

微笑之源

關心您身心靈的健康

#016 冬季號 2020-02月

本期要目

- 01 本季主題：腫瘤患者食療
- 04 本季主題：婦女常見乳房疾病
- 06 「與汝同在」徵文比賽文章：
《接受自己，是愛》/《心若癒，癌自癒》
- 10 勇源婦女健康中心：輔大真善美聖聯誼會周年慶花絮
- 13 最新資訊：生活扶助金申請辦法
數位影音教材-【10堂愛與療癒的體驗課】
新版官方網站上線公告
- 15 捐款資訊

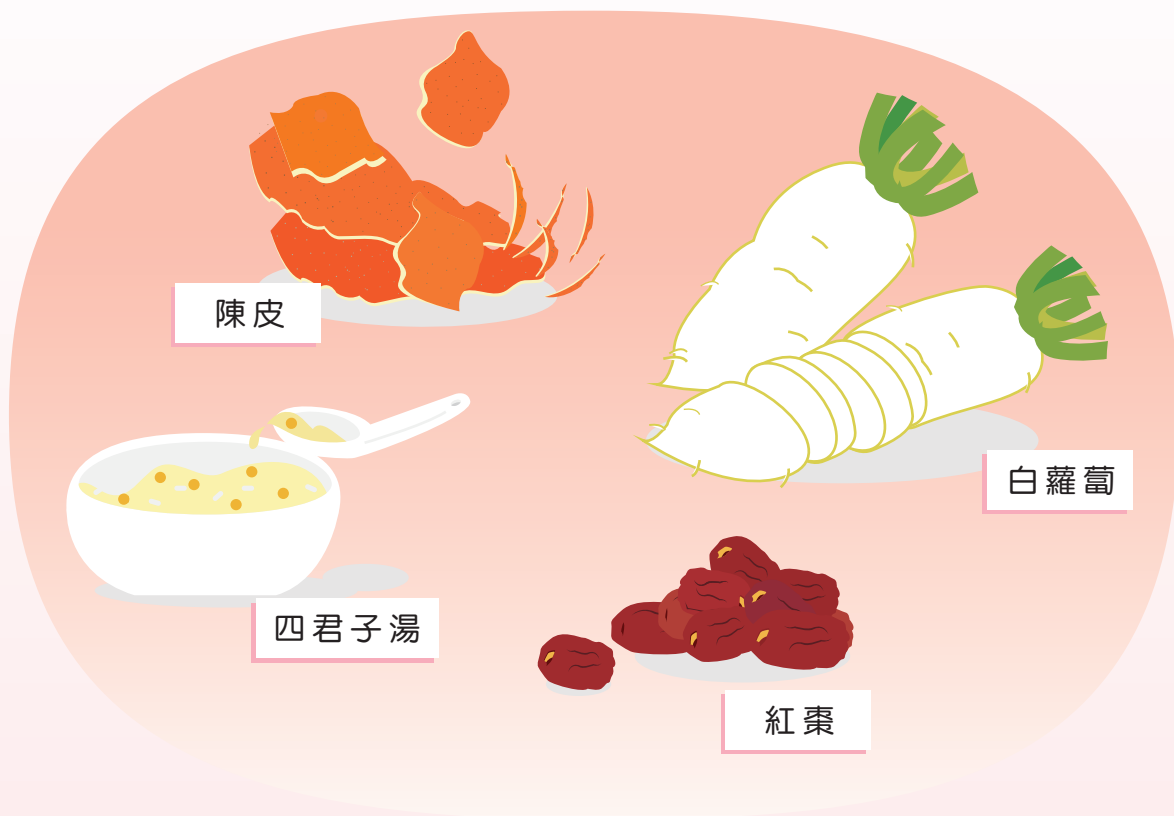
腫瘤患者食療

文/ 台北醫學大學附設醫院傳統醫學科 陳玉娟 醫師

隨著醫療及科技的進步，癌症已經不像三四十年前那麼具殺傷力，會快速奪走人的性命；隨著科學研究的發現，治療癌症的思維也不再是對癌細胞趕盡殺絕，而是走向和平共存，畢竟腫瘤細胞也是由人體正常細胞產生變化後形成的。因此癌症現在變成是“高盛行率、高存活率”的疾病，世界衛生組織（WHO）旗下的國際癌症研究機構（IARC）發布最新報告指出，全球男性每5個人、女性每6個人中，就會有1人會罹患癌症；每8名男性及每11名女性中，就有1人會因癌症而奪去性命。

中醫的理論裡，本來就存著與癌症共存的思想，認為提升人體的正氣，抵抗疾病的邪氣，即所謂“扶正祛邪”。抵抗疾病需要消耗相當多的能量，因此一般人都存在著要“補”身體才有體力。但是臨床觀察中發現人體在化療治療前、治療中與結束治療後的表現是不一樣的，也就是中醫所說的“證型”是有變化的，另外化療與放療造成的變化也不盡相同“補”的方式自然也不一樣。





要了解怎麼吃最合適前，必須要先了解“體質”，容易導致癌症的有痰濕體質、濕熱體質、血瘀體質、氣鬱體質。

痰濕體質的人，形體肥胖、腹部肥滿、面部皮膚油脂較多，汗多且質黏，胸悶，喉嚨常有痰，平時喜食肥甘甜黏，舌苔膩。濕熱內蘊，以面垢油光、口苦、苔黃膩等濕熱表現為主要特徵。需要健脾益氣以祛濕，例如陳皮、四神湯、四君子湯之類。

濕熱體質的人，形體中等或偏瘦，顏面油垢，易生座瘡，口苦口乾，身重睏倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，舌質偏紅，苔黃膩。可以清熱利濕，冬瓜、白蘿蔔、薏苡仁、綠豆等食材就很適合。

血瘀體質的人，因為氣血運行不暢，所以膚色晦黯、舌質紫黯，口唇黯淡，體型胖瘦均見。木耳、洋蔥、大蒜、番茄、山楂、紅豆等可以幫助活血化瘀。

氣鬱體質的人，因為氣機鬱滯，所以神情抑鬱、易憂慮，煩悶不樂，形體瘦。可以用一些玫瑰花、陳皮、杏仁、山楂，理氣加

黃耆、黨蔘補氣，減輕氣鬱的症狀。

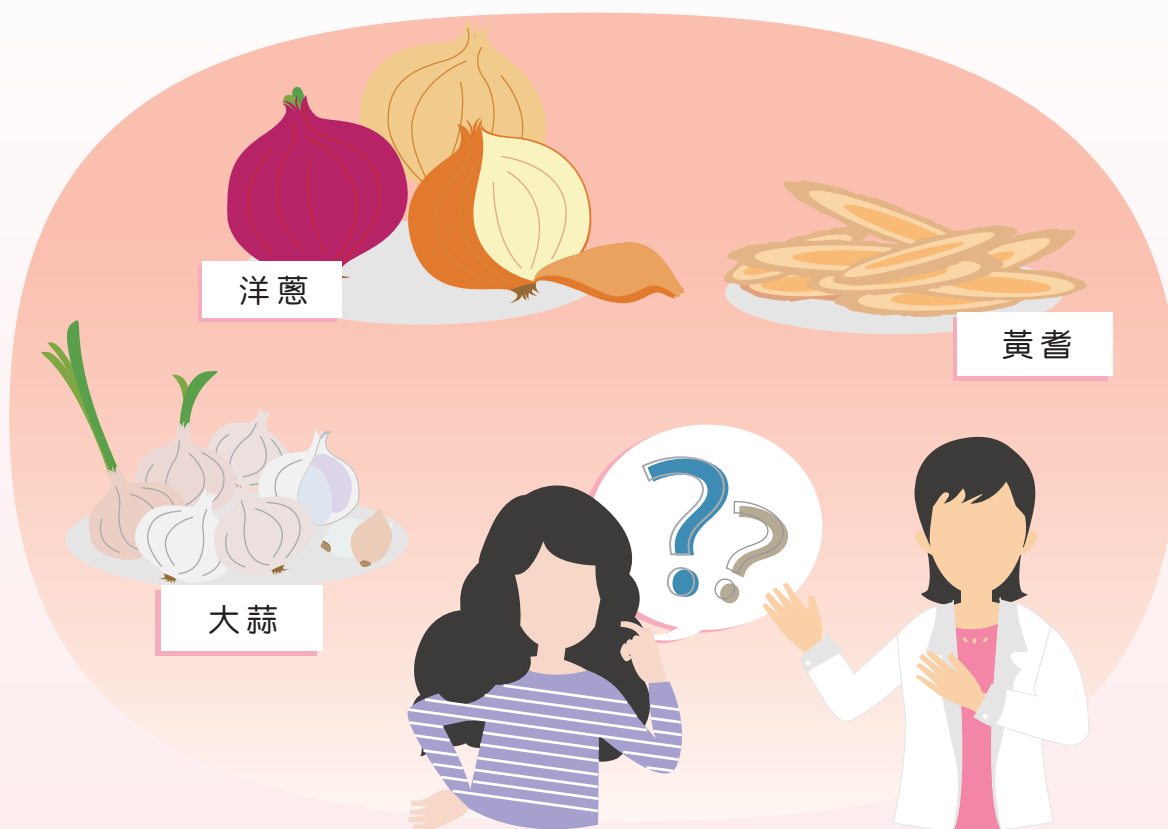
另外還有一種特稟質，通常是因為家族遺傳先天失常，所以表現出生理缺陷、免疫問題及過敏反應等。

化放療前，身體充斥著腫瘤細胞與正常細胞，加上心理的恐懼，此時體質偏氣滯、血瘀或夾濕、夾熱，一般太過補的食品都不建議大量長期食用，例如薑母鴨、麻油雞、當歸羊肉爐。至於人參、燕窩、鹿茸等高貴藥材也不建議使用。

在治療過程中，因為個人稟賦的不同，或是心理的恐懼、焦慮，或是藥物的副作用，會引起倦怠、筋骨痠痛、腸胃道不適、免疫力低下或失眠、潮熱、心悸以及口腔潰瘍、皮膚潰爛，末梢神經病變引起腫脹麻木感等問題。

一、倦怠、免疫力變差、白血球或紅血球低下時，可酌量使用【補氣茶飲】：

黃耆20克，紅棗5克，枸杞10克，陳皮5克，加600C.C.水煮開後飲用，可增強免疫力。不



過如果有發燒、傷口發炎、感冒鼻涕黃稠的情形時不可使用。

二、口乾舌燥、嘴破、胸脅滿悶脹痛，情緒抑鬱，喝【疏肝養陰飲】：

麥門冬20克，五味子5克，金銀花10克，玫瑰花5克，青皮5克，加600C.C.水煮開後飲用。適合放療期間與放療前、後使用，減少輻射傷害。

三、失眠，焦慮，潮熱、盜汗，來杯【清心安神飲】：

浮小麥20克，甘草5克，紅棗5克，百合8克，蓮心1克，茉莉花3克，加600C.C.水煮開後飲用。可以改善荷爾蒙療法引起的更年期症候群。

四、食慾不振，消化不良，可以喝【開脾益氣飲】：

陳皮15克、茯苓15克、白朮5克、神曲5克、洛神5克或用山楂取代，亦可加少許烏梅，600c.c.水煮滾後飲用。促進食慾。

至於治療結束以後可能演變成氣虛體質或陽虛體質、陰虛體質，為了預防腫瘤復發，根據體質進行調理，更是不二法門。

氣虛體質元氣不足，平素語音低弱，氣短懶言，容易疲乏，精神不振，易出汗，肌肉鬆軟不實，舌邊有齒痕，易反覆感冒。可以用黃耆、紅棗、枸杞等煮水喝。

陽虛體質更因為陽氣不足，平素易畏寒怕冷、手足不溫，易腹瀉，喜熱食，精神易不振，舌淡胖嫩。可食用溫熱的食物，桂枝、龍眼肉、胡桃、榴槤等就很合適。

陰虛體質表現出性情急躁，手足心熱，口燥咽乾，黏膜乾燥，喜冷飲，大便乾燥，體形偏瘦。可以食用百合、麥門冬、洛神或桃李、無花果等多果肉果實。

此外每個人可能有多個證型混合，如果對自己的體質有所疑慮，還是請教信任的合格中醫師再使用。此外情緒調暢，積極樂觀的態度，加上適度的運動，最後加上充分的休息跟優質的睡眠，在與癌症共處的日子裡，也能擁有正常人的生活品質。😊

婦女常見乳房疾病



文/ 輔大附設醫院一般外科 塗昭江 主任

乳房是上帝賜予女性珍貴的禮物，除哺育新生兒的神聖任務外，也是最能代表女性性徵的器官，擁有一對健康的乳房可以增加女性的自信及魅力，可是乳房跟身體其他器官一樣會生病，乳癌已多年高居台灣女性癌症發生率第1名，女性朋友常因乳房產生的各式症狀而蒙受身體或心理上的壓力，但多數都是庸人自擾，本文將淺談女性朋友至乳房門診就醫幾種常見的疾病。

首先是乳房痛，研究顯示西方女性有超過一半的人發生過乳房疼痛，亞洲女性發生的比例則較低。乳房疼痛一般可分為單側或雙側，週期性或非週期性，固定位置或非固定位置，其中週期性乳房痛佔大多數約2/3，發生原因主要與經期荷爾蒙的變動，或服用藥物如停經後荷爾蒙補充療法及口服避孕藥

有關，通常發生在月經來的前一週，一旦月經來後疼痛會變得舒緩，疼痛大多是雙側尤其是外上側。至於非週期性乳房痛剛好相反，與月經來的時間較無關連性，疼痛延續時間及位置都不定，發生的原因相對多樣性，例如：服用荷爾蒙補充療法、乳腺炎、乳房囊腫、懷孕時乳腺膨脹、靜脈炎、乳房手術後或由乳癌引起等等。另外，胸壁或皮膚的問題如外傷、皰疹神經痛、皮膚炎也常被當成乳房痛來就醫；男性偶爾也有因為乳房痛就診，大部分與男性女乳症有關。至於乳癌與乳房痛的關聯性很低，只有乳房痛並無合併其他硬塊或其他異樣的話，根據統計不到1%。

其次，乳頭有分泌物也是乳房門診常見的病人疑問，許多女性以為只有懷孕或哺乳時乳頭才有分泌物，事實上生育年齡的女性

在非哺乳狀態下可能產生分泌物，乳頭產生分泌物可分為三種狀況：第一是正常哺乳下分泌，第二種是生理性乳頭分泌，第三種是病理性乳頭分泌。正常哺乳不在此贅述，先談生理性乳頭分泌，是在非懷孕或哺乳情況下乳頭產生分泌，多為兩側性分泌，分泌物的顏色多為透明或白色，但也有可能是單側分泌，若是偶發出現，症狀在一到兩周內自然消失的話則不需特別擔心。如果兩側持續分泌且與哺乳懷孕無關的話，要考慮泌乳激素是否過度分泌，這部分可能與藥物（部分精神科用藥或胃藥）或內分泌系統疾病（如腦下垂體腫瘤）有關，需進一步抽血或安排其他檢查釐清。病理性乳頭分泌指的是單側、持續性、由固定（單一）乳管流出的狀況，分泌物顏色可能是透明、黃色、夾帶血絲或血性等，當分泌物是褐色或血性時看起來很恐怖，很多女性朋友就以為是罹患乳癌，但絕大多數為良性乳管內乳突瘤引起，只有5%的褐色或血性乳頭分泌物與惡性腫瘤有關，相反的即使不是血性分泌物時，仍然有惡性腫瘤的可能，建議病人不應由分泌物顏色決定是否就醫。

乳房硬塊應該是佔門診病人中最多比例，生育年齡的婦女可能有過類似症狀，例如

：在經期前摸到硬塊合併有壓痛或抽痛，月經結束後硬塊或疼痛感即變得不明顯，這是所謂的纖維囊腫變化，是良性的生理變化。當然自己摸到的硬塊也可能是良性腫瘤如纖維腺瘤甚至惡性腫瘤，至於何時需要就醫？我的建議是新摸到的腫塊或之前有硬塊但最近有變化，例如：變大、變硬，會痛，乳頭有分泌物，腋下摸到腫塊，乳房皮膚有異狀如下陷，變厚或合併有乳頭濕疹等情況時務必到乳房專科門診就醫，乳房硬塊無法根據疼痛與否或是否移動來區別良惡性，目前研究顯示良性乳房腫瘤轉為癌症的機率很低，但無法保證不會發生；某些特別狀況下如乳房切片病理報告為非典型增生時，日後比一般人得乳癌機率較高，因此即使是良性腫瘤也應於醫師建議時間內定期追蹤。

最後，門診時也常遇到因皮膚問題如蜂窩性組織炎、乳腺炎、濕疹或其他乳房皮膚疾病來的，乳房相關疾病可以說真的很多樣性，絕大多數是良性的疾病，發現乳房有異狀時請尋求專科醫師協助，不要上網自己當醫生，平日沒問題的也應定期接受乳房攝影篩檢（有家族史40歲以上，一般婦女45歲以上每兩年一次），這樣才能真正當一個健康又美麗的女人。😊

塗昭江 醫師

現職

輔仁大學附設醫院一般外科主任

主治專長

乳房疾病及癌症治療、消化系器官手術、甲狀腺及其他內分泌器官手術、各式腹腔鏡手術及達文西機器手臂微創手術、疝氣手術、一般外科手術

徵文比賽

接受自己，是愛



文/ BB (病友組第二名)

我是病友，在107年確診乳癌。隨著時間的過去，我深刻地經歷過恐慌驚愕、擔心害怕，住院開刀、化療、放療，噁心嘔吐...還有其他所有的副作用。

「這些會來的，也會離開。」

漸漸地，我這一顆彷彿像奇異果皮的小平頭，慢慢的長出像是新生嬰兒的頭毛，也像是一叢種子意外地一起都發了芽，短短的、雜亂的，但是不會再頻頻地掉落於枕頭巾上了，真是珍貴。年初的某天，終於到了可以修剪的長度，於是我預約了朋友介紹的高檔髮廊剪髮。設計師聽我說了去年的病，一邊專業地評估著我的短毛，一邊輕輕地問我會不會想染頭髮？

是啊，做完治療後，重新生出的白髮長得不少，尤其兩鬢附近更是明顯蓋不住，看起來真有些白髮蒼蒼。記得，我曾戴上口罩

，躺在醫院的病床上，陌生的醫生感覺很忙，手持著儀器專注地盯著螢幕為我照腹部超音波，一邊用閩南語提醒著我：「躺進去一點，嘍喘大氣。」；過了一陣子才驚覺原來病患是個女生，他把我當成老阿伯了啦...。就像醫院的護士曾說，做完癌症治療，身體年齡大概要加個五歲的意思，我想這也是無可奈何的副作用吧。

所以隨著設計師的詢問，我考慮了一下，覺得現在頭髮太短，長度不適合；即使勉強染了，大概過幾週重新長出來的白髮一樣會變得明顯，當然對健康也會有影響。於是我笑笑地回覆說：「白頭髮也是我的頭髮，總比沒有好，沒打算染。」

說來湊巧，髮廊裏養著的肥花貓從我面前快閃經過，芳名叫做「肚臍」，真是不落俗套。我倏地想到，貓咪好像從沒在意過自己身上的黑白花紋不好看吧？牠應該也沒想

過要不要將毛色染成全黑、全白或紅橙黃綠，才能迎合客人的喜愛吧。

難道我不喜歡牠的花色嗎？不會耶，我覺得這樣剛好！圓圓肥肥的身材、乳牛斑紋的造型，有點微微害羞的個性，想要人注意的時候會輕輕用尾巴撓你一下。現在的牠不用加添或減少什麼了。回到自己的問題上，所以頭髮染也好、不染也好，其實答案就在於我只要接受現在的自己就好。

前一刻的自己，其實心裡是帶著一點“不得不如此”的選擇...我不想看起來一頭黑髮年輕點嗎？只是才剛做完治療的病人，我最好乖一點吧。感恩上帝如來的示現，後一刻的我開始學習全然接受自己。

我看見自己心裡，總是希望有人可以無條件愛著自己、包容我的一切、接受自己所有的好好壞壞。但矛盾的是，其實在我心裡也無法真正愛自己，無法真正接受遭到各種外境攪擾感染，心緒侵蝕後不堪的自己。

我有種種慾望、要求；從小到大，我時時用外在的標準看待自己，我希望父母、身邊的人給我肯定與讚美，也想要用世人以為美好的標籤或事物，來裝飾點綴自己、要求自己。不管成功失敗，前方總是有更高的、更好的目標，所以結果永遠不足、不夠好。

事實上，走過這一路，我發現有一個人給我最大的傷痛，在我生病前，常把我帶到情緒的極端；在我生病後，常責備我的無能，對生病後的我在身體上、外貌上的老化，在不經意時射過來嫌棄的眼神、對我無聲地大叫著：「難看死了！」、「沒用！」。你猜到了嗎？原來從心念的起始到造成疾病的結果，一切原因與肇始之人，便是不願接受自己的「我」。

當我學習接受自己之後，發現我開始能體會到“愛”。在這個絕對的“愛”裡包含

對我們自己全然的接受、全然的交付，還有人人本自俱足就有這份“愛”的相信。

我決定在每次情緒起伏躁動、每次又再覺得自己不夠好的時候，提醒自己慢慢地歇下狂亂的心、還有急促的腳步；再次感謝自己可以走過這一場風雨飄搖的抗癌路，再次肯定自己的堅強與努力、再次對重生的機會予以讚美。我此時此刻所擁有的一切就是圓滿了啊，接受自己一切的好好壞壞，在疾病與痛苦慢慢遠離之後，看見淬煉後的自己如此珍貴可愛。😊

【作者參與本會活動後的感言】

您好，

很感謝有機會參加「輔大勇源基金會」（正名為勇源輔大乳癌基金會）的醫療工作坊（乳癌病友）。感謝為課程付出的與給予協助的每一位成員，包含：呂慈涵處長、柯博識神父、吳青凡、黃雅惠、許媛婷。還有每位專業的講師：張景年、塗昭江、彭蕙雯、羅若玲、劉莉妮、郭常勝、王裕仁、呂佳穎、許琬琳、劉怡君、黃其晟等老師。

謝謝大家不餘遺力的分享與關懷。在過程中，能領受到輔大醫院的用心與熱情，大家竭盡心力希望幫助病友們在心、身、靈都成長療癒，謝謝你們的努力。

也許沒辦法將所有在過程中幫助我們的人名一一寫下，但我都真心感謝。

每次課程結束後，多半有點晚，回程的路上，自己走在輔大的校園裏，步伐不是很快，但平靜充實，找回自己的節奏。感覺也像新的輔大醫院一樣，沉穩的前進。我認為這是一間很有潛力的醫院。謝謝大家的專業。

徵文比賽

心若癒，癌自癒



文/ 陳芊羽 (親屬組第二名)

灰白色的水泥牆猶如那一如既往的夢魘，陰冷、無助。疼痛撕扯著五臟六腑，一點一點地侵蝕殆盡，被扼住喉嚨、被抑住呼吸，竭力掙扎卻依舊動彈不得，恍惚間竟聽見那死神的踱步聲，有力而冷酷。一聲狞笑，恐懼便支配了顫抖的靈魂，渾身發冷，頭痛欲裂，無盡的壓迫下只剩絕望的低訴，痛苦、失控，是摧毀也是結束。於是，當疲憊不堪的雙眼輕輕闔上，潮水般的黑暗無聲襲來，溫柔而磅礴地，將世界包裹，一切終將回歸寧靜，趨於沉寂。

幾年前，我曾看過一本心理學的書籍，講述了癌症末期患者的心靈變化，從痛苦到豁達，從否認到坦然。或許是當時年紀還小，第一次接觸到這方面的書，我只把他們的豁達看作是終於解脫病魔的欣慰，把他們的坦然視為無法違抗命運的無奈，同時也造就了我對「癌」的恐懼和刻板印象。書中沒有出現什麼逆轉的病情或奇蹟的發生，一切似乎平淡的合乎情理卻又真實得使我壓抑不已，腦海中不斷浮現的是一張張瘦削的臉，拖

著疲憊孱弱的身子，懨懨地躺在冷清清的病房裡，等待死亡的陰影將他們籠罩住，多麼悲涼、多麼無助，彷彿真的只有「離開」才是最後的救贖。

然而，幾年後的今天，當我再次回望這本書籍，才發覺原來所謂真正的救贖，是心。一顆通透的、治癒的心。

初遇陳老師是去年的暑假，我剛剛升上高中，老師將班級營造出絲毫沒有緊繃疏離的感覺，上課的方式與一般的講課的老師不一樣，她是用討論與互動的方式授課，下課時間大家在一起聊天，互相關心互相慰問，反倒是處處洋溢著舒服溫暖的氣息。她教數學是很有趣的，總是這麼活潑熱情，又把每一位學生當作朋友一樣認真相待，每次見她都是一張真誠又開朗的笑顏，因此，要不是偶然間從和老師認識許久的同學那裡得知，我大概永遠也不會知道，原來，她患有乳癌。我看著老師那頭烏黑柔順的中長髮，驚訝之餘也若有所思，那天晚上我把這件事告訴媽媽，她隔天就給老師發了封安慰和鼓勵的訊息。於是一個禮拜後的那堂數學課，終使

我畢生難忘。

那天下課之後，老師把我留了下來。一開始我有點慌張，因為我從沒見過她那副模樣，她神情複雜，目光閃爍，眼眸像是深不見底的幽潭，彷彿承載著千言萬語，「妳知道我患上乳癌啦？其實也只是不久前的事。」我點點頭，有些不好意思，害怕自己是不是侵犯了別人的隱私。但老師並沒有怪罪我，她深吸一口氣，似是下定決心敞開心房，小心翼翼地、鄭重其事地，向我娓娓道起她的故事。她說，最初她會害怕，害怕病魔、害怕化療、害怕時間會不夠；她說，偶爾她也怨恨，怨恨老天、怨恨世界、怨恨明明已經很養生卻依舊被癌細胞找上門的自己；她說，其實她很對不起，對不起父母、對不起孩子，也對不起這群珍貴單純的學生。我就這麼看著她一層一層的揭開自己的傷疤，將所有深掩的脆弱和悲傷暴露在外，眼眶漸漸濕潤，我急得在腦海裡艱難地尋找可以安慰她的詞彙，但是話到了嘴邊又猶豫得嚥了下去，她看著我，忽然一掃眼底的陰霾，笑了。「不過老師現在已經好多了，癌細胞控制得很好，放心吧，我不會那麼輕易被病魔擊倒的！」她持續做治療，堅持不懈做運動；後來，她會主動和我們分享治療期間的痛苦不適，以及一些偶然的小確幸；後來，她的病況愈來愈穩定，而愈發愛惜自己身體的同時也會去關懷其他同樣受癌症折磨的病友；後來，她決定完全坦誠地面對自己，於是她摘下假髮，記錄起在康復路上的一點一滴...


現在是陳老師和我相遇的第二個夏天，她為這場病做的資料已經堆滿一層書架，而她從開始化療後每天記錄的身理和心理上的變化，也已經累積了厚厚一疊。但更令我佩服的，是她那不曾改變的熱忱與善良，她會主動去關懷其他病友，將她的經驗作為鼓勵分享出去；她聯絡醫師和患者組織了的病友會，讓那些飽受摧殘的心靈都得已有所慰藉。我想，在我們平庸瑣碎的生活中，往往只需要那瞬間的光，便能感到振奮，更何況是這些長期與癌細胞鬥爭的病友呢？我相信對他們而言，陳老師的出現，無非就像是在孤獨迷離的漆黑中，陡然升起

的溢彩流光，她的努力和期盼都會成為他們的勇敢，從此，對抗病魔的道路上，他們不再是單打獨鬥，他們將共同前行。

這幾年，身邊也不乏罹患癌症的病人，親近的外婆、初中的國文老師、好朋友的母親...等等，每個人都有各自的故事。親暱如外婆，當我得知她得了乳癌時，震驚和恐懼伴了我好幾個失眠夜，只能每天不斷祈禱，祈禱外婆能盡快痊癒，祈禱我的家人們都能健健康康的一輩子，但是外婆呢，泰然自若得彷彿癌細胞根本不存在，該開刀就去開刀，該治療就去治療，然後依舊照常每天到公園散步、和朋友聊天，甚至自己報名了好多旅行團，她說：「我就想去外面到處看看，拓展一下視野，當心胸寬廣了，癌細胞就顯得多麼渺小。」至於我的初中國文老師，她罹患的是腦癌，我們經常聊天，總覺得在她的言語中有一種很遼闊的世界觀卻又平凡得讓人會心一笑。在她眼中，一草一木皆是精緻獨特，花開鳥鳴都能帶來心滿意足，她說：「人生過病後，會去反思很多事情，這個社會總是讓我們為各種追求而活著，但我現在就想要順其自然，用心感受每天生活中的緣分與美麗，自由快樂地活著。」

因此，我終於明白了，對於抗癌戰士而言，他們的豁達，是經歷痛苦、磨難後反璞歸真的赤子之心；他們的坦然，是墜入深淵後還是要追尋繁星的那份樂觀與堅持；他們的救贖，是自己，是那一顆充滿希望、已然治癒的心。

陳老師總說，這場病，是她生命中最珍貴的禮物，教會她不再患得患失，教會她用更遼闊的視野感受這世界的真善美。若心中有足夠的陽光，便可以戰勝黑暗；若心中有火苗，便不再懼怕寒冷。或許，癌症並沒有想像中可怕，只要轉變心境，在眼前如宣紙般展開的，依舊是那瑰麗不凡的美好。

最後，我想祝願陳老師，希望妳能一生喜樂平安，永遠像這樣幸福精彩地活著！

輔大附設醫院真善美聖聯誼會周年慶

文/ 編輯部 吳青凡 攝影/ 戴永發、謝文德、李璽正

在帶著些許寒意的週日早晨，輔大附設醫院六樓任顯群講堂卻熱鬧非凡，原來是輔大醫院第一個病友會「真善美聖聯誼會」的周年慶活動。過去一年，聯誼會在黃諱宇會長與吳卉汝副會長帶領之下凝聚了輔醫的乳癌病友與其家人，利用每個月的病友座談會學習與交流的機會，陪伴彼此走過治療的過程。

1月12日是真善美聖聯誼會成立一周年的日子，聯誼會的姐妹們特地準備了由輔醫人文處呂慈涵處長編導的舞台劇—《記得我愛你》作為活動開場，將他們走過那段抗癌時光的艱辛與淚水，搭配歌曲《捉泥鰍》、《一支小雨傘》、《小城故事》化為愛與希望的舞動，傳達他們對生命的熱情。而黃諱宇會長也在開場表演前為活動進行祝禱，感謝台下的貴賓、病友、親友及其他病友會團體的蒞臨，並和與會的輔醫王水深院長、輔大江漢聲校長、勇源輔大乳癌基金會賴洋珠董事長及創辦人兼董事陳致遠先生等貴賓一同切蛋糕，歡慶聯誼會的一歲生日。



記得我愛你

活動時間：2020年1月12日(星期日) 上午9點至12點
 主辦單位：天主教輔仁大學附設醫院真善美聖聯誼會
 協辦單位：勇源輔大乳癌基金會
 編劇、導演：呂慈涵
 曲目：捉泥鰍、一支小雨傘、小城故事
 演出者：黃諱宇、吳卉汝、林美玉、徐桂添、孫玫芳、陳麗善、林文科、廖素莉、高健平、楊易婷、劉美玫、陳秀麗
 歡迎掃描QRcode了解我們！

天主教輔仁大學附設醫院 官方網站
 真善美聖聯誼會 LINE@
 勇源輔大乳癌基金會 LINE@

- 1
 - 2
1. 真善美聖聯誼會之演出海報
 2. 當日活動大合照



除了聯誼會姐妹們準備的表演，雙和彩虹聯誼會、台灣全癌症病友連線與楓之坊日本舞踊也為活動帶來了精采絕倫的舞蹈表演，她們還邀請台下的觀眾們一起跟著節奏動起來，讓現場的氣氛相當熱絡。聯誼會亦邀請知名廣播主持人陶曉清進行演講，陶曉清女士多年前罹患乳癌，康復後便經常受邀為乳癌病友團體演講，用自身經驗激勵病友，鼓勵他們多方嘗試各種活動，如聆聽、參與她所屬的癌友電台「牽手之聲」，讓自己得到正面的能量。

會中亦邀請基金會【與汝同在一關懷乳癌】徵文比賽的得獎者前來授獎表揚，感謝他們願意分享自己的抗癌經驗，或是陪伴病友度過難關的心路歷程，並一同參與聯誼會的周年盛會，接受眾人的祝賀。

活動最後就在聯誼會會員大會進入尾聲，不論是病友本身、病友的家人、其他友好團體或與會貴賓，每個人都帶著滿滿的笑容離開，讓這場聯誼會的慶生更顯溫馨感人。一周年的喜悅象徵著聯誼會正在成長茁壯中，姐妹們的支持與付出必定能讓這個團體更有凝聚力，而聯誼會在新的一年也會持續安排各種對病友有助益的活動講座，幫助其他初罹癌、治療中、以及康復期的姐妹，增加彼此互相交流、聯絡感情的機會，一起找到生活的樂趣與熱忱。真善美聖聯誼會，生日快樂！🎂



	2
	3
1	4

1. 貴賓齊聚為聯誼會切蛋糕
2、3、4. 真善美聖聯誼會表演相關照片



1	2
3	4
5	6
7	8

1. 雙和彩虹聯誼會表演照片
2. 台灣全癌症病友連線與楓之坊日本舞踊演出合影
- 3、4. 基金會【與汝同在一關懷乳癌】徵文比賽得獎者授獎典禮
- 5、6. 台灣全癌症病友連線與楓之坊日本舞踊邀請觀眾一同舞蹈
7. 真善美聖聯誼會成員大合照
8. 真善美聖聯誼會成員演出後開心慶祝

2020年 乳癌病友

生活扶助金補助辦法


補助對象：僅接受「單位轉介」申請

罹癌(初診或復發)9個月內個案且罹患乳癌二期以上一般戶、低收入戶、中低收入戶的癌友仍在持續積極治療中，如：手術、化療、放射線治療..等。

受理期間、補助核發時間

自公告日起即可提出申請，補助名額如額滿即停止收件。



低收入戶、中低收入戶		一般病友
申請資格	【醫療】 (1) 罹癌(初診、復發)9個月內個案且乳癌二期以上病友，仍在積極治療期間(含手術、化療、放射治療) (2) 乳癌一期以上Her-2(+)或三陰性病友，仍須化療、標靶治療者。 【政府】 需具備政府核可【低收/中低收戶證明】	【醫療】 罹癌(初診、復發)9個月內個案且乳癌二期以上病友，仍在積極治療期間(含手術、化療、放射治療) 【經濟】 (1) 家戶平均所得(每人每月)：需低於新台幣3萬元(含) (2) 動產限額(存款、股票價值等)(每人每年)：需低於新台幣15萬元(含)
	【低收/中低收戶證明】	【全戶經濟狀況證明】 申請人最新年度全戶所得證明(綜合所得稅各類所得清單)
應備文件	<ul style="list-style-type: none">1. 【勇源輔大乳癌基金會 補助申請表】2. 【勇源輔大乳癌基金會 急難救助專業審查切結保證書】3. 【勇源輔大乳癌基金會 個人資料告知暨同意書】。4. 【勇源輔大乳癌基金會急難救助專案－社工訪視表】5. 【醫療證明】：醫院診斷證明書正本(申請日期9個月內，註明期別、治療計畫)。6. 【家庭人口狀況證明】：申請人全戶戶籍謄本(不得省略紀事)7. 【審核通過，撥款所需資料】：申請人身分證正反面影本、申請人銀行/郵局存摺封面影本。 <p>* 應備文件1-4項，請至本會官網急難救助專區下載</p>	
	 <p>本會官網急難救助專區連結</p>	

四、申請方式：

- 僅接受『單位轉介』，請務必由醫院(癌友就醫社工、癌症資源中心專業人員)或政府社福單位工作人員評估後，填妥「勇源輔大乳癌基金會補助申請表」，經申請人簽名後，將申請表、社工訪視表與相關審查資料文件一同寄出。
- 掛號郵寄**：24205新北市新莊區中正路510號國璽樓MD217，收件人：勇源輔大乳癌基金會補助小組收。收到申請表後將主動聯繫轉介單位。

五、受理期間與補助核發時間：自公告日起即可申請，名額額滿將停止收件。審查符合資格者，補助將於2個月內撥款。

六、補助金額：

- 具備政府核定低收入戶身分者：每位新台幣150,000元。
- 具備政府核定中低收入戶身分者：每位新台幣100,000元。
- 一般戶身分者：每位新台幣20,000元。

七、重要說明：

- 僅接受『單位轉介』，恕不接受自行申請者。同一事由，補助一次為限，不得重複請領，如經查獲將追回溢領之款項。
- 一般病友申請限制：(1) 家戶平均所得(每人每月)：需低於新台幣3萬元(含) / (2) 動產限額(存款、股票價值等)(每人每年)：需低於新台幣15萬元(含)。
- 申請資格：不限需具備中華民國國籍身份，持永久居留權者，亦可提出申請。
- 為求順利評估審核，申請表內各欄位請務必填寫，郵寄前請確認申請文件是否齊全。
- 所有申請文件不論通過補助與否，一律不予退件，如有需要請申請者自行留存備份。
- 申請人所提供之資料受到個人資料保護法之保護。申請人自動成為基金會會員且同意收到相關訊息與活動通知。
- 因應財團法人法規定，舉凡接受補助之個案，皆需公開揭露姓名及補助金額於本單位官網。
- 本會保有修改補助辦法之權利。本辦法自公告日起實施，原有辦法停止適用。

乳癌希望學校—數位影音教材 【10堂愛與療癒的體驗課】

2017年基金會出版了一本療癒身心的實作書《10堂愛與療癒的體驗課》，內容透過十種不同的主題，帶領讀者走過五種療癒的階段。

為了能幫助到更多病友、家屬，以及身心需要被療癒的朋友，基金會將書中內容改編成為動態的小短片，運用圖文帶領觀眾體驗各種小活動，期望透過這些活動或提醒，為自己安排一些時間與空間、緩慢生活的步調、體會內心的感受，得以逐漸療癒傷痛，擴增視野與心境。

敬請至YouTube觀看影片，關注訂閱我們的頻道！



財團法人勇源輔大乳癌基金會

勇源輔大乳癌基金會 新版官網上線！

為了能帶給大家更好的網站使用經驗，基金會將官方網站進行了大規模的升級改版！

更新後的官方網站在閱覽上更加便利，除了原有的急難救助、認識乳癌與相關新知，還新增了季刊《微笑之源》線上版並更新乳癌希望學校之病友課程、影音教材等內容，也能使用線上捐款的新功能支持我們；加入官網會員還能使用線上諮詢的服務！

希冀在新的一年，基金會以新的官方網站為大家提供更多的力量！
歡迎大家來參觀！請搜尋：

財團法人勇源輔大乳癌基金會 或 www.cfbcf.org.tw

注意事項：

本會為配合法令規定與捐款系統改版，捐款者須提供身分證字號與出生年月日等個人資本資料，配合財政部辦理捐贈資料上傳，可於隔年3月起使用憑證下載捐款資料，懇請各位捐款者配合，也感謝您的幫助與理解。



地點：新莊區福營行政大樓六樓
時間：4月7日 (二) 19:00 - 21:00
主題：營養師的減醣健康飲食大公開
講師：趙函穎 營養師
晨光健康營養專科諮詢中心院長

地點：新莊區公所十樓大禮堂
時間：5月20日 (三) 19:00 - 21:00
主題：睡眠障礙
講師：張君威 醫師
輔大醫院精神科主治醫師

洽詢電話：02-2992-9891 轉264

注意事項：

1. 八歲以下兒童禁止進入
2. 本活動免費、免報名，敬請準時入場
3. 請自備水杯

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

◎ 銀行轉帳之捐款人請來電告知姓名、連絡方式與捐款日期、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，本會需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。

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									
◎ 捐款者基本資料									寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
身份証字號									姓名									
西元出生年/月/日									地址									
電子郵件信箱									電話									
郵寄感謝函									主管：									
<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！																		
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

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳



 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