



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

### 第十七期 92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、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 2-2003  
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！

## 「音樂、愛、生命」慈善關懷音樂會

### 豐盈歲月

意外，成就了人生的起落悲喜  
在夢想與現實交錯中，生命巍然挺立  
豐盈了歲月，學畫出愛與新生

文／閔芳駒

台灣癌症基金會即將屆六年，今年，特別以歌劇之音樂型態作為主要演出內容，以歌劇的人生百態及豐富過程，來表徵面對癌證只是一個人生歷程，以及基金會六年來推動防癌工作不僅越加豐碩，同時亦逐漸開花結果。這次音樂會，結合了音樂與聲樂的演出，相信更能溫暖癌症病友及家屬的心靈，並期盼如此溫暖的問候方式，可使民眾更重視健康、珍愛自己，共同締造生命的「豐盈歲月」。

六年來，默默陪伴台灣癌症基金會成長的「醫聲室內樂團」，堅持著回饋社會的理念，協助台灣癌症基金會用音樂淨化人心，用樂音推動防癌。醫聲室內樂團已與台北市交響樂團合作，共組演出團

隊，不僅大幅提昇了表演的陣容，也更增強演出的品質，相信其樂聲的震撼力將更形卓越。

這次音樂會中，除與指揮家黃維明合作外，同時也邀請到國內知名女高音林惠珍及男中音白玉璽共同演出；藉由樂團的演奏及聲樂家的詮釋，傳達人生中的起落悲喜，即使面臨了人生中生、老、病、死的關卡，也不應放棄對生命的熱情與希望。

演唱曲目包括「羅西尼~塞爾維亞理髮師」、「莫札特~魔笛」、「普契尼~強尼·史季奇」、「比才~卡門」及「威爾第~弄臣」等，將是一場高品質精彩可期的音樂會，也期盼這場溫馨、健康的音樂饗宴，能與重視健康及愛好音樂的

朋友們分享。

「音樂、愛、生命」癌症關懷慈善音樂會將於十二月十二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工作之用，誠摯邀請所有關心健康的朋友們，一同來參與。

#### 本期要目

特別報導	
「音樂、愛、生命」慈善關懷音樂會	1
專題報導	
漫談淋巴瘤(上)	2-3
5 a Day 系列	
兒童飲食面面觀	4
智慧之果—香蕉的營養成分	5
活動訊息	
志工團圓大聚會 邀你一起來作夥	6
活動報導	
一場屬於兒童的蔬果嘉年華會	7
台灣癌症基金會聲名遠播約旦	7
邀請志工朋友用愛溫暖樂總191病房	8
暖暖書香情	8
「國際扶輪蔬果健康服務隊」成軍	9
九二年志工訓練課程	10
愛的音符 傳向社區	11
心靈小憩	
一顆螺絲釘	12
新飲食觀	
雪菜香水餃	12
廣告	
中國石油	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	

演出時間：92年12月12日(星期五)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



## 漫談淋巴瘤（上）

文／國家衛生研究院台北榮總癌症病房主治醫師 李冠德

「王先生46歲，最近自己摸到右頸部有三、四個錢幣大的腫塊，不痛也不癢，也沒有發燒感冒現象，其他一切良好。經血液腫瘤科醫師做進一步的檢查，發現是淋巴節腫大，經切片檢查，病理結果發現為非何杰金氏淋巴瘤；他被告知這是一種癌症，但仍有痊癒的機會。他立即被安排住院做進一步的化學治療。醫師並告訴他以後也有可能需作骨髓移植。」

小腸、扁桃腺及皮膚、眼窩、鼻咽腔、甲狀腺等器官也富含淋巴組織。這些淋巴系統與組織內的淋巴球細胞，當它自幹細胞分化及成熟的过程中，某一個時期若發生惡性變化而增生，就會形成所謂的淋巴瘤，是屬於惡性腫瘤的一種。簡單說，惡性淋巴瘤是原發於淋巴結及其它器官中淋巴組織的惡性腫瘤，為癌症的一種。

### 淋巴瘤發生原因與化學物質、毒害、免疫抑制劑使用及致癌基因活化都有關係

為什麼會得到淋巴瘤？醫生們很少可以解釋。淋巴瘤不會因損傷而引起，也不具傳染性，目前致病之明確原因仍不清楚，但研究人員迄今已發現多項與淋巴瘤的形成息息相關的因素，例如化學物質，病毒感染，免疫

抑制劑的使用，致癌基因的活化或失控都是可能的致癌因素。總結這些研究如下：某些農藥（除草劑，除虫劑）可導致罹患淋巴瘤的危險性增加；研究顯示美國中西部之農夫罹患淋巴瘤之危險性增加與二次大戰後該類農藥的大量使用有關。

輻射線也與淋巴瘤之形成有關：廣島原子彈劫後餘生的人口，若曾暴露在一定量輻射線(>100cGy)的照射之下，其淋巴瘤之發生率顯著增加。醫源性的輻射線，譬如治療何杰金氏病或僵直性脊椎炎的醫用輻射，也使罹患淋巴瘤的危險增加。後天免疫缺乏症(AIDS)也就是俗稱的愛滋病的病人，罹患淋巴瘤的危險性大為增加。器官移植後需長期使用抗排斥藥物的

病人，也常罹患淋巴瘤。慢性抗原刺激，譬如對穀類中之麩質過敏之瀉肚症(non-tropical sprue)的病人，常在胃腸道中發生惡性淋巴瘤。這可能與麩質對於胃腸道之長期刺激有關。

最近，胃中特殊之幽門桿菌(Helicobacter pylori)也被證實與某些特殊之「胃部淋巴瘤」—MALToma (lymphoma of mucosa-associated lymphoid tissue)之形成有密切之相關。使用抗生素清除胃部幽門桿菌後，可以使低惡性度之MALToma隨之緩解。許多病毒，與淋巴瘤之形成有關，例如EB病毒與淋巴瘤之密切關係。這種非洲流行的淋巴瘤高達98%有EB病毒之感染；在台灣及部份中國大陸地區，周邊T



治療前  
淋巴腫大



細胞淋巴瘤 (peripheral T-cell lymphoma) 有20-60%被發現有EB病毒之感染；甚至長在鼻腔的一種特殊淋巴瘤—血管侵襲性周邊NK/T細胞淋巴瘤 (angioinvasive peripheral NK/T-cell lymphoma)，其EB病毒感染率幾近100%。日本西南部流行之一種病毒 HTLV-1，有一小部份 (<5%) 的感染人口會出現一種特殊之淋巴瘤，稱為成人型T細胞白血病「淋巴瘤」 (adult T-cell leukemia-lymphoma)。另外，染色體之轉位常引起致癌基因如c-myc、BCL-2等之活化，導致淋巴瘤之發生。

### 淋巴瘤症狀多為無痛性，但常伴隨發燒、體重減輕及疲倦等症狀

淋巴瘤佔台灣癌症死因的第九位，每十萬人口死亡人數約四人。淋巴瘤是急性的疾病，分為何杰金氏症及非何杰金氏淋巴瘤，前者好發於15~40歲青年，在台灣較少見；後者好發於中老年人，男性發生機率为女

性的2倍。在美國，40%以上的淋巴瘤是何杰金氏病，但台灣地區則以非何杰金氏病較常見，兩者的臨床症狀很相似，但是其行為與預後卻有所差別，治療用藥也不同。

淋巴瘤常見症狀為頸部、腋下和腹股溝的淋巴結，以及在身體內部、胸部縱隔腔或腹部的淋巴結突然腫大，它常是無痛性的，有些會伴隨發燒、夜間盜汗、體重減輕、肝脾腫大、疲倦、食慾不佳等。當懷疑是淋巴瘤時，醫師會問詳細的病史及做身體檢查，血液檢查、胸部X光超音波或電腦斷層攝影及骨髓檢查等。淋巴瘤的確定診斷必須做手術切取部份腫大的淋巴結送病理組織切片化驗以進行細胞、免疫、細胞基因等判別，才可下正確診斷。

當一旦確定淋巴瘤的診斷時，醫師接著會做分期檢查，淋巴瘤的分期通常以橫膈膜為界線。

第一期：侵犯區域局限於單一部位淋巴結，或單一之淋巴結外器官或

部位。

第二期：橫膈膜同側有兩個以上之淋巴結，或加上一個淋巴結以外的部位受侵犯。

第三期：橫膈膜兩側有淋巴結侵犯或加上一個淋巴結以外的部位。

第四期：癌細胞已轉移到身體其它淋巴結以外的部位，如骨髓、肝、肺等，且相關連之淋巴結受侵犯。

臨床上醫師常依據淋巴瘤免疫、形態、分子生物及臨床特徵之類別大略區分為「緩和性」及「侵略性」兩大類型。緩和性非何杰金氏淋巴瘤，也稱為「低惡性度淋巴瘤」，生長及分裂緩慢，初次診斷常為晚期但症狀輕微，後期常發生細胞的轉變而急速惡化；一般有6-10年以上之存活期。

侵略性非何杰金氏淋巴瘤，也稱為「中惡性度和高惡性度淋巴瘤」，生長及分裂快速且易引發嚴重的症狀，若未經治療只有6個月至2年之壽命，但積極治療則可達5年之緩解期；而30%至40%之患者可能痊癒。

預後是對疾病未來進展和結果的預測參考。不良預後因素包括組織形態、年齡大於60歲、腫瘤大於5公分、淋巴結外侵犯部位數目大於一個以上、期別3/4、出現B症候群(高溫38°C、不知名之疲倦、體重減輕、夜間盜汗)、及異常b微球蛋白(b-microglobuline)或乳酸去氫酶數值(LDH)等。

(下期待續)



治療後  
淋巴腫大  
全消失



# 兒童飲食面面觀 預防癌症 從小開始（上）

文／國立台灣大學生化科技學系 蕭寧馨教授

自民國七十一年開始，台灣地區十大死亡原因以惡性腫瘤高居首位，20萬人口之死亡率在二十年來從77.1上升到88.16，同時期內原來排名第一的腦血管疾病從75.6降低到25.84，另外明顯上升的是糖尿病，從10.51升高到19.99，可見國人不同的慢性疾病變化趨勢不盡相同。腦血管疾病與高血壓有關，心臟病與血膽固醇和血脂異常有關，由於多年來政府持續宣導血壓的測量和控制，以及降低膽固醇和油脂的攝取量，國人在日常生活中注意相關危險因子的控制，疾病的危險性也就明顯地降低。

另一方面，雖然控制了油脂和血壓，但是對癌症與糖尿病似乎還沒有對症下藥，表示國人的飲食還需要進一步的改善。

## 不正確飲食習慣、肥胖及欠缺運動，會增加罹癌的風險

根據流行病學的研究結果，飲食方面以增加蔬菜和水果的攝取對於降低癌症危險最為有利，尤其是預防消化道部位的癌症和乳癌證據相當明確。依照我國飲食指南的建議，每天以攝取300公克蔬菜和200公克水果為宜，但是國民營養調查結果卻顯示成年國人蔬菜的攝取量平均只有建議量的一半，水果的攝取量只有三分之一，更以男性的攝取量低於女性，而且19-29歲青年人的水果攝取狀況比40歲以上的中年人為差。

造成這種現象有多重的原因，大

多數國人尚未脫離傳統的飲食觀念，每天只習慣攝取一次水果，年輕人則因為經濟能力與方便性的問題而輕忽水果的攝取，社會的變遷增加外食和外購的頻率，這類飲食通常比較重視肉類而忽略蔬菜和水果。因此，國人，尤其是年輕人，必需更深刻地體認蔬菜和水果的重要性，並且實踐飲食的改善。

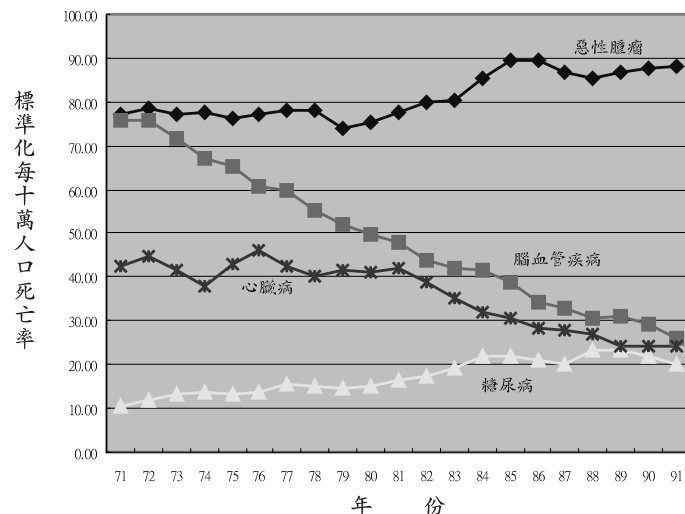
除了飲食之外，肥胖與欠缺活動也會增加癌症的危險。根據歐盟國家的調查研究已經確定大腸癌、攝護腺癌、腎癌、膀胱癌、子宮內膜癌、停經婦女乳癌等與肥胖有密切的關聯，體重過重時，這些癌症的風險升高到1.06至1.59倍，肥胖則升高到1.12至2.52倍。研究也證實欠缺活動與大腸癌和乳癌有關，可能是肥胖或活動量不足會使血中胰島素濃度升高，引發胰島素抗性與代謝異常，使血中一些

荷爾蒙的結合蛋白質濃度降低，自由的雌激素或生長因子IGF-1濃度升高，這些荷爾蒙過量反而有利癌細胞的生長。

相反地，增加運動時間、強度或頻率都有助於降低大腸癌與乳癌的發生，因為增加活動量一方面有助於體重控制，同時可以強化免疫機能，增加巨噬細胞、淋巴細胞與殺手細胞的數目和活性，也可提升抗氧化防衛機制，而且會降低血糖和胰島素濃度，避免胰島素抗性引發代謝異常。對於女性，增加運動量可以延緩少女的月經初潮，使一生的排卵次數減少，也減少體脂肪量，並使來自脂肪組織的雌激素量隨之減少，整體減少女性一生接受雌激素作用的時間，可以降低乳癌的危險。

（下期待續）

近年國人流行病死亡率曲線圖表





# 智慧之果一 香蕉的營養成分

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

香蕉(Banana)為芭蕉科單子葉植物大型草本植物，原產中國南方，印度，西印度群島，大洋洲等地區，又名甘蕉，芭蕉。台灣地處亞熱帶，香蕉產量豐富、全年皆生，盛產期為5至8月。

西洋記載1482年由葡萄牙人在新幾內亞發現，後由傳教士傳入西方及東方。中南美洲以香蕉作為代主食及主食地位，稱其為黃金。印度因佛祖常吃香蕉，而得佛性，故稱一智慧之果，印度人常採香蕉製成粉，來做麵包，沖牛奶，是當地老人與小孩的食物。

## 香蕉的營養成分

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫記載，100公克的香蕉熱量91卡，水分77.3公克，蛋白質1.3公克，脂肪0.2公克，碳水化合物23.5公克，纖維1.6公克，維他命A 2.3毫克，維他命B<sub>1</sub> 0.03毫克，維他命B<sub>2</sub> 0.02毫克，維他命B<sub>6</sub> 0.29毫克，維他命C 10毫克，維他命E微量，為中鹼性食物（PH值8.8），含胡蘿蔔素，硫胺素，核黃素，去鈣腎上腺素等化學物質，鈣的含量是9毫克，磷24毫克，鐵0.5毫克，鎂23毫克，鉀290毫克，鈉4毫克，鋅0.5毫克，菸鹼酸0.4毫克。

## 香蕉與癌症的關係

香蕉內含活性物質，可增強體力及促進白血球生長，促使癌細胞壞死，增強免疫功能；含有β胡蘿蔔素及維他命C、E，具抗氧化作用，可抑制癌細胞產生。

其中之纖維素及果膠和果膠糖，可增強腸內有益細菌（乳酸菌）的活力，刺激腸蠕動，減少致癌物質的滯留，降低直腸結腸癌的發生，成熟香蕉中含量尤多。含鐵質可促進紅血球生長。未成熟青香蕉中，含一種可降低胃酸及增強胃壁抗酸能力的化學物質，胃酸過少症者宜少攝食，胃酸過多者可適量食用。

## 香蕉與其他疾病的關係

香蕉含有維他命B<sub>2</sub>和檸檬酸，可產生協合作用，分解人體的疲勞因子。因含熱量較高，吃多易增加體重，但青蕉中含寡糖，較不易增加體重。香蕉含鉀量高，可抑制血壓上升，適合高血壓、心臟病人攝食，但腎功能代謝不良者，得遵醫囑食用；所含維他命B<sub>6</sub>有助髮黑及增強肝功能。用香蕉皮內白層擦拭皮膚，具美

白功能，但停留數分鐘後須清洗乾淨，以免感染及色素沉著反長斑痕。

## 食用方法

生食：搭配牛奶和打成汁於早餐食用，可增強體力並具養顏美容之效。

熟食：將香蕉連皮包裹錫箔紙，或切片放入烤箱，有助消化吸收，並緩解腹瀉；亦可將香蕉切片，以餛飩皮包裹後油炸食用。

點心：香蕉蛋糕--將香蕉加入蛋糕原料中製作。

香蕉茶--將泡好的紅茶去渣後，放入香蕉煮滾，香味四溢。

## 選購、保存與清潔

選購時應注意果實飽滿肥大、尾部圓滑，果皮外緣稜角不明顯，無擦傷、壓損或過熟腐爛。





# 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！基金會感謝所有志工過去一年來的付出及辛勞，現場並有精彩的手工藝品成果展唷！我們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！

為了傳達彼此的關懷，請您一定要準備一份溫馨小禮物帶至現場哦！

聚會時間：92年1月11日(星期日)下午2:00~4:00

報名方式：請於12月31日前，來電至02-87125598#15蔣小姐，或傳真報名表至02-87122003。

- 禮物規格：
- 1. 價值約200元
  - 2. 尺寸大小不拘
  - 3. 請包裝完好
  - 4. 請勿提供瑕疵品及二手貨
  - 5. 誠意最重要

## 敢秀大聲說！徵求擁有十八般才藝的您，一起參與節目演出

基金會在找 **你**，我們需要：

A	B	C	D
歌唱節目	舞蹈表演	走秀 MODEL	其他特殊才藝
兩組	兩組	18名	一組

只要您具備熱情，千萬吝嗇您的才藝，快點向基金會報名吧！

演出報名方式：請於12月19日之前，來電至02-87125598#15蔣小姐報名。

## 台灣癌症基金會「志工團圓茶會」報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生日期	年 月 日
電話	( )	傳真	( )		
行動		E-mail:			
地址	□□□				
身分證字號		才藝表演	<input type="checkbox"/> 參加 _____ 組，共 _____ 人 <input type="checkbox"/> 無		
◎當日基金會備有茶點。			◎本報名表若不敷使用，請自行影印。		

簽名：\_\_\_\_\_



## 『健康、教育、娛樂』 一場屬於兒童的蔬果嘉年華會

文／李和謙

8月31日的台北國父紀念館顯得特別熱鬧，儘管烈日當頭，氣溫很高，然而當江翠國中以專業且精彩的

啦啦隊表演揭開活動序幕時，現場仍聚集了很多熱情的民眾，報以最熱烈的掌聲，台上精彩的舞蹈表演、台下熱情的高聲吶聲，相互呼應，將抗癌的熱情衝到最高點。

這場結合健康、教育及娛樂的「兒童天天5蔬果——親子歡樂體驗營」遊園會，總計有120多個攤位，除為兒童量身訂作「兒童體適能健診」攤位外，更有益智之玩具及教材林列，同時還有可愛的幼稚園及國小學童上台表

演蔬果舞蹈，讓整個園遊會熱鬧且充實。而活動的最高潮，莫過於「親子創意蔬果造型比賽」，每一對參賽隊伍，利用現場的蔬果裝飾自己，以神似模特兒的走步方式，秀出自己最得意的蔬果裝，猶如一場「蔬果親子名模秀」，讓當天的國父紀念館變成了一個最佳的親子歡樂健康世界。

台灣癌症基金會以輕鬆活潑的戶外活動，提供全民正確的癌症預防知識，除可促進親子間關係外，也讓親子共同學習健康飲食的觀念，期望將宣導觸角對象向下延伸，讓「天天5蔬果」成為全民運動，建造台灣成為健康之島。



現場民眾熱情參與「親子創意蔬果造型比賽」，參賽者無不發揮最高創意，為造型加分。

## 台灣癌症基金會聲名遠播約旦

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

與台灣關係一向友好的約旦，其親王米拉德與王妃荻娜於八月三十一日抵台，下機第一件事就是蒞臨台灣癌症基金會舉辦的「天天5蔬果親子歡樂體驗營」園遊會的現場。漂亮活潑的王妃一走上園遊會舞台，即以親切美麗的笑容贏得了現場民眾熱烈的掌聲，亦深刻感受到台灣民眾參與癌症防治工作的踴躍及熱情。

米拉德親王與王妃在約旦境內長期推動癌症的防治工作，此次訪台其中一重要目的即為瞭解台灣癌症防治工作的發展與狀況，經外交部之大力推薦，選定台灣癌症基金

會為呈現台灣民間防癌努力成果之單位。經過完整而流暢的英文介紹後，米拉德親王及王妃對台灣民間抗癌工作的努力及成果印象深刻，

除收集了由台灣癌症基金會所製作，有關推動「兒童天天5蔬果」飲食運動的影音教材帶回約旦

外，更約定未來將共同推動約旦抗癌團體與台灣癌症基金會間的互訪及交流工作。



約旦親王(右三)與王妃(右二)參訪本會。



# 邀請志工朋友用愛溫暖榮總191病房

文／吳玉英

在榮總191病房的關懷教室中，一位母親認真地做著「撕紙書籤」，貼上大樹、貼上綠草如茵、貼上一個溫暖的家，淚水卻盈滿了眼眶。這張卡片是要送給那個她含辛茹苦扶養了19年，卻被鼻咽癌折磨得瘦骨嶙峋的孩子。媽媽說：「可不可以用你們的毛筆字；幫我在卡片上寫上『早日健康』四個字」，一旁的孩子無語，默默地在他卡片的主題上寫下「謝謝」。這是基金會每兩週的週四下午兩點半，在台北榮民總醫院19樓所進行的關懷活動，希望帶給癌症病人及家屬在面對癌症過程中，獲得另一種溫暖與關懷。

在許多醫院的角落，許多面對了癌症的人們，正承受治療的痛苦與死別的恐懼，他們進出醫院的次數與時間，比他們留在家裡，或到家門口公園的時間還要多很多。他們常常會忘記天有多藍，也常常會忘記蝴蝶採蜜

的模樣；他們常常因為病痛忘記歡愉，也記不起微笑是件多迷人的事。為了不讓他們以為自己是被遺忘的一群，基金會召集了許多充滿愛心的志工朋友，從十一月開始的每兩週週四下午，舉辦「癌症病友關懷活動-溫馨生活系列」活動。

關懷活動從簡單的肢體暖身動作開始，前台大復健系講師、現任台灣癌症基金會志工服務部主任的蔡麗娟小姐，以專業而適宜之養身動作，讓長時間坐臥的癌症病人得到適宜的運動；接下來進行簡易手工品的製作，每一種手工品，或撕紙書籤、或感謝卡片製作，都讓癌症病人及家屬在面對醫院、疾病、治療之餘，獲得心靈上的緩和。

一張張剛完工出爐，出自癌症病人或家屬親手製作的「撕紙書籤」，精緻的程度不亞於市售書籤，裡頭有祝福、有擔憂、有期盼，也有樂觀。

看著這些寫著各種不同主題的書籤、看著參與的病人及家屬離去時一張張帶著微笑的面容，這群在醫院圍牆內的癌症病友所面對的長期沈悶與孤單，在這個星期四午後，似乎都已得到了些許紓解。



191病房癌症病患在本會志工指導下，認真學習製作卡片。

## 暖暖書香情

文／賴怡文

來到基金會四年的時間，在今年我正式投入了諮詢部，固定每週二上午開始統籌規劃「讀書成長課程」。剛開始先以「喜歡自己」一書，探討了解自己的情緒與感受：先學會喜歡自己，才能學會接納別人，進而服務他人。

第二階段課程中，我們也安排了影片欣賞，在會後的分享交流時間，每位志工彼此敞開心胸，暢談自己生命中的經驗；有歡笑、有悲傷、有感動，也有淚水；分享，將彼此的距離拉近；分享，也讓每個人的心變的更柔軟而學會接納，於是會後我們總以互相真誠的擁抱，畫下溫馨的句點。

因為有付出才會傑出，投入才會深入，關懷才會開懷！諮詢部的讀書成長課程，從規劃到執行的過程中，感謝每位夥伴的肯定與付出，讓大家更珍惜每一次感動的機會，這是一個散播歡樂散播愛的團隊，也歡迎充滿熱忱的你一起加入我們。洽詢專線：(02) 8712-5598 #25 游先生

### 台灣癌症基金會 諮詢部 12月份成長課程規劃

日期	時間	主題	主講人
12月2日(星期二)	10:30-12:00	找回美的心和生命	林清儀 副執行長
12月9日(星期二)	10:30-12:00	談鼻咽癌	方紀宇 醫師
12月16日(星期二)	10:30-12:00	同理心	林清儀 副執行長
12月23日(星期二)	10:30-12:00	青春抗老化	吳敏愿 營養師
12月30日(星期二)	10:30-12:00	成員分享時間	柯秀娥 資深志工





# 「兒童天天五蔬果·打造健康下一代」 「國際扶輪蔬果健康服務隊」成軍

文／馬吟津

「兒童天天5蔬果」健康飲食觀念宣導，就在台灣癌症基金會與教育部一起於全國國小校園如火如荼展開一年之後，亦受到了具國際正向發展之影響力的扶輪社團所注意，並成立了「國際扶輪蔬果健康服務隊」。

國際扶輪3520地區第五分區共有六個扶輪社，包括：陽明、百齡、華岡、福齡、華朋、華友等。有感於目前兒童肥胖人口日漸增加，文明病亦有早發之勢，因此減少脂肪攝取、每天攝食足量的蔬菜水果，有效提升兒童健康品質，為目前社會應努力推動落實之工作，因而集結第五分區六個扶輪社之力，於十一月一日舉辦「國際扶輪蔬果健康服務訓練營」，成立「國際扶輪蔬果健康服務隊」，並實際行動走入校園，成為「兒童天天5蔬果國小校園巡迴講座」之宣導志工。

十一月一日舉辦之「國際扶輪蔬

果健康服務訓練營」是由扶輪社友、社友家屬、部分學校教師，以親子共同參與之方式進行訓練課程，除將專業性課程分為成人組及兒童組外，另設計有互動性與示範性的課程學習，同時更在課程中加入分組競技及課程評估等，以寓教於樂的方式輔助學員掌握講座宣導的重點，讓學員自然而然地學習天天5蔬果的飲食運動要義。

課程包括有「天天5蔬果與癌症預防」，教導基本的癌症防治觀念及天天5蔬果的原則，而兒童方面則設計「兒童蔬果故事劇」的表演及問答，同時提供孩子蔬果感謝吊飾的製作，以好玩、有趣及實做方式，讓孩子對天天5蔬果印象深刻。同時，課程中並教授「蔬果操教學」，大小學員們學習著由物理復健專家所設計的動作，配合輕快的音樂及琅琅上口的蔬果歌詞，期望透過這種方式，讓學

員瞭解正確飲食與適當運動對健康的重要性。

中午時間，基金會特別安排了「多蔬多果」、「少油低糖」餐點，讓扶輪社的朋友們有難忘的一頓豐富蔬果饗宴。午餐後，強調團隊合作及成果驗收的競技緊接著上演。扶輪社每一隊的成員無不使出渾身解數，賣力的表現，期望為自己的扶輪社締造佳績，只見昨日西裝筆挺、威嚴沉穩的大老闆，今日穿上牛仔褲喊跳表演可一點都不落人後；而以闖關遊戲方式進行的「課程認證」測驗，則為一整天的歡樂做了總結。在扶輪社友們高昂的過關斬將鬥志下，絲毫不見一絲疲累，經過了一天紮實的課程，所謂的「酷哥辣妹關」、「蔬果健康關」、「頭好壯壯關」、「步步為營關」、「投投是道關」、「營養擂臺關」，都不再是困難的挑戰。

最後的結業式上，所有扶輪朋友舉起右手宣讀著「國際扶輪健康宣誓詞」，誓言為推動「天天5蔬果」健康防癌觀念而努力。領回一天的疲累所換來的「結業證書」後，「國際扶輪蔬果健康服務隊」正式成軍。期盼透過這六個扶輪社共一百二十名成員的加入，將天天5蔬果的飲食防癌目標，一步一腳印地落實於各國小中，讓「天天5蔬果」的健康觀念在孩子身上深耕，也讓台灣未來癌症的發生率及死亡率真正有效降低。



豐富的課程內容，台下民眾無不反應熱烈。



## 九二年志工訓練課程

# 歡迎加入台灣癌症基金會「志工家族」

文／蔣宏姿



豐富的課程內容，台下民眾無不反應熱烈。

九十二年度「志工訓練課程」圓滿落幕。限額四十位額滿報名的盛況，除證明了基金會的努力獲得肯定，也展現出現代人對健康的自覺。

台灣癌症基金會副執行長林清儀指出：舉辦志工訓練課程為今年度既定的活動，除提供志工更多專業之癌症防治資訊，更提供自我成長及幫助他人的同理心、瞭解癌症病人心路歷程的課程；基金會特別邀請專業的心理輔導專家及相關領域資深人員授課，以期幫助志工未來在貢獻所長中認識自己、建立自信並提升醫學知識，進而幫助別人。

在兩天的課程中，除了專業癌症課程、基本志願服務概念介紹外，針對癌症病人及家屬面臨癌症的心路歷程及心理需求，也在專業講師群的分

享下，讓志工朋友有了更深的瞭解；尤其是終身志工孫越先生在與學員探討人生、老、病、死，如自然中四季的時序時，更令現場學員深有所動，引發許多的反思與回饋，也讓所有人更堅定「奉獻所能、回饋社會」

的心。最後在自我評量課程中，志工們熱切地分享自身經驗，讓整個課程畫下了溫馨又有意義的句點。

志工洪麵說：「今年的志工訓練，不但讓我獲得更多更新的資訊，而且也學習到不少心理輔導的技巧。」；許多志工新鮮人表示：「來到基金會參與課程，真的很能感受到這裡的光和熱，我決定要積極參與志工活動。」

上完課，不代表結束，而是另一個開始，透過課程學習，期盼志工也能以自己的收穫幫助別人、回饋社會。

而未來，基金會也將以更充實而專業課程，與志工一起成長，為提昇全民健康而努力。



92年度志工訓練學員，在歡笑和感動中留下美好的回憶。



## 愛的音符 傳向社區 『正隆天第迎秋慈善音樂會』 讓中秋月更圓

文／李和謙



悅聲合唱團精湛的演出，憾動了現場每一個人的心，歌聲和樂音交會出中秋月圓人圓的和諧與溫暖，居民們無不沈浸於美麗的音符中。

舉辦大型慈善紀念音樂會與醫院巡迴關懷演唱，以音符傳遞對社會的關懷、用歌聲表達對生命的尊重，已是每年台灣癌症基金會與所屬之悅聲合唱團固定的例行工作。今年，基金會應“正隆天第管委會”之邀，深入社區進行一場名為『正隆天第迎秋慈善音樂會』，陪伴現場二百多位社區居民共渡一個音樂饗宴的中秋節。

下午三點陽光和緩許多，60位悅聲合唱團成員以一曲『杜鵑花』正式揭開活動序幕，現場響起了熱烈的掌聲，美妙歌聲迴響在中庭，憾動了現場每一個人的心。“正隆天第”的居民們以掌聲和感動，對這群或勇於對抗癌症，或樂於服務社會的悅聲朋友們，表達了最大的鼓舞和支持。這次的音樂饗宴中，除安排有悅聲合唱團精彩的演出外，還有身兼悅聲合唱團團長與指揮的賴滿足老師女中音獨

唱，以及許寶友小姐的長笛獨奏演出，歌聲和樂音交會出中秋月圓人圓的和諧與溫暖，大家無不沈浸於美麗的音符中。

為全力推廣飲食防癌工作，以提升國人正確防癌觀念，台灣癌症基金

會特別在現場進行書籍義賣，並規劃一連串的舞台節目，包括『健康飲食防癌宣導』、『蔬果健康操帶動唱』及『有獎徵答』等，讓大朋友、小朋友在輕鬆愉快的週末下午，透過防癌宣導了解『天天五蔬果』重要的飲食習慣。

為感謝台灣癌症基金會及所屬之悅聲合唱團的參與，正隆天第管委會主委黃寶霞女士及總幹事王宏益先生帶頭捐出公益款項，其他民眾也積極義購基金會書籍，顯現出國人對防癌的支持與重視。

台灣癌症基金會與悅聲合唱團每一次與民眾的接觸，都是用全心與熱誠來宣達防癌理念，相信透過一次次的近距離接觸，將可使更多朋友願意和我們一樣，用淨化的心關懷社會。



為全力推廣飲食防癌工作，台灣癌症基金會特別在現場進行書籍義賣，而居民積極義購基金會書籍，顯現出大家對防癌的支持與重視。



# 一顆螺絲釘 我的志工生涯

文／鄧菊枝

數年前參加台灣癌症基金會防癌講座，讓我有機會加入志工行列，雖然我本身仍在工作無法專職服務，但感謝基金會不嫌棄我這類「兼職小螺絲釘」，在我有限的時間，提供參與各種活動及學習防癌知識的機會。

記得頭一次參加“天天五蔬果，防癌輕鬆做”活動，我們這群志工本身要閱讀基金會所提供的相關防癌書籍，並接受訓練課程，然後到各大超市去推廣「天天五蔬果」的健康飲食觀念。剛開始確實有點緊張，不過幾天下來，每位志工不但身體力行，並

能確實向民眾說明一天攝取五份蔬菜水果的重要，那一次的推廣成果相當不錯；最重要是很多家庭因此有了好的飲食習慣，耳濡目染下，我們全家都開始力行天天五蔬果，家人健康有長足的改善；這是我志工生涯最大的收穫，相信這也是台灣癌症基金會落實宣導至社會每個角落的宗旨，我也樂於享受「螺絲釘」的小小成就呢！

最近，為了使兒童防癌宣導工作有更確實的成效，我還特地參與「酷哥辣妹舞蔬果健康操」的宣導練習，這也是非常有意義的活動，未來不但

有機會教導小朋友從小就養成正確的飲食習慣，更可以帶領全民動起來做健康操，讓天天五蔬果的防癌觀念推到各地。

衷心感謝台灣癌症基金會給了我一個服務大眾、回饋社會的機會，也感謝基金會不時地為提升志工健康概念所舉辦的系列成長課程，讓我們深入了解癌症防治的基本觀念；預防勝於治療，我將以活到老學到老的信念，與所有志工一起成長，也希望有機會為社會做更多有意義的事。



# 雪菜香水餃

中國麵食製品種類繁多，其中冷水麵、燙麵麵點成品佔三餐食用比例相當高，利用現售或自製水餃皮，調入各種蔬菜及肉餡兒，葷素皆宜，可作正餐也可當點心。

本道菜內餡採用雪裡紅，搭配豆腐、低脂絞肉或瘦絞肉等，可提供適量纖維質；少油的麵食製成品，採用蒸、煮、煎均可。餡料中的絞肉可由粉絲等其他素材取代，成為別具風味的素食水餃。

## 材 料

1. 雪裡紅..... 四兩
2. 大白菜..... 四兩
3. 豆腐..... 四兩
4. 豬瘦絞肉..... 半公斤
5. 水餃皮..... 五十張
6. 白胡椒粉..... 一小匙
7. 醬油..... 二大匙
8. 香油..... 一大匙



## 做 法

1. 將雪裡紅、大白菜、豆腐洗淨。雪裡紅漂水、瀝乾、切末，大白菜切末，稍微瀝水份，豆腐去硬邊，壓碎成泥狀，搽去水份。
2. 將豬瘦絞肉加入1.中，入調味料拌勻成餡。
3. 用餃皮包餡後，煮熟即可。

# 中油加油

加油

中油公司同時擁有遍佈全省的加油服務據點、專業的員工、無以計數的微笑、以及一直在增加的熱忱……

每天讓數以百萬計的車輛和車主得到更快、更便捷的加油服務

>>滿足e世代的實際需求，中油以專業、熱忱，提供更多元服務，讓中油不只是加油



92、95、98  
無鉛汽油



汽車保養中心



各種費用代收服務



飲料、書報販售



50年專業經驗



心想事成



中國石油



# 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  
**減脂肪癌飲食寶典**

(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  
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至205,000張(100張)290×110mm(80g/m<sup>2</sup>模)89.1(源國)保魯五年

通 訊 欄

- 元
- 定期捐款/月捐
- 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

#### ●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。