



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

第十六期 92年9月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、蔣宏姿

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.canceraway.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！

「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」

邀請全家一起同樂

文／馬吟津

兒童的肥胖率偏高，文明病早發率增加，膽固醇高者變多等問題，讓兒童健康指數持續下降，為改善兒童健康問題，進而養成孩子健康的飲食習慣，台灣癌症基金會自去年起，開始推動「蔬果健康校園」全國走透透活動，今年並再次以「兒童天天5蔬果」為主題，舉辦「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」活動，期望在歡樂、有趣的氣氛下，讓兒童及民眾感受蔬果的魅力。

這場結合了健康、教育、娛樂的「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」園遊會，設有「兒童健康成長區」、「兒童醫療諮詢區」、「災區蔬果義賣區」及「民俗技藝區」等一百二十多個攤位，讓整個園遊會熱鬧且充實。而為了達到寓教於樂的效果，更安排有幼稚園小朋友的創意舞蹈表演、客家舞蹈及蔬果

造型服裝秀，以及定時的有獎「爭」答、發送獎品活動；現場同時還邀請到立法院王金平院長及教育部黃榮村部長於現場進行一段趣味性濃厚的「名人蔬果沙拉大賽」，呈現出名人居家生活輕鬆的一面，進而鼓勵親子日常在家一起輕鬆力行「天天5蔬果」。

「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」園遊會活動的最高潮，莫過於「親子創意蔬果造型比賽」，比賽中將邀請爸爸媽媽帶著孩子跟隨能仁家商服裝科具創意與美感的「蔬果造型秀」步伐，利用現場的蔬果打造自己的蔬果裝，參加者不僅可以免費抱走現場蔬菜水果，還有機會得到大獎，歡迎所有民眾一起參與拿獎品。

台灣癌症基金會嘗試以各種不同且有趣的方式，提供全民癌症預防的觀念與學習，並且將「天天5蔬

果」宣導的觸角向下延伸至兒童，除結合台北市各大醫院舉辦兒童防癌篩檢及宣導活動外，此次更有適合全家同樂的民俗技藝及地方飲食攤位，還特別邀請九二一災區蔬果農設攤提供新鮮蔬果的選購，極具公益、健康及娛樂價值，也期望藉由這次專為親子所設計之園遊會宣導活動，能漸次為全國孩子傳遞正確的健康飲食防癌觀念，為我們的孩子打造健康的身體，也為降低全國癌症罹患率及死亡率的目標而努力。

本期要目

特別報導

- 「天天5蔬果，兒童歡樂體驗營」——邀請全家一起同樂..... 1
- 誰說孩子不愛吃蔬果..... 2-3
- 2003親子健康飲食網路調查..... 4
- Canceraway 網站新開張 邀您來上網..... 4

活動訊息

- 92年度「志工課程」開課囉..... 5

活動報導

- 「蔬果健康校園講座」全面啟動..... 6-7

專題報導

- 漫談胰臟癌..... 8-9

5 a Day系列

- 高纖聖品——蕃薯的營養成份..... 10-11

健康快遞

- 留住健康美麗 創造青春活力..... 12

心靈小憩

- 我的志工生涯..... 13

新飲食觀

- 貴妃牛肉..... 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

歡笑+新知=健康、新奇+體驗=快樂

親子蔬果造型走秀比賽 好吃好玩蔬果體驗活動
健康實用成長診療服務 現金大小獎超級大放送

「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」園遊會

時間：92年8月31日（星期日）上午10：00～下午5：00

地點：國父紀念館東、西側廣場



「誰說孩子不愛吃蔬果」

2003親子健康飲食網路調查 二代認知大不同

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀
圖／李和謙

南山人壽與台灣癌症基金會以網路大調查，持續關懷下一代健康，將把此結果作為「兒童天天五蔬果」健康飲食推廣運動之參考，有效鼓勵兒童攝食蔬果、均衡飲食，以提升全民健康品質。

我們的下一代真的不喜歡吃蔬果嗎？還是父母不知道孩子喜歡吃何種蔬果？為了讓父母及營養教育者瞭解孩子攝取蔬果的習慣，台灣癌症基金會、南山人壽保險股份有限公司特別與蕃薯藤網站合作，舉辦『2003親子健康飲食網路大調查』，針對18歲以下的未成年孩子及為人父母者分別進行調查對照，調查時間從7月17日至8月6日，短短20天共收集了10627筆孩子的問卷及4512筆父母的問卷。結果相當令人意外，不僅發現孩子多自認愛吃蔬果，且一般父母所以為孩子不愛吃蔬果的理由及所愛的蔬果，與孩子自己所選擇的大不相同外，更發現孩子對營養及蔬果的認知，竟較父母來得好，徹底顛覆社會上普遍存在『我們的下一代不愛吃蔬果』的刻板觀念。

有鑑於現代人的肥胖、高血壓及膽固醇發生率較過去偏高，且營養不均衡、攝取過多熱量及少吃蔬果等飲食問題，『2003親子健康飲食網路大調查』中，特別針對孩子喜愛吃及不喜歡吃的蔬果種類及原因進行調查，並針對父母購買蔬果之習慣進行瞭解，以檢視現代親子對蔬果健康飲

食之落差。主要結果如下：

a. 孩子不愛吃需吐子的水果，水果種類選擇與父母相近

調查結果顯示，孩子不愛吃水果的主因為：水果太甜、需要吐子及難咬，但父母認為孩子不愛吃水果的原因則是太甜、太酸、味道不好聞等。另外，孩子最喜愛的水果為蘋果、西瓜、芒果、草莓、荔枝等；最不喜歡的水果為鳳梨、奇異果、蕃茄、龍眼、柳丁等多為偏酸的類別。

而父母喜愛的水果為：西瓜、蘋果、草莓、蓮霧、芒果等；再比較父母常購買的水果為香蕉、蘋果、橘子、草莓、西瓜，與孩子喜愛吃之水果類別相近度大。

知名的營養師謝宜芳建議，孩子愛吃之果多較甜，父母應鼓勵孩子攝

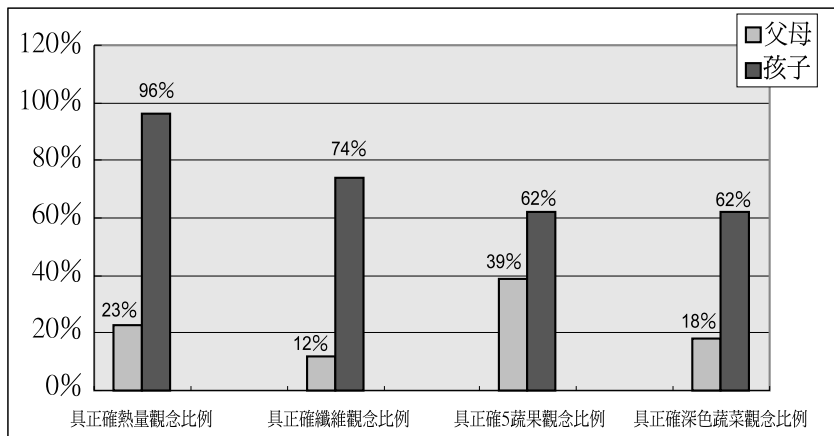
食較不甜或其不愛吃之水果，初期不妨將水果做成水果冰或製作成木瓜牛奶，來提高接受度。

b. 父母常選購之蔬菜中，多為孩子不愛吃，而自己所喜愛吃之種類

這些未成年孩子自認為不愛吃蔬菜的理由多為不喜歡其味道，而父母認知孩子不愛吃蔬菜的理由則是很難咬或不好吞，有極大的差距。

檢視孩子與父母間對蔬菜的選擇，發現一有趣現象：未成年孩子喜愛的蔬菜為高麗菜、蕃茄、玉米、空心菜、莧菜等，不愛吃的有絲瓜、苦瓜、白蘿蔔、青椒、花椰菜；父母喜愛的蔬菜為A菜、菠菜、地瓜葉、白菜、白蘿蔔等，而其選購蔬菜的標準多以家人之喜好為考量，但檢視其選購蔬菜的類別，卻為絲瓜、花椰菜、

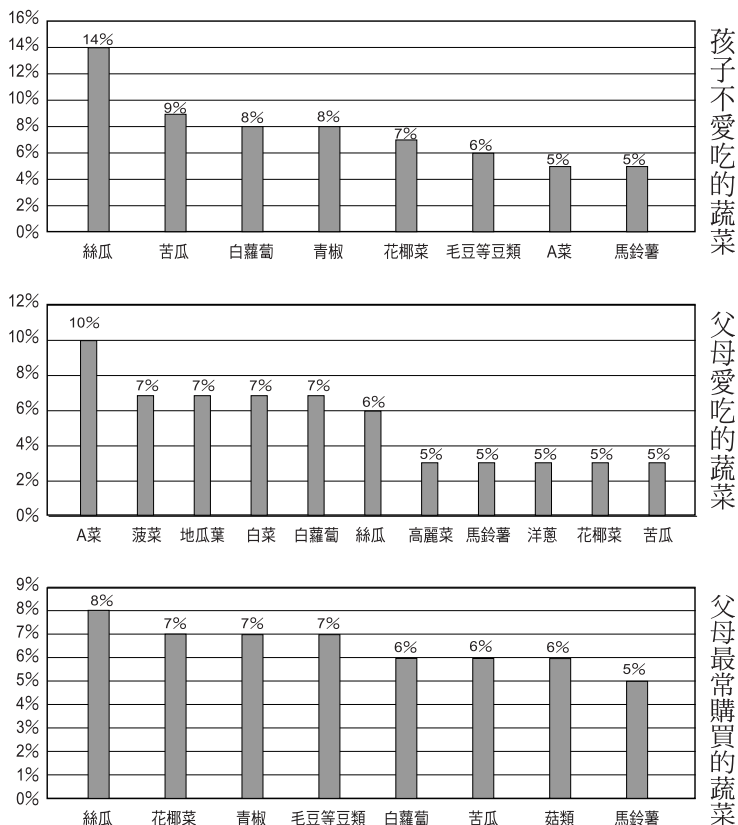
父母與孩子對蔬果營養之認知差異



調查顯示，父母在熱量、膳食纖維及綠色蔬菜上的觀念不及孩子，顯示父母在蔬果的營養觀念上仍須加強。



父母與下一代對蔬果總類的喜愛的差異



圖表顯示，父母選購的蔬菜多為自己喜愛的類別，但卻多為孩子不愛吃的蔬菜。

青椒、毛豆、白蘿蔔、苦瓜等孩子不愛吃的蔬菜，但卻多為其喜愛之蔬菜類別，顯示父母選購蔬菜仍多以自己喜愛為主，或許此亦為造成一般認知孩子不愛吃蔬菜的原因。

c. 父母對熱量、纖維質及綠色蔬菜的認知遠不及孩子

調查結果中最有趣的是，有關何種食物熱量較高、何為綠色蔬菜，以及纖維質的定義等問題，孩子的答對率相當高，並遠遠高於父母，而父母答對率則明顯偏低。此結果不僅顯示台灣癌症基金會從去年起鎖定兒童密集而全面的蔬果推廣教育，獲得了一定的成效，同時也意味，未來在「天天五蔬果」推廣工作上，應加強父母之觀念，才能有效落實為全民健康飲食運動。

經由此調查，台灣癌症基金會深深認知建立「蔬果健康校園」之工作仍須持續推廣不懈，並期許未來在南山人壽關懷全民健康的用心及贊助下，配合「蔬果健康校園」之建立，加強推動父母學習力行「天天五蔬果」飲食運動，讓未來下一代以及全民的健康獲得最好的健康關照。



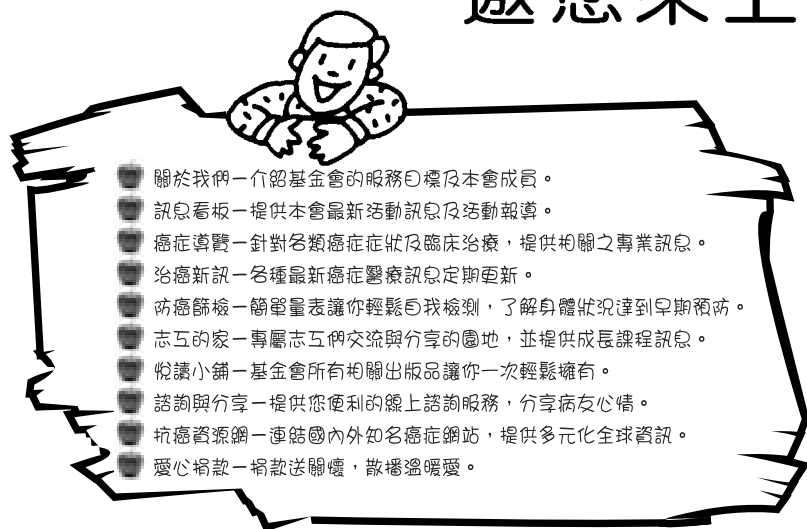
『2003親子健康飲食網路大調查』座談會舉辦獲得媒體的關注及報導。圖左起為營養師謝宜芳、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康、台灣癌症基金會執行長賴基銘，及南山人壽保險股份有限公司副總經理劉禧寧。



透過調查瞭解孩子蔬果攝取的習慣，將有助父母幫助孩子漸進地接受各類高營養價值高的蔬果水果。



Canceraway 網站新開張 邀您來上網



文／李和謙

台灣癌症基金會全新設計的網站經過一年的規劃建置, 已於日前正式上線, 並以建造『體驗快樂新生活、健康防癌無負擔』為目標, 設計有防癌、蔬果及志工成長三大主題。

防癌主題區, 提供國人各項防癌抗癌最新消息、治癌新訊及線上諮詢服務; 蔬果專櫃, 包含有飲食寶典介紹、蔬果飲食新觀念推廣及健康小撇

步, 讓你生活輕鬆無負擔; 志工專區則設計各項志工成長課程及服務心情分享, 邀您與基金會一起成長。同時, 為確切落實“防癌應從小做起”之觀念, 特為小朋友設計『蔬果囡仔』專區, 提供蔬果健康操教學、蔬果姊姊說故事VCD視聽, 未來更將設計互動式遊戲, 讓小朋友從遊戲中體認蔬果的好處。

新網站並規劃英文版資訊, 使台灣癌症基金會在台灣所積極推動的成果得以顯露到國際, 除是因應防癌工作的全球性, 並與世界專業防癌工作接軌。

為方便關心健康及癌症防治的朋友輕易上網, 台灣癌症基金會以『天天五蔬果(5aday), 癌症遠離我(canceraway)』健康口號作為網址及電子信箱; 新網址為『www.canceraway.org.tw』, 電子信箱是『5aday@canceraway.org.tw』。

透過新網站多元性、豐富性的建制, 希望加強基金會宣導癌症預防的廣度, 建立起實用之健康防癌網站, 有效提供全民健康專業而完整的資訊。





九十二年度志工課程開講囉~~ 讓你輕鬆成長心靈與健康！

想要比別人更懂得健康養身，瞭解如何輕鬆預防癌症及其他疾病的發生嗎？為了服務更多更廣的志工朋友及民眾，台灣癌症基金會特舉辦健康成長課程，讓您有機會展現服務長才，享受健康生活；竭誠歡迎您參加「九十二年度的志工訓練課程」。名額有限，快報名喔！

上課時間 92年9月27日及10月4日 週六下午1:00至5:30

上課地點 台灣癌症基金會 綜合教室
(105台北市南京東路四段103號8F-1)

報名人數 限額40名(優先報名，優先處理)

課程內容 *講師如有更動，恕不另行通知。

日期	訓練課程主題	講師
9/27	菸害與癌症防治基本觀念	台灣癌症基金會執行長 賴基銘 醫師
	自我了解與自我肯定	台灣師範大學心輔系 洪有義 教授
	志工的角色扮演與分享	終生志工 陳淑麗 小姐
10/4	癌症病人及吸菸者之心路歷程與輔導	台灣師範大學心輔系 鄺佩麗 教授
	志願服務應具備之正確態度	東吳大學社工系 賴兩陽 教授
	驗收與評量-我可以做什麼？	台灣癌症基金會副執行長 林清儀

報名方式 * 請詳細填寫報名表格，即日起以傳真、郵寄或親洽基金會報名，額滿為止。

* 請報名後繳交保證金500元，若無缺課者，將於課程結束當天全額退還，未退還者則開立捐款收據。

* 劃撥帳號：19096916，戶名：財團法人台灣癌症基金會，並於備註欄上註明「志工課程費用」。

洽詢專線 電話：(02)8712-5598 分機15 傳真：(02)8712-2003 蔣小姐

志工課程報名表

姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女	出生日期	年 月 日
電 話	()	傳 真	()	行 動	
地 址	☐ ☐ ☐				
身分證字號		職 業		學 歷	
◎本報名表若不敷使用，請自行影印。			◎名額有限，請儘速報名。		

簽名：



一百名蔬果健康校園講師投入宣導列車 「蔬果健康校園講座」全面啟動

文／閔芳駒



學員利用簡單的材料，製作出精美的道具，再加上精彩的演技，使初階課程中的分組話劇比賽，增添不少歡笑與驚嘆。

為將天天五蔬果的觀念融入於每個孩子的生活中，由本會推動之「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」健康飲食運動，已積極地在全國各地國小校園之中延燒，其中，「蔬果健康校園講座」更是如火如荼地進行中。為持續推動兒童正確飲食觀念，今年，本會特別針對「蔬果健康校園講師」的培訓作拓展及加強，因此，不僅邀請去年度已受證之講師參與進階課程的研修外，也開放報名講師的甄選資格，讓營養師之外的衛生組長、校護或有志參與學校教育宣導的學校志工及家長會成員一起參與。

自去年起，本會針對兒童健康飲食問題，推動「兒童天天五蔬

果、打造健康下一代」系列活動，藉由不同的活動主題，吸引兒童的注意力與參與度，不但將正確的飲食觀念及活潑動感的「酷哥辣妹舞

蔬果」健康操製作成VCD外，同時也舉辦了「兒童天天五蔬果故事書創作比賽暨頒獎典禮」，及為期二天一夜的「蔬果健康校園講師訓練營」，並透過蔬果健康校園講師的力量，逐步推廣天天五蔬果的觀念至校園之中，截至去年底全國已超過60間國小學校完成「蔬果健康校園」講座，並有近20000名的國小兒童獲得正確的飲食觀念的宣導。

「蔬果健康校園講師訓練營」共分為初、進階兩梯次課程進行，初階課程訂於7月21、22日假中央研究院活動中心舉行，課程中除了專業性課程的安排外，同時對於互動性與示範性的課程也作了特別地設計與規劃。透過課程內容的教授，讓



參與初階課程的學員及工作人員，於課程結束後合影留念，並高舉出「5」的手勢，展現投入天天五蔬果宣導行列及捍衛兒童健康的決心。



教育部體育司曾德錦司長，特別蒞臨「蔬果健康校園講師進階訓練營」並致詞。



進階課程中，採分組示範的方式，運用活動帶領的技巧，實際演練蔬果健康操之帶領。

上課的學員輕易地了解「蔬果健康校園講座」的宣導要領；並以實際操作的方式，輔助學員掌握講座宣導的重點，以便所有學員回到校園能力即執行「兒童天天五蔬果」之宣導工作。而進階課程則是著重於實務課程的學習，與經驗分享討論，經由實務課程的實習體驗，及透過具講座宣導經驗的學員示範，提升蔬果健康校園講師的宣導能力與成效。

初階課程包括本會執行長賴基銘醫師的「癌症的發生與預防」針對蔬果與癌症的關係做說明；由營養師劉麗兒主講「天天五蔬果的內涵及好處」；並邀請蔬果健康操原創人簡文仁復健師主講其動作設計及人體效益；「說故事的技巧」則是由逗點創意劇團團長陳熾靜教導學員說故事的技巧；具豐富團康經驗的張志成老師則運用笑話、遊戲引領學員學習活動帶領的技巧；同時本會林清儀副執行長以實際之課程示範及說明，講述「課程示範與分享」，搭配領隊們的話劇演出，

讓學員們更了解實際宣導講座的進行方式，無論是動態或是靜態的課程皆深受學員們的歡迎與喜愛。

「蔬果健康校園講師進階訓練營」於7月28日假台北救國團總部舉行，自推動以來及積極支持之教育部體育司曾德錦司長特別至現場致詞。這次課程中，針對去年度「蔬果健康校園講座」之宣導狀況，安排了「進階說故事的技巧」與「進階活動帶領技巧」的課程，針對學員最難以克服之說故事的問題，作深入了解與解決；並以分組示範的方式，請學員演練活動帶領技巧，學員個個使出渾身解數，雖然緊張笑場難免，但是每個人賣力的模樣，卻是最好的成長與分享。

透過基金會精心設計的課程，期望每位講師都能以最有趣而正確的方

式積極地協助進行「蔬果健康校園講座」，讓正確的飲食觀念深植孩子們的心中，也期望有更多的蔬果健康校園講師與本會一起努力，共同在5年內完成全國2600所「蔬果健康校園講座」的計劃，同時，也期盼「天天五蔬果」將因而不只是口號，而成為全民的實際行動與生活習慣。

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。



由台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士，進階課程結業時頒發證書予上課的講師們。



淺談胰臟癌

文／國家衛生研究院副研究員 張俊彥 醫師

從歷年衛生署癌症登記報告中的統計數字來看，胰臟癌的發生率與死亡率間的差距甚大。民國八十八年死於胰臟癌共有873人，死亡率達到每十萬人口中有3.96人死於胰臟癌，為十大癌症死因的第九位。在88年的統計中其發生率在10位以外。雖然胰臟癌的發生率不算高，但死亡率卻不低，這代表了其惡性度相當高，在治療上極不易處理。

在了解胰臟癌之前，應先了解胰臟組織的位置和功能？胰臟是一柔軟長形的腺體，它位於後腹膜腔，長約15至20公分，寬約2.5公分，重量約75~100公克。胰臟可分為三部分：頭部，體部和尾部。頭部連接於十二指腸部分；中央為體部；末端尖細者為尾部，胰臟細胞的主要功能為：1. 內分泌作用—主要為分泌胰島素，胰島素分泌失調會導致糖尿病的發生；2. 外分泌作用—可分泌消化性酵素，進行醣類、蛋白質、和脂肪的消化作用。

胰臟癌即為由胰臟細胞生長出來的惡性腫瘤。約92%的胰臟癌為腺癌，它源自胰外分泌腺體，胰臟癌在胰臟頭部的發生率約60%，體部約

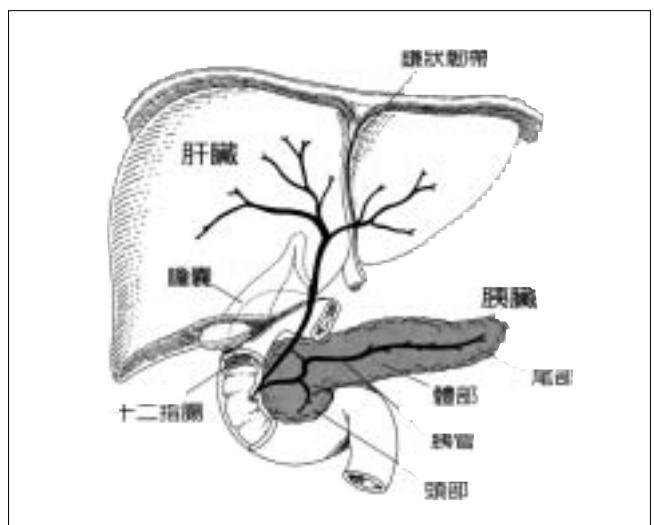
15%，尾部約5%，其餘20%則可能侵犯整個胰臟。造成胰臟癌的原因目前尚不清楚，一般認為抽煙者得胰臟癌的機為正常人的2至3倍；部分研究認為酗酒者、糖尿病患者，長期接觸石油產品或各種溶劑者，得胰臟癌的機會相對增高。

由於胰臟位在一隱密的位置，當有病變發生時，可能沒有症狀或出現與上腸胃道疾病類似症狀，極可能為人們所疏忽，常只在病人出現明顯症狀時，才就醫診斷出來。胰臟癌的症狀，依發生的位置而有不同，若病灶位於頭部，病患可能會出現黃疸，體重減輕，腹痛和消化不良等症狀，當腫瘤壓迫到膽管時，病人會出現黃疸，皮膚癢，若造成疸管完全阻塞時，膽汁無法排出，因此糞便沒有黃的顏色，而變成灰白色，有些病人甚至發生發燒、畏寒等情形。但若病灶發生在體部或尾部，病人可能沒

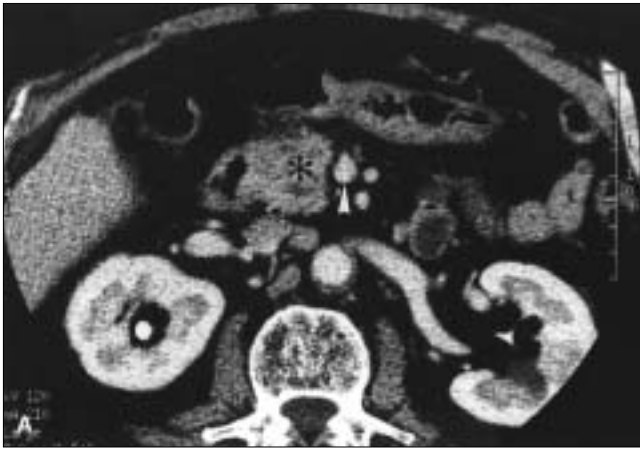
有任何症狀直到腫瘤長得很大時才被發現，這也是胰臟癌極難治療的原因之一。

胰臟癌的診斷主要靠電腦斷層，超音波或核磁共振等放射線儀器的檢查。電腦斷層檢查是最好的檢查方式，約可發現80%的胰臟病灶，但也有20%的胰臟癌患者並未發現明顯病灶，而只是胰臟腫大而已，其它輔助的檢查方式有內視鏡逆行性膽囊、膽管胰臟攝影，檢查血清中CEA和CA19-9兩種腫瘤標記，但是不是CEA或CA19-9升高的患者均罹患胰臟癌，也有可能得到其它腸胃道的癌症。

胰臟癌的治療以外科手術為主，



人類正常胰臟解剖圖



電腦斷層圖顯示位於胰臟頭部之癌病灶

如果胰臟癌尚屬可切除的範圍，則應以手術切除為最優先考量。胰臟頭部的癌症通常進行部分胰臟和十二指腸切除術，位於尾部的癌症，目前多作部分的末端切除。原則上手術若能保留10-20%的胰臟，並不會造成內分泌或外分泌的失調，但若切除部位過

大，會造成嚴重的分泌功能喪失，影響身體的營養及代謝功能。雖然手術是最好的治療方式，但也只有20%~30%的病人可接受根治性的切除，主要是因為這些位置的腫瘤大到一定的程度才會被發現，而此時幾乎已無法切除了。

當腫瘤無法完全切除或疾病復發時，病人可能接受放射或化學治療。放射治療的目的主要為減輕病人疼痛的症狀，但此治療對整體的存活率並

無太大的幫助。而傳統的化學治療對胰臟癌的治療效果也有限。常用的藥物為5-FU，但反應率最多只有20%，目前新上市的化學藥物Gemcitabine，臨床研究顯示，若合併此兩種藥，可減少病人的疼痛，改善生活品質，但並無法延長病人的壽命，目前此兩種藥物台灣均已上市，並有健保給付。

胰臟癌是一種非常棘手的癌症，其困難在於很難早期診斷，或診斷時病人已屬於晚期患者。整體而言，5年的存活率低於5%，雖然目前有一些新藥上市，但效果有限，仍依賴醫界更加努力，以期找到好的方法早期診斷和治療胰臟癌患者。

紙上諮詢專區

癌症Q & A：

Q：夏天到了，我很喜歡帶家人朋友去做日光浴，請問大量曝曬陽光是否容易導致皮膚癌？

A：日光為具有不同波長的光波所構成，包含可見光、紅外線與紫外線。它們對皮膚的穿透程度各不相同，其中紫外線的穿透力最強，常造成皮膚之損傷，包括：影響角質層造成乾燥及粗糙，干擾基底色素層造成深色或淺色的色素斑，穿入真皮層造成皺紋、彈性纖維變性，使血管壁喪失原有彈性而擴張，造成紅血球外滲而引起紫斑，以及使得毛囊出口阻塞造成粉刺；甚至讓細胞核變，造成角質不規則生長，甚至失去原有的排列順序而形成癌前期的日光性角化症。因此，長期過量的日光照射容易導致皮膚癌。

生活中任何有關癌症的疑問

請撥諮詢專線：

(02)8712-5598 轉13 或 14



高纖聖品一 甘藷的營養成份

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

甘藷(sweet potato)是旋花科植物，薯芋科番薯類的塊根，又名地瓜、紅薯、番薯、山芋。四十年前在台灣有物資缺乏時代，民眾多以此為主食。本省四季均產。可提供蛋白質與碳水化合物，易被人體吸收；所含胡蘿蔔素量之高，媲美胡蘿蔔。

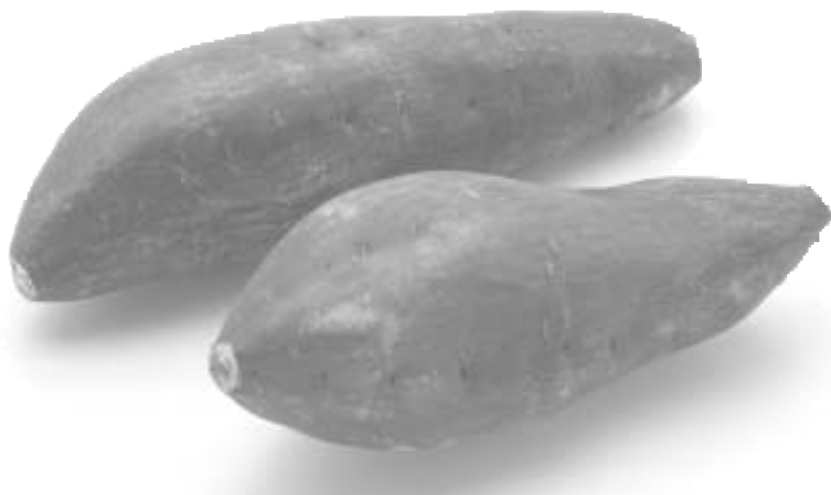
一、甘藷的成分：

依行政院衛生署台灣區食品營養成分資料庫內記載，100公克甘藷中含水分69.5公克、蛋白質1.8公克、脂肪0.9公克、碳水化合物29.5公克、熱量113卡、維他命A 7100毫克，維他命B1 0.08毫克、維他命B2 0.05毫克、維他命C 29毫克、維他命E少量、胡蘿蔔素3100IU、酸鹼度為6-10偏鹼性；化學成分尚有氧化酶，葉綠素(葉內多)、酚、菲酞酸，高纖2.2公克，及稀有元素硒21微克、錳62微克、鈷62毫克、鉀503毫克、鈣磷鐵鎂等人體需要物質。

制癌細胞繁殖，延緩癌症惡化。所含維他命B2和維他命A具抗氧化性、能使癌症不易惡化。含維他命C及微量維他命E保護細胞免受傷害，烹煮時連皮加熱可保留60%的維他命C及E。含酚和菲酞酸，可抑制癌症形成，及抑制自由基產生。含脫氧異雌固醇(DHCA)，為女性荷爾蒙的一種，可促使乳癌與結腸癌之癌細胞凋亡。含神經節脂(Gangliosides)可將癌細胞轉換為正常細胞。膳食纖維量高，一條200公克的甘藷，約可獲得一天1/4所需之纖維量，有助有益細菌在腸內蠕動，抑制細菌繁殖；亦可增加糞便體積，防止胃腸道黏膜病變，預防大腸癌形成。

為中鹼性食物(PH=6-10)有胃酸過多者，可中和部分胃酸。含有人體需要的體外吸收氨基酸，礦物質及維他命B群，可提供人體細胞繁殖代謝如毛髮、皮膚、內臟、血液的代謝及修復，其中賴氨酸便可維持血管壁的彈性及粥樣性血管部產生阻塞及硬化，並防止肝腎結締組織萎縮，預防膠原病變，增加人體黏液腔潤滑及漿膜。

因為高纖維食品，能吸收腸內水分，使大便體積膨脹刺激腸壁，促進便意，並順利排出體外，為最天然經濟的健康食品，可預防便秘和腸道各種病變。因其熱量只有米的三分之一，攝食較米飯不易發胖，但不可過



二、甘藷與疾病的關係：

甘藷中含有β-胡蘿蔔素，可抑



量。所含 β -胡蘿蔔素及類胡蘿蔔素，兩者混合所產生維他命A可提高兩倍以上，有助視力維護。蒸熟後半碗量便夠一日所需維他命A之攝取，而所含黏液蛋白及黏液多醣類物質，可使在腸內膽固醇等隨大便排出體外，可改善血管彈性，防止動脈硬化等作用。

三、甘藷的吃法：

生甘藷的澱粉細胞未破壞前，不易消化，不宜生食。可以蒸、烤、炸等方式做為主食或入菜；亦常被製為甘藷粉、飼料或西點等。

紅燒甘薯：甘薯約500公克切

丁，放油炒加醬油、鹽即可。

地瓜粉蒸肉：甘藷600公克去皮、瘦肉200公克、蒸肉粉一小匙，肉經蒜泥、醬油、麻油、胡椒粉醃15分鐘後，與蒸粉混合蒸熟啟鍋，可勾芡或直接食用。

蜜汁甘藷：削皮切小塊，煮熟後加糖蜜汁即可。

奶油甘藷：削皮切小塊，煮熟後加奶油。

紅薯糰仔：煮熟後加甘藷揉成糰，可冷凍存放，放入沸水煮熟再加糖即可。

生薑甘藷湯：先將老薑煮水，再加甘藷一起煮熟即可。可預防感冒。

四、甘藷的購買保存與清洗要點：

1. 選購要點：薯身豐碩，表皮平滑有沉甸感，無黑色斑點或被蟲蛀食者。
2. 保存：在20℃以下通風良好地方保存，不必置放冰箱。
3. 清洗：甘藷為耐旱植物，土壤貧瘠亦可生長，故栽培過程使用農藥量不高，食用前以軟刷洗去表面泥沙，去除蟲害或腐爛處即可。

「心靈小憩」徵稿活動開始囉！

記憶中，那個讓您感動莫名的經驗，和感觸良多的記憶，都是一篇篇溫暖的分享故事。

回憶片刻～您是否已經想起？

誠摯邀請您將它寫下，寄到台灣癌症基金會，讓更多人可以分享這份愛與感動。

主題：我的志工生涯一

請寫下您在擔任志工的歷程中，快樂、疲憊、悲傷或滿足的經驗與感恩。

投稿者請留下姓名、地址及聯絡電話

寄至台北市105南京東路四段103號八樓之一 蔣小姐 收

並請於信封上註明“心靈小憩投稿” 凡經刊登之文章可獲五百元稿酬



留住健康美麗 創造青春活力

文／韻律課程老師 郭淑玲

處於現今瞬息萬變的世代裡，每個人都可能面對來自不同壓力狀況的問題，於是抒解壓力，成了人們必修的一門課業，而「運動」即是解決最直接最健康的方法。

運動固然是抒解壓力的好方法，而運動項目何其多，如何從中挑選一個既不枯燥，又不單調，又可以持之以恆，不致中途放棄的好運動呢？

「韻律勁舞」即是擔心枯燥單調運動的人們一個最佳的選擇，只要你接觸了它，你就會深深的被吸引，進而愛上它。韻律勁舞融合中、英、日、韓等新穎樂曲，並結合爵士拉丁芭蕾舞及民族舞蹈等，而創編出的一首首韻律舞曲。從耳熟能詳，餘音繞樑的懷念老歌，到最IN最HIT的排行榜歌曲，無不在精心的創作編舞下，賦

予每首歌更豐富的生命，也讓學舞的人舞出自信，更舞出健康。

考慮到習舞的年齡層面遍及年輕小女孩到七十歲的阿嬤，韻律老師編舞的動作都不致太難，不厭其煩的分解動作，讓學生很快就能學會，每每學會了一首舞曲時，學生個個欣喜若狂，宛如是自我挑戰成功，成就感十足。

在韻律勁舞的教室裡，看到學生的臉上無不是帶著滿足的笑容，洋溢著青春的氣息，看到在音樂中舞動身體的他們，相信你一定猜不出他們實際的年齡。健康是

每個人都想擁有的，青春更是大家都想留住的，來吧！讓我們一起來留住青春、舞出活力，一同加入韻律勁舞的世界吧！



「一二三走...左二三跳...！」，來和我們一起舞出健康與美麗吧。

讓你輕鬆成長 享受健康生活

文／游國輝



諮詢部主任方醫師為志工講解「各類癌症概要」之上課情形。

台灣癌症基金會為提升志工朋友之防癌知識，以促進民眾服

務之專業及多元化，特別邀請專業顧問醫師，針對國內好發之十七種癌症進行講解及說明。

基金會志工諮詢部自今年六月開始，即在每個月第二個週二的上午，開辦「認識癌症講座」及「讀書成長課程」。「認識癌症講座」每一次均由專業醫師為志工們詳細講解

每一種癌症，提升志工們對癌症的認知。「讀書成長課程」則是透過讀書會的型態，成長團體的帶領方式，讓志工們探索自我，進而了解自己，並透過對癌症病人及家屬的心路歷程，學習真正接納他人。

為服務更多的民眾，諮詢部未來還將規劃一連串的自我成長課程，充實志工之專業服務資訊，以落實癌症病人及家屬之服務工作，拓展服務之層面及專業性，歡迎所有有志者共同加入，成長自己、服務他人。



我的志工生涯

文／資深志工 徐國耀

民國九十年的七月，當我在南山壽險事業上獲得晉陞，心裡就有一個念頭，我想利用些許時間從事志工服務。從網路上找到了台灣癌症基金會的聯絡電話與地址，於是寄出我的申請表到基金會報名志工服務。隔幾天，我抽空回東吳大學生涯發展中心參加義工的聚餐，餐後離席時，隨手拿起校刊瀏覽，無意間發現大一時的會計老師因黑色素細胞瘤往生，才四十一歲的他，留下的是師母與兒女三人。心裡確實難過許久，大學時代老師很關心我的課業，所以常幫我作課後輔導，也給我許多生活上經驗的分享，我非常感謝他的關懷。而這突如其來的疾病，對家人來說，不僅失去了一家的經濟支柱，更讓我們對癌症有著莫名的恐懼，悄悄的奪走了心愛的家人的寶貴生命。所以我對於癌症的基本認識，以及要如何預防與治療有極度瞭解的渴望。離校回到辦公室後，恰巧台灣癌症基金會的游國輝先生親自打電話給

我，詢問我是否願意至基金會服務，於是每週五下午的值班，成了我和台灣癌症基金會結緣的開始。

第一次參加基金會的活動，是在社教館舉辦的音樂會，從活動當中，我認識了很多志工朋友，有大哥大姐，更有在學的學生，讓我充分體認到：志工服務是不分年紀的一個志業。每周五的下午，是我到基金會幫忙黏貼會訊的時間，因會訊會員達一萬人以上，所以會訊的寄發，是每個月需要志工幫忙的主要工作之一。爾後，也陸續參加在木柵與淡水的防癌活動宣導，透過闖關的方式，讓國人更瞭解癌症與預防治療的重要性，我也在活動之中獲益匪淺。我很喜歡在基金會裡團隊合作的感覺，從會場的棚子架設，音響及防癌宣導道具的擺設，一直到活動結束將場地恢復原狀並收拾整理等，這一舉一動，志工們都能主動積極的參與，我好喜歡這麼棒的團隊，可以分工合作，也可以凝聚團隊的向心力，完成每一次

有意義的活動，真棒！

基金會對於防癌觀念的宣導不遺餘力，會訊與防癌手冊的資料，是基金會與所有會員溝通的橋樑，也是我所能對於防癌觀念推廣的一個好方法，寄給我周遭的朋友，讓他們對癌症有更進一步的認識。癌症連續10年來，是國人十大死亡的第一位，基金會所有同仁與志工投入防癌觀念宣導的努力，讓國人更能意識到均衡飲食、規律運動、天天五蔬果、多吃高纖低脂食物，降低罹癌機率。

志工服務需要更多人一起參與，我也推薦身邊的好朋友到基金會來從事志工服務，讓更多人一起來為自己及家人健康盡一份心力；每個人都不願親愛的家人朋友遭受癌症的苦痛，對癌症的認識有其必要，更應了解如何預防與治療。所以，親愛的朋友們，你是不是也有著一顆熱忱的心，一起投入基金會志工的團隊，回饋社會！



貴妃牛肉

貴妃牛腩是加了料酒、茄汁、胡蘿蔔的紅燒牛肉，為一道很受歡迎的名菜。不過牛腩即是牛的五花肉，脂肪含量很高，而且是飽和脂肪，所以不宜多食。牛腱子脂肪少帶筋有彈性，適合滷、燉，用來作這道菜也很合適，可以兼顧美味與健康。

除了胡蘿蔔、白蘿蔔外，還可依自己及家人的口味添加竹筍、芋頭等，最後加上西蘭花等青菜圍邊，美味、營養又美觀。

材 料

1. 牛腱子（小花腱最佳）..... 600公克
2. 紅辣椒 一根
3. 蔥 兩根
4. 胡蘿蔔 一條
5. 白蘿蔔..... 一條
6. 西蘭花..... 一顆
7. 醬油、蕃茄醬、紹興酒..... 各三大匙
8. 冰糖、太白粉水..... 各一大匙



做 法

1. 將牛腱切塊，滾燙以去血水，用小火燉一小時。
2. 起油鍋爆香辣椒和蔥，放入牛肉及蘿蔔拌炒。
3. 加入調味料後煮成牛肉原湯，煮成湯汁變少變稠。
4. 去掉辣椒及蔥，用太白粉芡芡後起鍋盛在盤中。
5. 西蘭花燙熟，擺在盤邊裝飾即可。



捐款芳名錄

捐款芳名錄

92年5月

50,000元 林美玲 余金英 賴光隆 林志一
賴永森 林素秋 吳柏洲 林美玉
40,000元 徐鈴卿 吳碧容 鍾瓊湘 徐子媛
蔡麗娟 崔光榮 吳勵君 徐茂平
10,000元 崔光榮 李美芝 莊瑞珍 張秋華
黃桂色 康小姐 周美珍 莊瑞珍 張秋華
5,000元 張秀卿 林素芳 許庭嘉 張雪梅
黃美英 張秋容 林素華 許庭嘉 張雪梅
3,000元 張家瑋 林素華 許庭嘉 張雪梅
林陳好款 莊美蓉 侯立柱 許庭嘉 張雪梅
張美慧 張淑蓉 莊美蓉 侯立柱 許庭嘉
鄭淑娟 莊美蓉 侯立柱 許庭嘉 張雪梅
1,268元 許慎元 洪彩月 張春香 張春香
龍丹股份 郭智珠 郭智珠 張春香 張春香
有限公司 郭智珠 郭智珠 張春香 張春香
1,000元 陳柏偉 張春香 張春香 張春香
吳曉雯 陳桂芳 張春香 張春香 張春香
李玉治 黃秀娟 張春香 張春香 張春香
李孟芳 黃碧津 張春香 張春香 張春香
李耀麟 葉秋芬 張春香 張春香 張春香
張芳如 董希聖 張春香 張春香 張春香
郭德銘 詹大為 張春香 張春香 張春香
無名氏 廖評釋 張春香 張春香 張春香
楊美虹 廖評釋 張春香 張春香 張春香
廖芳玲 滿志城 張春香 張春香 張春香
盧福壽 滿志城 張春香 張春香 張春香
戴政盛 滿志城 張春香 張春香 張春香
600元 鄭淑如 張春香 張春香 張春香
梁先生 蕭錫銘 張春香 張春香 張春香
500元 謝瑞庭 張春香 張春香 張春香
張宜文 謝瑞庭 張春香 張春香 張春香
王蘇淑貞 鍾婉惠 張春香 張春香 張春香
何屏東 鍾婉惠 張春香 張春香 張春香
吳秀惠 鍾婉惠 張春香 張春香 張春香
吳夏珍 洪素貞 張春香 張春香 張春香
李玉芬 陳枝田 張春香 張春香 張春香
周立珠 300元 張春香 張春香 張春香
周麗珊 朱秀儀 張春香 張春香 張春香

92年6月

20,000元 李典恩 300元 賴光隆 何翊
蔡麗娟 李曼娥 鍾瓊湘 綾
5,000元 杜玉珍 朱秀儀 280元 吳海鵬
郭麗惠 周麗珊 楊秀秀 李錦秀
2,000元 林明珠 吳雪珍 250元 林志一
莊文欽 林素秋 吳碧容 林美玉
1,200元 林素蓮 吳勵君 徐茂平
洪曉麗 康小姐 李美芝 徐茂平
1,190元 徐鈴卿 林秀芳 張秋華
龍丹股份 康小姐 林秀芳 張秋華
有限公司 張家瑋 林素華 張秋華
1,000元 張淑蓉 林素華 張秋華
尤陳金 張淑蓉 林素華 張秋華
英 張淑蓉 林素華 張秋華
吳曉雯 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
李孟芳 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
杜淑玲 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
狄德芳 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
郭德銘 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
陳素氏 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
雲素雲 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
謝佩 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
黃美足 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
楊美虹 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
廖芳玲 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
盧福壽 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
700元 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
梁先生 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
500元 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
張宜文 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
王蘇淑貞 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
何屏東 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
吳秀惠 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
吳麗琴 莊美蓉 洪彩月 呂心萍
李玉芬 莊美蓉 洪彩月 呂心萍

92年7月

30,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
王鄭碧玉 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
20,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
蔡麗娟 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
8,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
江台雄 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
5,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
郁明太 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
郁斐瑄 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
2,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
李張明貞 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
鄭政盛 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
1,600元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
王玠今 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
1,000元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
吳曉雯 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
李孟芳 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
張芳如 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
楊美虹 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
廖芳玲 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
盧福壽 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
鴻玉實業 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
有限公司 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
楊發貿易 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
有限公司 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
726元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
龍丹股份 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
有限公司 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
700元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
梁先生 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
500元 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
翁逸美 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
張宜文 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
朱景細 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
何屏東 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
吳秀惠 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
李玉芬 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
周麗珊 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香
林福港 孫崇雲 許梅子 莊瑞珍 陳富香

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 ☐ 兒童天天五蔬果VCD100元
☐ 兒童天天五蔬果故事書創作集450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為公益捐贈, 依法可抵扣所得稅。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。

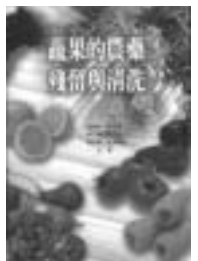
工本費：250元整



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

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									
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	
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									
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。
◎寄款人請注意背面說明。

收帳號	1	9	0	9	6	9	1	6
存款金額								
電腦記錄								
經辦同收款戳								

寄款人收執聯

請沿虛線剪下

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 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



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

●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。