



財團法人台灣癌症基金會

2019.12

NO.81

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

遠離無聲殺手－胰臟癌

認識棘手的三陰性乳癌
窺見治療新曙光

【健康園地】

解決餐桌上的偏食大戰

蔬果大藝術家 讓“吃”變得更有趣！

掀開超級新寵食物的面紗-木鱉果

談生育：
育齡癌友好孕難不難
癌友想求子，愈高齡愈要積極
保存癌後生育力，從確診時就得開始



- 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

隨手出示1799條碼或直接口述1799
將電子發票捐贈給台灣癌症基金會

幫助弱勢癌友邁向康復



台灣癌症基金會：1799



關 愛

培 育

夢 想

躍 起 向 上 的 力 量



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION

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

10483 台北市民生東路二段 161 號 4 樓 電話：(02)2501-5656 轉 214、216
www.cyfoundation.com.tw

CONTENTS

主題專欄

- 02 認識棘手的三陰性乳癌 窺見治療新曙光？
口述／沈士哲 整理／李佳欣
- 04 遠離「無聲殺手」胰臟癌
文／吳佳哲
- 08 晚期肺癌治療 掌握關鍵基因積極抗癌
文／台灣癌症基金會 整理

癌友專欄

- 12 談生育：育齡癌友好孕難不難
保存癌後生育力，從確診時就得開始
文／周宏學
- 14 談生育：育齡癌友好孕難不難
癌友想求子，愈高齡愈要積極
文／尤星策
- 17 台灣癌症基金會×富邦人壽攜手合作
交通補助 助偏鄉癌友 穩定就醫 邁向康復
文／湯昀潔

健康園區

- 20 解決餐桌上的偏食大戰(上)
蔬果大藝術家讓“吃”變得更有趣！
文／玩味煮義 Winnie + Enya
- 22 掀開超級新寵食物的面紗 木鱉果
文／張啟玲

活動紀實

- 24 第十三屆抗癌鬥士徵選出爐
文／莊婷蓉
- 26 走入百老匯 舞動新人生
文／莊婷蓉

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心109年課程表
- 31 捐款芳名錄／劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 33 文宣出版品介紹



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、劉宇真、黃香瑜
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

謝謝你幫助癌症弱勢家庭！

照顧 **癌症弱勢家庭**
需要您 伸出援手
一起救救 (1799)



～我想盡一份心力～

信用卡捐款授權書

姓名／公司：_____

身分證字號／統一編號：_____

電話：手機_____市話()_____傳真()_____

地址：□□□_____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：____年____月

發卡銀行：_____信用卡號：_____

持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

單次捐款：_____元

定期定額捐款：本人願意從____年____月起

□ 月捐 1,000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元 □ 月捐 _____元

(您若要停止捐款，請來電告知！)

1799愛隨手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



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

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1

戶名：財團法人台灣癌症基金會

電話：(02)8787-9907

電話：(07)311-9137

劃撥帳號：19096916

勸募核准字號：衛部救字第1081367938號

認識棘手的三陰性乳癌 窺見治療新曙光

乳癌雖然近年來始終是國內女性健康的頭號威脅，但隨著乳癌篩檢的推動及治療方式持續進展，乳癌的長期存活率比起許多癌症都來得高。若早期診斷早期治療，五年存活率目前已可超過九成。

口述／台北長庚乳房外科主治醫師沈士哲
文字整理／李佳欣



不過，乳癌中的三陰性乳癌治療相對棘手，不僅患者可用的治療藥物較少、復發率也高，而且復發後的存活期平均不到兩年。

惡性度較高的乳癌： 治療選擇少，復發率也高

何謂三陰性乳癌？事實上，乳癌依據癌細胞上特定接受體的表現，又可再細分為不同的種類。

這些受體分別為第二型人類上皮生長受體（俗稱HER2）以及荷爾蒙類的動情素受體、黃體素受體。當腫瘤細胞上三種受體的表現都呈現陰性（即沒有表現），就屬於「三陰性乳癌」。事實上，在最近的研究中發現，三陰性乳癌中還存在著許多不同的分類，有些復發率較高，有些較低，甚至有些在不久的將來可望有標靶治療可以使用。

根據歐美過去的統計，三陰性乳癌約占所有乳癌的15%。而在台灣，根據我們醫院近二十年的資料分析，比例也將近15%，也就是說，台灣每年約新增2000名三陰性乳癌患者。

三陰性乳癌手術後，其他類型乳癌病患常用的「荷爾蒙療法」及標靶治療^{（註1）}效果都不好，也不建議使用。原因在於，荷爾蒙療法與乳癌現有的標靶藥物，都是透過上述幾種受體來發揮抑制、毒殺癌細胞的作用。一旦癌細胞上缺乏這些受體，就好比外來的援軍（藥物）雖然強大，卻找不到可進攻的路，只能鎩羽而歸。

註1：包括賀癌平、泰嘉錠、賀疾妥、賀癌寧等，都是以HER2受體作為辨識腫瘤細胞的標的，進而在體內精準毒殺癌細胞。

也因此，在過去幾十年來，化學治療可說是三陰性乳癌病患術後輔助性治療唯一的選擇。而且早期乳癌化療藥物的選擇有限，不外乎小黃莓、小紅莓類、紫杉醇類、或是鉑金類的藥物。對於有需要在術後接受輔助性化療的三陰性乳癌病患，目前的趨勢是將該接受的化療療程在手術前先給予，也就是所謂的「手術前期化學治療」，讓腫瘤縮小，甚至消失後再接受手術。這樣的治療方式改變，已經在許多嚴謹的臨床試驗中證實，不僅沒有影響治療的安全性，更有許多額外的好處，例如：增加乳房保留的機會。

但是，即使使用了化療，三陰性乳癌的治療成效仍有很大的瓶頸。標靶型乳癌，近十多年來，由於標靶治療的問世，而且健保也給付了一部分的病患，根據長庚醫院的資料，相較於前一個十年，復發率減少了將近20%。然而，三陰性乳癌在這十年內復發率的改善還不到10%。其中，又以40歲以下跟60歲以上的族群，復發機率較高。

當三陰性乳癌發生轉移，情況一般而言並不樂觀。這十多年來，即使可用的化學治療藥物增加了許多，根據美國的資料，有超過一半的病患來不及接受三線以上的化學治療。而轉移後的存活率，平均只有15個月。

免疫治療提升存活率 三陰性乳癌治療現曙光

不過，隨著免疫治療藥物（正式名稱為「免疫檢查點抑制劑」）的發展，這樣的治療瓶頸將有機會突破。

事實上，人體免疫系統原本就有清除癌細胞的能力，其中又以T細胞扮演最主要的攻擊，及協調角色。但近年科學界發現，癌細胞上一種蛋白質（PD-L1）竟能與T細胞上的接受體（PD-1）產生

作用，進而啟動T細胞的自我抑制反應。這種反應原本是用來預防免疫反應太強而傷害正常細胞的保護機制，卻成了癌細胞逃脫的好機會。

「免疫檢查點抑制劑」的原理便是利用一種「抗PD-L1」的抗體，阻斷癌細胞PD-L1蛋白質與T細胞PD-1接受體的結合，使T細胞的攻擊能力可以再度被啟動。

過去兩、三年，這類藥物已陸續在膀胱及泌尿道癌、非小細胞肺癌及小細胞肺癌等眾多癌症上看到了療效，而去年歐洲腫瘤年會上，也首度發表「抗PD-L1」藥物在轉移性三陰性乳癌的治療研究。結果令人振奮：

相較單純使用化療，轉移的三陰性乳癌病患若同步使用免疫治療，對於PD-L1染色>1%的族群，兩年的存活率可從37%提升到54%。且研究指出，免疫治療藥物即使在疾病惡化後停藥，其保護效果仍可持續，使疾病惡化機會趨於穩定。這意味著免疫治療將有潛力讓患者與癌症長期共存，甚至治癒。

今年九月國內已核准將免疫檢查點抑制劑用於治療三陰性乳癌^{（註2）}。平均約兩週注射一次。

根據臨床試驗的結果，56%病人會有效。PD-L1表現為陽性的患者，治療效果更為顯著。因此若三陰性乳癌轉移的患者希望採取免疫治療，建議需先接受PD-L1的檢測，過去統計數據，陽性患者約佔40%。

現在醫界也正嘗試將免疫治療用在三陰性乳癌的手術前期治療，從目前可得的研究結果，可看到腫瘤組織完全消失的比例（pCR），在加上免疫治療後有明顯增加，且病患的存活也延長了。當然，這些研究仍在進行中，但是我們相信面對三陰性乳癌，未來可用的武器一定會愈來愈多。

註2：條件為無法切除之局部晚期或轉移性的患者，且未曾接受化療用於轉移性乳癌之病患，且腫瘤 PD-L1 表現 ≥ 1%

遠離「無聲殺手」 胰臟癌



文／吳佳哲醫師 高雄長庚血液腫瘤科主治醫師

隨著近日，聯安健檢創辦人胰臟癌逝，又喚起大家對於胰臟癌的恐懼！回顧近年來，資深體育主播傅達仁、世界男高音帕華洛帝等相繼因胰臟癌逝，俗稱「癌王」的胰臟癌殺傷力強，國人不得不注意。根據國民健康署的統計，我國罹患胰臟癌的人口逐年增加，且發生率約略等同於死亡率，面對早期難發現且死亡率高的「癌王」國人應更加注意。

胰臟癌的種類

胰臟癌顧名思義就是腫瘤細胞源發於胰臟組織，

臨床上最常見，是從胰臟外分泌組織生長出來的「胰臟腺癌」，約佔所有胰臟癌90%，而其他從外分泌組織生長的型態還有胰臟腺泡細胞癌、腺鱗狀細胞癌等；而另外一群由胰臟內分泌細胞長出來的癌症，此和蘋果公司的賈伯斯一樣為「胰臟神經內分泌腫瘤」，這是一種完全不同型態、預後差異很大的癌症。然而以下所談的，主要是針對胰臟外分泌組織生長出的胰臟癌。

胰臟癌發生的風險因子

目前臨床研究中，雖然無法證實胰臟癌的發生原

因，不過從許多研究中可以看到比較常見的有以下幾點：

- (1) **抽菸**：吸菸者比無抽菸者得到胰臟癌的機會高出3倍。
- (2) **慢性胰臟炎**：通常是喝酒造成，罹癌風險會比沒有慢性胰臟炎來得高。
- (3) **肥胖**：BMI越高者，常吃高脂肪食物者，風險會逐漸增加。
- (4) **遺傳因子**：通常多位直系親屬有癌症史，像是乳癌、大腸癌等，或是有遺傳性非息肉症結腸癌、家族性結直腸息肉症候群，這要考慮一些遺傳基因造成，這種通常容易在50歲前罹患胰臟癌。

臨床症狀表現

因為胰臟為後腹腔器官，往往一開始沒有明顯的症狀，通常是轉移或病況變嚴重才導致症狀發生，臨床症狀比較常見為以下三種：

- (1) **黃疸**：通常發生在胰臟頭部，主因為腫瘤壓迫到膽道，導致膽汁無法順利排出或是已經肝臟轉移所導致，嚴重時甚至會伴隨有白灰色糞便。
- (2) **腹痛**：這在胰臟癌中是很常見的症狀，有時疼痛會放射到背後，由於胰臟身處後腹腔，往往這種疼痛會在身體彎腰時比較緩解，平躺睡時則會加劇，因此常見病患會側身，身體捲曲成蝦米狀睡覺。
- (3) **體重減輕**：通常會造成不明原因的體重減輕，可能源於消化吸收不佳，有時會伴隨食慾不振、噁心、嘔吐等症狀。

除了以上症狀外，過去研究也發現到，在診斷糖尿病的前後幾年，容易伴隨著胰臟癌，當然有這些症狀，也不一定是胰臟癌，仍需好好檢查才能確診。

治療方式

目前胰臟癌治療方式，不外乎開刀切除、放射線治療、化學治療這三大治療方式為主。

① 手術

外科手術目前仍然是胰臟癌病患長期存活的最佳選擇，是否能執行根除性手術切除，主要是根據腫瘤是否有侵犯到大血管或是遠端轉移，且病患身體狀態不錯，能符合這樣條件的，約略佔15-20%左右，根據開刀目的，分為：

- (a) **根除性手術**：根據腫瘤部位，會執行的術式有：胰十二指腸切除術、全胰臟切除術及胰臟尾端部分切除術。
- (b) **緩解性手術**：通常是為了後續治療或是改善症狀，而選擇手術處理，其術式包含膽道繞道手術、胃腸繞道手術、腹腔神經叢阻斷術。

② 化學治療

由於多數無法早期發現而執行根除性手術，化學治療反而是多數病患會經歷到的治療。目前會使用到化學治療的時機，有下列幾種情況：

- (a) 開刀切除後，病理報告顯出是邊緣有殘存癌細胞，因高復發率而建議使用的輔助性化學治療，這種通常在術後4至8週內進行
- (b) 經術前評估，無一定把握能完全切除乾淨，故先用化學治療方式，先讓腫瘤縮小，以便後續手術切除。
- (c) 因無法手術切除或遠端轉移而建議使用緩和性化學治療。目前第一線標準用藥選擇多種，通常常見的是以Gemcitabine作為主幹的化學治療，根據過去研究，注射這個藥能改善生活品質，且副作用少又輕，及稍微延長存活期，若病患狀況許可，可以同時添加其他化學藥物，如TS-1、Cisplatin等以增加反應機率；近來健保署通過Abraxane，需和Gemcitabine合併使

用，作為轉移性胰臟癌的第一線治療。另外在某些特殊情況下，也可以考慮用三種化學藥物合併使用的FOLFIRINOX這個處方，其研究效果更好，只是副作用也變得更加嚴重。若第一線治療無效，除了上述藥物外，目前健保有給付Onivyde合併5-Fu作為第二線治療。無論是哪種化學藥物，最重要的仍是維持基本營養及體力，以便面對藥物及疾病引起相關症狀。

③ 放射線治療

目前放射線治療主要是放在局部控制及緩和相關症狀治療，尤其像是骨頭轉移引發的疼痛，放射線治療給予的幫忙很大。

手術後的照顧

- (1) **疼痛**：這可以在術前和醫師討論疼痛控制方式，適當的止痛是必要的，也可以縮短傷口恢復時間。
- (2) **引流管**：通常術後會放置許多的管路，在照護上需注意避免不小心自我移除、或是壓折到，導致功能降低，並關注其引流量和顏色，若有

變化，務必跟醫護人員告知。

- (3) **血糖及飲食**：因為胰臟本身是內分泌及外分泌器官，容易影響到血糖的控制，導致高血糖發生。另外術後容易有脂肪便，所以可以跟營養師商討脂肪的攝取方式，以及注意脂溶性維生素A、D、E、K的攝取。

疼痛控制

胰臟癌是所有癌症中，容易引發中重度疼痛，倘若有嚴重疼痛，通常會給予嗎啡類藥物來止痛，其服用方式，務必遵照醫囑，毋須擔心上癮的風險。

臨床試驗

由於胰臟癌的治療，不像其他癌症治療效果很好，故藥廠研發多種藥物，若剛好遇到好的臨床試驗，也可以聽聽醫師的說法，這也是一種選擇。

最後，由於目前對胰臟癌治療方式普遍不佳，而且很難早期發現，所以建議定期做健康檢查，以及注意飲食部分著手。





海悅廣告 HI-YES
create your lifestyle

用生命為世界著色

你是最大膽的創作者，以堅定的意志揮灑出飽滿豐富的色彩
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

晚期肺癌治療 掌握關鍵基因積極抗癌



文／台灣癌症基金會整理

■ 肺癌有年輕化趨勢

肺癌是全球人口死亡的主因之一，根據世界衛生組織（WHO）的資料，肺癌在2018年奪走了超過176萬條生命，更有超過200萬的肺癌患者處在死亡的威脅之下。而台灣根據衛生福利部公布的2018年十大癌症死因，肺癌再次位居首位，更創下死亡人數歷史新高9,388人。而肺癌在過去十幾年內，發生年齡中位數有年輕化的趨勢，男性從

72歲下降至68歲，女性則是下降到65歲，且由於超過半數肺癌患者發現時已屆晚期，因此大多無法進行手術切除，首次治療會建議以化學治療及標靶治療優先。

■ 肺癌的種類、檢測與治療方式

肺癌的治療又與肺癌的種類有關聯，肺癌可分兩大類，非小細胞肺癌（93%）和小細胞肺癌（7%），而非小細胞肺癌中又以肺腺癌為大宗佔

68%。而在肺癌的診斷中，基因檢測深入解析台灣肺腺癌患者的現象，發現台灣的肺腺癌患者又有近七成有基因突變，遠高於歐美國家。近55%的病友基因型別為EGFR（表皮生長因子接受器），而在EGFR無突變的病友中，近10%有ALK（間變性淋巴瘤激酶）基因變異，以及其他各罕見基因病變等肺癌因子。因此建議肺癌病友在確診後，應同步進行ALK、ROS1（跨膜受體蛋白酪氨酸激酶）等基因篩檢，縮短檢測流程，並選用適當標靶藥物進行治療。

在肺癌的治療方式中，除常見的化學治療、放射治療、手術治療外，其中標靶藥物治療更是病友們期望最高的治療方式之一。於美國FDA針對癌友與家屬的研究報告中更了解到，癌友們對於肺癌標靶藥物非常期待可兼顧延長生命與生活品質，並希望相對其他治療有較低的副作用與期待標靶藥物可延長本身的壽命。然而癌友們也對標靶藥物可能產生抗藥性後，需回到化療可能產生嚴重副作用的現象，讓癌友們感到焦慮與不安，也擔心將無藥可用。

ALK基因陽性晚期肺癌 接力治療露曙光

雖然ALK陽性肺癌使用標靶治療有不錯的治療效果，但是臨床上觀察，還是有超過一半的病人會在一年內會產生藥物抗藥性，且肺癌更是所有癌症中，最容易轉移到腦部的，特別在EGFR和ALK陽性的肺癌患者中，更高達60%會有腦轉移問題，而且ALK標靶藥物無法完全通過血腦障壁進入腦部，可能導致腦轉移，治療遇到瓶頸，而且隨著治療時間愈長，腦轉移的機率會愈高，僅能以電療方式消除轉移的腦腫瘤。

過去在第二代ALK標靶藥物產生抗藥性造成治療失效後，癌友便無後續標靶治療選項可以選用，因此僅能替換化療使用。對於癌友來說，化療的強烈副作用，會造成身心靈備受壓力，治療成效與信心

大受影響。慶幸地是，隨著醫學進展，目前已研發出第三代ALK標靶藥物，且台灣於2019年下旬通過核准。根據國外研究指出，針對已使用過第二代ALK標靶藥物、或是使用兩種以上ALK標靶藥物出現抗藥性的病患，無論有沒有合併使用化療，第三代ALK標靶藥物的腫瘤反應率都將近40%，腫瘤緩解持續時間可高達近6個月。

且第三代ALK標靶藥物相較於第一代標靶藥物，更容易穿透血腦障壁，進到大腦內控制腫瘤，對腦轉移反應率超過50%，在使用兩種以上ALK標靶藥物的患者，腫瘤緩解持續時間更可長達14.5個月，為ALK陽性之晚期非小細胞肺癌病人的治療前程嶄露曙光。

病友福音

健保給付ROS1基因陽性肺癌標靶藥物

而三大肺癌異常因子中的ROS1，大約有2%的肺腺癌患者被檢驗出患有ROS1基因異常，然而過去並未有ROS1標靶藥物的健保給付，患者若要使用則需自費，每個月近20萬的藥費，讓ROS1陽性肺癌患者的治療受阻，許多癌友因為經濟考量僅能選用化學治療及放射治療。在2019年9月，正式通過ROS1標靶藥物的健保給付條款，每年可為ROS1陽性肺癌患者省下超過180萬藥費，為病友的一大福音！



最後仍呼籲

肺癌癌友們，若是確診罹患非小細胞肺癌，務必先進行基因檢測，了解自身是否有肺癌異常基因，遵循醫師的指示，選擇適當的治療方案，勇敢積極抗癌！

孩子的笑容， 魔髮部屋與您一同守護

台大兒童醫院獨家合作公益捐髮，只為陪您一起渡過人生低潮



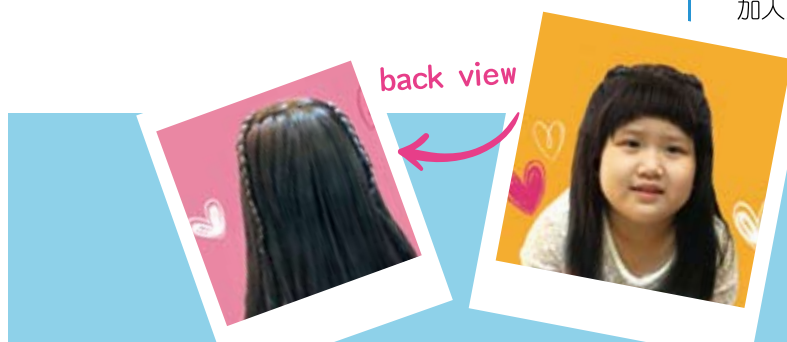
魔髮部屋深耕台灣17年，不僅以超英趕美之姿躍升為臺灣假髮業界龍頭，公益回饋也不遺餘力，除了每天捐贈新台幣3,300元給蘋果基金會以外，今年更攜手與台大兒童醫院合作，為臺灣社會再添溫情。

文／公益小組獨家報導 魔髮部屋

都說孩子的笑容最真誠療癒，但是台大兒童醫院中卻有著一群罹癌導致身體不適、化療期間產生掉髮的副作用，因而笑不出來的孩子們。身體的疼痛加上赤裸的外表，讓病童的內心更加脆弱難過，陪伴在一旁的爸爸媽媽即便心急如焚也不能代替孩子們受苦，多少個家庭因此而日夜煎熬。

提供免費假髮申請，守護孩子們的笑容

魔髮部屋為愛注入活水，今年獨家與台大兒童醫院合作，提供院內兒童免費申請「WE CARE醫療假髮」，讓孩子們在與病魔奮鬥的同時，也能展現最好看的一面，照鏡子不再為自己赤裸的外表難受。合作開始至今已陸續有病童提出申請，其中六歲的邱妹妹還戴著醫療假髮參加人生第一場畢業典禮呢！



6歲的邱妹妹選擇了一頂跟迪士尼公主一樣飄逸的動人長髮，參加人生的重要典禮，設計師也特別幫妹妹編了一個可愛的造型，讓邱妹妹露出久違的燦爛笑容，留下漂亮的回憶。

抗菌醫療級假髮，呵護頭皮感受

魔髮部屋捐贈WE CARE醫療級假髮透過「二代奈米光觸媒抗菌處理」，守護病友們的頭皮健康，還具備了抗UV與抗異味功能；底網選用透氣循環、細緻棉柔材質，杜絕頭頂悶熱、摩擦不適感，療程結束也不影響毛髮生長！

在尺寸上貼心打造專為兒童設計的較小頭圍，加上全方位的牢固設計：前額處使用抗敏止滑矽膠片、鬢角以隱形軟鋼絲完成、後頭加上鬆緊調節器，讓活蹦亂跳的孩子配戴起來服貼不穿幫，安全不鬆脫！

業界先驅，開版開模成就逼真自然

為病友，更為大眾！魔髮部屋特地引進德國的高科技，推出了「DOMO HAIR科技假髮」，其特色在於為每一位需求者量身訂製、開版開模，不用擔心會像坊間市售的假髮一樣一眼就被看穿，開版開模技術讓DOMO HAIR既服貼又舒適，而且魔髮部屋是購買真髮並堅持純手工鉤織，讓每一頂DOMO HAIR看起來彷彿就像自己的頭髮一般！

還有一點與其他業者不一樣的地方是，魔髮部屋執行長一盛利本身就是雄性禿的困擾者之一，使用DOMO HAIR後就愛不釋手，平日穿搭少不了，冒險刺激的體驗更是不離身，無論下雨天、颱風天、海上浮潛、蒸氣房三溫暖、甚至高空彈跳、杜拜跳傘等極限運動也不例外！雖已邁入中年，但是有了DOMO HAIR，帥氣型男老爸稱號當之無愧～

而盛利為了把這麼好的使用者體驗傳達給大眾知道，不惜拋頭露「頂」的拍了無數支實測影片放上YouTube，就是希望大家不要像他年輕時期一樣，因為求助無門而多走了許多冤枉路，想為大家省下更多的金錢、時間與心力。

用「髮型」幫自己說話，展現要求完美的你

國際旅遊評論網(Trip Advisor)日本分公司從2011年開始對世界各國的男性禿頭率進行調查，做出了一張「世界薄毛地圖」，結果顯示臺灣的禿頭率排名世界第18名，有22.91%的臺灣男性深受禿頭所苦。

然僅有局部落髮、雄性禿前期，或是想要稍微改變髮線的朋友，其實魔髮部屋還有便利性更高的「DOMO FIBER炫豐髮粉」，成分天然、靜電吸附，不用擔心毛孔阻塞，使用起來擬真且不易沾染衣物，植髮、生髮產品使用者也可使用，孩童孕婦都沒問題。

全系列都通過SGS安全檢測，並領先全臺通過ISO9001品質認證，為國內第一家在品質及服務上取得ISO國際認證的假髮公司。專業產品、用心服務、堅持公益只為陪您渡過人生低潮。

台大兒童醫院 / 病童申請計畫

申請品名：魔髮部屋WE CARE兒童醫療級假髮(兒童專用尺寸)

申請資格：3-12歲，因治療過程而有掉髮情況之兒童

申請時間：即日起至2020年5月31日止

申請方式： STEP 1 請至「台大兒童醫院」向護理人員索取申請表

STEP 2 審核通過後(約7-14個工作天)由魔髮部屋協助預約，聯絡至門市配戴假髮，並提供免費修剪服務乙次

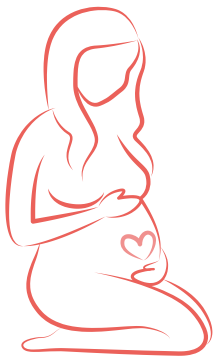
STEP 3 新髮型完成，配戴自信假髮開心的離開魔髮部屋門市

申請說明：

1. 髮型以魔髮部屋門市提供之款式為主，可依據配戴者需求提供剪短及打薄等修剪服務。
2. 兒童專用醫療假髮頭圍尺寸較小，僅限3-12歲以下兒童申請。
3. 若因人為導致假髮毀損，恕無法更換。
4. 後續若需其他保養清潔等服務，需自行負擔費用。
5. 每位申請者僅限領取一頂假髮，請將愛心留給其他需要的人。
6. 活動申請之WE CARE兒童醫療級假髮禁止轉讓及租售。
7. 目前兒童醫療假髮捐贈活動，暫限台大兒童醫院病患申請。



魔髮部屋 執行長 盛利



談生育：育齡癌友好孕難不難

保存癌後生育力， 從確診時就得開始

文／周宏學醫師 長庚紀念醫院林口總院婦癌科副教授

隨著醫療發展愈來愈進步，面對育齡期階段的罹癌患者，醫療團隊已能透過不少方式為癌友提供解決方案，未來生育兒女不再是遙不可及的事。

美國癌症醫學會2008年便開始提倡，認為醫師面對癌症病患時，應將病患「生育能力」列入治療考慮因素之一。

三大婦癌

愈前期愈有機會保存生育力

面對育齡期階段的癌友，醫師應先了解癌友的生育規劃。若有生育打算，就須針對其疾病狀況、癌症分期進行評估，擬定另一套治療計畫，並轉介至不孕症或生殖醫學科團隊。

◎ 與生殖系統無關之癌症：以凍卵為主

跟生殖系統無關的癌症，如：乳癌、肺癌、甲狀腺癌等，由於手術過程中並不會切除或傷害到卵巢、子宮等生殖器官，所以病人仍保有原本的生育能力。

但若需要進一步接受化療，對於年紀超過40歲以上的患者，因卵巢功能已經逐漸老化，化療加速卵巢早衰的情況更明顯，因此，若患者有生育規劃，可考慮在治療前先進行凍卵。

◎ 與生殖系統相關之癌症：依期別、治療方式可有不同作法

生殖系統的癌症，如：卵巢癌、子宮內膜癌與子

宮頸癌，通常需要切除卵巢、子宮。在治療時就需依癌症期別與治療方式調整治療模式。

1. 卵巢癌：

女性卵巢排卵的方式大多是左、右兩側輪流排卵，故只要有一側的卵巢，就還有排卵的能力。

未來還想生育的卵巢癌患者，若分期在第一期A（即病灶只有在其中一側的卵巢），可進行只切除病灶側的卵巢，保留下子宮及另一側卵巢與輸卵管的手術。不過，手術後仍會建議搭配化學治療，就可能面臨到卵巢提早衰退的問題。

目前，醫學上尚未找到能絕對保證有效的卵巢保護方式，但研究發現，如果在化療過程中，讓卵巢暫時休息、停止排卵，可降低卵巢早衰的機會。因此，有些醫師會建議患者在化療的過程中，使用藥物來抑制卵巢功能或抑制排卵，來保護卵巢，或者考慮凍卵。

然而，已進入第一期B的患者，病灶已經擴及雙側，就無法再保留其中一邊的卵巢。但由於子宮未受到影響，病人還是可以靠著接受捐卵等方式嘗試生育。

2. 子宮內膜癌：

為徹底清除癌細胞，任一期子宮內膜癌之標準治療都建議要切除子宮。

若患者為第一期A型（病灶侷限在子宮內膜、尚

未侵犯子宮肌肉層、淋巴腺或子宮頸），並且癌細胞有黃體素接受器，可以考慮先不做手術，改以荷爾蒙療法，利用高劑量的黃體素使腫瘤組織萎縮。根據統計，約有七成的病患可利用這種方式暫時控制住腫瘤。但這種做法，目的是讓癌友在治療後趕緊準備生產。等生產之後，還是要再回到醫院進行子宮切除手術。但研究發現，採取荷爾蒙治療的癌友未來約有一半的人會復發。

至於荷爾蒙治療無效的另外三成患者，就只能切除子宮。一般來說，約治療三到六個月，若腫瘤都不見消退，就不建議再嘗試下去。

3. 子宮頸癌：

子宮頸癌的標準治療包括手術與放射線治療兩種，有時候還會搭配化學治療。

- ◆ 放射線治療：會直接對子宮組織造成傷害，因此沒有保留生育能力的可能性。再加上腫瘤細胞位於子宮頸，若透過陰道先行取卵，可能會有刺穿腫瘤細胞的風險，因此無法在治療前先進行凍卵。
- ◆ 手術：若癌友期別為第一期，且腫瘤小於2公分，就有機會透過手術方式的調整保留子宮。

♡ 放療時，採取卵巢吊高術，有機會保住卵巢日後排卵的功能嗎？

放療時，採取卵巢吊高術，將卵巢向上吊高至骨盆腔外，以避開放療的照射。確實可以保護卵巢，保留排卵功能。其目的是讓病患維持荷爾蒙的正常分泌，避免癌友在治療後，太早進入更年期。

但由於卵巢吊高術使吊高後的卵巢位在腹腔，取卵困難度變得非常高，因此，醫師往往不會建議癌友這麼做。

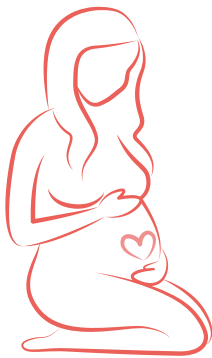
♡ 治療後， 疾病控制穩定，就能準備生育

當治療結束後，經檢查確認癌症緩解，因癌症治療引起的不適也逐漸消失後，就可以開始準備懷孕。有些癌友會擔心，懷孕可能增加癌症復發的機率，事實上，目前並沒有研究證實這之間的關聯性。

♡ 諮詢專業 + 充分溝通

生育問題沒有標準答案，充分表達自己的想法與感受，才有機會找到合適的解決方案；對癌友來說，從開始準備生育到成功懷孕，在生理、心理上都是不小的挑戰，如何走過，需要一些勇氣也需要一些智慧。除了諮詢醫師的專業意見，伴侶雙方也需要充分的溝通討論。





談生育：育齡癌友好孕難不難

癌友想求子， 愈高齡愈要積極

文／尤星策 長庚紀念醫院林口總院婦產部及不孕症主治醫師

隨著醫療進步，癌症存活率愈來愈高。研究報告發現，年輕的罹癌者，比起高齡罹癌者的預後更好，存活率也較高。這意味著年輕癌友們在考量治療成效與生命延續的同時，也需要思索日後的生育規劃。

♥ 治療消滅腫瘤，也傷害生殖細胞

以癌症常見的化學治療與放射治療為例，在消滅腫瘤細胞的同時，往往也會傷害到正常的組織，當然也包括生殖細胞。此外，若病灶位於生殖器官，如攝護腺癌、子宮頸癌、卵巢癌等，在手術切除腫瘤時，為確保能將腫瘤細胞清除乾淨，通常也得將這些器官一併切除。

化學治療是影響生育能力最常見的因素。因化療藥物具有一定的毒性，會抑制卵泡生長，使病患在治療過程中及治療後的一段時間產生停經的狀況。

放射治療的影響，多半是發生在照射範圍包含骨盆腔的癌症中，像是卵巢癌、直腸癌、膀胱癌、攝護腺癌等。尤其睪丸、子宮與卵巢組織皆位於骨盆腔內，在接受高劑量放射線時，很容易造成組織的破壞。

♥ 對生育能力傷害大之化療藥物

影響生育程度隨著藥物種類、藥物劑量、接受化療次數、患者年紀等，也有各別差異。

有些腫瘤科醫師與不孕症團隊已經有默契，當面

對育齡期階段的病患，會主動詢問其生育規劃，並為患者轉介不孕症門診。

目前較常見、已知毒性較高的藥物種類包括以下幾種：

★ 高毒性：

- ◎ cyclophosphamide（癌德星）
- ◎ melphalan（威克瘤）
- ◎ chlorambucil（瘤克寧）
- ◎ busulfan（補束克）

★ 中等毒性：

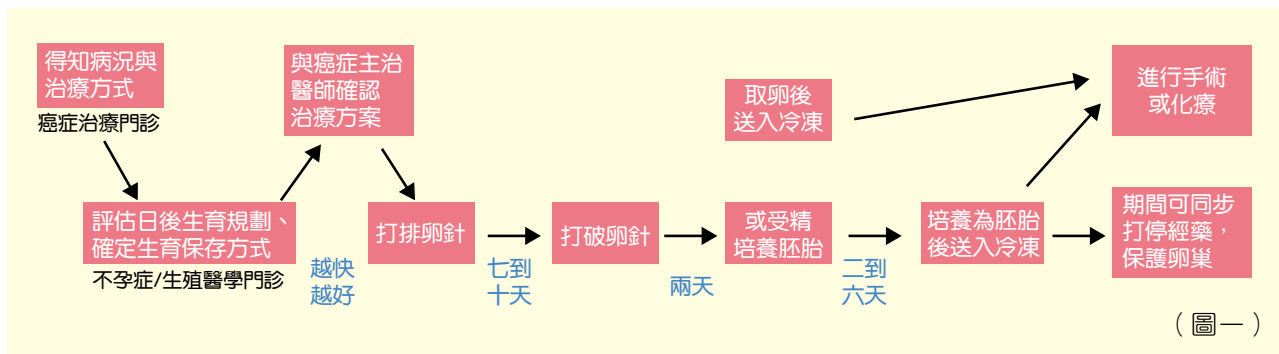
- ◎ cisplatin（順柏）
- ◎ carboplatinum（卡柏）
- ◎ doxorubicin（阿黴素，俗稱小紅莓）

♥ 冷凍精卵或胚胎，約兩週即可完成

目前，生育保存最主要方式，即在治療前，先行取出卵子、精子或胚胎，加以冷凍保存。待治療結束、病情穩定，要準備懷孕時，再取出使用。

流程如右上（圖1）：

無論冷凍精卵或胚胎，都不在健保給付範圍內，花費至少要八、九萬起跳^{（註1）}，若因經濟考量，也可在接受化療前，先以藥物注射（賀爾蒙抑制藥物）方式，讓卵巢呈現休眠狀態，減少化療藥物對卵母細胞的攻擊。



針劑通常每個月注射一次，每次費用約4500-5000不等，直到化療療程結束為止。研究指出，採取此方式的患者，卵巢早衰機率（14%）較未接受此方式者（30%）低，而日後懷孕機率（10%）則比未採取保護措施者高（5%）。從數據上來看，效果仍有限。若經濟上可負擔，還是應該優先採取冷凍精卵或胚胎的方式。

至於男性，方法為冷凍精子，且取精過程較單純，原則上門診中即可完成。除非精子的數量與活動力不足，才需要多次進行。

♥ 生育保存，愈早進行愈好

年齡愈高的癌友，卵子品質、數量愈低，受孕難度就愈高。在決定生育保存的方案上，就需更為積極，最好一決定要凍卵，就要馬上安排進行，以免需要多次取卵，耽誤治療時程。

此外，冷凍胚胎的懷孕成功機率會比冷凍卵子高，因此若已婚的婦女，不妨選擇冷凍胚胎。^{（註2）}

♥ 40歲以上，懷孕機率減半

女性一生可排出的卵子量是固定的。當卵巢發育成熟時，卵巢可產生的卵子總量約一百萬顆左右，之後便開始逐步遞減，且隨著年齡，遞減速度將愈

來愈快。到37歲前後，卵子庫存量已變成兩萬多顆，到停經前，更只剩下一千顆左右。

隨著年齡，卵子的品質也會開始下降。醫界曾針對女性凍卵的難易度做過統計，30-34歲的女性，約要取到約15顆卵子，才有七成的機率生育成功，35-37歲，則得增為18顆。一但過了40歲，即便冷凍近30顆左右的卵子，也只有約一半的機率有機會獲子。

較年輕的患者，生育能力較好，但較容易因人生狀態尚未穩定，低估日後生育的意願。曾有一位約25歲的血癌病患，在化療之前，經腫瘤科醫師建議到我門診中進行諮詢。當時她並沒有對象，也堅決認為自己不想小孩，最後並未採取任何保存方法。在治療兩年後，這位患者有了交往對象，又回到我門診詢問懷孕的可能性。但檢測後發現她的卵巢已失去功能，只能考慮領養或捐卵的方式。

隨著社會觀念的改變，生育並非人生必定要完成之事。要是感覺自己還無法決定，也擔心日後有遺憾無法釋懷，那寧可先做保存，為自己多留一個選擇的機會。但如果現在傾向不生小孩，且想像到日後就算後悔了，兩人也都能坦然面對這種遺憾，那就好好地專心抗癌，未來就好好地享受無拘無束的兩人生活。不管選擇哪一種都很好，人生是自己的，沒有標準答案。

註1：一般來說，冷凍卵子費用約為10-12萬不等，冷凍精子費用為1到兩萬之間。冷凍胚胎費用則為12-15萬不等。

註2：現行法律規定，冷凍胚胎對象只限於已婚者。

愛
與感謝。

以創新技術
提升全球癌症患者
之生命質量

我們關愛生命 創造健康
不斷追求高質量的醫藥產品
積極履行企業社會責任
努力實現更大社會價值

東曜藥業

TOT BIOPHARM COMPANY LIMITED

台北市南港區園區街3-2號4樓

電話：886-2-2655-8399

總部：蘇州工業園區長陽街120號

電話：+86 512 62965186

網址：www.totbiopharm.cn

台灣癌症基金會×富邦人壽攜手合作

交通補助 助偏鄉癌友 穩定就醫 邁向康復



文／湯昀潔 台灣癌症基金會企劃專員

癌症回診頻率高為所有疾病之冠 交通不便恐成延命阻礙

癌症每年新增人數逐年提升，60歲以上（不分男女）的癌症患者最多，佔總數近六成，南部地區的癌症發生率更是高於全國平均值1.05倍，居全國之冠。

癌症是需要高頻率穩定回診治療的疾病。根據106年醫療統計年報中，癌症病人平均門診次數最高，尤其對於正在接受化學治療或放射線治療之癌友，需每週甚至每天往返醫院就診，密集的治疗對身體負荷已是一大考驗，對偏鄉銀髮癌友來說，若沒有方便的交通方式，不僅提高中斷治療的機率，也可能對治療效果產生不好的影響。

南部／東部 近七成癌友曾因交通不便出現中斷治療念頭

台灣癌症基金會今年針對北中南東四大地區，進

行「癌友就醫交通困境調查」，探究癌友就醫可近性之困境。此次調查結果，六成癌友認為無法持續就醫的主要原因為交通不便，甚至大南部/東部癌友，有近七成（南部67%、東部66%）曾因此有中斷治療的想法，高出北部與中部20%及32%甚多。

進一步從交通時間來看，北區71%的癌友就醫交通往返時間2小時內即可完成；反之，地處偏鄉的南部與東部，因交通運輸不發達、地區幅員廣，使得一半以上的癌友需花費4小時以上的時間來回就醫（南部佔56%、東部佔68%）數據著實顯示：長途往返就醫會讓身體不適狀況加劇，且伴隨而來的藥物副作用使得就醫更顯困難。

銀髮三顧困境「獨老自顧、老老相顧、隔代照顧」恐加劇癌症康復距離

偏鄉癌友除了因為交通不便導致無法穩定就醫，台灣癌症基金會更探究出偏鄉的癌友多數面臨「偏

獨老
自顧



沒有另一半或後代而獨居，或是子女居住在他處，無法就近照顧而獨居，處於無家人可依賴。

老老
相顧



根據衛服部的老人狀況調查顯示，如果家中主要照顧者是65歲以上的人，照顧的對象有49.1%是配偶。

隔代
照顧

鄉銀髮三顧」困境的型態。

偏鄉癌友經常面臨的「銀髮三顧」的困境，顯示出家庭支持系統非常薄弱，這也是除了就醫可近性之外，嚴重影響銀髮癌友無法穩定就醫的另一主因。

以影片中（請掃描QR-code）的葉阿公為例，他居住在宜蘭縣大同鄉，罹患食道癌第四期，自107年9月開始接受化學治療，每次化療需住院3天，通常都是葉阿嬤開車陪同阿公回診就醫，有時候會搭鄰居的順風車或班距很長的客運下山，客運上更時常沒有座位可坐，一站就是好幾小時，雖然居住地離醫院約51公里，但沿路都是山路，來回車程需要5小時以上，伴隨的副作用常常導致走路不穩、肢體疼痛總讓就醫之路更加挑戰。

葉阿公每兩周就需要接受一次化療，長途就醫翻山越嶺、舟車勞頓，讓相當樂觀的葉阿公也感到心力交瘁，他說：「不曉得治療有沒有用？什麼時候結束？有時候好累都想說不要去了。」

林予晞「心」視角，藉鬼才導演盧建彰之手把愛送到偏鄉

因台劇《我們與惡的距離》，林予晞成為大家津津樂道的「最美社工師」，今年特別受邀擔任《銀髮偏鄉 就醫無礙》公益大使，並參與紀錄片的拍攝。透過善於刻劃人性與情感的鬼才導演—盧建

彰導演的拍攝視角，林予晞實地上山到癌友家中，帶著她熟悉的相機真實記錄偏鄉癌友就醫的心路歷程。在片中，林予晞以暖心社工師關懷與服務個案的角色，親自開車送葉阿公就醫，她提到，「平常自己也會因為要拍攝特殊的景色翻山越嶺，從沒想過對於偏鄉銀髮癌友們，這些美麗的風景卻代表著遙遠的就醫與康復距離，尤其是對住在都會區的我們，享受便利醫療環境，所無法想像的真實人生。」林予晞也鼓勵民眾響應小額捐款，使此計畫的救助範圍能夠擴大，別讓就醫交通困境，成為壓垮銀髮癌友的一根稻草。

台灣癌症基金會×富邦人壽 提供交通費助偏鄉癌友穩定就醫

富邦人壽長期關懷高齡議題，與台癌致力關心偏鄉銀髮癌友就醫理念不謀而合，連續五年與台癌合作關懷偏鄉銀髮癌友就醫之路，多年來企業社會責任的投注下，期待能繼續發揮拋磚引玉的效果，並號召大眾正視偏鄉就醫的交通問題。山不在乎高，路不在乎遠，或許偏鄉地區因地理環境關係，就醫距離遙遠，但有了大家的善心挹注，一定能彌補先天的距離困境，幫助癌友抗癌之路更加堅定。



CANCER CARE 幫助偏鄉銀髮癌友 穩定就醫讓康復之路不再遙遠

南部/東部地區每年約4,000多位銀髮癌友，受高頻率長途就醫煎熬

我認同 我響應！指定捐款“銀髮偏鄉”專案

- ✓ 信用卡線上刷卡
- ✓ LINE Pay / 街口手機支付
- ✓ 郵政劃撥 | 戶名：財團法人台灣癌症基金會 帳號：19096916
- ✓ 銀行轉帳 | 元大銀行古亭分行 (806) 帳號：00367211343310

CANCER CARE

就醫交通補助 康復之路不再遙遠

每人補助 NT\$ 8,000

名額有限・額滿即停止受理申請

銀髮偏鄉 就醫無礙

癌症病人透過持續的治療，是可以穩定的控制病情甚至治癒。
台灣癌症基金會攜手富邦人壽，解決偏鄉地區銀髮癌友的就醫交通問題，
幫助其穩定完成療程，邁向康復之路。



▼申請資格

- 60歲以上癌友
- 住家距離醫療院所10公里以上
- 每月至少回診一次
- 經濟弱勢

►申請資料

1.補助地區：大南部（嘉義以南）、東部（宜蘭、花蓮、台東）

2.備齊以下表格附的資料：

- (1)【銀髮偏鄉 就醫無礙】癌症病友就醫交通補助申請表
- (2)申請人身份證（正反）影印本
- (3)政府核定之低收入 / 中低收入戶證明正本或村里長核發之清寒證明正本乙份（須為有效期限內或申請日期6個月內）
- (4)全戶戶籍謄本正本（申請日期3個月內）或戶口名簿影本
- (5)診斷證明書正本（申請日期3個月內，請註明確診類別、確診日期與治療狀況等敘明）
- (6)其他附件資料：身心障礙手冊影本（如有辦理請檢附）

3.將交通補助申請表暨檢附資料郵寄掛號至：

807高雄市三民區九如二路150號0樓21，台灣癌症基金會-銀髮偏鄉就醫無礙專案小組收

即日起至 ► 2020.9.30



解決餐桌上的偏食大戰

蔬果大藝術家讓“吃”變得更有趣！



文／玩味煮義 Winnie + Enya



攝取營養均衡是維持身體健康的基本條件，不過孩子的偏食，也常讓父母傷透腦筋，尤其蔬菜有特殊的氣味，更是讓許多孩子避之唯恐不及的食物。因此，建議父母可以稍加巧思，掌握擺盤技巧讓吃蔬果變成很有趣的一件事，使孩子打從心裡願意接受蔬菜，享受美好“食光”。

為什麼需要擺盤？

感官始於視覺，其次才有嗅覺及味覺，食物在動口之前，首先是被眼睛「視吃」，一道菜吸不吸引人，會影響我們大腦判斷它好不好吃，想不想吃，所以食物的外觀與食物本身的味道是同等重要的！只要稍微運用一點創意和變化，讓食物「看」起來好吃，食物的美味是可以加分的！

根據專家與學者研究發現，嬰幼兒時期接觸到的色彩愈豐富，孩子的學習與認知會愈好。小朋友對色彩豐富的事物比大人更有感受力，因此做為父母或師長的我們可以好好掌握這個原則，將健康的蔬菜水果搭配其他食材，透過創意色彩及趣味的擺盤藝術營造吸引力，使小朋友從良好的食物美感經驗中，一點一滴累積美學品味，進而自然的建立起均衡飲食的習慣。

擺盤如何能增進食慾？

美味的料理可以透過簡單的擺盤、適當的餐具與裝飾吸引孩子們的注意，一旦有了想吃的欲望，這種期待感會讓口中開始分泌唾液進而促進食慾，接著胃也會接受到訊息開始分泌消化液。這樣一來，因為有食慾而吃進去的食物，也能被胃好好的消化並在小腸中吸收營養。簡單地來說，有質感的擺盤不僅能促進食慾，也能幫助食物的消化與營養的吸收，比起沒有經過擺盤的食物對我們來說是更加健康！

擺盤最常見也最基礎的技法教學

1. 「留白」與「最高點哲學」

盛盤時可以採用「集中、托高」的原則，增加立體感，而使用尺寸稍大些的盤子，為擺盤的整體做「留白」，更能營造層次感與空間感，使畫面更加協調。

2. 食器選擇

基本款的白色食器最能表達與襯托食物的色彩，是很適合初學擺盤的媽咪選擇的款式；而活用木砧板或木質托盤取代一般盤子，創造質樸感，木盤上隨意放上麵包三明治或煎好的牛排，再將沙拉、水果放在小碗中擺放於木盤上，就能營造出不同的視覺效果，使質感大大提升。

3. 菜餚分明不混雜

保持簡單的盛盤，將各種食物分開放，有清楚的食物輪廓，讓孩子能認識各種食材的原型，將來對不同食物的接受度會越高。

4. 色彩豐富、種類多樣

應用對比色（例如：紅色與綠色、黃色與藍色），讓盤中的食物彼此突顯，可以吸引兒童的視線，如紅色番茄配上綠色生菜、黃色柳橙加上藍色藍莓、青豆仁與胡蘿蔔等；另外依研究發現，兒童最喜歡盤中有六種顏色跟七種不同的食物，可以應用蔬果彩虹色彩原則，來安排每餐餐盤上出現的顏色及種類。

5. 將主菜擺放在盤子眼前的位置

兒童往往會將注意力集中在眼前的食物，可以將主菜擺放在前面的位置，將蔬菜圍繞在邊緣。

6. 奇數原則

盤中的食物以奇數3、5、7…來呈現，奇數看起來就像其中一個食物被周圍食物圍繞著，呈現出合諧的畫面，而更有吸引力。

7. 將食物變的有趣

將食物雕花或切成各種有趣形狀（三角形、圓形、波浪紋…等）的食物。

8. 增加食物不同的口感

灑一點核桃、杏仁片，除了可以做盤飾也可以增加不同的口感。

保健
防癌

蔬果鮭魚沙拉堡

營養成分分析

熱量 / 638.9大卡

蛋白質 / 20.5公克

脂肪 / 29公克・醣類 / 77.9公克

蔬菜水果份數

蔬菜 / 1.1份・水果類 / 1.9份

食材

熱狗麵包 1個	水煮蛋 30g
生菜 80g	地瓜 55g
大番茄 40g	牛奶 適量
小黃瓜 30g	鹽 適量
鮭魚 30g	

烹飪程序

1. 將小黃瓜、大番茄、生菜洗淨瀝乾水份備用。
2. 將大番茄、小黃瓜切薄片備用。
3. 將地瓜蒸熟後壓成泥狀，加入蛋黃、少許牛奶、鹽巴攪拌，再加入蛋白丁攪拌製成地瓜醬。
4. 將熱狗麵包先烤過。
5. 陸續放入鮭魚、地瓜醬、生菜、大番茄及小黃瓜即可。

營養小叮嚀

1. 使用地瓜餡料取代傳統沙拉醬，增加纖維攝取。
2. 大番茄、小黃瓜及生菜均屬於蔬菜類，擁有不同的植化素，具有防癌的功能。
3. 鮭魚除了含有豐富蛋白質，更富含omega-3不飽和脂肪酸，能夠減少發炎。



掀開超級新寵食物的面紗



文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

九成的人鮮少聽過什麼是「木鱨果」，它成熟時披著橘紅色的小軟刺外衣、內在有著鮮紅的假種皮果肉，棕黑色種子帶著延續繁殖的使命。它是水果？還是蔬菜？讓我們一同掀開這個來自「天堂的神祕果實--木鱨果」的面紗吧！

特性

據臺東區農業改良場研究發現，俗名刺苦瓜的「木鱨果」，學名：Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng，別名：木鱨子、夫妻果、天堂果、長生果、陰陽果、sukuy (阿美族，讀音為速貴)、hamunly (卑南族，讀音為哈姆利)。為葫蘆科Cucurbitaceae， 苦瓜屬 Momordica，多年生大型草質藤本植物，一年可以採收2至3次。雌雄異株，花乳黃色，寬鐘型，果實具刺，果實形狀像縮小版的橄欖球，在未成熟前為青綠色，熟果時則轉為橘紅色。原產於中國大陸南部、東南亞、臺灣及

澳洲東北部等地區，臺灣主要天然分布於全島平地及低海拔森林。臺灣原生種的「木鱨果」是原住民（阿美族、卑南族、排灣族）經常食用的農作物之一。與東南亞地區所生產的木鱨果相較，臺灣原生種木鱨果假種皮口感柔滑甘甜，無異味及苦澀味，且帶有瓜類特有香氣。臺東區農業改良場發現「木鱨果」含豐富的營養價值後，近年將其列為主要推廣蔬菜類農作物。

營養成份

根據美國農業部 (USDA) 研究顯示，木鱨果含有多樣的植化素，其假種皮的茄紅素 (lycopene) 含量是番茄的70倍以上 (天然抗氧化)，是植物界茄紅素含量第一名。類胡蘿蔔素 (α-carotene、β-carotene) 是胡蘿蔔的15倍 (轉化成維生素A)。臺東區農業改良場研究亦發現，木鱨果另含維生素E、菸鹼素、維生素B5、膳食纖維、礦物

質、不飽和脂肪酸、微量元素硒等成份，被稱為「天堂來的果實」。其營養成分含量多元且深具營養價值，可製作加工飲品及保健食品，堪稱原生蔬菜的明日之星。適量補充類胡蘿蔔素，對長期3C使用產品族群預防年老後得乾眼症、老花眼、白內障有保健效果。

構造的運用

其果實的青果及熟果均可食用（但成熟果種子除外）。

1. **青果**：在結果後2週採收，當作一般瓜類烹調料理，味道及營養成份接近苦瓜，但又有苦瓜沒有的清甜味。

2. 熟果：

- (1) **嫩莖葉與果肉**：嫩莖葉口感微苦，煮食後略微回甘。果肉微有苦味外並無其他雜味，可利用熟度7至8分保有脆脆的果實，經去皮、切塊，以熱水殺菁後，加入檸檬或百香果糖液（糖漬），乾燥後，製成蜜餞的形式。

- (2) **假種皮**：營養素含量豐富，包括菸鹼素、維生素B5、膳食纖維、礦物質及β-胡蘿蔔素等，具耐熱特性的茄紅素，經加熱後容易被人體吸收，運用在餐飲與烘焙業使用的原料中，很適合搭配各種料理。以高溫常壓殺菌法技術製成木鱉果汁飲品。利用高科技製程，將木鱉果的抗氧化元素做成保健食品。

- (3) **種子**：其扁形像木頭製成有甲魚（鱉）的模樣，被稱為木鱉果。成熟種子之種仁具有微毒性，需注意不可直接食用。在中藥中稱為木鱉子，具有消散和清涼性能，用於肝脾疾病，療傷，痔瘡，青腫，水腫和化膿。

怎麼吃最好

木鱉果除種子不可食用外，果肉及假種皮主要機能性營養成分為脂溶性，不建議生吃，最好是入菜炒過，其營養成份較易被吸收。全身上下都是寶，黃色果肉和鮮紅色假種皮可煮雞湯或排骨湯，假種皮可用果汁機打碎加水煮過，最後再加入百香果或鳳梨調味當果汁喝。

木鱉果猴頭菇素湯



資料來源：1. 農業知識入口網 2. 臺東區農業改良場網站 3. Journal of Agricultural and Food Chemistry（農業與食品化學雜誌），第52卷，P.274-279頁。 4. 圖片來源：臺東區農業改良場（授權引用）。 5. 食譜來源：臺東區農業改良場--2018年臺東原生特色作物木鱉果食材運用（授權引用）。

食 材 木鱉果青果肉 300公克、猴頭菇 100 公克、薑 3片、香菇 5朵、水10杯（量米杯）、紅棗5顆

調 味 料 鹽 5公克、米酒15毫升

製作方法 1. 木鱉果青果去皮去籽後切塊；香菇及紅棗洗淨備用。

2. 將所有食材加水放入內鍋，外鍋放1杯水。

3. 電鍋蒸熟後趁熱加入調味料即可上桌。

* 備註：癌症患者治療期間可將假種皮去籽及去皮雞腿肉加入食材中，增加茄紅素及蛋白質，其紅棗及米酒請斟酌使用。

第十三屆抗癌鬥士徵選出爐

文／莊婷蓉 台灣癌症基金會專案企劃專員

十大抗癌鬥士的選拔今年已邁入第13屆，在閱讀每一位抗癌鬥士的故事中，彷彿走進了他們的生命，一起經歷那一段艱辛、曲折、波濤起伏，又再現璀璨的生命旅程。今年入選的十大抗癌鬥士以年輕、青壯年的居多。因此，十大抗癌鬥士專書《罹癌又怎樣》專欄主題以近年來罹癌年輕化的趨勢為題，邀請多位專家，針對「家庭」、「心理」、「生育」、「回歸職場」、「資源規劃」等部分做分享，希望能給予正在與癌症奮戰的朋友們，最真切、實在的幫助，也期盼《罹癌又怎樣》能帶給更多人勇氣，相信看到這本書的人們，都受到感動、充滿信心。



林尚宣 / 41歲 / 舌癌
為夢啟程的馬拉松跑者

「如果生命就快結束，有什麼要完成？」確診舌癌末期的我放下一切，跑步環島圓夢！治療後，體力不如以往，我努力讓一切重新開始！如果沒有罹癌，超馬、單車上武嶺、健美賽第四名，都只是嘴上的夢想。



孫維瑄 / 41歲 / 乳癌
傳遞幸福能量的藝術家

剛結婚，人生舞台就要落幕？化療後的副作用，讓曾是職場女強人的我，連雙筷子都拿不動。為了回歸職場，我積極的治療，因緣際會下，參加了聯展，發現人生的缺憾也可以成就另一種美感。



彭智良 / 48歲 / 肺腺癌
等待天晴的實踐者

哥哥腦膜瘤、兒子有注意力不足過動症及學習遲緩，而我…肺腺癌四期！標靶藥物、化療及免疫治療接連產生抗藥性，癌細胞沒有打算放過我，而我用癌細胞最怕的「愛」來面對這場馬拉松。



湯佩姿 / 22歲 / 卵巢癌
重返舞台的追夢少女

從準大學生變成癌末病患，剛過完十九歲生日的我，每晚都怕睡著，就再也醒不過來…我將罹癌心路歷程寫成歌，在台上演出，送給愛我、支持我的人，也成立粉絲專頁，把痛苦轉化成祝福，送給同樣正在奮戰的癌友。



歐庭華 / 24歲 / 急性骨髓性白血病
展現生命力的「有病人生」

月經般大量出血，以為是子宮的問題，結果被宣判為血癌，治療之路不好走，終於等到骨髓配對，骨髓移植後，邀年輕病友參與網路平台，讓自己的文字成為別人的力量。我要找回病友的微笑，面對生命中的挑戰。



蔡建民 / 62歲 / 口腔癌與腎臟癌
用畫作撫慰心靈的畫者

嘴破無法癒合被確診口腔癌，治療前檢查又發現腎臟癌，女兒一句「不要讓我成為最後知道的人」打消對她隱瞞的念頭，決定勇敢接受事實，為了轉移治療的不適，我重拾畫筆，更希望作品能為我的生命留下燦爛的回憶。



田海龍 / 46歲 / 鼻咽癌
點燃生命之火的教育者

感冒久久不癒，竟是鼻咽癌三期，治療的艱辛相繼來襲…「爸，你會好嗎？」，孩子需要我，我不能自私的離開，重拾教職，催生跆拳道給孩子舞台，正是教育的偉大價值。



蘇坤煌 / 51歲 / 胃癌
浴火重生的人民守護者

工作緣故，菸酒檳榔、日夜顛倒，胃癌找上了我，治療後，「傾食症候群」的心跳加速、暈眩盜汗、腹部絞痛，讓我懷疑人生還有什麼意義，身為人民保母，怎能連家人都無法守護，罹癌，讓我懂得珍惜當下。



鄭程日 / 24歲 / 生殖細胞癌
用愛殺死癌細胞的勇者

因胸悶、無法呼吸到醫院檢查，確診生殖細胞癌，大學生活才要開始的我，為了重返球隊，努力健身、慢跑，卻換來另一個宣判 - 雙腿髌骨頭壞死，爸媽傾心照顧，讓我這一路走得更踏實。拄著拐杖應戰，從復健到考取證照，期盼就算當不成強者，也要笑得像勇者。



白御柔 / 23歲 / 尤文氏肉瘤
青春無懼的好勝靈魂

原以為的「運動傷害」，居然是骨癌，經歷多次化療、開刀、放療，術後的疤痕曾讓我自卑，但這些都是老天給的大禮，謝謝當時絆倒我的對手、謝謝異體骨捐贈者，更謝謝那個青春無懼的自己。

《抗癌鬥士故事系列13》 罹癌又怎樣



建議售價 NT280元

欲購買「抗癌鬥士」書籍，請洽臺灣癌症基金官網
<https://www.canceraway.org.tw/>

2019/12

強檔新書推薦

「雨天，是為了放晴所埋下的伏筆，而希望就在雲後面」這10位抗癌鬥士歷經風雨，走過生命每一道考驗，以桀驁不羈的態度大聲說「罹癌，又怎樣！」每一則抗癌的心路歷程，鼓勵正在與癌症搏鬥的癌友們，擁抱希望展望未來。也因應癌症年輕化的趨勢，特別以多面向觀點探討未來面對癌症治療的趨勢並邀請法律專家、婦產科醫師、心理諮商師及保險專家等專業角度來解惑，全方位因應癌症發生的解決之道。



走入百老匯

舞動新人生

文／莊婷蓉 台灣癌症基金會專案企劃專員

乳癌高居台灣女性癌症發生率之冠，平均一天新增35名乳癌患者、有6人死於乳癌。十月為國際乳癌防治月，台灣癌症基金會舉辦第十屆《粉紅運動-愛波舞后》活動，響應國際乳癌防治月，鼓勵全台女性一起動起來，不只有助降低乳癌風險，還可以降低乳癌患者的死亡率。

打破乳癌框架 愛波舞后魅力無法擋 響應國際乳癌月 台灣癌症基金會籲： 防治乳癌跳起來！

研究顯示，規律運動對體重控制與更年期肥胖有顯著影響，每天30至60分鐘中等程度的運動，可降低乳癌發生風險。從基金會長年服務病友的經驗，我們也看到，舞蹈幫助病友找回自信與生活品質，每周定期的乳癌病友與家屬的以舞會友聚會，對於癌友們返回生活原有的軌道更有明顯的成效。

現年47歲的王小姐兩年前確診為乳癌二期，本身從事室內設計的工作，罹癌前的生活，工時長、工作壓力大，下班回家後，也總是把時間和心力投入在家人與孩子身上。長期累積的壓力與疲憊，讓身體出現了異狀。乳癌確診後，術後切除淋巴轉移的部位就開始接受化療治療，在化療期間，對於噁心、嘔吐、掉髮副作用感到很難受，甚至一度覺得自己很難繼續堅持下去。直到有一次透過醫院的乳癌病友團體，開始接觸到印度舞，透過跳舞的樂趣與癌友們的鼓勵分享，大幅減緩化療期間的難受，讓她一邊跳舞一邊順利完成療程。

國標舞女王「劉真」化身乳癌防治衛教大使，與愛波舞后同台大秀舞技

國標舞女王劉真老師當天受邀擔任《2019愛波舞后》乳癌防治衛教大使及主審，劉真老師談到，小學時同學媽媽罹患乳癌，那是她對乳癌的第一印

象，在國標舞教學與表演過程，陸續都有耳聞學生及其他選手罹患乳癌的經驗，她也因此更注重身體的保養，平常就很注意自己的乳房健康。對於很多女性婚後會過於投入家庭，逐漸喪失自我與自信，劉真老師認為女人一定要先好好愛自己、照顧好自己，這樣老公和小孩才會更愛妳，至於自己平常照護乳房的小撇步，每天都會做乳房的按摩，有時候也會請先生幫忙檢查沒有硬塊。

難得與愛波舞后參賽者同台大秀舞技的劉真老師，在比賽現場更是大方分享比賽時的必勝招式，劉真提到，多數乳癌患者大多數有進行乳房切除手術，在舞蹈動作上，可以強調腿部的線條和動作，以及多一點腰部、臀部的擺動與上臂的伸展，除了可促進淋巴回流，也可以讓大家的目光是被整體動作及舞蹈吸引，讓乳癌姊妹們跳舞時更自在、自信。



遠雄人壽榮耀滿貫



遠雄人壽 獲中華信評評等為 **twA⁺** 級

體質佳、獲利強、穩健經營

依中華信評連續3年(2016年、2017年及2018年)評等顯示，遠雄人壽資本與獲利能力評等為「強」，表現優異，具有穩健的財務實力。

2017年資本適足率(RBC)超越320%以上。是業界財務前段班的資優生。

◎累計資產**4,288**億元，投資報酬率穩定維持在**4%**水準，經營穩健的最佳實績。

◎股東權益及每股淨值平均年成長**25%**，獲利亮眼，穩定成長。

深耕台灣 ■ 立足亞洲 ■ 邁向全球

Your **Best** Partner in
the **Fight** Against Cancer



北部中心課程表

■ 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（護理／營養／社會資源）：02-87873881

■ 心理諮商：若有需要請事先電話預約，電洽02-87879907分機207王社工

北部
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
正念減壓	03 / 04~05 / 13 (*4 / 29一日靜觀)	三	09 : 30~12 : 00	許瓊月
食在動起來	03 / 05~04 / 23	四	14 : 00~16 : 00	許嘉芸、史莊敬
亮彩煥顏	04 / 13~05 / 18	四	14 : 00~16 : 00	許嘉芸

常態瑜珈課程 早起班：星期二、四、五；中午班：星期二、四、五；晚間班：星期二、四、五

南部中心課程表

■ 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張營養師／208羅社工

南部
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
瑜珈健身班	02 / 24~04 / 13	一	09 : 30~11 : 30	朱力
瑜珈健身班	02 / 21~04 / 24	五	14 : 00~16 : 00	朱力
食在動起來	03 / 18~05 / 06	三	14 : 00~16 : 00	呂錡濡
按摩紓壓班	04 / 08~05 / 13	三	10 : 00~12 : 00	葉淑玲
園藝治療班	04 / 13~05 / 18	一	14 : 00~16 : 00	李怡璇
體適能健身班	04 / 16~05 / 21	四	14 : 00~16 : 00	趙嘉豪

課程對象：癌症病友及其家屬（部分課程接受一般民眾參加，請來電洽詢）

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207王社工

南部07-3119137 分機206張營養師、208羅社工

課程介紹

瑜珈健身：瑜珈，是一種生活哲學，藉由遵守大自然的法則及生命的律動，達到身心合一的功能，進而改善疼痛、增強免疫力。竭誠歡迎您的加入，共同體驗身心靈放鬆的感覺。

亮彩煥顏：為減低癌症對身心帶來的負面影響，透過美容保養、彩妝、假髮頭巾修飾、整體造型等課程實際操作，教導癌友培養美感與正確美容知識，提昇個人良好自我形象及抗癌的自信心，再展生命的美麗與光彩。

正念減壓：正念減壓是一種自我調養與修練，大幅減少大腦停留在過去的事情或尚未發生的事情，學會如何簡單地活在當下，如何時時刻刻不帶評價地覺察，讓正念滋養自己生活的每個層面。

食在動起來：透過癌症全方位課程的學習以提升對營養知識的認識、心理方面的調適及瞭解運動的重要性，期盼能促進癌友食慾避免體重下降，並落實營養飲食、紓解心理情緒及養成運動習慣於生活之中。

按摩紓壓：按摩簡單易行、安全性高，若配合適當的工具與精油，能夠達到釋放壓力，紓緩治療後的不適與焦慮。透過課程的學習與操作練習，認識人體從頭到腳各部位穴點、學習按摩手法以及精油挑選，日常生活中也可以藉由簡易的自我按摩，達到身心靈舒緩效果。

園藝治療：自然界花草樹木釋放的芬芳和調和色彩可以幫助人們釋壓、放鬆和平靜，這是一種自然的療癒力量。透過園藝活動，藉由視覺、聽覺、嗅覺、觸覺以及對植物生命力之領悟，能用平靜的心情去調適生活上的各種挫折、用正面的情緒去製造愉悅而達到促進身心健康的效果。

體適能健身：體適能可促進健康、預防疾病、增進工作效率。藉由體適能增加身體的肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。適當地放鬆自己，避免肌肉過度緊張，其良好體適能和規律運動，讓身體組織能發揮有效的機能性。

捐款100元以上即可參加
揪感心抽獎活動

歲末年終 邀您支持「假髮製作經費」

用一頂假髮陪伴癌友度過「化療掉髮煎熬期」
可以安心的與親友相聚共度溫馨時刻

農曆年節，是親友相聚的重要時刻!!但有許多癌友卻因為癌症治療掉髮，而不敢出現在親友的聚會之中...。為了讓癌友也能自在地與親友團聚，基金會提供「假髮免費出借服務」，幫助因治療掉髮的癌友也能擁有一頂舒適的假髮，在團聚時刻能自然、自在地與親友們歡聚，共享溫暖時光。

歲末年終之際，台灣癌症基金會邀您一起支持「假髮製作經費」，捐款100元以上即可參加「揪感心抽獎活動」，就有機會抽中**歐姆龍智慧血壓計、體重體脂計**等獎項!匯集你、我的力量用「一頂醫療級假髮」陪伴癌友感受溫馨時刻!

參加方式

於活動期間內透過下列指定捐款管道指定支持「假髮製作經費」，單次捐款達100元(含)以上，即可參加**好禮抽獎活動**，邀請您一起做公益、送關懷、抽好禮!獲獎名單預計於109年2月底前公告於基金會官網最新消息。基金會將主動電話聯繫獲獎者，請捐款人務必於捐款時填寫完整聯絡資訊。

活動期間

108年12月20日至109年2月15日止

抽獎好禮

歐姆龍OMRON藍芽智慧血壓計

歐姆龍OMRON體重體脂計

指定捐款方式

- 台灣癌症基金會一線上刷卡捐款
「指定捐款專案」請選擇「假髮製作經費」
- 台灣癌症基金會一線上LINE Pay捐款
「指定捐款專案」請選擇「假髮製作經費」
- 街口支付捐款
App首頁選擇公益捐款→所有公益團體→財團法人台灣癌症基金會→選擇捐款項目「假髮製作經費」
- 郵政劃撥/定期定額捐款
帳號:1909-6916
戶名:財團法人台灣癌症基金會
- 銀行轉帳/匯款
元大銀行古亭分行(代號806)
帳號:00367211343310
戶名:財團法人台灣癌症基金會
- 各大公益平台
搜尋NPOchannel、yahoo公益、樂公益、igiving公益平台，選擇「台灣癌症基金會」→專案選擇「支持假髮製作經費」

捐款注意事項

- 郵政劃撥請務必於通訊欄註明「支持假髮製作經費」，如欲使用定期定額方式捐款，請先來電本會或至本會網站索取授權書填寫
- 銀行轉帳/匯款請務必Email或來電告知「支持假髮製作經費」，並提供匯款日期、電話及帳號後5碼。
EMAIL:5aday@canceraway.org.tw
活動洽詢專線:02-8787-9907 分機206

醫療級假髮免費借用服務

歡迎癌友來電洽詢借用
洽詢電話:02-8787-9907分機207

108.09



財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書 信用卡捐款／購書繳費表

姓名／公司：_____

身份證字號／統一編號：_____

電話：手機 _____ 傳真（ ） _____

市話（ ） _____

地址：□□□ _____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：_____年_____月_____日

發卡銀行：_____

信用卡號：_____

持卡人簽名：_____

(須同信用卡簽名)

一、捐款方式：

1. 定期定額捐款：本人願意從_____年_____月起
□ 月捐1000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元
□ 月捐 _____元 (您若要停止捐款，請來電告知)

2. 不定期捐款方式：□ 本次捐款 _____ 元

二、愛心關懷品認捐：

愛心關懷品認捐 _____ 元

* 凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈愛care手編娃娃1隻

三、購書：□ 燦爛千陽300元 □ 隙縫裡的陽光280元

□ 懸崖邊的幸福280元 □ 雲端處的曙光280元

□ 轉念，愛飛翔280元 □ 從零重生280元

□ 勇渡波瀾280元 □ 罹癌又怎樣280元

□ 抗癌鬥士故事集（2本合購）500元

□ 蔬果彩虹579 健康人人有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

□ 忙碌族如何吃 決定你的抗癌力 280元

□ 防癌抗癌 5 功寶典 450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。

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元整
一套三本／450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

蔬果彩虹579 健康人人有



(32頁，21×29.7cm)

2014年7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

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

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：450元整

抗癌鬥士故事系列13 罹癌又怎樣



(160頁，20×20cm) 2019年12月出版

「雨天，是為了放晴所埋下的伏筆，而希望就在雲後面」這10位抗癌鬥士歷經風雨，走過生命每一道考驗，以榮耀不羈的態度大聲說「罹癌，又怎樣！」每一則抗癌的心路歷程，鼓勵正在與癌症搏鬥的癌友們，擁抱希望展望未來。也因癌症年輕化的趨勢，特別以多面向觀點探討未來面對癌症治療的趨勢並邀請法律專家、婦產科醫師、心理諮商師及保險專家等專業角度來解惑，全方位因應癌症發生的解決之道。

工本費：280元整

抗癌鬥士故事系列7 懸崖邊的幸福



2013年12月出版
工本費：280元整
(160頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列8 隙縫裡的陽光



2014年12月出版
工本費：280元整
(180頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列9 轉念，愛飛翔



2015年12月出版
工本費：280元整
(168頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列10 雲端處的曙光



2016年12月出版
工本費：280元整
(172頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列11 勇渡波瀾



2017年12月出版
工本費：280元整
(172頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列12 從零重生



2018年12月出版
工本費：280元整
(160頁，20×20cm)

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士徵選」所有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。透過他們的故事及勇氣，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

任選2本優惠價：500元整

◆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。

溫暖 陪伴

寒冬
與您一起渡過

台大兒童醫院
獨家贈髮公益活動
現正報名中

一間購買全國服務
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96-4號3F (02)8773-1568

忠孝二店 捷運忠孝復興站出口4

台北市忠孝東路四段69-4號5F (02)8771-6881

士林店 捷運士林站出口1

台北市中山北路五段604號2~3F (02)2836-7128

石牌店

台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

榮總店 石牌路二段交叉口，近榮總醫院、振興醫院

台北市北投區振興街1號1F (02)2821-2011

新莊店 捷運新莊站出口1，近新泰綜合醫院

新北市新莊區中正路240號1F (02)2277-8111

板橋店 捷運新埔站出口1

新北市板橋區文化路一段305號2F (02)2258-8222

桃園店 近桃園夜市

桃園市中正路457號1~2F (03)336-6111

新竹店 東門街交叉口，近南門綜合醫院

新竹市中華路二段284號1~4F (03)527-8555

台中店 精誠四街交叉口

台中市西區精誠路9號1~2F (04)2329-8958

員林店 近員林基督教醫院、員生醫院

彰化縣員林鎮中山路二段76號1~2F (04)833-8877

彰基店 近彰化基督教醫院、秀傳醫院

彰化市旭光路259號1F (04)726-0777

台南店 民生綠園圓環邊

台南市中西區中山路9號1~5F (06)223-8877

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

真抗菌 / 超透氣 / 最逼真 / 可造型



化療病友免費
理平(光)頭



兒童醫療級
假髮申請

85
折

病友專屬
優惠