



財團法人

中華民國八十八年十二月創刊

台灣癌症基金會會訊

Formosa Cancer Foundation Newsletter

第六期 90年4月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、馬吟津、蔡麗娟
發行所：財團法人台灣癌症基金會
中華郵政北台字第6879號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路4段170號5樓之3
電話：02-2570-6660 傳真：02-2578-6072
網址：http://www.fcfo.org.tw
劃撥帳號：19096916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

熱愛生命 攜手抗癌

國內郵資已付
台北光復郵局
許可證
北台字第1542號

雜誌

無法投遞請免予
退還

●如您府上有重複收件或收件人名條有誤，敬請來電告知，謝謝！



「天天5蔬果·健康GO GO GO」 邀民眾為健康出遊

文/馬吟津

2000年年初，國家衛生研究院吳成文院長與台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士，至法國巴黎參加由聯合國教科文組織（UNESCO）所召開的「世界新千禧抗癌高峰會議」，當時吳院士及彭汪院士即代表世界華人簽署了劃時代的「巴黎抗癌憲章」。

2001年的四月八日，台灣雖非聯合國的一員，卻不落人後甚而率先發起「天天5蔬果，健康GO GO GO」抗癌誓師園遊會暨遊行活動，以響應2000年於巴黎召開之「世界新千禧抗癌高峰會議」。

藉由ACOS（亞太臨床腫瘤學術年會）於台灣召開，且法國首席代表即將與會之際，台灣十七個抗癌團體組成了「台灣抗癌聯盟」，發動了這場抗癌全民總動員，期為全民繫上代表健康意義的橘絲帶，祝福所有台灣民眾永保健康。除總統陳水扁先生將現場親證外，美國及亞太地區等16國代表也將與會見證台灣抗癌工作的世紀之舉。

「天天5蔬果·健康GO GO GO」遊行暨園遊會

現場除有免費義診、新鮮蔬果特賣、防癌諮詢外，還有知名藝人熱情演出，幼童的蔬果裝表演，更有軍樂隊、爵士樂隊、啦啦隊熱舞演出，歡迎民眾踴躍參加。

活動時間：90年4月8日 上午10：00～18：00 園遊會
下午01：00～03：00 大遊行

活動地點：台北市政府前廣場

活動當天除有活潑熱鬧的舞台表演，以及園遊會活動外，現場並有免費的健康診察以及來自產地的新鮮蔬果特賣，歡迎民眾扶老攜幼參加。下午一點開始，在陳總統授旗，以及王金平院長領軍下，將由舞獅隊伍前導，帶領民眾為健康而走，期望藉而提高民眾對於健康的警覺度，並促相關單位擬訂有效之防癌宣導及篩檢方法，為全民提供整體性照護，使台灣成為國際間e世代健康抗癌指標國家。

本期要目

最新活動快訊	
【天天5蔬果·健康GO GO GO】	
抗癌誓師大會-邀民眾為健康出遊.....	1
優良健康種子車隊成立.....	2
「台灣抗癌聯盟」成立.....	3
防癌健康新知 肺癌的預防與治療.....	4-5
子宮頸抹片檢查的重要性..	6-7
專題報導 農藥和癌症發生的關係.....	8
5 a day系列	
預防乳癌十三招.....	9-10
蔬果專欄-小黃瓜的營養成分.....	11
心靈小憩 生命中的心痛.....	12
新飲食觀 蔬果拌鮭魚.....	12
活動報導 悅聲合唱團馬偕醫院獻唱...	5
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	15
防癌保健系列叢書介紹.....	13



— 『天天五蔬果，農藥不殘留』 —

『蔬果的農藥殘留與清洗』出爐，吃蔬果不再怕農藥； 『優良健康種子車隊成立』，民眾搭計程車平安又健康！



台灣癌症基金會結合優良無線計程車隊，成立「優良健康種子計程車隊」，於三月二十四日起將於車內放置防癌健康資訊供民眾參考，讓民眾坐得安全又健康。「優良健康種子計程車隊」電話號碼：02-87901111

文／林清儀

台灣癌症基金會董事長王金平的主持授旗下，基金會更於三月二十四日與「優良無線計程車隊」結盟，成立『優良健康種子計程車隊』，將健康防癌資訊，藉由三百輛優良計程車大街小巷穿梭之宣傳，傳達給每個民眾，只要搭上已被台北市政府核定為優等之「優良無線計程車」，即可免費取得健康防癌新

資訊，而最新出爐的「蔬果的農藥殘留與清洗」實用手冊，也將放在優良計程車上，成為民眾第一個免費索取的管道。三月二十四日之結盟記者會上，優良計程車無線電台台長洪文生領著這一群穿著整齊制服的優良駕駛們高聲齊呼著「健康加油」！同時共同宣讀『保障乘客乘車安全・提高乘車服務品質・致力推動健康觀念・全心投入社會公益・誓言成為防癌尖兵』的宣言。從優良駕駛整齊有力的聲音中，感受到的是來自一群樸實運將們，對於社會熱愛與奉獻的心。

台灣癌症基金會期許，優良計程車隊只是一個全民投注健康防癌的開始，未來在全民建立對健康重要性的共識及努力追求下，台灣將可成為一個健康無癌的寶島。

『天天五蔬果，防癌輕鬆做』，是台灣癌症基金會一直以來推動的飲食防癌觀念，但是對於民眾而言，卻一直有一個疑慮未消，就是蔬果中殘留的農藥怎麼辦？

由行政院農委會、台灣癌症基金會與農藥研究專家、包括農委會藥物毒物試驗所主任翁榛慎、台大園藝系教授鄭正勇等，共同編撰了『蔬果的農藥殘留與清洗』一書，讓民眾力行天天五蔬果飲食防癌運動之餘，亦不再有農藥殘留危害健康的疑慮。

目前農民為了增加農產品之產值，常需大量施灑農藥，雖然在採收過程中，農藥即會自然消退一部份，但採摘後殘留之農藥，仍需透過大量清水沖洗，正確的水洗方式將可去除90%以上的農藥殘留。農委會藥物毒物試驗所主任翁榛慎提供一清洗口訣--『浸泡十分鐘、軟毛輕輕搓、大量水沖洗、農藥不殘留』供民眾參考。

同時，為了讓民眾能輕而易舉獲得健康防癌及蔬果農藥清洗資訊，在

蔬果的農藥殘留與清洗的原則		
類別	清洗方式	參考蔬果
大型葉菜類	先剝除外葉，切開後剝離，再同小型葉菜類一樣泡水後沖洗	如包心白菜、甘藍等
小型葉菜類	可先去除腐葉，近根部的地方約切除一公分長，再一片片剝開後泡在水中	如小白菜、青江菜、茼蒿、油菜等
十字科菜類	可切成食用或烹煮時之大小再行浸泡及沖洗	如花椰菜及青花菜
表面平滑蔬菜	可泡水沖洗	如黃瓜、番茄、豆類等
表面不平滑蔬菜	表面有突起或凹陷之蔬菜，可在浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗。青椒可切除果蒂部分再清洗	如苦瓜、小黃瓜
小顆粒水果及中型水果	浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗，浸泡時間可加長至十分鐘以上，但不需超過半小時，以免流失養分及風味	如葡萄、櫻桃、草莓、以及桃子、李子、梨、蘋果等



「台灣抗癌聯盟」(TUAC) 4月2日成立!



89年11月21日「台灣抗癌聯盟」第一次籌備會，衛生署健保處長陳再晉並代表署長李明亮蒞臨致詞。

「癌症」已連續十九年位居國人十大死因第一位，這個可怕的數字，凸顯出癌症對國人生命的威脅，已經到了不可忽視的地步。所以，降低癌症的發生率及死亡率已是目前當務之急的問題。

目前國內有近三十個防癌相關公益團體，在全台灣傳播正確的健康防癌觀念，為民眾健康而努力，但日前民眾對於癌症的認知仍十分不足，使癌症治療及預防工作出現了瓶頸。因此，衛生署長李明亮認為，衛生署現階段的防癌工作，首先就必須將這些相關團體之力量及資源共同整合，就其專長作專業分工，從各個面向去關懷癌症病人，以及做好全國癌症預防工作，不僅可以減少資源重疊及浪費，也才能夠真正地達到癌症預防及教育的效果。

台灣癌症基金會有感於李署長的這份宏觀，特與全國三十多個推動癌症預防相關工作之公益團體聯繫，並於八十九年十一月二十一日召開第一次抗癌聯盟成立籌備會，在會中不僅獲得約十七個團體的支持，同時也共同訂定「台灣抗癌聯盟」(Taiwan Union Against Cancer, 簡稱TUAC)之組織名稱，並在多次的會議中推選台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士出任第一屆聯盟主席、乳癌防治基金會張金堅董事長擔任本屆副主席，並指派台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師擔任秘書長一職。「台

灣抗癌聯盟」並於4月2日，在佛、道、回教以及天主教、基督教的代表共同祝福下，宣布成立。同時，為了喚起全民對癌症預防的重視及認知，「台灣抗癌聯盟」並策劃了四月八日「抗癌誓師大會一天天五蔬果、健康GO GO GO」遊行暨園遊會活動，除要以行動讓全

文/閔芳駒

民重視健康防癌外，更提供民眾全新的健康防癌資訊，讓民眾捍衛自己的健康，也捍衛自己的生活品質。

目前台灣民眾對於癌症仍處於恐懼而害怕談論及瞭解的階段，如何突破民眾的成見，落實癌症預防宣導工作，以有效降低癌症罹患率及死亡率，除了是衛生署所努力的方向，更是「台灣抗癌聯盟」所有相關團體共同的心願。

未來，台灣抗癌聯盟除將集結成員力量共同推動癌症預防工作外，並將致力提昇癌症病人之受照顧品質；同時更將配合政府投入台灣癌症預防、治療及研究工作。

台灣抗癌聯盟團體

- | | |
|------------------|--------------|
| 財團法人天主教康泰醫療教育基金會 | 社團法人高雄市防癌協會 |
| 財團法人台灣癌症基金會 | 嘉義市癌症關懷協會 |
| 財團法人肝病防治學術基金會 | 中華民國關懷腦瘤兒童協會 |
| 財團法人乳癌防治基金會 | 中華放射腫瘤學會 |
| 國家衛生研究院 | 中華民國腫瘤護理學會 |
| 財團法人健康科學文教基金會 | 中華民國臨床腫瘤醫學會 |
| 財團法人陶聲洋防癌基金會 | 中華民國護理學會 |
| 德桃癌症關懷文教基金會 | 財團法人嘉義基督教醫院 |
| 中華民國防癌協會 | |

宗旨

- 結合民間抗癌團體，配額政府推動癌症預防及宣導。
- 提昇癌症照顧品質，維護病人及家屬尊嚴與權力。
- 結合國際抗癌組織，促進防癌研究整體發展。
- 建構台灣為無癌的健康寶島。

目標

- 全面推廣防癌觀念，落實全民防癌工作。
- 獎掖國內癌症研究，表彰傑出防癌團體及個人。
- 建立國際防癌資訊網路，舉辦國內外學術交流活動。
- 整合社會資源，建立癌症病人及家屬之社會支持及援助系統。



肺癌的預防與治療

文／蔡俊明 台北榮民總醫院 胸腔部 胸腔腫瘤科 主任
國立陽明大學 醫學院 內科學系 教授

愛滋病與肺癌將是新世紀威脅人類健康的兩大疾患。現今人人談愛滋病而色變，但是肺癌的五年存活率不但低於愛滋病，肺癌的成因也不如愛滋病明確，顯示肺癌是較愛滋病攸關人類健康更為棘手的重要課題。跨入二十一世紀，可以預見癌症仍將高居國人十大死因之首。肝炎防治的成功已大大降低了肝癌的威脅，但是肺癌的死亡率卻已然凌駕肝癌，成為國人癌症的頭號殺手，而在跨入新世紀之後，預期兩者的差距還將逐漸拉大。肺癌固然可怕，但並非全然無法防治。

肺癌的發生多是「壞基因加上壞生活習慣或環境」造成的。容易罹患肺癌的壞生活習慣或環境包括：吸菸及二手菸（百分之七十的男性與百分之三十的女性肺癌歸因於菸害）、空氣污染（近半的女性肺癌歸因於廚房油煙）、飲食習慣（高脂、低抗氧化物食物）、原有肺部疾病（譬如由肺結核的陳舊癥痕長出癥痕癌）、暴露於石棉粉屑或富含氡等輻射源的環境等。而壞基因是指容易致癌的不良體質或遺傳因素，如：體內容易產生致癌物、致癌物的清除能力較差、基因容易受損、受損傷後的基因不易修復，加上免疫功能有缺陷等。

在現階段人類的體質無法因醫療措施（如基因治療）而迅即獲得改善的情況下，宜從改善環境中的危險因子著手，如不要養成吸菸的習慣或戒

菸、避免暴露在二手菸或其他容易致癌環境下、調整飲食習慣，養成高纖維低脂取向，攝取多種類的蔬果，及改變熱油煎炒的烹調習慣、下廚時使用抽油煙機、保持通風良好等，都有助於降低罹患肺癌的風險。而定期接受胸部X光照相檢查，必要時接受胸部電腦斷層照相的追蹤檢查，也有助於高危險族疾病的早期發現。此外，對於持續的咳嗽、咯血、胸部或肩膀疼痛、聲音沙啞的肺癌警癥，不要輕忽，應及早就醫，以免延誤病情，耽誤診治時機。

如果不幸得到肺癌，肺癌依照癌細胞生長的特性、患者的臨床表現，可區分為小細胞肺癌和非小細胞肺癌兩大類型。非小細胞肺癌主要包括腺癌、鱗狀細胞癌及大細胞癌三種類型。在台灣，小細胞肺癌約佔肺癌患者中的十二%，非小細胞肺癌則佔八十八%。

一般來說，小細胞肺癌的發生與吸菸有關。這種肺癌生長快速，短時間就可能出現轉移，診斷時，約有一半的比例癌細胞已經擴散，常見的轉移部位為縱膈腔的淋巴結，肝臟、腦部、骨頭、骨髓與腎上腺。因此，手術通常不能將所有病灶切除乾淨，並非適當的治療。

不過，小細胞肺癌對化學治療及放射線治療比較敏感，因此，治療以全身性化學治療為主，一般為四至六個月（四至六個療程），對尚未發生轉移的病人，治療期中再輔以放射線

的局部治療，治療後約有八成以上的患者腫瘤明顯縮小一半以上。也有些極早期的病灶，採行手術切除腫瘤並加以化驗後，才確定為小細胞肺癌，這類患者在術後也應給予化學治療，以防止有潛藏的轉移病灶。

但可惜的是，大多數的患者在歷經有效的治療疾病緩解（腫瘤縮小一半以上）之後的兩年內可能再復發，復發後往往會對化學藥物有抗藥性，而放射線治療效果也不佳。

非小細胞肺癌之中以腺癌最為常見（包括肺泡細胞癌），特別是女性和不吸菸者，與肺臟的舊癥痕有密切關連（癥痕癌常為腺癌），常發生在肺臟的週邊，容易在早期就波及胸膜，出現惡性積液，為惡性胸膜腔積液最常見的原因；鱗狀細胞癌常發生在較大的呼吸道，引起咳嗽、咳血等呼吸道症狀，也易阻塞呼吸道，而出現喘鳴或阻塞性肺炎；大細胞癌比較少見，可能出現在肺臟任何部位，細胞分化較差。

與小細胞肺癌相較，非小細胞肺癌的生長比較緩慢，轉移的發生也較遲緩，但對化學及放射線治療通常較不敏感，因此，應該早期開刀治療來尋求根治。唯非小細胞肺癌患者中，真正能夠早期發現、施予手術的比例往往僅佔四分之一，而可以完全切除的也只有二十%。有淋巴結轉移，特別是縱膈淋巴結轉移的患者，術後出現轉移或復發的機會比較高。



除了較早期的非小細胞肺癌經由單純的手術治療可以完全根治之外，比較晚期的局部肺癌（尚未發現轉移）常需要多形式的混合治療，以提高患者的治癒率與存活率，特別是對於局部晚期原來不適合開刀的病例，約有三分之二的病人因術前化療變成可以接受手術，其中一半病例腫瘤可完全切除。即便不能開刀切除，在化學治療之後加上放射線治療或同時放、化療，也會有比較好的治療效果。

這種先化療再手術的治療觀念已經由局部晚期推展到早期的非小細胞肺癌病例，因為即便是早期的病例手術切除後的復發率，尤其是轉移擴散的機會，仍然相當高，因此也應當視為全身性的疾病加以治療。手術前二到三個療程的化療可以搶得全身性治療的先機，減少術後轉移復發的機會，並使腫瘤縮小，更易切除乾淨。

對於早期的非小細胞肺癌患者若身體狀況不適合開刀，接受放射線治

療後，也有少部分可以獲得根治。對於已經轉移的非小細胞肺癌患者，使用目前新的化學藥物治療可使超過半數的患者生命得以延長，並改善生活品質。

此外，放射線治療也可用於預防局部性小細胞肺癌完全緩解後再發生腦部轉移，以及用於治療轉移到腦部或脊髓的肺癌病灶，並減輕病人的症狀，如：咯血、骨頭疼痛等，改善病人的生活品質。

在跨入新世紀，人類染色體遺傳基因的解碼工作完成後，疾病與特定遺傳基因缺損間的關連將被逐漸定位釐清。譬如，具有某些遺傳基因缺陷的個人，在生活中如果暴露於容易致癌的生活習慣與環境，將有更高的機率罹患肺癌，這將有助於篩選出高危險族加以預防或早期診斷。

另一方面，由於分子生物學、分子遺傳學與分子流行病學的進步，目前正發展出以腫瘤基因與生物機制的

異常為矯治目標的治療策略，極有可能顛覆傳統的治癌觀念。這些新的治療策略稱之為機制性治療或稱分子治療，它們包括：抑制腫瘤的血管新生與細胞內的訊息傳遞，改變細胞生長週期，促進細胞凋亡的進程等等。由於機制性治療係針對癌組織的特殊異常加以矯治，正常細胞鮮少受到攻擊，損傷較小，副作用也因此比較輕微。這些新的治療藥物未必能將所有的癌細胞趕盡殺絕，徹底殲滅，但如能將這些新藥物與傳統療法合併或交替使用，使病人承受較低的副作用，但能達到較好的治療效果之後，再以這些低副作用的新藥進行維持性治療，冀望能有效、長期的遏止腫瘤的生長與擴散，這樣即使無法完全將腫瘤排除，也能延長病人的生命，並且保有良好的生活品質。由於醫藥界不斷的努力，我們期待不久的將來，肺癌不再是威脅人類健康的大敵。



馬偕醫院關懷演唱

炮竹聲響、迎新送舊，悅聲合唱團在新世紀一開始，就又忙碌起醫院關懷獻唱工作。2月10日才剛過完年，悅聲合唱團就風塵僕僕趕往淡水馬偕醫院為癌症病房的朋友們打氣，希望藉著歌聲給予這群病友們不一樣的鼓舞。

癌症病人和家屬們，或是坐在病床上，或是推著輪椅蹣跚而來，透過悅聲合唱團的歌聲，映紅了他們原本蒼白的臉頰，也溫暖了每一個削瘦、虛弱的靈魂。對鎮日與點滴、藥物為伍的癌症病人和家屬而言，這是長久以來生命中難得的生氣及喜悅。

秉持台灣癌症基金會致力推廣飲食防癌運動，以及全心關懷癌症病友的目標，悅聲合唱團的每一次獻唱都是誠意而真情，也期望更多的癌症病人及家屬，可以因為悅聲合唱團的歌聲，而再度對生命充滿希望。如果您需要悅聲合唱團的歌聲鼓舞，就請不吝和我們連絡。



90年2月10日，樂聲合唱團至馬偕醫院，為癌症病人及家屬獻唱。



子宮頸抹片檢查的重要性

文／台北榮民總醫院 婦產部主治醫師 余堅忍 博士

『在這許多的子宮頸癌危險因子中，如：過多的性伴侶及過早的性交，或許都是過去的無奈。如今妳唯一能掌握自己命運遠離子宮頸癌的利器，就是定期做子宮頸防癌抹片。』

六十三歲的張太太由媳婦陪著來做抹片，她害羞的說：不是我想做抹片，是我兒子看到電視廣告「六分鐘護一生」，一定要媳婦陪我過來做抹片。醫師，會不會痛？我從來沒做過抹片，實在「歹勢」。她彆扭而又不習慣的上了檢查台，醫師將潤濕過的鴨嘴器輕輕將陰道張開，迅速的以抹片棒及抹片刷分別自子宮頸表面及子宮頸管內，將細胞抹出交護士小姐塗抹於玻片上。內診完後，她卻不明究裡的說：醫師你還沒幫我做抹片。至此，張太太才知道抹片不僅快速而且不會痛。

不論是發生子宮頸「癌前病變」或子宮頸癌，妳絕對不可能自己感覺到，因為子宮頸癌的發生是無聲無息、不痛不癢、不會出血也不會有異常白帶。若無輔助的診斷工具，甚至連醫師也不能直接看出子宮頸的「癌前病變」，除非子宮頸癌已惡化到較為嚴重的程度。因此，必須借助特殊的篩檢方法才能早期發現子宮頸的病變。子宮頸抹片是最為簡單、方便、經濟、且能大量施行以發現子宮頸病變的篩檢方法。自1940年代，美國就

已開始廣泛應用子宮頸抹片篩檢子宮頸癌。到1970年代，三十年中，子宮頸癌的死亡率降低了70%。1993年美國統計，80%的成年婦女兩年內曾接受過子宮頸的抹片篩檢。目前，台灣婦女的抹片率不到30%，亦即大部分的婦女未曾接受子宮頸的抹片檢查。沒做抹片的原因有：擔心抹片疼痛不適、害羞、醫學常識不足、無迫切性、太忙或不積極、對抹片篩檢無信心、自認為不可能得到子宮頸癌、逃避萬一檢查出有病的心理負擔等。統計指出，婦女一生中若從不做抹片，她得到子宮頸癌的機會約是3%，若每年做抹片可以降至0.1%。(Agency for Health Care Policy and Research: Evaluation of Cervical Cytology, 1999)

因此，要避免子宮頸癌的發生，最便捷的方法是每年做子宮頸抹片篩檢。

絕大多數的子宮頸癌是發生在子宮頸表面扁平上皮與柱狀上皮細胞交界相互移行轉變的地帶，該地帶的上皮基底層細胞生長型態較為活躍，易受人類乳突病毒的侵犯攻擊，當細胞感染了高危險型病毒的致病基因成為病毒感染細胞。被這病毒感染細胞的命運有三：約70%會自行痊癒，25%會持續保持這病變，5%會惡化為更嚴重的病變包括子宮頸癌。雖然保守

估計，自病毒感染細胞演變成為子宮頸癌的時間約為5-10年以上，但這類患者於日後發生子宮頸癌的機會是一般人的600倍。研究指出，高危險型人類乳突病毒與子宮頸癌的發生關係密切，幾乎所有的子宮頸癌組織內都可以找到人類乳突病毒的致病基因。但需注意的是，當陰道子宮頸採樣檢查顯示有高危險型人類乳突病毒反應，只表示妳受到該病毒的感染，但並不表示已發生細胞病變。一般認為三十歲以上且其陰道子宮頸高危險型人類乳突病毒的檢測，經間隔一年以上仍有陽性的發現者，發生子宮頸癌的機會將大大增加；若間隔一年後的病毒檢測變為陰性，其發生子宮頸細胞病變的機會則不會增加。流行病學的調查顯示，罹患子宮頸癌的高危險因子有：妳接觸的男方或妳自己有過多的性伴侶，包括：過去的妳、現在的妳、過去的他、或現在的他；男伴以前的性伴侶曾罹患子宮頸癌者；年紀輕輕就有性生活；曾有高危險型人類乳突病毒感染者；曾有異常子宮頸抹片者。這調查結果呼應人類乳突病毒的主要傳染途徑為性交，而人類乳突病毒與子宮頸癌的關係密切。個體免疫能力缺損，如：器官移植、愛滋病患者、以及抽煙的女性，會影響抵抗病毒侵襲的能力，也易於罹患子宮頸癌。



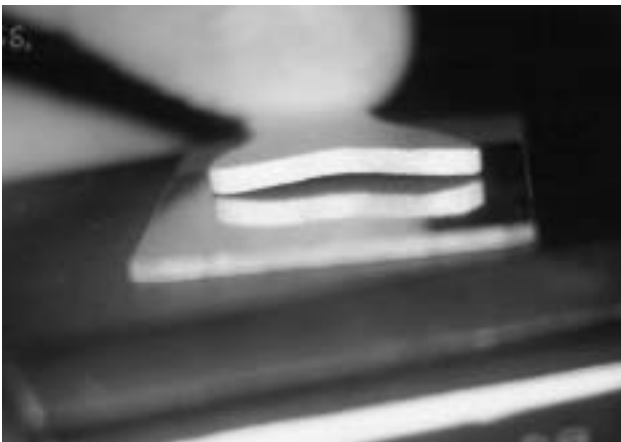
子宮頸防癌抹片雖能大大幫助婦女減少子宮頸癌的威脅，但不可諱言的是：子宮頸抹片對子宮頸細胞病變的診出率僅約達60%。為減少抹片篩檢的失誤率，醫師除了要瞭解抹片工具的缺失（圖一、二）外，也要敦促婦女遵守子宮頸抹片前必須注意的事項：一、追蹤前次抹片結果的再抹片，必須間隔六星期以上。二、抹片前三天不要放陰道塞劑。三、抹片前兩天不要性交或沖洗陰道。四、陰道炎治療後才作抹片。五、避開月經期。六、更年期的賀爾蒙補充有利於抹片的正確診斷。七、子宮頸手術後的抹片追蹤必須間隔三個月以上。抹片在子宮頸癌的戰場上確實立下汗馬功勞，但也讓醫生、病人對抹片的篩檢過於信賴，導至醫生疏於對子宮頸的視診。世界上沒有十全十美的疾病篩檢工具，追尋疾病篩檢的完美永遠有發展的空間。1989年美國醫師Koss稱：抹片戰勝了子宮頸癌，但也製造了悲劇。因抹片而延誤子宮頸癌的診斷是篩檢的無奈。近年來，美國

婦產科醫師朗奇(Lonky)根據臨床上及組織學上的輔證，提出抹片無法完全反應子宮頸病變的假說，即抹片篩檢的盲點之一在於「病變細胞不易脫落」。「細胞脫落說」反映出病變組織的本質特性，可能是導致抹片對子宮頸病變的診出率無法達到預期理想的主要原因之一。為增強子宮頸癌的篩檢，當今台灣醫學界提供許多輔助子宮頸抹片篩檢的工具：一、喚醒醫師重視子宮頸視診的「陰道螢光檢查」，二、找出高危險婦女群的「人類乳突病毒檢測」，三、增進細胞判讀精準的「電腦液相單層細胞篩檢」等。在追尋高品質的子宮頸癌篩檢時，必須有正確的觀念：傳統的子宮頸抹片是篩檢的根本，輔助的篩檢工具是強化篩檢的角色。輔助篩檢工具不宜輕言取代傳統抹片。

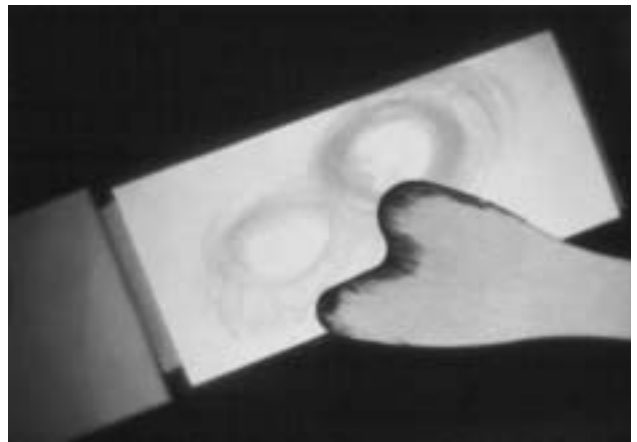
子宮頸癌來自子宮頸「癌前病變」，其演變速度非常緩慢，惡化成子宮頸癌約需十年左右。定期做快捷又方便子宮頸抹片可以發現早期的子宮頸「癌前病變」，此期的子宮頸

病變侷限在子宮頸的上皮層內，轉移的機會極微。治療以門診方式為主，僅需做子宮頸的局部電燒圈切片，快速且少傷害，治癒的機會接近百分之百。相對的，當延誤診斷演變為侵犯型子宮頸癌時，就必須住院接受較大範圍的子宮頸切除、子宮全切除術、或更為廣泛的子宮根除術及放射線治療。

子宮頸癌是台灣婦女癌症發生率最高的癌症，其造成的死亡率僅次於乳癌。要讓台灣婦女從身處子宮頸癌的高危險群中解脫出來，除了教導婦女使其更熱衷於自身的健康照護外，臨床與醫療行政上必須善用新的篩檢技術與觀念，提昇子宮頸癌篩檢的「質」，也減少子宮頸篩檢的死角。至於「量」的提昇，或許能借由健康保險的力量對定期篩檢的婦女予以鼓勵，借由醫療行政對踏實推廣篩檢的單位予以獎勵，借由醫療政策的訂定對年輕婦女施行篩檢，落實抹片習慣與建立篩檢觀念，畢竟習慣與觀念的養成愈年輕愈易成功。



抹片棒的缺失。子宮頸抹片棒的表面不平。



不平的抹片棒不易將取得的細胞均勻地塗抹在玻片上，可能發生「偽陰性」的報告。



農藥和癌症發生的關係

文／國家衛生研究院台灣癌症臨床研究合作組織主任、台灣癌症基金會執行長 賴基銘

文獻上有關農藥的使用和罹癌相關性的較大規模研究，包括早期瑞典流行病專家曾報導，農藥使用者接觸含phenoxyacetic acid (2,4-D, 2,4,5-T) 及chlorophenols之成分，會增加約5~6倍發生軟組織惡性肉瘤、何杰金氏淋巴瘤及非何杰金氏淋巴瘤(non-Hodgkin's lymphoma, NHL)的機率。後續的報導，也都支持同樣的發現，包括越戰時因大量使用除草(落葉)劑，而導致美國越戰榮民日後罹患上述癌症的增加。

不過，後來美國霍爾博士等(Dr. Hoar)於1986年發表除草劑的使用，只有和非何杰金氏淋巴瘤的發生有關。該研究發現罹患非何杰金氏淋巴瘤的相對危險性，有隨暴露於除草劑的天數而增加的情形。暴露於除草劑中每年超過20天的男性比非農夫者，罹患NHL的危險性增加6倍，若是經常使用者，其危險性更高達8倍。

至於蔬果中農藥殘留是否會增加罹癌的危險性，根據美國癌症研究院的專家報告，至今尚未有令人信服的證據顯示，攝取含有微量的化學物質(像肥料、農藥、除草劑及動物用藥)會增加致癌的危險性。但根據統計，肇因於空氣、水、土壤及食物中的化學物質所導致的癌症發生率，一般認為低於1%。

目前已有足夠證據顯示，當飲食中富含蔬菜及水果時，確實可有效預防大腸直腸癌、胃癌、肺癌、口腔癌、咽癌及食道癌的發生。吃足量的植物性食物，可能可以降低的癌症則有乳癌、膀胱癌、胰臟癌及喉癌。每

天攝取5份或更多的蔬菜及水果可以降低罹癌危險性達2成。因此只要採用專家們建議的安全蔬果清洗方式，如用大量的自來水沖洗，以祛除附著的細菌及農藥殘留，或食用各種不同的蔬果以降低攝入特定的農藥等，就可以吃得健康、吃得安心。

事實上，除了蔬果中可能有農藥殘留外，農藥亦可經由肉類和奶類製品進入體內。器官性的肉類如肝臟、含較高脂肪性的肉類、魚及奶類產品，比精選的低脂肉類有更多的農藥殘留。而穀類產品較少農藥殘留，乃因農作物常在種植後就噴灑農藥，此時可食部位尚未生長出來，同時經碾

碎及研磨的過程，也都有助於去除殘留的農藥。

儘管農藥的使用及殘留可能和部分癌症的發生呈現某種程度的相關，但研究指出，每天若能進食400克的蔬菜水果，可以有效降低約三至四成的致癌率，而蔬菜水果中富含的維他命、礦物質及其他生物性維生素，更具有熱量低、增加抵抗力、免疫力及減少致癌率等諸多好處，因此不應為遠離農藥而避免攝取蔬果。因為攝取以蔬菜、水果及穀物為主要的食物，其對身體的益處，遠遠超過因為食物中所含的食物添加劑、殘留農藥及其他化學物質對身體所可能造成的危害。

「蔬果的農藥殘留與清洗」手冊問世囉！



結合了各方專家，包括農委會藥物毒物試驗所主任翁潔慎、台大園藝系教授鄭正勇、台灣癌症基金會副董事長彭旺嘉康，以及台灣癌症基金會執行長賴基銘...等頂尖的專家學者，在「蔬果的農藥殘留與清洗」手冊中，為各位解答蔬果中殘留的農藥應如何處理？讓民眾在力行天天五蔬果飲食防癌運動之餘，不再有農藥危害身體的疑慮。

同時，為了回饋民眾，只要附上回郵50元，寄至台灣癌症基金會(台北市南京東路四段170號5樓之3)，註明索取「蔬果的農藥殘留與清洗」手冊，即能獲得蔬果農藥清洗的資訊，數量有限，送完為止。



預防乳癌13招

文／振興復健醫學中心 營養師 謝宜芳

波霸就是美嗎？不一定吧！女人的雙峰是會製造問題的，乳癌就是惱人的困擾。日前有位醫術和醫德皆一流的醫師，驚傳和他胼手胝足共創事業、正值盛年的夫人得了乳癌，夫妻倆平日鶼鶼情深，因著妻子的病痛，原本個性開朗的醫師改變了許多。其實乳癌防治是可從平日飲食做起的，女性朋友除平日需定期做乳房自我檢查外，在此更提供飲食十三招作為參考。

第一招：多品嚐海藻類

說明：

常吃海帶和紫菜，或吃藍綠藻類，如：螺旋藻(1次約1茶匙)及綠藻類(一次的量約3公克)，可將它加在果汁中。

原因：

哈佛大學公衛研究人員指出，餵食海帶的老鼠比不吃者，產生乳癌的比率較低。同樣的，日本婦女罹患乳癌的比率是美國的1/3，即可能是因海帶吃得多的關係。

海帶、綠藻含葉綠素，具抗癌作用，而它所含的維生素C及類胡蘿蔔素可對抗自由基。

第二招：脂肪減半

說明：

每天脂肪的攝取量只佔總熱量的

20%。

原因：

高脂飲食(尤其是動物性脂肪)會增加乳癌發生的危險率。研究指出，由日本移民到美國之日本人，乳癌的發生率由20%增加到40%，可能原因為高脂飲食會在腸道中產生化學物質，腸道細菌會將它轉變成致癌的動情激素，並儲存在乳房的脂肪組織，讓乳房細胞更容易產生癌症。

第三招：多補充纖維素

說明：

多由蔬菜、水果、全穀類及乾豆類得到纖維。

原因：

纖維能阻止身體代謝動情激素致癌的動情激素，它也能降低血液中動情激素。血中動情激素濃度高，容易產生乳癌，高纖飲食可降低乳癌比率達54%。

第四招：多吃十字花科蔬菜

說明：

多吃高麗菜、孢子甘藍、花椰菜、綠花菜、甘藍菜、白菜)，生吃、川燙或蒸煮方式，是保留抗癌營養素最佳的烹調方法。

原因：

十字花科蔬菜含硫化物，稱為indole，它能經由減少身體的動情激素來避免誘發乳癌的生長，根據Dr. Gaynor's的理論，只有十字花科蔬菜才能將身體中的動情激素由癌症誘發型轉成抗乳癌型。indole中的indole-3-carbinol具有抑制乳房癌細胞產生的功能。

第五招：由吃魚得到脂肪酸

說明：

每週至少吃3次深海的魚，如鮭魚、鮭魚、鱈魚、沙丁魚。

原因：

深海魚含 ω -3脂肪酸，會抑制前列腺素的作用，前列腺素會引起發炎反應，抑制免疫系統對癌細胞辨識的能力。在英國有針對24個歐洲國家之乳癌和結腸癌死亡率之研究，發現多吃動物性脂肪者容易得癌症，而食用魚量較多的國家，則癌症的發生率較低。

在芬蘭發現得乳癌者比良性纖維瘤的患者，乳房組織的EPA、DHA含量較低。

在愛斯基摩婦女，吃高量的 ω -3脂肪酸者較無乳癌發生。

第六招：學習大豆的秘密

說明：

多吃豆腐、味噌的大豆製品。



原因：

大豆含genistein，為一種天然的植物性動情激素，它能和乳房接受器結合，而減少乳房細胞接受器和致癌型式的動情激素結合。

素食者比一般人得乳癌的機率較低，這可能因為她們體內DHEA的值較高，而DHEA在沒有乳癌的患者濃度較高。

第七招：改買有機食品

說明：

儘量買有機水果、蔬菜、穀類、乳製品、肉及家禽類。

原因：

依規定生產之有機產品不含與乳癌高發生率相關的殺蟲劑，如：DDT及其他環境毒性物質。有機蔬果含維生素及礦物質的量較高，有機肉品及乳製品不含會促進乳癌細胞成長的生長激素。

第八招：補充有益身體的健康食品

說明：

喝黃耆茶、補充硒、葡萄籽萃取物

原因：

每天喝黃耆茶，可增加體內殺癌細胞的能力達10倍。葡萄籽萃取物抗氧化能力是維生素C的20倍，捕捉自由基的能力是維生素E的50倍。

第九招：多吃菇類

說明：

多吃香菇、舞茸、松菇等，或是靈芝。

原因：

舞茸能刺激免疫機能及抑制癌細胞的生長，舞茸的D-fraction，為舞茸中的活性成份，不能直接殺癌細胞，而是可以活化免疫系統，來對抗乳癌。香菇含多醣類稱為lentinan，它能活化免疫系統。靈芝有效成份為多醣體。

第十招：喝茶

說明：

每天喝三杯綠茶，綠茶中之咖啡因只有咖啡的一半。

原因：

綠茶含抗癌的抗氧化物及多酚類，會降低身體被自由基的傷害。有一研究發現婦女一天喝10杯茶可降低癌症的發生比率。日本婦女罹患乳癌的比率低，綠茶可能就是其中原因。

第十一招：選對油

說明：

烹調用virgin或extra-virgin橄欖油，如果不需加熱的烹調法時，選用flaxseed oil。

原因：

單元不飽和脂肪酸能減少癌症的產生，有研究指出，西班牙的婦女得乳癌機率較低，與她們飲食用油為橄欖油有關。多倫多大學一份研究報告指出，每天選用flaxseed oil，一湯匙油或3湯匙種子，能減少乳癌細胞的大小。

反式脂肪，亦稱氫化油，存於奶油中，與高乳癌的發生率有關。加拿大研究指出，多吃加工奶油，會增高乳癌的發生率。

飽和脂肪會讓人體產生高於正常

值的胰島素，就如同動情激素，高胰島素值會刺激乳房癌細胞的生長，在加拿大多倫多大學的研究，婦女有高胰島素值會增高乳癌發生的危險。

第十二招：和植物性化學成分做好朋友

說明：

多吃蔬菜、水果、穀類、種子、核果及豆莢類。

原因：

這些食物含植物性化學成分，如多酚類。能保護細胞不被傷害並抑制癌細胞的生長。哈佛大學公衛學者研究多吃蔬菜比少吃者，可減少48%的乳癌發生率。煮菜時可加蔞蘿，因為它含有limonene，是一種抗乳癌的植化物；加迷迭香，它有抗腫瘤及抗氧化功能。

第十三招：每天都吃青蔥科的蔬菜

說明：

多吃青蔥科的洋蔥、蒜、韭、青蔥。

原因：

大蒜是抗癌最佳食物，因為它含抗癌礦物質-硒，能刺激白血球的生成，及引發癌細胞自殺作用。洋蔥及其他青蔥類的蔬菜，能提供相同的治療效果，青蔥類所含的物質能刺激可中和引發癌症的自由基的酵素產生，青蔥類食物含皂素會預防癌細胞增生，美國賓州大學的Milner用老化的大蒜萃取物，能成功的避免老鼠暴露在致癌因子下而不會產生乳癌。



小黃瓜的營養成分

小黃瓜(cucumber)是植物界種子植物門的胡瓜屬，為淡色蔬菜，俗稱瓜仔泥、刺黃瓜、花胡瓜，1-10月均生長，夏季產量較多，屬消暑降溫的涼爽食品。

小黃瓜可生吃、熟食，醃製醬瓜均可，在夏天可降暑氣。小黃瓜在養份中屬微量供應蔬菜，但因農葯量少易處理，清洗容易；所含纖維素中水溶性纖維高，能與其他食物一起(發酵)而生脂肪酸，被腸壁吸收轉送到肝臟內，擔任調節膽固醇的功能；新鮮小黃瓜中有抑制糖類物質轉化為脂肪的丙醇二酸，減少脂肪產生。同時含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。

小黃瓜之烹調法

1.涼拌：北方人多用刀背拍碎小黃瓜，放入大蒜，麻油香蔥，糖醋，醬油攪拌，加綠豆粉皮，或花生米，或雞絲，或洋菜，或海哲皮.....等。由於小黃瓜含有破壞維他命C的酵素，會與水果中的維他命C分化而不被吸收，食用時加醋可改善此問題。打成小黃瓜汁食用可幫助解除熱量，亦可飽餐和解饑。

2.煮食：炒小黃瓜

(1)醋溜黃瓜(加大蒜、

蔥、薑，及麻油)大火快炒，涼後取用感覺香脆可口，食慾大增。

(2)豬肝炒黃瓜，將新鮮豬肝切成一樣厚薄的片狀，加薑蔥蒜糖 鹽略醃片刻，黃瓜過油加鹽後，爆豬肝，變色燴入黃瓜，並加蠔油翻炒均勻，是一道營養很高的強身食物。

小黃瓜與抗癌防癌的關係：

小黃瓜有抗氧化劑功能，能使人體細胞有抗氧化作用，並使癌細胞生長緩慢，抑制癌細胞四週血管增生而誘導癌細胞死亡。因有水溶性纖維，在腸中可與其他食物一同腐化(發

文/前榮總醫院腫瘤科督導長 全秀華

酵)，除吸收有用物質外，可縮短在腸中停留，減少腸道致癌機會。小黃瓜含有微量胡蘿蔔素及維他命C，加之常拌隨大蒜、薑等食用，增強抗癌之多重效應。

小黃瓜與其他疾病關係：

嫩黃瓜的維生素E，促進細胞分裂，可抗人體衰老。有利尿效益，並可使脂肪進行緩慢，故對肥胖、心臟病、乳癌等預防有益。黃瓜中的纖維素除增強排泄外，並可降低膽固醇。

結論：小黃瓜能消暑解熱，生津止渴、降火解毒及降低膽固醇的效益，為一道營養、解熱、利尿又美容的食物。





生命中的心痛

文／林蔓

「好久沒見到余伯伯了！」，一邊在結婚喜帖上寫著親友名字，一邊和未婚夫談起了我的余伯伯。

打從我可以記憶得起的國小階段，余伯伯就是我生活中常常期待出現的人物，只要他來家裡，爸爸就不太罵人，桌上的菜色也會大不相同；印象中，他的影像比起哥哥姊姊們都還鮮明。那時，年長我多歲的兄姐，像是住同一屋簷的陌生人，於是放學後，常來家裡作客的余伯伯，就成了我小學階段最好的玩伴。余伯伯長得很帥，尤其是他那一排小巧整齊的牙齒，雖然眼角眉頭都已經有了風霜，但是仍看得出他年輕時英挺的模樣。

爸爸平常不太抽菸，但是余伯伯來的時候，他們倆會一根又一根，抽著菸講著我至今仍不會講、也聽不懂的家鄉話，直到深夜。

余伯伯每次出現時，手裡不是拿著鐵鎚、釘子，就是油漆或鋸子之類的東西，他來家裡作客的時間，總在釘釘補補家中的器具或牆壁，而我則像個小跟班，跟前又跟後。現在想起，當時，我和蹲在那裡做工的余伯伯，其實是彼此作伴的。

和余伯伯一起「蹲在地上」的日子一直持續到國三那年，沈重的聯考

壓力，壓得我喘不過氣來，青春期的叛逆意念屢經壓抑幾乎衝破父親那道嚴厲冷峻的鐵索，幸有母親的疼惜和陪伴終讓我巍巍顛顛渡過了青澀而漫長的青春年少，而童年時期的余伯伯，則在負笈北上後，漸次隱於腦後。余伯伯，依舊是童年記憶裡的余伯伯。

結婚是件怪事，拿起印好的請帖，忍不住會將自己過去想起一遍，想起生命中重要的人，想起生命中每一份遭遇的悸動。因此，童年時的余伯伯此刻在做些什麼，是最想知道的答案。「媽，余伯伯好嗎？他最近忙些什麼？」，剛說完這句話，電話那頭的母親就驚詫地說，「余伯伯死了，你不知道嗎？」，「死了？我不知道呀，沒人告訴我呀！你是不是在騙我？」。震驚中，我完全無法想像余伯伯怎麼會過世？他不是還一頭黑髮，精神奕奕的樣子嗎？電話裡，媽媽仍叨叨絮絮地說，余伯伯在發現自己是肺癌末期後，就立即放下台灣所有的牽絆，回到他朝思夢想的福建老家，兩個月後，他如願的死在家鄉的土地、、、、。

我想起那個孤獨坐在客廳，在香煙繚繞的朦朧中仍看得出緊鎖眉頭的

余伯伯，那個身影還那麼親切熟悉，而他回頭對我眨眼的笑容，就在眼前，我還來不及看他變老的模樣，卻連最後一面都來不及向他道別。在啜泣中，未婚夫問我：「那，余伯伯叫什麼名字？」，我愣住了，隨即又大哭了起來：「我不知道！」，我真的不知道這個在我生命中記憶深刻的人叫什麼名，甚至在我這段成長過程中，他都做些什麼？我只知道，他叫余伯伯，他和我一起蹲在地上釘補東西，和父親一起坐在客廳喝茶、抽菸。記憶還是如此鮮明，耳邊似乎還聽到操著標準國語，和我眨眼做鬼臉的伯伯，用粗啞的聲音喊著我的小名；房裡余伯伯為我訂做的小床，經過了二十年木色已沈，卻仍看得出上好木質、手工粗糙而紮實的痕跡。坐在床沿，眼前漸漸模糊，那個在孤單的童年時代，和我相伴的人、要我當山羊任勞任怨的人，或者說，那個我生命中的余伯伯，不知道是不是和我一樣，清晰記得他告訴我的話，以及他教會我的事？

我要結婚了！我也已經知道余伯伯的名字了，可是，手中寫好的這張喜帖卻不知寄往何處。

新飲食觀

蔬果拌鮭魚

選用水漬的鮭魚可減少油脂的攝取，拌入蔬果也相對地可提高纖維攝取量，而降低肉類的食用率。加入洋菜條及蒟蒻絲可調和咀嚼口感。鮭魚肉也可改用雞絲，蒟蒻絲可改用綠豆粉皮代換，蔬果也可依個人喜好而改變，夾入土司當早餐或點心，有別於三明治店的产品，讓飲食生活更有創意。

材料

- 芭樂.....1個
- 洋蔥.....0.5個
- 蓮霧.....2至3顆
- 蒟蒻絲.....1兩
- 洋菜條.....少許
- 水漬鮭魚罐.....1罐



做法

1. 芭樂、洋蔥、蓮霧分別洗淨、切絲。洋蔥絲入冰開水浸泡去刺激味，瀝乾備用。
2. 蒟蒻切絲、洋蔥條剪小段，入沸水川燙一下。
3. 水漬鮭魚肉絞碎與上列材料混合即可。

防癌保健系列叢書介紹

癌症並不可怕，怕的是您不了解它。為建立國人正確的防癌保健醫學知識，本會特邀集專家及權威醫師們，撰寫各類防癌保健醫學出版品，歡迎舊雨新知給予本會支持及鼓勵，同時也歡迎各界人士踴躍贊助、訂閱或助印。



一九九八年四月出版
家庭防癌手冊

(80頁，黑白，14×20cm)
針對國內常見的17種癌症，以深入淺出的方式，解說各種癌症的警訊、診斷、治療、預防方式，以及何為高危險因子，並叮嚀日常生活中必須注意的事項。

工本費：100元整



一九九九年八月出版
防癌佳音小錦囊

(100頁，黑白，10.5×15cm)
囊括平時諸多女性對切身之健康與癌病的問題，邀集國內百餘位專家及權威醫師們，回答100個您最想知道的問題，集結成此小錦囊口袋書，隨身攜帶，隨時閱讀。

工本費：80元整



一九九九年六月出版
新女性防癌佳音手冊

(146頁，彩印，21×28cm)
探討女性同胞常見的癌症發生及治療方式，比較東方與西方女性的罹癌情況，包括生機飲食、環境與防癌...等，另有別冊說明危險電磁波及女性骨質疏鬆症的預防及治療。為針對女性用心出版的一本專書。

工本費：250元整



一九九九年八月出版
挑戰奮戰國人三大死因

(92頁，彩印，14×21cm)
由名醫談心臟、腦神經血管疾病與癌症防治。包含心臟病、高血壓、巴金森氏症、腦中風、腦外傷及腦瘤...等疾病的成因與預防。

工本費：150元整

請沿虛線剪下

熱愛生命、攜手抗癌



郵政劃撥儲金存款通知單	
收帳號	1 9 0 9 6 9 1 6
戶名	財團法人台灣癌症基金會
新臺幣	
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末家一整字)	
經辦局收款戳	姓名 <input type="text"/>
	通訊處 <input type="text"/>
	電話 <input type="text"/>
寄款人	姓名 <input type="text"/>
	通訊處 <input type="text"/>
	電話 <input type="text"/>
寄款人代號	

◎存款交易代號請參見本單背面說明

收據號碼：

郵政劃撥儲金存款通知單	
收帳號	1 9 0 9 6 9 1 6
戶名	財團法人台灣癌症基金會
新臺幣	
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末家一整字)	
經辦局收款戳	姓名 <input type="text"/>
	通訊處 <input type="text"/>
	電話 <input type="text"/>
寄款人	姓名 <input type="text"/>
	通訊處 <input type="text"/>
	電話 <input type="text"/>
寄款人代號	

虛線內備機器印證用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明

收款帳號	1 9 0 9 6 9 1 6
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	
郵政劃撥儲金存款收據	
寄款人收執聯	

劃撥存款收據執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 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、通訊處請詳細填明，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上，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帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分揀，請勿折疊。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。

交易：0501現金存款
 代號：0505大宗存款

0502現金存款（無收據）
2212託收票據存款

0503票據存款

本聯由儲匯局劃撥處存查205,000張(100張)290×110mm(80g/m²模)89.1(源國)保管五年

通 訊 欄

- 定期捐款／月捐 元
- 不定期捐款／本次捐款 元
- 購書／書名：

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於本次劃撥事宜為限 否則應請更換存款單重填。



二〇〇〇年五月出版 蔬果防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命，而在流行病學的調查上也指出，足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果“蔬菜防癌飲食寶典”中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整



二〇〇〇年五月出版 高纖防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

生活水準提高使得民眾飲食逐漸精緻化，高纖維的食物相對地被忽略，大腸直腸癌、乳癌及其它諸多種癌症發生率也就逐年提高。本寶典中除就流行病學的證據及醫學原理，闡述纖維的重要性外，更教導民眾如何尋找富含膳食纖維的食品，同時提供外食族，調配及均勻攝取足夠膳食纖維的方式。其中更包含營養專家設計的十二道美味可口的高纖食譜，是家中不可缺少的飲食寶典。

工本費：150元整



一九九九年四月出版 減脂防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)

癌症的發生與脂肪攝取的增加有某種程度的相關。本書說明了如何從飲食中控制脂肪的攝取，並請專家設計十一道低脂食譜，是家中不可缺少的一本寶典。

工本費：150元整

請沿虛線剪下

●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。
(北市南京東路四段170號5樓之3)
上班時間：上午9點至下午5點)
2. 郵局劃撥：帳號：19096916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
(請在劃撥單上註明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書到府)。
3. 信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會，傳真電話：(02)2578-6072)

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。



捐款芳名錄

捐款芳名錄

89年11月份

30元 潘清秀 100元 林志一 謝佳茗 余淑如 鐘淑娟 楊永欽 楊永勝 李秀蘭 陳曉偉 陳月明 陳思如 陳怡如 羅文雄 林美麗 曾曉民 胡麗娟 林淑美 陳愛英 葉桂子 吳淑芳 許博媛 150元 余能君 游國輝 李麗君 余能君 馬文坤 200元 盧宏宏 葉順亨 呂香蓮 張素貞 羅英玲 吳彭丹 呂心萍 羅任鈔 羅國平 呂美蘭 陳純美 220元 李璽瓊 250元 許庭嘉 許庭瑄 270元 蔡怡雯 300元 李苑如 張麗榮 曾芳玲 蕭子誼

89年12月

30元 歐富美 王翠尚 張淑卿 林志一 余淑如 鐘淑娟 楊永欽 楊永勝 李秀蘭 陳曉偉 陳月明 陳思如 陳怡如 羅文雄 林美麗 曾曉民 胡麗娟 林淑美 陳愛英 葉桂子 吳淑芳 許博媛 150元 余能君 游國輝 李麗君 余能君 馬文坤 200元 盧宏宏 葉順亨 呂香蓮 張素貞 羅英玲 吳彭丹 呂心萍 羅任鈔 羅國平 呂美蘭 陳純美 220元 李璽瓊 250元 許庭嘉 許庭瑄 270元 蔡怡雯 300元 李苑如 張麗榮 曾芳玲 蕭子誼

90年1月

30元 蕭子誼 潘清秀 100元 彭肇蘭 林志一 余淑如 陳淑娟 楊永欽 楊永勝 李秀蘭 陳曉偉 陳月明 陳思如 陳怡如 羅文雄 林美麗 曾曉民 胡麗娟 林淑美 陳愛英 葉桂子 吳淑芳 許博媛 150元 余能君 游國輝 李麗君 余能君 馬文坤 200元 盧宏宏 葉順亨 呂香蓮 張素貞 羅英玲 吳彭丹 呂心萍 羅任鈔 羅國平 呂美蘭 陳純美 220元 李璽瓊 250元 許庭嘉 許庭瑄 270元 蔡怡雯 300元 李苑如 張麗榮 曾芳玲 蕭子誼

90年2月

30元 李月香 潘清秀 50元 郭碧蓮 徐慶輝 100元 林志一 張思宏 平福莉 黃秀宜 鍾淑娟 楊永欽 楊永勝 李秀蘭 陳曉偉 陳月明 陳思如 陳怡如 羅文雄 林美麗 曾曉民 胡麗娟 林淑美 陳愛英 葉桂子 吳淑芳 許博媛 150元 余能君 游國輝 李麗君 余能君 馬文坤 200元 盧宏宏 葉順亨 呂香蓮 張素貞 羅英玲 吳彭丹 呂心萍 羅任鈔 羅國平 呂美蘭 陳純美 220元 李璽瓊 250元 許庭嘉 許庭瑄 270元 蔡怡雯 300元 李苑如 張麗榮 曾芳玲 蕭子誼

財團法人台灣癌症基金會 信用卡持卡人定期定額捐款直接轉帳授權書 信用卡捐款/繳費表

姓名/公司: _____ 身份證字號/統一編號: _____ 電話:公() _____ 宅() _____ 傳真() _____ 地址: □□□□ 信用卡別: VISA MASTER JCB 聯合信用卡 信用 卡有效日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 發卡銀行: _____ 授權號碼: _____ (勿填) 信用卡號: _____

二購書: 家庭防癌手冊100 減脂防癌飲食寶典150元 挑戰、奮戰國人大死因150元 防癌佳音小錦囊80元 新女性防癌佳音手冊250元 蔬果防癌飲食寶典150元 高纖防癌飲食寶典150元 郵資: _____ 元 合計: _____ 元 (若需本會郵寄書籍至府上者,請另附郵資30元。)

一. 捐款方式: 1. 定期定額捐款: 本人願意從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起定 月捐300元 月捐500元 月捐1000元 月捐 _____ 元 (您若要停止捐款,請來電告知) 2. 不定期捐款: 本次捐款 _____ 元

取書方式: 郵寄取書 自行取書 其他 總計金額: _____ 元 寄書地址: □□□□ 收據抬頭: _____ 收據地址: □□□□

本基金會開辦的捐款及購書收據,可作為您公益的捐贈,依法可抵稅所得稅。填妥表格後,請放大傳真至02-25786072或郵寄至台北市105南京東路四段170號5F-3。台灣癌症基金會 收。為了作業方便,請您務必填妥郵遞區號。(本表格可影印重複使用)

【天天5蔬果，健康GO GO GO】

抗癌誓師遊行暨園遊會活動

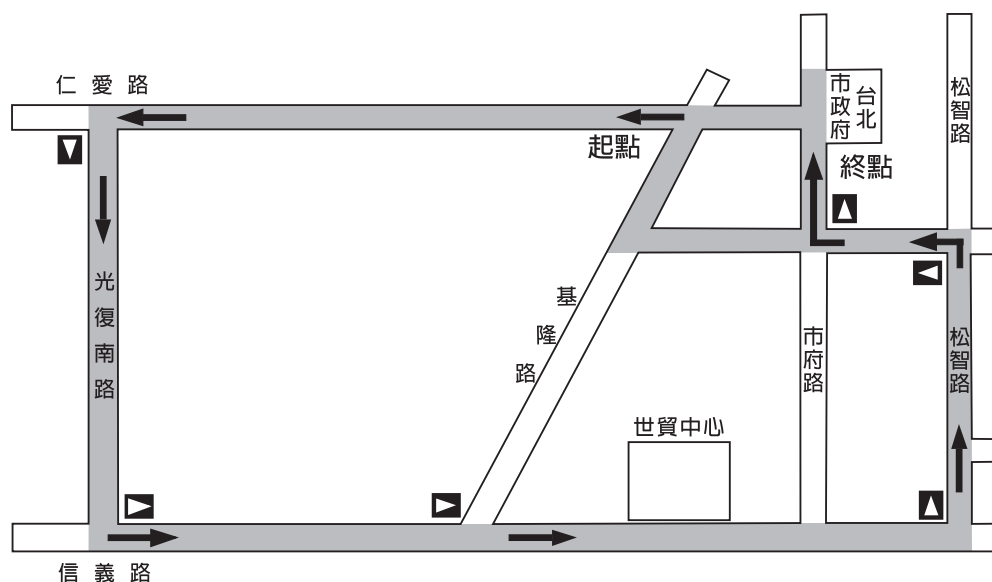
活動時間：九十年四月八日 10:00~18:00 園遊會
13:00~15:00 創意誓師遊行

四月八日（星期日）於台北市政府前廣場，將結合各醫療團體，以及各項吃喝玩樂的攤位，提供全民免費健診，除有知名藝人的演出外，還有新鮮蔬果特賣，歡迎民眾扶老攜幼參加。

同時，下午一時起，總統及五院院長要帶領全民一起為健康而走。遊行沿路有軍樂隊的演奏，以及學校團體的才藝表演，遊行結束後，現場備有既豐富精美又實用之紀念品，歡迎全民一起來為健康加油！

台灣癌症基金會服務專線：（02）2570-6660

邀 全民一起上街頭！



4月8日遊行路線圖