



財團法人台灣癌症基金會
2017.12

NO.73

愛 Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

► 特別報導

堅持・奉獻・愛承載 展望20邁向無癌希望工程

智慧服務 智慧照護

癌症e學苑 癌友居家學習更便利

► 主題專欄

CAR-T癌症治療的海豹特種部隊

翻轉病權 醫療政策也要前瞻

► 健康園地

火龍果 富含豐富植化素

選購農產品 四章一Q真正好

► 活動紀實

親子體重控制 三大飲食關鍵



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

●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

關愛

培育

夢想

躍起向上的力量



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION

創立於民國八十九年，為萬海航運股份有限公司名譽董事長陳朝亨先生與總裁陳清治先生，為了紀念已逝父親陳勇先生而設立。勇源基金會用心投入社會、文化、教育、救災、濟弱等公益活動，期待躍起向上的力量，讓愛在心中源遠流長。

10483 台北市民生東路二段 161 號 4 樓 電話：(02)2501-5656 轉 214、216
www.cyfoundation.com.tw

CONTENTS

特別報導

- 02 堅持・奉獻・愛承載 展望20邁向無癌希望工程
文／賴基銘
- 04 智慧服務 智慧照護
文／李承彥

主題專欄

- 06 癌症治療的海豹特種部隊 淺談CAR-T細胞治療法
文／高瑞和
- 08 翻轉病權 醫療政策也要前瞻
文／楊志良
- 12 推動以病友為中心的保健照護政策
文／楊志良

癌友專欄

- 14 富邦人壽與台癌攜手助弱勢癌友邁向康復
文／何文心
- 15 抗癌鬥士「章魚哥」
文／余宥朋
- 16 咱們的好厝邊-與台灣癌症基金會攜手「癌」伸服務
文／林佳安

健康園區

- 18 火龍果 富含豐富植化素
文／張瑀芳
- 20 選購農產品 四章一Q真正好
文／王聞淨

活動紀實

- 22 親子體重控制 三大飲食關鍵
文／黃柏雅
- 24 高雄市防癌領航員培訓成果
文／黃香瑜
- 25 愛妳不肺力肺癌防治公益計畫
文／陳建宏
- 26 癌症家庭子女獎助學金頒獎典禮暨健康學習營
文／蔡奕儀
- 28 第十一屆抗癌鬥士徵選出爐
文／蔡奕儀
- 30 結婚180天
榮獲微電影暨金片子創作大賽「劇本合作獎」
文／李承彥
- 31 中國癌症基金會參訪 本會分享癌友服務經驗
文／汪居安

服務專區

- 33 癌友關懷教育中心107年課程表／文宣出版品介紹
- 35 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、黃柏雅
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

《愛・Care》

穩健腳步 攜手抗癌20年

- ◎ 2006榮獲第一屆優良癌症防治民間團體選拔「優良團體」
- ◎ 2007榮獲第七屆國家公益獎章
- ◎ 2008榮獲美國聯邦政府農業部頒發「國際傑出服務獎」
- ◎ 2010榮獲聯合國經濟及社會理事會頒與「最佳策略合作夥伴」獎
- ◎ 2010、2013連續兩年榮獲衛生財團法人評核「特優」獎
- ◎ 2015亞太地區首屆健康無國界病友團體傑出獎
- ◎ 2015通過 ISO9001癌友關懷服務品質管理系統認證
- ◎ 2017榮獲亞洲公關大獎衛教組銀牌獎
- ◎ 2017乳癌防治微電影「結婚倒數180天」榮獲MOD微電影創作合作劇本獎

台灣癌症基金會20歲了！一路走來，感謝政府、企業及社會各界的鞭策及鼎力相助，讓我們始終秉持「熱愛生命・攜手抗癌」的理念，從癌症防治宣導到癌友關懷、服務，連結成完整的防癌、抗癌網絡，並且榮獲國內、外多項肯定與榮譽。基金會在創會初期，積極奔走催生「癌症防治法」，並投入癌症預防宣導：「天天5蔬果」、「蔬果彩虹579」，一直到近年的「全民練5功」。在今年，台灣癌症基金會更推動「癌症e學苑」，以更便利及全方位的服務，滿足癌友與家屬的需求。

為了下一個20年，台灣癌症基金會更加努力，堅守對防癌、抗癌工作的承諾，共創健康無癌的福爾摩沙！

熱愛生命 攜手抗癌

20th

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！



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

勸募核准字號：衛部救字第1061361993號

台灣癌症基金會 20 週年
堅持·奉獻·愛承載

展望 20 邁向無癌希望工程

文／賴基銘 台灣癌症基金會執行長

台灣癌症基金會於民國86年12月正式成立，至今整整20年，這20年也正是台灣癌症醫療環境與觀念轉變最大的年代。過去人人聞癌色變，而20年來透過政府、台灣癌症基金會及社會各界的共同努力，讓「癌症」各種觀念從封閉到多元、從健康的次議題成為社會及政策關注的主流。尤其是「癌症防治法」的推動，讓許多利民的癌症相關政策有母法可循，也提升了國人對癌症防治之重視。20年這一路走來的關鍵世代，基金會從議題介入、社會教育及環境與政策的影響等等，我們一直不斷的鞭策自己要成為台灣癌症防治不可或缺之力量。

20年來，我們不斷扭轉大家對於癌症的恐懼，建立各項防癌抗癌的民眾教育，從深化國人對癌症的正確認知，到加強癌友關懷服務網絡，以全人關懷為目標，加強南北資源的整合，積極推動全方位的防癌抗癌理念，以及癌友服務的個別化，並持續與國際接軌，汲取最新資訊，期許帶給國人最優質的服務。

回顧20 宣導生活防癌及癌症篩檢 提升國人自我健康管理能力



▲陳建仁副總統、台灣癌症基金會王金平董事長及各界貴賓，祝福台灣癌症基金會二十歲生日肯定基金會對國家癌症防治的貢獻。

熱愛生命

回顧創會之初，基金會除了全心投入癌症預防的宣導，於1999年開始宣導「天天5蔬果」、「蔬果彩虹579」蔬果飲食防癌觀念，而2012年更發起「全民練5功·防癌就輕鬆」口號，呼籲民眾落實「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸檳」、「定期篩檢」五項健康生活守則，希望可以降低國人60%-70%的罹癌風險。而基金會長期對於台灣好發癌症的強化篩檢宣導，例如乳癌篩檢、子宮頸癌「HPV疫苗+抹片 雙重防護」、「大腸癌—追捕瘻肉小子」，以及「肺癌—愛妳不肺力·高危險族群的自主低劑量電腦斷層檢查」。尤其是前副總統蕭萬長先生以及現任陳副總統都曾主動表示自己是透過篩檢發現早期肺癌而且痊癒的受患者，顯示基金會致力於宣導定期篩檢是癌症防治的重要方針。

唯一取得服務品質管理認證之非營利組織

強化癌友關懷服務、照護癌友，更是基金會近十年來的工作重點。基金會在南、北兩地成立「癌友關懷教育中心」，並銜接全國各大醫院癌症資源中心，建構癌友服務網絡，為追求服務品質，更進一步在2015年通過「ISO-9001癌友關懷服務品質管理系統認證」，建立標準化的癌友關懷服務流程，並設置「個案管理系統」定期追蹤服務，透過系統關懷人次已經高達18萬人次，以專業的團隊、貼心的服務，陪伴癌友走過艱辛的抗癌路，進而順利邁向康復。

展望 20 智慧服務智慧照護

「台癌e照護」全國第一個專屬癌友之全癌症互動服務app發表

攜手抗癌

為了提供不受時間及地域限制的癌友服務，基金會在20週年的同時，建構了一個全新多元互動的華人網路服務平台—「癌症e學苑」網站，運用智慧科技，打造癌友智慧服務網絡，訴求「智慧服務・智慧照護」。透過「癌症e學苑」網站主體，建置了癌友線上學習平台一數位教學e-learning及「台癌e照護」app，透過互動頻道、癌症線上講座…等等，讓癌友和家屬可以依照自己的需求，即時學習各項照護知能，打造戰勝癌症的關鍵力量。

在過往服務癌症病友的經驗中，基金會總是聽到有癌友或癌友家屬因為疾病與家庭等種種狀況，無法親自前來基金會接受服務而感到遺憾，或者是癌友在治療期間因為各項副作用導致身體虛弱而不能外出求助。有鑑於此，基金會體認到只是訴求專業團隊的服務，絕對是不夠的，還必須能夠洞察病友的各項需求，並給予全方位最即時的解決，讓基金會成為癌友及家屬最忠實且重要的依靠，是我們不斷追求的目標。其中，「癌症e學苑」網站的「數位教學平台」單元，是由專業講師精心拍攝各式主題教學影片，囊括營養指導、心理支持及復健運動、專題演講等，癌友居家照護迫切需求之主題；更設有「直播小教室」每週開播，讓癌友在家就可以與專家互動。此外，在人手一機的全民智慧手機時代，基金會更獨家開發了專屬app—「台癌e照護」，只要透過手機就可以隨時線上學習，也可以透過手機擬定適合自己的每週康復課程，打造專屬的個人化行動服務。

感謝社會各界對於我們的支持與指導，走過20年，我們仍不斷努力強化會內運作體系、不斷改革創新，更常常與同仁互勉「不忘初心，方得始終」。我們將繼續堅守創會的精神與初衷，更鞭策自己要成為癌症防治民間團體的領航者；幫助國人邁向無癌的希望工程。



智慧服務 智慧照護

簡述

癌症病友專屬的資源網站—「癌症e學苑」，集合罹癌後所需求的各類資訊與服務，讓癌友更容易取得治療康復相關的實用資源與課程指導。

單元簡介

「癌症的認識」單元提供各種癌別的症狀、檢查、分期及治療方式等資訊。
 「自我照護管理」單元收錄相關癌症照護、營養、心理支持、復健運動及醫療科技新知等實用資訊與文章。
 「癌症家庭扶持」單元涵蓋各式社會福利資源的介紹，包括營養品、經濟、居家照護、交通及康復輔助品等補助方案。

數位教學平台簡介

「數位教學平台」單元針對癌友需求，囊括營養指導、心理支持及復健運動、專題演講等面向，由專業講師精心拍攝各式主題教學影片，提供癌友以最輕鬆自在的方式學習，獲取更多有益身、心、靈康復的知能。



《台癌e照護》app

簡述

為符合人手一機的全民智慧手機時代，基金會更獨家開發了專屬app—「台癌e照護」，讓使用者透過手機就能享有如同健康小幫手般的數位體驗！

功能簡介

在下載app並加入會員後，就能於手機上整合眾多服務功能與資訊紀錄，包括身心靈課程的報名情形、對談式線上諮詢的提問、線上愛心捐款與紀錄、以及基金會網站文章收藏等，打造專屬的個人化行動服務。

數位教學簡介

整合進「台癌e照護」app的「數位教學平台」，除了能即時觀看與收藏豐富的癌友課程影片，更新增了「精選課程」功能來讓您點閱。

若癌友不清楚哪些課程最適合自己時，可以瀏覽「精選課程區」的各式專題，如“營養迷思大解惑”、“抗癌前之身心準備操”等，由專家精心推薦合適的綜合性課程，並提供使用者一個星期的課程時間表規劃。

使用者更可以下載精選課程時間表檔案，開啟後即可匯入個人手機上的行事曆，即可自動建立好一星期的課程連結與提醒，讓使用者不會因為療程進行或休養時間而忘了觀看專題課程！



《台癌e照護》▲立即下載▲

全國唯一專屬癌友之全癌症互動服務app



智慧服務 智慧照護

►►前往網站



智慧服務 智慧照護

癌症e學苑網站 癌友居家學習更便利



文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃組專員

台灣癌症基金會與癌友併肩走過20個年頭，我們不斷創新推廣癌症預防觀念並致力帶給癌友更完善的服務，適逢基金會創立20週年，為迎向全民e化時代，基金會網站將進行更人性化、更便於資料瀏覽查詢的改版優化；除了將適合手機、平版等行動裝置閱讀的響應式網站設計，同時也將建置功能全面的會員系統，並推出基金會專屬Webapp行動服務，將基金會的豐富資訊與服務更貼近人手一機的智慧時代。另外基金會也推出為癌症病友量身打造的「癌症e學苑」網站，讓癌友更容易取得治療康復相關的實用資源與課程指導。

基金會網站改版 行動瀏覽更便利

此次基金會網站改版優化將針對更友善的使用者介面來打造，過去常有民眾與癌友反應基金會網站資訊非常豐富，但在目標資訊的檢索與搜尋上，較不易取得。為此基金會新版網站將採用更直覺化的單元圖片、多項快速連結以及資訊類別更清晰的選單目錄，讓民眾與癌友能夠獲得更友善的網站使用歷程。同時全網站亦採用響應式設計，可配合手機、平版等行動裝置之版面瀏覽，不管民眾是在通勤移動中、或癌友正在等待看診中，都可以透過手機平版輕鬆地查看基金會網站

的豐富資訊，讓您享有便利的瀏覽體驗。

癌症e學苑 幫助癌友智慧學習

「癌症e學苑」為本會「創新20-e化服務」所推出的癌症病友專屬資源網站，不同於本會官網，「癌症e學苑」是為癌友量身打造，集合各類在罹癌後所需求的多元資訊與服務。「癌症e學苑」由八大精選單元所組成，包括癌症的認識、自我照護管理、身心靈康復課程、友伴支持團體、癌症家庭扶持、線上諮詢、e-learning數位教學平台、以及直播小教室。其中癌症的認識單元帶您了解各種癌別的症狀、檢查、分期及治療方式等說明；自我照護管理單元收錄癌症照護、營養、心理支持、復健運動及醫療科技的相關資訊；癌症家庭扶持單元含有急難救助、營養品補助、交通補助等社會福利資源介紹。另外「e-learning數位教學平台」則是針對癌友回饋的主要需求，囊括營養指導、心理支持及復健運動等主題，由專業講師精心拍攝各式教學影片，提供癌友能以輕鬆自在的方式學習，獲取更多實用康復資源。此外「癌症e學苑」未來也將定期開辦直播小教室，透過網路平台直播各類教學課程，藉由現今最熱門的網路直播互動，讓休養中的癌友在家收看也能如同親臨教室般參與講師的康復課程。

專屬Webapp & 會員系統

打造個人化行動網站

過去民眾在使用基金會網站時，想要了解課程資訊會到課程專區查看、打算提出線上諮詢會到諮詢網頁提問，習慣在不同的專區找尋更多服務與資訊。現在只要透過台灣癌症基金會獨家開發的專屬Webapp，下載後就能在手機上整合眾多服務功能與資訊紀錄，包括網站各單元文章收藏、e-learning教學影片排程收藏、身心靈課程報名、線上諮詢提問及線上愛心捐款…等，讓您透過手機Webapp就能享有如同健康小幫手般的服務與資訊，打造您專屬的個人化行動網站，讓智慧時代的我們掌握一機在手、資訊無窮的數位體驗！

此外，只要您透過網站加入基金會會員，也能在會員專區輕鬆查詢您的捐款、諮詢、文章收藏等各項服務紀錄，簡單地經由手機簡訊認證，填寫個人資料註冊後即可掌握您往後與基金會的互動，讓您不用再致電基金會詢問。同時，加入會員更可累積獎勵點數，在新註冊、點閱網站文章回答問題、每日登入會員等皆可獲得獎勵點數，累積一定點數後即可免費兌換本會出版抗癌書籍或精美小禮，您千萬別錯過喔。



行動居家照護

加入「台癌e照護app」集會員點數 換好禮

※集滿300點即可兌換台灣癌症基金會精美好禮 (隨機贈送)

※集滿500點即可兌換台灣癌症基金會暢銷書籍 (隨機贈送)



《台癌e照護》



▲立即下載▲

全國唯一專屬癌友之全癌症互動服務app



▶▶前往網站

→ 網站完成新註冊會員 +100 點

→ 下載「台癌e照護app」會員首次登入 +100 點

→ 每日以會員登入網站 +1 點

→ 會員登入點閱網站文章回答正確文章問題 +1 點

癌症治療的海豹特種部隊—

淺談

CAR-T細胞治療法

2017年8月30日美國食品藥物管理局（FDA）核准了世界上第一個CAR-T細胞（chimeric antigen receptor-T cell）治療於小兒或年輕的B細胞急性淋巴性白血病，這個消息撼動了整個醫學界，也為未來的癌症治療開啟了一個新的領域。

文／高瑞和 台北醫學大學台北癌症中心副院長

長久以來癌症治療仰賴三大利器，即手術、放射線治療及化學治療，二十一世紀以來標靶治療方興未艾，由於對癌細胞生理及分子機轉的瞭解，這一類所謂的小分子治療如雨後春筍般的出現。惟這些新藥大多只能控制病情，離治癒的終極目標還有很長一段距離。

CAR-T細胞治療為這個終極目標帶來新的希望。根據美國賓州大學兒童醫院的B2202臨床試驗，63位3-25歲復發或頑固性B-細胞急性淋巴性白血病接受CTL019，一種以CD19（B淋巴球細胞表面上的標記）為標的的CAR-T細胞治療後，有52位（83%）達到緩解，1年存活率是79%，平均存活時間為16.6個月，75%的病人在6個月內未復發。這些數據是驚人的，過去對這些疾病幾乎是束手無策，如今竟然部分病人可以長期存活，而且只要接受一次治療就可以了。第一個接受此治療的病人是一位小女生Emily Whitehead，她5歲時接受CAR-T細胞治療，如今已12歲了，疾病從未回來過，代表她已經治癒了。緊接著，美國FDA又

在10月18日核准了第二個CAR-T細胞治療（KTE-C19）於復發或頑固性B細胞惡性淋巴瘤，其他類似的CAR-T臨床試驗不下數十種正在進行，CAR-T細胞治療的時代已然來臨。

那麼CAR-T細胞治療到底是什麼樣的治療？又是從何開始的呢？這不得不從1950-60年代說起，那個時代科學家早已觀察到人體的免疫系統是有能力毒殺癌細胞的，因此科學家們很早就夢想可以利用增強人體免疫系統來治療癌症。後來科學家發現T細胞才是毒殺癌細胞的主要戰士，但是我們怎樣才能從病人身上取得毒殺癌細胞的T細胞呢？即使能取得，又怎樣才能追蹤到癌細胞呢？1993年以色列免疫學家Zelig Eshhar製造出世上第一個CAR-T細胞。CAR的英文全文為Chimeric Antigen Receptor，chimeric取自於希臘文chimera，在希臘神話中是一種獅頭，羊身，蛇尾的吐火怪，後世引用為不同種類結合的混合體。CAR分子就是一部分T細胞受體與一部分癌細胞特異抗原單株抗體結合在一起的混合接受器，此單株抗體的抗原

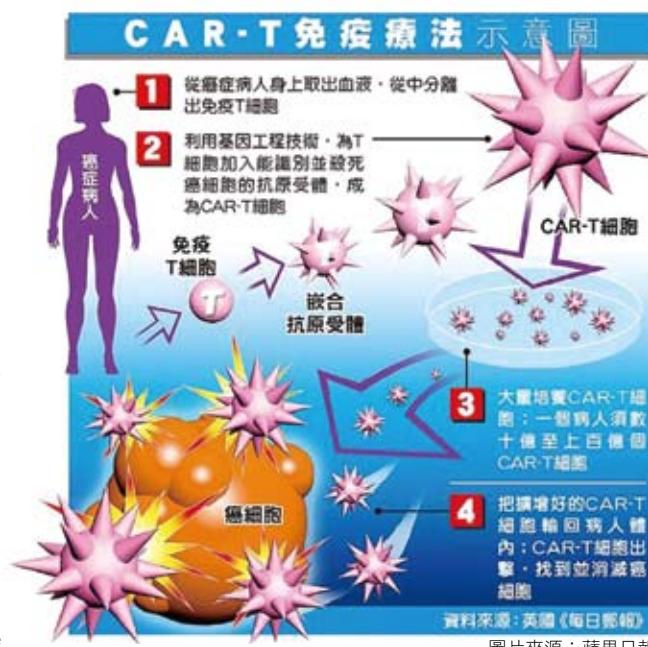
認知部份就像追蹤器一樣，可以引導T細胞追蹤到體內的癌細胞而將之毒殺；而T細胞受體可以活化T細胞，產生更多的T細胞，並增強其癌細胞毒殺能力。經過基因轉殖（transduction）的技術，將此段混合的基因打入T細胞內，由此T細胞表面就可以表現CAR分子，而帶有這種CAR分子的T細胞就叫做CAR-T，如果我們選擇CD19當作標的物而製成的，叫做Anti-CD19 CAR-T。這種經過改造的T細胞打入病人體內，不會被排斥，因為是從病人身上取得自己的細胞。這個過程，打個比方，就像是把一個普通士兵訓練裝備成超級戰士，並擴編成一個軍團，去擊垮癌症兵團。目前美國FDA所核准的兩種CAR-T都是Anti-CD19 CAR-T，都是利用B-急性淋巴性白血病或B-細胞淋巴瘤上面有CD19的表現以達到治療效果。以此類推，我們也可利用不同癌症細胞上不同的抗原做為標的物，為病人量身訂做獨一無二的CAR-T來治療病人，因此這一方面的發展真是無可限量。

那麼，CAR-T細胞治療是怎麼進行的？首先病人必須接受一個細胞分離術的過程（apheresis），就像是捐血小板一樣，血液從病人手臂上的血管引流到分離機，分離機將單核細胞分離出來，剩下的血液再經由另一手臂上的血管回到體內。接下來就是科學家的事了，所收集的單核細胞送到實驗室後，首先把其中的T淋巴球細胞分離出來，再利用基因工程製造出CAR混和基因，將CAR基因轉殖到T細胞內，於是T細胞表面就會表現CAR，之後再將這CAR-T細胞在體外增生擴充到足夠的細胞數，再經一道過濾手續後，這些CAR-T細胞就可以注射到病人身上來治療癌症了。不過在注射之前，病人需經過一個化學治療，讓身體處在一個可以接納CAR-T細胞的狀態下。

但是一種新穎治療模式的發展，安全度還是最重要的，CAR-T細胞療法一樣也有它的副作用，最重要的副作用是細胞介質釋放症候群（Cytokine

Release Syndrome，CRS），根據臨床試驗大約有79%的病人會有CRS，其中有47%是第三及第四級，症狀包括發燒，低血壓，腎功能下降，血壓低，處理方式可以使用介白質-6的拮抗劑Tocilizumab。由於這種副作用，美國FDA要求病人一定要在合格醫師的照顧下才能施行此項治療模式，同時在治療前一定要經過風險及安全評估。其他的副作用還有：球蛋白降低（43%）、感染（41%）、發燒（40%）、頭痛（37%）、腦病變（34%），出血（31%）、拉肚子（26%）和噁心，嘔吐等，這些副作用一般而言都是可以處理的。

總結，CAR-T細胞治療法是一種結合基因治療及細胞治療的免疫治療法，這是超越一般傳統的治療模式，而達到一種個人化的治療（Personalized Medicine），也是一種精準醫療（Precision Medicine）。目前已成功地應用在B型急性淋巴性白血病及惡性淋巴瘤，在未來的日子，極有可能發展到可以治療其他的血液腫瘤，例如急性骨髓性白血病，多發性骨髓瘤，甚至到固態腫瘤，我們期待醫療科學的發展能夠繼續帶給人類更大的福祉。



翻轉病權 醫療政策也要前瞻

推動病友參與 醫療科技評估



為成就更成熟的健保體制，我與病友團體於2015年初共同組成「台灣病友團體聯盟（Taiwan Alliance of Patients' Organizations, TAPO）」，期望透過與官方整合性的溝通，在健保決策中納入病友代表的意見。

文／楊志良 社團法人臺灣病友團體聯盟理事長

—— 代健保改革的核心，就是廣納公民參與。
—— 當前健保的相關會議雖有勞工代表、醫護人員、學者專家等參與，然而他們不一定是「醫療的使用者-病友」，對健保決策缺乏有效的了解，也難以反應「病友」的實際需求與心聲，只有病友，才是健保最直接的利害關係人。

書面審查 達一年以上

研究一種原本無藥可治，或是有藥治療但效果不佳的疾病之突破性新藥，原開發藥廠平均要花上10年及10億美元以上的資金，這些藥最主要由美國食藥署（FDA）及歐盟（EMA）核可。多數新藥在被核准上市之前，需進行多國家、多醫學中心的人體試驗，台灣的醫學中心也常參與，藥廠一方面可在短時間內累積足夠病例，另一方面，跨種族的臨床試驗才有廣大的市場。

台灣病友想普遍使用這些新藥，必須經過二關。首先藥廠要向食藥署申請，食藥署新藥審查

交由財團法人藥品查驗中心負責，通常書面審查，幾乎不會重啟人體試驗，但審查時間長達1年以上，延後了病友獲得新藥、新科技的機會。因此，除非有人種的考量，建議經上述任一機構核可的藥物，至多2個月就應在台上市，特別是突破性新藥，才可及早拯救生命及病痛。

新藥進入台灣市場之前，要經過1年的臨床試驗審查，然後進行五年的臨床試驗，之後新藥審查登記也要耗時一年，不但上市前的程序曠日廢時，且就算在台灣成功上市，健保核價也要耗時1至3年，而且其中只有20%的藥品能納入健保給付，以上總總流程讓讓病友無法及時受惠於新藥技術，往往只能「看得到吃不到」。



因此，建議醫藥品查驗中心（CDE）未來審查新藥時應分為「突破性藥物」、「療效接近的替代藥物」、「副作用較小的改良藥物」3類，對於免疫療法、C肝新藥這類突破性藥物，除非會因為人種的不同而有重大差異，否則如果美國食品藥物管理局（FDA）和英國歐洲藥品管理局（EMA）已核准該項藥品，且原廠已針對多元種族進行臨床試驗，國內應盡速核准上市，縮短審查時間，讓病友能早日使用到新藥技術。

共擬會議 應納入病友

新藥獲得藥證可在台上市，但納入健保給付後，廣大病友才能獲益，而這個過程需要由健保署的「共同擬定會議」議定。在會議前，會議議程及醫療科技評估的報告均會上網公告，但制度的缺陷導致共擬會議成為阻止新藥納入健保的最大障礙。

目前藥品平均通過給付天數是420天，癌症藥物782天，甚至有長達6、7年者，使得病友不僅得眼睜睜地看著疾病惡化，還需面對龐大的經濟負擔，對病友與家屬而言都是沉重的二次傷害。

健保總額固定，因此只要新藥納入給付，必然壓縮到財務，影響醫界點值。共擬會議代表除若干專家，主要是公、協會代表，他們比較關心新藥納入後對財務及收入的衝擊，因此經常持反對態度。雖說人同此心，心同此理，不必苛責，但建議可減少公協會代表，增加臨床專家，且應比照先進國家納入病友代表，病友代表在參加會議前，可由「醫療科技評估（Health Technology Assessment，HTA）」給予講習。

保大保小 可先做民調

有人提議健保應保大不保小，但大小病難定

義，富人每項都是大病，窮人常自認都是小病，最重要的是，民眾不是醫師，怎知自己患的是大病還是小病？



最好的方法是回歸健保法第51條第4款，指示用藥不給付，有些藥被戲稱為「味素藥」，如感冒藥加上一粒胃藥及維他命等，健保署宜對民眾做調查，了解民眾是否願意少拿味素藥以支付重大傷病的給付，如癌症新藥，而新藥之引入應以健保法及病友需求為依歸，才是正道。

國際上，HTA多邀請病友團體參加，目前醫藥品查驗中心（CDE）也開始邀病友參與，是一項進步。

醫療要前瞻 痘友才心安

我們呼籲政府應重視國民健康及病友權益，強調預防的重要性，並且要有醫療之前瞻計畫，增加新藥新科技資源，以提升國民健康並保障病友權益。行政院於今年4月提出「前瞻基礎建設計畫」，預估8年內將投入8,824.9億元經費進行各項硬體建設，但前瞻計畫皆為硬體建設，看不見任何一項有關「醫療」的前瞻性的規畫，國民健康著實令人堪慮。以長期位居國人十大死因之首的癌症為例，最創新的癌症免疫療法引進台灣已2年多，健保署至今卻仍未讓民眾享有此治療選項，無法和先進國家的民眾一樣，可以因為創新醫療科技的進展而得以延續生命並提升生活品質。

長期忽略醫療發展 前瞻性的新藥新科技導入受阻

衛生福利部健康保險署公布最新「我國國民醫療保健支出（NHE）」，104年共占當年國內生產毛額（GDP）5.8%；不僅較103年減少，若以經濟合作暨發展組織（OECD）平均為9%。鄰近的日本為11.2%，韓國也達7.2%，臺灣卻僅為5.8%，顯見我國對於醫療保健之重視嚴重不足，醫療資源不足導致具有醫療前瞻性的新藥新科技的導入受阻。

新藥新科技發展快速 病友齊聲呼籲政府重視醫療前瞻政策

目前新藥新科技發展快速，以近期討論熱烈的癌症免疫療法被應用在癌症的療程中，已證明相較於使用化療患者，腫瘤縮小比例可高達7到8成，副作用也比起標靶治療來的輕微，在5年的存活率也有顯著上升。但國家醫療預算不足，多數新藥民眾看的到卻仍用不到，其他新藥如血友病第八、九因子注射劑、腎臟、免疫系統生物製劑等，現今都仍未納入健保給付。醫療是迫切需要前瞻計畫的，更呼籲健保署能夠再加

快給付腳步，以免落後鄰國太多，讓民眾的醫療選擇也能有「前瞻」的格局和未來。

臺灣病友團體聯盟再度呼籲，政府務必重視病友權益，對於國家醫療政策應有前瞻性的思考，不應只著重於硬體設備的投資，且應簡化「突破性新藥」的審驗流程，並重新檢討醫療資源利用的效率，加速新藥新科技納入給付流程，且各項經濟發展，都需以國民健康為前提，保障國民健康才是產業長遠發展的關鍵。





海悅廣告 HI-YES
create your lifestyle

用生命為世界著色

你是最大膽的創作者，以堅定的意志揮灑出飽滿豐富的色彩

教我們看見未來和希望，為我們帶來生命的光

打造心建築，關懷心幸福，海悅廣告為抗癌鬥士們加油



推動以病友為中心的保健照護政策



文／楊志良 社團法人臺灣病友團體聯盟理事長

世界衛生組織一再強調病友有「知」、「選擇」及「參與」的權利，醫療照護要以病人為中心，現行「全民健康保險法」第41條規定，共同擬定會議由保險人與相關機關、專家學者、被保險人、雇主、保險醫事服務提供者等代表共

同擬定，並得邀請藥物提供者及相關專家、病友等團體表示意見。以下為國際病友聯盟「以病友為中心的健康宣言」，我希望在台灣，病友能慢慢發展出這些權利，以保障未來病友可以得到更好的照護。

以病友為中心的健康宣言

若人們只關注疾病而非病友本身，全球的健康體制都會面臨難以解決的沉重壓力，這需要病友能參與個別的治療計畫、行為改變以及自我管理。以病人為中心的治療，將會是改進病人的健康狀況最有效的方式。



對國際病友聯盟來說，以「病友為中心的保健政策」是以病人的健康照護需求及優先權所架構出來的健康照護體制，使健康照護是適當且具效益的。藉由促進更好的病友責任跟最佳選擇，以病友為中心的保健政策，將會促進醫療照顧成果、

病友生活品質提升，並促進醫療照護相關投資。

病友、家屬以及照顧者的優先考量在各個疾病區域都不盡相同，但從這些差異上還是有其共同的考量。為了達到以病友為中心的健康照護，我們認為必須建立在以下五個準則：

一、尊重

在以病人為中心的照護上，病友跟照顧者對於他們的特殊需求、優先權、價值以及他們的自主管理與獨立性，皆有著最基本的權利。

二、選擇與培力

病友有權利及義務，在興趣和能力所及的範疇內，參與各種對他們有影響的保健政策的制定過程。

這需要醫療服務提供者的配合，提供不同的治療選擇和處理方式，以符合病友需求，讓病友和家屬保有最好的生活品質。病友團體必須扮演一個重要的領導角色，以引導病友和他們的家屬去行使權利，並依據充足的資訊做出最合適的選擇。

三、病友參與健康政策

為了確保能夠制定出以病友為中心的健康照護政策，病友及病友組織應享有參與全程參與制定健康照護政策的權利與義務。這樣的措施，除了應用於健康照護政策外，也應適用於所有會影響病友生活條件之相關政策，例如：社會政策。請見國際病友聯盟政策聲明：www.iapo.org.uk/patient-involvement

在所有的決策思考上，透過有意義及有建設性的參與，病友組織與病友應有共享健康照護政策決定的義務，來確保這是以病友為中心所架構的決策。這不僅僅只侷限於健康照護政策上，舉例來說：社會政策對病友生命安全的影響。詳見國際病友聯盟政策聲明：www.iapo.org.uk/patient-involvement

四、管道與支持

為了保障病友的生活，接觸相關的健康照護服務對病友而言是必要的。健康照護服務的內容可以提供病友擁有安全、有品質、合宜的服務、治療、預防性照護以及促進健康等的活動。這些服務不應該因為病友的社會經濟地位或是個人條件而有所改變，所有的病友都應享有同等的機會獲得這些必要的服務。為了讓病友可以得到最好的生活品質，健康照護必須滿足病友的情感需求並且考量一些非健康的因素像是教育、勞雇以及家庭議題，這些會影響到他們去爭取健康照護的選擇以及管理。

五、資訊

要讓照顧者及病友能做出針對健康照護治療及健康狀況的明智決策，勢必要能掌握最正確且縝密相關的資訊。這類資訊更需要依照個別狀態以不同的方式呈現，例如需考量其語言、年齡、知識水平、行為能力以及文化等。見國際病友聯盟政策聲明www.iapo.org.uk/patient-information-and-health-literacy

為了完成以病友中心的全面向社區化的健康照護，國際病友聯盟呼籲立法者、醫療專家、服務提供者、相關健康產業要一起合作來達成這五個準則，並使這五個準則成為政策以及實務的核心。為確保此宣言的各項原則都能被保障，我們呼籲所有利益相關者提供必要之架構、資源還有訓練。

更多有關以病友為中心的健康照護包括影響的佐證和實踐的阻礙均可以在國際病友聯盟的刊物搜尋到。“甚麼是以病友中心的健康政策？”定義與原則的回顧（國際病友聯盟，2005）詳述於www.iapo.org.uk/patient-centred-healthcare-resources



文／何文心 台灣癌症基金會南部分會社工員

罹患肺癌四期，今年74歲的陳阿公目前獨居，平日三餐或居家的清潔打掃，都只能倚靠同樣年邁且身體狀況不佳的鄰居幫忙。陳阿公為低收入戶，每月領取微薄的低收老人年金過活。自104年4月肺癌復發後，體力不支無法負荷自行騎機車往返就醫的勞累，自住家到醫院單程距離就約11公里，每天都要電療與化療，僅能搭乘計程車就醫，但每日往返兩趟且長距離的計程車車資，造成陳阿公經濟上很大的壓力，其實已經無力繼續進行療程……

許奶奶今年74歲，罹患下齒齦癌四期，與先生育有5名子女，但先生已離世。大女兒患有小兒麻痺；大兒子因糖尿病視網膜病變導致全盲；二兒子脊椎側彎無法工作；二女兒與小女兒都已婚。許奶奶與大兒子、二兒子住一起，但兩個兒子都無法提供經濟與照顧協助。小女兒雖已出嫁，為了照顧母親與穩定治療，每次回診皆自恆春出發接送母親到高雄治療，單程距離即逾100公里、車程三小時，因需要照顧母親，工作上常常請假而遭公司解雇。

其實在大南部、東部地區還有許多銀髮癌友，在面臨身體機能退化與疾病的雙重打擊，若無穩定的家庭支持，就醫交通不便的距離，更加重了就醫困

境與降低治療意願，交通補助即是使癌友與家屬在抗癌過程中能獲得的一份支持協助。

今年八月起，長期關懷銀髮族群的富邦人壽，感受到南鄉銀髮癌友忍著病症不適與治療後的強烈副作用，仍需面對交通轉程的耗時與經濟負擔，因此與本會一同攜手推動「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助專案。本會收到申請資料後，安排社工電訪與面訪，評估每一位癌友家庭生活狀況、治療現況、經濟情形等資訊，連結適切資源，協助像陳阿公和許奶奶這樣的銀髮癌友，提供交通補助，降低療程所需耗費的時間與經濟壓力，至12月底已有164位個案接受本案交通補助。

本方案訊息自發布以來，陸續接到許多單位、團體與癌友上百通電話洽詢，而訊息布達地點除了醫療院所外，亦於在地服務的衛生所、區（鄉）公所、富邦人壽各地通訊處與當地村里長，期能服務更多年滿60歲以上，仍在治療階段之經濟弱勢銀髮癌友，幫助他們更有信心與力量穩定治療，邁向康復！

【銀髮南鄉 · 就醫無礙】微短片觀看：<https://youtu.be/cmwZTcogHAQ>

抗癌鬥士「章魚哥」 每週搭夜車北上 為創造助人新價值



當台灣癌症基金會辦理「抗癌鬥士種子講師培訓」，為了能夠將豐沛的生命故事表達得更具有張力，期透過老師指導，加強肢體語言表達，並將防癌抗癌的觀念宣導到全台各地，這是我非常熱衷的志業，因此積極報名參加培訓營！

文／第六屆抗癌鬥士 余宥朋

在資源不足的情況下，基金會仍聘請名師授課，而且課程完全免費，要好好把握這樣的學習資源，因此，培訓課全程全勤結訓是一定要的！

當初想假日要上課怕體力受不了，選擇搭夜車北上，在遊覽車上睡覺，趕在九點上課，中午才不會打瞌睡。雖然利用假日休閒時間，但課程豐富相當值得，更是我過去沒有接觸的內容，且還能與各屆的抗癌鬥士分享快樂及經驗交流，這真是一個和樂的大家庭！

在完成培訓之後，透過基金會的安排，大家都有機會到各大專院校演講，感覺真的很不同。我現在能明確表達生命故事的高低起伏，並搭配肢體語言，讓人們更容易聽懂防癌抗癌的理念，且能讓聽者感同身受癌症病人的治療過程艱辛。現在我也能因應不同主題需要，調整分享內容，讓癌友在不同治療階段，聽到符合切確需求的內容，並學習照顧及面對自己。

最讓我印象深刻的一場在大學的演講「如何與癌症安然相處」，整場分享過程中，全部學生都專心聆聽，沒有一個人玩手機，結束演講還意猶未盡，請我再多分享10分鐘，他們願意犧牲下課時間，再多聽一些，當下讓我非常感動！

現在站在人生舞臺的我已經不再感到懼怕，回想一路走來，要感謝基金會一直陪在我們身邊支持著我們這群抗癌鬥士，讓我感受到溫暖和看到自己存在的價值，我的心境因此有所改變，學會凡事都笑容以對，更珍惜自己，把握與人相處的時間，盡最大力量去幫助更多有需要的人，將這份善的種子持續發揚傳承下去、回饋社會。希望培訓課程永續辦理，讓更多人能受惠，讓年輕學子了解健康的重要性，預防勝於治療，宣導工作不能停，這樣才能創造出健康人生。



綽號章魚哥
口腔癌第三期



咱們的好厝邊－ 與台灣癌症基金會攜手「癌」伸服務

文／林佳安 萬芳醫院癌症資源中心社工

「真的很謝謝你們免費提供租借假髮，免去生病時還要擔心外貌改變！」這是我常聽到病友拿到合適假髮時的心情。他們的回饋讓身為癌症資源中心的我感覺服務有價值，能夠幫助真正需要的人。

「不客氣！很感謝台灣癌症基金會免費提供我們這麼多頂假髮，才能讓病友不煩惱，挑到最滿意的假髮！」這是我常在癌症資源中心說的話，心底浮上一股暖意，謝謝「神隊友」的支援。

台灣癌症基金會是醫院的好夥伴，也是癌症病友的社區資源站、網路好幫手。

在醫院，身為社工師的我，若發現病友需要營養品補助，我會善用台灣癌症基金會提供的營養品補助專案，由基金會專任營養師為申請人評估營養品需求，再提供免費且適合的營養品。基金會提供快速又專業的營養諮詢、免費營養品，除了能讓病友安心飲用外，也讓我轉介該單位時，多份安心與信任感。

此外，針對罹癌病友關心的營養飲食問題，基金會也提供多場次、一系列共六堂的營養課程，讓治療中及治療結束後的癌友獲取所需的營養知識。為了讓本院更多的病友和家屬可就近得到一系列營養

知識，我們與基金會合作，將這六堂營養課在醫院舉辦，省去病友及家屬舟車勞頓的辛勞。

若個案因罹癌需治療而面臨經濟上困境，我常轉介給基金會社工，協助評估補助，而基金會網站提供豐富的癌症資訊和資源，例如衛教資料或病友身心靈課程、聚會活動，都相當實用，特別是營養資訊網頁「戰勝癌症營養網站」，蒐集各式食譜、常見營養迷思、各類副作用食譜建議、會員專屬線上營養師評估與建議等，是我推薦會上網病友的參考資料之一。

音樂是心靈的療癒的良方。每年秋天萬芳醫院都會在秋高氣爽的天氣舉辦「霞光音樂會」，我們很高興邀請台灣癌症基金會「悅聲合唱團」為病友及家屬以音樂鼓舞人心，特別是合唱團由癌友、家屬及志工組成，讓聆聽的病人感受正面積極的力量。

「悅聲合唱團」可說是基金會非常有特色的病友組織，希望有興趣的病友可以參加。

以上是我與台灣癌症基金會合作的點點滴滴，很高興能與資源豐富的台灣癌症基金會合作，一起為有需要的家庭提供完整、多元的、專業的服務。



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



火龍果

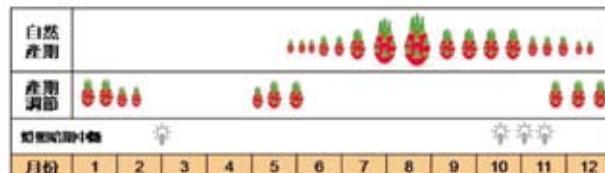
富含豐富植化素

「火龍果」又稱紅龍果、龍珠果、仙蜜果，是仙人掌科三角柱屬（*Hylocereus*）植物的果實，呈現橢圓形，台灣主要產地為彰化、南投、台南及屏東地區，常見的品種有白肉種及紅肉種，具有黑色的種子，味道清甜，深受大眾喜愛。



文／張瑪芳 台灣癌症基金會營養師

火龍果的自然產期為每年5~12月，近年來台灣農業技術進步，農民利用產期調節技術，將火龍果的產期延長至冬末或提早到初春，讓民眾幾乎一年四季都可以吃到美味的火龍果。



圖片來源：高雄區農業專訊第89期/103年9月出版/紅龍果的產期調節

【營養小尖兵】

不論是紅肉還是白肉種的火龍果，均富含維生素、礦物質、膳食纖維、多酚類及花青素等植化素，營養價值高，其中的多種維生素及植化素具有抗氧化、抗自由基的作用，據彰化師範大學研究顯示，紅肉火龍果之花青素含量為櫻桃的15倍，並且為進口紅地球葡萄之28倍，抗氧化自由基的能力可說是凌駕於其他水果之上呢！

火龍果食用時會連同種子一起吃下，可以吃到種子中含有的維生素E，除了具有抗氧化功能，也可以幫助體內膽固醇的代謝。另外，紅肉火龍果種子中所含的脂肪酸比例（表1），最接近美國心臟協會建議的比例（多元不飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪

酸：飽和脂肪酸=1：1~1.5：1），可幫助心血管保持健康；且火龍果鈉含量極低、鉀含量高，適合患有高血壓的人食用，有助血壓的平衡，但是患有腎臟病的人則應避免食用，以免高量的鉀造成腎臟負擔。

表1. 火龍果的營養成分：

（資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品成分資料庫）

種類	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	膳食纖維
單位(每100g)	kcal	g	g	g	g	g
紅肉種	50	85.8	1.1	0.2	12.3	1.3
白肉種	51	85.7	0.9	0.4	12.4	1.7

種類	鈉	鉀	鈣	鎂	鐵	鋅	磷	銅
單位(每100g)	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug
紅肉種	0	219	9	24	0.8	0.5	28	58
白肉種	0	226	4	28	0.4	0.4	22	27

種類	維生素B1	維生素B2	菸鹼素	維生素B6	葉酸	維生素C	維生素E總量	P / M / S
單位(每100g)	mg	mg	mg	mg	ug	mg	mg	
紅肉種	0.03	0.04	0.11	0.02	12.3	6.3	0.27	1.26/1.42/1.00
白肉種	0.02	0.04	0.13	0.05	15.5	5.3	0.26	2.05/1.42/1.00

表2.火龍果清除自由基的抗氧化能力與阻礙癌細胞分裂的能力的比較

比 較	果皮 vs. 果肉	紅肉 vs. 白肉
清除自由基的抗氧化能力	果皮 > 果肉	紅肉 > 白肉
阻礙癌細胞分裂的能力	果皮 > 果肉	白肉 > 紅肉

(資料來源：HyoenJi Kim, et al. Comparative Antioxidant and Antiproliferative Activities of Red and White Pitayas and Their Correlation with Flavonoid and Polyphenol Content. Journal of Food Science Vol. 76, Nr. 1, 2011.)

【國際研究】

2011年韓國一篇發表在食品科學期刊（Journal of Food Science）的研究，將紅、白肉火龍果果肉及果皮中的多酚類物質與類黃酮物質萃取出來，並分析其清除自由基的抗氧化能力，與阻礙癌細胞分裂的能力，研究發現，不論是紅肉還是白肉的火龍果，皆含有豐富的植化素，如：酚類物質、花青素、黃酮醇配糖體等，且果皮中的含量是果肉的3-5倍之多，果皮的抗氧化及阻礙癌細胞分裂能力也遠大於果肉，因此我們在食用時可以不必將果皮剝除到非常乾淨，有一點點薄膜的殘留是可以接受的；果肉的部分則發現（表2），紅肉的抗氧化能力大於

白肉，而白肉的阻礙癌細胞分裂的能力大於紅肉，因此建議可交替且適量的攝取兩種不同顏色的火龍果，以獲取豐富的植化素來達到促進健康的效果。

【選購與保存】

國產與進口的火龍果可從外觀、色澤及口感加以區分：

- 外觀**：進口的火龍果，因儲運需求，通常在六、七分熟即採收，因此其果實的鱗片較捲曲且長，並帶有明顯的綠色。
- 色澤**：進口的火龍果，果皮顏色較淡，而國產的火龍果採收時處於完熟狀態，因此表皮顏色較鮮豔。
- 口感**：進口的火龍果甜度較低，而國產的通常甜度較高且新鮮度佳。

選購時盡量以國產的為主，可吃到較新鮮的火龍果，若想吃火龍果但國產量不足時，進口火龍果也是不錯的選擇。



火龍果鮮蝦沙拉



食譜引用資料：
<https://icook.tw/recipes/216196>

▲ 材料：

檸檬油醋醬.....
 蝦仁..... 3-5隻
 檸檬汁..... 15c.c.
 火龍果紅、白.....各半顆
 橄欖油..... 10c.c.
 芒果..... 1/3顆
 胡椒..... 少許
 綠蘿蔓..... 半顆
 鹽..... 少許

▲ 做法：

- 蝦仁川燙約3分鐘即可撈起，撈起之後迅速放入加入冰塊的開水中備用。
- 火龍果與芒果洗淨、去皮，切成丁狀。
- 綠蘿蔓以清水洗淨後，再用冷開水浸泡，裝盤前再剝成小片。
- 將檸檬油醋醬材料混合之後，可以用筷子或是打蛋器打發約1分鐘。
- 將所有食材瀝乾後排放入器皿中，再淋上適量的檸檬油醋醬即可。

內文引用資料：

(1) 行政院農委會農業知識入口網 (2) 高雄區農業專訊第89期/103年9月出版 (3) 行政院農委會/農糧署東區分署資訊網 (4) 衛生福利部食品藥物管理署-食品成分資料庫 (5) HyoенJi Kim, et al. Comparative Antioxidant and Antiproliferative Activities of Red and White Pitayas and Their Correlation with Flavonoid and Polyphenol Content. Journal of Food Science Vol. 76, Nr. 1, 2011.

認識農產品標章與溯源標示 選購農產品 四章一Q真正好



文／王聞淨 行政院農業委員會技正

消費者購買農產品，除了挑選外觀是否新鮮、亮麗，或是試吃是否可口、美味以外，其實還有很多事項是心裡面很在意，卻不知道該如何分辨的，諸如農藥、動物用藥有沒有殘留超標、會不會保存不良產生毒素等，關係到安全、健康的切身問題，還有某些消費者想知道更多，包括種植過程對於環境的親和性、人員的福祉，甚至動物福利等。這種種的未知、猜疑，不但造成了消費者的恐慌與不確定感，也使得消費市場力量與生產行為間產生斷層，讓安全、永續的農產品得不到市場的青睞。

 標章農產品幫消費者買到好東西

怎麼辦呢？自己種自己養？只買自己熟識、信賴的農人生產的農產品？自己花時間金錢去培養專業、實地去確認或抽樣檢驗？這些或許可行，但站在政府的立場，可不能讓大家這麼麻煩，尤其是對於多數遠離產地、無暇分身的消費族群，如何滿

足大家便利安心選購的需求至為重要，因此政府除了盡責認真地運用公權力，透過立法規範、查核取締、違規產品下架回收、違規行為處罰與輔導等措施，達到盡可能「懲奸除惡」的目的外，還更進一步積極追求「顯德揚善」的境界，多年來陸續推動一系列的自願性驗證制度，運用讓消費者信任的方法，來確認農產品本身或其生產過程中，消費市場所重視的特定價值，並給予經驗證的產品使用專用標章，讓消費者可以藉以辨識該等價值，重新鏈結消費力量與生產行為間的正向關聯。

現行的農產品標章制度最主要四種，他們分別是「有機農產品標章」、「優良農產品標



章」、「產銷履歷農產品標章」，與「吉園圃安全蔬果標章」，前三者是農委會依據農產品生產及驗證管理法推動的驗證標章，均由第三方驗證把關；第四項則是以官方審查為主的輔導性質標章。各項標章涵蓋的範圍及訴求重點簡要介紹如下：

- 一、有機農產品標章 (CAS)：**以農糧產品為主，亦有少數水、畜產品；著重在生產過程之土壤水質、資材使用、收穫調製及包裝儲存等環節，均盡可能排除化學物質之使用與接觸，且農地不受重金屬等汙染、禁用基改品種。
- 二、優良農產品標章 (CAS)：**以農產加工品為主，主要著重加工過程之原料、製程及成品之衛生安全與品質，符合來源清楚、品質優良之規定，滿足消費者對食品品質與衛生安全的消費需求。
- 三、產銷履歷農產品標章：**涵蓋農、水、畜產品及其加工品，訴求從生產管理、採後處理，乃至初級加工等過程，要求農產品經營業者按照PDCA精神落實風險管理，確保其持續生產安全、永續、資訊公開、可追溯之農產品。
- 四、吉園圃安全蔬果標章：**主要是蔬菜與水果，強調農產品安全用藥與殘留合格。

好還要更好一標章整合一章抵三章 消費可靠又簡單

這四項標章開始推動的時期不同，推動目的與關注的消費客群也各有差異，雖分別推動可滿足多元族群，卻也造成消費者接受資訊又多又雜，反倒不易理解、辨識與運用，使得該等制度提升消費與生產正向關聯的效益受限。因此，農委會自106年起積極規劃標章整合，除有機農產品仍單獨推動外，CAS、產銷履歷、吉園圃等三項標章將整合為一個

標章，整合原則將以既有標章優勢為基礎，堅守安全、可追溯、資訊公開主軸，借鏡GLOBALG.A.P.等國際上廣受信賴採用的驗證方案，務實精進改善，打造消費者易於瞭解、安全可靠、且資訊全程公開，並利於國際接軌的新標章，期使國內消費者更能輕鬆辨識與運用，並能協助農民掌握外銷商機。

▲ 溯源標示讓更多農產品來源清楚

除了這四項標章外，農委會為了讓更多農產品揭露來源，幫忙消費者至少知道所購買的農產品是誰生產的，也讓生產者更加意識到自身對於產品良窳的責任，因此推動了多項溯源標示制度，包括台灣農產品生產追溯制度、國產牛肉生產追溯制度、國產生鮮豬肉追溯系統、國產生鮮禽肉追溯制度、國產散裝鮮蛋追溯系統、國產洗選蛋追溯系統(洗選場)、臺灣水產品生產追溯系統等。為了便於消費者應用行動設備上網查詢生產者在系統上登錄的基本資料，這些溯源標示都利用了QR code，因此被暱稱為一Q。

▲ 有標章最好 溯源標示也不錯

綜言之，四章農產品對於農產品產品本身、生產過程訂有各式各樣不同消費族群關心的要求，還有嚴謹的驗證或審查把關，其中產銷履歷更有嚴格的標章管控，做到每張標籤都有獨特的追溯號碼，並具備逐批分別公開生產紀錄功能，充分尊重消費者知的權利。建議消費大眾優先支持四章農產品，愛護自己健康或是進一步支持環境永續，並創造市場優勢，為用心、負責的生產者，提供持續前進的動力，創造共贏；而一Q提供各類農產品方便揭露來源生產者的平台，有利政府行政管理與違規查處，雖不若四章把關特定價值，與一般來源難尋的農產品相較，仍然值得支持。



1卡 ≠ 1卡

親子體重控制 三大飲食關鍵

熱量控制

高營養密度

蔬果彩虹579



整理／黃柏雅 台灣癌症基金會專案企劃組專員

根據國民健康署105年的資料，台灣學童體重過重或肥胖的比率皆為亞洲之冠，台灣癌症基金會調查顯示，胖學童父母有「三迷思」：體重控制只重視「熱量」、低估肥胖對癌症的風險、蔬果攝取量低，將讓胖孩子健康持續失控。

調查發現胖學童父母「三迷思」

1. 體重控制只重視「熱量」
2. 低估肥胖對癌症的風險
3. 蔬果攝取量低

台灣癌症基金會於今年9月1日～9月29日針對全國北中南東部12間國小之過重或肥胖學童家長進行調查，有效樣本數「BMI過重以上」學童家長共計383人。調查結果顯示：9成的父母毫無警覺，癌症有可能從小就種下罹患的風險。研究顯示肥胖兒童有4到6成的機會成為肥胖成人，而兒童肥胖所造成的傷害，隨著年齡增長，影響也越大。本次調查發現幾項需強化的問題，包括：

1. 4成父母體控行動力不足：超過8成的父母同意孩

子目前體型與飲食習慣有關，但實際只有6成父母有做體重控制，4成父母不知道或不認為孩子體重需要管理。

2. 體重控制只注重「熱量」：有超過8成父母會依孩子喜好以及選擇有熱量標示的食物來準備，然而蔬果屬於高營養密度食物，不到1成的父母會提供足量蔬果，也不注意食物營養均衡與搭配。
3. 低估肥胖對癌症風險：父母對於肥胖可能導致未來疾病風險意識最高的是高血脂、高血壓及糖尿病，意識到未來可能罹患癌症的風險卻非常的低，僅有14.8%，顯示父母對於發生率愈來愈高的癌症有可能從小就種下罹患的風險沒有太大警覺。
4. 蔬果攝取量低：高達7成的過重或肥胖學童每天吃不到3份蔬菜、2份水果，3成學童每餐蛋白質攝取量超過衛福部建議的2倍。

從問卷調查發現父母存在許多體重控制的迷思，在體重控制時熱量計算固然重要，但不是唯一標準，應該同時注意食物的營養密度及足量蔬果的

攝取，成長發育期的孩子，需要的熱量有限，但對於營養的需求卻很大，提供高營養密度食物才可兼顧孩子良好發育、穩定情緒和強化學習力。而攝食足量蔬果更是重要，蔬果裡富含的「植化素」具有多重生物效應，不僅可以提升免疫力還有抗氧化功能、抑制癌細胞生成及誘導癌細胞良性分化，甚至豐富的膳食纖維更能降低腸道致癌物對人體的影響等，幫助預防癌症及文明病。

台灣癌症基金會提出新概念：1卡 ≠ 1卡

親子體重控制 三大飲食關鍵：
熱量控制 + 高營養密度 + 蔬果彩虹579

為了解救孩子的肥胖危機，基金會提出「一卡 ≠ 一卡」新概念，破解親子體重控制卡路里迷思，呼籲遵循親子體重控制三大飲食關鍵：熱量控制 + 高營養密度 + 蔬果彩虹579，才能真正幫助孩子健康體重管理，遠離癌症及文明病威脅。

◎ 1卡不等於1卡，只計較熱量可能讓文明病上身：

隨著健康意識抬頭，許多家長對孩子的體重都相當關心，對於孩子體重管理也會注重孩子的熱量攝取，但如果只重視熱量，反而會掉入熱量陷阱的泥淖中。

◎ 高營養密度食物，成長有保固：

營養密度指的是在相同熱量下，食物所含的營養素種類與含量的比值，營養素含量越豐富則營養密度越高，成長發育期的孩子，需要的熱量有限，但對於營養的需求卻很大，提供高營養密度食物才可兼顧孩子良好發育、穩定情緒和強化學習力。

◎ 蔬果富含植化素，足量攝取才夠力：

「植化素是21世紀的維他命」，可以預防癌症發生、保護骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛、提升記憶力，蔬果彩虹579建議國小學童天天攝取至少5份蔬菜水果（3份蔬菜 + 2份水果），幫助孩子遠離疾病。

★ 高營養密度飲食4原則：

4 原則	彩虹植化素 提升保護力	維生素礦物質 缺一不可	低GI高纖 提供熱量不怕胖	優質蛋白質 長肉不長脂
高營養密度食物替換表	可預防癌症、保護骨骼及牙齒、增強免疫力、保護眼睛、幫助孩子遠離疾病健康成長。	孩子腦部、神經、肌肉及骨骼等發育皆需要維生素與礦物質的幫助，因此缺一不可。	維持血糖穩定、減少熱量及脂肪產生。	肌肉發展是孩子成長的關鍵，優質的蛋白質提供孩子生長發育與組織建構所需。
	例1	例1	例1	例1
	120卡	200卡	550卡	350卡
	市售蔬果汁	牛奶巧克力	炸雞排	油飯
	燙青菜+奇異果 	生菜沙拉 	義式紙包雞  鮮蔬沙拉+蘋果	五穀饅頭夾蛋香蕉 
	例2	例2	例2	例2
	120卡	100卡	250卡	300卡
	芒果果乾	洋芋片	雙起司熱狗	飯糰
	蔬果棒 	水果拼盤 	關東煮：筍白筍、杏包菇、白蘿蔔、高麗菜捲、香滷玉子 	蔬菜全麥三明治 

高雄市防癌領航員培訓成果

文／黃香瑜 台灣癌症基金會南部分會專案企劃組專員

根據高雄市衛生局2014年高雄市主要癌症死因分析，高雄市「癌症」每十萬人口標準化死亡率為141.9人，位居十大死因第1位，較2013年每十萬人口死亡率增加1.4人；以現行各地方癌症篩檢率來進行分析，高雄市的四癌篩檢率相較於台北市有偏低的情形，因此，台灣癌症基金會與高雄市衛生局合作，透過12小時密集訓練來強化高雄市防癌領航員的癌症預防知識及推廣癌症篩檢防治溝通技能。

培訓高雄市領航員 推動癌症篩檢服務

為落實地方防癌宣導志工服務，並強化社區及非營利組織志工資源運用，激勵參訓領航員在回到服務單位後，在獎勵機制作用提升其動力與信心積極推動防癌篩檢，達到學以致用，並落實提昇市民癌症篩檢率之目的。

高雄市防癌領航員培訓成果

防癌領航員預計招募60人，透過網路線上及醫院、衛生所轉介報名，人數達70人以上，實際接受

訓練57人，共計55人領取結業證書，經統計結果顯示有63%防癌領航員達成防癌篩檢推廣任務。在四癌篩檢各項數據結果分析，本次防癌領航員參與社區防癌宣導活動總時數共計440小時，四癌篩檢宣導服務總人數為1008人，有38%民眾成功接受糞便潛血篩檢，32%民眾成功接受子宮頸抹片篩檢，25%民眾成功接受乳房攝影篩檢及5%民眾成功接受口腔粘膜篩檢。

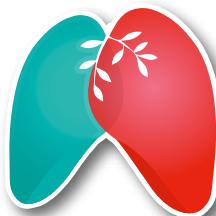
癌症篩檢是救命工程

台癌結合政府及各相關組織全力投入宣導

在台灣，每5分鐘就有1人罹患癌症，幸運的是，癌症是可以預防的。透過政府推動的四項癌症篩檢，讓民眾無論身處何處，都能輕鬆主動參與篩檢。在救命防線中，最重要推動者莫過於醫護及各相關癌症非營利單位志工人員主動關懷，透過社會團體力量向社會大眾宣導防癌正確觀念，倡導養成良好規律運動、生活作息、拒絕菸害及正確飲食習慣，並落實「全民練5功 防癌就輕鬆」的5個健康生活守則，來降低國人罹癌發生率。



▲醫院癌症篩檢推廣服務



愛妳不肺力

肺癌防治 公益計畫

依據調查統計，肺癌雖位居國人十大癌症發生人數第2名，但死亡率卻是居冠，更是十大癌症中「醫療支出最高、死亡率最高、晚期發現比例最高」的癌症，堪稱癌症中的三冠王！自1986年起，罹患肺癌人數增加4倍之多，高居台灣女性癌症死因的第一名。

文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃組專員

為了喚起國人對肺癌防治的關注，並建立正確的肺癌防治觀念，台灣癌症基金會與健康美麗領導品牌屈臣氏，第四年度推動愛妳不「肺」力公益計畫，共同為女性肺癌防治盡一份心力，呼籲高危險族群自主定期肺部篩檢，以早期發現、提升治癒率。而今年更推動「經濟弱勢女性篩檢補助」，開放弱勢家庭的肺癌高危險族群女性申請「低劑量電腦斷層掃描」補助。

非吸菸型態肺癌病患持續增加

預防肺癌關鍵：

遠離菸害 + 避免煙塵汙染環境 + 定期篩檢

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院癌症中心主任賴基銘教授指出，肺癌在全球及國內都是死亡率

最高的癌症，台灣十大癌症死因排名中肺癌位居首位、占死亡人數20%，亦即全台每5位癌症死亡人口中，即有一人死於肺癌。其中罹患肺腺癌的男性有20%沒有吸菸行為，女性更有高達90%沒有吸菸。雖然近年來男性成人吸菸率有逐漸降低之趨勢，女性成人吸菸率長期持平，但肺癌死亡率卻逐年升高，為避免肺癌發生，除了拒絕吸菸和二手菸，還要避免廚房油煙、遠離空氣污染或石化廢氣多的地方，再加上定期篩檢，才是預防肺癌的關鍵。

肺癌早期發現早期治療

五年存活率高

台灣有將近七成肺癌患者發現時已是晚期。因肺癌初期無明顯症狀，患者多是因為腫瘤變大、癌細胞擴散引發不適才發現，然而肺癌若是在1公分以手術切除，其5年存活率為85%～95%，若是2公分以手術切除5年存活率也高達70%～80%，故早期發現治癒機會非常大。肺癌晚期與早期的醫療支出相差了高達3.1倍，晚期肺癌治療無疑是政府健保及家庭沉重的經濟負擔，因此如何早期診斷、早期治療將是減少肺癌死亡率的重要關鍵。

愛肺要從日常健康生活做起，養成良好的飲食及運動習慣，杜絕危險致癌因子等正確觀念，並建議高危險族群自主定期進行「低劑量電腦斷層掃描」，避免錯過黃金治療時間，早期發現、早期治療，積極為自己的健康把關。



▲愛妳不肺力 打擊癌小三公益活動

癌症家庭子女獎助學金 頒獎典禮暨健康學習營

文／蔡奕儀 台灣癌症基金會專案企劃組專員

或人十大死因排名，癌症已連續35年位居第一
位，全國超過60萬個癌症家庭，面對癌症發
生率居高不下的現況，家中1人罹癌等於衝擊全家
人，不僅影響家中經濟，更連帶影響子女求學之
路。

「一個鼓勵・愛的希望－台灣癌症基金會・遠雄
人壽癌症家庭獎助學金」活動，今年第七度舉辦，
針對高中（職）及大專院校之罹癌家庭就學子女，
提供90萬元獎助學金來幫助需要的學生，總共90名
同學獲得獎助（高中職組56位；大學專組34位），
每位獲獎同學求學路都非常艱辛，現場分享自身或
身為癌症病友家屬的心情，表達對家人的愛與關
懷。

頒獎典禮結束，台灣癌症基金會亦針對這群獲
獎學生舉辦癌症預防課程，蔡麗娟副執行長表示，
這群孩子因為家人罹癌的關係，未來也有可能是癌
症的高危險族群，而癌症的發生與生活習慣包括飲
食、運動、肥胖、菸害有密切關聯，多數癌症可以
因為健康飲食、規律運動、遠離菸檳而得到預防，
因此每次頒發獎助學金之後，都會給予這群學生
完整的預防課程－「全民練5功 防癌就輕鬆」的觀
念，教導孩子們健康生活型態的5個原則：攝取足量
且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控



▲獲獎同學與頒獎嘉賓合照，拿起微笑愛心，傳遞愛與
希望。

制、遠離菸害、以及定期篩檢，實踐健康的生活型
態，就可以降低60~70%的罹癌風險。

大同高中/普通科 謝昕庭（高中職組）

家中經營生活五金百貨的謝昕庭，有天發現
父親走路開始跛腳，讀高中三類組的她，憑著學
到的生物學知識，帶父親做腦部檢查，發現罹患
腦癌。動完手術，父親陷入長期昏迷，三個月後
病逝；病情發展迅速，母親及哥哥尚慌亂之際，
與父親最親暱的昕庭卻表現出超齡的成熟堅定，
有條不紊打理好學校、店裡及醫院的一切。目前
正值高三的昕庭白天忙於課業，晚上協助店裡生
意，但她仍努力向學，期望明

年考取營養、護理相關科
系，實現父親生前所願。



台北市立啟明學校/普通科 陳冠宇（高中職組）

因早產而視網膜剝離，從小視力不良的陳冠
宇，因智慧型手機盛行，開啟對3C產品的自學之
路，舉凡智慧型手機、電腦等，都成為冠宇熱情
研究的目標，絲毫不因眼疾而受阻。兩年前，父
親罹患口腔癌，對家庭經濟造成衝擊，也更堅定
冠宇報考資訊系，發展一技
之長，日後自立自強的決
心。

►陳冠宇同學不因眼疾受
阻，談到對3C資訊的熱忱
追求，露出燦爛笑容。





我們一家



Home Sweet Home

幸福圓夢

永存美好記憶



伊頓攝影工作室

伊頓是由一群年輕、有夢想的攝影師組成的團隊，親切的形象和服務態度，深獲不少的口碑好評，我們希望以溫暖的角度，為影中人留下永恆紀念，同時也致力回饋社會，積極參與公益活動，期望以一己力量，為世界帶來一點改變。



幸福傳家



♥ 拍攝照片全贈，精修30組

♥ 專業造型師，打造明星級妝髮造型

♥ 精緻禮服上千件、款式顏色齊全

♥ 全台五間分店，

同步服務：台北、桃園、新竹、台南、高雄

《第十一屆抗癌鬥士徵選出爐》

勇渡波瀾

的 抗癌鬥士

遠離惡病質 找到抗癌成功的關鍵

文／蔡奕儀 台灣癌症基金會專案企劃組專員

為 鼓舞癌友正面積極抗癌，台灣癌症基金會自民國96年開始，每年舉辦「抗癌鬥士徵選活動」，至今邁入第十一年，今年選出10位抗癌鬥士，與社會大眾分享抗癌心路歷程，展現不屈不饒的奮鬥精神，用正面、溫暖的力量，把希望帶給正在經歷艱苦治療的癌友，抱持樂觀的愛與信念，面對人生逆境。

“現在回頭看，「勇氣」是一種能力，是經過十幾次化療和一次次全身麻醉的手術鍛鍊出來的，我用著破釜沉舟的心態過每一天，面對徧體未知的明天，使我決定珍惜每個平凡的今天。” — 柯菲比

柯菲比（惡性骨肉癌第二期），熱愛鋼琴的國中少女，在確診為癌症後，第一次看見堅強的爸爸落淚。原以為化療結束後一切將歸於平靜，誰知道國三畢業前夕腫瘤復發，面臨右手臂截肢與罹癌的雙

重打擊，看菲比如何以單手，依然堅定地彈奏出生命的精采與不朽。

“「我是好人啊！好人不長命嗎？」儘管心情無法平靜下來，但我清楚知道此時，再怎麼沮喪都沒用，我必須拿出專業經理人的應對態度，冷靜上戰場才是正途。” — 蔡志騰

蔡志騰（食道癌第三期，肝癌第四期，肝癌 / 轉移局部肺葉），原本是意氣風發的外商企業高階主管，五十五歲那年，職場升官前夕，收到一份癌症確診報告——意外的墜落，迫使他重新思考人生；看他如何熬過挫折，保持開闊心態與積極行動，“樂活”抗癌！

“「勲亞、勲亞、弟弟……」大家不斷叫著我的名字，要我不要睡著了。這大概是我此生中，最接近死亡的一刻，周圍的一切十分模糊，整個

病痛面前，才感受生命的重量

王育慧

乳癌
第二期

李錦豐

腎臟癌
第四期

蔡德水

膀胱癌
第三期

羅玉彩

乳癌第三期
/淋巴癌

柯菲比

惡性骨肉癌
第二期

陳筠芝

卵巢癌
第四期

何川盛

舌癌
第四期末

王亭晏



腦瘤第三期

蔡志騰

食道癌第三
期，肝癌第四
期，肝癌/轉移
局部肺葉

詹勳亞

急性骨髓性
白血病

人虛無縹渺，是身旁不斷的呼喚才將我又拉回了現實世界。” — 詹勳亞

詹勳亞（急性骨髓性白血病），兩萬五千分之一的機率，讓他在國三的小小年紀便罹患血癌，經歷骨髓移植、化療、復發等重重考驗，一度徘徊在鬼門關前。但燃燒著年輕旺盛的生命力，以及家人的全心支持及照顧下，能否使他歷劫重生，化為美麗鳳凰？

二十多年前婚姻失和，埋下健康隱憂，三個孩子的單親媽媽**王亭晏**（腦瘤第三期）如何為了孩子堅強抗癌？同為拼命三郎的**李錦豐**（腎臟癌第四期）、**蔡德水**（膀胱癌第三期）因罹癌而中斷了事業後，如何反思過往不良的生活型態，重拾健康？

對有些癌友而言，家人的支持，恐怕就是最好的抗癌藥；二次罹癌的**羅玉彩**（淋巴癌、乳癌第

三期），面對生命的多次打擊，這才發現，原來幸福一直都在身邊。人生的重大挫折與危機，往往是開啟人生另一趟學習旅程的大門；請聽因癌症舌頭全切除的**何川盛**（舌癌第四期末）——如何學習腹語，用愛發聲？

生命的意義何在？為什麼哲學家說藝術是人生的慰藉？請看**王育慧**（乳癌第二期）、**陳筠芝**（卵巢癌第四期）的生命故事，看繪畫、舞蹈如何療癒、撫平治療的傷痛，並創造令人意想不到的生命轉機！

除了集結這些動人且美好的抗癌故事，本書邀請專業腫瘤科醫生、中醫師、營養師針對癌症病友遭受「惡病質」的侵擾，如何攝取正確的營養、中醫輔助調養，收錄10道營養食譜，幫助癌友作為抗癌過程中，最堅強的後盾！邀請您細細閱讀「勇渡波瀾的抗癌鬥士」，感受他們堅毅無畏的抗癌精神。

乳癌病友微電影《結婚倒數180天》



榮獲微電影暨金片子創作大賽「劇本合作獎」

文／李承彥 台灣癌症基金會專案企劃組專員

本會於今年西洋情人節感動獻映的乳癌病友微電影《結婚倒數180天》，自推出後即獲得各界熱烈的迴響，更在國內指標性的MOD微電影暨金片子創作大賽，從眾多參賽影片中脫穎而出，獲得評審青睞，榮獲「愛爾達劇本合作獎」！感謝主辦單位對於台灣癌症基金會及劇組拍攝團隊的肯定。

結婚倒數180天

在西洋情人節這天，是情侶浪漫過節的重要日子，但有一群乳癌病友渴望情人節卻難以實現。小璐與阿中是一對即將步入禮堂的新人，小璐因婚前健檢發現罹患乳癌而想要放棄婚姻。現實生活中，隨著乳癌年輕化及晚婚趨勢，越來越多渴望愛情的乳癌病友將面臨外型改變的適應及人生的重大抉擇……

台灣癌症基金會邀請新生代導演「施祥德」，集結許多乳癌病友們的真實縮影，改編拍攝成微電影《結婚倒數180天》，並邀請台灣偶像劇暖男一哥「黃騰浩」與新加坡華語歌手「潘嘉麗」擔任片中男女主角及「選擇自信-乳癌公益大使」。

在《結婚倒數180天》裡固然會有甜蜜、意外與衝突，但不論選擇是什麼，都不要輕言放棄，選擇你的人生、保留你的自信，積極面對幸福就在眼前。讓我們再次重溫這段動心的病友愛情故事吧！立即手機掃描下方QR碼、或youtube搜尋「結婚倒數180天」，觀看感人微電影。



選擇你的人生、保留你的自信

當年輕乳癌病友在面對女性的象徵-乳房可能面臨切除的衝擊時，心理所承受的壓力與身心失衡的反應是相當大的，不只需面對生命受到威脅，身體形象也面臨巨大轉變。

基金會希望藉由微電影傳達積極治療的觀念，即使得到了乳癌，治療上還是有許多選擇，現今醫療的進步，也相對增加乳房保留的機會。同時也呼籲社會大眾給予癌友溫暖關懷、傳遞正面能量，台灣癌症基金會也將永遠陪伴著癌友邁向康復！

中國癌症基金會參訪 本會分享癌友服務經驗

醫療科技日新月異，許多治療法可以讓癌症獲得更高的存活率和有效控制率，打破癌症是不治之症的刻板印象。然而，對抗癌症的致勝關鍵不單僅指疾病的治癒，更包含了身心靈全方面的照護，例如營養支持、心理建設、復健護理等，以期提升癌友身體康復能力與生活品質，達成重新回到社會之目的，因此培植全方位的專業服務團隊以協助癌友邁向康復之路，為社會工作中不可獲缺之一環。

不論在台灣或是中國，癌症長期以來皆是威脅兩岸人民健康的主要疾病之一，但目前的醫療體制仍偏重疾病的醫治，且在醫護人力有限的情形下，醫院往往無法持續提供癌友出院後的個別化衛教及後續追蹤服務與支持，而這些任務就有賴於公益團體默默付出及執行。然而再周全的服務，卻也常囿於區域限制而無法推及到所有癌友，且資源不均的問題不只台灣，在大陸更是嚴重，因此中國癌症基金會特地來台參訪台灣中南部癌症醫療中心及癌症登記流程，同時也深入瞭解中南部病友團體在地營運

文／汪居安 台灣癌症基金會國際事務組主任

模式，包括其支持性、教育性、聯誼性等運作及進行方式，皆不同於台北都會地區，因此必須發展不同服務模式才可更適切地回應在地病友需求。

本會於101年3月18日在高雄成立南部分會，提供台灣南北地區之癌友都有同樣機會享有全人關懷服務，除了基金會定期電話關懷與免費醫護諮詢、免費身心靈課程、營養品補助、急難救助之外，為鼓勵花東及南部地處偏遠地區的癌友，避免因交通困難而被迫中斷治療，更設立就醫交通補助，幫助弱勢癌友克服交通上的不便及財務問題，讓康復之路不再遙遠。

本會以提供癌友全人關懷服務為目標並與時俱進強化癌友關懷服務網絡，透過本次兩單位的合作交流與實務經驗分享，互相砥礪及學習更多癌友服務策略，並且藉由兩岸癌症防治團隊相互串聯，共同宣揚促進社會大眾重視自我健康管理與癌症防治從生活做起的理念，同時也期許未來在癌症服務、資源、觀念與行動的整合能更臻完善，共同為打造兩岸民眾健康福祉而努力。



▲台灣癌症基金會與中國癌症基金會合作多年，希望透過每年交流，共同維護兩岸人民健康品質。



▲中國癌症基金會參訪南部分會，分享南部病友服務經驗及模式。



MSD

INVENTING FOR LIFE

WHY WE INVENT

AT MSD, WE ARE INVENTING FOR LIFE.

We are not inventing for invention's sake – we are on a quest to cure – and to have an impact on countless people's lives worldwide.

MSD is inventing because the world still needs cures for cancer, Alzheimer's disease, HIV, and so many other causes of widespread suffering in people and animals.

We are taking on the world's most challenging diseases to help people go on, unburdened, to experience, create and live their best lives.

MSD. Inventing for Life.

To explore our commitment to invention, visit www.msdd.com and connect with us on Twitter.

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
- 心理諮詢：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
彩繪幸福	03/05~04/09	一	14:00~16:00	趙祺翔
禪繞藝術	03/08~04/19	四	10:00~12:00	魏怡珍

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
瑜伽健身	03/09~05/04	五	14:00~16:00	朱力
癌症營養	03/22~05/03	四	10:00~12:00	張心怡

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

彩繪幸福：運用圖文繪本寫作，激勵自己也感動他人，讓學員重新認識自己也學習疼愛自己，找出生命的意義及價值，創造出美好的自我。

禪繞藝術：繪畫有一種容易讓心靜下來的魔力，禪繞畫不需要有畫畫的天份，只要你會拿筆就可以!!在作畫的同時，心靈會呈現冥想狀態，進而就能達到心靜、自在、放鬆的心靈療癒境地。

瑜伽健身：瑜伽，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。

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。

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級設計，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，適合國小各年級層級閱讀，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



(26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

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，最具有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：450元整

抗癌鬥士故事系列5 舞動・生命



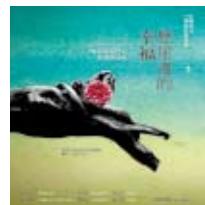
2011年12月出版
工本費：300元整
(138頁，20×20cm)

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)

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

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11 勇渡波瀾的抗癌鬥士

(172頁，20×20cm) 2017年12月出版



「疾病教會我們的事，遠比想像的重要很多。十種勇氣面貌，鼓舞我們勇渡波瀾，活出嶄新人生！」書中十位鬥士分享抗癌心路歷程，把希望帶給正在經歷艱苦治療的癌友，展現樂觀態度，面對人生逆境。本書亦邀請腫瘤科醫師、中醫師、營養師聯手，幫助癌友遠離惡病質，找到抗癌成功的關鍵！

工本費：280元整

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)

抗癌鬥士故事系列10 雲端處的曙光



2016年12月出版
工本費：280元整
(172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。

捐款芳名錄

因應個資法施行，捐款者中間姓名將以"○"替代表示。

106.08

106.09

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 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款			
姓 名			主管
地 址	<input type="checkbox"/> □□□-□□		
電 話			
經辦局收款戳			

◎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

存款全額

二〇〇二年七月

經辦局收款單

上一个阶段，规划出土地，可操作所得到

本會將開立捐款收據上收據收據：



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： 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
 勇渡波瀾的抗癌鬥士280元
 抗癌鬥士故事集（2本合購）500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
 防癌抗癌 5功寶典 450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。

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。



財團法人台灣癌症基金會



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





醫療專用假髮

無可取代的 自然、舒適、美觀、牢固

戴過才知道

魔髮部屋抗菌醫療級假髮 · 癌友85折優惠 · 長期實施中



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

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

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

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

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

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

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

台北士林店 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

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

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

台北石牌店
台北市北投區石牌路二段95號2F (02)2822-8333

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

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

免費
客服專線

0800-067-167



化療病友免費
理平(光)頭服務



兒童醫療級
假髮申請