

# 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



2025-II

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

特優基金會

~寫在母親節前夕~

—參加第一屆心理腫瘤日紀念會有感—

四月一晃已過大半，即將迎接五月母親節的到來，首先預祝普天下母親們身體健康、精神愉快、事事如意！

此次四月九日第一屆心理腫瘤日紀念會，是由和信癌症醫院身心科主任鄭致道醫師與亞太心理腫瘤交流基金會（APPOEF）董事長方俊凱醫師發起，2023年提議，2024年10月國際心理腫瘤學會（IPOS）一致決議，將心理腫瘤學之母吉咪·霍蘭德醫師（Jimmie Holland）的生日4月9日，設為「世界心理腫瘤日」，在台灣和信醫院特別舉辦溫馨紀念會，會中和信醫院董事長黃達夫教授特別強調，過去以呼吸、心跳、體溫、血壓為主要生命跡象。現在將疼痛及心理壓力也加入，足證心理壓力已是各種疾病中揮之不去的一大障礙，尤其癌症病人在診斷、治療及追蹤的過程中，心理的衝擊、情緒的困擾導致焦慮、憂鬱甚至失眠或有「自殺」傾向，這些都是癌友一直常要面對的困擾與折磨。

有鑑於此，乳癌防治基金會和羅東博愛醫院特別彙整了2450份乳癌病友罹癌歷程中所承受的「心理壓力」問卷調查。調查結果發現有超過半數以上的乳癌姊妹，都有情緒困擾與心理壓力的衝擊。



所以基金會特別選定5月25日，在台大醫院國際會議中心舉辦「乳癌病友～罹病後心理壓力」座談會，特邀各乳癌專家、身心科醫師、心理師及護理師齊聚一堂，針對調查分析結果提出寶貴建議。分享他們對於癌友心理支持的專業觀點與實踐經驗。並以互動方式，大家面對面溝通討論。期待能協助病友們找出心理壓力的根源與解決之道。也共同期待在將來陸續有相關活動，透過病友心理諮商、醫護教育、民眾宣導、公衛倡議及社區服務，以「傾聽」、「同理」、「陪伴」的方式，幫助病友們走出一片天，本著快樂的心找回自信與圓滿！

乳癌防治基金會 董事長 張金堅



# 乳癌患者生活品質探討 心理壓力座談會

乳癌防治基金會和羅東博愛醫院共彙整了**2450份**乳癌病友們回覆的乳癌術後治療過程所承受的「心理壓力」，Q&A問卷調查，經精心分析統計整合後，特邀各學者專家來解析，祈願能藉由專家的建議，幫忙找到紓壓的出口，讓心靈得到安定的力量，逐日邁向康復之路。

## 活動時間

114年**5月25日(日)**  
下午 **13:00-17:00**

## 活動地點

**臺大醫院國際會議中心401廳**  
(台北市中正區徐州路2號)

## 主講者

**張金堅** 教授/乳癌防治基金會董事長

**葉顯堂** 首席副院長/羅東博愛醫院

**陳彥蓉** 主任/羅東博愛醫院身心暨精神科

**侯宜菁** 副教授/國立陽明交通大學護理學院

**楊于婷** 臨床心理師/臺大醫院臨床心理中心

**鄧慧文** 職涯教練

掃碼報名

座位有限



**【敬請參加者務必預約報名】**

參加對象：乳癌病友及家屬

電話：(02)2392-4115



# 乳癌防治基金會

Taiwan Breast Cancer Foundation (TBCF)

## 2025年 婦女健康系列講座(二)



線上報名

講座地點：臺北市林森南路4-2號6樓(近善導寺捷運站2號出口)

日期	主題	講師
04/30(三) 下午 2:00~3:00	向肥胖說不： 如何做好體重管理	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 臺大醫學院名譽教授
05/14(三) 下午 1:30~2:30	突破轉移性乳癌治療： 新一代抗體藥物複合體(ADC)	郭文宏 醫師 臺大醫院外科部主治醫師
06/05(四) 下午 2:00~3:00	夏日飲食 ~如何開胃防癌又健康~	葉宜玲 營養師 臺大醫院營養室

## 乳癌新病友座談會

時間

06月16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)

講師

張金堅教授、蔡愛真總監、張雅淳治療師  
柳秀乖老師



線上報名

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。



LINE



FB



### 食材營養貼心小語

1.竹筴是寄生在枯竹根部的隱花菌類，又稱真菌之花，是甚為珍貴的菇類，所含聚甘露醣是其他菇類所未分離出的，有抗炎症、抗腫瘤的功效。

2.絲瓜含皂苷、黏液質、木膠及干擾素等特殊成分，其黏液具有多醣體，含豐富的纖維質和氨基酸，可提升免疫力，更可退熱、消炎及清除自由基(抗氧化)。

## 竹筴絲瓜

怯風怯濕，通經活絡，涼血解毒

### 材料：

- |      |     |              |             |
|------|-----|--------------|-------------|
| 1.竹筴 | 10g | 2.絲瓜半斤(300g) | 3.蔥2根(約20g) |
| 3.薑  | 20g | 5.枸杞         | 10g         |

### 調味料：

- |     |     |       |     |       |     |
|-----|-----|-------|-----|-------|-----|
| 1.鹽 | 1小匙 | 2.葛根粉 | 1大匙 | 3.香麻油 | 1小匙 |
|-----|-----|-------|-----|-------|-----|

### 作法：

- 1.竹筴洗淨後略泡水，擠乾水分後，切1公分長的小段，放進熱水中汆燙，撈起備用。
- 2.絲瓜洗淨去皮，對切把籽去掉，再切成長5公分寬2公分的長方塊；薑洗淨切絲，枸杞清水略沖。
- 3.把竹筴和薑絲放入鍋內，加進1/2碗水，以中火煮開後續滾5分鐘，再放入絲瓜段，煮至絲瓜呈深綠色（記得要不時翻動）。
- 4.最後放蔥段、枸杞及鹽調味，用葛根粉勾芡，並淋上香麻油，即可食用。

### 烹調健康滿點

- 1.竹筴最好能挑選野生種顏色較黃的，表示未經漂白。
- 2.絲瓜是夏季蔬果，最能消暑氣，具清熱解毒作用，對於口腔黏膜破裂的人，也能幫助消炎和抗菌。不過，絲瓜性涼，腸胃虛弱的人，不要多吃。
- 3.葛根粉具清熱解毒作用，與絲瓜和用更能加強療效。



本文摘錄自「癌症飲食全書」



作品



**材料** 苔草、鮮花海綿、玻璃花器、茴香、桔梗、綠鈴草、金魚草、陸蓮、兔尾草、蝴蝶陸蓮、小蒼蘭

步驟1

蔡爾平老師藉由從小鄉間成長故事與自然生態，融入藝術創作，為自然而生為自然而活。對土地和藝術抱著感謝之外，每件藝術作品更賦予傳承的信念。講座當日現場展示多樣藝術創作，不僅供大家近距離觀賞，更能實際拿起，透過這些作品帶給大家心靈上的感動。

花藝示範：克莉絲汀花卉  
TEL:(02) 2731-8013



1. 使用玻璃花器插花時，海綿外層可以先以苔草遮蓋。



2. 陸蓮的花面面積較大，花莖也較軟，可以先插入。



3. 金魚草、小蒼蘭等春天感點綴花材，錯落於塊狀花之間。



4. 以綠鈴草、茴香等動感葉材，營造春天綠意盎然的活力感。

許秋明與王衛恩老師的生活花藝，運用日常一次性容器、烹飪用具、竹籃等等與平價花材，讓大家能輕鬆在家創造花藝美學。「插花是很隨興的」，許秋明老師這麼說著。不同花材相互襯托，就連簡單的綠色枝葉也能使整體花藝增添層次感。



## 全人照護: 身、心、靈、社會

癌症存活者在**剛被診斷、接受治療、急性治療緩解後、癌末**的階段，會有不同的需求。

- 生理: 罹癌器官功能的低下甚至喪失、疲倦感、睡眠障礙、疼痛、性功能障礙、骨骼健康問題、生育問題等
- 心理: 人際關係、焦慮沮喪、認知力注意力降低、擔心復發轉移
- 社會: 經濟負擔、重回職場、保險
- 靈性需求: 安寧、反思生命意義、接受死亡

## 癌症存活者的生活品質Quality of Life

癌症本身或治療(手術、放療、化療、標靶與免疫療法)造成的問題

- 癌因性疲憊 (cancer related fatigue)
- 疼痛
- 睡眠障礙
- 認知功能障礙 (cognitive impairment)
- 性功能障礙 (sexual dysfunction) / 不孕 (infertility)
- 精神/情緒困擾 (spiritual/emotional distress)

癌症生存者之因應策略, 台灣醫學 18 卷 3 期 (2014/05), 355-360

## 癌友心中的懸念

- 焦慮，擔憂及不安
- 疲憊，沒有動力
- 睡眠不良
- 疼痛
- 胃口，飲食
- 情緒不穩
- 更年期不適

25% of cancer patients struggle to manage the emotional impact of the disease

## 治療與照護: 癌因性疲憊

- 盛行率59~100%、合併疼痛與睡眠障礙、與憂鬱焦慮相關
- 可持續數年
- 治療可逆性病因而(貧血、營養、疼痛及失眠)
- 其他: 運動、減壓、心理諮商

## 治療與照護: 疼痛

- 癌症轉移、手術、化療、放療造成
- 神經病變與慢性疼痛
- 藥物治療: NSAID、opioids、anti-depressants、anti-convulsants

## 治療與照護: Psycho

- 認知功能障礙:  
職能治療、認知心理治療

### 什麼是與癌症有關的疲憊感呢？

疲憊感是癌症病人最常見的問題，自己無法預期所成之疲憊和認知能力有關，被稱為「思慮性疲憊」，有時亦稱為「癌疲」，「癌疲」是目前的普遍稱謂，但不通用。

- 難以專注精神處理一般工作或難以集中注意力
- 注意力減退
- 難以同時處理多項事務
- 難以同時處理情緒
- 記憶力下降
- 處理數字時感到困難
- 難以同時完成多項任務或完成工作項目
- 難以記憶日期、姓名等、日期等

雖然每個人所經歷的可能不一樣，但疲憊感與思慮性疲憊感，有時在治療之前已開始出現。由於大多數情況下，人們會在治療期間才察覺到疲憊，這常使治療更難，患者和認知功能減退後，只有部分人的疲憊會在治療結束後在短期內消失。疲憊的後，我們不知道如何解決。

[https://www.uhn.ca/Patients/Families/Health\\_Information/Topics/Documents/Cancer\\_Related\\_Brain\\_Fog\\_Chinese.pdf](https://www.uhn.ca/Patients/Families/Health_Information/Topics/Documents/Cancer_Related_Brain_Fog_Chinese.pdf)

## 支持與照護系統

- 主治醫師
- 癌症個管師
- 心理師、社工、精神科醫師
- 家庭、親友、職場
- 宗教、病友會
- 家庭醫師、家庭醫師.....

14

## 存活時期醫療照顧的目標

- 追蹤發現可能的復發狀況，早期治療。
- 追蹤因各種治療所可能導致的併發症，併提早因應，以減少傷害，促進生活品質。
- 早期介入以減少治療可能引起的後期副作用
- 改善生活型態，培養健康生活習慣。

14

## 三大新興致癌因子

	<b>肥胖</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• BMI&gt;27</li><li>• 乳癌、腸癌、卵巢內膜癌、膀胱癌等</li></ul>
	<b>不健康飲食</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 脂肪攝取過多、蔬果攝取太少</li><li>• 乳癌、腸癌、卵巢內膜癌、膀胱癌等</li></ul>
	<b>運動不足</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 未達每週運動三次</li><li>• 乳癌、腸癌、卵巢內膜癌、膀胱癌等</li></ul>

15

## 肥胖造成乳癌的可能機轉

- 肥胖增加女性荷爾蒙機轉有下面兩個可能性：
  - 1. 肥胖會引起胰島素抗性( insulin resistance )，使得血中胰島素增多，而隨著胰島素增加會使得雄甾酮(testosterone)血中濃度增加、性荷爾蒙結合蛋白降低。
  - 2. 肥胖會使得脂肪細胞增加，類固醇上升，而脂肪細胞為性荷爾蒙來源之一，故血清中的性荷爾蒙如動情激素(estrogen)、雄性激素(androgen)濃度也會上升，而導致停經後婦女乳癌發生機率增加。

15

## 運動降低癌症之可能機制：

- 身體活動預防肥胖，降低體脂肪
- 身體活動改變代謝荷爾蒙濃度
- 降低胰島素、促進胰島素敏感
- 降低促脂肪發炎激素
- 促進調控代謝功能的肌肉激素分泌

17

## 2020年美國癌症協會 「預防癌症之飲食及運動指引」重點

1. 保持體重健康範圍內
2. 積極運動：
  - 成人每週應該中度運動150到300分鐘，或是高強度運動75到150分鐘。達到或是超越300分鐘為佳。
  - 兒童和青少年每天應至少1小時的中等強度或激烈運動。
  - 限制靜態行為習慣，例如坐著、躺著、看電視以及其他觀看螢幕的娛樂，如手機、電腦等。
3. 最好不要飲酒：
  - 若是飲酒女性一天不要超過一份酒精當量，男性一天不要超過兩份。(1份酒精當量約為啤酒350cc)
4. 任何年齡都應遵從健康的飲食型態：
  - 健康的飲食應該攝取高營養食物，協助維持健康的體重。並且多加攝取各色蔬菜、高纖豆類、各色水果與全麥。
  - 健康飲食應該限制紅肉、加工肉品、含糖飲料、加工食品與精緻澱粉的攝取。

18



黃柏堯 主任 / 健康老化從改變觀念開始

# 健康老化從改變觀念開始

## 十大健康觀念

1. 改變健康思維
2. 不能完全依賴醫師來獲得健康
3. 尊重人體的「複雜理論」與「不確定原則」
4. 不可以忽略的體內「慢性發炎」
5. 注意體內的「氧化壓力」
6. 慎選飲食，避免隱藏性過敏反應
7. 沒有無毒環境，唯有加強解毒能力才是王道
8. 從生活中提升抗壓能力
9. 除了正確飲食，還需營養補充品
10. 想擁有健康，從小地方做起

## 真正的預防是要做到「不要發現疾病」

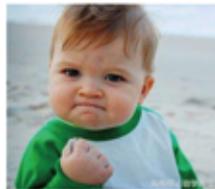
- 從日常生活做起，改變飲食習慣、作息型態，再針對個人體質、工作、環境等做出適合的調整。
- 從全人的角度出發，運用營養調整增加生理儲備，提升健康層次。



## 擁有改變的決心

- 根深蒂固的觀念：「不舒服就是生病、生病就看醫生、看醫生就打針吃藥」
- 這樣的信念讓人把自己的健康交在醫療人員手上，好像健康與自己無關
- 生病的人就成了受害者，只能被迫接受所有被建議的醫療方式，年長者也只能抱著「年紀大生病是正常的」想法。

唯有改變思維、下定決心才能改變自己的健康命運



## 不能完全依賴醫師獲得健康

- 醫學領域浩瀚如海：平均每週有超過七千篇以上的新論文發表
- 醫師的養成過程艱辛，往往很難去承認自己投入多年的專業有其瑕疵、錯誤，更不用說勇敢地做出改變了。
- 研究顯示：現代的醫師卻與創造健康沒有關係，甚至醫師的平均壽命還比一般民眾還短
- 大部分醫師過度關注「消滅疾病」，而非創造健康。



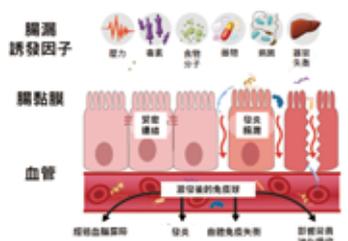
## 「複雜理論」與「不確定原則」

- 醫學蘊含了科學、人性與藝術成分。
  - ✓ 科學講究的是可測量、預測性和可複製性
  - ✓ 但是醫學包含了很大一部分的人文關懷領域
- 醫學的科學性，應建立在正確的道德框架內
  - ✓ 尊重個體不同的思考模式、文化背景、經濟基礎
  - ✓ 不只是各樣的統計數字



## 慢性發炎 = 免疫系統的啟動

- 腸道內擁有最多的免疫細胞（約70-80%），因此腸道的健康就猶如身體的第一道防線
- 腸道黏膜的上皮細胞彼此之間有非常緊密的結合，可以防止感染源、過敏原輕鬆地進入體內。
- 這一道防線十分脆弱，很容易因為生活壓力、感染、大量過敏原、藥物（消炎止痛藥、抗生素）而被破壞；若防線不牢固，腸道內的免疫系統就必須與外來物長期抗戰，慢性發炎也因此而生



## 注意體內的「氧化壓力」

### • 氧化 = 生鏽 = 產生能量的過程

1. 只要我們仍然繼續地呼吸，繼續在消化食物產生能量，那氧化的過程就不會停下來。
2. 氧化產生一種非常不穩定的易燃物質，就叫做「**自由基**」
3. 自由基對接觸到的細胞、組織、蛋白質、DNA、脂肪等造成破壞，這樣的破壞，在醫學上就稱作「**氧化壓力**」，也是人要活下去所要付出的必然生存成本。

## 最大的氧化壓力來源是「飲食」

### • 對人來說，吃的越多，產生的自由基就越多。

- ✓ 汽油燃燒會驅動車子發動，但同時會產生很多廢氣
- ✓ 食物就是人能量的來源，攝取愈多的食物，也意味著愈多的自由基。

### • 偏差的飲食習慣 → 氧化壓力 ↑

- 高熱量的零食、點心、速食，卻缺少了必要的礦物質、維生素
- 體內含有過多的環境毒素、重金屬，又有抽菸、酗酒的習慣，情況就會更加複雜

## 飲食與隱藏性過敏反應

- 食物，牽涉民族、文化、歷史、地域性，非常複雜！
- 但，並非能放進嘴巴裡面的就叫做食物.....
- 如果沒有搞清楚自己適合的食物，往往給身體帶來很大的負擔。



## 了解個人的過敏原食物

兒童	皮膚濕疹、氣喘、注意力不集中、自閉症、慢性中耳炎、缺鐵性貧血
成人	腸胃功能失調、慢性腸胃炎、反覆性口腔潰瘍、皮膚炎、慢性疲勞、甚至是憂鬱症、焦慮

### • 食物過敏是病態世代的一大特色

- ✓ 生態破壞、環境污染、化學物質充斥、食物商品化、生活壓力驟升
- ✓ 母乳哺育不足、剖腹產比例上升
- 許多的毛病在處理上並沒有考慮食物過敏的因素，治療效果勢必事倍功半，要達到健康的目的也更加困難。
- 認識自我體質，設計個人化專屬的飲食指南
- ✓ 在享受美食與獲得健康之中取得完美平衡

## 無法逃避的毒性世界

- 從巧問各種辦毒藥劑一窺民衆對毒物的恐懼
- 地球上充斥著毒素
  - ✓ 沒有一個地方可以避開，活著就會接觸到
  - ✓ 某些族群接觸量高：居住環境、飲食、抽菸.....
- 得到慢性病與癌症只是因為運氣不好？
- 90%癌症與退化性疾病：  
環境毒素、飲食方式和基因的互動有關



## 如何出淤泥而不染？

- 建立正確健康意識，調整生活習慣及改變飲食習慣，先減少身體的毒素負荷
  - 再針對個人體質需求，增加特定營養素攝取，提升肝臟內解毒酶活性來增強解毒能力
  - 強化解毒能力
- |            |              |          |
|------------|--------------|----------|
| ✓ 不抽菸      | ✓ 避免炭烤、醃製食物  | ✓ 減少肉類脂肪 |
| ✓ 減少化學居家用品 | ✓ 減少化學保養品    | ✓ 避免乾洗衣服 |
| ✓ 保持室內通風   | ✓ 充分洗滌蔬果後再食用 | ✓ 健康的飲水  |
| ✓ 選擇有機食物   | ✓ 適當壓力紓解     |          |

## 負面思考是演化的必然

超過70%的自然想法都是負面的，人的腦部反射會將人先做最壞狀況的思考。

大腦必須先設想自己正處於一個生命受到威脅的情況，刺激身體做出壓力反應，才不至於一下子就被大自然吞噬。

但這樣的機制到了現代，很容易變成「過度反應」，反而造成傷害。



## 讓自己的心靈慢下來

我們的日常生活中，真正威脅生命存在的狀況少之又少，但是腦袋就一直跑出各種負面想法，思前顧後，自己都受不了自己。

沉浸在負面思想愈久，就愈容易陷入「認知扭曲」(cognitive distortion)

- 預設立場、妄下結論、二分法、事情過度放大或縮小等。

人生不如意事，十有八九 → 從不同角度思考、面對，專注在當下，也就會有意想不到的結果。

造成身體問題的並不是壓力本身，而是面對壓力時的反應。

## 飲食與食物的問題

食物本身的問題？	
精製麵粉	減少了80%的鎂、70%的鉀、88%的鈣和88%的錳
精製白米	除去了75%的鉀及鈣
冷藏蔬菜	破壞了80%的維生素C、40%的B2、30%的B1、40%的維生素A
精製糖	損失了99%的鎂、93%的鈣
冷凍肉	減少了50%的維生素B群
加工肉品	減少了50-70%的維生素B6
冷藏水果	流失了50%的維生素C

基本原則
• 少量多餐：三份少量三餐，兩餐三份點心（水果、堅果為主）
• 避免進餐時喝太多水份
• 食用新鮮水果、蒸煮蔬菜減少熟炒
• 食物多樣化
• 避免白糖、白麵粉及反式脂肪
• 拒絕速食、罐頭、冷凍及微波食品

## 若以食物金字塔為基礎

無法逃避的三個問題

1. 我們無法從當代的飲食取得所有需要的營養素。
2. 每日營養素建議量只反應一般民衆需求，卻沒有考慮個別化體質差異或是健康情況。
3. 每日營養素建議量之設定並不是以選擇「最佳健康狀態」為目標，更沒有預防各種退化性病、慢性病、癌症、心臟病的發生。

「適當補充營養品」，對於健康狀態來說，絕對是必要而非浪費。

適當營養補充的目的，就是要彌補現代生活所導致的環境偏差。

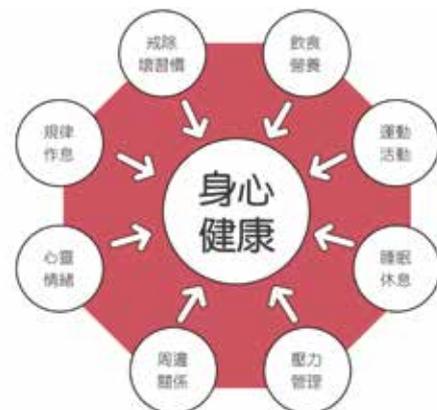
營養補充的挑戰：

1. 各種斷章取義的知識氾濫，人人都變成「養生健康專家」。
2. 許多的健康產品因為商業考量淪為市場商品，營養醫學的重要性被扭曲。

## 健康，需逐步累積

- 想要擁有健康的身心，就好像儲蓄理財一樣，需要點點滴滴的逐步累積。
- 最怕的就是有「暴發戶」的心思，希望像簽中樂透說一夜致富一樣，想要快速的獲得健康。
- 這種按部就班的思維在這個商業導向為主、分秒必爭的現代人心中逐漸被摒棄，這也是為什麼許多標榜「快速見效」的商品會暢銷不已的原因。

• 培養孩子一套健康策略和良好的飲食習慣，那可能比為他們留下一大筆財富或是讓孩子擠身名校還要更為受用。



# 活動花絮一

## 【2025第一季\_婦女健康系列講座】

日期	主題	講師
02/27 (四) 下午 2:00~3:00	談乳癌的復發與轉移	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 台大醫學院名譽教授
03/06 (四) 下午 2:00~3:00	健康老化 從改變觀念開始	黃柏堯 主任 國泰綜合醫院老人醫學科

### 婦女健康講座系列(一) 【談乳癌的復發與轉移】



2025 2/27

主講:張金堅 教授  
乳癌防治基金會 董事長

乳癌防治基金會董事長張金堅教授的專業分享，透過深入剖析乳癌復發與轉移的機制，帮大家掌握預防關鍵，及早發現潛在風險為您的健康增加多一層的保障。

### 婦女健康講座系列(二) 【健康老化從改變觀念開始】



2025 3/6

主講:黃柏堯 主任  
國泰綜合醫院老人醫學科

透過營養、運動及心理健康管理，延緩老化並維持良好生活品質。我們邀請到國泰綜合醫院老人醫學科黃柏堯主任，分享健康老化的關鍵，幫助乳癌患者與家人掌握科學保養方式，活出更健康的未來。

## 活動花絮二

### 2025.3.24 【乳癌新病友座談會】

此次病友會來自各大醫院，台大、長庚、榮總、三總、國泰、馬偕、耕莘、和信、婦幼、台安……等，病友們都非常熱絡提問。大部分病友都是近一兩年確診，在整個面對治療的過程中，每個人都有許多個人想理解的問題，我們也期待能一一的幫大家排除心中的疑慮。



#### 〔張金堅 教授〕

當病友們面對治療，不免環繞在擔心「復發轉移」，術後「淋巴水腫」的防患，張金堅教授也盡量以淺顯的方式說明和鼓勵姊妹們有信心面對治療。



#### 〔蔡愛真 藥師〕

在藥物的部分，姊妹們還是很關心乳癌新藥療效和費用的負擔，及對長期服用降低復發「抗賀爾蒙藥物」副作用的問題，也有想了解自己病理報告上的說明，才能和醫師做更好的溝通與配合。由蔡愛真藥師詳細解說。



#### 〔柳秀乖 老師〕

每日的飲食病友也相當關心，尤其化療期間如何吃，白血球太低無法繼續接受治療，如何從飲食改善。柳老師都以簡而易行最貼近生活的飲食方式教導病人。



#### 〔曹青清 諮商心理師〕

分享「正念減壓」練習，讓現場病友也得到身心靈的紓解。



#### 〔張雅淳 物理治療師〕

教導姊妹如何藉復健運動防止淋巴水腫的發生，及減少雙手無力的日常調整運動方式。

# 活動花絮三

## 02/20 生活美學饗宴



一個寧靜的午後，位於臨沂街巷弄小徑的京倫會館在「赫爾墨斯室內樂」的演奏中揭開序幕，從「女人香」、「望春風」、「奇異恩典」…復古的日式建築繚繞著熟悉的樂音；「國際藝術大師蔡爾平老師」從大自然領悟生命的奧秘，為創作注入無限的活力；許秋明與王衛恩老師生活化的花藝設計，為家裡增添一絲雅趣。



赫爾墨斯室內樂





國際藝術大師  
蔡爾平老師



蔡爾平老師藉由從小鄉間成長故事與自然生態，融入藝術創作，為自然而生為自然而活。對土地和藝術抱著感謝之外，每件藝術作品更賦予傳承的信念。講座當日現場展示多樣藝術創作，不僅供大家近距離觀賞，更能實際體驗，透過這些藝術創作帶給大家心靈上的豐盛與感動。



許秋明與王衛恩老師



許秋明與王衛恩老師的生活花藝，運用日常一次性容器、烹飪用具、竹籃等等與平價花材，讓大家能輕鬆在家創造花藝美學。「插花是很隨興的」，許秋明老師這麼說著。不同花材相互襯托，就連簡單的綠色枝葉也能使整體花藝增添層次感。



# 超越乳癌

全彩圖解  
精準醫療  
飛越重生

最新  
增訂版



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。

### 增訂內容

- 乳癌的放射線治療適應症
- 抗體藥物複合體：優赫得
- 小分子藥物酪胺酸激酶抑制劑「賀儷安」
- 荷爾蒙受器陽性乳癌的標靶治療方式
- 循環腫瘤細胞與次世代基因定序
- 早期三陰性乳癌的免疫檢查點抑制劑合併術前化療
- 三陰性乳癌治療的新曙光-魔法子彈
- 你所不知道的HER 2弱陽性



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！



YouTube 影片連結

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

出版日期：2023/06/17

語言：繁體中文

定價：650元

各大通路  
好評熱賣中！

