



社團法人台灣防癌協會
Taiwan Cancer Society

防癌會訊



| 封面故事 |

夏日風情——全民健康防癌新生活運動

| 防癌達人 | 善用乳癌檢查，姊姊妹妹大家一起來

| 防癌新知 | 107 年度癌症防治宣導「參訪汐止科學園區——鑫品生醫」活動

| 醫訊分享 | 不想再打類固醇了嗎？快來試試增生療法！

| 讓愛傳遞 | 仁心濟世 守護民眾健康——李龍騰醫師專訪

no. **63**

中華民國 107 年 7 月出刊



| 防癌達人 |

癌症早期有徵兆 防癌從飲食均衡下手	5
善用乳癌檢查，姊姊妹妹大家一起來	7
預防與保健系列——足底筋膜炎！	8

| 防癌新知 |

107 年度癌症防治宣導	
「參訪汐止科學園區——鑫品生醫」活動	10
歡樂幸福月 107 年度防癌宣導志工培訓營	12

| 醫訊分享 |

國際菸害訊息	16
防癌新觀念——人類乳突病毒（HPV）疫苗	
子宮頸癌三道防線 接種 HPV 疫苗不可少	20
政府攜手建築業者打造「無檯職場」	
勞工健康 雇主心安	21
做得早不如做得巧！	
守護健康 跟著政府腳步做癌症篩檢	22
106 年國人死因統計結果	23
不想再打類固醇了嗎？快來試試增生療法！	24

| 讓愛傳遞 |

仁心濟世 守護民眾健康——李龍騰醫師專訪	25
2018 魅力南澳——公益路跑嘉年華	28
溫情五月天——順成之愛	29

| 協會記事 |

活動報導（民國 107 年 4 月～ 107 年 6 月）	30
活動預告（民國 107 年 7 月～ 9 月）	33
捐款芳名錄	33

發行人：林隆堯
編輯群：徐敏燕、范秀珠
林翠華、何慧玲
美術編輯：亓祥安
封面圖片：湯榮芳

社團法人台灣防癌協會

地址：台北市士林區承德路四段 198 號 8 樓

電話：(02) 2888-3788

傳真：(02) 2888-1633

網址：<http://www.ccst.org.tw>

E-mail：ccstroc@ms37.hinet.net





會 務
行政組



專案連結
發展組



社團法人



台灣防癌協會

TAIWAN CANCER SOCIETY



志工培訓
服務組



防癌資訊
企劃組



癌病諮商
服務組



地 址：11167 台北市士林區承德路四段198號8樓

電 話：(02)2888-3788 傳 真：(02)2888-1633

網 址：<http://www.ccst.org.tw>

台灣防癌協會成立簡介

癌症近年來一直高居國人十大死因第一位，雖然人類對於治療癌症的醫療技術不斷提升，但是生態環境的破壞及化學藥劑的廣泛應用，卻讓癌症的發生率與日俱增。

癌症是非常複雜且不易完全治癒的疾病，但只要確實做好事前的預防工作，及早發現、施以適切的治療，仍然是可以治癒的。

有鑑於此，為了建立全民防癌的觀念並落實預防的工作，民國六十二年，在已故醫界名人吳基福博士的熱誠奔走及醫學界、企業界的大力響應支持之下，創立了「中華民國防癌協會」。

本協會於第十屆第二次會員大會會議中通過更改會名為「台灣防癌協會」，呈報內政部同意核准更改，並於 102 年 1 月 15 日完成登記為「社團法人台灣防癌協會」。

成立四十五年來，防癌協會能不斷的進步，並擴大對於全民的服務，除了歷任理監事與協會工作人員的努力之外，更重要的是全民給予的支持與鼓勵，現今仍需社會各界的參與及肯定，讓我們能把「防癌」的工作落實，推廣、深入每一個家庭。

台灣防癌協會 成立宗旨

結合國內外防癌機構及各界人士，共同推廣防癌工作，增進國民健康；並加強國際間防癌團體的交流，提升國內癌症防治的水準。

台灣防癌協會任務

- ◎建立全民防癌觀念，落實全民防癌行動：結合政府及民間的力量，引導民眾將防癌知識轉化為堅強的防癌觀念、防癌行動。
- ◎建構國際防癌資訊，加強防癌新知交流：與國際抗癌聯盟、美國防癌協會進行防癌活動、資訊交流，建立各項癌症防制資料庫。

台灣防癌協會工作特色

- ◎推廣全民防癌宣導、志工教育訓練、癌症篩檢及諮詢服務……等。

亟需社會各界人士的鼎力支持，因您的仁慈贊助，足以讓許許多多的人受惠一生。

由於醫學家的努力，醫學科技的進步，在本世紀初，我們可以宣告：**癌症是可以預防的、癌症是可以早期發現的、癌症是可以治療的，甚至痊癒**

因此我們要呼籲大家：**防癌行動要及早、要落實、青年人要做好防癌的準備、成年人要防癌，也要篩檢**

歡迎大家一起響應〈5 + 1〉運動，每天五蔬果 + 喝茶，一同遠離致癌物，共同落實「舉手防癌，健康就來」的防癌行動。

癌症早期有徵兆 防癌從飲食均衡下手

■ 文／杜憶萍（居禮醫事檢驗所醫檢主任）

癌症之所以可怕，在於太晚發現，民眾須區分癌症早期徵兆，重視平時不太注意的老毛病。一般早期發現惡性腫瘤的七大警訊如下：

1. 長久不癒的創痛及潰瘍

通常癌症骨轉移為多發性，其疼痛與載重關節無關，胸骨肋骨等非載重關節都是常見的骨轉移部位，如果病人進入癌症好發年齡，任何無法解釋、無法用內外科治療的慢性疼痛，都應將骨轉移列入，以免因輕忽延誤治療時機。

身體的慢性疼痛是非常常見的症狀，且不具特异性，因此疼痛不癒時，不要遺忘惡性腫瘤的可能，民眾須用正確態度面對，若皮膚上有慢性不癒的潰瘍（無論是口腔潰瘍或是皮膚潰瘍）及色澤變化時，須懷疑可能是皮膚癌，應速至醫院向專科醫師求診。

2. 乳房腫塊及乳頭異常分泌物

乳房發現腫塊對醫師及病患都是極大挑戰，須透過連串理學檢查，鑑別腫塊是否為惡性。一般而言，良性腫瘤較軟，界線清楚、表面平滑可移動、常為多發性；惡性乳房腫塊比較硬、界線不清楚、形狀不規則、常不可移動，多為單一硬塊，且可能造成乳頭凹陷、皮膚皺縮、或出血乳頭分泌物。

進行女性乳房纖維囊腫切片檢查時，如發現上皮增生或異形上皮增生，未來乳癌發生機率變為2至5倍，因此必須定期乳房超音波。



3. 久咳不癒或聲音沙啞

慢性支氣管炎的咳嗽常有濃痰，也較少有體重減輕症狀，肺癌引發咳嗽機轉，多為腫瘤刺激氣管，所以常有乾咳、咳嗽，如果合併有咳血更是警訊。喉嚨附近喉癌及甲狀腺腫瘤，最常見早期徵兆是聲音沙啞，喉癌是頭頸部預後最佳的一種，早期發現早期治療，效果最佳。

4. 經常出現飲食不消化或吞嚥困難

上消化道癌症最常見是食道癌及胃癌，民眾如有以上症狀又伴隨嘔吐、腹瀉或解黑便等情形，更應多加注意。

5. 皮膚明顯變化

皮膚的惡性病灶為：經久不癒的皮膚潰瘍傷口，好發於顏面的小丘疹，基底細胞癌生長速度慢，好發於顏面接受陽光照射處。

6. 解血便及排便習慣改變

大腸是人體吸收水份、排泄食物殘渣的器官，一般人自幼養成一定排便模式，如果民眾最近排便習慣改變，大便變形、變細、變少、變多或有血絲及黏液時，須馬上就醫檢查。

7. 不正常的出血或是排血

不正常的出血或是排血是身體問題的警訊，當血小板數目減少或功能發生問題時，容易在四肢著力處如下肢、肩部、肘部引起皮下出血，刷牙或稍加碰撞就牙齦出血不止，或身上無故出現紫斑，許多侵犯骨髓的癌症如白血病，有血小板低下情形。

多數癌症發生是由飲食、生活習慣及居住環境交互因素所致，乳癌、攝護腺癌、大腸直腸癌發生與飲食關係密不可分，引起癌症的成因比例為：食物 35%、吸煙 30%、感染 10%、檳榔 8%、不良行為 7%、職業傷害 4%、酒精 3%、不明原因 3%。其中飲食因素佔比例最高。

民眾如何於日常飲食中，避免癌症上身，及少接觸致癌物，相當重要。

其實大部份的防癌營養本來就存在於各類食物中，均衡攝取營養素，並且保持良好運動及生活習慣是維持健康的不二法門。

預防癌症飲食原則

- 避免營養不平衡而引起病變。
- 避免飲食中致癌因子。
- 攝取足夠預防癌症的營養素。

存在於豆類、橘子、柳橙的類黃酮；胡蘿蔔、青花菜、菠菜中的胡蘿蔔素；以及番茄、胡蘿蔔、穀類的酚類物質等，都扮演著抗氧化的角色。

研究發現，大腸癌與低纖維、高油脂飲食有關。都市人外食機會增多，肉類吃多，飽和脂肪酸攝取也增加，蔬菜、水果攝取不足，加工食品佔了冰箱的大部份空間。如今癌症發生率居高不下，其來有自。

纖維素是指，食物中不被腸胃道消化掉部份，存於水果、五穀、蔬菜、乾豆類，一般分為水溶性及非水溶性纖維兩種。

- 水溶性纖維：存於蘋果、柑橘、香蕉、草莓、花椰菜、高麗菜、胡蘿蔔、馬鈴薯、南瓜、燕麥、青豆、乾豆類等，其生理特性為，在體內和膽酸結合，促進膽酸排出，進而降低血膽固醇和致癌物質，在腸胃道可緩和胃的排空速度，有助於體重控制，並且緩減糖的吸收速度，有助穩定血糖，降低糖尿病風險。
- 非水溶性纖維：存於全麥麵包、穀類食物、根莖蔬菜類，生理特性為，可大量吸收水份，增加糞便體積，促進大腸蠕動，減少腸道細菌，及代謝過程中產生的毒素與致癌物，和腸道接觸時間，降低大腸癌發生危險。◆



善用乳癌檢查，姊姊妹妹大家一起來

■ 文／杜憶萍（居禮醫事檢驗所醫檢主任）

「篩檢」(screening)係指在臨床上尚未有明顯的症狀或徵象之前，即偵測出疾病的存在。乳癌篩檢指在乳房尚未呈現明顯的腫塊、異常分泌物、皮膚變化等之前，即偵測出乳癌的存在。其優點是落實「早期發現，早期治療」；其目的乃阻斷、減緩疾病的進展，進而延遲、改善疾病造成的後果。例如乳房 X 光攝影對針對 50 至 69 歲婦女，每隔 1 至 3 年施以乳房 X 光攝影篩檢，確可降低乳癌死亡率達 26%。

乳房 X 光攝影檢查對於原位癌之鈣化點，偵測的效果不錯，適合年紀或乳房較大者，但 X 光攝影不適用乳房組織較緻密的年輕婦女，乳房較緻密的婦女可增加乳房超音波篩檢。乳房超音波敏感度為 89.1% 至 95%，是利用高頻率反射來檢測乳房，如發現可疑病灶可做細針抽吸細胞學檢查，再加上觸診（敏感度為 66.7%），以此作為篩檢工具，應該有不錯效果。

在癌症防治策略中，篩檢扮演次級預防中最關鍵角色。由於台灣婦女零期乳癌檢出率比歐美國家低很多，婦女除每月定期乳房自我檢查外，建議五十歲以上婦女每年應進行乳房 X 光檢查及配合其它輔助檢測，高危險群應提早施行。

乳癌篩檢方法

1. 臨床觸診 (clinical breast examination, CBE)
2. 乳房超音波 (breast ultrasonography, BUS)
3. 乳房 X 光攝影 (X-ray mammography, XMG)

輔助乳癌篩檢方法

1. 乳房自我檢查 (self breast examination, SBE)

2. 乳癌血液腫瘤標記 (CA153、CEA)
3. 核磁共振掃描 (MRI)、正子掃描 (PET)
4. 乳癌相關基因 (BRCA-1、BRCA-2) 等。

乳癌一級預防

- 禁止吸菸、少飲酒。
- 少攝食脂肪性食物，多食用纖維食物。
- 避免體重過重。
- 按時運動，每週至少 3 次，每次 30 分鐘。

乳癌二級預防

- 每月乳房自我檢查。
- 30 歲以後，建議每年做乳房超音波，或 X 光檢查，可由專科醫師評估使用，如有異狀不分年齡隨時就醫診治。

台灣婦女 50 至 55 歲是乳癌發生的高峰期，每位女性皆需留意乳癌發生。遺傳、環境及女性荷爾蒙皆是乳癌發生的原因。其危險因子包括：沒有生育、第一胎超過卅歲、初經早、停經晚，停經後長期補充荷爾蒙，食用高脂肪食物，家族有乳癌、卵巢癌病史。有些婦女有嚴重更年期症狀，如需採用荷爾蒙療法應避免長期使用。

目前乳癌的治療效果不錯。患者術後應持續追蹤治療，使乳癌獲得更好控制，讓復發時間向後延伸。乳房含豐富的血管、淋巴管，因此較易擴散至其他器官，所以早期發現非常重要。90% 的乳癌症狀是以無痛性腫瘤表現，民眾除乳房自我檢查外應定期及善用乳房篩檢，使得許多早期乳癌可及早發現，及時治療，效果極佳。◆

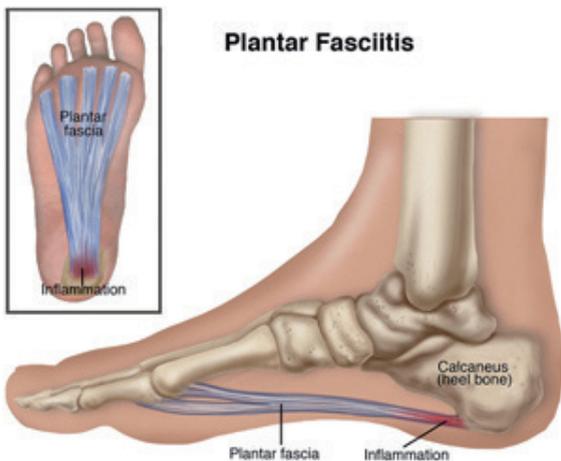
預防與保健系列——足底筋膜炎！？

■ 文／侯博仁（物理治療師·徒手醫學研究中心院長·國立體育大學運動與健康科學學院研究生）

當你踩地會痛，如踩針氈，當你舉步維艱，芒刺在腳……你自己可能覺得，或身旁的人也覺得此症狀該不會是「足底筋膜炎」吧？！本期我們來淺談有關足底、足踝（足根）相關疼痛中常見也最常被懷疑的「足底筋膜炎」。

「足底筋膜」顧名思義就是在腳底板的一層筋膜，事實上人身體到處都有筋膜，相對於腳底板的腳掌，我們的手掌一樣也有筋膜，只不過人類早已脫離四足爬行的移行方式，因此足底筋膜為了適應承受全身的重量走路、跑步、跳躍……因此遠遠比手掌發達。當過度受力、刺激或有實際的創傷、撕裂傷，或因為其他因素像是足踝相關肌肉骨骼排列或張力異常、異常的步態或不適當的鞋子或在惡劣的地面上走太久……等，都會導致足底的筋膜發炎，但未必所有該區域的疼痛都是「足底筋膜炎」，因此讓我們來認識一下「足底筋膜炎」吧！

要確定自己是不是有「足底筋膜炎」，可以從「足底筋膜炎」發作的特性，也就是以下症狀來簡單觀察。

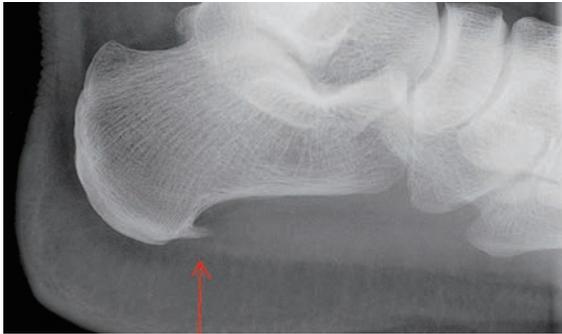


- 一、長期沒踏地後，開始踏地時腳底疼痛（特別是刺痛、銳痛），通常發生在床上睡醒後下床，或是長期搭車搭飛機坐在椅子上腳幾乎沒承重好一陣子後開始踏地時。
- 二、久站、久蹲（負重踩地）、體重過重的人，長期壓迫足底或是常有負重或反覆跳躍活動的情況。
- 三、前兩者的疼痛，只有在最一開始踏地發作最嚴重，隨著休息（不承重）或多走幾步（走開了）症狀就逐漸減輕。不過如果持續站立或足底不承重一陣子後又開始踏地，疼痛又會加重。
- 四、疼痛的位置在足跟和地面接觸面的地方（有些人會比較偏內側），會有明顯的壓痛點。如果您足底、足跟附近疼痛符合以上四點的，那麼您有蠻高的機率是有「足底筋膜炎」！

「足底筋膜炎」的危險因子

- 足部結構異常
- 扁平足
- 高足弓
- 阿奇里斯腱（足跟腱）過緊
- 長短腳
- 肥胖 (BMI > 30)
- 過度使用
- 長時間需要站立、負重踩地工作的人

而在醫學上的檢查，「足底筋膜炎」的患處常常會發現，跟骨前緣內側有壓痛點。請患者用腳尖站立或被動將腳拇指背屈可引發出足跟附近



▲ 跟骨骨刺

的疼痛。請患者試著走路會發現有為了避痛產生的異常的步態。從影像學報告 X 光片來看，有些會有跟骨骨刺的情況，這的確有可能會造成足底或足跟週遭發炎，但未必就一定造成「足底筋膜炎」的必然條件，此外也有人沒有骨刺但卻有「足底筋膜炎」。從超音波檢查來看可發現超過 4mm 的足底筋膜增厚。磁振造影 MRI 的 T2 呈像上也會看到筋膜增厚、顯影增加的情況。

在一般狀況下，沒有特別嚴重、反覆發作或合併其他問題的「足底筋膜炎」通常可以在半年至一年之間逐漸緩解至正常。但若生活作息或造成發作的原因沒有改變甚至變本加厲，常常會把病程拖更久，因此需要積極的尋求醫療幫助。一開始會先用保守治療（先不採用像打針或開刀手術..等侵入性或不可逆的醫療行為），90% 的患者可以在數週內完緩解，如果超過六個月的保守性療法沒有起色才會考慮侵入性的治療。

足底筋膜炎的保守 / 進階 / 非保守治療

休息（不長時間承重踩地）、冰敷（降發炎）、改變不利的生活型態（減重、改善步態、合適的鞋子）、適當的牽拉放鬆運動（小腿、足跟腱）、足弓改善的鞋墊或輔助器、口服止痛藥。若維持數週都沒改善則會進階的使用：『深度筋膜軟組織操作手法』、類固醇局部注射。如果超過六個月都沒有好轉，則會考慮體外震波



▲ 足弓墊能改善足底筋膜造成的疼痛

術、或手術開刀（足底筋膜切開術）。註：少數非典型足底筋膜炎，因為不是肌腱筋膜退化，不適合用骨震波治療。

常和「足底筋膜炎」混淆或類似毛病

- 糖尿病，引起的神經病變；
- 跗隧道症候群，類似腳踝版『腕隧道症候群』；
- 跟骨骨折，外力撞擊、壓迫性骨折；
- 跟骨腫瘤，通常會合併體重減輕；
- 系統性疾病，風濕性關節炎、乾癱性關節炎；
- 足底筋膜斷裂，會有瘀血或問得到的受傷史；
- 阿奇里斯腱肌腱炎，肌腱發炎；
- 脛後肌肌腱炎，肌腱發炎；
- 跟骨後滑液囊炎（冰敷或打針注射藥物後能有明顯改善）。

足底筋膜炎是現在常見的文明病之一，原因是現代人足部過度保護，缺乏運動，因此肌肉和骨骼關節常常不正常也被忽略，隨著體重過重、過度使用、不正常的步態、下肢大小腿肌肉張力異常、相關組織韌帶異常等造成足底筋膜炎。

足底筋膜炎也常常和跟骨腫瘤等問題，在初期容易混淆，因此有類似足底筋膜炎症狀時請不要忽視，尋求專業的醫療人員，以免錯失治療的最佳時機，也不至於影響生活品質，耽誤了其他更嚴重的大病。◆

107 年度癌症防治宣導 「參訪汐止科學園區—鑫品生醫」活動

■ 文／何慧玲護理師（志工組）

2018年5月8日上午台灣防癌協會徐秘書長與郭理事、陳醫師、侯物理治療師和朝氣蓬勃的志工好友們一起前往汐止科學園區，吸收學習最新的科技與保健趨勢也是我們的主要活動之一，好讓我們提供給民眾的資訊一直隨科學的發展而更新。參訪的對象是成立於2004年，專注於成人健康細胞與細胞製劑製備之研究與應用的鑫品生醫科技。

簡報由集團董事長潘俊佑先生親自主持，先介紹鑫品生醫科技成立初期即取得亞洲第一個成功製備病毒基因載體的單位。2006年更接受永齡基金會委託血癌新藥物及新療法研發；但是接受過傳統療法的血癌末期患者，無法取得自身足夠的免疫細胞供療法上的製備需求，治療失敗的

慘痛經驗，讓該公司體認到每個人應該在健康狀態較佳的階段，將免疫細胞儲存下來，日後萬一有治療上的需求，才能不再遭遇相同的遺憾。

根據去年6月間衛福部所公布2016年國人十大死因癌症仍穩居第一位，死亡時鐘顯示每11分2秒就有1人死於癌症。隨著高齡化，經由歲月累積的危險因子加上細胞修復有效性日漸下降，罹癌的機率在老化過程中逐漸增加。癌症確診後除了傳統的手術切除、化療、放療與標靶治療，在日本、美國、歐盟與韓國皆已經將免疫療法納入癌症常規治療的一部份。

免疫細胞療法是提取自身血液中的免疫細胞加以培養、提升活性與專一性，再將之擴增具有活性的免疫細胞，而培養、提昇、擴增這些環節



就屬於生物科技的領域。將擴增後的免疫細胞輸注回自己的體內，就是採用了免疫細胞療法，利用自體的免疫細胞，具有副作用輕的優勢，配合傳統治療，補充大量自體的免疫細胞，協助清除壞細胞，並維持良好的生活品質。

優化成人免疫細胞銀行的成立，就是為提供民眾儲存將來救命或保健需求的自身免疫細胞優質的服務，通過 ISO17025 認證實驗室，與國內外醫療研究單位累積研發能量儲存種類齊全、數量最多的免疫細胞。連續 6 年獲 SNG 國家品質標章認證其諮詢、採集、儲存流程。該公司與國泰世華銀行及台灣免疫細胞應用協會簽訂三方信託，提供客戶長期儲存的財務與提取技術保障。客戶會經由專業諮詢顧問詳細解說後再辦理簽約手續，接著安排血液常規檢查與體重檢測，符合標準即可於專用診療室採集免疫細胞。採集後由專人以恆溫運至鑫品生醫研發中心，技術人員立即進行細胞冷凍儲存處理流程。研發技術人員進行專業檢測分析，並將細胞移入高穩定氣相式液態氮儲存槽保存，並出具完整報告給客戶。儲存槽位於新竹食品工業研究所的國家生物資源保存中心，不需電力維持其運作，以零下 180°C 保存。

儲存規劃 2 種方案供客戶依個人需求選擇，為將來可能發生的治療需求會在現場以血液分離機，經由 8 次循環採集 15 億以上的免疫細胞數量，免疫細胞種類有 NK、T、DC，採集歷程約 2.5~3 小時，分成 25c.c 兩袋，總共儲存量為 50c.c，日後可提取擴增足夠療所需免疫細胞。第 2 種選擇是為保健儲存，50 歲以後可以於亞健康階段漸次提升身體的防禦力。這種採血較簡單與一般捐血過程相同，採集 250c.c 全血，歷時約半到 1 小時即完成。於實驗室分離成一共 12 支 1c.c 的小管，免疫細胞約儲存 1.8 億個。

基於國內計畫年底才準備以法令開放免疫細胞療法，客戶在國內細胞免疫療法合法上路之

前，也能經由妥善的銜接服務赴日本接受經驗豐富的合作醫療院所，合法使用自己的免疫細胞治療癌症。

據統計血癌患者中 40% 個案培養不起足夠的免疫細胞供治療，淋巴癌患者中 75% 個案培養不起。顯示免疫細胞療法的關鍵，在於年輕時將健康的免疫細胞先儲存，作為一輩子至少儲存一次的生命保險。

志工們不僅了解免疫細胞療法與細胞儲存的醫療新趨勢，更體認均衡飲食、適量運動及保持心情愉悅的重要性，感謝集團熱誠接待我們的參訪，更彼此互勉以喜樂的心面對每一天。◆

台灣防癌協會好書推薦

1. 《傳遞愛與希望》／台灣防癌協會 著
2. 《戰勝癌症》／徐明達 著
3. 《現代婦女醫學》／陳文龍 著
4. 《拒絕癌症：鄭醫師教你全面防癌、抗癌》／鄭焯達 著
5. 《褐藻醣膠：遠離癌症與慢性疾病的守護者》／張慧敏 著
6. 《中高齡不可忽視的身體警訊》／李龍騰 著
7. 《有癌，有愛》／陳海威 著
8. 《奇蹟逆轉抗癌 30 年》／陳衛華 著
9. 《探險人體小宇宙：聽阿源醫生說 27 個身體妙故事》／黃昭源 著
10. 《抗癌調養與老年照護》／莊淑旂 著
11. 《癌症飲食全書》／柳秀乖 著
12. 《乳房診治照護全書》／張金堅 著

歡樂幸福月 107 年度防癌宣導志工培訓營

■ 文／何慧玲護理師（志工組）

成立至今已 45 年的台灣防癌協會，將秉持重視防癌宣導的精神，招募更多來自社會各界的防癌天使志工，永續發展。民國 107 年度本會的防癌宣導志工培訓營，有別於歷屆的場地與模式——配合新會址，擬分別舉辦 2 次迷你型培訓課程，計畫之後於北、中、南部各舉辦一場。目前協會的志工約有 1/3 醫療相關人士，1/3 來自各界認真生活的人，都是協會心目中的菁英，還有 1/3 是來自臺灣健康志工協會的友伴。協會提供專業的志工訓練，除了對志工本身有助益與鼓勵，期許每一位學員能將所學分享家人、社區及週遭的人——生病勇於面對，把握治療的時效，我們要健康、成功活到老。

徐秘書長勉勵今天到場的每位學員，帶著『我會、我願意、我能』的積極心態響應「世界癌症日宣言」，思考個人能做什麼？今天課程的目標，則是建立宣導觀念、積極與其他團隊共同合作，切磋學習。日後也可與協會所在附近社區合作，不論是運動中心、藝術中心、前港里，都



可結合宣導活動。整天的培訓活動在徐秘書長說明流程後正式展開，由於簡報資料已列印供學員索閱，將不再贅述，活動報導講師口述的菁華。

防癌志工服務網——徐敏燕秘書長

生命不能重來，每 5 分鐘台灣地區就有 1 人得癌症。十大癌症死因排行前 5 名的癌症，是主要積極推廣篩檢的目標，總人口順位依次為：肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳癌、口腔癌。男性第 4 順位口腔癌，第 5 食道癌。女性第 5 則是胰臟癌。協會的活動隨著時代進步，網路資訊的發佈納入宣導考量，漸次減少實體健康講座，但是人與人面對面互動仍有其必要性。徐秘書長曾在臨床上同時照顧北部與南部長庚醫院的癌症病友，其中一半的個案是口腔癌，病友的腫瘤已很大、出現潰爛或組織壞死的中晚期，深感『預防勝於治療、防癌行動不可少』的真切含意。

協會新辦公室為志工夥伴準備一個專屬座位區，志工可按照自己方便參與的日期時段登記前來，不需支援活動任務時，歡迎利用值班時間瀏覽協會架上書籍資訊，自我充實。協會舉辦的健康講座盡量參與，一步步接觸並學習。

認識精準醫療新進展——黃昭源醫師

黃醫師雖不是首次主講這題目，但他信守承諾，每一次補充新知，你發現這次有哪些不同嗎？當他的學員自然別偷懶，點點名考考你！他從基因檢測可預防先天性心律不整的研究報告，談起目前檢測費用昂貴，科技的發展到此地步，人們要如何取捨？將來是否影響投保資格？未來



的新生代對自己的自我感覺又如何？牽涉醫學倫理，目前仍在乎個人抉擇、尚未有答案。比較安潔莉娜裘莉與賈柏斯兩位名人，兩種選擇，兩種生活方式。

基因，顯現個人的特質。我們可透過抽血、收集唾液檢體中的口腔粘膜細胞，將基因序列解出，轉譯具有功能、意義，上帝藉此賦予每個人特有的功能與任務。黃醫師再次強調：「科學沒有絕對。」，即便做親子鑑定，也曾出現例外案例。人生需要有機率的概念，有例外與極端的可能。同卵雙胞胎具有相同基因，但可能成長發育經歷不同環境、際遇，活出各自不同風貌的人生。

對於目前正在治療中的癌症病友，可利用基因檢測選擇標靶治療的藥物，明確有效。已適用於肺癌、大腸癌、膀胱癌、腎臟癌與乳癌。

課堂上播放與課程內容相關影片，第 2 部短片，是根據楊百翰大學（Brigham Young University）的心理學家茱莉安·浩特朗斯泰德（Julianne Holt-Lunstad）集合了過去 28 年裡發表的 148 項有關社交關係影響的調查研究數據，加起來涵蓋遍布世界各地年齡在 6 ~ 92 歲之間的逾 30.8 萬名參與者。研究顯示人際關係對壽命的影響，朋友圈大與親密人際關係的正面效

益，還超過戒煙、運動、減重帶來的好處。絕望時有人願意傾聽、緊急時將你送醫的人，都有助延長您的壽命。

影片衛教——寶貝自己，遠離子宮頸癌

觀賞子宮頸癌衛教動畫後，徐秘書長邀請在場學員簡單自我介紹，按次序將她補充的健康好習慣講義朗讀、分享自己最有心得的一項。學員們來自各處：洛杉磯、林口、蘆洲、大直、士林、信義區、中和南勢角……等，分享過程充滿歡笑與激勵，許多位都是資深的健康中心志工，好幾位為了照顧孫子女暫離志工崗位。也有返台準備照顧長輩，來培訓營學習如何照顧年邁家人。

防癌營養學生活應用——張慧敏營養師

網路上充斥著似是而非的消息，張營養師請大家打開手機來講這堂課。首先要大家思考第一個發訊者的目的，不外乎宣傳、增加產品的附加價值、增加點閱率等等。

手機最常收到的轉發訊息，可分為心靈、政治、養生 3 大類，政治的可忽略先不看，心靈只要快樂就好，從能量醫學的角度，快樂吃任何營養素都能吸收，是真正的營養學。一個上萬人的鈣質補充對照實驗，相同劑量的鈣質，服用後 3 個月顯示快樂組的鈣都吸收進骨骼中，血中濃度也平衡；精神壓力大的另一組，卻完全將補充的鈣排出體外，一點都沒補進骨骼裡。所以她鼓勵大家找出快樂的理由，就是最好的生活方式。偶而善待自己、給自己出路是好的。

她舉 5 個養生訊息為大家分析其中的迷思，也提供一些實用的作法。比如葉菜、十字花科、草莓可在財力許可的情況選購有機作物。自來水中大量的餘氯也會進入蔬果破壞維生素 C，可在準備用來洗菜的一盆水中加一小匙離子鈣粉，幫助洗去殘留農藥。

怕止痛劑傷身而忍痛不是好事，身體不舒服會影響代謝與賀爾蒙。只要止痛劑不超過一週，幫助藥物代謝、順利排出體外是安全的，此外要去了解疼痛的原因並適當處置。

關於膽固醇被妖魔化，她鼓勵年紀大的人要稍微吃胖點，應付將來可能的疾病。各種碳水化合物與生酮飲食等派別，可按自己喜好選擇。進食要吃喜歡的食物，慢慢吃，每一口都很享受。白開水勝過含糖飲料，糖是癌細胞的最愛。若想用不吃澱粉來餓死癌細胞，生酮飲食的代謝會讓人容易蒼老，皮膚皺紋增多，而且須經醫師嚴密監控。

青菜含硝酸氫不同於亞硝酸鹽。添加合法劑量亞硝酸鹽的加工肉品比未添加而腐敗可能更安全。吃了桃子不可再吃西瓜？水果要在飯前、飯後還是空腹吃？

生活是由自己轉動的。曬太陽可幫助身體產生活性維生素 D3，她在美國東岸居住 41 年習慣不打傘。也吃水煮泡麵加蔬菜不喝湯，麥當勞、肯德基，什麼都嚐試，但有限制。

長照服務健康活到老——楊如雲護理師

楊護理師從「你，健康嗎？」帶領大家認知健康的定義，也因世界衛生組織指出「口腔健康為全身健康之本」，在整個涵蓋了吃、喝、拉、撒、睡與生死的長照領域中，挑出口腔保健為今天的主題。

口腔健康與全身系統疾病的關係，以及牙周病對健康的危害，讓我們不能忽視口腔的保健工作。先展示口腔照護工具與使用方法，再播放三餐飯前要練習的健口操短片，為我們打好成功老化的基礎呦！

熱鬧的有獎徵答進入活動尾聲，大家享用會務人員準備的紅豆小湯圓，頒發學員受訓時數證明之後，互道珍重、再會！◆



預防勝於治療。

防癌行動不可少



歡迎協會之友及志工組免費借閱

國際菸害訊息

■ 文／轉載台灣醫界菸害防制聯盟



戒菸專線免付費電話：0800-636-363

新加坡衛生部為推動制式素面菸盒開公聽會

新加坡衛生部將舉辦公聽會，因為他們將推動制式素面菸盒包裝，之後菸盒的警示圖文面積會變得更大。政策推動前需舉辦公聽會，政府將在今年 2 月 5 日至 3 月 16 日期間，接受民眾看法及意見，為期六週的時間。

政府對於素面菸盒包裝主要包括一些重要的規定，像是菸盒上促銷方面的規定、制式菸盒，同時也進一步將警示圖文的面積從 50% 增加到 75%。

如果政府可以實施素面菸盒包裝，那麼這將成為新加坡推動菸害防制，促進公眾健康重要的一步，因為新加坡希望成為無菸國家，這是相當重要的政策。

澳洲在 2012 年就推動制式素面菸盒包裝，是最早施行的國家，接下來則是英國。

電子煙霧提昇肺炎鏈球菌依附在氣管內上皮細胞之黏膜

電子煙霧含有可能誘發氧化反應的自由基。由於氣管內上皮細胞中的氧化反應會增加了血小板活化因子接受器 (PAFR) 的表現，PAFR 變得更容易被肺炎鏈球菌附著在細胞上，因此我們假設，電子煙霧會增加肺炎鏈球菌依附在氣管內上皮細胞之黏膜。

我們以沒有吸電子煙者的鼻腔上皮細胞的血小板活化因子接受器 (PAFR) 為對照組，另外以吸電子煙之前 5 分鐘及吸之後 5 分鐘的 PAFR 為實驗組，我們使用老鼠鼻腔上皮細胞，來看肺炎鏈球菌依附情況，也同時測定電子煙霧對 PAFR 氧化反應的影響，透過質譜儀進行電子煙霧的成分元素分析，並通過體外抗氧化劑來評估氧化反應。

這項研究證明，電子煙霧會提昇肺炎鏈球菌依附在氣管內上皮細胞之黏膜。

美國約翰霍普金公共衛生學院拒絕接受「無菸世界基金會」贈款

美國約翰霍普金斯大學彭博公共衛生學院在 1 月 25 日宣布，拒絕接受「無菸世界基金會」的贈款，無菸世界基金會是由 Philip Morris International 公司所贊助的基金會。

公共衛生學院院長 Ellen MacKenzie 與其他 16 所學校，包括哈佛大學和馬里蘭大學，共同簽署了一份聲明，譴責無菸世界基金會接受萬寶路和其他菸品的製造商 PMI 接近 10 億美元的贈款。

去年 9 月，世界衛生組織發佈了一份題為「菸草控制框架公約」控菸的報告，譴責該基金會為了菸商的利益而工作，且報告中聲明菸商與公共衛生是對立的二方。

改吸電子煙並不容易

根據紐西蘭奧塔哥（Otago）大學在國際菸害防制期刊上發表的研究報告，要求吸菸者藉由電子煙來戒菸並不是那麼容易。這項研究主要是以 20 位同時吸傳統菸及電子煙的吸菸者，進行深度訪談，瞭解為什麼某些吸菸者無法轉換到電子煙。

本研究的主要作者，Otago 大學預防和社會醫學研究員 Lindsay Robertson 博士說：「他們無法轉換到電子煙的主要原因是因為他們對於傳統菸還是有強烈的依附情感、懷舊思念之情，他們對於這種「真正」的菸無法忘懷。」

Hoek 教授說：「我們要確保這些菸害防制政策的影響程度，讓那些完全只有吸電子煙的吸菸者得到最大的協助，同時要防止回去吸傳統菸，當然另一方面，我們也要避免電子煙傷害到青少年。」

若能將種菸的菸田改為產生太陽能的光田，每年可減少五十萬人的死亡

近年來由於太陽能的需求逐漸增加，對於產生太陽能的光田，這些土地的需求也在增加。將種菸的菸田改為產生太陽能的光田，這樣會是一個不錯的選擇，是一石二鳥的做法，一方面可以減少菸品生產，因為我們都知道菸品有害，另一方面，可以增加美國太陽能的產量，這對於菸農來說也會是具高成本效益的作法。

如果北卡羅來納州的每個種菸的菸田都轉變為產生太陽能的光田，將可以產生 3 千萬瓩的電量，每年可以挽救超過 50 萬人的生命，這其中包括因為菸害直接死亡的 48 萬人，因二手菸而死亡的 42,000 人，以及因為燒煤發電所造成的 2000 人死亡。Pearce 說，這樣做的真正報酬是我們可以因此拯救吸菸者的眾多的命，還有減少環境汙染所造成的死亡。

研究發現若規定只能在藥房賣菸很有幫助

研究發現，菸品若只能在藥房販售的話，有四分之一的藥師是非常支持的。近年來，紐西蘭和許多國際反菸組織都提出許多新的方法來達到全國無菸的目標，其中包括只能在藥房賣菸。

現在，來自紐西蘭奧塔哥大學的 Frederieke SannePetrovi -van der Deen 和 Nick Wilson 在威靈頓 Wellington 的 30 家藥房進行訪視，瞭解藥師們對於藥房賣菸的看法。他們發現，如果只有在藥房才可以賣菸，有四分之一的藥師非常同意，若是有在全球其他地方證明這個方式有效，同意的人數會增加到三分之一以上。問卷中也問這些藥師認為，若是藥房成為唯一賣菸的地方，會有什麼優缺點。

藥師們最常提到的優點包括：降低民眾取得菸品的可近性，且藥師受過專業的訓練可以幫助人們戒菸。此外，也有人認為在賣菸也是「可獲利選項」。缺點包括：擔心會增加搶劫，犯罪或對工作人員的暴力的情況，工作量增加多走動也可能會傷害藥師作為醫療專業人員的形象。

作者也指出：這些想法得到藥師們的認同，至少值得我們進行進一步的研究，且與藥師及藥師學會公會等團體進行公開討論，進一步探討這個想法的可接受性和可行性。

長期觀察青少年及年輕成人使用菸品的各種過渡時期

目前青少年使用一種以上菸品(包括小雪茄、傳統菸及水菸)或是含有尼古丁的產品(電子煙)的盛行率及使用的情況都在改變,這些變化讓菸害防制法規管制、介入或預防的宣導等變得更困難,因為長期評估青少年穩定使用這些菸品的資料也很少。

青少年吸電子煙或是吸傳統菸的過渡時期是多變化的,在進行菸害防制政策或預防工作時,要考量到這些青少年往往在1年之內吸菸行為就會時常改變不穩定性。

本研究告訴我們對於青少年使用菸品或電子煙的衛教在公衛上有急迫的需求,研究發現,年輕人,特別是青少年,在吸電子煙與吸傳統菸間改變的次數是很頻繁的個人轉換,或全體一起轉換的。更重要的是,從這些青少年目前使用菸品的情況只能預測一年之內的變化,一年之後就很難說了。我們的結果指出,我們要很注意青少年使用菸品的變化,需要考量所有青少年使用各種不同的菸品藥長期觀察經常注意變化,才能突顯青少年的使用情況。

吸電子煙者誤認食物加味料與電子煙加味料相同

一位推特 Twitter 的使用者 Rob Whisman 在亞馬遜購物網站上,發現某些用來加在食品的調味料獲得許多使用者負面的評價,但是仔細看才知道,很多吸電子煙的人誤以為食品加調味料誤當作電子煙的加味香料。他推文說:「他發現很多在亞馬遜購物網站找食品調味料的人,很多以為這些調味料就是加在電子煙裡面,這件事實在有趣」。

很顯然這件事已經發生好一段時間,亞馬遜網站上販售草莓濃縮物調味料 Capella 上面就明確地聲明:「不可用來做為電子煙的加味香料」。儘管如此,這個草莓濃縮物調味料 Capella 網頁上還是得到很多加到電子煙的負評,因為很多人認為這個調味料用在電子煙裡面效果並不好。

另一方面,電子煙的確含有某些食品級的調味劑,也許這些電子煙的使用者有聽過其他人買食品用的調味劑加到電子煙的液體中,但是他們可能忘記電子煙還要加入液態的尼古丁。此外,若是在亞馬遜購物網站上直接搜尋「電子煙加味劑」,第一個跑出來的結果還是 Capella Flavor Drops 的網頁,或許應該要再加註一些說明來澄清這個誤解。

美國癌症學會報告 有幾個族群吸菸率非常高令人擔憂

根據美國癌症學會出版的臨床醫師癌症期刊(CA: A Cancer Journal for Clinicians)發表的資料,這些弱勢的族群包括:低教育及/或社經地位較低者、特定種族或族裔、多元性向族群(女同性、男同性、雙性或跨性別族群)、有精神疾病、軍人(特別是低階者)。

作者指出,對於反菸團體來說,這些弱勢族群的高吸菸率是目前最大的挑戰,除了繼續努力嘗試傳統上已經被證明有效的菸害防制措施之外,我們也要專注且支持那些新而有創意的介入計畫,來針對這些弱勢族群,尋找這些新的方式對於減少吸菸率的差距是很重要的。

非洲須消滅非法走私菸

去年四月，非洲地方媒體報導，非洲每年因為走私菸，讓政府短收 1 兆肯亞先令（約 3000 億臺幣），而這些非法走私往往是菸商為了逃稅在私底下推動的，走私菸一方面讓政府短少所需的稅收；另一方面，讓菸品市場的供給量（取得）增加產品便宜，讓人們更容易取得，公共衛生的目標受到損害。

研究指出，如果能消滅全球走私菸，政府會增加至少 300 億美金的收入，從 2010 年開始，菸價若能上漲 3.9%，菸品的消耗量就能減少 2%，每年就可以因此拯救至少 16 萬人。

在肯亞，2000-2010 年間，肯亞的國稅局總共攔截了 3740 支走私菸品，總價值為 1 億 7 千 4 百萬先令（5220 萬台幣），估計所短少的稅收達 1 億 1 千 1 百萬先令（3,330 萬台幣），菸品的走私往往是跨國的，特別因為不同國家稅率和價格的差異，更容易形成走私。

消除菸品非法走私的議定書（Illicit Trade Protocol），已經在世界衛生組織，菸草控制框架公約在南韓首爾的第五次締約國大會會議中通過。根據菸草控制框架公約第 44 條，菸品非法走私的議定書在 40 個會員國簽署之後的 90 天就會開始生效。截至 2 月 1 日止，西非的多哥共和國是第 34 個簽署國，還需要 6 國簽署後即可生效。此後，各簽約國將開始正式行動，不久之後將舉行第一次締約國會議。雖然肯亞目前在防制走私做的不錯，若是肯亞沒有簽署加入世衛組織菸品非法走私的議定書的話，將會有錯失全球合作的機會的風險，批准加入菸品非法走私協議將加強肯亞非法走私管制政策和肯亞立法上的基礎。

癌症 10 大警告症狀

1. 身體發現有腫塊，尤其是乳房、頸部或腹部。
2. 身體在無任何外傷的情況下，出現異常之破皮、發炎、潰瘍。
3. 吞嚥不順或刺痛，可能與食道癌有關。
4. 久咳不癒或痰中有血
5. 不明原因的消瘦及體力耗損
6. 大便習慣改變，或有黑、紅之血便時
7. 不明原因的單側鼻塞或頭痛
8. 身上不明的地方出血，如黑痣（黑色素瘤）變大、出血等現象
9. 小便時有血尿，可能與泌尿系統及膀胱癌有關
10. 女性陰道分泌物增多或異常出血



防癌新觀念——人類乳突病毒（HPV）疫苗 子宮頸癌三道防線 接種 HPV 疫苗不可少

■ 文／轉載國健署 4 月 27 日新聞網頁

預防子宮頸癌三道防線—安全性行為、接種疫苗、抹片篩檢缺一不可，「6 分鐘護一生」，相信大家都聽過，就是要提醒女性朋友定期做子宮頸抹片檢查，以早期發現子宮頸癌前病變或癌症，並趕快接受治療而阻止惡化。政府自 84 年提供子宮頸抹片篩檢至今，已使子宮頸癌的發生率和死亡率降幅達 66% 以上，顯現子宮頸抹片篩檢的成效。

但其實預防子宮頸癌，除了子宮頸抹片檢查及安全的性行為外，衛生福利部核准的人類乳突病毒疫苗（簡稱 HPV 疫苗），亦可以預防子宮頸癌。因為子宮頸癌主要是人類乳突病毒持續感染所引起，透過接種 HPV 疫苗能預防感染，而降低癌症發生的可能性。

HPV 疫苗可以預防 7 成子宮頸癌

WHO 指出 HPV 第 16 型及第 18 型引起的子宮頸癌占 7 成，HPV 疫苗可預防由 HPV 第 16 型及第 18 型感染引起的子宮頸癌，並建議 9 至 13 歲女性接種。至於疫苗保護力，目前研究顯示至少可達 8 年以上，但更長期的保護力仍須持續觀察方能確定。國內核准上市的葆蓓和喜嘉疫苗，也都能預防 HPV 第 16 型及 18 型感染所引起的子宮頸癌。

為照顧青少女健康，國民健康署自民國 100 年起即補助經濟弱勢族群接種 HPV 疫苗，目前國內約有 10 個縣市政府自行編列預算提供轄區內國中女生 HPV 疫苗接種，整體而言已有 38%

的國一女生接種 HPV 疫苗，為讓各縣市都能享有此項服務，國民健康署署長王英偉表示，將於 107 年 11 月起全面提供國一女生接種 HPV 疫苗。

就讀景文科技大學的徐姓同學分享其於國中時接種 HPV 疫苗的經驗，她表示雖然當時對於 HPV 疫苗感到很陌生，但在學校老師及護理師的詳細解說下，讓她瞭解了 HPV 疫苗能讓子宮頸癌罹患機率降低，保護自己的健康，因此安心地注射了疫苗，接種亦無不良反應。她認為全國性 HPV 疫苗接種非常有意義，希望更多人能對此疫苗有進一步認識，並接受接種。

雖然接種 HPV 疫苗對 HPV 第 16 及 18 型所引起的子宮頸癌及癌前病變有接近 100% 的預防效果，但由於疫苗保護力無法及於所有型別人類乳突病毒的感染，因此平時的安全性行為、定期抹片檢查仍是必要的。

國民健康署提醒女性朋友，預防勝於治療，要降低、預防罹患子宮頸癌的風險要身體力行並設下三道防線：安全性行為、自費接種 HPV 疫苗（需符合仿單中所適用對象）、定期接受子宮頸抹片檢查，三者缺一不可，照著做子宮頸癌就不會上身，健康就是您的。◆



政府攜手建築業者打造「無檳職場」 勞工健康 雇主心安

■ 文／轉載國健署 5 月 01 日新聞網頁

勞工口腔癌發生年齡較一般人早 4 歲， 好發於漁業、建築及運輸業

根據國民健康署 105 年癌症登記資料分析顯示：男性勞工階層之口腔癌發生及死亡的年齡，分別較國人男性口腔癌年輕 4 歲（51 歲 VS. 55 歲）及 6 歲（52 歲 VS. 58 歲）。舉例來說，男性目前平均壽命為 77 歲，但罹患口腔癌的勞工朋友則有可能減少 25 年的生命年（77-52=25）。透過資料也發現，口腔癌發生人數前三高行業別依序為：「漁撈業」、「建築工程業」及「汽車客運業」；死亡人數前三高行業則為：「漁撈業」、「建築工程業」及「金屬製品製造業」。

國健署積極推動「無檳工地機制」 跨 單位合作讓口腔癌無所遁形

鑒於建築業是口腔癌發生率較高的行業別之一，國民健康署自 101 年開始推動「無檳工地」，剛開始僅徵求有意願建築業者合作，在工地提供口腔黏膜篩檢服務及菸檳酒健康危害防制試辦計畫。由於成效良好，今年台中市、宜蘭縣與台東縣均主動積極參與擴大辦理，正式建立「無檳工地機制」，從公共工程案件著手並由縣市政府主導衛生單位與營建單位合作，當營建公司向縣市政府申請建照時，也要檢附「口腔黏膜篩檢同意書」，同意於施工期間，讓衛生局安排醫療團隊至工地提供口腔癌篩檢及宣導服務，並透過衛生局與建設單位合作，在工地施行健康檢查，讓口腔癌篩檢得以深入第一線的勞工工作環境。

定期口腔黏膜檢查降低 26% 死亡風險

雖然國人每年約有 7,000 多名口腔癌個案，亦有約 2,900 人死於口腔癌，但口腔癌並非無法防範。國民健康署與國立台灣大學公衛學院研究團隊，針對 233 萬名接受口腔癌篩檢民眾進行長達 9 年的追蹤，比較接受篩檢及沒有篩檢組晚期口腔癌發生率和死於口腔癌的風險，結果顯示篩檢率達約 5 成，就可降低 21% 晚期口腔癌發生率及 26% 死亡風險。國民健康署自民國 99 年起補助 30 歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸民眾，每 2 年 1 次口腔癌篩檢，每年透過篩檢可以發現約 1,300 多名口腔癌與 3,600 名癌前病變個案。不過，防範口腔癌不能僅靠政府單方面推動篩檢，有嚼食檳榔與吸菸行為的民眾需及早戒除菸檳等有害物質，才能有效降低口腔癌發生率。

口腔癌早期個案，經適當治療 5 年存活 率達 8 成

國民健康署王英偉署長表示：「口腔黏膜檢查是由醫生目視及觸診口腔黏膜，診斷是否有疑似癌前病變或癌症病兆，檢查過程只要三分鐘！」有菸檳習慣的民眾只需攜帶健保卡至健保特約之牙科、耳鼻喉科之醫療院所，就可接受檢查，而國民健康署的資料顯示：早期（第 0-1 期）發現病灶與及時接受治療口腔癌，5 年存活率可高達 8 成！遠離口腔癌有步數：「檳榔麥哺」、「定期檢查」、「提早治療」，請勞工朋友趕緊麥哺檳榔、做伙來檢查治療。◆

做得早不如做得巧！ 守護健康 跟著政府腳步做癌症篩檢

■ 文／轉載國健署 5 月 18 日新聞網頁

癌症是國人健康最大敵人，我們常惋惜無法早期發現癌症，早期治療。慶幸的是，台灣常見的癌症中，有四種癌症有可用且有效益的篩檢工具，可以早期發現病人，所以國民健康署推動四癌篩檢，對身體健康且沒有任何癌症症狀的民眾，提供四癌篩檢服務。四癌篩檢每年的服務量超過 5 百萬人次，平均一年可找出超過 1 萬名已經罹癌但自己還沒發現的人，以及發現超過 5 萬名有異常狀況如大腸息肉、口腔內紅斑、子宮頸細胞高度病變等的民眾，協助大家早期治療及處理，可避免發展成癌症。符合資格的民眾如果定期接受政府所提供的四癌篩檢，就可以享受到篩檢所帶來的好處。

四癌篩檢，做得早不如做得巧！

但民眾常會誤認為，越早篩越好，或越常篩越好。其實，做得早不如做得巧！太早或太頻繁的癌症篩檢，會產生不必要的困擾或傷害。而且，國家推動癌症篩檢計畫，大規模對沒有疾病症狀的民眾 - 而非已經生病的民眾 - 提供篩檢，必須使用符合國際實認的工具，才會得到預期的效果。

以乳癌為例，使用何種工具來對誰進行篩檢，才能達到死亡率下降的功效而值得政府投資？根據實證，最有效的乳癌篩檢工具為「乳房 X 光攝影」，能有效早期發現原位癌，且研究顯示，對 45-69 歲婦女每 1-3 年 1 次乳房攝影可以有效降低乳癌的死亡率達 21-34%，爰各國大都

採此作法，台灣亦然。目前，尚未有國家採用乳房 X 光攝影以外的工具來進行大規模篩檢，而且，年齡也大都以 50-69 歲為篩檢年齡，但是我國已將篩檢開始年齡提前到 45 歲，而且對有乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）的婦女則提前到 40 歲即開始。

但，如果把年齡過度下降，可能會找出不須處理，也不會影響健康的問題，反而增加不必要的輻射量及增加心裡的恐懼等；也有人建議把篩檢工具改成乳房超音波，但這會導致降低發現早期乳癌的效果。

以大腸癌篩檢來說，台灣使用免疫糞便潛血檢查，也依國際實證在 50 歲時提供篩檢，但亦有人提議將篩檢年齡提早，或建議直接以大腸鏡作檢查。然台灣大腸癌個案平均發生年齡為 66 歲，其中 50 歲以上者佔所有大腸癌人數近 9 成，且 50 至 74 歲以上大腸癌的發生機率是 40-49 歲發生率的 4 倍以上。因此，使經費能發揮最大效用，目前仍以 50 至 74 歲為主要篩檢對象。另外，大腸鏡雖也是很好的篩檢工具，但是因為腸鏡會深入腸子，具侵入性，且檢查前一天要服用瀉藥跟大量的水清腸道，而糞便潛血檢查完全不須限制飲食或灌腸，除民眾方便外，又能在發現有潛血後才做大腸鏡，好處多多。

最後國民健康署王英偉署長呼籲大家，符合資格的民眾應定期接受政府提供的四癌篩檢，並跟著政府建議的步調接受篩檢，若下次定期檢查前發現異狀，請儘速就醫，保養自己的健康。◆

106 年國人死因統計結果

■ 文／轉載衛生福利部 6 月 15 日新聞網頁



106 年死亡人數較 105 年微減 0.3%

106 年死亡人數 17 萬 1,857 人，較 105 年減少 561 人（0.3%，近 10 年平均年增 2.1%）；男性 10 萬 1,686 人為女性 7 萬 171 人的 1.4 倍。106 年死亡率為每十萬人口 729.6 人（降 0.5%）；2000 年 WHO 世界人口結構調整後標準化死亡率則是每十萬人口 424.3 人（降 3.4%，近 10 年平均年降 1.5%），其中男性 548.5 人（降 3.6%），女性 312.2 人（降 2.8%），男性為女性 1.8 倍。106 年 65 歲以上死亡人數 12 萬 3,543 人，增 1,287 人（1.1%），占總死亡人數 71.9%；死亡者平均年齡 72.9 歲，較上年增 0.4 歲，死亡年齡中位數 77 歲，與上年相同。

十大死因標準化死亡率呈持平或下降

依死亡率排序，106 年十大死因依序為 (1) 惡性腫瘤（癌症）(2) 心臟疾病 (3) 肺炎 (4) 腦血管疾病 (5) 糖尿病 (6) 事故傷害 (7) 慢性下呼吸道疾病 (8) 高血壓性疾病 (9) 腎炎、腎病症候群及腎病變 (10) 慢性肝病及肝硬化，順位和上年相同。十大死因標準化死亡率除腎炎、腎病症候群及腎病變與上年相同外，餘均呈下降。

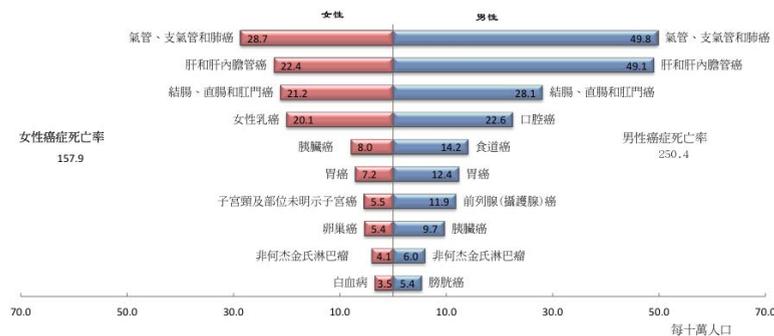
十大死因死亡人數合計 13 萬 1,993 人，占總死亡人數 76.8%，與上年相較，以慢性下呼吸道疾病減 527 人（7.8%）、事故傷害減 241 人（3.3%）、癌症增 277 人（0.6%）、肺炎增 268 人（2.2%）較明顯。

就年齡別觀察，1 至 24 歲死亡人口以事故傷害居死因首位；25 至 44 歲以癌症與事故傷害居前二位；45 歲以上則以慢性疾病之癌症與心臟疾病居死因前二位。

癌症標準化死亡率較上年下降 2.7%

106 年癌症死亡人數為 4 萬 8,037 人，占有死亡人數 28.0%，死亡率每十萬人口 203.9 人，較上年上升 0.4%，標準化死亡率為每十萬人口 123.4 人（降 2.7%）。

十大癌症死亡率依序為 (1) 氣管、支氣管和肺癌 (2) 肝和肝內膽管癌 (3) 結腸、直腸和肛門癌 (4) 女性乳房癌 (5) 口腔癌 (6) 前列腺（攝護腺）癌 (7) 胃癌 (8) 胰臟癌 (9) 食道癌 (10) 子宮頸及部位未明示子宮癌，其中子宮頸及部位未明示子宮癌由原順位第 11 上升為第 10，原順位第 10 之卵巢癌下降為第 11。◆



不想再打類固醇了嗎？快來試試增生療法！

■ 文／洪維醫師

增生療法（prolotherapy），是一種刺激身體重新修復來根本治療疼痛的方式。增生療發將可以促進組織生長的增生液精準的注射到受傷的韌帶、肌腱、關節、軟骨甚至神經等等的組織周圍，重新啟動該部位輕微的發炎反應，喚醒身體對身體的修復，促進受傷部位的修復來治療疼痛。

我們人體運動，必須靠肌腱、韌帶等軟組織連接，肌肉收縮時產生力量，透過肌腱傳達到骨頭引發關節的動作，一旦這些軟組織有所損傷，長期下來就會慢慢出現以痠痛為表現的不適感，所以肌腱或韌帶等軟組織的受傷往往才是肌肉骨骼疼痛的根本原因，而增生療法就是根本的解決發生問題的原因，修復肌腱或韌帶、恢復關節穩定度、減緩關節炎的不適，讓身體的組織可以長得更健康，在臨床上有非常好的療效。有別於傳統類固醇以消炎但不修復來止痛，雖然短期症狀改善的效果不錯，但是抑制了組織的生長，沒有修復受傷的組織，日後有很大復發的機會。增生療法在注射後，修復的時效可達 4~6 週，治療的對象沒有年齡的限制，若需要再加強也沒有注射次數的限制，安全性佳，是目前國內外相當盛

行的治療方式，尤其是有長期疼痛困擾的患者或者喜好運動的人。

增生療法注射時比較常使用的增生液是高濃度的葡萄糖液（Dextrose）以及 PRP（Platelet Rich Plasma，自體高濃度血小板血漿）。通常會在每個受傷部位注射約 2~3cc 的增生液，來刺激修復，注射完前幾天可能會有一些痠脹的現象，這是正常的，不適感通常會在一周以內緩解。接受增生療法的患者通常建議避免使用消炎藥物的使用，因為這些藥物會抑制發炎反應而降低療效。但是如果出現痠痛，可以使用不含消炎成分的止痛藥來減緩不適感，例如普拿疼、力停疼等等。通常建議注射後 1~2 周回診追蹤，醫師會依照患者目前進步的狀況決定是否再次進行增生療法的注射。期間維持適量的運動對於促進組織生長是有幫助的，但是過度的運動就可能會造成新的傷害，延緩了受傷組織的癒合速度。

增生療法常見的適應症包含：肩膀疼痛、肩部旋轉肌撕裂傷、肩頸痠痛、下背痛、屁股疼痛、膝蓋疼痛、膝蓋退化性關節炎、足踝扭傷、手肘疼痛、手腕疼痛、手腕三角纖維軟骨損傷、急性拉傷等等。現在更可以透過超音波導引注射

	增生療法注射	類固醇注射
作用方式	促進發炎及組織復原	抑制發炎
止痛長期效果	效果持久	未有定論
短期多次注射	可，可以增強療效	不建議
可能的副作用	短期局部痠痛	局部組織彈性變差

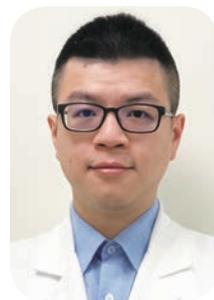
來做神經解套，來治療腕隧道症候群、尺神經壓迫、坐骨神經壓迫等等的神經疾患。

經由專業醫師診斷找出損傷的部位所在後，給予增生療法注射，大部分的患者都可以感受到明顯的改善。但是要根本遠離疼痛，建議還是要搭配合適的肌肉的訓練來強化關節的穩定性，加上矯正長期不正確的姿勢，才是避免復發的不二法門。◆

作者簡介

洪維 醫師

- 長庚大學醫學士
- 欣昇復健科診所院長
- 臺北醫學大學附設醫院復健科主治醫師
- 專長：關節軟組織超音波檢查、超音波導引精準注射、PRP/增生療法、奈米脂肪填補、運動傷害、人體動作模式矯正



讓愛傳遞

仁心濟世 守護民眾健康——李龍騰醫師專訪

■ 文／台灣防癌協會

李龍騰醫師於 2018 年 2 月履新職接任台北仁濟院附設仁濟醫院院長，4 月 25 日上午協會榮幸有此機會，前往院長室專訪這位也是本會常務理事的李院長。在素雅的辦公室裡，邀請李醫師從他數十年來觀察民眾對健康的態度與個人工作經驗的心得進行分享：

醫療有心

李醫師小時候住在雲林縣水林鄉一處地勢低窪偏僻的塹底村，家中務農。甘蔗採收後，患有肺病的母親常在正午烈日下，一邊喘一邊仍得敲落糾結在根部的土塊，好取得甘蔗頭來充當柴火煮飯。讀小學二年級的他想替母親分勞，才下去敲了兩三下就昏厥倒地不醒，家人連送兩處求醫都被判定沒救，經再三跪求後醫院才收治，他躺了一個月才轉醒，原來是結核性腦膜炎。當時全身插滿針頭，他在醒來後矢志長大要成為醫生，不再讓他人承受疾病痛苦。

民國 71 年 6 月，台灣發生小兒麻痺全島大流行，計有報告病例 1042 例，98 例死亡，蔣經國總統指派李國鼎先生赴美考察公衛策略，得知美國採群醫照護。考量台灣當時人力物力條件，省政府採行群體醫療執業中心計畫。民國 72 年台大醫科主任謝維銓教授希望李醫師前往花蓮玉里衛生所，但李醫師提出玉里已有 31 家開業醫，遂改派至新北市雙溪衛生所，該鄉一萬四千人當時只有一位開業醫師。他在雙溪衛生所工作 4 年，全家租屋住在衛生所旁，民眾萬一疾病惡化，病家隨時可找到他。他在門診勸導民眾非必要不打針、不吊點滴，衛教用淺顯方式讓民眾了解。知道不用擔心挨針，使得當地小孩子第二次看診時就敢進診間找醫師。曾販賣黑藥丸的國術館，也在他帶著英國檢驗出含已被禁用止痛藥與類固醇成分的報紙報導，親自勸導後店家即不再販賣。很多礦工患有矽肺症，他耐心地為他們安全戒斷類固醇。門診為疑似結核病患者立即照

胸部 X 光、驗痰，一年內就找出 28 名確診的肺結核個案。在蟯蟲防治實務上，他也發現需按蟯蟲的生命週期來投藥，一次殺成蟲，接著一次再殺蟲卵孵化出的成蟲，且用全校集體投藥與只針對個案投藥做對照，結果顯示只給個案服藥馬上又恢復感染率，必須全校集體投藥才有效，民國 76 年他也將此法發表在台灣公共衛生雜誌上，而且獲衛生署採用為全國寄生蟲防治的策略。

原本想當開業醫師的心願，在衛生所服務四年之後，體認到公共行政與公共衛生可以救更多的人，在謝維銓教授鼓勵下回台大任職。獲聘榮任台大醫院任主治醫師不久，得以派任前往美國約翰霍普金斯大學深造，為修習社區醫學相關科目，MPH program 他修了 92 學分，包括：流行病學、統計學、人口學、健康理論、衛生教育、衛生經濟等。不休寒暑的 5 學期中整理出社區醫學梗概，之後即在台大教授研究所的社區醫學課程。也每年帶醫療服務隊到偏遠鄉間與離島地區，以中西醫護公衛等將近 100 名師生團隊為社區居民做家庭訪視、衛生教育與中西醫牙的醫療服務，踏遍澎湖、台東、花蓮、高雄、新竹等地。

無心插柳

民國 87 年獲聘借調任台北市衛生局副局長，協助衛生所全心致力於公衛業務。民國 89 年以同樣模式改造台北縣公衛醫療體系。改善轄內醫院聘任外籍醫護狀況，先行勸導確實執法。針對每週 100~200 人食物中毒的問題，召集便當業者上課，由台大及輔大等校食品營養老師親自教導及觀察業者的便當製作流程，請業者改善缺失，初犯警告、再犯則勒令歇業。召集溫泉業者教導如何管控溫泉水質，杜絕溫泉中毒的根源。為杜絕腸病毒流行嚴格控管學校洗手設備，驗收時明察並化解學校無經費繳水費的窘境；洗手衛教則請麥當勞叔叔義務到 289 所學校示範。

笑談還人情

台北仁濟院之源起可追溯板橋林家與地方仕紳於 1866 年共同創立，分別設立了保嬰局、育嬰堂、回春院、養濟院、同善堂等。至今每年公益支出 4 千多萬，提供物資與食物銀行。醫院服務結合醫療、糖尿病共同照護、居家照護、復健、洗腎、送餐、社區健康營造等服務。在 SARS 肆虐期間被時任衛生署副署長的李醫師有鑑於和平醫院的不當封院所造成的後果直接宣布封院，卻遭長官責備，豈知在正確封院後兩週後 SARS 風暴就因此止息，所以他笑說自己到仁濟醫院來任職是來還人情的。

未來的工作展望：他希望先由影響、改變同仁的心態做起。秉持創院精神仁心濟世、溫馨照護，祈願成為社區民眾身心健康的守護者。

以病人為中心

李醫師一貫的看診習慣是在 1 個月前寫好病歷記錄，他會在前一週再細看一遍，看診前晚為病人的個人健康考量再看第三遍、仔細安排該做的檢查或醫療建議，在病歷上做記號。全世界在 1980 年代興起實證醫學，學習流行病學博士出身的李醫師眼中認為有些號稱實證之研究不可盡



信，但他會將實證精神用在病人的診療中。1990年代強調以病人為中心的照顧模式（patient-centered care），2000年以後的以病人價值為導向的照顧（value-based medicine, VBM）是以最少的時間與成本替病患治好病、使之不痛、生活更有品質與功能、能更重視自己健康的問題。用實證的方法，加上以病人為中心，再加上病人自己的判斷與醫師協商共同做醫療決策。例如患糖尿病的勞力工作者，血糖 400，提醒病人血糖太高不控制將來要洗腎，可是當事者怕痛拒絕打胰島素，李醫師允許他回去考慮。下次回診再提醒他不控制血糖的後果，說明扎針只是輕微刺痛，每晚飯後才注射胰島素即可。後來病人接受治療，血糖控制在 100。李醫師明白體力工作者飯前給藥的低血糖風險，所以他才強調這類勞工病患吃飯後才可以打胰島素的計畫。

家庭與社區醫師要基於身心靈、社會、文化，提供民眾人性化、整體性、周全性及連續性照顧。在台大醫院安寧療護是由家醫科執行，末期病人的疼痛亦要從身、心、靈層面需求判別，若對死亡恐懼引發疼痛，靠藥物反而無法紓緩、甚而可能加速病人離世。他曾親自向學生示範兩分鐘幫病人完成道愛、道謝、道歉、道別的方式，心理因素引發的疼痛往往在完成後會減輕。

養生觀與對家人的影響

農村長大的李醫師，參與農事時期每天要吃 8 碗飯，現在體力消耗減少，每天吃半碗到 1 碗就夠。只要天然當令蔬果他不挑食也無偏愛，60 歲後維持 BMI 在 23~24 範圍，大概 2~3 年偶會得個輕微的感冒。以前每天在住家隔壁的師大操場慢跑 30 分鐘，現在改成走路 40 分鐘。明天要做的事，今天先預備好。孩子在發育時期，他陪他們週末中午去打籃球，兩個兒子都磨練出好體格。他自 12 歲去嘉義念中學開始，自己手洗衣

服，所以養成不怕冷不怕熱的能耐，從小也得有煮大鍋飯餵飽 10 多個人的本事。他建議時下未婚男女最好都有此能力，萬一鬧彆扭也能自理。

青杏締良緣

李醫師以流利的台語引述了黃俊雄布袋戲史豔文的開場詞：「人有縱天之志，無運不能自通，馬有千里之行，無人不能自往，時也、命也、運也，非我之不能也。」日後在舊書攤翻到宋朝宰相呂蒙正寫給皇帝的一篇破窯賦，才恍然大悟。說明他對生活中詩詞歌賦、四書五經都有濃厚的興趣。國小四年級的劉成傑老師啟發了他對寫作投稿的自信讓他獲得國語日報徵文比賽全國第三名，高中老師更鼓勵他自由的創作，奠定了他對寫作的喜愛。

大學實習期間，投稿在「青杏」文章，是一篇感念母親的「媽媽請你也保重」，用台語的語法寫就，曾被同事笑稱看不懂。當時在台大小兒科實習竟然有位護理師說：「我懂！」接著解釋「因為我也沒有媽媽。」而這位樸實自認不會煮飯、也不會唱歌的女生後來與李醫師共結連理。

李醫師小時候夜間出外取水種稻，暗黑怕鬼時就放聲亂唱歌，結果造就成如今愛唱歌的個性，喜歡文夏與陳雷的歌。他還鼓勵另一半也如此唱，現在她已青出於藍，家庭中定期也會安排歡唱聯誼活動。兩個兒子如今亦已完成學業，李醫師在父親往生之後，開始有機會存錢依約每年陪太太出國旅遊，或開車在國內小旅行。

平易近人的李醫師，條理清楚地述說專業上的經歷，還穿插一個又一個引人入勝的故事，他在平凡中享受了不平凡的歲月。不知不覺過了預定訪談的時間，他非常客氣，先不提對協會的建言，但是友善的相約日後能連結更多的資源共同推展防癌行動，也鼓勵不要放棄任何服務民眾的機會，好讓台灣衛生福利發展能永續經營。◆

2018 魅力南澳 - 公益路跑嘉年華

文 / 台灣防癌協會



活動大舞台



環山路跑



防癌公益宣導



21K女子組冠軍



參賽者額外的犒賞



勝利的榮耀

4/21 一場超過千人的溫馨熱情路跑嘉年華活動，在美麗山水宜人的宜蘭縣南澳展開

溫情五月天——順成之愛

■ 文／台灣防癌協會

吳楊愛珠女士年少時就想創業，13歲那年被迫從北二女輟學，17歲結婚，29歲創業，開的是一間雜貨舖。累積開店經驗，於1965年用18萬元創辦台北順成超市，1966年再以發展賣麵包的信念，買下敦南忠孝東路口現在「順成蛋糕」的總店。一路辛苦的經營，努力賣出傳統台味麵包，例如：蔥花麵包、菠蘿麵包，深受客群喜愛。但在40歲那年面臨全家移民美國發展，因她的不適應當地環境及堅持理想在台灣創業的心願，毅然回國成立順成西點麵包有限公司。為了維持這份家業的發展，1988年也鼓勵當時在美國當工程師的大兒子回台接班，並輔佐他於2007年共同開創中央廚房作業系統，研發各種東西方元素的西點，甚至也開發台灣人愛吃滷味點心，展現多元化糕餅點心的企業模式，也成功建立烘培專賣店『順成』品牌。

除了有興趣堅持自立創業初衷，排除各樣困境勇往直前的個性，嚴格要求自己 and 員工們，要以顧客為中心，創新研發產品之外，服務更是要到位。順成客戶大多也是忠實的支持者，創業53年來吳楊愛珠女士以她對房地產投資敏銳的眼光，分別開展了22家門市，生意蒸蒸日上，自己也依然投身日日督導與關懷的角色。

在她75歲的生命歷程中，曾因肺腺癌接受手術、藥物等各項治療，其中仍不減她對店裡各項產品研發、銷售等的掛念，無懼病痛帶來的挫敗想法，一路信心接受正規治療和調整生活作息。在漸漸改善健康情況後，又積極投入社會公益的服務，承接過：國際扶輪社台北健康扶輪社2006-2007社長、台北市國際蘭馨交流會2008-2009理事長、中華民國工商企業管理婦女協會第十屆理事長、大衛營榮譽顧問等，扮演健康宣導守護者的角色。她在生活上不吝分享創業與投資的成功經驗，更難得的是：在表達罹病階段時，她不放棄生存的空間，努力做好各種角色，活躍在自己的舞台上。

每每看到吳楊愛珠女士，她說得出一口流利的國、台語，語氣溫和、思緒清晰，82歲的她，保養得宜，貴氣又大方，獨特自然的笑容，就像她的事業體『順成』的金字招牌一樣，味道就是記憶，可以永垂不朽。◆



台灣防癌協會

4月15日

本會假協會會議室舉辦第十一屆第六次理監事聯席會議，共同推動會務發展。



4月21日

本會應邀參與宜蘭縣南澳鄉公所於南澳運動場舉辦 2018 第一屆魅力南澳公益路跑嘉年華，現場設攤位提供防癌宣導及諮詢服務。



4月25日

本會徐秘書長與特約採編於台北仁濟醫院專訪李龍騰醫師。

4月29日

本會應邀參與盟愛協會、菁鑽獅子會於士林舊街文創市集舉辦之盟愛在舊街公益嘉年華。

5月5日

本會受邀至內湖台福教會舉辦癌



症防治健康講座，由黃昭源醫師主講「精準醫療與預防醫學」。

5月8日

上午本會應邀參訪免疫細胞儲存科技總部，與鑫品生醫就防癌宣導議題進行討論。

5月18日

本會受邀至士林區明勝里舉辦癌症防治健康講座，主題「全民防癌健康新生活運動」。



5月26日

本會受邀至內湖台福教會舉辦癌症防治健康講座，由徐秘書長主講「長照服務～健康活到老」。

6月8日

本會出席參加癌症希望基金會於台北希望小站舉辦之『107 年度癌友家庭網絡同心合作計畫』服務會議。

6月9日

本會於協會會議室舉辦 107 年度防癌宣導志工培訓營。

台中市防癌協會

3月18日

本會於全國大飯店 B1 國際宴會廳召開臺中市防癌協會第 14 屆第 2 次會員代表大會，會議由周思源常務理事代理主持，並有李明海律師顧問、社團法人臺中市醫

師公會陳文侯理事長蒞臨與會。會議由周思源常務理事、蔡文仁常務監事報告並審查經費收支決算、歲入歲出預算及討論提案等議程。蒙各單位惠賜花籃、賀函使大會倍增光采，業已函謝各單位。



彰化縣防癌協會

4月3日

假二林鎮衛生所後棟辦公室進行本會第 15 屆基層湖林選區會員代表改選事宜。



4月24日

假本會會議室召開第 15 屆第 12 次理監事會議。

5月20日

本會與彰化縣醫師公會假彰化縣農會 14 樓會議室合辦繼續教育課程，邀請衛生福利部彰化醫院整形外科呂明川醫師主講：傷口護理；員生醫院副院長朱建統醫師主講：SGLT2i for Primary and Secondary Prevention Of Cardiovascular Events Results From the CANVAS Program；疾

病管制署中區管制中心劉碧隆主任主講：登革熱防治；彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院藥學部臨床藥學組組長江怡蓉藥師主講：嚴重藥品不良反應實務案例探討及預防。



6月10日

假彰基國際培訓中心 B1 信望愛廳召開本會第 15 屆第 1 次會員代表大會，改選本會第 15 屆理監事。



6月19日

假本會會議室召開第 15 屆第 1 次理事、監事會議，選出本會常務理、監事及理事長，本會第 15 屆理監事名單如下：

理事長：葉永祥

常務理事：周志中、謝文淮、連哲震、蔡梓鑫

理事：謝建輝、楊同榮、宋明唐、張光廷、楊明國、楊基濂、謝清水、邱汝慶、周德敖、張克士

常務監事：卓建志

監事：謝明憲、方昌仁、俊仰、廖年增。

6月26日

假本會會議室召開 107 年度防癌篩檢計畫申請案件審查會議。

本會協辦彰化縣醫師公會承辦之彰化縣衛生局 107 年推動社區民眾肝癌高危險群巡迴定點篩檢服務計畫委託案，4 月份共計辦理 17 個場次；5 月份共計辦理 21 個場次；6 月份共計辦理 19 個場次。

高雄市防癌協會

4月26日

於本會會議室召開第 12 屆第 7 次理、監事聯席會會議。

3 月 ~ 6 月配合各開業醫於大高雄地區共辦理 75 場社區癌篩健診活動。

宜蘭縣防癌協會

4月13日

博愛醫院轉銜會議，盧副院長進德主講，健保臺北業務組陳佳玖視察蒞會演講居家醫療的推動與展望，理事長等參加。



4月30日

陽大附醫居家醫護所及社區醫療群轉銜會議，理事長主講，林常務…等參加。

5月20日

第 8 屆第 1 次會員大會於長榮鳳凰辦理，主席理事長王維昌，貴賓有陳縣長金德、全聯會黃常務理事啟嘉、理事潘顧問仁修，陳立法委員歐珀，田監察委員秋董，北市立聯合醫院姜技正丹榴，劉局長建廷、朱科長麗香、徐科長秋君、邱技士美玉，林鎮長姿妙、江市長聰淵、黃議員定和…等。會後旋即召開第一次理事、監事會選出理事長王維昌、常務監事李光雄連任，常務理事：張賢政、林旺枝、詹游昭常、江育同，理事：蔡俊逸、黃建財、莊秋滿、王緯書、李界元、譚國勇、潘仁佑、曹天德、朱正偉、汪立偉，監事：蔡仰中、洪仁成、吳順安、



林新泰。課程講師有：楊紹緯會計師、林耕新醫師、張凱傑醫師，感謝台灣百靈佳殷格翰股份有限公司贊助，百視美、永益科儀、耀聖電腦會場展示。聯誼聚餐理事長暨在座醫師貴賓併賀馬醫師垣漢生日快樂！

6月6日

健保署與北榮總院合辦分級醫療分享，邀請理事長與會致詞，博愛醫院盧進德副院長等參加。日前寶島聯播網在宅醫療電訪，理事長推薦游信得醫師接受專訪。



臺南府城防癌抗癌健康協會

3月28日

本會於台南市永康區埔園社區發展協會二樓，舉辦年度健康巡迴講座，由台南市醫院衛教師主講《認識代謝症候群》。



4月10日

本會假台南桂田酒店雪梨廳舉辦第一屆第七次理監事聯席會議。由蕭登波理事長主持，共同推動會務發展。

4月21日

本會支援安平衛生所辦理年度免費健康節檢活動，鼓勵安平區區民踴躍參與並重視自我健康管理。



5月5日

本會假台南市南區新興國小中興堂舉辦《弘揚孝道三部曲(二)闔家歡暨關懷老人健康宣導系列活動》，透過五月孝親月辦理為長輩沐足、按摩及奉食等感恩活動，進而宣導關懷老人身心靈健康之理念，本次活動共計一百二十組報名。本會廣邀長青人士所組成之表演團體到場演出，一同推廣樂活運動之健康概念。



6月28日

本會假台南市中興里活動中心，舉辦年度健康巡迴講座，由台南市醫院胡怡芬衛教師主講《預防失智症》，並與現場民眾進行Q&A活動。

6月30日

本會所成立之向日葵公益合唱團，首次代表本會進行公益演出及推展活動，於台南市立仁愛之家康寧園安養中心二樓會議廳舉辦公益演唱，宣導唱歌對身心靈之健康之功效，本活動並邀請台灣合唱團團長吳宏璋老師主講《快樂學唱歌-義大利美聲法之應用》講座，一同與安養中心阿公阿嬤快樂歌唱同歡。



7月14日(星期六)下午4:00~7:00

主題：防癌新生活運動
地點：防癌協會會議室
地址：台北市士林區承德路四段198號8樓

7月21日(星期六)上午10:00~下午5:00

主題：志工服務交流聯誼活動
地點：防癌協會會議室
地址：台北市士林區承德路四段198號8樓

8月7日(星期二)下午2:00~5:00

主題：防癌新書分享會
地點：防癌協會會議室
地址：台北市士林區承德路四段198號8樓

8月26日(星期日)下午2:00~4:00

主題：台灣防癌協會第十一屆第七次理監事聯席會議
地點：防癌協會會議室
地址：台北市士林區承德路四段198號8樓

9月26日(星期三)中午12:00~14:00

主題：認識防癌抗癌的重要性
地點：高雄首都扶輪社
地址：高雄市前鎮區復興四路12號2樓之1

歡迎您成為防癌協會之友！

加入我們的行列，響應防癌宣導活動以及參加志工培訓，您的溫馨關懷可以幫助更多人群活出健康、正向的人生！來電(02) 2888-3788 由協會專員協助您登記資料，踏上防癌之路。

107年4月

林良	10,000	居禮股份有限公司	2,000	台灣健康志工協會	2,000
沈○琴	1,000	周○名	500	黃○藍	1,000
楊○璇	1,000	王○姜	600	旭東室內裝修	
許惠	1,000	陳○添	500	設計有限公司	1,000
黃○助	500	陳○璇	500	紀○娥	1,000
何○芳	100	沈○年	500	唐○君	1,000
吳○漢	1,000	沈○如	500	嚴○瑛	1,000
李駿	1,000	謝○玲	500	林○珠	500
劉○美	2,000	吳○津	900	張○敏	2,000
黃○松	300	陳○添	500	虞○芸	2,000
陳○招	300	陳○璇	500	周○名	500
		沈○如	500	張○輝	100,000
		沈○年	500	王○姜	1,000
				張林○幸	50,000
				范○灃	1,000
				黃○冠	100

107年5月

林良	10,000
沈○琴	1,000
楊○璇	1,000
許惠	1,000
黃○助	500
何○芳	100

107年6月

林良	10,000
沈○琴	1,000
楊○璇	1,000
許惠	1,000
黃○助	500
何○芳	100



預防勝於治療 · 防癌行動不可少

歡迎您與我們一同響應防癌宣導活動及參加志工培訓
 您的溫馨關懷可以幫助更多的人群
 您的愛心奉獻更可以成為支持台灣防癌宣導的行動力量！

1. 郵政劃撥捐款

帳號：
01020325

戶名：
台灣防癌協會

2. 銀行捐款

銀行：
050 台灣企銀復興分行

戶名：
社團法人台灣防癌協會

帳號：
0701-2808891

3. 信用卡捐款

請以正楷填妥本頁下方「社團法人台灣防癌協會信用卡持卡人捐款授權書」後，傳真至 (02) 2888-1633，或郵寄至 (11167) 台北市士林區承德路四段 198 號 8 樓。



劃撥匯款／銀行轉帳完成後，請來電或傳真告知您的「姓名」、「電話」、「收件地址」，以便協會開立捐款收據，謝謝。
 電話：(02) 2888-3788 / 傳真：(02) 2888-1633

社團法人台灣防癌協會信用卡持卡人捐款授權書

(敬請以正楷填寫，以便辨識)

A 捐款人資料	姓名／公司：	身份證字號／統一編號：
	聯絡電話：公務 () / 住宅 () / 手機	
	通訊地址：□□□ - □□	
B 信用卡資料	E-mail：	
	信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB 聯合信用卡中心 <input type="checkbox"/> 美國運通卡	
	有效期限：_____ 月 _____ 年 (西元)	發卡銀行：
	卡 號：□□□□ - □□□□ - □□□□ - □□□□ 卡片背面後 3 碼 □□□	
C 捐款方式	持卡人簽名：	(需與信用卡背面簽名相同)
	<input type="checkbox"/> 本人同意以信用卡定期定額捐款：每月新台幣 _____ 元整。 (自西元 _____ 年 _____ 月起至西元 _____ 年 _____ 月止)	
	<input type="checkbox"/> 本人同意以信用卡不定期捐款：新台幣 _____ 元整。	
	收據抬頭：	
	收據地址：□□□ - □□	

※ 您的公益捐贈，本會將開立捐款收據，依法可扣抵所得稅，請填寫收據抬頭與寄送地址。

※ 填妥「信用卡持卡人捐款授權書」表格後，請傳真至 (02) 2888-1633，或郵寄至 (11167) 台北市士林區承德路四段 198 號 8 樓。

防癌貼圖徵件比賽

守護健康

防癌新觀念

癌症是國人健康最大敵人，每年約計十萬人被診斷出罹癌，也約近五萬人因癌病死亡。

癌症以不同的方式影響著每個人，所有人都有權利採取各種行動，以減少癌症對個人、家庭、社區帶來的衝擊。

台灣防癌協會在邁入四十五週年，邀請創意的你加入貼圖徵件比賽，透過創意的訊息設計，讓民衆認識癌症防治的重要性！第一名有獎金伍仟元，請踴躍報名參加！

- 時間：**107年8月1日~8月25日
- 對象：**七年級(國中一年級)以上且具中華民國國籍
- 組別：**共分二組請擇一參加：學生組、社會人士組
- 內容：**以『防癌圖貼』為原則，內容需包含健康危害、防癌行動等為創作發想。
- 獎項：**每組取首獎1名，優選3名。

首獎：獎金新台幣5,000元/獎狀乙面。

優獎：獎金新台幣3,000元/獎狀乙面。

投稿方式：參賽稿件及報名表請 mail 至 ccstroc@ms37.hinet.net
漏件者取消參賽資格，詳情請見比賽辦法。

活動洽詢：(02)2888-3788 林小姐



\掃我下載報名表/

主辦單位：台灣防癌協會

協辦單位：台北市防癌協會·新北市防癌協會·中華民國防癌篩檢中心·台中市防癌協會
台中市山海屯防癌協會·彰化縣防癌協會·高雄市防癌協會·高雄市港都防癌協會·徐千田防癌研究基金會·宜蘭縣防癌協會·臺南市府城防癌抗癌健康協會·財團法人聯合醫學基金會·台灣聯合抗癌協會

現行癌症篩檢政策資訊

篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症。目前政府補助四大癌症篩檢之政策與範圍如下：

口腔癌 口腔黏膜檢查	對象：30 歲以上吸菸、嚼檳榔者（含已戒檳榔者）、18 歲至未滿 30 歲嚼檳榔之原住民（請攜帶戶口名簿） 頻率：每 2 年 1 次 場所：耳鼻喉科或牙科之健保特約醫療院所
乳癌 乳房 X 光檢查	對象：45 ~ 70 歲女性、40 ~ 45 歲具乳癌家族史女性（二等親內血親曾罹患乳癌） 頻率：每 2 年 1 次 場所：通過衛生局認證之乳房 X 光攝影醫院
子宮頸癌 子宮頸抹片檢查	對象：30 歲以上女性 頻率：每年 1 次 場所：健保特約子宮頸抹片檢查醫療院所
大腸癌 糞便免疫潛血檢查	對象：50 ~ 74 歲民眾 頻率：每 2 年 1 次 場所：健保特約醫療院所
肝癌 抗病毒治療／個案追蹤管理	對象：B、C 型肝炎慢性感染者 場所：向健保局申辦「B 型肝炎帶原者與 C 型肝炎感染者醫療給付方案」之醫療特約院所

※「乳房攝影檢查」、「子宮頸抹片檢查」、「糞便免疫潛血檢查」及「口腔黏膜檢查」經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

台灣防癌協會及各縣市防癌協會通訊

協會名稱	聯絡人		會址	電話
台灣防癌協會	理事長 林隆堯	秘書長 徐敏燕	(11167) 台北市士林區承德路四段 198 號 8 樓	(02) 2888-3788
台北市防癌協會	理事長 王清松	總幹事 郭婕涵	(10441) 台北市中山區中山北路一段 53 巷 20 號 4 樓之 10	(02) 2542-6092
新北市防癌協會	理事長 鄭國祥	總幹事 林世強	(22060) 新北市板橋區南雅南路二段 21 號	(02) 8966-7000 #2938
台中市防癌協會	理事長 張維君	總幹事 葉文娜	(40356) 台中市西區公益路 367 號 4 樓之 1	(04) 2320-2009
台中市山海屯防癌協會	理事長 藍毅生	總幹事 傅姿溶	(42054) 台中市豐原區成功路 620 號 4 樓	(04) 2522-2411
彰化縣防癌協會	理事長 葉永祥	總幹事 張靜文	(50051) 彰化縣彰化市南郭路一段 63 號 5 樓	(04) 723-4284
高雄市防癌協會	理事長 鄭寧	總幹事 黃玉慧	(80145) 高雄市前金區中華三路 77 之 1 號 9 樓	(07) 221-8821 #17
高雄市港都防癌協會	理事長 巫宗奎	總幹事 陳世傑	(80249) 高雄市苓雅區成功一路 137 號	(07) 336-4131 #220
徐千田防癌研究基金會	董事長 徐龍雄	執行長 徐美玫	(10448) 台北市中山區中山北路二段 99 號 6 樓之 2	(02) 2560-2011
中華民國防癌篩檢中心	董事長 陳文龍	執行長 高偉華	(10665) 台北市復興南路一段 287 號 7 樓之 1	(02) 2701-4936
宜蘭縣防癌協會	理事長 王維昌	總幹事 吳淑惠	(26051) 宜蘭市女中路二段 203 號 4 樓之 5	(03) 936-2514
臺南市府城 防癌抗癌健康協會	理事長 蕭登波	執行長 林國明	(71044) 台南市永康區洲尾街 41 巷 10 號	(06) 253-4161