



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

第十三期 91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、蔡麗娟、李和謙
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：02-871 25598 傳真：02-871 22003
網址：http://www.fcfo.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

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！

本會獲美國防癌協會肯定 受邀加入全球抗癌計劃



美國防癌協會總會執行長Dr. John Seffrin和本會執行長賴基銘於美國「國際抗癌夥伴會議」中相互交換紀念品。

本會成立迄今5年，在癌症防治工作上的努力與用心，獲得美國防癌協會落磯山區會(American Cancer Society Rocky Mountain Division)高度肯定，特別邀請本會副董事長彭汪嘉康院士及執行長賴基銘醫師於今年11月18~20日，至科羅拉多州丹佛市參加國際抗癌夥伴專案會議(International partner project)，雙方除了就未來可能的合作達成初步共識外，也特別對癌症預防、早期篩檢、早期發現及治療工作上分享經驗，成果豐碩，同時雙方同意於半年內簽訂合作協議，並進一步締結姊妹關係。丹佛市市議會為表示對台灣代表團的重視，特別請市長頒佈宣告，訂11月20日為台灣抗癌日，而主辦單位更在會議全程懸掛中美兩國國旗，不啻是一次成功的民間外交。

及各部門主管。這次成功的訪問，使得本會成為美國防癌協會推展全球防癌工作的夥伴，也象徵本會未來的防癌與抗癌工作，將與世界同步。

美國防癌協會成立於1913年，至今已近九十年的歷史，是全世界最大的防癌組織，全國共有十七個分會，年度總預算高達七億美金，有近兩百萬名義工參與推動社區防癌工作，在防癌宣導、癌症病友服務、推廣戒菸及投入癌症研究工作上的成就舉世矚目，影響深遠。落磯山區會則管轄五個州，年度預算有一千六百萬美金，為所有區會中最活躍與積極的組織。

此次會議中也特別提到地球村的觀念，防癌抗癌無國界，因此美國防癌協會積極投入尋求國際防癌夥伴計畫。此次交流美方對本會雖僅成立5年，但在把“5-a-Day”作為全民飲

文/台灣癌症基金會執行長特別助理 蔡麗娟

食防癌上的推動與表現，評價甚高，尤其是成功將飲食防癌觀念推廣至小學校園，更是印象深刻。而美國防癌協會的成功，則藉助龐大的義工團體，義工除全力參與防癌宣導，更積極參與募款，尤其在最近15年，成功在全球各地推出Relay for life (為生命接力)，以社區募款方式，提昇民眾對自我健康的重視及對癌症病友的關懷，是很成功的社會關懷運動，值得借鏡與學習。

本期要目

活動報導

- 前進美國防癌協會..... 1
- 「兒童天天五蔬果 打造健康下一代」系列活動..... 2-3
- 「防癌健康嘉年華」引爆中台灣..... 5
- 「音樂、愛、生命」慈善音樂會..... 12

特別報導

- 「蔬果健康校園講座」熱鬧開跑囉！..... 4
- 2002年「兒童天天五蔬果故事書創作集」熱烈出版..... 14-15

專題報導

- 鼻咽癌的防治(二)..... 6-7

人物專訪

- 專訪南山人壽 郭文德副董事長..... 8-9

5 a Day 系列

- 西洋梨的營養成份..... 10-11

最新活動快訊

- 市立中興醫院親子同樂會..... 13
- 志工大團圓..... 13

心靈小憩

- 豐富的饗宴..... 16

新飲食觀

- 高纖雜糧飯..... 16

- 捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表..... 18

防癌保健系列叢書介紹



「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」

系列活動報導



中研院副院長曾志朗，頒獎予「兒童天天五蔬果故事書」創作比賽之得獎者。

隨著生活環境的富裕，飲食的選擇不僅越來越多元化，同時也越來越精緻化，但是否真正吃得健康，則不一定。尤其目前兒童肥胖人口有日漸增加的趨勢，大多數的兒童普遍也有偏食的習慣，為了讓下一代擁有健康強壯的身體，基金會特別規劃「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」系列活動，活動內容包括「酷哥辣妹舞蔬果健康操」、「兒童天天五蔬果故事書創作比賽」暨「兒童天天五蔬果故事書頒獎典禮」、「蔬果健康校園講師訓練營」及「蔬果健康校園講座」等，藉由不同的活動主題，宣導「兒童天天五蔬果」的觀念，達到「打造健康下一代」的目標。

在教育部及農委會的指導下，「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」

系列活動從今年起正式走入校園，並在8月2日舉辦開跑記者會，由衛生署副署長楊漢潔授旗予台灣癌症基金會執行長賴基銘，並宣佈活動正式展開，而公益不落人後的南山人壽，除了大力支持與贊助外，同時也付諸行動成立「南山防癌天使校園服務隊」，配合「蔬果健康校園講座」進行宣導。

為使兒童防癌宣導工作有更確實的成效，基金會特別製作「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」VCD，不但邀請台北市物理治療師公會理事長簡文仁，針對人體骨骼及肌肉展發設計動作，並配合健康飲食口訣及專業音樂家趙家駒所譜之流行動感音樂，設計製作出「酷哥辣妹舞蔬果」健康操。同時為了吸引孩子的注意力，片中還特別邀請東森幼幼台蘋果姐姐及香蕉哥哥，講解「酷哥辣妹舞蔬果」健康操分解動作，及演出「天

天天五蔬果」故事劇，讓孩子從短劇中，了解天天五蔬果及適量運動的重要性，同時也提供所有民眾索取。

另外，為了鼓勵孩子親身參與「天天五蔬果」運動，本會於六月初舉辦「兒童天天五蔬果故事書」創作比賽，參與比賽的孩子們皆充份運用自己豐富的想像力，有些是改編自耳熟能詳的童話故事；有些則是用自己的親身經歷，把便秘、討厭吃蔬果的情況描述出來；還有些孩子更是將「創意」及「想像力」發揮得淋漓盡致，編造一個屬於自己的故事，每個孩子的創作皆具巧思及特色。此次故事書創作比賽共獲得來自全省近300名國小兒童來函投稿，並已評選出高中低年級各2名優等及5名佳作作品，得獎之優等作品不但製作成「兒童天天五蔬果故事書創作集」，也作為校園巡迴講座的教材，並發送於全國校園以共同推廣兒童健康飲食觀念。而為了鼓勵孩子們的辛苦創作，本會於10月6日舉行頒獎典禮，得獎的孩子們，不但臉上掛著笑容，手中也緊握著得來不易的獎座及獎金，典禮中還特別以故事劇的方式演出得獎小朋友

文／閔芳駒



「兒童天天五蔬果故事書」創作比賽得獎小朋友，共同宣誓「健康宣言」，並成為「健康防癌小天使」，協助推動「天天五蔬果」運動。

的作品，得獎小朋友也在宣誓「健康宣言」之後，成為「校園防癌小尖兵」，共同努力協助推動「天天五蔬果」運動。

為了確實傳達正確的飲食觀念給孩子們，本會於今年9月15、16日假中央研究院舉行為期二天「蔬果健康校園講師訓練營」，以培訓即將走入校園進行「天天五蔬果」宣導的種子講師。活動中特別邀請到專業講師授課，除包含專業的「癌症的發生與預防」、「天天五蔬果的內涵及好處」及「蔬果健康操」等課程外，還安排了互動性的課程，如「說故事的技巧」及「活動帶動技巧」等。其中，劉書萍團長以六大秘方～『看故事』、『談故事』、『說故事』、『創故事』、『包裝故事』及『修故事』，呈現說故事的技巧，並且巧妙的結合

玩偶及聲音的變化，讓故事內容變得更生動有趣；而張志成老師在「活動帶動技巧」課程中，則以默契培養的方式開場，再以小笑話、小遊戲及音樂唱跳等活動，直接引領學員進入活動帶動技巧課程。除此之外，還有賴醫師、劉老師的專題演講及「酷哥辣妹蔬果團」蔬果健康操的說明及表演等，讓現場的氣氛high到最高點。隨著第二天測驗時刻的到來，學員們不但認真地練習蔬果健康操，同時也發揮了巧思及創意，利用身邊現有的材料製作相關道具，而他們

的表演精神及精彩演出更是獲得台下評審及學員們的熱烈掌聲。

「蔬果健康校園講座」已於10月初正式開跑！有別於以往的講座形式，基金會此次特別以輕鬆、活潑的方式來告訴孩子們最正確的飲食觀念，配合「酷哥辣妹舞蔬果」健康操的舞步，讓正確飲食健康觀念深植每個學子心中。目前已有25間學校完成校園講座，基金會也正以一步一腳印的方式，逐步落實兒童防癌宣導工作，並朝著三年內完成全國2600所小學「蔬果健康校園」講座之目標而努力，期望在不久的未來，能真正降低國人癌症的發生率及死亡率。



為期二天的「蔬果健康校園講師訓練營」，在第二天的測驗中，學員使出渾身解數，展現最完美的演出。



「蔬果健康校園講座」 熱鬧開跑囉！



「蔬果健康校園講座」正式展開囉！講師帶領全場小朋友一起舞動「酷哥辣妹舞蔬果」健康操。

台灣癌症基金會長期以來一直積極地推廣癌症預防工作，深刻體會，最好的癌症預防方式，就是從小養成正確的飲食習慣。因此，基金會在今年特別規劃舉辦「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」系列活動，並於9月中旬舉辦為期二天「蔬果健康校園巡迴講師」訓練營，期望透過營養師的專業知識及本會精心設計的課程，可以讓孩子在輕鬆、活潑的氣氛下，輕而易舉地吸收到正確的飲食觀念，同時改變孩子不當的飲食習慣。

在經過一連串緊鑼密鼓的規劃及安排後，終於在10月初正式展開第一場「蔬果健康校園講座」。講師開始先詢問小朋友，你今天吃了什麼？有些孩子回答吃飯、吃漢堡、吃水餃、吃肉肉、吃蔬菜、吃水果等，就在這

輕鬆逗趣的開場中，開始進行「天天五蔬果」的宣導。講師不但強調每天一定要攝足三份蔬菜、二份水果外，同時也強調適量運動的重要性，因此，基金會以簡單的口訣，加上易記的動作，並配合輕快流行的動感音樂，設計製作「酷哥辣妹舞蔬果」健康操，在講師的帶領下，讓小朋友跟著一起快樂的舞動，雖然有些小朋友跟不上音樂的速度，但賣力地扭著身體、擺動雙手，使出全力跳著蔬果操的模樣，可是不輸專業的舞蹈家呢！

為了加深小朋友對「天天五蔬果」的印象，基金會也提供“5-a-Day”DM及貼紙給每位小朋友，而講師也不斷地以有獎徵答的互動方式，

文／閔芳駒

鼓勵小朋友回答問題。當講師問到“天天要吃多少份蔬果時？”只見在場的小朋友們爭先恐後的舉手，而且毫不遲疑的大聲說出「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，已經開始深植這些孩子們的心中了。

「蔬果健康校園講座」現在已陸續展開中，當中除了感謝「蔬果健康校園巡迴講師」的配合外，同時，也要感謝南山防癌天使熱心的協助，目前已有約250所學校向基金會申辦「蔬果健康校園講座」，不但參與學生反應熱烈外，同時也頗受學校好評，基金會歡迎尚未申請講座的學校與本會接洽聯繫，申請專線：

(02)8712-5598 分機15 蔣小姐。



運用活潑、有趣的互動式教學，告訴小朋友「天天五蔬果」的重要性。



中市「防癌宣言日」

防癌健康嘉年華 引爆中台灣

文／馬吟津

十月二十六日，是台中市的「防癌宣言日」，台灣有史以來第一次由全台三十個抗癌團體組成的『台灣抗癌聯盟』，共同舉辦「防癌健康嘉年華——2002在台中」園遊會，以輕鬆歡樂的方式，將防癌觀念確切直接地傳遞給中部地區民眾。現場有台中市各大醫院設立的免費防癌健診、民俗技藝及健康飲食、九二一災區蔬果義賣，以及企業界等數十個團體，將自己所認養的一百五十個園遊會攤位佈置的各具特色，讓民眾有吃、有喝，還有高級的贈品可以拿呢。

活動由貴賓乘坐「蔬果牛車」進場揭開序幕，立法院長暨台灣癌症基金會董事長王金平及台中市長胡志強致詞時不約而同地表示『預防勝於治療』，同時希望市民總動員關心自己健康，共同對抗癌症。而曾經罹患肝癌的前新聞局長蘇起及罹患乳癌的主播馬雨沛然亦共同強調，抗癌不難，只要做到每天吃五份新鮮蔬菜水果，不抽煙不喝酒、多運動、不熬夜、不生氣、心情和諧，就可以遠離癌症。國民健康局局長翁瑞亨也指出，三分之一的癌症可以預防，三分之一可早期發現、早期治療，因此他希望國人除了注意正確的飲食習慣之外，定期

健康檢查也很重要。

除有貴賓現身與民眾同樂之外，現場還提供免費而完整的癌症篩檢服務，舞台上也進行著一連串精彩的節目，而各個不同時段的有獎“爭”答活動，更是現場民眾的最愛，因為有送不完的大小獎品讓民眾帶回家。豐富有趣的各族群及年齡層的舞台表演，提供民眾另一種快樂健康的休閒選擇。

表演節目的壓軸當屬台中家商學生精心設計的「創意蔬果造型裝」變裝秀，以及現場民眾的「蔬果造型秀」比賽，後者更是吸引眾多民眾的報名，因為參與者不僅可以獲得一大籃蔬果，還可獲得萬元大獎，將現場氣氛帶至最高潮。最後現場徵得十五組幸運的民眾，參加比賽的民眾從六十多歲的老奶奶到年僅七、八歲的小弟弟小妹妹都有，有的將茄子變成了神力女戰士的彎刀；將香蕉變成俏皮可愛的耳

環；將芹菜繞在頭上變成了美麗的頭環；將番茄串成出色的頸鍊，每一位參賽者發揮了極致的創意，看得舞台下的民眾目不轉睛，頻頻發出驚嘆聲。最後當頭戴蔬果造型帽出現的主審—台中市衛生局長林瑞欣出現時，更造成現場的轟動及民眾的掌聲。

許多民眾在參加活動之後，皆深刻體會到「天天5蔬果」飲食防癌工作的重要性，「防癌健康嘉年華—2002在台中」活動可說是圓滿而成功地落幕。未來台灣抗癌聯盟將繼續將觸角伸至南部及東部地區，讓南部及東部的民眾，也同享這樣的健康資訊及服務。



立法院長王金平、台中市長胡志強、基金會副董事長彭汪嘉康、執行長賴基銘及多位抗癌名人共乘蔬果牛車進場，揭開活動序幕。



鼻咽癌的防治（二）

文 / 台大醫學院耳鼻喉科專任副教授 柯政郁

三、鼻咽癌的治療

對鼻咽癌的診斷和治療而言，病患和醫護人員的警覺性和充分合作，是早期診斷、早期治療的先決條件。一旦有了上述的現象，請不要害怕、也不要猶豫的去看耳鼻喉科醫師，鼻咽癌雖然位於隱密的死角，但在耳鼻喉科醫師鼻咽鏡檢查下，腫瘤常是無所遁形的；萬一病患鼻咽部敏感、嘔吐反射過強的情形時，適度的使用一些局部麻醉劑和藥物，也可以達成檢查的目的。此外，現在醫療儀器發達，以台大醫院耳鼻喉科門診為例，在不引起病患的不適下，軟式鼻咽鏡以及硬式鼻咽鏡自口或鼻施行檢查，更是大大提高了鼻咽癌的診斷率。

臨床上診斷為鼻咽癌之後，一定要做鼻咽部的切片檢查，經病理學家證實為惡性腫瘤後，才能進一步進行治療。沒有病理報告證實，不能做放射線治療。少部份病人會擔心切片檢查是不是會使癌細胞擴散，事實上，只要證實之後，馬上開始治療，是不必擔心的。最怕的是做了切片檢查證實之後，迷信偏方，拒絕放療，因而使得症狀惡化。

若不幸被診斷罹患鼻咽癌後，耳鼻喉科醫師會安排各種定位腫瘤之檢查，如：鼻咽部電腦斷層攝影或核磁共振攝影，以及有無遠隔轉移的篩選檢查，即胸部X光攝影，骨頭掃描及肝臟超音波等。根據1997年美國癌症

聯合委員會的分類，如果腫瘤只局限在鼻咽腔，便是第一期；如果侵犯到鼻腔或口咽，或一邊頸部已有小於6公分直徑的轉移性淋巴結，便屬第二期；如果腫瘤侵犯顛底骨頭或鼻竇，或兩側頸部都有小於6公分長徑的轉移性淋巴結，便是第三期；如果腫瘤侵入腦內或侵犯腦神經，下咽或眼窩或頸部有大於6公分的淋巴結，便是第四期。

如果是第一、二期的鼻咽癌，我們便直接以直線加速器產生的伽瑪射線治療；如果是第三、四期，先給予化學治療，再加上放射合併化學治療。病人在放療之前，都必須做固定面模，鉛板擋塊，及製作驗證片。

病患在行放射治療前都要會診牙科或口腔顎面外科醫師，評估牙齒及牙齦狀況，如有厲害的牙齦疾病或蛀牙，則在治療前要先治療或拔牙，拔牙後要等齒槽傷口完全復原才可開始放射治療。

放射線治療期間，口腔粘膜就像被火燒傷，宜少吃刺激、辛辣的食物，切不可忌口，也沒有特別禁忌那些食物不能吃，以補充體力。若實在痛得難以進食，可予以靜注點滴，補充水分、糖分、鹽分及其他電解質，或吃止痛藥及口內噴類固醇製劑。口腔唾液會變得黏稠，不易咳出，可用食鹽水和小蘇打水溶液漱口，或隨身攜帶水壺補充水分，保持口腔濕潤，

同時要注意口腔衛生，常常漱口，避免以硬毛刷刷牙，免得黏膜受傷。耳鼻部若有分泌物，宜給耳鼻喉科醫師治療，避免黏連。聲帶腫脹、聲音沙啞，不必緊張，宜少說話，可以做蒸氣吸入治療，加速消腫，等治療結束，黏稠痰液減少，便會好轉，治療部位要盡量保持乾燥，不要用肥皂或其他任何金屬的藥劑，以免加重黏膜或皮膚的傷害。頸部皮膚會有變黑、脫皮的現象，盡量避免用手去抓，讓其自然脫落，若有皮膚脫皮潮濕的現象，可抹燙傷藥膏，治療期間不宜亂服中藥或草藥，應按時治療，不能任意間斷。

台灣地區鼻咽癌的治療成果是世界之冠。台大醫院病例的五年存活率（一般癌症療效的評估以五年存活率為準），1958年以前用X光深部治療的時期，只有12%。改用鈷六十照射後，存活率漸漸提高到47.8%；78年以後，合併化學療法，目前的存活率已達80%。只怕晚期才發現，或是走錯了路，繞了一大圈再回來治療，往往為時已晚。

放射線治療結束後，宜按規定日期至耳鼻喉科、放射腫瘤科或腫瘤內科複查，以免病情復發而不知，一般前兩年，每一、二個月看一次，第三、四年，每二到四個月看一次，第五年以後，便可六個月或一年看一次，且應該終身接受複查。要注意皮



膚的保養，儘量減少強烈日光的曝露，以免腫脹。放射治療結束後，78.7%的人持續有口乾的現象，無法恢復，應該多喝水，或用1%的小蘇打食鹽水漱口，及人造唾液來應付口乾。有77.4%的人會有聽力障礙，應該求助於耳鼻喉科醫師，可使用鼓膜切開術或配戴助聽器來改善聽力，有48.8%的人軟顎肌肉會纖維化，以致發生食物逆流至鼻腔、鼻音過重等現象。此時，進食不要吃得过快，一次不要吞太多；47.6%的人會有蛀牙，應該看牙醫師，用治療用軟毛牙刷，至少在放射線治療後兩年內不要拔牙，以免傷到上、下顎骨的軟組織，引起骨頭壞死；有38%的人會有牙關緊閉的現象，因為咀嚼肌肉受到放射線產生纖維化，或是受到癌組織侵犯，因此在放射線治療當中或之後，要多做開口動作，但是也不要太過度，以免造成運動傷害；頸部僵硬的人佔32.2%，一樣是頸部肌肉纖維化的結果，應該要多做頸部柔軟動作；此外耳鼻部會有較多分泌物，應該每星期看耳鼻喉科醫師一次，保持局部的衛生。有29.6%的人會有味覺不敏感的現象，因為口乾加上負責味覺的細胞被破壞之故，可多喝點湯，或是口味稍加重些。治療當中脫落的毛髮，在治療結束後會慢慢長出來；皮膚的變色及乾燥，在治療結束後的半年左右可以恢復；臉部及頸部會有浮腫的現象，尤其是早上醒來時，是因為頸部淋巴管受到放射線照射而阻塞，引起淋巴水腫也是半年後會逐漸好轉。

因為鼻咽和大腦管內分泌的中樞，只隔著頭顱骨底部，所以在放射線治療時，該中樞或多或少也會受到照射，此外，頸部的甲狀腺也在照射

範圍之內，而引起內分泌失調，約有70~80%的人會表現出某些內分泌功能低下的症狀，如整日疲倦、全身無力、記憶力減退、動作遲緩、怕冷、聲音低沉、講話很慢、皮膚乾燥、指甲易斷、頭髮變粗、不想吃東西、噁心、嘔吐、體重減輕或增加、臉部浮腫、腳部抽筋、便秘、臉部浮腫、性慾減退、性無能、月經延遲、無月經等現象。若有上述幾項現象，便要抽血檢查內分泌，若有功能低下，要看內科內分泌醫師，補充缺乏的荷爾蒙，如此便可以改善生活品質，而接近正常生活。

隨著放療技術和機器的進步，以及保護措施的精進，上述後遺症的比率已下降許多，程度也較輕微，絕大部份存活的病人都可像正常人一樣生活與工作。

四、鼻咽癌的遠隔轉移

放射線治療結束後，如何才會出現遠隔轉移？這是個不易回答的問題，因為可用以預測的變數不多。當然愈末期，轉移到他處的機會愈大，但是早期的鼻咽癌，仍是有遠隔轉移的機會。另外，距離治療結束的時間愈久，遠隔轉移的機會愈小，一般有五年以上的人，很少會發生轉移，但這些關係並不是絕對的。因此，治療結束後，仍要注意有無轉移的現象，如果有固定一處的骨頭疼痛、壓痛，甚至下肢麻木，無力或麻痺的現象，或肚子脹，右上腹部脹痛；或持續性的咳嗽、胸痛，甚至呼吸困難等，一定要馬上請教複查醫師，進一步檢查，以確定有無轉移。

一旦不幸發生遠隔轉移，只要發現得早，例如只單獨一顆腫瘤出現於肝臟或肺臟，勇敢地接受手術切除

後，仍然得以長期存活。

可是大多數沒有如此幸運，但本院1999年有最新的論文發表於英國癌症期刊指出，從民國82年10月到民國86年6月，在腫瘤內科洪瑞隆醫師的精心設計之下，採用MAPFL的處方治療鼻咽癌的遠隔轉移，嚴格地針對32名有可計量的轉移性肝臟或肺臟腫瘤病人，先每三星期給三種藥(MAP)，最多四個療程，然後再每星期給兩種藥(FL)，一直給到病情惡化，沒有反應，再換其他的藥以為救援。結果只有兩名發生嚴重的感染，其中一名不幸死於敗血症。整體而言，安全性、可行性以及病人的接受度很高，有兩名病人的腫瘤完全消失，九名病人的腫瘤只剩一點點，十九名病人的腫瘤縮小一半以上，只有兩名沒有反應，總共有效率是94%(30/32)，在目前全世界的英文文獻中，結果是最好的。最重要的是存活的中位數高達18.1個月，也是最近國內外的文獻當中最長的，其中有六名病人在追蹤了9到41個月時仍然存活，最久已活了三年多。這種結果猶如給予風中殘燭一個安全的防護罩，使得蠟燭得以繼續延燒，將生命的價值發揮到極致。化學抗癌藥物在鼻咽癌的治療地位越發重要，本院最近即將發表的數據顯示，在放射治療前、中給予化學治療，對於頸部有巨大轉移腫瘤者，經治療後，可降低頸部復發及遠隔轉移的機率，真是令人振奮的結果，給予本院鼻咽癌治療團隊：放射腫瘤科、腫瘤內科及耳鼻喉科的努力，最正面的肯定，吾人當繼續努力，以造福更多不幸中之大幸的同胞。



『我相信，我接受』

專訪南山人壽 郭文德副董事長

文／林清儀、李和謙



南山人壽保險股份有限公司副董事長郭文德(左)接受台灣癌症基金會副執行長林清儀專訪。郭副董語重心長的道出南山對社會與國家的責任。

32年前，南山人壽進行改組，郭文德先生擔任副董事長兼C.E.O.，積極引進專業管理及國際經營知識，正式帶領南山團隊在台灣耕耘；32年後，南山人壽獲得多數客戶的肯定與信賴，在台灣保險業市場中坐二望一，但他並不因此而滿足。他說，「南山的另一個重要使命才正要開始……」。

很多人以為保險是一種觸人楣頭、多花冤枉錢的事，看到有親朋好友來找你保險，唯恐避之而不及。南山郭副董表示，這都是成因於以往不正確的保險觀念，因為保險不是用

“拉的”，而是用智慧、專業、愛與關懷。

郭副董說，有一天他的好友突然問他，為什麼我和你朋友這麼久了，你從來沒有叫我買過保

險呢！他只是靜靜的回答說，”我們每次見面我都會叫你少喝酒、多運動、早些睡，其實就是在叫你保險了”。原來保險也可以是一種關懷、是一種“使命感”，可以發揚光大，只要用愛與關懷，那麼客戶自然而然就會知道，一份好的保險對自己來說是必需的，因為保障的不只是一個人，還包括你家人在內。郭副董表示，保險除了是一種商品，有既定的行銷系統，但更重要的是還要包含使命感在內，不只是生意商人手中的物品，買賣完了、成交了就交差了事。他說，南山現今能位居台灣保險市場

重要地位，正因從來沒有去想過要與人比第一還是第二，“我不喜歡比，只告訴南山同仁認真去做，而使命感正是南山成功的關鍵”。

和藹的笑容、壯碩的身材、渾厚有力的聲調，讓郭副董散發出一種獨特的企業家特質。當初接掌南山人壽，便是懷抱著對人的關懷與生命的尊重，以及對社會與國家回饋應有的責任。在他認為，一個人的個性及性格決定一個人的成敗與成長；同理，一個公司的走向發展及成功與否亦取決於其領導人的處事風格。不論工作如何的繁忙，郭副董在公司總是有充份的時間關心其所能接觸到的每一位員工。他說，“用專業來處理公務，便可提高工作效率，當然就會有更多的時間來照顧同仁，並與之作良性的互動。熱誠、關懷、愛就是我對同仁的基本態度，因此我也要求每一位同仁也能用相同的態度來對待他的客戶”。

保險公司不僅僅是一營利的商業



組織，更須肩負對個人生命、家庭保障與社會安定的使命感，因此南山人壽致力於踐行社會公民的責任，不遺餘力。1999年積極推動全民防癌運動，宣揚「治癌不如防癌的觀念」、2000年捐贈「小小抹香鯨號節檢車」予本基金會，巡迴全省為婦女做子宮頸癌檢查，並於2001年共同主辦了「抗癌誓師大遊行」園遊會，呼籲民眾關心防癌知識及推廣癌症預防的觀念、2002年更積極成立由業務同仁組成的「南山防癌天使」志工團，協助基金會推廣校園巡迴講座，近五千人加入癌症防治推廣的行列，展現南山特有的「行動公益」。

郭副董說，做事不能三分鐘熱度，尤其是公益之事。他認為防癌這條路是要長期努力耕耘的，因為治癌、抗癌，永遠比不上防癌重要，從小、從教育開始著手宣導健康飲食觀念更是當務之急。因此，當基金會向南山提出共同舉辦「天天五蔬果、打造健康下一代」故事書創作及校園巡

迴講座活動時，郭副董馬上同意贊助相關經費共同推動，並由「南山防癌天使」志工團偕同基金會進入全省上百所小學，推廣健康飲食觀念。

過去，南山不斷地為提升國人正確的保險觀念而努力，如今台灣整體的投保人口是增加了，但相對的投保



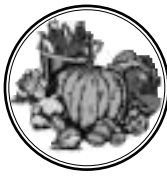
率其實並不高，這表示南山還有很長的路要努力。郭副董笑著說，從去年開始，南山便積極推動“客戶服務”與“關心客戶”兩項政策，同時要將現今所謂的保險業務人員提升為保險顧問，並期望保險從業人員要有社會服務的工作態度，多多參與社團，建立“良好

公民的代表”，提高個人的社會地位，也為南山提升形象。

當我們提及到未來南山公益之路要怎麼走時，郭副董語重心長的表示，要降低癌症發生率及死亡率，最重要的工作還是首重『預防』，而預防工作就有賴教育的紮根及觀念的推廣，同時配合媒體一起推動，擴大影響層面，呼籲更多人來參與，才能使宣傳效果發揮至極致，而南山也一定會持續在這條公益路上與基金會共同努力。

帶領南山在台灣走過三十個年頭，在專訪的過程中，郭副董絲毫沒有提起過自己的成就與對公司的貢獻，只是一次又一次的強調南山的成就歸功於整個團隊的努力，以及南山對社會與國家的重責大任。

“在這片土地上，盡一份人民的力量，從小社會的經營，進而服務大社會，如此而已”，郭副董微笑著說。



西洋梨的營養成份

西洋梨

(pear),

為古老

水果之

一, 西

元 前

2000年左

右, 古希臘詩人荷馬

讚為上帝的禮物, 亦有“水果之王”

等記載。對西方國家來說, 是一般家庭

常愛食用的水果之一, 每個家庭的

桌上水果盤內大部份均會準備, 待鬆

軟時連皮食用, 甜美多汁, 其形像葫

蘆, 成熟後鬆軟。在超市及大賣場可

常看見, 價格經濟, 質軟、爽口多

汁, 適合小孩及老年人食用。

西洋梨的營養成份：

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成份資料庫內記載, 100公克的西洋梨, 含水份83.5公克、蛋白質0.3公克、脂肪0.3公克、熱量60卡, 碳水化合物15.6公克, 亦含有維他命A、B₂、C、纖維、鉀、鈣、磷、鐵……等, 屬偏鹼性食物, 所含糖份

中多果糖和葡萄糖, 是強身的基本營養, 另含蘋果酸及檸檬酸, 解渴散熱利尿。除可幫助體內腸胃消化, 亦可增加糞便體積, 是一種營養價值高的水果。

西洋梨與癌症之關係：

含有維他命A及胡蘿蔔素, 含量為5.3RE, 份量算高, 是很好的抗氧化食物, 可防止癌細胞分化並促進凋亡, 果糖和葡萄糖因易消化, 肝臟負擔不大, 易於轉化及儲藏在肝醣內強化身體, 含有果膠(水溶性纖維亦高)比蘋果含量高, 能助消化外, 增強腸胃蠕動、增加糞便量。除排便通暢外, 致癌因子不易存留腸道, 使大腸直腸癌不易形成, 可防腸憩室病變。

含維他命C, 進入人體有抗氧化功能, 使癌細胞不易活動及限制其成長, 並促進死亡。果膠在胃中產生乳酸菌, 可以整腸, 排除有害物質, 減少肝臟的排毒能量, 而得到充分休息, 每天可吃一粒效果很好。若在化療期可削皮食用, 放療無力者食用也很好。同時西洋梨亦含有酚酸, 發揮

文/前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

抗氧化作用, 更可預防癌細胞形成。

另外含有稀有元素鋅、高鉀、鐵、鈣及菸鹼酸, 都有利於防癌, 可作為癌末期的添加補品。

西洋梨與其他疾病關係：

西洋梨所含維他命B2及葉酸可增強心肌活動, 維持血管彈性, 血壓變正常不易硬化。含有非澱粉性醣類(葡萄糖、果糖), 對糖尿病患者有益處, 在消化過程中可減緩胰島素分泌, 調節尿糖及血糖變化, 同時能止緩飯後血糖上升速度。由於纖維含量高可增加糞便體積, 使排泄沒問題, 而其所含熱量有限, 因此亦可當成填充性食物, 減少膽固醇吸收。西洋梨無寒熱論, 但吃時若比照水梨, 則在其食品中加薑或龍眼乾…等, 使其成偏熱性食物, 感覺上會更好。一般人平常每日吃一粒, 多吃亦無妨, 若肥胖者不想攝取高熱量之水果, 可選擇西洋梨, 因其熱量不高可充當食物, 並使膽固醇的體外食物來源減少, 避免吸收過多膽固醇; 而貧血患者或婦女若欲增加體內稀有元素“鐵”, 亦



可選擇西洋梨。

西洋梨吃法：

生吃：是一種“吃軟不吃硬”的水果，買回存放室溫中2-3天，果中澱粉質會由裡向外轉換為糖份而成熟，俟蒂頭部感覺綿軟，便可食用，若過熟則口感會有不同。一個便是一份，是5蔬果中每日一份的算法，也是美國食品管制局定出三十種抗癌蔬果之一。

開胃小點：搭配葡萄及起司做成開胃小點，在美國西餐店中常使用，在家亦可當點心，於兩餐之間食用。

西洋梨派：做法與蘋果派同，用西洋梨代替蘋果，同時可做成冰淇淋、慕絲、舒芙蕾、冰沙等食品，在美相當盛行。

熟食：“紅酒燉梨”養分高，為抗癌食品，紅酒是葡萄做成，兩者均為抗癌食物，對咳嗽及潤肺均有益。

清蒸西洋梨：當時令過產，來不急吃完之西洋梨，可去皮核切小塊，

加冰糖加水，以電鍋蒸熟，熱冷食均可。胃弱、咳嗽者可食用，若加放幾片薑，則胃塞肚涼型病人也可以吃一些。老人及小孩可吃，助消化，防氣管不適。

果汁（梨蘋汁）：蘋果及西洋梨各一個，去皮核後，過鹽水或檸檬水（防氧化），打汁不過濾、加蜂蜜一匙食用。保留水果中纖維，雖然口感及吞嚥時喉部感覺比純汁差，但營養價值高，不浪費。

西洋梨的清洗：

西洋梨為樹果，採摘期到食用期有一段時間，其間須冷藏、儲存運送及待熟期，因此農藥也隨時間的擺放降到安全量下，故西洋梨的食用較安全。西洋梨未加腊，用紙隔離及保存，感染及磨擦減少，清洗時由蒂部向下沖洗及刷去污塵，可連皮吃，蒂部不吃即可。屬一般清洗，先將西洋梨放入水中浸泡10-15分鐘，除去沙塵，再用軟毛刷輕輕刷洗，晾乾即可連皮吃。





「音樂、愛、生命」

慈善關懷音樂會

黃河鋼琴協奏曲



文／閔芳駒

12月已成為台灣癌症基金會最重要的月份，不但象徵基金會又成長了一歲，也代表基金會在癌症預防宣導工作所做的努力又向前走了一大步。今年，台灣癌症基金會將再度以悠揚美妙的樂音歡渡5歲生日，並與醫聲室內樂團再度合作，期盼這場溫馨、健康的音樂饗宴，能與重視健康及愛好音樂的朋友們分享。

「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，除了本身對音樂的追求與熱愛之外，更期以音樂來傳遞對社會的關懷，並從去年起與台北市民交響樂團合作，共組演出團隊，不僅大幅擴展表演陣容，也更提昇演出品質。因此，每年與台灣癌症基金會合作，共同為癌症病友及家屬作最精彩、最專業的公益演出。此次，不但二度與知名指揮家葛瑞森合作外，同時還特別邀請到以獨奏、室內樂、伴奏活躍於

音樂圈的鋼琴演奏家蔡世豪共同演出，演奏曲目包括芒鞋、皮爾金組曲及黃河鋼琴協奏曲等，將是一場精彩可期的音樂會。

這次音樂會中，並特別安排演奏 Night on the Bald Mountain(荒山之夜)樂曲，獻給醫學界腫瘤之父Dr. Paul Carbone。今年2月22日因心肌梗塞辭世的Dr. Paul Carbone，於1987年應中央研究院生醫所之邀，來台擔任第一屆癌症專科醫師訓練計劃主持人，不但延攬癌症專家返台進行為期三年訓練計劃課程之外，同時也為國內培訓出第一批專業腫瘤專科醫

師，及協助台灣癌症臨床研究合作組織(TCOG)之設立，並於兩年前獲衛生署頒贈國家勳章。為感念Dr. Paul Carbone對台灣癌症治療水準提昇及研究之貢獻，特以音樂呈現方式來表達無限追念與感恩。

「音樂、愛、生命」癌症關懷慈善音樂會將於十二月十九日於國家音樂廳舉行，這場音樂會演出所得將作為台灣癌症基金會推廣癌症預防宣導之用，再次誠摯邀請所有關心健康的朋友們，一同來參與這場音樂的心靈饗宴。

演出時間：91年12月19日(星期四)晚上七時三十分

演出地點：國家音樂廳(中正紀念堂愛國東路)

愛心票價：300元、500元、800元、1000元

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

洽詢專線：02-87125598



『天天5蔬果·打造健康下一代』親子同樂會 記得來健康一下哦！

明年元月四日，台灣癌症基金會將與台北市立中興醫院及台北西區扶輪社假市立中興醫院一樓大廳舉辦“天天5蔬果、打造健康下一代”親子同樂會，運用活潑生動的故事舞台劇表演、熱情有勁的蔬果操帶動跳，以及獎品豐富的現場闖關遊戲，讓孩子在歡笑的氣氛中自然而然吸收健康的訊息。

基金會誠摯地邀請所有小學生父母帶著孩子一同來參與，讓我們的孩子在生活中養成每天攝取五份新鮮蔬菜水果的習慣，從中了解攝取健康飲食對身體的好處。

活動時間：92年元月4日(星期六)上午9:15~12:30

活動地點：台北市立中興醫院一樓大廳(臺北市鄭州路145號)

活動流程：

時間	活動內容
9:15~9:30	1.『兒童天天5蔬果健康學習營』開始 2.貴賓致詞
9:35~9:55	兒童天天5蔬果健康劇
9:55~10:15	認識兒童天天5蔬果
10:15~10:35	有獎徵答
10:35~10:45	“酷哥辣妹蔬果操”帶動唱
10:45~12:30	健康闖關尋寶遊戲

詳情請洽：8712-5598 分機20 馬小姐

第四屆志工團圓大聚會 邀你一起來作夥

親愛的志工朋友們，睽違一年的志工團圓大聚會即將來臨囉！在此，先感謝所有志工平日的付出及辛勞，基金會誠摯地邀請您出席聚會，同時，也徵求擁有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！

爲了傳達彼此的關懷，請您一定要準備一份小禮物帶至現場哦！

徵求

基金會強力徵求擁有十八般才藝的您，一起參與當日節目演出。只要您具備勇氣與熱情，千萬別吝嗇您的才藝，快點向基金會報名吧！

聚會時間：92年2月22日(星期六)下午2:00

聚會報名方式：請於92年元月20日前，來電至02-87125598 分機15蔣小姐或分機22李先生

演出報名方式：請於92年元月20日前，來電至02-87125598 分機19 閔小姐報名



- 1.價值200元以上
- 2.尺寸大小不拘
- 3.精美包裝一下
- 4.切勿提供瑕疵品及二手貨
- 5.誠意最重要



2002年「兒童天天五蔬果故事書創作集」熱烈出版!!

6個故事要讓孩子不再拒絕吃蔬菜水果！

為讓孩子從小養成正確之飲食習慣，減少肥胖以及不均衡飲食帶來的文明病年輕化現象，台灣癌症基金會在教育部的指導及南山人壽保險股份有限公司的協辦下，舉辦了全國國小學童之『兒童天天五蔬果故事書創作比賽』。

此次故事書創作比賽共獲得來自全省近300名國小兒童來函投稿，同

時邀集台北市立師範學院幼教系教授幸曼玲、太平國小校長連寬寬、信誼基金會出版社總編輯高明美，以及格林文化公司副總編輯劉思源等專家，共同評選出高中低年級三組各兩名優等作品及各五名佳作。其中，優等之六份作品並編製成精美的「兒童天天五蔬果故事書創作集」，作為走入校園推動「蔬果健康校園巡迴講座」之

教材。

用兒童的語言，建立兒童的正確飲食觀，進而打造健康身體，是『兒童天天五蔬果故事書創作比賽』之用意。歡迎您來到我們的蔬果樂園，與我們一起共享健康新觀念、飲食新主張。

最佳兒童健康飲食讀物

低年級組優等作品—打敗癌魔歷險記·爸爸的小秘方

◎打敗癌魔歷險記 作者：陳可唯 繪者：崔永嫻

作者簡介：就讀彰化田中國小，最喜歡畫畫及跑步，還喜歡養小動物，尤其是狗和黃金鼠。

故事內容：小松鼠被惡魔的魔咒控制，所以生了重病，毛也掉光了，小可見義勇為，代替松鼠前往尋找破除魔咒的方法。小可鼓足勇氣面對惡魔時卻發現，惡魔原來是個虛影，而癌症竟然是隻隻不起眼的小蟲蟲。

作者運用孩子故事世界中常見的惡魔島、仙子及噴火龍的角色，串連出要獲得健康就要利用「蔬果寶物」打敗惡魔的故事，而真正引發疾病的惡魔，竟是一隻隻不起眼的小蟲蟲，暗喻健康防癌觀念應從生活中做起的觀念，十分具有創意且充分傳達天天五蔬果生活飲食防癌觀念。

◎爸爸的小秘方 作者：謝甯 繪者：崔永嫻

作者簡介：就讀苗栗市建功國小，最喜歡畫畫和運動，其次是游泳、球類及騎腳踏車。

故事內容：「媽媽，我的便便卡在屁股上，上不去也下不來」，小甯哭著喊媽媽來幫忙，終於便便順利出來了。爸爸告訴她，每天吃蔬菜水果就不會便秘了，小甯決定採用爸爸的小秘方——天天吃五蔬果，而且真的很有效喔。

便秘是很多小孩共同的經驗，作者以生動的文句，將便秘的痛苦真實呈現，很容易引起其他孩子的迴響。最後，爸爸的小秘方——天天吃五蔬果，解決了便秘的問題。作者寫實的陳述方式，真實呈現了孩子們共同的想法，相當具有童真及趣味。

中年級組優等作品—與健康作朋友·森林的蔬果沙拉大賽

◎與健康作朋友 作者：廖翎均 繪者：伍幼琴

作者簡介：就讀台新竹市竹師實小，喜歡作手工藝及打毛線，還喜歡看有關美術方面的書。





故事內容：『健康』和『快樂』是許多人們努力追求的寶物，但是有一個仙女發現，『健康』『快樂』被一群細菌國的人給關了起來，這個後果不堪設想。於是仙女找了一位村長，號召全村的勇士前往細菌國，要將『健康』和『快樂』救出來…。

『健康』與『快樂』，經由父母的觀念傳達，在孩子的眼中，成了長了翅膀的天使，細菌則成了與髒亂為伍的國度。讓『健康』與『快樂』自由，全世界的人們才能享受到『健康』和『快樂』的喜悅。孩子簡單直接的意念，卻充滿了童趣與觀察，也充分地傳達了「天天五蔬果，健康跟著我」的意涵。

◎森林的蔬果沙拉大賽 作者：陳品齊 繪者：伍幼琴

作者簡介：就讀台北縣五股國小，喜歡閱讀，最想趕快學會圍棋，挑戰爺爺。

故事內容：森林裡，一群動物正在為今年度的『蔬果沙拉大賽』忙著，大家全力以赴想要爭取今年度的冠軍，但是沙拉只要兼具美觀與美味就能得獎嗎？評審白羊先生可是有一套更健康的標準。

多吃蔬果對身體有很大的助益，但是，只吃同一種蔬菜水果就夠了嗎？作者在參與故事書比賽過程中，充分吸收了『天天五蔬果』的要義及重要性。藉由蔬果沙拉大賽冠軍牛媽媽的獲獎，以及試吃員小熊的親身經歷，告訴大家不僅要足量攝取蔬果，還要注意到多樣化地攝取，達到每天攝取五份蔬菜水果的標準，故事熱鬧活潑，意旨清楚。

高年級組優等作品—新白雪公主·一粒小番茄

◎新白雪公主 作者：吳過 繪者：邱千容

作者簡介：就讀桃園錦興國小，最喜歡收集小石頭、游泳和打球。

故事內容：從前從前，有一個國王，他和王后生下了黑黑的女兒，為了讓她變白和健康，國王將她的名字取作「白雪」…王后過世後，新王后嫉妒逐漸變美變白的「白雪」，於是派出侍衛前往窺探「白雪」美麗的原因。結果發現，「白雪」居然有一個會與她對話她的魔鏡…。

改編自所有大朋友、小朋友所熟悉的經典故事--「白雪公主」，經過作者的巧思和創意，充份將攝取蔬菜水果的重要性融入其中，是一則兼具宣導「天天五蔬果，健康跟著我」的故事，極富創意及宣導意義。

◎一粒小番茄 作者：陳加碩 繪者：邱千容

作者簡介：就讀宜蘭羅東國小，喜歡騎腳踏車，以後希望當個老師。

故事內容：多吃蔬果對身體到底有什麼樣的影響？吃蔬果真的比吃漢堡薯條好嗎？一粒小番茄經經過了小銘的胃，來到了血管中，看到了不正常飲食造成白血球在體內辛苦地奮戰。為了幫助白血球讓小銘身體健康，小番茄解體，將它充滿養分的纖維質及礦物質輸入白血球中，打敗體內病菌。

透過孩子的瞭解及想像，蔬果成為體內對抗病菌的白血球之活力來源，用孩子的眼睛以及孩子的語言，簡明地表達了蔬果對身體的益處，極具故事性及創意，而插畫家成功地將文字幻化為圖片，更增強孩子理解的印象。

故事書義購【一套三冊，共六個故事】

郵政劃撥450元至19096916，戶名：財團法人台灣癌症基金會

註明：義購『兒童天天五蔬果故事創作集』套書、寄送地址、連絡電話及姓名

凡92年2月底前訂購即加贈『兒童天天五蔬果·打造健康下一代』VCD一片(價值100元)

洽詢電話：(02)8712-5598



豐富的饗宴

文／屏東縣大成國小護理師 林美玲

以前對參加種子教師、巡迴講師此類的訓練，通常都會使我感到緊張，畢竟帶有一份責任與使命，但在此次參加了台灣癌症基金會於九月所舉辦的『蔬果健康校園』訓練營後，讓我不再對參加“訓練營、研習營”感到害怕，相反地，我發現我好像愛上了它。

記得研習的那一天，雖然交通的問題讓我們（另一位成員美菊學姊）蠻辛苦的抵達台北。但經過一夜的休息後來到研習會場一中研院，工作人員親切熱心又設想周到的接待，溫暖在我心、感動非常多。這時突然一位彪形大漢接近我們並介紹他自己（我叫李和謙又名玉米哥）他的輕聲細語和溫柔的笑容，使我們輕鬆不少，否則我們還以為來到了怪獸餐廳呢！就這樣，我們展開了我們為期兩天的研習營生活。

心想從屏東帶了一個大胃來，還

真沒錯咧！準備好好的大快朵頤一番，將健康、快樂裝滿把它們帶回家。這時有人敲響盛餐開始的銅鑼聲（吳仁宇司長致詞鼓勵）為這一蔬果餐揭開序幕。第一道開胃菜就是增強抵抗力的蘑菇餐－癌症的發生及預防，是由台灣癌症基金會執行長一賴基銘醫師掌廚，正當享受嚼勁時，三名酷哥辣妹忽然邀請大家起身有氧一下（酷哥辣妹蔬果操）活動活動，好幫助消化和吸收的。正菜餐－綜合蔬果拼盤一天五蔬果的內涵及好處，哇！五彩繽紛口味佳，令人垂涎三尺喲！就這麼樣的運動餐－蔬果健康操、氣血活絡餐－說故事的技巧、加強餐－綜合水果……。心想一天的“滿滿的課程”，現在應該讓胃腸休息休息了吧！沒料到玉米酷哥突然宣佈待會兒還有宵夜，是要大家發揮潛力的進補餐－故事書的演出練習，我咧……。

不過說也奇怪，雖然用了一天的“餐”，嘴巴嚼得挺累人的，胃也發出一點埋怨聲，但是身體卻覺得有活力的、輕鬆的、頭腦清楚的，零負擔呢！到了第二天下午，成果檢查的時間到了，大家穿戴熱鬧，瘋狂賣力的演出，就是為了通過各項考核，將自己在這兩天所吸收的知識與技巧大餐能完全消化並充份表現出來。

在返回家中的路途中，回想起這兩天的生活，臉上不禁泛起微微的笑容，感謝台灣癌症基金會的用心，讓我們這群“營養師”能再次感受到如同學生時代上課時的輕鬆與快樂。對我而言，不僅在心態上更加年輕、加強如何與小學生互動，同時更讓我學習到相關健康專業知識。我想，明年如果台灣癌症基金會還有舉辦類似的研習活動，我會是第一個報名的！



高纖雜糧飯

米飯一直是中國人的主食，想要吃出健康與營養嗎？您可嘗試這道高纖雜糧飯。利用數種豆類（如紅豆、黃豆、綠豆、黑豆等）和數種穀類（蕎麥、糙米、胚芽米、小米、黑糯米、薏仁等）混合烹煮即可，豆穀種類和數量可隨個人的喜好而調整。

如調理時間受限，亦可選購市售三寶燕麥搭配白米烹煮，省去水洗、浸泡時間，亦可感受多種食材的香味與嚼勁，也是另一種高纖主食的新選擇。

材料

- 紅豆..... 2 兩
- 糙米..... 2 兩
- 蕎麥..... 2 兩
- 小米..... 1 兩
- 米豆..... 1 兩



做法

1. 各種豆穀分別洗淨。
2. 紅豆泡2小時；糙米與蕎麥泡水1小時；小米、米豆泡水0.5小時。（需要注意豆穀泡水時間）
3. 瀝乾豆穀並添加豆穀量1.5-2倍的水入電鍋煮熟即成。（烹煮時加水量需較平常煮白米為多）

Glycosylated rHuG-CSF

Stimulates Neutrophil Production



基因重組人類G-CSF製劑

GRANOCYTE[®] 100
250
Lenograstim

- ◎ 唯一含有糖鏈的rHuG-CSF，與人類G-CSF構造完全相同
- ◎ 因為含有糖鏈，生理條件下更安定、效力更高
- ◎ 改善多種嗜中性白血球減少症
- ◎ 副作用發生率低，耐受性良好



Manufactured by
CHUGAI PHARMACEUTICAL CO., LTD.
Tokyo, Japan

台灣中外製藥股份有限公司
台北市民生東路二段180號4樓 (02)2506-6699

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



二〇〇一年三月出版
『蔬果的農藥殘留與清洗』

(52頁，14.5 x 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

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	電話
寄款人代號	

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	電話
寄款人代號	

收帳帳號	郵政劃撥儲金存款收據
存款金額	
電腦記錄	
經辦同收款戳	

◎存款交易代號請參見本單背面說明

收據號碼：

◎本收據由電腦印製，寄款人請勿填寫。

◎寄款人請注意劃撥說明。

寄款人收執聯

劃撥存款收執聯注意事項

- 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 0502現金存款(無收據) 0503票據存款
代號 0505大宗存款 2212託收票據存款

本聯由儲匯局劃撥處存查205,000束(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。

通 訊 欄

定期捐款/月捐 元

不定期捐款/本次捐款 元

購書/書名：



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，是家中不可或缺的飲食寶典。

工本費：150元整



二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(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 健康飲食運動VCD

(單片VCD，14×12.5cm)

針對兒童所設計的「健康飲食運動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

●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。