

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

uicc
global cancer control

國家公益獎



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.100

2024 . SEP

癌友專欄

照顧者別忘了照顧自己

癌友失眠、
睡不好可以吃什麼？
助眠營養素整理

實支實付住院醫療險

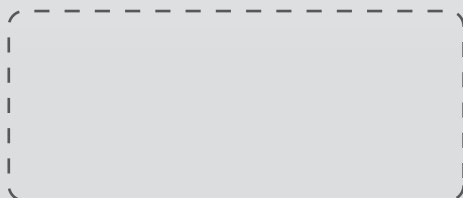
癌後照顧指南
「巴氏量表十大QA」

捍衛自己的權益，
了解重大疾病相關法規！
績效考核獎金（下篇）

健康園區

我是佛手瓜，我不是芭樂

情緒與癌症



- 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



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。

CONTENTS

主題專欄

- 02 情緒與癌症
文／鄭致道
- 06 癌症新藥基金永續
跨黨派立委籲癌藥基金儘速立法
藥品政策接軌國際
整理／黃品蓁

癌友專欄

- 08 照顧者別忘了照顧自己
文／張維宏
- 10 癌友失眠、睡不好可以吃什麼？
助眠營養素整理
文／周亦秀
- 14 實支實付住院醫療險
文／李柏泉
- 16 癌後照顧指南－「巴氏量表十大QA」
文／趙莉萍
- 20 捍衛自己的權益，了解重大疾病相關法規！
績效考核獎金（下篇）
文／黃培鈞

健康園區

- 22 我是佛手瓜，我不是芭樂
文／徐桂婷

活動精選

- 24 照顧服務員訓練打開
癌友重返職場人生一哩路
文／洪靜瑜
- 26 臺北市開心節543抽電動機車、萬元超市禮券
最美星二代「逼迫」媽媽一起節健康 抽機車
文／高敏鳳

服務專區

- 28 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 29 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 31 癌友關懷教育中心 113年課程



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：汪居安、盧蔚淇

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

(您若要停止捐款，請來電告知！)

1799愛隨手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



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

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之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

情緒與癌症



文／鄭致道醫師 台灣心理腫瘤醫學學會 理事長
和信治癌中心醫院身心科 主任

情緒與癌症之間的關係是一個雙向的互動，這意味著癌症病人常常會面臨很多情緒上的困擾，例如焦慮、憂鬱、害怕死亡以及失去生活的動力。另一方面，情緒也會影響癌症的發生、復發以及存活。情緒與癌症之間的雙向關係在過去三、四十年間，催生了一個新的學科，稱為心理腫瘤學。



心理腫瘤學正視情緒對癌症病人帶來的影響

心理腫瘤學專注於研究癌症病人的情緒和精神狀態，並探索各種心理和社會層面的介入方法，這些方法能夠幫助癌症病人及其家屬更好地應對癌症，減少情緒困擾，提升生活品質。這一學科的研究表明，通過心理支持和介入，可以顯著改善癌症病人的生活質量，甚至有助於病情的緩解和治療的效果。



生病在人生歷程中都是一個重大事件 面對壓力事件又該如何應對？

現有越來越多的證據顯示，負面的情緒可能增加癌症的發生、復發以及死亡率。這些機制可能來自於人體對抗癌症的免疫反應，受到了壓力相關的自律神經和荷爾蒙的影響。因此，在焦慮憂鬱較高的情況下，對抗癌症的免疫反應可能會被削弱，導致癌症預後不佳。

反過來說，癌症發生後大約有30%至40%的病患會經歷顯著的情緒困擾，包括焦躁不安、害怕死亡、無助無望，甚至無法擺脫癌症診斷帶來的陰影。這種情況可能會影響病人的就醫態度和治療效果，甚至有部分病人成為癌症治療的逃兵，錯失治療的黃金時期，這也是影響癌症存活率的原因之一。

癌症無疑是一個重大的生活事件，也可能帶來創傷，使病人處於恐慌、瀕臨死亡、害怕面對癌症相關訊息的狀態。然而，面臨癌症對於某些人來說，也可能帶來正向的影響，例如重新找到生活的核心，不再看重瑣事，重新審視周圍的人際關係，甚至有可能在靈性上成長，並對未來有新的定位，這在臨床上被稱為創傷後的成長。

然而，很多人對於癌症病人的情緒問題避而遠之，一方面是不知道該如何協助他們，另一方面則是自己面對癌症的恐懼。醫護人員常常是第一時間需要關心病人的人，並且告知病情。因此，如何在告知壞消息的同時提供情緒支持是一項非常重要的技能。與癌症病人進行有效溝通至關重要，保持同理心而不過度灌注正向思考，需要經過訓練，也是每一位從事癌症治療和護理的專業人員都應該具備的能力。



「去標籤化」情緒無關對錯 跟專業人員一起學習消化負面情緒

癌症病人的情緒問題應該得到重視，同時我們不希望讓癌症病人被貼上精神疾病的標籤，因此，適當地篩檢情緒困擾並避免污名化是非常重要的。通常我們使用“情緒困擾”或“困擾”這個比較中性的名稱來代替焦慮、憂鬱或精神疾病，這樣可以更容易讓病人接受。情緒困擾在癌症病人中其實是非常常見的，藉由他們個別的問題清單，找出最適合協助的臨床人員，是情緒篩檢後的重要途徑。這也值得各大醫院納入治療指引，共同照顧好癌症病人的情緒問題。

在實際操作中，心理腫瘤學的介入措施包括心理治療、支持性團體、壓力管理技巧、放鬆訓練以及藥物治療等。這些措施可以幫助病人減少焦慮和憂鬱，提高應對壓力的能力，增強生活的控制感。特別是心理治療，通過與專業心理師的交流，病人可以更好地理解和調整自己的情緒，找到解決問題的方法。

支持性同儕團體通常可以發揮重要作用，癌症病人可以在這樣的團體中分享自己的經歷和感受，得到其他病人的支持和理解，這種互相支持的環境可以顯著減少孤獨感和無助感。壓力管理技巧和放鬆訓練則通過教授病人一些實用的技巧，幫助他們在日常生活中減少壓力和焦慮。

此外，醫護人員在與病人溝通時，應該注重提供全面的資訊和

選擇，讓病人能夠做出知情的決定。同時，也要注意病人的情緒反應，給予適當的支持和安慰。這樣的溝通方式不僅有助於減少病人的焦慮和恐懼，還可以增強他們的治療依從性，從而提高治療效果。

對於癌症病人的家屬來說，他們同樣面臨巨大的情緒壓力。心理腫瘤學也關注家屬的情緒支持，通過提供心理輔導和支持性資源，幫助家屬更好地應對壓力，為病人提供更有效的支持。家屬的情緒狀態對於癌症病人的康復有著重要影響，因此，對家屬的心理支持也是整體治療計劃的一部分。



關注癌友心理變化 引導癌友積極治療

整體來說，情緒與癌症之間的關係非常複雜，需要從多個層面進行綜合考慮。心理腫瘤學作為一個新興的學科，提供了豐富的理論和實踐指導，幫助醫護人員和病人更好地應對癌症帶來的挑戰。通過心理支持和介入，癌症病人和家屬可以更好地面對困難，提升生活品質，增強治療效果，最終達到更好的預後結果。

在未來的研究中，如何進一步理解情緒對癌症的影響機制，以及開發更有效的心理介入措施，將是心理腫瘤學的重要課題。隨著科技的進步和醫療水平的提升，我們有理由相信，心理腫瘤學將在癌症治療中發揮越來越重要的作用，為病人帶來更多的希望和支持。

關 愛

培 育

夢 想

躍 起 向 上 的 力 量



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION

勇源教育發展基金會於 2000 年正式成立，初期主要鼓勵國內優秀的學術人才、贊助各項學術研究、碩博士論文獎學金；近幾年逐漸轉型為兼具教育和慈善性質，投入社會、文化、藝術教育、救災等公益活動。

114067 台北市內湖區行愛路 140 巷 28 號 6 樓

電話：(02)2501-5656 轉 215、216、221

www.cymfoundation.com

癌症新藥基金永續

跨黨派立委籲癌藥基金儘速立法 藥品政策接軌國際



整理／黃品蓁 台灣癌症基金會病友權益促進組專員

台灣癌症治療面臨兩大問題，一是病友等待創新醫療科技的時間過久，另一則是新治療價格昂貴，導致給付條件嚴格限縮。衛福部已在年初導入平行審查機制，希望可以縮短行政作業時間。衛福部也已盡力向行政院爭取公務預算挹注，在不排擠健保其他支出的前提下爭取更多預算。日前，政府已承諾會於明年投入50億元作為癌症新藥基金的前瞻也就是『暫時性支付』的使用。

然而，隨著全球新藥新科技的創新與發展，各國都在建立「可負擔醫療」政策，讓醫療用得到、用得起。癌症新藥基金是政府實踐健康投資比例達GDP 8%承諾的重要一步，未來應建立國家藥品政策的滾動式檢討機制，透過健保與癌症新藥基金的協同運作，增加醫藥品的可近性及可負擔性。此外，基金的運用也必須長遠思考，目前許多健保「暫時性給付」給付項目不一定擁有適當的治療指引。

台灣癌症基金會針對新國會對〈癌症新藥基金〉的意向調查，結果顯示癌症新藥基金獲得立委高度支持，民意強烈。59位回覆問卷的委員中，有92%支持政府儘速成立癌症新藥基金；97%認為基金必須法制化才得以永續運作；90%認為新內閣應將成立癌症新藥基金列為首要施政目標。其中52名立委更表明，將向所屬三黨團建言，將癌症新藥基金納入黨團優先法案。

成立癌症新藥基金的初衷是解決癌友用藥困境，減輕癌症家庭負擔，基金應以病友為中心，以本土化、切合國人需求為原則來規劃。因此台灣癌症基金會也提出三大建言：第一、儘速完成癌症防治法修法，讓癌症新藥基金法制化，於健保外獨立且永續運作；二、基金運作機制須讓新藥可近，應盤點當前健保新藥給付與國際治療指引的落差，儘速將療效明確藥物納入給付體系，讓癌症治療接軌國際；三、落實病友參與，建構能解決病友用藥困境與治療缺口的癌症新藥基金。

2024

10/2

(三) 19:30

悅聲·悅生

113年度慈善音樂會



小提琴／江維中



女高音／凌孟漢



男高音／陳昱嘉

臺北市中山堂（中正廳）

臺北市中正區延平南路98號

演出／悅聲合唱團

指揮／賴滿足 鋼琴／杜宜芳

索票資訊／

支持癌症關懷，指定音樂會捐款300元（含）以上，即贈送票券一張，座位有限送完為止

勸募字號：衛部救字第1131361922號

詳情請洽台灣癌症基金會或上官網查詢

活動專線：02-8787-9907 分機210



主辦單位：台灣癌症基金會 FORMOSA CANCER FOUNDATION

贊助單位：海悅國際開發股份有限公司

協辦單位：勞動部 Ministry of Labor

中興廣播電台

台灣不動產發展協會

台灣不動產發展協會

廣告



護理諮詢專欄

照顧者別忘了照顧自己



文／張維宏 台灣癌症基金會諮商心理師

親友的陪伴對於病友的心理狀態有著正向的助益。陪伴看似是美好的，但真實相處起來有時候並不是那麼容易。照顧者在這段陪伴、照料癌友的時期，也需要有意識的照顧自己，才能維持照顧品質與生活空間。

暫停片刻

當您是病友的主要照顧者，需要學習讓自己適時的喘口氣。讓自己能夠暫停片刻，是簡易又快速的自我照顧。當您發現在照顧的過程中開始感到疲勞、胸口鬱悶的、彼此溝通出現更多摩擦。這個時候您可以有意識的讓自己暫時離開照顧的現場，給自己一個暫停、以及轉換的空間。我們可以做幾個深而長的呼吸、慢慢的讓身體做幾個肢體伸展、側彎的動作，利用暫停、呼吸、以及肢體活動來調節自己的壓力、以及身體的緊繃。

適時切換陪伴的角色

家人罹癌後，照顧者在自己原有的人生計劃外忽然多了一個照顧的角色，但這個角色其實並不代表全部的生活。我們在生活當中其實有著各式各樣的角色，適度的切換角色，讓自己做一些正熱衷、且有興趣的事物。去觀察自己需要，不論是睡眠、飲食、或抽空到戶外散散心。試著去滿足自己也有的身心需要，您會發現一些專屬於自己的充電方式，並且持續去善用它。

尋求專業支持

治療的歷程總是令人感到漫長，難免出現心情起伏不定的時候。當您意識到自己身心俱疲，頓時難以平衡肩負的壓力時，試著尋找身邊可以協助、支持自己的親友或社會福利資源，也別忘記專業心理資源的存在。陪伴癌友除了親情支持，我們也可以讓專業的資源來支撐自己。有一些病友在治療歷程中的情緒困擾，是因為罹癌事件而觸發，這些困擾牽引出了各類關於生活、情感、關係、經濟、教養上的煩憂。

假設您所遭遇的困擾從目前閱讀的醫療或健康心理技巧中並不足以因應。我們會建議讓癌友、或照顧的親友尋求專業心理諮商的協助，從源頭整理來化解當前的焦慮與煩惱。這將有助於我們渡過治療的旅程、保有治療中的生活品質。

您可以透過電話預約台灣癌症基金會的心理諮商服務，我們將會為您安排對癌症議題專精的心理師陪伴您整理心情。

心理諮詢服務



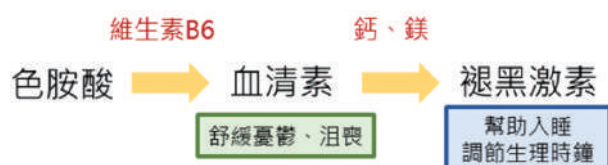
- 台北總會：02-8787-9907 分機215 張先生
- 高雄分會：07-311-9137 分機213 張小姐

營養諮詢專欄

癌友失眠、睡不好可以吃什麼？助眠營養素整理

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

許多癌友有壓力大、睡不好的狀況，長期失眠的狀況會導致身心俱疲，大腦長時間處於焦慮、緊張的情況，會導致神經緊繃無法放鬆，而腦部機制其實與我們的腸道健康息息相關，也就是說，腸胃道如果好菌比較多，可以幫助心情放鬆，如果壞菌多的話，會讓情緒起伏大、容易感到憂鬱等，因此，透過均衡飲食維持腸道健康，可以穩定我們的情緒、幫助對抗壓力。



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。

從食物中補充的色胺酸，透過維生素B6協助轉化成血清素，而血清素在夜晚會透過鈣、鎂的輔助，會合成褪黑激素幫助睡眠。建議有睡眠障礙的癌友可以從日常餐點介入，攝取富含色胺酸食物可以幫助合成褪黑激素，進而改善睡眠品質，避免因為長期睡眠不足，使肥胖、第二型糖尿病、心血管疾病的風險增加。

快樂賀爾蒙血清素的原料 色胺酸

色胺酸是一種必需胺基酸，人體無法自行合成，需要透過食物補充，若體內色胺酸不足，容易使注意力不集中、情緒失調、產生睡眠障礙，因此從飲食中攝取富含色胺酸的食物十分重要，色胺酸在體內會換轉化為血清素，能緩解焦慮、放鬆神經，可以直接補充血清素含量較高的水果，如鳳梨、香蕉、奇異果、李子等，也能幫助入睡。

食物種類	富含色胺酸食物
肉類	雞胸、豬絞肉、豬里肌、牛排、雞蛋
豆類	豆腐、天貝、黑豆
魚類、海鮮	鮪魚、蛤蜊、鮭魚、比目魚、龍蝦、章魚、螃蟹
穀物	小麥胚芽、燕麥、蕎麥
堅果種子類	南瓜子、奇亞籽、亞麻籽、芝麻、葵花籽、開心果、腰果、杏仁
乳品類	切達起司、帕瑪森起司

減少睡眠障礙的好幫手 鈣

鈣質不僅是預防骨質疏鬆的功臣，也和體內神經傳導物質有關，有助於肌肉放鬆、心情平穩，如果身體長期缺鈣，很可能是導致失眠的原因之一，根據2013－2016國民營養健康狀況調查結果顯示，鈣質平均攝取量僅達建議量的4～6成，建議癌友透過以下4種方式增加鈣質攝取：

① 每天早晚一杯奶：

乳製品中的鈣質吸收率較佳，包括鮮奶、保久乳、羊奶、優酪乳、優格、起司等，都是含鈣質豐富的食物，但有8～9成國人每天喝不到一杯牛奶，若能每天兩杯乳製品，就能大幅增加鈣質攝取量，避免缺鈣所引起的健康風險。建議早餐飲品固定搭配鮮奶，癌症治療期間的病友可以選擇保久乳，也可以在南瓜、玉米濃湯中加入牛奶增添風味，或是做成奶香燉菜，或能利用起司片、乳酪絲做成焗烤料理，增加鈣質攝取量。

② 增加豆製品攝取：

豆製品是素食者重要的鈣質來源，板豆腐製作過程中會添加硫酸鈣、碳酸鈣等凝固劑，建議選擇口感較紮實的豆干、板豆腐補充鈣質，而嫩豆腐添加的凝固劑通常是葡萄糖酸內酯，是無法補充鈣質的！此外，也有許多民眾會誤以為豆漿可以補充鈣質，但除非有額外添加鈣質，不然一杯豆漿的鈣質含量只有29毫克唷！

③ 攝取高鈣深綠色蔬菜：如芥藍、紅莧菜、莧菜、地瓜葉、油菜、小白菜、芥菜等。

④ 堅果種子一茶匙：如黑芝麻、杏仁、開心果、花生等。

食物	食用量	鈣質含量(mg)
全脂鮮奶	240mL	240
全脂優酪乳	240mL	216
全脂奶粉	30g	274
起司	45g	273
小魚干	5g	111
豆干	35g	96
油豆腐	55g (約2塊)	119
紅莧菜	100g	218
芥藍菜	100g	181
莧菜	100g	146
地瓜葉	100g	105
黑芝麻	10g	148

穩定情緒不可少 鎂、維生素B6

鎂是身體主要調控肌肉收縮和神經細胞的礦物質之一，協助體內血清素轉化成褪黑激素，若體內缺乏鎂，會使壓力容易累積、影響睡眠。維生素B6則可以幫助色胺酸合成血清素，再轉化成褪黑激素，若缺乏維生素B6容易出現失眠或焦慮的狀況，常見的食物種類有以下幾種：

● 鎂：堅果種子類、蔬菜類、豆類。

● 維生素B6：堅果種子類、鮭魚、雞肉、豬肉、香蕉、菠菜。

有睡眠障礙的癌友，除了多攝取以上食物幫助穩定情緒、安定神經，也要控制咖啡因攝取量、增加日常活動量，從事放鬆紓壓的活動，例如洗熱水澡、聽喜歡的音樂、冥想等其他方式，若狀況持續沒有改善，請諮詢身心科醫師或諮商心理師，透過專業介入治療，有效解決您的情緒與睡眠困擾。

參考資料

1. Zuraikat FM, Wood RA, Barrag n R, St-Onge MP. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. Annu Rev Nutr. 2021;41:309-332. doi:10.1146/annurev-nutr-120420-021719

營養諮詢服務

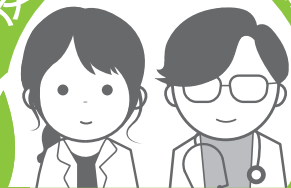
- 北部總會：02-8787-3881
- 南部分會：07-311-3139

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VÉGÉTAL
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





抹二篩 更精準



與心如一起認識HPV篩檢
立即掃描觀賞影片



HPV是導致子宮頸癌的元兇，
預防子宮頸癌，
抹片檢查+HPV檢測 更精準！

- 30歲以上有過性行為之女性，即建議進行HPV檢測。
- HPV檢測可以與抹片檢查同時進行。
- 抹片檢查+HPV檢測，可提高精準度至九成以上。
- 若抹片與HPV檢測結果皆正常，可與醫師討論延長為三到五年檢查一次。
- 定期一抹二篩，異常記得追蹤。



臺灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION



保險諮詢專欄

實支實付住院醫療險



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

實支實付住院醫療險即將改變投保與理賠規則，大家快看：

實支實付住院醫療險是國人投保最多、近年最熱衷投保的醫療險之一，原本可以投保到憑副本收據便可申請理賠的保單，未來將改變。究竟會有那些改變與影響呢？

住院醫療險基本上分成實支實付型和日額型二種，後者指因病因傷害需住院診療，可申請獲得每日多少金額的住院日額保險金。前者則採具體損失補償原則，在住院期間就病房費用、住院醫療費用、手術醫療費用等項目，依實際花費的金額，在個人投保的計畫別限額內予以補償。

因此，後者只需憑住院醫療診斷書申請理賠，

前者除診斷書外，尚須拿出醫療院所開具的住院醫療費用收據，供保險公司理算保險金。過去此類保單須提供給保險公司正本收據，從民國96年起，保險業主管機關開放保險公司可設計接受副本收據的保單，保戶既可投保限正本收據理賠的保單，也可加保收副本收據的保單，開啟了同一位被保險人多實支實付保單的時代。

不過，因投保亂象頻仍，且有些保戶花一分醫療錢，卻因多張保單各賠一分錢，加總超過實際醫療支出，而有違保險學上的「損害填補原則」，於是主管機關自民國108年11月起，規定同一位被保險人最多只能投保三張上限。

但，此一措施仍未能改善保戶花一分錢卻獲得超過一分錢理賠的現象，而且，擁有三張實支實付住院醫療險的保戶，實際支出的醫療費用，比起相同傷病，但只有一張保單的保戶，花得更多，甚至有過度醫療、不必要醫療的情形。而保險業的理賠損失幅度也有加速惡化的問題存在。主管機關於113年4月公告準備修改規定，要求保險公司必須全面

改回只能憑正本收據理賠的做法。

新規定原本從113年7月開始實施，因保險公司保險商品調整需應變時間，實施日期可能延到第四季，具體實施日期有待主管機關正式公告。

正式實施後，保戶想再投保實支實付住院醫療險，仍然受總數三張的限制，例如之前已投保一張，實施日後最多可再加保二張。實施日後加保的保單，申請理賠一律憑正本費用收據，不得再有收副本收據理賠的方式，若有多張保單，先申請其中一家理賠，差額未賠足的，再向第二家申請差額。但實施日前已投保的保單，不受新規定限制，保單怎麼約定申請理賠，就按照保單的約定辦理。



試舉小明、小華的例子：

小明在新規定正式實施日前，已投保二張實支實付住院醫療險，一張A公司保單需正本收據理賠，另一張B公司保單可憑副本收據理賠，每次住院醫療費用可賠上限金額均為10萬。新規實施後小明再加保一張C公司正本收據理賠保單，每次住院醫療費用可賠上限金額也是10萬。某日因病住院，共花費30萬元醫療費用，小明憑正本收據向C公司申請理賠，獲得10萬元保險金，並取得C公司開給他的「正本收據留存證明」，憑此證明向A公司申請10萬元保險金，另憑副本收據向B公司申請10萬元保險金。

小華則是新規實施前只有投保A公司一張正本收據理賠保單，限額10萬元。實施日後分別向B公司、C公司各加保一張，一律正本收據理賠、限額同為10萬的保單。某日住院出院後花費30萬元，小華決定拿唯一一份正本收據先向C公司申請理賠，獲得10萬保險

金，並拿到C公司開出的「正本收據留存證明」，申請A公司保單獲得10萬元保險金，C公司另開給他「差額理賠證明」（30萬花費只賠10萬，尚有差額20萬未賠的證明），小華拿此證明申請B公司，拿到10萬元保險金。

至於小華該先向B公司或C公司申請理賠，主管機關不做特別規定與限制，由小華自己決定。原則上就是，新規實施後投保的保單，總賠金額不可超過實際醫療花費。這樣是否較清楚了解新規定了呢？

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





癌後照顧指南「巴氏量表十大 QA」



文／趙莉萍 台灣癌症基金會病友服務組組長

去年九月衛福部及勞動部召開諮詢會議，提出三種多元認定方式得免經巴氏量表評估，期造福欲申請外籍看護工之失能個案的家庭，此政策引發廣大迴響，對於巴氏量表及相關專業失能評估有諸多討論。

台灣即將在2025年邁入超高齡社會，除了平均壽命數字上升，慢性疾病及癌症的發生，導致失能人口漸增，而被照顧者的需求長達數年，使家庭照顧者壓力負荷大，政府推行長照服務，提供居家式、社區式及機構式等不同服務模式，希冀可以回應高齡者自主、自立、共融及永續等社會目的，反觀癌症病友之照顧需要，更加多元且複雜，為讓癌友從醫院接受治療後，返家回到社區可以適應生活，需要不同屬性的照顧，包含身心調適、營養補充、家庭支持及輔助品介入等。

在台灣現行的照顧資源中，除了長照服務，還有社福移工的人力服務市場，如若失能個案的家庭有申請外籍看護工需求，必然要先行提出巴氏量表的評估，才能獲得相關的照護與支援。本文將整理十大關於巴氏量表的問題，提供給目前有照顧需求的癌症家庭作為參考。

Q1 什麼是巴氏量表（Barthel Index）？

全名為巴氏日常生活活動量表，是國際通用失能認定量表，量表內有十種不同評估失能程度的項目內容，主要使用在測量長者或病患的退化情況及治療效果。依量表分數評估，分數越高表示越具依賴性，代表自理能力越低。

巴氏量表評估項目：

1	進食
2	洗澡
3	梳洗
4	穿脫衣服
5	排便控制
6	排尿控制
7	如廁
8	移位
9	步行
10	上下樓

依巴氏量表的總分評量表依賴程度之等級分：完全依賴0－20分、嚴重依賴21－60分、中度依賴61－90分、輕度依賴91－99分、完全獨立100分。

Q2 申請巴氏量表的用途？

主要為申請外籍看護工及長照服務，還包含健保給付的居家護理服務，或是便於醫護人員在臨床觀察病患的生理變化。

Q3 評估申請外籍看護工核可之標準？

雇主之被看護者符合下列情形之一：

- ① 年齡未滿80歲，有全日照護需要（30分以下為原則，最高不得逾35分）。
- ② 年齡滿80歲以上，有嚴重依賴照護需要（21－60分）。
- ③ 年齡滿85歲以上，有輕度依賴照護需要（91－99分）。

Q4 申請巴氏量表需準備哪些文件？

可以至衛生福利部或地方政府衛生局、勞工局等官方網站上下載，包含：

- ① 病症暨失能診斷證明書（內含巴氏量表）
- ② 聘僱外籍看護工基本資料傳遞單

Q5 外籍看護工申請流程？

攜帶病症暨失能診斷證明書，至政府所指

定的醫療院所（註：申請聘僱外國人從事家庭看護工作之專業評估被看護者醫療機構，此名單包含醫療院所名稱、地址及連絡電話，勞動力發展署網站可查詢。），進行評估與鑑定，之後將由勞動力發展署協助招募及媒合適切照護移工人力。

Q6 巴氏量表期限多久？

巴氏量表的效期為六十天，經醫療團隊評估後起計算，逾期需重新申請。

Q7 癌友若不方便外出，無法到醫院或診所進行相關的評估，怎麼辦？

可以向地方政府衛生局申請到宅評估鑑定，應額外負擔醫療人員的出診訪視費及交通費用，並且被照顧者須符合下列條件之一：

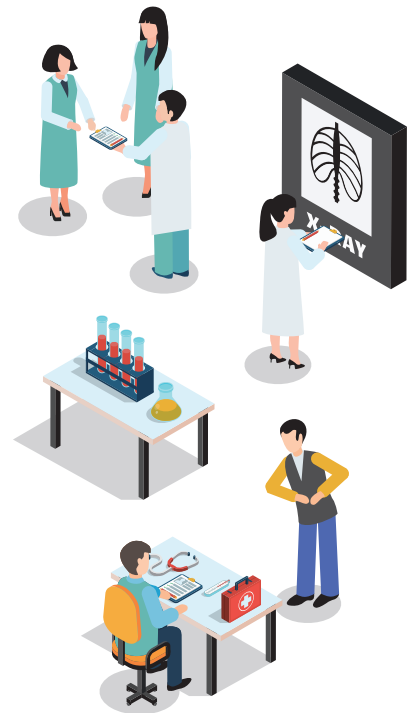
- ① 全身癱瘓，無法下床者。
- ② 需二十四小時使用呼吸器或維生設備。
- ③ 長期重度昏迷者。
- ④ 領有極重度身心障礙證明。

Q8 巴氏量表評估與身心障礙鑑定之差異？

巴氏量表主要僅針對病人之病症、病情、病況及健康功能進行整體評估，證明需要經過兩位以上專業醫事人員（其中一位可以是社工人員）簽名蓋章，身心障礙鑑定則是分成八大類，級別為輕度、中度、重度與極重度，證明需要藉由醫事、社會工作、特殊教育與職業輔導評量等專業團隊評定，而身心障礙證明，亦可以作為巴氏量表多元認定免評的標準之一，因此，身障評定的標準更為嚴格，且具有分類、分級制度。

新制身心障礙類別：

第一類	神經系統構造及精神、心智功能
第二類	眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛
第三類	涉及聲音與言語構造及其功能
第四類	循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能
第五類	消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能
第六類	泌尿與生殖系統相關構造及其功能
第七類	神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能
第八類	皮膚與相關構造及其功能



Q9 申請長照服務與聘用外籍看護工之比較？

	長照服務	外籍看護工
費用	數千至萬元不等 / 月，依照申請項目及頻率而定。	兩萬元以上 / 月
政府補助	自負額一般戶16%、中低收入戶5%、低收入戶免費。	雇主薪資補助，經濟弱勢雇主每月補助3,000元，一般家庭雇主，則每月補助1,500元。
照顧性質	包含照顧及專業服務、交通接送、輔具及居家無障礙環境改善以及喘息服務等四大面向。	人力為主
照顧人力	本國人，中高齡居多。	外籍人士
照顧屬性	以照顧需求而進行個別安排，例如：每週安排三次協助沐浴、每月安排一次交通接送。	24小時的日常生活照顧
照顧區域	居家、社區、機構（臨時托顧）	居家、社區

Q10 長照服務怎麼申請？

由各縣市政府衛生局長照中心受理，照顧管理專員接獲申請案件後，於二至三日內與申請人或家屬聯繫，到府評估失能狀況，正式核定後，再派案至各服務單位提供服務，欲知詳情可洽詢1966長照專線或線上申辦。

資料來源：勞動部勞工保險局、勞動部勞動力發展署、衛生福利部國民健康署、臺北市政府衛生局網站資料。

GREEN & SAFE

永豐餘生技
真食物專賣店

真食物

更有好味道

新會員禮



下載APP新加入會員
贈 APP抵用券\$100

贈APP抵用券\$100活動對象為
2024/1/1(一)後新加入會員者，
且至今未領取過之會員，詳情
以APP優惠，使用規則說明為主

銷售通路

永豐餘生技股份有限公司
www.green-n-safe.com

0800-581-345 / 0800-280-181



GREEN & SAFE 永豐餘有機生活管家



LINE@

雙北16家門市



官網



粉絲團

刷卡禮



永豐銀行 信用卡
Bank SinoPac

採單筆滿額計算，
數量有限，贈完即止

單筆消費滿 **\$2000** 現折 **\$200**

台北米其林指南1星 綠星餐廳 山海樓 唯一指定在地食材供應 獻給家人最好最安心食材



法律諮詢專欄

捍衛自己的權益，了解重大疾病 相關法規績效考核獎金（下篇）

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. 假如員工表現未達考績標準而被降職，何謂職務調動五原則？
2. 針對被扣薪、扣獎金或被降職，勞工是否能透過法院尋求救濟？



律師觀點：

一、未達考績標準而被降職的調動

關於職務的調整，勞基法第 10 條之 1 規定「雇主調動勞工工作，不得違反勞動契約之約定，並應符合下列原則：一、基於企業經營上所必須，且不得有不當動機及目的。但法律另有規定者，從其規定。二、對勞工之工資及其他勞動條件，未作不利之變更。三、調動後工作為勞工體能及技術可勝任。四、調動工作地點過遠，雇主應予以必要之協助。五、考量勞工及其家庭之生活利益。」此規定一般稱為調職五原則。所謂「調動勞工工作」，實務多數認為並不以「職務、職稱、職級」有無變動為必要，縱然只有有工作地點變動亦屬之¹。因此，若雇

主以員工未達考績標準所進行的「職務、職稱、職級」甚至是「工作地點」調整，均應有前述勞基法規定的適用。

應特別指出者為，目前實務上有認為勞工擔任不同工作，其受領的工資當有所不同，尚不得僅以工資總額減少，即認雇主對工資條件為不利益之變更，必須要有不合理或無正當理由的減少時，才會構成雇主對工資條件的不利益變更²。因此，判斷調職減薪是否為不利益變更之重點為「是否為不合理或無正當理由之減少」，而非機械式地僅以工資總額有無減少為判斷。

二、扣薪、扣獎金與降職的救濟

勞基法上的「工資」，是指勞工因工作而獲得之報酬，它的名目包括工資、薪金及按計時、計日、計月、計件以現金或實物等方式給付之獎金、津貼及其他任何名義之經常性給與（勞基法第 2 條第 3 款規定參照）。因此，雇主若與員工對於名目為工資、薪金、獎金或其他任何名義之經常性給與的數額做有約定後，再另行單方面予以扣減，則會發

生違反勞動契約的疑慮，此時員工可以向法院對雇主提起給付工資的請求加以救濟。

雇主降職的部分，目前實務上肯定員工得針對雇主調整職務的行為提起「確認調職處分無效」的訴訟來救濟³。此外，依照目前最高法院的見解「雇主違法調職者，勞工固無接受之義務，惟勞工如未依勞基法第14條第1項第6款規定終止契約而選擇繼續留任時，自應繼續提供勞務；除雇主拒絕受領勞工提出之勞務給付，或勞工因調職致客觀上無法提供勞務等情形，勞工因此未服務，可認有正當理由外，尚不可因此逕不到職」⁴，准此，若員工認為雇主降職的行為是違法的，或可依勞基法第14條第1項第6款規定終止契約，或可選擇繼續留任並至新職報到後再另行提起確認調職處分無效的救濟，但切莫未依勞基法第14條第1項第6款規定終止契約，又未前往新職報到，蓋如此將可能構成無正

當理由曠工而遭雇主解雇的風險。

雇主做成的考績或績效考核，法院可以介入審查到什麼程度，目前實務上有著不同的標準，約略可以區分為：第一種，認為對於員工的考核屬於人事管理範疇，此種裁量權並非民事法院所得介入⁵。第二種，認為僅有在考績的結果造成員工喪失工作權時，法院始例外的介入審查，否則不予介入⁶。第三種，認為雇主就績效考核有裁量權限與判斷餘地，僅雇主有判斷或裁量違法、程序有明顯瑕疵等逾越權限或權利濫用的情形，法院始予審查⁷。因此，個別案件中雇主因為考績、績效考核所為的扣薪、扣獎金或降職之

行為是否必然違法，將因個案原因事實的不同、案件當事人的舉證程度，甚至法院所採取的審查標準差異，而可能產生不同的結果。

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 劉素吟，調職之合法性，收錄於：臺灣勞動法學會編，勞動基準法實務爭點，元照，初版，2022年9月，第198頁。

2 最高法院109年度台上字第2723號、111年度台上字第2682號民事判決意旨參照

3 如：臺灣高等法院109年度勞上字第81號民事判決、臺灣新北地方法院109年度勞訴字第156號民事判決、臺灣新北地方法院109年度勞訴字第101號民事判決。

4 最高法院109年度台上字第2250號民事判決意旨參照。

5 臺灣高等法院高雄分院102年度上易字第38號民事判決「按受僱人於僱傭契約具有下列特徵：(1)人格從屬性，即受僱人在僱用人企業組織內，服從僱用人指示，並有接受管理制度之義務；親自履行給付勞務，不得使用代理人；(2)經濟上從屬性，即受僱人並非為自己營業勞動，乃係為該他人之目的而勞動；並納入僱用人生產組織體系，與同僚間居於分工合作狀態。是以，僱用人為統一特定對受僱人之管理，進而設計考勤評比、升遷調整職務之機制等，乃僱用人特有之經營決策權限，以供其成就該組織之發展。故所謂受僱人之考核，係指僱用人對其受僱人在過去某一段時間內之工作表現或完成某一任務後，所做貢獻度之檢核，並對其具有之潛在發展能力為評估，以瞭解其將來在執行業務之配合性、完成度及前瞻性，核屬人力資源管理體系中開發管理之一環。完善之績效考核制度，可供事業組織作為獎懲、人力配置、薪資調整、教育訓練及業務改善之依據，並得激勵受僱人之工作意願，提高組織士氣。受僱人之考核既屬人事管理之範疇，僱用人依考核規定所為之裁量權，即非民事法院所得介入。」。

6 臺灣臺北地方法院111年度勞訴字第71號民事判決：「按基於雇主領導組織權，而得對於員工在職期間之工作行為進行平時或年度之考核。所謂考核，係指雇主對員工在相當時間內之工作表現（知識技能、工作績效、工作態度、品德操行等），或某特定業務或事件所生結果評價，係屬於人事管理範疇，是雇主基於人事管理之需求，對所屬員工為人事獎懲、考核，原則上為人事管理權限之核心事項，雇主據內部評定標準所為之年度考績或專案考核，民事法院原則上應尊重其裁量權限，非法院所得事後判斷以取代考核，以免影響雇主之營運自主權。然勞工之工作權為憲法及勞動基準法所保障之權益，故若雇主行使人事懲戒權之結果，業已影響勞工工作權之存否（例如因記過處分致解僱），並經勞工就解僱之效果訴請司法救濟時，自得由法院就該懲戒權行使結果之妥適性（含是否符合解僱最後手段性原則），以平衡勞資雙方之權益，並避免雇主恣意行使其人事懲戒權而損及勞工權益。亦即，雇主所為單純之人事懲戒處分（申誡、記過、減薪、考績評比等），原則上不受法院之審查，然若該人事懲戒處分效果已達使勞工喪失工作權時，始應得由司法介入，審查該懲戒事由及結果，是否符合比例原則。」。

7 最高法院109年度台上字第2386號民事判決：「按雇主對勞工所為之績效考核或懲處，乃雇主之人事權，其對象事實往往具有專業性，固應承認雇主本於其專業有一定之裁量權限與判斷餘地，惟該考核或懲處結果對勞工權益影響至鉅，仍不得有逾越權限或權利濫用等情事，如其判斷或裁量違法、程序有明顯瑕疵，法院非不得予以審查。」。

我是

佛手瓜

我不是芭樂



文／徐桂婷 台灣癌症基金會營養師

佛手瓜的生家背景

佛手瓜外型看起來是雙虔誠敬拜的手，別名隼人瓜、梨瓜、合掌瓜。原產於墨西哥等地，台灣於1935年引進種植，南投、嘉義、高雄、屏東及花蓮等淺坡山地為主要產地，盛產期為每年的4－10月。佛手瓜的外觀很像芭樂，表皮皆為淡綠色，第一次看到佛手瓜的人很容易誤認，但佛手瓜形狀較為細長且有五條縱向凹痕，而芭樂則偏向球狀。

另一個你可能不知道的是，其實佛手瓜與龍鬚菜是同一株植物，龍鬚菜是佛手瓜的嫩莖與葉，兩者都是適合涼拌與清炒的蔬菜。而在國外，也會食用佛手瓜的塊根，外型與地瓜相似，果肉為淡黃色。

佛手瓜的營養價值與潛力

佛手瓜屬於蔬菜類食物，依據我國衛福部食品營養成分資料庫資料顯示，一顆佛手瓜重量約為300g，熱量為64大卡，含有4.4公克纖維質。與同

樣在夏季盛產的瓜果類，如：扁蒲、絲瓜相比，有較多的維生素C、葉酸及鈣。而依據美國農業部的食品營養成分資料庫顯示，佛手瓜相對另外兩種瓜類，含有較多的鋅。除了維生素與礦物質外，佛手瓜同時也富含多醣體、酚類植化素及葫蘆素。

潛力一 預防慢性疾病

在部分研究中發現，給予受試者佛手瓜果汁，有助於維持血糖恆定，並降低氧化壓力，可能與佛手瓜中富含多醣體及黃酮類化合物有關，也有研究提出佛手瓜中的成分可以抑制澱粉分解酶作用，達到血糖穩定的功能，進而減少糖尿病的風險。

另外，在動物實驗中發現，佛手瓜萃取物可降低總膽固醇、低密度膽固醇及三酸甘油脂，提升高密度膽固醇，具有預防心血管疾病的功能。

潛力二 預防癌症、加強免疫力

佛手瓜中含有皂苷，是植化素的其中一類，在細胞研究中發現可以阻斷癌細胞的分化、誘發細胞

凋亡，達到預防癌細胞增生的效果。而佛手瓜也含有鋅、維生素C、維生素E、沒食子酸、咖啡酸、異槲皮苷等抗氧化物，能夠對抗身體發炎反應，降低氧化壓力。

選購與保存

佛手瓜味道清甜，有點類似大黃瓜或扁蒲的味道。建議挑選表面帶有光澤、有點絨毛的瓜果，溝

槽較淺者為佳。買回家後，可存放於陰涼乾燥處或冷藏保存，建議一周內食用完畢。

佛手瓜如果表皮夠嫩，是可以不削皮的，如果需要削皮，建議戴上手套或在水中削皮，因佛手瓜產生的黏液，會刺激皮膚，輕微會覺得手乾燥、緊緊的，比較嚴重會誘發皮膚炎。佛手瓜在切開接觸空氣後，容易有氧化情形，若沒有要及時烹調，可以先泡入冰水或鹽水中，避免果肉變色。

食譜分享

食材

佛手瓜 1 顆、鹽巴 1 茶匙

醃料（梅香）：話梅 3 顆、糖 1.5 茶匙

醃料（麻辣）：花椒油或辣油 2 茶匙、醬油 2 茶匙、蠔油 2 茶匙、糖 1 茶匙、白醋 2 茶匙、辣椒 1 根、青蔥 1 支、蒜頭 3 瓣、白芝麻 1 茶匙、花生碎 1 大匙

步驟

1. 佛手瓜洗淨後削皮，建議戴上手套
2. 將佛手瓜對半切去籽後，切成 0.5 – 1 公分條狀
3. 將鹽拌入佛手瓜中，醃漬 30 – 60 分鐘
4. 將醃製出來的水擰乾倒掉，再用開水洗淨佛手瓜，拌入醃料，放在冰箱醃半天即完成。

炎炎夏日，想跟大家分享這道涼拌佛手瓜，醃料部分可以自行選擇，酸甜感可以用糖與梅子，很適合當作開胃菜，就像芒果青那樣。如果想要配飯菜或當下酒菜，那可以選擇做麻辣口味噢！



參考資料

1. 農業知識入口網 https://kmweb.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=plant_illustration&id=347
2. Pu YT, Luo Q, Wen LH, Li YR, Meng PH, Wang XJ, Tan GF. Origin, Evolution, Breeding, and Omics of Chayote, an Important Cucurbitaceae Vegetable Crop. Front Plant Sci. 2021 Sep 24;12:739091. doi: 10.3389/fpls.2021.739091. PMID: 34630492; PMCID: PMC8497889.
3. Vieira EF, Pinho O, Ferreira IMPLVO, Delerue-Matos C. Chayote (Sechium edule): A review of nutritional composition, bioactivities and potential applications. Food Chem. 2019 Mar 1;275:557-568. doi: 10.1016/j.foodchem.2018.09.146. Epub 2018 Sep 25. PMID: 30724233.

照顧服務員訓練 打開癌友重返職場人生

文／洪靜瑜 台灣癌症基金會南部分會學員

我是一個乳癌患者，大約三年前檢查出右側乳房有惡性腫瘤，為了接下來的開刀與後續的治療，我辭掉原本的工作，專心照顧身體。

在罹癌之前，我總覺得癌症離我很遠，而且我不菸不酒也不熬夜，癌症應該不會找上我。直到我檢查出乳癌之後我非常震驚害怕，根本不能接受，我也很抗拒開刀，在家人的鼓勵與支持下，我聽從醫生的建議，接受了開刀及後續治療。漫長治療過程當中，我常常想著為什麼我會罹癌？醫生說明了，癌症發生跟情緒有相當大的關連，在過去幾十年，工作所累積出來的壓力已經讓身心俱疲，又沒有適當地釋放壓力，導致癌症找上門。



以前我的工作是从事出口貿易商，我負責的是商品出貨的內容，要聯繫報關行、安排航班及船班等等…，尤其是遇到在趕貨的日子，生活都有如生活在地獄般一樣，坐如針氈，擔心自己的一個不小心出錯，或導致貨物卡關，影響甚大。在我罹癌開始接受治療以後，我發現在這樣的工作環境下，不僅對我的治療會有反效果，體力也讓我無法負擔更多的工作…在與公司懇談以後，我離開工作數年的環境，重新調整生活並重新找尋癌後生活目標。

規律作息及健康飲食、並且開始嘗試減重運動是我重新給自己設定的目標，治療穩定以後，我還

是想重新返回職場！而在身體調養期間，自己也曾到醫院照顧過癌末的親人，一開始只是單純的照顧，但是沒有受過專業訓練，一些協助病人上下輪椅動作或翻身拍背做得並不是很到位，深深了解到照顧服務員的重要，也是在這段醫院照顧親人期間，我看見長照人力的需求。

或許，投身照顧服務員工作領域，是我可以重返職場的方向！而當自己身為癌症病友，可以體會生病的辛苦與不方便，也能更同理被照顧者的需要！而我也始終相信，照服員的工作是可以幫助到很多人，一定有很多像我一樣很害怕自己罹癌之後不能再重回職場的人，我成為照服員之後一定更能用心幫助他們並且鼓勵他們

很開心可以錄訓台灣癌症基金會NA08照服職前班公費班課程，受訓期間，不只在課堂上受到很多優秀老師的指導，讓我了解照服員專業的知識，機構實習期間，也有機會可以直接面對機構的住民，了解機構住民的需求與狀況，提供量身訂做的服務，更可學習到更多的技巧與手法才能讓長輩感到更加的舒適與安心。康復後的癌友從事照顧服務員工作，因為自己疾病的經驗更能同理病人和家屬的需求，也為癌友開啟了重返職場之路。

癌症家庭回歸職場就業支持服務諮詢：07-3119137





2024 安心向學

癌症家庭國中子女 獎助學金

申請時間

即日起至**10月15日**止

補助金額

每名獎助**10,000**元

獎助對象

國中組**60**名

申請資格

- 正居住及就讀國內各公私立國中，須為正式學制並具有學籍證明。
- 申請者本人或直系親屬（如：（外）祖父母、父、母）罹患癌症治療中或完成治療2年內。
- 112學年度成績平均分數達60分以上者，或有特殊表現（如：體育、美術等優異成績）。

獎勵60名



備齊資料，線上報名



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

臺北市「開心篩543」 抽電動機車、萬元超市禮券 最美星二代「逼迫」媽媽一起篩健康 抽機車

文／高敏鳳 台灣癌症基金會專案企劃

臺北市政府衛生局及財團法人台灣癌症基金會已經連續8年共同關心臺北市民癌症篩檢，舉辦「開心篩543」篩檢活動，今年線上篩檢刮刮卡抽獎獎項不只有高額超市禮券，更提供兩台熱門電動機車款等臺北市民篩檢抽回家，同時再度邀請藝人王彩樺來擔任代言人，她也帶上寶貝女兒黃于庭一同出席活動呼籲市民趕緊來做篩檢。



定期篩檢異常回診追蹤才能保性命

依據衛生福利部國民健康署公布最新癌症發生情形，110年臺北市男性大腸癌與女性乳癌標準化發生率最高，而定期篩檢可降低70%子宮頸癌、41%乳癌、35%大腸癌、26%口腔癌的死亡風險，且早期篩檢及早治療，把握治療黃金期，儘速接受治療，早期癌症的治療預後存活率高。根據國健署癌症登記資料，大腸癌、子宮頸癌之5年存活率皆超過9成，口腔癌早期之5年存活率約7至8成以上，女性乳癌早期5年存活率更接近100%，但若是乳癌第4期5年存活率則跌至約3成6，大腸癌甚至只剩下1成5，所以符合四癌篩檢標準的市民一定要去做公費癌篩，如有疑似異常情形，務必盡快配合醫療院所或衛生局安排回診複檢，避免錯過治療黃金期。

最美星二代黃于庭「逼迫」媽媽王彩樺參加癌症篩檢

藝人王彩樺與最美星二代黃于庭出席臺北市開心篩543記者會，現場演出癌症篩檢的小短劇，希望透過家人的關心互動，提醒家中符合癌篩條件者，一定要定期接受篩檢，唯有健康，才能擁有幸福家庭！黃于庭因為知道去年媽媽代言臺北市開心篩543活動，看了媽媽拍的微電影才知道癌症篩檢的重要，所以今年她「逼迫」媽媽一定要再度發揮影響力來「督促」市民健康。至於已經連續2年擔任開心篩543代言人的王彩樺則心有戚戚焉，因為這幾年身邊多少都有親朋好友因為癌症或相關疾病而離開，所以心裡就有蠻多感觸，除了健康飲食跟運動，也希望大家都有定期癌症篩檢的習慣。



臺北市醫療院所都是預防癌症好夥伴 快來一起「開心篩 543」

臺北市有1,132家癌症篩檢醫療院所，衛生局113年更推出140場社區整合式篩檢活動，提供市民朋友社區便利健檢服務。開心篩 543「一起篩健康，揪i樂刮刮」線上刮刮樂活動<https://2024.canceraway.org.tw/>總獎勵高達36萬元，期待首篩族或多年未篩檢的市民一起加入健康篩檢行列，別忘了維持規律運動、均衡營養、戒除菸檳習慣與控制體重等健康生活習慣，才能真正遠離癌症威脅。



Gogoro JEGO及萬元家樂福禮券
月月大放送 總獎勵高達36萬

活動資訊

符合活動四癌篩檢資格者，於活動期間完成篩檢，即可參加線上刮刮卡遊戲，完成1項篩檢可刮1次，完成2項篩檢則刮2次，以此類推，篩越多刮越多，活動詳情請參閱活動網站。



活動網站

活動資格



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衆。



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。



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。



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。

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4-6月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



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：衛部教字第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



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

勇士面前無險路 以堅毅面對挑戰
為抗癌鬥士喝采

海悅國際 HI-YES
create your lifestyle

魔髮部屋 

醫療專用假髮

呵護頭皮 自信秀髮

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 民生路與中央路交叉口，近遠東巨城購物中心
新竹市東區民生路113號1~4F (03)532-0033

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