



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

第八期 90年9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：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！



十月抗癌大行動

全家動員來抗癌

文/閔芳駒

九十年四月二日，在衛生署李明亮署長的支持，以及佛、道、回教、天主教、基督教各宗教代表的祝福下，由十八個民間抗癌團體所共同組成的「台灣抗癌聯盟」(Taiwan Union Against Cancer簡稱TUAC)正式成立。台灣抗癌聯盟以共同推動癌症預防工作、降低癌症發生率及罹患率，及致力建立無癌台灣寶島為目標，同時，訂定了「十月」為全民抗癌月。

隨著醫學的進步，癌症罹患率並沒有下降的趨勢，環境的污染及過於精緻化的飲食，都讓癌症發生率無法有效地被控制。有鑑於此，「台灣抗癌聯盟」更積極致力於癌症預防工作的落實，在第一次的全民抗癌月中除將推出全民抗癌指南，提供民眾各種身體健康狀態的資源及諮詢管道，並安排了一系列的知癌防癌宣導。運用

捷運的便利及週休二日全家共遊的好時機，在淡水及動物園進行闖關尋寶活動，藉由活潑有趣的全民活動，讓民眾從中獲得正確的癌症知識，同時抗癌聯盟還準備了許多大獎要讓民眾抱回家。

還在煩惱週休二日無處去嗎？為期一個月的全民抗癌宣導活動，期望全家總動員，一起悠遊淡水美景及參觀動物園，同時為自己及家人的健康投入一份注意及關心，讓全民共同力行健康防癌生活，有效提升健康品質。

「全民抗癌月、全家總動員」

快樂闖關、獲得新知、獎品豐收、暢遊美景
歡迎扶老攜幼、全家一起來！

時間：90年10月1日至10月31日，每週六、日
上午9：00～下午4：00

地點：淡水、動物園

本期要目

活動報導	
十月抗癌大行動 全家動員來抗癌.....	1
專題報導	
降低脂肪攝取 就從生活做起.....	2-3
乳癌的預防與手術治療.....	4-5
5 a day 系列	
番茄的營養成份.....	6
活動報導	
8月8日音樂會在愛與溫柔的樂音下落幕	7
南山防癌天使 守護全民健康.....	9
心靈小憩	
爸爸，打勾勾 我一定帶你回家.....	8
最新活動快訊	
「四少一多、多健康」	
減脂防癌講座就在中興醫院.....	10
《活到老、學到老》終身學習營.....	11
新飲食觀	
歡樂營養粥.....	12
活動快訊	
減脂巡迴列車場次表.....	12
防癌保健系列叢書.....	13-14
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	15



降低脂肪攝取 就從生活做起

文／行政院衛生署食品衛生處科長 杭極敏

脂肪的功用

脂肪是人體所需要的營養素之一，為人體熱量的主要來源，一公克的脂肪產生9大卡的熱量，並提供身體及維持皮膚健康的必須脂肪酸，脂溶性的維生素A、D、E、K必須溶於脂肪中才能被吸收利用。脂肪中的多元不飽和脂肪酸是構成細胞膜的成分之一。身體中多餘的熱量則以脂肪的型態儲存，可以保持體溫及保護體內臟器官等不受到震盪撞擊的傷害。食物中的脂肪可增加食物的美味、促進食慾、減緩胃酸的分泌，使食物在胃中停留時間較長而增加飽足感。

脂肪攝取不當的影響

脂肪攝取不足時，皮膚粗糙，身材瘦小，若必需脂肪酸缺乏時，則會造成生長遲緩、生育能力降低，皮膚、腎臟、肝臟等功能不正常。脂肪的衍生物膽固醇也是身體中不可少的成分，是構成細胞膜的重要物質，並可轉變成膽酸幫助脂肪的消化，並合成某些荷爾蒙，脂肪在飲食中是重要且不可或缺。然而脂肪攝取太多造成過多的熱量，轉變成身體的脂肪組織，因而造成體重過重甚至肥胖。脂肪攝取過多尤其是飽和脂肪酸攝取過多時，會使血液中的膽固醇濃度增加、血脂肪濃度異常，此乃心血管疾病危險因素之一。另外脂肪攝取過多，除了會造成肥胖症，並促成內源性致癌物的產生，而增加罹患癌症的

機率，與肺癌、乳癌、直腸癌、胰臟癌、膽囊癌、乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、攝護腺癌（前列腺）等癌症的發生均有相關性。

國人普遍存在脂肪攝取過多之問題

近年來國人飲食受西方的影響，飲食型態改變，造成飲食的不均衡，根據第三次全國營養調查結果顯示，國人平均脂肪攝取量佔熱量的34%，而油脂建議量應佔熱量的30%以下，理想的脂肪建議量為熱量的25%，顯示國人飲食的問題是脂肪攝取太多，減少飲食中脂肪的攝取，是我們當前重要的營養政策之一。

如何降低飲食中脂肪的攝取

一般人認為，所謂的降低脂肪的攝取就是不要用油炒菜，這並非正確觀念。飲食中的脂肪除了看得見的用油，如炒菜烹調的沙拉油、花生油、菜籽油、豬油等烹調用油外；還有一類是看不見的隱性油脂，如肉類、魚類、豆類、蛋類及奶類中的油脂。要降低脂肪的攝取，烹調用油及食物中的油脂兩方面都需要注意。

以下就各類食物來說明減少油脂攝取的方法：

減少食物中的脂肪

奶類：

一般的奶類及其製品，如

鮮奶、奶粉、起司、優酪乳等，均含脂肪，且屬於動物性的脂肪，一杯（240毫升）全脂鮮奶含8公克脂肪，而低脂鮮奶則只有全脂奶的一半4公克脂肪，若選擇低脂或脫脂奶類、低脂的起司、低脂的優酪乳來代替，就可減少一些脂肪的攝取。

肉魚豆蛋類

一兩瘦肉、魚肉、雞肉或一個蛋中就含有五公克的油脂，肥肉中的油脂含量更高應盡量選擇瘦肉，並把看得見的肥肉或皮去掉，這樣就會減少許多的油脂攝取。豆製品中的油脂含量較少，且屬於植物性，所以可用豆製品代替肉類。目前市售的半成品、各類肉丸、蝦餃、魚餃、冷凍肉製品等，普遍脂肪含量較高，要減少脂肪攝取量，這些半成品必須少用。除選擇含脂肪少的瘦肉外，肉、魚、豆、蛋類的份量，一般成人每天四份就足夠，若攝食過多，不但蛋白質的量超過，脂肪的量也會太多。





蔬菜、水果類

蔬菜、水果均不含油脂，且蔬菜的熱量低，可放心食用，水果中酪梨、椰子肉等含油脂較高外，其他幾乎不含油脂，但是含有醣分，若是攝取太多，仍會增加熱量。

核果類

瓜子50粒、花生10粒、腰果5粒、開心果10粒，就含有5公克的油脂。核果類油脂的含量都在一半以上，通常這類食品容易在看電視、聊天時，不知不覺中攝取過多，因此，對核果類非常喜愛的人，若能節制，還是少吃些，不能控制者，最好都不要碰。

糕餅點心及零食

糕餅、點心、蛋糕等，凡是吃起來香、酥、脆，油脂的含量就比較高，這些食品有：蛋黃酥、咖哩餃、蛋塔、豆沙、月餅、喜餅、蟹殼黃、西點、蛋糕、派、冰淇淋等。

改變烹調方法

食物的烹調方法不同，油脂量差異就很大，應多選擇用蒸、煮、烤、滷，適度的選用炒、煎，少用油炸的烹調方法。100公克的魚清蒸，脂肪含量不變，若是用煎的，則油脂的含量增加0.3-0.5公克；用炸的，脂肪含量會增加10公克，甚至還要更多。一

天的菜式中主菜可安排採蒸、滷方式，如清蒸魚、炒芹菜豆乾，再加上一盤青菜。少油並不一定就要吃燙青菜，若一天中其他菜餚用油不多時，炒青菜會比較適合台灣民眾的口味，若是以燙青菜淋上滷肉汁，就未必會減少油脂的攝取。

調味料的使用

烹調時常會用到一些調味料，或是攝食時佐以一些沾料，例如：醬油、醋酒、蕃茄醬等，這些多不含油脂，但如芝麻醬、沙茶醬、沙拉醬、滷肉汁等，則含有高油脂，在使用時必須注意。

降低脂肪攝取的原則

在日常飲食中，注意以下的原則並力行「四少一多、多健康」飲食守則，有效降低脂肪的攝取，以符合建議攝取量，低脂健康飲食十分容易做到。

- 攝取適當的食物份量
- 使用低油的烹調方法
- 選用低油的食物材料
- 多攝取蔬菜水果
- 攝食足夠的主食類

力行「四少一多、多健康」

台灣癌症基金會與行政院衛生署

自九十年七月起共同推動「四少一多、多健康」減脂飲食活動，其意旨如下：

少肥肉：

1. 選購油脂含量較少之部位，如後腿瘦肉、雞胸肉...等
2. 看得見的肥肉及外皮不要吃，烹調前先去皮及油。
3. 少用絞肉類成品，可選購脂肪含量較少之肉類製成絞肉。

少油炸：

1. 以蒸、煮、滷、烘烤方式取代油炸。
2. 減少攝取油炸類食物。
3. 烹調過程中，避免採「過油」方式。
4. 瞭解食物之製作烹調方式，避免攝食過多油脂。

少醬料：

少用油脂含量高之醬料，如：咖哩粉、蘑菇醬、豆瓣醬、辣椒醬、麻婆醬、義大利肉醬、洋蔥、麵包醬、肉燥、沙茶醬、素沙茶醬、沙拉醬

少油湯：

1. 湯類冷藏後，去除上層已凝固之油脂。
2. 喝湯前先撇開或吹開浮油。

多蔬果：

力行「天天5蔬果」生活守則-每天三份蔬菜兩份水果。

台北市民趕緊來！

『四少一多、多健康』減脂防癌講座，

歡迎台北市民相約健康一下午！！

時間：90年9月8日(星期六)下午1：30－5:00

地點：臺北市立中興醫院六樓第一會議室(台北市鄭州路145號)



乳癌的預防及手術治療

文／台大醫院外科部主任、財團法人乳癌防治基金會董事長、
台灣抗癌聯盟副主席 張金堅教授

乳房伴隨著女性一生，毫不諱言，它是代表女性魅力與形象的重要器官。許多女性刻意追求「豐滿偉乳」或「登峰造極」，致許多不實之「健胸」、「塑胸」等廣告應運而生。然而，在追求胸部的「美感」的同時，不要忘了乳房健康的維護更是重要。

近年來，台灣婦女隨著生活水準提高、飲食西化、晚婚、晚生第一胎或未婚人口增加，使得乳癌的發生率急遽上升，高居婦女癌症發生率的第二位，死亡率更是逐年攀升，足見『乳癌防治』已是所有婦女都必須重視的議題。

早期發現、早期治療，乳癌存活率百分百

事實上，乳癌經過早期診斷、早期治療，罹病者的存活率高達百分之百。目前乳癌的治療方面，手術仍是最主要的方法。手術的目的在於將有病灶的乳房作局部或全部的清除，並同時清除腋下淋巴結，以防止轉移。過去乳癌的處理方式，多採全部切除以防復發，但現今醫學發達，乳癌的治療也邁向多元化時代。除了手術切除腫瘤之外，更有放射線、賀爾蒙及化學療法等輔助治療方法，因此早期發現的乳癌手術，一般而言都只強調「癌症病灶」連同附近組織作相當範圍

的切除，後續的動作再佐以放射性治療或化學治療，並不再需要切除整個乳房。也就是說，只要早期發現，乳癌分期仍屬第一、二期時，醫師會作局部病灶切除，保留乳房。

乳癌患者作局部切除手術有其條件：一為當腫瘤大小不超過兩公分，而腋下淋巴結未受感染時；二為腫瘤雖有三、四公分大小，但因患者乳房碩大需保留乳房外型者，醫師都會考慮為患者作局部切除。有人認為，乳房局部切除會較容易引發癌症再發，這是錯誤觀念。事實上只要將相連組織清除乾淨，連同腋下淋巴結一起廓清，再加上術後放射線治療，其作用與切除整個乳房一樣。

然而，一旦發現太晚，乳暈已被癌細胞侵犯或淋巴結已有了癌細胞轉移現象，乳房就必須作全部切除了。不過現代義乳製作幾可亂真，即使乳房切除後，女性亦可透過義乳裝設的美容技術回復「原貌」。

定期乳房檢查、『力行保乳防癌十大守則』，杜絕乳癌侵襲

現代婦女同胞都比過去較具有警覺性，定期作乳房自我檢查的女性人數也有逐年升高的趨勢，但仍應需注

意定期請專科醫師作檢查，以期早期發現；同時透過日常生活及飲食的調整，乳癌將可有效防治：

(1) 設計一套具體可行之「健康防癌食譜」：

經研究證實，肥胖、體重增加，都有可能導致乳癌發生，因此如何“吃”更顯重要。預防乳癌，飲食用餐守則如下：

- * 減少動物性脂肪攝取，最好降低至總熱量百分之二十或十以下；富含動物性脂肪之食物應盡少攝取。
- * 增加五穀類、豆類、蔬菜水果之攝取，因為這些食物中富含大量纖維素，可以降低膽固醇，減少體內雌激素，進而減少乳癌發生。
- * 增加抗氧化劑如維他命C、E、胡蘿蔔素，及鎂、硒等礦物質食物的攝取，因為這些抗氧化劑可排出體內致癌之自由基。
- * 多吃富含植物性雌激素之食物，如豆腐、味噌湯等大豆類食物。
- * 使用橄欖油取代奶油。
- * 不用高熱烹煮食物。

(2) 勤加運動

持續性之運動不但可減少體重，還可促使體內新陳代謝趨於平衡，增



強免疫力，減少體內雌激素，進而降低乳癌發生率。

(3) 少喝酒

酒會使體內之能量儲存而無法燃燒，造成熱量大量淤積；最近研究也指出，喝酒會抑制腦內松果體釋出黑色素，進而使體內之雌激素增加。

(4) 慎選海鮮食品

魚類食物含較少量之動物性脂肪，有益健康。但河川、湖泊或淺海之魚類，卻因環境污染，而含有致癌之污染物，所以應食用深海魚類，如

北極嘉魚、大比目魚、真鯛、石斑、鱸魚、鮪魚等。

(5) 少吃罐頭食物或用塑膠製品盛裝之食物；烤箱及微波爐食物應以玻璃容器盛裝。

(6) 可食用一些防癌食物，如海藻、海藻、咖哩、蒜頭、十字花科蔬菜、菇類食品，另外如胡蘿蔔、南瓜、甘薯、花椰菜等富含β胡蘿蔔素之蔬果亦應多吃。

(7) 飲食要乾淨、不用染髮劑。

(8) 心情輕鬆，不能有太大、太多之工作壓力。

(9) 不宜用減肥藥減肥。

(10) 盡量避免接觸殺蟲劑、工業用品、農藥等污染或致癌物等。

力行『保乳防癌十大守則』、定期作自我檢查並定時請專科醫師檢查，將可有效預防乳癌，即使一旦罹患乳癌，透過醫師的診斷及治療，亦將有效控制乳癌的侵襲。

愛與健康的關懷 — 「天天五蔬果，防癌輕鬆做」

「蔬果防癌捷運卡」十月正式發行！

捷運愛的故事

人來人往的捷運站中，
一個蒼白清瘦的婦人帶著一個小男孩，
男孩的嘴角浮著不屬於他年齡的堅毅，
瘦弱的婦人似乎體力不支癱坐倒，趕緊扶住牆蹲下來喘息著，
小男孩緊張害怕地看著婦人，眼裡閃著淚光。
小女孩從遠處走來，一手牽著母親，
一手拿出手上媽媽早上清燙過給她當零食的乾蘿蔔，
微笑而怯生生地說：「給你媽媽吃，這樣她就會好起來了！」，
小男孩楞楞地看著小女孩，眼淚在眼眶中打著轉。
而這時，小女孩的母親則扶起小男孩的母親，
微笑地說：「走，別怕！我們一起帶你媽媽回家！」。

愛讓人成長、茁壯，愛也讓人可以微笑地走過人生蔭谷。有了愛，再加上一份健康，人生就是希望與滿足。一份愛的叮嚀：「天天五蔬果，防癌輕鬆做」，讓每個人的

人生都只有希望與滿足。
「蔬果防癌捷運卡」在台北市捷運公司及台灣癌症基金會的關懷下，熱情上市。用800元買一張價值一千元的捷運卡，提醒每個使用「蔬果防癌捷運卡」的民眾，要力行每天攝取五份新鮮的蔬菜水果，讓身體遠離癌症和疾病！

健康關懷訊息：「蔬果防癌捷運卡」

十月份正式發行

健康關懷價值：1000元整

購買健康關懷價：800元

購買健康關懷處：各捷運站服務台





蕃茄的營養成分



蕃茄(Tomato)屬茄科,又名西紅柿。富營養,稱為金蘋果。經專家研究,地中海西西里人較長壽與蕃茄有關。

蕃茄營養豐·價廉物美取食易

蕃茄內含有益於人體吸收的果糖、葡萄糖,多種礦物質和豐富的維他命,可蔬果兩用,生熟均可食。又維他命P的含量最豐富,含有機酸,帶酸味,台灣民間叫「甘仔密」、「臭柿子」。蕃茄中含有穩定的化學物質,雖經高熱烹調,做蕃茄汁、罐頭都不易破壞蕃茄紅素,價廉物美,取食容易。同時加工的蕃茄汁、醬,或不加鹽的罐頭,經測試,蕃茄紅素增3~4倍,紅透的蕃茄含量最多,是防癌抗癌聖品,生食時所含維他命C較豐。在100公克生蕃茄中,含蛋白質0.8公克、脂肪0.3公克、碳水化合物22公克(蘋果含量的一半),鈣8毫克、磷24毫克、鐵0.4毫克、鉀300毫克、胡蘿蔔素0.37毫克、維他命A 8毫克、維他命B1 0.94毫克、維他命B2 0.03毫克、維他命B6 0.6毫克,屬低熱量食物;含有硼、錳、銅微量元素,是人體需要的礦物質;食用纖維0.4毫克,促進腸蠕動;另含硒有多重防癌、抗癌效應。

蕃茄之蕃茄紅素為防癌物質

蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多,但

其中所含的蕃茄紅素(是胡蘿蔔素的一種),具有多重生物效應,如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝,抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。內含的維他命A、B、C、E(果色愈紅含量愈多),與蕃茄紅素一起作用時,能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。1999年美國統計:多吃蕃茄的人,平均罹癌率可降低四成;據台大醫學院生化所研究,多吃蕃茄可以大幅減少攝護腺癌、胃癌、腸癌、卵巢癌、子宮頸癌、乳癌的發生率。蕃茄中含有葉酸,可抑制細胞訊號傳遞,而不易分裂繁殖。蕃茄纖維素含量中等,可促進腸蠕動;維他命A功效為抗皮膚老化及老人斑。

蕃茄為養生聖品

蕃茄含有穀胱甘,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸酶的活性,可促進皮膚、內臟色素減退或消炎,預防老人斑及衰老、增強胃酸(胃酸過多者宜少吃)及心臟血管疾病。糖尿病人若在飯前吃易感覺飽,能減少其他食物進食量;一般飯時或飯後吃可助消化吸收。蕃茄內含有檸檬酸和蘋果酸,能分解體內脂肪以減肥。罹患口腔炎者,或口乾舌燥、黏膜病變等,吃一些蕃茄或蕃茄汁對黏膜組織有所幫助。因含酚酸(Phenolic Acids),中和亞硝酸鹽致癌物質,產生

文/前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

去除致癌因子或酸鹼平衡。服藥或藥物治療時,損耗體內維他命及礦物質,可藉此調節或補充,是老少咸宜的食物。老人宜少生食,以防腸蠕動慢不消化。

蕃茄的吃法:

- 一、羹湯:將蕃茄燙水去皮,與牛肉或牛肉湯燉煮至軟,加些洋蔥或洋芋到某一程度的濃度(清湯或濃湯)即可。
- 二、蕃茄泡菜:選蕃茄紅透者1~2斤,洗淨後燙水去皮,剖開放入有蓋玻璃罐中,加鹽、冷開水少許、薑片、紫蘇椒、花椒少許做為泡水,另將胡蘿蔔、高麗菜切塊洗淨、晾乾(不能有生水)後放入泡水中,略滴一些酒蓋好,等候2~3天,見蘿蔔變紅後取用。
- 三、蕃茄燒豆腐(或蛋),選紅透蕃茄中型1~2個,切碎加蒜頭、鹽一起炒,再放入豆腐(或蛋)一起絞碎,煮熟後再放蔥末,均勻後起鍋,若作燴飯加碎肉、蛋、青菜或芹菜一起,拌飯吃,很可口。





8月8日音樂會

在愛與溫柔的樂音下落幕

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

音樂未起，空氣中有些許的哀傷，那位有著燦爛笑容、充滿愛的人，也在靜靜地微笑凝視-對著她認識或不認識的人們....。

悼念倪安寧，似乎再也不想用音樂會以

外更好的方式了。一個可以讓聽不見聲音的孩子會說話、聽電話、說說笑笑，還可以唱歌聽音樂的人；一個面對所有挫折都轉換為幫助別人力量的人，在不捨她的離去之餘，似乎所能想到的最具意義的方式，就是以音樂，表達感謝、感謝與感謝了。

當悅耳歌聲響起時，社教館外的天空下起了細細雨絲。悅聲合唱團的朋友神情專注而美麗，他們以最真誠的心，唱出了「忘不了，忘不了，忘不了你的好....」，也揭開了為健康人生、為感謝倪安寧女士，也為鼓勵所有面對挫折的朋友而演出的音樂會序幕。

悅聲合唱團只是一群癌症病人、家屬及醫護人員組成的業餘合唱團體，但是他們和別人不一樣的是，他



圖說：「關懷心·台灣情—倪安寧紀念音樂會」，悅聲合唱團與合唱團指揮賴滿足（前排右9）、主持人靳秀麗（右8）、名門實業董事長（倪安寧女士的先生）鄭欽明（右10）、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康（左9）、以及台灣癌症基金會執行長賴基銘（左10），於音樂會圓滿結束後在台上合影。

們知道自己不是正統音樂家，但卻堅持成為充滿生命熱情的音樂傳遞者，所以，從他們身上發出的每一個樂音，都充滿了震撼力量，這股力量也震撼了音樂會現場的所有人。

這一次音樂會中，參與演出的包括女高音簡文秀、男高音鄧吉龍、鋼琴家廖珮君，以及中提琴家陳恆明、雙簧管演出陳雅詩等，他們都是以參與公益、為社會盡一份心力的方式義務贊助演出。而全場最明亮耀眼的，莫過於主持人靳秀麗。除了美麗的外型外，父母皆因癌症過世的靳秀麗，特別在八月八日當晚，排除了所有的繁忙，只為悅聲這群癌症病友一年一度的成果發表會，以及為了這場別具意義的倪安寧紀念音樂會，同時更是為癌症預防工作的任重道遠，傾全力

縱貫全場，展現精彩主持風格，使得演出者及聆聽者豐收而歸。台灣癌症基金會董事長王金平、內政部長張博雅，以及倪安寧女士的先生一鄭欽明也都到場聆聽。走出立法院來到社

教館享受音樂的王院長，神情溫柔而親切。他除了祝福全天下的爸爸父親節快樂，也為台灣人民深深感謝倪安寧女士無私的奉獻。他說，今天在這裡的每個人，都有一顆愛與美結合的心，因為這顆心，不管遇到怎樣的困難，我們的未來都只會更好。

溫柔的歌聲再度響起—「謝謝你的關心與鼓勵，我要拿出藏在心底的那句話語，很認真的告訴你，安寧我愛你」，在『我愛你』的歌聲中，我們看到音樂會落幕後、大燈亮起時，人們滿意的笑容；我們也相信，不管是台灣癌症基金會、悅聲合唱團、或倪安寧女士的家人，或是所有參與音樂會的朋友，因為有這樣美好而溫馨的夜晚，心變得更柔軟與滿足！！



爸爸，打勾勾， 我一定帶你回家！

文／謝玗玲

四年前的秋天，我從夏威夷旅遊回來，沒想到從來很少生病的父親竟然住院了。

其實自一年多前，父親就時常覺得腳部疼痛，經過骨科醫師的檢查，判定是脊椎出了問題，而父親也認為可能是過去跌傷後沒有好好治療的結果。於是，我們聽從了醫生的建議，在父親的脊椎裝上四枝鋼釘。但是，開完刀後，父親的腳痛並沒有結束，而病痛的惡夢卻就此展開。

當父親再度感到身體不適而送進醫院時，他的左腳已經呈現萎縮的現象。這一次，醫生判定病因恐怕不單純，因此安排了一連串的檢查，等到所有的報告彙整之後，我們從醫生的口中得到一個我們最不想聽到的答案：「父親罹患的是攝護腺癌！」而父親腳痛的原因，則是因為攝護腺癌擴散，在臀部長了一顆腫瘤壓迫神經所致，更令人難以接受的是，醫生也

當場宣告父親僅剩兩年的時間....。醫生還說了許多的專業名詞，敘述著他將進行的治療方式，可是我的腦海裡所浮現的卻是小時候父親抱著我在懷裡

的畫面。爸爸很疼我，總愛抱我在懷裡，而在我印象中不管家裡發生任何事，只要有爸爸在，一切就會回歸平靜，爸爸總是那麼厲害、那麼強壯....。

同樣相伴病床邊，聆聽父親病情的哥哥姊姊們冷靜而堅強地詢問醫師病情，我卻忍不住一直在眼眶中打轉的淚水，嘩地一聲哭倒在父親病床前，躺在病床的父親還是一如以往伸出了他的手拍拍我要我不哭。這雙手照顧了我二十多個年頭，雖然粗糙但卻溫柔無比，我從來沒想過有一天這雙手再也沒有力氣照顧我、在我遇到挫折的時候支撐我....，我好希望一切都沒發生過，一切都能恢復過往。

病中的父親最大的期望是，看著我與交往多年的男友走入紅地毯完成婚禮，因為這個期望，我也和父親做了一個約定，就是他必須親自帶我步入禮堂、走完紅地毯。或許就是這樣的約定，讓父親咬著牙渡過了最艱難的時刻。放射線與化學治療的痛苦，曾經讓父親一度想要放棄，家人的鼓勵以及這份約定，支撐了他的求生力量。那年的七月，爸爸終於站起來了，全家人都為父親的努力及勇氣喝采，而出院後的父親則開心地為我籌備起婚禮。3個月後，我也實現了我對父親的諾言，披上白紗、挽著父親的手，將自己交給了另外一半。那段

紅地毯的路，將是我今生最深的記憶。父親的手一如以往的強壯溫暖，臉上散發著的是幫小女兒完成終身大事驕傲的光彩，我的眼眶還是滿滿的淚水，只是這次是幸福而快樂的眼淚。

婚後，父親再度陷入與癌細胞交戰的痛苦時期，癌細胞的侵蝕造成他大量便血，再次住進醫院，全家人也就在家庭及醫院中奔忙，我們每天都祈禱著，希望父親可以再次站起來、恢復神采。但是隨著住院天數的增加，父親的身軀及臉龐日漸消瘦，更常因為疼痛而眉頭深鎖，他的笑容不見了、光彩不見了，剩下的只有無奈與等待。過去，我一直覺得輕鬆的吃飯、自在的行動、與朋友談笑風生是很容易的事，但過去活躍現在卻躺在病床的父親，早已失去了這些權利。

病床上的父親不停地問我們：到底什麼時候可以回家，他總惦記著我們南部的老家，因為那裡有著我們成長過程以及美好回憶，那是他一手建造的家。我知道，現在父親最想做的是「回家」，而我打算等一下就告訴父親：「爸爸！就像三年前一樣，我們還要再約定一次，而且我們兩都一定要做到喔！你現在要很努力，不被病魔打倒，然後我就一定帶您回家去！」。



「南山防癌天使」守護全民健康

在一系列防癌公益活動之後，「南山人壽保險公司」再次堅持投注公益、建立業務員保險專業的理
念，與台灣癌症基金會合作，自八月份起舉辦一系列『南山防癌天使』講座，期望提供其旗下業務員正確的防癌觀念，進而提供給受保戶以及更多民眾正確的防癌觀念，為降低全民癌症發生率盡一份心力。

這套課程分為基礎課程、進修課程及研修課程等三階段，並分三年進行，每年進行一個階段之課程，經過課程學習及測試通過的南山業務員，即可獲頒不同階段之「南山防癌天使」證書，同時經修習三年後，就可成為終身之「南山防癌天使」。這套課程內容除了深入淺出地介紹癌症的形成及發展歷程外，更提供各種癌症預防的資訊，以及如何從生活中力行『天天5蔬果』飲食防癌運動，以有效達

到預防癌症的目標。課程中並聘請有專業講師，如國家衛生研究院台灣癌症臨床研究合作組織主任賴基銘等，以最生動的授課方式，提供最新、最專業的防癌資訊。而通過

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀
戶或非南山保戶，讓更多民眾可以從生活中積極預防癌症的侵襲。

「南山人壽保險公司」對於推廣防癌觀念的用心有目共睹，對於公益活動的投入更是令人欽佩，尤其在目前不景氣的經濟情勢下，南山人壽保險公司依然秉持專業及公益的精神，持續地推動防癌觀念，實為企業楷模，也希望未來有更多的企業加入公益行列，守護全民健康，並效仿南山



南山防癌天使講座第一場於台南展開，反應相當熱烈，已預計台南將再加開一場。上圖講師為奇美醫院血液腫瘤科主任黃偉修醫師。

測試並授證的南山業務員亦誓言，將全力協助推廣癌症預防觀念，並以其所學習之防癌資訊，服務所有南山保

精神，為減少社會不幸家庭、提昇民眾健康品質而努力。



健康新主張一

「四少一多、多健康」減脂肪癌運動 就在台北市立中興醫院！

文／馬吟津

衛生署李明亮署長開動的「四少一多、多健康」減脂肪癌列車，目前已在台灣各地熱烈停站，民眾積極努力的參與，使得「減脂肪癌觀念」成了目前民眾的流行語。

根據衛生署民國八十八年公布之「國民營養現況」資料顯示，台灣地區成人每天脂肪攝取量都佔總熱量的33%至34%之間；同時男性習慣以油拌飯的比率高達百分之三、四十，女性則高達百分之二、三十，在在顯示國人油脂攝取量偏高的現況。換看目前國人死亡原因及死亡率的調查結果，民國89年每十萬人口中，就有142人因惡性腫瘤死亡，這與脂肪攝取過量皆有直接的關係。

國家衛生研究院台灣癌症臨床研究合作組織主任，同時也是台灣癌症基金會執行長的賴基銘醫師表示，高脂肪食物的攝取，不一定會造成肥胖，而肥胖者也不一定與攝取過多的脂肪有關，但二者的關係仍相當密切。根據美國癌症協會（American Society）1960-1972所做的調查，肥胖者會增加子宮頸癌、胃癌、膽囊癌、大腸直腸癌、腎癌及乳癌；若體

重超過理想體重的40%，則在男性會增加33%的罹癌機會，在女性會增加55%的罹癌機會；同時根據研究證實，蔬果中「植物性化學成分」（Phytochemicals）具有防癌功效，多吃蔬果，將可有效地降低癌症發生率及改善心血管疾病。同時脂肪攝取過多，將使血管中囤積脂肪，增加心血管疾病的發生率；而長期過多熱量儲存於脂肪組織，除會造成肥胖外，並易引發新陳代謝變化及疾病，如糖尿病及痛風等。因此，配合衛生署的「四少一多、多健康」減脂肪癌列車，台北市立中興醫院與台北西區扶輪社結合台灣癌症基金會，共同舉辦減脂肪癌講座，邀請所有台北市民在九月八日(星期六)下午一點半，一起來健康一下午。

這場講座中除

特別邀請國家衛生研究院癌症研究組主任彭汪嘉康院士講授基因與防

癌的關係、國家衛生研究院台灣癌症臨床研究合作組織主任賴基銘醫師講授飲食與防癌的關係外，還特別請到中華民國營養學會理事劉麗兒營養師，提供減脂飲食從生活中做起的簡易方法，並提供日常飲食烹調習作、公開營養師的廚房秘方；同時現場更準備了實用精美的書籍贈送民眾，讓民眾在現場學習之外，還可以做補充閱讀或查詢。

台北市立中興醫院與台北市西區扶輪社有鑒於目前癌症持續高居國人死亡原因的首位，特別為台北市民舉辦這場關懷講座，期望人人力行生活飲食防癌運動，有效降低癌症的罹患率及死亡率。





「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11月7日起至90年12月26日止
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 領取收據及上課須知
2)通訊報名：索取報名表 繳交報名表 繳交費用 領取收據及上課須知

即日起受理報名

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

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~



歡樂營養粥

香甜的玉米湯廣受各年齡層的人喜愛，尤其是小朋友們更深受玉米香濃的甜味所吸引。部分小朋友不嗜吃青菜，水果的攝取量也不足，較容易缺乏纖維素，所以設計此道以玉米湯底加入胚芽米及水果入饌，利用水果的酸甜滋味調和粥的甜膩，以及水果鮮豔的對比色提昇粥品視覺效果，來突顯菜餚色香味，並加入胚芽米及市售各種高纖早餐穀物，藉以提高膳食纖維的攝取，增加營養及飽足感，彌補蔬果攝食量之不足。

材 料

- 胚芽米.....2兩
- 水.....4杯
- 奇異果.....1個
- 草莓.....5個
- 玉米醬.....1罐
- 冰糖.....1大匙
- 胡蘿蔔.....1兩
- 鹹葡萄乾.....30顆（小）



做 法

1. 胚芽米、奇異果、草莓分別洗淨。
2. 胚芽米加水煮熟，調入玉米醬、冰糖熬煮成粥。
3. 奇異果去皮、切扇形片；草莓對半切；再將水果置於粥上。
4. 鹹葡萄乾灑入即可供食。
5. 亦可加入市售各種早餐穀物，增加餐食的變化。

「四少一多、多健康」

90年度減脂巡迴列車講座場次表

單 位	日 期	地 址
高雄市政府衛生局	7/12（四） 14：00-16：00	高雄市衛生局【高雄市前金區中正四路261號3樓】
新竹市衛生局	7/16（一） 9：30-11：30	新竹市衛生局【新竹市世界街111號】
行政院衛生署桃園醫院	8/7（二） 9：00~11：00	行政院衛生署桃園醫院【桃園市中山路1492號】
屏東縣衛生局	8/10（五） 14：00~16：00	屏東縣衛生局六樓大會議室【屏東市自由路272號】
台中市衛生局	8/16（四） 9：00~11：00	台中市衛生局六樓大禮堂【台中市南屯區408向心南路811號】
宜蘭縣衛生局	8/17（五） 14：00~16：00	宜蘭縣衛生局會議室【宜蘭縣宜蘭市聖後街141號】
南投縣衛生局	8/23（四） 9：00~11：00	魚池鄉衛生所【南投縣魚池鄉東池村魚池街194號】
花蓮縣衛生局	9/5（三） 13：30-15：30	花蓮市富國路20號2樓【花蓮市農會超市】
台北中興醫院	9/8（六） 13：30~17：00	台北市立中興醫院【台北市鄭州路145號】6樓第一會議室
嘉義市衛生局	9/14（五） 14：00~16：00	嘉義市衛生局【嘉義市德明路一號】6樓會議室
彰化基督教醫院	10/12（五） 9：00~11：00	彰化基督教醫院【彰化市南校街135號】11樓講堂

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)

經辦局收款戳	姓名	□□□□-□□□			
	通訊處				
寄款人	姓名				
	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)

經辦局收款戳	姓名	□□□□-□□□			
	通訊處				
寄款人	姓名				
	電話				
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。

郵政劃撥儲金存款收據		收款帳號	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

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6月

30元 潘清秀	謝小琪 謝承洲 謝欣靜	莊卿雲 許恭和 許惠敏	張璋庭 梁月鳳 莊美苓	周麗珊 林上宇 林桂美
100元 平倍莉 李秀蘭 林志一 林美麗 林淑美 胡麗娟 莊麗芬 陳月明 陳秀足 陳思如 陳峻偉 陳愛英 彭肇蘭 曾曉民 無名氏 楊永勝 楊永欽 葉柱子 鄭月梅 鐘淑娟	謝慶和 謝錦珠 羅英玲	陳熾 陳文昶 陳秋蘭 陳彩雲 陳詩穎 曾芬玲 馮月麗 黃瓊慧 楊士緯 楊佳龍 楊義進 蔡光昭 蕭子誼 賴光隆 薛白梅 謝莉娜 鍾瓊湘	許慎元 郭智珠 郭智珠 陳桂芳 菩恩印刷企 業有限公司 楊孟庭 楊義妹 萬啟亮 葉鳳英 廖瑞香 廖嘉慧 廖翠華 劉美月 鄧菊枝 蕭錫銘 謝瑞碧 鍾婉惠 嚴琦馨	林繁雄 夏富家 張美娟 梁綿綿 許林富美 黃光贊 黃柏森、 李素芳 楊美虹 葉佳雯 葉蘋 廖芳玲 劉國志 戴政盛 1180元 吳慧美 2000元 陳幸子 3500元 葉黃惠美 800元 簡嘉慧 4290元 彭光華 1000元 王黃阿秀 10000元 王麗淑 蔡美錦雲 吳慧美 20000元 李孟芳 高稻香

90年7月

30元 潘清秀	200元 張瑞雲 申美麗	李翠雪 林秀華 林素華	張皓翔、 張皓鈞 賴佳妙	鄧菊枝 蕭錫銘 謝瑞碧 鍾婉惠	戴政盛 鍾元吉 1200元 呂學禮
50元 郭芳銘	呂心萍 周鸞英 施碧華 張素貞 陳秀華 高玉琳 楊秀秀 楊夢蘋 葉瓏亨 盧奇宏 謝小琪 謝承洲 謝欣靜 謝慶和 謝錦珠 羅英玲	林蔚綠 林瓊蓉 洪彩月 席美芬 吳鄭守桂 張瀛榮 莊卿雲 許恭和 李翠貞 周麗珊 林明珠 邱蕊玲 陳冠妃 陳政宏 陳秋蘭 陳彩雲 陳詩穎 曾芬玲 馮月麗 黃瓊慧 楊士緯 楊佳龍 葉鳳英 蔡光昭 蕭子誼 賴光隆 薛白梅 謝莉娜 鍾瓊湘	500元 張宜文 王玠今 王蘇淑貞 吳鄭守桂 李元棟 李玉芬 李秀招 李翠貞 周麗珊 陳文昶 陳秀美 陳冠妃 張淑容 張皓翔 張璋庭 梁月鳳 莊美苓 許慎元 郭智珠 陳桂芳 菩恩印刷企 業有限公司 楊孟庭 楊義妹 萬啟亮 葉鳳英 廖瑞香 廖嘉慧 廖翠華 劉美月 鄧菊枝 蕭錫銘 謝瑞碧 鍾婉惠 嚴琦馨	600元 王寶米 800元 簡嘉慧 900元 徐秀茂 1000元 王黃阿秀 王麗淑 吳慧美 吳曉雯 李孟芳 李張明貞 林桂美 林麗華 南山人壽保 險(股)公司 夏富家 莊夏妹 無名氏 黃光贊 1,000 楊美虹 葉蘋 廖芳玲 劉國志	1250元 洪香瓊 1500元 楊雲琪 2000元 郭明麗 楊文廷 楊亮威 楊皓涵 3000元 陳震 3600元 林玉青 4000元 鄭雅惠 4250元 許麗璧 10000元 賴永森 賴永森 50000元 洪碧珍

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: _____

持卡人簽名
(與信用卡簽名一致)

一. 捐款方式:

1. 定期定額捐款: 本人願意從 _____ 年 _____ 月起固定
 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)

2. 不定期捐款: 本次捐款 _____ 元

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: □ □ □ _____

本基金會所開立的捐款及購書收據, 可作為您公益的捐贈, 依法可抵扣所得稅。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, 請您務必填寫郵遞區號。(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

亮麗的「健康守護」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，為愛美民眾的不二選擇，更是為公益盡一份心力。

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~~

健康祝福價只到10月31日