



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

第十一期 91年6月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、蔡麗娟、李和謙

地址：台北市105南京東路4段103號8樓之1
電話：02-871 25598 傳真：02-871 22003
網址：http://www.fcf.org.tw
劃撥帳號：19096916
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

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

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！



「兒童天天5蔬果、 打造健康下一代」

健康飲食系列活動開跑了！

文／閔芳駒

對大多數孩子而言，蔬果從來就不是最想吃的美食，而速食店的漢堡及炸雞則是難以抗拒的美食首選，這樣的飲食不但帶給孩子肥胖及營養不均衡的負面結果，還會造成心血管疾病，增加癌症的罹患率，尤其目前兒童肥胖人口有日漸增加的趨勢，減少脂肪熱量的攝取，以及每天攝取足量的蔬菜水果，將成為提升全民健康品質最重要的第一步，如何養成正確的

飲食習慣，"從小做起"是無可取代的最重要方式。

根據衛生署國民營養現況調查顯示，4至12歲兒童中，只有三至四成左右的兒童在午晚餐中會攝取蔬果，但在份量上是否足夠則令人堪憂。為了讓孩子擁有健康的身體、發揮最好的學習能力，台灣癌症基金會配合教育部，從今年起正式走入校園，巡迴全省舉辦「兒童天天5蔬果、打造健

康下一代」健康飲食系列運動，讓孩子從生活中，學習主動選擇健康飲食，從小開始奠定健康基礎，養成正確飲食習慣。

「兒童天天5蔬果，打造健康下一代」活動中，並將舉辦「天天5蔬果、健康快樂跟著我」故事書創作徵文比賽，希望孩子發揮豐富的創意及

本期要目

活動報導	
『兒童天天5蔬果 打造健康下一代』	1-3
系列活動.....	
專題報導	
口腔癌之預防與治療.....	4-5
夏日防曬-談皮膚癌.....	6-7
5 a day 系列	
葡萄的營養成份.....	8-9
健康快遞	
上班族如何吃出健康.....	10
活動報導	
『防癌健康嘉年華-2002在台中』園遊會.....	11
『生命之歌~陳映雪博士紀念音樂會』.....	12
小廣告	
基金會已於5月28日搬新家囉！.....	12
心靈小憩	
我的志工生涯.....	13
新飲食觀	
蠔油蒜燒菇.....	13
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	14
防癌保健系列叢書介紹	



養成正確的飲食習慣，"從小做起"是最重要且無可取代的方式。



想像力，以故事書的方式，呈現出力行天天5蔬果的重要性。比賽當中將評選出6名優等及15名佳作，除將頒贈獎學金及精美獎品外，入選之優等作品，還將作為校園巡迴健康講座的教材；同時也邀請音樂創作者、物理治療師，針對人體肌肉骨骼之發展，配合輕快流行的動感音樂，設計保健強身之蔬果操，讓孩子在輕鬆活潑的

方式下，學習力行「天天5蔬果」的健康飲食運動，以達到「兒童天天5蔬果、打造健康下一代」的目標。

健康從小做起，健保及社會成本支出就能大幅減少，國民健康品質亦能有所提昇，因此，台灣癌症基金會

邀請所有的爸爸、媽媽、學校老師及小朋友們，一起來參與"兒童天天5蔬果活動"，並報名參加故事書創作徵文比賽，讓孩子從小為自己的健康而學習!

校園健康巡迴講座，自91年9月展開，歡迎各校來電申請。
申請專線：(02)8712-5598*18 台灣癌症基金會 游先生

兒童天天5蔬果

故事書創作徵文比賽

「天天5蔬果、健康快樂跟著我」



報名日期：即日起至91年7月15日止，以郵戳為憑。
請在作品上清楚註明作者姓名、學校、年級、聯絡電話及地址，
以掛號郵寄至財團法人台灣癌症基金會。
共徵選出優等作品6名及佳作15名(最高獎金5000元及精美獎品)
報名專線：(02)8712-5598 或
上網查詢：www.fcf.org.tw
歡迎所有一至六年級國小學生快樂報名(以90學年度之學級為準)

詳情請見簡章



「兒童天天5蔬果 打造健康下一代」 健康飲食運動 故事書創作徵文比賽簡章

一、活動對象：全國各公立國民小學1至6年級學生(以90學年度之學級為準)

二、比賽時間：即日起至91年7月15日止

三、主 題：「天天5蔬果、健康快樂跟著我」

四、活動目的：

(一) 藉由蔬果故事書比賽，激發兒童“創作”的潛力，及讓兒童瞭解蔬菜及水果在癌症預防及維持健康上的重要性。

(二) 透過兒童故事書創作比賽，灌輸兒童健康的飲食觀念，讓孩子從小養成正確的飲食習慣。

五、主題說明：蔬果中的「植物性化學成份」可有效抑制體內有害健康的物質，達到強身保健效果，從小養成每天吃五份蔬菜水果的習慣，可以打造健康身體，享受快樂生活。

六、參加辦法：

(一) 以天天攝取5份蔬菜水果，有益健康為主題，故事標題可自訂。

(二) 稿件文字低年級限600字內，中年級限1000字內，高年級限1500字內，可用電腦打字(Word;A4;字體大小14並附上磁片)、或以六百字稿紙書寫投稿。(寄出稿件恕不退還，低年級學童，可用注音投稿)

(三) 截稿日期至7月15日止，以郵戳為憑。請在作品上清楚註明作者姓名、學校、年級、聯絡電話及地址，以掛號郵寄至「台灣癌症基金會」收(台北市105南京東路四段103號8樓之1)，並註明參與故事書創作比賽。

七、評分標準：以創意性、內容性、順暢性、切題性為評分要項，將評選出高中低各年級優等2名及佳作5名。

八、獎 品：優等 獎金5000元及台灣癌症基金會出版品一套。

佳作 獎金2000元及台灣癌症基金會出版品一套。

以上得獎者均可獲頒獎狀，並接受頒獎表揚。

九、榮 譽：(一) 優等作品將編撰成兒童天天5蔬果故事書，並且作為校園健康巡迴講座之教材。(得獎作品版權屬於台灣癌症基金會)

(二) 得獎者將成為主辦單位『天天5蔬果·健康跟著我』健康防癌小天使，負有協助基金會宣導天天5蔬果的任務。

十、主辦單位：教育部、財團法人台灣癌症基金會

十一、活動連絡人：財團法人台灣癌症基金會 閔小姐 電話:(02)8712-5598#19



口腔癌之預防與治療

文／台大口腔顎面外科 李正／郭英雄 教授

根據行政院衛生署的統計，口腔癌的發生率和死亡率有逐年增加的趨勢。民國八十八年台灣地區癌症死亡統計中，口腔癌以10.34%的成長高居所有癌症之首，因為口腔癌而死亡者共有1298人，為男性癌症死亡之第五位，而發生率則為所有癌症的第四位。這些都顯示如何有效地治療及預防口腔癌的發生，實為一件刻不容緩的課題。

口腔癌的治療

口腔癌的治療方法主要是根據臨床診斷的分期來決定，口腔癌可分做四期：第一期為病灶直徑小於2公分，無頸部淋巴結或遠處器官轉移。第二期為病灶大小介於2至4公分，亦無頸部淋巴結或遠處器官轉移。第三期為病灶大於4公分，尚未侵犯附近其它器官，亦無頸部淋巴結轉移；或病灶不論大小，可觸摸到同側頸部單顆小於三公分的腫大淋巴結。第四期為病灶大於4公分且有周圍組織深部的侵犯；或不論原發腫瘤大小，但有對側或兩側頸部轉移或單側頸部淋巴結大於3公分等；或不論原發腫瘤及頸部的情況，但有遠處器官轉移等。

現代醫學對於口腔癌的治療有三種方法：單獨或合併採取外科手術、

放射治療及化學藥物治療。手術切除是治療口腔癌最主要的方法，依癌症分期而有不同程度的切除。原位癌病例一般只做病變處切除(以病灶周圍再加2公分左右的安全距離)。第一期病例只做病變處切除，視病情需要加做上頸部淋巴結切除。第二期病例做病變處及上頸部淋巴結切除。第三期病例則做廣泛病變處切除及全頸部淋巴結廓清術。第四期採取大範圍切除病變處及全頸部淋巴結廓清術，切除範圍可能包括臉部皮膚，或部分上、下顎骨。

至於放射治療可用於不同大小的口腔癌，對於第一期及第二期小的局限性腫瘤，單獨手術切除或放射治療都是一有效療法，治療率很高。但對於第三及第四等晚期的病人，則可能須要合併手術及放射治療。手術後如有危險因素，如：手術切口邊緣仍有殘存腫瘤細胞、淋巴結轉移（二粒以上）、淋巴結膜外侵犯、神經周圍或淋巴血管侵犯者，須行手術後放射治療。放射治療時須要利用面具及模具或其他輔助固定病人頭頸部，製作鉛塊及驗證片，以確保治療效果並儘量減少對周遭正常口腔組織的傷害。病患在行放射治療前要先評估牙齒及牙齦的狀況，在照射範圍內如有厲害的

牙周病或蛀牙，則在治療前要先治療或拔牙，拔牙後要等1-2星期，齒槽傷口癒合良好後才可開始放射治療。手術後須長期的使用氟膠及牙托並注意口腔衛生，使牙齒保持健康。

單獨使用化學藥物治療並無法治癒口腔癌症。針對口腔癌化學治療之主要提供以下功能，第一、放射合併化學治療用於晚期、再發性、全身性轉移導致無法手術或手術失敗患者，可增加局部控制率、顯著增加病人的存活率，或提供暫時緩解、延長生命及提高生活品質的效果；第二、較晚期之病例用於手術或放射治療前後的引導性或輔助療法，可以減少部分遠處器官轉移的機會。由於化學治療並無法治癒口腔癌，僅能暫時減緩癌症細胞生長的數目及速度；相反的，由於在使用期間常會造成患者不適及抵抗力減低等全身性後遺症，反而造成後續治療的困擾，因此目前只能做到延長生命或扮演輔助性治療的角色。

以上提到的是佔口腔癌中絕大多數的鱗狀細胞癌的治療方式，另有部分口腔癌在病理組織分類上屬於疣狀癌，其臨床特性較不易侵犯深部組織且較少頸部淋巴結轉移，處置以手術局部切除為主，常不須頸部處置，亦不須合併放射線或化學治療，癒後也



很好，因此治療前的區別診斷非常的重要。

手術後的重建

提到口腔癌的手術治療就不能不提到手術後的口腔顏面重建。近幾年來以手術切除口腔癌成為主要治療方式，將腫瘤廣泛的切除，可以提高存活率，特別是第三、四期的舌癌或口底癌，我們會將病變組織連同口底、部份顎骨及頸部淋巴結廓清術之組織一體取下，以達除惡務盡的效果；而第三、四期之頰黏膜癌若影響到頰肌甚至頰部皮膚時，有時亦須做整個臉頰的切除。許多的患者常會產生一個疑問，那就是這樣大範圍的切除會造成顏面外觀或功能上的缺陷，應如何修補？事實上這些腫瘤切除手術方法的進展，須歸因於重建手術方法的進步，特別是顯微重建技術的發展，使得醫師在切除腫瘤時無後顧之憂。口腔癌術後缺損重建的方法，包括單層、雙層及三層重建法。單層重建法是指缺損只限於口腔黏膜，臉部表面皮膚層仍完整，黏膜缺損較小者可直接縫合；較大的缺損由於張力較大，可以自體皮膚、人工皮膚、頰脂墊瓣或局部皮瓣修補，若勉強直接縫合，常會造成術後開口困難。對於晚期病例，特別是頰癌或牙齦癌之癌細胞常會向深部侵犯，以致影響到顏面肌肉層與臉頰的皮膚，此時根除手術必須包含臉頰與口腔穿透性之全層切除，重建時必須包括黏膜層與皮膚之雙層重建。雙層重建法包括採用同時帶有

肌肉及皮膚層的遠處或游離皮瓣修補缺損。遠處皮瓣包括胸大肌、前額、胸鎖乳突肌、頸闊肌、顳肌、背闊肌、斜方肌等；其中以胸大肌肌皮瓣使用最廣。近幾年來以顯微手術接通動靜脈血流而施行之游離皮瓣轉移，成為重建時的最佳利器，包括厚度較薄之前臂橈皮瓣、足背皮瓣，厚度較厚之前外側大腿皮瓣等。若口腔癌緊鄰上下顎骨時，根除手術亦須包括顎骨之部份切除，若不重建顎骨常易導致顏面變形與咬合不正，此時顎骨缺損可以鈦金屬骨板暫時重建或以自體游離骨移植、或以游離皮瓣攜帶骨頭(如腸骨、腓骨)與軟組織缺損同時做三層永久重建法。

口腔癌的預防

雖然沒有確切的證據顯示單一的因素會導致口腔癌的產生，但許多研究顯示多重因素會提高口腔癌之發生率，其中環境因素(外來致癌物質的慢性機械與化學性刺激)在口腔癌的生成扮演非常重要的角色。慢性刺激形式有許多種，包括嚼檳榔、抽菸、喝酒、梅毒、陽光照射、營養缺乏、放射線治療、不良口腔衛生及補綴物等可能原因。至於預防的方法，則以戒除嚼檳榔、抽菸、喝酒等習慣最為重要。以下提供幾點於日常生活中預防口腔癌發生的注意事項以供參考。

- (1)每半年定期作口腔健康檢查。
- (2)口腔內黏膜或頸部發現有任何腫塊、口腔內黏膜顏色變化或燒灼感、超過兩星期未癒的潰瘍、

有張口困難等現象時應該找醫師檢查。

- (3)減少菸、酒、檳榔等長期對口腔黏膜有刺激性的物質。
- (4)飲食及生活作息正常，營養要均衡，多吃蔬菜、水果以及富含維生素 C 的飲食；避免長期食用高熱或刺激性的食物。
- (5)有尖銳邊緣之牙齒或假牙會對口腔組織造成摩擦，形成慢性刺激，應請牙醫治療。
- (6)避免長期強烈的陽光曝曬。
- (7)經常刷牙、漱口，保持口腔衛生。

此外，已罹患口腔癌的病人容易發生第二個原發口腔腫瘤，且一般癒後狀況不好，目前有研究顯示，使用維他命 A 酸可能會降低頭頸部癌病患出現第二原發腫瘤的比率，預防口腔癌的再發。

其實口腔癌並不可怕，可怕的是患者不願以理性及科學的態度來接受西醫的檢查及治療。以目前的技術而言，不論西方先進國家或台灣，治癒口腔癌的病例比比皆是，只要能把握以下重要的三原則——事先預防、早期診斷與正確治療，相信即能遠離口腔癌的威脅。



夏日防曬—談皮膚癌

文/馬偕皮膚科 總住院醫師 鄭愷平

炎夏將至，陽光一天比一天毒辣，輕衫上身，人們露出臉蛋、四肢任太陽恣意曝曬。在以小麥色肌膚為傲的同時，陽光中的紫外線，早已不知不覺傷害了我們的皮膚，甚至埋下了致病的種子……

紫外線依波長長短可分為UVA、UVB、及UVC三種，其中UVC的穿透力與傷害性最大，幸好大部分的UVC均會被臭氧層吸收，不會照射到地面上。至於UVB，其能量雖不及UVC，但又比UVA強，會引起皮膚變黑、老化、以及誘發癌變。UVA則主要造成皮膚曬黑，也可能誘發皮膚癌。

一、皮膚癌的總類

原發性皮膚癌可分為棘皮細胞癌(squamous cell carcinoma)、基底細胞癌(basal cell carcinoma)、黑色素瘤(melanoma)、與其他數量較少的惡性腫瘤。其中棘皮細胞癌及基底細胞癌已經證實和長期的日光照射有關；在黑色素瘤方面，目前研究也已認為日光是引起淺膚色人種罹患黑色素瘤的原因之一。研究顯示戶外工作者或好戶外活動者比室內工作者更容易罹患這類皮膚癌；而發作部位也以平時曝曬最多的頭頸部、四肢為多；再者，白人皮膚比黃種人、黑人容易

曬傷，罹患皮膚癌的比例也比有色人種高。經由對色素性乾皮病(xeroderma pigmentosum)的研究發現，紫外線會破壞細胞核中的DNA鹽基鍵結，若未及時修復，同時受傷害的片段又會影響到細胞生長分化或凋亡，這細胞便可能變性，不受控制地不斷分裂，或是不按牌理地不凋亡，成為癌細胞。

棘皮細胞癌好發於老年人，部位則以頭臉、嘴唇、耳朵等容易受陽光曝曬的地方最多。早期的棘皮細胞癌也許只是一些小塊紅色、有些角化脫皮的斑疹，之後可能形成具小潰瘍難癒的丘疹，有些病人甚至會出現鄰近淋巴腺腫大的情形。與基底細胞癌比較起來，棘皮細胞癌發生轉移的機會較大，尤其是腫瘤長在手背、嘴唇與太陽穴附近的病人，更應小心是否已出現轉移。大多數病人在接受電燒術或開刀完整切除腫瘤後都能獲得不錯的治療成果，若腫瘤較大或擔心有局部淋巴腺轉移，還可配合放射線治療。

基底細胞癌一樣是好發於老年人的皮膚癌，部位也是以頭頸部居多。臨床上最常見的是結節狀的小瘤，常有一些擴張的血絲，邊緣不似痣那麼規則，表面往往比老人斑光滑，有些人是紅色或近膚色的，有些人則是褐色到偏黑色，通常長得很慢，也少有轉移。治療上一樣以手術或燒灼等破壞性的方法為主。

黑色素瘤一般是黑褐色的丘疹或斑塊，與正常的痣常可由數項指標來分辨：A是指asymmetry，也就是不對稱，黑色素瘤往往不夠圓，形狀奇怪，所以上下左右不對稱。B是指border，即邊緣，黑色素瘤的邊緣常常坑坑巴巴，與正常皮膚的界限也較不明確，帶點暈開的樣子。C指的是color，也就是顏色，黑色素瘤的顏色比較不均勻，有的地方黑，有的地方顏色淺，呈現斑駁的圖形。D則代表diameter，即直徑，黑色素瘤一般生長較快，比痣來得大。黑色素瘤的發生機率比棘皮細胞癌或基底細胞癌都低，但是表現比後兩者都惡性，長得快又容易轉移，死亡率較高。

二、防曬是預防皮膚癌最經濟有效之手段

認識了常見的幾種皮膚癌，就可知道防曬是最經濟實惠的防癌手段。在西方國家由於人口組成以白人為主，皮膚癌的患者很多，所以對防曬的宣導不遺餘力，從小便開始教導防曬的種種措施。反觀我們，雖然膚色比白人深，對陽光的抵抗力稍強，但住在地處亞熱帶的臺灣，每天能接受的紫外線照射量比歐美溫帶國家只多不少，更不應忽視防曬的重要。很多人把防曬當作愛美人士美白的撇步而已，其實美白與防止皮膚老化才是防範皮膚癌附帶的效果！

防曬的措施可大概分為兩類：一



夏日來臨，要達到完善的防曬效果，光靠撐傘或戴帽是不夠的，建議不妨可塗抹些防曬產品以補不足。

為靠避光或遮光，另為擦有防曬效果的產品。前者包括不在烈日下活動、撐傘戴帽或穿長袖長褲來遮擋陽光。目前有不少布料強調有抗紫外線的作用，不過淺色傘或衣物遮擋陽光的效果普遍不佳，還是以深色密織不透光的材質較能抵擋紫外線，可惜往往又不太透氣。光靠撐傘或戴帽，也常有遮不住的部位，或是因為陽光折射、反射，無法防止無孔不入的紫外線，相較之下，塗抹防曬產品就成為不錯的選擇。

防曬產品中的主要防曬成份可分為物理性防曬與化學性防曬兩種。前者利用反射、散射或吸收陽光的原理，對 UVA 與 UVB 都有防護力，例如氧化鋅 (ZnO)、二氧化鈦 (TiO₂)；後者則會與陽光作用，產生化學變化吸收紫外線，由於這類化學品大多只能吸收某一段的光線，所以多數只能吸收 UVA，或只能吸收 UVB，少數對 UVA、UVB 均有效，常見的種類包括 PABA、Cinnamates、Benzophenones。一般而言，物理性防曬物質較少引起光敏感反應或過敏，結構穩定又便宜，

擦過一遍可以維持較久的時間，不用常常補擦；但此類物質濃度高，擦完會有點白白的粉末，不似化學性防曬產品可以同乳液般推抹開來，不留痕跡；也因為較會塞住毛孔，有些人便因此長痘痘，所以新一代產品將物理性防曬物質製成微粒，再與化學性防曬品混合，如此一來既可提高防曬的效果，又能減少副作用。

三、防曬產品之防曬係數應至少在12以上

大部份防曬品都會用防曬係數來代表產品的防曬效果。最常見的標示系統是 SPF (sun protection factor)，若要達到有效的防曬，SPF 值至少必須在十二到十五以上才行，想防止曬黑，就應挑選具更高 SPF 值的產品。許多人以為只有去海邊或烈日下才要擦防曬產品，其實只要是白天就有紫外線，所以應該不分晴雨天天都擦防曬品，而且防曬產品若含有化學性防曬物質，大致上在擦過四個小時後，這些化學物便已因吸光作用而失效，須再補擦才能持續地防曬，千萬不要以為出門前抹了一次，

整天便都像練過金鐘罩鐵布衫一樣，毫無破綻了，最好還要配合撐傘戴帽等措施，增加防曬效果。目前市面亦有具防曬效果的蜜粉、唇膏等化妝品，補妝兼防曬，比從前方便很多。若在戶外運動或游泳，為防止防曬品因流汗或水洗而流失，甚至每一兩個小時就得補擦，最好選用運動專用、較具防水性的產品。如果本身容易長青春痘，就應挑選抹起來比較清爽的產品，有些防曬品會標示「非致痘性」(noncomedogenic)，可以從中選擇適合自己膚質的品牌。要是害怕過敏，買來新的防曬產品後，先在手臂內側選一小塊區域試擦，經一兩天沒有發紅、癢痛等不良反應後，再試試看擦小範圍並曬太陽，看會不會在吸光後引起過敏，如果都沒問題，便可開始使用。若曾擦防曬品後過敏，可帶著懷疑的產品至皮膚科做貼膚測驗，找出致敏物質，以便在日後選購產品時依標示避免用到過敏商品。小孩常不畏豔陽，在室外一玩便忘了一切，反而比大人接受到更多的紫外線，所以小孩也要防曬。如果從前曾從事戶外工作或常受陽光曝曬，都是罹患皮膚癌的高危險群，若皮膚出現異常斑丘疹，均應徵詢皮膚科醫師的意見，看是否需要做進一步的檢查，以便早期發現，早期治療。只要一點留心，少少花費，就能對抗烈日驕陽，盡情享受夏天囉！



5 a day ~ 『葡萄的營養成份』

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

葡萄(Grape)，又名草龍珠，山葫蘆，菩提子，遠在西元前八世紀，在希臘人的日常飲食內便有葡萄及酒的記錄，起源於地中海沿岸及裏海地區，經歷年的改良、地區不同而品種各異，如新疆產的無子葡萄乾呈綠色，叫菩提子；狀如牛奶頭的瑪瑙；台灣的巨峰葡萄色深紫，顆粒中小密實味甜皮薄；加州葡萄為紅色、義大利葡萄為翠綠色，還有日本小粒無子紫葡萄等，世界上所產的葡萄中，有80%用來釀酒或作為果汁飲料食品，僅有20%作為鮮果食用，另可製作為葡萄乾、葡萄汁、葡萄酒、葡萄汽水、葡萄果醬、葡萄果凍及葡萄醋。

在鮮果挑選方面：挑選整串葡萄，以果粒密實、飽滿，搖動不易脫蒂，大小均勻硬實，果皮有白色果霜，嗅有香氣，皮薄味甜者為佳品，只須沖洗剪粒取食即可。

葡萄的營養成分因品種多而各異，依衛生署公佈的營養成份為：水份84.6公克(每100公克葡萄約三兩)、蛋白0.7克、熱量57卡、脂肪0.2公克、鈣15毫克、磷27毫克、鐵0.3毫克、鎂4毫克、鉀130毫克(為高鉀鹼性食物)、纖維0.3微克、維他命

4微克、B1 0.04毫克、B2 0.02毫克、B6 0.02毫克，其他尚含十餘種氨基酸、果膠及優質的化學成份如多酚(polyphenols)；逆轉醇(resveratrol)；類黃酮素(Flavonoid)。

促使癌細胞凋亡，具抗癌之多重效應

葡萄成品中均含有多酚可除去致癌因素。對體內正常細胞的老化、動脈血管硬化等可產生抗氧化效應而使細胞強化不致癌化和老化。葡萄皮內含有逆轉醇(resveratrol)可抑制癌細胞成長，促進癌細胞凋亡。美國曾有針對一群老年人統計出，吃葡萄乾與降低癌症死亡率有關。葡萄子及皮內含丹寧酸和兒茶素、多酸、花青素(原花素低聚物opc)，是人體內不能自己合成的天然物質，效用可抵20倍的維他命C，50倍的維他命E，葡萄皮內含量尤豐。(丹寧酸可使染色體不變型，並維持細胞良性成長)。至於，腸胃較弱，或如乳腺癌，結腸癌，直腸癌或高危險群等，有醫囑禁酒等，可讓酒精揮發後再喝，減少疾病及復發。

與其他疾病的關係：

經多方記錄，葡萄內所含之丹寧酸能減少病毒活力。用揮發過的紅葡萄酒塗於口角疱疹可減輕疼痛，這是歐洲人常用的方法。丹寧屬多酚的一種，經由腸胃吸收是身體病毒的剋星。逆轉醇有殺菌防腐效應(多在皮內)齶齒者喝葡萄汁(或酒)可降低牙痛；喝紅葡萄酒低密度膽固醇可降低轉換成高密度膽固醇，控制基因避免動脈硬化。老年人不忌酒者，每餐睡前一小杯紅葡萄酒，可改善食慾、減緩細胞老化。減肥者別忘用餐前酒防止食慾過大、口味太好。葡萄乾因含糖分高，血糖高者應控制攝取量；血糖低者和方糖一起嚼食可調節病況。葡萄內含鐵、高鉀和稀有元素，可促血液循環和養份供給。在歐洲流行葡萄療法，除防癌外尚可治消化不良、促進食慾，防止發燒、肝病、腎病(鉀)、肺結核、骨結核、痔瘡、靜脈曲張、骨髓炎、壞疽病等，因所含多種酚類的複合體，有抗血小板凝集作用而可防止血栓形成，改善中風型血流和血管痙攣。



葡萄的吃法：

葡萄酒：

時間上以十年左右紅酒所含多酚最多，過久含量自然減少。喝酒時以餐前及睡前一小杯為宜，配上有維他命及礦物質的蔬菜水果一起食用，可提高抗氧化作用。

湯品：

十錦甜湯；以桂圓乾、蓮子（先煮軟）、苟杞子、紅棗、葡萄乾、白糯米、黑糯米（泡軟）、紅豆、橘皮玉仁等均少量，水加倍在電鍋中，放二杯水（外鍋）蒸至呈濃稠狀，再加糖少許便成甜品，是手術後補充礦物質來源，月經來時及月經後食用也很好。

果凍：

做好的濃縮液加蒟蒻粉少許或洋菜少許即成果凍狀，冷食對口腔炎、癌者、化療性口腔炎、口腔不適、齲齒等患者，有助其吞食及消炎減痛等作用。

烹飪的配菜：

如炒魚片、雞肉卷、糖醋咕咾肉內均可加入葡萄（新鮮葡萄或葡萄乾

均可）配煮，味佳。炸春卷時加去皮無子的葡萄味亦鮮美。

涼拌菜佐料：

葡萄油替代麻油或和麻油一起拌入蔬菜中，可增加養份。

葡萄的清洗法：

台灣產的葡萄多加套於結實期與農藥之噴灑隔離，但搬運、冷藏、零售過程均可能有污染，故仍須清洗。

通常先用水沖洗並以軟毛刷輕刷果實，再剪下果粒浸泡水中10~20分鐘（不超過30分鐘，防止養份流失）即可。





上班族如何吃出健康



外食最大的問題就是可能吃進去太多的油，建議把看得到的油脂【如肥肉、皮、浮油...】除去，為自己的健康把關！

從農業時代演變至現今的科技時代，社會蓬勃發展，家庭成員越來越多投入經濟競爭的行列中，因為工作的繁忙，要全家人坐下來好好的吃一餐，似乎越來越是件奢侈的事。多數上班族，一天的飲食多半是在外用餐，這可從目前雖然經濟不景氣，但小吃行業仍如雨後春筍般的熱絡景象可資證明。在外用餐，除了溫飽裹腹的目的外，如果能兼顧營養與健康才是大學問；千萬不要為了拼經濟，卻輸掉了健康，否則可能是花再多的金錢也換不回來的損失。以下幾點，提供給上班族，教您如何保身與吃出健康。

一、三餐一定要吃

很多人沒有吃早餐的習慣，不吃早餐，長久下來，可能造成身體基礎代謝速率的下降，加上年紀的增長，肥胖的問題，就會慢慢的產生。想要減肥的人，切記三餐一定都要吃才不會本末倒置，越減越肥。俗話說：「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」，早餐是一天營養的開始，豐盛的早餐，可提供一天有較好的精神與體力，血糖較穩定、脾氣和學習衝刺的意願也較好！晚上下班後，活動量減少，代謝速率也會下降，所以晚

餐不需要吃得太多，只吃七分飽，體重才不會一直上升和增加身體代謝的負擔。

二、早餐聰明選擇

人體的五臟六腑，習慣溫熱的環境，腸胃道在一晚的休息之後，在第一餐的進食，應該選擇溫熱的食物，如熱牛奶、熱豆漿、稀飯、飯等熱食，長久下來，才不會有損人體的免疫系統；現代人的早餐，常選擇冰涼的飲料如果汁、冰豆漿、冰紅茶等，建議最好先放置一會兒，讓溫度稍微回溫再喝，並應配上一些豐富的主食。

三.均衡的飲食

每餐的飲食最好都可以包含6大營養素（蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質、纖維質），平時可多注意週遭相關的營養常識，在選擇食物時，就可有較好的健康搭配。例如炒、燴飯中已含有多量的油和醣類、蛋白質，建議最好再加一盤燙蔬菜或蔬菜湯，早餐常吃的包子、饅頭屬於醣類食物，建議加一杯豆漿或牛奶，補充不夠的蛋白質；如果能在饅頭內能再加一些蔬菜或生菜，那就是更棒的組合。在外用餐，最易攝取不足的食物就是蔬菜。蔬菜中含有豐富的纖維質，可幫助消化、增加腸胃道健康、還可降低膽固醇、穩定血糖、增加飽足感等功效。一天蔬菜的建議攝取量應在2碗以上，民眾在選食時，須特別注意是否攝取足夠。

文/彰化基督教醫院 陳美櫻營養師

蕃茄屬於蔬菜，便宜又方便取得，可以生食。蕃茄含豐富的維他命、礦物質、抗氧化劑等，可增加免疫力亦可增加蔬菜攝取量，上班族不妨每天吃幾顆。

四.去油、減糖、少些鹽

外食最大的問題就是容易吃進太多的油、糖和鹽，這些食物只會讓身體的健康減分，建議大家把看得到的油脂（如肥肉、皮、浮油...等）盡量去除，少加調味料、不淋油湯汁，都可以替自己的健康把關！

五.飲品的學問

工作忙碌、壓力大的時代，許多人習慣喝咖啡提神，在享受咖啡濃郁的香氣時，提醒勿飲用過量，一天最好不超過 2 杯，因為過量的咖啡因，加上活動量少，可能造成骨質疏鬆、血壓升高等問題。另一種食物~綠茶在文獻上，記載其含有豐富的抗氧化劑，亦有抗癌（如攝護腺癌）功效，想要提神解渴時，不妨試試！許多人口渴時會想要喝飲料，但額外的糖、奶精等，無意間會吃進額外的熱量，建議最好的飲料還是白開水！

最後，提醒認真的上班族或慢性病高危險群者，一定要定期做健康檢查！現代人飲食常失控，且交際應酬飲酒等情形增多，易引發如高血壓、高血脂、痛風等慢性病的問題；飲食控制對病情有相當大的幫助，建議可請教專業的醫療人員如醫師、營養師，並確實配合。平時多一分心，就可以減少一分對身體健康的傷害！



「防癌健康嘉年華-2002在台中」園遊會

文／馬吟津

甫於去年四月二日成立的台灣抗癌聯盟，在十九個團體的團結努力下，於去年一整年中即完成了「天天5蔬果、健康GO GO GO」抗癌誓師遊行暨園遊會、以及「全民站出來、輕鬆來抗癌」健康尋寶闖關總動員等兩項大型活動，嘗試以各種不同且有趣的方式，提供全民對癌症預防的警覺性。

經過一年的努力，台灣抗癌聯盟深刻體認，大型活動對於落實民眾防癌觀念深具效益，決定今年十月將推廣工作逐步往中南部發展，期望台灣各縣市民眾在獲取防癌資源上不再有城鄉差異。台灣抗癌聯盟訂於十月二十六日（星期六），跨出大台北地區

的第一步宣導活動，將假台中市市政中心預定地（中港路、文心路口），舉辦「防癌健康嘉年華-2002在台中園遊會」，園遊會中除將邀請執政當局各級首長之外，還設有「防癌健診區」、「民俗技藝區」、「災區蔬果義賣區」、「健康飲食區」及「企業形象區」等攤位。同時為了達到寓教於樂的效果，舞台上除安排有蔬果造型服裝表演、更將邀請陳水扁總統、立法院王金平院長及台中市胡志強市長共舞，邀請全民一起共同學習由專家設計動作及音樂，還可強身又保健的「蔬果操」。同時，為了讓民眾充分感受到力行「天天5蔬果飲食防癌」的重要性，活動中亦將舉辦一場全民

蔬果造型秀，利用現場蔬果農提供之蔬果，來場創意造型比賽，參加比賽的民眾不但可以免費帶走現場豐盛的蔬菜水果，還有機會得到大獎。

台灣抗癌聯盟就是期望在這樣歡樂的活動與健康的宣導下，讓民眾自然而然地重視防癌健康觀念，並矯正民眾「聞癌色變」的錯誤心理。期望藉由各界合作的力量，由北而中而南而東，以教導民眾生活飲食防癌的方式，以及防癌健康檢查的服務，有效宣導各項防癌知識及癌症預防工作，逐步將癌症防治的正確觀念落實於全民身上。

「防癌健康嘉年華-2002在台中」



時間：91年10月26日（星期六）

上午9：30 ~ 下午17：00

地點：台中市市政中心預定地

（中港路、文心路口，新光三越百貨旁）

擬出席貴賓：總統陳水扁先生、立法院王金平院長

台中市胡志強市長



『生命之歌～陳映雪博士紀念音樂會』 邀你逗陣來聆聽

充滿生命熱力的悅聲合唱團，今年要為一位傑出的學者、勇敢的抗癌鬥士～陳映雪博士獻唱。因乳癌辭世的陳映雪博士，為台灣癌症基金會董事暨國家衛生研究院吳成文院長的夫人，在抗癌13年歷程中，經歷50多次的化療過程，除了忍受身心及精神上的煎熬外，還詳細紀錄每一次的治療過程，陳博士期望這樣的紀錄與個人案例，能幫助未來其他同樣受癌症所苦的人。因此，悅聲合唱團將獻上最真情的歌聲，向陳映雪博士致上最大的敬意與懷念。

此次音樂會中，將演唱陳博士最喜愛的～「望春風」及「You Light

Up My Life」(你照亮我的生命)兩首歌，並由悅聲合唱團及榮民總醫院癌症合作病房陳立宗醫師一同演出。同時，知名男中音張清郎，也將以渾厚的歌聲，演唱鄉土味十足的台灣民謠，還有女高音陳盈伶，更以熱心公益的心情為所有的朋友們獻唱，而廖珮君的優美鋼琴演奏及曾韻澄的浪漫大提琴演出，更將為此場音樂會帶來

最精彩、美妙的演出。

陳博士用美麗的人生編織了屬於她豐富而精彩的生命之歌，現在，台灣癌症基金會也要用最真誠的心，將陳博士的精神與豐富，和所有的朋友們分享，同時，也請您為我們悅聲合唱團這群勇者加油打氣，一同聆賞他們所帶來的歌聲及關懷。

音樂會愛心票價～400元、600元、800元及1000元。

演出日期：91年8月30日(星期五)下午7：30～9：30

演出地點：台北市中山堂中正廳(台北市延平南路98號)

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

洽詢專線：02-87125598*22

入新厝

基金會已於5月28日搬新家囉！

我們搬新家了！在經過四年的努力耕耘與各界的支持，基金會已日益茁壯，並且在癌症預防工作上小有所成。為配合癌症防治宣導業務日漸擴張、推廣工作能更加順暢，同時提供所有支持基金會的志工朋友有個較好的服務與談心的環境，也讓悅聲合唱團成員可以回歸基金會，擁有專屬之練唱空間，我們克服困難，購置屬於自己的會址。基金會已於五月廿八日正式在新會址為民衆服務，歡迎所有志工及支持基金會的朋友回基金會坐坐、看看，繼續給予支持及鼓勵。

我們的新電話：(02)8712-5598 新傳真：(02)8712-2003

新地址：台北市南京東路四段103號8樓之一

五月廿八日起，歡迎大家一起來“新厝”開講！



我的志工生涯

文／執行長特別助理 蔡麗娟

四年前，從我的另一半接任台灣癌症基金會執行長開始，就開始了我的志工生涯。

過去，我曾在大學任教，知道如何教學；也曾任職於外商公司，了解如何管理，但是當志工，和大家一起揮汗、一起歡笑與成長，卻是我人生的第一遭。

推廣觀念是一件辛苦的事，會被善意地拒絕、偶而還會被不屑地瞪白眼，尤其是許多民眾一聽到“癌症”兩個字，就流露出恐懼與拒絕，更讓防癌工作的推廣增加了阻力，也因為太多民眾這種「談癌色變」的心理，造成了國人癌症的罹患率及死亡率高居不下，因此更突顯出推廣防癌觀念的迫切性及需求性。

以前不懂，這些投入公益活動的志願工作者，如此地賣力付出，沒有金錢的報酬，也沒有公開的褒揚與肯定，他們會不會疲憊、會不會厭煩？而當自己也投入志工工作，穿上志工的制服，和大家一起搬運物品、一起在捷運站力邀民眾共同參與「健康尋寶闖關」遊戲，不厭其煩地強調每天攝取五份新鮮蔬菜水果的重要性、看著民眾點頭善意的微笑、孩子們天真地背誦「天天五蔬果，防癌輕鬆做」的口號時，我深刻體會志工生活的美麗與豐盈。

許多人因為志工們如此賣力地推廣防癌觀念，知道了如何力行健康飲食、調整生活；也有許多朋友在公益活動的浸潤下，人際的互動變得更加

溫暖與關懷，我常常看著這些可愛的夥伴們，打從心底充滿笑意。當初一直在想，我的另一半在醫院與研究工作中忙碌不已，工作負荷已如此沈重，為何還要辛苦經營基金會。而今，我真心以他為榮，因為他的堅持與付出，讓許多人認識了健康。現在，我常笑稱，我老公是全世界最富有的人，因為他擁有金錢買不到的財富，不僅幫助了許許多多的人們重獲健康，因而更熱愛生命，也將一群樂於奉獻自己的人聚集一起服務社會、肯定自己。

感謝基金會這些年來提供機會讓我們這群可愛的夥伴們一起成長，而我也下定了決心，不管如何，我的志工生涯要從此一直努力到老！



蠔油蒜燒菇

蔬菜中的菇蕈類，獨具特殊的風味和嚼感，在菜餚中具有增色、增香、調色的多種調理功能，尤其菇類含有多醣體，可以提高免疫力。菇蕈類的選擇以蕈傘肥厚與蕈柄緊密完整不脫落，蕈摺面色正常不晦暗為佳。

此道菜餚可依個人喜好，選用不同菇蕈，如鮮香菇、草菇、木耳、竹筴或搭配洋蔥絲、胡蘿蔔、肉絲、口感及外觀各有特色，可變化出多種菜餚。

材 料

- 青蒜.....1支
- 金針菇.....2兩
- 秀珍菇.....2兩
- 柳松菇.....2兩
- 鴻禧菇.....2兩
- 洋菇.....2兩
- 植物油.....1大匙
- 蠔油.....2大匙
- 水.....1杯
- 糖.....1小匙



做 法

1. 青蒜、金針菇、秀珍菇、柳松菇、鴻禧菇、洋菇分別洗淨。
2. 青蒜斜切斷、洋菇切片。
3. 起鍋熱油，放入青蒜爆香，加入調味料煮沸，再放入所有菇類，待汁煮沸燒入味即可。



捐款芳名錄

捐款芳名錄

91年2月

50元 葉進豐 300元 鄭淑如 500元 張宜文 易欣汝 葉鳳英 劉秀珍 劉煥程 劉宇涵 蔡文偉 蔡美玉 潘清秀 蔡美玲 鄭月梅 鄭明香 何秋月 吳孝義 吳洲桐 宋金安 李晨瑋 明如惠 林志一 林美玉 施碧華 徐明惠 張瓏甄 張素靜 莊美鳳 莊閔榮 莊詒媛 陳秀足 陳柏瑛 陳秋玉 陳冬蘭 彭蘭蘭 黃玉佐 黃再傳 黃妙齡 黃良全 黃陳阿靜 黃燕昌 黃燕秋 葉吳採雲

91年3月

30元 呂美惠 50元 易欣汝 陳廣宇 潘清秀 100元 枝月 何秋月 呂理增 呂理金 李麗娟 林美玉 邱玉珍 施碧甄 張素靜 莊閔榮 莊詒媛 陳秀足 陳柏瑛 彭蘭蘭 黃玉佐 黃再傳 黃妙齡 黃良全 黃陳阿靜 黃燕昌 黃燕秋 葉吳採雲

91年4月

30元 呂美惠 50元 易欣汝 陳美惠 劉宇涵 潘清秀 100元 枝月 何秋月 呂理增 呂理金 李麗娟 林美玉 邱玉珍 施碧甄 張素靜 莊閔榮 莊詒媛 陳秀足 陳柏瑛 彭蘭蘭 黃玉佐 黃再傳 黃妙齡 黃良全 黃陳阿靜 黃燕昌 黃燕秋 葉吳採雲

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 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 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 新女性防癌佳音手冊 250元 蔬果防癌飲食寶典 150元 蔬果的農藥殘留與清洗 50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，解說各種癌病的警訊、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、腦外傷及腦癌...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
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)	
經辦同收款戳	姓名 通訊處 電話
寄款人	姓名 通訊處 電話
寄款人代號	

◎存款交易人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
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)	
經辦同收款戳	姓名 通訊處 電話
寄款人	姓名 通訊處 電話
寄款人代號	

虛線內備機器印證用請勿填寫

◎本收據由電腦印製，寄款人請勿填寫。
◎寄款人請注意劃撥單說明。

收款帳號	郵政劃撥儲金存款收據
存款金額	
電腦記錄	
經辦同收款戳	

寄款人收執聯

0503票據存款

0502現金存款(無收據)
2212託收票據存款交易：0501現金存款
代號 0505大宗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)保費五年

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



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, 是家中不可或缺飲食寶典。

工本費: 150元整



二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(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

●購書方式：

- 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)
- 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)。
- 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。