



財團法人台灣癌症基金會

2011.06

NO.47

# 愛Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

## ◀ 主題專欄 ▶

談HER2陽性乳癌治療的進展(上)

## ◀ 活動報導 ▶

「癌因性疲憊症」 癌症權威疾呼正視

台癌new balance粉紅健走嘉年華

## ◀ 健康園區 ▶

### 佳節飲食粽技巧

善用取代法健康無負擔

## 特別推薦

2011兒童蔬果夏令營

2011第五屆抗癌鬥士選拔活動



熱愛生命·攜手抗癌

[www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)

●無法投遞請退回

●中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄

# 2011



# 兒童蔬果夏令營

## 讓孩子愛上蔬果 Let's go

讓孩子們於大自然的優美生態裡恣意遊樂，你的孩子有多久沒到戶外走走了？在激烈的競爭環境中，成天只能與書本為伍卻忽略了最樸實無華的美麗，這裡有綠野、陽光和純淨的空氣，讓孩子們在繁重的課業中喘口氣吧！

「2011兒童蔬果夏令營」活動將在台大自然生態農場~難得的綠光森林舉行，以知識性、趣味性、團體性的方式，帶領小朋友認識蔬果的好處，培養正確飲食習慣，遠離文明病的威脅，引領孩子們一起「愛上蔬果」，打造強健活力的體質。快幫你的孩子報名吧！

**參加對象：**國小一至六年級學童

**活動地點：**臺大生農學院附設農業試驗場園藝分場(台北市大安區芳蘭路51號，自來水廠旁)

**活動日期：**8月12日(五)、8月13日(六)、8月19日(五)、8月20日(六) / 共有四梯次 / 每梯次50人

**活動時間：**上午8:30~下午8:30

★ 本活動為一天課程，不提供住宿(晚會時間歡迎父母親共同參與)

**報名費用：**1,000元/人(活動費用含午、晚餐、點心、活動保險與活動材料等)

**報名方式：**即日起至100年7月31日止。

1. 電話報名：(02) 8787-9907 # 202 林小姐。

2. 網路報名：下載報名表(網址：<http://www.canceraway.org.tw/>)，填寫完畢後，請e-mail至 5aday@canceraway.org.tw 或傳真(02) 8787-9222。

★ 「罹癌家庭」或「低收入戶」之學童，可免費報名參加。每梯次開放10個名額，請儘速報名。「低收入戶」請附上報名表與低收入戶證明；「罹癌家庭」請附上報名表與父母罹癌之診斷證明。

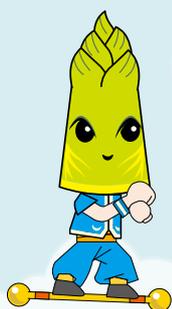
指導單位： 行政院農業委員會農糧署

贊助單位：**LIBERTY** 利百代

**Pintoo**

主辦單位： 財團法人台灣癌症基金會

臺大生農學院附設農業試驗場園藝分場



## 特別報導

- 02 「癌因性疲癥症」籠罩病友！  
癌症權威疾呼正視  
文／馬吟津

## 活動報導

- 04 2011台癌 new balance 粉紅健走嘉年華  
文／孫佳伶
- 05 愛波舞后爭霸賽 乳癌病友舞出新生  
文／閔芳駒 汪居安
- 06 iROO女性關懷月 女性癌友時尚派對  
文／汪居安
- 07 漫步在雲端的歡樂派對  
文／林文斐
- 08 阿豆仔留鬍子 愛台灣獻大愛  
文／葉淑玲

## 主題專欄

- 10 談HER2陽性乳癌治療的進展（上）  
文／張源清
- 12 你我攜手「腸」相挺  
文／陳佩容
- 13 Care Her2 健康常駐 掌握良「基」·對抗胃癌  
文／侯俊名
- 14 剪愛 將三千長髮絲 化為涓涓珍貴禮物  
文／葉淑玲

## 健康園區

- 16 奇異果  
文／賴怡君
- 18 佳節飲食粽技巧 擅用取代法健康無負擔  
文／賴怡君
- 20 透過食物阻斷雌激素 抑制乳癌細胞生長  
文／賴怡君

## 心靈園地

- 22 兩岸交流 上海營養師訓練營  
文／蔡麗娟  
2011蔬果支票改版再出發  
熊愛Care幸福娃娃 感謝認養人的善心  
文／葉淑玲 閔芳駒
- 23

## 服務專區

- 24 癌友關懷教育中心 100年課程表  
營養講座 抗癌有備 歡迎報名
- 26 出版品介紹

# 《愛·Care》

## 病從口入 小心食的安全 選擇新鮮食物 為自己健康把關

最近起雲劑的新聞鬧得沸沸揚揚，原本只是從某品牌的產品中化驗到塑化劑成份，然而進一步追查後卻更驚人的發現，包括大品牌的飲料、果凍、酵素、保健食品、兒童營養品等…都有塑化劑的蹤影，而這些問題食品不僅傷害國人健康，有些甚至已外銷出口，更是影響台灣的形象。

截至此時，起雲劑事件一直備受國人關注，我們最信賴的廠商、品牌或是廣告說詞，反而是吃的不安全、吃的不健康、吃的問題一堆，消費者似乎無法避免地成為受害者。而此次事件，促使我們來思考一些問題，為何我們會選擇食用加工食品？為何包裝上看不懂的成份名稱，在無任何說明下我們卻還是吃進肚子了？為何我們不直接食用新鮮的食物呢？…其實話說白了，就是貪圖一時的方便、口感與視覺的刺激吧！

「民以食為天」，這句話最能說明「吃」這件事情的重要性，但是，現代人因為生活忙碌，反而常常忽略「吃」，甚至以為只要有吃、肚子不餓就好，根本不在意飲食是否均衡，吃的健不健康。如此隨興的吃，實在讓人心驚膽跳！其實病從口入，千萬別小看「吃」這件事情，這不僅關係生命的延續，更是健康的維持，在這兒我想和大家分享「吃」的觀念——“好好的吃、慢慢的吃、新鮮的吃、選擇的吃”，亦所謂細嚼慢嚥、細細品味，挑選新鮮且有益健康的食物來吃，並把「吃」當成一件非常重要的事情看待，絕對能從食物中獲得美味、滿足、健康及愉悅的心情。

本會長期推動「蔬果彩虹579」健康飲食運動，並依性別、年齡之不同來攝取不同份量的新鮮蔬果，在此次塑毒風暴中，專家們也建議多吃蔬果，來提升身體代謝功能，尤其是具有抗氧化的奇異果、芒果、胡蘿蔔、花椰菜等，富含維他命、胡蘿蔔素和花青素等營養成份，不但能有效防癌，還能減緩塑化劑對人體的危害。這次風波也提醒了我們必須要重新檢視吃的習慣，回歸選擇食物的本質“天然的尚好”，正視「吃」的問題，為自己的健康把關。

財團法人台灣癌症基金會副董事長



熱愛生命·攜手抗癌

中華民國八十八年十二月創刊  
www.canceraway.org.tw

## 台灣癌症基金會會訊

發行人：王金平

總編輯：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：閔芳駒、汪居安

發行所：財團法人台灣癌症基金會

中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路5段16號5樓之2

電話：02-8787-9907

傳真：02-8787-9222

劃撥帳號：1909-6916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

排版設計：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

# 「癌因性疲憊症」 籠罩病友！癌症權威疾呼正視

七成病友的共通症狀…九成病友懵然不知



▲舉辦「『癌因性疲憊症』國內外趨勢論壇」權威齊聚探討解決方案！左起：彰化基督教醫院醫師張正雄、台北馬偕醫院癌症中心主任謝瑞坤、台大醫學院護理系教授賴裕和、中央研究院院士彭江嘉康、台大名譽教授謝長堯、高雄醫學大學副院長侯明鋒、台灣癌症基金會執行長賴基銘、三總血液腫瘤科主任高偉堯。

隨著癌症治療技術與藥物的進步，癌症存活率大幅提升，癌症照護的課題，也逐步朝向兼顧癌友身心靈的照顧為目標，尤其對罹癌後生活品質的關注更是癌友照護的重要範疇。台灣癌症基金會近年在服務癌友的過程中，病友常主訴治療過程中的「疲憊症」，造成他們莫大的困擾，不只帶來生活上極大的不適，更嚴重影響其療程進行及抗癌的信心。

文／馬吟津 台灣癌症基金會企劃總監

國內癌症權威，台北榮總顧問彭瑞鵬教授響應關心此一議題，並指出ASCO（美國臨床腫瘤學會）於1997年便開始探討「癌因性疲憊症」（Cancer-Related Fatigue, CRF）議題，研討內容指出，在癌症相關的副作用中，疲憊最困擾患者的生活，而1999年也在會議中指出應定期評估患者的CRF以改善其生活品質。通常癌症患者會以身心俱疲、疲乏、萎靡、疲倦、筋疲力盡、懶洋洋等詞語表達他的疲憊，而且在身體的表現會有四肢無力、健忘、注意力不集中等狀況發生，而在情緒部分則有焦慮或情緒麻木，造成其參與活動或與他人社交的意願降低且無法享受生活，對工作的完成沒有成就感…等等。

其實，世界衛生組織（WHO）於1998年已將「癌

因性疲憊症（CRF）」，列在國際疾病與相關健康問題之分類第十版中（ICD-10），亦即CRF已被WHO定義為值得重視的症候群，顯示CRF已是醫護人員需要共同面對的病症。反觀國內，CRF卻常被忽略，導致癌友常受疲憊症困擾，進而影響治療、預後及生活品質。

## 癌不過「疲憊」折磨，癌症病人的求生吶喊！

台灣癌症基金會執行長賴基銘教授說，「癌因性疲憊症」程度上與一般的疲憊或累是不同的，「癌因性疲憊」無法透過睡眠或休息來緩解，甚至影響治療與預後，然而國內卻極少關心病友在這一部份

的需求。台灣癌症基金會針對癌症病友在4月25日至5月16日做了一項「『癌因性疲憊症』病友狀況」調查，有效問卷共74份。從這一次的調查發現五大問題：

#### 一、癌友深受「疲憊症」困擾

高達7成以上的病友常常感到疲憊，且近5成的病友無法藉由睡眠或休息緩解，甚至有接近三成的癌症患者認為，「疲憊」比掉髮、嘔吐或疼痛更讓自己困擾，這些數據都顯示了，「疲憊」已經成為多數病友的嚴重問題。

#### 二、癌友對於「疲憊」問題的認知薄弱

有9成的癌友不知道「癌因性疲憊症」，甚至7成6的癌友認為這是治療中必然現象。

#### 三、「癌因性疲憊症」嚴重影響康復之路

超過2成病友因為「疲憊」而無法處理家庭日常事務，甚至是洗澡、如廁等生活自理；而有近3成病友已經影響到正常進食，導致營養攝取問題；更有高達3成3，亦即每3人即有1人會因為「疲憊」造成治療中斷。這些情況都將導致治療及預後狀況不佳，尤其這些副作用的交互影響，更提升了治療上的困難。

#### 四、「癌因性疲憊症」造成心理衝擊大

近7成的癌患者會有情緒低落問題，高達5成5的癌患者失去與人接觸的動力，甚至1/3的癌患者對未來感到無助而且沒有期待，更甚者還會有輕生的念頭。

#### 五、癌友對於「疲憊」改善有強烈渴望

高達7成6的癌患者期望能有效的解決疲憊問題。有3成5的癌患者認為，醫護人員無法協助解決疲憊問題。

賴醫師強調，醫護人員應該正視「癌因性疲憊症」對於癌友所造成的嚴重衝擊，並且應該積極的幫助癌症患者改善並解決。

### 不可忽視的隱形殺手「癌因性疲憊症」 台大賴裕和教授提出國內外研究

研究「癌因性疲憊症」多年的台大護理系賴裕和教授指出，癌因性疲憊症是癌症患者急需要改善的醫療需求，「癌因性疲憊症」一開始可能會影響患者遠程活動及步行距離；隨著嚴重度增加，患者漸漸沒有力氣持續處理工作，被迫要改變職涯目標；甚至是影響日常事務或家務的進行，有部分患者會

因此需要聘僱他人來處理家務；更嚴重的疲憊使得病友連進食或咀嚼都沒有體力，而嚴重影響營養攝取及治療預後。

賴裕和教授在國內進行一項「癌症病人治療期間疲倦盛行率」的調查發現，「癌因性疲憊」造成病人許多負向的想法，包括「癌症是否復發」、「身體負荷不了治療」、「身體免疫系統出了問題」、「是否該放棄治療」、「擔心治療無效」、甚至出現「是否將面臨生命終點」、「即將成為家裡負擔，若走掉了家裡就輕鬆了」、「身心很累、很苦」，這些負面想法都會讓病友不知不覺走上絕境；然而在研究當中也發現病友們無法提出需要協助的原因，包括「沒聽過這樣的處理，所以對疲倦感覺束手無策」、「應該做個配合的病人」、「不想麻煩別人，能忍就忍」、「累是女性化、不勇敢表徵，而且提出來就是在耍脾氣」、「醫護人員無法解決疲倦問題」。研究中發現「疲憊」已經是癌症病人最常經歷的痛苦，但是目前在臨床治療與照護中，仍然未受到應有的重視與有效的處理，所以應該加強照護人員在疲憊照護的訓練，並提供有效的評估及多元的照顧，包括充分的資訊與自我照護知識、運動、有效的藥物處置。

### 從病理機轉評估改善方法

#### 營養、運動、藥物三管齊下幫助癌友

台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師指出，CRF的病理機轉複雜，最被廣為探討的，可能是因為一種造成發炎的信號促炎細胞激素(pro-inflammatory cytokine)造成以下三種反應：(1)透過內分泌中的重要系統下視丘-腦下腺-腎上腺皮質軸(HPA axis)抑制了腎上腺皮質醇(cortisol)分泌；(2)造血細胞受到影響而產生貧血；(3)或改變神經傳導物質(5-HT)的代謝所造成。

一旦患者有了癌症相關身心疲憊症的症狀或感受，應該藉由生活習慣的改變，如運動、飲食甚至是藥物治療，來進行積極改善。而現行的治療藥物主要分幾部分，一是治療貧血藥物，主要是針對貧血造成的疲憊；或者是中樞神經興奮劑，以影響神經傳導物質的運作，另外，還有抗憂鬱劑，以治療憂鬱或沮喪造成的疲憊等精神用藥，近年來還有植物新藥的研發，由國內大廠研發成功之針對癌因性疲憊症的植物新藥，多種類的治療選擇都可望為長期虛弱不堪的癌症患者及家屬帶來新曙光。

2011 台癌 new balance 

# 粉紅健走嘉年華

300壯士好「胸」猛，提醒國人關懷女性定期乳房篩檢



文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組專員

今年度最粉紅的運動風潮終於在5月21日熱鬧登場，一掃幾天前陰雨綿綿的陰霾。這天，陽光普照，透著陣陣的涼風，為台灣癌症基金會與New Balance首度合作的粉紅健走嘉年華揭開序幕。

此次健走活動共有來自全台灣各地3,000多人以行動支持響應關懷身邊的每一個「她」，於活動現場也呼籲並教育國人一定要常常友善提醒重視乳癌防治篩檢。此外，當天活動還邀請演藝圈明星母女檔蕭璵與王宇婕，聯袂出席宣導乳癌防治，這對美麗母女檔於活動現場，與猛男及300壯士一同大秀「愛波御守操」，並請來中華民國物理治療學會理事長簡文仁現場教學，教導女性朋友透過簡單的動作，可以伸展筋骨，又可以時時提醒自己做到乳癌防治。

乳癌為女性癌症發生率的第一位，每年有8,000多個新增病例，儼然已成為女性的新國民病。面對逐年增加的態勢，乳癌防治宣導刻不容緩。台灣癌症基金會董事長王金平表示，乳癌雖然是女性疾病，但是身為男性，更應該要珍惜身邊的女性，多給予關心，時時催促她們定期篩檢。王院長更強調，這一次健走活動特別串連了300壯士及猛男，不只要呼

籲國人女性朋友重視乳房健康，更是要各訴全國的男性，只要多關心身邊的女性，就會是她們心目中的猛男。

而知名運動品牌New Balance關心乳癌議題在美國總公司已行之有年，這次與台灣癌症基金會一同合作粉紅運動，用健走方式來呼籲民眾關心女性乳癌防治及重視健康的重要性。New Balance副董事長潘淑瑞亦表示，期望藉由此次健走運動，成功地讓更多女性朋友知道，平時多運動對於防癌的重要性。尤其現代人常因為忙碌的工作，讓自己的身體處於長期不健康之下，在外飲食又多為高油脂，這些因素都大大增加了罹患乳癌的風險，所以每個人都應該重視平時身體保健，多運動並注意飲食，才能保有健康的體質以及美好的人生。

活動最後在抽平板電腦大獎的歡呼聲中順利圓滿落幕，感謝參與民眾的熱情與所有參與單位的支持，台灣癌症基金會將會持續推動乳癌防治宣導，並且再度提醒35歲以上婦女應該每年定期接受專科醫師檢查，45至69歲婦女應善用國健局每2年1次免費的乳房X光攝影檢查，平時落實多吃蔬果、多運動的健康生活型態，讓自己遠離乳癌的威脅。

# 愛波舞后爭霸賽 乳癌病友舞出新生



◀ 乳癌病友使出渾身解數，精湛舞技、驚艷全場。

文／閔芳駒 台灣癌症基金會專案企劃主任  
汪居安 台灣癌症基金會專案企劃專員

連續二年舉辦的「粉紅運動Care HER2—愛波舞后爭霸賽」，今年擴大舉辦為全國性比賽，並於決賽前在北、中部舉辦2場初賽，讓參與的乳癌病友不僅是共襄盛舉、更能舞技交流、分享經驗，同時也藉由舞蹈表演展現康復後的自信與美麗，並提醒女性朋友和高危險群的民眾，要定期接受篩檢、預防乳癌的威脅。

今年活動特別選在母親節前夕舉辦，即希望在這最重要的日子裏，喚起女性朋友對自我健康的關注，因此，決賽現場特別邀請晉升人母的佩甄、郁方擔任宣導大使，身著一席輕便服裝的她們，配合愛波舞后的主題，在身上綁上了肚皮舞專用的腰巾，帶領現場民眾一起大跳「犀利HER2愛波操」，透過各種動作達到放鬆身體、增進淋巴循環，保健乳房的功效，而專業物理治療師林慧芬老師，也逐一針對每個動作做說明，幫助民眾熟記動作並能在家自行做操，而佩甄和郁方也在現場分享平日的愛波秘訣。郁方說，每一位女生無論多大年紀一定要學習一件事，就是多多觀察自己的乳房變化，如果有發生任何的徵狀一定要儘速找專科醫師檢查，切勿拖延。佩甄則說，自己平時就很愛吃蔬果，像女性朋友每天一定要吃7份蔬果，也就是4份蔬菜、3份水果，還有也要定時運動，像是「犀利HER2愛波操」，只要配合口訣隨時隨地就能動一動。同時也想以自身的經驗鼓勵媽媽們多哺乳，因為哺乳可以降低罹患乳癌的風險外，同時也可以增強孩子身體的抵抗力，所以之前生B寶妹的時候，無論多忙都一定會餵她喝母乳。

緊接著重頭大戲「愛波舞后爭霸賽」，此次共有10組出席決賽，超過60位乳癌病友齊聚一堂、PK舞技，透過良性的競賽，不僅幫助乳癌病友走出病痛，而宛如舞蹈聯合國的比賽，讓病友們可以觀摩到不同類型舞蹈，更能分享彼此抗癌經驗，這次比賽每組分別獲得不同的獎項，她們不吝的挺身而出、以身作則，儼然就是實至名歸的愛波舞后，也讓不管是特別參加，或是路過的民眾，藉由比賽表演和現場宣導攤位，都能認識「乳癌」這個疾病，並進而預防它、遠離它、及有效的治療它。

這次特別感謝臺北市政府的大力支持，以及羅氏大藥廠獨家贊助，還有乳癌防治基金會、高雄市政府衛生局、高雄市立聯合醫院、臺中市政府衛生局、行政院衛生署豐原醫院、臺安醫院、奧黛莉內衣及美商亞培公司的參與協助，使本活動得以順利舉行。目前政府有補助45至69歲的婦女每2年一次的乳房X光攝影檢查，在此也呼籲適齡的女性朋友別忘了要接受檢查，關心自己的健康。



▲犀利人妻佩甄、郁方，現場示範「犀利HER2愛波操」及分享愛波秘訣。



## iROO女性關懷月 女性癌友時尚派對

宣導大使郭靜的溫暖獻聲

iROO服飾的美麗衣裳  
重拾他們的自信與美麗……

文／汪居安 台灣癌症基金會專案企劃組專員

夜店、音樂、美食、跳舞以及入時的裝扮……看起來就是一個熱力四射的週末活動，對一般大眾來說這只是最平凡的娛樂消遣吧！但是，對於癌症病友而言，卻可是一件令人興奮又瘋狂的大事了！

每年的3月，台灣癌症基金會與iROO服飾共同合作舉辦「iROO女性關懷月」活動，以義賣愛心T恤為活動主軸，將義賣所得全數捐贈台灣癌症基金會作為子宮頸癌防治推廣之用。今年是雙方的第5度合作，特別安排在「iROO女性關懷月」活動結束之前，專為女性癌友舉辦「iROO健康分享音樂派對」，邀請所有癌別的女性朋友在週末下午，一同盛裝出席音樂派對，享受一個忘卻病痛、展現自信美麗的快樂時光。

3月26日這天雖然天空飄著細雨、氣候濕冷，但卻不減160位癌友的熱情，一同齊聚在Brown Sugar期待派對的來臨，不僅開心討論著彼此的衣著與裝扮，更難掩期待已久的興奮之情。為了讓出席派對的癌友們別為了服裝煩惱而傷透腦筋，這次iROO服飾特別大手筆的提供每人5,000元禮券，到全國iROO門市為自己挑選衣服，抱以最美麗、最自信、最愉悅的心情來出席這場派對。

當天出席的癌友們個個就如同名媛一般，在優雅又適宜的盛裝下，等待展現熱力的情緒，派對開始即以熱情的Jazz音樂開場，熟悉的歌曲讓大家不自覺跟著哼唱唱了起來了，也漸漸地更拉近彼此的距離，雖然因病相聚、但卻也同病相惜，相互的為彼此打氣、加油，也不吝的告訴對方今天最是美麗、今天要忘記病痛，今天要玩得開心……。而在主持人聶雲的帶領下，子宮頸癌宣導大使郭靜現身，以暖暖歌聲鼓勵癌友勇敢面對生命的挑戰，以及歌

聲爆發力十足的彭佳慧，以即興點歌的方式與癌友互動，還有，由台灣癌症基金會支持的「悅聲合唱團」，帶來多首耳熟能詳的四部合唱歌曲祈禱、奇異恩典、讓愛動起來…等；固定每週三下午團聚練舞的「笑癌逐開社」，則以一身性感服裝展現俏皮的幸福神偷舞曲；還有一群熱愛肚皮舞蹈的癌友們，更是呈現專業級的演出水準。最後的重頭戲則是邀請10位癌友為當日服裝造型走秀，她們面帶微笑、從容自信，展現堅毅不撓的抗癌人生，積極正向面對自我的態度，獲得在場所有人的掌聲與喝采。



「iROO健康分享音樂派對」從午時到傍晚，隨著音樂起舞的癌友們，踏著熱情舞步仍不捨結束這場派對，平時為了與癌魔對抗

的她們，幾乎都快忘了怎麼開心的笑、放心的玩、隨性的瘋，對癌友而言這是難得可貴的回憶，也因此，大家約定要繼續與癌奮戰下去，相約明年一起再相聚。此次活動特別感謝iROO服飾的支持，也希望藉此可以呼籲更多的大眾多關懷癌友身心靈的需求，一起幫助他們邁向康復之路。



▲癌友親手製作卡片，表達對愛心企業/iROO服飾用心的肯定與感謝。

# 漫步在雲端

## 的歡樂派對

文／林文斐 台灣癌症基金會癌友關懷教育中心學員

有多久沒上服飾店買新衣了？自從工作忙碌之後…、自從進入家庭之後…、自從生病了以後…。

三月初，從基金會那兒收到「iROO健康分享音樂派對」的邀請函時，不免回想起衣櫃裡最後一次添購的新衣已塵封許久，也不太記得上一次逛服飾店是什麼時候了，而卻能在這個機會中，邀集姐妹們一起來“瞎拼”，來個不一樣的時尚聚會，我相信這會是生命中美麗的回憶。

終於拿到禮券了，心裡雀躍不已但卻也想著該如何說服目前為病痛所苦的姐妹來一起出席這場活動呢？我很明白這時的妳其實患了很嚴重的感冒，但仍開口邀約妳參與，當然也如我所想妳婉拒的說：「希望將這機會給更需要的病友！」不過，在基金會、家人和姐妹們的鼓勵與勸說下，妳終於答應接受邀請，也再次踏進睽違已久的服飾店，在妹妹的鼓勵下，妳為自己挑了一套新衣服，而腦海也漸漸湧現當年上班置裝的那份熱情，也開始想著該搭配什麼樣的包包、什麼顏色的口紅、什麼樣的鞋款…，在服飾店裡穿著即將加入「自己衣櫃」的衣服，我們也漸漸悟出這份禮物的真情與心意，原來禮物的內容就是要送給病友們開心與期待的好心情，而妳在感受到這份禮物的涵意後，也請我務必轉告果真姐妹：「請她一定要為自己好好地挑一套新衣服！」

用期盼的心情數著日子，不過天公卻是不作美，

都已經3月天了寒流還頻頻來襲，我們選購的春裝，真的好擔心妳會因為身體不適而無法美美的穿著它來。3月26日終於到來，看見妳裹著大衣、穿著春裝如期赴約時，我真是開心極了，我們在彼此的驚呼聲中，笑聲連連、談話不斷，一干姊妹們猛按快門、留下大家最美的倩影，隨著台上熟悉的音樂，引動了台下的我們，跟著音樂的節拍，熱情引爆那潛藏已久的舞技，康康舞、阿哥哥、台中恰恰…全部出籠，連妳也舞姿撩人，跟著眾姐妹們一起下海囉！這份天上掉下的大禮，讓我們有機會可以打扮妖嬌美麗，踏入不曾造訪的夜店，參加專屬女性的Party，我很高興當初堅持邀請妳來，看到妳在派對中完全的忘卻疼痛、讓自己玩到忘我，姐妹們笑容與笑聲的畫面，願此時此刻的歡樂能永存心中。

看著妳的作品在影片中一一呈現，腦海中開始浮現我們在基金會「癌友關懷教育中心」上繪本課的情形，妳常常鼓勵著我們，更不吝嗇付出關懷，因為妳，上課才開始有的作業，卻成為想念妳的方式。5月16日與妳告別了，再見！我們的好友—雲仙。

現在的妳，在幹嘛呢？喝著下午茶嗎？還是忙著和天使們分享那場驚艷的派對，說著天上、人間的形形色色呢？告訴妳，我們也在忙著唷！與果真、姐妹們在FB上分享妳的點點滴滴…。



▲癌友在臉書上熱情回應「iROO健康分享音樂派對」。



▲雲仙的繪本—從繪畫中轉移疼痛，讓畫中的鳥帶走身體的痛。

# 阿豆仔留鬍子

## 愛台灣 獻大愛



文／葉淑玲 台灣癌症基金會癌關中心主任



▲特別設計的鬍子貼紙，讓女性朋友跨越性別限制，一起共襄盛舉三月鬍活動。

一群來自世界各地的“阿豆仔”，因為來到高雄工作而有了交集，更因為一個共同的大愛目標而凝聚—「Marchstache」（三月鬍），Marchstache三月鬍為英文三月（March）和鬍子（Mustache）的縮寫，是2009年由一群在高雄的外國人所發起的慈善活動，此活動在每年三月舉辦，讓參與者藉由留鬍子的方式來募款，並捐贈予台灣癌症基金會，進行癌症防治工作的宣導及提供癌友關懷照護。

這次的贊助商不僅僅只是捐款外，還有多位贊助商更配合三月鬍的活動，在活動期間內提供多項優惠予所有的參與者和顧客，藉此讓大家更加認識三月鬍活動的意涵及台灣癌症基金會的關懷服務內容。而優惠活動也包羅萬象，依贊助商屬性的不同，有些像是每點一杯台灣啤酒，即捐20元給台灣癌症基金會、或是瓶裝飲料通通100元、食物及飲料的20%折扣等…。

此外，今年的活動還增加了三明治大胃王比賽、躲避球大賽、Pub Quiz、BBQ品酒之夜及餐廳的Pub

Crawl等活動，讓不同的民眾都能參與其中，同時，為了讓女性朋友也能共襄盛舉三月鬍活動，還特別設計了鬍子貼紙來跨越性別的限制，為活動增添更多的趣味性與融合性。

三月鬍活動在大家熱情的參與下終於圓滿結束，台灣癌症基金會也出席Final Party，看到主辦單位用心的將活動過程用影片一一記錄下來，同時也將募集到的28萬8千元款項全數捐贈予本會，而本會也一一致贈感謝狀答謝這群熱愛台灣的阿豆仔朋友（Foster Hewitt's Pub and Grill, Casa Lingua Pasta Deli, Brickyard, K-Town Diner, Bagel Bagel, The Lighthouse, The Victory Inn, BBQ Bar, Tophat, Fitness Factory, The Marina, Vanity Club, LAB bar, So Wine, Bottoms Up Saloon, The Blackdog Pub, Cloud Nine Graphics, Limelight Taiwan, Studio Graphics），本會也即將在高雄設立「癌友關懷教育中心」，並將此次的捐贈運用在南部癌友的服務上，也希望這麼有意義的活動，能喚起更多人的重視與關心，一同關懷癌友、向癌症說“不”。



▲Final Party，參加者紛紛秀出自己的翹鬍子，分享參與心得。

大豆生活。



facebook SOYJOY大豆生活

大豆水果營養棒

# SOYJOY

  
賴雅妍 推薦

金車大塚  
www.soyjoy.com.tw  
服務專線：0800-021-282



Soylution  
大豆生活提案者

# 談HER2陽性乳癌 治療的進展(上)

所謂HER2亦即人類上皮生長因子第二型接受器



文／張源清 馬偕紀念醫院一般外科專任主治醫師

乳癌對女性健康和精神方面一直是莫大的威脅。根據衛生署最新報告顯示，台灣乳癌發生率為10萬之52.8，高居亞洲第二。更佔我國青壯年(30~60歲)女性癌症發生率第一位，每年約新增7,500多位婦女罹病，更造成每年約1,000多位婦女同胞的死亡。不只帶來家人極大的傷痛，更是國家社會難以彌補的損失。隨著基礎醫學的進步，特別是乳癌的之診斷與治療甚至預防，近年來，包括化學治療、放射線、荷爾蒙，加上最近盛行之標靶治療及免疫治療，都有突破性的進展。傳統乳癌治療所使用的化學治療藥物如：小紅莓、紫衫醇等，雖然在治療乳癌的療效不錯，但此種抗癌毒殺藥物的治療方式，除了對癌細胞形成殺傷外，也會對正常的細胞造成傷害，導致治療後藥物相關副作用的產生。

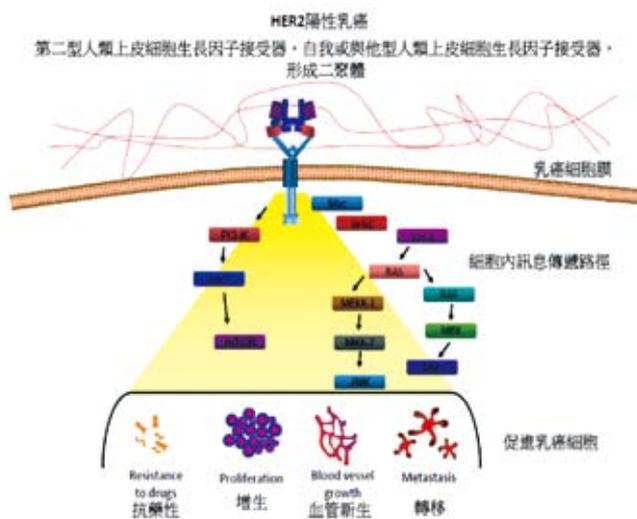
針對此方面的缺點，目前熱門的抗癌治療方式是針對癌細胞內的特異分子作阻斷，特別是針對HER2型乳癌的標靶治療，以中斷癌細胞生長分裂所涉及的細胞內訊息傳導，導致癌細胞的死亡，達到增加

病人的治療反應率及希望降低治療所引起的副作用。

## HER2陽性乳癌的特性

HER2陽性乳癌細胞的第17對染色體內，有過多的HER2基因，導致在乳癌細胞表面有過多的HER2接受體。HER2第二型人類上皮細胞生長因子接受器，自我或與他型（第一、三、四）型人類上皮細胞生長因子接受器結合，形成二聚體，活化細胞內訊息傳遞路徑，這些細胞內訊息傳遞，在腫瘤細胞生理扮演關鍵的角色，控制生長、分化、遊走、血管新生、促進乳癌細胞分裂及阻止細胞自然凋亡。（圖一）

HER2基因的表現是影響乳癌預後重要的因素。這類乳癌細胞，大約佔25%~30%左右的乳癌患者，因擁有HER2基因的能力，受到體內癌細胞的HER2基因過多的影響，而變得窮凶惡極，腫瘤生長速度快、容易轉移復發。他們的癌細胞不僅繁殖能力



(圖一)

強，對治療藥物也容易有抗藥性，病患即使完成傳統的手術、化學治療、放射線、荷爾蒙治療，雖然付出極大的毒性代價，癌細胞仍然有較高復發跟轉移的可能。

但是水可載舟亦可覆舟，正常細胞的信號傳遞網路是複雜且平衡的，癌細胞往往依賴持續活化的腫瘤蛋白（oncoprotein）如HER2第二型人類上皮細胞生長因子接受器，進而產生回饋機制來抑制其他多餘或不必要的信號傳遞路徑，因而造成癌細胞過度依賴此腫瘤蛋白（oncogene addiction），這類擁有HER2基因能力的乳癌細胞，就是很好的例子。HER2陽性的乳癌細胞常因細胞膜上受體酪氨酸激酶（receptor tyrosine kinase）HER2的過度表現（overexpression）或是其下游抑癌基因的突變而造成致癌訊號傳遞路徑持續活化，當癌細胞過度倚賴HER2基因時，如果可以找到癌細胞的致命弱點（阿基里斯的腳跟）（Achilles' Heel）加以攻擊，開發出能抑制HER2藥物。針對癌細胞HER2人類上皮細胞生長因子接受器涉及的細胞內訊息傳導作阻斷，本來很壞的乳癌，反而能被有效的抑制。

## 標靶治療與化學治療的不同

化學治療無法辨識腫瘤與正常細胞，在殺死腫瘤細胞的同時，也會傷害正常細胞，產生許多副作用，如掉髮、白血球數量下降、貧血、腹瀉、口腔炎等；而標靶治療只攻擊腫瘤細胞並抑制腫瘤存活、生長，對正常細胞的傷害與治療引發的副作用

較少。只要找對標地，癌細胞的致命弱點（阿基里斯的腳跟），治療的結果比起亂槍打鳥的化學治療，更安全有效。整體而言，因為加入了賀癌平，復發率因而降低了將近一半，死亡率更可以降低40%。值得強調的是，標靶治療的使用要得到最好的治療效果，原則上還是應優先考慮與化療藥物或抗荷爾蒙藥物併用。但是，這種針對癌細胞HER2的標靶治療，必須以乳癌細胞有HER2基因過多，或細胞膜上有HER2的過度表現為前提。若細胞沒有有HER2的過度表現，冒然使用HER2的標靶治療，不但無效，反而增加藥物毒性副作用。而且，此藥昂貴，如何篩選出可能有效的病人接受本類藥品的治療，是使用此類單株抗體作為乳癌病人標靶治療的一重要課題。因此，如何準確地檢驗乳癌的HER2表現，是乳癌的標靶治療成敗的先決條件。

## HER2的檢驗方式

目前以免疫化學染色法（Immunohistochemistry IHC）及螢光原位雜交法（Fluorescence in situ hybridization FISH）為主。免疫化學染色法的檢測，由病理醫師根據細胞膜上之HER2第二型人類上皮細胞生長因子接受器染色強弱及其佔乳癌細胞比例，結果以0、1+、2+、3+呈現，HER2基因位於人類第17對染色體上，約四分之一的乳癌腫瘤細胞會有很多HER2基因的重複片段，這些過度的HER2基因就會製造出更多的細胞膜上HER2接受器，螢光原位雜交法的檢測的原理就是利用不同螢光去偵測HER2基因以及第17對染色體中心粒及HER2基因的重複片段，算出HER2基因相對第17對染色體中心粒螢光染色之比率，以拷貝倍數(copy number)來呈現。目前以免疫化學染色法3+或螢光原位雜交法的檢驗陽性(拷貝倍數2.0或2.2以上)才能被確定為HER2陽性。HER2免疫化學染色法2+的乳癌，以螢光原位雜交法再確認，約有20%~40%的乳癌的檢驗結果會是陽性。兩種檢驗方式中，螢光原位雜交法（FISH）為量化的檢驗方式，較無偽陽性及偽陰性的問題；缺點是價格較高。對於HER2免疫化學染色法2+的乳癌，目前臺灣健保局給付螢光原位雜交檢驗。這對後續治療選擇有極大的影響，所以千萬不要讓自己的權利睡著了。【下期待續】

# 你我攜手

# 「腸」相挺

文／陳佩容 台灣癌症基金會癌關中心社工員

為鼓勵癌友積極抗癌，台灣癌症基金會已連續2年辦理大腸直腸癌愛相挺趣味競賽，病友們都期待每一年相聚的這一刻，但相聚的時光總是過得特別快，讓人意猶未盡，無法暢所欲言的分享。在許多大腸癌病友的鼓勵催生下，繼肺腑之癌聯誼會，腸相挺聯誼會已於100年3月19日召開成立大會。

大會成立當天除了有來自各地的病友代表，馬偕醫院直腸外科許自齊教授特別以「如何配合治療的正確觀念」為題，對於大腸直腸癌的治療，提供許多專業分享，現場癌友紛紛提出大腸癌相關的治療問題，許醫師詳盡的講解讓癌友覺得獲益良多；而本會執行長賴基銘醫師亦鼓勵癌友要積極治療，尤其醫藥的進步，再加上輔助療法的舒緩，不只增加順利完成療程的助力，更促進癌友對生命的希望；而癌友對於如何在日常飲食中維持治療及康復的基本需求，除了專職營養師提供個別化的輔導，腸相挺聯誼會也提供大腸直腸癌癌友經驗交流的平台，同時凝聚癌友對專屬病友團體之認同感。

未來腸相挺聯誼會將針對大腸直腸癌病友的服務有以下幾個方向：

1. **資訊需求**：包含治療計畫的資訊、可能使用的藥物及副作用相關資訊及護理，務必促使癌友有充分取得資訊的管道。

2. **生活關懷**：包含電話會談、家庭訪視、定期辦理聚會等。
3. **心理支持**：對於已轉移或復發癌友提供心靈上的協助，包括資訊的提供、經驗的分享與支持。
4. **大腸直腸癌友權益爭取**：透過聯誼會匯集大腸直腸癌友的需求及建議，並透過基金會的支持與協助爭取大腸直腸用藥等方面之權益。

由於大腸癌已是國內最多人罹患的癌症，本會「腸相挺聯誼會」的成立，讓腸癌的病友在抗癌過程中「友人」相伴，大家在抗癌的路上並不孤單，除了家人的陪伴，更有了癌友的鼓勵及分享。歡迎更多的腸癌病友一起入這個屬於你們的空間，一個以腸癌病友為主的聯誼會，就從現在開始讓我們一起攜手「腸相挺」。



▲腸相挺成立大會合照，前排中間為台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師。

# Care Her2 健康常駐

## 掌握良「基」·對抗胃癌

文／侯俊名 台灣癌症基金會專案企劃組專員

依據行政院衛生署統計，胃癌每年發生人數超過3,600人，同時高居台灣癌症死因第5名。胃癌因早期症狀不明顯，約4成5患者發現時多已轉移，而大約2成轉移性胃癌病人有HER2陽性基因，可能使疾病惡化更迅速，復發風險增加。

為瞭解民眾對HER2基因的認知，台灣癌症基金會進行了一項「胃癌HER2基因認知」問卷調查，發現有逾6成胃癌病友或其親友，不知道胃癌治療已有HER2基因可循，恐因此錯失個人化治療先機。因為臨床研究結果顯示，HER2基因的過度表現代表疾病復發機會高、惡化迅速、治療反應差。而如今已有標靶藥物治療可阻斷HER2蛋白表現，抑制癌細胞增生與疾病惡化，突破過去10年來化療或組合式化療存活期不超過1年的瓶頸。

由於部分HER2檢驗為弱陽性者須需進一步以螢光原位雜交法（FISH）檢測以確認是否為HER2陽性，但FISH基因檢測需自費且費用逾萬，因此，台灣癌症基金會與羅氏大藥廠共同發起「胃癌HER2基因檢測贊助計畫」，將提供100名HER2弱陽性轉移性胃癌病友免費的FISH基因檢測，呼籲轉移性胃癌病友透過HER2基因檢測，幫助制訂個人化治療方針，以延長病人的存活期。

有需求的轉移性胃癌病友可透過洽詢專線：(02)8369-2769，或上台灣癌症基金會官方網站 (<http://www.canceraway.org.tw>)，免費諮詢FISH基因檢測報名方式。晚期胃癌病友可和醫師討論後，再決定是否需要做進一步基因檢測，為治療找到另一道曙光！



▲由左至右分別為，羅氏大藥廠企業事務處蔡朝正處長、台灣癌症基金會賴基銘執行長、病友簡先生、台北榮總泌尿外科張延驊醫師。



# 剪愛

## 將三千長長髮絲 化為涓涓珍貴禮物

癌友面臨癌症的威脅，不單是身體上的侵襲及心理上的壓力，對於因為治療造成的副作用所帶來的改變，更是讓很多癌友對於治療既擔心又害怕，看著枕頭上一把一把掉落的髮絲，除了身體的煎熬，心理的創傷更是造成其影響及面對人群的障礙，這樣的苦需要更多的關懷來撫慰。

因為體恤癌症病人在治療時的心理需求，福德國小的小朋友在家長林媽媽及校方的發起下，在學校安排一場義剪活動，由林倚安、潘謐、張愉欣、王



▲福德國小同學樂當送愛小天使，捐出自己心愛的頭髮，製成假髮幫助更多癌症病友。

文／葉淑玲 台灣癌症基金會癌關中心主任

澄涵、曾亭硯、懷柔、胡芸涵、龔琪雅、荊茵、梁之容、葉毓庭、王奕昀及幼稚園的顏碧岑共13位小朋友，慷慨捐出蓄留多年的長髮，交由本會製成假髮，提供給癌友實質的幫助。他們以自己所能做到的方式，和大人一樣擁有助人的力量，這樣的善舉讓福德國小全體師生都以他們為榮！學校鄰近的OS造型沙龍福德店的美髮師也被孩子們的義行感動，不但願意撥空為這群孩子義剪，也以行動回應孩子們的愛心，為他們剪一頭美美的髮型。

對很多小女孩來說，長髮是捨不得修剪的，更何況將長髮剪下3、40公分成了短髮，這群小天使們，雖然在剪下頭髮的一剎那仍顯得不捨，但因著體貼癌症病友治療的辛苦，願意將他們珍惜的頭髮捐出化作關懷的力量，鼓舞病友勇敢地對抗癌症病魔，也藉著福德小天使的送愛行動，希望邀請更多人能一起來加入台灣癌症基金會「讓愛動起來、捐髮助癌友」的行動，幫助更多癌友邁向康復之路。

## 徵求“頭髮” 您的髮 讓癌友自信的笑了

我們徵求「頭髮」！只要你有一頭沒有燙過、染過的美麗秀髮，長度已超過30公分以上，而且留到不想留了，想一剪髮絲換清爽的時候，請您把剪下的頭髮捐出來，讓我們把您的頭髮做更有效的運用，製作成一頂頂的假髮，來幫助因為癌症治療而掉髮的病友，陪他們渡過辛苦的療程，更有自信的展露笑顏、迎向生命。

- 【徵求條件】
- ① 您的頭髮
  - ② 不燙、不染（有自然捲、少數白髮，我們通通歡迎）
  - ③ 長度剪下約達30公分以上

只要符合以上條件，歡迎將頭髮寄至「**台北市南京東路五段16號5樓之2，愛心關懷品小組收**」，並留下您的大名、電話及地址，收到之後我們將寄送捐物收據，感謝您的愛心。

# 建立信心 抗癌 We Care

為了協助癌症病友在化療中面對身體心理上改變的衝擊，  
給予病友們信心建立，陪伴病友們更有信心的戰勝癌症。

短髮 中長髮 長髮



各一款，供病友選擇，並可至店面量身修剪



## 台北忠孝門市

台北市忠孝東路四段96-2號3F(大安路交叉口)  
AM11:00~PM10:00(全年無休)

## 台北市士林門市

台北市中山北路五段604號2樓(麥當勞旁)  
AM11:00~PM10:00(全年無休)

## 台北市榮總門市

台北市振興街1號(石牌路二段交叉口)  
AM10:00~PM07:00(周日公休)

## 台中市精誠門市

台中市西區精誠路9號(精誠四街交叉口)  
AM11:00~PM10:00(全年無休)

## 台南市旗艦門市

台南市中西區中山路9號(民生綠園圓環邊)  
AM11:00~PM10:00(全年無休)

## 高雄中正門市

高雄市苓雅區中正二路70號(大統百貨旁)  
AM11:00~PM10:00(全年無休)



## 腫瘤病患適用營養品

賀 亞培倍力素  
獲2011年讀者票選健康品牌

一天2罐(杯)  
倍道活力元素



### 倍力素3階段特殊營養

蛋白質、魚油、膳食纖維及濃縮熱量之營養配方

1 治療前  
(準備期)

2 治療中  
(手術及療程期)

3 治療後追蹤  
(調養期)



即飲配方-香草  
攜帶方便



粉狀配方-香橙  
清爽可口

### 支持腫瘤患者面臨問題

- ✓ 元氣不佳、體力不夠
- ✓ 體重持續減少
- ✓ 食慾不好，吃不下
- ✓ 味覺變了、心情差
- ✓ 噁心、嘔吐



# 奇異果

## 熱量低、營養密度高



文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

有個小說家這麼形容奇異果：「乍看之下像老太太，切開之後鮮明果肉感覺像是丰姿綽約的少婦，而品嚐之後覺得像青春洋溢活力四射的少女」，沒有鮮豔誘人的外表，但卻有豐富的營養內涵。

### ■別名：獼猴桃、毛梨、藤梨

很多人以為奇異果是紐西蘭特產，其實，它的祖籍是中國，原名獼猴桃。早在《詩經》裡，就有關於獼猴桃的記載，《本草綱目》裡則提到：「其形如梨，其色如桃，而獼猴喜之，故有諸名」。在1904年一位紐西蘭女傳教士伊莎貝爾（Isabel Fraser）到中國旅遊，拜訪了她在宜昌傳教的教師姊妹，並將獼猴桃種子帶回家鄉，交給了專事園藝栽培的亞力森兄弟（Allison family of Wanganui），兄弟倆致力研究栽種，也因為紐西蘭境內的氣候條件、清新的空氣及良好水質，加上富含礦物質的火山灰土壤，栽植成現今大家熟悉的紐西蘭「國果」。由於外型神似紐西蘭特有的夜行性珍禽「奇異鳥」，因此被稱為奇異果。

### ◎營養小尖兵

美國Rutgers大學博士Paul LaChance在一份「水果對維持健康及疾病治療的營養評估及建議」報告中指出，奇異果被認為是營養密度最高的水果，但熱量又非常低。其富含的維生素C和維生素E就能提供一日所需的1/3營養。奇異果除了富含維生素A、C、E以及鉀、鎂、纖維素外，還含有其他水果少見的成

分一葉酸、胡蘿蔔素、鈣、黃體素、胺基酸、天然肌醇，是很棒的營養活力來源。以下為奇異果的食用功效：

- 1.改善疾病、降低膽固醇：**奇異果中的肌醇，被發現對糖尿病患神經傳導有幫助。此外，奇異果富含膳食纖維，亦屬於低升糖指數的食物，能維持血糖水平。奇異果中的纖維有1/3是果膠，而果膠則被認為具有降低血中膽固醇濃度，有助於減少大腸疾病及心血管疾病發生。
- 2.幫助入眠：**有研究發現，睡前吃下2顆奇異果，就能縮短入睡時間。奇異果含有豐富的鈣、鎂及維生素C，有助於神經傳導物質的合成與傳遞。奇異果中的微酸，能促進腸胃蠕動，減少腸胃脹氣，改善睡眠狀態。
- 3.奇異酵素保健腸道：**奇異果酵素（Actinidin）除了是一種蛋白質分解酵素外，還具腸道功能的保健。現代人常患有的「大腸激躁症」，是一種有時腹瀉有時便秘的腸胃功能失調慢性疾病，目前尚不清楚發生原因，但是主要與大腸的蠕動、感覺神經不協調、壓力及高油脂食物有關。學者研究發現，每天攝取2顆奇異果，連續4週，有助於改善患者體內腸道蠕動的時間、排便次數，對腸道健康有正面幫助。

4. 預防細胞病變、癌化：美國臨床營養期刊、營養與癌症等相關期刊的論文指出，在體外研究發現奇異果的防癌效益，主要在於奇異果能清除過氧化氫自由基，對細胞DNA的氧化傷害，且具保護及增加修復能力。BMC醫學期刊有篇報告指出，抽菸男性每天吃3顆奇異果，連續8週後，血中對抗腫瘤因子HIF-1（Hypoxia-inducible factor-1，缺氧誘發因子）、DNA修復能力、細胞凋亡、免疫調節等檢測表現，都優於沒吃奇異果的男菸槍。（註：抽煙是癌症發生的危害因子）
5. 延緩老化：奇異果含豐富維生素A、C和E等抗氧化維生素，光是以維他命C來說，等量的奇異果比柑橘高出5~10倍，比檸檬高11~13倍，比蘋果高20~80倍，通常吃一個奇異果，可獲70~80毫克的一日維他命C供應量。這些抗氧化維生素有助於抵禦自由基的傷害。自由基會破壞體內細胞，造成早衰跡象以及各種疾病，如：癌症和心血管疾病。

#### 每100g的奇異果營養成份

熱量	53 Kcal	葉酸	25 μg
碳水化合物	12.8 g	膳食纖維	2- 3 g
蛋白質	1.6 g	鉀	312 mg
脂質	0.3 g	鎂	17 mg
維生素A	70- 85 IU	鈣	20- 35 mg
維生素C	100- 150 g	奇異酵素	850 nmol
維生素E	1.4- 1.5 mg	葉黃素	122 nmol

## ◎選購與儲存

選購果粒碩大，果型正常，皮上茸毛健康，熟度適中，果肉微軟有彈性，無凍傷、壓傷，外皮自然散發光澤且無斑點、蒂頭要呈鮮嫩顏色、果實用手掌握拿時稍具彈性為佳。若要現吃則選擇果軟熟香者，市場買回後可放在塑膠袋內（防壓、凍傷）室溫保存，有果香出現（3至5天），果蒂已軟、皮下有彈性（此時不可用力壓，以防壓傷），即可食用。如放冰箱冷藏，約可貯藏20天左右。

## ◎食用方式

- 鮮食：選擇成熟有彈性者其肉呈碧綠色，吃時對切開並用湯匙取食。
- 中式吃法：將奇異果切片或丁加入優格中（可提供膳食纖維）。
- 西式吃法：什錦沙拉、奇異果、草莓、葡萄、哈密瓜、小番茄，混合成水果沙拉。



## 奇異果雞柳盒



### 材料：

食 材：奇異果半顆、雞胸肉60g、紅椒70g、  
蔥條70g、植物油2小匙  
調味料：鹽、胡椒粒適量

### 做法：

1. 先將奇異果切片備用。
2. 其餘食材拌炒至七分熟後，加入〈做法1〉再稍微拌炒即可。

資料來源：ZESPRI

端午節是中國人的三大節日之一，端午節前巷弄裡粽香撲鼻，總是令人無法抗拒誘惑，不免多吃一、二個。但是，粽子為高熱量、高脂肪、缺乏纖維質，甚至含高量膽固醇與過多調味料的食物，再加上所用的糯米不容易消化，所以吃粽子可不能隨心所欲想吃多少就吃多少喔！一個400公克肉粽的熱量約400至500大卡，相當於成人一餐的熱量，若不想讓好吃的粽子增加身體的負擔，只要運用一些取代技巧，就能讓我們在大啖粽子的同時，也可以過個健康無負擔的端午佳節。

## 佳節飲食 **粽** 技巧

### 擅用**取代法**健康無負擔

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

#### 掌握三少一多原則：善加運用「取代法」自製健康粽

- **少油**：以植物油取代動物油；以板粟取代蛋黃；後腿肉取代五花肉，亦可選擇魚肉、雞肉甚至蒟蒻取代五花豬肉降低熱量攝取。
- **少糖**：食用鹼粽時，通常會沾蔗糖或砂糖增加風味。雖然鹼粽體積小熱量相對少（約在100至120大卡），但在加糖後，熱量則會增加20至25%。可以利用甜度較高的果糖或果寡糖取代蔗糖或砂糖。對於有糖尿病的患者，不建議沾糖，必要時可利用代糖調味。
- **少鹽**：很多人在吃粽子時會配上沾醬增加風味，而美食之後伴隨而來的就是口乾舌燥，這是因為鈉攝取過多的緣故。市售的番茄醬、甜辣醬或低鹽油膏含鈉量都很高，每5公克含鈉量皆於100至150毫克以上，因此沾取的調味醬切勿過多，亦可以番茄末、蒜泥、蘿蔔泥代替部分醬料。尤其高血壓民眾較不適合沾取市售醬料，應特別注意。（註：衛生署建議成人每日鈉攝取量不應超過2400毫克，相當於鹽6公克。）
- **多纖**：粽內可增加纖維來源，例如以杏鮑菇取代肉類、五穀米取代糯米、以地瓜或南瓜取代蛋黃。



#### 別忘了均衡一下：蔬果入餐，營養不打折

由於粽子材料以米飯為主，油脂含量也偏高，如果只吃粽子做為一餐，營養來源是不均衡的。建議食用粽子的同時，增加半碗燙青菜，及搭配蔬菜湯一碗（如：蘿蔔湯、紫菜湯、竹筍湯…等），餐後再來一份水果清爽解膩。而在外買粽子的民眾，建議可以多加一份蔬果沙拉，既可平衡當餐的鹽分，也可增加纖維質的攝取。

#### 營養小叮嚀

一般大眾一次不要超過2顆粽子，而慢性病患(例如糖尿病、慢性腎衰竭)未必完全不能吃粽，淺嚐就好。對於腸胃消化不良的民眾，粽子可減半食用，同時多攝取纖維質以利消化。

## 馬來西亞

## 「粉紅絲帶康復之路」蒞會訪問

文／蔡麗娟 台灣癌症基金會副執行長

馬來西亞「粉紅絲帶康復之路」乳癌病友支持團體主任 Lee Lee, Yong率該會一行4人，於5月12日拜訪本會，就今年11月即將於台北舉行之「第16屆國際康復之路乳癌支持會議」之報名及大會相關內容先行了解及溝通，該組織成立於2008年底，由乳癌病友組成，主席Dr. Devanand為乳房外科醫師，曾在2009年募款帶領28名乳癌病友，參加了於澳洲布里斯本舉行的第15屆國際抗癌聯盟（UICC）國際康復之路乳癌支持大會，感受到跨國界病友分享經驗與相互支援的力量。

今年該組織更積極地透過各項慈善募款並遴選了72個代表前來參加於11月9日至12日在台北舉行的「第16屆國際康復之路乳癌支持會議」，該團是各國截至目前為止人數最多的代表團，他們希望這72位與會的癌友將會議中所吸收到有關乳癌防治相關的新知與融合東、西方的療癒方法，回去分享給

更多的病友，並與全球乳癌病友團體建立起聯繫網絡。

來訪當日剛好也是本會癌友氣功班的上課時間，她們主動地加入練習，聚精會神的學習態度，讓人不得不對這一群遠道而來時時不忘自己肩負「學習、分享、關懷、傳愛」任務的娘子軍刮目相看，本會作為主辦單位之一，正緊鑼密鼓的進行各項籌備工作，希望半年後的「第16屆國際康復之路乳癌支持會議」能夠讓每一位與會者滿載而歸。



▲馬來西亞「粉紅絲帶康復之路」乳癌病友支持團體參訪本會，台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟與癌關中心主任葉淑玲合影

## 讓愛動起來 不能沒有你

## 假髮、毛帽與頭巾 邀您一起來認養



許多癌友接受治療的過程中，常因為化療的副作用而導致身體形像的改變，尤其是掉髮問題。為了讓癌友能安心的接受治療，不要因為外觀的改變而影響治療的心情，台灣癌症基金會邀請您一起讓愛動起來，一同認養假髮、毛帽與頭巾，將您的愛心轉化為支持他們勇敢抗癌的力量，一路陪伴著他們。透過本會「癌友關懷教育中心」，我們會把您認養的假髮、毛帽與頭巾，免費提供給癌友們使用，期望您一起來認養，把愛散播給需要的朋友。現在只要以信用卡或郵政劃撥認捐金額達500元以上即贈送「熊愛care」手工製幸福娃娃唷！（每隻都是癌友與愛心志工親手製作的唷！絕對獨一無二！），歡迎電洽愛心關懷品認養專線：02-8787-9907分機207陳小姐、218游小姐。

我要認捐	認捐金額
毛帽	100元/頂
頭巾	100元/頂
假髮	3000元/頂

★歡迎癌友索取愛心關懷品，索取方式請上本會官網查詢  
([www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw))

# 透過食物阻斷雌激素 抑制乳癌細胞生長

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

大約有2/3的乳癌發生是來自雌激素的刺激，對此族群的乳癌患者而言，能夠阻斷雌激素生成的藥物，成了對乳癌治療的關鍵角色。美國希望之城研究中心的Chen Siuan博士強調，食物本身就存在可以阻斷雌激素的成分。Chen Siuan博士近期研究的“石榴”就是可以抑制雌激素生成的食物之一，主要影響雌激素產生的成分是一種酵素—芳香酶(Aromatase)。10年前芳香酶抑制劑用於乳癌治療並預防復發，這種芳香酶的主要功能是将雄激素轉化成雌激素，然而透過抑制這種酵素的作用，可以減少雌激素的產生，進而影響對雌激素敏感的乳癌細胞生長，達到治療及預防的效果。

## 葡萄與蘑菇 — 抑制芳香酶(Aromatase)反應

最初Chen Siuan博士研究團隊發現名為前花青素二聚體(Procyanidin B Dimmer)的植物化學成分，此成分屬於多酚類家族，是一種強力的芳香酶抑制劑(Aromatase inhibitor)，而葡萄籽內就含有這種植物化學成分。美國癌症研究所與Chen Siuan博士合作研究發現，蘑菇萃取物能有效抑制芳香酶作用。細胞研究結果顯示，香菇、龍葵菇、蘑菇都能抑制芳香酶的活性。接下來的研究就是要確認抑制芳香酶活性的物質以及食用量，目前Chen



Siuan博士與研究團隊發現蘑菇中的共軛亞麻油酸(Conjugated linoleic acid)有抑制芳香酶的作用。根據研究團隊的研究發現，美國希望之城研究中心已經著手進行葡萄籽及蘑菇萃取物的臨床試驗。

## 石榴 — 預防癌細胞生長

最新研究指出，石榴含有許多抗氧化成分，也包含抑制芳香酶的植物化學成分。石榴富含鞣花丹寧(Ellagitannins)，這種物質會在人體內轉化為鞣花酸(Ellagic acid)。鞣花酸(Ellagic acid)經過腸道細菌分解後所產生的代謝物，研究顯示能延緩人類攝護腺癌細胞及乳癌細胞生長。研究人員將來自石榴的10種鞣花酸衍生物去做抑制芳香酶活性測試，發現其中有6種具抑制芳香酶的作用，而尿石素B(Urothilin B)代謝物呈現較強的作用，大大減少乳癌細胞的生長。這項研究結果令人吃驚，但仍需更多深入研究。Chen Siuan博士指出，未來應進一步研究這些植物化學成分的協同機制，在癌症預防上發展新策略，期待在抑制乳癌細胞芳香酶活性的同時，也能保有正常細胞應有的雌激素濃度。Chen Siuan博士強調“一個有效的抗癌物質，必須是安全的，也不應明顯改變生活品質”。



## 如何預防乳癌發生

- 1. 維持理想體重：**停經後婦女最顯著的危險因子就是變胖，所以仍然要藉由控制食物攝取與運動來保持正常體重。肥胖的老年婦女可能比瘦的婦女有較高的雌激素，原因是停經之後卵巢已失去製造雌激素的功能，因此轉而由腎上腺分泌出雌激素的先驅物質，進而在脂肪細胞轉變為雌激素。所以在中老年時若體重過重，無疑會增加乳癌發生的風險。
- 2. 固定運動：**每週至少運動4次，每次30分鐘，可以影響荷爾蒙分泌，減少乳癌發生。
- 3. 避免高脂飲食：**目前已證實了脂肪的攝取量超過總熱量的30%，可能是個危險因子，高油高熱量的攝取會引起肥胖，進而增加腫瘤發生的危險，特別是乳癌和子宮頸癌。高脂肪的飲食也會促使小腸對雌激素的再吸收，讓血液中雌激素濃度增加。
- 4. 增加蔬菜水果及纖維的攝取：**已有研究指出，攝取較高的纖維，有較低的乳癌發生率。建議攝取較少的脂肪、較多的蔬菜、水果對身體有很多好處，除攝取較多的纖維外，還能吃入其他植物化學素的成份，提升抗氧化能力。
- 5. 充足的睡眠：**《英國癌症期刊》刊出一份關於睡眠與癌症關聯性的報告，研究人員發現，每晚只睡6小時或少於6小時的女性，與睡足7小時的女性相較，罹患乳癌的機率高出了62%，但如果平均每晚睡到9小時的女性，得乳癌的風險還可以再下降28%。

The puzzibilities are endless.



# Pintoo

# 拼圖大賽

報名日期：即日起至2011年6月30日止

活動日期：**7.17** 高雄 新光三越左營店10F  
(日) (詳細場次時間，請見<http://www.pintoo.com>)報名方式：1. 本活動採網路申請，請至活動網站報名。  
2. 先報名者可優先選擇場次及時間，名額有限，額滿為止。

報名費用：每人新臺幣550元整。

獎勵辦法：冠軍：新臺幣20,000現金+8000片客製化拼圖。

亞軍：新臺幣10,000現金。

季軍：新臺幣 6,000現金。

門市 資訊	永和門市	新北市永和區中和路375號	京華城	台北市松山區八德路四段138號5樓
	誠品板橋店	新北市板橋區中山路一段46號5樓	新光三越站前店	台北市中正區忠孝西路一段66號10樓
	新光三越左營店	高雄市左營區高鐵路115號4樓(彩虹市集)	義大世界購物廣場	高雄市大樹區三和里學城路一段12號2樓(C棟)

PINTOO CORPORATION 14F-2, No.343, Zhonghe Rd., Yonghe Dist., New Taipei City 234, Taiwan (R.O.C.)

優利瑪資訊有限公司 23447新北市永和區中和路343號14樓之2 T +886.2.8923.8515 F +886.2.8923.8145 [www.pintoo.com](http://www.pintoo.com)

活動詳情請見Pintoo官網

Pintoo

搜尋

拼圖無盡·樂趣無窮

精緻體驗包免費送

請至各門市或官網索取

數量有限·送完為止

## 兩岸交流 上海營養師訓練營

文／蔡麗娟 台灣癌症基金會副執行長

台灣癌症基金會長期致力於飲食防癌宣導，特別是從2002年開始在國小校園推動健康飲食宣導計畫，將「天天5蔬果」及「蔬果彩虹579」之飲食防癌觀念往下紮根，階段性地培訓校園種子講師，讓蔬果飲食防癌教育在國小校園中落實，更於2007年與美國在台協會農業貿易處展開連續4年的合作計畫，研發「蔬果支票」，藉由親子互動教材將蔬果健康飲食概念延伸至家庭。

有鑑於本會在台灣國小校園推動「兒童天天5蔬果」健康飲食計畫之成果與經驗，筆者受邀於今年4月15日在上海市學生營養與健康促進會所舉辦的「營養師培訓課程」中擔任講師，分享多年來台灣推動「兒童天天5蔬果」的策略與執行成效，特別是為國小學童設計的宣導教材包括「酷哥辣妹舞蔬果」健康操、蔬果撲克牌、蔬果杯墊、蔬果彩虹579系列的貼紙、冰箱磁鐵、創意故事集…等，與會的營養師皆認為極具巧思與創意，也表示希望深入交流之意願，共同為打造海峽兩岸學童的健康而

努力。

此行同時拜會了美國駐上海總領事館的農業貿易處主任 石耐勞先生 (Keith Schneller)，石主任之前任職於美國在台協會農業貿易處，因為積極促成與基金會的「兒童天天5蔬果」合作計畫，在調職上海後，希望能夠將合作模式推展至上海，因此特別安排筆者與上海市教育委員會的副處長叢海鷹女士會談，討論此模式先行啟動小規模試點的可行性，以利往後進行較大型的宣導計畫。此次上海之行程短而緊湊，但成果豐碩可期。



▲左起台灣癌症基金會副執行長蔡麗娟小姐、上海市教育委員會副處長叢海鷹女士、美國駐上海總領事館的農業貿易處主任耐勞先生。

## 2011「蔬果彩虹579」系列活動—

# 蔬果支票改版再出發！

創新有趣的互動教材「蔬果支票」，全新口袋書新登場！

孩子偏愛太多的人工調味、加工食品，卻不愛吃蔬菜水果，一直是許多父母心中放不下的大石，尤其是近來食品違法添加塑化劑的風暴愈演愈烈，不僅人人自危，連無辜懵懂的兒童都可能直接受害，增加罹癌風險……。

專家建議，預防癌症和其他慢性病要從兒童時期做起，培養孩子從小養成健康飲食及生活習慣，以有效減少成年期癌症與文明病的發生，最簡單易行的方式即為「天天5蔬果」與「蔬果彩虹579」。然而，如何養成孩子愛吃蔬果的習慣，又能增加親子互動的機會呢？

台灣癌症基金會即將在七月份推出全新改版的「蔬果支票」，它不僅幫助孩子認識蔬果對身體

的好處，培養每天吃蔬果的習慣，還有令人愛不釋手的蔬果勇士故事，提供家長伴讀，增加與小朋友一起多吃蔬果的機會。



此外，每張完成任務的蔬果支票在全聯福利中心購買蔬果時都可當場享受折價優惠，完成【蔬果支票】上的23個任務，還可以參加抽免費機票暢遊紐西蘭，共計500多個獎項等你來拿！

☆詳情請洽本會網站 (www.canceraway.org.tw，連結路徑：本會首頁→最新消息→2011蔬果支票全新登場！)。



文／葉淑玲 台灣癌症基金會癌關中心主任  
閔芳駒 台灣癌症基金會專案企劃主任

每週五的早上，本會的「癌友關懷教育」總是人聲頂沸好不熱鬧，別以為這群人是來聊天的，仔細一瞧每個人的手都動個不停，各自拿著不同的編織品，一面討論、一面研究編織的方法，絡繹不絕的喧嘩聲中是滿腔的熱情、滿滿的關懷與滿溢的真心與付出。

他們其實是一群愛心志工和癌友，在家庭、工作及治療的過程中，把僅有的時間挪移出來，發揮人飢己飢、人溺己溺的精神，一針一線的親手為癌友們編織一頂頂的帽子與頭巾，來幫助癌友渡過艱辛的治療期，而社會上善心人士的認捐，更趨動著他們付出的決心，以小小的力量發揮螺絲釘的大功能，編織出獨一無二的「熊愛Care幸福娃娃」。

每一隻「熊愛Care幸福娃娃」都充滿著獨特的個性，也有獨自的表情、身高與造型，在志工老師馬妹及陳老師的帶領下，無論是否有編織基礎的人，都能慢慢完成一件件的成品，這些作品不只帶給編織者成就感，也讓加入送愛行列的癌友們，因為投

入編織的過程，而忘卻身體的病痛，同時隨著「熊愛Care幸福娃娃」的製作與完成，可以把這份愛與關懷分享給更多的癌友，鼓舞著他們心中的自信、堅持、與希望。

邀請您一起加入愛心認養行列，現在只要認養愛心關懷品（帽子、頭巾與假髮）達500元以上即贈送「熊愛Care幸福娃娃」乙隻，認養方式請填寫本刊之信用卡捐款授權書，或洽愛心關懷品認養專線(02)8787-9907分機218游小姐。



▲獨一無二「熊愛Care幸福娃娃」，抱著感恩的心情答謝善心人士的認養，隨機贈送、只送不賣。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午		▲ 心靈成長 (09:30~11:30) ▲ 音樂治療 (10:00~12:00)			編織關懷 (10:00~12:00)	氣功養生 (10:00~12:00) (8/27開課)
中午		瑜伽健身(A班) (12:20~13:20)		瑜伽健身(A班) (12:20~13:20)	瑜伽健身(A班) (12:20~13:20)	
下午	☆ 按摩舒壓 (14:00~16:00) ☆ 亮采煥顏 (14:00~16:00)	園藝治療 (14:00~16:00)	笑癌逐開社 (14:00~16:00)	癌友營養講座 (14:00~16:00)	生活繪本 (14:00~16:00)	
晚上	悅聲合唱團 (19:30~21:30)	瑜伽健身(B班) 1. (18:00~19:00) 2. (18:30~20:00) 3. (19:00~20:00)		瑜伽健身(B班) 1. (18:00~19:00) 2. (18:30~20:00) 3. (19:00~20:00)		

- 對象：癌症病友及家屬(瑜伽課、編織關懷及悅聲合唱團歡迎一般民眾參加)。
- 報名時間：週一至週五上午9:00至下午18:00，即日起至名額額滿為止。
- 上課地點：台北市南京東路五段16號5樓之2
- 課程洽詢：需了解或報名課程，請洽8787-9907 (分機207陳小姐、218游小姐) 或上基金會網站 <http://www.canceraway.org.tw> 查詢及報名。

- 諮詢服務 (為確保諮詢服務品質, 敬請來電預約會談)**  
**諮詢專線：8787-3881**  
 ※每週一至週五 上午9:00至下午5:00
- ★癌症相關諮詢：  
 台灣癌症基金會護理師 游懿群(分機218)  
 ※每週三 上午9:00至11:00 肝癌諮詢
- ★營養保健諮詢：  
 台灣癌症基金會營養師 賴怡君(分機209)  
 ※每週一 按摩舒壓與亮采煥顏課程輪流開課  
 ※每週二 心靈成長與音樂治療課程輪流開課

## 營養充沛 抗癌有備

### 掌握抗癌致勝關鍵因素 營養講座歡迎報名

營養不良與體重減輕是腫瘤病人最常見的營養問題。研究顯示，癌症病人有良好的營養支持，才能保持足夠的體力對抗治療的副作用，提昇對治療的耐受性，以及度過手術治療的恢復期，進而提高治癒率與存活率。台灣癌症基金會今年6月份起將與台灣東洋藥品辦理「營養行家·抗癌專家」醫院巡迴講座，主題內容為癌症病人與家屬對於病人的營養攝取的迷思等，因此，今年的講座除了腫瘤科醫師講解營養在癌症治療中的重要性，營養師將告訴民眾治療期間該如何吃，有效的幫助癌症病友掌握補充營養的原則和關鍵。詳細課程內容請上台灣癌症基金會網站 ([www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)) 或電洽 (02) 8787-9907 分機217 侯先生。

#### ◎課程主題：

##### 1. 營養是抗癌成功的關鍵因素！

——營養與癌症治療的關係 (腫瘤專科醫師)

##### 台北場 (一)

時間：100.06.21 (二) 13:30-16:30  
 地點：台北馬偕醫院 平安樓15樓階梯講堂  
 (台北市中山北路二段92號)

##### 台北場 (二)

時間：100.06.28 (二) 13:30-17:00  
 地點：台北榮民總醫院 致德樓第三會議室  
 (台北市石牌路二段201號)

##### 台北場 (三)

時間：100.8.26 (五) 13:30-16:30  
 地點：台大醫學院附設醫院  
 (台北市中山南路7號)

##### 2. 沒有胃口怎麼辦！

——營養師教你正確的營養攝取 (專業營養師)

##### 高雄場

時間：100.7.2 (六) 08:10-11:50  
 地點：高雄榮民總醫院急診大樓五樓第四會議室  
 (高雄市左營區大中一路386號)

##### 花蓮場

時間：100.07.09 (六) 09:00-12:00  
 地點：花蓮慈濟醫院 大愛樓2樓第一會議室  
 (花蓮市中央路三段707號)

##### 台中場

時間：100.08.12 (五) 時間未定  
 地點：台中榮民總醫院  
 (台中港路三段160號)



財團法人  
台灣癌症基金會

# 癌友關懷教育中心~ 癌友的第二個家



- 癌症諮詢服務
- 癌症資訊
- 身心靈課程
- 癌友支持網絡
- 友伴分享團體
- 癌友關懷服務

歡迎有需要的癌友  
及家屬與我們聯繫

一天10元就可以  
幫助一位癌友邁  
向康復之路  
熱愛生命 攜手抗癌  
迎向陽光 永不放棄

諮詢專線：(02)8787-3881

百年大戲

## 第一風流才子



好久不見的「黃香蓮歌仔戲團」，在建國百年特別隆重製作推出《第一風流才子》大戲，秉持老戲新演的理念，將耳熟能詳的才子唐伯虎愛情故事重新編製，首度結合台灣國家國樂團，及邀請京劇名導小生曹復永、蔣建元兩人共同擔任導演，同時還匯集台灣當代最優秀的歌仔戲演員，由天王級小生黃香蓮領銜主演，率領小咪、石惠君、翠娥...等一同詮釋演出。希望在建國百年當中，留下最珍貴的文化資產及記錄，本場次演出所得扣除成本將全數捐贈台灣癌症基金會「癌友關懷教育中心」，作為癌友關懷教育之用，為台灣癌友盡一份心力。

100/9/16 Fri. / 星期五  
pm 7:30

城市舞台  
臺北市立社教館  
臺北市八德路三段25號

售票 Ticket

票價 Ticket Price  
3200 / 2400 / 1800 / 1200 / 600  
(20人以上團體票9折，持65歲以上長者證件、  
身心障礙卡、學生證8折)

購票專線 Buy Tickets  
(02)8787-9907 分機221

# 文宣出版品介紹

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。

## 兒童創意故事集



(20.5×19.5cm) 2009年12月出版

「兒童創意故事集」針對國小不同年級層設計，內容豐富充滿童趣想像力，有孩子將蔬果幻化成神勇的武士打敗細菌軍團，也有孩子想像了一座蔬果森林，舉辦歡樂派對；另外，還有將蔬果變成是年輕美麗的秘方……全書加以專業的全彩插畫編排，足以讓人耳目一新且吸引孩子閱讀，並可以增加孩子對蔬菜水果的喜愛度，是強化孩子與父母及老師互動的最佳教材，適合國小各年級層閱讀，一套三本，可分售。

一本／150元  
一套三本／450元

## 聰明飲食 輕鬆防癌



(28頁, 21×29.8cm) 2006年2月出版

「癌症是可以預防」，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調小技巧，輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整

## 兒童天天5蔬果VCD



(單片VCD, 14×12.5cm) 2002年8月出版

針對兒童所設計的「兒童天天5蔬果一打造健康下一代VCD」，內容豐富而精彩，包含活潑感動的酷哥辣妹舞蔬果“健康操”及分解動作說明，還有輕鬆熱鬧的天天5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。

工本費：100元整

## 高纖防癌 飲食寶典



(60頁, 19×20cm) 2000年3月出版

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，是家中不可或缺飲食寶典。

工本費：150元整

## 蔬果的農藥 殘留與清洗



(52頁, 14.5×20.5cm) 2004年3月出版

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

## 蔬果5.7.9 健康人人有



(32頁, 9.3×17cm) 2007年8月再版

從「蔬果預防疾病的原理」、「蔬果份量的定義」到「蔬果之彩虹攝食原則」都在提醒民眾蔬果之攝食應均衡多色，方便其在日常飲食中，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

## 癌症病人的營養迷思



(20×20cm) 2010年9月出版

本書將坊間癌症病人與家屬最常見的營養迷思，由營養師以專業觀點一一破解，並輔以正確的營養觀念，教導病人與家屬在不同治療階段應遵循的飲食技巧，並擬定一套完善的營養照顧計劃，最特別的是針對癌症治療可能出現之各種副作用加入中醫師的飲食建議，幫助病人在這場抗癌戰役中，掌握致勝關鍵，順利邁向康復之路。

工本費：300元

## 蔬果防癌 飲食寶典



(76頁, 19×20cm) 2001年12月出版

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，本寶典中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整

## 抗癌鬥士故事系列1 轉彎的生命



2007年12月出版  
工本費：350元整  
(144頁, 20×20cm)

## 抗癌鬥士故事系列2 看見生命



2008年12月出版  
工本費：300元整  
(120頁, 20×20cm)

## 抗癌鬥士故事系列3 蛻變生命



2009年12月出版  
工本費：300元整  
(132頁, 20×20cm)

## 抗癌鬥士故事系列4 飛越生命



2010年12月出版  
工本費：300元整  
(138頁, 20×20cm)

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士選拔」所入圍之抗癌鬥士們奮勇感人的生命故事集結成書。其中包含罹患各種不同癌症的生命鬥士，他們不向命運低頭、不放棄任何希望，最後激勵奮發、衝破黑暗，活出更璀璨的生命。透過他們的事蹟及勇氣，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

四本合購：1000元

### ◆購書方式

- 1.親至基金會洽詢(北市105南京東路五段16號5樓之2 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) 8787-9222)

◆若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。





# 財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書 信用卡捐款／購書繳費表

姓名／公司：\_\_\_\_\_

身份證字號／統一編號：\_\_\_\_\_

電話：公（ ）\_\_\_\_\_ 傳真（ ）\_\_\_\_\_

宅（ ）\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

(須同信用卡簽名)

## 一、捐款方式：

1. 定期定額捐款：本人願意從\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月起

月捐1000元  月捐 500元  月捐 300元

月捐 \_\_\_\_\_元 (您若要停止捐款，請來電告知)

2. 不定期捐款方式： 本次捐款 \_\_\_\_\_元

## 二、愛心關懷品認養：

假髮 3000元／頂 \_\_\_\_\_頂

毛帽 100元／頂 \_\_\_\_\_頂

頭巾 100元／頂 \_\_\_\_\_頂

愛心關懷品認養合計：\_\_\_\_\_元

三、購書： 轉彎的生命350元

看見·生命300元

蛻變·生命300元

飛越·生命300元

抗癌鬥士故事集(四本合購)1000元

蔬果農藥殘留清洗手冊50元

高纖防癌飲食寶典150元

蔬果防癌飲食寶典150元

聰明飲食輕鬆防癌150元

癌症病人的營養迷思300元

兒童創意故事集 一套三本450元

兒童天天5蔬果VCD100元

蔬果5.7.9健康人人有50元

購書郵資：30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：□□□ \_\_\_\_\_

本會開立的捐款收據，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)8787-9222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2 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)

## 郵政劃撥存款 收據注意事項

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向任一郵局辦理。

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、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。

二、本存款單金額之幣別為新台幣，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。



台灣癌症基金會

交易代號：0501、0502現金存款、0503票據存款、2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。

# Audrey

## 讓女人身形年輕10歲



LYCRA® (萊卡) 商標  
是英威達擁有的商標

### 弧蝶® 4重逆齡專利 讓胸型美麗上提 讓女人穿上年輕

第一重：手捧魔力片  
側壓集中，向上托高

【新型專利 第 M357211號】

第二重：蝶形提托片  
拉提托高，美胸升級

【新型專利 第 M394006號】

第三重：副乳側包片  
穩定包覆，完美修飾

【新型專利 第 M352901號】

第四重：防滑肩三角環  
自在穿著，肩帶不滑動

【新型專利 第 M167723號】

弧蝶系列另有多款顏色可供選擇 (黃 ● 粉 ● 藍 ● 紫 ● 綠 ●)

# Audrey®



百貨指定櫃點銷售

www.easyshop.com.tw

0800-828588

# 2011第五屆「抗癌鬥士」徵選活動

我們徵選具有以下特質的抗癌鬥士

**面對癌病 · 不撓不屈**  
**面對生命 · 熱情堅持**  
**面對癌友 · 激勵向上**  
**面對自我 · 肯定信心**

如果身旁有這樣的人，請您務必推薦  
分享抗癌歷程，就有機會獲得5萬元抗癌獎勵金

「癌症」一直蟬聯國人死因之首，且有逐年升高的趨勢，不過隨著醫藥技術的進步，癌症治療效果已經大大提升，且只要定期接受篩檢，及早發現治療都能提升病友的存活率。為破除大眾聞「癌」色變、戒慎恐懼的心態，並鼓勵罹癌病人勇敢面對癌症、積極接受治療。本會於今年再次舉辦「第五屆抗癌鬥士選拔」活動，找尋樂觀、積極的抗癌人，一同分享抗癌歷程，激勵更多癌友勇敢抗癌、戰勝癌症。

我們徵求建國百年的抗癌鬥士，如果身旁有符合條件的人選，請您一定要大方的推薦他（她），為自己心目中的抗癌鬥士站台、加油，歡迎大家一起來推薦！

詳情請洽：02-8787-9907 # 220 汪先生 或上台灣癌症基金會網站 [www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)

- 推薦時間：即日起至8月31日止
- 推薦方式：(1) 推薦人1名 (2) 推薦報名表 (3) 推薦原因（約300字，Word檔14級字或600字稿紙撰寫）  
(4) 給被推薦人的一句話或一段話
- 被推薦者資格：(1) 治療中或是以康復之癌症病友 (2) 任何類型的癌症皆可，但需要病理證明資料。
- 被推薦人資料：請備齊徵選報名表、心情故事（Word檔14級字或600字稿紙撰寫）、病理證明、生活照（至少4張）及志願服務計畫等資料。
- 評選方法：
  - (1) 第一階段：以投稿資料之完整性為主。
  - (2) 第二階段：以被推薦人之求生正面度、觀念正確度、助人行動力、故事啟發性及推薦資料等作為評分標準。
  - (3) 第三階段：專人訪查，經由評審團審核選出10名抗癌鬥士。
- 獲選者的權利義務：
  - (1) 獲選之抗癌鬥士可獲得新台幣5萬元之抗癌獎勵金，共10位。
  - (2) 出席抗癌鬥士宣傳記者會及頒獎典禮。
  - (3) 所有投稿之文件授權於本會運用、重製做為抗癌文宣及特刊報導內容。
  - (4) 未來一年載允許時間內配合參與本會的公益抗癌活動。
  - (5) 不得濫用抗癌鬥士名義進行個人利益之行為，如造成本會名譽或實質受損時，本會有權取消抗癌鬥士的頭銜並追回抗癌獎勵金，同時追究法律責任。
- 資料寄送：

請於**8月31日**前備齊推薦人及被推薦人資料，向「台灣癌症基金會 抗癌鬥士徵選小組」報名（稿件請自行備份，投稿稿件恕不退還），寄送方式如下：

  - (1) 掛號郵寄：105台北市南京東路五段16號5F-2
  - (2) E-mail：5aday@canceraway.org.tw（請來電確認是否收到）
  - (3) 網路報名：台灣癌症基金會官方網站報名  
(<http://www.canceraway.org.tw/fighter>)

抗癌鬥士徵選  
開始囉！