

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.90

2022.MAR

主題專欄

有效運動可降低癌症復發
腸癌病友該如何規律運動

癌友專欄

遵循九大原則
居家口服抗癌藥物安心吃

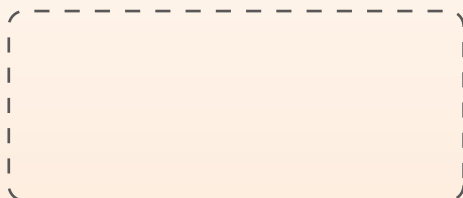
口腔癌患者與照顧者
面臨的挑戰與調適

健康園區

香菜功效多 有益心血管
富含抗氧化劑 可抗發炎及抗癌

想吃不胖的人
先了解流行飲食法 避免負影響

讓你「腸」相廝守
遠離「癌王」威脅



- 無法投遞請退回
- 中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄



台北郵局許可證
台北字第1382號

1799 愛癌手



台灣癌症基金會：1799

幫助弱勢癌友邁向康復



男女皆可能因 HPV 感染引發頭頸癌
台灣男性頭頸癌發生率遠高於女性¹



無高風險飲食習慣、無菸酒檳榔，
也可能會因 HPV 感染導致頭頸癌³



90% 超過 9 成的子宮頸癌是
持續感染高致癌型 HPV 所造成

子宮頸癌是台灣婦女癌症發生率的第九位⁴

No. 9

4
人/每天

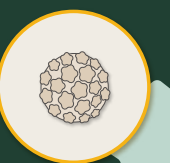
根據國健署統計，每天約有
4 人被診斷出罹患子宮頸癌、近 2 人死於子宮頸癌⁵
而每 5 位子宮頸癌前病變，就有一位是 20-34 歲女性，
一旦惡化成子宮頸癌，就有致死的可能⁶

不分男女都應該重視 HPV 帶來的疾病與危害！

HPV 與癌症息息相關！

一般感染多無明顯症狀但持續感染可能導致

子宮頸癌 · 頭頸癌 · 外陰癌 · 陰道癌 · 肛門癌 · 菜花



口咽癌及
頭頸癌

子宮頸癌

高惡性度
子宮頸
前期癌(CIN)^a

肛門癌

陰道癌^a / 外陰癌^a

菜花
尖形湿疣

約9成

約9成

約8成

約9成

約8成5 / 約9成

約9成

由九種 HPV 型別 HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, and 58 型導致的各種癌症比例

由HPV 6,11導致



HPV 共 200 多型，
分為低致癌型與高致癌型
造成 女性與男性 HPV 相關
疾病與癌症常見的 9 種型別為

HPV 6, 11,
16, 18, 31, 33,
45, 52, 58型⁷⁾

疫苗價數代表疫苗所含 HPV 的抗原型別，
價數越高代表所含的 HPV 型別越多。

目前台灣有 **2價/9價** 的 HPV 疫苗可供選擇

衛生福利部最新 COVID-19 疫苗接種指示：
COVID-19 疫苗與其他疫苗的建議接種間隔至少 7 天

國內核准之HPV疫苗	二價 HPV 疫苗		九價 HPV 疫苗	
適應症涵蓋的HPV型別	16, 18		16, 18, 6, 11, 31, 33, 45, 52, 58	
預防	子宮頸癌、輕度外陰癌癌前病變 輕度陰道癌癌前病變		子宮頸癌、中重度外陰癌癌前病變、中重度陰道癌癌前病變 肛門癌、頭頸癌及尖形濕疣（菜花）	
適用對象	 X	 9 歲以上	 9-45 歲	 9-45 歲
接種時程	9-14 歲 可施打兩劑或三劑	15 歲以上 建議施打三劑	9-14 歲 可施打兩劑或三劑	15-45 歲 建議施打三劑

HPV 8成 與你有關



HPV 預防三關鍵

安全性行為 / 男女依醫囑接種HPV疫苗 / 女性定期抹片檢查



立即搜尋

Q 口愛不口癌

了解更多 HPV 與癌症關係 ▶▶



CONTENTS

主題專欄

- 02 讓你「腸」相廝守 遠離「癌王」威脅
文／賴基銘
- 06 有效運動可降低癌症復發
腸癌病友該如何規律運動
文／林慧芬

癌友專欄

- 08 遵循九大原則 居家口服抗癌藥物安心吃
文／游懿群
- 09 別讓罹癌成為職場霸凌的理由！
文／張鈺洋
- 10 因乳癌而切除子宮
癌症險手術保險金該不該賠呢？
文／李柏泉
- 12 口腔癌患者與照顧者 面臨的挑戰與調適
文／吳宣瑩
- 15 翻山越嶺的愛 個管師主動結合資源 讓愛不停歇
文／黃云貞
- 16 台癌基金會攜手富邦人壽
為偏鄉癌友接通康復「醫」哩路
文／洪意茹

健康園區

- 18 早期肺癌EGFR基因檢測補助
文／賴威如
- 19 Care HRD卵巢癌基因測補助計畫
文／洪意茹
- 20 香菜功效多 有益心血管
富含抗氧化劑 可抗發炎及抗癌
文／許嘉芸
- 22 想吃不胖的人 先了解流行飲食法 避免負影響
文／方偉業

活動紀實

- 25 響應世界癌症日Close the care gap
減少3G (Gap) 縮小癌症照護差距
文／汪居安
- 26 因癌而愛「感恩重生日 交流晚宴」
引起熱烈迴響
文／李姿函

服務專區

- 28 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 29 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 31 癌友關懷教育中心111年課程表



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、李姿函
發行所：財團法人台灣癌症基金會
台北總會：台北市105南京東路5段16號5樓之2
電話：02-8787-9907 傳真：02-8787-9222
南部分會：高雄市807九如二路150號9樓之一
電話：07-311-9137 傳真：07-311-9138
劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
設計印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

謝謝你幫助癌症弱勢家庭！

照顧 **癌症弱勢家庭**
需要您 伸出援手
一起救救 (1799)



～我想盡一份心力～

信用卡捐款授權書

姓名／公司：_____

身分證字號／統一編號：_____

電話：手機_____市話()_____傳真()_____

地址：□□□_____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：____年____月

發卡銀行：_____信用卡號：_____

持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

單次捐款：_____元

定期定額捐款：本人願意從____年____月起

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

(您若要停止捐款，請來電告知！)

1799愛隨手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之一
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1101361936號

讓你「陽」相廝守 遠離「癌王」威脅



文／賴基銘教授 台灣癌症基金會執行長
萬芳醫院癌症中心顧問醫師

大腸癌連續14年蟬聯國人癌症發生人數之首，成為國人俗稱的「癌王」，根據衛福部最新癌症登記資料統計，108年罹患大腸癌人數為17,302人，亦即每半小時就有1人被宣告罹患大腸癌，大腸癌的發生不只是因為人口老化，最大原因還是跟生活形態有絕對的因果關係，例如飲食西化、生活作息、運動習慣等等……………。

大腸癌常見成因

大腸直腸癌大部分是由瘻肉演變而來，而瘻肉演變成大腸癌，需要約5～10年的時間。且大腸癌初期通常沒有什麼症狀，如有症狀通常已經是中晚期或末期了，因此特別提醒國人一定要定期篩檢，早期發現及早治療，存活率可高達9成。

大腸癌與瘻肉關係密切，瘻肉包括：增生性瘻

肉、低惡性度腺瘤、中惡性度腺瘤、高惡性度腺瘤。一般而言，增生性息肉變成癌症的機率微乎其微，一般的腺性息肉癌變的機會為5%~10%，必須提早發現加以切除，尤其是有家族大腸息肉症的病人，發生癌變的可能性高達100%。所以家族史有大腸癌或腺性息肉，都是罹患大腸癌的高危險群。大腸癌的成因其實除了家族史之外，生活形態也有息息相關：

- ★ **家族病史**：一等親內有大腸癌，罹癌率為一般人的2~4倍
- ★ **飲食習慣**：高溫烹調、高脂肪、低纖維、缺鈣、缺葉酸
- ★ **生活習慣**：肥胖、缺乏運動、吸菸、酗酒
- ★ **大腸息肉**：95%大腸癌來自大腸息肉癌化
- ★ **好發年齡**：50歲上大腸癌病友佔87%

不一樣的症狀告訴你「腸」鏡人在哪裡

大腸直腸癌的症狀常常和腫瘤的生長情形及位置有關，約有百分之四十的比例大腸直腸癌發生在近端結腸的位置，約百分之六十的比例發生在遠端結腸、直腸的位置。

發生在遠端左側位置的大腸癌，其症狀包括直腸出血、排便習慣改變、新發生的便秘或腹瀉、大便變細小和腹痛等症狀，以上的症狀可能是因為慢性或急性大腸阻塞所導致。

發生在近端右側位置的大腸癌，其症狀則以疲倦、貧血相關症狀、腹瀉、腹部腫塊等。

發生在直腸位置的癌症稱之為直腸癌，其症狀包括排便急迫感、裡急後重感、排便時會帶血或粘液、排便不完全感等，其他症狀如會陰處疼痛，泌尿道方面症狀和陰道瘻管等。

較晚期的大腸直腸癌，其症狀包括疲倦、厭食、體重減輕等，這些症狀可能與癌症的進展和轉移部位有關。黃疸和右上腹痛可能表示有肝臟的轉移侵犯，腹脹造成的原因可能是有腹水或右側大腸腫塊，背部疼痛可能是癌症轉移至骨頭或腹部主動脈旁的淋巴結所導致，咳嗽和肋膜積水則可能有肺部的轉移。

追捕息肉小子先「潛」後「鏡」

大腸癌的病人裡，約有20%與遺傳、基因有關，其餘的80%則是跟肥胖、生活型態不佳、低纖高脂的飲食、老化等後天因素有關。因此針對不同風險族群的人有不同篩檢建議，其圖表如下：

風險類別	危險群種類	建議篩檢方式	開始年齡
一般危險群	無任何症狀之民眾	每年糞便潛血檢查及5年一次大腸鏡檢查	50歲
	經常攝取高脂肪、高熱量、低纖維食物或久坐不動、嗜菸酒者		40歲
中度危險群	一等親曾罹患結腸癌或息肉	3年至5年一次大腸鏡檢查	40歲
	一等親2人以上罹患癌症		40歲
	曾有息肉、大腸腺瘤		—
	曾患乳癌、卵巢癌及子宮內膜癌者		—
高度危險群	家族性大腸息肉症	1年至2年一次大腸鏡劑攝影或大腸鏡檢查	青少年
	發炎性腸疾病、有十年以上病史（包括克隆氏症及潰瘍性大腸炎）		30歲

一般來說，大腸癌篩檢方式，可以先做糞便潛血檢查開始，如果陽性反應，再用大腸鏡做進一步的判斷，來研判是由於瘰肉或是大腸癌，且瘰肉或是大腸癌只能透過大腸鏡檢查才知道。大部分的瘰肉長大到大於1公分或在較晚期時才會出現症狀，但現在透過細微的大腸鏡攝影，醫生可以從腸胃內部直接觀察並處理瘰肉的發生。研究也證實，定期的糞便潛血檢查和大腸鏡檢都能降低大腸癌的死亡

率。理由主要有兩個：它們都有能力在早期找出潛藏的癌變或瘰肉。所以，兩個方法都是很好的，然而就算不屬於危險族群的民眾，也建議50歲以上每兩年篩檢一次，政府現在也補助50至74歲民眾每兩年一次，免費的糞便潛血檢查。大腸癌的早期治療，存活率非常高，因此鼓勵做定期篩檢，絕對是有效預防大腸癌的方式之一。

大腸癌篩檢工具比較

篩檢工具	糞便潛血檢查	大腸鏡檢查
特色	可檢測出糞便中肉眼無法看出的少量出血，藉以判斷腸道是否有出血	可看完整大腸內是否有腫瘤或瘰肉，也可以同步切除瘰肉
優點	簡單、費用便宜	準確度高（95%以上）
建議	50～74歲，國健署提供每2年免費篩檢	50歲以上至少做一次大腸鏡，有瘰肉或是大腸癌家族病史，更應提前至40歲

預防勝於治療，大腸癌免驚

致癌惡魔藏在生活細節中，不論飲食、生活環境，都隱藏有罹癌風險，其實癌症是可以預防的，台灣癌症基金會長期推廣「全民練5功·防癌就輕鬆」生活防癌觀念，只要落實5個功法就能降低60%～70%的罹癌風險，遠離癌症的威脅。

- 1. 蔬果彩虹579：**蔬果中含有的防癌抗癌物質「植化素」，存在於五顏六色的蔬果中，民眾應遵守「蔬果彩虹579」的飲食原則，多色且足量的攝取蔬果，足量即是每日兒童5份、女性7份、男性9份。
- 2. 規律運動：**每天至少30分鐘、每周從事150分鐘以上的運動，有助於預防包括大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、胰臟癌、腎臟癌的發生。
- 3. 體重控制：**研究顯示，體重若超過個人理想體重的40%，男性罹癌風險將增加33%、女性

則增加55%。維持體重必須控制身體質量指數（BMI）18.5～24間，或是以男性腰圍不超過90公分、女性不超過80公分為基準。

- 4. 遠離菸檳：**國民健康署指出，嚼檳榔可能引發口腔、咽、喉與食道的癌症；研究發現大約有30%癌症的死亡和抽菸有關，不只吸菸者本身有健康風險，二手菸也一樣危害健康。
- 5. 定期篩檢：**對自己身體進行健康盤點是早期發現癌症、降低死亡率的有效工具。目前政府提供國人常見大腸癌、口腔癌、乳癌、子宮頸癌等4大癌症免費篩檢，符合篩檢條件的民眾可就近至健康中心、衛生所、診所、醫院進行檢查。



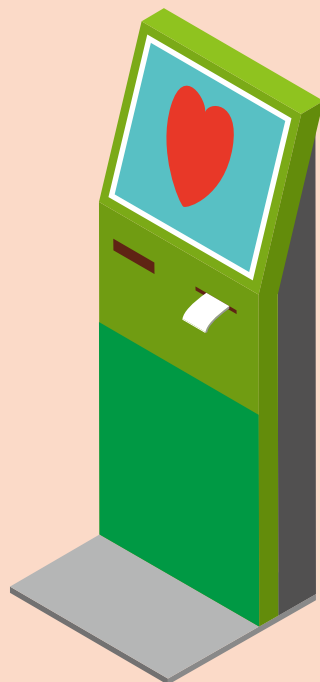


超商機台愛心捐款



便利捐款 更拉近關懷的距離

i 支持 愛陪伴
癌友抗癌更勇敢



捐款方式說明
請掃描QRcode



財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：10597 台北市松山區南京東路五段16號5樓之2
南部分會：80759 高雄市三民區九如二路150號9樓之1
官方網站：www.canceraway.org.tw

勸募核准文號：衛部救字第1101361936號
電話：(02)8787-9907 傳真：(02)8787-9222
電話：(07)311-9137 傳真：(07)311-9138
電子信箱：5aday@canceraway.org.tw

有效運動可降低癌症復發 腸癌病友該如何規律運動

文／林慧芬 台灣癌症基金會專家顧問
生生優動運動物理治療所物理治療師



大腸癌是台灣十大癌症的首位，大腸癌常發生於50歲以上，有家族史的人，同時，不好的飲食與生活習慣，像是高脂肪飲食、肥胖與沒有運動習慣，抽菸喝酒有很大關係。要預防並早期發現大腸癌，建議除了定期篩檢，多吃蔬菜水果，少吃肉類與高脂肪食物，並且要養成運動的習慣。

腸友養成規律運動 降低復發與死亡率

有很多研究發現不管是罹癌前或是罹癌後，有規律運動的人可以降低癌症復發與死亡風險。尤其在乳癌與大腸癌的效果最顯著，並且有“劑量效應”（dose effect），也就是說運動量越多效果更佳。

整合相關的研究發現，有規律運動跟不太運動的

腸友相比，可以降低39%大腸直腸癌死亡風險。不管是診斷前或是罹癌後活動量足夠比不太活動的人，死亡風險低。而且活動量越高，風險越低。如果罹癌後降低活動量，反而增加死亡風險。

另外，近年的研究也發現，如果癌友每周加上至少一次的阻力（肌力）訓練，對於降低復發與死亡風險效果更好。

為什麼長期規律活動可預防癌症復發？

長期規律運動可以降低胰島素濃度，增加胰島素的敏感性，也就是說可以穩定血糖；其二，長期規律運動可以抑制系統性發炎，增加免疫力，另外，有運動的話，可以控制肥胖，這些都可以抑制腫瘤生長，降低復發死亡率。同時可以預防很多慢性病例如高血壓、糖尿病、失智、中風、憂鬱症的發生。

要有效控制以上所說的血糖、慢性發炎與免疫力，規律運動必須是長期的，最好是終其一生維持運動習慣，效果才會維持住。短期的運動訓練（例如訓練三個月）或許可以改善心肺適能、肌肉適能與柔軟度，停止運動效果可能又會慢慢沒了。

我的活動量夠不夠呢？如何換算

活動量或是運動量可從強度跟時間來看，運動強度可分為：目標心率計算、自覺用力係數(RPE)與每周代謝當量。

1 目標心率

指的是運動強度是否達到目標心律。簡單計算目標心率方式，一般會用220減去年紀，算出預估的最大心律（如表格）。現在有很多工具可以幫忙量測脈搏，可以透過心跳來看運動的強度。

舉例 50歲的人預估最大心跳是每分鐘170，中等強度運動的目標心跳要到每分鐘85至127下；20歲的年輕人運動心跳到每分140~170下，就到劇烈運動強度。

目標心率計算：

運動時維持的心跳數 / 每分鐘	強度	目的
$(220 - \text{實際年齡}) \times 50 \sim 60\%$	低等強度	保持健康
$(220 - \text{實際年齡}) \times 60 \sim 70\%$	中等強度	體重控制
$(220 - \text{實際年齡}) \times 70 \sim 80\%$	高等強度	有氧訓練
$(220 - \text{實際年齡}) \times 80 \sim 100\%$	劇烈運動	競賽訓練

2 自覺用力係數 (RPE)

分數由6至20分，分數越高代表自覺出力越多。平常維持身體健康，一般的建議活動量是每週至少累積有150分鐘（也就是2.5小時）中等程度的運動，或是相當的劑量，若是做到劇烈運動強度，則時間可以折半。

強度	自覺用力係數 (RPE)	狀態	運動舉例	心跳 / 每分鐘
低等強度	6分	不費力	走路	120以下
中等強度	12~14分	有點吃力、心跳有點快、有點喘	有氧運動、快走	120~140下
劇烈運動	20分	很喘、不能一邊跑一邊講話	慢跑	140下以上

3 每周代謝當量

代謝當量 (MET) 是換算耗氧的一種計算單位，身體活動量 = 代謝當量 × 每天活動時間 × 每週有做的天數。通常建議每周至少要10MET-hour才夠，活動量越多越好，最好平均到每天都做一些。

舉例 周一至周五，每天快走30分鐘，快走強度平均算4MET，則計算如下：

$$30\text{min} \times 5\text{天} = 150\text{min} \quad 150\text{min} / 60\text{min} = 2.5\text{hour} \quad 4\text{MET} \times 2.5\text{hour} = 10\text{MET-hour}$$

上班族工作忙碌，往往一坐一整天，最好不要坐著不動超過6小時，就算下班後做足運動量，效果會大打折扣，不如每坐一小時，起來動動走走5~10分鐘。

雖說運動有很多好處，但可惜的是7成的腸友都是不太運動的，只有2成多有達到建議的運動量，我們可以想一些辦法來達到目標，例如多多參與不同的活動，安排假日戶外活動，選擇喜歡的好玩的活動增加動力，找伴一起運動互相勉勵，參加運動社團至少會定時去，善用手機內計算運動量或是計步器的APP幫忙偵測，覺得體力不夠就先把目標縮小，用走路騎腳踏車取代開車，爬樓梯取代電梯等等，積少成多，都可以有幫忙。

身體活動強度的分類

* 資料來源：衛福部國健署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411#>





遵循九大原則

居家口服抗癌藥物安心吃

文／游懿群 台灣癌症基金會癌友服務組主任整理

癌症治療的進步，讓抗癌的選擇更為多元化，尤其居家服用標靶、化療、抗賀爾蒙用藥的便利性都能讓癌友更積極配合治療。但你知道帶藥回家吃，有特別需要注意的地方嗎？不只服用藥物的自己本身，同住家人有什麼需要注意的呢？口服抗癌藥可以剝半使用嗎？需不需要戴手套處理？讓我們一起來檢視一下自己有沒有忽略這些重要觀念了！

- ❶ **領取藥物：**藥袋上要核對清楚自己的姓名及基本資料、藥物名稱及數量，因為是癌症治療用藥，更需要注意藥袋上的副作用等注意事項，若有藥師特別說明的地方，更應注意及配合。
- ❷ **儲存藥物：**藥物應放在原標籤的容器或包裝中，並與其他家中常備用藥物分開放，藥物也需要依指示放於乾燥陰涼處或如有特殊指示（如冰箱冷藏存放），都應按指示妥善放置癌症藥品。
- ❸ **備藥安全：**自己或是同住家人拿藥時，要避免皮膚直接接觸藥物，可使用單次拋棄式手套、倒入小藥杯或以湯匙輔助；若有直接以手接觸到抗癌藥品，請立即用肥皂及清水洗手。
- ❹ **服藥方式：**口服抗癌藥物錠劑或膠囊應完整吞服使用，請勿咀嚼、剝半、壓碎、磨粉或打開膠囊，需依醫師及藥師建議的方式服用，以免增加藥物暴露風險或改變藥品在身體的吸收。
- ❺ **服藥器皿單一使用：**尤其是管灌的器具，或服用藥物的器皿，建議獨立一套使用，方便清洗及消毒，避免與居家用品混用在一起。

- ❻ **服藥禁忌：**服用主要以溫開水為主，切勿與果汁、牛奶等飲品共同服用。若您有服用其他醫院的藥物或保健食品，應告知腫瘤科醫師。
- ❼ **按時服藥：**如果錯過服藥時間、或服藥後因噁心感而嘔吐，請與腫瘤照護團隊諮詢是否需要補服藥物。
- ❽ **居家排泄物的處理：**服用化療藥物的期間，體液（例如：尿液或嘔吐物）存有少量藥物毒素的成分，可能傷害或刺激皮膚，建議如廁後放下馬桶蓋後沖水兩次。若由同住的照護者協助處理排泄物，在接觸前務必使用手套自我保護。尿布處理也要確實包好，單一小塑膠袋裝好，再丟至大型垃圾桶，避免尿布的環境汙染。
- ❾ **廢棄物的處理：**未使用完畢的藥物或剩藥，無論自費購買與否，都應歸還於醫院的藥劑科處理，切勿轉送或捐贈。

癌症藥品為特殊藥品，癌友及家屬應有正確用藥安全的認知，才能達到有效的癌症治療及居家環境安全，若有任何用藥安全疑慮，也歡迎與基金會諮詢！



法扶諮詢

雖然罹癌了，我還是努力的工作 但不友善的職場環境讓我身心俱疲… 別讓罹癌成為職場霸凌的理由！

文／張鈴洋 法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會



職場霸凌，是指在工作場所中發生藉由權力濫用或不公平處罰等方式，對被霸凌者有持續性貶抑、威脅、冷落、孤立或侮辱等行為，使被霸凌者感到挫折、孤立或羞辱，並造成被霸凌者的心身壓力、喪失自信，或因工作環境默許或忽視前述不當作為，使霸凌行為持續存在，致被霸凌者處於具有敵意或不友善之工作環境，進而造成精神上、生理上或財產上之損害。

霸凌者的民事與刑事責任

職場霸凌者所應負的法律責任，主要可以由民事和刑事2方面來說明。倘霸凌者對被霸凌者施以肢體上之傷害造成被霸凌者受傷，或是以言語、網路留言等方式辱罵被霸凌者造成被霸凌者之名譽貶損，**民事部分**，被霸凌者得依民法第184條、第195條等規定向霸凌者請求侵權行為之損害賠償；而**刑事部分**，霸凌者則可能構成刑法第277條傷害罪、刑法第309條公然侮辱罪、第310條之誹謗罪，而若霸凌者在霸凌過程中不當利用或揭露足以識別被霸凌者之個人資料，亦有可能觸犯個人資料保護法而須負該法第41條之刑責。

癌友權利行使與申訴

癌友們因病情或回診等因素必須請假，自屬癌友之權利，雇主應依勞動基準法及勞工請假規則等規定准予給假，同事亦應尊重癌友行使請假之權利，倘癌友因病在職場上遭遇霸凌行為(例如雇主不允許請假回診或要求癌友離職、或同事間因此排擠癌友等)，癌友可於蒐集相關證據後依「職業安全衛生法」等相關規定向主管機關申訴，亦得向各縣市政府勞工局申請「勞資爭議調解」。

職場精神傷害之霸凌認定

值得一提，霸凌行為常見包含肢體及精神上之傷害，但工作環境之不友善所導致之精神壓力可能較肢體傷害來的更加明顯、且更常發生。根據研究及統計顯示，工作會產生心理壓力、亦可能導致精神疾病，且職場「目擊霸凌」或「被霸凌」，亦均會顯著提高男女工作者憂鬱症狀出現的機率，勞動部亦定有「工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引」作為認定精神疾病是否肇因於工作之標準，倘經評估後認為一個人之身心狀況確實係因為工作或職場霸凌導致精神疾病，精神疾病也會被認為是職業災害。

實際上，癌友如欲避免霸凌情形，除積極面對病情及培養自信心外，旁人適時之關心、體諒及幫忙應均能避免或降低職場霸凌之發生。

南部分會癌友諮詢專線：07-3113139



因乳癌而切除子宮 癌症險手術保險金該不該賠呢？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



發生乳癌時切除乳房，癌症險應理賠手術保險金，但因子宮內膜增生也得切除子宮時該賠嗎？此一個案可得注意看清楚。

分項給付型癌症險是國內長青險種，提供保戶像初次罹癌保險金、住院或門診醫療保險金、出院療養保險金等，化放療保險金、手術保險金等。如有接受癌症手術，保單提供癌症手術醫療保險金，就得依約賠。

要是，沒有發生癌症，醫生評估要手術切除，癌症手術保險金應不應該賠，當中有個關鍵理由。

乳癌吃泰莫西芬發生子宮疾病

有位女性保戶不幸罹患乳癌，療法中包括口服抗賀爾蒙藥物泰莫西芬Tamoxifen，一般服用長達五年。一年多後發現有子宮內膜增生，接受醫生安排子宮內膜刮除手術，術後追蹤發現繼續增生，為免

惡化，接受醫囑手術切除子宮，併切除雙側卵巢、輸卵管。

保戶將前後兩次手術申請癌症險理賠，請求金額近25萬元，保險公司審核後，認為保戶除了子宮內膜增生，還有子宮肌瘤病況，前後兩次手術的器官，沒有發現癌細胞，或癌症轉移或侵襲的狀況，與保單約定「經診斷確定罹患癌症，並以此癌症或此癌症所引起的併發症為直接原因」接受治療的條件不符，礙難理賠。

保戶說子宮疾病是治療乳癌引起

保戶則主張，她是因為長期服用泰莫西芬，才造成子宮內膜增生，應該符合治療癌症或癌症引起的併發症為直接原因，兩次手術與治療癌症併發症有關，應該要賠。保險公司對此，亦反駁說當初診斷乳癌時，就已同時發現子宮肌瘤，顯然子宮肌瘤早就存在，與服用泰莫西芬無關。

評議醫生認為與乳癌用藥有關

評議中心處理此理賠爭議，向專業醫師諮詢，其中一位諮詢醫師指出，泰莫西芬為多數乳癌患者術後第一線口服藥物選擇。長期服用泰莫西芬，常見副作用有子宮內膜增生，近期研究顯示服用泰莫西芬的無症狀者中，三分之一有子宮內膜病灶，而原本已有子宮內膜病灶的人，有二分之一的人會進展到比較嚴重的疾病。該保戶服用一年多後接受子宮內膜刮除、子宮全切除，應可認為「乳癌引起的併發症為直接原因」所行之手術。

另一位專業醫師則認為如從寬解釋下，為「治療乳癌必須服用泰莫西芬因而導致之合併症」，應符合保單條款約定。

評議結果判賠一定金額

評議決定時對於可否認定為因乳癌引起之併發症為直接原因所做手術，認為尚有疑義，考量一般保



戶衛教程度、醫療知識，實難苛求有能力區分什麼是「直接治療癌症為目的」，什麼是「癌症引起的併發症、後遺症」，或與「治療癌症引起的併發症」有何不同，如強以字面意義限縮解釋，可能有違保戶投保時的合理期待。因此，權依金融消費者保護法第20條第1項公平合理，評定保險公司要賠一定金額。

臨床認該藥與子宮內膜增生有關連

此案關鍵本來繫於治療乳癌使用泰莫西芬，子宮內膜增生是藥物所致的副作用、後遺症，還是治療癌症引起的併發症，而其與保單條款約定相不相符。在評議決定中沒有加以定論，而是以保戶合理期待、金融消費公平合理原則，判保險公司給付部分金額保險金。

根據泰莫西芬成份藥證達芬錠仿單，對於停經前或停經後的藥物副作用記載，沒有子宮內膜增生。服用泰莫西芬出現子宮內膜增生，主要來自臨床醫學報告，乳癌病人在服用泰莫西芬預防乳癌復發時…，其子宮內膜的病變如子宮內膜息肉、子宮內膜增生及子宮內膜癌的發生率有顯著地增加。

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





口腔癌患者與照顧者 面臨的挑戰與調適

文／吳宣瑩 台灣癌症基金會諮商心理師



案例說明

45歲的小蘇是貨車司機，家中主要經濟來源，因常跑夜車，總會靠吃檳榔提神，抽菸、喝酒不忌口，當時小蘇覺得自己身強體壯，不可能生病。直到一年前嘴巴出現傷口，幾個月不見好轉，進一步檢查後確診口腔癌第2期，必須手術切除左臉上下顎。為填補臉部的切口，從大腿移植了部分的皮膚到臉部，使小蘇行動起來額外吃力；鼻胃管灌食除了不舒服外，還會常常噎到。開始療程後，臉頰和頸部照射區也布滿放射治療後的痂皮。治療段落

後，家人原本以為病情穩定了，鬱鬱寡歡的小蘇應該會開始振作，但沒想到小蘇情緒更不穩定。術後外貌改變，吞嚥不易，只能吃軟流質食物，加上說話不清楚，擔心異樣眼光的小蘇，漸漸封閉自己，不願意出門。因為家中還有就讀國中的孩子及年邁長輩，太太為了撐起家中經濟，身兼多份工作，同時還要照顧小蘇，越來越力不從心。

癌友與家屬面臨不同之巨大壓力

口腔癌患者大多是藍領且擔負家計之中壯年男

性，面臨手術後容貌受損、口語與進食能力退化、失去工作等，造成病友人際退縮與心理衝擊，自我價值受到打擊。疾病打破家庭原有平衡。照顧者往往需要身兼經濟來源，同時還要學習照顧技巧和給予病友情緒支持，但又會隨著病情起伏感到焦慮、害怕。口腔癌病友因需要透過鼻胃管灌食，照顧者需要花很多心思來預備餐食，且要承受患者生理受限、各種不適症狀等造成的情緒變化。若雙方不能互相體諒，在互動上必然會產生衝突，或者單方面一味的壓抑忍讓，長期對關係造成不良影響。

照顧者的挑戰

1. **患者的情緒變化：**經常充斥負面想法，容易發脾氣、較沒有耐心，患者的情緒起伏導致家裡氣氛跟著緊繃。
2. **準備餐食：**照顧者需要準備流質或者較可吞嚥的食物給患者，準備到最後經常面臨到不知道該準備什麼飲食。口腔癌患者無法像從前一樣享受美食，對患者來說是不小的痛苦與失落。病後飲食內容若又缺少變化，吃膩加上情緒不好而不肯進食的狀況很多，這會讓照顧者相當傷神，除了擔心營養和體力問題，又得承受患者因此絕望灰心的情緒。
3. **經濟壓力：**口腔癌患者重返職場需要克服很多問題，照顧者往往要扛起家中經濟重擔，必須支付生活費、醫藥費等，對照顧者而言是長期面對的困難之一。
4. **治療的不確定性：**病情變化難以掌握，照顧者與患者對於是否復發都會感到焦慮不安，不知道該如何面對之後繼續治療的過程及生活。為安撫患者，照顧者常壓抑真實感受，表現出樂觀正向的形象。

傾聽對方想法 學習表達自己狀態

在癌症適應期當中，伴侶與家人必須共同面對癌症對關係造成的影響，像是對於生活期望與需求的

落差、疾病帶來關係改變、對於照顧方式和健康態度的想法不同等。建議多傾聽對方的情緒與想法，也要學習表達自己的狀態，不要認為對方一定都懂，或害怕造成對方心理負擔，而選擇用猜測對方心思的方式，或者壓抑感受來面對這些問題。若雙方無法得知彼此真實的想法與意見，無法協助對方真正的需求，在這個需要長期抗戰的歷程，會使人陷入更深的孤獨與無力。

任何問題應設定為“共同要面對”之事

面對疾病有些家庭能夠共同面對扶持，有些卻無法共同解決問題，甚至認為只有一方在付出。壓力在家人間是會相互影響的，每個人的反應都會影響另一個人，特別是伴侶間的壓力經驗更是有相互關聯的關係。伴侶和家人間，如果可以將遇到的問題認知為“共同要面對的事情”，充分述說心情及討論，彼此一起努力調適，更能從罹癌經驗中得到有成長性意義。

主動詢問 適時感謝

上述的病友經驗中，鼓勵小蘇和太太將感受與想法表達出來，討論如何共同解決所面臨到的困難，像是餐食準備、經濟壓力、家庭事務等問題。鼓勵太太主動詢問小蘇「有沒有什麼我可以做的？」，具體得知小蘇的需求，給予關心。小蘇也要適時表達感謝，讓太太感受到所付出的努力有被看見。太太一心想扛起照顧小蘇與家裡的責任，而小蘇要面對疾病帶來的不便，各自都有需要被理解與體諒之處。唯有多溝通協調，才能讓關係更進一步。

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

銀髮偏鄉

就醫交通補助
康復之路不再遙遠

Cancer
Care

就醫無礙



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，每名癌友可申請8,000元的交通補助，幫助他們穩定療程以利邁向康復之路。

幫助偏鄉癌友穩定就醫

長路漫漫，就醫難難，

癌症病友需要持續的治療，才能穩定控制病情。

台灣癌症基金會與富邦人壽攜手，解決偏鄉地區銀髮癌友的就醫交通問題，一同陪他們走完療程，邁向康復之路！

我認同，我響應！



信用卡線上刷卡 / LINE Pay / 手機接口支付

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

如有任何疑問，請洽：(02)8787-990#237

翻山越嶺的愛

個管師主動結合資源 讓愛不停歇

文／黃云貞 台東馬偕紀念醫院癌症資源中心個管師

生活中有很多故事上演著，我們都有可能是故事中的主人翁，我常常思考當面臨這生命關卡我會怎麼做？在服務的這些年，病患就像是我生命中的導師。

還記得自己剛接手這份工作時，不熟悉外部資源，東部偏鄉資源有限，工作有時會覺得有無力感，缺乏資源運用的武器，很珍惜得來不易的外部資源。回想開始與台灣癌症基金會合作是在104年，很開心有假髮及頭巾提供給我們使用，有天開刀房護理長問我，有沒有報廢的堪用假髮可以讓器官捐贈者使用，讓捐贈者從開刀房取完器官出來與家屬見面的那一刻，可以盡量完整，降低遺族傷痛！聽到當下很感動，但是因假髮非常昂貴，願意捐出來的不多，其次台東市亦無店家可以購買到假髮，因此向外界尋求幫助，台灣癌症基金會很熱心幫忙詢問廠商，之後廠商MD美的髮業老闆聽到我們的需求，願意提供全新真髮製作之假髮十五頂！老闆認為更重要是對往生者生命的尊重，若是合成或塑膠假髮在大體焚燒後會造成環境的汙染，為了對地球環保的愛護，所以送了更高價的真髮！這件

事給我上了一課，社會上善心善念的人還是很多，溫馨滿人間！感謝上帝，他所賞賜的超乎所求、所想～恩典滿溢！

家中經濟支柱生病了，該如何協助案家呢？我在醫院無法家訪，有時沉浸在案家處境，努力協助案家向外界求援，後來發現案家實際狀況與陳述不符深深打擊我！這些年我認識更多在地及其他外部夥伴，學會更謹慎評估個案。

我與台灣癌症基金會的合作越來越多，除了頭巾假髮等等用品的申請外，104年只申請1位交通補助，至今109年申請將近31位交通補助；在不同單位合作和連結上理念相同很重要；我與南部分會社工，透過電話雙方討論個案狀況互相培養出默契，社工不會因為只轉介交通補助就結束個案的狀況，反而還會後續關懷個案，若有營養需求會轉介會內營養師並提供營養品等等；且不定時有恩典提供，若有廠商提供營養品、物資給會內，窗口會分享給我，在資源不重疊情況下個案有其他的需求，再轉介在地資源家訪，讓個案在治療期間有多家機構關心呵護，讓愛不停歇！



癌友關懷
服務連結

煎熬！清晨五點趕車就醫，林伯伯：不知道還能撐多久！

台癌基金會攜手富邦人壽 為偏鄉癌友接通康復「醫」哩路

文／洪意茹 台灣癌症基金會專案企劃專員



▲非當事人，為情境照

口腔癌第四期的林伯伯，清晨五點趕著出門，為的是要搭上第一班公車，從台東到花蓮慈濟醫院做化療，每周固定一次到醫院接受治療，每次療程至少三個月。林伯伯為了治療癌症，必須跨縣市就醫，從家裡到醫院距離一百多公里，搭乘大眾運輸工具，搭車再轉乘，光來回車程至少需花費六小時，還不包含在醫院就診等待的時間。每次化放療結束，忍受著愈來愈強的藥物副作用，再繼續同樣的長途搭車與轉乘的過程，林伯伯腦中常常浮起乾脆不要治療的念頭，因為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

癌症是必須高頻率穩定治療的疾病，對於正在接受化學治療或放射線治療之癌友，常常需要每週甚至每天往返醫院，而偏鄉長者面對密集的治疗，身

體已是一大負擔，更需接受長時間且不方便的就醫車程，更是讓他們求生的一哩路雪上加霜。

每二到三周的化療已讓癌友疲憊不堪，若是加上放射線治療，每天一次，每周五次，療程約一至兩個月，治療過程需每天往返醫院。而癌症治療副作用強烈，常有噁心、嘔吐、疼痛或嚴重的疲憊席捲而來，更何況是居住在偏遠地區的年長癌友們，偏鄉交通不便，大眾運輸少之又少，趕著一天一兩班的巴士，下車了再轉乘，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，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，穩定接受治療甚至成了一種奢求。

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

台灣雖然不大，但都市、偏鄉就醫現況卻大不同，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，即可申請交通補助，以幫助他們穩定療程邁向康復之路。



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 X CHEER X 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

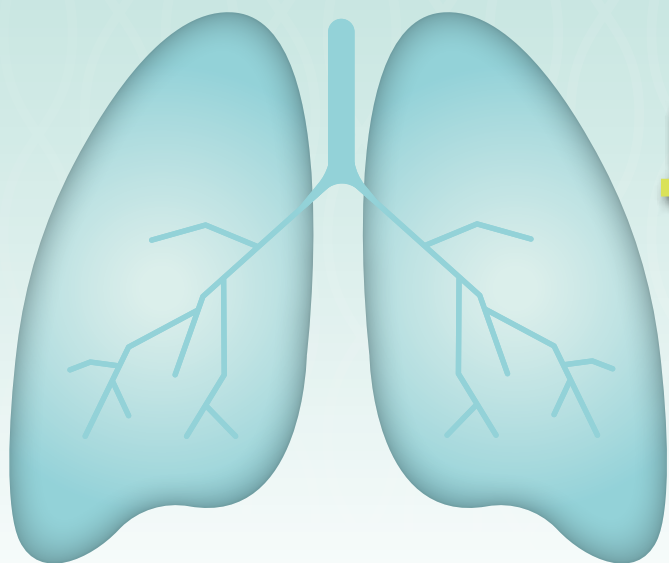


勸募核准文號：衛部救字第1101361936號
募資活動諮詢：(07) 311-9137

掃描QRcode加入關懷癌症家庭行列
嘖嘖募資平台搜尋：我的C



search cancer we care



早期肺癌EGFR 基因檢測補助

限額200名，額滿即停止受理申請

補助對象：肺癌第一B期、第二期、第三A期

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，I到III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。為幫助肺癌患者在早期治療精準用藥，以降低疾病復發風險，延長無疾病存活期，成為治療之重要目標。

EGFR早期肺癌的術後輔助治療，除化學治療外，搭配相對應基因的精準治療，能有效降低八成復發風險，幫助早期肺癌治療邁入新突破。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，幫助早期治療策略擬定之評估。

● **申請時間** 即日起至額滿為止，審查以到件順序為主。

● **補助金額** 每人定額補助8,000元基因檢測費用。

● **補助資格**

- (1) 肺癌第一b期（Ib）、第二期、第三a（IIIa）期之癌友。
- (2) 自110年8月1日起確診，且符合補助資格條件(1)所述之期別。
- (3) 經濟弱勢優先審核。

● **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



必繳資料一	附繳資料一
1. 肺癌EGFR Ib-IIIa補助申請	7.經濟弱勢相關佐證資料 (如：清寒證明、中低收入證明) ※低收、中低收入戶或清寒者優先
2. 申請人正反面身分證影本	
3. 診斷書（註明診斷癌別、期別及手術日期）	
4. EGFR檢測報告	
5. EGFR檢測自費收據	
6. 補助金額轉帳之帳戶影本（需與申請人相符）	



Care HRD卵巢癌 基因檢測補助

限額700名，額滿即停止受理申請

卵巢癌的早期症狀不明顯，確診時多為晚期且容易復發，有最棘手婦癌之稱。而卵巢癌的治療過去多以手術及化學治療為主，近年來癌症個人化精準醫療的進步，卵巢癌的治療，也開始走向個人化的精準治療。最新研究發現，卵巢癌的發生與HRD（同源重組修復缺失）有關，且HRD卵巢癌患者中，約有半數為BRCA1/2基因突變，而其它也都有相應的標靶治療藥物可以使用。研究指出，約40-50%的上皮性卵巢癌患者帶有HRD（同源重組修復缺失）。同源重組修復基因是人體內參與DNA修復的重要基因，能協助維持細胞正常穩定生長，BRCA基因即為其中一種。同源重組修復基因發生突變或失能（HRD）使得DNA無法準確地被修復，進而導致基因體的異常或不穩定，罹癌機率也因此提升。緣此為幫助國內卵巢癌病友，能擁有更好的治療成效，台灣癌症基金會幫助晚期且經醫師評估，有需要進行HRD基因檢測之卵巢癌病友，提供免費的基因檢測，減輕自費基因檢測的負擔，幫助醫師有更多治療利器進行治療策略擬定之評估，達精準醫療之目的，並幫助癌友提昇治療成效。

● **申請時間** 即日起開始受理，依到件順序，額滿為止或HRD基因檢測健保給付生效日，即計畫終止。

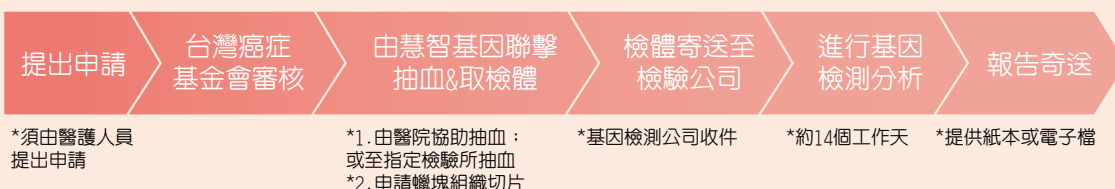
● **補助項目** HRD基因檢測乙次 ***由專科醫師依治療需求提出申請**
(本專案合作委託單位慧智基因執行，檢測需同時進行全血與石蠟包埋切片採檢)

● 補助資格	<table><tr><td>癌別</td><td>卵巢癌、輸卵管腫瘤及原發性腹膜癌</td></tr><tr><td>條件限制</td><td>1. 初診斷為晚期：FIGO（國際婦產科聯盟）分期為 第三期、第四期。 2. 預計或已接受化學治療，疾病未復發者。 3. 未參與過本會2021年CARE BRCA基因檢測計畫申請者。 4. 經濟弱勢癌友優先審核。</td></tr><tr><td colspan="2">* 備註：1. PARP抑制劑納入健保給付，僅適用於BRCA1/2基因突變之未復發患者。</td></tr></table>	癌別	卵巢癌、輸卵管腫瘤及原發性腹膜癌	條件限制	1. 初診斷為晚期：FIGO（國際婦產科聯盟）分期為 第三期、第四期。 2. 預計或已接受化學治療，疾病未復發者。 3. 未參與過本會2021年CARE BRCA基因檢測計畫申請者。 4. 經濟弱勢癌友優先審核。	* 備註：1. PARP抑制劑納入健保給付，僅適用於BRCA1/2基因突變之未復發患者。	
癌別	卵巢癌、輸卵管腫瘤及原發性腹膜癌						
條件限制	1. 初診斷為晚期：FIGO（國際婦產科聯盟）分期為 第三期、第四期。 2. 預計或已接受化學治療，疾病未復發者。 3. 未參與過本會2021年CARE BRCA基因檢測計畫申請者。 4. 經濟弱勢癌友優先審核。						
* 備註：1. PARP抑制劑納入健保給付，僅適用於BRCA1/2基因突變之未復發患者。							

● **申請資料**

- 請完整填寫 卵巢癌HRD基因檢測補助專案申請表，「個人資料聲明」處務必親簽表示同意。
(若為經濟弱勢族群，請附上低收入/中低收入戶證明或村里長核發之清寒證明)
- 請依下列指示送件至「Care HRD 基因檢測專案小組」
(1) E-MAIL：掃描申請表，寄至carehrd@canceraway.org.tw；「主旨」：申請人姓名 — HRD 檢測 — 送件醫院
(2) 掛號郵寄：10597 台北市南京東路五段16號5樓之2。

● **申請流程**



香菜功效多 有益心血管 富含抗氧化劑 可抗發炎及抗癌

文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師



香菜 (Coriandrum sativum) 又稱為

芫荽 (ㄩㄢˇ ㄙㄨㄟ)、胡荽、香荽，是中東、非洲、地中海地區、印度、中國、東南亞及拉丁美洲的料理中重要的辛香料植物。

「香」、「不香」基因在作祟

許多台灣特色小吃中也常看到香菜的蹤影，而香菜本身帶有獨特的氣味，許多人喜歡，但有些人卻不愛，其實這是因為基因造成的；研究指出香菜所含的「醛類」物質會產生特殊香味，而有帶有OR6A2特定基因的人，會覺得香菜有臭蟲或肥皂的氣味，讓人完全難以下嚥！

香菜維生素C為番茄3倍

香菜起源於西亞，也有人說是來自地中海地區，後來傳到中國，於清朝初期來到台灣。而台灣有九

成以上的香菜產自彰化北斗，可以說是香菜的故鄉；雲林、台南、新北及宜蘭也有少量種植。香菜一年四季皆能種植，盛產季在中秋節後到清明節前，品質最好的時期是在農曆過年前後。香菜含有豐富營養成分，如維生素B群、C及β-胡蘿蔔素、鈣、鉀及鎂等；尤其維生素C含量每100公克有63毫克，為番茄的3倍。

香菜的功效

香菜中的成分擁有許多保健功效，如神經保護、抗焦慮、降血脂、降血糖、降血壓、抗菌、抗發炎及抗癌等。針對抗癌的部分，Huang等人的研究中發現，香菜能夠抑制人類肝癌細胞 (HepG2) 及老鼠黑色素瘤細胞 (B16F10) 的轉移及侵襲能力；而在Elmas等人的研究則發現香菜的萃取物可以抑制攝護腺癌細胞 (PC-3) 的轉移及侵襲能力。

雖然香菜有許多保健功效並且有抗癌效果，但這些實驗結果主要利用香菜萃取物，且實驗對象主要為細胞或是小鼠，並非為人體試驗。不過香菜擁有豐富的營養素，所以攝取香菜對於身體健康是有幫助的。以後如果在餐點中看到香菜的身影，不妨嘗試看看喔！

挑選與保存

香菜容易枯黃、腐爛，也不易保存。

挑選 香菜時，葉片與莖部顏色為翠綠色，並且

要檢查是否有損傷和病蟲害，菜梗沒有斷裂為佳。若已經腐爛或發黃則不要食用。

保存 香菜的方式有兩種：

1. 將洗淨的香菜裝進保鮮盒中，並倒入水以蓋過香菜根部，放進冰箱冷藏，每2-3天更換盒內的清水，可以保存2-3週。
2. 將洗淨的香菜瀝乾後切碎，分裝成小包裝在放入保鮮盒中並冰箱冷凍，約能保存1個月。



香菜煎蛋

2-4
人份

材料

雞蛋.....3個	鹽.....1/4小匙
香菜 2-3小株(約25g)	香油.....5-6滴
雞蛋.....3個	鹽.....1/4小匙
蔥.....1小枝	白胡椒粉.....少許
蒜頭.....1瓣	水.....2小匙
醬油.....1小匙	

烹調步驟

1. 雞蛋恢復室溫後打入盆內攪成蛋液，加入水、醬油、香油、鹽、白胡椒粉先充分攪拌均勻。
2. 將蒜切成末；蔥洗淨切成蔥花，將蔥白、蔥綠分開；香菜洗淨切碎，將切碎的梗和葉兩個部份分開。
3. 蛋液下鍋前，切碎的香菜葉和蔥綠放進蛋液中，稍微攪拌一下。
4. 在平鍋內倒一大匙食用油，接著請以中小火熱鍋。
5. 轉小火，加進香菜梗、蔥白、蒜末，炒約3、4分鐘，讓香味釋放開來後，鋪平在鍋面。
6. 倒入蛋液，轉中小火煎到一面呈明顯的金黃焦紋後再翻面煎，另一面煎熟（不必煎出焦色）就可以盛起，這樣一面略焦、一面軟嫩，口感表現會更美味唷！

資料來源

1. 農業兒童網/天然解毒劑，香菜值得給它一次機會
2. Huang H, Nakamura T, Yasuzawa T, Ueshima S. Effects of Coriandrum sativum on Migration and Invasion Abilities of Cancer Cells. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2020;66 (5):468-477.
3. Elmas L, Secme M, Mammadov R, Fahrioglu U, Dodurga Y. The determination of the potential anticancer effects of Coriandrum sativum in PC-3 and LNCaP prostate cancer cell lines. J Cell Biochem. 2019 Mar;120 (3):3506-3513.
4. 自由時報/食譜自由配/用不完別擔心！保存新鮮香菜，就用這3招！
5. 食譜引用自「我可是生活家」臉書專頁（授權）



食譜分享

香菜料理

想吃不胖的人 先了解 **流行** 避免負影響



文／方偉業 羅東博愛醫院運動營養師

現 今社會充斥著不同的飲食方法，常常聽到別人問我間歇性斷食（168斷食法）、低醣飲食（低碳水化合物飲食）或生酮飲食（Ketogenic Diet）真的有用嗎？

三大飲食法比較

1. **間歇性斷食** 多數是採用16：8斷食法，就是16小時不進食其餘8小時進食（飲食還是要保持原來的飲食習慣），不同文獻指出間歇性斷食可以減少整體熱量的攝取，使身體熱量負平衡，有助減輕體重，同時研究指出間歇性斷食結合阻力訓練，體重和脂肪有明顯的下降，同時可以維持肌肉量。
2. **低醣飲食** 則指飲食中，碳水化合物只佔總熱量的26%～45%，強調以蔬菜沙拉搭配油脂為

主的飲食，盡量避免食用澱粉（如麵、飯）和含糖食品（如飲料、甜點）。但有研究提醒，當體內碳水化合物不足時，會加速出現運動疲勞和影響肌肉合成，須特別留意。

3. **生酮飲食** 則是把飲食中碳水化合物的總熱量比例從原本的50%降低到5%以下，脂肪比例則提高到80%～90%，使身體利用脂肪產生酮體（Ketone Bodies）。不同文獻指出生酮飲食可以減少體重和體脂肪（不管是肥胖患者或是運動員），且搭配有氧運動訓練更可以減少肌肉的流失。

酮體產生之機轉

其實上述的飲食方法主要原理是減少攝取碳水化合物或減少整體熱量，使身體處於熱量負平衡、減

少身體胰島素的釋出，同時使身體產生酮體，而酮體是當身體缺乏碳水化合物（血糖）時，由脂肪轉化而成，導致體內脂肪減少，最後減少體脂率。

這樣看來身體產生酮體好像百利無一害，但仔細了解碳水化合物（血糖）對身體的功用時，其實會發現碳水化合物比酮體對身體更為重要。

碳水化合物對人體的功用

1. 維持大腦和身體組織運作

大腦和身體組織的最主要能量來源是血糖，其次是酮體。先撇開酮體不討論，身體血糖的來源主要是碳水化合物轉換而成。因此當我們減少攝取碳水化合物時會感到疲累，就是因為大腦不夠能量。

2. 節省蛋白質使用

因為當我們碳水化合物攝取不足時，身體血糖也會不足，導致體內蛋白質需要分解轉換成血糖提供身體使用，因此蛋白質就不能進行修補肌肉的工作，所以要增肌的族群，記得碳水化合物要攝取足夠。

3. 協助運動的能量生成

碳水化合物對於所有運動都非常重要，例如：爆發性運動（如：阻力訓練，球場上的衝刺）就是主要利用碳水化合物產能；有氧運動（如：長跑，三項鐵人）雖然是主要利用脂肪產能，但是脂肪的產能代謝都需要碳水化合物協助。所以當體內碳水化合物減少時，運動疲勞亦隨之而來。

小心酮酸中毒！任何飲食皆須搭配運動

剛提到當體內血糖不足時，身體就會利用脂肪產生酮體作為身體主要能量來源。但是酮體是酸性物質，而當酮體大量堆積在身體時，可能最後導致發生體內酸鹼不平衡，導致酮酸中毒。除了酮酸中毒的副作用外，上述飲食方法的限制多還需搭配運動訓練，不容易長期執行，導致回到原來飲食時，較容易發生復胖的情況。因此一般民眾要使用以上的飲食方法，建議諮詢醫師或營養師的意見。

癌症病人不可追隨流行飲食法

一般民眾在使用以上飲食方法時要諮詢專業人士，那對於癌症患者又適合使用嗎？答案是不適合癌症病人使用，尤其是治療中和治療後初期的患者。

首先治療中的癌症患者因代謝異常，常在治療時會出現食慾不振，導致營養不良風險增加，體重快速下降，假設在這個時期又進行上述的飲食方法，恐怕只會加重營養不良風險，導致身體沒有足夠體重維持治療，進而增加死亡率。其次術後復原期需積極營養介入，幫助患者恢復術前的體力。在2021年癌症營養指引建議癌症病人以改善生活形態為主（均衡飲食和增加體能活動）的方法，避免癌症復發。

最後，上述的飲食方法皆未針對癌症進行大型研究，安全性存有疑慮，因此患者使用前仍要詢問醫師和營養師的意見。

* 參考資料

1. Ashtary-Larky, D., Bagheri, R., Bavi, H., Baker, J. S., Moro, T., Mancin, L., & Paoli, A. (2021). Ketogenic diets, physical activity, and body composition: A review. *British Journal of Nutrition*, 1-68.
2. Ashtary-Larky, D., Bagheri, R., Tinsley, G. M., Asbaghi, O., Paoli, A., & Moro, T. (2021). Effects of intermittent fasting combined with resistance training on body composition: a systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*, 237(1), 1-11.
3. de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551.
4. Kang, J., Ratamess, N. A., Faigenbaum, A. D., & Bush, J. A. (2020). Ergogenic properties of ketogenic diets in normal-weight individuals: A systematic review. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(7), 665-675.
5. Keenan, S., Cooke, M. B., & Belski, R. (2020). The effects of intermittent fasting combined with resistance training on lean body mass: a systematic review of human studies. *Nutrients*, 12(8), 2349-2366.
6. Mata, F., Valenzuela, P. L., Gimenez, J., Tur, C., Ferreria, D., Dominguez, R., ... & Martinez Sanz, J. M. (2019). Carbohydrate availability and physical performance: physiological overview and practical recommendations. *Nutrients*, 11(5), 1084-1094.
7. Moro, T., Tinsley, G., Bianco, A., Marcolin, G., Pacelli, Q. F., Battaglia, G., ... & Paoli, A. (2016). Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of translational medicine*, 14(1), 1-10.
8. Muscaritoli, M., Arends, J., Bachmann, P., Baracos, V., Barthelmy, N., Bertz, H., ... & Bischoff, S. C. (2021). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition*, 40(5), 2898-2913.

慧萱 癌症家庭 國中子女獎助學金

獎助學金
10,000

報名收件：即日起～2022/6/30

報名資格與辦法

獎助對象、名額、獎金

正就讀國內各公私立國中之癌症家庭子女。
上限獎勵100名學生，每名可獲得新台幣1萬元獎助學金。

申請資格

正就讀國內各公私立國中，須為正式學制並具有學籍證明。
父或母罹癌且目前治療中或完成治療兩年內。
(目前治療中定義為：手術、化放療、標靶、免疫治療等)

申請成績標準

- (1) 110學年度第一學期學科成績平均分數達60分以上者。
- (2) 或具有特殊表現(如：體育、美術等優異成績)。

報名方式

線上報名：掃描QR-code，備齊完整之檢附資料。

親送或郵寄掛號：至www.canceraway.org.tw「最新消息」下載申請表，填寫完整連同檢附資料裝至大信封袋，並註明「**2022慧萱癌症家庭國中子女獎助學金 活動小組收**」，採親送或郵寄掛號方式(105台北市南京東路五段16號5樓之2)。



線上報名

響應世界癌症日 Close the care gap

減少3G (Gap) 縮小癌症照護差距

文／汪居安 台灣癌症基金會主題癌症組主任整理

台灣癌症基金會身為國際抗癌聯盟（UICC）的會員，每年響應其所訂定之2月4日世界癌症日主題。這是一項全球倡議，旨在激發民眾對癌症有更多認識，並採取行動以利更好的癌症預防、篩檢和治療。2022～2024年世界癌症日以“公平議題”為主軸，開始連續三年的倡議，主題訂為“Close the care gap”（縮短照護差距），主要在提升人們對癌症照護缺乏公平性的認知，並了解在癌症照護上仍舊存在的障礙，以及這些障礙可能降低在癌症中存活的機會。

面對國際抗癌聯盟「縮小癌症照護不平等」之目標，身為長期UICC會員國的台灣癌症基金會多年觀察，經濟收入狀況，以及城鄉差距，是造成台灣癌症照護的三大GAP。

GAP 01 癌症新藥可近性

癌症治療有愈來愈多突破性療法，部分癌症新藥甚至可讓癌友有治癒的機會，但等不到新藥給付或甚至有不少癌友因需自費用藥而陷入財務困境，為使癌症新藥可近，台灣癌症基金會結合年輕病友協會等團體，提出「台灣癌症新藥多元支持基金（TmCDF）」減輕癌友的經濟負擔，希望縮小經濟收入所造成的gap，讓癌症新藥看得到也用得起。

GAP 02 癌症醫療可近性

根據台灣癌症基金會調查統計，逾7成癌症病友，曾因居住地交通不便而萌生放棄治療的念頭，

以常見的化療或放射線治療，高頻率的往返醫院，加上噁心、嘔吐、疼痛或疲憊等副作用，其長途往返就醫，會加劇身體不適，若無支持就醫的交通工具，穩定接受治療成為一種奢求。台灣癌症基金會為減少醫療可近的gap，解決影響穩定就醫的交通困境，推出「銀髮偏鄉 就醫無礙」交通支持計畫，幫助偏鄉癌友順利完成療程，終能邁向康復之路。

GAP 03 癌症資訊可近性

隨著精準醫療來臨，癌友面對更多個別化的課題，尤其出院後，或因副作用導致身體虛弱無法外出就診時，以及面臨像Covid-19這樣的疫情，即使醫院或相關服務組織有專業的照護團隊，仍無法即時給予解決。因此，台灣癌症基金會開發專屬癌友照護APP-「台癌e照護」，由醫護人員、營養師、社工師、心理師等專業團隊經營，只要透過手機就可以隨時線上獲取專屬於自己的個別化資訊，讓癌友和家屬可以依照自己的需求，及時學習各項照護知能，打造戰勝癌症的關鍵力量。

台灣癌症基金會官網

<https://www.canceraway.org.tw/>

台灣癌症基金會粉絲團

<https://www.facebook.com/canceraway/>





感恩重生日 交流晚宴 引起熱烈迴響

文／李姿函 台灣癌症基金會南部分會企劃專員

台灣癌症基金會首度於國立自然科學博物館主辦「感恩重生日 交流晚宴」，晚宴活動在110年12月11日圓滿落幕，此次活動透過已完成治療之癌友，以自身經歷分享癌後精采生活，鼓舞新治療中的病友，引起熱烈迴響。

醫護人員關懷病友、學長姐經驗分享 讓病友重拾信心

治療過程中，醫師可以透過專業技術，介入病情的診斷與治療，讓病友得到非常好的療效，但許多生理上的疾病是與心理有極大的關係，所以本次活動也邀請醫師們一起與會，除了表達對於本活動的支持外，更對每一位病友再一次進行關懷鼓勵，開導病友保持輕鬆的心情面對疾病的治療，讓病友們都覺得非常窩心感動。

基金會也特別邀請已罹癌20多年的賴小姐分享從得知罹癌、接受治療，到一路上受到許多人幫助的過程，希望透過自己的親身經歷與資源，幫助到更多的新病友，而其中有對雙雙罹癌的癌友姊妹，原本一直無法抗拒心中恐懼，故將自己關在家中足不出戶，因緣際會下在醫院認識了賴小姐，才慢慢打開心房接納罹癌的事實，並在賴小姐的陪伴下，決心振作、接受治療，希望未來也能憑一己之力，幫助更多需要幫助的癌友。

愛心團體加油打氣 溫暖病友 看見希望

活動中特邀同為弱勢團體「台北四維羅藝文空間」的羅文謙先生，用自身經歷，沒有因為從小看不見而被打倒的人生態度，與員林掌音樂器、彰化傑尼吉他所組成的公益樂團，給予癌友們正面積極的能量，也有許多愛心團體Yuki魅惑舞蹈社、東山樂團、醫護人員的薩克斯風演奏，用音樂讓病友們看見希望，為癌友加油打氣。

交流晚宴不僅希望透過已康復之病友的自身經歷分享，給予新病友希望，更渴望藉由此次機會讓癌友用正向思考以提高與癌病共存的調適能力，提升癌友的生活品質。雖然已逢冬天，但現場溫馨的氣氛、病友之間的加油打氣、醫師們的噓寒問暖，溫暖著每個人的心。

與企業攜手抗癌 打造無癌健康生活

台灣癌症基金會落實癌友關懷服務，在癌友治療期間給予支持及協助，此次活動特別感謝國立自然科學博物館、臺中市圓緣關懷協會、社團法人台中市關懷協會協助辦理，與芙娜爾生醫股份有限公司、貝克生醫股份有限公司、精拓生技股份有限公司、一心苦茶油及其他健康愛心企業支持，成為基金會的好夥伴，亦期盼未來有更多的愛心企業共同加入，與基金會一起關懷癌友、促進癌友權益，並提供癌友全方位服務，構築全民無癌希望工程。



TAKE CARE YOUR SKIN

BUY
NOW



放療照護胸部敷料
F.Repair "Radiation Care"
Chest dressing



放療照護凝膠
Radiation Care Gel



芙佩爾即膚修護乳
Skin Repair Lotion

皮膚照護原則

STEP
01

重視保濕

STEP
02

避免摩擦



We Care
About You

芙佩爾生醫股份有限公司

地址：台中市西區五權路2-107號17F

電話：04-23720182

網址：<https://www.fullrepair.com.tw/>

FB粉絲專頁：[f 芙佩爾生醫](#)

LINE:@fullrepair

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果水果的喜愛度，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婉晴(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，台灣癌症基金會將歷屆「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10-12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

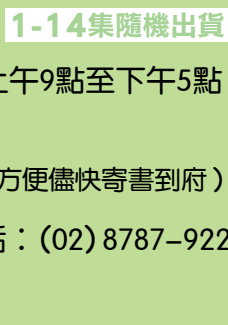
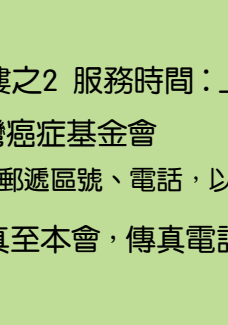
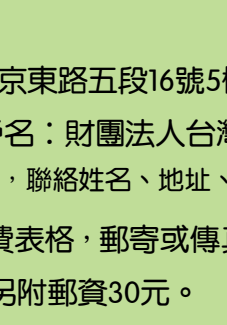
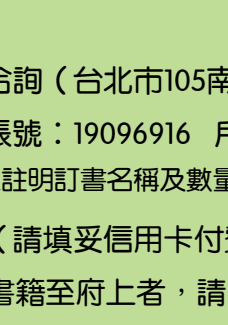
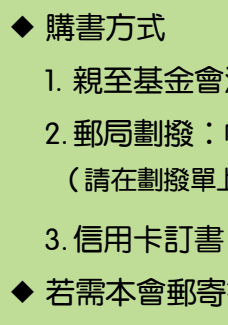
買

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



◆ 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。

1-14集隨機出貨

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19096916	金額 新台幣 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄（限本次存款有關事項）			收款 戶名	財團法人台灣癌症基金會							
			寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款								
			姓 名	主管							
			地 址								
			電 話								
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭：_____			經辦局收款戳								
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。

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。

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
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	孫健齡

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周營養師 / 208陳社工
- 心理諮商：或有需要請事先電話預約，洽07-3119137 分機 208陳社工

課程名稱	日期	每週	時間	講師
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
八段錦	05 / 03~06 / 21	二	14：00~16：00	楊逢時
心靈成長	05 / 25~06 / 29	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 230趙社工 / 207吳社工

南部07-3119137 分機 206周營養師 / 208陳社工

課程介紹

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。

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。

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。

八段錦：八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔，同時促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，達到防癌抗衰的效果，提升生活品質。

心靈成長：重大疾病造成健康與生活的失序，不免經歷一連串的情緒波動與心理轉折，長期處在壓力和負面情緒中，會降低身體免疫系統功能，進而影響抵抗力。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。

疫情考驗當下， 魔髮部屋伴你走過黑暗

與台大兒童醫院攜手合作公益捐髮，關懷病友優惠方案長期實施中

文／公益小組獨家報導 魔髮部屋



魔髮部屋在台灣深耕進入第19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，並與台大兒童醫院攜手合作，免費提供病童醫療等級假髮，持續為臺灣社會盡一份心力。

疫情衝擊當下，世界產生巨變，被迫接收不同的衝擊與考驗，需要大家同心協力努力對抗疫情，懷抱希望適應不同的生活方式。對於魔髮部屋而言，守護孩子笑容與關愛癌友的初心不變，也希望藉由與抗癌鬥士的合作，讓更多人得到力量。

◆ 提供免費醫療級假髮，找回孩子們的笑容

每個孩子都是父母的心頭肉，他們的笑容是那麼的珍貴與溫暖，但在台大兒童醫院裡，卻有些孩子被癌症病魔毫不留情地奪走笑容。治療過程的不適、化療期間產生的掉髮副作用、無法與同齡的孩童一同上課玩耍，都讓他們失去笑容。

因此，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。合作邁入新的一年，至今已為近百位的病童一圓長髮夢。

七歲的游小妹妹因為罹患了白血病，抵抗力下降又要長時間的治療，只能停止到學校上課，隨著治療頭髮也掉光，妹妹變得內向不愛說話。而魔髮部屋接收到申請後，由設計師為妹妹挑選了一個俏皮可愛的短髮造型。看到鏡中的自己，妹妹笑了，露出那許久未見的酒窩。（游小妹妹的笑容有著可愛的酒窩）



✎ 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，因此在假髮的挑選上必須更加謹慎小心。而魔髮部屋のWE CARE醫療級假髮透過「二代奈米光觸媒抗菌處理」，守護病友們的頭皮健康，還具備了抗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！

在尺寸上除了成人一般尺寸外，另外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，讓活潑亂跳的孩子佩戴起來服貼不穿幫，安全不鬆脫！



◆ 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17間門市皆可為癌症病友們提供「免費理平頭、光頭」的服務。另外也提供病友購買優惠方案，用實際的行動及折扣為在治療中的癌友們加油打氣。

◆ 邀請抗癌鬥士合作，分享抗癌的力量

魔髮部屋與抗癌鬥士長期合作：抗癌天使星希亞的修煉之旅公益頻道，邀請病友們一同分享抗癌經歷鼓舞人心；抗癌藝術家阿布用溫暖筆觸與文字分享抗癌成功後的所思所想；抗癌作家李歐把勇氣一起注入到文字裡，陪你一起轉念面對。希望藉由畫作、文字及影片的分享，能給有共同經歷或正在經歷的癌友們及病友家屬們一點力量，只要不放棄，堅持下去就會看到希望。



(魔髮部屋の公益頻道)



(阿布溫暖的畫作)

◆ 頭髮的問題都可以在魔髮部屋得到解決

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。並有國寶級師傅的手工鉤織技術，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，天天配戴用親身經驗不斷改良、調整，讓髮片更能貼近使用者的日常生活。

且為了把真實的使用者體驗分享給有需要的朋友知道，親自上陣拋頭露「頂」拍了無數支實測影片放至YouTube頻道上，希望大家可以少走冤枉路、少花冤枉錢。

◆ 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，以及無條件持續的愛心公益回饋，在在讓需求者感受到安心、受重視。

兒童醫療級假髮 申請方式

申請品名：魔髮部屋WE CARE兒童醫療假髮(兒童專用尺寸)

申請資格：3-12歲，因治療過程而有掉髮情況之兒童

申請時間：至2022年12月31日止

申請方式：



步驟1→請至「台大兒童醫院」向護理長索取申請表



步驟2→審核通過後(約7-14個工作天)由魔髮部屋協助預約，聯絡至門市配戴假髮，提供免費修剪服務乙次



步驟3→新髮型完成，配戴自信假髮開心的離開魔髮部屋門市

- 申請說明：**
1. 髮型以魔髮部屋門市提供之款式為主，可依據配戴者需求提供修剪服務
 2. 因兒童專用醫療假髮頭圍尺寸較小，僅限3-12歲以下兒童申請
 3. 若因人為導致假髮毀損，恕無法更換
 4. 後續若需其他保養清潔等服務，需自行負擔費用
 5. 每位申請者僅限領取一頂假髮，請將愛心留給其他需要的人
 6. 活動申請之WE CARE 兒童醫療級假髮禁止轉讓及租借



(U秃伯頻道/忠實呈現落髮人的日常生活)

魔髮部屋 

醫療專用假髮



守護頭皮健康

增添自信光采

二代奈米光觸媒抗菌抗敏 逼真/透氣



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 位於香檳大廈
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)833-8877

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