

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



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

No.98
2024.MAR

主題專欄

荷爾蒙型早期乳癌 治療重大突破
輔助治療降低復發風險 邁向治癒

癌友專欄

男性的更年期
睪固酮有關係
治療中癌友須注意

病友遇到保險不理賠時
該怎麼伸張權益

癌友要吃也要動！
運動前中後飲食注意事項

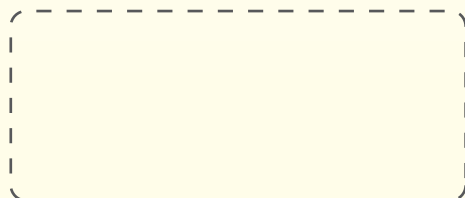
捍衛自己權益－請假篇
了解重大疾病相關法規！

健康園區

南瓜家族中的“蔬菜”新寵－櫛瓜

惡病質與癌的惡性循環
頭頸癌病友更應注意

精準打擊卵巢癌
基因檢測有關係？！



- 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

守護癌症家庭 笑容



一人罹癌・全家煎熬
幫助癌症病友邁向康復
讓愛溫暖更多家庭♥

李霈瑜

關懷大使 李霈瑜



一起響應捐款 ☺

即日起到全家便利商店FamiPort機台
或APP也可以捐款響應喔！

更多捐款方式請來電 02-8787-9907洽詢



LinePay 愛心捐



更多捐款方式

CONTENTS

主題專欄

- 02 精準打擊卵巢癌
基因檢測有關係？！
文／傅宏鈞
- 04 荷爾蒙型早期乳癌 治療重大突破
輔助治療降低復發風險 邁向治癒
文／賴峻毅

癌友專欄

- 06 男性的更年期／睪固酮有關係
治療中癌友須注意
文／許雅涵
- 08 病友遇到保險不理賠時該怎麼伸張權益
文／李柏泉
- 10 癌友要吃也要動！運動前中後飲食注意事項
文／周亦秀
- 12 捍衛自己權益－請假篇
了解重大疾病相關法規！
文／黃培鈞

健康園區

- 16 南瓜家族中的“蔬菜”新寵－櫛瓜
文／徐桂婷
- 20 惡病質與癌的惡性循環
頭頸癌病友更應注意
文／呂宜興

活動精選

- 22 蔬果飲食 翻轉餐桌
文／王蔚慈
- 23 點亮烘焙幸福的明燈
文／莊明智

服務專區

- 25 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 27 癌友關懷教育中心 113年課程
- 28 文宣出版品介紹／捐款芳名錄



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、莊婷蓉、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南京東路五段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！



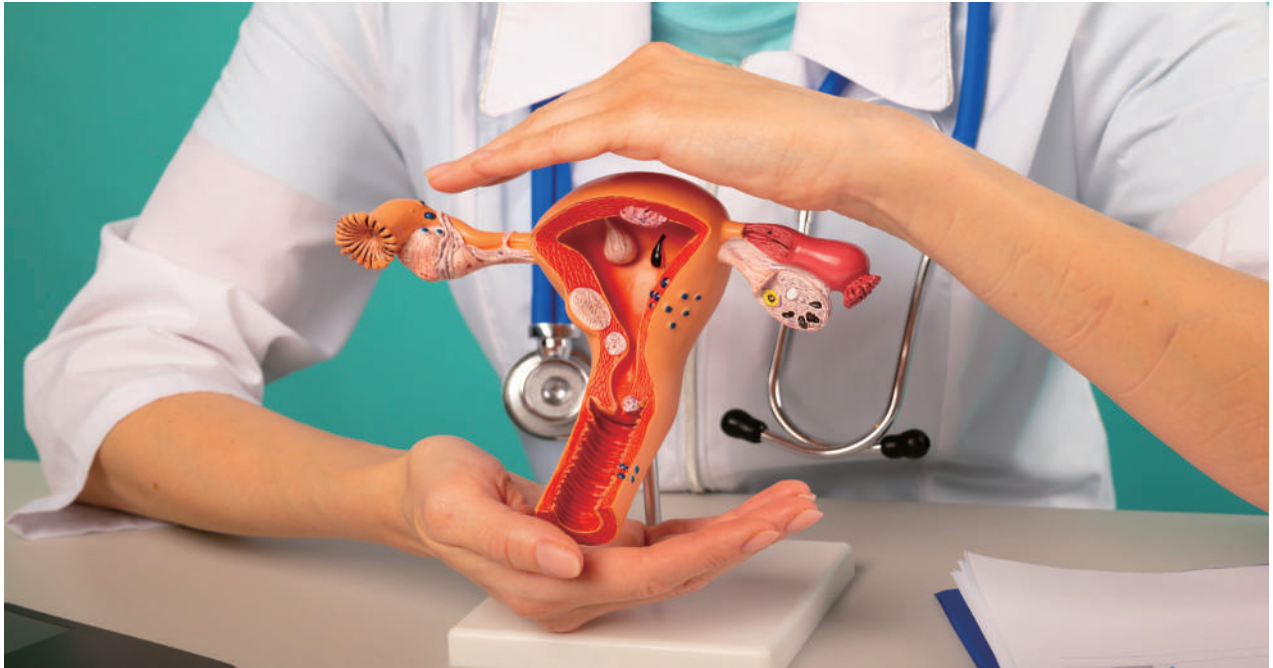
財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1
戶名：財團法人台灣癌症基金會

電話：(02)8787-9907
電話：(07)311-9137
劃撥帳號：19096916

勸募核准文號：衛部救字第1111361643號

精準打擊卵巢癌 基因檢測有關係？！



文／傅宏鈞 高雄長庚婦產部婦癌科主任

卵巢癌是令人聞之色變的婦女癌症，根據世界衛生組織的報告指出，卵巢癌是全球婦女生殖系統第三常見的疾病，但卻是最為致命的。在台灣，國民健康署的資料顯示在民國110年，卵巢癌為第二常見、致死率是第一位的婦科癌症，而且發生率在近幾年有上升的趨勢。

卵巢癌主要可分為三種類型：上皮性卵巢癌、生殖細胞瘤和間質細胞瘤。其中上皮性卵巢癌佔了卵巢癌的95%，今天我們要針對上皮性卵巢癌來做介紹。

卵巢癌危險因子與症狀

普遍而言，女性罹患卵巢癌的風險隨著年齡的增長而上升。卵巢癌好發的危險因子有卵巢癌家族史、乳癌易感基因（BRCA）突變、晚期懷孕或從

未足月妊娠、較晚停經、吸煙、飲酒、肥胖和糖尿病等等的。其中包含無法改變的遺傳因素，以及可以被改變的生活方式及代謝危險因素。

早期的卵巢癌大部分沒有症狀，一旦有症狀，可能是骨盆或腹部疼痛、腹脹、胃腸道症狀、體重下降……等等，就醫診治時大多為第三期或是第四期的卵巢癌。因為症狀不明顯，加上致死率高，所以卵巢癌也被稱為婦科癌症中的“沈默殺手”。

卵巢癌的治療方式

手術治療是大部分卵巢癌病患最開始的治療，有些病患因為腫瘤範圍太大或是侵犯的重要的器官無法一次性的手術切除腫瘤，醫師會建議這些病患接受手術前的輔助性化學藥物治療，等腫瘤侵犯的範圍較縮小時，再進行手術切除病灶。

卵巢癌的手術有個特別的稱呼：「減積手術」，這是因為卵巢癌的特性是很容易轉移到腹腔內的器官以及高復發的特性，除非是第一期的卵巢癌合併有完整的表面，其餘各個期別的卵巢癌，都不能視為完全的切除腫瘤。也因為如此，大部分的卵巢癌患者在手術後都被建議要接受輔助性的化學藥物治療。

透過維持性療法避免卵巢癌復發

即使卵巢癌的病患接受手術及手術後的輔助性化學藥物，我們還是不能掉以輕心，因為整體而言，高達7成以上的患者在首次治療後會產生復發。為了維持首次治療的效果，以及降低復發的比例，近年醫師會建議病患接受「維持性療法」。維持性療法的目標在於減緩以及減少卵巢癌的復發。目前卵巢癌維持性療法最常用的藥物為「血管新生抑制劑」和「PARP抑制劑」。醫師會按照卵巢癌的狀況以及腫瘤基因檢測的結果，來建議如何去選擇藥物。

卵巢癌病患是否需要接受基因檢測？

答案是肯定的，基因檢測的目的可以更精準的治療病患，也可以了解家人是否也有卵巢癌的風險。目前針對卵巢癌的基因檢測主要有兩種，一個是測有沒有BRCA基因的異常，另一個是測腫瘤組織有沒有「同源重組修復缺失（HRD）」。建議病患在確定診斷卵巢癌時，有足夠的卵巢癌組織檢體的情況下就可以接受基因檢測。

同源重組修復在卵巢癌中的關鍵作用及基因檢測的重要性

人體細胞的DNA在日常生活中會因為許多的因素造成損傷，雙股的斷裂是最為嚴重的損傷之一，而同源重組修復（HRR）是實現雙股DNA斷裂完美修復的關鍵途徑。細胞需要一群蛋白質來參與才能執行同源重組修復，BRCA基因產生的蛋白質，在同源重組修復中扮演重要的角色。

目前的證據顯示，異常的BRCA基因導致遺傳性的卵巢癌。另外，卵巢自己本身的BRCA基因突變

導致的異常也是造成卵巢癌的原因之一。文獻指出，在台灣，卵巢癌有BRCA基因異常的比例約12.1%，有8.1%病患的BRCA基因異常是有遺傳性的。但是在漿液型的卵巢癌當中，BRCA基因異常的比例則是高達26.1%。

另外參與同源重組修復的蛋白質有異常時，也會造成DNA無法被完美的修復，這時我們稱之為「同源重組修復缺失（HRD）」。目前的基因檢測可以單獨檢測BRCA基因是否異常，也可以檢測是否有同源重組修復缺失（HRD）。檢測HRD對於了解患者的疾病狀態和預後具有重要意義。近年來，有些特定的藥物被發現對於HRD陽性的卵巢癌患者具有顯著的治療效果，因此HRD的檢測也成為了卵巢癌患者的重要一環。

近幾年來針對卵巢癌治療的一大福音，目前臨床上有些藥物可以針對卵巢癌BRCA基因異常或是具同源重組修復缺失（HRD）的情況，作為維持性療法使用，可以大幅度地降低復發率及死亡率。基因檢測可以找出哪些病患是適合使用這些藥物，如此才能避免使用藥物的人未受其利而先受其害。這也合乎精準醫療的精神。

透過基因檢測幫助尋找病患適合的藥物，達到最好的效果

綜合以上所言，我們強烈建議卵巢癌的病患接受基因檢測，檢測BRCA基因是否異常之外，也要看看這基因異常是否由遺傳性，這攸關於針對病患家人的衛教和諮詢。我們也會建議病患接受檢測是否有同源重組修復缺失（HRD陽性），藉此可以找到適合病患的藥物，達到最好的效果。也遵循精準醫學的精神，精準的用藥可以得到最好的效果、經濟效益和較少的副作用。

卵巢癌是一個嚴峻的健康挑戰，但我們並不孤單。只要提高對這一疾病的認識和了解，及早警覺和治療，我們可以為患者和家庭帶來更多的希望和支持。讓我們攜手努力，共同戰勝卵巢癌，為每一位患者帶來更美好的未來！

荷爾蒙型早期乳癌 治療重大突破 輔助治療降低復發風險邁向治癒



文／賴峻毅 臺北榮民總醫院腫瘤醫學部腫瘤內科主治醫師

乳癌是女性最常見的癌症。其中，荷爾蒙型為最大宗，佔了七成左右。“荷爾蒙型”乳癌精確的說，是荷爾蒙受體陽性、且HER2受體陰性（HR+，HER2-），也常被稱為“管腔型”荷爾蒙陽性乳癌。

一般而言，在“未轉移”之乳癌（通常指第I至III期均包括，以下一律泛稱“早期乳癌”）的治療原則為手術切除，視情況追加輔助性化療或放療，之後進行為期5年以上的口服荷爾蒙治療。多數荷爾蒙型早期乳癌經過前述完整治療，復發機率不高，復發高峰期也落在手術5年、甚至10年以後。然而，少部份病人會更早復發，甚至在手術後五年就復發，造成病人和家屬深深的挫折。

高風險的早期乳癌如何預防復發？

2021年美國FDA核准新藥-細胞週期抑制劑，這個成功的試驗不但證實細胞週期抑制劑在臨床上的

實效，也明確的定義出在荷爾蒙陽性早期乳癌中屬於高復發風險的病人。試驗發表後，對醫師和病人而言，只要符合本試驗中高復發風險的定義，就應更加留意，亦應定期追蹤。

試驗中對高復發風險的定義如下：

1. 癌細胞侵犯淋巴結顆數在四顆（含）以上；
2. 癌細胞侵犯淋巴結顆數在1－3顆，且同時符合
 - （1）乳房腫瘤在5公分（含）以上。
 - （2）癌細胞生長程度（grade）在第三級。
 - （3）Ki-67指數在20%（含）以上。

只要符合（1）或（2），即是試驗所定義的高復發風險。

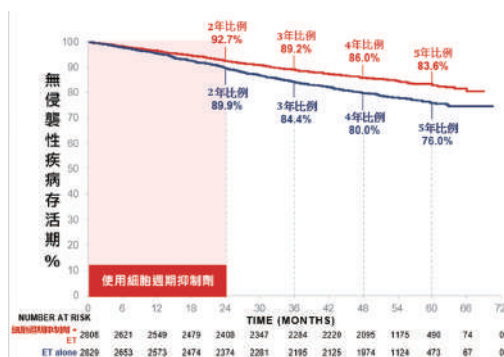
荷爾蒙陽性早期乳癌術後輔助療法可降低32%復發風險



相較於單獨使用荷爾蒙療法，
搭配細胞週期抑制劑
有效降低32%復發風險

在這群高復發風險病人中，若使用傳統標準荷爾蒙治療者，兩年復發率（包含局部復發及遠端轉移）為10.1%，三年復發率為15.6%，四年復發率為20.6%，五年復發率為24%（如圖二）。由此可見，符合試驗所定義的高復發風險病人，復發率確實高於過往所認知的荷爾蒙陽性乳癌病人。

若在傳統標準荷爾蒙治療下加上細胞週期抑制劑的使用，兩年復發率為7.3%，三年復發率10.8%，四年復發率為14%，五年復發率為16.4%。在使用細胞週期抑制劑下，明顯的減少了復發率以及復發的人數。



圖：臨床試驗中，高復發風險病人單獨使用傳統荷爾蒙治療，以及傳統荷爾蒙加上細胞週期抑制劑治療的兩年、三年、四年、五年無侵襲性疾病存活率的變化。

無論是否使用細胞週期抑制劑，符合高風險族群，術後五年的復發率皆不低，因此，若病友為符合試驗定義的高風險族群，請務必提高警覺，準時回診，配合醫師作最嚴密的追蹤治療。

就副作用來說，本臨床試驗使用之細胞週期抑制劑較常發生的副作用為腹瀉，在試驗中有近八成的病人有不同程度的腹瀉，大多數不嚴重，可能僅每天增加一兩次，服用止瀉藥即可改善；只有少數病人有較多次腹瀉情形，若發生此情形，應盡速回診，與醫師討論是否調整止瀉藥物、檢視飲食情況，副作用嚴重則可考慮調整劑量。

荷爾蒙性早期乳癌治療新突破細胞週期抑制劑納入健保

過去的20年裡，荷爾蒙型早期乳癌領域沒有出現新的藥物，而早期乳癌在過去的13年裡也沒有新的健保藥品問世。然而，細胞週期抑制劑在2024年3月1日健保給付生效，適合族群依據健保局公告條文如下：

併用內分泌療法，作為荷爾蒙受體（HR）陽性（ER或PR>30%）、第二型人類表皮生長因子受體（HER2）陰性、淋巴結陽性，高復發風險之早期乳癌成年女性病人的輔助療法，須符合下列高復發風險條件之一：

- ① pALN（positive axillary lymph nodes，陽性腋下淋巴結）≥4。
- ② pALN（陽性腋下淋巴結）為1－3且腫瘤大小≥5cm。
- ③ pALN（陽性腋下淋巴結）為1－3且腫瘤細胞分化第3級。

並且使用過化療及放射輔助治療，接受小於12週的內分泌治療，且於手術切除後16個月內之病患，方可透過醫院向健保局申請使用此細胞週期抑制劑。

荷爾蒙陽性早期乳癌的術後標準荷爾蒙療法，目前包含泰莫西芬、芳香環酶抑制劑（如Femara復乳納®等）、停經針，但這個療法對不同復發風險的病人預防復發的效果並不相同。在高復發風險族群中，使用細胞週期抑制劑可大幅減少復發機率。然而，無論有無使用細胞週期抑制劑，高復發風險族群皆應該提高警覺，配合醫療團隊定期檢查，即使不幸復發也希望能在最早時間發現。

乳癌治療非常複雜，腫瘤樣貌非常多樣，醫師會依據患者的腫瘤類型、位置、大小、期數及細胞特性等許多臨床與病理指標，仔細拿捏才能擬訂最適合每一位病人的治療策略與計畫，目前針對高復發風險族群的治療，臨床醫師手上握有相當多正規治療的利器，可提供病患更多的治療選項藥物，只要配合醫療團隊，積極接受治療，就有治癒的可能，治療期間若有任何疑慮，都能與醫師討論找出最適合自己的治療方法，延長存活期並減緩疾病惡化。也期待更多新藥能成功開發，為乳癌患者預後更益改善。



護理諮詢專欄

男性的更年期 / 睪固酮有關係 治療中癌友須注意

文／許雅涵 台灣癌症基金會個管師

「**睪固酮**」是由睪丸負責製造的，是男性荷爾蒙中的至關重要成分。在多個方面發揮著重要的調節功能，其影響不僅僅侷限於生殖系統，更延伸至整體身體機能的協調運作，使其成為男性健康不可或缺的重要元素。根據研究顯示，男性在超過 40 歲以後，血液中睪固酮濃度每年約降低 1% 到 2%，而此睪固酮逐漸水平下降的現象稱為男性更年期。

睪固酮低下所導致的症狀可分為三大面向：性功能影響：有勃起功能障礙、性慾低落等等；其次是心理方面的症狀：如容易疲累、情緒不穩定、失眠；最後是生理方面的症狀，包括代謝下降、活動力下降、肌肉量減少、體脂肪增加等。根據文獻統計，男性更年期的症狀通常發生在 40 歲至 60 歲之間，但也會因人而異，普遍來說這些症狀會慢慢出現，有時不易察覺。

睪固酮低下與癌症治療有關係？

睪固酮低下的原因可分為早發性和晚發性兩大類，早發性多數與腦下垂體功能異常有關；而晚發性除了與老化症狀相關外，根據研究指出與代謝疾病如肥胖、代謝症候群、糖尿病、缺乏運動等有明顯關聯。尤其男性癌友在化學治療之後，包括骨髓移植或高劑量化療，都有可能產生暫時性的性荷爾蒙降低、神經毒性等副作用，而造成勃起功能障礙。此外，化學治療期間所使用止痛藥、止吐藥、抗抑鬱藥也會干擾荷爾蒙，導致男性賀爾蒙失調。因此，可能會提早經歷更年期的症狀。

該如何判斷自己是否有睪固酮缺乏的問題？

可以透過男性荷爾蒙低下評估量表作為自我篩檢工具。但結果仍要經醫師做相關的問診評估及抽血才能做診斷。

睪固酮低下症自我檢測量表（ADAM）

	是	否
1. 您是否有性慾（性衝動）降低的現象？		
2. 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？		
3. 您是否有體力變差或耐力下降的現象？		
4. 您的身高是否有變矮？		
5. 您是否覺得生活變得比較沒樂趣？		
6. 您是否覺得悲傷或沮喪？		
7. 您的勃起功能是否較不堅挺？		
8. 您是否覺得運動能力變差？		
9. 您是否在晚餐後會打瞌睡？		
10. 您是否有工作表現不佳的現象？		

第 1 或 7 題回答「是」，或其他 8 題有 3 題回答「是」即可能為男性更年期的相關症狀。

資料來源：美國聖路易大學（Saint Louis University）老化男人荷爾蒙低下症（ADAM）問卷表

如何因應男性更年期的到來？

男性更年期雖然是隨著年齡增長的自然生理現象，但透過生活習慣的改變也是有助於延緩男性更年期的到來。

1. 保持均衡飲食，提供身體必要的營養元素和激素來維持情緒平衡。
2. 規律運動促進新陳代謝、保持肌肉質量，同時控制體重，也可減緩睪固酮衰退。
3. 戒煙、限制酒精，抽菸與飲酒有可能使睪固酮濃度下降。
4. 建立規律的睡眠習慣，熬夜或是不規律的生活會影響睪固酮的分泌！
5. 藥物的補充：若睪固酮的濃度低下以及合併相關症狀，則可以考慮補充睪固酮的方式來治療男性更年期。（*若有前列腺癌病史，則不適合補充荷爾蒙。）



愛妳 不肺力

幫助癌友邁向康復

抗癌不肺力應援箱

申請資格：正接受治療的肺癌病友
如為經濟弱勢家庭或女性可優先申請

(前者需提供經政府機關核定之低收、
中低收入戶證明或村里長核發之清寒證明)



肺癌的發生率不僅年年增加，這十幾年，死亡率更是位居十大癌症死因首位，抽菸是肺癌危險因子，然而我國發生肺癌中有一半卻是沒有吸菸行為，無形的日常空汙，以及特殊的職場汙染或致癌環境，儼然成為你我身邊的隱藏殺手；因為罹癌初期症狀不明顯，發現時往往已經是晚期，因此透過正確的篩檢遠離肺癌威脅非常重要。然而在治療期間醫療費用與治療不適的副作用，包括皮膚紅疹或膿疱、噁心、嘔吐、食慾不振及掉髮等，都是肺癌病人要面對的，因此副作用照護與穩定治療更是邁向康復必要過程。

台灣癌症基金會與屈臣氏除了持續提供弱勢女性 **LDCT 篩檢補助**，此次也邀您一同加入「**抗癌不肺力應援箱**」申請與募集計畫，透過籌募不間斷提供弱勢病友申請，讓您的應援成為病友抗癌路上的力量！



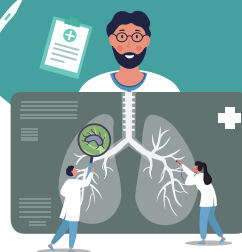
高風險族群遠離肺癌

LDCT 篩檢補助

1. 年滿40(含)以上之具有低收、
中低收入戶證明或清寒證明的女性

2. 為肺癌高危險族群者：
符合「肺癌高危險族群列表」
六項指標中任一指標 (詳情請至網站查詢)

領取補助資格
兩項皆需符合



申請日期：即日起至2024年10月31日止
(或申請額滿為止)

洽詢電話：(02) 8787-9907 分機228



線上申請網站

主辦單位



台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION



watsons



保險諮詢專欄

病友遇到保險不理賠時 該怎麼伸張權益

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

國人熱衷買保險的風氣不減，根據最近的統計資料，單是健康保險類的有效保險契約就已經超過8千萬件，許多人身上保了多份的保險契約。然而，一般保戶並非法律專家，一碰到法律文件就很頭痛，要是發生了申請保險金不理賠的結果時，保戶能做什麼來維護自己的權益呢？

保險本質是「契約」，可透過民事訴訟程序來解決爭端

保險雖然屬於金融消費商品，但其本質就是「契約」，是為了保障自身或他人的利益，交錢給保險公司一旦發生不可預料、不可抗力的保險事故，約定好所造成損害由保險公司負擔賠償財物的「保險契約」，同時也是一種「民事契約」。所以，保戶持有這份有效契約並發生保險事故，檢附申請文件要求保險公司理賠，結果不賠，雙方有所爭執下，保戶可以透過民事訴訟程序來解決爭端。

但是，民事訴訟需耗費精神（寫起訴狀、出庭）、財力（裁判費），還有委託律師需要付出的委託費用。至於何時會有裁判結果，以及有無可能打到二審以上，常常是保戶最感頭痛的決斷時刻。尤其是癌症病友正需要保險金給付來支持治療計畫，此種曠日廢時的訴訟途徑，恐怕不是優先選

擇。

亦可透過金融消費爭端處理機制「提出申訴」為自己伸張權益

除了民事訴訟，訴訟前的金融消費爭端處理機制，從民國100年12月30日開始施行「金融消費者保護法」，不能接受保險金理賠結果的癌症病友，可以考慮採行此種途徑伸張自己權益，不必像民事訴訟如此曠日廢時，也不必支出費用（常常只有文件複製、掛號寄送等費用）。若使用此途徑最後未如己意，還是可以再評估是否採取民事訴訟。

按照「金融消費者保護法」所規定的流程，癌症病友遇到理賠不能接受的結果，要先向該保險公司進行「申訴」。「申訴」的作法不困難，無論是電腦打字還是手寫都可以，文件名稱就寫為「申訴書」，受文對象為該保險公司全名。

申訴內容重點建議分成以下若干重點敘述：

事實	發生爭執的保單號碼。
	發生保險事故的人、時、地。
理由	保險公司拒賠結果和理由，何以你不接受。
	要求理賠的意見陳述。並同時要求依保單約定加計延遲給付利息。申訴書以掛號方式寄到該保險公司。財團法人金融消費評議中心也設有電話或網站供民眾申訴，該中心會將申訴意見移交該保險公司。

保險公司有申訴案件處理的義務

保險公司要在收到癌症病友直接申訴或由評議中心移交的申訴意見之日起，30日內處理申訴案，並將處理結果回覆給申訴的病友。保險公司如願意斟酌申訴意見處理或提出和解方案，病友可多加考量。要是保險公司回覆不願意理賠或該保險公司超過30日沒有回覆，此時起的60日內，就可以進一步向評議中心申請「評議」。

評議中心的網站均有詳細的申請評議流程可參考，申請評議用的評議申請書有制式表單供下載使用，只要按照流程及申請書辦理（紙本實體掛號寄送或網路電子申請）即可，且無須支付任何費用。在網路上打上「評議中心」關鍵字就可查找到該中心官網。



評議中心的作用與限制相關規範限制

評議中心設有評議委員會，對申請評議案處理原則上採書面方式進行，所以在評議申請書上對事實與理由的描述，於己有利者可盡量多寫；此外，健康保險類的理賠爭執往往涉及到醫學領域，該中心會將評議個案資料去諮詢專科醫師醫學意見，所以於己有利的就醫資料、自行蒐集到的醫學文獻可盡量提供。

按法令規定，評議中心做成對於癌症病友有利（全部有利／部分有利）的決定，也是會有規範限制的：

若分次給付的保險型態（如：住院醫療險、防癌險），評議決定需理賠給申請人的金額在新台幣12萬元以下，與一次給付的保險型態（如：意外險身故或失能保險金、癌症險或重大傷病險），評議決定需理賠給申請人的金額在新台幣120萬元以下者，保險公司必須無條件接受，並會盡快給付保險金。

若分次給付的保險型態需理賠給申請人的金額超過新台幣12萬與一次給付的保險型態需理賠給申請人的金額超過新台幣120萬，保險公司有權決定「接受」或「不接受」。保險公司「不接受」時，癌症病友到時再考慮是否訴訟。

評議申請進到評議中心，通常在三到六個月內會有結果，不會拖很久。

留意，主要是由「被保險人」有權提出申訴與評議

最後提醒癌症病友，主要是「被保險人」自己有权針對保險理賠金爭執向保險公司申訴、向評議中心申請評議。留意並非由「要保人」提出申請，除非被保險人身故，尚未領到的保險金可由保險金應得之人的「受益人」進行申訴、申請評議。如果被保險人屬成年人，但因不識字、不會表達意思、或身心處於治療狀態而有所不便等等原因，可以書寫委任書，由代理人幫忙申訴、申請評議。被保險人未成年，雙親者由法定代理人二人同時代理，單親者由該法定代理人代理。

保險諮詢服務

● 服務專線：

02-8787-3881

● 諮詢時間：

週三、週五 14:00-17:00





癌友要吃也要動！ 運動前中後飲食注意事項

文／周亦秀 台灣癌症基金會南部分會營養師



近年來，愈來愈多癌友有規律運動的習慣，根據美國國家癌症資訊網（NCCN）和美國運動醫學學會（ACSM）2018 年的研究，體力活動可以改善癌症病友的生活品質以及生理、心理健康，降低 12～24% 不等的罹癌風險，包括大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、胃癌、食道癌、腎臟癌、膀胱癌、肺癌等，對治療期間的癌友，可以降低治療副作用、淋巴水腫發生，增加治療完成率。

運動期間的營養介入十分重要，運動前吃對食物，可以在運動時更有力、避免低血糖，而運動後把握黃金30分鐘補充食物，能幫助身體合成足夠肝醣來緩解疲勞，也能避免運動後肌肉流失，對癌友來說，維持足夠肌肉量，可以擁有較好的生活品質、提升存活率，運動前中後營養補充原則如下表。

時機		補充原則	建議食物
運動前	2~4小時	一般正餐的量。	
	1~2小時	1. 以簡單、好消化的碳水化合物為主。 2. 運動前15~45分鐘避免吃高糖食物（餅乾、蛋糕類），以免造成反應性低血糖。	地瓜、香蕉、全麥土司、水煮玉米、燕麥片、新鮮切塊水果（不以果汁取代）、紅豆薏仁湯。
運動中	運動時長 < 90分鐘 （如慢跑、球類運動）	1. 不須特別補充食物。 2. 每15~20分鐘補充100~200毫升水分，可避免因缺水導致核心溫度上升使身體過熱，嚴重可能引起熱衰竭、肌肉痙攣。	
	運動時長 > 2小時 （如登山、馬拉松）	以碳水化合物為主，每小時補充30~60克。	每小時補充1種含醣食物： 1根香蕉（140g） = 1條地瓜（110g） = 雜糧饅頭1顆（60g） = 全麥吐司1片（60g） = 1顆馬鈴薯（180g）
運動後	30分鐘~2小時內	若運動後直接吃正餐，建議補充碳水化合物及蛋白質比例3~4：1，若為60公斤成人，大約4份全穀雜糧（1碗飯量）+ 3份豆魚蛋肉類（1手掌大的肉）。	記得碳水+蛋白質組合： • 饅頭夾蛋1個+豆漿1杯 • 鮭魚飯糰1個+優酪乳1杯 • 水果1碗+豆漿1杯 • 里肌蛋吐司1個+無糖鮮奶茶1杯
		若非正餐時間，僅需補充15~25克蛋白質，不一定要補充碳水化合物。	• 茶碗蒸1個+毛豆1碗 • 茶葉蛋1顆+豆漿1杯 • 烤雞腿1支

特別提醒，癌友在選擇運動後補充的食物時，應避免放在室溫下過久的熟食，避開7~60℃細菌容易孳生的危險溫度帶，或選擇可常溫保存、方便攜帶的食物，例如水果、包裝豆干、滷蛋、毛豆、高蛋白餅乾、高蛋白粉等。

如果有治療期間相關併發症者，包括手術部位疼痛、有管路、淋巴水腫、貧血、周邊神經病變者，或曾診斷心血管、肺部、骨骼、代謝、神經相關疾病，建議運動前諮詢主治醫師或復健科醫師，評估個人身體狀況後再執行。

【參考資料】

1. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, et al. American College of Sports Medicine Roundtable

- Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2391-2402. doi:10.1249/MSS.0000000000002117
2. Mustian KM, Sprod LK, Janelins M, Peppone LJ, Mohile S. Exercise Recommendations for Cancer-Related Fatigue, Cognitive Impairment, Sleep problems, Depression, Pain, Anxiety, and Physical Dysfunction: A Review. Oncol Hematol Rev. 2012;8(2):81-88. doi:10.17925/ohr.2012.08.2.81

營養諮詢服務

- 北部總會：02-8787-3881
- 南部分會：07-311-3139



捍衛自己權益－請假篇 了解重大疾病相關法規！

文／黃培鈞 法律扶助基金會高雄分會律師
整理／台灣癌症基金會

52 歲的阿強任職的公司是化工廠研發人員，長期久咳的症狀家人建議阿強去做健康檢查，經醫師檢查後發現罹患肺腺癌 2 期，醫師建議阿強應該盡早接受化學治療，阿強跟主管告知目前身體狀況，並說明是否能以留職停薪方式去接受醫院治療，但主管卻面有難色表示：公司因為肯定阿強工作表現而剛提供升職加薪獎勵，希望他可以多替公司付出貢獻，若因為身體狀況而提留職停薪，不僅造成公司業務上的難以安排，也會造成公司額外人事成本支出。希望阿強先以病假方式來請假，但必須簽署同意病假期間公司不予支薪契約等文件。若在治療過程中身體狀況仍未好轉，在討論是否留職停薪方式或是自請離職…

阿強與家人討論以後，考慮化工廠研發的工作需長期接觸化學藥品，擔心對治療效果會有影響。但目前高薪的工作對於有負債且有未成年小孩要養的阿強真的是沒有辦法說放棄就放棄，阿強真的很希望仍可以繼續留在公司……



法律疑問：

1. 留職停薪的申請條件？
2. 癌症的治療勞工請假在「勞基法普通傷病」中，可以請多少天？
3. 請病假期間，公司是否需要支付員工薪資？又如，阿強的主管希望簽署同意病假期間公司不支薪同意書，是否具有法律效果？
4. 如果阿強在治療過後，身體狀況恢復仍為不佳，或復職回去工作後又再度復發需做住院治療，是否還得再繼續請病假？



律師觀點：

一、留職停薪之概念

「留職停薪」一詞出現於許多勞工法令中¹，但並無相關規定就何謂「留職停薪」做出定義。參考法院判決之見解，所謂之「留職停薪」係指「契約存續中，勞工暫時免除提供勞務，雇主暫時中止給付工資，勞動關係之主給付義務暫時中止之謂。勞動契約之主給付義務雖暫時中止，但勞動契約既未消滅，勞雇雙方仍應本於誠信原則，履行其他契約義務，於勞工申請復職時，雇主非有正



當理由，自不得任意拒絕；且雇主掌握企業內部職缺之資訊，自負有將資訊告知勞工，供其選擇及決定是否復職之義務。」²。依此，於何種情況下，勞工得暫時免除提供勞務，雇主暫時中止給付工資，即屬能否申請「留職停薪」之條件。

二、留職停薪之類型與條件

為保障勞工權益加強勞雇關係，現行相關法律對於勞動條件設有許多強制規定，因而勞動契約雖然屬於私法契約一種，但並非所有關於勞動條件之事項，均可由雇主與勞工透過契約方式自由約定之，留職停薪之辦理亦不例外。

關於留職停薪之規範方式，目前可分為兩大類型，

① 係法條明確規定符合一定要件時雇主即不得拒絕留職停薪申請。如性別工作平等法之育嬰留職停薪，其規定受僱者符合任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，申請育嬰留職停薪時，雇主不得拒絕³

② 係法條僅有規定何種情況下得辦理留職停薪，但未明文雇主不得拒絕。如勞工請假規則僅有規定，勞工因普通傷害、疾病或生理原因必須治療或休養，請普通傷病假一年內合計超過三十日，或有住院者二年內合計超過一年時，得辦理留職停薪時⁴。

法院判決有認為，若法條未明確規定雇主不得拒絕留職停薪之申請，或使用類似文字時，解釋上並非勞工申請留職停薪，雇主僅能照准且受勞工申請期間之拘束⁵。以本例而言，阿強如果因為癌症必須治療或休養，請普通傷病假一年內合計超過三十日，或有住院者二年內合計超過一年時，即可向公司申請辦理留職停薪。但若阿強與公司之勞動契約、工作規則或團體協約並無其他約定或規定之情況下，依前所述法院判決之觀點，雇主並非僅能照准且受勞工申請期間之拘束。

三、普通傷病之假與工資

「請假」於勞動契約之法律關係中，也屬於一種「勞工暫時免除提供勞務」之情形。但

應特別留意者為，現行勞動法令中係採取「假」與「薪」分別規範之方式，亦即，未必勞工因為「請假」而無提供勞務，即全然免除雇主給付工資之義務。

普通傷病之請假

勞工請假規則第4條第1項規定「勞工因普通傷害、疾病或生理原因必須治療或休養者，得在左列規定範圍內請普通傷病假：

- ① 未住院者，一年內合計不得超過三十日。
- ② 住院者，二年內合計不得超過一年。
- ③ 未住院傷病假與住院傷病假二年內合計不得超過一年。」

同條第2項規定「經醫師診斷，罹患癌症（含原位癌）採門診方式治療或懷孕期間需安胎休養者，其治療或休養期間，併入住院傷病假計算。」據此，普通傷病假分為「住院」與「未住院」兩類型：

- ① 住院二年內可請一年病假
- ② 未住院一年僅有三十日病假。

普通傷病請假期間之工資

勞工請假規則第4條第3項則不區分是否住院，一律規定一年內未超過三十日部分，工資折半發給，其領有勞工保險普通傷病給付未達工資半數

者，由雇主補足之。

上開關於普通傷病之「假」與「工資」之規定，係勞基法就勞動條件所為之最低標準，其性質為強制規定，如雇主與勞工間之約定牴觸時，該約定即屬違反勞基法之強制規定係屬無效⁶。

就阿強之情況而言，其係罹患肺線癌，縱然採取門診方式治療，阿強之治療或休養期間，係併入住院傷病假計算，亦即，阿強得請普通傷病之日數為二年內合計不得超過一年。阿強請普通傷病期間，前三十日公司仍要發給一半之工資，超過三十日部分，公司則無須發給工資。至於主管要求阿強簽署同意病假期間公司不支薪之同意書，於牴觸前三十日仍應給付半薪部分，已違反強制規定係屬無效，仍無法卸免公司給付工資之義務。另，阿強於符合二年內請普通傷病假未超過一年時，縱然復職回去工作後又再度復發需做住院治療，仍然得再繼續請病假。然如請假逾上開規定日數，於雇主不同意之情況下，將有可能構成勞基法第12條第1項第6款規定之「無正當理由曠工」，應予留意。

您是否有在罹癌與康復時遇到需要透過法律（債務、家事、勞資等）協助處理的經驗呢？

歡迎您分享給我們，我們會彙整大家的法律問題，請法律扶助基金會的律師於每期會訊中撰文解析！
表單填寫 →



1 例如：勞工請假規則第5條、性別平等工作法第16條第1項、勞工職業災害保險及保護法第88條。

2 最高法院109年度台上字第1753號民事判決參照。

3 該法第16條第1項及第21條參照。

4 該規定第5條參照。

5 高雄高等行政法院高等庭112年度訴字第88號判決意旨參照。該判決指出，災保法第88條規定：「職業災害未認定前，勞工得先請普通傷病假；普通傷病假期滿，申請留職停薪者，雇主應予留職停薪。經認定結果為職業災害者，再以公傷病假處理。」從立法理由可知「有關留職停薪相關事宜，得由勞雇雙方協商議定」。是故，於職業災害未認定前，勞工普通傷病假期滿，勞工申請留職停薪，得由勞雇雙方依照實際需要，就留職停薪相關事宜協商議定。解釋上並非勞工申請留職停薪，雇主僅能照准且受勞工申請期間之拘束。

6 臺灣高等法院臺南分院110年度勞上易字第11號民事判決意旨參照。



Novartis Taiwan

Changing the practice of medicine

At Novartis, we harness the innovation power of science to address some of society's most challenging healthcare issues. Our researchers work to push the boundaries of science, broaden our understanding of diseases and develop novel products in areas of great unmet medical need. We are passionate about discovering new ways to improve and extend people's lives.

南瓜家族中的“蔬菜”新寵

櫛瓜

文／徐桂婷 台灣癌症基金會營養師

櫛瓜的生家背景

櫛瓜（Zucchini），本名夏南瓜，又稱西葫蘆，原產於墨西哥，是葫蘆科－南瓜屬中的一員，而櫛瓜≠節瓜，節瓜又稱毛瓜，是葫蘆科－冬瓜屬下的變種。今日主角是夏南瓜（後通稱櫛瓜），雖然他是南瓜屬的成員，但營養價值可大不同噢！南瓜屬於全穀雜糧類，與米飯是同一類別的食物，而櫛瓜則屬於蔬菜類，相較於全穀雜糧類，屬於低熱量、低碳水化合物食材，口感清爽但又細緻，是地中海料理中常見的食材。

常見的櫛瓜形為圓棒狀，約15－20公分長，依照表皮顏色可分為綠色、黃色及白綠色，最常見為

綠色，南投是台灣櫛瓜最大量的種植地。而台東鹿野於2023年底栽培出圓櫛瓜，俗稱綠球，外型小巧可愛，口感與圓棒狀櫛瓜相似。櫛瓜雖稱夏南瓜，但實際上喜歡較為涼爽的環境，以台灣種植狀況而言，山區可全年種植，平地則多於秋末至春季播種，10月至隔年3月為盛產期。

櫛瓜的營養價值

前面提到，櫛瓜雖為南瓜家族中的一員，但營養成分卻與南瓜截然不同，先幫大家整理櫛瓜與南瓜營養成分上的差異（以下為每100g食物所含營養成分）：

	熱量 (大卡) ¹	碳水化合物 (克) ¹	膳食纖維 (克) ¹	鉀 (毫克) ¹	維生素A (RE) ²	葉酸 (微克) ²	葉黃素+玉米 黃素(微克) ²	β-胡蘿蔔素 (微克) ²
綠櫛瓜	13	1.8	0.9	417	10	19	2120	120
黃櫛瓜	15	2.7	0.9	365	8	9.5	290	90
南瓜	74	17.3	2.5	426	426	16	1500	3100

參考資料：¹食品營養成分資料庫（新版）²USDA FoodData Central

從上表中我們可以看到，南瓜的碳水化合物與纖維質含量皆高於櫛瓜，雖然櫛瓜屬於蔬菜類，但其纖維質含量甚至低於同重量的冬瓜（1.1g），反而是部分民眾或癌友須採低渣飲食的蔬菜選擇之

一。以瓜果類蔬菜來說，綠櫛瓜中的葉黃素及玉米黃素含量算非常豐富，鉀含量也屬於前段班，以下我們就針對櫛瓜中幾個特色營養素進行介紹。

特色一

調控血壓的好幫手－鉀

鉀是人體很重要的礦物質，需要靠食物攝取獲得，而鉀在體內的功能包含：調節體內的酸鹼平衡、維持肌肉及心肌正常功能及神經訊息的傳遞。鉀攝取量不足，與許多非傳染性疾病有相關性，如：高血壓、心血管疾病、骨密度低下等。鉀有調節血壓的功能，主要的原因為，鉀可以抵銷高鈉飲食對人體的不良影響，而也曾有研究發現，適量攝取鉀，有助於減少肺癌的發生。

鉀的重要性相當明顯，因此台灣在111年公告的國人膳食營養素參考攝取量，也新增了鉀的建議攝取量，成年男性每天2800毫克、女性2500毫克，世界衛生組織則建議成人每日應攝取3510毫克。鉀的主要食物來源為蔬菜及水果，因此依照蔬果彩虹579的原則，攝取足量蔬果，就能避免自己時常鉀攝取不足，然而也要提醒，鉀容易流失於水中，尤其長時間燉煮的烹調習慣，會讓鉀含量大大下降噢！

特色二

保護視力關鍵－葉黃素與玉米黃素

葉黃素與玉米黃素都屬於類胡蘿蔔素，多存在於橙／黃色及深綠色食物當中，兩者皆為體內重要的抗氧化劑之一，有助於保護黃斑部，減少藍光的傷害，且能改善視覺敏銳度和清除有害的自由基。類胡蘿蔔素為脂溶性，因此在攝取時搭配適量油脂能夠幫助吸收。然而葉黃素與玉米黃素並不能預防、延緩或治療任何的眼部不適或疾病，若有相關症狀仍建議就診，而非盲目補充噢。

特色三

抗癌潛力－葫蘆素

葫蘆素（Cucurbitacin）對大家來說，可能是一個陌生的名詞，它普遍存在於葫蘆科的果實中，如：絲瓜、南瓜、小黃瓜等。它也是瓜果類產生苦

味的其中之一，曾有新聞報導老翁吃了存放過久、產生苦味的絲瓜後，出現腹瀉的情形，此例即因大量攝取葫蘆素，造成腸胃道的刺激。

但葫蘆素並非完全有害，在細胞及動物實驗中發現，葫蘆素具有誘導細胞凋亡、使細胞週期停滯、自噬和細胞骨架破壞等作用，以阻止腫瘤細胞的增殖，甚至有研究指出，與化療藥物併用，在治療上具有協同的作用，可見葫蘆素可能具有預防癌症或幫助治療的潛力。然而，相關研究證據尚不足，故也千萬不要去找已經發苦的食物攝取，或刻意補充，均衡、多樣的飲食型態，才是維持健康的真諦呀！

選購與保存

購買櫛瓜時可以透過以下幾個標準，幫助你選到多汁、鮮嫩的櫛瓜：

§ 形狀筆直，瓜體大小適中，不宜過於粗大（每根200－250公克為佳）。

§ 顏色鮮豔具有光澤，且表面光滑無壓損、凹陷及蟲蛀，蒂頭處乾燥但仍保有水分，無枯黑或腐爛狀。

§ 瓜身摸起來堅實，若偏軟則表示不新鮮。



櫛瓜可說是相當嬌貴的蔬菜，保存上室溫可存放個幾天，若要較長時間保存，記得先將表面水分擦乾，並包上保鮮膜或放入保鮮盒中，且要記得避免冷藏溫度過低，以7－10度為佳，可保存約1周。切記，櫛瓜屬於冷藏敏感型蔬菜，溫度過低（尤其低於5度）容易造成冷害，千萬別把它放在冷凍噢！

食譜分享

前面我們提到，櫛瓜是地中海料理中常見的食材，而地中海飲食也是目前公認健康飲食模式之

一，這次就來分享一道符合地中海飲食的料理吧！

首先，先跟大家說明地中海飲食的原則，主要的概念包含：

§ 攝取大量蔬菜、水果、全穀類及豆類等植物性食材。

§ 使用橄欖油烹調，調味料可使用天然辛香料，如：香草、大蒜、洋蔥。

§ 多吃海鮮，少吃紅肉及加工肉類。

食譜分享

櫛瓜炒蝦仁

食材

綠櫛瓜一根、洋蔥 1 / 2 顆、黃甜椒 1 / 2 顆、紅甜椒 1 / 2 顆、蝦子（蝦仁）150 克、大蒜 3 瓣、橄欖油兩茶匙

營養分析

營養素	熱量	碳水化合物	蛋白質	油脂
含量	378大卡	29.1克	39.1克	12.5克

做法

1. 蝦子去殼、去腸泥，並用餐巾紙吸乾水份備用。
2. 綠櫛瓜、洋蔥、黃甜椒、紅甜椒切丁備用，大小與蝦仁大小接近即可。
3. 大蒜切末備用。
4. 熱鍋後，先將蝦子乾烙至半熟，取出。
5. 鍋中放入洋蔥炒至半透明狀，放入橄欖油及蒜末爆香。
6. 加入櫛瓜、黃甜椒及紅甜椒拌炒。
7. 蔬菜炒至半熟後，放入蝦子一起炒至全熟，可適量用鹽、黑胡椒調味起鍋。



參考資料

1. 國產農漁畜產品教材－11.夏南瓜
2. 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版_鉀 DRI之修訂說明
3. You, D., Zhang, M., He, W., Wang, D., Yu, Y., Yu, Z., Lange, T., Yang, S., Wei, Y., Ma, H., Hu, Z., Shen, H., Chen, F., & Zhao, Y. (2021). Association between dietary sodium, potassium intake and lung cancer risk: evidence from the prostate, lung, colorectal and ovarian cancer screening trial and the Women's Health Initiative. Translational lung cancer research, 10(1), 45 - 56. <https://doi.org/10.21037/tlcr-20-870>
4. Varela, C., Melim, C., Neves, B. G., Sharifi-Rad, J., Calina, D., Mamurova, A., & Cabral, C. (2022). Cucurbitacins as potential anticancer agents: new insights on molecular mechanisms. Journal of Translational Medicine, 20(1), 1-16.

LILLY FOR BETTER LIVES

我們的工作不僅僅是開創藥物。我們共同努力，以改善社區和全球的健康，並提升病人獲得藥物的機會。透過夥伴合作關係和禮來的志工計劃，我們致力研究、促進能成功解決健康問題的方案，這些解決方案可以擴展延續，從而改善國內外人們的生活。

您可以在 www.lilly.com.tw 上了解更多我們對當地社區和全球大眾的承諾。

惡病質與 癌的惡性循環

頭頸癌病友更應注意

文／呂宜興 馬偕紀念醫院 耳鼻喉頭頸外科系 資深主治醫師

頭頸癌泛指癌症（最常見是鱗狀上皮細胞癌）發生於頭頸的部位。除了眼睛及腦部以外的構造都包含在內，常見的包括鼻咽癌、口腔癌、口腔癌、下咽癌、喉癌、唾液腺癌、甲狀腺癌等。口腔癌佔男性癌症發生率與死亡率的第四位。近年來

頭頸癌的發生率節節上升，是青年（25－44歲）與中年（45－60歲）族群的男性好發的癌症之一。主要治療的科別有耳鼻喉頭頸外科、口腔顎面外科、血液腫瘤科、放射腫瘤科。

科別與專業：

- | | |
|---------|---------------------|
| 耳鼻喉頭頸外科 | 專長在腫瘤切除＋吞嚥語言復健 |
| 口腔顎面外科 | 專長在腫瘤切除＋口腔骨壞死＋咬合矯正 |
| 血液腫瘤科 | 專長在化學治療＋標靶治療＋免疫基因治療 |
| 放射腫瘤科 | 專長在電療＋質子／重粒子照射 |



癌症惡病質：患者體重半年內下降超過5%！

頭頸癌病人的治療需長期抗戰，如果屬於第三、四期的治療，手術及休養約四週，放射治療約七週，若加上輔助性化學治療，全程約四到五個月。而且手術後因傷口在頭頸部，張口困難，影響語言、咀嚼及吞嚥進食，加上電化療也會導致噁心嘔吐，所以頭頸癌患者是營養不良的高危險群，超過一半的病人體重及營養都有影響。一般來說癌細胞可能會分泌化學物質使人體內發炎反應增加，影響醣類、蛋白質及脂肪的代謝，身體組織異化分解，導致癌症惡病質產生。患者體重會在6個月內下降超過5%或BMI低於20就需要留意！例如：40公斤下降2公斤、80公斤下降4公斤。

也可以記住簡單口訣2-4-6就達到癌症惡病質，意即6個月內體重下降2~4公斤。

而一旦癌症惡病質出現，發生感染、心血管栓塞、心衰竭和死亡的危險也增加，當然也影響其他生活的品質！

根據統計約有20%癌症病人是死於與惡病質有關的營養不良而非癌症本身

癌症惡病質最普遍發生於頭頸癌及上消化道癌症之病人。體重下降除了可能會縮短癌症病患的存活期，也會增加治療的副作用、增加住院天數、增加感染機率、治療可能中斷及生活品質下降，甚至使病況惡化，產生在癌症治療中最令人害怕的「惡」性循環。

如何避免惡病質的產生

治療或避免惡病質，必須維持足夠體力、理想體重，加上額外營養補充。如病人咀嚼吞嚥尚可，可使用軟質飲食（soft diet），給予質地較軟，容易咀嚼消化並不含粗糙纖維的食物。隨著口腔黏膜發炎嚴重，可將固體食物切碎、絞細處理，加入湯汁，調理成稍加咀嚼可吞嚥飲食，稱為半流質飲食（semiliquid diet）。更嚴重病人可給予完全液態

全流質飲食（liquid diet），進食次數也要增加，少量多餐。也可在進餐前服用止痛藥或有麻醉成份的漱口水加以改善，更嚴重的就需要管灌或靜脈輸液的營養模式。也有報告建議可在飲食中添加麩胺酸（Glutamine）或魚油（為 $\omega-3$ 脂肪酸），加速黏膜癒合及減少發炎。

沒食慾怎麼辦？藥物有助增加體重與抗癌效果

藥物治療惡病質，最主要是黃體素或類固醇。黃體素可以增加食慾及體重，但可能會出現水腫、血栓等副作用；類固醇類藥品則可增加食慾及改善病人精神狀態，副作用為抑制免疫系統，而使用與否可向醫療團隊請教。

癌症病友須多加留意營養攝取

依據病人情況，給予質地合適的飲食或使用管灌飲食，避免病人心理負擔。在治療前就給予病人正確飲食觀念，對於高營養不良風險患者，及早積極營養介入，有效改善治療副作用及預後，並且提高頭頸癌病人治療期間的生活品質。罹患癌症的患者常有易疲倦、嗜睡、憂鬱、食慾不振，體力衰退，抵抗力變差，加上進食障礙，容易產生營養不良、體重減輕，體能不佳，而出現「癌症惡病質」現象，必須盡早處理。

謹記246惡病質自我診斷口訣：體重流失2-4公斤，於6個月內，就必須警覺！

常有傳言說「吃太營養會使腫瘤長更快？」、「喝魚湯和雞精就能補足營養？」、「抗癌期間吃生機飲食比較好？」，建議不能全然相信，而留意於6個月內體重流失2-4公斤，就必須警覺！千萬不可以有跟腫瘤「同歸於盡」的想法，配合醫療團隊與營養師建議，達到治療成效。

頭頸癌發生和菸酒檳榔有關，建議一定要戒除不良習慣，一般民眾可配合國健局政策加強癌症篩檢，以提高癌症發現比率，因為期別愈早則治療方法越單純且效果愈佳。

蔬果彩虹579種子講師進階培訓營老師們溫柔的堅持

蔬果飲食 翻轉餐桌

文／王蔚慈 台灣癌症基金會專案企劃

台灣癌症基金會自成立以來，即一直重點加強飲食防癌宣導工作。在1998年開始推動「天天5蔬果」，而2004年起又進一步推動「蔬果彩虹579」的健康飲食運動。就是為了傳遞一個概念，有許多癌症，其實是可以透過食用蔬果得到避免！



蔬果健康校園－用蔬果飲食革命，翻轉家庭餐桌

2000年起，基金會開始舉辦「營養師培力計畫」，訓練其授課技巧，更與國小教師們，共同開發包括故事書、健康操…等多元教材。透過生動活潑的教學方式，讓兒童主動選擇多蔬果的健康飲食，多年來一共舉辦了近6000場，影響將近10萬個家庭，獲得廣泛回響，而這些影響力都來自於台灣癌症基金會這一群溫柔而堅定的種子營養師們。

身懷絕技的校園營養師－蔬果彩虹 579 打造健康下一代再進化！

在成為基金會的種子營養師之前，這群營養師或護理師多半都有著十多年來的營養訓練歷程；對這些老師來說，蔬果防癌的知識很基礎，但該如何把生澀的知識，轉化致通俗易懂的教學方式，就需

要仰賴基金會為營養師所做的培訓。

再加上疫情過後，大大改變了全台國小的教學現場與全民的飲食習慣，於是台灣癌症基金會開始了蔬果彩虹579校園健康講座的再進化！

國民的營養狀況可以反映國家的活力，兒童的身心健康更是國家的基石，健康飲食教育必須從小有計畫、有系統的宣導，建立起孩子的營養觀念和良好的飲食習慣。培訓營藉由三場講座與腦力激盪的工作坊，分享了癌症與飲食的關聯、家庭的親密關係可以在餐桌上建立、學校的營養午餐如何參與課堂教學，深入淺出地將營養師們從事營養教學時所面臨的困境濃縮並且拋出疑問，引導參與培訓營的學員，藉由主題探索的方式重新定義學童的心智與行為運作，將對蔬果的體驗、健康生活的省思與實踐融入教材中！未來基金會將透過這些教案打造更活潑的課堂氛圍，達成蔬果飲食教育的目標。



從教室課桌上的蔬果教育影響家庭餐桌的蔬果飲食，是台灣癌症基金會與種子講師們，最溫柔也最堅定的目標！

癌症家庭回歸職場烘焙技能班學員的心得回饋

點亮烘焙幸福的明燈

文／莊明智 癌症家庭回歸職場烘焙技能班學員

那年正值我的事業高峰，經營二家連鎖咖啡店跟四家連鎖超商，並擔任企業菁英成功分享及員工教育訓練課程的講師，也時常獲邀至各大專院校分享生涯規劃及替學生授課在進入社會的心理銜接課程，卻在一次鼻竇炎的治療中，被醫生告知罹患第三期鼻咽癌，當下心情猶如翔鷹中箭、一落千里，心中一直反覆，為何會是我！正在事業風發的時候，我又該何去何從？



癌後的治療，失去了聽覺、嗅覺及味覺，凡人的五感，頓時不見了三感，我好幾次都感覺到這個世界停止不動了，無數次的正規及偏方治療依舊無法回復到之前功能，更讓我對未來失去人生的方向及目標…

直到參加了台灣癌症基金會的活動，認識了一群癌症病友，他們和我一樣也正在面對癌症對生活帶來的轉折與疾病治療帶來的辛苦，看到他們雖身處困境仍頂住病痛而活出更精采的生活，讓我當下如雷轟頂，我，是否應該試著要重新找回人生的舞台？

過去為了事業，那沒日沒夜奔忙的日子，也因為罹患癌症而有所改變，我開始學習會放慢生活步調，感受與孩子間的親子生活，並期待走出去，用自身的力量去幫助角落的人們。就在同時，台灣癌

症基金會「點心烘焙技職班」課程的訊息映入眼簾，透過參加技職專班，重新打開不同視野，擴大了我的社交族群。更重要的是自我助人的能力也能過這次烘焙班的課程，讓我能發揮所學專長，在養病閒暇之餘，烘焙出滿滿的幸福感點心，並與育幼院的兒童同樂，讓我發現原來助人只要起心轉念，小愛也能變成大愛。

台灣癌症基金會點心烘焙班的主要目的為提供癌後穩定治療的病友或照顧者家屬在銜接職場一技之長，而在受訓期間在學員的篩選及講師的聘用都十分用心。課程設計顧及癌友的種種不便及限制，十堂課程老師用深入淺出的烘焙入門觀念，並輔以家庭烤箱即可完成的課程內容來教學，課後學員也容易在家中自行練習，在沒有上課的期間，練習出來的成品也能與親朋好友分享，為自己在家接案做口碑行銷的打底。未來期待能透過基金會的平台，學習到更多專業的技能，進一步的串連起產、官、學的力量，將個人的點連接有志一同的癌友（學員），成為一條線，在將線編織成一個面，在基金會平台的運作協助下，能讓這個世界能有愛而無癌，也讓在角落的癌友都能有自己的舞台發光發熱。



掃描QRcode加入關懷癌症家庭行列
嘖嘖募資平台搜尋:我的C



search cancer we care

銀髮偏鄉

就醫交通補助
康復之路不再遙遠

Cancer
Care

就醫無礙



長路漫漫，就醫難難，

癌症病友需要持續的治療，才能穩定控制病情。

台灣癌症基金會與富邦人壽攜手，解決偏鄉地區銀髮癌友的就醫交通問題，陪他們一同走完療程，邁向康復之路！

申請時間 即日起至113年12月31日（額滿為止）

補助地區 全臺各地，中南部、東部地區為主。

補助方式 補助 8,000現金 或 交通工具媒合服務12000元額度
交通媒合服務將視地區提供，由基金會評估安排

申請資格 1. 60歲以上癌友 2. 住家距離醫療院所10公里以上
3. 積極治療中，且每月至少回診治療一次 4. 經濟弱勢（須由本會評估審核）

如有任何疑問，請洽：（07）311-9137 #208



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：財團法人台灣癌症基金會



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。

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。

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

超商機台捐款

全家超商FamiPort/萊爾富超商Life-ET/
OK超商OK·go

至超商內機台操作，點選繳費「愛心捐款—台灣癌症基金會」，依畫面指示輸入捐款資料，列印代收單至櫃台繳費捐款。



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。



勸募核准文號：衛部教字第1121362083號

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																
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
☐ 我也曾經不勇敢280元 ☐ 罹癌又怎樣280元
☐ 我要活得比過去精彩280元 ☐ 勇渡波瀾280元
☐ 不只存活，還要樂活280元
☐ 癌後康復，我想回歸心生活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。



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。

課程介紹

- 心靈成長：**重大疾病造成健康與生活的失序，不免經歷一連串的情緒波動與心理轉折，長期處在壓力和負面情緒中，會降低身體免疫系統功能。本課程由專業心理師帶領，設計各種小活動，幫助癌友紓解身心壓力，在同儕相互鼓勵、共同學習下，能夠重新面對生活。
- 體適能健身：**體適能可促進健康、預防疾病、增進工作效率。藉由體適能增加身體的肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。適當地放鬆自己，避免肌肉過度緊張，其良好體適能和規律運動，讓身體組織能發揮有效的機能性。
- 按摩紓壓：**按摩簡單易行、安全性高，若配合適當的工具與精油，能夠達到釋放壓力，紓緩治療後的不適與焦慮。透過課程的學習與操作練習，認識人體從頭到腳各部位穴點、學習按摩手法以及精油挑選，達到舒緩效果。
- 癌友營養：**癌症病人在治療期間，可能會食慾不振、體重下降，往往不知道該如何正確的攝取營養，也對很多飲食觀念有錯誤迷思，使得癌友及家屬對於備餐感到無所適從，本會將由專業營養師以生活化的上課方式，以及學員團體討論，認識六大類食物及營養概念，找回健康飲食的生活。
- 有氧運動：**癌友常因為治療導致體力下降、食慾不佳或疲憊等狀況，透過適度的運動能幫助癌友提升體力及食慾，也能改善癌疲憊，並幫助您建立良好的運動習慣。
- 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，體驗身心靈放鬆的感覺。
- 八段錦：**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。

北部中心課程

- 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 207鄧社工

北部
課表



南部中心課程

- 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韓社工
- 心理諮商：或有需要請事先電話預約，洽07-3119137 分機 208韓社工

南部
課表



課程對象：癌症病友及其家屬

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韓社工



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16 不只存活，還要樂活

(230頁, 14.5×21cm) 2022年12月出版



「經歷衝擊而被翻轉的人生，像是將句點化為逗點，象徵生命的延續，也見證重獲新生的勇氣。癌症，已不再代表終點，而是人生旅途的轉捩點。找回失去的勇氣後，大步走向更遠的未來。」

書中從癌症可預防、治療的選擇、癌後的心理調適、重要決定的思考和規劃，翻轉民眾對於癌症的想像，減少內心的不安和恐懼，最重要的是罹癌後不只要存活、還要樂活，過去被認為是生命的句點，然而現已翻轉為人生的逗點，在癌後人生中繼續勇敢前行，活出更精彩不凡的生命！

工本費：280元整



NEW 抗癌鬥士故事系列17 癌後康復，我想回歸「心」生活 (230頁, 14.5×21cm) 2023年12月出版

癌後回歸路上多要面對生活的種種不確定、職場的變遷、家庭和社會角色的調整，除了生活狀態的變化，還有心理的調適。而如何找回健康的生活節奏？如何重新融入職場，適應新的工作環境？如何在情緒上重新建立對自己的信心和認同感？是癌友們在回歸之路上常會有的困惑，本書邀請了各領域專家提供了最實用的建議，分享了癌後回歸自我的重要性，讓大家了解透過自我認知、情緒管理和自我關懷，建立良好的心態，重新定義自己，也看見自己存在的價值，並在充滿挑戰的旅程中找到內心的平靜。

工本費：280元整

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士徵選」所有當選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，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、永不放棄。



112年 10 - 12月
捐款芳名錄

捐款芳名錄請至
台灣癌症基金會官網查詢





我們追求創新科學， 以守護更多珍貴的生命

130多年來，我們透過重要藥物和疫苗研發為人類帶來希望。我們立志成為全球首屈一指、以研究為核心的生物製藥公司。現今，我們處於研究先趨，提供創新醫療保健解決方案，以促進人類和動物疾病的預防及治療。同時，我們致力於提供全球員工多元且具包容性的工作環境，並堅守企業責任，為大眾創造一個安全、永續和健康的未來。

魔髮部屋 

醫療專用假髮

生病更要善待自己

呵護頭皮 美麗綻放

二代奈米光觸媒噴塗

抗菌抗敏・自然透氣



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