



# 看見真愛

**乳癌防治基金會**  
Taiwan Breast Cancer Foundation

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  
網址:www.breastcf.org.tw FB粉絲團:www.facebook.com/breastcf



2025-III

董事長:張金堅 董事:鍾元強、郭育琦、李志文、廖兆斌、薛幸媛、陳秀熙、葉顯堂、朱茂男  
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:張昌舜、戴浩志、郭文宏  
總監:蔡愛真 特約秘書:張倩芳

特優基金會

## 十月：國際乳癌防治月 面對「智慧與精準醫療時代」有感



十月是全球公認的「國際乳癌防治月」。乳癌已連續二十年蟬聯台灣女性癌症發生率的首位。這些年來，國家在癌症的篩檢、診斷、治療、追蹤及康復等各階段均投入大量資源，希望能讓病友「活得久、更要活得好」。自2025年元旦起，政府將乳癌篩檢年齡層擴增至40~74歲；另外在乳癌治療技術與新藥使用上，台灣也已與國際接軌。乳癌診療正面臨巨大變革與AI普遍應用趨勢，然而值得深思的議題仍然不少：

### 一、AI診斷的進展與挑戰

AI輔助乳房X光判讀、乳房超音波與病理切片分析的應用逐漸問世，帶來診斷效率提升的期待。然而，其準確度是否真能大幅降低偽陰性與偽陽性？醫療人力是否會被部分取代？這些仍需透過實證與臨床落實來檢驗。

### 二、個資隱私與醫學倫理

AI的應用愈廣泛，醫療資訊與個人隱私的保護、醫學倫理的規範，更需要嚴謹界定。若缺乏適當規範，可能「未蒙其利，先受其害」。

### 三、精準醫療的契機與挑戰

基因體醫學與分子生物學的突飛猛進，使基因檢測快速普及，從遺傳風險偵測到診療及追蹤皆能應用。標靶治療、抗體藥物複合體、免疫與細胞治療的發展，更讓「量身訂製」的醫療逐漸落實。然而，藥物經濟、個資隱私、健康平權與健保政策調整，仍是推動精準醫療必須共同面對的重要挑戰。

乳癌防治基金會始終秉持「關懷生命、疼惜女性、追求圓滿」的服務精神，堅守初衷持續陪伴乳癌姐妹們～期待她們依然都能活出健康、美麗的人生。

乳癌防治基金會 董事長 張金堅

# 2025乳癌大型病友會



時間

**11/8 (六)下午1:00~5:00**

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)

線上報名



## 專題演講

演講-1 皮下注射雙標靶-HER2陽性乳癌治療新選擇

葉顯堂 理事長  
台灣乳房腫瘤手術暨重建醫學會

演講-2 從生存到生活：TROP2標靶藥物解密  
晚期乳癌的新曙光

張源清 主任  
馬偕紀念醫院乳房中心

演講-3 突破轉移性乳癌治療：  
新一代抗體藥物複合體(ADC)與HER2新分類

林季宏 主任  
臺大癌醫中心醫院腫瘤內科部

演講-4 免疫治療在三陰性乳癌的應用

郭文宏 醫師  
臺大醫院外科部

## 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 醫師  
彰化基督教醫院一般外科



葉顯堂 理事長  
臺大癌醫中心醫院  
腫瘤內科部



俞志誠 教授  
三軍總醫院外科部



曾令民 副院長  
臺北榮民總醫院



張源清 主任  
馬偕紀念醫院  
乳房中心



鄭致道 理事長  
台灣心理腫瘤醫學學會



余本隆 醫師  
和信治癌中心醫院  
一般外科



郭文宏 醫師  
臺大醫院外科部



林季宏 主任  
臺大癌醫中心醫院  
腫瘤內科部



侯宜菁 副教授  
國立陽明大學  
護理學院



葉宜玲 營養師  
臺大醫院營養室



# 乳癌防治基金會

Taiwan Breast Cancer Foundation (TBCF)



線上報名

## 【2025年】婦女健康系列講座(四)

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
10/23(四) 下午 2:00~3:00	如何綻放女力 營造快樂癌後人生	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 臺大醫學院名譽教授
11/18(二) 下午 2:00~3:00	早期晚期 荷爾蒙治療新進展	黃其晟 主任 臺北榮民總醫院 乳房外科
12/11(四) 下午 3:00~4:00	抗癌歷程與健康重生	鄭仔書 醫師 中國醫藥大學附設醫院 外科部乳房外科



## 乳癌新病友座談會



時間

12月22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

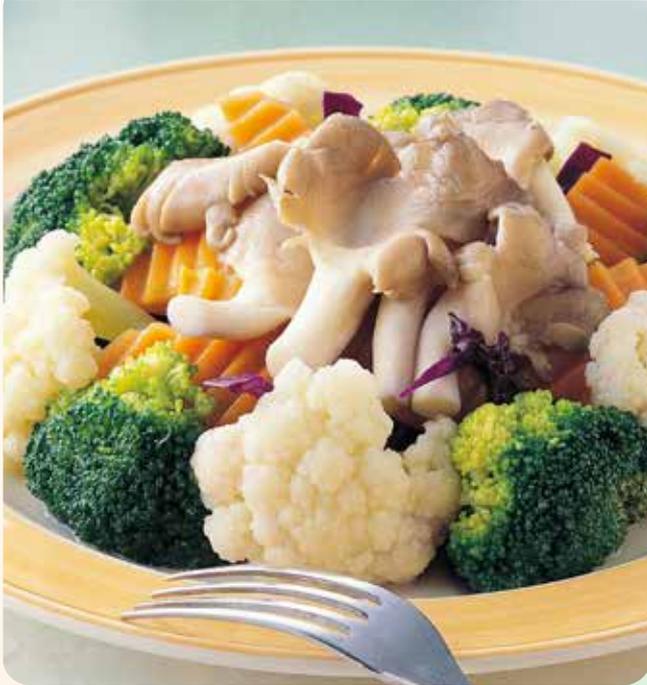
※ 講座日期、時間如遇天災需異動以官方網站、官方粉絲團公告為準。



LINE



FB



## 食材營養貼心小語

綠花椰菜含異硫氰酸鹽，可抑制癌細胞的增殖，B-胡蘿蔔素和穀胱甘肽的含量豐富，可抑制自由基產生；維生素C、B群、鐵質、亞麻油酸及鈣質，也都很豐富，可提供免疫力，增強抵抗力，是高價值的蔬菜，可稱為蔬菜之王。

## 雙色花椰菜

補充體力、防癌、抗癌

### 材料：

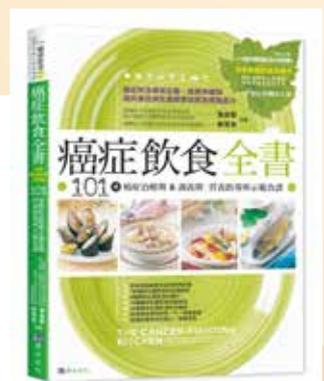
- |         |      |                                 |      |
|---------|------|---------------------------------|------|
| 1. 綠花椰菜 | 50gm | 4. 秀珍菇                          | 50gm |
| 2. 白花椰菜 | 50gm | 5. 紫高麗菜                         | 20gm |
| 3. 胡蘿蔔  | 50gm | 6. 調味料：梅汁味增汁或<br>椿汁1大匙(約20c.c.) |      |

### 作法：

1. 綠花椰菜和白花椰菜洗淨後，切小朵；胡蘿蔔洗淨去皮，切小片；秀珍菇洗淨，切除蒂頭，切小朵。
2. 把作法1處理好的食材，放入熱水中燙熟，撈起沖冷開水。
3. 紫高麗菜洗好後，再用冷開水沖過，瀝乾水分，切細絲。
4. 把燙好的蔬菜和紫高麗菜絲，全部放在盤子內，淋上醬汁，即可食用。

### 烹調健康滿點

綠花椰菜用汆燙方式，時間不要過久，一變深綠色，即可撈起，而燙菜的水裡含多量抗癌成分，也可飲用(花椰菜要在生機店購買，確保無農藥存留才行)。花椰菜的莖節外皮，不要剝掉，最好一起食用，因為內含有最多吲哚的抗癌物。



本文摘錄自「癌症飲食全書」

# 秋 夕 迷 人

**作品：**「秋天的腳步悄悄走近，大自然染上鮮明的橘、黃、紅、橙，繽紛而熱烈。團圓的中秋夜。從傍晚到深夜，街巷間燈火明亮，人潮熙來攘往。笑語聲聲，溫暖與幸福在空氣中綿延不絕。」



## 材料：

海桐葉、紅蘋果、綠小菊、狗尾草、珊瑚鳳梨、千代蘭、線菊、乒乓菊、眼睛耳朵，永生狗尾草



## 步驟一：

乒乓菊是這次中秋月兔的主角。先將鼻子與眼睛固定在鐵絲上，再直接插入乒乓菊的花瓣中。

## 步驟二：

將花面較大的線菊修剪後斜插入海綿，此時即可確認作品的正面，並將花朵最美的一面呈現出來。

## 步驟三：

後方補上葉材，海桐葉上鵝黃色葉緣，與此設計的主視覺一樣帶點黃。

感謝 克莉絲汀花卉美學 提供示範



# 乳癌防治基金會顧問 張武仁的攝影天地



顧問於9/7~14從溫哥華港搭乘郵輪往阿拉斯加Icy Strait Point，並參加當地賞鯨行程，往北觀賞北美最大落海Hubbard冰河後折返，停靠阿拉斯加州政府所在地朱諾（Juneau）及阿拉斯加最南端濱海城市Ketchikan(以盛產鮭魚聞名於世)，來回七夜超過2000餘海哩，並為我們拍下許多美麗的照片。



阿拉斯加最南端濱海城市Ketchikan，色彩鮮艷的房屋照映在水面，形成一幅美好的風景畫。



在 Ketchikan 風景照片的水域，看見海獅正在水中游泳。



阿拉斯加首都朱諾



經兩夜航行，欣賞著晚霞，還巧遇鯨魚群噴水，為晚霞增添情趣！



溫哥港





# 向肥胖說不 如何做好體重管理

## 彩虹飲食

- 根據世界衛生組織統計，2017年全世界高達78%在蔬果的使用方面嚴重缺乏，390萬人因蔬果攝食不足而死亡。
- 1991年美國全力推廣「5 a day」（天天五蔬果）的飲食防癌運動，癌症的發生率及死亡率因而逐年下降。
- 2000年美國農業部更建議除了天天五蔬果，可以提升至每日七蔬果。
- 民國100年起，當時行政院衛生署公布最新國民健康飲食指南，建議每日蔬菜攝取量應為3-5份不等，水果攝取量為2-4份不等。
- 「蔬果579」，色彩要多樣大致有紅、橙、黃、綠、藍、紫、黑、白等7種彩虹顏色的蔬果食材。



「**彩虹飲食法**」(Rainbow Diet) 是一種均衡飲食的概念，鼓勵人們攝取不同顏色的蔬果，以獲取多樣化的營養素。這種飲食方式強調均衡攝取紅、橙、黃、綠、藍、紫等各種顏色的蔬果，因為不同顏色的蔬果含有不同的維生素、礦物質、纖維和植物化合物，有助於促進身體健康。



根據世界癌症研究基金會及聯合衛生組織均指出，多樣性的蔬菜、水果含有多種不同的**植化素 (Phytonutrients)** 而且呈現不同的顏色，統稱「植物活性色素」(bioactive pigments)，能夠提供多項功能，包括抗氧化、抗發炎、抗細菌、抗過敏、抗癌，甚至對心血管疾病、糖尿病、腸道健康及退行性神經疾病亦有幫助。



## 什麼是植化素？

植化素是植物中自然存在的化合物，是植物生長的重要元素，也是植物顏色和氣味的來源。提供蔬果自我保護的功能，抵抗昆蟲、細菌、真菌感染傷害，對紫外線、輻射線、空氣、土壤污染、化學藥劑等種種危害的保護作用。雖屬人體「非必要性營養素」（如維他命、礦物質等），但對健康有潛在益處。

## 植化素的五大功效：

- 1. 抗氧化作用**  
植化素能中和體內的自由基，幫助減少細胞老化與DNA損傷，降低慢性風險。  
代表成分：花青素、β-胡蘿蔔素、兒茶素  
常見來源：草莓、藍莓、胡蘿蔔、綠茶
- 2. 抗發炎**  
某些植化素能抑制發炎反應與相關酵素，對於慢性發炎疾病如關節炎、代謝症候群等有幫助。  
代表成分：槲皮素、大蒜素  
常見來源：洋蔥、大蒜、蘋果
- 3. 心血管保護**  
植化素有助降低膽固醇 (LDL)、抑制血栓形成，改善血管彈性。  
代表成分：槲皮素、植物固醇  
常見來源：全穀、咖啡、漿果
- 4. 抗癌潛力**  
某些植化素能抑制腫瘤生長、誘導癌細胞凋亡，或阻斷致癌物作用。  
代表成分：異硫氰酸鹽、類胡蘿蔔素  
常見來源：花椰菜、甘藍、香菇
- 5. 保護神經與眼睛**  
植化素能減輕神經退化，提升記憶力，並保護視網膜健康。  
代表成分：葉黃素、玉米黃素  
常見來源：菠菜、玉米、蛋黃



## 五色蔬果怎麼吃的實用建議：

顏色	主要維生素	常見食材	建議吃法
● 紅棕色	茄红素、花青素	蕃茄、西瓜、草莓	番茄煲湯或紅醬炒菜，西瓜當水果點心，草莓搭配優格
● 橙黃色	β-胡蘿蔔素、葉黃素	南瓜、玉米、芒果	南瓜濃湯或蒸南瓜，玉米煮粥或入沙拉，芒果當水果或打果昔
● 綠色	葉綠素、叶酸	花椰菜、菠菜、青椒	花椰菜川燙涼拌，菠菜做蔬果汁，青椒清炒或入蛋捲
● 藍紫色	花青素	藍莓、葡萄、茄子	藍莓與葡萄當水果，茄子少油快炒或蒸魚油
○ 白色	大蒜素、槲皮素	大蒜、洋葱、蒜頭	大蒜炒菜，洋葱炒蛋或入湯，蒜頭可滾湯、醃漬或拌炒

## 各顏色代表的營養素

**紅色**  
 ● 茄红素  
 ● 有抗氧化作用  
 ● 支持心臟  
 ● 心血管健康

**橙色**  
 ● 胡蘿蔔素  
 ● 可預防近視  
 ● 及眼睛健康

**黃色**  
 ● 葉黃素  
 ● 保護視力  
 ● 促進免疫力

**綠色**  
 ● 葉綠素  
 ● 有助骨骼健康  
 ● 促進紅血球

**藍/紫/黑色**  
 ● 花青素  
 ● 有抗氧化作用  
 ● 促進血液及心臟健康

**白色**  
 ● 大蒜素、槲皮素  
 ● 提供保護  
 ● 有助腸胃健康

## 顏色 營養素 功效 代表食物

顏色	營養素	功效	代表食物
紅色	茄红素、花青素	有抗氧化作用，支持細胞、心血管健康	蕃茄、紅椒、西瓜
橙色	胡蘿蔔素	保持皮膚及眼睛健康	南瓜、紅蘿蔔、蕃薯
黃色	葉黃素	保護眼睛及支持免疫力	粟米、黃椒、菠蘿
綠色	鐵質、葉酸及鈣質	鐵質及葉酸幫助製造紅血球；鈣質有助骨骼健康	蘆筍、西蘭花、菠菜
藍紫黑色	花青素	有抗氧化作用，保護細胞及有助記憶力	藍莓、茄子、黑加侖子
白色	蒜素或蛋白質	蒜素有抗菌、抗菌之功效	蒜頭、黃豆、馬蹄
啡色	維他命B、鉀質及蛋白質	提供能量及幫助細胞修復	蘑菇、薯仔、扁豆

## 彩虹飲食表

顏色	代表食物	維生素	生理功能
紅色	紅辣椒、紅薯、草莓	茄红素、花青素、胡蘿蔔素	抗氧化、調節免疫功能、強化細胞結構
黃色	胡蘿蔔、檸檬、木瓜	β-胡蘿蔔素、葉黃素、生物類黃酮	調節內分泌、保護免疫功能、降低膽固醇
綠色	花椰菜、青檸、菠菜	葉綠素、葉酸、鐵質	輔助消化、潔肝、促進腸胃健康
白色	洋葱、大蒜、蘑菇	硫化物、多酚類、植物素	殺菌消炎、清除自由基、預防癌症發生
藍色	紫色高麗菜、茄子、藍莓	花青素、類黃酮、白藜蘆醇	減輕發炎反應、保護神經功能、抗氧化

## 植化素生活實踐 5 大飲食原則

- 三色餐盤法則，讓營養更均衡、營養更均衡**  
 每一餐至少攝取三種不同顏色的食材，像是紅色蕃茄、綠色青菜、黃色南瓜，不僅提升視覺享受，也確保攝取到多元的植化素（如茄红素、葉黃素、花青素等），這些天然抗氧化劑有助於提升免疫力、抗發炎與預防慢性病。
- 蔬果配料加法，把營養加倍加進每一口**  
 在日常飲食中加入富含纖維與植化素的配料，例如：在炒飯裡加入碎紅椒與玉米粒在湯品中加入番茄丁與洋葱碎，在早餐優格中加入藍莓與奇亞籽這些小小的變化，不但提升口感，也讓每餐更豐富、營養更全面。
- 健康零食取代加工品，聰明吃在輕便間**  
 將高糖高油的洋芋片、餅乾，換成更健康的選擇，如：一小把原味堅果（核桃、杏仁）少量無糖乾果（蔓越莓乾、葡萄乾）現切水果或毛豆。這些零食提供天然脂肪、膳食纖維與微量營養素，有助穩定血糖與延緩飢餓感。
- 無糖茶飲優先，從飲料下手減輕負擔**  
 喝飲料也應該注意！選擇：無糖綠茶、烏龍茶自製冷泡水果茶（加檸檬片、薄荷葉）加氣泡水、新鮮檸檬汁。避免含糖飲料不僅有助於控制熱量與血糖，也降低胰島素與肥胖風險，是日常養成「健康生活」的重要一步。
- 輕烹調保留營養，煮得對，營養才不會流失**  
 減少油炸、炭烤等高溫烹調方式，改採：水燉、適合蔬菜與蛋白質、雜糧與快炒；文火燉湯、長時間、能保留更多維生素與礦物質；適合應酬與聯誼內，內置軟燒又健康。這些方法能最大程度保留食材原有的營養成分，尤其是水溶性維生素如維他命C與B群，也讓整體飲食更輕便清爽。

## 天然生物活性色素(植化素)的綱別分類與亞綱別分類以及在蔬菜中所呈現的典型顏色

植化素綱別 (Pigment Class)	植化素亞綱別 (Pigment Subclass)	植化素次亞綱別 (Pigment Minor Subclass)	典型顏色 (Typical Colors)
類胡蘿蔔素 (Carotenoids)	茄红素 (Lycopene)	-	紅色
	β-胡蘿蔔素 (Beta-carotene)	-	
	α-胡蘿蔔素 (Alpha-carotene)	-	
類黃酮 (Flavonoids)	花青素/花色苷 (Anthocyanins/Athocyanidins)	矢車菊素 (Cyanidin) 槲皮素 (Quercetin) 槲皮素 (Lutein)	紅色、紫色、藍色
	查爾酮 (Chalcones)	柚皮素 (Naringenin)	
	黃酮醇 (Flavonols)	槲皮素 (Quercetin) 槲皮素 (Fisetin)	
	黃酮 (Flavones)	芹菜素 (Apigenin) 木犀草素 (Luteolin) 異槲皮素 (Isoquercetin)	
	香豆素 (Coumarins)	香豆素 (Coumarin)	
類葉黃素 (Betalains)	甜菜紅素 (Betacyanins)	甜菜紅素 (Betacyanin)	紅色、紫紅色、紫色
	甜菜黃素 (Betaxanthin)	甜菜黃素 (Betaxanthin)	
葉綠素 (Chlorophylls)	葉綠素 a 與 b (Chlorophyll a and b)	-	綠色





吳曉萍  
諮商心理師

# 在風起時安住： 乳癌旅程中的心之練習

- 乳癌康復者及親友的心理調適與支持 -

吳曉萍諮商心理師製作 · 請尊重著作權



吳曉萍諮商心理師製作 · 請尊重著作權

## 復發焦慮 (FCR)

「不是你意志薄弱，而是大腦的保護系統在運作！」

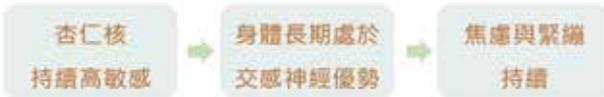
• 「復發焦慮」( Fear of Cancer Recurrence )：

1. 癌症康復者最常見的心理困擾之一。
2. 研究顯示：約有50~70%的人在某個階段經歷過它。
3. 高 FCR 的影響：生活品質下降、睡眠受到影響、醫療過度檢查、情緒困擾增加。

吳曉萍諮商心理師製作 · 請尊重著作權

## 杏仁核與復發焦慮的關聯

• 在復發焦慮 ( FCR ) 中，杏仁核可能對身體的小變化反應過度。每一次小疼痛或疲倦，都可能被它視為「危險信號」，啟動焦慮迴路。



## 乳癌旅程中的「心之練習」

### 1. 深呼吸

啟動副交感神經  
· 向杏仁核傳遞  
「安全」訊號。

### 2. 正念練習

專注當下，把注  
力從「假設的危險」  
拉回此刻的感官  
經驗。

### 3. 認知重建

用理性分析 ( 前額  
葉 ) 給杏仁核「新  
資料」，降低過度  
反應。

## 親友如何成為好隊友

• 親友幫助當事人說出他們的感受和情緒。

如：「我感覺到每次回診，你的心情都充滿擔憂。」

「我感覺到你對復發一直很掛心。」

• 親友說出當事人的情緒，當事人會感受到「接納和同理」。

• 人在被接納與同理時，前額葉皮質會傳送安撫的訊息給杏仁核，讓杏仁核逐漸冷靜下來，當事人的情緒便可得到安撫。

# 活動花絮

## 【2025年】婦女健康系列講座(三)

日期	主題	講師
07/24(四) 下午 2:00~3:00	彩虹飲食的抗癌密碼	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 臺大醫學院名譽教授
08/11(一) 下午 2:00~3:00	在風起時安住： 乳癌旅程中的心之練習 -乳癌康復者及親友的心理調適與支持-	吳曉萍 諮商心理師
08/21(四) 下午 3:30~4:30	乳癌術後復健 提昇生活品質	徐紹剛 醫師 台大醫院癌醫中心分院 復健中心主任

### 婦女健康講座系列(一) 【彩虹飲食的抗癌密碼】



2025 07/24

主講:張金堅 教授  
乳癌防治基金會 董事長



由張金堅教授主講，指出彩虹飲食強調多樣顏色蔬果的均衡攝取，每種顏色都富含不同植化素，能抗氧化、抗發炎、增強免疫並降低癌症風險。建議每餐至少三色蔬果，選擇當季在地食材，並清淡烹調。彩虹飲食能提升健康、延年益壽，真正做到「吃得多彩，活得精彩」



### 婦女健康講座系列(二)

#### 【在風起時安住：乳癌旅程中的心之練習】

-乳癌康復者及親友的心理調適與支持-



2025 08/11

主講:吳曉萍 女士  
諮商心理師



由吳曉萍諮商心理師演講，乳癌康復者常面臨「復發焦慮」，造成生活品質下降與情緒困擾。透過深呼吸、正念、認知重建等心之練習，可安定情緒，減少杏仁核過度反應。親友以接納和同理陪伴，也能成為支持力量，讓康復路上更安心。



# 活動花絮

## 婦女健康講座系列(三) 【乳癌術後復健提升生活品質】



2025 08/21

主講:徐紹剛 醫師

台大醫院癌醫中心分院  
復健中心主任



徐紹剛醫師分享乳癌患者在術後復建常見的併發症，並表示醫師團隊會陪同各位一起面對、處理遇到的併發症。演講內容涵蓋術後常見併發症、運動與復健的指引，並介紹淋巴水腫以及退腫治療。透過專業復建與全人照護，幫助患者減少後遺症風險，恢復自信與健康，提升長期生活品質。

## 新病友座談會



## 淋巴舒緩運動

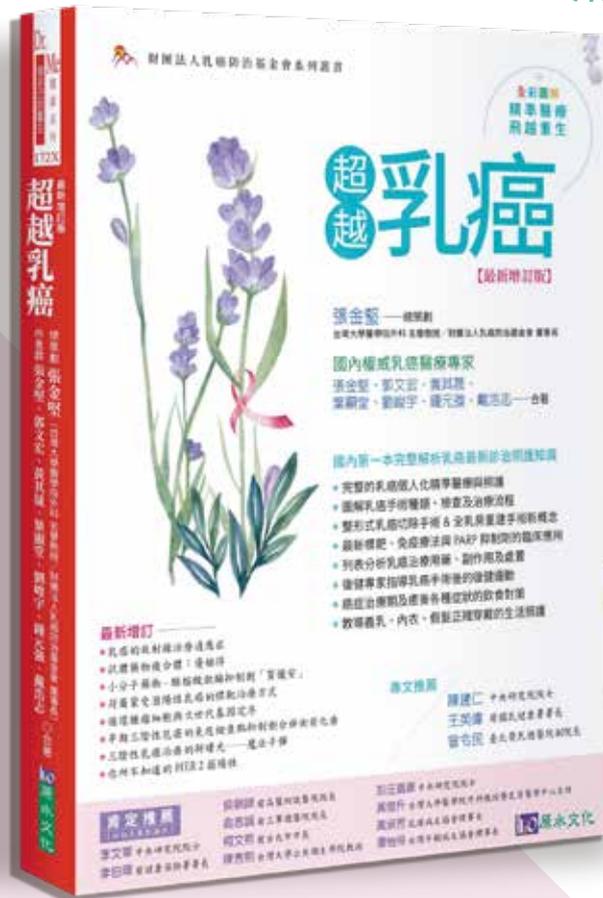


在確診乳癌時，患者們肯定會感到惶恐和無助，我們基金會每季都會舉辦新病友座談會，向病友們傳遞正確的醫療資訊，並且在他們面對巨大的心理壓力時開導他們、陪伴他們。

# 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！

