



財團法人台灣癌症基金會

2017.09

NO.72

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

不煩惱的玫瑰人生 了解大腸癌造口

參與臨床試驗前後的準備

了解Old Boy的公敵-攝護腺癌

【癌友專欄】

體會照顧者說不出的壓力

善用本會癌症營養服務

【活動紀實】

《銀髮南鄉・就醫無礙》

解決南鄉銀髮癌友就醫交通困境



- 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

隨手出示1799條碼或直接口述1799
將電子發票捐贈給台灣癌症基金會

幫助弱勢癌友邁向康復



台灣癌症基金會：1799



天空灰濛濛，那妳的肺呢？

在台灣，每45分鐘就有一个人罹患肺癌。其中70%已是肺癌晚期。而肺部低劑量斷層掃描可偵測小於0.3公分的腫瘤。降低20%肺癌死亡率！



愛妳不肺力

揪出肺危機



主動篩檢抽大獎

活動日期：即日起至2017年11月30日止

活動對象：全國民眾，鼓勵肺癌高危險族群主動篩檢

參加辦法：即日起至2017年11月30日止曾接受過肺部低劑量電腦斷層掃描者，填妥報名表並備妥附件資料，就能參加抽獎活動。

抽獎獎項：

運動健肺獎 | Sony運動耳機 (5名)

愛肺無價獎 | 2000元獎勵金 (10名)

保衛健康獎 | 豐富獎品總獎值高達20萬元

弱勢家庭篩檢補助計劃



活動日期：2017年1月1日起至2017年11月30日止

參加資格：

1. 年滿40歲（含）以上之經濟弱勢女性
2. 為肺癌高危險族群（詳見網站）

參加辦法：填寫報名表並備妥附件資料後送件至台灣癌症基金會，專案小組將進行電話複核。審核通過符合補助資格即可自行至醫院受檢，其肺部篩檢之費用將專案補助支出，最高將補助新台幣6000元整。

欲報名或了解更多肺癌相關資訊請上愛妳不肺力網站
<http://lovelungs.canceraway-event.org.tw/>



CONTENTS

主題專欄

- 02 了解大腸癌造口
文／沈明宏
- 06 臨床試驗的初表
文／夏和雄
- 07 參與臨床試驗前後的準備
文／孫婷婷
- 10 Old Boy的公敵-
攝護腺癌簡介及治療案例分享
文／王致丞

癌友專欄

- 12 體會照顧者說不出的壓力
文／史莊敬
- 14 照顧者也需要心靈自我照顧
文／李朝榮
- 15 靜心修煉與癌共存
文／金貴
- 16 善用本會癌症營養服務
文／鄭欣宜

健康園區

- 20 酸甜戀愛般的水果-百香果
文／鄭欣宜

活動紀實

- 22 HPVaway子宮頸癌防治
「揪要愛自己・防癌Do It NOW!」
文／陳建宏
- 24 《銀髮南鄉 就醫無礙》
解決南鄉銀髮癌友就醫交通困境
文／葉章均
- 26 好食小子-快樂吃蔬果營隊
文／黃柏雅
- 27 106年高雄市防癌領航員培訓
文／李姿函
- 28 癌友聚會舒壓作夥來，台癌南部分會
文／潘欣欣

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心106年課程表／文宣出版品介紹
- 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：彭江嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、汪居安、陳建宏

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

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

謝謝你幫助弱勢癌症家庭！

銀髮南鄉 就醫無礙

CANCER CARE 就醫交通補助

康復之路不再遙遠

解決大南部及東部地區銀髮癌友就醫交通問題

讓南鄉銀髮癌友可以穩定完成療程

～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____日

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 捐發票好容易

開立電子發票店家／網路購物皆可捐！

只要您口述愛心碼1799 或是在

有提供愛心發票捐贈的網路購物平台輸入1799

1799～「一起揪揪」朋友多多利用！



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

勸募核准字號：衛部教字第1051361470號

不煩惱的玫瑰人生 了解大腸癌造口

近來常聞知名人物罹患大腸癌，拒絕造口及正確治療而導致生命提早終止，事實上，恐懼多來自不了解……

文／沈明宏 國泰醫院大腸直腸外科主治醫師



為什麼會有腸造口？

人工腸道造口的建立是許多疾病，如大腸直腸癌、創傷、憩室炎和發炎性腸道疾病等，治療過程可能會需要的一種手術方式。雖然造口手術對身體外觀是一個很大的改變，但對於生命延續與疾病的治療是值得的。

什麼是腸造口？

腸造口，一般俗稱人工肛門。此開口作用是將腸道內的排泄物排出，以代替肛門。但因為人工造口並沒有肛門的括約肌來控制排泄物的排出，所以不會有便意感，也無法控制排便的時間。所以需要所謂的造口收集袋來收集排泄物。

造口名稱，則可依其手術部位而命名，而常見的造口種類為：

① 環狀結腸造口

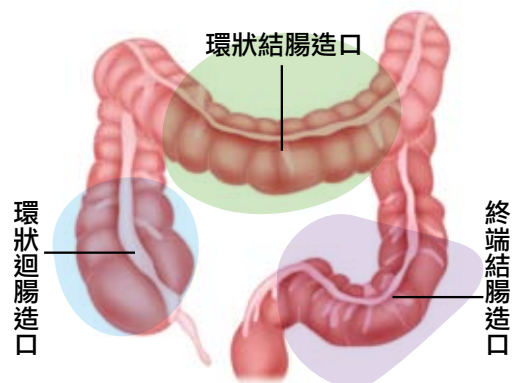
造口的功能通常為暫時性，大部分位於橫結腸處拉出腹部表面，以支撐棒固定，約7-10天後會將支撐棒移除。常當做一種保護性的腸液改道出口或腸道阻塞減壓、出血和瘻管治療時使用。其排泄物較為鬆軟不成形的糞便。

② 終端結腸造口

多半用於治療直腸癌而須進行腹會陰聯合切除手術（abdominoperineal resection）或是阻塞性大腸癌的哈特曼氏（Hartmann）手術。其排泄物成半固體狀。

③ 環狀迴腸造口

目的是暫時性讓腸道排出物改道。一般位於腹部右下方，將迴腸造口架於腹壁上並以支撐棒固定，其排泄物多為水狀黏稠，且內含多量消化酵素，較易侵蝕造口周圍皮膚。此類造口容易會有大量水狀排泄物，要注意是否有脫水現象。



大腸直腸癌手術一定要做造口嗎？

一般而言，直腸癌的病人比較有可能會在手術時，施作腸造口。通常有兩種情況：一是很低位的直腸癌，因為要取得適當的手術乾淨邊緣，不得已只好把肛門切除。近年來手術的進步及術前放化療的使用，需要切除肛門做永久性人工造口的情況已很少見。比較常見的是為了在術後保護腸道和肛門的吻合處，而施作的暫時性人工造口，此類造口通常在手術後三個月內可以關閉。另一情形為阻塞性的大腸癌，此類病人多是因為大腸癌阻塞造成腸道堆積太多大便，通常為接受急診手術，而因腸道過多的大便，而暫時不把腸道吻合。待身體恢復且大腸癌並無復發時，可以把人工造口接回去。

常見的腸造口問題與解決方式

① 腹瀉問題

發生腹瀉的原因為腸胃腸道感染，也可能因為用的藥物或食物引起。腹瀉時，應飲用更多的液體以補償失去的液體，暫時不要進食大量的油炸等刺激食物及水果蔬菜，有灌腸者停止灌腸。如腹瀉不止，應立即就醫。

② 便秘問題

若糞便較硬，會感到不適和疼痛，像堅果、竹筍和蘑菇食物，均會因消化緩慢而易引起，應儘量避免攝取。平日需食用含纖維質食物及多攝取水份，大約每日2000ml左右。飯後多活動以促進腸蠕動。

③ 臭味與脹氣問題

避免用吸管喝飲料、嚼口香糖、抽菸或狼吞虎嚥的進食及攝取易產臭味與產生氣體的食物，如魚類、蛋、蘆筍、大蒜、洋蔥、大頭菜、起士、豆類等；蔓越莓汁及優酪乳則可減少臭味。可選擇附有活性碳除臭濾片的便袋。

④ 造口凹陷

造成腸造口凹陷多因手術時腸造口周圍脂肪切除過多、腸造口粘膜縫線過早脫落、腸造口位置不當、肥胖者，使腸造口縮陷於皮膚表層下面。外觀像一個間隙或

造口不煩惱—— 了解生活細節不害怕

台灣癌症基金會第七屆抗癌鬥士
中華民國玫瑰之友造口關懷協會理事
呂貴香



接受腸造口的病友一定是要自我走出心理的懼怕與壓力，常出外走動，讓腸子多蠕動，病友因直腸

癌開刀術後容易飽受腸阻塞的腹脹疼痛時，應注意（1）高纖維的食物不能吃太多，如想吃菇類（高纖）的食物，就必須將其細切或者煮爛一些；（2）細嚼慢嚥，慢慢吃；（3）多喝水，早上先喝500C.C.的水，飯前喝250-300C.C.，排便才不會太乾；（4）多運動，促進腸蠕動，當輕微腸絞痛時，表示可能快要腸阻塞了，就開始減少喝水及吃東西，趕緊走路作運動，以促進腸蠕動及排氣，如此漸漸學會如何預防腸阻塞的方法，學會與腸造口相處，就會減少到急診室報到了。

飲食習慣要改變，多吃天然食物，少吃加工食品，少量多餐，少糖少油，更不要聽信偏方，去吃來路不明食物，以免自己身體受累。

凡事往好處去想，以正向的態度去面對自己的人生，不要有負面的想法以免越想越會過不去，正向思考會讓自己感覺很快樂。

當年因「發願」身體好了要去當志工，經過十多年的志工生涯中，體會到“病人的快樂，就是我的快樂”，我的人生最快樂的是看到病人很高興的接受我的幫助。

造口不煩惱—— 注意服裝穿搭，一樣可以漂亮打扮

台灣癌症基金會第六屆 抗癌鬥士 毛賢婷

初期得知要做永久性腸造口時，我也有跟大部分女生一樣的煩惱，我是一個愛漂亮的女生，做了腸造口之後，是不是就不能穿著漂漂亮亮的衣服，是不是要拖著一個大便袋到處趴趴走，或是關在家中過這愁雲慘霧的生活，但事實上並非如此，做了腸造口之後，的確有一小段的時間，我會擔心別人看見我的造口，所以剛出院回家時，我把每一件漂亮的洋裝拿出來試穿，問家人有沒有看見造口，當然有些比較貼身的洋裝，會看見縫紉合度身材比例的衣服或洋裝是必須取捨，因為畢竟還是會看見肚子上的造口，不過我都會希望大家做永久性造口的朋友儘可能都圍著束腹，這樣可以保護造口不會有脫出或疝氣的問題，另一方面在衣服的穿著上也比較不會讓人發現造口。後來我在服裝的搭配或穿著上都是穿著合身但不貼身的衣服，儘量選擇以鬆緊帶為主的褲子或裙裝，這樣穿脫也比較方便，此外會隨身攜帶一套便利的換洗衣物，萬一必要時也不會讓難堪的事情發生，其實很希望大家不要排斥做腸造口，因為造口也是我們身體的一部分，現在的我每天都跟自己的造口快樂的相處，做了腸造口我們一樣可以穿著漂亮的衣服出門，展現愛自己所散發出來的自信與美麗，希望大家做了造口以後，都可以輕鬆打扮，漂亮出門喔！



腹部的皺紋，而腸造口粘膜部份可見、部份無法看見。可以使用墊高式用具組，利用壓環加壓於腸造口周圍皮膚，使造口基部膨出，以利排泄物排出。

⑤ 造口脫垂

腹部肌肉薄弱、手術時腹壁肌層開口太大、結腸太鬆弛、腹部長期用力，造成腹壓太大引起。輕度者腸管外翻1-2公分，嚴重者整個結腸腸管外翻脫出。平時應避免提重物，減少腹壓增加問題以預防造口脫垂。若腸造口脫出時，則先平躺放輕鬆，一般可以緩慢復原。而持續嚴重脫垂未回復，則需要至醫院求治，必要時會需要接受手術矯正。

⑥ 造口附近突起

因腸造口周圍組織的薄弱，加上腹內壓增加（如打噴嚏、咳嗽、提重物等），導致腹壁肌開口擴大或裂開，是最常見的合併症。一般術後需持續使用腸造口束腹帶，不可提重物，咳嗽或腹部用力時，需雙手輕按壓造口部位以減少腹部壓力所造成的疝氣。當無法改善時，需要手術矯正。

⑦ 造口周圍皮膚發紅或破損

是否剪裁過大造成滲漏或過敏等因素。尤其迴腸造口周圍皮膚問題，因為小腸液較為偏鹼性，對於皮膚侵蝕發紅問題較為常見。可以使用皮膚保護霜或噴劑在造口周圍後，再貼上造口用具。若更嚴重可能需要人工皮或適當敷料照護。

⑧ 造口出血問題

正常腸造口的顏色呈暗紅色或粉紅色濕潤狀（如口腔黏膜般的顏色）。若有顏色改變懷疑造口袋是否剪的太小使得造口血循環不良，或者本身有慢性心血管疾病或糖尿病等導致血液循環不良。若造口組織顏色嚴重發黑，此時表示

造口缺血，則須立即就醫。

⑨ 造口與飲食建議

造口患者並不需要吃特製食物，除非有其他慢性疾病如糖尿病、高血壓、肝腎方面疾病等等，而是需要依照個人的體質及飲食習慣。

⑩ 造口與生活影響

除了避免搬運重物及過度疲勞，擁有人工造口者仍可以與一般人一樣正常工作，在術後體力尚未完全恢復前，應減輕工作量及適當休息。適當的運動休閒與外出旅行，只要事先充分的準備，也是增進身心健康與放鬆情緒的方法。淋浴與泡澡是可以被允許的，水也不會從造口逆流進去。游泳時可以更換成封口型便袋，以防水紙膠貼住造口底座四周，泳衣建議以連身式為宜。

⑪ 造口與結婚、懷孕及性生活影響

只要保持身心的健康，親密關係不需特別改變。可以與伴侶商量並接受專業指導。發生性行為前，可將腸造口袋內排泄物排空或換上較小的腸造口袋。

總結

造口雖然會讓人的體態外觀有所改變，但它卻有時是在治療疾病的必要過程。其實有人工造口，生活並不會有太大的改變。一般的生活習慣、飲食與常人無異，唯一改變的是排便的方式。當醫師和你提起需要有人工造口時，不妨多詢問醫師有關造口的問題，做好心理建設，讓自己在延續生命的過程時，也能開心的享受人生。

造口不煩惱—— 準備OK快樂走透透

台灣癌症基金會第四屆抗癌鬥士
汪中仁



我已經抗癌12年了，曾經兩次經歷造口手術，因為我不想永遠活在無肛門

的生活中，所以請醫生留下肛門括約肌，期待總有一日恢復使用自己的肛門，雖然曾經恢復使用自己的肛門有兩年，但卻是痛不欲生，生不如死，所以再次開了永久性造口手術，迄今8年了，讓我可以找回人生的尊嚴，快樂的過日子。

現在我可以帶著造口袋，遊山玩水，出國旅遊，沒有任何擔心懼怕，排除所有的憂慮煩惱，快樂出航，因為我已培訓完成自己的應變制變能力，可以應付所有在外的可能發生狀況，安全的處理自己的衛生便便問題，過一個快樂的癌後生活。

僅將自己一點心得分享大家，希望給所有的造口朋友，出門在外，應該做好充分準備，將自己需用的造口貼身護理之物打包妥當，造口照護的貼心提醒如下

處理造口要善用水源，任何穢物都不好處理，即使擦拭乾淨仍有臭味，所以到了新環境先找廁所與水源，我自己都會帶衛生紙或濕巾紙與手帕水壺在身，以備不時之需。

出門在外，最怕拉肚子，所以要注意飲食衛生，少吃路邊外食，吃不過量，以免自找麻煩，影響破壞遊興。

遊山玩水，容易出汗，要隨時注意造口底座容易脫膠，造成移位而滲漏便便在身上，影響衛生，建議在造口袋與底座上面，加上數張較厚的擦手紙，以隔絕造口與衣服之間的直接碰觸，不怕一萬，只怕萬一，可立即產生保護效果，方便處理清潔。

總之，多一分準備，少一分擔心，平時就要注意自己的生活習慣與了解腸胃的適應情形，也要熟練護理造口的基本動作，養成好的觀念與正確的知識，你一定可以和我一樣，做一個快樂的造口人。

了解臨床實驗-

臨床試驗的初衷

在華人傳統的各行各業中，講究的是獨門功夫與經驗傳承，由師父將一身絕學傳授給門下弟子，而醫學自不例外這樣的精神。然而這樣的閉鎖式的學問，常常流於無法交流，以及易於流失寶貴的經驗。在現今的醫藥學領域裡，不能光靠師傅的傳承，就能擁有一身的好功夫。

文／夏和雄 臺北醫學大學臺北癌症中心癌症試驗病房主任
臺北醫學大學附設醫院血液腫瘤科主治醫師



若要使醫學經驗獲得論證而更可長可久，以現代的工具或方法去做嚴謹的檢驗就有其必要性。而在眾多的工具或方法中，常被應用的有回溯性的臨床案例研究和前瞻性的臨床案例研究，以前瞻性研究所獲得的結果，較能獲得廣泛認同。

在前瞻性研究的方法內，第一期至第三期臨床試驗是目前一個新藥或新治療方式，能否被醫界或衛生當局承認的最重要方法。為何如此？其中是因為經過如此的重重考驗，一再一再地多方檢視，焉能不為大家所接受並引用呢？

臨床試驗在大眾心理所產生較多的疑惑，應是

“在還沒有確定此項治療是否有效前，我是否有必要去嘗試”，換句話說，有“白老鼠”的嫌疑？其實，這裡面是有相當的誤解，以致於以訛傳訛。

試從三個層面來看，其一是對於那些未接受過治療或僅接受過少數治療的受試者而言，在多數臨床試驗的設計上，受試者所獲得的治療常是標準治療加上些許變化，因此受試者仍然有基本的治療在進行；其二是對於那些已用盡治療方式的受試者，新的藥物或可提供新的契機，讓受試者的身體和心理獲得一定的治療；其三是加入臨床試驗的受試者，在治療計畫期間，將能有更多的照護。因此，臨床試驗的受試者並非“白老鼠”，而是“寶貝”。

臨床試驗的執行品質非常重要，這不但關乎執行結論的正確性，更關乎對受試者的醫療照護良窳。尤有甚者，臨床試驗多少可看出該醫院在醫療水準是否有更進一步的進化。目前臺灣各大醫院雖在一般醫療已有相當水準，但是對於醫療水準進步指標之一的臨床試驗，也投予相當的資源在其上，在這醫學素養蒸蒸日上的世代裡，臺灣會有越來越多品質優良的臨床試驗在進行，並對整體醫學有實質的貢獻，且讓我們拭目以待臺灣整體醫學軟實力的發揮。



了解臨床實驗- 參與臨床試驗 前後的準備

癌症已經蟬聯國人十大死因榜首數十年，生活周遭常聽聞或眼見癌症病友，即使自身很幸運逃過癌症的魔掌，隨著國人平均餘命的增加，也要擔心各種老年疾病找上門，然而幸運的是在科技高速發展的世代，各種診斷、治療病症的方式與藥物不斷推陳出新，在在增加了病患與醫師的選擇，即使無法完全治癒病症，也盡可能讓生命能有尊嚴的延續。

文／孫婷婷 台灣藥物臨床研究協會理事長

認識臨床實驗

但你可曾想過這些新的治療藥物或方法，在科學家或醫師、藥廠研發成功後，是透過什麼方式被驗證並如何使用在病患身上嗎？事實上新藥研發需要經過非常漫長艱辛的過程。一個成份的開發，需經過動物實驗再發展至人體臨床試驗，花費的時間、金錢及人力不可言喻。在人體執行的研究過程即稱為「臨床試驗」，經過臨床試驗確立新治療方法的效果及安全性，後續才能讓更多病患接受更先進的醫療服務與醫藥治療。

臨床試驗的範圍包括藥品、醫療器材及醫療技術，當要執行臨床試驗時，並非隨意就可進行，必須要有完整規劃的試驗計畫書，經客觀獨立的研究倫理委員會仔細考量受試者權益並審查通過，同時須得到政府衛生主管機關的審查核准才可執行。另外，在臨床試驗開始前，試驗人員必須讓受試者清楚了解試驗的內容、潛在風險及受試者所應得的權益等，並於受試者簽署經研究倫理委員會審查通過的受試者同意書後才能進行，

其實臨床試驗相關的每個過程都非常嚴謹，並且以尊重人權為前提。

在台灣，自2011年起在教學醫院所執行的多國多中心臨床試驗案逐年增加，這不但顯示台灣的醫療專業在世界上的研發地位，也表示有愈來愈多的受試者來自於台灣，這些受試者都是科學研發中最重要的無名英雄，因著他們無私的奉獻，在新藥上市前，台灣的醫師就已經開始累積治療的經驗，這些本地的經驗與數據，不僅讓部分病友提早接受新藥的治療，也奠定了新藥上市前，更精準的治療方針。

然而，大多數臨床試驗相關訓練僅針對試驗研究人員，對於大眾及患者則少有著墨，導致一般民眾對臨床試驗多存有負面印象。在台灣，只有被衛福部核准的教學與特殊專長的醫院可以執行臨床試驗，而因著台灣就醫可及性，每個人其實在自己或親友的就診的過程中，都或多或少曾有聽聞或被徵詢過參加臨床試驗的經驗。決定參加或拒絕臨床試驗的原因各異，但你是否是真的在



了解了這個臨床試驗，得到充分的資訊後，才自主決定是否需要加入臨床試驗？是因為沒有了其他治療方案，所以忽略可能的風險而貿然參加，還是單純因不了解而拒絕？醫療人員提供你專業的諮詢，但你知道決定權真的在你手上嗎？

對於參加臨床試驗的潛在好處與風險，你又知道多少？

事實上，潛在好處可能包括你可以從試驗中獲知疾病最新資訊，以及了解自身最完整的健康狀況；在一般常規治療無法改善病情的狀況下，參與臨床試驗可能有機會接受到新的治療方式或尚未上市的新藥物、新醫療器材或新的醫療技術；除了可以使用新藥治療外，也能獲得專業醫療人員更加密切的聯繫與照護；以及藉由新藥的研發成功，讓其他人也得以受益。但同時也具有潛在風險，包括若隨機分配到對照組，將無法即時使

用新的療法或新的藥物，一般對照組的治療多是現行醫療常規的治療方式，但也有可能是使用不具療效的安慰劑；或是新的療法或新的藥物不一定有效，而且可能必須承受還未完全清楚的副作用；以及通常臨床試驗需較密切追蹤，或需較為頻繁的治療及檢查，導致參與臨床試驗的受試者，花費的時間可能比依照現行的治療方式更多等。

參與臨床試驗的注意事項

臨床試驗是一個選擇，這不代表你一定要參加試驗。任何試驗皆有一定的潛在風險及好處。討論參與試驗的可能性時，醫師及醫院試驗團隊會依據受試者的狀況，說明其他可能的治療方式、限制、與副作用等，你也應該詢問醫師是否還有其他的治療方式。

你應該在獲得足夠完善的資訊後才加入試驗。

在簽署受試者同意書前，需要詳細閱讀，並盡量提出對試驗的疑問，確認臨床試驗的目的、對象範圍、所需配合的事項、可能的副作用與風險、預期效益、檢體及資料的運用與管理、損害補償與保險、受試者權益等等，臨床試驗醫師或研究團隊成員有責任一一回覆受試者的疑慮。

參加試驗可能有間接經濟上的負擔。這些經濟負擔並不是指花錢買藥或門診掛號的費用，而是指例如參與研究後必須多次請假，以配合到醫院抽血或臨床檢查的需要；或是指年長者或幼童參加試驗時，需有照顧者陪同而造成生活上的不便等等。因參加試驗而付出的金錢、時間、人力都是所謂的「間接經濟負擔」。

因此參加試驗的前提是受試者要能充分自主的決定、並且有積極配合的責任。加入臨床試驗前需要仔細考慮、並與家人討論過後，在完全自主不帶勉強及壓力的情形下，再決定是否簽署同意書，並取得一份同意書副本，妥善保存。若決定參與一個臨床試驗，為了能使試驗結果有較好的可信度與正確性，應醫師的指示回診、接受治療，並執行試驗中必要的檢查或填寫問卷。此外，即使已經簽署同意書，或已開始進行臨床試驗，仍可以在任何時候、無需提出任何理由，主動告知研究團隊要退出試驗。並不會因退出試驗而導致醫療權益受損，你有無條件退出的自由。

最後，當試驗結束後，你將會得到參與試驗前研究團隊所承諾應提供的研究分析結果，或給予新的資訊與相關諮詢，以分享試驗結果。

取得進一步臨床實驗資訊

礙於法令，你目前無法隨意在網路上或隨處看見臨床試驗的各式資訊，但你仍可以透過正式的

管道，從醫院、醫師或是官方的臨床試驗網站查看公開並經核准的試驗衛教資訊，例如『台灣臨床試驗資訊平台』就是一個很好的管道。台灣臨床試驗資訊平台（www.taiwanclinicaltrials.tw）是由財團法人醫藥品查驗中心所管理的中英文雙語網站。在台灣臨床試驗資訊平台網站的首頁上，您可以進入台灣特定疾病臨床試驗合作聯盟專區，透過專區裡的影片或文字，知道目前有哪些癌症的研究正在進行。您也可以進入首頁的受試者專區，點選我想瞭解試驗的子項目，看到藥品、醫療器材、細胞治療、上市後藥品的臨床試驗資訊專區，再依據您的需求，進行不同方式的查詢，例如：疾病分類、執行醫院的名稱、醫院所在地區…等等；這些將可幫助您更加認識臨床試驗的價值，也可從中找到您有意願進一步瞭解的癌症研究與試驗聯絡人資訊。台灣藥物臨床研究協會將持續推動改善台灣臨床試驗的環境，提供臨床試驗的相關資訊，期許在優良的試驗環境下，當每位民眾被徵詢是否參加臨床試驗時，都能『做自己的主人』，做對自己最正確的選擇。



Old Boy的公敵—— 攝護腺癌 簡介及治療案例分享



文／王致丞 奇美醫學中心泌尿外科主治醫師

攝護腺癌的隱憂

台灣的攝護腺癌發生率快速上升，根據國健署最新統計，攝護腺癌已是男性的第五大癌症，且105年約有1,374位病人不幸死於攝護腺癌，比較104年又多了116人……

攝護腺癌的類別

台灣地區每年約有將近5,000位攝護腺癌（前列腺癌）的新個案，其中有高達8成為所謂“侷限性攝護腺癌（localized prostate cancer）”，亦即癌細胞尚未轉移至淋巴結，或其它遠處器官，如骨頭等。

侷限性攝護腺癌又可分為2大類，腫瘤細胞侷限在攝護腺被膜內，及腫瘤細胞已吃到攝護腺被膜外，但是尚未轉移。前者可說是“早期”攝護腺癌（T1或T2），後者可說是“中期”攝護腺癌（T3或T4）。

攝護腺癌症狀及篩檢方法

早期攝護腺癌通常沒症狀，因此患者多半「無感」，當腫瘤逐漸侵犯尿道、膀胱頸時，則會發生解尿不順的症狀，會一直有尿意，但尿液難以排空，嚴重者可能出現血尿、尿失禁等。若更晚期發生癌細胞骨轉移時，會有骨頭疼痛、甚至行動不便的風險。目前攝護腺篩檢的方法，包括經由肛門指診、經直腸超音波檢查以及血清攝護腺特殊抗原（PSA）檢查等三種，分別說明如下：

肛門指診是醫師用手指探入肛門直腸觸摸攝護腺，如此可以了解攝護腺是否有腫塊或硬化的現象。這是最基本的篩檢方式，立即掌握攝護腺有無其他病變，若有異狀則同時可以評估病灶的大小與範圍。但是對早期而且無法觸摸到的腫瘤，肛門指

診的效果就有限。這時需要藉助儀器來幫忙檢查，經直腸攝護腺超音波可以將這些較細小的病灶偵測出來，然後用超音波導引到病變處抽取組織做病理化驗，一旦證實有癌細胞存在，再根據期別及病患整體狀況來擬定治療計畫。

除了肛門指診和經直腸超音波檢查有助於及早偵測到癌病灶外，還可以利用抽血來作篩檢——攝護腺特異性抗原（PSA）。目前以攝護腺特異性抗原作為攝護腺癌症篩檢項目之一，需要瞭解的是攝護腺特異性抗原僅具有攝護腺的特殊性，而非具有攝護腺“癌”的特殊性。所以攝護腺出現病變如攝護腺發炎或攝護腺增生肥大時，攝護腺特異性抗原都有可能升高，所以攝護腺特異性抗原升高並不代表已罹患攝護腺癌。檢驗攝護腺特異性抗原的方法有很多種，一般都把閾值訂在4ng/ml，若是檢驗值超過這個數值就要做進一步的檢查，包括肛門指診和經直腸超音波檢查。若只是輕微上升，而且指診和超音波檢查也無法分辨是良性增生或惡性腫瘤時，加測游離型攝護腺特異性抗原（free PSA），可以幫忙助做進一步的鑑別診斷。通常游離型攝護腺特異性抗原，對全值攝護腺特異性抗原的比值愈高時，良性增生的可能性就愈大。



攝護腺癌治療方法

局限性攝護腺癌的治療包含：

- 一、早期攝護腺癌：可做手術全切除、放射線治療、積極監控。
- 二、中期攝護腺癌：可做放射線治療加上荷爾蒙治療、手術全切除、荷爾蒙治療。
- 三、晚期攝護腺癌：荷爾蒙治療、化學治療、荷爾蒙治療加上化學治療、免疫療法、鐳223放射治療等。

而開刀即根治性攝護腺切除術可分為（一）傳統開腹手術（二）以腹腔鏡手術及（三）以機械人手臂（或稱達文西手術）輔助手術三種。



傳統開法

1. 攝護腺位於骨盆最深處，視野狹小，手術困難度高。
2. 傷口較大，恢復期較長。

傳統腹腔鏡

1. 視野放大倍率為3至4倍。
2. 器械無法像手腕一樣旋轉。

達文西攝護腺癌手術的優點

※ 對醫師而言：

- （1）更精準的手術動作。
- （2）手術範圍更廣，視野可放大10倍。
- （3）有3D立體影像。
- （4）敏捷度增進。

※ 對病人而言：

- （1）保留最長的尿道，術後尿失禁恢復期短。
- （2）保留神經血管叢，降低術後陽痿機會。
- （3）住院時間縮短，能及早恢復工作。
- （4）術後疼痛小。

（5）減少感染機會。

（6）失血量少，輸血機會低。

（7）傷口小且美觀，術後恢復快。

針對晚期病人（淋巴或骨轉移）的最新治療方式為荷爾蒙治療加上化學治療（CHAARTED Trial）（病例分享個案二）這是發表於去年八月的新英格蘭雜誌，對於淋巴結或已骨轉移的攝護腺癌病患，相較於單純使用荷爾蒙療法，若使用荷爾蒙加上6個療程的剋癌易（Docetaxel）注射劑化療，可增加近14個月總體存活期。

個案一

李先生52歲，在外院被診斷攝護腺癌（中期），來門診徵詢第二意見，我於門診就其所帶資料，提供病患兩種選擇：1.長期荷爾蒙治療加電療；2.手術治療。病人自我考量自己尚年輕，希望接受手術治療後再加上低劑量的電療。病患術後一週即安排膀胱攝影檢查，膀胱及尿道癒合良好當下即拔除尿管，術後第一次回診，目前處於禁尿恢復期。

個案二

林先生60歲，因尿滯留於急診接受臨時導尿管安裝，轉來我的門診，經抽血（PSA > 1000）及肛門指診（廣泛性硬塊）強烈懷疑已是後期攝護腺癌，電腦斷層及骨掃描均呈陽性反應（淋巴結及骨轉移），於是施行經尿道攝護腺刮除術解決病人尿滯留問題，同時取得攝護腺病理組織，經化驗證實為攝護腺癌。目前病患已接受完第五次賀爾蒙及化療合併治療療程，PSA指數已下降至300以下。

如何預防攝護腺癌

攝護腺癌已晉升國人男性癌症中的隱藏殺手，近年來，隨著抽血攝護腺特異抗原（prostate-specific antigen, PSA）的檢查廣泛使用，局部攝護腺癌的比率也逐漸增加。建議有家族史的男性從40歲起，無家族史的男性從50歲起，應每年接受肛門指診及抽血檢查（PSA），再根據每人可能有攝護腺癌的比率，安排個人化的追蹤。及早發現，及早接受專業泌尿科醫師的治療。

照護者關懷系列一 體會照顧者說不出的壓力



罹患癌症是生命等級的挑戰，深具威脅感。病友在身體與心靈上，十分受苦；身旁的親友們因為知道這不是簡單的事情，所以常會給予病友照顧、關懷、問候及相關的資源，期待能幫忙病友改善病況或心情。

文／史莊敬 台灣癌症基金會諮商心理師

在那段努力過程中，照顧者常是與病友長久相伴的人，是病友重要的支持來源。他們是醫療人員的夥伴，具有藥物、手術、放射線所不及的影響力，常被賦予重任；當病友不舒服、病況不佳、病友離世時，他們是最感心痛的人。然而，照顧者的身心靈卻很少受到照顧，大眾對於照顧者的期待、想法、情緒等也相當陌生。究竟，在辛勞的陪伴過程裡，照顧者有甚麼樣的心境？照顧者有甚麼樣的感受？

照顧者對自己在照顧方式的期許

親友或家屬希望自己在生活上好好照顧生病的家人，常見照顧者非常希望能幫上忙，做了很多努力。對自己在扮演照顧的角色上，有好多的自我要求。在生活事務上，照顧者準備與調理飲食、提升廚藝、增進營養，陪伴就醫、陪伴治療與住院、參加講座、收集與疾病有關的資料。

在心情感受上，當生病的家人因為治療帶來的不

舒服、對疾病的不確定感或生活上的瑣事，出現低落、煩躁、憂傷、苦悶、氣憤、無奈等情緒，照顧者期待自己能夠安撫家人，帶給他穩定感。例如，照顧者會告訴生病的家人可以幫忙他處理事情，傾聽生病的家人說一說遇到甚麼事情，陪伴生病的家人出去走走或參加活動，也會試著說些安慰的或鼓勵的話。

照顧者不希望自己出現的情況

為了照顧好生病的家人，照顧者想要帶給家人力量，所以，或多或少會對自己要求「不要做」某些事。常見的是照顧者覺得不能和生病的家人起衝突；生活安排上要不要先考慮自己的生活，要先以生病的家人為主；也有照顧者提到，自己不能先吃飯，要弄好生病的家人的食物後，才能準備自己要吃的東西。

在自己的情緒上，曾有照顧者表示，因為不希望自己的情緒會影響生病的家人，所以要求自己的情緒要調適好，不能在生病的家人面前表現出悲傷、煩惱或生氣的樣子。此外有些照顧者還要求自己不能倒下，不能比生病的家人先走；甚至將加生病的家人的體重、進食量等，當成自己的「照顧成績單」來看！壓力十分的沉重。

因照顧生病的家人而受到的影響

在某次照顧者的聚會中，筆者邀請照顧者們回身看看自己，關注一下己身的狀況——長時間努力照料生病的家人，這樣的付出已經給自己帶來了什麼樣的影響？照顧者們聽了之後，便靜了下來。因為，相對於思考自己該如何對生病的家人付出？該如何好好照顧他？照顧者們要整理己身「因付出關愛而受的影響」，顯得較為猶豫。

經過沉澱、迴響與彼此的激盪後，照顧者們提到因為受到病人情緒的影響，自己的情緒跟著起伏；有人體重減輕，而有的因為病人吃得不多，只好自己吃完，所以體重增加；有人因勞動增加，出現關節不舒服，身體痠痛；有人覺得自己的心情沒有別

人能了解，感到孤單、委屈；有人因為擔心家人的病況，害怕家人是不是好不了了。

有一位照顧者邊落淚邊說，當自己的情緒不好，難過想哭時，要躲起來哭，認為怎麼能在生病的家人面前掉眼淚？在分享這個經驗時，這位照顧者向一同聚會的其他人道歉，覺得自己在大家面前掉眼淚是一件失禮的事情。

事實上，哭泣是人的本能之一，那是我們一出生就有擁有的能力，當我們覺得到難過或感動時落淚，這是非常自然的現象。就世俗的眼光來看，我們傾向與別人「一起歡笑」，但不敢「一起哭泣」。正因為這樣，當疲倦、悲傷、揪心感浮現，期待尋求釋放與舒緩之際，我們習慣性地說服、壓抑自己內在湧出的真實感受。長此以往，照顧者不但舒緩自己的疲倦、悲傷、揪心感，還得消耗力氣隔絕它們，不願如是地接納自己。

照顧者希望接受別人什麼樣的關懷

相對於照顧生病的家人的方法，在該次聚會中，照顧者對於覺得自己想要得到的關懷方式，則表達得相當「簡約」。例如，有照顧者提到想要親友拍拍肩抱一下，靜靜聽他說就好；有人覺得旁人對他說「你休息一下，我馬上過去」，或者幫忙處理生活瑣事，感覺是很受到支持的；也有人覺得如果親友對他說「我會支持你，你不會孤單」，或者「你已盡心盡力了」，這也可以帶來溫暖的感覺。

然而，照顧者們一向習慣付出、給予、提供，不習慣接受關懷，對於手心向上感到不自在。所以，採用調整自己的想法與心情、看書誦經、出去走走與運動等「安撫自己」的方法，是照顧者們更常運用的。

每個家庭、每位照顧者、每位病友都有其獨特性與不同的考量，而生病的家人能平安穩定是大家的渴望。盼望在關心病友的同時，也能多體會照顧者，多給予照顧者一些支持，溫暖這條勞心勞力的付出之路。

照護者關懷系列一

照顧者也需要心靈自我照顧



文／李朝榮 台灣癌症基金會志工

我是癌症病人的家屬，去年加入台灣癌症基金會志工行列，基金會時常舉辦志工進修課程以及癌友關懷系列講座，對於癌友及家屬是非常好的身心靈康復課程及資源，今年參加台癌舉辦台大場次的心靈照護工作坊，當中大家分享很多癌友和照護者的心情。照顧者常常在照顧癌友方面是無微不至的，擔心他心情不好、營養不良、體力太差，凡事都想幫他處理好，我們需學習了解癌友內心的感受，我們給他最大的包容支持與鼓勵，希望能幫助他改善病情，為了愛寧可什麼事情都幫他處理好，有時自己也在想是否應該改變這種照顧方式，尤其在上完心靈照護工作坊課程後，因為治療過程辛苦又漫長，癌友需要有良好的營養、心情與體能，所以，可以多鼓勵他走出戶外，參加社團活動、陪他爬山或散步，家事在體力允許下可以讓他在做，讓癌友知道家裡需要他，因為他在家中扮演重要角色，使他更有戰鬥力來對抗病魔，以產生延續生命的力量，若能早日康復，全家就能過著幸福快樂的生活。

癌症家庭中每個人心情均是複雜，上天既然給了

我們這份大禮，就一定要面對並學習處理繁複的醫療流程，除了照顧癌友外，家裡每位成員都要照顧自己，尤其是最主要的照顧者，很容易把所有事情都讓自己承擔，經過這次工作坊的課程，我認為所有的事情都有轉圜的空間，例如：

情緒管理，可以漸漸去覺察情緒，不要傷害家裡的每一個人，因為我們都深愛著家人。

壓力管理，透過大家的經驗分享交流後，我開始改變想法，瞭解到不是所有事情皆由自己承擔，像是治療過程中癌友的病情無法預測，如何適時向家人告知病情，讓彼此心理有所準備，不要造成未竟事宜的遺憾，照顧者可找出最適合自己的放鬆方式來減輕壓力，避免反而需要其它家人的照顧。

照顧者若能適時求助，減輕內心沉重的擔憂，給癌友及家屬一通關懷的電話或是愛的擁抱，陪伴就是最好的支持與鼓勵。最後，我要感謝台灣癌症基金會與台大癌症資源中心舉辦的心靈照護工作坊，我真的獲益良多！也更加懂得自我照顧與珍惜當下的幸福。



靜心修煉 與癌共存



文／金貴 台灣癌症基金會志工

又到與小化（化療）約會的日子，望著窗外一抹抹青蔥蔥的綠……

腦海中跳出想著瑜珈老師講的嬰兒式，耳邊就這麼的響起，雙手伸直貼於耳旁，額頭著地，放輕肩膀，胸口往大腿貼近，臀部坐在腳跟上，膝蓋併攏，腳背著地，重量平均分配在兩腿上。

讓自己用最舒服的方式捲曲著身體……

回到最初的原始，回歸在母體內的自己，讓自己放鬆，沒有壓力，平靜而深入的呼吸，在一呼一吸當中，感受到氣流在身體裡流動著，聽到自己的聲音，接著就想著跑到左肩的肚臍（人工血管），小紅莓領頭的ABVD由母體（點滴瓶）進入我的身體，讓新的養份滋潤著體內的「新」細胞（癌細胞），領著體內的原生細胞與新生細胞融為一體，成為好朋友，曉以大義的告訴這些如同嬰兒般的新生細胞們。

在生命與生命的無縫接軌中，總有不定時的精采與幻滅，灰飛煙滅的生活方式，要如何寫出動人故事！？

想著想著，不知不覺進入無意識狀態……

這是在台灣癌症基金會參與瑜珈課程的收穫，瑜珈是近幾年風行的身心靈運動，平靜而集中的腹式呼吸，在呼吸時，把氣帶到身體的最深處，讓每個細胞都接觸到滿滿流動的氣息，如同植物行光合作用般的搖曳，在吐納的同時，放鬆了緊繃的神經，吐掉那些不愉快，不舒服不高興的事情，在扭轉的時候拉扯了少用的肌肉，扭曲的負面觀感出現了正面感受，修正原有的思維，在停留的瞬間，發現到「慢」的力量，留下原一閃即逝的亮光，如弱弱的燈塔般指引著黑暗中的光明，在休息的片刻，感受了自己的蛻變，修了那一緊一鬆的平衡，源自於起心動念間的剎那。

台灣癌症基金會瑜珈班資訊

地點	日期	時間	洽詢專線
台北	中午班：星期二、三、四、五	中午班 12：15～13：15	(02)8787-9907
	晚間班：星期二、四、五	晚間班 06：10～07：50（兩堂）	
高雄	10月16日～12月04日	每周一 09：30～11：30	(07)311-9137





善用本會 癌症營養服務

良好的營養照護幫助治療效果加分

文／鄭欣宜 台灣癌症基金會營養師

白民國71年開始，癌症已經連續35年蟬聯國人十大死因第一名，且罹癌年齡層逐年下降，在癌症治療過程中，患者會受到一連串的代謝異常反應及治療副作用，像是蛋白質及肌肉組織消耗增加、味覺改變、食慾不佳、口腔潰瘍等飲食問題，進而影響癌症患者體重減輕、免疫力下降，嚴重者會導致傷口癒合不佳、降低治療效果及增加死亡率，因此，在治療期間良好的營養照護，可維持癌友的體重、營養狀態，幫助治療效果更加分。

專業團隊 完整評估

本會癌友關懷教育中心由專業團隊組成，並提供完整的評估，有護理師、社工師、營養師及心理師，給予癌友全方位、多元化的服務，藉由專業人員評估癌友整體需求，包含醫療、營養、經濟及身心靈各方面需求，提供個別化的資源連結與轉介，協助癌症家庭解決因癌症所衍生的問題。

收集本會2016年1月到12月一年期間，中北部、花東地區合作醫院癌資窗口轉介營養需求服務之個案營養狀態、熱量及蛋白質攝取狀況，發現社區癌友8成由口進食，其中高達86%未達飲食建議量、94%未達蛋白質建議量，因此在社區端如何營養介入幫助癌友達到飲食建議量、避免體重減輕成為癌症營養服務的重要課題。

營養品補助 正確衛教

本會積極結合各項資源，透過與醫院合作模式，經由醫院社工或個案管師提出轉介申請，提供家境清寒或中低收入癌友營養品補助，藉由營養師評估個案治療狀態、過去病史、進食狀況給予個人化的營養品補助及飲食建議，教導癌友能正確使用營養品，針對治療期間出現副作用像是食慾不振、口腔潰瘍、體重下降等營養問題給予營養建議，並教導癌友能自備簡易料理，像是電鍋料理、特殊飲食（全流質、半流質、軟質飲食）等，幫助癌友能真正改善及解決飲食製備問題。經由專業營養師提供營養品補助及營養衛教後，發現癌友增加攝食量、改善營養狀態，進而達到維持或增加體重，維持治療不中斷的目標。

如有任何癌症相關問題也可撥打（02）8787-9907或（07）311-9137，有專業人員（營養師、護理師、社工師、心理師）為您提供個人化服務，讓您四個願望一次滿足。

感謝～

雀巢飲沛贊助癌症營養專用配方，在手術前後與化放療期間，提供均衡與充沛營養，幫助癌友營養加分，邁向康復！

追捕癌肉小子
大作戰



快做腸癌篩檢 線上百百讓你刮

3步馬聚 遠離腸癌

1.主動篩檢 2.多吃蔬果 3.規律運動

腸癌篩檢方式：1.糞便潛血 2.大腸鏡檢查

擇一篩檢即可參加線上即時刮大獎，

刮後加碼再抽 **10,000** 元！

- ★ 即時刮 - 600元獎勵金，還有其它豐富獎項！
- ★ 加碼抽 - 每位10,000元獎勵金！抽出10位名額
每位2,000元獎勵金！抽出10位名額

活動日期：即日起至106年12月31日止

篩檢對象：全國民眾

活動辦法：★ 上傳「篩檢證明」於106年度12月31日前曾做過「糞便潛血」或「大腸鏡檢查」可參加線上即時刮刮樂，未得獎者仍可在活動最後參加加碼抽獎活動，每人限報名一次。

★ 中獎金額超過新台幣1,000元（含以上）者，依法無須扣繳所得稅，但須列單申報所得。

★ 主辦單位保留取消、變更修改或解釋活動內容與修改等值贈品之權利。

報名方式：網路報名 <http://www.canceraway.org.tw>

活動洽詢專線：(02)8787-9907 分機205 陳先生

值日生：辛辛腸
回家作業：乖乖做篩檢

指導單位



主辦單位

財團法人台灣癌症基金會
Taiwan Cancer Foundation

公益夥伴

AB 優酪乳



腸癌防治資訊
請掃QR code

活動廣告

經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

第一屆魔髮部屋圓夢計畫

癌友組烏克麗麗樂團 環台表演圓夢



文/魔髮部屋 圓夢計畫專案小組

「這一次他出來，第一天沒頭痛，第二天一點點，第三天都還沒有喊頭痛，旅程中還遇到老同事，很久沒有看他講這麼多話了…」

「本來我昨天還在痛，真的，我昨天還在吃止痛藥，不過說真的，心情轉換的時候，不用靠藥就不痛了…」

一群來自高雄長庚醫院，平均年齡超過50歲的癌友，組成烏克麗麗樂團。團員月里姐的乳癌已經轉移再轉移；花花的乳癌轉移腦部，腫瘤已有5公分大；周大姊癌細胞移轉到骨骼，去年中大腿骨才開完刀；瑞玲2年多來持續化療，造成嚴重腳麻、手麻。

他們有一個心願，就是帶著烏克麗麗環島表演，看不一樣的風景、為需要鼓勵的人演奏。去年底，高雄長庚替他們報名了魔髮部屋所舉辦的『啟動圓夢計畫』活動，並順利獲得圓夢贊助基金，經過半年多的籌劃、行程安排，每位團員通過醫師層層的身體狀況評估，終於在今年順利成行。

他們走過花蓮太魯閣的好山好水、最高海拔的勝興車站；陪伴陽光基金會、林口長庚、高雄長庚醫院的病友，度過充滿音樂的時光。即使不認識台下的病友，聽到『望春風』、『月亮代表我的心』時，他們也能熟悉的跟著哼。

根據調查，有七成的癌友有『癌疲憊』的症狀，在治療的過程，產生疲憊、心情低落的現象，使得整個人對生活、療程消極，導致病情惡化。醫師表示，癌友的心理狀態對病情影響大，可以透過家屬間的陪伴、病友間的互相鼓勵、運動等方式，幫助病人調適心情。

跟許多癌症病患一樣，對於長途旅程，他們抱著既期待又害怕的心情，擔心自己體力是否能夠完成環島。但是出發之後，發現其實是自己擔憂太多了，當你的身心處在大自然、音樂、愉快中，你的身體會告訴你，即使不用止痛藥，也不覺得痛了，這就是『玩療』的魔力。



one world
one dream



酸甜戀愛般的水果- 百香果

百香果是產於熱帶美洲的水果，酸甜口感滋味及濃濃天然果香味，有「果汁之王」的美稱。



文／鄭欣宜 台灣癌症基金會營養師

台灣百香果盛產期為7-9月，從6月到12月皆能吃到百香果，切開百香果外皮，可直接食用裡面的果汁與種子，百香果像濃縮果汁一樣，香甜帶點微酸，到底百香果有什麼營養價值跟料理方式呢？

百香果營養價值

每100克百香果含有熱量66卡、蛋白質2.2克、脂肪2.4克、碳水化合物10.7克、膳食纖維5.3克、鉀200毫克、維生素A總量1617IU、維生素C 32毫克，外表呈紫紅色球狀，口感酸甜可口，讓人垂涎三尺，也有促進食慾的作用，可用於冰品、沙拉中，為夏日水果的優質選擇之一。

1. **膳食纖維**：百香果裡的小黑籽，含有大量的膳食纖維，100克的百香果就含有5.3克膳食纖維，屬

於高纖的水果，可以促進腸道蠕動、幫助排便，若攝食百香果也須注意水分的補充，建議一天2000C.C.水分，但約2顆百香果就含有66大卡熱量，若攝取過多，也會增加熱量、糖分攝取。

2. **維生素A**：可維持皮膚健康、滋潤肌膚，維持視力保健營養素，可預防乾眼症，為現代電子3C族群優質水果的選擇來源。

3. **植化素**：百香果富含植化素類胡蘿蔔素及多酚類，具有抗氧化作用，增強免疫力。

百香果有效營養成分富含膳食纖維、胡蘿蔔素，是營養密度高的水果，「蔬果彩虹579原則，建議成年女性一天4份蔬菜、3份水果；成年男性一天5份蔬菜、4份水果」，百香果2顆約為一份水果。

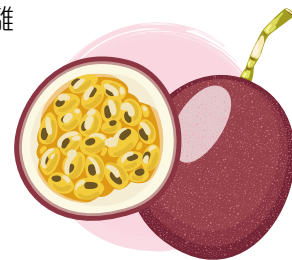
哪些人不宜多吃百香果？

1. **腎臟病患者：**百香果約2顆，就含有200毫克的鉀離子，屬於鉀離子含量高的水果，腎臟患者因腎衰竭導致代謝差，體內鈉、鉀、磷離子容易失衡，因此須避免高鉀、高磷食物，若攝取過量高鉀食物容易導致高血鉀，建議一天1-2顆百香果即可。
2. **糖尿病患者：**百香果屬於水果的一種，建議控制一天水果份量，避免碳水化合物攝取過量而導致血糖偏高，建議一天以2顆為限。

3. **腸胃功能不佳者：**百香果含有膳食纖維，若腸胃不佳者攝取高纖食物會導致腸胃不適，建議高纖水果須依自己耐受程度增加量。

如何挑選百香果？

- ① 果型飽滿、果皮紅色光滑，且帶有天然果香氣
- ② 挑選時搖晃，果肉不分離
- ③ 果重，越沉代表越多汁



百香果入菜

百香果優格醬雞腿排

▲ 材料：

雞腿排…………… 一塊
蘆筍…………… 50克
百香果…………… 一顆
無糖優格醬…………… 100C.C.
醬油、黑胡椒、迷迭香…………… 適量

▲ 做法：

1. 雞腿排輕劃小刀，用醬油、黑胡椒、迷迭香醃製。
2. 將蘆筍川燙備用。
3. 調製百香果優格醬，將百香果肉與優格醬混合。
4. 小火乾煎雞腿排表皮呈金黃色。
5. 用蘆筍擺盤，最後在雞腿排上淋上百香果優格醬

▲ 營養小分析：

1. 雞腿排為優質蛋白質一種，對於在治療期間、手術後，都是蛋白質的良好選擇來源。
2. 百香果為高纖水果，口感酸甜可以幫助促進食慾。

涼拌百香果青木瓜

▲ 材料：

百香果…………… 三顆
青木瓜…………… 200克
鹽巴…………… 適量
糖…………… 2匙
檸檬汁…………… 2匙

▲ 做法：

1. 將青木瓜去皮切絲備用。
2. 用鹽巴輕抓軟化青木瓜。
3. 用冰水冰鎮青木瓜，並去除鹽分。
4. 去除冰水後，拌入百香果青木瓜、檸檬汁、糖。
5. 放入冰箱冷藏。



▲ 營養小分析：

1. 青木瓜含有木瓜酵素，可以幫助蛋白質消化吸收、膳食纖維可以幫助健胃整腸。
2. 百香果在此道料理可當作天然甜味劑、幫助料理更加畫龍點睛。

HPVaway子宮頸癌防治



▲子宮頸癌衛教大使郭書瑤及安心亞共同呼籲「揪要愛自己・防癌Do It NOW」，要接種HPV疫苗，定期抹片檢查，加上安全性行為來完整預防子宮頸癌。

文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃專員

國民健康署數據指出，每天有4位年輕女性被宣告罹患子宮頸癌及癌前病變¹，子宮頸癌不再是中年婦女專利。世界防癌組織建議，有效預防子宮頸癌的方法為：依醫囑接種HPV疫苗，定期做子宮頸抹片檢查，同時做好健康安全行為，全程正確使用保險套，固定單一性伴侶。

事實上子宮頸癌有90%以上是感染HPV病毒所造

成的。「HPV」是「Human PapillomaVirus（人類乳突病毒）」的簡稱，是一種很普遍的病毒，目前已知100多種型別，分成高致癌型和低致癌型別，不同型的病毒引起的疾病也不太一樣。估計有性行為的人終其一生有約8成以上曾感染過人類乳突病毒²。大部分的人感染後會自行清除，但如果無法清除而變成長期感染，未來發展為子宮頸癌的機會就

¹ 衛生福利部國民健康署103年癌症登記報告

² Xavier Castellsague et al., HPV vaccination against cervical cancer in women above 25 years of age; considerations and current perspectives, Gynecologic Oncology 115(2009)S15-23

大增，雖然大部分的HPV感染，身體可以靠免疫系統自動清除，但若長期持續感染可能導致子宮頸癌（癌前病變）、外陰癌（癌前病變）、陰道癌（癌前病變）；而低致癌型別感染後可能引起生殖器疣（菜花）。

台灣癌症基金會於8月間進行了「預防HPV認知與行為調查」，詢問1071位台灣20-34歲女性，調查發現，約8成年輕女性都知道施打疫苗、做抹片檢查可預防子宮頸癌，但多數女性遲遲不行動，原因竟是覺得自己還年輕！預防觀念低落，讓自己暴露在罹癌高危險中！過去民眾常以為只有性生活複雜者才會感染HPV，其實這是一種錯誤迷思，根據美國研究發現，即使一生中僅有1個性伴侶，感染HPV的機率仍高達58.4%，若一生中累計有3-6位性伴侶，則感染機率飆升至90.9%³！原因是，伴侶可能在與前一位伴侶親密接觸後，不知不覺感染HPV，在與現任伴侶親密接觸後，就提升互相傳染的風險，即使有穩定交往對象的情侶也要積極預防HPV。

尤其，國外研究顯示，單一性伴侶的受試情侶中，只要發生親密行為六個月內、就有64%的情侶體內驗出HPV感染，其中有41%情侶感染相同型別的HPV⁴，顯示情侶間的親密行為是HPV傳染主因。若感染者身體抵抗力差，沒有自行清除HPV，持續感



▲衛教大使安心亞幫瑤瑤打HPV疫苗，一起預防子宮頸癌，呼籲年輕女性揪好友一起到診間諮詢預防。

染使細胞癌化，就可能惡化成子宮頸癌。

台灣癌症基金會致力於提升年輕女性子宮頸癌預防觀念，今年特別與國際知名彩妝品牌合作，共同舉辦「揪要愛自己・防癌Do It NOW診間活動」，呼籲年輕女性揪好友一同至診間免費諮詢子宮頸癌預防。即日起只要至診間進行諮詢、掃描活動QRcode、填寫問卷後，即可獲得由國際知名彩妝品牌獨家贊助的限量衛教小禮，全國共有200間醫院、診所參加本活動，獨家衛教小禮共6,000份，每人限兌換一次，換完為止！活動詳情及診間資訊：<http://www.hpvaway.com.tw>

³ Harrell W. Chesson et al.; The Estimated Lifetime Probability of Acquiring Human Papillomavirus in the United States. Sexually Transmitted Diseases; Volume 41, Number 11, November (2014)

⁴ Ann N. Burchell et al.; Human Papillomavirus Infections Among Couple in New Sexual Relationships; Epidemiology. Volume 21, Number 1, January (2010)



榮耀共享－HPVaway宣導獲 2017亞洲公關大獎榮獲衛教組銀牌獎

本會去年度的HPVaway宣導於2017亞洲公關大獎榮獲衛教組銀牌獎（PR Awards Asia, Healthcare: Ethical Campaign of the Year），也透過此機會讓更多國際朋友了解台灣對子宮頸癌防治的重視，並呼籲年輕女性應做到子宮頸癌完全預防守則：**接種HPV疫苗** + **定期子宮頸抹片** + **安全性行為**



▲ 富邦人壽與台灣癌症基金會攜手推動「銀髮南鄉就醫無礙」交通補助計畫，解決大南部／東部地區銀髮癌友就醫交通問題。

文／葉韋均 台灣癌症基金會專案企劃組專員

高頻率回診＋交通困境

大南部地區癌友療程中斷的關鍵

67歲林伯伯家住台南南化水庫上游深山中，平常以採收麻筍、野菜度日，家裡雖有2個兒子，但大兒子中風，小兒子長期酗酒，全家經濟重擔都在林伯伯身上，當他在105年確診胃癌，考量到孩子不能斷糧，且每次就醫都要舟車勞頓，他一直拖延不願治療。

但林伯伯為了想要有健康的身體，繼續支撐家

計、照顧家人，與醫師討論以口服化療藥持續治療，但每3週需回診拿藥，回診日前一天，他先從南化騎2個小時摩托車到甲仙，在弟弟家過一夜之後，隔天早上搭1.5小時公車到旗山轉運站，又轉車半個小時，才到義大醫院；看完診回到南化的家，已是夜晚。不管颳風、下雨，預約時間都要回院拿藥，林伯伯每一次回診，來回車程近180公里，等於從台北到彰化的距離。林伯伯為了撐起家，忍耐就醫路程的遙遠、心理的疲憊和生活的艱苦，仍要努力地走在前往康復的路上。

南鄉老人 就醫路遙遙

癌症醫療利用可近性障礙，讓銀髮癌友雪上加霜

台灣癌症基金會針對大南部及東部地區進行「南部地區癌症治療期病友」就醫困境調查，發現在大南部／東部地區，近3成病友因交通不便因素而有中斷治療想法。同時也發現癌友認為不能持續完成治療的三個主要原因有：1.回診後副作用造成身體不適（37.91%）、2.交通不便（27.45%）、3.仍需工作負擔家計（11.11%）。並且從交叉分析中可觀察到年齡60歲以上銀髮族群、交通距離愈遠中斷就醫想法高於其他59歲以下之受訪者。

針對台灣癌症基金會於106年7月份「南部地區癌症治療期病友」就醫困境調查發現大南部／東部地區癌友普遍有「三高」現象可能造成中斷治療，包括：

- 一、**銀髮癌友比例高**：癌症治療需密集回診，大南部／東部病友普遍高齡化，更容易發生中斷治療的情形，有近7成受訪者表示曾有中斷就醫的想法，其中高達7成為60歲以上族群。有8成5病友每3週至少回診一次達85.79%，8成以上治療期病友屬於高頻率回診（每天～每三週至少回診一次），而高達7成病友表示，交通不便會降低持續治療的意願。
- 二、**就醫往返時間成本高**：3成7的病友就醫往返交通時間為2小時以上，尤其每五個病友就有一位（20.75%）需花費3小時～5小時以上時間。有近5成（49.32%）病友，只要就醫往返時間超過2小時即有中斷治療的想法。
- 三、**獨自就醫比例高**：有超過3成的病友常常是無人陪同下獨自就醫，而最常使用的交通工具竟然是危險性較高的摩拖車。而回診治療後，通常副作用帶來的不適有疲憊（64.93%）、手腳麻痺感（38.19%）、噁心（32.29%）、疼痛（17.36%），有61.97%認為於療程中長途往返就醫會讓身體不適狀況增加，此時仍自行騎

乘交通工具就醫往返，將大幅增加長距離交通危險性，則更容易形成中斷就醫的想法。

富邦人壽與台灣癌症基金會攜手

幫助銀髮癌友穩定完成療程邁向康復

富邦人壽長期關懷高齡長者及高齡化議題，善盡企業社會責任，連續三年跟台灣癌症基金會合作，進行健康管理與癌症預防的推廣。富邦人壽總經理陳俊傑表示，癌症連續35年高居國人十大死因之首，許多個人及家庭都飽受病痛所苦，富邦人壽善盡企業社會責任，今年富邦人壽更率業界之先，與台灣癌症基金會攜手「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助，幫助大南部及東部地區的南鄉銀髮癌友，讓康復之路不再遙遠。

南鄉銀髮癌友可向各醫院內的癌症資源中心、或台灣癌症基金會提出申請，只要符合60歲以上、經濟弱勢、每月至少回診一次、住家距離醫療院所10公里以上等條件，經評估後，每人都能獲得最高8,000元的交通補助，鼓勵符合資格者儘早申請。本會誠摯邀請您一起加入募集「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助的行列，用愛彌補距離的遙遠，讓南鄉銀髮癌友們能穩定走在康復之路！

【銀髮南鄉 就醫無礙】

紀錄微短片：<http://youtu.be/NXNTWiC7Y7M>，歡迎分享轉載。



▲林伯伯呼籲大家支持本計劃，讓更多南鄉病友能夠穩定接受治療邁向康復。



快樂吃蔬果營隊

首度走入偏鄉巡迴



文／黃柏雅 台灣癌症基金會專案企劃組專員

每年暑假，本會皆與台大農場園藝分場共同舉辦兒童蔬果夏令營，在多年營隊活動舉辦下，發現偏鄉地區有更多需要幫助的孩童，專家分析偏鄉的家長時常忙於工作，加上很多家庭是隔代教養等因素，較不重視飲食教育，學童外食、吃零食及喝含糖飲料情形普遍，造成偏鄉校園「小胖子」多，也影響學童健康。

因此，今年本會啟動偏鄉地區的蔬果教育計畫，於暑假期間主動深入基隆、宜蘭、嘉義、台東及新竹等地處偏遠的小學舉辦「快樂吃蔬果營隊」，以戲劇、遊戲及說故事方式引導學童認識彩虹攝食原則、植化素及份數概念。隊輔老師們觀察到，經過課程學習後，小朋友不僅更清楚知道蔬菜水果對身體健康的幫助，中午用餐拿到本會發

送的新鮮奇異果，也一改以往不感興趣的態度，紛紛笑著比賽誰最快大口吃完奇異果，對吃蔬果充滿興趣與樂趣。活動尾聲，更提供兒童蔬果創意故事集補充小朋友的課外讀物，以及蔬果造型文具用品，讓小朋友無時無刻都可以提醒自己落實「蔬果彩虹579」健康飲食習慣。

快樂吃蔬果營隊帶來有趣好玩的營隊活動又可以學習到豐富蔬果知識，讓地處偏遠的小朋友有機會獲得並運用所學去擔任家庭飲食小老師，對爸爸媽媽及爺爺奶奶進行蔬果飲食翻轉教育，每一場的活動下來，小朋友與我們都依依不捨，在這裡讓我們看到了小朋友的純樸、對人的熱情及好學不倦的態度，也給了所有參與者滿滿的收穫與正能量。



106年高雄市防癌領航員培訓

55位防癌領航員完成培訓為高雄市民健康護航

文／李姿函 台灣癌症基金會南部分會行政暨專案企劃助理

106年高雄市防癌領航員培訓計畫

自6月起開辦，共計辦理兩梯次、上課人數達63名。每一梯次學員都需經過初、進階共計12小時的密集專業課程與實際演練才能正式成為高雄市四癌篩檢的推廣尖兵。而此次培訓最後共計55位防癌領航員完成，並獲得台灣癌症基金會頒授的結業證書，正式成為高雄市四癌篩檢推廣尖兵。

專業課程＋實務演練 讓防癌領航員更專業

「防癌領航員」課程為了建構學員正確的防癌知識及推廣四癌篩檢的溝通技巧，在課程上做了很大的突破與課程設計。包括開辦癌症預防與篩檢課程，聘請高雄榮民總醫院的醫師，透過醫學數據和臨床案例來分享正確知識與篩檢的重要性；護理師角色與志工角度，由本會癌友關懷中心主任透過過去的豐富經驗分享，讓領航員更清楚未來服務方向。另外，本會為提升學員在宣導時的溝通技巧與能力，特別開辦了公眾闡述與溝通課程，來教學員如何與人溝通、相處、找到人與人的共通點及接受被拒絕的勇氣，讓領航員在癌症防治宣導時，較不會容易有挫折感，並容易開啟話題，提升篩檢意願的成功率。

實施四癌篩檢獎勵辦法 鼓勵學員落實課程所學

課程結訓後並沒有因此而結束，為了強化教育課

程後的實施成果，同時鼓勵學員們學以致用，本會特別舉辦「四癌篩檢獎勵辦法」，透過《志工服務紀錄冊》登錄，觀察篩檢推廣的成果外，也同時確保領航員落實癌症篩檢防治工作。每一位領航員至少輔導3位市民成功接受篩檢，參與社區癌症防治宣導活動至少5個小時，並將宣導的個案紀錄於《志工服務紀錄冊》，才能成為「優秀防癌領航員」。

防癌領航員培訓課程大成功 受新聞媒體報導

這次活動受到媒體關注，特別訪問其中兩位領航員培訓的心路歷程與回饋社會的心得感想，並刊登於網路媒體報導，讓高雄市民了解有更多寶貴的資源可以運用。此次本會與高雄市衛生局合作，透過「防癌領航員」的團體力量，有效推廣癌症防治正確觀念，以提升民眾對癌症防治的認知及接受篩檢與診療的比例，加強國人健康生活概念，進而降低國人罹癌的機率。



介紹好所在 台癌南部分會 癌友聚會舒壓作夥來

罹癌後，面對一連串的治療，每天除了待在家中就是前往醫院，除了家人之外也不想與其他人接觸，開始掉髮後，更不想走出家門。直到友人告知我可以到台灣癌症基金會找尋一些對我有用的資訊，並且陪同我到台灣癌症基金會南部分會來尋求幫助，我才發現罹癌可以不用自怨自艾，還是可以很有自信地走出戶外，與他人來往。

文／潘欣欣 台灣癌症基金會南部分會癌友

初來到南部分會，映入眼簾的是溫暖的燈光以及陽光照射的交誼廳與圖書室，明亮的空間如同咖啡店般的寧靜舒適，令人想馬上來杯咖啡閱讀一本書、坐下來休憩放鬆一番，並且透過社工詳細溫柔地介紹整體環境後，進入康復用品室索取我所喜愛花色的頭巾，也試戴多頂假髮，直到戴到我滿意適合的那頂，讓我租借。另因治療的不適引起我沒胃口，營養師也請我到營養諮詢室為我個別的營養指導，幫助我有體力渡過那段治療及恢復期。舒壓室內的按摩椅放鬆了我緊繃的身體，再配上音樂CD，連心情也放鬆了。

身為癌症病人，為了要有體力繼續治療，除了營養很重要，運動也很重要，所以第一次到基金會就報名了瑜珈課，綜合教室有一大面的落地窗，可以眺望遠方令人心曠神怡，但上課時會拉上簾子，又可讓我覺得保有隱私，並且有一大面全身鏡，在上瑜珈時可以端看自己的姿勢有沒有正確，也令我發現從第一堂鬆弛的肌肉到後來變得緊實有彈性。

除了瑜珈課，基金會尚有許多幫助我康復、舒壓的課程，像是癌症營養課使我學習到更多的營養知識，每堂課營養師也會示範

一道簡單的料理，讓我們方便煮也兼顧了各種營養素，並且透過此一課程也解答了我們的營養迷思。園藝治療課使我在種植盆栽當時忘卻了疾病的煩惱及痛苦，看著自己完成的作品感覺很療癒。按摩舒壓課除了上課時老師會幫我們舒緩不適的部位，也會教我們如何在家自己按摩讓身體放鬆。正念減壓課程更學習到如何放鬆心情，自從上了這堂課後，我都能輕鬆入睡。

罹癌的治療令人心生畏懼，害怕這個、擔心那個，但卻因為罹癌讓我認識並且來到台灣癌症基金會南部分會，學習到罹癌前未曾接觸的課程，並且過了治療期之後，在康復期還繼續運用所學，達到促進身心靈健康的效果。



北部中心課程表

- 上課地點：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2
- 專業諮詢專線：02 - 8787 - 3881 游護理師 / 張營養師 / 王社工
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，電洽02 - 8787 - 9907 分機 207王社工
- 肝癌諮詢：週三09：00至12：00，電洽02 - 8787 - 9907 分機 215

課程名稱	日期	每周	時間	講師
癌友營養	09 / 07~10 / 12	四	14：00~16：00	鄭欣宜
音樂治療	09 / 19~10 / 31	二	10：00~12：00	謝馥年

常態瑜珈課程 中午班：星期二、三、四、五；晚間班：星期二、四、五

南部中心課程表

- 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1
- 專業諮詢專線：07 - 311 - 9137 分機 206張營養師 / 208何社工

課程名稱	日期	每周	時間	講師
音樂治療	09 / 07~10 / 12	四	14：00~16：00	謝馥年
瑜珈健身	10 / 16~12 / 04	一	09：30~11：30	朱力
八段錦	11 / 02~12 / 21	四	14：30~16：30	楊逢時
園藝治療	11 / 03~12 / 08	五	10：00~12：00	李怡璇

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

電話報名：北部 02 - 8787 - 9907 分機 207王社工

南部 07 - 311 - 9137 分機 206張營養師、208何社工

課程介紹

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

音樂治療：透過歌曲活動的生命經驗分享，重新思考生命意義，簡易的歌曲創作，學習與家人、朋友及內心世界的溝通。

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。竭誠歡迎您的加入，共同體驗身心靈放鬆的感覺。

八段錦：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。

園藝治療：透過園藝活動，人們可藉由視覺、聽覺、嗅覺、觸覺以及對植物生命力之領悟，能用平靜的心情去調適生活上的各種挫折、用正面的情緒去製造愉悅而達到促進身心健康的效果。

文宣出版品介紹

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

兒童創意故事集



(20.5×19.5cm)

2009年12月出版

「兒童創意故事集」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，是強化孩子與父母及老師互動的最佳教材，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

聰明飲食 輕鬆防癌



(28頁，21×29.8cm)

2006年2月出版

「癌症是可以預防」，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調小技巧，輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整

蔬果防癌 飲食寶典



(76頁，19×20cm)

2001年12月出版

蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命。而足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果，本寶典中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整

癌症病人的營養迷思



(20×20cm)

2013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10 雲端處的曙光

(172頁，20×20cm)

2016年12月出版



「雲端處有曙光，陰影背後有希望，勇氣的面貌，為我們展現生命存在的韌性！」書中10位抗癌勇者分享抗癌心路歷程，正面、溫暖的力量，把希望帶給正在經歷艱苦治療的癌友，抱持樂觀態度，面對人生逆境。本書也邀請腫瘤醫護專家撰寫癌症疼痛主題，幫助癌友克服癌症疼痛問題，積極面對治療。

工本費：280元整

忙碌族如何吃 決定你的抗癌力

(138頁，20×20cm)

2016年3月出版



本書集結忙碌族在健康飲食上的問題與迷思，加入防癌新知與實務操作，將「蔬果彩虹579」的觀念化為簡而易行的方案，尤其列入相關的蔬果防癌實證研究證明，用淺白的文字說明外，也搭配圖表來引導民眾更清楚的理解。

工本費：280元整

抗癌鬥士故事系列4 飛越·生命



2010年12月出版
工本費：300元整
(138頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列5 舞動·生命



2011年12月出版
工本費：300元整
(138頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列6 燦爛千陽 體會幸福就快樂



2012年12月出版
工本費：300元整
(144頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列7 懸崖邊的幸福



2013年12月出版
工本費：280元整
(160頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列8 隙縫裡的陽光



2014年12月出版
工本費：280元整
(180頁，20×20cm)

抗癌鬥士故事系列9 轉念，愛飛翔



2015年12月出版
工本費：280元整
(168頁，20×20cm)

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。

任選2本優惠價：500元整

◆購書方式

- 1.親至基金會洽詢(北市105南京東路五段16號5樓之2 服務時間：上午9點至下午5點)
- 2.郵局劃撥：帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會
(請在劃撥單上註明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書到府)
- 3.信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會，傳真電話：(02) 8787-9222)

◆若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

[illegible]

106.05

[illegible]

106.06

因應個資法施行，捐款者中間姓名將以"○"替代表示。

郵政劃撥儲金存款單

◎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

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

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

□□□□-□□

電話

經辦局收款戳

本會將開立捐款收據，可抵繳所得稅。

捐款人收據抬頭：

收據開立：☐每次 ☐年開

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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：□ 轉彎的生命350元

□ 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

□ 隙縫裡的陽光280元

□ 轉念，愛飛翔280元

□ 雲端處的曙光280元

□ 抗癌鬥士故事集（2本合購）500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

□ 忙碌族如何吃 決定你的抗癌力 280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。



Doing now what patients need next

行動為了病患未來需要

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

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

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

我們是一羅氏

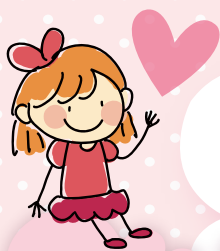


魔髮部屋

醫療專用假髮

提供成人及兒童醫療級假髮，最多頭圍尺寸選擇

假髮，不單單是一項配件，更是治療過程中撫慰心靈的醫療器材
高透氣性、高親膚性、高抗菌處理，恢復您治療過程的信心及笑容



癌友、病童專屬優惠
長期實施中



WE CARE you care.

台北市府店 捷運市政府站4號出口，近國泰綜合醫院
台北市忠孝東路五段53號1F (02)3765-1555

台北忠孝店 捷運忠孝復興站3號出口
台北市忠孝東路四段96-2號3F (02)8773-1568

台北忠孝二店 捷運忠孝復興站4號出口
台北市忠孝東路四段69-4號5F (02)8771-6881

台北士林店 捷運士林站1號出口
台北市中山北路五段604號2~3F (02)2836-7128

台北石牌店
台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

台北榮總店 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

新北新莊店 捷運新莊站1號出口，近新泰綜合醫院
新北市新莊區中正路240號1F (02)2277-8111

新北板橋店 捷運新埔站1號出口
新北市板橋區文化路一段305號2F (02)2258-8222

桃園旗艦店 近桃園夜市
桃園市中正路457號1~2F (03)336-6111

新竹旗艦店 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

台中旗艦店 精誠四街交叉口
台中市西區精誠路9號1~2F (04)2329-8958

彰化員林店 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

彰化彰基店 近彰化基督教醫院
彰化市旭光路259號1F (04)726-0777

台南旗艦店 民生綠園圓環邊
台南市中西區中山路9號1~5F (06)223-8877

高雄旗艦店 文化中心捷運站4號出口，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

羅東旗艦店 純精路三段交叉口
宜蘭縣羅東鎮公正路292號1~2F (039)565-222

免費
客服專線 **0800-067-167**



化療病友免費
理平(光)頭服務



兒童醫療
假髮申請