



看見真愛



乳癌防治基金會 電話:02-2392-4115 地址:臺北市杭州南路一段6巷7號1樓 發行人:張金堅
Taiwan Breast Cancer Foundation 網址:www.breastcf.org.tw FB粉絲團:www.facebook.com/breastcfcf



2023-IV

董事長:張金堅 董事:陳秀熙、薛幸媛、郭育琦、李志文、葉顯堂、廖兆斌、朱茂男、鍾元強
顧問:張武仁、周招霖、潘子明 監察人:麥寬成 執行長:鍾元強 副執行長:郭文宏、戴浩志、張昌舜
總監:蔡愛真 特約秘書:張倩芳

粉紅十月 讓身心放鬆 從正念減壓 迎向健康

從 NESS 到 Wellness ~ 10 月國際乳癌防治月有感。近年來由於乳癌篩檢普及和診療技術之進步，乳癌姐妹活存率大幅提高，估計到目前為止乳癌長期康復者多達 50 萬人。這些康復者的生活品質，根據乳癌防治基金會與羅東博愛醫院調查顯示有三分之一至二分之一癌友有生理及心理上的困擾，尤其是在心理方面的影響，像焦慮、疲勞、失眠等等，且歐美先進國家對乳癌姐妹長期康復者的生活品質提升議題也非常重視。

本人在 9 月 28 日的專題演講特別談到「如何快樂迎接癌後人生」，提醒長期康復者從日常生活四大面向 NESS 做起，第一面向「N」即 Nutrition 的縮寫，也就是如何攝取均衡的飲食強化營養，增強免疫力。第二面向「E」即 Exercise，即是如何規律運動，包括持續的有氧及肌力運動，如果是年長者再加上平衡運動。第三面向「S」即 Sleep 睡眠，如改善睡眠品質免受失眠之苦。第四面向「S」即 Stress Management，即如何舒解壓力、遠離焦慮、恐懼及憂鬱。前三個面向，大家都比較熟悉，但如何解除心理的焦慮與不安，已是長期乳癌康復者比較難以擺脫與克服的，所以很多學者倡議，如何對這些康復者在日常生活中，有什麼方法可以免除「心理壓力」相對重要。到目前很多專家都應用一些實證醫學的方式來探討，諸如利用「冥想」、「靜坐」或「瑜珈」等方式，來舒解壓力。尤其是「正念減壓」更是被廣泛的重視與應用，現在很多醫院除了在診療方面精進以外，更正視「癌友生活品質」，醫策會也在強化這方面的提升，羅東博



假日多接觸大自然，走出去就有好風景

愛醫院雖是比較偏鄉的區域醫院，已著手在探討「正念減壓」對乳癌病友的正面影響。有鑑於此本基金會特別選在乳癌防治月中的 10 月 25 日下午與乳房醫學會及羅東博愛醫院，在台北市徐州路市長官邸合辦「正念減壓 迎向健康」體驗研習營，希望藉由專家演講及實作指導與體驗，讓癌友及家屬徹底了解「正念減壓」對「壓力管理」的好處。希望大家踴躍報名參加，使乳癌姐妹從日常生活中紓解壓力，讓身心靈得到妥善的安頓，迎向更健康愉悅的自然人生。

乳癌防治基金會 董事長 張金堅



乳癌防治基金會

Taiwan Breast Cancer Foundation (TBCF)



線上報名

2023年 婦女健康系列講座

講座地點：台北市林森南路4-2號6樓 (近善導寺捷運站2號出口)

免費講座

日期	講題	講師
10月31日(二) 下午 14:00 ~15:00	三陰性乳癌治療新趨勢	劉峻宇 醫師 臺北榮民總醫院 輸血醫學科 科主任
11月21日(二) 上午 11:00 ~12:00	惜材惜福 ~ 談食材的保鮮	譚敦慈 護理師 林口長庚醫院 臨床毒物科護理師
12月13日(三) 下午 14:00 ~16:00	又到歲末 ~ 以花藝展新意迎新年	陳紀月 老師 中華花藝文教基金會 教授級師資

※演講結束時間依講師為主

「正念減壓 迎向健康」研習營

時間 10/25 三 下午 13:00 ~ 16:30

地點 市長官邸藝文沙龍表演廳
(台北市中正區徐州路46號)

對象 乳癌病友及家屬 名額有限，依預約報名先後排序，額滿為止



線上報名



乳癌新病友座談會

時間 10/16 (一) 下午 13:30 ~ 16:30

地點 台北市林森南路4-2號6樓 (近善導寺捷運站_2號出口)

針對診斷罹癌一年內的姐妹們，對治療或照護有任何問題，歡迎報名免費參加。
現場有醫師、藥師、護理師、營養師等各專業人員針對乳癌新病友術前或術後之診斷治療、藥物使用、復健、心理、營養等相關問題的輔導。



線上報名

名額有限 務必預約報名 電話:(02)2392-4115

※講座日期、時間如遇天災需異動以官方網站、官方粉絲團公告為準。



FB



官網



乳癌防治基金會
Taiwan Breast Cancer Foundation (TBCF)



線上報名

2023 乳癌大型病友會

時間

12/3 (日) 下午1:30~5:00

地點

張榮發國際會議中心11F1101廳
(台北市中正區中山南路11號)

對象

乳癌病友或家屬
(名額有限,依預約報名先後排序,額滿為止)

乳癌專題講座

演講-1 你不可不知道的三陰性乳癌新治療

臺北榮民總醫院乳房醫學中心 黃其晟 主任

演講-2 晚期乳癌治療新契機—HER2弱陽性

臺大醫院外科部 郭文宏 醫師

專家問答



張金堅 董事長
乳癌防治基金會
台大外科名譽教授



陳守棟 理事長
台灣乳房醫學會



俞志誠 教授
三軍總醫院乳房外科



黃俊升 教授
臺大醫院外科部



曾令民 部主任
臺北榮民總醫院外科部



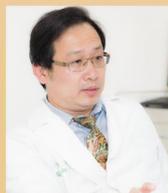
林季宏 醫師
臺大醫院腫瘤醫學部



黃其晟 主任
臺北榮民總醫院
乳房醫學中心



鍾元強 院長
台中光田綜合醫院大甲院區
乳癌防治基金會執行長



郭文宏 醫師
臺大醫院外科部
乳癌防治基金會副執行長



戴浩志 主任
臺大醫院
形體美容醫學研究中心
乳癌防治基金會副執行長

粉紅十月 Breast Cancer Awareness Month 2023

Pink Power 用粉紅力量堅守承諾
海內外一條心 遠離乳癌威脅
10月國際乳癌防治月

海內外同歡呼，一向熱心公益
關懷乳癌姊妹的台新銀行文化
藝術基金會鄭家鐘董事長，特
別從海外傳來強而有力的粉紅
力量。

Pink Power



Awareness of
breast cancer
in October~
Kiss goodbye
breast cancer



玫瑰蜜茶

清熱解毒、緩解安眠

材料

檸檬	1/2 個
玫瑰花	5 公克
茉莉花	1.5 錢 (或 5 公克)
蜂蜜	1 大匙 (或 10 公克)

預估營養價值

熱量	60 大卡
蛋白質	0.2 公克
脂質	0.1 公克
醣類	5 公克

作法

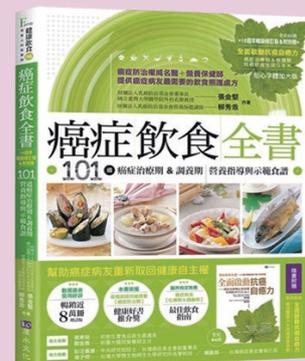
1. 檸檬洗淨切片；玫瑰花和茉莉花洗淨，放入杯內。
2. 沖入 250°C 之熱開水，蓋上杯蓋燜 10 分鐘。
3. 待茶水稍涼後，加入檸檬片和蜂蜜，攪拌均勻後即可飲用。

食材營養滿點

- 玫瑰花除了可活血，還能清熱解毒。
- 茉莉花清熱利濕，能解表同時益氣。
- 蜂蜜含維生素 A、C、B 群、礦物質及單醣類；單醣類可直接被人體所吸收，進而增加血紅蛋白，提高人體抵抗力，另有殺菌消炎，緩解疼痛的效果。

烹調健康滿點

蜂蜜不可直接加入熱開水中，會破壞其所含營養成分。



本文摘錄自《癌症飲食全書》

金秋時節

生活瑣碎，日子紛繁，走過的四季裡，有花開的芬芳，葉落的寂靜，也有匆匆的奔波與忙碌，這個季節，不論是一場雨，亦或是幾許清風，幾片飄遠的雲，於我而言，都是最好的相逢。

材料準備



本教學由克莉絲汀花卉美學提供

插花步驟

步驟一



梗子較粗的虎杖先投入瓶器內，形成自然的架構。

步驟二



後續投入塊狀花，一樣可依梗子的粗細，由較粗的玫瑰先投入，過程中花的位置會跑位是正常的。在下個步驟調整即可。

步驟三



後續放入較細枝的葉材，增加作品的豐富與層次。當投入越多的花材在瓶器中，花梗與花梗之間也較能互相固定住，這時是調整花的角度與方位的好時機。

步驟四



最後完成時，要確認每枝花材是否有吃得到水，以及水中盡量保持乾淨（不能有葉子，以免影響水質）。秋天的自然投入式作品就完成囉。投入式是非常適合大家在家種動手做的作品，在即將步入涼爽的天氣中，也試試看吧。

轉移性三陰性乳癌治療盼來治療新希望 不必是「天選之人」才有藥醫



「我到底做錯了什麼，才會罹患三陰性乳癌？」45歲的康小姐於2015年確診三陰性乳癌，當時二女兒才剛滿四個月，一邊照顧兩個小孩一邊進行化療、手術以及放射治療，讓康小姐心力交瘁。沒想到療程結束，短短一年多後對側乳房又是三陰性乳癌，讓她面臨崩潰邊緣甚至一度封閉內心將自己與外界隔絕。即使後來成功熬過三陰性乳癌的3年復發高峰期，還生下了可愛的三女兒，卻沒想到在2022年2月癌細胞又再次復發，甚至還發生轉移，病程進展至第四期，雖然化療後成功控制病情，但不斷復發的三陰性乳癌宛如甩不開的夢魘，且傳統化療易產生抗藥性，如果再復發極有可能面臨無治療可用的窘境，而更讓康小姐擔心的，是無法陪伴3個年幼的孩子長大。

三陰性乳癌顧名思義就是荷爾蒙接受體：雌激素接受體(ER)、黃體素接受體(PR)、第2型人類表皮細胞接受體(HER2)皆呈現陰性，因此像是乳癌治療常用的荷爾蒙療法對三陰性乳癌患者無效。台灣乳房醫學會陳守棟理事長表示，由於三陰性乳癌缺乏治療標的，無法針對癌細胞進行精準治療，更使得三陰性乳癌的治療選擇少，存活期也較其他類型的乳癌來的更短。

所幸，經歷近20年空窗，三陰性乳癌終於找到標靶，已在歐美獲得核准、且為國際治療指引推薦使用，無須事前基因檢測的「Trop-2抗體藥物複合體」，樂見「救星」開啓三陰性乳癌劃時代的里程碑！

昔轉移性三陰性乳癌治療受限 基因檢測不符 僅剩傳統化療可醫

根據國健署 109 年數據統計，乳癌為台灣女性發生率最高的癌症，更是十大癌症死亡率的第四名；雖然三陰性乳癌僅占乳癌總體的 15%，但其挾帶三高特性—高抗藥性、高復發與高轉移，導致五年存活率僅剩 11.5%，讓許多患者確診就如同被判處死刑。台灣乳房醫學會陳守棟理事長指出，40 歲以下女性罹患三陰性乳癌的風險較其他乳癌類型高出 53%，而年輕型的三陰性乳癌患者經常處於結婚生子，甚至是育兒的人生重要階段，對患者身心靈影響更為巨大。

過去大多三陰性乳癌患者的主要治療都是化療再化療，且傳統化學治療容易產生抗藥性，需要經常更換藥物維持治療成效，隨著更換化療藥物的次數增多，藥效持續時間也越來越短，最後患者將面臨無藥可用的困境，而近年雖然不斷有新治療推陳出新，但事前基因檢測卻限制了患者治療的機會。臺北醫學大學附設醫院外科部主任洪進昇醫師指出，只有約 30% 的三陰性乳癌患者適用免疫療法，僅約 5-6% 的病友能使用 PARP 抑制劑，能用到化療以外藥物的三陰性乳癌病友堪稱「天選之人」，剩下的患者即使積極配合治療，也可能因基因檢測資格不符被排除在外，連存活的機會也受到限制，所幸，能幫助所有轉移性三陰性乳癌病友突破現況的新治療已核准在台使用，預期能有效幫助患者延續生命。

突破存活天花板的「救星」 Trop-2 抗體藥物複合體延雙倍存活

抗體藥物複合體 (ADC, Antibody-Drug Conjugate) 是由抗體與藥物組合而成，研究指出 Trop-2 蛋白在三陰性乳癌患者的癌細胞中有超過 95% 的高表現，因此 Trop-2 抗體藥物複合體可以透過 Trop-2 蛋白精準鎖定並毒殺癌細胞。洪進昇醫師說明，Trop-2 抗體藥物複合體能精準鎖定癌細胞，作用如同散彈槍一般，釋放強效毒殺藥物攻擊鎖定的目標，發射出的散彈槍彈藥會連帶攻擊周邊癌細胞，引發「旁觀者效應」，為病友帶來精準治療的益處。國外研究數據指出，使用 Trop-2 抗體藥物複合體

的轉移性三陰性乳癌患者，腫瘤縮小的比例高達傳統化療的 7 倍、疾病進展風險下降 59%，更能延長雙倍存活期，且相較傳統化療副作用更小、耐受性更佳。因此，期待 Trop-2 抗體藥物複合體能成為轉移性三陰性乳癌最新的治療利器。

醫界、病友團體盼健保加速給付 別讓需要的病友錯失治療機會

乳癌防治基金會董事長張金堅教授分享，現今許多病友對新藥資訊的接收非常迅速，但沒有健保給付的情況下，大多數人無法負擔高額藥費。張金堅教授補充，根據 2019 年統計顯示，僅約三成癌友所需用藥能獲得健保即時給付，而轉移性三陰性乳癌就沒那麼幸運，能用的藥物少，受到健保核准使用的藥物也少，相對其他的乳癌類型健保資源分配的也更少。很高興看到突破性的治療方式也進入台灣，希望能夠儘速獲得健保給付，幫助轉移性三陰性乳癌病友減輕治療壓力，並獲得更好的治療品質。

文章轉載自 優活健康 | 轉移性三陰性乳癌治療盼來治療新希望 不但是「天選之人」才有藥醫



HER2乳癌的治療，雖是漫長路但療效佳

[案例簡史]

賴小姐，42歲上班族，已婚，洗澡時發現左邊胸部乳房有硬塊，至門診求診，初步檢查結果賴小姐左側乳房腫塊大於2公分，同側有淋巴結轉移，病理檢測為HER2陽性，荷爾蒙受體陽性，由於賴小姐尚未停經，是屬於年輕型的HER2陽性早期乳癌，針對此族群的乳癌病人，我們如何能達到最佳療效與提升存活率，是本期教授專欄的討論重點。

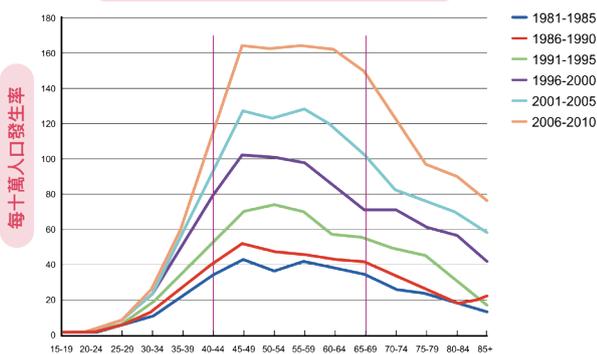
前言

根據國民健康署109年癌症登記料顯示，女性乳癌早期(0+1期)的五年存活率已更接近100%，而乳癌第4期五年存活率則跌至3成6，顯示及早確診治療的重要性。

每年有逾萬名婦女罹患乳癌，逾2,913名婦女死於乳癌，相當於每天約42位婦女被診斷罹患乳癌、8位婦女因乳癌而失去寶貴性命，是我國女性癌症好發率首位，平均每分鐘34.4分鐘即有一位女性被診斷罹患乳癌，統計也顯示，台灣乳癌的好發年齡發生高峰約在45-69歲之間，較歐美約年輕十歲，近年來政府極力推廣乳癌篩檢，大幅增加早期乳癌被診斷出來的機率，盡早治療也幫助提升早期乳癌的治癒率。

蛋白過度表現，導致乳癌細胞快速生長和惡化的風險增加，這樣的乳癌亞型則是HER2陽性乳癌。HER2陽性乳癌約佔所有乳癌病例的20-25%，約略每4個患者有一個會是HER2陽性的乳癌患者。雖然HER2陽性乳癌惡性程度較其他亞型乳癌高，但同時也提供了針對HER2陽性乳癌進行標靶治療的機會。

台灣女性乳癌年齡發生率 (1981-2010)



認識HER2 陽性早期乳癌

以乳癌的分期而言，「早期乳癌」的定義：美國國家研究院(NCI)對早期乳癌的定義為腫瘤未擴散出乳房或腋下淋巴結，包括乳管原位癌及第I、IIA、IIB、IIIA期乳癌。HER2是一種生長因子，它在正常情況下幫助調節細胞生長和分裂，在某些情況下，當乳癌細胞表面有過多的HER2受體會使HER2

乳癌治療 第I期



第I期乳癌

乳房腫瘤小於兩公分
且淋巴結侵犯小於兩公釐

乳癌治療 第II期



第II期乳癌

乳房腫瘤大於兩公分
且腋下淋巴結沒有轉移

或 乳房腫瘤小於五公分
且腋下淋巴結1-3顆轉移

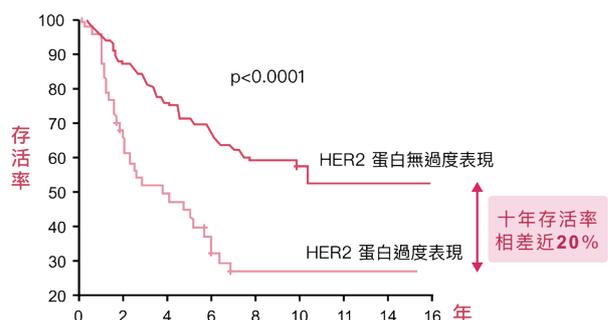
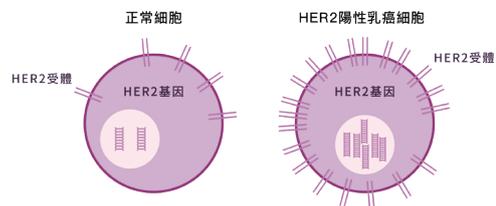
乳癌治療 第IIIA期



第III期為局部廣泛性乳癌

乳房腫瘤大於五公分，
有1-3顆腋下淋巴結轉移

或 乳房腫瘤小於5公分，
有4-9顆腋下淋巴結轉移



早期乳癌可以如何治療?

依據統計，早期乳癌的5年平均存活率將近九成，對於早期乳癌而言，目前最大目標在於考量復發風險，進而決定治療的強度及方式，期盼達到治癒的目標，對於乳癌最直接的治療手段則是透過手術將腫瘤移除，同時視病況合併化療、標靶治療或局部放射治療等輔助治療來消滅殘存的癌細胞，減少日後復發或轉移的風險。



HER2 陽性早期乳癌，開刀前能先做甚麼來得到最好的療效

目前針對HER2陽性早期乳癌的治療策略大部分的治療方式比較偏向在術前先給予前導輔助治療 (neoadjuvant therapy)，這樣的目的主要在縮減腫瘤大小，同時評估藥物治療是否有效果，然後再進行手術，將腫瘤切除。

目前在前導輔助治療中常見的抗HER2標靶藥物，以大分子單株抗體型態的雙標靶或單標靶藥物合併化療為主，將腫瘤縮小，即可縮小手術範圍，對患者身心健康和外觀很有助益。同時術前輔助治療也可以幫助分析哪種藥物適合患者，提升預後。

如何知道前導輔助治療的藥物對我有沒有有效? (達到病理完全緩解vs 未達到病理完全緩解)

在6-8個週期含抗HER2標靶單株抗體的前導輔助治療後可見腫瘤縮小，甚至消失，且在手術切除的乳房組織和淋巴結上沒有檢測出癌細胞，代表前導輔助治療有效，此現象稱為病理完全緩解；但若在完成含抗HER2標靶的前導輔助治療後，術後組織上仍可見癌細胞，代表藥物無法完全消滅癌細胞，稱之為未達病理完全緩解，此時就需考慮更換藥物，選擇其他種類的標靶藥物進行後續治療。

達到病理緩解就可以代表治療結束了嗎?

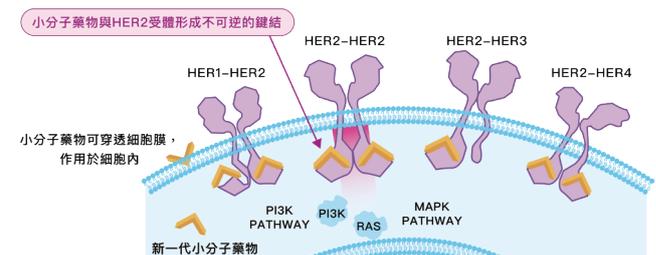
對於已接受前導輔助治療且成功達到病理完全緩解的HER2陽性早期乳癌患者，代表先前選擇的藥物治療是有效的，可繼續接受包含單或雙標靶的術後輔助治療（手術前和後的抗HER2標靶藥物治療需合共達一年）與術後定期的追蹤觀察，預防日後復發。

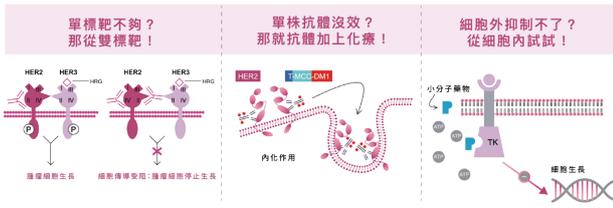
未達到病理完全緩解的病人還可以做些甚麼?

若不幸的在前導輔助治療後未達病理完全緩解，這種情況下，醫生將根據個體情況考慮進一步的治療選擇，可能包括其他標靶治療或接受新一代抗體-藥物複合體，持續治療後來降低復發風險。

術後輔助治療的重要性

HER2早期乳癌的治療雖以治癒為治療目標，研究顯示，完成單株抗體術後輔助治療的患者在十年追蹤期間有約三成的患者會復發，顯見治療完成的HER2陽性早期乳癌長期仍有復發風險。雖是如此，近年來乳癌治療醫學的持續進步，對疾病機轉研究越是深入，對於不同程度惡性的HER2陽性早期乳癌，也有不同治療策略的改變，當單標靶、雙標靶抑制的效果不如預期或針對病人復發風險不同而需要更佳的治療效果，小分子抗HER2藥物的強化輔助治療為HER2陽性早期乳癌的治療增添一個有利的武器，除了是術後輔助治療中抗HER2單株抗體治療的完美搭配外，也是術後抗HER2輔助治療的強力後援，形成由外而內依序進行的治療策略。為HER2陽性的早期乳癌病患降低更多的復發或轉移風險，得到最佳的臨床效益。



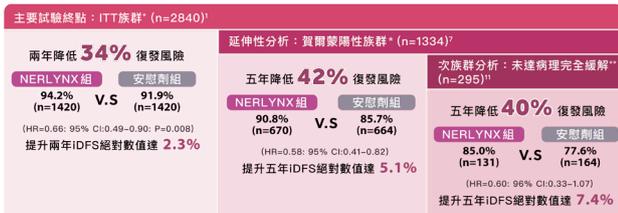


口服小分子藥物強化輔助治療為高風險的患者帶來更好的治療效益

在前導輔助治療中未達病理完全緩解、荷爾蒙受體陽性、淋巴結有轉移的HER2陽性早期乳癌皆是屬於復發高風險的族群，需要更積極的治療來預防復發，ExteNET試驗結果顯示，HER2陽性且荷爾蒙受體陽性族群再完成一年的強化輔助治療與安慰劑組相比，五年復發風險可以降低42%，在併有未達病理完全緩解的族群也可降低40%，8年內發生死亡的風險也顯著降低超過5成。

ExteNET:各族群的復發率皆下降

強化輔助治療降低早期HER2陽性乳癌復發風險



*完成輔助治療後一年內開始用藥
**賀爾蒙受體陽性且完全緩解，治療後一年內開始用藥
Reference 1: Chan A, et al. Lancet Oncol. 2016;17(13):167-177
Reference 2: Martin M, et al. Lancet Oncol. 2017;18(12):1688-1700
Reference 3: Chan A, et al. Clin Breast Cancer. 2021;21(1):80-91.

HER2陽性乳癌也有較高的機率發生腦轉移，一旦腦轉移發生，存活率將受到影響。研究結果顯示，包含雙標靶、抗體藥物複合體的術後輔助療法，皆無法顯著改善腦轉移發生的風險。口服小分子藥物是目前被証實可通過血腦屏障的抗HER2標靶藥物，可幫助高風險族群病人更降低腦轉移的發生機率，ExteNET試驗結果也指出，強化輔助治療可使HER2陽性且荷爾蒙受體陽性的乳癌5年內發生腦轉移與死亡的風險降低59%；對於病理未達完全緩解的高風險族群發生腦轉移與死亡風險更可降低近8成。顯示一年的口服小分子藥物的強化輔助治療可以進一步預防HER2陽性早期乳癌發生腦轉移。

治療族群	腦轉移與死亡風險下降
臨床試驗全族群*	降低27%風險
賀爾蒙陽性族群(三陽性, EMA適應症)**	降低59%風險(統計學顯著差異)
病理未達完全緩解族群(高復發風險族群)***	降低76%風險(統計學顯著差異)

*意向治療族群(N=2840)
**賀爾蒙受體陽性(N=1334)HER2+, HR+, 且一年內開始用藥
***賀爾蒙受體陽性+前導輔助治療未達病理緩解且一年內開始用藥(N=295)

ExteNET試驗結果顯示強化輔助治療可為HER2早期乳癌的高風險族群患者帶來優異的治療結果，這也使口服小分子藥物在2017年取得美國FDA核准，並於2020年底正式在台灣上市。同時，強化輔助治療提供口服的方式給藥，方便省事，除了提供良好的療效外，更可幫助病人可以快速回復正常的生活，實為一項有力的治療選擇。



結語

乳癌第0-2期的五年存活率平均高達94%，對於早期乳癌，治癒已不是最大的問題。然而，HER2陽性乳癌是一種對治療具有挑戰性的乳癌亞型，在現代醫學治療下仍有超過1成左右在術前輔助治療病理已達完全緩解的HER2陽性早期乳癌病人在五年內發生復發，醫療的進步為手術前後提供了多種治療方法，除了可以提供HER2陽性早期乳癌更好的治療效果外，對於HER2陽性的早期乳癌具轉移高風險的病人若可在手術前後的輔助治療之後考慮再接續一年的強化輔助治療，除可積極降低未來的復發與腦轉移的風險外，更可以為HER2陽性的早期乳癌病人帶來最佳的治療效益。

Clin Cancer Res. 2020 Jun 15; 26(12): 2838-2848. For HER2+ subgroup, patients with pCR had a 5-year EFS of 86% (95% PI: 74%-94%), while those without pCR had a 5-year EFS of 63% (95% PI: 43%-78%).

2023 年第三季婦女健康系列講座 (一)

乳癌治療及康復期的運動撇步

資深物理治療師 簡文仁老師



正確的運動，從三方面思考：

- 1 它適合你嗎？
- 2 它滿足你嗎？
- 3 它傷害你嗎？

它適合你嗎？

評估：健康狀況、體能程度

環境：天候、地況、空汙、人體空氣清淨機

模式：球類、拳法、體操、游泳、個人、團體

強度：儲備心跳數、自覺：低、中、高

偏好：過去經驗、風潮、符合人性

方便：可近性 CP 值、親和度 (服裝、道具)

它滿足你嗎？

關節靈活 協調平衡
肌肉有力 青春活力
心肺功能

運動有遊戲、認同、發洩、競技、社交、聯誼、養生的功能

養成運動習慣的小技巧！

1. 知道運動的重要
2. 試行運動的簡單
3. 享受運動的感覺
4. 分享運動的效果

它傷害你嗎？

運動傷害：熱身不做、用力不當、休息不足、環境不良

影響病情：評估不做、時機不當、強度不對、心情不好

損財費時：期待不符、資訊不真、感覺不好、時間不夠

誤解運動：十大運動迷思、活動、運動、勞動



HR2弱陽性治療新趨勢

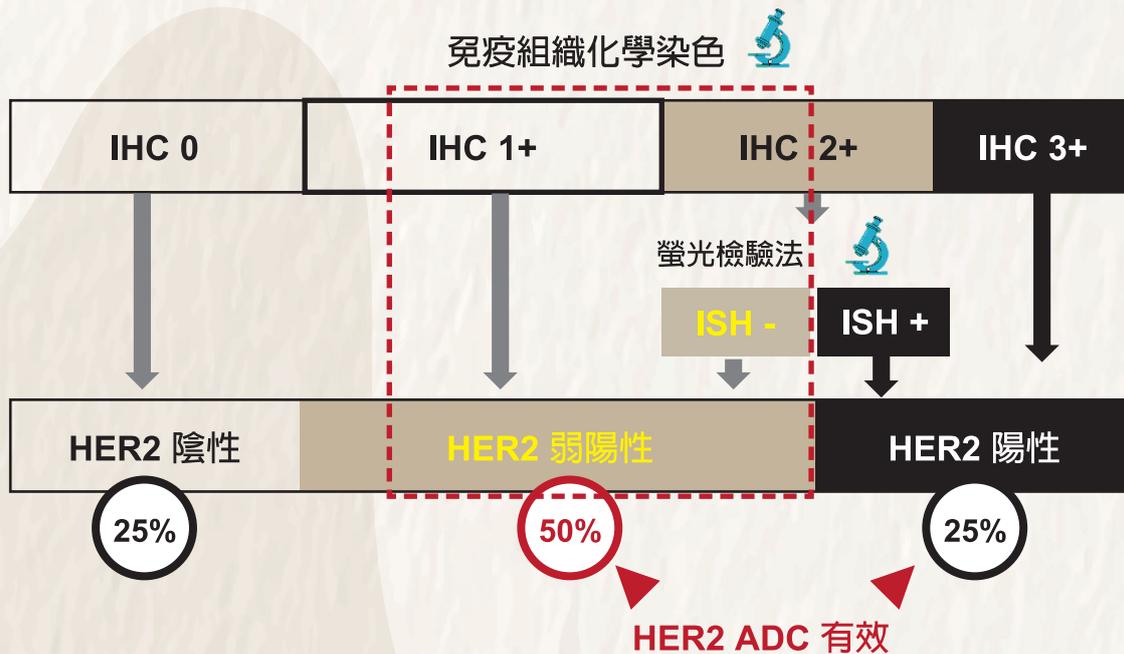
台大醫院腫瘤醫學部 黃柏翔醫師

乳癌分類 (ER、PR、HER2 蛋白) 與藥物治療選擇



什麼是 HER2 弱陽性?

最新 HER2 乳癌診斷分類



晚期乳癌 HER2 弱陽性後線治療效益

	化學治療	HER2標靶： 新一代 ADC 抗體藥物複合體
荷爾蒙受體 陽性	<ul style="list-style-type: none"> • 疾病無惡化存活期 5.4 個月 • 整體存活率 17.5 個月 	<ul style="list-style-type: none"> • 疾病無惡化存活期 10.1 個月 • 整體存活率 23.9 個月
荷爾蒙受體 陰性	<ul style="list-style-type: none"> • 疾病無惡化存活期 2.9 個月 • 整體存活率 8.3 個月 	<ul style="list-style-type: none"> • 疾病無惡化存活期 8.5 個月 • 整體存活率 18.2 個月

化療 vs 抗體藥物複合體 (ADC) 的副作用

化療



口腔黏膜炎

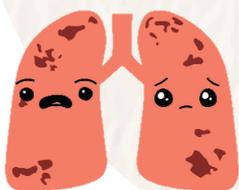


落髮



噁心嘔吐

抗體藥物複合體



間質性肺炎



全血球低下



腸胃道症狀



如何快樂迎接癌後人生

乳癌防治基金會董事長 張金堅教授

從 NESS 到 Wellness

什麼是 NESS ?

- | | | | |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------------------|
| 營養
(Nutrition) | 運動
(Exercise) | 睡眠
(Sleep) | 紓解壓力
(Stress Management) |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------------------|

癌後的飲食指南

傳統均衡營養	加強免疫營養
<ul style="list-style-type: none">● 維持正常代謝之體重、肌肉量● 蛋白質、脂肪、碳水化合物均衡	<ul style="list-style-type: none">● 提升抗發炎及免疫力● 提升細胞抗氧化能力
<p>歐洲營養指南建議免疫營養素合併使用</p> <ul style="list-style-type: none">● 歐洲臨床營養與代謝學會The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism及ESPEN於2017年公佈的營養指南建議癌症療程免疫營養，成份包含： <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"><div style="text-align: center;"><p>魚油</p><p>抑制發炎反應</p></div><div style="text-align: center;"><p>+</p></div><div style="text-align: center;"><p>精胺酸</p><p>提升 免疫細胞活性</p></div><div style="text-align: center;"><p>+</p></div><div style="text-align: center;"><p>核苷酸</p><p>增加 免疫細胞數量</p></div></div>	

運動指南

世界衛生組織建議運動量



兒童及青少年

每天 \geq 60 分鐘
中等費力身體活動



成人

每週 \geq 150 分鐘
中等費力身體活動



活動能力較差的老年人

每週 \geq 3 天進行
平衡能力和預防跌倒的活動

睡眠的好處

睡眠其實是幫助「洗腦」 科學家發現大腦如何清除毒素



由波士頓大學生物醫學工程教授 Laura Lewis 主持的研究發現，當人睡著進入非快速動眼期的深度睡眠階段，腦神經元會停止放電，不需要那麼多的氧氣，更少的血液流向大腦，此時腦脊髓會湧入，填補血液留下的空間。在睡眠過程中，腦細胞間隙會變大，腦脊髓液流動較順暢。腦脊液流出清除毒素 (如：導致阿茲海默病的 β 淀粉樣蛋白)。而這樣的清洗，只有在睡著後才能做到，讓人一覺醒來，擁有清爽的大腦；沒睡著的時候，腦脊液則無法順利清洗大腦。

紓解壓力的好處

心理治療可以降低乳癌患者復發風險 (HR=0.52) (Hyeon-Muk Oh, 2021, Cancer)
正念減壓可促進乳癌患者心理健康 (H. Cramer, 2012, Current Oncology)

練習正念

單純的專注在生命當下的這一刻

- 「有意識且不帶批判地，保持當下留心的覺察」 (Kabat-Zinn, 1994)
- 「刻意地、當下地、不批判地注意時時展開的經驗所產生的覺察力」 (Kabat-Zinn, 2003)

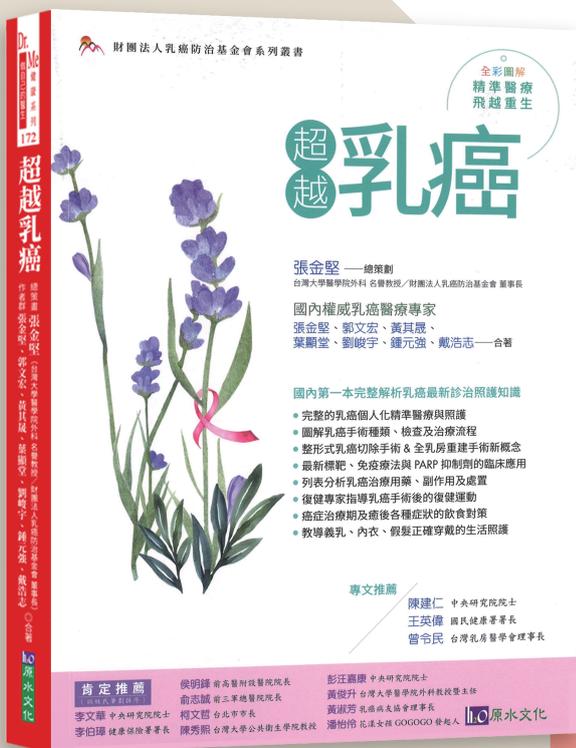


超越乳癌

全彩圖解
精準醫療
飛越重生



國內權威乳癌專科醫療專家，集30年乳房醫學臨床經驗與見解，全彩圖解。
乳癌的診斷、治療、手術、乳房重建、預後生活及運動照護，讓您速懂乳房組織病變最新治療趨勢，找到個人專屬的安心診療計畫。



內文大綱：

乳癌的抗荷爾蒙治療策略：

* 阻斷雌激素與雌激素接受體結合—Tamoxifen

有效降低復發率及死亡率

此項療法對於停經前後婦女均適用，目前最廣被採用為「泰莫西芬」(Tamoxifen，傳統荷爾蒙拮抗劑)，可用於轉移性乳癌的治療，及手術後的輔助治療，依照過往大型臨床試驗，認為5年為最佳療程，可有效降低47 %乳癌復發機率及26 %死亡率，更可有效降低49 %對側乳癌發生機率，但根據2013年ATLAS長期追蹤證實，延長使用泰莫西芬至10年更能進一步提供保護，有較好的預後、降低復發及乳癌死亡率。目前建議泰莫西芬使用時間為5至10年。

更詳細的內容請參考「超越乳癌」一書

掃描QR ↓



乳癌防治
基金會
官網購買

當咖啡遇上健康 過猶不及的太極中庸之道

一位愛喝咖啡、一位愛研究咖啡。當咖啡遇上健康，他們以做學問的精神走訪國內外咖啡產地、請益各類咖啡達人，嚐遍各地招牌咖啡；專業嚴謹的醫學背景，將其近十年來咖啡在人體健康上的研究報告彙整分析，發現咖啡的確在健康上發揮重要的效用。

國內第一本由醫師提出國內外大量研究文獻佐證、心智圖繪製重點、以太極四象圖觀點，中立論述咖啡與健康的關係。

健康 1+1 × 張金堅醫師

國寶級乳房外科權威—張金堅醫師即使年過七十，依然保持頭腦清晰靈活，每日持續為患者看診、手術，濟世救人。是什麼妙方成就了寶刀未老的他？掃描 QR code，張醫師將親自傳授防老秘招給您！

書籍資訊

**癮咖啡研究室：
發現咖啡的健康力量**

【暢銷增訂版】

作者：張金堅、蔡崇煌

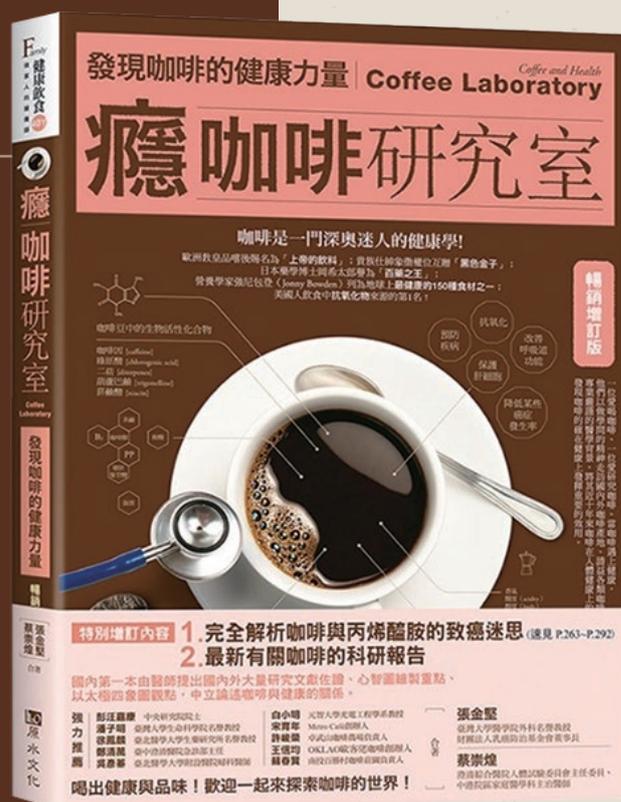
出版社：原水

出版日：2023/06/17

語言：繁體中文

定價：650元

各大通路
好評熱賣中！



YouTube 影片連結



活力充沛的三鐵達人-啟中，令人激賞

二度罹癌仍不減生命愛火

真愛合唱團的～中中姐妹，也是人稱「三鐵人的王啟中」，她個人雖非乳癌病人，然而 13 年來她還面臨兩次抗癌，她不但沒被疾病所擊倒，反而化為另一股愛的力量，在運動的路上屢獲佳績，

她的毅力和精神著實令人讚賞；抗癌之路雖不好走，我們仍真心期盼藉由中中的經歷和精神，為社會多添一點關懷、多加一點溫度和力量，來鼓舞更多姐妹們勇敢邁向康復之路！



三鐵人王啟中，想念老朋友向大家問安！

13 年來兩次抗癌，持續努力共存就是王道！
將昨晚的喜悅分享給關心我的老友們，
勇氣、陪伴、同理心、互勉之！
如果您有臉書，可來看看我數年努力抗癌的
日常，或許可幫助正在化療的病友或家屬。

8 月 16 日晚上參加最強市民瘋 5 K
38 分 2 秒破了自己的記錄！

期待在抗癌的路上，大家同樣可以保持持續規律的
運動！

真愛合唱團：招募中，請洽電:02-2392-4115#12李護理師

「真愛合唱團」竭誠邀約妳來同歡唱，在這抗癌的路上妳我同行，讓悠揚的樂音點亮我們
每個人心中那盞快樂的心燈。



【乳癌新病友座談會】2023/9/4

期待基金會能當醫院和病友之間一個溫馨的橋樑，在病友最需要的時候，指引她們對乳癌有正確的認知和方向。



【婦女健康講座】 2023 / 9 / 14

如何做正確的運動 簡文仁老師主講

身手矯健、親和力超強的簡老師，每次上課無不矯正了我們平日慣性不良的姿勢，如走路、健走、上下樓梯、爬坡等等，讓人受用無窮。



【婦女健康講座】 2023 / 9 / 19

HER2 弱陽性治療新趨勢 黃柏翔醫師主講

黃醫師用幽默風趣的方式，將艱澀的醫學轉換淺顯易懂的知識，讓乳癌姐妹了解最新抗體藥物複合體（ADC），結合標靶及化療的優勢，是抗癌新利器！



【婦女健康講座】 2023 / 9 / 28

如何快樂迎接癌後人生 張金堅教授主講

從 NESS 到 Wellness，張教授從四個面向：均衡的飲食、持續的運動、優質的睡眠與舒緩壓力著手，期待將之融入生活，癌後也可享有好人生！



N: Nutrition
E: Exercise
S: Sleep
S: Stress Management



癌後人生，更加寵愛自己、走自己的路、看自己的景，心懷慈恩邁向療癒之路！

