



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/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

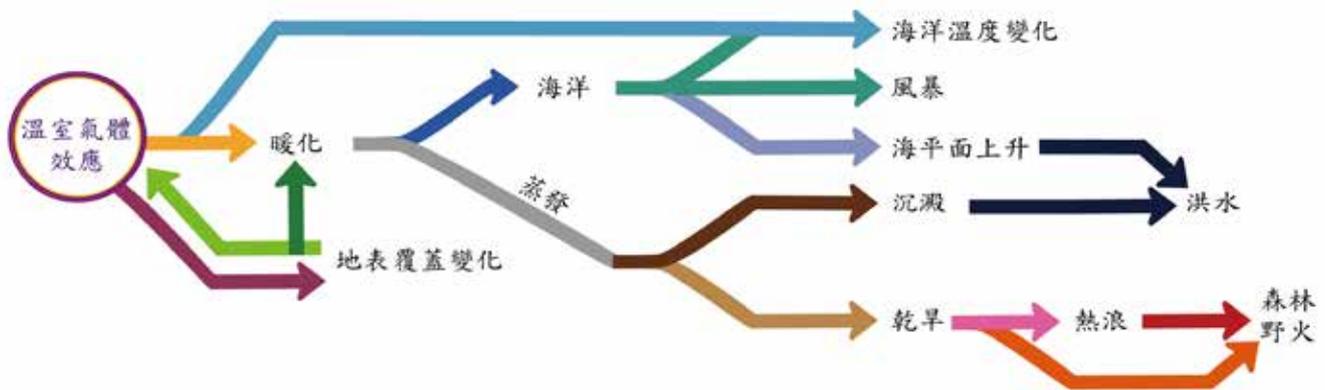
~氣候危機就是健康危機~ —讓我們一起來關心氣候變遷衍生的健康問題—

端午節過後，氣溫開始節節上升，大家已經感受到「仲夏」的高溫，而且令人難以忍受。

氣候變遷對人類健康的衝擊是複雜而且多樣的，根據WHO報告指出，近20年極端高溫的頻率增加，導致中暑等熱傷害的人口數上升，另外也增加登革熱等傳染病的流行，身體各系統的疾病也受到影響。

所以聯合國氣候大會在2023年(COP28)共124個國家首次發表氣候與健康宣言，宣示將健康放在氣候行動的核心，共同發展氣候韌性，並強化醫療建設，建立低碳、永續、公平且能使未來世代也受益的衛生體系。

根據過去世界各國的各項報告指出，氣候包括各種氣象的要素，如溫度、濕度、氣壓、風速、雨量、大氣中懸浮物顆粒物數目等。氣候變遷(climate change)會影響到人的身體運作，由於溫室效應(greenhouse effect)的關係，室外氣溫節節上升，極端的氣候也變得更劇烈，次數更頻繁。台灣也不例外，許多呼吸道疾病、心血管疾病、腎臟疾病、消化道疾病、神經疾病、精神疾病、傳染性疾病、熱相關疾病、意外災害及各種癌症等，也都與天氣變化息息相關。加上近年來，城鄉差距更形嚴重，人口過度集中城市，綠色空間減少，使衍生的健康問題加速惡化，當務之急政府與民間應充分了解氣候變化對於健康的影響，建立預警系統，隨時掌握當地最新氣象動態，以及提升醫療體系對於緊急狀況的快速反應，如能落實執行，必能減少或避免人體健康遭受天氣所帶來的威脅。



圖一：氣候變遷、空氣暖化及溫室氣體效應造成一連串的地球變化與傷害
(取材參考自:Camilo Mora et al:Nature Climate Change 12:869-875.2022)

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)



【2025年】婦女健康系列講座(三)

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
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



乳癌新病友座談會



時間

09月08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

2025

乳癌患者生活品質探討 心理壓力座談會花絮



每一場活動的推動，背後是多少人的成全，此次乳癌防治基金會董事長張金堅教授、總監蔡愛真、主持人洪素卿女士、講師：葉顯堂首席副院長、陳彥蓉主任、侯宜菁副教授、楊于婷臨床心理師、鄧慧文職涯教練、簡文仁物理治療師以及陳秀卿女士共襄盛舉。



此次生活品質探討會收集了有關「心理健康」與「情緒壓力」的有效問卷**2450份**，高達五成以上的姊妹們都飽受心理壓力，藉由這場座談會，姊妹們共同學習如何調整情緒和心態。期待大家都能找到適合自己的舒心之路，快樂前行。





乳癌患者生活品質探討 心理壓力座談會花絮(二)

真愛合唱團是由蔡愛真總監主導、由戴昌儀老師指導，透過快樂的歌唱，讓姊妹們能夠得到短暫的放下、卸下，愉悅的心境油然而生，「幸福時光」就在當下。



真愛合唱團的演出

本次演唱曲目《手印》，表達了對母親養育之恩的感念，讓我們惜福惜緣，珍惜每一次和母親相處的美好時光。



左：蔡愛真 團長 右：戴昌儀 指導老師



小朋友也登台表演



融入歌聲裡，喜悅全在每個笑顏裡。

端午 劍葉

材料：

粽葉、蒜苗、麻繩、人造醬果(紅色果實)



作品：



此次活動結束後不久，端午即將到來，因此在本次座談會中，蔡愛真總監使用了粽葉、蒜苗以及點綴用的紅色果實製作了端午倒掛花飾裝飾，祝福大家端午節安康，平安喜樂。



食材營養貼心小語

石花菜屬於紅藻類，日本人非常喜愛，其中含有豐富的藻紅素、藻藍素、維生素B1、B2以及鉀、碘和鈣等礦物質，可以說是「海中極寶」不僅能促進腸蠕動，幫助消化，還能排除毒素。

優格石花凍

清熱退火, 增進食慾, 幫助消化

材料：

- | | | | |
|--------|------|---------|------|
| 1. 石花菜 | 30gm | 4. 鳳梨丁 | 30gm |
| 2. 冰糖 | 30gm | 5. 水蜜桃丁 | 30gm |
| 3. 優格 | 50gm | | |

作法：

1. 石花菜泡水1小時後，以清水不斷沖洗，仔細去雜質。
2. 石花菜加進4碗水，以大火煮開後，蓋上鍋蓋改轉小火煮1小時，熬到水呈年膠狀再加入100c. c. 的水繼續煮開。步驟4
3. 以濾網濾出石花凍汁，倒入乾淨的容器內，待其稍涼後，放進冰箱內冷藏。
4. 取出石花凍，倒在盤子內，淋上優格並撒上鳳梨丁、水蜜桃丁，即可食用。

烹調健康滿點

優格石花凍酸中帶甜，不僅增進食慾又能幫助消化，不過腸胃寒虛者，不宜多吃，以免腹瀉；也可在石花凍上淋些百香果汁、檸檬汁，更能增進食慾。



本文摘錄自「癌症飲食全書」

作品：



泰戈爾說：「生如夏花枝絢爛」，其實，一年四季之中，也數夏天的顏色最豐富，最鮮明，最變幻莫測，最扣人心弦了！

蟬鳴與花開，是夏天最熱烈的二重奏。

夏花的聖放，是大自然最慷慨的禮物。它們用絢麗的色彩和迷人的芬芳，裝飾了這個世界，讓人們在炎熱的季節裡，也能感受到生命的美好與希望。



材料：

小夏桔梗、粉桔梗、紅太陽花、洋甘菊、藍星花、粉羽毛太陽花、蛇木菊、火焰百合、白玫瑰、小盼草、透明吸管、玻璃花器



步驟一：

將吸管放置於玻璃花器中，盡量不要有空隙(注水)。



步驟二：

先投入花面較大的花材，如紅色太陽花、羽毛太陽花、火焰百合、桔梗(投入時邊轉動花器)注意花的顏色配置需均衡。



步驟三：

大花面的花佈局完成以後，再將多朵小花如：蛇目菊、洋甘菊、藍星花、小盼草，平均分布在大花週邊，由中心點開始(邊投入邊轉動花器)。

乳癌防治基金會顧問 張武仁的攝影天地

長年旅居加拿大基金會顧問張武仁先生，用心捕捉大自然風情，也樂於分享生活點滴愉悅的情境。讓我們一起隨著顧問的腳步，欣賞美妙的景色，沉浸在這寬闊天地所帶來的氛圍，沉澱自己，再重新啟航，迎接生活所帶給我們的每一個挑戰。



這張在卡加利市最西端社區外拍照，照片放大有一排車輛行進是貫穿加拿大東西的highway #1，加拿大最忙碌的公路。



班夫國家公園風景照片



太陽下山前一小時開始雷雨天，千變萬化的雲彩。



在一片寧靜裡同時洗滌心靈



黃昏外出健走，巧遇細雨並出現彩虹，隨手拍照製作問安卡！



夜晚9:30拍落日燒雲照片



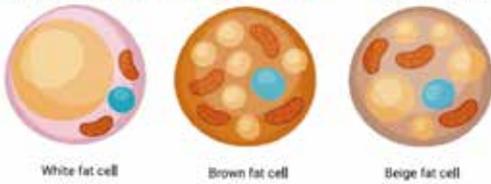
張金堅 教授/ 乳癌防治基金會董事長

向肥胖說不 如何做好體重管理

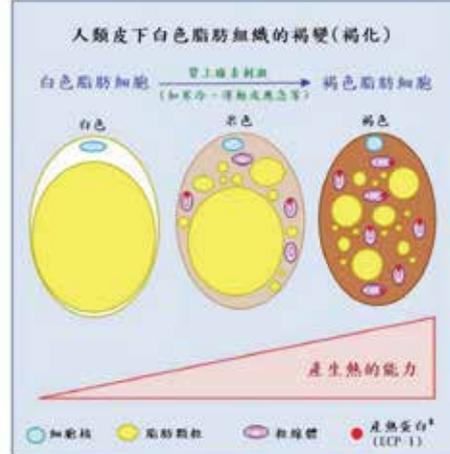
脂肪不只一種

人體的脂肪可以區分為三種，其扮演的角色各有不同。

人們最想減掉的脂肪 高密度的粒線體 新的棕色脂肪



	白色脂肪	棕色脂肪	米色脂肪
分布位置	分布廣泛，多分布於腹部、大腿皮下與內臟	存在嬰兒頸部、肩部以及脊柱，隨年紀增長而減少	分布廣泛，主要由白色脂肪褐色化產生
佔身體含量	15~25%	不到5%	
功能	儲存能量	燃燒能量，產生熱能	
太多	肥胖	(1)無法儲存能量 (2)阻礙生長	
太少	影響發育	肥胖	



*UCP 1: 第一型解偶聯蛋白 Uncoupling protein 1 (thermogenin:UCP1), 是一種產熱蛋白, 與細胞內粒線體 (mitochondria) 能量代謝產生熱相關。(取材參考自 Cell Metabolism 期刊)

脂肪會影響受孕及青春期發展

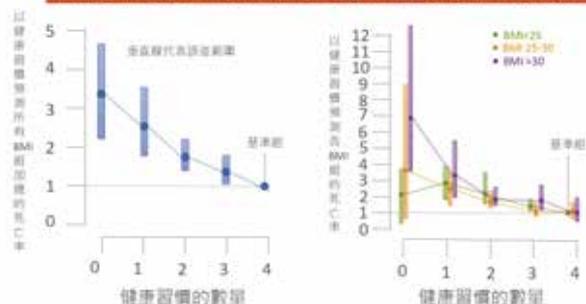
- 脂肪是雌激素的來源。女性身體的皮下脂肪(皮膚底下的脂肪)可利用芳香環酵素(aromatase)將雄激素(也就是男性荷爾蒙)轉換為雌激素。
- 年輕女性的卵巢與脂肪會分泌雌激素(其中脂肪為停經後女性體內荷爾蒙的主要來源)。
- 倘若身材過瘦,分泌的雌激素結構就會比較弱,以致子宮無法像荷爾蒙正常時孕育胚胎。這樣的女性在哺乳期也會遇到乳汁不足的問題。
- 人類學研究指出,青春期少女體內的瘦素會激增,並可能影響啟動青春期的促性腺素釋放素(gonadotropin-releasing hormone)之活性。
- 如果脂肪未能製造足夠的瘦素以啟動青春期的,就會導致發育遲緩。



比起減輕體重,健康的行為才是關鍵

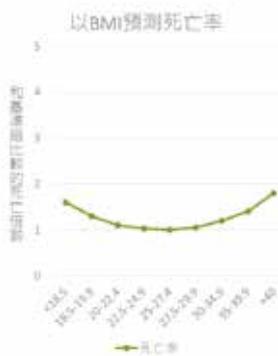
- 追蹤1萬1761名受試者的BMI和生活習慣長達14年發現,不論體重類別,只要做到下列四種行為,壽命就會比較長,不抽菸、飲酒適量、每天食用五份以上蔬果、每月至少運動12次

如果肥胖但是擁有健康的生活型態,那麼不太可能比體重正常的人早死。



BMI與死亡率之間的關係

- 美國疾病防治中心(CDC)的科學家進行全美健康及營養普查(NHANES)發現,BMI值和死亡率的關聯呈現出「J曲線」(J curve)模式。



BMI值位於最高和最低兩端的人,死亡率的影響最大。

低度肥胖和正常值的人,死亡率沒有大幅增加。



資料來源:科學人

50後控制體重「體組成」成新指標

- 根據普華永道2004年的調查顯示,國人過重及肥胖人口比率,在55~64歲時達到最高峰(48.32%);女性在65歲以上時最高(46.7%),男性則是在45~54歲時最高(56.09%)。



人體的胖瘦程度主要由脂肪細胞(Adipocyte)的數量和大小來決定,隨著年齡增長,脂肪細胞的脂質周轉下降,導致體重控制不易。

隨著老化過程,體脂肪會不斷增加,肌肉量減少,→大人的體重控制,不能只看「體重」,更要看整個「體組成」。

資料參考:康健網

我該減脂嗎?

- 根據衛生福利部制定的標準，可藉由身體質量指數(BMI)與身高來換算出「理想體重範圍」。BMI正常範圍是18.5~24。

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$

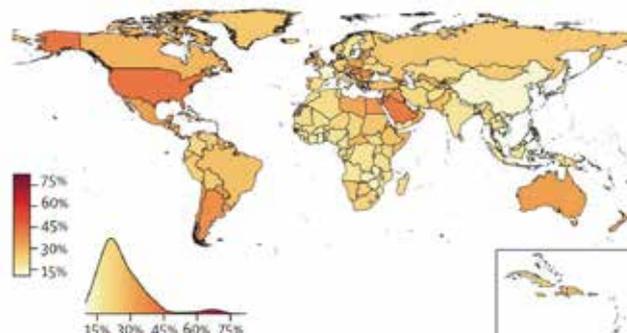
- 體脂率可藉由體重體脂計上測量後得知：

性別	分類	BMI	體脂肪率<30歲	體脂肪率>30歲
男性	正常	18.5~24	14~20%	17~23%
	過重	24~27	20~25%	23~25%
	肥胖	>27:程度 >30:中度 >35:重度	>25%	>25%
女性	正常	18.5~24	17~24%	20~27%
	過重	24~27	24~30%	27~30%
	肥胖	>27:程度 >30:中度 >35:重度	>30%	>30%

資料來源：科學人雜誌

世界上43%的成年人超重或肥胖

- 《刺蝟針》的研究報告顯示，2022年全球肥胖人口高達10億人。
- 自1990年以來，全世界成年人(≥20歲)肥胖症(BMI ≥30 kg/m²)人數增加了一倍多。
- 2022年數據顯示，43%的成年人超重，全球八分之一人口患肥胖症。

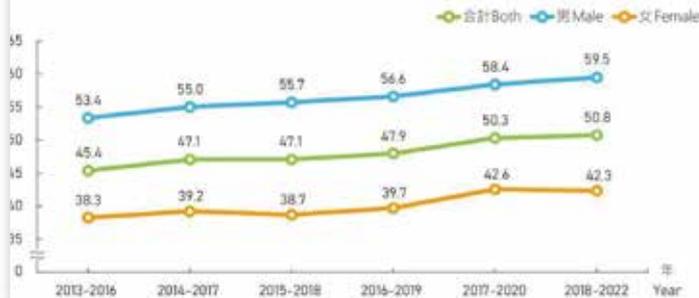


2022年各地區肥胖盛行率

我國成人肥胖比例偏高

根據國健署國民營養健康調查顯示50.8%的18歲以上成年人達到過重及肥胖標準；其中男性59.5%、女性42.3%。

目前顯示成人過重及肥胖盛行率增加的趨勢已趨緩。

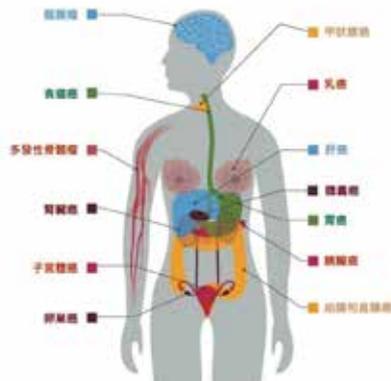


「肥胖是一種慢性疾病」

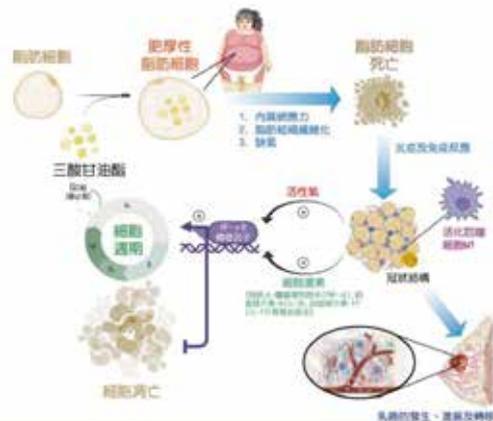
- 世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」。
- 比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過3倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險。
- 研究證實，當肥胖者減少5%以上體重(如成人90公斤，減少5公斤)，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可改善。
- 國民健康署王英偉署長指出，106年國人十大死因中，就有癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等7項與肥胖有關。
- 希望民眾留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動，一起達到「肥胖走、健康來」。



15種癌症與超重及肥胖有關



肥胖在致癌過程中扮演的角色





郭文宏 醫師 / 臺大醫院乳房醫學中心

突破轉移性乳癌治療: 新一代抗體藥物複合體(ADC)

治療百百種，我適合甚麼？

病理分類

- ER、PR (+) 荷爾蒙陽性
 - 荷爾蒙治療、CDK4/6抑制劑、PI3K抑制劑、mTOR抑制劑、化療、PARP抑制劑、**新一代抗體藥物複合體(ADC)**
- HER2陽性
 - 標靶藥物、化療、**新一代抗體藥物複合體(ADC)**
- ER、PR、HER2(-) 三陰性
 - 免疫療法、PARP抑制劑、化療、**新一代抗體藥物複合體(ADC)**

HER2陽性乳癌的特性

- 約占總體乳癌20-25%¹
 - 約每4人有1人
- 腫瘤生長速度快²
- 癌細胞惡性高、易轉移³
 - 腦: 30-50%⁴
 - 肝: 25-35%⁴
 - 肺: 18-30%⁴

轉移性HER2陽性乳癌治療策略

- HER2 標靶藥物**
可以標定乳癌細胞上的HER2，抑制過度活化的生長訊息，清除腫瘤。
- HER2抗體藥物複合體(ADC)**
結合單株抗體的專一性以及化療藥物對細胞的毒性，就像魔術子彈一樣精準清除腫瘤。
- 化療**
破壞或抑制快速增生細胞的生長和分裂。

HER2標靶藥物，開啟乳癌治療新篇章

1998年以前，HER2陽性乳癌病友的主要治療選擇是化療。直到第一個抗HER2標靶藥物的問世，開啟乳癌精準治療，病友有了新的選擇。

1913 Paul Ehrlich博士首次提出**Magic Bullets** 魔術子彈概念，透過藥物選擇性將毒性作用於目標細胞，實現精準治療。

1975 科學家Georges Köhler 和 César Milstein利用雜交瘤 (Hybridoma) 的技術成功製造出單株抗體。

1983 首個ADC藥物人體臨床試驗。

1998 FDA批准首個抗HER2標靶藥物赫塞汀。

抗體藥物複合體(ADC)問世，乳癌治療再突破

2000: 首個ADC藥物人體臨床試驗

2007: FDA批准首個抗HER2標靶藥物赫塞汀

2012: FDA批准首個抗HER2標靶藥物恩美維

2013: FDA批准首個抗HER2標靶藥物恩美維

2019: FDA批准首個抗HER2標靶藥物恩美維

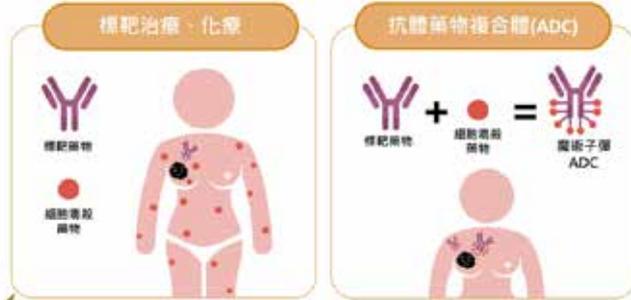
2020: FDA批准首個抗HER2標靶藥物恩美維

癌症治療新趨勢: 抗體藥物複合體(ADC)

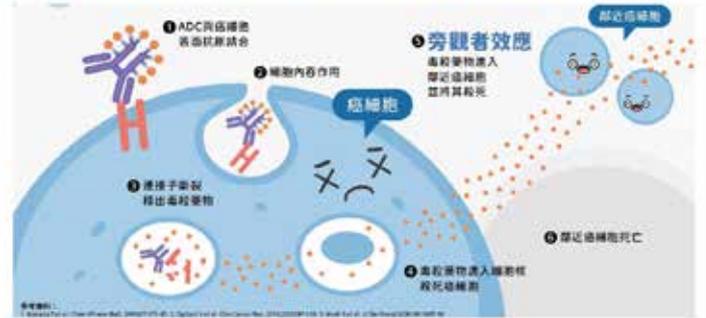
標靶+化療的複合體

- 抗體(標靶)**
具有高度專一性，精準辨識特定癌細胞。
- 細胞毒殺藥物**
具細胞毒性，可殺死癌細胞。
- 連接子**
連接抗體與細胞毒殺藥物，穩定藥物傳遞，確保精準釋放。

抗體藥物複合體(ADC): 結合標靶和化療的優勢



抗體藥物複合體(ADC)作用機轉



抗體藥物複合體(ADC)的進化

*以HER2-ADC為例:

	新一代ADC	傳統ADC
專一性	高專一性的HER2單株抗體	高專一性的HER2單株抗體
高效價	每個單株抗體可攜帶約8個細胞毒殺藥物	每個單株抗體可攜帶約3.5個細胞毒殺藥物
旁观者效應	有· 細胞毒殺藥物· 具高度 細胞膜通透性	無· 細胞毒殺藥物· 不具細胞膜通透性

轉移性HER2陽性治療策略



抗體藥物複合體(ADC)可能出現的副作用:



*副作用發生率低，如有不適請儘快聯繫醫療人員

總結

- 乳癌轉移不可怕· 依照醫囑治療· 大大延長存活· 追求更好的生活品質·
- 抗體藥物複合體(ADC)問世· 開啟乳癌治療新紀元· 新一代ADC藥物具【旁观者效應】· 可更全面攻擊癌細胞·
- 『你的HER2表現量?』了解你的乳癌分類· 獲得更多治療選擇·



夏日飲食~如何開胃防癌又健康~

夏季的飲食挑戰

炎熱 + 治療後的不適 · 讓「吃」變困難?

- 01 食慾差、容易疲倦
- 02 腸胃敏感、怕拉肚子
- 03 擔心發炎、怕復發



飲食需求重點

吃得下

- 足夠蛋白質：修復與免疫力來源

吃得對

- 清爽但不空虛
- 避免只吃水果
- 避免過多精緻澱粉

吃得好

- 好的油脂來源
- 水分攝取
- 抗氧化物質攝取
- 避免汙染

選擇高品質的優質蛋白質來源

全穀雜糧類 (13-48%)
 蔬菜類 (28-48%)
 水果類 (28-48%)
 豆魚蛋肉類 (13-48%)
 乳品類 (13-28%)

選擇好消化的食材

Protein

- 豆腐、毛豆、豆漿、豆花
- 鮭魚、鯖魚、鰹魚、鬼頭刀、剥皮魚
- 蛋類料理、雞肉、乳製品

冷食示範 & 重點

降低供應溫度

加入帶酸味的食材或調味料
醋、檸檬、

加入天然香辛料
蔥、薑、蒜、菜、洋蔥、



13

只要有吃到油脂就好了？

「吃錯油」跟「不吃油」，一樣會讓身體健康扣分！

小常識

「油」得好好挑選，選對了、用對了，才能發揮營養價值，也能避免油品變質、過量造成的反效果。

14

脂肪酸的分類

依碳鏈長度：

- 短鏈脂肪酸
- 中鏈脂肪酸
- 長鏈脂肪酸

依雙鍵的幾何形態：

- 順式脂肪酸
- 反式脂肪酸

依營養價值：

- 必需脂肪酸
- 非必需脂肪酸

依雙鍵數目：

- 飽和脂肪酸
- 不飽和脂肪酸
 - 單元不飽和脂肪酸
 - 多元不飽和脂肪酸

15

常見油品比一比

品名	米油(糙米)	亞麻仁油	紅花籽油	苦茶油	葵花籽油	橄欖油
SFA總量	1206	522	530	553	580	815
MUFA總量	2096	882	788	3971	1526	3715
硬脂酸 (16:1)	9	1	2	5	3	55
油酸 (18:1)	2057	872	779	3938	1309	3647
亞油酸 (18:2)	29	8	7	27	13	14
芥子酸 (22:1)	0	1	0	1	0	0
PUFA總量	1698	3587	3681	472	3095	470
亞麻油酸 (18:3)	1640	706	3655	442	3070	437
次亞麻油酸 (18:3)	57	2879	26	31	25	33
花生油酸 (18:1)	0	2	0	0	0	0
P/M/S	1.41/1.74/1.00	6.87/1.69/1.00	6.94/1.49/1.00	1.00/8.41/1.17	5.33/2.28/1.00	1.00/7.90/1.73

16

脂肪酸種類

n-3
抗發炎
EPA、DHA、ALA

n-6
發炎物質
PGE 2

● 鮭魚、鱈魚、秋刀魚、鱈魚、鱈魚、白鱈好油、鱈魚油、魚肝油

17

植化素

是植物生長的必要元素，也是植物產生五顏六色之天然色素的來源。

提供植物自我保護的功能，抗昆蟲、細菌、病毒的感染傷害，對抗紫外線、輻射線傷害之保護作用。

屬非必需營養素，可提供：抗氧化清除自由基、預防細胞受損、抑制腫瘤形成、增強免疫力、抑制發炎及過敏、調節荷爾蒙系統。

18



22

紅

植化素
茄紅素
山奈酚

功能

- 強化心血管
- 避免泌尿道感染

23

橙

植化素
胡蘿蔔素

功能

- 降低自由基對細胞的損害
- 減少細胞突變

24

黃

植化素
類黃酮
玉米黃質
葉黃素

功能

- 減少自由基損害
- 降低細胞突變成癌細胞

25

綠

植化素
吲哚素
兒茶素

功能

- 抗衰老、降低罹癌風險
- 強化骨骼及牙齒

26

藍

植化素
花青素
白藜蘆醇

紫

功能

- 強大的抗氧化能力·可抗衰老
- 降低心血管和腦血管疾病風險



2025年 婦女健康系列講座(二)

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

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。

活動花絮一

【2025第二季_婦女健康系列講座】

婦女健康講座系列(一) 【向肥胖說不 如何做好體重管理】



2025 04/30

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，深入解析脂肪的種類與功能，顛覆「脂肪皆有害」的迷思。而肥胖被視為慢性病，與多種癌症、代謝疾病有關，尤其與乳癌的惡化機轉密切相關。體重管理的關鍵不在於單純減重，而是改善生活習慣，呼籲以健康為核心，遠離對體重數字的執著。

婦女健康講座系列(二) 【突破轉移性乳癌治療:新一代抗體藥物複合體(ADC)】



2025 05/14

主講:郭文宏 醫師
台大醫院外科主治醫師

由郭文宏醫師主講，介紹新一代抗體藥物複合體（ADC）在乳癌治療上的突破。針對HER2陽性與HER2弱陽性乳癌，說明ADC結合標靶與化療的優勢，有效改善治療瓶頸。醫師強調乳癌分型已更精細，HER2表現不再只有陽性與陰性之分，呼籲病友重新檢視自身HER2表現量，使用最合適的精準治療策略。

婦女健康講座系列(二) 【夏日飲食~如何開胃防癌又健康~】



2025 06/05

主講:葉宜玲 營養師
台大醫院營養室

由葉宜玲營養師主講，教導各為如何在夏日吃得下、吃得對、吃得好。提前計畫所需食材，每一餐都要有主食、從好消化的食材中攝取足夠的優質蛋白質，以及使用彩虹飲食法，食用多種顏色的新鮮蔬菜水果。並且平時攝取足夠水分。最後分享自製的食譜，吃得健康又能防癌。

乳癌新病友座談會 6/16



在確定得到乳癌的當下，姊妹們的心情肯定非常慌亂，因此我們像燈塔一樣指引著姊妹們，在姊妹們感到害怕和無助時，藉由此活動，提供大家所需的幫助，願每一位困於黑暗中的人，都能夠隨著指引重見陽光，回歸原本的生活。



幫助病友解答疑惑！



病友們跟著老師一起做舒緩淋巴動作

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！

