

愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



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

No.107

2026 . JUN

| 主題專欄

女性癌後・生命旅程的新篇章

更年期 × 婦癌治療：
女性最容易被忽略的雙重衝擊

罹癌之後，我們還可以靠近彼此嗎？

擺脫情緒耗竭：癌後重新找回自己

| 癌友專欄

防癌險理賠：藥物治療造成落髮門診就醫，
法院認定應賠癌症門診保險金

失眠怎麼辦？
給失眠的你自我照顧指南

| 健康園區

微運動修復學：
運動不一定是燃燒熱量，也能修復疲憊的自己



- 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

幫助弱勢癌友邁向康復

銀髮 偏鄉

Cancer Care 就醫無礙

補助申請對象(以下條件皆須符合)

- 1 60歲以上癌友
- 2 住家距離醫療院所10公里以上
- 3 每月至少回診治療一次
- 4 經濟弱勢(由本會審核評估)

※ 詳情請至「銀髮偏鄉就醫無礙」網站查詢



理想混蛋
Bestards

守護大使

邀您一起接住偏鄉長輩，
成為他們抗癌路上的
陪伴力量！



我想捐款支持

CONTENTS

主題專欄

- 02 更年期 × 婦癌治療：
女性最容易被忽略的癌後衝擊
文／翁嘉穗
- 04 罹癌之後，我們還可以靠近彼此嗎？
文／曾麗心
- 06 擺脫情緒耗竭：癌後重新找回自己
文／鄭仔書

癌友專欄

- 10 防癌險理賠：藥物治療造成落髮門診就醫，
法院認定應賠癌症門診保險金
文／李柏泉
- 12 不只是有吃：
如何幫長輩吃出體力與復原力
文／徐綉媛
- 14 看不見的造口，看得見人生
文／張維純
- 16 失眠怎麼辦？給失眠的你自我照顧指南
文／曹青清

健康園區

- 18 熟悉的臺灣綠寶石—芭樂
文／尤靜如
- 20 微運動修復學：運動不一定是燃燒熱量，
也能修復疲憊的自己
文／吳至翔

活動精選

- 22 粉紅健走報導
文／呂姝嫻

服務專區

- 24 癌友關懷教育中心 115 年課程
- 25 劃撥捐款單／信用卡捐款單
- 27 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：賴基銘

主編：張文震、蔡麗娟

編輯：馬吟津、游懿群、張瑜庭

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

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1141364436號



更年期 × 婦癌治療：

女性最容易被忽略的癌後衝擊



文 / 翁嘉穗 馬偕紀念醫院婦產部主治醫師

近年來因為癌症治療的進步，婦科癌症腫瘤獲得控制及治癒的比例增加，但治療成功後，女性患者往往還要面對治療後的許多症狀，尤其是有個常常被忽略、卻深深影響生活品質的問題：癌症治療後的更年期不適。

婦癌治療後的更年期衝擊

婦癌包括卵巢癌、子宮內膜癌、子宮頸癌、外陰癌、陰道癌等，不同癌別的治療方式不同，但有些治療可能直接或間接影響卵巢功能。例如，手術中若需要切除雙側卵巢，女性體內的雌激素會在短時間內明顯下降；化學治療可能傷害卵巢功能；骨盆腔放射治療也可能造成卵巢早衰。對原本還沒有停

經的女性而言，這不是慢慢進入自然更年期，而是身體突然被推進荷爾蒙快速下降的狀態。

因此，婦癌治療後的更年期症狀，常常來得更突然，也可能更強烈。常見症狀包括熱潮紅、夜間盜汗、心悸、失眠、情緒起伏、焦慮、疲憊、注意力下降、關節痠痛、陰道乾澀、性交疼痛、泌尿道不適、性慾下降等。有些女性也會發現，自己變得比較容易累、睡不好、沒有耐心，甚至對原本熟悉的身體感到陌生。這些改變不一定會出現在影像檢查或抽血報告上，卻真實影響每天的生活。

別把不舒服當作理所當然

在我的診間，很多患者會把這些不舒服解釋成



「治療後本來就會這樣」、「年紀到了」、「忍一下就好」。有些人會不好意思談陰道乾澀、性疼痛或親密關係改變；有些人擔心自己抱怨太多，或怕醫師覺得這些問題不重要。於是，癌症治療結束後，身體雖然進入追蹤期，心理和生活卻仍長期承受壓力。

事實上，癌後的更年期不適感不應該被忽略。熱潮紅和盜汗可能讓人整晚睡不好，進一步造成白天疲憊、情緒低落與工作效率下降；陰道乾澀和性交疼痛不只是「私密問題」，也可能影響伴侶關係、自我形象和生活信心；雌激素長期下降，也和骨質流失、心血管健康、泌尿生殖道萎縮等長期影響有關。特別是較年輕就因治療而停經的女性，更需要被提醒骨質、睡眠、情緒與性生活健康的重要性。

所以現在癌症追蹤門診，我見到病人的第一件事，不是只急著做檢查和開藥，而是鼓勵病人把自己的狀況說出來，這些看似微小、卻非常影響生活品質的症狀，都是真實存在的，也值得被醫師知道。別把自己的不舒服藏起來，平時就可詳細記錄，在門診時清楚告知醫師。

即使是比較私密、比較不好意思開口的問題，例如陰道乾澀、親密關係改變、性慾下降或性交疼痛，也不用覺得尷尬，對婦產科醫師來說，這些都是癌後照護很重要的一部分。因為如果病人不說，醫師有時候很難從檢查報告上看出她其實每天都睡不好、心情很不穩，或是在親密關係中感到疼痛和壓力。

醫療與生活的雙軌照護

至於治療方式，並不是每一個人都一樣。婦癌病友能不能使用荷爾蒙治療，需要看癌症種類、病理型態、分期、接受過哪些治療，以及復發風險。有些病人在特定情況下，可以和醫師討論荷爾蒙治療的好處與風險；但有些病人並不適合使用全身性荷

爾蒙。這時候也不代表只能忍耐，臨床上現在有許多非荷爾蒙的方式可以幫忙，例如改善熱潮紅的藥物、睡眠與情緒照護、骨質保健、營養調整、心理支持、性健康諮詢，以及針對陰道乾澀或泌尿道不適的局部治療。

生活上的照顧也十分重要，我會建議病友盡量維持規律運動，因為運動不只是為了體力，也能幫助睡眠、情緒、骨質和疲憊感。飲食上要注意鈣質和維生素均衡的攝取，適度日曬也有助於骨骼健康。如果熱潮紅明顯，可以觀察自己是否容易被酒精、辛辣食物、熱飲、悶熱環境或壓力誘發，再慢慢調整生活習慣。睡眠方面，固定作息、減少睡前滑手機、避免太晚喝咖啡，也都有幫助。

找回身體的穩定與生命價值

最重要的是，千萬不要覺得自己一定要撐過去。癌症治療後的身體需要時間恢復，也需要被理解。如果情緒低落、焦慮、失眠、疲憊，或親密關係的壓力持續存在，都可以尋求醫師、護理師、心理師、更年期門診或癌症資源中心的協助。婦癌治療後的照護，不只是追蹤腫瘤有沒有復發，也包括幫助女性重新找回身體的穩定感和生活品質。

婦癌治療的目標不只是延長生命，也包括讓女性在治療後能重新找回生活的價值與身體的安全感，不舒服不代表脆弱，也不代表只能忍耐。更年期症狀、癌後疲憊、睡眠困擾、性健康改變，都是值得被好好照顧的醫療問題。

當病友願意說出口，醫療團隊願意主動聆聽，癌後照護就不只是追蹤腫瘤有沒有復發，而是陪伴一個人重新理解自己的身體，重新建立生活的力量和價值。婦癌治療後進入更年期，或許是一段不容易的身心轉變；但它也可以是一段重新認識自己、找回力量，並再次定義生命價值的珍貴旅程。



罹癌之後， 我們還可以靠近彼此嗎？



文 / 曾麗心 台灣癌症基金會晴嶼心理諮商所 / 臨床心理師

當癌症來敲門，它會帶走很多東西，時間、工作、金錢、頭髮或身體的某個部分。但有一件事我們比較少公開談論：它可能也會帶走了伴侶之間的身體親密感。

在臨床工作裡，我聽過很多這樣的故事：

「治療結束後的某個晚上，伴侶靠過來想抱我，我卻推開了他。不是不想，但我更不希望自己的手術疤痕被看見。伴侶沒再說什麼，轉過身去。罹癌之後，我們躺在同一張床上，中間的距離似乎變得遙遠許多。」

病人苦惱的是：「我不好意思讓他看到我現在這個樣子。」

但伴侶在意的往往是另一件事：「我很想靠近她，

但我怕讓她不舒服。」

兩個人都在等，但卻都誤以為對方不想再靠近自己。

渴望靠近，卻不知道怎麼開口

一項研究顯示，約四分之一的已婚乳癌或婦科癌症患者經驗到婚姻或性生活困擾（註1）。癌症對親密關係的衝擊有許多面向，包括身體外觀被改變、治療副作用造成各種不適、術後肢體活動受限、癌因性憂鬱、性慾低下和性功能障礙等。有研究指出，癌症診斷和治療不僅會對患者本身產生重大影響，也會對其伴侶造成嚴重影響，導致衝突增加、親密感下降和滿意度降低。（註2）

在癌友諮商中，我經常會提到一個概念叫做「身



體意象」(body image)，指的是我們對自己的身體感知與看法。當疾病破壞了我們的身體意象後，會進一步影響我們能否自在放鬆地在伴侶面前展露我們的身體，連帶干擾了親密關係。

無論是人工血管、化療後的落髮、手術疤痕、身形不同於過往等，很多時候癌友會擔心伴侶無法接受自己身體上的種種改變，然而，伴侶其實沒有那麼在意。

那道讓兩個人越來越遠的距離，很多時候，是癌友單方面先築起來的。

有些癌別，傷在最難開口的地方

除了一般的癌別外，涉及乳癌或生殖系統的癌症（例如婦科癌症、睪丸癌或前列腺癌等），對親密關係的衝擊往往更強烈，也更難說出口。

乳癌病人可能面對的，是手術後對自己身體的陌生感，以及一個在心裡反覆出現的問題：「我還是一個完整的女人嗎？」荷爾蒙治療帶來的類更年期症狀，也可能讓性生活變得不舒服甚至疼痛，但這些在癌症治療歷程中往往不好意思被病人提起。

而這樣的困擾，不只發生在女性身上。睪丸癌的治療可能影響男性的性功能與生育能力，在「男兒有淚不輕彈」的文化中，這些困擾往往被壓得更深、更難開口。

怕被看見、怕讓對方失望、怕自己「不再完整」……種種念頭會干擾了親密關係，但這些想法是可以被好好說出來的。

怎麼開始說這件事？

對癌友來說，也許可以先從承認那份「擔心」開始。對自己說、也對伴侶說：「我最近不太敢讓你靠近，不是因為我不想，是我自己還在適應這個身體。」這一句話，比任何解釋都更能讓伴侶理解你沒有不愛他了。

對伴侶來說，不要害怕靠近罹癌的另一半，但可以讓對方決定要「靠得多近」。不需要因為「怕他不舒服」就完全退開，那種距離有時候更令病人感覺孤單。

如果覺得癌症讓伴侶關係變得卡卡的，也可以考慮接受心理諮商，在專業心理師的陪伴下，建立一個安全、同理的敘事空間，讓你們把那些沒說出口的話、不知道怎麼談的情緒表達出來，也有機會慢慢鬆動卡住的親密關係。

維繫親密感，不是只靠性生活

很多癌友和伴侶也難免會擔心：如果性生活暫時沒有辦法恢復，我們該怎麼辦？

維繫親密感，其實有很多種管道。

＊ **情感的親密**：說出心裡話，說出那些一直沒說的擔心和感謝，像是「我很怕失去你」、「我很慶幸你還在」，這些話，在罹癌之後反而更值得說出來，因為疾病讓我們更知道珍惜眼前的彼此。一起面對這件事，一起哭，一起笑，共同經歷一件大事，有時候反而讓兩個人的關係抵達過往從來沒有過的深度。

＊ **身體的親密**：像是擁抱、牽手、依偎、一起躺著……這些接觸本身就能啟動大腦的安全感迴路，讓兩個人都覺得不再孤單。在癌症治療結束後，隨著身體逐漸穩定，癌友對親密關係的需求會自然回升。

慢慢來，先靠近一點點就好

罹癌之後的親密行動，從「心」開始，當彼此的心重新靠近，身體也能慢慢靠近，一句簡單溫柔的關心、一個牽手或是擁抱，這些都能傳達：「我眼中的你依舊充滿吸引力。」

慢慢來，不需要等到身體「完全好了」才開始練習，今晚就可以。

註 1：Teo I, Tan YP, Goh A, Pan FT, Tan TJ, Ozdemir S, Cheung YB, Chaudhry I, Razali NS, Tewani KG. The Renewing Intimacy and Sexuality Intervention for Female Cancer Survivors: A Feasibility Study. *Psychooncology*. 2024 Dec;33(12):e70037.

註 2：Zahedi, H., Alizadeh-Dibazari, Z., Mirghafourvand, M. et al. The effectiveness of couple-based interventions on the marital outcomes of women with genital and breast cancer and their partners: a systematic review and meta-analysis. *BMC Cancer* 24, 391 (2024).



一個乳房外科醫師的華麗轉身

擺脫情緒耗竭：

癌後重新找回自己

文 / 鄭杼書 中國醫藥大學附設醫院乳房外科醫師



2019年6月，我確診了乳癌。罹癌之前，用「工作狂」來形容我絕不為過。身為醫學中心的醫師，看診、開刀、查房、進修、研究，加上行政和教學，我的行事曆永遠塞得花花綠綠，沒有留下一絲時間給自己。直到七年前的那個星期天早上，當我摸到自己身上的腫塊時，大腦瞬間當機，只剩下最真實的驚恐：「靠！那就是癌症啊！」

活在當下，走出焦慮

腦中的小劇場上演了很久。答應別人的演講和工作坊怎麼辦？上次檢查是什麼時候？腫瘤跟著我多久了？我平常天天跟病人談療程、叮嚀加保險，自己卻忙到沒有去做！徹底卡在對未來的焦慮和對過去的懊惱中。

直到那一刻，我告訴自己「活在當下」。那些沒保的保險、沒做的檢查，此刻的我都已無能為力了。星期日我也沒辦法衝到醫院檢查清楚，既然如此，就先隔絕掉吧！今天先按照今天的步伐前進，明天再來做明天該做的事。活在當下，幫助我跳脫卡在過去與未來的牢籠。

害怕成為沒有用的人

只是，「活在當下」是需要一次又一次提醒和練習的。因為我發現，腦中還是不可控制的，會上演一幕接一幕的小劇場：勾起以前、盼望以後、懊惱過去、焦慮未來，像背景程式一樣



關不掉。這就是「情緒耗竭」：明明操作著日常工作，內心越來越沒電；表面上身體在動作，內在卻越來越麻木。癌症並不是突然發生的，是我長年把自己放在最後，累積到身體終於替我強制按下暫停鍵。

罹癌對我是一個重大的打擊。我是家裡的長女，從小被要求任何考試都只能是 100 分。進了職場，我強迫自己每件事都做到 120 分，這樣扣除瑕疵後，才能維持滿分。罹癌後，想要生活如常並不容易，體力和精力下降到只能做到 80 分。

這對我來說是非常可怕的事。當看到身邊的人都在賽道上往前衝，自己卻成了跌倒停下來的第一個，很可能再也沒有機會站上頒獎台，我感覺自己變成一個弱者、一個沒有用的人。

和父親和解，也和自己和解

當醫師的爸爸從小告誡我，「你要成為有用的人」，為了證明能力，就必須拿出分數給大家看。我總覺得，如果我不能成為有能力的人，或許就不值得被愛。

有一次化療結束後，我突然鼓起勇氣問父親：「什麼叫做有用的人？」爸爸回答，「你把臨床、教學、服務、研究各方面都顧好，那就是一個有用的人。」聽完我一陣沉默，忍不住追問，「我如果不是醫師了，我還是你的女兒嗎？我是不是就成為一個沒有用的人了？」

爸爸看著眼前的我，想起自己作為人子時，也曾承受許多期待與壓力；而初為人父時，對孩子的盼望其實很簡單、很純粹。那一刻，醫者的嚴厲退去，「其實你只要平安、健康、快樂，你就是有用的人。」那一次餐桌上的對話，解開了我多年來的心結，也讓我與隔閡了二十年的父親達到了和解。

在社會打滾，我們都很熟悉那種「不能讓別人失望」的訓練。身為長女、身為醫師、身為被期待有能力的人，我習慣先處理別人的需要，再處理自己的感受。這和許多女性癌友很像，她們是母親、妻

子、媳婦、女兒、長姊，總是被期待要擔任照顧角色。我們都聽過「要愛自己」，也知道很重要；可是知道是一回事，真的把自己放在第一位，又是另一回事。

學習照顧自己

我理解那個難，「知道」和「做到」之間還是有一段距離。即便有了和父親的和解對話，我仍然不敢完全放手，我擔心如果請假，會讓病人掛不到號。但越不想面對的事，老天爺越會逼我面對。

第五次化療時，我因為敗血性休克住進了加護病房，與死亡擦身而過，我直接被迫長時間停診。當生命走到這個階段，一切原本在意的事都不重要了。

這時，我的 email 和臉書湧入許多訊息，「鄭醫師我掛不到你的號怎麼辦？」、「當初我的命是你救的，現在沒有你了該怎麼辦？」這些期待讓我產生罪惡感，彷彿我請假了、我倒下了，會對不起那些有需求的病人。

我住院了整整一個月，停診後，病人被分配給其他醫師。等我出院後，那些焦慮的訊息其實也沒有再出現了，這代表病人們都順利、安好地被其他醫師接住了。原來，有很多醫生可以照顧我的病人，但是，能夠照顧我的人，只有我自己。

治療後的累，和以前工作忙的累不一樣。以前的累，睡一覺好像還能硬撐；治療後的累，是身體直接告訴你不行。以前我可以用意志力把事情完成，後來我才發現，意志力不能無限透支。當身體只能做到 80 分，我要做的不是把自己逼回 100 分，而是看清楚：即使我只做到 60 分，也值得被好好對待。

從那時起，我開始慢慢練習「為自己請假」。以前的行事曆都是填滿別人的交代和請求，現在，我會為自己安排專屬的時間，哪怕只是放空或是發呆。這種改變無法一蹴可幾，但透過一次次練習，轉變會慢慢發生。



我最想告訴病人的三件事

當我重新回到診間，我發現自己不只是多了一段病史，而是多了一種聽懂病人的能力。以前我給病人治療計畫，現在我更知道，病人需要的不只是計畫，也需要有人接住那個正在自責、正在害怕、正在努力撐住的自己。

有些人在得知壞消息時，第一反應往往是責備自己。因此，我一定會先跟病人強調，「你要謝謝你自己。」謝謝自己提早發現，正視了身體的警訊並且勇敢面對。所以，請務必先謝謝自己。

其次，人們會恐懼、焦慮，是因為對未來的一無所知。即便我是醫師，罹癌前我也不懂得那種切身感受。因此，我會努力破解病人對未知的擔憂：「請你相信，這一切會過去。」當心態調整，腳步便能站穩，我們一起訂定治療的目標——與腫瘤各安其所、和平共處；接著，讓腫瘤慢慢變少、變小；更積極的，可以做到腫瘤消失。

第三，很多人走得很辛苦，是因為習慣「報喜不報憂」，自己默默承受。這種孤軍奮戰會讓治療過程加倍煎熬。所以我一定會說，「你不是一個人要面對這件事。」醫療團隊會陪著你，你的家人、伴侶或朋友，也會有人陪著你把這條路走完。這條路雖然艱辛，但沿途會看見許多以前看不到的風景，最後我們也有機會把健康拿回來。

在場就是最好的陪伴

不過，我也想幫病友們建立一個心理建設：不能期待身邊的人能完美接住你的情緒。大多數人面對壞消息時是驚嚇且不知所措的，語言不一定帶來安慰，因為他們沒有練習過，即便我的家人、同事們都是專家也不例外。

如果你想陪伴病友，與其說些什麼，更重要的是讓對方知道：你在。看診時坐在他旁邊；如果他願意，聽他訴說；如果他需要協助，請他告訴你。讓對方知道，「我就在這裡，我會陪著你。」其實你難以想像，光是你「在場」的安心感，對一個病人而言，他就已經好好地被接住了。

如果說，陪伴病友最好的方式是「我在」，那麼癌後重新找回自己，也是在練習對自己的身體說：「我在。」

這個「我在」，不是要我回到以前那個永遠滿分、永遠有用、永遠撐住的人。對我來說，是慢慢學會承認自己的有限，學會把自己排進行事曆，也學會相信：即使我停下來，即使我需要被照顧，我本來就值得被愛。

如果你也正在癌後的路上，覺得自己累了，請先不要責怪自己。你不是不夠努力，你只是努力太久了。願你也能慢慢練習，把照顧別人的溫柔，留一份給自己。



115年臺北市政府衛生局癌症篩檢獎勵活動

防癌保衛戰

7月1日~
10月31日

健康好禮一手刮



活動資訊

活動對象

現居臺北市市民且符合以下癌症篩檢資格



乳癌篩檢

45-70年次且114年迄今未接受
乳房X光攝影檢查之女性市民



子宮頸癌篩檢

45-85年次且113年迄今未接受
子宮頸抹片檢查之女性市民



大腸癌篩檢

40-65年次且114年迄今未接受
糞便潛血檢查市民



口腔癌篩檢

36-85年次有嚼檳榔(含已戒)
或吸菸習慣，114年迄今未接
受口腔黏膜檢查市民

活動方式



豐富好禮



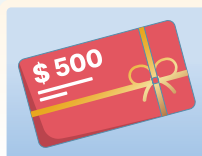
沖繩雙人來回機票
(市價25,000元)



飯店住宿券
(市價5,000元)



商品禮券
1,000元



商品禮券
500元



商品禮券
300元



商品禮券
50元

主辦單位



臺北市政府衛生局

委辦單位



臺灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

廣告



保險諮詢專欄

防癌險理賠：藥物治療造成落髮門診就醫，法院認定應賠癌症門診保險金

文 / 李柏泉 台灣癌症基金會專家顧問 / 好險在這裡總編輯
(原文刊載於〈好險在這裡〉授權台灣癌症基金會刊載)



林姓被保險人投保防癌終身健康保險，承保範圍為「癌症為直接原因或癌症所引起之併發症」。她在 102 年初因乳癌術後開始接受化學藥物等治療，並因此出現落髮，於是為治療落髮問題，持續且定期到醫院皮膚科、新陳代謝科就診，每次申請癌症門診醫療保險金，可獲得 3,600 元給付金額。

8 年來賠 71 萬後突說不賠

她從 104 年到 112 年 6 月，因治療落髮需要，

陸續申請該項理賠金累計達 71 萬餘元。但從 112 年 7 月起，共 10 次的門診保險金合計 3.6 萬元，保險公司拒賠。林姓保戶覺得一直以來都有理賠給她，不知有何原因不再理賠，保險公司也不說明清楚，自己會落髮就是治療癌症引起的併發症，不該因申請理賠次數很多當不賠理由。在未獲得保險公司回應下，她告上法院，一、二審都獲得勝訴。

被告 H 公司拒賠理由，主要是認為落髮只是治療引起的副作用，並非「癌症所引起之併發症」，

但未對先前已理賠治療癌症「副作用」已 71 萬餘元保險金的情形做辯解。

醫學判斷落髮屬藥物副作用

因此，此一理賠爭執的焦點，便在於治療癌症引起的落髮是否為治療產生的「副作用」？而此種情形是否符合保單約定「癌症為直接原因或癌症所引起之併發症」的承保範圍？

一審法院囑託台中榮總提供醫事鑑定意見，中榮肯定答覆，林姓保戶從 102 年開始使用多種藥物，包含 Fluorouracil、Epirubicin、Cyclophosphamide、Taxotere（學名：Docetaxel）等化學治療藥物及 Zoladex、Nolvadex（學名：Tamoxifen）等荷爾蒙治療藥物情形，這些藥物確實會產生掉髮情況，從醫學上看，落髮是屬於藥物副作用。

一審審酌契約文義有不明確處

一審判決書中指出，原告被告雙方對何謂「癌症所引起的併發症」存有解釋上爭議，基於保險契約的解釋，應本諸保險的本質及機能為探求，並注意誠信、公平原則之適用，倘有疑義時，始為有利於被保險人之解釋。故所謂併發症、後遺症、副作用涉及醫學上專有名詞解釋，其如何定義與區別實非一般民眾所得知悉，對於其三者實質內容為何，亦有待進一步說明始得予以具體明確化。

又「癌症所引起的併發症」是否僅限於癌症疾病本身所造成的併發症，抑或包含因癌症疾病進行治療所引發的併發症亦未臻明確，且若「癌症所引起的併發症」僅限於癌症疾病本身所造成的併發症，則文義解釋上應已包含在「癌症為直接原因」之範圍內，保單條款並無必要同時列明「癌症為直接原因」與「癌症所引起的併發症」此二條件，因此，此一存在契約解釋上疑義，無法單就條款契約文字即得探知其真意。

一審做有利被保險人解釋判斷

在無法探知契約真意下，一審認為被告公司是專業經營者，具締約上優勢地位，並未於保單條款明文排除不保事項，而原告僅是不具醫學專業背景的素人，對於治療乳癌過程中產生之落髮情形究竟屬於醫學上所稱併發症、後遺症或副作用並不知情且無從區辨，只要是與原告所罹患乳癌具有合理密切關聯性者，皆應為保單所保障之範圍。繼之被告公司理賠同樣情形已經長達 8 年，本於誠信與公平，「癌症所引起的併發症」應作有利於原告的解釋。因此，法院判定治療癌症造成落髮，因此必須接受門診醫療，屬於「癌症所引起的併發症」，應賠癌症門診醫療保險金。（豐原簡易庭 113 年度豐小字第 437 號民事判決）

二審駁回保險公司上訴

H 公司不服一審判決，上訴二審。二審除維持原審判決見解，裁定駁回 H 公司上訴案，並對於 H 公司上訴時所稱，原審將「落髮副作用」擴張解釋為屬「癌症所引起的併發症」承保範圍，將使保險金給付過於浮濫，有違對價衡平原則，二審判決駁回指出，原審已限縮在「合理密切關聯性」要件內，且未見林姓保戶有不斷向醫院申請診斷證明書而浮濫申請癌症門診醫療保險金的情事發生，應不至如此。（臺中地院 114 年度保險小上字第 2 號民事裁定）

就此個案看，一、二審審認依「合理密切關聯性」判斷落髮符合「癌症所引起的併發症」。

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





營養諮詢專欄

不只是有吃：如何幫長輩吃出體力與復原力

文 / 徐綉媛 台灣癌症基金會台北總會營養師



1 有吃，不代表吃得夠

過去在提供長輩飲食諮詢服務的過程中，第一反應就是：「其實吃得沒有太差啊。」早餐有蛋、有地瓜，中午有魚有菜，下午也有水果，晚餐也正常吃。看起來不像營養不良的樣子。但後來，我開始重新思考這件事的契機，是從觀察我的奶奶時發現，她真正吃進去的量，和我以為的不一樣，例如：她一餐可以把白飯吃完，但配菜和肉只有吃一些。長輩在回想自己的飲食時，記得的可能是自己有吃到什麼，卻不一定會注意實際進食的份量。

因此，長輩的飲食問題，往往不是「有沒有吃」，而是「吃得夠不夠」。

2 評估營養狀況，先觀察三個變化

在評估長輩營養時，需要先觀察體況與生活習慣有沒有開始出現變化。

① 體重慢慢下降

很多長輩不是突然暴瘦，而是體重隨時間慢慢流失。如果發現褲子變鬆、衣服變寬，或體重

慢慢下降，都代表目前攝取的熱量與營養已經不足。

② 活動狀況開始下降

例如容易累、走路速度變慢、站起來變得吃力，甚至容易跌倒，這些都可能和肌肉流失與營養不足有關。

③ 食慾變差

例如原本正常吃三餐，現在只能吃兩餐；以前一餐可以吃完整個便當，現在只吃得下二分之一，這些都代表進食量正在慢慢下降。

3 正餐不是硬塞更多，而是吃得更均衡

長輩進食量下降時，家屬第一個反應都是：「那就正餐再多吃一點。」但長輩的食量已經有限了，硬要在正餐多塞幾口，反而讓吃飯變成壓力。因此在胃口有限的情況下，該如何讓正餐吃得更均衡會是重要的課題，在安排長輩飲食時，就以主食、蛋白質、蔬菜比例 1：1：1 的方式去安排。

主食可以選擇地瓜飯、南瓜飯、雜糧飯等，除了提供熱量，也能增加膳食纖維和營養素；蛋白質選擇軟嫩、好入口的豆製品，例如板豆腐、豆包、豆干；蔬菜則以熟軟的葉菜類，例如地瓜葉、莧菜、絲瓜……等，於烹調時適量加入植物油，不僅可補充熱量，也更容易入口。



如果長輩覺得食物太乾、吞嚥比較費力，也可以利用湯汁、燴煮、勾芡等方式，讓食物比較濕潤好入口。調味上不一定要重口味，而是可以用蔥、薑、蒜、洋蔥、少量醋或檸檬汁，以及其他辛香料增加香氣，幫助提升食慾。

重點不是每天都做出全新的菜色，而是讓原本那一餐，變得更容易入口，也更有機會把主食、蛋白質和蔬菜都吃進去。

4 餐間點心不是吃胖就好，而是補得有營養

當正餐已經可以達到均衡後，接下來就是增加餐與餐之間的點心，用少量多餐的方式補充，是比較容易執行的方式。

不過，點心不是有吃就好，體重增加也不代表營養有改善，有些長輩，體重明明有增加，體力卻越來越差。原來他們餐間常吃的是麵包、餅乾或蛋糕，這些食物大多以糖份與精製澱粉為主，雖然熱量高，卻缺乏足夠的營養素，吃多了，增加的是脂肪，不是身體真正需要的肌肉與體力。

另外還有一個常見的問題，就是高蛋白粉的使用。很多家屬一看到長輩肌肉流失，就買很多高蛋白粉，希望能趕快長肌肉，可是長輩需要的不只是蛋白質，也需要足夠的能量。如果整體熱量不足，身體還是可能把蛋白質拿去當作能量使用。

有個觀念需要澄清：肌肉不是「吃了蛋白質就會自己長出來」，還需要肌肉本身有被使用。也就是當身體接受阻力訓練或肌肉刺激後，才會啟動修復與合成；如果長期久坐、活動量很低，即使一直補充蛋白質，也不會有什麼效果。

對長輩來說，真正要做的是「營養與活動一起搭配」。餐與餐之間的點心，不是只追求高熱量與高蛋白，更要有足夠的熱量與營養密度。

5 選擇容易入口，也容易製備的點心

在點心安排上，建議選擇飲品型點心，例如用蔬菜、水果加豆漿打成綠拿鐵，或是用五穀粉泡豆漿，用喝的方式增加熱量、蛋白質與營養素的攝取。或者可以選擇市售的均衡營養品，也容易記錄每天喝的瓶數，掌握實際攝取量。

長輩飲食的目標，是能有力氣繼續過自己想過的生活。從每一餐多一點均衡、每一份點心多一點營養開始，這些看似細微的調整，長期累積下來，都是在為身體儲存更多能量，也為生活保留更多從容與餘裕。



衛教照護專欄

看不見的造口，看得見人生

文 / 張維純 台灣癌症基金會護理師



你聽過「玫瑰之友」嗎？

「玫瑰之友」是台灣醫療界與病友團體，對裝有「人工造口」（如人工肛門或膀胱造口）病友的稱呼。

有些癌症病友因罹患大腸癌、婦科癌症或腹腔腫瘤，在接受手術治療後，必須建立暫時性或永久性的人工造口，讓排泄物透過腹部的造口袋排出體外。這項手術不僅能有效改善病況，更是許多患者延續生命的重要治療方式。然而，對病友而言，衝

擊往往不只是生理上的改變。從術後照護、日常生活適應，到面對身體外觀的變化與心理調適，都需要時間重新學習與自己的身體相處，逐步建立自信，找到新的生活節奏。

癌症治療，不只是活著就好。

隨著醫療科技的進步，癌症存活期已大幅延長，過去被視為難以治療的癌症，如今也有機會獲得長期控制。然而，活下來之後呢？對許多癌友而言，真正的課題才正要開始。

他們所期待的，不只是延續生命，更希望能夠自在地生活、維持人際關係、保有自我價值，並在疾病之後繼續追求想要的人生。但因著身上的造口袋、以及對排泄失控的擔憂，都可能動搖原有的身體認同。有人不再穿著喜歡的衣服，有人刻意避開鏡中的自己，也有人逐漸遠離社交場合與親密關係。

一名癌友回憶，手術醒來後，最難以接受的並不是疼痛，是看見腹部造口袋的那一刻：「我知道自己活下來了，但也知道，身體已經不一樣了。」另一位癌友說，當她鼓起勇氣，做好「萬全準備」與久違的好友見面吃飯時，沒想到造口突然鬆脫，讓她措手不及。那次經驗帶來的羞愧與不安，讓她很長一段時間不敢再外出，成了永久的陰影。

對造口病友而言，真正需要適應的不是手術本身，而是手術之後的每一天。

讓那些「不能說的事」被理解

有時比起疾病更令人害怕的，是自己是否還能回到原本的人際關係與情感生活裡。焦慮、羞恥與不安，以及對親密感、愛與被愛的渴望，往往被悄悄藏在心裡。這樣的沉默，看似平靜，卻也讓人更加孤單。

當醫療重心集中在腫瘤控制與治療成效時，很少有人主動詢問：

「你是否已經慢慢適應身體的改變？」

「這些改變，是否影響了你與伴侶的關係？」

「你是否能自在地過生活？」

身為「玫瑰之友」，除了重新建立排泄習慣、學習造口照護，還必須面對身體形象改變、親密關係調適及自我認同的心理關卡。此外，造口袋可能產生的氣味、脹氣、腸蠕動的聲音、對滲漏的擔憂，甚至是長期造口耗材的支出，加上公共空間缺乏友善更換造口的廁所環境，也常讓外出變得充滿壓力。

病友支持團體的存在，正是為了接住這些難以言

說的心情，透過病友互相交流，有人分享第一次穿回自己喜歡衣服的喜悅；有人談重新踏上旅程的勇氣；有人分享如何自在地在外出用餐、泡溫泉；也有人坦承自己曾害怕親密接觸、害怕被拒絕。在這段歷程中，病友之間的陪伴成為重要的支持力量，發現那些難以啟齒的焦慮，原來很多人都經歷過，並在同理中找到釋懷的出口。

人生與人身，都能再次如玫瑰綻放

「玫瑰之友」不只是一個名稱，更象徵著理解、陪伴與希望，提醒每一位病友：即使身體改變了，仍有重新擁抱生活的可能。

每位造口病友面臨的挑戰都不盡相同，但請相信，您並不孤單。當面對造口照護、生活適應、心理調適或親密關係等問題時，除了醫療團隊，也可以善用專業護理師及病友支持團體的力量。勇敢尋求協助，不只是照顧身體，更是陪伴自己重新找回生活的信心與力量。

延伸資源

① 台灣癌症基金會

- 提供癌友及家屬心理支持、營養諮詢、社工服務、病友支持團體及各項癌症照護資源。
- 地址：105 台北市松山區南京東路五段 16 號 5 樓之 2
- 專線：(02)8787-3881

② 中華民國玫瑰之友關愛協會

- 提供造口照護資訊、病友支持、經驗分享及相關活動，協助造口病友適應生活、建立自信。
- 地址：臺北市中正區常德街 1 號（國立臺灣大學醫學院附設醫院院區）
- 電話：(02)2312-3456 分機 67274（造口護理諮詢）

③ 各地醫療院所的癌症資源中心，皆可諮詢了解相關造口服務。



心理諮詢專欄

失眠怎麼辦？ 給失眠的你自我照顧指南

文 / 曹青清 台灣癌症基金會晴嶼心理諮商所 / 諮商心理師



失眠是很多癌友的共同困擾，治療中因藥物引起不適，無法入眠，醫生可能就是開藥幫助度過治療期。但是更多的癌友會覺得明明治療結束了，為什麼還是睡不著？

我想分享衛福部出版的失眠指引——「失眠症治療之國際指引彙編」。摘錄指引中的三個重點：「為何會失眠」、「重新教自己怎麼睡」、「長輩的睡眠困擾」，希望對正面臨失眠困擾的您有些幫助。當然，您也可以考慮直接找心理師談談，歡迎洽詢台灣癌症基金會晴嶼心理諮商所，癌友或其照顧者享有五次免費心理諮商。

為何會失眠？

心理學家 Spielman 用三個原因來解釋失眠是怎

麼形成：

① 敏感的體質

有些人天生比較緊張、敏感，就算遇到小壓力也容易焦慮、憂鬱，因此睡不好。

② 遭遇突然壓力

有些是因為遇到較大的壓力，例如因為工作、關係變化、財務問題、生病或照顧家人、值班輪班、時差……等，導致失眠。這是身體正常的反應，因此當壓力解除後，通常就會好轉。

③ 錯誤的因應讓失眠慢性化

當短期壓力消失後，失眠理應好轉，但許多人為了解決眼前的失眠困擾，發展了錯誤因應行

為，例如：在床上滑手機等待睡意、提早上床培養睡意、白天補眠、賴床、喝酒助眠……等，這些行為等於訓練大腦，把「床」與「清醒／焦慮」連結在一起，因此變成一上床就睡不著，這就是所謂的「失眠慢性化」。

重新教自己怎麼睡？

認知行為治療（CBT-I）是公認比藥物更安全有效的第一線治療方法，如剛剛所述，大腦把「床」與「清醒／焦慮」連結在一起，這個治療方法就是重新訓練大腦睡覺，包含以下五大策略：

① 刺激控制法：重新建立「床＝睡覺」的連結，消除「床＝清醒／焦慮」的制約反應，具體作法如下：

- 想睡再上床，不想睡就不要躺床。
- 床只拿來睡覺（或性生活），不要在床上滑手機、追劇、工作。
- 躺床超過 20－30 分鐘還是睡不著，就到別處做些放鬆的小事（如看書、聽音樂），有睡意再回床。

② 睡眠限制：限制躺床時間，增加身體對睡眠的渴望。

- 避免白天小睡：避免在白天補眠，以累積晚上的睡眠驅動力。
- 校正身體生理時鐘：每天固定時間起床不賴床，即使沒睡飽，時間到也必須起床，利用累積的疲勞感來換取下一晚的好眠。

③ 認知調整：跟腦中的「災難小劇場」對話

- 破除迷思：例如將「今晚沒睡好，明天一定會完蛋！」的信念改為「以前也有睡不好的時候，但白天還是撐過了」；將「我一定要睡滿八小時才正常」改成「每個人的睡眠需求不同，只要白天精神還可以，就不必被數字綁死」。
- 安排「煩惱時間」：在傍晚安排一段時間寫下擔憂的事和解決計畫，避免將煩惱帶上床反覆思考。

- 接受失眠的事實：認清睡眠無法強求的事實，越努力反而越清醒。

④ 放鬆練習：幫大腦關機

很多人的身體累了，但大腦還在高速運轉，可以藉由以下練習來幫大腦關機：

- 腹式呼吸：吸氣讓肚子鼓起、吐氣慢慢放鬆。
- 漸進式肌肉放鬆：先刻意繃緊手、肩膀、臉、腳各幾秒，再完全放鬆，去感受緊繃與放鬆的差異。
- 建立睡前儀式：例如睡前做一些放鬆的事（如整理東西、貼面膜、看輕鬆的書），讓身體準備休息。

⑤ 營造助眠的環境與生活習慣

- 環境：臥室保持黑暗、安靜、適溫。
- 飲食：中午後避免咖啡因，睡前避免飲酒（酒精會導致睡眠片段化），睡前避免大餐。
- 運動：規律運動有助睡眠，但避免在睡前 3-4 小時內劇烈運動。
- 線：睡前減少螢幕藍光刺激；早晨接觸光照以調整節律。

年長者的睡眠困擾

首先要請長輩們放寬心，隨著年齡增長，睡眠模式發生改變是正常的生理現象，常見的變化包括：睡眠時數減少、傍晚就想睡，很早就醒來、睡眠較淺，半夜容易醒來（睡眠片段化），醒來後躺在床上的時間變長、入睡較慢等。

雖然睡眠時間變少，但白天精神還可以，就不需要過度擔心。

針對老年人失眠，國際指引一致推薦本文之前提到的「認知行為治療（CBT-I）」為第一線治療方法，比藥物更安全有效。老年人對藥物的代謝較慢，副作用風險較高（如跌倒、骨折、認知功能下降）。因此，用藥請諮詢主治醫師。另外，用藥期間，下床行走要特別小心，預防跌倒。

熟悉的臺灣綠寶石



文／尤靜如 雅禎營養諮詢機構營養師

水果，總是越甜越討喜嗎？

沒有過度濃烈的甜味，卻默默成為一年四季都離不開的國民水果——番石榴（*Psidium guajava* L），也是常說的芭樂、拔仔、那拔，原產熱帶美洲，經過農友長年改良，清脆甘甜特性，成為家喻戶曉皆愛的國民水果。

根據農業部 113 年統計，全國芭樂總產量達 165,483.95 公噸，主要產地集中於高雄、臺南與彰化等地，是臺灣重要的經濟果樹之一。

不同品種的營養好處

芭樂富含水分與維生素 C，並含有類黃酮等多酚類植化素，抗氧化成分幫助對抗治療期間產生的氧化壓力、促進身體修護、降低發炎，並減少正常細胞所受到的破壞，同時保護心血管，讓身體細胞逐漸找回元氣。

此外，芭樂具有低升糖指數（Low Glycemic Index）的特點，適量攝取有助於避免血糖失控，讓癌友在飲食上更加安心。

以下為市面常見芭樂品種，以及能為癌友帶來的營養效益：

品種	珍珠拔	帝王拔（臺農1號）	紅心芭樂	土芭樂
特色	含豐富鉀離子與葉酸。口感細緻、脆口，產量最多，購買容易。	果實碩大、肉厚且脆甜，帶有淡淡的微果酸風味。	含最多維生素C，以及抗氧化胡蘿蔔素與茄紅素。	尺寸較小，自然軟熟的果實，熟後果肉極為柔軟且香氣濃郁。
營養效益	鉀離子幫助平衡嘔吐後流失的體液與電解質，減輕疲憊。葉酸幫助黏膜細胞修復與預防貧血。	具有天然甜味及微酸風味，緩解癌友治療期間口乾，降低對苦味的敏感。	維生素C可促進傷口癒合，提供黏膜修護力，降低治療氧化傷害。胡蘿蔔素與茄紅素為脂溶性，搭配油脂或拌入溫沙拉，提升身體抗氧化能力。	自然熟軟的品種，輕鬆壓碎成泥狀，促進口腔疼痛及咀嚼吞嚥困難的癌友吞嚥，天然濃郁果香也能提升癌友食慾。

如何挑選好吃的芭樂？

- ① **感受重量**：果實沉重的芭樂，通常代表水分飽滿，品質較佳。
- ② **觀察外觀與觸感**：外皮具有明顯凹凸感的芭樂，通常代表品質越佳，外觀上冬天芭樂多呈現長橢圓形（類似文旦），夏天芭樂多偏球形。
- ③ **選擇顏色**：成熟適中的芭樂，表皮顏色為淡綠色且稍微透著一點淡黃色。

※ 避免過於青綠的芭樂，可能因成熟度不足，吃起來容易帶有澀味

用軟毛刷輕刷表面的凹凸處，徹底去除髒污後，把外皮削去再享用。

- ② 挑選熟果、將籽去除：未熟透芭樂含有鞣質、單寧成分，吃起來口感較澀，且容易導致便秘。

※ 治療期間若腸胃蠕動較慢，務必挑選熟軟芭樂，並將中間種籽全部挖除，以免增加腸胃負擔或加重便秘情形。

- ③ 若口腔黏膜脆弱、疼痛，避免直接啃咬，建議將去皮去籽的芭樂切成薄片、小丁或直接打成果泥食用。

針對治療中癌友如何安全攝取：

掌握原則，癌友也能安心享受芭樂天然抗氧化保護力。

- ① 澈底清洗與削皮：流動清水沖洗 3-5 分鐘，並使

打造夏日溫和補給：食蔬芭樂溫沙拉

鮭魚、馬鈴薯與時蔬烘烤，提供蛋白質與身體所需能量，拌入新鮮去皮去籽紅心芭樂，完整保留怕熱的維生素 C 與抗氧化力，油脂亦能提升紅心芭樂中胡蘿蔔素及茄紅素的吸收率，是一道美味兼顧營養的餐點。

除了加入溫沙拉，芭樂也適合變化成不同料理方式。像是將熟軟芭樂打成果泥、加入保久乳製成飲品，或切成小丁搭配燕麥、豆漿做成早餐碗，都能讓口感更柔和，增加進食意願。



烹調步驟

1. 馬鈴薯切塊蒸熟備用
2. 紅心芭樂清洗去皮、去籽切片備用
3. 馬鈴薯、花椰菜、彩椒、鮭魚去皮切塊，拌入橄欖油、鹽，烤箱烘烤180度20分鐘，待熟透和芭樂拌勻即可。

材料

鮭魚.....	70 克
紅、黃椒.....	50 克
花椰菜.....	50 克
馬鈴薯.....	180克
紅心芭樂.....	1/2顆
橄欖油.....	一小匙
鹽巴.....	少許調味

芭樂，不僅具備在地感，更是營養豐富的天然食物。在抗癌路上，只要掌握好飲食安全原則，透過細心挑選與美味料理，便能成為癌友舒緩副作用、補充體力的重要日常營養來源。

資料來源：

1. Jimenez-Escrig, A., Rincón, M., Pulido, R., & Saura-Calixto, F. (2001). Guava fruit (Psidium guajava L.) as a new source of antioxidant dietary fiber. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 49(11), 5489-5493.

2. Lim, Y. Y., Lim, T. T., & Tee, J. J. (2006). Antioxidant properties of guava fruit: comparison with some local fruits. Sunway Academic Journal, 3, 9-20.
3. 楊淑芬 (2023)。「令太甜的水果顯得輕浮」臺灣國民水果芭樂。豐年雜誌, 73(4), 100-105。
4. 農業部 113 年農業統計資料查詢
5. 張芯瑜、朱堉君 (2019)。國產農漁畜產品教材-番石榴。行政院農業委員會高雄區農業改良場。
6. 農業部 食農教育資訊整合平臺-芭樂（番石榴）

居家篇 微運動修復學： 運動不一定是燃燒熱量，也能 修復疲憊的自己

文／吳至翔 好脊力物理治療所院長／物理治療師

在過去的觀念中，我們提起「運動」，腦海中浮現的往往是健身房裡汗流浹背的重訓、氣喘如牛的跑步，或是體重計上計較的卡路里數字，運動彷彿成了一場激烈的戰爭。

然而，對於正在經歷癌症治療，或是處於康復期的癌友來說，這種「高強度」的運動定義往往讓人望而卻步。治療帶來的身體耗損，常伴隨著一種用睡眠也無法緩解的深度疲累——「癌因性疲憊」。

這時候，你需要的是扭轉對運動的認知。運動不一定要去燃燒、去消耗，它也可以是一場「微運動修復學」，透過 2 至 3 分鐘的低強度身體活動，不以流汗為目的，而是幫助僵硬的肌肉重新活動、增加身體循環，讓精神狀態比較清醒。將運動化整為零，讓它為你修復疲憊、幫助身體慢慢恢復活動能力與日常節奏。

■ 為什麼是「微運動」？破解癌因性疲憊的惡性循環

常有癌友跟我抱怨：「老師，大家都叫我要運動，但我光是坐著就很累了，到底怎麼運動？」

的確，當癌友面對排山倒海的疲憊感時，第一反應通常是「累就是多躺、多休息」。但醫學研究指出，過度的臥床與不活動，反而會導致肌肉萎縮、心肺功能下降，進而加劇疲憊感，形成一個越累越不想動、越不動越累的惡性循環⁰¹。

什麼是「微運動」？微運動（Micro-exercises）是指單次時間極短（通常為 2 - 3 分鐘）、動作

強度低、不需要特定裝備或場地的身體活動。

它的目的不是為了增肌減脂，而是透過溫和的關節活動與拉伸，達到以下修復效果：

→ **降低發炎反應**：輕度活動能身體循環，協助身體代謝發炎物質⁰²。

→ **調節自主神經**：搭配深呼吸的微運動，能活化副交感神經，緩解治療期間的焦慮與緊繃⁰¹。

→ **打破身體僵硬**：改善因長期久坐、臥床引起的肌肉酸痛，提升日常活動的舒適度⁰¹。

接下來，我們規劃了幾款隨時隨地都能進行的「2 - 3 分鐘修復微運動」，本篇將從「居家型」開始，讓你輕鬆一起微運動。

■ 居家型微運動：早晚與飯後的溫和啟動

家是最讓人放鬆的地方，利用起床後、電視廣告時間或飯後，順手做一組微運動，就能幫身體開機或解壓。

① 晨間時光：床邊脊椎伸展（預計時間：2 分鐘）

起床時先別急著下床，坐在床沿，給自己兩分鐘的時間喚醒脊椎。

→ **動作一（貓牛式坐姿版）**：雙手向上延伸（有
人工血管者可扶在膝蓋上）。吸氣時，挺胸、
抬頭，讓脊椎微微後仰，感受胸口拉開；吐
氣時，拱背、低頭，肚子往內縮，感受後背
與肩膀被拉開，重複 5 次。



適合無人工血管者



適合有人工血管者



吐氣、拱背、肚子內縮

→ 動作二（左右側伸展）：左手扶著膝蓋，右手舉高往左邊傾斜（有人工血管者可輕搭左肩），感受右側身體的緊繃感被釋放，停留 3 個深呼吸，再換邊進行。



適合無人工血管者



適合有人工血管者

→ 微運動要領：動作平順緩和，感受自己的動作與呼吸頻率，溫和地開啟一天的血液循環。

② 飯後消食：5 分鐘慢速微爬梯（預計時間：3 — 5 分鐘）

吃完飯後有點累但還是不要急著躺下或坐著看滑手機，可以利用家裡的樓梯進行極低強度微運動

→ 做法：以平常走路速度的「慢速」爬樓梯，爬上一層樓，再倒退慢速下來，或者在平地散步走動。如果體力不允許爬樓梯，也可以在客廳「原地踏步」，同時雙臂自然擺動。

→ 微運動要領：這不是有氧訓練，請保持在「還能一邊說話一邊活動」的輕鬆狀態，目的是幫助腸胃蠕動、穩定血糖，同時運用下肢大肌肉群促進下肢血液回流。

■ 在熟悉的家中，從 2 分鐘微運動開始

對抗癌因性疲憊，請放下運動就一定要大汗淋漓的刻板印象，在最放鬆的居家環境中，順著自己的呼吸，只需要短短的 2 分鐘，這小小的「啟動」不

費體力，卻能悄悄重啟體內循環，讓身體真正得到放鬆。

進行微運動時，也請記得傾聽身體狀態，體力好時多做，疲累時簡單活動同樣有幫助，避免勉強自己，若出現不適就要立即停止。讓微運動融入日常習慣，不需給自己過多壓力或與他人比較，循序漸進最安全有效。

在家裡建立好微運動習慣後，出門在外又該如何延續？在下一期的「外出篇」中，我將繼續分享幾款出門在外適合的運動，讓你在上班時或等待回診時，也能隨時隨地為自己開啟微運動！

■ 引用來源：

- 01 Cramp, F., & Byron-Daniel, J. (2012). Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11), CD006145.
- 02 Herranz-Gomez, A., Cuenca-Martinez, F., Suso-Mart, L., Varangot-Reille, C., Prades-Monfort, M., Calatayud, J., & Casaña, J. (2023). Effectiveness of therapeutic exercise models on cancer-related fatigue in patients with cancer undergoing chemotherapy: A systematic review and network meta-analysis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 104(8), 1331-1342.



文／呂姝嫻 台灣癌症基金會企劃專員

母親節前夕，台灣癌症基金會於花博公園舉辦「2026 粉紅健走－乳癌防治宣導活動」，今年以「粉紅力量·職場守護」為主題，活動首度聚焦「職場女性」與「40 歲後女性健康」，吸引超過 3,000 位民眾齊聚圓山花博公園，以行動守護台灣最重要的家庭與勞動力支柱。呼籲社會注意，許多女性正處於家庭與職場最忙碌的黃金階段，卻也同時面臨乳癌威脅。



40 歲後乳癌風險明顯升高，女性人生最忙碌的 30 年，也是乳癌高風險期

根據最新癌症登記資料，乳癌已連續多年位居台灣女性癌症發生率第一位，每年新增超過 1 萬 7 千多名乳癌患者，平均每 30 分鐘就有 1 人確診乳癌。從統計更可發現，乳癌發生數自 40 歲後開始明顯攀升，其中 45－49 歲更達到發生高峰，之後一路延續至 60 多歲，形成長達 30 年的高風險期，正是女性在職場與家庭中最忙碌、承擔責任最重的黃金階段。

台灣癌症基金會醫療副執行長張家崙醫師指出，早期乳癌五年存活率接近 100%，但目前政府已提供 40 至 74 歲女性每兩年一次免費乳房 X 光攝影檢查，但實際篩檢率仍約只有 4 成，高達 6 成的女性因為忙於照顧家人、衝刺工作，而將自己的健康排在最後一位。他也強調：「守護女性健康，不只是照顧個人，更是守護台灣最重要的勞動力與家庭力量」。

康乃馨步道守護「職場健康路」

活動現場打造象徵女性健康的「粉紅健康步道」，由黃玲娜次長領軍，與國策顧問簡文仁老師、張家崙醫療副執行長、簡立喆主播等貴賓，共同踏上由大量粉色康乃馨編織而成的「粉紅健康步道」，啟動「粉紅力量·職場守護」儀式，象徵勞動、醫療、公衛、體育與社會力量攜手合作，為女性健康打造更完整支持網絡。現場超過 3,000 位民眾共同參與粉紅健走，透過行動支持乳癌防治，也向所有女性與母親傳遞，「照顧家人之前，也別忘了照顧自己。」



清淨海®

鋅銀離子抗菌洗衣膠囊Plus

募資突破 **500** 萬!
72小時抗菌 適合室內陰曬

無添加螢光劑 好溶解不殘留!

頑漬 酵素瓦解

抗菌 3重配方

除臭 鋅銀雙盾

2in1 洗衣洗槽

實驗證實有效去除
金黃色葡萄球菌、大腸桿菌



了解更多

*本數據乃依第三方實驗室針對特定菌種連續測試72小時下最高可達99.9%抗菌之結果，並非抑制所有細菌滋生。

北部中心課程

課程名稱	堂數	開班日期	課程介紹
園藝治療 秋季班	4	08/28~09/18	透過植物療癒身心，舒緩壓力與情緒，達成促進身心健康效果。
癌症營養實作	6	09/03~10/08	透過課程與實作，學習營養知識打造自我飲食管理能力，改善體質。
芳香按摩	4	10/06~10/27	認識天然精油及功效，了解穴道與經絡按摩，獲得身心的放鬆與舒適。
婦癌淋巴水腫	6	10/16~11/20	因為手術摘除淋巴結，或是放療導致淋巴水腫，認識整合退腫，提升生活品質。

■ 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）

■ 諮詢專線：02-8787-9907 分機 203 趙社工

線上報名



南部中心課程

課程名稱	堂數	開班日期	課程介紹
心靈成長	6	07/15~08/19	心理師帶領多元活動，幫助癌友在同儕支持中紓壓療癒、提升心理韌性，重拾生活力量。
頤鉢瑜珈	8	07/24~08/28	透過瑜珈與頤鉢結合，有助於身心靈放鬆，增強免疫力。
太極拳	8	08/17~10/12	以身體旋轉鬆弛帶動心意放鬆，促進氣行全身，達到平靜放鬆效果。
音樂治療	8	09/01~10/20	藉由音樂聆聽、創作及樂器操作，獲得情緒支持並促進身心紓壓。
癌症營養	6	09/17~10/22	透過課程與實作，學習正確飲食知識，提升自我營養管理能力。
歡樂ZUMBA	8	10/05~11/30	結合健身操和拉丁舞蹈，訓練心肺耐力及核心肌群，減少治療不適。
基礎肌力	8	10/16-12/04	鍛鍊肌力與心肺功能，透過規律運動維持良好體適能，預防肌少症。

■ 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1（綜合教室）

■ 諮詢專線：07-311-9137 分機 212 李護理師

線上報名





支持弱勢癌症家庭現在就行動！

多元捐款選擇 讓溫暖無處不在



官網捐款方式介紹
手機線上捐款

行動支付

LINE Pay、全支付

至官網「捐款與支持」，點選線上捐款，填寫捐款資料後，即可選擇多元的手機支付，依畫面指示即可完成捐款。

街口支付、 LINE Pay愛心平台

開啟APP首頁「公益捐款/愛心捐款」，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、Pi拍錢包

至官網「捐款與支持」掃描QR碼，依照畫面指示即可完成捐款。



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)

超商機台捐款

7-11超商ibon 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。



勸募核准文號：衛部救字第1131364454號

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 地址 電話 主管 經辦局收款戳								
本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。 捐款人收據抬頭：			收據開立： ☐ 每次 ☐ 年開								

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳



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：□ 找到風雨中的寧靜 280元

□ 癌後康復，我想回歸「心」生活 280元

□ 不只存活，還要樂活 280元

□ 我要活得比過去精采 280元

□ 我也曾經不勇敢 280元

□ 罹癌又怎樣 280元

□ 癌症病人的營養迷思300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

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

抗癌鬥士故事系列18

找到風雨中的寧靜

(230頁, 14.5×21cm) 2024年12月出版



在抗癌路上，癌友需將自身狀況與需求提出，才能在不同關係中獲得協助，而非獨自面對抗癌之路。同時別忽略觀照自己的需要，為自己的心預留一個喘息空間。

每一道傷痕，都是生命贈予的勳章，如同一顆種子，在黑暗中孕育希望。癌症的風雨，澆灌了生命的韌性，在風雨中，我們學會了堅韌與勇敢；在病痛中，我們找到了生命的真諦。

那些因病受過的傷，正一點一滴地雕刻著更好的未來讓我們攜手，在風雨中找到寧靜，在逆境中尋得希望，活出最美好的自己。

工本費：280元整



NEW 抗癌鬥士故事系列19 因為你們，我們相信光

(230頁, 14.5×21cm) 2025年12月出版

即使曾在迷霧中徘徊，以為再也找不到方向；在治療與恢復的交會點，身體疲憊、心也動搖，抗癌鬥士們依然將破碎的力量一一拾起，化作黑夜中的星辰，活成美好的生命見證。讓同樣在黑暗中的人們，不再只看見病痛，而是可以重新相信光。

本書結合臨床經驗與科學證據，系統性解析運動如何成為康復歷程中的關鍵力量。書中由運動、復健、營養等專家共同引路，深入淺出說明運動如何改善癌因性疲勞、提升體能與存活率、緩解焦慮與憂鬱，並教導癌友進行安全、可行的運動評估與計畫設計，找到屬於自己的節奏。這不僅是一本知識指南，更是一張溫柔而實用的地圖，陪伴每一位讀者，在一步一動之間，再次看見身體的力量。

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。



115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



魔髮部屋 陪伴癌友走過落髮低潮

醫療假髮陪伴癌友找回自信笑容，病友優惠方案長期實施中

文／公益小組獨家報導 魔髮部屋



在台灣假髮市場深耕23年的魔髮部屋，長期投入醫療假髮與病友關懷服務，陪伴無數癌友走過治療期間的身心挑戰。面對落髮帶來的不安與衝擊，魔髮部屋持續以專業技術與溫暖服務，協助病友在療程中重新找回自信與生活節奏，並長期推動病友優惠方案，減輕治療期間的負擔。



● 頭髮是女人的第二生命
獲得第二次重生



抗癌鬥士小如一在治療中仍持續奔跑

小如的醫療假髮，有一個特別的起點。

那是弟弟送給她的生日禮物，希望她在化療期間也能漂漂亮亮地面對每一天，也成為她治療路上重要的陪伴。

在確診之前，小如曾經歷一段反覆的不安。最初在醫院檢查時並未發現明顯異常，但身體的不適感始終存在。後來在中醫師的建議下，被提醒需要再次進行更詳細的檢查，這一次，才確診為乳癌第三期。從「沒有異常」到確診，小如的人生在短時間內被迫轉變。

她本身是一位性格積極正向的人。她說，罹癌之後只哭過兩次，一次是在醫師正式告知病情的當下，另一次是在剃光頭的時刻。

頭髮是女人的第二生命

在剃髮及戴上假髮的過程，彷彿是接受了一段新生命的開始，這不只是為了變漂亮，而是重啟了另一段人生，堅強、重生的過程帶給自己跟他人力量。

腳步不停，積極向前

後續她完成了博克多烏來馬拉松，即使在雨中，也是用力奔跑、熱愛生命，用行動繼續走在自己的節奏裡。現在的她仍在積極治療中，但選擇用另一種方式生活—不被疾病定義，也不停止前進。

慎選假髮，生病更要好好善待自己

病友在做治療的期間，無分年紀性別，頭皮是非常脆弱及敏感的，有些治療的副作用，會導致大量落髮，這時候醫療級假髮或醫療級頭巾，就是很好的輔具，不但可以呵護頭皮，更可以維持原本的外貌，減緩內心的煎熬。

抗菌抗敏醫療級假髮，呵護脆弱的頭皮

假髮的挑選非常重要，魔髮部屋のWE CARE醫療級假髮透過「二代奈米光觸媒噴塗」，抗菌抗敏，守護病友們的頭皮健康，還具備了抗UV、抗異味功能；底網選用透氣循環、細緻棉柔材質，杜絕頭頂悶熱、摩擦不適感，療程結束也不影響毛髮生長！通過國際認證，可安心使用。

專為兒童設計，安心無負擔

在尺寸上除了成人一般尺寸外，另外貼心打造專為兒童設計的較小頭圍，加上全方位的牢固設計：前額處使用抗敏止滑矽膠片、鬢角以隱形軟鋼絲完成、後頸加上鬆緊調節器，讓活蹦亂跳的孩子配戴起來服貼不穿幫，安全不鬆脫！

全台門市免費理髮服務，用行動溫暖癌友

「治療中，頭髮掉光的過程令人煎熬。」魔髮部屋深知癌友的心情，於是全台 17 間門市長期提供免費理光頭、平頭服務，無論是治療前的準備，或是治療後的調整，都能無憂無慮地重拾自信。另外也提供病友購買醫療假髮的優惠方案，用實際的行動及折扣為在治療中的癌友們加油打氣。

最新AI假髮科技，顛覆傳統假髮

魔髮部屋不只為病友，更為大眾！DOMO HAIR科技假髮，透過AI增髮模擬系統，先依個人臉型與需求推薦專屬髮型，並可預先模擬配戴後的視覺效果。

再進一步搭配HSS 3D頭型掃描系統進行精準測量，以一人一模具、開版開模方式量身訂製，一舉顛覆過去坊間假髮不自然、容易被看穿的問題。

百分之百客製化的DOMO HAIR服貼舒適，三秒穿戴、自在方便。並由國寶級師傅以手工鉤織技藝打造立體髮流與自然層次，讓整體效果更貼近真實髮感，就像自己的頭髮一樣。

品牌執行長天天使用 為髮友把關

魔髮部屋執行長—盛利，長期飽受雄性禿所苦，在使用DOMO HAIR後發現這是唯一不傷身、不疼痛，並且立即有效的方式。至今已經使用數十年每天使用、天天配戴，用親身經驗不斷改良、調整調整，讓髮片更能貼近使用者的日常生活。

行動沙龍露營車，一小時即刻救髮

行動沙龍露營車，就像是頭髮的救護車，哪邊有救髮的需求，就到你所在的地方即刻救髮。

在基隆牛肉麵店也可以馬上為老闆改造，《K2剝禿極速髮片》，就是因應這種狀況而生，針對想「快速恢復髮量」的族群設計，現場選購、量身修剪，一小時就能完成改造。



● 牛肉麵店老闆1小時
即刻救髮，重獲新生



企業社會責任，魔髮部屋堅持下去！

在產品硬實力上，「WE CARE醫療級假髮」以領先全台技術，並通過歐洲嚴格審核的ISO9001國際品質認證，成為國內首家在品質與服務上取得ISO認證的假髮公司，同時持續推進全系列產品通過SGS安全檢測。

在服務軟實力上，透過「DOMO HAIR保證滿意再付費」制度，以及長期投入的公益回饋機制，讓使用者在每一個階段都能感受到安心與被重視。

魔髮部屋對產品的專業、對服務的用心，以及對公益的堅持，希望陪伴每一位需要的人走過人生低潮，在改變之中重新找到穩定與自信。



魔髮部屋  | 醫療專用假髮

自然透氣 輕盈無感

二代奈米光觸媒噴塗 抗菌抗敏

康復之路可安心使用的必備輔具



化療病友免費
理平(光)頭



兒童專屬
醫療級假髮



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

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

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

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

員林店 近員林基督教醫院、員生醫院
彰化縣員林市中山路二段78號1~5F (04)833-8877

忠孝二店 位於香檳大廈
台北市忠孝東路四段75-2號3F (02)2778-0588

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

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

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

新竹店 民生路與中央路交叉口，近遠東巨城購物中心
新竹市東區民生路113號1~4F (03)532-0033

台南店 臨安路一段交叉口
台南市中西區成功路515號3F (06)258-7888

石牌店 石牌捷運站1號出口，近燦坤
台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

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

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

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

台中二店 精誠四街交叉口
台中市西區精誠路52號1~2F (04)2310-3777

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