



健康看這裡

乳癌年輕化 明年起放寬篩檢標準

乳癌發生率為國內女性好發癌症的第一位，死亡率為第二位。隨著生活型態及飲食習慣西化的改變，台灣乳癌患者一方面平均年齡逐漸年長，但另一方面仍有不少年輕患者，好發年齡約比歐美國家年輕八歲。統計顯示透過篩檢發現的個案，早期所佔的比率較高：根據106-110年新診斷乳癌的5年期別存活率，0+1期乳癌的5年存活率約>99.9%，第2期、第3期分別約95.6%、80.5%，但第4期乳癌的5年存活率僅約39.4%，因此國人仍需共同努力宣導乳癌防治的觀念，以期達到早期發現早期治療。為因應高齡化社會及乳癌患者年輕化趨勢，國民健康署自明(114)年起放寬乳癌篩檢年齡，上下各增加5歲，擴大至40歲以上、未滿75歲婦女。

乳癌高危險群

高危險群（致癌相對機率大於4倍）：

- 有一側乳房曾得過乳癌者
- 具有特殊乳癌家族史(停經前得過乳癌者)
- 乳房切片檢查有不正常細胞增生者
- 次高危險群(致癌相對機率大於2-4倍)：

- 家族內母親或姐妹曾得過乳癌者
- 30歲以後才生第一胎或未曾生育者
- 胸部曾接受大量放射線照射者
- 停經後肥胖者或卵巢癌及子宮內膜癌患者
- 略高危險群(致癌相對機率 1.1-1.9 倍)：

- 中量飲酒
- 初經在12歲以前
- 停經在55歲以後
- 口服避孕藥
- 更年期賀爾蒙補充
- 乳癌的預防從生活做起

1. 建立良好的生活型態：規律的生活，少熬夜，少壓力
2. 均衡飲食：多纖維，多蔬果，少油，少糖，少鹽
3. 多運動：持之以恆適度的運動，維持理想的體重控制
4. 愛自己：適當舒壓，避免太晚生育，了解乳癌家族史
5. 好習慣：保持愉快的好心情，養成定期乳癌篩檢的習慣

定期乳房檢查

乳房攝影可用來偵測乳房的鈣化點或腫瘤，發現無症狀的零期乳癌，是目前證實最有效的篩檢工具，適合45歲以上無症狀婦女之乳癌篩檢。歐美國家研究證實定期乳房攝影篩檢約可降低20%~30%乳癌死亡率，其準確度並非100%，仍有15%的乳癌無法偵測到。

政府提供45~69歲婦女，每兩年一次免費的乳房攝影檢查。40-44歲具二等親以內血親罹患乳癌婦女也納入篩檢對象。近年攝影儀器品質已大幅改善，輻射劑量大減，在嚴格執行品管之醫院檢查十分安全，可安心檢查。為因應高齡化社會及乳癌患者有年輕化的趨勢，國民健康署自明(114)年起，放寬乳癌篩檢年齡，上下各增加5歲，**擴大至40歲以上未滿75歲婦女**，鼓勵有符合資格且有意願接受檢查者，請攜帶健保卡至醫療院所，或逕洽各地衛生局(所)或健康服務中心，接受乳房X光攝影檢查，早期發現早期治療。

小於35歲的年輕女性，由於乳腺較發達，組織較緻密，脂肪含量較低，乳房攝影的影像相對不易判讀，敏感度偏低，因此建議加上高解析度超音波做為輔助診斷工具。

參考資料：財團法人乳癌防治基金會

<https://www.breastcf.org.tw/contents/text?cid=43&tid=27>

綠照班員藝術魂大爆發 手互絲瓜燈卡哇伊



【本刊訊】本會推廣部於11月6日由呂如玄老師帶領綠色照顧站的班員一起藝術創意，利用絲瓜具天然透光性，將其和小夜燈組裝起來就可以製作成漂亮的手工藝品。絲瓜又稱菜瓜，果實成熟老化後的纖維稱絲瓜絡，大多被拿來當刷洗的工具。

這次上課讓班員有不一樣的體驗，只見班員們發揮巧思，將曬乾後的絲瓜畫上圖案，或是再打上大小不一的孔洞，並且裝飾貼上玩具眼睛、蕾絲拼布或是羽毛等配件，創作出獨一無二風格的小夜燈。



百變名片夾動手自己做

◎文·圖/蔡昀容

本會推廣部於10月28、29日，由蔡旻吟、洪玉華老師教學家政班員利用日常生活中隨處可見的紙盒，跟漂亮的花布來DIY手工製作專屬個人風格的名片夾。



政策性農業專案農貸

(本刊訊) 政策性農業專案貸款相關規定，對於有資金需求的農漁業者，提供優惠利多，本次針對輔導農糧業經營貸款、農業節能減碳貸款貸款的對象、用途、額度、期限等作說明。

【輔導農糧業經營貸款】

貸款對象：

有十項分類對象，其中第九項：針對資金用途為興建農業部核定或補助之溫網室設施者。

貸款額度：

增列通過產銷履歷農產品驗證之農民或農民團體為貸款對象，並增訂每一借款人最高貸款額度為新臺幣1,100萬元，其中資本支出最高貸款額度為新臺幣800萬元，週轉金最高貸款額度為新臺幣300萬元。

資本支出最長十五年，週轉金最長五年。資本支出：300萬元~3000萬元。週轉金：100萬元~1000萬元。

【農業節能減碳貸款】

貸款對象：

農漁民、農漁民團體及農企業。貸款利率：農漁民為1.415%、農漁民團體及農企業為1.915%。貸款用途為購置使用沼氣、太陽能、風力、非抽蓄式水力、農林植物、國內農業事業廢棄物直接利用或經處理以產生能源之農業相關機械設備。

貸款額度：

最高貸款額度為新臺幣3000萬元，並以實際所需金額90%為限。貸款資金應於貸款核准後三個月內第一次動撥，並依工程進度於2年內動撥完畢。前項本金得訂定寬緩期，最長不得超過3年。

政策性農業專案貸款利率一覽表

農貸種類(擇項)		目前利率(%)
農家綜合貸款		1.915
農機貸款	電動、油電混合動力之農機	1.165
	其他	1.415
農業保險貸款		1.415
農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款	①農民組織及農企業負責人員專案輔導青年農民資格之貸款案(註4)	1.915
	②曾獲中央主管機關補助執行農村社區企業經營輔導計畫之貸款案	
	③經中央主管機關認定配合農產品產銷調節措施之貸款案	
	④週轉金採循環動用之貸款案	2.555
⑤其他		2.305
農業節能減碳貸款	農(漁)民	1.415
	農(漁)民團體及農企業	1.915
青壯年農民從農貸款	第16條第1項之貸款案。但第二點另有規定年利率為0%者，依其規定。	1.415