



財團法人台灣癌症基金會

2014.09

NO.60

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

主題專欄

咳咳咳！
不可輕忽的咳嗽警訊！

癌友專欄

西醫為主，中醫為輔，
讓治療更給力！

帶著生命中的美好嚀回
一起吃喝玩樂

全民練5功

拉拉筋，讓你好輕鬆

要化療了，
你準備好了嗎？



- 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



台灣癌症基金會：1799

電子發票隨手捐

Sony 粉紅絲帶



公益健走

關愛乳房健康，早期發現、早期治療
台灣癌症基金會與Sony邀請您一起為健康而走！

集合地點：**花博花海廣場**

(捷運圓山站1號出口直行2分鐘)

時間：**2014/10/25(六)早上8:30**

健走里程：5公里 (1.5小時路程)

報名費用：600元/人 (人數上限5,000人)

活動專線：(02)8787-9907分機205或220

健走路線：

花博花海廣場(出發)▶大佳河濱公園希望噴泉(折返)▶花博花海廣場(終點)



報名贈品**1**

MOMO熊紀念T-Shirt



報名贈品**2**

Sony活力棒球帽



報名贈品**3**

紀念運動毛巾

Sony Pink Ribbon

(贈品示意圖)



更多好康，請上報名網址查詢：

<http://www.sony.com.tw/sonypinkribbon>

★當日穿著活動紀念T-Shirt者，還可以參加現場抽大獎活動！

指導單位：TAIPEI

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

協辦單位：希望基金會

贊助單位：



moamomo

PostPet™ © So-net

主要贊助企業：SONY So-net

SONY



SONY MUSIC



CONTENTS

主題專欄

02 咳咳咳！不可輕忽的咳嗽警訊！
文／洪仁宇

04 要化療了，你準備好了嗎？
文／吳佳哲

全民練5功

08 拉拉筋，讓你好輕鬆
文／郭藍遠

10 平易近人的香料藥草-九層塔
文／賴怡君

12 夏日養生涼補消暑過一夏
文／張心怡

13 AICR新知分享 抗性澱粉可降低大腸癌風險
文／賴怡君

癌友專欄

14 西醫為主，中醫為輔，讓治療更給力！
文／徐瑜璟

17 帶著生命中的美好出口一起吃喝玩樂
文／毛賢婷

活動紀實

20 乘著逆風翱翔，在逆境中勇敢向上！
文／薛維萩

22 蔬果種子講師新血輪的第一堂課
文／孫佳伶

23 從今天起，養成吃蔬果的好習慣
文／湯昀潔

服務專區

24 癌友關懷教育中心 103年課程表

31 捐款芳名錄／劃撥捐款單／信用卡捐款單



熱愛生命，攜手抗癌

中華民國八十八年十二月創刊
www.canceraway.org.tw

台灣癌症基金會會訊

發行人：王金平

總編輯：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、孫佳伶、劉宇真

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

高雄分會：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

排版設計：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

主編的話

《愛・Care》

停不下來的關懷工程

每年七、八月份都是台灣癌症基金會頒發癌症家庭獎助學金以及評審十大抗癌鬥士的重要時刻，在審核每一位癌友及學生資料時，評審們內心總是充滿了許多不捨，必須壓抑住自己的情緒來細看每一份資料，卻往往又不由自主的紅了眼眶，這不僅是因為有太多需要幫助的癌症家庭，更是因為這些癌友及家庭成員們積極向上、勇於面對的態度。癌症或許重擊了這些家庭原本平靜的生活，卻磨練出一層堅不可摧、用愛扶持的信念。

一人罹癌，全家都需要一起面對！尤其目前癌症治療方式，仍以手術、化學治療、放射線治療為主，而最讓病患與家屬恐懼害怕的，則首推化學治療，認為一定會產生許多難以承受的副作用，其實隨著醫學的進步，已經可以大幅減少化學治療的不適，即便是有副作用，也可以透過藥物及非藥物的方法減緩症狀，本期「要化療了，你準備好了嗎？」一文，由高雄長庚血液腫瘤科吳家哲醫師主筆，對於化療及其相關副作用有詳盡的解說，期能幫助病患與家屬們減緩心理負擔，順利完成療程；另外癌症病人中、西醫合併使用的情形相當普遍，為使病人及家屬了解如何搭配，以提昇治療成效，因此特別邀請台南醫院中醫科徐瑜璟醫師撰寫「西醫為主，中醫為輔 讓治療更給力」，告訴民眾使用中醫作為輔助治療的時機。

癌症帶來的影響絕對遠大於我們的想像，特別是帶給家人的負擔，我們更應該為著自己也為著家人著想，力行「全民練五功・防癌就輕鬆」防癌新生活，養成良好的生活習慣，將罹癌風險降到最低，讓悲劇不是宿命，而就如同「全民練五功」近年提出的「改變生活・改變命運」之觀念，幫助全民扭轉命運，邁向健康人生。

癌症預防與關懷是一個浩大的工程，也是一個任重而道遠的工作，台灣癌症基金會兼具這個工程的領航員與工程師，期盼帶領國人共同為建構無癌的福爾摩沙而努力！

財團法人台灣癌症基金會副董事長

咳咳咳！ 不可輕忽的咳嗽警訊！

“咳嗽”可以是身體的一種防衛機制，作用在將外來的物質或是黏液自我們的肺部以及上呼吸道清除；或是我們的呼吸道對於刺激物的一種反應。“咳嗽”所代表的是一種症狀，而非是疾病本身。

文／洪仁宇 高雄醫學院胸腔內科醫師



咳嗽的痰可能來自於喉嚨的後部源自鼻腔或是從肺部而來的黏液。有痰的咳嗽一般不建議輕易止咳，因為這一動作可以將黏液自肺部清除。

帶有痰的咳嗽，其可能原因包括：

- 感冒時咳嗽有痰是常見之症狀，可能之原因為喉頭蓄積之黏液。

- 細菌感染：肺部或是上呼吸道感染會引起咳嗽。咳嗽帶痰可以是肺炎、支氣管炎、鼻竇炎或是肺結核的症狀。
- 慢性肺病：咳嗽有痰可以是慢性阻塞性肺疾病變得更嚴重或是合併感染時的症狀。
- 胃酸逆流回食道，此時咳嗽有痰是逆流性食道炎的症狀，且常將病患自睡夢中吵醒。
- 鼻涕倒流至喉嚨後半部，會導致咳嗽有痰的症狀，也常會讓病患時常感覺需要去清喉嚨。
- 咳嗽有痰的症狀在一個吸菸的人身上發生時，通常代表這一患者的肺部已經有肺部被破壞，或是香煙對於喉嚨以及食道的刺激。

乾咳的可能原因很多，包括：

乾咳，則是指沒有痰的咳嗽，通常是感冒之後，或是呼吸道暴露於刺激物之下所引起，如香煙、粉塵。

- 病毒感染：感冒之後的乾咳會持續數週甚至更久，且可能在深夜較為嚴重。
- 支氣管痙攣：乾咳，特別是發生在深夜者，

可能是支氣管受到刺激造成的支氣管痙攣所引起的。

- 過敏：乾咳合併經常打噴嚏，可以是過敏性鼻炎的一種表現。
- 藥物：一些控制高血壓的藥物也可以引起乾咳。
- 暴露於工作場所中之粉塵、煙霧及化學物品。
- 氣喘：慢性乾咳可以是較輕微氣喘的一種表現，氣喘其他的症狀包括嘔鳴聲、喘及胸悶。

咳嗽的原因很多，嚴重程度也不盡相同，嚴重咳嗽並不代表疾病非常嚴重；反過來說，輕微咳嗽也可能代表疾病已經相當嚴重。因此我們不可掉以輕心，但是究竟什麼情況下，是須要我們特別注意小心的呢？

建議在下列幾種情況出現時，必須小心謹慎並接受檢查才是：

1. **持續性咳嗽：**一個人本來不咳嗽，但是因感冒或咽喉炎而引起咳嗽，一般這種上呼吸道感染，大部份1到2星期內皆可經治療而慢慢痊癒。如果接受過治療，咳嗽仍然持續一個月以上時，一定要考慮接受進一步檢查。
2. **咳嗽型態改變：**如病患因慢性呼吸系統疾病，而已經有長期慢性咳嗽者，例如老菸槍會因為慢性支氣管炎有長期咳嗽的情形，每天早晨起來咳幾聲，清清喉嚨，咳出幾口灰黑色的痰液後，即感到舒服。這是老菸槍慢性咳嗽的標準型態，經年累月都差不多。但是如果咳嗽的次數，嚴重度或時段與以前不一樣時，就要小心，考慮是否有其它疾病的發生了。

3. **痰中帶血：**血痰的原因很多，包括支氣管炎、支氣管擴張、肺部感染及腫瘤等。其中以腫瘤是特別為一般民眾所懼怕的，尤其是肺癌或咽喉癌。如果不早期發現，治癒率很低。而這些癌病的初期症狀就有可能是痰中帶有血絲，不可不小心謹慎。

4. **聲音沙啞：**急性上呼吸道感染包括感冒、咽喉炎等，如果侵犯到聲帶，引起聲帶發炎而聲音沙啞是常見的。但是經治療後，聲音沙啞呈持續性存在時就要特別小心，是否是因咽喉癌或肺癌的存在所造成的。

至於咳嗽與一般民眾所懼怕的肺癌之關係為何呢？先瞭解一下肺癌會有哪些症狀？

肺癌初期並不會出現明顯的症狀，早期的肺癌病患常常是因為其它原因照射胸部X光時被醫生無意間發現，一般要等到腫瘤逐漸變大時症狀才會越明顯。肺癌的症狀大致可分為三種：

- (1) 腫瘤本身在局部造成的影響，例如咳嗽、咳血、胸痛。
- (2) 腫瘤轉移到遠處器官，在該器官造成的症狀，例如頭痛、骨頭疼痛。
- (3) 腫瘤分泌物質到血液中造成全身性的症狀，例如倦怠、體重減輕。

所以，肺癌的病患可能會有咳嗽，但是也不一定都會有咳嗽這一項症狀，沒有咳嗽不代表絕不可能是肺癌，或是肺癌在比較初期時診斷。當肺癌病患開始咳嗽時才被確診，其實肺癌的病情可能已經有相當之嚴重程度了。因此，對於得到肺癌高風險的族群，還是建議要定期接受檢查，例如低劑量胸部電腦斷層，不要等到有症狀才去接受檢查。以期能早一些發現肺癌，早一些接受治療，得到較好的治療結果。

要化療了，你準備好



文／吳佳哲 高雄長庚醫院血液腫瘤科醫師

白 一九八二年始，癌症一直佔據國內死亡原因首位，自此人人聞癌色變，開始注重養身、保健，無一不想逃離癌症魔掌；然而若不幸需要面對，在各式治療方式中，最讓病患家屬恐懼害怕的，則首推化學治療。對於化學治療，你了解多少，有準備了嗎？

什麼是化學治療？如何作用的？

一般正常細胞生長及凋亡，都有受到體內一

定的調控，癌症細胞則是脫離正常調控而處於異常增生狀態，使得腫瘤快速增長。化學治療就是利用藥物，藉由不同機轉去破壞或干擾癌細胞的新陳代謝，以阻斷癌細胞的分裂增長。然而化學藥物如兩面刃，除了破壞癌細胞外，自然也會影響體內正常細胞組織，例如：腸胃道黏膜、生殖細胞、骨髓造血細胞等等，進而造成其相關的副作用，通常過段時間後，就會恢復正常了。



什麼時候需要化學治療？

首先必須了解的是，不是所有的病都需要化學治療，腎細胞癌為例，化學治療就沒有治療角色，在不同疾病，化學治療吃重的比例就不一，有些病對化學治療反應奇佳，有機會靠化學治療達到根治的目的。而且根據治療目標不同，可以區分如下：

1. **輔助性化學治療：**病患在接受化學治療或放射線治療後，因擔心可能有肉眼無法察覺之

殘餘癌細胞，此時，則會加以一定療程的化學治療，以殺死殘餘的癌細胞。例如乳癌、頭頸癌、大腸直腸癌等。

2. **誘導性化學治療：**在執行主要治療前，先給予一定療程的化學治療讓腫瘤縮小，以利後續主要治療的執行順利。例如局部晚期的乳癌、頭頸癌在手術或放射線治療前所執行的化學治療。
3. **緩和性化學治療：**主要是針對轉移性癌症病患，目的是使腫瘤縮小或延滯生長時間，使得癌症相關症狀可以緩解，以延長病患存活時間，多數的癌症即是如此，如轉移性乳癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌等等。
4. **同時進行放射線及化學治療：**是利用化學治療來加強癌細胞對於放射線治療的敏感度，進而增強局部治療效果。例如鼻咽癌、頭頸癌、食道癌等等。

化學治療有哪些常見副作用？

一般病患對於化學治療會有所恐懼，認為化學藥物的副作用太大難以承受，這其實不完全是對的。在早期化學藥物的確造成許多病患的困擾，但是隨著新藥的推出，以及許多輔助性藥物的出現，已經大幅減少且無以前那麼誇張的副作用，即便現在病患有時年老或體弱，仍有機會接受化學治療以控制病情。針對一些常見的副作用，簡單介紹說明如下：

1. **噁心嘔吐：**在癌症治療過程中，幾乎病患都難以躲過這症狀，在接受某些化學藥物後，由於藥物對於中樞神經的刺激和腸胃道黏膜接受刺激的影響，若在24小時內發生此症狀，醫學上稱作急性嘔吐；若是超過24小時之後才發生，稱為延遲性嘔吐；但有些病患在尚未接受治療前就發生嘔吐，此稱作預期性嘔吐。現在已經有許多不同機轉的止吐藥物，已經大幅度減少發生機會。非藥物的方法也可以減緩症狀，如：
(1) 少量多餐，細嚼慢嚥。

(2) 避免太甜膩或油炸食物。

(3) 治療前不要食用過多的食物。

2. 骨髓功能抑制：許多抗癌藥物會影響到造血系統功能，造成白血球、紅血球、血小板的低下。

A. 白血球：主要功能是協助我們抵禦外來病菌感染、保護身體，當接受化學治療後，往往7至10天會降到最低，通常在2週後會恢復正常，在恢復之前，這會使我們成為容易感染的病患。所以下列幾點可以協助大家減少感染機會：

(1) 保持乾淨衛生，要經常洗手。

(2) 減少出現公共場合或人多地方，避免與感冒、水痘患者接觸。

(3) 避免生食，如生魚片、生菜沙拉，儘量食用煮熟食物，水果則以需要剝皮為主。

B. 紅血球：在三大血球系列中，通常掉落速度是最慢，但是爬升也是最慢，一旦發生，就是所謂的貧血。此時容易感覺疲倦、頭暈、呼吸急促等等，有這些症狀，務必告知醫師，通常嚴重時會先輸血來減輕症狀。此外以下建議也可以讓患者感覺較舒適：

(1) 充分休息及補充營養，可以加速體力恢復。

(2) 將動作減緩，可以避免頭暈或心悸的發生。

C. 血小板：在身體主要功能是幫助血液凝固止血功能，若低下時，就有容易出血的問題。通常常見的症狀有紫斑、血斑、刷牙流血、血尿或血便等，若發生時，必須儘快告知你的醫師。此外可以注意下列幾點減少發生出血機會：

(1) 不要亂服用藥物，尤其是含有阿斯匹靈的感冒藥或止痛藥。

(2) 避免做些激烈運動或活動，減少受傷出血機會。

3. 口腔黏膜破損：有些化學藥物會造成口腔、咽喉黏膜的傷害，進而有吞嚥疼痛、困難等症狀，一般臨床上發生此症狀，可以用沒有含酒精的漱口水、局部麻醉劑或口內藥膏來

減輕症狀。雖然這種症狀難以事先預防，不過下列幾點可以減緩症狀的嚴重性：

(1) 食用柔軟易吞嚥，且較無刺激性的食物。

(2) 暫時以鼻胃管或由胃 / 十二指腸造口灌食，減少由口進食的機會。

(3) 保持口腔清潔，避免感染。

(4) 可以使用軟毛牙刷刷牙，減少口腔組織傷害機會。

(5) 避免使用含酒精或過鹹的漱口水。

4. 腹瀉：某些化學藥物也會造成腸胃道黏膜破壞，而有腹瀉或腹痛的症狀，一般發生時，要多補充水分及電解質以避免脫水，嚴重時也可以藉由藥物來緩解症狀。另外也有其它方法可以控制腹瀉，如：

(1) 少量多餐。

(2) 吃些清淡流質飲食。

(3) 避免刺激性食物，如咖啡、茶葉。

(4) 避免食用牛奶或奶類製品。

5. 掉髮：有些化學藥物會破壞毛囊細胞功能，使得毛髮脫落減少，甚至禿頭，不過通常停止治療後，即可漸漸恢復。在落髮期間，可以用假髮、毛帽、頭巾等來掩飾。

6. 疲倦感、無力、胃口差：幾乎多數化學藥物會帶有這些症狀，但往往在做完化學治療後數天，會漸漸緩解，通常只要多休息，少量多餐即可。

7. 週邊神經病變：少數化學藥物在經多次施打後，會漸漸出現如手麻、腳麻症狀，隨施打次數越多，症狀會越來越明顯，如果發生此症狀，應與醫師討論劑量是否調整、甚至使用。

結論：

化學治療，會造成恐懼，往往是來自於無知，只要了解你將接受的藥物特性，了解你的醫師給予你安排的治療計劃及方式，充分與醫師溝通，相信大家除了友好的生活品質外，也可得到很好的癌症治療品質。

化療掉髮指南

廣編企劃

化療階段

現象

對策

治療確定

每日正常掉髮
數量約50~100根



施打化療藥物

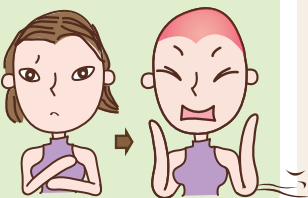
化療在施打第一劑
10日~14日前後，
頭皮熾熱、頭皮癢



約10日~14日前後
*個人體質有所差異

掉髮

大約第二週起頭髮一搓一搓不規則
掉髮，此時頭皮變薄、敏感、易龜
裂、需嚴防陽
光、日光、冷
空氣的二度傷
害，更需避免
細菌感染



結束療程

停藥後頭髮開始
一根根冒出來囉!



約1~2個月
*個人體質有所差異

毛髮再生

新生髮的髮質很滑順
，但是頭髮長度尚短
，仍需留意頭皮防護



約半年~1年
*個人體質有所差異

毛髮回復

依個人體質，約一年
左右時間，可長成一
頭俐落短髮



■ 若確定將施打的藥物易導致掉髮，主動將頭髮剪短，能緩衝掉髮帶來的衝擊、降低恐懼心理，也能減少日後掉髮打掃的困擾

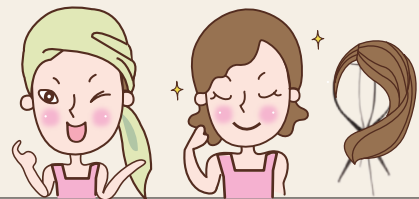
■ 魔髮部屋提供病友
免費預約理平(光)頭服務

■ 魔髮部屋高規格醫療假
髮、免綁式頭巾帽，溫
馨價供應



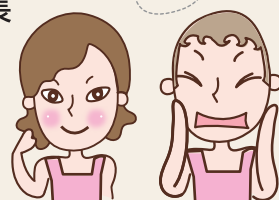
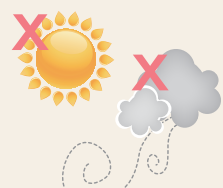
■ 掉髮劇增難免懼怕，舒適、經過抗菌處理的醫療假髮可以幫助病友維持熟悉外型，可降低心理壓力、也能避免親友擔憂

■ 睡覺時配戴頭巾
能減少枕頭與頭
皮的摩擦



■ 在頭髮完全恢復前，一樣要注意頭部防曬、保暖

■ 透氣的醫療專用假髮能抗紫外
線，不會影響康復後頭髮生長



頭髮長了，
剪個全新的髮型，
迎接全新的生活^_^



高舒適・高抗菌・高透氣

榮獲專業醫師/眾多病友推薦使用



理光頭服務

化療掉髮期間，魔髮部屋提供隱密空間，一對一專屬設計師**免費理光頭服務**，敬請提早預約，避免等候。



到府、到院服務

我們了解特殊情況下，您無法親自到門市挑選配戴，我們貼心到府、到院服務，不出門也能購買高品質且舒適的醫療專用假髮。



病友85折VVIP價

承諾醫院病友購買最優惠，病友前往全台魔髮部屋任一門市，溫馨**85折**價。

拉拉筋讓你好輕鬆



文／郭藍遠 高雄醫學大學運動醫學系教授兼系主任

美國癌症協會提出的癌症新生活指南（表一），提出要降低癌症的風險必須有健康的習慣，其中就包含了保持健康體重與保持運動的生活方式；並不斷強調肥胖與癌症之間的高度連結，脂肪量過多會造成罹患癌症的死亡率提高，且攝取過多脂肪會增加罹患癌症的機會；如乳癌、大腸癌、前列腺癌、胰臟癌、卵巢癌、子宮內膜癌等。運動可以有效控制脂肪堆積，而達到有效的癌症預防；運動不只能降低罹患癌症的風險，對於癌症病友更有改變身體和生理狀態，進而有效改善生活品質。

表一 癌症新生活指南

- | |
|--------------------------------------|
| ☐ 不抽菸 |
| ☐ 多蔬果以及全麥飲食 |
| ☐ 飲酒量控制 |
| ☐ 保持健康的體重 |
| ☐ 保持運動的生活方式 e |

資料來源：American Cancer Society

運動能夠為身體帶來許多健康效益；雖然從事運動的人口逐年增加，但運動卻也潛藏著危

險。不正確的運動不僅會帶來運動傷害，還會造成身體的負擔，因此想從事運動時，必須謹記以下注意事項：

1. 依照個人能力從事運動，癌症病友建議須詢問醫生，了解自身可負擔運動強度；
2. 如為運動初學者，可從簡單的抬膝踏步或快步走開始，不宜單獨從事運動。
3. 運動前必須作足暖身，以及運動後不可立即停止身體活動。

除了以上原則外，從事運動後需加入拉筋伸展，以便紓緩運動導致的肌肉緊繃，幫助減輕疲勞感。伸展的功效也能在日常生活中發揮，放鬆生活帶來的緊繃感，增加身體柔軟度；使之因為年齡上升或特殊疾病而產生的活動度下降和肌肉僵硬得到改善。許多文獻也提出，拉筋伸展運動可以改善癌痛干擾，且增加癌症病友的活動能力。幾個重要肌群伸展的動作範例及要點，如下圖一、二。



◀圖一、上肢伸展動作（三頭肌與背闊肌）：手臂上舉，手肘向內彎曲；另一隻手摸於手肘給於往斜下方向壓力

▲圖二、下肢伸展（腿後肌群）：坐於椅子上，一隻腳伸直，另一隻腳彎曲，手往伸直的腳延伸

但該如何正確的從事拉筋伸展呢？伸展拉筋的方式簡單的分成兩種：彈震式以及靜態伸展（表二）；對於受傷風險而言，靜態伸展是一個較為安全且有效率。

表二 不同伸展方式比較

	彈震式	靜態
☐ 受傷風險	高	低
☐ 疼痛程度	中	低
☐ 能量消耗	較少	較多
☐ 活動度增加	很好	很好

資料來源：American College of Sports Medicine

雖然伸展拉筋相對於跑步、騎腳踏車或舉啞鈴等，較為輕鬆且不易受環境或空間影響，但要達到健康的效果也有基本原則（表三）和注意事項（表四）。

表三 伸展運動處方

☐ 位置	避開裝有人工血管的位置
☐ 停留位置	最大活動度(不會感到疼痛)
☐ 時間	5~10分鐘(每塊肌肉10~15秒)
☐ 頻率	每天

資料來源：American College of Sports Medicine

表四 伸展注意事項

☐ 不要緊張，心情放鬆，讓肌肉也放鬆
☐ 伸展前先讓關節活動一下
☐ 強度慢慢增加，不要讓肌肉快速伸展到極限
☐ 維持伸展時間，避免彈震式伸展
☐ 保持呼吸，不可以有憋氣行為
☐ 配合個人狀況，如有感到不適必須請求醫療人員協助

如果你還沒開始從事運動，那你得開始了，讓運動帶給你生活一些改變；如果你已經從事運動了，那你該注意如何正確運動，不要讓運動變得很危險，並加入伸展吧！拉拉筋，讓你的生活放鬆一下！

平易近人的香料藥草

九層塔



九層塔在蔬菜類中，原本只是不重要的調味配角，它在臺灣的大眾化料理中被普遍使用著，氣味芳香強烈的嫩葉，可用於調味、去腥、增香，例如煎蛋、炒蛋、炒破布子等臺灣味料理，都會加入九層塔。

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

有人問：九層塔與羅勒是一樣的東西嗎？正確地說，「羅勒」是一個統稱，它有眾多不同的品種，甜羅勒是一種、台灣的九層塔是一種，兩種食材是品種近似的植物，但型態上、香氣上還是略有差異。九層塔這名稱主要因它的花序重重疊疊如塔狀的外觀而得名。其花序並非固定9層，可能有6層、9層，甚而更多，層層而上，亦有「千層塔」之稱，以「千」代表花序之多，「九」是形容很多的意思。另有一民間說法，相傳古時候有位皇帝出巡，碰上洪水，被困於一座年久荒廢的九層塔中，因缺乏食物，只好摘取塔上的植物充饑，深覺美味可口，遂命隨從帶回宮中種植，此生長於九層塔上的植物便被命名為「九層塔」，別稱：又名為零陵香、薰草，中國古詩經上則稱為蕙、茵。

營養小尖兵

九層塔含有90%以上的水分，其他成分則包括了蛋白質、脂肪、醣類、維生素A、C、磷、鐵和芳香精油。根據台灣食品營養成分資料庫指出，每100

公克九層塔含熱量 28 (kcal)、水分 91 (g)、粗蛋白 3 (g)、粗脂肪 0.5 (g)、碳水化合物 4.1 (g)、粗纖維0.9 (g)、膳食纖維 3.4 (g)、維生素A效力1264.2 (RE)、維生素B1 0.06 (mg)、維生素B2 0.18 (mg)、菸鹼素0.8 (mg)、維生素C 11 (mg)、鈉 2 (mg)、鉀 320 (mg)、鈣 177 (mg)、鎂 43 (mg)、磷 53 (mg)、鐵 3.9 (mg)、鋅 0.5 (mg)。九層塔由於含豐富的維生素A、C，可增強免疫系統、抗血管氧化，對於支氣管炎、鼻竇炎、氣喘的病人都很有功效。不過九層塔若經長時間烹調，維生素容易被破壞，因此應避免高溫與長時間烹調。

九層塔還是可以入藥的植物，列入《本草綱目》之中。全草具疏風解表、化濕和中、行氣活血、解毒消腫之效；可治感冒頭痛、食脹氣滯、傷暑發熱、咳嗽、目翳鼻塞、牙痛口臭、食積不化、脹痛、嘔吐瀉痢、腰痛遺精、月經不調、跌打損傷、蛇蟲咬傷、皮炎濕疹。據民間驗方，九層塔葉可治毒瘡，跌打損傷，將葉搗爛敷患部，具有消腫止痛

之效。煎蛋食用可治胃痙攣，風濕症或老人腰酸背痛。根、莖清燉瘦肉，可治婦女病。麻油炒嫩葉，煮酒加蛋食用，具行血、補中益氣、無病養生，是婦女常用的天然補養食品。

注意事項

九層塔性溫味辛，許多性偏寒涼的食材（如：文蛤），烹調時加入九層塔，可淡化寒性，更符合膳食養生的精神。《飲膳正要》中記載，九層塔與諸菜同食，味辛香，能開腥氣，皆此意也。另有古本草書中記載九層塔的禁忌如：《嘉祐本草》：「不可過，多食壅關節，澀榮衛，令血脈不行。」「所以氣虛血燥者慎服，不可多食久食，會令關節不舒、血脈不暢。」

選購與保存

選擇葉片鮮綠完整無水傷，無褐色或黑色斑塊，嫩芽鮮綠，氣味香濃為佳。九層塔不耐保存，需冷藏並儘快食用。

Q- 網路流言

曾經網路流傳針對九層塔流言提到，九層塔裡有一種成份叫做 Eugenol，這個成份已經證實會導致肝癌。當然其他的植物中也含有這個成份，但是九層塔裡的含量最高，致癌的機轉是當致癌物的一再刺激，會造成致癌機會的漸漸提高。本來，人體有對受損組織（或基因）修補的機制，但是一再的刺激造成突變後，情況就不可逆了！而 Eugenol 的中文名稱就叫做「黃樟素」！所以不要再用九層塔煎蛋了…這樣的流言也讓很多人對九層塔卻步。

A- 正確解答

事實上，九層塔成分含有 Eugenol（丁香酚），並不是網路所言的「黃樟素」。黃樟素的英文為「Safrole」，然而 Eugenol（丁香酚）並非致癌物質。九層塔雖含有丁香酚，但九層塔不等於丁香酚；大劑量丁香酚可能對生物體產生一些健康危害，但截至目前還沒有相關科學文獻資料顯示九層塔會致癌，故無法證實其正確性。網路轉寄的文章看看還是要查證，網路力量大，千萬別以訛傳訛。

青醬青豆法國麵包

材料：

法國長棍麵包、青豆仁、九層塔、橄欖油、松子、蒜頭、低脂牛奶、小番茄

做法：

1. 法國麵包切片，放於平底鍋烤熱。
2. 青醬製作：洗淨的九層塔、松子、蒜頭、少許橄欖油及低脂牛奶打成青醬泥。
3. 青豆仁燙熟，放於果汁機打成泥，與青醬攪拌，塗於麵包上。
4. 於最上方，灑少許番茄丁，即完成。



※內文引用資料：

<http://paper.udn.com/udnpaper/POE0011/189321/web/>
<http://health.thenote.com.tw/article.aspx?id=1d4fd652-1aed-468a-8ea9-6cdeda02ecd9>

<http://paper.udn.com/udnpaper/POE0022/247895/web/>
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%85%E5%8B%92>
<http://ir.cmu.edu.tw/ir/bitstream/310903500/33016/1/71-74.pdf>

<http://health99.hpa.gov.tw/txt/EdoctorZone/Edoctor.aspx?p=11>

食譜引用資料：

<http://gambade.pixnet.net/blog/post/27945265-%EF%BC%82%E7%BE%A9%E7%BC%82%E8%B5%B7%E5%90%83%E5%A5%BD%E6%96%99%E7%BD%9E%E9%9D%92%E9%86%AC%E6%96%99%E7%90%86>

夏日養身涼補消暑過一夏

整理／張心怡 台灣癌症基金會南部分會營養師

炎熱溽暑，容易大量出汗與排尿，寢不安穩，飲食無欲。中醫常說「暑必夾濕」，「濕」使人在夏季容易疲憊昏沉。《黃帝內經》中提及，春、夏、秋、冬四季有分別對應滋養的五臟，夏、秋兩季之間還有一個「長夏」，約在七、八月颱風時節，多雨的環境也會形成濕，內外濕邪過多都容易引起脾胃不適。過去許多人認為夏季不宜進補，但其實這個觀念是錯的，夏季體液流失多，且睡眠時間又比較短，體力的消耗是四季中最多的，所以為了要增強體力、提高身體的免疫力，夏令進補其實是必須的。

以中醫的觀點來說，進補的原則為「虛則補之，實則瀉之」，進補要依照個人體質以及季節變化的不同，來補充欠缺的營養，而「涼補」則是一個非常適合夏天的食補方法。所謂的涼補是以益氣、生

津、健脾、補陰為原則，多選擇屬性偏涼的藥材和食材，如薏苡仁、西洋參、玉竹、百合、茯苓、麥門冬等，嚴重氣虛、一到夏天容易大量出汗或中暑者，服用這類中藥可達到滋陰、祛濕和補氣之效。要注意的是，中醫的「涼」並非是指溫度，而是食物屬性，有些人以為吃涼補也包含吃冰，其實並非如此，中醫表示吃冰只是口感上覺得冰涼，食用後血管收縮，熱氣反而鬱積體內排不出去，且融化後的冰水並沒有變成能被人體利用的津液，因此不建議吃冰。欲達到舒解暑熱、生津益氣，其實在許多當令食材中便有此功效，清劇『後宮甄嬛傳』中的綠豆百合粥、百合蓮子湯、藕粉桂花糖糕、酸梅湯等均是涼補的範例。但容易手腳冰冷的寒性體質或是脾胃不佳者甚至感冒、生理期將至的時候，涼補及涼性水果的攝取則應適量或避免。

涼拌 | 涼拌雙耳蘋果絲



圖片來源：陳月卿100道素食食譜

【材料】黑木耳30克、白木耳30克、芹菜（含葉）3根、大蒜2瓣、蘋果或雪梨（切絲）1顆、鹽2小匙、糖1大匙、水果醋2大匙、香油1大匙

【食療觀點】

1. 木耳味甘性平，具有涼血止血、活血補氣、清肺益氣、整腸健胃等功效。其所含類核酸成分，能降低血液中三酸甘油酯及膽固醇，降低血液黏稠度，並可抑制血小板凝結，預防血栓形成。
2. 芹菜味甘性涼，具有滌熱祛風、養精益氣、補血健脾、降壓鎮靜等功效。葉和莖具有特殊香氣，能增強食欲。
3. 蘋果味甘性平，具有清熱、解暑、止渴、生津、潤肺、開胃、養神、去淤等效。

藥膳 | 蔘耆雞湯



圖片來源：楊桃文化

【材料】蔘鬚5錢、黃耆1兩、麥門冬8錢、紅棗10顆、雞肉2斤

【食療觀點】

1. 蔘鬚味甘、微苦性微溫。具有補脾益肺、生津止渴、安神益智等效。有促進蛋白質合成、脂肪代謝，以及含有增加免疫力、延長壽命的人蔘皂苷、多醣等營養成份，很適合一般人補氣之用。
2. 黃耆味甘性微溫，具有益衛固表、托毒生肌、利水消腫等效。黃耆多醣體能夠調節免疫、保肝、利尿、抗衰老，對癌症有一定的預防功效。
3. 麥門冬味甘微苦性微寒，具養陰潤肺、益為清心之功效。

甜湯 | 銀耳蓮子湯



圖片來源：楊桃文化

【材料】銀耳20克、蓮子60克、百合30克、紅棗20顆、水800c.c.、冰糖

【食療觀點】

1. 蓮子性味甘澀平，有補脾養心、開胃、澀腸固精作用。蓮子中的B群，是天然的舒壓劑，可維持神經系統正常的運作，消除疲勞。蓮子中的鈣可與鎂離子維持平衡，鬆弛神經，緩和情緒，調節心跳與肌肉收縮，還可改善經前症候群。蓮子所含的鋅能協助抗氧化，活化大腦機能，對改善壓力造成的記憶力與專注力退化有益。
2. 百合味甘性微寒，具潤肺止咳，清心安神之效。

茶飲 | 枸杞菊花茶



圖片來源：<http://www.chalook.net/doc/201203/1156.shtml>

【材料】枸杞2錢、菊花1錢、紅棗數顆

【食療觀點】

1. 菊花味辛、甘、苦性微寒，具疏散風熱，清肝明目功效。臨床上一般以黃菊花疏散風熱，白菊花清肝明目，野菊花則能清熱解毒。中醫講「氣有餘便是火」，夏天容易火氣大，喝菊花茶能降火氣。
2. 枸杞味甘性平，具滋陰補血，益精明目功效。

參考資料：中藥材輕百科-現代版本草綱目、臧堃堂著、康健雜誌188期：吃對涼補，幫你排濕補氣、華人健康網、吳恩文的快樂廚房、楊桃美食文化

AICR新知分享

抗性澱粉可降低大腸癌風險

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

一項發表在Cancer Prevention Research雜誌上的研究證實：食用抗性澱粉，可以幫助降低與紅肉飲食有關的大腸癌風險。在這項研究參與者有23名學員，年齡在50~75歲。飲食模式A：每人給予含300g紅肉瘦肉的飲食；飲食模式B：300g紅肉瘦肉的飲食＋丁酸抗性澱粉配方。每人都會參與A、B兩種飲食模式，其中一種飲食模式進行四週後，再換到另一種。研究人員會觀察參與者的特定microRNA分子，這個分子的含量多寡與大腸癌的發生以及細胞增殖具密切相關性。結果顯示在單獨的高紅色肉類的飲食中，大腸直腸組織裡特定的microRNA分子濃度較高，而當受試者吃了加入抗性澱粉的飲食，其特定microRNA分子濃度則下降。

抗性澱粉具有與膳食纖維類似的功能，由於不易被消化吸收，故熱量極低，且又具有飽足感，其功能包含幫助減重、維持血糖、降低膽固醇、維持腸道健康，以及預防大腸癌的發生。日常飲食增加抗

性澱粉的方法如下：

1. 以全穀根莖類取代精緻主食，例如：包括地瓜、馬鈴薯、糙米、玉米、義大利麵、燕麥、全麥麵包、薯類及各種穀物。
2. 縮短烹調時間（但要避免油炸），可以保有較多抗性澱粉。
3. 煮熟的主食放涼後再吃，例如：壽司醋飯、馬鈴薯沙拉、或烤吐司放涼等。或是主食冷卻後再回溫，例如隔夜飯再加熱。但提醒您，食物經過反覆加熱冷卻，雖然可獲得較多的抗性澱粉，但也會造成維生素、礦物質流失，也需評估該食物的其他營養素，再考慮是否反覆加熱。

其實抗性澱粉大多存在非加工非精製的全穀根莖類，而預防大腸直腸癌除了選擇非精製化的主食之外，別忘了吃足量的多色蔬果、選擇好油、蛋白質不過量以及適度的運動。

西醫為主，中醫為輔 讓治療更**給力**！



研究顯示癌症病友併用中醫藥及輔助與替代療法的情形相當普遍，高達七至九成，顯示癌症病友在生理或心理不適時，有相當高的比例會尋求中醫或其他替代醫療的協助，然而，多數對中醫藥本身，以及其使用時機較少有完整性的概念來協助治療。本文則簡述中醫治療觀點及時機，給予和現代醫學治療有較好的接軌。

文／徐瑜璟 衛生福利部台南醫院中醫科中醫師

癌症診斷後，經由專科醫師評估後，接受手術、放療、化療或標靶等治療，而癌症或由癌症治療引起的症狀包括腸胃不適、眩暈、落髮，以及療程中常出現的口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難、疲倦、惡病質、體重減輕、食慾不振、精神萎靡以及癌性疼痛等不適，以上症狀大都會使患者的生活品質下降、生理心理問題增加，甚至可能無法使西醫治療完整，而使其預後惡化。目

前研究證據指出配合使用中醫醫療對於癌症相關症狀來說是有統計意義上的緩解，期待透過中醫的體質調理，提升患者的生活品質，進一步協助病友順利完成整個西醫療程而改善患者預後。

中醫輔助治療的建議時期

中醫藥在癌症輔助的使用時機，以患者整體的症狀作診療，根據西醫目前癌症嚴重程度和治療方

式，包括期數、正在接受的治療、是否有其他造成疲倦、排便、腹脹、睡眠差等的原因、心理和社會狀況等，並搭配中醫的望聞問切，配合中醫輔助治療，目標以減緩癌症及癌症治療的伴隨症狀，使癌症治療更加完整，故在以下時期建議可考慮使用中醫治療：

1. 癌症手術切除後體力衰退。
2. 癌症相關症狀，放療、化療或標靶治療等的副作用。
3. 末期病患的緩和療護，以中醫醫療減緩不適的症狀。
4. 期待透過中醫的體質調理，提升患者的生活品質。
5. 針對不同癌症配合使用中醫醫療的情形，給予較完整的醫療建議及照護。

配合醫師尋求正確處方

但仍須經由中醫師評估來抉擇是否搭配中醫治療。癌症患者治療前後常有的症狀，在中醫屬氣虛、陽虛、虛勞等範疇，主要以補氣、溫陽等方法治療；合併癌症治療放、化療時，在中醫偏屬於熱、毒等範疇，會導致虛實夾雜、虛瘀夾雜、虛不受補，或其他肝鬱脾虛等症狀，因此治療上需依據治療的過程、癌症和疲倦的嚴重程度、其他伴隨的因素等，由中醫師辯證論治下，開立處方或施以針刺。

目前有許多醫學期刊上提到中醫對於癌症相關症狀有所幫助。中醫藥物包括香砂六君子湯、補中益氣湯、歸脾湯、半夏瀉心湯、黃耆、參類等，並佐以清熱解毒藥物，如半支蓮，白花蛇舌草，黃連等；而針灸穴位包括合谷、足三里、三陰交、陽陵泉、陰陵泉等穴道。例如，腸胃症狀、消化吸收問題，可配合使用香砂六君子湯等補氣藥物，搭配足三里、五柱穴穴位；便秘問題以肚臍周圍三指部位穴道順時針按摩，或使用麻子仁丸；睡眠問題，可增加白天活動，並搭配酸棗仁、逍遙散藥物及四神

聰、合谷、內關穴穴位按摩；病友在切除癌症病灶之後的常感疲倦以及肌肉緊感，可以局部針刺足三里及合谷穴位並配合局部熱敷。癌症病友除了運動等標準治療外，以上種種及其他症狀治療在醫師的診斷下應可配合使用中醫治療，讓病患更能撐完療程並幫助生活品質的改善。

癌症治療期與治療後的中西醫配合

但須注意，應經由正規西醫治療評估之後，西醫為主，確定部位期別，安排是否手術切除、放療、化療或標靶治療，若合併體力差、疲倦、焦慮、腹脹等症狀，佐以中醫輔助，然而，因癌症本身及正在接受的治療方式可能差異頗大，需和中醫師溝通目前治療的情況，判別確認症狀與疾病惡化或復發相關性，則可配合中醫治療。若在西醫整體治療完畢後，則繼續西醫追蹤，並以中醫治療為主，調理氣血，以降低復發及減緩癌症治療相關症狀為目標。

儘管癌症病友併用中醫藥及輔助療法的情形相當普遍，但研究也發現，在西醫治療期間常會隱瞞西醫師自行服用輔助療法，顯示癌症病友中西醫藥物併用的安全性仍須持續探討。更重要的是，目前仍以西醫黃金標準評估後且治療完成的病友，死亡及復發率較低，其餘治療，如中醫輔助，仍是以減緩癌症相關症狀使西醫治療完整為目標，建議病友避免自行使用秘方，錯估治療療效，而錯失黃金治療期。



Zenfab舒眠午安枕



幫助癌友公益行動

最安心的接觸 最貼近的關懷

堅持天然.環保.舒適的Zenfab有機棉，
在對於保護環境的承諾下，
也將關懷觸角延伸至癌友。

特別設計Zenfab舒眠午安枕，
讓有機棉的棉料與肌膚接觸更加安心。



2014年8月起至10月

於Zenfab官網購買**“舒眠午安枕”**

Zenfab即提撥商品售價的**35%**捐給台灣癌症基金會

幫助癌友在邁向康復的路上有更多的安心與陪伴!

舒眠午安枕購買通路：Zenfab官網

購買諮詢專線：0800-011-226

受贈單位：



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

捐贈單位：

zenfab
live healthy, wear natural

分享大腸造口患者旅遊注意事項

帶著生命中的美好出口 一起吃喝玩樂

腸造口，俗稱人工肛門，是為了治療大腸直腸疾病或外傷，而將排便的出口由肛門改在腹壁上，造口手術對身體外觀是一大改變，要將“它”的存在與不便處減低至最小程度，最重要的是你要學會如何照顧腸造口，用樂觀與正面的態度，一樣也可以開心的出遊。

文／毛賢婷 第六屆抗癌鬥士

造口患者長途旅遊細節

大部分的腸造口病友，不管是暫時性的或永久的造口病友，都不大敢嘗試長途旅遊，有的甚至家門都不太敢出，其實剛開始都會這樣，但是做了腸造口其實只要好好照護它，我們也可以擁有好的生活品質，過著像正常人一樣的生活，如果是每天都結腸灌洗且排便已經訓練成功的造口病人，只需要每天花大約一小時的時間，幾乎一整天都可以乾乾淨淨不用擔心糞便跑出來的問題，若擔心時還是可以貼個簡易型造口便袋，以備不時之需，這類病友當想要出國旅遊時，只要比一般人早起約一小時做好結腸灌洗動作，就可以享受整天不用再替換造口袋的旅途，其實跟一般正常人一樣；倘若暫時性造口病友或是不適合結腸灌洗的病友要出國旅遊時，因為不需要結腸灌洗，所以不用早起花時間處理，但是可能會需要常常如廁的問題，這時候也不用太擔心，我們只要在身上多準備幾個簡易型或魔術貼便袋，需要時去廁所花個5-10分鐘換個袋子，一樣可以輕鬆自在享受旅遊過程。

一般來說出國旅行時，我都會慎選幾個大型的旅行社，當然旅行社也會擔心造口病友出國時可能會碰上的一些問題，所以他們都會強調希望有朋友或家屬一起陪同，大部分旅行社都會願意接生意，只有少數惡質旅行社會把病友拒於千里之外，像我自己本身就有遇見惡質旅行社拒絕接我案子的，因為它們擔心我們可能會需要常常如廁或可能必須要時常更換一些便袋，而影響其他團員，怕被其他團員客訴，但其實我生病以來迄今邁入第三個年頭，倒是頭一次遇見這種旅行社與怕事的業務，但一般大型的旅行社的服務品質都很好，而且當有團員知道我身上有腸造口有的也非常關心，而且懂得包容與體諒，當然領隊也是，特別像是我第一次出國時遇見北海道線的領隊就很貼心，而且很照顧，有次參加旅遊遇見一個日本線的日籍領隊，也是特別幫我找廁所，特別幫我借可以掛結腸灌洗水袋的架子，真的是很仔細，所以出國旅遊一定要慎選旅行社，當然也要跟旅行社溝通清楚飲食與如廁等的問題；若是自助旅遊的話，一定要選擇方便且先進的國家或是大型城市，這樣遇到偶發狀況時也比較容易處

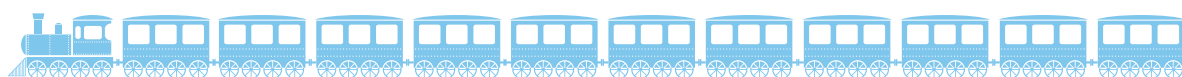
理，比較不敢嘗試國外旅行的病友，可以先從國內2-3天的開始嘗試，再慢慢選擇遠一點的臨近國家，譬如東南亞的乾淨國家或東北亞與大陸的大城市等地區，旅行的時間最好以一星期內，並且旅行前一定要告知自己的主治醫師，準備足夠的藥品以備不時之需。

旅遊地點的選擇

以造口病友來說最適合旅遊的國家我個人認為是日本，因為日本有人工肛門專用的洗手間，而且非常普遍也非常方便，不管是都市到鄉村，從機場到高速公路旁的休息地點，都會有人工肛門專用的洗手間，真的是非常方便，而且日本廁所的乾淨度也是國際級水準的乾淨，所以若病友想先嘗試出國的國家我個人是首推日本，再加上日本人也不會對造口病人投以異樣眼光，像我幾次去日本旅遊的經驗，當我去洗溫泉，身上雖然貼個簡易型便袋，但其實人家還是看的出來我有腸造口，不過他們都對我非常禮遇，有次我遇見一個非常貼心的阿姨還讓

位給我坐，我們用著不太流利的英語與手勢，一起聊天、泡湯真的是一個非常好的回憶；也有一次我在排身心障礙者用的專用廁所時，還有一個婆婆用著日文問我說「待就補嘎」（沒問題吧！），我跟她說「待就補，阿里嘎豆」（沒問題，謝謝），她還要讓我先上，所以如果都沒嘗試出國過的病友，假如經濟狀況與體力都許可，就可以先嘗試去日本旅行，因為飛行時間也大約3小時，時差也只有比台灣快1小時，再加上又有人工肛門廁所又方便且乾淨，真的是非常適合造口患者旅遊的城市，只是要稍微注意的是，因為日本人是冷食與生食民族，所以我們腸癌造口病友就要盡量避免生食，跟領隊或導遊交代，請他們幫忙把生魚片換掉，或我們若是吃火鍋就把生食煮熟再吃，比較不會造成腸道負擔，若是天氣太冷，要注意腹部保暖，若天氣太熱，則水分的攝取就要足夠，這些都是出國很重要的細節，這些細節假如我們都能遵守，相信應該會有一個非常愉快的旅途經驗，也就可以盡情享受我們難得的旅遊假期囉！

長途旅遊注意事項與細節（造口患者旅遊須知）



一、造口袋與藥品準備

旅遊前需準備足夠的造口用具，包括：造口袋（簡易型便袋與魔術貼含濾片型的開口造口袋）、灌腸用水袋與灌腸用便袋、濕紙巾或濕式衛生紙、紗布、造口袋專用剪刀、傷口保護膜、乾洗潔膚液等，除了多帶一些備份外（大約是平時的2-3份），也應分開置放於托運行李及隨身行李中，以免行李遺失造成用具不足的窘境。造口用具應避免陽光曝曬、接觸高熱或低溫環境。此外，出發前，建議回診與醫師討論相關隨身藥品，以備不時之需。

二、長途旅遊飲食應注意事項

- （1）不吃生冷食物與太過刺激的食物。
- （2）沒嘗試過的食物要適量淺嚐（看看腸子的適應狀況）。
- （3）盡量選擇乾淨衛生的食物與用餐環境（不吃路邊攤）。
- （4）若擔心如廁問題水分攝取量要注意。
- （5）補充適量維生素（因出國在外蔬果攝取可能會稍嫌不足）。



出國旅遊小記事

罹癌近三年出國旅遊幾次中，總是會遇見些突發狀況，像有次我去廈門旅遊時在結腸灌洗過程中因為結腸灌洗袋的雙面膠黏貼突然從造口上鬆脫，那時正好排便排到一半，導致整個糞便袋掉落在地板，還好趕快衝去浴室盥洗，只好邊洗澡，邊等待便便慢慢出來再用水沖掉，之後我因為在洗澡，只好麻煩媽媽幫我將房間的便便稍微用水與布擦拭乾淨，還好後來飯店的人也沒有發現異狀，不然真是不好意思，不過也因為有了那次的經驗，每次出國都會更小心的檢查一下袋子的膠是否夠黏，造口周圍是否也擦拭乾淨了。

另外一次是在去日本旅途時，正好正逢夏天，我可能喝了太多的冰水與冰飲料，造成隔天晨起灌腸時，水已經灌下去了，可是糞便跟水卻只出來一

點點的量，甚至三分之一的量都不到，那時肚子超級脹，鼓的像顆球，眼看集合間就要到了，只好貼上魔術貼片含濾片型的開口造口袋，換上稍微寬鬆的衣服，然後去餐廳喝一碗熱味增湯與咖啡，暖暖身子，看看腸子蠕動狀況會不會好一點，還好到了遊覽車上，大概身子暖了加上遊覽車的震動，腸子有再蠕動了，所以便便慢慢出來，還好目的地快到了，到了目的地，我就趕快找廁所把便袋丟棄，再一路邊玩邊走邊找廁所丟便袋，慢慢脹脹的肚子也消下去了，雖然是個突發且無法預知的狀況，但是只要準備足夠的用具，帶著一顆愉悅的心情去旅行，盡情享受旅行所帶給你的新鮮感與樂趣，盡情享受當地風俗民情，我相信即便是不舒服也舒服了，希望所有的造口病友都可以嘗試旅遊所帶給你的樂趣與新的體驗，人生會活得更加精采與豐富的！期望大家都能夠過著更好的玫瑰人生。

悅聲·悅生

2014 慈善音樂會

9/29 星期一
PM 7:30

台灣癌症基金會所屬「悅聲合唱團」，是由一群志工、癌友及家屬所組成之「病友支持團體」，因為對生命的熱愛而相互扶持；也時常出現各大醫院，用溫暖的歌聲，關懷同在生命低點的朋友。

每年「悅聲·悅生」年度慈善音樂會透過溫暖的樂音，唱出生命的感動，撫慰癌友及家屬的心靈，散播熱愛生命的力量。因此誠摯地邀請您，與我們一起購票支持這場意義非凡的音樂饗宴，給予需要關愛的朋友支持鼓勵。

臺北市立社會教育館 城市舞台

演出 悅聲合唱團 指揮 鍾滿足 鋼琴 杜宜芳

慈善票價 400/600/800/1000

購票專線 02-8787-9907#206



2014台灣癌症基金會・遠雄人壽癌症家庭獎助學金頒獎典禮

一個鼓勵 ♥ 愛的希望

乘著逆風翱翔，在逆境中勇敢向上！



▲為勉勵癌症家庭子女努力向上，與會貴賓與獲獎同學一同射出承載夢想的紙飛機，象徵夢想起飛！

文／薛維萩 台灣癌症基金會專案企劃組專員

國內最新癌症統計資料顯示，平均每5分40秒就有1人罹癌，世界衛生組織（WHO）也預測未來20年罹癌人數將增加57%，癌症已是我們必須正視解決的課題。而癌症所帶來的衝擊不僅影響個人健康，也大大增加了家庭的經濟負擔，尤其當罹癌者為一家之主要經濟來源，其正在就學中的子女

也常常面臨兩難：該如何在求學與分擔家計之間取捨？

台灣癌症基金會與在地企業遠雄人壽有感於此，遂共同舉辦「一個鼓勵・愛的希望－台灣癌症基金會・遠雄人壽癌症家庭子女獎助學金」，從2011年至今，已受助256個家庭；特別是今年度遠雄人壽同

仁在長期感受企業投身公益之用心下，主動發起愛心認捐活動，共募集新台幣16萬元整，讓受捐助學生增加16位，使得今年總受益家庭從80個提升至96個，突破歷來受助人數。

這些獲獎的學生各自懷抱著不同的夢想奮力前行，有的知道自己現在能為家人做的就是專心於學業，充實能力，有些則選擇半工半讀，緩解家中的經濟，甚至是自身罹癌也不放棄學習的機會！這些學生的成熟體貼，令人感到心疼與不捨，也同時讓更多人從他們身上得到激勵，深刻感受到在辛苦環境中不忘關愛家人、自我砥礪的精神。

今年剛從國立台中特殊教育學校畢業的葉家銘，因罹患腦瘤，從國小四年級開始歷經多次腦部的手術治療，也帶來了頭痛、情緒障礙等等後遺症，家銘深深感受到生命的重要性就是要「把握當下，努力向上」！在家人與學校師長的相伴鼓勵下，家銘逐漸摸索出自己的興趣，建立自信：烘焙麵包、騎獨輪車環島為弱勢團體募款、彈奏烏克麗麗等等，並在今年取得街頭藝人證照；然而，家銘仍隨時要面對疾病帶來的挑戰，這一筆獎助學金，將做為近期開刀手術的醫療費用。

擁有滑冰天賦的薛楚蘋，曾獲得2010年亞洲盃代表隊資格，但因考量罹癌的父親與家中經濟，放棄

代表國家出賽的機會。與父親感情深厚的楚蘋並沒有埋怨，她感謝父親給她一個溫暖的家庭，有滿滿的愛和照顧，自己也持續在熱愛的滑冰運動中發光發熱，參與其它賽事。她希望用這一筆獎助學金以及擔任家教賺來的薪水，一圓父親騎腳踏車環島的夢想。

台灣癌症基金會賴基銘執行長表示「早期預防、早期發現、早期治療」多數的癌症都是可以預防或避免的，而癌症家庭子女更應該要及早接受例行性的癌症篩檢，建立癌症預防的觀念，降低癌症對家庭的再次傷害；並且鼓勵大家力行「全民練5功」，每天落實蔬果彩虹579、規律運動、體重控制、遠離菸害、定期篩檢這5功，就可以大幅降低罹癌風險；同時感謝遠雄人壽長期支持，不斷提高獎助名額，幫助更多癌症家庭學生渡過難關，實為企業之表率。遠雄人壽屠仲生董事長也在百忙中抽空出席頒獎典禮，給予獲獎學生最大勉勵，遠雄人壽壽險部壽險行銷體系張習正副總代表致詞時表示期望藉由本活動的舉辦，不僅要呼籲大眾對癌症的重視之外，更要注重健康保險的規劃，同時也期盼所有人都能發揮一己之力，投身公益，體會助人最樂。



▲葉家銘同學彈奏烏克麗麗，和媽媽一起演唱第一首練習的曲子《外婆的澎湖灣》，展現和媽媽的好默契。



▲高中職組的劉蕙嫻希望能成為媽媽的專屬造型設計師，典禮現場為罹癌的媽媽親手打理髮妝造型，感謝媽媽的照顧。

2014蔬果健康校園巡迴講師訓練營

蔬果種子講師新血輪的第一堂課 夢想猶如吸引力法則，通通都實現！



文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組代主任

睽違了三年，終於在眾所期待的呼聲中，「蔬果健康校園巡迴講師訓練營」強勢回歸，帶著全面性的防癌觀念、最生動有趣的講故事方法及最吸引注意力的遊戲教學方式，給予參加的夥伴們新的想法、新的刺激，更突破的是，本次訓練營引用「世界咖啡館」對話模式，透過議題背景分析與回合提問設計，創造一個人人可以參與和貢獻的匯談過程，讓參與的夥伴們充分探索議題、釐清現況與願景，形構初步行動方向。

歸零 從心出發

「蔬果健康校園巡迴講師訓練營」於今年度召開台北、高雄二場次，共吸引160名夥伴參與。報名之夥伴為於國小任教／支援／服務之營養師、護理師或健體領域教師及健康飲食推廣相關之國小教職人員或公務員，或具有兒童活動帶領經驗之家長及學校志工等，成員雖來至四面八方，但對教育健康下一代的熱誠卻是萬眾一心。

從報到開始，夥伴們即得放下教育者的身段，從心整理歸零出發。訓練營以分組模式進行，認識了自己的組員、隊輔後，開始培養小組團隊默契，於

課堂間與其他組員共同學習討論。課程從專題演講開始揭開序幕，由台灣癌症基金會蔡麗娟副執行長講述台灣癌症趨勢與蔬果防癌醫學原理，尤其癌症已連續32年蟬聯台灣十大死因榜首，遠離癌症威脅已刻不容緩，因此也將基金會於2012年起推行之「全民練5功」之觀念，鼓勵透過實踐最簡單易行的「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸害」、「定期篩檢」五個功法，就能改變生活，改變命運，也期望所有夥伴們協助基金會將防癌知識傳遞給學童。

豐富知識 豐厚生命 團結力量大

台灣營養基金會吳映蓉執行長、高雄醫學大學附設中和紀念醫院許玉恒營養師也分別為北、高二場的夥伴們帶來更深入的專業知識，包括如何用更淺顯易懂的語言來教導學童何謂植化素？處理孩童不吃蔬果的小撇步、減少微量營養素破壞的食品保存方式、適合營養補充劑的場合等重要觀念補充。尤其在場有許多營養師夥伴，吳映蓉老師特別提醒身為營養師的使命，不僅要教會民眾怎麼吃，更需要身體力行，才會讓人信服，讓人覺得這是做得到的！

鞋子兒童劇團陳筠安老師及台灣癌症基金會竺靜玉種子老師的實務教學，生動有趣的授課方式，讓夥伴們體驗到一場好的教學，是如何引起學員注意力，進而產生動機與行動力，並讓所有人都願意全心投入的活動中。

中華康輔教育推廣協會的張志成老師、邱建智老師，及其他的隊輔活動助教們，更是以身作則地讓課堂所有夥伴們感受到什麼是熱情的態度，教導夥伴們熱情可以不是一種狀態，更是一種生活的態度，關鍵就在於別把簡單的事情想得太複雜！並分享了夥伴們需具備的四種態度：

1. 專注與投入，意圖與情緒越強則動機與動力就會越強。
2. 經驗，透過經驗的累積可以讓事情處理的過程更順利。
3. 改變的速度，必須不斷地修正態度、提升能力、尋找方法。
4. 團隊分工與合作，才能激發對成功的渴望、達到有效動員團隊、可以持續執行與分享。

抱持120%的熱情活力 凝聚無限可能的能量

在二天一夜猶如魔鬼訓練營般的高壓課程裡，夥伴們共同完成所有原以為不可能完成的任務，包括在一堂接一堂精采絕倫的上課後，以短短的午茶休息時間默寫完成蔬果操歌詞；即使第一天晚間共同討論教案演繹至凌晨，卻還可以利用第二天早晨測試通過個人蔬果操表演；明明資源有限、工具有限，卻可以自製出可愛逗趣的教學道具及設計出博得滿堂喝采的教學教案，並發揮120%的熱情活力，帶動教室裡的團體動力……

令人印象深刻及感動的畫面歷歷在目，基金會感謝所有夥伴們的努力，未來，我們也希望彼此繼續相互扶持，為孩子的營養教育紮根，願所有參與的夥伴們能永遠記下這一刻，並將此份感動傳遞到全國國小校園內，將蔬果飲食觀念深植在每位國家未來的主人翁心中，創造無癌的福爾摩沙，夢想猶如吸引力法則，通通都實現！



2014 兒童蔬果夏令營

從今天起，養成吃蔬果的好習慣！

文／湯昀潔 台灣癌症基金會專案企劃組專員

◀ 改變烹調方式讓孩子們喜歡吃蔬果，DIY蔬果捲

每年暑假，基金會與台大農場園藝分場都會舉辦兩梯「兒童蔬果夏令營」，希望藉由團體遊戲的方式，從中學習蔬果健康飲食觀念，讓孩子養成多吃蔬果的習慣自主行為。

今年的夏令營仍然多姿多采，在孩子充滿活力下展開蔬果之旅，為了讓孩子們有知識上的了解，基金會利用遊戲的方式強化孩童對蔬果認識的興趣，於遊戲中練習「有誰知道蔬果彩虹有哪幾種顏色？」、「5、7、9分別代表的是什麼？」……，孩童們皆紛紛舉手搶答，並愉快的回答這些問題都難不倒他們！此外，本次營隊更加入「體驗」的元素，分別在午餐準備蔬果棒、海苔、沙拉，讓孩子DIY蔬果捲，目的是以改變烹調方式讓孩子喜歡吃蔬果；下午則體驗「一份」水果到底有多少？讓孩子抓抓看「一份」的小番茄有幾顆？芭樂切塊「一份」有多少？讓孩子實際抓取份數，更能加深印象。

這些努力都是希望正確飲食觀念在孩子們的腦袋裡烙印且實踐，因為一個動作或想法，只要連續做21天，就會變成習慣。健康就是財富，追求健康必須從日常生活飲食做起，均衡飲食是維持健康的首要原則，養成良好的飲食習慣，更需從小培養！而基金會就是希望孩子們「從今天起，養成吃蔬果的好習慣」！

北部中心課程表

■上課地點：台北市南京東路五段16號5樓之2

■課程洽詢專線：02-8787-9907分機207王小姐、218鄭小姐

■專業諮詢專線：02-8787-3881 護理師 鄭筱薇、營養師 賴怡君、社心諮詢 王妤君

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 10:00 ~ 12:00		音樂治療	正念減壓工作坊	園藝治療	編織關懷	氣功養生 (9:30~11:30)
中午	瑜珈健身 (A1班)	瑜珈健身 (A2班)		瑜珈健身 (A2班)	瑜珈健身 (A1班)	
下午 14:00 ~ 16:00	▲按摩舒壓 ▲亮采煥顏	肺腑之癌聯誼會 腸相挺聯誼會	笑癌逐開社	癌友營養	生活繪本	
晚上	悅聲合唱團	瑜珈健身 (B班)		瑜珈健身 (B班)		

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

■課程洽詢專線：07-311-9137分機210蕭小姐、206黃小姐

■專業諮詢專線：07-311-9137 護理師 王麗惠 (分機205)、營養師 張心怡 (分機208)、社心諮詢 黃文薈 (分機206)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 ~ 12:00	瑜珈健身 (10:00~11:30)	心情疏璃畫 (09:30~11:30)	按摩舒壓	亮采煥顏	愛Care之友聚會
下午 14:00 ~ 16:00	午茶話療聚會	腫瘤營養	▲園藝治療 (14:00~16:00) ▲瑜珈健身 (15:00~16:30)	音樂治療	

對象：癌症病友及其家屬 (部份課程接受一般民眾參加，請來電洽詢)

▲為輪流開課

課程報名：<http://www.canceraway.org.tw/> 癌友關懷教育中心

肝癌諮詢：每週三及週五09:00至11:00，請洽02-8787-9907 (分機215)



財團法人
台灣癌症基金會

癌友關懷教育中心~ 癌友的第二個家



- 癌症諮詢服務
- 癌症資訊
- 身心靈課程
- 癌友支持網絡
- 友伴分享團體
- 癌友關懷服務

歡迎有需要的癌友
及家屬與我們聯繫

諮詢專線：(02)8787-3881
(07)311-9137

一天10元就可以
幫助一位癌友邁
向康復之路
熱愛生命 攜手抗癌
迎向陽光 永不放棄

愛波舞后 舞林召集令

迎躍動 洋灑熱情舞極限
10/4 (六) 13:30 ▶ 16:00

「粉紅運動Care HER2－愛波舞后召集令」今年邁入第5屆再度強勢登場！

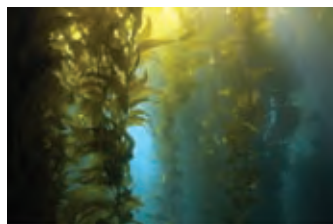
只要您是乳癌病友，喜愛舞蹈也享受舞蹈帶來的自信與美麗，
無論所擅長的舞風是流行熱舞、婀娜多姿的民族舞、還是活力滿點的有氧韻律舞，
邀請您一同來感受音符與生命共鳴的躍動，呼朋引伴一起洋灑熱情舞極限！

- 🎗 活動時間：民國103年10月4日(六) 13:30~16:00
- 🎗 活動地點：花漾Hana展演空間（台北市中正區仁愛路一段17號10樓，Y17臺北市青少年育樂中心）
- 🎗 報名資格：乳癌病友個人或組成之舞蹈團體
- 🎗 報名人數：1人以上，團體報名成員至少需有1/3以上為乳癌病友
- 🎗 報名方式：詳情請洽台灣癌症基金會官網（<http://www.canceraway.org.tw>）
或洽 (02)8787-9907分機 217 薛小姐。

🎗 熱烈歡迎「加油團報到」！ 🎗

歡迎親友加油團至現場共襄盛舉，請於9月20日前向本會成功預約「加油團報到」，現場可免費獲得加油棒一組。
（請確實登記人數，以利現場座位安排及加油棒提供）

台灣小分子褐藻醣膠研發 成果獲肯定!!



台灣褐藻醣膠發展學會為非以營利為目的之社會團體。成立的目的即是為了提昇及強化台灣小分子褐藻醣膠的學術研究，並推廣相關之運用及認知，使得台灣小分子褐藻醣膠能廣泛運用於人體健康、美容、保健！

台灣褐藻醣膠發展學會經多年與國內學、醫界合作研究推廣之台灣特有小分子褐藻醣膠，不僅目前已由政府機關單位發展為高品質的海洋保健食品，更持續不斷在醫藥、美容、寵物疾病...各領域，進行產、官、醫、學整合研究。



透過與各機構之深入研究，目前台灣的小分子化技術領先各國，小分子褐藻醣膠不僅安全且精純，且分子量只有500道爾頓，可提升效能達40%以上，更解決國外褐藻醣膠易有重金屬殘留及藻腥味的問題，使得台灣小分子褐藻醣膠倍受國際藥廠矚目。在2013年台灣小分子褐藻醣膠研究也

發表於牛津腫瘤癌症期刊-Carcinogenesis。

台灣小分子褐藻醣膠-實證研究，輔助食用更安心

2014年連續舉辦第六年的台灣小分子褐藻醣膠研討會邀請更多學、醫界重量級學者出席發表最新研究，顯現台灣小分子褐藻醣膠於各領域的研發能量源源不絕，並都秉持著科學實證之精神。

兩岸三地的研究論壇也積極邀請台灣學者前往發表最新的台灣小分子褐藻醣膠研究訊息，包含澳門中西醫腫瘤論壇及2014南京世界癌症大會，於會中「萬芳醫院癌症中心」的顏明德博士，所發表的最新研究，由於研究方法與結果紮實，立即引起會場的熱烈討論，包含中國南通大學第二附屬醫院、東南大學、廣西右江民族醫院諸位學者皆有強烈共鳴。此些成果再次證明台灣小分子褐藻醣膠已在國際間獲得重視與矚目。



關於「台灣小分子褐藻醣膠」：

褐藻醣膠是一種由「硫酸岩藻醣」所構成之海洋性多醣體，主要存在於褐藻中，在全球有許多相關醫學研究文獻。台灣利用獨步全球的小分子化技術（分子小於500 Da，可經由人體皮膚直接吸收），使得『台灣小分子褐藻醣膠』相較於一般大分子結構，提昇40%以上活性及更容易吸收，不僅純度大幅提升，更重要是完全不具國外褐藻醣膠的重金屬殘留問題，相關研究，備受世界各國矚目。

欲索取台灣小分子褐藻醣膠相關研究資料
請電洽台灣褐藻醣膠發展學會

02-2698-0770

台灣褐藻醣膠發展學會
FUCOIDAN.org.tw 02-2698-0770



光復本店

台北市松山區光復北路100巷29號
T. 02-2577-1200

華山一店Ice Man & Friends

華山文創園區1914 Connection
台北市中正區八德路1段1號
T. 02-3322-1690

松菸誠品二店Pure Ice Man

誠品生活松菸店B2F R014
台北市信義區菸廠路88號
T. 02-6636-5888#1914

小雪人義式冰淇淋專賣店

官網: www.iceman.com.tw
Email: icemanice100@gmail.com
FaceBook: Ice Man 小雪人冰工坊

Q比天使

Q BE Angel

利百代®

特殊色鉛筆12

CC-098

抗菌

從COLOR星球來的天使，
血型HB，身高3支鉛筆高，體重1罐鉛筆重(1罐=144支)
口頭禪「Colorful LOVE！」
夢想與好朋友「愛比花」將所有人的心Colorful！

螢光色4色
+
金屬色6色
+
2B、6B鉛筆

給最特別的你♥

螢光、金屬色
可畫在深色畫紙上
色彩亮麗!



CC-098

Q比天使抗菌特殊色鉛筆12支

筆桿：圓桿·素桿滾印·塗頭·削尖

顏色：10色+2支繪圖鉛筆

鉛筆尺寸：Ø 7.4 x 177 mm

特性：螢光色·金屬色可畫在深色畫紙上色彩亮麗
抗菌處理

訂牌服務 請洽本公司營業部



建議零售價
160
元/盒



台灣製造



快快去買!

LIBERTY 利百代® 陪著你長大
www.liberty.com.tw

利百代國際實業股份有限公司
台北市中山北路二段45巷21之1號
TEL: (02) 2531-8383 (代表號) FAX: (02) 2543-3215

免費客服
0800-568-888
(上班日上午9:00~下午6:00專人服務)
或是service@liberty.com.tw

利百代之星
繪畫比賽
徵選中



Cancer
Council
Australia

淨亮曬

澳洲癌症協會防曬乳

澳洲防曬專家

全面阻隔 UV 光線

紫外線是引致肌膚傷害的主要元兇，特別是孩童時期經長時間曝曬，日後肌膚易造成無法抹滅的傷害。

當皮膚曝露於日光中的紫外線之下，會誘發皮膚產生變化，日積月累下便會對皮膚造成永久的損害。

- ✓ 淨亮曬與台灣癌症基金會 共同宣導預防皮膚癌
- ✓ 通過AS/NZS防水測試，**4**小時防水/抗汗
- ✓ 全面阻隔紫外線UVA、UVB，**安全防曬**
- ✓ 超防水、不泛白、不滴落、易塗抹

不要輕忽陽光的
殺傷力！

New



抗汗專用SPF50+

水上專用SPF50+

敏感專用SPF50+

幼童專用SPF50+



財團法人台灣癌症基金會

銷售部份回饋台灣癌症基金會&澳洲防癌協會
支持癌症研究、教育及支援工作。



2014中華台北鐵人三項
國家代表隊指定推薦



澳網公開賽官方合作品牌

產品指定推薦



三鐵教練 賴曉春



風浪板奧運國手 張浩



衝浪女王 貝貝

Watsons 屈臣氏

citysuper

METRO 城市綠洲

康3藥局

ISPO

speedo

八仙水上樂園

廣濟集團

華泰百貨文化廣場

華泰百貨

華泰百貨

華泰百貨

華泰百貨

華泰百貨

華泰百貨

北新藥局(淡水)、合泰藥局(中正)、王中興藥局(中山)、慈航藥局(內湖)、南雅藥局(板橋)、家的藥局(永和)、介新藥局(深坑)、華特藥局(泰山)、康祥藥局(大安)、第八街量販(台南)、阿舍高爾夫、聞喜堂福隆車站店、福隆海水浴場遊藝鋪

總代理 泰奧葦有限公司

服務電話 02-2740 88 77

衛部粧廣字第10304681號

衛部粧輸字第021216號、021217號、021218號、021219號

夏季防曬大攻略 遠離皮膚癌

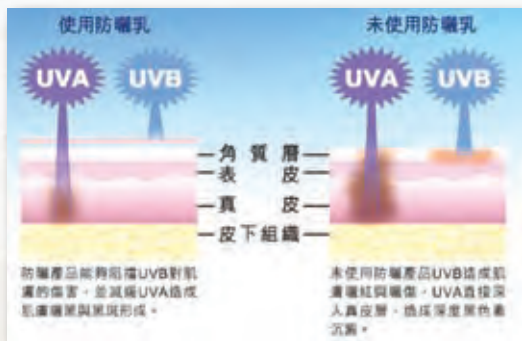
國民健康署2011年統計，全台罹患皮膚癌高達2,985人，列居國人癌症發生率第8名，且每年皮膚癌發率不斷往上攀升，其中男性罹患皮膚癌個案為1,590人，女性則是1,395人，顯示男性在陽光下更需要注意防曬工作。

皮膚癌發生原因

太陽光中的紫外線是導致肌膚傷害的主要元兇，特別是孩童時期經長時間曝曬，日後肌膚易造成無法抹滅的傷害。當皮膚曝露於日光中的紫外線之下，便會誘發皮膚產生變化，而每一次曝曬都會進一步損害皮膚，日積月累下便會對皮膚造成永久的損害。

認識紫外線（UVR）

紫外線是肉眼不能看見、沒有溫度，皮膚無法感受到輻射存在，日光燈、電視、電腦…等都會釋放出微量紫外線。而紫外線能夠深入滲透皮膚，為肌膚細胞帶來損害，使肌膚曬黑、老化、紅腫、皮膚傷害等。



紫外線可分為三類：紫外線A（UVA）、紫外線B（UVB）和紫外線C（UVC）；其中只有紫外線A及紫外線B能穿透臭氧層到達地面，紫外線C則在臭氧層時被吸收。

► **UVA** 會引致皮膚老化，並且可能導致皮膚傷害

► **UVB** 會引致皮膚曬黑、發紅及灼傷，過量暴露於紫外線B下是引發皮膚癌的原因。

► **UVC** 是最致命的紫外線。但由於紫外線C被臭氧層所吸收，所以不會到達地面。

★紫外線強度時間與環境變化

太陽光線越直接和越密集，紫外線的強度亦越猛烈，其中影響的因素：

<時段> 太陽位置越高（中午時段），紫外線亦越集中。上午11時至下午4時這個時段，紫外線最為猛烈。

<反射> 紫外線會被反射，透過玻璃、雪地、沙地、淺色油漆、瓷磚、水泥、水面…，都會將紫外線從不同角度反射到我們身體肌膚上，即使已經戴上帽子、撐陽傘也無法完全倖免，需塗抹防曬乳保護肌膚。

★甚麼是紫外線指數

台灣行政院環保署的數據顯示，台灣紫外線指數強度相當高，每年夏季的紫外線指數均處於「高量級、過量級」，甚至達「危險級」。台灣整個夏季幾乎都被高度UV籠罩著，切記紫外線可穿透雲層及烏雲，即使陰天也要做好防曬措施。



蔬果存摺儲值健康好禮大方送

邀請大小朋友一起加入健康大富翁行列

根據教育部資料顯示，民國100年國小學童幾乎每三名就有一人體重過重或肥胖，且兒童肥胖恐會使成年後肥胖比例增高，增加罹患癌症及文明病風險。美國北卡羅萊納大學研究指出，兒童會越來越胖，除了食用速食外，每天所攝取的食物不均衡，才是造成兒童身材開始走樣的真正原因。

為幫助兒童建立正確健康飲食觀念與習慣，並鼓勵家長與孩童共同經營家庭蔬果飲食風氣，基金會針對曾獲得「健康九九優良教材」之「蔬果支票」兒童互動性教材加以改版為「蔬果存摺」及「線上蔬果存摺」，提升兒童對「蔬果彩虹579」活動之持續參與度，及提供父母有效監督兒童健康飲食之工具，進而將「蔬果彩虹579」的觀念帶入家庭。

「蔬果存摺」不僅可以幫助孩子認識蔬果營養，培養每天吃蔬果的習慣，還有人愛不釋手的蔬果故事可閱讀。完成「蔬果存摺」上的21個任務+3項練習題及「線上蔬果存摺」任務，還可以參加多重抽獎，豐富的獎學金及iPad等獎項等你來拿！。



☆ 歡迎學校團體免費申請，個人申請僅需附上30元工本費（可以郵票代替），數量有限，送完為止！
詳情請洽本會網站www.canceraway.org.tw



金桂醬油

無添加糖

滷 燒 炒

- 無添加防腐劑、色素、自然釀造而成
- 使用台灣原生品種有機黑豆
- 無添加糖，讓黑豆風味完整呈現
- 本公司通過ISO22000及HACCP合格驗證



新品上市

六堆釀興業有限公司

屏東線竹田鄉慶豐村豐振路2-8號(竹田火車站旁)

豆油伯官網：www.mitdub.com

台灣源味本舖：www.gotwshop.com

免付費客服專線：0800-256-866

手機直撥：08-7711-116



豆油伯官網



台灣源味本舖

103.06

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：公（ ）_____ 傳真（ ）_____

宅（ ）_____

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：_____ 授權號碼：_____（勿填）

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：

- 飛越·生命300元
□ 舞動·生命300元
□ 燦爛千陽體會幸福就快樂300元
□ 懸崖邊的幸福280元
□ 抗癌鬥士故事集（四本合購）1000元
□ 蔬果農藥殘留清洗手冊50元
□ 蔬果防癌飲食寶典150元
□ 聰明飲食輕鬆防癌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
□ 兒童天天5蔬果VCD100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：□□□ _____

收據抬頭：_____

收據地址：□□□ _____

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。

nuna®

IDEA
INTERNATIONAL DESIGN
EXCELLENCE AWARDS '14
GOLD
榮獲美國2014 IDEA設計金獎



reddot design award
honourable mention
榮獲德國紅點設計大獎

love
at
first
sight



baby to
big kid
up to 60kg



leaf™ 搖搖椅
如微風輕拂過樹葉的悠悠擺動
帶寶寶進入甜甜夢鄉



nuna®

this is nuna. your style, their needs

nuna懂您的育兒理想 更懂給寶寶最舒適安全的环境

荷蘭商明居實業有限公司台灣分公司 服務專線：02 8751-8178

Yahoo超級商城：Nuna官方旗艦店 | Facebook：Nuna Taiwan

銷售據點：麗嬰房 ibaby 安琪兒

Nuna內湖旗艦展示中心：台北市內湖區堤頂大道2段301-305號 02 2658-7979



sena



sena
mini



pepp
luxx



zaaz



pipa



ivvi

醫療專用假髮 守護您

掉髮影響信心 ▶



Before

實現理想髮型不難



千款現貨可修剪，陪您自信抗癌

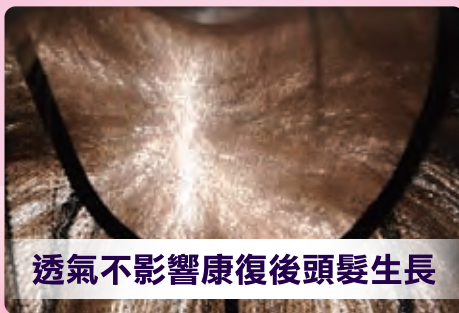
我想在掉髮之前，就先準備好，先配戴好我想要的樣子，讓自己先有個準備
我一直想要這麼長的頭髮，因為我本身髮量算比較少，配戴了之後髮量是多的、是自然的，透氣也很夠，讓我真的很喜歡 😊❤️



胡小姐 影音真情分享



手工製 更舒適



透氣不影響康復後頭髮生長



逼真 近看自然



最多化療病友 推薦使用 ♥

經SGS安全檢測
奈米光觸媒抗菌

一家購買 全國服務

台北忠孝店	台北市忠孝東路四段96-2號3F	02-8773-1568
台北忠孝二店	台北市忠孝東路四段69-4號5F	02-8771-6881
台北市府店	台北市忠孝東路五段53號1F	02-3765-1555
台北士林店	台北市中山北路五段604號2-3F	02-2836-7128
台北榮總店	台北市北投區振興街1號1F	02-2821-2011
台北石牌店	台北市北投區石牌路二段95號2F	02-2822-8333
新北市新莊店	新北市新莊區中正路240號1F	02-2277-8111
新北市板橋店	新北市板橋區文化路一段305號2F	02-2258-8222

免費試戴 有保障 **0800-067-167**

桃園旗艦店	桃園市中正路457號1-2F	03-3366-111
新竹旗艦店	新竹市中華路二段284號1-4F	03-5278-555
台中旗艦店	台中市西區精誠路9號1-2F	04-2329-8958
彰化員林店	彰化縣員林鎮中山路二段76號1-2F	04-833-8877
台南旗艦店	台南市中西區中山路9號1-5F	06-223-8877
高雄旗艦店	高雄市苓雅區中正二路70號1-5F	07-2249-888
羅東旗艦店	宜蘭縣羅東鎮公正路292號1-2F	039-565-222

+ 免費義剪 門市免費提供化療病友預約理平頭(剃光頭)

+ 到府服務 感謝醫院推薦，獨家提供設計師到府到院服務