



# 愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

世界癌症研究基金會

## 2018最新癌症預防建議

◀ 主題專欄 ▶

**癌症免疫細胞療法的新進展**

喚醒沉睡的免疫系統軍隊

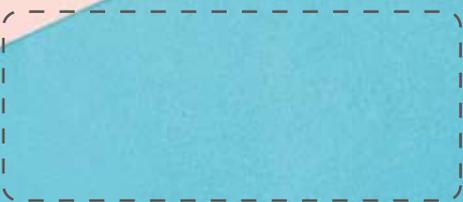
◀ 癌友專欄 ▶

**癌症患者中醫調理該如何選擇**

從抗癌鬥士變宣導講師

◀ 健康園地 ▶

**綠「油油」的食力-酪梨**



國內  
郵資已付

●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

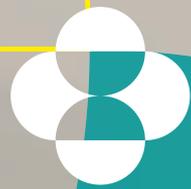
1799愛隨手

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





**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](http://www.msd.com) and connect with us on Twitter.

# CONTENTS

## 主題專欄

- 02 癌症免疫細胞療法的新進展  
文／賴基銘

## 癌友專欄

- 06 癌症患者中藥調理該如何選擇？  
文／鄭為仁
- 09 從抗癌鬥士變宣導講師  
文／葉露安

## 健康園區

- 10 世界癌症研究基金會 (WCRF)  
2018最新癌症預防建議  
文／張瑀芳
- 14 綠「油油」的食力-酪梨  
文／張瑀芳

## 活動紀實

- 16 2018粉紅健走嘉年華  
文／陳建宏
- 17 抗癌鬥士種子講師培訓營活動紀實  
文／黃香瑜
- 18 『107年高雄市防癌領航員』  
培訓計劃招募開跑囉！  
文／黃香瑜

## 服務專區

- 21 癌友關懷教育中心107年課程表
- 22 文宣出版品介紹
- 23 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、劉宇真

發行所：財團法人台灣癌症基金會

台北總會：台北市105南京東路5段16號5樓之2

電話：02-8787-9907 傳真：02-8787-9222

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

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：衛部教字第1051361470號

# 癌症免疫細胞療法的新進展 喚醒沉睡的免疫系統軍隊



文／賴基銘教授 臺北市立萬芳醫院癌症中心主任  
台灣癌症基金會執行長

癌症免疫療法早在100多年前就已經開始，當時發現某一類細菌的細胞壁可以激發人體的免疫系統，進而清除癌細胞，達到治療的效果，但僅限於某些癌症及特殊細菌，也曾因而衍生疫苗來治療癌症，但因效果無法預期，之後就一直停滯不前。在1970年代也發現一些細胞激素，包括白介素II及干擾素等，可以用來治療黑色素瘤及腎細胞癌，但只有一定比例（小於20%）可以達到客觀的療效，且副作用太大，無法持續發展。隨後陸續有科學家使用滅活的癌細胞或截取腫瘤組織當作疫苗，來激活病人的T細胞，但效果有限，即使配合使用樹突細胞（DC細胞）來強化

T細胞的活性，仍停留在發展階段，並未廣泛的應用。

## 免疫療法之免疫檢查點抑制劑與CAR-T

近年來，癌症免疫療法有了很重大的突破，主要是發現腫瘤細胞會熬住人體的免疫T細胞，如果能發展特殊抗體來解除被熬住的T細胞，並重新活化它，如目前最熱門的對抗T細胞上的PD-1或癌細胞上的PD-L1受體的抗體，又稱免疫檢查點抑制劑，分別以這些抗體去結合這些受體，則被熬住而失能的T細胞會因而再度活化，就像解除煞車

一樣，這就是目前免疫抗體之所以成功的最大關鍵，嶄新的免疫療法因而應運而生，在臨床上取得重大的突破，2013年科學期刊將這項成就稱為癌症免疫療法的新里程碑。另一項重大的突破是創造了修飾T細胞受體的基因，使T細胞產生特殊的蛋白受體，能認知癌細胞上表達的抗原，因此產生專一的殺傷力，這就是CAR-T。目前已經成功應用在B細胞淋巴瘤及急性淋巴球白血病，上述二項突破已在前二期本會的會訊介紹過。

## 免疫細胞療法的運用

本期主要介紹癌症免疫細胞療法，包括自然殺手細胞（NK cell）、細胞激素誘導殺手細胞（CIK）、樹突細胞（DC）活化的T細胞（DC+AT）。目前從周邊血液鑑定、分離並擴增自然殺手細胞已不再困難，這是多年來技術累積的推陳出新；一般經過固定程序的培養，添加各種不同的細胞激素，加以培養擴增，約14-17天都可以達到20、30億甚至到100億的細胞，再加以回輸，有些再配合化學治療、放射治療或全身熱療，都可以達到一定療效的改善，目前就現階段的技術而言是可行且安全的，目前最關鍵的技術是要能培養出最多、最純的NK細胞及NK T細胞。此外，T細胞可以被細胞激素所擴增，再配合腫瘤抗原或人工胜肽的刺激及調教，可以變成殺傷力很強的CIK或AT細胞，來提高最大的療效。另外，我們也可以找出腫瘤微環境浸潤的T淋巴球（TIL），這些淋巴球等於是前線作戰的殺手，若加以分離及擴增，再回輸進入血液循環，在臨床上已證實有效。

## 免疫療法合併治療提升治癒機會

免疫細胞療法所提供的NK細胞、CIK細胞、DC+AT細胞及TIL細胞，就像調教的各種武裝部隊，形成人海戰術去攻擊癌細胞，如果結合免疫

檢查點抑制劑（anti-PD1, anti-PDL1），等於被熬住又解放的T細胞，又獲得大量T細胞的奧援，大大強化了免疫治療效果。由於免疫檢查點抑制劑的療效，雖然已被印證在黑色素瘤、非小細胞肺癌、膀胱癌、口腔癌、腎細胞癌、胃癌及肝癌是有一定的療效，但其有效性平均在15-20%之間，如果選擇PD-L1高表達或突變量大（mutation load）的癌細胞，或合併化療、放療，以增加新抗原（neo-antigen）的產生，或合併大量免疫細胞輸注，或合併使用去甲基化藥物使衰竭的T細胞回春，來強化整體的作戰力，可以說合併療法是癌症免疫療法的明日之星，可以期待未來癌症免疫治療將更多采多姿。

相較於免疫檢查點抑制劑（如anti-PD1, anti-PDL1抗體），免疫細胞療法的副作用相較輕微，只是引起輕度發燒或類似小感冒的肌肉酸痛及疲累，大部分的病人都可以承受。至於免疫檢查點抑制劑的使用，會造成較大的副作用，主要是由於活化免疫系統的T細胞，會因而攻擊正常的自我組織，造成自體免疫疾病（autoimmune disease），特別是腦下垂體、甲狀腺、腎上腺等組織的破壞造成內分泌失調，有少數造成器官及組織發炎，包括：皮膚炎或白斑症、肝發炎、肺發炎，有時嚴重也會造成器官衰竭。這些副作用



特別是不同的免疫檢查點抑制劑的合併使用，會強化了自我組織的破壞。

值得一提的是人體的免疫能力，事實上深受人體腸道菌叢（microbiota）的調控。一個成人的細胞總數約12兆，而腸道菌叢的細菌總數是13兆，這些和人體終年共生的好夥伴，對人體的健康深深影響，很多慢性病或慢性過敏事實上都是腸道菌叢的不平衡所致，而最近陸續發表的文獻，指出免疫治療的成功與否和腸道某些細菌息息相關，目前它在免疫能力的調控已是免疫療法的新顯學，也是提高免疫療效的熱門研究方向，在不久的將來，透過大數據的比對，個體化的益生菌圖譜將應運而生。



## 免疫細胞療法著重品質控管與安全

免疫細胞療法在近十多年來已陸陸續續在癌症病人使用，特別是在日本及中國大陸。中國大陸雖然起步較晚卻發展最快，但在品質管控方面卻不像日本中規中矩，以致去年發生魏則西事件，該事件指出細胞免疫療法的過度濫用及不實宣傳，及對品管的忽視造成死亡事件，迫使大陸政府一時間封殺所有的細胞療法（包括：幹細胞及

免疫細胞）。半年後在制定完整的法規要求後，先開放幹細胞療法，但必須在臨床試驗的名目下，並由有規模的醫學中心來執行，至於癌症免疫細胞療法至今仍未開放。



## 台灣免疫細胞療法將有條件放寬

台灣政府參考日本厚生省的做法，明定細胞療法為一個發展中的醫療技術而非藥品，因此只要透過正統的醫療機構及專責的腫瘤醫師，擬定治療計畫，提出臨床應用的申請，並出具有合格培養及擴增設備的GTP（符合人體細胞組織優良操作規範）實驗室來製造，即可有條件核准該治療方式，合法使用並可以收費，但每年要提報其有效性及安全性，這有條件通過的核准文件需在三年內加以重新評估，最後予以核准、上市（這就是所謂的特別管理辦法），不啻為免疫細胞療法打了一針強心劑，在可見的未來，免疫細胞療法將更蓬勃發展。



# 幫助弱勢癌症家庭 你有更便利的方式

 **我認同。所以。我響應** 您可以這樣做...



### 1799電子發票 指定捐贈

結帳時指定愛心碼“1799”即可輕鬆捐贈電子發票！或下載“電子發票愛心條碼”，列印後隨身攜帶，結帳時出示掃碼即可完成電子發票捐贈。



### 信用卡線上刷卡

至基金會官網點選「捐款與支持」，填寫線上捐款資料後，選擇線上金流刷卡，輸入您的卡號即可完成捐款。



### 定期定額捐款

僅開放信用卡傳真授權，至官網下載授權書，填寫完後回傳至02-8787-9222。



### 台灣大哥大 手機直播5180 再按62



### 7-11、全家超商ATM

於台新銀行 / 中國信託銀行網路ATM選擇捐款服務功能，即可進行捐款（台新銀行 / 中國信託銀行晶片金融卡可免手續費喔）。



### 信用卡傳真授權

至官網「捐款與支持」下載授權書，填寫並回傳至02-8787-9222。



### 郵政劃撥

劃撥帳號：1909-6916  
戶名：財團法人台灣癌症基金會

手機捐款可掃本頁  
QR-CODE



# 癌症患者中藥調理 該如何選擇？

食療？藥療？明辨中藥調理



文／鄭為仁 台灣中醫藥品質醫學會秘書長  
長庚紀念醫院中醫部主治醫師

**衛**生福利部於今年2月重新公告藥食兩用的中藥材清單，將過去215項的藥食兩用中藥材，剔除蔬果、五穀、魚蚌蝦蟹類、禽獸類等項目，目前僅剩37項，接下來預計檢討「可供食品使用原料彙整一覽表」內的110項中藥材，以符合台灣人民的使用需求。

中國自古以來便有「藥食同源」的思想，其理論最早可追溯到中醫典籍《黃帝內經》。事實上，在遠古時代食與藥是不分家的，直到近代文明與工業的發展，食物與藥品的製造技術與要求也不盡相同，因此逐漸區分出來。

## 食療與藥療又有何區分？

關於食療與藥療，在中醫典籍《黃帝內經》中已經有相當清楚的論述：「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也」。

其文意旨醫師在治療疾病、調整體質偏性時，剛開始會使用藥性較猛烈的藥物，先減緩疾病的嚴重程度或是阻止病程的進展，但這些藥物容易傷害身體本質，因此不可長期使用，此時應該轉而使用藥性較平和的藥物，持續進行調整，當疾

病已經減緩到十去其九，才使用具有性味的食物進行調養，將疾病完全去除。

如同現代藥物的製造與研發，藥品相較食品或健康食品，需要較嚴格地具備安全性與有效性，所以在明顯罹病狀態時，使用藥物治療是必須的，直到疾病已經減緩或是停止進展時，食療才能發揮其特色。

### 癌友勿把食療當藥療

對於癌症患者而言，罹癌後的手術治療、化學治療或是放射線治療，都是對於人體具有極大侵害性的治療方法，許多癌友因為擔心治療的副作用，可能聽信謠傳，找所謂的「中醫」（其實多數是密醫），花了大錢買保健食品，或是被建議長期吃某種食物以根治疾病，反而忽略了確實可以減緩病程的正規療法，往往等到疾病惡化到更嚴重的程度，才遲遲來就診，此時即使是再高明的醫師也回天乏術。

有鑑於民眾對於藥食兩用中藥材、食療與藥療的差異不甚瞭解，中華民國中醫師全國聯合會授權台灣中醫藥品質醫學會於今年4月29日辦理「藥食兩用中藥材管理暨用藥安全學術研討會」，邀請消基會、主婦聯盟代表與專家學者對談，從不同立場關注這個的議題。以使用健康食品或中藥食療為例，若從消費者的觀點出發，會期盼使用健康食品或是中藥食療能夠發揮治療疾病的功效；但專家學者卻認為：事實上，這樣的期盼往往無法達到，因為食療與藥療在疾病治療的角色與重要性完全不同，因此也希望政府未來能夠在這方面更加嚴格把關。

### 中西醫整合治療該如何選擇？

中西醫共治癌症已逐漸成為趨勢，現在已有明確的證據顯示，中醫輔助癌症治療可以改善癌症患者接受治療後的副作用，以支持患者完成治療；也有部分證據表示，某些特定癌症加入中醫整合治療能夠改善患者預後；不過，目前仍沒有發現可以使用單一某種中藥或草藥能夠完全治癒

腫瘤。因此，建議癌友們避免輕信來路不明的偏方或是草藥，以免花了大錢，不但沒有產生明顯療效，反而延遲了最佳治療時機。

對於有意願進行中西醫整合治療的癌友們，全民健保已經規劃了幾項癌症患者中醫協同治療的專案：如「腫瘤患者西醫住院中醫輔助醫療專案」、「乳癌、肝癌、大腸癌及肺癌中醫門診加強照護計畫」及「癌症患者中醫門診延長照護計畫」。目前這些專案只有在合格醫療院所服務的中醫師，經過特定的相關教育訓練與考核才能夠申請，因此民眾可以放心地在這些醫療院所諮詢與就診。

除此之外，為強化中藥材的品質管控，避免民眾服用到來路不明、摻假或低品質的中藥，台灣中醫藥品質醫學會多年來在中藥界進行推廣與耕耘，近年已經有數家GMP藥廠商推出「優質中藥材」，從藥材的栽種源頭、進口輸送與儲存、藥物炮制、產品符合國家污穢物質法規檢驗與完整的包裝標示等細節進行高規格管控，以確保民眾使用到安全且高品質的中藥材。目前台灣也有許多醫療院所開始常規使用這些具有履歷保證的中藥材，民眾也可選擇有使用這類中藥材的醫療院所就診。

中醫與西醫的癌症整合治療並不局限於手術、放射線與化學治療前後的輔助治療，中醫更重視全人全方位的醫療，從生活習慣、飲食起居、情緒壓力等可能的病因進行管控，並針對患者的體質進行個別化的調整，以期達到更好的治療效果。若癌友有相關需求，可針對以上方針，選擇信任的醫療院所與醫師進行諮詢。



爸爸要我早點休息，  
總是待辦事項上，  
沒完成的那一項。  
作息不正常，腸胃好菌會減少



為了關心你的家人，也為了你自己

喝 **AB** 保胃你的正腸生活

有助於增加腸內益生菌，並有助於降低胃幽門螺旋桿菌之數量



# 從抗癌鬥士變宣導講師

## 讓生命故事在舞台上灑滿精彩



文／葉露安 台灣癌症基金會第九屆抗癌鬥士

身為抗癌鬥士的我，從來沒有想過，自己會想從一個生命故事的分享者，成為一位激勵人心的演講者，而趙祺翔講師，促使我報名『第二屆抗癌鬥士種子講師培訓營』，除了讓自己不斷增進，演練，學習，也能為台灣癌症基金會盡一份心力。我想來自北中南的鬥士們都期望，能為下次生命的演說中，珍惜每分每秒的互動，共同寫下不平凡的故事。

對於初學班的我們，老師必需在短短二天的培訓課程中，能夠讓大家立即應用所學，除了要靠平時自我的功力外，更要老師多年來的深厚內力，精心架構邏輯達到精準表達，掌握互動手法分享實際演練，才能逼出我們潛在內心深處的十八般武藝，正能量的我們一起打造屬於自己的希望天堂。

我學會了觸動人心的『動機』，以往我的演說【大家好，我是葉露安，今天就讓我們大手拉小手，持續向前走】，現在加上一開始的動機【大家好，我是葉露安，人生總有一個缺，可是你我互補就能成個緣，為了這個緣，今天就讓我們大手拉小手，持續向前走】，因而多了個陪伴的角色。我在表演的場合裡，總是急於展現一貫瀟灑

的作風，老師點醒了我，在大小場合表演者是有定位的，在大場合的演說中觀眾看到是你的自信，但在小場合有可能就淪為別人眼中的自傲，從好感到尊敬是很重要的。課程中讓我見識到我一直以來的思維模式，在以下的試卷中你看到了什麼？

$$6 * 3 = 18$$

$$6 * 6 = 36$$

$$6 * 9 = 57$$

第一眼看到的是，他錯了一題，而不是他答對了二題。我們總是先看到不好的，說出不對的，如果他是觀眾，我們必需同理換位，別忘了他有六十分的及格，這一體兩面的看法我們只能不斷練習。抓住演說佈局的思路，開頭引動機，過程停看聽，結尾才能動人心，在舞台上「戲是我唱的，但聽到的是你的故事，我們的人生的舞台，為自己灑滿精彩」。

台灣癌症基金會成立二十年，造就多少英雄回饋在台灣這塊土地，背後必須有著強大的平台與無私的奉獻，身為台癌的一份子，我們熱愛生命，讓世界充滿愛，讓癌永不在。

# 世界癌症研究基金會(WCRF) 2018最新癌症預防建議

今年5月24日世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund, WCRF) 發表了「飲食，營養，身體活動和癌症：全球觀點-第三次專家報告」，這是繼1997年及2007年後，再次整合世界知名專家學者的研究結果所提出之最新癌症預防建議，旨在分析飲食、營養和身體活動和癌症風險和存活率的相關性，是極為權威的科學實證，也是癌症預防政策的重要參考指標。

文／張瑀芳 台灣癌症基金會營養師

最新的10項建議整理如下：

## 1 維持健康的體位，大人小孩都需要

研究指出，肥胖會導致多種癌症的發生，除了已知的大腸癌、乳癌等，國際癌症研究署 (International Agency for Research on Cancer, IARC) 更證實肥胖與甲狀腺癌、多發性骨髓瘤及腦膜瘤有關，因此建議維持健康體位，有助降低罹癌率：

- 成人應維持BMI在18.5~24.9 (kg/m<sup>2</sup>)
- 成人腰圍維持90cm (男性)、80cm (女性) 以下
- 體重維持在健康範圍內且越低越好

另外，研究顯示兒童期肥胖也會導致長大後肥胖，所以兒童也應該維持健康體位。

## 2 每天適度的運動，避免久坐的習慣

現今社會越來越多人有久坐習慣且缺乏運動，導致無法維持健康，而運動有助於預防多種癌症，並且能幫助維持健康的體位，世界衛生組織針對運動提出以下建議：

- 成人每週至少從事中強度有氧運動<sup>(註1)</sup> 150分鐘，或高強度有氧運動<sup>(註2)</sup> 75分鐘。
- 兒童及青少年 (5~17歲) 每天至少從事中高強度有氧運動累積達60分鐘以上。

## 3 攝取足夠蔬菜、水果、全穀類及豆類

攝取足量的蔬果及全穀有助於預防頭頸癌、口腔癌及大腸癌等癌症，亦可防止體重增加、預防心血管疾病及糖尿病等慢性疾病，建議如

下：

- 每天至少從食物中攝取30公克的膳食纖維。
- 每天至少攝取5份不同顏色的蔬菜和水果。
- 每天的主食中應包含全穀類和豆類，如：糙米、燕麥、小麥等。

## 4 減少攝取速食及高油脂、高澱粉或高糖的加工食品

速食 (fast foods) 通常有高熱量、低營養素且大份量的特質，容易造成肥胖與癌症的生成；高油脂、高澱粉或高糖的加工食品，如：巧克力、糖果、蛋糕、餅乾、甜點等烘焙食品，也會造成肥胖、子宮內膜癌及許多癌症，都要儘可能減少攝取。

## 5 限制紅肉及加工肉品的攝取

紅肉 (如：牛、羊、豬肉等) 及加工肉品 (如：火腿、培根、煙燻肉品等) 已被證實過量攝取會導致大腸直腸癌，應該限制攝取量：

- 紅肉含有優質蛋白質、鐵、鋅、維生素B12，每週攝取量不超過500公克。
- 可藉由攝取白肉 (如：雞肉、魚肉)、豆類 (如：黃豆製品) 及蛋類獲取蛋白質及其他營養素。
- 加工肉品含有高鹽、高油、高熱量，應儘可能減少攝取。

## 6 避免含糖飲料，多喝水或改喝無糖飲品

飲用含糖飲料不會降低食慾，反而會造成額

\*說明：註1. 中強度有氧運動包含：健走、騎單車、做家事、輕鬆地游泳、跳舞等。

註2. 高強度有氧運動包含：跑步、快速地游泳、快速地騎單車、有氧舞蹈等。

外的熱量攝取，導致心血管疾病、糖尿病及肥胖問題，也會提高罹癌風險，因此應避免攝取有添加蔗糖、果糖、糖漿或蜂蜜等之飲料，果汁及濃縮果汁也應避免攝取，建議：

- 多喝白開水，每天至少2000c毫升。
- 可改喝無糖茶或咖啡，但每天咖啡因不超過400毫克。

**7 限制酒精攝取，最好不要飲酒**

酒精已被證實會導致多種癌症，即使少量的酒精攝取，也會增加罹癌風險，因此建議最好不要喝酒。

**8 別用保健食品來防癌，均衡飲食才是根本**

許多單一高劑量的保健食品與癌症發生有正相關，如：補充高劑量β胡蘿蔔素被證實會導致肺癌，透過攝取均衡飲食來獲取足夠營養素，才是根本之道。

※特殊族群建議：

**9 產後母親最好哺餵母乳至少6個月**

哺餵母乳可降低母親罹患乳癌的風險，還能預防嬰兒未來產生肥胖問題，根據世界衛生組織建議母親最好能哺餵母乳至少6個月至2歲，若母乳不夠，則須使用經核可之配方奶，且不需再額外補充其他液體或水。

**10 曾被診斷癌症者，更應遵循以上建議**

正確的飲食、營養、運動及健康的體位，有助於降低癌症再發的機率。

\*特別注意：不要抽菸、遠離二手菸、不過度曝曬太陽

WCRF報告中提及，自2007年發佈癌症預防10項建議後，發現這十年間愈遵循建議的人們，愈能減少罹癌的風險；而今年的報告中，收集了更多的研究證據，制定全球健康政策指標並作為民眾遵循的健康準則。

這次報告中提到，近年來全球飲食型態傾向快速、方便，使得速食成為多數人的選擇，因此特別在建議中強調盡量減少食用速食，以遠離罹患癌症與肥胖的風險。

WCRF所提出的觀點，與本會近年推行的整合性防癌觀念—「全民練5功防癌就輕鬆」有異曲同工之處。「全民練5功」建議全民力行五個健康的生活原則：「蔬果彩虹579、規律運動、體重控制、遠離菸檳及定期篩檢」；其中強調應攝取足夠份數的蔬果，並明確指出不同族群應攝取的份量：兒童5份、成年女性7份、成年男性9份，再搭配紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等不同顏色，多樣化地攝食不同功效的「植化素」，以預防癌症的發生；而特別的是，政府針對國內常見四大癌症：大腸癌、口腔癌、乳癌及子宮頸癌，提供不同年齡層的免費篩檢，民眾應善加利用，透過早期發現、早期治療可提高存活率。

此外，隨著國人健康意識抬頭，保健食品市場也愈趨擴大，但根據WCRF報告指出，保健食品不能用來防治癌症，甚至單一高劑量的保健食品還可能導致疾病，因此使用前，應先釐清自身需求及各營養素的功效、安全性等，而最好的方式就是透過「均衡飲食」來滿足營養需求。

總之，癌症的發生與飲食及生活習慣息息相關，只要每個人在生活中遵循上述的癌症預防建議，力行「全民練5功」，癌症絕對是可以預防的。



圖檔出處：<https://www.wcrf.org>

癌症專業權威團隊

傳授家庭健康生活處方

# 防癌抗癌5功寶典

專家傳授防癌抗癌寶典，只要身體力行5個功法，就能降低60至70%的罹癌風險！

台灣癌症基金會專業醫療團隊&顧問群◎合著

中央研究院院士&

台北醫學大學台北癌症中心院長 彭汪嘉康◎總策畫

萬芳醫院癌症中心主任暨內科教授 賴基銘◎總主筆



- **蔬果彩虹579：**  
依不同年齡、性別攝取足夠營養
- **規律運動：**  
每週 150 分鐘有氧運動 + 2 次肌肉訓練
- **體重控制：**  
控制體脂，進行飲食管理，有效增肌減脂
- **遠離菸檳：**  
遠離二手菸、三手菸的隱形危害
- **定期篩檢：**  
篩檢免費 4 癌 & 注意 4 大高發癌症



## 專案優惠折扣

1-20本 **79折** 350元/本  
21-50本 **7折** 315元/本  
51-100本以上 **65折** 290元/本

SALE



2018 台灣癌症基金會  遠雄人壽  
癌症家庭子女獎助學金

癌症對國人及家庭經濟所造成的衝擊甚鉅，台灣癌症基金會與遠雄人壽長期規劃「一個鼓勵·愛的希望－癌症家庭子女獎助學金」活動，鼓勵癌症家庭子女致力學業，讓未來充滿愛與希望，協助減輕癌症家庭經濟負擔。

詳情請上 台灣癌症基金會<http://www.canceraway.org.tw> 或  遠雄人壽 <http://www.fglife.com.tw> 網站  
或電洽 台灣癌症基金會(02)8787-9907分機217

# 綠「油油」的食力- 酪梨



「酪梨」因外型如梨、果肉質地如乳酪而得名，而因其油脂含量高，故又被稱作「油梨」、「奶油果」。



文／張瑪芳 台灣癌症基金會營養師

酪梨品種依原生地不同，可以分為墨西哥系、西印度系及瓜地馬拉系等三大系，臺灣在1954年自美國引進的品種則是屬於墨西哥系與瓜地馬拉系的雜交種，而近年來，國內農業試驗所嘉義分所也致力於酪梨品種的改良，2008年起即成功育出臺灣自己的新品種，不僅品質佳且吃起來帶有甘甜味，產期也拉長，從7月中旬至11月上旬皆可以買到臺灣當地新鮮栽種的酪梨。此外，酪梨在栽培管理上，遠較於其他果樹省工，因此農藥使用少，對於環境或人體而言都可以減少一些農藥來的影響。

## 酪梨是油脂不是水果！？營養大不同

一般水果主要的熱量來源是醣類，尤其果糖占大部分，而酪梨含糖量相當低，其主要的熱量來源則是油脂類，因此吃起來不具甜味，而口感滑順、有核果的風味；也因其油脂含量高，在六大類食物的分類中，被歸類於「油脂與堅果種子類」，熱量也相對其他水果來的高，一顆去皮、去核的酪梨（約240公克）就含有相當於6茶匙（30公克）的油脂，熱量約270大卡，而一顆拳頭大的水果（如蘋果）熱量約60大卡，同樣是「一顆」，熱量相

差甚遠，所以千萬不可以將酪梨當作是水果來食用，以免不小心攝取過多的熱量，造成體重增加或肥胖等問題，切記「酪梨是油脂不是水果」喔！

雖然酪梨油脂含量高，但因為是屬於不含膽固醇的植物性油脂，而且不飽和脂肪酸含量較高，可以降低罹患心血管疾病的風險；此外，有別於其他油脂類食物來源，酪梨含有豐富的維生素B群、A、C、E，與人體所需的礦物質、膳食纖維等，可以幫助人體的生理機能正常運作，並具有抗氧化的功能，可幫助對抗體內的自由基、減少發炎反應的發生，因此若適量攝取酪梨或用以取代其他動物性脂肪，對身體是有益的。

以一個一天需要攝取2000大卡的成年人為例，依照衛生福利部每日飲食指南的建議，每天應攝取6份的油脂與堅果種子類，其中包含5份油脂及1份堅果種子，我們可以將其中的1份堅果種子類以1/6顆（約40公克重）的酪梨取代，並注意不要超過一天的建議量，以免攝取過多熱量進而造成肥胖的問題產生。

## 國際研究

2018年一篇發表在Nutrition期刊的研究，將實驗

用大鼠誘發產生高血壓後，每天以管灌的方式餵食大鼠酪梨油，劑量為每250公克體重1毫升的酪梨油，45天之後發現，原本高血壓的大鼠，其舒張壓降低21.2%、收縮壓降低15.5%，達到與正常大鼠差不多的數值，而這些大鼠的腎臟血管擴張（renal vasodilation）受損現象也獲得減緩，此外，還降低了高血壓大鼠體內的粒腺體氧化壓力；透過這篇研究的結果可得知，適量攝取酪梨油，或許有減緩高血壓及腎臟高血壓的作用。

另一篇於2016年發表在Biomedicine & Pharmacotherapy期刊的研究，則是在探討酪梨與乳癌的相關性，此研究是將酪梨萃取物（Persea americana var. drymifolia）作用在人類乳癌細胞（MCF-7），發現實驗中的酪梨萃取物會刺激許多與細胞凋亡路徑相關的物質產生，誘使人類乳癌細胞（MCF-7）走向細胞凋亡，而且在一定濃度的酪梨萃取物作用下，還可以降低人類乳癌細胞（MCF-7）的活性；透過這篇研究可以知道，酪梨中含有一些有效的成分，或許有助於對抗乳癌，但還是需要更詳細的研究及發展，才能夠進一步了解有效的成分及作用的方式。

### 酪梨的選購與食用方法

酪梨的果皮可分為兩種：成熟後會轉色，及成熟後不會轉色，所謂轉色指的是果實完熟後，果皮會由黃綠色轉成紫色、紫紅色或黑色；而不轉色則是指果實完熟後，果皮仍維持綠色。許多民眾認為酪梨完熟後都會轉色，時常等到果實過熟、果肉變黑後才食用，因此錯失最佳賞味時機，此時的風味不佳、也不適合食用，相當可惜；判斷果實是否完熟最簡易而準確的方法為：把酪梨放置於手掌心，以拇指按壓果實，若感覺可以繼續押入而不會彈起，就表示可以食用了；基本上採收下來的酪梨在室溫放置4-7天就可以食用，並注意尚未成熟的果實不能放冰箱冷藏，否則會無法成熟軟化。

酪梨的食用方法很多元，可以直接鮮食、淋蜂蜜、沾蒜蓉醬油等調味料食用，或是可以加入牛奶、豆漿等打成飲品飲用，而直接切片加入沙拉、三明治、壽司卷中，都是很美味的吃法喔！但要注意，切開的酪梨與空氣接觸容易變成黃褐色，可在表面灑上一點檸檬汁延緩變色；另外，酪梨果肉若過度加熱，會產生苦味，加熱溫度越高、時間越長，苦味會越明顯，因此烹調上要盡量避免過度加熱。

### 酪梨鮭魚丼飯 (1人份)



內文引用資料：◎行政院農委會農業知識入口網 ◎幸福之果-酪梨專題報導/科學發展2016年10月526期/梁惠文、張哲偉、忠志明等 ◎衛生福利部食品藥物管理署 ◎Comparative effects of avocado oil and losartan on blood pressure, renal vascular function, and mitochondrial oxidative stress in hypertensive rats. Nutrition 54 (2018). Cristian Adrián M. Riquelme-Ramírez M.Sc., et al. ◎The defensin from avocado (Persea americana var. drymifolia) PaDef induces apoptosis in the human breast cancer cell line MCF-7. Biomedicine & Pharmacotherapy 82 (2016). Jaquelina Julia Guzmán-Rodríguez, et al. 食譜引用資料：◎<https://icook.tw/recipes/232719>

#### 食材：

食 材		醬 汁	
酪梨…半顆	黑胡椒…適量	日式醬油…2大匙	黑胡椒…適量
鮭魚…一片	鹽………適量	洋蔥………1/4顆	植物油…少許
白飯…一片			

#### 做法：

1. 洋蔥切絲、酪梨、鮭魚切片備用
2. 鮭魚用少量鹽巴、黑胡椒抓醃後，放入不沾平底鍋煎熟，取出備用
3. 同一鍋內放少許植物油，炒香洋蔥絲，接著放入日式醬油、黑胡椒煮滾即為醬汁
4. 將鮭魚、酪梨鋪於白飯上，在淋上醬汁即可

#### 營養小提醒：

1. **鮭魚**：是優質的蛋白質來源，且富含好油- Omega 3，有抗發炎的效果。
2. **洋蔥**：白色蔬菜，有豐富的植化素及含硫化合物，幫助提升抗癌力。
3. **酪梨**：豐富的維生素及礦物質，提升抗氧化能力，但要記住酪梨是油脂類，不可以過量。



文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃專員

## 「毛」起來搶救雙峰！ 來自汪星人的 5招護乳御守 千位現場 女性護乳也愛波

乳癌長年居國人婦女癌症發生率之首位，且仍在快速上升中，根據國民健康署最新癌症登記年報顯示有13,543人罹患乳癌，即每天有37人被診斷為乳癌，發生高峰約在45~69歲之間。有鑑於乳癌的成长速度為國內十大癌症之首，台灣癌症基金會依循往例在母親節的溫馨5月裡，第8年透過健走運動方式，呼籲媽媽們重視乳癌防治。今年更加入超人氣網紅也是領有狗醫生證照的「雪橇犬撲優」和她的哥哥-麥可，“毛”起來搶救雙峰，不只為現場4500人領走，更指導女性怎麼做才能讓媽咪不受乳癌威脅，做到護乳旺健康，遠離乳癌的威脅。

## 媽媽們要注意！！女性乳癌 四十拉警報 每3.7人就有1人，發生在40-49歲 近6 成乳癌發生在40-59歲中年女性

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授賴基銘醫師提醒全天下的媽媽，超過90%的婦女得到乳癌並不是因為遺傳，以乳癌發生的年齡層來看，女性40歲就開始拉警報，每將近4位（3.7位）乳癌病人當中就有一位發生在40-49歲，甚至近6成（高達7,887人）的乳癌發生在40-59歲的中年女性。賴醫師提醒女性朋友，對於乳癌防治而言40

歲是一個關鍵年齡，女人40歲開始應該更加強注意不要被乳癌盯上。乳癌發生率攀升快速，與飲食型態西化、缺乏運動、肥胖、太晚生育，甚至是環境荷爾蒙的影響都有相關，因此，預防乳癌絕對要做到5招：規律運動、體重控制、蔬果彩虹579、勿晚生育、定期篩檢。

賴醫師特別提到，5招裡面的定期篩檢尤其重要，透過乳房X光攝影檢查，提早發現及早治療，其治癒率非常高。根據統計顯示，乳癌早期發現早期治療的治癒率相當高，0期及1期乳癌的5年存活率，分別高達97.5%及95.5%，如果在第2期發現，其存活率也達到89.4%，但若至第4期才發現，則5年存活率僅為27.8%，因此定期篩檢非常重要。而政府提供45歲以上婦女，每兩年一次免費的乳房攝影檢查，若有二等親家族史之女性則可提前到40歲就開始篩檢，鼓勵國人婦女應該善用政府免費乳癌篩檢的良策，維護自己的健康。



▲粉紅健走開啟寵愛媽咪禮盒，5招護乳御守強調定期篩檢、蔬果彩虹579、規律運動、體重控制、勿太晚生育的重要性，一起「護乳旺健康」！

# 抗癌鬥士種子講師培訓營 活動紀實

## 逆轉人生，『話』出生命演說家

文／黃香瑜 台灣癌症基金會南部分會專案企劃專員

為鼓勵積極樂觀、勇敢面對癌症考驗的癌友，主動分享抗癌前後心路歷程並成為鼓舞他人的生命演說家，台灣癌症基金會自2016年起開始辦理抗癌鬥士種子講師培訓營，招募分佈於全國北、中、南、東及外島地區的抗癌鬥士們參加培訓，透過他們積極正面的抗癌故事來影響他人，鼓舞面臨人生低潮的社會大眾，如何用樂觀的心態，來享受生命的美好。

2018年5/26~5/27兩天，本會舉辦「抗癌鬥士講師培訓營」，邀請具專業教育訓練講師身分的抗癌鬥士-趙祺翔老師一起設計課程、制定方針，期望以癌友角度出發，強化演講的組織架構、口語表達技巧，讓每一位參與培訓的抗癌鬥士，都能靈活運用，並在未來的講座宣導能更有方向性、技巧性、內容性，將抗癌的生命故事傳遞給有需要的人，連續兩天十六小時的課程訓練，共有十位抗癌鬥士完成受訓。

活動開始前，講師帶領著大家開始思考「為什麼

我會到這裡」、「我今天想學習什麼」、「我現在的心情如何及我要用什麼態度參與課程」，並主動讓學員們交流分享，藉此來打破人際藩籬，拉近彼此間的距離。課堂中，也安排相當豐富的課程內容，例如掌握演講主題、演說佈局及架構邏輯編排等等，透過每次的小組討論活動，讓每位抗癌鬥士都能不斷思考並互相精進學習，也藉由8分鐘台上實戰演練及夥伴回饋分享，來強化每位抗癌鬥士們的自信心，進而更有勇氣接受不同的挑戰。

完成受訓後的抗癌鬥士，將加入本會抗癌鬥士講師陣容，未來積極安排到醫院或社區進行癌症預防教育以及心靈分享宣導，幫助正在面對癌症侵襲的癌友們，翻轉罹癌人生，更用罹癌的經驗告訴社會大眾「全民練5功·防癌就輕鬆」的重要性，這群鬥士學習突破設限，挑戰宣導講師的訓練，不啻為台灣癌症基金會在推展癌症防治工作上的最佳生力軍。



# 『107年高雄市防癌領航員』 培訓計劃招募開跑囉！

文／黃香瑜 台灣癌症基金會南部分會專案企劃組專員

台灣癌症基金會自106年首度與高雄市衛生局合作舉辦防癌領航員計劃，第一屆共培訓了55位優秀防癌領航員，完成訓練的防癌領航員仍持續在防癌篩檢服務貢獻心力，然而癌症時鐘的加速，讓國人不免憂心慌慌，鑑於此，台灣癌症基金會與高雄市衛生局持續開辦第二屆高雄市防癌領航員培訓計劃，持續投入推動癌症篩檢防治工作，期許降低國人罹癌風險。

## 高雄市在地團體、學校、醫院有志民眾及 癌友歡迎報名培訓，限額65名

培訓課程於6/22（五）及7/18（三）舉辦，內容規劃有「初階培訓」及「進階培訓」，培訓課程結束之後需至鄰近區域衛生所實習服務10小時，並電話推廣四癌篩檢，成功接受篩檢人數至少5人為目標。

## 防癌篩檢工程是耐力賽 全民投入防癌宣導

癌症防治支持網絡需要全民共同防護，透過各團體的力量向社會大眾宣導防癌正確觀念，加強國人健康的生活習慣，進而降低國人罹癌的風險。活動相關資訊，都可以上台灣癌症基金會網站（[www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)）查詢，或來電南部分會（07）311-9137#207 黃小姐諮詢。



## 《台癌e照護》

唯一癌友專屬的個人化照護行動服務APP

GET IT ON  
Google Play



Available on the  
App Store



## 數位教學平台

隨時隨地觀看、收藏  
康復課程影片不錯過

## 癌症線上問

營養、照護、資源需求  
專業回覆一把罩

# 中央存保有你真好



存款保險最高保額 新臺幣 **300** 萬元

新臺幣+外幣+利息=每一存款人在同一要保機構最高保額300萬元

受保障之存款：

■支票存款 ■活期存款 ■定期存款 ■依法律要求存入特定金融機構之轉存款 ■其他  
經主管機關核准承保之存款



中央存款保險公司  
Central Deposit Insurance Corporation

免付費專線：0800-000-148

網址：[www.cdic.gov.tw](http://www.cdic.gov.tw)



# 天空灰濛濛，那妳的肺呢？

肺癌自1986年起至今高居女性癌症死因第一位，更是十大癌症中的「三冠王」－醫療支出最高、死亡率最高、晚期發現比例最高的癌症，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2018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2018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：2018年1月1日起至2018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  
<https://lovelungs.canceraway.org.tw/>



## 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
戲劇治療	08 / 06~09 / 10	一	10：00~12：00	黃暉筑
禪繞畫	09 / 05~10 / 17	三	14：00~16：00	魏怡珍

常態瑜珈課程 早起班：星期二、五；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	08 / 06~10 / 01	一	09：30~11：30	朱力
癌症營養	08 / 02~09 / 06	四	10：00~12：00	營養師
按摩紓壓	08 / 22~09 / 26	三	10：00~12：00	葉淑玲
八段錦	10 / 04~12 / 07	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

**禪繞畫：**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。

**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。

**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。

**按摩紓壓：**按摩簡單易行、安全性高，若配合適當的工具與精油，能夠達到釋放壓力，紓緩治療後的不適與焦慮。透過課程的學習與操作練習，認識人體從頭到腳各部位穴點、學習按摩手法以及精油挑選，日常生活中也可以藉由簡易的自我按摩，達到身心靈舒緩效果。

**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，最具成效的防癌防癌處方，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。





# 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。



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。

# Be ready for tomorrow



## demi™ grow



reddot award 2018  
best of the best  
紅點最佳設計大獎

## Designed around your future you

準備一輛最好的推車，給寶寶完美又舒適的乘坐體驗。獲得德國紅點最佳設計獎的 DEMI™ grow 具33種變換模式，絕對符合您對推車的需求。夏季通風、冬季保暖的舒適座椅以及可拆式的超大置物空間，還可輕鬆變換雙人以及雙胞胎推車。

選擇 DEMI™ grow 體驗完美的出遊旅行

Find out more at [nuna.eu](http://nuna.eu)



# nuna®

Nuna International BV. 02-2797-3000 Facebook: Nuna

魔髮部屋 

醫療專用假髮

# 我的假髮 有型透氣



衛生

奈米光觸媒  
抗菌處理



美型

免費量身  
修剪最自然



透氣

手工底網  
超輕薄透氣

真實配戴照

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 石碑路二段交叉口，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