



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

第二十期 93年9月

發行人：王金平
 總編輯：彭汪嘉康
 主編：賴基銘
 編輯：蔡麗娟、王莉棋
 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：02-8712-5598 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！●



「抗癌接力--為生命健走」活動 台灣第一次 你我不缺席

文／李和謙



用雙腳走出愛與關懷，讓我們攜手向前，一起為健康加油，為生命的延續而走。

雙手點燃希望之光；雙腳走出愛與關懷。從黑夜到天明，我們踏出的每一步都不孤單，因為有你、有我，還有星星、月亮和太陽永恒的陪伴。

在台灣，每年約有六萬個癌症新病例，約有三萬多人死於癌症，每一個死亡人口，都代表一個家庭的傷痛，抗癌路上儘管艱辛卻不能放棄，

病友家屬更需堅強陪伴，而幸運的健康人則需學習落實生活中的防癌工作，台灣癌症基金會、中華民國癌症希望協會及中華民國防癌協會等三機構期能透過「抗癌接力--為生命健走」，邀集癌

友、癌友家屬及所有民眾，一起為健康加油，為生命的延續而走！

隨著國人健康意識的抬頭與關懷社會的愛心展現，目前已有近50隊、500個人報名參與，抗癌接力的隊伍將於9月18日齊聚國立台北師範學院，一起宣誓抗癌。在隊伍行列中，除有癌友及一般民眾組成的隊伍外，

企業界及社會各階層也積極組隊參與。每一支隊伍，都是支持癌友最大的力量，每一隊伍的組成，都需你我的支持。

「抗癌接力--為生命健走」是一個完完全全屬於癌友及所有關心健康朋友的活動！您可以擔任小隊長，邀請親友組成小隊（10~15人）；或成為小隊隊員，也可以認購「祝福燭光」為癌友祈福或表達對癌症往生者的追思，只要您擁有一顆關懷的心，即可加入「抗癌接力」的行列。

本期要目

特別報導	
「抗癌接力--為生命健走」活動.....	1
快樂抗癌人.....	2
小隊長感言.....	3
防癌新知	
臨床試驗是臨床研究中重要的一環.....	4
防癌面面觀：飲食、營養、多活動.....	5
專題報導	
漫談喉癌(下).....	6
活動報導	
迎向陽光，禮讚生命--悅聲音樂會.....	7
「蔬果樂園」導覽人員培訓營.....	11
諮詢專區.....	7
5 a day系列	
蔬果的營養成份--鳳梨.....	8
活動訊息	
蔬果探險樂園.....	9-10
交流園地	
校園巡迴講座分享.....	12
心靈小憩	
蔬果導覽員培訓感想.....	11
初階講師訓練營心得.....	13
新飲食觀	
五味春蔬.....	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	

齊聚國北師 向癌症嗆聲

這是一個屬於你我的活動，讓我們用實際行動支持癌友、鼓舞奮戰中的癌友不要放棄；用雙手點亮「希望燭光」；用雙腳走出「愛與關懷」。台灣第一次，你我不缺席

活動時間：93年9月18日（六）下午2點~19日（日）上午8點
 活動地點：國立台北師範學院大操場（台北市和平東路二段134號）
 活動洽詢：財團法人台灣癌症基金會 (02)8712-5598
 活動網址：www.canceraway.org.tw



快樂抗癌人

勇氣與毅力是對抗癌症的最佳利器，分享與鼓勵是生命力量的珍貴泉源；透過快樂抗癌人的分享，讓更多的癌友感受快樂而堅定的鼓勵，勇敢走出癌病的傷痛，面對嶄新的生命。

如浴火鳳凰般重生

文／台灣癌症基金會悅聲合唱團指揮 賴滿足



民國八十五年二月，得知左側乳房有一個小腫瘤時，我請醫生儘快處理，醫生直誇我冷靜與勇敢，只因兩個姊姊先後罹患乳癌，我知道只有勇敢面對事實，逃避只有給癌症坐大的機會，這應是抗癌的第一步吧！

手術拆線後做了三十三次的放射

治療，獨自跑了近兩個月的醫院，還照樣每天去上班、上課，合唱指揮工作也不曾停止。同事都不相信，我這個帶著傷口的癌症病人，還能每天笑口常開；主治大夫更是讚譽有加，還拜託我去輔導其他病人呢！

唯有堅定的信心與意志力，才是痊癒的催化劑，更是抗癌的不二法門。除了勇敢，更要做個聽話、合作的病人。於是，我努力養生，改變飲食、睡眠充足、加強運動。對我不好的食物，不吃；對我有益的事情，去做。每天勤練香功、打太極拳，更利用閒暇去爬山、做運動。至於養心，

就是提昇自己的精神境界，聖經上說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」

目前我擔任「台灣癌症基金會悅聲合唱團」的指揮兼團長，團中有三分之一是抗癌人，我認為唱歌對抗癌人的「身心靈」有很多的助益，因為唱歌本身也是一種運動，唱歌時情感得以抒發，對心裡有調適的效能。

生命不在長短，而在意義與內涵。感謝每一個病痛經驗，都像置之死地而後生的浴火鳳凰般讓我生命更精純的淬鍊，生命內涵也因此更豐富了。

不理會太陽的向日葵

文／《不理會太陽的向日葵》一書作者 陳子衿

我在七歲時罹患罕見的「右腸骨纖維化」，進行第一次手術。之後在九歲、十一歲又因為腳疾復發而分別進行第二、第三次手術。十四歲，我的病再度復發，醫生卻也束手無策，只好依賴止痛藥生活。

二十三歲那年，我的右臀逐漸腫大，腫得幾乎要爆開，於是開刀切除了右骨盆，隨後，醫生宣布我罹患第一個癌症「惡性骨肉瘤」並開始接受化療。二十四歲，在一次檢查中發現我的肝臟有異常，於是切除肝臟左葉。接著，醫生宣布我得了第二個癌症「膽管癌」。在遭受一連串的打擊和辛苦的化學治療後，命運之神似乎沒能讓我有喘息的機會，今年四月，

醫生再次診斷出我的惡性骨肉瘤又復發了，並且已經大幅擴散，我又開始另一場與生命的奮戰。

從小到大進手術房的次數已經數不清了，我的病歷也厚的彷彿一本百科全書。如今，我已經二十六歲，長達將近二十年的生活中，無時無刻我都與病魔對抗著，椎心刺骨的疼痛不分日夜地糾纏我，再加上化療、放療造成的發燒、嘔吐等副作用，更讓我苦不堪言。

身為一個同時罹患兩種癌症的病人，我比任何人都更加清楚治療所帶來的痛苦，以及內心的煎熬與無助。我曾傷心，也曾絕望，然而我始終相信，與其擔心害怕死亡，還不如好好

珍惜活著的當下。因此，我選擇快樂的微笑，用力的呼吸，以樂觀開朗的心接受我的疾病，配合醫生接受治療。我要用「快樂細胞」對抗「癌細胞」，讓我的身體一天比一天更健康，我要像一朵不理會太陽的向日葵，永遠不向命運低頭。





小隊長感言

在台灣，每9分鐘就有一個家庭必須面對癌症的磨難，「抗癌接力--為生命健走」邀請癌友及所有關心健康的民眾走出來；在日以繼夜的接力中體驗抗癌過程的艱辛；在燭光禮讚中表達對癌友的鼓勵與祝福；在守夜祈福後迎接晨曦、迎向希望。

向日葵隊

文／台灣癌症基金會志工 李秀蘭

嫂嫂在10年前因罹患淋巴瘤與世長辭，她的離開帶給家人諸多的不捨。經此事件後，自己在飲食上就盡量避免吃油炸、煙燻燒烤及添加防腐劑的食物，改多吃天然食品。5年前接觸台灣癌症基金會，並成為志工，對於「天天五蔬果」的理念十分認同，這次「抗癌接力--為生命健走」的活動很有意義；因為根據衛生署統計，每4個死亡人口當中就有1人因癌症死亡，所以召集了親朋好友組隊參加，希望鼓勵罹患癌症的病友勇敢對抗癌症，並提醒大家平時做好防癌的工作，不僅可以減少健保局的支出，更能保障家庭幸福。

陶聲洋防癌基金會隊

文／陶聲洋防癌基金會總幹事 李一梅

我曾擔任精神科護理長多年，在與病友相處的過程中，我體會到愛與關懷的重要，並將這份心擴散到身邊的人，以同理心對待他們。爾後加入陶聲洋防癌基金會，接觸的對象都是癌症病友，我深切感受到抗癌過程的艱辛，「抗癌接力--為生命健走」活動即是從行動中表達對癌友的支持，我非常認同此活動的意義，所以立即報名小隊長，召集身邊的人一起組隊參加，只要發自內心的去付出，就能傳遞溫暖與愛。

大愛隊

文／台灣癌症基金會志工 賴怡文

身為台灣癌症基金會志工已達五年，對於基金會的各項防癌宣導活動，我總是全力配合。曾經，婆婆也是癌友，婆婆的病喚起家人對健康的重視，我認為預防癌症需要健康資訊的有效傳遞，每一個訊息或一句話都有可能影響每一個人，「抗癌接力--為生命健走」活動是台灣第一次對癌友表達關心的大型國際活動，我期盼透過組隊能散播溫暖和健康，把愛傳出去。



臨床試驗是臨床研究中重要的一環

文／台灣癌症基金會副董事長 彭汪嘉康院士
(本文轉載自93.6.3《自由時報 自由廣場》)

最近，臨床試驗產業可否在台發展，引發一陣討論。將「臨床試驗」視之為產業，或許讓「臨床試驗」沾上了些許商業氣息，也容易被污名化，因而引起臨床試驗的受試者多淪為白老鼠的聯想。

以科學研究言，臨床試驗實是臨床研究中重要的一環。以我國癌症為例，自民國七十一年起，我國癌症死亡率躍居第一，而本土較常見的癌症，如肝細胞癌、鼻咽癌、胃癌、子宮頸癌等等，就轉移性案例而言，現有之藥物療效並不令人滿意，且病人癒後亦不佳；這些癌症在國外藥廠新藥研發的選擇上，基於藥品銷售市場考量，必然不會列入其優先選擇。

如果我們自己不能針對這些疾病，利用臨床試驗來尋找新的有效藥品，以改善本土常見癌症之治療現況，我們必然需常常承受台灣癌症醫療水準遠低於先進國家之惡名。

同時，目前全球執行臨床試驗的公認盲點，是缺乏東方人種的經驗，也就是說，一般藥物臨床試驗的資料，絕大多數來自西方人種，不管是療效、安全性、劑量多以適合西方人為主，如我們能成為國外臨床試驗的

合作夥伴，就能讓藥物臨床試驗有更多東方族群的參與，所獲得的資料也有助於國人的健康與安全。

五年前，當政府以生技發展成為國家型計劃，新藥發展也就成為執行重點。當時初選了台灣大學附屬醫院、台北榮民總醫院、三軍總醫院及台南成功大學附屬醫院，四大教學醫院為初期臨床試驗中心，可以執行第一、二、三期的臨床試驗。現今在政府的推動下，已增至九個臨床試驗中心。

衛生署為了提昇醫師的警惕性，以及尊重受試者的人權，也委託了醫界聯盟，每年度舉辦多次的優良臨床試驗規範(GCP)的課程，許多醫學中心也紛紛成立了人體試驗委員會(IRB)。最近，衛生署更積極在推動人體試驗委員會的認證標準，其主要目的，也是希望更進一步來規範及督促IRB，盡到確保臨床試驗品質及受試者人權的責任；如此一來，受試者就不必有白老鼠的擔憂。

一個設計嚴謹、有科學意義且嚴格遵守GCP規範執行的臨床試驗，不論其結果是成功(治療有效)或失敗，都提供了有用的資訊，以促成醫

學的進步。一個成功的臨床試驗，不可諱言地常常伴隨有巨大商業利益，但這也表示某種疾病的治療上有了新的進展，對全球的病患帶來了一個好消息，這些絕非金錢所能衡量。

具科學意義且成功的優良臨床試驗，不但能改善疾病的治療及照顧，並能藉此發展新藥及新治療，這對家庭、對社會、對國家都是一個福祉。

台灣已經有國家贊助的臨床試驗中心，理應由規範建立等樹立良好之臨床試驗環境，再經由成功臨床試驗的成果來吸引更多的國內外優良企業，到台灣來進行本土疾病治療的研究與開發。讓我們大家一起來為本土的疾病，找尋出新藥及新的療法而努力。





防癌面面觀：飲食、營養、多活動

文／國立台灣大學生化科技學系 蕭寧馨教授

這廿年來，國人十大死亡原因排名第一的是惡性腫瘤，而且癌症發生率有攀升的現象；對照於美國已有多種癌症呈現減少的趨勢，台灣的現象不僅令人憂心，而且表示預防癌症的措施尚未在國人的生活中落實。

癌症的危險因子很多，大約5-10%可歸咎於遺傳因素，但是有30-50%則是和飲食與生活型態有關，這是個人可以掌握來發揮預防效力的部分。

在生活行為方面，酒精雖然對心臟有益，但是酒精會增加口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、乳癌的危險，更是不容否認的事實；如果加上抽菸，危險性更大。因此有乳癌危險的婦女最好不要喝酒，更不可抽菸。

在營養方面，葉酸缺乏與乳癌、大腸直腸癌、胃癌、食道癌、子宮頸細胞變性和癌化、強化人類乳突病毒的致癌效應等有關。美國大型長期的追蹤調查證實，60歲以下女性，若葉酸攝取不足加上酒精攝取量高，乳癌與大腸癌的危險會大幅升高；葉酸攝取量多者，則可降低癌症的危險。葉酸是蔬菜提供的一種維生素。

在日用食物方面，許多國家的研

究都一再證實蔬菜與水果有利於降低癌症的危險；蔬菜攝取不足與胃癌、肝癌、肺癌及直腸癌等有關，脂肪攝取過多與肺癌、乳癌、直腸癌的發生有關。

活動量高低對癌症也有影響。流行病學研究發現，大腸癌危險性高的人群往往同時擁有數個危險因子；例如飲食西化的人，他們的總熱量、膽固醇及動物性蛋白質攝取較多，選用紅肉、精緻穀物、高脂乳製品及糖都較多，而且經常伴有體重過重且活動量低的特質，整體的飲食與生活型態會使大腸癌的危險性上升。如果加上身體活動量的因素，則會發現，蔬菜攝取充足加上劇烈的活動，大腸癌的相對危險最低；蔬菜攝取低卻有劇烈活動的人，大腸癌的危險會升高1.5倍；如果蔬菜攝取低而且少有劇烈活動的人，大腸癌的危險會升高2倍以上。

父母與師長如果檢視今日台灣兒童與青少年的生活和飲食習慣，必然會發現有許多做法是與防癌背道而馳的。肥胖問題是飲食熱量攝取過剩，而活動量偏低的結果。前者表示家庭與團膳供應的食物偏重高熱量的食

材，而欠缺蔬菜和水果；後者反映孩子缺少身體活動的機會，可能也欠缺活動的技巧和興趣。國人熱量過剩並不等於營養充足，衛生署國小學童的營養調查結果初步發現，學童的維生素B1、B2、B6、葉酸、E等之營養狀況都有不足的現象，已知這些營養素的充足與否也與癌症的風險有關。這些飲食與生活型態的趨勢都傾向於升高癌症風險。

現代人的慢性疾病都有長期的潛伏階段，直言之，兒童青少年時期的飲食與生活習慣足以決定一生的健康；好的習慣是降低危險因子的做法，可以使人終生受益，不良的習慣則增加危險因子，最終難逃疾病的後果。由於社會的變遷，日常飲食採行外食與加工食品已經成為年輕人的生活型態，因此不僅個人必須有正確的飲食營養知識，家庭、學校、政府和餐飲產業必須認真地塑造一個健康飲食的環境，否則年輕一代將生活在癌症等慢性疾病的陰影之中。



漫談喉癌（下）

文／國立成功大學醫學院附設醫院 耳鼻喉部
方深毅醫師、林政佑醫師

喉癌的治療與癒後

喉癌的治療關鍵在於確診的早晚，譬如最多見的聲門癌，它早期就出現症狀，而且淋巴轉移甚少，所以放射線治療的效果一般都很好，治癒率幾乎高達百分之九十，不但腫瘤可以緩解，而且治療後不影響正常呼吸、飲食與說話功能，是癒後最好的頭頸部癌。然而，其他兩類型喉癌的癒後就相對較差，聲門上癌與聲門下癌的典型症狀都出現較晚，尤其是聲門下癌，就診時往往已有頸部淋巴結轉移，對於這些病例就不得不採用手術治療。原則上，喉癌的治療包括：放射線療法、放射治療與化學療法併用、手術切除、放射治療與手術切除併用等。

- 一、放射治療：能讓患者擁有較佳的聲音品質，不需住院，也沒有手術併發症，但缺點是可能出現放射治療後遺症(口乾、味覺低下、吞嚥困難、急性咽喉黏膜炎、骨骼放射性壞死)，對復發病症較難診斷，日後再做手術性搶救時的術後併發症較多。
- 二、放射治療與化學療法併用：這種合併療法是近幾年國內外多家醫學中心努力研究的新療法，目的是希望降低局部放射線的劑量，減低放射治療後遺症的發生比例，以及減少腫瘤遠隔轉移的機率，有些國外文獻認為針對晚期癌，這種合併治療的療效優於單獨使用放射

治療。

- 三、保守性手術治療：用意是切除腫瘤同時，仍能保持吞嚥、呼吸和說話的功能，而不會影響存活率。主要適用於第一、二期的喉癌病患，同時在術前必須考慮病人是否有中風、嚴重內科疾病、肺功能不佳等問題，當然病人的手術意願與是否願意重新學習吞嚥功能也是很重要的決定因素。除了傳統的經外喉部部分切除手術之外，目前已有多位喉科醫師針對早期且較小的腫瘤，採經口內視鏡雷射切除，不但無外觀疤痕的問題，治療效果也不錯。
- 四、全喉切除手術治療：針對晚期喉癌，因癌細胞已擴散至週圍組織與頸部淋巴結，建議應作全喉切除加上頸部淋巴腺廓清術，主要目的是期望能將所有腫瘤加以根除，不能保留喉頭，因此呼吸改由前頸部的永久性氣管造口處進出，說話功能則喪失。

一般來說，聲門癌的五年存活率：第一期90-93 %、第二期 75-85 %、第三期 55-66 %、第四期 34-50 %。

喉癌術後復健

手術治療不可避免的會帶來不同程度的語言與吞嚥障礙，需要依賴長時間的復健師指導與自我練習，尤其是全喉切除後的說話問題，一直是專

家們的研究重點，譬如食道腹語、氣管食道管、人工喉頭語言輔助器等。食道音是訓練病患把空氣嚥至胃內，而後利用腹壓把空氣排出，經過食道入口與口腔之後發出聲音；也有人在手術時把氣管及食道相鄰的管壁上割開一個裂口，置入可由氣管單向通往食道的導管，日後發音時用手指按住氣管造口處，迫使氣流經過導管自食道排出而發出聲音；此外還有機械人工喉與電聲喉，前者原理是藉由氣管造口處的用力呼氣，讓氣流震動簧片發音，接著通過外在管道將聲音導入口腔，後者原理是一個電聲轉換裝置，發出頻率固定的聲音，而後將電聲喉壓在下頷附近，聲音就可以傳入咽腔，在經口鼻腔共鳴而形成語言。

早期發現，早期治療

喉癌的預防關鍵在於戒菸酒，異於平常的沙啞聲音正是早期發覺病症的依據，假如聲音改變數周，在充分禁聲休息的情況下，仍不能恢復甚至持續嚴重者，特別是長期抽菸喝酒的中年男性，建議應儘早請耳鼻喉科醫師檢查，如能把握「早期診斷，及早治療」的基本準則，癒後一般都不錯，雖然對於某些晚期的病患治療後說話比較不方便，但依舊可以和其他人一樣生活得很好，有些也能在個人的工作崗位上正常工作著，這對從事醫療工作的我們而言，可說是最大的鼓舞，也是我們持續在努力追求的目標。

（本期完）



來自生命勇者的鼓舞～

迎向陽光・禮讚生命--悅聲合唱團音樂會



悅聲合唱團以優美的歌聲，喚起人與人之間的關愛，並以團員面對生命的勇氣，來鼓舞面對生命低點的民眾，不要畏懼挫折，勇敢地迎向璀璨的陽光。

文／馬吟津

悅聲合唱團蛰伏了兩年的練唱再出發，於8月18日在社教館的城市舞台，再一次以歌聲傳遞他們對於生命的愛與熱情。音樂會場內演唱者與聽眾激情澎湃，正與場外明亮熱情的星空對應著。

悅聲合唱團五年了，演出水準一年比一年提昇，今年，他們以更臻成熟的唱腔，集結了更多、更專業的音樂家共同演出，包括知名的女高音陳盈伶、男低音羅俊穎、大提琴家曾韻澄、以及由單簧管音樂家林佩筠、宋威德、林祖鑫、吳瑋芸所組成的「魔笛單簧管四重奏」，其中陳盈伶老師已是二度於悅聲合唱團音樂會中獻唱，如夜鶯般的歌聲，唱出「月夜愁」，以及選自歌劇「贛第德」的「光鮮亮麗又快樂」，再度擄獲現場所有聽眾的心。

「魔笛單簧管四重奏」，由經常

出席國際性音樂會的四位單簧管音樂家所組成，四支單簧管的結合，演奏出如魔術般百轉千迴的樂音。此外，才剛於日本獲頒新人獎的男低音羅俊穎，以渾厚的嗓音演唱著音樂劇著名歌曲「老人河」，以及三首新疆民謠組曲，將新疆民謠奔放的曲意發揮得淋漓盡致；而畢業於國立維也納音樂暨表演藝術大學，藝術碩士的曾韻澄，也是國內最具潛力的大提琴新秀，演奏柴可夫斯基的洛可可變奏曲，優美流暢的琴音，讓城市舞台七百多位聽眾陶醉其中。

悅聲合唱團是台灣癌症基金會自成立以來就極力支持的病友團體，是凝聚力相當強的合唱團，目前有一百多位團員，此次參與演出的團員有六十六人，悅聲合唱團中有三分之一是癌症病人，其他則有病人家屬或醫護人員，指揮賴滿足老師本身就是一個

乳癌病友，她用樂觀積極的心與癌症共處，更用她音樂的專業，幫助其他的癌症病人獲得心靈寄託，就是因為賴滿足老師的用心投入，以及悅聲合唱團這群可愛朋友的積極參與，成就了今天這麼溫馨的音樂會。

這次音樂會圓滿落幕，除了要特別感謝最關懷公益、也是最美麗的主持人李秀媛小姐外，還要感謝健康科學文教基金會、行政院新聞局、中國國民黨身心障礙者保護基金會以及衛生署國民健康局的支持贊助。

「迎向陽光・禮讚生命」這場深具意義的音樂會透過優美的歌聲，喚起人與人之間的關愛，更以悅聲團員們面對生命的勇氣，來鼓舞面對生命低點的民眾，不要畏懼挫折，勇敢地迎向璀璨的陽光。

紙上諮詢專區

Q：聽說吃太鹹的食物容易得胃癌，這有醫學根據嗎？

A：目前學者認為：過去保存食物多以鹽或煙燻或乾燥保存法；醃製食品中含有大量硝酸鹽，硝酸鹽在胃酸及細菌存在環境，會還原成亞硝酸，再進一步形成亞硝酸化合物，它是誘發胃癌的重要物質。而飲用鮮乳、新鮮蔬果、柳橙汁、維生素C、多使用冰箱保存食物，可以減少胃癌發生率。

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



旺萊聖品～

鳳梨

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

鳳梨 (pineapple) 為鳳梨科多年生常綠草本植物，屬熱帶果實。原產西印度群島，拉丁名為Ananas意為極為美味的水果。十七世紀時傳入中南美洲，鄭成功來台後引入，狀似鳳尾，敬神似有鳳來儀之意，味甜如梨，是鳳梨之來源，有旺萊，菠蘿，拜拜果，王來，黃萊，黃梨等名稱。

鳳梨的營養成分

依據行政院衛生署台灣區食品營養成分資料庫的記載：100公克的鳳梨含水分88.4公克，蛋白質0.9公克，熱量46卡，脂肪0.2公克，碳水化合物24.1%。維他命A 5.1毫克，維他命B1 0.06-0.1毫克，維他命B6 0.07毫克，維他命C 9-29毫克，維他命E微量，粗纖維1.4公克，並含有生物鹼，有機酸（草酸、蘋果酸、檸檬酸），菠蘿蛋白酶和芳香精油的菠蘿

丁酸丁脂，礦物質部分含有鈣16-18毫克，磷9毫克，鐵0.7毫克，錳微量，促進鈣質吸收，鎂14毫克，鉀40毫克，鈉1毫克，鋅0.5毫克／公斤，菸鹼酸0.2毫克／公斤。

鳳梨與癌病關係

鳳梨屬黃色水果，在健康價值上具抗氧化功能，其中所含類生物黃色素，維他命C、E、B1等抗氧化物質，對癌瘤來說可抑制活性氧產生，及修復因氧化而受傷或變異細胞。另有水溶性食物纖維的果膠，滑溜溜的有黏性，可增加腸內有益菌活動及排便順暢，減少致癌物質和腸壁接觸時間。

鳳梨與其他疾病的關係

有豐富的維他命B1和檸檬酸，促進新陳代謝，恢復疲勞和增加食慾。鳳梨中的維他命C不受高溫破壞，飯後吃鳳梨有助維他命

C吸收，對需鐵的人有益。所含酵素除消化外，尚可抗炎（呼吸道、視網膜、關節、蜂窩性組織炎）。

鳳梨的吃法

鳳梨削皮時注意把皮丁（皮肉間黑斑點）削掉，經過2%濃度的鹽水浸過，便能使有機酸與生物鹼清除一些，黏膜的刺激過敏便能減輕，過酸與過熟盡量不吃。

另可製成罐頭、鳳梨酥、鳳梨餅（月餅、喜餅）、鳳梨冰淇淋、果汁、沙拉、菜餚、冰品、鳳梨乾、觀賞用和拜拜用菜。鳳梨的莖為製鳳梨酵素的原料，果肉中含量較少。

鳳梨的選購及保存

購買時以果實飽滿，基部有一半成金黃色，鳳梨段尚呈淺綠之聚果粒，用手指敲彈時有“實音”，色澤醒目且具香味，無腐爛、無酸味者為佳；平時放在通風陰涼處，去皮及放冰箱保鮮，在濕氣及溫度較高環境中易於發酵變味。





蔬果探險樂園

抬起頭，就能看見樹上果實飽滿
彎下腰，就能嗅到泥土青澀芬芳
伸出手，就能觸摸大自然的神妙

文／王莉棋

在擁擠的都市叢林中，要體驗自然田園的芬芳，再也不必捨近求遠了！在教育部指導、農委會輔導下，由台大農業試驗場與台灣癌症基金會於台北市芳蘭路51號共同打造一座「蔬果探險樂園」，在一片綠意盎然的田園中，呼吸自然新鮮的空氣，提供兒童及一般民眾認識蔬果植物生長過程的機會，親身體認蔬果的好處。

為使防癌宣導觀念向下紮根，台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士

於九十三年向教育部及農委會提出打造「兒童蔬果探險樂園」的計畫，期待透過親手觸摸蔬果的體驗，讓兒童有機會認識本土的蔬果，進而將「天天五蔬果」確實落在兒童的健康概念中，有效降低未來癌症的發生率及死亡率。

「蔬果探險樂園」共佔地四甲，園區內共闢有「蔬菜觸摸區」、「高畦試驗田區」、「果樹標本區」、「原生香蕉標本園」，園區內除了可見

到平日常吃的蔬菜水果外，並準備許多培育中的種苗，除可讓兒童及民眾現場實際操作種植的樂趣，並贈送親自栽種的小盆栽。此外，更有專業的蔬果導覽人員在一旁解說蔬果的營養成份，透過活動帶領方式，加強兒童及一般民眾對蔬果的認識，真正體認到蔬果對身體的好處。本活動自九十三年十月十五日開始，開放時間為星期一～星期日，採預約報名制，歡迎學校團體及一般親子大眾報名參加。

蔬果探險樂園入園須知：

- ◎ 活動日期：
2004年10月～2005年1月
- ◎ 開放時間：
星期一～星期日
上午：09:00～12:00
下午：13:30～16:30
- ◎ 活動地點：
台北市芳蘭路51號(鄰近自來水事業處)
- ◎ 入園者每人酌收10元清潔管理費，請於導覽時間確認後兩天內劃撥至財團法人台灣癌症基金會，並傳真收據或來電告知。(帳號：19096916，戶名：財團法人台灣癌症基金會)
- ◎ 採預約制，入園人數一次以35人為上限。
- ◎ 敬請於導覽時間前10分鐘入場。
- ◎ 報名專線：(02) 8712-5598



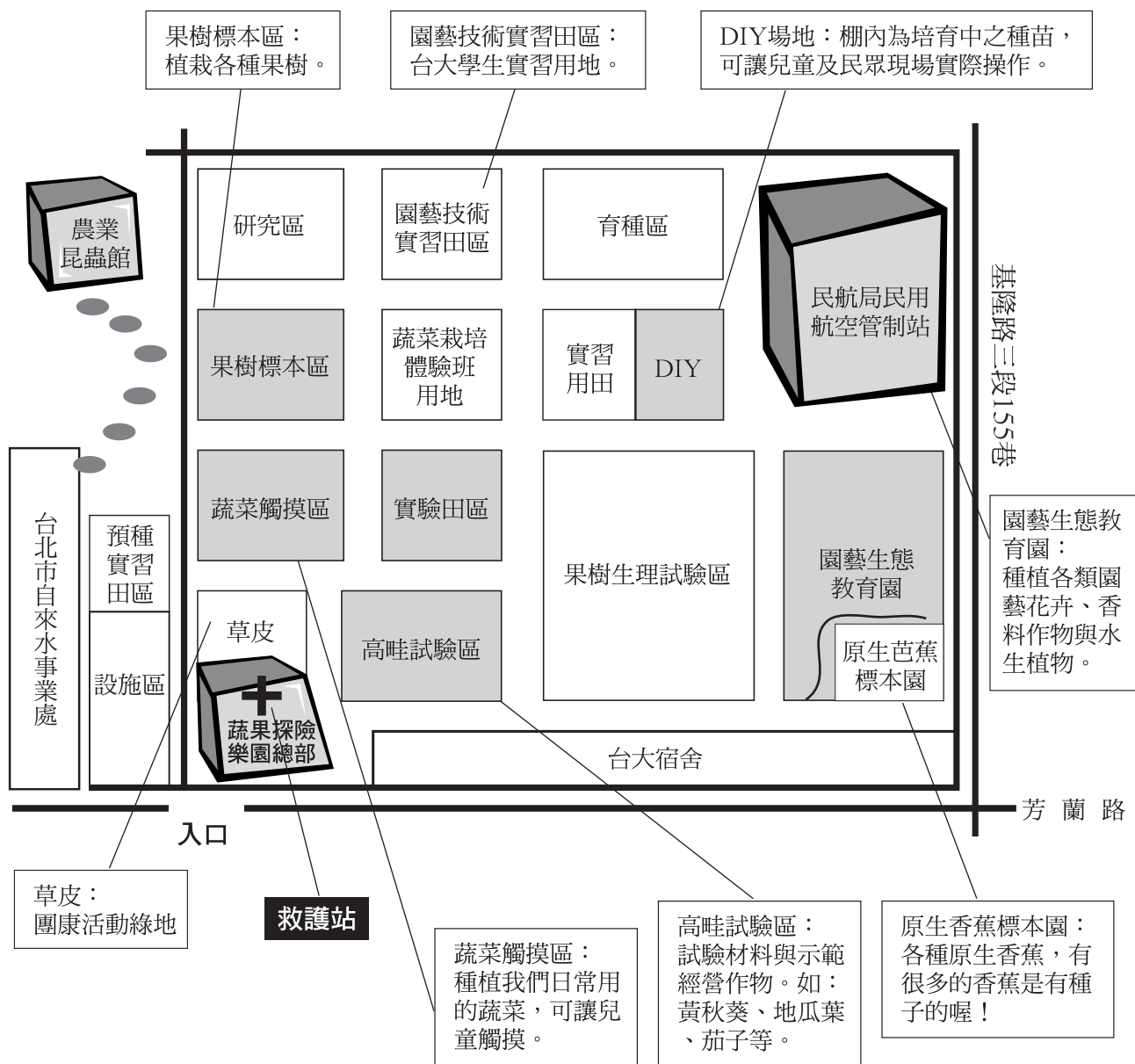
「蔬果探險樂園」種植許多平日常吃的蔬菜與水果，透過專業的導覽人員活動帶領，讓兒童及一般大眾親自體驗蔬果的生長，加強對蔬果的認識。



蔬果探險樂園尋寶圖



DIY植栽步驟：土壤準備 → 播種 → 覆土 → 澆水 → 插名牌





「蔬果探險樂園」導覽人員培訓營 --身負健康傳遞使命--



三十七位受證導覽員將背負健康使命，以輕鬆活潑的方式，帶領兒童前往「蔬果探險樂園」尋寶。

為培訓「蔬果探險樂園」導覽人員，台灣癌症基金會於7月3、4日假「台大試驗農場」展開為期兩天的課程訓練，在專業講師群的帶領下，共有三十七位導覽人員通過測試，完成受證儀式。

在這次的「蔬果導覽人員」培訓中，特別邀請到專業講師授課，一開

始即由「台灣癌症基金會」前副執行長林清儀講解「蔬果的好處」，接著由吳敏愿營養師演說「蔬果的營養與分類」，以深入淺出的方式，引導學員認識蔬果對人體的神奇功效。而台大許圳塗教授在「組織培養繁殖--開創健康

新生命」中，以試管培植方式，並透過顯微鏡植物胚皿觀察，展現植物生長另一奧妙之處。台大試驗農場沈志誠技正更以本身的園藝專業背景，介紹有機栽培方法，避免現代飲食的危機。除此之外，還有台大試驗農場張俊德技士以實際走出戶外的教學方式，說明「導覽的態度與技巧」，雖

然此時烈日當空，個個揮汗如雨，但從學員們的熱烈發問中，可以看出大家對田園中蔬果的好奇與導覽解說的重視。

在一連串的緊密課程後，接著便是驗收導覽人員的學習成果，除了筆試測驗外，實際的導覽解說及生動的教案設計，展現出學員們的巧思及創意，更是獲得評審員及台下學員的熱烈掌聲。最後，通過測試的導覽人員在「受證」及「宣誓」中完成兩天的培訓課程；今後這批蔬果導覽人員將背負著打造健康下一代的使命，以輕鬆、活潑的方式，帶領兒童前往「蔬果探險樂園」中尋寶，為兒童講解正確的健康飲食觀念，落實兒童防癌宣導工作。

文／王莉棋



「蔬果導覽員」培訓感想

溫暖--是我對「蔬果導覽員培訓營」的第一個感覺。志工們兩天來陪著我們上課，幫我們打點一切，關心我們的身心，對於這樣的付出，必定懷抱著讓這個世界更美好，人人健康快樂的大愛吧！他們關心我們，希望我們也能夠把這份愛傳下去，帶給來參觀「蔬果探險樂園」的孩子們，再由孩子帶回去給父母家人，讓父母家人能夠再帶給生活週遭的每一個人。就像「讓愛傳出去」這部電影一樣，

我也相信，只要我們有心，有顆要利益別人的心，愛就真的能夠傳出去。

智慧--這個活動很有意義，一開始就是因為這次活動的宗旨而參加培訓。希望能把蔬果有益健康的觀念向下紮根，讓兒童從小就有正確的觀念，喜愛蔬果，多吃蔬果，進而改善社會大眾對飲食的觀念，降低癌症的發生率。我認為這種治本的方式非常有遠見，當兒童熟悉了我們平常食用的蔬果，並能夠喜愛他們，就已經成

功的將蔬果佔領兒童的內心，進而建立正確的健康飲食習慣。

放眼現代人的飲食觀，不是大魚大肉，就是崇尚速食主義，不但嚴重損害健康，生病時更增加社會成本的負擔，如果能從小培養正確的飲食觀，就能將傷害減至最低，「蔬果探險樂園」活動就是一個非常好的開始。

文／師大自然系 蕭士璇



兒童天天五蔬果，打造健康下一代 校園巡迴講座分享

自民國九十一年學年第一學期開始，財團法人台灣癌症基金會辦理「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」校園巡迴講座，邀請全國各級學校、機關團體，並招募數百名包括營養師、護理師、教師及家長等人員培訓成為蔬果校園巡迴講師，目前全台已有二百多位營養師完成訓練課程，全國近300所學校完成「兒童天天五蔬果校園講座」。



致力於「兒童天天五蔬果，打造健康下一代」校園巡迴講座的孫文中營養師（左一）與台灣癌症基金會吳玉英特助（左二）共同為進階營養師學員頒發結業證書。

文／台北市立陽明教養院營養師 孫文中

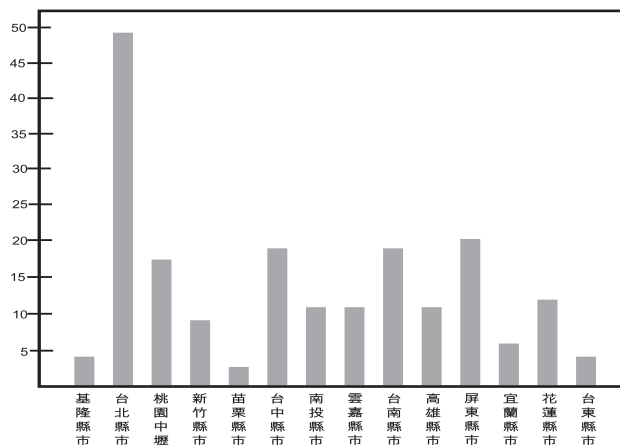
我身為營養師，在宣導的過程中，除到過市中心之學校外，較偏遠的學校也不錯失機會，基於專業立場，每次到校宣導時，亦同時詢問該校午餐辦理情形，以期協助該校推動學童午餐時應多吃蔬菜水果，再加上宣導後的效果，學校配合度非常良好，所以建議出任校園講座的營養師們也能先行宣導，如此學生吸收的成效會更大。

因為演說對象是兒童，我總會帶著我的好朋友「孫小毛」（玩具絨毛猴子）出場，每次總能吸引住兒童的目光，加上我和「他」一搭一唱的演說方式，更是深獲兒童喜愛，運用小小的技巧，自然而然帶領兒童進入生動活潑的故事境界，並輕易的將天天五蔬果，每天至少吃三份蔬菜【300公克＝半斤】二份水果（1份約1個拳頭大小）觀念帶給兒童。

此外，我會在解說中安排有關蔬果觀念的有奖徵答，此時每位兒童無不爭相搶答，心中恨不得可以準備更多的獎品來回饋給這些專心聽講，並能發表自己意見的兒童，在宣導的後段，如何讓大家學會「酷哥辣妹蔬果操」，又是另一項大挑戰，學童之運動不足，一直是國人所關切的問題，利用短短的十二句歌詞，配合運動專家設計出來的動作，學童學習認識了不同的蔬菜、水果，而且從頭到腳，全身關節均運轉了一次，由上課前的滿臉疑惑，至結束時的興奮、自信，一群健康的小種子便開始萌芽。

營養教育如同

九年一貫教育般，需要長時間、有計劃、有耐心之營養教育者貫徹實施，在學校衛生法通過後，相信不久的將來，有更多的專業營養師、護理師進入校園，建立一個良好的營養健康基礎。各位朋友你是否也已體驗過「天天五蔬果」的威力呢？還沒有的話，趕快和台灣癌症基金會聯絡哦！



92年下學期全省校園巡迴講座各縣市講座統計表



「蔬果健康校園講師」初階訓練營心得

文／台東國小教師王薇雅

感謝台灣癌症基金會舉辦「蔬果健康校園講師初階訓練營」，讓我有機會認識一群好朋友，也讓我們台東這一群期望推動健康飲食的老師，看見了一線希望。

這次的研習中，我們不但認識一群為推廣防癌工作而熱心投入的志工，更是實際學習如何將這些知識融入小學教材中。這是一個很大的嘗試，要將這樣的訊息傳到小學去，非常的不容易。所以，當聽到有這樣的活動時，我們真的很高興，試想：能夠將健康的觀念傳出去，使更多的人受益，這是多麼美好的一件事？如果學校的行政人員、教師、護士等，都能接受這樣的觀念，再配合家長的力量，那麼建構孩子一個更健康又更美好的將來，豈不指日可待？

我們常聽到一句話：「病從口入」，大部分的人只是將它窄化為吃壞肚子，但是這句話正是提醒我們：要從「飲食」中去體會「病」從何而來？隨著生活水準的提昇，我們所吃的食物越接近歐美文化，在大量商業廣告的洗腦下，我們的孩子好像沒有吃過「麥當勞」或「肯德基」就沒有童年，好像只要吃到這些速食，就代表了流行和先進。

然而在過去的台灣社會，日子雖苦，這些文明病卻從來沒有像現在這樣威脅著我們的生命。這些現象顯示了什麼？「飲食」、「運動」、「睡眠」是影響一個人身體健康的三大要素，當長期缺乏運動、熬夜又飲食不當時，身體怎麼會健康？唯有從「怎麼樣會讓身體不健康」的逆向思考，

我們才能找到「如何讓身體健康」的方法。

歐美這些提倡高蛋白飲食的國家，已經發覺了飲食與健康間的關聯，所以他們如火如荼地推動著「飲食改革」；然而我們在媒體上接收到的刻板印象，好像歐美國家的人都很愛吃肉食；事實上，有一股推動健康蔬食的聲音，正在國外蔓延。正如同研習時大家所分享的：「吃什麼」都只是習慣問題，如果我們不讓孩子習慣健康的味道，我們的孩子將會被疾病吞噬掉未來，浪費更多醫療資源，付出更大的社會成本。

打造下一代的健康需要更多有心人來參與。這是我們的未來，唯有從健康的飲食著手，我們才能擁有更美好的未來。



五味春蔬

多吃蔬菜有益健康，不論是中式的炒青菜或西式的生菜沙拉都應多吃，尤其油量較少的燙青菜更值得推廣。但是很多人燙青菜喜歡淋油蔥汁和肉燥汁，這樣的油量甚至比一般炒食或沙拉的做法更多。的確，蔬菜的纖維較粗，有的還帶點生味草味，所以不加油很難入口，這裡我們選擇較嫩的蔬菜來燙，再沾點五味醬這樣香味濃郁但油量少的醬汁，就很可口了。

還有很多種蔬菜的吃法油脂量都很少，例如：芥末洋菜、生烤茭白、客家悶苦瓜、烤鮮菇、拌海菜、辣白菜、水煮香菇白菜及各種泡菜，變化很多。我們一日三餐多半都會炒青菜吃，如果時常用這些油量少的蔬菜代替，不知不覺就可減少很多的脂肪攝取量。

材 料

五味醬：

醬油、烏醋、番茄醬、米酒、麻油.....各1小匙
鹽、味精、糖、胡椒粉、芥末粉.....各1/4小匙
蔥、薑、蒜頭、辣椒、香菜末.....各1大匙
芥藍花(或其他鮮嫩的綠色蔬菜).....600克
沙拉油.....1小匙
鹽.....少許



做 法

1. 把五味醬的所有材料調勻備用。
2. 芥藍花摘好，切成大段。煮1小鍋滾水，加油和鹽，把芥藍花下鍋煮燙，撈起瀝乾，排在盤中。
3. 淋下少許五味醬即可食用。



93年5月

[illegible]

93年6月

100,000	張淑卿	400	胡曾春	張瓏甄
林淑真	劉振銘	賴怡文	徐雅棠	張瓏文
2,000	700	300	袁秋枝	許嘉娥
林淑敏	梁先生	王薇婷	常君	許麗萍
蔡麗娟	600	吳柏洲	張家榮	郭鳳仙
3,000	陳右芳	吳碧容	張崇榮	陳玉成
黃介光	500	吳勵君	張慈玲	陳玉珠
2,500	張宣文	李典恩	張瑞雲	陳奕如
楊毓婷	王蘇淑貞	李美芝	張瀛榮	陳柏瑛
2,000	王蘇淑貞	李美華	莊天財	陳英孜
郭曉芸	朱景鈿	林素芳	郭立雯	陳偉玲
1,557	何屏東	林素華	陳幸慈	陳淑真
龍丹股份	吳蘭琴	洪彩月	陳政淇	陳惠茹
有限公司	李玉芬	張秀春	陳純美	陳裕民
1,250	李朱惠	張淑榕	無名氏	陳憶佳
吳慧娟	李秀招	張華南	無名氏	創益科技
1,154	周麗珊	張順珠	黃玉珠	有限公司
股聯科技	林鈺慈	張愷庭	葉碧宇	彭肇蘭
(股)公司	林鈺鑾	張靜萍	鄭沛宇	游王秀
1,000	林錦美	陳熾	盧盈芳	游順來
王櫻芳	張秀卿	陳妙真	蕭素美	無名氏
吳曉雯	張家瑋	陳惠容	1.00	黃香梅
李孟芳	張瑞明	陳詩穎	丁如倩	黃培芳
李惠卿	張麗江	馮月麗	王萬枝	溫張素瑛
杜美秀	莊美苓	楊麗香	王夢諄	劉國明
林桂美	許佩文	劉秀卿	何翹綾	鍾雨涵
張芳茹	郭智珠	蔡久昭	何雅婷	鍾雨瑄
郭子緯	陳桂芳	蔡添文	吳海鵬	謝清泉
郭炳宏	黃秀娟	賴光隆	李志光	謝美芳
陳正原	葉秋芬	簡維興	李庭華	蘇美芳
黃美足	董希聖	250	林志一	蘇淑枝
黃美蘭	劉秀鳳	許庭瑄	林玉玉	蘇淑枝
盧福壽	劉春珍	許庭嘉	胡木枝	張敏慧
豐年附企	歐陽媛	200	胡曾春	廖德隆
業有限公司	蔡光虹	王慶煌	胡紫蘭	廖德隆
	蕭錦銘	吳富慈	胡麗卿	潘清秀全家
900	謝秀庭	吳瑞雲	徐子媛	潘清秀全家
李錦綿	謝瑞碧	周熾英	徐茂平	潘清秀全家
830	鍾婉惠	洪順發	張秋華	

93年7月

20,000	劉俊君	謝瑞碧	吳瑞雲	許麗萍
首都獅子	盧福壽	鍾婉惠	徐雅葵	陳柏瑛
	700	300	袁秋枝	陳偉玲
蔡麗娟	張先生	王潔婷	張素貞	陳惠茹
10,000	600	吳柏洲	張瑞雲	彭肇蘭
大唐獅子	陳定平	吳碧容	張麗英	黃日親
會	500	吳勵君	莊天財	黃培芳
蘇淑芳	張宜文	李美芝	莊假美	溫張素英
6,000	朱景綱	林秀華	郭立雯	劉園明
鄭美能	吳麗琴	林素芳	陳幸慈	鍾雨涵
3,000	李玉芬	林素華	陳純美	鍾雨瑄
夏仲英	周鳳蓮	洪彩月	黃義修	鍾清泉
莊全治	周麗剛	張淑卿	鄭沛宇	謝小琪
陳怡梅	林素秋	張淑榕	盧正忠	謝小琪
黃介光	林銘璧	張順珠	盧冠宇	謝承洲
2,730	洪彩月	張靜萍	盧柏諺	謝承洲
吉梅芳	張秀卿	陳妙真	蕭素美	謝欣靜
2,000	張家璋	陳惠容	100	謝欣靜
杜淑玲	莊美苓	陳詩穎	丁如倩	謝美津
許美英	許慎元	馮月麗	王萬枝	謝慶和
鄭惠英	郭智珠	馮素鳳	王夢淳	謝慶和
1,536	陳世昌	楊麗香	王榮昌	謝錦珠
龍丹股份	陳桂芳	劉秀卿	何瑋綾	謝錦芳
有限公司	陳麗洲	蔡添文	何雅婷	蘇美芳
1,089	黃秀娟	賴光隆	吳海鵬	蘇淑枝
旭聯科技	楊淑珍	250	李黃榮華	50
(股)公司	葉秋芳	李光源	林志一	張敏慧
1,000	董希聖	李敏智	林美玉	潘清秀 全家
正在學設	鄧聚珍	施添龍	施碧華	盧惠鈴
余鄭玉霞	劉春珍	施添財	施碧華	30
吳曉雯	鄧煥媛	許庭瑄	徐子媛	潘清秀
李孟芳	蔡光昭	許庭嘉	徐戊平	潘清秀
林桂美	盧振宏	200	張秋華	潘清秀
邱東光	盧徽心	王玠今	張瓊甄	潘清秀 全家
張芳茹	蕭錫銘	王凱慧	張瓊文	潘清秀 全家
郭炳宏	謝芳庭	王慶煌	許嘉娥	潘清秀 全家
馮森璧				

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: 公() _____ 宅() _____ 傳真() _____

地址: ☐ ☐ ☐ _____

信用卡別: ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 聯合信用卡 信用

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
(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（您若要停止捐款，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 ☐減脂防癌飲食寶典 150元
☐挑戰，奮戰國人三大死因 150元 ☐蔬果防癌飲食寶典 150元
☐高纖防癌飲食寶典 150元 ☐兒童天天五蔬果VCD 100元
☐蔬果的農藥殘留與清洗 50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:

$$t = t_1 + t_2$$

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
格後，請放大傳真至02-87122003或郵寄至台北市105南京東路四
03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
(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、腦外傷及腦瘤...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)									
經辦局收款戳	姓名		通訊處		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)									
經辦局收款戳	姓名		通訊處		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								
經辦局收款戳								

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 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 兒童天天5蔬果VCD

(單片VCD, 14×12.5cm)
針對兒童所設計的『兒童天天5蔬果—打造健康下一代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“蔬果防癌飲食寶典”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。