



愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

致癌食物有那麼嚴重嗎？
從2A級致癌物-縮水甘油談起

【癌友專欄】

縮短新藥距離倡議
癌藥部分負擔，獲七成癌友支持
掛號1次+放射治療5次
癌症險賠一次還是五次？

【健康園地】

運動新手該知道的事

老菸槍殺手
小細胞肺癌



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



- 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



MSD

INVENTING FOR LIFE

我們為何致力於研發

在默沙東，我們致力為更多生命而研發

我們的使命是解決世界上許多最具挑戰性的疾病，因為這個世界仍然需要治療方法來對抗癌症、阿茲海默症、愛滋病，以及許多人類和動物面臨的流行傳染疾病。

我們透過研發，致力於幫助人們繼續前進、解除疾病負擔、體驗甚至創造他們最好的生活。

CONTENTS

主題專欄

- 02 老菸槍殺手 小細胞肺癌
文／李岡遠
- 06 致癌食物真有那麼嚴重嗎？
從2A級致癌物-縮水甘油談起
文／楊振昌

癌友專欄

- 10 縮短新藥距離倡議
癌藥部分負擔，獲七成癌友支持
文／賴威如
- 12 掛號1次+放射治療5次
癌症險賠一次還是五次？
文／李柏泉
- 14 從混亂到跨越，是愛甲咱攞牢牢
文／史莊敬、吳婉綺
- 17 何杰金氏淋巴瘤 自體移植後鞏固治療
整理／湯昀潔

健康園區

- 18 解決餐桌上的偏食大戰(下)
蔬果大藝術家讓“吃”變得更有趣！
文／玩味煮義 Winnie + Enya
- 20 一年到頭都吃得到的翠綠色湯匙—青江菜
文／許嘉芸
- 22 運動新手該知道的事
文／涂育禎

活動紀實

- 25 響應世界癌症日『I Am And I Will』
防癌5大好習慣！
文／黃詩惠
- 26 跨越國界·送愛南鄉
第二屆亞洲醫師交響樂團慈善音樂會
文／劉宇真

服務專區

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



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：彭江嘉康
主編：賴基銘、蔡麗娟
編輯：馬吟津、孫佳伶、黃柏雅
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樓之一

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



文／李岡遠 台北醫學大學人體研究處人研長

什麼是小細胞肺癌

肺癌可分為「小細胞肺癌」和「非小細胞肺癌」兩大類，兩者特性及治療方式大不相同。在全世界，「小細胞肺癌」約佔肺癌的10%~15%；在台灣，根據2015年的癌症登記，約佔肺癌的10%（9.9%）。大多數（90.1%）的肺癌則是較為人熟知的「非小細胞肺癌」，而「小細胞肺癌」中約有10%~25%混合了其他肺癌的成份。「非小細胞肺癌」是幾種不同癌症的總稱，主要包括「肺腺癌」、「鱗狀上皮細胞肺癌」及「大細胞肺癌」（分別約佔肺癌的68.1%、13.6%及<1%）。「小細胞肺癌」和「非小細胞肺癌」在組織型態、臨床表現、預後及治療方式都大不相同，可說是完全不同的癌症。

小細胞肺癌是一種神經內分泌瘤

小細胞肺癌顧名思義是長得很小顆的癌症，這是從單一顆癌細胞來看的，並不是指腫瘤的整體大小。小細胞肺癌的細胞在顯微鏡底下看起來相對於其他肺癌細胞而言是很小顆的，組織切片染色後呈現深藍色，容易碎裂，這樣的特色通常病理科醫師可以直接做出診斷。小細胞肺癌是一種神經內分泌瘤，而非一般常見肺癌的上皮癌。WHO將肺的神經內分泌瘤根據惡性度分為類癌、非典型類癌、小細胞癌及大細胞神經內分泌瘤。後二者的惡性度最高。這些神經內分泌瘤可能會表現特別的蛋白，例如synaptophysin, chromogranin, CD56等。因此病理科醫師都會例行地做這些特殊染色以確定其身份，尤其有些腫瘤分化很差，單從組織型態不容易得到診斷，或是遠端轉移處得到的組織，就很仰賴

老煙槍 小細胞肺癌的最愛



這些特殊染色來得到正確的診斷了。

小細胞肺癌的症狀有一些和其他肺癌是相同的，例如咳嗽、沙啞、血痰、胸痛、喘等。由於它很容易長在胸腔中央區域，也就是在大的支氣管附近，這個區域神經較豐富且容易影響呼吸，因而上述肺癌的局部症狀較容易出現，且較嚴重，尤其很容易轉移，因而常見的是遠端轉移的症狀，例如骨頭轉移造成骨頭疼痛，腦部轉移造成頭暈頭痛或類似中風的症狀，甚至昏迷等。另外，它是神經內分泌細胞，有時會透過內分泌物質引發一些獨特的病症，例如抗利尿激素不當分泌症候群（造成低血鈉），庫欣氏症候群（臉部與肢體肥胖變成月亮臉、水牛肩多毛，肌肉無力等），造成一些奇怪難以捉摸的症狀，我們稱之為腫瘤附屬症候群。這些症狀在針對腫瘤的治療發揮作用後就會跟著改善或消失。

為什麼容易發生在吸菸者

小細胞肺癌基本上是吸菸者專屬的癌症，大部分的小細胞肺癌都和吸菸有關，這當然也有例外。菸草煙霧中含有數千種化學物質，其中有數十種已經確認為致癌物質。基因研究發現小細胞肺癌有相當高的基因突變量，而這些很多都是吸菸相關的突變。吸菸造成呼吸道（尤其是大呼吸道）的神經內分泌細胞（或幹細胞）產生基因突變，尤其是一些腫瘤抑制基因（例如TP53及RB1），造成基因不穩定性，讓其他基因更容易產生突變。因此我們可以理解小



細胞肺癌多為中央型，發生在大支氣管，這種腫瘤因為基因不穩定而非常惡性，生長速度很快，治療後很容易產生抗藥性。這類中央型的肺癌初期的時候，即使用電腦斷層都不容易發現。不吸菸可以有效預防這個癌症，抽菸的人則應該立刻戒菸。另外，老菸槍除了用低劑量電腦斷層進行篩檢外，也可以考慮用螢光支氣管鏡早期診斷。螢光支氣管鏡能夠看出一般可見光看不出來的早期癌病變，像照妖鏡般提高早期診斷率，輔助低劑量電腦斷層在中央型肺癌篩檢的不足之處。

小細胞肺癌的預後

小細胞肺癌預後極差，年存活率僅6%，甚至低於大家印象中的癌王－胰臟癌（9%），而6成病患存活期不到1年。會有這麼差的預後跟它的幾個特性有關：

一、不易發現，發現時多為晚期

小細胞肺癌的分期依據治療方式可分為侷限期和擴散期。超過7成病患診斷時已為擴散期而治療受限。約96%病患無法進行手術治療。

二、癌細胞易轉移，近5成病患有腦轉移

小細胞肺癌極易轉移的特性造成病患即使在早期切除乾淨也會很快復發，因而只有4%的病患是非常早期，連淋巴結轉移都沒有，才適合手術治療。即使如此，術後仍應接受化學治療以減少復發機會。

三、癌細胞增生快，30天就可以倍增，疾病惡化速度相當快

病人有時候在進行診斷及分期的過程中就可以在X光片檢查看到腫瘤變大。

四、治療後易復發

小細胞肺癌細胞分裂快速，雖然化療反應率高，但會快速產生抗藥性，大部分會於6-12

個月內復發。此時再進行化學治療反應就差很多了，漸漸腫瘤就失去控制。

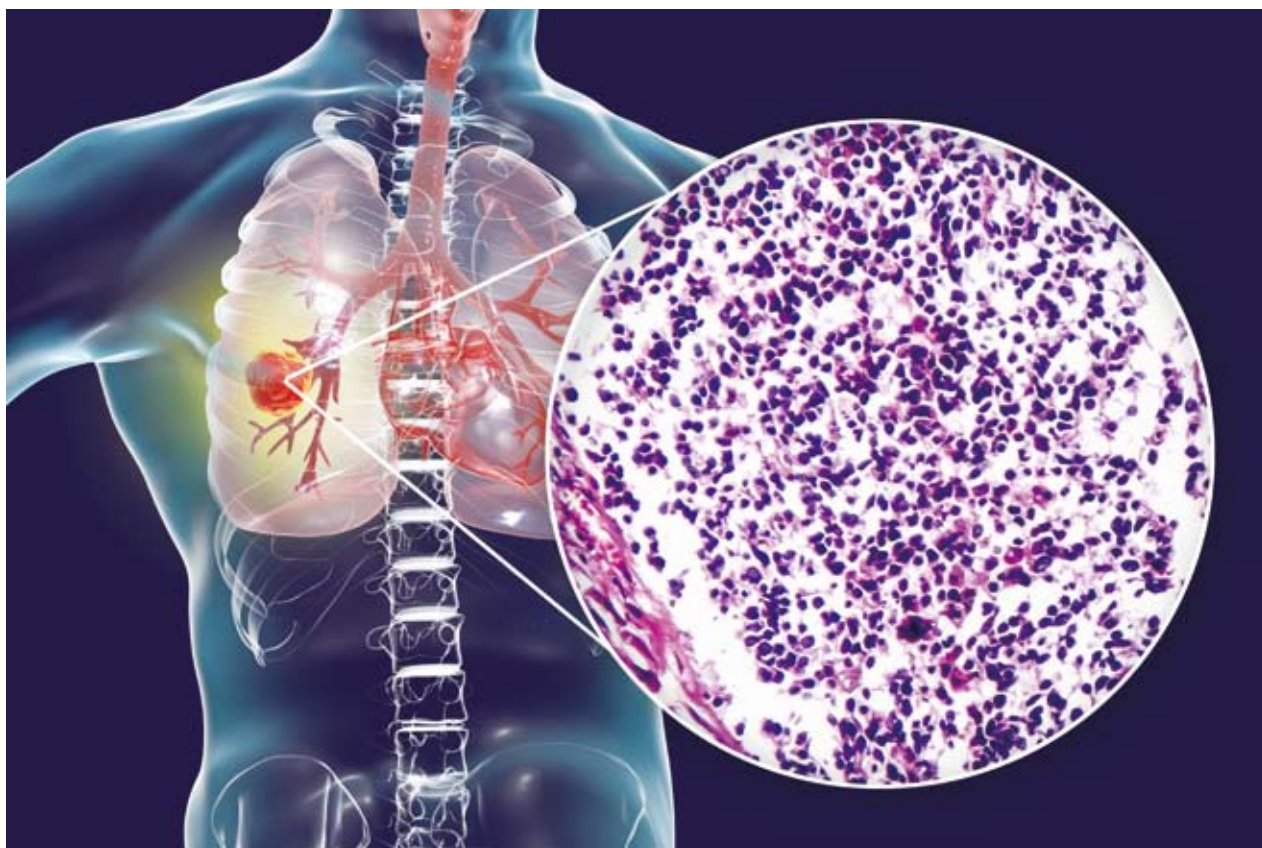
小細胞肺癌依據「侷限期」與「擴散期」有不同策略

侷限期的腫瘤仍有機會完全控制，應接受以根治為企圖的治療。如前述，只有很小一部分病患可用手術治療，大部分這個期別的病患應接受同步化學治療和放射治療，或兩種治療分開進行。化學治療是很重要的治療，應盡快開始，也不要因為放射治療而耽擱太久。詳細進行方式，須根據病患體力狀況和年紀而調整，非千篇一律。擴散期的治療則是以化學治療為主。放射治療的角色只有存在於轉移處的局部控制，特別是跟症狀有關的轉移。

小細胞肺癌很容易有腦部轉移，且化學治療對腦轉移不若其他部位的效果好。當初步治療達到很好的效果時，應考慮接受預防性腦部放射治療。尤其是侷限期的病患在初期治療達到良好效果時，應積極考慮接受預防性腦部放射治療，這有非常明確的研究支持。而擴散期的病患在初期治療達到良好效果時也建議這項預防性治療，但可和醫師充分討論後共同做出最佳的決定。若體力不好或認知功能差的病人傾向不接受這項治療。這一切都應該和醫療團隊詳加討論再做決定。

小細胞肺癌治療新進展

小細胞肺癌的治療在1970年代左右開始嘗試化學治療，到了1990年代確立目前的標準化學治療。之後的20年左右藥物開發就一直遇到瓶頸沒有新的進展，直到最近才再度露出曙光。小細胞肺癌不像非小細胞肺癌那樣有一個接一個，一代又一代的標靶藥物可使用，其中一個原因是小細胞肺癌的重要突變多為腫瘤抑制基因。一般標靶藥物是抑制性的，用來抑制致癌基因的活性，而對於腫瘤抑制基因的治療，我們卻是需要增強它的活性，目前的技術對這樣藥物的開發上仍有困難。



免疫治療是最近幾年癌症治療的新契機，已經在很多癌別呈現不錯的療效和成果。最近在小細胞肺癌的治療上也成功地踏出了第一步。2019年下半年，有兩個免疫治療的藥物先後證明在擴散期的病人同時和標準化學治療合併使用，能有效延長腫瘤控制時間以及總體存活期而得到世界的認可。因此免疫治療合併標準化學治療已經成為擴散期病人新的標準治療。期待它能夠早日納入健保給付。

小細胞肺癌有很高的基因突變負荷量。基因突變負荷量高代表有較高的機會產生免疫系統可以辨識出腫瘤抗原蛋白，讓免疫治療有較高的機會發揮功效。尤其小細胞肺癌的突變基因和抽菸有很高的關聯性，這類的突變在先前的研究發現更有機會對免疫治療產生反應。在目前的基礎上，同時有很多臨床試驗正在進行，看看是否有機會擴大適用範圍，包括局限期的病人。因為這些病人會接受放射治療，由於放射治療有可能會驅動人的免疫系統，對

免疫治療可能有加成作用，這是醫學界很想了解的，未來也可能有新的進展。

結語

小細胞肺癌是很惡性的癌症，治療上一直遭遇瓶頸。在免疫治療的時代，對病人而言終於露出幸福的曙光。這雖然仍是一小步，但代表這個疾病的治療已經進入了另一個新紀元。新的治療將有機會一個接著一個出現，而且因為新的藥物開發技術和觀念，甚至是新的臨床試驗設計的概念導入，新藥開發及上市的時程會明顯地縮短。我們應鼓勵病患積極接受最新的標準治療，在遇到瓶頸時思考參加臨床試驗的可能性。腫瘤有效控制的時間延長意味著病人更有機會「等一個新藥」的出現。生命會一直找到新的出路。



一次看懂小細胞
肺癌圖文懶人包



致癌食物

真有那麼嚴重嗎？ 從2A級致癌物-縮水甘油談起



文／楊振昌 臺北榮民總醫院內科部臨床毒物與職業醫學科兼任主治醫師兼主任

幾個月前，國內有一則新聞引起諸多媒體及消費者的關注，那就是含植物油的抹醬、餅乾、及巧克力等產品中可能含有具致癌性的「縮水甘油」，但縮水甘油究竟是如何產生，又其可能危害及致癌性分別為何，相信很多讀者可能都不是很清楚，因此本文將重點說明縮水甘油的來源及其可能危害，與可能的趨吉避凶之道。

新興加工污染物-縮水甘油怎麼產生？隱藏在哪裡？

縮水甘油酯（Glycidyl fatty acid esters）是近年來發現的一種精煉油脂加工過程中的新興污染物。2008年某些科學家在進行有關另外一種油脂加工過程中可能產生的污染物3-單氯丙二醇酯（3-monochloropropane-1,2-diol esters、



3-MCPDEs) 的
檢驗分析時，
意外發現在含
氯的反應條件
下，油脂中有特
定物質可以轉變為

3-MCPD (3-MCPDE的代謝

物)，後來進一步證實是縮水甘油 (glycidol) 和
氯鹽可反應產生3-MCPD，並發現油脂中存在著的
加工污染物縮水甘油酯。而在發現縮水甘油酯此一
新興的加工污染物後，德國及日本曾針對多項油脂
產品進行檢測，同樣證實在精煉油脂及相關產品中
含有縮水甘油酯的事實。

油品在從毛油 (crude oil) 製造為精煉油
(refined / processed oil) 的過程中，必須經過
脫膠、脫酸、脫色及脫臭等步驟，才會變成精煉
油；其中在進行高溫脫臭步驟時，若溫度超過攝
氏200℃，天然存在於毛油中的部分化學品前驅
物 (主要是monoacylglycerol [單酯甘油酯] 及
diacylglycerol [二酯基甘油]) 會與油中的其他
化合物產生作用，進而產生縮水甘油酯。值得注意
的是，若干類別的植物油脂 (例如棕櫚油) 相較於
其他油類含有較高量的縮水甘油酯前驅物，且在精
煉過程中可能省略加鹼中和游離脂肪酸的步驟，而
是利用高溫在脫臭的同時移除游離脂肪酸，因此在
毛油的精煉過程中，只要條件適當就比較容易產生
大量的縮水甘油酯。除了精煉食用油以外，含有精
煉油脂的食物 (譬如抹醬、餅乾、巧克力等食品)
及經過高溫烘焙、燒烤及油炸的食物同樣也可能含
有縮水甘油酯。事實上2018年2月份歐洲食品安全
局 (European Food Safety Authority) 就曾公告，
在包括許多知名巧克力的數百家食品品牌中，都含
有縮水甘油酯，並因此針對植物油中縮水甘油酯訂
定1,000微克 / 公斤的限量標準。

縮水甘油酯進入體內後，在胃腸道內很快就水解
為縮水甘油，並進而對人體產生作用，也因此當我

們討論縮水甘油酯的可能危害時，主要須討論的其
實是縮水甘油的可能危害。

縮水甘油的危害及食用限量標準分別為何？

如上所述，縮水甘油酯進入體內後會水解為
縮水甘油。縮水甘油是一種烷化劑 (alkylating
agent)，在動物體內會消耗掉具抗氧化能力的谷
胱甘肽 (glutathione)，並因此對身體造成傷害。
在動物實驗已發現縮水甘油可以引起老鼠多處組織
(如胃部、肝臟、肺臟、腦部、乳腺及皮膚) 的腫
瘤，也因此縮水甘油於2000年時被世界衛生組織
轄下的國際癌症研究署 (International Agency on
the Research of Cancer、IARC) 歸類為2A級致癌
物。此外縮水甘油也被發現可能具有基因毒性、及
增加動物畸胎與死胎的機率。

基於縮水甘油酯為油脂加工過程可能產生的新
興污染物，且其代謝物縮水甘油之前已被IARC歸
類為2A級致癌物，因此歐洲食品安全局於2018年
2月率先針對食品中縮水甘油酯的含量訂出限量標
準，而國內衛福部食藥署也於去年11月宣布研擬
跟進，預計今年上半年將會正式實施相關規範，並
成為亞洲第一個訂定縮水甘油酯限量標準的國家。
國內的規範基本上係比照歐盟，將一般食品原料用
油，包括植物油和動物油的縮水甘油酯限量訂在
1,000微克 / 公斤，嬰幼兒奶粉、副食品的原料油
則不得超過500微克 / 公斤；另考量嬰幼兒屬於敏
感族群，標準將更嚴格，粉類食品不得超過50微
克 / 公斤，液體類食品則不得高於6微克 / 公斤。

既然縮水甘油為很可能的人類致癌物，那究竟在
多少暴露劑量下是安全的劑量呢？根據歐盟及世界
食品安全委員會現有的資料，縮水甘油的BMDL10
是每天每公斤體重2.4毫克 (BMDL10: benchmark
dose, 10% lower confidence limit, benchmark
dose是目前國際上常用的一種評估暴露有害物質
後，相較於未暴露的控制組是否產生不良反應的一

種風險評估工具），亦即低於這個數值的暴露劑量應該是接受的安全劑量。根據歐盟之前的調查資料，多數人每日攝取的縮水甘油酯含量並不會超過前述的相對安全劑量。

列為致癌物就會致癌嗎？認識致癌物分類

目前國際上針對致癌物的分類，主要有兩個體系，分別為國際癌症研究署（IARC），及美國的環保署（EPA）；兩者分類方式雖然不同，但內涵大致類似。其中IARC的致癌物分類是討論致癌物時常被參考的資料，譬如縮水甘油被歸類為2A級致癌物，依據的就是IARC的分類。IARC對於致癌物的分類其實還是很有限，但其優點是IARC對於致癌物的評估都是同時考量人的流行病學及動物實驗的研究結果，且經由眾多專家討論後才決定相關物質的致癌物分級。底下（包括表1）簡單介紹IARC的致癌物分類：

➡ 第1級致癌物：

第1級的致癌物是最值得讀者關注的物質，因為

第1級致癌物依其定義是人類確定致癌物。第1級致癌物目前共有120種，譬如戴奧辛、甲醛、石棉、黃麴毒素、檳榔、酒精、吸菸、加工肉製品、空氣汙染及放射性物質等，都屬於第1級致癌物。

➡ 第2A級致癌物：

2A級致癌物為動物確定致癌物及人類很可能的致癌物，因此也是大家比較在意的物質。第2A級致癌物目前共有83種，譬如之前常見諸媒體報導的丙烯醯胺，常存在於油炸或烤過的麵包、薯條及咖啡，主要是因為澱粉在加熱的反應後產生導致，就屬於2A級致癌物。另外縮水甘油也是2A級致癌物，還有苯乙烯（6號塑膠聚苯乙烯的原料）、紅肉、N-亞硝基二乙胺（一種亞硝胺）、超過65℃的高溫飲料及雄性賀爾蒙等也都屬於2A級致癌物。

➡ 第2B級致癌物：

此類致癌物為動物很可能致癌，對於人則是有可能致癌的物質。第2B級致癌物目前有314類，常見者譬如手機及極低頻電磁波，另外蘆薈萃取物、黃

表1、IARC針對致癌物的分類、定義及部分範例

致癌物分類	定 義	範 例
第1級致癌物 現有120類物質	對人類為確定之致癌物	如馬兜鈴酸、苯、黃麴毒素、檳榔、酒精、放射性物質、吸菸、石棉、砷、鉻、鎘、甲醛、戴奧辛、多氯聯苯、三氯乙烯、空氣污染及加工肉製品等
第2A級致癌物 現有83類物質	對人類為很可能致癌物，對動物則為確定之致癌物	如縮水甘油、丙烯醯胺、四氯乙烯、苯乙烯、紅肉、N-亞硝基二乙胺、高溫飲料及雄性賀爾蒙等
第2B級致癌物 現有314類物質	對人類為有可能致癌物，對動物為很可能致癌物	如黃樟素、極低頻電磁波、手機、四氯化碳及巴拉松殺蟲劑等
第3級致癌物 現有500類物質	目前尚無足夠的動物或人體的資料，以供分類該物質是否為人類致癌物	如咖啡因、甲苯、食用色素、三聚氰胺、咖啡、類固醇、百滅寧及第滅寧殺蟲劑等
第4級致癌物 現有1類物質	根據已有的資料，足以認為該物質並非致癌物	caprolactam，為一種化學原料

樟素、四氯化碳及巴拉松殺蟲劑也都屬於2B級致癌物。

⇨ 第3級致癌物：

第3級致癌物是對動物可能致癌，但目前還沒有足夠的動物或人體資料，足以判定對人類的致癌性。第3級致癌物目前有500種，如咖啡因、食用色素、類固醇、百滅寧及第滅寧殺蟲劑（兩種除蟲菊酯類殺蟲劑）及2008年毒奶事件中的禍首「三聚氰胺」。另外咖啡以前曾被列為2B級致癌物，但在2016年6月被降階為第3級致癌物。

⇨ 第4級致癌物：

第4級致癌物則是確定不會致癌的物質，目前僅有caprolactam（己內醯胺）一項物質被歸類為第4級致癌物。

如何避免縮水甘油的危害？

要避免縮水甘油對於人體可能產生的危害，首要的當然是減少可能含有縮水甘油酯的食物暴露，譬如減少攝取含精煉油脂的食物或是以高溫烘焙、燒烤及油炸的食物；經由減少油脂類食物的攝取，自然就能降低每日飲食中縮水甘油的攝入量。此外業者在加工過程中，也應該設法減少油脂及食品中縮

水甘油酯的可能含量，而這也是政府訂定各類食品中縮水甘油酯限量標準的主要目的。

另外讀者還必須瞭解一個觀念，亦即生活中雖然充斥著各種毒物及致癌物，但人體並不是接觸少量毒物或致癌物就會危害健康。除了毒物通常會有劑量反應相關性（也就是劑量高時才可能產生毒性，且劑量愈大、毒性作用愈強），致癌物其實也有風險高低的情況，而個人的健康狀況則是決定接觸毒物或致癌物後是否致病的重要關鍵。因此如何促進個人的健康，在預防日常生活中各類毒物或致癌物的可能危害時就扮演了極重要的角色。譬如均衡飲食，多吃深色蔬果（蔬果彩虹579，每天要吃到足量蔬果且多樣攝取）；定時、適量的運動（每週至少運動5天，每次至少30分鐘）；多喝水、飲食少油、少鹽、少糖；擁有充足的睡眠、保持愉悅的心情及積極正向的處事態度，都是老生常談可以保持健康的極重要竅門，但是大多數的讀者可能都無法確實做到上述事項（也就是所謂的知易行難）。不過即使不容易全面做到上述事項，但如果能盡量早日做到，必然可以增進自身的健康及免疫力，當然也就可以減輕預防縮水甘油或其他生活中致癌物（如空氣污染）的可能危害了。



• 均衡飲食，多吃深色蔬果

蔬果彩虹579，每天要吃到足量蔬果且多樣攝取

• 定時、適量的運動

每週至少運動5天，每次至少30分鐘

• 多喝水

• 少油、少鹽、少糖的飲食習慣

• 擁有充足的睡眠

• 保持愉悅的心情及積極正向的處事態度



台灣癌症基金會

“縮短新藥距離”倡議

癌藥部分負擔，獲七成癌友支持

文／賴威如 台灣癌症基金會病友權益促進主任

罹癌人數愈來愈多，癌症時鐘每年持續加快，如今，每4分58秒就有1人罹癌。癌症新藥紛紛問世，台灣因有健保福利而享譽國際，然而也因為健保有整體財務考量，新藥納保則須慎重評估其成本效益及健保財務衝擊，讓新藥的納保總是一等再等，尤其是癌症新藥的納保平均至少要二年以上（732天）。

罹癌往往不是一個人的事情，一個人罹癌，勢必對整個家庭造成衝擊，許多癌友正值中壯年，擔負整個家的經濟重擔，一旦必須自費治療癌症，就不得不在高昂治療費用與照顧一家老小的開銷之間做出選擇，許多癌友不想拖垮家人，索性放棄治療。尤其是對於晚期的癌症病患，生命和時間在賽跑，往往等不到新藥給付，生命就因此而走向終點。

台灣癌症基金會近年來持續關注癌症新藥盡快納健保之病友權益，副執行長蔡麗娟表示：「在病友

服務的過程中，有太多的癌症病人和家屬跟我們反應，與其遙遙無期的等待，不如與政府共同承擔一部分，讓自己或親人的生命，能有一絲活下去的可能與希望。」

隨著科技進步，未來將有更多新藥與新科技的出現，有助於癌症患者穩定病情或延緩惡化，並可自理日常生活，但現行健保不一定能即時將所有新藥或新科技納入給付。如果患者或患者家屬能負擔其中一部分的費用，將有助於加速新藥或新科技納入健保，這種機制稱為「部分負擔」。

台灣癌症基金會於日前開始啟動「新藥與新科技部分負擔民眾願付價格」研究，來瞭解癌症病友與民眾部份負擔的意願以及可負擔的金額。此研究打破過去隨機抽取一般民眾進行研究的模式，改以「病友為中心」的精神，針對「癌症病友及其家屬」隨機抽樣909人以及無罹癌經驗一般民眾300

癌症新藥部分負擔願付價格 研究發現

在全有與全無之間 ♥ 找到一個機會

(一)

有**72%**的癌症病友
願參與部分負擔

(二)

72%的癌友願意為
新藥新科技支付每月5千
元以上的額外費用；**每月**
支付2萬元以上的有50%

(三)

高達**74%**的民眾支持
全民健保費用應有所調漲

人，有效樣本共 1,209位民眾，調查其為使用健保尚未給付的新藥新科技的願付代價（金額）。本研究以願付價格的研究方法進行調查，結果包括三大發現：

研究發現①→若有機會能穩定病情並延長6個月的壽命，維持可自理日常生活的程度（可自行吃飯、梳洗、如廁及走路），則至少有72%的癌症病友願參與部分負擔。

研究發現②→72%的癌症病友願意為新藥新科技支付每月新台幣5,000元以上的額外費用；50%的癌症病友願意負擔每個月2萬元以上；甚至有17%的病人願意為新藥新科技支付每個月10萬以上。

研究發現③→高達74%的民眾支持，全民健保費用應有所調漲，以納入更多新藥新科技。

全民健保實施將屆滿25年，隨著救命的新藥、新科技不斷推出，民眾與癌友皆應思考「大家究竟想要怎樣的健保」，現行的健保制度雖然能保障癌友基本的治療需求，但癌症新藥研發上市後，健保受限財務負擔，無法即時將新藥納入給付，即便納入給付，條件也相當嚴格，癌友往往是看得到、用不到。健保經費就這麼多，民眾是希望看小病都不需要錢、罹重病時苦哈哈，還是看小病自己負擔，罹重病時不怕被醫療費用壓垮。

健保也不該單看藥物的「價格」，而是考量其「價值」，有些癌友受惠於標靶藥物，不用住院、不用家人守在醫院照顧，甚至可以回到職場上班、過著正常人的生活，不論是對癌友個人生命的意義，或是對社會的貢獻都不一樣。台灣癌症基金會將持續關注癌友權益，並將病友團體的訴求及心聲反應給政府，作為政策改進的參考。

癌友保險諮詢專欄

掛號 1 次 + 放射治療 5 次 癌症險賠一次 還是五次？

一位保戶詢問，她因為乳癌需進行放射治療，醫院以門診掛號一次，每周連續五天到院接受門診放射治療，癌症險保單約定以實際接受門診治療日數，核算門診醫療保險金。不料，保險公司以團體保險所繳保費較便宜為由，僅願給付有掛號當次的門診醫療。保險公司的說法有理嗎？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問



遇到理賠疑義的乳癌保戶，其癌症健康保險定有「癌症門診醫療保險金」，約定「經醫師診斷初次罹患癌症，且未住院而在醫院接受以癌症為直接原因或癌症引發的併發症而必要的門診治療時，本公司按其保險單上所記載該被保險人之『癌症門診醫療保險金額』乘以讓保險人實際接受門診治療之日數（不論其每日門診次數為一次或多次，均以一日計）…」。

曾有判決認為以掛號次數為準

顯然，「實際接受門診診療之日數」是雙方產生歧異的癥結。保險公司認為每掛號一次治療五次，

是屬於門診治療下同一療程，應以掛號次數為準，其理由源自健保同一療程掛號一次的制度。較早前，法院曾有判決認為「屬各該次門診治療所施行之連續治療療程，應分屬各該門診治療之同一療程，則原告就同一療程之各次復健治療分別請領保險醫療給付，應無理由…。（台南地院93年度新小字第760號）」。

因此，必須對健保制度設計本意加以理解，並且要問：保險公司可否主張健保制度？

健保掛號一次設計是要減少病人負擔

早期健保卡為紙本設計，每就醫一次要蓋戳章一

次，對長期往返醫院治療復健的病人，因經常性換新卡，帶來不便，且每次都要收取掛號費、部份負擔，就醫次數紀錄也增加醫院、健保行政管理負荷。

為減輕民眾就醫時的部分負擔費用，降低健保紙卡蓋章（後來改為IC卡），因此在全民健康保險醫療辦法規定，醫療院所對於同一療程疾病的診療，只需於健保IC卡刷卡一次（即掛號一次）及收取一次部分負擔，掛號日起三十天內要完成接續療程，於療程內到院不用再交部分負擔（物理復健與中醫傷科除外）。像癌症放射線治療就適用同一療程疾病設計。

對醫療院所來說，並未因同一療程疾病設計只獲得健保一次支付，仍會照實際診療次數向健保申報。所以，其制度本意僅在給民眾方便，減少負擔，而非同一療程疾病視為一次醫療服務給付。顯然，保險公司的說法是不成立的。

保單根本沒有定義門診醫療為何

即便健保制度如保險公司所理解，但契約並未約定須以健保同一療程疾病設計核算保險金，自不能援引主張，而應就實際門診醫療情形加以判斷。

國內醫療服務進行場所，可分住院、門診、居家（護理、復健、安寧緩和）三種，到醫院只有住院或門診。放射線治療屬於門診可進行醫療，由合格醫師（放射科）在放射線專門診間負責診療，皆符合保單中所定義的「醫院」、「醫師」、「診療」約定。至於「門診醫療」要不要以有無掛號為限，保單完全沒有明定。所以，保戶主張以實際接受門

診治療日數為準，即有道理。

高院判決保險公司無理

本文舉一件判決為證：

台灣高院台中分院100年度保險上易字第1號：「…按門診乃病患至醫院求診醫治之謂，此與醫院是否酌收行政掛號費用無涉，自不得以被上訴人同受復健治療未有給付掛號費之情事，即認該至醫院求診醫治行為，非屬門診。」

此外，金融消費評議中心曾有類似評議決定案：一保戶因鼻咽癌放射治療後造成放射性骨壞死，施行清創手術之前及之後，需進行高壓氧治療，分於兩家醫院共進行60次高壓氧，每掛號一次，治療5次（每日一次）高壓氧，總共掛號12次，保險公司只願給付12次癌症門診醫療保險金。

評議案直指「不當限縮承保範圍」

評議中心援引高院台中分院判決，評定保險公司無理由：

是相對人（指該保險公司）主張申請人48次的門診治療未有實際掛號，以此為拒賠理由，屬不當限縮承保範圍，實屬無據。（104年評字第2080號）

至於保險公司說團險保費交的少，且當初費率計算未納入，此說法當由保險公司舉證。

本案經保戶向保險公司主張要求下，最後獲得保險公司採認全數理賠。

台灣癌症基金會×好險在這裡 癌症病友保單診斷公益諮詢服務

台灣癌症基金會與「好險在這裡」共同合作，可協助癌友於治療前掌握保單給付範圍，有利與醫生討論醫療方案；癌友於治療期間發生保單理賠疑義時，亦可透過諮詢平台尋求協助。

諮詢時間：每週三、週五 下午2:00-5:00

諮詢地點：台灣癌症基金會 台北總會
（台北市南京東路五段16號5樓之2）

服務專線：02-87873881 * 親臨諮詢



透過行動條碼

您也可以加入 LINE 保險諮詢服務
讓專業人員隨時解答您的問題

心理專欄 - 癌友夫妻關係系列

從混亂到跨越， 是愛甲咱攬牢牢



文／史莊敬 諮商心理師
吳婉綺 兼職實習諮商心理師

台灣癌症基金會是少數提供癌友及照顧者心理諮商服務的公益機構之一，深知癌友及家屬／照顧者面對癌症的情緒壓力之調適有強烈學習的必要性，但卻是臨床醫療最忽略的重要一角，面對家庭中情緒壓力議題的調適學習，單靠個人學習去影響家庭是非常困難，因此，台癌為提昇學習效益，特規劃癌友夫妻關係工作坊，期能帶領癌友及伴侶重新面對彼此，學習溝通、表達情緒、在生活中能落實同理心的感受，一起面對因癌症帶來的生活改變。

每對癌友夫妻在面對癌症所引發的心理震撼、身體煎熬、生活劇變，每一步路都走得相當艱難，他們攜手克服每一步路的波瀾。在工作坊中透過團體分享、學習與支持，愛跨越了層層的障礙，重建了充滿力量的親密關係。

情緒上的影響

罹患癌症對生命產生的衝擊是相當巨大的，癌友

會因此有許多悲傷、想哭、脆弱等情緒，重新思考生活事件的優先順序。在罹癌之後，有些病友工作被迫暫停，或選擇降低工作的比重之後，才發覺過去的自己有多麼疲憊，常常都是為別人而活，因此決定把精力用在自我照顧與覺察內在需要；有些病友將更多的時間與精力轉而和家人培養感情，因為他們發現原來金錢、地位、工作的成就感不是人生最重要的事情，而是與父母、子女、伴侶相伴在一起的感覺。

罹癌不是一個人的事情，親密的家人是會受到影響的。看著相伴多年的伴侶將不再是原本那個健康的他／她，其中身體與心靈的改變，讓整個生活的步調起了很大的變化，伴侶也會出現和癌友相似的情緒，例如：沮喪、悲傷、氣憤等。有時候，伴侶想知道為何是枕邊人罹患癌症，努力想找出合理的解釋，但常因為沒有確定的原因而令人感到失望。儘管伴侶對癌友充滿著愛與包容，但癌症帶給病友生理與心理上的煎熬，仍然只有當事人才能明瞭其

中的痛苦，所以伴侶有時會出現無力、自責幫不上忙的感受。

當壓力一點一滴的滲入之後，若缺乏足夠的溝通管道，將會形成夫妻兩人各自囤積壓力，卻沒有機會向對方表露心底的沉重與辛苦！常見的是伴侶很努力的協助癌友對抗病魔，於是將生活中所有的壓力一肩扛起，不希望讓癌友分攤疾病以外的紛擾，因此伴侶內在的脆弱、無助都被壓抑下去，他們甚至認為自己沒有哭泣的權利。

互動方式上的影響

多數的時候，為了不造成癌友負面的情緒，伴侶嘗試給予病友更多的包容。有時在當發生衝突時，寧願選擇用沉默來避免爭吵，這樣的改變可能會讓伴侶及病友感覺變得很不像以前的自己。但是，雙方都明白因為愛著對方，所以會更加珍惜彼此陪伴的時間。

伴侶努力幫助癌友穩定病情，學習改善飲食與生活習慣，找出哪些自己能為癌友做的，如學習做菜、兩人一起規律的運動、溝通上做更多的妥協、退讓與討論等，帶來相處上很多的調整。另一方面，除了積極的照顧行動之外，有些時候安安靜靜的在身旁，也是很有品質的沉默的陪伴。

令人珍惜的真情流露

夫妻雙方願意在團體中表露自己的感受時，便是照顧自己與照顧關係的第一步。透過訴說、吐苦水，開始整理自己的情緒，讓原本混沌的內在狀態慢慢清晰起來。藉由團體帶領者及其他團體成員的回應，明瞭自己的內在經歷些什麼？有什麼地方卡住了？在此同時，工作坊透過彼此之間對關係的袒露，也能讓雙方了解到愛的流動，帶領者在過程當中，除了促進伴侶之間對話，也讓彼此了解如何去傾聽對方說話、給予支持，並知道雙方有哪些未表達的情意，當能更清楚的覺察到這些底層的情緒，包容與關愛將能更順暢的流露出來。

因為團體成員同樣都是罹患癌症的夫妻，因此箇中掙扎與痛苦之處，彼此都是能夠感同身受的。在多次難能可貴的對話中，發現有些夫妻正走在罹癌的初期階段，有些則已領悟出婚姻關係裡的相處之道，並熱心地去分享自己是如何走過來。這樣彼此交流也成就了更多的成長。

相伴一生的情義

「執子之手，與子偕老」這看似簡單易懂的話語，真正做起來一點都不輕鬆！因為我們每個人是如此的不同，如何在生命給予的挑戰裡，夫妻攜手一次又一次地克服困難，在在都考驗著我們的智慧。

伴侶就像我們的一面鏡子，映照出我們最脆弱之處。在他／她的面前，我們只有學習誠實地面對自己的不足，也學著包容、愛護這樣不完美的自己。強韌的伴侶關係是能夠給予溫暖的陪伴，能夠抵禦令人無助、恐懼的時刻，是支撐癌友力量，以及繼續奮鬥下去的重要信念。

團體的效益

參與的成員們剛進來團體時的心情是沉重、緊張的，但在帶領者溫暖、耐心的引導下，透過不同類型的活動內容，例如：悲傷療癒卡、畫夫妻生命樹、書寫團體見證單…等，讓每位成員慢慢地進入治療情境之中，試著訴說罹癌後的情緒與影響，並且相互給予支持，團體的氣氛漸漸熱絡，彼此就像久未相見的好友一樣，自在地暢談癌症帶來的體悟及改變，有位成員原本沉重的表情變得較為柔和，也有了許多笑容，說話也充滿著力量，在旁的伴侶看到後喜悅地分享，自己好久沒見到另一半的笑容了；透過團體深入淺出地帶領，讓人感動的，每個人都是其他人的支持者，若以船隻來做比喻，帶領者就像是船上的掌舵手，每位成員們合作划著手中的船槳，一起到達目標的彼岸。

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.備齊以下需檢附的資料：
 - (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（須為有效期間內或申請日期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，須註明確診類別、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高雄市民權路九號二樓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

何杰金氏淋巴瘤 自體移植後鞏固治療 自今年2/1起健保給付

整理／湯昀潔 台灣癌症基金會專案企劃專員



▲何杰金氏淋巴瘤病友開春大利多，健保給付鞏固治療。左起：蔡麗娟副執行長、李啟誠醫師、病友陳同學、譚傳德醫師

頸部出現腫塊、莫名變瘦、夜間盜汗，當心是罕見淋巴瘤！惡性淋巴瘤可分成何杰金氏（Hodgkin lymphoma, HL）與非何杰金氏（Non Hodgkin's lymphoma, NHL）淋巴瘤兩類，起因於人體淋巴系統運作異常，淋巴球過度增生，且容易聚集在頸部、腋下或是鼠蹊部3大淋巴結區域。台灣兩類患者都有，其治療的方式大同小異，差別為何杰金氏淋巴瘤的癌細胞具有CD30抗原，在顯微鏡下外型類似貓頭鷹眼睛。

何杰金氏淋巴瘤多「年輕族群」 需留意6大症狀

中華民國血液及骨髓移植學會秘書長 李啟誠醫師表示，據衛福部105年癌症登記報告顯示，何杰金氏淋巴瘤患者以年輕族群居多，超過四成患者介於15歲～34歲間。且症狀多為不明原因反覆發燒、頸部出現腫塊、莫名變瘦、夜間盜汗、皮膚癢

及咳嗽，其發病症狀類似目前讓人憂心惶惶的新冠肺炎（COVID-19）與A型流感，雖然僅靠症狀，一般人難以在第一時間辨別自身罹患的疾病，但若是上述症狀合併頸部淋巴腫塊或體重莫名減輕，應儘速找血腫科醫師求診，以利及早對症下藥。

復發風險高

移植後鞏固治療以提升治癒率

中華民國血液病學會淋巴瘤工作小組暨和信醫院血液腫瘤科 譚傳德醫師表示，多數的何杰金氏淋巴瘤患者可在第一線高劑量化療及自體幹細胞移植後痊癒，然而，即使接受自體幹細胞移植，仍有五成的患者無法完全達到緩解，在這群復發的患者之中超過九成，在移植後兩年內，何杰金氏淋巴瘤會再度來犯。因此，臨床上建議高復發風險頑固型或復發型的何杰金氏淋巴瘤患者，應在自體幹細胞移植後接受「CD30標靶治療」作為鞏固治療，降低再次復發的可能。

根據跨國臨床試驗研究，高復發風險患者接受「CD30標靶治療」作為鞏固治療，約有六成患者『五年無復發存活率』大幅增加，提升病友治癒的機會。而近期健保署傳來福音，自今（109）年2月1日起，健保給付高復發風險的何杰金氏淋巴瘤患者，自體幹細胞移植後的鞏固治療，提升治癒率。





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

食物不但要好吃還要擺得好看，簡單的食物雕花、童趣的造型與色彩搭配，可以讓料理的口感與外觀一起滿足味蕾，對孩童更可增加對蔬果的喜好度，運用食材本身的軟硬度與特性，善用小工具來輔助，食物雕花一點也不難哦！

讓擺盤加分的小撇步-食物雕花



1 奇異果玫瑰花：

奇異果切去頭尾去皮後橫向剖半，將剖半的奇異果均勻的切出薄片，再將它均勻斜放，小心慢慢的往中心捲起，即成一朵玫瑰花，不止造型美麗，切成薄片的奇異果口感更是令人喜愛。

2 小番茄兔子：

小番茄底部切下一橢圓形薄片，薄片對切當成兩隻耳朵，大頭的當兔子身體，身體部份靠近尖頭處斜切一道口，將耳朵插進切口即成可愛小白兔。

3 紅、白蘿蔔花朵：

善用市售小花朵模具，蘿蔔切0.5公分薄片，用模具壓出花朵形狀後，於花朵的五個凹入處先切出淺淺的刀痕，從凹入處的刀痕斜刀切至花瓣凸出處中心點，即成立體花朵，吸引小朋友願意將紅蘿蔔吃下肚子。

蔬果彩虹579擺盤色彩搭配技巧

食物的種類與顏色不同，營養發揮的功效也不

一樣，蔬果的色彩如彩虹般大致可分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」，不同的顏色所含的維生素、礦物質、纖維質及植化素不盡相同，我們應均衡的攝取各色蔬果以維持身體的正常機能，在擺盤的色彩搭配技巧上，只要掌握幾個大原則，善用巧思，就能讓營養與視覺美味兼顧。

1. 顏色豐富不雜亂

擺盤時的顏色豐富較能引起食慾，但是要注意顏色豐富卻不雜亂的原則，例如主菜顏色較繽紛多彩時，其它配菜則以純色系為主才不會顯得雜亂，營造整體舒服又協調的視覺；反之若主菜顏色較為單調，如煎雞胸或牛排等大地色系，則配菜的顏色就要豐富多彩，創造繽紛感。

2. 單純底色搭配多彩水果

將各色水果如奇異果、柳橙、火龍果、哈密瓜、草莓等各色水果切成片狀，均勻一層一層擺放在優格上，創造彩虹般的視覺效果。

3. 善用對立色

各種食材的顏色對立和層次在擺盤時很重要，紅黃綠是食物顏色中最常見的，同時也是最刺激人的食慾，如大量綠色生菜搭配上適量紅色番茄、橘色柳橙或南瓜、蘋果或葡萄，就能創造視覺的豐富感。

忙碌族如何快速擺盤

現在許多家庭是雙薪家庭，忙碌的爸爸媽媽總希望能兼顧到家人與孩子的均衡營養，如何在下班回家後，快速的完成一桌美麗又營養的餐點，善用幾個簡單的技巧，快速擺盤一點也不難～

1. 預漬常備菜

利用假日或空餘時間預先做好常備菜，將四季蔬菜預先處理變化成各種配菜，做好後以保鮮盒裝好冰存，當主菜完成後，再搭配上常備蔬菜就能豐富上桌。如：蒜香四季豆、涼拌花椰菜、義式涼拌小番茄等。

2. 一鍋到底：鍋具就是餐具

利用市面上美觀又有設計感的鑄鐵鍋、顏色鮮豔的琺瑯鍋、單柄平底鍋或質樸溫暖的土鍋，從烹調到上桌一鍋到底，不必再另外盛裝，既方便快速又美觀。如：韓式拌飯、葷菇野菜烘蛋、各式炊飯等。

3. 忙碌族的時鐘化盛盤

當您今天異常忙碌又希望能兼顧用餐質感時，利用大圓盤來做時鐘化盛盤是最快速的選擇，盛盤時想像一下時鐘畫面，從用餐者的角度來看，蛋白質應該在3點到9點之間；澱粉或碳水化合物應該在9點到12點之間；蔬菜應該在12點到3點之間，如此擺盤就形成一個微笑的臉，而一人一盤更能確定每個人吃下去的營養是否均衡足夠；亦或是利用分隔盤來擺盤也是一個不錯的選擇。



圖片來源：網路



回顧上篇



示範料理：謝毛毛

營養
開胃超有感
奇異果酸甜醬飯糰

營養成分分析

熱量／877.5大卡・蛋白質／13.8公克
脂肪／23公克・醣類／160.8公克

蔬菜水果份數

蔬菜／0.3份・水果類／2.3份

烹飪程序

1. 分別將奇異果切片及切丁、薑磨碎、洋蔥切丁。
2. 在鍋中放入糖、薑、鹽、黑胡椒粉、奇異果丁一同烹煮至奇異果呈半透明且液體呈稠狀，再加入洋蔥丁和白醋繼續煮至大部分水分蒸發、洋蔥呈半透明，加入檸檬汁後放置一旁冷卻。
3. 鮭魚煎熟，取一個碗將鮭魚、美乃滋、薄荷葉、蔥混合。
4. 手沾濕將白飯捏成圓扁型，再將鮭魚沙拉適量放入白飯，包覆後捏成三角形，四周用海苔包圍（或者使用飯團模具），再淋上奇異果酸甜醬與擺上奇異果片即完成。

營養小叮嚀

1. 奇異果和檸檬的味道酸酸甜甜，具有開胃效果，也含有豐富的維生素C可以增強免疫力。
2. 海苔含膳食纖維，能幫助促進腸道蠕動還可以改善便秘。
3. 用奇異果醬取代一般含油量較高的醬汁，可減少油脂攝取。

食材

● 奇異果酸甜醬

陽光金圓頭奇異果 3顆

砂糖 50 g 洋蔥 15 g
白醋 10 g 薑 5 g
檸檬汁 10 g 鹽適量
水少許 黑胡椒粉適量

● 鮭魚沙拉

鮭魚 50 g 蔥 5g
美乃滋 1大勺

● 飯糰

白米飯 160g 壽司海苔 1片

奇異果
酸甜醬

飯糰

一年到頭都吃得到的

翠綠色湯匙

青江菜



文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

餐桌上最常見的青菜莫過於青江菜；料理簡單、外觀漂亮，更常被作為擺盤蔬菜。軟嫩的東坡肉有青江菜襯托顯得更加美味；吃喜宴時許多菜色也常見到青江菜的蹤影。然而青江菜除了作為配角外，其實還是有許多優點，高纖、高鈣，更有植化素，是抗氧化的好幫手。

青江菜小知識

青江菜（學名：Brassica chinensis）又叫「青梗白菜」、「江門白菜」、「高腳白菜」等，屬十字花科一年生草本植物，原產於中國。依梗色可分為青梗及白梗，依梗長的高低分為高腳與矮腳。青江菜是小白菜的耐熱性品種，因梗的形狀與湯匙相似，所以又常被稱為「湯匙菜」。由於青江菜的生

長期很短，從播種到收成只需30-40天，所以全年都能在菜市場買到。

青江菜的營養價值

1. **β-胡蘿蔔素**：每100克青江菜含有793微克β-胡蘿蔔素，會經由肝臟中代謝轉換成維他命A。而維生素A可幫助眼睛分泌黏液，避免乾眼症，更有助於皮膚及黏膜修復。此維生素為脂溶性，因此建議青江菜可用油炒過更好。
2. **膳食纖維**：每100克的青江菜有1.4公克的纖維。膳食纖維是腸胃的清道夫，且能夠增加糞便體積，避免便秘、熱量低可協助控制體重、能延緩飯後血糖上升的速度、預防憩室炎、減低血管硬化、減少膽固醇吸收並能夠降低癌症

罹患率。

3. **鈣**：每100克的青江菜含有102毫克的鈣，屬含鈣量較高的蔬菜，素食者可多食用綠色蔬果增加鈣質攝取。另外青江菜中的草酸含量較低，可避免草酸與鈣結合排出體外，人體吸收率相對較高。
4. **葉酸**：深綠色蔬菜普遍富含葉酸，每100克的青江菜含有72.5微克的葉酸，在體內扮演輔酶的角色，參與細胞內DNA的合成，缺乏葉酸會影響細胞分裂，例如：造成巨細胞貧血，而孕婦缺乏則會造成胎兒神經管缺損。

青江菜中的植化素

青江菜屬十字花科，含豐富的植化素吲哚

（Indoles），能增強氧化作用，並加強巰胺基硫—硫轉移酵素（glutathione-s-transferase）作用，可增加抗癌物質停留在細胞內的作用。在大老鼠的動物實驗中顯示，吲哚可以降低因化學物質引起的腫瘤，如肝癌、乳癌及胃癌的發生。

青江菜的選購及清洗

選購：青江菜要好吃，整株要挺且緊實、莖部要寬大，口感才會脆而甜美、保水度也夠；葉子則要有色澤，翠綠有韌性，表示新鮮。

清洗：因青江菜的尾端容易藏有泥土、灰塵，建議先以流水清洗，然後切除蒂頭及接近根部的莖，再將其一瓣一瓣撥開以清水清洗即可烹煮。

青江菜水餃



材料食材：

梅花豬絞肉	670g	鹽	1小匙
蛋	4顆	青江菜	945g
水	150cc	米酒	1大匙
薑末	1大匙	醬油	1大匙
白胡椒粉	1小匙	香油	2大匙
蔥末	80 g		

作法：

1. 將買回來絞肉再次剁碎，把筋膜剁細緻也較好入口。
2. 加鹽攪拌，並分次加水攪打；加入米酒、薑末、醬油、白胡椒粉、香油，順時針打勻，將拌好後的肉餡放入冰箱冰鎮50分鐘備用。
3. 青江菜洗淨後，入滾水川燙8-10秒後，入冷水漂涼後擠乾水分，切末後加1大匙香油（份量外）拌勻可增加香味。
4. 將蛋打散，入鍋炒成蛋花碎放涼備用。
5. 將上述肉餡、蔥花、青江菜末、蛋花碎順時針拌勻。
6. 照個人喜好、大小、造型將餃子包好，接著入水川燙至浮起即可上桌食用。



內文引用來源：1.行政院農業委員會農業兒童網
2.有機農業全球資訊網 3.衛生福利部食品藥物
管理署-台灣食品成分資料庫2019年版 4.食譜
來源：A lingの生活手札（授權引用）。



Sport for beginners 運動新手 該知道的事

文／涂育禎 A.C.E 克瑞特核心運動中心
有你禎顯負責人

運動能減少身體多餘的脂肪，避免肥胖帶來的癌症風險，以及喚醒身體免疫力，幫助防癌抗癌，因此規律運動對身體好處多多。但現代人工作忙碌讓想運動的決心總是3分鐘熱度，或運動計劃一直往後拖延怎麼辦？其實只要適時調整好心態，建立每次運動想要達成的小目標開始，就可以開啟運動的好習慣。

而針對很久沒運動或現在才想開始建立運動習慣的新手們，該如何健康正確地運動，提出以下建議：

一、開始運動前須注意

1. 充足的熱身活動。
2. 選擇安全的環境且注意身體的保暖。
3. 穿著適合的運動服裝與鞋子。
4. 營養攝取於運動前一到二小時完成。
5. 檢視水分攝取是否充足。
6. 保持愉悅的心情。
7. 剛接觸運動者，需填寫PARQ（如右表），若有一項為是，需找醫生評估是否能進行運動。

8. 檢視運動前身體狀況是否良好（是否頭暈、頭痛、噁心想吐）。

二、運動新手該如何開始培養運動習慣

可以透過周邊的網路搜尋自己有興趣想嘗試的運動，或是詢問朋友家人們從事什麼樣的運動並邀請一起運動的夥伴，如果沒有任何想法或是擔心害怕，可以先以循序漸進的方式開始，舉例來說：

- **有氧心肺系列：**可以從散步（健走）→跑步（坐式腳踏車、滑步機、游泳、長跑、有氧團體課程），培養基礎體能，再開始挑戰比較困難的項目，例如：馬拉松、鐵人三項。
- **肌力體能系列：**可以從健身房的機械固定式器材或是運動工作室的團體私人訓練課程，學習如何使用目標肌群（想訓練的地方），再慢慢轉往比較困難的自由重量訓練（常見器材：槓鈴、壺鈴、啞鈴）。建議剛入門健身房的新手們，可以尋找專業的教練，由專人指導課程學習動作，再開始自主訓練。

新版身體活動準備問卷PAR-Q+

第一部分 / 基本健康狀況

請仔細閱讀以下七道題目且誠實地回答，並勾選是或否		是	否
1.	醫師曾說過你有心臟的疾病或高血壓嗎？	☐	☐
2.	當你休息時、日常活動時或從事運動時，你會感覺到胸痛嗎？	☐	☐
3.	你曾因為暈眩而失去平衡或是在過去的12個月內曾經失去意識嗎？（若是因過度換氣，包含費力運動所導致的暈眩，請回答“否”）	☐	☐
4.	你是否曾被診斷罹患其他慢性疾病？（除了心臟疾病與高血壓以外）	☐	☐
5.	你最近有在服用慢性疾病的處方用藥？	☐	☐
6.	你有骨頭或關節的問題（如膝蓋、腳踝、肩膀或其他部位），可能因為更多的身體活動而使情況惡化嗎？如果你有關節問題的過往病史，但並不影響你最近的身體活動，請回答“否”。	☐	☐
7.	醫師曾說你只能在醫務監督下進行身體活動嗎？	☐	☐

※ 完整表格請至衛生福利部國民健康署查詢「全民身體活動指引」



或許有人會問，有氧運動比較好？或是無氧運動（重量訓練）比較好？其實並沒有所謂的好或壞，只是不同形式的運動。簡單區別：

■ **有氧運動**，藉由呼吸訓練，提升心肺能力，增加心臟的耐受度，也因器材使用上較簡單易上手，對新手來說是不易感受挫折且較安全的運動選擇。因此，一般剛開始做運動的人，由於心肺能力還不夠，建議可以先從有氧運動做起。

■ **無氧運動**，藉由重量可以增加身體素質、身體穩定度、骨骼強度及日常生活的功能性，讓生活更輕鬆。

如果想要維持長期運動的習慣與成效，建議有氣

運動與無氧運動搭配進行，才能達到最好的效果。

以1小時運動菜單為例，先安排10分鐘熱身，之後在身體能量充足時先進行無氧運動10分鐘，提升燃脂效率，再接著進行有氧運動至少30分鐘，來徹底燃脂，最後再收操10分鐘伸展與拉筋，也就能有效達到增肌減脂、瘦身緊實的目標了。

三、運動過程中遇到疼痛怎麼辦

平日沒有運動習慣的人，開始運動後極有可能出現肌肉疲勞與痠痛的症狀，通常在休息之後，痠痛自行消失則無大礙。但如果疼痛經過休息後仍沒有緩解，並且在特定動作或運動之後更加疼痛，極可能就是運動傷害的警訊。

而運動過程中若發生疼痛該怎麼辦？常見有膝蓋痛、下背痛、肩膀手腕疼痛，若非所學專業的人，應避免自行評估或是勉強忍痛執行動作。如果是在上課過程中發生，應先告知教練狀況，請教練協助調整動作，若還有任何疼痛不舒服，請就醫或是尋求物理治療來解決疼痛不適的問題。

四、運動迷思Q&A

Q1 跑步小腿會變粗嗎？

A. 不一定，小腿先天的胖瘦屬於基因型態不同，無法改變。後天則可以靠按摩或伸展讓肌肉保持彈性，讓身體看起來比較精實。盡量避免吃過油過鹹的食物導致身體水腫，會使身體看起來虛胖。

Q2 女生重訓會變成金剛芭比嗎？

A. 不會，女生幫助增長肌肉的荷爾蒙只有約男生

的十分之一，要練到健美般的身材，女生們需要付出相對好幾倍的努力。另外，重訓鍛鍊肌力與肌耐力，可以讓日常生活變得更輕鬆，提高骨質密度，減少關節壓力，避免關節疼痛，也可以雕塑體態。

Q3 運動完做伸展運動可以局部瘦身嗎？

A. 不行，但是伸展可以讓肌肉保持應有的彈性，促進血液循環，不易造成水腫，讓視覺效果看起來是變瘦的。

Q4 練腹肌可以瘦肚子嗎？

A. 不行，腹部脂肪是經由體重控制和心肺有氧訓練，來達到減脂的效果，使原先擁有的腹肌浮出含有油脂的水面。

運動是很好的投資，不管動的多或少，都會感覺到運動帶給你的回饋！

運動可預防癌症

世界癌症研究基金會估計，美國有20%的人罹患癌症與肥胖、攝取過量酒精、缺乏運動以及飲食習慣不好有關，而以上可藉由改變生活型態來降低風險。

以下方法可幫助你降低罹患癌症的風險：

一、維持在健康的體重（BMI）

1. 國民健康體育署建議： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
2. 參考體脂肪百分比

二、規律的運動習慣

三、多蔬果以及全穀飲食



美國癌症協會提出的癌症新生活指南，建議五項降低癌症風險必須有的健康習慣。

癌症新生活指南

不抽菸

Don't smoke

多蔬果以及全穀飲食

A diet made up mostly of fruits, vegetables and whole grains

飲酒量控制

Alcohol consumed in control

保持健康的體重

Healthy weight

保持運動的生活方式

Live a physically active lifestyle



※資料來源：美國癌症協會、世界癌症研究基金會



響應世界癌症日

「I Am And I Will」

防癌5大好習慣！降低6成以上的罹癌風險

文／黃詩惠 台灣癌症基金會專案企劃專員

我是
而且
我願意



國際抗癌聯盟（UICC，
Union for International Cancer
Control）訂定每年2月4日為世

界癌症日（World Cancer Day）。台灣癌症基金會為UICC正式會員，每年均響應UICC世界癌症日的活動，自2019年起，UICC展開為期3年的主題「I Am... And I Will...」（我承諾...我願意...），呼籲「做好癌症預防就是立即行動」，強化健康生活型態的價值，而這個呼籲也正是台灣癌症基金會自2010年積極推動的「全民練5功・防癌就輕鬆」之內涵。

力行全民練5功可降低60~70%的罹癌風險

防癌好習慣① 蔬果彩虹579

蔬果中的植化素可防癌抗癌，應遵守「蔬果彩虹579」飲食原則，多種顏色多樣化攝取為主，並足量的攝取的蔬果，即是每日男性9份、女性7份、兒童5份。

防癌好習慣② 規律運動

每周150分鐘以上，減肥者300分鐘以上

根據國衛院的研究發現，每天運動15分鐘，可延長3年壽命，還可降低癌症死亡風險10%。透過規律運動不但可以控制體重，也是維持健康體態的關鍵。每天至少30分鐘、每周從事150分鐘以上的運動，有助於預防包括大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、胰臟癌、腎臟癌的發生。

防癌好習慣③ 體重控制

研究顯示，體重若超過個人理想體重的40%，男性罹癌風險將增加33%，女性則增加55%。最好控

制身體質量指數（BMI）18.5~24間，或是男性腰圍不超過90公分、女性不超過80公分為基準。

防癌好習慣④ 遠離菸檳

電子菸更要注意！

嚼檳榔除了會造成牙齒本身和牙周組織嚴重的破壞外，更可能引發口腔、咽、喉與食道的癌症。且癌症的死亡約有30%和抽菸有關，而且不只是吸菸者本身有風險，二手菸對於健康的危害絕不亞於當事者。更嚴重的是，近年來興起的電子煙成分中的甲醛，已被國際癌症研究中心（IARC）列為一級致癌物質，恐有致癌風險；即使是選擇不含尼古丁成分的菸油，仍會影響肺部的健康，而且有心理成癮的風險。

防癌好習慣⑤ 定期篩檢

對自己的身體進行健康盤點

符合篩檢條件之民眾，可以就近至健康中心、衛生所、診所、醫院進行檢查。

癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率
大腸癌	50-74歲	糞便潛血 免疫法檢查	2年 1次
口腔癌	30歲以上吸菸或 嚼檳榔的民眾	口腔黏膜	2年 1次
乳癌	• 45-69歲女性 • 40-44歲二等親 有乳癌家族史之 高危險族群	乳房X光 攝影	2年 1次
子宮頸癌	30歲以上的婦女	子宮頸抹片 檢查	每年 1次

（資料來源：國民健康署）

跨越國界・

送愛南鄉

第二屆 亞洲醫師交響樂團 慈善音樂會

文／劉宇真 台灣癌症基金會南部分會主任

由80位來自亞洲不同國家的醫師所組成之「亞洲醫師交響樂團」，於去年12月至高雄衛武營，舉辦《第二屆亞洲醫師交響樂團慈善音樂會》，門票收益捐助台灣癌症基金會作為大南部經濟弱勢癌症家庭的救助計畫。

亞洲醫師交響樂團發起人福本學指出，該樂團成立的初衷即希望自己能在醫療專業領域外，透過高水準的音樂演出為人們帶來暖流。而此次慈善音樂會合作橋樑的搭成，有賴一直以來與基金會良好互

動的公益夥伴—醫聲室內樂團，獲得「亞洲醫師交響樂團」的演出邀請，並結合台灣癌症基金會共同舉辦慈善音樂會，促成「大南部經濟弱勢癌症家庭全方位服務募款計畫」。基金會期望透過音樂會演出，引起社會大眾的關注，集結大家的力量，提供大南部地區經濟弱勢癌症家庭全方位各項扶助，協助經濟弱勢的癌友不再因貧困而失去治療的機會；而癌症家庭子女也不再因家人生病而被迫放棄求學。

大南部經濟弱勢癌症家庭的多重困境

亞洲醫師交響樂團在短短4天內的緊湊行程，不僅需完成團練，也舉辦了一場宣傳記者會，傳達本次慈善音樂會的關懷理念，依基金會南部癌關中心服務統計，大南部地區約有50%的個案家庭會面臨多重困境：





1. 首當其衝就是經濟問題，因為治療而中斷工作所延伸的家庭經濟壓力、就學子女學業受到影響，甚至因貧困不得不放棄治療的機會。
2. 大南部偏鄉地區因缺乏完善的交通系統，偏遠地區病友就醫往返極為不便，每次就醫對於高密度回診治療的癌友更是一大負擔，並且有近3成癌友因交通不便因素而有中斷治療的想法，交通困境比治病更讓癌友痛苦。
3. 大南部地區之工作型態多為勞動階層，經濟條件較差與自我照護觀念不足，近5成為消化系統癌症，以口腔癌和食道癌病友居多，其營養需求與照顧更是不易，需要特製食物或是營養品的補充，因此專業的營養指導極為重要。
4. 病友在治療中所產生的副作用，對於心理與情緒的調適，或是家庭成員中還有特殊狀況需要被照顧者。

這些都是癌友會遇到的多重困境問題，更是大南部經濟弱勢癌症家庭普遍的景況。

癌友家屬致贈手繪創作「老家」 感謝圓夢助學

記者會中，特別有受助家庭—葉同學分享在母親罹癌的這段時間，自己如何面對在家庭、學業、經濟的各式困境下中，努力不放棄追求夢想。葉同學也於記者會上，將自己親手用針筆繪製的一幅『我的老家』畫作致贈樂團，以表達感謝亞洲醫師交響樂團為癌症家庭的公益演出外，也透過畫作傳達抗

癌是條艱辛又緩慢的路程，但如同回老家的路，一路上雖崎嶇難行，只要朝家的那道微光前進，就能走出黑暗。

跨越國界 送愛南鄉

音樂會的當天上午，樂團特別前往高雄長庚醫院舉辦慈善義演活動，慰勞醫護人員也同時將美好的音樂帶給等待看診的民眾與家屬，並參觀醫院的先進醫療設備，達成醫界友善交流。當晚音樂會演出由現任高雄市交響樂團駐團指揮—楊智欽先生指揮，同時也邀請到徐文妙醫師（小提琴）、柯慶姿老師（大提琴）及林聖榮老師（鋼琴）三位知名的音樂家一同演出，演出的曲目有貝多芬／鋼琴三重奏協奏曲Beethoven：Triple Concerto、李哲藝／廟埕和柴可夫斯基第五號交響曲Tchaikovsky：Symphony No.5，高水準的演出讓高雄的樂迷大飽耳福。

基金會的「大南部地區經濟弱勢癌症家庭全方位服務計劃」很榮幸能受到亞洲醫師大力相助，自付旅費來台進行演出，並將演出所得捐助台灣癌症基金會，共同用音樂翻轉愛，用愛翻轉癌症家庭的未來。同時也感謝支持這次慈善音樂會的政府單位、醫院及公益夥伴，我們將持續集結眾人的力量來挹注更多資源和協助，幫助大南部地區經濟弱勢家庭各項扶助，不因貧病交迫、多重困境而放棄生命無限可能。

幫助弱勢癌症家庭 你有更便利的方式



我認同。所以。我響應 您可以這樣做...



手機捐款可掃本頁
QR-CODE



1799電子發票 指定捐贈

結帳時指定愛心碼“1799”即可輕鬆捐贈電子發票！或下載“電子發票愛心條碼”，列印後隨身攜帶，結帳時出示掃碼即可完成電子發票捐贈。



信用卡線上刷卡

至基金會官網點選「捐款與支持」，填寫線上捐款資料後，選擇線上金流刷卡，輸入您的卡號即可完成捐款。



定期定額捐款

僅開放信用卡傳真授權，至官網下載授權書，填寫完後回傳至02-8787-9222。



台灣大哥大 手機直播5180 再按62



郵政劃撥

劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會



銀行(ATM)轉帳/匯款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，單據影本請註明您的姓名、電話、地址，回傳至02-8787-9222
或E-Mail：5aday@canceraway.org.tw
元大銀行古亭分行（代號806）
戶名：財團法人臺灣癌症基金會
帳號：00367211343310



7-11、全家超商ATM

於台新銀行 / 中國信託銀行網路ATM選擇捐款服務功能，即可進行捐款（台新銀行 / 中國信託銀行晶片金融卡可免手續費喔）。



信用卡傳真授權

至官網「捐款與支持」下載授權書，填寫並回傳至02-8787-9222。



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

台北總會：10597台北市南京東路五段16號5樓之2
南部分會：80759高雄市三民區九如二路150號9樓之1

電話：(02) 8787-9907 傳真：(02)8787-9222
電話：(07) 311-9137 傳真：(07)311-9138

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
亮彩煥顏	04 / 13~05 / 18	四	14：00~16：00	楊 捷
戲劇治療	05 / 25~06 / 29	一	10：00~12：00	黃曉筑
芳香療法	06 / 30~08 / 04	二	14：00~16：00	丁宥允

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
按摩紓壓	04 / 08~05 / 13	三	10：00~12：00	葉淑玲
園藝治療	04 / 13~05 / 18	一	14：00~16：00	李怡璇
體適能健身	04 / 16~05 / 21	四	14：00~16：00	趙嘉豪
八段錦	05 / 05~06 / 23	二	14：30~16：30	楊逢時
彩繪幸福	05 / 08~06 / 12	五	09：30~11：30	于珮懿

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

亮彩煥顏：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。

戲劇治療：透過戲劇方式的肢體語言表達，打破傳統口述方式治療，協助個人面對及處理內在心理及外在環境的衝突。

芳香療法：藉由芳香植物所萃取出的精油做為媒介，教導以按摩、泡澡、薰香等方式，讓治療中的癌友可以紓緩身心。

按摩紓壓：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：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，引導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結果。

體適能健身：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。

八段錦：八段錦是中華民族傳統的保健運動，可讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔，同時促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，提升生活品質。

彩繪幸福：透過簡易繪畫與創作，反映個人的身心狀態，進行自我探索與對話，從中緩解情緒壓力，促進自我成長與思考生命意義。

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12 從零重生



(160頁，20×20cm) 2018年12月出版

在命運給予的任務下，這些鬥士想起了自己生命最初的樣貌，憶起誕生剎那就明白的生命意義，他們與癌症病魔一齊熱烈燃燒，在灰燼中掙扎、重生，不畏獲得新生後有些難堪的形貌，抖落黑灰後慢慢長出美麗新羽。本書亦邀請腫瘤科醫師、護理師聯手，為大眾帶來癌症免疫治療新觀點。

工本費：280元整



NEW 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。

工本費：280元整

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。



108年10月-12月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



暢銷書

買

1

送

1

即日起購買左頁任一書籍
即隨機贈送1本抗癌鬥士系列專書



◆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。

郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	1	9	0	9	6	9	1	6	金額 新台幣 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄（限本次存款有關事項）									收款戶名	財團法人台灣癌症基金會								
									寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
									姓名	主管								
									地址	□□□-□□								
									電話	經辦局收款戳								
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭：_____																		
收據開立： ☐ 每次 ☐ 年開																		

◎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：□ 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。

聽損孩子們，正等待叔叔阿姨們伸出「圓」手
他們出生時聽不到聲音，經過3年的聽語早療課程
才能把丟掉的童言童語找回來

0到6歲是他們有朝一日能聽會說的關鍵期
如果錯過了，他的一輩子就是寂靜無聲
讓我們一起化身哆啦A夢，伸出「圓」手
陪伴孩子們找回有聲歡笑！



改寫孩子未來的哆啦A夢，我在找你！

您的捐款將幫助聽損兒戴上輔具聽見聲音，學習用口語溝通
進而融入校園乃至整個社會，擁有更多元的發展機會。

勸募核准文號：衛部救字第1081360556號

chfn.org.tw [facebook.com/chfntw](https://www.facebook.com/chfntw)

愛心捐款 ▶



因你找回聽說能力的
聽損兒故事 ▶



透氣自然

守護你的自信春天

輕鬆造型 / 逼真舒適

二代奈米光觸媒抗菌

✓ 台大兒童醫院-公益贈髮

✓ 魔髮部屋-現身說髮優惠

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96-2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



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