

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.99
2024.JUN

癌友專欄

拒絕當情緒垃圾桶
原來我可以這樣陪伴生病的家人

罹癌的日子怎麼過？
給癌症家庭照顧者的身心紓困錦囊

婚姻生變，家庭型防癌險
配偶保障也生變時該怎麼辦？

打擊癌因性疲憊！
抗癌飲食與運動四心法

勞工罹癌請假能否
扣績效考核獎金（上篇）

健康園區

臺北市HPV公費疫苗男女共同施打！領先六都

傳統珍貴補品營養大揭密－龍眼、桂圓

乳癌病友
“鈣”重要

戰勝癌症莫忘預防骨質疏鬆



- 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

守護癌症家庭 笑容



一人罹癌・全家煎熬
幫助癌症病友邁向康復
讓愛溫暖更多家庭♥

李霈瑜

關懷大使 李霈瑜



一起響應捐款 ☺

即日起到全家便利商店FamiPort機台
或APP也可以捐款響應喔！

更多捐款方式請來電 02-8787-9907洽詢



LinePay 愛心捐



更多捐款方式

CONTENTS

主題專欄

- 02 乳癌病友“鈣”重要
戰勝癌症莫忘預防骨質疏鬆
文／魏敬庭

癌友專欄

- 08 拒絕當情緒垃圾桶
原來我可以這樣陪伴生病的家人
文／林維純
- 10 罹癌的日子怎麼過？
給癌症家庭照顧者的身心紓困錦囊
文／趙莉萍
- 12 婚姻生變，
家庭型防癌險配偶保障也生變時該怎麼辦？
文／李柏泉
- 14 打擊癌因性疲憊！抗癌飲食與運動四心法
文／徐桂婷
- 16 勞工罹癌請假能否扣績效考核獎金（上篇）
文／黃培鈞

健康園區

- 20 臺北市HPV公費疫苗男女共同施打！領先六都
文／高敏鳳
- 22 傳統珍貴補品營養大揭密－龍眼、桂圓
文／周亦秀

服務專區

- 25 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 27 癌友關懷教育中心 113年課程
- 28 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、劉宇真、林佳樺

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

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1

戶名：財團法人台灣癌症基金會

電話：(02)8787-9907

電話：(07)311-9137

劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1111361643號

乳癌病友“鈣”重要

戰勝癌症莫忘預防骨質疏鬆



文／魏敬庭 義大醫療財團法人義大醫院一般外科/乳房中心主治醫師



「醫生，最近會覺得背部有點痠痛誼，跟平常吃的內分泌藥物有關嗎？」

「醫師，開完刀都很好，除了有時候腳會有點抽筋，還有時候會全身痠痛。」

平常在門診時，常常會聽到病友們會提到上述的問題，代表著這些肌肉骨頭的症狀，的確讓我們的乳癌姐妹們困擾。骨質疏鬆常被稱作「沉默的疾病」，因為通常不會有明顯症狀，直到骨折或脊柱中的一個或多個椎骨塌陷，引起腰酸背痛、行動不便及關節變形。

根據國民健康署民國106至109年的「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，65歲以上民眾的骨質密度，至少有一個部位量測出有骨質疏鬆的

比率為14.1%，其中又以女性高於男性，女性約每10位就有1位有骨質疏鬆。此外，調查也發現國人19至64歲國人每日鈣攝取量不足（505～566毫克），攝取量僅達到建議攝取量1000毫克的一半。

鈣質在身體中的重要作用

骨骼和牙齒健康 鈣質是構成骨骼和牙齒的主要成分之一。它有助於維持骨骼的強度和結構完整性，並且預防骨質疏鬆症和牙齒問題。

神經傳導，肌肉收縮與舒緩 鈣質在一定程度上有助於緩解肌肉緊張和神經緊張。這是因為鈣離子是肌肉收縮和神經傳導的重要信號傳遞者。當肌肉收縮時，鈣離子會進入肌肉細胞，啟動收縮過程。同樣，當神經信號傳遞時，鈣離子也在神經元之間的信號傳遞過程中起著關鍵作用。因此，保持足夠的鈣質濃度可以有助於維持肌肉和神經的正常功能，進而減輕肌肉緊張和神經緊張的症狀。

血液凝固 鈣質參與了血液凝固過程中的多個步驟。它是血液凝塊形成的必要成分之一，有助於止血和傷口癒合。

細胞信號傳遞 鈣質在細胞內外的信號傳遞中扮演重要角色。它幫助調節許多細胞活動，包括細胞生長、分化和凋亡等。

睡眠 一些研究表明，鈣質可能與睡眠有關聯。鈣質可以幫助調節褪黑激素的分泌，這是一種促進睡眠的激素。此外，鈣質還參與了肌肉收縮和神經傳導，這可能對促進身體和大腦的放鬆有所幫助，進而有助於入睡。

乳癌病友骨質疏鬆風險倍增

乳癌病友接受化學治療會造成卵巢功能衰退；接受抗荷爾蒙治療及芳香環酶抑制劑等藥物治療，也會使雌激素降低，造成骨質加速流失。乳癌病友骨質流失的速度大概是一般更年期婦女的2.6倍，而骨鬆性骨折的發生率為5~10%。健保署對於“乳癌病人在接受Aromatase Inhibitors治療前與治療後”也提供雙能量X光骨質密度檢查，來協助臨床醫師判斷有無骨質疏鬆。

在這種情況下，鈣質和維生素D的補充都有助於維持骨骼健康，減少骨質疏鬆的風險。中華民國骨質疏鬆症學會建議，一般成人每日須攝取1200毫克鈣質與800單位維生素D，才能有效預防骨質疏鬆症。除了飲食補充（附表一）之外，如果鈣質攝取還是不足，也可以選擇合適的鈣片加強。當然運動也有助於維持成人的骨骼，類型以荷重和肌力運動為主，如：慢跑、跳舞、登山、舉啞鈴等。還有別忘了適度曬太陽，可以在清晨及黃昏時到戶外運動順道曬太陽，適度的陽光可以活化體內維生素D，幫助鈣質吸收，同時強化骨骼。



如果不清楚自己攝取的鈣質是否足夠，可以到中華民國骨質疏鬆症學會的網頁「鈣計較」，來試算看看到底每日有沒有達到建議的攝取量。如果真的需要補充鈣片，因為市面上鈣片成分種類眾多（附

表二），而藥品級鈣片因臨床試驗佐證、劑量符合人體吸收，且具預防骨鬆適應症，長期服用可減緩鈣質流失速度，一般建議與維生素D一起補充，以達到預防骨鬆的效果。

附表一

富含鈣質的食物	
動物性	牛奶、優酪乳、起司、吻仔魚，小魚乾、乾蝦米，帶骨的魚罐頭、牡蠣
植物性	海帶、紅莧菜、地瓜葉、傳統豆腐、芥藍菜、杏仁果、無花果、紫菜、髮菜、黑豆、黑芝麻、小方豆干、金針、高麗菜

附表二

成分種類	有效鈣含量比例	治療用途	優點
磷酸鈣	39%	預防骨質疏鬆症	1. 有效鈣含量高 2. 磷酸鈣為最接近骨骼的鈣質成分 3. 含維生素D3可同時幫助鈣磷吸收 4. 無脹氣副作用
碳酸鈣	40%	中和胃酸、鈣質補充	1. 有效鈣含量高 2. 容易取得，為最常見鈣質補充劑
檸檬酸鈣	21%	胃切除、洗腎病人專用	1. 吸收不受胃酸影響，胃酸不足、胃繞道手術患者適用 2. 含檸檬酸根，可降低腎結石發生 3. 含檸檬酸根，為血清磷結合劑
醋酸鈣	25%	胃切除、洗腎病人專用	1. 吸收不受胃酸影響，胃酸不足、胃繞道手術患者適用 2. 含醋酸根，為腸道磷結合劑



遠雄人壽 × 台灣癌症基金會

2024

遠雄人壽癌症家庭子女

獎助學金申請



世界上只有一種真正的英雄主義
就是在認清生活真相後，依然熱愛生活～羅曼·羅蘭
即使是逆風，都能化為展翅高飛的動力

申請時間

即日起至**2024年7月31日**

獎助支持

- 獎助學金**10,000**元
- Hami書城月讀包**30**天
- OMIA學東西線上學習平台
購課金**1,000**元

獎助對象

- 高中職校**65**名(含五專1-3年級)
- 大專院校**55**名(含五專4-5年級)

申請資格

- 就讀國內各公私立高中職校、大專院校且具正式學籍者。
- 申請者父、母或本人罹患癌症治療中或完成治療2年內。
- 112學年度上學期學科成績平均分數達70分以上，或體育、美術等特殊表現具優異成績者。



線上申請

活動訊息請掃描上方QRcode，或洽台灣癌症基金會 (02) 8787-9907 分機216 湯小姐

一起揪i樂刮刮 篩檢健康



趕快篩檢
搶電動車



公告以開心篩543官網為主。

台北人健康福氣啦！ 篩檢抽電動車 看誰能騎回家

癌症已經連續 41 年為國人死因之首，不論癌症死亡或發生人數也都有逐年增加的趨勢，在台灣，平均每 10 分 10 秒就有一人因為癌症死亡，同時每 4 分 19 秒也有一人被宣告罹患癌症；相對在臺北市，每年新發生癌症人數約 1 萬 3,000 人，而癌症死亡每年約 5 千 300 人，表示每天有 36 人罹癌，同時 15 人因癌症死亡，面對癌症的生命威脅，定期篩檢除能早期發現癌症外，還是一種預防癌症方式，因此，臺北市政府衛生局及財團法人台灣癌症基金會，持續推出「開心篩 543」系列癌症篩檢線上刮刮卡活動，適齡篩檢的市民，能盡快完成大腸癌、乳癌、子宮頸癌、口腔癌等四癌篩檢、遠離癌症威脅之外還能抽電動機車及賣場禮券，臺北市民看誰可以照顧好健康同時又幸運把電動機車騎回家！

臺北市「癌症防治便利網」上千間醫療院所 癌症篩檢地圖讓市民馬上篩 馬上刮

癌症是可以預防的，早期發現早期治療，阻斷早期病變發展為癌症，定期篩檢可降低70%子宮頸癌、41%乳癌、35%大腸癌、26%口腔癌死亡風險，臺北市政府衛生局打造「癌症防治便利網」，提供市民更為可近、便利及整合性的四癌篩檢服務。同時即日起至今年10月31日前，只要登入「開心篩543」刮刮卡活動網站（<https://2024.canceraway.org.tw/>），不僅方便查到鄰近可篩檢的醫療院所之外，市民篩檢完成，更即刻參加抽獎，完成1項篩檢，即可刮1次抽獎，完成2項檢測則刮2次，篩越多刮越多，且今年準備了兩台時尚電動機車、上百張賣場禮券等篩檢完的臺北市民眾抽獎，獎落誰家，等大家拼運氣，賺健康！

全民練5功，有篩！有保命！

台灣癌症基金會長期宣導「全民練5功 防癌就輕鬆」之健康生活概念，只要做到「蔬果彩虹579、規律運動、體重控制、遠離菸檳、定期篩檢」，就可以降低60%~70%的罹癌風險，想要打造自身防癌力，除了落實健康生活習慣，最重要的還是定期癌症篩檢，依據國民健康署5年相對存活率資料顯示，早期的口腔癌有7成以上、子宮頸癌與大腸癌超過9成、女性乳癌更高達99.9%的存活率，所以一定要善用四癌篩檢，有篩、有測才有好的生命及健康品質。

四癌篩檢資格：



乳癌

45~69歲婦女、40~44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女。

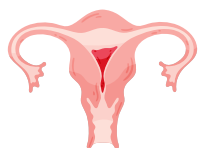
每
2
年
1
次



口腔癌

30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民。

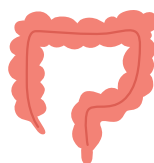
每
2
年
1
次



子宮頸癌

30歲以上婦女。

每
3
年
1
次



大腸癌

50~74歲民眾。

每
2
年
1
次

拒絕當情緒垃圾桶！ 原來我可以這樣陪伴生病的家人



文／林維純 台灣癌症基金會心理諮商師

白 晴晴有記憶以來，爸爸媽媽常常吵架，晴晴的媽媽與爸爸的想法與價值觀是南轅北轍，在生活上出現許多相處的磨擦，有一次吵得很兇，讓晴晴非常害怕，很擔心爸爸媽媽要離婚，一個人躲在房間的被窩裡哭。家中還有一個大她6歲的哥哥，爸媽從小對哥哥的期許很高，期待他能光耀門楣，但哥哥的表現不如他們的期待，讓晴晴的媽媽對婚姻、對兒子產生許多失望、難過、不被理解等複雜情緒。媽媽常向晴晴抱怨爸爸的「不是」，數落哥哥的不上進，晴晴在心中默默的告訴自己，我不能讓媽媽失望，我要努力成為他們心中的好女兒，媽媽也對晴晴說：「家裡只有你最懂我的心情」，

讓晴晴覺得自己是家中唯一有用的人。前幾年媽媽罹患了癌症，媽媽更加埋怨老天爺的不公平，為了讓媽媽能完成的治療，晴晴對媽媽的要求更是無一不滿足，默默接收了媽媽的大小情緒感受。但是，媽媽的抱怨越來越多，長時間的照顧，讓晴晴感覺身體越來越疲憊，心情也常莫名鬱悶與沉重。

什麼是「情緒垃圾桶」？

簡單來說，情緒垃圾桶就是被他人用來傾倒負面情緒的人，這些人可能因為各種原因，如壓力、焦慮等，無法有效地疏通自己的情緒，因此將情緒轉移到他人身上，在生活中找一個值得信賴或看起

來好欺負的人下手，這時，愈是不懂得拒絕，愈想當好人，愈容易成為他們的情緒垃圾桶。

從小到大，只要爸爸媽媽不高興或吵架，當小孩自然而然會感到害怕，很擔心爸爸媽媽會離婚分開，那自己怎麼辦，所以會想保護比較弱勢的一方，或討好其中一方，來維持所謂和諧的家庭，努力做個乖巧聽話的孩子，忙著去包容和承擔大人的心事。或許一開始可能會覺得很滿足、很有成就感，但是時間久了，慢慢會感到疲憊，內心空虛，如同電線沒有被橡膠好好包覆，容易出現漏電的情況，損耗自己的能量，漸漸地身體或心理也跟著耗損，有可能出現頭痛、胸悶、呼吸不順、焦慮不安等身心症狀。



➡ 要如何自我保護呢？學習「設立情緒界線」很重要

有些人很容易接收到他人的感受與需求，生活的樣態容易變成「別人快樂，我就開心」，習慣將

自己的需要放在最後，時間一久，漸漸的連自己想要什麼都會變得模糊，這種模糊不清的界線會阻礙了一個人獲得真正的幸福與快樂。

「設立情緒界線」是給出雙方一個屬於自己的情緒空間，當感受到對方的情緒時，我能做的是「尊重」、「理解」，而非「解決」。我尊重你可以有情緒，但它不會干擾我，我願意去理解你的情緒有其生命的故事與脈絡，很多時候，父母也在重演他們童年被遭受的對待方式，如今他們在自己的孩子身上複製了這些模式。我接受你有情緒反應，但我對你的情緒是沒有掌控權，真正能控制與處理情緒的只有情緒的主人，我能做的是尊重、理解與陪伴，不要試圖配合或順應對方的要求，來消除或解決他的情緒，所以面對他人不斷的倒負面情緒時，不需要跟著他的情緒起舞，如果對方仍不停的抱怨，可以選擇暫時「離開現場」，保持「距離」，懂得自我保護，面對他人的情緒時，是可以尊重與包容他所呈現的模樣，但我仍知道自己的立場與角色，以及我仍可以保有自己的想法與感覺。

➡ 建立「我不須當拯救者」信念

當我們在面對生病的家人的埋怨、生氣、指責等情緒，因不捨對方而忍不住去安慰或勸導，但往往自己的情緒也會被攪亂了。此時，可以問問自己，這些情緒有哪些是屬於對方的？有哪些情緒是屬於自己？我們需要重新為自己建立一個觀念，那就是每一個人都是獨立的個體，他遇到他的情境，會有他的思想和感覺，那是最自然不過的事，但我也有我的感受與想法，從中畫出一條分別你和我不同的人我界線，爸爸媽媽都是成年人了，他們得為自己的情緒負責，將他們的人生課題歸還給他們，爸爸與媽媽得學習如何與對方相處，做子女的不需要一直想著如何改變他們，也不用在他們之間選邊站，記得，你只是他們的子女，就回到當子女的角色。如此，放下評價自己應該如何讓對方好起來的心，這時的陪伴才是不費力的。



罹癌的日子，怎麼過？

給癌症家庭照顧者的身心紓困錦囊

文／趙莉萍 台灣癌症基金會病友服務組組長

「原本都還好好的，不知怎麼回事就確診癌症，他還沒來得及等孩子長大，現在就要面對死亡了嗎？」這是來自一位女性癌症家庭照顧者的自我傾訴。在第一線工作中，經常會碰到這種在家庭裡扮演多重照顧者角色的女性，因為必須同時兼顧照顧罹癌配偶與扶養年幼孩子的壓力，感到身心俱疲，而罹患頭頸癌的先生正值壯年，無法申請通過長照補助，在資源短缺、沒有照顧替手的情況下，使得照顧者在陪伴與支持癌友康復之前就已經陷入困境。

「脫離職場太久了，我不知道要怎麼重新開始。」有些癌友照顧者因為要照顧家人而被迫離開職場，不僅失去穩定的收入來源，也暫停了職涯的發展與機會，獨自承受漫長而充滿挑戰的照顧人生。

可能會面臨的照顧難題？

您會想要爭取這樣的工作嗎？24小時無休、無薪又無酬，而許多的癌友家庭照顧者，在面對親愛

的家人罹癌，還沒來得及調適心情，就得承接經濟與體力不勝負荷的燙手山芋，而通常我們會遇到以下幾個常見的照顧難題與情況：

身心失衡

照顧者除了要接受家人罹癌的事實，還要面對無法代替家人承受痛苦的悲傷情緒，害怕失去家人或因照顧關係上的衝突所產生摩擦等心理變化，導致生理上可能會呈現食不下嚥、睡眠品質下降以及精神狀態不佳等困擾，使得照顧者失去健康的身心狀態，甚至無法再妥善且適當的照顧癌友。

經濟不安全感提高

協助癌友家人接受醫療院所的治療過程，可能會耗費醫療支出，以及因照顧需要而衍生的各種費用，讓現有的財務狀況不停的耗損，使照顧者感到擔憂，隨之帶來的經濟壓力，也影響著照顧決策及品質。

（以下提供癌症家庭照顧者可能面臨到的照顧支出列表參考）

支出項目	補充說明
醫療費用	因接受治療而產生的醫療支出，癌症病友可以請領三至五年效期的重大傷病卡，針對醫療費用部分減免。
耗材費用	術後傷口換藥紗布及美容膠、造口袋、紙尿布等。
康復輔助品	假髮、義乳、毛帽及頭巾、冰帽、護膚乳液等。
照顧人力費用	- 居家式照顧：若同時符合老人及身障身分，可以申請長照補助，一般戶（16%）及中低收入戶（5%）仍有自負額。不符合條件者，則可以使用自費的照顧人力，服務頻率影響費用高低，但使用範圍及形式相對彈性。 - 醫院看護：依照病人安排住院治療的情況而定，有鐘點、半日及全日計價等不同選擇。
營養補充	營養品、左旋麩醯胺酸（修復黏膜）等。
輔具資源	輪椅、拐杖、義肢及無障礙空間規劃等。
其他	視照顧者個別需求衍生，例：接受心理治療之費用。



疾病知識與照顧技巧不足

許多家庭都是因為家族成員罹癌，才開始認識癌症，進而發展防癌的健康觀念，而新手照顧者將面臨重新學習的困難與挑戰，此時需要正確的資訊及可近性的學習管道，習得癌症知能及照顧技巧，才能更有效率幫助癌友康復。

照顧資源與支持系統薄弱

癌症病友的需求多元且複雜，照顧的需要也有個體化的差異，因癌別、期別、年齡以及接受的療程等情況，影響其失能狀態，病友也不一定能符合長照政策的對象標準（65歲以上長者與身心障礙族群）。因此在照顧資源缺乏的情況下，讓癌症家庭照顧者在社區中處於弱勢，而且陷入求助無門的窘境。

如何因應與面對？

釐清癌友需求與想法

在罹病期間，建議可以邀請家人充分的討論對於照顧的想法，並且在病人意識及精神狀態清楚的情況下進行，病人的照顧需求內容包含，考慮哪種治療方法、是否希望有人陪病、購買什麼款式假髮、療程期間的餐食備製，以及相關費用怎麼支應等。鼓勵病人訴說，期待如何被照顧的想法是重要的，不但可以增進治療動力與信心，也能夠使照顧者與癌友保持良好的互動關係並減輕壓力。

盤點合適的照護資源

癌友在醫療院所進行的癌症治療，除了主治醫師是我們重要的醫療資源以外，腫瘤個管師及癌症資源中心也是不容忽視的系統。而返家後可能會遇到生活適應的問題，建議出院前針對治療副作用、照護所需的人力及物力等，一一列出，最後再綜合評估，依照急迫及重要性優先處理。有許多照顧者是全職工作者，所以陪伴癌友的照顧替手，往往是大家最關切的問題，您可以向住家附近的長照中心、自費的居家式照顧服務機構、家庭照顧者支持服務中心及專業的癌症服務民間團體等單位尋求協助。

主動求助與自我照顧

如果您在照顧罹癌家人的時候，時常感到焦慮不安、孤單，甚至出現喘不過氣來的症狀，要相信那不是您的問題，如果可以的話試著主動求助，因為在照顧的環境裡，不如預期的病情進展與身體疲勞，可能會使生活圈逐漸變得狹隘，心境也越來越低落。嘗試建構屬於你的支持網絡，熟悉的親戚、教會朋友或是以前的同學，除了實質的資源與服務，心理慰藉的出口也是自我調適的方法。

最後，善用自我照顧的能力，盡可能的利用空檔補充睡眠，正常進食與飲水，可以透過冥想及深呼吸來放鬆身體，跟其他家人或照顧服務員協調與分配照顧工作，暫時離開家兩個小時，喘息一下，覺察自己的需求與變化，找回自我的復原力。



婚姻生變，家庭型防癌險 配偶保障也生變時該怎麼辦？



文／李柏泉 台灣癌症基金會保險類專家顧問 好險在這裡總編輯

早期防癌險提供家庭型保險單型態，夫妻中一人為主被保險人，另一人和未滿 23 歲的女子為從被保險人，但若夫妻離異，配偶從被保險人便失去保障。該怎麼辦呢？

早期防癌險商品設計個人型和家庭型保單，家庭型保單又細分為單親型和雙親型二種，雙親型以具有婚姻關係的配偶中一人為「主被保險人」，另一位配偶和年滿 23 歲前的未婚子女為「從被保險人」。此類保單除了「主被保險人」為記名式，所有「從被保險人」都是不記名式，意思是投保時的

配偶從被保險人是甲，後來配偶變成乙，那麼這張保單的從被保險人為乙，而非甲，甲若罹患癌症，依約無法請領保單的保險給付。

這種保單過去十分受保戶青睞，但隨著社會離婚率逐漸增加，越來越多保戶因婚姻關係終止後，原來的配偶從被保險人因時間久遠而遺忘，或不熟悉保險契約內容而未即時調整自身保障，以為保障還在，一旦罹癌卻無法獲得保障，當下真的是叫天天不應，叫地地不靈。

阿美以先生為主、自己為從

阿美的先生在80年以自己為主被保險人，阿美為從被保險人，買了一份家庭型終身防癌險，繳費期間20年，後來兩人於90年離異，但阿美希望繼續維持保障功能，因此繼續繳納保費直到期滿。不幸的是，阿美在104年檢查出肝癌，向保險公司申請理賠，得到的答案是，「家庭保單中主被保險人配偶，婚姻關係消滅時起即喪失被保險人資格。」，所以阿美是在喪失從被保險人資格後才罹癌，保單無法賠給他。

阿麗快繳費期滿前辦離婚

阿麗在83年，以先生為主被保險人，向保險公司要保成立一張家庭型終身防癌險，自己是從被保險人，繳費期間20年，一直以來都是阿麗在繳納保費，直到要繳納最後一期保費前，阿麗與先生因故離婚，卻在112年診斷確定罹患乳癌。阿麗以為可申請防癌險理賠，結果，保險公司回覆說，你不是主被保險人具法律關係的配偶，歉難理賠。

一直繳保費卻不知已失保障

對阿美、阿麗來說，繳了那麼久的保費是在繳心酸的嗎？保費是我繳，為什麼不能賠？兩人實在心裡氣不過，向評議中心提出評議申請。

好在兩人投保的過程中發生一件足以使人混淆的事，評議中心的評議委員給了兩人稍稍有利的評議決定。

保單不記名，要保書卻記名惹議

原來阿美、阿麗買的家庭型防癌險，從契約立意看，從被保險人都屬於「不記名式」，投保時不須逐一填記從被保險人個人資料，一旦發生保險事故，向保險公司證明與主被保險人具法律關係的配偶，或為主被保險人未婚子女且未滿23歲的事實即可。但要保書上除了應記載主被保險人的個人資料（如姓名、出生年月日、身分證字號等等），也記載了投保時的配偶個人資料，也就是各為阿美與阿麗。阿美與先生的要保書上不僅有詢問主被保險

人的健康情形，也問了「配偶」，要保書內既回答了主被保險人的健康詢問，也回答了配偶部分。保單既為不記名式，但阿美、阿麗個人資料都出現在要保書中，又像是記名式，會不會讓不懂法律的一般保戶，誤認為自己始終是保單列名的被保險人呢？

評議依公平合理原則判賠一部分

基於此點，加上保費一直各由阿美、阿麗繳納，真的很難不讓人以為保障俱在，評議中心審酌保險事故發生在繳費期滿後，應該不至於影響對價平衡原則。但契約也確實規定婚姻關係終止後就喪失從被保險人資格，因此，依金融消費者保護法第20條所揭示的公平合理原則，在衡酌個案情狀後，酌定一定金額，保險公司仍需理賠。（105年評字第372號、112年評字第1562號）

像阿美、阿麗的情形，透過評議中心獲得一點公道，但畢竟非全賠。持有此種保單的保戶，在婚姻生變時，可先檢視保單內是否有「更約權」。

離婚時盡早更約或另覓保

家庭型防癌險保單的「更約權」，是指因婚姻關係終止後，喪失從被保險人資格的配偶一方，只要喪失資格前尚未經診斷罹患癌症，從喪失資格當日起（離婚生效）的一定期間（如30日內），向保險公司提出改保個人型防癌險（原投保計畫別或單位別範圍內）的請求，同時可享有不適用癌症等待期90天的限制。

有的保險單尚可從雙親型改為單親型。

要是超過可更約時間，或是保單沒有約定更約權利，就得盡早另外覓保，以免來不及。

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





打擊癌因性疲憊！ 抗癌飲食與運動四心法

文／徐桂婷 台灣癌症基金會營養師

你累了嗎？好多癌友都曾經有疲憊的感覺，2015年台灣的大型調查發現有高達92%的癌友，表示罹癌期間曾經有過疲憊的問題。癌因性疲憊指：「病人因為罹癌或癌症相關治療所引起的疲累感，是一種主觀感受，這疲累感會影響到生活，且不會因為睡眠或休息而緩解」。

癌因性疲憊在任何一種癌症及治療階段都有可

能發生，原因尚不明確，可能是身體的發炎反應，也有可能因為肌肉流失所導致，這並不是一個正常的生理狀態，需要被仔細的評估及適當的介入，在日常飲食及運動也有些方法能夠幫助我們減少疲憊感，提升生活品質，以下分享四個心法讓大家參考。

心法一：飲食型態要注意

攝取足夠熱量與蛋白質是維持營養狀況的關鍵，當癌友們食慾不佳或嚴重營養缺乏時，通常不特別限制食物種類，以吃得下、吃得夠為優先，目的希望能達到熱量及蛋白質需求。但在預防或緩解癌因性疲憊上，飲食型態就非常重要，飲食目標要進階到吃的對、吃得巧。

飲食型態包含選擇什麼類型的食物及如何分配各類食物的比例，像是地中海飲食或植物為主的飲食都是有研究發現有助於減緩症狀的飲食型態。舉例來說，吃一個速食店的炸雞漢堡+中杯可樂，約為700大卡，而吃一個由雜糧飯、烤雞腿、多樣蔬菜等組成的餐盒，也接近700大卡，但在飽足感與各種幫助身體維持正常機能的營養素上，餐盒就具有明顯的優勢，這就是除了熱量及蛋白質要達標外，也要注意飲食型態的原因所在。

心法二：高纖、高蔬果、多雜糧飲食

富含纖維質的飲食，能夠幫助穩定血糖、調整腸胃道機能，且高纖維的食物同時富含植化素，有抗氧化、抑制癌細胞等功能，因此攝取足量的蔬果與雜糧類，以補充足夠纖維是非常重要的！

蔬果部分，我們建議以蔬果彩虹579為目標，成年女性每日應攝取4份蔬菜及3份水果，成年男性則為5份蔬菜及4份水果，蔬果的選擇盡可能地包含紅、橙／黃、綠、藍／紫／黑、白五種顏色群，並以直接吃新鮮蔬菜及水果為主要來源，必要時也可以考慮做成蔬果汁，但不能濾渣哦！

雜糧部分，每日至少要有1/3以上的澱粉類食物選擇非精製的澱粉，如：五穀飯、地瓜等，它們保留了最多的纖維、維生素與礦物質，我們可以依照平時的飲食習慣，選擇三餐中其中一餐澱粉都吃未精製澱粉，如：早餐吃地瓜，或三餐各有一部份澱粉來自於雜糧類，如：煮米飯時，其中1/3以上的米為糙米。



心法三：低脂、高omega3飲食

飲食中油脂來源包含烹調用油以及食物本身所含的油脂，而脂肪依照不同的形態，又可以分成飽和脂肪、單元不飽和及多元不飽和脂肪，其中多元不飽和脂肪又分成omega3及omega6，很多癌友都有補充魚油的習慣，目的就是為了補充能夠幫助身體抗發炎的omega3。

一般外食情況下，omega3與omega6的比例會落在1：10～20間，但美國心臟學會建議最佳比例為1：1，表示大部分的人油脂比例攝取相當失衡。我們可以透過將肉類換成高omega3的魚類，如：鯖魚、鮭魚、秋刀魚等，或使用亞麻仁油、奇亞籽油等方式，讓omega3攝取比例提高，但油脂也不能過度補充，若油脂佔飲食比例過高，還是可能引發心血管等疾病。

心法四：適當的運動頻率與強度

運動是所有癌因性疲憊非藥物處置中，最多證據支持具有幫助的方式，可以依照癌友自身狀況，安排短時間、一日內多次，或者每日一次，但每次連續運動半小時等方式，使運動頻率能達到每周五天以上，累積至少150分鐘。運動種類大多研究指出有氧運動（如：健走、騎腳踏車）緩解疲憊感成效較佳，但搭配阻力訓練對肌力的維持會更有幫助。運動強度部分目前尚無共識，建議依照癌友自身狀況進行評估，並採漸進式的增強，可以找醫師或物理治療師共同擬定運動計畫。

癌因性疲憊對癌友的影響甚大，困擾程度甚至超過落髮、腹瀉等治療副作用，透過飲食的調整，多攝取膳食纖維、omega3、維生素C等能夠幫助身體抗發炎的營養素，可能有助於疲憊感的緩解。而透過運動，維持或提升體能狀況也是重要的策略之

一。也請別忘記，每天關注自己的狀況，一旦覺得自身疲倦程度已明顯增加，且透過休息無法緩解，務必告知您的醫療人員，並配合相關的藥物或非藥物處置，為自己的生活品質把關。

參考資料：

1. 台灣癌症安寧緩和醫學會。癌因性疲憊症之臨床治療指引。2017年11月發表於https://www.wecare.org.tw/?post_type=news&p=6048
2. 洪世欣、郭鳳霞、樊君儀、詹明珊、劉曉君、莊紫雲（2022）。成人癌因性疲憊非藥物處置之臨床照護指引。榮總護理，39(2)，112-134。doi：10.6142/VGHN.202206_39(2).0001

營養諮詢服務

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



勞工罹癌請假能否 扣績效考核獎金（上篇）

文／黃培鈞 法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會

張女在 107 年 3 月罹患大腸癌二期，從 107 年 3 月到 109 年 6 月，依勞基法請了特休、事病假回診治療，期間包括開刀、化療。張女所任職公司為提升員工工作績效，制訂獎金制度，在請事、病假，每一天扣 3000 元獎金，事假不支薪。請病假 30 天不扣薪，超過 30 天後不支薪，但無論是否支薪或不支薪，每日要被扣 3000 元獎金。事病假合計超過 14 天，年度考績不得為甲等。張女因而在 107 年、108 年年度考核考績皆拿到丙等成績。公司給予回覆為罹癌請病假過多至考績差評。



法律疑問：

1. 勞基法中，勞工生病就醫有不得影響考績規定？
2. 公司的獎金制度規則中，1 天扣 3000 元是否有違反比例原則？



律師觀點：

一、勞工生病就醫與考績的評定

「考績」或稱為「績效考核」，一般是指雇主對於員工在某段時間內的工作表現所做的考核，此為人力資源管理體系中開發管理的一環，此種管理方式對於雇主來說，可以作為獎懲、人事異動、薪資調整、獎金給付、教育訓練及業務改善等的依據，也可以作為激勵員工工作情緒，進而提高組織士氣，推動組織發展及發揮企業的精神¹。

勞動基準法（下簡稱勞基法）中與雇主「考績」或「績效考核」有關的事項，莫過於第 70 條規定「雇主僱用勞工人數在三十

人以上者，應依其事業性質，就左列事項訂立工作規則，報請主管機關核備後並公開揭示之：…、六、考勤、請假、獎懲及升遷。七、受僱、解僱、資遣、離職及退休。…」的內容。對於該些透過工作規則而進行的「考績」或「績效考核」，勞基法於第 71 條僅有要求，違反法令之強制或禁止規定或其他有關該事業適用之團體協約規定者，無效。

然而，雇主能否將勞工因為生病就醫作為「考績」或「績效考核」評價的事項，甚至因此作成負面評價，必須要視「法令有無此類之強制或禁止規定」或「團體協約」。因團體協約需視個別情形而定，無法一概而論，除此之外，就法令部分，勞基法第 43 條僅有規定「勞工因婚、喪、疾病或其他正當事由得請假；請假應給之假期及事假以外期間內工資給付之最低標準，由中央主管機關定之。」，而中央主管機關基於前述勞基法授權而訂定之「勞工請假規則」亦僅於第 9

條則規定「雇主不得因勞工請婚假、喪假、公傷病假及公假，扣發全勤獎金；勞工因妊娠未滿三個月流產未請產假，而請普通傷病假者，亦同。」就此而言，勞工法令雖然禁止雇主不得因勞工請「公傷病假」扣發全勤獎金，但並未限制雇主將「公傷病假」或「普通傷病假」列為「考績」或「績效考核」的評核事項。



二、獎金制度與比例原則

雇主雖然可以透過工作規則制定相關的獎金制度，且對於獎金制度該如何設計擁有一定的裁量權，但實務上也有指出雇主裁量權的行使，亦應遵循明確性原則（即雇主應於工作規則事先明示公告其規則，而使勞工可預見之）、權利濫用禁止原則、勞工法上平等待遇原則、相當性原則（比例原則）、一事不再理（禁止雙重處分）、懲戒程序公平性

及禁止溯及既往原則為之，程序並應合理妥當，以維勞工權益²。依此，雇主透過工作規則制定獎金制度時，對於各項獎金之計付或核給，亦應有比例原則的適用。

所謂的比例原則，必須就個案中雇主所採取的手段，與該手段所追求的目的間是否符合適當性原則（手段必須有助於目的達成）、必要性原則（在各種適合達成目的的手段中，選擇對權利侵害程度最小的）及狹義比例原則（手段造成的損害，必須小於目的所欲達成的利益）。

本案例中涉及判斷獎金扣減有無違反比例的原則的相關資訊，諸如獎金性質屬於工資或者僅為勉勵性質的恩惠性給與、雇主透過扣除獎金的方式所要達成的目的為何、獎金是否有固定金額等事項，均無法得知。舉例而言，沒有請假的員工每人每年均可領取300,000元之獎金，而每請一次假則短少3,000元，此時每次因為請假而遭扣除之金額僅有占總金額百分之一，但若沒有請假的員工每人每年僅可領取3,000元之獎金，而每請一次假則短少3,000元，如此形同一有請假即遭扣除百分之百的金額，單就此二種情況而言，每次請假遭扣取的金額比例存在著懸殊差異，亦即，一請假即扣除百分之百或百分之一，在判斷雇主以此方式所欲追求的目的，是否屬於對員工權益侵害最小的手段時，即可能產生截然不同的結果。因而，實無法單以每次請假均扣除3,000元的訊息即逕行認定雇主的作法違反比例原則。

在罹癌到康復期間，您是否遇到法律疑難雜症想要透過律師協助諮詢呢？

如果是法律上的債務、家事、勞資的法律議題，歡迎您分享給我們，我們將彙整相關的法律問題編修，並在每一期的會訊中邀請法律扶助基金會的律師撰文解析！



癌友法律議題諮詢

1 臺北高等行政法院104年度訴字第348號判決參照。

2 臺灣橋頭地方法院112年度勞簡上字第2號民事判決參照。

魔髮部屋 21年 實戰經驗

獨家首創 HSS 3D 頭型掃描系統

與台大兒童醫院攜手合作公益捐髮，關懷病友優惠方案長期實施中！

文／公益小組獨家報導 魔髮部屋

魔髮部屋擁有21年實戰經驗，以優良品質與專業服務穩坐台灣假髮產業龍頭，一家購買，全台服務。運用專業為社會盡一份心力，為病友們帶來溫暖。企業公益回饋也行之有年，並與台大兒童醫院攜手合作，免費提供病童醫療等級假髮，持續為臺灣社會盡一份心力。

魔髮部屋，自2003年起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。從未停止腳步，不斷創新研發，只為提供更好的產品、提升更好的服務。當然對魔髮部屋而言，守護孩子笑容與關懷癌友的初心不變，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天真與可愛，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「兒童醫療假髮」，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，至今已為近百位的病童一圓長髮夢。



【兒童醫療假髮 才小妹妹 / 7歲】

遠從澎湖而來的才小妹妹發現罹患神經母細胞癌，因為治療副作用開始掉髮、治療期間皮膚變得敏感，也使用過一般假髮根本戴不住也很不舒服，最後是魔髮部屋兒童醫療級假髮，幫才小妹妹還原尚未掉髮時的一頭長髮。找回髮量的瞬間才小妹妹開心地笑了，因為這才是原本的她！希望美麗的長髮能帶給她勇氣與信心，早點跟爸爸媽媽在白色沙灘上奔跑玩耍歡笑！

■ 抗菌抗敏醫療級假髮，呵護脆弱的頭皮

病友在做治療的期間，無分年紀性別，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。魔髮部屋的WE CARE醫療級假髮是透過「二代奈米光觸媒噴塗」，抗菌抗敏，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間門市皆可為癌症病友們提供「免費理平頭、光頭」的服務。另外也提供病友購買優惠方案，用實際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。



【阿布畫作】



獨創HSS 3D頭型掃描系統 精準測量



魔髮部屋不只為病友，更為大眾！DOMO HAIR科技假髮，採用獨家研發HSS 3D頭型掃描系統精準測量，再以一人一模具，開版開模的方式為每一位使用者量身訂製，一舉顛覆過去坊間假髮不自然、一眼被看穿的問題。百分之百量身訂製的DOMO HAIR既服貼又透氣，相當的舒適。並由國寶級的師傅手工鉤織拉提立體髮流不扁塌，讓每一頂髮片都相當的逼真、自然，就像自己的頭髮一樣。

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每天使用、天天配戴，用親身經驗不斷改良、調整，讓髮片更能貼近使用者的日常生活。

而盛利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，更打造了一台行動沙龍露營車，就像是頭髮的救護車，哪邊有救髮的需求，就到你所在的地方即刻救髮。

■ 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。 【行動沙龍露營車】

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2024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。



台北市領先六都開打！贈青少年的健康成長禮 HPV疫苗沒有性別差異 兩性共同預防6癌1病



文／高敏鳳 台灣癌症基金會專案企劃

臺北市自113年9月1日起，除持續提供國中女生公費HPV疫苗接種，為有效降低青少年未來罹癌病的健康風險，將擴大提供設籍或就學於臺北市112年度入學國中男生免費接種HPV疫苗！臺北市府、八大醫學會、臺北市國中學生家長會聯合會與臺灣癌症基金會於5月7日舉辦記者會，共同呼籲臺北市國中學生家長一起鼓勵家中適齡孩子接種疫苗，奠定健康基礎與優質免疫力，降低HPV感染與癌症威脅。

以預防六癌一病；據了解，全球迄今已超過4成國家（59個）實施男女兩性HPV共同接種計畫，尤其早在2021年，歐洲癌症組織針對清除HPV相關癌症與疾病的威脅，聲明四項目標，其中重要目標為「2030年國家的HPV疫苗接種率應達到90%的青少年男女性」，對於台北市超前部屬保護年輕世代的健康，且是六都第一的男女兩性全面公費施打HPV疫苗，此舉不但為真正的「健康平權」，並更將完整保護我們及下一代子女遠離HPV相關疾病的威脅。



HPV 感染不只導致子宮頸癌「男癌」自體免疫系統難清除

相關醫學研究指出，不分性別，一生被HPV感染機率高達80%，持續感染HPV不僅導致女性子宮頸癌、陰道癌，男性則可能衍生頭頸癌、肛門癌等癌症。台灣癌症基金長期倡議HPV兩性共同施打，

HPV 疫苗宣導短影音提升接種意願 台北市六都第一兩性施打

記者會當天不僅有臺北市市長、各大醫學會、學校家長會等長官前來共襄盛舉，且一致認同臺北市六都第一的政策：男女兩性共同施打HPV疫苗，而現場也同步首播由臺北市府衛生局與台灣癌症基金會共同製作「健康預備備～GO來一SHOT疫苗」HPV疫苗宣導短影音，以青少年愛看的社群短影音，提升學生HPV健康識能與接種意願，1分鐘的影片內容也令現場貴賓頻頻鼓掌。「健康預備備GO 來一SHOT疫苗」YT影片連結：<https://youtu.be/wTpFk2XDrag>



我們追求創新科學， 以守護更多珍貴的生命

130多年來，我們透過重要藥物和疫苗研發為人類帶來希望。我們立志成為全球首屈一指、以研究為核心的生物製藥公司。現今，我們處於研究先趨，提供創新醫療保健解決方案，以促進人類和動物疾病的預防及治療。同時，我們致力於提供全球員工多元且具包容性的工作環境，並堅守企業責任，為大眾創造一個安全、永續和健康的未來。

傳統珍貴補品 營養大揭密



文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

龍眼是夏天盛產的水果之一，主要產季在每年七到九月份，台灣栽培龍眼其實已經長達300年的歷史，栽培面積是僅香蕉、芒果、鳳梨的第四大水果，可見龍眼在台灣農地的分布之廣。根據《本草綱目》記載：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智」，經常被視為補體養身的珍貴食材，常溫吃起來十分香甜，冰過後吃更是消暑可口，龍眼去殼後白色的果肉加上黑褐色的種子，就像是龍的眼睛一樣，顧名龍眼，因為在農曆八月，也就是桂月時成熟，故龍眼曬成乾後又別名桂圓，或是有些人會稱作龍目、圓眼，不同果實大小的名稱也不同，大顆叫做福圓，小顆叫做鈕仔眼。

龍眼營養價值及常見料理

一串串的龍眼，很容易一顆接著一顆吃下肚，有可能會攝取過多熱量及糖分，龍眼在六大類食物中，屬於水果類。新鮮龍眼大約13顆是一份水果類，帶殼重130克、去殼去籽重90克，而龍眼果實焙製成乾以後因為水分流失，使熱量密度增加，22克龍眼乾等於一份水果類，可提供約60大卡及15克碳水化合物，許多人會認為桂圓屬於中藥材，便忽略其熱量，但桂圓、龍眼乾在營養學上仍屬於水果類，吃多了容易使血糖上升，體積小所含的熱量也不容小覷，因為香味濃郁、容易引起食慾，較常被添加於甜湯、糕餅點心中增加風味，例如桂圓蛋糕、桂圓麵包、桂圓紅豆湯、八寶粥、桂圓米糕、桂圓紅棗茶等，讓甜味更有層次。

保存龍眼有訣竅

台灣龍眼已經超過50多種，常見的品種包括「五月龍眼」、「粉殼龍眼」、「韌蒂龍眼」、「十月龍眼」等，雖然外觀相似，但果實大小及吃起來的脆度、甜度、風味均不相同，用途也不同。在挑選龍眼時，建議選擇外皮呈現黃褐色、光滑、外觀完整，容易剝殼且果實有彈性的龍眼品質較佳，帶回家後可以用紙張包覆後裝進塑膠袋中，再放入冷藏保存，可以避免龍眼水分流失、延長飽足期限，建議一週內食用完畢，趁新鮮吃愈香甜可口。

對血糖影響的迷思破解

大家可能會擔心龍眼很甜，怕影響血糖所以不敢吃，但最重要的還是一整天吃的份量，沒有哪種水果不能吃，不同種類的水果有不同植化素，攝取多樣且均衡地攝取不同顏色蔬果，可以增強我們的免疫力，達到抗癌及防癌的好處。舉例來說，大家覺得吃起來比較不甜的芭樂，一顆約155克的芭樂含有9.6克糖，而13顆約90克去殼去籽的龍眼含有13.7克糖、22克龍眼乾有11.3克糖，看含糖量差異不大，但相同體積下，龍眼所含熱量及糖量密度較高，所以更要注意攝取量，少量多次補充會比單次食用大量龍眼好，且搭配其他富含蛋白質的食物一同食用，會對血糖影響較小。

龍眼 v.s. 龍眼乾 營養價值大PK

1份水果	熱量(kcal)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖(g)	維生素C(mg)	鉀(mg)
新鮮龍眼去殼去籽後90g	65	16.2	1.6	13.7	85.9	254
龍眼乾(桂圓)22g	61	15.6	0.6	11.3	0	272

高鉀水果腎臟病要當心

進一步比較新鮮龍眼與龍眼乾的營養價值，新鮮龍眼的膳食纖維、維生素C含量較高，約13顆新鮮龍眼有85.9毫克維生素C，比一顆柳丁的53.6毫克還高，但如果是龍眼乾的話，因為經過焙製加熱過程，不耐熱的維生素C會被破壞。根據美國國家腎臟基金會定義，每份食物鉀離子超過200毫克為高鉀食物，龍眼及龍眼乾每份的鉀含量分別是254及272毫克，屬於高鉀食物，提醒慢性腎臟病患者要多加注意，建議可向專業營養師諮詢個人化的飲食建議。

癌友吃龍眼好處與注意事項

癌友治療期間常見副作用包括食慾不振、味覺改變，建議吃飯前可以吃一點酸甜的開胃菜，幫助促進食慾，且龍眼屬於熱量密度較高的食物，可以幫助食慾不振的病友提升熱量攝取。而味覺改變的病友若無法接受一般白開水的味道，可以將龍眼乾、紅棗加入水中煮開，有味道的水可以增加水分攝取，加速身體新陳代謝。此外，也特別提醒，化療期間免疫力低下的癌症病友，剝龍眼前要先將殼清洗乾淨，避免手部接觸外殼細菌後再摸到內部果肉，將外殼洗過再剝來吃，可以降低細菌汙染的風險。

桂圓白木耳湯

食慾不振癌友、排便困擾者
約6~8人份，適合對象：

材料

乾白木耳	2 小球
龍眼乾(桂圓)	10 顆
紅棗	10 顆
冰糖	適量

烹調步驟

1. 乾白木耳洗淨後泡冷水1小時，中間可以換水1~2次
2. 把水倒掉，將白木耳剪小，將紅棗劃刀後和龍眼乾一起減少腥味
3. 加入飲用水蓋過食材，大火煮滾後，再蓋鍋蓋小火煮40分鐘
4. 放入冰糖調味，蓋上鍋蓋再燜30分鐘即可完成

參考資料

1. 農糧署—你吃過幾種？臺灣常見龍眼大揭密
2. USDA—食品營養成分資料庫
3. 美國國家腎臟基金會—腎臟病飲食中的鉀離子
4. 冰糖桂圓白木耳甜湯



i 推薦 愛篩檢

送好禮
抽 iPhone

113
年

4月
15日

6月
14日

活動對象及內容

i
推薦

年齡滿18歲以上之民眾（不限定設籍於臺北市）

每推薦1個朋友完成篩檢就能累積1點，每3點可兌換50元禮券，每人最高可兌換2500元；累積推薦人數排行前5位，可獲頒『癌症防治天使獎』禮券最高10000元

愛
篩
檢

符合活動四癌篩檢資格者，於活動期間完成篩檢

至活動網站填報篩檢資料及推薦碼即可參加抽獎活動



活動網站



乳癌篩檢資格

設籍於臺北市43-68年次或69-73年次二等親內曾罹患乳癌，且112年迄今未接受乳房X光攝影檢查之女性市民

子宮頸癌篩檢資格

設籍於臺北市43-83年次且111年迄今未接受子宮頸抹片檢查之女性市民

大腸癌篩檢資格

設籍於臺北市38-63年次且112年迄今未接受糞便潛血檢查市民



口腔癌篩檢資格

39-83年次有嚼檳榔（含已戒）或吸菸習慣，112年迄今未接受口腔黏膜檢查之現居臺北市民眾



簡單的問候
不簡單的力量

Hi~👋你篩了嗎

主辦單位 臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government

委辦單位 臺灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

協辦單位 臺北市醫師公會
TAIPEI MEDICAL ASSOCIATION

臺北市藥師公會
Taipei Pharmacists Association

廣告



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：財團法人台灣癌症基金會



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

全家超商FamiPort/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：衛部救字第1121362083號

郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	1	9	0	9	6	9	1	6	金額 新台幣 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限本次存款有關事項)									收款戶名	財團法人台灣癌症基金會								
									寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
									姓名	主管								
									地址	□□□-□□								
									電話	經辦局收款戳								
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭：_____																		
收據開立： ☐ 每次 ☐ 年開																		

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明	
◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

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。



財團法人台灣癌症基金會

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款、0503票據存款、2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。

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。



113年1-3月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



可不可以， 不放棄？

癌症病友的「非自願放棄箱」

台灣癌症新藥基金 TmCDF 主題展



台北場

2024
08.02_(五) - 08.11_(日)

瓶蓋工廠 台北製造所

(台北市南港區南港路二段13號)

高雄場

2024
08.17_(六) - 08.25_(日)

夢時代購物中心 時代廣場

(高雄市前鎮區中華五路789號)



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

魔髮部屋 

醫療專用假髮

豐盈秀髮

頭皮好好呼吸

二代奈米光觸媒 噴塗抗菌抗敏



康復之路可安心
使用的必備輔具



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)2778-0588

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

台中二店
台中市西區精誠路52號1F (04)2310-3777

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 臨安路一段交叉口
台南市中西區成功路515號3F (06)258-7888

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