

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



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

No.92
2022.SEP

主題專欄

慢性淋巴性白血病遵從醫囑可長期存活
高危族群應積極治療

早期乳癌憂心恐復發！？
乳癌術前輔助治療有助降低復發風險！

癌友專欄

預防「長新冠」風險
癌友該如何吃出免疫力？

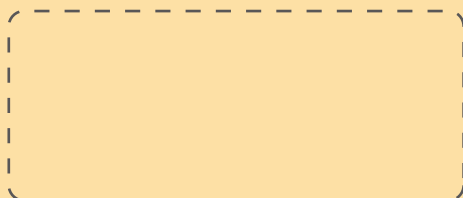
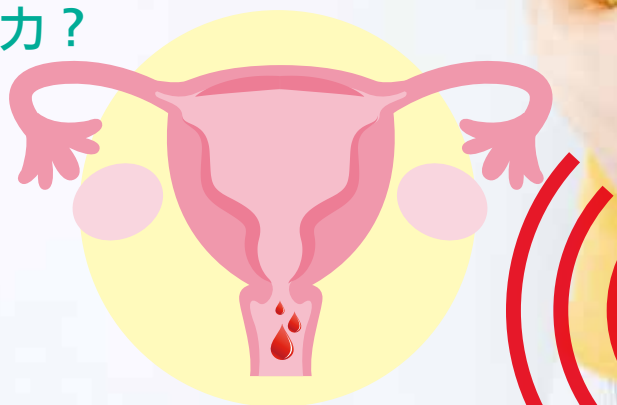
在家也可以打化療？
省時省事好舒適，
保單理賠則注意這一點！

健康園區

植物肉、植物奶
是趨勢潮流？還是真有益健康？

黃澄澄的忘憂草－「金針花」

停經後出血，
不是回春！



- 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

幫助弱勢癌症家庭

你有更便利的方式



官網捐款方式介紹
手機線上捐款



郵局 / 銀行 / ATM

郵政劃撥捐款

劃撥帳號：19096916

戶名：財團法人臺灣癌症基金會

銀行轉帳捐款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，
捐款後請來電通知開立捐款收據
元大銀行古亭分行(806)

帳號：00367211343310

戶名：財團法人臺灣癌症基金會

郵局/銀行(ACH)定期定額轉帳捐款

至官網「捐款與支持」下載郵局或銀行ACH
定期定額轉帳授權書，填寫後掛號寄回本會。

7-11、全家超商ATM捐款

於中國信託/台新銀行ATM(實體/網路)，
選擇捐款服務即可進行捐款。
(中信/台新晶片金融卡免手續費)

行動支付

LINE Pay

至官網「捐款與支持」，
點選LINE Pay捐款，填寫捐款資料後，
即可進入LINE Pay手機支付，
依畫面指示即可完成捐款。



街口支付、Pi拍錢包

開啟APP首頁「公益捐款」，選擇「台灣癌症基金會」
依畫面指示進行支付即可完成捐款。

台灣Pay

至官網「捐款與支持」掃描QR碼，
依照畫面指示即可完成捐款。

信用卡 線上刷卡 / 傳真授權



至官網「捐款與支持」點選信用卡線上刷卡，
依畫面指示即可完成捐款。
或下載信用卡授權書填寫後回傳至02-8787-5222

電信捐款

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



1799電子發票指定捐贈

結帳時口說捐贈愛心碼「1799」
或出示「電子發票愛心條碼」
(可於官網下載)於結帳時掃描，
即可完成電子發票捐贈。

超商機台捐款

萊爾富超商Life-ET

OK超商OK-go

至超商內機台操作，點選繳費「愛心捐款
—台灣癌症基金會」，依畫面指示輸入
捐款資料，列印代收單至櫃台繳費捐款。



CONTENTS

主題專欄

- 02 慢性淋巴性白血病 遵從醫囑可長期存活
文／郭明宗
- 06 停經後出血，不是回春！
文／楊思婷、王鵬惠
- 10 早期乳癌憂心恐復發！？
乳癌術前輔助治療有助降低復發風險！
諮詢／郭玟伶 整理／林欣怡

癌友專欄

- 12 癌症與親密關係（上）
文／鄭致道
- 14 在家也可以打化療？
省時省事好舒適，保單理賠則注意這一點！
文／李柏泉
- 16 預防「長新冠」風險，
癌友該如何吃出免疫力？
文／周亦秀

健康園區

- 18 植物肉、植物奶
是趨勢潮流？還是真有益健康？
文／歐陽嘉媚
- 20 黃澄澄的忘憂草 金針花
文／許嘉芸

活動精選

- 22 臺北市開心篩543萬元家電週週送
總獎金逾48萬 你今年試手運了沒？
文／蔡奕儀
- 24 銀髮偏鄉就醫無礙
交通媒合服務9月上線
文／洪意茹
- 26 2022「一起來·揪捐髮」
暨「募集假髮製作經費計劃」開跑！
文／李承彥
- 28 癌症家庭回歸職場就業支持計畫
力挺癌症家庭翻轉逆境
文／黃香瑜

服務專區

- 30 癌友關懷教育中心111年課程表
- 31 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 32 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、孫佳伶、王蔚慈
發行所：財團法人台灣癌症基金會
台北總會：台北市105南京東路五段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
圖片來源：Freepik.com、123rf.com

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 電話：(02)8787-9907
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之一 電話：(07)311-9137
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1111361643號

慢性淋巴性白血血病 遵從醫囑可長期存活 高危族群應積極治療

文／郭明宗 林口長庚醫院血液腫瘤科醫師

白血病一般又叫做血癌，其中慢性淋巴性白血血病（Chronic Lymphocytic Leukemia，簡稱CLL）主要發生於65歲以上的老年人，由於早期的症狀不明顯，許多患者是在健康檢查後才發現，治療原則以「無症狀者定期追蹤；有症狀者介入治療」為主。

CLL患者有逐年增加的趨勢

白血血病是源自骨髓的一種惡性疾病。骨髓中常有不正常的白血球過度增生，血液中的白血球數目可能增多、減少，甚至可能正常。骨髓的造血功能受到抑制，常有貧血、白血球異常及血小板不足的情形。



臨床上對於白血病，依照臨床症狀及病程分成「急性」（Acute）」白血病，主要是原始、不成熟的細胞出現癌變，病程進展迅速，患者需積極治療，否則短期內會出現嚴重的症狀甚至死亡；「慢性」（Chronic）白血病，主要來自於成熟細胞的癌變，病程進展緩慢，很久才會出現問題。白血病又可依照細胞種類分成「淋巴性」（Lymphoid）與「骨髓性」（Myeloid），所以大致區分四大類型：急性淋巴性白血病（ALL）、急性骨髓性白血病（AML）、慢性淋巴性白血病（CLL）及慢性骨髓性白血病（CML）。

根據2019年衛生福利部癌症登記年度報告顯示，初次診斷為慢性淋巴性白血病者共計237人，占白血病發生個案數的9.07%。CLL好發於65歲以上的中老年人，細分為慢性B細胞淋巴球白血病（主要）、慢性T細胞淋巴球白血病（非常罕見）。

慢性淋巴性白血病的病人相對少，但是有逐年增加的趨勢。確診個案逐年上升的原因不明，可能與外在環境因素及診斷技術的進步有關。

多數CLL患者在早期是無症狀

大多數的CLL患者在早期是沒有症狀的，經常是在健檢時意外發現白血球過高才被診斷出來。然而，一旦疾病惡化之後病人則開始產生許多臨床症狀。這些症狀可分為幾大類。

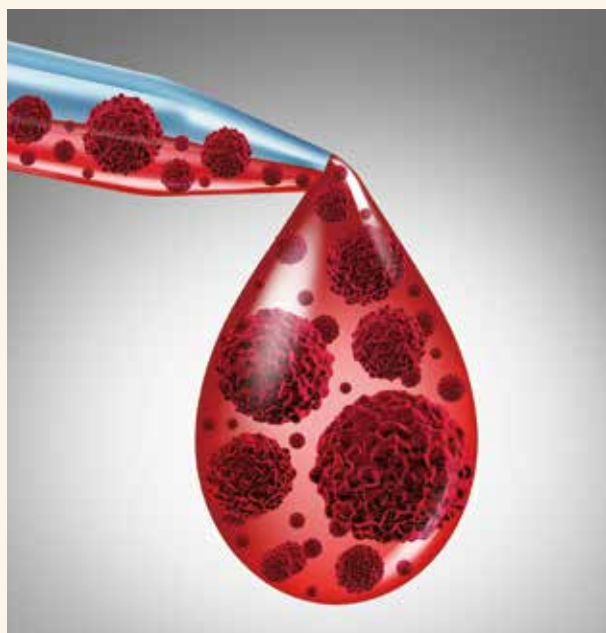
1. **骨髓衰竭症狀：**由於CLL是源於骨髓的惡性病，一旦惡化時，骨髓功能會受到影響，病人經常出現紅血球，正常的白血球（中性白血球）下降及血小板低下，因而導致貧血症狀（疲憊、倦怠、力不從心），感染及出血症狀。
2. **免疫系統失調及異常：**淋巴球與身體的免疫系統及抗體的產生有關，一旦癌化之後，則可能會出現自體免疫溶血性貧血、紫斑症等；因無法產生合適的抗體，則容易受到感染。

3. **淋巴增生所產生的症狀：**病人會出現淋巴結腫大、肝脾腫大等情形。當然病況嚴重的話也會出現癌症患者常出現的體重下降（半年內下降10%以上）、不明原因的反覆發燒及夜間盜汗等臨床症狀。

治療準則為「無症狀者定期追蹤；有症狀者介入治療」

CLL除非患者能接受副作用極大的異體幹細胞移植，否則目前醫學界的認知此病是無法治癒的疾病，因此我們治療目標以延長病人存活期並維持生活品質為主。治療原則主要是：「無症狀者定期追蹤；有症狀者介入治療」。病人在未出現症狀時先以觀察為主，若符合治療適應症條件，最好能進行基因檢測評估並依照檢測結果做進一步地治療。

無症狀者如果為低風險群的患者其中位存活期可超過10年，所以介入積極治療並非主要手段。由於患者的年齡都偏大，治療產生的副作用也是必須考慮，而且若是在早期就使用藥物的話，未來在藥物的選擇上也會有限制；所以，一但診斷為低風險且無症狀者只要固定追蹤即可。曾有一名60幾歲長者，在10幾年前，醫師就發現其罹患低風險且無



症狀的慢性淋巴性白血病，白血球在二至三萬之間，經過10多年的定期追蹤，目前仍是處在低風險期，於是患者每半年回診一次，將它當成慢性疾病來看待，至今仍與疾病共存。

中危險群的特徵是淋巴結及肝脾腫大，血色素及血小板數量尚可維持正常數量。部分CLL病患可能因為肝脾腫大，出現腹部或骨盆腔腫大。診斷上會綜合評估患者身體狀況，包括：年齡、是否合併其他慢性疾病、是否合併貧血、紫斑等，來決定是否要進行相關治療，中位存活時間大約是7至9年左右。

高危險群患者的血色素及血小板數量開始明顯下降，影響身體造血功能，造成感染、出血等現象，需要採取積極治療，中位存活時間大約是3年左右。

因此認清疾病的本質、遵從醫囑、定期追蹤，追蹤期間一旦發現身體有異時，應立即就醫。

治療進展：化學治療、注射型單株抗體治療、標靶治療

傳統對於CLL的治療，會以化學治療（chemotherapy）為主；當化療效果不佳、無效時，才可以使用標靶藥物治療，但是這樣的治療方式也未與國際接軌。根據2019年癌症登記年度報告顯示，初次診斷為慢性淋巴性白血病患者共計237人。調查慢性淋巴性白血病個案首次療程部分，以接受化學治療者最多，占43.46%；其次為類固醇治療占（19.83%）、標靶治療（13.92%）、緩和照護（7.59%），然而未有首次治療申報紀錄佔51.05%。

染色體變異（chromosome aberrations）為慢性淋巴性白血病重要的預後因子，其中具有第17對染色體短臂缺失（17p deletion）的病患通常較早出現症狀且預後最差。但是，目前對具有17p缺失

CLL患者大多以靜脈注射的化療為主。然而，目前國際上CLL的治療準則中建議如果CLL病人具有第17對染色體短臂缺失（17p deletion）的話，第一線治療應該以標靶治療為主，使用化學治療的病人預後反而不好。

標靶治療的出現，大幅延長疾病無惡化存活期。由於標靶藥物治療成績顯著，且亦有固定療程的標靶藥物可供治療選擇，可大幅降低長期用藥負擔，因此目前歐美CLL治療指引已趨向減少化療使用，例如針對高風險的病人是否可即早評估使用口服的標靶治療藥物，比起化療更為方便且療效更佳。但考量台灣狀況及健保財務負擔，CLL標靶治療目前有健保給付的範圍-僅給付於二線且具有17p染色體缺陷的CLL患者。未來希望健保逐步放寬條件至第一線使用，如此能讓這群高風險的CLL患者免於接受不必要的化學治療，讓病人能改善生活品質，延長存活機會。

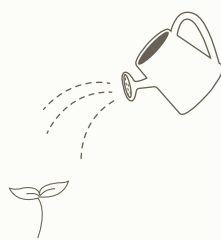
將CLL視為慢性疾病，與疾病共存

早期的慢性淋巴性白血病患者多數是沒有症狀的，雖然好發於老年人，但由於病程發展緩慢，對於病人的日常生活影響不大，採積極治療並不一定可以延長存活期，而且治療本身可能會引起其他不適的症狀。因此建議病人定期回診、而且平時應自我觀察，注意淋巴結是否腫大或是其他相關症狀。建議將CLL視為慢性疾病，認清疾病的本質與疾病共存，追蹤期間，若驚覺身體有異時，應立即就醫，醫師會依據病患疾病進展與個人需求來打造個人化的療程。

若有不安或疑慮時，可以尋求病友團體給予支持。台灣癌症基金會癌友服務團隊提供完善的心理支持、疾病護理諮詢、營養諮詢等服務，讓病友們能即時獲得專業協助及相關資源。

用愛澆灌 聽損兒的無限未來

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



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

助聽輔具

補助經濟困難聽損兒配戴合適的輔具，聽清楚了，才能學得好。

聽語早療

幫助聽損兒不間斷地學習聽與說，趕上同儕的語言發展。

溝通發展

培養聽損兒的人際溝通技巧，幫助他們順利融入團體。

偏鄉服務

提供偏鄉聽損兒到宅服務、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。



停經後出血，不是回春！

陰道出血及荷爾蒙補充與癌症的關係



文／楊思婷 臺北榮民總醫院婦女醫學部主治醫師

王鵬惠 臺北榮民總醫院婦女醫學部主任、國立陽明交通大學醫學院教授

停經後出血，不可不慎潛藏癌症危機

停經（menopause）的定義為最後一次月經後，過了一年未再出現月經，一般婦女的更年期平均年齡約為50歲。如果已經停經後一段時間突然又出血，一定要提高警覺，應即刻前往婦產科檢查以查明原因。雖然停經之前可能有約1至3年不等、甚至更久的一段時間，出現月經週期不規則或是異常出血的狀況，有些女性朋友出現這種狀況會以為是正常的現象而輕忽潛藏的癌症危機，因為子宮內膜癌、子宮頸癌和卵巢癌的好發年齡也在這段期間，正好與停經以及瀕臨停經的年齡重疊，造成輕忽，導致更嚴重的問題，所以女性朋友，對於停經前，瀕臨停經，以及停經後的異常出血，不可不

慎。我們要如何知道這些出血，到底是正常停經前的亂經還是陰道異常出血呢？這個時候就需要婦產科醫師的評估檢查才能釐清。

停經後出血的可能原因

基本上陰道異常出血大略可以分為子宮頸病灶出血和子宮體的病灶出血。子宮頸的病灶可能為子宮頸息肉、子宮頸癌前病變、子宮頸癌；而子宮體的出血，最讓人害怕的是子宮內膜癌，雖然風險僅佔十分之一，也就是約九成以上的停經出血，並非癌症所引起的。子宮內膜萎縮所造成的出血，是最常見的出血原因。除此之外還有其他可能包括子宮肌瘤、子宮肌腺症、子宮內膜息肉、骨盆腔感染、以

前放避孕器造成的出血等等。雖然卵巢癌或輸卵管癌，或原發性腹膜癌，較少以異常陰道出血做為表現，比較常出現的症狀為腹脹、腹痛、食慾不振等等，不過少數也會有陰道不正常分泌物增加的狀況發生。

一般來說，卵巢癌、輸卵管癌，或原發性腹膜癌，因為早期的症狀並不明顯或不具特異性，也可能都無症狀，而且病人常以為是腸胃科的問題，而輕忽到婦產科就醫的絕對必要性，導至於卵巢癌被發現的時候通常是晚期（第三期或第四期）。值得特別注意的是還有一類叫做卵巢顆粒細胞瘤，是屬於惡性的卵巢間質細胞癌，因此類腫瘤會產生雌激素刺激子宮內膜增生甚至造成子宮內膜癌，所以女性朋友會以出血的症狀來就診。

停經後出血的檢查與評估方式

為了區分上述疾病，醫師可以依據病史詢問，包括出血量、出血的時間點（例如：每次性行為後出血較可能是子宮頸病灶）等，並運用下列幾種方式進行檢查診斷：

- ❶ **內診**：使用「鴨嘴」與抹片檢查子宮頸是否有病灶。
- ❷ **超音波檢查**：可以看子宮，卵巢是否有病灶、子宮內膜厚度以及腹腔內是否有腹水。
- ❸ **抽血檢查**：包括血色素可以看異常出血的嚴重度是否造成貧血、癌症指數、荷爾蒙等等。其中，荷爾蒙可以驗濾泡激素、黃體激素、雌激素來看是否已經停經，如果停經的話，雌激素會降低而濾泡激素和黃體激素會上升。
- ❹ **子宮內膜細胞取樣**：如果高度懷疑子宮內膜病變時，醫師也可以在門診直接進行子宮內膜細胞檢查。這是一個在門診就可以進行的檢查，可以和子宮頸抹片同時完成，醫師用一個細管子伸至子宮腔內將細胞抽吸出來化驗，最大的

好處，是女性朋友不用再安排另外時間做需要麻醉的檢查及手術。

- ❺ **子宮內膜刮搔手術**：能夠比較全面的取得子宮腔內的病灶，但需要全身靜脈麻醉；子宮內膜刮搔手術可以合併子宮鏡檢查，像大腸鏡，胃鏡一樣直接看到病灶。

停經婦女接受荷爾蒙補充治療是否會造成陰道出血與癌症？

要回答這個問題，首先要澄清使用何種荷爾蒙，或是針對何種癌症。因為單一荷爾蒙與癌症，尤其與我們常認知的乳癌較無關聯。而女性荷爾蒙的使用，可以有效降低骨質疏鬆以及骨折的風險，而且大腸直腸癌的機率，還會減少。所以談論女性荷爾蒙使用，會增加癌症，是不負責任或是片面的說法，這造成女性朋友，失去一個解決問題的機會。

所有停經後婦女可能因為熱潮紅等症狀使用荷爾蒙補充，但需要注意的是，如果患者有不正常陰道出血，一定要先排除子宮內膜病灶的可能性，才開始荷爾蒙補充治療。**荷爾蒙補充治療有以下形式：**

- ❶ **雌激素合併使用黃體素，適合有子宮之女性，避免子宮內膜增生與子宮內膜癌。**
 - ★ 週期性用法：會讓病患每個月都會有出血（月經），較適合快要停經但尚未停經、或剛停經的婦女。
 - ★ 連續性用法：不會每個月都來月經，但中間可能會有少量出血，如果遇到這種狀況仍然建議進行詳細檢查以排除子宮內膜病灶。
- ❷ **單一使用雌激素，適合婦女已經接受子宮切除手術後使用，另外也建議盡量低劑量局部使用，減少全身性的影響。**

因為這些更年期荷爾蒙的補充會略為增加卵巢癌的風險（1.14倍）、與子宮頸癌則較無相關性、而

連續性的使用與子宮內膜癌也無關聯，不過會增加乳癌的風險且使用越久風險越高（使用雌激素合併黃體素劑型，4年的風險1.6倍、5~14年的風險2.08倍）。但是對於大腸直腸癌，卻是使用女性荷爾蒙能有效預防大腸直腸癌的發生。

另外，如果使用的是天然黃體素則乳癌風險較不會增加，而且在子宮切除的婦女朋友，使用單一荷爾蒙，也不會增加乳癌的風險。過去天然黃體素健保給付規定限用於黃體期缺陷補充和孕婦使用，去年開始健保已經刪除此項限制，也就是可以用於更年期荷爾蒙補充治療，對於婦女朋友是一大福音。

建議使用更年期荷爾蒙補充的婦女朋友定期追蹤骨盆腔超音波與乳房超音波或乳房攝影檢查，如果有異常陰道出血或胸部出現腫塊、分泌物等狀況時應就醫釐清原因。政府對於癌症篩檢一直都十分重視，婦女健康的部分，包括補助乳房X光攝影給45-69歲之間的婦女或40-44歲有二等血親罹患乳癌的婦女、子宮頸抹片檢查給30歲以上的婦女。除此之外，如果有不明原因腹痛、陰道出血等狀況，除了上述篩檢之外，應接受超音波、抽血檢查等查明原因，各位婦女朋友千萬不要不好意思到婦產科尋求協助，才能早期發現、早期治療，擁有健康人生。

遠離婦癌危機這樣篩

子宮頸癌	乳癌	卵巢癌
免費篩檢	免費篩檢	可自費
子宮頸抹片檢查	乳房攝影檢查	陰道超音波
每年1次	每2年1次	高危險群女性
30歲以上婦女	45-69歲婦女 40-44歲有二等血親 罹患乳癌婦女	有家族史、未曾生育、 卵巢巧克力囊腫、乳癌 或子宮內膜癌病史等

資料來源

1. Chiu HH, Tsao LI, Liu CY, Lu YY, Shih WM, Wang PH. The Perimenopausal Fatigue Self-Management Scale Is Suitable for Evaluating Perimenopausal Taiwanese Women's Vulnerability to Fatigue Syndrome. *Healthcare (Basel)*. 2021 Mar 16;9(3):336.
2. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Type and timing of menopausal hormone therapy and breast cancer risk: individual participant meta-analysis of the worldwide epidemiological evidence. *Lancet*. 2019 Sep 28;394(10204):1159-1168.
3. Shih YC, Lin IC, Wang PH. Hysteroscopic resection for women with FIGO IA grade 1 endometrioid-type endometrial cancer. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2019 Mar;58(2):304-305.
4. Asi N, Mohammed K, Haydour Q, Gionfriddo MR, Vargas OL, Prokop LJ, Faubion SS, Murad MH. Progesterone vs. synthetic progestins and the risk of breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev*. 2016 Jul 26;5(1):121.
5. Collaborative Group On Epidemiological Studies Of Ovarian Cancer, Beral V, Gaitskell K, Hermon C, Moser K, Reeves G, Peto R. Menopausal hormone use and ovarian cancer risk: individual participant meta-analysis of 52 epidemiological studies. *Lancet*. 2015 May 9;385(9980):1835-42.
6. Cheng MH, Wang SJ, Yang FY, Wang PH, Fuh JL. Menopause and physical performance—a community-based cross-sectional study. *Menopause*. 2009 Sep-Oct;16(5):892-6.
7. Wang PH, Horng HC, Cheng MH, Chao HT, Chao KC. Standard and low-dose hormone therapy for postmenopausal women—focus on the breast. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2007 Jun;46(2):127-34.



HPV 竟然和頭頸癌有關？！ 男性更需注意

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



不僅限於性器官
行為接觸到的部位如口腔口咽也有風險²！

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



女性不可不知的 子宮頸癌

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！

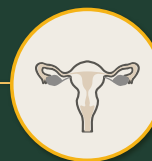
一般感染多無明顯症狀但持續感染可能導致

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

約9成



子宮頸癌

約9成



高惡性度
子宮頸
前期癌^{a,b}(CIN)

約8成



肛門癌

約9成



陰道癌^a / 外陰癌^a

約8成5 / 約9成



菜花
尖形濕疣

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

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	 9 歲以上	 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

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⁷⁻¹⁴

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¹⁵

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



台灣醫學會
The Taiwanese Association for Andrology and Sexual Medicine

HPV=Human Papillomavirus
公益贊助 | 美商默沙東

立即搜尋



口愛不口癌

了解更多 HPV 與癌症關係 ▶▶



References: 1. 世界 2000 年世界標準人口為標準人口 HPV Human Papillomavirus, ICD-10, Taiwan Food and Drug Administration 2018 臺灣癌症登記報告, 癌症發生率, 2. 國際癌症機構, 科學人, 台灣癌症登記報告基金會 (cancer.gov.tw), 3. National Cancer Institute, National Institute of Health, Head and Neck Cancer, <http://www.cancer.gov/pressroom/head-and-neck/head-and-neck-2018-01-11>, 4. 衛生福利部國民健康署 (109 年統計結果分析) <https://www.mohw.gov.tw/News/1661533-1.html>, 5. 衛生福利部國民健康署, <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=13381>「每年仍有約 1,400 人診斷為子宮頸癌, 發生年齡中位數為 58 歲, 約近 700 人死於子宮頸癌」, 6. 衛生福利部國民健康署 (107 年子宮頸癌篩檢報告), 7. 10 年內 HPV 感染, 8. 衛生福利部國民健康署 (107 年子宮頸癌篩檢報告), 9. 衛生福利部國民健康署 (107 年子宮頸癌篩檢報告), 10. 衛生福利部國民健康署 (107 年子宮頸癌篩檢報告), 11. Jansz EA et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2014;23:1987-2008. 12. Garland SM et al. Infect Dis. 2009;199:805-814. 13. Guan P et al. Int J Cancer. 2012;131:2349-2359. 14. de Maat C, Himmer M, Vignat J, Franceschi S. Worldwide burden of cancer attributable to HPV by site, country and HPV type. Int J Cancer. 2017;141(4):664-670. 15. 衛生福利部, COVID-19 疫苗接種指示, <https://www.mohw.gov.tw/Category/Messages/Knowledge/2020/09/01/2020090101>, a. Not all cervical precancers and lesions, and vulvar, vaginal, and anal cancer cases are caused by HPV. Approximately 90% of high-grade cervical precancers, 75% of low-grade cervical precancers, 70% of vulvar cancer cases, 20% to 75% of vaginal cancer cases, and 65% to 90% of anal cancer cases are HPV related. b. High-grade cervical precancers defined as cervical intraepithelial neoplasia (CIN) 2/3. TW-GSL-201788 Nov2021

早期乳癌憂心恐復發！？

乳癌術前輔助治療有助降低復發風險！



諮詢／郭玟伶 林口長庚乳房醫學中心主任暨台北長庚一般外科及乳房外科醫師
整理／林欣怡 記者

乳癌發生率長年為女性癌症之首，在乳癌防治早期篩檢政策及衛教宣導下，女性發現早期乳癌的機會也越來越高，早期乳癌五年存活率高達90%，仍有二至三成的患者有復發風險！因此即使是早期患者也要留意復發風險，尤其是淋巴轉移的患者，更要提高警覺並積極與醫療團隊討論是否進行手術以外的輔助性治療，降低復發風險，進而達到「治癒」的目標。

早期乳癌存活高，無法預測的復發成患者隱憂

台灣每年新診斷乳癌病患為一萬四千多例，早期乳癌佔了百分之八十。早期乳癌患者雖然預後較佳，卻有兩成左右的患者有較高復發風險。國外大型臨床研究發現，八成乳癌復發是在患者接受手術五年後，有二到三成患者在術後五年內就復發。

面對無法預測的復發風險，總是會讓乳癌患者的內

心忐忑不安。到底哪些人屬於乳癌復發高風險族群呢？由於乳癌的分類複雜，有荷爾蒙受體陽性型（ER+ / PR+ / HER2±；管腔A、B型）有兩種類型，再加上HER2陽性型（ER- / PR- / HER2+；第二型人類上皮生長因子受體陽性），以及三

陰性乳癌（ER- / PR- / HER2-），共四種。賀爾蒙陽性突變的發生雖然在乳癌患者中占比最高，但臨床醫師仍然很難掌握誰是乳癌高復發風險族群；而HER2陽性和三陰性乳癌在臨床上則是相對可以比較確定有較高的復發風險。

	荷爾蒙受體 陽性型（ER+ / PR+）	荷爾蒙受體 陰性型（ER- / PR-）
HER2+ 陽性	管腔 B 型 20%	HER2+ 陽性 15%
HER2- 陰性	管腔 A 型 40%	三陰性 20%

近幾年，乳癌治療藥物有相當好的突破與進展，尤其在早期乳癌的治療，病人只要好好接受治療，不僅可以降低復發的機率，還有機會達到「治癒」的效果與目標。早期乳癌治療相當多元，包括術前輔助性治療、標準局部性治療以及術後輔助性治療，可以幫助患者擊敗癌細胞，降低復發的風險。目前小於等於一公分左右的腫瘤，以手術治療為優先考量；而兩公分以上的腫瘤，則會歸類為高風險患者，醫師會依據腫瘤類型、大小、淋巴轉移與否及化療敏感度來採取不同的治療方式，為每一個乳癌病友擬定專屬於她的個人化治療。

術前輔助治療雙標齊下 HER2陽性乳癌降低有助腫瘤完全消失

醫療科技發展快速，尤其在標靶藥物問世後，更是改寫了病人的命運。早期乳癌在過去的治疗準則以「手術優先」，近年來改變治療順序，調整為「先用藥、再手術」。先用藥指的就是「術前輔助治療」，先使用化學治療、標靶藥物以及荷爾蒙藥物治療後再手術。術前輔助治療不僅可以提前藉由腫瘤對藥物的反應判斷治療是否有效；另一方面，腫

瘤因為用藥後縮小，開刀時的傷口與範圍也跟著變小，部分患者的腫瘤甚至完全消失。

所有類型的乳癌，只要醫師判定適合做術前輔助治療時，都可以進行。研究指出，術前輔助治療對HER2陽性以及三陰性乳癌的反應特別好，尤其是針對已經出現淋巴結轉移的HER2陽性乳癌患者，在手術前除了使用單一標靶藥物之外，可以再增加第二個標靶藥物，也就是所謂的「雙標靶治療」。國外大型臨床試驗結果顯示，術前進行雙標靶搭配化療，能幫助約六成左右患者的腫瘤完全消失。跟過去相比，對預後有極大幫助。

乳癌治療非常複雜，腫瘤樣貌非常複雜且多樣，醫師會依據患者的腫瘤類型、位置、大小、期數及細胞特性等許多臨床與病理指標，仔細拿捏才能擬訂最適合每一位病人的治療策略與計畫，目前針對高復發風險族群的治療，臨床醫師手上握有相當多正規治療的利器，可提供病患更多的治療選項藥物，只要配合醫療團隊，積極接受治療，就有治癒的可能，治療期間若有任何疑慮，都能與醫師討論找出最適合自己的治療方法，延長存活期並減緩疾病惡化。



護理諮詢專欄

癌症與親密關係

上篇

文／鄭致道 和信治癌中心醫院身心科主任
台灣心理腫瘤醫學學會理事長



Q1 親密關係中除了性關係，還有哪些舉止也屬於親密關係的一部分？

親密關係不單是只有性行為，其實有很多不包含性行為的互動，也都是親密關係的一部分。也就是說，癌友即便是身體不適、不便進行性行為時，都能夠在其它親密關係的面向來加強。

具體來說，親密關係在性行為之外，還包括：

1. **身體面向**：利用眼神、碰觸、擁抱、接吻等
2. **情感面向**：兩人彼此感覺到親近、相互吸引、彼此依賴、以及生活分享等
3. **靈性面向**：兩人能夠有共通的生活目標、生命意義、宗教信仰、思想活動等
4. **社會面向**：共通的朋友、欣賞彼此的人際關係、以及支持與分享對方的社交圈等。

Q2 與癌症患者有性接觸，是否會被傳染癌症？

癌症並非透過傳染而來的，性接觸也不會傳染癌症。有些人得到癌症覺得自己“不潔”、“怕影響到別人”，都是沒有依據的，多半還是出自於生病後身體外觀改變與自我價值受損，而產生的偏執念頭。

雖然癌症本身不會傳染，但是有些與癌症相關的病原體是會透過人與人接觸傳出去的，常見與性接觸相關的，包括人類乳突病毒（Human Papillomavirus, 簡稱HPV）可能會導致子宮頸癌、B型及C型肝炎病毒可能會導致肝癌等。但是即使是感染這些病原體，也需要相當長的時間才有可能生成癌症。

Q3 目前正在做荷爾蒙治療，若有親密的接觸是否會造成體內荷爾蒙改變，而影響癌症本身或造成癌症復發的情形？

癌症病人有時候會擔心，性行為的頻率與強度，造成體內性荷爾蒙增加。如果這個情況成立，那對於部分乳癌患者，正在使用抗荷爾蒙治療，是不是會造成反效果，甚至造成癌症的復發。其實這樣的擔心是沒有依據的，性行為造成體內性荷爾蒙的改變並不大，也沒有因此增加癌症復發的風險。

反過來說，由於使用抗荷爾蒙治療，也就是抗雌激素的藥物，有可能讓這些女性出現停經症候群，例

如盜汗、熱潮紅、情緒煩躁等，也可能會出現陰道乾澀、性交疼痛、性慾下降等情形。

Q4 癌症治療之後，若性行為時會有疼痛感，除使用潤滑劑外還有什麼方法可以改善？

使用一般市售的水性潤滑劑如果效果不佳，可以考慮不同成分的潤滑劑，例如油性潤滑劑，潤滑持續時間可能較長。也可以在婦產科醫師的評估後，開立陰道局部女性荷爾蒙使用，研究顯示局部使用並不影響血液中的女性荷爾蒙濃度，因此推估不會對於乳癌病人的抗荷爾蒙療法產生影響。

另外，性行為疼痛可能有許多原因，除了女性荷爾蒙的影響，心理因素、或是手術、放射治療的後遺症，都可能造成影響，必須探究其導因，才能達到比較好的因應處置。對於這些其他因素造成的性交疼痛，可能需要與伴侶多溝通、增加前戲、放慢速度、改變性交的姿勢與深度，比較能夠改善。





保險諮詢專欄

在家也可以打化療？ 省時省事好舒適， 保單理賠則注意這一點！

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

癌症打化療藥物，一直是抗癌要角，健保署和醫院力推在家化療已一段時日，究竟癌症病人在家化療是怎麼一回事，有買保險是否能申請理賠？

化學治療始終是癌症標準治療方式之一，癌症登記報告顯示107、108年度罹癌病人中，39%接受化學治療。由於化療藥物不僅對癌細胞有毒殺作用，

對正常細胞也有相當高毒性，伴隨化療而來的副作用，身體可能承受不了，一般人會以為必須住院才適當。

由於化療藥物不斷改良，現在已較不像過往那麼嚴重的副作用，而且縱使初期有不良反應明顯的病人，當身體慢慢適應後，較能承受化療，這麼一來，就不一定需要住院進行，也可以門診方式，甚



至是讓病人將藥物帶回家輸注。一來可降低醫院住、門診資源使用，二來讓病人在家治療，身心較容易感到舒適與方便。



像奶瓶一樣的化療自動輸液瓶

在家化療是病人從醫院取得，裝在俗稱「化學奶瓶」的攜帶式輸液器內的化學藥物，先在醫院經醫護人員將針具、輸液管，連接好化學奶瓶和病人身上的人工血管，待檢查輸液正常，接受完衛教，即可離開醫院，返家繼續輸注，直到該次療程結束，再返回醫院拆卸針具、輸液管、奶瓶。



健保開放所有化療藥裝奶瓶帶回家

健保署早於99年即開放給付居家化療的「攜帶式輸液器」特材，當時僅供接受化療藥5-FU的大腸癌、胃癌、頭頸癌及食道癌等，適合居家化療的病人使用。民國102年起擴大給付適用所有可居家使用的化學治療藥物。據當時健保估計，每年注射化學治療藥物的病人約10萬人次，約有七成可回家注射，每位住院化療的病人可幫健保省約2,000點，病人則可提升居家生活與醫療品質。

化療奶瓶加藥後，重量多不超過350公克，體積也不大，可放在口袋、皮包等，靠奶瓶內的正壓輸出

藥液，不用電池，因此可隨身攜帶，精神體力好甚至可以邊散步邊化療，受不少癌症病人青睞。只不過可否居家化療，非健保強制規定，仍得由醫生評估病情、療程需要和病人意願與同住家人情形等判斷。



防癌險、醫療險理賠要注意

居家化療是一種在醫院完成藥物輸注準備及結束後卸除針具，在家完成大部分輸液的醫療方式，保戶如有投保防癌險，此類保單通常都提供了按次給付化學治療保險金的理賠項目，多數保單約定需在醫院接受化學治療，居家化療雖在自家進行大部分藥物輸液，但開始和結束都必須在醫院完成，於解釋上保險公司仍應負給付責任。

倒是很早期的防癌險約定必須住院接受化療，遇此情形，居家化療的保戶應先掌握清楚，無法理賠時，再行斟酌是否接受此方式治療。同樣的，住院醫療險主要給付住院日額、住院後出院療養保險金等，如確需保險金補償抗癌經濟需要，為免拿不到保險理賠，宜考慮住院化療方式。

保險諮詢服務



服務專線：02-87873881

諮詢時間：週三、週五 14:00-17:00





預防「長新冠」風險， 癌友該如何吃出免疫力？

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

不少癌症病友十分擔心萬一確診，因自身免疫力不如一般人，會出現重症或面臨「長新冠」等問題，除了規律運動、保持良好生活習慣，飲食方面如何吃才能增強免疫力、避免確診後出現後遺症呢？根據世界衛生組織（WHO）指出，確診者染疫後三個月內，發生下列不適症狀，持續超過2個月者，就被稱為長新冠：

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1. 疲倦 | 6. 胸悶、心悸 |
| 2. 腦霧(記憶力變差、注意力下降) | 7. 睡眠障礙(失眠) |
| 3. 腸胃道症狀(噁心、腹瀉、胃痛、食慾不振等) | 8. 頭暈 |
| 4. 嗅覺、味覺改變 | 9. 關節痛 |
| 5. 呼吸急促 | 10. 焦慮、憂鬱 |
| | 11. 發燒、咳嗽、頭痛、喉嚨痛 |
| | 12. 皮膚疹 |

長新冠
症狀持續超過三個月

免疫力 UP 食物來源一覽表

免疫機制	營養素	主要食物來源
第一道防線、抵擋病毒入侵：抵抗呼吸道感染、增強防禦系統	維生素 A	深綠色或深黃色蔬果，如菠菜、秋葵、胡蘿蔔、木瓜、芒果等，雞蛋、牛奶、乳酪、內臟類
	維生素 C	深綠及黃紅色蔬果，如芭樂、柑橘類、番茄、奇異果、青椒、彩椒、青花菜等
	維生素 D	乾香菇、黑木耳、鮭魚、秋刀魚、吳郭魚、鴨肉等
第二道防線、對抗入侵體內病毒：強化免疫細胞清除自由基	維生素 E	全穀、植物油、綠色蔬菜、蛋黃、堅果類
	硒	全穀、海鮮、瘦肉、雞蛋等
第三道防線、避免確診後遺症：幫助組織修復、維持味覺、避免食慾下降	鋅	牡蠣、蟹、貝等海鮮、肝臟、瘦肉、全穀、乳製品、雞蛋、堅果類



建議癌症病友平常從飲食中多樣化攝取六大類食物，並掌握「天天蔬果彩虹579」原則，選擇能增強免疫力的天然原態食物來源，讓身體獲得豐富營養素，達到增強抵抗力的好處。

此外，要維持良好免疫力，更重要的是避免攝取精製糖（如蛋糕、餅乾、甜麵包、糕餅、含糖飲料等）、油炸物（如炸雞、薯條、炸雞排等）、加工肉品（如培根、火腿、香腸、肉鬆等）、酒精等四大類促

發炎食物，這些食物容易會刺激免疫系統，讓身體處於發炎狀態，不僅使免疫力降低，也增加心血管疾病、糖尿病風險。最後提醒癌友，只要掌握日常飲食營養與規律運動習慣，便能維護良好免疫力，達到降低「長新冠」風險的目標。

參考資料：ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19.

Pulmoll®

與你分享 清新時刻



德國原裝進口 · 無糖 · 零脂肪 · 無人工香料 · 無人工色素 · 全素

寶潤無糖潤喉糖

植物肉、植物奶

是趨勢潮流？還是真有益健康？



文／歐陽嘉媚 時時選食營養教育團隊營養師

近年不少餐廳多了「植物肉」這個新選擇，像植物肉漢堡、植物肉水餃，強調外觀和口感都媲美真肉！到咖啡店也可以選擇牛奶替換成「植物奶」，如杏仁奶、燕麥奶，但「植物肉」和「植物奶」是不是真的比「真肉」、「真奶」更好、更健康呢？食用上又有什麼需要注意的事項呢？

什麼是「植物肉」？

「植物肉」是使用植物原料，模仿肉類製品加工而成的食品，打著更健康、更人道、愛地球的旗號，讓人躍躍欲試。只要是真肉能做的，現在植物也能做，味道和口感也幾可亂真！

但是否可以取代真正的肉類，成為更健康的新選擇？實際上，植物肉可能沒有想像中的完美。比

如說「台式植物肉」-素火腿、素肉鬆都算是植物肉，但人們很少會把這些產品和健康劃上等號，因為在素肉加工的過程中，往往會添加過多的油、鹽、糖等調味料，其實更不健康。

那近年流行的「西式植物肉」呢？會比真肉更健康嗎？答案是不一定。首先列舉植物肉的優點：

- ① 不殺生，更人道
- ② 無亞硝酸鹽防腐劑
- ③ 零膽固醇
- ④ 提供的蛋白質質量與真肉相近
- ⑤ 含膳食纖維
- ⑥ 某些品牌會額外添加營養素，在營養價值上更像真肉

植物肉不一定比較健康的原因

1. **不一定更低脂**：市售常見的植物肉，幾乎都會添加植物油，以增加口感。特別要注意的是，做成漢堡肉或香腸類的植物肉，添加的植物油量往往較高，部份植物漢堡肉的總脂肪量與飽和脂肪的含量，甚至和牛肉漢堡肉一樣多！
2. **不一定更清淡**：植物漢堡肉和真肉漢堡肉的鈉含量相近，每片約有350毫克的鈉。絞肉型式的植物肉也已經調味過，烹調時要注意調味料的使用量。
3. **不一定更營養**：某些植物肉並未額外添加鐵質、鋅質或維生素B12這些富含在肉類裡的營養素，故與瘦肉相比，營養價值不一定比較高，選購時記得注意營養標示！

對素食者來說，可以嘗試植物肉，但原型的植物蛋白，如毛豆、黃豆或黑豆更好；對葷食者來說，用植物肉去代替香腸、火腿、漢堡這類加工紅肉，會是很不錯的選擇！

什麼是「植物奶」？

植物奶是使用植物素材攪打製作出來顏色和口感像牛奶的液體，常見的有燕麥奶和杏仁奶，而豆漿（以下稱豆奶）、米漿、杏仁茶其實也算是植物奶的一種。不同的植物奶各有好處，以下舉例最常見的豆奶、燕麥奶、杏仁奶說明。

豆奶 富含蛋白質

大豆類的食材，像黃豆、黑豆和毛豆富含優質蛋白質、卵磷脂、植物固醇等，營養價值很高。研究發現，大豆對降血脂和預防心血管疾病有幫助，也是搭配運動增肌減脂的好食材，運動後來一杯豆奶，有助促進肌肉合成。

燕麥奶 富含膳食纖維

燕麥在六大類食物中屬於全穀雜糧類，是主要提供醣類的食材。燕麥富含水溶性膳食纖維「β-葡聚

糖（β-glucan）」，能促進腸道蠕動，有助好菌生長；同時在消化道與膽固醇結合，從糞便排出，從而調節血脂肪。

杏仁奶 富含好脂肪

杏仁奶和杏仁茶其實成分不一樣！市售盒裝的杏仁奶是用杏仁果製作，而杏仁茶是使用南杏或北杏做成。兩者都是油脂與堅果種子類，富含不飽和脂肪酸，前者杏仁果鈣質含量豐富，可以作為全素者補充鈣質的選擇。

迷思破解

1. 植物奶可以代替鮮奶？

不建議。鮮奶的營養價值在於富含優質蛋白質、鈣質和維生素B群等，目前沒有一種植物奶可以完全取代鮮奶。豆奶、燕麥奶、杏仁奶的蛋白質和鈣質含量都比鮮奶低得多。

2. 喝植物奶可以減肥？

不一定。其實植物奶的熱量與鮮奶差不多，更要注意的是，不少市售植物奶有添加糖，例如某燕麥奶一盒375毫升就含有約25克的添加糖，兩盒就達WHO建議的每日添加糖攝取量上限！

3. 乳糖不耐症可以喝植物奶嗎？

可以。如果喝完鮮奶都會拉肚子，可能是因為乳糖不耐症。乳糖不耐症者無法完整消化鮮奶中的乳糖會出現腹瀉、腹脹等症狀。植物奶的成分中不含乳糖，如果經醫師診斷有乳糖不耐症，還是可以飲用植物奶喔！

營養師最推薦的是不濾渣、無加糖的自製「全植物奶」。比如，只要睡前把杏仁果加水放進冰箱浸泡一晚，隔天放入調理機攪打即可！豆奶、燕麥奶、堅果奶，都可以嘗試自製簡單又營養的植物奶！





黃澄澄的忘憂草

金針花

文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

金針花屬百合科，又稱為萱草、忘憂草、也是古代俗稱的「母親花」，象徵子女與母親的親情，又因「早上開、晚上謝」而有「一日美人」（Day Lily）之稱。台灣主要產地在台東太麻里、花蓮富里、玉里，盛產期為每年8-9月。金針花的花色耀眼，很適合觀賞。除此之外，金針花能直接烹調食用、也能加工處理成乾燥金針增加保鮮期。

金針花含有豐富營養素

金針花的採收都是農民趁花開之前將花苞摘下，也因為不耐長期保鮮，所以會經過脫水加工過程製成乾燥金針花。金針花含有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素B及鐵質，但新鮮與乾燥的金針花所含營養各有差異，將同樣100g重的兩種金針比較（參考右表），因為乾金針缺乏了水份，所含的蛋白質、膳食纖維及鐵質都更為豐富。但是若以一餐食用量來說，新鮮金針的營養價值更好。

食用前要注意

新鮮金針花中及根部含有秋水仙鹼，可以防範真菌、昆蟲的侵害。若在食用前未徹底煮熟可能會造成中毒，導致腸胃不適和腹瀉等症狀。因此建議食用前先用水浸泡一小時，再用沸水燙熟煮透，就能去除秋水仙鹼的毒素，避免食物中毒。

表 1. 新鮮金針花及金針花乾營養差異

100g 所含營養	新鮮金針花	乾燥金針花
熱量 (kcal)	40	307
蛋白質 (g)	2.4	14.3
脂肪 (g)	0.5	1.8
膳食纖維 (g)	7.4	65.4
維生素 B2 (mg)	0.16	0.57
菸鹼酸 (mg)	0.5	5.3
鐵質 (mg)	16	119

忘憂草真的可以解憂嗎？

金針花除了可當作菜餚食用、還能藥用，就中醫角度有安神、助眠之功效。《養生論》中提到：「合歡蠲忿，萱草忘憂，愚智所共知也。」因此，許多人會稱為「忘憂草」。根據一篇2014年發表的文獻指出，金針中的抗憂鬱物質屬於類黃酮類，主要為盧丁（rutin）及橙皮苷（hesperidin）。而後有更多的研究也指出，金針內有許多成分具有抗憂鬱的功效。

金針花與疾病

一篇2005年的研究中指出金針花中含有高量的葉黃素及玉米黃素，也發現金針花的萃取物具有抑

制乳癌細胞（MDA-MB-231）的增生作用。另外2014年的研究中發現，金針花之乙醇萃取物可能有改善酒精性肝損傷之護肝功效。而在2022年的研究則發現金針花萃取物具有抑制乳癌細胞（MDA-MB-231）、肝癌細胞（HepG2）及肺癌細胞（A549）的細胞增生作用。雖在許多細胞研究中能夠了解金針花對於癌症似乎有其功效，但還是需要更多研究才能證實金針花對於癌症及其他慢性疾病的影响。

金針花要怎麼挑選？

1. **新鮮金針：**選擇大小適中，與指頭兩節差不多長，顏色偏綠、外型短胖的較好吃，而顏色較黃的金針，其脆度低但甜度高且香氣重。
2. **乾燥金針：**「看顏色」色澤暗褐不要太鮮豔；「聞味道」有淡花香、無酸敗臭味及藥水味；「摸摸看」摸起來乾燥且沒有黏膩感；另外，可選包裝完整、且貼有「台灣金針標章」貼紙的產品，以確認產品安全性。

食譜分享 金針花炒白花菜



所需食材

金針花.....150克	白花菜200克
香菇.....50克	紅蘿蔔片30克
蒜片.....10克	鹽巴.....1小匙
胡椒粉.....少許	香油.....1匙

製作方式

1. 滾水將白花菜、金針花、紅蘿蔔川燙1分鐘，瀝乾備用
2. 鍋內放少許橄欖油炒香蒜末、香菇，再放入金針花、白花菜、紅蘿蔔翻炒均勻
3. 再用鹽巴、胡椒粉調味，淋點芝麻香油即可起鍋



資料來源

1. 行政院農業委員會農業試驗所 - 農業主題館 - 金針主題館
2. 李婉萍營養師 - 護眼、忘憂吃這個好！金針花營養、功效、禁忌一次盤點
3. 食藥署 - 食藥好文網 - 新鮮金針最對味～才怪～吃壞肚子就不對
4. 食譜：阿肌師廚房 - 金針花炒白花菜（授權使用）
5. Lin SH, Chang HC, Chen PJ, Hsieh CL, Su KP, et al. Antidepressant-like effects of the hydroalcoholic extracts of *Hemerocallis citrina* and its potential active components. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Sep 1;14:326
6. Fu R, Wang X, Zhao B, et al. Hemecitones A and B: two phenanthrenes with cytotoxicity from *Hemerocallis fulva* (L.) L. *Nat Prod Res*. 2022 Mar;36(5):1266-1272.
7. 呂鋒洲 (2005)，金針花萃取物之抗氧化及抗癌功能研究。中山醫學大學應用化學系，台中。
8. 陳映竹 (2014)，金針花乙醇萃取物可藉由提升小鼠肝中抗氧化酵素活性及降低發炎反應以減緩酒精性肝損傷。台大食品科技研究所，台北。

臺北市

開心篩543

萬元家電週週送

總獎金逾48萬 你今年試手運了沒？



▲「集樂熊好送」藥局抽獎，左起：臺北市藥師公會張文靜理事長、臺灣癌症基金會蔡麗娟副執行長、臺北市藥師公會張瑞麟總幹事

文／蔡奕儀 台灣癌症基金會企劃專員

臺北市發布「市衛政統計季刊」，109年因癌症死亡人數為5,146人，平均每日約有14.1位臺北市民死於癌症，且每五位就有一位肇因於乳癌、腸癌或子宮頸癌。尤其乳癌及腸癌則分別居臺北市女性及男性癌症發生率第一位；死亡率則分居第二、第三位（不分男女），嚴重威脅市民健康。因此臺北市衛生局與財團法人臺灣癌症基金會共同辦理「111年開心篩543」癌症篩檢宣導活動，凡符合活動篩檢資格（詳情請見官網說明）之

臺北市民，且於111年8月起至活動截止前完成大腸癌、乳癌或子宮頸癌篩檢（尚未篩檢者，可前往台北市健保特約醫療院所或十二區健康服務中心社區預約篩檢），即可參加刮刮樂，週週刮出iPhone13、Dyson吸塵器、Sharp清淨除濕機、iPad等萬元家電，以及1千元超商禮券，總獎金逾48萬元。活動9月15日開跑，歡迎市民朋友至活動官網查詢活動資格，為健康也為好禮搶得先機！

左鄰右舍揪起來， 到各大藥局都能參加活動

今年活動更特別與臺北市藥師公會攜手合作，只要在全北市 702 間藥師健保藥局，透過手機掃描活動海報或立牌上的 QRcode，就能立即參加活動刮好禮。而且每完成一個癌症篩檢，就可多享一次刮獎機會，好禮大方送，就怕你沒刮到！如果不確定自己是否符合公費篩檢資格，走一趟藥局，藥師都可以為你親切解答。藥局不只是防疫好夥伴，現在也是你的防癌好鄰居。

同時，上半年度「集樂熊好送」藥局防癌問答活動圓滿結束，活動期間民眾至藥局完成防癌線上問答，並使用線上篩檢地圖，至指定篩檢單位預約癌症篩檢，藥局即贈與開心包，內含實用物資，口罩、喉糖等。成功鼓勵 968 人完成大腸癌篩檢、869 人完成乳房 X 光，1,369 人完成抹片檢查，總計 3,206 人次完成癌症篩檢。為感謝台北市藥師的支持，日前於臺北市藥師公會舉辦藥局抽獎，由臺北市藥師公會張文靜理事長、臺灣癌症基金會蔡麗娟副執行長一同抽出六萬元超商禮券，超過 200 個獎額，讓藥師與民眾都能感受開心得獎的氣氛。



掃描QRcode立即線上刮刮樂，
篩越多、刮越多！
首篩族或6年未抹片者…
還有一次中大獎機會！

還有智慧手錶、
藍牙耳機、電動
牙刷及體脂機
等你來抽！

大腸癌、乳癌首篩族男女及6年以上未抹片婦女，家電再加碼！

新冠疫情衝擊，110 年 1 至 11 月臺北市癌症篩檢量較 109 年下降 21.88%，篩檢人數減少 10 萬 558 人次，長期下來，恐成市民健康隱憂。尤其是屆滿 50 歲，該做大腸癌篩檢的男女市民，可能已因疫情延誤篩檢兩到三年。因此為鼓勵久未篩檢的市民，積極捍衛健康，針對以下三類久未篩，還可享受有雙重抽家電的機會：

大腸癌首篩族：
凡年滿 50 至未滿 75 歲
（37-61 年次）
男女市民，且為大腸癌
首次檢查者。

乳癌首篩族：
凡年滿 45 至未滿 70 歲
（41-66 年次）或 40 歲
至 44 歲（67-71 年次）
有二等親外祖母、祖母、
媽媽、姊妹、女兒曾罹患
乳癌之女性市民，且為乳
房 X 光攝影首次檢查者。

子宮頸癌 6 年以上未抹：
凡年滿 30 歲至未滿 70 歲
（41-81 年次）女性市
民，且為 6 年以上未
抹片者。

線上篩檢地圖隨手查

上千間醫療院所 預約篩檢最easy

即日起只要拿起手機上「111 年開心篩 5 4 3」活動官網，即可一鍵搜尋離你最近的篩檢院所，顯示院所名稱、地址、看診時段及預約電話等詳細資訊，一次掌握全北市超過一千間提供癌症篩檢的院所。輕鬆就能享受臺北市便利、貼心的篩檢服務、醫護人員親切友善的諮詢解說，還在猶豫嗎？現在就立即預約前往吧！

銀髮偏鄉就醫無礙 交通媒合服務9月上線

文／洪意茹 台灣癌症基金會企劃專員



▲ 台癌邀請黃瀞怡（小薰）擔任守護大使，一同到偏鄉關懷銀髮癌友

陳伯伯舌癌第四期，居住在台東縣金峰鄉深山工寮的他無法獨自下山就醫，得先委託家人協助接送他到鎮上等車，再轉乘客運，下車後還得步行一段路才有辦法抵達台東馬偕醫院就醫。依照療程，最高每周五次得到醫院接受治療。從家裡到醫院來回車程至少需花費三個小時。每次化放療結束，還得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。高伯伯說：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…

守護大使黃瀞怡呼籲大眾一同關懷偏鄉銀髮癌友

黃瀞怡（小薰）在石門水庫中的小半島「仙島」長大，交通非常不方便，又因為家母罹癌，小薰理解癌症是需要高頻率且長時間穩定治療。本次收到台灣癌症基金會的邀請，擔任銀髮偏鄉的守護大使，一同到偏鄉關懷銀髮癌友。一早就到癌友家中接送他到醫院就醫，從下山、轉乘客運、到陪同高伯伯

走到醫院接受治療。路途不僅遙遠、還顛簸蜿蜒，正常人都已經很疲憊了，更何況在接受治療後得頂著藥物副作用的癌友們。

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

對偏鄉癌友而言，就醫就是一條漫漫長路。台灣癌症基金會與富邦人壽合作「銀髮偏鄉 就醫無礙」計畫，幫助大南部、宜花東等偏鄉地區，60歲以上的經濟弱勢癌友，可申請每人8000元的交通補助。如果癌友沒有居住在上述地區，也可以連絡社工探訪，視情況安排。

台癌偏鄉交通媒合服務，九月底正式上線

為更貼近偏鄉癌友的需求，除了提供偏鄉就醫交通補助金，台癌更希望同步啟動銀髮偏鄉就醫交通接送服務。透過跨單位的資源異業結盟合作，與中華顧問工程司合作，協助整合在地司機資源，開發實體運輸載送，幫助銀髮偏鄉癌友能真正邁向就醫無礙之路。台癌偏鄉交通媒合服務，九月底正式上線，專案執行的初試點在台東，病友可以透過APP叫車，或者直接來電台灣癌症基金會進行就醫交通的預約。

不讓就醫交通困境成為壓垮銀髮癌友的最後一根稻草，小薰邀請大家一同響應，幫助更多銀髮癌友，走出治療的交通困境，穩定就醫，讓他們康復的「醫」哩路不再遙遠。

一個鼓勵 愛的希望

2022 遠雄人壽 x 台灣癌症基金會
癌症家庭子女獎助學金

主辦單位：  台灣癌症基金會

贊助單位：  遠雄人壽

癌症對國人及家庭經濟所造成的衝擊甚鉅，台灣癌症基金會與遠雄人壽長期攜手推動「一個鼓勵・愛的希望－癌症家庭子女獎助學金」，鼓勵癌症家庭子女在逆境中也不忘致力學業，對未來充滿愛與希望，並協助減輕癌症家庭經濟負擔。

收件時間：即日起至10月31日(一)

活動洽詢：台灣癌症基金會02-8787-9907#216湯小姐

獎助對象／名額／獎金：

高中職組（含五專一至三年級） 大學組（含五專四至五年級）

徵選人數：35名 徵選人數：45名

獎助金額：10,000元 獎助金額：10,000元

申請資格：

1. 正就讀國內各公私立高中職、大專院校，須為正式學制並具有學籍證明。
2. 父、母或本人罹患癌症目前治療中或完成治療2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年學年度學科成績平均分數達75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：

1. 線上報名：掃描報名網站 QR Code，線上填寫報名表，備齊完整檢附資料，並於報名網站【線上健康學習營】觀看影片，填寫回饋單。
2. 或郵寄掛號或親送：請至台灣癌症基金會官網 www.canceraway.org.tw【最新消息】專區下載報名表，填寫完整連同檢附資料裝至大信封袋，註明「2022一個鼓勵 愛的希望 癌症家庭子女獎助學金 活動小組收」。（地址：105 台北市松山區南京東路五段16號5樓之2）



備註：

1. 需檢附資料及注意事項，請掃描報名網站QR code 或至 <https://scholarship.canceraway.org.tw/>、遠雄人壽 <https://www.fglife.com.tw> 網站查詢。
2. 線上報名者，檔案上傳格式為PDF或JPG，且至少1MB以上，若利用手機翻拍文件則需畫面清晰，文字清楚辨識為佳。

詳情請上 台灣癌症基金會 <http://www.canceraway.org.tw> 或  遠雄人壽 <http://www.fglife.com.tw>
網站查詢或電洽 台灣癌症基金會(02)8787-9907分機216 湯小姐



文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃副主任

許多癌友在治療過程中，因療程而導致頭髮掉落，不僅造成外觀上改變，同時也影響心理層面，不但會抗拒外出、與人互動外，更是影響整體治療的成效。為了幫助癌友渡過治療掉髮煎熬期，台灣癌症基金會提供「醫療級假髮」免費租借服務，癌友可親臨台北、高雄兩地「癌友關懷教育中心」試戴借用，或是透過《愛借髮》癌友假髮租借網站進行線上借髮，幫助癌友在治療期間增加信心，同時也維持良好的生活品質。

匯集大家力量 支持「醫療級假髮」租借服務

一頂「醫療級假髮」需要5至8束頭髮，製作經費3,500元才能完成製作，為能持續提供全國癌友假髮租借服務，每年假髮需求數量約為1,000頂，提供癌友租借假髮時間至少1年，可依使用需求延長借用時間。因此，每頂假髮不僅需要定期汰舊換新，更需要備有不同的款式與數量，才能持續提供癌友租借使用。面對龐大的頭髮與經費需求，台灣癌症基金會邀請社會各界共同響應「揪捐髮」及「支持假髮製作經費」，匯集大家的力量永續提供「醫療級假髮」租借服務，在癌友面臨頂上無髮的時刻，能夠有一頂假髮陪伴走過治療路，進而順利邁向康復、重回生活。

10.1 - 11.30 參加活動抽好禮

一起來·揪捐髮 暨 募集假髮製作經費

於活動期間內透過指定捐款管道支持「假髮製作經費」，單次捐款達 1,000 元 (含) 以上，或指定每月固定捐款 100 元一年期以上，即可參加好禮抽獎活動！

HAPPYHAIR、GENIC

響應「一起來·揪捐髮」為捐髮民眾免費剪髮

精緻連鎖沙龍HAPPYHAIR、GENIC全國共有69間分店，以「健康、時尚、感動服務」為品牌目標，長期以來總是低調行善、支持各項公益活動。這次得知本會發起「一起來·揪捐髮」公益活動後，即主動發起全台分店一起為符合捐髮條件的民眾免費剪髮，並且協助將民眾捐髮寄回本會，公益剪髮於即日起至2022年12月31日止，想要捐髮的民眾可直接與店內預約免費剪髮。（捐髮條件：未經染、燙達30公分以上頭髮）

10/1-11/30

支持「假髮製作經費」參加好禮抽獎活動

「一起來·揪捐髮 暨 募集假髮製作經費計劃」於2022年10月1日至11月30日止，透過指定管道支持假髮製作經費，單次捐款達 1000 元 (含) 以上，或指定每月固定捐款 100 元一年期以上，即可參加抽獎活動。邀請您支持台灣癌症基金會永續提供「醫療級假髮」租借服務，一起來響應捐款、抽好禮！

什麼是醫療級假髮：

考量到正在接受化療的病友，因為化學藥劑造成皮膚敏感甚至痛癢等不適，因此台灣癌症基金會重視假髮的製作過程必須符合「醫療級假髮」品質，不只髮絲都是由真髮製作，亦在其底網施做抗菌處理，並重視透氣度，於透氣網上手工勾織假髮，讓癌友戴起來透氣舒適，配戴時也更為自然服貼。



活動官網 918hair.canceraway.org.tw



PROFESSIONAL
HAPPYHAIR



GENIC 邀請您~

快樂捐髮去



在台灣，每4分20秒，就有一人受到癌症侵襲

許多癌友因受化療影響而掉髮

無論外觀、心理都受到莫大影響

為了幫助癌友重拾日常生活

旗下髮型沙龍HAPPYHAIR、GENIC共同響應

台灣癌症基金會「一起來・揪捐髮暨募集假髮製作經費」計畫

邀請大家一同捐髮

帶給癌友生命新力量！

活動方式 | 1. 符合捐髮條件並願意捐出，即享當次「**剪髮免費**」

2. 請自行向各分店預約

活動期間 | 即日起至**2022.12.31**

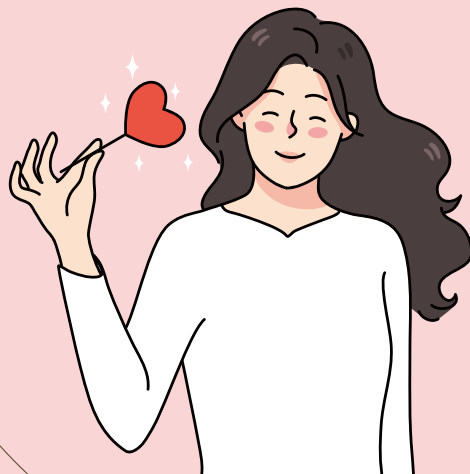


HAPPYHAIR



GENIC

捐髮條件 | **無經染燙之30公分以上頭髮**



PROFESSIONAL
HAPPYHAIR



GENIC



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

翻轉逆境—從被照顧者到照顧人 癌症家庭回歸職場就業支持計畫

文／黃香瑜 台灣癌症基金會南部分會專員

「癌症治療容易疲倦，老闆要我提早退休。」、「我要回診追蹤，公司覺得會影響運作，不適用」、「我要照顧家人，能彈性請假嗎？」這些都是癌症家庭—不論是癌友或是照顧者，重返職場的艱辛實況。根據國健署統計資料，國內十大癌症的發生多數集中在青中壯年階段，而這族群與經濟勞動力息息相關，不論是親人或自己罹癌，都一定程度的影響工作及生活安排。由於醫療照顧將花費許多積蓄，好不容易控制病情，癌症病友及其家屬在與癌症共存的歷程中，接下來卻必須要面臨另一現實問題—那該如何重返職場？

本會在思考如何為穩定治療後的病友家庭重返職場提供一臂之力，觀察到癌友在抗癌的過程中，往往歷經各種掙扎、無奈、痛苦等考驗，卻仍展現出熱愛生命的意志及不放弃追求生活目標，才得以成功對抗癌症！而主要家庭照顧者，在長期陪伴與照顧病人的環境裡，經過反覆磨合也較能掌握如何與病人溝通、了解需求的技巧。如果二者能再透過專業識能訓練，不僅在經濟上起到正向實質效益，透過工作亦能帶來自尊及成就。又鑑於台灣照護人力需求市場極大，且取得照顧服務員結業證書是可以立即投入就業市場，因此，與高雄市政府衛生局討論後，合作推出專屬於癌症病友家庭照顧服務員職前平日訓練專班課程。

有別於其他單位職前專班課程費用動輒上萬元，且癌症病友及照顧者家屬若非屬於特定身分，也無法取得公費班上課資格，昂貴的學費讓許多想嘗試進入照顧服務產業的癌症病友家庭打退堂鼓。因此，

基金會透過『癌症家庭回歸職場就業支持計畫』匯集民眾的愛心，透過捐款的支持，讓學員負擔部分的參訓費用，減輕病友家庭經濟負擔。專業訓練課程從111年6月1日到7月26日，長達1個半月的時間，129小時的訓練，不僅讓參訓學員在就業課程及家庭照顧兩者兼顧，也在結訓後鼓勵學員考取單一級證照考試及積極媒合就業機會。

高齡化社會讓照顧服務產業創造許多人力需求，因此台灣癌症基金會藉著癌症家庭回歸職場就業支持計畫，希望發揮癌友積極正向的特質及照顧者擅長的环境領域中，強化專業技能，透過訓練考取相關證照，將回歸職場的阻力化做助力，讓癌後的生活得以更加美好。



暢銷書

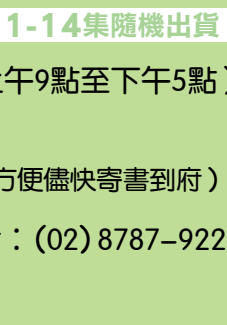
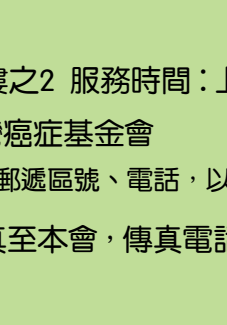
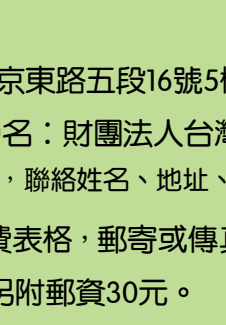
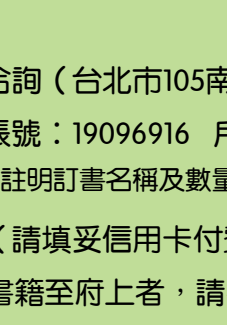
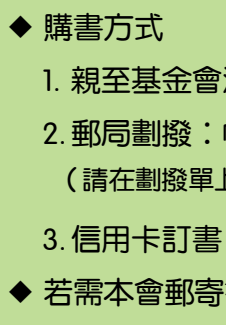
買

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

- 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
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，洽02-87879907 分機 230趙社工

北部
課表



課程名稱	日期	每週	時間	講師
手工皂藝術班	09 / 30~11 / 04	五	10：00~12：00	葉淑玲
有氧運動	10 / 06~11 / 24	四	14：00~15：30	黃立玲

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

南部
課表



課程名稱	日期	每週	時間	講師
體適能健身	10 / 13~11 / 17	四	14：00~16：00	趙嘉豪團隊
八段錦	10 / 04~11 / 22	二	14：00~16：00	楊逢時

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

南部07-3119137 分機 206周營養師 / 208陳社工

課程介紹

手工皂藝術班：今年基金會邁入第25個年頭，為慶祝週年特別規劃具有紀念性及實用性的手工皂作為伴手禮，邀請癌友、家屬及志工朋友共同來參與製作，豐富25週年活動盛事。

有 氧 運 動：癌友常因為治療導致體力下降、食慾不佳或疲憊等狀況，透過適度的運動能幫助癌友提升體力及食慾，也能改善癌疲憊，並幫助您建立良好的運動習慣。

體 適 能 健 身：體適能可促進健康、預防疾病、增進工作效率。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。

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曉晴(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。



111年4-6月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌基金會官網查詢



有勇氣的人自帶光芒



你以勇敢回答時光, 以堅強對話挑戰, 因為你的堅持, 讓世界聚焦美好,
海悅國際攜手你我, 為抗癌鬥士喝采。



呵・護・頭・皮

美麗與舒適兼具

二代奈米光觸媒抗菌抗敏



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

彰化店 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