



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

第十八期 93年3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：02-8712-5998 傳真：02-8712-2003
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

台北郵政許可證
台北字第1382號

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！

蔬果上身，健康YOUNG起來

徵求萬人宣言力行「蔬果天天5.7.9」



台灣抗癌聯盟理事長王金平（左二）與秘書長賴基銘（左四）頭戴蔬果帽，手戴拳擊套，誓言與全民共同打擊癌癥；中為主持人大炳。

對抗接踵而來的疾病侵襲，提升免疫力及學習自主性健康管理，為最重要的課題。尤其台灣民眾面對壓力及污染日益嚴重的環境，天天五蔬果已不再足夠，台灣癌症基金會與由三十個抗癌團體共同組成的「台灣抗癌聯盟」(Taiwan Union Against Cancer) 喊出新世代的新健康改造口號——「蔬果5.7.9，健康人人有」，提出男性應天天攝取九份新鮮蔬菜水果、女性應天天攝取七份、兒童則應天天攝取五份。

台灣抗癌聯盟理事長王金平帶領全民，打擊癌癥及文明病，徵求萬人以蔬果為健康加油

頭戴「蔬果桂冠」的王金平院長，帶領著三十個抗癌聯盟成員，

戴上拳擊手套，打破象徵癌癥、高血壓、心臟病、中風、糖尿病、及肥胖等之文明病的人形，並帶領現場貴賓與民眾，手持「健康改造運動宣言卡」，宣示支持健康改造運動及從生活中落實健康飲食防癌工作。最後並至「蔬果天天5.7.9萬人宣言牆」繫掛宣言卡。這個「為健康安太歲」活動，也

將在2月22日後繼續於台灣抗癌聯盟會址，也就是台灣癌症基金會的所在地的「健康牆」上，提供民眾繼續參與。地址為：台北市南京東路四段103號8樓之1。

遠自美國來台進行國際「RELAY FOR LIFE 為生命接力活動」訓練課程的美國防癌協會國際發展活動主任Terri King，以及美國防癌協會華人分會資深志工林宗輝，見證了台灣防癌工作的活力與熱情。Terri King充滿驚喜地表示，台灣民眾對防癌工作的熱情讓人印象深刻，實可作為未來美國防癌協會舉辦活動的參考。

人人蔬果上身，比創意；展現健康智力，拿獎品

為展現蔬果魅力，實踐大學服

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

裝設計系學生利用蔬果方巾，做出圍兜、百褶裙裝、浪漫湘袖，以及流行襪套。將一塊漂亮方巾，展現功能無限。而實踐大學這場精彩的走秀也吸引了現場民眾的熱烈參與。二十名現場民眾報名參與「蔬果方巾秀比賽」，其中大多為親子組隊參與。在熱情音樂中展現足以比擬專業模特兒之姿，秀出自我創意，並贏得了如雷掌聲。

最後，活動在數千張宣言卡的飄揚中，活動健康地圓滿落幕。

本期要目

特別報導	
蔬果上身，健康YOUNG起來.....	1
防癌新知	
新世代健康改造運動.....	2-3
癌癥治療的新思維（上）.....	4-5
專題報導	
濃談淋巴瘤（下）.....	6
兒童飲食面面觀預防（下）.....	7
活動報導	
93年度志工家族團圓茶會.....	8-9
「癌癥篩檢與早期發現的最新進展」研討會.....	10
紙上諮詢專區	
肝癌的預防.....	10
5 a Day系列	
甜椒的營養成分.....	11
心靈小憩	
憶.....	12
新飲食觀	
營養蔬菜湯.....	12
廣告.....	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	



新世代健康改造運動

蔬果5.7.9，健康人人有

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

有鑑於美國自1991年推動「天天五蔬果」，獲得具體成效後，台灣癌症基金會亦推動台灣之「天天五蔬果」持續五年，但自2004年起，台灣癌症基金會再次提出新的健康口號，提出「蔬果天天5.7.9」飲食運動，並稱之為「新世代健康改造生活運動」，呼籲全民響應、力行，以全面降低癌症及心血管疾病、肥胖等文明病之發生率。

一、「蔬果5.7.9，健康人人有」為新世代之「健康改造運動」

美國推動「天天五蔬果」十年後，以其實際之推廣經驗提出，天天攝取五份新鮮蔬菜水果已不再足夠，根據年齡、生活型態及壓力的不同，其蔬果所需攝取的份數不應相同，因此推出「Eat 5 to 9 a Day」Campaign。也就是台灣癌症基金會在93年2月22日所推出的「蔬果天天5.7.9」新世代健康改造運動，認為2至6歲之學齡前兒童，每天應攝取5份新鮮蔬菜水果，其中應有三份蔬菜兩份水果；6歲以上學童、少女及所有女性成人，應天天攝食七份蔬菜水果，其中應有四份蔬菜及三份水果；而青少年及所有男性成人，則應每天攝食九份蔬菜水果，其中應包含五份蔬菜及四份水果（整理如表一）。

二、力行「蔬果天天5.7.9」飲食運動，應配合「蔬果攝食彩虹原則」

為達到全民健康改造目標，除

表一

	蔬菜份數	水果份數	總份數
學齡前兒童	3	2	5
小學學童及女性	4	3	7
男性	5	4	9

新世代全民健康改造運動宣言：

兒童天天5蔬果、女性天天7蔬果、男性天天9蔬果



由台灣癌症基金會董事長王金平率領數位名人，向國人呼籲「蔬果5.7.9」新飲食改造運動，以全民健康為終極目標。





防癌新知

力行「蔬果天天579」外，更需注意多攝取有色蔬果。因有色蔬菜水果中富含多種維他命、礦物質、纖維及植物性化合物，為保持健康活力、抗老化、降低癌症、心血管疾病發生率的重要物質。

蔬果的色彩大致有藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等七色，多彩度猶如雨後彩虹，而各種顏色蔬果之營養價值皆不盡相同，應均衡食用，此攝食原理即稱為蔬果的「彩

虹攝食原則」。(蔬果之色彩分類及其健康價值見表二)

三、「蔬果天天5.7.9」內容編輯成冊，提供民眾索取

為讓民眾更清楚瞭解「蔬果天天5.7.9」之意含、內容及作法，台灣癌症基金會編輯一本名為「新世代健康改造運動-蔬果5.7.9，健康人人有」之口袋書，提供民眾索取。

2004年蔬果天天5.7.9 ——健康改造生活口訣

1. 早餐蔬果汁爽口
2. 再吃地瓜和水果
3. 上班果乾當零嘴
4. 午餐青菜一定有
5. 午茶來根筋蘿蔔
6. 餐前蔬果不會錯
7. 生菜沙拉不怕多
8. 份量不忘5.7.9
9. 拒絕檳榔和菸酒
10. 生活改造健康優

表二

色彩	健康價值	原理	蔬果種類
藍色及紫色	降低癌症之發生率、促進泌尿系統之健康、有助加強記憶力、抗老化	含有不同程度，可促進健康之植物性化合物	黑莓、藍莓、葡萄、茄子、葡萄乾、無花果、紫色甜椒、梅子、乾李子、紫色山藥、桑椹
綠色	降低癌症發生率、促進視覺健康	含黃色素及其他物質，具抗氧化效果	酪梨、綠色蘋果、綠色葡萄、奇異果、酸橙、綠色西洋梨、朝鮮薊、蘆筍、綠花椰菜、大白菜、綠豆、芹菜、黃瓜、蔥、秋葵、扁豆、青辣椒、豌豆、菠菜
白色	降低癌症發生率、促進心臟健康、維持膽固醇指數正常	白色、棕色及褐色蔬果中含有不同量之植物性化合物，包括蒜素等	香蕉、棕皮西洋梨、甜桃、白水蜜桃、白色花椰菜、大蒜、薑、草菇、白色山藥、白蘿蔔、白玉米、韭黃
黃色及橘色	抗氧化	含不同量之抗氧化物質，如維他命C及類胡蘿蔔素、類生物黃色素，具有增進健康之功能	黃色蘋果、哈密瓜、黃色無花果、葡萄柚、金色奇異果、檸檬、芒果、柑橘、水蜜桃、黃色梨子、黃豆、鳳梨、橘子、黃色西瓜、黃色甜菜、胡蘿蔔、黃色甜椒、黃色洋山芋、黃玉米、番茄、地瓜、木瓜
紅色	降低癌症發生率、促進心臟健康、提升記憶力、促進尿道系統健康	含特殊植物性化合物，包括茄紅素及花青素	紅色蘋果、紅橙、紅櫻桃、蔓越莓、紅色西洋梨、紅葡萄、紅葡萄柚、石榴、覆盆子、草莓、西瓜、甜菜、紅色甜椒、紅洋蔥、番茄、紅色洋山芋



新世代健康改造運動 「蔬果5.7.9，健康人人有」

索取請附回郵50元，並註明姓名、電話、地址，

以及欲索取「蔬果5.7.9」手冊即可

或以郵政劃撥，帳號：19096916；戶名：財團法人台灣癌症基金會



癌症治療的新思維（上）

文／台灣癌症基金會副董事長 彭江嘉康 院士
（轉載自《科學人》雜誌2003年11月號）

世界每個角落到處都充塞著與癌症搏鬥的人群，更多人周遭的家屬、親友因為罹患癌症而離開人世。自1982年起，癌症在台灣已連續21年蟬連10大死因之首，最令人擔憂的是癌症罹患率已由1982年時的15479人，至2000年的56323人，呈現幾乎四倍的成長率。而目前根據衛生署的癌症登記報告顯示，平均每15分18秒，癌症就奪走一條寶貴的生命。所以，不論是癌症的發生率或死亡率，都呈逐年上升的趨勢。如何提供有效的防制及治療方法，已成為當今維護國民健康的首要課題。

食物和營養是維持健康的兩大要素。身體的營養主要來自一般飲食中的大分子營養物，如維生素、葉酸、各類胡蘿蔔素、稀有礦物質如鋅、鎂、硒及鈣等的攝取。在飲食中以脂肪的熱量最高，最容易造成肥胖，過多的脂肪易增加罹患癌症的機率，特別是像肺癌、大腸直腸癌、胰臟癌、膽囊癌、乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌及攝護腺癌等。所以，減少脂肪的攝取、維持適當體重，是保持健康的不二法則，也是預防癌症的第一步。1997年世界衛生組織（WHO）的全球統計報告指出，如能早期控制飲食，全世界因癌症而死亡的病例，則可減少三到四成，印證了上述說法。

癌症的早期診斷及治療

預防癌症的發生，除了節制的飲食、良好的生活習慣、適當的運動外，化學藥物也是常用的預防方式。從基因變化到癌症的生成，需經過漫長的時日，有時要20~30年或更久，故若長時間服用一般藥物，不但在經濟上是一種負擔，對身體來說，有時反而造成傷害。所以，絕大部份的化學藥物，是用在防止癌症的再發，如頭頸癌的防制再發藥物視網醇（13-cis retinoid acid）。從 M.D. Anderson, Dr. Hong 的論文發表顯示，總計100名的頭頸癌患者，在為期32個月的追蹤結果顯示，使用該藥物預防再發的機會為4%，而對照組為24%。證實視網醇的確能有效預防頭頸癌的再發，並可阻止口腔內皮的惡化。其他如大家所熟悉的阿斯匹靈，它不但可防止心臟血管及腦血管的阻塞，也有防止大腸直腸癌的功效。另外，如女性抗動情激素 Tamoxifen，最初是用來治療較年長婦女的乳癌，現在發現，也可以用在乳癌高危險群的婦女身上，以減低乳癌的再發率。所以，化學藥物已被普遍使用來抑制臨床上腫瘤的再發。

癌症的治療，除了早期診斷，早期手術切除外，一旦蔓延，即需依靠其他療法的協助，如放射治療、化

學治療及免疫治療等。半世紀以來，癌症化學治療絕大部份是針對細胞毒性（cytotoxic）的治療，專門對付分裂週期內的細胞。在人體內，分裂週期內的細胞有許多種，如骨髓細胞、消化道黏膜細胞、皮膚細胞及毛髮細胞等等，都會因接受化學治療而損傷。癌症化學藥物副作用嚴重，加上療效有限，常令病人痛苦不堪，聞癌色變。這也是許多病人因而放棄接受正規治療，尋求偏方或另類療法的主因。

癌症新藥及新療法的問世

近10年來，有數種癌症新藥問世，新的癌症合併治療方法也有些突破。如最近治療胃腸癌及肺癌的化學藥品：

1. Camptosar (Irinotecan, CPT-11)

這是一種抑制細胞核糖轉位酵素 Topoisomerase I 的藥物，最常見的副作用為腹瀉，在臨床上，這個副作用已被有效克服。

2. Oxaliplatin (L-OHP)

這是 Platinum 的第三代新藥物，副作用比習慣常用的 Cisplatin 來得少。最近國家衛生研究院癌症研究組台北榮總合作病房正進行以 Oxaliplatin、Gemcitabine、5-FU、及 LV (GOLF) 合併治療胰臟癌的



臨床試驗。這個才進行不久的臨床試驗，似乎已帶給我們一些好消息。

3. UFUR、UFT、S1等等

口服是一般最受病患接受的服藥方式，最近這些加強5-FU的口服藥物終於上市，其療效不比靜脈注射來得差。

4. Gemcitabine (Gemzar)

非小細胞肺癌在化療上，一直是棘手的難題。台北榮總以Gemcitabine(Gemzar)+Vinorelbine合併治療第三期以上的肺癌病人，療效可達70%，且副作用少，適合治療較年長的患者。其他如Gemcitabine+Cisplatin、Taxotere+Carboplatin、Taxotere+Cisplatin等合併治療肺癌，其療效似乎都有進展。

5. Capecitabine (Xeloda)

是個治療乳癌的新口服藥物。口服後經三個酵素步驟成為5-FU，在臨床試驗上使用於第二線時，還有25%的緩解率。其副作用為腹瀉，手足症(hand-foot syndrome)及口腔發炎等。

現今癌症治療的新思維

回顧20年來，由於分子生物學、遺傳學的興起，到最近人類基因組定序的成功，除了讓我們真正了解癌細胞形成的經過，也讓我們對癌症的研究重點，重新回歸到最原始的起點，讓我們在治療上有更多的選擇及希望，對癌症的治療也有了新思維。茲將一些新的方法，簡述如下：

1. 骨頭的轉移治療

約有1/3的肺癌、2/3的乳癌及許多攝護腺癌患者的癌細胞會轉移到骨頭，帶給病患很多痛苦，如骨痛、骨折或骨髓壓迫等，更甚者，神經受阻或血鈣過高，而危及生命。在治療上，雖然可採用荷爾蒙、外科、化學或放射性治療，但大多屬於暫時性，且無法根治的治療方式。最近嘗試以雙磷酸鹽(Bisphosphonates)來治療癌細胞對骨頭的轉移，因其對骨頭有很大的融合力，一旦結合在骨頭中，就會阻止骨質的再吸收，同時阻止腫瘤細胞的再侵入。1970年代，出現第一代的藥物(不含氮分子)，例如Etidronate及Clodronate；1980年之後，第二代的藥物(含氮分子)上市，例如早期的Pamidronate、Alendronate，後期的Ibandronate、Risedronate、Minodronate，與近期諾華(Novartis)藥廠的新產品Zoledronic acid(Zometa)，效果幾乎比Pamidronate強40~850倍。這些新治療方法的出現，對於病人的生活品質，有很大的幫助，同時亦增加了病人的存活率。

2. 放射線敏感度增加治療

腫瘤細胞生長快速，常因血液環境不良，而有嚴重缺氧現象，影響放射治療及化療的效果。近10年來，已經在臨床上試驗了好幾種能增加放射治療效果的化學藥品，如Nitroimidazoles、WR2721等。最近發表的Tirapazamine(SR4233、WIN59075)，則可增強對低氧癌細胞的療效到100倍，但其副作用除了噁心、嘔吐外，尚有腹瀉及抽筋等症

狀。對於多次用藥的患者，則會有胃口不佳及疲倦等症狀產生。另外，一些本身即具有增加放射線敏感度的化學藥物，如5-FU、Hydroxyurea、Cisplatin以及太平洋紫杉醇等等，都可以與放射治療合併使用，增加其療效。

3. 細胞素(cytokine)及細胞生長因子(growth factor)的應用

細胞素：近10幾年來，免疫學及細胞學家對細胞素在癌症治療上的功能，已有相當的了解，並熟知大部份的用途。細胞素已由介白素-1(IL-1)定名超過IL-18。在臨床上最常用的為IL-2，經由皮下注射，已可在最低副作用下，增長自身的免疫系統。以T細胞來滅殺癌細胞的方法，已可以在最低副作用下對黑色素惡性瘤及腎臟癌達到控制，在臨床上已顯示很好的療效。

細胞生長因子：造血母細胞的生長因子，如紅血球生成素(erythropoietin, EPO)、顆粒球聚落刺激因子(granulocyte colony-stimulating factor, G-CSF)、顆粒球巨嗜細胞聚落刺激因子(granulocyte macrophage colony-stimulating factor, GM-CSF)及血小板生長因子(thrombopoietin, TPO)等等，對骨髓細胞刺激再生，在臨床上已被證實有效，尤其在化療後，G-CSF已被認為是提高白血球的可靠用藥。

(下期待續)



漫談淋巴瘤（下）

文／國家衛生研究院台北榮總癌症病房主治醫師 李冠德

（三）治療後達到完全緩解者的5年存活率高，若10~15年沒有再復發即為治癒

若未達到完全緩解的病患，則無法活過五年。依據統計，在緩和性惡性淋巴瘤中的濾泡型、黏膜相關淋巴組織型、皮膚退化性大細胞及蕈狀黴菌病等，5年存活率大於70%；小淋巴瘤、類質漿細胞、淋巴腺邊緣區B細胞5年存活率介於50%到70%。在侵略性惡性淋巴瘤中的瀰漫性B大細胞、中隔大細胞及Burkitt氏淋巴瘤5年存活率介於30%到49%；而未梢T型細胞、T淋巴母細胞、被套細胞、HTLV-1陽性成人T細胞、 γ/δ T細胞之5年存活率則少於30%。

淋巴瘤的治療必須找血液腫瘤科醫師或內科腫瘤科醫師才可以得到正確治療。何杰金氏症及非何杰金氏淋巴瘤兩者的治療不同。何杰金氏淋巴瘤治療主要方法是放射線治療和化學藥物，可單項治療或合併治療；在疾病的第一期放射治療只局限受侵犯的部位；疾病第二、三期則擴大放射線治療區，包括周圍地方或個淋巴結，並合併化學治療；在疾病第四期化學治療是主要的方法，必要時如有合適的捐髓者，並可做骨髓移植來治療。近年來何杰金氏病的預後已有顯著的進展，五年存活率約90%，10年存活率已增至80%，大約有一半以上病人有長期的緩解期，疾病的再發，常會在多年以後，因此五年存活率不等於治癒，要長時間的續追蹤，以早期監測有無次發的惡性病發生，如白血

病、骨癌或非何杰金氏病。

非何杰金氏淋巴瘤惡性淋巴瘤的病人若不接受治療，一般而言平均生存不超過一到二年。但接受適當的放射線治療或化學治療者，達成完全緩解的機率約佔六到七成。治療上，大部分患者需以化學治療為主合併免疫療法、放射線治療或以手術增加治癒率。化學治療一般為每三到四週打一次，總共打六至八次化療。

某些惡性度較低以及屬於第一、二期局部淋巴瘤的病人，適合做放射線治療。對於巨大腫瘤或淋巴結外淋巴瘤，考慮給予混合放射治療及化學治療。其他例如干擾素用於T細胞淋巴瘤的治療，高劑量化學治療以及骨髓或周邊血幹細胞移植對於化學治療後再復發的病患而言，提供了治療的一線希望，對於進展緩慢的淋巴瘤，醫師可能會決定等到症狀出現後再開始治療。

生物製劑療法也稱免疫療法，因為90%的非何杰金氏淋巴瘤B淋巴細胞上會有CD20表面抗原，最新發展出之抗CD20的單株抗體Rituxan，是利用與抗原CD20結合，引起補體依賴細胞毒殺作用及抗體依賴細胞毒殺作用等免疫反應，達到消滅淋巴瘤細胞的目的。此一免疫療法臨床效益佳、副作用小，大多數人耐受性高，即使再次復發後再次接受治療的效果也可達到百分之四十。

（四）淋巴瘤為少數有治癒機會的癌症之一

最近新英格蘭醫學期刊報導指出，對於侵略性非何杰金氏淋巴瘤，Rituxan與其它化療藥物合併使用，即使是平均69歲以上的老年患者，其整體緩解率甚至高達百分之九十以上，且大幅提高存活率及延長存活期。這是近20年來在B細胞非何杰金氏淋巴瘤治療上最具突破性的發展。

骨髓或週邊血液幹細胞移植通常用於復發的非何杰金氏淋巴瘤患者。準備進行骨髓移植前，要先使用高劑量化學治療和放射線治療，盡可能去摧毀所有的淋巴瘤細胞。因為劑量是如此的高，所以患者本身的骨髓會被摧毀，須有健康的幹細胞來取代。健康的血液幹細胞可以來自捐贈者，或在患者接受高劑量治療前先將他的幹細胞收集並儲存起來。如果要使用患者本身的骨髓，則必須先將骨髓在體外處理移除癌細胞。患者接受幹細胞移植通常需住院數週。因為患者必須很小心地避免感染，直到植入的幹細胞開始製造足夠的白血球，才能出院。

由於淋巴瘤的化療一定需包含高劑量類固醇效果才好，但容易引起B型肝炎急性發作，在台灣慢性B肝盛行區的病人在化療前有必要接受HBsAg篩檢，及使用Lamivudine預防，這點較國外特殊。

總之淋巴瘤是少數有治癒機會的癌症之一，絕不可放棄治療。唯其診斷及治療較其他癌症複雜，因此病人必須找血液腫瘤科醫師或內科腫瘤科醫師才可以得到正確照護。

（全文完）



兒童飲食面面觀 預防癌症 從小開始（下）

文／國立台灣大學生化科技學系 蕭寧馨教授

飲食習慣從小養成，應自小建立其正確觀念及自主性

由於癌症及其他慢性疾病的危險通常都到中年之後才明顯升高，因此長期以來各種預防策略都是以成年人為主要的對象。然而近年來兒童與青少年的健康問題逐漸浮現，國民營養調查指出國小學童的肥胖率高達20%以上，國中孩子的體重已經接近成年的水準，糖尿病也有年輕化的趨勢，10歲以上女孩，或13歲以上男孩，糖尿病的發生率每十萬人口超過15人，肥胖程度越嚴重，糖尿病的發生率也越高。至於癌症的發生通常經過長時間的潛伏和醞釀，兒童青少年時期飲食不均衡加上肥胖，可能埋下了癌症的肇因。最近一份英國長達60年的長期的追蹤報告指出，兒童時期水果攝取量較高者，成年期癌症風險較低，預示了癌症預防必需向下延伸從兒童期開始。

衛生署新近完成國小學童的營養調查，比對學童和成人的肥胖率發現，成人的肥胖率以都市較低，而鄉村較高，但是學童的肥胖率卻以都市較高，而鄉村較低。換言之，雖然都市地區的資訊與經濟資源都比較豐富，成人也認識慢性疾病的危機，卻未體認到兒童會面臨相同的健康問題。父母大多抱持傳統的看法，而且欠缺現代的營養觀念，認為孩子成長需要大量的營養素，鼓勵孩子攝取大量的肉類，對孩童不愛食用蔬菜束手

無策，不僅督促孩子進食正餐，而且提供孩子大量的點心與飲料，不了解現代的點心零食所用的食材與正餐沒有兩樣，同樣會提供熱量，加上我國獨特的教育方式，每天靜坐學習的時間很長，兒童的活動量明顯不足，家長卻無視於孩子體型已經相當豐滿，還是認為長高之後就會自然纖瘦，這些種種錯誤的觀念和做法對兒童一生的健康都足以造成不利的影響。

飲食習慣通常是從小養成，孩子深受家庭的影響，傳承父母的飲食觀念，不知不覺地沿用一生。父母有責

任協助孩子認識健康的飲食，並且培養選擇健康飲食的能力，才能抗拒各種廣告的誘惑。許多家長共同的經驗是孩子不愛吃蔬菜，但是千萬不要採用強制規定的方式；因為國外的研究指出，父母的強制做法會使兒童失去自主的選擇能力。最好的方法是以身作則，自己先妥善選擇食物，也為孩子提供營養均衡的食物，並且給孩子有討論選擇的機會，幫助孩子慢慢學會為自己的健康把關，這是最好的健康投資，可以一生受益。

（全文完）

參考資料一、過重或肥胖與癌症的風險

癌症部位	過重相關的危險倍數	肥胖相關的危險倍數
停經婦女乳癌	1.12	1.25
大腸癌	1.15	1.33
子宮內膜癌	1.59	2.52
攝護腺癌	1.06	1.12
腎癌	1.36	1.84
膀胱癌	1.34	1.78

參考資料二、蔬菜與水果對不同部位癌症的保護效應

（odds ratio數值低於1表示保護，數值越低保護性越強）

癌症部位	蔬菜的保護效應（odds ratios）	水果的保護效應（odds ratios）
食道癌	0.89	0.72
喉癌	0.92	0.73
口咽癌	0.84	0.53
胃癌	0.78	0.69
大腸直腸癌	0.87	0.93
肺癌	0.85	0.83
膀胱癌	0.90	0.82
乳癌	0.86	0.92



～ 志工FUN輕鬆～ 93年度志工家族團圓茶會

文／蔣宏姿

伴隨著熱情洋溢的音樂，只見台上婀娜多姿的模特兒輕解羅衫，將身上的手工織品一件件脫下展示，台下的觀眾個個屏氣凝神，眼神專注；別誤會，這可不是米蘭或紐約的時裝 Fashion Show，而是台灣癌症基金會一年一度的志工聚會，這次特別邀請八位志工擔任 Super Models，展示志工們平日所製作的愛心織品；各種造型帽、保暖圍巾等，都在每一位模特兒豐富的肢體表演中呈現不同的風情。每一項手工製品，除了製作精美，一針一線中更充滿了志工們滿滿的愛心。而擔綱走秀的志工們，一邊緊張地為彼此調整衣物，一邊使出渾身解數，展現魅力四射。



新春之際，基金會志工在充滿溫馨與歡樂氣氛中度過了一個難忘的下午時光。

充滿濃厚阿拉丁風情的印度舞一
出現，再次抓住所有人的目光；活動
中並安排悅聲合唱團的合唱，隨著大
家耳熟能詳的「愛之旅」和「相思雨」



伴隨阿拉丁風味音樂的印度舞蹈，不論在服裝上或動作上，都充滿了濃濃的異國民族風，讓人覺得耳目一新。



悅聲合唱團悠揚清澈的樂音，感動了每位志工的心。



去年度優良志工接受基金會副董事長彭汪家康及執行長賴基銘頒發感謝狀，並合影留念。

樂音，讓大家陷入一片感動，再加上團員們深情的手語表演，更深深牽動了每個人的心。

台灣癌症基金會成立六年多來，在志工們的協助下成長茁壯；因此基金會特別為志工舉辦「下午FUN輕鬆，志工家族團圓茶會」活動，除感

謝志工們一年來的協助外，更頒發了優良志工表揚狀，感謝志工朋友長期的付出與投入；今年度接受特別表揚的志工包括：洪麵、張瀛榮、蕭筱華、夏岫松、賴怡文、劉文娟、賴滿足、呂瑞華、蘇豐真、周貴卿等。另外茶會中還設計一連串的特別節目、

禮物溫馨傳情，以及豐富且具健康概念的下午茶點，讓六十位志工朋友度過了一個充滿新春喜氣的午後時光。

基金會副董事長彭汪嘉康院士及執行長賴基銘醫師也期許所有志工在未來基金會與國際活動正式接軌後，能提供更多的協助與投入更多的心力，一起提升台灣的防癌工作，並成為國際矚目的成就。

最令人期待的時刻終於來臨，活動中特別安排了緊張刺激的遊戲進行禮物交換，讓每個人在新春年前得到一份來自其他夥伴的溫馨禮物。

一陣鑼鼓聲響，長袍加冠的財神爺翩然來到，分送每位志工象徵“一元復始，萬象更新”的紅包，並祝福大家來年健康幸福。整個下午一連串的驚喜也讓志工們帶著微笑和滿心的祝福，迎接新年的到來。



台灣癌症基金會的「暖冬時尚秀」，由志工們使出渾身解數，展現千萬風情！



舞台上精彩的表演博得觀眾滿堂彩，鼓掌叫好！



「癌症篩檢與早期發現的最新進展」研討會

文／蔣宏姿

台灣癌症基金會長期推動癌症防治工作，對於如何早期發現癌症，以早期治療而減低癌症死亡率之目標，更是努力不懈。特於12月11日、12日、13日三天，分別在高雄、台北、台中三地舉辦三場「癌症篩檢與早期發現的最新進展」研討會，針對目前之癌症篩檢方式，其敏感度及特異性進行研討及分享。除有台灣核磁共振(MRI)的權威一榮總，發表全身MRI之癌症篩檢的經驗，也有來自美國的影像專家，就乳癌專屬MRI檢查作特別演講；以及台北醫學大學許重輝醫師，解說正子攝影(PET)用在癌症篩檢的應用情況；台北榮總余堅

忍醫師就子宮頸抹片之人類乳突狀病毒晶片，以及高雄醫學大學王照元醫師針對大腸癌基因晶片(mRNA)的研發及臨床應用作報告。國防醫學大學朱堂元所長、台大醫學院周綠蘋教授則專題報告最新之SELDI技術開發的蛋白晶片，檢測血清蛋白的指紋圖譜，此方法亦為當今醫學科技最大的突破。

目前之癌症的篩檢方式，不外有腫瘤指標、影像檢查如乳房X光攝影、電腦斷層(CT SCAN)、磁振照影(MRI)、正子醫學攝影(PET或PET-CT)等。其中僅磁振照影可以找到0.3_0.5公分的腫瘤，PET正子醫

學照影依台灣經驗也只能找到最小到0.3公分的腫瘤；而乳房專屬的磁振造影檢查(AURORA)則可檢測小至0.2公分的腫瘤，其敏感度有90%，特異性達85%。而透過蛋白體技術(Proteomics)，稱為「表面強化雷射解吸電離飛行質譜技術」，則可以達到真正的早期診斷，檢測出0.2公分，包括肝癌、肺癌、胃癌、攝護腺癌、乳癌、卵巢癌、腸癌、胰臟癌、膀胱癌，以及鼻咽癌等十種癌症之腫瘤細胞，為目前最具高特異性及敏感度的最新篩檢技術。

紙上諮詢專區

文／台灣癌症基金會諮詢部主任 方紀宇醫師

Q：最近常有民眾詢問肝癌相關問題，其中，詢問率最高的便為：在日常生活中，我們應該如何預防？

A：以下作簡單的答覆：

肝癌素有國病之稱，佔男性癌症死因首位，女性第二位，其最基本的重要措施即是接種肝炎疫苗，除了預防B型、C型肝炎外，酗酒的習慣應該戒除，尤其是原住民男性好飲米酒的習性。

肝臟是製造身體必需品的工廠，也具排毒的功能，但它也有有限的負荷能力，因此我們平日應注重營養，均衡飲食，尤其服用藥物時，需先請教專業醫師，切忌用藥不當，以免影響肝臟功能。

現今醫界已發現黃麴毒素與肝癌發生率有密切的關連，為避免肝臟產生病變，大家應該酌量食用含黃麴毒素(如：花生、玉米等)、醃漬及煙燻的食物。此外，定期實行健康檢查，尤其是B型肝炎帶原者，更應定期檢查，以防患於未然。

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



甜椒的營養成分

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

甜椒 (SWEET PEPPER) 為茄科之草本植物，甜椒的果實，又名番椒、海椒或青椒，不辣的辣椒便叫甜椒。顏色分別有綠色、黃色、紅色、紫色及象牙色，原產地多在西方熱帶，南美洲和地中海沿岸。台灣全年均有生產，十二月到一月為盛產期，甜椒因含松烯，有特殊味道，但富含維他命C，具有抗氧化力、抗癌物質及辣椒素。

甜椒屬於黃綠色蔬菜，含胡蘿蔔素；所含辣椒素可溶解凝血，有止痛作用，美容及潤膚功能，且辣味較辣椒少了很多，為不吃過辣或辛味者之福音。

甜椒的營養成分

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料記載，一百公克的甜椒，含熱量93.6卡、水分91.6公克、蛋白質1.4公克、脂肪0.3公克、碳水化合物3.4公克、維他命A 4000 IU、維他命B2 0.03毫克、維他命B6 1.5毫克、維他命C 91毫克、胡蘿蔔素1000維克、纖維素2.8公克及鈣、磷、鐵、鎂、鉀 (200毫克)、鈉、鋅等微量。40公克重的青椒所含β-胡蘿蔔素為0.18毫克，維他命C 32毫克、維他命E 0.32毫克、纖維0.92毫克，紅椒 (球形) 的β-胡蘿蔔素為376微克、維他命C 40毫克、黃色的β-胡蘿蔔素為64毫克、維他命C 60毫克。其他尚含有植物的化學物質辣椒素、松烯、纖維素。其中維他命C和β-胡蘿蔔素含量豐富。

甜椒與癌症的關係

含β-胡蘿蔔素、維他命C可抑制致癌物質，並使變異細胞良性化，其中以紅色甜椒含量最高。所含辣椒素使甜椒味甜，與另一成分松烯皆具抑制癌症功能。

果綠素亦具抗氧化及提升免疫力之功能，根據日本國立癌症預防研究所提出18種蔬果之抗癌性排列中，甜椒高居第九名。

甜椒與其他疾病及健康的關係

具有增強抵抗力、刺激腦細胞新陳代謝之功能。食用甜椒能使身體發熱出汗，分解體脂肪耗去熱量，並可刺激口腔唾液腺及胃液幫助消化。所含維他命A和C能預防心血管硬化及沉積性阻塞，並降低血液黏稠度，但需注意含鉀量略高。

甜椒的吃法

生吃很好，但有特殊香味，打成果汁較能吸收，並可採用以下吃法：

- * 可作為生菜沙拉之蔬菜，增加色、香、味。
- * 可打入果汁，感覺滑潤香甜。
- * 牛肉 (豬肉或豬肝) 炒甜椒：肉品切片加薑，蔥，蒜及鹽，麻油，太白粉加一匙水調勻，約十分鐘；甜椒切成菱形，肉品溫油使之半熟，再開大火快炒取鍋，在取鍋前放些蠔油和少許麻油，更感可口。
- * 辣椒炒甜辣椒：將五個甜椒塗油烤到皮略

焦，易於剝離 (開水燙脫皮亦可)，將已脫皮之甜椒，去蒂及子，對切成大片備用，鍋內放油後 (橄欖油三匙)，炒蒜、普通辣椒及加醋、糖、醬油調好，放入備用甜椒，拌勻略煮透後即可。

- * 烤肉串：一塊肉 (牛、豬或雞)、一個甜椒、一顆洋蔥，串成串炭烤，易於讓兒童接受食用。
- * 綜合蔬菜：將什錦蔬菜；包括黃豆芽、芥菜、木耳、金針、酸菜、胡蘿蔔、榨菜絲、筍絲、香菇、及紅、黃、青椒各一個，均切成絲炒熟拌在一起，即為一道什錦色香味具全的蔬菜。

甜椒的保存，清洗和選擇

甜椒用報紙或有孔的塑膠袋包裝好，放在冰箱冷藏庫，可保存一週。蒂部下凹區，易沉積塵土及農藥，擦淨即可，或在去子時，將蒂部切除。

選購要領是以果形端正、皮薄肉厚、果面平滑、鮮豔有光澤、無水傷、腐爛、蟲害為佳，通常嫩果為青綠色，成熟後呈紅色。





憶

文/陳慧玲

十個月前，一向不肯看醫生的母親走路愈來愈吃力，全身痛楚，在我不斷的懇求之下，終於同意住院檢查；誰知報告結果出來竟是肝癌末期並已擴散，只剩二到六個月的生命，這突來的打擊有如晴天霹靂，住院第五天母親即陷入肝昏迷，當我接到生平第一張病危通知單時，全身顫抖，腦子一片空白，一向在母親保護傘下、嬌生慣養的我從不曾處理過生離死別的事，那種徬徨無助非筆墨所能形容，但除了母親並沒有其他親人的我，也深知在這時候除了勇敢面對一切，也無法討價還價要上天垂憐，畢竟，生命總有走到盡頭的時候。

由於母親年事已高，在醫生評估下，決定不作任何化療，以免增添痛苦，我也不願將母親插管送入加護病

房，只是一直在她耳邊呼喚祈禱；三天後，母親奇蹟似的恢復意識，由於當時北部SARS太嚴重，因此將母親送往南部安寧病房，二十天後才回台北永和家中，申請居家照顧。

一向嬌弱的我就這樣24小時在旁照顧，竟也撐了四個月。只是看著母親日漸消瘦、毫無食慾，痛心至極。在理智上，我知道這種生活品質對母親不好，但感情上，我是自私的，希望她能多活幾年；我不願意孤苦無依地獨自活在世上，每天都在煎熬痛苦中度過，那種椎心之痛，實在難以言喻。就在七夕；也就是母親生日當天；她老人家再度被送到新店耕莘醫院的安寧病房，我心底明瞭這一次恐怕是最後關卡了。耕莘醫院的醫生、護理人員及志工給予無助的我，非常

多的幫忙與支持，陪伴我鎮定處理彌留、往生的一切；十八天後，母親在我及摯友的禱告聲中，安祥地走完人生旅程。

母親往生已半年，但我沒有一天不想她，甚至看到他生平喜愛之物，就會痛哭失聲，想到她辛苦將我撫養成人，而我老是頂嘴，更是自責。那份自責差點讓我走不出來，這十個月若不是朋友、學生一路陪伴，給予我精神支持；我會走的更辛苦，現在我的心仍然很痛，但是我知道，先母不要我傷心度日，我得勇敢樂觀的面對生命永不回頭的事實，更要把握活著的每一天，全心投入公益活動，推動癌症防治運動讓社會可以少一些因癌症造成的傷痛。



營養蔬菜湯

蔬菜最常見的烹調方法是炒，而煮湯也是另一種不錯的調理方法，濃郁的蔬菜香搭配五穀類的食材，經由不同的刀工、調理燉煮後，不僅營養豐、富熱量、易咀嚼，且能增進腸胃的蠕動，促進排泄，兼具保暖與保健的功能。煮蔬菜湯時，可先將不易煮軟的食材，利用燉鍋、悶燒鍋先煮熟軟化，再加入其他蔬菜混和煮熟即可食用。

材料

1. 高麗菜..... 四兩
2. 黃花椰菜..... 二兩
3. 馬鈴薯..... 四兩
4. 番茄..... 四兩
5. 紅蘿蔔..... 二兩
6. 洋蔥..... 二兩
7. 花豆..... 二兩
8. 牛瘦絞肉..... 二兩
9. 沙拉油..... 2大匙
10. 水..... 6杯



做法

1. 食材先分別洗淨。
2. 高麗菜、洋蔥切絲，黃花椰菜切小朵花，馬鈴薯、番茄、紅蘿蔔切小丁，花豆泡水。
3. 起鍋熱油炒牛肉爆香，再將(2)之材料加入煮軟、調味即可。

金石堂排行榜暢銷書

正確認知 釐清觀念

免費贈送

時報文化出版
限量100本

【靈芝-生物科技的明日之星】

台大醫學院腫瘤內科教授鄭安理醫師專業推薦
前紐西蘭副總理暨衛生部長 Rt Hon Wyatt Creech 推薦



本書作者高益槐教授，為紐西蘭科學院作物食品研究所 (Crop & Food Research, A Crown Research Institute) 專案首席科學家，其多篇研究榮獲國際知名學術期刊核可發表。

(以下僅列舉與癌症相關之研究報告)

1. 靈芝提取物 (甘諾寶力) 對中晚期癌症患者之臨床研究 (國際藥用真菌學術期刊)
A Phase I/II Study of a Ganoderma lucidum Extract in Patients with Advanced Cancer.
International Journal of Medicinal Mushrooms, Volume 4, No: 4, 2002
2. 靈芝提取物(甘諾寶力)對於免疫調節的影響 (國際藥用真菌學術期刊)
The Immunomodulating Effects of Ganoderma lucidum
International Journal of Medicinal Mushrooms, Volume 4, No:4, 2002
3. 甘諾寶力對中晚期癌症患者的免疫調節作用 (國際免疫學研究期刊)
Effects of Ganopoly on the Immune Functions in Advanced Stage Cancer Patients.
Immunological Investigations, Volume 32, No:3, 2003

有感於癌症病友需要防癌保健的正確觀念，敝公司謹向「時報出版」購得紐西蘭科學院高益槐教授在台出版之科普專著「靈芝—生物科技的明日之星」100本，幫助癌症病友導正靈芝之錯誤訊息，破除迷思。歡迎癌症病友填寫下列資料免費索取。

請填寫以下資料並傳真至：(02)2706-4339 或郵寄
富康生技 106台北市復興南路2段35號10樓之1 TEL:(02)2702-1589

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____ 聯絡電話：_____

寄書地址：_____

目前健康情形〈或治療情形〉：_____

曾經或目前服用的保健食品：_____ 申請日期：_____

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	姓名
	通訊處
	電話
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	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。

◎寄款人請注意劃撥說明。

收款帳號	1 9 0 9 6 9 1 6
存款金額	
電腦記錄	
經辦同收款戳	
郵政劃撥儲金存款收據	

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
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/m²模)89.1(源國)保售五年

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。