



財團法人台灣癌症基金會
2018.03

NO.74

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

世界癌症日「We Can. I Can.」

全癌症十大密碼 各年齡層都有癌症防治關鍵

國一女生子宮頸癌疫苗(HPV疫苗)

11月起公費接種

【健康園地】

「黑金-老菜脯」的原態——白蘿蔔

喝水學問大！

【活動紀實】

攝無悔 愛更圓 癌友幸福圓夢

癌症治療新選擇！
免疫療法在不同
癌症的臨床運用



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



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.msd.com and connect with us on Twitter.

CONTENTS

主題專欄

- 02 癌症治療新選擇
專家齊聚：為癌友解析免疫療法在不同癌症的臨床運用
文／湯昀潔
- 04 腫瘤治療的新方向：免疫治療概論
文／李冠德
- 05 晚期肺癌的治療
文／李岡遠
- 06 晚期頭頸癌治療
文／張義芳
- 07 泌尿道腫瘤(腎細胞癌、膀胱癌)
文／張文震
- 08 世界癌症日『We Can. I Can.』
文／陳建宏
- 12 國一女生子宮頸癌疫苗 11月起公費接種
文／馬吟津

癌友專欄

- 14 禪繞藝術 從慢中學習看見自我的美好
文／魏怡珍
- 16 當我們苦在一起 世界開始轉動
文／黃麗萍

健康園區

- 18 「黑金-老菜脯」的原態 白蘿蔔
文／張心怡
- 20 喝水學問大！把關您的日常飲水安全
文／顏宗海

活動紀實

- 23 亞洲癌症高峰論壇紀實
文／蔡麗娟、游懿群
- 24 【癌。讓愛更圓】框住幸福 攝影圓夢
攝無悔愛更圓 癌友幸福圓夢
文／李姿函
- 27 髮短心長 讓愛蔓延
文／湯昀潔

服務專區

- 29 癌友關懷教育中心107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：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、汪居安、蔡奕儀

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

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：公() _____ 傳真() _____ 宅() _____

地址：□□□ _____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：____年____月____日

發卡銀行：_____ 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！)

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

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

癌症治療新選擇

專家齊聚：為癌友解析免疫療法在不同癌症的臨床運用



整理／湯昀潔 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心企劃專員

台灣癌症基金會於1月21日舉辦「癌症治療新契機：了解免疫治療 做好治療準備」癌症治療講座，邀請超過兩百位癌友及家屬參與，一同了解癌症免疫治療的新趨勢。癌症免疫治療是這2~3年最受矚目的治療方式，而這種突破性的治療也已逐漸已經在臨床上使用，並取得不錯的成果。講座由台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士致詞開場，執行長賴基銘醫師擔任座長，特別邀請到臺北醫學大學附設醫院副院長暨血液腫瘤科主治醫師李冠德醫師、衛生福利部雙和醫院胸腔內科主任暨血液腫瘤科主治醫師李岡遠醫師、馬偕紀念醫院癌症中心主任暨臨床試驗管理中心主任張義芳醫師、林口長庚醫院腫瘤科主任暨免疫腫瘤卓越中心主任張文震醫師，除了介紹免疫療法在不同癌別的臨床發展與運用外，並分享自身的臨床治療經驗。

彭汪嘉康院士首先談到過去癌症治療上，以外科手術為最主要方式，不過仍有不能切除的地方腫瘤位置，需用化療、放療，但相對副作用大，效果也有限，隨著醫學技術的進步，出現了標靶藥物，到近年來最新的免疫療法，副作用比過去更少、也更有效，但費用也相對較高，而免疫治療讓許多癌友燃起一線希望，目前健保也積極將其納入給付，期望未來癌友們能有機會使用免疫治療，提升治療成效並改善生活品質。

李冠德醫師則提到罹患癌症後，造成免疫細胞會失效，而免疫治療就是讓免疫細胞啟動反應，讓其可辨識並且攻擊癌細胞，現在目前在免疫藥物上，有兩種機轉作用，包括CTLA-4和PD-1/PD-L1，但不是所有人都可以使用，若有自體免疫疾病的病患，例如：紅斑性狼瘡、乾癬、器官移植等，並不適合免疫治療。

肺癌每年高居癌症死亡率的第一名，雖然標靶藥物出現，但只有40%適合標靶治療，其餘只能仰賴傳統的化學治療，治療效果有限。李岡遠醫師認為免疫治療使用在臨床後，釋放T細胞攻擊癌細胞，但仍有五分之一的病患對免疫治療反應差，這時可以考慮使用化學治療合併免疫治療，可以不用考慮PD-L1的表現量，反而有互相加乘的效果，他曾經治療一位65歲女性肺腺癌第三B期的個案，先接受傳統的化放療，後接受免疫治療，成功縮小腫瘤並延長存活率到16.8個月，反應率提高到55%。

頭頸部癌的患者通常是勞動力階層，因長期吸煙、喝酒、嚼檳榔導致癌症，平均罹癌年齡約50歲左右，雖然現階段治療方式很多，但治療後通常在三到五年內再復發機率非常高，導致死亡率居高不下，張義芳醫師表示，免疫治療的加入，成功延長病患的存活率以外，甚至讓病患重拾信心，走出家中重回工作崗位以及回歸正常生活，不致因為手術切除腫瘤造成外觀改變而自卑，但張醫師也提到免疫療法並非毫無缺點，也有可能引起全身性的副作用，不過只要留意身體狀

況，即時跟醫師反應，可以及早發現及早處理。

腎臟癌與膀胱癌在過去傳統治療上並不出色，甚至膀胱癌可稱為治療沙漠，十幾年來在美國FDA沒有核准過任何治療該藥物的新藥，自從免疫療法出現，讓這些癌症得到更好的治療機會，張文震醫師說，晚期腎細胞癌使用免疫療法藥物後，五年存活率從10%提高至接近30%，比標靶治療多了6個月；膀胱癌則是提高至45.6%，明顯改善患者的生活品質。

最後台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師及副執行長蔡麗娟女士也都提到目前台灣對免疫療法健保給付的現況，過去由於尚無相關經費，癌症免疫療法無法被給付，而在今年，健保署已經編列了12.7億元預算將使用於免疫療法，基金會將會積極反應病友和家屬的聲音和期待，希望政府能加速給付速度，為患者帶來新的治療契機。接下來，在後面的篇幅中，將摘錄李冠德醫師、李崗遠醫師、張義芳醫師及張文震醫師在講座中分別介紹免疫治療的現況以及免疫治療在肺癌、頭頸癌、腎細胞癌與膀胱癌上的應用。



▲左起雙和醫院李岡遠醫師、長庚醫院張文震醫師、馬偕醫院張義芳醫師、彭汪嘉康院士、台北附醫李冠德醫師、台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師與蔡麗娟副執行長。

癌症治療新選擇



腫瘤治療的新方向： 免疫治療概論

演講／李冠德 臺北醫學大學附設醫院副院長暨血液腫瘤科主治醫師
文字整理／台灣癌症基金會

這三年來免疫治療成為醫學上重大的突破，而近期更有細胞治療及基因治療，這也顯示出目前的癌症治療正朝向更全面的發展。要認識免疫治療，就要先認識免疫細胞，血液裡面有淋巴球，就是我們人體的免疫細胞，又分為T細胞及B細胞，都是屬於人體重要的免疫細胞，若有病毒細菌的感染甚至是癌細胞，這些免疫細胞就會將這些外來的東西除去。

但大家常問，為什麼罹患癌症之後，這些免疫細胞會失效？從腫瘤切片中可以看出，只要有癌細胞的地方，T細胞就會被吸引過來，目的就是要將癌細胞殺死，但為什麼這些免疫細胞會失效呢？近幾年發現，是因為免疫細胞被綁住了，以致無法有效的作用，就如同一個小偷在偷東西，警察在旁邊，但警察的腳卻被綁住了，因此也沒辦法去抓小偷了。CTLA-4、PD-1是這些癌細胞的鎖鏈，綁住了免疫系統，而免疫治療主要就是透過啟動免疫系統反應，從而辨識及攻擊癌細胞。現在除了CTLA-4、PD-1，科學家發現了更多的免疫檢查點，也就是有很多的鎖鏈可以把它綁住，但也有很多活化的鎖鏈，運用這些來維持人體的免疫平衡。

目前在台灣已經有四款的癌症免疫治療藥物，Anti-CTLA-4的Yervoy、Anti-PD-1的Opdivo及Keytruda以及Anti-PDL-1的Tecentriq，這些藥在不同的癌症上都各有千秋，近三年來免疫治療更是

有突破性的發展，目前CTLA-4、PD-1 / PDL-1免疫藥物，在肺癌、膀胱癌、頭頸癌、胃癌、黑色素瘤、肝癌、頭頸癌等治療上，皆有不錯表現，在臨床的存活率上，接受免疫治療後，比以往用化學治療要來的好，且免疫治療最大的特點在於五年的存活率提升。

免疫治療也可以用於治療困難癌症，曾有一個案例是一個頭頸癌的病人，已開過刀、接受化療、標靶治療，之後就開始接受免疫治療，腫瘤就逐漸消去，恢復情況良好，而這些打下去的免疫藥物，並不是直接在殺癌細胞，而是讓身體自己的T細胞去攻擊癌細胞，另一個是肝癌患者，到醫院時已昏迷，已有腦膜轉移，在接受免疫治療一個多月後，癌細胞也逐漸消失，透過以上這兩個案例可以了解免疫療法與標靶藥物的差別，標靶藥物一開始都很有效果，但免疫治療作用會比較慢一點，但一但有效果，後續就會有較好的存活率。但免疫治療也並非全無副作用，例如腸胃道的排便狀況、皮膚的疹癢等等，而免疫治療的前後，也都要監測抽血的報告，但有部分患者無法接受免疫治療，例如紅斑性狼瘡、乾癬等自體免疫疾病的患者。

接下來免疫治療的方向會再加上化療或標靶藥物使用，這樣的結果應該會更好，而未來也會有更多免疫療法上市，期待為癌症治療帶來更多元的管道。

癌症治療新選擇



免疫療法帶來希望 晚期肺癌的治療

演講／李岡遠 衛生福利部雙和醫院胸腔內科主任暨專任主治醫師
文字整理／台灣癌症基金會

肺癌是台灣發生率第二高的癌症，但死亡率卻高居第一位，每年約有一萬兩千多名新增的肺癌患者。過去肺癌在化學治療上沒有較好的治療方式，但近年來已有新的突破，在2000年以後，標靶治療改變肺癌治療的風貌，但並不是每個人都適合標靶治療，臨床上約40%的肺癌適合使用標靶治療，而有60%只能依賴傳統化療，但直到免疫檢查點抑制劑出現後，整個治療有了新的方向。癌細胞會表現出異於正常細胞的蛋白質，身體的免疫系統可以辨識出癌細胞，並利用T細胞消滅癌細胞，但腫瘤利用PD-L1踩住T細胞的剎車，導致T細胞無法攻擊癌細胞，而癌症免疫療法就是把T細胞的剎車拿掉，讓自體的免疫系統可以攻擊腫瘤。

在一個臨床案例上，一位74歲的肺鱗狀細胞癌四期患者，利用化療讓腫瘤縮小的機率約五分之一，而他接受臨床試驗透過免疫療法的治療，從治療到現在約有兩年的時間，恢復情況良好。這位患者的例子並非特例，已有很多的第三期臨床試驗顯示，約有五分之一的人擁有超過五年的總體存活率，這也是免疫療法跟傳統化療及標靶治療最大的差別，但目前的瓶頸在於僅有五分之一的患者有反應，但未來如何讓其他五分之四的患者對療法有效，是要努力的目標。

目前研究發現，癌細胞進行切片，其PD-L1表現與治療的成效為正相關，PD-L1>50%的患者使用免疫療法，其反應率可達45%以上，在另一個72歲的肝癌患者後續得到肺腺癌，他的PD-L1表現高達80%，在接受免疫治療後，腫瘤很快就消失。

另外在臨床也發現，化學治療可以誘發免疫反應，使用化學治療後，殺死的癌細胞脫落為碎片，而碎片會被身體抓到誘發免疫系統，這時候加上PD-1/PD-L1使用，即可以解開癌細胞停止讓免疫系統察覺的限制。而這樣的想法也在臨床上獲得證實，不管PD-L1的表現高或低，免疫療法及化療合併使用其反應率可達55%，局部晚期非小細胞肺癌病人，在第十八個月，使用傳統追蹤的患者有27%沒有復發，而免疫治療卻高達44.2%，從資料顯示，使用傳統治療追蹤的患者後續復發率仍逐漸上升，但免疫治療為何，仍待後續臨床追蹤。

總體來說，癌細胞蒙蔽免疫系統，而使用現在的免疫療法藥物，可以治療約五分之一的肺癌患者，合併化學治療反應率可以提高到55%的反應率，目前也有很多的藥物在進行臨床研究，在另一方面，更精準的檢測也是未來的目標。

癌症治療新選擇



免疫療法帶來希望 晚期頭頸癌治療

演講／張義芳 馬偕紀念醫院癌症中心主任暨臨床試驗管理中心主任醫師
文字整理／台灣癌症基金會

頭頸部癌發生位置是指從口腔、鼻咽、喉部等長出的扁平細胞癌，腦癌、惡性肉瘤、淋巴瘤、黑色素瘤，甲狀腺癌或唾液腺癌等都不算，每年全世界大約有五、六十萬的新病人，是第六常見的癌症，在台灣特別是因為嚼檳榔的習慣，所以口腔癌相較起來較多，平均年齡約五十歲左右，且發生率逐年增加。頭頸癌的特色是外觀能見的癌症、位置有豐富的血管及神經分布、關係著日常生活重要的功能，因此治療常會引起一些無法避免的後遺症，如外觀的改變、疼痛、吞嚥困難等，因此在治療的一開始就必須考量兼顧治療成效及治療造成的後遺症對生活品質的影響。

台灣每年約有八千多人罹患頭頸癌，其中半數為局部晚期，台灣頭頸部癌的發生率與OECD中35個國家相比，發生率排名第一位，死亡率為第二，台灣約半數頭頸癌患者在治療後五年內會再復發，是死亡率居高不下的主因之一。在過去頭頸癌的治療五年存活率遇到了瓶頸，且容易復發，這是目前治療上的缺口，因此免疫治療也成為了頭頸癌治療的希望，而長期存活效果，正是免疫療法藥物最大突破也是最讓大家期待的效果之一。

免疫療法藥物可顯著增加頭頸癌患者的一年存活率達兩倍以上，且有部分患者有長期存活的趨

勢，此外，研究結果也確認免疫療法藥物可維持患者較佳的社交功能及生理功能等的生活品質且副作用較低。免疫療法主要的副作用類似過度免疫反應所造的從頭到腳都可能產生治療後的發炎反應，包括肺炎、結腸炎或皮疹等等，但基本上還是較少且較為輕微。

以臨床上的免疫療法副作用為例，一位54歲的晚期下咽癌患者，先後接受化療及放療，初期得到完全舒解，但幾年後發現有肺部轉移，經討論後使用免疫治療，接受免疫治療時在肺部有發生不適，當時急診醫師懷疑為細菌性肺炎，考量患者肺炎可能是使用免疫療法引起的免疫不良反應，經類固醇治療後緩解。因此醫師也提醒，警覺是減少免疫副作用的關鍵，並頻繁的進行常規追蹤，必要時可延遲或暫停免疫治療藥物。

免疫治療是未來癌症治療重要的發展，但副作用仍是我們須警覺的，免疫治療的照護也建議應採多專科團隊診療照護的模式來處理才能帶給患者最大的利益，尤其是急診科的醫師等，能足夠的了解免疫治療的副作用反應，讓免疫治療達到最好的效果。

癌症治療新選擇



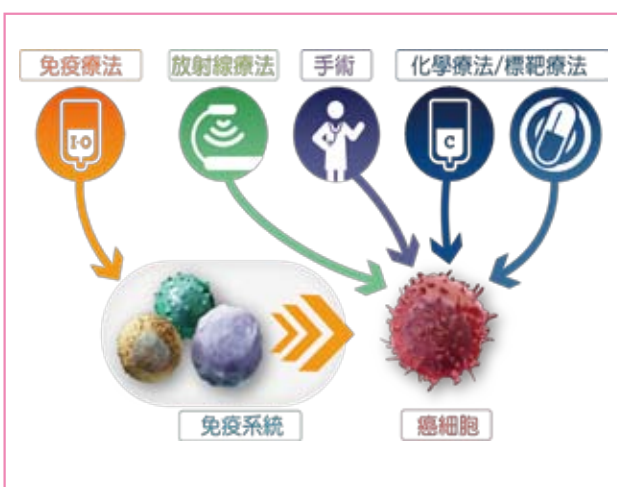
免疫療法帶來希望 泌尿道腫瘤 (腎細胞癌、膀胱癌)

演講／張文震 林口長庚醫院腫瘤科主任暨免疫腫瘤學卓越中心主任醫師
文字整理／台灣癌症基金會

在過去，免疫療法僅能被使用在皮膚黑色素瘤上，但現在已可用於腎細胞癌及膀胱癌。腎細胞癌的症狀包含血尿、腰痛、腫塊、疼痛等，以前電腦斷層較不普及的時代，早期腎臟癌的定義是七公分以下的腫瘤，表示那時候癌症是較難被早期偵測的。而腎細胞癌的病因包含，吸菸、肥胖和高血壓、遺傳，即使有六成患者可以早期發現，手術後仍有20~30%的患者會在三年內復發或轉移。

腎細胞癌治療的方式以手術與標靶藥物最為普遍，但手術若因腫瘤太大切除後會影響器官功能或造成危險，而化療對於晚期腎細胞癌患者治療效果有限，同時可能發生難受的副作用，標靶治療通常僅能延長無惡化存活期，較難增加整體存活期。而新型癌症免疫藥物透過活化免疫細胞，解除免疫的阻礙，恢復原本免疫力來攻擊癌細胞，相對的在以前晚期腎臟癌約只有10%左右病患可以存活超過五年，而現在新型免疫療法藥物提高到了30%左右。新型癌症免疫療法，治療客觀反應率高達26%，是標靶治療的五倍，且可明顯改善患者的生活品質。除了單用免疫療法外，併用的臨床試驗亦已證實在腎細胞癌的治療上有更突破性的進展。對比過去藥物僅能延長無惡化存活期，免疫治療在腎細胞癌治療上可謂有長足的進展。

在另一方面，膀胱癌的治療在免疫療法上也有突破的發展，膀胱癌的成因至今仍然不明，但吸菸是導致膀胱癌最常見的風險。若有無痛性的血尿、膀胱過動症徵兆，一旦發現小便帶血，應盡早看醫生，接受檢查。膀胱癌的治療在1998-2012年來，美國FDA沒有核准過任何治療膀胱癌的新藥，二十年來治療沒有明顯的改善，使用免疫療法則可將一年存活率提高至45.6%，一旦有效的話，約77%能持續維持療效，控制腫瘤的惡化，跟傳統的化療比起來，更有較好的生活品質。



更多關於癌症免疫治療在臨床的運用，
請掃描QR-code獲得更多資訊



世界癌症日

全癌症十大密碼 各年齡層都有癌症防治關鍵



2月4日為世界癌症日，今年是國際抗癌聯盟（Union for International Cancer Control, UICC）連續三年以『We Can. I Can.』為主題，呼籲全球「以個人或團體之力來減輕全球癌症的負擔，一同抗癌！」。

文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃專員

台灣癌症基金會身為國際抗癌聯盟的會員組織，在每年的2月4日均與全球共同響應UICC「世界癌症日」之倡議，透過組織團體（We）及個人（I）共同展現抗癌決心，尤其今年UICC特別著重在不同年齡層中，提醒降低癌症風險的重要性，並且強調每個人都可以在防癌抗癌中扮演積極的角色。

2030年全球癌症死亡人數大幅攀升

癌症發生率越來越高，UICC資料指出，癌症每年在全球導致超過880萬人死亡，相較去年的800萬人，增加了1成，增加速度驚人。而UICC也預估，在未來20年，世界癌症死亡人數將高達每年1,300萬人，也就是說，到2030年癌症死亡人數將為現在的1.5倍。而全球癌症發生率亦逐年提升，根據UICC最新資料顯示，全球新診斷癌症個案數每年高達1,400萬人，2030年預估成長將超過5成達2,170萬人。UICC也表示，全球常見前五大癌症依序為肺癌、乳癌、大腸直腸癌、攝護腺癌與胃癌，而避免常見的癌症危險因子如抽菸、酒精、

環境、不健康的飲食型態、缺乏運動以及致癌相關感染症等，將可預防三分之一常見的癌症。

相較於台灣，癌症已經連續35年蟬聯國人10大死因的首位。根據國民健康署最新統計數據，2015年癌症新發生病例高達10萬5,156人，代表著「癌症時鐘」又再快轉6秒，每5分鐘就有1人罹患癌症，而2016年健保支出中，癌症醫療費用又再創新高，和癌症相關花費達845億，對國人健康及國家健保支出都是一大負擔。



全癌症十大密碼 你注意到了嗎！

根據國民健康署最新2015年癌症登記報告，男性標準化癌症發生率為每10萬人口336.5人，前10大癌依序為：大腸直腸癌，肝癌，肺癌，口腔癌，攝護腺癌，食道癌，胃癌，皮膚癌，非何杰金氏淋巴瘤，膀胱癌。女性標準化發生率則為273.1人，前10大癌依序為：乳癌，大腸直腸癌，肺癌，肝癌，甲狀腺癌，子宮體癌，卵巢癌，皮膚癌，子宮頸癌，胃癌。

除了十大癌症、十大死因，在每年公佈的癌症登記報告數字裡面，有許多隱性的資訊較少被提起，從小孩到老年、男性到女性，受癌症的威脅不盡相同，本會也做了細部分析，提醒各個族群的國人，應提升罹癌風險的正確認知。

1. 大腸直腸癌連續10年成為台灣最多人罹患的癌症（15,579人／年）

前十大發生人數最多之癌症					
1	大腸直腸癌	15,579人	6	攝護腺癌	5,106人
2	肺癌	13,086人	7	胃癌	3,849人
3	女性乳癌	12,360人	8	皮膚癌	3,799人
4	肝癌	11,420人	9	甲狀腺癌	3,618人
5	口腔癌	7,628人	10	食道癌	2,587人

2. 因肺癌死亡的人數最多（9,372人）

前十大死亡人數最多之癌症					
1	肺癌	9,372人	6	乳癌	2,176人
2	肝癌	8,353人	7	胰臟癌	1,996人
3	大腸直腸癌	5,722人	8	食道癌	1,731人
4	口腔癌	2,936人	9	攝護腺癌	1,347人
5	胃癌	2,315人	10	卵巢癌	656人

3. 台灣男性比女性罹癌率高，且罹癌後死亡比例較高

	男性		女性	
	人數	標準化發生率／死亡率 （每十萬人口）	人數	標準化發生率／死亡率 （每十萬人口）
罹癌	56,642人	336.5	48,514人	273.1
死亡	29,215	164.6	18,545	92.8

4. 女性罹癌年齡較男性早，癌後死亡年齡女性較晚

	男性	女性
發生年齡中位數	64	61
死亡年齡中位數	68	71

5. 女性最好發癌症是乳癌

排名	癌別	標準化發生率（每十萬人口）
1	乳癌	73.0
2	大腸直腸癌	34.9
3	肺癌	28.5

6. 男性最容易罹患的是大腸直腸癌

排名	癌別	標準化發生率（每十萬人口）
1	大腸直腸癌	52.1
2	肝癌	46.5
3	肺癌	44.2

7. 未成年血癌是最大威脅，也常見腦癌及淋巴瘤

0-9歲	10-19歲
血癌	血癌
腦癌	淋巴瘤
淋巴瘤	甲狀腺癌

8. 社會新鮮人小心甲狀腺癌、淋巴瘤；30歲後女性受乳癌威脅，男性受大腸直腸癌威脅增加

20-29歲	30-39歲
甲狀腺癌	乳癌
淋巴瘤	甲狀腺癌
睪丸癌/乳癌	大腸直腸癌

9. 中年女性乳癌發生率最高峰，中年男性大腸直腸癌、口腔癌逐漸增加

40-49歲	50-59歲
乳癌	乳癌
口腔癌	口腔癌
大腸直腸癌	大腸直腸癌

10. 銀髮族的癌症：大腸直腸癌、肺癌、肝癌

60-69歲	70-79歲	80歲以上
大腸直腸癌	大腸直腸癌	大腸直腸癌
肺癌	肺癌	肺癌
肝癌	肝癌	肝癌

各年齡層都有癌症防治的因應策略 預防、降低風險、了解風險並早期尋求診療

UICC建議，每個人都應該依年齡的進程，採取不同因應的防癌行動：

一、胎兒和嬰兒期應重視：（1）維持健康的體重和飲食，同時減少懷孕期間接觸到致癌物質；（2）餵母乳可以降低母親未來罹患乳癌的風險，並且提供嬰兒營養和保護；（3）1至2歲的嬰兒應接種B型肝炎疫苗以保護肝臟並降低未來罹患肝癌的風險。

二、孩童時期：（1）儘早養成健康的生活習慣，包括均衡飲食：做到蔬果彩虹579、和規律運動；（2）10歲以下的兒童應避免長時間曝曬太陽、暴露致癌物質（如：香菸、二手菸、煙霧、汽車廢氣）或有害的化學物質（如：農藥以及含雙酚A（BPA）的容器等；（3）9~13歲的女孩建議接種HPV（人類乳突病毒）疫苗；（4）父母、老師、家屬應留意孩童癌症徵兆，並儘早發現及治療。

三、青春期的關鍵時期：（1）所有的行為與生活型態會在生命中影響日後的身體狀況，包括抽菸、喝酒和不良的飲食習慣等，這些行為都會增加日後罹患癌症的風險；（2）性教育非常重要，青少年應了解如何避免接觸到HPV（人類乳突病毒）和HIV（人類免疫缺乏病毒），這些都是會引起癌症的危險因子；（3）維持體能並規律的運動，可幫助降低癌症發生風險。

四、成年時期：（1）女性應定期接受子宮頸癌篩檢；（2）口腔癌高風險的族群應定期接受口腔癌篩檢。（3）50歲以上年長者無論男女性都應該接受大腸直腸癌篩檢；（4）45歲以上女性應每兩年接受乳房X光攝影檢查。

力行全民練5功 可以降低60%~70%罹癌風險

台灣政府的癌症篩檢政策已經領先全球，提供免費完善的四癌篩檢（乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌及口腔癌），提醒國人一定要善加利用，以便在癌前病變或癌症的早期即可確診，爭取最佳的治療成效。

台灣癌症基金會呼籲：「癌症是可以預防的，生活習慣的改變包括飲食、運動、肥胖、菸害等皆有密切關聯，希望國人一起響應世界癌症日『We Can. I Can.』主題，且確實做到台灣癌症基金會長期推廣的整合性防癌概念--「全民練5功」，「5功」指的就是健康生活型態的5個守則：攝取足量且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控制、遠離菸檳、以及定期篩檢。透過實踐健康的生活型態，可以降低60~70%的罹癌風險，遠離癌症的威脅。



遠雄人壽立足台灣20餘年，矢志成為保險業標竿
秉持「為生命增添好生活」的經營理念，始終貼心關懷保戶
無時無刻～為愛，需要，提前準備！



遠雄人壽 榮耀滿貫

- 資產規模累計超過新台幣3,200億元，穩健經營
- 提供100萬名以上的保戶優質保障及理財服務規劃
- 連續7年，7項優質商品榮獲保險信望愛獎優選肯定
- 現有65個營業據點，協助5000位保險企業家永續發展
- 提供9大數位服務平台，創造雲端資訊服務環境
- 首創保戶的店，為近200名保戶頭家免費打廣告
- 贊助超過15個優質且理念相近之公益團體

國一女生子宮頸癌疫苗(HPV疫苗) 11月起公費接種



整理／馬吟津 台灣癌症基金會執行總監

今年開春衛福部國民健康署就發佈了一項國人女性的大利多，自今年11月起，國中一年級女生將有機會公費接種子宮頸癌疫苗（HPV疫苗），每年花費約2.5億元經費，估計將有10萬國中女生受惠，而若再搭配定期子宮頸抹片檢查，子宮頸癌將可望銷聲匿跡。

**台灣癌症基金會2007年與全球同步
於國內首先發起「子宮頸癌防治『HPV疫苗+抹片』雙重防護」**

有鑑於台灣每年約有4000子宮頸癌（含原位癌）新增病例，而『子宮頸癌防治宣導』工作一直是台灣癌症基金會首要防治推廣工作之一，自民國88年創會開始，本會即募集多部子宮頸抹片車，結合醫院、社區、大型企業、偏遠地區…等為婦女作免費子宮頸抹片檢查，並舉辦大小型宣導活動、出版相關書籍，以定期提醒女性子宮頸癌防治之重要性。

而隨著醫學科技進步，子宮頸癌防治的概念有了突破性發展，透過「子宮頸抹片」早期發現子宮頸癌的篩檢方式已不再是唯一的途徑。2006年國際抗癌聯盟（UICC）曾針對子宮頸癌疫苗的問世，發文呼籲其會員團體將雙重防護『疫苗+抹片』之最新防治概念，納入子宮頸癌防治推動的工作上，讓民眾確切認知與了解。

台灣癌症基金會身為癌症防治相關團體，也一直是國內政策擬訂及防治觀念推動之先驅，於2003年加入國際抗癌聯盟（UICC）成為會員，更有其使命落實UICC之相關呼籲。因此本會於2006年9月起陸續召開多次大小型專家會議討論後，經過近9個月的討論獲得初步共識，將『疫苗+抹片』之防治概念列入2007年以後之子宮頸癌防治之重點推廣工作。並率先於2007年以實際行動推出子宮頸癌最新防護觀念--「疫苗+抹片」系列電視宣導短片，提昇國人對這種防治觀念的認知。

國一女生子宮頸癌疫苗（HPV疫苗） 11月起公費接種

台灣癌症基金會自2007年開始即落實UICC所推動之子宮頸癌最新預防觀念宣導，並制訂長遠計畫，短程目標是讓全國婦女了解子宮頸癌防治新觀念，以及落實子宮頸癌防治的重要性，而中長期目標則是希望婦女能夠落實雙重防護，更重要的是希望「HPV疫苗+抹片雙重防護」的概念，能夠成為維護婦女健康的公共政策。而在歷經了多年的努力與推動之後，看到國民健康署發佈，自今年11月開始，國一女生全面施打HPV疫苗的政策將落實，看到國人女性因此受惠，遠離子宮頸癌的威脅，實讓基金會感到能為全國民眾健康爭取最大的權益為榮！

妳最關心的子宮頸癌預防7大疑問

Q1 什麼是HPV病毒？
它是導致子宮頸癌的元兇，據統計女性一生中有80%的感染率。接種疫苗及抹片是幫助預防的好方法，趕快去問醫生囉！

Q2 HPV病毒也分為高危險型、低危險型？
是的！高危險型可能導致子宮頸癌、外陰癌、陰道癌。低危險型HPV病毒也可能造成部分抹片異常和菜花！

Q3 罹患子宮頸癌的人多嗎？
在台灣，平均每90分鐘就有一人罹患子宮頸癌（含子宮頸癌前病變）。接種子宮頸癌疫苗與定期抹片幫助提供雙重防護。

Q4 我年輕、交往單純，可能得子宮頸癌嗎？
子宮頸癌和部分抹片異常、外陰癌、陰道癌和菜花，都是由HPV病毒引起，多數都是在年輕時感染的喔！

Q5 定期抹片檢查應該就能預防子宮頸癌了吧？
接種子宮頸癌疫苗也能幫助預防，下次抹片檢查時間問醫師囉！

Q6 我女兒這麼年輕也要打子宮頸癌疫苗嗎？
還沒感染HPV病毒前是最佳接種時機，請在專科醫師建議下，讓你的女兒接種子宮頸癌疫苗。

Q7 我結婚了，唯一的交往對象是我老公，還會得到子宮頸癌嗎？
有可能！長期感染HPV病毒除了有機會造成子宮頸癌外，也可能造成部分抹片異常、外陰癌、陰道癌和菜花！

台灣癌症基金會子宮頸癌防治接種大事記

- 1998年～**
 - 陸續募集6部「小小抹香鯨號」子宮頸抹片車巡迴全國偏鄉地區服務
- 2006年～**
 - 召開多次專家會議 訂定『疫苗+抹片』雙重防護之防治概念
- 2007年～**
 - 首度發佈子宮頸癌預防新原則--「HPV疫苗+抹片 雙重防護」
 - 名模白歆惠、江怡蓉拍攝『疼愛自己 守護女性』宣導廣告
- 2008年～**
 - 破除子宮頸癌防治迷思，邀請知名藝人張鈞甯 拍攝「HPV疫苗+抹片」八大釋疑 宣傳影片
- 2009年～**
 - 出版「HPV疫苗+抹片 子宮頸癌幸運防護秘笈」並發行全國醫療院所
- 2010年～**
 - 製作Beauti4 Life 防護子宮頸癌手環，於各大專院校社團組成子宮頸癌防護種子發起「手環串聯愛」
- 2011年～**
 - 邀請年輕子宮頸癌患者拍攝TVCF，宣傳預防的重要性
- 2013年～**
 - 發起子宮頸癌「一抹二問抽大獎」，讓全國醫療院所醫護人員加入衛教行列。
- 2014年～**
 - 「兩性要愛不要癌」辦理記者會及兩性衛教，呼籲防治子宮頸癌男性有責
 - 協助桃園市政府及新竹市政府推動全市「HPV疫苗+抹片」雙重防護
- 2015年～**
 - 持續「兩性要愛不要癌」，邀請藝人修杰楷及翁茲蔓呼籲男女共同遠離 HPV威脅
 - 拍攝「3分鐘了解HPV病毒」衛教影片於網路傳送，並發送全國醫療院所。
- 2016年～**
 - 邀請高人氣藝人郭書瑤擔任子宮頸癌衛教大使呼籲：疫苗+抹片 幫助遠離子宮頸癌，並製作專屬網站、文宣品及人形立牌提醒男女朋友一同關注。
 - 結合9位女性藝人設計「#HPVAYAWAY」特色短褲，並與知名通路聯合義賣，吸引年輕女性注意子宮頸癌防治的重要。
 - 拍攝「子宮頸癌衛教-挑戰女人深處的私密問答PART1」影片，邀請泛舟哥、徐展元、KID，以逗趣問答方式破除大眾對子宮頸癌迷思，YOUTUBE影片點閱率達26萬多人次。
- 2017年～**
 - 邀請郭書瑤、安心亞首擔任子宮頸癌雙衛教大使，呼籲預防子宮頸癌，「揪」好姊妹一起來，並製作專屬網站、文宣品及人形立牌提醒女性朋友關注。
 - 與全國婦產科診所以及電信業者合作，透過電信業者提醒年輕女性進入所處位置附近之婦產科診所，女性只要進入診間諮詢子宮頸癌防治即贈送精美好禮。
 - 拍攝「子宮頸癌衛教-挑戰女人深處的私密問答PART2」影片，再次邀請泛舟哥、徐展元、KID，再次以逗趣問答方式幫助大眾更了解子宮頸癌。
 - HPV AWAY宣導獲亞洲「2017亞洲公關大獎 衛教組銀牌獎」



文／魏怡珍（Miya）老師 美國禪繞第12期官方認證教師（CZT12）

約莫是前年受到大鼻老師的熱情邀約，第一次到台灣癌症基金會（以下簡稱台癌）與學員們分享禪繞藝術，這是一次非常棒的教學互動經驗。參與課程的學員們都很投入在創作中並且很願意提問與分享，做為一個藝術教育工作者，能夠與學員交流創作經驗，對自我本身是很棒的滋養、教學相長的機會，同

時在課堂中與學員們的相處，也使我被學員們的熱情深深的感動。台癌的工作伙伴們營造了一個舒適、溫暖、安心的學習環境與空間，讓學員們來到這裡，不單單只是學習，還擁有彼此的陪伴，這是我在之後帶領禪繞的帶狀課程中，非常有體會的部份，也是很觸動到我的部份。

禪繞藝術是一種易於學習和上手的藝術創作型



式，在創作的過程中總是充滿樂趣，並且能帶給創作的人一段平靜、沉澱、享受專注的時光。在台癌合作的帶狀課程中，為了能夠帶給學員們更多元的創作體驗及感受禪繞多變的樣貌，特別設計了複合媒材的應用到教案之中，希望藉此激發學員們對於創作的更多理解與看見，並且透過自己的作品，看見自身的創作能量與自我價值。

創作能量是人人皆有，只是現代的生活步調太快、總是被要求高效率、處理事物被要求要立杆見影，我們幾乎沒有留一些片刻的時間給自己、停下來陪伴自己。而禪繞藝術的創作，剛好為我們帶來了一個契機，透過創作禪繞畫，我們能為自己留一段相對空白的時間，在創作過程中，或是保持一種空白、或是能將焦點放到自己的身上、感受自己、聽見自己，更重要的是陪伴自己。外在的追逐與吵雜，暫且讓它們停留在外面，關上了對外的感官，反而開啟了內在的視覺與聽覺，留給自己一個好好呼吸、好好放鬆的片段。

我相信越是在吵雜、忙碌的世界中，越需要有意識的為自己留下這麼一個與自己相伴的時間。我們才有機會能夠喘口氣，讓運轉飛快的大腦獲得稍稍的休息。大腦、身體及心靈都能夠放鬆下來，將高速運作所產生的負面情緒或是感受，做適度的清掃、清理，這樣一來，大腦、身體及心靈才能保持或維持健康。與台癌合作課程，讓我能夠有一個場域，和大家分享藝術創作養身又有趣的地方，能夠有機會把好东西與好朋友分享，又因此再結識許多的好朋友，這樣一種正向的循環，真是非常難得且令我心懷感恩。





文／黃麗萍 台灣癌症基金會實習諮商心理師

「當醫生宣判我得癌症那一刻起，我就覺得我和那些健康的人在不一樣的世界了。」相信對罹癌的病友來說，這一句話既熟悉又無奈，是一種沒經歷過的人無法體會到的苦，彷彿沒有人可以消受與承接。每天，地球依舊如此運轉，但在某些病友的世界裡卻似乎靜止了，難道真是如此嗎？

確診時的震驚，治療過程中的身體不舒服；有時以為疾病控制穩定了，卻又在某次的回診中得知疾病的復發…這一路的心路歷程，總是起伏伏。好多人對癌友說要加油，但有些時候疾病帶來的情緒困擾，往往讓人很難爬出來！

罹患頭頸癌的病人除了面對上述的狀況，他們還需要面對因疾病或治療所帶來的顏面改變、無法由口進食，甚至無法以口語表達自己的感受想法；有些病友正因受苦於此，不知道該如何是好，只好選擇沉默壓抑，或與人保持距離。這些感受便默默在心中發酵，形成無形的影響力。

去年(106年)的11月，台灣癌症基金會與頭頸愛協會合作開設一個心理諮商團體，在每週聚會一次，一次兩個小時，為期六周。那次團體由十位頭頸癌病友及兩位領導者組成，談論疾病帶給自我的影響，藉由訴說或筆談的過程，傳遞給能理

解這一份苦的人。希望藉此讓病友們的苦，不再是默默承受，而是達到療癒及心理支持。

所謂的心理諮商團體，一般是由一到兩位心理師及五到十位團體成員組成，依團體狀態而有所不同。團體成員可依自己對團體的信任度，決定自己在團體中分享內容的程度；團體成員聆聽其他成員的故事時，抱持著不批判內容且尊重對方的原則，彼此交流互動；帶領者以多元的方式，如藝術創作、音樂聆賞或是設計一些活動等等，促進成員對自我的覺察，都有助於團體成員因應困擾，達成療癒的效果。

在這一次的團體中，每一位成員的疾病與進展狀態都不同。有些成員因為疾病關係，需要藉由筆談的方式來表達自己；有些成員因身體狀況有時無法參與。身為帶領者的我們，起初有許多擔心，但後來發現成員間能彼此幫助自我表達，能

耐心及溫柔的等待彼此，形成團體中的一股暖流；讓這一份擔心，漸漸轉化為對病友的肯定及敬佩。

剛開始帶領者藉由繪圖的方式，引導成員聯想疾病對自我的影響有哪些，如：情緒狀態、人際互動、家庭關係、就醫經驗、對死亡的想法及最想完成的事情，每一位成員依自己狀態，而有不同呈現。有些人很快速的分享自己，有些人因著他人的分享，讓自己也勇敢地分享這一路走來的辛苦；有些人能侃侃而談生死議題，有些人談到自己這一路的改變，有些人仍須努力堅強面對疾病。

在團體進行的過程中，有許多令人很感動及值得學習的。例如，有成員提到「疾病如同一個濾網，過濾人生中最重要的事情，生病之後留下來的朋友或認識的新朋友，往往是最真摯的情感」。在這個濾網中，成員發現最重要的是守護在自己身邊的家人，而此刻的自己，只想多留一些給家人。在團體中有許多男性是父親的角色，皆提到希望看到兒女幸福，如某一位成員表示希望藉著親自烹煮食物給女兒，表達對女兒的愛意，也創造未來專屬於女兒的回憶。

在這裡六次的相聚中，有眼淚也有歡笑；但更多的是，我們「心」在一起，成員的世界裡不再只有疾病和我，而是融入了一些其他病友的辛苦與不簡單的故事。我的苦也因為你的理解與勇敢聆聽，不再感到孤單，也讓我的世界開始轉動了起來。

在團體的尾聲，帶領者為每一位成員製作一份見證書，寫下在這六次的團體中，對於成員的理解與敬意。帶領者發現成員身上有一股力量，不因疾病而有所退卻。那股力量就是愛！是存在於人與人之間、人與自然之間、人與至高者之間的愛。在一生中我們一直努力追尋著，往往到了最後發現能帶走的，以及帶不走的而可以留下的，就都是愛。

由衷地提醒看到這篇文章的病友或照顧者：如果你感受到自己的「心」苦了，請別放棄為這份苦找一個出口，找一位或一些合適的人訴說。請相信能說出感受與想法的你，是勇敢的，而非脆弱的；請相信懂得你受苦感受的人，會因你的經歷而成長，你將會有所不同。

如果一時之間找不到合適的人，請別忘了，台灣癌症基金會永遠支持你。



「黑金-老菜脯」的原態

白蘿蔔



文／張心怡 台灣癌症基金會南部分會營養師

菜脯常見於客家菜餚中，尤其10年以上的老菜脯更被客家人視為珍寶，素有「客家人蔘」的美譽，是冬季溫補好食材，尤其在近幾年，老菜脯的「黑金」魅力不乏可在媒體報導中看到，每每到客家庄拜訪或在寒冬裡，來碗熱騰騰的老菜脯燉雞湯再幸福不過的事了！

黑金老菜脯的原態即為白蘿蔔，古代俗諺云：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」白蘿蔔為十字花科（Cruciferae）蘿蔔屬植物，別名：菜頭、白菜頭、萊菔、蘆菔、仙人骨、大根、大菜。生性喜冷，產期於秋、冬、春之季節，尤其冬季最為盛產，是寒冬裡火鍋、關東煮等熱食不可或缺的食材，放入白蘿蔔自製湯底美味又甘甜。白蘿蔔根粗大肥厚，可生食，也可作蔬菜拌、炒、蒸、煮、燒，並可用於食療，是一種食用又具有藥用價值的食物。在中醫典籍中，白蘿蔔味甘辛，性微涼，入胃、腸及肺經，利五臟、宜行氣、化痰、消食之功效。

白蘿蔔營養知多少

「膳食纖維」多存在於蔬菜、水果及全穀類食物中，是一種無法被人體消化吸收的多醣類（如纖維質、半纖維質、果膠質）和木質素。在消化道中具

有吸附水分的特性，能增加胃腸道中食物體積而提升飽足感；吸水後的膳食纖維亦能增加糞便體積，促進腸道蠕動、排便，就宛如清道夫般使毒性物質加速排出腸道。同時膳食纖維在腸道中可促進腸黏膜細胞增生，增強免疫功能，彷彿堅固、沒有細縫的城牆，使腸道中的細菌無法越池到血液中，進而達到了預防癌症的效果。我國衛生福利部建議每人每天「膳食纖維」攝取量應達25～35公克。若要增加膳食纖維攝取量，蔬果和全穀根莖類便是優質來源。每100公克白蘿蔔（約煮熟半碗～8分滿量）即可攝取到1.1公克的膳食纖維，再依循「蔬果彩虹579」攝取原則就建議：男性每天5（份）蔬4（份）果、女性4蔬3果、12歲以下兒童3蔬2果，水果選擇天然水果而非果汁，主食選擇非精緻的穀類食物（如：糙米、胚芽米、紫米及全麥、燕麥等），膳食纖維攝取量即可輕鬆達標。

「維生素C」與「菸鹼酸」是保持細胞間質的必需物質，同時參與人體氧化酵素系統的因子，可預防、降低血管硬化、穩定血壓，預防冠心病及膽結石等疾病，亦可發揮抑制癌細胞生長的作用。

「芥辣素」是白蘿蔔嗆辣味的來源，具有助消化、消炎功能，還可以分解脂肪。到餐廳吃烏魚子都會搭配白蘿蔔食用，即因烏魚子的油脂量高、熱

量高，搭配白蘿蔔一同食用，可解油膩，幫助消化。飽餐過食時也可以喝蘿蔔湯，改善胃脹氣等不適。2011年研究發現餵食小白鼠芥辣素的分解物，經過10週後，小白鼠的血脂降低，體重及內臟脂肪減少且發現降低脂肪細胞的分化。

營養素	熱量 (kcal)	膳食 纖維(g)	水分 (g)	葉酸 (mg)	維生素 C(mg)
每100g 白蘿蔔含量	16	1.1	95.2	69.9	13.9
營養素	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	鋅 (mg)
每100g 白蘿蔔含量	46	125	24	9	0.5

癌症病友多對於寒性食物望之卻步，而白蘿蔔卻為寒性食物之一。然癌症病友就不能吃白蘿蔔了嗎？其實不然！傳統中醫保健強調透過食療調和人體陰陽平衡。食物的屬性（food attribute）並非指食物實際呈現的冷熱程度，而是經過消化、吸收後對人體產生溫熱寒之作用。寒涼食物泛指濕潤、柔軟、多水、多油、氣味重，含有較少金屬離子者，中醫食療觀點中具有清熱瀉火、涼血解毒等作用，如：苦瓜、冬瓜、西瓜、白蘿蔔、綠豆、奇異果、柑橘水果等；而溫熱食物則指乾燥、堅硬、所

含的水、油量少，無特殊氣味，含有較多金屬礦物質者，如：肉桂、薑、蒜、蔥等，中醫食療觀點中具有散寒、溫經、通絡、助陽解毒等作用。食用溫熱性食材可提高中樞神經和交感神經作用，增強心臟及血液輸出量且提高代謝；作用於消化系統則可促進消化酶分泌，增加營養物質和水分的吸收。國內研究即發現烹煮過的白蘿蔔同樣與薑等溫熱性食物具有促進自主神經活化的作用。如果怕太寒，除了不要生吃之外，亦可搭配排骨或雞肉等食材一起烹煮，待蘿蔔煮透即可改變其屬性，提高其營養價值。必須提醒的是：正在服用補氣藥品，如六味地黃丸、七寶美人丹、人蔘等中藥者，依據中醫師的觀點因蘿蔔會破氣，故不宜食用。

挑選／保存小眉角

選購表面略帶泥土或尚存葉子的白蘿蔔，泥土略微帶濕或葉子呈直條狀，蘿蔔厚實有重量者，味道為上品。

用手指敲打白蘿蔔根部，聲音清脆，摸起來有一定硬度，表皮光滑，有自然的裂縫的白蘿蔔，表示飽水，品質較佳。



白玉排骨湯



▲ 食材：

白蘿蔔 …………… 半根 薑 …………… 3片
玉米 …………… 半根 排骨 …………… 90公克

▲ 做法：

1. 白蘿蔔洗淨後，去除表皮切塊。
2. 排骨洗淨血水後川燙，約2分鐘後取出，並再次使用清水將表面雜質洗淨備用。
3. 準備一湯鍋，待水滾後放入白蘿蔔塊、玉米、薑，過5分鐘後轉小火，並放入備用之排骨。
4. 帶白蘿蔔塊顏色與質地改變，即可放入適量鹽調味，蓋上鍋蓋悶煮約10分鐘即完成。

參考資料：・40位中西醫嚴選健康食物・時報週刊著。

・行政院農業知識入口網

・楊德勝（2012）。寒熱屬性食物於大學生心率變異之探討(碩士論文)。取自<http://handle.ncl.edu.tw/11296/8m63a6>

・衛生福利部食品藥物管理署-食品成分資料庫。

・食譜參考圖（資料來源：楊桃美食網）

喝水學問大！ 把關您的日常飲水安全

文／顏宗海 長庚醫院臨床毒物中心主任
長庚醫院腎臟科教授級主治醫師



坊間謠言：喝水致癌的迷思

自來水是以氯消毒來減少傳染病的風險，但是少數民眾會擔心自來水經過氯消毒，可能殘留微量的三鹵甲烷，包括了四種化合物，即三氯甲烷、二氯一溴甲烷、三溴甲烷和一氯二溴甲烷，世界衛生組織將前兩者列為人類可能致癌物（2B級），後兩者為未歸類致癌物（3級）。根據國內飲用水水質標準，自來水中的總三鹵甲烷濃度是非常微量的，每公升的自來水不會超過0.08毫克，所以不會有致癌疑慮。三鹵甲烷是低沸點的揮發性有機化合物，如果民眾還是三鹵甲烷的殘留，建議民眾於家中煮開水時須開啟抽油煙機，並於水煮沸後打開水壺蓋子，以小火繼續煮沸3分鐘，就可以減少殘留的三鹵甲烷。

根據流行病學研究，台灣西南沿海地區於1950年代有多位民眾罹患烏腳病，經由調查證實與長期飲用受無機砷污染的井水有關。慢性砷中毒通常是因為長期飲用受到無機砷污染的地下水、吃到以無機砷污染的水所製備的食品、或是食用無機砷污染水所灌溉的農作物。長期暴露於無機砷，除了會增加膀胱癌、肺癌和皮膚癌的風險之外，也會有皮膚病變、神經病變、貧血、周邊血管病變、四肢壞死（烏腳病）以及肝腎功能異常等併發症。不過根據國內飲用水水質標準，自來水中的砷含量很低，每公升的飲用水不會超過0.01毫克，所以不會有致癌疑慮。

喝水要適量

曾經有一句耳熟能詳的廣告是這麼說的，沒事多喝水、多喝水沒事。但水真的喝越多越好嗎？一天到底應該喝多少水，怎麼喝才能喝得健康？根據歐洲食品安全局（European Food Safety Authority, EFSA）的建議，小於六個月的嬰兒每天須攝取100~190mL / kg的水分，6到12個月的嬰兒為800~1000mL，一歲以後的幼兒建議每天攝取1100~1200mL的水，2到3歲的孩童每天為1300mL，4到8歲的孩童為1600mL，9到13歲的男童為2100mL，9到13歲的女童為1900mL，14歲以上的青少年每日喝水量則與成人相同，女性每日需喝水2000mL，男性則為2500mL。至於孕婦，建議每天須額外喝300mL的水，哺乳的婦女則每日須額外喝700mL的水。所以，民眾可以參考歐洲食品安



每日攝水量建議

< 6個月	6~12個月	> 1歲	2~3歲	4~8歲
100~190ml	800~1000ml	1100~1200ml	1300ml	1600ml
	9~13歲	> 14歲	孕婦	哺乳期婦女
女	1900ml	2000ml	2300ml	2700ml
男	2100ml	2500ml	—	—

全局的建議來攝取每日所需水分，喝太多或太少的水都有可能造成健康上的問題，適量喝水才能喝得健康。

飲用水的選擇

市面上販售的飲料百百種，各標榜不同的口感及功能，民眾可以依個人喜好進行選購，但是最好的止渴飲料還是自來水煮沸後的開水。有些消費者會長期以瓶裝水來取代家中的煮沸水，不過並不建議這麼做，因為瓶裝水的容器通常為聚對苯二甲酸乙二酯（PET，polyethylene terephthalate），這種塑膠容器於高溫時可能會釋出微量塑化劑，污染瓶裝水而被消費者喝下肚。鹼性水號稱可以改善消費者的酸性體質，不過這樣的說法並不正確，這是因為人體本身就有3種機轉可以幫助調節身體的酸鹼質，分別是肺臟、腎臟和血液循環系統，肺臟可解由呼吸方式吐出二氧化碳來調節酸鹼值，腎臟可藉由尿液排酸，而血液循環系統中的緩衝液也可以減少酸鹼值的波動。至於高含氧水，號稱可以額外補充氧，改善缺氧症狀，但是就醫學層面，人體的氧氣補充，主要還是經由肺臟吸收，並非經由腸胃道吸收。

另外，也不建議以含咖啡因飲料當水喝，咖啡因是一種心臟血管系統和中樞神經系統興奮劑，會在短時期內提高血壓，故有心血管疾病的患者應盡量避免大量攝取含咖啡因的飲料，如咖啡和茶飲等。

茶類飲料雖然含有兒茶素等多種抗氧化成分有益於慢性疾病的預防，但由於茶類飲料亦含有咖啡因，有心血管疾病的民眾也不宜大量攝取。酒精飲料更不建議大量攝取，因為會增加心血管疾病及肝臟病變的風險。碳酸飲料含有糖分及其他人工添加物，可能會有變胖、蛀牙等健康疑慮，也不宜大量攝取。市售果汁飲料雖然含有多種維他命，但亦含有糖份，可能會有變胖、蛀牙等健康疑慮，並不適合取代開水。乳製飲料雖然可以提供豐盛的鈣質，但也不宜當開水喝。

飲用水水質標準

根據行政院環保署安全飲用水手冊，飲用水的水質標準共68項，區分為三大類分別為細菌性、物理性及化學性標準。其中細菌性標準包含了大腸桿菌群密度、總菌落數等，物理性標準包含了濁度、色度和臭度等，化學性標準又區分為影響健康物質、可能影響健康物質和影響適飲性的物質。飲用水中的有毒金屬、三鹵甲烷、揮發性有機物及農藥等標準皆歸類為影響健康物質，而飲用水中的氟鹽、硝酸鹽氮和銀等標準被歸類為可能影響健康物質，飲用水中的一些金屬如鐵錳銅鋅、氯鹽、氨氮、硬度及總溶解固體量則歸在影響適飲性的物質。由於國內的自來水是符合安全飲用水標準的，且有自來水公司把關，因此建議民眾以自來水煮沸後當作開水喝，不建議飲用未經把關的水源如地下水或山泉水。

淨水器的選擇

2015年香港發現，由於自來水管接駁處使用含鉛焊料，造成飲用水鉛污染。同年美國密西根州的佛林特市（Flint city），因引用了具有侵蝕性的佛林特河水，侵蝕陳舊的市區輸水管線，造成飲用水鉛污染。2015年台灣也爆出全台有多個縣市、3.6萬戶的自來水管是鉛製水管。雖然國內的飲用水水質標準規定，每公升的飲用水中鉛含量不可超過0.01毫克，但是仍然有不少民眾希望經由裝置淨水器來多一層防護。市面上淨水器的款式玲瓏滿目，且價差很大，從幾千元至幾萬元都有，民眾又應該如何選購符合需求的淨水器呢？常見的淨水器功能可分為過濾、活性碳吸附、紫外線殺菌、離子交換樹脂及逆滲透等。以學理而言，唯有具備離子交換樹脂或逆滲透功能的淨水器才可以將水中的鉛移除。各種功能的淨水器有不同的優缺點，以逆滲透淨水器而言，雖然可有效去除一般微生物、無機物、金屬等污染物，但卻也需要消耗更多的水資源，如3公升的自來水只能產生約1公升的逆滲透水。所以民眾在選購淨水器前，應先確認自己的需求，再予以選購。

什麼是脫水

當身體因疾病或外來因素如水分大量流失，又未能及時補充足夠水分，就會造成脫水。臨床上常見造成脫水的原因有尿崩症，因腦部下視丘損傷造成病人失去口渴的感覺（原發性飲水過少症，primary hypodipsia），汗液大量流失，及嚴重腹瀉等。尿崩症（diabetes insipidus）分為中樞及腎性兩種，中樞性尿崩症是因腦下垂體所分泌的抗利尿激素（antidiuretic hormone）不足所造成，而腎性尿崩症則是因腎臟對抗利尿激素反應異常所引起，其特點是多尿，每日排尿量大於3000mL。理論上，如果喝水量不足，任何人都可能會有脫水症狀，其中又以嬰幼兒、年邁長者、行動不方便的慢性疾病患者或運動員，更容易因大量水分流失而又未能及時補充水分而導致高血鈉症（血鈉濃度大於145 mEq/L）。早期高血鈉症的症狀並不明顯，病人可

能會有口乾、舌燥、小便量減少、尿液顏色變深、頭暈或煩躁不安等症狀，嚴重的高血鈉症（血鈉濃度大於157 mEq/L）則可能導致大腦神經毒性，造成意識不清、昏迷、抽搐、甚至有休克死亡的嚴重後遺症。因此當有明顯的體液流失症狀出現時，若能及時補充足夠的水分，就可避免高血鈉症的發生。

什麼是水中毒

當身體因疾病或外來因素如民眾於短時間內因攝取了大量水分，就會造成水中毒。臨床上容易造成水中毒的原因有原發性飲水過多症（primary polydipsia），抗利尿激素不適當分泌症候群（syndrome of inappropriate antidiuretic hormone, SIADH），內分泌異常如腎上腺分泌不足或甲狀腺功能低下，末期腎臟疾病，心臟衰竭及肝硬化等等。抗利尿激素不適當分泌症候群是指腦下垂體分泌過多抗利尿激素，進而導致體內水滯留和低血鈉症等症狀。理論上，任何人都可能發生水中毒，尤其是民眾在運動後於短時間攝取過量水分，嬰幼兒被過量餵水，有些精神病患也會因為精神異常而不斷喝水造成體內水分過多，造成患者有低血鈉症狀。早期低血鈉（血鈉濃度低於135 mEq/L）的症狀並不明顯，病人可能會有頭痛、注意力不集中、四肢無力等症狀，嚴重的低血鈉症（血鈉濃度小於120 mEq/L）則可能導致病患出現嘔吐、煩躁不安、嗜睡等神經症狀，也會有抽搐、休克及死亡的風險。因此建議民眾適量喝水，不要在短時間內大量攝取水分，以免產生水中毒症狀。

結語

根據世界衛生組織的資料，於2015年全球有71%的人口（52億人）可以享受安全的飲用水，但如何喝水可是一門大學問，也攸關著民眾的健康。雖然坊間有關喝自來水致癌的謠言從未間斷過，但多數是沒有醫學根據的。市面上有各種不同的飲料及功能水可供選擇，但不建議以這些飲料取代日常飲水，建議民眾還是以自來水煮沸後飲用，並適量飲用，才能喝的健康，喝的安心。

亞洲癌症高峰論壇紀實

文／蔡麗娟 台灣癌症基金會副執行長
游懿群 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心主任



台灣癌症基金會受澳洲罕見癌症基金會（Rare Cancer Australia, RCA）之邀出席於今年1月16日至18日在新加坡舉行，為期3天的亞洲癌症高峰論壇（Asia Cancer Summit），與會代表除了台灣之外，還有來自中國、馬來西亞、菲律賓、印度等國病友組織的資深主管，此次論壇規劃了豐富且精彩的交流主題，讓不同國情的各國代表齊聚一堂分享各個病友組織的運作經驗。

主辦單位-澳洲罕見癌症基金會（RCA）有鑑於亞洲國家的癌症發生率及死亡率不斷增加，根據統計每年約有六百萬個新診斷病例，大約有四百萬人死於癌症，存活率明顯低於歐美國家，原因除了缺乏早期診斷及有效的治療管道外，如何透過病友倡議提升治療的可及性，並且改善癌症治療照護體系更是不可或缺的一環；因此，特別規畫了這一次的高峰論壇，討論病友組織面臨的困境與挑戰，並從實務經驗的分享中，找出解決問題的可能方案。

在與會各國的病友團體交流分享中，大家最關心及面臨最大的困境便是組織永續經營的議題，每個組織成立都有其宗旨及目標，如何運用不同的策略達成目標、如何運用不同管道服務癌友、如何透過倡議改變政府的醫療照護政策、如何運用媒體管道宣傳與倡議、如何替組織募款、如何與有信譽的企業合作達到雙贏的策略等都是大家聚焦的議題，每個病友組織推動的計畫各有特色及創意，但也有因為每個國家政策不同而有不同的規範，主辦單位RCA更是以教學相長的角色為大家提供策略規劃，並且引領大家腦力激盪，讓與會者在三天的密集討論與培力交流中學習組織發展的技能，奠定未來大家在亞太區域中長遠合作的根基。

本會由於成立迄今已20年，不管在癌症預防宣導或病友服務模式上均有多年的實務經驗，因此在討論中也常常提供具實證的經驗與大家分享，讓主辦單位及與會者覺得印象深刻且獲益良多。這場論壇的交流讓亞太地區病友組織更進一步的彼此熟識、互相學習，而學習的路上更是永無止盡，近期內主辦單位將到各個國家進行組織的實地參訪，並規劃後續每年的例行聚會，落實病友團體互相扶助的精神，建構亞太地區病友組織的堅實網絡，強化病友組織爭取自己權益的聲量，為亞太地區病友組織的永續發展奠定穩固的合作基礎。



【癌・讓愛更圓】框住幸福 攝影圓夢

攝無悔 愛更圓

癌友幸福圓夢



台灣癌症基金會、伊頓自助婚紗攝影工作室、台北101攜手，用愛心為癌友框住幸福，一圓心願。

文／李姿函 台灣癌症基金會南部分會專案企劃組專員

台灣癌症基金會為鼓勵癌友能積極接受治療、勇敢追夢，與伊頓自助婚紗攝影工作室為26組癌友圓夢，用快門「框住幸福」，紀錄癌友們對生命的美與夢想，並於「台北101」信義辦公大樓共同合作舉辦【框住幸福】攝影圓夢記者會，活動安排20多位癌友在世界最美麗的地標中齊聚一堂，穿上漂亮的禮服快閃走秀，分享他們抗癌的心路歷程，並在101大樓下譜出台北最美風景及癌友們勇敢秀出自我，呈現最美的生命力，期盼能透過這次的活動鼓勵更多癌友積極接受治療、勇敢追夢。

雖然生命的長度有限，但寬度無限，透過這次

的圓夢計畫將癌友堅持不懈的故事與夢想，以文字、專業的相機和攝影機側拍記錄，給癌友與家屬們一個難忘的永恆時光。圓夢計畫圓滿落幕，台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士表示：「在陪伴癌友的過程中，我們看見了癌友與家人內心最底層的需求，希望能讓罹癌的人找回生命的希望，此次透過攝影圓夢的方式，也讓我們看見癌友與家人最美最動人的互動，並透過鏡頭幫助他們留下剎那而永恆的幸福記憶。」

台灣癌症基金會將不斷致力於癌症防治及癌友關懷服務，透過實際的行動與支持，給予癌友在抗癌路上最溫暖的陪伴。



▲台灣癌症基金會與伊頓婚紗為26組癌友在全台最美麗的101大樓前幸福圓夢。

攝❶無悔 愛❷更圓

生命轉彎處的曙光 圓自己一個美夢

文／王亭晏 台灣癌症基金會腦癌病友

翻攪記憶是需要很大的勇氣，從17歲跟前夫交往近三年我們奉子成婚了！婆婆對這樁婚姻並不祝福，我完全沒有新嫁娘的喜悅，就像洋娃娃一樣，不停的換婚紗直到婆婆滿意，所以，我希望有一天可以選擇自己想要的婚紗，拍出美美的照片。

前夫在我生下第三個孩子後，經濟竟出現大破洞，基於夫妻必須共患難，我把僅有的財產都給他，到頭來只留下三個孩子與一身負債，沒時間悲傷還要還債、照顧孩子努力生活下去。離婚後，以為已是人生谷底，這時疾病悄悄找上我了，沒由來的突然暈眩，起初在小診所打了點滴，隔天還是暈，再到地區醫院檢查，醫生當時說三種可能，一是血塊、二是水泡、三是腫瘤，在醫院7、8個小時，最後發現是腫瘤……

97年確診罹患腦癌二期，因為部位特殊必須做開顱手術，因為壓力與責任術後只休息半年，繼續回到職場打拼，沒時間想下一步，只知道必須讓孩子衣食無缺，持續努力工作，人生無常沒有按照自己預期的劇本走，在101年上班途中癲癇突發作，醫生宣判要再次開顱手術，因為它又擴散了，在生日當天被告知情況更惡化，必須接受6個月的化療，回到病房大哭了一場，擦乾眼淚想起孩子，告訴自己必須撐下去，乖乖的配合治療，為了養家仍然在治療後，休息半年又回到職場工作，告訴自己為了孩子，絕對不能倒下去，

好不容易在103年還清債務想著終於可以鬆一口氣，命運如此捉弄人，定期追蹤時醫生再次宣判如同死刑般的消息，又擴散了！於是103年11月開了最後一次的手術，醫生告訴我再擴散也不能開刀了！104年接受35次的放射治療、12個月的化療，抗癌路上我總是一個人，我無法對孩子說太多病情，太多事情讓我疲於奔命，累壞了！有一天看到台灣癌症基金會公告的圓夢計畫，因為我原本就不愛拍照，自己幾乎沒有任何照片，所以，燃起一個念頭，希望在有限的時間下，能與我用生命愛的孩子們，拍下專屬我們的全家福照，想在孩子們心中留下媽媽最美好的形象，萬一我離開了這個世界，至少孩子們思念媽媽時可以翻翻相本，媽媽化作另一種形式的陪伴也好。感謝基金會為癌友規劃這麼有意義的活動，在我有生之年可以圓一個美夢，再次披上婚紗與孩子們拍出如此獨一無二的全家福，拍攝過程點點滴滴感動在心頭。



攝。無悔 愛。更圓

讓愛無礙

文／譚德莉 台灣癌症基金會病友

譚德莉一直以來把家庭擺放在第一位，任勞任怨忙碌著，直到生病後才驚覺生命如此重要，但在有限的生命中回頭發現，20年來自己從沒想過要對自己好些，甚至從未有一張屬於自己的照片，德莉的梦想希望透過全家福讓自己除了愛家愛子外，也要懂得愛自己。譚德莉：「很感謝這次的圓夢計畫，讓我沒有留下遺憾，能與家裡的4位小孩及家人一起合照，留下永恆的美麗回憶。」

自從結婚後，我早晚須替婆婆施打胰島素及驗血糖，為了家庭忽略自己的健康，因此，身體狀況越來越差，皮膚常出現紅疹，在3年前診斷出紅斑性狼瘡，必須需長期接受類固醇治療，然而，106年2月因診斷出子宮肌瘤及卵巢囊腫，故手術切除子宮及卵巢，屋漏偏逢連夜雨，接著發現乳房有硬塊，3月到醫院做乳房檢查，結果有鈣化點並於6月手術切除腫瘤，至目前傷口仍一直出水無法癒合，身心受到無盡煎熬。



這20年來，先生為了生計開計程車，而我的生活每天忙著顧四個孩子，把他們當做自己生命在養，從來沒有想過對自己好一點，把最好的都留給他們，一直到3年前拿到重大傷病證明，不禁潸然淚下，才知道生命的可貴，想當初沒有好好對待自己，接踵而來是一堆噩耗與挑戰。

自從懂事到現在，從沒有和家人照相過，尤其是全家福，因為大家都各自忙碌，家人從來沒有到齊過，結婚了也沒有機會照相，心想如果有機會的話，照一張全家福，有一張完整的家庭照，可以讓自己勇於面對癌症，接受它並挑戰它，進而積極治療。因緣際會下接受台灣癌症基金會的服務，得知「圓夢計畫」活動，可以再次披上婚紗，並與家人合拍全家福，能完成內心深處未完成的夢想，此次我能徵選上，心情非常雀躍，拍攝過程讓我感動萬分，此次活動不僅讓我有機會可以打扮美美的，重新找回自信，更讓我家人凝聚感情，使得我有抗癌強大力量及勇氣。總之，感謝台灣癌症基金會舉辦此「圓夢計畫」活動，每當看這些全家福照片，讓我對未來不再茫然，有一個新目標，就是要勇敢活下去，為了一家幸福美滿，有家人支持我必能走出生命的幽谷，讓愛沒有阻礙。

攝●無悔 愛●更圓

乳癌病友王巧華

17歲美少女巧華年紀輕輕卻罹患乳癌，在生病的這段期間，身邊許多親友是她最堅強的靠山、是她支撐下去的動力。巧華說她的夢想不需要華麗的排場、不需要奢華的擺設，只需要她在乎的人在一起拍張照，對她來說，全家福的意義不只是一張照片，而是大家一同為這個夢想努力的成果，巧華說：「很感謝這次的圓夢計畫讓她盡最大的努力為所愛的人製造最大的幸福與快樂，留下一生難忘的回憶。」



肺腺癌病友彭智良

家中成員身體狀況皆欠安，一直希望能有屬於全家人的全家福照，彭智良說：「每每經過專業攝影店內心總有一種莫名感動，希望我們這一家也能有屬於我們的全家福照，讓全家能平安喜樂的活下去，先前個人有計畫努力過，但目前我正在抗癌進出醫院中，暫無收入且要帶小孩早療皆需精打細算…」感謝基金會的幫助，讓他完成10年多來的夢想，並將全家福照送給爸爸當生日禮物，為家人留下美好的回憶。

髮短心長 讓愛蔓延

福營國中師生為癌症病友募髮讓愛蔓延

文／湯昀潔 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心企劃專員

新北市福營國中於2017年12月29日，舉辦「髮短心長 讓愛蔓延」之癌友募髮活動。3年前，福營國中扶少團曾號召全校師生，發起為癌友剪髮活動，獲得熱烈迴響，今年再度擴大舉辦，由福營國中服務學習社Apple Tree及扶少團再次為癌友們發起募髮活動，不只全校師生參與，更號召校外合作，與樹人家商美容科師生、美的髮業業者、社區民眾熱情響應，總共有35人參與捐髮，並捐出4萬5千元善款給予台灣癌症基金會，一起在歲末之際，以實際行動關懷癌症病友，希望帶給病友信心與溫暖。

此次為癌友募髮募款的活動，從發起、籌備策劃到公益廣告製作，都是由同學規劃完成，並且透過網路媒體的分享，號召全校師生、畢業校友與社區民眾共同參與，響應捐髮人數高達35位，活動當天更有16位同學在師長、家人陪伴下一起剪下秀髮。

除此之外，自9月起，同學也以自製美食、愛心義賣的方式來募集製作假髮的經費，共募得四萬五千元，此款項與所募得的髮束於活動中全數贈與台灣癌症基金會。

此次活動別具意義，同學自動自發將服務學習的精神做一個連結，更能培養出學生主動關懷他人、愛物惜物的情操，將愛心擴及家庭與社會，讓愛蔓延，也是生命教育的典範。



▲福營國中服務學習社號召號召全校師生、畢業校友與社區民眾共同參與癌友募髮活動。

癌症家庭子女獎助學金開始收件 密切注意台灣癌症基金會官網公告

為改善癌症家庭因治療而面臨困境，影響子女就學
台灣癌症基金會啟動癌症家庭子女獎助學金計畫，
為下一代扎根良好教育，
今年更擴大舉辦，凡就讀國中、高中職、大學專之優秀同學
歡迎踴躍申請，用知識的力量翻轉人生！

近期開始收件！

獎助對象

凡就讀國內各公私立
國中、高中職、大學
（專）之癌症家庭子
女，具正式學籍。各
獎勵100名、45名、
35名，每名可獲得新
台幣1萬元獎助學金。



<https://www.canceraway.org.tw/>

獎助辦法請密切注意台灣癌症基金會官網或電洽(02)8787-9907

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
正念減壓	04 / 25~06 / 27	三	09：30~12：00	華人正念減壓中心講師群
經絡按摩	05 / 07~06 / 11	一	14：00~16：00	蕭鳳庭
園藝治療	06 / 07~07 / 12	四	10：00~12：00	葉淑玲
戲劇治療	06 / 06~07 / 11	二	10：00~12：00	黃曉筑

常態瑜珈課程 早起班：星期二；中午班：星期二、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
瑜珈健身	05 / 14~07 / 09	一	09：30~11：30	朱力
園藝治療	04 / 10~05 / 22	二	09：30~11：30	李怡璇
正念減壓	04 / 25~06 / 13	三	14：00~16：00	孫慧玲
八段錦	06 / 07~07 / 26	四	14：30~16：30	楊逢時

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

- 正念減壓：**正念減壓是一種自我調養與修練，大幅減少大腦停留在過去的事情或尚未發生的事情，學會如何簡單地活在當下，如何時時刻刻不帶評價地覺察，讓正念滋養自己生活的每個層面。
- 經絡按摩：**課程設計簡易學習的經絡按摩方式，幫助自己通暢血循及保持端正姿勢，學習身體釋放壓力，以達舒緩治療副作用之不適感，慢慢調整生活作息，重塑健康的身心。
- 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。
- 戲劇治療：**透過戲劇方式的肢體語言表達，打破傳統口述方式治療，協助個人面對及處理內在心理及外在環境的衝突。
- 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：**八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔，同時促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，達到防癌抗衰的效果，提升生活品質。

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

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

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

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

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：450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)

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。

因應個資法施行，捐款者中間姓名將以"○"替代表示。

[illegible][illegible]



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。



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。



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

沒有試戴過，你不知道原來...

假髮可以這麼舒服

魔髮部屋抗菌醫療級假髮 · 癌友85折優惠 · 長期實施中



全手工織底網，

出乎你意料的

細緻、輕巧、透氣

全國門市免費預約試戴，

沒有試過無法想像，

假髮也能這麼輕柔

呵護頭皮感受

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、秀傳醫院
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

一家購買，全國服務
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