

微笑之源

關心您身心靈的健康

#003 秋季號 2016-10月



生活中如何 降低乳癌風險？

◎ 完整文章請見第3頁



1 避免肥胖，
控制體重。



2 放鬆心情，
減低壓力。



3 不菸少酒，
少刺激品。



4 飲食要健康，
少脂多蔬果。



5 平時多運動，
增強抵抗力。



6 避免晚生育，
建議餵母乳。

2

編輯有話說
勇源要聞

3

健康新知

6

勇源專欄

8

活動快訊
好康推薦

9

勇源花絮

13

分享園地

15

特別企劃



十月是國際乳癌防治月，全世界都積極提倡乳癌防治運動，並以粉紅絲帶做為這項運動的象徵。對於女性來說，乳癌是排名第一的癌症，根據統計台灣每47分鐘就新增一名乳癌患者，平均每天就有六人因乳癌奪命。

本期編輯群彙整防治乳癌的相關小常識，希望喚起民眾對乳癌的正確認知與預防意識。而十月一日我們也為新書「乳癌康復新希望」辦理一場小型溫馨新書分享會，希望透過平實文字引導讀者由淺入深了解乳癌以及與癌症的相處之道。

乳癌是早期篩檢早期治療存活率非常高的癌症，這期特別企劃一名人關懷由焦桐先生響應支持，我們由衷地感謝今年一路相挺為基金會、為乳癌防治發聲的名人朋友。希望透過這樣的響應推廣，讓罹癌姊妹感受同理與支持，也希望有朝一日每個人的生活形態與居住環境能更健康與自然，真的能夠達到杜絕乳癌的理想。

勇源要聞

《乳癌康復新希望》新書分享會



▲ 現場貴賓與書籍作者合影。

2016年10月1日，基金會首次出版的《乳癌康復新希望》新書分享會於金石堂城中生活學堂舉辦。由輔大營養系駱菲莉主任主持，邀請勇源輔大乳癌基金會創辦人暨董事陳致遠、輔大校長暨基金會董事江漢聲蒞臨致詞，書籍作者史丹佛大學李明瑱教授、台北醫學大學附設醫院簡雄飛副院長、國泰醫院一般外科黃其晟主任、和信醫院簡毓芬治療師及何佳靜護理師等人做書籍簡介。本書由李明瑱教授及15位專業人員提供貼切溫暖的關懷，從平實的文字引領讀者由淺入深了解疾病及與疾病的相處之道。

駱菲莉主任說，雖然乳癌的危險因子與家族史有關，但健康的生活及飲食型態，是促成乳癌患者通往康復之路或預防癌症的重要因素。婦女有適量的體脂肪、運動習慣、產後哺乳對降低罹患乳癌危險有幫助。因此欲降低罹癌風險，應由均衡飲食多蔬食及養成固定運動習慣雙管齊下。

簡雄飛副院長於乳癌術後重建講座時提到，乳癌猶如皮膚癌，不能只有大範圍的切除而不考慮外觀的完整性，因其有女性化的性徵表現，與工作、社交、生活品質有莫大關聯。而乳房重建的時間，可分為「立即重建」及「延遲重建」兩種，簡副院長亦分別就兩種重建方式闡述各別的優缺點。

李明瑱教授幾十年來一直著重在乳癌的研究，而其中身邊的好友和親人相繼離去，覺得自己有責任為華人婦女開啟一扇門，把多年教學研究的心得以及在華人社區推動乳癌預防的講座經驗分享。她說：『我常常想到她們當年奮鬥的勇氣，雖然二十年後乳癌治療更進步，相關的華語書籍也是十分普遍、但是簡單易懂易讀的書籍還是少數。』

最後，李明瑱教授期許在場的聽眾與書友能關心各種癌症相關議題，關懷身邊的親友、家人，進而協助癌症病友與親屬，獲得全面且可靠的專業知識，勇於面對抗癌之路。🐶



▲ 作者分享與回應現場來賓提問。

10月乳癌防治月—— 乳癌防治小常識

乳癌為國內女性癌症發生率排名第一位。根據國民健康署資料，每年超過 10,000人罹患且逾 2,000人死於乳癌，台灣婦女乳癌亦有年輕化的趨勢。分析顯示，國內乳癌患者平均發病年齡約為52歲，其中尤以 45-49 歲婦女的發生率最高，而35-45歲的女性乳癌發生率為每 10,000人中有 60-90 人，顯見乳癌防治已經刻不容緩。

乳癌最重要的臨床表徵是可觸摸到的乳房腫塊。雖然大部份的乳房腫塊均是良性，乳癌僅為一小部份，但摸到任何乳房腫塊均仍需要分辨良性與惡性，應請教外科專科醫師做確定診斷。

常見的乳房良性腫瘤

很多女性摸到自己的乳房有硬塊時，常會嚇得驚慌失措，事實上90%的硬塊都不是乳癌，而是常見的良性腫瘤。儘管如此，女性還是不能疏忽大意，建議還是立刻找醫生做進一步檢查。而常見的乳房良性腫瘤如下：

纖維腺瘤

纖維腺瘤是最常見的良性腫瘤，好發於15-35 歲的年輕女性。它會發生在單一乳房，也會出現在兩邊的乳房，或一個或多個。它有明顯的邊緣，沒有壓迫感，不會附著於皮膚或胸壁，也不會隨著月經週期而有所變化。纖維腺瘤是原地踏步的良性腫瘤，它既不會轉移，也不會和其他組織糾纏在一起，所以它變成惡性腫瘤的機會很小。

纖維囊腫

是另一種常見的良性腫瘤，好發於30-50 歲的女性，特別是接近更年期的婦女，越來越多研究顯示已逐漸年輕化。乳房是個深受荷爾蒙影響的器官，荷爾蒙在經期、懷孕和哺乳時分泌特別旺盛，乳房在承受過量的刺激下，分泌物會比較多，也容易產生一些水泡，單一的水泡叫「水囊」，成串的水泡則是「纖維囊腫」。但值得注意的是，有統計資料顯示，患有纖維囊腫的女性，得到乳癌的機會比正常人高。因此，曾有纖維囊腫的女性一定要加強自我檢查，並且每年回醫院做追蹤檢查。

囊腫

囊腫俗稱水瘤，常見於35-50 歲的女性，是圓形或卵圓形而充滿液體的病灶。囊腫的急性增大可導致突發的局部嚴重疼痛。一般來說多為良性，但如果為複合性囊腫，即內含混合的液體與固體成份，則可能有惡性的風險，須小心處理。可考慮細針抽吸細胞檢查，甚至考慮粗針腫瘤病理切片。

乳癌危險群

乳癌發生是遺傳、環境及女性荷爾蒙等因素交互作用的結果。危險群可分為：

高危險群 (罹癌相對機率大於4倍)	次高危險群 (罹癌相對機率大於2~4倍)	略高危險群 (罹癌相對機率1.1~1.9倍)	可能危險群 (未確定)
<ul style="list-style-type: none"> 一側乳房得過乳癌 特殊家族史 停經前得過兩側乳癌 乳房切片有不正常細胞增生現象 	<ul style="list-style-type: none"> 母親或姐妹得過乳癌 第一胎生育在三十歲以後 未曾生育者 停經後肥胖 卵巢癌及子宮內膜癌患者 胸部大量放射線照射 	<ul style="list-style-type: none"> 大量飲酒者 初經在12歲以前 停經在55歲以後 	<ul style="list-style-type: none"> 口服避孕藥 更年期荷爾蒙補充

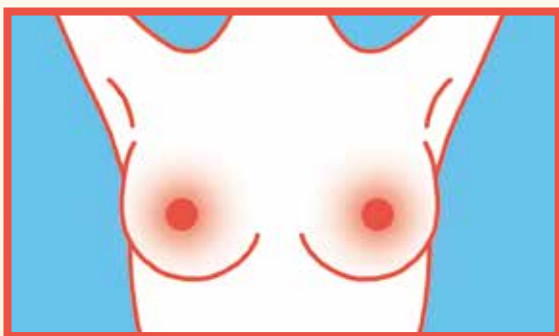
乳癌可經由篩檢早期發現。早期治療，其五年存活率將近9成。

乳癌篩檢方式

目前常見的臨床篩檢方式有觸診、乳房攝影、乳房超音波、核磁共振。

觸診

所有接受乳癌篩檢的病人，應先接受觸診檢查。儘管觸診的**敏感度①**及**特異度②**不似影像檢查的精確，但若腫瘤超過兩公分以上，還是可經由觸診提供經濟、迅速的檢查。



1 躺在床上，兩手抬高，交叉在頭後，將胸腔當作墊板。



2 以順時鐘或逆時鐘的方式用雙手指腹來回檢查，注意是否有硬塊、結節或局部突起。



3 輕擠一下乳頭，查看是否有分泌物。

光是做觸診還不足夠，根據個人的年齡，可疑及高危險狀況再進一步安排乳房攝影或超音波

檢查也是必須的。

乳房攝影

這是國際認可的乳癌篩檢標準工具，可分為篩檢性或診斷性，最大優點在於摸不到硬塊前可早期偵測顯微鈣化的存在。由於檢查方式以壓擠為主，許多婦女感覺異常不舒服及疼痛。乳房攝影的輻射強，年年接受乳房攝影的婦女因而罹患乳癌的機率為萬分之一，因此建議 50-74歲的婦女每二年定期接受乳房攝影篩檢。各種大型臨床試驗都已證實篩檢性乳房攝影確實可降低乳癌死亡率，尤其針對 50-69歲婦女最具實證醫學的證據。

50歲以前的女性是否決定開始篩檢視個人因素而定，若個人認為篩檢的好處大於壞處，則可在 40-49歲間開始篩檢。

乳房超音波

乳房超音波的優點為適合乳房密緻、懷孕或泌乳中的年輕女性。由於無法或較為困難發現乳癌早期的惡性顯微鈣化，乳房超音波不能當作乳癌的篩檢工具，只能作為輔助性的診斷工具。此外，乳房超音波的**敏感度**及**特異度**受操作者的技術影響甚大。

相較於乳房攝影，國內婦女對乳房超音波的接受度較高，但若只接受乳房超音波檢查，偽陰性的風險極高。

核磁共振

乳房核磁共振由於價格昂貴，不適合用來做大眾篩檢。目前適應的對象為乳房組織過於密緻者、接受過隆乳手術或重建者、乳房攝影 / 超音波顯影不清、可疑的病灶、腋下淋巴結不明腫大者、乳癌高危險群、或疑似乳癌復發者。

45歲以下的婦女由於乳房密緻，乳房檢查以超音波為主。若無任何病灶，以定期 1-2 年檢查為原則；若有纖維腺瘤或其他良性病變，建議每半年追蹤一次。45歲以上的女性，第一次接受篩檢還是以乳房攝影為主。建議一年攝影，一年超音波交替檢查。

有乳癌家族史的女性，建議20歲起接受乳癌篩檢，定期做觸診及超音波檢查，且自40歲起接受第一次的攝影檢查。目前我國的免費癌症篩檢，提供 45-69 歲婦女，40-44 歲二等親內乳癌家族史婦女每兩年一次攝影檢查。

乳癌診斷工具

超音波導引穿刺

乳房腫塊最常使用的影像學檢查為超音波及乳房攝影，如果有異常陰影發現，超音波導引穿刺生檢(core biopsy)是十分常用的檢查方式，傳統民間認為切片會導致轉移是不對的觀念，如果穿刺切片後發現是乳管原位癌，即使是低惡性度的原位癌，放任不做任何處理，追蹤十年後，大約會有百分之六十左右的患者會演變為侵犯癌。因此，穿刺切片有助於早期診斷、早期治療，畏懼不做切片或不做手術治療是不正確的。

乳房攝影定位鋼針定位切片

有些特殊病灶，臨床觸診沒有可觸及之硬塊，超音波檢查也沒有陰影之存在，僅僅在乳房攝影中有群聚式之鈣化點，此類狀況就需依賴乳房攝影定位鋼針定位切片，這種切片為開放式手術切片，並不像是穿刺切片、僅有一個針孔不留痕跡，缺點是患者需要切除一小個區塊的乳腺組織，同時會留下一個手術傷口，才能夠得到詳細的組織切片診斷；目前醫療的現狀，盡量還是採用粗針穿刺化驗來作診斷方式，因為屬於最小侵入性的檢查，也對於患者後續的乳房手術選擇、淋巴手術選擇，保留的最大的彈性空間。

乳癌的分期及存活率

期 別	
零期乳癌	即乳癌仍侷限在乳腺管基底層內的「原位癌」，是最早期的乳癌，5年存活率幾乎達100%。
第一期乳癌	指的是腫瘤小於2公分以下，且腋下淋巴腺無癌症轉移，5年存活率約達95%。
第二期乳癌	指的是腫瘤大於2公分、小於5公分，或是腫瘤小於2公分，但已有可移動的淋巴結轉移、無遠端轉移，5年存活率約有85%。
第三期乳癌	腫瘤大於5公分、皮膚有變化或有乳頭異樣分泌物，有鎖骨上淋巴結轉移但無遠處轉移，5年存活率約達55%。
第四期乳癌	有遠處轉移；例如：肋骨、胸腰椎、肺、肝等器官轉移，5年存活率約為15%。

由於乳癌切除手術的進步，加上治療藥物發展快速，只要患者願意好好配合醫師的治療，即使是晚期乳癌，平均的存活期也有3年左右，早期乳癌的存活期更是以「10年」計算，因此提醒婦女切勿諱疾忌醫，及早發現治療以提高存活率。台灣婦女多在摸到乳房腫塊（乳癌二期以上）才就醫，因此乳癌五年存活率常在70%以下。

如何降低乳癌風險

預防乳癌從日常生活做起。造成乳癌的危險因子有很多，年齡、基因、家族及個人病史、種族或來經的早晚都會影響乳癌的發生。儘管如此，許多專家都建議，良好的生活習慣可以降低罹患乳癌的風險。

❌ 避免肥胖，控制體重

❌ 放鬆心情，減低壓力

❌ 不菸少酒，少刺激品

❌ 健康要飲食，少脂多蔬果

❌ 平時多運動，增強抵抗力

❌ 避免晚生育，建議餵母乳 🍼

註釋

- ① **敏感度**：有病者診斷結果為陽性的比率。 ② **特異度**：沒病者診斷結果為陰性的比率。

乳癌基因檢測 與個人化醫療

文字/黃其晟醫師

乳癌是台灣女性最為常見的惡性腫瘤，每年新診斷個案已經超過一萬人次（含零期原位癌）。我們常常會看到乳癌基因檢測的訊息與相關報導，何謂乳癌的基因檢測？誰需要接受乳癌的基因檢測？乳癌的基因檢測和個人化醫療有何關聯？本文是針對此一議題的概述。

惡性腫瘤（癌症）是基因突變累積的結果，乳癌的發生包含來自先天遺傳變異的胚源細胞突變（germline mutations）與後天發生的體細胞突變（somatic mutations），這是指人類一生從受精卵開始，無時無刻都在進行的細胞分裂與複製過程中發生錯誤導致癌化。就如基因是生命的藍圖，藍圖上基因編碼的錯誤會造成癌細胞無限制的增生與侵襲轉移，日積月累形成臨床上所看到的癌症病灶並威脅人類的健康與生命。

乳癌由於是最為常見的女性惡性腫瘤，對乳癌在基因變異與分子醫學上的了解，一直都是走在腫瘤治療的最前端。乳癌可藉由雌激素受體（estrogen receptor）或黃體素（progesterone receptor）受體的有無，區分為賀爾蒙受體陽性與陰性的腫瘤，這是乳癌在分子生物學上最重要的大分類，也和乳癌的臨床預後，與預測荷爾蒙調節藥物的治療效果有重要相關。此外大約15%的乳癌會出現HER2基因（人類上皮生長因子受體第二

型）放大的現象，通常HER2陽性的腫瘤因為侵襲力強故預後較差，但專一針對HER2蛋白標靶藥物出現問世後，HER2陽性的狀態，又成為預測標靶藥物治療效果的重要因子。

過去十年藉由微陣列（microarray）晶片分析乳癌基因表現的進展，目前乳癌可以依照特定基因轉錄體（transcriptome）表現的型態，區分為乳管A型、乳管B型、類基底型與HER2擴增型這四種分子亞型，乳癌是由這四種基因突變與臨床表現皆迥然不同的次分類組成的疾病集合。可以說乳癌不再是單一疾病，而是在基因突變、基因轉錄與蛋白質轉譯層次上都有特定脈絡可循的各種次分類組成，辨識出不同的分子亞型並找出特定基因突變甚至相對應的治療標的，就是美國歐巴馬總統揭櫫的個人化醫療的終極理想。

基因檢測走進臨床，除了HER2陽性腫瘤的多種抗HER2標靶藥物的廣泛使用外，在荷爾蒙受體陽性與三重陰性乳癌上針對特定基因突變的標靶藥物使用，仍處在萌芽的階段。傳統化療的使用不考慮個人基因突變的特性，而是以腫瘤大小、區域淋巴結侵犯有無等解剖學因素，來評估腫瘤復發或轉移風險，作為決定是否化療或是選擇藥物的指引。許多新發展的標靶藥物，都處在臨床試驗的階段，在這些試驗結果證實療效並核准使用前，依基因檢測結果就貿然使用標靶藥

物，會導致適應症外使用 (off-label use) 的風險，也因此進行任何的基因檢測，都需要臨床醫師判讀檢測結果，才不至於暴露於基因檢測不當判讀的後果，甚至延誤病情。

對於高風險的健康女性，基因檢測目的主要是針對遺傳性乳癌，也就是偵測胚源細胞突變有無，作為個人健康管理與定期篩檢的參考。以最著名的BRCA基因突變為例，若家族中同時有卵巢癌與乳癌患者，或是出現早發性乳癌病患，就可能需要進行基因諮詢 (genetic counselling)。若基因檢測出可致病高風險的特定突變，後續的處理卻可能令受試者陷入兩難，因此也需要專業醫師協助判讀。隨著次世代定序 (next generation sequencing) 與癌症基因地圖 (The Cancer Genomic Atlas, TCGA) 的建置，乳癌的基因解碼確實朝個人化精準醫療的邁出一大步，其所帶來的衝擊無論在疾病防治、個人隱私與自主、還有社會與國家政策等皆不容小覷，值得吾人深思。 🍷

作者小檔案：

黃其晟醫師 簡介

國泰綜合醫院乳房中心主任
國泰綜合醫院一般外科主治醫師
臺灣疝氣醫學會理事
臺灣內視鏡外科醫學會北區會員代表

四大類乳癌 妳認識多少？

1. 管腔A型 (Luminal A)

屬於荷爾蒙受體陽性而HER-2受體未過度表現的乳癌。這類腫瘤的特性是對荷爾蒙治療效果良好，但腫瘤對化療反應則較不明顯。這類族群的患者大概占一半左右，預後算是較好的一群。

2. 管腔B型 (Luminal B)

屬於荷爾蒙受體呈陽性而HER-2同時也過度表現的乳癌。預後介於較佳的Luminal A與較差的HER-2及三陰性乳癌之間。對荷爾蒙治療跟標靶治療皆有反應。

3. HER-2 Type

屬荷爾蒙受體呈陰性而HER-2受體過度表現的乳癌。HER-2是第二型表皮生長因子受體蛋白的簡稱，它的過度表現被認為與疾病復發、遠處轉移及較差的預後有關。賀癌平（學名Trastuzumab, 商品名herceptin）是第一個針對HER-2過度表現的乳癌所產生的標靶治療藥物，使用賀癌平合併化學治療在臨床證實可以善HER-2過度表現的乳癌的預後。

4. 三陰性乳癌 (Triple-negative)

定義荷爾蒙受體和HER-2未過度表現的乳癌。這類乳癌約占15%，被認為是疾病復發及較差預後的危險因子。這種類型的腫瘤通常對化療藥物有較高的反應比例，但除了化療藥物治療以外，沒有其他標靶治療或荷爾蒙療法可以使用，整體而言算是預後較差的一型。

10月

新北知識充電站

專題演講 105年度9-12月
新莊區公所 福營行政大樓

時間：晚上7：30 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286

地點：新莊區福營行政大樓6樓

10/11 漫漫健康～用藥宜忌大災問 葉爵榮·三軍總醫院臨床藥學部資深藥師

地點：新莊區公所10樓大禮堂

10/19 遠離痠痛 健康運動 董怡辰·秉格物理治療所院長

現場贈送精美紀念品，數量有限，送完為止~



指導單位：新北市政府 主辦單位：新北市新莊區公所 協辦單位：財團法人徐麗娟獎助學金文教基金會、財團法人周榮富促進新莊文化發展基金會、財團法人勇源輔大乳癌基金會、財團法人神傳文化基金會、新莊地藏庵、新莊慈祐宮、新莊文昌祠、新莊後港昭德宮、國際佛光會中華總會、陳淑英女士

11月

新北知識充電站

專題演講 105年度9-12月
新莊區公所 福營行政大樓

時間：晚上7：30 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286

地點：新莊區福營行政大樓6樓

11/15 吃出抗癌力：在地食材中抗氧化食物 余璧如·益富營養中心主任

地點：新莊區公所10樓大禮堂

11/23 腦中風之復健治療 陳惠文·輔大診所復健科主治醫師

講座免費，歡迎市民自由參加

現場贈送精美紀念品，數量有限，送完為止~

指導單位：新北市政府 主辦單位：新北市新莊區公所 協辦單位：財團法人徐麗娟獎助學金文教基金會、財團法人周榮富促進新莊文化發展基金會、財團法人勇源輔大乳癌基金會、財團法人神傳文化基金會、新莊地藏庵、新莊慈祐宮、新莊文昌祠、新莊後港昭德宮、國際佛光會中華總會、陳淑英女士

靜思舒壓療癒CD



勇源輔大乳癌基金會於2014年出版《啟動內在自我療癒能量CD》，主要協助乳癌病友釋放壓力找回生命能量。這一年之間，我們聽到病友的正向回饋，也聽到許多來自社會的聲音。一般人在生命中也會面對突如其來的意外，工作生活上也曾經歷失落與負擔，這些都很容易造成壓力，產生心理狀態失調。2015年12月，感謝輔仁大學臨床心理系陳美琴副教授的響應與無償提供作品，基金會再次發行所有人都適合聆聽的舒壓CD。希望能幫助每一顆在壓力與負擔中生活的心，獲得釋放。

只要您是本會會員，即日起均可向本基金會免費索取公益CD《靜思舒壓》，數量有限，敬請珍惜資源。索取電話：02-2905-6710或來信：cfbcf@cfbcf.org.tw
(主旨請註明出版品索取)

輔仁大學鐵馬環台響應乳癌防治—— 轉動夢想・傳愛千里



輔仁大學第七屆鐵馬環台活動，自8月2日至11日為期10天，今年主題為「轉動夢想・傳愛千里」，以乳癌防治為鐵馬環台年度主軸，學生每騎一公里，校友或社會就贊助新台幣一元，募款所得全數捐贈財團法人勇源輔大乳癌基金會，從事急難救助、健康推廣的工作，企盼透過活動能提升大眾以及年輕族群對乳癌防治的重視。

輔大鐵馬環台活動從2012年起推動主題募款至今邁向第七年，每年設

定不同公益募款主題，從為原住民菁英培育、身心障礙生、績優清寒運動選手、輔大附設醫院，到今年以關心女性健康及推廣乳癌防治為勇源輔大乳癌基金會募款等，都是以愛為出發點，推動教育與醫療等相關資訊，邀請民眾透過活動了解募款主題意義也連帶做愛心。

本屆活動共有57位師生參與，總計環繞全台1,077公里，沿途受到企業、民眾與校友熱烈支持響應。尤其第三天車隊抵達嘉義天主教聖馬爾定醫院，陳美惠院長偕同主管、乳房外科醫師和乳癌病友團體曙光俱樂部會長，親自歡迎這些熱血騎士來訪。陳美惠院長開心的說：『這是天主美麗的安排，讓孩子們來到我們這裡歇息，也願天主降福，讓大家在這十天的路程能順利平安。』

陳美惠院長表示，看到輔大成立醫療方面的基金會，並對公益主題推廣如此不遺餘力，除了感到敬佩也覺得安慰，因為我們都是天主的小棋子，能用我們的一小步去幫助他人的一大步，便能帶給他人及社會安定祥和之氣。曙光俱樂部會長陳季英說，雖然勇源輔大乳癌基金會成立不久，但是無論在台灣各地、乃至世界各地的病友團體，都是共同努力的姊妹，希望未來雙方能有非常好的交流，也期望日後能有更多新的火花和創意。

雖然在炎熱的天氣下騎鐵馬環台是件具有挑戰性的事，但沿途所有的學生跟教練師長大家都充滿了愛與凝聚力，騎起來反而有種莫名的感動。期盼結合明年將要開立營運的輔大附設醫院資源，與沿途拜訪天主教、醫院等機構，互相有良好的交流與合作，一齊為乳癌防治及醫療、社會公益盡一份心力。🍷



與鏡頭的相遇——攝影工作坊



▲ 攝影工作坊戶外上課中。

基金會的病友工作坊已經延續進入第二個年頭，今年新增了主題性工作坊，期望提供著重身心療癒的課程活動。今年五、六月基金會首次辦理「攝影工作坊」，即希望透過簡易輕鬆又修養心性的攝影教學，讓病友學習拍照的專業知識，運用相機或手機記錄生活、記錄心情，藉由學習新知轉移對自身疾病的注意力，從不同的角度看世界。

攝影是指使用某種專門設備進行影像記錄的過程。自從智慧型手機普及之後，拍照成為一件很容易進行的事情，但是如何適當的捕捉光線、組織構圖，還是需要專業人士引領入門、指點迷津。因此本會邀請到畢業於輔仁大學大眾傳播學研究所的影傳系講師楊蕙如主授課程，楊老師專長為進階攝影與應用攝影，有豐富的攝影教學經驗，並投入公益關懷工作不遺餘力。

第一堂老師先了解學員們使用的器材是手機或相機，瞭解學員們對課程的期待，也請學員互相拍照認識彼此。第二堂課從入門知識開始，認識相機的光圈與焦距，並練習使用手機測量拍照的距離，讓學員不只會按下快門鍵與拍照選項，開始體會真實物品反映在螢幕上的一動一靜。第三堂是第一次戶外實地拍攝的課程，老師帶領學員前往台北市植物園外拍，藉由拍攝荷花練習背景深淺、對焦與構圖等技巧。以往只習慣直接拍攝整片風景的學員，在這次課程中意外發現花朵近拍的技巧。

第四堂課主講攝影的重要要素—光，不同的光線可使照片呈現不同的感覺。學習到光線的運用之後，第五堂前往華山文創園區進行第二次外拍，這一次請學員準備一個小物做為主角進行構圖的練習，並讓學員隨心所欲的拍自己想要拍的

東西，透過實拍更能理解課堂上教授的技巧。最後老師安排了作品分享與討論的時間，直接針對每個人的拍攝作品進行討論與講解，將個別學員遇到的問題具體化，鼓勵學員們發掘更多影像構圖或光影變化的可能性。

老師說攝影是一種創作，是由內而外的感知。透過深入淺出的指導學員使用常見的相機或手機，讓喜愛記錄生活的病友們能夠拍出更多喜歡的照片，用影像闡述自己的美好人生，絕對是這次工作坊最重要的宗旨。「一沙一世界，一花一天堂」，只要有心每個人都能拍下屬於自己的風景。

學員心得分享

攝影之於我：

過往—匆匆

今後—享受當下片刻，發現處處有驚喜

攝影，減法才有主題

人生，減法才會精彩

以俯視、平視和仰視透過鏡頭能捕捉到畫面，常讓我眼睛為之一亮、怦然心動。從攝影課程中，我學會打開心房，關心周遭人事物，無形中，生活變得充實，意趣盎然。

感謝基金會讓我有這個機會和Emily學習攝影技巧。原來同一個景物可以因角度不同呈現不同的感覺，謝謝Emily耐心的教導，讓我對攝影有不同以前的想法，也產生更多的興趣。

非常非常感謝基金會給我們提供這次的週末上課機會，讓我們平日沒空的上班族也有幸參加這個活動，希望以後基金會能多辦一些週末的活動讓我們有機會參與。

收穫：對攝影有了初步認識，也認識了很多充滿正能量的病友們，開心開心還是開心。

經上了Emily老師攝影課的指導，讓我了解攝影的基本技巧並掌握拍照構圖，認識了光圈也重拾我對舊相機再拿起來使用的勇氣，從攝影的角度讓我可以與生活結合，並從不同的角度來看世界，也開闊了我的想法，覺得真的收穫滿滿，很療癒。

老師心得分享

這次有機會與勇源輔大乳癌基金會合作開設攝影工作坊過程實在很開心，這一堂課讓我再次深深相信，對於拍照來說沒有所謂的初學或資深，只有用不用心觀察這個我們習以為常的世界，學員們能藉由攝影重新感知生活的周遭事物與景觀，除了拍出很棒的照片外，她們能在這過程中有著開心的笑容以及歡樂的笑聲，才是本課堂最大的成果。😊

隨遇而拍 ——攝影工作坊成果發表展

工作坊經過六次的課程，帶領學員進入攝影的世界，除了授以專業技巧，更重要的是讓病友能夠透過鏡頭從不同的角度記錄生命中的美好瞬間，傳達心境與想法。因此基金會特地舉辦一場攝影工作坊成果發表會，並將成果展主題訂為「隨遇而拍」，傳達的是不只是初學者學習到的攝影技巧，而是她們開始將攝影融入生活，不論是嬌嫩欲滴的花朵、枯木逢春的落葉，還是澎湃激昂的海潮、繁華喧嚷的街景，都能從中遇見美麗的瞬間，進而發掘內心的感動。

於是基金會在7月16日周六午後，於台北市紀州庵文學森林人文講堂舉辦攝影工作坊成果發表展，邀請13位學員與現場近40位親友、民眾一同分享「隨遇而拍」的成果與心境。活動中展示學員最喜愛的13張代表作品，同時透過學員的說明，讓人更能貼近她們的心情，也感動於這些學員走出陰霾擁抱生活美景的熱情。

成果展另一個目的是希望病友姐妹們藉此機會，可以共同分享經驗與面對疾病的過程和相互鼓勵。像學員姜小姐分享她的經驗，自己屬於幸運一點的人，是在零期就診斷治療的，但她從那之後就開始做癌症相關的志工，她也發現，癌症的期別其實只是參考，更重要的是心態，愉快的心情使姊妹們能戰勝疾病、超越疼痛。參加攝影工作坊之後，原本就會攝影的先生對她的作品有所肯定，讓她更有自信，也更喜歡和先生一起帶著相機去旅行。成果展最後就在學員、老師、親友之間溫馨的氣氛中落幕，相信每位與會者都是帶著滿滿的祝福與感動滿載而歸。

攝影工作坊成果發表活動展現了學員積極學習的正面態度與隨遇而安的人生體悟，不一定要擁有專業攝影設備才能拍出感動別人感動自己的照片，重要的是拍照當下的用心，不僅呈現出最真摯的人事物，也展現出病友自己最認真最美麗的一面。📷



▲ 活動現場合影。



與乳癌共舞 美化人生



《乳癌康復新希望》為基金會策劃的第一本乳癌專書，特別邀請加州大學舊金山醫學院榮譽流行病學教授李明瑱教授編著，並匯集十五位乳癌相關領域專業人士的文章，提供乳癌防治、篩檢、治療、復健、心理等層面的乳癌新知，幫助乳癌病友與親屬獲得全面且可靠的專業知識，勇於面對抗癌之路。

編著：李明瑱

策劃：勇源輔大乳癌基金會

跟宇宙大地相比，我們的人生是很短暫的。大家都知道生老病死是每個人都必需走過的旅程，但是每個人也希望這個人生過程能走得有意義，能夠平安幸福。可惜大部分情形都不是如願的！

癌症在現代科學已經定為是個慢性疾病，跟心臟病，糖尿病一樣，得病後都需要長期的醫療照顧及家人的支持。這種康復生活是漫長的，癌細胞不是敵人，它是可以跟我們共存的。

我從事教育的工作是希望把每種正確的知識傳播出去；尤其希望能把乳癌防治的信息，透過簡單明瞭的熟悉言語，給我們台灣的婦女介紹如何預防篩檢以及治療的現況，尋找長久共存的方向及勇氣。

——節錄自《乳癌康復新希望》

《乳癌康復新希望》一書共分為四大部分：

戰勝乳癌

邀請乳癌相關領域的教授、醫師、護理師、復健師、營養師、諮商心理師等15位健康醫療專業人士，共同撰寫包含防治、篩檢、中西醫治療、護理、復健、營養、身心支持等面向的文章，提供國內目前最新的乳癌新知。

預防常識

由李明瑱教授主筆乳癌預防常識之概論，強調乳癌篩檢的重要性，並討論數項乳癌可能的危險因子與生活習慣。

及早發現與診治

李明瑱教授提供病友從發現罹病後第二意見的尋求到各種臨床診療的資訊，期盼讓病友能夠冷靜面對各種決定，與醫師、親屬討論適合自己的治療計畫，以及治療中需要注意的事項。

復健生活

李明瑱教授以自身關懷病友的經驗，提到乳癌預後的心理上的療癒方式，教病友如何管理情緒、人際關係的面對、尋求精神上的幫助，最後以遠離乳癌作結，鼓勵病友積極樂觀的對抗病痛。

購書資訊，歡迎參閱本會官網 (www.cfbcf.org.tw) 或撥電詢問詳情：02-2905 6392 (吳小姐)。📞



基隆八斗子—潮境公園



若是提到可以放鬆身心、紓壓、接觸大自然的好去處，腦中一定會浮現這個秘境——潮境公園。潮境公園位於基隆市的長灘里，原本是一處垃圾集放之地，經由基隆市政府努力規劃改建後，搖身一變成為綠草如茵、景緻優美、適合男女老少闔家出遊的好地方。

雙腳一踏出往八斗子方向的公車，馬上就能感受到海風徐徐拂過臉龐的感覺，風光明媚、綠草如茵，湛藍的天空上點綴著無數個隨風昂揚的七彩風箏，如同正舉辦著風箏嘉年華會，耳邊盡是草原上孩童與狗兒奔跑嬉戲的笑聲，爺爺奶奶坐在涼亭下乘涼談天，享受著天倫之樂，所有的畫面都和童話故事書裡描繪的一模一樣。

潮境公園除了可以臨望優美的海灣線之外，還可以清楚地眺望基隆嶼和九份。而站在這廣闊無邊的草原上和一望無際的海平面前，所有的煩憂、困擾、及沈積已久壓力，都瞬間被解放了！

另外喜歡玩水、浮潛的民眾更是能夠享福了！由於這裡位於潮間帶，當潮水退潮後，沙地裡就能發現許多小魚、寄居蟹、螃蟹的出沒，假日家長們喜歡帶小朋友來這邊玩玩水，觀察水中生物，熱血青年則是成群帶著氧氣瓶下水浮潛、衝浪、滑獨木舟。喜歡陸上運動的朋友，這裡也規劃了一條自行車步道可以供大家來騎乘遊歷海岸線，擁有眾多的活動讓民眾來遊憩。

而鄰居於潮境公園那棟富有現代感建築的大樓則是「國立海洋科技博物館」，潮境公園正是他們籌劃的海洋生態體驗園區的其中一站，其餘海科館還設立了許多富有教育意涵的主題館、IMAX 3D海洋劇場、圖書室等等設施供民眾參觀使用。

下次放假不知道要去哪裡放鬆、遊玩嗎？快來潮境公園就對了！🐾

怎麼到達潮境公園？

【台鐵→公車】

搭乘台鐵至基隆火車站→轉搭基隆市公車103路（往八斗子方向）→至望海站下車→步行即可到達潮境公園

【自行開車】

（中山高）基隆交流道下→接中正路→接2號省道（北寧路）→至八斗子→（沿指標）直行即可到達潮境公園

名人 關懷

勇源輔大乳癌基金會自2016年起
號召各界名人、企業家、藝人朋友，
一起響應乳癌防治，關懷乳癌病友。
希望透過這個活動，能持續宣導乳癌防治，
更希望讓乳癌姐妹們感受到
來自各界人士滿滿的愛。

焦桐先生 (本名葉振富)

經歷：

「二魚文化」事業、《飲食》雜誌創辦人。
出版著作包括詩集《焦桐詩集：1980~1993》、《完全壯陽食譜》、
《青春標本》，散文《暴食江湖》、《滇味到龍岡》、《味道福爾摩莎》
長期擔任文學傳播工作，現為中央大學中文系教授。
擔任年度餐館評鑑評審團召集人，啟動臺灣餐飲評鑑工程。

去年我曾經應廣州復大腫瘤醫院之邀，
對醫護人員演講，我的核心論點是：
吃得快樂最營養。快樂能分泌腦內啡，有效
促進健康。生病已經很辛苦，若還禁食
這個禁食那個，人生未免太乏味；我們
不是在吃蛋白質、醣、維生素、纖維、
脂肪、鐵質、鈣質……我們需要的是
美食。再好的東西吃多了都不好，表
面上不好的東西如甜食，只要適度，
就能令我們快樂，健康，有活力。
難吃的東西不是食物，最多只能算
飼料，不會帶來健康。

- 焦桐



捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳

台新銀行建北分行

帳號：2068-01-0015588-9

戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會

感謝您的愛心與支持

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會																	
◎敬請註記勾選 列示芳名錄 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 ◎愛心捐款者請註明收據抬頭，並詳填地址及電話。										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 姓名 <input type="text"/> 地址 <input type="text"/> 電話 <input type="text"/>									經辦局收款章戳 主管： <input type="text"/>								

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金收據

收款帳號戶名
存款金額
電腦紀錄

經辦局收款章戳



勇源輔大乳癌基金會

邀您一同響應10月國際乳癌防治月



◎為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享。

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²) 保管五年