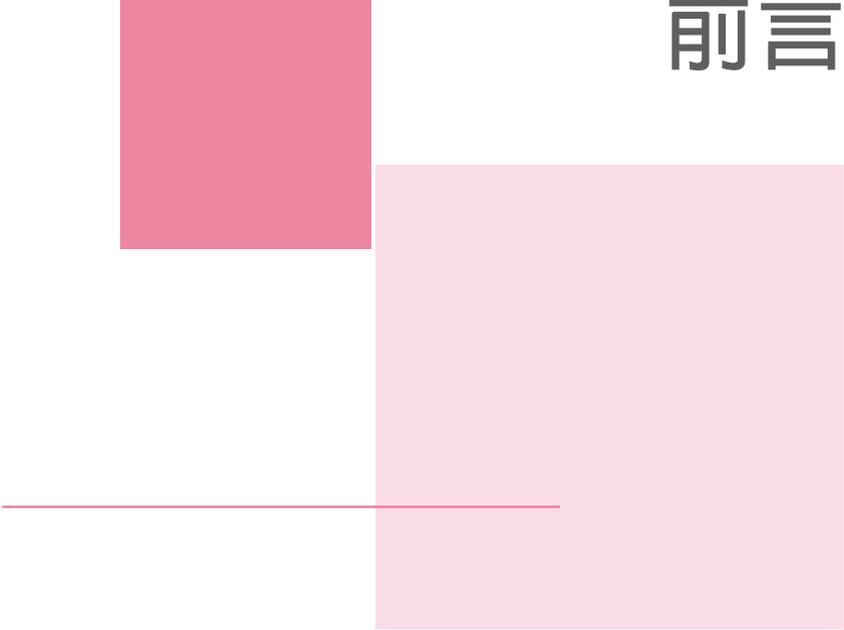




2019-2021 三年成果冊

# 前言



2019年基金會延續先前的工作計畫，持續參與社區講座宣導乳癌防治與女性健康議題，提供乳癌病友紓壓療癒課程；另外也舉辦全國性的徵文活動，並與其他醫院乳癌病友團體合作課程互動交流。急難救助的部分和前幾年最大的不同，則是調整成以補助因罹癌面臨生活危機之乳癌病友的「生活扶助金」為主，希望能讓病友安心進行治療。

2020年起因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)流行，部分社區講座與其他乳癌病友團體的合作暫緩或取消，與真善美聖聯誼會合作的小型衛教課程則在遵守防疫規定的情況下辦理。與此同時，基金會持續發展數位影音教材，2019-2021三年間陸續完成並上線28部影片，讓學習不受到時間與空間的限制。

2021年5-7月國內因疫情升溫實施三級警戒，實體的活動、講座與課程皆受到影響，這段期間除了持續進行乳癌病友關懷，基金會還推出特別企劃，以不同領域的每日專文豐富民眾的防疫生活，關心社會大眾身心靈的健康。在疫情較為趨緩後辦理了線上講座與工作坊，以求更廣泛分享乳癌相關領域的知識與資源，也讓網路成為未來發展與執行活動課程重要的媒介之一。

---

# 第三屆 董監事名單

賴洋珠 董事長

陳致遠 董事

江漢聲 董事

鄒孟理 董事

張懿云 董事

林進榮 董事

王水深 董事

林安宙 董事

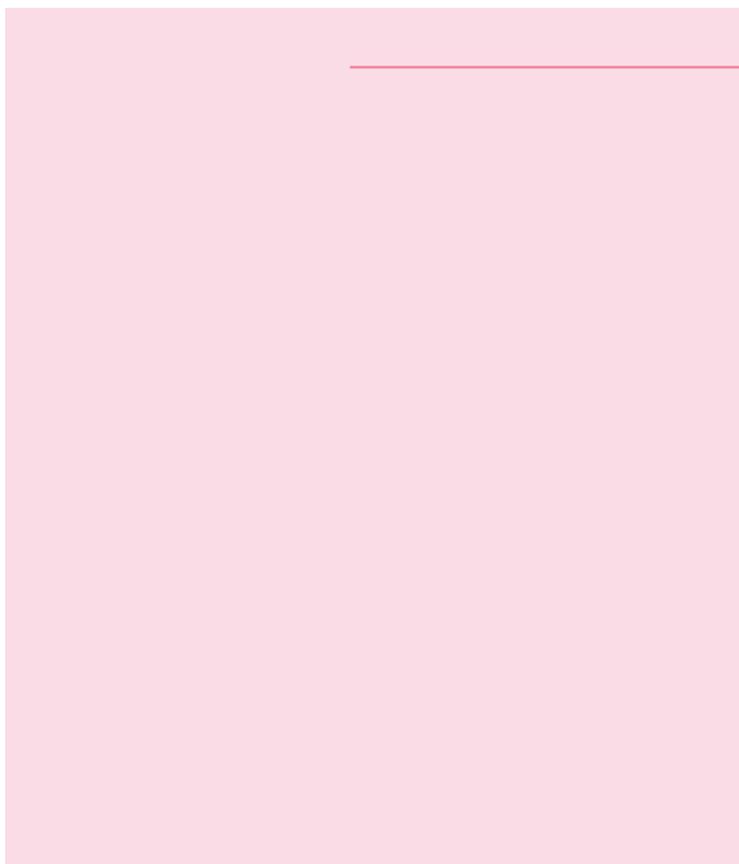
楊友仕 董事

蔡博賢 監察人

蔡士光 監察人



# 大事回顧



2019/01/12

主辦輔仁大學附設醫院  
乳癌病友團體—真善美  
聖聯誼會之成立大會



2019/03/11

第三屆第一次董事會議  
暨第三屆董事長選舉

2019/06

主辦2019年度「與汝同  
在一關懷乳癌」徵文比賽

「與汝同在一關懷乳癌」  
徵文比賽

勇源輔大乳癌基金會  
新版官網上線！



親愛的勇源輔大乳癌基金會的會員們請注意：  
改版的官網需要請您更新會員密碼與資料，請依照下列步驟  
完成本次更新，讓我們為您提供更安全、準確的服務！

一、更新官方網站會員密碼、資料：  
帳號：(您的電子信箱)  
密碼：123 (請以此密碼登入後重新設定密碼)



二、實領季刊《微笑之聲》寄送確認：  
<https://forms.gle/9G61QVbeoz1qsE6e6>



#勇源輔大乳癌基金會 關心想

2019/09

基金會官方網站改版上線

2020/10/11

基金會原創LINE貼圖上線

勇源輔大乳癌基金會



咪咪將x勇源·乳癌宣導大使來囉！

財團法人勇源輔大乳癌基金會

咪咪將，身為勇源輔大乳癌基金會的宣導大使，為服務更多人並讓大家更認識乳癌知識，咪咪將從今天起走進您的生活，一同關懷、守護您！來認識可愛活潑的咪咪將吧！

NT\$30

贈送禮物

購買

證書編號：HPAB1091421

健康職場認證  
健康啟動標章

勇源輔大乳癌基金會

致力於推動 職場菸害防制暨健康促進，經評定符合  
健康職場認證·健康啟動標章。



HPA 衛生福利部  
國民健康署

署長王英偉

本證有效期間：110年1月1日至112年12月31日

2020/12/22

通過109年健康職場認證

2021/05/28-07/27

勇源特別企劃—  
防疫新生活 專題日刊



2021/12/29

衛生財團法人實地訪查  
(衛福部委託海棠文教  
基金會辦理到訪)



# 成果共享

---

勇源輔大乳癌基金會創立以來致力於提供乳癌多面向的服務，積極發展以乳癌病友為主的關懷模式，日後也將持續建構更廣泛、更人性化的乳癌衛教與支持系統。



## 會務經營

### 組織成員

魏中仁 執行長

塗昭江 副執行長

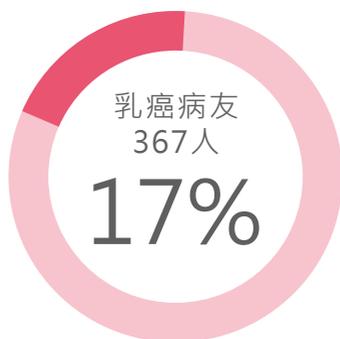
許媛婷 執行秘書

活動企劃 吳青凡專員

視覺設計 呂睿芬專員

病友關懷 黃雅惠個管師

### 會員人數



### 臉書粉絲團共累積



3,127個讚



3,140人追蹤



## 2021年 乳癌病友 生活扶助金補助辦法

補助時間：

自公告日起即可提出申請，補助名額如額滿將另行通知

補助對象：僅接受「單位轉介」申請

(罹患乳癌9個月內，二期以上且仍在持續積極治療中)



因為有愛，我們一起走長遠的路；  
因為有愛，讓我們彼此關懷與扶持，共同在乳癌疾病中成長。



認識乳癌



最新動態



患難救助



乳癌希望學校

### 基金會官方網站2.0版上線

原官方網站於2013年完成，為提升操作介面便利性與設計感，2018年度著手進行網站更新案，2019年9月完成官網改版並上線運作。2.0版官網除了在視覺上呈現溫暖柔和風格，更導入響應式網站概念，讓使用者便於手機、電腦、平板等介面瀏覽與操作，貼近大眾使用需求。

# 乳癌防治推廣

基金會積極推動癌症防治並關注婦女健康，透過舉辦健康講座與健康促進活動，深入社區宣導乳癌防治、推廣婦女預防保健觀念。

健康講座

市民(社區)系列講座

持續與新北市新莊區公所合作，提供社會大眾醫療保健相關知識，協辦「新北知識充電站-新莊生活講座」專題講座，2019-2020年共計六場，每場次約有110人次參與。(2021年度新莊區公所全年度講座因疫情因素取消)

2019年03月26日時  
任輔仁大學附設醫院  
一般外科黃其晟主任  
主講【認識乳癌】





2019年05月08日時任北醫附設醫院傳統醫學科婦科陳玉娟主任主講【婦女健康中醫養生保健】

---

2019年10月02日年輕乳癌社團「花漾女孩GOGOGO」創辦人潘怡伶(米娜)小姐主講【與抗癌鬥士有約—同理心】

---





2019年11月06日輔仁大學附設醫院一般外科塗昭江主任主講【珍愛女人·認識乳房常見疾病】

---

2020年11月10日晨光健康營養專科諮詢中心趙函穎院長主講【營養師的減醣健康飲食大公開】

---



2020年11月18日輔仁大學附設醫院精神科張君威醫師主講【睡眠障礙】

---

健康講座

拓展新服務區域

2021年為了拓展健康講座的服務範圍，特別與新北市五股區婦女會聯繫，邀請輔仁大學附設醫院一般外科塗昭江主任舉行一場乳癌防治講座，提醒婦女朋友乳房篩檢的重要性。

另外也因應COVID-19疫情，首次與新北市新莊區公所以外的政府單位合作，協辦新北市婦女服務中心線上講座，由輔仁大學附設醫院一般外科劉書宇醫師擔任講者進行乳癌的介紹。



2021年05月08日新北市五股區婦女會乳癌防治講座—塗昭江主任  
【認識乳癌】

---

2021年07月28日新北市婦女服務中心線上講座—劉書宇醫師【與「乳」同戰-乳癌防治講座】

---



乳癌病友團體交流

2019年夏威夷舞體驗工作坊(和信治癌中心醫院)

基金會在努力發展病友關懷衛教活動的同時，也希望能將相關資源推廣到其他乳癌病友團體，因此與和信治癌中心醫院【健康久久2019癌症月系列活動】結合，於9/10、9/17 赴和信治癌中心醫院辦理【乳癌病友夏威夷舞體驗工作坊】，進行舞蹈運動課程的體驗教學並與病友們交流互動。



亦參與和信10/22舉辦之【和信乳癌月·愛汝園遊會】，進行擺攤宣傳和中場夏威夷舞表演，與和信的乳癌姐妹一同度過溫馨又充實的活動日。



2019年5月舉辦全國性的徵文比賽「與汝同在一關懷乳癌」，鼓勵病友以文字分享自身經驗或家屬陪伴過程的感受，得以支持正在經歷或已在康復中的生命鬥士們，也讓世人能更深入認識與理解抗癌的艱辛。

活動共計123人參與，徵得文章病友組92篇、親屬組31篇。得獎作品共28篇：病友組第一至三名，佳作12名；親屬組第一至三名，佳作10名。得獎優秀作品皆刊登於官網專欄、季刊與電子報。



「與汝同在一關懷乳癌」

- 1 徵文比賽之海報
- 2 頒獎典禮
- 3 得獎文章季刊呈現

防治宣導活動

輔大在台復校60週年校慶園遊會設攤宣傳



2021年12月4日輔仁大學在台復校六十週年，《一甲子，都有你》校慶園遊會宣導現場



2021年輔仁大學在台復校六十週年，校方盛大舉辦《一甲子，都有你》校慶園遊會，而基金會也共襄盛舉於現場設攤宣傳，推廣乳癌防治與病友關懷服務。

## 對外捐贈

## 輔仁大學附設醫院病友團體與乳房重建病友醫療補助

基金會與輔仁大學附設醫院有著良好的合作關係，不但於2019年協助成立醫院的病友團體—真善美聖聯誼會，也贊助與協辦乳癌病友座談會等活動；為減輕病友選擇重建的經濟負擔，自2020年起便以捐贈輔醫乳房重建手術補助費用之方式協助重建個案，與輔醫一同攜手關懷支持乳癌病友。

2020年度捐贈費用共計50萬元，協助8名乳癌個案。

2021年度捐贈費用共計20萬元，協助2名乳癌個案。



輔仁大學附設醫院之感謝狀

防治宣導出版品

《微笑之源》季刊與改版電子報

持續發行《微笑之源》季刊，2019年發行第12-15期；2020年發行第16-19期。而2021年為了響應無紙化的環保概念，將紙本季刊轉型為電子報，內容包含有主題文章、活動訊息、活動花絮與捐款資訊，並改為兩個月發送一次，使其更能及時、廣泛地將乳癌與婦女健康相關資訊提供給社會大眾。



2019-2020年第12-19期《微笑之源》季刊

### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：冬季補補防病優於
- 癌症中心醫療部：「冬季補補防病優於」

## 冬季補補防病優於

「補」的意義大於「防」的意義



「補」的意義大於「防」的意義

### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：2016-2018 癌症預防
- 預防醫學：癌症預防 預防工作

## 2016-2018 癌症預防



### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：轉移性乳癌的治療：PARP抑制
- 癌症中心醫療部：「轉移性乳癌的治療：PARP抑制」

## 轉移性乳癌 PARP抑制



### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：癌症治療的心理調適
- 癌症中心醫療部：「癌症治療的心理調適」

## 癌症照顧者的心理調適



癌症中心醫療部 2019-12月

癌症中心醫療部 2019-12月

癌症中心醫療部 2019-12月

癌症中心醫療部 2019-12月

2019年發行  
第12-15期

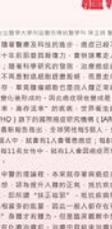
### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：腫瘤
- 癌症中心醫療部：「腫瘤」

## 腫瘤



### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：乳癌治療
- 癌症中心醫療部：「乳癌治療」

## 乳癌治療



### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：乳癌篩檢
- 癌症中心醫療部：「乳癌篩檢」

## 乳癌篩檢



### 微笑之源

癌症中心醫療部

本報目錄

- 冬季主題：乳癌篩檢的介紹
- 癌症中心醫療部：「乳癌篩檢的介紹」

## 乳癌篩檢的介紹



癌症中心醫療部 2020-12月

癌症中心醫療部 2020-12月

癌症中心醫療部 2020-12月

癌症中心醫療部 2020-12月

2020年發行  
第16-19期



# 微笑之源

關心您身心靈的健康

雙月刊 2021-十月號

## 本期主題

### 質子治療 守護乳癌病友的“心”選擇

閱讀文章

## 勇源花絮

### 勇源xNSO室內樂《捷克三傑 波希米亞的民族魅力》音樂饗宴

閱讀文章

## 輔醫專區



輔大醫院慈善美聯聯誼會  
2021.11.20  
紓壓花草茶

閱讀文章

## 捐款方式

◎銀行轉帳之捐款人請來電告知姓名、建帳方式與捐款日期、金額，以方便確認，謝謝您。  
◎依《財團法人法》第25條規定，除捐款人事前以書面表示反對外，本會將主動公開捐贈者姓名及金額。  
◎如果您不願意公開相關捐款資料，請來電 02-2905-6710，由專人為您服務。

方法 1 銀行匯款/ ATM轉帳	方法 2 郵政劃撥	方法 3 超商發票
● 帳戶： 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	● 戶名： 財團法人勇源輔大乳癌基金會 ● 劃撥帳號： 50277409	結帳時，請店員將下方的愛心條碼即完成捐贈發票！ (可將此圖片存至手機或印出來黏放在綠色收據上。)

方法 4 立即線上捐款

## 勇源輔大乳癌基金會

Copyright © 2021 Chen Yung & Fu Jen Breast Cancer Foundation, All rights reserved.  
如蒙取消訂閱「微笑之源」雙月刊，請來電洽詢專員為您服務，謝謝。

週一至週五 09:00-18:00  
電話：(02) 2905-6710  
傳真：(02) 2905-6729  
242062 新北市新莊區中正路510號(國豐樓M0217)  
郵部執字第1021623497號



基金會原創LINE貼圖

2020年基金會為強化乳癌防治與病友關懷之宣導，在知名通訊社群平台LINE上架一組貼圖《咪咪將x勇源·乳癌宣導大使來囉！》。由負責視覺設計的呂睿芬專員以吉祥物娃娃「咪咪將」為主角，繪製24張實用又有趣的貼圖，提供民眾下載使用，亦能作為贈品運用於本會後續的活動。



2020年LINE貼圖《咪咪將x勇源·乳癌宣導大使來囉！》

## 乳癌關懷用品製作



基金會考量乳癌患者(原位癌、侵襲癌)手術後需進行復健，因此製作「握力球」作為關懷衛教用品。個管師術後訪視或舉辦活動時提供，用於乳癌病友進行復健恢復手部神經，以降低淋巴水腫等副作用產生。

2021年COVID-19疫情持續蔓延，考量到戴口罩為有效的預防措施，基金會亦以吉祥物咪咪將設計製作一款醫用口罩，作為防治宣導活動與捐款回饋之用途。



# 急難救助

## 乳癌病友生活扶助金

基金會自2019年起提供「乳癌病友生活扶助金」，協助乳癌病友面對罹病引起的生活危機，減輕個人與家庭經濟負擔。每年邀請醫師與社工等專家召開急難救助審查委員會，確認補助範圍與名單；補助對象分為中、低收入乳癌病友與符合資格的一般病友。

年度	申請人數	實際補助人數(人)			補助金額(元) (低收/中低/一般)	年度補助總額 (元)
		低收入	中低收入	一般病友		
2019	51	12	12	22	30,000/15,000/10,000	760,000
2020	82	15	20	34	150,000/100,000/20,000	4,880,000
2021	67	14	12	32	150,000/100,000/20,000	3,940,000



受補助病友合影

生活扶助金方案除了提供乳癌病友經濟上的急難救助，基金會同仁也會給予受補助病友電話關懷，了解她們的治療狀態或分享其他社會福利資訊，期待能更多方面的協助病友。



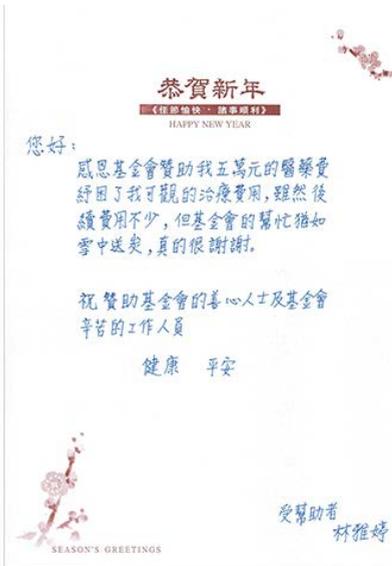
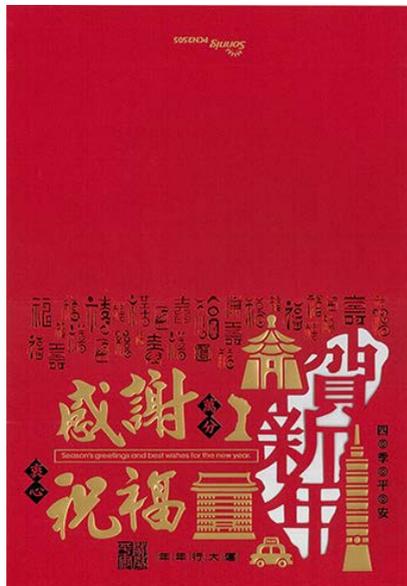
受補助病友合影

---



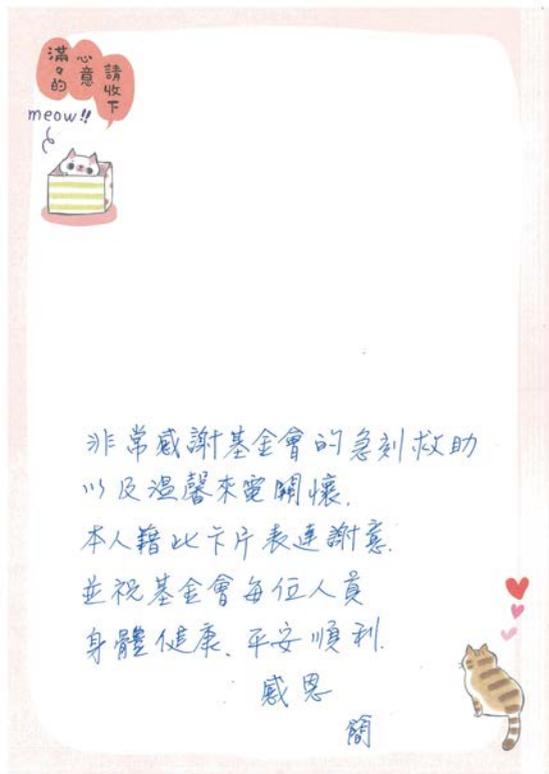
受補助病友合影

感謝函



## 乳房重建病友醫療補助

2019年度辦理「乳房重建醫療補助」之申請，協助因乳癌治療而進行乳房重建手術的病友；共補助18名，每名五萬元，補助總額90萬元。  
(2020年起此項目調整為與輔仁大學附設醫院合作，補助輔仁大學附設醫院乳癌病友的乳房重建手術。)



受補助病友感謝函

---

# 乳癌希望學校

## 病友主題工作坊

基金會多年來致力於照顧乳癌病友的身心靈，透過小型團體的工作坊課程，邀請專業講師帶領不同的主題課程活動，協助病友姐妹多元體驗生活，放鬆身心紓解壓力，並期許她們能從中找到興趣與樂趣，走出因為疾病導致的情緒低谷。

多元的主題工作坊協助病友們  
紓解身心靈的壓力

---





2019年03月22日至05月17日

【夏威夷舞工作坊】

---

夏威夷舞工作坊—病友姐妹想運動又怕太激烈，溫柔優美的夏威夷舞是最適合的選擇，當作復健之餘也能被兼具力與美的異國舞蹈療癒身心。課程自3/22至5/17共8堂，有12人報名參與。





2019年06月03日至07月22日

【歌唱工作坊】

---

歌唱工作坊—透過唱歌抒發內心情緒與壓力，學習正確的發聲能增強呼吸功能、提升免疫力，參與課程的病友都非常享受開口唱歌的過程。課程自6/3至7/22共8堂，有14人報名參與。



---



2020年04月15日至04月22日

【芳香療法工作坊】

---

芳香療法工作坊—芳香療法是透過取材於大自然的精油，以嗅聞或塗抹方式來達到紓緩療癒的效果。藉由邀請專業芳療師介紹精油的種類與試用方法，讓病友得以正確使用精油紓解身心面臨的困擾。兩次課程共12人參與。





2021年10月01日至11月19日  
【正念減壓線上工作坊】

---

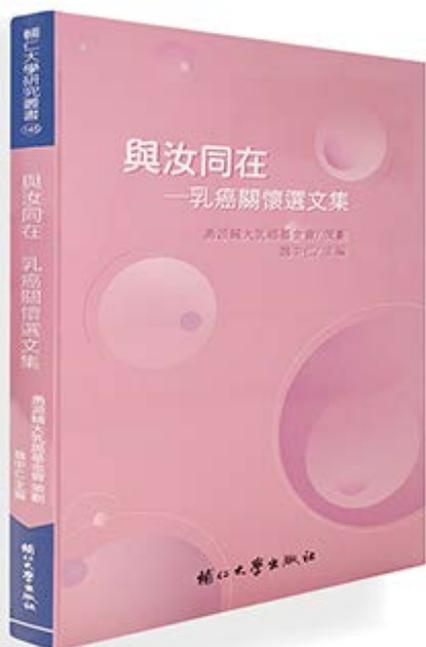
正念減壓工作坊—抗癌的過程容易讓乳癌患者心力交瘁，透過正念課程幫助病友覺察身心的感受與需求、活在當下，以期最終能找回自我的平靜與喜悅。課程自10/01至11/19共8堂，有18人參與。本次參與者除了北部的病友外，還有來自宜蘭、彰化等不同地區的病友；透過線上課程方式能讓更多病友接觸到基金會的活動與課程。



乳癌專書出版

2020年《與汝同在—乳癌關懷選文集》

運用2019年度【與汝同在—關懷乳癌】徵文比賽的病友與親屬文稿，以乳癌不同階段作為主題篩選與彙整文章，並搭配醫師、個管師、心理師等專業人員的撰文集結成冊，讓讀者不只深入理解病友抗癌的艱辛旅程、親屬照護與陪伴的心聲，更對乳癌從篩檢、確診到治療、復健有進一步的認識。



《與汝同在—乳癌關懷選文集》

---

## 數位影音教材

為讓乳癌病友、家屬，乃至社會大眾能夠多方吸收乳癌相關知識，基金會自2017年起建構規劃數位化學習教材系統，已完成營養、醫療、心理等主題；2019-2021年則因應病友需求與本會資源，陸續完成身心療癒、照護與運動復健的主題影片，期待影音教材內容能對乳癌病友與社會大眾有所助益。

2019年

【10堂愛與療癒的體驗課】



2019年數位影音教材的主題【10堂愛與療癒的體驗課】以同名書籍《10堂愛與療癒的體驗課》的內容篩選改編進行拍攝，共十部影片，由基金會的吳青凡企劃專員主講，將書中的療癒文字與體驗活動透過影片介紹，讓觀眾可以體驗各種放鬆與舒緩身心的活動提案，平衡自己身心靈的狀態。



2020年  
【認識乳癌暨乳癌希望學校】

---

2020年  
乳癌治療【照護篇】

---



2020年數位影音教材的主題【乳癌治療—照護篇】共十部影片，由基金會的黃雅惠腫瘤個案管理師主講，內容從認識乳癌的綜論到乳癌不同治療階段的照護衛教，幫助病友與其家屬更了解治療期間的傷口護理、副作用因應，以及相關的復健運動，為實用性很高的衛教影音資源。

---



2021年運動篇第一章  
【運動體適能概論】

---

2021年運動篇第四章  
皮拉提斯【呼吸運動與  
胸腔肌群伸展運動】

---



2021年度數位影音教材的主題【運動復健篇】共八部影片，由基金會許媛婷執行秘書主講第一章的運動體適能概論，其他單元則邀請兩個領域的專業師資：由王瑋婷老師教導夏威夷舞蹈；劉怡君老師指導皮拉提斯運動。內容包含有基本原理解說與實際動作示範，讓病友以輕鬆有趣的方式進行復健、活動筋骨、舒展身心。

---

## 乳癌病友關懷照護

基金會的黃雅惠乳癌個案管師以全人、全隊、全家、全程的「四全模式」進行輔仁大學附設醫院乳癌病友關懷，透過門診、病房訪視或電話訪視等方式，進行個案追蹤與關懷，提供病友醫療相關資訊、社會資源評估轉介與情緒支持。

### 輔仁大學附設醫院乳癌病友訪視分類

Class0	32	47	40
Class1	78	98	139
Class2	17	25	26
Class3(有治療)	9	8	7
Class3(沒治療)	32	30	44
Class4	3	3	5
合計	2019年 171位	2020年 211位	2021年 261位

備註：

Class0：本院診斷，他院治療或拒絕治療

Class1：本院診斷，本院治療

Class2：他院診斷，本院治療

Class3：首次復發轉移、第二諮詢者

乳癌病友訪視人數

2019年  
合計133位

門診訪視 30

病房訪視 67

電訪 36

門診訪視 18

病房訪視 77

電訪 71

2020年  
合計166位

2021年  
合計200位

門診訪視 36

病房訪視 88

電訪 76

乳癌病友訪視紀錄

---



## 輔仁大學附設醫院真善美聖聯誼會

輔仁大學附設醫院在陳致遠董事的捐贈之下成立「勇源婦女健康中心」，整合乳房外科、婦產科成為以女性為主的醫療中心，開院以來收治不少乳癌病友，為了讓乳癌病友及家屬在面對罹病、治療、康復期間有更多支持的力量，決定成立一個專屬於乳癌病友的病友團體。基金會則協助病友會的成立、初期管理等事宜，並與病友會合作辦理乳癌病友的講座、課程等活動。



【輔仁大學附設醫院真善美聖聯誼會】會徽

---

輔仁大學附設醫院的乳癌病友會於2019年1月12日舉行成立大會，於會中將病友會定名為「真善美聖聯誼會」，期許其能發揮愛與美好的價值，陪伴醫院的乳癌病友走過抗癌的階段；並於會中宣布由黃諱宇女士、吳卉汝女士擔任第一屆的會長與副會長。



【真善美聖聯誼會】成立大會

---



【真善美聖聯誼會】  
成立大會現場紀錄

---



2019年第一屆聯誼會  
(右)會長 黃譚宇女士  
(左)副會長 吳卉汝女士

---

### 聯誼會活動紀錄

---



真善美聖聯誼會經過兩年的運作，目前已有會員65人；2021年起由吳卉汝女士擔任第二屆會長，在制度與管理上也持續調整改善，更設有傳愛志工於門診時段進行電話關懷與病友陪伴。

---

## 乳癌病友座談會

為提供乳癌病友及時完整的衛教資訊，凝聚病友的向心力，基金會與真善美聖聯誼會合作舉辦多項病友活動，如新病友座談會、聯誼會會員大會等，由黃雅惠個管師協助聯誼會活動的辦理，也會在參與活動時提供衛教、諮詢等服務，與病友、家屬一同分享、交流互動。

年份	時間	名稱
2019	5/25	輔仁大學附設醫院一般外科塗昭江主任【認識乳癌】
	6/29	輔仁大學附設醫院營養室郭常勝主任【癌症營養】
	7/20	輔仁大學附設醫院放射腫瘤科王裕仁醫師【放射線治療與副作用因應】
	8/31	輔仁大學附設醫院血液腫瘤科羅若玲主任【化學治療與副作用因應】
	9/21	諮商心理師公會全聯會理事葉北辰諮商心理師【你依然是你自己】
	10/19	輔仁大學附設醫院復健科彭蕙雯醫師【乳癌復健】
	11/30	輔仁大學附設醫院整形外科劉昌杰醫師【乳房重建】
2020	7/25	輔仁大學附設醫院營養室郭常勝主任【癌症營養】
	8/22	輔仁大學附設醫院放射腫瘤科王裕仁醫師【放射線治療與副作用因應】
	9/26	輔仁大學附設醫院一般外科塗昭江主任【外科手術與病理判讀】
	10/17	輔仁大學附設醫院精神科張君威醫師【睡眠障礙】
	12/28	輔仁大學附設醫院復健科彭蕙雯醫師【術後復健】
2021	4/24	北醫附設醫院李佩芬營養師【乳癌治療與素食】
	7/31	輔大營養科學系吳文勉助理教授【吃出免疫力 抗癌有實力】(線上講座)

除了病友座談會，聯誼會也舉辦節日聚餐、戶外旅遊、電影欣賞、藝術療癒等不同類型的活動，促進會員與會員、家屬之間的交流互動，維繫彼此的感情。



輔仁大學附設醫院營養室郭常勝主任【癌症營養】

---



輔仁大學附設醫院放射腫瘤科  
王裕仁醫師【放射線治療與副  
作用因應】

---

# 勇源特別企劃— 防疫新生活 專題日刊

2021年五月中旬在國內疫情升溫而實施三級警戒之時，基金會特別規劃《勇源特別企劃》單元，自5/28至7/27每日於臉書粉絲頁面與官網公告刊登一篇主題文章，每篇文章皆由基金會全體同仁蒐集資料後編撰而成，內容包含防疫、食衣住行育樂等生活相關的知識或資訊，讓民眾長時間在家也能吸收新知、烹調新菜色、線上觀賞藝文活動，或者跟著專業的運動影片一同活動筋骨，提供社會大眾多元閱讀的機會，促進生活的樂趣。

2021年5月28日起，三級警戒期間採日刊方式陪伴病友，共計57篇專刊。

勇源特別企劃之防疫新生活

如何防範空汙傷害

放對口罩一定會選對M2.5、用錯的M2.5跟放對小於或等於2.5微米的懸浮微粒，屬於細懸浮微粒，主要的來源包括自然與人...

料理：檸檬撈蛋糕  
旅行：花蓮新社梯田  
手作：科學小實驗—水瓶倒立

勇源防疫主題 這樣健走就對了！

活動！活動！人變活就鬆動！過去我們是否有運動的習慣？大部分的好意意的臉！

勇源防疫主題 植物的療癒力量

植物自然能有一種讓人心曠神怡的事，除了在戶外欣賞花草樹木之外，許多人也會在家中擺放各種植物，居家環境也何嘗得稱善...

料理：苦瓜豆腐燉湯  
旅行：高雄田寮月世界  
運動：賽動後伸展

勇源防疫主題 人類的健康元素

「健康」是每個人都聽過，不外乎就是吃對東西、睡好、勤運動、在忙碌中保持手邊有健康的元素，成為現代人最關心的事情...

料理：解凍高湯  
旅行：台南麻豆沙心酒  
運動：居家復健運動

咪咪將老師的貼心提醒

- 一、除飲食外，外出全程配戴口罩
- 二、實聯制、保持社交安全距離
- 三、飲食內用原則依照衛福部規定
- 四、勤洗手，隨身攜帶消毒清潔用品
- 五、每日量體溫，若有發燒不適症狀，盡速就醫
- 六、落實手部衛生與咳嗽禮節，保持個人良好衛生習慣
- 七、建議配合疫苗施打政策完成疫苗施打

料理：鬆軟小餐包  
旅行：高雄樂山天油河  
運動：20分鐘燃脂有氧舞蹈運動

5/28至7/27共計刊登57篇專題文章(7/27、7/28刊登公告文)，文章主題涵蓋疫情、營養、舒壓療癒、生活知識等領域；每日另附有小單元《品味生活提案》，推薦特色料理製作、台灣旅遊景點、居家運動三大類的影片。



## 疫情

- 
- |      |               |
|------|---------------|
| 5/28 | 疫苗知多少         |
| 6/2  | 自我保護好 就醫沒煩惱   |
| 6/4  | 無聲的吶喊~快樂缺氧    |
| 6/9  | 防疫期的個人清潔消毒指南  |
| 6/16 | 新冠肺炎疫苗副作用與照護  |
| 6/18 | 新冠肺炎居家快篩介紹    |
| 6/23 | 安心迎接新生命       |
| 6/25 | 防疫期間治療的保險給付要點 |
| 6/26 | 來不及說再見        |
- 

## 運動



- 5/31 癌症病人可以運動嗎？
- 6/6 皮拉提斯是什麼呢？乳癌病友一起做
- 6/11 核心運動，你做對了嗎？
- 6/13 象徵ALOHA精神的夏威夷舞
- 6/27 如何正確跑步
- 7/11 不屈不撓的東京奧運
- 7/18 這樣健走就對了！



## 飲食營養



6/1 紓壓飲食建議

6/7 端午粽子健康吃

6/14 減醣飲食~輕鬆打敗體脂肪

6/21 健康飲食的代表~地中海飲食

6/28 炎炎夏日如何進補

6/30 陽光維生素

7/4 喝茶減重行不行

7/5 聰明吃冰好消暑

7/12 夏季水果聰明吃

7/13 認識益生菌

7/19 正確煮，健康吃



## 紓壓療癒

6/5

精油初體驗

6/8

藝術療癒~創造自己的紓壓情境

6/12

藝術療癒~線上博物館之旅

6/15

藝術療癒~線上藝文欣賞

6/19

植物的療癒力量

6/20

居家的親子活動推薦

6/22

呵護心靈的健康

7/3

身心健康的催化素~音樂

7/15

線上博物館之旅—開放博物館

7/20

線上博物館之旅—美國國立自然史博物館

## 生活知識

- 6/29 營造省錢的涼爽空間
- 7/2 夏日的肌膚保養
- 7/6 來自立陶宛的愛
- 7/17 夏季大三角
- 7/23 防災知識—火災的逃生避南原則
- 7/24 防災知識—地震的逃生避難指南

## 健康

- 7/7 呵護「妹妹」的健康
- 7/9 人體的微量元素
- 7/14 防疫不忘防治登革熱
- 7/16 淺談「冷氣病」
- 7/21 保護靈魂之窗
- 7/25 如何防範空汙傷害

## 閱聽推薦

- 6/3 好書推薦—《高敏感是種天賦》
- 6/10 好書推薦—《原子習慣》
- 6/17 好書推薦—《怦然心動的人生整理魔法》
- 6/24 電影推薦—《淺田家》
- 7/1 好書推薦—《正念飲食》
- 7/8 好劇推薦—《如蝶翩翩》
- 7/10 好書推薦—《我想跟你好好說話》
- 7/22 好書推薦—《被討厭的勇氣》

## 公告

- 7/26 日刊心得分享募集
- 7/27 降級公告

# 結語

勇源輔大乳癌基金會一直以來致力於乳癌防治宣導、提供乳癌病友治療期的經濟援助與抗癌階段的身心關懷。未來基金會將積極地進行乳癌防治的推廣，持續發展實體與線上的乳癌衛教與學習模式，積極進行乳癌個管之全人關懷照護，並與各乳癌病友團體交流互動，以建立乳癌全方位的支持性網絡。

---

