

微笑之源

關心您身心靈的健康

#007 秋季號 2017-11月

本期要目

- 01 本季主題：預防乳癌發生、降低乳癌復發機率—營養師教您如何吃
乳癌治療趨勢知多少
適當體重 健康的第一步
10 勇源花絮：音樂治療工作坊—身體的健康～我說了算
12 分享園地：《10堂愛與療癒的體驗課》
14 療癒教室：簡易健身操 大家一起來
15 最新資訊

預防乳癌發生、降低乳癌復發機率 營養師教您如何吃



鄭東蘭 | 輔大聯合診所營養師

乳癌是不少女性的夢魘，許多研究發現70% - 80% 的癌症發生率與飲食習慣息息相關，如果飲食健康且均衡，能適量補充正確食物，或許可以幫助預防乳癌。除了正確的飲食習慣之外，定期找專業醫師檢查，更是每個女性不容忽視的事情。

本篇主要重點是探討有哪些食物可以協助我們預防乳癌發生及降低乳癌復發的機率，以下資料提供大家參考運用，希望大家能夠選擇對的食物，保持身體健康以遠離癌症。

地中海飲食具有高量蔬菜水果、堅果、橄欖油、魚類及全穀類攝取的特色，不僅對保護心臟與大腦的健康有其功效，近期在美國醫學會內科醫學期刊 (JAMA Internal Medicine) 中的一篇研究更發現，以地中海飲食搭配初榨橄欖油

(Extra Virgin Olive Oil) 組別的女性，相較於低脂肪飲食 (Low-fat diet) 組別的女性，其罹患乳癌的機率降低了 62%，可見地中海飲食有機會預防乳癌的發生。根據英國《Daily Mail》報導，像十字花科類蔬菜、番茄、黃豆製品等都有助降低罹患乳癌的風險，這些食物與地中海飲食特色亦有雷同，大家可以均衡攝取這些食物。

十字花科類蔬菜

多吃新鮮、當季十字花科類蔬菜：如青花椰菜、洋蔥、大蒜、芥蘭、油菜、高麗菜、萵苣、大/小白菜等，這些十字花科蔬菜皆含有「含硫多醣體」成分 (Glucosinolates)，雖然帶有一點苦味或強烈味道，但有研究顯示，這些化學成分對預防細胞DNA受損、防止壞膽固醇氧化與誘使異常細胞死亡方面有相當實際的成效，有助於預防乳癌發生及復發。

貼心小叮嚀：

烹調十字花科類蔬菜時建議直接快炒或以川燙之後涼拌的方式，避免水煮，能保留更多營養成分。有專家發現水煮10分鐘後，十字花科類蔬菜的抗癌成分（特別是含硫多醣體）會流失5-7成。

全穀類食物

地中海飲食強調全食物的重要性，因此選擇澱粉類食物時，建議多以未精製的全穀物如全麥麵包、燕麥、糙米等為優先。同重量未精製過的全穀類比精製後的白飯，多了約4倍的維生素B1、7倍的維生素B2、5倍的菸鹼酸、2倍的葉酸、3倍的鉀與鈣、5倍的鎂以及將近6倍的膳食纖維。

這些食物擁有未破壞的完整礦物質與維生素B群，有助於排出體內過多的雌激素，阻止雌激素刺激乳房組織，減少細胞在乳房發生突變的機率。

初榨橄欖油

橄欖油是地中海飲食的特色之一，它含有單元不飽和脂肪酸及維生素A、D、E等人體所需營養素。橄欖油已經被許多研究證實具有降低血中低密度脂蛋白的作用，並藉此降低血膽固醇。由於橄欖油發煙點較低（約120-150度），因此建議使用涼拌或低溫清炒的食用方式來預防橄欖油產生劣變。另外，研究亦顯示，橄欖油中的抗氧化物和多酚類能阻擾乳癌基因作用，使乳房腫瘤不再持續惡化，阻斷癌細胞成長所需的養分。



深海魚類與堅果類

深海魚類（鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鮪魚等）中含有魚油，魚油內含有較高的EPA及DHA，其中EPA被研究證實具有降低血脂的效果，而且魚油中n-3脂肪酸亦可降低體內的發炎反應，對於心血管健康具有良好效益。對女性來說，攝取足夠的n-3脂肪酸，有助於抑制癌細胞增生的速度，同時亦能改善因攝取過多n-6所引起的抑制免疫反應，對於減少罹患乳癌的風險有很大的助益。英國醫學期刊 (British Medical Journal) 一篇文

章中，作者回顧和分析了26篇來自美國、歐洲和亞洲的研究結果之後，作者發現平日會攝取富含 n-3 脂肪酸魚類的女性能夠降低 14% 罹患乳癌的機率。

除了魚類，堅果中亦含有豐富的 n-3 脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂及維生素 E 等抗氧化營養素；而且堅果的油脂，是好的油脂。如果不愛吃脂肪量較高的魚，或本身是素食者，將堅果適量地加入料理也是增加 n-3 脂肪酸攝取的好方式！例如炒蔬菜時，在快起鍋前拌入腰果或杏仁。

蕃茄

蕃茄含有豐富抗氧化成分——茄紅素，不僅營養價值高，想遠離癌症威脅，亦是不错的选择。在營養學角度，茄紅素的抗氧化功效顯著，分別是胡蘿蔔素及維生素 E 的 2 倍及 100 倍，可增強身體對抗自由基的能力及降低罹患乳癌的風險。除了蕃茄外，紅色的食物如西瓜、木瓜等皆有豐富的茄紅素，只是含量不及蕃茄高。

貼心小叮嚀：

加工處理或煮熟後的蕃茄，擁有的茄紅素量是生蕃茄的 2 到 3 倍，因此建議大家將蕃茄煮熟後再吃。此外，茄紅素多存於蕃茄皮內，因此只有透過切割及高溫加熱烹煮蕃茄，才能有助茄紅素釋出，加上脂溶性的茄紅素需要和油脂同時烹煮才能溶解在植物油裡，被人體吸收。因此，吃蕃茄醬或茄汁義大利麵，比吃新鮮蕃茄更能夠吸收茄紅素。

黃豆製品

豆腐、豆漿等黃豆製品含有豐富的植物

性雌激素，其他如：大蒜、花椰菜、甘藍、洋蔥、芝麻、燕麥也含有植物性雌激素、植化素，建議可均衡攝取。美國國家癌症研究院發現，女性攝取豐富黃豆製品，乳房組織較不會過於緻密，當乳房組織過於緻密，就會提高罹患乳癌的風險。當體內的雌激素濃度過高會增加罹患乳癌的風險，黃豆製品中的大豆異黃酮有助減緩體內雌激素作用，對降低罹患乳癌風險有所幫助。



目前營養界仍建議乳癌患者可攝取黃豆製品，因為黃豆製品是很好的植物性蛋白質來源，但不建議乳癌患者攝取萃取提煉過的大豆或由黃豆萃取的大豆異黃酮補充品，因為擔心製作過程的安全性，以及過高劑量的攝取會干擾內分泌系統。

貼心小叮嚀：

乳癌患者黃豆製品的建議量，一日約 1-3 份的黃豆或黃豆製品，例如：1 份生黃豆 20 克、豆腐 110 克、毛豆 60 克、豆漿 240 毫升。

總而言之，想預防癌症上身，一定要從日常飲食做起，最佳的方法是以均衡飲食為基礎的健康飲食，切記勿執迷單一食物，每天應進食多樣化的食物，加上適當運動與控制體重，並定期做檢查，以確保自己身體的健康。🐾

乳癌治療趨勢知多少

張景年 | 輔仁大學附設醫院醫事副院長



▲ 除了過去認知的因素之外，其他如空氣污染、塑化劑的濫用及過量的輻射曝露也都是可能因素。

癌症近30年來連續蟬連十大死因首位，而且不斷地往上竄，近十年的癌症時鐘從每7分44秒上升到每5分18秒有一人罹癌，平均每236人就有一名是癌症患者，其中乳癌之發生率更是在十年內由排名第五位竄升到第一位，是竄升最快的癌症（每年增加756例）。依據國民健康署統計，到民國104年國人每100,000人就有65.9人患乳癌，十年內乳癌發生率上升56.9%，我國婦女乳癌發生率高峰為45-69歲，平均為53歲，比西方人平均年輕10歲，國人乳癌的發生除了過去認知的遺傳、家族因素，初經小於12歲，超過55歲才停經、未生育、不餵母乳等因素之外，其增加速度如此之快，不外乎因為不健康的

飲食型態、飲食西化（高油脂、高糖分、燒烤、加工食品）、菸、酒及缺乏運動致身體肥胖都是主要原因，其他如空氣污染、塑化劑的濫用及過量的輻射曝露也是可能的因素。

雖說乳癌“發生率”如此之高，但人類對於其治療或觀念也有長足及不斷的進步，所以乳癌的“死亡率”並非最高，在台灣女性是第4位，而且乳癌的死亡率在美國有不斷下降的趨勢，但在台灣並無此現象，這也是我們要努力之處。

根據我國的癌症登記資料，2011至2013年的資料發現85.7%為第0-2期的較早期乳

癌，其五年存活率第0、1、2期分別為97.5%、95.5%、89.4%，此為國人仍需努力宣導乳癌防治觀念，以達到與歐美一樣的治療水準。

提到乳癌治療，除了科技的進步外，觀念也跟著在進步。在20世紀初期美國的Dr. Halsted認為的乳癌是局部性疾病，所以推動“根除性乳房切除術”，包括全部乳房、胸大肌、胸小肌及腋下淋巴結全部切除以斬草除根，到了1950年代Dr. Petey則主張保留胸大肌，但乳房仍然全部切除，至1970年代，Dr. Fisher才提出乳癌是一種全身性的疾病，根除性的手術並不能減少乳癌再發或轉移的機會，這種觀念上的改變也有治療上預後數據的支持。手術的治療在可能的範圍內也越來越小，全身性輔助性治療也幾乎成為不可或缺的治療方式。其在局部性治療（手術、放射性治療）及全身性治療（荷爾蒙治療、化學治療、標靶治療、甚至免疫治療）均有觀念上、實質上重大的改變。

以下就治療近年之趨勢，分述如下：

1. 局部性治療

手術治療的新趨勢

有如前述乳房手術的趨勢是越切越少，所以過去以乳房切除手術為主流，現在則是乳房保留手術廣為採行。一般而言，腫瘤如小於3公分，不在乳暈或乳頭附近的第0、1、2期乳癌均可採行此種手術，但為減少或預防局部再發，必須輔以放射線治療。

前哨淋巴結之偵測

由於現在的觀念不再認為所有乳癌都必須要做徹底的腋下淋巴廓清術，如果最靠近乳癌部位的淋巴結沒有癌症轉移，理論上其他較遠或腋下淋巴結應該也不會有癌症轉移的現象，所以近年發展出前哨淋巴結之偵測，在手術前一天以藍色染料或低輻射量的同位素注入患部，手術時看到染料或同位素物質存在，即為其前哨淋巴結，並送去做病理化



▲ 過去以乳房切除手術為主流，現在則是乳房保留手術廣為採行。

驗，除非該前哨淋巴結有癌細胞存在才需要做腋下淋巴結廓清手術，否則就不做腋下淋巴清除手術以減少手臂淋巴水腫，因為根據統計，徹底的淋巴廓清手術會約有10-20%的機會造成手臂淋巴水腫，患者極為困擾、痛苦。

乳房切除後的重建手術

乳房切除之後，可藉由整形外科來重建乳房，重建女性的自尊。目前的研究報告指出乳房重建手術並不會延誤將來對癌症復發時的診斷，且不會影響存活率，乳房重建又分為自體及非自體之組織。

a. 自體

可由腹部的腹直肌的皮瓣轉移過來，或以顯微手術的方式採腹直肌和胸部的血管作吻合（如此一舉兩得還可得到縮腹的效果）。如果是胸部不大的患者亦可由闊背肌的皮瓣轉移過來。

b. 非自體

將食鹽水袋義乳於手術切除後放入，如果皮膚不夠可先放組織擴張器，定期注入生理食鹽水逐漸使局部皮膚組織擴張到一個程度之後再置入義乳。至於手術重建的時機，現在都傾向乳房切除後立刻重建，病人便不需要額外再接受一次手術，而乳頭及乳暈的重建則在術後4-6個月進行。

放射線治療的趨勢

如前述，乳房保留手術切除乳癌後，必須輔以放射治療，另外如果有4個（含）以上的腋下淋巴結受到癌細胞侵犯、腫瘤大於5公分（含）以上、或癌已侵犯到皮膚或附近肌肉組織者，也須輔以放射治療。至於腋下淋巴性轉移1-3個者是否要做放射治療，

目前則仍有爭議。

2. 全身性治療

化學治療

乳癌是一個全身性的問題，所以不是光靠手術局部或切除乳房即可，還必須加上全身性的治療，一般而言，如果腫瘤大於1公分，有腋上淋巴轉移，荷爾蒙受體陰性，Her2基因陽性，腫瘤細胞分化不良及高ki-67，就要考慮化學療法，以提高治癒率。化學療法可分為輔助性、先期性及轉移性，目前用於術後的輔助性化學治療藥物有三類，第一代藥物是C、M、F（Cyclophosphamide 癌得星、Methotrexate 每索特靜注射液、Fluorouracil 好復注射液）目前較少使用，第二代是C、A、F（Cyclophosphamide 癌得星、Doxorubicin 艾黴素注射劑、Fluorouracil 好復注射液）用於沒有淋巴轉移，第三代則合併小紅莓及紫杉醇，用於局部晚期乳癌、淋巴結轉移或無淋巴結轉移的三陰性乳癌，如何選擇依病患狀況及病情而定。



▼ 臨床上使用Herceptin (賀癌平) 結果顯示單獨使用、合併化療或合併荷爾蒙藥物都有不錯的療效，約可減少33-52%的乳癌復發率。



荷爾蒙治療

乳癌患者有65%以上屬於荷爾蒙受體陽性，傳統上對於這種病患都服以5年的泰莫西芬 (Tamoxifen)，近來發現在停經後的婦女，以芳香環酶抑制劑 (Aromatase Inhibitors 簡稱 AI) 比泰莫西芬有更好的療效，但泰莫西芬有靜脈栓塞風險，AI則有骨質疏鬆的風險。現在一般使用抗荷爾蒙治療至少五年，如此可有效的減少乳癌的復發及對側乳癌的發生。

標靶治療

標靶治療是二十世紀末、二十一世紀初的一大突破，化學治療是將癌細胞和正常細胞一視同仁地殺死，而標靶治療則是量身訂作個人化的治療。

近年由於分子生物學的突飛猛進，針對

腫瘤細胞上的特殊抗原、生長因子接受體、腫瘤血管新生因子、癌細胞內特殊訊息傳遞路徑的研究都有長足地進步。1987年醫界在乳癌細胞膜上發現了Her2/neu的抗原，是一種具有酪胺酸激酶活性的表皮細胞生長素接受器，約有25%-30%乳癌的腫瘤細胞表面上有Her2/neu (簡稱為Her2) 抗原的過度表現，和乳癌細胞的存活、增殖、轉移有密切的關係。過度表現Her2的乳癌細胞繁殖力強，且對化療藥物易有抗藥性，復發率較高。而標靶治療就是利用上述這些機制來命中腫瘤要害，抑制腫瘤的增殖、存活同時也避開正常的細胞。

標靶治療可分為二類，一類是小分子藥物、另一類是單株抗體，小分子藥物可進入細胞內，作用於細胞內的標的，而單株抗體則無法穿透細胞膜，主要是作用於細胞外或表面的標的。

Herceptin (賀癌平) 是Her2受體的抑制劑，屬於單株抗體，為注射劑型。Herceptin進入人體後，會尋找和它配對的抗原細胞，也就是Her2受體上，而阻止乳癌細胞繼續增生，達到抑制乳癌的效果，臨床上使用結果顯示單獨使用、合併化療或合併荷爾蒙藥物都有不錯的療效，約可減少33-52%的乳癌復發率，是第一個成功使用於乳癌的標靶治療，目前健保對賀癌平的規範為：

1. 外科手術前後、化療後，且Her2過度表現，並有腋下淋巴轉移，但無遠處轉移者，作為轉助性治療。
2. Her2過度表現，並接受過一次以上化療之轉移性乳癌病人。
3. Her2過度表現但尚未接受過化療的轉移性乳癌，而要與Paclitaxel或Docetaxel併用治療者。
4. Her2過度表現之轉移性乳癌而尚未使用此藥者。

其他尚有許多新的標靶治療藥物，如Lapatinib (Tykerb 泰嘉錠)、Pertuzumab (Perjeta賀疾妥) 等等。👩🏻

張景年醫師 小檔案

現任 輔仁大學附設醫院醫事副院長

經歷 衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會副執行長、行政院衛生署彰化醫院院長、行政院衛生署新竹醫院院長

學歷 國立交通大學高階主管管理學程碩士、中國醫藥學院醫務管理研究所碩士、國立台灣大學醫學系

專長 一般外科、消化外科、乳房外科



新北知識充電站 新莊生活講座

專題演講 106年度9-12月
新莊區公所 福營行政大樓

專題演講 106年度 9-12月

時間：晚上7:30 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286、231

地點：新莊區公所10樓大禮堂

11/22 愛腎、護腎、防洗腎

盧國城醫師，輔仁大學附設醫院研究部研究副院長

12/06 樂活！銀髮族

楊友仕醫師，輔仁大學附設醫院婦女醫療副院長

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



適當體重 健康的第一步

陳盈蓉 | 營養師

體重與癌症關係，適當體重的的重要性

體重與乳癌的關係

體重過重或肥胖的乳癌病友們可能有過被醫師或營養師建議需減重的經驗，2012年美國癌症協會的防癌飲食和運動指引提到停經後過重或肥胖的婦女和乳癌的發生風險有明顯的關係，而且BMI>24的乳癌患者可能容易淋巴水腫，而去年的文獻也再次說明肥胖與乳癌的死亡率有關。荷爾蒙受體陽性的肥胖婦女比體重正常的婦女高出39%的乳癌風險。

判斷適當體重（BMI計算）

我們大概可以目測一個人的體重是否理想，身高較高的人理想體重應當會比較矮的人重，所以身高是決定體重的的重要因素，要如何知道自己是否在適當體重內，可用身體質量指數（Body Mass Index, BMI）計算，計算方法為：

體重（kg） / 身高（m²）

BMI	表示
<18.5	過瘦
18.5 - 23.9	正常體重
24 - 26.9	過重
≥27	肥胖

數值介於18.5到23.9之間都是正常體重。

設計屬於自己的體重控制計畫三步驟



1. 設定目標體重

計算BMI後可以知道自己的體重是否理想，若過瘦可以增加食量，慢慢增加體重，但若是過重或是肥胖，可以思考自己想要的體態大概是什麼樣子，進一步決定要減去多少，可以請醫師轉介營養師，與營養師討論目前生活方式下可行的減重策略。

2. 安排減重計畫

減重主要是希望減去多餘的體脂肪，但盡量維持原本的肌肉量，否則體重減輕了，減的卻是肌肉，這樣基礎代謝率下降就不好了。因此建議1個月減重約2-4公斤是較合適的減重速度，切勿貪快，這樣很容易復胖。

3. 搭配中度運動

減重除了調整原有的飲食方式，若身體狀況允許，搭配運動是更好的減重策略，不僅可以順利減重，不易復胖，還可以維持骨骼強壯、延長壽命唷！中度運動是很好的選擇，好比快走、慢跑、騎自行車或爬樓梯等，無法唱歌，但能聊天的運動強度。🐶

音樂治療工作坊

身體的健康～我說了算

編輯部

近年輔助療法在國內逐漸發展，輔助療法的全稱應為「輔助及另類醫學（Complementary and alternative medicine, CAM）」，範疇涵蓋為西醫之外，有完整理論基礎和臨床實務的療法，而身心療法（Mind-body Intervention）——藝術、音樂、休閒等領域用於醫療上的輔助，在西方國家已被廣泛地重視及利用。



▲ 學員輪流指揮其他學員演奏樂器。



基金會為提供病友多面向的療癒活動，便積極接洽各種藝術類輔助療法的專家，並於2016辦理了第一次的音樂治療工作坊，深獲參與病友的好評。因此再度於今年的11月規劃音樂治療系列課程，邀請臺北市醫學人文學會吳佳純常務理事兼課程長協助安排課程講師與主題。

音樂治療是「有目的、有計劃地使用音樂來幫助生理、心理、社會等各層面機能的恢復與維持，並藉此提升生活的品質和多樣性」。系列課程的第一、二堂課邀請基隆第一日照中心的音樂輔療老師項朝梅老師帶領課程進行。老師首先先了解每個學員的狀況與期待，在過程中聊到喜歡聽的音樂，老師也提供了一個概念：不要讓自己處於不能控制的環境，聆聽音樂也同理適用，別讓音樂造成心理上的負擔。

接著透過歌曲「伊比呀呀」與手勢進行大腦活化體操練習，訓練專注力，也使課堂氣氛熱絡起來；經過活潑的歌唱活動之後，老師請大家沉靜下來，將罹病前的快樂經驗畫下來並說明之。然後將自己的畫作撕成一半交給其他人創作，透過這樣的儀式學著活在當下，活出不一樣的未來，頗有檢視與療癒自我的功能。

第二堂課項老師教學員用聲音釋放身體的不舒服，因為帶動聲音需要氣，想像這股氣在身體遊走，類似於冥想活動。除了發聲、吟唱與音樂聆聽，樂器也在音樂活動裡扮演重要的角色。透過學員輪流指揮其他學員演奏樂器，讓身為指揮的人感受到生命還是有可以掌控之處，讓人重拾希望。

項老師不單只是帶著學員進行音樂活動，她更在乎的是學員整體狀況，希望可以提供病友身心與社會的支援。這兩次的課程最後就在每位學員分享最感謝的人當中圓滿落幕，項老師親切與詼諧的風格深深感染參與的病友，也希望未來有更多姐妹能一同參與課程，獲得自我療癒的力量。💖



《10堂愛與療癒的體驗課》 一趟自我發現的旅程



編輯部

作者：李明瑱、謝宜瑾/編著

策劃：勇源輔大乳癌基金會

出版社：零極限文化出版社

出版日期：2017年10月

世界衛生組織於1946年定義廣義的健康為「健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是生理、心理與社會之完全健康狀態」。不論是誰，總會有病痛、有煩惱的時候，總會有期待身心被關懷、被釋放的時候。

作者李明瑱教授因其學術專長的緣故接觸癌友幾十年，關懷病友的經驗使她萌發撰寫一本能幫助他人面對悲傷、改善心靈狀態的書籍之念頭，因此決定與基金會合作出版以療癒為主軸的書籍。經本會策劃，李教授主筆，並邀請於美國執業的謝宜瑾醫師共同編撰並繪製插圖，完成一本幫助讀者自我發現的書——「10堂愛與療癒的體驗課」。

據庫伯勒·羅絲醫師 (E. Kübler-Ross) 在1969年提出「哀傷 (grief) 五階段」，當人遭受重大創傷會經歷悲傷的五個階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。而本書希望結合東西方的哲學思考，透過身上五個感官 (看、聽、嚐、聞、觸) 發覺自身的能量，陪伴讀者度過五個階段，紓緩身心上的疼痛與憂傷。書中有10個章節主題，回應不同的哀傷階段，作者期待藉由文字與圖像引導，讓讀者從閱讀與練習實作的過程當中體驗內心的平靜。

10堂體驗課代表著10個主題，分別是勇氣、堅強、喜悅、感激、簡潔、平靜、和

諧、希望、創意、自愛。每個主題都有屬於自己的顏色與活動，讀者能跟著文字一起感受、一起思考；可以用書裡的色紙摺艘紙船，讓煩惱隨水流走。可以動手實作書中提供的食譜，品嚐美味又健康的食物。可以使用書本附贈的鉛筆與蠟筆，為曼陀羅圖案著色或寫下生活中的酸甜苦辣；依照書中指示種植附贈的種子紙，體驗並感受植物帶來的生命

力與愛。

平復的旅程並不容易，但如同基金會創辦人序文中提到「不放棄，就有機會在逆境中重生」，這本書希望能陪伴每顆失落的心，期待這些需要撫慰的心靈在進行小活動的同時，覺察自我、療癒自我，找到使自己平靜的方法，進而擁有向前的力量。😊

**不論遇到什麼挫折，
永遠不要放棄希望，明天會更好。**



您可以幫HOPE這四個字上色，為您的希望增添您想要的色彩。
以上圖案截錄自《10堂愛與療癒的體驗課》P.125，第八章——希望。

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？運動應該是件開心的事情，約上三五好友一起運動會讓你更有動力，外加搭配健康的飲食習慣，會讓你達到更好的效果唷！適當體重不只讓身材穠纖合度，也可以避免對側乳癌發生，多多活動身體的好處真不少呢！

1 平板棒式

建議： 1. 請在地板上鋪墊子或大毛巾。
2. 覺得動作困難者，可以利用圖片中雙膝跪姿勢地來降低難度。
3. 此動作不可彎腰駝背、屁股不可翹高。

主要目的： 全身性肌群，主要強化核心肌群。

動作： 1. 雙手十指輕輕交扣，手肘與肩同寬並以手肘支撐地面，肩膀及手肘的位子成一條垂直線。
2. 雙腳併攏，利用腳趾頭點地支撐，將身體離開地面。
3. 撐完40秒後，雙膝輕放跪地即可。

時間/次數： 40秒/次，共3次



2 手腕外轉

建議： 手肘伸直不鎖死、用意象訓練不用力、肩膀不聳肩。

主要目的： 緊實手臂。

動作： 1. 先將右手向上舉、手心朝前、手指頭放輕鬆不出力、手肘伸直。
2. 利用手腕帶動，將手心朝內輕輕轉90度。
3. 重複此翻轉動作，一邊做20次，再換左手20次，兩手做完為一組。

時間/次數： 40次/組，共3組



小叮嚀

- ◆ 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。



乳癌希望學校—— 數材影音教材【營養篇】

敬請關注我們的Youtube頻道：



為讓乳癌病友在資訊獲得上更具彈性，並增加乳癌知識的觸及率，基金會計劃建立一套完整的數位教學系統廣泛傳遞乳癌專業知識。今年開始，本會規劃線上數位化學習教材與系統，同年10月【營養篇】影片陸續上線。

數位化學習教材——【營養篇】影片，由本會策劃，專業營養師撰寫教材並參與拍攝，共五大單元29部影片。針對乳癌不同病程規劃營養主題內容，提供各病程病友營養方面正確的抗癌、防癌知能與技巧。從乳癌病程延伸議題，小單元的精簡營養影片，讓癌症病友在短時間能吸收知能並動手實作。

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)										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。 感謝您！										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：								
										郵政劃撥儲金存收據								
										收款帳號戶名								
										存款金額								
										電腦紀錄								
										經辦局收款章戳								

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

輔仁大學附設醫院3樓

勇源婦女健康中心正式啟用！

中心特色

- ◆ 結合婦產科和乳房外科於同一區域，方便婦女就醫，可一次完成婦癌篩檢。注重安全、隱私的就醫環境，讓婦女能安心就醫。
- ◆ 擁有最先進儀器設備，包括乳房超音波、乳房攝影、婦產科超音波、子宮鏡、陰道鏡、骨密度測量儀和尿動力學檢查儀器等，提供婦女健康最完善的服務。
- ◆ 秉承本院「全人照護、社會關懷、世界一流的天主教大學醫院」之願景，提供助孕、孕期檢查、友善生產、各種乳房及婦科疾病診療、更年期保健等全方位的醫療照護與衛教諮詢。

醫療服務項目

- ◆ 乳房外科
- ◆ 婦科
- ◆ 產科
- ◆ 生殖內分泌科



◎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