



社團法人台灣防癌協會
Taiwan Cancer Society

防癌會訊



| 封面故事 |

健康守護——全方位癌症防治

| 防癌達人 | 失眠問題知多少——談失眠常見原因和治療

| 防癌新知 | 規律運動可降低 20% 罹癌風險！

| 醫訊分享 | 預防與保健系列：筋膜刀與軟組織操作術

| 讓愛傳遞 | 畫療人生——約瑟芬畫室劉麗芬老師

no. **71**

中華民國 109 年 10 月出刊



防癌會訊 | 71

October 2020
中華民國 109 年 10 月

| 防癌達人 |

失眠問題知多少——談失眠常見原因和治療	3
口腔癌防治及早開始	6

| 防癌新知 |

粉紅 10 月，10 萬婦女來篩檢	
老闆挺員工！揪團 20 人乳攝車可至職場服務！	7
菸癮者不做口腔黏膜檢查 死亡風險增加 3 成 5	8
每日多動 15 分鐘 多活 3 年 健康動一動	9
響應世界肺癌日 護肺 4 招顧健康	10
愛他 就給他們一個無菸的家 守護我們的寶貝	12
年輕人使用電子煙	
感染新冠肺炎的機率為一般人的 5 倍！	13
全台 219 家醫療院所合力推篩檢	
共同揪出 4 萬名癌前病變及癌症個案	14
規律運動可降低 20% 罹癌風險！	16

| 醫訊分享 |

防癌新生活運動	17
預防與保健系列：筋膜刀與軟組織操作術	19
膝關節疼痛	24

| 讓愛傳遞 |

2020 防癌新生活運動——	
防癌健康論壇暨防癌宣導志工培訓營	26
傳遞愛與希望的初心——訪明勝里張永棟里長	28
畫療人生——約瑟芬畫室劉麗芬老師	31

| 協會記事 |

活動報導（民國 109 年 7 月～ 109 年 9 月）	35
活動預告（民國 109 年 10 月～ 109 年 12 月）	37

發行人：鄭國祥
 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：Pexels
 目錄圖片：Pexels

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



失眠問題知多少——談失眠常見原因和治療

■ 文／許世杰（新北市立土城醫院精神科主任）

失眠為最常見的睡眠障礙，大約有四分之一的人曾經有失眠過，而一週至少有三天以上睡不好持續三個月以上的慢性失眠患者約占總人口的百分之六到十。而失眠的標準症狀為入睡困難、半夜醒來就不易在入睡或太早醒，並且合併白天的生活有受影響如注意力差、疲倦、易怒、心情差、身體不適等，才符合失眠的診斷。是否有明顯失眠問題，也可以使用簡易問卷評估（附表）。因正常睡眠本來就以淺睡較多（特別是年紀大的人），若只有覺得睡眠品質較差或多夢等，但白天功能未受明顯影響，就不一定有睡眠障礙。除此之外，失眠是很容易慢性化的，且長期失眠之後容易產生憂鬱症、焦慮症等，對我們長期身心健康有明顯影響，請不要輕忽之。

造成慢性失眠的常見原因

- 一、身體方面的疾病會導致失眠〈佔慢性失眠的 5-10%〉：
許多慢性身體疾病，如惡性腫瘤、慢性阻塞性肺部疾病、氣喘、關節炎、慢性腎衰竭、心臟衰竭、巴金森氏症等皆會影響睡眠。
- 二、精神疾患或情緒障礙而導致失眠〈佔慢性失眠的 30-50%〉：
精神疾患是造成慢性失眠的主因，而其中絕大部分的原因為憂鬱症和焦慮症。
- 三、使用會影響睡眠的藥物、酒精、或刺激物等〈佔慢性失眠的 10%〉：
常見導致失眠的藥物包括部份的降血壓劑、



支氣管擴張劑、類固醇、甲狀腺素和抗憂鬱劑等。而喝酒、抽煙、喝咖啡過多，除了可能依賴成癮外也會嚴重影響睡眠。

四、睡醒週期障礙或生活作息不規律而導致失眠。

睡眠嚴重度量表

1. 評估近兩週內失眠問題的嚴重程度。

	無	輕度	中度	重度	非常嚴重
a. 入睡困難：	0	1	2	3	4
b. 無法維持較長的睡眠：	0	1	2	3	4
c. 太早醒：	0	1	2	3	4

2. 您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？

非常滿意	滿意	中等	不滿意	非常不滿意
0	1	2	3	4

3. 睡眠問題是否有干擾到您的日常生活功能？（如：工作表現/日常瑣事、專注力、記憶力、情緒等）。

完全無干擾	一點	稍微	很多	非常多
0	1	2	3	4

4. 他人是否有注意到您的生活品質因睡眠問題受到影響？

完全沒注意	一點	稍微	很多	非常注意
0	1	2	3	4

5. 最近的睡眠問題是否令您擔心/困擾？

完全不擔心	一點	稍微	很多	非常擔心
0	1	2	3	4

※ 失眠嚴重度量表 (Insomnia Severity Index, ISI)，大於等於 11 分表示有失眠困擾，大於等於 15 分表示需治療。

五、其他特殊睡眠疾病〈佔慢性失眠的 20%〉：睡眠特殊疾病如睡眠呼吸中止症、和不寧腿症候群 (Restless Legs Syndrome) 也容易導致睡眠不好。睡眠呼吸中止症主要症狀為晚上睡覺時會打鼾和白天容易打瞌睡，而不寧腿症候群患者會抱怨到了晚上休息時腳會有不動一下不行的感覺而讓人難以入睡。這些睡眠特殊疾病如果只服用鎮靜安眠藥常會惡化其病情，必需至醫院睡眠中心做詳細評估和專業治療。

六、未有特殊原因的失眠〈佔慢性失眠的 20-25%〉：

排除上述的問題，約有 20-25% 的慢性失眠並未有特殊原因。

慢性失眠的治療原則

合併其他問題的慢性失眠（失眠原因的第一至第五點）的治療原則，首先要針對其特定病因做治療，但如果睡眠仍未改善或者為沒有特殊原因的慢性失眠，可間歇性或者短暫使用幫助睡眠的藥物但盡量勿長期使用，最重要的是要維持良好的睡眠衛生（見附錄）和學習合適的放鬆技巧訓練（如腹式呼吸、打坐、瑜珈、太極拳等）以改善睡眠和逐漸減少睡眠藥物的使用。如果情況仍未明顯進步，建議至醫院的睡眠中心做進一步評估和治療。

失眠用藥須知

因目前絕大部分失眠用藥長期使用皆有依賴或習慣的問題，一般剛開始皆不建議長期使用（一般建議不超過 2 到 4 週），睡眠改善後即建議逐漸減少使用量和頻率。藥物會先選擇中短效的藥物，以減低起床後精神不佳、動作協調不佳、跌倒、開車風險等問題；此外，少數人使用安眠藥半夜會有失憶現象（如半夜吃東西或打電

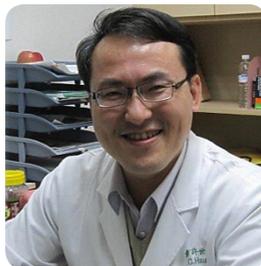
話，但隔天卻不知道自己已做了這些事)。總之如果使用藥物有任何副作用發生，一定要跟醫師討論是否要調整藥物。

使用失眠藥物有一些注意事項一定要注意：

- 一、空腹使用：安眠藥物不傷胃，不需飯後使用或使用胃藥，空腹使用藥物吸收較好、療效較好。
- 二、避免與酒並用：安眠藥和酒精一起使用會有加成作用，許多人會認為對睡眠效果更好，但合併酒使用容易加重睡眠呼吸中止和增加依賴的問題，風險性極大。
- 三、使用安眠藥物後應盡早上床睡覺：因安眠藥物作用快，盡量在使用後 20-30 分鐘內就上床準備睡覺，而不要再做其他的事以降低跌倒等意外風險。
- 四、勿擅自增加使用劑量或半夜加服藥物：相關作法加容易增加藥物成癮性和使用上的風

險。如果藥物療效不佳，請盡早回診與醫師討論進一步的治療計畫。◆

作者簡介 Author's Profile



許世杰 醫師

專長

- 精神醫學
- 睡眠醫學
- 職業心理健康

經歷

- 1996.07-2000.05 林口長庚精神部住院醫師、總醫師
- 2000.06-2003.06 聖保祿醫院精神科主治醫師、主任
- 2004.11-2004.12 日本滋賀醫學大學睡眠醫學參訪
- 2007.12-2013.12 林口長庚復健及社區精神科主任
- 2010.07- 林口長庚精神部助理教授主治醫師
- 2014.01-2019.08 林口長庚精神部主任
- 2020.07- 土城醫院精神科主任

睡眠衛生

- 一、不管晚上睡得好不好，起床時間都要固定。每天按時起床，就容易在固定時間入睡。
- 二、停止使用會影響睡眠的物質如咖啡、茶、酒、香菸等。
- 三、避免非睡覺的時間躺床和睡覺，除非過去經驗發現其可幫助晚上的睡眠。
- 四、增加白天的運動量（會流汗和加速心跳的運動），特別是午後和傍晚的運動。但晚上要避免激烈運動。
- 五、晚上避免刺激和太過於忙碌，改從事溫和放鬆的活動。
- 六、白天多增加戶外光線接觸的機會，會促進晚上的睡眠品質。
- 七、在睡覺一、二個小時前泡熱水澡 20 到 30 分鐘。
- 八、晚上不要吃太多東西（特別是不易消化的），睡前可服用少量溫牛奶和點心但避免喝太多水。
- 九、維持舒適的睡眠環境，儘量減少被干擾。
- 十、不要強迫自己入睡如在床上 20 到 30 分鐘無法入睡請起床做一些溫和的活動，很想睡時才再回床上去。重複實施這個原則。
- 十一、除了一些幫助睡眠的常規活動外，除了睡覺和性行為外請勿在床上從事其他活動。
- 十二、睡眠只要讓隔日覺得有精神就足夠了，太長的睡眠時間反而睡得不好。

口腔癌防治及早開始

■ 文／曾建福（衛生福利部桃園醫院牙科及口腔顎面外科主任）

□ 口腔癌是目前台灣癌症防治的公共衛生健康課題，如何使病人能在口腔癌前病變或早期口腔癌接受有效的治療也是很重要的問題，當病人尚在癌前病變前就接受治療也是降低口腔癌發生率的方法之一。手術雖然是目前治療口腔癌及癌前病變最有效的方法，在口腔癌的治療上，手術切除造成顎面的缺損，即使顏面重建後，對於口腔的生理功能及外表的改變確實影響病人的身心狀況，導致生活品質下降，因手術所帶來的組織缺損也常使病人卻步接受正規治療。口腔癌發生於口腔顏面部，常造成病人飲食、語言困難及顏面畸型，嚴重的病例甚至導致家庭及社會的



▲ 初發口腔頰癌時，癌細胞仍局限在口腔黏膜中，病人因故不願治療。



▲ 一個月後的口腔癌已破壞顏面皮膚，正式進入第四期癌。



▲ 口腔內二週以上未癒傷口經切片確認為早期口腔癌，經手術切除後直接以人造皮修補缺損，預後相當良好未再復發。

沈重負擔。目前癌症已躍居國人十大死因的第一位，國健署長期進行口腔黏膜篩檢，卻因病人不願出來治療，導致晚期口腔癌的盛行率逐年上升的趨勢。鱗狀細胞癌在口腔的發生部位以舌部最多，其次為頰粘膜、牙齦、腭、口底部及口唇。牙齦癌及頰粘膜癌比率偏高，與嚼檳榔較有關，癌症發生的原因至今未明，所以治療很困難，目前被承認的例行療法有外科手術切除、放射線療法及抗癌劑化學療法三種。

新冠肺炎讓有癌症或癌前病變的病人害怕到醫院治療，就診意願降低，因害怕就醫，本應追蹤治療病人不願到院自行中斷治療，反而讓病變更加惡化，曝露在更高危險中，當已經是口腔癌的病人，因遞延看診而導致期數由早期癌反而變成晚期癌需要放化療，不幸復發或轉移其他器官仍未接受治療，甚至到達末期無治根治引發死亡率節節升高，面對癌症不能龜縮，短短的三個月可能就會要了命，口腔癌好發在 55 歲到 65 歲之間，比其它癌症早了十年，病人常為中壯年也是家中的支柱，卻因為遲疑就醫就讓自己倒下，也讓醫療費用高居不下，有菸酒檳榔習慣的親友們不要心存僥倖，癌症不是不來只是時間未到，別讓生命浪費在不必要的不良習慣，應該創造更美好的人生。◆

粉紅 10 月，10 萬婦女來篩檢 老闆挺員工！揪團 20 人乳攝車可至職場服務！

■ 文／轉載國健署 09 月 22 日新聞網頁

乳癌是女性健康的重要議題，根據國民健康署癌症登記資料顯示，女性終其一生每 12 人就有 1 人可能罹患乳癌，106 年約有 1.3 萬名女性罹患乳癌，是女性癌症發生率第 1 位；108 年死因統計有 2,633 人死於乳癌，每天約有 7 人因乳癌失去生命，是女性癌症死因排名第 3 位。國民健康署王英偉署長指出即日起，企業女性員工只要符合婦女乳房 X 光攝影檢查資格滿 20 人，即可向當地衛生局或與國民健康署核可的乳房 X 光攝影醫療機構提出需求，安排乳房攝影檢查巡迴車把服務送到公司，讓女性員工不會因上班而忽略了定期檢查。

國民健康署補助 45 歲以上至未滿 70 歲婦女，及 40 歲以上至未滿 45 歲具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）婦女，每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查。全國共有 213 家醫療機構及 84 台乳房攝影檢查巡迴車可提供服務，109 年 1 月至 9 月累積約有 63 萬人接受乳房 X 光攝影檢查，已找到約 2,700 名罹患乳癌。今天於國際乳癌防治月 10 月前夕，國民健康署吳副署長昭軍與台灣乳房醫學會曾令民理事長、優良健康職場代表華歌爾、中華電信和臺北市政府衛生局，共同參加記者會，呼籲更多職場揪團。

粉紅 10 月，乳房健康三倍挺

國民健康署指出乳房 X 光攝影檢查是目前國際實證研究最有效的乳癌篩檢工具，定期做乳

房 X 光攝影檢查可達到早期發現、降低死亡率的目的。透過乳房 X 光攝影檢查發現的乳癌，有超過 6 成是早期個案（0+1 期）；早期乳癌的 5 年存活率超過 9 成，延遲治療導致晚期乳癌的 5 年存活率則僅約 3 成。每年的 10 月是國際乳癌防治關懷月，防治乳癌莫忘「及早預防、及早發現、及早治療」，國民健康署鼓勵所有女性朋友一定要重視您的乳房健康。

老闆挺員工！只要揪團 20 人，檢查服務到公司

員工是企業重要的資產，每個人每天有三分之一的時間在工作，因此將健康促進觀念融入職場應是最具成效的方法之一，可由老闆鼓勵員工養成定期健康檢查，透過早期篩檢才能早期治療。透過安排乳房 X 光攝影巡迴車到職場提供檢查服務，讓女性朋友不會因上班而沒有時間接受檢查；檢查流程是由女性放射師拍攝影像，讓女性朋友能全程安心。



老公挺老婆！醫院及社區巡迴車不漏接

不只有女性朋友需要關切自己的健康，男性朋友們也別忘了提醒周遭心愛的另一半及女性親友，定期接受乳房 X 光攝影檢查。除了可以到醫療機構接受檢查，亦可利用衛生局所提供的社區癌症篩檢服務。

姐妹挺姐妹！有乳癌家族史可提前接受乳房攝影檢查

乳癌的危險因子包含初經早、停經晚、未曾生育、30 歲後才生第 1 胎、未曾哺乳、具有乳癌家族史者、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌

等；所以國民健康署將具有乳癌家族史的女性朋友乳房攝影檢查服務提早到 40 歲，早一點進入定期接受乳房 X 光攝影檢查。此外，罹患乳癌後，只要積極接受治療、定期追蹤身體狀況，並適度紓發身心壓力、維持健康生活型態、參與支持團體活動等，乳癌並非不治之症。

有關乳房 X 光攝影檢查相關資訊，可查詢國民健康署網站（網址：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>，路徑：首頁 > 健康主題 > 預防保健 > 癌症防治 > 主題文章 > 相關核可醫事機構名單及表單），亦可洽詢地衛生局、衛生所或健康服務中心或是合格乳房攝影醫療機構。◆



防癌新知

菸檳者不做口腔黏膜檢查 死亡風險增加 3 成 5

■ 文／轉載國健署 07 月 14 日新聞網頁

受 新冠肺炎疫情影響，降低民眾口腔黏膜檢查意願，與 108 年同期相比，口腔黏膜檢查受檢率下降約 4 成，隨著新冠肺炎疫情趨緩，提醒防疫新生活階段進行防疫也要防癌。國民健康署表示依研究結果顯示菸檳者不做口腔黏膜檢查，死亡風險增加 3 成 5，及罹患晚期（3-4 期）癌風險會增加 2 成 6。國民健康署提醒有菸檳習慣的人，政府有補助 30 歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸民眾，每 2 年 1 次口腔黏膜檢查，經檢查如有病變者，一要定期追蹤、戒除菸檳，及依醫師指示接受治療。

口腔癌為我國青壯年男性最常見的癌症之一，在男性癌症發生率和死亡率皆排名第 4 名。

依據國民健康署 106 年癌症登記資料及顯示，男性口腔癌發生個案人數有 7,058 人，每天有 19 位口腔癌新發生案，其中 30 至 64 歲中壯年發生人數高達 7 成；另依 108 年死因統計當年有 3,425 人死於口腔癌。國民健康署提醒有效防護措施 3 式可遠離口腔癌威脅：

1. 『拒絕檳榔、菸、酒』：阻斷口腔黏膜磨損或傷口不斷結疤又被磨損！
2. 『定期篩檢』：透過口腔黏膜檢查容易發現口腔癌前病變及早期癌症，若發現可及早處置，讓口腔不會癌前病變成癌症。
3. 『即早治療』：定期追蹤、及時接受切片診斷與治療，可有效阻斷癌前病變轉變為癌症，

或是早期發現早期癌症，並即時戒除菸檳酒，還可減少日後再發生癌前病變與癌症的風險。

三分鐘揪出癌前病變，早期發現存活率高達 8 成 5

國民健康署提醒「口腔黏膜檢查是由醫師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。國民健康署資料顯示，經口腔黏膜檢查發現 7 成 6 為癌前病變及早期(第 0-1 期)癌症，癌前病變及早期(第 0-1 期)癌症及時接受治療，5 年存活率高達 8 成 5！

定期口腔黏膜檢查為健康把關 共同防癌全防護

國民健康署資料顯示，每年透過篩檢可以發現 3,600 名癌前病變個案與約 1,300 多名口腔癌。防範口腔癌，有嚼食檳榔與吸菸行為的民眾要及早戒除菸檳等有害物質，也應養成定期至醫療院所做口腔黏膜檢查的習慣，並提醒若出現口腔黏膜潰瘍且傷口超過 2 週仍未癒合，或口腔內部或周圍出現腫脹、硬塊、白色脫屑斑塊，建議至牙科或耳鼻喉科就醫，必要時應接受切片檢查，以確定診斷、及早治療，才能真正有效降低口腔癌的發生率與死亡率。◆

防癌新知

每日多動 15 分鐘 多活 3 年 健康動一動

■ 文／轉載國健署 07 月 28 日新聞網頁

根據 108 年運動調查顯示，約有 4 成國人運動最主要原因為「沒有時間」。其實運動可以很簡單，國民健康署王英偉署長提供您 6 招『沒時間運動』小撇步，讓您就算沒時間運動也可以輕鬆累積運動量：

- 一、「空瓶加水不設限」：只要 2 瓶空瓶加水，替代啞鈴，循序漸進增加肌力，隨時隨地都是健身房。
- 二、「樓梯+電梯」：利用步行走上幾層後再搭電梯，慢慢累積活動量。
- 三、「簡單家務隨手運動」：隨手運動從洗碗、掃地、洗衣等簡單家務做起，讓生活可以動起來。

四、「午休走走」：午休時間約三五好友、同事或同學去散步，健身之餘也能增加彼此情誼。

五、「動態休閒去踏青」：有空時和親友相約到戶外踏青取代靜態休閒活動，進行腳踏車或互動型活動，可以聯繫感情、又可讓親友都更健康；或是可以帶心愛寵物一同健走，享受健康活力！

六、「交通途中動一動」：在等大眾運輸時，活動伸展筋骨或把車停遠一點、路走多一點或提早一站下公車後，再走到目的地，也可以有充分的身體活動喔！

沒有空閒時間運動的人，若能於生活中融入

上述 6 招，一天多次，每次 10 分鐘，每周累積 150 分鐘，同樣可以得到運動帶來的好處。國民健康署邀請沒時間運動的民眾，現在開始動不嫌晚。身體活動天天做，讓你多動 15 分鐘 多活 3 年。動動身體好，健康沒煩惱。◆



響應世界肺癌日 護肺 4 招顧健康

■ 文／轉載國健署 07 月 29 日新聞網頁

每年 8 月 1 日是國際肺癌研究協會 (IASLC) 所發起的「世界肺癌日」，在全球對抗新冠肺炎之際，為喚起社會對肺癌的重視，國民健康署王英偉署長提供護肺 4 招「戒菸益健康、自我須防護、篩檢慎思量、警訊早就醫」，在此呼籲民眾應一起行動，遠離肺癌威脅。

依世界衛生組織 (WHO) 資料，引起肺癌有關的危險因子分別為：菸害 (佔 70-80%)、輻射物質如氡氣、職業暴露如石棉、室外空氣污染、二手菸暴露、肺部相關疾病史、肺癌家族史、室內燃煤、炒菜油煙等。最新資料顯示，我國 106 年肺癌發生數 14,282 人、標準化發生率 37.0 人/105，發生率近年朝平穩趨勢發展；另肺癌標準化死亡率已連續七年下降，近十一年 (98-108 年) 標準化死亡率自每十萬人口 25.9 人逐年降至 22.8 人，降幅達 12%。

第一招 戒菸益健康

世界衛生組織 (WHO) 指出 30% 到 50% 的癌症是可以避免發生的。目前已有強烈證據顯示「吸菸」是影響肺癌最大的危險因子，佔 70-

80%，經研究證實二手菸暴露也會增加肺癌的死亡風險，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20% 到 30%，這也是許多不吸菸女性罹患肺癌的主因之一。近年我國菸害防制推動有成，菸害防制法 98 年修法後，成年人吸菸率已由 97 年的 21.9% 降至 107 年的 13.0%。

依國際經驗顯示，吸菸率下降 20 年後肺癌發生率及死亡率才會下降，從吸菸到發生肺癌期間，通常間隔 20 年以上。若怕孤軍奮戰戒菸較難成功，國民健康署建議，可以撥打免費戒菸服務專線 0800-63-63-63 協助心理支持，全國更有近 4000 家戒菸服務合約機構 (網址：<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>)，就近提供專業戒菸治療服務，讓受過訓練的專業醫師及戒菸衛教人員幫你解答關於戒菸的各種疑難雜症，制定適合你的戒菸計畫，幫你戰勝菸癮，贏得健康。

第二招 自我須防護

依世界衛生組織 (WHO) 資料顯示，除菸害外，二手菸、炒菜油煙、空氣污染、職業暴露 (如石棉、粉塵)、肺部病史 (肺結核、慢性阻塞性

肺病)、肺癌家族史等亦是肺癌危險因子。為了降低空污對健康的危害，國民健康署提醒民眾可隨時注意空氣品質監測網訊息 <https://airtw.epa.gov.tw/>，並提供自我防護 5 要點：拒吸二手菸；烹煮時應開啟排油煙機，多選擇水煮、清蒸方式烹煮食物，可減少 PM2.5 暴露；外出戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒 (PM 2.5) 的暴露；空品狀況不佳時，減少在戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段；生活作息規律，多運用大眾運輸工具、自行車及步行，適當運動，維持身體健康狀態。

第三招 篩檢慎思量

低劑量電腦斷層掃描 (以下稱 LDCT) 是胸部電腦斷層檢查的一種，相較傳統胸部電腦斷層檢查的輻射量較低，是目前唯一具國際實證可以早期發現肺癌的篩檢工具，但目前國際實證證據僅有對「重度吸菸族群」(抽菸史超過 30 包年、戒菸小於 15 年)，可以降低 2 成死亡；然而 LDCT 檢查可能衍生以下風險，提醒民眾在決定做篩檢前應事前瞭解：

1. 假警訊的壓力：美國大型試驗指出，對重度吸菸者進行篩檢，每 4 人就有 1 人為陽性，但每 100 個陽性結果中只有約 4 人確診肺癌，假警訊過高恐造成民眾不必要的心理負擔。
2. 過度診斷的疑慮：每 10 個 LDCT 篩檢出肺癌的人，其中有 1 到 2 人可能不影響其存活，造成過度診斷與過度治療的疑慮，特別是確診的侵入性檢查或手術可能併發氣胸、出血、感染甚至死亡的風險。
3. 輻射暴露的風險：長期且持續的 LDCT 追蹤檢查，會增加輻射暴露的風險。

以上資訊，可進一步參考本署官網《健康九九癌症防治》專區查詢 (<https://bit.ly/2OrGzCK>)，

與醫師共同討論衡量利弊，做出最合適的選擇。

第四招 警訊早就醫

早期肺癌並非完全沒有任何症狀，瞭解肺部的「警訊」有助提高自我警覺，及早發現，及早治療。常見的肺部 7 種警訊包括：

1. 持續咳嗽，甚至有惡化的狀況
2. 痰中帶有血絲或咳血，持續一段時間後症狀沒有緩解
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. 四肢關節疼痛
7. 無預警的體重下降、食慾不振

以上這些症狀也有可能不是肺癌引起的。儘管如此，需要時建議尋求醫師諮詢與評估，找出原因及早診治，以免耽誤病情。◆

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



愛他 就給他們一個無菸的家 守護我們的寶貝

■ 文／轉載國健署 08 月 20 日新聞網頁

「無菸的家」幼兒讀本改版發表

六歲的小樂很愛爸爸，可是抽菸的爸爸身上總是臭臭的，家裡也被弄得臭臭的……經過去研究證實，幼兒長期暴露在二手菸、三手菸的環境中，除會造成或加重幼兒氣喘、支氣管炎、肺炎、中耳炎等呼吸道疾病外，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有顯著關係，也容易造成認知能力缺陷，其危害更甚於成人。國民健康署提醒，家庭是幼兒長時間生活的環境，為了下一代健康，對尚無能力保護自己的幼童，給他們一個無菸的家，是為人父母長輩者應盡的責任，戒菸就趁現在！

二、三手菸（煙）入肺傷身

菸草燃燒產生的菸煙，會釋放出 7,000 種以上的化學物質，其中約有 93 種為致癌物質，當中含有至少 11 種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力缺陷、增加哮喘、中耳炎以及血癌的風險，尤其對家中爬行的幼兒威脅最大。三手菸很難消除掉，至少半年以上甚至更久都還會殘留在環境中。

根據國民健康署 107 年國人吸菸行為調查結果顯示，不同年齡層的成年男性吸菸率，以 40 至 49 歲男性吸菸率最高（34.5%）、30 至 39 歲男性吸菸率次高（30.6%），成為家庭二手菸最大可能來源；有超過 2 成（24.1%）的人會暴露到家庭二手菸，女性暴露家庭二手菸比率較男性高（男性：18%、女性：24.1%）。

「無菸的家」幼兒讀本改版

國民健康署於 103 年開發「無菸的家」立體遊戲書，108 年改版「無菸的家」立體遊戲書、教師手冊電子書、拒菸舞影片，並新增有聲電子書（國語、台語、客語、英語、印尼語、越南語及泰國語 7 種語言版本）及拒菸教學動畫，提供幼兒園師長透過讀本豐富有趣的圖畫、故事、舞蹈與小朋友互動使其了解菸品危害，期由幼兒將無菸觀念帶入家庭。此次改版國民健康署印製 4 萬本已於 109 年 2 月配送至全國 6,700 餘所幼兒園（每所幼兒園 5 本讀本及 1 片教學光碟）使用，部分讀本放置縣市衛生局供幼兒園索取，或由縣市衛生局提供給圖書館供民眾借閱，電子書則可至國民健康署健康九九網站下載 https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=22080。

讀本印刷符合環保無毒及視力保健等健康原則，提供幼兒閱讀安全無毒環境。為傳播此讀本，國民健康署並與民視之「快樂故事屋」及「安全小寶貝」節目合作，透過故事書導讀、特色狀況劇等寓教於樂方式傳達菸害防制訊息。



「快樂故事屋」無菸的家將於 109 年 8 月 24 日在民視無線台 17:00 播出，屆時也會上傳國民健康署「健康 99」YouTube 頻道。

為愛戒菸 幸福的選擇

菸害的暴露，沒有安全範圍，國民健康署呼籲家有幼兒的長輩，為了可愛的兒女或孫子女的健康，也為了您的健康，請您戒菸，愛他

們，就請不要以菸（煙）危害他們，國民健康署提供多元戒菸服務資源，全國有近 4000 家戒菸服務合約醫事機構及免付費戒菸諮詢專線 0800-636363，其中戒菸專線提供吸菸者具便利性、隱密性結合專業心理諮詢的戒菸服務；依戒菸者的問題困難，提供量身打造的策略方法，無論你身在何方，戒菸專線永遠在你身旁。為愛戒菸，給家人一個無菸的家，您一定可以做到。◆

防癌新知

年輕人使用電子煙 感染新冠肺炎的機率為一般人的 5 倍！

■ 文／轉載國健署 09 月 10 日新聞網頁

今年因新冠疫情導致各國動盪不安，也是各國必須面臨的一大挑戰，防疫新生活刻不容緩，戒菸更是首要！世界衛生組織（WHO）呼籲，疫情期間停止吸菸比以往任何時候都更加重要，因有證據指出，吸菸者比不吸菸者更有可能發生新冠肺炎（COVID-19）重症，吸菸者若是感染新冠肺炎，比非吸菸者更有機會需要加護病房之照護，且更可能死亡。

另根據國外研究發現，13 至 24 歲的青少年曾使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的 5 倍；曾吸菸又使用電子煙的雙重使用者，被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的 7 倍，顯示青少年使用電子煙及菸品不但影響呼吸系統和免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子。國民健康署王英偉署長呼籲，在國際新冠肺炎未停歇的威脅下，

不論是成人或青少年，保護自己，避免感染新冠肺炎的方法之一，就是不吸菸（煙）。

別因吸菸（煙）讓新冠肺炎找上你

因吸菸（煙）時無法戴口罩，不自覺觸摸臉部口鼻部位之可能性高，更容易造成感染。而在防疫期間，民眾常常待在家中，吸菸（煙）者可能因菸癮難耐而在家中吸菸（煙），讓家人受到二手菸與三手菸的危害，因此，國內疫情趨緩階段，為了自己及全家人的健康，現在正是戒菸的好時機。

世界衛生組織（WHO）表示，吸菸引起心血管和呼吸系統疾病，以及超過 20 多種不同類型癌症，造成全球每年 800 多萬人死亡，終身吸菸者因吸菸平均至少損失 10-11 年的生命。此外，接觸二手菸或三手菸也會增加罹患癌症和心

臟病的風險。使用電子煙產生的二手煙霧，亦有危害。而有關針對電子煙是否有助於戒菸的部分，世界衛生組織（WHO）表示，除非有足夠的證據，且公共衛生界同意其有效性，否則不應推廣電子煙作為戒菸輔助，千萬別輕易相信而嘗試電子煙。因此，疫情期間除了養成防疫新生活外，更別讓吸菸（煙）影響了你與家人的健康。

戒菸的好處身體知道

依據美國癌症協會 2018 年發表的菸草圖鑑 (The Tobacco Atlas) 指出，戒菸對任何年齡的人都有益，是延年益壽的好方法。戒菸的好處幾乎立竿見影，例如：只要戒菸 20 分鐘心跳及血壓就下降、2-12 週血液循環及肺功能大幅改善、1

年心臟病發作機會減半、10 年肺癌發生機會減半等好處。國民健康署鼓勵吸菸者掌握防疫好時機，下定戒菸決心。

讓專業的來幫助你 迎向健康新生活

雖然戒菸不易，但別擔心，只要你想戒，國民健康署已提供多元戒菸服務，全台有將近 4,000 家合約醫事機構的專業醫師及戒菸衛教人員可協助您，為您量身打造專屬的戒菸計畫，您也可多加利用免費的戒菸專線 0800-636363，讓專業的諮詢人員，與您共同討論如何克服生理戒斷症狀，幫助您挺過戒菸過程中的不適，戰勝菸癮，迎向健康新生活。◆

防癌新知

全台 219 家醫療院所合力推篩檢 共同揪出 4 萬名癌前病變及癌症個案

■ 文／轉載國健署 09 月 17 日新聞網頁

為降低癌症死亡率，6000 醫療院所提供篩檢服務

癌症使人心惶惶，已為多年國人十大死因第一位，依衛生福利部國民健康署委託研究資料分析顯示，每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查可降低 41% 乳癌死亡率；每 2 年 1 次定量免疫法糞便潛血檢查可降低 35% 大腸癌死亡率；每 2 年 1 次口腔黏膜檢查可降低有嚼檳榔及吸菸習慣之男性 26% 口腔癌死亡率；每 3 年至少 1 次

子宮頸抹片檢查可降低 70% 子宮頸癌死亡率。國民健康署署長王英偉呼籲，國民健康署已補助四項癌症篩檢服務提供民眾使用，民眾可至全國 6,000 多家醫療院所接受篩檢，請大家把握自身權利，善加利用癌症篩檢服務，相揪定期做癌篩，守護自身保健康。

為擴大篩檢服務，國民健康署自民國 99 年起與醫療院所合作執行「癌症醫療品質提升計畫」，全面推廣四癌篩檢服務，建置從篩檢、確診到治療的連續性服務，並提供民眾友善的篩檢

作業流程，包含：癌症篩檢衛教資訊、打造友善篩檢環境、資訊系統自動提醒，精準的針對符合資格的民眾提供癌症篩檢服務等。108 年全國計有 6,000 多家院所，提供 501 多萬篩檢人次，而參與該計畫的 219 家醫療院所，在院內主管、醫療人員與志工等全院齊心的努力下，執行約 286 萬篩檢服務人次，佔全國總量 58%，揪出 3.1 萬名癌前病變與約 7 千名癌症個案數，使得民眾能盡早治療，重拾健康與生活品質，自 99 年起至今這些參與計畫醫療院所共提供 2,169 萬人次癌症篩檢，並早期發現 25.5 萬名癌前病變與 6.6 萬名癌症個案，共成功搶救 32.2 萬多個人與家庭的健康。

堅信幫助個案就能幫助一個家庭，54 家績優院所獲表揚

為獎勵過去一年與國民健康署合作執行「癌症醫療品質提升計畫」推動癌症篩檢，除了提供符合篩檢資格的民眾進行篩檢服務外，更聚焦高風險族群的篩檢服務，經分析各項指標，如：院內篩檢門診率最高、找到最多首次篩檢個案、陽性追蹤完成率高等之優異醫療院所予以表揚（附件 1），今年將由「嘉義基督教醫院」、「高雄長庚醫院」、「員林基督教醫院」榮獲典範獎殊榮，其中「嘉義基督教醫院」秉持為愛多走一里路的使命，積極守護民眾健康，「高雄長庚醫院」由專人專責管理篩檢追蹤策略，更自 105 年起蟬聯四年獲獎，而「員林基督教醫院」落實醫

療在地化，透過癌篩早期發現早期治療降低死亡率，堅信幫助一個個案，就幫助一個家庭的信念推動篩檢，於今年度首獲典範獎殊榮。

癌篩工作一個都不能少，防癌尖兵是重要推手

癌症篩檢的推動並不簡單，往往需要醫院全體動員，投入足夠的人力與心力，多科團隊合作，從第一線面對民眾的個管師與醫護人員，至後續協助檢驗、判讀及處理資訊的人員，每一位都是推動癌症篩檢工作不可缺少的重要推手，他們的首要任務就是要讓癌前病變或癌症無所遁形。為感謝推動癌症篩檢的人員，評選出 10 位優秀的篩檢推動人員「防癌尖兵」表揚（防癌尖兵重要事蹟如附件 2）。

本次 10 位獲獎防癌尖兵，對於民眾健康的守護，主動邀約民眾做篩檢，當民眾篩檢為異常時，主動溝通並鏗而不捨，不放過任何可聯繫及追蹤民眾的機會，鼓勵民眾完成後續的複檢及確診，針對有疑慮或擔心的民眾給予仔細及耐心的解說。此外，為了提升民眾接受篩檢意願，他們同時打造友善篩檢環境，如：於婦女醫學中心設置癌篩櫃台，提供女性朋友執行各項婦女相關門診及癌篩服務，不僅走入偏鄉、社區進行篩檢推廣，也前往工地建案中推動口腔癌篩檢，以期望透過癌症篩檢的活動，提升民眾對於自身健康的重視。◆

規律運動可降低 20% 罹癌風險！

■ 文／轉載國健署 09 月 23 日新聞網頁

依據世界衛生組織 (WHO) 報告調查，菸、酒、不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖等都是誘發癌症的主要危險因子，且至少有 1/3 的癌症是可以預防。多數人都知道運動對健康帶來的好處很多，其中很重要的好處即是降低 20% 罹患癌症的風險，每天規律的運動 30 分鐘就可降低罹患大腸癌、乳癌和子宮內膜癌的風險，運動甚至是某些癌症的抗癌處方。國民健康署王英偉署長表示「預防勝於治療」，許多癌症的先天的危險因素，如老化、性別、基因目前是無法改變，但後天的危險因素如不健康的生活型態、缺乏運動、肥胖是可以靠你我去改變，特別是養成規律的運動習慣顯得格外重要。

運動不只有可以抗老 還能預防癌症

隨著年齡的增加，癌症發生率也會隨著攀升，癌症是老化的疾病，國民健康署 106 年癌症登記報告顯示罹癌的人有 82% 發生在 50 歲以後。為增強自我免疫力，運動是抗老防癌第一道防線。美國運動醫學學會 (American College

of Sports Medicine, ACSM) 2018 年的統合研究指出，運動如爬山、有氧活動 (快走、慢跑、競走、滑冰、游泳、騎自行車、打太極拳、跳舞、跳繩)、重量訓練 (舉重) 等休閒活動可降低 12%-28% 罹癌風險，目前已有強力證據證實透過運動可有效對抗的癌症分別為食道癌、大腸癌、腎臟癌、膀胱癌、胃癌、乳癌及子宮內膜癌，中度的證據則為肺癌。

此外，歐洲大型規模研究 (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC) 發現有規律運動可降低 20% 罹患大腸癌及乳癌的風險。因為當身體在運動時，呼吸頻率變快，吸氧量也會增多，讓體內氣體交換加速，並且大量流汗，提升身體新陳代謝，降低癌症的發生或復發，同時引起大腦產生讓身體愉快的物質 (如多巴胺)，可消除憂慮和煩惱，抑制不好的情緒，鍛鍊自我意志，增強抗癌的決心和毅力，並可減少體脂肪，減少因肥胖帶來的罹癌機會，並可強化肌肉組織與功能，維持健康體重。



癌後人生 運動好處多

癌症不同的治療方式，如手術、化療、放射線治療、標靶治療或免疫療法對身體有不同的影響，造成心臟、內分泌、腸胃道、免疫、代謝、神經、肺部、疲憊感、淋巴水腫及各種疼痛，運動可降低癌症治療前後的不適感，特別在降低疲憊感、焦慮與憂鬱感、強化身體機能、增進健康相關生活品質已有實證。

透過每週 3~5 次 30 分鐘有氧或阻力訓練的中強度運動（有點喘但可聊天的程度）強化身體機能活化細胞，可顯著減少治療期間或治療後對身體的影響。如果太過虛弱無法長時間運動的患

者，則可改為每次 10 分鐘，以少量多次為原則，建議每週累計運動總量能達到 150 分鐘以上。

運動前健康評估不可少

國民健康署王英偉署長提醒，癌症病人在運動時仍須注意自己的身體狀況，確認運動期間是否有不正常情況出現，如頭暈、胸悶或胸痛、心悸或心律不整、呼吸困難等症狀發生，有可能是危險的警訊，應停止運動。建議應與主治醫師或到復健科門診與醫師諮詢及討論，進行運動前的健康評估建議，依個人的狀況，設計個人的癌症運動處方，才能達到最好的效果。◆

醫訊分享



防癌新生活運動

防疫與防癌同步來

口罩防護・出入平安

正常作息・定期篩檢

台灣防癌協會 關心您

醫訊分享

預防與保健系列： 筋膜刀與軟組織操作術

■ 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）

「**筋**膜刀」或者說「軟組織鬆動的輔助器具」（Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization）簡寫：「IASTM」是上個世紀九〇年代歐美開始發展的一種工具，主要的材質是以不鏽鋼所塑形成的各種器具，設計用來輔助筋膜操作的工具。事實上早在人類歷史上就有各式各樣類似的工具，主要用於按摩、武術或刑求。材質也有獸骨、木質、竹子、陶土、礦石、金屬等各種來源。直至今日近代IASTM已發展至以304、316、醫療手術刀等級的不鏽鋼材來製造，形狀也有最早期的三、四種、發展到近百

種，甚至不同品牌紛紛推出有別於其他品牌的器具，有些還申請了專利。

然而，IASTM把如雨後春筍般森然羅列，每天都可能有新的設計誕生，而真正不變的主軸就是當初發明的目的：用來輔助軟組織鬆動。所以花俏如滿天星斗的「筋膜刀」，真正的精髓仍然在密布人體貫穿內外的3D立體結構：筋膜（fascia）。筋膜又可分：淺筋膜、深筋膜、內臟筋膜。如果再廣義的定義，其實就是「軟組織（Soft Tissue）」。如何將軟組織維持在正常的機能？如何善用工具讓「軟組織」、或比較



▲ <https://www.recoveryforathletes.com/products/hawkgrips-myofascial-release-tools-kit-iastm>

常討論的「肌筋膜」從異常的狀態恢復到正常的狀態，就是牽涉到「軟組織 鬆動 / 操作術 (Soft Tissue Mobilization/ Manipulation)」的課題。淺筋膜 (Superficial fascia) 就是我們俗稱的皮下組織、對於一個較肥胖的人幾乎可以說就是皮下脂肪為主的那一層，針對這一類的軟組織操作，通常在 SPA、精油按摩或美容美體的範疇比較多是針對這一層在操作。的確這一層也富含感覺神經，專業的手法可以達到一定的組織改變和帶來情緒上的緩和與舒適感。針對坊間塑身或美容美體所標榜的甚至有體形重塑、緊實、抗地心、防橘皮…等等的功效。這類的 IASTM 則不一定是鐮鋼刀，可以是任何按摩或美容用具的滾輪、毛刷、矽刷等等，親自的手法也不只按揉、也有提拉、拍打、扭轉滾滑…等等，在這些手法中其實跟接下來會討論的深筋膜手法有高度的相似性，因為基本上是一樣的只是作用深度不同，因為對象所在之處不同。

深筋膜 (Deep/ Profundal fascia) 又稱為固有筋膜，由緻密結締組織構成，遍佈全身並包

覆著肌肉、血管神經束和內臟器官。深筋膜除包裹於肌肉的表面外，當肌肉分層時，深筋膜也分層。在健美運動員粗壯的四肢中，由於運動訓練較劇烈，因此固有筋膜特別發達，呈現厚而堅韌的狀態。一般四肢中的深筋膜會向內伸入直抵骨膜，形成筋膜鞘將作用不同的肌群分隔開，叫做肌間隔。在解剖學中可以發現，在體腔肌肉的內面，也襯以固有筋膜，如胸內、腹內和盆內筋膜等，甚至在某些分類也包含包在一些器官的周圍所構成的內臟筋膜 (Visceral fascia)。此外也包括一些大的血管和神經在肌肉間穿行時，深筋膜也包繞它們，形成鞘。而對 IASTM 來說，主要就是在處理這一類的肌筋膜 (Myofascia)。以巨觀來說，肌肉的最外層有肌外膜 (Epimysium)，使得不同的肌肉與肌肉之間有分隔，正常來說應該是極易滑動不會沾黏的。當肌肉的收縮品質出問題，往往就是這裡有異常、像是發炎、受損、沾黏、纖維化…等等。而 IASTM 就是針對這些地方做一些除沾黏、軟化、鬆動或使其重新增生修補的效應。當然其實在沒這些工具的幫助之下，單純用徒手依然可以達到一樣的效果，差別只是在效率會便捷性。

內臟筋膜 (Visceral fascia) 也算是深筋膜的一種，特指內臟器官、血管、神經等等本身以及彼此之間或和體壁之間相關連結或構成的組織，它可以是平滑肌、也可以是結締組織、也伴隨許多水和水合葡萄糖類和脂肪在其中。比起骨骼肌為主、緊接皮膚下層的肌肉 (隨意肌)，內臟筋膜是相對優越的存在，也就是說當一個人如果胃痛或發炎不適，人體是會去犧牲相關的骨骼肌系統的功能來遷就胃或與其相關的內臟筋膜結構的不適。內臟筋膜操作術 (Visceral Manipulation) 就是屬於這一領域的徒手療法。至於有沒有針對此類的 IASTM？答案是幾乎沒有或者說目前為止極少，主要的原因是內臟筋膜

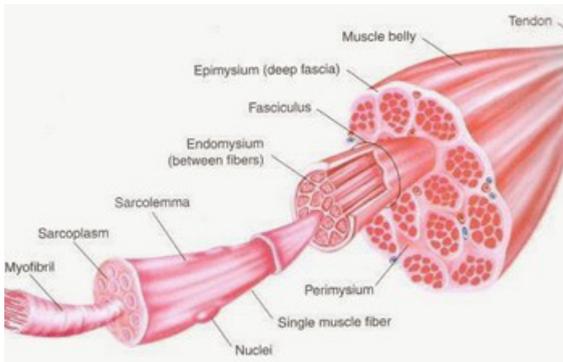
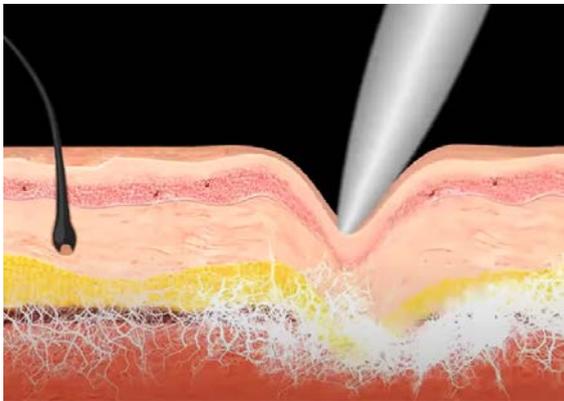


Figure 1: Muscle belly split into various component parts (from Essentials of Strength Training & Conditioning, National Strength & Conditioning Association)

▲ <https://smallcollation.blogspot.com/2013/04/level-of-skeletal-muscle-tissue.html#gsc.tab=0>



▲ <https://onominato-hatakenaka.com/iastm>

在身體胸腔、腹腔、骨盆腔裡面算是人體很深之處，需要特殊的手式手法、操作者同時需要豐富的感覺輸入來偵測，如此需要高度的手感，因此使得冷冰冰的鋼鐵器具仍難以取代雙手的靈活性。當然也許在特殊的狀況之下，可能還是會有適當的 IASTM 可以介入，但相對 IASTM 在於肌肉或深筋膜的應用，的確是極少的使用機率。

「筋膜刀」與「刮痧板」其實就像孿生的兄弟。在東方民俗調理，刮痧是很常用的技術，所用的工具最正統的是用黃銅、有些貴族會用貴金屬、玉石、獸骨板、牛角之類，近代除了塑膠所塑形的仿牛角、獸骨板以外，也很多人用瓷製湯匙、碟子、或所幸就用任何塑膠的湯匙或尺就在

刮、如果哪天看到有用人信用卡或悠遊卡在刮痧其實一點也不用驚訝。不過東方的刮痧也有跟我們本來在討論的從九〇年代開始盛行的 IASTM 有很大本質上的不同。刮痧考慮到的面相比較多在筋絡、筋脈，有考慮到一些穴道、刺激點，同時也對於身體的各種氣、邪氣、溼氣、毒等比較講究，更別說更深澳的五行相生相剋、醒神救厥、解毒祛邪、清熱解表、行氣止痛、健脾和胃…。因此東方的刮痧常常刮完整片的紅一塊、紫一塊，看起來很恐怖，但被刮的人往往會覺得很舒服。這些類似點狀出血或片狀瘀血的現象在術語上稱之「出痧」，被認為是該處的確有脆弱或毒素，並且藉由刮痧將它逼出來了。比較常見的例子就是中暑，常常被用以肩頸、中軸骨軀幹的刮痧。對於嚴重的狀況有時也會伴以「拔罐」之類的其它技術。相形之下開始發展於九〇年代的 IASTM 在目前正統的使用方式之下，反而被認為如果處理時皮膚產生嚴重的點狀出血或片狀瘀血都是屬於應立即停止或被認為是錯誤使用的認定。因為對西醫來說這樣的出血有風險，尤其對於一些凝血不良體質的人，同時也被認為在這些大範圍出血即便日後逐漸消退，也可能因為當時滲出的血液、血球、組織液等等內容物反而造成開處另外沾黏因素的開端。尤其當一些軟組織受損可能岌岌可危的快全斷裂或破裂時，太過激



▲ <https://onominato-hatakenaka.com/iastm>



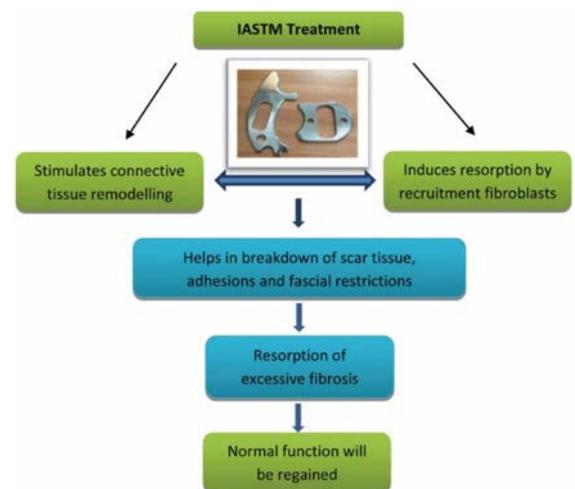
▲ <https://zi.media/@yidianxixun/post/8jo4aX>

進如刮痧般的猛力效果，很可能造成更多的損傷，因此通常來說，IASTM 使用過程中力道上會輕柔許多，且即便皮膚有改變，往往只是微粉紅、而且可能在數分鐘後就很快消失。但雖然是這樣的分界，事實上仍然很難有明確的分水嶺，因為這牽涉到被施作者本身的狀況、體質與身體構成，也許有人用很輕微的 IASTM 方式一樣有如像刮痧的後遺症，有人用像刮痧般的力道做 IASTM 也只獲得像輕柔 IASTM 的反應。所以正確的方式應該是每一刀都要仔細觀察個案反應，切勿過度施作或將做到明明不適合施作的個案。

「筋膜刀，軟組織鬆動的輔助器具簡寫：「IASTM」」即便有各式各樣的形狀設計，大致上有幾個原則，第一，為了衛生，要有方便清潔的表面，因此不鏽鋼等不易有刮傷的表面以免藏汙納垢就是常用的材質，同時也不易與人體皮膚產生過敏或毒素殘留。第二，在某種程度上適合身體體表或關節的各種曲線，因此不外乎凸、凹、勾、突、溝的設計，差別只是在曲度的尺寸的大小。第三，方便於操作者抓握或操作，因此有些會在中央鑿空或有握把。第四，適宜的重量，由於肌筋膜為主的處理如果太輕可能只做到體表的皮下層，太重可能容易傷到軟組織或骨頭，同時操作與攜帶上也笨重。第五，不傷皮膚的導圓，由於還是貼在皮膚上操作，因此如果利

如刀刃或鐵尺很可能會讓皮膚先破皮或起水泡，因此在 IASTM 的邊緣會導圓，導圓又可分單面導圓與雙面導圓，前者對皮膚會有較銳利的作用效果與皮膚感覺。第六，操作時會搭配適當的介質，也是為了怕破皮或太過銳利通常會用油水、乳液、凝膠、膏蠟。第七，適當的厚度，厚度越薄，導圓的效果越不明顯，同樣材質尺寸之下重量越輕，越有銳利的效果，但也越容易變形，通常厚度在 3mm 到 8mm 不等，特殊款式可能有例外。除了以上七點，一個好的置放收納袋或盒，與清潔保養的酒精或拋光布都是必備的。筋膜刀的也有一定的壽命，過度的刮傷或摔壞產生布圓滑的斷面會刮傷時就應該換新，材質上從整支純鋼或表面電鍍的（類似西餐刀叉）也會導致成本差很多，通常來說新品差別不到，但電鍍款如果處理不當容易起泡、脫皮、生鏽或產生毛細孔。也有人用其它非不鏽鋼的材質在做 IASTM 的技術。事實上只要有一樣的效果且能兼顧安全性，並無不可。

IASTM 治療有助於藉由膠原蛋白再生進行修復。刺激結締組織的重塑來改善組織的氧氣和養分供應，有助於疤痕組織，沾黏和筋膜限制的



▲ <https://www.jcdr.net/ReadXMLFile.aspx?id=13356>

破壞。在有蛋白誘發性肌腱炎的大鼠的動物研究中，可明顯增加纖維生成細胞的增殖和膠原蛋白的修復。IASTM 可導致微血管和毛細血管出血，局部發炎。可除沾黏、刺激癒合過程，增加受傷部位的血液和營養供應及纖維生成細胞的遷移。

IASTM 技術與任何「軟組織 鬆動 / 操作術 (Soft Tissue Mobilization/ Manipulation)」一樣，一開始的解剖基礎知識很重要，一條肌筋膜的走向與其相接或緊臨的組織是什麼？該處的肌肉纖維走向與相關的關節活動度與軸面，即便是同一個解剖標的，是屬於本體的那一部分、近端遠端？哪一束？哪個分支？肌腱還是肌腹？關節囊還是韌帶？相關的血管、神經是什麼？目標組織的現況是屬於急性、亞急性、慢性損傷的狀態？被施作者狀況是不適合使用 IASTM？有無甚麼禁忌症或高風險要注意？施作時怎樣的被施作者擺位最適合？施作時是不是要搭配被施作者怎樣的動作更有幫助？甚麼時候該用哪一種款式的筋膜刀？適合用什麼潤滑介質？用量應多少？何時開結束 IASTM 的施作？如何給接受 IASTM 的個案相關的衛教與應配合或注意的事項？這一切的一切或許比起浩瀚精深的民俗調理刮痧來說仍算簡單，但其實每一個環節都很重要，將取決於同樣都是被施作 IASTM 的成功率或效率，如果沒注意好依然可能產生弊大於利的效果。不過如果大原則都有注意，畢竟仍屬非侵入性保守療法，相較於開刀、打針來說應該相對溫和安全。

IASTM 也有無法獲得效益的狀況，像是筋膜嚴重的受損，有細菌感染、皮膚病、癌症、嚴重燒燙傷沾黏、肌筋膜高張、緊繃是來自於中樞神經問題 (像是：中風、腦傷)、骨折、關節排列異常、自體免疫異常、新陳代謝異常、電解質異常、中毒、心理因素導致的軟組織異常... 等等都可能使得 IASTM 的效果有限或幾乎完全無效。IASTM 也常常搭配震動按摩槍、肌筋膜貼



▲ <https://ergontechnique.com/advanced-ergon-seminar-fm2/>

紮法、內臟筋膜操作術、整脊、肌肉能量術、姿勢擺位放鬆術、拮抗鬆弛術、顛薦術、情緒釋放術、增生醫學... 等在有必要時做密切的搭配，以全人為考量來研擬，醫病共同參與決策，才能達到完善的效果。

IASTM 仍偏屬於病人少動 (或不動) 的技術，主要由施作者在施行的「被動治療」。(肌) 筋膜、肌肉、肌腱、韌帶... 等等軟組織都是人體做任何動作的舉手投足都會牽動到的，因此跟不良的姿勢、異常的動作、錯誤的運動或不太動都息息相關。更是像深筋膜之類的軟組織遲遲無法完全恢復健康的關鍵。因此除了利用 IASTM 工具來輔助軟組織的處理，要真正長久治根不易復發的方式應該是利用 IASTM 處理完後，身體暫時恢復有較好的軟組織狀態時，多多加以正確的動作學習與動作控制、養成正常規律的運動習慣與正確的姿勢，才是常保健康之道的不二法門。想體驗 IASTM 或任何「軟組織 鬆動 / 操作術 (Soft Tissue Mobilization/ Manipulation)」嗎？請聯繫或尋找相關受過完整訓練或有豐富經驗的物理治療師或相關醫療、醫事專業人員，以獲得專業又安全的醫療內容與品質！！！！◆

膝關節疼痛

■ 文／林妍汝治療師（安德復復健專科診所資深物理治療師）

年過半百後，退化性關節炎的盛行率會隨著年齡增加而提升，是老年期常見疾病。退化性關節炎是一種常見慢性的、漸進性的關節軟骨損傷疾病，肇因於關節面的軟骨因長期受到重力以及使用的情況下，開始有了程度上的磨損，若是工作又是較為粗重者，影響更為明顯，以下肢的膝關節以及髖關節退化為最常見。另一個好發族群，為過去有舊傷，但沒有接受良好的治療者。因肌腱或是韌帶的組織結構沒有復原完全，強度與韌性下降，當身體組織使用到一定年限，容易因血液循環下降而引發病症。

除了退化性關節炎、軟骨或韌帶受損等關節問題之外，周圍肌肉或軟組織柔軟度不足，使用不良的姿勢走路或站立也會造成膝關節疼痛的發生。需要經過醫師與物理治療師評估、診斷造成膝關節疼痛的主因，才能給予適當的治療，例如放鬆過緊的肌群、增加肌肉力量並恢復肌肉平衡與關節姿勢調整等，如此才是真正緩解膝關節疼痛、降低復發機率的有效方法。

正確緩解及預防膝關節疼痛的因素其實與關節周邊的肌肉息息相關，兩個主要的重點如下：

1. 放鬆肌肉

關節周圍的肌肉緊繃會影響關節的靈活度，在走路或日常活動時就容易出現卡卡的感覺甚至造成肌肉拉傷而產生疼痛，除此之外，周遭肌肉緊繃也會使得膝關節壓力上升，可能增加膝關節磨損的速度並出現疼痛。

放鬆肌肉可使用熱敷方式，增加局部肌肉組織的血液循環，讓肌肉溫度升高並放鬆，相對的痠痛的感覺也會隨著消失了。過去會常建議用泡溫水的方式，現在也建議可以使用電熱毯，相對方便也快速許多，只要記得不要在睡覺時使用，以免體表皮膚燙傷。建議使用的方法為，溫度設定在 40～45 度，每次使用時間不超過 20 分鐘，一天可以熱敷 3～5 回。熱敷後搭配伸展肌群的運動，可以更放鬆肌肉並增加肌肉柔軟度。

2. 增加肌力

有良好的肌肉力量可以協助緩衝、吸收膝關節的衝擊力，並且增加膝關節的穩定度，避免膝關節磨損和達到保護膝關節的效果。利用簡單的運動可以訓練肌肉力量，同時也可以增加關節液的分泌與循環，減少出現膝蓋卡卡、僵硬不舒適的情形。



大腿後側肌群伸展運動

目的：放鬆大腿後側肌群，降低肌肉緊繃與關節壓力

動作：坐在椅子前三分之一，將腳放鬆地伸直放在地上，身體保持挺胸並往前彎，感到大腿後側肌肉有伸展的感覺後停在該彎曲的位置，維持 15~20 秒鐘，重複 10 下。

物理治療師小叮嚀：不要拉太用力，小心肌肉被自己拉傷！



雙腳微蹲運動

目的：訓練大腿前側與臀部肌群力量，保護膝關節

動作：扶穩定的桌或椅，雙腳與肩同寬腳尖略朝外，用屁股往後坐方式蹲下，慢慢蹲至膝蓋快超過腳尖時就站起，過程中保持兩側膝蓋稍微朝外，不要往內夾，重複 10 下。

物理治療師小叮嚀：練習微蹲不停留，一直蹲著膝關節壓力很大！◆

保養膝蓋小訣竅

1. 走路不要連續走太久，要適度。當膝蓋覺得吃力或不舒服時就應立即休息，「休息是為走更長遠的路」，也不要坐太久或站太久，盡量不要保持固定一個姿勢太久，可以起來走動讓膝關節活動一下，避免肌肉和關節變僵硬。
2. 避免一直持續半蹲、全蹲或跪的姿勢，如蹲馬步，一直蹲或跪在地上等等。
3. 保持理想體重，以減輕膝蓋的負擔。
4. 可以穿長褲加強膝蓋的保暖，或在疼痛時使用護膝協助支撐膝蓋。
5. 少搬重物，少上下樓梯，不穿高跟鞋。
6. 避免外傷及過度勞動。
7. 如膝關節持續疼痛，要盡快就醫接受醫師和物理治療師的專業諮詢與治療。

2020 防癌新生活運動—— 防癌健康論壇暨防癌宣導志工培訓營

■ 文／台灣防癌協會

台灣防癌協會因應全球罹癌人口年輕化趨勢，在暑期開辦志工培訓營，邀請大專生從年輕開始認識志工服務，也邀集協會之友在學習與服務中陪伴新志工同行、相輔相成。2020年7月30日課程上午10:00到16:30，早上由徐秘書長介紹防癌健康志工服務導向，趙強營養師從大腸癌談起防疫與防癌；下午作家溫小平女士的分享，護理師楊如雲介紹長照之發展，黃昭源醫師主講防癌抗癌的重要性，感謝所有的公益夥伴及褐藻生活館提供舒適明亮的會議室與設備、茶點，培訓課程能在愉悅中順利進行。

報到的新朋友當中，資深志工邀約親友的年輕學子；而我們優秀的志工特教老師秀敏，不僅勇敢上台分享『寧願燒盡、不願朽壞』的抗癌歷程，還為因實習不克受訓的愛女仔細聆聽；最年輕的學員還是高中生、和媽媽一起上課的優質親子檔。在座有退而不休、上課一定做筆記的模範胡教授師生；沈潛一段年日受邀來認識防癌協會服務者以及不同場域友善連結的公益夥伴們。



晉升奶奶級的溫小平女士，已經寫了105冊書，繼續念研究所兒童文學碩二，以「只要有心就會快樂」，回顧她身上發生的點滴，兩次罹癌的治療過程心得，她以前被人嫌『多管閒事』的特質，在住院期間竟然變身為不肯下床病患的『快樂天使』，如同聖經所說：「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅馬書8:28）。媳婦懷三胞胎的過程與孫兒女出生後的照顧，溫姊夫妻、甚至溫姊的母親也加入，通力合作成為兒媳的支援團隊。她領悟出遭遇生命中的挑戰或挫折，或看不到希望時的生命低谷，苦難的經歷將蛻變成養分，點燃別人的生命，活出「愛人如己」的意義。溫姊還是週一～週五「天使不打烊」節目主持人，胡教授非常關切溫姊的作息與工作時間，溫姊說由於節目製作數位化會預錄，下午6點以後電台關門休息。從小學就習慣晚上12點才睡，5~6點起床，中午前就完成工作，下午再小睡一下，現在也體會早起辦事效率高。

楊如雲護理師去年訓練6批照服員，30~40名完成訓練後，因工作太辛苦流失剩下1、2名；而她在機構裡教越南籍員工3個月中文，給予肯定、尊重，要先餵飽這些照服員，我們重要的親人才有可能被善待。日本的介護福祉士與Care Manager專員具有法定地位與薪資保障，台灣應立法保障照服員職系與招募條件，目前東南亞與中國大陸皆矮化照服員的薪酬、福利、職業訓練，我們卻把最重要的長輩交給她們！由於台灣已邁入高齡化社會，學員立刻請教98歲高齡的

岳母如何使用長照資源？老師講解長照資源如何使用之後，也提到宜、花、東等偏鄉基層醫師投入醫療服務的挫折感，長照的給付與財源是未來服務能否永續的重要因素。

黃昭源醫師一口氣考大家幾位名人的罹癌種類，公眾人物、演藝界可能忙碌缺乏充足休息、運動，或常應酬、宵夜易造成脂肪量偏高，相關的癌症如攝護腺癌、乳癌、子宮內膜癌等與賀爾蒙相關的罹病風險上升。他以舌癌個案從一個小洞未癒拖延半年確診為 2 期，闡明就醫的時間點不同，同一位個案，所面對的結局就有了不同。黃醫師仔細介紹口腔的照顧重點，『破、斑、硬、麻、腫是口腔癌的重要警訊』，早發現早治療就

擁有健康未來的可能。當然專注聽課的學員們立即發問：「為什麼我只要一吃蜜餞，口腔粘膜就會腫起來？」，黃醫師解釋，可能是粘膜對新鮮的食物或化學添加物較敏感的反應，這類食品少碰少吃。

活動尾聲 HiQ 褐藻生活館提供 5 張超值火鍋體驗，分別依第一位到場者、20 歲以下的年輕人、爺奶外公外婆、穿著志工背心以及自己或家人曾接受癌症治療康復者可以參加有獎徵答，帮助大家對這個複合空間有更清楚的認識。全體合唱『期待再相會』，徐秘書長鼓勵志工們多用同理心，多支持抗癌的親友，回到家裡、社區與工作場域更不能忘記傳遞希望、分享愛。

後續翁欣容同學也特別分享：當日印象最深刻的是趙強營養師的演講，雖然聽到『糖』不是個好東西，我們應該要在整個生命歷程中減少糖分的攝取量真的很難過，但整體來說很享受也有很多新的學習，獲得不少在生活中很實用的知識跟敏銳度的建立！

在這個「好麻煩～」太常出現的世代，什麼都快、什麼都有懶人包，但健康並沒有！沒有「只吃這個就好」的食物。

另一個印象深刻且實用的知識點是：原來飲食中「蛋白質充足」是在「熱量充足」前的前提！之前都想只要有澱粉、有熱量、有青菜、有纖維……原來蛋白質這麼重要！而且還能使飽足感維持比較久。而減肥的重點是透過熱量的控制使自己「不發胖」不是「變瘦」啊！蛋白質還是要足夠。原來如此原來如此！

另外想特別說喜歡趙強營養師的表達方式，雖然也可能因為之前在學校跑去修營養系的課被化學符號跟各種鍵嚇到，造成我會覺得這堂課親民到感人。

但覺得沒有用艱深的術語或冗長的理論，而是用平凡人（沒有營養或醫學相關知識或對化學頭痛的人）就能聽懂的用字遣詞、甚至是內容都很貼近普遍民眾常有的生活困擾，使我們很好接收資訊，又因為營養師實在且太直接明白的說出真相反而覺得很好笑。

總體來說，其實這一個小時資訊量很大，但卻不會讓人感到乏味！這堂課是既有料又有趣的！趙營養師破解了各種迷思、揭穿了許多促銷手法背後被誇大的效果和被忽略掉的健康飲食觀念。並且很知道民眾們都渴望「證據」，在講各種建議和原則後一定會附上一些「證據」。

而且都是使用「建議」或這是一項「好投資」這類非強迫性的字眼，不會讓人覺得有從專業人士而來的權威壓力或因此有自己沒做好的罪疚感，而是「哇！原來如此，那我下次可要注意諗！」

總而言之，覺得這次課程是很寶貴的經驗，值得記取、回味！◆

傳遞愛與希望的初心——訪明勝里張永棟里長

■ 文／台灣防癌協會專訪組

台灣防癌協會特邀常與本會合作防癌健康宣導的好鄰居，士林區明勝里張永棟里長受訪，以專業里長、公益志工領域，介紹明勝里社區，對里民健康照護上的服務計畫與使命。

取名自「潭明如鏡，里以潭勝」的明勝里。『劍潭青年活動中心』與舊中山橋存放處『再春游泳池』就在其中。狹長形的地界東至：中山北路四段與中山區為界。西至：通河街 323 巷中心線與福華里為界。南至：基隆河中心線與大同區相鄰。北至：通河街接承德路四段 33 巷與承德里為界。承德橋跨本里南北，溝通士林區與大同區。據台北市士林區 2020 年 9 月人口統計，里民 1,986 戶，總計人口數 4,964 人，包括男性 2,380 人，女性 2,584 人，共有 18 鄰。每個里擁有的資源不盡相同，士林區老年人口比例在台北

市偏高，明勝里的老年人口比例在士林區 51 個里中最高。根據今年北護大社區衛生護理實習所做的 [高齡友善城市評估] 報告中，民國 108 年明勝里老年人口 19.77%，大部分是在地老化，少有被子女接去外地奉養者。

明勝里的特色是交通便捷生活機能佳、治安良好的鬧中取靜型社區，堤防邊多為老舊建物，夜間非常安靜，居民即便是租屋，比比皆是租齡超過 10 年。以上這樣寧靜的社區除了里辦公室的巡守隊，還有兩支社區發展協會的巡守隊維護著明勝里不同時間的安全。

張永棟先生原本是上班族，自孩子就讀劍潭國小開始，加入導護志工的行列，即便孩子早已畢業，至今仍持續不輟。成立明勝社區發展協會後，推展明勝里的社區營造工作。憑藉做志工的理念與熱忱，邊摸索、學習成為該里社區發展協會四年一任的第一屆理事長。明勝里較少綠地公園，社區發展協會認養鄰近劍潭國小的綠廊，利用資源回收與會費加上民眾捐款，將綠廊美化，標示植栽名稱供學童日常生活中親近自然的學習。前任里長在第二任期病故由區公所視導 2 年至任期結束。2014 年張先生參選里長選舉並當選，從此邁入里長生涯，並將社區發展協會理事長任務交棒。

2020 年邁入里長服務的第六年，謙稱仍隨時在學習。里長上班時間從早上 9 點至中午 12 點，下午有里幹事與志工協助服務，里長下午六點離開。週六、日里民可租借場地唱卡拉 OK、打桌球。里辦公處先從健康能走動到活動中心的民眾，提供維持健康老化的服務做起，上午的詐



騙電話最多，長輩出來活動正好協助他們避開詐騙陷阱。近期他非常感佩北護大師生所做的問卷與評估，詳細訪問里民社區內生活的各項需求滿意度及需要改善之處，實地拍照標示出路面對行人危險的高低差。

因應快速老化的人口，里辦公處積極改善社區夜間路燈照明、設置無障礙空間、提供UBIKE等等；長輩需要友伴，里辦公處提供里民活動、社交的空間，每週三、四、五的上午，每週共18小時動靜交替的課程與遊戲安排，看到長輩們喜歡來參加活動，往往在運動後的長輩食慾大開；體能、精神狀態都很好。週三提供長者餐盒共餐，每位長輩付40元，政府補助40元。週三試辦的共餐服務約40~50人，年底將轉型為長照2.0 C據點，增加家訪、探視、送餐服務，照顧將更多元化。

里內列冊的獨居老人在10名以內，對於有些老人照顧老人的家戶，門口都置有里長聯絡電話。老屋樓板薄隔音差，里長經常要排解樓上樓下的居家寧靜需求。

推動都更在承德橋下場地辦了3、4場的說明會，協助居民了解都市更新資訊，但因政府釋出的優惠與利多誘因不足，加上老舊房屋的違建早已加蓋使用多時，這些落差，導致1樓與頂樓在都市更新的推動上最難。危老重建較不受戶數建地大小影響，自宅獨棟也可進行，老屋要裝設無障礙升降椅要評估原有樓梯欄杆能否承受的強度等等，長輩雖然爬樓梯上下有困難，補助有限額，若裝設支出超過住戶預期，仍會意願缺缺。

張里長看見台灣防癌協會為社區做到很細膩的服務，感謝協會願意針對社區的需求調整防癌健康宣導課程內容安排與諮詢服務，白天大部分是老年人來聽，建議防癌協會也能增加對老年疾病的認識、若能在晚上也舉辦防癌健康宣導講座，讓上班族有機會前來學習，徐秘書長欣然支

持，並積極邀請里長與協會為青少年、國中生合辦暑期宣導營，幫助年輕世代建立良好的生活知能，預防逐漸年輕化的癌症與慢性疾病。

張里長的休閒與興趣也是專訪小組關心的層面，喜愛運動的里長在春秋兩季會邀里民沿腳踏車道健走，從承德橋可走到洲美里。閒暇在自家三樓陽台蒔花養草，或和里民同歡唱，較喜歡嘗試練唱不同類型的歌曲。國語歌曲『被遺忘的時光』、台語『腳踏車』都是鍾愛曲目。聆聽音樂則偏愛可邊聽邊做事的輕音樂。

訪談進入尾聲，張里長坦言從前只看到自己個人與家庭，然而站在不同高度位置，發現可看見人不同的層面，也能關注到更廣的人群。參選里長後對自己的人生際遇而言，這是一個很大的啟發，他也常與鄰長、志工們以此互勉。

里民活動端節包粽子的前置作業非常浩大，洗曬粽葉要留意每個繁瑣的步驟，一起完成之後的成就感與開心，讓人覺得雖然辛苦付出，心中卻有豐碩的收穫。服務當中難免遇到困難，也都以正向思考讓鄰長與志工更有勁來為社區做事。里長未必有足夠體力、心力能做到事必躬親，最重要的是找到對的人去做對的事。拓展新的服務，每踏出一步都很謹慎的去安排、配置好人力來運作，才能依照原先的構想貫徹執行。

謝謝太太與孩子支持自己投入服務，每週四早上7~8點仍持續劍潭國小導護志工服務，沒有佔用上班時間，希望自己能給孩子開啟『服務利他』身教的作用。輕鬆的訪談後，專訪小組與里長合影，並互道能傳遞愛與希望的健康信念，期待共同在這塊土地上，建立更美好平安的理想家園。◆

2020公益關懷義演－防癌新生活運動

文、圖／台灣防癌協會



芳之頌藝能團隊



全方位防癌宣導



板橋榮家團隊



疫情之下的平安



何彩菱(小鳳飛飛)的演出



喜樂的舞藝

社區健康公益活動，傳遞愛與希望

畫療人生——約瑟芬畫室劉麗芬老師

■ 文／台灣防癌協會採訪組

入秋周末的午間時光，直擊座落於台北市南京東路三段巷弄公寓5樓的約瑟芬畫室，專訪藝術家劉麗芬 Josephine Liu。

午後落地窗外花樹掩映，劉麗芬老師在輕鬆氛圍中接受本會專訪，談發起「2020 春暖花開生命之火」這場畫展的初心，話聊與病友共同創作的過程以及對未來可能的展望。

麗芬老師自7歲學琴，琴棋書畫樣樣來，復興美工畢業後從事國際貿易產品及商業設計相關工作，也是知名國際商展公司老闆；婚後為專心教育兒女毅然結束商譽極好的公司自許成為一位稱職人妻，相夫教子的工作。

一路走來，偶受友人之託教授兒童繪畫啟蒙藝術教育。非常愛孩子、愛家的她，心中亦期待孩子長大後能重拾畫筆繼續已有專長，分享創作的喜悅……企圖購地打造藝術雕塑公園。

大約四年前愛漂亮的她無意間因胸骨疼痛，經檢查發現乳癌確診。一向鎮靜的她毫不猶豫的經醫生解釋病情與治療過程後接受積極治療，速戰速決。

無論在任何困境始終活潑熱情的她在台安醫院確診，經家屬友人安排在台大和三總治療及住院過程中，她都會在不影響醫療作業的前提下就地適應，擁抱著歡喜心完美過生活。樂在生活的她不但精心妝點醫院病房的空間小室，從家裡帶來漂亮的茶杯、花瓶、桌巾、生活日用品以及陪伴她童心未泯的心愛小猴玩偶，明亮的光線、繽紛的訪客花束，讓自己與同室鄰床病人及醫護人員總是耳目一新，溫馨滿溢，幸福盡在不言中！輕鬆愉快的氛圍絲毫不覺自己是走進一間病室。



治療期間，兩位在學孩子大學住校，不能常伴左右。平日則由朋友或姐妹淘們陪伴到處上山下海遊玩散心拍照，天天開心！每天自拍紀錄生活點滴中發現手機自拍的魔力，好玩有趣又有意義；這些紀錄的點滴都將是家人或朋友們永遠美好的回憶。更看到身邊許多的病友好沮喪，沉悶在恐懼與無望的寂寞？於是她拿起在學校當志工輔導學生的本能鼓勵她們走出自己、學習多愛自己一點。麗芬老師在校的藝術專業養成，讓她擁有比較好的攝影技術，於是用照片在臉書上完美地呈現她生活的點點滴滴，多彩多姿的生活日誌，圖文並茂。藉此分享病友「原來生活可以如此多彩多姿，光彩燦爛」，並非出遠門才能滿足或擁有豐富的日子。

關於手部淋巴水腫與紫杉醇帶來的神經受損，麻痛感需要藥物修復與舒緩，恢復機能需要復健運動讓她靈機一動開始以練琴1~2小時訓練手掌肌腱力量幫助淋巴迴流。手機架好直播是每日常態，分享在海內外華人圈裡，天涯若比鄰般得到好多朋友鼓勵回應。在乳癌病友社團用自



己的經驗與上萬乳癌病友互動打氣，鼓勵姐妹們「生活是自己的、生命是自己的、未來是自己的」快樂掌握在自己手上，不要壓抑自己，積勞成疾。

乳癌是個可以控制的成熟醫療。「早期發現早期治療」即使開刀、化療、放療或檢查階段的藥物不適，勇敢度過之後正確避開類似過往致癌因子，遠離復發惡夢，持穩恢復健康、回歸正常的生活。

她肯定國健署近年推行的「癌友導航計畫」個管師主動緊盯的聯繫、引導新的確診病人在3個月內接受國家醫療單位的標準醫療程序，不單降低死亡率，病患重回健康，重整家庭健全機制、幸福再現、國力持穩（國民健康是國力的展現）。

劉老師年輕時即擁有專業健康保險概念，均已買妥醫療健康險，罹病後治療經費自是無需堪

慮。也因此鼓勵健康的朋友，一定要有醫療健康險的概念，以預防不備之需！

病友團是個溫馨的園地，化療期間有能力購買保護粘膜營養補充品的病友，會熱心的把手邊多餘的營養品免費寄送給經濟能力需要支援的病友，溫情滿溢。

在三四年的治療期間，常想藉由自己專長和病友姐妹間可藉藝術塗鴉創作的方式互動，閒話家常相互取暖，在創作過程中進行靜態自我內在對話，每次畫聚義務指導病友姐妹創作，享受充滿幸福溫暖的繪畫過程，陪伴辛苦的抗癌時光。自己也曾有幾次傷口難癒的時期，且在化療治療後幾乎常在昏睡，幸好孩子們很貼心不讓她耽憂，這兩年體力漸恢復，重拾畫筆並接受了學長邀約加入台灣美術協會協會在國家藝廊的創作展覽數次，從起初的50號作品開始到今年決定畫100號以上大型作品，選擇個人最喜歡的寫

尾花為主題，畫布就地展開在地上揮灑。作品需要靈魂、創作則需要有些靈感，幾經思慮整合這幅作品的定位與精神，直到最後一週才開始上緊發條，三天三夜跪在地上幾乎沒有休息的一氣呵成！這是用自己的生命力支持直至完成，許下的心願是：「從今爾後，認真面對生命的挑戰，重啟創作與生活的態度」。

在「鳶尾花」展出獲得高度迴響，對生命態度的認同，更讓活躍能量源源不絕，泉湧不息。鳶尾花展出後得到大家的共鳴：簡單的作品「生命力在其中」，一筆一畫鮮豔絢爛的色彩及肯定的筆觸…開啟了不同生命的道路。

展畫期間她留在自己的作品前招呼所有關注她作品的朋友，也認識了許多新朋友，一起合影留念留訊息；舊友們也認同她藝術創作的的能力與實力，重新認識她絕不是過去大家眼中嬌弱玩樂逛街下午茶的 Josephine（劉麗芬老師）。

原本自訂未來的任務是開一個大型像樣的個展，就在鳶尾花畫展中巧遇來自醫界的邀約，希望她能在醫院的藝廊展出分享生命的喜悅！

原本是麗芬老師的個展……因緣際會，在她幾經思考後決定邀請病友以聯展之姿呈現。藉此，以「正向面對疾病的態度與積極治療及復建工程暨身心靈療癒」的活動，從藝術療癒的角度為主題鼓勵病友，於是她將整個畫展的籌備過程、活動過程均拍攝紀錄影像，無不精彩！帶病友走出罹癌的抑鬱陰霾，邀請朋友陪伴病友聊天、協助諸多不便之處、陪伴創作，麗芬老師堅信陪伴病友可以輕鬆愉快的畫著讓自己心情愉悅的故事，抒發內在深層情感，讓姐妹們發現「自己竟然也可以成為天才藝術家」。

大部分病友過去的繪畫經驗都是受挫較多，現在藉著群組中畫面分享創作，讓大家了解「原來藝術創作的過程是如此輕易上手！」。這次為了讓病友們容易入手，採用版畫式與抽象式的創

作，體會畫畫塗鴉原來這麼容易就做到，每個人必能敞開胸懷，不再把自己封閉。漸漸的她們愈畫愈多，愈畫愈大，一件作品至少來畫室 4~5 次較能完成相對程度完整性，亦需要有繪畫基礎的學生或朋友一起來擔任陪伴志工，協助擠顏料、泡茶、沖咖啡、整理清潔畫具顏料等服務。

這段期間讓老師特別感動的，是每週要打 2 次化療的病友姐妹，即使治療過程有許多的不適，仍堅持前來持筆作畫，越來越有進度的作品，讓認為自己從來沒畫過這麼漂亮的畫的她得到很多喜悅與成就感。前來協助的志工姊姊也超貼心，畫室成為大家開心交流的小天地，病友姐妹在繪畫中可以放鬆、抒發心情、排除煩悶；漸漸地志工也相對有服務的成就感，古人言：服務為快樂之本。與病友互動閒聊間亦幫助志工深入同理病友的困境與酸甜苦辣，了解疾病的治療過程與注意細節等知識，日後若得知有罹患乳癌確診者，就能掌握正確的處置方向不會驚慌害怕，甚至逃跑拒絕就醫而延誤治療。

麗芬老師在今年 2020 年 11 月 1 日~30 日止，在內湖三總二樓藝廊將展出 30 幾幅畫作，因時間倉促緊迫將以參與的病友作品及老師自己個人過去作品與這次少量新作為主。非常感謝陸續有來自各方出錢出力的支持。

11 月 3 日上午 10 點在台北市內湖三軍總醫院二樓藝廊舉辦成果發表開幕茶會，屆時邀大家一起來響應本次活動，更多人共襄盛舉！

非常樂見觀賞畫作的一般人能體認病友驚人毅力，那幸福永享健康的人，更能夠藉由嘗試繪畫改變心靈自我對話的影響力，透過彩繪人生、塗鴉藝術的展現，引領未來美好生活品質與願景！◆

防癌新知演講



時間：109年11月07日(星期六)下午2：00~5：00

地點：亞東紀念醫院(新北市板橋區南雅南路二段21號)

時間	活動內容
14：00~14：10	報到－相見歡…………… 台灣防癌協會
14：10~15：10	肺癌治療新進展…………… 張晟瑜 醫師
15：10~16：10	低劑量肺癌電腦斷層的使用…… 王秉槐 醫師
16：10~17：00	綜合討論+防癌新知分享…………… 鄭國祥 理事長

報名專線：(02)2888-3788

主辦單位：台灣防癌協會·亞東紀念醫院·新北市防癌協會

協辦單位：羅氏大藥廠股份有限公司·聯合醫學基金會

台灣防癌協會 關心您



台灣防癌協會

7月18日

應邀出席板橋榮譽國民之家舉辦癌症防治健康講座暨歡唱聯誼。



7月21日

應邀出席力匯 - 初衣食午山蘭店癌友分享茶會。

7月25日

本會出席「特管法下新世代的癌症免疫細胞治療技術」講座暨參訪亞洲生技大展。

7月26日

本會應邀出席牙醫師公會全國聯合會第14屆第1次會員代表大會暨學術演講。

7月30日

本會假 Hi-Q 褐藻生活館舉辦「2020 防癌新生活運動」健康講座暨防癌宣導志工培訓營。



8月9日

本會出席「2020 春暖花開生命之火—乳癌病友藝展」籌備會議。

8月15日

應邀出席 Hi-Q 褐藻生活館舉辦「腸胃保健與大腸癌」健康講座。



8月22日

應邀至內湖台福教會舉辦「化療與畫療—癌病照護」健康講座。



8月25日

本會假新北投公園輕旅參訪暨志工組攝影、讀書會、音樂等藝文分享活動。

9月3日

受邀至士林區明勝里舉辦「守護健康 PM2.5& 肺癌防治行動力」健康講座。



9月17日

本會出席參與台灣檳榔防制暨口

腔癌防治聯盟 109 年第一次聯繫會議。



9月29日

本會參訪新北市立土城醫院暨專訪失智與癌病研究照護系統。

彰化縣防癌協會

7月12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，邀請台北市立聯合醫院忠孝院區內分泌暨新陳代謝科廖國盟醫師主講：Redefining diabetic management :Time for a Paradigm Shift；長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院腎臟科楊智超醫師主講：Mechanism and clinical application of SGLT2i for renal protection；中央健康保險署中區業務組費用二科陳雪姝科長主講：全人照護的實踐 - 家庭醫師、居家醫療照護整合計畫；彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院教育長陳祖裕醫師主講：全人之心理層面 - 了解病人和家屬的內在情緒。



7月28日

假本會會議室召開第15屆第9次理監事會議。

8月11日

連常務理事及周常務理事參加本會與彰化縣醫師公會共同主辦，彰化基督教醫院承辦之109年度防癌宣導『定期篩檢生活化享受健康一路發』癌症篩檢宣導活動。



8月30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，邀請秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院泌尿科賀吳中副院長主講：台灣腎臟移植現況；彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院內科林聖皓主任主講：急性氣喘的處置；楊玉隆家庭醫學科診所楊玉隆醫師主講：病人自主權利法實施探討—以預立醫療決定書為中心；彰化基督教醫療財團法人漢銘基督教醫院林慶雄院長主講：氣喘及肺阻塞診治之新進展。

9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，邀請衛生福利部台北醫院兒童過敏免疫科主任王怡人醫師主講：過敏免疫DDx-邁向個人化醫療新里程；臺中榮總兒童醫學部兒童感染科主任陳伯彥醫師主

講：疫苗策略及流感防治；台中榮民總醫院精神部張庭綱醫師主講：精神疾病照護轉介—Suicide and depression。



9月22日

假本會會議室召開第15屆第10次理監事會議。



本會協辦彰化縣醫師公會承辦之彰化縣衛生局109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13個場次、8月份共計辦理21個場次、9月份共計辦理25個場次。

高雄市防癌協會

7月1日~9月30日

與開業醫配合於大高雄各地區辦理癌篩活動共計62場。

8月27日(四)下午13:30

於本會會議室召開第13屆第2次會員大會

高雄市港都防癌協會

高雄市港都防癌協會志工研修

時間：2020年08月29日下午2時30分至下午4時30分

地點：高雄市林園區仁愛路咖啡香咖啡館

講題：社區志工、起身一起當快樂志工

主講人：社工師曲冠潔老師

白露過後天氣漸漸轉涼，高雄市港都防癌協會在理事長許仁豪博士號召下，呼朋引伴一起來參與協會舉辦的志工研修活動，邀請社工師曲冠潔老師授課，主講（社區志工、起身一起當快樂志工）。台灣人口老化快速，年輕人出外求學，壯年人外出就業，面對新世代不可逆的情況，我們有必要改變以往思維，以新的心情，新的態度，新的行動力，學習關心別人，也要學習懂得照顧好自己。今日的社會，不僅年輕朋友要走出去，我們更是要走出去與外界接觸和學習，認識朋友，瞭解最新的資訊，學習做好快樂的志工，伙伴們一起做志工。曲老師她的哲理就是告訴我們一個定律，（退而不休、奉獻餘生）。



宜蘭縣防癌協會

7月5日

熱力運動中心、饌研健康廚房、如心日照健康促進點執行長吳震世醫師，辦理開幕茶會，理事長、盧院長、張常務、蔡理事、吳振華...等醫師參加



7月16日

協會理監事會議，理事長王維昌主持，指導有顧問李建成、潘仁修、

朱麗香科長，參加有常務李光雄、張賢政、林旺枝、詹游昭常、江育同，理事蔡俊逸、黃建財、莊秋滿、李界元、譚國勇、潘仁佑、朱正偉、汪立偉，監事蔡仰中、洪仁成、吳順安、林新泰。



7月22日

居家失能照護討論會於陽大蘭陽院區舉辦，徐局長主持，王理事長、楊純豪院長、曹玄明副院長

等出席，會後璇至維揚診所討論醫療與長照經濟規模整合，陳俊宏理事長熱心分享實務。



9月15日

理事長拜會徐局長及與林常務、陳柏瑞、陳英詔醫師參加減少照護機構住民至機構會議。



活動預告

10月03日(星期六)上午10:00~12:00

主題：癌病化療與畫療

地點：內湖台福教會

地址：台北市內湖區內湖路三段143巷7號1樓

10月13日(星期二)上午10:00~下午14:30

主題：乳癌防治宣導

地點：台灣防癌協會

地址：台北市士林區承德路四段198號8樓

11月01日~30日上午08:30~下午5:00

主題：2020春暖花開生命之火—乳癌病友藝術聯展

地點：台北市內湖三軍總醫院二樓藝廊

地址：台北市內湖區成功路二段325號

11月07日(星期六)下午1:30~5:00

主題：防癌新知演講—肺癌治療新進展

地點：亞東醫院六樓階梯教室

地址：新北市板橋區南雅南路二段21號

11月22日(星期日)下午2:00~3:00

主題：台灣防癌協會第十二屆第二次理監事聯席會議

地點：台北市福華大飯店405會議室

地址：台北市仁愛路三段160號

11月22日(星期日)下午3:30~5:00

主題：台灣防癌協會第十二屆第二次會員代表大會

地點：台北市福華大飯店405會議室

地址：台北市仁愛路三段160號

12月02日(星期三)上午10:00~12:00

主題：109年縣市口腔癌防治力調查記者會

地點：台大校友會館四樓會議室

地址：台北市濟南路一段2-1號

12月19日(星期六)上午09:30~下午4:00

主題：探究生活中的防癌飲食與蔬食營養

地點：源鮮智慧農場

地址：桃園市蘆竹區中正北路1658號

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。

2020春暖花開生命之火 療癒系列藝術聯展

人生際遇無常，唯有以心靈深處的釋放與陶養，方能予身心靈和平相處，健康樂活一生！

因此，我們發起療癒的人生....藉由讓深陷苦難身心的靈魂得到重生！

我們用彼此扶助鼓勵，資訊交流，藝術創作的療癒管道，讓更多人對生命寄予達觀與盼望！

人生唯有愛、目標、希望....一生將會是彩色傳奇！

我們難免歷經人生意外....但我們更懂得生命的可貴，更知道活下去是多麼有意義的事！

主辦執行：

策展人：劉麗芬

展出者：藝術家劉麗芬及乳癌病友暨陪伴志工共同創作聯展

聯合主辦單位：

台北市內湖三軍總醫院
永齡教育慈善基金會
台灣防癌協會
劉麗芬藝術工作室

展覽日期：2020年11月1日~11月30日

展覽時間：上午8:30~下午5:00

展覽地點：台北市內湖三軍總醫院(行政大樓二樓藝廊)

114台北市內湖區成功路二段325號

開幕典禮茶會：11月3日上午10:00~12:00

主持人：國際暢銷書作家 吳錦珠

協辦單位：

台灣乳房醫學會
台灣整形外科醫學會
倍晶生科技股份有限公司
INLW亞太自由婦女協會
台北市華星世界華人工商婦女企管協會
中華社團領袖聯合總會
國際獅子會100A1區台北市華心獅子會
社團法人臺灣美術協會
約瑟芬藝術工作室



藝展公關組：
劉麗芬藝術工作室
Line ID: leefenliu

贊助單位：

圓山大飯店
鑫普威企業有限公司
魔法牙醫診所
雅品生活科技股份有限公司
日本橋玉井星鰻料理
佳麗果物股份有限公司
添興窯陶藝村(集集蛇窯)
暖暖書屋文化事業股份有限公司
婕緹施國際美容有限公司
黑龍江設計公司
歐原形象設計
Nanihula呼浪舞團



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 鄭國祥	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 張明晰	總幹事 林玉茹	(10441) 台北市中山區中山北路一段 53 巷 20 號 4 樓之 10	(02) 2523-5665
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 魏重耀	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 高嘉足	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 許仁豪	總幹事 陳世傑	(83248) 高雄市林園區林園南路 3 號	(07) 646-9862
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 李龍騰	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