

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



No.97
2023.DEC

主題專欄

除了肺癌 還有哪些癌症也有不定腫瘤基因？
針對共同罕見基因變異 對症下藥

癌友專欄

抗癌時期好眠的實用處方

癌友為申請自費藥物理賠而「住院」
可行不可行？

飯菜沒吃完放電鍋 隔夜菜營養流失？
癌友要注意的食安日常！

淺談智慧財產權

一念之間 癌友創作者的該與不該

健康園區

環境賀爾蒙與食品安全

癌友掌握補水技巧

降低不適感、生活品質也改善

次世代基因定序

讓癌症治療效率最佳化的新利器！



國內
郵資已付

- 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



海悅國際 HI-YES
create your lifestyle

迎向希望的微風 生命奇蹟與你同行

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

LIFE IS A COLLECTION OF MOMENTS



CONTENTS

主題專欄

- 02 次世代基因定序
讓癌症治療效率最佳化的新利器！
文／李宛珊
- 06 除了肺癌 還有哪些癌症也有不定腫瘤基因？
針對共同罕見基因變異 對症下藥
文／吳教恩 謝誌安

癌友專欄

- 10 抗癌時期好眠的實用處方
文／張維宏
- 12 癌友為申請自費藥物理賠而「住院」
可行不可行？
文／李柏泉
- 14 飯菜沒吃完放電鍋 隔夜菜營養流失？
癌友要注意的食安日常！
文／周亦秀
- 16 淺談智慧財產權
一念之間 癌友創作者的該與不該
文／陳彥均

健康園區

- 18 葡萄營養大揭秘，你都吃哪種顏色的葡萄？
文／周亦秀
- 20 環境賀爾蒙與食品安全
文／顏宗海
- 22 癌友掌握補水技巧
降低不適感、生活品質也改善
文／王雅虹

活動精選

- 24 第十七屆十大抗癌鬥士出爐
暨專書發表：《癌後康復，我想回歸心生活》
文／洪意茹
- 26 癌症家庭子女獎助學金 助120名學子逆境向上
文／謝好萱
- 27 「護乳芭比」邀千名女性健走做乳篩
文／高敏鳳
- 28 疫情過後乳癌病友齊聚
愛波舞后跳出回憶殺
文／莊婷蓉

服務專區

- 30 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 31 癌友關懷教育中心 112年課程
- 32 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、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

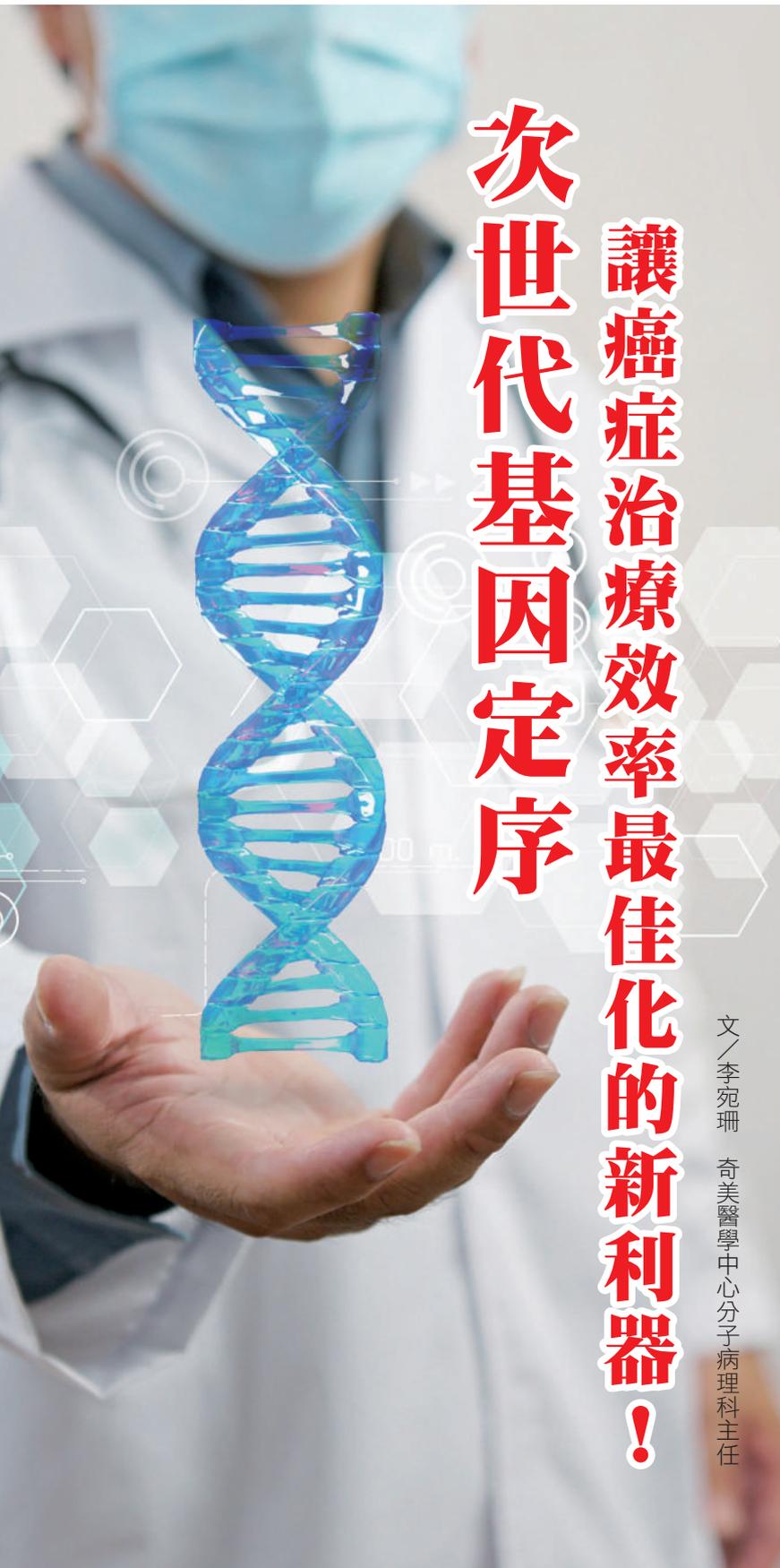
店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



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1 電話：(07)311-9137
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1111361643號



次世代基因定序 讓癌症治療效率最佳化的新利器！

文／李宛珊 奇美醫學中心分子病理科主任

癌症是一個全球性的健康挑戰，每年影響著數千萬人的生活。然而，隨著科學和技術的不斷發展，癌症檢測和治療也在不斷進步。其中，次世代基因定序 NGS (Next-Generation Sequencing) 是一種先進的分子檢測技術，為癌症病友提供了更多的治療選擇和希望。明年台灣健保計畫將NGS納入健保給付，相信將對病友帶來極大幫助。但許多病友對於NGS其實不甚了解，本文將深入探討為何NGS在癌症檢測中如此重要，以及適用對象、檢測流程、費用和臨床應用等相關信息。

一、為什麼癌症需要「NGS」？與傳統基因檢測不同處

隨著精準醫療發展，癌症不再被視為單一疾病，而是由各種不同基因變異所驅動的多種疾病。目前標靶治療藥物是針對特定基因變異的腫瘤進行治療，但單一癌種可能不只有一種標靶藥物，每種藥物又可能有各自應對的基因。傳統基因檢測桑格式定序(Sanger sequencing)通常一次只能分析一個或少數特定基因位點，如果要利用傳統基因檢測分析完所有基因變異，所需要的時間與腫瘤組織量會顯著增加，且敏感度也較差。雖然即時聚合酶連鎖反應 (Real-time PCR) 或微滴式數字聚合酶連鎖反應 (Droplet Digital PCR, ddPCR) 可以改善偵測靈敏度，但一次也只能分析少數基因變異，無法一次全面性的偵測多種基因，NGS技術革命性地改變了這種情況。

NGS允許同時分析數十至數百個基因，每個基因序列可以複製數百至數萬次，增加靈敏度，但所需的組織量與處理時間和傳統基因定序相比則可以大大減少，提高

了臨床診斷和治療的效率，也可以更全面性的提供腫瘤基因訊息。

二、NGS檢測流程與費用

NGS檢測流程相當複雜，其中與病友最直接相關的部分是檢體的收集。依據不同需求，我們可能需要不同類型的檢體。例如，如果我們的目標是檢測腫瘤基因變異，通常需要取得腫瘤組織樣本或者相關體液（如胸水、腹水、或腦脊髓液）。但如果

我們希望檢測生殖系細胞變異（例如遺傳相關疾病），則足夠的血液樣本就可以滿足需求。儘管NGS相對於傳統基因定序減少了對檢體量的需求，但仍然需要一定數量的組織。有時候，為了獲取足夠腫瘤樣本，可能需要重新切片。然而，在某些情況下，再次切片可能極為困難，此時，液態切片（Liquid biopsy）是可考慮的替代方案，它使用血液檢體來偵測血液中的腫瘤DNA，以實現非侵入性的監測和檢測。

接著，檢測實驗室會進行一系列步驟，包括

| | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DNA / RNA 提取 | 從收集的樣本中提取出DNA或RNA。這通常需要純化和淨化過程，以確保所獲得的核酸高品質。 |
| 文庫構建（Library Preparation）及擴增 | 在這步驟我們會挑出我們想定序的基因資料，我們常說的小panel或大panel通常就是在這步驟中決定我們要挑出多少基因來定序。文庫中的基因片段會被進一步擴增，以產生更多的複製，以便在定序過程中獲得足夠的信號。 |
| 定序（Sequencing） | 接著高通量機器平台能夠同時進行大量的基因複製與平行定序，快速生成大量序列數據。 |
| 數據生成（Data Generation）與分析 | 這些序列數據會被比對到參考基因組中，以確定每個片段的確切位置，通過比對的數據來檢測基因組中的變異，如基因突變、插入、擴增、轉位等。 |
| 報告生成 | 最後專業人員將會根據腫瘤型態、國際資料庫、報告指引等資料將偵測到的基因變異及臨床建議做成報告，再由專業醫師根據報告，解讀檢測結果，並做出相應的臨床判斷和決策。 |

NGS檢測的成本因應用範圍與分析基因數而異。一般來說，NGS檢測的費用可以從數萬元至十多萬元不等。部分商業醫療保險可以給付部分費用，但給付範圍和條件也會有所不同，建議與保險公司聯繫以瞭解具體的費用和保險情況。未來NGS納入健保給付，可望減輕病患負擔。

三、NGS在癌症臨床實務的概況

NGS檢測適用於各種癌症類型，每位病友也不一定只會做一次NGS檢測，不同的情境下可能需要選擇不同的項目。目前NGS在癌症治療上的應用包括：

| | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 標靶治療 | NGS可以一次識別出患者的腫瘤中存在的特定基因變異，醫師可以根據這些變異選擇適合的標靶藥物，進而提高治療的精確性和效益。 |
| 藥物抗藥機轉解析 | 有些腫瘤在治療過程中可能會產生新的基因變異因此出現抗藥性，NGS 可以找出這些基因變異，有助於發現相關機制並尋找新的治療策略或者加入新藥臨床試驗。 |
| 遺傳性疾病檢測 | 有些腫瘤與家族遺傳基因變異有關，NGS可以確定是否病人帶有相關遺傳致病基因。 |
| 監測疾病進展 | 癌症基因變異是動態過程，在適合情況下，可以使用液態切片來追蹤腫瘤的進展和治療反應，藉以幫助醫師調整治療方案。 |

四、NGS檢測其他考量

選擇NGS檢測時，有一些重要的議題和考慮因素需要被納入考慮：

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 檢測品質 | NGS報告不一定都完全正確，可能會因為檢體品質不佳、數據分析判斷或品管品質而無法產生可信賴的報告。選擇一個遵守法規通過認證的實驗室是非常重要的。 |
| 個人隱私 | NGS產生的數據涵蓋個人基因組訊息，因此個資保護與安全問題需要受到重視。 |
| 倫理考慮 | 檢測腫瘤基因，也有可能同時發現遺傳性基因變異。如何提供適當的遺傳諮詢和精神健康支持，以幫助病友應對這些資訊，是一個重要的倫理問題。 |

NGS技術的廣泛應用為癌症患者提供了更多的治療選擇和希望。它不僅增進治療的精確性，還促進了基因研究和臨床試驗的發展。對於癌症病友來說，NGS不僅代表著更好的治療，還意味著更多的機會和可能性，帶來了更亮的未來。



Doing now what patients need next

行動為了病患未來需要

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

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

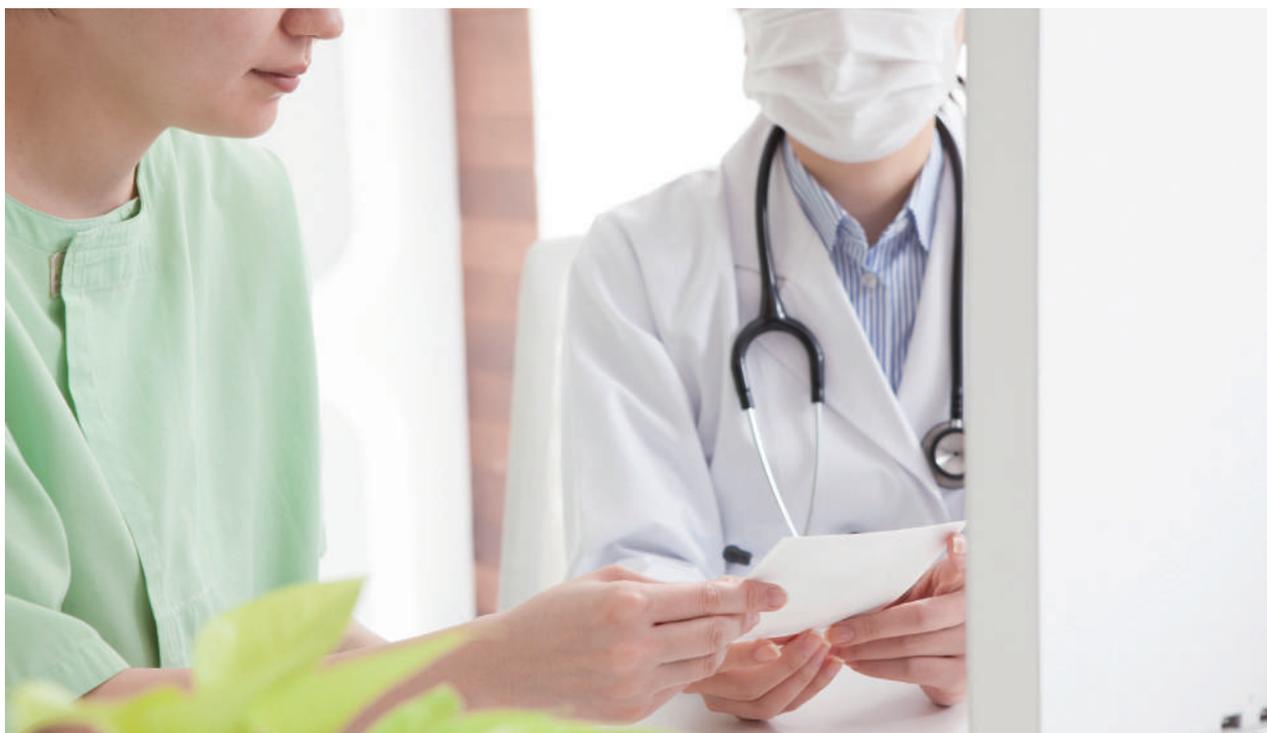
我們對自己的職業，所專注的事業，以及秉持的理念倍感自豪。我們的團隊，來自於不同崗位，不同公司，乃至不同國家我們因為一個共同的名字一起努力。

我們是一羅氏



除了肺癌 還有哪些癌症也有 不定腫瘤基因？

針對共同罕見基因變異 對症下藥



口述／吳教恩 林口長庚紀念醫院腫瘤科教授級主治醫師
文字／謝懿安

過去癌症的治療，多都是根據癌症原發部位決定，例如乳癌、肝癌、腸癌，就是從各自器官長出來的癌症。而近年研究發現，不同的癌別可能具有相同的分子生物學表現。每一個癌症的發生，都可能與一個、兩個或多個基因突變有關。若能找到驅動基因，針對驅動基因突變來設計藥物，就有機會以相同的藥物治療不同原發部位的癌症。例如肺癌與黑色素瘤若具有相同的基因突變，便可將針對此基因突變的藥物，同時用來治療肺癌與黑色素瘤，這種治療就稱為「不定腫瘤類型治療」。

什麼是「不定腫瘤類型治療」？

不定腫瘤類型治療（Tumor Agnostic Therapy）指得是不同癌別可能存在相同的基因變異，因此只要發現病人有這項基因變異，就有機會使用針對這種基因變異的標靶藥物進行治療。

過去癌症治療的藥物研發都是針對單一癌別，隨著分子醫學的進步，開始發現癌症的出現與特定基因有關，而研發針對基因變異治療的標靶藥物。例如肺癌常見的EGFR、ALK的基因突變、乳癌常見的BRCA、HER2基因變異等。

醫界近一步發現，不同癌別可能存在相同的基因變異，只是發生率有別。舉例來說，黑色素瘤有四~五成的病人具有BRAF基因突變，已有很好的標靶藥物治療，後來發現在肺癌也有1~2%的病人具有BRAF基因突變，拿同樣的藥物治療也會有效。

此外，研究也陸續證實，在甲狀腺癌與其他癌症中，如果病人具有BRAF基因突變，使用相對應的標靶藥物治療也可以達到不錯的治療效果，而這個藥物就獲得不定腫瘤類型的適應症。

「不定腫瘤類型治療」發展與最新趨勢

不定腫瘤類型治療是近五年興起的癌症藥物研究發展方向。Pembrolizumab便在2017年成為第一個通過美國食品藥物管理局（FDA）上市的不定腫瘤類型治療標靶藥物。這個藥物不限定任何腫瘤，只要發現具有「高腫瘤突變負荷量」或是腫瘤基因上有「高度微衛星不穩定性（microsatellite instability high, MSI-H）」，皆可以使用、且有不錯的治療效果，有效率可達三成左右。

接下來，針對罕見神經營養受體酪胺酸激酶（NTRK）融合基因，則有Larotrectinib、Entrectinib兩款不定腫瘤類型治療標靶藥物可使

用，NTRK融合基因出現在少數的乳癌、肺癌、大腸直腸癌等，有些罕見的兒童癌症中發生率較高。

也因此，我國在2022年針對18歲以下的兒童、青少年治療NTRK融合基因的實體腫瘤，包含嬰兒纖維肉瘤的第一線治療、先天性中胚層腎瘤、分泌型乳腺癌／幼年型乳腺癌、唾液腺分泌性癌、甲狀腺癌、膠質細胞瘤、軟組織肉瘤共7種癌別納入健保給付範圍。

RET（rearranged during transfection, RET）融合基因則被發現出現在部分的肺癌、甲狀腺癌、膽管癌、胰臟癌之中，相對應的不定腫瘤類型治療標靶藥物Selpercatinib在2022年通過美國FDA上市。

目前不定腫瘤類型治療的發展局限在於，因為這些不同癌別、共同基因變異的發生率多在1%以下，很難收到大規模的病患進行第三期的臨床試驗，目前在基因變異的標靶藥物研發中，仍然以特定癌別為主，跨癌別的研究相對比較少。

然而，不定腫瘤類型治療已經是重要趨勢。過去我們只能從單一癌症來看，現在只要有相同變異的基因，就能一網打盡，擬定出更多的可能治療策略，提供病人更多的選擇與希望。



極惡性甲狀腺癌與BRAF基因突變有關

在不少腫瘤類型治療當中，BRAF基因突變的發現與治療也是一大里程碑。BRAF為細胞膜上生長因子接受器（epidermal growth factor receptor, EGFR）的下游基因，協助傳遞訊息到細胞核內，活化細胞核轉錄因子，促使細胞成長及分裂。

最早發現BRAF基因突變出現在黑色素瘤中，後來也找出部分肺癌、甲狀腺癌也與BRAF基因突變有關。以甲狀腺癌為例，有一種極惡性的類型—甲狀腺未分化癌（Anaplastic thyroid cancer, ATC），存活率比「癌王」胰臟癌還低，存活期僅3個月，死亡率達100%。但極為罕見，只佔所有甲狀腺癌中的1%，全台每年診斷出的病例約20~30位。

而甲狀腺未分化癌有三~四成帶有BRAF基因突變，使用對應的雙標靶藥物（Dabrafenib與Trametinib），可以得到不錯的治療反應。根據林口長庚紀念醫院與台大醫院的共同研究發現，44位甲狀腺未分化癌病人中，約半數接受BRAF基因檢測，進一步有11位病人接受雙標靶藥物治療。結果顯示，這些病人整體存活期達10個月左右，高於原本的3個月存活期，顯示精準檢測與積極治療對於這群病人的重要性。

透過基因檢測，提升治療精準度

不定腫瘤治療開啟了癌症治療的新契機，而在進入精準治療前，精準基因檢測是重要的一環。目前臨床上基因檢測有很多種，根據檢驗基因的數量可分為不同的套組（panel）。從過去傳統只能針對單一基因檢測，例如免疫組織化學染色（immunohistochemistry, IHC）以及即時聚合酶連鎖反應（Real-Time PCR），到目前最新的次世代基因定序（Next Generation Sequencing, NGS），能更全面的進行基因檢測。

以治療層面來說，最理想的基因檢測方式為次世代基因定序，由於檢驗的基因數量愈多、愈完整，

也能提供最全面的基因變異結果給臨床醫師參考，以擬定有效的治療策略。但這項檢測費用也最為昂貴，目前尚未被健保納入給付範圍，一次的檢驗費約5~10萬元以上，依據檢驗的範圍有別。另外，即便找到可對應基因變異的標靶藥物，這些標靶藥物大多也都需要自費，不一定每位病人都能夠負擔。

臨床上，醫師會依據病人的癌別、期別、經濟狀況等，給予相對應的治療建議提供病人評估。但整體而言，仍然希望台灣能盡快跟上國際腳步，將更多的基因檢測與治療藥物納入健保範圍，個人則要提早做好保險理財的規劃，盡量減輕治療費用的負擔。

癌症精準治療已經是現在進行式，未來發展更多會朝向以基因作為藥物研發與治療的方向，隨著醫學的進步，相信能夠帶給更多癌症病人生機。

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

艾 芙 美



醫師爸媽安心推薦

舒緩反覆 乾癢抓

皮膚科 - 兒科醫師



聯合推薦



兒科
顏俊宇 醫師

皮膚科
王筱涵 醫師



醫師專業護理





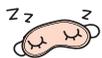
抗癌時期好眠的實用處方

文／張維宏 台灣癌症基金會諮商心理師

「治療的過程已經很讓人擔心了，但發現自己經常在半夜醒來、怎樣都睡不著的時候，心裡的壓力又變得更大了。」這該怎麼辦呢？

罹癌或治療的初期很容易有失眠的困擾。在國外的研究中發現多數癌友的失眠盛行率大約在30至50%之間，相較一般成年人20%以上的失眠率，病友在治療期間大約每2至3人之中就有1位有睡眠的困擾。有研究顯示被診斷罹癌的一年後，仍可能存在失眠的問題。如果失眠的困境未被妥善的處理，部分的癌友將可能出現慢性、或長期的睡眠困擾。

罹癌是很大的壓力源，睡不著的焦慮就像是火上加油。當壓力持續，腎上腺所分泌的皮質醇濃度會升高，慢慢對身體產生負面的影響。睡眠是病友在治療時期的保護因子，對情緒穩定有正向的幫助。如何提升我們的睡眠品質呢？以下提供幾個面向供您參考：



尋求主治醫師的協助

發現在夜裡經常頻繁的醒來，一週內出現三個晚上難以入眠，睡眠的困擾已經超過三個月。這都可以直接向主治醫師反映，由醫師直接提供輔助性的藥物，或會診院內的身心科協助，以避免惡化成為慢性失眠，甚至衍生相關的精神或情緒困擾。



設計好眠的空間

利用返家休養的時期檢視一下睡眠空間，讓環

境保持簡單，低度的3C擺設，配搭柔和的燈光和觸感舒適的寢具、以及低噪音的空間。這個的目的在於降低外在環境對休憩的干擾，可以依照個人的能力，打造舒適的休息空間。



打造新生活與人際互動

趁著被迫從過往日常中暫停的時間裡，嘗試一些過去想做但是沒有時間或機會做的事。從各式各類的樂趣當中打造新生活，並認識新朋友，例如：學習烹飪、舞蹈、規劃旅遊、鍛鍊身體、適度運動。



安頓腦中的煩惱與擔憂

當意識到睡不著，卻硬是要自己躺著，反而更不容易入睡。這時不妨坐起身來進行靜觀冥想、呼吸放鬆，試著把煩擾的思緒寫下來，反而比較容易再度入睡。有些失眠的困擾，牽涉到罹癌後被牽引出的各種生活、關係、經濟上的煩憂。這一類的情況，還是會建議病友自我評估、尋求專業心理諮商的協助。

心理諮商服務

- 台北總會：02-8787-3881
週二～週四 09:00-12:00
14:00-17:00
- 高雄分會：07-3111-3139
週一、週三 09:00-12:00
14:00-17:00

一起來揪捐髮

集募假髮製作經費



♥ 我要支持假髮製作經費

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。
每年需要製作800-1000頂的「醫療級假髮」，幫助癌友們
找回自信與勇氣度過治療。

邀請您支持並指定捐款
「假髮製作經費」，讓更多
癌友在假髮的陪伴下，邁
向康復。



揪捐髮活動網站



捐款支持假髮製作經費



LIFE IS A COLLECTION
OF MOMENTS

迎向希望的微風 生命奇蹟與你同行

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

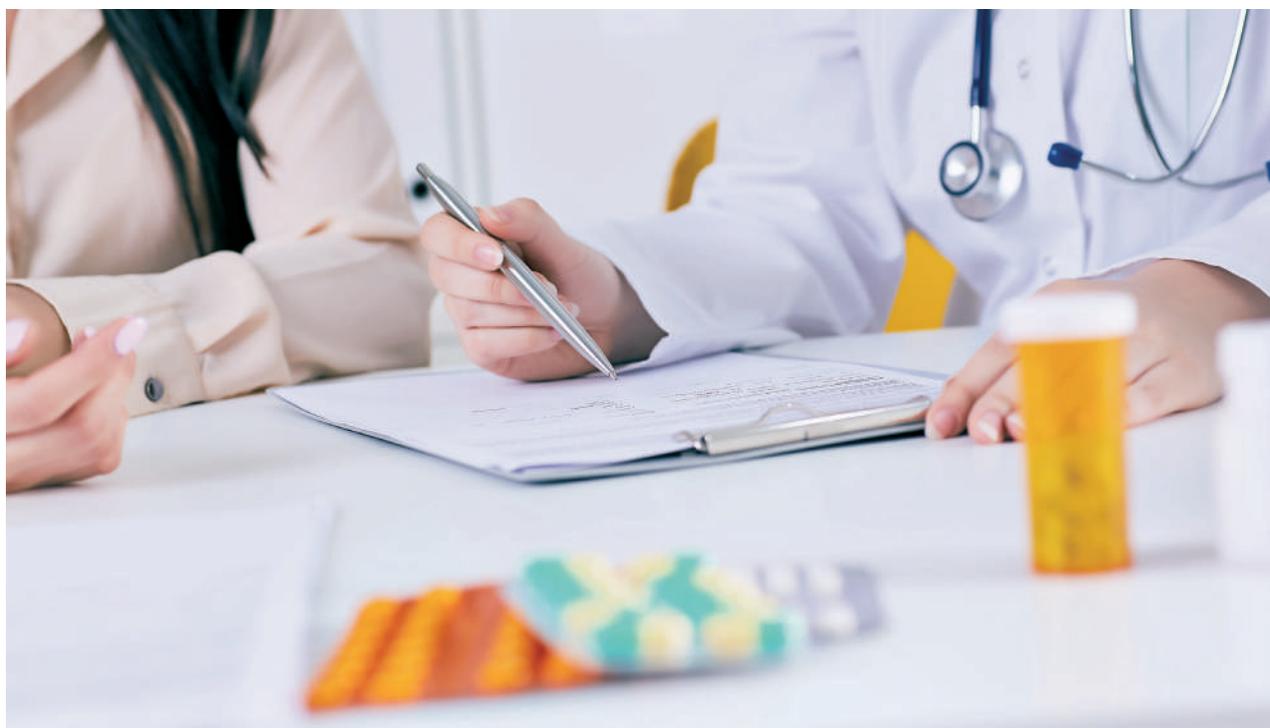




保險諮詢專欄

癌友為申請自費藥物理賠而「住院」可行不可行？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



近年來屢傳醫療險保戶因住院自費藥物治療癌症，被保險公司拒絕理賠的事例。保戶不禁質疑，是醫師許可的住院治療，為何不能賠？

今年6月，一名成大醫院罹患晚期轉移骨與腦的肺腺癌病人，自費「癌思停」，及合併Carboplatin治療，被保險公司以缺乏住院必要而拒賠，新聞報導一出，引發各界關注與熱烈討論。

最近一宗金融消費評議中心受理保戶評議申請個案，該罹患乳癌保戶每四周經醫師同意以健保身分住院二日，自費接受口服標靶藥「捷癌寧」，注射抗賀爾蒙藥「諾雷德」，出院時購買近四周藥量

的口服標靶，以利在家中繼續按醫囑服用，三次住院下來花了幾十萬，被保險公司拒賠。評議中心委請醫師顧問檢視該保戶病歷後，認為此二種藥物治療均無須採住院方式接受給藥，不賠並非無道理。

舉這二個例子，不過是越來越多癌症病人被拒賠的冰山一角，因事關癌友病情需要接受自費醫療的重要經濟來源，甚至可能因被拒賠後受困於經濟壓力而中斷療程，希藉本文分析醫療險保單的約定情形與可能限制，提供給癌友遭遇拒賠時的處理意見，以及對正常體況還能投保的人來說，在買保險時應該怎麼做才是正確的規劃觀念。

住院醫療實支實付險是健康保險中最廣為人青睞的險種商品，具有在投保額度內，依住院期間發生的非健保給付醫療費用，發揮具體損害補償，也就是實報實銷的保險功能。此類商品會特別約定所謂的住院，是指：

「被保險人經醫師診斷其疾病或傷害必須入住醫院，且正式辦理住院手續並確實在醫院接受診療者。」

根據文義，是指被保險人生病或受傷，經實際為其診治的醫院醫師的臨床專業判斷，其病情或將採取的醫療方法，有必要以「住院」方式進行診療，辦理住院手續、在醫院內接受診療。

不過，有人會誤解為形式上「只要是醫師同意住院即可」。雖然病人住院都須經醫師同意，然而有些病情或醫療方法本不需住院，為了轉嫁自費的醫療費用，也可能為了申請住院保險金，醫師基於為病人解決經濟問題，或受病人的央託而同意病人住院，就非保單設計的原始立意。

目前，自費藥物治療採住院方式的保險理賠案，發生最多拒賠的應首推新型藥物如生物製劑、小分子藥物治療自體免疫疾病的診療型態；近年罹癌保戶自費標靶、免疫、抗賀爾蒙、停經、補骨、改善癌因性疲憊等藥物，不論口服、針劑注射、靜脈輸注，由於所費不貲，保險公司理賠損失率飆高，從而理賠審核越來越嚴，拒賠情形明顯增加。

基本上，病人應不應該住院，本是實際診治病人醫師的專業權責，但採取嚴審政策的保險公司，在契約條款沒有明確約定文義下，援用高等法院104年度保險上易字第15號民事判決的見解，對於條款文字「經醫師診斷有住院之必要性」的文義，認為解釋上自不應僅以實際治療之醫師認定「有住院必要性」，即屬符合條款約定，進一步擴張解釋為「而應認以具有相同專業醫師於相同情形通常會診斷具有住院之必要性者始屬之」。

意思是，保險公司基於審核保險理賠的權利，若諮詢其他專業醫師得到「不需住院」的意見，那麼縱使為保戶診治之醫師做了「住院」的診斷，將根據其他醫師意見做為住院必要的判斷基礎，從而

決定不賠。值得注意的是，依金融消費者保護法所設立的財團法人金融消費評議中心，做為保戶與保險公司間保險爭議的訴訟前爭端解決機構，也幾乎採用高院104年度保險上易字第15號民事判決的見解來評斷。

即便如此，法院判決的意見則並非都是如此。有法院認為保單條款並沒有明文約定「應以具有相同專業醫師於相同情形通常會診斷具有住院之必要性者始屬之」，就不能曲解文義，憑空有利於保險公司的解釋，只要實際為病人診治的醫師依其專業與權責判斷必須住院即可。或最多，保險公司應舉證證明醫師有何醫療以外的不當意圖，或醫師診斷有明顯重大瑕疵存在，否則就應該尊重診治醫師的專業判斷。

因此，如果保戶確實因病情、醫療方法需要，在醫師專業判斷下住院，卻遇到保險公司主張不需住院從而不賠，建議以下作法：

1 諮詢診治醫師，於住院診斷書上載明醫師認為需要住院的醫療上理由。

2 向保險公司主張，保單條款文義關於有無住院必要，是權屬於實際診治醫師的專業判斷，沒有包括還要問過其他醫師的意見。

最後，對於將規劃或補強保險保障的民眾來說，應深知住院醫療實支實付險的功能，並非在於本不需住院、純粹為申請理賠以轉嫁費用的形式上住院，所以，此類保險功能有一定範圍，有其侷限，實非萬用、萬能。在當今醫療技術發展逐漸朝向「不住院醫療型態」趨勢下，除了實支實付險以外，尤更重視不需以「住院」為給付條件，能一次給付大額保險金的保險型態。

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





營養諮詢專欄

飯菜沒吃完放電鍋 隔夜菜營養流失？ 癌友要注意的食安日常

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師



傳統電鍋是很多家庭必備的烹調器具，許多人會以為電鍋保溫就能避免食物變質腐敗，事實上電鍋的保溫功能只能維持 60 ~ 65 度，如果保溫效果不佳、鍋蓋未完全密封，便很難確保沒有微生物滋生，大多數細菌在 7 ~ 60 度之間的「危險溫度帶」會快速生長繁殖，用電鍋保溫食物容易讓食物處於危險溫度帶，增加食物腐敗的風險。如

果有未吃完的食物，記得放入冰箱冷藏，要吃的時候再取出加熱，並將食品中心溫度加熱超過 70 度，確實復熱才能消滅細菌、減少食物中毒風險。

烹煮食物的保存注意

有些癌友不方便每天開伙，所以會一次煮比較多份量，放在冷藏慢慢吃，放冷藏的隔夜菜是否會

影響食物的營養呢？根據2021年一篇發表於國際期刊《Foods》的文獻，分析四種不同的烹調方式（炒、蒸煮、微波、煮沸）對空心菜、高麗菜的影響，結果發現用滾水煮沸空心菜可以降低最多亞硝酸鹽，而高麗菜用炒的則可以保留最多抗氧化物。食物儲存方面，在室溫 28 ± 2 度下，燙空心菜和炒

高麗菜放置的時間不要超過12和24小時，否則會增加亞硝酸鹽對健康的危害風險。最安全的做法是準備當餐可吃完的份量，若已知當餐吃不完，烹調完成後把菜餚分裝到不同容器，稍微降溫到 $50 \sim 60$ 度後，儘速放入冰箱冷藏保存。

| 烹調方式 | 實驗定義 |
|------|----------------------------------------------|
| 炒 | 油脂冒煙（約 120 度）時，將蔬菜放入炒2分鐘。 |
| 蒸煮 | 蔬菜放入蒸籠，加入 500 毫升沸水，蒸2分鐘。 |
| 微波 | 蔬菜放入碗中，在碗中加入 10 毫升水，用蓋子蓋住碗，以 $700W$ 微波2分鐘。 |
| 煮沸 | 將蔬菜放入沸水中煮2分鐘。 |

冷藏後的維生素流失？

此外，冷藏保存的食物也不建議冰太久，因為維生素C和酚類這兩種抗氧化營養素，會隨著冷藏時間愈久流失愈多，尤其維生素C是一種對熱敏感的營養素，會隨著加熱與儲存時間拉長被氧化而造成流失，例如菠菜和青花菜在冷藏七天後，會分別流失 81% 和 62% 的維生素C，而且在剛放進冰箱的 24 小時內流失最多，建議要吃之前再烹煮，可以保留最完整營養。

癌友治療期食物製備的三不二要

癌症患者治療期間，因為接受化療、放療、標靶治療、骨髓器官移植、服用免疫抑制劑等醫療處置，影響骨髓造血功能，使白血球低下，但我們的日常存在很多病原菌，若不慎接觸可能會引起感染，尤其是放入口中的食物要特別注意，建議在食物製備和儲存方面多留心做到「三不二要」，「三不」是不喝未煮沸的水、不吃生食、不吃未完全煮熟的食物，「二要」是要把生熟食砧板分開、要冷藏解凍，避免食物放在室溫解凍而滋生細菌，如此一來，就能確保食品衛生安全，減少感染風險。

參考資料

Wu, S., Liu, Y., Cui, X., Zhang, Q., Wang, Y., Cao, L., Luo, X., Xiong, J., & Ruan, R. (2021). Assessment of Potential Nitrite Safety Risk of Leafy Vegetables after Domestic Cooking. *Foods* (Basel, Switzerland), 10(12), 2953. <https://doi.org/10.3390/foods10122953>





法律諮詢專欄

淺談智慧財產權

一念之間 癌友創作者的該與不該

文／陳彥均 法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會



20 歲的林同學在罹癌住院治療期間自學插畫及固定在影音平台創作，且獲得許多平台使用者的迴響，某日林同學的姊妹在某一社群平台發現林同學的創作畫作被一位不認識的張小姐竊取作為某商品圖像，因而希望張小姐能公開道歉並退還不當得利之金額，但張小姐主張林女並無圖像使用權，亦無註冊相關智慧財產權。

許多癌友在罹癌治療期間，都會透過藝術創作的方式在網路平台分享癌後的生活與心得，也有很多癌友因此成為了斜槓一族亦成為自己未來的收入來源。

本次案例討論林同學繪製的「插畫」與「畫作」，屬於智慧財產權範疇中「著作權法」所保護「美術著作」的範圍，以下先說明本件案例涉及著作權法之概念，並就張小姐是否侵害林同學之相關權利，以及是否得請求賠償、證據保全等問題，為讀者進一步介紹。

首先，著作權法所保護之標的必須具有原創性，但實務上對於原創性的認定的標準並不高，只要具有微量創意，而非抄襲他人的作品，任何人都有機會受到著作權的保護（毋庸另行註冊），因此林女治療期間自學插畫以及在影音平台創作的作品，確實屬於著作權法保護之美術著作（參見著作權法第 5 條第 1 項第 4 款）。

又依著作權法之規定，重製權與改作權均屬於著作人之著作財產權，確認林女創作之內容屬於著作權法保護的範圍後，張女如果未經林女授權或是同

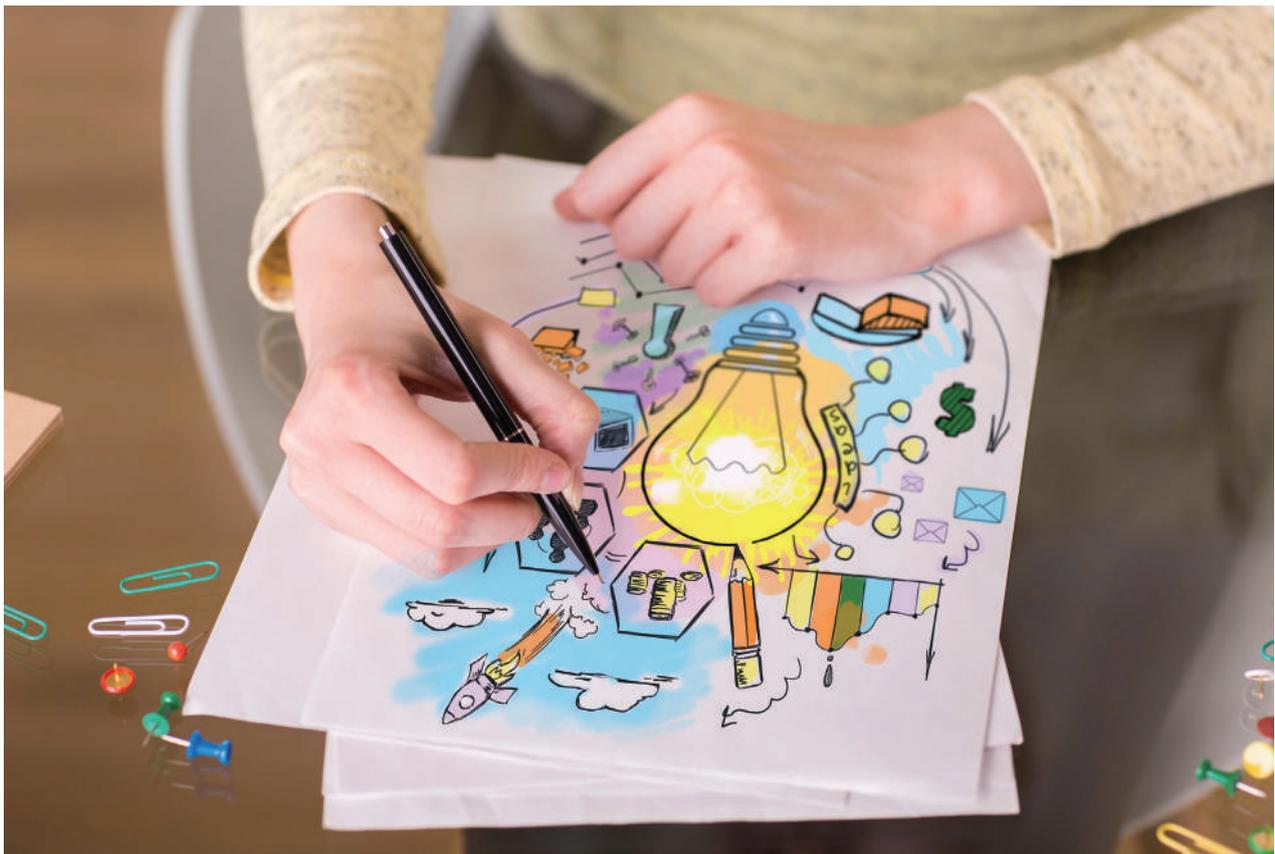
意，擅自重製、改作林女的插畫和畫作，就有侵害林女著作人格權和著作財產權的情況。

此外，關於張小姐侵害林同學著作財產權需要負擔的法律責任，包括刑事與民事二部分：

- ① 民事方面：依著作權法第 85 條¹ 和第 88 條第 1 項²，林女得向張女請求金錢賠償外，並得請求回復名譽或是請求將判決書登載於新聞、報紙或雜誌，作為本件林女希望張女公開道歉之救濟手法。
- ② 刑事方面：依著作權法第 91 條第 1 項³ 和第 92 條⁴；若林女對於張女違法重製、改作其著

作之行為提出告訴，張女可能面臨有期徒刑、拘役或是罰金之刑事相關處分。

最後，本件林同學是在某一社群平台發現創作的畫作被張小姐竊取作為某商品圖像，此部分除進行證據保全（例如自行照相、錄影保存商品販售之狀態，或是進行事實體驗公證 / 見證），保存張女透過平台販賣有違反著作權商品之事實外，若林同學向張小姐反應侵權事宜未果，亦可向平台業者反應侵權事宜，請求平台業者將該侵權商品下架。若無法自行找出侵權者的身分，可以進一步向內政部警政署保安警察第二總隊保護智慧財產權警察大隊提出檢舉或告訴。



¹ 侵害著作人格權者，負損害賠償責任。雖非財產上之損害，被害人亦得請求賠償相當之金額。前項侵害，被害人並得請求表示著作人之姓名或名稱、更正內容或為其他回復名譽之適當處分。

² 因故意或過失不法侵害他人之著作財產權或製版權者，負損害賠償責任。數人共同不法侵害者，連帶負賠償責任。

³ 擅自以重製之方法侵害他人之著作財產權者，處三年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新臺幣七十五萬元以下罰金。

擅自以公開口述、公開播送、公開上映、公開演出、公開傳輸、公開展示、改作、編輯、出租之方法侵害他人之著作財產權者，處三年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新臺幣七十五萬元以下罰金。

葡萄營養大揭秘， 你都吃哪種顏色的葡萄？

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

近年來葡萄的營養價值開始被許多專家重視，因為葡萄本身含有豐富的花青素、類黃酮、白藜蘆醇等抗氧化物，2021年一篇人體臨床研究顯示，每天攝取2份葡萄（約26~40顆）持續4週，可以降低總膽固醇6.1%及低密度脂蛋白5.9%，葡萄中的多酚類、果膠可以調節血脂肪，對預防心血管疾病、維持腸道健康很有幫助，此研究也發現葡萄可以增加腸道菌叢多樣性，擁有健康的腸道能預防腦部退化、改善認知功能，腸道就像是我們的「第二個大腦」，多吃葡萄可以養腸道好

菌，幫助視覺記憶、語言學習、注意力集中。

顏色不同的葡萄 好處不一樣

不同顏色的葡萄中，以綠葡萄的β-胡蘿蔔素含量最高，根據食品成分資料庫的數據，綠葡萄的β-胡蘿蔔素分別比紅葡萄、紫葡萄高出15.5及21倍，β-胡蘿蔔素有助於維持在暗處的視覺、增進皮膚與黏膜的健康，還能幫助牙齒和骨骼的發育與生長。

不同顏色葡萄營養成分

| | 熱量 (kcal) | 醣類 (g) | 膳食纖維 (g) | 鉀 (mg) | β-胡蘿蔔素 (ug) | 維生素C (mg) |
|-----|--------------|-----------|-------------|-----------|----------------|--------------|
| 綠葡萄 | 58 | 15.3 | 0.4 | 150 | 294 | 3.2 |
| 紫葡萄 | 80 | 21.9 | 0.7 | 228 | 14 | 3.8 |
| 紅葡萄 | 68 | 17.7 | 0.5 | 166 | 19 | 2.6 |
| 黑葡萄 | 63 | 16.4 | 0.8 | 213 | 9 | 2.6 |

◎以上數值為每100g平均值

提升抗氧化力要選這二色

葡萄有豐富的膳食纖維、維生素B6、礦物質，GI值為53，屬於低GI水果，但有血糖問題的患者仍要注意攝取量，平均13顆葡萄（購買量105克、去皮去籽後約85克）為一份水果類，可提供15克碳水化合物、60大卡的熱量，建議少量多次補充，才不會因為短時間醣類攝取過多，造成血糖波

動。紅色和黑色的葡萄含有白藜蘆醇，白藜蘆醇是一種多酚類植化素，具有很好的抗氧化力，可以減少體內氧化壓力，保護正常細胞避免受到癌變，對於防癌、抗癌是很好的營養素，多存在於藍莓、蔓越莓、紅葡萄、黑葡萄、葡萄酒中，白藜蘆醇同時也是癌症治療過程中十分重要的角色，能幫助抑制癌細胞增生與促進細胞凋亡。

白藜蘆醇抗癌機制

| | |
|--------|---------------------------|
| 作用細胞 | 對氧化壓力調節 |
| 乳腺上皮細胞 | 減少雌激素代謝產物所引起的癌細胞轉移 |
| 胰臟癌細胞 | 抑制活性氧自由基(ROS)引起的癌細胞轉移或突變 |
| 攝護腺癌細胞 | 保護正常細胞，避免受到細胞毒性或氧化壓力引起的傷害 |
| 肝癌細胞 | 抑制氧化壓力 |

在細胞實驗中，白藜蘆醇可以降低乳癌、胰臟癌、攝護腺癌、肝癌的癌細胞轉移，保護正常細胞不受到癌變，在人體實驗中也有發現，攝取富含白藜蘆醇的葡萄的女性，可以降低罹患乳癌的風險，另一篇針對大腸直腸癌患者的研究也提到，白藜蘆醇可以增加細胞凋亡的比例，對預防癌症、避免癌症復發或轉移有好處。

葡萄連皮帶籽一起吃更好

由於白藜蘆醇主要在葡萄皮中，直接吃皮的適口性較差，建議可以連果皮一起打成蔬果汁，或是選擇無籽葡萄，連皮帶籽吃可以攝取到葡萄完整的營養素，但有兩種族群要特別注意，要將葡萄的籽

和皮去除後再食用：

- ① 白血球數值偏低、免疫力低下的癌症患者：此時飲食方面要更加注意食品安全衛生，避免細菌或病毒入侵體內，因為水果果皮表面附著細菌等微生物的風險較高，建議食用前去皮。
- ② 慢性腎臟病患者：對血液透析或是腹膜透析的患者，因體內排除鉀離子的能力下降，若飲食中攝取較多鉀離子會引起高血鉀，葡萄若連皮帶籽食用，會吃進較多鉀離子，以每100克美國紅葡萄為例，帶皮的鉀含量為214毫克，去皮則為166毫克。

食譜分享 葡萄優格冰磚

步驟

1. 將 15 ~ 20 顆葡萄去皮、去籽
2. 把 200 克優格或優酪乳平鋪於容器，擺上葡萄果肉
3. 放入冷凍 4 小時，取出後切塊即可食用



適合對象

1. 口腔黏膜受損、疼痛，無法食用熱食的病友：口含冰磚可以減緩疼痛，同時補充優質蛋白質及葡萄的營養。
2. 食慾不振的病友：酸甜、冰涼的食物可以幫助開胃、促進食慾。
3. 親子手作 DIY：製作方法簡單，適合當作孩子的健康點心。

參考資料

1. Yang, J., Kurnia, P., Henning, S. M., Lee, R., Huang, J., Garcia, M. C., Surampudi, V., Heber, D., & Li, Z. (2021). Effect of Standardized Grape Powder Consumption on the Gut Microbiome of Healthy Subjects: A Pilot Study. *Nutrients*, 13(11), 3965. <https://doi.org/10.3390/nu13113965>
2. Tooley K. L. (2020). Effects of the Human Gut Microbiota on Cognitive Performance, Brain Structure and Function: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(10), 3009. <https://doi.org/10.3390/nu12103009>
3. Chikara, S., Nagaprasanth, L. D., Singhal, J., Horne, D., Awasthi, S., & Singhal, S. S. (2018). Oxidative stress and dietary phytochemicals: Role in cancer chemoprevention and treatment. *Cancer letters*, 413, 122 - 134. <https://doi.org/10.1016/j.canlet.2017.11.002>
4. 衛生福利部食品藥物管理署－食品營養成分資料庫
5. 愛料理－「莓果優酪冰磚-簡易版炒酸奶」
<https://icook.tw/recipes/257716>

環境賀爾蒙與食品安全

文／顏宗海 林口長庚臨床毒物中心主任

環境賀爾蒙是外因性化學物質，進入生物體內後作用為賀爾蒙擬態或賀爾蒙拮抗，可加強、干擾和抗拒生物體內荷爾蒙的正常活動，影響生物體的作用及細胞代謝反應。環境賀爾蒙會干擾人體的內分泌系統，造成健康危害，影響生殖發育、神經、免疫、代謝或心血管系統，也會致癌。在所有族群中，懷孕期胚胎和成長初期的嬰幼兒受到的影響最大。

內分泌醫學會指出，多達千種以上的化合物被界定為環境賀爾蒙，包括農藥（DDT、陶斯松、嘉磷賽）、兒童用品（鉛、鎘、塑化劑）、工業溶劑或潤滑劑（多氯聯苯、戴奧辛）、塑膠及食品包材（雙酚A、塑化劑）、電子及建築材料（溴化阻燃劑、多氯聯苯、多溴二苯醚）、個人護理用品及醫療器材（塑化劑、對羥基苯甲酸酯）、抗菌劑（三氯沙）及紡織品（PFAS）等等。

戴奧辛

戴奧辛及多氯聯苯類共有 419 種化合物，其中 TCDD 毒性最強。國內曾發生數起食品污染事件，包括雞蛋及來自中國的大闸蟹含戴奧辛，米糠油遭

多氯聯苯污染。另外，前烏克蘭總統也因誤食含戴奧辛的湯品導致中毒。戴奧辛多來自工業製程，如含 PVC 垃圾不完全燃燒，且會蓄積於食物鏈中。戴奧辛污染的途徑 90% 為食入肥肉、奶製品及內臟等。由於 TCDD 的半衰期為 7 年，短期高劑量暴露會引起皮膚病變，如氯痤瘡、皮膚變黑、及肝功能異常，長期低劑量暴露，會引起惡性腫瘤、免疫力異常、流產、畸胎等。日常生活中避免吃到戴奧辛的方法包含不吃肥肉和內臟，食用脫脂奶製品，均衡飲食如足夠的蔬果、穀類等高纖維食物。

塑化劑

塑化劑是鄰苯二甲酸酯，可分為長鏈和短鏈。長鏈包括 DEHP、DINP、DIDP 及 DPHP，常用於 PVC 聚合物及塑溶膠用途，如建築材料、汽車內裝、玩具和食品包裝等。短鏈為 DMP、DEP、BBZP、DNBP 和 DIBP 則常使用個人護理用品、定香劑和藥品腸衣錠等。2011 年國內爆發塑化劑污染事件，原因為食品添加物起雲劑被違法添加 DEHP。流行病學研究指出，塑化劑的暴露與生殖併發症相關，包括精蟲數目減少、男性雄激素減少、男嬰肛門與生殖器距離縮短、腹部肥胖、胰島素抗性、注意力

不足過度障礙症、男童之女性行為化、女童初經提早等。另外，也與鼻炎、濕疹、哮喘、早產兒、新生兒體重不足、子宮內膜異位、子宮肌瘤、乳癌、肺功能異常、高泌乳激素血症和甲狀腺功能異常有關。DEHP 於人體內半衰期只有 10 小時，因此不容易於體內累積。日常生活中為避免暴露塑化劑，建議少吃高油脂食物、內臟和有包裝的加工食品，少用芳香物品及 PVC 保鮮膜，另外為增加塑化劑的排出，應多喝水、多吃高纖食物、蔬果、天然食物或大豆，且吃東西前一定要洗手。

雙酚 A

雙酚 A 主要用於生產聚碳酸酯、環氧樹脂、酚醛樹脂、四溴雙酚 A、芳香族聚酯樹脂等，常用於食物容器如運動水壺、奶瓶、罐頭內襯、補牙材料等。這些產品在正常使用下，雙酚 A 不會溶出，但於極端酸性、鹼性或高溫下，雙酚 A 才可能會微量釋放。雙酚 A 屬於低毒性物質，具有微弱的女性賀爾蒙作用，流行病學指出，雙酚 A 的暴露與心臟血管疾病、肥胖、胰島素抗性、生殖障礙、慢性腎臟病、出生缺陷與發展障礙、呼吸道疾病、肝臟疾病、孩童行為和執行障礙、癌症等有關。雙酚 A 於人體內半衰期只有 6 小時，因此不容易於體內累積。日常生活中為減少暴露，建議少吃有環氧樹脂內襯的罐頭食品、飲料、及高湯，避免使用聚碳酸酯的水壺及奶瓶裝熱水，孕婦生產後再補牙，且吃東西前一定要洗手。

全氟 / 多氟烷基物質

PFAS 是人工化合物，具耐高溫及化學穩定性，因不易分解故會長期存在於環境中。PFAS 可防水、防油、防汙，所以被廣泛應用於工業和消費品中。PFAS 可細分為 PFOS、PFOA、PFHxS 及 PFNA 等，其中 PFOS 應用於 Goretex 衣服、防油紙塗料、電子蝕刻的表面活化劑、消防泡沫、防火漆等，PFOA 常用做鐵氟龍不沾鍋塗層。PFAS 除了造成環境汙染，也會導致健康危害，美國國家健康營養調查報告發現，98% 的美國人血液中都含有 PFAS。PFOS 的人體半衰期為 5.4 年，PFOA 為 3.2-3.4 年，PFOS 或 PFOA 進入人體後，會分佈在肝、腎、血液中，也會穿過胎盤。流行病學研究指出，PFAS 的暴露會造成血脂濃度增加、肝功能異常、新生兒體重降低、懷孕婦女罹患高血壓或子癲前症風險增加、罹患腎臟癌及睪丸癌風險提高。日常生活中減少暴露的方法為盡量不要使用防油紙袋等含 PFAS 的產品，若使用不沾鍋，應避免高溫空燒及刮傷鍋面、當鍋面出現刮痕等損傷應汰換。

環境荷爾蒙和食品安全息息相關，因這些內分泌干擾物多由食物鏈進入人體，且在人體內停留時間短暫，大部分的醫院也無法提供環境賀爾蒙的檢驗，所以臨床上醫師不容易診斷病人是否受到汙染，因此如何從日常生活中減少暴露到這些環境荷爾蒙，更顯重要。



癌友掌握補水技巧 降低不適感、生活品質也改善

文／王雅虹 台灣癌症基金會特約營養師

能順暢喝水是人的基本需求，但八成癌症患者都有缺水的風險，不只是癌症病程會造成缺水，化學治療與放射治療過程也會加大缺水風險！以胃癌、卵巢癌與頭頸癌病友為例，因放射治療位置造成粘膜發炎或腸道阻塞，讓每天簡單喝水的日常變得特別艱辛¹...

癌友充足飲水很重要

1 化療藥物需要充足水分代謝

癌友若長期缺水會造成藥物累積引發腎衰竭或不可逆性的譫妄（delirium）症狀¹！

2 充足飲水降低不適感

充足飲水可以讓癌友在抗癌期間整體生活品質增加，降低不適感，甚至可以改善癌症相關病症表現程度，像是腹痛、腹脹、噁心、四肢水腫情形、呼吸困難的情形¹！

3 補水可以增加存活率

研究發現充足補水癌友與缺水癌友相比，存活天數可以顯著提升¹。

癌友如何有效補水

1 補水並非只能喝白開水

過去我們都有一個大迷思認為白開水是補水最好的選擇，但研究發現癌友補水，反而要依照個案喜好，飲用可補水的飲品即可！以下分享與水有相似補水效果的飲品供大家參考：氣泡水、冷熱茶

飲、鮮果汁、咖啡（適量飲用不會造成缺水）、碳酸飲²（甜飲適量飲用也可以促進癌友水分攝取量）。另外，癌友化療期間如有遇見水腫狀況，建議也可以適量攝取去鈉飲品。

2 嘔吐腹瀉期間更要補水

化療的藥物時常會讓癌友感到劇烈噁心，甚至嘔吐反應，加劇了患者的缺水風險！此時建議可以選擇低糖度搭配適量電解質飲品補水，因為適量糖與鈉離子可以促進水分再吸收，但量不需要太多，選擇低糖等滲透壓（人體滲透壓大約270-330 mOsm/kg）產品即可唷^{1,3}！

※ 高糖果汁或運動飲品，滲透壓高達330-730 mOsm/L，反而會加重腹瀉與水分流失³！

3 頭頸癌患者30-50%缺水¹

此類癌友缺水問題主要與放射治療過程造成食道黏膜發炎有關，部分個案飲水甚至有鐮刀劃過般的疼痛感，此時一天多補充15-30克含麩醯胺酸，可有效緩解黏膜炎並順利補水。

此外頭頸癌患者時常合併吞嚥功能失調，建議在語言治療師協助評估飲水問題後，選用合適自己吞嚥能力的增稠水，讓有稠度的液體減低飲水誤入氣管造成嗆咳的風險，減低吸入性肺炎的發生！

資料來源：

¹ Curr Opin Support Palliat Care. 2020 Dec;14(4):324-332.

² Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):10-47.

³ Curr Gastroenterol Rep. 2019 Dec 7;21(12):67.

清淨海®

鎂 礦 力
Mg Power

Na 去鈉海洋深層水

極深層 海平面618M下

極天然 100% 鹼性海水

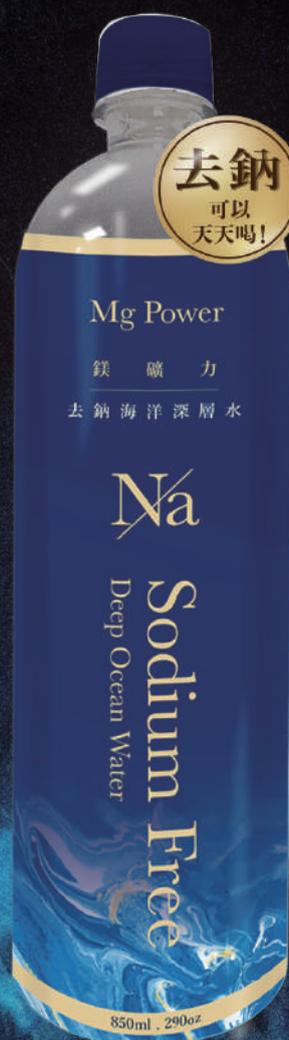
極補礦 富含多種微礦物質

極吸收 分子小補充電解質

極珍貴 全球僅三處可取水



官網與全聯各門市販售中



第十七屆十大抗癌鬥士出爐

暨專書發表：《癌後康復，我想回歸心生活》

文／洪意茹 台灣癌症基金會專案企劃專員

十大抗癌鬥士的選拔已進入第十七屆，今年十大抗癌鬥士專書《癌後康復，我想回歸心生活》中，除了十大抗癌鬥士的故事外，專欄主題也因應癌後康復主題，針對癌後「回歸健康日常」、「回歸職場生活」、「回歸心生活」邀請各領域專家，從多個面向探討，也給予最實用的建議。希望這本書，能讓讀者了解透過自我認知、情緒管理和自我關懷，建立良好的心態，重新定義自己，也看見自己存在的價值。新書訂購請參考P32介紹，或請掃QR Code



在黑暗中重生的珠寶設計師 李貞幸 / 乳癌



二十六歲確診乳癌，但我不想因為生病而放棄夢想，所以沒有將這件事告訴身邊的親友，努力維持往常的生活，獨自面對癌症的治療，在倫敦苦苦掙扎了三個月。有一天終於承受不住，打了通電話告訴家人，「回來吧！媽媽陪你！」最終決定——放下，離開倫敦。生病前，我是一位完美主義者，而面對癌症，最難的就是接受自己的不完美。回歸珠寶設計師的身分，我創立品牌。「癌症，給了我一個新的自己。」我是設計師、是癌症病人，也希望透過作品給人共鳴與力量。

歷劫重生，找出生命的意義 謝玲玲 / 胃癌



「是在拍戲嗎？我得癌症？我要死了嗎？」我深怕罹癌的消息傳散，會影響到健康陽光形象，但紙包不住火，媒體終究還是報導了。原想著好好治療，就能回歸生活，沒想到居然復發跟轉移…一度因為害怕副作用想放棄治療，是醫師告訴我，胃癌的治療有進步，人生下半場，要為自己努力一次。罹癌按下我人生的暫停鍵，讓我重新調整自己，我的世界漸漸翻轉，我也找到屬於我的新意義！

在黑暗中帶入光與熱的陪伴者 康峰菁 / 乳癌



剛生產完，因乳腺炎檢查的關係，意外得知罹癌，積極接受治療後，又發現對側復發。「我是不是快死了？孩子怎麼辦？」我覺得自己像被世界遺棄了，是先生積極帶著我接受治療。治療後幾年意外發現又懷孕了，我也成了幸福的三寶媽。直到去年癌細胞卻再度轉移復發，為了家人，我決定再勇敢一次。我會繼續用生命影響生命，給更多人力量。

積極面對，找到生命的出路 周育玲 / 淋巴癌



新婚半年的我為求一子，常跑生殖醫學中心，卻在胸腔內科確診罹癌。「我做錯什麼嗎？為什麼是我？四期是不是沒救了？」心中充滿不安及惶恐。為了治療，我放棄求子，配合醫療團隊，療程也非常順利。原以為癌症已離我遠去，但連續兩次復發，我把握機會，嘗試各種可能，終於有機會參加臨床試驗，三個月後，癌細胞已經消失！雖然不知道未來會如何，但我相信不輕言放棄，生命總會找到出路。

從輪椅出走，找到生命的精采 姚富霖 / 淋巴癌



脖子的淋巴腫起來，原以為只是感冒，卻確診惡性淋巴瘤。腫瘤轉移到腰部脊髓，造成下半身癱瘓。治療雖然很順利，但我卻一輩子都要依靠輪椅代步了，種種不便與後遺症，讓我開始感到自卑。直到有次偏鄉義診，才明白自己也能回饋社會。「生命中重要的不是長度，而是它的溫度。」在有限的生命中活得精彩，是我能努力的。

苦痛終能生花，找到自己存在的價值 江珈瑛 / 胸(部)結締及軟組織惡性腫瘤



「妳的縱膈腔有顆十三公分的腫瘤。」二十歲的我被宣判成為癌症病人。原本就缺乏自信的我，陷入自我否定，直到認識年齡相仿的癌友，讓我知道原來並非孤身奮戰。撐過無數疼痛難眠的夜晚，才終於理解，原來與他人的歧異或是受過的傷，是讓我們能判定自身獨特性的痕跡。我深刻的體會，用生命影響生命會是我的使命，申請了教育非營利組織《為台灣而教Teach for Taiwan》的偏鄉教學計畫，告訴孩子們：「人生不只如此！」

抗癌之路雖然很辛苦但是不能放棄！要勇敢走下去！ 余金山 / 下牙齦癌與舌癌



舌頭出現破洞卻遲遲沒有癒合，原來是「舌癌一期」需切除三分之一舌頭。術後半年，回到台北開啟貨運司機的生活，為醒神提腦，再次重拾菸、檳榔，這次結果是「口腔癌四期。」除了舌頭和下排齒齦，下巴整個切除，術後，說話、吃東西的不容易、外表的不同以往、家人無法聽懂我說的話，讓我很沮喪，開始封閉自己，直到接觸陽光的汽車美容中心，在培訓下成為專職美容師，也開始擔任口腔癌預防宣導的志工，我的人生不再可有可無，開始期待可以多做些事，讓「早知道」的遺憾減少一些。

逆轉命運，從低谷向陽而生 林亭君 / 淋巴癌



「是淋巴癌。」過去幾個月的不適與不安獲得了解答。曾暢想未來，與恩愛的丈夫、可愛乖巧的孩子一同組成幸福的家庭，從來沒有想過癌症會橫插一腳，成為我幸福人生的阻礙。手術後我又暈又吐、口水異味食不下嚥，只要想到年幼的孩子以及先生，眼淚就停不下來，但為了他們，我不得不堅強起來。在積極治療狀況穩定下，主治醫師與我決定安排自體幹細胞移植，至今一年半，持續復健、追蹤，等免疫系統一步步回升。對我來說癌症是撕不掉的標籤，但同時也是勳章。

直球面對命運的短腿千千 黃千芸 / 血癌與大腸癌



某天發現腿上莫名出現的瘀青沒有消退。「該不會是血癌吧？」沒想到一語成讖…化療引發嚴重敗血症，我被推進了開刀房，進行成功率僅百分之三的雙膝上大腿截肢手術。血癌治療完畢後緊接著確診大腸癌，「為什麼？我已經這麼努力想活著了…」我忍不住在先生的懷裡放聲大哭，多虧先生的陪伴，讓我擁有如此堅強的內心，對抗癌症。現在，我已經和「短腿」和解，用自身經歷鼓勵他人。

戰勝癌症的擺渡人 鄭名威 / 肝細胞癌



三十歲那年，檢查出六公分的腫瘤，術後出院後兩個月，傷口都還尚未癒合，癌症復發了……「惡化會很快，大概只能活半年。」猶如世界末日來臨，內心與身體皆受到巨大的打擊，在老婆的鼓勵下，我決定勇敢面對！與癌症的戰爭是持久戰，對女兒的愛，讓我更有動力控制飲食、維持運動。身體穩定之後，我想著澎湖當地沒有癌症相關基金會或組織，甚至有些癌友們不知道相關的資源管道，因此，我決定接下來成為一名擺渡人，分享我的抗癌經驗，鼓勵癌友。

2023台癌x遠雄人壽

癌症家庭子女獎助學金 助120名學子逆境向上



文／謝妤萱 台灣癌症基金會病友權益促進組專員

癌症中壯年罹癌人口占比不少，其中40歲至59歲癌症新發生人數為39,001人，平均每3個人當中就有1位40-59歲之中壯年，而根據111年內政部統計資料顯示，此年齡層民眾，多為家庭多重角色，肩負家中經濟支柱及主要照顧者，一旦罹患癌症，將會大大影響家庭生活及子女的求學之路。

台灣癌症基金會攜手遠雄人壽，連續13年辦理「台癌x遠雄人壽癌症家庭子女獎助學金」，已幫助近千位高中、大學學子在困境中積極向上，不因癌症的衝擊而中斷求學之路。今年共有120名學生獲得獎助學金（高中（職）組65名，大學（專）組55名），為他們面對困境仍堅持不放棄的精神、積極求學的態度給予最大的鼓勵及肯定！

劉同學不因環境困厄仍努力考上台大醫學系 只願回鄉服務

爸爸與哥哥都是身心障礙患者，所以家裡的經濟重擔就落入了來自印尼的新住民媽媽身上，劉同學分享記得小時候爸爸總是以極大的嗓音和自己說話，周遭總有許多光投射過來，同學總是說爸爸怪怪的，才意識到自己的爸爸與其他人的不一樣；而媽媽來自印尼，說著口音重的臺語，他人聽不懂媽

媽想表達的意思，總需要自己幫忙解釋；與哥哥發生爭吵時，媽媽也總是叫我退讓一步，小時候非常不理解父母，覺得環境中充滿不公平的對待。

母親在今年確診為肝門部膽管癌，家中的經濟狀況陷入困境，但仍無法澆熄她認真向上的心，「雖然我們沒辦法給予很好的物質生活，但也不要羨慕他人，珍惜自己所擁有的」父母所說的話，大大的影響了劉同學的為人處事。目前正就讀台灣大學醫學系的劉同學堅定的表示，待未來完成學業取得證照之後，期待自己能夠回饋養育自己成長的家鄉！

台東體中射箭選手 潘同學 努力爭取考軍校盼解決家中困境

潘同學就讀台東體中三年級，身為射箭隊的一員也獲獎無數。她的父親為中度身心障礙者，家中經濟全由母親支撐，一次的心肌梗塞，母親確診大腸癌轉移肝臟，除了日常支出加上媽媽的治療費，想到還有一大部分的支出是為了還在求學的自己，就很心疼媽媽。媽媽常說「你好好讀書，努力奪佳績，剩下的就讓我來煩惱」，她希望自己能考取軍校，讓家裡過得更好！

2023粉紅健走

「護乳芭比」邀千名女性健走做乳篩



文／高敏鳳 台灣癌症基金會專案企劃

2023粉紅健走順利落幕！台灣癌症基金會今年在圓山花博公園號召3000人參與現場活動，為了呼籲乳癌篩檢的重要性，邀請12位熱血護理師巧扮芭比分享自己催促篩檢的故事，並傳授大家護乳5招、一同呼籲全國女性共同對抗全球女性公敵「乳癌」。

乳癌中年開始威脅倍增，40 - 59 歲女性癌症發生及死亡率首位：生活型態及篩檢率低是主因

根據衛福部癌症登記報告統計，乳癌不僅發生率逐年攀升，死亡率亦較15年前增加18%。以年齡層來分析，女性40歲發生率就開始大幅增加，且每2位乳癌病人當中就有一位發生在40-59歲，每年高達近8千人。乳癌發生原因其實有很多因素，其中生活型態改變，包括肥胖及飲食西化、壓力及晚生育都會促使癌症提前發生，而大家忽略篩檢的重要，則是造成乳癌死亡率無法下降的主因，因此台灣癌症基金會提醒國人女性40歲之後要更注意自己健康，不要被乳癌盯上。政府目前免費提供45以上未滿70歲婦女，及40歲以上至未滿45歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女每2年1次乳房x光攝影篩檢，呼籲國人一定要善加利用，以遠離乳癌威脅。

要做到真正的乳癌防治，則盡量做到護乳5招，

包括：「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「適齡生育」、「定期篩檢」，以維護自己的健康。



篩檢結合變裝派對！12護理師巧扮「護乳芭比」邀千名女性健走做乳篩

邁入第13屆「粉紅健走」活動，現場集結12名熱血護理師變裝成「護乳芭比」，另外還有芭比&肯尼舞蹈團，鼓勵上千名健走女性於圓山花博公園做乳房篩檢。現場更設置「護乳芭比娃娃屋」沉浸式裝置藝術，民眾可以於屋裡盡情打扮自己，同時宣示自己的護乳態度。面對乳癌威脅，台灣女性每10人終其一生就有1人可能罹患乳癌，乳癌儼然成為女性公敵，而芭比是自信美麗的女性象徵，因此特別在粉紅健走結合變裝，告訴女性們健康才是自信美麗的最重要元素。當天現場宛如大型變裝派對的氣氛，讓參加民眾大呼是最特別、有創意的篩檢經驗。

疫情過後乳癌病友齊聚 愛波舞后跳出回憶殺



文／莊婷蓉 台灣癌症基金會病友權益促進組主任

乳癌長年居女性癌症發生率首位，根據109年癌症登記報告顯示，乳癌新發病例高達15,259人，且多發生於中年女性，雖然罹患乳癌人數逐年攀升，但現在醫療非常發達，乳癌5年整體存活率高達88.7%，除了積極治療，還有抱持健康心態、參與病友團體以及家人的適時陪伴，都是提升存活率的一大關鍵。

響應國際乳癌防治月，台灣癌症基金會辦理第十二屆「粉紅運動 愛波舞后」，聚集全台200名乳癌姐妹跳出回憶殺，鼓勵更多乳癌病友，罹癌不可怕也不孤單，有很多資源伴妳左右。

重拾兒時回憶「跳舞」+先生貼心陪伴 幫助自信抗癌近十年

育慧從小就喜歡跳舞，國中因課業繁重而放棄。九年多前騎單車發生意外，臉部縫了七針，拆線同時醫生開立癌症篩檢單，乳癌就這麼毫無聲響地出現在她人生中，歷經手術、化療，乳房重建失敗，有三、四年無法面對手術在身上留下的疤痕，然而在先生的鼓勵下，她重拾跳舞，一邊跳舞一邊度過難熬的治療過程。育慧回憶道，小時候只要有舞蹈活動，媽媽幾乎到場出席，如今陪伴的角色換成先生，先生也特別回媽媽家翻找出育慧兒時比賽的衣服並帶到現場，讓育慧能盡情地跳出回憶殺。

音樂老師罹癌後 接觸印度舞考取街頭藝人執照 一圓舞蹈夢

原本身為音樂老師的宛樺，10年前確診三陰性乳癌，治療後手指靈活度降低而放下教職，卻開啟了學舞的契機。宛樺表示國中因為音樂班，心中想跳舞的女孩並沒能圓夢，直到罹癌後，因為想藉由舞蹈運動輔助改善淋巴水腫，而接觸了印度舞蹈，不僅圓了國中時想跳舞的夢，還考取台中、彰化的街頭藝人執照。

陪伴四建議 幫助乳癌病友渡過辛苦抗癌路

罹患乳癌後如何重拾身心平衡的生活，身旁家人的支持非常重要。台灣癌症基金會提供照顧者4大建議，助病友度過抗癌歷程：

- 1 陪伴不只是陪在身邊，而是要讓患者感受關心
- 2 陪伴仍應給予適度時間和空間，尊重癌友寧靜時刻
- 3 陪伴不勸阻患者低落情緒，保持平靜的心聆聽，並給予支持了解
- 4 夫妻關係化療後恢復病前性生活，維持良好兩性關係

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



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。

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。

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

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。

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。

勸募核准文號：衛部教字第1121362083號

| 郵政劃撥儲金存款單 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|---------|--|--|--|--------|---|----|----|----|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 收款帳號 | 金額 | | | | | 億 | 仟萬 | 佰萬 | 拾萬 | 萬 | 仟 | 佰 | 拾 | 元 |
| 19096916 | 新台幣(小寫) | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 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： <input type="checkbox"/> 每次 <input type="checkbox"/> 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 | |
| 經辦局收款戳 | |

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

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
- 我也曾經不勇敢280元 罹癌又怎樣280元
- 我要活得比過去精彩280元 勇渡波瀾280元
- 不只存活，還要樂活280元
- 癌後康復，我想回歸心生活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。

課程介紹

- 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。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。
- 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。
- 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。
- 癌友營養：**癌症病人在治療期間，可能會食慾不振、體重下降，往往不知道該如何正確的攝取營養，也對很多飲食觀念有錯誤迷思，使得癌友及家屬對於備餐感到無所適從，本會將由專業營養師以生活化的上課方式，以及學員團體討論，認識六大類食物及營養概念，找回健康飲食的生活。
- 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。
- 瑜珈健身：**瑜珈，是一種生活哲學藉由遵守大自然的法則及生命的律動，達到身心合一的功能，進而改善疼痛、增強免疫力，體驗身心靈放鬆的感覺。
- 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。

北部中心課程

- 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

北部
課表



南部中心課程

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

南部
課表



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韓社工



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，最貝有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

NEW 抗癌鬥士故事系列17 癌後康復，我想回歸「心」生活

(230頁, 14.5×21cm) 2023年12月出版



癌後回歸路上多要面對生活的種種不確定、職場的變遷、家庭和社會角色的調整，除了生活狀態的變化，還有心理的調適。而如何找回健康的生活節奏？如何重新融入職場，適應新的工作環境？如何在情緒上重新建立對自己的信心和認同感？是癌友們在回歸之路上常會有的困惑，本書邀請了各領域專家提供了最實用的建議，分享了癌後回歸自我的重要性，讓大家可以了解透過自我認知、情緒管理和自我關懷，建立良好的心態，重新定義自己，也看見自己存在的價值，並在充滿挑戰的旅程中找到內心的平靜。

工本費：280元整

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士徵選」所有當選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，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、永不放棄。



112年7-9月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至

台灣癌症基金會官網查詢





HPV 就等你出手，行動改變這一次

預防HPV相關癌症

● 維持單一性伴侶，仍有**6成**的機率感染HPV¹

不論男女，人人都有感染風險！

● 每個人一生當中，有**8成**的機率感染HPV¹

就算是安全性行為，也還是有機會感染HPV²

● HPV相關癌症，男女有關

子宮頸癌、頭頸癌、肛門癌、陰道癌、外陰癌、菜花是常見的HPV相關癌症與疾病³
男女共同，趁年輕及早預防HPV，效果較佳⁴

● 預防癌症，永不嫌晚

即便已發生過性行為或曾感染過HPV，
仍有可能感染其他型別的HPV，
因此還是需要積極預防⁵

HPV預防**3**關鍵

- ✓ 安全性行為
- ✓ 女性定期抹片檢查
- ✓ 依醫囑接種HPV疫苗



立即掃描
了解更多HPV相關資訊



HPV 衛教大使



¹和所有疫苗一樣，人類乳突病毒疫苗並非用於治療且可能無法對所有的疫苗接種者都產生保護作用。常發生的不良反應為注射部位腫脹、腫塊、過熱或感傷、發燒等。全身性不良反應、過敏性反應和腎臟、其它詳細資訊，請諮詢醫療專業人員。

²大部分HPV感染最後會自行清除，若長期持續感染且無法自行清除，可能導致子宮頸癌、頭頸癌、菜花等HPV相關癌症或疾病。

³ICD-C10 World Health Organization International Classification of Diseases, 2019. <https://www.who.int/classifications/icd/10/codes>

⁴Recommendation A2019: Ask the Experts about Human Papillomavirus (HPV) Vaccines. Accessed date: 2022/8/1. <https://www.internationaljournalofgynecology.com/2019/08/14/ask-the-experts-about-human-papillomavirus-hpv-vaccines/>

TW-GSL-02538 Jul/2023 / 公益夥伴MSD

⁵Chesson RW, et al 2014. Sex Transm Dis. 41(11): pp. 606-614

⁶Parsons D, de Martini L, et al. Global burden of human papillomavirus and related diseases. Vaccine. 2013;31(26):4647-4657.

⁷ICD-C10 World Health Organization International Classification of Diseases, 2019. <https://www.who.int/classifications/icd/10/codes>

⁸Recommendation A2019: Ask the Experts about Human Papillomavirus (HPV) Vaccines. Accessed date: 2022/8/1. <https://www.internationaljournalofgynecology.com/2019/08/14/ask-the-experts-about-human-papillomavirus-hpv-vaccines/>

髮量重生 開啟美麗新篇章

自然逼真 舒適透氣

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