

愛Cave



財團法人台灣癌症基金會
—— 2012.12 ——

NO.53

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

◀主題專欄▶

癌症用藥知識你不可不知！

◀特別報導▶

**2012年
抗癌鬥士出爐！**

淺談吉園圃
台灣安全蔬果標章

◀健康園區▶

得舒飲食-保護心血管
多發性骨髓瘤保健操
給你健康好「骨力」

◀心靈園區▶

人物專輯-抗癌鬥士 陳啟修
從利他看見生命奇蹟

**台灣癌症基金會
15週年感恩與承諾**



1799 愛隨手



台灣癌症基金會：1799

詳細介紹請見插頁

●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

熱愛生命·攜手抗癌
www.canceraway.org.tw



最好吃的米

唯一有國家CAS認證的無洗米



無洗米
吃的最安心

超乾淨 · 超好吃

有認證 · 最安心



立即前往瞭解無洗米！



CONTENTS

主題專欄

- 02 15週年感恩與承諾
文／賴基銘
- 04 癌症用藥知識你不可不知！
文／林逸祥
- 08 婦女隱形殺手-卵巢癌
文／劉希儒
- 10 響應世界肺癌日 別再荒「肺」了
文／侯俊名
- 12 淺談吉園圃台灣安全蔬果標章
文／謝敏驥

健康園地

- 14 柳丁
文／賴怡君
- 16 得舒飲食教你輕鬆對抗三高
文／賴怡君
- 18 多發性骨髓瘤保健操 給你健康好「骨力」
文／簡文仁 整理／孫佳伶

特別報導

- 20 海峽兩岸慢性病防控交流
文／陳延陽
- 22 遠離頸報 幸福起飛
文／孫佳伶
- 24 第六屆抗癌鬥士徵選出爐
文／汪居安

心靈園地

- 26 抗癌鬥士人物專輯-從利他看見生命奇蹟
文／陳啟修
- 29 「音符」領我看見生命的絢陽
文／史如意
- 30 心理諮商-為你打開心靈的枷鎖
文／葉淑玲
- 31 金工獎-志工力量無限大 有你有愛有溫暖
文／王好君

服務專區

- 33 捐款芳名錄／劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 35 癌友關懷教育中心 102年課程表
- 36 出版品介紹



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、汪居安、黃好婷

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

高雄分會：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

排版設計：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

感恩15周年!

基金會官網全面升級 融入便民化服務理念



文／吳佩錚 台灣癌症基金會專案企劃

全新改版的台灣癌症基金會官網以使用者為中心，透過清楚的資訊分類專區、主題網站規劃，有效協助民眾找到所需的資訊，滿足使用人對於抗癌與防癌知識的需求。

在歡度15週年的同時，全新台灣癌症基金會官網正式登場！融合便民化服務理念，保留最新抗癌文章區，針對癌症類別分類選擇，強化民眾搜尋文章資訊功能，並新增「全民練5功」防癌主題網站及癌友服務之社福資源查詢，讓民眾能夠輕鬆找尋所需資訊，享受官網升級的高效率。

基金會官網全面升級搶先報

- 清晰完善的專區規劃：首頁依服務、資訊類別，規劃多元的「防癌健康」、「癌症資訊」與「癌友服務」專區。
- 明確流暢的搜尋動線：首頁左上方顯著的「癌症類別」提供依照癌別的搜尋服務，讓擁有不同需求的民眾在短時間找到資訊。
- 互動式主題網站，與健康接軌：針對「全民練5功 防癌就輕鬆」推廣，將蔬果彩虹579、規律運動、體重控制分別設置主題網站，更設計兼具趣味與教育的互動式功能「我的餐盤」、「個人體適能評估」、「肥胖定義計算」，讓民眾更輕鬆了解自己的身體健康狀況。
- 癌友關懷教育中心貼心整合資訊性服務：詳細介紹癌友關懷教育中心所舉辦的癌友關懷課程、愛心關懷品申請與專業諮詢服務，方便有需要的癌友及其家庭得到更多幫助與支持辦法。

台灣癌症基金會官網全新改版，輕鬆體驗新網站的便捷功能、多元化資訊與互動遊戲的樂趣。www.canceraway.org.tw

台灣癌症基金會

15週年感恩與承諾

台灣癌症基金會15歲了！一路走來有幸受到社會大眾持續的支持，才能讓我們秉持創會的初衷，從宣導「癌症是可以預防的」，到在台北、高雄設置「癌友關懷教育中心」，提供癌友全方位的專業服務，回首來時路，過程著實艱辛，尤其是基金會所有同仁及志工們的努力與付出，眾志成城，才有今天足以堪慰的成果。

猶記得基金會成立之初即看到台灣民眾在飲食攝取上偏向於高油脂、高熱量，而蔬菜、水果攝取量明顯不足，導致體重過重或肥胖的盛行率逐年增加，同時也增加罹患癌症及慢性疾病的風險，因此透過日常飲食的調整可說是最簡單易行的預防方式。所以基金會自1997年成立以來，即將「飲食防癌」觀念的宣導，列為會務推動之主軸，1999年起即以「天天5蔬果」為口號，推動為全民飲食防癌運動，以最生活化、最貼近民眾的方式，鼓勵民眾每天要吃5份新鮮的蔬菜水果，讓防癌從自己飲食習慣的改變做起，而2007年我們很高興看到國民健康局也將「天天5蔬果」明列為健康飲食公共政策。

2004年台灣癌症基金會進一步，根據年齡及性別的不同，建議不同的蔬果攝取份數—推動「蔬果彩虹579」健康飲食改造運動，即學齡前兒童每天應攝取5份蔬果，成年女性每天7份蔬果，成年男性每天9份蔬果，並且搭配“彩虹原則”，均衡而多樣化的攝食不同顏色

的蔬果，因為不同顏色的蔬果含有不同的植化素（phytochemicals）及營養價值，才能有效預防癌症及文明病。這幾年「天天5蔬果」、「蔬果彩虹579」已經成為民眾健康飲食遵循的守則，欣慰的是看到遍佈全國大街小巷的超商，都提供了蔬果沙拉甚或新鮮水果的販售，顯見消費者尤其是外食者確實有這樣的需求，也反應在政府及民間的大力宣導下，蔬果防癌飲食運動的推廣，民眾已經從觀念的認知到民眾願意落實在每日的飲食中，方便及可近性的超商通路將可持續強化飲食行為的改變，這正是啟動健康生活型態的開始。

去年9月19日聯合國在紐約舉辦的「非傳染性疾病（NCDs）高峰會議」中，超過30個國家的領袖共同簽署，支持全球性的非傳染性疾病防治的政策宣言，宣言中訂定長遠目標，期望各國採取行動，於2025年可以降低25%非傳染性疾病(包括癌症)的提早死亡。台灣癌症基金會特別在今年2月4日的世界癌症日發起癌症預防的整合性概念，提出最新口號「全民練5功，防癌就輕鬆」，所謂「5功」指的是健康生活型態的五個原則，即「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸害」、「定期篩檢」，此五項生活型態必須同時並行，養成正確的生活習慣，將可降低超過60%~70%的罹癌風險，這也將是未來基金會防癌宣導的重點工作。

隨著癌症治療技術及藥物的進步，癌症存活

率明顯提升，癌友服務的需求日益增加，為降低癌症帶來的負面影響，讓癌友在抗癌路上有專業的陪伴及指導，以獲得最好的康復並降低再發機率，本會繼2007年在台北成立「癌友關懷教育中心」後，於2012年在高雄也成立了「南部分會暨癌友關懷教育中心」，除提供癌友及家屬免費的專業諮

詢及各項身心靈康復課程，建構為

癌友及家屬支持與分享的平台，並向企業募集資源提供中、低收入戶癌症家庭子女獎助學金及急難救助補助，成為癌友的第二個「家」。

本會自2003年加入國際抗聯盟（UICC）之後，除了努力汲取國際上卓越的癌症防治經驗，也將台灣在癌症防治工作上的

努力與成果和國際社會分享，2011年與中華民國乳癌病友協會成功爭取“國際康復之路乳癌病友支持會議”在台舉辦，讓台灣乳癌病友服務經驗獲得國際認同。兩岸之合作與交流則頻繁的進行中，期間多次與對岸之基金會互訪，並於2008年與中國宋慶齡基金會簽署合作協議，分享台灣在小學全面推動健康飲食的策略與執行，本會因此榮獲聯合國經濟及社會理事會頒與「最佳策略合作夥伴」獎。而中國衛生部疾病預防控制局副局長孔靈芝，甫於11月中旬率團參訪本會，並與國民健康局、教育部體育司、內政部社會司等部會代表就台灣在慢性

病防治上之做法及執行成果廣泛交換意見。

十五年來，看著基金會一路從嬰兒成長至青少年，最要感謝的社會大眾的愛心捐款，讓會務得以持續擴展，而董事長王金平院長和副董事長彭汪院士的積極投入，提昇推廣工作之能

見度，讓會務得以受到更多社會大眾的肯定及認同。人生能有幾個十五年，我很榮幸能和一群默默奉獻與付出的工作夥伴和志工們，參與台灣癌症基金會的運作，如今基金會總算能在穩固

的基礎上再開展

下一個里程碑，持續整合政府、民間之資源，走遍台灣各個角落，繼續推動無癌的希望工程與提供癌友全方位的服務，展現我們最堅實不移的防癌、抗癌承諾。

財團法人台灣癌症基金會執行長

顏聖玟 醫師



癌症用藥知識 你不可不知！

文／林逸祥 彰化基督教醫院臨床藥師



“藥師！呷這治療癌症ㄟ藥仔，到底要注意啥？是不是ㄟ非常傷身體？”“聽別人講做化療都非常甘苦！是不是嘜做卡好？”…等等，面對每天在醫院中治療病人或家屬一直存有類似問題的困擾，現在就讓我們一一將問題細說分明。

抗癌藥物在普遍觀念也就是等於化學治療藥物

（簡稱化療），其實事實還有抗荷爾蒙藥物（乳癌、前列腺癌）、免疫治療藥物（腎細胞癌、黑色素細胞瘤、膀胱癌）及最夯的標靶治療藥物。面對眾多藥物可選擇，到底什麼才能夠獲得最佳治療成效？當然會針對癌症類別、病況；另外對每個不同病人考量年齡、性別、身體狀況、治療意願、社會經濟條件等因素。簡單地說未來癌症藥物治療就是個人化治療，換句話說所有的病人都有一個屬於適合自己的治療藥物計畫，不需要跟其他人作任何比較。

回顧癌症藥品研究的發展中，科學家常因機緣巧合下發現意想不到的藥品治療新方向，從40年代開始使用治療淋巴瘤之氮芥氣（Chlorambucil），接續發展如威克瘤（Melfalan）、環磷酰胺（Cyclophosphamide）、健澤（Gemcitabine），鉑化物如順鉑（Cisplatin）等，至近年來從天然植物萃取的藥品如太平洋紫杉醇（Paclitaxel）、歐洲紫杉醇（Docetaxel）等，皆是目前為止臨床上較常用之化療藥物。傳統的化學治療除了副作用（如噁心、嘔吐、疲倦、掉髮、血球下降、神經感覺異常等）外，現今仍存在一些瓶頸急待解決，例如抗藥性的產生、如何預測什麼病人對什麼藥物是治療效果最好等。

當新藥研發正如火如荼進行同時，有些老藥重生賦與新使命如白血病及肝癌—沙利竇邁、骨髓分化不良症候群—維達薩（Azacitidine）、急性前骨髓細胞白血病—三氧化二砷（Arsenic trioxide）等。除此之外針對高科技劑型內容改良，利用微脂體（liposome）而減緩可能較常發生的副作用。不管針對何種癌症治療藥物使用過程，絕對不再單一重視藥物療效，必須更兼顧病人安全性（提升生活品質）。

隨著科學研究的進步，更了解癌症之致病基因、機轉，整個治療趨勢走向分子生物科學領域，藉由針對異常訊號或細胞作用而對腫瘤有更專一性的療效，這就是目前最火熱的標靶治療藥物。衛生署目前已核准多種針對治療抗CD20陽性惡性淋巴瘤、HER-2基因過度表現乳癌及胃癌、肝癌、非小細胞肺癌、慢性惡性胃腸道基質瘤及骨髓性白血病、大腸直腸癌、多發性骨髓瘤、黑色素惡性瘤及腎臟癌等的藥物，在臨床治療上已廣泛使用。

面對罹患重大疾病心情壓力及這麼複雜的治療，病人心中一定感到茫然、無所適從且充滿不安，甚至家屬也是如此。以下針對在癌症藥物治療過程觀念及注意事項，提供不管在哪個治療階段的病友或家屬參考，希望在治療路途一切平安順利。

一、藥物治療相關訊息是每位病人必須知的權益

有時會聽到病人表示對於治療藥物不清楚或一知半解，因為就是“不就是癌症治療藥物，配合醫師治療就好！”，常常得到就是這種回答。或許有的人個性使然尊重專業，或者是醫師門診這麼忙不好意思多問，種種原因導致沒有問清楚或不敢問。相信在醫師有限門診時間內均把治療藥物計畫大致告訴病人及家屬，已經有初步了解後就足夠嗎？我相信絕大多數會使用電腦的人之後一定會再自行找資

料，但找到資料正確性夠嗎？有沒有幫助？所以，專業藥物訊息除了你的醫師外不要忘記還有另一個諮詢專業人員—藥師，因為我們知道癌症用藥比一般藥物更需特別用心注意，假若使用不正確，反而會傷害身體健康。近幾年衛生署大力推動掌握用藥安全前「五」大原則：

什麼藥（藥名）？什麼作用（藥效）？怎麼使用（用法）？吃多久（療程）？有什麼注意事項？

千萬不要隨便浪費自身知的權益，才能“藥”求平安順利。

二、治療過程聽說有不錯健康食品或藥品，應該對治療有幫助？

一般普遍癌症治療觀念好像都覺得會很傷身，一定要額外補充健康食品或藥物來緩解不舒服症狀，尤其親朋好友、媒體資訊，大家口耳相傳下原本只是單純食品儼然變身為萬靈藥。大家要有個觀念在治療過程中，如使用不明的食品或藥品可能會產生所謂交互作用（俗稱相沖），如此一來可能影響藥效外，甚至產生不預期的副作用，得不償失。尤其是藥品請牢記「五不原則」：

- （一）不聽別人推薦的藥。
- （二）不信有神奇療效的藥。
- （三）不買地攤、夜市、遊覽車上賣的藥。
- （四）不吃別人送的藥。
- （五）不要推薦藥給別人。

當然我們都能體會癌症病人在治療過程中求好心切下，會接受其他民俗偏方（尤其是在化療期間），這往往可能無形中會造成身體器官負擔而產生另一個問題。也是再次提醒治療過程中如同時服用藥品，務必要事先告知你的醫師及藥師。至於健康食品一般並不是不能補充，而是當要使用前先了解對治療過程有什麼幫助，會不會影響現在的藥物治

療，交互作用不只有藥物與藥物間而已。當然我們都知道治療過程中營養補充非常重要，也認同可能會有補充不足的時候，但各位千萬不要忘記平常飲食攝取絕對是每位病人最主要且重要的營養來源，千萬不要因為食慾不佳而過度依賴所謂的健康食品，就有些本末倒置了。

三、所有癌症藥物治療中化療應該是最痛苦、最傷身？應該拒絕？

目前癌症藥物治療都根據現況醫學證據及臨床經驗而建立標準治療使用模式，醫師會建議使用化療一定先評估過你的整體狀況，再考量治療利弊下提供最適當的組合。化療藥物確實可能會有副作用發生的機會，主要就是因為專一性不夠，但大家一定要有正確的觀念那就是不是每個接受化療病人每個副作用都會發生，就算是發生了症狀不一定非常嚴重，這就是代表每個個體對於藥物反應絕對不一樣。所以，更應了解所接受藥物的特性，期間該如何作好預防措施，一旦症狀出現該如何處理，在在告訴我們當你了解下就不會因突發狀況而顯得手忙腳亂；反之愈不了解才會無時無刻陷入恐懼當中。況且化療照護經驗已經超過七十年頭，現在照護品質已經不可同日而語，尤其症狀緩解藥物研發進步迅速，健保體制下也幾乎有給付，副作用早已不再是病人接受化療時無法跨越的障礙，無形中也大大提升病人治療意願，更確保

治療的完整性。所

以，最好的方

法就是與

您的主治

醫師做好

溝通，聽

聽專家分

析的意見，

再與家人討論一個最佳的治療決策。以下提供幾點在接受化療過程（不管口服或注射劑型）該注意重點：

1. 用藥期間需避孕，如已懷孕時請務必立即告知醫師；不建議哺餵母乳。
2. 口服藥治療過程絕對不可自行調整藥量或頻次；注射藥物輸注過程如有感覺注射部位或血管疼痛、灼熱感或其它不舒服的情形，請立刻告知您的護理人員或醫師。
3. 用藥過程如需注射任何疫苗時，請與您的醫師討論。
4. 用藥期間避免接觸感染的人（如感冒或正服用抗生素），也避免進出密閉式或人潮較多的公共場所，如出外時應戴口罩，做好防曬工作（如防曬係數SPF15以上乳液等）。
5. 飲食以新鮮熟食為主，避免太甜、油炸或刺激性食物。可少量多餐，餐後2小時內儘量不要平躺，適時補充水分。
6. 平時作好口腔衛生，餐後及睡前都要清潔。牙刷選擇以軟毛為主，避免使用含酒精成分的漱口水。
7. 一但出現發燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）或寒顫、注射部位起水泡、嚴重嘔吐（1天4~5次以上）、呼吸短促或困難、心跳不規則、嚴重腹瀉（1天4~6次以上）、異常出血或瘀青、嚴重皮膚疹等情況，應立即就醫做適當的處置。

四、標靶藥物是不是最好的癌症治療藥物？為什麼醫師說我不適合？

雖然標靶治療是現今癌症治療新貴，確實主針對病因異常可更準確阻斷癌細胞進展而不傷及正常細



胞，但仍然可能會有副作用（皮疹、腹瀉、輸注反應等）的發生，且目前仍需搭配傳統化學治療藥品做統合治療以達最佳效益。除此之外費用昂貴，如無健保制度給付下確可能造成經濟相當程度負擔，臨床照顧團隊再次強調，標靶藥物雖然可提供更多治療上的選擇及希望，但也因病人個別病情不一，不見得所有病人皆適用，例如病理報告沒有過度表現HER-2基因（乳癌及胃癌）、表皮生長接受器（EGFR）（肺癌、大腸直腸癌），但假如大腸直腸癌細胞有KRAS基因突變則也不適用，所以絕對不是自費使用就可以得到最佳治療，最好的方法就是與您的主治醫師做好溝通及諮詢，聽聽專家分析的意見，然後擬定一套量身訂做最佳治療計畫，而在治療的過程中，要勇敢表達自己的想法，與醫療團隊合作。病人也因此可以在更安全、更輕鬆的情形下，得到最佳的治療效果及生活品質。

五、在服用口服抗癌藥物會比注射劑型安全嗎？那一種較方便？

所有的藥物因為不同給藥途徑，在身體內所吸收速率及作用時間會有所差異，所以沒有特別明顯（注射劑型會有輸注反應及外滲；口服給藥頻率高）。或許有人會認為注射劑型一定要在醫院門診或住院才能執行這個觀念可能需調整。因為現醫療器材進步，有些癌症治療藥物雖然需滴注24小時但可採用隨身攜帶的化療奶瓶，相對地在家中熟悉的環境中接受治療，避開住院的種種不便（如飲食），同時減少受到院內感染的風險。此外，可能需要提醒一點的是，服用口服抗癌藥物時過程最佳飲料一定是開水，因為現已明確了解服藥過程中應避免飲用葡萄柚汁或吃葡萄柚，因為會影響治療藥物在肝臟代謝反應而提高在血中濃度，提高副作用發生的機會。如舒尼替尼（sunitinib）、艾瑞莎（gefitinib）、得舒緩（erlotinib）、泰嘉

錠（lapatinib）、柏萊膜衣錠（dasatinib）、泰息安（nilotinib）、福退癌（pazopanib）、癌伏妥（afinitor）期間請勿食用葡萄柚或大量飲用葡萄柚汁，甚至常用於預防及處理噁心嘔吐的止敏吐（aprepitant）也是如此，不可不特別注意。至於適合何種方式相信臨床醫師會考量病人個別狀況（生活品質及便利性），選擇較適當治療，甚至也可以減少社會醫療成本。

對於癌症病人，在治療過程應該更勇敢理性面對自己的疾病，正向積極的心情接受抗癌計畫，逃避和閃躲絕對不是解決問題態度。病人應該對自己的病況（診斷、預後等）和治療方式（作用、副作用等）詢問醫療團隊人員。病人要盡量積極充分參與，與醫師討論治療方式的選擇。再者病人在藥物治療過程中有發生任何不適或影響生活作息的症狀，回診一定要告訴你的醫師或藥師，絕對不要自我認定為藥物原本就會發生的症狀，稍微忍耐一下的想法，療效固然重要但治療期間的安全性同樣重要。抗癌期間用藥安全，輕鬆守護自己的健康。



不可不知的 婦女隱形殺手 卵巢癌



文／劉希儒 台北榮民總醫院婦產部婦科主治醫師

根據衛生署發布的最新癌症登記資料顯示，卵巢癌雖位於2009年女性十大癌症的排名之末，但是發生率卻是逐年上升，新發生的病例在2009年已多達1113人。對照1986年台灣卵巢癌病人的新診斷人數246人，二十多年間每年罹患卵巢癌的人數增加了近5倍。

女性一生中罹患卵巢癌的機率大概1.4%，但是有些因素會增加罹患卵巢癌的風險，包括年齡、家族史、基因、不孕、超過30歲才初次懷孕、化學物質或藥物等。例如母親、姊妹近親血緣中曾有一人罹患過卵巢癌時，罹癌機會就增加到5%，但確實是與遺傳有關的卵巢癌大約只占全部卵巢癌的5-10%。近年來台灣晚婚、

不婚、不孕、少子的趨勢，以及生活及飲食型態的變化，自然就會增加卵巢癌的罹患率。

卵巢癌有第一期到第四期，但因為早期的卵巢癌通常沒有特殊症狀，因此被發現時往往已經是晚期的疾病。根據統計，75%到80%的卵巢癌在診斷時已經第三、四期。而即使是這些後期的卵巢癌，通常的症狀多半也沒有特異性，例如腹圍增加、腹脹、腹痛、消化不良、頻尿、不正常出血等。

目前對卵巢癌並沒有理想的早期篩檢方法，主要靠婦科內診來檢查卵巢是否異常，如果內診懷疑有卵巢腫塊時，就以陰道超音波做進一

步的檢查。至於已經應用了30年的腫瘤指標CA125，或是新的指標HE4，也都是做為輔助的工具，並不能據以判斷是否罹患卵巢癌。但是對於高危險群的女性，例如高度好發卵巢癌家族中的女性，婦科內診加上超音波檢查及腫瘤指標，應是定期的檢查項目。

既然卵巢癌沒有很好的篩檢方法，不容易被早期診斷，所以治療上比較困難，疾病復發率高，病人存活率低。以第三、四期晚期的卵巢癌而言，即使治療後癌症完全消失，在數月或數年後仍可能有50%甚至高達90%的復發率，因此第三期、第四期卵巢癌病人的五年存活率只有15-20%到5%之間。相對於晚期疾病，第一、二期早期卵巢癌的復發率約25%到50%，病人的五年存活率約在80%到90%之間，這意味著若是能早期發現，卵巢癌還是有很好的治療結果

治療卵巢癌是先以手術盡可能將腫瘤切除乾淨，之後再給予輔助性化學治療。當臨床上懷疑病人卵巢長的腫瘤可能是卵巢癌時，就會進行手術。手術先摘除腫瘤或切取腫瘤組織做病理冰凍切片，一但冰凍確定是卵巢癌，手術就要盡可能的將腫瘤病灶徹底清除。由於晚期卵巢癌的腫瘤病灶往往瀰漫性散佈在整個腹腔各處，因此即使實在無法完全切除，也希望無法切除的腫瘤病灶愈小愈少愈好，這個步驟叫做腫瘤擴清術或減積手術。手術之後會依據腫瘤病灶侵犯的範圍，對卵巢癌定出手術分期。

許多研究證實完整的腫瘤擴清手術能增加化學治療的反應，加上新化學藥物的研發，標靶治療藥物的臨床應用，以及經由不同途徑注射藥物的研究發現，大幅提升了卵巢癌的治療效果。至於對罹患早期卵巢癌還要生育的年輕婦女，手術可以採取保守性的方式，只切除有腫瘤的單側卵巢以及淋巴結、網膜、闌尾，另外一側正常的卵巢及子宮則保留下來以保存生育

能力。雖然徹底的切除病灶是治療卵巢癌非常重要的第一步，但由於卵巢癌往往呈現瀰漫性病況，加上高復發率，術後化學治療就是標準治療的第二步。

手術後，卵巢癌如果是屬於細胞分化良好的第一期，一般認為就不需要再接受輔助性化學治療。如果是屬於細胞分化不好的卵巢癌、組織型態為高復發風險型態、或是晚期卵巢癌，那就需要在手術後給予輔助性化學治療。

治療卵巢癌的化學藥物有很多，1980年代以後許多臨床試驗均證實使用含有鉑金屬的藥物組合要比不含鉑金屬的藥物組合來得好，因此奠定了卵巢癌的第一線標準化學治療是用鉑為基礎的組合模式。1990年代紫杉醇被發現對卵巢癌有極佳的治療效果，臨床試驗結果顯示鉑金屬加上紫杉醇大幅提升治療反應，從此以後鉑金屬加上紫杉醇就成了卵巢癌第一線標準的化學治療。

因為許多卵巢癌是很晚期才被診斷出來，所以復發率非常高，尤其是第三、四期卵巢癌病人，可能高達將近90%的人會復發。卵巢癌一但復發，就不再有治癒的可能。為了降低或延緩復發時間，化學治療除了可以用傳統的靜脈給藥之外，也可以採用直接腹腔內注射給藥，2006年發表的臨床試驗就顯示腹腔內注射給藥可以增加卵巢癌病患的存活時間。

除了化學藥物外，治療卵巢癌也可以同時合併給予標靶治療藥物，一些臨床試驗證明標靶藥物具有某些程度的治療效果，但仍需要更多的研究進一步驗證。

早期卵巢癌的治療效果遠好過晚期疾病的治療，因此定期的婦科檢查以早期發現異常是女性絕對必要的檢查項目。

【響應世界肺癌日】

別再荒「肺」了

小心殺手公然找上你 !!!



▲五位專家及分享病友（由右至左分別為台灣癌症基金會副董事長-彭汪嘉康院士、健康科學文教基金會董事長-吳成文院士、病友-曾德明先生、台大醫學院院長-楊泮池院士、台北榮總胸腔腫瘤科-蔡俊明主任、台灣癌症基金會執行長-賴基銘醫師）一起響應世界肺癌日，並呼籲「拒絕肺癌·有備而來」，做到定期檢測、正確醫療及拒絕菸害。

「癌症」可視為現代文明病之一，發生率及死亡率皆為各種疾病之首，根據世界衛生組織WHO（World Health Organization）之統計，全世界於癌症死亡率上，正快速上升當中，其中又以肺癌死亡增加率最快，於台灣亦然。根據行政院衛生署97年度癌症統計資料顯示，肺癌為男性死亡率排名之二，女性則高居第一名，相關數據實令人擔憂。

文／侯俊名 台灣癌症基金會專案企劃組專員

每年11月17日為世界肺癌日，台灣癌症基金會與健康科學文教基金會特別於11月13日合作舉辦「世界肺癌日」記者會，會中邀請了健康科學文教基金會董事長—吳成文院士、台灣癌症基金會副董事長—彭汪嘉康院

士、台大醫學院院長—楊泮池院士、台北榮總胸腔腫瘤科主任—蔡俊明教授、台灣癌症基金會執行長—賴基銘醫師，五位國內肺癌研究專家，共同針對肺癌與基因之關連、國內外防治趨勢議題提出建議和宣導，希望藉由專家們的

觀念傳導，讓全國民眾一起來重視這個防治議題。

肺癌成因中，「菸」為主要致癌因素，我國政府多年來藉由不斷的宣導，加上民間單位的大力推行拒菸運動，已讓民眾了解吸菸可能帶來的危害，近年來更是努力推行無菸環境，成果亦十分良好，但是否不吸菸即可有效避免「肺癌」的發生？其實並不全然為此，不吸菸者也有可能因為吸入二手菸和身處環境而受害，此一觀念常會是因為大家認為只要不吸菸就不會罹患肺癌的印象，而讓許多人忽略了其他致癌因素的存在，進而錯過了早期發現早期治療的良機。

根據行政院衛生署統計資料，癌症連續三十年為國人十大死因首位，而肺癌自2007年開始接連蟬聯癌症死因的第一位。肺癌不僅是我國「民眾健康」的重要議題，2012年世界衛生組織公布全球2008年其最新的癌症死亡率，肺癌也雄居第一，該年全球肺癌死亡數為138萬人，佔全球癌症死亡率的18.2%。遠離菸害確實能夠有效避免肺癌的發生，但也必須同時檢視我們所處的環境，以女性朋友而言，主婦們長年為了照顧一家之生活飲食而忙碌，但也因此忽略了廚房環境中可能產生的致癌因子，蒸煮炒炸又兼顧色香味俱全，展現廚藝溫暖了家人的胃，但卻忽略了自身的健康，據統計資料顯示，國人女性罹患「肺腺癌」之民眾，有高達九成為非菸族群，與我們舊有之觀念大相逕庭，原來不吸菸也有可能得肺癌。

導致肺癌的主要成因為菸害，這是一個主要的觀念亦無庸置疑，但我們在避免煙害的同時，也要實際的觀察工作和生活環境中是否存有致癌因子，女性主婦朋友們最容易得知的即是廚房環境，男性朋友們則除了拒絕吸菸之外，也要同時注意工作環境中的二手菸危害，時時關心自己的環境狀態，遠離各項危險要素，才能夠防預這一可怕的疾病。

針對肺癌防治工作，不論是政府亦或是民間單位，多年來透過各項宣導，呼籲民眾遠離菸害防癌，並輔以公共場所禁菸等政策，可算是讓民眾瞭解到「菸」帶來的危害，同時也大幅降低了吸菸族群之比例，但罹患率及死亡率仍然居高不下，如果要真正的落實「肺癌防治」，有效的降低肺癌發生率，除了在於外在環境、防治觀念教育之外，更重要的還是必須落實定期檢查機制，藉由定期至醫療院所做相關檢測，來審視身體的狀況，謹記三個口訣，早期檢測、正確醫療、拒絕菸害，一起對肺癌說「不」。



淺談吉園圃 台灣安全蔬果標章

文／謝敏驥 行政院農業委員會農糧署技士

前言

隨著生活水準提升，對於飲食，民眾不僅要求吃得好、吃得飽，更要吃得安全。塑化劑事件爆發以後，更喚起大家對於農藥殘留及食品添加物的重視。然而，農藥殘留難以由外觀辨別，而行政院農委會所推廣的「吉園圃」安全蔬果標章，即是國人挑選生鮮蔬果的好參考。該標章自民國82年起推廣至今，生產面積24,712公頃，包括18項蔬果類別，合計超過125種作物。



▲選購蔬果請認明吉園圃標章。

什麼是吉園圃安全蔬果標章？

吉園圃安全蔬果標章制度是為輔導農民正確使用農藥，建立責任生產觀念，以提供消費者安全衛生的優質國產蔬果。標章有兩個特點：1.代表該產品符合安全用藥；2.標章具有追溯性。標章樣式簡介如下：

- ◎ 二片葉子為綠色，代表農業。
- ◎ 三個圓圈為紅色，代表此產品經過「輔導」、「檢驗」、「管制」。



- ◎ 下緣9個識別碼具有追溯性，消費者可上「吉園圃安全蔬果資訊網」查詢生產者資訊。

吉園圃標章識別碼的意義

吉園圃制度訂有嚴謹的作業規範，農民須受安全用藥技術輔導、記錄用藥並經產品檢驗合格才能領用標章。為了輔導農民責任生產的觀念，吉園圃標章下緣均編印9個阿拉伯數字識別碼，其中第1、2碼代表縣市別，第3碼為標章類別碼，後6碼為流水號管制碼，每個標章均為特定農民所有，讓消費者可透過識別碼追溯生產者資訊，也讓農民瞭解一人耕耘的背後，肩負著數百位民眾的蔬果食用安全！

購買吉園圃安全蔬果的消費者可以上「吉園圃安全蔬果資訊網」（http://agrapp.coa.gov.tw/GAP/JSP/index_1.jsp），鍵入標章下緣識別碼，即可查得生產者姓名、生產作物、所屬產銷班別。

農民如何取得吉園圃標章？

為了輔導農民安全用藥並正確使用吉園圃標

章，農糧署訂有「吉園圃安全蔬果標章管理作業規範」，內容概述如下：

- 一、申請對象：依農業產銷班設立暨輔導辦法設立之產銷班，以及依農場登記規則核准登記設立之農場。
- 二、申請程序：產銷班或農場代表委由鄉（鎮、市、區）輔導單位代為向轄區農糧署各區分署提出申請。
- 三、審查方式：由農糧署、農業藥物毒物試驗所、各區農業改良場及直轄市或各縣（市）政府組成工作團隊，輔導蔬果產銷班安全用藥，經用藥安全輔導、記錄用藥情形、產品檢驗合格及經審查通過者，才能使用吉園圃標章。
- 四、吉園圃標章核發與管控：吉園圃標章係由農糧署各區分署負責審查、核發使用及管控。各區分署也會不定期至各吉園圃產銷班，查核其標章使用情形以避免標章流用，並加強查核市售吉園圃標章產品，如有仿冒或違規者即依法究辦。
- 五、吉園圃蔬果產品農藥殘留抽驗：為確保食用安全，每年規劃3,000件以上蔬果農藥殘留抽驗，就吉園圃產銷班每班每年進行抽驗，凡不合格一律停用標章。
- 六、吉園圃標章的類別：

- （一）黏貼標章：吉園圃黏貼標章由農糧署各區分署負責核發使用管控，根據農友作物生產面積、產期與標章使用存量等條件，以每季核發一次為原則。核發時並建檔管理，以供追蹤管制，農友再次申請標章時，必須依據前次領取標章使用情形填寫紀錄表，作為核發標章時參考。
- （二）套印標章：農友如擬將標章圖樣套印於各種包裝、標示牌及宣傳資料上，應由

鄉（鎮、市、區）輔導單位函報各區分署審查並編訂識別號碼，提供申請者套印於標章圖樣下端。

吉園圃標章自推動以來，因審查程序簡易、且農民不必負擔費用，已成為各項安全農業制度之基礎，農民可再依產銷通路需求，申請產銷履歷、有機或CAS優良農產品驗證。截至今（101）年9月底止，共累計2,050個產銷班取得標章，生產面積為24,712公頃。

哪裡可以買到吉園圃蔬果？

農糧署與連鎖超市或供貨業者合作，於全國松青超市、愛買量販店、台糖量販店、愛國超市等設置「吉園圃產品專區」共122處，另於傳統市場設置吉園圃蔬果販售及宣導攤位共30處，均懸掛標章廣告看板，方便消費者採購，讓民眾更認識吉園圃標章。詳情可上「吉園圃安全蔬果資訊網」-「安全蔬果哪裡買」項下查詢。

結語

未來農糧署將持續秉持服務農民，確保消費者權益的精神，廣續推動吉園圃安全蔬果標章制度，並嚴格申請審核、加強標章使用檢查及農藥殘留抽查等，以確保標章之公信力。更進一步加強輔導農友生產符合出口國規定之農產品，將吉園圃做為進軍外銷市場的共同品牌。



▲全國122個連鎖超市設有吉園圃蔬果專區。

柳丁



文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

柳丁別稱「甜橙」或「柳橙」，屬於芸香常綠果樹，產量約佔全世界甜橘類總產量70%以上，是十分受歡迎的柑橘類水果。台灣柳丁栽種的歷史始於300年前，由廣東引進，在台南、嘉義、南投縣種植最多。由於氣候適合、品質優良加上植栽品質管理得當，所以國產的柳丁不論其香氣、口感、甜度遠遠勝過進口的同類水果。

營養小尖兵

柳丁被稱為「療疾佳果」，從皮到子都可以用，柳丁皮曬成乾後就是陳皮，能化痰止渴，柳丁肉不僅含豐富的維他命C跟P，還能健胃整腸。

1. 柳丁含有醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素，其中的維生素C以及類胡蘿蔔素可對抗自由基，保護細胞膜完整，防止細胞受到傷害。維生素C含量豐富，每天吃兩顆柳丁，就可吃足每日100毫克的建議攝取量。
2. 果肉中含的豐富膳食纖維，有助於促進消化、改善便秘；一顆一般大小的柳丁，纖維質含量就有3.5公克，在水果界裡排名前茅，只比柿子、芭樂、奇異果等水果略少一點。依衛生署建議，每

日膳食纖維建議攝取量為25公克，吃兩顆柳丁就可達每日建議攝取量的28%。

3. 柳丁中的生物類黃酮維生素P，可增加血管通透性，能強化血管。
4. 富含果膠，能加速食物通過消化道，幫助脂肪、膽固醇由糞便排除出去，避免膽酸二級產物堆積降低罹患大腸癌風險。

1顆柳丁的營養成分		國人膳食營養素 參考攝取量
熱量	60Kcal	
水分	88%	
膳食纖維	3.5g	25~35g
維生素B1	0.09mg	1.2
維生素B2	0.06mg	1.3mg
菸鹼酸	0.6mg	16mg
維生素B6	0.03mg	1.5mg
維生素C	53.2mg	100mg
鉀	168mg	
鈣	44.8mg	1000mg
鎂	16.8mg	380mg
鐵	0.3mg	10mg

◎ 柳丁的植物生化素：

1. 蘋果酸：幫助腸胃消化，有助於胺基酸（蛋白質最小分子）的吸收；也可減輕抗腫瘤藥物對正常細胞毒殺作用。
2. 橙皮苷：抗發炎、健胃、鎮咳、利尿。是很強的抗氧化劑，保護細胞DNA防止突變。
3. 檸檬醛：抑制血小板凝集，降低血液黏稠，預防中風。
4. 柚皮苷：降低血膽固醇、改善循環與營養供給，預防心血管慢性病。
5. 檸檬烯：有抗發炎的作用，且有助於穩定中樞神經系統，不僅可以舒緩焦慮、安定睡眠，還有止痛的效果。

◎ 柳丁的食療、料理與其他用途：

驅寒、預防感冒

兩顆柳丁皮、10公克的生薑、5公克炙甘草，加入三到四杯水，放進電鍋中蒸煮。待湯汁略放涼後濾去渣，再加入柳丁汁及適量蜂蜜。

料理

柳丁不只能直接食用、榨汁，還能入菜，增添風味、豐富視覺。就如詩人蘇東坡曾寫道：豆莢圓而少，槐芽細而豐，點酒下鹽酸，縷橙莖姜蔥。把豆苗嫩葉摘洗乾淨，用香油炒熟，放鹽、醬、橙皮、薑和蔥花，便是下酒的好菜。

其他用途

柳丁皮除了可以製作茶飲也可以做為精油。橙皮所含之精油（Essential Oil），主要成分包括具有愉

悅芳香，且味道溫暖而圓潤令人心情舒暢的多種芬多精常用於放鬆情緒，有助入眠。

【注意事項】

柳丁在飯前或空腹時食用，會對胃產生不良影響；一次食用過量的柳丁，也會產生噁心、嘔吐的症狀。有慢性病的民眾需注意食用量：

◎ 柳丁的含鉀量高，腎臟功能差的人注意食用量，一天最多食用1顆。

◎ 柳丁的甜度高，糖尿病的患者不宜在外購買瓶裝柳丁原汁，因為是多顆柳丁榨汁而成，因此糖份會額外超出很多，不利血糖控制。

柳丁甜度高，熱量也不算太低，一顆柳丁的熱量大約是60大卡，250cc的柳丁純汁，大約是5顆柳丁、250到300大卡的熱量，每天喝一杯，一個月下來就會增胖一公斤。所以若要減重的民眾最好直接吃整顆柳丁，不僅熱量的攝取比整罐柳丁汁來得少，維生素C保留較多，也可吃進膳食纖維。

選購要領

有些人認為底部要有圓印、捏起來軟軟的果實，認為軟的皮薄多汁，其實不一定正確。圓印只是品種上的特徵，稱為「印仔柑」的柳橙，其果實底部都有深淺不一的圓印，並不保證每粒都香甜多汁。選擇柳丁時，果皮需選擇有光澤，沒有乾扁皺紋，其次再選擇中等大小或小型的果實，香甜比例較高，顏色也要選擇黃橙色的為佳。

柳丁愛番茄

材料：

食材：柳丁100公克、番茄80公克、西洋芹30公克、鹽少許。

做法：

1. 柳丁去皮切丁；番茄（可視個人口味去皮亦可）、西洋芹洗淨切丁。
2. 將切好的果菜丁及少許鹽放入果汁機中攪打均勻後，倒入杯中即可食用。
3. 也可以加入少許冰塊飲用風味較佳。

（註）此果菜汁不適合治療中免疫力低下的癌友飲用。

食譜來源：防癌食物保健事典



「得舒飲食」

教你輕鬆對抗三高

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師



隨著冬季腳步越來越近，醫院心血管病房或急診處又湧進大批患者。「他一向都很健康，怎麼可能突然發病？」面對這樣突如其來的「倒下」，親友們萬般無奈與不敢相信。根據希臘研究人員發表在《心臟》雜誌上，一篇分析全年心臟病猝死事件與每日天氣情況關連的文章指出，冬季的死亡事件約是夏季的3倍；在台灣，心臟專科醫師也認同「秋冬季節心肌梗塞患者特別多」的臨床現象，尤其是每年的11月到隔年的3月，是腦心血管病猝死最高峰的期間。寒冷會引發血液濃度更濃及增加血液的凝結能力反應，所以當秋冬之際，氣溫突然驟降時，周邊血管收縮造成血管阻力及血壓上升，使心臟負荷增加，尤其在心臟血管已有動脈硬化狹窄處，更易受寒冷而縮緊使得血流不順暢，加劇心肌缺氧、心絞痛等症狀，甚至因而死亡。事實上，發病前沒有心絞痛症狀的心肌梗塞患者比我們想像的更多，這些人正是猝死的高危險群。男性通常在45歲後要特別留意心血管疾病的發生，而女性則因為有女性荷爾蒙可以保護心血管的功能，因

此通常在停經後才容易引發心血管疾病。隨著生活形態的改變及飲食的西化、缺乏運動及高脂肪、高膽固醇的飲食模式，這類疾病的患者已有年輕化的趨勢。高血壓是動脈硬化常見的原因之一，另外，糖尿病患因長期的血糖偏高，亦會使心血管提早硬化，引發心血管問題。

高血壓是慢性病，一旦罹患了高血壓，多半要終生吃藥將血壓控制在正常範圍內，許多人或許不知道，吃降血壓藥物並不是唯一的解答，在血壓剛剛開始偏高時，可以使用生活形態調整與飲食介入方式改善血壓，若能持之以恆，可能使身體各部分功能都改善，減少其他疾病的風險，甚至可藉著飲食與生活形態療法，減少藥物的使用劑量（藥物必須由醫師監控）。不論是中廣型肥胖、心血管疾病或是三高（高血壓、高血脂、高血糖）引發中風，共同的問題在於飲食習慣出了問題，過去對於高血壓防治的飲食對策是儘量體重維持穩定、將鈉的攝取量控制在每日3公克以內（相當於7.6公克的食鹽）、增加鉀的攝取量和避免飲酒。不過有研究發現：攝取鎂、鈣、纖維和蛋白質可以降低血壓。但是因為這些治療是以營養補充品的形式給予，效果小且互有衝突，因此美國醫界就設計了一個大型、跨醫學中心的研究，以了解綜合性的飲食控制對於高血壓的防治效果。於是從1994年到1996年間，完成了共有459人參與的「高血壓防治飲食對策」研究計畫（Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial，簡稱為DASH Trial），研究中要求參與者將日常飲食改為實驗所要求的飲食（簡稱為DASH飲食），研究結果相當不錯，並且已經開始被心臟科醫師指定，要求高血壓病患DASH飲食以控制高血壓。

得舒飲食（**Diet Approaches to Stop Hypertension**）的營養組合與原理

營養組合	原理	代表食物
富含鉀的食物	鉀是細胞內含量最高的礦物質，有排鈉離子的作用，改變對鹽的敏感。	蔬菜、水果中特別豐富。
富含鎂的食物	維持人體生命活動的必需元素，具有調節神經和肌肉活動此外，鎂也是高血壓、高膽固醇、高血糖的剋星，有助於防治中風、冠心病和糖尿病。	多吃深色綠葉蔬菜、豆類、全穀類，適量進食果仁和瘦肉等皆能幫助攝取足夠的鎂。
富含鈣質的食物	血液中的鈣離子濃度發生變化可能影響許多細胞的功能，包括對血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌細胞的收縮功能。當缺乏鈣質，細胞內、外的鈣離子平衡可能發生變化，引起全身阻力血管的平滑肌細胞收縮增強，加大血管阻力。另外，血液鈣離子的變化還可能對動脈硬化的形成有促進作用。這些因素都可能與高血壓的發生有關。	脫脂奶或低脂奶類，每天攝取2份，可搭配全穀類或使用於濃湯製備，增加攝取量。其它含鈣高的食物如：豆乾、深綠色蔬菜、海菜類、帶骨的小魚亦可選用。
富含膳食纖維	幫助膽固醇、鈉的排除，降低單醣吸收，維持血糖穩定，避免高血糖與高血膽固醇造成血管提前硬化。	蔬菜、水果、全穀類和根莖類。
降低飽和脂肪	因飽和脂肪會提高內生性膽固醇，促進動脈硬化。	儘量少吃紅肉如牛肉、羊肉、豬肉、內臟類，避免肥肉和牛油／奶油、豬油，或用這些油做的食品。以白肉取代紅肉，並以魚肉為主、不帶皮的家禽，平均分配，多使用植物蛋白（如豆製品：豆腐、豆干、豆漿等）更佳。
增加不飽和脂肪	拮抗飽和脂肪作用，降低內生性膽固醇合成。	種子堅果類（如芝麻、杏仁、松子等）總需求約每日10g；各種植物油（如大豆油、葵花油、麻油、菜子油、橄欖油），搭配清蒸、涼拌、川燙，可減少烹調用油，也可減少每日油脂攝取量。



得舒飲食不再是一味要求高血壓患者這個不能吃、那個不能吃，而是以多種營養素的搭配，全方位改善健康，進而達到降血壓的目的。雖也強調清淡飲食，但並不涉及強力的減鈉（減鹽到完全無味道的狀況）、或減重（體重控制）。這種飲食模式含有豐富鎂質、鉀質、鈣質、蛋白質和膳食纖維，以及低脂肪、低飽和脂肪及低膽固醇，營養素組合能有效降低血壓。鉀、鈣及鎂這3種營養素是飲食

的重點，有助身體排走鹽份（鈉），降低血壓。只要飲食中作出小改變，作到降低血壓的飲食應非難事。

【資料引用】：

〈台灣腦中風病友協會〉、〈台灣營養學會營養新知識庫〉、〈潘文涵教授・降血壓飲食〉、〈趙強・對抗高血壓的最新飲食〉

多發性骨髓瘤保健操

給你健康好「骨力」

文／簡文仁 國泰綜合醫院物理治療師
整理／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組代理主任

多發性骨髓瘤是源自骨髓漿細胞的惡性腫瘤，屬於血癌的一種，臨床症狀會合併發生包括貧血、骨頭被侵蝕痛感、蛋白尿、高血鈣及腎功能不佳，但也可能只表現在骨頭疼痛或腎功能不佳的單一症狀，而容易被誤認為是骨頭的腫瘤或是因此忽略。

根據97年度癌症登記報告，多發性骨髓瘤多為60～80歲間患者，是屬於好發於老年人的疾病，且每年新增個案約400～450人，60%發生於男性。不

過因症狀不明顯，呼籲民眾若出現長期不明原因腰痠背痛、骨折、貧血或腎功能衰竭，就醫治療後症狀未解，則須與醫師討論是否需要轉介血液腫瘤科檢查。

由於國人對多發性骨髓瘤的認識不夠，患者常在確診後發現產生嚴重骨病變者高達5成，因此在患病時，除了持續的治療之外，日常生活應該要加強骨頭的照護，所以建議患者可以做一些適當運動，減少骨頭鈣質流失，避免造成病理性骨折。

一、骨髓造血生抗體 髓護維安我和你

做法：雙手打開身體兩旁，雙腳微蹲，雙腕雙肘分別畫圓，同時慢慢站起；右手右邊延伸伸直，左手左邊延伸伸直，再雙手收回撫胸（我），再向前向外展開（你）。

作用：半蹲站起，練下肢肌力，手腕手肘畫圓，可伸展肘腕關節，手向外延伸伸直，可以伸展肩膀及上肢，並做擴胸動作。



二、MM漸長骨漸鬆 鈣高血貧腎衰中

做法：雙肘分開手背在胸前相靠，雙腳分開，雙膝微蹲相靠（MM），慢慢站起，雙手舉高打開（漸長），再雙手抖動放鬆（骨漸鬆），雙手高舉（鈣高），再手心相向，立掌而下（血貧），順到背後，雙手摩腰。

作用：半蹲站起練下肢肌力，手背相靠再伸展向外，可伸展肩膀及上肢，並保持挺拔的體態，雙手摩腰也是很好的保健方法。



三、化療放療標靶療 食調動調心火調

做法：雙手握拳張掌，曲肘伸肘，向上向外，配合身體微微上下起伏（放療），再雙手合掌指向前，並跨前一步（標靶療）；右手向右後畫大弧，左手向左後畫大弧，雙手掌心向上再反壓向下（心火調）。

作用：握拳張掌是很基本也是很好的手臂肌力訓練，跨前一步，合掌向前，可練下肢肌力，並延展身體及上肢，掌心升起，再反壓向下，可以學習放鬆，提升副交感神經。



四、規律運動治痠痛 規矩就醫健康送

做法：左腳提起，用右腳站，雙手揚起一高一低如打太極拳架式，換右腳抬起，用左腳站，比同架式（運動），再站回半蹲，拍拍大腿；比大拇指向右，比大拇指向左，再雙手腕反轉，掌心向上，向前向外送出。

作用：單腳站立，訓練身體的穩定平衡，預防跌倒；運動架式，鼓勵規律運動，半蹲拍拍大腿，強化大腿的肌力；上肢向旁向前翻轉伸展，可以靈活上半身。



海峽兩岸慢性病防控交流

文／陳延陽 台灣癌症基金會國際發展組專員

據 2011年WHO統計資料顯示，四大非傳染病（包括癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病）合佔全球約63%（約三分之二）的死亡人數，在臺灣則將近六成（58.4%）；吸煙、缺乏運動、不健康飲食及不當使用酒精等四個問題，是非傳染病最重要的共同危險因素。而對岸影響民眾健康的慢性病主要有心腦血管疾病、惡性腫瘤、糖尿病、慢性呼吸系統疾病等；目前中國有2億人患有高血壓、9,000萬人患有糖尿病。中國已進入慢性病的高負擔期，慢性病在疾病負擔中所占比重達70%，確診的慢性病患者已超過2.6億人，因為慢性病死亡者占中國居民總死亡數已上升至85%，除了成為重大民生問題，對中國的醫療衛生和保健服務也形成相當大壓力。

為了推動兩岸在慢性病防控之合作，並促進經驗之交流，中國衛生部疾病預防控制中心孔靈芝副局長

特別於11月19日至11月25日帶領衛生、體育、社福等專家一行八人來臺作兩岸衛生團體慢性病防控之考察。台灣癌症基金會於11月20日上午特邀內政部、行政院體委會、衛生署、教育部、中華膳食營養學會等專家代表出席於臺大校友會館舉辦之「海峽兩岸慢性病防治及營養保健」研討會；另於11月21日下午於台灣癌症基金會舉辦「社區健康及慢病防治之推動與執行」研討會。在為期兩天的研討會中，透過政策與實務經驗的交流，分別針對慢性病防治、癌症防治及菸害防治等議題進行對話與討論。為減輕非傳染病對民眾健康的威脅，臺灣已採取多項的防治策略作為，頗值得對岸參考；臺灣因為有積極完備的法令，從上游做起，針對非傳染病4大危險因子，已有菸害防治法、體育發展與酒害管理相關法令、癌症防治法、公共場所母乳哺育條例等、並起草國民營養法、健康促進法。同時也重視



▲台灣癌症基金會與中華膳食營養學會邀請衛生署、教育部體育司及內政部社會司（前排由右至左分別為中華膳食營養學會-章樂綺名譽理事長、中華膳食營養學會-邱清華創會理事長、台灣癌症基金會董事長-王金平院長、中國衛生部疾病預防控制中心-孔靈芝副局長、台灣癌症基金會副董事長-彭汪嘉康院士、台灣癌症基金會-蔡麗娟副執行長、行政院衛生署癌症防治組-吳建遠組長、內政部社會司-李璧如科長）與中國衛生部疾病預防控制中心進行慢病防治及營養保健交流。



▲台灣癌症基金會特別安排中國衛生部疾病預防控制中心代表團至新北市金龍國小進行校園健康飲食參訪與座談。

從源頭做好預防與健康促進，全面營造健康環境，推廣健康城市、健康社區、健康學校、健康職場。為防治已發生之非傳染病，我國提供優質健康服務，提早發現並妥善控制，最特別的是全面給付包括定期成人健康檢查、癌症篩檢、戒菸，並推動疾病管理與品質改善措施，減少失能與死亡。臺灣同時也是國際上唯一全面提供子宮頸癌、乳癌、大腸癌及口腔癌4項癌症篩檢之國家，並有完善的癌症登記系統及篩檢資料庫，監測癌症篩檢及追蹤系統。

中國衛生部指出：「健康的訊息不僅只是提供給患者的，對於每個人都是必須且必要的。」因此，疾病預防控制中心從2005年起推出「中國健康知識傳播獎勵計畫」，每年選定一個威脅大眾健康的慢性疾病為主題，前幾年的主題分別為：高血壓、癌症、血脂異常和糖尿病。透過媒體廣泛地開展健康知識傳播活動，向大眾傳遞專家的專業知識。中國衛生部近年來在健全基本醫療保障制度和積極推展公立醫院改善計畫等方面有顯著的成就，另外，衛生行政部門緊密地結合醫療改革的計畫，不斷地創新體制和醫療方式，在推廣慢性病工作方面也有多項值得臺灣學習的成效面。

台灣癌症基金會在兩天的交流研討會中更分享了十五年來在飲食防癌運動所付出的各項努力與成果，尤其是自2002年即開始推動的小學「天天5蔬果」及「蔬果彩虹579」健康飲食運動，以增進健康及進一步預防癌症和文明病；台灣癌症基金會特

別安排中國衛生部疾病管理局代表團參訪自民國94年來，一直與台灣癌症基金會合作，其推廣「天天5蔬果」健康校園成效頗受好評的新北市金龍國小，無論是弦樂團同學們演奏動聽的迎賓曲或是『兒童天天五蔬果，打造健康下一代』宣導講座及生動活潑的酷哥辣妹蔬果操等健康飲食運動表演節目，皆呈現出活潑多元的臺灣教育文化，也落實我們期待防癌教育紮根的理念；此外，極具特色的校園空間：健康衛生的廚房、融入自然與生活領域課程的「水世界」校園水族館及包含多元文化的國際文教中心，更吸引了參訪代表團成員們的目光，留下深刻的印象。台灣癌症基金會今年更推出「全民練5功，防癌就輕鬆」的宣導口號，其中推動的「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸害」、「定期篩檢」等，將是未來防癌宣導的主軸，更是預防慢性病的有效方法。

期望藉由此次兩岸的交流與實務經驗的分享，互相學習如何讓社會大眾重視自我健康管理與癌症防治從生活做起的理念，並促使兩岸疾病控制預防團隊相互串聯，同時也期許未來在人力、資源、觀念與行動的整合更為完善，共同為打造兩岸民眾的健康一起努力。



▲台灣癌症基金會與中華膳食營養學會邀請衛生署與中國衛生部疾病預防控制中心針對慢性病防治及健康的相關議題，一起對話與討論。（由右至左分別為台灣癌症基金會-蔡麗娟副執行長、中國衛生部疾病預防控制中心-孔靈芝副局長、台灣癌症基金會副董事長-彭汪嘉康院士、台灣癌症基金會-馬吟津執行總監）。



給你雙重防護



遠離頸報 幸福起飛

一抹二問抽大獎

文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組代理主任

子宮頸癌是全球婦女第2大普遍癌症，根據世界衛生組織（WHO）統計，每年約50萬起新增病例與25萬人因此死亡，幾乎所有病例都是和生殖器感染HPV有關。

而在台灣值得注意的是，子宮頸癌好發於30歲以上的婦女，其中因發生部位較深的子宮頸腺癌也逐漸年輕化，因此衛生署提供30歲以上女性，每年一次子宮頸免費抹片檢查，及早發現及早治療！

造成子宮頸癌的罪魁禍首-人類乳突病毒（HPV），隱藏在人類身體的潛伏期可高達5~10年之久，而傳染途徑多為性接觸傳染。根據統計，有高達一半以上的婦女皆不可避免地會感染HPV，而重複感染HPV更會提高罹患子宮頸癌的機率。除此之外，陰道癌、外陰癌及生殖器疣（俗稱菜花）也都是感染HPV所造成，女性朋友不得不更加注意自身的健康。另外，若家族中有子宮頸癌相關病史，其女性成員罹患子宮頸癌的機率也會因而提高，然而，有些子宮頸癌患者發病的原因仍不明。

高達五成以上女生皆會感染HPV 家族病史女性更應注意

人類乳突病毒（HPV），病毒型號高達上百種，大部分不具傷害性，且會藉著自身的免疫力清除，但若持續感染特定型別的病毒，則可能引起子宮頸癌、菜花或其他HPV相關疾病。雖說HPV主要是透過

性接觸感染，然而皮膚接觸也可能傳染，臨床上也有少數處女或單一性伴侶受感染的案例。

婦產科醫師林慧雯表示，常見HPV第6、11型屬於低危險性病毒，雖不會導致癌症，但傳染力非常強，同時影響女性與男性，若受感染將引起尖形濕疣，即俗稱菜花，一旦受感染，往往不斷復發，但心理的衝擊往往大於生理的傷害，甚至造成後續對兩性關係的恐懼。

至於高危險性病毒，其中，70%以上子宮頸癌是受第16與18型病毒所感染，持續感染還會造成其他HPV相關的婦女癌症，如子宮頸腺癌，陰道癌與外陰癌等。

不管是那種型號的HPV病毒，女性因天生的生理構造，導致感染機率較男性高。根據臨床統計，未受感染的健康女性，若接觸到已受感染的男性，約50~70%會受傳染；相反地，健康的男性與已受感染的女性接觸，只有20%會被傳染。

林慧雯醫師表示，女性的會陰部無角質層且陰道有許多絨壁，自然形成容易潮濕的環境，加上許多人為求乾爽而喜歡用護墊，反易造成私處的摩擦龜裂，無形中製造了潮濕、悶熱且有細小龜裂的環境，即為HPV病毒喜歡的滋生環境。一旦免疫力降低，恰巧接觸到病毒，即易受感染。

環境中充斥著看不見的病毒，以HPV病毒預防來

說，定期抹片檢查、依醫囑施打疫苗，絕對是自我保護的重要方法。目前市面上已經有針對常見病毒型號的疫苗，全球近30個先進國家，也針對特定年齡層實施全面的公費施打，希望透過多些預防能少些遺憾。

破除HPV疫苗迷思

HPV疫苗在台上市多年，施打率逐漸加溫，臨床推廣最常被問到的是副作用，林慧雯醫師表示，全球已經接種超過3,000萬人，安全性佳，但如同多數疫苗，少數人會出現注射部位不適或是發燒等副作用。

至於保護力，由於疫苗研究上市至今約7年，目前仍持續觀察長期效果，林慧雯醫師表示，預估保護力至少達7年並持續增加中。

另外，針對男性應不應該接種、我的年紀太大、我的交友很單純、我有規律做抹片、已經有性行為就不需接種等關於施打對象及條件的問題，林慧雯醫師表示，疫苗接種的目的是阻斷病毒感染與降低個人得到疾病的風險，建議應更積極與醫師討論個人施打的效益。一般來說，年輕接種效益越好，林醫師也提醒大家要把握黃金接種的時機。

雙重防護之HPV疫苗防護

目前市面上兩支子宮頸癌疫苗都能有效預防第16、18型HPV病毒引起的子宮頸癌（70%子宮頸癌都是這兩種高危險型病毒引起）。另外，四價疫苗對第16、18型HPV病毒引起之外陰及陰道癌前病變，以及對第6、11型HPV病毒引起的子宮頸癌前病變及菜花也有預防效果。90%以上菜花是由HPV第6、11型所引起的。

雙重防護之子宮頸抹片檢查

請記得：在性行為開始後的3年內，姊妹們就應該進行定期抹片檢查，好好保護自己的身體健康。除了生理期間外，都可進行檢查，至於已經停經的姊妹朋友們，就沒有時間限制了。

“遠離頸報 幸福起飛” 活動訊息

台灣癌症基金會自即日起推動“遠離頸報 幸福起飛”活動，只要至各醫療院所進行子宮頸抹片篩檢，並接受醫護人員簡單衛教，即可參加抽獎。最高獎金可達1萬元，獎品豐富，請上台灣癌症基金會網站查詢，或來電詢問：（02）87879907分機210



第六屆抗癌鬥士徵選出爐

燦爛千陽 體會幸福就快樂

原來 幸福垂手可得 跟著抗癌鬥士們找尋生活中的小幸福



文／汪居安 台灣癌症基金會專案企畫組副主任

抗癌鬥士徵選活動已經邁入第六年了，當中已選出90位抗癌鬥士、楷模，共同投入癌友關懷服務及癌症防治宣導行列，活動不但廣受各界好評，尤其對於癌友更是一個精神指標，希望透過每年的抗癌鬥士徵選，鼓勵更多的癌友積極面對癌症，並呼籲民眾癌症預防的重要性。

今年當選的抗癌鬥士雖皆為青壯年的鬥士，但每位鬥士對生命閱歷卻讓人敬佩，對鬥士們來說，罹癌不是生命的結束，而是生命的重生；其中陳啟修、毛賢婷、許正鑫對於罹癌的事實不但不抱怨，反而抱持著坦然面對的勇敢態度，當然身邊的關愛更是堅強的動力之一；其實親友的關心陪伴、病友的樂觀積極，讓他們在抗癌的路上繳出一張漂亮的成績單。

李永紅、余章明、黃清祥在罹癌後都萌芽一顆助人的公益之心，當自己面臨癌症的挑戰時，生命也重新定義，認為過來人一定要以自身的經驗勉勵同樣受苦的癌友們，因此他們加入志工團隊、甚至更創立協會決定服務更多的病友，延續自己的生命也

照亮別人。

向生命挑戰韌性的黃偉承及周奎學，知道自己罹癌後決定勇敢面對治療，癌後領悟出生命的重生就是掌握在自己的一念之間，在抗癌的過程中沒有因為病痛而磨滅絲毫的信心及希望，反而在生病後，掌握到更多人生的道理；珍惜現在所擁有的一切！

永不放棄夢想的楊運德及李昱霆，在罹癌後激發尋夢的勇氣，對未來抱有希望才是真正的生存動力，面臨多坎坷的生病煎熬，但是因為夢想堅定了自己的信念：一種重生的信念，使鬥士們活出燦爛精彩。

「抗癌鬥士故事系列（六）－《燦爛千陽・體會幸福就快樂》」，完整呈現出抗癌必備的勇氣及毅力，生命有高相對有低，但是低到谷底一定會有反彈機會，那個就是一念之間的轉換。書中赤裸的告訴讀者失去才懂得珍惜，珍惜才能體會幸福，讓我們靜靜反省、用心體會，其實幸福就在身邊，一些簡單且你能做到的事情。此書將於12月8日正式出刊，歡迎洽詢台灣癌症基金會(02)8787-9907。

蘇菲 SOFY
彈力貼身

新上市
NEW

I'm Sofy
精彩不錯過

最貼身的
瞬吸引力
怎麼動都不漏，超放心！



人物專輯 – 抗癌鬥士 陳啟修

從利他看見



*Life is not merely
but*

原本以為感冒不舒服而住院的我，由於主治醫師的細心多照了一張低劑量電腦斷層、打個顯影劑看看肺部，竟然被診斷出我胸腺位置長了六公分的腫瘤，而且已經移轉到骨髓及肺部，屬於癌症末期！經過了一個月漫長的檢查與等待，醫師群勉強把我的癌細胞定義為和賈伯斯得的癌細胞一樣，是一種neuroendocrine tumor，神經內分泌細胞癌，台灣一年不過一百多個病例，且大多數和賈伯斯一樣，好發於消化道，像我這樣長在胸腺的，實在少見！由於案例太少，醫師費了一番苦心擬定我的治療計劃：「陳先生，我們查找了所有文獻，比較接近你的狀況的治療方法有一個；有二十二個病人使用、一人痊癒，其他人在統計學上有意義的改善。您要採用嗎？」……

六個月過去了，我已經打敗網路數字所說：神經細胞癌末平均只有四個月存活時間的門檻，這讓醫

師跌破了眼鏡，甚至使用「非常明顯改善」的字眼來總結我最新的檢查報告。然而我心知肚明，自己復原快速良好的原因，藥物之外力只佔20%，還有80%是病人自己以及身旁親友的合力協助；我一直有幾個觀念希望與癌友、家屬一起分享：

一、不要把癌友當病人，更不要把我們當成得了絕症的人

第一次真正因為我的疾病掉下眼淚，不是自己得了重病，而是當我太太跟我女兒說明病情的那一天，我很擔心自己的病情造成她的陰影，結果她跟她媽媽說：「厚～爸爸又不是壞人，他會好起來！還有其他事嗎？沒事我要忙功課了！」我最罣礙的就是女兒了，聽了她的反應，我心中的大石頭瞬間掉了下來，她如往常一樣要我幫她拿東西、逗我，和以前一樣把我當佣人使喚，還提醒我休想用生病

生命奇蹟

得了癌症，是否就該長吁短嘆，以淚水泣訴人生無常？親朋好友對待癌症的坦然正向，給了這個問題一個明確答案。我感謝癌症教會我豁達知命，對生命的坦然，也為我換得健康。

living
living in health.

當理由，推託服侍她的責任！

母親聽到我生病的消息，過了半個月才第一次打電話給我，只說了一句：「自己多休息，不要擔心！」沒有我預期的歇斯底里，她是護理專業，不可能不知道我病況的嚴重性，平穩的口氣，沒有悲傷、責備，只有暖流！

所有的人，把我得癌症末期當成感冒一樣，都帶著疼惜、愛心、關懷的氣氛圍繞在我的周圍，讓我心情保持得非常愉快！如果每個在我身邊的人，都抱持著我快走了的心情，我一定會受到影響，不會有好的治療效果的！

二、讓自己留下正面的抗癌典範

罹癌後我也不免俗地到處去求神問卜，想要找到前世今生到底是招誰惹誰，讓我業障現前。有一回

遇到了一位和我年齡相仿的算命先生，他跟我閒話家常後跟我說：「不管你等一下卜卦出來的結果如何？剩四個月還是剩四年的生命，都不重要！我跟癌症朋友都只說一個觀念，老天不管還留多少時間給你，你生病後的表現，是樂觀進取積極抗癌呢？還是呼天搶地、怪東怪西？一言一行都會烙印在子女心中，影響到他們處理人生困境的態度喔！」

這一段話猶如當頭棒喝，決定要為我的女兒、親友留下好的正面的影響，而不只是有一個不堪回首的負面故事！化療的痛，癌友們都知道，而我從那天起，就告訴自己，能咬牙忍的，我就忍住不讓太多人知道，不能忍的我就哭出來，眼淚往肚裡吞！樂觀面對老天給我的考題，準備為我的新生命或最後的生命，畫下完美的起點或句點！

三、反正本來就該走了，放下一切，給癌細胞一個正面的定位，與癌共存

以前一個月有二十天在空中飛台灣、中國、日本、東南亞等，一天見十個客戶不以為意，常常是半夜三點睡覺，六點半起床！為了工作，抽煙熬夜喝酒！生病後把重要的職位全部交出去了，把自己的生命交給老天，放下一切、活在當下，努力把握自己能做的，讓自己快速恢復健康；現在我感恩癌細胞，謝謝他們用非常的手段延續我的生命，因為我的不注意，造成了不健康的生理環境，使得它們必須癌化來維持細胞的生命。現在，我與癌細胞一起分工努力，我負責把身體環境變回適合細胞生存的原來模樣，它們負責指出我還有哪裡做得不夠！只要我把身體環境改變了，他們就正常化，哪個部分還沒有改變就會癌化幫我指出來！我的療程，只是在抑制癌化過速，不是以消滅癌細胞為目標。癌細胞的數量與感染部位，是我改變狀況的指示指標！我把身體當成是養生實驗室，癌細胞是試紙，大家一起努力來創造新生命！



▲生病前有抽雪茄習慣。

四、全方位改變生活習慣來提升自癒力

我分析了三十多本國內外書籍，訪問了醫師護士營養師，整理出了改變生活習慣來提升自癒力的十大法則，沒有一個方法是要花錢的，舉例來說，我提倡要睡得夠深、睡得及時！人的免疫修復系統，在晚上11點到凌晨2點活動力最強，如果這個時間我們沒有睡著，就好像高速行駛中的飛機，維修人員是沒有辦法上機修復損壞的零件，日積月累下來，飛機年久失修，墜機只是時間的問題！我自己除了早睡早起，固定練自然氣功、散步、採取全方位飲食，不偏食、多纖少油，吃飯快快樂樂，常曬太陽，保持正面樂觀，有空就靜坐，多看勵志書刊，多讀成功抗癌故事，充實面對每一天！

五、世間不差我一人，老天願意讓我活著的目的一定是要幫助別人

我在很多寺廟前祈求佛菩薩讓我能夠好起來，有一次我拜拜完在廟裡休息突然想到，台灣兩千三百萬人，少了一個我，地球照樣轉動！如果我今天是佛菩薩，有一個癌症病人來求我拜我，要我幫忙他延長壽命，我為什麼要幫他？只因為他想多活幾年看子孫長大？還是滿足他還沒完成的個人願望？他這樣子就要救他嗎？這樣的理由太牽強了吧？！就好像我以前在做生意賣東西給人家，要不斷地提供



▲生病後到陽明山租農地種菜，放鬆兼運動。



▲帶動同仁運動養生。

附加價值客戶才會買單吧！我左想右想，要怎麼樣讓佛菩薩買單，幫我延長壽命呢？答案就在利他。如果我苟延殘喘只為了我個人的私慾，菩薩不會感動的，但是如果我多活一天，能幫菩薩在人間多傳播正面的思想，多幫忙一些癌症病人離苦得樂，應該會更能得到他們的青睞吧！在這樣的思考下，我開始用心整理不花錢就能養生的檔案發送朋友，在公司及到安養院把這些養生防癌的理念向他們宣導，每天把如何幫菩薩來救人當成最重要的生活重心！不敢說發願，但是盡量用心來做，不求多，只求不間斷！雖然在第一、第二療程後，病況沒有改善，突然卻在第三療程，就有了很明顯的變化，癌細胞縮小得很明顯，很多部位甚至都消失了！我把這些改善，當成是菩薩給我的期中考小鼓勵，給我的小糖果，要讓我繼續努力！雖然我還沒有痊愈，但是我相信他們有很慎重地考慮要讓我活久一點了，感恩！

半年過去了，而且正常工作、正常和朋友開玩笑、定期回醫院治療，每天身體力行並推廣養生觀念，且身體也往正面的方向前進！我知道未來還有挑戰要面對，我也會堅持以上所說的理念，配合醫師的治療，希望在不久的將來能夠康復，讓我太太在看到我的痊癒報告時，再驚叫嚎啕一次，來感謝她一路的陪伴，也感謝菩薩、朋友、同事、家人的支持與祝福！

「音符」領我看見生命的絢陽

喜歡音樂的我帶著好奇的心情來到台灣癌症基金會舉辦的音樂治療班，仍改不了我進入陌生環境採取旁觀者靜觀其變的習慣來加入這個與我還沒有連結的環境，但，似陌生、似相識的感覺竟在我的內心裡油然而生！…

文／史如意 台灣癌症基金會南部分會癌友關懷教育中心學員

參加音樂治療班的夥伴（學員）是來自各種癌症的病友，大家自我介紹的方式很不一樣，例如：來自榮總醫院乳癌病友一期7年病齡的介紹是“榮總大學乳房科系一年級7歲”！雖然是來自不同的科系（病因）的我們彼此很陌生，但卻因我們擁有過同樣的境遇而覺得似乎相知相識已久而可以敞開心的談笑風生；在老師的引導之下，我們知道如何藉由音樂、肢體來放鬆自己，比如：宜選擇音樂的速度與心跳速度相同的音樂（會有共乘的效果）、選擇無歌詞的音樂、未聽過的音樂（避免被牽引進入它的情境）、音色可選擇鋼琴、弦樂，避免尖銳、大小聲落差大的音樂，而且盡量選擇單純、速度慢的音樂才能借由調整呼吸的速度而放鬆自己。

音樂是一個媒介、一個工具、一個管道，可作為情緒宣洩的出口，課程中我們選取各自喜愛的音樂、歌曲，和大家分享，在欣賞音樂當中呼應自己的情緒、分享各自的感受，雖然對同樣一首曲子，每一個人的感受或許是不一樣的，但彼此卻懂的給予正面的回應撫慰分享者的情緒，這是我覺得很棒的一點，因為在病痛後我們都懂得如何正面的安慰同受這苦難的人！在這樣的分享過程中，所要強調的還有是每個人都有悲傷的權利，情緒更是允許有所宣洩的，只是它是一個過程，必須度過不可沉浸在其中而走不出來，期許我自己和所有的病友都能有這樣的認知，允許自己的不完美（生病），懂得放下，珍惜當下所擁有的。

老師很用心，設計各種不同的課題引導我們作內心深層的情緒探討，在音樂的引導下畫畫，分享畫中的涵義；玩盡各種樂器（砂鈴、木魚、波浪鼓、三角鐵、銅鈸、鑼、鐘…）、而後選取自己想表達



▲音樂讓我們放鬆心情也更加勇敢的面對癌症。

情緒的樂器並做分享；最後一堂的歌詞創作，老師要我們把送給某個人或某群人的話加入“愛的禮物”的歌詞中稍做更改而後作分享，那是非常感人的一堂課，我無法以筆墨形容當下的狀況，滿室充滿溫馨、感恩、愛和淚水外，還是溫馨、感恩、愛和淚水！

兒子的陪伴讓我度過這艱辛如臨世界末日的日子，有勇氣走下去，所以當下我就把想對寶貝兒子說的話和祝福填進歌詞中，也想一併送給病友姐妹們：“有一對飛翔的翅膀，我要把它送給你（妳），那是我給你（妳）的祝福，願你（妳）能盡情飛翔，有一對飛翔的翅膀，我要把它獻給你（妳），那是我愛的祝福，願你（妳）能自由遨翔天際，創造一個光明的未來，留下一個無悔的人生，希望你（妳）把我的祝福，放在你（妳）的心坎裡，有一對飛翔的翅膀，我要把它送給你（妳），這是代表我的愛，你（妳）要對它多珍惜！”願我們擁有一對隱形的翅膀帶我們翱翔天際、揮灑人生！

心理諮商－ 為你打開心靈的枷鎖

服務
專線

北部：(02)87873881
南部：(07)3119137

本會癌友關懷教育中心本會聘有專業護理師、
營養師、社工師及心理師（兼任）

文／葉淑玲 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心督導

生命中因為有高低起伏而變化多彩，當我們因為挫折阻礙而停下腳步時，心中的情緒多半是交錯複雜的，因為要在這當下做非常多個決定，我該轉彎還是繼續向前行？我要獨行還是找伴？我會在這裡停留多久？我有足夠的能力和勇氣來面對這些嗎？…這些疑問沒有正確答案，但我們需要有清晰的思緒來收集足夠的判斷資訊，因為每一個“決定”重大且影響深遠，也環環相扣，誰都不喜歡“早知當初…”的怨悔，這些幫助突破挫折困境的決定對每個人來說都是挑戰，而決定後的“行動”牽引我們往下一步走，所以具備足夠的資源與支持來做出決定更顯重要，心緒糾結時更需要打開心內的那扇門，開了門才能有進、有出。

當我們遭遇像癌症如此重大的生命打擊時，從身體的層面來看，需經歷各種不同的過程，從確診、治療計畫的評估及執行、副作用的處理，到後遺症的因應等，身體承受相當多的變化；而從心理層面來看，除了震驚、否認、討價還價、沮喪到接受，也是不同的轉折與起伏；再由社會層面來看，個人的生活安排、與另一半的關係、親子互動、到整個家庭的角色功能改變，更是同時要去面對及處理的議題；當你面臨癌症的考驗時，更需要將門慢慢打

開，一步一步走出來，你會發現並不孤單，只要你願意伸出手來。

很多人對於尋求心理師的協助時會有迷思，會有人說「我不是心理有問題，我只是…」、「我不需要找人談，我可以自己處理…」、「我不想被別人認為我心理生病了，我沒事…」，其實尋求心理的支持是每一個人都需要的，只是我們會以不同的方式、找不同的對象來增強自己的心理能量，而心理師可以運用更多的方法，更有結構的方式來協助我們看清楚自己的心、看清楚遭遇的事，也能協助我們找到改變的動力和方法；與心理師會談不必擔心自己被看透，而是幫助自己能看見更深刻的生命歷程，找到一條往前走的路，也找到往前走的力量。

癌症用嚴厲的方式來告訴我們生命需要改變及珍惜，生命的意義在於能掌握第二次的機會，當生命因癌症而阻礙前行時，如何找到自己的方向和未來的路，可以有更多的選擇；當你覺得千頭萬緒理不出頭緒時、當你覺得身陷其中無法跳脫時、當你遲疑駐足停步不前時、當你想找到更多的生命能量時、當你需要有人拉你一把時，請勇敢的伸出手，讓我們陪你一段吧！

金工獎

志工力量無限大 有你有愛有溫暖



文／王好君 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心社工員

入冬了！簡單一句「您最近過的如何？會不會冷？」的問候，就像暖和的朝陽照耀在癌友的身上，這股暖流是促使志工夥伴們繼續為癌友服務的動力，而這其中，更有因自身經歷過抗癌艱辛的體會，心疼尚在為生命而努力的癌友，分享生命經驗也給予關懷與支持，我們更看到了生命的光輝可以如此的閃耀。

台灣癌症基金會秉持著熱愛生命、攜手抗癌的宗旨，持續為社會大眾及癌友提供服務，透過各式癌

症防治宣導活動、蔬果校園講座、全民練5功防癌宣導、悅聲合唱團慈善音樂會、抗癌鬥士徵選、癌友關懷教育中心之癌友直接服務平台，感謝志工夥伴們多年來對本會之支持及無私的犧牲奉獻，藉由本會十五週年盛會來凝聚大家的情誼與表揚鼓勵優秀的志工夥伴，他們無怨無悔的付出就像是帶給人希望的天使般，從接受幫助到逐漸開始協助其他癌友，渡過人生低潮的關卡，讓生命動人的旋律啟動洋溢著幸福與圓滿的氛圍。

2012金工獎得主



孫道傑大哥具有拍攝專長，總是穿梭在本會的活動現場，協助活動拍攝，透過鏡頭真實的傳達出我們的宣導理念與癌友服務的豐富性。

孫錫德、莊勇志老師是癌友關懷教育中心身心靈康復課程——氣功養生班的志工老師，每週六上午特地撥空來本會帶領課程運作，讓癌友能藉由練習氣功來調養身體。



劉爸爸全家福都是支持本會的長期志工，時常支援各項活動，還有聚會時劉媽媽會煮美味的料理跟癌友分享，讓每個人都能感受到愛與關懷。

張臺湘大姐是癌友編織關懷志工，透過一頂頂親手編織的毛帽，讓癌友免除歷經化療掉髮時的擔憂與焦慮，還能戴上暖暖的、美麗的毛帽自信的走出戶外迎向陽光。



回顧過去一路走來的點點滴滴，您我共同面對多少困難，透過志工教育訓練課程、小組聚會、戶外旅遊讓彼此的心更加貼近，謝謝志工夥伴的加入，未來，希望可以有更多的您，加入基金會這個溫暖的大家庭。

癌症患者的皮膚照護

臨床上許多接受化學療法或標靶療法治療癌症的患者，由於藥物的藥理作用的關係，容易影響正常組織細胞的生理功能，造成皮膚的副作用，症狀輕者，可能只帶來輕微的不適，但症狀明顯的，可能對外觀帶來生活上的困擾，其中比較常見的有下列幾種，包括：(1) 皮膚變乾癢 (2) 脫屑/脫皮：脂漏性皮膚炎 (3) 泛紅、起紅斑 (4) 痤瘡：發生在臉部、頭皮、前胸、後背出現類似青春痘的紅疹，因為表皮生長因子訊息傳遞路徑被標靶藥物阻斷，致使毛囊周圍的角質細胞出現分化及代謝異常，造成角質堆積，阻塞毛孔，進一步形成毛囊炎，嚴重者破皮造成傷口感染 (5) 皮膚變黑，而且對陽光敏感 (6) 指甲易斷：某些藥物容易造成指甲脆弱易斷 (7) 毛髮脫落：針對上述的不適情況，護理時可注意：

1. 皮膚清潔：建議患者可以先加強患部皮膚清潔，不要用太熱的水清潔，並選用不含皂鹼、pH5.5、不含Paraben，屬性溫和的清潔用品進行清潔，穩定肌膚天然的酸膜
2. 皮膚保養：患者應選擇不含礦物油、pH5.5、成分偏單純的乳液產品，讓皮膚的脫屑乾癢症狀改善，不宜選擇過於厚重油膩或難清潔卸除的乳液商品，以免清潔時進一步傷及脆弱敏感的皮膚；選擇時，建議可以選擇含洋甘菊、尿囊素成分的乳液，進一步舒緩並修護皮膚組織，勤擦乳液，尤其是沐浴後3分鐘內，能夠有效舒緩乾癢的不適。
3. 保護皮膚：化療後的肌膚處於敏感狀態，對陽光會較容易敏感發癢，因此防曬品的保護就非常重要，應該選擇可同時防禦UBA和UVB的溫和防曬產品，出門時並加上帽子、穿著長袖長褲或撐傘，盡量避免陽光直接接觸肌膚。
4. 指甲保養：適度修剪指甲，避免因為指甲斷裂造成傷口，護理時也可以選擇有護甲功能的護手霜，利用角質素增加指甲的彈性，才不容易在修剪時造成傷口。

雖然化療的副作用大部分是暫時的，但適度的保養化療後脆弱敏感的皮膚，積極的護理態度、轉移注意力，能夠幫助患者對抗副作用，帶來比較好的生活品質，特別叮嚀患者，如果以上方法都不能改善，必需尋求醫師的指導，進一步調整療法。

陳亞亭 藥師

安心 潤澤 乾燥敏感肌

簡單安心 精選成份呵護肌膚輕負擔

清爽好吸收 不含礦物油 不油不膩



第1重
pH5.5

第2重
甘菊露

第3重
尿囊素

pH5.5 三重修護

微酸性保護屏障，有效舒緩乾燥引起的肌膚癢感，鎖住肌膚水分。

敏感肌/一般肌/混合肌適用

擺脫各種功能性乳液，簡單保養全家都適用，回復肌膚潤澤感！

施巴潤膚乳液

進口商/利百美興業股份有限公司 高雄市三民區九如二路366號11樓之一
服務專線/0800-000-755 <http://www.sebamed.com.tw>



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：公（ ）_____ 傳真（ ）_____

宅（ ）_____

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：_____ 授權號碼：_____（勿填）

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、愛心關懷品認養：

愛心關懷品認養_____元（一筆致贈一項）

* 凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈

☐ 愛care吊飾（請勾選一項）

☐ 愛care熊

三、購書：☐ 轉彎的生命350元

☐ 看見·生命300元

☐ 蛻變·生命300元

☐ 飛越·生命300元

☐ 抗癌鬥士故事集(四本合購)1000元

☐ 蔬果農藥殘留清洗手冊50元

☐ 高纖防癌飲食寶典150元

☐ 蔬果防癌飲食寶典150元

☐ 聰明飲食輕鬆防癌150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

☐ 兒童天天5蔬果VCD100元

☐ 蔬果5.7.9健康人人有50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：□□□_____

收據抬頭：_____

收據地址：□□□_____

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。

北部癌關課程表 上課地點：台北市南京東路五段16號5樓之2 洽詢專線：02-8787-9907分機207王小姐、218鄭小姐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 10:00 ~ 12:00	氣功養生 (9:30~11:30)	▲ 心靈成長 ▲ 音樂治療	亮采煥顏	園藝治療	編織關懷	氣功養生 (9:30~11:30)
中午		瑜伽健身(A班)		瑜伽健身(A班)	瑜伽健身(A班)	
下午 14:00 ~ 16:00	按摩舒壓	肺腑之癌聯誼會 腸相挺聯誼會	笑癌逐開社	腫瘤營養	生活繪本	
晚上	悅聲合唱團	瑜伽健身(B班)		瑜伽健身(B班)	▲週二心靈成長與 音樂治療課程輪流開課	

南部癌關課程表 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1 洽詢專線：07-311-9137分機210蕭小姐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 ~ 12:00		營養諮詢	按摩舒壓	亮彩琉璃畫 (9:30~11:30)	園藝治療
下午 14:00 ~ 16:00	午茶話療聚會	營養課程	瑜伽健身 (15:30~17:00)	音樂治療	愛care之友聚會

對象：癌症病友及其家屬（部份課程接受一般民眾參加，請來電洽詢）

報名時間：週一～週五09:00至18:00，即日起至額滿為止。

課程洽詢：請來電洽詢或上基金會網站查詢及報名。

諮詢服務：週一～週五09:00至17:00

肝癌諮詢：每週三及週五09:00至11:00，請洽02-8787-9907（分機215）

諮詢專線：

北部 02-8787-3881 護理師鄭筱薇

營養師賴怡君

南部 07-311-9137 護理師王麗惠（分機209）

營養師陳瓊華（週二上午）



財團法人

台灣癌症基金會

癌友關懷教育中心～ 癌友的第二個家

- 癌症諮詢服務
- 癌症資訊
- 身心靈課程
- 癌友支持網絡
- 友伴分享團體
- 癌友關懷服務

歡迎有需要的癌友
及家屬與我們聯繫

一天10元就可以
幫助一位癌友邁
向康復之路
熱愛生命 攜手抗癌
迎向陽光 永不放棄

諮詢專線：(02)8787-3881

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。

兒童創意故事集



(20.5×19.5cm)

2009年12月出版

「兒童創意故事集」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，是強化孩子與父母及老師互動的最佳教材，適合國小各年級層閱讀，一套三本，可分售。

一本／150元

一套三本／450元

聰明飲食 輕鬆防癌



(28頁, 21×29.8cm)

2006年2月出版

「癌症是可以預防」，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調小技巧，輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整

兒童天天5蔬果VCD



(單片VCD, 14×12.5cm)

2002年8月出版

針對兒童所設計的「兒童天天5蔬果—打造健康下一代VCD」，內容豐富而精彩，包含活潑感動的酷哥辣妹舞蔬果“健康操”及分解動作說明，還有輕鬆熱鬧的天天5蔬果“健康劇”，讓小朋友從中了解天天攝取蔬菜水果及適量運動的重要。

工本費：100元整

高纖防癌 飲食寶典



(60頁, 19×20cm)

2000年3月出版

本寶典中除就流行病學的證據及醫學原理，闡述纖維的重要外，更教導民眾如何尋找富含膳食纖維的食品，同時提供外食族，調配及均勻攝取足夠膳食纖維的方式。其中更包含營養專家設計的十二道美味可口的高纖食譜，是家中不可或缺的飲食寶典。

工本費：150元整

蔬果的農藥 殘留與清洗



(52頁, 14.5×20.5 cm)

2004年3月出版

結合多位頂尖專家學者，提供農藥處理的正確觀念，降低民眾對農藥危害身體的疑慮，而能輕鬆愉快的力行「天天五蔬果」飲食防癌工作。

工本費：50元整

蔬果5.7.9 健康人人有



(32頁, 9.3×17cm)

2007年8月再版

從「蔬果預防疾病的原理」、「蔬果份量的定義」到「蔬果之彩虹攝食原則」都在提醒民眾蔬果之攝食應均衡多色，方便其在日常飲食中，隨手做到「蔬果5、7、9」、輕鬆體驗多吃蔬果的好處。

工本費：50元整

癌症病人的營養迷思



(20×20cm)

2010年9月出版

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

蔬果防癌 飲食寶典



(76頁, 19×20cm)

2001年12月出版

蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命。而足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果，本寶典中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整

抗癌鬥士故事系列1 轉彎的生命



2007年12月出版

工本費：350元整
(144頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列2 看見·生命



2008年12月出版

工本費：300元整
(120頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列3 蛻變·生命



2009年12月出版

工本費：300元整
(132頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列4 飛越·生命



2010年12月出版

工本費：300元整
(138頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列5 舞動·生命



2011年12月出版

工本費：300元整
(138頁, 20×20cm)

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，台灣癌基會將歷屆「抗癌鬥士選拔」所入圍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。透過他們的事蹟及勇氣，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

五本合購：1250元

◆購書方式

- 1.親至基金會洽詢(北市105南京東路五段16號5樓之2 服務時間：上午9點至下午5點)
- 2.郵局劃撥：帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會
(請在劃撥單上註明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書到府)
- 3.信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會，傳真電話：(02) 8787-9222)

◆若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

公爵邀您一起談



捐款1500元予台灣癌症基金會
即可收到起士公爵贈送之感謝禮-6吋起士蛋糕唷!

捐款1500元予台灣癌症基金會（需填寫本捐款單）幫助癌友邁向康復之路，即可收到起士公爵贈送之感謝禮-6吋起士蛋糕。起士公爵秉持健康理念，堅持不惜成本用最好最天然的方式製作蛋糕，乳酪蛋糕產品不含澱粉、奶油及化學添加物讓您的健康無負擔！



蛋糕口味每月變換



11月 純粹原味



12月 鄉村藍莓



1月 楓糖蔓越莓

公爵邀您一起談愛

信用卡捐款單

姓名/公司：_____ 身分證字號/統編：_____

電話：手機_____ 宅（ ）_____ 傳真（ ）_____

地址：□□□_____

信用卡別：☐VISA ☐MASTER ☐JCB ☐聯合信用卡 信用卡有效日期：_____ 月 _____ 年

發卡銀行：_____ 刷卡金額：(NT.) _____

信用卡卡號：_____ 持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

收據抬頭：☐同上 _____

收據地址：☐同上 □□□ _____

電話洽詢：(07)311-9137分機207劉先生

郵政劃撥

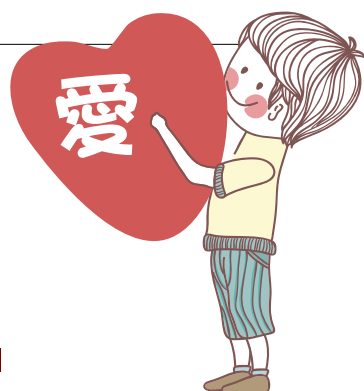
捐款劃撥帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會
請於劃撥單備註欄寫上"爵士送愛"



財團法人
台灣癌症基金會



起士公爵
乳酪蛋糕·生巧克力



向生命舵手致敬

你的背影是一座燈塔，載著乘風破浪的意志
勇敢前進，教我們看見未來和希望
為我們帶來生命的光

打造心建築，關懷心幸福
海悅廣告為抗癌鬥士們加油



海悅廣告 HI-YES
create your lifestyle