



財團法人台灣癌症基金會
2018.09

NO.76

愛Cave

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

【主題專欄】

癌友膝關節退化
該如何緩解疼痛及減緩退化

【癌友專欄】

抗癌致勝關鍵 免疫營養大解密

【保險諮詢專欄】

補骨針治療癌症骨轉移，
應可主張理賠化學治療金

【健康園地】

夏末的夜晚，你睡得好嗎？

雙標齊下
HER2陽性乳癌治療新氣象



●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



勇源基金會 扶貧送愛心

音樂共富公司

行善助貧低分貝

『2004年起，勇源即參與萬海航運籌辦一系列的慈善音樂會，受邀演出的匈牙利布達佩斯管絃樂團、聖彼得堡愛樂管絃樂團、捷克愛樂管絃樂團、英國皇家愛樂管絃樂團...等，超水準的演出均獲得各界極高的評價。2013年匈牙利國家廣播以及2015年阿姆斯特丹皇家大會堂管絃樂團的演出更獲得全場觀眾起立鼓掌。

今年的音樂會邀請國家交響樂團及小提琴家曾宇謙共同擔綱募款演出，演出門票將全數轉為專款機基金，補助30~40個在地深耕之中小型社福單位進行社會服務方案專款使用。

共同主辦



勇源基金會
CHEN-YUNG FOUNDATION



萬海航運慈善基金會
WAN HAI CHARITY FOUNDATION

10483 台北市民生東路二段161號4樓 (02) 2501-5656#214、#216

www.cymfoundation.com.tw

CONTENTS

主題專欄

- 02 雙標齊下 HER2陽性乳癌治療新氣象
文／曾令民
- 04 癌友膝關節退化 該如何緩解疼痛及減緩退化
文／陳冠誠

癌友專欄

- 06 生病時，如何與孩子溝通？
文／吳娟瑜
- 09 捐髮，因為知道女人在乎！
口述／林嘉美 整理／劉宇真
- 10 抗癌致勝關鍵 免疫營養大解密
文／黃銘德、魏寶慧
- 12 補骨針治療癌症骨轉移，應可主張理賠化學治療金
文／李柏泉

健康園區

- 14 來自印度的香料妙藥—薑黃
文／張啟玲
- 16 夏末的夜晚，你睡得好嗎？
文／張純吉

活動紀實

- 19 抗癌內蒙古行—兩岸專家癌症防治高峰論壇
文／陳建宏
- 20 就醫交通補助 讓康復之路不再遙遠
文／孫佳伶
- 22 北市好姐妹逗陣來 開心節·粉樂送！
文／汪居安
- 22 北市「熊讚」率「董萌軍」誓守四癌防治倉庫
文／孫佳伶、簡怡芳

服務專區

- 24 癌友關懷教育中心107年課程表
- 25 文宣出版品介紹
- 27 捐款芳名錄／劃撥捐款單／信用卡捐款單

謝謝你幫助癌症弱勢家庭！

照顧 **癌症弱勢家庭**
需要您 伸出援手
一起救救 (1799)



～我想盡一份心力～

信用卡捐款授權書

姓名／公司：_____

身分證字號／統一編號：_____

電話：手機_____市話()_____傳真()_____

地址：□□□_____

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ JCB □ 聯合信用卡

信用卡有效日期：____年____月

發卡銀行：_____信用卡號：_____

持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

單次捐款：_____元

定期定額捐款：本人願意從____年____月起

□ 月捐 1,000元 □ 月捐 500元 □ 月捐 300元 □ 月捐 _____元

(您要若停止捐款，請來電告知！)



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、閔芳駒、李承彥

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

1799愛隨手 電子發票捐贈好容易

只要您於開立電子發票之店家

口說愛心碼1799

店家就會將您的發票捐贈台灣癌症基金會！



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1

戶名：財團法人台灣癌症基金會

電話：(02)8787-9907

電話：(07)311-9137

劃撥帳號：19096916

勸募核准字號：衛部救字第1071362115號

HER2陽性乳癌 治療新氣象



文／曾令民 台北榮總乳房醫學中心暨實驗外科主任

39歲的陳小姐是一位結婚八年的職業婦女，女兒今年準備要上小學，家庭事業兩得意。不料，公司年度健檢報告出爐時，將陳小姐的勝利人生從天堂打入地獄，經診治確診陳小姐罹患乳癌第二期已合併淋巴結轉移，且是高復發風險的HER2陽性乳癌，陳小姐初得知這消息時不禁讓她想到自己的阿姨十年前也因為乳癌轉移至腦及內臟後不久人世。望著自己年幼的女兒，忍不住心中湧上的無盡絕望。乳癌為我國婦女發生率第1位之癌症，台灣人每年超過萬名女性罹患乳癌，民國

104年新診斷乳癌個案超過12,000人（不含原位癌2,441人），每天有28人確診、5人死亡，且有許多年輕乳癌，近1/3的患者診斷年齡小於40歲以下，乳癌也是台灣女性癌症致死率排行第一的癌症，人人聞之色變。

乳癌的治療演進史

好消息是，隨著醫學進步，乳癌的治療也有突破性進展，多元的治療方式搭配「個人化醫

療」，往往都有極佳的治療效果。針對陳小姐的案例，若是高復發風險的HER2陽性乳癌，除了傳統的手術及化療，現階段已有多種療效顯著的標靶藥物證實可望讓病患獲得治癒。現今許多病友知道的標靶治療賀癌平（Herceptin）雖然療效顯著且有健保給付，但大型資料顯示輔助治療一年後，十年追蹤仍有12%至19%的機會復發為較難治癒的轉移性乳癌。2017年最新臨床研究（Aphinity）指出，一項收案4,805名患者的大型研究，其中針對HER2陽性、淋巴結轉移之高復發風險的乳癌病患，已證實賀癌平加上賀疾妥（Perjeta）的「雙標靶治療」輔以化療可以進一步降低23%之復發風險。2018年美國已將「雙標靶治療」列為淋巴腺轉移建議治療的準則，歐洲更同時建議賀爾蒙受體陰性患者接受「雙標靶治療」輔以化療，今年（民國107年）台灣也已核准「雙標靶治療」之適應症，成為現今乳癌標靶治療藥物中療效卓越的組合。但目前僅賀癌平納入健保給付範圍內，賀疾妥在納入給付前還是需要病患自費使用。研究亦指出HER2陽性同時荷爾蒙陽性ER（+）乳癌手術後，經輔助標靶治療賀癌平（Herceptin）1年接著給Neratinib（口服標靶藥）1年，亦可以降低復發率，美國已准予上市，台灣則尚未通過適應症。

此外，針對許多研究指出，只要替換治療次序，將原先手術後才使用的藥物治療提前至手術前，醫師可藉此觀察仍在患者身上的腫瘤對藥物的反應，如反應良好，腫瘤在開刀前縮小甚至消失，手術時便能提高乳房保留成功率，改寫乳癌患者告別乳房命運，有些初診斷淋巴結轉移患者經藥物治療的效果，可以有很高的機會避免淋巴結廓清手術，有效降低患者側手臂淋巴水腫的可能。另外許多研究指出，如腫瘤藉由術前輔助治療使癌細胞完全消失，往後復發的機率更低。

早期發現，早期治療， 把握乳癌治癒黃金期

乳癌不像子宮頸癌有疫苗可以預防，乳房自我檢查雖效益不大但亦不可少，其代表婦女注重自己乳房健康的意涵，定期至醫療院所由專業醫師進行乳房超音波、乳房攝影檢查非常重要。乳癌若是早期發現，依循現今醫學證實最有效的治療流程及藥物，就可以大幅提升治癒的機會。對於早期罹患乳癌的病人來說，醫師和病人最期待的當然是在一系列辛苦的抗癌過程後，終身免於經歷復發甚至轉移的惡夢。而身為專業的醫師，如何在多種抗癌武器之中，優化每一位病人最好的治療及預後，並且透過溝通以營造病人友善就醫的環境，達到每位病患對治療的預期也是成功抗癌的關鍵。在乳癌治療日新月異的醫療體制下，也鼓勵患者積極與主治醫師討論最適合的治療組合，以達到最佳的療效，杜絕復發的風險。



癌友膝關節退化

該如何緩解疼痛及減緩退化

文／陳冠誠 亞東紀念醫院復健科醫師



「醫生，我的關節怎麼這麼痛？會不會是轉移到骨頭……」

許多癌友出現關節疼痛時，都會擔心是導因於骨轉移。確實有一部分的關節疼痛是因為癌症骨轉移所造成的，特別是乳癌、肺癌及前列腺癌病人，若有下背、髌骨及大腿骨等處的疼痛，且有愈來愈頻繁及夜間疼痛等情況，則需考慮有骨轉移的情況，建議要在診間與醫師仔細討論。

不過也有不少癌友的膝部疼痛，是因肌力減退及退化關節磨損等，所造成的膝部退化性關節炎，這時如何緩解疼痛及減緩退化就顯得相當重要了。關節退化會造成嚴重的疼痛、反覆性發炎及下肢生物力學的改變，伴隨有僵直感、膝腫脹及膝關節變形

等情況，嚴重者甚至會有行走困難及肌肉萎縮情況，影響生活自主功能及生活品質。

膝部退化性關節炎的分期

當病人來到復健科診間，醫師通常會安排膝部X光來檢查退化性關節炎，並根據X光片來了解嚴重程度並安排治療。臨床上，膝關節退化可由X光上所反映的關節情況做出5個分級及其定義，如下：



▲ 膝部退化性關節炎的分期。圖片參考：mims.com

- ◎ 第一期：外觀會有輕度些微的變形，關節腔些微變窄及關節內軟骨彈性減少。
- ◎ 第二期：外觀有中度變形情況，關節腔變窄及關節內非骨性贅生物增加。
- ◎ 第三期：膝關節外觀嚴重變形，關節腔明顯變窄，有邊緣長骨刺、軟骨破裂及關節液減少。
- ◎ 第四期：關節腔軟骨完全磨損導致股骨與脛骨直接摩擦。

膝關節退化該如何預防及保養

對於膝部退化性關節炎的患者，「控制體重」是相當重要的，有不少的研究都指出肥胖及BMI過高會導致關節退化，減重可以有效預防膝部退化性關節炎的發生及惡化。如果退化太過嚴重，一走就痛，則會建議病人要有「間歇性的休息」，膝軟骨的血流及修復是發生在運動後的休息時期，所以走路疼痛的病人不建議一次走太遠，才能達到週期性修復的效果。

此外，也有許多人會詢問：「有沒有需要吃些什麼補一下？」其實最主要的是蛋白質的補充，以避免肌肉萎縮及無力。而坊間一些健康食品，像是關立固、葡萄糖胺等，有一些研究顯示對延緩膝關節退化有幫助，可以搭配使用。

膝關節退化該如何治療

講到退化性關節炎的治療，大家最熟悉的就屬「關節內注射玻尿酸」了，在過去的研究中顯示，關節內注射玻尿酸可以有效增加潤滑並減少發炎，而且愈早期施打效果愈好，如果到第三及第四期才施打，效果則較不顯著。

若有急性的關節發炎導致膝部嚴重腫脹時，則需抽取關節液，必要時進行局部關節類固醇注射，以減緩發炎。此外，復健治療及非類固醇類消炎藥也可達到減少疼痛及緩解發炎的效果。有出現生物力學改變的病患，則建議可使用膝部輔具或特製鞋墊，來調整變形的下肢排列。然而如果真的退化得很厲害，則需考慮手術置換人工關節。

膝關節退化該如何復健

針對退化性關節炎的病人，肌力訓練很重要，特別是針對大腿股四頭肌的訓練，可以有效減少膝部壓力、減緩疼痛及增進步行能力。搭配復健

儀器，如熱敷、電療、水療、短波及超音波的介入，達到消炎並緩解疼痛的效果。



▲ 搭配復健儀器的介入，達到消炎並緩解疼痛的效果。



▲ 搭配水療的介入，達到消炎並緩解疼痛的效果。

膝關節退化該如何做運動

在運動方面，會特別強調針對大腿股四頭肌的訓練，來減少膝部壓力。根據美國運動醫學會建議，關節炎患者應採用對於膝關節壓力較小的運動方式，像是步行、水中運動、腳踏車或手搖車。同時也鼓勵多做伸展運動來拉筋，拉筋的原則是感到關節緊緊的，但沒有疼痛的情況。

步行運動時，需使用吸震效果較強的鞋子，且不要在太硬的路面(如柏油路)行走。水中的活動則對退化性關節炎非常重要，我常常會在門診鼓勵患者：游泳是非常適合退化性關節炎的運動，如果不會游泳，沿著游泳池扶著牆邊走也很不錯。

許多退化性關節炎的患者，在初期都只是到藥房買消炎藥來處理疼痛，來到門診時大多已到了第三期及第四期，此時治療的效果就會比較差，往往導致走向置換人工膝關節的情況。所以，如果有膝部疼痛的情況，還是要早期到復健科門診進行評估及治療，才能擁有好的生活品質並遠離疼痛。



▲ 大腿股四頭肌的訓練，來減少膝部壓力

生病時， 如何與孩子溝通？

文／吳娟瑜 親子專家



「媽媽，你可以抱我一下嗎？」

一位罹癌末期的年輕男子，他勇敢地向來探望的媽媽請求。

媽媽是個害羞內向的婦人，她很少對家人展露關愛，只見她遲疑了一下，終究沒去抱抱26歲的兒子。

幾天後，兒子走了，這位媽媽對輔導老師說：「我以為他的病會傳給我啊！」，淚流滿面的她早已泣不成聲，再多的遺憾也無法彌補兒子伸出的雙手，終究是落空了。

許多人當證實罹癌時，通常是驚恐萬分，不知

為何生命竟然來到一個交叉口，治得好，謝天謝地；萬一治不好，是要歷經多少折磨啊？

有一回，我帶著4本筆記本到一位女學員的家，她罹患胰臟癌，放不下還在唸小學的兩個孩子，尤其是唸小六的兒子，她遺憾當年對兒子太兇，如今生命正在新的考驗，她好想告訴兒子：「媽媽，當年不懂教養，打過你，希望你原諒我，媽媽愛你。」

不知如何開口的她告訴我這個心願，於是我帶了那4本筆記本到她家。我單獨和她的每位家人聊一下，並給出每人一本筆記本，鼓勵他們寫出對老婆、對媽媽的感謝，女學員一樣可以寫出對老公和孩子的祝福。

當我看到她兒子寫下：「媽媽，我不生妳的氣，媽媽，我愛妳。」我很高興地去向女學員轉述兒子的心聲。

「那我放心多了。」女學員失去溫潤色澤的臉龐終究擠出一絲笑容。

「生病時，如何與孩子溝通？」，2018年8月2日，我以這個主題到台灣癌症基金會演說時，看到了一群生龍活虎的聽眾，萬萬想不到其中有些是癌友。

大家共同經歷了個人面臨罹癌初期「談虎色變」的階段，接下來如何進行和家人談開的挑戰，尤其對子女要如何啟口？

翻閱基金會送我的雜誌和書，發現其實各個癌

友家庭處理得很好，就是「坦誠相告」。讓孩子知道當爸爸、媽媽罹癌並不是世界末日，希望孩子提供爸媽助力，無論是精神上、照料上，或陪伴上。

但是，此處有三個重點提醒，避免溝通無效，衍生不必要的心理負擔：

一、溝通時，語氣和緩，神情鎮定

由當事人直接溝通比起配偶去說更好，因為借路溝通時，配偶加重的語氣，或傳達負面的感覺，容易適得其反。

儘管身體不適，但因為是直接open talk，孩子更有機會得到「有問必答」的機會，減少年幼無知造成的恐懼和困擾。

二、讓孩子參與照顧，減緩「幫不上忙」的遺憾

讓孩子倒杯水，或捶捶背，或陪伴回診，這些肢體的互動，可以補足孩子心中的遺憾，當罹病的

爸爸、媽媽還會說聲：「謝謝！有你真好！」，孩子心頭的糾結可以鬆綁許多。

三、給孩子生命教育的機會

「生病」這件事誰也不想遇見，但真的就是臨到當頭，可以送給孩子最棒的生命禮物是——探討生死問題，容許孩子度過迴避、憤怒、不知所措和勇敢面對的歷程，爸媽原本就無法陪伴孩子走完他們的一生，分離是必然的結果，只是早晚而已。

有時，生病的爸媽不想讓孩子過早面對生死問題，但是若能豁達轉念——孩子比起同儕早熟地理解，反而更懂珍惜家人的愛，也看到爸媽奮力不懈的求生欲望，學到照顧健康、善待他人和勇往直前的人生態度。

總之，給孩子共同面對的機會，必定是利多於弊的學習。





快樂台灣 無限精采

快樂聯播網

www.happyradio.com.tw

關懷你我的未來
聲音最有愛 · 快樂的電台



快樂聯播網
FB粉絲團



快樂聯播網
官方網站



快樂聯播網
Line@生活圈

大台北 FM89.3

大台中 FM89.5

雲嘉南 FM92.3

大高屏 FM97.5

花東 FM98.3

澎湖廣播 FM96.7

澎湖風聲 FM91.3

線上收聽

<http://www.happyradio.com.tw>

暖心

系列

捐髮

因為知道女人在乎！



口述／林嘉美

整理／劉宇真

台灣癌症基金會南部分會主任

我也曾經是癌友，所以我瞭解那樣的感受……

2013年在一則F B流傳有關於沐浴乳防腐劑添加物的新聞，激發起嘉美自我篩檢的念頭，在超音波檢查及組織液的化驗結果，初步診斷出是較容易治癒的黏液型乳癌，但在切片化驗的最後結果卻是三陰性乳癌，於是開始一連串的治療過程，同時也開啟面臨掉髮的恐懼。

在一次先生與嘉美的對話：「妳怎麼在浴室洗澡越來越久？」嘉美才意識到治療造成的落髮已經開始影響到生活作息了，除了洗澡時要花更多的時間清理落髮，也要面對每天早上睡醒時枕頭佈滿頭髮的事實，心想與其要等頭髮掉光還倒不如自己先剃掉，於是毅然決然地問了家人有誰願意陪她一起去把頭髮剃光，最後是由嘉美照顧長大的兩位姪女（當時7歲及4歲）自告奮勇的陪同嘉美一起去把頭髮剃掉，而兩位姪女看到自己的阿姨被理成大光頭時，當下感到非常的訝異與震撼——“阿姨怎麼會變成這個樣子！”，但卻也同時激發了兩位姪女捐髮的意願，默默在心中埋下捐髮的種子，開始蓄起了長髮，要為之後的捐髮做準備。

嘉美雖然是自發性剃掉頭髮，但仍然會在乎自己的外貌與外人眼光，深深覺得一頂假髮對於女

性癌友真的非常重要，但也慶幸自己在癌症保險規劃上非常足夠，因此還可以購買一頂自己喜歡也具透氣舒適感的假髮，不過就在與其他病友交流互動時，卻發現了原來不是每位病友都有完備的經濟後盾，能夠在癌症治療中擁有一頂適合自己的假髮，此時同為女人的嘉美深深感受到，若生病已帶來生理上的不適，那麼心理上是不是可以在這部份獲得一些支持和鼓勵呢？可以擁有一頂適合自己的假髮，對一個治療中的女人是再重要不過的事了，因此嘉美開始為自己設定目標，決定在完成治療之後要把頭髮留長並捐出去，來幫助更多癌友一起渡過掉髮的艱熬期。

嘉美順利完成一系列的癌症治療並進入癒後的追蹤期，就在2018年的暑假剪下長達30公分的長髮捐給台灣癌症基金會，同時還帶來了兩束頭髮，這是兩位姪女第二次的捐髮，嘉美再次想起那段因治療而頭上無髮的日子，心中萬分感恩並慶幸自己能以一己之力，用捐髮的方式來幫助癌友，並且也和兩位姪女約定好，要繼續把頭髮留長，一起來捐髮！



「療程前」營養優化 抗癌致勝關鍵 免疫營養大解密

文／黃銘德 衛生福利部雙和醫院外科部主任暨副院長
魏賓慧 萬芳醫院營養室主任



多年來癌友習慣手術後才「進補」的習慣可能要改變了！研究發現，手術前額外補充免疫營養的實驗組，與僅攝取一般營養的對照組相比，癌症患者術後發生感染併發症人數降低1倍¹！

台灣癌症基金會2018年6月份最新調查發現²，有8成5的癌友認同免疫力與營養之關聯性，但是當問到何時該補充營養提升免疫力？超過7成癌友認為手術後才開始，且普遍透過湯品（如雞湯、魚湯…等）或一般保健食品（如維他命）來補充療程前後所需營養，更有近9成的癌友認為治療的副作用為造成體重下降、食慾不振的主因……

食慾不振、體重減輕的元兇 癌症患者體內免疫、代謝失衡！

「癌症患者為何容易食慾不振、體重下降呢？」癌症患者因為癌細胞的關係，會讓身體的代謝產生很重大的改變，會消耗身體很多的熱量，所以會造成體重下降。另外一方面癌細胞本

身會分泌很多促進發炎反應的物質，正因為發炎的反應，有些病人會出現食慾不振、體重減輕甚至活動力下降，在臨床上，就會出現營養不良的狀況。

根據臨床經驗，術前的營養狀況不良若沒有好好的矯正，術後產生的症狀只會更明顯，所以近來歐美國家的研究，都開始聚焦於如何讓「療程前」的營養優化來幫助患者順利後續的療程。

療程前營養狀況影響整體抗癌免疫力

在臨床觀察上，許多患者在術後出現感染、傷口無法痊癒…等癒後不佳的狀況時，都會認為是癌症治療不可避免的副作用。但事實上，雖然治療確實會對身體產生影響，但其實食慾不振、體重下降的元凶，是因為癌細胞所造成的免疫失調，引起患者體內發炎反應，進而導致身體機能代謝異常所導致。

癌細胞之所以會造成免疫失調，是因為癌細胞對免疫細胞會有抑制作用，讓免疫細胞不管是增生或是數量上表現都不好，當我們的免疫細胞活性不好，它就没辦法認出癌細胞，因此免疫細胞沒有辦法呼朋引伴，讓其他需要殺死癌細胞的白血球或免疫細胞，去將癌細胞吞噬掉。

療程前營養優化將縮短恢復時間

而患者的免疫系統好不好，和身體的營養狀況有絕對性的關係，如果營養越好，我們供給的物

質越多，身體所製造出來的免疫細胞，質或量會更多或更好，但若病人出現營養不良的狀況，尤其如果在術前就已經營養不良，等於術前就沒有儲備足夠的彈藥去和癌症對抗，再加上手術以後其實我們營養不良的狀況會更差，自我修復的能力也會變差，所以病人發生術後併發症的機率也高，這些機率一旦提高，病人恢復時間就會延長，病人要去接受下一次的治療，時間也會延長。

高蛋白、充足熱量 是療程前營養優化基礎原則

臨床上常發現，癌友在進行手術、化、放療…等治療的準備前，存在著許多迷思，像是僅補充保健食品（如維他命）、只喝湯類（如魚湯、雞湯）、或只吃肉等狀況…，如此單一、不均衡的營養補充方式，反而錯失營養補充的機會。

若癌症患者營養不良的話，活動力、體力也會下降，甚至到戶外都無法行動自如，影響到病友的生活品質，若有做手術的話，抵抗力會下降、

感染率會增加，營養狀況不良會影響到後續整個生活品質的問題，以及後續療程處理的狀況。

到底哪些營養才是癌友所需要的呢？「高蛋白、充足熱量」，是癌友的基礎營養原則，但只補充熱量與蛋白質的營養觀念已經要更新，提升病患免疫力也是需思考的一環。ESPEN歐洲營養指南建議：魚油、精胺酸、核苷酸三大營養素之所以被列為重要免疫營養素，是因為魚油所含的Omega-3脂肪酸，可以減輕身體所釋出的發炎物質；在壓力情況下，精胺酸可以做為免疫細胞的能量來源，有助於維持免疫功能，而核苷酸能增進免疫細胞的數量與成熟分化。

歐洲營養指南建議：療程前可適時添加 魚油、核苷酸、精胺酸構成之免疫營養

ESPEN歐洲營養指南也建議，3效免疫營養素合併使用，單用一種免疫調控效果有限³，手術前7天更是進行免疫營養補充的黃金時機，可發揮免疫調控的最大功效。目前歐洲已有近8成國家，採用此術前營養優化方式，幫助患者順利療程。

2017 ESPEN 歐洲營養指南建議 癌症患者手術前7天 加強補充3效免疫營養

目標	營養素	營養價值
加強免疫營養補充	核苷酸	促進免疫細胞增生、成熟及分化。
	精胺酸	活化免疫細胞、合成受損組織(ex口腔黏膜、手術傷口)所需的膠原蛋白，協助傷口癒合。
	魚油	減少發炎因子生成，減輕癌細胞所引起的發炎反應。
基礎營養原則	蛋白質	幫助細胞合成，建造新的組織，補充因癌細胞造成發炎反應所消耗原有的肌肉、脂肪組織。
	醣類	提供身體所需要的能量來源，讓所攝取的蛋白質能有效率的合成血漿蛋白、肌肉組織。此外，醣類食物經身體消化分解後所產生的葡萄糖更是腦細胞的主要能量來源。
	脂質	油脂除作為能量來源外，更是提供身體生長及維持皮膚健康所需要的必需脂肪酸，幫助脂溶性維生素的吸收等。

資料來源：1. Aida et al. Surgery 2014;155:124-33.
2. 台灣癌症基金會2018年6月癌友「免疫營養認知調查」
3. Clinical Nutrition 2017;36(1):11 - 48.

製表參考資料：A. Weimann et al. / Clinical Nutrition 36 (2017) 623e650

補骨針治療癌症骨轉移 應可主張理賠化學治療金

文／李柏泉 台灣癌症基金會保險諮詢顧問

諮詢問題

三十多歲的T小姐因為乳癌第四期轉移骨頭，接受俗稱補骨針的藥物注射治療，F保險公司理賠人員說不算化學治療。後來看過本站專文「癌症險化學治療不賠荷爾蒙藥？保險公司誤解了！」，並向台灣癌症基金會癌症病友保單公益諮詢提出服務申請，最終與保險公司達成理賠協議。究竟怎麼回事呢？

治療過程

家住中部的T小姐育有兩名子女，多年前發現乳癌，做過荷爾蒙藥物塔莫西芬口服治療。後來乳癌惡化到第四期，轉移到骨頭，醫生採用卓骨祇 Zometa、標靶藥物、停經針、抗荷爾蒙藥四種藥物合併治療，除標靶藥物為口服外，其他三種皆門診注射，僅卓骨祇與化學治療輸注方式一樣，需靜脈點滴注射，約三到四周打一次，近三年共打了37次。

補骨針卓骨祇無法申請理賠「化療保險金」？

孩子仍年幼的T小姐積極抗癌，無奈長期抗癌花了不少錢，亟需保單提供保障。她向保險公司理賠單位電詢她的「癌症醫療終身保險附約」能否理賠，得到的答案是門診皮下注射停經針、抗荷爾蒙藥、拿口服標靶藥，可視為「門診治療保險金」理賠，每次3,000元。至於卓骨祇不算化學

治療，無法採認理賠每次4,800元的「化學治療保險金」。

107年年初她讀到本站「癌症險化學治療不賠荷爾蒙藥？保險公司誤解了！」一文後，提出諮詢服務申請，顧問協助釐清爭執重點，提供申訴主張建議。T小姐據此要求應理賠她37次化學治療保險金共17萬餘元。

補骨針卓骨祇屬治療用的新式化學製劑

過去像乳癌移轉骨頭，傳統治療方式包括化療、放療、手術或支持性的止痛針等，但不能增加骨吸收率，也無法預防後續骨病變。新式的療法不用傳統化學藥物，而是使用雙磷酸鹽類的化學製劑，如卓骨祇，俗稱補骨針，和荷爾蒙藥物一起治療，就不用再做傳統化療。卓骨祇屬於標準癌症治療併用的化學製劑，適用於固體腫瘤發生骨轉移，並可治療因癌症引起的高血鈣併發症。所以除了能抑制癌細胞在骨內生長的环境，跟其他治癌藥物可協同作戰，可抑制癌細胞附著和侵入的活性。

諮詢顧問提出有利主張助保單理賠

對於保險公司主張補骨針非治療癌症，且不屬於化學治療，諮詢顧問主張，卓骨祇雖不是傳統化學治療使用的藥物，但與傳統化學治療有相同目的，即在促使癌細胞凋亡或阻礙癌細胞生長功效，施行方法亦同，且屬於化學之藥物，保單既未定義什麼

是「化學藥物」，則保戶使用卓骨祇，符合保單約定「以治療癌症為目的」、「由施行化學治療之合格醫療專業人員」、「點滴方式」、「化學治療」等。

此外，卓骨祇係用來替代傳統化學藥物治療，若不使用卓骨祇，亦需使用傳統化學藥物治療，只因醫學科技進步，倘只限被保險人只能使用傳統化學藥物治療，而不能採行較傳統化學藥物效果更好的新式化學藥物治療，不啻有反科學之疑，亦限制保戶享有較佳醫療的權利。

台灣癌症基金會與好險在這裡合作義務諮詢

T小姐檢附本站前開文章、法院相關判決、台灣癌症基金會等佐證資料，詳列主張請求保險給付。結果該保險公司有善意回應，與T小姐達成協議。

T小姐的感謝函

有關Zometa理賠申請案歷經波折，折騰許久終於結案了，感謝您們百忙之中不辭辛苦，提供寶貴意見，您們真的很專業。因為有您的協助，讓我在生病身心俱疲、六神無主，龐大金錢壓力之下，覺得自己不孤單，有許多人和我們這些癌友站在同一陣線，出錢出力，好開心，真的好感恩！！

台灣癌症基金會×好險在這裡 癌症病友保單診斷公益諮詢服務

台灣癌症基金會與好險在這裡共同合作，可協助癌友於治療前掌握保單給付範圍，有利與醫生討論醫療方案；癌友於治療期間發生保單理賠疑義時，亦可透過諮詢平台尋求協助。

諮詢時間：每週三、週五 下午2:00-5:00

諮詢地點：台灣癌症基金會 台北總會（台北市南京東路五段16號5樓之2）

服務專線：02-87873881 * 親臨諮詢



透過行動條碼

您也可以加入  保險諮詢服務
讓專業人員隨時解答您的問題



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



來自印度的香料妙藥

薑黃



文／張啟玲 台灣癌症基金會南部分會營養師

「蔥薑蒜」是廚房必備提高食物風味來源的三劍客，然而您知道嗎？「薑」與「薑黃」並不相同！印度咖哩中黃色來源就是薑黃。

薑黃（學名：Curcuma longa）

為薑科薑黃屬植物，一些亞洲國家稱作turmeric或kunyit。薑黃又名寶鼎香、黃姜、毛薑黃。植物塊根處稱為鬱金，根莖處稱為薑黃，其根莖所磨成的深黃色粉末具有芳香味。《本草綱目》記載無毒。根據《中國藥典》記載，薑黃味辛、苦，性溫，歸脾肝經；有破血行氣、通經止痛、活血化瘀之效。除藥用價值外，另可作食物著色劑、化學分析試劑、染料、調味料。

薑黃在喜馬拉雅地區有「廚房王后」和「生命香料」之稱。在印度被廣泛作為調味料和食用色素使用，又被稱作咖哩。產於沖繩的薑黃更被作為「日本琉球王朝御品」。

研究證明薑黃具有以下藥效

① 心血管保護劑：

薑黃素為有效的抗氧化劑，能減少動脈粥狀硬化。研究指出，薑黃素具有抑制血小板的凝集，降血脂和降血糖的功能，能預防心肌梗塞。

② 對肝臟疾病有效：

其主要成分薑黃（薑黃稀薑黃酮）等，促進膽汁分泌進而調節肝臟整體功能，改善肝臟疾患。

③ 對食慾不振，消化不良等有療效：

薑黃的主要成分桉油精，服用薑黃會適量分泌消化酶及胃液，進而改善消化系統的疾病。

④ 薑黃對貧血有特別功效：

薑黃富含鈣、鉀等礦物質，並含有大量鐵元素。因缺鐵性貧血的人，如每天服用5－10克薑黃，即攝入一天所需要鐵元素的四分之一以上。

⑤ 可解除便秘，減少膽固醇：

薑黃中含有的食物纖維，可吸附膽固醇從腸中通過。對便秘及大腸癌、動脈癌、動脈硬化等，具有預防和改善作用。

⑥ 對風濕病、關節痛等炎症有效：

薑黃的主要成分促進風濕病、神經痛，其產生部位的局部荷爾蒙分泌，能抑制炎症。

⑦ 對過敏性體質者有效：

薑黃中的桉油精及薑黃酮等精油成份，具殺菌、抗菌作用，而薑黃素對於先天性過敏症及鼻炎等是有效的。

⑧ 薑黃適合於飲酒的人：

肝臟在分解酒精時，酒精使肝功能低下，膽汁

分泌不良則會產生引起宿醉的物質乙醛。薑黃素可提高乙醛的分解。建議飲酒者在避免宿醉時使用。

9 抗癌

中國醫藥大學發現，薑黃素的衍生物可直接及間接抑制癌細胞的生長。目前有研究指出薑黃素能降低乳癌、肺癌、大腸直腸癌及攝護腺癌的發生率。美國癌症學會在網站上刊出薑黃的防癌研究成果。

國際研究

2017年美國洛杉磯加利福尼亞大學，研究了薑黃素預防阿茲海默症，採用了長達18個月的雙盲實驗，探索了其對腦類澱粉蛋白（amyloid）和Tau蛋白質累積的影響。實驗採40名年齡介於50—90歲的受試者區分成兩組，分別配給90毫克薑黃素或安慰劑18個月。所有受試者在實驗開始前與進行中每六個月接受一次認知評估，並檢測血液中的薑黃素含量。此外，有30名受試者進行正子斷層掃描，以確定實驗前後腦中的類澱粉蛋白（amyloid）和Tau蛋白質累積的狀況。

結果表示，服用薑黃素的人的記憶力和注意力皆較佳，情緒也有輕微改善，而腦部掃描顯示杏仁核

和下視丘的類澱粉蛋白和Tau蛋白也明顯少於服用安慰劑者。雖然目前尚未了解薑黃素的作用機制，但推測可能是由腦部發炎症狀達到緩和憂鬱症與阿茲海默症的疾病進程。研究人員計劃將進行後續研究以探討薑黃素是否也具有抗憂鬱之作用，並分析薑黃素效果是否因阿茲海默症的遺傳風險、病患年齡或認知問題而有分別。

正確使用薑黃素

根據世界衛生組織建議，每人每天薑黃素食用量，以每公斤體重食用0—3毫克為基礎，最多攝取200毫克以內。對於孕婦、哺乳婦女、膽結石或膽道功能異常者、有服用抗凝血劑者、糖尿病患者、缺鐵者、使用抗排斥藥者、手術後患者、草酸鈣結石者及服用多項藥品者，在併用含高劑量薑黃素時，易引起反作用的發生，務必非常小心。

加「油」料理更好吸收

切面顏色呈現橘黃色的「秋鬱金」，其薑黃素約3.6%為最高。薑黃聞起來不會有生薑的辛辣刺鼻味。而薑黃素和β胡蘿蔔素、茄紅素一樣，是屬脂溶性營養素。在烹調、食用時加入適量的油脂，能幫助人體有效的吸收。



圖片來源：icook愛料理—KOKO好食光

資料來源：

1. 衛生福利部食品藥物管理署
2. 大紀元健康1+1網站
3. Dr.eye Health 健康論壇
4. 康健網站
5. 美國老年精神病學雜誌2017年; DOI: 10.1016 / j.jagp.2017.10.010
6. icook愛料理—KOKO好食光

波斯風味薑黃蕃茄炒蛋

份量：1人份 烹煮時間：10 分鐘

食材：洋蔥1/2顆	雞蛋1顆
小蕃茄10顆	薑黃粉1/2小匙
鹽和胡椒適量	無糖優格2大匙
沙拉油1茶匙	

- 步驟：
1. 優格拿出來回溫、雞蛋打散、洋蔥切碎、小蕃茄切對半備用。
 2. 熱鍋用一點油炒洋蔥。
 3. 炒到偏黃的時候加入薑黃粉。
 4. 拌一拌加入蕃茄炒一下，用鹽和胡椒調味。
 5. 倒入蛋液，有點凝固後攪拌即可熄火。
 6. 用餘溫讓蛋液凝固到喜歡的熟度。
 7. 趁熱搭配無糖優格食用，或夾麵包、配飯。

夏末的夜晚，你睡得好嗎？



文／張純吉 台北市臨床心理師公會副理事長

時序已來到夏季的尾聲，

但這些年的極端氣候，讓九月夜晚的氣溫還是常常超過30度，
面對這樣的夜晚，你睡得好嗎？

67歲的退休公務員武雄，白天看電視常常睡著，晚上躺在床上卻睡不著。

31歲的低薪上班族志明，每晚窩在悶熱狹小的雅房裡，翻來覆去難以入睡。

23歲的資工研究生阿肥，半夜總沈迷在動漫與追劇的世界裡，不到3點絕不上床，第二天上午的課幾乎都蹺掉。

台灣成年人多數都有睡不好的經驗，但你知道什麼才是睡得好嗎？很多人說每天一定要睡滿8小時，有些人說要早睡早起才健康，還有人說喝點酒比較好睡；到底怎樣才能睡得好？在回答這個問題前，我們先來看看有哪些因素會影響睡眠。

一、恆定作用

每個人需要的睡眠時間是不同的，有人要睡8個小時才覺得夠，有人睡6個小時就很滿足，也有的人需要睡超過10個小時，所以睡眠時間並沒有標準答案，而是因人而異。但就個人而言，每天需要的睡眠時間大致是固定的，假設某個人每天需要睡

8小時，如果前一晚沒睡滿8小時，第二天白天就可能出現精神不濟打瞌睡的現象；反過來如果這個人白天午睡太多，晚上就不容易入睡，這就是所謂的恆定作用，跟吃東西很類似，很久沒吃就會特別餓，吃太飽就會吃不下。

二、清醒機制

一個人容不容易睡著？睡著後會不會驚醒？這些現象就跟清醒機制有關。遠古人類也需要睡眠，但睡著的時候很容易發生意外，例如被老虎吃掉之類的，所以需要清醒機制來制衡睡眠，清醒機制的原始目的是讓我們活下來。現代人類雖然沒什麼機

會在睡夢中被老虎吃掉，但清醒機制依然會產生作用；所以當太熱、太冷、太亮、或太吵時，這些物理因素會讓我們不容易睡著。另外如果壓力太大，或是一直想事情，或是情緒感到擔心焦慮害怕等等，大腦也會維持清醒，以現代的術語而言就是失眠。

三、晝夜節律

在沒有發明電燈之前，人類通常依循日出而做、日入而息的規律在生活，這是因為睡眠的週期與光線有關；白天的太陽光會告訴大腦該清醒了，晚上無光時會提醒大腦該睡了，這就是人類的睡眠週期。但是電燈發明之後，把光線調節睡眠週期的作用打亂了，加上現代社會的工作型態多元化，有些人必須在晚上工作，整個晝夜節律就失調了。而這幾年3C產品螢幕所產生的直接光，更加擾亂人類的睡眠，有些人變成了夜貓子，不到半夜兩三點不睡覺，這在古代社會是不太可能出現的狀況。

綜合上述幾點來說：一、「恆定作用」決定我們睡的時間夠不夠？二、「清醒機制」決定我們睡的品質好不好？三、「晝夜節律」決定我們睡的時候對不對？上面這三個因素若能順利平衡，就可以稱為健康的睡眠。一般而言健康的睡眠有以下的特徵：

健康睡眠4特徵

- ① 上床後能在15分鐘內入睡。
- ② 真正睡著的時間佔躺在床上的時間比率大於85%。
- ③ 每天睡覺與起床的時間儘量固定。
- ④ 清醒的時候精神飽滿不會想睡。

從上面所述可以得知，夏季夜晚睡不好的主因是氣溫太高，最簡單的改善方法就是運用適度的空調，讓睡覺時的溫度與濕度保持在適合入眠的狀態。

另外夏季的白天可能因為氣溫較高，容易讓人心浮氣躁，甚至做出一些會產生壓力的不當行為，而壓力也會干擾晚上的睡眠品質；所以學習合宜的壓力管理技巧，是間接改善睡眠品質的重要方法。

另外，現代3C產品的螢幕直接光，對於晝夜節律的干擾相當大，而遊戲或影片也可能引發較強烈的情緒起伏，這些都會造成不易入睡或睡眠週期混亂的結果。因此在睡前一小時最好避免接觸3C產品，以維護良好的睡眠品質。

至於有些不利睡眠的物質也應該儘量避免，例如酒精與刺激性飲料。很多失眠的人會依賴喝點小酒來幫助入睡，從醫學的角度來看，酒精會麻痺我們的大腦，睡前喝酒的確有助於入眠，但是酒後的睡眠品質會變差；假設同樣睡8小時，沒喝酒的人睡醒後會覺得精神飽滿，但有喝酒的人會覺得沒睡飽，所以整體而言喝酒對睡眠是有害的。而所謂的刺激性飲料，主要是指咖啡和茶，有些人對於這類飲料有明顯的反應，飲用後便難以入睡；如果對這些物質較敏感的人，傍晚後最好就不要再接觸這類飲料。

現代人常出現睡眠問題，有些人只要睡不好就要求醫師開安眠藥，但是安眠藥長期服用容易上癮，而且大多數的睡眠問題並不需要吃安眠藥；如果讀者有長期性的睡眠問題，建議去看大醫院的聯合睡眠門診，找出睡不好背後的真正原因，才能對症處理，一勞永逸。

祝福大家
都能放輕鬆，
睡好眠！



Joie™



FLAT OUT FINEST

meet i-Level™

可平躺的新生兒提籃汽座，安全穩固的ISOFIX
安裝模式，搭配 Intelli-Snug™ 舒眠智能設計，
提供新生兒脊椎最適躺角度，寶寶無論在移動中
或家裡都能安穩好眠，讓提籃也是最舒適安全的
移動嬰兒床。



奇哥
chiehabuddy

寶寶的第一個朋友
Joie 台灣總代理

Share the joy at joiebaby.com



抗癌內蒙古行

兩岸專家癌症防治高峰論壇

文／陳建宏 台灣癌症基金會專案企劃專員

癌症長期以來是威脅兩岸人民健康的重要疾病，為推動兩岸癌症防治發展和兩岸癌症醫療水準，以提昇兩岸人民健康品質，台灣癌症基金會與中國癌症基金會於2013年簽署「癌症合作與交流協議」，開展癌症防治合作事宜，共同建立癌症防治網，一同打造兩岸人民健康無癌之生活品質。

由中國癌症基金會及內蒙古自治區醫學會主辦的「內蒙古自治區首屆腫瘤防治高峰論壇」，於7月12日至7月17日在呼和浩特與赤峰市舉行，本會執行長暨萬芳醫院內科教授賴基銘醫師、副執行長蔡麗娟女士、乳癌防治基金會董事長張金堅教授、蔡愛真總監、台北長庚紀念醫院副院長黃燦龍教授、台北榮民總醫院癌症中心顧問顏上惠教授及徐曼青女士代表出席。論壇主題包含癌症態勢分析、醫療技術交流、癌症免疫療法、早期癌症診療策略、癌症輔助治療、病友關懷服務等，全方位掌握國內外癌症防治及治療的最新資訊。

本會執行長賴基銘醫師在論壇中介紹癌症免疫細胞療法的新進展，說明免疫療法將會是最好的替代

治療，具有特異性，低副作用也有較高的治癒機會。副執行長蔡麗娟女士也分享導入ISO 品質管理之癌友服務內容，介紹本會癌友關懷教育中心，智慧服務、智慧照顧的癌症e學苑和APP，提供癌友全方位的專業服務，幫助邁向康復之路。中國癌症基金會趙平理事長也表示，在中國4,000萬貧困人口中有40%以上是因病致貧、因病返貧，因此藉由兩岸癌症防治及癌友服務經驗的分享，提升醫務人員診治能力，指導病友康復且改善患者生活品質。本次論壇的講者都是兩岸一流的專家，藉由本次研討會針對抗癌工作展開廣泛而深入的探討，為兩岸癌症防治工作盡最大心力與貢獻。

本次論壇中，兩岸癌症防治機構與數十名國際知名專家進行了全方位的交流與溝通，不僅探討防治工作，亦加強診療規範、人才培訓、診療技術、搭建科研合作平台、防治宣導等事項，並建立聯絡機制，加強基層防治培訓教育以及遠端醫療，藉此機會促進兩岸癌症防治工作，並在整合各項資源之下，共同為兩岸民眾健康福祉一起努力。



▲兩岸專家於高峰論壇進行全方位癌症防治交流，本會代表賴基銘執行長（右4）、蔡麗娟副執行長（右3）、中國癌症基金會趙平理事長（中）。

銀髮南鄉 就醫無礙 就醫交通補助 讓康復之路不再遙遠

文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組主任

為什麼就醫一趟來回要8小時？…

大南部及東部的銀髮癌友，他們就醫的一哩路，比你我想的還要遙遠，穩定接受治療成了一種奢求…邀請你支持台灣癌症基金會「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助計畫，幫助大南部及東部地區的銀髮癌友穩定就醫，讓邁向康復之路不再遙遠。

他們就醫的一哩路，比你我走的還要遙遠

林伯伯67歲，胃癌三期，居住在台南南化水庫上游深山中，每次回診必須先騎2個小時的摩托車，再搭近2小時客運到旗山轉運站，再轉車半小時抵達義大醫院，來回醫院車程往返8小時，是他習以為常就醫的距離…。

阿雲姊60歲，多發性骨髓瘤，居住在高雄市林園邊界漁港，由於疾病導致骨髓掏空容易骨折，因此每趟就醫因安全考量需搭計程車，車資大約要1,500元左右，電療12次（每日），2周車資就花費36,000元；標靶32次，8個月車資花費96,000元，經濟的重擔，讓她考慮放棄治療…。

林阿嬤68歲，肺癌三期，居住在屏東牡丹鄉，身體不適讓她難以搭乘一天僅1-2班的公車自行就醫…。

癌症醫療利用可近性障礙，讓南鄉銀髮癌友雪上加霜

台灣癌症基金會調查發現，南部癌友中斷療程想法竟高達七成，造成此結果之因素多因為大南部／東部癌友普遍高齡化、醫療院所比例較低、大眾運

輸系統缺乏、地理交通不便等，造成就醫時間、經濟成本負擔等因素，導致「就醫療程中斷」。

癌症是需要高頻率穩定回診治療的疾病，尤其接受化放療之銀髮癌友，需每週甚至每天往返醫院，無論是身體或是精神都承受極大壓力，

而這樣的過程，讓南鄉交通不便的障礙，成為銀髮癌友治療上的一大困境！

邀請您支持「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助計畫

「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助，給獨自就醫老人，穩定完成療程的機會。

富邦人壽連續第二年與台灣癌症基金會攜手合作「銀髮南鄉 就醫無礙」就醫交通計畫，過去已成功補助200名銀髮癌友就醫交通費用，為了能幫助更多偏鄉各地區銀髮癌友，誠摯邀請您捐款支持「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助計畫。

申請「銀髮南鄉 就醫無礙」交通補助（限嘉義以南地區及花東地區）：請上台灣癌症基金會官網或聯絡電話：（07）311-9137 分機208

掃描QR碼至各公益平台線上捐款



請捐款支持
「銀髮南鄉 就醫無礙」
交通補助計畫



樂公益平台



Yahoo奇摩公益平台

銀髮南鄉

就醫無礙
Cancer care
就醫交通補助 康復之路不再遙遠

癌症病人透過持續的治療，可以穩定的控制病情甚至治癒
台灣癌症基金會與富邦人壽攜手

解決大南部及東部地區銀髮癌友就醫交通問題

讓南鄉銀髮癌友可以穩定完成療程，邁向康復之路。

～我想盡一份心力～

信用卡捐款授權書

(您若要停止捐款，請來電告知！)

姓名 / 公司：_____ 身分證字號 / 統一編號：_____

電話：手機 _____ 市話 () _____ 傳真 () _____

地址：□□□□□ _____

信用卡別： ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 聯合信用卡 信用卡有效日期：_____ 年 _____ 月

發卡銀行：_____ 信用卡號：_____

持卡人簽名：_____ (需同信用卡簽名)

單次捐款：_____ 元

定期定額捐款：本人願意從 _____ 年 _____ 月起 ☐ 月捐 1,000元 ☐ 月捐 500元 ☐ 月捐 300元 ☐ 月捐 _____ 元

小禎、佩甄 揪妳一起喝咖啡



文／汪居安 台灣癌症基金會專案企劃組主任

去年大受好評的婦癌篩檢送刮刮卡的活動，在臺北市府及本會積極推廣下，106年臺北市共有12萬202名女性進行乳癌篩檢，篩檢人數較105年同期成長20.43%；另子宮頸癌篩檢共有25萬8,264名女性進行篩檢，平均每2位符合篩檢資格市民，就有1人已完成篩檢。而今年持續舉辦贈送刮刮卡活動之外，凡是符合活動資格者，2人以上相約一起至北市十二區健康服務中心社區篩檢活動進行婦癌篩檢，還可獲得限量咖啡兌換券，送完為止，女性朋友篩檢後更可與好姐妹一同喝咖啡。

今年特別邀請藝人小禎及佩甄姐妹檔擔任防癌大使，反應有些女性因為害怕篩檢過程不適或篩檢到“拍咪阿”而不願意受檢，揪自己的好姐妹結伴一起篩檢，可以減緩緊張亦可以彼此提醒定期檢查，

一起呼籲姐妹姐妹，馬上揪身邊的好姐妹一起去做篩檢，為自己健康負責。

「篩檢是給自己最好的禮物」，提醒女性朋友善用政府資源定期篩檢，同時力行健康生活五功法（彩虹蔬果579、規律運動、體重控制、遠離菸檳、定期篩檢），積極預防以遠離癌症。



▲防癌好姐妹小禎及佩甄，相約結伴篩檢，可以避免害羞或害怕，還能一起喝咖啡。



臺北市防癌小尖兵 北市「熊讚」率「童萌軍」誓守四癌防治倉庫

文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組主任 暨 簡怡芳 台灣癌症基金會專案企劃組專員

根據衛生福利部統計，臺北市民癌症潛行者約5－6成，且癌症仍是北市十大死因的第一位。為持續加強推動癌症防治工作，臺北市府衛生局與台灣癌症基金會共同舉辦臺北市防癌小尖兵活動，記者會邀請臺北市政府吉祥物「熊讚」擔任團長，組織「防癌小尖兵」童盟軍團，帶領臺北市博愛國小22位小朋友，組成陸、海、空三軍，用「舞力」展現保衛健康家園的決心。

台灣癌症基金會推廣之「全民練5功 防癌就輕鬆」，是預防癌症的根本之道，尤其蔬果彩虹579、規律運動及定期篩檢更是積極有效的預防方

式，因此希望藉由小朋友在家中的影響力，主動「糾出」未做癌症篩檢的家長及親友們，讓家庭成員及周遭親友都能注重防癌觀念，符合資格者一定要定期篩檢。

「臺北市防癌小尖兵」活動將於北市國小舉辦30場巡迴講座，同時學生可獲得由熊讚代言之「我家最健康存摺」，只要參加存摺活動之學生即可參與抽獎，學校達規定回收比例也有機會獲得健康獎勵金喔！

相關訊息請洽詢基金會官網或聯絡電話：(02) 8787-9907 # 202。

植芮堂有愛

癌，值得用心對待！

即日起至10月31日止

凡單筆捐款500元，即贈送純素保養品旅行組1組！

一份同理心，讓動物生活免於痛苦。一份善心，支持癌症病友邁向康復之路

保養，也可以讓生命變得更有意義

植芮堂 品牌故事

不只是為了家人的植芮堂，因家人長期使用環境賀爾蒙產品
待發現時卻為時已晚，身體受到很大的傷害
因此，植芮堂只製作對環境、對動物、對身心都立意良善的產品
相信善良是會傳染的，因此，藉由善的循環讓動物善終，讓癌症病痛遠離
也讓更多癌症病友感受到社會溫暖。

保潔旅行組



只要您捐款500元幫助癌友，

就能獲得植芮堂純素保養旅行組1組喔（內含廣藿香淨膚油及白桃水嫩青春露各3ml）！

台灣癌症基金會長期以來推廣癌症預防及癌友照護服務，然而在大環境影響下，
罹癌人數比例不斷增加，癌友照護服務之經費卻非常有限…目前本會積極勸募，
期待將民眾的愛心點點滴滴化為癌友的實質的幫助。

信用卡捐款單

填寫信用卡授權書 回傳(02)87879222 並來電(02)87879907分機211 葉小姐確認

姓名/公司：_____ 身分證字號/統一編號：_____

電話：手機 _____ 宅（ ） _____ 傳真（ ） _____

寄送地址：□□□ _____

信用卡別：□VISA □MASTER □JCB □聯合信用卡 信用卡有效日期：_____月_____年

發卡銀行：_____ 刷卡金額：_____

信用卡卡號：_____ 持卡人簽名：_____（需同信用卡簽名）

收據抬頭：_____

收據地址：□□□ _____

郵政劃撥

捐款劃撥帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會

劃撥註明：植芮堂有愛公益活動捐款



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



植芮堂
Chih Jui Tang
素食保養專賣

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 唐護理師 / 張營養師 / 王社工
- 心理諮商：若有需要請事先電話預約，電洽02 - 8787 - 9907 分機 207王社工
- 肝癌諮詢：週三09：00至12：00，電洽02 - 8787 - 9907 分機 215

課程名稱	日期	每周	時間	講師
癌症營養	10 / 18~11 / 22	四	14：00~16：00	張瑀芳
芳香療法	10 / 22~11 / 26	一	10：00~12：00	吳慈瑛

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曾社工

課程名稱	日期	每周	時間	講師
八段錦	10 / 04~11 / 22	四	14：30~16：30	楊逢時
瑜珈健身	10 / 19~12 / 07	五	14：00~16：00	朱 力
彩繪幸福	10 / 26~11 / 30	五	10：00~12：00	于珮懿
園藝治療	11 / 06~12 / 11	二	09：30~11：30	李怡璇

課程對象：癌症病友及其家屬（部分課程接受一般民眾參加，請來電洽詢）

線上報名：<http://www.canceraway.org.tw/> 癌友服務 / 身心靈康復課程

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曾社工

課程介紹

- 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。
- 芳香療法：**藉由芳香植物所萃取出的精油(essential oil)做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種輔助療法，讓治療中的癌友可以紓緩身心。
- 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。
- 園藝治療：**自然界花草樹木釋放的芬芳和調和色彩可以幫助人們釋壓、放鬆和平靜，這是一種自然的療癒力量。透過園藝活動，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結果。
- 彩繪幸福：**透過簡易繪畫與創作，反映個人的身心狀態，進行自我探索與對話，從中緩解情緒壓力，促進自我成長與思考生命意義。

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。

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...



手機捐款可掃本頁
QR-CODE



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」，填寫資料並選擇線上金流刷卡，即可完成捐款。

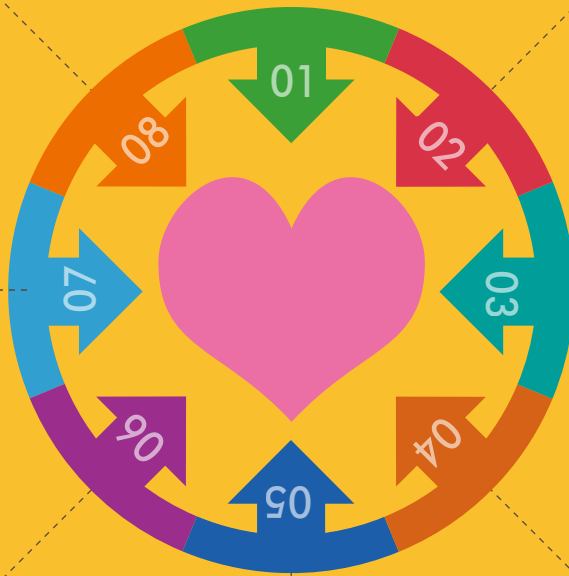


定期定額捐款

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



郵政劃撥

劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會



銀行(ATM)轉帳/匯款

於各家銀行(ATM)轉帳/匯款，單據影本請註明您的姓名、電話、地址，回傳至02-8787-9222或E-Mail：5aday@canceraway.org.tw
元大銀行古亭分行(代號806)
戶名：財團法人台灣癌症基金會
帳號：00367211343310



7-11、全家超商ATM

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



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。



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

台北總會：10597台北市南京東路五段16號5樓之2
南部分會：80759高雄市三民區九如二路150號9樓之1

電話：(02) 8787-9907 傳真：(02)8787-9222
電話：(07) 311-9137 傳真：(07)311-9138



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。

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

(優惠至2018年12月31日止)



SALE

長時間配戴
也透氣

獨家排汗系統,
透氣散熱

手工勾織底網,
親膚舒適

量身客製修剪,
自然逼真

三重固定機制,
牢固升級



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