

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.101
2024 . DEC

主題專欄

肺癌治療選擇多
晚期仍有機會突破五年關鍵

肺癌罕見基因
EGFR exon 20突變
精準治療展望

癌友專欄

癌症理賠：
一樣都是血癌，
但慢性淋巴性白血病
不同分期、賠法不同

甲狀腺癌：九大常見問題解析

健康園區

水果園地—洛神花

超慢跑適合我嗎？
如何自在運動又不受傷害

**勿輕忽
早期乳癌
長期復發風險**



- 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



♂♀ 一生 50-80%

可能
感染

HPV

人類乳突病毒

HPV 預防三關鍵



定期
抹片檢查



安全性行為



接種疫苗

即刻諮詢 醫療專業人員

長期持續感染
可能導致

HPV
引起的
相關

疾病或癌症



台灣男性學暨性醫學醫學會
The Taiwanese Association for Andrology and Sexual Medicine

通常9成的HPV感染會在一年內消失，若長期持續感染且無法自行清除，可能導致HPV引起的相關疾病或癌症。其他詳細資訊，請諮詢醫療專業人員。

CONTENTS

主題專欄

- 02 別輕忽！早期乳癌小心長期復發風險
應遵循醫囑，按時服藥，定期回診
文／陳芳銘
- 06 肺癌治療選擇多 晚期仍有機會突破五年關鍵
文／張晃智
- 08 肺癌罕見基因 EGFR exon 20 突變
精準治療展望
文／王金洲
- 10 了解 NGS 次世代基因定序
助癌友掌握黃金治療關鍵
整理／黃品蓁

癌友專欄

- 12 安頓在治療期間的焦慮與不安
文／張維宏
- 14 市售營養品百百種，到底要怎麼選？
文／戴蕙欣
- 16 癌症理賠：一樣都是血癌，但慢性淋巴性白血
病不同分期、賠法不同
文／李柏泉
- 18 甲狀腺癌：九大常見問題解析
文／曾雅欣

健康園區

- 20 花青素食物大揭密！
抗氧化的防癌新秀—洛神花
文／周亦秀
- 22 全民防癌
兩性共同接種 HPV 疫苗，加速實現根除相關
癌症風險
文／婁培人
- 25 超慢跑適合我嗎？如何自在運動又不受傷害
文／簡文仁

活動紀實

- 26 抗癌鬥士專書推薦—找到風雨中的寧靜
文／劉軒丞

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 114 年課程

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！)



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：賴基銘
主編：張文震、蔡麗娟
編輯：馬吟津、孫佳伶、劉軒丞
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

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1131364454號

別輕忽！

早期乳癌

小心長期復發風險

應遵循醫囑，按時服藥，定期回診

諮詢 / 陳芳銘 高雄醫學大學附設中和紀念醫院副院長

撰稿 / 李佳欣



灣乳癌發生率不斷提升，且在女性癌症死因中高居第二位。最新研究更顯示，即便可手術的早期乳癌，20年後仍有3～5成中及高風險患者將面臨復發轉移。該如何找出復發的高危險群、給予更積極的治療照護？

近年，隨著癌症篩檢的推廣與國人防癌意識的普及，台灣在癌症早期發現的比例持續提升。其中，乳癌確診病患中，零到二期確診的比例已高達八成，五年存活率更超過九成以上。

不過，女性癌症死因中，乳癌仍連年位居前三

名，顯見它對台灣女性健康威脅仍不容小覷。

探究原因，除了其發生率太高使得中、晚期患者人數仍高於其他癌別，另一個常被忽略的因素就在於早期乳癌在治療後的5～20年，仍有復發風險。尤其以過去被認為較為溫和、轉移機率較低的「賀

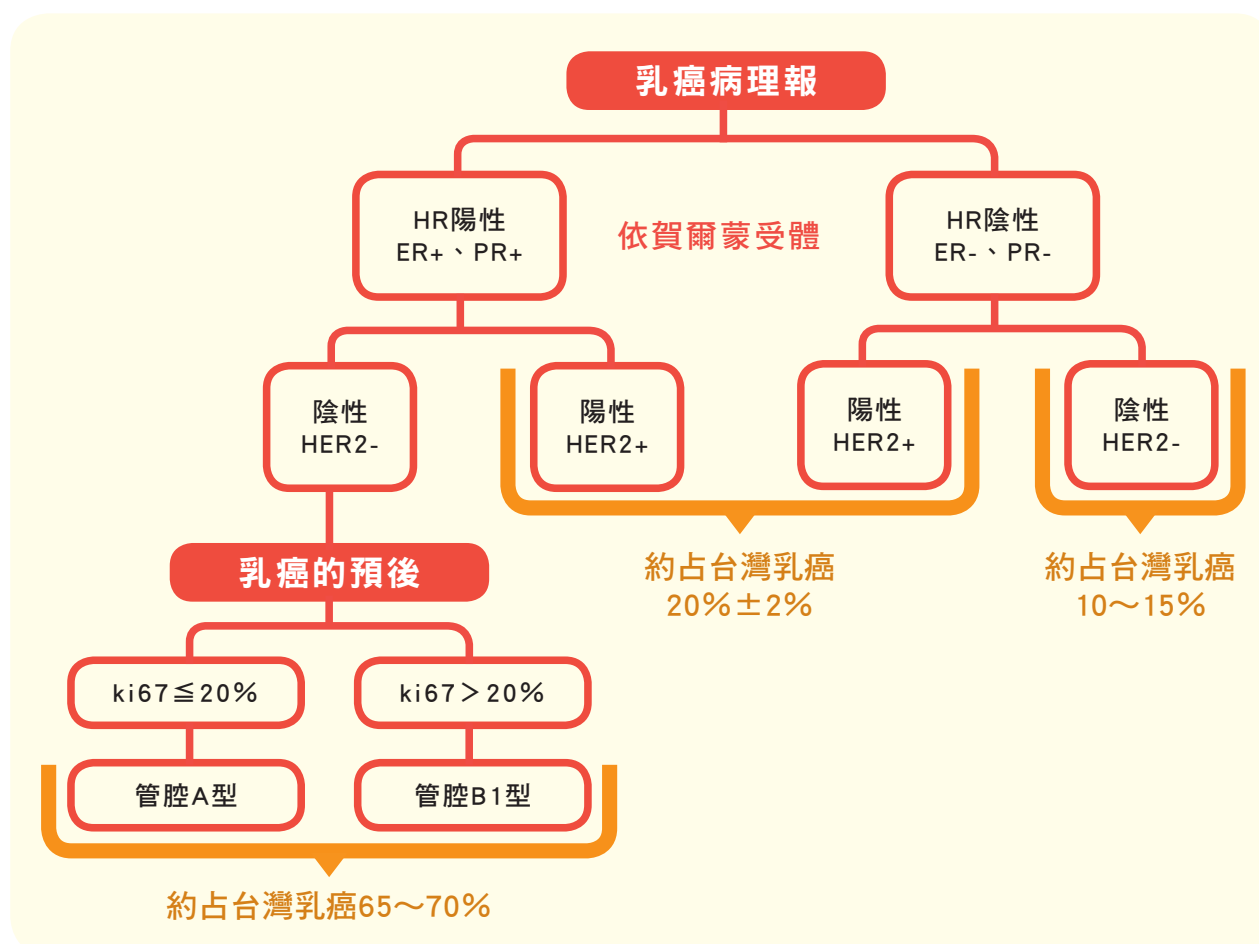
爾蒙陽性」乳癌為例，最新調查研究就發現，在治療後的20年內，二期的患者有三成會復發或轉移；三期的患者機率更高，平均每兩人就有一人將再度面臨治療的考驗。此外，被認為復發機率較低、淋巴尚未轉移的患者中，每10人也有1人會在3年內復發。

然而，根據台灣癌症基金會的調查發現：國人對乳癌長期的復發風險似乎有低估傾向，半數患者並不清楚乳癌治療後的復發風險，也有1/5的患者手術治療後，未按時回診、服藥。

在台灣，有六成的乳癌 為無法使用標靶藥物的「荷爾蒙陽性型」

癌症的分類，除了依據癌細胞侵襲程度分成不同期別，臨床上也會針對腫瘤細胞的生物特性來進行型別的分類。這些細胞生物特性影響著腫瘤生長或術後復發、轉移的速度，不論在早期或晚期癌症上，都是作為評估預後、擬定治療策略的重要依據。

而乳癌目前主要是依照癌細胞中「荷爾蒙受體」與「HER2」基因蛋白的表現分為三種型別。



① 荷爾蒙受體陽性：

荷爾蒙受體包括雌激素受體 (estrogen receptor, ER) 與黃體素受體 (progesterone receptor, PR)。這類型乳癌細胞會因體內賀爾蒙的刺激而促發生長，若檢測結果皆為陽性，手術後便可透過荷爾蒙拮抗劑（後稱為荷爾蒙治療）的使用並搭配化療來

抑制腫瘤的復發或轉移。

② HER2 型：

HER2 是一種表皮細胞生長因子受體，表現越多（陽性）代表癌細胞有較高的機率分裂、轉移或產生抗藥性，因此可利用能鎖定此受體的標靶藥物來達成抑制乳癌細胞的效果。

③ 三陰性乳癌：

若荷爾蒙受體、HER2 的表現皆未呈陽性，即是所謂的「三陰性乳癌」，其轉移復發的機率也較高，被認為最為惡性，治療上最為棘手。傳統上病患只能選擇化學治療或近年較新的免疫藥物合併治療。

而在台灣，女性為 HER2 陽性的比例較低，只佔所有乳癌的兩成，大多數屬於無法使用抗 HER2 標靶治療的賀爾蒙陽性乳癌，佔所有乳癌的六至七成。因此在手術前後，針對患者擬定最適合的化療與賀爾蒙治療搭配，便是提升乳癌存活率、避免日後復發的重要關鍵。

乳癌復發高危險群 應採取更積極、完整的治療策略

荷爾蒙陽性患者在進行腫瘤切片時，通常會進一步檢測荷爾蒙受體上「Ki67」的比例，這種蛋白酶是目前用來預測早期乳癌預後的指標，數值越高代表癌細胞越活躍。若 $Ki67 \leq 20\%$ ，屬「管腔 A 型」，患者手術後較有機會只接受荷爾蒙治療； $>20\%$ ，則為「管腔 B1 型」，屬復發機率較高的高危險群，通常就會建議手術後、荷爾蒙治療前，搭配進行化學輔助治療。不過管腔 A 型的患者，若是屬於較年輕，或已有 4 顆以上淋巴結轉移、腫瘤大小超過五公分、腫瘤分化程度第三級等，也會建議要搭配化療。

至於陽性的局部晚期患者，近年也可採取「先化療或賀爾蒙治療再手術」的方式，主要是針對腫瘤較大的病患、淋巴結明顯轉移或希望做乳房保留手術的病人，透過全身性藥物治療先嘗試縮小腫瘤體積以減少手術範圍。

不管早期或晚期，開始荷爾蒙治療後，通常需持續用藥至少 5 年。但在過去，仍有些高風險早期乳癌患者在服藥期間或服藥後發現轉移，進而面臨需化學治療的情況。所幸近年，「細胞週期抑制劑」新藥問世，能針對癌細胞上的週期素激酶 CDK（cyclin-dependent kinases）發揮作用，抑制癌細胞的分裂。在一些針對復發高危險群的臨床試驗中可發現，比起單用荷爾蒙治療，併用細胞週期抑制劑者，五年後的復發率低了約 7%。

今年（2024）初健保已將此藥納入荷爾蒙陽性乳癌的給付，給付條件為符合復發高風險族群。而近期美國針對復發風險較低的患者，也有另一款類似的新藥上市，未來也可望用在台灣的患者上。

降低乳癌死亡率 應從篩檢、治療兩大面向著手

不過，台灣乳癌死亡率下降速度較其他國家來得慢，若希望加速降低其威脅，我們對乳癌的治療期待應以治癒（通常指十年內復發風險小於 10%）為目標，若等到癌細胞已開始轉移，不僅療效有限，患者往往終生都要靠藥物治療來維持療效，對患者不啻是龐大的經濟壓力、也不利長期的生活品質。

從目前國際間的臨床研究結果可發現，陽性荷爾蒙的乳癌患者若能在尚未轉移時，就先開始服用細胞週期抑制劑，有機會降低兩至三成的復發率。因此，未來藥物的給付方向應考慮在較早期就先給予積極、新穎的治療，也能減少進入晚期更龐大的人力、醫療費用支出，使資源能達到更有效益的運用。

在早期偵測的部分，也需要更努力加強民眾整體的健康意識。衛福部宣示要降低癌症死亡三分之一的宏觀目標，其中針對乳癌將公費篩檢年齡從 45 歲下修至 40 歲。然而，近十年來台灣婦女接受乳房攝影檢查的比例始終未能突破四成，四期才診斷出乳癌的患者仍佔 11%，比美國（6%）、日本（5%）都還高。由此可見，民眾整體的健康意識還是不夠，應花更多力氣思考如何去觸及不願意篩檢的族群。

隨著癌症治療技術不斷進展，我們勢必有愈來愈多的武器對應癌症的威脅。除了爭取健保給付更多的新藥，病人也一定要有耐心、按時服藥。門診中常看到許多患者手術後一、兩年後未按時回診，或因荷爾蒙藥物的副作用而斷續服藥，其實這些都能與醫療團隊討論，找出改善的方式，患者應與醫師保持良好的溝通，規律用藥回診。

守護癌症家庭 笑容

邀請您認捐化療餐 助癌友年節抗癌不中斷!

當癌友的體重下降5%，存活率可能減少30%!

年節癌友體重下降危機：

- ▶ 家人忙於年節準備，癌友的特殊飲食需求被忽視
- ▶ 年菜不合適癌友食用，進食困難加劇
- ▶ 經濟壓力讓癌友無法獲得必需的營養補充

行動・捐款・街口支付

QR Code掃一掃，愛心即刻送出!

街口支付
JKOPAY

掃描更多捐款方式



關懷大使 李霈瑜



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

財團法人台灣癌症基金會
官方網站 www.canceraway.org.tw
勸募字號：衛部救字第1131364454號

台北總會 (02) 8787-9907
南部分會 (07) 311-9137

基因突變肺癌系列

肺癌治療選擇多

晚期仍有機會突破五年關鍵！

諮詢 / 張晃智 高雄長庚紀念醫院胸腔內科主治醫師

撰稿 / 李佳欣

48歲的肺癌病友，確診時已有肋膜積水、腦轉移。基因檢測時發現有 Exon 19 Deletion 基因突變，直接使用第二代標靶藥。服用三年多後出現抗藥性，改換第三代標靶藥，至今已穩定追蹤四年。

台灣癌症時鐘不斷快轉，平均每4分多鐘就有一人罹癌，每年更有5萬多人死於癌症。在各類癌症中，肺癌堪稱新國病，不僅發生率成長快速，更連續十七年位居台灣癌症死因之冠，促使政府近年積極投入資源於肺癌防治與治療。

為提高早期發現比例，衛福部兩年前（2022）首度以公費補助低劑量電腦斷層（LDCT）篩檢肺癌，針對有肺癌家族史及重度吸煙者的高危險群，提供每兩年一次免費篩檢。由於篩檢出超過千名患者且八成為早期（0或1期），明年更將擴大補助範圍，將適用年齡下修（男45歲，女40歲），對重度吸菸的認定標準也放寬，可預期未來將有更多肺癌患者能受惠於早期確診、早期治療。

在治療方面，隨著精準醫療已成為癌症治療主流趨勢，健保也於今年（2024）5月將「次世代定序（Next Generation Sequencing, NGS）」檢測納入給付。基因檢測目前最常用於癌症的標靶藥物治療。由於標靶藥物的機制是鎖定癌細胞上的特定的基因位點，病患必須先進行腫瘤基因檢測，確認腫瘤組織帶有相對應的驅動基因，才能確保藥物找得到攻擊標的。

以往的檢測多是針對單一基因型分析，患者若未檢測出該基因型，就需再進行其他檢測，使醫師無

法全面性的去判斷腫瘤的基因表現，可能使得在治療上無法顧及全面。NGS技術可針對大規模基因定序，一次分析上百個基因，且涵蓋目前所有標靶藥物類型。除了可改善上述的困境，NGS技術還能幫助醫師更準確判斷病人最適合的第一線用藥與接續治療選項，對分秒必爭的晚期患者來說，也能減少反覆檢驗的等待時間。即便有適合的藥物，日後若出現抗藥性，患者也不見得適合再做腫瘤切片取樣，NGS正可彌補這方面的不足。

健保給付次世代基因定序（NGS） 加速肺癌精準治療腳步

由於現行肺癌可用的標靶治療種類很多，共涵蓋五種基因型，高達六成患者至少有機會可用到一種標靶藥，因此NGS補助將使肺癌患者的治療開始朝向個人、精準化。但另一方面，藥物選擇增加後，患者也必須更了解每種標靶藥物的優劣勢，並與醫師詳細討論對治療的期待，以找到最適合自己的用藥組合，提升療效與存活期。

以肺癌最常見的EGFR型為例，今年10月起健保也放寬給付晚期患者於第一線治療時使用第三代標靶藥。第三代標靶藥物原是針對使用一、二代出現抗藥性且為「T790M」亞型基因突變的患者，因最新研究證實第三代標靶對腫瘤控制，尤其抑制腦



轉移效果顯著，近年各大國際治療指引都將其列為晚期第一線的治療選項之一。過去健保給付條件較嚴格，新制後使用對象從四期擴大到第三期（3B及3C）以及具有Exon 19 Deletion或 Exon 21 L858R突變的病患，且患者不須等到腦轉移才能使用。

在健保的加持下，晚期肺癌的治療武器越來越多元，這無疑對病友們而言是一大福音！但如何謹慎評估第一線起始治療藥物的選擇，把握「每一線藥物用好用滿」以爭取最長存活期，也成為了病友及家屬非常關注的議題。

晚期肺癌患者 選擇最適合的個人化治療組合 存活期超過五年非難事

晚期患者在選擇治療組合時，應考量基因突變類型、抗藥性出現機率、腦轉移風險、經濟能力及對治療的期待。第三代藥物雖效果優於第一代，會促使腫瘤微環境變得較複雜，當產生抗藥性時，後續可選擇的標靶藥類型就會變少，病人可能只能選擇化學治療或需再添加自費且昂貴的免疫治療。我們觀察到亞洲族群患者約在16至18個月後會產生抗藥性。因此，若希望延長總體存活期，臨床上可以採用「一線接一線」的雙標靶治療接續療法：先用第二代標靶藥物，待抗藥性出現，再以第三代標靶藥物接續，就此建議病人可以積極與醫師討論最適合自己的治療規劃。

第二代標靶藥物具有廣效抑制突變基因的優勢，可用在非典型和罕見的基因突變類型，因此能有效的純化複雜的腫瘤微環境，進而提升後續藥物療效。在前述的亞洲真實世界的研究中，採取一線治療使用第二代標靶藥物的患者，既使未接續三代標靶藥物，整體存活期約為4年（50個月），若能採取2+3代接續治療，整體存活期更可延長至5年以上（63.5個月）。

若病患屬於高齡、腦轉移等情況下，在考量腫瘤控制效果及生活品質，可能會建議優先使用第三代藥物。這表示肺癌的治療非常個人化，「沒有最好的藥物，只有最適合的藥物」。

期待精準治療接軌國際 維持良好的癌後生活品質

未來，病患的NGS檢測報告與治療結果也會是健保很好的資料庫。透過大數據分析，醫師將可更精準預測患者轉移風險、對藥物的敏感性等，進而擬定促使病患用藥順從性高、生活品質佳的治療策略。若有新型標靶藥物上市，也可通過資料庫比對適用條件，即可快速使用新藥，減少病患重複受檢的風險。

隨著肺癌治療不斷精進、台灣治療給付逐漸與國際接軌，無論早期或晚期患者，都將愈來愈有機會將癌症視為慢性病，透過持續治療，維持正常工作與社交，朝五年甚至十年慢活目標邁進。

基因突變肺癌系列

肺癌罕見基因EGFR exon 20突變

精準治療展望

文 / 王金洲 高雄長庚紀念醫內科部副部長



台灣肺癌概況

肺癌在台灣是最常見且致死率最高的癌症之一。根據衛生福利部國民健康署於 2024 年 12 月 19 日公佈的 111 年癌症登記報告顯示，國人新發生癌症人數為 13 萬 293 人，相較前一年增 8,531 人，全癌症發生年齡中位數為 64 歲。其中，肺癌新發患者達 17,982 人，連續兩年位居癌症發生率首位，且連霸 43 年十大死因之首，成為發生率和死亡率雙冠的「新癌王」。早期肺癌無明顯症狀，患者通常在病情惡化後才就醫，導致死亡率居高不下，顯示肺癌對台灣社會和醫療系統造成巨大負擔。

肺癌的發生與多種基因突變密切相關。表皮生長因子受體（EGFR）突變在亞洲人群中的比例最高，約有 50% 至 60% 的非小細胞肺癌患者存在 EGFR 突變。EGFR 突變影響腫瘤分化、生長和轉移，是肺癌的關鍵突變點，其中 EGFR 突變點可能發生在 exon 第 19、20、21 位點，患者可以使用相應的標靶藥物進行治療。其他常見的基因突變包括 ALK、ROS1 和 BRAF 突變等，這些基因突變的發現為肺癌的精準治療提供了重要的目標點。



EGFR Exon 20 突變的現狀和醫療挑戰

Exon 19 deletion 及 L858R 突變對於第一代至第三代 EGFR 酪氨酸激酶抑制劑（TKIs）治療均有良好療效。然而，EGFR 外顯子 20 插入突變（exon 20 insertion，簡稱 ex20ins）是一種較稀

有的 EGFR 突變類型，約佔所有 EGFR 突變的 4% 至 10%。以 EGFR 突變基因中的 ex20ins 變異為例，過去對於第一代到第三代標靶藥物反應不佳，只能使用傳統化療，但預後不理想，給臨床治療帶來重大挑戰。

近兩年已有針對這類突變的新藥上市，治療反應率接近 40%，為這類基因突變的病人帶來了新的希望。這突顯了開發新型藥物和精準治療的重要性，以及提升國人對這類罕見基因變異認識的必要性。



NGS 在癌症治療中的重要應用

隨著醫學技術的進步，次世代基因定序技術（Next Generation Sequencing，NGS）在癌症治療中扮演著越來越重要的角色。NGS 技術能一次性檢測多種基因突變，包括罕見的 ex20ins 插突變，為醫師提供精確的分子資訊以制定個體化治療方案。

自 2024 年 5 月起，台灣健保開始有條件給付 NGS 檢測，這對於包括肺癌、乳癌、肝癌和攝護腺癌等 19 個癌種的患者來說，是一大福音，有助於更精準地進行用藥決策，提升治療效果。期望未來政府能納入更多對應的癌症藥物，實現精準檢測與治療的目標。目前，像 ex20ins 病患在健保中無相應的藥物可選，期盼罕見基因型別的癌友也能在精準治療的藍圖下不被忽略。這將有助於提升癌症治療的效果，減輕患者的痛苦，為更多患者帶來希望。



國際指導建議 Exon20 基因變異的正確治療

針對 ex20ins 突變的非小細胞肺癌患者，精準治療的選擇至關重要。國際治療指南建議應優先考慮相應的標靶藥物來治療罕見基因型別患者；相較於化療，精準治療可以將無進展生存期（PFS）延長兩倍，並降低 6 成的疾病惡化或死亡風險。

專門針對該突變的標靶治療藥物已被證明對 EGFR ex20ins 突變患者具有良好的療效。在臨床試驗中，這些藥物顯示出顯著的腫瘤縮小效果及疾病控制率，為這類患者帶來了新的治療希望，並有望進一步改善患者的治療預後。



對未來肺癌治療的期望和呼籲

隨著對 ex20ins 突變的研究進展，更多針對性的治療方法將會被開發出來。同時，NGS 等精準醫療

技術的普及，將使更多患者受益。我們期待肺癌患者能夠接受更多有效且安全的治療，擺脫癌症的威脅。

未來的治療可能包括更高效的標靶藥物、更個性化的免疫療法以及早期檢測技術的普及。作為醫療工作者，我們呼籲肺癌患者及高危險族群主動進行基因檢測，尤其是 NGS，以確保獲得最適合的治療方案。同時也希望相應的標靶藥物能夠納入健保，讓罕見基因型別的癌友不再面臨無法用藥的困境。

最後，我們呼籲所有肺癌患者堅持與醫療團隊合作，詳細了解自身基因狀況，選擇最適合的治療方案。肺癌的防治需要全社會的共同努力。希望通過科學進步和全民健康意識的提高，為更多肺癌患者帶來長期生存的希望和更好的生活品質。

了解 (NGS) 次世代基因定序

助癌友掌握黃金治療關鍵

台灣癌症基金會病友權益促進組 / 黃品蓁專員整理

有賴於醫療科技的進步，癌症治療已邁向精準醫療時代，隨著次世代基因定序（Next Generation Sequencing, NGS）的快速發展，癌症治療有了重大突破。在臨床治療中，透過檢測致癌基因的變化來選擇標準藥物，成為癌症治療上的主要考量；而次世代的個人基因定序，可以大幅縮短檢測時間，提供基因的廣度與深度等有用的資訊。

健保署於 2024 年 5 月起開始有條件給付次世代基因定序（NGS），以協助癌症診斷精準用藥，對癌友的治療實屬一大進展。台灣癌症基金會蒐集癌症病友意見，了解癌症病友對於 NGS 的問題主要在三大面向，NGS 檢測如何做、NGS 檢測時機，以及健保或商業保險的給付情形。針對病友常見問題台灣癌症基金會發行《了解 NGS 次世代基因定序癌症精準治療新利器》衛教手冊，幫助病人了解 NGS 與精準醫療，掌握黃金治療的關鍵，同時於日前舉行 2024「精準治療大未來趨勢論壇」，臺大醫院雲林分院 陳崇裕主任分享，「次世代基因定序」（NGS）已經成為抗癌利器，依照檢測項目，大致可分為廣泛、一般等兩大類，前者費用較高，屬於全面性檢測，可檢測出少見的基因突變型，作為治療重要指引。至於一般型的「次世代基因定序」（NGS），檢測項目較少，主要針對標靶藥物相關基因檢測，例如，EGFR、ALK、MET 類標靶藥物，而決定做基因檢測前，可以先詢問主治醫師，由醫師評估適合的檢測。

是否做 NGS 檢測，國家衛生研究院暨奇美醫院李健逢醫師提到，過去的癌症治療是對「症」下藥，而現在的癌症精準醫療則是對「基因」下藥，不同癌別亦可能檢測出同一種基因突變，所以應與醫師充分討論是否適合接受檢測，及適合檢測

的項目外，也必須注意在符合 NGS 檢測施行計畫資格的醫院施作，以提供最完善的個人化醫療。而針對健保一生只給付一次，則檢測的最佳時機為何？李健逢醫師建議，在癌症初診斷以及復發時都適合做 NGS。

嘉義長庚紀念醫院官鋒澤醫師則提到，基因檢測不僅可為治療提供指引，同時也能提供遺傳性癌症的資訊，但最重要的是要與醫療團隊做各種預後與治療的討論，衡量正面獲益與負面影響，而健保目前規劃的 NGS 給付是在特定腫瘤及狀況下，採定額給付方式，因此如何選擇小中大套組，因不同套組皆有其優缺點以及適用情形與費用問題，則病患可與醫師討論真正了解各種治療利弊。

台灣癌症基金會發行《了解 NGS 次世代基因定序 癌症精準治療新利器》衛教手冊，集結民眾常見的疑問，邀請專家給予解答，詳請掃描 QRcode 或至台灣癌症基金會官網下載。



衛教手冊



掃描 QRcode 下載

衛教手冊電子版全新上線！

了解 NGS 次世代基因定序 癌症精準治療新利器

衛教手冊

次世代基因定序 (NGS) 發展帶來重大突破，可幫助快速檢測致癌基因變化，協助癌症診斷及精準用藥。

本會整理常見NGS檢測疑問，Q&A懶人包一次看，提供病友諮詢醫師參考。

快速了解 NGS基因檢測
掃描QRcode下載



肺癌大小事

衛教手冊

罹患肺癌的病友不必再徬徨！

幫助大家了解肺癌症狀及種類，提供不同的治療方式及健保給付條件資訊，兼顧心理調適及後續照護等面向！

肺癌大小事 衛教手冊
掃描QRcode下載





安頓在

治

療

期

間

的焦慮與不安

撰文 / 台灣癌症基金會 張維宏諮商心理師

癌症治療就要正式開始了，一想到要住進醫院那樣陌生的空間、某張沒躺過的病床，我就開始感覺到有些緊張。這樣的緊張又會讓我想著不知道治療會不會順利、我還有家人跟孩子，治療會不會花掉很多錢！家中經濟能支應嗎！這些念頭讓我越想越感到焦慮跟擔憂，我該怎麼辦呢？

有不少病友在罹癌治療以前與您一樣，幾乎沒有住院的經驗。當診斷罹癌後，預備要入院的病友或是陪病家屬，都可能在住院前、或治療期間感到焦慮不安。也可能因為缺乏安頓這樣的感受，讓負面想法開始無止盡的蔓延，造成情緒上的困擾、甚至影響完成治療。

我們可以試著在治療前為自己預做一些準備，在治療的過程當中尋找一些幫助自己的資源：

要準備住院了，為自己準備幾樣安心小物吧

當您在家正準備著入院時的生活用品時，不妨試著找幾樣能讓自己覺得安心的物品帶在身邊。這些物品可能是對你來說有意義的飾品、護身小物、玩偶、或是讓自己能感到安心的音樂。我們可以挑選並帶上幾樣，陪伴自己住院治療的那些晚上。

住進陌生的病房後，幫助自己適應及減壓

當我們入院報到後，會有病房的護理人員為您做環境說明。您可以藉著這個機會做以下的準備：

瞭解入院後可能安排的檢查項目及時間向醫護人員確認您入院後將進行的檢查項目與時間，確保自己能完成預定的檢查、安排自己的時間，也讓心理

有所準備。

了解自己預計治療的時程，與醫療團隊確認自己的治療時間以及可能的住院至出院時程，讓自己對於要在醫院度過的時間與生活用品需求能有所預備。趁著醫師巡房時可以幫助自己釐清心中的疑惑、降低不確定感而產生的焦慮。

當辦妥住院來到病房放置行李後，讓自己稍微繞著這個空間或整個環境走一走，接觸這個今晚要入睡的空間，放慢速度來適應這個安全且衛生的環境。這時候，可以把我們準備的安心小物擺設在適合的地方，播放挑選好的音樂來幫助自己的心情能安定一些。

在治療的過程中感

覺到緊張與難過是正常的心理現象

人處在陌生的環境之中、面對未知的手術結果、或治療走向，感到害怕或對未來感到焦慮是很正常的反應。當我們越是想抑制自己的感受時，那些緊張、焦慮的反應可能會因此顯得更為強烈。

我們可以嘗試以下的方法讓自己安頓下來：

① 試著做幾個深度呼吸調節，觀察自己、讓自己



的肩膀放鬆、把呼吸放緩一些，同時讓自己的視線跟環境稍微接觸。

- ② 選擇在平時日常生活中，能讓自己感到放鬆的活動，這些活動越接近自己的日常生活越好。例如：閱讀、看劇、聽音樂、益智的手遊，可以幫助自己轉移注意力。

讓感到安心的親友來陪伴自己

① 親友在旁能讓我們感到心安

在住院治療的過程中，找跟自己親近的家人、朋友輪流跟自己作伴，不單單可以緩解手術、治療前的緊張、焦慮。在手術後或治療期間，我們的身體有時正處於疼痛與恢復的期間，難免會有一些不方便自理、需要親友協助的情形。

② 住院時的照顧人力之安排

在住院前，可能需要協調家庭的人力照顧，若發現住院期間的照顧人力不足，可能需要外部的社會

資源介入，在醫院端可以先透過癌症資源中心了解相關社會資源，以幫助自己在住院時期的能獲得充分的支持與協助。

住院不是經常會有的經驗。假設倉促的入院，可能容易受到緊張或焦慮情緒的干擾。而癌症的治療像是一趟需要花費一些時間的旅程，前方未知與讓人擔憂的事情的確不少。我們需要把注意力放在當下，把眼前的每一步走穩，為入院做好準備，照顧好治療期間的心情，對於我們在治療中的生活品質絕對有正面的效果。

溫馨小語

有一些情緒困擾，可能是因為罹癌事件而觸發。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。我們會建議您或照顧的家人可以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。您可以透過以下方式預約台灣癌症基金會的心理諮商服務，我們將會安排對癌症議題熟悉的專業心理師陪伴你整理心情。

提供預約電話 / 掃描 QR code

台北總會 (02) 8787-9907 分機 215 張心理師。

高雄分會 (07) 311-9137 分機 213 張小姐。





市售營養品百百種

到底要怎麼選？

什麼情況下會建議補充營養品？
(營養品介入的時機)



文 / 戢蕙欣 台灣癌症基金會台北總會營養師

2021 年歐洲臨床營養學會建議：

對於能夠由口進食但營養不良或有營養不良風險的癌症患者，建議營養介入措施應以增加由口進食量為原則，可採取措施包括給予飲食建議、治療會影響食物攝取的症狀或生理異常狀況以及提供口服營養補充品。

臨床上，以下情況會建議癌友開始補充營養品：

- ① 因為癌症治療的副作用（如水腫、口腔黏膜破損…等），一整天的進食量減少，為過去的 6 成以下。
- ② 經營養師評估營養不良或體重過輕者，且未來將接受治療，需維持較好的營養狀態。
- ③ 進食量與過去無太大差異，而體重因癌症而持續減輕者，建議餐間點心補充口服營養品增加熱量的攝取。

選擇營養品的重點：衛福部核可特殊營養食品、液狀 / 粉狀、廠牌、預算、照顧人力及適口性。

- ① 選擇商品有「本品屬特定疾病配方食品」字眼的營養品：表示該產品有取得衛福部核可的特殊疾病配方食品許可證。

《補充》可上衛福部食藥署網站查詢：首頁 > 業務專區 > 食品 > 食品查驗登記管理 > 特定營養食品 > 相關連結 > 特定疾病配方食品許可資料查詢（另開新視窗），輸入關鍵字查詢（例如腫瘤、廠牌名稱…等）。

- ② 考量癌友家中經濟狀況、照顧人力及適口性。
以下為粉狀及液狀比較：

	粉狀均衡營養品	液狀均衡營養品
價格（以 250 大卡為例）	較低	較高
便利性	需自行泡製	即開即飲
儲存方便性	喝多少泡多少	喝不完有細菌滋生問題

- ③ 因癌友治療期間有味 / 嗅覺改變等症狀，經上述兩點篩選後，最後由癌友嘗試多款不同口味 / 品牌的營養品，選擇最能接受的味道、口感作為營養補充品。

癌症營養品裡添加的特殊成分功效是什麼？

根據 2021 年 ESPEN guideline：針對接受重大癌症手術的營養不良患者，應在術期或至少術後給予富含免疫營養素的特殊配方（含 arginine、omega-3-fatty acids、ribonucleotides）。

精胺酸 (arginine)

為人體非必須胺基酸，通常可經由人體自行合成，但當人體處於壓力、疾病或存在手術傷口時，體內合成量可能無法滿足人體需求，此時可經由配方補充足夠之精胺酸，促進傷口癒合，加速傷口復原。

Omega-3 脂肪酸

最常見的為 EPA、DHA、ALA。研究顯示可 1. 抑制腫瘤生長 2. 降低全身性炎症 3. 減少四肢肌肉的流失 4. 改善食慾

麩氨胺酸 (glutamine)

為人體中之非必需胺基酸，可經由人體自行合成或由飲食中補充，存在於蛋白質食物中，如：肉類、海鮮、豆製品等。化放療後口腔、腸道黏膜損傷或傷口潰瘍，有助於黏膜修復，並減少化療間引起的腹瀉持續時間。

硒 (selenium)

為人體必需的營養素之一，具有抗氧化功能，可以幫助人體清除有害的自由基，增強抵抗力並降低罹癌風險。

高蛋白

2021 年 ESPEN 的癌症臨床營養照護指引指出，癌症患者每日熱量需求為每公斤體重至少 35 大卡及每公斤體重 1.5 ~ 2.0 克的蛋白質。如果只攝取高蛋白食物，而熱量卻不足身體所需，則會利用蛋

白質轉換做為能量來源，無法發揮蛋白質建造及修補組織的功效。

粉狀配方是不是比較沒營養？

不是。粉狀與液狀營養品的功能相同，皆為提供由口進食量不足者補充營養。營養師會依個案需求，評估出最適合個案補充營養的營養品種類。

我喝牛奶會拉肚子，是不是所有營養品都不適合我？

不是。基於國人乳糖不耐症的比例高達 88%，目前市售的營養補充品的成分大部分都不含乳糖喔！若有腹瀉情形，可能為營養品濃度太高所致，或檢視治療期間使用的藥物及治療之副作用是否有腹瀉。

除了癌症，我還有其他慢性病（如：糖尿病、腎臟病…等），營養品的選擇要以哪一個疾病為主？

沒有絕對。應考慮癌友對營養品的依賴度，也就是說由口進食天然食物的量、血糖的高低、腎臟功能指數、體重變化、營養狀況，多方面評估後決定選擇營養補充品的種類與量。若血糖控制不佳之癌友，建議諮詢專業營養師，選擇適合的癌症營養補充品。

總結

癌症病人若有營養品購買需求，建議至就診醫療院所，掛營養諮詢門診依營養師評估目前進食量與與需求量以提供個人化之營養建議。

營養品種類	均衡配方	腫瘤配方	濃縮配方 (透析 / 雙卡)	特殊疾病配方 (如：糖尿病、腎臟病配方等)
熱量 / 蛋白質	200 ~ 250kcal / 8 ~ 12g	280 ~ 360kcal / 14 ~ 20g	400 ~ 480kcal / 18 ~ 20g	250kcal ~ 475kcal / 8 ~ 20g
建議罐數	正餐吃 90% : 1 罐 正餐吃 80% : 2 罐 正餐吃 70% : 3 罐	正餐吃 85% : 1 罐 正餐吃 70% : 2 罐	正餐吃 75% : 1 罐 正餐吃 50% : 2 罐 正餐吃 25% : 3 罐	依營養師評估

參考資料：

臺大醫院醫訊 20201014 <https://health.ntuh.gov.tw/health/new/6384.html>

Nutrition in Cancer Care (PDQ®) - Health Professional Version

J Surg Oncol. Arginine Metabolism and Cancer. 2017 March ; 115 (3) : 273 - 280.

Int J Med Sci 2015; 12 (9) :748-758.



一樣都是**血癌** 但**慢性淋巴性白血病** 不同分期、賠法不同

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



血液癌症中常見的白血病，醫界區分為四種類型，其中慢性淋巴性白血病，於癌症險、重大疾病險癌症保險金理賠，會因分期不同而出現不同理賠結果。

有位保戶經台大癌醫中心診斷確定，罹患慢性淋巴性白血病中較少見的 T- 細胞型。他在 86 年投保的一份終身壽險中，包含了重大疾病項目（癌症等七項）的保險金，向保險公司申請理賠卻被拒絕，申請評議最後也事與願違。

白血病 Leukemia，通稱「血癌」，參考國內醫學網站說明，是指身體造血器官的骨髓出現癌病變，導致不成熟的白血球過度增生，進而影響到正常血球（白血球、紅血球、血小板）的生長。由於血液會全身性流動，因此癌變細胞有機會侵犯到淋巴結、脾臟、肝臟、中樞神經系統和其他器官，而引發一系列的全身性症狀。

◎ 白血病依進展和細胞來源分四型 ◎

在分類上，白血病可依照疾病進展速度區分成急性與慢性，並可再依照癌細胞成熟度與細胞來源及型態特徵等分別為骨髓性、淋巴性。於是醫界將白血病分類為四型：

急性骨髓性白血病

acute myeloid leukemia, AML

急性淋巴性白血病

acute lymphoblastic Leukemia, ALL

慢性骨髓性白血病

chronic myelogenous Leukemia, CML

慢性淋巴性白血病

chronic lymphoblastic Leukemia, CLL

（請參台灣癌症基金會「血癌－急性淋巴性白血病－Acute Lymphoblastic Leukemia」一文）

◎ 慢性淋巴性白血病為較輕血癌 ◎

其中，慢性淋巴性白血病多發生在老年人，世界衛生組織 WHO 的疾病分類系統，歸為淋巴性增生性疾病的一種，病理成因為形態上成熟但免疫功能不成熟淋巴球增生的障礙，此不正常淋巴球逐漸堆積在血液、骨髓、肝臟、脾臟和淋巴組織等，以致周邊血液淋巴球計數超過標準。絕大多數為 B 細胞表徵的型態，少數為 T 細胞表徵型態。

◎ 105 年以前重疾險多除外不賠 ◎

綜整醫界對於慢性淋巴性白血病的診療意見，Rai 氏分期 0 期為低度風險性，I 和 II 期為中度風險性，III 和 IV 期為高度風險性。低度風險性病人通常不需加以治療，定期追蹤監測即可。中度風險性視病人狀況、整體評估後再決定是否治療，高度風



慢性淋巴性白血病的分期有 Rai 和 Binet 兩種。

參考台灣癌症基金會說明的 Rai 式分期，如下圖：

RAI	淋巴球 增加	淋巴球 腫大	脾腫大	貧血	血小板 低下	風險 程度
0	✓	X	X	X	X	低
I	✓	✓	X	X	X	中
II	✓	✓	✓	X	X	中
III	✓	✓	✓	✓	X	高
IV	✓	✓	✓	✓	✓	高

險性屬必須治療。

基於慢性淋巴性白血病的疾病特性，治療需要與其他癌症不同，民國 105 年以前銷售的重大疾病險，許多保險公司將「慢性淋巴性白血病」列入除外不賠範圍。如果保戶罹患慢性淋巴性白血病，無論其屬於 B 細胞型或 T 細胞型，也無論是哪一分期，均無法獲得理賠給付。

◎ 105 年起癌症定義大變動 ◎

從 105 年 1 月 1 日起，主管機關統一規範重大疾病險疾病定義，隨後於 108 年 1 月 1 日起統一規範癌症險疾病定義。這兩次統一定義，對 105 年起銷售的重大疾病險、108 年起銷售的癌症險，於「癌症」的定義分類上產生極大幅度的改變。

根據新定義，癌症分類成「癌症初期」、「癌症輕度」、「癌症重度」。癌症「癌症輕度」包含 10 種癌別及其分期，其中一種為「慢性淋巴性白血病第一期及第二期（按 Rai 氏的分期系統）」。

◎ 癌症輕度並非全賠保險金額 ◎

重大疾病險的設計分成甲型與乙型，前者只理賠發生符合「癌症重度」的癌症（癌症初期、癌症輕度以外的均屬之），後者會理賠「癌症重度」和「癌症輕度」，但「癌症輕度」是按保險金額的 10%

或 20% 理賠。

癌症險無論是一筆給付還是分項、分次給付的保險型態，對於罹患癌症後的初次罹患癌症保險金，「癌症重度」依保險金額理賠，「癌症輕度」、「癌症初期」則按保險金額 10% 理賠（部分保險公司將癌症輕度給付百分比提高至 20%）。

◎ 怎麼賠，一分鐘就看懂！◎

依此來看，保戶不同時期投保重大疾病險、癌症險，罹患慢性淋巴性白血病後的理賠結果，會有以下幾種情況：

- ① 105 年以前投保的重大疾病險不會賠。
- ② 105 年起投保的重大疾病險，甲型不會賠，乙型會賠（10% 或 20% 保額）。
- ③ 108 年以前投保的癌症險，會賠。
- ④ 108 年起投保的癌症險，低於 2 期時依癌症輕度的理賠額度賠；3 期以上時按「癌症重度」理賠額度賠。

是不是理賠真的大不同了！？

本文所引用個案來自財團法人金融消費評議中心 112 年度評字第 125 號



甲狀腺癌

九大常見問題解析

文 / 曾雅欣 台灣癌症基金會病友服務組護理師



① 甲狀腺是身體最大內分泌腺體，扮演什麼樣的角色？

甲狀腺是蝴蝶狀的小腺體，主要負責分泌甲狀腺素，對人體新陳代謝、細胞合成及能量供應非常重要。同時也掌控生長、發育、消化、體溫調節及腦部功能，促進細胞活性並提高全身活力，在維持身體機能平衡中扮演關鍵角色。

② 那些人是甲狀腺癌的危險群？

甲狀腺癌的成因不完全明確，但以下因素可能增加風險：1. 頭頸部放射線治療：兒童或青春期的接受 600 ~ 2000cGY 放射線治療者，20 年內罹患甲狀腺病變或癌症風險較高。2. 家族遺傳：約 1/4 甲狀

腺髓質癌有遺傳傾向。3. 橋本氏甲狀腺炎：這種慢性甲狀腺炎會導致免疫系統攻擊甲狀腺，造成功能低下及腫大，少數患者可能與甲狀腺淋巴瘤相關。4. 環境與飲食：職業暴露、環境污染及低碘飲食也被視為潛在誘因。

③ 甲狀腺結節或甲狀腺腫大會變成甲狀腺癌嗎？

甲狀腺結節通常無症狀，常於健康檢查中意外發現，與甲狀腺腫大一樣約 90 - 95% 為良性，僅 5 - 10% 可能為惡性。良性結節通常不會對身體造成傷害，但可能隨時間增大。雖然快速增長並不一定代表癌變，但仍有潛在的惡性機率。需要透過醫學影像（如超音波）和細針穿刺確定。由於癌變進程

因人而異，定期檢查和專業評估對於早發現、早治療至關重要。

④ 甲狀腺癌一定要切除全部的甲狀腺嗎？

不一定。主要取決於腫瘤大小、分化程度、有無甲狀腺外侵犯及淋巴結轉移。小於 1 – 1.5 公分且無外侵犯或淋巴結轉移者，通常僅需患側切除，術後定期追蹤，無需服藥或改變飲食，對於生活與體力較無影響。若須接受全切除及淋巴廓清術，可能需要再搭配口服放射性碘治療，並終身補充甲狀腺素。手術選擇應根據腫瘤特性、復發風險評估及生活品質為考量依據。

⑤ 切除甲狀腺後對生活有哪些影響？

切除甲狀腺後的影響取決於切除範圍及術後治療需求。定期抽血監測甲狀腺素濃度是必要的，目的為調整服藥劑量。過量或不足都可能會有症狀出現。大部分病患經過治療後，都能回歸正常生活、多數不會受限。配合醫囑，定時返診追蹤，保持健康的生活與飲食習慣，都有助於身體恢復，減低復發機率。

⑥ 甲狀腺癌的治療方法有哪些？

依照腫瘤的類型、分期和患者的健康狀況而有不同。治療方法包括手術、放射性碘治療、藥物治療等。



手術治療：

包括單側或全甲狀腺切除，以及淋巴結廓清術，為去除癌變並降低復發風險。

放射性碘治療：

用於清除術後可能殘留癌細胞，尤其是全切除者。

促甲狀腺素（TSH）抑制治療：

通過高劑量甲狀腺素抑制癌細胞生長，降低復發風險。

標靶藥物治療：

適用於無法手術或對放射碘無治療反應或轉移性癌症。

化學治療與放射線治療：

用於難治性、未分化癌或有遠端轉移的患者。

⑦ 甲狀腺癌會遺傳嗎？需要做基因檢測嗎？

甲狀腺癌通常不是遺傳性的，與家族史或基因突變無關。但某些遺傳性疾病如多發性內分泌腫瘤症候群（MEN 2 型），與特定基因突變有關，會增加甲狀腺髓質癌的風險。因此若有家族史或其他遺傳性疾病，建議與醫生討論是否需要密切的監測或進行基因檢測，評估是否屬於高危險群。

⑧ 甲狀腺癌治療後有飲食上的禁忌嗎？

甲狀腺癌於接受放射性碘治療前 2 – 4 週及治療期間需要注意碘的攝入，避免食用高碘食物如海鮮、海帶、碘鹽等，以確保放射性碘能有效吸收。若長期補充甲狀腺素，須避免與鈣、鐵食物同時食用，以免影響吸收。除此之外並無特別的飲食禁忌，應以均衡飲食，選擇新鮮天然食材為原則，每日規律運動，避免菸酒，注意體重控制，即本會倡導的“全民練五功”，即可“防癌就輕鬆”。

⑨ 甲狀腺癌有篩檢的方式嗎？ 可以提早發現嗎？

目前國際建議一般健康人不需要定期接受甲狀腺癌篩查，因為甲狀腺結節通常是良性的，過度篩檢可能會導致過度診斷和不必要的治療。除非出現甲狀腺疾病的症狀或高風險人群，例如有甲狀腺髓質癌家族史，或曾接受頭頸部放射線照射者，應與醫生討論是否需要進行篩檢。

花青素食物大揭密！ 抗氧化的防癌新秀

洛神花

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師



洛神花又叫作洛神葵、紅葵、洛花、玫瑰茄等，被譽為「植物界紅寶石」，但洛神花其實不是花！我們平時食用的鮮紅部位是洛神花的花萼，要等到洛神花瓣凋謝後，花萼會逐漸變得肥厚，也就是我們常看到的洛神花模樣，因為具有酸甜的香氣與特殊風味，而受到許多消費者青睞，近年來許多研究發現，洛神花富含維生素C、花青素等抗氧化營養素，對增強免疫力有好處，接著，讓我們來一窺洛神花的神秘面紗吧！

一果多用的洛神花： 食品、香料、染料通通行

台灣本土種植的洛神花的最大產地在台東，其他則為宜蘭、彰化、雲嘉等地區。洛神花並非長年生產的水果，大約在每年10月到隔年1月收成，因為一年一收的關係，通常農民或業者會將洛神花萼曬乾，再加工製作成果乾、果醬、果汁、水果酒等，以延長其保存期限，讓民眾一年四季都能吃到，洛神花具有鮮紅的顏色和獨特風味，可以乾燥後作成香料或茶包，

或是當作天然食物著色劑，用途十分廣泛。

洛神花的強抗氧化力

洛神花有豐富的維生素C、花青素等抗氧化營養素，對癌友來說，可以降低氧化壓力、促進癌細胞凋亡，特別是對胃癌與白血病的病友。此外，在傳統醫學上，洛神花經常作為食療的食材之一，在中醫上屬性偏寒涼，有清熱解渴、降血壓等效果，近年探討洛神花的營養相關研究還發現其他好處：

降低血壓、養顏美容

一篇2022年的隨機雙盲實驗中，讓39名成年人每天喝200毫升洛神花飲料長達六個月，結果發現和沒喝的人相比，喝洛神花飲料的人血液中酚類物質較高，且整體抗氧化力較佳（如SOD、GSH、GSH-Rd等）、血壓顯著降低，還發現洛神花飲料可以提高皮膚保水度、減少皮膚發紅狀況，可能與洛神花中富含的酚類物質及花青素等抗氧化營養素有關。

預防心血管疾病

在 2022 年泰國隨機雙盲實驗中，找了 43 名 35 ~ 60 歲血脂異常受測者，連續 8 週每天喝 300 毫升洛神百香飲料，發現血液低密度膽固醇（LDL）、三酸甘油酯顯著下降、高密度膽固醇（HDL）上升，可能與洛神花萼中含有的槲皮素、多酚、維生素 C、類黃酮化合物等抗氧化營養素有關，可以幫助體內脂蛋白代謝，增加膽酸、乳酸、短鏈脂肪酸的合成，促進膽固醇從糞便排出，同時也對腸道微生物有益。

洛神花選購 3 要訣

① 看一看、聞一聞：

觀察花萼外觀完整且飽滿、沒有刺鼻的化學味道。

② 標示完整：

選擇有註明清楚產地及製造日期、包裝完整的品項。

③ 選冷凍或新鮮的洛神花，抗氧化力最好：

保存方式會影響維生素 C 和花青素含量，大致上可分為新鮮、常溫乾燥、冷凍三種，冷凍的洛神花維生素 C 最高（16.1mg/g），再來是新鮮的洛神花（13.5mg/g），如果是常溫保存的乾燥洛神花乾（包括日曬、熱風、冷風乾燥，平均 3.8mg/g），維生素 C 含量最低，建議民眾選購時，優先選擇冷凍或新鮮洛神花，才能攝取到珍貴的抗氧化營養素唷！

富含花青素食物大集合

洛神花富含花青素，具有抗癌、緩解眼睛疲勞、預防乾眼症等好處，其他像是莓果類、紫高麗菜、甜菜根、茄子、李子、黑豆也是補充花青素的食物來源。

註：食物皆為每 100 克，僅洛神花乾參考單次食用量，以每 10 克計算，避免因乾重導致誤差過大。

資料來源：

1. 農業部藥用植物主題館－洛神葵
2. 農糧署－鮮享農 YA
3. TFDA- 食物成分資料庫
4. 全國高職學生 106 年度專題－洛神花隱藏的秘密
5. Chiu HF, Liao YR, Shen YC, et al. Improvement on blood pressure and skin using roselle drink: A clinical trial. J Food Biochem. 2022;46 (10) :e14287.
6. Khongrum J, Yingthongchai P, Boonyapranai K, et al. Antidyslipidemic, Antioxidant, and Anti-inflammatory Effects of Jelly Drink Containing Polyphenol-Rich Roselle Calyces Extract and Passion Fruit Juice with Pulp in Adults with Dyslipidemia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Oxid Med Cell Longev. 2022;2022:4631983.
7. Wu X, Beecher GR, Holden JM, Haytowitz DB, Gebhardt SE, Prior RL. Concentrations of anthocyanins in common foods in the United States and estimation of normal consumption. J Agric Food Chem. 2006;54 (11) :4069-4075.

酸甜風味是促進癌友食慾的好幫手

治療期間吃不下、胃口差、味覺改變的癌友，可以在飯前來點酸甜的洛神花果汁、果醬、果凍，幫助促進食慾、增加進食量，減少口中的苦味，能緩解噁心想吐的感覺。最後，特別提醒有糖尿病、血糖控制不佳的民眾要留意，單次攝取水果份量不超過 1.5 ~ 2 個拳頭大小，避免短時間攝取大量水果，才不會讓血糖上升幅度太大，若購買到有額外添加糖的洛神花乾或是蜜餞，則要注意每日攝取額外添加糖不建議超過 25 - 50 克，糖攝取過量仍會造成健康危害。

酸甜冰糖洛神飲

成品量
約 3000-3500 mL

材料

洛神花 400g | 冰糖 100g
檸檬 2 顆 | 梅子 5 顆

步驟

1. 將新鮮洛神花以流動清水沖洗乾淨
2. 用吸管將中間種籽挖除
3. 以洛神花：水 = 1：8 熬煮 8 ~ 10 分鐘至色澤呈現深紅色
4. 依個人喜好加入檸檬汁、糖或梅子調味，可直接熱飲，也可放入冰箱冷藏後冰飲



全民防癌

兩性共同接種 HPV 疫苗

加速實現根除相關癌症風險

文 / 婁培人 國立臺灣大學醫學院附設醫院副院長
台灣頭頸部腫瘤醫學會顧問

大家已然熟知人類乳突瘤病毒（HPV）是造成女性子宮頸癌的元凶，然而事實上 HPV 並不是專屬於女性的病毒，除了子宮頸癌之外，HPV 感染還會引起外陰癌、陰道癌、肛門癌、陰莖癌、以及男女兩性的頭頸癌（尤其是口咽癌）。

根據西方研究，在生殖器 HPV 之盛行率男性約為 60%，女性約為 42%。在巴西之一項統合分析研究若以女性而言，生殖器高危險致癌的 HPV16 型之盛行率約是 8%；另外也發現在口腔 HPV 之盛行率約有 10%，而高致癌之型別則約有 5%。

研究指出，HPV 會由親密接觸傳染，男生可傳給女生、女生同樣可傳給男生。由此可見 HPV 在一般人口中之盛行率其實是相當高的，而其影響也是不分性別的。

為何男性更需要 HPV 疫苗？

HPV 感染之後，大部份患者會在 2 - 3 年內自動清除病毒，少部份患者會成為慢性感染，如果是高致癌性亞型的慢性感染則可能會進一步演化為癌症。研究指出，即使同樣感染 HPV，女性約 5 - 7 成可兩年內產生中和抗體，男性卻只一成可以產生中和抗體，女性確實比男性更具有自然產生抗體的能力。

全球性分析則發現 HPV 感染所引起的口咽癌，男性發生率遠高於女性。由於男性感染 HPV 後自然產生抗體比例較少，因此是更需要預防 HPV 且受到保護的族群。更可怕的是，自然感染 HPV 後雖然大部份的人可以清除病毒並獲得抗體，但是研究指出自然獲得的抗體並不能有效防護之後同型之 HPV 感染，因此唯有施打疫苗才是有效獲得防護力之方法。

HPV 疫苗的真實效益： 研究證實有效降低癌症風險

或許有人質疑：施打疫苗究竟能不能減少因為 HPV 感染引起的癌症呢？美國一項最新的回溯性研究近期於美國臨床腫瘤醫學會（ASCO）會議中發表，這項研究涵蓋約 340 萬人，包括 2010 年至 2023 年於 9 歲至 39 歲之間接種 HPV 疫苗的逾 170 萬名受試者，以及案例數相當的未接種疫苗受試者，其中約有 44% 為男性。

研究結果顯示，接種疫苗的男性罹患任何與 HPV 相關的癌症風險較低，約降低 54%，頭頸部癌症則下降 56%。女性罹患任何與 HPV 相關的癌症風險則降低約 27%。此研究是真實世界中，HPV 疫苗預防與 HPV 相關的頭頸部、肛門、外陰、陰道



與子宮頸癌等疾病的重要長期追蹤分析。

HPV 疫苗用於子宮頸癌預防已經有相當長的時間，以往的研究多半鎖定於子宮頸癌的預防成效，對於頭頸部等癌症的研究相對較少，此研究結果引起學界相當大的矚目與重視，也對 HPV 疫苗在真實世界中的實際效益得到了肯定。



國際推動男女接種策略的成果

WHO 期待 2030 年根絕子宮頸癌，此目標在已開發國家或是開發中國家或許有機會達標，但前提是兩性必須接種 HPV 疫苗。因為女性施打要達到 80% 之普及率產生之保護力；兩性施打則分別 40 – 50% 之普及率便能達到。

若兩性同時施打超過 80% 便能更快達到根除 HPV 之目標。目前有些國家已推行兩性施打 HPV 疫苗，如澳洲，他們在 2007 年由政府補助 13 – 26 歲女性施打 HPV 疫苗，由調查發現年輕女性生殖器疣下降 59%，同時期異性戀男性的 HPV6、11、16、18 盛行率從 22% 降到 6%。

2013 年起澳洲再補助 13 – 14 歲的男性施打 HPV 疫苗，希望在 2030 年將子宮頸癌之發生率降低至年十萬分之四以下，達成根除子宮頸癌之目標。針對非國一新生之族群也會採用追加注射之方法，因此這些國家有望提早根除 HPV 相關疾病。除此之外，由於男性的性生活常常較為活躍，從男性著手更可發揮作用與效果。



台灣的進展與政策：全面接軌國際

美國 FDA 於 2006 年核准 HPV 疫苗用於 9 至 26 歲的女性，2009 年更擴大適應症至同年齡的男性。截至 2024 年 12 月，國際間已有 74 個國家提供兩性 HPV 疫苗公費施打策略。在台灣方面，2018 年底推動國中女生公費接種 HPV 疫苗，嘉義、雲林、臺北、澎湖等縣市更由地方自行編預算，將男生納入施打範圍之列。2022 年起公費施打的 HPV 疫苗更進一步全面更換成九價疫苗，且該疫苗適應症已涵蓋預防頭頸癌、肛門癌與復發率極高的菜花。

更重要的是，臺北市自 2024 年 9 月起執行國中男生公費施打 HPV 疫苗，是六都中第一個推動的城市，嘉惠臺北市市民的健康；而國健署更在同年宣布將擴大 HPV 疫苗接種政策，於 2025 年 9 月起提供全國國一男生公費接種 HPV 疫苗，接軌國際，讓防癌政策不分男女。



臺北市領先六都 提供男孩女孩完善保護

臺北市 2024 年 9 月 1 日起，擴大提供設籍或就學於臺北市 112 學年度入學國中男生免費接種 HPV 疫苗，臺北市國中男女生皆享有免費施打 HPV 九價疫苗之權利，完整的 HPV 防癌政策，此意謂除了中央衛福部提供的國中女生公費施打 HPV 九價疫苗外，臺北市將率六都之先提供國中男生免費施打，透過專業講師巡迴國中校園提升學生健康識能與接種意願。

目前臺北市 112 學年度入學國中男生接種率為 73.44%、國中女生接種率為 86.06%，呼籲尚未接種疫苗學生家長一起鼓勵家中符合資格孩子接種疫苗，希望藉此可降低市民未來因 HPV 所引起的癌症及疾病發生率。



兩性共同施打： 邁向 2030 年根除子宮頸癌的願景

先前日本因為發生疑似因為施打 HPV 疫苗而導致嚴重全身疼痛的痛痛女孩事件，所以全國 HPV 疫苗施打停止了近 10 年，然而最近的研究顯示日本的子宮頸癌發生率大幅升高（在已開發國家此發生率都因施打疫苗而大幅下降），嚴重地威脅國民的健康，所以 2022 年又重啟了 HPV 疫苗的國家施打政策。

在台灣 HPV 疫苗即將全面施打之際，或許有些家長或民眾會擔心接種疫苗恐帶來傷害以及發生類似先前日本痛痛女孩的事件，然而實際上的研究顯示，痛痛女孩的發生與疫苗並無明顯關聯。

事實上 HPV 疫苗與流感疫苗同為蛋白質疫苗，常見不良反應為出現注射部位疼痛或是輕微頭痛，台灣本土的 HPV 疫苗長期安全性追蹤資料也顯示施打疫苗並不會產生嚴重的副作用或後遺症，而長期追蹤研究已證實 HPV 疫苗對特定年齡層可維持長達十年以上的保護力，因此兩性共同施打是預防 HPV 相關癌症及疾病的重要策略。



超慢跑

適合我嗎？

如何自在運動又不受傷害



超慢跑是最近熱門的潮流運動，由運動科學專家田中宏曉提出後，徐棟英教練也在台灣大力推廣，網路上亦有非常多運動專家或體驗者發布海量的文章大加推崇，超慢跑儼然成了全世界最好的入門運動。

有些運動強調伸展讓關節靈活；有些強調重訓讓肌肉有力；還有些訓練心肺功能、協調性、平衡感……等，不同運動有不同的訴求與效果。超慢跑則是強調心肺耐力的提升，有效消耗熱量、減脂減重，是較溫和的有氧運動，不容易有運動傷害，一般人可以輕易入門，輕鬆動起來！

超慢跑是用較慢的速度跑步，讓前腳掌著地，不求快，不跨大步，甚至可以在原地跑，但要求以每分鐘 180 步以上的頻率訓練心肺功能，促進血液循環，達到有氧運動的效果。

依據多年來跑步和健走的經驗，我發展出一套名為「跑走法」的運動方式。這種方法的核心在於，跑步時若感到疲累或喘不過氣時，可改為步行，待調整至恢復舒適狀態後再回到跑步。時間與距離無需特別規定，完全依當下的身心狀況進行調整，這

文／簡文仁物理治療師 台灣癌症基金會董事

也體現了我多年來倡導「如意操」的精神：自在享受運動的同時，降低運動傷害的風險。

雖然超慢跑相對不易造成運動傷害，但仍需注意一些基本運動原則（臨床上仍有不少人因不當運動受傷）。若感到無法跟上節奏，應適當放慢速度與強度，避免喘不過氣而誘發心臟問題。此外，建議穿著合適的鞋襪或鋪上軟墊，減少腳底壓力，降低足底筋膜炎的風險。同時，保持挺拔的姿勢，讓手腳保持輕鬆，避免彎腰導致背部緊繃，進而引發腰酸背痛。在運動過程中，以愉悅的心情進行，才能達到減脂與強身的雙重效果。

許多科學研究已證實，運動有助於降低罹患癌症的風險，對於癌症患者則有助於減少復發的機率。運動可以紓解壓力，促進血液循環並提升新陳代謝效率，更能強化體能，改善生活品質。因此養成規律運動的好習慣至關重要，只要選擇自己喜歡、方便且安全，並能夠持續進行下去的運動都很好。超慢跑當然也是很值得推廣的一種全民運動，如果能結合簡老師的“如意操”理念，以跑走法的方式來進行，更是值得一試，讓我們自由自在的享受運動，輕鬆動起來！

第十八屆抗癌鬥士專書推薦

找到風雨中的寧靜

文 / 劉軒丞 台灣癌症基金會病友權益促進組專員

癌症帶來的挑戰，除了腫瘤引發身體上的不適外，因罹癌導致的情緒困擾與心理壓力，卻也對病友與家屬的生活品質、治療進程甚至生命意義造成深遠影響。隨著醫療科技進步及心理健康意識的提升，癌症病人的心理照護愈顯得重要，如何協助病友與照顧者面對內心的波濤，找到屬於自己的寧靜與力量，是抗癌過程中不可或缺的一部分。

心理支持：面對內心的挑戰與重建

在抗癌歷程中，旁人的支持不可或缺，但病友自己也需要學會正視內心需求，尋求適切的幫助，才能在不同關係中獲得協助，而非獨自面對抗癌之路。同時，照顧者需要在自我照顧與照顧他人之間尋得平衡，因為照顧者的健康與幸福，也攸關整個家庭。

除了情緒，癌症的確診與治療過程，癌友有時也不免對自身價值產生疑問，尤其是當外觀、體能和生活角色發生變化時，不僅可能使癌友對未來感到困惑，還可能引發深層的自我懷疑。因此，適時尋求專家協助，學會與內心對話，重新探索生命的價值，能幫助病友在困境中找到新的力量。因此在癌症治療的過程中，重新建構意義，是十分重要的一件事，例如，有病友在心理諮商後，將疾病視為挑戰而非絆腳石，從痛苦中找到積極的內涵，成為支持自我的堅實信念。

而照顧者在照顧他人的同時，也需學會正視自己的需求。持續的壓力可能讓照顧者感到筋疲力盡，因此照顧者在付出愛的同時，別忘了給自己留一點愛的空間，透過心理諮商協助處理壓力，也有助提升照顧品質。

此外，癌友應學會打破孤立，向親友分享病情，爭取支持。雖然許多人因害怕成為負擔或遭受汙名而選擇隱瞞，但適時的溝通與尋求協助，能讓抗癌之路變得不再孤單。正如本屆抗癌鬥士書中提到的例子，有癌友透過建立支持群組，串聯起身邊的力量，讓自己能夠更加穩定地走過困難的日子。面對癌症治療的漫漫長路，善用醫療團隊及心理專業，讓自己不必獨自承擔壓力。

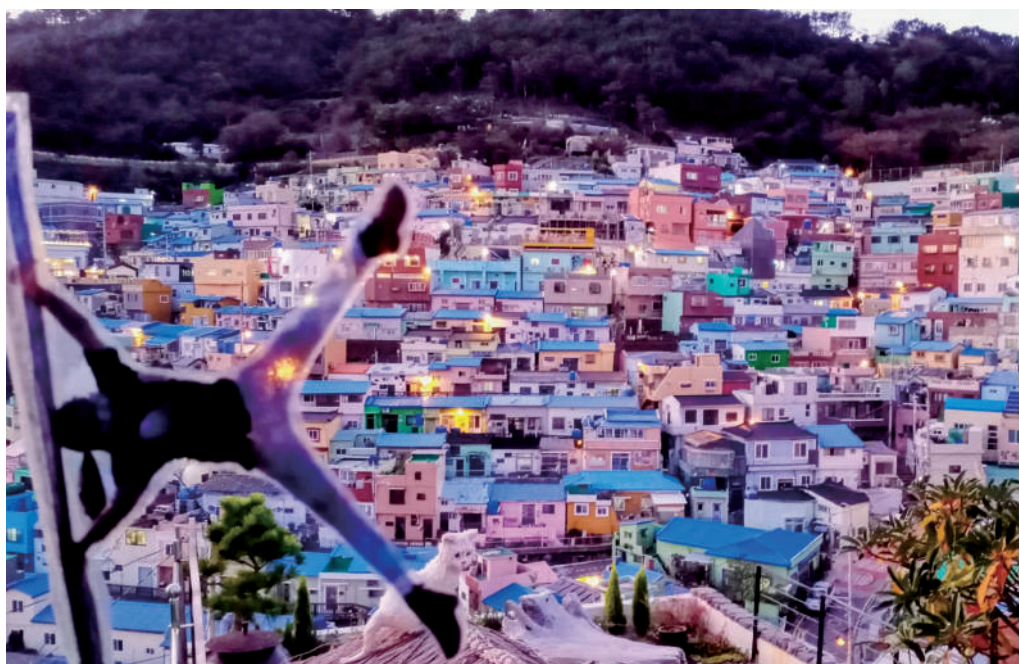
第 18 屆抗癌鬥士專書《找到風雨中的寧靜》，透過感人的癌友故事與心理腫瘤學專家的深刻建議，為抗癌者及其照顧者提供了心靈的指南。抗癌的路上，每個人的故事都是一首堅毅的詩篇，帶我們看見，在最艱難的時刻，心靈的支持與重建能如何成為生命的轉折點。

石心梅：學會愛自己，找到生命的暫停鍵

石心梅在罹癌之後，母親竟也意外病倒了，母親年邁多病的身體無法行走。當自己仍在與疾病作戰的同時，要身兼照顧者的角色，巨大的重擔就快壓垮她早已疲憊不堪的生命，然而與母親每日的陪伴中，漸漸看見自己的需要，學會記得照顧自己，也了解到正是因為疾病，才讓她放下了工作，得以全心陪伴母親。她不再怨恨病痛，反而感激它帶來的「暫停鍵」，原來治療復原，是身也是心的功課。

盧崇璞（阿璞）：改變方式，走出自己的舞步

盧崇璞（阿璞）從 17 歲開始抗癌旅程，熱愛跳舞的她，經歷了脊椎手術、化學治療，也曾懷疑生命會不會突然被按下「停止鍵」？但她排除萬難、活在當下，不只成了蔡依林演唱會鋼管舞顧問，創立台灣第一間空中舞蹈公司，甚至成為一名背包



◀：阿璞的國旗小旗幟

客，在二十幾個國家旅行生活，留下印記。

然而，命運總是充滿變數。38歲那年，意外的腦出血導致中風，她突然失去一半的自己，她形容那就像「做了很長很長的夢，夢醒了卻失去了半邊的自己、失去了行動的能力、失去了生活的一切，一切都突然的可怕。」

隨著時間的推移，阿璞知道困在沒有問題的答案，只會裹足不前。她雖然不會好，但會更好。身為鋼管舞老師的阿璞，以前去到每個城市都會拍下國旗飄的姿勢；身體不便之後，雖然無法再現動作，但她會帶上自己的小旗幟，一樣可以在風中重現英姿。阿璞也透過自媒體 YouTube 分享如何利用單手生活的影片，和朋友共同創立了 Podcast《疾轉人生相談室》，不僅分享與病痛抗爭的故事，也邀請不同傷殘級別和重大疾病的朋友來分享他們的經歷，為病友和陪病者帶來安慰與喘息。

許雅婷：支持的力量，溫暖了孤單的抗癌路

身為資深腫瘤護理師的許雅婷，在罹癌後第3天，便迅速組建了建立了支持群組，叫「養成小豬胖胖支持團體」，她明白抗癌會是一條艱難的道路，並不打算孤軍奮戰！這個團體由二十一位親友組成，每個人都肩負著不同的責任，來幫助她渡過

這段艱難的時光，他們是堅實的後盾，每當雅婷感到虛弱無助時，他們的支持總讓她重新找回力量。

抗癌鬥士故事系列 18《找到風雨中的寧靜》

更多精彩的抗癌故事，皆收錄在第18屆抗癌鬥士專書《找到風雨中的寧靜》，希望透過書中心理腫瘤學專家的暖心建議，帶領抗癌路上的每個人，走過生命的風雨，了解如何尋求專業協助，學習與自己的內心對話，重拾內心的力量，走出生命的陰霾。



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

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

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



NEW 抗癌鬥士故事系列18 找到風雨中的寧靜

(230頁, 14.5×21cm) 2024年12月出版

在抗癌路上，癌友需將自身狀況與需求提出，才能在不同關係中獲得協助，而非獨自面對抗癌之路。同時別忽略觀照自己的需要，為自己的心預留一個喘息空間。

每一道傷痕，都是生命贈予的勳章，如同一顆種子，在黑暗中孕育希望。癌症的風雨，澆灌了生命的韌性，在風雨中，我們學會了堅韌與勇敢；在病痛中，我們找到了生命的真諦。

那些因病受過的傷，正一點一滴地雕刻著更好的未來讓我們攜手，在風雨中找到寧靜，在逆境中尋得希望，活出最美好的自己。

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



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1131364454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	



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：□ 找到風雨中的寧靜 280元

□ 癌後康復，我想回歸「心」生活 280元

□ 不只存活，還要樂活 280元

□ 我要活得比過去精采 280元

□ 我也曾經不勇敢 280元 □ 找到風雨中的寧靜280元

□ 罹癌又怎樣 280元

□ 癌症病人的營養迷思300元

□ 忙碌族如何吃 決定你的抗癌力 280元

□ 防癌抗癌 5 功寶典 350元

購書郵資：30 元 合計：_____ 元

（若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元）

取書方式：□ 郵寄取書 □ 自行取書 □ 其他

總計金額：_____ 元

寄書地址：□□□ _____

收據開立及寄送：□ 每次扣款後寄送 □ 年底一併開立及寄送

收據抬頭：_____

收據地址：□□□ _____

□ 本人不同意公開捐款資訊

本會開立的捐款收據，可作為您公益的捐贈，依法可抵扣所得稅。填妥表格後，請放大傳真至(02) 8787-9222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2 台灣癌症基金會收。為了作業方便，請您務必填寫郵遞區號。（本表格可影印重複使用）

郵政劃撥存款 收據注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

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



財團法人台灣癌症基金會

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

課程介紹

- 心靈成長：**重大疾病造成健康與生活的失序，長期處在壓力和負面情緒中，會降低身體免疫，影響抵抗力。本課程由專業心理師帶領，設計小活動，幫助癌友紓解身心壓力，在同儕相互鼓勵、學習下重新面對生活。
- 芳療探索：**以芳香日常用品手作方式，循序漸進使學員認識芳香療法於生活中之運用，適時紓壓並能達到預防保健與提升自我價值。
- 體適能健身：**體適能可促進健康、預防疾病、增進工作效率，增加身體肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。適當放鬆自己，讓身體能發揮有效的機能性。
- 按摩紓壓：**按摩簡單易行、安全性高，配合適當的工具與精油，釋放壓力，紓緩治療後的不適與焦慮。透過課程認識人體各部位穴點、學習按摩手法及精油挑選，達到舒緩效果。
- 禪繞藝術：**一種容易上手的藝術活動，無需繪畫經驗，也能享受創作樂趣。畫禪繞時，順著一筆一畫，讓心靈沈澱下來，體會自在、愉悅的心情。
- 癌友營養：**癌友在治療期間，易食慾不振、體重下降，往往不知如何正確攝取營養，飲食觀念上有許多迷思，對餐食照顧感到無所適從，課程由專業營養師以生活化的上課方式和學員團體討論，認識六大類食物及營養概念。
- 有氧運動：**癌友常因為治療導致體力下降、食慾不佳等狀況，透過適度運動能幫助癌友提升體力及食慾，能改善癌疲憊，建立良好的運動習慣。
- 水墨畫：**透過簡單的水墨增加與內心世界之溝通，讓心靈產生平靜、療癒之力量，藉由筆墨勾勒畫出心中所想傳達的感覺及想法，緩解在抗癌路上的身心壓力。（南部中心限定）
- Zumba舞蹈班：**適量的運動對於癌友也相當重要，透過基礎zumba增加身體肌肉，訓練心肺耐力、鍛鍊核心肌群，減少治療不適，有效發揮身體肌群，在律動過程中找到屬於自己的自信。（南部中心限定）

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



關 愛

培 育

夢 想

躍 起 向 上 的 力 量



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

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

遠離病容 自信再現

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 石牌捷運站1號出口，近燦坤
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 精誠四街交叉口
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
彰化縣員林市中山路二段78號1~5F (04)833-8877

彰化店 近彰化基督教醫院、秀傳醫院
彰化市旭光路259號1F (04)726-0777

台南店 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