



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

第九期 90年12月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、卓爾珊、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！



東西音樂之美

就在12月14日的新舞臺

文／卓爾珊



醫聲室內樂團於國家音樂廳公演時之大合照。

12月14日，是台灣癌症基金會週年慶，也將是兩岸民間交流的溫馨時刻，台灣癌症基金會將以「音樂·愛·生命」合併東西方音樂的饗宴，獻給每個追求健康的朋友。台灣癌症基金會自民國八十六年十二月成立以來，即積極而努力地推動健康防癌觀

念，目前已逐漸受到各界肯定。有別於其他團體的慶生方式，台灣癌症基金會與醫聲室內樂團合作，舉辦別具公益意義，同時兼具人文音樂饗宴的音樂會，藉由音樂的方式推動健康觀念，帶給民眾身心靈的健康與美麗，並進而提升健康品質、生活品質以及

心靈的品質。每年十二月，台灣癌症基金會週年慶，都是在悠揚美妙的樂音中度過，而這樣的歷史，彰顯的是台灣癌症基金會為台灣社會以及民眾健康福祉努力的用心，不僅樸實無

本期要目

活動報導	
東西音樂之美就在12月14日的新舞臺.....	1-2
新書介紹	
「與健康共舞」—防癌的好朋友.....	3
專題報導	
HNPCC：一種少見但重要的大腸直腸癌，需有異於常人的篩檢策略.....	4-5
活動報導	
知己知彼百戰百勝—	
每年力行癌症風險自我評估.....	6-7
「全民站出來，輕鬆來抗癌」動物園	
闖關尋寶之旅.....	8
「有緣，無緣，大家來作夥」，一起來	
淡水，為健康關關！.....	9
心靈小憩	
來自窗外的聲音.....	10
最新活動快訊	
第三屆志工團圓大聚會—非你不可！.....	11
悅聲合唱團，歲末送關懷.....	11
5 a day 系列	
洋蔥的營養成分.....	12
新飲食觀	
營養蔬菜湯.....	13
捐款芳名錄／信用卡捐款總覽.....	14
防癌保健系列叢書介紹.....	15-16



華，而且蘊藏內涵。

今年四週年慶的音樂會，台灣癌症基金會還特別邀請來台參與「海峽兩岸腫瘤學術研討會及第五屆TCOG年會」的五十位大陸腫瘤專家所組成之「海峽兩岸腫瘤學術會議團」，一同來見證台灣癌症基金會的成長，也為兩岸未來共同合作提升全人類健康品質開始第一步，希望用音樂建立兩岸的健康交流，藉由樂音遞送善意與溫情。

「醫聲室內樂團」是由一群自幼

習琴、熱愛音樂的醫療工作者所組成，他們本著對音樂的渴望與追求，堅持對社會付出高度人文關懷，與台灣癌症基金會共同為癌症病友及家屬，以及所有關注健康的民眾作最精彩、專業的公益表演；同時，為提昇演出水準，醫聲室內樂團並與台北市民交響樂團共組精湛之演出團隊，邀請知名指揮家葛瑞森及國內極為活耀的女性小提琴家陳幼媛同台演出。此次演出曲目以梁山伯與祝英台小提琴協奏曲及西城故事為主軸，並有歌劇

魅影、屋上提琴手等音樂劇選曲，收藏了東西方的美麗愛情故事，期望融合東西方音樂之美為全民祝福，並跨越兩岸長久以來的藩籬。

「音樂·愛·生命」癌症關懷的慈善音樂會將於十二月十四日在台北市新舞臺舉行，這場音樂會演出所得將作為台灣癌症基金會推廣預防癌症宣導工作之用，誠摯邀請所有關心健康、為台灣祝福的民眾，一同來參與這音樂的心靈饗宴。

傾聽醫生們的浪漫！

「問世間情為何物，直教生死相許」

跨越兩岸及東西方的美麗愛情故事，在世界的紛擾中，

穿越了文化與民族的扞隔，傳遞了心靈的平和！

演出日期 / 90年12月14日（星期五）下午七時三十分

演出地點 / 新舞臺表演廳（台北市松壽路3-1號）

愛心票價 / 600元、800元、1000元

主辦單位 / 財團法人台灣癌症基金會

洽詢專線 / 02-25706660



『與健康共舞』--防癌的好朋友



從民國七十一年以來，癌症在台灣就一直高居國人死亡原因的第一位，每年因癌症死亡的人數就高達三萬五千人，超過全國死亡人口的四分之一，也就是平均每17.5分鐘就有一人死於惡性腫瘤。

癌症的發生造成了許多家庭及社會問題，同時也加重了健保的負擔。為了讓健康人遠離癌症、讓癌症病人及家屬以最正確的方式面對癌症、獲得最適合的治療及照顧，行政院衛生署國民健康局及民間十八個公益團體組成的『台灣抗癌聯盟』，共同編撰了『與健康共舞』的防癌指南。希望藉由簡單的文字、深入淺出的方式，讓民眾瞭解如何經由飲食、運動及良

好生活習慣，達到癌症預防的成效；同時對於面對癌症或欲瞭解癌症的民眾，『與健康共舞』中亦提供正確癌症治療的步驟，建議經檢查被告知罹癌的民眾，可以選擇攜帶相關病歷資料及檢查報告，前往其他醫院諮詢第二意見。同時在確定罹癌後，則必須接受癌症之正統治療，不可先尋求其他偏方，以免耽誤治療時機。

目前癌症的發現，通常都在癌細胞已經演化三十代，約走了癌細胞演化歷程的四分之三後，才在臨床上被發現，因此發現時，都已經算太晚了。要早期發現癌症，以達到治癒癌症的最好效果，除必須要注意自己身體的變化或警訊外，並應養成定期健康檢查的習慣。『與健康共舞』一書中同時提供前十大癌症之徵兆，讓民眾了解，並進而有效做到早期發現、早期治療的目標。

最重要的是，過去癌症雖然肆虐

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

全球，更連續二十年高居台灣民眾死亡原因的首位，但是民眾在瞭解癌症、預防癌症及尋求相關協助資源上，仍多仰賴於醫事人員及個別醫院之提供，『與健康共舞』一書中，特別針對目前國內現有的癌症資源機構及服務項目整理成冊，包括民間公益團體所提供的服務、醫療院所所提供的協助，以及在今年十月甫成立的十五家「行政院衛生署癌症防治中心」（請見表一）等，都做了統整及資料彙集，讓所有關心自己及家人健康的民眾，手持『與健康共舞』，就猶如手握健康防癌的利器。

民眾如欲索取『與健康共舞』一書，請附回郵五十元，寄至郵政劃撥帳號19096916，戶名：財團法人台灣癌症基金會，並註明索取『與健康共舞』一書即可。

表一：行政院衛生署癌症防治中心

單位	辦理癌症項目	電話	地址
台北榮民總醫院	子宮頸癌、肺癌、口腔癌	02-28757274	台北市北投區石牌路二段201號
台中榮民總醫院	子宮頸癌、肺癌、乳癌、大腸直腸癌、口腔癌	04-23741258	台北市西屯區中港路三段160號
和信治癌中心醫院	子宮頸癌、乳癌、大腸直腸癌、口腔癌	02-28970011轉1302	台北市北投區立德路125號
三軍總醫院	子宮頸癌、乳癌	02-87927008	台北市內湖區成功路二段325號
林口長庚紀念醫院	子宮頸癌、乳癌	03-3281200轉2513	桃園縣龜山鄉公西村復興街5號
財團法人彰化基督教醫院	子宮頸癌、乳癌、肝癌	04-7235466	彰化市南校街135號
財團法人國泰綜合醫院	子宮頸癌、乳癌	02-27540661	台北市大安區仁愛路四段280號
財團法人佛教慈濟綜合醫院	子宮頸癌、肝癌、口腔癌	03-8561825轉3495	花蓮市中央路三段707號
財團法人奇美醫院	子宮頸癌、肺癌、乳癌、口腔癌	06-2812811轉2903	台南縣永康市中華路901號
高雄榮民總醫院	子宮頸癌、肝癌	07-3422121轉2075	高雄市左營區大中一路386號
中山醫學大學附設醫院	子宮頸癌、肺癌	04-24739595	台中市南區建國北路一段110號
光田綜合醫院	子宮頸癌、乳癌、肝癌、大腸直腸癌	04-26625111轉2099	台中縣沙鹿鎮沙田路117號地下2樓
高雄長庚紀念醫院	子宮頸癌、口腔癌	07-7317123轉2014	高雄縣鳥松鄉大埤路123號
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	子宮頸癌、乳癌、肝癌、口腔癌	07-3121101轉7127	高雄市三民區十全一路100號
財團法人嘉義基督教醫院	子宮頸癌、大腸直腸癌	05-2765041轉8513	嘉義市忠孝路539號



HNPCC：一種少見但重要的大腸直腸癌 需要有異於常人的篩檢策略

文／林口長庚紀念醫院直腸科副教授 唐瑞平

大腸直腸癌是一個重要的大眾健康問題。台灣地區每年有5,252個大腸直腸癌新病例發生，在癌症死因排名僅次於肝、肺，名列第3名（民國85年衛生署統計資料），大腸直腸癌的原因為多樣性，雖然在大部分的病例中，環境佔了很重要的因素，但高達35%的病例，顯示遺傳性因子也扮演了重要角色。大部分遺傳性大腸直腸癌的基因缺陷，目前仍然未知，然而其中有一小部份，其遺傳基因缺陷則相當清楚，最普遍的卻較鮮為人知的，就是遺傳性非息肉症大腸直腸癌（Hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC）。

遺傳性非息肉症大腸直腸癌（HNPCC）是一種自體顯性遺傳疾病，罹患此病的人，容易得到大腸直腸癌或其他癌症（子宮內膜、小腸、生殖泌尿道、膽道、胰臟、卵巢及腦部腫瘤）。目前已經知道四種以上的基因與此遺傳性疾病息息相關。這些基因主要的功能在於修補DNA複製時發生的微細配對錯誤，故又稱配對錯誤修補基因（Mismatch repair genes, MMR）。其中hMSH2或

hMLH1的缺陷約佔HNPCC的70-90%，hPMS1或hPMS2的缺陷約佔HNPCC的10-20%。最近有人提出HNPCC亦可能有其他MMR基因缺陷，但這些其他MMR基因缺陷所佔比例應小於5%。帶有此異常基因的家屬，將來得到大腸直腸癌的機率高達80%。當DNA複製時發生的微細配對錯誤，而細胞又無法有效率的修補這些DNA，細胞內會堆積一些長短不一的DNA序列，造成所謂的高度微衛星不穩定性（microsatellite instability, MSI-H）的現象。

大腸直腸癌的發生是一多步驟的過程，其中牽涉到一連串的基因突變。我們已經知道，對於HNPCC的個人及其家屬而言，一般的癌症篩檢和偵測的標準及建議，並不適當，他們需要更積極的去參加大腸直腸癌和其他癌症的篩檢，以期避免或減少癌症造成的併發症及死亡，為了達到這個目的，正確的HNPCC的診斷是不可或缺的。問題是，HNPCC的診斷不似大腸息肉症（Familial adenomatous polyposis, FAP），依照臨床特徵即可診斷，HNPCC雖然

會有腺瘤性息肉，但為數不多，所以在診斷上往往必須仰賴正確及詳細的家族史分析。

HNPCC的診斷：

以前大家沿用民國八十二年「國際HNPCC合作組織」于阿姆斯特丹所定的條件（又稱阿姆斯特丹條件，Amsterdam criteria I, AC I）。條件內容如下：甲）至少三個親屬是大腸直腸癌，其中一個是另外二個的第一等親；乙）至少連續兩代；丙）至少一位大腸直腸癌親屬年齡小於50歲。將近50%~70%符合這個條件的個案有MSH2或MLH1突變，然而AC I條件太過嚴苛，假如只用這個條件來診斷，有部分的HNPCC會被遺漏掉，因此，最近比較不嚴格的條件及準則已被提出，包括阿姆斯特丹條件 II（AC II）及Bethesda準則。AC II將AC I的條件甲內容的「大腸直腸癌」修改成「HNPCC—相關的癌，包括大腸直腸癌，子宮內膜癌，尿路癌及小腸癌」。其他二個條件與AC I完全相同。總之在這些條件的中心要素，



其實就是典型的HNPCC的基因及生物特性：年輕(小於50歲)發作的HNPCC相關癌症，及家族性遺傳。診斷主要關鍵是在臨床上確認個案處於罹患HNPCC的高危險群，並且確定這些個案獲得適當的癌症監控，HNPCC的分子檢測可改善癌症篩檢的效能，對於已證實HNPCC家族中，確定沒有攜帶突變基因的個案，可避免煩人的癌症篩檢(在臨床上，對於沒有偵測到突變基因的家族成員，醫生的建議應是採用一般的癌症篩檢即可)。

HNPCC的發生率：

HNPCC的發生率從1%到13%，因地區、人種而有不同。最近一篇研究報告指出，在美國(猶他州和加州)，估計約0.86%–1.6%大腸癌有MSH2或MLH1基因突變，該數據與其他在西歐國家的研究結果非常相似。雖然芬蘭的報告發現約2.7%的大腸直腸癌患者有MSH2或MLH1突變，然而其中有三分之二的突變是屬於所謂的拓荒者突變(Founder mutation)，假如把這些特定的突變排除之後，MSH2或MLH1基因突變

頻率就下降到1%。據此推斷，在歐美地區MSH2或MLH1的突變頻率，較符合真實的數據應是1–2%。台灣地區的真正發生率仍不清楚，長庚紀念醫院大腸直腸外科，從民國八十四年開始，對每位大腸直腸癌病人之家族史及癌症史都作完整詳細的記錄分析，6年來共計收集4,500例原發性大腸直腸癌，其中符合HNPCC阿姆斯特丹條件(AC I)的有49個家族(1.1%)，其發生率與歐美國家似乎不謀而合。

HNPCC的檢測：

目前有二種策略，有些歐美學者建議，針對所有小於50歲之大腸直腸癌患者，做微衛星不定性(MSI)的測試，個案若有高不穩定性(MSI-H)腫瘤，便繼續做MSH2及MLH1基因測試，然而有些專家認為這種MSI檢驗為基礎的策略其效果有限，因為只有10~15%的大腸直腸癌有高度微衛星不穩定性，並且在這些當中只有10%是真正的HNPCC。另一種策略是，只針對符合AC I或AC II的家族作基因檢測，此方法須仰賴完整的族譜分析，以減少大規模篩檢的成本浪費，

這種以族譜分析做基礎的基因測試會遺漏掉部分的HNPCC個案。到底會遺漏多少?有位專家(Wijnen et al.)對這方面做了研究，發現只有8%大腸直腸癌病人(這些病人族譜都有多位罹患癌症的親屬，但並不符合阿姆斯特丹條件所訂的標準)有MSH2或MLH1的突變，可見阿姆斯特丹條件對診斷HNPCC仍有實務上的價值。這兩種HNPCC的檢測方式，其優劣應是見仁見智，但兩者均可使臨床醫師的洞察力更敏銳，也使我们更能讓所有的個案及其家屬接受適當的諮詢及追蹤。



知己知彼百戰百勝

— 每年例行癌症風險自我評估

文／台灣癌症基金會執行長 賴基銘醫師口述
林清儀·卓爾珊整理

隨著新儀器、藥物不斷問世，癌症的治療方式越加多樣。但令人擔憂的是，台灣癌症的治癒率比起其他先進國家低了許多，這常是因發現癌症時已失去最佳的治癒時機，因此，如何提早發現癌症、預防癌症更顯重要。

定期做「癌症風險自我評估量表」，可早期發現癌症、提高治癒率

台灣癌症基金會一直以來宣導從力行「天天五蔬果」的飲食調整，以及改變生活作息來達到預防癌症的功效，但是除了預防工作外，推動癌症的早期發現更是不可缺少的癌症防治工作。為了讓民眾充分瞭解自我身體狀況及罹患癌症之風險，台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士及筆者經討論認為，推動『全民癌症風險自我評估運動』是最快也最全面性的方式，因此邀集國家衛生研究院台灣癌症臨床研究合作組織、台灣臨床腫瘤醫學會，以及各大醫學中心的腫瘤專家，共同製訂『癌症風險自我評估量表』。透過『癌症風險自我評估量表』的評估結果，可讓民眾了解自己處於罹患癌症的高危險群或中危險群，進而注意身體的變化，達到癌症早期發現，提高治癒率的目標；同時，專家並針對各危險群，提供具體可行之建議，讓民眾瞭解如何關心身體狀況，

並從生活中做到遠離癌症、為健康把關的工作。

目前醫學儀器以及一般健康檢查所能發現的最小腫瘤，大小約在1公分左右（約有 10^6 個癌細胞），約為癌細胞走了四分之三的發展歷程；然而，當癌細胞生長到 10^7 時，就會有新生血管，並藉著新生血管轉移身體其他地方，因此臨床上發現腫瘤時，都已經太晚。

目前雖有一些新的檢查，包括高速電腦斷層攝影、正子攝影等，可以找到0.1~0.3公分，即 10^7 左右的癌細胞，但是目前即使最進步的醫學儀器仍無法尋得小於0.1公分（約為 10^6 ）的癌細胞，因此要早期發現癌症，不可太過仰賴例行之健康檢查。

「癌症風險自我評估量表」將評估結果分為高危險群、中危險群二類，若一旦被評估為高危險群者，應比一般人更警覺自己身體上的異樣變化、更積極做好癌症預防工作，除應定期實施健康檢查外，篩檢項目應有所不同，頻率亦應增加。例如：乳癌高危險群者應提早至四十歲開始定期做乳房X光攝影；慢性B型肝炎或已經有肝硬化者，健康檢查篩檢項目除應照超音波外，亦應四到六個月定期追蹤一次；大腸直腸癌高危險群者，除應做120公分長的全大腸鏡定期檢查外，必要時應做家族性基因檢測。也因此，了解自己是否為罹患癌症之高危險群，是保持健康、預防癌症的

第一步。

被評估為高危險群者並不代表一定罹癌，但應更積極防癌

被評估為罹患癌症之高危險群者，應至各大醫院或衛生署十五家癌症防治中心與醫師討論，是否應進一步做相關性檢查，同時瞭解健康檢查頻率及項目是否需要改變；另外，應立即改變生活上不當之生活及飲食習慣，如酗酒、大量抽煙、工作壓力太大等，並養成每天運動的習慣，每天應至少運動30分鐘，一星期應至少運動5小時，同時還要注意選擇在陽光充足、空氣清新的地方運動，當然，不可少的是，要力行「天天五蔬果」飲食防癌運動，每天攝取五份以上的新鮮蔬菜水果，其中要有三份以上的蔬菜，以及兩份以上的水果，以達到遠離癌症的功效。

中危險群者應維持每年作「癌症風險自我評估」及定期健檢，拒絕成為罹癌高危險群

被評估為中危險群的民眾，仍應維持每年定期做「癌症風險自我評估」，瞭解自己每年罹患癌症之風險程度，並定期做健康檢查，同時還要矯正生活習慣、飲食習慣、拒絕抽煙、



酗酒、嚼檳榔，並養成運動習慣及力行「天天五蔬果」飲食防癌工作，永遠不讓自己成為癌症高危險群，並讓罹癌風險降到最低。

「癌症風險自我評估運動」從91年盛大展開，將成為全民健康普查運動

『癌症風險自我評估量』運動將在民國九十一年正式推展為全民運動，並將成為一項癌症全民普查的創

舉，期以人人做癌症風險普查之運動，落實癌症防治工作，達到癌症預防及早期發現、早期治療的目標。

特別值得一提的是，民眾經過『癌症風險自我評估量表』的測試後，即使被評估為高危險群，並不代表一定罹癌，被評估為中危險群，亦並不代表永遠不會成為高危險群，因此民眾除接受罹癌風險評估外，亦應從平時生活中做到下列四點：(1) 警覺身體的異樣變化 (2) 定期做健康檢查 (3) 養成不抽煙、不酗酒、

不嚼檳榔等之正確生活習慣 (4) 確實力行衛生署提倡的每天三份蔬菜、兩份水果或基金會推廣的「天天五蔬果」飲食防癌運動，讓癌症不發生或及早被發現，有效增加癌症治癒率及降低罹患率。

在此也提醒所有關心自己及家人的朋友，選擇每年的生日，送一份最實用的關懷，提醒自己及家人，做一份『癌症風險自我評估量表』，用實際行動打造健康。

力行『天天五蔬果』飲食防癌運動 每份蔬果份量換算表

水果類：1份約為3~4兩
(切好後約為半杯)

*一杯：約為一普通碗量，約為240西西

蔬菜類：一份約為生重100公克
(約為一碗生菜，半碗熟菜)

*一碗：為普通碗，約為240西西

大 型		小 型	
食物名稱	1份量	食物名稱	1份量
西瓜	1/10個	蘋果	1個
鳳梨	1片	香蕉	1根
中 型		加州李	1個
番石榴	1/3個	荔枝	6個
木瓜	1/2個	桃子	1個
楊桃	1/2個	葡萄	13顆
芒果	1/4個	蓮霧	2個
哈密瓜	1/4個	龍眼	12顆
柚子	3瓣	橘子	1個
葡萄柚	1/2個	柳丁	1個
		奇異果	1個
		草莓	6個
		枇杷	6個

建議均衡攝取各類蔬菜：

深色葉菜類：

如，菠菜、青江菜、莧菜、空心菜

淺色葉菜類：

如，大白菜、高麗菜、小白菜

根莖類：

如，胡蘿蔔、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、蕃薯

花果類：

如，洋菇、草菇、金針菇、鮑魚菇

芽菜類：

如，豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽、綠豆芽、黃豆芽

辛辣化合物：

如，洋蔥、青椒、蔥、蒜

苦味：

如，苦瓜、芥菜、苦菜





「全民站出來，輕鬆來抗癌」

動物園闖關尋寶之旅

文／馬吟津



抗癌月活動第四週的尾聲，現場抽中週大獎高級音響組後，現場歡聲雷動，並且由衛生署國民健康局局長翁瑞亨親自頒獎給幸運得獎人。

今年初，由十八個台灣抗癌團體所組成之「台灣抗癌聯盟」，訂立十一月為「全民抗癌月」，期望國人從生活中做好癌症預防工作，有效降低癌症發生率及死亡率，讓防癌、抗癌成為現代人生活的一部分；同時，為養成防癌運動從小做起之觀念，行政院衛生署國民健康局及台灣抗癌聯盟，特別在十一月份之每週六，於淡水及動物園同時舉辦「全民站出來，輕鬆來抗癌」健康尋寶總動員活動，將民眾不願碰觸的防癌、抗癌等嚴肅觀念，轉化成大人、小孩皆喜愛之闖關尋寶活動，除讓親子齊力闖關，有個愉快的週末外，更藉由遊戲的輕鬆方式，讓孩子對健康防癌的重要性記憶深刻，並可學得正確之作法。

一進入動物園，許多小朋友的目光立刻被活潑、炫麗的「全民站出來，輕鬆來抗癌」活動羅馬旗所吸引，一知道是遊戲闖關拿獎品後，更是人手一本健康尋寶手冊，摩拳擦掌準備闖關拿大獎。這一次活動中，最令人印象深刻的就是關名，如「蔬暢身心關」，許多小朋友以為這是寫錯字，其實「『蔬』暢身心」意在鼓勵民眾多吃蔬菜水果，有益健康，每天

五份新鮮的蔬菜水果，除可抑制癌症的發生，還可讓身心舒暢。在現場有許多爸爸媽媽帶著孩子，用湯匙盛著乒乓球，小心地走著健康步道，為避免乒乓球滑落地面，以順利過關，陪在一旁的爸爸媽媽比孩子還緊張，耳提面命地提醒孩子正確背誦出通關口訣「天天5蔬果，防癌輕鬆做」，而孩子們則在聽到關主說出「恭喜過關」



在「『蔬』暢身心關」前，許多民眾排隊等著用湯匙盛乒乓球，走在健康步道上至關主面前大聲喊著通關密語「天天5蔬果、防癌輕鬆做」。

後，露出可愛的笑容，拿著過關獎品向爸媽炫耀。問這些孩子們從活動中學到了什麼，天真的笑容中總會毫不遲疑的說出「天天5蔬果，防癌輕鬆做」，讓我們知道「天天5蔬果」的防癌觀念，已深植孩子的心中。

除了「蔬暢身心關」外，還有厚生基金會的「牽『腸』掛『肚』關」；台北市立萬芳醫院健診中心的「永保『健康』關」；中華民國防癌協會的「『口』若懸河關」；以及美國西洋梨子局的「孔融讓『梨』關」。每個關卡主導不同癌症的宣導，其通關遊戲內容亦全然不同，有

設計以「凌波舞」為入關儀式、也有機智問答的方式，還有免費幫助民眾做體脂肪檢測。不管大人或小孩，在運動及遊戲中都共同知道了一個他們記在心裡，並會大聲說出的話，那就是「癌症可以預防，請力行『天天5蔬果，防癌輕鬆做』」。

而下午4點鐘，則是大家最期待的時候，許多完成闖關的大人、小孩早已在舞台前等著抽獎。在主持人的帶領下，三十三位現場獎及一個週大獎被抽出，現場小朋友大聲對每個得獎者高喊「恭喜、恭喜」，中獎、未中獎者每個人臉上的笑容都一樣地燦爛。

為期一個月、四個週六的活動就這樣圓滿結束，活動過程中，看到志工們揮汗如雨，而基金會的工作人員則每每累得無法起身回家，但是再看到我們所傳播的健康防癌觀念已如種子入土般的帶給孩子與家長們，一切的疲累也都值得了。



第一週的抗癌月活動送出由萬芳醫院健診中心提供之週大獎29吋電視機，得獎者（右）上台領獎時高興得合不攏嘴。



「有緣，無緣，大家來作夥」， 一起來淡水，為健康闖關！



大朋友、小朋友一同參與「全民站出來、輕鬆來抗癌」健康尋寶活動之熱鬧情形。

由行政院衛生署國民健康局與台灣抗癌聯盟所共同舉辦「全民站出來、輕鬆來抗癌」闖關尋寶總動員活動，在淡水地區則設立有6道關卡，除了藉由輕鬆活潑的遊戲方式，讓民眾從中獲得正確的癌症知識外，同時還準備了許多大獎讓民眾抱回家！

「有緣，無緣大家來作伙，燒酒喝一杯，喝乾啦！喝乾啦！」，「全民站出來，輕鬆來抗癌」闖關尋寶活動，自11月3日在淡水展開以來，那股熱勁就像燒酒一樣鼓動了民眾的參與熱情，更像「喝乾啦！」那股傻勁，讓民眾在淡水中正路上來回奔波。

走出淡水捷運站，美景映入眼簾，朝前看去，捷運站廣場前揮動著

完成淡水區域闖關的民眾們，個個手持“健康尋寶手冊”來到服務台前，準備領取辛苦一天的“健康”戰利品！



大」關、「我愛『寶貝』」關，才能完成尋寶等活動，而也許是淡水的歷史感動了這群可愛的民眾、也許是志工的笑意引領了這些朋友，四天的活動，每天都是人潮洶湧，看著老朋友、中朋友和小朋友，一邊看著地圖，一邊討論著下一關怎麼走，這樣的週末真的特別溫暖。

對工作人員而言，最感動的莫過於阿媽、歐巴桑、帥哥、美女及小小朋友們，一個個認真努力的遵循『關規』，背誦著「天天五蔬果，防癌輕鬆做」的口訣，以及努力地想著每個健康問題的答案，那樣專注的神情與認真的態度，讓每個星期六都疲累不堪的工作人員露出了笑容。

左看看、右瞧瞧，下一個關卡在哪裏呢？有的民眾三代同堂七、八人同行，有的則是家庭聯誼一起來了十多人，大

蘋果綠旗，還有好幾個臉上掛滿笑容，眼神充滿熱力的志工們，努力在提醒大家共同參與『健康尋寶活動』。惟有手持「健康尋寶手冊」，憑地圖找「『肺』話少說」關、「有容『奶』

家互相討論問題的答案，想著B型肝炎到底要追蹤多久，鬧烘烘的熱鬧得不得了。其實選擇在週末，用如此輕鬆好玩的活動方式，為的就是要讓全家共度一個快樂、豐收、瞭解癌症預防、獲得健康身體的週末，而看起來，我們真的成功了！

下午的抽獎活動是參與民眾最不可能錯過的節目，也許是大家都想，辛苦地闖完淡水六關，將淡水中正路

文／閔芳駒



邀請國家衛生研究院吳成文院長(圖右)至淡水擔任抽獎活動頒獎人，(圖左)為每週一大獎之幸運得獎民眾。

從頭走到尾，如果還有個大獎可拿，該多好啊！於是抽獎時間，群聚的民眾隨著主持人的抽獎動作忽而嘆息、忽而歡呼，拿到大獎者笑瞇瞇地謝謝主辦單位為民眾健康的用心，沒拿到大獎的民眾則說，沒關係，我們再去動物園繼續闖關拿獎品。

馳名遠近的淡水夕陽，照在一個個民眾可愛、熱情的臉龐，抗癌月活動隨著夕陽西下圓滿結束，而我們最高興的是，有更多的民眾在十一月的抗癌月活動中，成了力行癌症預防的尖兵，而未來，我們還要更努力、更努力，讓癌症防治的推廣工作造福更多人。



來自窗外的聲音

文／陳秀玉

前年的秋末，在一個很偶然的機緣下體認『什麼是燦爛的陽光』，不論無常的生命如何左右您我，燦爛的陽光仍可帶給生命些許炫麗地回憶。

我是一個患有極嚴重潔癖的職業婦女，一塵不染是我對環境的基本要求，更別說排斥面對不潔的人、事、物，就是因為這個緣故，所以每天結束忙碌的工作後，家事總不假手他人，所以常被家人稱為『勞碌命』台語謂『ㄍㄨㄟㄟㄟ』。直至前年的因緣發生後，我對不潔的人、事、物，有了新的詮釋。

每回感冒都不願上醫院門診的我，更別說例行的健康檢查了，在好友的催促下，前年的秋天在忠孝醫院做了婦科檢查，自身的問題倒是沒繼

續遵從醫師的囑咐處理，卻與「安寧療護」結下不解之緣，從此安寧病房成了我固定的活動區。

常聽人說『心好就可以當志工』，一點兒也沒錯，好心與熱誠是志工必備的基本特質，但安寧病房的志工可不同於普通病房，因為他們必須肩負起病患、家屬與醫療團隊的橋樑重任。換言之，他們的角色特殊，在病房內需擔任一位有耐心、有愛心的傾聽者，在醫療團隊會議中必需成為一位肆無忌憚的坦白者，但可不是一位東家長西家短的長舌婆。在安寧療護的過程中，志工所扮演的角色，僅是一位安靜的傾聽者，我要強調的是「安靜」，當病患或家屬向您吐露心聲時，志工不能提供任何意見，

更不可對診療過程妄下評論，當然絕對禁止推銷中西偏方或宗教信仰。

就在與病患互動的過程中，不知不覺的改掉了我急躁的個性，也勇敢的嘗試開口學說台語。病患成了我快樂的泉源，更不覺得無常的人生只有苦痛，即使癌末病患，也可以享有炫麗的陽光。每逢休假，我總是整理好家務事，帶著愉悅地心情踏進忠孝醫院祥不病房，與我的朋友們共度一天，同時在返家前我總會在公車上調整好我的思緒，絕不將任何不悅的情緒帶進我的家門。看了以上的心得分享，希望您也能走出家門，勇敢接近所有需要被關愛人的心靈世界，相信您也能從他們的人生觀中不斷尋求成長。



生活中多點蔬果，身體健康就會多很多

「蔬果防癌飲食寶典」新版問世

自八十九年「蔬果防癌飲食寶典」出版之後，受到民衆熱烈的迴響，除了將食用蔬果預防癌症的觀念淺顯易懂的詳述外，書中所提供之蔬果烹調食譜，更廣受喜愛。

為使所提供資訊均為最新、最正確，基金會特別再次邀集多位學者專家，將「蔬果防癌飲食寶典」一書更新，並加入更切合民衆生活主題之章節，預計於十二月中問世。

「蔬果防癌飲食寶典」的再版，結合了中央研究院彭汪嘉康院士、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、師範大學家政教育系林蕙教授、台大農化系黃青真教授、衛生署食品衛生處杭極敏科長、農委會陳惠玲技正等各方專家，為這本書執筆。書中除新增台灣蔬果盛產表，讓您瞭解當季蔬果種類外，並增加四季建議三餐，由營養師配合營養成分調配出色香味俱全的建議套餐，以幫助國人蔬果多一點、脂肪少一點、健康多更多。



第三屆志工團圓大聚會 --- 非你不可!

一年一度的志工團圓聚會來囉!除了增進志工間的情誼之外,這次也將帶給您不同的新感受。此次內容豐富精彩,不但有日本舞蹈的演出及知名女中音的演唱外,還有台灣癌症基金會同仁們,首次破天荒的神祕表演,等著您來欣賞!

對了,為了拉近大家的距離,也為了傳達彼此的關懷,請您一定要準備一份小禮物帶至現場哦!而最重要的事是
『快點來報名吧!』

- ☆ 報到時間: 91年1月12日(六)下午14:00
- ☆ 報到地點: 台北市議會(台北市仁愛路四段507號)
- ☆ 報名方式: 1. 請於12月20日前,來電至02-25706660分機18游先生,或分機19閔小姐報名。
2. 攜帶一份充滿愛的禮物。
- ☆ 禮物規格: 1. 價值200元以上
2. 尺寸大小不拘
3. 請包裝完好
4. 切勿提供瑕疵品及二手貨
5. 誠意最重要



悅聲合唱團, 歲末送關懷

台灣癌症基金會之「悅聲合唱團」,相繼在台大、榮總、和信、馬偕等醫院進行一系列的醫院關懷演唱,並獲得了熱烈迴響。這一次,悅聲合唱團要在寒冷的冬季裏,端上一鍋熱呼呼的溫暖樂音,送給台北醫學大學附設醫院的癌症病友們,同時,院內還配合展出一系列照顧癌症病友們的心情畫展,表達對癌症病友的關心及對志工的感謝。希望所有願意對癌症病友付出關懷的朋友們也能一同參與,讓這場「歲末送關懷」的醫院關懷獻唱更具意義。

時間: 90年12月29日(六)上午10:00

地點: 台北醫學大學附設醫院1樓大廳(台北市吳興街252號)



洋蔥的營養成分



洋蔥(Onion)屬百合科,又名玉蔥、蔥頭等,鱗莖為可吃部分。多呈球狀或扁平形,有白色、黃色及紫色。歐美譽為菜中皇后,原產地是西南亞。目前世界各地均栽培,台灣產量甚多。

洋蔥營養豐富·四季供應不缺

洋蔥的熱量低,含脂肪少,並含有極少見的前列腺素A,配糖體(硫化丙烯、二硫化丙烯)和蒜蔥素(Allium compound)、類黃酮素(抗氧化作用)及硒,對人體均有好處,生熟兩吃均可。經燉、煮、炒、炸後仍能保持營養。洋蔥的吃量具有彈性,每日食用半顆(中型)可提供充分之養分。通常在100公克的洋蔥中,含蛋白質1.8公克,碳水化合物8公克,鉀160毫克、鈣40毫克、磷50毫克、鐵1.8毫克及微量的硒、維他命C 8毫克、維他命A 1,000國際單位、亦含有微量的維他命B1及B2,味甘香甜,是天然甘味劑。因洋蔥之搬運、儲存均易,全年都有,是阿拉伯人的聖品,美軍的主要補給食品。

洋蔥是防癌食品

美國休士頓安德遜研究中心發現洋蔥中的丙基硫化物(配糖體之一種),可抑制癌症細胞生長或滅亡,和大蒜同具抗癌效用,因含硒為抗氧化劑,可加速體內過氧化物分解,抑

制惡性腫瘤的生長。含有類黃酮素的抗氧化劑,避免癌症細胞擴散。1993年Levi等報告指出,攝取洋蔥有助降低乳癌發生率(含有維他命A及β胡蘿蔔素);同時,大量食用洋蔥大蒜的地區,胃癌死亡率下降,致癌率可降到20-60%。美國防癌學會提出30種防癌蔬果中,洋蔥是其中之一,屬多重效應的防癌食品。

洋蔥與其他疾病關係密切

洋蔥對肥胖、高血脂、高血壓者,具直接益處,同時還能使低密度膽固醇轉換成高密度膽固醇,降低膽固醇總量,對預防高血壓、高血脂、動脈粥樣硬化、血管栓塞等心臟血管疾病均有益處,同時可抗衰老、減緩皮膚病(癢)及白內障的形成,亦具利尿功能。洋蔥並能促進胰島素分泌,並維持及緩解糖尿病況、預防糖尿病形成。格里威博士說:洋蔥不論生吃熟煮,均不會破壞血塊溶解物質,而有抗凝功能。但凝血功能不全的病人,則須遵照醫師指示食用。洋蔥中的一硫化丙烯具有殺菌作用。二次世界大戰期間,抗生素缺乏,洋蔥即成美軍補給食品中不可少之食物。

洋蔥的吃法

洋蔥有特殊的辛辣氣味,含有揮發性硫化物,能增進食慾和菜餚的香味,煮法多種,可單獨成菜或作配菜

及醬料,應用廣泛。

- △ 洋蔥炒牛肉絲(豬肉絲):洋蔥150公克(中型一粒),牛肉絲50公克(用醬油、太白粉、酒醃一下)。冷油時倒下牛肉絲(或豬肉絲),油漸熱,放下洋蔥拌炒,大火炒幾下即可。
- △ 洋蔥泥:純洋蔥搗成小塊或泥狀,做醬料,熱狗配料。
- △ 洋蔥炒絲或加洋芋(馬鈴薯):可純炒洋蔥絲,加鹽及白糖及醋,若加切絲洋芋炒拌,再加糖、醋、鹽少許,可放冰箱收藏,是缺乏蔬菜時的一道好菜。
- △ 拌洋蔥絲:新鮮洋蔥100公克,去皮洗淨切絲,用開水燙過,加入醬油或鹽拌勻。每日吃一次,可調節胰島素分泌及防癌。
- △ 羅宋湯:牛肉、花椰菜(包心菜亦可)、蕃茄、洋芋、紅蘿蔔,一起燉湯或紅燒,是用洋蔥配煮的一道開胃湯或菜。

洋蔥的清潔及處理

- △ 完整結實無霉點者,吃時去頭尾及外皮一至二層即可。若有霉點則須清洗切除,若吃不完可用剝層法則較易保存。
- △ 於清水中(冷開水)浸泡去味及去揮發物,以免處理時刺激眼睛。為一產氣食物。



營養蔬菜湯

蔬菜最常見的烹調法是炒，而煮湯也是另一種不錯的調理方法，濃馥的蔬菜香搭配五穀類的食材，經由不同的刀工、調理燉煮後，整體呈現是營養豐、富熱量、易咀嚼且能增進腸胃的蠕動、促進排泄的保暖湯品，可為冷風颼颼的冬天，注入一股暖意，同時兼具保健的功能。煮蔬菜湯時，可先將不易煮軟的食材，利用燉鍋、燜燒鍋先烹煮軟化，再加入其他蔬菜混合煮熟即可食用。

材料

- 高麗菜.....4兩
- 黃花椰菜.....2兩
- 馬鈴薯.....4兩
- 蕃茄.....4兩
- 紅蘿蔔.....2兩
- 洋蔥.....2兩
- 花豆.....2兩
- 牛瘦絞肉.....2兩
- 沙拉油.....2大匙
- 水.....6杯



做法

1. 高麗菜、黃花椰菜、馬鈴薯、蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、花豆分別洗淨。
2. 高麗菜、洋蔥切絲；黃花椰菜切小朵花；馬鈴薯、蕃茄、紅蘿蔔切小丁；花豆泡水。
3. 起鍋熱油炒牛瘦絞肉至香、加洋蔥絲、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、花豆炒勻，入水續煮至馬鈴薯、花豆至軟，最後加入黃花椰菜、高麗菜絲、蕃茄丁煮軟調味即可。

愛與健康的關懷 — 「天天五蔬果，防癌輕鬆做」

「蔬果防癌捷運卡」十一月發行了！

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險些跌倒，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紅蘿蔔，
 微笑而怯生生地說：「給你媽媽吃，這樣她就會好起來了！」，
 小男孩愣愣地看著小女孩，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陰谷。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

人生都只有亮麗色彩。
 「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」

十一月發行了

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





捐款芳名錄

捐款芳名錄

90年8月

30元	羅英玲	蕭子誼	詹智惠
潘清秀	250元	賴光隆	1000元
100元	許庭瑄	薛白梅	王黃阿秀
平蓓莉	許庭嘉	謝莉娜	王麗淑
何秋月	270元	鍾瓊湘	江麗娜
李秀蘭	楊千慧	500元	何屏東
林志一	300元	張宜文	吳慧美
林美麗	王麗蘭	王淑貞	吳曉雯
林淑美	王麗蘭	吳鄭守桂	林桂美
施碧華	朱秀儀	李玉棟	林美家
胡麗娟	朱景細	李秀招	夏夏綿
徐美芳	吳孟惠	周麗娟	梁綿綿
莊麗芳	吳恆惠	吳勳君	陳妙麗
明芬	吳孟惠	呂光武	陳香玲
陳秀足	吳勳君	李翠雪	黃美華
陳思如	呂光武	林秀華	楊美虹
陳愛蘭	李翠雪	林淑瑩	葉蘋
彭馨蘭	林秀華	林淑瑩	廖芳玲
曾曉民	楊永欽	林淑瑩	劉國志
楊永欽	楊永欽	林淑瑩	戴政盛
葉桂子	洪彩芬	許慎元	1015元
蔡文偉	席美芬	郭小娟	李錦珠
鄭月梅	高玉琳	張嘉榮	1500元
謝小琪	張嘉榮	莊劍雲	林清儀
謝承洲	莊劍雲	許惠敏	1530元
謝欣靜	許惠敏	陳麗美	2000元
謝慶和	陳麗美	陳麗美	陳麗美
謝錦娟	陳麗美	陳麗美	陳麗美
200元	張瑞雲	孫心萍	黃安君
張瑞雲	孫心萍	孫心萍	2110元
呂心萍	孫心萍	孫心萍	嚴文濤
孫心萍	孫心萍	孫心萍	1000元
孫心萍	孫心萍	孫心萍	賴永森
孫心萍	孫心萍	孫心萍	2000元
孫心萍	孫心萍	孫心萍	陳文輝
孫心萍	孫心萍	孫心萍	21000元
孫心萍	孫心萍	孫心萍	國際線藥有
孫心萍	孫心萍	孫心萍	限公司

90年9月

50元	謝慶和	林淑瑩	邱蔚玲	夏富家
潘清秀	謝錦娟	林淑瑩	孫崇芸	高文彬
100元	簡佑軒	林淑瑩	康小姐	梁綿綿
文娟娟	鍾淑娟	洪彩芬	張家璋	陳香玲
王雅芸	200元	席美芬	張淑蓉	陳紫雯
平蓓莉	張瑞雲	高玉琳	張皓翔	楊美虹
吳文堯	王南	莊卿雲	張庭庭	葉蘋
李秀蘭	呂心萍	許惠敏	梁月鳳	廖芳玲
林美麗	徐國倫	張素貞	莊美芳	劉國志
林淑美	徐國倫	張素貞	許慎元	劉國志
林淑美	梁穎月樓	陳文昶	許慎元	劉國志
施碧華	陳秋蘭	陳美惠	許慎元	劉國志
胡麗娟	陳秋蘭	陳美惠	許慎元	劉國志
莊麗芳	陳秋蘭	陳美惠	許慎元	劉國志
陳月明	黃瓊瑤	陳彩雲	許慎元	劉國志
陳秀足	葉瓊瑤	陳彩雲	許慎元	劉國志
陳孟香	羅英玲	羅英玲	許慎元	劉國志
嚴賴牧頑	250元	許庭嘉	許慎元	劉國志
陳思如	許庭嘉	許庭嘉	許慎元	劉國志
陳南安	陳柏瑛	陳美鈴	許慎元	劉國志
陳柏瑛	陳美鈴	255元	許慎元	劉國志
彭馨蘭	徐于婷	300元	許慎元	劉國志
曾曉民	楊千慧	朱秀儀	許慎元	劉國志
楊永勝	楊永欽	吳玉美	許慎元	劉國志
葉桂子	劉秀珍	吳恆惠	許慎元	劉國志
蔡文偉	吳柏洲	呂光武	許慎元	劉國志
鄭月梅	鄭清元	李月香	許慎元	劉國志
謝承洲	謝小琪	李翠雪	許慎元	劉國志
謝欣靜	謝承洲	林秀婉	許慎元	劉國志
謝慶和	謝承洲	林秀華	許慎元	劉國志
謝錦娟	謝承洲	林秀華	許慎元	劉國志
200元	張瑞雲	孫心萍	許慎元	劉國志
張瑞雲	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
呂心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志
孫心萍	孫心萍	孫心萍	許慎元	劉國志

90年10月

50元	呂心萍	許恭和	梁月鳳	楊美虹
潘清秀	林彩妙	許惠敏	莊美芳	葉蘋
100元	徐明惠	陳淑	郭智珠	廖月娥
何秋月	張又嘉	陳秋蘭	陳桂芳	廖芳玲
余金英	張又嘉	陳秋蘭	陳桂芳	劉國志
吳文堯	張華南	陳秋蘭	陳桂芳	戴政盛
李秀蘭	張華南	陳秋蘭	陳桂芳	莊真真
林志一	張瑞雲	陳秋蘭	陳桂芳	1860元
林美麗	陳秀華	陳秋蘭	陳桂芳	企業有限
林淑美	黃瓊瑤	陳秋蘭	陳桂芳	公司
施碧華	葉瓊瑤	陳秋蘭	陳桂芳	董綜合
胡麗娟	盧奇宏	陳秋蘭	陳桂芳	醫院
徐美芳	賴佳妙	陳秋蘭	陳桂芳	2000元
莊麗芳	羅英玲	陳秋蘭	陳桂芳	吳月芳
陳月明	何宣宣	陳秋蘭	陳桂芳	楊惠
陳思如	許庭瑄	陳秋蘭	陳桂芳	3000元
陳柏瑛	賴光隆	陳秋蘭	陳桂芳	徐福男
陳峻偉	薛白梅	陳秋蘭	陳桂芳	張美玲
陳愛蘭	謝莉娜	陳秋蘭	陳桂芳	陳久參
彭馨蘭	鍾瓊湘	陳秋蘭	陳桂芳	3120元
曾曉民	500元	陳秋蘭	陳桂芳	莊真真
楊永勝	張宜文	陳秋蘭	陳桂芳	4000元
楊永欽	吳恆惠	陳秋蘭	陳桂芳	蔡麗娟
葉桂子	吳勳君	陳秋蘭	陳桂芳	5000元
劉秀珍	呂光武	陳秋蘭	陳桂芳	6000元
蔡文偉	李月香	陳秋蘭	陳桂芳	蘇皇月
蔡名媛	李新雪	陳秋蘭	陳桂芳	6000元
鄭月梅	林秀華	陳秋蘭	陳桂芳	陳永森
謝承洲	林秀華	陳秋蘭	陳桂芳	10000元
謝欣靜	林淑瑩	陳秋蘭	陳桂芳	賴永森
謝美津	林淑瑩	陳秋蘭	陳桂芳	
謝慶和	林淑瑩	陳秋蘭	陳桂芳	
謝錦娟	洪彩芬	陳秋蘭	陳桂芳	
200元	席美芬	陳秋蘭	陳桂芳	
張瑞雲	張嘉榮	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	
孫心萍	莊卿雲	陳秋蘭	陳桂芳	

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 _____ 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)

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)

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

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										
寄		姓名	通訊處			電話				
款		人								
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										
寄		姓名	通訊處			電話				
款		人								
寄款人代號										

虛線內備機器印證用請勿填寫

◎寄款人請至劃撥通知單背面說明

收	收據帳號	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳
	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。



請沿虛線剪下



二〇〇一年十二月新版 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

●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。