

# 乳癌衛教手冊



彰化基督教醫療財團法人

**彰化基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

# 目錄

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| 乳癌介紹 .....          | 2  |
| 乳癌的構造與功能 .....      | 3  |
| 乳癌的症狀 .....         | 4  |
| 乳癌診斷、分期與治療 .....    | 5  |
| 安寧緩和醫療 .....        | 29 |
| 復健運動 .....          | 31 |
| 追蹤之重要性 .....        | 41 |
| 乳癌病友團體 .....        | 42 |
| 戒菸、戒酒、戒檳榔 .....     | 43 |
| 附錄1 人管血管 .....      | 48 |
| 附錄2 乳癌術後相關補助 .....  | 49 |
| 附錄3 乳癌相關資訊及資源 ..... | 50 |
| 附錄4 社會福利與資源運用 ..... | 52 |
| 參考文獻 .....          | 54 |

## 乳癌介紹

乳癌為我國婦女發生率第1位之癌症，發生高峰約在45-69歲之間，乳癌如能早期發現，不僅可做乳房保留手術，5年存活率更可達90%以上。乳癌分期是依照腫瘤大小，有無腋下淋巴腺轉移及遠處轉移來區分，若能越早發現，存活率也比較高。

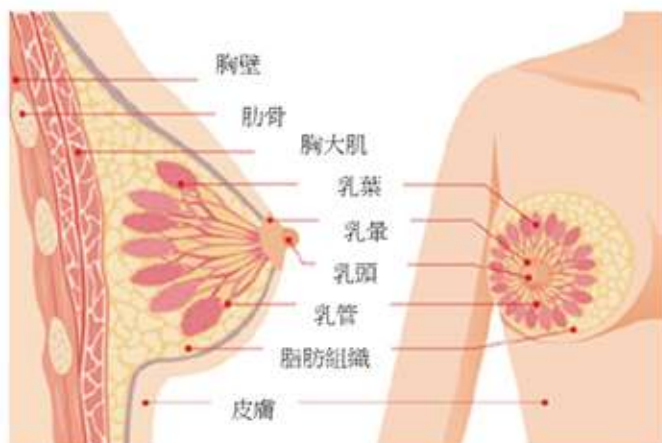
對於如何建置有系統的治療準則，不管是乳癌的預防、篩檢、手術、各種輔助治療、病人的心理輔導以及復健等，都需藉由完整醫療團隊分工合作、各司其職幫助每一位病友，一同完成每個階段治療，提升自我生活品質，順利完成治療，回歸健康生活。這一刻先從了解疾病開始，讓我們一同築夢踏實。

| 乳癌分期 | 5年存活率 |
|------|-------|
| 第0期  | 97.7% |
| 第1期  | 95.7% |
| 第2期  | 89.1% |
| 第3期  | 72.3% |
| 第4期  | 25.7% |

## 乳房的構造與功能

乳房外觀呈圓錐狀，主要由乳腺細胞與脂肪所組成，中心部份由乳腺管組成，每個乳房皆有約12至20個乳腺葉，腺葉呈輪狀排列圍繞乳頭，連接葉、小葉和腺泡的細小管腺(輸乳管)開口於乳頭，而乳頭四周顏色較深的皮膚稱為乳暈，乳暈上的皮脂腺成小的圓形凸起。

每個乳房都包含血管和輸送淋巴的管子。淋巴管通往小豆形狀結構的淋巴結，群集的淋巴結分於腋窩(手臂下方)、鎖骨上方和胸部。所以，乳房功能性組成應包括乳小葉、乳腺、導管系統和乳頭。



## 乳癌的症狀

乳房附近或腋下的區塊有硬塊，但不會感覺疼痛。

乳房大小或形狀改變。

乳頭出現異樣分泌物。

乳房、乳暈或乳頭有顏色或皮膚感覺異常(凹陷、皺摺-像橘子皮或呈鱗狀)。

乳房皮膚紅腫、潰爛或不癒的皮疹。



# 乳癌診斷、分期與治療

## 一、診斷程序



依據臨床醫師評估腫瘤位置安排檢查，以確定腫瘤侵犯程度，以及確定有無腋下淋巴結轉移或全身轉移。

## 二、檢查方法

|                               |                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 乳房超音波<br>(CXR)                | • 不用禁食。                                                                           |
| 乳房攝影<br>(Mammography)         | • 不用禁食，不配戴金屬物品。                                                                   |
| 胸部X光<br>(CXR)                 | • 不用禁食，不配戴金屬物品。                                                                   |
| 磁共振影<br>(MRI)                 | • 需俯臥，檢查時間30-60分鐘，檢查前禁食一餐。                                                        |
| 電腦斷層檢查<br>(CT)                | • 檢查時間10-30分鐘。                                                                    |
| 正子造影檢查<br>(PET)               | • 檢查前禁食6小時。<br>• 糖尿病患者檢查當天早上禁服降血糖藥物。<br>• 在檢查後第1天內，減少與家人過度親密以及長時間的接觸，尤其小孩與孕婦。     |
| 全身骨骼掃描<br>(Bone scan)         | • 檢查前不需禁食。<br>• 先打藥等待3-4小時，全身掃描需20-30分鐘。<br>• 在檢查後第1天內，減少與家人過度親密以及長時間的接觸，尤其小孩與孕婦。 |
| 腹部超音波<br>(Abdomen Sonography) | • 需禁食6小時，少量飲水和口服藥是可以的。                                                            |

### 三、乳癌分期

美國癌症聯合委員會(AJCC)根據TNM分類法，依據原發腫瘤大小(T)、淋巴結轉移與否(N)及是否有遠隔轉移(M)，將乳癌分為零至四期。

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 零期  | 即原位癌，為最早期乳癌，癌細胞仍在乳腺管基底層內。                   |
| 第一期 | 腫瘤小於兩公分以下的浸潤癌且腋下淋巴結無癌轉移。                    |
| 第二期 | 腫瘤在兩公分至五公分之間的浸潤癌；或腫瘤小於兩公分但腋下淋巴結有癌轉移。        |
| 第三期 | 局部廣泛性乳癌，腫瘤大於五公分的浸潤癌且腋下淋巴結有任何癌轉移或有胸壁皮膚的浸潤乳癌。 |
| 第四期 | 轉移性乳癌，已有遠處器官轉移(如肝、肺、骨、腦)等。                  |



## 四、乳癌類型

針對乳癌病患必須要了解自己究竟屬於哪一型？適合接受哪種治療？從病理報告中淋巴結轉移狀況、腫瘤大小、組織分級、增殖細胞指標(ki-67)及荷爾蒙(ER、PR)接受器、Her2免疫染色結果及年紀等，作為選擇輔助性治療選擇之依據。

乳癌約略可分成以下四大類：

| 乳癌類型  | 百分比    | 癌細胞特性                            | 適合治療方式                  |
|-------|--------|----------------------------------|-------------------------|
| 管腔A型  | 40%    | ER(+)、PR(+)<br>Ki67 ≤ 14%        | 化學藥物治療<br>賀爾蒙治療         |
| Her2型 | 10-15% | ER(-)、PR(-)<br>Her2(3+)          | 化學藥物治療<br>標靶治療          |
| 三陰性   | 15-20% | ER(-)、PR(-)<br>Her2(-)           | 化學藥物治療                  |
| 管腔B型  | 20%    | B1：<br>ER(+)、PR(+)<br>Ki67 > 14% | 化學藥物治療<br>賀爾蒙治療         |
|       |        | B2：<br>ER(+)、PR(+)<br>Her2(3+)   | 化學藥物治療<br>標靶治療<br>賀爾蒙治療 |

註解：

1. Ki-67陽性表達率越高，就說明腫瘤細胞增殖活性越強，惡性程度就越高，患者的復發轉移風險也就越高。
2. Her2受體過度表現代表意義，即患者須接受標靶藥物治療。

## 五、乳癌治療方式

當確立診斷時，緊接著就是擬定每個病患的治療計畫，就如同前述根據乳房腫瘤的大小、位置、病理報告資料(包含腫瘤細胞分化程度、淋巴結有無轉移、荷爾蒙接受器、Her2受體表現)、有無遠端轉移和疾病期別有關。同時您的主治醫師也會考量病患的年齡、生活自理能力、身體健康狀況，以及患者與家屬對於乳癌治療建議的反應，綜合諸多因素後進而制訂治療計畫。此時會建議您積極參與討論及決定自己的醫療計畫，才不至於因為不清楚自己真正需求，而造成擔心受怕，影響平日生活品質。

治療方式包括有外科手術、放射線治療、化學治療、抗癌賀爾蒙治療、標靶治療，或者有部分患者需同時並用兩種以上的治療方式。

### ▲乳房切除手術

手術是所有固體腫瘤治療最重要、可以大規模去除癌細胞的治療方式。目的在於完全切除腫瘤細胞及若需要時進一步進行腋下淋巴結清除術。

淋巴結是否有乳癌細胞轉移，是乳癌病人最重要的預後因子，有了正確的分期，才能計畫術後的治療，達到最好的治療效果。

## 1. 乳房切除手術

| 項目                   | 乳房 |    | 淋巴結 |     | 適用對象                                            |
|----------------------|----|----|-----|-----|-------------------------------------------------|
|                      | 全切 | 部分 | 廓清  | 哨兵  |                                                 |
| 乳房保留手術               | 無  | 有  | 視情況 | 視情況 | 適用於大部分第一及第二期的乳癌患者〈乳房腫瘤小於3公分，非於乳頭或乳暈下方，而且無多發病灶〉。 |
| 單純性全乳房切除術            | 有  | 無  | 視情況 | 視情況 | 腫瘤較大或多病灶患者。                                     |
| 改良式根除乳房切除術           | 有  | 無  | 有   | 無   | 適用於絕大多數之乳癌患者，手術將移除患側全部乳房組織，包含腋下淋巴結廓清術。          |
| 乳頭乳暈保留乳房全切除術<br>皮膚保留 | 有  | 無  | 視情況 | 視情況 | 適用於配合整形重建手術之乳癌患者。                               |
| 乳房全切除術               | 有  | 無  | 視情況 | 視情況 | 適用於配合整形重建手術之乳癌患者。                               |
| 前哨淋巴結摘除術             |    |    | 無   | 有   | 適用於沒有明顯淋巴結轉移的患者。                                |
| 腋下淋巴結廓清術             |    |    | 有   | 無   | 適用於術前或於術中前哨淋巴結已確認轉移患者，需進一步腋下淋巴結廓清術。             |



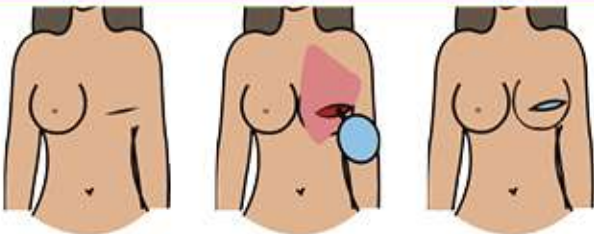
## 2. 乳房重建手術

乳房重建手術可分為利用自體組織植入以及外來植入物(義乳)兩種。

|                 | 植入物重建手術                                                                                                                                                                 | 自體組織重建手術                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 住院天數            | 3-5天                                                                                                                                                                    | 5-7天                                                                                                                                                                 |
| 手術時間            | <br>3小時                                                                                | <br>6小時                                                                             |
| 手術費用<br>(健保無給付) | 費用約12-18萬                                                                              | 費用約15-20萬                                                                           |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 夾膜攣縮(10-20%)</li> <li>* 疼痛(2-5%)</li> <li>* 乳頭及乳房感覺改變(5-10%)</li> <li>* 發炎感染(&lt;5%)</li> <li>* 變形或人工義乳破裂(&lt;1-2%)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 皮瓣壞死(&lt;2%)</li> <li>* 部分脂肪壞死(10-20%)</li> <li>* 發炎感染(0-6.2%)</li> <li>* 疤痕增生(1.8-6.3%)</li> <li>* 血腫(1.7-4.8%)</li> </ul> |
| 優點              | 手術過程簡單，手術時間短。                                                                                                                                                           | 重建後乳房的質感與形狀與自然乳房較相似，長期滿意度較高                                                                                                                                          |
| 缺點              | 不自然，術後需做放射線治療病患，夾膜攣縮機會增加。                                                                                                                                               | 手術過程較複雜、時間較長。                                                                                                                                                        |



### 3. 乳癌重建手術介紹

| 術式                                                                                                    |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>植入物<br/>重建手術</p> |  <p>患側乳房      手術將植入<br/>物置入      傷口縫合</p>                               |
| <p>自體組織<br/>重建手術</p>                                                                                  | <p>腹直肌皮瓣手術：</p>  <p>皮瓣位於下<br/>腹部      皮瓣植入<br/>患乳      術後疤痕在<br/>腹部</p> |
|                                                                                                       | <p>闊背肌皮瓣手術：</p>  <p>取患部闊背肌皮瓣，將皮瓣植入患乳</p>                              |

## 4. 手術後注意事項

### 術後疼痛

- 傷口疼痛，依醫囑服用止痛藥

### 傷口照護

- 傷口以克菌寧或優點擦拭，一天至少更換一次，若有滲濕要立即更換。
- 傷口若有紅腫熱痛、發炎、分泌物突然增加、有異味，須回診。
- 發冷、發熱、呼吸急促，體溫超過38℃以上且持續24小時以上須馬上返診。

### 引流管照護

- 引流管要壓扁以維持負壓，保持通暢，不能摺疊。
- 觀察引流量，如有大量引流液時，請立即回診。
- 下床活動時引流袋低於傷口，固定於衣服，避免管子滑脫或拉扯。

### 術後運動

- 術後24小時可執行手指、手腕及前臂的全關節活動。
- 可執行刷牙、洗臉之日常活動。

### 飲食

- 回到病房後，若麻醉已恢復，無頭暈、噁心、嘔吐之情形，即可恢復正常飲食。

## ▲化學治療

化學治療是使用藥物去殺死癌細胞。對乳癌病人來說，化學治療屬於輔助治療。是否該接受輔助性化學藥物治療，應考慮乳癌病患的病理組織類型(histology type)、是否有淋巴結轉移、是否表現荷爾蒙受體(雌性素受體ER及黃體素受體PR)、是否表現Her2、病患年齡、病人的身體等因素。

### ☆ 常見藥物

| 中文名/學名/商品名                                                | 副作用                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 癌得星 /<br>Cyclophosphamide /<br>Endoxan                    | 噁心及嘔吐(高劑量時)、食慾不振                              |
| 泛艾黴素<br>俗稱二代小紅莓 /<br>Epirubicin /<br>Epirubicin           | 紅色尿、口角炎、嘔吐、噁心、骨髓抑制、毛髮脫落(全禿)、血栓靜脈炎、心臟毒性、指甲色素沉積 |
| 立得微脂體<br>俗稱微脂體小紅莓 /<br>Doxorubicin<br>Liposome / Lipo-dox | 噁心、嘔吐(輕度)、骨髓抑制、掉髮(輕度)、口腔粘膜<br>炎、手足症候群         |

| 中文名/學名/商品名                                       | 副作用                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 剋癌易<br>俗稱歐洲紫杉醇 /<br>Docetaxel /<br>Taxotere      | 噁心及嘔吐、水分儲留及<br>末梢水腫、腹瀉、輕中度<br>口角炎、發疹-手足部皮膚<br>疼痛骨髓抑制-嚴重嗜中性<br>白血球減少症、較少血小<br>板減少、常見貧血、嚴重<br>毛髮脫落、感覺異常、無<br>力、輕度肌肉疼痛 |
| 汰癌勝<br>俗稱太平洋紫杉醇 /<br>Paclitaxel /<br>Taxol       | 噁心、嘔吐(低)、腹瀉、口<br>角炎、過敏反應-臉潮紅、<br>紅疹，白血球降低、末梢<br>神經病變(麻木、刺痛、灼<br>熱感)、輕度關節痛、肌肉<br>痛                                   |
| 亞伯杉 /<br>Paclitaxel protein-<br>bound / Abraxane | 腸胃道不適、脫髮、關節<br>肌肉疼痛、骨髓抑制、感<br>覺異常、疲倦                                                                                |
| 順鉑 /<br>Cisplatin /<br>Kemoplat                  | 噁心和持續性嘔吐、腹瀉<br>(於高劑量時)、腎毒性(特<br>別於高劑量時)、骨髓抑制<br>(特別如貧血)、神經毒性-<br>末梢神經病變、耳毒性-耳<br>鳴、高頻率聽力喪失、高<br>尿酸血症                |



| 中文名/學名/商品名                          | 副作用                                                                                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卡鉑 /<br>Carboplatin                 | 噁心(25%)、嘔吐(50%)、骨髓抑制腎、血小板減少症(30%)、白血球減少(20%)。<br>腎毒性不常見，但在已有腎功能異常的病人機會增加。<br>神經系統毒性：罕見，但發生在以前使用過Cisplatin治療的病人。 |
| 健擇 /<br>Gemcitabine /<br>Gemzar     | 噁心-輕度(佔30%)、類感冒症狀(發短期副作用燒頭痛、肌肉酸痛等)、偶爾會有腹瀉、便秘、呼吸困難、口腔毒性、骨髓抑制、毛髮脫落(輕度)                                            |
| 溫諾平 /<br>Vinorelbine /<br>Navelbine | 注射的靜脈變色/靜脈炎、發燒及口角炎(注射)。噁心與嘔吐(口服)。便秘(輕度到中度)、末梢神經病變(輕度)、肌痛、疲勞、毛髮脫落(輕微的且罕見)、骨髓抑制-白血球減少/嗜中性白血球減少症較為常見               |

| 中文名/學名/商品名                                      | 副作用                                        |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 賀樂維 /<br>Eribulin                               | 噁心、嘔吐、疲憊/無力、便秘、骨髓抑制-主要是白血球減少症、其次為貧血、周邊神經病變 |
| 截瘤達 /<br>Capecitabine /<br>Xeloda               | 噁心、嘔吐(低)、腹瀉、白血球降低、手足症候群                    |
| 友復 /<br>Tegafur , uracil /<br>UFUR              | 噁心、嘔吐、腹瀉、骨髓抑制、肝腎機能異常                       |
| 愛斯萬 /<br>Tegafur, Gimeracil, Oteracil /<br>TS-1 | 噁心、腹瀉、口角炎、皮疹、骨髓抑制                          |

### ▲標靶治療(Target Therapy)

主要是針對癌細胞的特定生長因子發展出的藥物，標靶藥物比較不會對正常細胞有影響，副作用較少。對特定癌細胞具有針對性，能識別、鎖定並攻擊癌細胞。標靶治療也是乳癌手術前前導治療減少腫瘤體積、手術後輔助療法降低復發機率、末期減緩腫瘤增長等目的非常重要的治療方法。

☆ 標靶藥物

| 中文名/藥名/商品名                                            | HER2表現         | 副作用                 |
|-------------------------------------------------------|----------------|---------------------|
| 泰嘉錠 /<br>Lapatinib /<br>Tykerb                        | HER2陽性         | 腹瀉、噁心、嘔吐、皮膚疹、高膽紅素血症 |
| 賀癌平 /<br>Trastuzumab /<br>Herceptin                   | HER2陽性         | 輕微發熱、冷顫、心臟毒性        |
| 賀疾妥 /<br>Pertuzumab /<br>Perjeta                      | HER2陽性         | 發燒、寒顫、過敏、心臟毒性       |
| 賀癌寧 /<br>Pertuzumab +<br>Trastuzumab /<br>Phesgo (SC) | HER2陽性         | 發燒、注射部位反應、心臟毒性      |
| 癌伏妥 /<br>Everolimus /<br>Afinitor                     | HER2陰性<br>HR陽性 | 腹瀉、頭痛、口腔炎、手腳疼痛、皮膚疹  |

| 中文名/藥名/商品名                        | HER2表現         | 副作用                                                                               |
|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 愛乳適 /<br>Palbociclib /<br>Ibrance | HER2陰性<br>HR陽性 | 疲倦、掉髮、皮疹、皮膚乾燥、噁心、口腔炎、腹瀉、嘔吐、食慾下降、無力、骨髓抑制、肝功能異常                                     |
| 擊癌利 /<br>Ribociclib /<br>Kisqali  | HER2陰性<br>HR陽性 | 周邊水腫、疲倦、頭痛、頭暈、失眠、掉髮、皮疹、搔癢、噁心、腹瀉、嘔吐、便秘、食慾下降、口腔炎、關節痛、內分泌代謝異常(血糖降低)、骨髓抑制、肝功能異常、腎功能異常 |
| 癌思婷 /<br>Bevacizumab /<br>Avastin | HER2陰性         | 疲倦、高血壓、輕微蛋白尿、傷口癒合減緩                                                               |
| 賀儷安 /<br>Neratinib /<br>Nerlynx   | HER2陽性         | 腹瀉、腸胃不適、疲憊感、肝功能指數異常                                                               |



| 中文名/藥名/商品名                         | HER2表現         | 副作用                                                                              |
|------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 令癌莎 /<br>Olaparib /<br>Lynparza    | BRCA陽性         | 周邊水腫、疲倦、頭痛、頭暈、噁心、腹痛、嘔吐、腹瀉、便秘、食慾下降、口腔炎、關節痛、肌肉骨骼疼痛、骨髓抑制、腎功能異常                      |
| 達勝癌 /<br>Talazoparib /<br>Talzenna | BRCA陽性         | 腸胃不適、疲憊感、頭痛長、骨髓抑制（貧血）                                                            |
| 捷癌寧 /<br>Abemaciclib /<br>Verzenio | HER2陰性<br>ER陽性 | 疲倦、頭痛、頭暈、腹瀉、噁心、食慾下降、腹痛、嘔吐、便秘、口腔炎、口乾、味覺異常、關節痛、毛髮脫落、體重減輕、骨髓抑制、肝功能異常、感染、腎功能異常、咳嗽、發燒 |

## ▲賀爾蒙治療

利用抗賀爾蒙藥物來阻斷其對乳癌細胞的刺激，透過抑制雌激素作用從而減緩或停止乳癌細胞的生長。

目前乳癌之賀爾蒙療法有兩大策略，第一種策略為阻斷雌激素與雌激素受體(ER)之結合，這種策略對於停經前後之婦女均適用。第二種策略是降低身體中雌性激素之生成，停經前可行雙側卵巢切除或注射類性腺激素釋放素(LHRH agonist)。

### ☆ 賀爾蒙治療藥物

| 中文名  | 藥名          | 適用         | 副作用                                   |
|------|-------------|------------|---------------------------------------|
| 諾瓦德士 | Tamoxifen   | 停經前<br>停經後 | 子宮內膜增生、噁心、熱潮紅、陰道分泌物增加、肝功能異常、體重增加、情緒低落 |
| 復乳納  | Letrozole   | 停經後        | 關節痛、盜汗、輕微噁心、頭痛、背痛                     |
| 安美達  | Anastrozole | 停經後        |                                       |
| 諾曼癌素 | Exemestane  | 停經後        |                                       |
| 諾雷德  | Goserelin   | 停經前        | 盜汗、停經、注射部位疼痛、性慾降低                     |
| 柳普林  | Leuprorelin | 停經前        |                                       |
| 法洛德  | Fulvestrant | 停經後        | 噁心、疲倦、肝指數上升、注射部位疼痛                    |

## ▲免疫治療

癌症免疫治療，則是透過活化病人「本身的免疫系統」，讓免疫細胞發揮功能，攻擊癌細胞。癌症免疫治療的原理，是利用一種可以與癌細胞的PD-L1結合的抗體，稱為抗PD-L1抗體；這種抗體能夠讓癌細胞的偽裝無效，讓免疫細胞能找到癌細胞。

| 中文名/學名/商品名                           | 副作用                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 癌自癒 /<br>Atezolizumab /<br>Tecentriq | 皮膚搔癢、皮膚疹、便秘、<br>腹瀉、噁心、食慾不振、疲<br>倦、發燒、水腫、肌痛、關<br>節痛、骨髓抑制、內分泌代<br>謝異常、肝功能異常、腎功<br>能異常、咳嗽、呼吸困難、<br>肺炎 |
| 吉舒達 /<br>Pembrolizumab /<br>Keytruda | 皮膚搔癢、皮膚疹、便秘、<br>腹瀉、噁心、食慾不振、疲<br>倦、內分泌代謝異常、肝功<br>能異常、咳嗽、呼吸困難、<br>肺炎                                 |

## ▲抗體藥物複合體(ADC)治療藥物及治療

抗體藥物複合體(ADC)是結合了標靶抗體與細胞毒殺性小分子藥物的抗癌新療法，透過單株抗體將藥物精準導向癌細胞，藉由內吞作用進入細胞後釋放藥物，以殺死癌細胞並減少對正常細胞的傷害。

| 中文名/學名/商品名                                   | 副作用                                               |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 賀癌寧 /<br>Trastuzumab emtansine /<br>Kadcyla  | 子宮內膜增生、噁心、<br>熱潮紅、陰道分泌物增加、<br>肝功能異常、體重增加、<br>情緒低落 |
| 優赫得 /<br>Trastuzumab deruxtecan /<br>Enhertu | 關節痛、盜汗、輕微噁心、<br>頭痛、背痛                             |
| 拓達維 /<br>Sacituzumab govitecan /<br>Trodelvy | 噁心、疲倦、肝指數上升、<br>注射部位疼痛                            |



## ☆ 乳癌化學治療常見副作用處理方式

| 副作用            | 處理方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 噁心<br>嘔吐<br>打嗝 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免一次飲用大量液體，少量多餐。</li> <li>2. 避免太甜、太油或辛辣食物。選擇較清淡或是溫冷食物，勿生食。</li> <li>3. 感覺打嗝、噁心時，嘗試深呼吸或按壓內關穴、足三里穴。</li> </ol>                                                                              |
| 骨髓抑制<br>(感染)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白血球減少-感染 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆多洗手，勿生食。</li> <li>◆進出公共場所建議使用口罩。</li> <li>◆發生體溫高於38度、腹瀉一天超過6次、口腔潰瘍無法進食應立即回急診或門診。</li> </ul> </li> <li>2. 紅血球減少-疲倦、頭暈/貧血 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆充分休息、均衡飲食。</li> <li>◆更換姿勢應放慢，避免暈眩。</li> </ul> </li> </ol> |
| 掉髮             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪短髮、勿染髮或燙髮。</li> <li>2. 可選擇圍巾、帽子、頭巾、假髮。</li> <li>3. 化學治療療程結束後就會長出來。</li> </ol>                                                                                                                                                                                             |

| 副作用 | 處理方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 腹瀉  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免攝取高纖維食物，如全麥麵包、麥片、豆子、堅果。改吃低纖維食物，如白麵包、白米飯、麵條、香蕉、去皮水煮雞肉。</li> <li>2. 避免咖啡、茶及甜食。同時避免油炸、油膩或刺激性食物(咖哩、胡椒等)。</li> <li>3. 急性腹瀉時，避免奶製品攝取。</li> <li>4. 急性腹瀉時，應補充電解質，如：電解質水、清果汁、蔬菜清湯等。</li> <li>5. 攝取足夠的水分以補充腹瀉所流失的水分，如開水、清湯或薑汁。</li> <li>6. 若有嚴重腹瀉時請務必告知您的醫師。</li> </ol> |
| 腹脹  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免易產氣(如：帶殼豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等)及含纖維粗糙(如：竹筍、芹菜、菜梗、玉米等)的食物。</li> <li>2. 湯、水或飲料最好餐前30-60分鐘飲用。</li> <li>3. 輕微運動或散步可減輕腹脹感。</li> <li>4. 少吃甜食和油膩的食物。</li> </ol>                                                                                                          |
| 便秘  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多攝取水分幫助軟化大便，溫熱的液體效果更好。</li> <li>2. 多吃高纖維食物，如全麥麵包、麥片、豆子、堅果。</li> <li>3. 在體力許可下，應做適當的運動或活動。</li> </ol>                                                                                                                                                            |

| 副作用       | 處理方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 口乾<br>口腔炎 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若口乾時，可含冰塊、咀嚼口香糖、引用淡茶、檸檬汁或高熱量飲料，避免調味太濃。</li> <li>2. 感到嘴唇乾燥，多攝取水分及使用一些保護性的唇膏滋潤嘴唇。</li> <li>2. 勤漱口，尤其進食後，可利用不含酒精漱口水。</li> <li>4. 避免接觸過冷、過熱、太鹹、太刺激的食物或酒精性飲料。</li> <li>5. 改變食物的質地、提供軟質或流質的食物，例如：果凍、布丁等。</li> <li>6. 使用軟毛牙刷刷牙，不要使用硬毛牙刷或牙線，可以減輕口腔組織的傷害。</li> </ol> |
| 皮膚        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗澡或洗臉時選用溫和清潔，使用清水或非皂性清潔產品。</li> <li>2. 洗完澡後馬上使用滋潤度佳、成分單純的保濕產品，不要等水份都蒸發後再擦效果可能比較差。</li> <li>3. 皮膚盡量保持乾爽，並待在涼爽的環境，夏天待在冷氣房比較舒適。</li> <li>4. 若手足症候群較為嚴重，建議回診或就診皮膚科處理。</li> </ol>                                                                                |



## ▲放射線治療

放射線治療也就是電療，是乳癌患者在手術後很重要的輔助性治療，其目的在降低乳房、胸壁及鄰近淋巴結的復發率。接受體外放射線治療，患者需每天到放射腫瘤科進行治療，一星期五天，持續四至六星期。放射治療的目的是將所需要的總劑量分次照射完成。

☆ 乳房切除術後需給予輔助放射治療：

接受乳房保留手術

原乳房腫瘤大於5公分

術前已經出現皮膚侵犯現象

癌細胞轉移到腋窩下淋巴三顆以上



## ☆ 放射線副作用

輕微倦怠感、嗜睡

皮膚發癢、發紅、色素沉著、乾/濕性脫屑

乳房或胸壁肌肉輕微纖維化

手臂淋巴水腫

放射性肺炎(少見)

局部肺纖維化(少見)

局部心包膜纖維化(少見)

## ☆ 放射線治療注意事項

1. 皮膚反應約第二或第三週出現輕微乾癢或灼熱感，到第四或第五週皮膚呈現色素沉著或潮紅反應。醫師會定期評估皮膚反應並給予處置或用藥。
2. 治療部位儘量保持乾燥，避免使用皂類或刺激性清潔用品，清洗後以軟毛巾輕輕吸乾水分，勿用力擦乾。

## 安寧緩和醫療



安寧緩和醫療的用義是為了減輕或免除病人之生理、心理及靈性痛苦。

所以選擇安寧緩和療護並不是放棄治療，只要您因為腫瘤本身，或因治療的副作用，造成疼痛、消瘦、虛弱無力，就可以尋求緩和醫療的協助。

若當強力的手術或化療對病人不再有效，而且可能有很大的副作用時，則是改以支持性治療為主，如止痛、止喘、排便順暢、減少腹脹及腹痛、減少焦慮與恐懼。對病人的親友來說，也會因為看到病人的痛苦減輕，而減少哀傷與不捨。

病人可以選擇以下幾種照顧模式：

1. 安寧共同照護：仍住在原來病房，安寧團隊會過來協助症狀控制及全人照顧支持。
2. 門診照顧：至家醫門診(註明提供安寧緩和照顧)開立止痛等症狀控制藥物，病人可以同時看原乳房專科醫師與緩和醫療專科醫師，讓醫療團隊共同協助治療。
3. 安寧居家照顧：符合安寧條件之長期臥床個案，病人可待在熟悉的家中，安寧醫護團隊每1-2週會至家中協助開立藥物、視需要更換管路(鼻胃管、導尿管等)，病人只需負擔車馬費及掛號費，醫師及護理師出診費用為健保給付。
4. 安寧病房照顧：症狀比較複雜、嚴重的病人，轉到位於中華院區高仁愛紀念病房，由安寧病房團隊作專業的安寧療護服務。醫療費用由健保給付，但仍須有家屬或看護陪同照顧，症狀穩定時也必須轉出接受居家照顧或到養護中心照顧。

根據長久的觀察，晚期癌症病人能活的比較久，大概有幾個要素：

- ◆ 症狀控制良好。
- ◆ 能夠接受與享受當下的生命。
- ◆ 高品質的護理照顧。
- ◆ 良好的家庭支持。

## 復健運動

### 一、乳癌復健運動：

復健運動的目的，希望可以預防或減輕手術側胸壁的緊繃感、維持肩頸活動度及改善患側手臂淋巴水腫及手臂麻木感。

#### 運動注意事項

1. 運動時身體放鬆，要配合呼吸，避免閉氣。若中途，感覺勞累，可隨時休息。
2. 當活動角度到自己感覺到疼痛時，可在此角度暫停15秒，疼痛緩解後，可再增加角度直到恢復手術前的角度。
3. 術後不須放射線治療者：每天施行2~3個循環的運動，直到肩膀活動度恢復手術前的角度。
4. 術後須放射治療者：應在皮膚可忍受的範圍內繼續做肩關節活動度運動，並在放射線治療結束後，終生保持復健運動的習慣。



## 二、乳癌術後的運動：

☆ 以下是乳癌術後一週內可以執行的運動，每種運動一次做10下，一天做2~3次。

1. 放鬆：全身肌肉放鬆，再開始運動。
2. 腹式呼吸：一手放在上腹，另一手放在上胸前。鼻子深呼吸，讓腹部鼓起，之後用嘴巴緩緩吐氣，讓腹部恢復原狀。



### 3. 輔助肩膀上舉

- (1) 手術後1~3天，可以做雙手合握，手肘打直向上舉，不可以超過45度。



- (2) 手術後3天後，可以做雙手合握，手肘打直向上舉，不可以超過90度。



4. 繞肩運動：雙手放輕伸直，緩慢地將肩膀由前方向上抬高，再從後面繞回來。

5. 步行：可改善心肺功能及肌耐力，由一天10分鐘開始，一天可步行30分鐘。

☆ 以下是乳癌術後，約14天左右，拔除引流管或拆線後的運動，每種運動一次做10下，一天做2~3次。

1. 依前一週之運動繼續執行：腹式呼吸、肩膀上舉及繞肩運動。



2. 輔助肩膀上舉：平躺於床上，做雙手合握，手肘打直向上舉，可以超過90度。

3. 擴胸運動：雙手交握，提高到前額，逐漸上提到頭頂；雙手再沿後腦下滑到頸後，開展雙肘，維持15秒，再回到開始的姿勢。



4. 毛巾運動

(1) 雙手放在背後，抓毛巾，由右手拉左手，左手儘量地往上背移動到最高的位置，維持15秒，最回到開始的姿勢。

- (2)接下來兩手交換，左手在上，右手在下，由右手拉左手，往下背方向儘量移動，維持15秒，再回到開始的姿勢。



#### 5. 爬牆運動(患側左手篇)：

- (1)左手按住牆壁，與身體成90度，身體不要歪斜，手肘打直，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式下移到開始位置。



- (2)然後身體轉為側面，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式向下移至開始的位置。



6. 手臂鐘擺運動：右手支撐於桌上，左手手臂自然垂下。

(1) 身體前後擺動，帶動左手運動。

(2) 再做身體繞圈帶動左手繞圈動作。



7. 側胸伸展運動：身體坐直，左手插腰，吸氣時，將身體緩慢彎向右邊，吐氣時，身體緩慢再彎向左邊，然後再回到開始姿勢。





☆ 當左手肩膀活動已完全恢復正常，可以開始做上肢肌力訓練，每種運動做10下，一天做2~3次。

### 1. 手臂畫圈運動

(1) 舉起左手，與肩膀同高。一開始緩慢“向後”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。

(2) 再舉起左手，以緩慢“向前”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。



2. 二頭肌肌肉訓練：左手放輕伸直，手心向前，手肘緩慢向上彎曲，再放下。



3. 三頭肌肌力訓練：左手抬高，手肘彎曲至耳邊，手肘緩慢向上舉高伸直，再放下。

4. 肩膀上舉肌力訓練：平躺，膝蓋彎曲，左手伸直在身體側邊，高舉過頭，貼耳邊，再放下。



5. 肩膀飛翔運動：平躺，左手打開伸直與肩膀同高，朝向右手肩膀移動，再恢復到原來姿勢。



- ◎ 左側乳癌術後復健運動衛教影片。  
◎ 若有復健需求，可至復健科門診諮詢。



## 6. 爬牆運動(患側右手篇)：

- (1)右手按住牆壁，與身體成90度，身體不要歪斜，手肘打直，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式下移到開始位置。
- (2)然後身體轉為側面，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式向下移至開始的位置。



## 7. 手臂鐘擺運動：左手支撐於桌上，右手手臂自然垂下。

- (1)身體前後擺動，帶動右手運動。
- (2)再做身體繞圈帶動右手繞圈動作。



8. 側胸伸展運動：身體坐直，右手插腰，吸氣時，將身體緩慢彎向左邊，吐氣時，身體緩慢再彎向右邊，然後再回到開始姿勢。



☆ 當右手肩膀活動已完全恢復正常，可以開始做上肢肌力訓練，每種運動做10下，一天做2~3次。

#### 1. 手臂畫圈運動

- (1) 舉起右手，與肩膀同高。一開始緩慢“向後”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。
- (2) 再舉起右手，以緩慢“向前”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。





2. 二頭肌肌肉訓練：右手放輕伸直，手心向前，手肘緩慢向上彎曲，再放下。



3. 三頭肌肌力訓練：右手抬高，手肘彎曲至耳邊，手肘緩慢向上舉高伸直，再放下。



4. 肩膀上舉肌力訓練：平躺，膝蓋彎曲，右手伸直在身體側邊，高舉過頭，貼耳邊，再放下。

5. 肩膀飛翔運動：平躺，右手打開伸直與肩膀同高，朝向左手肩膀移動，再恢復到原來姿勢。



◎ 右側乳癌術後復健運動衛教影片。

◎ 若有復健需求，可至復健科門診諮詢。



## 追蹤之重要性

乳癌治療後定期追蹤絕對是很重要，您的醫師會持續密切追蹤病患以確定癌症沒有復發，同時，病患本身更要特別注意自己身體狀況，如有異常或自覺不舒服情況，應提前回診尋求醫師協助評估。唯有如此小心謹慎才能避免不必要的傷害及後遺症。

| 期別   | 治療後1~5年                                                                                     | 治療5年以上                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0期   | 每3~12個月進行：<br>理學檢查<br>乳房攝影或超音波檢查                                                            | 每12個月進行：<br>理學檢查<br>乳房攝影或超音波檢查                                                                               |
| 1~3期 | 每3~6個月定期進行：<br>理學檢查<br>乳房攝影或超音波檢查<br>胸部X光<br>視病況而定之檢查項目：<br>腹部超音波<br>全身骨骼掃描<br>電腦斷層<br>正子攝影 | 每6~12個月定期進行：<br>理學檢查<br>乳房攝影或超音波檢查<br>血液腫瘤標記(非例行性)<br>視病況而定之檢查項目：<br>胸部X光<br>腹部超音波<br>全身骨骼掃描<br>電腦斷層<br>正子攝影 |
| 4期   | 視病況而定                                                                                       | 視病況而定                                                                                                        |

## 乳癌病友團體

當一個人獨自面對疾病初期的創傷與衝擊，需要更多的支持與關懷，此時除了家人的支持外，需要時更可透過居家護理師以及受過訓練的義工(也是乳癌病友)的介入，陪著病友一起面對，引導如何正向面對失去乳房之態度的轉換

病友復原初期以立即性生理、心理問題為主，最終還是希望病友能回歸正常生活與學習正向態度面對人生，彰基規畫丰采(乳癌)關懷團體，用團體互動與分享，讓您孤單無助的心頓時有了依靠。許多人因罹癌擔心難過，也可能因罹癌而認識很多癌友，假如藉由加入志工行列，轉個念頭罹癌何嘗不是上天送我的一份禮物，讓整個醫療團隊、家人、丰采姐妹們的關懷與鼓勵，讓妳更有信心和勇氣再繼續奮鬥。姐妹們！希望我們一起攜手迎向健康快樂的人生，有愛不孤單。大家一起喊：「傻氣、勇氣、永不放棄。」

需詳細內容及獲得第一手活動、資源訊息，可掃QR code 加入彰化基督教醫院-再出發癌症病友服務中心line官方網站





## 戒菸、戒酒、戒檳榔

### 一、戒菸

★ 吸菸的害處：視聽力退化、口腔潰瘍、慢性支氣管炎、骨質疏鬆、心血管疾病、胃潰瘍、指(趾)甲染黃…等。電子煙含高濃度尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。

★ 戒菸四招搞定

**第一招**：深呼吸15次，穩定情緒！

**第二招**：喝一杯冷開水，神清氣爽！

**第三招**：用力擴胸伸展，活絡筋骨！

**第四招**：刷牙或洗臉，振奮精神！

★ 戒菸的好處

| 戒菸時間  | 好處          |
|-------|-------------|
| 20分鐘  | 心跳及血壓恢復正常   |
| 8小時   | 體內氧氣濃度回到正常值 |
| 24小時  | 肺部開始清除痰液及菸渣 |
| 48小時  | 肺功能改善，呼吸更容易 |
| 2-12週 | 血液循環大幅改善    |



### 三手菸更毒，吸入恐致癌

三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。當菸品燃燒後會是放潛在的毒性化合物，菸頭髮地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染，會增加罹癌風險喔！

- ★ 免費戒菸專線：0800-636363
- ★ 戒菸諮詢地點：2樓172診
- ★ 戒菸諮詢專線：(04)723-8595轉7272

## 二、戒酒

- ★ 喝酒的害處：酒精性肝炎、意識混亂不清出現脫序行為，如：暴力、性侵、幻想、酒駕肇事…等。
- ★ 戒酒三步驟：
  - 第一步**：增加意識覺醒：酒是傷財、傷人又傷身的。
  - 第二步**：自我下定決心：一切操之在己，從心做起，培養意志力。
  - 第三步**：尋求資源協助：戒酒如同治療慢性病一樣，需長期抗戰，過程會出現戒斷症狀如：冒汗、焦慮、坐立不安、幻覺…等，可藉由藥物控制，但一切仍在於“心”喔！

你是不是飲酒過量了？若您飲酒量超過以下，須注意「飲酒過量」了～

### 男 性

1. 每天飲酒量超過2單位。
2. 每週飲酒量超過14單位。
3. 每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。

### 女 性

1. 每天飲酒量超過1單位。
2. 每週飲酒量超過7單位。
3. 每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

### 酒精單位之換算方式

| 種類/酒精濃度      | 毫升/單位     |
|--------------|-----------|
| 啤酒(4%)       | 250毫升=1單位 |
| 威士忌、保力達(8%)  | 125毫升=1單位 |
| 水果酒(10%)     | 100毫升=1單位 |
| 葡萄酒、紅酒(12%)  | 85毫升=1單位  |
| 紹興酒、花雕酒(18%) | 55毫升=1單位  |
| 米酒(22%)      | 45毫升=1單位  |
| 鹿茸酒(30%)     | 35毫升=1單位  |
| 白蘭地或威士忌(40%) | 25毫升=1單位  |
| 高粱酒(53%)     | 20毫升=1單位  |

藥酒癮防治24小時網站



### 三、戒檳榔

★ 嚼檳榔的害處：口腔癌、牙周病、肝癌等。

★ 破解迷思：

1. 不加料的檳榔也會致癌。
2. 吃檳榔會造成口腔麻痺，而忽略牙痛或牙周病，所以非戒檳榔讓牙齒壞掉。

★ 戒檳榔四技巧：

**技巧一：**放鬆心情轉移注意：可刷牙洗臉、勤喝水、聊天、散步、聽音樂、看電視報章雜誌…等。

**技巧二：**嘴巴勿閒尋求替代：改嚼無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻、小黃瓜…等。

**技巧三：**健康飲食生活規律：均衡膳食，定期運動，充足睡眠。

**技巧四：**堅定信心遠離誘惑：不走檳榔攤路線，盡量拒絕吃檳榔朋友之邀約。

★ 戒檳榔的好處

1. 癌症發生機率下降
2. 降低牙周病發生率
3. 避免牙齒鬆動掉落
4. 提高口腔衛生
5. 提升個人形象



免費戒檳榔網站

★ 彰基戒檳榔諮詢地點：2樓122診

★ 彰基戒檳榔諮詢專線：(04)723-8595轉7222

## 自我評量

- ( )1. 化學治療期間，飲食可以吃生食。
- ( )2. 接受乳癌藥物治療時，可以任意自行停藥。
- ( )3. 接受乳癌治療後仍要按時回診追蹤。

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| O | X | X | 編號 |
| 3 | 2 | 1 | 題號 |

請寫下您的問題：



## 附錄1－人工血管

當病人需要長期做化學治療時，必須忍受找血管打針的痛苦之外，長期下來可能導致血管變硬，另外若化學藥物不慎外漏，都可能導致週邊血管及組織壞死，因此會建議裝置人工血管，本院裝置人工血管會先幫您掛號至外科門診，再由該醫師安排門診手術，人工血管的裝置會施行局部麻醉，一般是在胸前左上方或右上方附近，會有一道3-4公分的傷口，在傷口下方可以摸到鼓起的圓形物的注射器。日常照護：

1. 傷口癒合後，不需附蓋敷料。
2. 避免注射器移位，裝置側的手臂勿做過度的運動，如360度迴轉或提重物。
3. 日常生活不受影響，可淋浴及沐浴。
4. 如有發燒、疼痛、呼吸不順、胸悶、呼吸喘等情形，應立即返院就醫。
5. 注射器不使用期間，為避免導管阻塞，應定期返院沖洗。

(使用靜脈植入時，應每隔4-8週沖洗一次)

## 附錄2－乳癌術後相關補助

1. 行政院勞工委員會勞工保險局－勞工失能給付條件
  - ★ 乳房單側、雙側全切除
  - ★ 乳癌遠端轉移
  
2. 行政院勞工委員會勞工保險局－農民健康保險身心障礙給付條件
  - ★ 乳房單側、雙側部分切除
  - ★ 乳房單側、雙側全切除
  - ★ 乳癌遠端轉移
  
3. 教育部學產基金設置急難慰問金－家中仍有就學者
  - ★ 符合全民健保重大傷病標準者

## 附錄3－乳癌相關資訊及資源

### 【頭巾】

- ★ 財團法人彰化基督教醫院再出發癌症病友服務中心 04-7238595轉7149

### 【假髮】

- ★ 髮絲特男女假髮-台中 04-22251268
- ★ C.Y.S假髮-台中 0800-450450
- ★ 髮絲特假髮-彰化 04-7263621
- ★ 咱e厝(預約制)許小姐04-7238595轉4537

### 【義乳、義乳胸罩】

- ★ 安適anita義乳及內衣  
台中 04-23201526  
試穿師專線 0928-088322
- ★ 訂做內衣(鹿港) 04-7746446轉9
- ★ 夢那義乳(林小姐) 0921-761477
- ★ 虹坊國際-彰化04-8337416
- ★ 華歌爾(李小姐)04-24735018轉28

### 【彰基院內單位服務電話】

- ★ 總機04-7238595
- ★ 語音電話掛號04-7285152
- ★ 人工電話掛號04-7225132
- ★ 急診急救專線04-7255123
- ★ 讚美專線04-7238595轉3920
- ★ 抱怨專線04-7238595轉3925
- ★ 全方位乳房腫瘤中心藥物衛教諮詢診(70診)  
04-7238595轉5270
- ★ 腫瘤中心 04-7238595轉6068
- ★ 再出發癌症病友服務中心  
04-7238595轉7149



## 附錄4-社會福利與資源運用

### ★ 長期照護服務(長照3.0計畫)

#### 1. 申請方式：

可藉由以下3個方式申請：

- (1)全省長照諮詢專線1966(前5分鐘免費)。
- (2)醫院出院準備服務組。
- (3)向當地長期照護管理中心申請。

#### 2. 服務對象及內容：

| 主題      | 3.0(新)                      |
|---------|-----------------------------|
| 失智年齡    | 全年齡失智可申請(2026/1/1)          |
| 住院後銜接   | PAC評估期間可用(2026/1/1)         |
| 外籍看護家庭  | 每月額度30%可用於日照/家庭托顧(2025/9/1) |
| 交通接送    | 分級與額度調整，偏鄉更友善               |
| 夜間/假日加計 | 新增夜間、例假日、緊急加計；不扣額度、免部分負擔    |
| 輔具/無障礙  | 智慧科技輔具與第二組給付(2026/7/1)      |
| 需要等級    | 明訂1—8級(第1級＝未失能)             |

### ★ 申請外籍看護

1. 須患者本人親自至門診(回醫院給原主治醫師鑑定)看診，並攜帶(1)申請者身分證正本、被看護者本人及身分證正本、(2)3個月內2吋照片1張。
2. 如符合申請聘僱外籍看護工資格，雇主應於醫療機構之醫療團隊評估之日起60日內為有效期限向勞動部提出申請。

### 參考文獻：

1. 走出化學治療的陰霾(2025)，彰化基督教醫院腫瘤中心。
2. 乳癌診療指引(2025)，彰化基督教醫院腫瘤中心。
3. 李和惠(2023)．癌症病人之護理．於胡月娟等總校閱．內外科護理學上冊(第七版)．台北市：華杏。
4. 台灣腫瘤護理學會(2012)．臨床照護指引．取自 <http://www.onst.org.tw/member/MemberPeople.asp?keyid=3>
5. 衛生福利部國民健康署(2025)．乳癌防治．取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=614&pid=1124>
6. European Society For Medical Oncology (2025) 取自 <https://www.esmo.org/guidelines/esmo-clinical-practice-guidelines-breast-cancer>
7. Side Effects of Cancer Treatment (2025) 取自 Side Effects of Cancer Treatment - NCI





## 乳癌衛教手冊

---

編輯群：彰化基督教醫院乳癌團隊

審稿：陳達人醫師

住址：500彰化市南校街135號

網址：[https://www2.cch.org.tw/cancer\\_center](https://www2.cch.org.tw/cancer_center)

發行單位：彰化基督教醫院腫瘤中心

制定日期：2022年5月

修訂日期：2026年1月（第二版）

編碼：7150-手冊-中文-017-02

---

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。



諮詢專線：(04) 7238595 分機6068

讚美專線：(04) 7238595 分機3920

抱怨專線：(04) 7238595 分機3925



彰基網站



腫瘤中心

彰化基督教醫院 腫瘤中心 / 全方位乳房腫瘤中心 製作