



2019蔬果彩虹579系列宣傳活動

蔬果冒險遊戲王



_____年_____班_____號

姓名_____

【蔬果冒險遊戲王】活動說明

台灣癌症基金會親子益智教材「蔬果冒險遊戲王」，結合冒險故事、挑戰十足的益智遊戲以及實際吃蔬果任務，讓孩子能一邊闖關一邊認識蔬果進而愛上蔬果，並將「蔬果彩虹 579」飲食觀念帶回家，幫助孩子與父母建立正確飲食防癌觀念。

【蔬果冒險遊戲王】使用說明

『玩』 玩遊戲

小朋友請邀請父母一起挑戰益智遊戲，跟著小波進行『蔬果冒險』，尋找寶石，帶回健康寶物吧！

『做』 實際做

於時間內完成「蔬果冒險遊戲王」遊戲及指定關卡任務。

『簽』 簽名字

小朋友每完成一項任務，家長或老師請於最後一頁「彩虹寶石收藏處」監督人處，進行簽名認證。

『寄』 寄出去

小朋友完成所有關卡及任務，交給老師或家長填寫完整資料後撕下「抽獎聯」，郵寄至：台北市松山區南京東路五段 16 號 5 樓之 2「台灣癌症基金會 蔬果冒險遊戲王小組」收。

『獎』 抽大獎

於108年12月25日前(郵戳為憑)寄回本會，即可參加抽獎，豐富獎項等你來拿喔！

有一位聰明的魔法師發現蔬菜和水果含有不同顏色的植化素，可以保護人們不受到細菌大軍攻擊，因此他提醒大家要多吃蔬果來獲得植化素保護自己。並用了七彩蔬果提煉出守護寶石，封存在彩虹寶典裡，形成防護罩來增強對身體的保護力。



貪玩的小波到森林玩耍時，偷偷溜進了一個洞穴去冒險，走著走著發現前面的石桌上有一本奇特的書，上面寫著「彩虹寶典」。他忍不住打開來看，突然書本向不同的方向射出彩色光芒！原來這是一本魔法書！

這時，一位長老看見了四散的光芒而跑過來：「你怎麼在這裡！」長老緊張地上前查看魔法書，發現裡面的守護寶石都不見了！



「這本彩虹寶典用魔法幫人們建立了防護罩，現在沒有了守護寶石，就沒辦法抵抗細菌了！你必須把守護寶石找回來，不然大家都會生病的。」長老語重心長地說著。

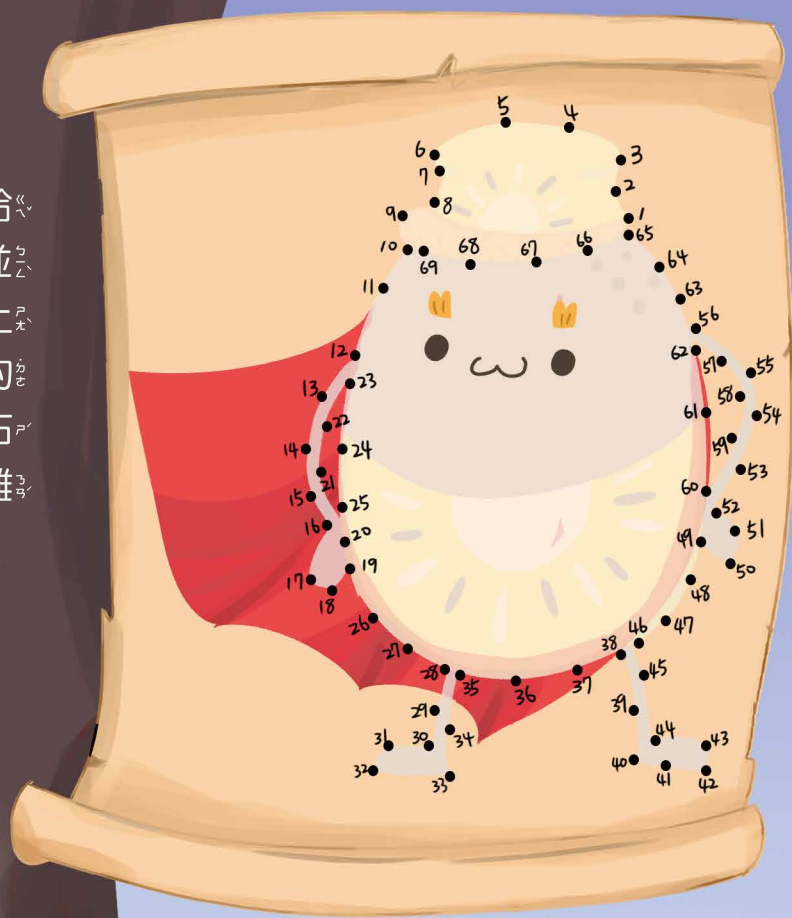
小波：「嗯？長老爺爺，有這麼嚴重嗎？」



長老解釋：「每個寶石都是提煉自不同顏色的植化素，吃了會有不同功效，可以維持身體健康並且預防癌症，如果缺少任何一個植化素，很容易會被細菌攻擊而生病！你必須吃不同顏色的蔬果，把所有的守護寶石收集回來，並放回彩虹寶典裡。」



為了找回守護寶石，長老給小波一張召喚魔法卷軸，並告訴小波：「你要在卷軸上畫魔法陣，召喚出屬於你的超人，並踏上尋找守護寶石的旅途！他會在你遇到困難時幫助你！」



按照數字連線，
看看會召喚出什麼樣的超人吧！



「主人你好！我是奇異果超人，可以叫我Kiwi！」魔法陣中跳出來的小超人說到：「在踏上旅程前，先讓我們認識一下屬於這些守護寶石的蔬果和它的功效吧！」



藍紫寶石



綠寶石



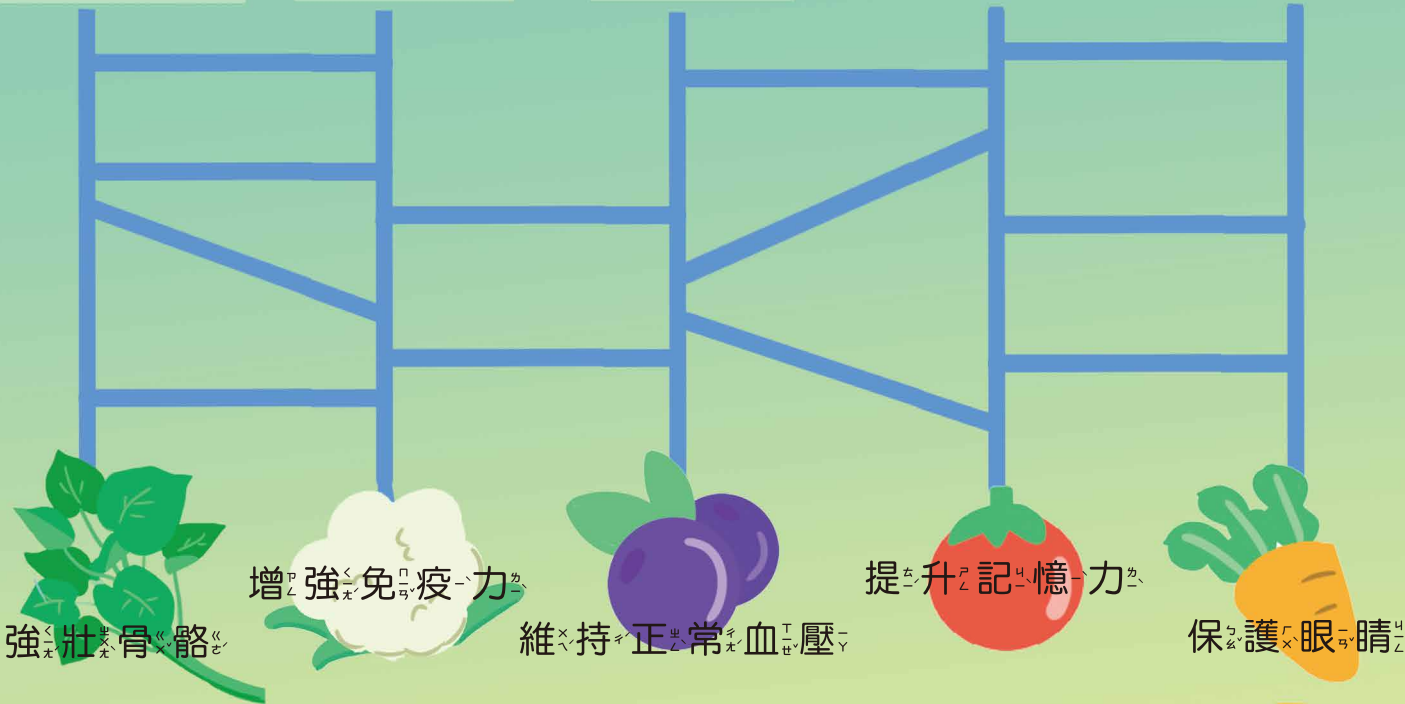
紅寶石



橙黃寶石



白寶石



遊戲說明

跟著每一個寶石的直線往下走，遇到岔路就要轉彎，看看不同顏色的蔬果有什麼功效吧！



小波和Kiwi決定先到白色王國，但是在前往白色王國的路途中有一座迷宮。



遊戲說明

要沿著白色蔬果的路線走，不可以交叉或是重複喔！要注意有些白色果肉也是白色蔬果。



進入了白色皇宮，小波和Kiwi看到白王后在菜園裡巡視。
小波問白王后：「您知道白色守護寶石在哪裡嗎？」白王后微笑著回答：「就在你面前喔，吃下一種白色蔬果，就可以拿回白色守護寶石了！」

關卡一

今天要吃一種白色的蔬果，並把吃下的蔬果畫在【彩虹寶石收藏處】的白色守護寶石裡面喔！



白色蔬果的功効：增強免疫力、抵抗發炎

收集到白色守護寶石，小波和Kiwi前往紅色王國，但在路上遇見了焦急的熊姐姐。原來熊爸爸、熊媽媽和熊弟弟都忘記帶便當了！

小波答應幫忙熊姐姐送便當，熊姐姐提醒他：「熊爸爸的便當要能強壯骨骼、熊媽媽的便當要能提升記憶力、熊弟弟的便當要能保護眼睛。」



遊戲說明

觀察便當裡的食物，幫熊姐姐將正確的便當連線給爸爸、媽媽和弟弟。

送完便當後，小波和Kiwi遇到了可怕的大怪獸！
為了不被怪獸發現，Kiwi要小波趕快吃下一種沒有吃過的蔬菜來隱形自己，躲過大怪獸的追擊。



任務挑戰1

今天要吃一個沒嘗試過的蔬菜。
完成後請家長或老師在【彩虹寶石收藏處】簽名紀錄！



趕快吃下一種沒有吃過的蔬菜！

躲過了大怪獸的追捕，小波發現周圍的蔬果也跟著變透明了！Kiwi告訴小波要讓蔬果恢復原狀，必須幫蔬果塗上顏色。



遊戲說明

幫下面空白的蔬果塗上它們原本的顏色，讓蔬果可以恢復原狀！



終於抵達紅色皇宮，小波和Kiwi發現紅色公主正在擺設宴會。小波詢問公主知道紅色守護寶石在哪裡嗎？公主說：「紅色守護寶石就在宴會的桌上，吃下它們，就能得到寶石了。」

關卡二

今天要吃一種紅色蔬果，並把吃下的蔬果畫在【彩虹寶石收藏處】的紅色守護寶石裡面喔！



紅色蔬果的功効：提升記憶力、保護皮膚、對抗老化

離開了紅色王國，小波和Kiwi經過菜園時，發現農夫奶奶苦惱地走來走去，小波問奶奶是不是需要幫忙？奶奶說：「我的孫子幫我採收好的蔬果上，做了木板標示功效，但是下過雨後，字都不見了，可不可以幫我寫上蔬果的功效，寫在木板上呢？」

遊戲說明

幫農夫奶奶在木板上寫上蔬果的功效吧！



- 強健骨骼
- 提升記憶力
- 保護眼睛
- 增強免疫力
- 維護正常血壓

在前往綠色王國的路上，小波和Kiwi來到一座村莊，居民們因為受癌症魔王的攻擊而非常虛弱。Kiwi馬上用植化素超能量趕走了癌症魔王，並且告訴居民們正確的飲食和維持健康的方法，居民們趕緊把Kiwi的提醒記下來。

遊戲說明

勾選出正確的健康飲食和生活型態，讓癌症小惡魔遠離村莊！

少喝含糖飲料，改吃蔬果並多喝開水。

放學後，邊吃零食邊打電動，晚餐吃不下也沒關係。

每天運動30分鐘，養成運動習慣，維持好體力。

吃飽飯後窩在沙發上看電視，懶洋洋的最舒服。

零食或甜點中含含有隱藏的脂肪和糖分，儘量少吃，避免肥胖。

任務挑戰2

我今天飯後要跟家人一起去散步！
完成後請家長或老師在【彩虹寶石收藏處】簽名紀錄！

接著他們經過一座綠色大湖，小波和Kiwi發現有一位船夫在嘆氣。船夫告訴小波：「這是一座高營養密度湖，原本有滿滿的蔬菜水果，但現在整座湖都被營養密度低的垃圾食物給汙染了！」

小波問到：「什麼是高營養密度？」，Kiwi回答：「高營養密度食物大多指的是蔬菜、水果，而零食像是洋芋片、甜甜圈、餅乾、蛋糕等則是低營養密度食物。」聽完Kiwi的解說，小波決定幫助船夫，將垃圾食物打撈上岸！

遊戲說明

把營養密度低的垃圾食物圈起來，幫助大湖恢復原本的模樣吧！



抵達綠色皇宮時，綠國王聽聞小波和Kiwi幫助了國民的事蹟，所以決定召見他們，並給予一籃子的綠色蔬果。綠國王說：「聽說你們在尋找四散的守護寶石，只要吃下籃子裡的綠色蔬果，就可以取回綠色守護寶石了。」

關卡三

今天要吃一種綠色蔬果，並把吃下的蔬果畫在【彩虹寶石收藏處】的綠色守護寶石裡面喔！

綠色蔬果的功効：強壯骨骼及牙齒、預防心血管疾

接著他們前往藍紫色王國，小波和Kiwi發現細菌大軍想要攻擊藍紫色王國。Kiwi提醒藍紫色王國的居民：「要多吃蔬菜水果，才能抵抗細菌大軍的入侵喔！」



任務挑戰3

我會提醒家人今天吃晚餐時，要多吃一份蔬菜和水果！完成後請家長或老師在【彩虹寶石收藏處】簽名紀錄。

細菌大軍就在眼前了，Kiwi告訴小波要趕快為自己組合一份健康餐點，才能抵擋細菌大軍的攻擊，保護自己不受到細菌傷害。



遊戲說明

請幫小波組合兩個健康餐點，每個組合都要有一道青菜跟一份水果喔！

1.



炸薯條

2.



沙拉

3.



洋芋片

4.



西洋梨

5.



西瓜

6.



藍莓

7.



炒青菜

8.



巧克力

9.



玉米濃湯



1.

2.



繼續前往藍紫色皇宮的路上，小波遇到被細菌大軍攻擊而受傷的藍紫色國王，小波想將國王送回皇宮，卻發現城門需要密碼才能進入。這時，Kiwi注意到門旁有一顆蘋果樹，蘋果的表面有單字可以幫助小波解開密碼，打開城門。

遊戲說明

根據大樹上蘋果表面的單字組成蔬果名稱，計算蔬菜和水果各有幾種後，就可以取得密碼了！

1. 請問有幾種蔬菜？
2. 請問有幾種水果？



Kiwi用神奇^{ㄏㄣˊ ㄑㄩˊ ㄉㄥˊ}的維^{ㄨㄟˊ}生^{ㄕㄨㄥˊ}素^{ㄙㄨˋ} C 治^{ㄓㄠˊ}療^{ㄌㄠˊ}了藍^{ㄌㄞˊ}紫^{ㄗㄩˊ}色^{ㄘㄩˊ}國^{ㄍㄨㄛˊ}王^{ㄨㄥˊ}的傷^{ㄔㄨㄥˊ}口^{ㄎㄨㄟˊ}後^{ㄏㄨㄟˊ}，藍^{ㄌㄞˊ}紫^{ㄗㄩˊ}色^{ㄘㄩˊ}國^{ㄍㄨㄛˊ}王^{ㄨㄥˊ}為^{ㄨㄟˊ}了表^{ㄅㄠˊ}示^{ㄕㄨˊ}感^{ㄍㄢˊ}謝^{ㄒㄟˊ}，將^{ㄓㄤˊ}一^{ㄧˊ}盒^{ㄏㄜˊ}藍^{ㄌㄞˊ}紫^{ㄗㄩˊ}色^{ㄘㄩˊ}蔬^{ㄕㄨˊ}果^{ㄍㄨㄛˊ}送^{ㄙㄥˊ}給^{ㄍㄟˊ}小^{ㄒㄩㄥˊ}波^{ㄅㄠˊ}。小^{ㄒㄩㄥˊ}波^{ㄅㄠˊ}在吃^{ㄘㄩˊ}下^{ㄒㄩˊ}藍^{ㄌㄞˊ}紫^{ㄗㄩˊ}色^{ㄘㄩˊ}蔬^{ㄕㄨˊ}果^{ㄍㄨㄛˊ}後^{ㄏㄨㄟˊ}，獲^{ㄏㄨㄟˊ}得^{ㄉㄟˊ}了藍^{ㄌㄞˊ}紫^{ㄗㄩˊ}色^{ㄘㄩˊ}守^{ㄕㄨˊ}護^{ㄏㄨˊ}寶^{ㄅㄠˊ}石^{ㄕㄨˊ}。

關卡四

今天要吃一種藍紫色蔬果，並把吃下的蔬果畫在【彩虹寶石收藏處】的藍紫色守護寶石裡面喔！



藍紫色蔬果的功效：維持正常血壓、保護泌尿道

最後在前往橙黃色王國的路上，有一座十分危險的大峽谷，為了躲避危險，Kiwi告訴小波：「一份蔬果大約是一個拳頭大，把他們正確的份數連接起來，可以變出熱氣球幫助我們飛越大峽谷喔！」

遊戲說明

將蔬果和它們正確的份數連接，拼出熱氣球就能渡過大峽谷喔！

半顆蘋果

一顆橘子

一盤青菜

飯碗八分

滿燙青菜

把正確的蔬果份數連起來，就可以拼出熱氣球了！

兩份蔬果

一份蔬菜

半份水果

飛越大峽谷之後，小波和Kiwi來到了黑暗森林，Kiwi告訴小波：「進入森林裡會看不清路，你要先吃保護眼睛的蔬果，才能安全的走到橙黃色王國。」

遊戲說明

圈出植化素有保護眼睛功效的蔬果，幫助小波增強視力。



任務挑戰4

今天要和家人一起多吃一份橙黃色蔬果，來保護視力！

完成後請家長或老師在【彩虹寶石收藏處】簽名紀錄。



通過黑暗森林，小波隨身攜帶的水壺沒水了，但是附近都沒有水源可以補充水。這時，他們遇到一個正在送貨的商人：「如果你們可以幫我送這些蔬菜水果給指定的收件人，我就送你們一些蔬果當作回禮喔！」Kiwi對小波說：「太好了，水果除了可以補充水分，還含有維生素、維生素、礦物質和膳食纖維，我們趕快幫忙吧！」



遊戲說明

依照正確的路線，送蔬果給指定的收件人。

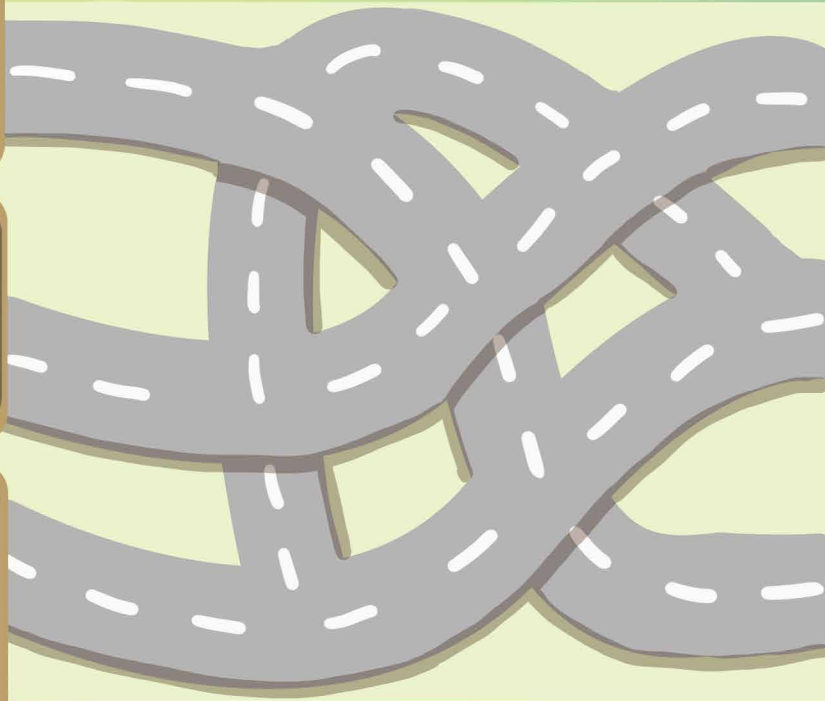
3
蔬
2
果



4
蔬
3
果



5
蔬
4
果



蔬果彩虹

5 7 9

蔬果就像彩虹一樣，有紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七種顏色，不同顏色的蔬果有不同的營養素，除了每一種顏色的蔬菜水果都要吃到一份外，若要讓身體更有活力，兒童每天至少要吃得到 5 份，成年女性每天至少要吃得到 7 份，成年男性則至少要吃得到 9 份蔬果，這就是蔬果彩虹 5 7 9 的概念喔！

小波和Kiwi終於進入橙黃色皇宮，遇到了橙黃色王子，將一路上的所見所聞告訴了王子，王子聽了很興奮，並給予小波和Kiwi橙黃色蔬果作為勇敢冒險的獎勵。小波在吃下橙黃色蔬果後，成功獲得橙黃色守護寶石。

關卡五

今天要吃一種橙黃色蔬果，並把吃下的蔬果畫在【彩虹寶石收藏處】的橙黃色守護寶石裡面喔！



橙黃色蔬果的功效：保護眼睛視力

收集完所有守護寶石，小波和Kiwi決定回到洞窟，但是想要成功走回洞窟需要解答石壁上的題目，判斷哪些是符合蔬果健康飲食的觀念，才能走向正確的道路。



遊戲說明

選擇正確的路標提示，就能順利回到洞窟了！



經過一趟刺激的冒險旅程，小波和Kiwi成功地將守護寶石放回彩虹寶典裡。彩虹寶典恢復了魔法，再次形成防護罩，保護著人們不被細菌大軍攻擊，為人們強化身體的保護力！



要多吃蔬果，讓植化素來增強身體的保護力喔！

蔬_レ果_ノ彩_ニ虹_ハ579



每_レ日_ハ需_ハ要_ハ攝_レ取_ハ的_ハ份_ハ數_ハ

蔬_レ菜_ヲ 水_ノ果_ヲ

$$3 \text{ 份_ハ } + 2 \text{ 份_ハ } = 5 \text{ 份_ハ }$$



兒_ノ童_ヲ

$$4 \text{ 份_ハ } + 3 \text{ 份_ハ } = 7 \text{ 份_ハ }$$



成_レ年_ノ女_ノ性_ヲ

$$5 \text{ 份_ハ } + 4 \text{ 份_ハ } = 9 \text{ 份_ハ }$$



成_レ年_ノ男_ノ性_ヲ

彩_ニ虹_ハ攝_レ食_ハ原_ノ則_ハ

蔬_レ果_ノ顏_ノ色_ハ大_ニ致_ハ可_レ分_レ：紅_ハ、橙_ハ、黃_ハ、綠_ハ、藍_ハ、紫_ハ、白_ハ七_ノ色_ハ。
為_レ什_ニ麼_ハ會_ハ有_ハ像_ハ彩_ニ虹_ハ般_ニ美_ニ麗_ハ的_ハ顏_ノ色_ハ是_レ因_レ為_ハ植_ノ物_ノ生_レ化_ノ素_ハ（簡_ニ稱_ハ植_ノ化_ノ素_ハ）的_ハ關_ノ係_ハ，不_レ同_ノ的_ハ植_ノ化_ノ素_ハ使_ハ蔬_レ果_ノ有_ハ自_レ己_ノ獨_ノ特_ノ的_ハ顏_ノ色_ハ或_ハ味_ノ道_ハ，可_レ以_ハ驅_レ趕_ハ蟲_ノ類_ハ、抵_レ抗_ハ病_ノ菌_ハ，也_ハ能_ハ招_レ蜂_ハ引_レ蝶_ハ來_ハ幫_ハ忙_ハ授_レ粉_ハ、生_レ長_ハ更_ニ旺_ニ盛_ニ美_ニ麗_ハ；植_ノ化_ノ素_ハ作_レ用_ハ在_ハ人_ノ的_ハ身_ノ上_ハ，可_レ以_ハ讓_ハ自_レ己_ノ頭_ハ好_ニ壯_ニ壯_ハ、媽_ノ媽_ノ姐_ノ姐_ノ皮_ノ膚_ハQQ有_ハ彈_ノ性_ハ、爸_ノ爸_ノ身_ハ強_ニ體_ニ健_ハ，好_ニ處_ハ多_ニ多_ハ。

魔法蔬果圖示

蔬菜



紅甜椒(紅)



黃甜椒(黃)



青江菜(綠)



黑木耳(紫)



白花椰(白)

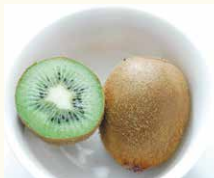
水果



紅蘋果(紅)



橘子(橙黃)



奇異果(綠)



葡萄(紫)



香蕉(白)



蔬菜一份約
飯碗8分滿



水果一份約
一個拳頭大

小朋友！

要提醒爸爸媽媽多吃
蔬菜水果喔！



材料

滷雞腿	1支	胡蘿蔔	120g	咖哩塊	80g (4格)
蘋果	1顆	蘑菇	100g	蜂蜜	少許
洋蔥	150g	綠花椰菜	150g		

作法

- 1 胡蘿蔔、洋蔥、蘋果切塊狀；綠花椰菜、蘑菇切小朵；滷雞腿去骨備用。
- 2 加些許油放入洋蔥爆香，再放入胡蘿蔔、蘋果一起拌炒至表面微焦。
- 3 蘋果香味釋出再放入蘑菇，加水煮至沸騰。
- 4 咖哩切碎狀，熄火後再加入，咖哩溶解後再開火，淋一點點蜂蜜，收汁起鍋上桌。

蘋果雞肉咖哩

材料

洋蔥	150g	紅甜椒	270g	中筋麵粉	100g
胡蘿蔔	310g	生鮮香菇	100g	番茄醬	少許
青椒	270g	紅蔥頭	40g	植物油	5茶匙
雞蛋	1顆	義大利直麵	150g		

作法

- 1 義大利麵先川燙備用。紅椒、青椒、胡蘿蔔切絲；紅蔥頭、鮮香菇切片。
- 2 麵糊調製：雞蛋：麵粉：水 = 1：1：1.5
- 3 鍋內下油加入紅蔥頭、所有食材爆香，再加進義大利麵翻炒。
- 4 倒進麵糊，以中小火煎至兩面表面金黃。
- 5 起鍋盛盤，可以用番茄醬畫盤或直接淋在麵餅上喔。

什蔬義麵煎餅



材料

高麗菜	50g	雞胸肉	30g
小黃瓜絲	10g	植物油	1茶匙
洋蔥	20g		

作法

- 1 將高麗菜、小黃瓜絲燙熟備用。
- 2 雞胸肉與洋蔥切絲，下鍋加適量油炒熟。
- 3 將洋蔥炒雞胸肉與小黃瓜絲一同捲成高麗菜捲即完成。

高麗菜卷



水果酸甜醬飯糰

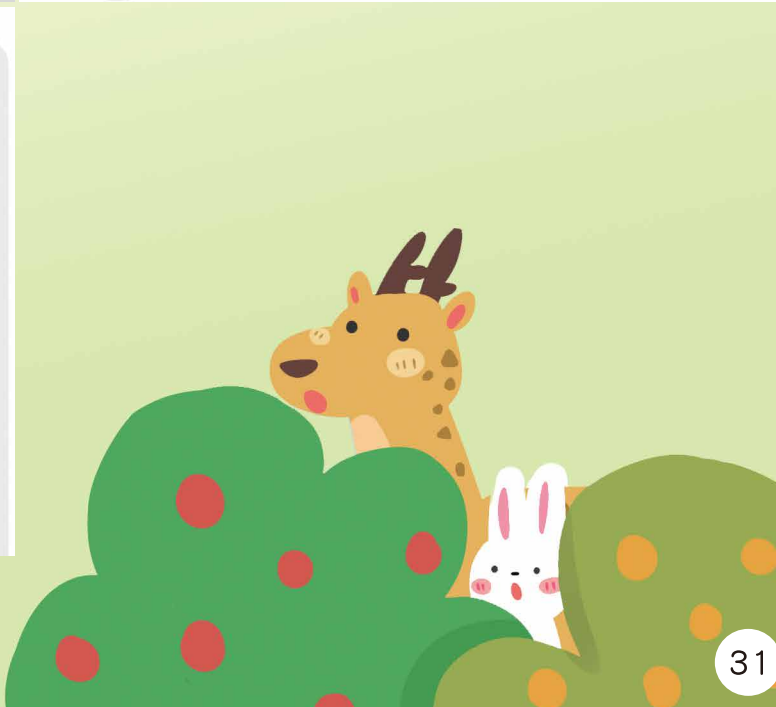
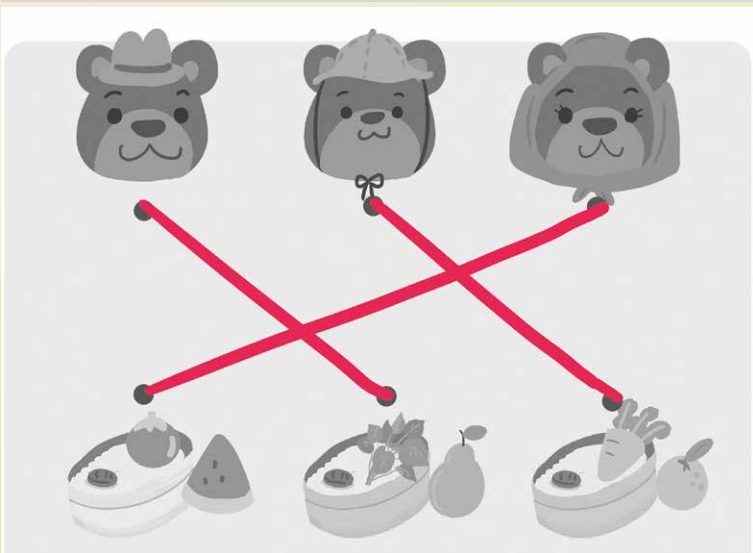
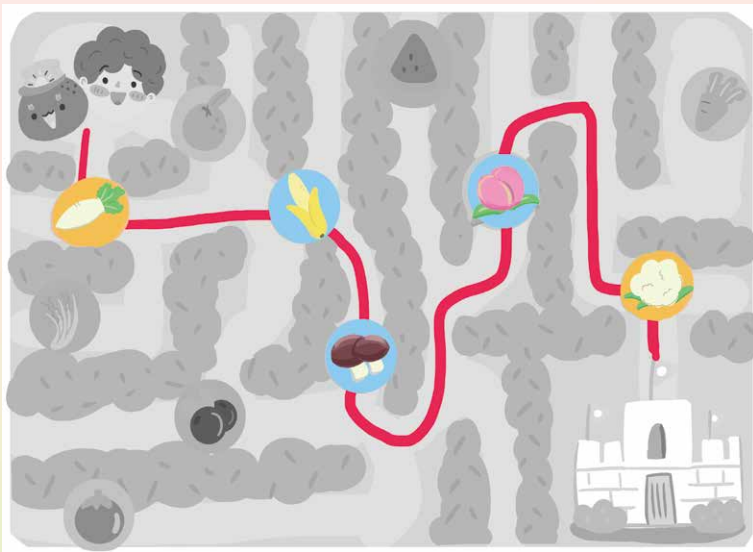
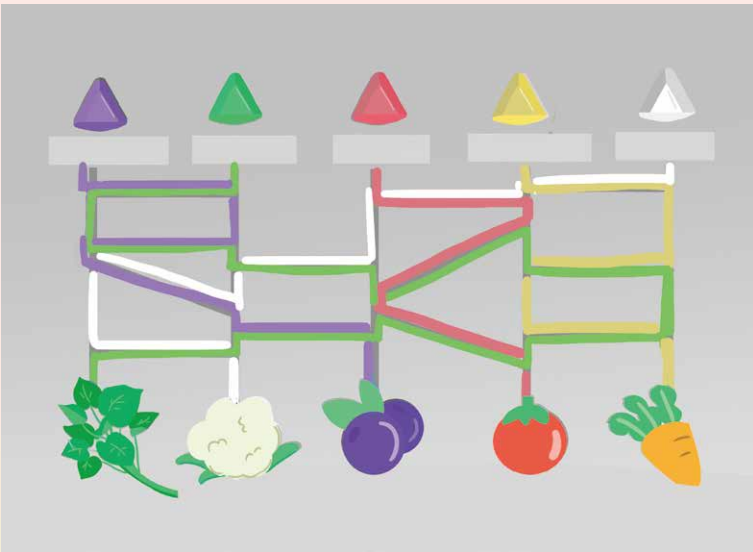
材料

奇異果	6顆	砂糖	150g
酸甜醬		鹽	1/2茶匙
洋蔥	50g	白醋	20g
薑	10g	檸檬汁	10g
乾香菜籽	2茶匙	黑胡椒粉	少許
黑胡椒粉	1/2茶匙		
鮭魚沙拉		鮭魚	150g
		蔥	1把
		美式美乃滋	3大勺
		新鮮薄荷葉	1把
奇異果飯糰		白米飯	
		黑芝麻	
		海苔	
		菜苗	
		奇異果酸甜醬	

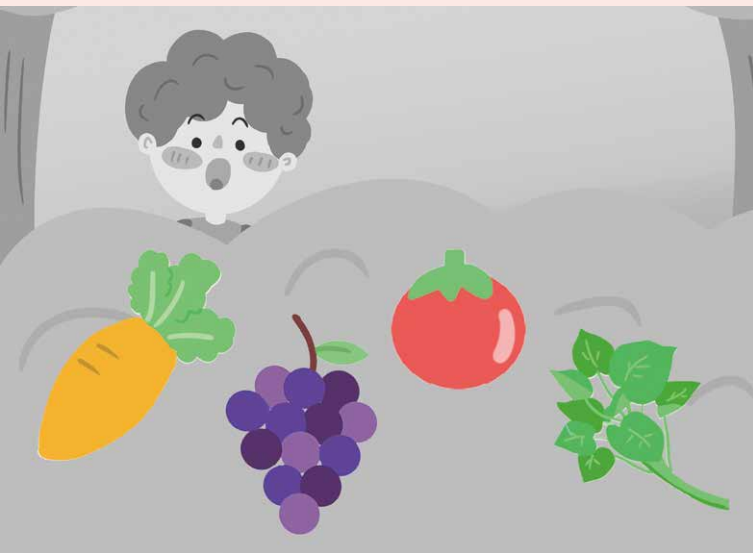
作法

- 1 分別將奇異果切丁、薑磨碎、洋蔥切丁、白飯蒸熟。
- 2 鍋中放入糖、薑、香菜籽、鹽、黑胡椒、奇異果烹煮至奇異果呈半透明且液體呈稠狀，再加入洋蔥和白醋繼續煮至大部分水分蒸發、洋蔥呈半透明，加入柳橙汁後放置一旁冷卻。
- 3 另將鮭魚、美乃滋、薄荷葉、蔥混合。
- 4 手沾濕將白飯捏成圓扁型，再將步驟2與3的完成品適量放入白飯，包覆後捏成三角形，鋪上海苔與黑芝麻即完成。

遊_ユ戲_キ解_ト答_カ



遊戲解答



✓ 少喝含糖飲料，改吃蔬果並多喝開水。

放學後，邊吃零食邊打電動，晚餐吃不下也沒關係。

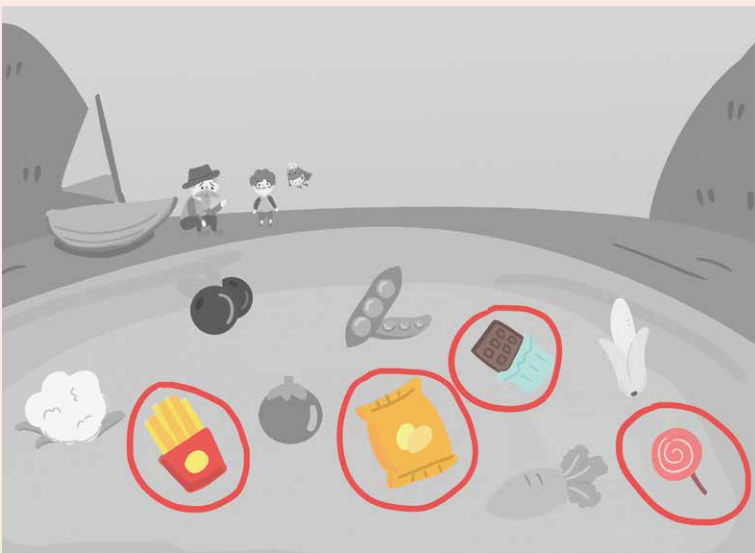
✓ 每天運動30分鐘，養成運動習慣，維持好體力。

吃飽飯後窩在沙發上看電視，懶洋洋的最舒服。

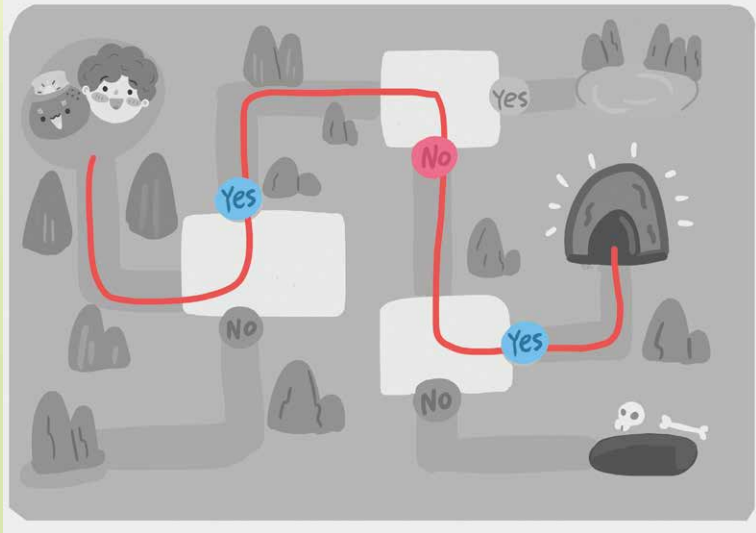
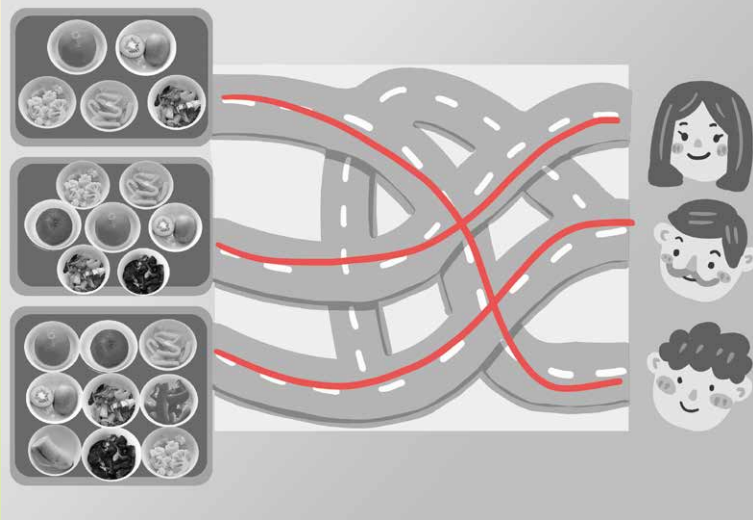
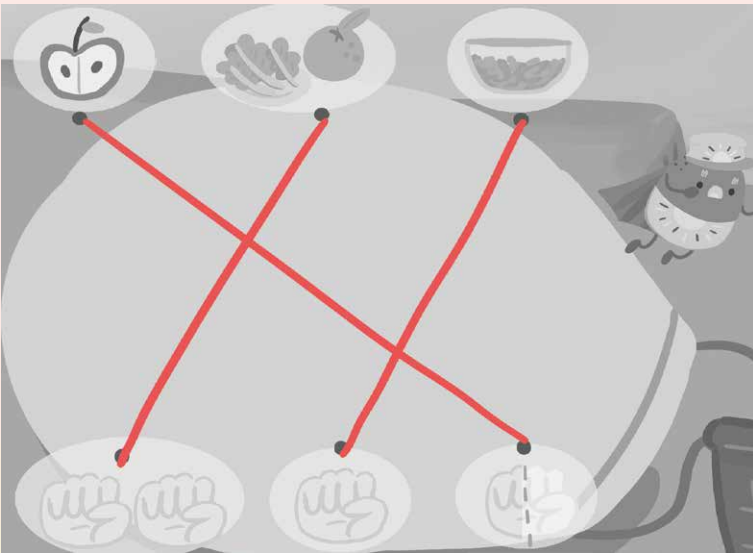
✓ 零食或甜點中含有的隱藏的脂肪和糖分，儘量少吃，避免肥胖。



遊_ス戲_シ解_キ答_カ



遊_ユ戲_キ解_ト答_カ



抽獎聯名

※ 完成所有任務後，請撕下此頁統一交由老師寄回台灣癌症基金會參加抽獎！

親愛的小朋友，恭喜你完成蔬果冒險～

從今日起，你將升任為「蔬果小達人」，繼續推廣『蔬果彩虹579』的使命，讓更多的人遠離壞細菌與癌症的威脅！幫助爸媽與朋友一起變帥變美更聰明，蔬果小達人隨時出發！

小朋友姓名：

☐ 我願意擔任「蔬果小達人」，遵循健康飲食習慣，並提醒爸媽與朋友要力行『蔬果彩虹579』飲食原則。

學校校名：

年

班

學校電話：

學校地址：

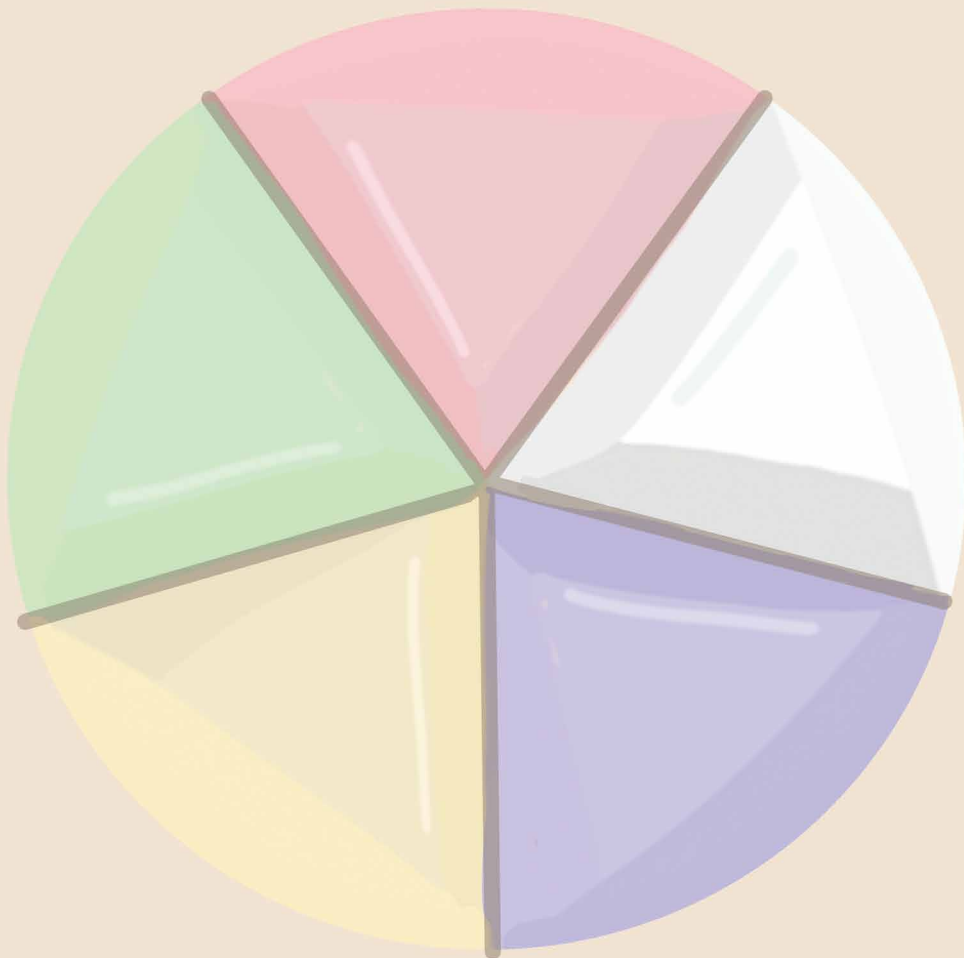
☐ 我的小朋友已全數完成蔬果任務。

家長簽名：

家長電話：

彩虹寶石收藏處

完成每項關卡後，請將當日吃下的蔬果畫在對應顏色的守護寶石中！



完成每項任務挑戰後，家長或老師請於監督人處簽名紀錄！

監督人簽名

日期： 任務1

監督人簽名

日期： 任務2

監督人簽名

日期： 任務3

監督人簽名

日期： 任務4

癌症是可以預防的 # 要你一起這樣做

體重控制

注意BMI指數
18.5-24間

規律運動

每天至少運動
30分鐘

蔬果彩虹579

吃多色足量蔬果

定期篩檢

善加利用四癌篩檢

遠離菸檳

戒菸及戒檳榔
拒絕二手菸

「5功」指的就是「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸檳」、「定期篩檢」，5個健康生活型態的原則，只要確實做到這5個功法，就能降低60-70%的罹癌風險。

*身體質量指數(BMI) = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

全民練5功



指導單位



教育部

主辦單位



財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

公益夥伴



發行單位：財團法人台灣癌症基金會

地址：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

電話：(02)8787-9907

傳真：(02)8787-9222

網址：<http://www.canceraway.org.tw/>

電子信箱：5aday@canceraway.org.tw

捐款劃撥帳號：19096916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

出版：2019年10月

總編輯：蔡麗娟

編輯：馬吟津、孫佳伶、黃柏雅

企劃執行：孫佳伶、黃柏雅

文案及遊戲設計：好食課股份有限公司

美術設計：好食課股份有限公司、繪師 黃心沂

《版權所有・翻印必究》