

# 微笑之源

關心您身心靈的健康

#005 春季號 2017-04月

## 本期要目

- 02 專家隨筆：淺談乳癌術後的輔助治療
- 04 療癒教室：玻璃罐輕食沙拉
- 05 本季主題：護肝飲食健康吃 開開心心迎早春  
我們生活中最缺與最豐富的飲食
- 08 勇源花絮：你是光 但我想送你一顆太陽
- 11 好書推薦：《不失智的台式地中海餐桌》、《癌後調養聖經》
- 12 急難救助：補助Q&A
- 13 活動快訊：『微愛無限』2017年度系列徵件活動

## 本季主題

# 護肝飲食健康吃 開開心心迎早春



鄭東蘭 | 輔大聯合診所營養師

秋冬季節享受了許多美食，體內亦積蓄了不少脂肪，現在春天就要來了，該吃什麼好呢？根據中醫理論，春天是最適合調養肝臟的季節。肝在五臟之中屬木，四季之中春亦屬木，春天草木開始萌芽生長，因此春氣通肝，是排毒最佳的時節。

「肝若不好，人就不好」，這句話不只說明了肝臟健康的重要性，亦是護肝飲食的最佳寫照。乳癌姊妹們的護肝飲食其實跟健康人飲食沒有太大差別，只要把握均衡飲食、補充「優質」的蛋白質、攝取足夠的維生素和礦物質、避免食用動物性脂肪（牛油、豬油）及高脂肪食物（煎炸食物、豬腳、蹄膀）、少飲酒多喝水等原則，皆有利於維護肝臟的功能。此外，在中醫理論裡，「喜、怒、憂、思、恐」五種情緒變化和五臟間存在著某種聯繫性，其中最不利於肝的就是怒，因此除了有護肝飲食之外，也要儘量保持心平氣和、樂觀及不要動怒才能有效的護肝...[文接第5頁](#)

黃其晟

國泰醫院乳房中心主任  
輔仁大學醫學系副教授

## 淺談乳癌術後的輔助治療

有一個乳房專科醫師常常會觀察到的現象，就是每當有公眾人物罹患乳癌的新聞出現，那一陣子到門診安排乳房檢查的病人數目就會上升。這表示大多數的女性對乳癌已經有相當程度的認知，也了解乳房相關檢查的重要性。的確，隨著乳癌篩檢的盛行，有越來越多的乳癌病灶能在早期就被發現，也印證了預防醫學三段五級裡面的次級預防，所謂「早期診斷，早期治療」能在乳癌這一女性重要惡性腫瘤上有效實踐。



除了早期診斷外，對乳癌治療成效至為重要的，是乳癌術後的輔助治療。我們常常觀察到一個有趣的現象，很多病人其實對手術無所畏懼，也希望能盡早將病灶摘除，但一旦講到

化學治療，立刻裹足不前，開始尋求各種偏方，形成「不怕開刀，只怕化療」的特殊現象。甚至聽信各種謠言採用非常規的另類「治療」，錯失術後輔助治療的黃金時機，不只花錢傷身，一旦不幸局部復發或遠端轉移，實在令人惋惜！

隨著各式輔助治療的進步，大多數的乳癌患者，在妥善控制與追蹤下，都能夠在疾病控制與生活品質上，回復到未罹癌前的狀態。對乳癌的治療，要以系統性疾病的觀念來看待，手術——也就是腫瘤移除，是對病灶的局部控制。但對於預防乳癌的復發與遠端轉移，更重要的是要將可能在手術前就已經跑出去的「漏網之魚」，進行有效的防治，而輔助治療，就是達成乳癌系統性治療的重要關鍵。

目前認為乳癌手術後的復發，源自於部分乳癌細胞的「微小轉移」，這些逃逸出去的癌細胞，無法以現在的影像檢查技術在乳癌診斷時就被發現，但會在乳癌手術完成原發病灶已被移除後，隨著循環或淋巴系統，在人體裡面繼續存活，最後在遠端器官落腳增生，形成轉移。真正會威脅到乳癌病患長期存活的，是重要器官發生轉移，系統性的輔助治療，就是要在手術後的黃金時期，一舉廓清這些可能在未來威脅到人體的微小轉移，鞏固手術成果，確保病人的長期存活。

乳癌術後的輔助治療，依照腫瘤的特性，先對病患將來可能復發轉移的風險進行評估（預後因子），也同時對不同的治療方式，來預測其可能的治療效應（預測因子）。這些預後/預測因子的組合，就決定了乳癌輔助治療的施予方式，包含化療，荷爾蒙調節治療和標靶治療等等。這些不同的輔助治療可能單獨、接續或同時進行，而每種輔助治療有其適用的乳癌分型。找出對每個病人最為適宜的治療與追蹤方式，這需要乳癌病患對自身疾病有充分的了解，參與治療策略的制定，這也是影響乳癌治療成效至為重要的一環，值得我們深思與重視。🧐



## 乳癌術後輔助治療小知識

### 化學治療

輔助性化學治療，通常是乳癌手術後再進行的治療方式，目的是希望能夠殺死乳癌細胞的微小轉移，增加存活率，以減少復發。

### 荷爾蒙調節治療

荷爾蒙調節治療主要為阻斷身體中雌激素之生成或結合，某些藥物針對停經後婦女，某些則為停經前後婦女均適用，視個人情況再與醫師作進一步討論。

### 標靶治療

針對癌細胞進行破壞，其副作用較化學治療小，即所謂的標靶療法。目前有針對HER2訊息傳遞路徑及針對不同標的如mTOR抑制劑等標靶治療藥物。

課程  
免費  
報名後請全程參與

## 2017 心理減壓團體工作坊



報名網址QR Code

課程對象 乳癌病友及家屬，預計招收15人

課程時間 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28  
週三下午2:00至4:30

課程地點 輔仁大學國璽樓9樓活動教室(MD935)

課程費用 課程免費，需500元保證金(出席5次(含)以上者，於最後一堂課全額退回)

報名方式 採網路報名至<https://goo.gl/Kxm9Aj> 填寫資訊以完成報名。

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cfbcf.org.tw)

李筱萱 | 營養師

# 玻璃罐輕食沙拉

## 烹飪新手也能輕鬆駕馭



### 注意事項

- 食材的水分要徹底瀝乾再放入罐子。
- 切記不要存放超過兩天！最好是當天吃完，或是放入冰箱隔天帶出門也很方便。
- 吃之前只要搖一搖罐子，醬汁就會流到最上層的蔬菜部分。
- 可憑喜好選擇一層一層往下吃或是倒出來拌勻吃。
- 熱量多寡取決於你放入的食材以及醬料。

風行歐美的玻璃罐沙拉 (Salad in jar) 走的是一種 Grab-and-go 的輕食概念！豐富膳食纖維，簡單好吃又方便，非常適合上班族攜帶。

### 第一層 / 醬汁

把調好的醬汁倒進玻璃罐中。

※可用市售的醬汁，但不建議選擇千島醬、美乃滋、沙拉醬這種油脂含量高的醬汁，可選用和風醬或油醋。

### 第二層 / 口感較硬或適合醃漬的食材或主食類

口感較硬的食材，如小黃瓜、胡蘿蔔；適合醃漬的食材，如豆腐。喜歡吃麵食的朋友也可以加入煮熟的通心粉！

### 第三層 / 蔬菜或水果

如花椰菜、蘑菇、玉米筍、番茄、蘋果、奇異果等。

### 第四層 / 堅果種子類或奶酪

可加入一些堅果、種子，或撒上切達起士調味。

### 第五層 / 蛋白質

想要攝取蛋白質的話可以加入煮熟的肉類或蛋類。

### 第六層 / 葉菜類

最後疊上滿滿的綠色蔬菜，如：美生菜、萵苣、甘藍菜等。

掌握簡單的幾個步驟，相信你也可以變化出自己的食譜！想吃什麼就加什麼，輕鬆攝取豐富的各色蔬果。🥰

## 文接封面



維護肝臟該怎麼吃呢？以下為大家說明：

### 全穀根莖類（主食類）

由於肝臟需要大量維生素B群來協助代謝，因此主食方面建議可以多吃富含維生素B群的全穀類、糙米、紅豆、燕麥、胚芽米、小米等全穀類，能讓肝臟有更好的抗氧化功能。此外，馬鈴薯、南瓜、地瓜等根莖類亦是不錯的護肝食物。

### 蛋白質類（豆魚肉蛋類及低脂乳品類）

蛋白質類的食物則以動物、植物各半為原則，一半吃肉類或魚類（亦可由乳製品中獲得），另一半則可以選擇豆類或黃豆製品，因為黃豆含有卵磷脂，其中的膽鹼有助於肝臟將脂肪排出。

### 蔬菜及水果類

建議多攝取蔬菜及水果，因為蔬果類富含膳食纖維且具有人體可自然合成的穀胱甘肽（Glutathione），能增強免疫力，並具抗氧化和整合解毒作用。

蔬菜類：花椰菜、高麗菜、白菜、蘆筍、菠菜、地瓜葉、秋葵、莧菜等。

水果類：富含維生素C的水果如：柑橘、奇異果、鳳梨、芭樂、番茄、檸檬、蘋果等。

建議各色蔬果都可以輪流吃，以彩色搭配為原則。色彩較豐富的水果含有較多的植化素，抗氧化力也比較強大。

### 油脂與堅果種子類

堅果種子類含有豐富的單元不飽和脂肪酸、維生素E、膳食纖維及礦物質等，其同樣具有抗氧化的功能，能清除自由基，保護肝臟細胞不受傷害，亦有助於改善脂肪肝發炎情形。天然維生素E的食物來源有葵花籽油、大豆油、玉米油、亞麻仁油、黑芝麻、核桃、杏仁、腰果、松子等。

此外，黑芝麻中的芝麻素亦是保護肝臟的絕佳營養素，但油脂與堅果種子類食物的熱量不低，不建議經常大量地食用，避免攝取過高的熱量。

總而言之，乳癌姊妹們在春季裡應從日常飲食中開始著手且養成充足睡眠、規律作息及定時運動的好習慣，還要保持好心情，使身心、靈得以整裝待發，一起迎接春天的到來，重拾彩色人生！🌸

### 鄭東蘭營養師 小檔案

現任輔大聯合診所營養師

學歷：輔仁大學營養科學系學士及碩士

證照：高考營養師證書、腎臟專科營養師、

新北市糖尿病共同照護網衛教營養師

專長：糖尿病營養諮詢、減重營養諮詢、

一般營養諮詢

陳盈蓉 | 營養師

## 我們生活中最缺與最豐富的飲食



▲ 各類食物所提供營養素不盡相同，應多元化的選擇，適量攝取來達到均衡的目的。

常常聽到有人說以前的社會好像生病的人不多，怎麼現在有很多文明病發生，甚至俗稱三高的高血壓、糖尿病和高血脂逐漸向年輕人找上門，實在沒辦法了，只好開始服用藥物控制三高，沒想到慢性病藥物陪伴我們恐怕不只是一、二十年而已，我們需要調整飲食模式和生活作息。

好比平日趕著上班，深怕陷入壅塞的車陣中，只好隨便買了一份高糖和高油脂的甜麵包果腹，再配一杯加了白砂糖或奶精的黑咖啡；或是到西式早餐店點了塗上飽和脂肪沙拉醬的高脂肪培根蛋三明治搭配加了奶精的超甜奶茶，這些全都是含高量精緻糖與飽和脂肪的早餐組合，以甜滋滋又油膩膩的方式開啟我們的一天，

可是卻覺得好疲勞，還以為自己怎麼沒睡飽。身處現在這忙碌的生活環境，我們能有什麼好方法好好吃一頓，又能遠離慢性病呢？

首先，需注意我們的飲食是否均衡，每日六大類食物都平均攝取到了嗎？其中「每日飲食指南」建議我們每天至少攝取一杯乳品，觀看2005-2008年國民營養調查結果，成年人的乳製品皆攝取不足，平均每天僅攝取0.4杯，銀髮族平均攝取0.7杯。後來在2011年調查台灣高中生的乳品攝取量，發現80%左右的學生每天喝不到一杯牛奶。乳製品是鈣質的豐富來源，每天若喝二杯牛奶可以補充一日需要量的五成，再搭配日常飲食，便能輕鬆達到每日1000毫克的鈣質需要量。鈣質攝取不足，骨

骼不夠強壯，當我們年紀越來越大，骨質每年都快速流失，很快地演變成骨質疏鬆症，所以才會怕跌倒，很容易發生骨折。

另外2005-2008年國民營養調查還發現我們烹調用油逐漸以植物油為主，同時懂得少吃帶肥或帶皮的肉，但是卻容易吃入高油脂的食物，例如：麵包、糕餅、炸物、加工和泡麵等，這點呼應了我們外食時容易被這些食物誘惑。裏頭含藏了高油脂，其中又以飽和脂肪為主，攝取過多的飽和脂肪容易使血中低密度膽固醇(LDL)過高，也是大家抽血檢查最不願面對的數值。身為外食族的大家，飽和脂肪是最需要留意的地方，避免攝取過多的脂肪是一項需要每天注意的大事，例如火鍋店常吃到的魚餃、燕餃和起司球等，糕餅店裏頭的鳳梨酥、



▲ 攝取過多高油脂食物會增加罹癌機率。

蛋黃酥、老婆餅、月餅和太陽餅，或是美式餐廳裡的培根漢堡、炸薯條、炸雞和焗烤麵等，以及中式餐館的料理多以高油烹調，包括糖醋、宮保雞丁、燒賣、湯包和鐵板牛柳等，雖然有一些食材不會油炸但是廚師為了讓食材保色有光澤，也是會先過油處理，這都是需注意的地方，例如炒茄子或是魚片等等。避開高油脂攝取，減少飽和脂肪進入身體，使得血中低密度膽固醇逐漸下降，因而減少慢性病用藥，最後還能改善自己的體脂肪與體重，一連帶的改變，都從少吃飽和脂肪為開端。

我們的生活是隨時在變動的，飲食受生活影響而改變，當我們對自己吃的食物開始做選擇，身體會給我們最直接也是最有感受的回饋，英文有句話說“*You are what you eat.*”中文是說我們會這樣吃，也是因為我們的習性，而身體跟著變成那個樣子，想不到飲食居然是影響人生的主角。從現在起為自己的飲食把關，每日從食物中攝取足夠的鈣質，少吃高油脂和高糖的食物，進而維持適當體重，善待自己的身體，其實也是讓自己遠離慢性病的招喚，減少服用藥物的機會。 🍌

### 陳盈蓉營養師 小檔案

現任奇力愛股份有限公司營養師

學歷：輔仁大學營養科學系學士及碩士

證照：高考營養師、腎臟專科營養施

專長：一般營養諮詢、減重營養諮詢、  
癌症營養諮詢、社區健康營造、  
團體衛教

# 你是光 但我想送你一顆太陽

## ——戲劇療癒體驗課程

表達性藝術治療係指透過繪畫、音樂、舞蹈、戲劇等為工具或媒介進行的心理治療模式，藉由語言或非語言的方式引導、探索個人問題與內心，協助其達到身心平衡。

戲劇治療便是運用肢體表達內心的感受、想法與經驗，在與他人互動的過程中釋放壓力與情緒，建立自我肯定。近年，這種表達性心理治療的活動運用在療癒身心上相當廣泛，亦被稱為戲劇療癒活動。



▲ 老師帶領學員們用肢體去對話。

林哲瑄 | 輔大新聞系



▲ 老師與學員透過互動培養默契。

「把眼睛閉起來，想像自己在母親的胎盤裡，從小小的胚胎慢慢長大成能張開四肢的嬰孩，漸漸地脫離母親的肚子。」胡潔雯老師用她溫柔的嗓音帶著學員們在黑暗中探索，不需要有所拘束，在平靜的音樂中，盡情地發揮，誰也看不見誰，那是個與自己對話的時刻，也是戲劇治療其中一個療程。

### 踏上戲劇是場意外

胡潔雯老師大學時期主修中文，踏入戲劇這一塊是個意外，大三那年，她不经意地看到蘭陵劇坊的徵人啟事，沒有戲劇基礎的她，抱著試試看的心情試鏡，沒想到就錄取了，從此，走上了戲劇的不歸路。

在蘭陵劇坊的這段時間，她體驗到用肢體去對話，演戲不是單照著劇本的角色走，而是跟著肢體的律動，配合當時的氛圍去展現自我，從中激發出內心真正渴望的東西。

畢業後，為了開拓自己的視野，決定出國深造，到巴黎第八大學攻讀戲劇碩士，

一待就是幾十年，而接觸到戲劇治療，來自於大兒子的出生。

### 透過戲劇幫助語障的孩子

大兒子因為語言障礙，無法跟同時期的孩童一樣正常說話，五歲的時候只有兩歲的語言能力，在人際關係上難免有些問題，看到兒子的狀況，胡潔雯老師想到是不是可以透過戲劇的課程，來幫助這群一樣也是語障的孩子，讓他們用肢體去表現自己，學習與他人互動。

但她發現光是戲劇的課程並無法真正改善原有的狀況，裡頭還缺少了些理論的東西，像是心理層面研究、藝術治療等等的專業知識，於是，她又到巴黎第五大學進修藝術治療。

藝術治療有別於一般治療，一般治療是切除或控制不好的病體，藝術治療則重在面對現實，激發內在美好的創造潛能。而藝術治療師，胡潔雯老師將它解釋為後台的朋友，每個人都是生命舞臺的主角，使出渾身解數表現自己，將最好的一面帶



▲ 學員戴上面具表演。

給觀眾，然而，光鮮亮麗的背後，總有疲憊、脆弱的一面，這時候，後台的朋友可以給他一顆太陽，幫助他重新找回自信，陪伴他度過低潮。

### 戲劇療癒體驗課程

胡潔雯老師現在定居法國，偶爾回台灣開戲劇療程工作坊，這次勇源輔大乳癌基金會邀請到她擔任戲劇療癒體驗課程講師，課程的安排是一個又一個的小活動，從自我介紹、練習膽量、到信任他人，每一個活動都是一層一層的突破，像是戴面具跳舞，因為看不見對方的臉，學習到不在意對方眼光，盡情地展現自己。

「我們因為社會化的結果，很多時候有些話不敢說，總是刻意隱藏自己的情感，但戴上面具後，看不到對方的面孔，我可以盡情做自己，不用在意他人的眼光。」一位癌友說。

不只是用面具來認識自己，老師也用口述將學員們帶入另一個情緒中，想像自己還在母親的胎盤裡，慢慢地長大，到掙脫母親的肚子，優美的旋律搭上老師深沈的語調，幫助學員們

更進入狀況，從蜷曲著身子到四肢伸展開來，是一種重生的喜悅。

癌友說整個過程好像自己真的是嬰孩正從母親肚子裡掙脫出來，跟著音樂擺動是很放鬆的，沒有任何的壓力。

課程的最後老師將大家圍坐在一塊，分享今天的收穫，學員們多為乳癌病友，老師分享到自己也是癌友，雖然是原位癌，但因為裝義乳的關係，需要開刀，治療病痛的過程中，是相當痛苦的，非常能體會癌友的心情。

許多人回應到這次的課程讓他們卸下平時而來的緊張感，在課程裡是非常舒服且放鬆的，沒有太多的旁白，純粹用肢體去表達，感受人與人之間眼神的交流，無聲的對話，享受在音樂與他人肢體互動中的樂趣。

引用葉青的詩：「你是光，但我想送你一顆太陽。讓你累的時候，可以閉上眼睛，任它去亮。」或許這就是藝術治療師最真摯的告白吧。🌞

### 胡潔雯講師 小檔案

巴黎第八大學戲劇碩士，巴黎第五大學藝術治療學院畢業，專攻戲劇治療。旅法二十多年從事戲劇與中文教學，近十多年來則專注戲劇治療。

今年10月份，胡潔雯講師將與勇源輔大乳癌基金會合作舉辦戲劇治療工作坊，歡迎有興趣的病友密切注意本會官網資訊。

好書推薦

編輯部

# 不失智的台式地中海餐桌

本書的營養專家是輔仁大學民生學院營養科學系的膳食營養專家駱菲莉教授，駱教授長期參與勇源輔大乳癌基金會的癌友營養推廣，這次與失智老人基金會和聯合報合作參與書籍製作，把地中海食譜的食材本土化，書中介紹的五十道料理中的專家叮嚀，皆由駱教授親撰，提供專業意見。

## 作者

聯合報系願景工作室/編、王文華、蔡詩萍、張善政、洪蘭、郎祖筠、謝佳見、余湘、陳庭妮、鄧世雄、劉秀枝/合著

**出版社** 聯經出版公司

## 簡介

最台味的地中海飲食，這樣吃，降低失智風險40%！10位名人上菜，歡迎入座。



# 癌後調養聖經

## 做出改變，活得更好！建構癌後快活人生的健康藍圖



**作者** 杰拉德·勒莫, 帕拉夫·梅塔, 德懷特·麥基

**譯者** 陳依辰

**出版社** 聯經出版公司

## 簡介

許多癌友在歷經癌症治療後，往往不知道如何面對接下的生活或是癌後復建。本書從三大類十二個章節告訴你如何規劃出適合自己的癌後調養計畫。從運動養成、飲食營養與壓力管理這三個面向的生活習慣做起，重新找回生命平衡點，希望每一位癌友都能在抗癌路上走得更加順暢、有自信地過渡到健康的生活型態。 🍕

## 2017年 補助資訊

### HER2陽性但未有淋巴轉移標靶自費用藥



#### 補助對象

HER2陽性但未有淋巴轉移標靶自費用藥之乳癌患者，且正在進行標靶治療療程或標靶治療療程完成後一年內。

#### 補助期間

即日起至9月30日收件截止（以郵戳為憑）

#### 補助內容

**低、中低收入戶：**隨時皆可申請  
名額：10名  
補助金額：每位**15**萬元

**一般收入戶：**4月1日至9月30日  
名額：48名  
補助金額：每位**5**萬元

## 補助Q&A

**Q1：補助辦法中提到補助對象為正在進行標靶治療療程或標靶治療療程完成後一年內。請問如何計算一年內？**

A1：以最後一次進行標靶治療日（含）起算一年內皆可申請。

**Q2：年紀很小的小朋友實際並無工作能力，可否不提供所得證明？**

A2：本會需要申請人當年全戶所得證明，故即使確定小朋友或其他無工作之家戶人口，仍需提供所得證明進行書面審查。

**Q3：我去年已經得到補助，但今年還是持續在治療中，是否可以重複申請？**

A3：為了幫助更多經濟弱勢乳癌患者，曾獲補助者，不得重複請領本項補助。

**Q1：請問要去哪裡申請全戶所得證明？**

A1：請備齊以下證件至就近任一國稅分局、稽徵所，即可隨到隨辦。

1. 本人身分證正本、印章。
2. 如戶內有未成年親屬者，應加附戶口名簿正本及法定代理人國民身分證正本。
3. 如同戶親屬已經成年，請攜帶成年親屬的身分證、印章及委託書。

**Q3：我目前借住朋友家，不方便拿到全戶所得證明。請問可以只提供自己的所得即可嗎？**

A3：請至本會官網下載「借住切結書及範例表」，以此證明即可。完整填妥後，請連同申請文件一併寄回，以進行書面審查。官網：[www.cfbcf.org.tw](http://www.cfbcf.org.tw)。



### 詳細資訊

申請補助所需文件請上基金會官網查詢  
[www.cfbcf.org.tw](http://www.cfbcf.org.tw) 急難救助專區

### 諮詢專線 02-2905-6728

24205 新北市新莊區中正路510號(輔大國璽樓三樓MD333)  
衛部醫字第1021623497號

# 徵愛無限

2017年度系列徵件活動

乳癌防治標語徵件  
吉祥物娃娃命名

參加對象

凡中華民國國民或合法居留之外籍人士均可參加。

徵件規格

A.乳癌防治標語徵件	B.吉祥物娃娃命名
<ul style="list-style-type: none"><li>限填20字以內。</li><li>含數字、英文字母，不含空格及標點符號。</li></ul> <p>例：關懷女性，對癌say NO！ 以上字數為11字。</p>	<p>需以繁體中文命名，另可選填英文版本名稱，中文及英文需有相關性。</p> <p>例：繁體中文「源源」，英文選填「Yuan Yuan」。</p>
每份投稿需附上該作品之理念概述（娃娃命名活動至多40字，標語活動至多80字，不含標點符號及空格）。	
每人限一次投稿機會，每次參賽每一類主題作品數量限3件，投件作品內容需不同。	

將獎方式

## 參賽獎勵

凡參賽就有機會抽中「華納威秀電影兌換券2張」，共計25組。

## 入選獎勵

凡稿件入選評審名單，即可獲得獎金1,000元及獎狀乙張，兩主題名額共計10名。

## 得獎獎勵

※新台幣元

	名次	獎勵方式	獎金金額
A.乳癌防治標語徵件	第一名	獎金、獎狀、 標語抱枕	15,000元
	第二名		7,000元
	第三名		3,000元
B.吉祥物娃娃命名	第一名	獎金、獎狀、 吉祥物公仔	10,000元

※ 吉祥物娃娃命名第一名得獎作品將有命名優先權，實際採用狀況仍需以主辦單位評估後裁定。

收件日期

2017年4月1日(六)至5月15日(一)止。

## 收件方式 (二擇一)

- 線上投稿：請至基金會官網→「徵愛無限」活動頁面操作。
- 紙本投稿：請填妥背面參賽報名表及作品欄位，郵寄至以下地點(以郵戳為憑)：

地址：24205新北市新莊區中正路510號  
輔仁大學國璽樓三樓MD333室  
收件：「勇源輔大乳癌基金會—徵件小組收」

評審方式

## 評審初選

由主辦單位組織評審小組評選出優秀的入選名單。

## 網友投票決選

- 投票時間：2017年6月1日(四)至6月11日(日)止。
- 投票方式：請至基金會官網→「徵愛無限」活動頁面操作。

※ 參與投票就有機會抽中精美福袋喔！

## 得獎公告

2017年6月15日(四)於基金會官網公告。

參賽規則

- 財團法人勇源輔大乳癌基金會（以下稱主辦單位）擁有對所有參賽作品審查之權利。參賽作品須為原創，如有違反著作權或涉及仿冒、盜用他人作品情事，主辦單位得取消參賽資格。已得獎者則撤銷其資格並追回獎項，所產生之法律責任由參賽者自行負擔，與主辦單位無關。如造成主辦單位任何損害，參賽者應負責賠償。
- 參賽稿件一律不予退件，得獎獎項各主題每人限得1件。若有投件作品內容重複之狀況，將以創作理念為標準做為評審依據。
- 比賽作品水準如未達標準，經評審小組決議後其獎項得從缺。
- 參賽者所填寫之個人資料，主辦單位將依個人資料保護法之規定辦理。所有參賽之作品，主辦單位得用於任何宣傳活動、文美宣印製、報導使用等，且本條授權使用約定於本活動結束後仍有效。
- 得獎者須簽署本比賽著作財產權授權同意書，若不同意著作權歸屬，視同放棄得獎資格。
- 參賽者視為認同並接受本簡章之各項規定，本簡章如有未盡事宜，得由主辦單位隨時更新活動網站修正之。主辦單位保留修改活動及獎品等細節之權利。

「乳癌」為台灣女性發生率第一名之癌症，初期徵兆不明顯，不少女性同時肩負家庭與社會責任而疏於預防檢測，於確認罹癌時已是後期。

勇源輔大乳癌基金會發起2017「徵愛無限」年度系列徵件活動，期望募集創意標語，將預防乳癌的概念植入生活，喚醒大眾對乳癌防治的關注。

2017年也是基金會與輔仁大學的重點年度。隨著輔大附設醫院開幕，未來基金會將與院內勇源婦女健康中心結合，提供更多服務給婦女及乳癌病友。為鼓勵社會大眾響應公益，基金會的吉祥物娃娃將由大眾命名，吉祥物娃娃代表著基金會關愛及扶持的力量，將陪伴大家在醫療與公益領域持續服務病友、傳遞關懷。



掃描我前往線上報名！

活動連結 QR Code

勇源輔大乳癌基金會官網：[www.cfbcf.org.tw](http://www.cfbcf.org.tw)

聯絡電話：(02) 2905-6710

主辦單位



Chen Yung & Fu Jen Breast Cancer Foundation

協辦單位



台灣大車隊  
55688 安全・舒適・貼心

吉祥物娃娃

性別：女

生日：8月27日



## 2017年「徵愛無限」活動參賽報名表

*姓名		*性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	*身分證字號	(外國人請填護照號碼)
聯絡電話		*行動電話		*E-mail	
*通訊地址	縣(市) 鄉(區/鎮/市) 村(里) 路(街) 段 巷 弄 號 樓之				
*參賽主題	<input type="checkbox"/> A. 乳癌防治標語 <input type="checkbox"/> B. 吉祥物娃娃命名 (請勾選參賽主題，兩類主題可擇一參加或兩者皆參加)				
A. 乳癌防治標語 (限填20字以內。含數字、英文字母，不含空格及標點符號。)					
*標語1：	標語2：		標語3：		
*創作理念：	創作理念：		創作理念：		
(創作理念每格至多80字，不含標點符號及空格。)					
B. 吉祥物娃娃命名 (需以繁體中文命名，另可選填英文版本名稱。)					
*命名1：		*命名2：		*命名3：	
繁體中文	英文(選填)	繁體中文	英文(選填)	繁體中文	英文(選填)
*創作理念：	創作理念：		創作理念：		
(創作理念每格至多40字，不含標點符號及空格。)					
*您如何得知本活動？ (可複選)	<input type="checkbox"/> 車內廣告 <input type="checkbox"/> 捷運廣告 <input type="checkbox"/> 乳癌學協會 <input type="checkbox"/> 醫院 <input type="checkbox"/> 大專院校文宣 <input type="checkbox"/> 圖書館文宣 <input type="checkbox"/> 網路 ( <input type="checkbox"/> 獎金獵人 <input type="checkbox"/> Facebook廣告 <input type="checkbox"/> 基金會官網 <input type="checkbox"/> 基金會FB粉絲專頁 ) <input type="checkbox"/> 基金會刊物 ( <input type="checkbox"/> 季刊 <input type="checkbox"/> 電子報 ) <input type="checkbox"/> 其他：_____				

☐ 我已詳讀並同意本活動全部規則，授權財團法人勇源輔大乳癌基金會得使用我的參賽作品，且本條授權使用約定於本活動結束後仍有效。本人親簽：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

※ \*符號欄位為必填資訊，若資料填寫不完整，視同放棄參賽資格。

※ 參賽資訊皆需以正體書寫，若有資訊難以判讀之情況視同放棄參賽資格。

※ 個人資料將依個資保護法辦理，僅供勇源輔大乳癌基金會使用。

勇源輔大乳癌基金會與新莊區公所合作，邀請多位健康促進、癌症預防以及生活紓壓與心理健康等專業的師資，提供深入淺出的健康知識以及生活智慧。106上半年度講座時間自3月起至6月結束，活動免費入場，歡迎踴躍參加。



時間：晚上7：30 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286

地點：新莊區公所10樓大禮堂

04/05 如何長命百歲 遠離心肌梗塞 王水深·輔仁大學附設醫院院長

05/17 淺談國人常見癌症之預防保健及術後照護 何佳靜·和信醫院外科專科護理師

05/24 高血壓疾病的預防保健 江福田·輔仁大學附設醫院副院長

地點：新莊區福營行政大樓6樓

04/18 淺談音樂與身心健康 吳佳純·臺北市醫學人文學會常務理事兼課程長



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、衛生福利部雙和醫院

# 感謝您的愛心與支持



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

## 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)

○敬請註記勾選

列示芳名錄

☐ 可 ☐ 不可

郵寄感謝函

☐ 可 ☐ 不可

○愛心捐款者請註明收據抬頭，  
並詳填地址及電話。

感謝您！

收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會

寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款

姓名

經辦局收款章戳

地址

電話

主管：

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款章戳

# 電子發票愛心碼 10178 邀您一起幫

## 方法 1

口述愛 心碼



結帳前

告知店員要捐贈愛心碼

口述愛心碼：

10178 ( 邀您一起幫 )

完成捐贈

## 方法 2

紙本下載

至基金會官網下載  
愛心條碼並列印出  
可貼於悠遊卡上方便使用



結帳前

請店員刷條碼  
即完成捐贈

## 方法 3

手機下載



使用手機至基金會官網  
下載愛心碼  
將條碼儲存成圖檔方便使用

結帳前

請店員刷條碼  
即完成捐贈

◎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/m<sup>2</sup>) 保管五年