

微笑之源

關心您身心靈的健康

#006 夏季號 2017-07月

本期要目

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 02 專家隨筆：媒體作為健康資源 | 10 勇源花絮：專題演講—如何長命百歲遠離心肌梗塞 |
| 03 本季主題：淺談運動如何預防癌症
運動與乳房保健 | 12 療癒教室：簡易健身操 大家一起來
我的每週健身記錄表 |
| 08 勇源花絮：乳癌支持團體工作坊—舞動夏威夷 | 16 分享園地：健行步道一起趣 |

本季主題

淺談運動如何預防癌症



簡毓芬 | 和信治癌中心醫院職能治療師

癌症從民國71年起登上國人十大死因之首，至今已連續34年蟬聯國人頭號殺手，平均每5分6秒就有1人發現癌症、每11分13秒就有一人死於癌症。隨著高齡化社會的來臨，癌症死亡人數可能逐年上升，面對癌症對於健康與日俱增的威脅，全民應加強對於癌症預防的認知。

有研究調查回顧近150篇文獻，顯示身體活動與癌症預防之間的關係，證實運動可降低40-50%大腸癌、30-40%乳癌、10-30%前列腺癌、10-30%子宮內膜癌、20-30%卵巢癌、30-40%肺癌、10-30%睪丸癌等癌症發生率。而根據國際防癌研究中心的研究發現，運動與預防癌症有關，也就是運動越多罹患癌症的風險就越低，尤其是乳癌。美國癌症期刊《Cancer》的報導，停經後的女性，每天走路30分鐘，可以降低20%患乳癌的風險。且運動可調節女性荷爾蒙，可降低乳癌及子宮內膜癌風險...[文接第3頁](#)



許順成 | 輔仁大學附設醫院籌備處社區與公關專責小組執行長

媒體作為健康資源

台灣的便利商店到處林立，消費者很容易得到即時、方便的產品和服務。便利商店的流通性同時提供我們觀察消費的機會。因為便利商店的空間有限，能夠在眾多商品當中得到業者和消費者青睞的，想必是經過數據分析或精挑細選。畢竟在貨架上如果滯銷，業者展示的市場意義就不大了。

在便利商店的貨品當中，我特別喜歡看雜誌架。雖然印刷媒體整體呈現消退趨勢，但是仍然琳瑯滿目。我們可以看到二大類雜誌當道，一是理財，一是健康。理財是經濟社會的熱門，不難理解。而人不論自己或親友身體健康或需要健康，都想從媒體找到資訊，調養自己，重新走向社會。而這些也是老年化社會的發展趨勢。

這是媒體在現代社會裡面的重大意義。媒體跟人類的食衣住行一般，成為生活的必需品。當然，這也拜閱聽人知識水準提高，現代人可以在他們的生活層面廣泛應用各種媒體資源。

勇源輔大乳癌基金會成立四年以來，一直很重視媒體產品在健康資源上的應用。一方面媒體可以承載許多促進健康所需要的資訊，特別是在預防醫學上扮演積極性角色更具意義。另一方面重視媒體的創意表現，讓人用不同的心境「享受」媒體，或在與媒體接觸過程產生「移情」作用，達到娛樂效果，使媒體也跟音樂、戲劇、運動、園藝等類似，成為輔助與另類療養的一環。

媒體與科技發展日新月異。儘管近年來數位媒體發達，3C產品成為生活的熱門項目。不過，我常常想到加拿大學者殷尼斯（Harold M. Innis）在一九五零年代提出的「媒體偏倚」。他認為，人類社會的文明發展是建立在人對媒體的運用。每一種媒體有它的特性，過於倚賴或偏向，將產生傳播與社會關係的轉變，進而影響文明的發展。例如紙張的發明導致消息傳遞方便，但紙張不利於保存，社會價值容易轉變和更改。沒有像碑文一般，同樣訊息可以傳遞久遠不變。

所以，人跟媒體之間是一種平衡關係，適度的、均衡地使用有利發展。我始終認為傳統的平面媒體有它的優勢，它固然佔有空間，不利於傳輸和複製，但是它帶來閱讀產生的心理穩定、視覺和空間美學享受，是電子媒體、虛擬世界沒有的。特別是在健康資源領域裡面，平面媒體的愉悅和舒緩效果，更是影音媒體所缺少的。舒壓繪本就是一個例子。

一本書、一部電影、一個廣播節目、一個互動媒體，對人身心靈的影響，都有它不同的意義。站在社會的觀點，可以學習的東西無所不在。於是，學校成為無形，學習的概念和領域也就擴大了。

媒體常常被視為社會的亂源。媒體是不是亂源？看我們怎麼用它。

文 接 封 面

那運動是怎麼防癌呢？運動預防癌症的作用機轉分為以下五點說明：

一、減少脂肪細胞、降低慢性發炎反應

體脂肪愈多的人罹癌機率越高，尤其是上半身肥胖者及持續肥胖時間愈長者，危險度越高，脂肪會影響雌激素的生長及代謝，由於運動可消耗熱量，降低體重，減少體內過多的脂肪堆積，進而減少男性荷爾蒙與雌激素轉化為致癌物質，能消除因肥胖帶來的患癌因素。肥胖者容易發生的癌症中，以大腸直腸癌，女性的乳癌、子宮內膜癌及男性的攝護腺癌最常見。

二、免疫系統的改變

適當運動會加快骨髓生成白血球的速度，使白血球數目增多，存活時間延長，癌症是免疫功能失敗的產物，故藉由活化身體內的免疫細胞，例如T細胞、B細胞、吞噬細胞等來提升身體免疫力進而避免癌症發生。

三、減少腸胃的傳送時間

身體活動增加腸胃道運動，加速代謝並縮短腸道粘膜暴露於致癌物（混合食物殘渣）的

時間，同時也降低食物與消化道膽酸作用形成的癌化合物之機會。強度的運動可能會增加前列腺素（PGF），其抑制結腸細胞增殖並增加腸道運動，同時不增加PGE2，其影響結腸細胞增殖與PGF的作用相反。因此降低大腸結腸癌發生率。

四、運動時肌肉產生熱量、大量出汗

運動時肌肉會產生高熱，溫度可上升至攝氏40度以上，癌細胞對熱的耐受度差，較容易被殺傷。而運動後大量發汗，可使體內的致癌物質如鉛、鋇、鎳和鉍等，隨汗水排出體外而發揮防癌的作用。

五、運動時身體循環加快、吸氧量增加

美國醫學研究發現，當人體吸氧量增多，呼吸頻率加快，透過氣體交換過程，可加速將一些致癌物質排出體外，而運動能使人吸收比平常多數倍至數十倍的氧氣，因而降低癌症的發病率，即使是已罹癌者，身體康復也較快，也能延長生命。運動時促使人體內血液循環速度加快，讓癌細胞不易停留，也不容易轉移，如此易被人體免疫系統清除。



▲ 運動能使人吸收比平常多數倍至數十倍的氧氣，因而降低癌症的發病率，即使是已罹癌者，身體康復也較快，也能延長生命。

▼ 若要展現良好的運動訓練效果，建議每週實施運動訓練3-5天。



在瞭解運動防癌的原理後，來談談運動要達到預防的目的，每天必須有一定的運動量，主要健康相關的運動類型可分為：有氧訓練、阻力性訓練、伸展性。美國運動醫學會 (ACSM) 建議一般健康成人有呼吸訓練為每週3至5天，在適當強度下至少持續20-60分鐘使用大肌肉群的動態活動。持續運動時間的選擇，依活動的強度而定，建議活動強度為55%或65-90%最大心跳速率 (HRmax)、40%或50-85%最大耗氧量儲備 (VO₂R)。運動的最佳方式取決於人的目標、健康狀況、運動歷史和癌症經驗。建議先健康檢查後，諮詢醫師或相關專業人員，了解自我身體狀況後再來規畫適合的運動訓練。

若要展現良好的運動訓練效果，建議每週實施運動訓練3-5天；每天實施1-2次3-5METs的活動，確保每次的運動訓練量能大於5METs。代謝當量 (Metabolic Equivalent of Task, MET) 通常用於表示身體活動的強度。MET即一個人的工作代謝率相對於其休息時代謝率的比率。一個MET為休息時的能量消耗，相等於1大卡/公斤/小時的量。據估計，與休息時消耗相比，當人在中等強度活動時，熱量消耗高3-6倍 (3-6 METs)，跟快走差不多，活動時還可以舒服的對話，但沒辦法唱歌。而強力活動時熱量消耗會高達6倍以上 (> 6 METs)，跟慢跑差不多，活動時對話會很喘或呼吸感困難。

根據世界衛生組織 (WHO) 依年齡別建議的身體活動量如下：

年齡	運動時間及強度建議
5-17歲兒童青少年	兒童青少年每天要累積至少60分鐘中等程度或強力程度的有氧體能活動。且每週最少3天強化肌肉及促進骨骼成長的體能活動。
18-64歲成人	每週要累積至少150分鐘中等強度的有氧運動或75分鐘強力的有氧體能活動，或者中等程度和強力程度活動的等效組合。有氧活動應在至少10分鐘的持續時間內進行。
65歲以上老人	老人與健康成人相同，而行動力差的老年人應每週至少3天進行以預防跌倒的平衡訓練及大肌肉群強化相關的身體活動。若因健康狀況而不能做一般建議的活動量時，則在能承受的活動範圍下做運動。

在忙碌的生活中可先力行『摒棄坐式生活』來增加身體活動量，例如：以走樓梯取代電梯、盡可能以走路或騎腳踏車到達目的地、工作中花10分鐘做些肢體伸展運動、假日休閒安排以戶外活動為主（避免只是開車旅遊）、看電視時騎固定式腳踏車邊看邊運動，如此慢慢培養每天運動習慣，逐漸增加運動時間、運動強度及運動天數，達到健康生活、降低因少動而帶來罹癌的風險。🐱

簡毓芬職能治療師 小檔案

現任 和信治癌中心醫院資深職能治療師

學歷 中山醫學大學復健醫學系職能治療組畢業、美國ACOLS認證淋巴水腫治療師

專長 職能治療、淋巴水腫治療



2016 音樂治療工作坊



課程對象 乳癌病友

課程地點 輔仁大學國壘樓9樓活動教室
(新北市新莊區中正路510號)

報名方式 採網路報名，請至官網：www.cfbcf.org.tw「活動專區」之「最新活動」或至報名網址填妥後即完成報名，以報名順序優先錄取，額滿為止，恕不接受現場報名

課程時間 11月2、9、16、23、30日 (四)

課程名額 採小班制以20人為限，額滿為止

課程費用 課程免費，報名後請全程參與

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

運動與乳房保健

李明瑱 | 加州大學舊金山醫學院榮譽流行病學教授

▼ 每星期運動四小時以上的中年婦女可減低她們得乳癌的機率。



每星期至少要花三至四小時的時間做運動。比如每天活動半小時，這是很容易做到的。

我們都知道運動對心血管疾病及骨質疏鬆症有極大的好處，現在科學家也相信運動對乳癌也有好的預防效果。許多婦女不喜歡多活動，便容易發胖。人體除了卵巢可分泌女性荷爾蒙之外，脂肪細胞也可製造女性荷爾蒙，所以較胖的婦女，血液中便有較高的女性荷爾蒙，以致增加得乳癌的機率。

美國南加大的研究發現，每星期運動四小時以上的中年婦女可減低她們得乳癌的機率。哈佛大學的報告也提到，在高中及大學時期參

加體育競爭的女校友得乳癌的機率比較低；他們也發現，青春期少女多運動者比不運動少女較瘦，並且初經來得較晚，而因此降低乳房細胞受到女性荷爾蒙的影響。

對於乳癌患者而言，運動是一項保持自己認知的有力工具。尤其是當人們感覺無法控制現實及掌握命運時，做些適合自己體能狀況的輕微中度運動，往往能幫助我們安定情緒及維持活力。多活動能幫助患者集中心力去注意正面及值得慶幸的一面，而少去想關於自己身體狀況負面及有問題的層面；同時，多活動更能幫助患者建立自信心，提升睡覺品質，增加食慾及減低焦慮緊張、疲勞及情緒低落等症狀。



該做那些運動或做多少運動才有助於預防乳癌呢？最好是「跟著感覺走」來實行。每星期至少要花三至四小時的時間做運動。比如每天活動半小時，這是很容易做到的。連最忙碌的上班族都可利用早上十五分鐘，下午或晚上十五分鐘做些運動，像柔軟體操、散步、做氣功、太極拳等等；其他較花體力的登山、健行、慢跑、游泳、打球也都可利用週末或下班時間多參與。這樣持續不斷，不只可保持苗條，而且可以降低乳癌得病機率及幫助乳癌患者增加治癒的機會。

運動可說是維護身體健康、穩定情緒、保持樂觀的最佳萬靈丹。 🧘‍♀️

李明瑛教授 小檔案

現任

加州大學舊金山醫學院榮譽教授
史丹佛大學和台大公共衛生學院客座教授
台灣國家衛生研究院研究計劃審查員

學歷

輔仁大學營養系畢業
美國華盛頓大學營養生化碩士
耶魯大學公共衛生流行病學碩士
美國加州柏克萊大學流行病學博士

※ 文章經作者授權，轉載自《乳癌康復新希望》。



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)



乳癌支持團體工作坊

舞動夏威夷 課程花絮

編輯部

五月支持團體工作坊以「療癒」為主題，基金會特地安排具有南洋風情的「舞動夏威夷」體驗課程，讓學員能伴隨著道地的夏威夷音樂認識這個歌頌自然與人生的舞蹈。本次邀請專精於夏威夷舞與大溪地舞的「夏悅舞集」負責人王瑋婷老師。老師曾赴夏威夷、日本研習舞蹈，並獲2016台灣大溪地舞比賽快舞分組第二名，是名相當優秀的舞者。



▲ 老師帶領學員們基本舞蹈手勢。



▲ 學員們穿戴夏威夷風格的服飾學習舞步。

美國夏威夷大學癌症研究中心在2015年曾進行夏威夷舞對改善乳癌患者身心理的研究，指出夏威夷舞涵蓋有氧運動、全身性律動的優點，對病友的專注力與記憶力有所助益，也能讓病友感受到與他人、與自然的連結。

夏威夷Hula舞是一種文化展現的舞蹈，因此在學習舞蹈之前，老師先進行夏威夷的簡介。夏威夷位於北太平洋為美國第50州，主要由八個群島所組成，每個島嶼都有代表色與花卉。常聽到的『ALOHA』是『你好、再見、我愛你』等招呼語，而每個單字在夏威夷語中都有自己的特殊意義。

Hula一字為舞蹈之意，夏威夷傳統舞蹈歷史文化非常悠久，在19世紀之前，只有一種形式稱為『Kahiko』亦稱為古典Hula，在日常生活或祭祀中出現。爾後在西化影響下衍生出來的現代Hula『Auana』，則增加許多西方樂器演奏樂曲，加上夏威夷人獨特的嗓音、豐富的情感搭配上舞蹈，為夏威夷奠定了屹立不搖的觀光基礎。

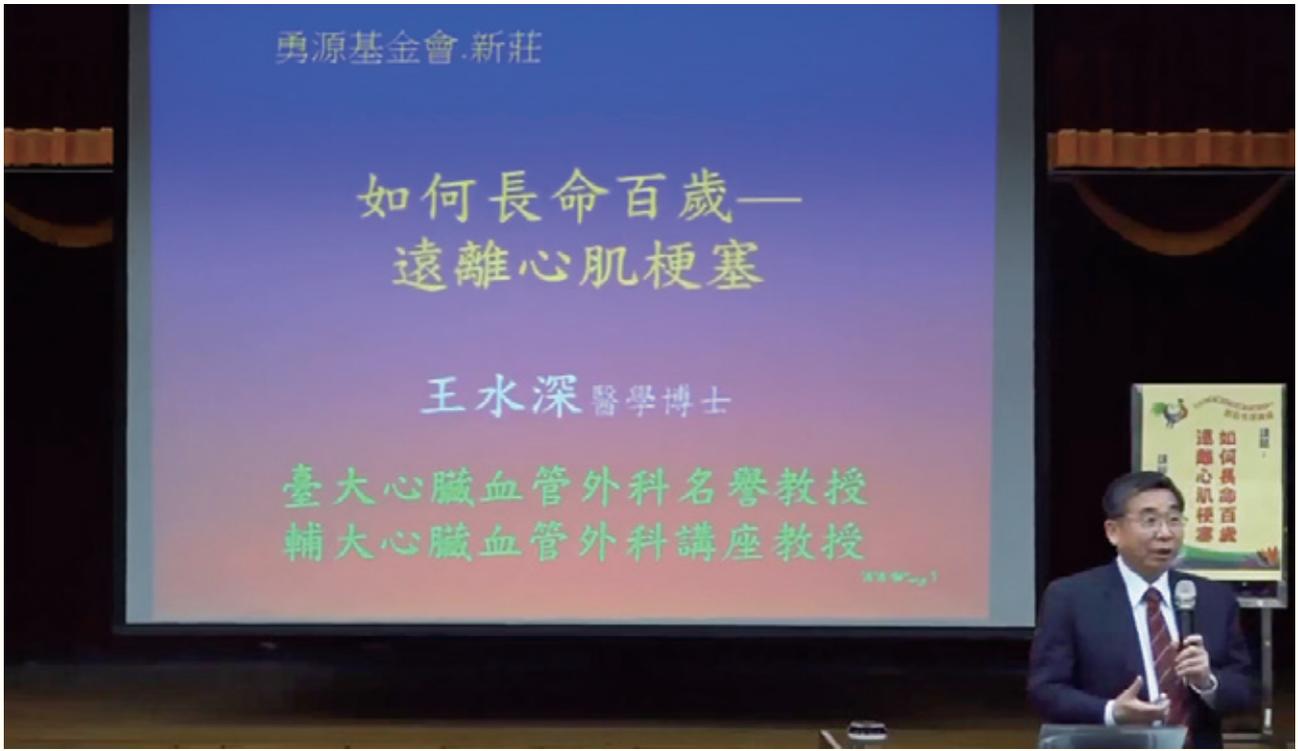
這次老師帶來的舞曲是Royal Hawaiian Hotel，透過描述夏威夷著名的飯店，歌頌夏威夷的藍天碧海、陽光、沙灘等美景。先從舞蹈動作的基本步開始，包含kaholo（左右踏步）、ka' o（左右提臀）、hela（前點腳）、ami（扭腰-旁後旁前）等步伐，手的部分則跟著歌詞做出拱門、海浪、草地等象徵手勢，夏威夷舞的手部動作不快，移動幅度也不大，滿適合作為復健動作。

學員雖然都是第一次接觸Hula，但是很快就跟上輕快的節奏與簡單的動作，隨著音樂擺動身體；也能發現平常比較害羞內向的學員，都融入了優雅又輕鬆的樂聲裡，笑著、動著。這個瀟灑著溫暖夏日氣息的午後，ALOHA精神療癒了每個人。🍷

小知識

ALOHA中每個字母代表什麼意思？

Akakai：溫柔、Lokahi：團結、Oluolu：愉悅、Haahaa：謙虛、Ahonui：耐心



「如何長命百歲 遠離心肌梗塞」

編輯部

四月五日由勇源輔大乳癌基金會邀請輔仁大學附設醫院院長王水深參與新莊區公所主辦的「新北知識充電站~新莊生活講座」，在新莊區公所十樓大禮堂演講「如何長命百歲遠離心肌梗塞」。

王水深是國內著名心臟外科醫師，累計五百多心臟移植手術案例，創下台灣醫療史多項紀錄。他由國人十大死因談起，說明心臟疾病的重要性。本次王水深教授受邀的演講內容以心肌梗塞為主軸，包括形成原因、診斷、手術

等。他並以我國前總統李登輝和美國前總統柯林頓為例，說明裝支架和冠狀動脈繞道手術的特性。

國外研究指出，要延長壽命，要避免肥胖、高血壓、糖尿病、抽菸，還要有正常的生活作息與飲食習慣。心肌梗塞是冠心症中最嚴重的疾病，在美國每20秒就有人罹患急性心肌梗塞。2015年國民健康署統計，台灣每小時有2.02人死於心臟病，顯示國人需要更努力去預防心臟疾病。

為什麼會有心肌梗塞？其實就是冠狀動脈塞住不通。造成血管栓塞的原因很多，包括年齡、性別、遺傳、血壓過高、血糖過高、血脂肪過高，或是有吸菸、緊張等不良習慣。而哪些較會造成心肌梗塞？王水深提出以ABCDE-FGS來記憶：Atherosclerosis動脈硬化、Blood pressure高血壓、Cholesterol高血脂、Diabetes mellitus糖尿病、Elder老人（男>45，女>55或停經）、Family history家族史或Fat肥胖、Gentlemen男人、Smoking抽菸。

人的一生心臟要跳多少次？王水深以一位七十歲的長者為例，心臟從出生開始，已經在胸腔內跳了26億次以上。那麼要如何保養、照顧為我們日夜工作的心臟？王水深強調，心臟

的保健要秉持「五不一沒有三要」。五不指不要高血壓、不要高血脂、不要高血糖、不要肥胖、不要抽菸。他說：「抽菸有百害無一益。」一沒有指沒有太大壓力。王水深常面帶微笑，綽號「開心院長」。他說：「壓力是百病之源。」三要包括積極層面的，要均衡飲食、要運動、要正常作息。王水深提到，日行萬步也是有氧運動一種。他建議可以選擇自己有興趣的運動項目，不用太拘泥一定要哪一種形式，即可兼具健身與娛樂效果。他建議運動的強度要維持在心跳130下/每分鐘，達到有點累又不會太累的狀態最有效。每一次要高於30分鐘，但前後還是要有五至十分鐘的暖身運動與緩和運動。運動的頻率則要達到每周3次以上最佳。🍓

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。

受理期間

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

詳細資訊 申請文件請上基金會官網查詢www.cfbcf.org.tw 急難救助專區

諮詢專線 02-2905-6728

簡易健身操 大家一起來

陸詩樺 | 體適能有氧團體指導員

在忙碌的生活步調裡，是否常常忽略自己對於健康的要求呢？想要達到完美的體態，卻始終力不從心嗎？就讓Lulumi老師教你4招簡單的健身動作，讓你不用一定要到健身房，隨時想動就動吧！

1 原地小跑步

覺得30分鐘很久嗎？那就搭配電視或者聽音樂試試看吧！

主要目的：讓身體暖化、進入有氧狀態

- 動作：**
1. 雙手自然在兩側擺動，可以先從原地踏步開始，慢慢加強運動強度（走→快走→跑）。
 2. 跑的時候膝蓋保持微彎不鎖死、高度不超過肚臍。
 3. 速度不要過快，保持一定的頻率，不可忽快忽慢。

時間/次數：至少30分鐘/次



組間的休息時間，不宜太長建議不超過1分鐘，否則將無法達到目的。



2 抬膝側彎腰

主要目的：強化腰部曲線、大腿內外側

- 動作：**
1. 雙腳與肩同寬，雙手手臂敞開，放於耳朵的位置。
 2. 右腳膝蓋向外側抬起，同時上半身向右彎曲，讓右邊手肘來碰到右腳膝蓋，完畢後踩回位置換左腳，兩腳重複交替。
 3. 做完左右邊為一組動作。

時間/次數：15次/組，共3組

3 單腳站立後抬腿

主要目的：強化腿後側肌群、臀大肌

- 動作：**
1. 雙手插腰，支撐腳給予右腳，將左腳向後伸出。
 2. 向上抬起45度的位置，向下放時不碰到地板。
 3. 一邊做完15次，再換腳做15次，兩腳做完為一組。

時間/次數：30次/組，共3組



- ◆ 膝蓋伸直不鎖死。
- ◆ 此動作會需要平衡感，如站不穩可以雙手扶牆或椅背做動作即可。



4 坐姿打水

主要目的：強化核心肌群、股四頭肌

- 動作：**
1. 雙手放置於屁股斜後兩側、手肘彎曲、上半身向後傾斜45度。
 2. 雙腳併攏離開地面45度。
 3. 雙腳上下分腿，像打水的動作一樣，膝蓋盡量伸直，雙腳不碰地。

時間/次數：40秒/次，共3次

- ◆ 請在地板上鋪墊子或大毛巾。
- ◆ 盡量將背伸直、手肘向內夾緊、記得呼吸，不要憋氣。

貼心小提醒

- ◆ 在運動前及運動後一定要做一些暖身、伸展動作來降低受傷的機率跟避免運動後造成的痠痛唷！
- ◆ 不鎖死的意思為不過度伸直。

不少研究證實，適度進行肌肉訓練不僅有助維持標準體態，還能幫助減重、預防骨質疏鬆。特別是新陳代謝率下降的中壯年人，可透過適度的肌力訓練，更有效地從血液裡攝取所需的糖分加以利用，控制血糖效果更好。其他好處還包括：減輕壓力、延緩衰老、降低血脂和膽固醇等。

日常訓練30-60分鐘就能取得不錯的效果，而且質量比數量重要得多。讓我們來記錄每週的運動次數與心得，只要循序漸進、持之以恆，必能達到健身的效果！

我的每週健身記錄表

日期：

星期	動作	原地小跑步	抬膝側彎腰	單腳站立後抬腿	坐姿打水
範例		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input checked="" type="checkbox"/> 無 跟朋友聚餐，很晚才回到家	<input checked="" type="checkbox"/> 有，完成 <u>3</u> 組 <input type="checkbox"/> 無 希望明天可以完成6組！	<input checked="" type="checkbox"/> 有，完成 <u>6</u> 組 <input type="checkbox"/> 無 要注意膝蓋不要鎖死！	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input checked="" type="checkbox"/> 無 今天好累... 休息一天
星期一		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期二		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期三		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期四		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期五		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期六		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無
星期日		<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有，完成____組 <input type="checkbox"/> 無

每週運動心得：



勇源輔大乳癌基金會自創立以來便持續以發展「乳癌希望學校」為目標努力，希望從篩檢預防開始，到乳癌病友罹癌後會經歷的各階段可能面臨的各類問題與需求，提供醫療、營養、運動、心理以及社會支持等多面向主題知識，建構一個完整的乳癌知識學習系統。

「乳癌希望學校—數材影音教材」即將於今年七月底與大家見面，敬請期待與支持。

2017年度『徵愛無限』系列徵件活動圓滿落幕，非常感謝近千位朋友的熱情參與。經過評審初選及網友投票決選，最終選出乳癌防治標語三名，基金會也從中選出吉祥物娃娃命名一名的優秀作品。

乳癌防治標語冠軍作品
預防乳癌要趁早，查顏觀攝不可少

創作理念：預防勝於治療，防癌要趁早。重要四項不可少，查：自我按壓乳房檢查。顏：異常分泌物產生的顏色（例如血），並非乳汁。觀：觀察乳房外觀大小有無異狀。攝：定期作乳房X光攝影篩檢。

吉祥物娃娃命名冠軍作品
咪咪將 MIMI GIRL

創作理念：咪咪是對乳房的暱稱，用可愛的小名，提醒女性朋友乳房是一輩子最忠實的盟友，好好照顧她是主人的責任。

◎ 歡迎到勇源輔大乳癌基金會官網 (www.cfbcf.org.tw) 了解其他優秀作品之詳情。



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	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
	阿拉伯數字									
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		寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款								
列示芳名錄 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可		姓名		經辦局收款章戳						
郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可		地址		主管：						
◎ 愛心捐款者請註明收據抬頭，並詳填地址及電話。		電話								
感謝您！										
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										



編輯部

健行步道一起趣!

推薦指數：



炎炎夏日，與其待在冷氣房內當個沙發馬鈴薯，不如走入大自然來個紓壓之旅。台灣不乏風景優美的步道，在北部地區，若要放鬆身心、接觸大自然，陽明山擎天崗環形步道將是您最佳的選擇！



擎天崗環形步道平緩，全長約2.4公里，走完全程約需50分鐘，就算是沒有經驗的朋友也能完成！最令人驚豔之處在於一望無際的碧綠草原，在晴朗的日子裡還可以看到北海岸的蔚藍海景。漫步於其中，享受閒靜時光；幸運的話還可以看到牛群愜意吃草的慵懶模樣，是非常適合全家一同出遊，享受夏日清閒的好去處。

此地也有許多日治時期留下的軍事遺跡，旁邊也有難度較高的魚路古道，喜愛探究歷史或是挑戰自我的人也千萬不要錯過了。🍷

怎麼到達擎天崗環形步道？

【自行開車】

士林→仰德大道→山仔后→菁山路101巷→冷水坑→擎天崗

【公車】台北捷運劍潭站搭乘紅5或是捷運台北車站搭乘260，至陽明山公車總站後再換乘108遊園公車即可抵達。

擎天崗遊客中心

地址：台北市士林區菁山路101巷246號

開放時間：每日9:00~16:30，每月最後的星期一休館。

服務電話：(02)2861-5404、(02)2861-2414



◎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