



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

第七期 90年6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.fcf.org.tw
劃撥帳號：1909-6916
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！



【降低脂肪·遠離疾病】

健康飲食文化系列一

減脂列車全省走透透

文/馬吟津



「四少一多、多健康」，邀請大家一起力行減脂飲食運動。

「減低脂肪攝取，有益健康」是大部分民眾熟悉的口號，但是根據調查，國人對於油脂攝取仍然過量。事實上，在政府及民間長期的努力下，健康觀念逐步受到民眾的接納，但是飲食習慣的改變，則仍急需全民有所共識，一起逐步改變。根據研究，過多脂肪的攝取除會造成肥胖、心血管疾病外，還會增加癌症的罹患率，尤其，癌症已經二十年蟬聯國人死亡原因的第一位，力行減脂防癌運動更形重要。

基金會配合衛生署，將從七月起開動「減脂列車」巡迴全國，舉辦一系列之「四少一多、多健康，力行減脂飲食運動」講座，讓民眾從生活中，少吃一點油炸食物、少吃一點湯上浮油、少吃一點肥肉，少吃一點沙拉、花生、蛋黃、醬類，同時還要多攝取蔬菜水果，讓身體清爽無負擔，遠離心血管疾病、預防癌症侵襲。在「四少一多、多健康，力行減脂飲食運動」系列講座中，除了邀請專業營養師提供民眾減脂新知、健康飲食外，

如何從生活中力行「減脂飲食運動」？從『四少一多、多健康』中即可達成，所謂『四少一多、多健康』，就是少肥肉、少油湯、少油炸、少醬料，以及多蔬果。台灣癌症

還特別設計有低脂家常菜餚，現場提供給民眾品嚐，同時還要把減脂秘方大公開，讓民眾獲得新知、盡享美食、永保健康。

這次減脂巡迴列車將在台北、基隆、宜蘭、花蓮、台東、桃園、新竹、台中、彰化、雲嘉、台南、高雄、屏東、南投等各大地區舉辦講座，歡迎所有熱愛健康與美麗的民

本期要目

活動快訊

減脂列車全省走透透.....	1-2
「關懷心、台灣情」一	
倪安寧紀念音樂會 八八節獻唱.....	3
心靈小憩	
悼「正港的台灣媳婦」-倪安寧.....	4
現代小孩的飲食問題.....	5
專題報導 健康檢查可以防癌嗎.....	6-7
5 a Day系列	
花椰菜的營養成份.....	8
協和工商學生推動公益不落人後.....	9
最新活動快訊	
初階志工成長課程開始囉.....	10
「活到老、學到老」終身學習營.....	12
新飲食觀 醬味八珍寶.....	11
防癌保健系列叢書.....	13-14
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	15



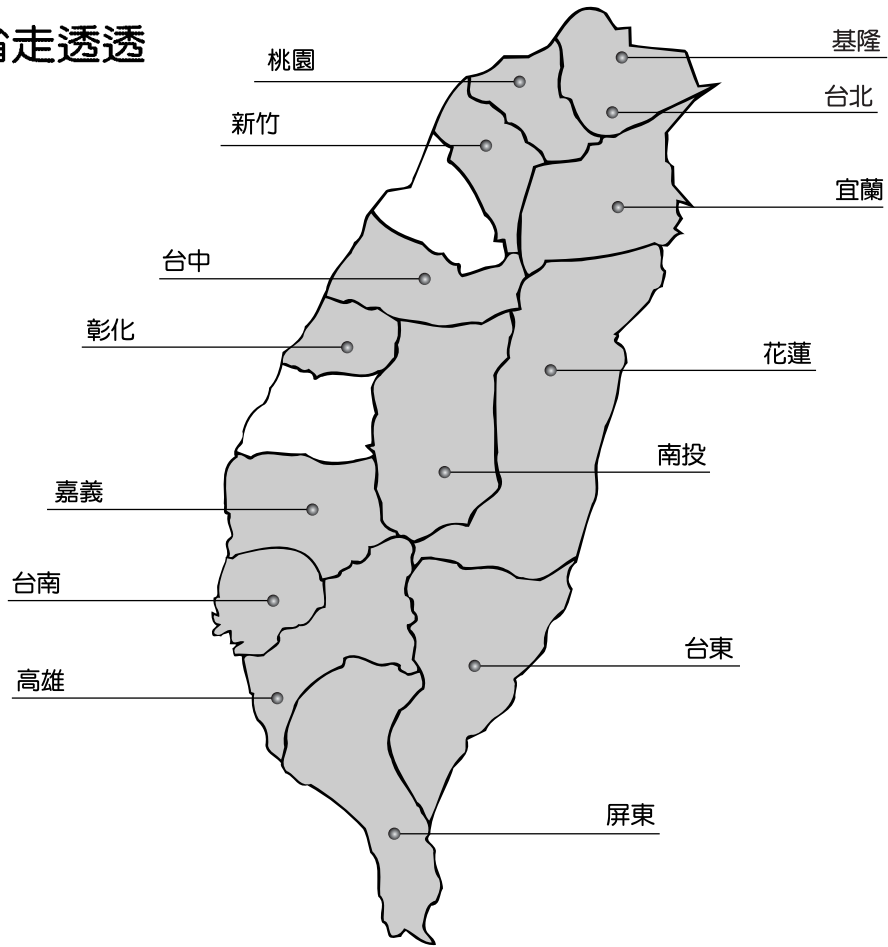
眾，一起學習『四少一多、多健康』活動，落實全民「降低脂肪、遠離疾病」觀念。

去年，台灣癌症基金會亦配合衛生署，推動了一系列社區「天天5蔬果、減脂輕鬆做」宣導活動，在三十多場的講座中，深入各校園、社區及

企業，也領悟到民眾對於健康低脂飲食的需求及必要。由於體認民眾知與行間的落差，以及不知如何從生活中做到健康減脂飲食，因此，今年「減脂巡迴列車」將不熄火，巡迴台灣各地舉辦十五場講座，提供民眾易於力行減脂飲食的方法。

「四少一多、多健康，力行減脂飲食運動」在七月六日正式啟航，邀請民眾全家總動員，一起學習減脂飲食，力行體內環保，珍愛自己、珍愛家人，提升健康品質。

減脂列車全省走透透



減脂巡迴列車課程內容

講題：健康飲食文化系列～降低脂肪·遠離疾病

時 間	方 式
1小時30分	專業講師授課
30分	實作分享時間（家常菜品嚐及教授）

「減脂巡迴列車」講座時刻表查詢：(02) 25706660洽台灣癌症基金會；或傳真索取時刻表，傳真電話(02) 25786072，並註明回傳電話。



「關懷心，台灣情」—— 倪安寧紀念音樂會 八八節獻唱



悅聲合唱團89年於台北市政府大禮堂舉辦之「台灣大愛·大地之音」慈善音樂會圓滿落幕後，與主持人葉樹珊（前排左8）、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康（前排左7）、以及台灣癌症基金會執行長賴基銘（前排右八）合影。

這是充滿生命熱力的悅聲合唱團第二次的音樂會了，以「關懷心，台灣情」慈善募款音樂會為名，悅聲合唱團這次除了要關懷癌症病人及家屬外，還要向全天下辛苦的爸爸致意；同時台灣癌症基金會董事鄭欽明之妻一倪安寧女士，奉獻台灣23年，幫助許多聽障孩子重獲聽語能力，卻在6月7日因乳癌過世，悅聲合唱團也將以歌聲獻上對倪安寧的無限懷念，並期許所有人學習倪安寧的精神，熱愛

生命、關懷他人。

在今年一整年經濟力疲弱，失業率節節攀高的陰影下，台灣癌症基金會期望以歌聲鼓勵所有承受壓力與負擔的民眾，將欲求回歸至人類的內心深處，那就是愛與關懷，讓生活變得容易，生命也變得朝氣蓬勃。

此次內容豐富的音樂會中，除有台灣癌症基金會所屬之「悅聲合唱團」的專業演出外，知名女高音簡文秀老師，將為台灣民眾精彩獻唱；特別一

文／閔芳駒

提的是，陸軍軍樂隊也將一反過去僵硬、威武的形象，要以軍服下那顆溫暖的心，吹奏出熱力澎湃的爵士樂，激起人們嘴角那份珍貴的笑容；同時鋼琴家廖珮君老師優美的鋼琴樂聲，也將在這次演唱會中響起，以兼具浪漫與活力的阿根廷旋律，讓聆聽者生活中的悲傷與憂愁隨樂聲釋放，饗宴心靈。

「音樂激發了人類的真與美」，台灣癌症基金會全心期待所有人的參與，讓溫暖的樂音改變生活的煩躁苦悶，讓音樂的美麗增添生活的亮麗，「關懷心，台灣情」音樂會要給您的不只是音樂上的享受，而且是對台灣、對台灣的人民，以及對所有面對煎熬及苦難的朋友最深最深的關懷，當然，更是對上帝的使者一奉獻台灣23年的倪安寧女士，獻上最高的敬意。

期盼您，一起來聆聽勇者的歌聲，也請求您將這份勇氣帶給身邊每個需要祝福的朋友。

音樂會愛心票價～400元、600元、800元及1000元。

演出日期：90年8月8日（星期三）下午7：30～9：30

演出地點：台北市立社教館文化中心（台北市八德路三段25號）

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

洽詢專線：02-25706660



悼「正港台灣媳婦」--倪安寧

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

再次提筆寫倪安寧，卻是淚水盈眶難以下筆。

總是勇敢樂觀，充滿感恩的她，仍是敵不過癌細胞的侵襲，在大家的萬般不捨下，於六月七日上午在台北榮民總醫院告別人世。

猶記去年夏季，台灣癌症基金會悅聲合唱團為倪安寧對台灣社會的奉獻，以及面對乳癌的勇氣，獻上了無限祝福與感恩的歌聲；今年夏天，悅聲合唱團即將再次展現生命熱情為全民獻唱，卻將成為告別倪安寧的樂音。

她，47歲，美國人，一頭棕色捲髮與一口流利的國台語；來台二十三年，她總愛說她是「正港的台灣媳婦」，在她眼裡的台灣是最安全與美麗的地方，要講愛台灣，她比台灣人還愛。她嫁給了台灣子弟鄭欽明，成就了一個溫暖的台灣家庭，傳統台灣媳婦的相夫教子在她身上展露無遺。小

女兒雅文全聾是她造福台灣孩子的開始。為孩子裝上電子耳，還四處奔走尋覓聽障孩子的語言學習方法，讓孩子不必讀唇，也可講電話、唱歌以及對答如流，就像一個聽力正常的孩子般。她讓孩子的缺陷，成為一種學習，成為一個過程，她讓過去為孩子聽不見而流乾眼淚的父母都有了笑容，她還想要讓這一切的努力與福氣，成為每個呱呱落地的孩子，都可以享受的權利，但是，上天卻選擇讓她「休息」，使她的心願遺愛人間...。

隨著年齡的增長，漸漸領悟死亡是這一生將被評價的結論，很多人在臨死亡前都還沒來得及將這張人生成績單塗滿亮麗色彩，但是倪安寧卻用47個年頭，為自己這一生繳出了一張漂亮的成績單，更可貴的是，她也幫上千個孩子在未來的成績單上，預留了美麗的框邊。誠如電子耳基金會董事長黃俊生醫師所說的，為孩子裝上電子耳，只是為他們開啟聽覺的門，



倪安寧與她的小女兒雅文

真正為這群孩子開啟心靈那道門的人，卻是倪安寧—雅文基金會的創辦人。

認識倪安寧的人都知道，在她身上有一股力量，讓你可以立即感受到她的誠意善心與生命力。罹患乳癌後，倪安寧的說法是，這是上帝給予她一個重新認識自己、作自己的機會，她很感恩這一切的歷程，同時她更捐出兩部子宮頸抹片車給台灣癌症基金會，嘉惠全國婦女朋友。然而也因如此，大家對她的離去也就更加不捨與心疼。忍不住嘆息：「真不瞭解

為何這樣的倪安寧卻只在世上47年？」，其實對於這個問題，我已知倪安寧的答案，她會說：這是上帝的旨意，所有經歷這件事，心裡有感受的人，都是上帝安排，使他們有所省思、收穫與成長的。倪安寧就是這樣...。

倪安寧很有名，只要關心台灣社會公益活動的人，大概都聽過她或認識她，但是不太多人知道，在她背後默默支持成立雅文基金會，支持她繼續幫助雅文的孩子打破寂靜、聽見世界，在她生病時為她廣閱醫學群書、奔走求醫，同時在那個安詳冰冷的軀體推向冷硬的太平間時，痛哭落淚的人，就是倪安寧的先生—鄭欽明。失掉愛妻，除了是椎心之痛，也讓鄭欽明心裡有了個缺口，但是，他知道倪安寧的心願，他也承諾將繼續完成倪安寧未完成的志業，而期望因為這份承諾，讓他的心可以不再疼痛、不再淌血。台灣社會因為他的支持，得到了倪安寧的奉獻與幫助，也讓更多人學習積極面對生命，在稱呼倪安寧為「正港台灣媳婦」之時，我認為，也應該尊稱鄭欽明先生為「台灣之子」，而相信他們兩個可愛聰明的女兒，也必將因為他們夫妻倆的奉獻而得到萬千祝福，平安順利成長。

在此，懷著心痛，獻上對鄭欽明先生，以及對他的兩個寶貝女兒，最深、最深的祝福...。



現代小孩的飲食問題

文／彰化基督教醫院營養師 晏傳敏

妞妞是一個4歲大的小女生，每到吃飯的時候，總是只挑自己喜歡吃的食物，常發現只要是她喜歡吃的食物是一口接著一口，不喜歡的食物是碰都不碰，父母先是好言相勸，最後因筋疲力盡而不得不屈服，再者就是拿出做爸媽的威嚴，大聲斥嚇，迫使小朋友一把眼淚一把鼻涕的把飯給吃完，搞得用餐的氣氛很差。平平是位10歲大的小男孩，個子還算可以，但體重比同年紀的小朋友輕了許多，常發生感冒，媽媽因而擔心是不是吃得不夠營養，探究他的飲食問題，發現平平很喜歡吃肉，蔬果類毫不感興趣，整體熱量也攝取不足。其實這兩個小朋友的情形，是目前常見的現象，我們要說「都是偏食惹得禍！」。

我的孩子嘴好挑—談偏食

為什麼孩子嘴都好挑？其實應先探討的是「小朋友為什麼偏食？」。在孩子的成長發育階段，自2、3歲開始，對食物的形狀、味道、顏色等，便有著喜好及厭惡的感覺，而小孩從小即會由模仿去學習應有的行為，若模仿的對象有偏食的情形，小孩產生偏食的行為機率就比較高。如果孩子有不愉快的進食經驗，如味道太強烈、被魚刺刺到、被熱的東西燙到、吃完東西肚子不舒服（脹氣、拉肚子）等，這些原因也可能造成小孩拒食或害怕，而有偏食的行為。再者，孩子為了玩沒有時間慢慢吃飯，所以只挑容易入口，容易咀嚼的食物，比較費時的食物，要去殼的或太硬、要咀嚼很久的，則不會去考慮，也會導致偏食。對於這些問題，為人父母者因應

之道，筆者有如下建議：

循循善誘 矯正偏食

首先，「不要急，慢慢來」，應該循序漸進，循循善誘，因為強迫進食，反而造成小孩更加抗拒，這時做父母的，除了耐心，便要利用一些小技巧，告訴小朋友實質的好處，例如吃水果、蔬菜會變漂亮、吃魚會變聰明等等。對於小孩不喜歡的食物，不妨以少量的方式，慢慢鼓勵其嚐試，但請注意喔！別讓孩子在一個充滿強迫與壓力的情境下用餐。

再者為「改善烹調方式，變通有法寶」，讓孩子愛上新口味，不是不可能，對於小孩不喜歡的食物，除了上述的方式，另一種方法則需媽媽傷點腦筋了，「化有形於無形」，例如有些小朋友不喜歡胡蘿蔔的味道，此時，媽媽可將胡蘿蔔切碎，以少量的方式加入與其他的食物混合，像與肉末做成肉丸等，以「混水摸魚」的方法讓孩子不知不覺的吃下去。

還有，當成配菜的方式與孩子喜歡的食物搭配，增加該食物的吸引力；有些食物本身有特殊的氣味，若前處理或烹調改變一下是有差別的喔！例如青椒、洋蔥泡過冷水後，氣味便少了許多，有魚腥味，加點檸檬味道會改善不少喔！

變化飲食，引發食慾

除「不要急，慢慢來」、「改善烹調方式，變通有法寶」外，父母還可「讓小朋友參與食物烹調的過程」，除共享烹調樂趣外，讓小孩幫忙洗菜，也讓小朋友發揮創意，自行裝飾食物，另外，也請小朋友選擇喜愛的餐具，增加用餐的樂趣。

總括而言，偏食是小朋友常見的問題，最好改善的方式是讓小朋友不討厭那種食物，所以要先瞭解拒食及偏食的原因，再利用上述的方式漸進改善孩子的偏食習慣。同時也提醒家長，先觀察小孩的活動量及是否餐前多吃了糖份高的飲料、點心等，千萬不要以食物做為獎賞的工具，避免小孩出現以吃飯為要脅之行為。

偏食容易種下病因

事實上，現代孩子在偏食之餘，常出現的問題還包括肥胖，以及營養不均衡所致的生長遲緩等。由研究中顯示，小胖子不愛吃蔬菜，愛吃不需咀嚼的食物，而此類的小朋友往往由於父母親對高油、高糖的零食限制較鬆，無法建立起正確的飲食觀念，而導致肥胖，這也為孩子未來可能較容易罹患高血壓、糖尿病、高膽固醇及尿酸等健康問題，埋下一顆定時炸彈，因此讓孩子養成正確的飲食行為及適當的運動是必須的喔！

現代孩子的另一個問題是，有些父母認為高蛋白、高鈣可讓小朋友長得高又壯，但卻補充了過量的鈣質，反而造成可能造成營養不均衡的現象，如食慾不振、軟組織鈣化、生長遲緩、產生腎結石及影響到鐵的吸收等等；一味的補充高蛋白，若熱量攝取不夠、飲食不均衡，一樣無法讓小朋友長得高又壯，反而增加其腎臟的負擔。

「吃」是人生的一大樂事，如何吃得營養又健康實為一門大學問，從現在開始，循序漸進地培養孩子對食物的感覺和正確的營養觀念，現代孩子的飲食問題就會一掃而空。



癌症防治與健檢

健康檢查可以防癌嗎？

文／台灣癌症基金會執行長 賴基銘醫師口述
林清儀、馬吟津整理

定期健康檢查是現代人保障健康的最重要途徑，透過每年的健康檢查，民眾在自己生命中蓋上一格格的「健康檢查合格」標章，健康檢查成了現代人延長生命，延緩面對死亡的良方。但是近日卻發生兩起定期做健康檢查的民眾，卻在健康檢查後感到身體不適，經進一步檢查發現卻為癌症末期的案例，使得民眾對於「健康檢查一切正常，是否就代表身體健康」有了疑慮。

健康檢查到底能不能掌握民眾的健康狀況？而癌症到底是否能透過一般健康檢查篩檢出？同時要如何才能在最快的時機獲知自己是否罹癌？是民眾最想獲得的解答，在此提供以下資訊供民眾參考。

透過健檢發現腫瘤時已有一定大小

癌細胞在體內發展到 10^9 （約為0.2公分）的大小時，癌細胞即已透過誘導血管增生進行轉移。而癌細胞發展到 10^8 （約1公分大小）時，才能經由儀器觀察發現，此時要完全控制癌細胞可說為時已晚。簡言之，透過健康檢查也會有發現不到癌症的可能性，而發現癌症時，也可能瀕臨末期；不過，腫瘤細胞越早發現，透過開刀切除、輔助性的放射治療或化學

治療等方式，成功治療的機會越大。

目前有使用較先進的癌細胞醫學檢測儀器為「正子醫學攝影」（Positron Emission Tomography），然而其所能早發現的癌細胞也是在 10^6 （即0.1公分）以上。目前有醫院還引進一套最新儀器，為一高速、全身性的「核磁共振」電腦斷層攝影，也可偵測到約0.3~0.4公分的癌症細胞，但是這兩者因所費不貲，不適合做一般健檢或篩檢項目，在一般醫療健檢所使用的醫療儀器，也很難發現0.8公分以下的腫瘤，如使用超音波或電腦斷層。因此，健康檢查篩檢癌症的限制，其實是普遍存在的現象。

健檢為民眾健康把脈，但對癌症篩檢存在盲點

透過健康檢查除了無法及時在癌細胞早期發現其存在外，亦存在以下三個盲點：

1. 長在腦部的腫瘤不易被發覺：生長於腦部的腫瘤，若平時無神經壓迫等症狀，或併發頭痛、嘔吐徵兆，幾乎難以經由一般健康檢查被發現。
2. 長在腹部的腫瘤不易被發覺：腹部健康檢測一般多以「超音波」掃瞄方式行之，但腫瘤若生長於深

腹部，亦無併發其他壓迫性症狀者，一般超音波就難以發覺，而易忽略癌症的形成。最近某健診中心即發生一例，一位定期接受健檢的民眾，在健檢報告結果正常的2、3個月之後，發現體內有將近十公分的惡性腫瘤，而腫瘤位置即生長於腹後腔。

3. 罹患血癌不易被發覺：因血癌細胞的成長速度非常快，可能在兩次定期健康檢查間就形成；同時，血癌並非以腫瘤形式存在，更難以發現。先前也曾發生過，一位民眾健檢正常後二個月發現血癌的實例。

定期健康檢查可為民眾掌握身體的基本健康狀態，雖然無法或有效發現早期癌症，但仍有其意義及重要性，雖不能仰賴但不能或缺。

「腫瘤標記」、「DR70」讓癌症無所遁形？

目前許多健檢中心使用「腫瘤標記」來篩檢癌症，「腫瘤標記」的簡易理論基礎為，腫瘤細胞會分泌腫瘤標記，因此可用抗體來檢測血中的腫瘤標記抗原。但根據研究，部分癌症並不分泌腫瘤標記的物質，或者必須成長至一定大小時才能檢測得出來，換言之，即使體內已產生癌細胞，腫



瘤標記未必能夠敏感地篩檢出癌細胞的存在。因此使用「腫瘤標記」做篩檢時，不能在未出現標記時即認定無腫瘤產生。

另外，腫瘤標記亦存在「不夠特异性」的問題，亦即透過腫瘤標記的檢測，卻無法瞭解到底是何種癌症發生。雖然「腫瘤標記」欠缺敏感度與特异性，但仍具有警訊的價值，一旦被檢測出高「腫瘤標記」，即可做進一步的檢查，保障身體健康。

同時，「腫瘤標記」亦存在另一個盲點，即身體發生發炎狀況，仍會被檢測出為高標記。例如目前最被廣泛使用的「腫瘤標記」--「CEA」，對於如重度抽煙者，或者發生腸胃道的急性症狀，如胃穿孔、腹膜炎、胰臟炎...等，「CEA」亦會出現腫瘤高標記。

另一個最新的癌症試劑--「DR70」，則不同於一般腫瘤標記。其原理為檢測人體細胞回應腫瘤存在時產生的物質。亦即，當腫瘤細胞由「原位癌」開始進入細胞間質時，人體結締組織即產生「纖維蛋白原裂解產物」(Fibrinogen Degradation Product)，此裂解產物即可影射體內已經存在由原位癌進入侵襲癌的事實，可經由「DR70」來感測發現。因此理論上「DR70」可以在癌細胞小於10⁶大小時即感應出癌細胞的存在，且適合檢測各種不同癌症，有報告提及至少13種癌症可以「DR70」檢測出，最具廣譜性。但也因其太過敏感，身體有良性發炎狀態時也會產生反應，譬如：莖膜組織漿菌感染、肺炎、一般急性感染、自體免疫疾患、外創傷(30天內)、抽血時溶血、化療60天內、懷孕...等等。

綜而言之，雖然「腫瘤標記」以及「DR70」都是目前檢測癌症的最新方式，但因不夠敏感或太過敏感容易檢測出良性狀態，以及共同欠缺特异性，譬如一旦未檢測出高標記，並不代表就沒有癌症，而即使身體被檢測出高標記，也有可能是處於良性狀態中。因此，唯有透過積極調整生活及飲食方式，以及更密集的健康檢查，才能有效保障健康，不應過度依賴腫瘤標記。

遠離癌症不二法門一力行生活防癌工作

癌症既不能透過健康檢查有效檢測，亦不能保障在檢測後獲得及時有效的治療，因此遠離癌症的最佳方法，就是防患於未然，根本『杜絕癌症的發生』，從生活中力行『天天五蔬果』飲食防癌運動，就可以有效預防癌症發生，而這也正是台灣癌症基金會一直努力提倡的最佳防癌良方。早期篩檢或早期診斷並不能預防癌症的發生，癌症預防工作，最重要的還是從日常生活的調整，以及飲食的預防做起。

目前，經過研究證實，蔬菜、水果中所含有的「植物性化學成分」(Phytochemicals)，具有各種多重生物效應，除可延緩身體已有的癌細

胞生長，亦可將癌細胞導向良性細胞。這些植物性化學成分及功效在最近十至十五年內陸續被發現及證實。而「植物性化學成分」(Phytochemicals)所具有之八種效應(簡述於表一)。

因此透過每天攝取五份新鮮的蔬菜水果，將可有效預防癌症，尤其根據調查，國人對蔬果的攝取量偏低，而癌症在今年又繼續第二十次蟬聯國人死亡原因的首位，此種情況在在顯示生活防癌的必要性，尤其透過生活最簡易的飲食方式防癌，更是民眾不分年齡與性別應一起響應與力行的工作，期望透過生活飲食的癌症預防工作，有效降低台灣民眾的癌症罹患率及死亡率。而這也將是台灣癌症基金會永不止息的努力目標。

結論

總而言之，健康檢查只能作為掌握健康的輔助性工具，從生活中落實癌症預防工作，是遠離癌症的第一步，也是最基礎的工作。未來我們是否能完全依賴「DR70」這樣敏感且廣譜性的腫瘤標記，更早提醒我們提高警覺，仍有待進一步分析，但至少這類腫瘤標記的發明，提供了一個讓我們可以更早發現癌症潛兆的新工具。

表一 「植物性化學成分」(Phytochemicals) 具有以下八種效應

1. 提昇免疫力	2. 誘導細胞良性分化
3. 抑制血管增生	4. 促進細胞凋亡
5. 抗氧化(自由基)作用	6. 抑制細胞訊號傳遞(抗細胞增生)
7. 植物性類激素的拮抗作用	8. 膳食纖維降低致癌物影響



花椰菜的營養成分

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

花椰菜 (Cauliflower) 為十字花科蔬菜，屬甘藍類。食用花蕾部分，分白色及深綠色兩種，亦為十字花科中含sulforaphane最多的代表食物，由於花蕾為可食部分，含豐富植物荷爾蒙及化合物。

花椰菜和其它十字花科蔬菜一樣，除含維他命A、B、B2及維他命c外，尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、β胡蘿蔔素等。其中維他命C含量豐富，為檸檬的3.5倍，及蘋果的26倍；含有礦物質銅、錳、鉻、鉀和碘；一天食用約100公克花椰菜，則一天所需的維他命C供應即已足夠。此外，花椰菜含抗癌物質（化合物）β葡萄糖苷脂、二硫醇硫酮、Sulforaphane的植物化合物、吲哚 (Indoles)、β胡蘿蔔素、麩氨基硫、芳香異硫氰酸鹽 (Isothiocyanates) 等。約翰霍普金斯大學 (John Hopkins) 在1997年發現，綠色花椰菜的嫩莖（只有初生三天大的綠色花椰菜植物）比成熟花椰菜更富含Sulforaphane。花椰菜因容易種植、採收快，民眾可嘗試自行種植。

花椰菜與抗癌、防癌關係

花椰菜富含植物性化學成分，可抗氧化而使癌細胞不易形成。由於所

食吲哚 (Indoles) 可抑制癌細胞生長和繁殖；芳香異硫氰酸鹽 (Isothiocyanates) 分解致癌物，誘導良性分化及修復效應；因

β胡蘿蔔素，可誘導細胞凋亡，延緩惡性細胞的進展，以及抑制細胞訊號傳遞的葉酸，是為廣效性抗癌食物。因其為高纖食物，可促進腸胃蠕

動，可預防大腸直腸癌、胃癌、結腸癌、...等。

花椰菜與其他疾病的關係

深色花椰菜因含植物性荷爾蒙 (黃體素)，對婦女食用有益；花椰菜含碘，對甲狀腺有調節功能，亦可抵抗黑斑、雀斑、動脈硬化、感冒。因含鉻是製造胰島素的原料對糖尿病人有益。

花椰菜的烹調方法

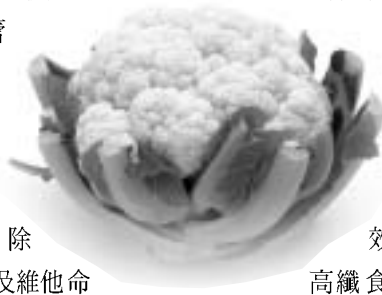
1. 羹湯：花菜海鮮羹。白色花椰菜的花蕾部分及海參均切碎，少油爆炒花菜片刻，加入高湯煮沸後，再加上海參煮數分鐘，加鹽、蔥、胡椒粉並勾芡成羹狀。
2. 花菜胡蘿蔔炒香菇：因富含β胡蘿蔔素及維他命C，需快炒。準

備花菜、香菇切塊、紅蘿蔔切絲，油鍋爆香菇及胡蘿蔔，加蔥、鹽後放入花菜爆炒，均勻後起鍋。

3. 生菜沙拉：經過清洗、過水，參拌調味料食用。
4. 汁：花椰菜100公克打汁煮沸後加蜂蜜，早上食用對肺與咳嗽有幫助。
5. 花菜炒肉絲：以花椰菜外葉及莖清洗後，鹽醃兩小時後去鹽炒肉絲或碎肉，兼具營養及美味。

花椰菜的清洗方式

花椰菜的花蕾部分因種植期有外葉，農藥污染有限，過採期採割只需用清水沖洗，再浸水數分鐘，用軟刷輕刷，不宜放於水中及穿燙過久。





堅持服務學習的理念

協和工商學生推動公益不落人後



↑由協和工商學生組成的「獅隊」，參加四月八日「天天5蔬果·健康GO GO GO」公益活動，現場義務演出，祝福大會成功。

四月八日，台灣有史以來第一次全國抗癌團體共同齊聚、舉辦的抗癌誓師大會「天天5蔬果·健康GO GO GO」活動中，舉著華麗的獅頭、穩健的腳步，在汗水及雨水下亮閃閃的獅隊，就是「協和工商」的「舞獅隊伍」。這場國際性的大型活動，共有17個國家的貴賓與會，陳水扁總統、王金平院長、衛生署長、內政部長、教育部長...等眾多長官亦親蒞現場支持。「協和舞獅隊」在大家的矚目中，響亮登場。

這群青春洋溢的孩子，以敏捷的跳躍翻騰動作、及突破傳統腳著溜冰鞋舞獅，其順暢優美的步伐，將獅隊的俏及佻發揮到了極致。而全場熱烈的掌聲只加深協和工商獅隊的一個重要信念，就是「盡己所能，推動公益」。協和工商一直秉持著這個信念，而協和的孩子，也用他們最真誠的心在力行著。



↑協和工商學生組成的「龍隊」與「獅隊」，於中台禪寺表演的盛況。

協和工商由創辦人張瑟音女士，創校於民國六十年。著重真、善、美的教育理念，不但重視學生知的養成，更培育學生追求卓越、肯定自我的信念。所以，協和工商發展至今，

已成立四十七項社團之多。為了培育孩子重視榮譽、和諧互動的精神，協和工商讓孩子自組性的管理社團，使學生充分發揮個人專長，並在教育中鼓勵學生，生命的價值在於幫助他人、充實自己，強調參與公益活動的重要性。尤其，協和工商的龍隊、獅隊社團於八十一年、八十三年參加了國際樂儀隊觀摩比賽、國慶表演...等，熱中公益的名聲早已延伸至國際。

文／協和工商訓育組組長 劉秋賢

在服務學習（公共服務）的理念之下，學校為了讓學生們體驗生命之美，多次參與廣慈博愛院的服務活動，帶給老人家們關懷與歡樂、也至忠孝醫院為病人們加油打氣，而社區的年節慶祝表演，協和工商更從不缺席，也因此，於八十八、八十九學年度，連續榮獲社團博覽展優等、特優等殊榮。

協和龍隊及獅隊的孩子很不一樣。在埔里中台禪寺裡，如果您聽到了陣陣稚嫩的誦經聲，還有一張張專注虔誠的臉龐，那一定就是協和工商龍隊與獅隊的學生們。這群孩子都是自願到中台禪寺參與誦經活動以及舞



↑協和工商學生參加今年二月份，「一日志工」的公益活動，在一整天的服務之後全員留下來合影。

龍舞獅表演，他們說，經由這樣的學習，才能獲得定力與耐力。就因為這群孩子的善心與成熟，協和工商的龍隊及獅隊，在公益活動的邀約中，從不缺席，而協和也相信，熱中公益活動的孩子，也必將是未來社會和諧的泉源。



初階志工成長課程開始囉！

這次課程要讓新志工「愛得要死」，要讓舊志工「值回票價」；豐富紮實的課程，讓愛自己、要瞭解自己，進而幫助別人的人，不想「上」都不行。

快！快！快！名額有限，錯過就要...等明年囉！！

上課時間 第一梯次:90年8月1日起至8月29日止每週三下午14:00至16:00
第二梯次:90年8月4日起至8月25日止每週六上午9:30至11:30

上課地點 台灣癌症基金會(台北市南京東路四段170號5F-3)*如有更動，將另行通知

報名人數 每梯次30人

課程內容

日期	課程內容
8/01(三) & 8/04(六)	知癌防癌~了解癌症形成原因及發生徵兆
8/15(三) & 8/11(六)	進階課程~同理心的運用
8/22(三) & 8/18(六)	進階課程~社會心理學及社會福利資源運用
8/29(三) & 8/25(六)	課程分享及討論

費用 500元/人(含教材費、講師費)

報名方式 報名表填寫完整後，可親洽基金會報名，繳交上課費用，或先將報名表回傳至本會，上課費用再以劃撥方式繳交 帳號:19096916 戶名:財團法人台灣癌症基金會，請於備註欄上註明「志工訓練課程上課費用」。

報名及繳費截止日期 即日起至90年7月20日止。

主辦單位/洽詢專線/傳真 台灣癌症基金會 電話:02-25706660 傳真:02-25786072

九十年度初階志工成長課程報名表

報名日期: 年 月 日

◎名額有限，請儘速繳交報名表至基金會

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生日期	年 月 日
電話	()	傳真	()	行動/呼叫器	
地址	□□□				
您要參加梯次? <input type="checkbox"/> 第一梯次 <input type="checkbox"/> 第二梯次			您是否為基金會志工? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
報名繳費方式? <input type="checkbox"/> 報名表及費用至基金會繳交 <input type="checkbox"/> 報名表回傳，費用採劃撥方式繳交					
◎本報名表不敷使用，可自行影印。					



醬味八珍寶

八寶是中國菜中常用的術語，為利用八種不同色澤、質感的食材，調理、組合而成一盤色、香、味俱全的菜餚，集合各式蔬菜丁、豆仁及黃豆製品，再調入個人喜好的醬料（豆瓣醬或甜麵醬），可拌飯、拌麵、當菜餚，風味獨特，且具嚼感。亦可選購市售冷凍蔬菜丁搭配調理、節省切割、烹調時間。

材 料

後腿肉.....1兩
熟花生.....1兩
豆 乾.....1兩
筍.....1兩
鮮香菇.....1兩
毛豆仁.....1兩
胡蘿蔔.....1兩
小黃瓜.....1兩



做 法

1. 腿肉洗淨切丁，加花生、A料（左方所示）。
2. 筍、豆乾、鮮香菇、胡蘿蔔均切丁，連毛豆加入1作法中煮軟、瀝乾。
3. 起油鍋，煮沸B料（左方所示），在倒入煮軟的配料丁，拌炒入味，最後拌入小黃瓜丁即可。

A 醬油2大匙、水2杯

B 豆瓣醬3大匙、辣椒醬2大匙、水3大匙

5 a Day飲食成果分享

文／陳芳文

六年前因一次的機緣觀賞到一部美國製拍的錄影帶，其片頭為一個開心手術的實況，醫師在切斷的冠狀動脈中以尖鉗抽出一條白色沈澱物，那就是膽固醇（脂肪沈澱），病人因心肌梗塞接受緊急手術而獲救，驚心動魄之景象至今猶留在腦海，而我也從此開始改變飲食習慣，並且在兩年內改善了過度肥胖及高尿酸的困擾，如今不但維持標準體重，痛風亦不復見。

隨著生活的進步，飲食選擇亦越來越多樣化，使得現在人有高油、高糖、蔬果吃得少，偏食及飲食不均衡

的情形。日前也曾經從報紙上閱讀過一篇報導描述，僅有8 %的國人符合每日蔬果飲食的建議量，且平均國人水果攝取頻率一天低於一次，而癌症及心血管疾病十多年來亦列居十大死因之首位，而多攝取含豐富纖維質飲食，即可降低膽固醇、心血管疾病及多種癌症的罹患率。

為了力行多吃蔬菜水果，家中常於蔬菜上變化增色，增加口感，例如，內人常將海苔捲苜蓿芽、青椒絲、小黃瓜及芝麻粉，製作成大人、小孩皆喜愛的美味手捲，又兼顧健康。上述常吃的海苔手捲亦可加入葡

萄乾、蕃茄、花生粉、美乃滋或各式堅果，來變換口感；也可使用麥餅、春捲、三明治、土司捲成飯團及壽司，做成不同組合來增加食慾。

在調整飲食習慣後，發現多年來感冒減少了，肥胖及尿酸皆改善了，也沒有高血壓及糖尿病的困擾，身體健康了，心靈自然暢快。力行「5 a Day」，即每天吃五份新鮮的蔬菜水果，是維持身體健康的基礎，在此與各位朋友分享。



「活到老、學到老」終身學習營 等你來報名！

生活，除了工作與電視，還可以有更多，只要您願意多花一點點的心....。

台灣癌症基金會期盼讓所有的朋友生活更精彩、生命不留白，特別開設『活到老，學到老』志工終身學習營，提供所有的朋友接觸新事物、成就新想法的學習機會。

終身學習營第一次課程將推出「紙雕學習營」，利用一張平面的圖案，可以製作出立體仿名家的圖畫，既可學習手藝，又可增添家居佈置，藉以美化生活、充實心靈。名額有限，請儘速報名！

另，其他課程將陸續開辦，敬請期待！！

研習時間 90年8月1日起至90年9月26日止（8/8停課一次）

研習地點 台灣癌症基金會（台北市南京東路四段170號5樓之3）

課程內容 ★課程～歐式立體紙雕課程
◎指導老師～高惠美老師（維多利亞藝術工作坊）
◎班別～初級班（限國小以上參加）
◎人數～10人（如人數不足，未能開課，將另行通知）
◎上課時數～一堂課2小時，共8堂課
◎上課時間～每週三晚上7:00至9:00
◎上課費用～1200元（不含教材及材料費用，基金會志工可享八折優待）

報名地點 台北市南京東路四段170號5樓之3 電話：02-25706660 閔芳駒

報名方式 1)現場報名：填寫報名表 繳交費用 取收據及上課須知
2)通訊報名：索取報名表 繳交報名表（於7/20前以傳真或郵寄方式繳交之）
繳交費用（於7/20前以現金袋方式繳交之） 取收據及上課須知

台灣癌症基金會終身學習營

<<歐式立體紙雕課程報名表>>

姓名：_____ 出生日期：_____年_____月_____日 性別：_____

聯絡電話：_____ 傳真電話：_____ 行動/呼叫器：_____

聯絡地址：□□□□_____

繳費方式：於現場報名時繳交 郵寄現金袋

備註：課程報名及繳費請於7月20日前完成，以便作業！

台灣癌症基金會 電話：02-25706660 傳真：02-25786072 105台北市南京東路四段170號5樓之3

～表格若不敷使用，可自行影印～

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症的問題，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	
款	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)										
經辦同收款戳		姓名	通訊處	電話	寄款人					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	人					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	電話					
		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	
款	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)										
經辦同收款戳		姓名	通訊處	電話	寄款人					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	人					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	電話					
		寄款人代號								

虛線內備機器印證用請勿填寫

◎寄款人請至書面說明。

收據帳號	存款金額	電腦記錄	經辦同收款戳
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105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

90年3月

30元	曾芬玲	郭智珠	辜莉俐
潘清秀	蕭子強	陳姿伶	康小姐
100元	吳恆惠	楊義妹	林麗香
林秋月	李月香	蕭世政	王其福
鐘淑娟	林瓊蓉	邱麗真	王慶煌
楊永欽	吳玉美	蕭繼銘	梁綿綿
楊永勝	鍾瓊湘	蕭世霖	李孟芳
李秀蘭	許恭和	李秀招	黃光贊
陳峻偉	朱景錕	葉鳳英	楊美江
陳月明	陳秋蘭	楊秀貞	張麗鳳
陳思如	高玉琳	劉芳瓊	夏富家
陳怡如	呂光武	普恩印刷企	戴政盛
莊麗芬	黃瓊慧	業有限公司	王黃阿秀
林美蘭	席美芬	郭智珠	吳曉雯
曾曉民	顏麗香	張淑容	200元
胡麗娟	許惠敏	萬啟亮	林台興
林淑英	薛白梅	李元棟	馬錦輝
葉桂子	吳柏州	莊美琴	葉 蘋
徐美芳	李翠雪	鄧奕枝	300元
林志一	林淑堂	洪瑞珍	陳欽明
張忠宸	蔡光昭	謝瑞碧	500元
平倍莉	賴光隆	梁月鳳	王美英
200元	莊麗雲	陳桂芳	
呂心萍	王麗蘭	鍾婉惠	
孫淑英	胡文琳	吳蘭守桂	
陳鈴芳	陳 熾	楊孟庭	
盧奇宏	陳文淑	張家璋	
葉瑞亭	吳鳳君	張宜文	
呂春蓮	林素華	張碧羽	
羅英玲	吳臻威	張瑞珍	
姚宜均	朱秀儀	林慎元	
250元	陳淑冠	許慎元	
鄭成勳	陳詩穎	邱麗玲	
陳純美	陳秀足	林秀華	
許庭嘉	林麗綠	何金鈴	
許庭宜	馮月麗	張素貞	
300元	洪彩雲	張素貞	
謝莉娜	楊士緯	梁綿綿	
吳惠玲	楊佳輝	鄭阿圖	
楊士緯	王坤寶	趙璧堂	
張麗榮	500元	黃兼昌	
		林美蓮	

90年4月

30元	羅英玲	林麗綠	林明珠
潘清秀	250元	馮月麗	邱麗玲
65元	許庭嘉	陳彩雲	林秀華
無名氏	許庭宜	洪彩月	周麗利
100元	300元	楊士緯	林明珠
鐘淑娟	謝莉娜	楊佳輝	賴秀娟
楊永欽	王學禮	350元	900元
楊永勝	姚建賢	陳純美	徐秀茂
李秀蘭	王正明	500元	1000元
陳峻偉	陳瑞珊	江智雲	黃玉佐
陳月明	張麗榮	蕭世政	王森榮 王
陳思如	曾芬玲	蕭世霖	洪秀月
陳怡如	蕭子強	陳惠琴	劉淑美
莊麗芬	吳恆惠	楊義妹	康小姐
林美蘭	李月香	陳瑞珊	林麗娜
曾曉民	李瑞蓉	李秀招	李朱惠
胡麗娟	吳文淑	王蘇淑貞	張進安
林淑英	林錫美	葉綿綿	葉 蘋
葉桂子	羅婉德	葉 蘋	李孟芳
徐美芳	謝麗枝	謝麗枝	黃光贊
林志一	林秋月	黃鴻圖	楊美江
張忠宸	黃鴻圖	普恩印刷企	張麗鳳
平倍莉	杜玉振	業有限公司	夏富家
200元	高秀美	王 玠	戴政盛
呂心萍	呂光武	王 玠	王黃阿秀
孫淑英	黃瓊慧	張淑容	王 玠
陳鈴芳	何曉雄	萬啟亮	王 玠
盧奇宏	許惠敏	洪瑞珍	李碧秀
葉瑞亭	何曉婷	薛白梅	150元
呂春蓮	何 芸	吳柏州	張碧娟
羅英玲	林志一	李翠雪	160元
姚宜均	張忠宸	林淑堂	許慧娟
250元	平倍莉	蔡光昭	200元
鄭成勳	呂心萍	賴光隆	李若男
陳純美	韓阿滿	莊麗雲	董秀英
許庭嘉	陳阿滿	王麗蘭	梁月鳳
許庭宜	陳阿滿	胡文琳	陳桂芳
300元	張淑玲	陳 熾	鍾婉惠
謝莉娜	鄭春媛	吳鳳君	吳蘭守桂
吳惠玲	陳秀華	林素華	楊孟庭
楊士緯	黃新儀	吳臻威	張家璋
楊佳輝	唐繼娟	朱秀儀	張宜文
張麗榮	盧奇宏	陳淑冠	張碧羽
	葉瑞亭	陳詩穎	張瑞珍
	張素貞	陳秀足	許慎元

90年5月

30元	謝錦珠	陳彩雲	劉仁傑
潘清秀	謝欣靜	洪彩月	李玉芬
100元	謝小琪	楊佳輝	京宜企業有
楊子盛	謝承州	楊士緯	限公司
鐘淑娟	300元	杜紹萍	600元
楊永欽	楊永欽	黃淑慧	賴佳鈞
楊永勝	李淑媛	500元	630元
李秀蘭	李淑媛	王蘇淑貞	謝錦蓮
陳峻偉	萬應公廟	蕭繼銘	800元
陳月明	張麗榮	王寶米	簡嘉慧
陳思如	曾芬玲	黃鳳英	簡嘉慧
陳怡如	蕭子強	楊義妹	簡嘉慧
莊麗芬	林美蘭	吳恆惠	潘秀鳳
林美蘭	曾曉民	李月香	張淑容
曾曉民	胡麗娟	林瓊蓉	潘雪娥
胡麗娟	林淑英	陳文淑	李秀招
林淑英	陳愛美	吳玉美	張瑞珍
葉桂子	葉桂子	鍾瓊湘	普恩印刷企
釋恒進	許恭和	許惠敏	業有限公司
彭麗蘭	朱景錕	康小姐	卓玉龍
林志一	陳秋蘭	蕭繼銘	李孟芳
陳秀足	高玉琳	王蘇淑貞	黃光贊
張忠宸	呂光武	李元棟	楊美江
平倍莉	黃瓊慧	莊美琴	夏富家
195元	席美芬	鄧奕枝	戴政盛
周柏俊	許惠敏	謝瑞碧	王麗蘭
200元	薛白梅	梁月鳳	王黃阿秀
杜林壽美	吳柏州	陳桂芳	吳曉雯
呂心萍	李翠雪	鍾婉惠	劉國志
楊秀秀	林淑堂	吳蘭守桂	廖芳玲
陳純美	蔡光昭	楊孟庭	林桂美
盧奇宏	賴光隆	許庭嘉	廖芳玲
葉瑞亭	莊麗雲	庭瑋	李佳春
張素貞	王麗蘭	張家璋	葉 蘋
羅英玲	胡文琳	張宜文	110元
謝慶和	陳 熾	張碧羽	劉 勃
施碧華	吳蘭君	張瑞珍	195元
謝錦珠	林素華	許慎元	蔣受興
謝欣靜	吳臻威	林明珠	300元
謝小琪	朱秀儀	邱麗玲	張美慧
謝承州	陳詩穎	林秀華	1000元
謝慶和	林麗綠	劉美月	蔡瑪麗
施碧華	馮月麗	李玉芬	

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元 減脂防癌飲食寶典150元
挑戰、奮戰國人三大死因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。)

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: □□□ _____

一. 捐款方式:

- 定期定額捐款:本人願意從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起固定
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)
- 不定期捐款: 本次捐款 _____ 元

本基金會所開立的捐款及購書收據,可作為您公益的捐贈,依法可抵銷所得稅。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,請您務必填註郵遞區號。(本表格可影印重複使用)

與眾不同的夏天 給你與眾不同的行頭

亮麗T-SHIRT~

代表生命熱力的烽火輪圖樣，擁有著五大宗教領袖獻上的源源祝福，代表著對穿著者健康的守護，同時，T恤背面「5 a Day」的活潑圖樣，除提醒民眾力行天天五蔬果的重要性外，更增添了T恤的清新俏麗。兼具祝福與設計感的T恤，是民眾愛美及為公益盡份心力的不二選擇。

夏酷特惠 150元/件



新背包主義~

「Five a Day, Cancer Away」雙肩背包的設計靈感，源自於力行天天五蔬果、健康生活的舒暢意念，同時以亮麗橘色，彰顯對生命的關懷及熱力，活潑溫暖中帶有俏麗的健康風味。

「Five a Day」背包可防水，容量適當，外出郊遊兩相宜，男性女性都適宜。背包側設計有手機套，內側還有捷運卡票置放袋，十分實用方便。

大小：39cm×34cm

夏酷特惠 250元/個

健康福袋~飲食防癌寶典+背包+T-SHIRT

內含飲食防癌寶典一套三本（定價 450元），教您如何從飲食中有效預防癌症，還有「健康祝福T恤」一件，讓您有吃的健康、穿的美麗、背的酷勁！！

健康祝福特價 500元/袋
~~原價850元~~