

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



No.94
2023.MAR

主題專欄

癌友好孕非難事
乳癌治療與生育力Q&A

癌友專欄

用對醫療衛材
放療皮膚照護事半功倍

爸爸罹癌了，
我還未成年可以
工作幫忙家計嗎？

罹癌仍完成每個夢想
金鐘名導陳慧翎奉行
「認真治療、用力玩」

健康園區

使用蔬果專用清潔劑，蔬果清洗才乾淨？！

每日15人因B肝導致肝癌死亡！B肝疫苗斷層世代風險高

癌症骨頭轉移怎麼辦？

肺癌篇
乳癌篇



- 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 愛隨手



台灣癌症基金會：1799

幫助弱勢癌友邁向康復



即刻好食

—— 打造健康日嚙



即刻上傳家嚙食譜 營養師來Check!

簡單 4 步驟上傳食譜，分享料理同時為健康加分

Step 1

建立食譜

填寫基本分類/作者資訊

Step 2

準備食材

填寫備料份量，一應俱全

Step 3

開始烹飪

料理步驟、美照上傳

Step 4

579發布食譜

經台癌營養師審核後，即可上架分享您的美味料理



掃描 Qr Code 上傳食譜，為自己和全家人的健康加分!

CONTENTS

主題專欄

- 02 癌症骨頭轉移怎麼辦？肺癌篇
文／吳尚俊
- 04 癌症骨頭轉移怎麼辦？乳癌篇
文／黃柏翔
- 06 癌友好孕非難事，乳癌治療與生育能力Q&A
文／台灣癌症基金會護理團隊 整理
TFC臺北婦產科診所 胡玉銘院長 審閱

癌友專欄

- 10 用對醫療衛材 放療皮膚照護事半功倍
文／朱俊男
- 12 癌症理賠：邊緣性卵巢瘤就是癌症，
新舊保單賠法不同
文／李柏泉
- 14 爸爸罹癌了，
我還未成年可以工作幫忙家計嗎？
文／楊林澂
- 16 治療期間能吃益生菌或優格嗎？
教你養出體內「腸」勝軍
文／周亦秀
- 17 癌友關懷教育中心112年課程表
- 18 罹癌仍完成每個夢想，
金鐘名導陳慧翎奉行「認真治療、用力玩」
採訪·撰文／林貞岑
- 22 參加癌症家庭回歸職場課程心分享：
一切都是最好的安排
文／劉沛珊

健康園區

- 24 金黃小巧的玉米筍，是玉米還是筍？
文／許嘉芸
- 26 使用蔬果專用清潔劑，蔬果清洗才乾淨？！
文／顏瑞泓
- 28 每日15人因B肝導致肝癌死亡！
B肝疫苗斷層世代風險高
文／蔡奕儀
- 30 5成的癌症死亡是可以避免的，UICC指出
抽菸、飲酒和肥胖為前三大癌症死亡風險主因
文／蔡奕儀

服務專區

- 31 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 33 文宣出版品介紹／捐款芳名錄



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、林佳璇
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
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

癌症骨頭轉移 怎麼辦？

肺癌篇



骨頭轉移是癌症最常見的併發症之一，特別是在肺癌、乳腺癌、攝護腺癌等常見癌症中。而肺癌的病人，常常在一開始診斷肺癌時，就已經有擴散至其他肺部組織或轉移到身體的其他部位，骨頭轉移更是肺癌最常見的轉移之一，約有30%至40%的肺癌患者會發生骨頭轉移。

癌細胞會造成蝕骨細胞大量增生，促進骨骼的分解、破壞骨骼結構，並釋放出鈣和其他礦物質，進而導致骨質疏鬆症和骨折，因此肺癌病人發生骨頭轉移時，會造成骨頭持續酸麻或疼痛，特別是在脊椎骨、骨盆、大腿等負重較多的骨頭，病人都會因為姿勢移動或活動，造成疼痛、僵硬和不適，如果因為骨轉移造成脊椎產生病理性骨折，除了導致患者背部劇烈疼痛，也會因為脊椎神經壓迫，造成病人有肢體麻痺無力或癱瘓的狀況，而這些不適也將會影響患者的日常活動和睡眠，進而影響生活品質，病人甚至因為疼痛不敢活動，只能整日臥床休息，日常生活品質明顯下降。除此之外，骨轉移也會併發高血鈣，由於電解質的不平衡，可能造成食慾不振、無力、噁心、肌肉酸痛、便秘。若情況

文／吳尚俊醫師 臺大醫院癌醫中心分院胸腔內科

嚴重時，則會導致心律不整與昏迷。

針對骨頭轉移，除了病人臨床症狀會感到疼痛外，醫生也可以安排一些檢測，來診斷骨頭轉移的部位及侵犯的程度，例如：放射性核種骨骼掃描（Radionuclide bone scan）、X光檢查、電腦斷層（CT）、磁振造影（MRI）及骨骼切片。癌症骨轉移會導致許多物質被釋放到血液中，包括：血鈣以及一種稱為鹼性磷酸酶的酵素，這兩項物質的血中濃度可用於監測治療反應。不過，因為有不同的疾病狀況及藥物會影響這些物質的濃度，並非只是骨轉移影響，因此，需要藉由醫師的綜合判斷。

肺癌合併骨轉移的治療方式

一旦肺癌合併骨頭轉移，醫師會根據病患的疼痛程度，給予適當的止痛藥，減緩疼痛以維持生活品質。另外，針對骨頭轉移的病灶，相關的治療包括：放射治療、化療和手術。局部放射治療可以幫助緩解骨頭疼痛，減少疼痛的持續時間和強度。而化學治療或其他的全身性治療（如：標靶藥物、免疫節點抑制劑）更是重要，可以用來控制肺癌的擴

散和進展，干擾癌細胞的生長、分化和轉移，及其他部位的轉移風險。而手術通常用於治療骨折或其他嚴重的併發症，像是骨頭轉移至脊椎骨，影響神經壓迫造成癱瘓的狀況發生。如果可以提早發現，在症狀還沒有明顯之前，讓外科醫師及早介入進行手術，避免發生患者癱瘓的情況。另外，如果因為骨頭轉移引起的疼痛，無法藉由藥物或放射線治療獲得控制，或是單一骨頭轉移腫瘤，都可以考慮手術治療的介入。

骨轉移的藥物治療

除了全身性肺癌的治療及局部的放射治療外，另外有骨骼標靶藥物（雙磷酸鹽類藥物及Denosumab）可以使用，雖然骨骼標靶藥物並非抗癌藥物，但能透過減少癌症骨轉移的骨骼疼痛及併發症，達到維持或改善生活品質。

雙磷酸鹽類藥物的藥理作用主要是在高度骨代謝區域，透過抑制蝕骨細胞作用，達到降低骨吸收作用，減少骨質流失的目的，因此可應用於降低骨疼痛、癌症全身性骨轉移、癌症導致之高鈣血症。雙磷酸鹽類藥物有好幾種，包括像靜脈注射劑型的 Pamidronate（如Aredia®）、Zoledronate（如Zometa®及Aclasta®）、Ibandronate（如Boniva®）等，或是口服劑型的Alendronate（如Fosamax®，中文名稱：福善美）。不同雙磷酸鹽類藥物的作用方式略有差異，適合不同的癌症病人。

癌骨瓦XGEVA®（Denosumab）則是一種單株抗體，其藥理作用是通過抑制RANKL（receptor activator of nuclear factor kappa B ligand）的作用，RANKL蛋白存在蝕骨細胞表面，是一種在骨頭的分解和再生過程中扮演重要角色的蛋白質。蝕骨細胞的活性因RANKL的刺激而升高，進而分解骨頭，並釋放出鈣和其他礦物質。癌骨瓦可以結合RANKL，抑制蝕骨細胞作用，減少骨頭的分解，促進骨頭的再生和增強。

癌骨瓦的作用可以減緩和預防骨質疏鬆症和骨折的發生，也可以治療癌症相關的骨質疏鬆症和骨折，同時還可以減少骨頭疼痛和其他與癌症相關的骨骼問題。根據美國國家綜合癌症網絡（NCCN）的指引，針對存在骨頭轉移的患者，癌骨瓦可以用於治療相關的骨質疏鬆症和骨折。NCCN建議患者每月注射癌骨瓦一次，劑量為120毫克，直至治療結束。

癌骨瓦的常見副作用包括：疲勞、頭痛、噁心、腹瀉和關節痛等。一些罕見但嚴重的副作用包括：低血鈣、下顎骨壞死和免疫反應等。低血鈣是可能導致抽搐和心臟麻痺等嚴重問題，而下顎骨壞死則可能導致口腔疼痛、口臭、口腔潰瘍等問題。因此，使用癌骨瓦的患者應定期進行血鈣檢查。此外，NCCN還建議患者在使用癌骨瓦前進行鈣和鎂水平的檢測，以確保患者的鈣和鎂水平正常。在使用癌骨瓦期間，患者應避免過度運動或創傷，以減少骨折的風險。如果患者出現任何不良反應或不適症狀，應立即通知醫生。

不論是雙磷酸鹽類藥物或是癌骨瓦都有可能引起下顎骨壞死，雖然機率很少，但接受治療的病患應該要了解，症狀表現可能包括：口腔疼痛、腫脹、下唇麻木感、流膿、顎骨壞死暴露，但並非每一位病人都有症狀，而相關風險因素包含年紀超過65歲以上、糖尿病、抽菸、惡性腫瘤、口腔清潔不佳及牙周相關疾病。因為症狀並無特異性，因此必需與其它疾病做區別，因此建議，若需接受雙磷酸鹽類藥物或是癌骨瓦治療前，先接受牙科醫師評估口腔健康，並持續保持口腔衛生，每日補充足夠鈣質，以減少相關副作用發生，治療期間如要進行拔牙與植牙等齒顎手術前，也要和主治醫師討論諮詢。

總之，肺癌合併骨頭轉移是一個常見的癌症併發症，目前已經有許多不同的治療方式以及藥物，可以幫助患者減輕疼痛和預防骨骼轉移造成的問題，及早發現骨頭轉移，積極接受治療，可減少骨頭疼痛和骨骼併發症的發生，進而提升生活品質。

癌症骨頭轉移 怎麼辦？

乳癌篇



文／黃柏翔醫師 臺大醫院癌醫中心分院腫瘤內科部

所有罹患乳癌的病友，最擔心的就是疾病轉移，也就是腫瘤從原發的乳房擴散出去，到達肺臟、肝臟、骨骼，甚至是腦部等其他身體部位。而研究顯示，在所有可能發生乳癌轉移的身體部位當中，骨骼轉移的發生率高達七成，是臨床上乳癌最常見的轉移位置。

癌症骨轉移可發生在身體任何部位的骨骼中，但最常影響中軸骨（如顱骨、脊椎骨、骨盆、肩骨及肋骨）。癌症骨骼轉移起初可能沒有明顯症狀，若惡化並造成症狀，最常見是患部持續性的疼痛。這種骨轉移的疼痛常是不知不覺的開始，慢慢地越來越嚴重，也可能會因為某些姿勢惡化。而其最重要的特徵是持續性的疼痛，無法藉由休息或其他的復健治療改善。癌症的骨骼轉移腫瘤會持續地侵蝕骨骼，影響骨骼結構，大幅降低骨骼強度。骨骼像人體的樑柱，負責支撐人體這座房子的重量。一旦骨骼變脆弱，就容易被外力或身體重量壓垮，造成骨折。而另一個嚴重併發症，則是因脊椎骨折或脊椎轉移性腫瘤侵犯，造成脊髓神經壓迫，可能導致腿

部疼痛、感覺麻木或感覺喪失、腿部無力或癱瘓、大小便失禁。這些併發症除了降低病友的活動力及生活品質，更會增加照護需求並減少生存率。

由於骨轉的疼痛常是不知不覺的開始，容易導致病友的誤判或輕忽。有位中年女性病友數年前診斷早期乳癌，在接受手術及術後輔助性化學治療後順利康復。近期她逐漸開始感到腰痠背痛，本來以為是家務操勞或姿勢不良導致運動傷害，多休息就會改善。然而症狀越來越明顯，於是她跑遍朋友推薦的按摩、推拿店，期許獲得改善。然而數月後，疼痛非但沒改善，反而日益嚴重，雙腳也開始無力，無法行走。直到家人推著輪椅帶她至骨科就診後，才發現是乳癌復發合併骨骼轉移，造成嚴重的脊髓神經壓迫。像這樣的案例不算罕見，提醒病友保持警覺，若有持續性的疼痛請務必返診及早告知醫師。

乳癌骨轉移治療方式多 可分三大類

乳癌的骨骼轉移雖然影響嚴重，但好消息是有多種方式可以治療，能有效地延緩骨骼腫瘤的惡化、減

輕疼痛症狀、預防骨折等嚴重併發症的發生，並進一步改善生活品質。乳癌骨轉移的治療包含手術治療，放射線治療以及骨轉移標靶藥物治療三大類。治療選擇取決於骨骼轉移的位置、嚴重度以及預期可能導致的影響，可能採取一種或同時使用多種癌症骨轉移治療。

1 放射治療

放射治療是使用游離輻射線破壞癌細胞的DNA，進而導致癌細胞死亡。放射治療的光束會針對癌症骨轉移部位照射，能抑制腫瘤對於骨骼的侵蝕，有效緩解疼痛，也可緩解脊髓壓迫導致的脊髓壓力。放射治療通常用於手術治療後，如脊髓壓迫手術、手腳骨折手術或預防性手術之後。在某些不適合或不需要手術的情形下，單獨使用放射治療也能達到很好的療效。

2 手術治療

若癌症骨轉移造成重要骨骼（如大腿骨）強度的嚴重損害，預期將來骨折風險高，則可能需要預防性手術固定並強化骨頭。若已發生骨折或脊髓神經壓迫等嚴重併發症，也需考慮手術治療。癌症骨轉移手術可能會用到人工關節、金屬骨板、鋼條或植入物來幫助固定骨骼。若能在嚴重併發症發生前及時診斷，預防性手術與骨折後手術相比，恢復程度較佳、併發症較少，住院時間的時間也較短。

3 骨骼標靶藥物

有兩類骨骼標靶藥物可用於治療乳癌骨轉移，分別是Denosumab以及Bisphosphonates雙磷酸鹽。Denosumab是一種單株抗體，給藥方式為手臂或大腿皮下注射。雙磷酸鹽類藥物則有許多選擇，包括Zoledronate、Pamidronate、Clodronate及Ibandronate等藥物，給藥方式大多為靜脈注射。以上兩類的骨骼標靶藥物皆減少癌症骨轉移造成的

骨吸收作用，幫助強化骨骼，減輕骨骼疼痛、降低骨折及其他骨骼轉移併發症風險，是相當有效的藥物。

根據研究統計，長期接受骨骼標靶藥物治療的病友，約有4%的機率會發生下顎骨壞死併發症。因此，病友應先接受牙科或口腔外科醫師完整評估，並等待牙科相關治療都完成後才開始使用骨骼標靶藥物治療。治療過程中仍需持續維持口腔衛生，若有任何口腔相關症狀則建議暫停骨骼標靶藥物並立即至牙科或口腔外科回診。此外，骨骼標靶藥物治療也能發生血鈣降低的副作用。建議病友每日攝取至少500mg鈣質、400IU維生素D，就能減少低血鈣的發生。

總結來說，骨骼轉移是乳癌最常見的轉移部位，且可能導致骨折、脊髓神經壓迫等嚴重併發症。若乳癌病友出現持續性的骨頭或背部疼痛，建議及早就醫。若診斷確定發生乳癌合併骨骼轉移，除了持續加強抗癌治療之外，更有放射治療、手術治療以及骨骼標靶藥物治療等選擇，有效降低骨骼轉移併發症的發生。



癌友好孕非難事

乳癌治療與生育力 Q & A



文／TFC臺北婦產科診所 胡玉銘院長 審閱
台灣癌症基金會護理團隊 整理

隨科技進步，癌症存活率愈來愈高。根據國健署統計，國內癌症的治療成效在五年存活率上，已經將近六成。一些研究報告更發現，年輕的罹癌者，比起高齡罹癌者的預後更好，存活率也較高。這意味著年輕癌友們在考量治療成效與生命延續的同時，也需要思索日後的生活規劃，並盡可能維持住各種生理功能。而關於罹癌與生育保存的大小事，有什麼需要注意，以下幫各位解惑：

Q 若懷孕時才診斷出罹患乳癌，需要終止懷孕嗎？

提早生產與終止妊娠皆非必要選項，目前醫學證據上顯示在孕程第14至34週進行化學治療，對胎兒安全，且出生後的健康

狀況並無異狀。故若於懷孕時發現罹癌，請及早與癌症主治醫師討論繼續懷孕的可能，尋求能夠同時兼顧自身疾病控制與胎兒發展的治療方式。

Q 若未來想生育，在接受乳癌化學治療時，可以怎麼做？

在接受化學治療之前，若保險與經濟狀況許可之下，請與醫師討論進行相關基因檢測的可能性，了解基因變異狀況是否可以用相對應標靶藥物，以避免非必要的化學治療，最大限度地保留卵巢的生殖功能。

若需要接受化學治療，也請以癌症疾病控制為優先，除了化療之前即時冷凍卵子或

胚胎之外，也可在化療期間施打停經針，讓卵巢休眠，以保護卵巢功能。

Q 接受放射線治療時，會影響未來生育能力與胎兒嗎？

乳癌的放射線治療因距離卵巢較遠，除了不會造成不孕，也不會影響未來胎兒基因。但若欲進行生育保存，請在放射線治療之前完成取卵，避免放療過程影響卵子品質。

Q 乳癌治療後，什麼時候可以懷孕呢？

在與癌症主治醫師討論生育需求之前，癌症治療仍是疾病控制的優先重點，需謹慎評估該階段的癌症期別與轉移復發風險，討論準備懷孕的可行性與時間點。

1. 若正在服用泰莫西芬或標靶治療藥物時，或接受放射線治療時，需避免懷孕。因以上過程將同時嚴重影響胎兒發展，若此時意外懷孕，需進行人工流產。
2. 若醫師評估後狀況允許，分別在停用泰莫西芬後兩至三個月，或停用標靶治療藥物後六至七個月，可以開始嘗試懷孕，其時程與藥物代謝有關。
3. 治療穩定（十八至三十個月）階段：若醫師評估後狀況允許，或許有機會可以暫停服用兩年的特定荷爾蒙用藥，並同時利用此暫時停藥的空檔去準備懷孕，待生產後再接續補足荷爾蒙治療。

4. 治療結束的五年後：若醫師評估後其癌症復發轉移都在安全範圍之下，且無服用可能影響胎兒的藥物，只要等待月經恢復，請越快開始嘗試懷孕越好，因年紀是影響懷孕成功率的重要因素之一。

Q 懷孕及生育、試管療程中的荷爾蒙藥物注射，會增加癌症復發嗎？

進行人工生殖療程時，短期的荷爾蒙藥物使用，並不會增加癌症復發的機會與影響存活率。

Q 借卵與代理孕母在台灣的合法性？

1. 借卵：此醫療項目申請，包含從捐贈卵子的條件設定，到生殖細胞的配對過程，皆受台灣國健署嚴格審核。透過《人工生殖法》完善而透明的規定，雙方資料將維持匿名，以保障捐贈與受贈雙方權益。
2. 代理孕母：法令現已一讀通過，仍在爭取中，尚未合法。

當醫療不斷進步，癌症治療存活率愈來愈高，生育保存成癌症治療新課題，治療不只是消滅癌細胞，治療目標也不只停留在「活下去」而已。當走過癌症這個人生逗點，也要能滿足癌友們回歸社會的各項需求，即使罹癌也能勇敢面對、積極治療、甚至規劃安排自己未來的人生，擁有自主選擇與自我賦能的機會。



魔髮部屋20週年

回饋社會初心不變



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。

MoreFun House

文／公益小組獨家報導 魔髮部屋

領先業界的魔髮部屋，從2003年成立以來，致力於解決各種頭髮問題，舉凡雄性落髮、化療掉髮、髮量增量遮白等都可以得到協助。也從沒停下腳步，不斷創新修正，提升更好的服務。當然對魔髮部屋而言，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。

兒童醫療級假髮免費提供，守護孩童的笑容

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。

因為得了罕見疾病需要長期的治療而掉髮，吳妹妹很懷念以前的長髮，想著可以有機會能和別的同儕一樣，在頭髮上用著美美的髮飾打扮自己。魔髮部屋在收到申請後，由設計師為妹妹挑了一個中長髮造型。沒想到吳妹妹看到自己有了頭髮，開心地眼淚不停流下。希望美美的頭髮能分擔些吳妹妹治療中的辛苦，開開心心上學。



(吳妹妹重新擁有以前的長髮)

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 醫療級假髮是透過「二代奈米光觸媒抗菌處理」，守護病友們的頭皮健康，還具備了抗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，讓活蹦亂跳的孩子配戴起來服貼不穿幫，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16間門市皆為癌症病友們提供「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。



(抗癌鬥士—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，一舉顛覆了去坊間假髮不自然、一眼被看穿的問題。百分之百量身訂製的 DOMO HAIR 既服貼又透氣，相當的舒適。

並由國寶級的師傅手工鉤織技術，讓每一頂髮片都相當的逼真、自然，就像自己的頭髮一樣。

而魔髮部屋執行長—盛利，長期飽受雄性禿所苦，在使用 DOMO HAIR 後發現這是唯一不傷身、不疼痛，並且立即有效的方式。至今已經使用數十年天天使用，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傳達給有需要的朋友知道，親自上陣拋頭露「頂」的拍了無數支實測影片放至 YouTube 頻道上，希望大家不要像他年輕時期一樣，因為求助無門而花了很多時間與冤枉錢。

企業社會責任，魔髮部屋堅持下去！

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

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

兒童醫療級假髮 申請方式

申請品名：魔髮部屋 WE CARE 兒童醫療級假髮 (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2023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。



(以頭髮專家的身份受邀上電視節目)



用對醫療衛材 放療皮膚照護事半功倍

文／朱俊男 中國醫藥大學附設醫院放射腫瘤部醫師

什麼是放療 如何判斷放療皮膚狀況？

放射治療，俗稱「電療」，但此「電療」並不是會電到人們吱吱叫！而是過去台語稱放射線叫做「電光」，因此放射線治療用台語發音的話，被簡稱為「電療」，但放療的「電療（台語）」與復健做的「電療」是完全不同的兩件事情。放療是使用高

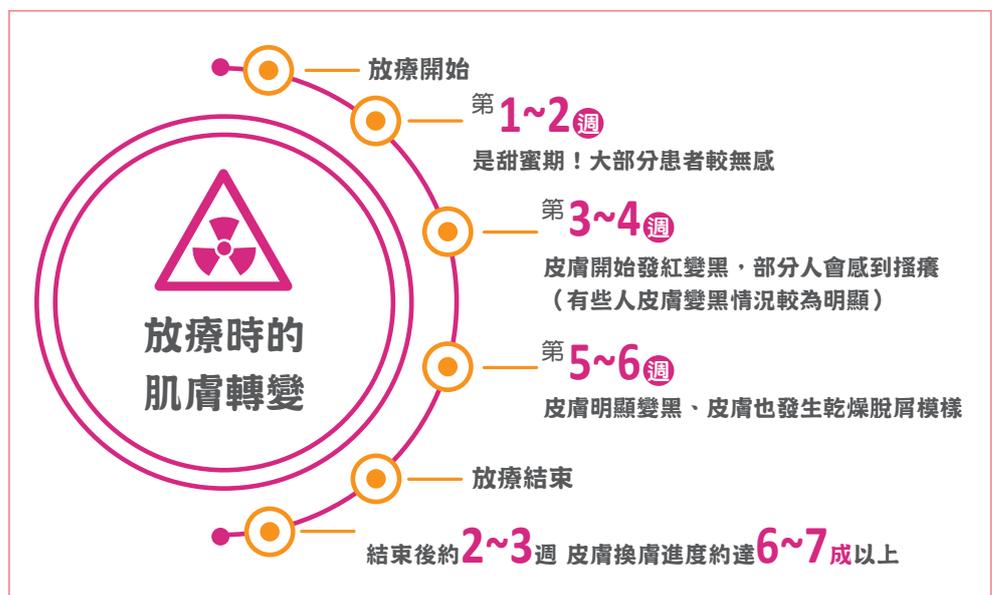
能量（百萬伏特）的X光破壞癌細胞，在破壞過程中，或多或少會傷害周遭皮膚，因此放療期間，甚至治療後的皮膚多少會出現曬傷、發紅、發熱、變黑、脫皮等現象，嚴重者甚至會出現水泡以及大範圍的皮膚潰爛，放療期間皮膚分為四個等級，通常到第四等級時就會停止放療。

	第一級	第二級	第三級	第四級
徵狀	1. 輕微發紅 2. 乾性脫皮	1. 明顯發紅 2. 皮膚皺褶處出現脫皮與分泌物 3. 輕輕按壓會疼痛	1. 明顯看出水腫 2. 除皮膚皺褶處有分泌物與脫皮外，連無皺褶處也出現此現象 3. 容易因為碰撞而出血	1. 皮膚潰爛 2. 放療部位自發性出血

乳房放射治療不可免 皮膚顧好更美麗

乳房保留手術後往往會接受放射治療，降低復發率。台灣每年新診斷約14,000名乳癌患者，隨著微創及器官保留觀念提升，每年約有7,000名患者會接受全乳房放射治療。

全乳放射治療的療程通常大約五到六週。第一、二週是治療甜蜜期，大部分患者幾



乎沒有任何變化；第三、四週起皮膚開始可能會有發紅發熱現象（有些人皮膚變黑較明顯），部分人甚至感覺到搔癢；第五、六週後皮膚開始顏色變深、皮膚越來越乾燥、一副「臭火乾」快要脫皮的樣子。大部分的患者都是乳房放射治療結束後才開始脫皮。（PS：整個過程好像低溫烤肉的樣子）通常做放射治療的乳癌患者，都有考慮乳房重建，由於放療可能會造成皮膚纖維化，導致假體放入或是擴張時肌膚不易撐開，因此會建議考慮重建乳房的患者，針對放療期間的皮膚照顧一定要謹慎，以免功虧一簣。

該如何讓放療期間的皮膚不破皮

皮膚表皮有一層「基底層細胞（Basal membrane cell）」，會因為受到放射線的影響而暫時停止生理機能，因此在放射治療開始的第二週起，表皮就會「暫時」無法再產生新的角質層。角質層是體表對外的最後一層屏障，就像一張紙覆在肉（真皮層）上面那樣的脆弱。平時一般的衣服摩擦或洗澡就可能使角質剝落，而皮膚越乾燥時角質層越容易掉，刷洗越用力的話皮膚也越容易破皮。

所以放療期間日常皮膚（表皮的角質層）的自我照顧非常重要，兩大皮膚自我照顧原則必須把握：

自我皮膚照顧原則

STEP 01 避免摩擦

STEP 02 重視保濕

衣物的選擇：寬鬆、柔軟為佳。貼身衣物建議穿著無鋼圈內衣，運動型內衣亦建議選較寬鬆尺碼。

放療期間可以洗澡，但不建議泡澡，一般亦不建議療程中游泳。洗澡水溫不宜太高、照射範圍肌膚嚴禁刷洗、緩用沐浴用清潔劑（肥皂、沐浴乳）、沖澡時避免水柱直沖肌膚、洗澡後避免用毛巾直接擦拭照射範圍肌膚。簡單來說，放射治療期間照射範圍的皮膚可以清水淋浴，浴後皮膚水分僅以毛巾小心按壓吸乾。（最重要也最基本的步驟）

用對醫療衛材 自我照護事半功倍

一般針對放射性皮膚炎的皮膚照顧衛材，多呼應上述基本照護原則（避免摩擦、注重保濕），反應在醫療衛材上則屬於「物理性防護」與「物理性修復」。

「物理性防護」的概念類似木工噴亮光漆於器物上的概念，以此薄膜作為屏蔽，避免摩擦使得角質層剝落，產生破皮等皮膚反應。但必須留意，療程中若這類產品就不能隨意撕下，否則扯下更大片面積的角質層，會製造更大範圍的破皮。

「物理性修復」的常見產品較多，如保濕乳液、凝膠等保養品加強表皮保濕，過去國際臨床試驗曾針對蘆薈萃取或玻尿酸等保養品做評估，目前取得臨床實證者具有效果的產品成分為含有玻尿酸、乳液或金盞花油等產品，並不包含蘆薈。

然而，病友間流傳已久、被大家奉為聖品的蘆薈凝膠冷藏後，於照射範圍厚敷，到底有沒有效？就醫學實證而言，蘆薈效果雖然不彰，但對於發炎、發熱嚴重的皮膚，冷敷確實可以緩解病人皮膚不適的症狀，唯須切記，放療皮膚只可冷敷，不可冰敷，以免冷熱變化太大加重皮膚反應。

此外，隨著精準化醫療，已陸續有新穎醫療衛材出現，此類產品開始聚焦生物性修復，針對放射線治療後的皮膚修復為切入點，適當選用具有IRB臨床實證的生物性修復產品照顧放射線治療後的肌膚會是更好的選擇。

把握放療黃金時期 避免皮膚問題出現

綜上所述，放射線治療期間，若能積極落實照護原則，針對放療部位避免摩擦、注重皮膚保濕外，選用具有生物性修復的產品輔助，可以加速放療後的皮膚更快回到放療前的狀態。

醫護諮詢服務

服務專線：02-8787-3881



癌症理賠 | 邊緣性卵巢瘤就是癌症，新舊保單賠法不同

保戶罹患邊緣性卵巢瘤，保險公司認定屬原位癌而主張不需依約理賠，果真如此？來看看醫學意見與評議中心評議個案以探知實情。

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



有位保戶罹患低惡性度邊緣性卵巢腫瘤，認為自己已符合保單豁免條件中的「癌症」，要求從診斷日起豁免保險費。保險公司說，病理檢驗報告沒有證實為惡性腫瘤，無從認定為癌症而能夠予以豁免保費。

另一位保戶投保多張保單，有防癌險也有豁免保費保險，防癌險對於原位癌僅給付「初次罹患癌症保險金」計畫別保額的 15%，「癌症外科手術醫療保險金」計畫別保額的 15%，豁免保費保單對原位癌，還不屬於豁免保費條件的「癌症」範圍。保險公司說，低惡性度邊緣性卵巢瘤只能算是原位癌，只能給付各 15% 保額的「初次罹患癌症保險金」、「癌症外科手術醫療保險金」，不同意豁免保費。

邊緣性卵巢瘤被視為低惡性度 什麼是邊緣性卵巢瘤？它是不是癌症？

邊緣性卵巢瘤（Borderline Ovarian Tumor, BOT），根據中華民國婦癌基金會指出，此類腫瘤疾病好發於較年輕女性，有三分之一發生於 40 歲以下，屬低惡性腫瘤，復發率很低，約 7.8%。有再復發的，其中高達 70%，仍然是邊緣性卵巢瘤。此類腫瘤在顯微鏡下，細胞核僅有輕度的異常，細胞分裂也屬中等。與惡性腫瘤不同的是，邊緣性卵巢瘤沒有基質的侵犯或侵入性的毀壞特性，因此，被稱為半惡性卵巢瘤（Semimalignant Ovarian Tumor）。到 21 世紀初，世界衛生組織定調為邊緣性卵巢瘤。

醫界稱會替病人申辦重大傷病

另根據台灣癌症防治網由北榮血腫科劉峻宇醫師的說明，「卵巢低惡性瘤」（Ovarian tumor of low malignant potential），又稱為「邊際性卵巢瘤（或稱癌）」，顧名思義是一種介於良性與惡性之間的卵巢上皮腫瘤，於診斷或治療方面都讓臨床醫師產生困擾，雖然整體來說預後比典型卵巢癌好，但此類腫瘤仍有可能轉移和致死，治療原則上仍要經完整分期手術後，依腫瘤期別決定進一步治療的方式。如果診斷可確定是此類腫瘤，多半會為病人申請健保重大傷病證明。

舊保單存在屬癌或屬原位癌爭議

通常豁免保險費的保險，會將罹患重大疾病列入豁免條件，癌症為其中一項，但一般都約定「原位癌」除外，也就是歸屬於原位癌的疾病，未達豁免保費條件。防癌險或癌症險，承保所有癌症，只是普遍將「原位癌」、第一期前列腺癌等，約定只給付癌症相關保險金部分金額，而不是全額給付。因此，舊保單確實存在有保險公司將邊緣性卵巢瘤視為原位癌，而保戶主張為癌症的爭議。從 105 年起，重大疾病險統一定義，108 年起癌症險統一定義，邊緣性卵巢瘤的疾病認定才開始明確，其後投保的重大疾病險、豁免保險費保險、防癌或癌症險，就沒有爭議。

新保單已不存在癌認定爭議

統一定義後的「癌症」，「邊緣性卵巢癌」歸類入「癌症輕度」，因此，防癌險、癌症險按照保單約定的給付金額賠，投保重大疾病險甲型除外不賠，乙型按保單約定的給付金額賠，豁免保險費保單則通常設計成尚未達豁免條件。但在此之前的保單，保戶要注意，保險公司主張不賠或僅屬原位癌，其實說不過去，因為評議中心對開頭提到的二位保戶個案，都做成應該給付的認定。

評議中心以ICD9疾病碼做判斷

評議中心認為，舊保單於「癌症」界定上，是指體內惡性細胞不能控制的生長和擴張，對組織造成侵害或白血球過多症所造成的惡性腫瘤，並按行政院衛生署最新刊印之「國際疾病傷害及死因分類標準」歸類為惡性腫瘤。舊保單都在保單條款上採用「國際疾病傷害及死因分類標準」第九版（ICD-9），所以，醫院醫師診斷癌症時所採用的「國際疾病傷害及死因分類標準」第九版疾病碼，可作為判斷標準。

舊保單上所列示癌症疾病碼如下圖：

ICD-9 癌症疾病碼

140-149	唇、口腔及咽喉之惡性腫瘤
150-159	消化器及腹膜之惡性腫瘤
160-165	呼吸及胸內器官之惡性腫瘤
170-175	骨、結締組織、皮膚及乳房之惡性腫瘤
179-189	泌尿生殖器官之惡性腫瘤
190-199	其他及未明示位置之惡性腫瘤
200-208	淋巴及造血組織之惡性腫瘤
230-234	原位癌

保戶宜注意新舊保單賠法不同

評議中心諮詢醫師顧問後得到的意見是，該二位保戶經診斷確定為「左側卵巢邊緣性粘液性腫瘤」（病理報告：Mucinous borderline tumor, left ovary），應符合國際疾病傷害及死因分類標準第九版的「183 卵巢及其他子宮附屬器之惡性腫瘤」（編按：現行適用之第十版對應之疾病碼為 C56.X）。「183」疾病碼即為保單條款附表所示的「179-189 泌尿生殖器官之惡性腫瘤」。二件評議案都做成應依約理賠的決定。（106 年評字第 650 號、111 年評字第 255 號）

所以，105 年以前投保的重大疾病險、豁免保險費保險，108 年以前投保的癌症險、防癌險，保戶不幸罹患邊緣性卵巢瘤 / 癌，應依約理賠或豁免。至於之後投保的保單，就要看保單如何約定「癌症輕度」的理賠金額、豁免條件。

保險諮詢服務

- 服務專線：
02-8787-3881
- 諮詢時間：
週三、週五 14:00-17:00





法律諮詢專欄

「爸爸罹癌了，奶奶也沒辦法工作...」 我還未成年可以工作幫忙家計嗎？

文／楊林澂 法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會

小林是15歲的國三生，家中有罹患大腸癌的父親及中風的奶奶。在父親還沒罹癌時家中是靠爸爸擔任水電工的月薪支撐。後因爸爸罹癌後無法工作，爸爸的老闆有感小林一家收入困苦，因此提議小林放學後可到其朋友小張經營的遊戲店上班。不料遊戲店卻被正義魔人檢舉雇用童工而迫使小林無法打工賺取家計。

法律見解

Q1: 根據勞基法，雇主是否可聘用國中生作為遊戲店服務生？

1. 聘用之國中生已滿15歲：

依勞基法第44條第1項規定，15歲以上未滿16歲，受僱從事工作者，是為童工。而依同條第2項規定，童工及16歲以上未滿18歲之人，不得從事危險性或有害性之工作。所謂危險性或有害性之工作，依勞基法施行細則第25條並參照《職業安全衛生法》第29條第2項及妊娠與分娩後女性及未滿18歲勞工禁止從事危險性或有害性工作認定標準以觀，似不包含在遊戲店擔任服務生。惟查《兒童及少年福利與權益保障法》第2條、第48條明定，父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年充當前條第一項場所（含限制級電子遊戲場）之侍應。任何人不得僱用兒童及少年從事前項之工作。

準此，勞基法固未禁止已滿15歲之國中生受僱擔任遊戲店服務生，惟如該遊戲店係屬限制級電子遊戲場，依兒童及少年福利與權益保障法，已滿15歲之國中生仍不得受僱擔任服務生。違反者，雇主及父母、監護人或實質照顧兒童及少年之人，都會有輕重不一的罰鍰及公布姓名之處份。

2. 聘用之國中生為12歲以上未滿15歲之人：

勞基法第45條規定，雇主不得僱用未滿15歲之人從事工作。但國民中學畢業或經主管機關認定其工作性質及環境無礙其身心健康而許可者，不在此限。另依《勞動基準法》第四十五條無礙身心健康認定基準及審查辦法第3條規定，未滿15歲之人不得從事《職業安全衛生法》及《兒童及少年福利與權益保障法》及其他法令所禁止從事之工作。



準此，如欲聘用12歲以上未滿15歲之國中生擔任遊戲店服務生，除該遊戲店營業分級不得屬於限制級電子遊戲場外，尚應依法申請許可後，始能為之。

Q2: 若可以雇用童工，雇主又有哪些應注意的規範？

我國勞基法對於童工之始業年齡、工作時間、工作種類等均設有規範，雇主於雇用童工時應多加留意，避免違法：

1. **僱用年齡最低限制：**依勞基法第45條第1項規定，雇主不得僱用未滿15歲之人從事工作。但國民中學畢業或經主管機關認定其工作性質及環境無礙其身心健康而許可者，不在此限。
2. **工作種類之限制：**勞基法第44條第2項規定，童工不得從事危險性或有害性之工作。
3. **每日工作時間之最高限制：**勞基法第47條規定，童工每日之工作時間不得超過八小時，每週之工作時間不得超過四十小時，例假日不得工作。
4. **夜間工作之禁止：**勞基法第48條規定，童工不得於午後八時至翌晨六時之時間內工作。
5. **其他保護措施：**例如勞基法第46條規定，未滿18歲之人受僱從事工作者，雇主應置備其法定代理人同意書及其年齡證明文件。

法扶諮詢服務

台灣癌症基金會南部分會
癌友諮詢專線：07-311-3139



治療期間能吃益生菌或優格嗎？ 教你養出體內「腸」勝軍

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

腸道菌一直是大家非常關心的熱門健康議題，不同的菌種對人體有不同作用，除了平衡腸道內的好菌及壞菌、預防便秘，有些專利菌種還具有調節免疫系統、調整過敏體質、預防私密處感染、促進心理健康等作用。許多癌友在治療期間會出現腹瀉或便秘等副作用，為了改善腸胃道狀況，會考慮吃優格或益生菌相關保健食品補充好菌，但狀況可能無法改善，還可能對身體有害！

辨別活菌與死菌

想補充腸道好菌前，要先分辨補充的菌種是「活菌」還是「死菌」，在優格、優酪乳中的通常為活菌，而益生菌保健食品有些是活菌、有些是死菌，依廠商添加的菌株而定。如果正在執行化療、放療或免疫療法會造成白血球低下的治療，或是處於手術後恢復期，因身體免疫力較差，服用活菌有增加感染風險的疑慮，故應避免攝取優酪乳、優格、益生菌保健食品。

化放療與手術剛結束的癌友 不適合補充益生菌

那補充死菌可以嗎？雖然死菌殘存的細胞壁與有機酸可調整體質，但癌症治療常出現的副作用為腸道黏膜受損，不管是活菌還是死菌，都無法順利保存在腸道中，還可能造成腸道負擔，並不適合正在做化放療或剛結束手術的癌友補充。但若採取的治療為賀爾蒙療法、口服標靶藥物，或治療結束已進入穩定康復階段，且未來三個月內無其他治療或手術規劃者，經醫師或營養師評估腸道、免疫功能均正常後，再進行補充為佳。

三多一少「腸」保健康

綜觀來說，治療期間的癌友，雖然無法透過優格、優酪乳或服用益生菌來補充好菌，仍可以透過飲食「三多一少」的訣竅，提供腸道菌叢的食物來源，讓腸道菌獲得生長的燃料，一起「腸」保健康。

打造健康腸道「三多一少」法

多蔬果	蔬果富含膳食纖維及寡糖，在腸道發酵後會產生乳酸、乙酸、丁酸等養分，讓腸道菌叢頭好壯壯！
多全穀	1. 將主食的1/3~1/2換成全穀，如：白飯搭配紫米、糙米、燕麥、藜麥、小米等。 2. 以地瓜、南瓜、馬鈴薯、芋頭等根莖類澱粉作為主食。
多喝水	能幫助腸道蠕動、讓飲食中水溶性膳食纖維的體積膨脹，增加糞便體積、幫助排便，建議每天至少2000毫升白開水。
少精製糖	精製糖容易刺激腸道黏膜，長期下來導致體內慢性發炎，建議減少蔗糖、果糖、砂糖的攝取，多用新鮮天然食物增加香甜風味，如：蘋果、西瓜、柑橘、紅棗、玉米、洋蔥等。

營養諮詢服務

- 北部總會：
02-8787-3881
- 南部分會：
07-311-3139

下載《台癌e照護》APP



IOS



ANDROID

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 207鄧社工



課程名稱	日期	每週	時間	講師
有氧運動	04 / 06~05 / 25	四	14：00~15：30	黃立玲
瑜珈健身	04 / 10~06 / 05	一	14：00~15：30	游國輝
音樂治療	04 / 11~05 / 09	二	10：00~12：00	謝馥年
園藝治療	04 / 21~05 / 26	五	14：00~16：00	葉淑玲

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程社工
- 心理諮商：或有需要請事先電話預約，洽07-3119137 分機 208程社工



課程名稱	日期	每週	時間	講師
按摩紓壓	04 / 12~05 / 17	三	10：00~12：00	葉淑玲
園藝治療	05 / 08~06 / 12	一	14：00~16：00	李怡璇
八段錦	05 / 16~07 / 04	二	14：00~16：00	楊逢時
手作編織	05 / 18~06 / 29	四	14：00~16：00	黃祈濤

課程對象：癌症病友及其家屬

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程社工

課程介紹

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，達到舒緩效果。

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。

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。

手作編織：透過簡單編織教學，帶領學員完成一件件手作編織療癒小物，紓緩日常生活壓力及穩定身心情緒，達到情緒平穩以及訓練手部的靈活度。（需自備鉤針或基金會幫忙代訂）。

罹癌仍完成每個夢想

金鐘名導陳慧翎奉行「認真治療、用力玩」



名人採訪／陳慧翎 金鐘導演
採訪·撰文／林貞岑

四十七歲金鐘導演陳慧翎個頭嬌小，眨著骨碌碌的圓眼睛，總是安靜地站在一旁。話匣子打開，才發現她滿腦子奇思妙想、古靈精怪，好像奈良美智畫裡的小女孩，很難不被她獨特的豐沛能量撼動。

她是編劇也是導演，三十三歲就拿下金鐘獎最佳導演獎，執導的戲劇《媽！別鬧了》、《你的孩子不是你的孩子》、《下一站，幸福》、《那年，雨不停國》等片，題材新穎，每次都能引發廣大熱烈討論。

她從不妥協，對戲劇如此，對待癌病亦同：沒什麼能阻擋她想做的事。說起抗癌，她平靜地像在說一個時不時來造訪的好朋友：二〇一三年她確診子宮頸癌，歷經數次復發，迄今仍在治療中，「每次戲殺青之後就會復發。」她無奈笑說。

復發期間暫停工作，她奉行「認真治療、用力玩」哲學，不是在做治療，就是前往旅行的路上，疫情前一年，她玩遍了十多個國家。最近一聽說日本開放旅遊，她馬上訂好十一月的機票去日本東京看富士山跟楓葉。

「我要算準，在我治療完恢復好的正常時間，回國後馬上又要治療！」聽起來很瘋狂，不僅如此，她在治療期間，持續做菜、做麵包、捏陶，如常把生活過得有滋有味，令人忍不住讚嘆：啊，原來生病的日子，也可以過成這樣！

導演的樂活分享

導演是個體力活，每天要面對的成敗、壓力實在太多，不久以前，我們每天工作十八到二十小時，導演從早上六點就到現場待命，要緊繃神經，不容許放空，所有人看著你接下來要做什么，你要發號司令。而且，做導演要跟很多人講話，我不喜歡跟太多人接觸，這是另一種壓力，每天回到家我覺得被掏空了，好累好累，所以拍戲時我會咬指甲、拔手指的肉刺直到流血，因為壓力好大。

每做完一齣戲，我會覺得：「糟糕了，我再也拍不出來了，不會有人想找我拍戲。」即使拍戲迄今十七年，得過金鐘獎、被肯定了還是一樣，我有種偽裝者心態，擔心遲早被人看出來其實我不行，每天都陷在拍不出好東西的自我責備中。

瘋旅遊，享受專注的快樂

我的朋友很妙，每一次我復發，大家就會相約出去玩。

上次復發（二〇一八年底）是去露營，二〇二一年是去海邊玩（註：因為呼吸太喘送急診，之後立刻做化療，來不及去露營），每次復發就先去玩，很奇怪吧！

二〇一九年我復發做治療，也是我最開心的一年，我去了五次日本，去京都、金澤、瀨戶內海，南法、西班牙、葡萄牙、阿姆斯特丹，還去了挪威、冰島、倫敦、愛丁堡，每個月都在不同國家度過。二〇一八年底癌症復發，隔年化療一結束就馬上出國玩，之後每個月定期回診治療打針，還好藥物對我影響不大，除了手麻腳麻，沒有什麼不舒服，因此一出院，我馬上出國去玩。那時我剛恢復單身，沒人拉得住我，我買完機票才跟大家說：「我要出去囉！」去飛驒高山是硬拉閨密陪我去過生日，頭上還戴著短短的假髮。之後朋友去法國坎城開會，我們在南法會合，自駕去亞維農玩，接著是西班牙

巴塞隆那、葡萄牙里斯本然後去京都、冰島、瀨戶內海，再去英國倫敦跨年，住青年旅館或民宿，好玩得不得了。



▲ 陳慧翎導演前往土耳其災區醫院，探望血癌病童。

幸好有這些回憶，當我最痛苦、疲累到下不了床、閉關休養時，可以一直翻看手機裡的照片，想到那時有多開心，玩得有多愉快，痛苦就會減少許多。

再次復發，迷上捏陶、做麵包

二〇二一年三月，《媽，別鬧了！》殺青，醫師宣告我再次復發，因為疫情不能到處跑，只能待在家，不知哪根筋不對，我開始做麵包。

做麵包很好玩，跟做陶一樣，明明很多事情過程相同，最後做出來的結果卻很不一樣。我的麵包是看網路學的，用手揉製、用鑄鐵鍋，放新鮮無花果、

核桃、堅果、起司的歐式麵包，外酥內軟很好吃，也做肉桂捲，做完後跟朋友分享。疫情期間我們常用「得來速」交換食物，我開車到朋友家樓下，打個電話他們就下來拿，不用接觸、不用下車，我用麵包交換他們自己做的麵條或青菜水果，這是我們疫情期間的小確幸。

做麵包之前，我先學會做陶。我一直很喜歡陶器，每個人擅長跟喜歡的不同，不是每個人都能耐著性子把陶做完。

我喜歡器皿，一開始想做碗盤，做一樣東西要花五、六堂課，一堂課是三個小時，時間很長，你必須耐著性子坐在那，一直做重複的動作，然後塑形、修胚修成喜歡的樣子，細節做完要素燒，上完釉藥再燒一次，過程是緩慢且漫長的，我覺得做陶可以培養耐性，每一步都要很小心，不然就會毀了你前面的路。

做陶沒有不失敗的，這點讓我覺得很放鬆。我在工作時，可能會對某個錯誤或妥協耿耿於懷，做陶讓我釋懷，有很多事情不在掌握中，你不知道哪個環節會突然走偏，比如想像釉藥是長這樣，燒出來又是另個樣子，你會覺得它壞了、失敗了，我不會覺得失敗的作品不好，它只是出乎我意料之外，我覺得這樣也很好，下次要做還不見得做得出來。

做陶也讓我轉移注意力，做完陶要修胚，用刮刀把它修成想要的形狀，老師說，修胚時可以想像把你身上不好的東西一刀一刀刮掉，這樣做起來真的感覺很爽。

我的治療從二〇二一年持續到現在，沒有間斷過。醫師說我的身體對藥物的接受度很好，就繼續做治療。疫情期間，為了轉移注意力，追劇、看電影、看小說沒有停過，只要電影院有開我就去看，也繼續在家做陶、做麵包，生活過得很豐富。國內小旅行還是有的，去宜蘭、花蓮、台南等，想去哪就去哪。

我現在很容易會因為人家抱怨事情感到不耐煩，你好手好腳又健康，還要抱怨什麼？有時間抱怨，為什麼不去改變？沒有事情是不能改變的。

生病給我的體悟是，現代人都沒有安靜的待在現在，我們常常煩惱沒有發生的、未來的事情：我以後會怎樣？跟煩惱過去的事情，拿過去的事來煩自己，沒有人專注現在，而這個現在下一秒就過去了，如果有那麼多時間擔心未來、追悔過去，為什麼不多花點力氣專注在現在？

生病之後，我最擔心的一件事情是時間不夠用，我還有很多想做的事、很多想去的地方，我不希望時間不夠用，所以要更抓緊時間。我不能因為這個病停下來所有的事情，我沒有時間。

營養補充別擔心

癌友真的沒食慾、吃不下，請不要逼他吃東西，千萬不要說：「你不吃怎麼會有體力？」、「你不吃





怎麼會好起來？」、「我聽誰說吃這個會好，你試試！」家人的擔心，會造成癌友的雙重壓力，讓他們覺得愧疚、有罪惡感，生病已經夠不孝了，不吃、生氣、吵架更不孝，不要覺得癌友故意找麻煩，建議家人可以多準備幾種不同的食物，讓他們嘗試看看。

做完癌症治療後，我會有五到七天失去味覺、沒食慾，連水都不能喝，嘗試食物的結果是只能喝雪碧，以及永和和美的古早味趴撲冰淇淋，它沒有奶味，原料很純，我偏好芋頭、花生口味，每次化療完一定要買一盒回家吃。

這段時間我唯一能吃的是白粥、宜蘭的豆腐乳、朋友家做的肉鬆，以及大茂黑瓜，其他都不行，這幾天我會像變成另一個人，什麼味道都沒有、什麼味道都不對，可是過了七天以後，又什麼都能吃了，其實七天不吃不喝會瘦一點而已，是可以補回來的，真的不用太擔心。

銀髮偏鄉

Cancer
Care

就醫無礙



就醫交通補助

康復之路不再遙遠



掃我了解更多!

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！

一切都是最好的安排 參加癌症家庭 回歸職場課程心分享

文／劉沛珊

罹癌後第一個念頭是什麼？

2021年疫情爆發，全球都在害怕病毒侵襲的同時，我卻被醫院告知我得到乳癌。當時正任職於一家半公股公司，回想起那段時光，每天巡門市、每個月全台的會議與授課，在被賦予癌症光環的同時，這10年的職場努力彷彿被狠狠畫上句點。

我很幸運地在公司主管的協助下，調動職務到後勤行政部門，讓我可以進行半年的療程。正覺得可以像一般人一樣正常生活時，卻又在2022年發現癌細胞移轉到了縱膈腔。癌細胞調皮的速度快到催促我必須得思考：如果無法繼續工作，未來該怎麼辦？

身邊的朋友總說，為什麼不好好休息治療再回來工作？這段話讓當時在後勤單位的我思考了1年，畢竟我很幸運的生在台灣，有很多資源及完善的醫療健保制度，我害怕的不是沒有金援後盾，而是一旦留停捨棄職場角色，就真的只是一個癌症患者！如果說存活率也就這麼幾年，那為什麼不好好把剩下的時間留給自己？

第二次治療期間在職場按下了暫停鍵，以前忙到沒有時間做的事都想去嘗試。某天中午偶然看到新聞跑馬燈字幕：「癌症家庭回歸職場就業支持—SOHO族能力養成班」，我才知道原來有基金會提供了癌症病友家庭重返職場的多樣化課程，可以協助治療中或是癌後的我們。

永遠記得在踏入南部分會辦公室前，心裡都還想說會不會是詐騙？課程講師阿布是一位自行接案創業的插畫設計家，從引導學員思考自己本身具備何種技能，可以創造什麼潛在需求，到市場範圍的聚焦與品牌定位，將10年經驗無私分享給我們。紮實的課程讓原本只是把香氛蠟燭當做興趣的我，在每次的作業中把夢想藍圖一點一滴具體化，同步接案販售自己的作品，深刻體會到「當你真心渴望某件事物，整個宇宙都會來幫助你」這句話的意義。

罹癌後，沒有投入太多時間與情緒在思愁為什麼，只是不斷的問自己還可以做什麼？很感謝這個由遺傳基因帶來的禮物，我遇見了台灣癌症基金會，認識了阿布老師與可愛的同學，更重新創造自己另一種可能的人生！

我們或許微渺，但一定可以成為溫柔相待的那縷光，相信一切都是最好的安排。

若有興趣欣賞更多HiKaRi品牌作品，請搜尋Instagram帳號「hikari30candle」。



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

癌好有你 及時救助

一塊點亮 康復之路



即日起至4/11到全台萊爾富門市

捐出手中的零錢，一塊支持「弱勢癌症家庭及時救助計劃」，提供癌友最給力的協助！幫助他們可以安心接受治療，渡過癌症難關與困境。

更多捐款方式



關懷大使

潘世榮





文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

玉米筍又稱珍珠筍，名稱中雖有「筍」，但與竹筍類完全沒有關係，那為何會叫做「玉米筍」呢？主要是因為外觀寬大肥厚，頭呈現尖尖的形狀，形狀像竹筍而得名！農民在種植玉米時，為了避免影響玉米的成長，會先「疏果」把多餘的幼穗摘除，而這些尚未長大的玉米就是玉米筍。

臺灣玉米筍的產地主要在中部，一年四季都是產期；因為季節及氣候變化的關係，夏天成長期約 50 ~ 60 天，冬天則為 70 ~ 80 天。玉米筍採收的時間也影響口感和品質，過早採收會筍小味差；太遲採收則老化質差。

小常識：是為了生產出優質的蔬果，農民透過「疏果」，把果樹適量的留下幾顆幼果，讓養分平均輸送，才能控制產量，使果實的品質提高。

玉米筍的營養與功效

在營養學分類中，玉米屬於「全穀雜糧類」，而玉米筍所含的醣類、蛋白質遠低於玉米，是屬於「蔬

菜類」。與玉米相比，玉米筍的熱量較低，每 100 克玉米筍（約 9 根）熱量只有 30 大卡，且玉米筍的膳食纖維含量高，可促進腸胃蠕動、預防便秘。在營養素中，所含鈣質和維生素 C 比一般玉米高，更有豐富的類胡蘿蔔素能夠預防癌症、心血管疾病及白內障。

玉米筍的益處

1. 維持血壓：玉米筍含有豐富的鉀離子，能夠幫助身體維持正常的血壓。
2. 預防噁心嘔吐：玉米筍有維生素 B6，可以緩解懷孕中婦女噁心嘔吐的狀況。
3. 預防癌症：玉米及與玉米筍擁有預防癌症及減少自由基的抗氧化物質：酚類化合物－阿魏酸（ferulic acid），研究指出阿魏酸能夠抑制乳癌及肝癌的腫瘤生成。
4. 幫助消化：擁有大量的膳食纖維，能夠預防便秘、痔瘡及降低大腸癌發生率。

玉米筍怎麼挑？

1. 長度：不要超過兩個小拇指（約 10-12 公分）最剛好。
2. 外葉及玉米鬚：帶殼的玉米筍最新鮮，外葉越翠綠越好，如果枯黃或發黑則表示品質不佳。
3. 顏色：如果已經去除無外葉，則可選擇淡黃的玉米筍。
4. 彈性：用手指輕壓，表面有彈性表示水分飽滿，吃起來也比較脆。

玉米筍怎麼煮？

1. 水煮：將帶殼玉米筍洗乾淨，放進冷水裡慢慢煮，更能留住甜味。
2. 熱炒：玉米筍直接清炒就很可口，也可加入其他蔬菜一起炒，更能增加口感。
3. 烘烤：將帶殼玉米筍洗淨並擦乾後，直接以烤箱烘烤，外殼微焦就表示熟了！

簡易玉米筍食譜大公開

金沙玉米筍 (3 人份)

需準備之材料

玉米筍.....200 克	辣椒	1 根
水.....適量	椒鹽	1(¼ 小匙)
樹薯粉.....30 克	匈牙利紅椒粉..	1(¼ 小匙)
鹹蛋黃.....3 顆	糖.....	1(¼ 小匙)
蔥花.....10 克	芝麻	1(½ 小匙)

備料

- ① 將鹹蛋黃壓散，切碎。
- ② 碗加入椒鹽、匈牙利紅椒粉、樹薯粉、水攪拌。
- ③ 加入玉米筍均勻裹上麵糊。

步驟

- ① 熱鍋下油，加入玉米筍半煎炸到熟
- ② 將玉米筍撈起瀝油
- ③ 熱鍋下油，下鹹蛋黃炒至起泡
- ④ 加入糖、玉米筍攪拌均勻
- ⑤ 最後加入蔥花、辣椒、芝麻拌炒即完成



食譜授權引用：簡單哥 youtube <https://youtu.be/GIOk5LnVI-g>

【金沙玉米筍】濃郁脆感好上癮！金沙均勻裹在玉米筍這樣做！

Baby Corn with Salted Egg Yolk | [ASMR]

資料來源：《農業兒童網》蔬果產物變美食 玉米筍整根都能吃、《行政院農委會》從小吃到大 營養大不同－玉米筍和玉米
《自由時報食譜自由配》玉米筍怎麼煮才好吃？多了關鍵這一步更鮮甜！

使用蔬果專用清潔劑 蔬果清洗才乾淨？！



文／顏瑞泓 國立臺灣大學農業化學系教授

食品安全，是一個攸關健康的重要議題，也一直受到臺灣民眾的關注，因此政府部門及食品或農產品的生產者，皆投入大量資源來確保食品安全。民眾除了依賴政府的監督、業者的管理外，自己能夠做的，無非就是對於食品要做到謹慎選購、正確貯放及仔細清洗。其中，「清洗」是確保食物進入口中是否清潔的最後一道關卡。因此，每有食品殘留相關報導時，媒體就會隨著事件的發生，教導民眾如何清洗蔬果的方法與技巧。在這些方法中，常見許多居家生活隨處可見的用品，以做為清潔劑的應用，例如：鹽、醋、小蘇打等等。由於殘留在蔬果上的農藥種類多樣，性質迥異，因此在學理上以這些物品輔助清洗並不會有特別良好的效果。但民眾對於僅以清水來清洗蔬果上有害物質的效果仍有疑慮，於是坊間就出現了琳琅滿目的蔬果專用清潔劑產品，這些清潔劑產品多數宣稱「天

然、無毒」來吸引消費者購買及使用，究竟這類蔬果專用清潔劑是否能有效清洗？何謂天然、無毒？如何正確使用？就讓我們從幾個不同面向來了解一下：

什麼是蔬果清潔劑？

就法規而言，正確名稱應該是「食品用洗潔劑」，在《食品安全衛生管理法》（以下簡稱食安法）內有明確定義。食安法第3條第6款：「食品用洗潔劑」指用於消毒或洗滌食品、食品器具、食品容器或包裝之物質。更重要的是，食品用洗潔劑之製造、加工、輸入、輸出或販賣之業者，在食安法中都算是廣義的食品業者。清潔劑的使用，很早的年代就有紀錄，但大部份是用在清潔環境或是清洗衣物上，一般食品則僅用清水沖洗。近年來由於農用化學品的使用，使得消費者擔心經由飲食的管道

攝食到這些田間用來做病蟲害防治的化學物質。另外，食品工業發達對於生產食品的環境與器具也產生了清潔的需求，並增加許多食品洗潔或是消毒用品的使用頻率。最後，由於近年生活品質提升，油脂類含量較多的食品已普及到一般日常飲食中。盛裝油脂類食物的餐具有僅以清水沖洗，很難達到清潔的效果。因此，大量的食品相關清潔用品開始被應用，而有了食品專用清潔劑產品的開發與問世。

蔬果清潔劑的原理

清潔劑的應用，最早是取自於自然界的某些物質，例如，草木灰、黃豆粉、醋、檸檬、肥皂等。後來化工產業開始引入界面活性劑、酸、鹼、氧化劑、有機溶劑等，可以更快速而有效的達到清潔的目的。另以，新興的生技產業，則將生物性酵素，甚至是活菌應用在清潔用途。

清潔的原理，以天然物質主要應用的是酸（檸檬或醋）或鹼（草木灰）的強化學反應性或溶解污染物的性質，亦有以天然皂素（黃豆粉、茶籽粉、無患子、肥皂）應用其界面活性的作用，將不易溶於水的髒污結合後溶於水中，再利用大量的水將這些界面活性劑及髒污沖走。其他還有利用化學品的各種乳化、氧化、溶解等多種作用結合，提高更好的清潔效果。生物性質的清潔劑，則是利用酵素（澱粉酶（Amylases）、蛋白質酶（Proteases）、脂肪分解酶（Lipase）等）反應的方式將髒污，分解成小分子再用水沖洗，甚至將大分子的污染物質完全分解成水和二氧化碳，達到徹底清潔的目的。

如何選擇食品用的洗潔劑

有鑑於食品用洗潔劑是直接與食物接觸的化學品，使用方法正確與否與民眾生活息息相關。因此，對於食品用洗潔劑，也是依食安法管理。而食品用洗潔劑之標示、宣傳或廣告必須符合食安法第28條規定，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。

依「食品用洗潔劑標示原則」之要求中，食品用洗

潔劑需符合相關條件才可以標示為「天然」或是「有機」，任意標示或宣稱都是違法的。並且，更不可以標示「食品級」或「無毒」（沒有化學物是無毒的）。因此消費者正確且聰明的選擇食品用洗潔劑的方法就是仔細閱讀標示，做出正確選擇。其次，要了解正確使用洗潔劑的方法及使用的必要性。過度的使用洗潔劑進行清洗，或因為擔心食用的蔬果上殘留外來的化學物，而大量使用洗潔劑來清洗蔬菜或水果，如此，反而可能增加洗潔劑化學物質的殘留，甚至對環境造成更大的影響。

正確使用洗潔劑的步驟

清洗蔬果的重點是以物理方式清洗，以「流動水」搭配軟毛刷（或指腹搓洗）就可以有效達到清除農藥、微生物、灰塵等附著蔬果表面髒污的目的。至於蔬果清潔劑則因為都含有界面活性劑成分，如果是為了清潔農藥殘留卻加上更多的界面活性劑，似乎變得不太合理。不過若真有使用洗潔劑的必要時，則需注意下列重點：

1. 選擇購買有品牌的洗潔劑產品，不要買零散、沒有品牌，標示不清的產品，依「食品用洗潔劑標示原則」所提，查看標示。
2. 應按照標示說明適量使用洗潔劑。尤其是部分洗潔劑需要稀釋來達到最佳的清洗效果。無需要擔心洗淨效果不好，而自行增加使用量，這樣可能會造成浪費、增加污染，還可能沖不掉過量的洗潔劑。



每日15人因B肝導致肝癌死亡！

B 肝疫苗斷層世代風險高



錢薇娟呼籲：謹記3個B須要「要知道、要追蹤、要治療」，B肝不苦惱

▲左起義大醫院肝病中心主任許耀峻醫師、台灣癌症基金會執行長賴基銘教授、國民健康署吳昭軍署長、前台灣女籃國手錢薇娟。

文／蔡奕儀 台灣癌症基金會專案企劃專員

我國從1986年對新生兒全面接種B肝疫苗後，疫苗世代的B肝帶原率持續降低至0.5%，但肝癌仍高居國人第二大癌症死因，據國健署最新2019癌症登記報告顯示，每年約11,000名新診斷個案，約8,000人因此失去生命。死於肝癌的病患中約有7成為B肝帶原者，以此推算，每天約有15人因B肝導致肝癌死亡。

台灣癌症基金會執行長賴基銘教授指出，疫苗接種與抗病毒治療都是防治B肝相關肝癌的有效方法，但在B肝疫苗政策啟動前的「疫苗斷層世代」，目前年紀在37歲以上，估計仍有190萬B肝帶原者。其中，不少人因為沒有持續追蹤，錯失治療的時機，進入「肝炎、肝硬化、肝癌」三部曲。

為了提醒B肝疫苗斷層世代與大眾遠離B肝致癌的威脅，台灣癌症基金會邀請知名前女籃國手錢薇娟擔任B肝衛教大使，提醒民眾掌握3個「B」須要，B肝不苦惱！錢薇娟也是B肝疫苗斷層世代一員，從小在球隊因例行檢查就知道自己B肝帶原，但在醫師衛教下，瞭解B肝是造成肝癌的最大原因，長期維持每半年做腹部超音波和B肝相關檢查，以降低疾病惡化甚至癌變的風險，她相信掌握自我健康才能繼續從事熱愛的運動。

帶原者定期追蹤有助掌握病況，及時評估治療需求

值得注意的是，過去觀念以為B肝病友未到肝硬化程度、肝發炎指數僅輕微異常或身體無症狀，就

不需要治療。但義大醫院肝病中心許耀峻主任表示，越來越多證據顯示，B肝病毒導致肝細胞癌化的過程，可能在慢性感染初期就已經開始，因為病毒DNA會嵌合到人體的DNA，破壞病人基因的穩定性，直接致癌；尤其病毒量愈多，進展成為肝癌的風險愈高。對於B肝帶原者來說，若未持續追蹤，並於適當的時機介入治療，慢性B肝患者進展到肝硬化或肝癌的終生風險為25-40%。

自己是B肝人嗎？一生一次，善用免費BC肝篩檢！

要遠離B肝威脅，一定得先「知道」！國民健康署吳昭軍署長提醒，從109年起放寬B、C型肝炎篩檢，補助年齡45至79歲民眾終身可以篩檢一次，目前已超過百萬人接受篩檢，其中B肝陽性率約12%。吳署長提醒國人，善用政府提供的預防保健服務，透過早期發現、提供適當治療，避免演變為慢性肝病及肝硬化，並減少致癌風險。

◎ **要知道一** 瞭解自己或家人是否為B肝帶原者或感染者，且確診後進一步尋求醫療協助。

◎ **要追蹤一** 別誤信「健康的B肝帶原者」說法，如果確認B肝帶原，定期追蹤以掌握肝指數ALT、胎兒蛋白、腹部超音波、肝纖維化程度和病毒量等，才能進一步評估治療需求。

◎ **要治療一** 鼓勵病友主動與醫師討論，一起決定治療方案；目前部分病友的治療可以獲得健保支持。積極掌握自己的健康，避免自己淪為肝癌候選人。

※ 想瞭解更多資訊，請參考台灣癌症基金會【人生B計畫】衛教網站。
<https://loveliver.canceraway.org.tw/>



二手書新價值

義賣助癌友邁向新人生

別急著丟掉手中的二手書，透過「讀冊平台」義賣變捐款！

即日起，只要您申請成為TAAZE讀冊生活的二手書賣家，就可以將二手書銷售所得指定捐贈給台灣癌症基金會，捐款將使用於癌症病友服務經費。



上架義賣教學

5成的癌症死亡是可以避免的

UICC 指出：**抽菸、飲酒**和**肥胖**為前三大癌症死亡風險主因

文／蔡奕儀 台灣癌症基金會主題癌症組專員

癌症是國人死因之首、全球死因第二位 至少5成的癌症發生與死亡是可以控制的

根據國際抗癌聯盟（UICC）官網指出，癌症為全球死因第二位，每年有1,000萬人死於癌症；然而在台灣，台灣癌症基金會執行長賴基銘教授則指出，癌症已經連續40年為國人死因之首，根據衛福部110年的統計資料顯示，癌症死亡人數高達51,656人，每10分10秒就有1人因為癌症死亡，較109年快了20秒。至於癌症發生時鐘，據109年癌症登記資料顯示，平均每4分19秒就有1人罹癌，每年約有超過12萬人罹患癌症。

UICC特別指出，菸商、酒商及含糖飲料等加工食品為了商業利益導致數百萬起可避免的癌症死亡案例，其實有近一半的癌症死亡案例，是由已知可控的風險因素引起，其中以抽菸、飲酒和肥胖為前三大癌症死亡風險主因。以2019年的資料為例，全球超過900萬的癌症死亡病例中有445萬起都是因為上述因素造成的。

UICC強調，含糖飲料和超加工食品，是已知的導致肥胖的驅動因素（BMI 大於30被定義為肥胖），同樣菸品和酒精則都有潛在的成癮性。因此UICC也呼籲各國政府，透過有效的四項政策行動，包括增加課稅、限制廣告、改善標示和透過大眾教育的方式，來降低癌症的死亡率：

1. 增加課稅：美國的研究顯示，香菸價格每上漲10%，成年人的香菸消耗量就會減少3-5%，而年輕人的減少比例則高達成年人的三倍。
2. 實施銷售限制，包括限制購買年齡和減少銷售點。英國政府的一項分析顯示，如果晚上9點前禁止在電視上播放垃圾食品廣告，將帶來19億英鎊的公共衛生利潤，同時降低兒童一生中罹患與肥胖相關的疾病。
3. 改善標示：推行產品警語和資訊標示。
4. 積極推動民眾教育：提高民眾對罹癌風險因素的認知，同時抵制誤導性廣告、宣傳活動及干擾倡議政策的行為。



- ▲ 2月4日「世界癌症日」台灣癌症基金會發起響應活動「線上粉紅健走」，2,500人參與，累計總里程數50,758公里，等於繞行地球1.25圈。

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6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	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 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款										
	姓名	主管									
	地址	□□□-□□									
	電話	經辦局收款戳									

本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。
捐款人收據抬頭： _____

收據開立： 每次 年開

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄



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
 不只存活，還要樂活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。



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。

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

NEW 抗癌鬥士故事系列16 不只存活，還要樂活 (230頁, 14.5×21cm) 2022年12月出版



「經歷衝擊而被翻轉的人生，像是將句點化為逗點，象徵生命的延續，也見證重獲新生的勇氣。癌症，已不再代表終點，而是人生旅途的轉捩點。找回失去的勇氣後，大步走向更遠的未來。」

書中從癌症可預防、治療的選擇、癌後的心理調適、重要決定的思考和規劃，翻轉民眾對於癌症的想像，減少內心的不安和恐懼，最重要的是罹癌後不只要存活、還要樂活，過去被認為是生命的句點，然而現已翻轉為人生的逗點，在癌後人生中繼續勇敢前行，活出更精彩不凡的生命！

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、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





找回豐盈髮量
綻放美麗自信

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



病友專屬
最低優惠



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