



愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

2 關鍵，癌友重返職場不再遙不可及

心態篇

調整心態，是回歸職場最好的競爭力

法律篇

熟知勞基法，不怕因病丟飯碗

【癌友專欄】

一般水腫與淋巴水腫大哉問？！

【健康園地】

看似健康卻愈吃愈胖？

小心 5 款潛藏高糖的陷阱食品！

如何維持食材的新鮮度？

料理老師的保鮮秘訣

晚期肝癌 的治療方式與趨勢



- 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

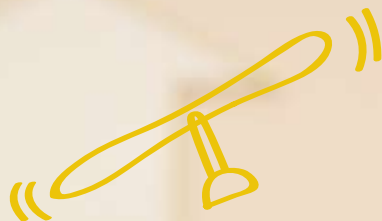


台灣癌症基金會：1799



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1091360619號

 chfn.org.tw  facebook.com/chfntw

愛心捐款 ▶



因你找回聽說能力的
聽損兒故事 ▶



CONTENTS

主題專欄

- 02 晚期肝癌的治療方式與趨勢
口述／陳健弘 文字整理／程澈
- 04 公衛、醫學界、倡議團體攜手成立
肺癌存活率倍增倡議平台
文／賴威如
- 06 癌友重返職場不再遙不可及【心態篇】
調整心態，是回歸職場最好的競爭力
文／方嘉琦 整理／莊婷蓉
- 10 癌友重返職場不再遙不可及【法律篇】
熟知勞基法，不怕因病丟飯碗
文／呂秋遠

癌友專欄

- 14 一般水腫、淋巴水腫 癌友復健大哉問？！
文／彭徽涵
- 16 晚期乳癌住院3天打三針
因不符「住院必要性」無法依約理賠？
文／李柏泉

健康園區

- 18 柚見中秋人團圓
文／許嘉芸
- 20 如何維持食材的新鮮度？料理老師的保鮮秘訣
文／玩味煮義 Winnie
- 21 看似健康卻愈吃愈胖？
小心 5 款潛藏高糖的陷阱食品！
整理／孫佳伶
- 22 省小失大的致癌生活習慣，
你也被默默說中了嗎？
整理／孫佳伶
- 23 2020福利熊水果探險隊親子益智教材
文／孫佳伶、黃柏雅

活動紀實

- 24 打破距離時間限制「線上假髮出借」
全台首創癌友創新服務 11/1正式上線
文／賴威如
- 26 北市開心節 粉樂送
萬元禮券月月送 總獎金逾50萬元
文／汪居安

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／捐款芳名錄
- 31 劃撥捐款單／信用卡捐款單

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

(您要停止捐款，請來電告知！)



熱愛生命·攜手抗癌

中華民國八十八年十二月創刊
www.canceraway.org.tw

台灣癌症基金會會訊

發行人：王金平

總編輯：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、閔芳駒、李承彥

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

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

勸募核准文號：衛部救字第1091361986號

晚期肝癌 的治療方式與趨勢



口述／陳健弘 臺大醫院雲林分院副院長、臺大醫學院內科副教授
文字整理／程澈

根據衛生福利部國民健康署公布之106年癌症登記報告中顯示，在十大癌症中，肝及肝內膽管癌發生率為第四名，死亡率排名為第二，且為男性死亡率排名第一的癌症，該年死因為肝及肝內膽管惡性腫瘤者超過八千人，肝癌可以說是影響國人健康甚鉅的重大疾病。

由於肝癌在早期沒有症狀，當感覺有症狀出現，再尋求醫生時，其實往往已經是發現太晚，且多已經是晚期。加上肝癌的複雜特性，也使得治療上充滿變數。

充滿變數的異質性癌症 治療方式無標準可依

一般癌症使用傳統的TNM系統（Tumor-Node-Metastasis）分期，意旨腫瘤大小與侵犯程度及範圍（T）、淋巴結是否轉移（N）、腫瘤是否有轉移（M）。

但肝癌並無法以此單純的狀況分級，而是使用

BCLC（Barcelona Clinic Liver Cancer）系統分期，將肝癌分為0、A、B、C、D五期，此系統是依照1999年在西班牙巴塞隆納提出。依照肝硬化程度、腫瘤顆數與大小、有無肝門靜脈阻塞、患者的生活功能等狀況分期，並設計出不同的治療準則建議。

這是因為肝癌在治療上，須考慮到兩項疾病的概念：一是肝癌本身，一是造成肝癌的肝硬化等症狀。所以，醫師在治療肝癌時，還需要考慮病患B肝、C肝、肝硬化等病情，若以TNM分期，有可能發生肝癌第一期的病人，但因為有肝硬化，卻比第三期的病人先死亡的狀況。

簡單來說，目前肝癌分期是採用將肝硬化等因素納入分期思考的BCLC系統，而我們所謂肝癌晚期為BCLC的C期。

肝癌除在分期方式與其他癌症不同外，並沒有絕對標準的對應指引，甚至歐美與亞太的治療原則差異極大，在其他癌症治療上可見的國際準則，在肝

癌方面幾乎不可見，雖然有治療指引，但歐洲、美洲、亞洲醫界都各有定見，而臺灣也有自己的一套延伸自亞太的治療指引。

主要是因為肝癌是非常異質性的癌症，治療時很容易有干擾因素，哪一期要做什麼治療存在有太多歧見，所以，國際上沒有統一的治療方向。

舉例而言，在歐美地區肝癌晚期，普遍只使用藥物治療，但在亞太地區，少部分晚期的肝癌，還是可以做手術切除，也可以做栓塞治療。這是亞太地區對於肝癌的治療原則與歐美最明顯不同之處。而且透過研究分析，發現若能手術的病人，做了手術存活率會比單純用藥還好。事實上亞太肝癌的治療

成績也比歐美好。

因此，在臺灣晚期肝癌的治療，會先由專科醫師依據腫瘤狀況與肝硬化的程度，再考慮心臟病或肺病等共同疾病，綜合評估後，決定是否適合手術治療方式。若評估不適合動手術，接續再考慮是否能以栓塞、釔90微球放射或藥物等方式治療。

在醫療過程中，醫師通常會告訴病患所有適合的治療方式，將治療效果、副作用與是否有健保給付等條件，一一向病患分析，由病患選擇，但大部分病患在經濟能力可及下，多半還是傾向選擇健保給付的方式。

健保給付的標靶藥物

大部分的晚期肝癌仰賴藥物治療，所幸藥物治療在最近這幾年有十足的進步，治療首選為標靶藥物，目前臺灣肝癌晚期使用、納入健保給付的標靶藥物包括：

第 1 線標靶藥物		第 2 線標靶藥物
蕾莎瓦 商品名：Nexavar 學名：Sorafenib	樂衛瑪 商品名：Lenvima 學名：lenvatinib	癌瑞格 商品名：Stivargavm 學名：regorafenib
是第一個肝癌標靶藥物，適用對象為轉移性或無法手術切除且不適合局部治療或局部治療失敗的晚期肝細胞癌患者。其療效（以下療效均指ORR，腫瘤客觀反應率，即腫瘤完全消失或縮小的機會）為3-9.2%，存活中位數為10.7至12.3個月，曾經過統計分析發現與自費的釔90存活率相仿。		療效為11%，存活中位數為10.6個月。由於副作用較強，適用於曾接受蕾莎瓦治療，且能承受蕾莎瓦副作用的肝細胞癌病患。

合併療法是未來治療趨勢

免疫療法是晚期肝癌藥物的重大突破，帶來新的治療可能性；但近年來，更進一步的合併治療興起，如免疫治療加上標靶治療。其中免疫加上標靶合併治療藥物為癌自癒（商品名Tecentriq，學名atezolizumab）併用癌思停（商品名Avastin，學名bevacizumab），已經由TFDA核准用於肝癌第一線藥物，療效為27%，一半以上的病人依然存活，第三期臨床試驗顯示，兩者合併使用，效果優於蕾莎瓦。相比下減少患者死亡率達42%，也降低疾病惡

化或死亡風險達41%，為11年來首度出現效果優於蕾莎瓦的藥物。但目前免疫檢查點抑制劑均無健保給付，對病患而言要面對極大經濟考量。

在臨床試驗上，合併治療的效果也逐漸逼近，雖然尚未證實，等待後續觀察，但目前看來合併治療應該是趨勢，預測未來藥物合併治療的比重會逐漸增加，栓塞會逐漸下降，各種新療法的出現也為癌友們帶來新的一線曙光。

公衛、醫學界、倡議團體攜手成立 肺癌存活率倍增倡議平台



▲台灣癌症基金會號召公衛、醫學界攜手成立國內第一個「肺癌存活率倍增倡議平台」，發起人台灣肺癌學會理事高尚志教授、台灣大學前校長楊泮池院士、國衛院創院院長暨健康科學文教基金會董事長吳成文院士、前副總統陳建仁院士、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士、台灣大學公共衛生學院詹長權教授，與台灣癌症基金會執行長賴基銘教授（左至右）齊呼籲整合跨部會資源，積極推動肺癌存活率倍增行動。

文／賴威如 台灣癌症基金會病友權益促進組主任 整理

八月一日世界肺癌日前夕，為響應國際肺癌聯盟（Global Lung Cancer Coalition, GLCC）及抗肺癌組織（Lung Ambition Alliance, LAA）共同提出的「2025年肺癌存活率倍增」願景，首度由癌症防治倡議團體號召前副總統陳建仁院士、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士、國衛院創院院長暨健康科學文教基金會董事長吳成文院士、台灣大學前校長楊泮池院士、台灣大學公共衛生學院院長詹長權教授，台灣肺癌學會理事高尚志教授、台灣癌症基金會執行長賴基銘教授等公衛、醫學界專家，共同簽署成立國內第一個「肺癌存活率倍增倡議平台」，透過病友團體、公衛、醫界三大領域對談，以2025年肺癌存活倍增為目標，凝聚三大共識：

- 1 避免致癌因子（空汙及煙塵）的接觸及落實生活與蔬果飲食的預防：應強化民眾預防觀念的正確認知。
- 2 建立早期篩檢（LDCT）、早期發現的黃金準則：建立臺灣本土肺癌篩檢與早期診治之共識指引。
- 3 結合精準治療，提升創新藥物之可近性，接軌國際肺癌治療指引：透過微創手術及精準治療與新醫療科技，提升肺癌病人存活率。未來逐步擴大並保障肺癌病友團體在篩檢、診治、照護等各層面的政策參與，建立以病人為中心的照護模式，提升病患生活品質並降低再發機率。

肺癌成新國病！台灣肺癌存活率為十大癌症最低

肺癌連續12年蟬聯死亡率之冠，去年（2019）肺癌死亡人數破新高來到9,701人，賴基銘教授指出，依成長趨勢推估，肺癌死亡人數最快將於2020年底破萬人大關，肺癌5年相對存活率更以29.79%位列台灣十大癌症之末，取代肝癌成台灣「新國病」。為達到存活率倍增，應強化初級預防「避免致癌因子，強化生活及飲食預防」、次級預防「早期篩檢、早期發現與診治」，與三級預防「精準治療及避免癌症再發」，唯有這三級預防同時強化，才能有效降低肺癌發生率、增加患者存活率。

國內已有研究證實空汙導致肺癌，政府、企業、人民需共同負責

從未吸菸的陳建仁院士也曾罹患肺腺癌，陳建仁院士表示，台灣吸菸人口下降逾四成，但肺癌發生率不降反升，顯見空氣污染對健康的危害已浮上檯面，空汙為社會轉型與經濟發展所付出的共同代價，中央及地方政府、企業與人民都應負起責任，建議成立跨部會層級的國家級肺癌防治工作小組。

詹長權教授提到，除菸害外，國內已有多項研究證實肺癌與空汙的關係，近年高屏地區的肺癌增加率是北部15倍以上。人人都有可能是肺癌候選人，政府應建立一套提升肺癌存活率的行動方案，導入健保以外的跨部會財源，編列肺癌篩檢及早期診治基金，以擴大篩檢並加速給付新藥新科技，共同對抗肺癌。吳成文院士也提到，引起肺癌的因子多元，包括基因型態的變異、不良的生活習慣（吸菸、煮飯不使用抽油煙機），環境因子，除空汙外，二手菸、特殊職場的汙染、居家環境致癌因子、家族史等，都會影響肺部健康。罹患肺癌不一定是自身行為導致，應強化大眾對肺癌防治的正確認知，減少社會對肺癌病人的汙名化與標籤化。

增加肺癌存活率， 強化早期發現、早期診治

楊泮池院士表示，若要增加肺癌存活率，需把握早期發現的機會，肺癌最大問題在於初期無症狀，一旦出現病徵通常已是晚期，因此建議加強高風險族群篩檢，現行低劑量電腦斷層掃描（LDCT）是目前最好的篩檢工具，1公分以下的早期肺癌若能及早偵測和治療，95%到97%的病患可治癒，因此呼籲醫界儘快凝聚共識，提出台灣本土肺癌篩檢與早期診治的指引，尤其是低劑量電腦斷層的共識指引，明訂篩檢族群、篩檢範圍、財源編列等，以確保肺癌篩檢及早期診治政策的落實。

引入精準創新治療， 讓肺癌患者存活效益最大化

高尚志教授認為，除早期篩檢、診治外，晚期肺癌可透過基因篩檢找出突變點來決定治療方式，台灣健保雖有給付部分肺癌新藥，但給付條件仍有限制，新藥可近性有待提升，應建立一個醫病共享決策機制，讓肺癌患者能夠接受適合的治療。國家應將有限資源優先投注有助延長無疾病存活期（DFS）與無惡化存活期（PFS）之創新治療，逐步接軌國際治療指引，結合早期的精準治療與新醫療科技，使存活效益最大化，並節省因晚期延遲治療而衍生之龐大醫療及照護費用，讓肺癌病人能夠獲得完善的診治與照護，提昇生活品質及肺癌存活率。

專家齊呼籲整合跨部會資源 成立「肺癌防治辦公室」國病國治

「肺癌存活率倍增倡議平台」的成立只是開始，與會專家同時呼籲，應訂定國家級肺癌防治政策，結合跨部會資源，積極推動肺癌存活率倍增行動。我們期望有更多產、官、學界及民間組織加入此倡議平台，透過跨領域對談與資源整合，共同朝2025年肺癌存活率倍增之目標邁進，唯有政府、民間、專家共同戮力，才能繼續改善台灣肺癌預防與診治現況，並使台灣經驗成為全球肺癌防治的典範。

癌友重返職場不再遙不可及 心態篇

調整心態 是回歸職場最好的競爭力



文／方嘉琦 亞洲大學心理系專任助理教授
整理／莊婷蓉 台灣癌症基金會專案企劃專員

成就固然重要，但健康不可忽視

許多人都會覺得在身體還禁得起吃苦時，忽視身體的警訊。但當我們破壞健康法則，身體可能會在我們毫無預警時，給一記當頭棒喝。這也是許多病友們罹癌後的人生體悟，「成就固然重要，但健康不可忽視，在工作與健康之間取得平衡，才是長久之計。」

病後康復重回職場是病友經常面對到的課題。一方面，癌友希望回歸職場，找回生活的重心；另一方面，又不確定自己的身體能否承受職場上的快節奏與高度壓力。

以下三點，想重回職場的病友能在打算回歸職場前先問問自己，檢視自己是否已經做好回到職場工作的心理準備？

① 工作中的某些事、某些人和你自己，在返回職場後，你心目中的先後順序為何？

不論答案為何，請切記：你自己一定要擺在前面。

每個人身上都背負許多角色，可能包括家庭中的角色，例如太太、先生、孩子等；工作中的角色，例如員工、老闆等，這之間並不會因某一個角色不成立而影響另一個角色。好比說，我可能不是個好老闆，但我可以是一個好太太，兩者之間不會互相抵觸；但如果我們試著加入一個角色叫作「自我照顧者」，唯有這個角色一旦做不好，其他的角色都會連帶被影響。

所以，請提醒自己，某些人事物再怎麼重要，也不該在你心中的先後順序超越自我照顧。自我照顧好代表懂得善待自己。適時設定和劃分工作和生活之間的界限、同事與朋友之間的界限，才能顧及良好的生活和工作品質。



② 休息對你而言，是必需品還是一種懈怠懶惰的表現？

研究指出，良好的工作一定要搭配著良好的休息品質。很多病友在生病前常是拼命三郎，但若想在病後重回職場，這個工作模式勢必要調整，而不是像以往一樣，等到累了才休息。

休息本身就該規劃在日常作息之中，休閒娛樂並不代表懈怠懶惰，放鬆反而是提升對自己身心健康的敏感度，正視身心健康的任何警訊。職場的忙碌有時會不自覺地步調超速而耗盡心力，忘記停下腳步與自己的身心相處。所以，如果你認為休息是懈怠懶惰，請開始學習「休息」，趁休息時沉澱，並不斷地提醒自己，唯有健康最重要，學習愛自己。



③ 是否懂得直接表達內心的需求？

如果回答為否，就要多加注意了！因為沒有任何人有義務在我們尚未表達自我前，就「應該」了解我們內心的需求。當我們抱持這種期待時，其實是一種過度要求，跟對方的關係也會變得沉重。

理想的互動，不論在伴侶、家庭還是在工作中，都應將內心需求大方地表達出來。有委屈就表態、有需求直接說出口、不猜測對方的心意或眼光，直接詢問清楚，這才是最自在的關係。



要追求理想， 也要學會面對挫折

對許多病友而言，癌症是人生中重大的打擊和考驗，而且在抗癌的歷程中，感受過各種掙扎、痛苦與放棄的念頭，真的非常地辛苦和不容易，當然，這也是一種成功。

某個校園裡有一條「癒花園小徑」，是依循著悲傷階段理論的意義而設計。在最後的出口處，有一座屋頂有洞的涼亭，無法遮風避雨。希望讓人了解到，人生的悲傷失落或挫折事件即便經歷一段時間的療癒後，也不一定會就此消失，而未來也可能還有其它的事件等待我們學習去面對。

當我們面對挫折時：

- ◎ **不鑽牛角尖**在自己的缺點，而是將眼光放在自己擁有的優勢。
- ◎ **適時讚美自己**，為自己打氣後，再重新去思考符合自己客觀可行的目標。
- ◎ **允許自己的負面情緒**，遭遇挫折產生負面情緒是人類的天性，不壓抑、批判，而是坦誠面對它，採取一些令自己感覺自在的紓壓方式來排解。
- ◎ **不再一味的與他人做比較**，學習將眼光放在自己身上，接納自己的各種狀態，做自己能力所及，無需一直「證明自己」。



自信建立是需要練習的

病友罹癌後，除了生活、家庭和工作上的轉變，生理、外觀上可能也會因為治療過程有些改變，這些都可能讓自己焦慮、害怕甚至自我懷疑，如果遇到問題，內在語言習慣否定和懷疑自己，想必不會快樂，也無法重建自信。自我覺察看看是否有這種負面內在語言的情況很是重要。

若覺察到自己有上述的自我懷疑狀態，如何來改善呢？

1. 在生活中尋找幾件一個人可以完成的事

不論事情的大小，真實的執行完成後，就給予自己肯定。例如一個人去買菜、一個人去運動、一個人旅行等。因為生病之後，可能會有段時間陷入需要他人照顧和依賴他人的強烈感受之中，時間一久，便會對於自己獨立完成某些事的能力產生質疑。因此，重新在生活中找尋一些一個人的狀態與任務，建立承擔的責任感和獨立完成的信心。

2. 練習享受並記錄下生命中的美好時刻

有些病友分享方式是，會在每一天結束之前寫日記，日記內容寫下三件於一整天中感覺美好和開心的事，然後靜下心來讓自己沉浸在享受那三件事之中。讓自己在當下充滿能量，雖然明知道每天可能也有不好的事情發生，但正向的能量可以滋養內在，幫助自己不會只將眼光執著在不好的事情上。

3. 學習將內在語言轉為正面肯定的和鼓勵自己的用語

在他人的眼光中，或許我們的條件不如從前、沒有達到世俗認可的價值，但切記，我們依然值得被愛和尊重，而這般生命的價值應該是無條件的。請嘗試不斷表達喜歡自己的語言，例如我做的很好、今天精神很好很棒、我特別喜歡今天的樣子等，來從自我的內在中經營自信和力量。

三大原則，應對職場溝通不困擾

當病友回歸職場時，可考慮把握以下三個「溝通」要素，讓職場主管或合作夥伴了解你的需求、化解歧見，找到合理平等的共識，才不會因為模糊空間導致返回職場中更大的心理負擔。

原則一 主動告知

病友未能主動告知病情，多是擔心不錄用、異樣眼光、甚至被否定工作能力。但隱瞞反而會讓自己飽受更大的壓力。因此，建議大家不要因為擔憂工作而隱瞞病況，導致他人也不了解你的需求，到最後工作超出自己能負荷的程度，更影響健康。

諮詢幾位公司主管，他們皆表示會希望面試時直接告知，方便主管可以評估身體狀況對工作的影響，例如是否需要固定請假進行治療及提早跟相關的同仁說明等，同時也表示不會隨便將疾病告知工作不相關的同仁。

主動告知時，可以先自我肯定罹癌不是絕症，一定可以再次出發；同時告知會定期仔細檢查和追蹤，讓康復能力更好。

原則二 要求平等

事實上，癌症也是某種慢性疾病，如同高血壓和糖尿病，只要獲得良好的照護、追蹤和控制，可以正常且穩定工作。因此，建議病友溝通時，應表現自信、主動要求平等，讓對方瞭解到，自己的要求並非不講理或再求得恩惠，不應該給予不同等的職場待遇。

原則三 隨時評估自身狀態

在職場中，病友需覺察自己的體力狀態，隨時評估是否因為工作忙碌而疏忽營養、休息與身體檢查。有些病友若很擔心自己的身體負荷，但又有返回職場工作的需求，建議先求有再求好，先不在意薪水高低，而是能以較少心理壓力、感覺較為輕鬆的工作作為開始的嘗試。因為我們不可能面面俱到，又希望發揮自己全部的能力，又可以沒有壓力，必須做一些取舍和平衡，讓自己慢慢適應。



癌友重返職場不再遙不可及 法律篇



熟知勞基法， 不怕因病丟飯碗

癌友跟一般民眾遇到的勞資糾紛最大的差別可能在於，一般民眾出現勞資糾紛的因素很多，但癌友多半是因疾病導致請假過多、無法配合加班等困難，以致公司刻意欺壓。

文／呂秋遠律師 宇達經貿法律事務所所長

常請假，只要符合勞基法，老闆無法隨意開除

這種情況，很多癌友會主張，以勞基法第十三條來捍衛權益。此條指出：「勞工在第五十條規定之停止工作期間或第五十九條規定之醫療期間，雇主不得終止契約。」但這個援引方式是不適當的。因為第五十條指的是女性產假權益，五十九條是因職災所致的死亡、失能、傷害、疾病等，這兩種都跟罹癌的概念不同。

是否應該在第五十條、五十九條外，多增設一條明示，不能給予癌友歧視？但這種方式反而有標籤化效果，強化癌友可能工作能力或狀態比較特殊的形象，影響更多僱主未來聘用癌友的意願。也因此，從目前的法律來看，勞基法並未針對癌友有不同處理方式，一旦進入勞資仲裁程序，乃至於到法院，處理方式與一般民眾的勞資爭議不會有太大差異。

回歸勞基法原先規定就足以避免癌友受到侵害了。因為依現行勞基法規定，若癌友病假、事假都符合勞基法相關規定，即使老闆對癌友工作成效不滿意，仍需要提出輔導改進措施或者以調職處理，

循序漸進確認癌友是否沒有辦法勝任工作。如果老闆沒有漸行這樣程序，癌友可以向勞工局申訴。由此可知，即使勞基法沒有特殊規定保障癌友工作權，但依現行的法律來看，公司要解僱癌友也沒有那麼容易。

即使體力比過去差，仍可要求公司轉調適合的工作

公司「不能」因為員工罹癌而資遣，公司要證明員工不能勝任，也沒那麼容易。重點在於，癌友本身能不能勝任工作。若員工得了癌症，以致不能搬重物，員工可要求公司轉任適合癌友的工作。公司經輔導後不成，還得要再適當安排。真的不能勝任，雇主才能解僱。

而且，要證明員工在工作上不能勝任，需要有考核、警告的過程，考核不過才調整工作。若癌友告知老闆罹患癌症後，明明仍可以勝任工作，卻被要求明天不要來了，這就涉及不當解僱，癌友可以去勞工局申訴。職，要符合程序才能解僱。

這些不合理的工作職場歧視、霸凌，癌友當然要挺身面對抗議，但如果是合理轉調，甚至身體真的

到了需要休養的地步，或許就要靜下來想想，是否要優先考慮暫停工作？

例如癌友原先是搬運工，罹癌後因化療消耗身體大量能量，無法搬重物。經輔導轉調文書後，卻連筆都提不起來。這時也該想想，跟癌細胞作戰是長久的事，先休養身體或許才是當前要務，而不需一味執著自己為何被資遣。

癌友遭遇就業歧視，先蒐證再申訴

如果癌友評量自己的身體還可工作，但公司硬是說不行，恐就構成了就業歧視，還可能涉及公然侮辱，這時，走勞基法伸張正義就是天經地義的事。

例如，按照勞基法與公司的規定請假了，老闆卻對員工說：「你這個禮拜一直請病假、一直看病，真糟！請了廢物。」這就是職場霸凌，可能涉及公然污辱。

當這些職場上的污名化、標籤化出現，或雇主、同事有霸凌舉動，第一步也不要急著申訴，應開始蒐證。職場中大部分是言語訊息，蒐證容易，應先錄音、截圖各種證據後，再主張被霸凌、欺負，要求勞工局介入。

至於何時可尋求律師協助？事實上，只要發現有歧視、不公平對待、不當解僱的情況時，都可以先找律師諮詢。但這階段通常不一定提告，而是應先蒐證。歧視跟霸凌都是持續性的，等獲得足夠的證據時，再針對歧視或者不當解雇提告。

特別提醒癌友，勞動部都有編列預算處理勞資糾紛，可以補助請律師，癌友如面臨勞資爭議，可以到各縣市法律協助基金會洽詢。

透過疾病調整人生，關注自己的平衡

罹癌後，應先建立信心，與癌症共存，讓癌症不要繼續惡化，慢慢讓自己身心回復到癌症侵襲前。這是癌友自己本身需要建立的基本信念。

在生活上，我建議不要給自己這麼大的壓力。健康是最重要的。「健康是零，沒有了健康，乘上後面再大的數字都是零。」沒有了身體什麼都沒有了，把焦點放在賺多少錢，你會好累。

沒了工作很重要嗎？我時常做家事訴訟，我發現人生過了45歲，尤其中產階級，大部分問題都不是來自工作，能否升總經理、能賺多少錢。真正的問題都是家變，跟父母關係、子女關係、配偶關係。也可能來自自身、別人身體拖累我們都有可能。

因此，面對這個癌症，不該去想工作跟身體平衡，而是你已沒有平衡了。你應該耗盡所有的心力，先關注你自己，而不是怎麼保住這份工作。

我不認為癌友邊治療邊工作是好選擇，但有人考慮到需要賺錢生活，不妨先把工作做個整理，換個讓自己愉悅的工作，在賺少一點錢的情況下，專注重心放在讓身體應付隨之而來的各種治療。也要適時尋求家庭成員的支援，千萬不要試圖隱瞞或嘗試自己平衡。因為一旦隱瞞，更沒有人能幫你抗癌了。

在台灣只要肯做，一個月22,000元都可以活下去，別把自己放在沒有生病的標準中。先放寬標準，等身體照顧好，隨時有機會重返職場。

簽契約之間，先確認內容對勞工是否友善？

要重返職場時，與僱主簽訂勞動契約前，也要記得確認內容是否有不利勞工之處。比如，「老闆有隨時終止定期契約的權利，但勞工想提前終止契約，卻必須經過老闆同意」，這就是不合理的契約內容。

此外，也要注意，若契約期間突然不想工作，違約是否須負擔違約金。罹癌後，突然要中斷工作的機會比較高，若違約金太高，就需要考慮是否適合簽約。



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。

中央存保 有你真好 It's good to have CDIC

300萬保障

存得安心



存款保險最高保額新臺幣**300**萬元=新臺幣存款+外幣存款+利息

Deposit insurance coverage is up to NT\$ 3 million per depositor per insured institution.



中央存款保險公司
Central Deposit Insurance Corporation

免付費專線：0800-000-148 網址：www.cdic.gov.tw





文／彭嫻涵 職能治療師、奧地利Vodder認證整合退腫治療師

「淋巴水腫」是癌友常見的後遺症，凡是接受「淋巴結摘除」或「放射治療」，患處的淋巴循環網路將會中斷，使身體的淋巴液無法順利回流，後續囤積成淋巴水腫。

雖然淋巴水腫並不會危害生命安全、也不會一夕之間大爆發，但逐漸惡化的淋巴水腫，會帶來家居、工作、休閒的各種生活不適應、缺乏外表自信、影響社交、或有腫瘤相關的聯想與焦慮，讓生活品質受到衝擊。因此，以下將會介紹淋巴水腫的背景與復健觀念，帮助大家及早因應！

淋巴水腫跟普通的水腫，有哪裡不一樣？

雖然水腫二字看起來相當常見，但淋巴水腫是一種相當特別的水腫疾病，如果採用了生活常見的退腫方法，例如熱敷、泡熱水、大力按摩、刮痧等等，反而容易惡化，嚴重者甚至可能會有：纖維化（象腿）、蜂窩性組織炎等等複雜的問題，讓復健治療更困難。

	淋巴水腫	一般水腫
成因	淋巴循環障礙，累積過多淋巴液	血液循環障礙，累積過多組織液
型態	與淋巴管分佈相關的特定部位腫脹	通常為雙側相稱的腫脹，可能全身發作，也可能發作在嚴重處
診斷方式	理學檢查、核磁共振淋巴攝影、淋巴管循血綠攝影、淋巴閃爍攝影	理學檢查、都卜勒超音波，或針對心、腎、肝臟等相關疾患做鑑別
處理原則	整合退腫：淋巴引流、壓力治療、運動訓練、皮膚保養	抬高水腫部位、適度活動、按摩（有血栓者請勿按摩）

何時需要前往復健科？

淋巴水腫是隨時間累積而成的腫脹，雖然新興的復健技術已經能控制淋巴水腫，但隨著淋巴水腫越來越嚴重，將會耗費越多心力與時間才能恢復！所以只要懷疑自己有淋巴水腫，就可以前往復健科！

例如以下這些狀況：

症狀一 當有微微腫脹、沉重、緊繃感的時候，即使肢體沒有腫脹變粗。

雖然沒有明顯的水腫，復健科可以教導您日常的預防方法，避免禁忌行為或錯誤照護再度意外觸發不適感，或者也可能視狀況進行短暫復健、預防性穿戴較低壓的壓力衣物，減緩不適感的頻率。

症狀二 當以往的處理方式漸漸沒用、甚至肢體開始腫起來的時候。

此時復健科可以直接執行復健項目來改善腫脹，並且搭配壓力技術（包括壓力衣物、壓力繃帶）來幫助控制體圍，提升退腫復健的強度。

症狀三 當肢體變得越來越僵硬、或關節活動困難的時候。

長期的淋巴水腫會逐漸「象皮化」：皮膚乾、肢體硬、組織失養、容易感染，生活也可能出現障礙；此時需要具有淋巴水腫專長的復健團隊，在監督病理風險的同時，執行較高強度且頻繁的退腫治療，並協助適應生活。

復健科有哪些項目能治療淋巴水腫？

若癌友有疑似淋巴水腫的問題，可以前往復健科門診由醫師做鑑別診斷，一旦確診為淋巴水腫，則會安排由復健科治療師執行治療項目，常見的有：

• 氣壓式循環機

將患肢置於穿戴型的裝置後，用充氣給予加壓，幫助淋巴液回流。

• 肌內效貼布

貼在皮膚上的肌內效貼布，可以透過底膠的黏性、以及纖維的彈性，依照貼布方向來促進皮下的淋巴回流效率。

• 電療（例如經皮電刺激、干擾波…）

透過電刺激，幫助肢體產生肌肉收縮、降低組織內壓力，帶來退腫效果。

現今國際的淋巴水腫復健法，提倡以「整合退腫（或稱：去腫脹淋巴療法）」概念，量身規劃涵蓋多種技術的復健計畫；台灣已有復健單位陸續完成相關培訓，為淋巴水腫提供下列專門技術：

• 徒手淋巴引流

在治療師評估淋巴系統功能後，透過特殊的徒手技術，直接引導淋巴液回流。

• 壓力治療

依照淋巴水腫程度，可選擇每天長時間穿戴淋巴水腫專門的壓力衣物、或是專門的多層次繃帶加壓，給予適度的組織壓力，壓制淋巴液的囤積、並且預防進一步腫脹。

• 治療運動

治療師協助進行個人化的治療運動，讓活動的肌肉促進淋巴液回流，或是直接透過運動訓練改善肢體條件，形成不易腫脹的肢體。一般需在加壓狀態下進行。

• 皮膚照護

良好的皮膚照護，有助於預防感染、降低惡化風險、增進肢體舒適度，也能確保患者能夠在長時間穩定穿戴壓力衣物與繃帶，促進整合退腫復健的適應。

復健能夠完全逆轉淋巴水腫嗎？

只要持續耐心且長期配合復健科進行正確的照護，任何淋巴水腫都能夠獲得良好控制！然而只要經過淋巴結廓清、以及放射治療，癌友往後的人生都必須關注淋巴水腫的風險，但因癌友們普遍對淋巴水腫的認識不多，往往等到淋巴水腫發作後，才被動地認識它。

所以各位若能越早認識「淋巴水腫」與「整合退腫」、分辨淋巴水腫症狀、越快開始進行有效的復健，就能搶先在淋巴水腫之前，獲得越好的恢復，讓身心與生活重回軌道，建立自主的健康人生。

癌友保險諮詢專欄

晚期乳癌住院3天打三針 以不符「住院必要性」無法依約理賠嗎？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

H小姐因乳癌晚期骨轉移，需每月住院3天，分別注射三種藥物，C公司實支實付可理賠，另一家C公司防癌險卻要求切結一年只賠4次住院結案。抗癌之際亟需保險解決治療與生活所需，因此向本會癌症病友保單診斷公益諮詢求助。

以不符「住院必要性」理由，保險公司拒絕依約理賠

40多歲的H小姐罹患右側乳癌多年，兩年前多處骨轉移，108年初進行胸椎骨轉移手術治療，之後接受醫生診斷建議，以停經針、補骨針，加上自費法洛德（Faslodex）注射劑，三種針劑搭配療法抗癌。

她在兩家保險公司分別投保實支實付、終身防癌險及日額型住院醫療險。從108年3月起至9月間，每個月定期治療一次，每次住院3日，前8次住院，兩家保險公司均依約理賠。從同年10月起至隔年1月共4次住院，其中一家公司以不符「住院必要性」為理由，不再給付，拒賠金額9.6萬元。

H小姐向該公司申訴後得到的回應為：她得切結同意，爾後一年只理賠4次住院。

拒賠公司未陳明清楚根據為何

保單諮詢顧問了解H小姐的處境與治療情況後，同時檢視她的保單，有終身防癌癌症住院醫療保險金、癌症出院後療養保險金，約定被保險人「因罹患癌症，經醫師診斷必須住院治療時，經正式辦理住院手續，並確實在醫院治療者為限」，並另有日額型住院醫療險住院日額，加總後住院每日應給付8千元。就保單約定內容，H小姐住院治療事實符合，關鍵在「醫師診斷必須住院」，若保險公司認

為與一般醫學常理常規不符，應具體指明不具住院必要性之處。不過，該公司未具體陳明。

三藥分日、分次、分部位注射

H小姐有多發性骨轉移、肺轉移，體況時好時壞。每次治療經醫師處方使用三種藥物：諾雷德（Zoladex）、法洛德（Faslodex）、卓骨池（Zometa），分別具有抑制腦下垂體分泌激素以停經、阻斷雌激素受體、抗賀爾蒙生成，補骨並抑制癌細胞活性療效，為新穎療法，替代傳統化療，幫助病人控制病情、提升生活品質。三種藥物分日、分次、分部位施打，且藥物各自副作用不同，不同藥物間交互作用影響必須加以觀察，經由醫師診斷下，安排住院治療。

以健保身分住院，足見住院治療之必要性

H小姐歷次住院均以健保身分住院，足見她的體況和治療上需要，具有相當住院治療之必要性。該公司僅以一般理解認定藥物注射不須住院為拒絕理由，而忽略其他有利於被保險人的資訊。

所幸該公司後來從善如流，依約給付保單相關保險金及延遲給付利息，不要求簽具切結書。

● 癌症病友保單公益諮詢服務

- 財團法人台灣癌症基金會與「好險在這裡」
- 共同合作，每周三、周五下午提供義務諮詢
- 服務，幫助癌友在治療前先掌握保單給付範圍，有利與醫生討論醫療方案，或於治療期間發生保單理賠疑義
- 時，可透過諮詢平台尋求協助。



1799 愛隨手

一張發票就是一份力量 幫助弱勢癌症家庭邁向康復之路！

您可以這麼說 →
發票捐贈1799

您可以這麼做 →
輸入愛心碼 1799

實體商店

結帳前口頭告知**愛心碼1799**
或出示條碼給店家掃描

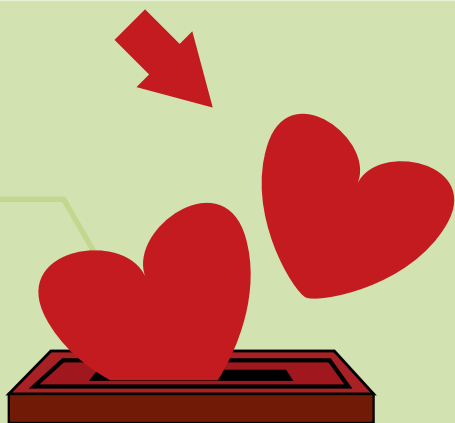
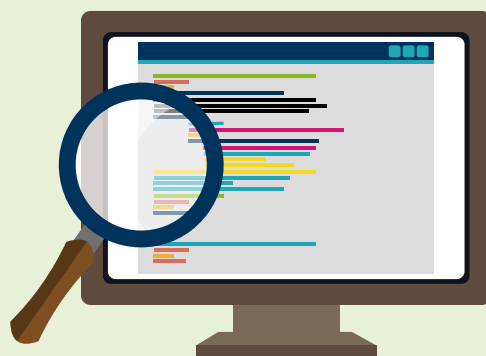


網路平台

於結帳時，發票選項可先選擇捐贈公益
點選「**台灣癌症基金會**」
或於欄位中直接輸入1799(愛心碼)

捐贈單位：台灣癌症基金會

捐贈碼：1799



完成捐贈

您的購物發票將直接捐入
「台灣癌症基金會」



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



中秋節吃文旦柚是因為剛好適逢產期，而柚子是取「佑子」諧音，久而久之大家會在中秋節吃柚子、也有保佑平安的意思。

文／許嘉芸 台灣癌症基金會營養師

文旦小知識

文旦是屬於柚子中的一個品種，柚類中也包含大白柚、西施柚、蜜柚等都是市面上常見的品種。文旦正式的名稱是「麻豆文旦」，文旦原本是從大陸引進台灣種植，後來在麻豆種植的文旦發生突變，品質更好，而後也改名為「麻豆文旦」，是新的品種。而為什麼被稱為文旦？相傳最早是由一位姓文的小旦所種植，所以就被稱為「文旦」。在台灣，由於麻豆文旦好吃，全台各地農民紛紛跟著種，現在全台柚類水果有九成都是「麻豆文旦」（指品種），花蓮鶴岡、新北八里、台東東河等地都有種植，因此不一定是來自麻豆的「麻豆文旦」。

綠色外皮內隱藏的秘密

根據衛生福利部食品營養成分表，每100公克柚子只有33大卡，而且水份含量豐富（90.5g/100g），是相對較低熱量的水果。柚子也有較多的纖維素（1.3g/100g），可幫助腸胃蠕動，但要注意避免吃過多，可能造成脹氣、腸胃蠕動過快。而柚子更富含維生素C（51mg/100g），其含量是檸檬的3倍、蘋果的8倍，可以抗氧化、防止色素沉澱，也能修補身體、幫助傷口癒合。此

外，柚子也是含豐富鉀離子的水果；有研究證實，增加鉀離子攝取可有效降低血壓，但腎臟病患者要避免攝取過多。雖然文旦屬於低升糖指數之水果，若食用過多、糖分仍會累積，所以糖尿病患者須控制食用量，否則對血糖亦會有影響。醫生則建議每人每日的柚子攝取量以半顆小的文旦（195公克）為佳。

柚子（柚皮素Naringenin）與癌細胞的關係

柚皮中含有豐富的植化素—柚皮素，又稱為「柚苷素」，而柚皮素除了存在於柚子外，也廣泛存在於柳丁、橘子、葡萄柚等柑橘類水果之中；其具有抗發炎及抗腫瘤之效果。在2012年發表於《PLOS ONE》期刊的研究發現，柚皮素可透過降低胰臟癌細胞（aspc-1 and panc-1）中TGF- β 1/Smad3訊號傳遞，進而抑制癌細胞的轉移及侵襲。2017年一篇發表於《Experimental and Therapeutic Medicine》期刊的研究顯示，柚皮素可抑制肺腺癌細胞（A549）之AKT及MMP-2/MMP-9之活性，進而達到抑制癌細胞的增生及轉移。在2019年發表於《Oncology Letters》期刊的研究則顯示，柚皮素可透過增加三陰性乳癌細胞（MDA-MB-231）

之caspase-3及caspase-9蛋白表現，而影響細胞週期停滯（Cell cycle arrest）狀態，達到細胞凋亡的效果。根據這些研究可瞭解，細胞實驗中柚皮素具有抗癌效果，但還需要更多、更詳細的研究才能夠進一步瞭解並加以應用。

部分服藥者應注意

柚子含有與葡萄柚相似的「呋喃香豆素（furanocoumarins）」成分，該成分會不可逆地抑制小腸及肝臟中的代謝酵素（CYP450 3A4），由於許多藥物皆由此酵素代謝，所以可能導致藥物血中濃度升高而增加發生不良反應（毒性）之機率，因此務必要多加注意。建議正在服藥者（如某些降血壓藥、statin類降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑等），應儘量避免食用柚子或葡萄柚（汁），如欲食用，淺嚐即可，勿大量食用，或是於食用前，詳閱藥品仿單（說明書）或諮詢藥師，確認是否有藥物交互作用之風險，服藥期間若有不尋常的症狀亦應立即就醫。

癌友需注意柚子會影響之藥物：部分免疫抑制劑、鈣離子阻斷劑、標靶治療藥，以上藥物會增加藥品副作用，另外化療藥則會影響藥物吸收減低藥物效果。

文旦的挑選與保存方式

- 重點1** 掌握「不倒翁原則」，選擇頭尖、頸短、下盤寬的文旦柚。若發現放在桌上會歪斜，則避免選購。
- 重點2** 選擇外皮呈現皺紋的文旦柚，表示外皮水份已被充足吸收到果肉裡，此文旦吃起來多汁又飽滿。
- 重點3** 黃色、且外皮有皺褶不光滑，表示成熟且可直接食用，口感也較佳。如果外皮呈現飽滿有光澤的樣子，則表示尚未成熟。
- 重點4** 若需久放，應選擇果皮略黃綠，放在通風處，約可存放兩個月左右。

柚子 料理分享

柚香白酒香煎雞胸肉

1 人份



食材：

雞胸肉片 3片	橄欖油 40cc	白酒 70cc
柚子 1/2顆	檸檬汁 適量	砂糖 1.5大匙
蒜末 4顆	巴西利（切碎）2株	鹽 少許
綜合研磨香料 適量		

醃料：

素蠔油 2大匙	白酒 1大匙	地瓜粉 適量
---------	--------	--------

做法：

1. 先將雞胸肉以醃料醃漬抓捏靜置約20~30分鐘，再沾上地瓜粉，並撒上適量的綜合香料。
2. 放入少許的油加熱後，香煎至兩面金黃再起鍋備用。
3. 準備橄欖油，將蒜片先煸香，接著放入柚子果肉、巴西利、研磨香料、砂糖拌炒，最後加入白酒烹煮。
4. 起鍋前擠上適量的檸檬汁，適度調味醬汁酸甜度。
5. 最後將醬汁淋上香酥雞胸肉即可。

內文引用：鮮享農YA-農糧署FB、行政院農委會-文旦主題館、食品藥物管理署-中秋吃柚，小心藥物交互作用、Huai-Lu Chang, Yuh-Ming Chang, Shih-Chan Lai, et al. Naringenin Inhibits Migration of Lung Cancer Cells via the Inhibition of Matrix metalloproteinases-2 and -9. *Exp Ther Med*. 2017 Feb;13(2):739-744.
Rui Wang, Junhai Wang, Tianfu Dong, et al. Naringenin Has a Chemoprotective Effect in MDA-MB-231 Breast Cancer Cells via Inhibition of caspase-3 and -9 Activities. *Oncol Lett*. 2019 Jan;17(1):1217-1222.
Changjie Lou, Fayun Zhang, Ming Yang, Juan Zhao, et al. Naringenin Decreases Invasiveness and Metastasis by Inhibiting TGF- β -induced Epithelial to Mesenchymal Transition in Pancreatic Cancer Cells. *PLoS One*. 2012;7(12):e50956.

食譜授權引用自QQ廚房-Qma料理記事

如何維持食材的新鮮度？

料理老師的保鮮秘訣

文／玩味煮義 Winnie

為什麼需要做好食材管理

隨著時代變遷，消費習慣的改變，量販店林立，一般職業婦女因為工作生活忙碌，大部份的人並不會天天上市場，而會選擇週末一次購足，但是一次購買大量食材最重要就是保存的問題，一般人以為冰箱是萬能的保存箱，但它只是讓細菌的繁殖速度變慢，並不會滅菌，保存不當的話，會有腐敗的問題，甚至影響家人的健康！

不同食材的保鮮方式

1. 能久放 VS. 容易受損的蔬菜

能久放的蔬菜如根莖類的馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜等，一般不須冷藏，放在廚房陰涼處即可，但必須盡早食用，如果大南瓜份量太多無法一次煮完，可先將南瓜剖半後蒸熟打泥，壓扁放在夾鍊袋或者放製冰盒裡保存在冷凍庫做成南瓜冰塊，想吃時，拿出來打成南瓜牛奶、煮火鍋、做饅頭或其他料理都很方便。

一般葉菜類像空心菜、菠菜、大陸妹、A菜等不耐久放，最佳賞味期頂多2至3天，超市賣場都會先乾燥再包裝販售，買回家後放入冰箱時，須將塑膠袋打開不要封太緊；傳統市場買來的會比較潮溼，須先將葉子擦乾，再以廚房紙巾包起來後用塑膠袋套上放入冰箱。至於生菜保存，可先預抓2天份的量先洗好，放在保鮮盒裡，生菜上面再蓋上溼的廚房紙巾並且密封好，這樣在匆忙的早餐時取用相當方便。



◀ 香菜放入保鮮盒中泡水冷藏保存，天天換水可存放一星期

辛香料類的蒜和薑，除了少量購買、即早用完外，蒜與薑可以切碎或壓泥放入夾鍊袋壓平冷凍備用，需要時扳一小塊下來就可使用；辣椒購買時一盒，若用量不大，可以直接放入夾鍊袋內，再放進冷凍庫保存；九層塔先以廚房紙巾擦乾葉片，放入塑膠袋後讓塑膠袋充滿空氣鼓起來後收口綁緊，放入冷藏，較不容易被壓傷；香菜則可以放入保鮮盒中泡水冷藏保存，天天更換水，可以存放一個星期。

2. 冷藏及冷凍肉類的基本常識

肉類買回家，一般2天內食用完可先放冷藏，如果超過2天要料理，則可以先將每餐食用份量分切、分裝入夾鍊袋，將空氣盡量擠出來壓平冷凍保存。另外也可以半調理醃漬常備菜，預先以調味料或香料醃漬後，放入冷藏或冷凍，需要料理就可以方便馬上使用，還可以直接放入氣炸鍋烹調。醃漬過程不但可減少水份讓細菌滋長的空間，還可以增添食物的美味與口感，節省每天的料理時間，另外最近很夯的舒肥雞胸肉也可以使用家用電鍋或電子鍋做好完成，放入冷凍保存，並可用來搭配生菜沙拉或做雞絲飯等。至於魚類，可以先加鹽醃漬10分鐘後，擦乾水份，再放入夾鍊袋排出空氣，放入冷凍庫保存。



◀ 肉類半調理醃漬，可減少水份讓細菌滋長的空間，還能節省料理時間

我們會想自己在家料理最重要的一點就是覺得自己煮，吃得會比較健康安心，但食材保存不當反而危害健康，因此做好家庭食物保鮮，也是食安的一個重要課題喔！

照片來源：幸福文化出版社

看似健康卻愈吃愈胖？

小心 5 款潛藏高糖的陷阱食品！

整理／孫佳伶 台灣癌症基金會生活防癌組主任

愈來愈多研究證實，攝取過量的糖會增加肥胖、糖尿病、心血管疾病，甚至糖也是促使癌細胞快速生長與轉移的推手。

因此除少吃「精製糖」及「精製澱粉」如糖果、餅乾、蛋糕、麵包及含糖飲料等加工食品外，尤其也需注意市面上潛藏高糖的「健康」食品：

小心5款潛藏高糖的陷阱食品：

早餐穀片 或麥片



有報導指出以兒童為銷售目標的早餐麥片中，將近90%含高糖；方便快捷的沖泡式麥片或燕麥奶飲料，則可能含有許多糖、澱粉、香料及奶精等。建議民眾養成閱讀成分標示習慣，選擇無額外添加其他成分的穀物麥片。



零卡飲料 或纖維飲料

想喝含糖飲料又怕胖的民眾，常以為零卡代糖飲料較健康，但有研究顯示代糖會使腸道內的菌種生態失衡，進而影響內分泌代謝，讓血糖不易下降，反而增加肥胖及罹患代謝疾病的風險；有些含糖纖維飲料儘管促進了腸胃功能，卻容易讓民眾掉以輕心反而多喝進許多糖，添加的纖維也可能會阻礙到正常營養素的吸收。

百分百 果汁



民眾容易以為果汁比汽水健康，但果汁本身就含有果糖，市售濃縮還原果汁還可能額外添加糖或人工香料增添風味。因此果汁可視為含糖飲料，需小心攝取過多導致肥胖。建議如現打果汁可加入蔬菜搭配，蔬果汁會比果汁營養更多，含糖量也更低。

原味 優酪乳

市售優酪乳不論調味或原味，其實除了水、奶粉、生乳等外，還加了蔗糖、香料、果膠等多種成分，所以所謂「原味」其實也是調味過。因此買優酪乳選擇成分愈單純的愈好，最好可選擇不額外添加糖的「無糖優酪乳」，避免補充腸道好菌卻喝下更多的糖。



蔬果脆片 或果乾

許多人認為吃蔬果脆片或果乾就像吃蔬果一樣健康，但其實蔬菜製成蔬果片時多以油炸並加上大量的鹽、糖調味，以呈現酥脆美味口感；果乾原味則通常過酸，製作時常額外添加糖，因此就算吃起來不甜，其實也已經吃進過多的糖分！因此蔬果脆片或果乾不可用來取代新鮮蔬果。



提醒民眾必須小心注意的是：真正會促進癌的是「糖」不是「醣」，適度食用全穀根莖類、多吃蔬果，均衡飲食，提供足量的「醣」確保身體需求的能量，才是正確的健康飲食之道。

省小失大的致癌生活習慣 你也被默默說中了嗎？

整理／孫佳伶 台灣癌症基金會生活防癌組主任



節儉是美德，但小心有些癌症可能是省出來的喔！檢核以下問題，看看自己或親友是否有這些生活習慣呢？

食物切掉發霉部分繼續吃？

受潮的乾貨或發霉的食物，尤其是花生堅果類、玉米、豆類和五穀雜糧等，都可能產生黃麴毒素而且難以高溫消除。黃麴毒素具肝臟毒性、免疫抑制性、致畸胎性及致癌性等，被世界衛生組織列為一級致癌物，因此即使切除食物腐爛部位，仍不建議食用。

一鍋油炸了再炸？

即使使用適合油炸的食用油，但一再回鍋使用，仍是有可能會產生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化產物，若繼續使用這種油反覆高溫烹調，容易產生致癌物。許多小吃攤販與餐飲業者基於成本的考量，很難做到不使用回鍋油，因此民眾可觀察當炸油的顏色變深沉，質地變黏稠混濁、明顯的耗油異味、油煙較多，或炸物如薯條出現深色褐變，而非金黃

色澤等，只要出現上述任何一種情況即是炸油劣變警訊。

省電煮菜不開抽油煙機或煮完馬上關

長期吸入油煙對呼吸道會產生危害，有誘發肺癌的可能。正確使用抽油煙機能有效減低肺癌罹患率，因此建議烹飪時一定要開抽油煙機，使用時勿讓家中空氣對流太大，會影響吸油煙效果，但仍須打開廚房離除油煙機較遠的門窗以利排除油煙。烹飪結束也要繼續讓抽油煙機運作3至5分鐘，讓有害氣體完全排出。

不在乎餐具使用期限

美耐皿容器在高溫或受損而有刮痕、老化變色時可能會有三聚氰胺釋出的疑慮；木製、竹製筷子壽命約3至6月，筷子清洗不徹底時，大腸桿菌、幽門螺桿菌等病菌可藉由筷子傳播造成感染罹病，嚴重發霉的筷子還可能會產生「黃麴毒素」。應養成定期檢查餐具習慣，當出現磨損刮痕或筷子表面出現彎曲、斑點狀、起毛邊，就必須避免使用。

太忙怕花時間或自以為身體健康，不需要花錢做健康篩檢

很多人常常自己當無照密醫，覺得沒不舒服就沒事或刻意忽略身體小毛病！其實定期篩檢目的在於「降低潛在疾病風險」，以及早期發現早期治療。千萬別以為沒生過什麼大病，或對檢查過程和結果抱持未知恐懼，就不定期健康檢查！可善加利用政府提供的40歲以上每3年一次免費成人健檢及免費的四癌篩檢服務，幫你省錢不省掉健康喔！

2020 福利熊水果探險隊

親子益智教材

文／孫佳伶、黃柏雅 台灣癌症基金會生活防癌組

為幫助兒童建立健康飲食習慣，從小打造健康體魄，台灣癌症基金會自2007年起發行蔬果支票，2013年改版成蔬果存摺，2016年透過蔬果冒險遊戲王結合益智遊戲，強化兒童正確蔬果防癌之觀念。

今年更與全聯福利中心共同合作，出版福利熊水果探險隊－吃蔬果最有『笑』親子益智教材，結合最受小朋友歡迎的福利熊，透過有趣的「四格漫畫」讓小朋友重新認識蔬果，同時結合蔬果知識與小遊戲，幫助孩子在育樂情境中獲得有關蔬果彩虹579的新知識，也能在親子共讀的氛圍中，一起培養正確的飲食與防癌觀念。

感謝全國國小學校支持兒童健康蔬果飲食活動，福利熊水果探險隊－吃蔬果最有『笑』8萬本紙本教材已索取完畢，更歡迎親子下載網路電子檔！進入「福利熊與水果探險隊」的日常生活，一起藉由有趣小故事，體驗蔬果的「笑果」！再搭配「蔬果知識大探索」發覺蔬果的神奇力量，了解蔬果幫助身體健康的「效果」！

此外，教材內亦提供親子料理食譜，分享其中一道簡單美味料理食譜「奇異果香蕉鮮豆漿」，鼓勵爸媽帶著小朋友一同採買食材、共度料理時光，好玩又有成就感也會讓孩子更主動積極嘗試新食材喔！趕快跟著食譜一起動手做吧！

蔬果食譜 DIY



材料

陽光金圓頭
奇異果 2顆
豆漿 100ml
香蕉 100g
燕麥 少許
藍莓 少許

作法

1. 將香蕉與奇異果洗淨去皮後放入果汁機。
2. 加入豆漿並打碎成泥狀加入杯中。
3. 最後放上燕麥、藍莓與奇異果果片裝飾。
(可視濃稠度自行調整豆漿比例)

奇異果 香蕉 鮮豆漿



打破距離時間限制「線上假髮出借」 全台首創癌友創新服務 11/1 正式上線

文／賴威如 台灣癌症基金會病友權益促進組主任

台灣癌症基金會長期提供癌友免費出借假髮，癌友在治療過程中面對嚴重掉髮，對於身心都是一種創傷，因此，台灣癌症基金會除了提供癌友在治療和照護上的關懷與服務，並提供「醫療級假髮」免費借用，期盼幫助癌友在治療過程中增添信心。

台灣癌症基金會於台北、高雄設置癌友「關懷教育中心」，癌友可來電或線上與社工預約出借假髮，在本會專為癌友規劃的舒適及隱密的空間，試戴及挑選合適的頭髮。然而，癌友遍布全台，本會雖與全國各大醫院癌症資源中心合作，免費提供癌友康復品出借，但在第一線服務的過程中，我們也

常常看到許多癌友拖著虛弱的身體，歷經舟車勞頓才能借到適合的假髮。

台灣癌症基金會本著以病友為中心之服務宗旨，擴大癌友服務範疇，建立全台第一個「線上假髮出借」服務，從癌友可以在家線上選擇喜歡的假髮、線上進行試戴、線上預約假髮、到假髮直接送到家的一站式服務，都是為了照顧到癌友在治療期間各面向的需求，透過選擇適合的假髮增加癌友自信，讓生活品質一如往昔。現在只要進入台灣癌症基金會線上假髮出借網站（網址<https://wig.canceraway.org.tw/>），加入會員就能立即享有「醫療級假髮免費出借」服務。



醫療級假髮出借資訊

使用對象 因罹癌治療造成掉髮的癌友

使用期間 最長可借一年，若仍需要使用可來電登記續借。

出借方式 (1) **至現場出借**：現場出借採預約制，先至本會「線上假髮出借網站」登記預約，並依時間至本會服務中心。

【北部總會】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

(2) **線上假髮出借**：

先登入線上會員，挑選髮型款式，上傳個人大頭照運用AR技術合成，選擇喜歡的髮型登記借出。

租借辦法 (1) **現場出借**：酌收保證金1300元。（歸還假髮時，僅收取清潔費300元，並退還保證金1000元。）

(2) **線上出借**：酌收保證金1500元。（歸還假髮時，僅收取清潔費300元及郵寄費200元，並退還保證金1000元。）

溫馨提醒 (1) 無論現場出借或線上出借，若有不合適需更換假髮，僅限更換一次。

(2) 保證金歸還，以當時出借方式（現場或線上）進行退還，以便退款作業。

線上假髮出借網站：<https://wig.canceraway.org.tw>



我的C 陪他一起對抗C

COURAGE X CHEER X CANCER

弱勢癌症家庭關懷行動

9/8-10/31

癌症 ("C"ancer) 是健康最大的威脅

也是弱勢家庭最大負擔

除了需要面對癌症帶來的挑戰

也影響到家庭成員的生活

我們的勇氣與鼓勵

("C"ourage & "C"heer)

可以幫助他們!



掃描QRcode加入關懷癌症家庭行列
嘖嘖募資平台搜尋:我的C



🔍 cancer we care

北市開心篩 粉樂送

萬元禮券月月送 總獎金逾50萬元

文／汪居安 台灣癌症基金會主題癌症組主任

衛生福利部公布最新108年十大死因資料顯示，惡性腫瘤續居首位。臺北市乳癌、子宮頸癌分別為女性癌症死因第2位、第14位，臺北市衛生局為維護女性市民健康，與財團法人臺灣癌症基金會共同辦理「開心篩 粉樂送」婦癌篩檢活動，自109年8月1日起至11月30日止，凡「設籍臺北市」、「年滿45至69歲或40至44歲二等親內曾罹患乳癌，且108年迄今未接受乳房X光攝影檢查之女性市民」；以及「年滿30至70歲曾有性經驗，且107年迄今未接受子宮頸抹片檢查之女性市民」，可至臺北市健保特約醫療院所或十二區健康服務中心社區婦癌篩檢活動，完成篩檢即可各獲得刮刮卡1張，臺北市衛生局提供月月萬元及200元禮券送給市民，總獎金逾50萬元，歡迎市民朋友把握時間踴躍參加！

另據衛生福利部國民健康署公布最新106年癌症登記報告，乳癌是女性癌症發生首位，全國有1萬3,965位女性罹患乳癌，平均每天有近38位女性被診斷乳癌，而子宮頸癌有1,418人，平均每天近4位女性被診斷罹患子宮頸癌。依據國民健康署資料顯示，乳癌的危險因子包含：初經早、停經晚、未曾生育、30歲後才生第1胎、未曾哺乳，以及具有乳癌家族史者、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等。與生活型態有關的危險因子則包含：抽菸、飲酒、不健康飲食及缺乏運動等，特別呼籲女性朋友「保健5招打造防癌力」，有乳癌家族史40歲以上女性每2年定期篩檢是重要關鍵，並於生活中落實「均衡飲食、規律運動、體重控制、遠離菸檳」。另

外，子宮頸癌早期症狀不明顯、容易輕忽，至少每3年應接受1次子宮頸抹片檢查，針對檢查結果疑為陽性民眾，亦及早追蹤複檢，才能早期發現疾病早期治療，並可降低7成子宮頸癌發生率及死亡率。

記者會當天邀請臺北市衛生局黃世傑局長、財團法人臺灣癌症基金會賴基銘執行長及今年的活動代言人藝人于子育（琇琴）出席。臺北市推動乳癌及子宮頸癌等婦癌篩檢活動，運用自105年起推動的癌症防治便利網，持續結合北市醫療院所，民眾可在醫院、診所、職場及社區等場域進行癌症篩檢，並由于子育（琇琴）演出台北近代篩檢史，呼籲女性朋友婦癌篩檢「方便篩 輕鬆GO」，醫療院所設置四癌篩檢櫃台單一窗口，提前預約、隨到隨做，方便快捷，便利性高，更可依自己方便的夜間或假日等時段、安排合適醫療場所接受檢查，呼籲「現代女性要把健康留給自己」，主動關心自己的健康，把握後疫情期間趕快預約完成檢查。



▲北市府衛生局黃世傑局長（左二）、李碧慧副局長（左一）、臺灣癌症基金會賴基銘執行長（右一）與代言藝人于子育（琇琴）（右二）共同揭曉今年「開心篩 粉樂送」活動萬元禮券月月送。

2020

乳癌防治粉紅運動
專屬乳癌病友的
創意舞蹈比賽

愛波舞后 夢遊仙境

SAT
10.17

13:30 - 16:00

地點·大直肥皂箱



「粉紅運動—愛波舞后」邁入第 11 屆！愛波舞后們就像童話中的公主闖入仙境，面對一瞬間風雲變色的人生，充滿未知及恐懼。

然而，這趟冒險途中也有所收穫，不論是前所未見的新視野、並肩作戰的夥伴，或一路上的各種挑戰，在旅程中，憑藉著積極、樂觀，愛波舞后們終將成為仙境中綻放繽紛的花朵，不僅豐富人生篇章，為自己歷經罹癌、治療、復健後的人生，增添自信與耀眼。今年我們要邀請各位，與我們一同參與這場盛宴！

◎ 活動詳情請洽台灣癌症基金會 (02)8787-9907 分機 217 莊小姐

時間 | 2020 年 10 月 17 日 (六) 13:30-16:00

地點 | 大直肥皂箱·台北市中山區明水路 569 號 B2

報名方式 |

即日起至 9 月 25 日止，請填妥背面報名表，傳真至台灣癌症基金會 (02) 8787 - 9222 或寄至電子信箱 tina@canceraway.org.tw 莊小姐。

報名資格及人數 |

個人組：報名成員需為乳癌病友

團體組：2 人以上，報名成員需有 2/3 以上為乳癌病友 (場地舞台空間有限，建議報名人數 2-6 人)

舞蹈規則 |

1. 舞蹈歌曲風格不限，表演時間為 5 分鐘內。
2. 舞蹈風格不限，但體操、武術不在此內。
3. 加分題：可將乳癌防治相關主題融入舞蹈之中。(乳房健康、乳癌防治或復健動作等)

注意事項 |

1. 每人限報名一次。
2. 當天請避免攜帶貴重物品，如需攜帶請自行保管。
3. 因應政府防疫政策，若因疾病管制局指揮中心公告有所變更，本會將以官網、臉書公告及簡訊方式通知，造成不便請見諒。

主辦單位



台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

協辦單位



社團法人
中華民國乳癌病友協會
Taiwan Breast Cancer Alliance

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…



官網捐款方式介紹
手機線上捐款

郵局/銀行/ATM

郵政劃撥捐款

劃撥帳號：19096916

戶名：財團法人臺灣癌症基金會

銀行轉帳捐款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，完成捐款後請來電通知開立捐款收據。

元大銀行古亭分行(806)

帳號：00367211343310

戶名：財團法人臺灣癌症基金會

郵局/銀行(ACH)定期定額轉帳捐款

至官網「捐款與支持」下載郵局或銀行ACH定期定額轉帳授權書，填寫後掛號寄回本會。

7-11、全家超商ATM捐款

於台新銀行/中國信託網路(ATM)選擇捐款服務，即可進行捐款(台新銀行/中國信託晶片金融卡免手續費)。

行動支付

LINE Pay行動支付

至官網「捐款與支持」，點選LINE Pay捐款，填寫捐款資料後，即可進入LINE Pay手機支付，依畫面指示即可完成捐款。

街口支付、Pi拍錢包支付

開啟APP首頁「公益捐款」，選擇「台灣癌症基金會」依畫面指示進行支付即可完成捐款。

台灣Pay行動支付

至官網「捐款與支持」掃描QR碼，依照畫面指示即可完成捐款。

信用卡線上刷卡/傳真授權

至官網「捐款與支持」點選信用卡線上刷卡，依畫面指示即可完成捐款。

或下載信用卡授權書填寫後回傳至02-8787-5222

電信捐款

中華電信用戶手機直撥51162，台灣大哥大用戶手機直撥518062，依語音指示即可完成捐款。

1799電子發票指定捐贈

結帳時口說捐贈愛心碼「1799」或出示「電子發票愛心條碼」(可於官網下載)於結帳時掃描，即可完成電子發票捐贈。



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
官方網站：<https://www.canceraway.org.tw>

電話：(02)8787-9907 傳真：(02)8787-9222
電話：(07)311-9137 傳真：(07)311-9138
電子信箱：5aday@canceraway.org.tw

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郭社工

北部
課表



課程名稱	日期	每周	時間	講師
園藝手作坊	10 / 12~11 / 30	一	14：00~16：00	葉淑玲
乳癌術後淋巴水腫復健	10 / 13~11 / 17	二	14：30~16：00	彭嫩涵

常態瑜珈課程：A班：星期二、四、五（8：00~9：00）

C班：星期二（18：20~19：20）；星期四、五（18：40~19：40）

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
彩繪幸福班	09 / 04~10 / 23 （*10 / 02、10 / 09停課）	五	09：30~11：30	于佩懿
瑜珈健身班（週五班）	09 / 25~11 / 27	五	14：00~16：00	朱力
瑜珈健身班（週一班）	09 / 28~11 / 16	一	09：30~11：30	朱力
八段錦班	10 / 13~12 / 01	二	14：30~16：30	楊逢時
體適能健身班	10 / 15~11 / 26 （*10 / 22停課）	四	14：00~16：00	趙嘉豪
園藝治療班	10 / 19~11 / 23	一	14：00~16：00	李怡璇

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郭社工；南部07-3119137 分機206張營養師、208羅社工

課程介紹

園藝手作坊：透過園藝活動，人們可藉由視覺、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。

乳癌術後淋巴水腫復健：手臂淋巴水腫是乳癌癌友們治療後常見的併發症之一，不僅僅會影響癌友們日常生活功能，造成患部感染風險及美觀上的心理壓力。因此規劃淋巴水腫復健班，讓癌友們理解並體驗整合退腫四要素—淋巴引流、壓力衣物與繃帶、運動訓練、皮膚保養，並且逐步協助大家建立一個懂得如何與淋巴水腫和平共處的生活。

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。

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。

八段錦班：八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而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，達到防癌抗衰的效果，提升生活品質。

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。

園藝治療班：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。

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。



109年4月-6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



1~11集
隨機出貨

◆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																		

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明	
◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

經辦局收款戳



財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書 信用卡捐款／購書繳費表

姓名／公司：_____

身份證字號／統一編號：_____

電話：手機 _____ 傳真（ ） _____

市話（ ） _____

地址：□□□ _____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：_____年_____月_____日

發卡銀行：_____

信用卡號：_____

持卡人簽名：_____

(須同信用卡簽名)

一、捐款方式：

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

2. 不定期捐款方式：□ 本次捐款 _____ 元

二、愛心關懷品認捐：

愛心關懷品認捐 _____ 元

* 凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈愛care手編娃娃1隻

- 三、購書：□ 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
□ 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。



財團法人台灣癌症基金會

請寄款人注意

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

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



海悅國際 HI-YES

create your lifestyle

微笑點亮生命的力量

不畏艱難，微笑面對每一次挑戰
你是最勇敢的梦想家，喜歡你堅定的模樣
陪著你努力向前，生命正閃閃發光

海悅國際攜手你我 為抗癌鬥士們加油



輕盈・自然・無負擔

保護頭皮 舒適透氣

二代奈米光觸媒抗菌
守護頭皮健康



化療病友免費
理平(光)頭



兒童醫療級
假髮免費申請



病友專屬
最低優惠



唯一榮獲 ISO9001
國際品質殊榮



一間購買・全國門市服務

免費客服專線 0800-067-167

提供成人與兒童尺寸，關愛病友優惠方案長期實施中，上網搜尋

魔髮部屋



市府店 捷運市政府站出口4，近國泰綜合醫院
台北市忠孝東路五段53號1F (02)3765-1555

忠孝店 捷運忠孝復興站出口3
台北市忠孝東路四段96-2號3F (02)8773-1568

忠孝二店 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 展演中心對面
桃園市中正路1085號1~2F (03)326-1551

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