

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



No.87
2021.JUN

| 主題專欄 |

解除腦內不定時炸彈
對症治療癌末腦轉移

治不好的痔瘡會不會變大腸癌？

| 癌友專欄 |

難以割捨的親情
患癌無力謀生 淺談子女扶養義務

癌友適合高蛋白飲食嗎？

男性癌友有苦勇敢說

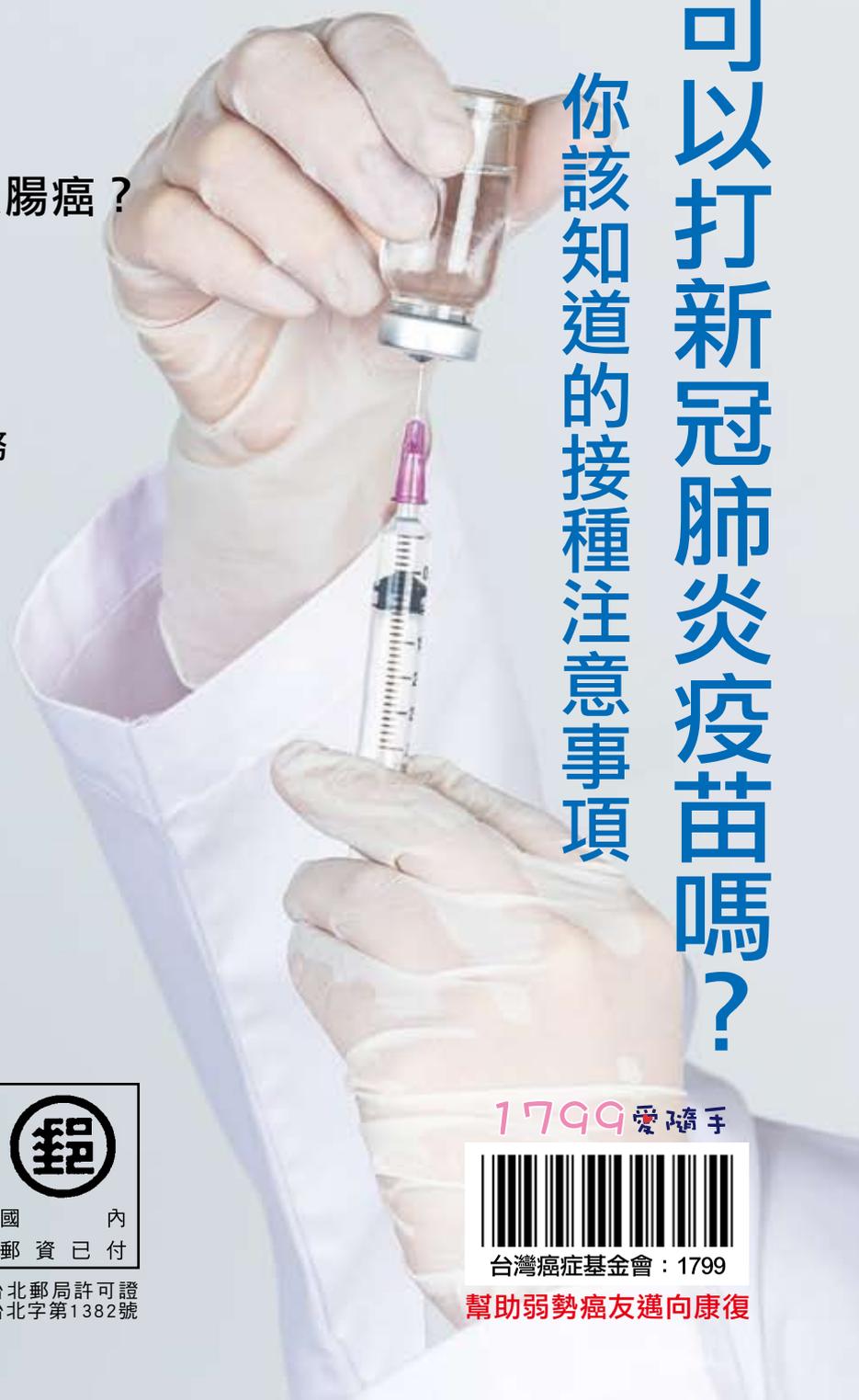
| 健康園地 |

生命之果-無花果

剩餘食材再利用
在家就能以菜種菜的超實用攻略

癌友
可以打
新冠肺
炎疫苗
嗎？

你該知道的
接種注意
事項

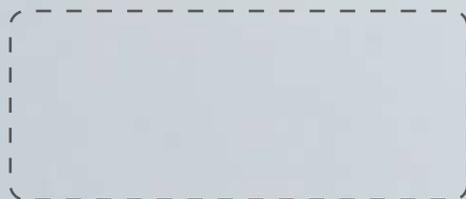


1799愛碰手



台灣癌症基金會：1799

幫助弱勢癌友邁向康復



●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

超前部署!!

這 Shot 正潮



老司機帶路！掃就對了！

HPV

8成與你有關

想要超前部署，請速洽臨近診所諮詢！

屁孩Ryan X 水水Mizu98
HPV防治公益大使



HPV防治三關鍵

依醫囑接種HPV疫苗 / 安全性行為 / 女性定期抹片檢查

HPV = human papillomavirus 本資訊僅供衛教目的使用，無法取代專業醫療照顧，如有任何醫療疑問，請洽詢專業醫護人員。和任何疫苗一樣，HPV疫苗並非用於治療且可能無法對所有的接種者都產生保護作用。

本衛教內容為台灣癌症基金會及台灣疫苗推動協會版權所有 公益合作夥伴

勇源基金會

watsons 屈臣氏

MSD

葛蘭素史克

TIS Taiwan Immunization Vision and Strategy
台灣疫苗推動協會

台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

CONTENTS

主題專欄

- 02 解除腦內不定時炸彈，對症治療癌末腦轉移
文／熊佩章
- 06 治不好的痔瘡會不會變大腸癌？
口述／賴基銘 整理／蔡奕儀
- 08 癌友可以施打新冠肺炎疫苗嗎？
文／林邑璵

癌友專欄

- 10 難以割捨的親情
患癌無力謀生 淺談子女扶養義務
文／法律扶助基金會 整理／台灣癌症基金會
- 12 癌症險理賠疑義：癌症門診治療的範圍有哪些？
文／李柏泉
- 14 癌友適合高蛋白飲食嗎？
文／張啟玲
- 16 陪伴該掌握的陪伴心法
文／吳宣瑩
- 17 男性癌友有苦勇敢說
文／史莊敬

健康園區

- 18 生命之果-無花果
文／張啟玲
- 20 剩餘食材再利用，
在家就能以菜種菜的超實用攻略
文／鍾秀媚

活動紀實

- 22 田徑小選手天天綁髮練跑
蓄髮2年只為捐髮助癌友
文／李承彥
- 23 從頭開始展現你的魅力
癌友假髮租借服務更貼心
文／羅家宜

服務專區

- 25 癌友關懷教育中心110年課程表
- 26 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 27 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、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

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

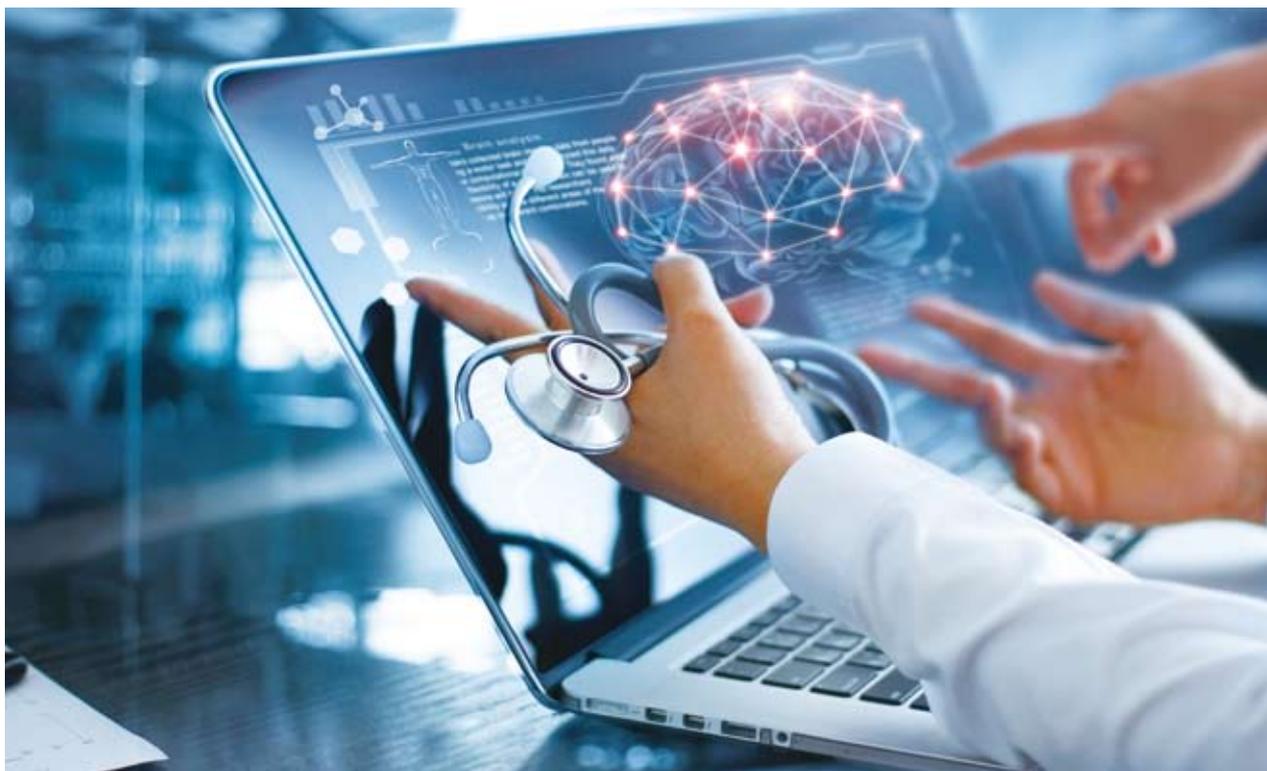
電話：(02)8787-9907

電話：(07)311-9137

劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1091361986號

解除▶▶腦內不定時炸彈 對症治療癌末腦轉移



文／熊佩章 亞東紀念醫院放射部主任暨放射腫瘤科主任

腦轉移常見嗎？

頭顱外其他各部位或器官的癌病轉移到腦部者，我們稱為轉移性腦癌（以下簡稱腦轉移）。腦轉移最好發在大腦（占80%），其他依序為小腦、腦膜及腦幹。由於醫學的突破且病人存活期逐漸增加，故腦轉移患者愈發常見。

哪些癌病最容易發生腦轉移？

任何器官的癌病都可能轉移到腦部，成年人以肺癌、乳癌、大腸直腸癌、腎臟癌以及黑色素瘤為主，而兒童腦轉移則大都源自於肉瘤、神經母細胞瘤及生殖細胞瘤。其中以肺癌最常見、約10%—

20%的非小細胞肺癌患者在一開始診斷為肺癌時即有腦轉移，之後約20%—30%的患者在疾病發展的過程也出現腦轉移。而女性腦轉移以乳癌占大宗，其中三陰性與HER2表皮生長因子受體陽性者風險較高。

腦轉移的典型症狀有那些？

臨床表現主要因腫瘤的大小、數量、所在位置、有無合併腫瘤旁腦組織水腫等而有所不同。當腦轉移的病灶不大且無明顯腫瘤旁腦組織水腫、或者腦轉移長在位大腦額葉或顳葉時也常常不會產生明顯症狀，若出現下列症狀更需留意是否有腦轉移：

頭痛、噁心、嘔吐、語言能力、聽力、視力改變、肢體無力、癲癇、意識改變、心理狀態或行為改變（例如：腫瘤壓迫到大腦前額葉或顳葉則人格、情緒、注意力可能受影響、若只長在大腦顳葉可能影響聽力或記憶力。），

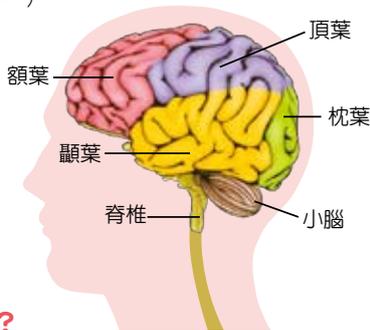
但出現上述這些症

狀須排除腦神經

退化、藥物、中

風、創傷、精神

疾病等因素。



腦轉移如何診斷？

- ❶ 電腦斷層檢查（CT）以及核磁共振造影（MRI）是腦部腫瘤診斷的主要工具，可清楚找出腫瘤位置、大小、個數、有無水腫以及壓迫程度。
- ❷ 病理診斷：若病人過去沒有癌症病史，但影像檢查發現腦部腫瘤，則以穿刺或切除取得足夠的組織以進行病理診斷，將更有利於病情的判斷及治療。

腦轉移的治療有哪些？

醫師依據病患的年齡、體力、治療副作用、癌症控制率和病人或家屬的期望下，提供病友不同的治療選擇。

❶ 症狀性藥物治療

用以改善頭痛、控制癲癇外，若轉移部位有水腫或壓迫現象，則應使用降腦壓藥物和類固醇。

❷ 抗癌藥物治療

對沒有症狀的腦轉移而言，以抗癌藥物治療（化學治療、標靶藥物及免疫藥物）為優先，希望能夠達到同時控制原發癌及腦轉移的目的。但腦部有血腦障壁（Blood-Brain Barrier, BBB），也常會影響大多數藥物的穿透能力，使腦部內藥物濃度過低，影響療效。

近年來新一代標靶治療藥，例如：肺癌第三代的表皮生長抑制劑（如：Osimertinib），肺癌針對ALK基因突變的標靶藥物（alectinib, ceritinib, brigatinib, or lorlatinib）及乳癌口服酪胺酸激酶小分子抑制劑（如：Lapatinib）標靶藥等也都具有顯著的顱內活性，有助於控制腦轉移。

每次轉移病灶與原發癌症的基因背景可能都不一樣，如果仍按照原發癌的標靶藥物來治療轉移癌，可能成效不彰。以乳癌為例，腦轉移基因檢測的結果，甚至高達50%可能表現出與原發乳癌不同（或未發現）的基因突變，有研究也觀察到腦轉移細胞其雌激素受體或黃體素受體消失，但HER2陽性反應的比例比原發乳癌更高。有鑑於此，對於無症狀的腦轉移的患者，醫師可能會建議病友接受：

- (1) 轉移性腦瘤的穿刺或手術以取得檢體做基因檢測。
- (2) 抽取少量的腦脊髓液做液態切片，並針對腦脊髓液內游離癌細胞進行分子檢測（Circulating Tumor DNA, ctDNA），期能找出更適合的標靶藥物並給予精準治療，此乃腦轉移治療的一大突破。

免疫療法則利用人體自身的免疫系統抵抗癌症。這些治療方法已證明可有效治療黑色素瘤腦轉移，針對其他腫瘤的腦轉移的研究成果也將陸續揭曉。

❸ 局部手術

若原發癌病已獲得良好控制且無其他遠端轉移，則針對1-3顆腦轉移且皆小於3公分者可考慮手術切除。若過去無癌病史但影像檢查懷疑是轉移性腦癌，亦可藉手術去除腫瘤得以確診或改善神經症狀者。

❹ 立體定位放射治療漸成放療的主流

立體定位放射治療可做為手術的替代療法。當腦部有1-3顆（甚至有研究支持數目小於10顆）且不大的病灶，可採用一次性或分階段的立體定位放射

手術（例如：伽馬刀、電腦刀、螺旋刀、光子刀）或低分次立體定位放射治療（2-5次），可藉由精確且多角度的高能量X光聚焦在腦腫瘤，同時又可以盡量不傷害周圍的腦組織，因此，立體定位放射治療也逐漸成為放射線治療轉移性腦癌的首選。

5 全腦放射線治療造成認知功能損傷可避免

全腦放射線治療適用於兩側多處的腦轉移，最常用治療方式乃每週治療5天、總共照射10-15次、療程約2到3週。但傳統全腦放射線治療，雖然可全面照射多顆腫瘤但也影響到正常腦神經引發治療後認知功能障礙、記憶力退化的副作用，過去腦轉移的預後差存活期短，認知功能損傷的副作用影響不大，但現今許多腦轉移患者有更長的存活期，則神經副作用就是值得關注的議題。

科學家發現海馬迴及腦室周圍的腦組織內具有再生能力的神經幹細胞，如果能保護這些區域並減少放射照射劑量、則可減緩認知功能障礙，這種新的技術叫做「海馬迴避全腦放療」（圖1），這種新穎的全腦放療技術若能同時合併口服抗失智藥物、則更能減少腦部認知功能的損傷。

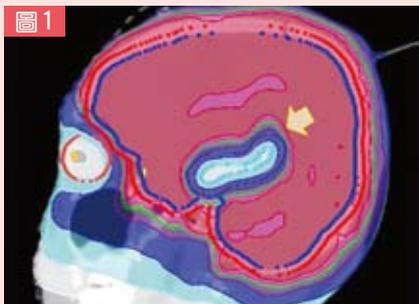
6 其他新興的局部治療

雷射腫瘤插種熱療（Laser interstitial thermal therapy, LITT）、及腫瘤治療電場（Tumor Treating Fields, TTFs）等新興療法目前也正進行研究中、我們期待未來有更突破性成果。

預後

腦轉移若不治療則平均壽命只有1-4個月，但近年來新藥不斷推出，特別是對肺癌或乳癌的腦轉移而言，往往可使存活期延長到2-3年以上。筆者有一位43歲的女性公司主管，經健康檢查後被告知胸部X光發現左肺腫塊，於2018年5月在我院切片後證實為左上肺腺癌，腦部磁振檢查也意外發現有3處腦轉移，病人沒有抽菸習慣、也沒有咳嗽、頭痛或任何神經或精神方面的功能異常，但一確診就是第4期轉移性肺癌。除口服「第一代表皮生長抑制劑」標靶藥外，於2018年6月接受大腦額葉、頂葉（圖2）及左小腦共3個病灶的單次立體定位放射治療後腫瘤全消（圖3），直到2020年4月因原發肺癌變大並發現T790M基因突變，改用口服「第三代表皮生長抑制劑」標靶藥物，追蹤至今肺部及腦轉移處控制良好無復發跡象。

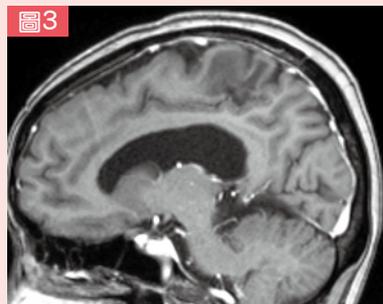
總之，腦轉移的治療方式及觀念仍不斷演進。近幾年來，除了選用更能夠穿透血腦障礙的藥物之外，而針對腦轉移，有時可藉手術切除腫瘤或抽取腦脊髓液做液態切片，並經由基因檢測探尋是否有更適合的標靶藥予以治療。當腦轉移已產生神經症狀則應考慮手術或立體定位放射治療的可行性，許多臨床醫生會儘可能將全腦放療放在後線，一旦需全腦照射，則由更優化的海馬迴避全腦放療技術並合併口服抗失智藥，以減少智能損傷並保障病患的生活品質。



▲ 海馬迴避全腦放療劑量分佈圖全腦部接受設定的劑量（紅色），經由高端放療技術使得中央的藍色區（即海馬迴處）的成為低劑量區



▲ 大腦頂葉的轉移癌



▲ 立體定位放射治療後腫瘤全消

肺癌大小事

託付力量 / 接力克癌



肺癌大小事 衛教手冊

電子版全新上線！

肺腺癌與相關突變基因

目前已知的小細胞肺癌突變基因

ROS1	約1%
ALK	約3.6%
EGFR	約55-60%

衛教資訊

治療筆記

您也可以試著填寫您的治療計畫與醫師討論！

治療階段	第一線	第二線	第三線
治療方式			
標靶			
標靶給付條件			
備註			

3 晚期非小細胞肺癌 治療面面觀

以下是晚期非小細胞肺癌的治療選擇

- 標靶治療
- 化學治療
- 免疫治療
- 放射治療

治療選擇

「肺癌大小事」讓你一冊在手，肺癌資訊一把抓！



罹患肺癌的病友不必再徬徨！
幫助大家了解肺癌的症狀及種類，
提供不同的治療方式及健保給付條件資訊，
並兼顧心理調適及後續照護等面向！

「肺癌大小事」
掃描QRcode



治不好的痔瘡 會不會變大腸癌？



口述／賴基銘 台灣癌症基金會執行長
文／蔡奕儀 台灣癌症基金會專案企劃專員 整理

高達九成的台灣人有或輕或重的痔瘡症狀，有的久治不癒、有的治好了一再復發，如廁後看著馬桶裡血淋淋的畫面，不免緊張，甚至造成心理壓力，以致於有許多痔瘡的患者不免開始擔憂痔瘡長久下來可能演變成大腸癌。但痔瘡及大腸癌其實是部分出現的症狀雷同，可是成因完全不同的兩種疾病！

◎ 有家族病史者， 大腸癌的風險高達二至四倍

從病理的角度，痔瘡是肛門周圍血管的異常，許多因素像是先天的基因、自然的老化、懷孕、肝硬

化等，都可能影響血液的回流，導致痔瘡。而大腸癌的確切病因則是腸道內的異常性瘻肉，經過一連串的演變累積，最後成為大腸癌。大腸癌的發生，約15%與遺傳基因有關，如果一等親內有人罹患大腸癌，那麼罹患大腸癌的機率為一般人的二至四倍。約有85%的大腸癌來自肥胖、老化、不良的飲食生活習慣等。

◎ 5個容易忽略的大腸癌警訊

痔瘡跟大腸癌兩者的症狀有時容易混淆，但透過仔細觀察，還是可以加以分辨。舉例而言，痔瘡引起的血便多是鮮紅色，且鮮血伴隨在糞便尾端，而

大腸癌的血便是暗紅色，是癌細胞侵襲、破壞正常組織的結果，且血液較為均勻混合在糞便上。不過值得注意的是，較低位的直腸癌也可能產生鮮紅色的血液。另外，痔瘡與大腸癌的患者都可能出現便秘的情形，而大腸癌的典型徵兆除血便外，還包括腹痛、排便習慣的突然改變、不明原因的體重減輕以及糞便形狀變細小等。

多數的大腸癌在早期並無明顯症狀，最可靠的檢查方法還是靠篩檢，現在國民健康署補助50歲至74歲國人每兩年一次的免費糞便潛血檢查，建議多加利用，可防範大腸癌於早期。

◎ 痔瘡患者的潛在大腸癌風險！?

雖然痔瘡與大腸癌之間沒有因果關聯，不過常

見於痔瘡患者的不良習慣，像是多紅肉少蔬果的飲食、久坐少運動的生活型態等，同樣也是滋養大腸癌的溫床。因此建議痔瘡患者可以從改善這些習慣開始，並輔以定期的大腸癌篩檢，降低罹癌風險。

確切而言，大腸癌的發生和飲食最為息息相關，多煎炸、多紅肉、高脂肪與低纖維的西化飲食，將大幅增加罹患大腸癌的風險。大腸癌的好發年齡在50歲，但由於飲食西化之故，大腸癌的發生年齡有逐年下修的趨勢。一般而言，從增生性瘰肉、進展到惡性腺瘤，最後變成大腸癌的過程，平均需耗時五到十年。因此，也建議有家族病史的危險族群（如下表）及早開始定期篩檢，一旦發現瘰肉，則立刻加以切除。

	危險群種類	建議篩檢方式	開始年齡
一般 危險群	無任何症狀之民眾	每年糞便潛血檢查及5年一次大腸鏡檢查	50歲
	經常攝取高脂肪、高熱量、低纖維食物或久坐不動、嗜菸酒者		40歲
中度 危險群	一等親曾罹患結腸癌或瘰肉	3年至5年一次大腸鏡檢查	40歲
	一等親友2人以上有癌症		40歲
	曾有瘰肉、大腸腺瘤		-
	曾患乳癌、卵巢癌及子宮內膜癌者		-
高度 危險群	家族性大腸瘰肉症	1年至2年一次大腸鋇劑攝影或大腸鏡檢查	青少年
	發炎性腸疾病、有十年以上病史（包括克隆氏症及潰瘍性大腸炎）		30歲

◎ 蔬果中的植化素可降低癌症發生

除了定期篩檢，有效預防大腸癌的方法也包括多蔬果飲食。多多攝取蔬果的纖維質可以促進腸道蠕動，幫助維持腸道健康。蔬果中的植化素也被證實

具有強力的防癌效果，不同顏色的蔬果具有不同的植化素，有的可提高免疫力、有的抗氧化作用強、有的可以抑制癌細胞生長，建議每日攝取足量多樣的蔬果，有助於維持良好的腸道運作。

癌友可以施打新冠肺炎疫苗嗎？ 你該知道的接種注意事項

文／林邑璵 臺北榮民總醫院感染科主治醫師
國立陽明交通大學急重症醫學研究所教授

癌症病人一旦感染新冠肺炎，國外的報告死亡率可高達40%。但是在幾個大型的第三期的臨床試驗中，癌症的病人特別是正在接受免疫抑制劑的病人，是被排除的，所以疫苗的有效性和安全性在癌症的病人很難從臨床試驗中得知。儘管缺乏足夠的研究數據，美國臨床腫瘤學會的準則仍建議正在接受治療的癌症病人，只要沒有禁忌，就應該接受施打新冠肺癆疫苗，接種疫苗的好處是遠高過於壞處的。

哪些癌友們絕對不可以接種疫苗呢？

目前只有對前一劑的疫苗或是疫苗成分有嚴重過敏反應或是立即性的過敏反應的人不適合接種。

至於美國疾病控制中心的準則，對於免疫力低下的病人仍然建議病人施打新冠疫苗，但是其施打疫苗後產生免疫力的能力會比一般人低。以色列是目前全球施打疫苗控制疫情最成功的國家，他們施打的疫苗是輝瑞疫苗，他們的政策也是建議所有的癌症病人都要施打新冠肺炎疫苗。

癌友們正在接受化學治療是否可接種疫苗？

目前學界的建議是可以施打的，但關於接受化學治療的癌症病患，疫苗施打的最適合時程目前仍未知，目前建議在化療前先施打第一劑，第二劑延遲至血球逐漸恢復以及第二次的化學治療前，來增加其產生免疫力的能力。目前也有一篇來自以色列的研究報告，癌症病人正在接受免疫檢查點抑制劑

(immune checkpoint inhibitors)，接種完輝瑞疫苗後短期幾週的觀察，副作用和健康接種者是相同的，不會產生額外的副作用。最近有一個來自英國的研究，151個癌症的病人，包含95個實體腫瘤及56個血液腫瘤的病人，如果只施打一劑輝瑞疫苗，產生抗體的比例很低，施打第二劑疫苗之後，產生抗體的比例上升，但血液腫瘤的病人產生抗體的比例仍然遠低於健康人。

癌友接種疫苗的副作用？

副作用的部分則和健康人是差不多的，主要是局部的腫痛反應以及能夠自發性改善的全身性症狀。這樣的經驗告訴癌友們一定要按時程施打完兩劑的疫苗，且安全性是無虞的，但施打疫苗的效果不如健康人那樣好，因此在疫情期間個人的防護仍然是很重要的。至於未來癌友是否需要施打第三劑甚至更多劑來增加免疫力，目前也是未知的議題。

最後還是要提醒大家，不管接種哪一種疫苗，在群體免疫尚未建立前，戴口罩和洗手仍是最重要必須遵守的防疫生活。



傾聽
身體
的
聲音



重
獲
新
生

台灣癌症基金會與友信醫療集團攜手合作，推出「癌友瑜珈課程」，期望透過瑜珈運動減緩癌友的癌因性疲憊症，提升生活及睡眠品質，建立癌友規律運動的習慣，早日邁向康復之路。

- 場次一 時間: 6/15 - 8/3 (每周二下午 14:00-15:30, 共八周)
地點: 友馨瑜珈教室 (台北市大安區和平東路三段 76 號 1 樓)
- 場次二 時間: 6/17 - 8/5 (每周四下午 14:00-15:30, 共八周)
地點: 友馨瑜珈教室 (台北市大安區和平東路三段 76 號 1 樓)
- 場次三 時間: 6/22 - 8/10 (每周二上午 10:00-11:30, 共八周)
地點: 台灣癌症基金會南部分會 (高雄市三民區九如二路 150 號 9 樓之 1)

報名資訊: 即日起至 **2021 年 5 月 28 日** 止。(名額有限, 額滿即停止受理)
申請資格: 治療中/治療結束一年內之癌症病友, 各類癌別皆可。
報名方式: 一. 掃描右方 QR Code 進入報名網站填寫報名。
(擇一) 二. 填妥背面報名表後, 傳真到 (02)87879222 或回傳到 lily@canceraway.org.tw



法律諮詢專欄

難以割捨的親情

患癌無力謀生 淺談子女扶養義務



文／法律扶助基金會
台灣癌症基金會 整理

《 案例 》

小周（化名）在兒子小時候，因生意經商失敗，為了債務不連累家人，因此與妻子離婚，並將小孩監護權及房屋過戶妻子，自己獨居朋友鐵皮屋，並靠打工來賺取生活費。近年，小周罹患口腔癌，因龐大的醫療費讓小周無力負擔，加上年歲已大無法謀生，因此欲要求成年後的兒子（有工作能力）負起扶養之責，但兒子卻以小時候父親未盡到扶養之責拒絕負起扶養義務。

社會資源資格審核認定

在社會救濟或生活相關補助方面，大多都有設定條件限制：通常，必須是「低收入戶」或是「中低收入戶」，主要還是為了讓資源用於真正需要幫助

的人或家庭手中。離家多年的父母因為老年生活不順，當欲申請各項社會補助時，才發現子女名下財產列計的結果導致無法順利申請補助，這時候父母往往會希望子女財產不要列入計算，藉以取得低收入、或中低收入戶資格。而子女財產是否會被列入

申請審核，牽涉到民法第1118條之1扶養義務之免除或減輕（註一）。

簡言之，若子女對父或母仍有扶養義務時，法律需要考量子女的生活狀況，如果子女經濟狀況良好，則社會資源無須挹注給年邁的父或母；如果子女狀況不佳，則基於保障人權，就要給年邁父母親補助，故只要子女對父或母有扶養義務，社會局在審核時就必須將子女的財產收入列入考量。

但是，當子女對父母義務免除時，社會局審核父或母資格就毋需考量子女的財產及收入了！

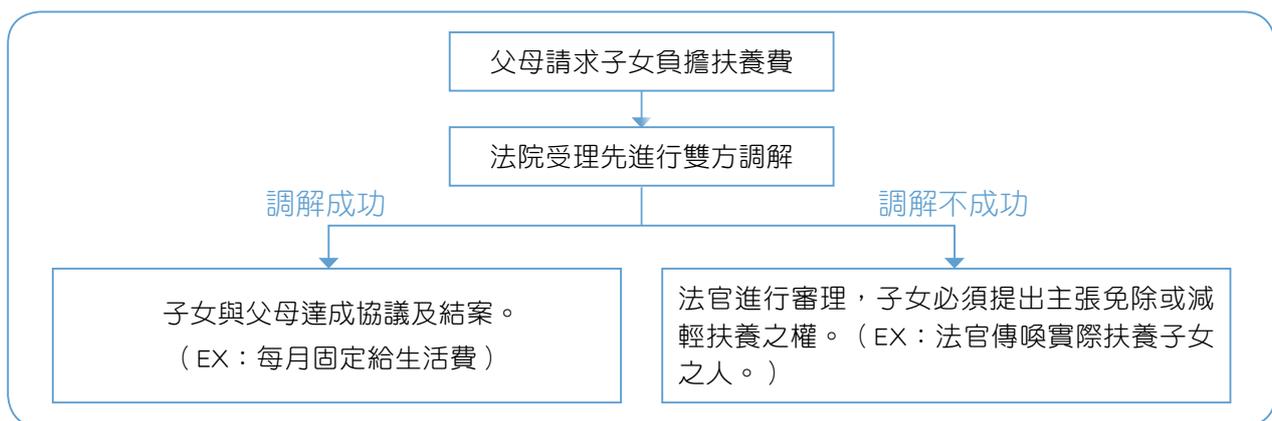
法律見解參考

每年有大量的父母請求子女給付扶養費的案件進入法院，法院受理後會先安排調解，如果子女與父母達成協議（例如：每位子女承諾每月給父母固定金額之生活費）則案件就結束；如果無法達成協議（調解不成立，則案件便會交給法官審理，這時候法官會要求主張免除或減輕扶養義務的子女必須提出證據，證明年邁父或母對子女有「對負扶養義務者（子女）、其配偶或直系血親故意為虐待、重大

侮辱或其他身體、精神上之不法侵害行為」、「對負扶養義務者無正當理由未盡扶養義務」，因此由子女扶養顯失公平者可以減輕扶養義務。如果情節到達重大者，則可以免除扶養義務，所以子女究竟能否免除或減輕對父母的扶養義務，其實法律賦予法官相當大的裁量權限。

在這個案例中，小周為了不使家人遭受債務波及，離家前將房屋都過給妻子，自己離家獨居，能否直接說是無正當理由未盡扶養義務？況其離家前至少留下房子保障家人不至流離失所。再則，小周離家後多年來經濟狀況如何？是否曾經有能力給予小孩更多的金錢或其他扶養，卻吝嗇給予？必要時甚至會傳喚實際扶養子女之人，或者了解子女成長過程的人到庭作證，故扶養義務之減輕或免除其實非常仰賴法官仔細審理。

此外，扶養義務之免除，意味著將來年邁父母的生命維持都靠全體納稅義務人，無形加重國家財政負擔，因此看似單純的請求扶養費案件，其實隱含複雜的家庭親情糾葛及公私益衡平等面向問題。



南部分會癌友諮詢專線
07-311-3139

註一

民法第1118-1條：受扶養權利者有下列情形之一，由負扶養義務者負擔扶養義務顯失公平，負扶養義務者得請求法院減輕其扶養義務：
一、對負扶養義務者、其配偶或直系血親故意為虐待、重大侮辱或其他身體、精神上之不法侵害行為。
二、對負扶養義務者無正當理由未盡扶養義務。
受扶養權利者對負扶養義務者有前項各款行為之一，且情節重大者，法院得免除其扶養義務。

保險諮詢專欄

癌症險理賠疑義： 癌症門診治療的範圍有哪些？

目前保戶癌症險保單中，以分項給付型最多，較早期保單約定不清楚，常有理賠疑義，其中因癌症而門診就醫的給付，非常常見。保戶遇到時該怎麼維護自己權益呢？

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

門診醫療方式多元，保單約定也多元

例如，保單約定何謂門診醫療保險金：「癌症門診醫療保險金給付之醫療項目限於接受注射性化學治療、放射線治療及其他必要之癌症門診治療處理」。

有的則是未限定門診方式，僅約定：「未住院而在醫院接受癌症門診治療者」

或是限定特定方式：「接受必要之化學或放射線治療癌症時」

化療放療外的其他門診方式認定

後兩者對於門診醫療的方式約定較明確，但第一種容易發生不同解釋，也就是說「其他必要的癌症門診治療處理」，保險公司主張僅限跟化療、放療類似的治療。果真如此嗎？

對此解釋上的意見，主要可分成兩種：

■ 肯定只限化療與放療類似的治療

① 保險公司雖得預期日後隨著醫療研究技術進步而有其他突破性發展的新興治療方式，但無法期待保險公司保險契約訂立時，即能夠預先確知日後新興的治療方式為何，而就各種治療方式予以羅列，所以保單才有「其他必要之癌症門診治療處理」此等概括性約定的必要。

② 法令採例示兼概括規定，所訂概括規定係補充例示規定的不足，故概括規定須以類似例示規定的意旨，作為其解釋的根據，保險契約採例示兼概括約定時，亦應適用此解釋原則。即其他必要之癌症門診治療，須與「注射性化學治療」、「放射線治療」相類似而非其所涵蓋者，且與注射性化學治療或放射線治療相當或同樣足以殺死癌細胞的醫療行為（例如標靶藥物治療、基因療法）始足當之。

■ 否定僅限化療與放療類似的治療

① 「其他必要之癌症門診治療處理」，應指注射性化學治療、放射線治療以外，凡與癌症治療相關，或預防癌症復發、轉移之必要門診治療或處理均屬之。

② 「其他必要之癌症門診治療處理」亦非僅指對癌症之「直接治療」，凡有助益癌症治療或預防癌症復發、轉移的「間接治療」亦屬之。

保戶在遇到癌症門診醫療保險金給付問題時，先確認保險契約約定方式，如果保單確係約定「注射性化學治療、放射線治療及其他必要之癌症門診治療處理」，可援引否定說，為自己主張權益。



保險諮詢服務：

電話：02-8787-3881

時間：週三、週五 14:00-17:00



慧萱 癌症家庭 國中子女獎助學金

(上限獎勵100名)

獎助學金
10,000

報名收件：即日起 ~ 6 / 30

報名資格與辦法

獎助對象、名額、獎金

正就讀國內公私立國中之癌症家庭子女。
上限獎勵100名學生，每名可獲得新台幣1萬元獎助學金。

申請資格

- 正就讀國內各公私立國中，須為正式學制並具有學籍證明。
- 父或母罹癌且目前治療中或完成治療2年內（目前治療中定義為：手術、化放療、標靶、免疫治療等）。

申請成績標準

- 109學年度第一學期學科成績平均分數達60分以上者。
- 或具有特殊表現(如：體育、美術等優異成績)。

報名方式

1. 掃描左側QR-code，備齊完整之檢附資料，線上報名。
2. 或者至www.canceraway.org.tw「最新消息」下載申請表，填寫完整連同檢附資料裝至大信封袋，並註明「2021慧萱癌症家庭國中子女獎助學金 活動小組收」，採親送或郵寄掛號方式(105台北市南京東路五段16號5樓之2)。



營養諮詢專欄

癌友適合高蛋白飲食嗎？



文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

癌友治療過程中，生理和心理上都面臨極大的挑戰，營養及代謝狀況和常人也會有所不同，治療期間若吃得好、營養足夠，將是戰勝癌症的重要關鍵。根據美國癌症協會（ACS）2019發表的飲食指南，癌友治療期間應攝取高熱量和高蛋白。

蛋白質與熱量攝取需兼顧

當有蛋白質熱量營養不良、高新陳代謝異化、嚴重灼傷創傷、感染及外科手術前後、修復肌肉健身者的狀況下，都需要增加蛋白質的量。而高蛋白飲食是將飲食中的蛋白質比例提高，以達到病人的需要量，同時會搭配高熱量的攝取，才能讓攝取的蛋白質得到最好的利用。癌友需要的熱量，以每日每公斤體重至少35大卡及1.5-2.0克蛋白質。如果只攝取高蛋白食物，而熱量卻不足身體所需，則會利用蛋白質轉換做為熱量來源，無法發揮蛋白質建造及修補組織的功效。

健康的高蛋白食物推薦

建議可從飲食中攝取「高生物價蛋白質」，例如：乳製品、魚及海鮮類、蛋類、家禽和家畜類。1份乳品類就有8g蛋白質、1份豆魚蛋肉類有7g蛋白質，就連4份的全穀雜糧類也含有8g蛋白質喔！攝取足夠蛋白質以減少癌友肌肉耗損，加速術後傷口修復速度。高蛋白飲食除「量」要增加之外，

也需注意「質」的問題，應盡量避免膽固醇、油脂量高和加工製品的肉類，以免造成心血管負荷。素食者則可選用非基因改造豆製品，如豆漿、豆腐、豆干等製品。

乳癌患者可以吃黃豆製品嗎？

黃豆本身富含許多營養成分，而大豆異黃酮含量最高，但僅為女性荷爾蒙的1/100~1/1000而已，並不足以改變體內雌激素狀態，故對於乳癌病程沒有影響。國外流行病學研究顯示，攝取黃豆及其製品，可能降低乳癌復發風險並增加存活率。但若若要攝取保健食品的大豆異黃酮濃縮萃取物，建議由醫師判斷是否適合食用。

長期攝取高蛋白飲食是否有危害？

當治療期結束後，需漸漸恢復到每日每公斤體重0.8-1.0克蛋白質。因高蛋白飲食可能會導致體內鈣的流失。肉類加工食品含「有磷酸鹽」會與鈣質結合，減少人體對鈣的吸收。而體內在代謝蛋白質的過程當中，會產生有毒性的「氨」，一旦攝取蛋白質過多，無法促進氨的排除，就可能對腎臟造成傷害。當你攝取蛋白質前，可請醫師或營養師評估目前的身體狀況，適時調整蛋白質攝取量，避免身體不必要的負擔。



營養諮詢服務：

北部總會：02-8787-3881

南部分會：07-311-3139

下載APP
《台癌e照護》



IOS



ANDROID





超商機台愛心捐款

便利捐款 更拉近關懷的距離

i 支持 愛陪伴

癌友抗癌更勇敢



捐款方式
請掃描QRcode



請問你的信用卡有

紅利點數嗎？

如果你願意，點數也能做公益！

邀您一起用 **小點數** 的力量
支持 **癌友** 渡過治療煎熬期
邁向康復之路！



台新銀行紅利點數捐



富邦銀行紅利點數捐



陪伴該掌握的 陪伴心法

文／吳宣瑩 台灣癌症基金會南部分會諮商心理師

小妤生病後，陸續收到親友們的各種問候、約訪探病不間斷。

「怎麼會弄到那麼嚴重才發現？」

「我家人也罹癌，我了解你的心情。」

「療程進行的如何？開始做治療了嗎？醫生有說什麼嗎？（各種身體狀況和醫療進展的追問）」

「不要想太多，現在醫學那麼進步，一定會好起來。」

「你要加油，小朋友還小，需要媽媽陪伴。」

「你有沒有試過A產品？聽說吃了很有幫助；聽人家說，有一個地方專門在做…（各種建議）」

這些看似鼓勵和安慰的話語，卻讓小妤有種說不上來的厭倦和壓力，覺得更加孤單和沉重……

陪伴病友的技巧和原則

① 用行動表達關心：

詢問「有什麼是我可以做的？」，病友可能一時之間沒想到，或不好意思麻煩人而表示不需要，此時就可以主動提出想法。

② 認真聆聽：

重要的是病友的感受和需要，而不是我們滔滔不絕地說自己的看法、問自己想問的問題。病友若願意聊天，多給他們說話的機會。

③ 引導開話題：

病友需要有一些「跟疾病和醫療無關」的話題，來分散開他們的注意力。聊聊病人過去擅長的事、談談社會時事議題等。

④ 靜靜陪伴，表達會在身邊支持：

如果病友不想說話，也不要勉強，必要時透過肢

體語言傳達心意，如握對方的手、擁抱等，明白表示「我會在」。

⑤ 接納負面想法，允許發洩情緒：

不要迴避病友的訴苦，少說：「想開一點」、「你很快就會好起來」，這些話會增加病友的心理壓力，覺得你無法理解他的苦。

⑥ 給予喘息獨處的空間：

病友確實有需要心理依靠的時候，但也同樣需要有安靜面對自己的時刻。尊重病友在各階段有不同的需求和狀態，溫柔的靠近他們。

請記住，「陪伴」重點從來就不是「解決問題」，而是陪伴「度過問題」。不比較、不過度追問病友所感受的壓力與痛苦，接納、尊重病友的主觀世界，及他們對自己與生活的詮釋。當我們願意有更多的傾聽時，才能有機會讓病友重新找回自己的聲音，重新建立對生活的掌控。

心理專欄

男性癌友有苦勇敢說

沉默、不善表達、回應少… 太MAN！小心得內傷

文／史莊敬 台灣癌症基金會台北總會諮商心理師



在晤談室裡，與我相對而坐的當事人，不論是癌友或照顧者，他們分享自己的心事，討論如何面對許多辛苦的經驗，然後試著找到平衡自己生活的方式。那些對話是很深刻、很有勇氣、很具療癒性的；然而，我也觀察到他們大多是女性。多數的女性與自己感受之間的關係，更加自由與透明，更加明白自己的感受與需要；自然地，比較願意照料自己，比較知道如何照料自己。

台灣男性受傳統華人社會文化影響，則是比較少理解自己的內心，不知道如何回應自己。「沈默、不善表達、生悶氣、冷漠、回應少、默默做事」這是許多人對男性的印象，甚至男性也是這樣自我要求的。然而，身為男性其實也是有情緒及不安與脆弱的時候，也是需要受到好好的回應與照料，因此讓男性病友好好說出口，便是進行心理諮商重要的課題之一。

尤其罹病與接受治療的過程，為男性癌友及照顧者帶來許多方面影響，如身體狀況、心情起落、伴侶互動、職場相處、家庭關係、生活意義感等，常令人感到辛苦與不知道怎麼辦。但經過諮商後，曾有男性當事人提到自己受到罹病影響，開始思考

自己的生活，反思自己與他人的關係，讓他變得比以前感性、比以前容易觸動。有段時間他對自己的變化感到很疑惑，擔心自己「這樣是不是就不man了？」經過一段時日的諮商後，他慢慢地適應自己的改變，對自己、對家人變得比較有耐心；能夠開玩笑，幽自己一默；對於新長出來那一部分感性的自己也能認可，甚至欣賞自己有這一部份。

癌症不僅是一種生理疾病，它往往還會帶給病友和家屬許多衝擊和負擔，尤其罹癌後需要檢查、治療、追蹤，心理都會有壓力，必須勇於求助專業。透過心理諮商的對話，男性的癌友或照顧者可釐清自己內心紛紛擾擾的感受與想法，整理頭緒，找到平衡，這對自己與身旁的人，都是有益處的勇敢行動。心靈受苦，人皆有之，歡迎聯繫台灣癌症基金會，幫助您一步步發展出最適宜的自我照顧方式。

心理諮商服務：

台北總會(週一、週四)：(02)8787-9907 分機207
高雄分會(週一、週三)：(07)311-9137 分機208

▶▶▶ 下載《台癌e照護》



IOS



ANDROID

生命之果 | 無花果



傳說亞當和夏娃在偷嚐禁果時，就是拿無花果之葉來當遮羞布！

無花果是一種營養價值很高的水果，被譽為「21世紀人類健康的守護神」

文／張啟玲 台灣癌症基金會營養師

無花果（學名：Ficus carica）是桑科榕屬的一種落葉小喬木，別名：映日果、奶漿果、蜜果。無花果原產於地中海沿帶，栽種歷史已超過五千多年，盛產期在5~12月，因外觀不見花只見果，故名無花果。在古希臘因具有豐富的營養，被當奧林匹克運動員訓練時必吃的水果，又有「生命之果」的美稱。

無花果既是鮮果又是中藥材。《本草綱目》中記載：「無花果味甘平，無毒，治五痔、利咽喉、消腫痛、解瘡毒」，而《醫林纂要》則記載：「益肺，通乳」。根據2017年《Prof Dr Ali Esmail Al-Snafi》的文獻探討，無花果實含有生物鹼、單寧、糖苷、類黃酮、萜烯類、碳水化合物，多酚等成分。果實可供鮮食，可製成乾果或果醬。

與癌症的關係

含有大量抗氧化的多酚類化合物，包含類黃酮和花青素，有助於消除體內的自由基，除了抗氧化物之外，還有微量元素「硒」，可以抑制正常細胞突變、抑制癌細胞的血管增生，達到抗癌的效果。其中多醣體證實可以透過增加樹突狀細胞的免疫能力，而達到抗腫瘤的效果。

與其它慢性病的關係

① 穩定血壓及骨骼強健：

無花果與香蕉同樣都是高鉀的水果，每一份新鮮無花果（約6顆）有891毫克鉀，能維持血壓的穩定。另無花果含豐富的鈣質，一份無花果含鈣約等於1/2杯的脫脂牛奶，可以增強骨骼。

② 改善便秘及痔瘡：

屬於水溶性纖維的果膠，具吸水性可使糞便軟化易排出；具較高的脂類，可潤腸通便。

③ 抗發炎：

含多種有機酸，如檸檬酸、延胡索酸、琥珀酸、蘋果酸及草酸等物質，具有抗發炎消腫的功效。

④ 其它營養的作用：

含維生素A，有保護視網膜、對抗乾眼症的功效。水溶性纖維可延緩血糖上升，鎂能安定神經、幫助肌肉放鬆，維持心臟功能。

③ 花粉過敏：果實內包含無花果的花蕊，含高量花粉，過敏者避免攝取。

④ 脂肪肝：無花果含較多油脂，不宜多吃。

⑤ 肥胖及糖尿病：新鮮或乾燥的無花果都含高量糖分，需嚴格控糖者應避免。食用時最好選新鮮的無花果，或無添加糖的無花果乾，兩個新鮮無花果或一湯匙的無添加糖無花果乾，可換算取代攝取一份的水果量。

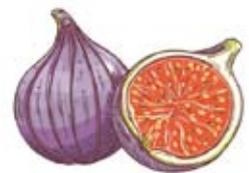
食用禁忌

① 腎臟病：無花果鉀含量高，腎臟病患者須謹慎食用。

② 腸胃功能不佳：能潤腸通便，常腹瀉者不宜食用，以免加重症狀。

選購與保存方法

挑選柔軟香甜，底部裂口越大代表越成熟，果實豐滿，果柄牢固的無花果最好，避免撞傷、發霉或過熟有酸味。新鮮無花果可用白報紙包好，防止水分散失，可冷藏1~2天。而乾燥的無花果存放於陰涼乾燥處，避免發霉。



食譜分享 無花果燉排骨湯

食材

- 無花果乾（每片割2刀）……10顆
- 排骨……2斤
- 紅棗……6顆
- 薑片……6片
- 枸杞……適量
- 黃酒……2大匙



步驟

1. 枸杞及紅棗清洗備用，排骨汆燙去血水備用
2. 鍋中放入排骨、薑片及水，再倒入1大匙黃酒
3. 煮滾開後，放入無花果乾繼續煮（撈除髒沫）
4. 煮至無花果乾漲開後，放入枸杞及紅棗再煮
5. 待紅棗漲開入味，加鹽調味，起鍋前再淋入1大匙黃酒即可

調味料視
個人喜好
斟酌加減



★ 資料來源

1. Heho健康
2. 早安健康
3. 健康2.0
4. 食品營養成分資料庫
5. 食譜及圖片來源：嚴媽媽小食記（授權）

剩餘食材再利用

在家就能以菜種菜的超實用攻略

文／鐘秀媚 國立臺灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場技士

臺灣每到颱風季節，平常便宜近人的蔬菜就會隨之大漲，真是所謂「菜土菜金」，尤其像是平常菜販當作「人情菜」相送的青蔥，每到颱風

季便搖身一變好幾百元，雖然讓人捨不得買下手，但許多料理偏偏少了「蔥」就是不對味，所以若能將家中廚房常見的剩餘食材再利用，不僅可以讓人

1 吃不完的蒜頭變青蒜苗

蒜頭主要是吃地下鱗莖，幾乎家家戶戶都會備用好幾個蒜頭作為調味，但有時潮濕的氣候會讓蒜頭發芽，發芽後蒜頭會變成空心，此時反而不要丟掉，就拿來種，芽長大就可成蒜苗；這種方式也可用在紅蔥頭，利用蔥頭種出來的珠蔥，炒肉絲亦非常美味！

1. 蒜頭若完全沒冒芽，可先浸水約2小時，可加快發芽速度；發芽2-3公釐就種，存活率較好，如果已經乾掉或黃化，較容易失敗。
2. 將蒜頭剝開成幾個蒜瓣，依序將蒜瓣基座（發根處）插到培養土中，但芽點一定要露出。
3. 大蒜水份不宜過多，放在窗台接受光線，約1-2星期就會看到蒜苗抽出。



2 吃膩了胡蘿蔔？那就來點好看好吃的胡蘿蔔葉

其實胡蘿蔔的葉子就是美味食材，嫩葉可以剪下來剁碎煎蛋或煮蛋花湯。但在台灣菜市場為運輸方便，大都會先去掉綠葉部份，以免運輸後因缺水顯得萎凋不美觀。因此購買時可以選擇頂端帶有較多綠色部分的胡蘿蔔，自己在家種看看！

1. 將胡蘿蔔根部頂端預留約1.5公分厚度，橘色塊根部分種入乾淨的培養土中，綠色部分需露出土面。（※因胡蘿蔔切口易腐爛，所以乾淨全新的培養土種植存活率會較高。）
2. 剛種植的植株因根系尚未長出，吸水不易，要先放在陰涼處，讓介質保持濕潤，但不可澆太多水以免腐爛。
3. 天氣暖和時大約第5天就會長出新葉，長成10公分左右的綠葉可依需求收成。採收後，如果胡蘿蔔開始腐壞就要丟棄，再用新的胡蘿蔔栽種。



在颱風季節「度小月」不愁沒菜吃，在品嚐美味的同時，讓生活也能更添樂趣。

那有哪些剩餘食材適合種植，又該怎麼種植呢？其實廚房中常見的食材如蒜頭、胡蘿蔔、空心菜、薑等，都是居家盆器就可以容易種、快長又好種的蔬菜，趕快跟著園藝達人學習下面居家種植蔬菜的方法，從剩餘食材到餐桌，沒農藥更能放心大口吃喔！

最後提醒大家，居家種菜重點即是收穫開心療

癒，只要懂得運用小技巧，人人皆可以成為綠手指。建議家長們可以帶領孩子一起種植，藉由種菜樂趣培養孩童對蔬菜的好奇心及提升吃蔬菜的意願喔！



3 菜梗都可以拿來種的空心菜

空心菜在夏季是常見的葉菜類，由於莖管中空，比較不怕水，甚至可以水耕來栽培。簡單快速的用扦插法(插枝法)就可生長，同樣用扦插法的還有地瓜葉、紅鳳菜等，都很適合做「颱風菜」的葉菜主食。

1. 直接從菜市場買回整把的空心菜，選擇有帶根，莖葉粗壯為佳。
2. 上半部葉片炒來吃，剪下下段帶根莖幹約10公分。
3. 以3-5根為一叢插到乾淨的培養土中，最底下節位要插到土裡。
4. 等2-3週葉子長大即可收成，採收時僅剪下葉片，其他莖根部位繼續留在盆栽栽種，就可以連續採收2-3個月。



4 薑發芽變盆景

薑也是居家必備的調味菜，無論是海鮮去腥還是炒菜爆香都很好用，但是有時買多了沒用完，放到長出小芽，不知道該丟還是可以再利用？其實可以找個漂亮的容器，準備好麥飯石及水，就可以為家中打造亮眼的裝飾，需要時掰起部分老薑來烹煮，也不會影響薑的成長過程喔！

1. 挑選一整片類似珊瑚造型的老薑，用水洗掉表面的泥沙，並用塑膠軟刷清除枝節凹槽處的泥沙。
2. 將薑立於容器中央並鋪上麥飯石，以手或鑷子輕壓平後澆水。
3. 經過幾天時間，就會慢慢發出新芽。三至四個月後持續長出葉子，並保有薑的新鮮度，因此可長時間吃到新鮮的薑片，而長出的嫩薑也可入菜。



圖片來源：林惠蘭老師

一起來·揪捐髮暨募集假髮製作經費

蓄髮2年只為捐髮助癌友 田徑小選手天天綁髮練跑

文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃專員 整理

根據國健署癌症登記資料顯示，107年度癌症發生人數已高達116,131人，平均每4分31秒就有一人罹癌。台灣癌症基金會不只提供癌友治療和照護上的關懷與服務，更長期提供癌友「醫療級假髮」免費借用，幫助癌友在治療過程中能更自信地面對外界，降低因掉髮而造成的心身負擔。

被人誤解成是女生，尤其當他上完廁所走出來時，很容易誤導別人以為自己走錯廁所了。這次敏睿捐出留了快2年的頭髮，他說：「希望他的捐髮可以幫助癌友走出生命中的黑暗，未來想要用自己小小的力量，邀請大家一起來加入捐髮的行列。」



就讀西松國小四年級的敏睿，同時也是學校田徑隊的選手，但他卻不像一般選手留著清爽的短髮，反而蓄了一頭長髮，原來敏睿是因為看到姊姊捐髮幫助癌友，覺得很有義意所以也想一起來捐髮。敏睿分享在留髮過程最容易

一頂「醫療級假髮」需要5至8束真髮才能製作，且每年需求頂數約1,000至1,200頂，每頂製作經費需要3,500元才可以完成製作，期邀請大家響應「一起來·揪捐髮暨募集假髮製作經費」計劃，歡迎一起來揪捐髮，捐髮條件：「30公分以上」、「不燙不染」。同時希望透過計劃的啟動，募集足夠的假髮製作經費，將大眾的愛心捐髮，製作成「醫療級假髮」永續提供癌友免費借用服務。



▲田徑小選手敏睿將留了快2年的頭髮剪下捐出助癌友製作假髮。



▲台灣癌症基金會蔡麗娟副執行長（圖右）接受敏睿（圖左）捐髮並頒贈感謝小卡。

從(頭)開始展現你的魅力 癌友假髮租借服務更貼心

「洗頭的時候輕輕用手一梳，頭髮就一把一把的掉落…」

「出門都好害怕別人注意到我戴假髮或是嘲笑我…」

「治療已經很辛苦了，照鏡子看到沒有頭髮的自己，開始懷疑還能跟以前一樣漂亮和健康嗎？」

文／羅家宜 台灣癌症基金會社工



每次服務時，最常聽到癌友分享在治療過程中，因為療程而導致頭髮掉落，不僅讓患者本人接受不了外觀上的改變，同時也深深影響自信心，對於持續接受療程充滿恐懼，更有甚者因此想中斷治療。基金會觀察病友需求，於96年起提供假髮租借服務，除增加癌友自信外，更希望能協助維護病友生活品質。

在假髮租借服務中，除了指導癌友如何清洗、配戴假髮外，也會因應不同生活圈需求，提供適切的服務方案，如：社工師分析南部地區的癌友多半是開車或騎機車往返各地，而治療期間持續工作的癌友，最擔心的就是脫下安全帽時，連髮帶帽一同拿起來的窘境。

因此，社工親自體驗戴假髮又戴安全帽的感受後，提出可戴上假髮後再戴上薄頭巾/薄帽，避免脫安全帽時拉扯到假髮；或是一手固定假髮、另一手將安全帽拿起的方式。透過與癌友討論假髮配戴問題並不斷修正解決方案。另外，社工也會教導假髮搭配髮夾、漁夫帽…等進行造型，期望每位踏出基金會的癌友，都能夠再次充滿自信。

愛借髮

癌友假髮租借網站
wig.canceraway.org.tw



歡迎利用《愛借髮》癌友假髮租借網站（wig.canceraway.org.tw）進行線上試戴，讓癌友不用出門，在網站上也可以輕鬆地租借到自己喜歡的假髮樣式，增加自信並維持良好的生活品質。

現場假髮試戴

- 北部總會：週一、週三、週五
上午10：00～12：00
預約電話：02-8787-3881
- 南部分會：07-311-3139



Doing now what patients need next

行動為了病患未來需要

我們相信，在專注於創新研發的同時，提供患者所需的醫療解決方案亦是當務之急。我們始終對改善患者的生活充滿熱情，同時我們勇於決策，敢於行動；我們也相信，公司的成功能讓世界變得更加美好。

這就是我們每天努力工作的初衷。我們恪守科學的嚴謹，堅定的道德標準，以及為眾人提供醫療創新的承諾。我們今天的努力就是為了創造更美好的明天。

我們對自己的職業，所專注的事業，以及秉持的理念倍感自豪。我們的團隊，來自於不同崗位，不同公司，乃至不同國家我們因為一個共同的名字一起努力。

我們是一羅氏



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

課程名稱	日期	每週	時間	講師
禪繞藝術	07 / 02~08 / 06	五	14 : 00~16 : 00	魏怡珍
芳香療法	08 / 03~09 / 07	二	14 : 00~16 : 00	吳慈瑛
按摩紓壓	09 / 02~10 / 07	四	14 : 00~16 : 00	簡岑因

常態瑜珈課程：早起班：星期二、四、五；中午班：星期三；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

課程名稱	日期	每週	時間	講師
音樂治療	07 / 06~08 / 10	二	14 : 00~16 : 00	江翊仙
體適能健身班	07 / 22~08 / 26	四	14 : 00~16 : 00	趙嘉豪團隊
癌症營養	08 / 05~09 / 09	四	10 : 00~12 : 00	張啟玲
按摩紓壓	08 / 18~09 / 22	三	10 : 00~12 : 00	葉淑玲

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

禪繞藝術：繪畫有一種容易讓心靜下來的魔力，禪繞畫不需要有畫畫的天份，只要你會拿筆就可以!!在作畫的同時，心靈會呈現冥想狀態，進而就能達到心靜、自在、放鬆的心靈療癒境地。

芳香療法：藉由芳香植物所萃取出精油（essential oil）做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種輔助療法，讓治療中的癌友可以紓緩身心。

按摩紓壓：課程設計簡易學習的經絡按摩方式，幫助自己通暢血循及保持端正姿勢，學習身體釋放壓力，以達舒緩治療副作用之不適感，慢慢調整生活作息，重塑健康的身心。

音樂治療：透過音樂聆聽、樂器操作、以及歌詞討論的方式，得到情緒支持和身心放鬆舒壓。引導學員創作一首屬於自己的歌曲。創作的歌曲內容包括引導學員表達出自己的感受、心情。

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。

癌症營養：飲食與營養密不可分，也與健康息息相關，透過營養師循序引領，以簡單輕鬆的上課方式及實地操作，指導正確的飲食攝取資訊，學習紀錄飲食日誌，自我分析營養攝取，獲得良好的營養攝取，讓飲食成為一種享受而非負擔。

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

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，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

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，最具成效的防癌防癌處方，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，憶起誕生刹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，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

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

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。

本費：280元整



NEW 抗癌鬥士故事系列14 我也曾經不勇敢

(176頁, 14.5×21cm) 2020年12月出版

今年選拔出的抗癌鬥士有年紀輕輕就經歷生死的轉念，有身患多種癌症仍正向看待人生，甚至持續在各處服務奉獻，給予正在抗戰的癌友莫大的鼓勵與支持，他們走過人生低谷，也許曾經不勇敢，但終能揮別抗癌過程的身心煎熬，再展新生。

隨著醫療科技的進步，未來為個人量身打造的「精準醫療」也將成為趨勢。主題專欄則規劃「癌症的精準醫療」，邀請多位醫學專家，針對精準醫療的概念及應用，以及延伸議題做分享，期盼能給予正在與癌症奮戰的朋友們，正確的觀念。

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。



110年01-03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 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 每次 <input type="checkbox"/> 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										



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
- 我也曾經不勇敢280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。



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。

用心聽好好說之 有話要說嘿!!

讓我躺一下



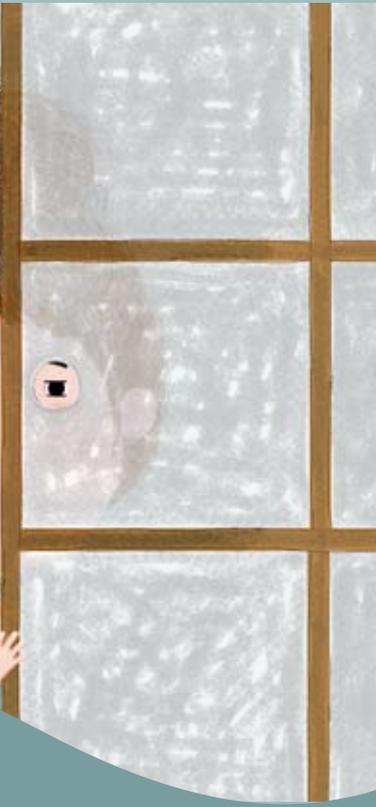
貼圖用時方恨少？
史上最實用LINE貼圖來了！

24張，張張說出你的心裡話 



我看到你
已讀了!

只是變成你喜歡的樣子
錢沒有不見，



財團法人
雅文兒童聽語文教基金會
Children's Hearing Foundation

chfn.org.tw
facebook.com/chfntw
chfn_19992108

花小錢也能資助
聽損兒學習聽與說
手刀去下載！

一個長期投入在幫助聽損兒童學習「傾聽」與「說話」的專業機構，以公益服務模式，至今已陪伴超過5,000個聽損兒家庭重拾有聲歡笑，並攜手早療有成的聽損孩子推動「用心聽、好好說」社會教育，回饋社會、共同打造友善溝通環境。



透氣舒適不悶熱

盛夏依舊光鮮亮麗

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

85折

病友專屬
最低優惠

ISO

唯一榮獲ISO9001
國際品質殊榮

一間購買 · 全國門市服務

免費客服專線 0800-067-167

提供成人與兒童尺寸，關愛病友優惠方案長期實施中，上網搜尋

魔髮部屋



市府店 捷運市政府站出口4，近國泰綜合醫院

台北市忠孝東路五段53號1F (02)3765-1555

忠孝店 捷運忠孝復興站出口3

台北市忠孝東路四段96-2號3F (02)8773-1568

忠孝二店 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

復興店 復興南路與市民大道交叉口

台北市復興南路一段62號3F-1 (02)2781-0005

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)833-887

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 民生綠園環環邊

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