



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/breastcf



2020-I

董事長：張金堅 董事：吳成文、沈重光、郭育琦、李志文、廖兆斌、陳致遠、詹燕芳、潘子明 顧問：許文彬、侯明鋒、沈裕雄、周招霖、蔡升邦、張武仁  
監察人：麥寬成 執行長：鍾元強 副執行長：郭文宏、戴浩志、陳火木 總監：蔡愛真 特約秘書：張倩芳 執行編輯：李采霖、蔡欣穎、楊琳、朱祥昱、楊凱如

## 新年新期許

特優基金會

又是冬寒歲末的時節了，除舊歲迎新年，跟大家賀年道喜，乳癌防治基金會在過去一年收穫豐碩，除了例行的健康講座，新病友聯誼，病友合唱團，瑜珈社等活動外，企業合作，偏鄉義診，大型病友會也是我們年度的大事，每一項都順利完成，而且展現的成果比往年更亮麗。特別值得一提的是，我們基金會以民間團體的名義與台大公衛學院陳秀熙副院長領軍的研究團隊，一起到泰國，參加第11屆亞洲篩檢國際大會本人有幸擔任座長，並介紹台灣多年來乳癌篩檢模式與成果報告。

蔡總監亦在會中發表15分鐘的演說，闡述基金會多年來所做的病友服務與相關合作，從診斷後，治療中，治療後的照護與追蹤，非常詳實的報導，也把多年來的耕耘，借著一張張的POWER POINT做出完整的回顧，贏得與會各國會員的讚賞與嘉許。這二十多年辛苦經營與努力的成果，也得到國際認同與迴響。

展望在新的一年，除了更強化國內的病友照護，對鄰近國家的乳癌篩檢照護，與康復追蹤，我們也要善盡輔導與支持的責任，關心乳癌病友的治療與照顧，進而促進健康，乃是共同追求我們全人類健康的目標，本著 愛心無國界的觀念 在往後的一年只要能力許可的範圍內，我們要走出台灣，與國際接軌，做出實質而且貼近病友及民眾的奉獻。

乳癌防治基金會 董事長 張金堅



泰國第11屆亞洲篩檢國際大會



# 狂賀

## 第九屆乳癌傑出研究獎得主

### 俞志誠教授



現職：三軍總醫院一般外科主治醫師

國防醫學院外科學系教授

經歷：第五屆乳房醫學會理事長

三軍總醫院 院長

學歷：國防醫學院醫學系畢業

俞志誠教授在乳癌研究中的傑出貢獻及付出：近3年主要研究內容敘述

1. 基礎醫學研究：目前對於轉移性三陰性乳癌的療效仍然有限，雖然有許多研究從事這類疾病的探討，但仍無重大突破。所以使用分子層級區分三陰性乳癌亞型對於個人化的治療方案對於這些患者而言是極有參考價值的。
2. 臨床研究：乳癌預後的評估，除了腫瘤大小及腫瘤分子類型，腋下淋巴是否有轉移及轉移的數目也與病人的預後有絕對的相關，甚至我們的臨床研究還發現於2049個病例中淋巴結轉移者，其轉移數目所占切除淋巴結數目的比率與病人預後有更密切的相關性，此研究成果發表於美國外科醫學會雜誌 (Am J Surg)。



# 恭賀

## 第四屆 乳癌防治基金會 優秀論文獎得主

乳癌防治基金會為鼓勵台灣乳癌本土研究，每年舉辦「優秀論文獎」鼓勵年輕專家學者

### 一、優秀獎：

三軍總醫院內科部血液腫瘤科

陳佳宏 醫師

台北榮民總醫院腫瘤醫學部輸血醫學科

劉峻宇 醫師

台大醫院腫瘤醫學部

林季宏 醫師

開南大學健康產業管理學系

范靜媛 教授

國立陽明大學護理學院

侯宜菁 教授

※依照投稿編號順列，並非評分排序



第四屆優秀論文獎-優秀獎得主合影



### 二、佳作獎：

嘉義基督教醫院

劉憲 醫師

國立臺灣大學公共衛生學院

盧子彬 教授

彰化基督教醫院一般外科

賴鴻文 醫師

于默奧大學放射腫瘤科

吳怡瑩 研究員

高雄榮民總醫院

李佳榮 研究員

高雄榮民總醫院一般外科

曾彥敦 醫師

台北榮民總醫院放射科

賴亦貞 醫師

林口長庚一般外科

周旭桓 醫師

國防醫學院教務處

張語恬 教授

國立台北護理健康大學護理學院

許辰陽 教授

中國醫藥大學新藥開發研究所

葉威蘭 教授

※依照投稿編號順列，並非評分排序



第四屆優秀論文獎-佳作獎得主合影

# 2020年 婦女健康系列講座

講座地點：臺北市林森南路4-2號6樓(青林大廈)

日期	主 項	講 師
2月19日(三) 下午 2:00~4:00	增肌減脂 春動生機	簡文仁 老師 國泰綜合醫院 物理治療師
3月02日(一) 下午 2:00~4:00	不罹癌的生活秘訣	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 台大醫學院名譽教授
3月11日(三) 下午 2:00~4:00	談乳癌骨鬆與骨轉移 兼談骨骼保健	黃其晟 醫師 台北榮民總醫院 乳房醫學中心

※ 演講結束時間依講師為主



## 乳癌新病友座談會

時 間

2月24日(一)下午 1:30~4:30

地 點

台北市林森南路4-2號6樓(青林大廈)  
(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，名額有限，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。

**名額有限 敬請預約報名 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。  
官方網站：<http://www.breastcf.org.tw/> 官方粉絲團：<https://www.facebook.com/breastcfcf>

# 2019 乳癌大型病友會

## 凝聚共識 | 愛心關懷獎勵乳癌本土研究 | 醫病相知於一堂



一年一度的乳癌大型病友會，在  
真愛合唱團的  
悠揚歌聲中亮麗登場，  
基金會本著  
關懷疼惜圓滿的服務精神，  
成為姐妹們最佳的依靠。



今天的圓滿是因為有您  
積極參與和鼓勵！



期待新的一年再共同  
邁向新的里程碑！





**材料：**

**黃豆芽：**發芽後蛋白質增加70%，維生素C增加7倍，維生素C可促進紅血球再生，阻止致癌物（亞硝氨）生成，使體內磷酸氨基苷提昇，促使癌細胞轉化為正常細胞及抑制病毒作用。

**金針花：**性涼無毒，又稱「忘憂草」，富含B-胡蘿蔔素可清熱解毒，解鬱安神助睡眠，所含礦物質硒、銅、鐵、鈣、鋅含量高，硒與維生素E共作用，可保護細胞膜，維持淋巴細胞活性，提昇免疫力。

## 素四物湯

清熱解毒，增進食慾，補充體力，解鬱安眠

- >> 黃豆芽的豆瓣中維生素含量多，須咀嚼爛再吞服，發芽黃豆不會有食用脹氣現象，好消化吸收
- >> 化療期間黃豆芽配甘草片服用，可提高抗癌藥效，減少藥物副作用
- >> 金針花使用乾品為宜，較無毒性，新鮮金針花含秋水仙鹼，會氧化有毒物，須浸泡2小時

**材料：**

1. 金針花(乾)	20gm	5. 黃豆芽	100gm
2. 黑木耳(乾)	30gm	6. 鹽	1小匙
3. 芹菜3-4根	30gm	7. 香麻油	1小匙
4. 凍豆腐	50gm		



金針花(乾)

**做法：**

1. 金針花、黑木耳清洗，浸泡1小時瀘乾
2. 芹菜、黃豆芽洗淨，豆腐沖水即可，芹菜切段3cm，黃豆芽去鬚根
3. 鍋內加水600cc(3碗)中火煮開，放入材料2. 4. 5煮約20分鐘，再放入材料1煮開10分鐘
4. 最後加入芹菜、鹽及香麻油即可食用

**營養分析(一人份量)**

營養成分	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	醣類(公克)
	125	14	4	8.5

資料來源：乳癌防治基金會「癌症飲食全書」

# 春 到 福 報 到

作品



寒冬已過讓我們一齊潛心準備一年一度團圓時刻!

忙了一年，春節終於來臨，大伙忙進忙出準備著年節團圓聚首，終於能坐下來好好吃頓飯，聊聊這年的收穫與感動，彷彿忘卻了一年之中的辛勞與汗水，盡情地慶賀新年快樂，在這個如此熱鬧歡樂的日子就用光輝絢麗的金色照映在你我左右吧！

採用色彩優美、花期長的矮化橘色蝴蝶蘭，足以陪伴我們度過整個年節，裝飾素材選用具有中式氣氛的竹製品低調地帶出傳統年味，並且採用鮮紅飽滿的山歸來點綴其中，畫面更是熱鬧非凡。

這是一個非常適合送禮給親朋好友的花藝作品，邀請各位在家動手做做看！步驟簡單好上手，現在我們就來開始製作吧！



花藝示範：克莉絲汀國際花卉  
www.wd.com.tw  
TEL:(02)2731-8013

材料



花器為竹籃搭配漆金竹片、春字春聯裝飾，花材為矮化蝴蝶蘭、美國金線蓮、山歸來以及新鮮水草。  
工具則準備花藝剪刀、鉗子、魔帶、布膠、棉線。

步驟1



1. 首先將蝴蝶蘭及美國金線蓮塑膠套盆取下後，以棉線及水草包裹根部。

步驟2



2. 包裹完畢後安排置入竹籃以魔帶固定位置。

步驟3



3. 接下來，竹片加入裝飾，使整體作品更具空間感。

步驟4



4. 山歸來以魔帶固定增添作品姿態，紅色飽滿的果實增添年節喜氣，最後再把春聯以布膠貼在竹片上就大功告成了。

感謝 克莉絲汀花卉 提供示範



張金堅教授/乳癌防治基金會董事長

## 健身運動、飲食監控與防癌

### 國人過重與肥胖的盛行率

	國小生	國中生	高中生	18歲以上成人
1993~1996年	19.8	16.2	19.2	32.7
2008~2012年	28.2	27.1	31.1	43.4
2014~2017年	26.1	23.0	23.0	47.1

註：1. 國小、國中及高中學生之BMI標準係依據2013年衛生福利部「兒童青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」

2. 成人過重及肥胖為 $BMI \geq 24 \text{ kg/m}^2$

資料來源：2018國民健康署年報

製表：黃天如

台灣這幾年，過重比率已急速攀升!!

1. 男性：平均每2人有1人屬於過重（大約50%）
2. 女性：每3人有1人屬於過重（大約33%）
3. 兒童：每4人就有1位屬於過重（大約25%）

### 癌友常見的飲食困擾

Q1：不敢吃肉，改吃素，會比較好嗎？

有些癌友會擔心吃肉太營養，促使癌細胞生長更快，卻因此攝取熱量不足、免疫力降低；其實接受治療均衡飲食很重要，一定要吃足營養才有的免疫力和體力來應付治療及療程中可能發生的副作用，治療的成功機率才會提升喔！

Q2：癌細胞愛吃糖？要改成低醣飲食嗎？

近來受到「低醣飲食」風潮的影響，許多癌友不敢吃糖與澱粉（醣）。世界頂尖醫學期刊《The Lancet》也曾提出警告，過度低醣飲食（也就是醣份攝取小於總熱量40%）時，死亡風險攀高。建議均衡飲食就好，澱粉（像飯麵等）都是提供身體熱量的食物主要來源喔！

Q3：喝雞湯、魚湯，就能補足蛋白質？

光喝湯湯水水，是無法攝取足夠熱量與蛋白質的！建議可以用營養品取代部分水份、液體，可增加到熱量及蛋白質的攝取。

### 若要避免終日久坐對健康的損害，需要運動多少小時？

2017年，挪威與英國的研究人員，共同分析了16篇研究，涵蓋超過一百萬名研究對象，結果發現：

- 每日坐著八小時，每天只要運動1小時，就不至於導致死亡機率增加。  
例如：快走(速度：6.2公里/時)  
騎自行車(速度：16公里/時)
- 相較於每日只坐幾小時卻不運動的人，每天坐著八小時卻運動的人，提早死亡的機率大幅下降。



### 肥胖與乳癌的關係

- 肥胖會增加30~50%停經後乳癌的發生率，而且不論停經與否，肥胖也是乳癌復發及死亡的不良預後因子。
- 一項統計： $BMI > 40 \text{ kg/m}^2$ 的重度肥胖者，乳癌死亡率是 $BMI < 20.5 \text{ kg/m}^2$ 纖瘦者的3倍。
- 在許多腫瘤的生長、局部侵犯(local invasion)或骨骼轉移的過程中，都可以看到脂肪細胞與癌細胞的密切接觸。

### 脂肪細胞與乳癌腫瘤微環境

- 新的抗癌契機誕生：

藉由調整基質微環境的信號路徑，改變腫瘤相關的生長因子及阻斷滋養腫瘤生長的重要代謝物之產生。

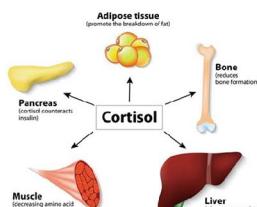


化學預防(chemoprevention)



癌症治療

### 運動與壓力荷爾蒙(Cortisol)



壓力出現時，Cortisol會將脂肪、肌肉分解，並帶到肝臟轉化成醣類，提供身體所需能量。

★ 不論是阻力訓練、心肺訓練，一個小時之內並不會造成太大的可體松反應。

- 注意
- 一個半、兩個小時以上的運動，明顯提高可體松。
  - 過度的運動，反而會造成可體松濃度上升，可能間接讓健身效果打折、肌肉退化、脂肪累積。
  - 時間越長、組間休息越少、訓練量多、強度高，可體松會更高。

## 運動類型的分類

### 有氧適能活動

跑步、上山爬坡、持續快速地游泳、上樓梯、有氧舞蹈、快速地騎腳踏車、跳繩、健走、水中走路、水中有氧

### 肌肉適能活動

徒步：爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身、抬腿輔具：彈力帶、彈力繩、啞鈴、裸部加重器械式器材：腿部推舉機、胸大肌推舉機

### 柔軟度活動

單人徒手伸展運動、雙人徒手伸展運動、毛巾操、瑜珈、皮拉提斯。

## 運動前的營養補充

運動前有飢餓感→

- 低GI碳水化合物：如未熟透的香蕉（全熟香蕉GI值較高）。
- 優良蛋白質：如乳清蛋白、無糖豆漿、蛋等，能避免運動低血糖問題，還能避免肌肉蛋白質被分解太多，以致肌肉量下降的風險。
- 注意：路跑前半小時到1個小時，可以選擇**低脂肪、低纖維的食物**，才不會造成腸胃道的負擔，像是香蕉、吐司、能量棒等，即時提供熱量，份量適中不要過飽。

## 運動中的營養補充

- 補給時間：中-高強度運動時，容易大量流汗導致電解質流失，建議**每10-15分鐘補充200ml左右運動飲料**。
- 補給功能：幫助身體留住水分、延緩運動表現下降。
- 營養補充：  
運動飲料除了補充水分，還能透過運動飲料成分中的電解質與糖分，補充運動中流失的電解質、增加持續運動的能量。

## 運動最好的時間長度

常聽到「運動要達到一定程度才會消耗熱量！」但多少時間最好呢？

1.連續運動30分鐘，身體才會燃燒脂肪來轉換成熱量。

2.持續運動到40分鐘後，燃脂率只增加約5%的幅度，因為燃脂過30分鐘後，效果開始變慢。

3.建議：運動時間在半小時到1小時的燃脂效果最好！



## 飲食監控與癌症

### 均衡攝取 不迷信謠言

- 均衡飲食能足營養、增強抵抗力。
- 癌症飲食監控只要遵守營養師建議，正常煮熟吃就可以。迷思：若聽信街坊流言，化療後開始吃生機飲食，此時抵抗力很差，微生物及寄生蟲可能正好趁虛而入。

### 怎樣應對化療和放療的副作用？

#### 噁心和嘔吐

- 簡單清淡的食物。如：米粥和麵包。
- 少量多餐。胃太飽會造成噁心；但如果兩餐之間隔太久，胃太空，也會使噁心的狀況加重。
- 吃飯時細嚼慢嚥，小口飲水。
- 少喝咖啡。噁心、嘔吐的人，身體本身就易缺水，喝咖啡會利尿，導致更多水分排出。

#### 粘膜炎

- 選擇柔軟、濕潤的食物，並切成小塊食用。如雞蛋、豆腐、魚肉、碎肉/碎家禽肉少量多餐。
- 吃一些液體類食物或泥類食物。如奶昔、菜泥。
- 避免吃太冷或太熱的食物。
- 避免辛辣和酸性的食物與飲品。

## 癌友常見的飲食困擾

Q1：不敢吃肉，改吃素，會比較好嗎？

有些癌友會擔心吃肉太營養，促使癌細胞生長更快，卻因此攝取熱量不足、免疫力降低；其實**接受治療均衡飲食很重要**，一定要吃足營養才有好的免疫力和體力來應付治療及療程中可能發生的副作用，治療的成功機率才會提升喔！

Q2：癌細胞愛吃糖？要改成低糖飲食嗎？

近來受到「低醣飲食」風潮的影響，許多癌友不敢吃糖與澱粉（醣）。世界頂尖醫學期刊《The Lancet》也曾提出警告，過度低醣飲食（也就是醣份攝取小於總熱量40%）時，死亡風險攀高。建議**均衡飲食**就好，澱粉（像飯麵等）都是提供身體熱量的食物主要來源喔！

Q3：喝雞湯、魚湯，就能補足蛋白質？

光喝湯湯水水，是無法攝取足夠熱量與蛋白質的！建議可以用**營養品**取代部分水份、液體，可增加到熱量及蛋白質的攝取。



# 飲食排毒 談體內環保

## 三、飲食排毒的原則

- 減少攝取有毒物，減輕身體負擔。
- 攝取有利排毒的天然食材，提升自癒力。



## 四、排毒的好處

- 改善酸性體質
- 促進新陳代謝
- 提升免疫力
- 針對治療後之排毒，可防毒素堆積，避免疾病再次復發

## 五、毒素的來源介紹

### (一) 食物中毒素

- 食品添加劑
- 農藥殘留
- 基因改造食品：玉米 黃豆
- 環境污染(戴奧辛)
- 流行性疾病污染(禽流感)
- 生長激素及抗生素殘留(水產畜產)



## 五、毒素的來源介紹

### (二) 飲水中毒素

微生物、重金屬

### (三) 空氣中毒素

紫外線、二手煙

### (四) 日常接觸毒素

殺蟲劑、化學毒素、清潔用品、塑膠用品

### (五) 有害重金屬

汞、鋁、鎘、鉛

## 五、毒素的來源介紹

### (六) 有害化學物質

戴奧辛、環境荷爾蒙、殺蟲劑、抗生素、藥物

### (七) 體內毒素

自由基、膽固醇、尿酸、宿便、內臟脂肪、乳酸廢氣CO<sub>2</sub>(二氧化碳)、瘀血

## 七、身體五大排毒出口的毒素比例

- 糞便：排出75%毒素
- 尿液：20%毒素
- 汗水：3%毒素
- 指甲：1%毒素
- 頭髮：1%毒素



## 八、人體的排毒系統

1. 腸道排毒：多喝水、高纖蔬果、益生菌補充
2. 肝臟排毒：綠色蔬果
3. 肺臟排毒：腹式呼吸、深呼吸、白色食物
4. 腎臟排毒：多喝水、高酵素食材
5. 皮膚排毒：補充水份、少油少鹽、防止日曬、多運動
6. 淋巴排毒：多運動、深層按摩、清熱解毒食物、正向思考
7. 心靈排毒：大笑、樂觀心態、分享喜樂

## \*酵素提升免疫力

- (1) 含抗氧化酵素食物
  - a. SOD：綠花椰、甘薯葉
  - b. Catalase：新鮮菌菇、龍鬚菜
  - c. GPx：桔子、香蕉、蘋果
- (2) 酵素功能：清除自由基，提升免疫力
- (3) 輔助酵素抗氧的礦物質
  - a. 鐵：深綠色蔬菜
  - b. 錳：綠茶、芝麻
  - c. 硒：大蒜、洋蔥、海產
  - d. 鋅：牡蠣、香菇、海產
  - e. 銅：櫻花蝦、肉類、豆類

## 九、拒絕“毒”從口入之原則

### (一)聰明選擇食材

1. 辨別食物外觀
2. 選擇當令食材
3. 選購合格標章食品
4. 了解食物保存條件
5. 選擇有商譽的店家購買

## 十一、有助於排毒之蔬果

1. 葉菜類：綠花椰、地瓜葉
2. 根莖類：牛蒡、地瓜、甜菜根
3. 果菜類：蕃茄、南瓜、秋葵
4. 菌菇、海藻：香菇
5. 辛香料蔬菜：香菜、大蒜、巴西里
6. 豆類：綠豆、黃豆、四季豆
7. 水果類：奇異果、檸檬、火龍果

## 九、拒絕“毒”從口入之原則

### (六)十大排毒好食物

1. 主食類：地瓜、南瓜、燕麥
2. 蔬菜類：海藻、地瓜葉、木耳、蕈菇類、韮菜、洋蔥
3. 水果類：蘋果

## 九、拒絕“毒”從口入之原則

### (十四)選擇合適的食器及塑膠用具

5. 減少塑膠容器的傷害
  - 勿用塑膠容器加熱
  - 使用玻璃容器保存
  - 少吃罐頭食物
  - 戒除用保鮮膜的習慣
6. 外食避免使用的餐具
  - a. 免洗筷：雙氧水、二氧化硫
  - b. 紙餐具：塑化劑(D.EHP)
  - c. 吸管

# 活動花絮(一)

## 婦女健康系列講座



張金堅 教授：  
「10/28 健身運動、飲食監控與防癌」



柳秀乖 營養保健師：  
「11/04 飲食排毒，談體內環保」



潘子明 教授：  
「11/11 揭開益生菌的奧秘」



第四季的健康講座，針對飲食調理和運動的保健之道，來參予的聽眾都讚不絕口，收益良多，場場爆滿。

## 粉紅十月 時尚公益下午茶 馬可波羅酒廊X美麗佳人X財團法人乳癌防治基金會 10/1



用味蕾道出勇於奔愛的少女以及堅忍不拔的女人，秋高氣爽的十月天，來一場「粉」美下午茶。

## 福音模特兒走秀 10/19



在基督教模特兒陪伴下，當乳癌姐妹站上舞台那一刻，展現自信和美麗，光彩奪目。

## SKECHERS捐贈儀式 10/12



感謝SKECHERS對乳癌防治不遺餘力，呼籲民眾飲食自律、規律運動，且不要害羞、怕麻煩，定期做乳癌篩檢以早期發現、早期治療。

# 活動花絮(二)

## TIBCS會議 11/02



台北國際乳癌研討會-精彩豐富的議程，國內外專家學者的與會交流，收穫滿滿，也讓台灣乳癌的醫療品質與世界同步！

## 百人瑜伽活動 11/09



在台北萬豪酒店精美的場地，百位美麗的佳人跟著LULU老師一同舒展身體，感謝 Motiva 對於乳癌防治的關懷與支持。

## 泰國IACC 11/18



亞洲癌症篩檢國際研討會-各國癌症專家學者齊聚一堂在台大公衛陳秀熙教授帶領下共同研討篩檢經驗分享。

## 園藝課程 X lululemon 11/19



繽紛園藝點亮心燈，打開五感，接觸和運用園藝花葉，發揮植物的療癒力量，讓病友體驗大自然的神奇力。

## 長笛獨奏音樂會 12/02



感謝知名長笛音樂家楊愛琳女士學成歸國，關懷婦女健康，特將第一場獨奏會義賣所得捐贈乳癌防治基金會。