

社團法人台灣防癌協會
Taiwan Cancer Society

防癌會訊



| 封面故事 |

秋意翩翩——傳遞愛與希望

| 防癌達人 | 乳癌治療期間的飲食問題

| 防癌新知 | 子宮內膜腺癌陰道抹片難發現 高危險群需定期檢查

| 醫訊分享 | 預防與保健系列——心胸狹窄！？

| 讓愛傳遞 | 懸命公益為職志·拋磚引玉獻愛心——黃秀榕女士專訪

no. **64**

中華民國 107 年 10 月出刊



防癌會訊 | 64

October 2018
中華民國 107 年 10 月

| 防癌達人 |

不適合手術者之早期肺癌治療新選擇	3
乳癌治療期間的飲食問題	4
守護中台灣的健康之路—— 彰化縣防癌協會葉永祥理事長專訪	6

| 防癌新知 |

子宮內膜腺癌陰道抹片難發現 高危險群需定期檢查 驚！口腔癌每年奪走近 3,000 人性命	8
國健署呼籲戒菸檳、定期篩檢、病變早治療	9
大腸癌成為許多名人殺手！？預防有撇步！	10
護肺 3 撇步 讓你「肺」力	11
癌症篩檢政策研議走向個人化時代	12

| 醫訊分享 |

預防與保健系列——心胸狹窄！？	13
國際菸害訊息	16

| 讓愛傳遞 |

懸命公益為職志·拋磚引玉獻愛心——黃秀榕女士專訪	19
財團法人礦工兒子教育基金會董事長蔡合城先生專訪	22
2018 歡樂幸福月——防癌新生活運動	23
民權運動公園「整合照護社區長者」活動報導	24
2018 社區防癌新生活宣導運動	25

| 協會記事 |

活動報導（民國 107 年 7 月～ 107 年 9 月）	26
活動預告（民國 107 年 10 月～ 12 月）	29
捐款芳名錄	29



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：丁愛玲
目錄圖片：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



不適合手術者之早期肺癌治療新選擇

■ 文／黃昭源醫師（台灣防癌協會理事）

陳董事長事業有成又熱心公益，百忙之中，他特別撥空參加防癌協會的「志工訓練」。課程中，有安排醫師演講，提到要推廣「預防勝於治療」的觀念，希望大家能夠養成「每年定期健康檢查」的好習慣，建議在生日的當月份安排年度健康檢查，當成幫自己慶祝生日的禮物。陳董事長覺得：這是一個非常有意義的生日禮物，就交代秘書幫他的家人安排每年度的健康檢查，當作生日禮物的一部分。

陳董事長的父親很高興寶貝兒子送他生日禮物、順利完成健康檢查。醫師在「肺部超低劑量電腦斷層檢查」的影像中，發現一個疑似早期肺癌的小腫瘤，進一步切片證實是惡性腫瘤，接著一系列的肺癌分期檢查，結果顯示是早期肺癌。

陳老先生的醫療團隊在仔細評估他的身體狀況之後，告訴患者與家屬有兩個治療方法可以考慮，第一個是內視鏡腫瘤切除手術，但是陳老先生年紀很大、心肺功能不佳，手術與麻醉的風險都很高；第二個治療方法是「身體立體定位放射治療（Stereotactic Body Radiation Therapy, SBRT）」，以高劑量放射線照射腫瘤3到10次，配合立體定位影像導引和呼吸控制，將劑量非常精準的照射在腫瘤部位，而靠近腫瘤的正常組織只接受到很少的劑量，所以發生治療副作用的機率可以降到很低，老人家也可以維持生活品質，只要一週到兩週的時間，就可以完成治療，最重要的是治療效果和手術一樣好。

考慮到自己年紀已經很大，不想承受手術與麻醉的風險，陳老先生決定接受快速精準而且非侵入性的「身體立體定位放射治療」。陳老先生輕鬆的完成了療程，而且沒有明顯的副作用，後續追蹤時，醫療團隊幫陳老先生安排了正子電腦斷層檢查，檢查結果讓大家都很振奮，腫瘤完全不見了。

陳老先生因為接受健康檢查，早期發現肺癌，而且治療成功，他非常感謝防癌協會防癌宣導的努力，所以決定要投入防癌志工的行列。◆

癌症治療新技術—— 身體立體定位放射治療 (Stereotactic Body Radiation Therapy, SBRT)

快速、精準且非侵入性的治療，以高劑量放射線照射腫瘤3到10次，配合立體定位影像導引和呼吸控制，將劑量非常精準的照射在腫瘤部位，而靠近腫瘤的正常組織只接受到很少的劑量，所以發生治療副作用的機率可以降到很低、維持生活品質，只要一週到兩週的時間，就可以完成治療，最重要的是治療效果和手術一樣好。

- 臺大醫院腫瘤醫學部放射腫瘤科主治醫師
- 元培醫事科技大學兼任助理教授

乳癌治療期間的飲食問題

■ 文／趙強（馬偕紀念醫院營養醫學中心台北營養課營養師）

根據衛生福利部國民健康署發布的《癌症登記年報》，民國 104 年初次診斷為乳房惡性腫瘤的女性有 12,360 人，相當於每 42.5 分鐘就有一位女性被診斷罹患乳癌，發生年齡中位數是 54 歲，其中以 45 至 60 歲婦女發生人數最多！

在癌症治療期間，醫師或醫療人員常叫病人要「吃得營養一點，以免營養不良而中斷治療」。但是，到底怎樣才是「吃得營養」呢？是大魚大肉嗎？另外還有一些道聽塗說的說法，例如「千萬不能吃澱粉、不能吃紅肉」等等。

在癌症治療期間，應該保持身體活動，以及吃健康的均衡飲食來維持體重，是使病人能夠完成治療計畫的重要因素！但也不需要大魚大肉又吃進過多熱量，以免在結束治療後還要面對減肥或是因為肥胖而導致的健康問題。

根據美國癌症研究機構（AICR）／世界癌症研究基金會（WCRF）在 2018 年 8 月釋出的第三版《飲食、營養、運動與癌症》文件中，提出了預防癌症的十個重點：

1. 維持健康體重，在正常的體重範圍之內，儘可能瘦一些。
2. 將身體活動（運動）當作每天生活的一部份。
3. 食用富含全穀類、蔬菜、水果和豆類的飲食。
4. 限制攝取速食以及其它含有高脂肪、澱粉和糖的加工食品。
5. 紅肉攝取要適量，避免攝取加工肉品。
6. 限制攝取含糖飲料。
7. 限制酒精攝取。
8. 不使用膳食補充品預防癌症。
9. 如果可以，請以乳哺餵母乳。
10. 診斷出癌症後，請遵循前述預防癌症的建議。

在這份 AICR / WCRF 提出的十項建議中，第十點特別提到「診斷出癌症後，請遵循前述預防癌症的建議。」也就是說：請癌症治療期間也應該努力遵行前面九點建議。

然而，因為每個人身體狀況的不同，在治療期間不一定能夠完全作到這些建議。又因為治療期間所發生的副作用，或血液與生化報告異常的問題，可能需進行針對性的飲食與營養調整。所以建議乳癌病人可以找營養師為自己制定一套適合自己的均衡飲食計畫，並且在治療期間請營養師依據治療中發生的問題進行評估與解析，使飲



食問題問題不再妨礙治療的進行。

乳癌的治療一定會影響我的進食嗎？

根據乳癌的種類和階段，乳癌有不同的治療方案。對於那些接受手術或放射治療，或是合併實施手術與放射治療的乳癌患者，通常對營養影響不大；而接受化療或荷爾蒙療法，以及合併化療與荷爾蒙療法的人，對於營養攝取則有顯著的影響。接受化療或荷爾蒙療法的人，可能會經歷較多問題，在此試著做些簡單解答：

食慾不振：食慾不振會導致肌肉流失、脫水和營養不良

- 請試著在最飢餓的時候吃最有營養的一餐。
- 嘗試在飯前散散步，或許可以幫助刺激食慾。
- 整天吃，少量多餐，而不是只吃三正餐。

噁心與嘔吐：化療期間可能出現可預期、急性或延遲性等不同類型的噁心和嘔吐。某些藥物可以舒緩或治療化療造成的噁心與嘔吐，請徵詢您醫師。

- 烹調食物時，打開窗戶，保持室內空氣的清
新，或是在戶外烹煮食物；將食物冷卻至室溫再吃，可以減弱食物的氣味。
- 以少量多餐方式進食，保持胃中一直有食物。
- 嚐嚐吃乾的食物，例如麵包、薄脆餅乾、意大利麵。

腸道變化：

- 水份非常重要。無論有便秘或腹瀉，每天都要喝 8 杯（每杯約 240CC）的水或其他無糖飲料。
- 嘗試有計畫地進食，有助於調節腸道的狀態。
- 注意纖維的攝取。
- 如果便秘，要藉著食用蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果和種子類食物來增加纖維攝取量。



- 若是腹瀉，可以選擇煮熟或做成泥狀的蔬菜來獲得可溶性或粘性纖維，例如胡蘿蔔、甘薯與酪梨，以及柔軟水果，例如香蕉、西洋梨、桃子和蘋果醬等。

對於荷爾蒙治療，最被關注的副作用是體重增加。以下小提醒可能有些幫助：

- 不要懶散隨意地吃東西，要注意飲食的熱量與營養均衡度，即使是不在家中進食也要持續監控食物份量。
- 持續選擇健康食物，例如新鮮水果、全穀類、堅果、新鮮蔬菜和水，以及無熱量的飲料。
- 盡量選擇植物性食物，但不一定要吃素。
- 最近的研究顯示，每天吃超過 5.5 份水果與蔬菜的女性，罹患乳癌的風險低於那些蔬果吃不夠的女性。
- 不要忽略運動。要即刻開始或繼續一個安全的運動計劃，即使時間很短也無妨。
- 努力維持健康體重。所有生活型態的相關研究，都發現藉著良好生活習慣來維持健康體重，是改善乳癌存活率的重要方式。



在治療期間或治療之後，疲憊感可能讓你相當困擾，有一些方法可改善：

- 水分的攝取非常重要。每天都要努力喝 8 杯水，或是其他不含熱量的飲料。
- 雖然似乎違反直覺，但身體活動（運動）可以幫助減輕疲憊感。如果可以，建議每週進行 150 分鐘中等強度運動或 75 分鐘的劇烈活動。
- 攝取足夠的熱量與蛋白質。如果您正在努力克服那些治療相關的副作用，進食量可能無法為身體提供所需的熱量與蛋白質。此時，應該找營養師諮詢，營養師可以協助您找出獲得所需食物和液體的方法。

以上這些技巧，可以幫助您在治療期間保持良好的營養狀況。如果治療期間無法做到以植物為主的飲食、保持健康體重，並且在治療期間持續運動，請在治療結束後儘快這樣做，因為癌症是可以治癒的，除了防癌之外，我們還需要預防其他慢性疾病的發生。◆

守護中台灣的健康之路—— 彰化縣防癌協會葉永祥理事長專訪

■ 文／台灣防癌協會

彰化縣總人口約 128 萬人，是一個文化底蘊深厚的大縣。位於台灣本島中部，東倚八卦山、西濱台灣海峽，南擁濁水溪扇形平原，有「臺灣米倉」之稱，農業蓬勃發展，農特產品包括蒜頭、洋蔥、鹹鴨蛋、花椰菜、西瓜、碗豆、牛乳、花生、紅蘿蔔、文蛤、番茄、巨峰葡萄、紅龍果、荔枝等。彰化縣為六都以外第一大工業縣，有深厚的產業基礎，包括水五金、金屬表面處理、自行車、輪胎、汽車零組件、精密機械等。

新任彰化縣防癌協會理事長葉永祥醫師，於

台北榮總完成專業訓練，隨即返回故鄉彰化秀傳體系服務至今逾 30 年。現任秀傳醫療體系副總裁，財團法人彰濱秀傳紀念醫院院長，醫療專長消化系內科，主治範圍涵蓋食道、胃腸肝膽胰，其中惡性腫瘤個案的佔比相當大。葉醫師專精內視鏡診斷與治療，超音波診斷與治療。個人專長內視鏡切除早期胃癌、大腸癌（不超過粘膜下）粘膜切除術，以及用精密的超音波引導執行對小於 3 公分的肝癌做經皮燒灼治療。彰濱秀傳團隊擁有亞洲知名的微創手術中心，越早期被確診的

癌症可達成傷口小、出血少、降低併發症、縮短恢復期的優點。

民國 106 年彰化縣因惡性腫瘤死亡人數 2,858 人，排名第 1 位是氣管、支氣管與肺癌 578 人（男性 339 人，女性 198 人），第 2 是肝和肝內膽管癌 483 人，第 3 結腸直腸和肛門癌 386 人。女性乳癌、口腔癌、食道癌、胃癌列於第 4~8，男性人口第 7 攝護腺癌，第 8 胰臟癌；女性人口第 5 胰臟癌，第 6 卵巢癌，第 7 胃癌。彰化地區肝癌居高不下，大腸癌與肺癌病例快速上升。全國 B 肝疫苗接種過的是 30 歲以下人口，肝癌對 30 歲以上年齡層的人口仍具威脅。有些癌症與感染、遺傳及生活習慣相關，應讓每個人知道自已的高危險因素，從而促進健康行動，遠離癌病的威脅。

秀傳彰濱健康園區以健康促進來照顧偏鄉民眾身、心、靈健康，民眾接受健檢不只是身體檢查，連影響心理健康的焦慮、憂鬱指數都列入評估，也檢視睡眠的品質。指導受檢民眾如何保養、矯治或防範高風險因子的威脅，包括調整生活習慣、適當運動飲食、戒除檳榔、菸、酗酒。以忙碌高壓的消化系醫師為例，長期面臨搶救生命的緊急處置，葉醫師勉勵大家「再忙碌也要擠出時間來運動」，他從學生時代就養成打籃球的

習慣，跑不動就改成打網球，按步調逐漸替換成高球、慢跑、健走，幫助維持體能。

歷年彰化縣防癌協會主要是連結各醫院與衛生局，彰化縣衛生局在衛生所積極為偏遠地區民眾做超音波篩檢肝癌；國健署長期提供四癌篩檢資源，醫院釋出名額供高風險民眾接受低劑量電腦斷層肺癌防治篩檢。糞便幽門桿菌篩檢揪出早期胃癌加以早期治療，使胃癌的死亡率下降。HPV 疫苗已施打完。防癌宣導活動交付各區各院規劃，每年會有一次大型防癌宣導活動。考慮將來能在可行的預算與時段內，為民眾舉辦健康講座招募防癌宣導志工，幫助彰化民眾認知預防勝於治療，提升預防癌症的方法與接受癌症篩檢、早期發現早期治療的重要。葉理事長也樂觀其成，將全力支持中台灣—彰化縣，共同永續經營防癌健康的行動力。◆



子宮內膜腺癌陰道抹片難發現 高危險群需定期檢查

■ 文／杜憶萍（普生／居禮醫事檢驗所醫檢主任）

國內子宮頸抹片檢查普及、已大大降低子宮頸癌的發生及死亡率，但對於子宮內膜癌的篩檢效果較差，主要因為以傳統抹檢方式採集到的內膜細胞數目少，且內膜細胞由子宮內掉落至陰道後，已經變性退化，判讀上較為困難。

子宮內膜癌（carcinoma of endometrium）又稱子宮體癌，是指子宮內膜發生的癌症，絕大多數為腺癌。為女性生殖道常見三大惡性腫瘤之一，好發年齡為 58～61 歲，近年發病率有上升趨勢，與子宮頸癌比較已趨於接近甚至超過。

據統計子宮內膜腺癌歐美先進國家有較高發生率，但近年來國人飲食西化，婦女發生率有增高趨勢，子宮內膜腺癌的發生與人口老化，社會變遷、動情激素有關，目前國內對內膜腺癌較缺乏全面性篩檢政策，因此婦女如有不正常出血，且內膜肥厚等現象時，應立刻由婦科專科醫師做進一步診治。

家族有癌症病史、長期服用荷爾蒙製劑、肥胖、糖尿病、高血壓等高危險群女性需多加提防，建議 35 歲以上高危險的婦女每年應定期做子宮內膜檢查。

子宮內膜細胞可在月經第六天至第十天中發現，呈球狀團，停經後婦女若在抹片檢查中發現內膜細胞，即使細胞型態正常，也需進一步探討其出現原因。一般而言，抹片中如發現內膜細胞原因如下：

- 服用荷爾蒙
- 使用子宮內避孕器
- 子宮內膜增生
- 子宮內膜癌若是高危險群女性或檢查疑似有腺樣細胞病變者，可進一步做子宮內膜刮搔術，直接取樣，以便進一步判讀。

據統計，停經期後延的婦女發生內膜癌的危險性增加 4 倍。內膜癌患者停經年齡比一般婦女平均晚 6 年。婦女如停經過晚或停經後異常出血都要提高警覺，提早就醫檢查，早期發現早期診斷，掌握治療黃金時機。◆



驚！口腔癌每年奪走近 3,000 人性命

國健署呼籲戒菸檳、定期篩檢、病變早治療

■ 文／轉載國健署 7 月 27 日新聞網頁

國際頭頸部腫瘤聯盟將每年的 7 月 27 日訂為「世界抗頭頸癌日」，期望能提升國人對口腔癌的正確觀念。根據衛生福利部 106 年死因統計和國民健康署 104 年癌症登記資料，口腔癌位居男性國人癌症死亡原因及發生人數第 4 位，每年約有 7 千名新發生個案、3 千人死於口腔癌；其中男性佔所有發生和死亡數約 9 成。資料顯示口腔癌患者中有 9 成有嚼檳榔習慣，而吸菸及嚼檳榔者罹患口腔癌的風險也相對提高。國民健康署署長王英偉呼籲國人，遠離口腔癌把握三大原則：「及時戒菸檳」、「定期篩檢」、「病變早治療」。

及時戒菸檳、定期篩檢，保命護面子！

口腔癌位於人體最受矚目的「景觀區」，發生部位涉及面頰、舌頭、唇部和上下頷骨等執掌呼吸、咀嚼、吞嚥跟語言等重要功能，所以坊間常口耳相傳：「口腔癌開刀後臉都變形、講話會啾啾」。但預防口腔癌並不難，且要把握「治療黃金期」！國民健康署提供 30 歲（含）以上有嚼檳榔或吸菸的民眾每 2 年免費 1 次口腔癌篩檢，如果篩檢結果有癌前病變或癌症病灶，只要盡早接受治療，依目前的醫療技術，對於外表與語言並不會造成很大的影響。

口腔癌防治必須從政府及個人雙管齊下，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，並善用國民健康署提供的戒菸戒檳服務，至有提供戒菸戒檳的醫療機構接受戒治服

務，一起降低口腔癌的發生率。

遠離口腔癌三大原則不可少：「及時戒菸檳」、「定期篩檢」、「有病早治療」

1. **及時戒菸檳**：遠離口腔癌，基本之道就是要戒除嚼食檳榔的習慣！檳榔本身就是致癌物，即使嚼不含添加物的檳榔子，也會致癌。常見的添加物像荖藤、荖花或石灰，其中亦含有黃樟素，也被證實為致癌物。資料顯示嚼檳榔的人罹患口腔癌的風險高於一般民眾 28 倍。而菸品中的尼古丁會破壞口腔的免疫系統、誘導細胞產生有機體突變可使癌係包快速增生。
2. **定期篩檢**：口腔癌篩檢不只要找出口腔癌，還包括更早期的的口腔之癌前病變！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，結果顯示篩檢率達約 5 成，相較於未篩檢者，可降低 21% 晚期口腔癌發生率及 26% 死亡風險。
3. **有病早治療**：國民健康署的資料顯示出早期（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，臨床的研究也顯示：早期口腔癌治療 5 年存活率可高達 7 成以上，但如延宕病情拖到第 3 期，存活率僅 5 成 5。◆

大腸癌成為許多名人殺手！？預防有撇步！

■ 文／轉載國健署 7 月 20 日新聞網頁

節目《心海羅盤》中的名人「葉教授」日前因大腸癌病逝，令各界惋惜。大腸癌發生人數連續第 9 年盤踞國人癌症第一位，根據最新 104 年癌症登記資料統計，國人平均每 13 個人就會有 1 位，終其一生會罹患大腸癌！

但事實上，大腸癌並不難預防，也並非絕症；根據美國癌症研究協會指出，大腸癌是最可預防的癌症類型之一，1/2 的大腸癌可以透過調整飲食習慣、運動與體重控制來預防，而透過定期大腸癌篩檢，早期癌的治癒率和 5 年存活率都可超過 9 成！

年齡超過 50 歲、有腸道病史、大腸癌家族病史者是罹癌高風險族群

雖然報章雜誌或網路有時候會刊登 20 幾歲的年輕人就罹患大腸癌，其實那是比較罕見的案例！根據國民健康署與國外的醫學實證資料顯示，罹患大腸癌的高風險族群包括：

1. 年齡超過 50 歲：根據國家癌症登記數據顯示，每年近 15,000 多名大腸癌個案，50 歲以上就佔了近 9 成。
2. 有腸道病史：有腺瘤性瘻肉或者發炎性腸道疾病（inflammatory bowel disease）者，罹患大腸癌的風險相對高。
3. 有大腸癌家族病史：10% 的大腸癌歸因於遺傳，包含家族性大腸直腸瘻肉、遺傳性非瘻肉大腸直腸癌等。國民健康署建議高風險族群要儘早跟醫師討論，定期安排檢查，若篩檢結果為陽性，應至醫院進一步確診；若結果為陰性，繼續維持良好生活習慣並定期接受篩檢。

顧腸保健三撇步：健康飲食，規律運動與定期篩檢

1. **健康飲食**：遠離大腸癌，基本之道就是要具備良好的飲食習慣，食物的種類格外重要，香腸、臘肉、培根等加工肉品（煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工）與紅肉（豬、羊、牛），均已被證實會提高大腸癌發生率。建議改以魚肉、瘦雞肉等白肉來取代紅肉，菜餚多放菜蔬，以汆燙取代高溫油炸、燒烤，身體無負擔。
2. **規律運動**：不運動、肥胖，也是致癌的高風險因子，平日就需要養成定期運動的習慣，並注意體重控制。
3. **定期篩檢**：國民健康署署長王英偉呼籲民眾，大腸癌篩檢效果佳，政府跟醫院也都致力於提升大腸癌篩檢的服務品質，50 至 74 歲的民眾應善用政府補助兩年篩檢一次的機會，讓篩檢成為一種習慣！◆



護肺 3 撇步 讓你不「肺」力

■ 文／轉載國健署 8 月 1 日新聞網頁

肺癌是威脅健康最大的惡性腫瘤

肺癌是最常見的癌症死亡原因，約占全球癌症死亡 5 分之 1，根據我國最新資料統計，每年約有 1 萬 3,000 人罹患肺癌，9,000 人死於肺癌，對國人健康衝擊影響甚鉅。每年由國際肺癌研究協會（IASLC）發起 8 月 1 日的「世界肺癌日」，喚起社會對肺癌的重視，並提升民眾對肺癌危險性及警訊的健康識能！國民健康署響應世界肺癌日，呼籲民眾為自身健康應遠離肺癌危險因子，署長王英偉並特別提醒護肺 3 撇步：遠離菸害空污、提防肺部警訊及衡量篩檢風險。

撇步 1：菸害是首要危險因子，自我保護防空污

世界衛生組織（WHO）指出 30-50% 癌症的發生是可以避免的，肺癌也是如此。實證已有強烈證據顯示「吸菸」是影響肺癌最大的危險因子，約占全球肺癌 7 成左右的疾病負擔，且研究證實二手菸暴露亦會增加肺癌之風險，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20%-30%；以我國資料分析顯示，吸菸者罹患肺癌風險為不吸菸者近 2 倍（1.98 倍），且無論男女，吸菸者得到肺癌的危險性都比未吸菸者要來的高，男性為 2.2 倍，女性則為 3.8 倍，女性風險更大。

「室外空氣污染」的影響已有國際實證，亦為全球所關切，根據 WHO 發布的《環境空氣污染暴露和疾病負擔之全球評估》資料顯示，在西太平洋地區（含台灣）空污對肺癌疾病負擔是 15%，確實需要注意，因此，提醒民眾可隨時注

意空氣品質狀況，並在空污來襲時能採取有效保護措施。

除上述危險因子之外，其他需要注意的因子尚包括環境因素（氡氣、石棉、砷）、放射線暴露、肺病史（氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核）、煮菜時未使用抽油煙機等，都被指出會增加罹患肺癌的風險，民眾不能不防。

撇步 2：注意肺部警訊，及早察覺接受診治

肺癌初期通常症狀不明顯，但瞭解肺部的「求救信號」，有助提高自我警覺，察覺早期症狀，及早發現，及早治療。常見的肺癌症狀包括：

1. 持續咳嗽且未見好轉
2. 咳痰帶有血絲或咳血
3. 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲
4. 持續胸痛且有惡化情形
5. 聲音沙啞
6. 骨關節疼痛
7. 無預警的體重下降、食慾不振

民眾若出現上述症狀，雖有可能不是肺癌引起的，仍建議尋求醫師諮詢與評估，找出原因及早診治。

撇步 3：瞭解篩檢正確資訊，衡量相關利弊風險

近來低劑量電腦斷層掃描（LDCT）成為熱門話題，LDCT 篩檢有利有弊，提醒民眾在接受篩檢前需要了解以下事項：

1. LDCT 確實有可能早期發現肺癌，相較胸部 X

光可降低 20% 肺癌死亡率，但目前實證僅對「重度吸菸者」篩檢有效益，對沒有吸菸的人仍未有足夠證據支持以 LDCT 篩檢肺癌是有效的。

2. 美國一項大型試驗結果顯示，對重度吸菸者進行篩檢，每篩 4 人就有 1 人為陽性，但其中每 100 人只有約 4 人確診為肺癌，其餘陽

性者後續需再追蹤。

3. 然若需接受後續追蹤檢查，長期會曝露於輻射風險，採侵入性檢查也有併發氣胸風險，可能導致接受檢查者很大的心理壓力。因此，民眾若考慮做 LDCT 肺癌篩檢，務必與醫師共同討論，瞭解篩檢的優點和風險，才能做合適的選擇。◆

防癌新知

癌症篩檢政策研議走向個人化時代

■ 文／轉載國健署 9 月 1 日新聞網頁

癌症篩檢是戰勝癌症的好幫手，自 99 年推動四癌篩檢至今，已提供約 4 千萬人次服務，發現約 34 萬癌前病變和約 4 萬癌症；而以子宮頸癌為例，84 年推動子宮頸抹片檢查後，已使子宮頸癌發生率及死亡率下降約 7 成。近年來國際趨勢走向精準醫療，國民健康署亦正研議癌症篩檢依此趨勢，轉型為精準預防保健服務，未來將結合各專業學會檢討現行政策內容，朝向提供個人化之服務方向發展。

國際上篩檢政策已因應相關技術之發展而調整

由於癌症篩檢技術隨著實證醫學而進步，所以在工具上也有新的發展。以子宮頸癌為例，子宮頸癌主要是感染人類乳突病毒所致，而人類乳突病毒感染後，約需 10-20 年的時間進展為子宮頸癌，所以如果可以在感染時即先檢測發現，就可以防範於未然。近年來國際上已發展檢測人類乳突病毒（HPV Testing）之技術，如美國預防

醫學委員會（USPSTF）建議，30～65 歲女性每 3 年做 1 次抹片檢查，如合併人類乳突病毒檢測可以延長時間為 5 年。故為配合國際實證和趨勢，將與專家、相關醫學會及民眾代表共同研議對婦女更有利又成本效益好的方案。

建構個人化之癌症篩檢模式，讓篩檢恰到好處

婦女朋友們常詢問：「我去年做過抹片了，檢查結果沒問題，今年還要再做嗎？」。事實上，國際癌症研究總署（IARC）研究結果顯示，每年 1 次或每 3 年 1 次子宮頸抹片檢查，皆可降低子宮頸癌累積發生率逾 9 成。在實證基礎及考量民眾不同需求下，癌症篩檢可結合健保資料庫，針對個人病史、潛在疾病及過往篩檢結果，提供不同個人化篩檢方案，除能有效利用有限的醫療資源外，更減少非必要的篩檢所造成的困擾，讓篩檢恰到好處。◆

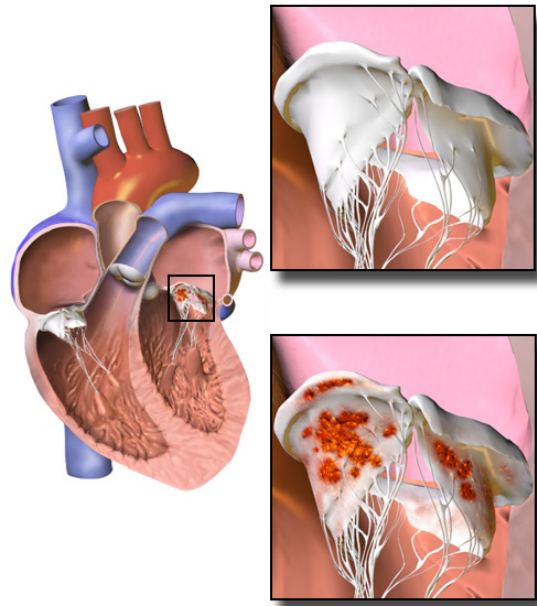
預防與保健系列——心胸狹窄！？

■ 文／侯博仁（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）

您或您身邊有心胸狹窄的人嗎？這裡不是指氣度狹隘、度量小之類的個性問題，而是指胸腔內的心臟出了問題，在主動脈有狹窄的病況，嚴重者在肺臟也會有積水。

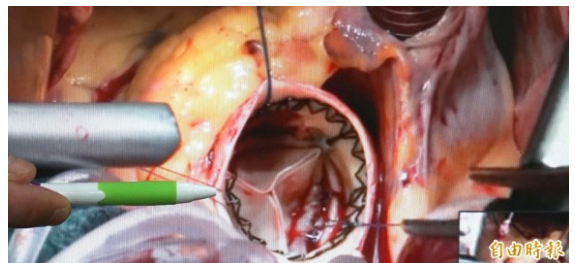
常見的狀況大致是這樣，高齡者在走路、爬樓梯、甚至做些家事時就會覺得喘或吃不下飯，常在半夜因喘得不舒服而醒來，可能需要坐著或靠在沙發、躺椅上才能入眠。終於到了醫院檢查，醫師告知有主動脈瓣狹窄、左心室肥厚，建議開刀，但當事人或家屬往往覺得開心是大手術而遲未決定，就拿了些藥回家勉強繼續過日子。或許過些日子甚至幾年後的某天，當事人在家洗澡之類日常活動時，突然很喘又咳嗽、大便頻繁、尿失禁……等，此時被家人趕緊送醫才發現原本的狹窄更加嚴重，可能合併有肺肋膜積水，再加上年紀更大有其他慢性病，大大增加心臟手術的困難度，此時先別說原本的病人或家屬不願意開刀，光是醫院的醫療團隊也不太敢打包票，此時必須謹慎評估是不是可以順利開刀或改用其他方式……。

心臟，是身體推動全身血液循環的馬達（幫浦），他也是血管的一種，在脊椎動物來說是從血管特化出來的器官。「主動脈」（大動脈）是心臟將血液打出心臟後通往全身做「體循環」的第一個環節，承接它心臟剛打出來的血液（另一個由心臟打出來通往肺臟做「肺循環」的第一個環節則是「肺動脈」）。因此主動脈所承接的是所有動脈裡最新鮮的血液，也是流量和承受血壓最強的血管，身體為了避免回流會在主動脈與心臟的交接處有一個瓣膜，稱之「主動脈瓣」。

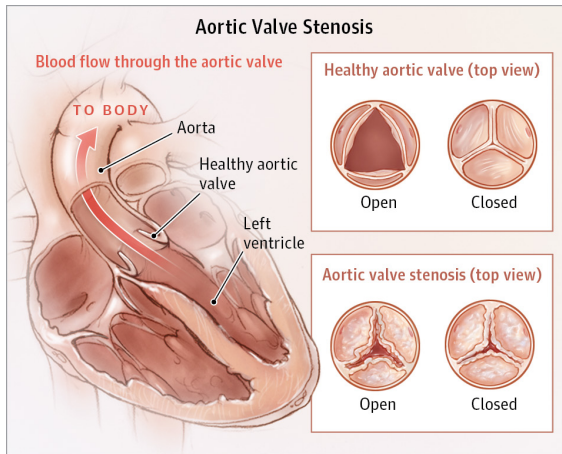


▲ 取自英文版 Wiki 百科

主動脈瓣膜是心臟幫浦的門戶，是一個三個瓣片的複合體，隨著年紀大、會有逐漸狹窄、鈣化等退化的現象，也可能因風濕等原因造成瓣膜出口狹窄。通常心血管疾病與高血壓息息相關，但主動脈瓣膜狹窄由於心臟血流打不出去，多數患者血壓反而不高，容易忽視，也常與冠狀動脈症、心肌梗塞等疾病混淆，等到中風、猝死，往往為時已晚。主動脈瓣膜狹窄患者，心臟會有明顯雜



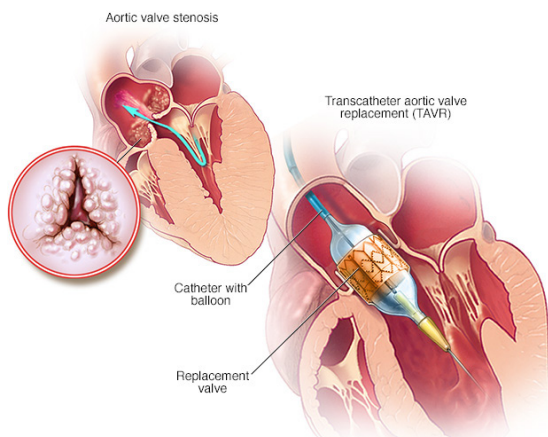
▲ 主動脈狹窄、置換無縫線瓣膜（取自《自由時報》）



▲ 正常與異常的主動脈瓣膜，取自 The JAMA Network

音。當血管狹窄程度小於 1 平方公分（健康的心臟瓣膜開口約 3~4 平方公分），便一定要動手術，將主動脈撐開，並恢復瓣膜功能。否則心臟無法輸出足夠的血液供應全身器官之循環，亦會造成心臟費力做工而導致心臟本身衰竭。

家中有年長者，如果出現走路爬樓梯會胸悶且喘，有雙腳水腫，有頭暈險跌倒甚至已發生幾近昏厥的情形，則可能是心臟出問題，如果診斷是主動脈瓣膜狹窄，可能會導致心臟衰竭，千萬別錯過治療黃金時機。嚴重主動脈瓣膜狹窄者，若不介入處理，則平均存活時間不超過 2 年。



▲ TAVI 手術，取自 jaipurcardiology.co.in



▲ 三顆吸球訓練（取自《自由時報》）

傳統開胸主動脈瓣置換手術是相當成熟且有效的手術。但對於年紀大又併發有許多慢性病患者，手術及麻醉的風險相對提高。而近年較新穎的「經導管微創主動脈瓣置換手術」（TAVI）經由周邊導管方式植入壓縮的組織瓣膜，進行主動脈瓣膜置換，此微創技術可避免傳統開胸手術的大傷口、體外循環心臟暫停，以及長時間的全身麻醉，傷口小於 1 公分，術後恢復較快，能早日重返正常生活，但目前此法的手術費用較昂貴，全自費的話在新台幣百萬以上。

針對心瓣膜的手術，在手術前一定要加強呼吸訓練、增加肺活量。值得提醒的是切勿相信偏方擅自服用中藥、補品及來路不明、聲稱可增加抵抗力的健康食品。手術後除了要持續肺活量訓練以避免肺部塌陷，也要注意飲食控制及體重控制，以清淡食物為主，總量維持一般正常飲食 60% 以下，可多吃蔬菜及肉類，避免油脂類食物，主食減半（澱粉類需減少 50%）；體重要比術前減少 1-3 公斤，目的是在減輕心臟負荷。

此類患者需長期服用抗凝血藥物，因此應避免擅自食用維他命、奶粉、安素，以及其他健康食品，若要使用，應請教相關專業人員，以免增加身體負擔。

除了術後仍須定期回診，針對術後在家的復健運動，大致可分為：

※ 伸展運動：

增加關節活動度及暖身的功能，3～5分鐘／次，一天可多次。

※ 有氧運動：

跑步機、腳踏車、划船機、手搖機、爬階器等有氧運動，目的在增加體適能及運動耐力，並且改善心肺功能。30～40分／次；2～3次／週。詳細強度可先由可由物理治療師等專業人員為您訂定。以利在家自我練習。

※ 肌力訓練：

增強肌力，依個人體力，由可由物理治療師等專業人員為您訂定。

後記：

肺肋膜積水通常可分兩大類

1. 通透性積水（Transudate Effusion）：通常是由鬱血性心臟衰竭或肝硬化所導致。
2. 滲液性積水（Exudate Effusion）：是由感染或腫瘤所導致。



▲ 經導管手術（取自 kmuh.org.tw）

嚴重主動瓣狹窄的患者常會有肺部積水的併發症，有時在胸腔影像學檢查時也會發現肺臟有些疑似腫瘤或潛在的結節等現象。可進一步去化驗引流出來的積水，或用其他方式來鑑別診斷肺部是否有其他問題。這有助於決定心臟的醫療方式與避免延誤肺臟其他嚴重的問題。◆



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》／鄭煒達 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

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

在電子煙研究中發現鉛等多種有毒金屬物質

根據約翰霍普金斯大學公共衛生學院的一項研究，在使用電子煙的時候，加熱過程中電子煙的線路會洩漏大量包括鉛在內的有毒金屬，並於使用電子煙時被吸入身體的。

這項研究發表在「環境健康展望」EHP 科學期刊，於 2 月 21 日刊出，研究者檢視 56 位電子煙使用者的電子煙。研究人員發現，電子煙所產生的蒸氣包含鉛、鉻、錳及鎳等重金屬，且都已經達到危險的濃度，長期吸入會導致肺、肝、免疫系統、心血管系統和大腦損傷，甚至與癌症也有關聯。

愛爾蘭素面菸盒菸品上架

無菸愛爾蘭計畫的其中一個計畫為素面菸盒，即為菸盒上有大面積的警示圖文，並且素面菸盒已經開始在市場上架。

制式素面菸盒已開始在全國各地出現，根據 2015 年「公共衛生法案中的素面菸盒包裝法」，新的素面菸盒目的在使菸盒對於消費者的吸引力降低，且菸盒上不再出現各種品牌的顏色和標示。愛爾蘭衛生部長 Catherine Byrne 很高興能使用新的菸盒包裝，她表示新的菸盒能夠更清楚地表示菸品「對健康有害」。

Byrne 部長說，我們的目標是減少菸品的吸引力，提高警語的有效性，以及降低消費者在吸菸危害的議題被誤導的機會。愛爾蘭於 2017 年 9 月成為世界第 4 個引用素面菸盒包裝的國家。2018 年 9 月之後，所有在愛爾蘭販售的菸盒都必需是制式素面菸盒包裝。

新加坡十家零售商店因賣菸給未成年而吊銷執照

新加坡報導，新加坡醫療服務局 (HAS) 指出，有十家菸品零售商店因賣菸給未成年人（未滿 18 歲）而被吊扣執照六個月。新加坡衛生科學局在新聞稿中指出，這十家菸品零售商店並沒有檢查買菸者的年齡，商家們聲稱他們很忙或這些未成年人看起來比他們實際年齡要大。透過全面性的監視和稽查行動，發現這些零售商沒有禁止對未成年人出售菸品。

根據新加坡「菸草廣告和行銷管理法」，第一次向未成年人出售菸品都將面臨 5000 新加坡幣的罰款，第二次之後罰款將高達 1 萬新加坡幣罰款。此外，他們的菸品販售許可證將被吊扣六個月，若有第二次違規時，將被撤銷。但是，若是零售商向穿著制服或未滿 12 歲的未成年人銷售菸品，就算是第一次，也會被撤銷販售許可。

從 2015 年到現在，已經有 68 間零售商被吊扣執照，有 10 間零售商被撤銷執照。

天天吸電子煙 心臟病加倍

加州大學舊金山分校首次發現電子煙對健康有害的證據，根據該校的研究，每天吸電子煙會讓心臟病發生的機率加倍，這表示電子煙可能比之前人們所想的還要危險。

這項納入近 7 萬人的新研究發現，每天吸紙菸的人心臟病的風險是一般人的 3 倍，若再吸電子煙則會再增加心臟病的風險。電子煙及紙菸皆使用者，其罹患心臟病的風險是非使用者的 5 倍。這項研究的資深作者，同時身為加州大學舊金山分校醫學系教授及菸害防制研究與教育中心主任的 Stanton Glantz 博士表示，本研究發現電子煙加上紙菸的危害更大。由於絕大多數使用電子煙的人都還是繼續吸紙菸，故必須格外注意。

許多人都認為電子煙可以幫助吸菸者戒菸，但事實上，電子煙會讓吸菸者更難戒菸，變成所謂的「雙重使用者」。研究發現每天吸紙菸及使用電子煙者，罹患心臟病的風險會加成，變為無吸菸及無使用電子煙者的 5 倍。

Glantz 博士補充說，好消息是戒菸後，心臟病的風險就立刻下降。研究中也發現，若是戒了電子煙，心臟病的風險不會再增加。

俄羅斯對違反菸害防制法罰金高達 220 萬元美金

莫斯科媒體報導，2017 年俄羅斯針對違反菸害防制法的罰金竟高達 1,240 萬盧比，約 220 萬元美金（折合新臺幣 6,600 萬）。

新聞稿中指出，2017 年總共有 12,600 件違法案件，受罰對象包括約 4,000 位民眾、3,300 位賣菸者、1,200 名商人及 2,200 個公司行號，另外還有 1,900 件警告違法的情事。自從 2013 年 11 月以來，總共超過 64,000 名違規者，超過 8,000 個公司行號受到行政處罰。

俄國的菸害防制法從 2013 年開始生效，禁止在公共場所吸菸，尤其是政府單位的大樓、醫療場所及教育機構、文化景點、運動場館、大眾運輸工具包括車站和機場，保護民眾免於吸菸及菸煙的危害。

這項法律採取階段性的方式逐步禁菸，於 2013 年 6 月 1 日開始生效。首先禁止在體育場館、學校、大學、醫院和商店、兒童遊樂場、電梯、飛機上和加油站等地吸菸，並禁止在上述地點廣告及促銷菸品。商店區的展示銷售點禁止展示菸品，電影、電視和舞台表演也不能有吸菸的畫面。若是該法律生效前的電影有吸菸的畫面，必須有反菸廣告伴隨出現。



東京都市長 (知事) 小池百合子要在東京執行比全國嚴峻的禁菸令

日本東京都政府在星期五發佈一項菸害防制計畫，要在東京多數的酒吧及餐廳禁菸，這項規定比全國即將上路的禁菸令更加嚴格。由於東京即將在 2020 年舉辦奧運會，東京都市長 (知事) 小池百合子提出，無論餐廳的大小，所有有員工的酒吧及餐廳須全面禁菸，這也將涵蓋東京都所有類似場所的 84% 以上。

然而東京都議會成員、餐飲業者和一些市府其他單位的官員皆反對這項規定，目前未確定小池的東京都版本禁菸令能否通過。東京都政府希望於六月將新版禁菸令規定提交議會，並於 2020 年前逐步執行。

世界衛生組織對於日本的菸害防制評價較差，日本每年因為二手菸的死亡人數約為 15,000 人，根據政府在 2016 年的調查，約有 40% 的非吸菸者表示他們在酒吧或餐廳暴露到其他人的二手菸。



澳門賭場禁止吸菸累犯進場

澳門博彩員工權益團體呼籲，要將經常違反賭場禁菸規定的累犯列入黑名單。

博彩員工權益團體指出，任何被澳門菸害防制辦公室記錄違反賭場禁菸令兩次以上的賭客，應該「不得再進入賭場」。且這個規定若要執行，應該要溯及既往，亦即已有兩次違反賭場禁菸令紀錄的賭客，若犯第三次將不得進入賭場。

今年 4 月 10 日，約 200 人遊行至永利澳門賭場—由澳門博彩公司永利澳門有限公司所經營的賭場度假村—要求該公司要嚴格執行禁菸令。

澳門博彩企業工會的理事長蔡錦富，也參與遊行。蔡先生當時告訴記者，他們遊行的主因為即使三月時的抗議者簽署活動已要求賭場執行禁菸，永利澳門有限公司依舊完全沒有作為。

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. 不明原因地消瘦及體力耗損
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



懸命公益為職志·拋磚引玉獻愛心 ——黃秀榕女士專訪

■ 文／元祥安（防癌協會志工）

身典雅旗袍，氣質優雅、掛著爽朗笑容的黃秀榕女士，以溫婉堅定的語氣娓娓道來其「懸命公益」之路。

「我這一生中最重要的就是『勇氣』。」回顧過去數十年的生命歷程，黃秀榕女士認為「勇氣」便是關鍵，因為勇氣可以讓女性不會退縮，進而能夠挺身而出、拓展視野，為社會帶來好的影響，可說是萬事之始。

出身清寒不畏苦 獻身教育作英才

身為長女的黃秀榕女士出身清寒家庭，擔任警察的父親收入微薄，因此自幼在兼顧學業之餘，還需照顧弟妹、協助家務，養成她獨立、堅強、不畏困難的性格。

她深知教育方能改變社經環境，因此選擇奮發向上，自新竹女中畢業後即考入師範大學，其後投身基層教育界擔任國小教師、服務十餘年，將所學貢獻給國家幼苗、以愛心作育英才。表現傑出的她曾獲頒優良教師獎項，並獲得董事會青睞擔任校長一職。

而積極為社會奉獻、付出的黃秀榕女士，與畢業於國防醫學院的葉時光醫師有志一同、相知相惜，二人結為連理、胼手胝足建立幸福美滿的家庭。從事教職半輩子的她，更在西元 1979 年選擇跳脫舒適圈、毅然決然地協助丈夫創業，「那時我們夫妻倆每日打拼超過 18 個小時！」她笑談昔日筆路藍縷、吃苦當吃補的景況，以不畏艱難、全心投入的精神，全盛時期在台共計經

營七間醫療院所，以連鎖經營方式服務眾多病患。

懸命公益為職志 樂善好施做慈善

才氣縱橫、雍容大度，具備領導風範的黃秀榕女士，曾獲選國大代表，亦曾為整合婦女服務力量，先後擔任台北市信義區工商婦女會創會長、台北市工商婦女會理事長，培植基層婦女、拓展眼界，至今亦仍持續關懷後進、保持互動。

在學校任教的經歷，讓黃秀榕女士體認到回饋社會不能僅止於扎根教育、擔任老師，唯有熱衷公益，方能以一己之力為社會奉獻。也因此與丈夫一同奮鬥十餘年、創業有成的她，本能夠選擇養尊處優、安享天年，卻發願投身公益、積極參與慈善服務，樂善好施的精神不落人後。

回顧 921 地震當時，夫妻二人有感災區民眾的迫切需求，立即與時任台視總經理的詹春柏先生聯繫捐款百萬，這也是二人首次的大額捐款，開啟往後資助公益之路。除了慷慨解囊外，二人更於醫院發起樂捐，主動將物資送進災區並紮營提供醫療服務、為災民雪中送炭。

從不因其成就自滿的黃秀榕女士深信「滿招損、謙受益」，更以「慈悲喜捨」為其座右銘。而困苦的幼年時期使她在事業有成時仍具備同理心，能夠傾聽、理解他人需要，關懷弱勢族群。

「我最大的強項就是整合力！」黃秀榕女士笑說，交遊廣闊的她廣結善緣、積極整合服務力量。她的服務範圍極廣、深入各領域，亦曾擔任



台北市新移民女性關懷協會理事長及台北市殘障桌球協會理事長，積極為弱勢族群發聲。

整合服務心與力 獅子精神永常在

創立百年、全球會員達 140 多萬人的國際獅子會，對黃秀榕女士而言是延伸公益之路的契機。在友人推薦下接觸獅子會的她，於西元 2003 年邀集逾百名各界婦女菁英創立「台北市菁英獅子會」並擔任創會長，為過往以男性為主要成員的獅子會注入一股柔和女力。

「快樂，是加入獅子會最大的收穫」黃秀榕女士表示，「為社會服務」是獅子會的精神與核心價值，集結眾人的愛心，有錢出錢、有力出力，為社會奉獻。而獨樂樂不如眾樂樂，黃秀榕女士一家包含丈夫、兒子、兒媳，全家成員皆參與獅子會，丈夫亦是多個分會之顧問、相當支持黃秀榕女士的善舉，是名符其實的「獅子家庭」，至今已樂捐新台幣一千六百餘萬予獅子會國際基金會（LCIF, Lions Clubs International Foundation），更固定以十萬美金為單位捐款。

黃秀榕女士在教育界服務多年的經歷，使她養成終身學習、超越自我的觀念，積極接受獅子會教育訓練並取得相關認證，在拓展視野之餘也充實自我、深化領導技能。她也樂於以自身從逐夢到圓夢的過程勉勵後進，更製作中英雙語智慧珠璣手冊，並常以通訊軟體分享正向圖文，如同小太陽般散發光和溫暖，成為後輩學習的典範。

曾先後擔任區域管理職務、累積豐富經驗的黃秀榕女士，亦於 2016 至 2017 年度出任國際獅子會 300A2 區總監，以「優質服務·超越巔峰」為目標、積極拓展分會，新增逾 1,000 名獅友並成立 10 個分會。更參與獅子會百年慶服務之五項挑戰——鼓勵青少年參與服務（Engaging Our Youth）、分享願景（Sharing the Vision）、救濟飢餓（Relieving the Hunger）、環境保護（Protecting Our Environment）、預防糖尿病（Halting Diabetes），今年度亦新增兒童癌症，與台灣防癌協會長期關心之目標不謀而合。

而獅子會除了菁英齊聚、彼此互相砥礪學習外，也積極與海外各國進行文化交流，並每年舉辦青少年夏令營，邀請來自數十個國家的孩子到台灣交流、全島走透透，認識台灣之美。

拋磚引玉獻愛心 善行循環永無止

「為人有德天常佑，行善無求福自來，快樂人生真善美，樂在公益善循環。」相信天道酬勤、酬善、酬誠、酬信的黃秀榕女士渾身充滿著正能量，平時喜歡打太極、練氣功、上健身房的她朝氣十足，總是蓄勢待發、準備投入新挑戰。

而談及養生之道，多食蔬果、保持運動及正向思考是她維持健康的秘訣，遇到挫折更要懂得轉念思考、不讓憂鬱情緒纏身。而愛好藝術的她曾學習國標舞、參加合唱團，也扶植不少年輕音樂家，強調「生活之美、行動之美、心靈之美」的重要性。



承自獅子會豐富的行善經歷，黃秀榕女士也於 2018 年 1 月 6 日推動成立「台北市好人好事運動協會」並擔任創會長，甫成立便邀集逾三百名成員投入，致力於發掘好人、表揚好事。協會將扮演「引路人」的角色，每年徵選並持續發掘於社會各階層默默行善的「好人」，將其行善「好事」推廣予大眾瞭解。而舉凡年滿 20 歲、認同協會宗旨且有做公益事實者，皆可由地方里鄰、各界社團推薦成為會員。

「第一波的徵選資訊，已經由協會發函給台北市內四百餘位里長，委請里長發掘基層社

區內長期無怨無悔付出、服務的好人代表」黃秀榕女士表示待徵選結束後，亦會將資料轉至總會「中華民國表揚好人好事協會」，由總會授獎。

「我這顆心，是奉獻的心、祝福的心，期盼社會祥和、人民生活安康、世界大同。」黃秀榕女士表示相當認同台灣防癌協會對於社會公益奉獻之目標，亦表達結合彼此資源、共同行善之意願。堅持「做好事、懷好念、發好願」的她期盼能夠拋磚引玉，帶動公益風潮、集結愛心嘉惠人們，創造善的循環、帶動社會向上提升動力，以成就更美好的社會。◆



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。

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。

為建立全民防癌觀念並落實預防工作，民國六十一年，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下創立了「中華民國防癌協會」，更於第十屆第二次會員大會會議中通過更改會名並呈報內政部同意核准更改，於 102 年 1 月 15 日登記為「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。

預防勝於治療
防癌行動不可少



會務行政組



志工培訓
服務組



防癌資訊
企劃組



台灣防癌協會
Taiwan Cancer Society



癌病諮商
服務組



專案連結
發展組

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。

電話：(02) 2888-3788 傳真：(02) 2888-1633 網址：www.ccst.org.tw 地址：11167 台北市士林區承德路四段 198 號 8 樓

財團法人礦工兒子教育基金會 ——董事長蔡合城先生專訪

■ 文／何慧玲（防癌協會志工）

出生於礦工家庭的蔡先生，在少年時期就協助父親的工作，一場大型礦災，親眼目睹平日相互扶持的叔伯們同時罹難，深刻感受生命的可貴。蔡先生一路照料弟妹、勤奮打工完成教育碩士。在事業上衝刺，從1998年起連續5年，都是人壽公司全國第一的頂尖業務。在事業巔峰期接受國防部的演講邀約，走訪全國監獄鼓勵受刑人：悔悟永不嫌晚、失敗是人生最好的轉捩點。原本只想幫助受刑人，蔡先生在巡迴演講期間了解到待在少年觀護所的孩子，大多數是家庭破碎而寄住育幼院，成長過程缺乏關懷，國中輟學又無一技之長才誤入歧途。他決心用盡心力協助育幼院的孩子們，不要誤入歧途。

2003年3月在好友的贊助下成立「財團法人礦工兒子教育基金會」，全心全力投入「雪中送炭」的志業，以自認影響孩子最大的教育，支持誤入歧途少年與育幼院童都有走向光明的機會。專訪當天因逢基金會每週網路直播服務在中午開始，遂邀專訪工作人員在汐止東勢街的禪修中心，落地窗外青空開闊、綠樹相伴，蔡先生盤坐侃侃而談。

2008年蔡先生的健康亮起紅燈，長期缺乏休息、睡眠與規律飲食，自以為是鐵打的身體在2009年確診罹患「多發性骨髓瘤」，鎮定面對，從罹病開始學習與身體做好朋友，不斷與自己的身體和疾病對話，能多為育幼院的孩子服務一天而感恩無憾。基金會的服務持續頒發「點燃愛與希望」全國育幼院獎學金，學業獎學金無名額上



限，民國106年5月第十屆共頒給全國1,268名受獎學生，獎金支出1,338,000元。甚至結合扶輪社資源為家境清寒的離院院童，設立海外交換學生及助學圓夢計畫。圓夢舞台才藝競賽則有120名受獎人。在年夜飯加菜與小紅包服務則有24名受贈者。基金會也走訪全國60所監獄、上百間育幼院或各級學校、機構進行公益演講。蔡先生病後對人生的體悟，基金會以免費贈書的方式，鼓勵病友正面思考、用心檢討面對生命的態度，回歸簡單生活。

2018年基金會也開始在禪修中心提供體驗空間。蔡董事長鼓勵基金會張東秀執行長以成立基金的方式紀念愛兒，目前「張丞鈞抗癌小鬥士基金」附設於礦工兒子基金會下，張執行長捐出愛兒的保險金一百萬，用以關愛北北基低收入的癌症兒童家庭，抗癌的路上知道自己並不孤單。感謝蔡董事長接受協會專訪，得以了解基金會成立的初衷與工作內容。徐秘書長也介紹本會宗旨與業務，並致贈近期會訊供參考交流，期盼日後能連結更多公益團體共同為增進民眾提昇健康意識與行動努力。◆

2018 歡樂幸福月－防癌新生活運動

文. 圖/ 台灣防癌協會



分享骨關節保健



防癌公益宣導



社區里長參與防癌宣導



現場義診服務



學員專注互動



歡唱的紅衫軍

9/12 一場溫馨熱情的研習活動，在客家文藝活動中心展開

民權運動公園「整合照護社區長者」活動報導

■ 文／何慧玲（防癌協會志工）

台灣防癌協會積極連結友善的社會公益服務團體，走進社區鼓勵民眾提昇健康意識、採取防癌行動與家人共創美好明天。今年度配合多場由台北市立聯合醫院與獅子會主辦，為社區長者打造的整合照護園遊會活動，9月18日上午於民權東路4段的民權運動公園舉行。服務內容包括：視聽力檢查、糖尿病篩檢、口腔檢查、衛教宣導、義剪、社區環保服務、長者共餐、長者與兒童癌症防範等等。

防癌協會由徐秘書長與志工瑪莉、翠華將宣導裝備運抵會場，相機不離身的阿湯哥一早就到攤位幫忙懸掛台灣防癌協會標幟，筆者搭捷運轉乘公車，初訪這個台北市內擁有運動田徑場的公園。台北正值秋老虎發威的一週，豔陽高照，主辦單位貼心安置活動會場在樹蔭下，公園裡三兩好友、祖孫檔、愜意夫妻檔，手牽手沿著林蔭步道漫步過來。獅會志工熱情引導已完成血糖、口腔檢查或義剪服務的長者前來協會的宣導攤位。

防癌志工以「每日蔬果5、7、9防癌飲食原則」進行宣導，並請教來訪民眾實際每天蔬果攝取情況，民眾很願意據實回答：能開心做到每天5～7樣蔬果的人數較少，但是他們的確看起來活力充沛、對健康資訊與行動都很積極。家中掌廚若能巧妙地將各色蔬果均衡安排進三餐中，享用餐食的家人也都一起受惠；未能達標的人，有很多是外食族群，建議用餐時增加蔬菜的種類及量；有位長輩因為魯肉飯便宜又好吃，完全不知道其中暗藏著高油脂！自己煮食的長輩達不到

5蔬果的不算少呢！整天只吃一種蔬菜的長輩，她表示胃口小、人口少，懶得煮多樣。宣導檯面上我們陳列著本會出刊的衛教手冊，防癌飲食、口腔癌防治、大腸直腸癌防治、乳癌防治等主題，進一步想深入了解防癌訊息者都可免費索取。

瑪莉姊負責小遊戲「選三樣你最喜愛的水果」，長輩們個個玩得好認真，「為什麼我愛吃的芭樂找不到呢？」、「那個太貴了、我不吃。」、「我只吃不那麼甜的水果。」，有位老先生對水果堅持只吃幾樣他最愛的。另外也有位民眾提起「楊桃含一種毒素所以不能吃，你不知道嗎？」其實楊桃一般人吃沒問題，但腎功能不好的人，無法充分代謝其富含的草酸、鉀和一種神經毒素。瑪莉姊曾在腎臟科服務，對於這種疑慮，深感關於蔬果的報導，訊息應該完整，讓大家清楚是針對哪種身體狀況的民眾不適合攝取。

完成這一關的宣導與遊戲，除了遊園券上蓋一個章，我們還致贈近期防癌會訊與堅果果乾小點心。長者可繼續前往鄰近的攤位進行聽力、視力檢查。集滿章的長者在服務台可換領共餐券，由飯店提供午餐，由獅會成員幫忙打菜。服務的獅友也有人帶著媽媽來參與，我們注意到這位媽媽也是行動需要協助的長者，可見充滿活力熱忱的公益團體成員，也正切身體會長輩所需的友善環境的重要，祝福我們在各個角落的民眾有更普遍的認知，一起迎接健康的高齡社會。◆

2018 社區防癌新生活宣導活動

文、圖 / 台灣防癌協會



士林區前港里中秋晚會



防癌宣導攤位



松山區東榮里社區關懷



防癌健康宣導活動



信義區六藝里中秋-重陽活動



民眾聆聽防癌宣導

社區健康公益活動，傳遞愛與希望

台灣防癌協會

7月14日

本會與士林靈糧堂波晴小組於協會會議室舉辦防癌志工組服務分享活動暨聯誼餐會。



8月21日

本會邀約志工朋友於協會會議室，舉辦志工研習活動：生命之歌及養生烘焙。



9月8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「認識癌症精準醫療發展」。



9月12日

本會於客家藝文活動中心舉辦歡樂幸福月一防癌健康講座。

9月15日

本會參與台北市士林區前港里於里民活動中心舉辦之防癌健康宣導里民中秋聯歡晚會，現場設有攤位，提供防癌宣導及諮詢服務。

9月18日

本會參與國際獅子會 300A1 區、東榮社區發展協會於台北市民權運動公園舉辦之社區整合健康照護活動，現場設有攤位，提供防癌宣導及諮詢服務。

9月21日

本會出席台灣檳癌防制暨口腔癌防治聯盟於台北陽光基金會舉辦之 107 年第一次聯繫會議。

9月22日

本會參與台北市信義區六藝里舉辦之防癌健康宣導一中秋暨重陽園遊會，現場設有攤位，提供防癌宣導及諮詢服務。

9月25日

本會出席彰化縣防癌協會於彰基南郭院區舉辦之 107 年癌症防治宣導活動『彰基與您齊合力，攜手防癌 U&ME』。



9月26日

本會受邀至高雄首都扶輪社舉辦

癌症防治健康講座，由秘書長主講「認識防癌抗癌的重要性」。



9月28日

本會受邀至台北市國際蘭馨交流協會舉辦「防癌健康新生活運動」講座。

9月29日

本會受邀至內湖台福教會舉辦癌症防治健康講座，主題為「好習慣可預防各種疾病」。



台中市防癌協會

7月27日

召開第 14 屆第 4 次理監事聯席會議，並由張維君理事長主持。

8月29日

本會配合社團法人臺中市醫師公會假衛生福利部臺中醫院 12 樓大禮堂舉辦學術演講會，聘請臺中榮民總醫院微創性神經外科沈炯祺主任主講：「腦癌」，參加會員計 147 名。

9月30日

本會參加臺中市政府衛生局假豐

樂雕塑公園舉辦之「花漾臺中健康滿分同學會康」園遊會，本會與臺中市醫師公會分別邀請中國醫藥大學附設醫院及澄清綜合醫院設置攤位，為民眾檢測三高，了解自身身體狀況，並設置有獎徵答關卡，宣導婦癌、四大癌篩及癌症預防觀念，獲得參與民眾熱烈迴響。



彰化縣防癌協會

7月15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，邀請苑裡李綜合醫院教學副院長鄭裕文醫師主講：Statin compliance impact the CV outcome of patients with dyslipidemia 及 Acute Kidney Injury in T2DM: Definition, Risk Factors, and Role of Vildagliptin；臺中榮民總醫院兒童醫學部兒童感染科陳伯彥主任主講：高風險慢性病與流

感疫苗及認識四價流感疫苗。

9月2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，邀請謝立偉診所院長謝立偉醫師主講：The Role of Early Usage of SGLT2 Inhibitors After Metformin；邀請彰化基督教醫療財團法人鹿港基督教醫院內科莊武龍醫師主講：糖尿病 SGLT2i 類藥物的最新相關研究；邀請陶聲洋防癌基金會董事長陳光耀醫師、博士主講：無創無毒治癌防癌新法；邀請彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院精神科張庭綱主任主講：疑似精神疾病之辨識及轉介。



9月4日

假彰化縣醫師公會舉辦彰化縣低劑量電腦斷層肺癌篩檢公益方案說明會，協助彰化縣衛生局推動彰化縣低劑量電腦斷層肺癌篩檢，本方案將開放基層



診所參與，目前有四台 CO 檢測儀器可供借用。

9月25日

本會假彰化基督教醫院舉辦 107 年度癌症防治宣導活動，由彰化縣醫師公會協辦，彰化基督教醫院承辦，主題為『彰基與您齊合力，攜手防癌 U&ME』，活動內容有：防癌蔬果操、防癌蔬果展示、健康標語宣誓及癌症防治與四癌篩檢闖關活動，闖關完成換獎品。

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，7 月份共計辦理 19 個場次；8 月份共計辦理 22 個場次；9 月份共計辦理 18 個場次。



高雄市防癌協會

8月29日

高雄市防癌協會舉辦第 12 屆第四次會員大會。



9月15日

台灣臨床細胞學會於高雄防癌醫療財團法人舉辦細胞診斷繼續教育南區討論會，當日共有 26 位細胞醫檢師會員及 4 位病理醫師報到，1 位非會員醫檢師旁聽。本次討論會主題為子宮頸抹片罕見病例，主講人為台灣臨床細胞學會理事長兼台灣病理學會理事長賴瓊如醫師，以及資深醫檢師劉秀鳳女士。當天共使用 14 座單人研究級顯微鏡、1 座研究級雙人教學顯微鏡及 1 座 10 人教學顯微鏡。7~9 月高雄市防癌協會協助高雄市開業醫辦理社區防癌健診活動計 62 場，超過 1 千人受檢。



即日起至 10 月 20 日止，財團法人慈恩防癌文教基金會開始受理「癌症家庭獎助學金」申請，申請辦法及所需文件請參閱 <https://goo.gl/v3DFRf>

宜蘭縣防癌協會

6月17日

防癌協會前理事長呂神父道南前聖母醫院院長 85 歲，13 日與世長辭，告別彌撒有 34 個國家靈醫會會長來台參加，院長弟弟一位是靈醫會會長李若瑟神父、一位遠從義大利來，副總統陳建仁伉儷、陳金德縣長、陳歐珀立委、徐會棋院長、劉建廷局長、王維昌理事長、李光雄常監、吳監事、

詹游常務、江常務、林理事、黃理事、蔡理事、王醫師、溫醫師、周醫師...，多位醫護及天主教教友送呂醫師最後一程。



7月24日

協會第 8 屆第 2 次理監事聯席會議，理事長王維昌主持，顧問李建成，衛生局朱科長麗香，常務李光雄、張賢政、林旺枝、詹游昭常，理事蔡俊逸、莊秋滿、李界元、譚國勇、潘仁佑、曹天德、朱正偉、汪立偉及監事蔡仰中、洪仁成、吳順安、林新泰等參加。



8月15日

協會醫療調處小組召開醫責險簡報會，有國泰、南山、新光、明台、富邦等五家保險公司相繼說明，理事長主持，蔡理事、黃理事、蔡監事、陳柏瑞等醫師聽取，已轉知醫師參考，預定十一月十一日慶祝大會時，請公司於會場設服務點。

9月1日

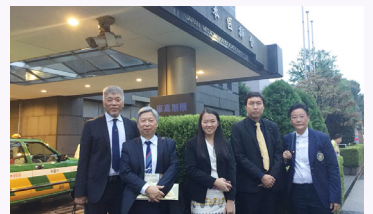
聖母醫院與衛生局於健康大樓辦理建構社區整合性健康照護網絡計畫課程，理事長等擔任講師。

9月6日

理事長與個管師協助案家媽媽臨終關懷，家屬感謝居家安寧療護團隊相互支援，讓他們更有勇氣陪伴媽媽在家善終！

9月28日

理事長王維昌至東京國際居家醫療演講夫人陪同，尚有陳俊銘、王靖雯等醫師參加。



臺南府城防癌抗癌健康協會

6月28日

本會與中興社區發展協會於中興里活動中心共同舉辦年度健康巡迴講座，由台南市醫院胡怡芬衛教師主講《失智症》，並與現場民眾進行防癌宣導活動。

7月3日

本會於南市安平區古堡街舉辦關懷老人健康暨防癌宣導活動。

9月18日

本會與埔園社區發展協會於社區發展協會 2 樓共同舉辦年度健康巡迴講座，由吳武軒副教授主講《美麗人生》；蔡添財講師主講《福德人生》，宣導如何從身心靈得到紓解，以利達防癌之效果。



10月7日(星期日)上午10:00~下午4:30

主題：志工教育訓練暨防癌健康講座
地點：公有土東市場二樓會議室
地址：台北市士林區士東路100號

10月18日(星期四)上午9:00~下午4:40

主題：CTIMES 車聯網科技論壇暨防癌新生活運動
地點：台大集思會議中心
地址：台北市羅斯福路四段85號

10月27日(星期六)上午9:30~下午3:00

主題：探究生活中的食安與蔬食營養
地點：源鮮智慧農場
地址：桃園市蘆竹區中正北路1658號

11月18日(星期日)下午2:00~3:00

主題：台灣防癌協會第十一屆第七次理監事聯席會議
地點：台北福華大飯店405會議室
地址：台北市仁愛路3段160號

11月18日(星期日)下午3:30~5:00

主題：台灣防癌協會第十一屆第四次會員代表大會
地點：台北福華大飯店405會議室
地址：台北市仁愛路3段160號

12月1日(星期六)上午10:00~下午4:30

主題：癌症家庭照護暨志工研習會
地點：客家藝文活動中心
地址：台北市大安區新生南路一段157巷19號三樓

12月11日(星期二)下午1:00~5:00

主題：防癌宣導物聯網研習會
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

12月15日(星期六)上午10:00~下午4:30

主題：歡樂幸福月一防癌健康參訪聯誼活動
地點：華山文創園區
地址：台北市中正區八德路一段1號

捐款名錄

107年7月

林良	10,000
沈○琴	1,000
楊○璇	1,000
許惠	1,000
黃○助	500
洪維	1,000
陳○添	500
陳○璇	500
沈○如	500
沈○年	500
陳○貞	200
王○姜	1,000
李駿	2,000
莊○德	500

107年8月

林良	10,000
----	--------

沈○琴	1,000
楊○璇	1,000
許惠	1,000
黃○助	500
陳○芳	3,000
謝○宜	1,000
謝○文	1,000
王○蘭	1,000
邵○毓	3,000
何○玲	1,000
周○名	500
林○水	500
陳○添	500
陳○璇	500
何○明	2,400
吳○津	900
沈○年	500
王○姜	1,000
陳○貞	200
劉○均	1,000

107年9月

林良	10,000
沈○琴	1,000
楊○璇	1,000
許惠	1,000
黃○助	500
虞○芸	1,000
陳○添	500
陳○璇	500
沈○年	500
周○名	500
涂○宏	200
涂○瑜	200
錢○和	200



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。

FucoHiQ

褐抑定

雙
唯
一

台灣小分子褐藻醣膠
經醫學中心人體臨床研究
經教學醫院採用

健康的決定 褐抑定

- 每日開始 特殊調養
- 超過3000位醫師及藥師推薦



LINE @fucohiq

免費營養師諮詢專線

0800-043-388

f fucohiq 褐抑定



奇蹟醫師
陳衛華
專業推薦

Hi-Q
中華海洋生技

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 ~ 69 歲女性、40 ~ 44 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 3 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 至未滿 75 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