1138條規定，遺產繼承關係



民法第1223條規定，繼承人之特留分

應繼分	特留分
	配偶之特留分：應繼分1/2
配偶與第一順位繼承人按人數比例平均繼承	直系血親卑親屬之特留分：應繼分1/2
1. 遺產1/2為配偶應繼分 2. 遺產1/2由父母或兄弟姊妹按人數平均繼承	父母之特留分：應繼分1/2 兄弟姊妹之特留分：應繼分1/3
1. 遺產2/3為配偶應繼分 2. 遺產1/3由祖父母或按人數平均繼承	祖父母之特留分：應繼分1/3

南部分會癌友諮詢專線：07-3113139

註6：民法第1223條規定：繼承人之特留分，依左列各款之規定：(1) 直系血親卑親屬之特留分，為其應繼分1/2。(3) 配偶之特留分，為其應繼分1/2。

醫療諮詢

BRCA1/2 癌症遺傳基因舉手問

文／張維純　台灣癌症基金會護理師

好萊塢女星安潔莉娜・裘莉的自我醫療決策，讓許多人覺得她是一位勇敢且堅強的女性。2013年5月，她公開表示，自己帶有BRCA基因缺陷及家族史，可能是罹患遺傳性乳癌或卵巢癌的高風險群，經慎重考慮，為了自己的健康及孩子們不必失去母親的恐懼，在家人的支持下，陸續接受了預防性的雙乳切除以及輸卵管卵巢切除術，希望藉此降低罹患乳癌之風險，但此舉也引起許多正反兩面的爭議。

圖片來源:https://www.bella.tw/articles/movies&culture/31947

此後更多民眾知道了BRCA基因及其相關癌症，而現今也有針對此基因突變的癌症標靶藥物（PARP抑制劑）問世。但迄今為止，一般民眾及眾多癌友對於BRCA基因突變與其相關癌症仍缺乏更多的認識。本會與台灣婦癌醫學會、中華民國婦癌醫學會、台灣乳房醫學會合作，辦理「Care BRCA基因檢測補助計畫」，幫助有需要進行BRCA1/2基因檢測的乳癌及卵巢癌癌友，給予BRCA基因檢測補助，使癌友獲得適當的治療，提升治療成效。

而在與癌友的互動中了解到，以下問題為其最常提出的疑問，希望藉由這樣的分享，讓更多人對BRCA基因突變，能有更進一步的認識。

Q1 什麼是BRCA1與BRCA2基因？

不論性別，每個人的身上都有BRCA1與BRCA2基因，此基因屬於抑癌基因（Tumor-suppressor gene），其作用是當DNA受損或突變時，會協助修復DNA。

Q2 BRCA基因突變跟癌症發生的相關性？

如若BRCA基因發生缺陷突變，在DNA受損時，細胞便無法自行修復，當損害累積到一定程度，就會發生癌病變，進而形成腫瘤。而與BRCA基因突變有關聯的癌症如下：乳癌（包含男性乳癌）、卵巢癌、胰臟癌、前列腺癌、黑色素瘤。但癌症的發生為多成因，有先天及後天的因素交互影響。而基因突變也分成兩種，一種是先天基因正常，但後天有誘發因子造成基因突變，導致癌症；另一種是先天遺傳有基因突變，後面又有誘發因子加成，導致癌症產生。而全台約有15～20%的卵巢癌患者具有BRCA基因突變；乳癌之三陰性乳癌患者中，約有10%～15%帶有BRCA變異基因，由此可知，多數的乳癌或卵巢癌患者，與BRCA基因突變並無相關。

Q3 BRCA基因突變跟遺傳的相關性？

BRCA基因屬於染色體顯性遺傳，有BRCA基因突變的家族，並非每一個家族成員都會遺傳到該突變（機率為50%）。就算帶有「BRCA基因突變」者，終其一生，也不見得會罹癌，但是得到相關癌症的風險較高，因此應該更積極的定期篩檢。當被檢測出為帶因者時，建議與醫療團隊及遺傳諮詢師做專業諮詢，並配合醫療團隊指示做定期追蹤篩檢，積極做好健康管理，才是正確的應對方式。

Q4 已經罹患相關癌症，為何需要檢測BRCA基因？

精準治療是目前癌症治療的趨勢，藉由基因檢測可了解癌症診斷與治療的資訊，並依據檢測結果，選擇合適用藥。針對BRCA基因突變，現有PARP抑制劑可做為治療，其作用是干擾癌細胞的DNA修復，使癌細胞死亡，並且可能減緩或停止腫瘤生長。2017年美國腫瘤醫學會ASCO發表的研究，證實PARP抑制劑對於BRCA1/2突變，HER2陰性的轉移性乳癌患者，相較於標準化療，能顯著延長無惡化存活期，降低42%復發風險，且相較於化學治療，其副作用也顯著減少，對於有BRCA基因突變的三陰性乳癌患者來說，多一項的治療選擇。

心理諮詢

重視病患照顧者的自我照顧

文／方嘉琦　亞洲大學心理學系助理教授

病患照顧者可能肩負病患主要的生活照顧工作與居家的護理措施，此外，還需要面對病患的心理情緒問題、親友告知互動問題、家庭經濟問題等，壓力不容小覷。病患之親友常把全副精力聚焦於病患身上，在不經意中，常忽略了主要照顧者的身心靈喘息空間。古語「久病無孝子」，那是因為長期的照護過程無法感受到認同支持，也無法得到暫且的放鬆，僅處於束縛和犧牲的角色，讓主要照顧者想逃避辛苦的照護困境。一個家庭中有一位罹患癌症的家人，將面臨家庭和生活的重新建構，像是夫妻關係或子女關係的重建、生活次序休閒活動的重建，以及心靈獲得平靜的重建等，是極為不容易的歷練。因此，病患照顧者所承擔的雖然是不可抗拒的辛苦，但若能接收到合理的溫暖支持與安慰，才有辦法為病患的照顧持續投入精力，擁有陪伴的勇氣。

病患照顧者常面臨到的問題，包括身體負荷：例如作息紊亂、睡眠不足、疲倦；以及情緒負荷：像是情緒緊繃、心情鬱悶、感覺力不從心；尚因照護工作犧牲許多社交活動，比方說，旅行、運動、交

際應酬，而產生社會功能負荷；除此之外，還影響到家庭關係、影響工作、影響經濟問題，與主要照顧者自己本身的情感衝擊和心理調適等面向。可以想見，這些身心壓力假如全集中在一位照顧者身上，的確容易令人面臨心力交瘁的耗竭危機，可能會因為照護工作的疲倦，而失去原有的理想與生活目標。這些是病患照顧者經過的身心歷程，外人很難去體察究竟變化何其大，所以，這一刻照顧者需要非常重視自我照顧，開始嘗試以下幾點來調適這些壓力。

一、瞭解自己的需求和限度

主要照顧者要能敏感覺察自己的情緒反應、生活各個層面正在經歷什麼改變、自己有著什麼樣的需求，不再以社會化的經歷或價值觀去評斷自己一定要做什麼、應該要怎麼做、不可以怎樣做，譬如在已經很疲倦的狀態下告訴自己「我一定要堅強」、「不能哭」、「這時候不能跟朋友去聚餐」等等，這些並非幫助自己調適身心壓力，只是暫時性地轉移或壓抑需求，反而會打擊內在力量無法獲得平衡。疲倦、累了，是每一個人都會有的共同經驗，就算是不合乎社會文化價值和禮儀的感受，也是無法避免與隱藏的，所以我們能改以告訴自己，「哭吧！我需要放鬆一下」、「我可以生氣，因為我所有的規劃和步調都被打亂了」、「太突然了，覺得難過是正常的」，能不擔心遭遇異樣眼光而放心的吐露心聲，才能舒適且放鬆壓力。同時，照顧者也需要務實與坦然地接受別人的協助，瞭解自己的限度為何，避免閉門造車身心耗竭的狀態。我們要知道，照護工作一定不是幾分鐘、幾小時，或幾天就結束的，需要他人的幫助是正常合理的，嘗試善用多元的資源，開啟它們、運用它們，才得以勝任長期的照護工作。

二、壓力管理，保有生活樂趣

對主要照顧者來說，家人罹病之後，能保有生活樂趣，持續進行休閒活動，可能是困難的事。因為要兼顧自己的工作、家庭關係與照護幾乎占滿時間，而且我們甚至會誤以為，在現在這個時刻擁有生活樂趣是奢侈的。事實上，這是與「平衡」背道而馳的做法。坊間一直在講述平衡的重要，身心要平衡、工作與家庭要平衡，所以，照護工作與生活面向也一樣需要平衡，倘若生活休閒一項都無法保有，那麼除了感受像被行刑受罰之外，更不可能達到平衡安在的狀態。因此，我們當然可以微笑，當然可以追求快樂，當然還是可以享受生活，靜坐、按摩、運動、接近大自然等壓力調適的方法，不論為何，至少要有一樣持續進行，給自己一段可以暫時全心地放開照護工作的時光，「休息是為了走更長遠的路」。

三、建立人際支持網絡

除了家人的陪伴、同學朋友或宗教同好的扶持之外，也可以參加支持性或教育性質的相關課程與團體，藉由參加課程與團體，不僅可以獲得照護資訊，同時提昇人際支持網絡，加強壓力因應技巧。

有人說，照護是一種修行。學習如何在苦難中陪伴所愛的人同行，學習苦難無法阻礙我們經歷美好的人生景色，建立照顧者對自我照顧的重視，才能讓照顧者與病人之間獲得更好的共處與平衡。

心理諮商服務

北部總會
預約專線：02-87879907 分機207 吳社工
時間：週一、週四

南部分會
預約專線：07-3119137 分機205 吳心理師
時間：週一、週三

營養諮詢

癌細胞愛吃糖？不吃糖就能餓死癌細胞嗎？

文／許嘉芸　台灣癌症基金會營養師

癌細胞代謝狀況

體內正常細胞主要是消耗葡萄糖進行有氧呼吸產生足夠能量；癌細胞則是需要消耗大量的葡萄糖、並快速的進行無氧呼吸以產生能量，因此癌細胞在無氧的環境之下也能速度生長。但癌細胞除了攝取葡萄糖之外，也會攝取乳糖、脂肪酸、酮體、麩醯胺酸等，癌細胞若無葡萄糖可消耗時，會利用體內的其他能量來源以利其持續生長。

癌友吃醣還是吃糖？

醣又稱碳水化合物，含醣類的食物包含全穀雜糧類、蔬菜類及水果類；適量攝取能維持身體機能、有助於讓蛋白質有效率利用，如合成血球、肌肉並提升免疫力；是食物中主要熱量來源，攝取量約佔飲食中熱量60%左右。

研究顯示，要攝取足夠的營養才能維持體力、免疫力以對抗癌症，並且幫助身體細胞修復。而要釐清的是：身體內所有的細胞能量來源所需來自於“醣”類食物（也可稱為碳水化合物），代謝成小分子葡萄糖，適量攝取以維持身體營養需求。而精緻糖的部分，WHO建議每日糖攝取量佔總熱量攝取量10%以下，甚至希望能減至5%以下，以一般成年人來說每日攝取量需少於25～50克。因此最好減少攝取量及攝取頻率，並非完全不能吃。

癌症治療期間的飲食原則

❶ **維持均衡營養：**均衡攝取六大類食物。相關食物分類及份量可參考衛生福利部國民健康署107年新版「每日飲食指南」或諮詢營養師。

❷ **高熱量高蛋白飲食：**治療期間的癌友的熱量及蛋白質攝取量比一般人高，在均衡攝取各類飲食的條件下，也需要調整為高熱量、高蛋白的飲食結構，以避免體重流失及營養不良的發生。根據歐洲腸道靜脈營養學會建議治療的癌友每公斤體重需要至少1～1.5公克蛋白質，及25～30大卡熱量。

❸ **多選擇當令天然食材：**多樣化且當令食材可以提供給癌友更均衡的營養，也能在菜色上面有更多的選擇。

❹ **選擇易咀嚼易消化的食材：**食材可選擇質地軟或利用不同烹調方式改變質地，使食物柔軟、好吞嚥，並且也要避免粗糙、難消化的食物。

❺ **補充充足水分：**攝取足夠水分可以減少治療藥物對膀胱、腎臟所造成的影響，而每天建議水分攝取量約為1500～2000c.c左右。若有腎臟相關疾病之癌友，則依照主治醫師指示調整水分攝取量。

總結

癌症治療期間若營養攝取不足，身體就無法維持足夠能量及體力對抗癌症。因此建議癌友在治療期間適當的攝取醣類食物並且力行均衡飲食，攝取足夠營養，以維持身體的需求。

營養諮詢服務：
北部總會：02-87873881
南部分會：07-3113139

下載《台癌e照護》APP
IOS　ANDROID

保險諮詢

診斷書載明乳癌卻無法理賠 關鍵原因在這裡

文／李柏泉　台灣癌症基金會保險諮詢顧問

潘姓保戶投保了60萬保額的重大疾病及特定傷病定期保險，在107年9月核保生效，隔年8月間經花蓮慈濟醫院，確診右側乳房乳腺管癌，AJCC第8版分期為T1cN0，接受部分乳房切除及前哨淋巴摘除手術，並定期接受放射治療。她檢具醫院「右側乳癌」診斷書，申請60萬重大疾病保險金，保險公司卻拒絕理賠，究竟是什麼原因？

需手術、放療或再化療、標靶

雖是第一期乳癌，按照國內通行乳癌診療常規，需局部切除乳房或合併摘除前哨淋巴，再接受放射治療，並需視腫瘤大小、賀爾蒙受體基因表現，接受化學治療，或化學治療合併標靶藥物治療、長期抗賀爾蒙藥物治療等。可見，第一期乳癌因侵襲度高，需積極治療，非可等閒視之。

然而，她所投保的重大疾病險，並沒有保障到乳癌第一期。從民國105年起，國內壽險業銷售的重大疾病險，統一採用金管會頒示的疾病定義，而她在107年投保，買到的就是統一疾病定義後的重大疾病險。

105年起重大疾病險不賠乳癌一期

依據統一疾病定義，重大疾病險7項重大疾病中的「癌症」，區分成初期癌、輕度癌、重度癌。保險公司銷售重大疾病險可分「甲型」和「乙型」，「甲型」提供重度癌保障，「乙型」則包含重度癌和輕度癌，輕度癌的給付金額小於重度癌，例如常見的設計，投保100萬乙型重大疾病險，發生重度癌理賠100萬，若是輕度癌則是10萬。

輕度癌列舉了10項癌症，其中一項就是「第一期乳癌」。

保戶不滿有收保費卻除外不賠

潘姓保戶向台東地院提起告訴，懷疑保險公司收的保費包括乳癌第一期在內的發生風險，涉嫌違反保險法第54條之1「免除或減輕保險人依保險法應負之義務者」，要求保險公司舉證證明確實沒有收該部分保費，否則，該除外第一期乳癌不賠的條款，依訂約時情形顯失公平者，照保險法第54條之1規定該條約定無效，需理賠她60萬，並附加延遲給付利息10%。

法院沒有採納潘姓保戶主張，認為投保時相關資料已揭露充分訊息，保戶在訂約前應該可以清楚知道承保範圍及除外事項，並預為評估以決定是否投保，因此判決潘姓保戶敗訴。

整筆給付癌症險也一樣，投保看清楚

除了重大疾病險甲型除外不賠乳癌第一期在內的輕度癌，整筆給付型的癌症險，也在108年起統一癌症定義，重度癌按投保保額理賠，初期癌和輕度癌則通常以投保保額的10%理賠。例如投保癌症險100萬，罹患乳癌第一期時理賠10萬。

保戶在投保保險時宜詳加了解清楚，再決定投保與否，或透過其他保險商品補足輕度癌保障缺口需要。

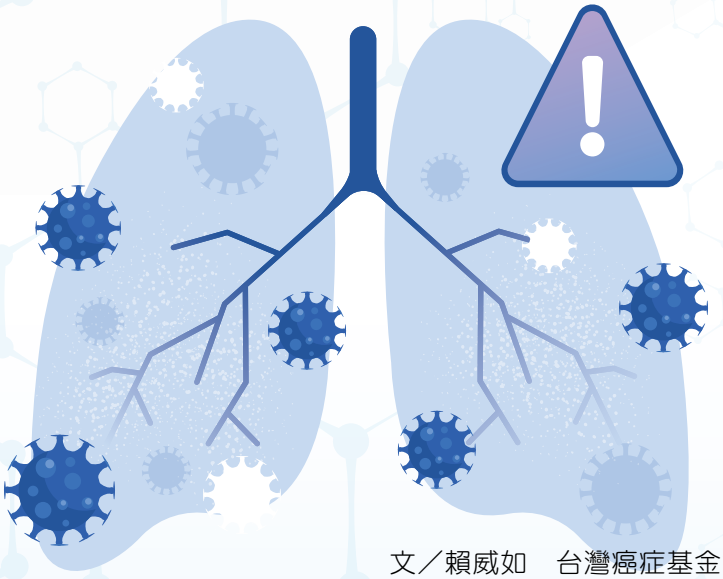
保險諮詢服務：
服務專線：02-87873881
諮詢時間：週三、週五 14:00-17:00

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

早期肺癌EGFR基因檢測

本會提供200名早期肺癌患者 EGFR基因檢測補助

早期肺癌第IB期、第II期、第IIIA期



文／賴威如　台灣癌症基金會病友權益促進組主任

肺癌為台灣十大癌症死因之首。早期肺癌之治療以手術為主，術後存活率高，但仍存有復發的隱憂，根據研究指出，早期之肺癌患者若是有EGFR基因突變，在術後仍有45%～76%之復發風險，且期別越高，復發風險就越高。

而EGFR早期肺癌的術後輔助治療，若有相對應基因的精準治療，能有效降低8成復發風險，延長無疾病存活期。有鑑於掌握肺癌基因突變，對早期肺癌治療之重要性，台灣癌症基金會提供200名早期肺癌患者EGFR基因檢測補助，以幫助醫師與早期肺癌病友有更多利器，進行早期治療策略擬定之評估。

申請補助說明

◎ **申請時間：**即日起至111年1月31日（審查以到件順序為主，額滿為止）。

◎ **補助金額：**每人定額補助8,000元基因檢測費用。

◎ **補助名額：**200名，額滿即停止受理申請。

◎ **補助資格：**（1）肺癌第1B期、第2期、第3A期之癌友。

（2）自110年8月1日起確診，且符合第1項補助資格條件所述之期別。

（3）經濟弱勢優先審核（低收、中低收入戶或清寒者優先）。

◎ **申請流程：**請洽原就醫科別之主治醫師、個管師，由醫護人員評估資格並提出申請（請備齊附件資料）

請上台灣癌症基金會官方網站，本會保有修改活動辦法之權利。

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

我的C陪他一起對抗C

COURAGE ✕ CHEER ✕ CANCER

癌症家庭回歸職場
就業支持

癌病共生讓癌症家庭帶來生存希望
卻也帶來生活困境
給魚，不如給他魚竿
開創癌症家庭改變勇氣的力量

掃描QRcode加入關懷癌症家庭行列
嘖嘖募資平台搜尋:我的C

cancer we care

勸募核准文號：衛部救字第1101361936號
募資活動咨詢：（07）311-9137

清爽多汁有水果界湯包美譽

文／張啟玲　台灣癌症基金會營養師

人參果（Pepino Melon）學名：Solanum muricatum，原名為南美香瓜茄，又名長壽果、仙果、鳳果、香艷梨，是一種高營養水果，可食率達95%以上。原產南美洲，屬茄科類多年生雙子葉草本植物。臺南市左鎮區、澎湖、桃園拉拉山及南投清境等處亦有栽種。果實形狀多似心臟形或橢圓形，成熟時果皮呈金黃色，帶點紫色條紋，淡雅清香，腹內無核，皮薄果肉清爽多汁，風味獨特，吃起來不酸澀。

人參果的營養價值極高，既是低糖低脂，亦富維生素C，蛋白質含量也高，還含有19種胺基酸以及鈣、鎂、硒等十幾種人體必需的礦物質和微量元素。有抗癌、抗衰老、降血壓、降血糖、消炎、補鈣、美容、強心、補腎、生津止渴、補脾健胃、調經活血等功能。有著「抗癌之王、補鈣之星」的稱號。除了新鮮吃外，可以烹、炒、炸、拌，或做清淡爽口湯食用。另可加工成果汁、口服液、罐頭等產品，具有很大的開發價值。

營養價值

白色的果實太生未成熟，食用上口感欠佳，要到果實出現微黃才有清甜味。

每100g可食部分之含量					
熱量	23kcal	鈉	3mg	維生素B1	0.02mg
粗脂肪	0.1g	鎂	5mg	維生素B2	0.03mg
粗蛋白	0.4g	磷	9mg	維生素C	27.8mg
水	93g	鈣	7mg	碳水化合物	6.2g
葉酸	10.9ug	鋅	0.2mg	β-胡蘿蔔素	49ug
鉀	131mg	鐵	0.2mg	膳食纖維	0.7g

營養成分

❶ **蛋白質：**體內建造及修補組織的「建築材料」是蛋白質，是由氨基酸組成，人參果所含的各種氨基酸比例，與人體需要的氨基酸基本相符，容易被人體吸收利用。

❷ **硒：**人參果富含的鈣、銅、鉀、鎂、鉬、鋅、鐵、硒為人體必需的元素，硒是一種強氧化劑，能維持體內正常的生理功能，激活人體細胞，保護心血管等臟器；硒亦會刺激免疫球蛋白及抗體的產生，增強體內對疾病的抵抗力，抑制腫瘤細胞的增殖。人參果，以及大蒜、芝麻、蘆筍、菌類等所含的硒，均為有機硒。另據報導，硒還能降低血壓，對糖尿病也有輔助療效。

❸ **維生素C：**軟化血管，刺激造血功能，增強抗感染力，有效對抗自由基，緩解皮膚衰老，讓皮膚更健康。同時用於防治壞血病、各種急性傳染病、肝膽疾病以及過敏性疾病等。

功效與作用

❶ **降血糖：**糖肽類成分能夠降低血糖，穩定血糖。但因品種不同且外觀難以辨認，糖尿病人選購時須注意並應詢問是否為低糖份的品種。

❷ **健胃消食：**屬溫性水果，可提高食慾及消化力，能夠滋養腸胃。

❸ **抗疲勞：**調節神經平衡，緩解大腦疲勞，適時補充能量，含有大量硒元素和人參多醣，能提高身體免疫力。

❹ **美容護膚：**含大量的維生素、多醣、礦物質、水分，讓皮膚變得更加白皙光滑。

❺ **緩解失眠：**可緩解緊張，提高睡眠品質。

人參果燉牛奶

食譜分享

食材

人參果.....3個
紅棗.....8顆
泡發銀耳.....35公克
鮮奶.....300c.c
枸杞.....少許
清水.....300c.c

步驟

1. 人參果洗淨輕刮並剝開外皮，將果肉切成塊狀。
2. 鍋內裝300c.c清水及加入8顆紅棗煮沸。
3. 將35公克泡發銀耳及3個人參果果肉，倒入鍋內繼續煮沸。
4. 最後加入鮮奶300c.c及少許枸杞，加熱後盛出即可享用。

※資料來源　1. 農業知識入口網　2. 華人健康網　3. 台灣食品成分資料庫（新版）
4. Factpedia揭密真相　5. 圖片來源及食譜調整：菊子美食記（授權）

蔬果彩虹579 健康人人有

大小朋友共學共樂創新教材
健康飲食桌遊

蔬果冒險遊戲王！

原價 $880
公益預購價
579元

現在就跟著營養小金礦精靈，
一起召喚蔬果英雄來打敗肯瑟魔王，
成為蔬果冒險遊戲王吧！

1套遊戲2種玩法
簡單易學又好玩

多種角色扮演
啟發靈活腦力

讓蔬果融入生活
孩子健康不挑食

本會長期推廣兒童蔬果教育，以活潑生動的教學方式引導孩子愛上吃蔬果。今年度特別開發【蔬果冒險遊戲王】桌遊遊戲，即日起至110年12月31日止開放預購，579元/盒（預購期間免運費）。歡迎預約訂購，建立家庭蔬果飲食風氣！

請支持我們 繼續打造健康下一代

訂購日期｜　　年　　月　　日　　訂購數量｜　　盒，共計　　元

訂購人（開立捐款收據）｜　　聯絡電話｜

e-mail｜

收貨人｜　　聯絡電話｜

e-mail｜

收貨地址｜

蔬果彩虹579 健康人人有

財團法人台灣癌症基金會 FORMOSA CANCER FOUNDATION

如欲訂購，請填寫訂購單郵寄或傳真至本會，
傳真電話：（02）8787-9222
或是掃描QR CODE填寫線上預購表單
如有相關問題 歡迎來電洽詢：
02-8787-9907 分機222 王小姐、分機210 孫小姐

線上預購表單

繳款方式

1. 郵政劃撥：
   戶名：財團法人台灣癌症基金會
   帳號：19096916
2. 信用卡繳款QR CODE：

※劃撥、信用卡請務必於備註欄註明
購買「蔬果冒險遊戲王」桌游

2021台灣HPV疫苗防癌政策高峰會

結合政府、公衛、國際學者呼籲推動更全面的HPV疫苗政策

整理／蔡奕儀　台灣癌症基金會主題癌症組專員

台灣癌症基金會與聯合報健康事業部共同舉辦「2021台灣HPV疫苗防癌政策高峰會」，中研院陳建仁院士在會議中強調，HPV病毒感染途徑以性行為接觸為主，大部分感染後身體免疫系統自動清除病毒，但有些人則反覆感染，以致增加子宮頸癌、頭頸癌、肛門癌、外陰癌、陰莖癌、陰道癌、菜花感染等6癌1病風險，威脅國人健康。

接種疫苗是預防HPV最有效方式之一

一生中感染HPV機率高達80%，且並非女性專利，男性也要注意預防，預防HPV的三個關鍵為：安全性行為、依醫囑接種HPV疫苗、女性定期抹片檢查。第一支HPV疫苗在2006年問世以來，接種該疫苗已被證實為最有效預防子宮頸癌的手段之一。在HPV疫苗政策方面，陳建仁點出，除根據本土流行病學為基礎外，也可參考先進國家如澳洲、美國的作法。

女性接種HPV疫苗的型別和接種年齡都應擴大

婦癌權威賴瓊慧教授直言，台灣接種HPV疫苗的型別和接種年齡都該擴大，根據本土研究，台灣子宮頸癌前病變患者的HPV陽性率達91.6%，台灣本土最常見型別依序為HPV-52、18、58，HPV-16致癌率最高，目前公費接種的2價疫苗，病毒涵蓋型別不夠。接種年齡層也應該擴大，賴瓊慧建議16至18歲女性，公費補打HPV疫苗；未接種HPV疫苗的孕婦生產時，以鼓勵生育出發，公費補助HPV疫苗接種；19至25歲女性，則鼓勵自費接種。

男性也應接種HPV疫苗

台大醫院副院長暨頭頸癌權威婁培人教授指出，「男性面對HPV比女性更為弱勢。」男性感染後不易產生抗體。女性感染HPV 2年後，近7成於體內測得抗體，但男性容易持續感染，最終導致癌症。婁培人指出，近年來，台灣子宮頸癌盛行率逐年降低，頭頸癌人數卻愈來愈高；臨床研究顯示，口腔癌及口咽癌有3成是HPV引起，且發生率持續上升。

台灣癌症基金會期待透過高峰會之舉辦，凝聚各領域專家學人之共識，結合政府、公衛、國際，共同推動更全面的HPV公費疫苗政策，降低HPV相關癌症對國人健康之危害，以期達成WHO訂定之2030年前根除子宮頸癌的目標。

▲台灣癌症基金會與聯合報健康事業部舉辦「2021台灣HPV疫苗防癌政策高峰會」，圖左起臺北市立聯合醫院和平婦幼院區小兒感染科主治醫師吳宗儒、台灣癌症基金會執行長賴基銘、國健署癌症防治組長林莉茹、台大公衛學院流行病學與預防醫學研究所教授陳秀熙、美國在台協會商務組副組長葛梁安、中研院院士陳建仁、中研院院士彭汪嘉康、台灣婦癌研究團體理事長賴瓊慧、台大醫院副院長暨耳鼻喉部主治醫師婁培人、台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟、聯合報副總編輯洪淑惠、中華民國醫師公會全聯會理事長邱泰源（未在圖中）及澳洲墨爾本大學皇家婦女醫院女性感染病中心主任Garland Suzanne（未在圖中）共同參與。

揮別肝癌三部曲 迎接繽紛新人生

整理／汪居安　台灣癌症基金會主題癌症組主任

2019年國人死因統計中肝癌死亡人數為7,881人，為國人癌症死亡原因第2名，且肝癌的發生率也長期在國人10大癌症發生排行中前5名，根據最新2018年的癌症登記資料顯示，當年被宣告罹患肝癌者為11,342人；表示平均每天有31人罹患肝癌，同時又有近22人因為肝癌而死亡，因此肝癌防治衛教迫於眉睫。

嗶嗶嗶！追緝B肝人！

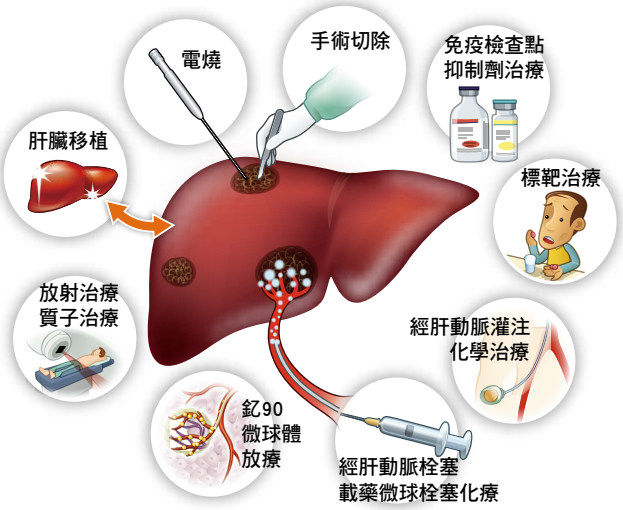
肝是沉默的器官，但是它可以決定你的人生色彩，一般來說，如果沒有嚴重併發症的話，很難察覺肝臟出問題，因此定期追蹤自己的肝是否健康很重要，在台灣，慢性Ｂ型肝炎及慢性Ｃ型肝炎是引起肝癌的主要原因，約有70％是Ｂ型肝炎引起，約20％是Ｃ型肝炎所引起的，因此一旦確診B肝或是C肝者，務必趕快就醫治療，預防肝硬化與肝癌的發生，遠離肝苦人生。

雖然台灣是全球第一個全面實施新生兒B肝疫苗接種的國家，自民國75年開始，迄今已35個年頭，促使國內B肝盛行率明顯下降，但台灣目前B肝盛行率仍約有11％，相當於190萬人感染B型肝炎病毒，多數都是35歲以上之族群，其中30至40萬人不曉得自己是B肝帶原者，因此錯失治療良機，悄悄步入「肝病三部曲」，病況惡化為肝硬化和肝癌。

肝病三部曲

▲B型肝炎帶原者如持續有肝炎的發作，有15～20%會發生肝硬化，而肝硬化者每年約有5%會變成肝癌。

肝病依醫囑積極配合治療，依然可以活出繽紛人生



肝癌早期沒有症狀，但肝癌只要發現得早，是可以治療的，而且效果不錯，通常造成肝癌會經歷三個階段：慢性肝炎、肝硬化、肝癌，因此肝癌防治應該先從慢性肝炎衛教開始做起，避免造成健康的威脅。因此歸納肝癌高風險族群有：肝硬化、慢性肝炎、B肝、C肝患者及有肝癌家族史者，都應該注意自己的肝是否默默受到肝癌威脅。如有下列症狀，務必要跟醫師討論並定期追蹤檢查：上腹部脹痛、疲倦、食慾不振、體重減輕、腹水、下肢水腫、血便、吐血、黃疸或急性腹痛。

隨著醫療技術日新月異，目前已有多樣化且先進的技術可以對抗肝癌，且效果非常理想。在選擇治療時，透過專科醫師評估腫瘤大小、生長位置、數目、是否肝硬化、轉移及患者身體狀況的綜合分析，給予患者最有效的療程，並依醫囑積極配合治療，依然可以活出繽紛人生。

捐款者要注意

可疑電話提高警覺
別讓您的愛心被詐騙

詐騙能竄改顯示號碼

歹徒可能假冒、竄改來電顯示成110、165或本會網站電話，請不要上當！接獲電話不要提供往來銀行電話、信用卡資訊等金融資料，歹徒可能於其後竄改成您所提供之電話號碼撥打給您以取得您的信任。

詐騙專挑非上班時間

本會上班時間為週一至週五9:00 至18:00，若非事先和您約定，本會工作人員「均不會在非上班時間」以電話或簡訊與您聯繫捐款資料修正或核對事宜，若您接到不明來電或簡訊請您務必小心。

不要去網銀或ATM操作

網銀或ATM 沒有任何「變更捐款金額」、「取消捐款」或「驗證身分」的功能，本會依捐款者原提供之捐款方式進行捐款作業處理，不會主動要求捐款者變更捐款方式，或請捐款者至網銀或ATM操作任何變更事項，請您務必留意。

不怕麻煩，小心查證

別因小失大、別受恐嚇，如接獲可疑電話，請撥打165反詐騙專線或於本會上班時間電洽02-8787-9907，我們將立即協助處理。

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

癌症家庭子女中斷學業扛重擔
台灣癌症基金會・遠雄人壽提供獎助學金助求學

文／趙莉萍　台灣癌症基金會社工

癌症已連續39年居國人十大死因之首，根據衛福部民國107年最新癌症統計資料顯示，罹癌人數再攀新高，新診斷已達116,131人，較106年增加4,447人，台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟說，罹患癌症對於一個家庭來說經濟支出相當龐大，不僅是醫療照護費用，往往還會面臨因接受治療而離開職場的狀況，尤其癌症近年來有年輕化的趨勢，中壯年罹癌人口逐年增加。根據國健署107年癌症登記資料顯示，45～59歲癌症新發生人口高達32,728人，即約每3個罹癌人口中，就有1人為45～59歲之中壯年，伴隨而來的不僅是龐大醫療支出，也易衝擊到孩子就學情形。

台灣癌症基金會與遠雄人壽連續11年攜手推動「一個鼓勵・愛的希望一癌症家庭子女獎助學金」至今有將近850個家庭受益，這份獎助學金不僅是台灣癌症基金會對癌症家庭的關懷，更是在地企業遠雄人壽對社會的回饋。

父中風、舌癌末期，家中僅靠越南籍母一人兼兩份工養活全家
蘇同學孝順好學，與弟輪流照顧癌末父，課餘還想學越語

目前就讀元智大學工業工程與管理學系的蘇同學，在高二那年，父親中風剛痊癒又罹患舌癌末期，經手術切除後，留置鼻胃管跟氣切管，在化、放療過程中，生活無法自理，長期需人協助照顧，因家中遭逢巨變，母親需兼兩份工作，負擔醫療費用及家庭開支，對身為長女的蘇同學來說，為分擔母親的壓力，在學期間勤奮用功，並於課後帶領弟弟輪流照顧父親，孝親之情令人感佩。

大多數的同學在領取獎學金後，期望能為罹癌父母添購營養品或緩解醫療支出，而蘇同學卻想要用來報考越語檢定，期待藉由語言增進自身優勢，她說：「想翻轉人生，讓家人過更好的生活。」而作為在台灣生活的新住民子女，她卻沒有忘本，欲透過學習語言的方式，跟越南的外公接觸，更進一步了解母親家鄉的文化，蘇同學努力向上，並且懂得飲水思源，實屬難得。

祖母與父相繼離世，自身又患急性淋巴性白血病，林同學與越南籍母相依為命，奮力抗癌

目前就讀內思高中電子科二年級的林同學，父親與母親關係不睦，多年前離異，由越籍母獨立扶養，但林同學與父親及祖母相處融洽，感情深厚，然而世事難料，父親及祖母相繼離世，林同學也在此時被診斷出急性淋巴性白血病，雖接連遭受打擊，卻仍保持正向、積極態度面對治療，並以完成學業為目標。

林同學的母親為新住民，有語言隔閡，在台生活不易，僅靠一份電子業工作薪水支撐生活家計，及負擔林同學之醫療費用，為了體恤母親辛勞，課餘協助家務整理、放假做零工貼補家用，因母親中文不好，林同學細心體貼的擔任起對外溝通的橋樑，母子情感至深，且不畏癌症困境，踏實及努力生活，使人動容不已。

全民練 5 功、逆境中找自我價值
健康學習營關心癌症家庭子女心理健康 建立防癌觀念

台灣癌症基金會重視學生的身心狀況與健康發展，因應疫情辦理「在生活中找到自我生命價值」之線上學習課程，與學生分享在逆境中也要記得不忘初衷、充實自己。往年，學習營的參與對象主要是獲獎同學，而今年有所擴大，只要有報名投稿的同學，都可以參與。

蔡麗娟副執行長說，孩子因為家人罹癌的關係，未來可能都是癌症的高危險族群，因此建立正確的防癌習慣，提早預防是非常重要的。「全民練5功」，教導孩子們健康生活型態的5個原則：攝取足量且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控制、遠離菸檳、以及定期篩檢，實踐健康的生活型態，就可以降低60～70%的罹癌風險。

新國病大未來 台灣肺癌存活率倍增國際高峰會

肺癌專家齊聚探討提升肺癌存活率解方

▲ 高峰會集結國內外肺癌專家進行發表討論。

文／黃品蓁　台灣癌症基金會癌友權益促進組專員

肺癌存活率倍增平台由陳建仁院士以及多位肺癌專家共同發起，於2020年7月29日成立後，期待持續透過醫界、公衛、病友、政府的跨領域交流，有效地幫助提升肺癌存活率及生活品質之國家政策，以達到肺癌存活率倍增之願景。每年的11月是肺癌防治月，平台也固定於11月辦理肺癌存活率倍增高峰會論壇，透過專家們的最新研究，互相交流與學習。

今年的肺癌存活率倍增高峰會於11月27日舉行，很榮幸邀請到國際肺癌學會IASLC理事長Mitsudomi Tetsuya教授以及全台灣的肺癌權威進行研討。除了陳建仁院士帶來「肺癌對台灣的負擔」為這次高峰會破題發表外，後續由臨床治療教授們及LDCT影像學專家帶來「早期篩檢翻轉肺癌面貌」、「如何運用創新科技達到肺癌存活率倍增」、「肺癌的創新治療以及早期前線治療的重要」等講題，藉由專家們的最新研究一起探討如何讓台灣的肺癌存活率倍增。

特別感謝衛福部與科技部的指導，中華民國放射線醫學會、台灣肺癌學會、台灣臨床腫瘤醫學會、台灣胸腔外科醫學會、台灣胸腔暨重症加護醫學會等五大醫學會及健康科學文教基金會一同合辦高峰會，以及所有與會專家們的出席，因為有您們，讓台灣的「肺癌存活率倍增」願景圖像越來越清晰，未來政府亦會積極向民眾宣導肺癌防治意識。另外以高風險族群為公費篩檢對象的政策也在研擬中，醫療專家們持續鑽研早期及創新治療，替病友們帶來福音。透過政府與民間的通力合作，期望台灣的肺癌存活率倍增能夠超越日韓，成為亞洲第一將指日可待。

▲ 肺癌存活率倍增高峰會邀請學會及肺癌權威專家一同進行開幕儀式。

愛妳不肺力 定期篩檢＋簡單行動我可以！

弱勢女性肺部篩檢LDCT補助計畫 持續受理中

整理／蔡奕儀　台灣癌症基金會主題癌症組專員

▲台灣癌症基金會執行長賴基銘、屈臣氏董事總經理弋順蘭及公益大使曾之喬，長期響應肺癌防治月，宣導定期篩檢重要性。

時逢11月肺癌防治月，台灣癌症基金會攜手屈臣氏，連續8年推動「愛妳不肺力-弱勢女性肺部篩檢補助計畫」，歷年累計已有超過400個經濟弱勢家庭受惠。台灣癌症基金會執行長賴基銘教授、副執行長蔡麗娟、屈臣氏董事總經理弋順蘭、公益大使曾之喬，日前於記者會現場共同舉行活動受贈儀式，期盼透過LDCT篩檢補助、衛教推廣、政策倡議等努力，開啟社會多元對話的空間，進而協助國人女性全面遠離肺癌威脅。

愛妳不肺力 定期篩檢＋簡單行動我可以！

今年台灣經歷新冠肺炎的肆虐，大眾普遍更珍惜自由、健康生活的難得可貴，台灣癌症基金會與屈臣氏也鼓勵，身處後疫情時代的我們，只要從每天的生活習慣著手，做出一點微小的改變，像是一周選一天實施蔬果日、多健走代替搭車、戴口罩防範空汙等的好習慣，就能有效遠離肺癌風險。同時，針對40歲以上低收入家庭女性，具備中低收入或清寒證明的肺癌高風險族群女性，台灣癌症基金會也持續提供LDCT（低劑量電腦斷層掃描）篩檢補助，前100名可申請到低劑量斷層掃描的費用補助，最高補助金額可達6,000元，歡迎即刻上網申請。

請掃描QR碼
立即上網申請

我是肺癌高危險族群嗎？

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

1. 有吸菸史達30包年（包含已經戒菸及有意戒菸者）
   吸菸史計算公式：每天抽菸：_____包 X 抽 _____ 年 ＝ _____ 包年。
2. 二等親內有超過2位以上患有肺癌之家族，則為可能性的肺癌家族史者。
3. 有肺病病史者，例如患有：氣喘、肺炎、肺結核、肺纖維化、支氣管擴張症、慢性阻塞性肺病或其他相關肺部疾病者。
4. 經常煮食且無抽油煙機設備達10年以上。
5. 長期暴露在二手煙的環境（每周一次超過15分鐘以上，長達10年以上）
6. 工作環境易致肺癌者，例如為金屬業、冶礦業、石油化學工業、石綿接觸者或長期暴露在有粉塵、油煙、棉絮、化學物質、放射環境下等。

第15屆十大抗癌鬥士徵選出爐

文／莊婷蓉　台灣癌症基金會癌友權益促進組專員

十大抗癌鬥士的選拔今年已進入第15屆，今年十大抗癌鬥士專書《我要活得比過去精彩》除了這10位抗癌鬥士的故事外，專欄主題也規劃癌友真心話單元，收錄癌友從罹癌到治療過程中內心常見的聲音，同時也邀請各領域專家，由癌友真心話為出發點，與我們進行專業的說明，也分享實在的建議。希望能讓正在與癌症奮戰的朋友們有所共鳴，亦能得到關於癌症的正確資訊。

「截」後重生，突破身體囿限努力追夢　李欣恬／惡性骨肉癌

這一年，確診惡性骨肉癌，我13歲。為了保住左腳，歷經13次手術、自體骨重建、異體骨移植，大二那年，病況惡化，醫師建議截肢，手術醒來後，我失去了左腳。幸好在重建中心，認識了一起對抗骨肉癌的戰友、細心照料我的醫療團隊，他們治癒了我。如今，我參與許多生命教育講座，分享自己的故事，把獲得的溫暖傳遞下去，鼓舞更多病友勇敢抗癌。

找到生命價值，不放棄當溫暖的白衣天使　李宜璇／乳癌

我是重症加護病房的護理師，也是小腦腫瘤和乳癌第三期的患者。曾因小腦腫瘤開了兩次刀，而這次，我罹患了乳癌，讓我勇敢面對治療的動力，是為了陪伴兩個孩子長大。我不能決定生命的長度，但是我能改變生命的厚度和溫度。疾病帶給我疼痛，但我得到更多是勇氣及生命的韌性。希望我的故事能為待在生命幽谷的人，帶來一絲曙光。

從天墜落，仍奮力站起的勇者　林子閎／鼻咽癌

右側耳塞，經過檢查，確診鼻咽癌。「我不煙不酒，怎麼會是我…」即使心中充滿疑問，我也趕緊接受治療，努力熬過副作用的折騰，當治療趨於穩定，我正享受新婚的甜蜜與工作順利的喜悅，癌細胞轉移到肺部，我的心情又再次跌落谷底。但因病情控制良好，如今我還能感受活著的自己。抗癌路上，要感謝的人有好多，但我最想對自己說聲謝謝，「謝謝你勇敢走到了現在。」

展開生命喜顏的做工人　陳永安／頰黏膜癌

家人要我戒掉菸酒檳榔，但我沒放心上。後來嘴破不癒的傷口感染，導致右臉頰腫了起來，就醫後確診頰黏膜癌，我仍不願接受治療，直到女兒哭喊著：「爸爸！以後結婚誰牽著我走紅毯？」我才鼓起勇氣面對治療。因緣際會下，我加入病友團體，也開始口腔癌防治宣導，找到了自己的價值，也不再害怕別人看見我。這段路，有家人陪我度過難關，我看待人生的眼光也變得更加柔軟、樂觀，期待我擁有的這些時間，可以做更多不一樣有意義的事情。

與肝癌共處，不再孤單的分享者

陳苡寧 / 肝癌

一次B型肝炎追蹤，我成了癌症患者。手術後癌症的復發及腫瘤的轉移，讓我必須再次治療，甚至切除部分的肺。標靶治療後，手足症候群讓我連走路都成了問題，但我依然用工作塞滿自己，直到癌細胞轉移骨頭我才停下來。我開始在個人社群分享自己的心境，真實面對自己，這也讓我知道，我不再是一個人「接受不完美的自己，慢慢來，沒關係。」這句話，不是放棄夢想，而是學著用自己的步調、舒服的方式前進。

谷底展翅，夢想再次起飛

陳紹軒 / 何杰金氏淋巴瘤

我並沒有放心上的頸部腫塊，確診淋巴癌，我還沒理清思緒，就開始一連串的檢查與治療。慢慢的，我知道抗癌之路正式開始，一切衝擊，我像是被掏空。在那之後，我開始打開心房與父母分享，讓他們理解我，為我感到放心，在生活的打理，我也日漸游刃有餘。我知道生命終有一天會結束，但我會好好的享受生活、感受生命。

微弱之光，也能照亮黑暗

黃素春 / 乳癌、肺腺癌

45歲罹患乳癌後，小女兒罹患骨癌、在57歲罹患肺腺癌後，小女兒罹患血癌…短短十多年，我與癌症交手4次。在家人的鼓勵下，我擔任志工，也建立運動習慣。當我找到新的生活方式，女兒確診骨癌，陪伴女兒撐過治療後，先生卻在某個深夜裡，因心肌梗塞，離開了我們。在乳癌的定期追蹤，發現罹患肺腺癌，切除兩側肺葉的我，連走路都呼吸困難，女兒又被診斷出白血病，需要化療及骨髓移植。如今，女兒已完成骨髓移植，而我也進入下一個5年追蹤期。往後或許還會有起伏，我只盼望自己能珍視活著的每一刻，告訴更多人：「罹癌也能夠活得很精彩！」

逢凶化吉，展現生命熱情的傳承者

蔡勝進 / 肺腺癌

晨泳、登頂百岳都難不倒我，確診了肺腺癌。「或許老天爺認為我的人生體驗還不夠吧！」我很快放下負面情緒，面對罹癌事實也開始接受治療。治療過程中，我還能堅守志工崗位，為更多人服務，醫療團隊的支持固然重要，但快樂的心境是要靠自己追尋，凡事盡力而為，才會不枉費活著。

有限人生，活出生命的精彩

蔡賢祥 / 大腸癌

胃脹氣日漸嚴重，檢查後發現是大腸癌三期，已不是我服用腸胃備用藥就能解決的問題，為了陪伴家人更多時間，我只能勇敢面對化療的副作用。治療穩定後，我開始擔任醫院志工為病患服務，想為自己有限的人生，做最大值得付出。「生死」提醒著我，要好好把握時間，為我們所關心的人創造幸福。

癌後重生，繁盛生命的榮光

謝榮光 / 舌癌

42歲時，蟹腳刺傷口中白點引發潰爛，讓我無法進食、言語。檢查後，確診舌癌，當時女兒才6個月大，還有年邁的父母需要我照顧，看淡生死的我，決定接受治療。因為家人與病友團體的陪伴，我積極接受治療，直到現在，我持續參與公益講座、生命故事分享，宣導戒除菸酒檳榔。此生，我因罹癌而重生，只要還活著，我會過好每一天，幫助更多人。

偏鄉癌友就醫交通補助 接通康復醫哩路

文／洪意茹　台灣癌症基金會癌友權益促進組專員

住在台東的林伯伯口腔癌第四期，清晨五點趕著出門，為的是要搭上第一班公車，到花蓮慈濟醫院做化療。每週固定一次要到醫院接受治療，療程至少三個月。跨縣市就醫，從家裡到醫院距離一百多公里，來回車程至少需花費6小時。每次化放療結束，忍受著強烈的藥物副作用，繼續同樣的長途搭車轉乘返家的過程。林伯伯說：腦中常常浮起乾脆不要治療了的念頭，不知道自己還能撐多久。

遙遠就醫之路讓偏鄉癌友們身心俱疲，寧可選擇放棄穩定的治療

根據衛生福利部癌症登記資料顯示，台灣癌症發生年齡中位數，男性為65歲、女性62歲。且癌症的發生率從60歲之後即大幅提升，60歲以上佔總發生人數高達6成。而南部及東部地區高齡人口相對較高，南部地區60歲以上癌症發生率更居全國之冠。

癌症病友需要長期且穩定地接受治療才得以控制或緩解。以癌症患者常會接受的放射線治療療程為例，每天一次，每周5次，療程約1至2個月，治療過程需每天往返醫院。再加上癌症治療的副作用強烈，噁心、嘔吐、疼痛或嚴重的疲憊…等。經台灣癌症基金會調查，近8成的癌友認為，長途往返就醫會加劇身體對藥物副作用所產生的不適，也大幅增加路程上的危險。

每天就醫的舟車勞頓對癌患已是疲憊不堪，更何況是居住在偏遠地區的年長癌友們，偏鄉交通不便，趕著一天一、兩班的巴士，下車了再轉乘。更甚者，南部、東部有超過6成及7成的癌症病友，常常是無人陪同的情況下獨自就醫，千里迢迢到醫院接受治療，結束後還得趕搭上回家的巴士，甚至自行騎乘機車，也是南部及東部癌友常使用的代步工具。翻山越嶺經過漫漫長路後才能到家得以休息。這樣的就醫路程，讓偏鄉癌友們感到身心俱疲，寧可選擇放棄穩定的治療。

台灣癌症基金會與富邦人壽攜手推出「銀髮偏鄉・就醫無礙」幫助偏鄉癌友接通醫哩路

對偏鄉癌症病友來說，交通是一個隱形的必要需求。相較於疾病與治療，患者就醫過程的交通困境常不為人關注，但卻是影響穩定就醫的重要因素。台灣癌症基金會與富邦人壽攜手推出「銀髮偏鄉・就醫無礙」癌症治療交通補助專案，針對居住於大南部、宜花東等偏鄉地區60歲以上的癌友，只要住家距離醫療院所10公里以上，且每月至少回診治療一次，給予每名癌友8,000元的交通補助，幫助他們穩定療程以利邁向康復之路。

▲居住在台東偏鄉的癌友，從山上到醫院就診來回車程時間就要2個多小時，使治療之路更加艱辛。

台灣癌症基金會 癌友關懷教育中心 | 111 年課程表

北部中心課程表

北部課表

■ 上課地點：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2（綜合教室）
■ 專業諮詢專線：02-87879907 分機 230趙社工 / 207吳社工
■ 心理諮商：若有需要請事先電話預約，洽02-87879907分機207吳社工

課程名稱	日 期	每週	時 間	講 師
瑜珈健身	03 / 03～04 / 21	四	14：00～15：30	游國輝
心靈成長	04 / 08～05 / 13	五	10：00～12：00	史莊敬
園藝治療	05 / 09～06 / 13	一	14：00～16：00	葉淑玲
正念減壓	05 / 12～07 / 14	四	10：00～12：00	孫倢舲

南部中心課程表

南部課表

■ 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	每週	時 間	講 師
瑜珈健身（週一班）	02 / 21～04 / 25	一	09：30～11：30	朱力
瑜珈健身（週五班）	02 / 25～04 / 15	五	14：00～16：00	朱力
癌症營養	03 / 03～04 / 07	四	10：00～12：00	張啟玲
園藝治療	04 / 11～05 / 16	一	14：00～16：00	李怡璇
按摩紓壓	04 / 13～05 / 18	三	10：00～12：00	葉淑玲
體適能健身	04 / 14～05 / 19	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 230趙社工 / 207吳社工
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。

心靈成長： 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。

園藝治療： 自然界花草樹木釋放的芬芳，與調和色彩可以幫助人們釋壓、放鬆和平靜，這是一種自然的療癒力量。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。

正念減壓： 讓我們發展出減輕自己各種生活壓力的具體方法，不分性別、種族、年齡、宗教每個人都可以做到。正念減壓是一種自我調養與修練，大幅減少大腦停留在過去的事情或尚未發生的事情，學會如何簡單地活在當下，如何時時刻刻不帶評價地覺察，讓正念滋養自己生活的每個層面。

癌症營養： 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： 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。

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。

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：350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

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

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

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

NEW 抗癌鬥士故事系列15 我要活得比過去精彩

（230頁，14.5×21cm） 2021年12月出版

「經歷過茫然無措，回過頭來，淡淡一笑，不設限的人生才精彩。」這十位抗癌鬥士走過人生的低潮，揮別過程中的無力、徬徨再展新生，也鼓舞正與癌症奮鬥的勇士們，永遠抱持對生命的敬重與熱情。

書中「癌友真心話」專欄，針對抗癌過程中，癌友想說卻不一定說得出口的真心話，邀請各領域專家，針對治療過程中的治療、營養、心理等層面給予專業的建議。今年也邀請第十四屆抗癌鬥士　張椀晴(阿布布思義)進行專欄插畫的設計，搭配各領域專家的專業資訊，拉近大家與這些專業知識的距離。

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。

110年07-09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

即日起購買本會任一書籍
即隨機贈送1本抗癌鬥士系列專書

1-14集隨機出貨

◆ 購書方式

1. 親至基金會洽詢（台北市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	□他人存款 □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：□每次 □年開

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書　信用卡捐款／購書繳費表

姓名／公司：

身份證字號／統一編號：

電　話：手機　　傳真（　）

市話（　）

地　址：□□□

信用卡別：□ VISA　□ MASTER　□ JCB　□ 聯合信用卡

信用卡有效日期：　年　月　日

發卡銀行：

信用卡號：

持卡人簽名：

（須同信用卡簽名）

一、捐款方式：

1. 定期定額捐款：本人願意從　年　月起

□ 月捐1000元　□ 月捐 500元　□ 月捐 300元

□ 月捐　元　(您若要停止捐款，請來電告知)

2. 不定期捐款方式：□ 本次捐款　元

二、愛心關懷品認捐：

愛心關懷品認捐　元

＊凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈愛care手編娃娃1隻

三、購書：□ 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

□ 我要活得比過去精彩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 350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。

財團法人台灣癌症基金會

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。

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。

i郵箱 24小時 全年無休 取寄郵件服務

選箱配 最優惠

48元起

國內包裹、快捷寄到i郵箱取件，給您最強優惠！

認識i郵箱

i郵箱據點

窗口寄件 到i郵箱

收到簡訊 i郵箱取件

輸入手機末3碼＋取件碼

i郵箱 取件超方便

據點超多 2,400座

全年無休 日夜都可取

付款取貨 快速又便利

中華郵政股份有限公司

顧客服務專線：0800-700-365

廣告

魔髮部屋® | 醫療專用假髮

溫暖陪伴

寒冬與您一起渡過

二代奈米光觸媒抗菌

- 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75-2號3F (02)8771-6881

復興店 復興南路與市民大道交叉口
台北市復興南路一段62號3F-1 (02)2781-0005

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)833-887

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