



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

No.105
2025.DEC

B肝不治療的風險 不要讓B肝誤入歧途變肝癌

| 主題專欄

HPV 檢測政策上路
子宮頸癌全面防護

| 癌友專欄

掌握三個飲食技巧，
癌友外食也能輕鬆簡單

| 健康園區

火龍果幫助排便的原因？
白肉 vs. 紅肉大解析



●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

從病友真實需求出發 成為誠實對話與溫柔陪伴的力量



掃描QRcode 
一起打開愛的冒險罐



CONTENTS

主題專欄

- O2 不要讓 B 肝誤入歧途變肝癌
文／陳健弘

防癌倡議

- O5 HPV 檢測政策上路
子宮頸癌全面防護從篩檢到預防：
子宮頸癌防治迎來「HPV 檢測」新時代
文／張季涵

癌友專欄

- 10 最遙遠的「醫」段路—偏鄉癌友就醫困境
文／趙莉萍
- 12 掌握三個飲食技巧，癌友外食也能輕鬆簡單
文／尤靜如
- 14 陪伴、調節與修復：
讓音樂陪你走過治療旅程
文／黃怡瑄
- 16 法律上，病人什麼狀態下立下的遺囑或授權書是有效的？親屬取得監護權的時機為何？
文／洪國欽
- 18 醫療險停效期間診斷出癌症，還有機會申請理賠嗎？
文／李柏泉

活動精選

- 20 第十九屆十大抗癌鬥士
文／劉軒丞
- 22 高中大學癌症家庭子女獎助學金
文／黃品蓁
- 23 雙宮盛宴《愛波舞后》齊聚 為自己加冕
文／劉軒丞

健康園區

- 24 火龍果幫助排便的原因？
白肉 vs. 紅肉大解析
文／周亦秀

服務專區

- 26 癌友關懷教育中心 115 年課程
- 27 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 29 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：賴基銘
主編：張文震、蔡麗娟
編輯：馬吟津、高敏鳳、蕭妙君
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 緣 手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼 1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段 16 號 5 樓之 2 電話：(02)8787-9907
南部分會：高雄市三民區九如二路 150 號 9 樓之一 電話：(07)311-9137
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第 1131364454 號

不要讓**B肝**誤入歧途變**肝癌**



文 / 陳健弘 國立臺灣大學醫學院附設醫院瘤醫中心分院副院長

👉 沒有症狀，才是肝病最可怕的地方

B型肝炎最常見的症狀就是沒有症狀。肝臟是一個「沉默的器官」，無論是慢性B型肝炎、肝纖維化，甚至早期肝癌，多半不會引起明顯不適。正因如此，許多患者在肝癌確診時，常常已是中晚期，錯失了最佳治療時機。這也是為什麼「主動篩檢」成為守護肝臟健康的第一步。

👉 主動篩檢

既然大部分的肝病都沒有症狀，那要如何知道自己有沒有肝病呢？就是主動篩檢。為強化B、C型肝炎防治，國民健康署114年8月1日起擴大成人預防保健服務B、C型肝炎篩檢年齡範圍，民國75年以前出生至79歲民眾皆可終身接受一次免費篩檢。

👉 病毒性肝炎，是肝癌最重要的病因

在台灣，病毒性肝炎仍是肝硬化與肝癌最主要的原因。其中，B型肝炎的盛行率尤其高。統計顯示，1984年前出生的成人中，約每五人就有一人是B型肝炎帶原者，總人數高達數百萬。許多人在年幼時就因母嬰垂直感染而成為帶原者，卻在成年後毫無自覺。B型肝炎並非透過日常飲食或共用餐具傳染，而是經由血液、體液或性行為傳播。因此，正確的疾病認知，有助於避免不必要的恐慌與誤解，也能讓家人與伴侶在醫師評估下，採取適當的疫苗接種與防護措施。B型肝炎主要有2個感染途徑，一個是母子垂直感染，就是在生產前後有B型肝炎帶原的媽媽將B型肝炎病毒傳染給小朋友，另外一個是水平傳染，出生之後才從其他人感染。國人常常有一個迷失，以為B型肝炎是由共用碗筷所引起的。其實不是，B型肝炎的傳染途徑主要是血液

跟體液，共同餐具與共食並不會造成B型肝炎的傳染。

👉 抗原、抗體，並不只是複雜名詞

許多病人在門診常聽到「抗原陽性」、「抗體陽性」，卻一頭霧水。事實上，這套抗原抗體系統，正是醫師判斷感染狀態的重要依據。B型肝炎主要有三套抗原-抗體系統：(1)表面抗原-表面抗體(2)核心抗原-核心抗體(3)e抗原-e抗體。簡單來說，若B型肝炎表面抗原(HBsAg)持續呈陽性超過六個月，就代表為慢性帶原者；若表面抗體(anti-HBs)為陽性，則表示具有保護力，不易再被感染。此外，e抗原(HBeAg)與B型肝炎病毒量(HBV DNA)，更是評估病毒活性與傳染力的重要指標。病毒量越高，未來發展成肝硬化與肝癌的風險也就越高。這些發現，早已在台灣的大型長期追蹤研究中被清楚證實。

👉 為什麼不是每個B肝病人都要吃藥？

「我明明有病，為什麼醫師說不用馬上治療？」這是門診中常見的疑問。事實上，是否需要治療，必須綜合評估三個關鍵因素：肝發炎程度(ALT)、病毒量(HBV DNA)，以及肝纖維化嚴重度。有些帶原者雖然體內有病毒，但肝臟尚未出現明顯發炎或纖維化，這時定期追蹤反而比立即用藥更合適。反之，一旦出現肝炎活動或纖維化進展，就應及早介入治療，以免病情惡化。B型肝炎目前有藥物可以治療，不過目前的藥物是屬於控制型的藥物，也就是將肝發炎壓制住。讓抽血檢查的ALT值是正常，然後B型肝炎病毒量(HBV DNA)偵測不到。最近的國際B型肝炎治療指引有逐步放寬的趨勢，有的治療指引建議只要病毒偵測得到就可以給藥治療，不一定要等到ALT值上升才給藥。

👉 B型肝炎病人要長期追蹤

B型肝炎帶原者就是肝癌的高風險，至少要每半年追蹤一次，包含抽血檢查以及腹部超音波掃描，用來篩檢是否有肝癌的發生。可是由於B型肝炎病人大部分都沒有症狀，所以有不少人檢查了一兩年之後，覺得沒有變化就不再追蹤。一旦發生了症狀，不論是肚子痛、腹水、或者是黃疸，通常都已

經是進展到肝病的末期，為時已晚。

👉 肝纖維化與肝硬化，不再只是不可逆的命運

要評估B型肝炎的病人肝臟纖維化的程度有幾種方式(1)抽血檢查，抽血檢查血小板、AST、ALT數值，再帶入公式計算出FIB-4數值(2)腹部超音波(3)纖維化檢測儀(Fibroscan)(4)磁振造影(MRI)。雖然使用MRI來看纖維化精準度很高，但是由於所費不貲，大部分是在研究時使用，比較少做為臨床的例行使用。目前在臨床上最常用來評估肝臟纖維化的工具是Fibroscan。B型肝炎的藥物治療需要長期使用，至少都是要使用3年以上。長期使用B型肝炎口服抗病毒藥物，將B型肝炎所導致的發炎抑制住，病毒偵測不到，在部分的病人就可以逆轉肝臟的纖維化，甚至在早期的肝硬化也可能逆轉到沒有肝硬化的程度。

👉 吃藥，可降低肝癌的發生，但不代表一勞永逸

使用B型肝炎口服抗病毒藥物還有一個好處，那就是可以降低肝癌發生的風險，也可以降低已經罹患肝癌病人的肝癌復發風險。我們講的是降低風險，並不是完全消除風險，所以就算是用B型肝炎口服藥治療，還是必須定期來篩檢是不是會有肝癌的發生。

👉 不可以自行停藥

用B型肝炎藥物治療有一件事情可以需要非常的小心，那就是何時要停藥，以及需不需要停藥，不能由病人自己決定，必須由醫師根據每個病人的病情來做出最合適的決定。而且停藥之後更要密集追蹤，以免停藥之後造成的肝炎反彈。

👉 不要讓B肝誤入歧途變肝癌

人生難免有意外與風險，但疾病並非全然無法預防。透過篩檢，我們可以提早知道自己是否為B型肝炎帶原者。透過醫師專業評估，我們可以在適當時機接受治療。透過持續追蹤，我們能大幅降低肝硬化與肝癌的威脅。

Reimagining medicine, together

諾華為專注於創新之藥品公司，致力於改變醫療以改善和延長病患的生命，並成為全世界最具價值與值得信賴的醫藥夥伴。



HPV 檢測政策上路 子宮頸癌全面防護

從篩檢到預防：子宮頸癌防治迎來「HPV 檢測」新時代

文 / 張季涵 花蓮慈濟醫院婦產部主治醫師

子宮頸癌是全球婦女常見的癌症之一。儘管子宮頸抹片檢查（Pap Smear）的普及，但篩檢技術仍在不斷演進。近年來，許多國家，包括臺灣，正逐步或全面將「人類乳突病毒（HPV）高風險型別檢測」納入主要的篩檢策略。這項政策的推動，標誌著子宮頸癌的防治進入了一個從「檢測細胞病變」到「檢測病毒」更精準、更科學的新時代。

警鐘響起：子宮頸癌的全球與臺灣盛行率

§ 國際數據與 WHO 目標

根據世界衛生組織（WHO）的統計，子宮頸癌在全球女性癌症排名中位列第四位，是影響開發中國家婦女健康的主要殺手。截至 2022 年，全球約有 66 萬人罹患子宮頸癌，每年造成約 35 萬人喪命。為了加速消除子宮頸癌（定義為每 10 萬名婦女中新病例少於 4 例），WHO 制定了 2030 年消除目標，包括提高 HPV 疫苗接種率和子宮頸癌篩檢率。

① 病因與病果的區別

篩檢方式	檢測目標	臨床作用	概念比喻
抹片 (Pap Smear)	細胞是否發生病變 (病果)	檢查病毒感染後細胞是否受損，敏感度較低，易受採檢品質影響。	觀察炸彈爆炸後周圍的細胞有沒有被炸傷。
HPV DNA 檢測	是否存在高風險病 毒 (病因)	直接偵測子宮頸細胞中是否存在高風險 HPV 病毒。	直接偵測「不定時炸彈」是否存在。

文獻資訊參考：

- 臺灣數據：衛生福利部國民健康署《癌症登記資料與死因統計資料》（例如 109 年 / 110 年）。
- 全球數據：世界衛生組織（WHO）統計資料 (Globocan 或相關報告)。

與心如一起認識HPV篩檢
立即掃描觀賞影片

預防子宮頸癌，**抹片 + HPV 檢測** 更精準！
定期一抹二篩，異常記得追蹤。

李佳玲

② 更高的敏感度與更長的保護期

科學研究證實，單獨進行 HPV 檢測對偵測高度子宮頸癌前病變（CIN 2 / CIN 3 以上）具有更高的敏感度，可達 90% 以上。

- 抹片的侷限：敏感度較低，需要每年或每三年進行一次，頻率高。
- HPV 檢測的優勢：若結果為陰性（未檢出高風險病毒），其未來幾年內發展成子宮頸癌的風險極低。國際指南大多建議 HPV 陰性的女性，可以將篩檢間隔延長至每五年一次，提供更長期的安全保證。

雙重保障：HPV 檢測與抹片的關係

（臺灣傾向共同篩檢）

隨著 HPV 檢測技術的成熟，國際篩檢策略主要分為共同篩檢與 HPV 初篩。臺灣目前傾向於採取共同篩檢或以抹片為主的分流策略。

策略一 共同篩檢（Co-testing）

臺灣臨床傾向於共同篩檢，主要考量敏感度與特異性的平衡：共同篩檢（抹片 + HPV 檢測）的敏感度最高，可以最大程度減少偽陰性，同時兼顧了子宮頸腺癌的檢查。

檢測項目	結果解讀	處置建議
HPV 陰性 + 抹片正常	最安全。幾乎不會發展成癌症。	建議 5 年後再篩檢。
HPV 陽性 + 抹片正常	存在高風險病毒，但細胞尚未病變。	需在 12 個月後追蹤複檢，看病毒是否清除或導致病變。
HPV 陰性 + 抹片異常	罕見情況，需排除其他原因或採檢誤差。	12 個月後再次進行共同篩檢，或直接進行陰道鏡檢查。

策略二 HPV 初篩 (Primary HPV Screening)

在最新的國際趨勢和指引（例如美國癌症協會 ACS 的 2020 年指南）中，HPV 初篩被視為優選策略，因為它能實現與共同篩檢相似的安全性和保護力，同時能降低成本和減少人為誤差。

- 初篩流程：先測 HPV，若為陰性，則 5 年後再測。若為陽性，才接著進行抹片檢查。

破解民眾對 HPV 檢測的常見迷思

澄清這些迷思，是推動新政策成功的關鍵。

迷思一 HPV 陽性就代表我得了子宮頸癌？

- 事實：HPV 陽性絕不等於子宮頸癌。HPV 是一種極為常見的病毒，一生中感染機率高達 80%。大多數健康的免疫系統會在感染後 8 至 24 個月內自行清除病毒。只有當病毒持續感染（連續兩次篩檢都是陽性）且超過數年後，才會導致細胞病變。因此，HPV 陽性只是提醒您需要定期追蹤。

迷思二 我接種過 HPV 疫苗，就不需要做 HPV 篩檢了？

- 事實：接種疫苗仍需定期篩檢。即使是九價疫苗，也只能涵蓋約 90% 導致癌症的高風險型別，仍有約 10% 的癌症風險來自其他型別。此外，疫苗僅對尚未感染的病毒型別具備保護力。「疫苗是預防，篩檢是抓漏」，兩者缺一不可。

迷思三 我已經停經或沒有性行為了，還需要做 HPV 檢測嗎？

- 事實：建議繼續定期篩檢。子宮頸癌的發展非常緩慢，從高風險 HPV 感染到癌症，需要 10 年或更長的時間。女性體內可能在多年前感染的病毒，在更年期後免疫力下降時才開始活躍導致病變。因此，只要在醫學建議的年齡範圍內（通常是到 65 歲），都應依照指

南進行定期篩檢。

迷思四 HPV 檢測費用較高，是不是沒必要？

- 事實：許多政府或健保機構已納入公費篩檢。從公共衛生的角度來看，HPV 檢測由於其高敏感度和可延長篩檢間隔至 5 年，從長遠來看，能減少不必要的抹片、降低偽陰性導致的延誤診斷風險，綜合效益極高。因此，臺灣衛福部國民健康署已在今年擴大政策，在 35 歲、45 歲及 65 歲提供 HPV 檢測的公費補助。

總結與呼籲：全面防護，主動掌握健康

HPV 檢測政策的上路，是對抗子宮頸癌的一大進步。它讓篩檢更具預測性、敏感性與效率性。

子宮頸癌是少數可透過篩檢和疫苗達到幾乎全面預防的癌症之一。醫學的進步，賦予了現代女性主動掌握健康的權利。請與您的婦產科醫師討論，了解您最適合的篩檢策略，並務必依照醫囑定期檢查。

防治子宮頸癌，應採取「預防（疫苗接種）+ 篩檢（HPV 檢測與抹片）」的雙重防護網，為自己建立最堅固的健康城牆。

張季涵
醫師
花蓮慈濟醫院婦產科主治醫師



致力於推動女性健康照護，平日除了繁忙臨床、研究與教學，也抽空製作圖文並茂的衛教文章，希望女性可以更加瞭解如何照護自己。
想看更多關於女性大小事的圖文，歡迎關注 Instagram : dr.jillchang、Facebook : Dr. Jill 張季涵醫師



*Improving the health
of people and animals.
This is our goal.*

以增進人類和動物健康為職志

Family-owned since 1885, Boehringer Ingelheim is one of the pharmaceutical industry's top 20 companies worldwide. Some 50,000 employees create value through innovation in the business areas human pharma and animal health.

In our role as partner of our patients we concentrate on researching and developing innovative drugs and health care therapies that can improve and extend their lives.

成立於西元1885年的家族企業「百靈佳殷格翰」現為全球前20大製藥公司之一。全球五萬名同仁在人類用藥與動物健康上，持續創新以產生更多價值。專注於研究與開發能改善與延長生命的創新藥物與治療方法，和病患們合夥前行。

Life forward



就醫交通補助，康復之路不再遙遠—

即日起至 114 年 12 月 31 日

銀髮偏鄉

Cancer Care

就醫無礙

補助方式 //

每人補助 8,000 元或等值交通媒合服務。

補助地區 //

1.大南部(嘉義以南)、東部(宜蘭、花蓮、台東)

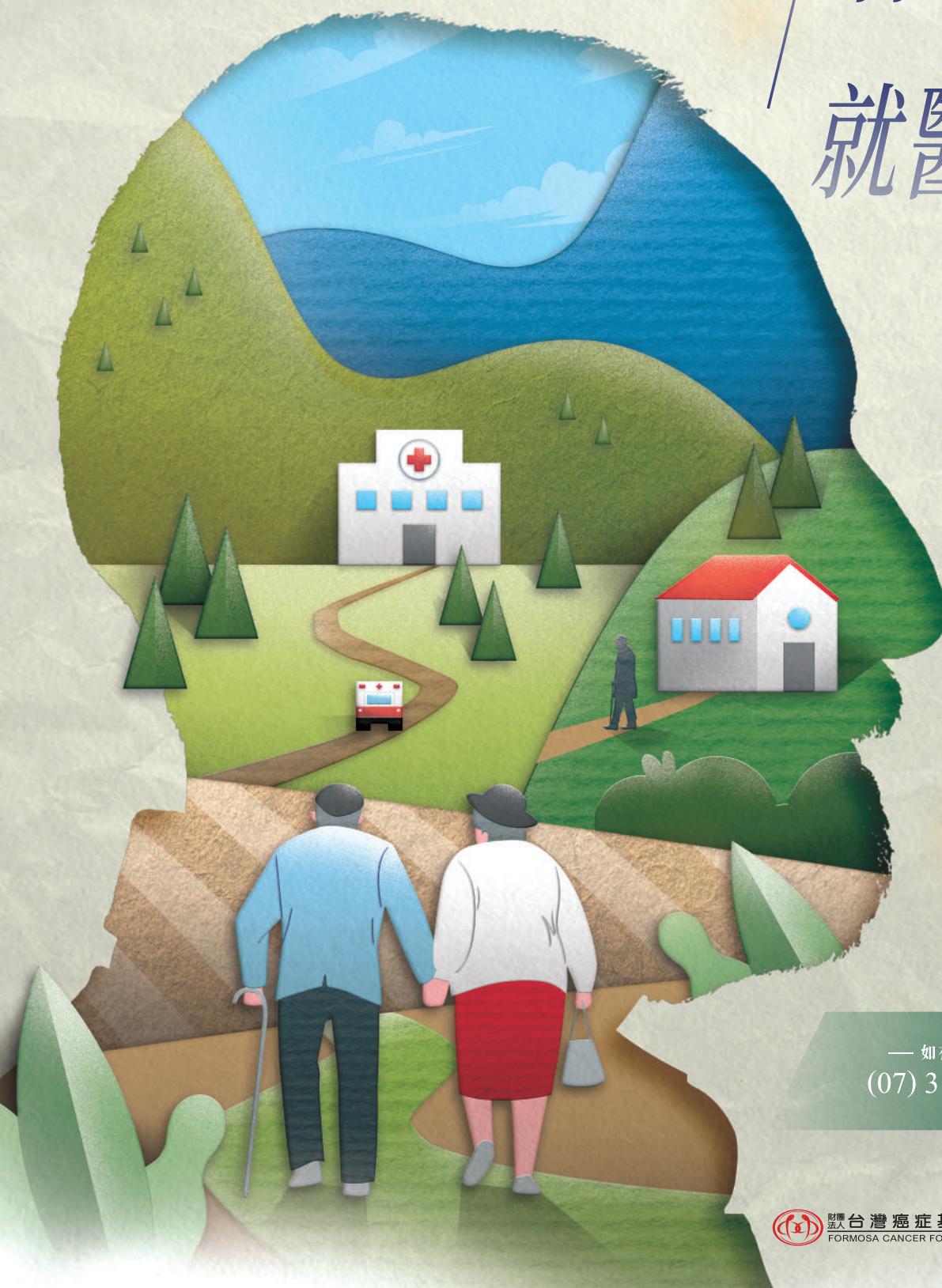
為優先補助地區。

2.台南、高雄地區優先由

基金會評估媒合就醫交通工具之服務。

申請資格 //

- 1.60 歲以上癌友
- 2.住家距離醫療院所 10 公里以上
- 3.每月至少回診治療一次
- 4.經濟弱勢(由本會審核評估)



癌症病人需頻繁就醫，但偏鄉的癌友，
交通不便讓治療變得充滿挑戰。
台灣癌症基金會與富邦人壽攜手，
提供交通支持，幫助銀髮癌友穩定就醫，
堅持治療，邁向康復之路！

— 如有任何疑問，請洽諮詢專線 —
(07) 311-9137 #208 廖社工



社工諮詢專欄

最遙遠的「醫」段路—偏鄉癌友就醫困境

文 / 趙莉萍 台灣癌症基金會社工師

72 公里來回至少要 2 個多小時的車程，是陳先生每次就醫的日常。多年前因中風導致行動不便，如今肝癌四期的他，不僅需要接受高強度的癌症治療，還有一週三次的洗腎行程。讓他在病痛與疲憊中，仍得舟車勞頓，只為了延續生命。這是宜蘭最南端南澳鄉交通困境的真實縮影。



家訪前一度聯繫不上他們，後來得知當地收訊極差，對外尋找資源十分困難，甚至可能影響到緊急時刻的求援。陳太太緊張地告訴我：「先生身體不舒服、很痛、很喘，他現在就不去醫院、不想治療了，我該怎麼辦？」電話這端的我感到擔憂，也因此啟動了家庭訪視服務的契機。

進門聊著不到十分鐘，陳太太便落淚了。宜蘭多雨，正逢颱風季，一邊擔心天災可能導致的水患，一邊看著先生拖著病體受苦，內心滿是不捨與無助。陳先生躺在放於客廳的病床上、感嘆地表示：「年紀大了，行動又不方便，還要洗腎，身體這也痛、那也痛，不想再花錢治療，拖累家人。」社工

及護理師同理與關懷，並深入了解他們對於疾病的看法，生活層面的影響與困擾。除了說明交通補助之外，也介紹居家安寧的選擇，可以減少就醫對病人的體能負荷，透過醫護團隊的協助，有效的症狀控制，讓陳先生能在熟悉的家中，安心接受緩和療程。我們也同時協助藥物分類與整理，並評估無障礙居家環境的改裝可行性，希望為他們提供更實際的支持與照顧環境。





陳先生的倦容裡，終於有彎月般的笑眼。「謝謝你們的幫忙，他不常笑的，可能是因為你們來。」太太感激的說著。

這只是眾多故事中的一個，更多相似的景況，仍發生在各個偏鄉。在資源不足、交通不便的現實下，癌友面對的不只是病痛本身，還有看不見的孤獨與無助。一趟難以抵達的就醫路，可能因此錯過

關鍵的治療時機，甚至被迫中斷療程。

實地走訪過後，我們發現因人口老化與外移，照顧人力匱乏；而長照體系中可以陪同癌友就醫的照顧服務員人力稀缺，使艱難的就醫過程更有阻礙。

台灣癌症基金會推動交通補助計畫，至今已邁入第 8 年，幫助超過千位以上的癌症病友，解決就醫交通困境，在艱辛的治療路上，提供穩定的支持與照顧。

資格條件如下說明：

- ◎ 住家距離醫院超過 10 公里
- ◎ 持續接受治療中
- ◎ 經濟弱勢者

※ 欲知詳情，請洽詢 07-311-9137 分機 208 廖社工

後記：已順利聯繫陳先生就醫醫院的安寧療護團隊，並完成收案與定期訪視照護。同時，也已與長照專員聯繫，將進一步評估陳家的實際需求，協助媒合合適的長照資源與服務，提供更全面的支持。





掌握三個飲食技巧，癌友外食也能輕鬆簡單

文 / 尤靜如 雅禎營養諮詢機構營養師

「除了自己煮，可以吃外食嗎？」

這是癌友與家屬經常提出的疑問，「外食」常被視為不健康、不得已才面對的營養妥協，但對於生活仰賴外食的人來說，可能是唯一選擇。

無論正在治療或邁向康復之路的癌友，外食總是擔心吃錯、不夠營養，迷失在飲食方向，甚至連用餐都變成壓力來源。

其實，只要掌握飲食技巧與方法，在便利商店、小吃攤、便當店裡，都能找到適合癌友的飲食方法。

飲食永遠是身體恢復與心理穩定的關鍵，將分享三個外食技巧，即便不下廚，也能輕鬆用營養照顧自己。

技巧1 了解如何吃足熱量、蛋白質，增加營養儲備力

「吃這樣營養夠嗎？」、「熱量、蛋白質該吃多少才足夠？」是許多癌友心中的疑問

依據 2021 ESPEN 癌症營養照護指引：

每日熱量建議：每公斤體重 25 – 30 大卡，

每日蛋白質建議：每公斤體重 1.0 – 1.5 克，

看起來複雜，但透過「我的餐盤六口訣」與手掌比例，就能輕鬆做到視覺化選餐。針對治療中癌友，則建議餐與餐之間增加點心，以輕鬆滿足身體對熱量、蛋白質及各種營養素的需求。

我的餐盤六口訣如下：

◆ 每天早晚一杯奶：每杯為 240 毫升，提供熱量、蛋白質更是維生素 B2 重要來源，幫助食物轉換成能量，提供身體活動。

※ 治療期間，建議選擇高溫滅菌保久乳替代鮮奶。

◆ 每餐水果拳頭大：豐富植化素與維生素 C，也因為未經加熱，能攝取更完整營養素。

※ 治療期間，留意選擇去皮吃的水果，避免微生物風險。

◆ 菜比水果多一些（比拳頭大一些）：每餐攝取大於拳頭，挑選顏色應多樣化，滿足葉酸、纖維攝取，穩定細胞、降低發炎反應。

※ 選擇彩虹蔬菜，如綠色：青花菜（蘿蔔硫素）、紅色：甜椒（類黃酮）、白色：高麗菜（吲哚類），滿足多樣植化素。

◆ 飯跟蔬菜一樣多（比拳頭大一些）：全穀雜糧是主要熱量來源，每餐攝取量應大於拳頭，多選糙米、五穀米、燕麥、南瓜、地瓜等未精製全穀雜糧為主，協助身體代謝與修復過程。

◆ 豆魚蛋肉一掌心：除了低飽和脂肪黃豆製品：豆腐、豆干、豆包，亦可多選含有 Omega-3 魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚，幫助抗發炎、蛋白質更是身體修復、免疫功能關鍵營養素。

◆ 堅果種子一茶匙：油脂與堅果提供熱量、必需脂肪酸及脂溶性維生素 E，是維持細胞功能不可或缺的營養素。

※ 外食仍要注意避免挑選高溫油炸、油煎食物，多挑選清炒、涼拌、蒸、滷、煮，減少攝入過多氧化物。

技巧2 學會搭配，靈活運用我的餐盤

觀念有了，但走進店家還是不知道怎麼點嗎？

只要具備「我的餐盤六口訣」，外食也能輕易搭配，以下常見店家整理的點餐建議：

店家類型	飯跟蔬菜一樣多 (主食選擇)	豆魚蛋肉一掌心 (蛋白質搭配)	菜比水果多一些 (蔬菜搭配)	小技巧
自助餐	白飯、五穀飯、南瓜、地瓜、皇帝豆 (多選原型非加工主食)	滷豆腐、豆干、滷蛋、蒸蛋、魚肉、雞肉	燙青菜或炒青菜 2-3格。	→ 多選原型食物。 → 烹調以蒸、煮、烤、燉、滷避免炸物、糖醋、油酥、三杯。 → 減少肥肉、帶皮部位。 → 蔬菜夾取上方，減少湯汁油脂。
麵攤	麵食（湯麵優於乾麵）	滷蛋、豆腐、豆干、豆包、嘴邊肉、蛋花湯。	燙青菜、滷海帶、食蔬、紫菜湯、海帶芽湯	→ 湯底選清燉或原湯並淺嚐。 → 選全麥麵條、米粉、粄條…等非油炸麵更佳。
火鍋店	白飯、烏龍麵、南瓜、地瓜、芋頭 (多選原型非加工主食)	豆腐、雞肉片、海鮮（小卷、蛤蜊、牡蠣）、豬里肌、板腱牛	火鍋料換蔬菜、	→ 選擇清湯鍋底，如昆布鍋、蔬菜鍋。 → 牛、豬少霜降、五花。 → 減少沙茶醬、善用醋、醬油、蒜頭、蔥…等辛香料。 (※治療期間，避免使用開放式醬料)。
滷味	蒸煮麵、玉米、蓮藕	毛豆、小方豆干、蛋、豆包、嘴邊肉、滷蛋白、雞胗、牛腱、鳥蛋、鴨血、嘴邊肉	深色蔬菜 / 菇類 / 海帶	→ 原滷汁調味即可，減少其他醬料，不喝湯。 (※治療期間，避免使用開放式醬料)。

治療期間常伴隨副作用，如：腹瀉、噁心，難以一次吃完正餐。此時，如何善用餐與餐之間的點心來補足營養？超商有哪些好選擇呢？

類型	可能遇到副作用	主食選擇	搭配蛋白質
超商	腹瀉	吐司 / 鮪魚御飯糰（不吃海苔）	蒸蛋 / 蛋白丁
	噁心、嘔吐	米餅 / 蘇打餅	豆花 / 布丁 / 蒸蛋湯
	口腔黏膜破損	米漿 / 燕麥飲/地瓜	冰淇淋 / 豆漿 / 豆花 / 布丁 / 保久乳

技巧3 留意外食乾淨衛生

微生物滋生。

外食方便，卻潛藏細菌、生熟食交叉污染、保存不當等風險，輕則拉肚子，嚴重則可能因感染住院，影響療程與身體恢復，務必留意以下衛生安全重點：

◆ 觀察環境衛生：避免病媒：如老鼠、蒼蠅、蟲子亂飛、廚師未戴口罩、手套、環境雜亂的店家。

◆ 選擇現煮熟食：避免隔餐或放太久、未覆蓋的熟食，並現買現吃，避免二次加熱，以防

◆ **自備環保餐具**：減少外食餐具的清潔問題，安心又衛生。

◆ **避開生食與涼拌菜**：生魚片、半熟蛋、涼拌小黃瓜…等容易造成腸胃不適。

透過外食技巧：選擇原型食物、重視飲食搭配不再只是澱粉類、控制油、鹽攝取及食物安全，即使在體力不佳或副作用影響食慾情況下，也能安心攝取足夠營養。



陪伴、調節與修復： 讓音樂陪你走過治療旅程

文 / 黃怡瑄 台灣癌症基金會南部分會諮詢心理師

身體的不適、等待檢查的焦慮、治療過程的不確定感——這些都是多數癌友並不陌生的感受。

在這些時刻，如果能有一種簡單、沒有副作用的方法，陪伴身心找到一個更安穩的位置，「音樂」或許就是解藥！

| 音樂對身心的療癒與支持

① 調節自律神經系統，緩解生理壓力

音樂不僅是聽覺上的體驗，它能與我們的身體對話。研究指出音樂能調節自律神經系統（ANS），進而影響心率、血壓與呼吸等生理指標。

當我們聆聽節奏穩定、旋律柔和的樂曲時，音樂便如同一個「外部調節器」，能喚醒負責放鬆的副交感神經。於是，我們可能會驚喜地發現：

- 急促的心跳變慢了
- 呼吸變得深長而平順
- 緊繃的肩膀得以放鬆
- 身體感受更加沈穩與安定

② 啟動大腦的天然止痛劑：內啡肽（Endorphin）

研究顯示，聆聽音樂時所產生的「起雞皮疙瘩」或愉悅感，能促進大腦分泌內啡肽。這說明音樂具備啟動大腦酬賞系統的機制，為疼痛管理提供了重要的神經科學基礎。音樂的介入，能實質地為患者帶來生理上的舒適感。

③ 陪伴與承接情緒的波動

在治療旅程中，焦慮、悲傷或懷舊等複雜情緒往往難以用言語表達。對癌症患者而言，音樂提供了一個安全的空間，讓壓抑的感受得以浮現並被看見。

研究證實，無論是透過專業音樂治療 Music Therapy (MT)，還是僅是聆聽喜愛的音樂 Music Medicine (MM)，都能有效改善心情、降低焦慮。在音樂所創造的氛圍中，所有的情緒都被允許、所有的感受都被傾聽與接納。

④ 重建對生命的意義感與掌控感

疾病可能打亂了生活節奏，但音樂能重新串起生命的時光。它能喚起過去的珍貴記憶、映照當下的情緒狀態，也引領我們想像未來。透過音樂的引導，患者可以在不確定性中重新整理生命故事，找回對生活的掌控感與完整的自我，重新建構自我連續性（self-continuity）。

| 音樂在臨床醫療情境中的成效驗證

大量臨床研究已證實，音樂在醫療情境中對疼痛調節與生理壓力具有顯著效果。

① 降低生理喚起與麻醉需求

- 術前術後：於手術前後播放古典音樂，能有效降低交感神經的過度喚起，使心率與血壓下降，並減緩焦慮與疼痛。

- 婦產科：產婦若在待產期間聆聽先前已建立「放鬆連結」的個人化音樂清單，其疼痛反應能顯著下降。
- 手術中：即使在手術進行中，古典音樂也被證實可降低麻醉藥物的使用量，並促進術後意識較快恢復。

② 現場音樂帶來的人際溫度

在腫瘤醫學領域，音樂的情緒支持效益更顯重要。美國紐約 Sloan-Kettering 癌症中心的研究指出，相較於錄製音樂，現場音樂（live music）更能提升癌症病患的情緒狀態與身體舒適感。這是因為現場演奏具備即時回應、節奏動態與真實的人際溫度，因此更能營造一個穩定、安全且具高度支持性的情緒環境。

給癌友的音樂陪伴指南

① 選擇適合放鬆的樂曲

在選擇音樂時，建議以能引導身體放鬆的樂曲為主，例如：

- 無歌詞為主：避免分散注意力或引發過多聯想。
- 節奏平穩：建議介於 60 – 80bpm 之間。
 - 補充：Beats per minute (BPM) 是衡量音樂速度的標準，數字越大速度越快。
 - 例如：60bpm 意指每分鐘打 60 下，每拍（四分音符）持續 1 秒鐘。
- 旋律和諧：鋼琴、弦樂、大自然聲音或輕柔的古典音樂。
- 音量適中：避免過度刺激。

小提醒：若某段音樂讓你感到緊張、心跳加速或情緒不適，請務必關掉它。這代表它不適合你當下的狀態。

② 讓音樂成為情緒的承載者

音樂也是一個極佳的情緒陪伴工具：

- 沉重與悲傷時：可以允許自己好好地哭泣、停下來或休息。
- 孤單與疏離時：可以嘗試與朋友或家人一起聽音樂，甚至前往聆聽一場現場演奏會。
- 想連結回憶時：若某首歌喚起珍貴回憶，它能幫助你重新連結重要他人與自己，為當下帶來力量，也為未來帶來想像。

③ 60 – 80bpm 古典音樂推薦小清單：

- Chopin – Nocturne Op. 9 No. 2
- Debussy – Rêverie
- Bach – Air on the G String
- Mozart – Clarinet Concerto in A, Adagio
- Saint-Saëns - The Swan
- Beethoven - Moonlight Sonata

結語

音樂不能取代一般的治療，也無法完全承擔所有痛苦；

但它能在你疲憊不安、難入睡的時刻，提供你一個柔軟的休憩之處，讓緊繃的心依偎著。

願你在音樂裡，擁有一段可以放下、可以呼吸、可以安住的時光。

願每一段旋律，都能溫柔地陪你走過那些不容易的日子。

參考文獻：

- Bonny, H. L. (1986). Music and healing. *Music Therapy*, 6A(1), 3 – 12. <https://doi.org/10.1093/mt/6.1.3>
- Bradt, J., Potvin, N., Kesslick, A., Shim, M., Radl, D., Schriver, E.R., Gracely, E.J., & Komarnicky-Kocher, L.T. (2015). The impact of music therapy versus music medicine on psychological outcomes and pain in cancer patients: a mixed methods study. *Supportive Care in Cancer*, 23, 1261–1271.
- Handayani, Anita, Music in Counseling or Music Therapy (September 19, 2021). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3926686> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3926686>



法律諮詢專欄

法律上，病人什麼狀態下立下的遺囑或授權書是有效的？親屬取得監護權的時機為何？

文 / 洪國欽 法律扶助基金會高雄分會律師



前言

我國民法第 75 條規定：「無行為能力人之意思表示無效。非無行為能力人，在無意識或精神錯亂中所為之意思表示，亦同。」此條文為我國民法中關於「意思能力」與「行為能力」的核心規範，旨在確保法律行為之有效性必須建立於行為人具備理解行為意義與效果之能力。此規範不僅適用於一般法律行為，也對特別類型之單獨行為，如遺囑行為，以及涉及身體自主之醫療行為，與簽署授權書等重要代理行為。而病人在現實生活上雖可能存有「時而清醒、時而混亂」狀態，但從法律觀點來看，病人尚未喪失行為能力，除非其經法院宣告為無行為能力或限制行為能力人，否則仍會被推定具

有完全行為能力。由此可知，現行法律對於病人是否能進行特定之法律行為，更重視的是行為人「當下的意思能力」，也就是在其簽署或表達意願的那一刻，能理解行為的內容、後果與意義？

訂立遺囑、簽署授權書或醫療等行為與民法第 75 條之關係

遺囑為遺囑人本於其人格權所為之單獨行為，因此民法對遺囑能力另有特別規定。依民法第 1187 條，年滿十六歲之人即具有遺囑能力。此一特別規範反映立法者對遺囑自由之尊重，使未成年人得以在一定年齡後自主處分其身後財產。然而，遺囑能力之特別規範並不排除民法第 75 條之適用。



換言之，即使行為人已年滿十六歲，形式上具備遺囑能力，但若其在立遺囑時處於無意識、精神錯亂、精神疾病急性發作等狀態，則其意思表示仍屬無效。另醫療行為因涉及病人之身體完整性與自主權，通常被視為「事實行為」或「準法律行為」，其核心在於病人之「同意」。故而醫療同意之有效性，亦必須建立於病人具備理解醫療風險、效果與替代方案之能力，因此民法第75條所規範之「意思能力」同樣適用於醫療行為。至授權書本質上則屬於「代理權授與」的法律行為，因內容可能涉及財產處分、醫療決策、法律程序代理等，其效力成立的前提，同樣必須符合民法第75條所要求的意思能力。

➡ 家庭成員意願尊重與安全保障之衝突

本案從大兒子與小女兒的堅持，多少凸顯一些家庭在面對家人發生重大疾病時常見的意見衝突，例如：大兒子因擔心父親的財產遭不當處理（避免因意識不穩定而做出錯誤決定），故而希望聲請監護宣告，以便由法院指定監護人達到管理財產之目的。然需考量，監護制度一旦啟動，病人的行為能力將受到高度限制，甚至是喪失對財產與醫療的自主決定權。從而，小女兒會認為應趁父親仍有部分清醒時段且仍能理解重要決定，行為能力尚存時，協助他完成遺願與醫療選擇。這兩種主張並非簡單的對錯之爭，僅是反映出家屬對病人能力的不同評估及對風險的不同理解。

➡ 本案相關法律法律行為之可行性

首先，遺囑屬於高度個人性的行為，只要陳先生在清醒時能理解財產內容、日後分配理由及其後

果，即可有效表達其遺願。其次，授權書（如財產委任、醫療代理）要求病人具備基本的意思能力，只要病人能理解授權的範圍與目的，即可有效成立。這類文件能協助家屬在病人能力下降後，合法處理財產或醫療事務。至於預立醫療決定，則需經醫療團隊進行預立醫療照護諮商，並確認病人能理解醫療選項，如是否接受維生治療等。若陳先生在清醒時能理解這些醫療資訊，則仍可完成預立醫療決定。反之，若其意識已無法理解醫療內容，則無法成立。準此，若陳先生仍有清醒時段，且能理解財產與醫療決定，則監護制度可能被認為尚非必要。反之，若當陳先生的意識混亂逐漸成為常態，無法再理解財產或醫療內容，且無法表達意願時，監護制度才成為必要的保護措施。此時，法院會依據醫療證明、家庭狀況與病人最佳利益，指定適當的監護人。

➡ 結論：

本案應探究核心在陳先生在其意識不穩的情況下，「是否仍存在足以支撐法律行為的清醒時段」。就此實務上法院多會參酌病人醫療紀錄、護理紀錄、醫師證言、見證人觀察、甚至錄影或錄音資料，來判斷病人在特定時刻是否具備意思能力。故本案的最佳處理方式，是在陳先生仍具能力時，優先完成遺囑、授權書與預立醫療決定，以確保其意願得以實現；待其能力進一步下降，再視需要啟動監護制度。如此，既能保障病人的自主權，也能避免家庭爭議，並確保財產與醫療決策的合法性與穩定性。



保險諮詢專欄

醫療險停效期間診斷出癌症，還有機會申請理賠嗎？

文 / 李柏泉 台灣癌症基金會專家顧問 / 好險在這裡總編輯
(原文刊載於〈好險在這裡〉授權台灣癌症基金會刊載)



案件說明

有位保戶醫療險保單停效 43 天，辦理復效前已經被醫師診斷出婦癌，照理說停效期間發生的疾病，縱使復效後需要住院治療，保險公司可主張不賠。但，她向金融消費評議中心申請評議卻獲得有利決定。理由為何呢？

何謂保單「停效」？

是指保險契約仍然有效，只是保障效力暫時停

止，在停效期間發生的疾病、傷害，或因病因傷需要住院治療，保險公司都不負理賠責任。而且，發生在停效期間的疾病、傷害，即使恢復效力後，住院接受診療同樣會得到保險公司拒賠的結果。所以，醫療險保單通常約定：「本契約所稱『疾病』是指生效日起持續有效第三十一日開始或復效日起所發生之疾病。」、「本契約所稱『傷害』係指被保險人於有效期間內，遭受意外傷害事故，因而蒙受之傷害。」。



案件描述

一位女保戶 96 年投保醫療險，因未繳費且經保險公司合法催告通知仍未繳費，於 112 年 3 月 9 日停效。雖然她在同年 4 月 20 日申請復效並繳納應繳保費，翌日恢復保單效力，但在 43 天停效期間被診斷出子宮內膜癌，復效後住院接受外科子宮癌根除性手術。申請保險理賠時，保險公司便認為子宮內膜癌發生於停效期間，沒有理賠責任。

問題分析

停效期間才 43 天，可能會在這麼短時間就「長出」子宮內膜癌？有沒有可能從 96 年投保後到 112 年 3 月 9 日停效日之間，就已經「長出」子宮內膜癌？這位女保戶向金融消費評議中心申請評議，該中心審酌的爭點便在於其子宮內膜癌是否發生於停效期間內？子宮內膜癌何時診斷確定？原因為何？

金融消費評議中心說明

該中心將案情資料諮詢專業醫療顧問，得到的意見是，從病歷資料中可見，保戶在停效期間因主訴「異常出血多年」、「再度異常出血」就診，先前已有不規則出血二到三年，且曾於 110 年 6 月間接受子宮內膜擴刮術，病理報告良性息肉，停效期間切片檢查確定為子宮內膜癌，因此其子宮內膜病灶的體況，應早於停效期間就發生。由於子宮內膜

增生（最嚴重的）有 8% 會在四年內轉為癌症，有 28% 在十九年內轉為癌症。因此其子宮內膜癌應發生早於停效期間，但於停效期間診斷確定。

案件結論

該中心於評議決定書中指出，保單係明定疾病以「發生」為依據，並非以「診斷」為論斷，疾病之「發生」與「確診」係屬二事。因此參酌專業醫療顧問意見，認定保戶子宮內膜癌的體況早於停效期間便發生，並非發生於停效期間，保險公司應負其自復效後住院手術的保險理賠責任。（113 年評字第 2424 號）

從這個案例中可以知道，癌症不會在短期內忽然出現，保戶可以疾病自然生成史的客觀醫學角度，主張癌症早於停效前便已存在於身體內。當然，最好還是多注意自己保單繳費情形，避免不小心下造成保障停效，影響自己的保險權益。

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



第十九屆十大抗癌鬥士 《因為你們，我們相信光》



文／劉軒丞 台灣癌症基金會專案企劃專員

大抗癌鬥士的選拔已進入第十九屆，今年十大抗癌鬥士專書《因為你們，我們相信光》中，除了十大抗癌鬥士的生命故事外，專書亦加入「專家篇」，從最新研究與臨床經驗出發，強調運動不僅能提升體力，更是恢復功能、調節情緒、降低復發風險的重要關鍵。台灣癌症基金會更期盼透過鬥士的勇氣與專家指引，破除民眾對癌症的恐懼，並鼓舞更多癌友活出精采人生。



新書訂購，詳情請掃描 QR Code

浴火鳳凰，抗癌四重奏 高美鳳 / 67 歲 / 乳癌、子宮內膜癌、大腸癌、腎盂癌



二十二年來，我面對乳癌、子宮內膜癌、大腸癌與腎盂癌。每一次確診時，我都會花時間讓自己崩潰一下，特別是腎盂癌那次，我整整哭了一個月。但哭完後，我還是會開始安排檢查、治療和後續追蹤。

面對病痛久了，我慢慢明白一件事：孤單比癌症本身更可怕。因此，我選擇成立「美麗人生乳癌聯誼會」、當志工、帶病友做瑜珈。我確信，陪伴是一種能真正改變人的力量。

用畫筆對抗黑暗，描繪出自己的光 李佩樺 / 13 歲 / 腦惡性腫瘤及伊凡斯症候群



五歲時被診斷為腦部惡性腫瘤，後來又確診罕見的伊凡斯症候群。從小，我就習慣在醫院度過大部分時間：抽血、輸液、住院、復發，再重新治療。治療期間，我用畫畫幫助自己整理情緒。畫畫讓我專心，疼痛、害怕、不舒服，都能在紙上找到出口，也讓我感覺自己並不是被疾病控制的。我畫開心的、害怕的、難過的，也畫希望和新的世界。我希望未來能成為漫畫家，用圖像記錄生命。對我來說，勇敢不是不害怕，而是在害怕裡找方法往前。

命運安排的『另類旅行』，我選擇帶笑前行 朱珮華 / 35 歲 / 卵巢癌



原本例行的健檢，卻被告知卵巢有一顆十公分腫瘤。那一刻，我從忙著教學研究的人，瞬間變成需要治療的病人。沒有症狀、腹痛，只有微微變大的小腹。當醫師說：「卵巢癌第三期。」我知道數據、存活率，但從沒想過數字會落在自己身上。

接受了六次化療。十二小時的療程、水腫、情緒起伏，都比我預期更考驗意志。罹癌前，我是工作狂，人生總是往前；罹癌之後，我學會慢下來，重新與身體相處，開始理解病友真正需要的，是在治療之外也能「找回自己」。

向死求生，活出生命的厚度 林俊宏 / 64 歲 / 大腸癌



2023 年 7 月，我和太太做健檢，原本爭吵要不要做無痛腸胃鏡，沒想到她的堅持救了我。面對「切除肛門」建議，我崩潰想放棄治療。但家人拉住我。之後我遇見了貴人——馬偕的陳建勳醫師。那晚我寫了四頁問題和他討論，他耐心回答，讓我感到「自己握有決定權」。三個月後肝轉移，第二次面對生死關卡。化療的痛苦、等待病床的焦慮，比身體的傷更折磨人。但在一次次治療中，我慢慢明白，能夠接受、能夠選擇、能夠陪伴家人，就是活著的意義。

從黑暗中綻放光芒，化作生命的溫暖明燈 蔡宗憲 / 21 歲 / 急性骨髓性白血病



我在大三那年確診急性骨髓性白血病。原本以為只是感冒，短短幾週卻出現淋巴腫大、皮下出血點。我經歷了最孤獨的黑暗。病房的夜晚格外漫長，治療和經濟壓力一度讓我感到窒息，幸好在我身邊有最溫暖的依靠，護理師、社工、家人——每一份支持都在黑暗裡拉了我一把。骨髓配對成功後，我重獲新生。我加入骨髓關懷協會，到偏鄉分享，也成為病友的傾聽者。每次聽見病友說：「因為你，我不那麼害怕了。」我就更確信自己的經歷不是白費。

當病房成為人生賽場，我依然勇敢堅強 陳億婷 / 41 歲 / 惡性肉瘤、肺腺癌



我從小在運動場長大，拿過國手選拔第三名，也曾跨界挑戰拳擊，拿下總統盃季軍。原以為自己會一直站在賽場上，直到被診斷罹癌。手術、復健迫使休學，離開最熟悉的舞台。我一度把自己關起來，無法接受努力多年的人生突然停擺。在家人的陪伴下，我開始一點一點調整。每天做得到的事就做好，慢慢把體能和自信練回來。十年後，我又遇上肺腺癌，但這一次，我比過去更懂得慢下來。康復後，我重新穿上道服，在 2024 日本公開賽、2025 世壯運拿下銀牌。

當世界靜音，我用生命發聲 游志文 / 53 歲 / 右側聽神經瘤、被套細胞淋巴癌



我第一次與疾病正面交鋒，是二十多歲時的聽神經瘤。歷經開顱手術、復發、放射治療，我花了六年才走回穩定。沒想到十年後，又被診斷為第 3 期被套細胞淋巴癌。治療初期，我仍保持冷靜，但癌症復發後，壓抑的情緒終於崩潰。沒多久血球急速下降，我從花蓮緊急回到台北急診，那次經驗讓我理解了「撐下去」的重量。之後的十多年，化療、標靶、臨床試驗輪番上陣。我依然努力工作，只要世界還在，我就會繼續往前。

破繭成蝶，把自己活成一道光 許瑜珊 / 65 歲 / 舌癌、乳癌、直腸癌



我在補習班教正音，因喉嚨卡卡而開始就醫。一週後，報告證實是舌癌。手術切除部分舌頭與淋巴，我曾因失去發聲能力而感到絕望，直到一位舌頭大半被切除的志工來我床邊，用微弱卻溫柔的歌聲陪伴我。五年後又罹患乳癌；再五年，直腸癌第三度敲門。手術後右腳神經受損，我以為再也跳不了肚皮舞。如今，我教授肚皮舞八年，也以志工身分陪伴病友。我相信真正的勇敢不是不害怕，而是在恐懼裡，活成一道光。

走過死蔭幽谷，看見生命之光 李金木 / 67 歲 / 混合性肝膽管癌



2007 年，我被診斷為混合性肝膽管癌。初期治療還算順利，我以為靠著規律生活和醫療進步，就能把病情控制住。治療後我依然持續工作，奔波於台灣與印尼。直到某次檢查，醫師說腫瘤已擴散到淋巴與腹膜。就在幾乎放棄時，兩位醫師提出質子加免疫療法的組合治療，我成了第一位嘗試的病人。數月後的檢查竟顯示腫瘤消失，那是一場真正的奇蹟。走過死亡的幽谷後，我明白：能活著，就是最值得珍惜的事。

與死神擦肩，我活成自己的奇蹟 李承錦 / 37 歲 / 鼻咽癌



29 歲那年，我正準備結婚，卻在鏡子裡看到脖子上那顆腫塊。當確定是鼻咽癌第 4 期時，那一刻，我以為人生要被畫上句點。放療與化療的副作用比想像更猛烈：頭痛、口腔破洞、吞嚥疼痛、全身乏力。最讓我撐下去的，是未婚妻。她沒有離開，反而每天在床邊陪我。家人、朋友、醫療團隊，每一份支持都是治療的一部分。康復後，我加入鼻咽癌友社群，用自己的經歷陪伴剛確診的人，也轉到健檢中心工作，希望更多人能及早發現。

減輕癌症家庭負擔 保障子女教育

台灣癌症基金會攜手遠雄人壽 15 年 助千位癌症家庭子女持續學習
獎助學金頒獎典禮 見證學子逆境向學

文／黃品蓁 痘友事務暨參與推廣組專員



連續 15 年從未間斷守護癌症家庭子女 遠雄人壽號召同仁捐款投入公益

為了協助癌症家庭子女安心就學，台灣癌症基金會與遠雄人壽攜手邁入第 15 年，持續推動「癌症家庭子女獎助學金」公益計畫。

台灣癌症基金會張家峯醫療副執行長指出，根據癌症登記報告 40 – 59 歲的癌症病人有 41,108 人，此年齡層正值家庭支柱階段，子女多處於高中、大學求學期，一旦家庭遭逢癌症衝擊，孩子的學習與夢想也可能因此中斷。

今年適逢獎助學金舉行第 15 年，除邀請過往獎助同學「回娘家」分享這份獎助學金的意義，也鼓勵本屆獲獎同學，這份獎助學金不只是經濟上的即時雨，更是被看見自身努力奮發向上的證明。

「每一段艱難的路，都是通往溫柔世界的橋。」

父親罹患舌癌，堅定想當醫師的願望

住在花蓮的歆婷自幼父親罹患口腔癌，病情反覆

復發，讓年幼的她早早面對生命的脆弱與家庭的重擔。儘管資源有限，她靠著自學與時間管理，在照顧父親與課業之間取得平衡，並立志學醫，希望未來可以幫助更多的人。「癌症家庭的小孩不是『應該很堅強』，我們也會害怕、脆弱，需要的是理解與陪伴，而不是同情。」在逆境中，她選擇努力前行，用行動為自己與家人開創未來。

「用行動守護摯愛，也用夢想照亮未來的路。」

聽見自己內心的願望 專攻營養專業守護更多人的健康

在面對家庭重擔與親人病痛的成長過程中，昀芳選擇以樂觀面對。自小由奶奶照顧，在奶奶罹癌後，她求學的同時也主動承擔照護責任，分擔經濟壓力。她相信，即使生活充滿挑戰，只要心中有夢，就能走出屬於自己的路，選擇就讀營養系，希望未來能以專業守護家人，也幫助更多人擁有健康的生活。

台灣癌症基金會與遠雄人壽持續推動「癌症家庭子女獎助學金」

15 年累積支持超過千名癌症家庭子女

台灣癌症基金會醫療副執行長張家峯強調：「癌症家庭子女獎助學金不只是金錢上的幫助，更是一份社會的支持與鼓勵。希望透過這項計畫，讓孩子們知道，他們並不孤單。」

高中職組與大學專組獲獎名單，請至台灣癌症基金會官網查詢：<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=5030>

雙宮盛宴《愛波舞后》齊聚為自己加冕



文／劉軒丞 台灣癌症基金會專案企劃專員

根據國民健康署公布的 111 年癌症登記資料，共有 19,756 名女性被診斷為乳癌，其中約有一半發生於 40 至 59 歲的中年族群。雖然發生率持續上升，但在醫療科技進步與早期發現的助力下，乳癌的五年整體存活率已超過九成。除了積極治療外，保持健康心態、參與病友團體，以及家人的支持陪伴，都是提升存活率的重要關鍵。

為響應十月「國際乳癌防治月」，台灣癌症基金會舉辦第十四屆「粉紅運動 愛波舞后」，聚集全台百位乳癌姐妹，以自信舞步展現生命力量。

病友故事 | 正音老師瑜珊，用舞步療癒傷痕，用勇氣綻放人生
舞蹈與病友團體的力量，讓她重新擁抱生命

瑜珊 2016 年確診乳癌。隔年化療結束後，從學生口中聽說台灣癌症基金會為乳癌病友舉辦「愛波舞后」活動。她笑著回憶：「那時候頭髮還沒長齊，只有三分頭，但我還是忍不住跟著音樂動起來。」

回想第一次參加病友團體時，那份害怕被看見的心情，但當我穿上舞衣、站上舞台時，心裡反而輕鬆了。」很快就被理解與溫暖取代。康復後，她積

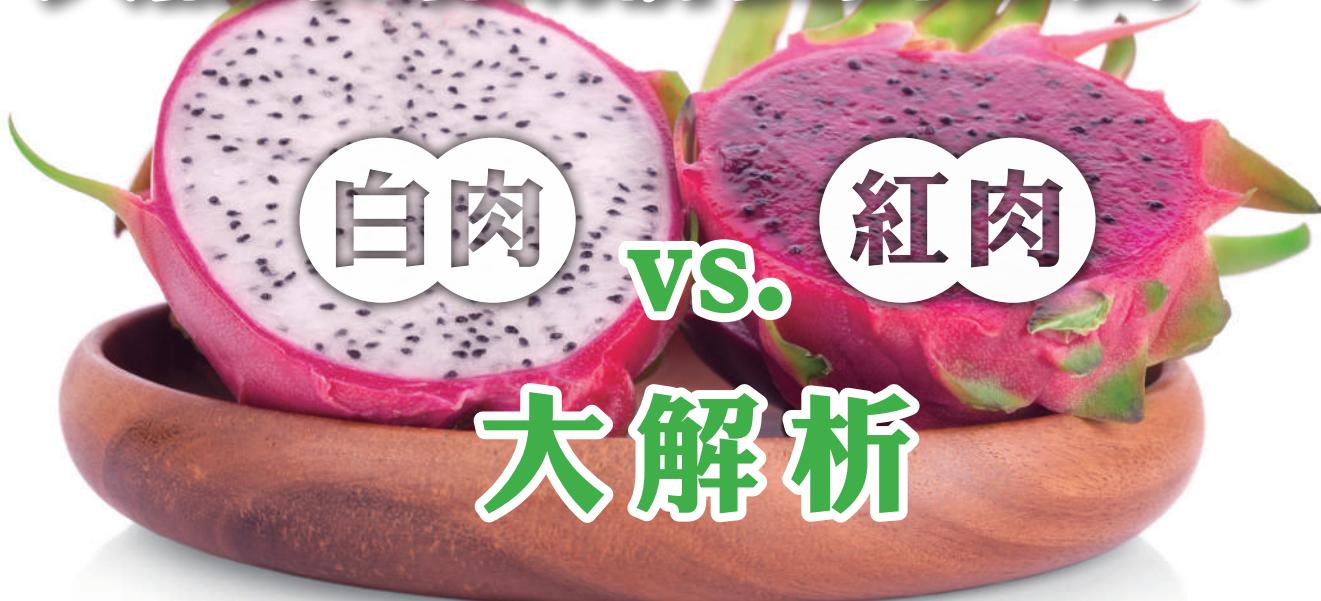
極參與乳癌病友團體與舞蹈課，從肢體的律動中重新找回自信與力量。她也難忘在活動現場，基金會副執行長蔡麗娟的一個擁抱與一句「加油」，讓她重獲前進的勇氣。如今，她已連續多年參與「愛波舞后」，並以肚皮舞志工老師的身份，陪伴更多乳癌病友重新踏上康復之路。

響應十月國際乳癌防治月
台灣癌症基金會推廣乳癌心理照護
舞動力量－運動與心理支持成為治療續航力

國際研究指出，規律運動能顯著減輕乳癌患者的憂鬱與焦慮，其中結合有氧、肌力與柔軟度的「多重組合訓練」，能有效改善情緒與睡眠品質。台灣癌症基金會每年於十月舉辦「愛波舞后」，邀請全台乳癌病友以舞會友，用身體的力量療癒心靈。

多項研究顯示，參與支持團體的乳癌病友，其焦慮、孤立與憂鬱感皆顯著下降；透過分享與傾聽，病友不僅重新建立自我價值，也學會如何與疾病和平共處。因此，台灣癌症基金會呼籲，罹癌後，重視自己心理的變化、尋求相關資源支持，加上適度的運動或舞蹈來渡過罹癌的陰霾，必能重拾自信與美麗。

火龍果幫助排便的原因？



文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

在癌症治療期間，許多癌友經常有便祕的困擾，可能和藥物使用、活動量減少或食慾下降等因素有關，火龍果因富含水溶性膳食纖維、寡醣，是一種有助改善腸道功能的水果，火龍果的膳食纖維能增加糞便含水量、促進腸道蠕動，而寡醣則可作為益生菌的養分，協助調整腸道菌相。市面上常見的火龍果有分成白肉、紅肉兩大類，營養價值是否有差異？讓我們一起來認識火龍果的多元營養價值。

紅白肉火龍果，營養價值差在哪？

火龍果含有多种天然植化素，例如多酚、甜菜紅素、槲皮素等，能協助對抗體內過多的自由基，減少細胞受損的機會。台灣常見的火龍果有白肉和紅肉兩種，兩種火龍果的主要酚類化合物均為槲皮素，在碳水化合物、膳食纖維、維生素C等營養成分差異不大，而紅肉火龍果的甜菜紅素、總酚量、鐵質較多，整體抗氧化能力比白肉更好，有研究發現孕婦飲用紅肉火龍果汁可以提高血紅素和紅血球數量，因此可以做為治療貧血的替代方法。

火龍果白肉 v.s. 紅肉營養價值大PK

每100克	火龍果(白肉)	火龍果(紅肉)
熱量(kcal)	51	50
碳水化合物(g)	12.4	12.3
膳食纖維(g)	1.7	1.3
糖(g)	8.9	9.2
維生素C(mg)	5.3	6.3
鐵(mg)	0.4	0.8

火龍果的抗癌、心血管健康功效

火龍果中的多酚類化合物能降低膽固醇的氧化速度，減少堆積在血管壁的風險，有助維持良好的心血管健康，有助於降低三酸甘油脂與總膽固醇，進一步保護心臟。火龍果的膳食纖維能促進腸道蠕動、協助排出體內廢物與致癌物質，讓消化道環境更順暢、更健康。火龍果所含的特殊寡醣類，能滋養腸道中的好菌，如乳酸桿菌與比菲德氏菌，幫助建立更穩定的腸道菌相。在癌症預防方面，火龍果中的植化素種類十分多元，包括類黃酮、甜菜苷與多酚類等，能有效協助清除自由基，減少細胞受到氧化傷害，抑制肝癌、乳癌及胃癌細胞的生長。

挑選火龍果有訣竅

如何挑選質優味美的火龍果？根據農業部專家建議可以根據三種方式判斷：

① 捻重量：相同大小的果實愈重代表汁愈多、果肉

愈緊實飽滿，所以愈重愈好。

- ② 看外型：新鮮紅龍果外皮呈現亮麗的色澤，白肉種的鱗片所帶的綠色應新鮮翠綠，紅肉種鱗片亦不應出現萎黃。觸摸其果皮若有皺縮或枯萎情形，新鮮度已漸失，應儘快食用。
- ③ 觸摸果皮鱗片，以硬挺為新鮮果實。

腸胃敏感、腎病者要注意攝取量

火龍果雖然營養豐富，但因為含有較多的水溶性膳食纖維與寡醣，膳食纖維會促進腸道蠕動，而寡醣則會被腸道好菌發酵產氣，原本腸胃功能較弱、正在腹瀉、腸躁症的人，可能出現脹氣、軟便甚至拉肚子的情形，加上火龍果性味偏寒涼，體質虛寒者攝取過量也可能引起腹瀉，建議每次攝取量不超過 1 / 4 顆火龍果。此外，慢性腎臟病患者要特別注意，由於腎功能下降導致排鉀能力的減弱，需注意避免食用火龍果、番茄這類的高鉀食物。

紅龍果寒天凍

材料 <ul style="list-style-type: none"> 火龍果 半顆 水 250 毫升 寒天粉 3 克 糖 25克 椰子粉 適量 	烹調步驟 <ol style="list-style-type: none"> 1. 火龍果切小塊、打成汁 2. 水煮沸騰加寒天粉、糖煮溶 解熄火，加入火龍果汁50毫升拌勻 3. 倒入容器中冷藏 4. 用愛心模壓出愛心形、裹一層椰子粉 	
--	--	--

資料來源：

1. 農業部－農業知識入口網 - 紅龍果的選購與貯存
2. 食藥署－食品營養成分資料庫
3. Attar SH, Gündesli MA, Urün I, et al. Nutritional Analysis of Red-Purple and White-Fleshed Pitaya (Hylocereus) Species. Molecules. 2022;27(3):808. Published 2022 Jan 26. doi:10.3390/molecules27030808

台灣癌症基金會 癌友關懷教育中心 | 115 年課程表

北部中心課程

課程名稱	堂數	開班日期	課程介紹
正念減壓	10	03/03~05/12	經常活在過去與未來的我們感到憂愁及焦慮，卻忽略了活在當下的快樂，藉由身體覺察來練習放鬆身心。
園藝治療 春季班	4	03/06~03/27	春神來了！樹枝長出嫩綠新葉，透過園藝手作來感受新生命的力量。
癌症營養實作	6	04/02~05/07	由營養師規劃一系列符合癌症治療中病友的料理實作課程，包含菜單設計、採買及烹調。
乳癌淋巴水腫	6	05/08~06/12	歷經手術摘除淋巴結或放療，都有可能導致淋巴水腫，此為乳癌姐妹專班，一起學習整合退腫的知識與技巧。

■ 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）

■ 諮詢專線：02-8787-9907 分機 230 趙社工

線上報名



南部中心課程

課程名稱	堂數	開班日期	課程介紹
喜劇表演	6	01/08~02/12	喜劇帶來的笑，使我們療癒自己與觀眾；喜劇帶來的思考，使我們更了解自己對人事物的價值判斷。
東方舞	10	01/13~02/11	東方舞又稱「肚皮舞」，起源於中東地區，是一種運用胸、肩、腰、腹、臀等部位的肌肉，展現優雅、魅力與多變舞姿的舞蹈。
和諧粉彩	6	03/03~04/07	不須任何繪畫基礎，只需要透過手指尖的粉彩推抹，讓癌友在創作中釋放緊繃、安定情緒，重新連回內在的平靜與自信。
中醫養生	6	03/17~04/21	透過簡單易行的穴位按壓、認識藥材與日常養身小撇步，陪伴癌友找到更好的體力，一起補氣調養身心。

■ 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1（綜合教室）

■ 諮詢專線：07-311-9137 分機 208 廖社工

線上報名





支持弱勢癌症家庭現在就行動！ 多元捐款選擇 讓溫暖無處不在



官網捐款方式介紹
手機線上捐款

行動支付

LINE Pay、全支付

至官網「捐款與支持」，點選線上捐款，填寫捐款資料後，即可選擇多元的手機支付，依畫面指示即可完成捐款。

街口支付、 LINE Pay愛心平台

開啟APP首頁「公益捐款/愛心捐款」，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、Pi拍錢包

至官網「捐款與支持」掃描QR碼，依照畫面指示即可完成捐款。



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

銀行轉帳捐款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，
捐款後請來電通知開立捐款收據
元大銀行古亭分行(806)
帳號：00367211343310
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)

超商機台捐款

7-11超商ibon 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。



勸募核准文號：衛部救字第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	財團法人臺灣癌症基金會								
			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： <u> </u>												
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

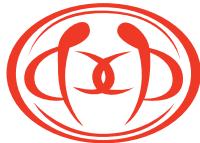
收款帳戶名

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



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

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。

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。



財團法人台灣癌症基金會

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、情緒管理和平自我關懷，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

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

NEW 抗癌鬥士故事系列19 因為你們，我們相信光

(230頁, 14.5×21cm) 2025年12月出版

即使曾在迷霧中徘徊，以為再也找不到方向；在治療與恢復的交會點，身體疲憊、心也動搖，抗癌鬥士們依然將破碎的力量一一拾起，化作黑夜中的星辰，活成美好的生命見證。讓同樣在黑暗中的人們，不再只看見病痛，而是可以重新相信光。

本書結合臨床經驗與科學證據，系統性解析運動如何成為康復歷程中的關鍵力量。書中由運動、復健、營養等專家共同引路，深入淺出說明運動如何改善癌因性疲勞、提升體能與存活率、緩解焦慮與憂鬱，並教導癌友進行安全、可行的運動評估與計畫設計，找到屬於自己的節奏。這不僅是一本知識指南，更是一張溫柔而實用的地圖，陪伴每一位讀者，在一步一動之間，再次看見身體的力量。

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。



114年07 – 09月
捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



魔髮部屋 

醫療專用假髮

遠離病容 美麗重生

二代奈米光觸媒 抗菌抗敏

康復之路可安心使用的必備輔具
長時間配戴沒問題



化療病友免費
理平(光)頭



兒童專屬
醫療級假髮

85
折

病友專屬
最低優惠

ISO

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1~2F (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

臺南市中西區成功路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