



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

第二十一期 93年12月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：蔡麗娟、王莉棋
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103號8樓之1
電話：02-8712-5598 傳真：02-8712-2003
網址：http://www.canceraway.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

台北郵政許可證
台北字第1382號無法投遞請免予
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！



吃蔬果、拼健康 吃蔬果、集點A好康

文／馬吟津

為了將「天天5蔬果」健康飲食觀念落實於國人身上，由南山人壽、頂好WELLCOME與台灣癌症基金會合作，藉由頂好WELLCOME分佈於全國各地之166家賣場與民眾日常生活密不可分的關係，於賣場內推動「天天5蔬果」系列運動，舉辦「吃蔬果、拼健康」活動，只要於11月5日～12月30日，至全省頂好WELLCOME賣場購買任何蔬果五件以上，就有機會獲得多項精美贈品。

台灣癌症基金會五年來不斷推動「天天5蔬果」運動，期望透過各式各樣的宣導活動，將多吃蔬菜水果可以預防癌症及文明病的觀念傳遞給民眾，並期望民眾落實；今年更得到企業界的共同響應，藉由買蔬果即可兌換贈品的機制，增加民眾購買蔬果的動力，鼓勵民眾多吃蔬果，並且透過「天天5蔬果」宣導贈品的發送，更有效地傳遞民眾「天天5蔬果」的觀念，進而於生活中落實多吃蔬果。也希望在這兩個月的宣導中，能夠讓

「多吃蔬果，健康又防癌」的觀念深植人心，使這個簡單易行的飲食方式成為全民運動，有效提升國人的健康。

本期要目

特別報導	
吃蔬果拼健康.....	1
親子攝食蔬果網路大調查.....	2
交流園地	
教導孩子攝食蔬果的小撇步.....	3
防癌新知	
早期乳癌不必切除整個乳房.....	4
專題報導	
腎臟癌.....	5
國際交流	
第四屆癌症組織世界會議紀實.....	6
印尼、伊拉克抗癌團體蒞會參訪.....	7
諮詢專區	
廚房油煙是否引發癌症？.....	7
好書推薦	
『蔬果飲食防癌寶典』獲國建局健康好書首獎.....	8
活動訊息	
「音樂、愛、生命」週年慶音樂會.....	8
蔬果探險樂園，健康觀念輕鬆學.....	10
志工返家慶新年，朋友門陣來團圓.....	13
活動報導	
台灣第一次『抗癌接力-為生命健走』在淚水、汗水中圓滿落幕.....	9
買好書，做公益-風尚企業不落人後.....	13
5 a day系列	
蔬果的營養成份-蘿蔔.....	11
心靈小憩	
南山防癌天使義工心得.....	12
新飲食觀	
高纖樂把湯.....	12
捐款芳名錄/信用卡捐款總費表.....	14
防癌保健系列叢書介紹	

集點送好禮

活動期間：11/05(五)~12/30(四)

於頂好WELLCOME全省166家賣場一次購買五件蔬果，即可得到『蔬果積分』一點，集滿10點以上即可兌換以下之贈品，數量有限動作要快喔。

集滿 10 點即可兌換	2	
【省產椪柑2粒&蔬果撲克牌1盒】		
集滿 15 點即可兌換	2	
【綠西洋梨2粒&蔬果杯墊1組】		
集滿 20 點即可兌換	2	
【富士蘋果80 2粒&蔬果清洗手冊1本】		



孩子到底愛不愛吃蔬果？

網路大調查 瞭解親子蔬果攝食的喜好

文／馬吟津

我們的下一代真的不喜歡吃蔬果嗎？還是父母不知道孩子喜歡吃何種蔬果？由台灣癌症基金會以及南山人壽、頂好WELLCOME等企業單位，共同為親子的健康把關，舉辦『2004親子蔬果健康飲食網路大調查』活動，調查顯示，父母與孩子對於喜愛蔬果的種類不僅相同性高，甚至孩子較父母更愛吃蔬果的有趣現象，徹底顛覆社會上普遍存在『我們的下一代不愛吃蔬果』的刻板觀念。

有鑑於現代人的肥胖、高血壓及膽固醇發生率較過去偏高，癌症發生率亦居高不下，且營養不均衡、攝取過多熱量及少吃蔬果等飲食問題，台灣癌症基金會、南山人壽與頂好WELLCOME特別舉辦『2004親子蔬果健康飲食網路大調查』，以檢視現代親子對於蔬果飲食的喜好，同時將『天天五蔬果』之健康防癌觀念，深植於日常生活中，減少肥胖及文明的發生，進而提升全民健康。

『2004親子蔬果健康飲食網路大調查』

分為父母及孩子二大部分進行調查，有效樣本共計14,406份。在孩子的部份，共計有10,627位的網路使用者參與，年齡層分佈為5歲～14歲，其中7-12歲佔82%；而父母的部份，共有2,759位的網路使用者參與，以30～39歲的父母佔多數。

就這次調查結果可以很明確發現幾個重點，也就是原來我們的孩子比父母喜歡吃蔬果水果，有1/4比例的

父母不喜歡蔬菜，小孩則是16%；不喜歡水果的父母則佔有8%，小孩則是3%。另外，孩子喜歡吃的蔬菜水果與父母喜愛吃的蔬果重複率相當的高，可以說明，孩子的飲食喜好深受父母的影響。然而，雖然孩子們喜愛吃蔬果的比例相當的高，但是皆偏重於淺色系蔬菜，而且攝食時也只偏重幾樣較喜愛的蔬果，並非多樣化攝食。另外，一個相當值得高興的重點則是，大部分的父母願意為吸引孩子吃蔬果而嘗試改變料理方式。以下為調查歸納之結果，期可以作為父母們未來引導孩子多吃蔬果的參考：

一、根據調查，孩子最喜愛吃的水果依序為芒果、蘋果、草莓、西瓜、哈密瓜，而父母最喜愛的水果則是蘋果、西瓜、葡萄、蓮霧與芒果，其中有三種水果是相同的；另外，孩子最喜愛吃的蔬菜依序為玉米、高麗菜、馬鈴薯、空心菜、菠菜，而父母最喜愛的蔬菜則是高麗菜、空心菜、菠菜、花椰菜、筍類，其中也有三種蔬菜是相同的，可以說明，孩子對於蔬菜水果的喜好深受父母的影響。

二、在父母的購買行為分析中，最常購買的蔬菜依序為高麗菜、空心菜、菠菜、玉米、花椰菜，與父母及孩子喜愛的蔬菜中，有相當高比例是一致的。由以上兩點可以說明，孩子其實從小即受到父母吃蔬果習慣的影

響，因此，父母應作為孩子的模範，從自身做起，鼓勵孩子多吃蔬果。

三、根據調查，在水果方面，孩子對於味道酸、重以及需要削皮及剝皮的水果較不喜歡。而蔬菜方面，孩子對於有辛辣味的蔬菜比較難以接受，事實上，具辛辣味的蔬菜在抗癌方面成效往往是最好的，因此父母應該設法改變烹調方式來吸引孩子攝食。

四、至於攝食方式上，在水果方面，父母和孩子並無太大落差，大部分皆喜愛直接吃水果，反而「榨成果汁」的方式，孩子並不喜愛，這顛覆了許多父母誤認孩子較愛將水果榨成果汁攝食的觀念。而對於蔬菜的烹調上，父母跟孩子皆同樣喜愛熱炒的方式。另外，孩子對於煮湯的方式接受度亦相當高，此則可以成為父母改變烹調方式的參考。

另外，亦要提醒父母，依照流行病學調查及世界衛生組織的建議，每人每天應攝食蔬菜及水果400公克～800公克，可有效降低癌症發生率，但是在鼓勵孩子攝食足量蔬果的同時，更應該注意均衡攝食不同顏色之蔬果，因各種顏色蔬果之營養價值皆不盡相同。



孩子不願吃蔬果怎麼辦？ 一些小撇步教給你

文／校園巡迴講座講師 竺靜玉

我在演講的時候，有很多家長常常問到「要怎麼烹調最營養？」可是往往實際最擔心的問題，卻又是「我的孩子根本不願意吃蔬菜」。這兩個最常見的問題，反應出大家在關注的焦點上，出現了一點矛盾和小小的迷思。

我建議先鼓勵孩子願意吃蔬菜，並且養成習慣。所以當我在傳達五蔬果的觀念，並不只是讓孩子知道一天要吃五份蔬果：三份蔬菜、兩份水果，以及蔬果防癌的好處而已，反而是一起探索可行而且願意去做的方法。

這裡提供幾個我時常運用的方法：

讓孩子當小老師

很多聽演講的學生，多半被要求乖乖的聽，之後老師和家長要抽問，以防孩子忘記。而我很少這樣做，我通常是請孩子當我的助教，配合我要傳達的要點，做一些互動遊戲和秘密問答。

演講後我會拜託這些小助教，幫忙教給沒有聽到的老師，或是回家教爸爸媽媽：「天天五蔬果，癌症遠離我」。

孩子為了成為家裡最有學問的人，除了會講出今天所學的五蔬果觀念，更會樂意的記得：「植物性的化

學成分」。這樣才可以得意的教，高興的執行。

讓孩子回家動手做餐點

可以請孩子為家人準備水果，或是幫忙處理蔬菜，製作簡單的料理和搭配，再請媽媽或者是自己動手煮食。當孩子有了參與的經驗，他會覺得特別好吃。

記得以前，我家的小朋友食慾不好，後來我就跟他玩「假裝家裡是餐廳」的遊戲，請他決定菜色、寫菜單……，我隨他的意思，運用冰箱中的蔬菜，煮出了一道「總匯」。大功告成之後，他津津有味的全部吃光光，我們做父母的也很配合，即使這不是我們平常所習慣的配菜方式，也大力讚美他的構想。從此以後，連他害怕的蔥、薑、蒜，他也會拿出來要求我丟在鍋子裡「配菜」。其實這就是小孩子因為參與遊戲，而願意改變飲食習慣的很好例子。

讓孩子對蔬果有更多的想像空間

例如說：有的小朋友很怕吃胡蘿蔔，我們會一起討論，給胡蘿蔔一個優點大轟炸，有的人從他的外表提出胡蘿蔔是個漂亮的小姐，有的小朋友願意跟我一起閉起眼睛想像，當你吃著胡蘿蔔，自己好像就變成可愛的小白兔，當然也有小朋友分享胡蘿蔔怎

麼吃最好吃，各家的拿手絕活都出來了，由此可見，料理方式有很多變化，如果我們只是規定孩子：「你一定要吃，這很營養。」孩子不一定能夠聽得進去，反而是讓他知道原來還有這麼多有趣好玩的優點。因為孩子被帶動了，父母也會努力的想想還有什麼優點，並試試看，或是下次遇到胡蘿蔔的時候，試著把自己當成小白兔，就不覺得有什麼怪味道了。

創造情境

飲食的習慣和意願跟情境很有關係，我常常讓孩子玩優點大轟炸時，說出吃蔬果的經驗，引導他回憶是在什麼情境下享受美食的，隨著美好的記憶，別有一番滋味！

身教最重要

如果大人只規定孩子：「你正在發育，你要多吃…」、「你近視所以你要吃…」而自己對蔬果卻挑三揀四的話，這樣孩子即使照著做，也是被動不情願的。父母只要給孩子主動參與的學習機會，孩子就能從中獲得成就，而喜愛攝食蔬果，並養成習慣了。



早期乳癌不必切除整個乳房

文／台大醫學院外科教授、乳癌防治基金會董事長 張金堅

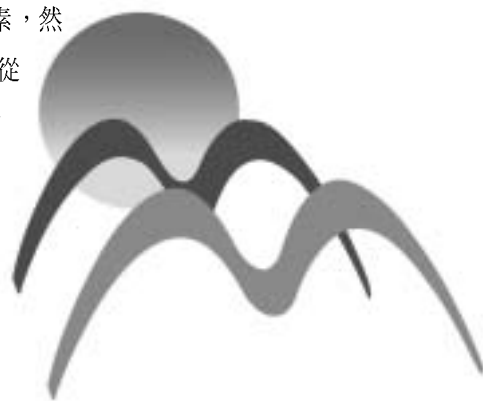
早期（西元一八九四年起）美國 Dr. Halsted 認為乳癌是一種局部性疾病，其擴散途徑係經由局部淋巴腺再蔓延至全身，所以他主張局部切除愈廣泛愈徹底愈好，率先進行「根除性乳房切除術」，亦即切除全部乳房（包括乳暈旁邊之皮膚），胸大、小肌及腋下淋巴結。此種手術方法也廣被應用達數十年之久，及至一九四八年 Dr. Petey 略作改良，保留胸大肌，但整個乳房之切除，對女性之心理衝擊仍然相當嚴重。到一九七〇年代，Dr. Fisher 認為乳癌是一種全身性疾病，切除局部淋巴結並無法阻止癌細胞之轉移，所以他主張局部切除病灶即可，不需要做大範圍而且破壞性大之手術，如此重大之改變，乃是根源於觀念之改變。在一九七〇年以前認為乳癌手術治療的原則是廣泛且病人可以承受之極大手術方法，而一九七〇年以後，則是極小而有效之手術方法為治療原則。從諸多之臨床報告証實，局部切除及腋下淋巴結廓清加上放射線治療，其預後與傳統之根除性全乳切除術完全一樣，已是目前乳癌外科治療之主流，其適用範圍包括腫瘤小於三公分、單一病灶，不在乳頭

及乳暈附近之第一、二期乳癌患者，當然第三期乳癌病人亦可先行利用化學或荷爾蒙治療讓腫瘤縮小後進行乳房保留手術。如此，乳房外形狀得以保存，病人心理之陰霾相對也會減少很多。

乳房保留手術盛行以來，腋下淋巴結必需進行廓清，而在廓清之過程中，約有10%至20%的患者會出現手臂淋巴水腫，程度輕者只見雙側手臂大小不等，重者則有腫脹、疼痛、行動不便、並容易導致手臂感染，造成患者諸多困擾，加上乳房保留手術後大部分病人必需接受局部放射線治療，則患者之淋巴水腫及相關症狀隨之加劇。為解決此問題，美國 Dr. Armando 及 Dr. David Krag 分別在動手術前數分鐘注入藍色染料或手術前一天注射極低輻射量之同位素，然後讓外科醫師能夠在手術中，從病人的腋下清楚看到染料所在，或利用偵測器找到同位素質之所在，而後進行此等「哨兵淋巴結」之割除，並馬上送給病理專科醫師檢驗。如果沒有癌細胞存在，則不必進行腋下廣泛性之淋巴結廓清手

術，如發現有癌細胞存在，則繼續施行廣泛性的腋下淋巴結之清除。此種方法，可使一些乳癌病人減少不必要的腋下淋巴結廓清手術，也減少手臂淋巴水腫之困擾，而且對預後及術後之追蹤及治療計劃均不影響。目前在全世界包括國內均相繼採行，而且施行之成效不錯，其偵測之吻合率高達95%，相信將來必會更為推廣。

總之，在美國早期乳癌幾乎大部份進行乳房保留手術，在台灣施行此種手術方法亦逐漸增加，展望將來，希望大家對乳癌之診療有相當共識，在“早期診斷，早期治療”之前提下，全國之女性不必再受到“乳癌就一定要切除乳房”之威脅，追求乳房之美麗便可期待。



乳癌防治基金會：關懷、疼惜、圓滿



胰 臟 癌

文／林口長庚醫院副院長 黃燦龍

日前知名創作作家梁弘志先生因罹患胰臟癌過世，胰臟癌再度成為媒體及社會大眾矚目的焦點。的確，胰臟癌在一般國人心目中是屬於較陌生的一種癌症。然而過去多年的歲月中，前日本裕仁天皇、知名畫家席德進先生、及前台大醫學院公共衛生專家陳拱北教授，也均死於此種惡性疾病。因此，多年來每隔一段時間，胰臟癌總會成為人們心中莫名恐懼的絕症殺手之一。

胰臟癌的發生率近年來在國內有逐漸增加的趨勢，據統計，國人平均每十萬人口約有五人罹患此症。此疾病在美國排居其國人的第四大癌症死因，而依我國衛生署公告，胰臟癌在民國八十八年位居國人的第十大癌症死因；八十九及九十年雖降為第十一位，近年來仍徘徊在第十名上下，而漸漸被國內衛生當局及醫界所重視。胰臟癌病人的平均五年存活率只有百分之五至十，即使是僥倖可被切除的胰臟癌，不論各種手術方法的追蹤統計，病人術後的五年的存活率也無法超過百分之二十。因此如何教導國人預防或早期診斷出胰臟癌是降低此類病患死亡率的最佳辦法。

一般言之，男性國人得胰臟癌的

機率幾乎是女性的二倍，至於從年齡分布分析，百分之八十以上的胰臟癌病人是六十歲以上的老年人。從過去的各項研究顯示，有關胰臟癌的高危險因子中，抽煙是最有可能重要的因素之一，據統計因抽煙而得到胰臟癌的風險是不抽煙人的3.2倍。至於在一般飲料中，以咖啡和酒類對增加胰臟癌罹患率的影響較受到重視。然而對於既抽煙、又喝咖啡且常常大量飲酒的人，其得到胰臟癌的機會更會大幅提高。依國外研究及文獻統計顯示，西方人的飲食習慣和胰臟癌也有密切關係，其中包括高脂肪飲食、體重過重等，也均屬於罹患胰臟癌的危險因子。此外，罹患慢性胰臟炎、或接受過胃部次全切除的患者，他們得到胰臟癌之危險率為正常人的五至七倍。

胰臟癌目前已被認為是和遺傳因素或某些基因調控比較有關的惡性疾病，依據各項研究顯示，家族性的胰臟炎、家族性腸道多發性息肉、或是Peutz-Jeghers症候群等均有可能導致胰臟癌的發生。胰臟癌組織的基因或分子改變，經過去多年的研究已知：K-ras基因是較有關連的致癌基因，胰臟癌細胞約有50~80%會呈現K-ras基因的陽性表現。此外，p53, p16, DPC4等，也都是被發現和胰臟癌有

關的抑癌基因。

雖然現今國內外對上述四種基因和胰臟癌關係的研究已有相當的瞭解，但臨床上仍無法預防胰臟癌發生或找到更有效的治療方法。化學治療新藥-Gemcitabine雖然對部分胰臟癌病人有療效，但也不過可延長數個月的存活時間。我們相信可能尚有未發現的胰臟癌產生相關基因，或許未來醫學界將可發現更有意義的致癌或抑癌等基因，而可發展出更有效的治療新藥。因此，如能以現今更先進的基因體研究技術，如DNA微陣列、或蛋白質體等方法，作為胰臟癌細胞的異常基因表現的研究，將能更詳細地解開胰臟癌細胞基因改變的奧秘，及發展出更簡易的偵測檢查方法，或是合成治癌新藥。希望不久的將來，隨著醫學研究的精進，將會有更多的發現及治療新法來控制此一棘手的癌症。



第4屆癌症組織世界會議記實 (UICC WORLD CONFERENCE FOR CANCER ORGANISATIONS)

文／蔡麗娟

國際抗癌聯盟(UICC)第4屆癌症組織世界會議(World Conference For Cancer Organizations, WCCO)於今年11月17-19日在愛爾蘭首都都柏林召開，本屆年會以『攜手合作，邁向新標的－Working Together, Reaching New Horizons』為主題，共有來自全球82個國家，734個代表參加，開幕典禮中愛爾蘭首相 Taoiseach Bertie Ahern 親臨致詞，隨後在合唱團優美的歌聲中，揭開大會序幕。

國際抗癌聯盟會長 Dr. John Seffrin 指出全球目前約有2千萬個癌症存活者，每年約有一千萬人被診斷為癌症，去年全世界約有6百萬人死於癌症，到2020年，估計大概每年會有一千萬人因癌症而死亡。他特別強調，事實上有一半以上的癌症是可以預防的，而我們今天對癌症防治方法的瞭解也是前所未有的，因此如何把這些具有實證的防癌知識化為行動，將是所有抗癌團體需積極面對的重要課題。

本屆大會同時頒發「全球癌症防治傑出獎」，芬蘭癌症協會因致力於全國子宮頸癌、乳癌和大腸直腸癌篩檢政策的推動及實施，榮獲本屆傑出抗癌團體獎；前愛爾蘭衛生部長 Micheal Martin 則因其任內積極推動禁菸之立法而獲得傑出政府官員獎，今年3月29日愛爾蘭成為歐洲第一個在工作場所全面禁菸的國家，保

護民眾免於二手菸之危害，居功至偉。

另外傑出志工獎，則分別由Dr. Lesile Soben 及 Mrs. Ranjit Kaur 兩位獲得，前者自1982年起即擔任UICC癌症診斷分期(TNM)專案之主席，其所設計之癌症診斷分類系統，對於幫助臨床醫師在治療計畫的擬定、預後及治療效果的評估上，功不可沒。後者則本身為乳癌病人，因致力於推動國際乳癌防治及創立乳癌病友支持團體有功而獲獎，她目前擔任乳癌國際康復之路的主席，也是馬來西亞乳癌福利學會主席及馬來西亞乳癌諮詢委員會的創辦人。

本會因屬國際抗癌聯盟正式會員，除了參加本屆大會外，亦受邀參與11月15日之修改章程說明會及16日之修改章程投票，由副董事長 彭汪嘉康院士和筆者代表參加，本次章程修改之目的在於希望增加會員之參與，因此在會員資格上除了原有之正式會員及準會員外，增加了“共同興趣團體”會員，提供給對防癌、抗癌工作有興趣之個人所組成之團體(例

如病友團體)加入此類會員，但是其總數不得高於正式會員數的10%；換句話說，國內要有10個正式會員才能有一個“共同興趣團體”會員，不過以目前國內只有3個正式會員的狀況來看，病友團體要以“共同興趣團體”會員身分加入仍有困難。至於投票權的改變則由本來一個國家只能投一票，改為每一正式會員團體均有投票權，讓決策過程更透明化，會員享有更多參與會務的機會，是章程修改上的一大突破。

此次大會由愛爾蘭癌症協會負責，主辦單位特別設置由護士和按摩治療師負責服務的按摩和冥想中心，提供與會者在緊湊的會議空檔，舒緩身心的機會，處處可見主辦單位的用心，值得學習。閉幕典禮則在悠揚的小提琴聲中劃下完美句點，與會者相約2006年在華盛頓D.C. 再見。



本會代表彭汪嘉康(右)、蔡麗娟(中)及中華民國防癌協會徐美玟(左)代表台灣參加“癌症組織執行長座談會”並被刊載於大會專刊上。



印尼、伊拉克抗癌團體蒞會參訪

文／林伊玲

繼去年八月約旦親王米拉德與王妃荻娜蒞本會參訪後，有鑑於台灣台灣癌症基金會長期推動防癌工作及深入各國小校園推廣「兒童天天5蔬果」健康飲食巡迴宣導之卓越成效，廣獲得民眾好評。今年來自印尼與伊拉克的貴賓分別在八月及九月訪台期間，在外交部的安排下，親訪本會分享防癌工作之經驗及進行意見交流。

擔任印尼癌症基金會副主席的Adiati Arifin Siregar夫人，其夫為前印尼駐美大使，她本身多年來致力於推動癌症預防及復健之工作，所屬

之印尼癌症基金會成立於1977年，共有180個分會，長年來深入社區推動防癌工作，為印尼最大、歷史最久之防癌機構。

伊拉克貴賓Dr. Rajaa Khuzai本身為著名婦產科醫師，為伊拉克首位女性醫院院長，目前擔任伊拉克國民大會代表，致力於推動婦女的癌症預防及治療等相關議題，創辦了「伊拉克寡婦組織」、「巴格達婦女衛生中心」、「Diwaniah婦女組織」，此次特別偕業醫之兒子，拜訪本會，對本會之子宮頸抹片車巡迴偏遠地區之

服務方式，印象特別深刻，並給予諸多寶貴建議。

兩國貴賓對本會長期推廣的飲食防癌工作及貼近民眾生活之宣導方式極為讚賞，也認為本會與政府單位及企業之間的互動模式值得借鏡。同時，帶回本會所製作的「天天5蔬果」宣導文宣及「兒童天天5蔬果」飲食運動的影音教材，更期待未來雙方共同推動兩國抗癌團體之互訪及交流，分享彼此在防癌、抗癌工作之成果及經驗。



印尼基金會副主席的Adiati Arifin Siregar夫人（左二）偕其夫婿（右二）蒞臨本會參訪。



伊拉克國會代表Dr. Rajaa Khuzai（左二）及其公子拜訪本會。

紙上諮詢專區

Q：我在報紙上看到一篇報導說「廚房油煙」會導致癌症，這有醫學根據嗎？

A：女性近幾年在肺癌的死亡率上躍升為女性癌症死因的第一位，除了因女性吸菸人口增加外，室內的二手菸及廚房中炒菜時所產生的油煙，都可能是造成婦女朋友得肺癌的因素。當油煙和氧氣接觸時會產生脂質的氧化，此種氧化的脂質於吸入肺部後，會立即和肺泡細胞的細胞膜結合，產生進一步的氧化作用及生成氧游離基，進而破壞肺泡細胞的基因，誘導突變的發生而產生肺癌。所以對於家庭主婦而言，宜選購油質穩定、燃點高及油煙較少的蔬菜油，同時炒菜時也盡量不用大火快炒，以減少油煙的危害，此外應保持廚房空氣流通並切記打開抽油煙機。

生活中任何有關癌症的疑問請撥諮詢專線：(02)8712-5598 轉13或14



《蔬果飲食防癌寶典》榮獲國健局 2004年「健康好書飲食防癌類」首獎



文／台灣癌症基金會執行長 賴基銘

本會自民國88年開始推動「天天5蔬果」全民飲食防癌運動以來，即積極地以最貼近民眾的方式展開全面的宣導，希望民眾能將這種簡單易行的健康飲食方式落實於日常生活中。因此特別邀集癌症專家、營養師及食譜專家共同編纂防癌保健飲食系列叢書，本次得到國民健康局2004年健康好書「健康飲食類」首獎的即是系列叢書中的「蔬果飲食防癌寶典」。

蔬菜水果中所含的化學成分，已經證實具有多種抗癌效應，因此被稱為是21世紀的維他命，而在流行病學的研究上也指出，攝食足量的蔬果，確實可以降低各種癌症的罹患率。這些流行病學的調查是集合全世界三、

四十個國家及近百位學者專家共同努力，而今年5月世界衛生組織年會，也通過以推動健康飲食和運動作為全球之防癌策略。

本書最大的特色，是將蔬果健康飲食之觀念做有系統的介紹，從蔬果預防癌症的原理、國人蔬果攝食量不足之警訊、到蔬果份量的定義及換算，內容極為豐富，同時列出台灣各季節所盛產蔬果之供應狀況，提供營養師建議之每日五蔬果之簡易套餐，告訴民眾如何在生活中落實「天天5蔬果」，尤其最特別的是商請國內三大五星級飯店主廚所設計之蔬果餐食譜，圖文並茂，讓蔬果上桌變身美味佳餚。

此次本書能夠榮獲國民健康局2004年健康好書「健康飲食類」首獎，特別要感謝所有參與本書編纂的學者專家及基金會同仁們的辛勞，同時也要感謝行政院農委會的指導與協助。當然最希望的是民眾能擁有這本健康好書作為日常飲食的指南，輕鬆體驗多吃蔬果的好處。



國民健康局林秀娟局長（右）親自頒獎給台灣癌症基金會執行長特助蔡麗娟（左）。



活動訊息

『音樂、愛、生命』週年慶音樂會

音樂，歌詠出生命與愛的價值
愛，勾勒出生命的包容與關懷
生命，激發出屬於你我的樂章

文／李和謙

歷經2500個日子，台灣癌症基金會即將邁入第八個年頭。七年來，基金會透過宣導防癌活動及講座，建立國人正確之防癌觀念，同時也藉由音符與樂章的張力，讓人感受音樂所欲傳遞之『愛與關懷』，達到以樂聲宣導防癌、以音符溫暖人心。

今年，台灣癌症基金會將再度以悠揚美妙樂音歡渡七歲生日，在這次的週年慶慈善音樂會中，除仍由長期支持基金會的『市民交響樂團』擔任

演出團隊外，更首次與知名指揮家林天吉合作，並邀請到國內知名女高音邱玉蘭、女中音陸蘋、男高音李宗球及男中音白玉璽等多位演出家及台北世紀合唱團、新竹市立混聲合唱團一同參與演出，詮釋不朽之劇作。如此堅強的演出陣容，相信這將是一場值得你我仔細聆賞的音樂盛會。

本次演出的曲目風格鋪陳，以『溫馨與愛』做為主軸，包括貝多芬合唱幻想曲及第九號交響曲，藉由樂

團完美的演奏及音樂家精湛的詮釋，讓音符與樂聲歌詠出心靈的愉悅，傳達出對生命的堅持及永不放棄的希望。

- ◎ 演出時間：93年12月18日（星期六）
PM7：30
- ◎ 演出地點：國家音樂廳
- ◎ 愛心票價：300、500、800、1000元
- ◎ 主辦單位：台灣癌症基金會
- ◎ 洽詢專線：(02) 8712-5598*21李s.



台灣第一次『抗癌接力—為生命健走』 在淚水汗水中圓滿落幕

文／李和謙

經過長達一年的規劃及籌備，台灣首次『抗癌接力—為生命健走』活動順利於9月18日舉行，整個活動持續十八個小時，歷經白天與黑夜，共有73個隊伍近千人，共同見證此一歷史性的國際活動。

在美國癌症協會（American Cancer Society）指導及三個主辦單位的分工合作下，台灣首次『抗癌接力—為生命健走』活動相當的成功，來自社會各階層的队伍代表，共有73支隊伍、近800多人報名參與、上千人擠進會場，其中更有59位癌友勇敢站出來，帶領所有參與者繞場揭開活動序幕，於活動場上進行日以繼夜接力的行走；而現場近100個攤位，包含有小隊攤位、防癌宣導攤位、篩檢攤位及大會活動攤位等，將活動操場佈置成猶如『抗癌活動--奧林匹克運動會』。

此次代表美國癌症協會來台見證台灣『抗癌接力』活動的美國癌症協會亞太事務主任 June Chan致詞時表示，此次為台灣第一次舉辦『抗癌接力』，能吸引千人參與，可說相當不容易，而活動當日更吸引了近30家電子及平面媒體前來採訪，有些電視台則出動SNG車（衛星新聞採訪車），



一盞盞填上祝福話語的燭光逐漸亮起，劃破黑暗、點亮希望，為追思因癌症過世的親友、為正在與癌症奮戰的朋友、為所有健康的朋友祈福。



由癌友代表——高明正老師掌旗，帶領現場所有貴賓及癌友繞場，誓言對抗癌症，永不放棄。

進行現場直播作業，鼓舞了現場所有參與民眾，同時也見證了『抗癌接力』這個國際活動在台灣舉辦的重要性及意義。

下午四點的揭幕典禮中，現場多位貴賓以實際行動參與、支持本活動、鼓舞癌友，包含首獲台灣奧運金、銀牌的跆拳道三健兒：陳詩欣、朱木炎及黃志雄，以及立法院長王金平、美國癌症協會亞太事務主任 June Chan、國家衛生研究院院長吳成文及提倡健走不遺餘力的紀政女士等多位貴賓，一同和癌友們帶領民眾繞場一周，揭開活動序幕。

溫馨感人的『燭光禮讚晚會』，為整個活動的最高潮，在悅聲合唱團（一個以癌病友及家屬成員所組成的合唱團）的優美歌聲中，會場點燃近千盞寫上祝福與思念之語的燭光，同

時點亮象徵『希望、愛與關懷』的巨型英文字母『LOVE』蠟燭。千盞燭光劃破黑暗、點亮希望，從夜晚持續到黎明，追思因癌症過世的親友、也為正在與癌症奮戰的朋友和所有健康的朋友祈福。

經過一整夜的守夜及健走，於晨曦來臨的時刻，所有人一起跳「活力健康操」，提振起精神，並在大會主題曲的歌聲中，降下大會會旗，高喊「迎向陽光，永不放棄」，相約明年再見。

此次『抗癌接力』活動在台灣舉辦，不僅代表台灣在抗癌防癌宣導上已與世界接軌，同時也讓世界了解台灣在癌症防治工作上的成果。期盼未來，『抗癌接力』能一一在台灣23縣市舉辦，讓代表『希望、愛與關懷』的燭光，在台灣每一個角落燃起。



蔬果探險樂園， 健康觀念輕鬆學

文／王莉棋



導覽人員透過輕鬆有趣的帶領方式，將「兒童天天5蔬果」的觀念深植於兒童的腦海中。

「小朋友，你們看！這裡有紫色的茄子！旁邊還有綠油油的萵苣喔！」隨著導覽人員的解說與帶領，小朋友們各個張大眼睛，在「蔬果樂園」中探索各種蔬果成長的奧秘，發現蔬果的驚奇。

「蔬果探險樂園」自十月中旬開放至今，已有一百四十所學校、近五千名學生報名，從週一至週日，在台灣大學附設農業試驗場中，每天都有近二百名的學童經歷蔬果生長的奇異旅程，更在解說員的多元引導下，兒童一步步認識蔬果、親近蔬果，以期讓兒童喜愛攝食蔬果，達到健康飲食教育深根的目的。

同時，「蔬果樂園」中的每一種蔬果均有說明牌標示蔬果的營養成份、種植方式及成長過程等相關知識，及教育摺頁單張，作為導覽時之輔助講義，讓每位兒童都能明確理解

蔬果對身體的好處，是兒童最好的大自然健康教育教材。

由於癌症一直高居台灣十大死亡原因的第一位，而要有效的預防癌症，只要在日常生活中，攝取五份的蔬菜水果，就能輕輕鬆鬆達到防癌的效果。可惜現代人的飲食不是大魚大肉，就是多鹽多糖，要達到標準的蔬果攝取量幾乎是微乎其微。如果能從

小培養每天吃五種蔬菜水果，長大後就會大大降低癌症的機率。教育部也表示，目前有三成的小學生，有體重過重的情形，因此推動小朋友每天吃五種蔬菜水果，多攝取纖維質，就能夠讓小朋友飲食均衡，並且降低肥胖率。台灣癌症基金會歡迎親子一起探索「蔬果樂園」，輕鬆建立「天天5蔬果」健康飲食防癌觀念。

蔬果探險樂園入園須知

- ◎ 活動日期：2004年10月15日～2005年1月31日
- ◎ 活動地點：台北市芳蘭路51號，近自來水事業處。
(交通資訊：搭乘公車275、棕12、673、907、647、650、1、254、611至「自來水事業處站」，再步行10分鐘即可到達。)
- ◎ 導覽梯次：上午8：30、9：30、10：30
下午1：30、2：30、3：30（每次導覽約1.5小時）
- ◎ 入園者每人酌收10元清潔管理費，於現場繳付。
- ◎ 採預約報名制，入園人數以35人為上限。
- ◎ 敬請於導覽時間前10分鐘入場。
- ◎ 報名專線：(02) 8712-5598 * 14 凌玲小姐



十月小人蔘～

蘿 蔔

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

蘿蔔 (Radish) 為十字花科，屬萊菔之根莖，台灣普稱菜頭（諧音采頭，是喜慶吉物、拜祭品。）產地在雲林、嘉義、彰化、南投等地。盛產期在10月至來年 2 - 3 月，夏天為淡季。盛產期肉質鬆嫩，水分充足，味道甘美，熟食甘似芋，生吃脆如梨。淡季時，蘿蔔的木質纖維較多，同時含有空心及黑心現象，必須削皮食用。民間傳統認為吃蘿蔔可以清熱解毒、助消化、血液循環及止咳化痰，譽為 "十月小人蔘"。

蘿蔔的營養成分

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫內記載：100公克的蘿蔔中，含水分94%，蛋白質0.8公克，熱量21卡，脂肪0.2公克，醣類4.5公克，維他命A 10.4毫克（多在葉內），維他命B1 0.01 毫克，維他命B2 0.02 毫克，維他命 B6 0.03 毫克，維他命C 18毫克，膳食纖維1.3公克，粗纖維0.1並有木質素，澱粉酵素，芥子油，萊菔腦是藥食兩用高價值食物，同時含有礦物質，鈣27毫克，磷13毫克，鐵0.4毫克，鎂10毫克，鈉23 毫克（醃蘿蔔乾則為2400毫克以上），而蘿蔔嬰（幼苗）則有稀有元素鋅22.6微毫克，鹽56.2微毫克，鋇10.42微毫克。

蘿蔔與癌症的關係

蘿蔔所含的木質素可促腸蠕動，提高巨噬細胞的活力（白血球的一種）。由於纖維在腸內活動，使食物

快速通過腸道，不易形成息肉，減少大腸癌的形成。含糖化酵素所分解澱粉酵素使亞硝酸胺的致癌物質化解致使癌細胞良性化。B-葡萄糖甘脂是一種糖化酵素含在蘿蔔及蘿蔔嬰（嫩葉苗）中，煮熟後尚保留21-94毫克（100公克中），是預防肺癌食物之一。

蘿蔔與其他疾病關係

蘿蔔能促進食慾，幫助消化是含有芥子油之故。它能促進腸蠕動，幫助肚內氣體排出體外而增進食慾，若吃食易產氣食物如豆類、芹菜等，不妨配合蘿蔔食用，可順氣不腹脹，日本便當通常放一塊黃色醃漬蘿蔔便是此理。蘿蔔中的糖化酵素能分解食物中的澱粉，充分讓人體吸收，同時為填充性食物，腸胃道有飽足感，對糖尿病病人及便秘者有幫助。因含維他命A及C故能維持心臟血管彈性，對呼吸系統不適之感染、感冒，可減輕症狀；甲狀腺腫大缺碘者可由此補充。白蘿蔔屬白色食物可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鋅的微量元素有助於增強人體免疫力。因不含葉酸不易形成膽結石，反增鈣質吸收（常與豆腐同煮），是素食者的鈣質來源。

蘿蔔的吃法

* 最好生吃，因維他命C和澱粉酵素過熱（70℃）便開始因高溫而減少。

- * 清炒蘿蔔絲：一般鄉間常吃，附加些肉絲或牛肉碎味道甘美，易飽足，熱量不高，好吃而營養。
- * 蘿蔔豆腐湯：將蘿蔔煮熟後加入豆腐煮透後加鹽與香菜便可，老人可放一點胡椒粉，可增鈣質和補益身體。
- * 蘿蔔糕：煎食、煮食（加茼蒿）均可，可供餐點用。
- * 干貝蘿蔔湯：兩粒大干貝洗淨泡軟，蘿蔔去皮切塊煮熟後加干貝再小火煮30分鐘。眼睛疲勞、神經疲勞、身體勞累者可食用。

蘿蔔的選擇保存與清洗

購買時須無裂痕，無多鬚根在莖上，無黑心及空心 and 皮開裂，皮光滑，葉柄新鮮不枯萎，手指輕彈有清脆聲為佳，在手心中感沈重（不輕）的感覺。買回家後將根鬚及蒂部去除掉，用保鮮膜包好放冰箱可存一週以上。皮光滑者沖洗即可，粗糙有癍點跟凹凸者可用刷洗。





南山防癌天使 散播溫情

文／南山防癌天使 吉昌

4年多前，我直轄的一位優秀業務主任在毫無徵兆的情況下，突然跑來告訴我：經理，最近我會有一段時間無法進辦公室，請你幫我暫時代為處理這段期間客戶的一切事務，我問她，怎麼了？她告訴我，最近因為身體不適去看醫生，醫生經過一系列的檢查告訴她：“陳小姐，你罹患大腸癌二期。”天啊！才27歲不到的年輕女性，怎麼可能！後來，她因為排斥醫生要為她做的一些療程，自己跑去找中藥秘方，結果三個月後她就離開

了！後來，我常將這個故事分享給同事及客戶聽，但是，我總覺得少了什麼？剛好那一年，我們公司和台灣癌症基金會合作進行南山防癌天使活動，我第一時間就參加了！在通過考試認證後，我除了分享這個故事外，我還會告訴我的客戶，平時要多吃蔬果，蔬果除了本身的營養成份可以抗癌外，它還可以幫助我們腸胃蠕動，減少我們的腸胃吸收不好的物質，現代人因為吃得太精緻，結果反而增加身體的負擔，等到身體發胖了，再去

喝減肥茶，讓身體受到二度傷害，國人癌症罹患率當然不斷上升，吃蔬果不但可以常保健康又可以省下吃大餐、減肥等等的錢，把省下的錢買個防癌險來防癌的可能造成的傷害，不是更好嗎？現在我每天拜訪客戶除了檢視他們的保險內容是否適當，同時我也一定向他們宣導蔬果健康概念，我發現我變得更快樂了！因為防癌天使讓我的工作更富意義了！



高纖柴把湯

茼蒿是高纖、低熱量材料；再搭配其他各種乾料及生鮮材料，可涼拌、燒煮等，風味均佳。

材 料

乾金針.....1兩
乾香菇.....0.5兩
干瓢.....1兩
芥菜.....1兩
茼蒿.....2兩
胡蘿蔔.....2兩
筍子.....4兩
嫩薑.....0.5兩
豬里肌肉.....2兩
高湯.....4杯
鹽.....1小匙
香油.....1小匙



做 法

1. 乾金針、乾香菇、乾瓢、芥菜、茼蒿、胡蘿蔔、筍子、嫩薑、豬里肌肉分別洗淨。
2. 乾金針、乾香菇、乾瓢泡水至軟；金針打結；香菇、芥菜、茼蒿、胡蘿蔔、筍子、豬里肌肉切條；嫩薑切絲。
3. 筍條、胡蘿蔔條先入水煮熟；上述所有材料以乾瓢綁成柴把狀。
4. 高湯煮沸、加入柴把材料煮熟、調味即可。



買好書，做公益～～

企業關懷社會 風尚不落人後

文／李和謙

為表達支持台灣癌症基金會長期以來對癌症防治宣導工作的認同，「風尚人文咖啡館」於今年舉辦了『你買好書做公益，風尚請你喝咖啡』活動，除將書籍及隨手杯之義賣所得，全數捐給台灣癌症基金會外，風尚特隨書附贈一張咖啡券，讓所有參與活動的民眾皆能感受做公益就像喝一杯溫暖咖啡，是一件快樂的事。

在這次書籍義賣活動中，選定了『關於愛的十二堂課』這本溫馨感人的好書，書中敘述一個隻身在台的貧苦年輕女孩－玲玲，奮鬥向學的經歷

及罹癌後師生間彼此學習生命課題的過程。透過書中所表達出的愛與關懷，以及玲玲所展現出來不畏病痛、永不放棄的積極人生觀，鼓舞相同面對癌痛所苦的癌友勇敢站起來，堅持不放棄，也期盼現代年輕人珍惜生命、珍惜所有。

為讓義賣活動能順利舉行，主辦單位特於10月27日舉行『活動開跑記者會』，期望透過媒體的訊息傳遞，讓更多的民眾可以了解活動意義，進而共同響應義賣活動；同時也舉辦『婦女癌症預防與保健』講座，會中

除由本書作者藍琴臺醫師主持講座，現場分享書的愛與關懷外，並邀請多位知名醫師，與民眾一同分享婦女癌症防治的方式及觀念。

台灣癌症基金會推廣防癌工作的努力，『一路走來，始終如一』。我們期望透過基金會的堅持及努力，引起社會各界更多人的迴響，加入防癌抗癌的行列，無論是宣導活動的贊助協辦、大小額的捐款或加入義工的行列，皆是基金會最寶貴的資源，讓我們一起為國人的健康而努力。



活動訊息

志工返家慶新年 朋友鬥陣來團圓

親愛的志工朋友們，好一陣子沒有好好地聯絡我們的感情了，相信大家都非常想念彼此，基金會為感謝志工們過去一年的辛勞及付出，特別規劃了此次的志工茶會，並準備大獎做為年終摸彩獎品。同時徵求十八般才藝的您與我們作夥來表演。別再遲疑啦！卡緊來報名哦！

時間

94年1月9日（星期六）
下午 2：00～4：00

地點

台灣癌症基金會
綜合教室

為了傳達彼此的關懷，請您一定要準備一份溫馨小禮物帶至現場！
禮物規格：1.價值約200元 2.尺寸大小不拘，包裝完好 3.請勿提供瑕疵品或二手貨 4.誠意最重要



勇敢站出來
徵求敢秀、敢現的你……
與我們一起

歡樂

大集合

限時節目套餐

- ① 健康茶點……免費
- ② 勁爆表演……免費
- ③ 溫馨交換情……無價
- ④ 年終大摸彩……免費

總價

快樂

◎請於12月29日前，來電02-87125598 # 23林小姐



捐款芳名錄

捐款芳名錄

93年8月

30,000 呂素珍	周麗瑛	張淑榕	蕭素美	黃陳秀美
6,000 林欣穎	張順萍	張順萍	100 丁如倩	黃陳阿靜
陳志忠	林銘璧	陳妙秀	王萬枝	黃慧青
5,000 林慧中	翁逸豪	陳惠容	王夢諄	黃燕燕
賴志忠	張家瑋	陳詩穎	何翊綾	溫張素琪
3,000 翁逸豪	莊美蓉	曾繁福	吳冠頤	葉鳳英
黃介光	許慎元	馮月麗	吳洲桐	劉文玉
2,000 許慎元	陳志銘	馮鳳凰	吳修齊	劉國明
王誌國	陳桂芳	劉秀卿	宋金安	蔡美玉
蕭小龍	黃秀娟	蔡添文	李瑞琳	蔡美玉
蕭安洲	黃香萍	蔡博耘	鄭瑞祥	蔡瑞銘
1,296 楊訓聰	賴光隆	賴光隆	林美玉	鄭明香
旭聯科技	董希聖	250 許庭瑄	胡雅琪	鄭崇山
(股)公司	劉文玲	許庭瑄	徐子媛	鄧淑尹
1,200 呂學禮	劉春珍	200 王慶煌	徐子媛	鄧淑尹
1,000 歐陽媛	蔡光昭	200 王慶煌	徐子媛	鄧淑尹
余鄭玉霞	蕭錫銘	余金英	張瑞雲	鍾清泉
吳曉雯	謝瑞碧	李宜儒	莊家銘	謝美津
張芳茹	鍾婉惠	鍾婉惠	莊詒媛	蘇淑枝
郭炳宏	黃詩雯	黃詩雯	許嘉娥	蘇淑枝
蔡淑華	400 官壽妹	330 劉淑萍	張家榮	張家榮
盧福壽	330 劉淑萍	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
魏瑞芳	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
950 胡淑萍	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
700 梁俊利	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
600 王淑婷	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
周美珍	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
黃明雯	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
謝氏家族	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
500 張宜文	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
王蘇淑貞	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
王蘇淑貞	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
朱景錫	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
吳麗琴	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲
李玉芬	300 張嘉玲	300 張嘉玲	張嘉玲	張嘉玲

93年9月

100,000 施豐娥	林銘璧	林素華	100 丁如倩
700 徐正一	張秀卿	洪彩月	王麗枝
16,000 張芳茹	張家瑋	唐筱雯	何淑婷
劉可屏	郭炳宏	張淑榕	吳海蘭
10,000 楊忠雄	陳麗	張順萍	林志一
5,000 傅桂蘭	莊美蓉	張麗庭	林美玉
中華民國腫瘤護理學會	許慎元	許志明	施德輝
李深浦	黃明輝	許志明	徐子媛
財團法人健康康科學文教基金會	楊雪江	陳秀容	張淑華
馬昭容	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
黃介光	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
陽明輪船社	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
萬泰利(股)公司	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
3,000 陳政甫	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
黃介光	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
2,000 徐李珍	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
翁作新	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
張敬	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
蔡明倫	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
1,362 旭聯科技(股)公司	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
1,230 蘇明琳	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
1,000 王麗滿	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
史慶慶	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
余鄭玉霞	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
吳玉英	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
李孟芳	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
李雪雲	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
李豐珍	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
林幸芬	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
林桂美	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛
邱楠	鄭淑仙	黃文利	謝淑媛

93年10月

608,000 日本橋濱	優協賣場	鍾婉惠	徐雅蓁	黃玉佐
福建同鄉會	協銷企創	簡月慧	袁秋枝	黃再傳
730 吳小璧	有限公司	簡月慧	張素貞	黃妙齡
75,000 游志成	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃金城
游秀雄	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃培芳
20,000 鄭美津	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃富美
600 郁明太	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃陳秀美
4,500 劉宗恩	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃陳阿靜
3,600 謝宗恩	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕燕
3,000 謝宗恩	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
高咪咪	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
許紹阿存	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
黃介光	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
2,580 鄭美芳	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
2,000 李清山	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
林材寬	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
許淑惠	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
1,200 旭聯科技(股)公司	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
1,109 龍丹股份	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
有限公司	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
1,000 余鄭玉霞	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
吳曉雯	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
李孟芳	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
李益芳	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
林千代	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
林信廷	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
林桂美	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
郭炳宏	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
彭加	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
黃明輝	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
黃秋滿	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋
盧福壽	730 吳小璧	簡月慧	張素貞	黃燕秋

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: () _____ 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 ☐ 高纖防癌飲食寶典 150元
☐ 挑戰, 奮戰國人三大死因 150元 ☐ 減脂防癌飲食寶典 150元
☐ 蔬果的農藥殘留與清洗 50元 ☐ 蔬果防癌飲食寶典 150元
☐ 兒童天天五蔬果VCD 100元 ☐ 蔬果5.7.9健康人人有 50元
☐ 兒童天天五蔬果故事書創作集 450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:
 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 (您要停止捐款, 請來電告知)
 2. 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為公益捐贈, 依法可抵扣所得稅。填妥表格後, 請放大傳真至02-87122003或郵寄至台北市105南京東路四段103號8F-1。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)

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

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



二〇〇一年三月出版

『蔬果的農藥殘留與清洗』

(52頁，14.5×20.5 cm)

結合多位頂尖專家學者，提供農藥處理的正確觀念，降低民眾對農藥危害身體的疑慮，而能輕鬆愉快的力行「天天五蔬果」飲食防癌工作。

工本費：50元整



二〇〇〇年三月出版

高纖防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)

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，闡述纖維的重要性質外，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，是家中不可或缺的飲食寶典。

工本費：150元整

✂ 標記剪線

8-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

1	9	0	9	6	9	1	6	金額 新台幣 (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

戶名	財團法人台灣癌症基金會	
姓名	寄 款 人	
通 訊 處	—	
電話	經辦局收款戳	

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦列印請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦紀錄	
經辦局收款戳	

愛生命、攜手抗癌



虛線內備供機器印錄用請勿填寫



二〇〇二年十月新版 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



二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(76頁，彩印，19×20cm)

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



二〇〇二年九月出版 兒童天天五蔬果故事書創作集

(一套3本含故事盒，彩印19×20cm)

用兒童的語言，建立兒童的正確飲食觀，是『兒童天天五蔬果故事書創作比賽』之用意，期藉由故事書之創作及發想過程，讓兒童瞭解並進而養成攝取足量蔬果的習慣，達到預防疾病、打造健康身體的目標。

工本費：450元整



二〇〇二年八月出版 兒童天天五蔬果VCD

(單片VCD，14×12.5cm)

針對兒童所設計的『兒童天天五蔬果—打造健康下一代VCD』，內容豐富而精彩，包含活潑動感的酷哥辣妹舞蔬果“健康操”及分解動作說明，還有輕鬆熱鬧的天天五蔬果“健康劇”，讓小朋友從中了解天天攝取蔬菜水果及適量運動的重要性。

工本費：100元整



二〇〇四年二月出版 蔬果5.7.9 健康人人有

(32頁，彩印9.3×17cm)

本手冊最大的特色，是將蔬果健康飲食之推廣理念做有系統的介紹，從『蔬果預防疾病的原理』、『蔬果份量的定義』，『蔬果之彩虹攝食原則』，提醒蔬果之攝食應均衡多色，到落實『蔬果5、7、9的方式』，圖文並茂清楚說明各項蔬菜及水果的份量標準及換算，方便民眾在日常飲食中，隨手做到『蔬果5、7、9』，輕鬆體驗多吃蔬果的好處。

工本費：50元整

●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。
(北市105南京東路四段103號8樓之1)
服務時間：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)8712-2003

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，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向各連線郵局辦理。
- 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各欄請詳細填明，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台幣十五元以上，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、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。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。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。