

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



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

No.91

2022.JUN

主題專欄

頭頸癌也可能是一種傳染病--
人類乳突病毒(HPV)與頭頸癌

癌友專欄

癌後長新髮如何吃
減少白髮、增加新生黑髮！

【乳癌術後淋巴水腫】不再擔心受怕！
21題快問快答，緩解水腫妙方法

乳癌術後重建乳房可認定非美容目的手術

倡議

三病團 盼啟動：
台灣癌症新藥多元支持基金(TmCDF)

健康園區

美濃瓜長在美濃？和哈密瓜差在哪裡？
甜瓜家族大解密

育齡癌友好孕非難事
談癌症治療與生育保存



●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 愛癌手



台灣癌症基金會：1799

幫助弱勢癌友邁向康復



男女皆可能因 HPV 感染引發頭頸癌
台灣男性頭頸癌發生率遠高於女性¹



無高風險飲食習慣、無菸酒檳榔，
也可能會因 HPV 感染導致頭頸癌³



90% 超過 9 成的子宮頸癌是持續感染高致癌型 HPV 所造成

子宮頸癌是台灣婦女癌症發生率的第九位⁴

No. 9

4
人/每天

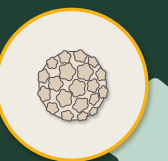
根據國健署統計，每天約有
4 人被診斷出罹患子宮頸癌、近 2 人死於子宮頸癌⁵
而每 5 位子宮頸癌前病變，就有一位是 20-34 歲女性，
一旦惡化成子宮頸癌，就有致死的可能⁶

不分男女都應該重視 HPV 帶來的疾病與危害！

HPV 與癌症息息相關！

一般感染多無明顯症狀但持續感染可能導致

子宮頸癌 · 頭頸癌 · 外陰癌 · 陰道癌 · 肛門癌 · 菜花



**口咽癌及
頭頸癌**

子宮頸癌

高惡性度
子宮頸
前期癌(CIN)^a

肛門癌

陰道癌^a / 外陰癌^a

菜花
尖形湿疣

約9成

約9成

約8成

約9成

約8成5 / 約9成

約9成

由九種 HPV 型別 HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, and 58 型導致的各種癌症比例

由HPV 6,11導致



HPV 共 200 多型，
分為低致癌型與高致癌型
造成 女性與男性 HPV 相關
疾病與癌症常見的 9 種型別為

HPV 6, 11,
16, 18, 31, 33,
45, 52, 58型⁷⁾

疫苗價數代表疫苗所含 HPV 的抗原型別，
價數越高代表所含的 HPV 型別越多。

目前台灣有 **2價/9價** 的 HPV 疫苗可供選擇

衛生福利部最新 COVID-19 疫苗接種指示：
COVID-19 疫苗與其他疫苗的建議接種間隔至少 7 天¹⁵

國內核准之HPV疫苗	二價 HPV 疫苗		九價 HPV 疫苗	
適應症涵蓋的HPV型別	16, 18		16, 18, 6, 11, 31, 33, 45, 52, 58	
預防	子宮頸癌、輕度外陰癌癌前病變 輕度陰道癌癌前病變		子宮頸癌、中重度外陰癌癌前病變、中重度陰道癌癌前病變 肛門癌、頭頸癌及尖形濕疣（菜花）	
適用對象	 X	 9 歲以上	 9-45 歲	 9-45 歲
接種時程	9-14 歲 可施打兩劑或三劑	15 歲以上 建議施打三劑	9-14 歲 可施打兩劑或三劑	15-45 歲 建議施打三劑

HPV 8成 與你有關



HPV 預防三關鍵

安全性行為 / 男女依醫囑接種HPV疫苗 / 女性定期抹片檢查



立即搜尋

Q 口愛不口癌

了解更多 HPV 與癌症關係 ▶▶



CONTENTS

主題專欄

- 02 育齡癌友好孕非難事
口述／胡玉銘 整理／黃筠健
- 06 頭頸癌也可能是一種傳染病
人類乳突病毒（HPV）與頭頸癌
文／廖立人

癌友專欄

- 10 淺談家人扶養義務
文／李明燕 整理／台灣癌症基金會
- 13 癌後長新髮如何吃 減少白髮、增加新生黑髮
文／周亦秀
- 14 乳癌術後重建乳房，可認定非美容目的手術
文／李柏泉
- 16 【乳癌術後淋巴水腫】不再擔心受怕！
21題快問快答，緩解水腫妙方法
文／彭熾涵

倡議

- 18 三病團 盼啟動：
台灣癌症新藥多元支持基金（TmCDF）
文／黃品蓁

健康園區

- 20 粽子兼顧美味與健康？
醫師教你這樣包，癌友也能安心吃！
文／李以政
- 22 甜瓜家族大解密！
文／周亦秀

活動紀實

- 25 打擊「新國病」 肺癌免疫治療邁向新境界
文／黃品蓁
- 26 成就癌後心力量
啟動 癌症家庭回歸職場就業支持計畫
文／黃香瑜
- 28 當我們同在藝起 線上公益畫展
文／李承彥
- 28 戀戀國泰主題日 邀球迷看球賽、練5功
文／古家維

服務專區

- 30 癌友關懷教育中心111年課程表
- 31 文宣出版品介紹／捐款芳名錄
- 32 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：彭汪嘉康
主編：賴基銘、蔡麗娟
編輯：馬吟津、黃品蓁、洪意茹
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
圖片來源：Freepik.com、123rf.com

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 電話：(02)8787-9907
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之一 電話：(07)311-9137
戶名：財團法人台灣癌症基金會 劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1101361936號

育齡癌友好孕非難事

談癌症治療與生育保存

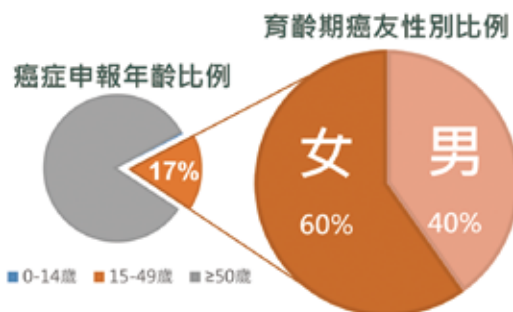
口述／胡玉銘 TFC臺北婦產科診所生殖中心院長
文字整理／黃筠捷 TFC臺北婦產科診所生殖中心專員



您曾與家人或醫師討論過未來的家庭藍圖嗎？在備孕、懷孕的過程與疾病控制之間，該從何開始呢？近年來國人罹癌的比例漸增，發生年齡層逐年下探，根據國健署報告指出，2019年罹患癌症的121,254人當中，約有17%的罹癌者介於15-49歲的年齡區間，表示每6位甫確立癌症診斷的患者中，就有1位適逢育齡階段，且此階段的罹癌者呈現女多於男的狀況（性別比約為67%，意即每100名女性對應67名男性）。在癌症年輕化、存活率提升的趨勢之下，更值得進一步關注的是：癌症治療前後可能面臨的生孕問題。

2019年全癌別之台灣癌症申報發生人數

ICD-O-3	性別	總計	年齡(歲)		
			0-14	15-49	≥50
C00-C80	男	64,109	234	8236	55939
	女	57,145	158	12255	44732
	合計	121,254	392	20491	100671



2019年罹癌者約17%介於15-49歲



每6位就有1位適逢育齡階段！

資料來源：民國108年癌症登記報告・衛生福利部國民健康署

進入癌症治療前，應適時評估生育力保存

癌症治療中常見的治療方案如放射線治療與化學治療等，常伴隨的副作用為卵巢或睪丸功能受損，進而影響生育能力，導致了未來不孕風險。因此，根據台灣生殖醫學會的最新共識，建議在進入癌症治療之前，可以主動與您的主治醫師、個管師等醫療人員討論後續的治療方式、風險與預後。如果您正好在育齡期（15歲至49歲）且有生育需求，建議可先轉介至不孕症生殖專科接受完整諮詢與評估，了解癌症治療下的生育保存方案，與不孕症醫師共同評估生殖細胞冷凍的可行性與必要性。

生殖細胞保存之適用性

常有癌友詢問到，像我這類型的癌症，是不是可以保存生殖細胞呢？目前適用生殖細胞保存的常見癌別有：乳癌、甲狀腺癌、白血病、淋巴瘤、骨癌、大腸癌、睪丸癌等。而生殖細胞保存並非適用於所有癌別，如當下身體狀況危急，需以癌症治療為優先者；或卵子庫存量極低，預計取卵多次後所能收集的卵子數相當有限，且未來懷孕成功率低者，則會根據專科醫師們共同評估治療上的取捨並提供您專業建議，避免過程延誤疾病治療。

在癌症治療迫切的時間壓力下，透過發展成熟的人工生殖科技（Assisted Reproductive Technology, ART），適時地將健康完好的生殖細胞予以冷凍保

存，讓年輕癌友在積極抗癌之餘，仍得以保有彌足珍貴的生育力與希望，降低因抗癌治療所帶來的不孕風險。無論治療前後，都能同樣安心地掌握生育選擇權。

抗癌治療前的生育保存選項

癌症治療的時程緊迫，生殖細胞冷凍需於最短時間內完成，不耽誤後續治療。以下為癌症治療開始之前，台灣生殖醫學會建議的主要生育保存選項：

- 1. 精子冷凍保存：**過程包含抽血檢測（傳染性疾病相關）、留存精液、精子洗滌、冷凍保存。目前一次療程需3-4千元，保管費約0.5-1萬元／年。
- 2. 睪丸取精術：**透過顯微睪丸取精手術，利用睪丸組織切片取得精子，並冷凍保存。適用於無法射精、無精症、無精液症等育齡期男性癌症病人。
- 3. 卵子冷凍保存：**只要確認未懷孕的狀態即可進行，透過「隨時啟動」（Random start）的取卵技術，可不受限於月經週期快速取卵。過程包含：抽血檢測（傳染性疾病、荷爾蒙相關）、藥物誘導排卵、追蹤濾泡成熟度（透過陰道超音波）、取卵手術、冷凍保存。目前一次療程需8-10萬元，保管費約0.5-1萬元／年。
- 4. 胚胎冷凍保存：**適用於已婚癌友，精卵透過體外受精成為胚胎，再冷凍儲存。

生育保存之常見選項

	睪丸取精術	凍精	凍卵	凍胚胎	
流程說明	睪丸取精手術 利用組織切片 取得精子 冷凍保存	抽血檢測 留存精液 精子洗滌 冷凍保存	抽血檢測 藥物誘導排卵 追蹤濾泡成熟度 取卵手術 冷凍保存	夫妻抽血檢測 誘導排卵 追蹤濾泡 取卵手術 精卵受精 形成胚胎 冷凍保存	
	療程處置費*	5.8-6萬	3-4千	8-10萬	15-24萬
	儲存保管費	0.5-1萬/年			

*上述費用範圍僅供參考，實際將依據醫師針對個人狀況評估為主

癌症治療結束後的溝通時機與選擇



女性癌友：

考量到五年存活率，在抗癌治療結束的五年後，如果想要嘗試懷孕，則必須先經由您的癌症主治醫師同意，確認身體狀況安全無虞後，即可轉介至不孕症生殖專科接受相關治療。若先前已有品質完好的冷凍卵子或冷凍胚胎，則可在解凍後開始接續的試管嬰兒療程。倘若當初沒有進行生殖細胞冷凍，且尚未停經，我們依舊能從頭開始嘗試——透過抽血檢測抗穆勒氏荷爾蒙（Anti-Mullerian Hormone, AMH）評估卵巢庫存量，與多次取卵手術以收集到足量的卵子數，一切都是有機會的，請不必灰心。

若您已停經，且沒有預先冷凍生殖細胞，則可考慮卵子受贈（即借卵）。台灣人工生殖法有完善嚴格的規範，所有生殖細胞捐贈者的條件皆須經過審慎篩檢，相關個人資訊也維持匿名，保護受贈與捐贈雙方之權利義務。

男性癌友：

由於精子可不斷製造，在抗癌治療結束後，建議能先進行精液分析（Computer-Assisted Semen Analysis, CASA），評估睪丸造精功能的復原狀況，並與醫師討論後續可能的生育選項。若精子狀況不佳，能以先前的冷凍精子進行試管嬰兒療程，或考慮精子受贈（即借精）；若品質中上，則能嘗試自然受孕，或使用新鮮精子進行相關人工生殖療程。

保存癌後生育力 從癌症診斷確立時即開始

近日正巧有兩位我過去的患者先後來到TFC，她們都曾罹患乳癌，走過同樣不易的抗癌路。

在她們即將面對化療時，癌症主治醫師建議她們於抗癌治療前先進行凍卵，以保存生育力。而兩人中，一位決定凍卵、一位則因故未執行。5年後，45歲的她們，在我的不孕門診，分別得到了截然不同的結果。

患者A小姐選擇凍卵，當時由我所負責生育保存療程，取卵後才進入化療。5年後，復原良好，宣告抗癌成功，且獲得癌症專科主治醫師的同意，可進行試管療程。我將她先前凍的卵子解凍，並培養成胚胎植入子宮，目前順利懷孕且即將於今年底迎接虎寶寶。而未能凍卵的患者B小姐，則因化療藥物和年紀增長的關係，而導致卵巢功能受損、集卵不易，求子之路艱辛，需要更多耐心與毅力，與我一起努力。

藉由這兩位女性抗癌的成功經驗，想與所有處於育齡階段的癌友們特別呼籲，癌症本身及治療過程，都可能影響生育能力而造成不孕風險。若評估未來可能有生育計劃，建議於診斷初確立時、癌症治療之前，即主動與癌症主治醫師提出生殖細胞冷凍的需求，獲得生育保存的諮詢管道，透過多方評估與合作，及早保存預後生育力。

對於人生正值花漾年華的癌友們，社會能如何提供更全面的支持，除了法律、經濟、心理等回歸日常生活的相關協助外，建議能夠透過各大醫學會與癌症基金會的力量，將生育保存諮詢的環節，納入癌症診療評估之一，讓所有癌友們都能確保接收到關於自身生育權益等相關訊息，擁有自主選擇與自我賦能的機會。



我們是聽損小歌手
因為來到雅文基金會學習聽與說
現在的我們能聽會說還會大聲唱歌
我們在找更多的你
一起幫助其他正在學說話的聽損兒 唱出夢想

資助聽損兒，讓更多孩子開口說夢，唱出幸福的歌

雅文基金會

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，致力讓華語世界聽損兒家庭重拾有聲歡笑

勸募核准文號：衛部救字第1111360304號

愛心捐款 ▶



《幸福的孩子愛唱歌》
聽損兒圓夢單曲全紀錄 ▶



頭頸癌也可能是一種傳染病

人類乳突病毒(HPV)與頭頸癌



文／廖立人 亞東醫院耳鼻喉科暨頭頸外科主治醫師
台灣頭頸部腫瘤醫學會常務監事

頭頸癌的發生與人類乳突病毒（Human Papillomavirus，HPV）

自民國71年起，癌症高居台灣10大死因之首¹，每年奪走4萬多人的生命¹，根據中華民國108年癌症登記報告，頭頸癌（包括口腔、口咽及下咽癌）發生率占全部癌症（不含原位癌）第六位，每年新發個案約有8千人。²頭頸癌死亡率也位居第五位，每年約有3千人死於頭頸癌²，可見其嚴重性。

可喜的是，近年來隨著政府宣導抽菸、嚼食檳榔與口腔癌（為頭頸癌的一種）相關危險性，藉由提高菸稅、加上口腔黏膜篩檢等活動推行³，台灣頭頸癌的發生率在2014年達到高峰後，便開始呈現

逐年下降的趨勢。⁴這是繼子宮頸癌後在台灣另一個能夠以公衛方法獲得控制的癌症。

在民眾抽菸、嚼食檳榔比例下降⁵的同時，有另外一個危險因子慢慢的受到重視，那就是人類乳突病毒（Human Papillomavirus，HPV）。義守大學發表的論文指出，HPV相關部位（例如扁桃腺、舌底部）之口咽癌逐年上升，可見未來HPV所導致的頭頸癌有機會在台灣成為大宗。⁶

HPV感染率男性高於女性

HPV並不是專屬於女性的病毒。根據西方研究，HPV在生殖器部位之盛行率，男性高於女性，男性約為60%、女性約為42%。⁶

HPV由親密接觸傳染，不分性別，男性可傳給女性、女性同樣可傳給男性。HPV盛行率其實是相當高的，而其影響也是不分性別的。在巴西學者發表之一項分析研究指出，若以女性而言，生殖器高危險致癌的HPV16型之盛行率約是8%；另外也發現在口腔HPV之盛行率約有10%，而高致癌之型別則約有5%。⁶所幸，被HPV病毒感染之後，大部份患者會在2-3年內自動清除病毒，有少部份患者會成為慢性感染，值得注意的是，如果是高致癌型則可能會進一步演化為癌症。過去的研究推測，可能因為先天免疫力差別，男性比女性不容易清除HPV病毒，造成慢性感染，導致男性有比較高機會罹患HPV相關之口咽癌。

約25%口咽癌與HPV相關

根據衛福部108年癌症登記資料顯示，子宮頸癌是台灣女性之十大癌症（不含原位癌）第9位²，而造成子宮頸癌的原因幾乎都與HPV相關⁶，型別以HPV16、18及52等為主。那HPV病毒引起的頭頸癌呢？根據台大醫院陳贈成醫師2020年發表之研究指出，約有25%口咽癌與HPV相關⁶；同時陳醫師也指出因HPV引起之口咽癌其存活相對其他非HPV引起之口咽癌者會比較好。然而根據台大副院長婁培人教授的研究發現，HPV在口咽癌的陽性率逐年上升，而且呈現北部較南部低、西部較東部低的情形，並指出引起台灣口咽癌之型別與子宮頸癌之HPV16、18及52型別分布類似。

綜合台灣耳鼻喉頭頸外科學界的研究可以了解，HPV相關之頭頸癌之發生率是在上升中，而引起頭頸癌之型別除了HPV16型外，HPV58、52、18等都是可能引起之主要型別。

HPV的高致癌與低致癌型別

最早在1842年，義大利外科醫師Rigoni-Stern分析15萬筆的死亡登記，注意到修女的子宮頸癌死因似乎較一般族群較低，但後續研究亦指出，不健

康的性行為與子宮頸癌的發生可能相關。但是要提醒讀者是，HPV屬濾過性病毒的一種，它的傳染力不分男女、風險高、感染力強、潛伏期長，人的一生感染HPV機率高達80%！應破除HPV是只有透過性行為傳染的迷思。HPV除了主要透過性接觸傳染外，也可能透過接觸皮膚傷口、黏膜或體液感染⁷。即使是單一性伴侶，甚至長期未發生性行為，不分男女皆有可能感染。

1970年代，德國Harald zur Hausen教授從生殖器疣以及子宮頸癌發現人類乳突病毒（HPV），之後更分離出HPV16與HPV18，Harald zur Hausen教授更因發現這兩種HPV為子宮頸癌的主要致病因子，於2008年獲得諾貝爾生理醫學獎。藉由這個發現，1988年免疫學者Ian Frazer領導澳洲團隊，開發HPV疫苗⁸，讓人類可以運用此苗預防子宮頸癌，因此澳洲人深深以此為榮，並向世界宣布要利用HPV疫苗根除HPV相關癌症。

子宮頸癌與HPV病毒之感染有高度相關，HPV之型別有高達百種，可以分為高致癌型別，如HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59及68等。其中又以HPV16型佔所有型別之60-70%，HPV的兩個致癌基因E6與E7會抑制P53與RB（retinoblastoma）基因，導致癌症產生。而低致癌型別，如HPV6、11、26、40、42、53、54、55、61、62、64、66、67、69、70、



▲ 左側口咽癌，在台灣除了HPV16型外，HPV58、52、18等都是可能引起口腔癌之主要型別。¹⁰

71、72、73、81、82、83、84，被認為與良性尖性濕疣（俗稱菜花）、及乳突瘤等有關。⁷

HPV疫苗是獲得防護力的有效方法

自然感染HPV後雖然少部份的人可以清除獲得抗體，然而研究指出自然獲得抗體並不能有效防護之後同型之HPV感染⁶，因此施打疫苗才是有效獲得防護力之方法。疫苗是利用人工製造之蛋白質片段組成之類病毒顆粒（virus-like particles），誘發人體產生抵抗病毒之免疫力⁶。

目前台灣市面上之HPV疫苗有二價及九價。而衛福部2018年起，公費預算補助我國國一女生接種。且自今年下半年開始全面從二價疫苗升級改施打九價疫苗。

二價疫苗可預防高致癌之HPV16、18兩型，九價疫苗除了可預防HPV16、18還包括31、33、45、52、58之高致癌型別，以及HPV6及11，導致尖形濕疣（菜花）之低致癌型別。另外九價疫苗同時也獲得男性施打之適應症。

九價疫苗適用於9-45歲的男性，藉以預防第6與11型HPV所引起的生殖器疣。以及hpv16、18、31、33、45、52、58型HPV引起的口咽癌及頭頸癌。男性14歲前兩劑，於0及6個月施打，15歲後需要打三劑，分別於0、2及6個月實施打。

結論

台灣頭頸癌主因為抽菸、喝酒及嚼食檳榔引起，目前已知也有1/3的口咽癌患者可能與HPV相關⁹，隨著抽菸、喝酒及嚼食檳榔習慣降低，加上 HPV 疫苗的預防注射，未來便能持續減少台灣頭頸癌的發生率。



▲左側口咽良性乳突瘤，多是由人類乳突病毒第6與11型所引起⁷。

- 1 衛生福利部（2021）。109年國人死因統計結果投影片。頁13。
- 2 衛生福利部國民健康署（2022）。108年癌症登記報告。頁3。
- 3 衛生福利部國民健康署（2022）。口腔癌防治。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=613&pid=1118>（2022.5.30）
- 4 台灣癌症登記中心。年齡標準化發生率長期趨勢，唇、口腔及咽喉。檢自：https://twcr.tw/?page_id=1657（2022.5.29）
- 5 衛生福利部國民健康署（2022）。重要性別統計資料庫，健康危害行為。檢自：https://www.gender ey.gov.tw/gecodb/Stat_Statistics_Category.aspx?fs=fTQP3HmkUvd1PbnmtSP3rw%40%40&cs1=hgt9eRgNmHJgUCPFMauWTg%40%40（2022.5.27）
- 6 財團法人台灣癌症基金會（2021.3）。愛Care，頭頸癌患者3成感染人類乳突病毒HPV。頁3。
- 7 衛生福利部國民健康署（2022.4）。HPV專欄QA。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1799>（2022.5.29）
- 8 科學月刊（2008）。揭開致病原因的面紗—人類乳突病毒與愛滋病毒。檢自：<https://www.scimonth.com.tw/archives/3921>（2022.5.29）
- 9 Wang, CP., Chen, TC., Hsu, WL. et al. Rising incidence of HPV positive oropharyngeal cancer in Taiwan between 1999 and 2014 where betel nut chewing is common. BMC Cancer 22, 296 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12885-022-09407-5>
- 10 高雄榮總醫療新知（2021.4）。人類乳突病毒與口咽癌，張國平醫師。頁5。

蔬果彩虹579

即刻好食

打造健康日嚐

六大族群專屬食課

好吃好看家常食譜

蔬果與疾病的預防

全新生活防癌網站

搜尋網站，
解決全家的健康煩惱！



蔬果彩虹579-打造健康日嚐



台灣癌症基金會以「家」為概念，
針對各個族群不同生活形態及營養需求，
提供容易落實的蔬果飲食技巧，
讓蔬果中植化素提升身體對抗癌細胞的防護力。



法扶諮詢專欄

過去父母沒有對我盡到照顧責任
現在罹癌卻需要我負起扶養責任!?

淺談家人扶養義務

文／李明燕 法律扶助基金會高雄分會
整理／台灣癌症基金會

癌友案例

36歲的小周在兒子5歲的時候，因為生意經商失敗，為了讓債務不連累家人，在還沒被凍結財產之前將房子過戶給妻子，並與妻子協議離婚，將兒子監護權讓給妻子，自己則離家居住朋友的鐵皮屋，並靠著在工地打零工的日子來還清債務及賺取生活費。

15年來小周都未與前妻及兒子聯繫，也無給付兒子成長過程中的任何生活費用。小周後被診

斷出罹患口腔癌，因龐大的醫藥費讓小周無力負擔，生病加上體力不支已無法工作，因此求助於政府、社福機構欲申請地方資源，不料經查已成年的兒子有能力足以負擔扶養父親之責因此拒絕給予資源，社工建議小周向20歲的兒子（已有工作能力）提起扶養責任，但兒子卻提出自父親離家之後，不曾探視並給予成長期間所需要的親情、經濟照顧而拒絕負起扶養義務。



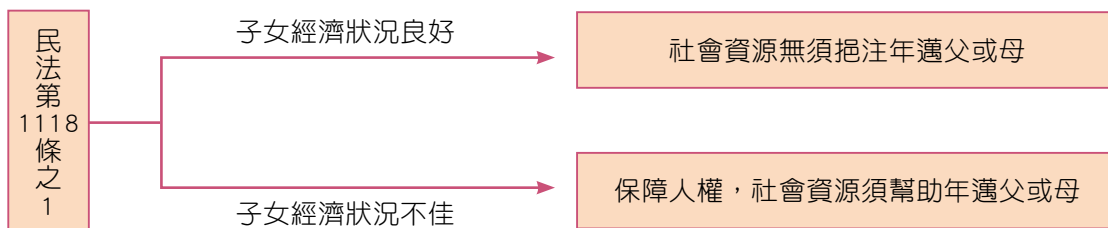
社會資源資格審核認定

在社會救濟或與生活相關的補助方面，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」，主要是為了讓資源到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。

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！



民法1118條之一：對負扶養義務者故意虐待、重大侮辱身體、精神不法侵害情節重大或無正當理未盡扶養義務由未盡扶養義務，**子女可免除扶養義務**。

法律見解參考－未善盡扶養責任之父或母，子女可否拒絕扶養？

在法院，像小周這樣的案例還蠻常見，每年法院有大量的父母向法院申請請求子女給付扶養費的案件進入法庭。究竟，對於「未善盡扶養責任之父或母，子女得否拒絕扶養」？

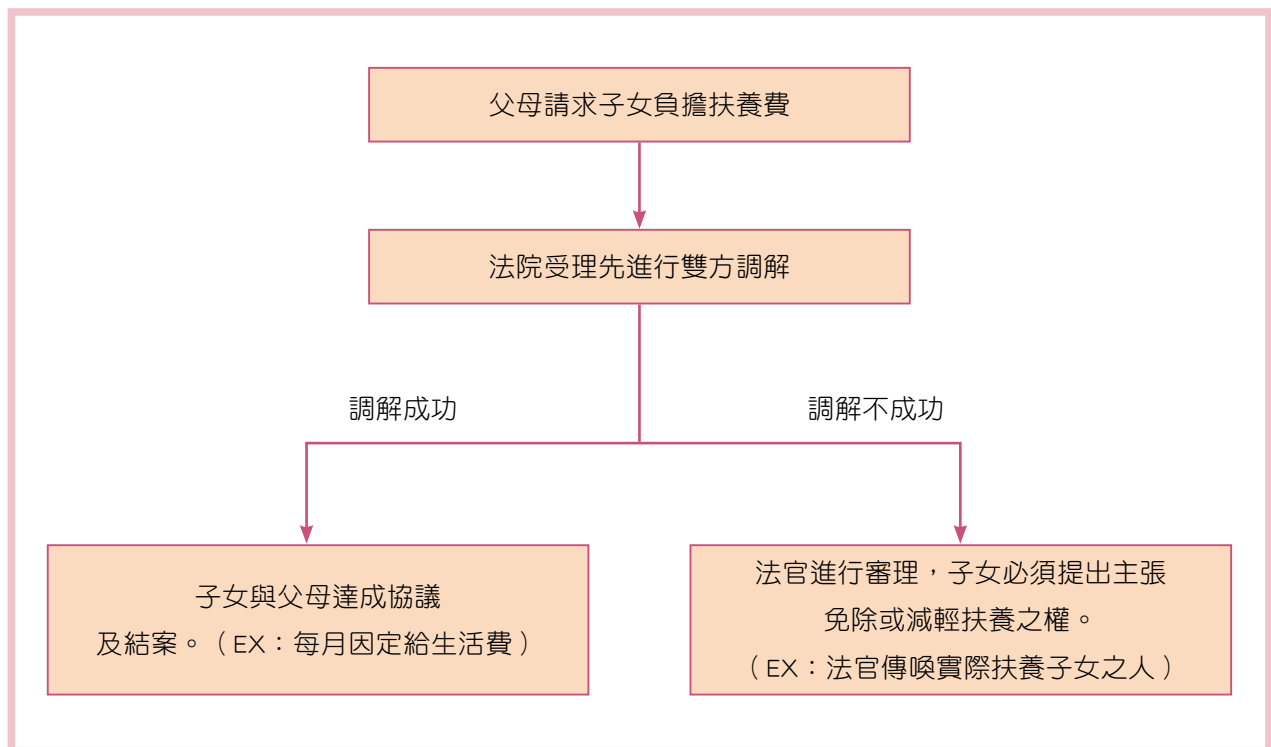
一、在談扶養權之前，我們必須先了解民法相關扶養義務。民法第1114條第1款規定「直系血親相互間，互負扶養之義務」、第1117條規定「受扶養權利者，以不能維持生活而無謀生能力者為限。但若無謀生能力，於直系血親尊親屬不適用之」、第1118條「因負擔扶養義務而不能維持自己生活者，免除其義

務。但受扶養權利者為直系血親尊親屬或配偶時，減輕其義務」、第1118條之1更規定「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。」

二、通常法院受理案件後會先安排家事調解，如果子女與父母雙方達成協議（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；如果無法順利達成協議（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。



三、本次案例，我們需要探討小周在離婚前與妻子的協議及將房子過戶、兒子監護權給妻子的動機？是為了切斷債務關係，確保妻兒不至於受到債務影響而致使居無定所？還是有其他原因？民法第1116-2條規定：「父母對於未成年子女之扶養義務，不因離婚而受影響。」即使協議監護權歸屬，另一方未獲得監護權之父或母仍對未成年子女仍須負擔的扶養費，因此離家後的小周經濟狀況是否

有能力給予小孩更多金錢或其他扶養，卻吝嗇給予？法官在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牽涉層面甚廣，也必須仰賴法官仔細審理。

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。



營養諮詢專欄

癌後長新髮如何吃 減少白髮、增加新生黑髮

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

許多癌友在罹癌前也許會以染髮遮蓋白髮，但罹癌後擔心染劑會對身體造成危害而卻步，但治療後會有掉髮的副作用，在治療結束後頭髮會慢慢長出來，而長出來的白頭髮仍會造成困擾。坊間很常聽到「以色補色」的說法，認為吃黑色食物會讓頭髮變黑，但其實並不是攝取黑色食物就能補

頭髮的黑色素，黑色食物的顏色來自於多元的植化素，像是多醣體、類黃酮素、花青素等。白髮除了是正常生理老化現象，也受整體飲食是否均衡影響，建議癌友可透過天然食物補充足夠營養素，以飲食輔助減少白髮、增加新生健康黑髮。



健康秀髮的營養素與食物來源表

營養素	對頭髮健康	食物來源	
蛋白質	構成頭髮的角蛋白是由多種胺基酸所組成的，因此補充蛋白質豐富的食物來源，可以獲得 幫助頭髮生長的必需胺基酸 。	植物性	黑豆、毛豆、黃豆、豆製品（豆腐、豆干、豆包等）
		動物性	魚類、雞蛋、肉類、牛奶、起司、優格、優酪乳等
銅	協助合成黑色素 、細胞生長，強化髮根營養。	植物性	芝麻、腰果、香菇、洋菇、山藥、芋頭等
		動物性	牡蠣、蟹、貝類等
維生素E	適量油脂可以 幫助頭髮滑順並保持光澤 ，避免因髮質乾澀導致容易斷裂。	植物性	植物油（如大豆沙拉油、芥花油、橄欖油、葵花油等）、菠菜、小白菜、芥藍菜、甜椒、小番茄、堅果、全穀等
		動物性	蛋黃
卵磷脂	維持頭皮毛囊健康 ，營養充足才能讓毛髮生長更加順利。	植物性	豆製品
		動物性	蛋黃、雞肉、牛肉、豬肉、羊肉、魚肉、牛奶、內臟類等

充足的營養能幫助緩解白髮、改善髮質，而每種食物所提供的營養都不同，盡量不要只吃同樣特定食物，採多樣化食物來源才能達到均衡營養，幫助毛囊獲取足夠蛋白質、維生素、礦物質等養分。

對癌友來說，良好的營養狀態除了是健髮重要關鍵之一，也攸關身體的免疫力與抵抗力，有良好體力才能對抗癌症，並預防治療後出現體重減輕、肌

肉流失等營養不良的狀況，除了飲食，心情的放鬆也很重要，壓力太大會影響頭髮黑色素生成，所以學會緩解壓力也是幫助減少白髮的方式之一。

營養諮詢服務：

北部總會：02-87873881

南部分會：07-3113139

下載《台癌e照護》APP



IOS



ANDROID



保險諮詢專欄

乳癌術後重建乳房 可認定非美容目的手術



文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

一直以來，女性乳癌患者接受手術切除乳房後，再行乳房重建手術，被視為非關癌症治療，屬美容整形目的，但新近評議個案將此見解翻轉，認定保戶主張有理，此攸關保戶重大權益的轉折關鍵為何呢？

過去評議中心受理因乳癌手術切除乳房後的重建乳房手術理賠爭議，均認定保戶無理由。

一位女性保戶早於83年起即陸續投保F公司二份癌症終身保險、一份實支實付住院醫療險。癌症險保單約定「以癌症為直接原因或癌症所引起的併發

症，經醫師或醫院診斷必須接受外科手術者」，實支實付住院醫療險則是將「美容手術、外科整形」列為除外責任。

第二次手術進行乳房重建

該保戶因左側乳癌，於108年12月接受乳房切除術、前哨淋巴結摘除術，同時植入組織擴張器。此類手術方式屬於延遲性乳房重建手術的前期做法，通常在植入組織擴張器後半年，將擴張器取出再植入義乳。該保戶係在109年6月自費住院接受組織

擴張器移除及矽膠義乳植入手術。

F公司對於第二次手術重建乳房，主張與「癌症為直接原因或癌症所引起之併發症」無關，癌症險不賠。而實支實付住院醫療險視此類手術為「美容手術、外科整形」，保單無理賠責任。

保戶無法接受，向評議中心申請評議，主張自己是為了生活品質，要做乳房重建手術。

評議醫生對手術與癌症關連意見不同

評議中心諮詢兩位醫療顧問意見，一位表示第二次手術重建乳房，可視為廣義的併發症，而乳房為女性性徵之一，切除後常致病患自覺殘缺的心理創傷，重建後可大幅降低此創傷，一般的隆乳美容手術是為了更加美麗、更有自信心，此重建手術是為了讓病患比較好穿衣服、減少心理層面的自卑感，與一般隆乳美容手術不同，所以並非美容手術。

另一位醫生則認為第一次手術時植入組織擴張器，是因為乳房切除後剩餘組織不足支撐，可視為與癌症治療有關，但第二次手術移除擴張器和填入

義乳，非關「以癌症為直接原因或癌症所引起之併發症」。

評議不認重建手術為美容目的

對於第二次手術重建乳房是否為美容整形目的，評議中心肯認指出：

基於乳房於人類世界屬具有特殊社會性之器官，其缺失對於當事人之一般生活起居、心理層面進而社會生活之影響不可謂不重，一般被保險人對於乳房切除此等癌症之治療，自然有重建至回復原有外觀狀態為一完整治療之心理期待。又病症之影響不僅為肉體生命力上，於精神、心理上亦與身體狀況會互為影響。

義乳之重建除外觀上、生活行事方便上之原因，亦減少被保險人基於身體外顯性徵之缺失感而引發之各種心理上、社會關係上問題，不可謂並非對於治療癌症所引起之併發症、後遺症之治療，且於心理健康之維持及避免因心理健康狀況低落回返影響身體健康進而影響癌症治療之效果，不可謂不具治療之必要性。



保險諮詢服務

服務專線：

02-87873881

諮詢時間：

週三、週五 14:00-17:00



照護諮詢專欄

【乳癌術後淋巴水腫】 不再擔心受怕！

21題快問快答，緩解水腫妙方法

文／彭熾涵 台灣癌症基金會特約講師&職能治療師

淋巴水腫認識篇

Q1 乳癌手術清除淋巴結後，一定會產生淋巴水腫嗎？

不一定，清除淋巴結確實會損害淋巴回流能力，但未必每個人都會嚴重到產生淋巴水腫。

Q2 身體的血液循環不好所以導致淋巴水腫？

淋巴水腫是「淋巴液」回流不順，而形成淋巴液囤積的水腫，與「血液」是不同系統，但有些血液循環不好的朋友是相對容易出現淋巴水腫。

Q3 被診斷淋巴水腫後，淋巴水腫部位可以打針或測量血壓嗎？

原則上淋巴水腫部位是禁止治療的，但如果一時忘記而做了一、兩次沒有關係，不要刻意為之即可。

Q4 淋巴水腫初期會有什麼症狀？

在手腳變粗之前，會有一些類似「循環不良」的感受，例如做特定事情後會有腫脹感、充血感等等。

Q5 淋巴水腫是可以根除的嗎？

越明顯、越長期的淋巴水腫，會需要花費更多的心力來改善，但淋巴水腫的問題都是能夠藉由有效的復健來管理得宜的。

Q6 淋巴水腫部位，運動後或曬太陽，會特別發紅或出現腫脹感，該怎麼辦？

先暫停正在做的事，讓該處休息、冷敷或沖涼降溫，若紅腫持續不退可適時前往就醫。



壓力衣物篇

Q1 壓力衣物一天要穿幾個小時才有效？

原則上壓力衣物是能穿就盡量穿，特別是在工作或運動等需要大量肢體活動的情況。但提醒您：單純穿壓力衣物並不能有效控制淋巴水腫。

Q2 穿了壓力衣就可以消除水腫？

承上，淋巴水腫建議要採用整合退腫來做全面管理，包括淋巴引流、壓力衣物或繃帶、運動、護膚、以及其他日常生活的注意，而不是單純依賴壓力。

Q3 壓力衣物如何挑選？

壓力衣物要透過測量尺寸、壓力級數、穿戴面積等等做挑選，並觀察實際穿戴狀況再做調整。

Q4 淋巴水腫與燒燙傷患者的壓力衣物差異？

淋巴水腫袖套較柔軟有彈性、幾乎無多餘

縫線、貼身且相對透氣，整體對皮膚比較舒適，壓力分布也較為均勻且漸層。

Q5 可以穿著壓力衣物進行運動嗎？

可以。而淋巴水腫部位在運動時穿戴壓力衣物的好處更多，既預防腫脹、也能加強淋巴回流。

淋巴引流篇

Q1 引流的力道該如何拿捏？

由於初始淋巴管位於皮膚的真皮層、皮下組織的深度，因此做引流的手，只要像硬幣重量般輕放在身上、用牽拉皮膚的力量來做就好。



Q2 進行淋巴引流時可以躺著嗎？是否有建議的姿勢？

淋巴引流可以在任何姿勢之下進行。

Q3 哪些症狀需要避免進行淋巴引流？

若有正在發生的感染、發炎、器官衰竭等問題，或者在尚有未控制的腫瘤、血栓、

出血之處，請先避免進行。

Q4 若乳癌患者想要幫淋巴水腫的手臂做引流，只要做手就夠了嗎？

除了手臂本身之外，鄰近的頸部、腋下、胸口、鼠蹊部都可以做淋巴引流，但是每個人的腫瘤或治療部位不盡相同，請由復健團隊當面指導您最好。

Q5 疤痕的位置，也能進行引流嗎？

可以，但是疤痕本身會像牆壁般地阻礙淋巴循環，淋巴引流的路線不要橫跨疤痕就好，也建議平常針對疤痕多拉筋放鬆，有助改善。

運動訓練篇

Q1 乳癌摘除淋巴結後，可不可以做甩手運動？

可以與醫師確認目前的傷口是否恢復到適合甩手；但甩手可能會促進充血與水腫，所以若在甩手後感到腫脹、或已經有淋巴水腫的朋友建議先避免。

Q2 不適合淋巴水腫患者的運動有哪些？

淋巴水腫部位請避免快速來回（如甩、抖…）、或爆發性（如揮、拍、打…）的動作。

Q3 運動後可以做什麼來避免後續的淋巴水腫？

運動完畢後可以先降溫（如沖涼、在通風

處休息、多喝水…），能幫自己加做淋巴引流更好。



Q4 運動前該準備什麼？

運動前請先選配好壓力衣物或繃帶，也請治療師評估您適合什麼類型、份量的運動；同時若淋巴水腫部位有舊疾，宜事先復健處理。

Q5 運動對於淋巴水腫的幫助是什麼？

透過「肌肉幫浦」的效果來幫助擠壓淋巴液，淋巴水腫部位也可因肌肉逐漸強化，而慢慢變得比較不容易腫脹！

自費VS.健保 癌友面臨生死抉擇

三病團 盼啟動： 台灣癌症新藥多元支持基金



文／黃品蓁 台灣癌症基金會專案企劃專員

罹患了癌症，很難用「積極治療就對了」一句話輕鬆帶過！23歲陳先生大學時因脖子不明腫塊確診淋巴癌，積極配合醫囑治療，卻在赴日留學時復發，再度接受化療和健保給付的標靶藥物鞏固治療，目前病況控制穩定。然而，並非所有癌友都如此幸運，可以受惠於健保，許多癌友因經濟因素，陷入自費用藥與消極等死的掙扎中。

癌症新藥價格所費不貲 癌友不得不面對的現實抉擇

今年46歲的阿煌，2年多前確診晚期肺腺癌合併腦轉移，腦中腫瘤多達8顆，因不符合加馬刀治

療3顆以下的腫瘤健保給付資格，不得不全自費救命。為了每月約17萬元的醫藥費，阿煌耗盡半生積蓄，只好回到已頂讓出去的機車行當員工，繼續機車修理師傅的工作，每天口罩戴緊緊，幫客人修車以儲蓄治病活下去的基金，若是健保能出一些，自己再出一點，一定能大大減輕經濟壓力。

另一位癌友社工師Jenny，27歲因胃痛多次就診，意外發現肝臟內有個近2顆壘球大小的16公分腫瘤，確診為第3期膽管癌。剛開始接受健保化療，但隨著腫瘤失控，在家人支持下，3年多自費逾百萬接受免疫合併治療、標靶治療。年輕的Jenny，正值高度社會生產力的年齡，期盼能在有

能力負擔的情況下得到最好的治療，兼顧工作不至於連累家人。

阿煌與Jenny的故事與心聲，也是許多癌友的生活寫照與殷殷期盼！對此，台灣癌症基金會、臺灣年輕病友協會與中華民國乳癌病友協會，日前向衛生福利部遞交政策建言書，設立「台灣癌症新藥多元支持基金」，作為癌症新藥申請健保生效前的過渡型支持措施。

癌藥給付生效等待時間長、給付涵蓋範圍限縮

根據2013到2020年的資料顯示，癌友平均等待新藥給付時間約需730天，而非癌藥為396天，給付速度遠遠落後。而2019年癌症新藥通過健保給付之適用病人涵蓋率則顯示，癌症新藥即便獲得健保給付，給付範圍也嚴格限縮，大概僅涵蓋3成癌友可即時獲得健保給付。

今年健保總額突破8000億大關，達8095.62億元，較去年約增加了260億元，成長率為3.32%，但回顧過去幾年健保總額的成長率大概在4-5%，然而癌症藥費每年成長幅度約10%，比健保總額的成長率高出一倍，即使去年初健保費率調漲從4.69%至現行的5.17%，對健保財政結構仍是治標不治本，這導致健保審議得在永續經營與病友治療權益之間做出艱困的選擇。而站在以病友為中心的思維，必須更前瞻思考超高齡社會與新藥新科技快速進展的衝擊，是否有一過渡型支持機制，在救急救命的同時，減輕癌症家庭的自費負擔，提升癌症新藥的可近性。

病友團體齊發聲盼啟動 TmCDF

克服現制困境 照護癌友兼顧健保永續

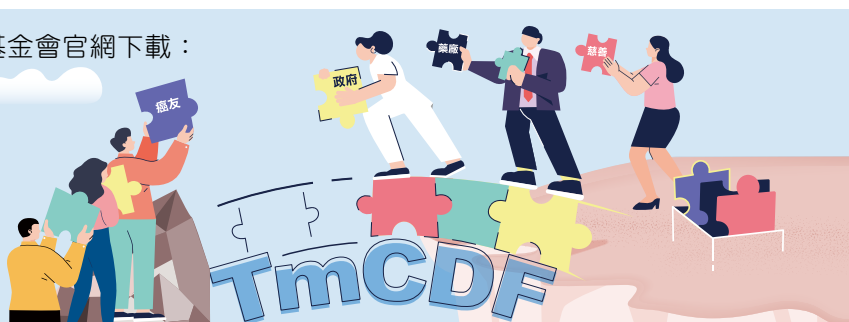
三病團期盼藉由基金的設立，避免癌友因經濟因素，面對救命新藥，在等待過程中「看得到、吃不到」，陷入「有錢判生、沒錢判死」的掙扎。

台灣年輕病友協會理事長潘怡伶指出，20-64歲是台灣重要的經濟勞動力，也是家庭的重要經濟支柱，提供療效更好、副作用更低的癌症新藥，改善存活期，長期穩定控制病情，讓癌友可以回到職場，回歸正常生活，是當務之急，期待未來藉由TmCDF基金的設立，保障社會中堅份子的經濟生產力。

乳癌病友協會理事長黃淑芳則以乳癌病友角度表示，乳癌姐妹大多是媽媽、女兒的身分，是維繫家庭的重要支柱。如果能夠自己負擔一些，及時使用到新藥，不僅可以穩定病情，獲得有尊嚴的生活品質，也能降低復發機率，受惠的不只是病友本身，而是整個家庭與社會。

台灣癌症基金會與台灣年輕病友協會、中華民國乳癌病友協會於近日向相關單位提出「台灣癌症新藥多元支持基金」政策建言書，希冀政府有關單位能參採，本著以病友為中心的思維，評估設立「台灣癌症新藥多元支持基金TmCDF」之可行性，與全民健保相輔相成，以前瞻、永續、多元參與的精神，務實面對超高齡社會與新藥新醫療科技快速研發的衝擊。

※完整建言書，請上台灣癌症基金會官網下載：
<https://reurl.cc/LpkY0K>



粽子

兼顧美味與健康？

醫師教你這樣包，癌友也能安心吃！



文／李以菽 馬偕紀念醫院中醫部內科主治醫師

粽香飄慶端午，又到了琳瑯滿目的粽子廣告開始充斥在電視、賣場、電商平台及市場上的時間了，粽子口味多樣化，不論鹹粽、甜粽，還是北部粽、南部粽，大家一定各有各的堅持及喜好，而粽子的美味鐵三角：糯米、豬肉、鹹蛋黃，更是關鍵，但是這對腸胃不好的人，則望之卻步，尤其是癌友，如有吸收力弱或是沒食慾者，吃粽子就是一個大負擔，要如何吃才能吃出健康跟美味，又讓腸胃沒有太多負擔呢？讓中醫師來一一告訴您其中小撇步。

傳統粽子的食物陷阱

形形色色各種口味的粽子，一定讓大家愛不釋手，不小心就會一口接一口，每種口味都想嚐嚐，無形就會吃進太多熱量，且會引起腸胃不適，尤其

端午節這時候天氣潮濕悶熱，很多本身脾胃不好的人，身上濕氣比較重，如果吃了包糯米的粽子，就容易出現脾胃不舒服的問題。所以在挑選上不宜選擇肥肉較多的，糯米的部分可用較容易消化的五穀米或紫米代替；粽子裡的花生也是比較燥熱的食物，不宜量多。

不同體質的人，可以如何挑選吃粽子

• 容易長痘痘、肥胖的人，體質屬於比較濕熱

不適合選擇高脂肪、高糖分的粽子，可以選擇雜糧粽，或者用綠葉蔬菜和菌菇類搭配粽子。

• 消化功能較差者

如小孩子、老年人，吃粽子不宜量多，容易消化不良。

• 高血脂以及心血管疾病的人

不適合選擇高油的肉粽、豬肉粽類，以免其中的高脂肪引起不良反應；糖尿病患者則不宜食用粽子中有含糖量很高的紅棗、豆沙等內餡。

消除腸胃不適做法

① 搭配消積解膩之茶飲

吃粽子的量應節制，可以搭配消積解膩的茶飲，像是洛神花茶、山楂茶，有去油解膩、調整脾胃的功效。

② 按壓內關穴

如果遇到腸胃不適，建議可按壓手上的內關穴來舒緩，按壓內關穴可以對胃食道逆流上衝的「火燒心」及胃脹氣等症狀達到改善效果。

內關穴：位在前臂掌側中線兩筋間，腕橫紋上3橫指（食指、中指、無名指的寬度）處。



癌症病人如何吃出美味又健康的粽子

在診間常遇到癌友化療期間如沒有胃口或是消化不好的話，要如何吃？其實會建議像是粽子裡的糯米不好消化，

TIP 1 可以用白米、五穀米或紫米取代部分糯米。

TIP 2 以豬里肌肉或雞胸肉取代五花肉減少過多油脂攝取。

TIP 3 搭配蔬菜解膩幫助消化。

TIP 4 做成份量小、無負擔的一口粽，少量慢慢品嚐，沒有感到不舒服再漸進增加至一顆。

TIP 5 頭頸癌做過放射線治療，因為唾液量減少，建議搭配湯或開水並小口嚐一點，避免造成噎到機會。

TIP 6 消化道腫瘤，像是胃癌或大腸癌，治療後容易腹脹、噁心、嘔吐，腸子蠕動能力較差，吃粽子也是以淺嘗即止為原則，建議選擇質地較軟的粽子，或蒸軟爛後再食用，以免造成身體不適與負擔。

癌症病人在吃粽子的時候，更應該注意自己身體狀況後，再慢慢享受，而且癌友營養很重要，營養夠才能有好體力，所以也建議可將糯米以紫米、燕麥、玉米等食材取代，並且避免一次攝取過多，降低粽子不易消化所造成的飽脹感。同時以「瘦肉」、「茼蒿」、「海鮮」、「雞肉」或「豆製品」取代五花肉。肉絲取代大塊肉；內餡以醃料醃後，以「滷」的方式取代「炒」。通常癌友化療期間若沒有胃口，可以選擇調味較清淡的粽子，如南部粽。避免味道過重而影響吃食物的慾望，所有烹調方式建議水煮而非油炒再蒸的方式。最重要要搭配時令蔬菜、鮮菇湯、涼拌小黃瓜、苦瓜排骨湯、蘿蔔湯或味噌海帶豆腐湯等，吃完後並搭配水果，增加纖維攝取也達到均衡飲食，

養生粽大變身！健脾胃除濕氣

如果自己在家包粽子時候，會建議改包養生粽，可以在粽子裡加入一些蓮子、山藥、薏苡仁等中藥材。**蓮子** 健脾除濕養心安神的功效，**山藥** 有補肺健脾的作用，尤其對腸胃不好消化不良的人，**薏苡仁** 可以健脾胃除溼氣。

在吃粽子還是以不過量、好消化為原則，要增加蔬菜及水果的攝取，可以做一些運動，例如出去散步30-60分鐘，或是去健身房跑步，增加熱量消耗。

端午夏季炎熱，但本身腸胃不佳者，吃完粽子要避免西瓜等偏生冷的水果，容易引起脹氣、腹痛、急性胃腸炎等腸胃道的不適。



美濃瓜長在美濃？ 和哈密瓜差在哪裡？

甜瓜 家族 大解密！



文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師

我們俗稱的「美濃瓜」，在果實成熟時表皮會散發香氣，故又名為香瓜、甜瓜，也有人叫它「澎湖瓜」或「東方甜瓜」！最早在1930年從日本引進台灣，因為喜歡高溫且日照多的生長環境，加上對低溫比較敏感，所以產地集中在雲林、嘉義、台南等中南部地區，盛產期是每年7到10月。美濃瓜除了當水果單吃，還可以做涼拌或清炒料理，香甜的風味加上爽脆口感，是很多人一吃就愛上的味道，有些果農還會將美濃瓜醃漬成醬瓜，用來配稀飯或當成小菜都十分適合！

美濃瓜和哈密瓜有什麼不同？ 來認識甜瓜家族！

美濃瓜和哈密瓜在植物分類上都屬於甜瓜種，許多人會把表皮有網紋的香瓜稱為哈密瓜，但其實哈密瓜在台灣非常稀有，市面上見到的通常是網紋洋香瓜，台灣栽培的香瓜主要分成三種：

1. **網紋洋香瓜**：表皮有不同粗細的網紋，果皮顏色深淺不同，果肉較厚，肉質軟嫩、多汁，是最常見的種類。



2. **光皮洋香瓜（又稱為香瓜、美濃瓜）**：表皮光滑、幾乎沒有網紋，果皮有綠皮、黃皮兩種顏色，果肉顏色多為綠色或白色，吃起來又脆又清爽。



3. **哈密瓜**：果肉多為橘橙色且較厚，吃起來香甜飽滿、多汁，在台灣很少見。



美濃瓜的健康功效多 但腎臟疾病患者食用須注意

癌症病友在治療期間需要充足體力對抗癌症，首要注意吃足熱量及蛋白質，才能避免體重減輕、組織耗損或惡病質的發生，將身體的營養基底打好以後，再透過多吃蔬果補充豐富維生素、礦物質。特別提醒治療期間的癌友，因正值免疫力較差的狀態，盡量挑選可去皮的新鮮水果，避免表面附著細菌對身體造成危害，甚至影響治療效果。建議食慾不振的癌友餐間吃點冰涼的美濃瓜，既能促進食慾又可以補充營養唷！

美濃瓜的水分含量高，約54%都是水，是消暑、解渴的好選擇，還有豐富膳食纖維、果膠，可刺激腸道蠕動，幫助消化、清除腸道毒素，達到預防及改善便秘的效果，也能降低罹患大腸癌機率。

美濃瓜還包括葉酸、維生素C、鉀、鎂、磷等營養素，具抗氧化力的維生素C能預防外來因子的侵襲，還可以預防癌症與降低心血管疾病的風險；鉀離子能維持血壓恆定以預防高血壓，身體如果缺乏鉀離子，可能出現頭昏、想吐、食慾不振、疲憊，甚至出現心律不整等症狀。

不過，要特別注意的是，有腎功能異常、腎臟疾病患者因身體無法正常代謝鉀離子，所以腎臟病的患者要減少食用。

美濃瓜的常見迷思破解

1. 美濃瓜的產地在高雄美濃嗎？

不是喔！是因為瓜的英文為「Melon」，日治時期引進時，台灣人多以日文「メロン（發音為梅弄）」稱呼，音譯關係漸漸演變成「美濃瓜」流傳

下來，實際上和高雄美濃沒有關聯喔！

2. 美濃瓜吃起來很甜，會不會造成血糖超標？

避免短時間大量攝取，就不太需要擔心！食物吃進體內後，使血糖上升的速度快慢，我們通常用GI值表示，美濃瓜屬於中GI值水果（GI值=68），短時間攝取過量會使血糖快速上升，但如果是少量多次的吃，就能讓體內胰島素有充足時間作用，因此對血糖影響不大，所以重點是單次食用量，而非水果種類。

3. 網紋洋香瓜的紋路愈多，是否代表愈甜愈好吃？

不一定！影響洋香瓜品質的因素包括品種、種植方式，氣候、採收成熟度以及採收後的貯藏方式，不同品種的網紋洋香瓜紋路粗細都不同，故無法比較，且洋香瓜的生長受到環境影響很大，如果天氣熱、日夜溫差小，洋香瓜會長得比較大顆，但甜度較低，反之，在日夜溫差大的環境下生長的洋香瓜品質最好。由於洋香瓜本身屬後熟作用，採收後在室溫放2-3天品質最好、最適合食用，若貯藏過久反而會使甜度降低喔！

食譜分享

美濃瓜炒肉絲

美濃瓜料理

材 料

豬肉絲.....300g	美濃瓜..... 200g	薑絲..... 5g
鹽.....1/4小匙	大豆沙拉油.....5mL	醬油..... 5mL
白胡椒粉.....少許	米酒.....15mL	白開水..... 240mL

烹調步驟

1. 豬肉絲用米酒、白胡椒粉醃10分鐘。
2. 熱鍋加沙拉油，將薑絲炒香後加入美濃瓜，加240mL白開水蓋上鍋蓋燜煮5分鐘。
3. 加入醃好的肉絲拌炒，起鍋前加入醬油、鹽巴調味即可。



2-4
人份

參考資料：1. 行政院農業委員會農業試驗所-農業主題館-洋香瓜主題館

2. 【甜瓜圖鑑】香瓜、洋香瓜哈密瓜怎麼挑？何時最甜？來看甜瓜家族十個秘密

臺北市

開心篩

5043 來藥局

集樂熊好送

111年6月22日至7月29日止



快掃我
玩遊戲
賺禮券

獎品熊好中



500、1000元
7-11禮券



大同多功能食物
調理機



Panasonic
吹風機



玩遊戲賺禮券！

立即掃描活動QR-code，開啟問答遊戲，讓超可愛的熊讚陪你一起應援動動腦吧，答題成功就有機會獲得市值500、1000元7-11禮券！別忘了輸入藥局代碼，藥師也能一起抽獎同樂喔！

篩檢再送悠遊超值金！ 家電大獎帶回家！



符合右方篩檢資格，且在111年6月30日前完成任一項癌症篩檢的台北市民，再送百元悠遊超值金、抽Panasonic吹風機及大同多功能食物調理機(詳見官網說明)。

活動相關問題可洽：

臺北市民當家熱線1999分機1829或財團法人台灣癌症基金會02-8787-9907分機229

✓ 大腸癌篩檢

凡年滿50歲至74歲(37-61年次)臺北市市民。

✓ 乳癌篩檢

凡年滿45歲至69歲(41-66年次)或40歲至44歲(67-71年次)有二等親外祖母、祖母、媽媽、姊妹、女兒曾罹患乳癌之臺北市市民。

✓ 子宮頸癌篩檢

凡年滿30歲以上(81年次)臺北市市民。

廣告

主辦單位：臺北市衛生局

委辦單位：台灣癌症基金會 FORMOSA CANCER FOUNDATION

協辦單位：臺北市藥師公會 Taipei Pharmacists Association

打擊「新國病」 肺癌免疫治療邁向新境界

文／黃品蓁 台灣癌症基金會專案企劃專員整理



▲台灣癌症基金會、中華民國癌症醫學會、台灣臨床腫瘤醫學會一同舉辦打擊新國病，肺癌免疫治療邁向新境界記者會，呼籲國家應更積極因應肺癌的治療問題。

國健署最新統計，肺癌年增約16,233人，晚期肺癌患者的人數更是逐年增加，一年近9,000人^{註1}，根據本土研究^{註2}，肺癌患者中約6成3有驅動基因變異，可找出相對應標靶藥物治療，目前健保已給付到第三代的標靶藥物，較不擔心抗藥性；反之無驅動基因變異者約占3成7，國際上均建議優先採用創新的免疫藥物，相較傳統化療毒性較小，但依現行健保給付規定，肺癌患者須符合PD-L1表現量50%以上的門檻，才能有條件單用免疫藥物，根據肺癌PD-L1表現量的亞太區研究顯示^{註3}，目前僅約2成患者符合健保用藥資格，近8成適合免疫藥物治療的患者仍在苦等健保給付。

免疫合併療法添生機 國外視為治療準則

針對沒有驅動基因變異、不適合標靶治療的肺癌患者，美國國家癌症資訊網（NCCN）的治療指引建議第一線使用免疫合併治療^{註4}，中位數總存活期較單用化療增加兩倍以上，並可降低4成的死亡風險^{註5}。此肺癌治療指引已獲眾多先進國家肯定，均已將免疫合併治療列為該國肺癌患者的第一線治療，並陸續於2019年-2020年納入健保給付。

醫、病共同發聲國病國治 籲請政府正視病人需求

肺癌作為台灣的「新國病」，台灣癌症基金會、中華民國癌症醫學會、台灣臨床腫瘤醫學會共同呼籲國病國治，正視無驅動基因變異的肺癌病人對創新藥物免疫治療的需求，接軌國際加速健保給付免疫合併療法，降低我國癌症過早死亡率。而立委蘇巧慧亦出席記者會共同呼籲，因深深感受到病友們的盼望，支持健保給付應接軌國際肺癌治療指引，以打擊肺癌新國病；然針對健保醫療資源有限，亦支持從健保體制外，以額外財源成立癌症新藥基金，透過多元支持來協助給付弱勢族群，避免癌友因經濟因素面臨創新療法看得到用不到的困境。

參考資料：1. 108年國健署癌症登記報告 2. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0120852 March 19, 2015
3. Real-world prevalence of PD-L1, Lung Cancer 134 (2019) p174-179 4. NCCN NSCLC 2022 P56、P93、P94
5. J.Gray.World Conference on Lung Cancer (WCLC) Jan 2021

成就癌後
力量

啟動癌症家庭回歸職場就業支持計畫

文／黃香瑜 台灣癌症基金會南部分會專案企劃專員



▲安琪拉老師講授芳香入門

隨著醫療科技的發展、癌症存活率明顯提升，讓癌症已走向慢性病的趨勢，面對許多癌友，處於中壯年仍具生產力的階段，因此幫助癌友家庭回歸職場，則是癌友與社會各界必須面對的重要議題。

癌症病友治療後因體能的流失，加上身體功能的變化、心理的變化，甚至被原職場勸退等衝擊，而這些過程常讓癌友在治療穩定後，擔憂無法返回職場，回歸社會。然而癌症已成為一種慢性病，與癌共存成為癌症家庭新型態的挑戰，因此協助癌友病情穩定後之身心評估、獲取專業技能、建立友善就業環境…等，都是癌症家庭回歸穩定生活的重要需求。

癌症治療後重返職場困難

根據本會於2022年4月22日～5月6日，針對年齡在31～60歲之癌症病友，進行「癌友回歸職場需求調查」，探討就業年齡病友面臨的問題及所需協助，調查結果發現，因罹癌離開職場時間超過1年以上，沒有工作的比例佔44%；而有54%的病友覺得癌症治療以後，要重返職場非常困難。

另外也發現41～60歲這族群之癌友，在治療後無法回歸職場的原因，有66%是來自於癌症體能狀態不佳，或身體功能缺

失，導致無法負荷原工作；另外也有超過1成的癌友被職場勸退。而41～60歲的年齡，多數是一般家庭重要的經濟支柱，這群癌友可能面臨年邁父母要照顧、也可能有在學中的子女要扶養，因為治療造成工作停擺，家中少了主要收入來源，拖垮的將是一個家庭。

癌症家庭回歸職場就業支持計畫

基於此，為幫助癌症家庭在治療穩定後，能夠回歸職場穩定生活，本會規劃辦理「癌症家庭回歸職場就業支持計畫」，並針對癌友回歸職場所需之協助，身體評估、心理輔導到重返職場等三面向整合，提供三大服務方向，包括癌症病友職能評估、癌友第二職業技能培力訓練、癌家職力學堂等。

「癌症家庭回歸職場就業支持計畫」以癌症家庭為主要服務對象，針對癌友因治療而離開職場，以及家屬因照顧癌友而中斷就業者，規劃重返職場之需求，提供相關服務。南部分會近期以結訓的「芳香照護SPA技能培訓工作坊」，邀請專業芳療老師來傳授學員正確的用油知識及按摩手法，並傳授在芳香療法職業領域如何強化軟硬實力，才能在因應芳療領域的各種挑戰。目前正在培訓的「照顧服務員專班」課程，即因應長照2.0而生，病友家屬或穩定治療後的病友在照顧或被照顧的身分角色中，更能體會照顧服務產業一環的重要性。正確專業的照護知識，不僅可以幫助自己或家人，受過專業的技能訓練，未來在照服領域中謀取收入來源。未來亦持續提供癌症病友家庭適合的專業課程，幫助癌症家庭可以藉此取得新的職業技能，讓想創業或是考取證照的癌症家庭可以有能力重新走入職場。



▲ 強化自我體能

技能培訓



▲ 指壓



▲ 肘壓



▲ 溫灸刮痧



▲ 勻油



▲ 老師指導教學

抗癌畫家石家安X台灣癌症基金會 當我們同在「藝」起 線上公益畫展

文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃副主任

知名當代藝術家－石家安老師，在近30年的藝術創作生涯裏，遇到生命中最大的難關就是2015年罹患攝護腺癌，而後又於2019年罹患唾液腺癌，對於生命遭逢兩次罹癌經歷的石家安老師，每當治療過程中難以渡過時，就會拿起畫筆、聽著莫札特的音樂，全心專注投入藝術創作的世界裏，也因此作品中可以看到充滿生命力的線條，靈活的筆觸讓靜物充滿了律動，讓主題注入了新生命力。石家安老師說：「畫筆滋潤了生命，因而看到更

多的喜樂與美好。」因此，想以「藝」己之力來鼓勵所有的癌友，一起為自己的生命增添更多色彩。

石家安老師畫作已於「非池中線上藝廊」展出及進行義賣（請掃描下方QR碼），義賣所得將捐贈予台灣癌症基金會，支持癌友關懷服務。邀請您與我們同在「藝」起，感受躍動生命的畫作，一起陪伴癌友邁向康復之路。



抗癌畫家【石家安】

於1953出生於台北內湖，熱愛音樂、繪畫，擅長油畫創作，畫作色彩沉穩、筆觸簡潔有力。從花朵、風景、人物描繪皆是石家安老師畫筆下的主角。

當我們同在「藝」起 線上公益畫展，於「非池中線上藝廊」展出，想欣賞實品畫作，歡迎洽詢本會（02）8787-9907 分機206

WSBL國泰女籃X台灣癌症基金會

戀戀國泰 邀球迷看球賽、練5功

文／古家維 台灣癌症基金會專案企劃專員

台灣癌症基金會首度與WSBL國泰女籃合作，舉辦「戀戀國泰」公益主題日，活動賽事於3月12日在新北市板橋體育館精彩舉行。球賽結合「全民練5功」癌症預防觀念宣導與弱勢癌症家庭義賣募款活動，號召球迷們一起來球場，看球賽、愛健康、做公益！

本次合作公益主題日，希望喚起時下年輕人對於癌症預防觀念的重視，特將WSBL本季口號「一起練」與台灣癌症基金會推動的「全民練5功」癌症預防觀念作結合，同時也邀請民眾加入關懷癌友的行列，一起透過實際行動幫助癌友邁向康復之路。

主題日活動當天，台灣癌症基金會賴基銘執行長受邀擔任主題日開球嘉賓，為今日的賽事正式

揭開序幕，場上除了有精彩賽事，場邊也是熱力十足，基金會特別設置「全民練5功」癌症預防宣導攤位，邀請球迷朋友一起來練5功，所謂的5功即是「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸害」、「定期篩檢」，從生活中力行5大健康生活型態，不僅能降低60至70%的罹癌風險，還能預防文明病的發生，為自己守護健康。



▲台灣癌症基金會賴基銘執行長（中）與國泰女籃隊員、教練團，號召球迷一起來「全民練5功」。



幫助弱勢癌症家庭



你有更便利的方式

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，
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

於中國信託/台新銀行ATM(實體/網路)，
選擇捐款服務即可進行捐款。
(中信/台新晶片金融卡免手續費)



行動支付

LINE Pay

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

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

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



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。

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，
依語音指示即可捐款。



北部中心課程表

北部
課表



- 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：02-87879907 分機 230趙社工
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，洽02-87879907 分機 230趙社工

課程名稱	日期	每週	時間	講師
禪繞藝術	06 / 20~07 / 25	一	14：00~16：00	魏怡珍
芳香按摩	07 / 07~08 / 11	四	14：00~16：00	簡岑因
癌友營養	08 / 11~09 / 15	四	10：00~12：00	許嘉芸

南部中心課程表

南部
課表



- 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周營養師 / 208陳社工
- 心理諮商：或有需要請事先電話預約，洽07-3119137 分機 208陳社工

課程名稱	日期	每週	時間	講師
芳療探索	07 / 04~08 / 08	一	14：00~16：00	孫藝華
音樂治療	07 / 05~08 / 09	二	14：00~16：00	江翊仙
癌症營養	07 / 07~08 / 11	四	10：00~12：00	周亦秀
體適能健身	07 / 21~08 / 25	四	14：00~16：00	趙嘉豪團隊
按摩紓壓	08 / 03~09 / 07	三	10：00~12：00	葉淑玲
瑜珈健身	09 / 02~10 / 28	五	14：00~16：00	朱力
瑜珈健身	09 / 05~10 / 31	一	09：30~11：30	朱力

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 230趙社工

南部07-3119137 分機 206周營養師 / 208陳社工

課程介紹

禪繞藝術：禪繞畫是一種容易上手的藝術活動，不需要有繪畫經驗，也能享受創作的樂趣。當我們畫禪繞時，順著一筆一畫，讓心靈沈澱下來，開始體會自在、放鬆和愉悅的心情。

芳香按摩：課程內容結合芳香療法及經絡按摩，從認識精油種類到使用方式，並透過簡易的經絡按摩學習，來達到壓力釋放，及增進身體健康，獲得身心靈上的舒緩。

癌友營養：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。

芳療探索：以芳香日常用品手作方式，循序漸進使學員認識芳香療法於生活中之運用，適時紓壓並能達到放鬆身心與提升自我價值。

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紓壓。

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。

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。

瑜珈健身：透過瑜珈達到身心合一的功能，進而改善疼痛、增強免疫力，進而放鬆自己增進身體活力。

暢銷書

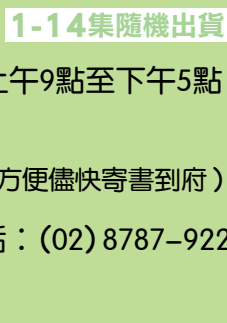
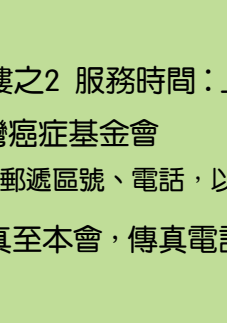
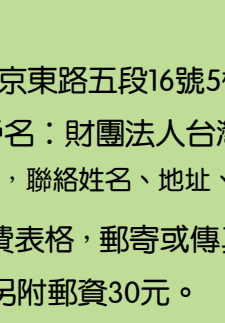
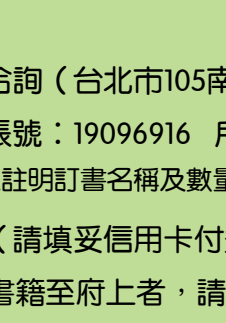
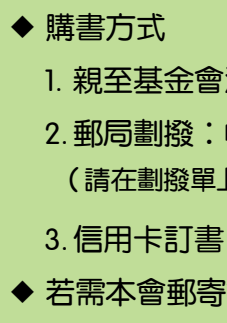
買

1

送

1

即日起購買本會任一書籍
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（台北市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。

1-14集隨機出貨

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19096916	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								
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭：_____			經辦局收款戳								
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



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

□ 我要活得比過去精彩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 350元

購書郵資：30 元 合計：_____元

(若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元)

取書方式：□ 郵寄取書 □ 自行取書 □ 其他

總計金額：_____元

寄書地址：□□□ _____

收據開立及寄送：□ 每次扣款後寄送 □ 年底一併開立及寄送

收據抬頭：_____

收據地址：□□□ _____

□ 本人不同意公開捐款資訊

本會開立的捐款收據，可作為您公益的捐贈，依法可抵扣所得稅。填妥表格後，請放大傳真至(02) 8787-9222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2 台灣癌症基金會收。為了作業方便，請您務必填寫郵遞區號。(本表格可影印重複使用)

郵政劃撥存款 收據注意事項

一、本收據請妥為保管，以便日後查考。

二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。

三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。

二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。

三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。

四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。

五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。

六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。

七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。

八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。



財團法人台灣癌症基金會

交易代號：0501、0502現金存款、0503票據存款、2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查，保管五年。

文宣出版品介紹

癌症並不可怕，怕的是您不了解它。為建立國人正確的防癌保健醫學知識，本會特邀集專家及權威醫師們，撰寫各類防癌保健醫學出版品，歡迎舊雨新知給予本會支持及鼓勵，同時也歡迎各界人士踴躍贊助、訂閱或助印。

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：350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

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

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

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

NEW 抗癌鬥士故事系列15 我要活得比過去精彩 (230頁, 14.5×21cm) 2021年12月出版



「經歷過茫然無措，回過頭來，淡淡一笑，不設限的人生才精彩。」這十位抗癌鬥士走過人生的低潮，揮別過程中的無力、徬徨再展新生，也鼓舞正與癌症奮鬥的勇士們，永遠抱持對生命的敬重與熱情。

書中「癌友真心話」專欄，針對抗癌過程中，癌友想說卻不一定說得出口的真心話，邀請各領域專家，針對治療過程中的治療、營養、心理等層面給予專業的建議。今年也邀請第十四屆抗癌鬥士張曉晴(阿布布思義)進行專欄插畫的設計，搭配各領域專家的專業資訊，拉近大家與這些專業知識的距離。

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。



111年1-3月

捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢



舒適透氣

二代奈米光觸媒抗菌抗敏

美麗自信無所懼



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 位於香檳大廈
台北市忠孝東路四段75-2號3F (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

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

彰化店 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