



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

第二十二期 94年3月

發行人：王金平  
總編輯：彭汪嘉康  
主編：賴基銘  
編輯：蔡麗娟、林伊玲  
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

無法投遞請予  
退 回

●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！



## 女性肺癌防治宣導活動

台灣癌症基金會／台灣食益補白蘭氏 攜手合作  
一起向肺癌 SAY NO

文／李和謙

為有效喚起民眾對於肺癌防治的重視、了解肺癌防治觀念，台灣癌症基金會與一向關心國人健康的台灣食益補白蘭氏特別發起『女性肺癌防治宣導』活動，除邀請奧運金銀牌選手朱木炎、黃志雄母子檔共襄盛舉，擔任本次活動之公益大使，出席各項活動外，並請物理治療師針對提昇心肺功能，設計出『心肺健康操』，邀請專科醫師群設計『肺癌自我檢測量表』，方便民眾自我做健康檢測，同時規劃一系列宣導活動，要民眾一起向肺癌宣戰。

在系列活動中，除召開『女性肺癌認知調查記者會』公布調查結果喚起國人重視此一問題之目的外，緊接著北中南三場的『女性肺癌防治宣

健診活動』，深入全國北中南三區域，以健診宣導園遊會的方式，邀請民眾親身參與。1月8日假台北市立中興醫院、1月15日假署立台中醫院、1月22日假台南市立醫院舉行連三場的巡迴健診活動，其中台北場更邀請到台北市長馬英九出席，與代言人一起宣誓並跳心肺健康操，向女性肺癌說不，將現場氣氛帶至最高潮；而台南場也邀請到台南市長許添長出席與會，與所有貴賓一起打擊癌魔板，向肺癌宣戰。

同時為將女性肺癌防治觀念宣導工作的更廣更遠，讓更多民眾接收到最新防治觀念，台灣癌症基金會與台灣食益補白蘭氏並於全國北中南東各地舉行了七場次之『女性肺癌知多少？』巡迴健康講座，由國內胸腔科與腫瘤科專科醫師深入淺出說明女性肺癌防治知識，而場場皆吸引近爆滿的民眾參與，也充份看出國人對於肺癌防治資訊的渴望需求。

而本次宣導活動的成功舉辦，要特別感謝台灣食益

補白蘭氏的全力支持及贊助，使得每一項宣導活動皆能順利舉行，確實達到建立國人肺癌防治觀念、提昇國人健康品質的目的。如果你想再進一步深入了解本宣導活動的各項內容及資訊，可上台灣癌症基金會網站查詢 <http://www.canceraway.org.tw/>

### 本期要目

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 特別報導                  |    |
| 女性肺癌防治宣導活動            | 1  |
| 『自我檢測量表』為妳健康把關        | 2  |
| 一起來做『心肺健康操』           | 3  |
| 防癌新知                  |    |
| 女性肺癌知多少？              | 4  |
| 諮詢專區                  |    |
| 氣喘或肺氣腫是不是肺癌之危險因子？     | 4  |
| 交流園地                  |    |
| 基金會與癌友一起活出希望          | 5  |
| 活動訊息                  |    |
| 志工社區課程—壓花紙藝活動         | 5  |
| 『緝捕癌肉小子』—健康新“腸”識      | 7  |
| 『2005兒童天天5蔬果校園巡迴講座』   |    |
| 全面啟航                  | 8  |
| 復健專欄                  |    |
| 癌友手術、化療、放射療法後之復健護理    | 6  |
| 活動報導                  |    |
| 2005年度志工團圓茶會          | 9  |
| 『天天5蔬果』·貼近民眾生活        | 10 |
| 兒童『蔬果探險樂園』讓健康飲食觀念往下扎根 | 11 |
| 5 a day系列             |    |
| 草莓                    | 12 |
| 心靈小憩                  |    |
| 我與健康有約                | 13 |
| 新飲食觀                  |    |
| 蔬菜香潤餅                 | 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            |    |



台北市長馬英九(中)、活動代言人—朱木炎(左後)、黃志雄(右)—母子一起跳『心肺健康操』，高呼女人萬歲。



## 「女性肺癌認知調查」報告出爐

# 八成女性不知肺癌為女性癌症頭號殺手 『自我檢測量表』為妳健康把關

文／蔡旻諭

根據衛生署統計，肺癌已經連續18年成為台灣女性癌症死因的第一位，且近20年來台灣女性肺癌發生率及死亡率，分別增加2倍及2.5倍，為女性增加率最快的癌症。有鑑於此，台灣癌症基金會特別與台灣食益補白蘭氏合作，針對1067位25~65歲台灣女性進行「女性肺癌認知調查」，並於1月4日舉辦「女性肺癌認知調查記者會」，除了公佈調查結果，也設計「女性肺癌自我檢測量表」，希望藉由宣導，提高台灣婦女對於女性肺癌的重視。

根據此次調查結果顯示，超過八成(84.2%)的女性不知道肺癌為女性癌症的頭號殺手，約六成(58.9%)不

清楚肺癌初期症狀，約五成(48%)的受訪者不知如何預防肺癌，而女性認為導致肺癌的原因前三名(複選)分別是抽菸(40.3%)，煮飯的油煙(36.6%)以及二手菸(36.2%)。賴基銘執行長表示，大部份人都以為抽菸是女性肺癌的主因，其實臨床資料顯示女性肺癌只有約10%的患者有吸菸習慣，約40%~50%受二手菸影響，其他可能係受工業化帶來的空氣污染、廚房油煙...等。但調查卻發現，有近五成(48.1%)的女性家人有抽菸的習慣，令人驚訝的是，每三位長期身處二手菸環境的女性，竟有二位(62.6%)不知道二手菸會導致肺癌，在在顯示台灣女性對肺癌認知的薄弱。

針對調查結果，台灣癌症基金會特別邀請專家顧問群，設計了「女性肺癌自我檢測量表」，讓女性朋友能夠在家自我檢測DIY，以達到早期發現早期治療的目的。榮總胸腔科主任蔡俊明也提醒大家，對抗肺癌的第一步，就是遠離油煙及拒吸二手菸，避免將自己暴露於被污染的空氣中。煮菜時盡量位於通風良好處，避免油煙廢氣的吸入，正確裝置並使用抽油煙機；第二步進行一分鐘的自我檢測量表，了解肺部實際狀況；第三步定期胸腔檢查，落實早期發現早期治療的目的。

### 女性肺癌「自我檢測量表」

妳是女性肺癌高危險群嗎？只需一分鐘，檢測一下。

#### (一)危險群 (Risk) 篩檢

| 問 題                                                     | 是                        | 否                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.有吸菸習慣？                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.需要經常下廚煮食做菜？                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.經常接觸廢氣及工廠煙塵？                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.持續性咳嗽（超過三個月以上）？                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.是否居住於烏腳病盛行區？（烏腳病：發生於台灣西南沿海，如：嘉義縣布袋鎮、義竹鄉及台南縣北門鄉、學甲鎮最多） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.父母兄弟姊妹有人罹患肺癌？                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

檢測結果：-----

危險群：只要你有其中一項為「是」，建議找胸腔專科醫師或腫瘤專科醫師做進一步諮詢。

#### (二)高危險群 (High Risk) 篩檢

| 問 題                             | 是                        | 否                        |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.經常高溫炒炸食物，而且沒有使用抽油煙機或通風不好？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.咳血或痰中帶有血絲？                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.每天至少吸一包菸，並持續20年以上？            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.長期在二手菸的生活環境中？                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.過去有結核病史，或肺部有癒痕或鈣化？            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.工作環境與石棉的暴露有關(拆船、絕緣體工廠、纖維工廠等)？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.有肺癌病史已治癒？                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

檢測結果：-----

危險群：高危險群：只要你有其中一項為「是」，強力建議找胸腔專科醫師或腫瘤專科醫師做進一步諮詢檢查，及定期追蹤。

以上資料由財團法人台灣癌症基金會專家顧問群提供。

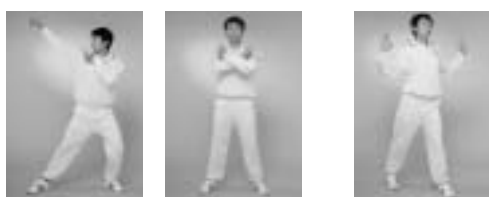


# 一起來做「心肺健康操」

文／台灣癌症基金會

台灣癌症基金會為提昇國人健康品質，強化心肺功能特在此次女性肺癌防治宣導活動中，邀請台北市物理治療師工會理事長簡文仁設計「心肺健康操」，每句口訣都是遠離女性肺癌的法寶，每個動作都能幫助肺部擴展開來，每次10分鐘，每天最好3次，時時深呼吸，擴展肺活量，照顧肺部健康非難事。其口訣及分解動作如下：

## 一、 向香菸說不 、 深呼吸最酷



雙腳半蹲、雙手比槍擊姿勢掃射抽菸者；前胸交叉，再跨前一步，擴胸深呼吸。

## 二、 下廚少油煙 、 蒸煮不炸煎



身體向前彎、雙手向下伸，由左往右轉身，在向身體後仰，雙手向上舉，由右往左轉身。

## 三、 時時動一動 、 好心肺相送



雙手胸前交叉、踢腿如跆拳道，在半跪姿，雙手捧花狀，仰頭上舉。

## 四、 蔬果 5.7.9 、 防癌靠自我



跳躍動作，雙手向頭上揮動，再半蹲守門員狀、拍手，再比大拇指擴胸。

## 五、 顧好心肺 、 女人萬歲



雙手在胸前如托籃球般繞動，再弓箭步，弓方一手托高，掌心向上；箭方一手向下，掌心向後。臉看托手，瞬間轉回前方。

「心肺健康操」口訣及動作設計／台北市物理治療師工會理事長 簡文仁

動態影片教學及詳情，請上本會網站查詢 <http://www.canceraway.org.tw/>



## 女性肺癌知多少？

文／台北榮民總醫院胸腔部胸腔腫瘤科主任

國立陽明大學醫學院內科學系教授

蔡俊明

自1982年起，癌症即高居國人十大死因首位，而肺癌自1986年起一直是女性的首要癌症殺手，死亡人數逐年上升，過去25年間遽增了三倍，到了2003年共有2,156人，相當於每天六人，死於肺癌，顯見肺癌是攸關女性健康的重要課題。肺癌固然可怕，但並非全然無法防治。

肺癌的發生多是「壞基因加上壞生活習慣或環境」造成的。容易罹患肺癌的壞生活習慣或環境包括：吸菸及二手菸（70%的男性與30%的女性肺癌歸因於菸害）、空氣污染（近半的女性腺癌歸因於廚房油煙）、飲食習慣（高脂、低抗氧化食物）、原有肺部疾病（譬如由肺結核的陳舊癍痕長出癍痕癌）、暴露於石棉粉屑或富含氡等輻射源的環境等。而壞基因是指容易致癌的不良體質或遺傳因素，如：體內容易產生致癌物、致癌物的清除能力較差、基因容易受損、受損傷的基因不易修復，加上免疫功能有缺陷等。特別值得注意的是暴露於同樣程度的致癌原，如菸煙、結核感染等，女性比男性罹患肺癌的機率會高出一倍半到兩倍。

近幾年來有不少新的化療藥物上市，不論它們間的混合使用或是合併

手術或放療的新治療策略，不但能改善病人的生活品質，延長生命，對早期病人更能提高治癒的機會。另外，標靶療法，如：癌細胞生長因子受體抑制劑、新生血管及轉移抑制劑等的研發問世也展現不錯的效果。幸運的是女性病人常比男性病人容易有更好的治療效果，更高的存活機會。

在現階段人類的體質無法因醫療措施（如基因治療）而迅即獲得改善的情況下，宜從改善環境中的危險因子著手，像不要養成吸菸的習慣或戒菸、避免暴露在二手菸或其他容易致癌環境下、調整飲食習慣成高纖低脂

取向，攝取多種類的蔬果，及改變熱油煎炒的烹調習慣、下廚時使用抽油煙機、保持通風良好等，都有助於降低罹患肺癌的風險。而定期接受胸部X光照相檢查，必要時接受胸部電腦斷層照相的追蹤檢查，也有助於高危險族疾病的早期發現。此外，對於持續的咳嗽、咯血、胸部或肩膀疼痛、聲音沙啞、出現杵狀指或臉部腫脹的肺癌警癥，不要輕忽，應及早就醫，以免延誤病情，耽誤診治時機。女性因為容易罹患肺癌，更應該重視預保健；即使不幸患病，由於治療效果好，也應該積極的面對接受治療。

健康的肺



正常女性的肺部橫切面，黑點部份為吸入香菸或空氣污染的廢氣的膿和沉積，多集中在肺門淋巴結。

罹患癌症的肺



位於左肺下葉之原發性肺癌，白色部份為肺之鱗狀上皮癌，是最常見的肺癌類型。

### 紙上諮詢專區

Q：氣喘或肺氣囊腫是不是肺癌之危險因子？

A：氣喘或肺氣囊腫的原因很多，但如果是因長期吸菸所造成，自然得肺癌之機會也會增加；如果氣喘或肺氣囊腫的成因是由過敏症所起，會不會引起癌症則有待進一步探討，但目前無此報告。

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



## 基金會與癌友 一起活出希望

『生活靠自己，生命要負責』

文／台灣癌症基金會志工 高明正

感恩「台灣癌症基金會」去年給我機會參與「台北榮總191合作病房關懷活動」，已邁入第四季，每次活動與癌友們分享抗癌心路歷程及教授簡易手工壓花。活動中，每當看到癌友與親屬間之親情互動與喜悅的笑容時，更加肯定自我，每天歡喜自在，活的更有品質與尊嚴。

我四年前罹患肺癌3A期，經手術、化學放射療治療，次年轉移至筋骨，第三年又轉移肺部與筋骨，經過長期治療間又罹患憂鬱症造成身心

失調，曾有自殺輕身的念頭。生病期間曾放棄正統醫療，聽信偏方與另類療法，反而增加病情惡化與轉移，當二年前悟出「生活靠自己，生命自己要負責」時，決心「與癌共存」。

當時我加入「台灣癌症基金會」，發覺社會處處充滿愛與關懷，我更希望與癌友共同分享抗癌期間的苦與痛，更希望癌友「永不放棄」配合正統醫療，不聽信偏方與另類療法，坦然面對罹患癌症的事實。每次活動我會教授癌友壓花，製作簡單書

卡、卡片…等，並鼓勵癌友將內心的感受書寫在卡片上，激勵自己或贈送親友，每次一個半小時的活動，充滿愛與歡笑，短暫忘掉病痛。最美麗的笑容就是「癌友的笑容」也是我活下去的最大力量。

「癌症不是絕症」決不是口號，癌友們下定決心一起來對抗癌症，改變飲食習慣多吃蔬果、適量運動、放開心胸、加入「台灣癌症基金會」一起奮鬥。



病友及其家屬在高老師細心指導下，用心地製作屬於自己的小書卡。



高明正老師敘述自己以專心投入壓花紙藝，來轉移注意力並減少因癌症所造成的疼痛。

### 志工社區課程—壓花紙藝活動

時間：隔週週三（每月兩次）下午2：30～4：00

地點：台灣癌症基金會 綜合教室

指導老師：高明正先生

報名專線：02-87125598\*25游國輝 或 23 林伊玲

開始囉！



# 癌友手術、化療、放射治療法後之復健護理

文／臺北市物理治療師公會理事長

國泰醫院復健科組長

簡文仁

癌症已成了國人健康的大敵，所幸在專家學者的努力之下，已不再那麼可怕，很多療法可以獲得良好的控制和較長的存活率，但也因為如此，罹癌後病友們生活的規劃、心理的調適更顯得重要，因此，從復健護理的角度，提供一些意見，給大家參考。

不同的癌症侵襲的部位、組織不一樣，所以治療後的症狀或障礙也不同，不論是麻痺無力、僵硬、纖維化、免疫力差、腫脹、疼痛等都是惱人的後遺症，需要特別的復健護理，讓癌友在急症治療之外，也能接受功能訓練並感受人道關懷。

以功能訓練來說，乳癌病友的手臂可能腫脹抬不起來，口腔癌病友的嘴巴可能僵硬張不開，肺癌病友的呼吸可能變淺、喘不過氣…等，這些都可以從訓練的思維來加以改善，讓他們的手能抬、口能開、呼吸較順暢等表面上的改善和癌症的治療似乎無關，也無法改變癌細胞的生長過程，但是，卻大大地影響了癌友們生活的品質，尤其是獨立生活的功能。一般癌友們常見的問題有：

## 一、體能虛弱：

癌細胞侵襲正常組織，已經耗損體能，再加上手術後、化療、放射療

法更容易造成全身虛弱，可以透過設計的運動，提高病友動的興趣與意願，逐步改善運動的功能，從坐到站再到走，讓動能和體能相互影響提升。

## 二、關節僵硬：

有些病況會讓病人不能動或不敢動，時日一久容易造成各處關節僵硬，而更使病人不能動或不敢動。這也可以透過主動和被動關節運動，保持筋骨的柔軟和靈活，以免關節生銹了。

## 三、軟組織纖維化：

除了關節僵硬以外，放射療法也容易造成皮膚、肌肉等軟組織的纖維化讓身體摸起來像鐵板一樣失去彈性，可以透過按摩、伸展讓組織保持活性與韌性，不要等皮膚和肌肉僵硬了，再按摩就來不及了。

## 四、疼痛：

癌性疼痛是非常難處理的病態性疼痛，除了藥物、手術、脊髓腔內注射以外，物理治療的痛指刺激電流、干擾波、熱敷、按摩和輕微的活動等，都可以嘗試緩解，尤其是帶有感情的按摩技法，甚至是撫摸手法，都可能是很好的止痛方法。

## 五、併發症：

癌友（尤其是癌末病友）通常會有很多惱人的併發症，如皮膚黏膜潰

瘍、大小便失禁、痰多、水腫、甚至褥瘡、攣縮等，都需要復健護理，最好防範於未然，秉持著愛心、細心、耐心、信心和恆心，人人做個五心上將，將併發症減至最少，才能彰顯人道尊嚴的價值。

## 治癌策略123

防癌是最佳的制癌策略，一旦罹癌，在現行的醫療體系中，主要有三部分：

- 一、以治療為手段、根除癌病為目的：在早期發現中，手術切除、化療、放射治療及早治療，以根除癌細胞。
- 二、以訓練為方法、功能獨立為目的：在復健護理的介入下，做功能代償、症狀緩解及生活訓練，使癌友也能過較為獨立而舒適的生活。
- 三、以關懷為媒介、人道尊嚴為目的：在重症癌友或末期病友，已無特效療法，亦不企求獨立生活，此時的醫療只能安寧照護，希望能以愛和關懷將生命中的無奈予以化解，我們物理治療師，也只能輕握他的手、陪著他微笑。



## 2005年結直腸癌防治宣導活動 『緝捕瘰肉小子』～健康新“腸”識 全民一起來

文／李和謙

繼去年11月成功推動『女性肺癌防治宣導活動』，喚起國人對肺癌防治之意識及正確觀念後，台灣癌症基金會今年再度針對國人結直腸癌防治工作，舉辦『2005年結直腸癌宣導防治～緝捕瘰肉小子、健康新“腸”識』活動，期望透過系列活動之規劃，逐步建立國人對於結直腸癌防治的觀念及方式，落實癌症預防工作。

根據行政院衛生署統計，從民國80年到89年，結直腸癌的發生率增加了1.6倍，而死亡率增加了1.4倍。而自民國84年開始，國人結直腸癌的死亡率已攀升至第三位，同時自民國86年起，在男性和女性不論是發生率或死亡率則皆竄升至第三，而結直腸癌患者也有漸趨年輕化的情形。一連串的數據顯示，國人對於結直腸癌的防治觀念明顯不足，嚴重危害國人健康，而這也是台灣癌症基金會今年欲積極推動本宣導活動之重要原因。

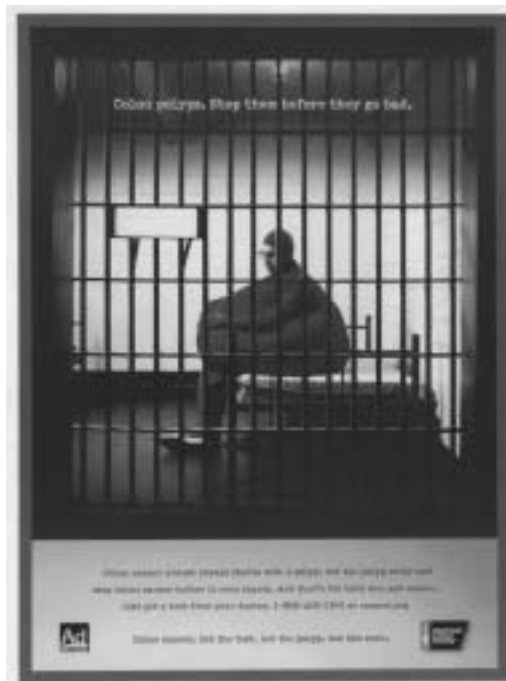
因此，在本次宣導活動中，為有效讓民眾逐步接受、了解結直腸癌防治觀念及方式，特規劃系列活動內容，包括(1) 透過各項文宣品之製作及活動IC之設計，讓民眾清楚了解本活動欲傳達之防癌觀念及意義；(2) 製作可愛『瘰肉小子』玩偶、規劃

『緝捕瘰肉小子拿獎金』活動，以高額的獎勵金來吸引民眾注意及參與，進而提昇民眾對結直腸癌的防治觀念；(3) 經由『北中南巡迴宣導活動』，深入全國北中南三區域，以健診宣導園遊會的方式，邀請民眾參與同樂，藉此建立國人對結直腸癌預防觀念；(4) 透過『結直腸癌防治』專欄及『高纖低脂飲食』健康講座，將結直腸癌防治及健康高纖飲食之觀念宣導延伸更廣更遠。台灣癌症基金會期透過完整系列活動之規劃，達到國人結直腸癌防治最高的宣導成效。

而為了讓本次『結直腸癌宣導活動』能順利進行，同時落實台灣防癌工作與世界同步，進而達到防癌新資訊交流、共同推展防癌宣導教育，台灣癌症基金會特邀請美國癌症協會（American Cancer Society, 簡稱ACS），擔任本次活動之指導單位，借鏡其於美國境內所推動結直腸癌防治之成功經驗，共同推動本宣導活動，同時將央請國家衛生研究院『臺灣癌症臨床研究合作組織』列名協辦單位，結合該組織之「結直腸癌研究委員會」共同合作，一起為降低國人結直腸

癌的發生率及死亡率而努力。

今年(2005年)，台灣癌症基金會將宣導重點目標鎖定在『結直腸癌』的防治宣導工作，希望透過系列活動的規劃，能有效降低國人結直腸癌的發生率及死亡率，降低政府在健保及社會成本之支出。現在『2005結直腸癌宣導活動』即將正式啟動，台灣癌症基金會將延續先前『女性肺癌防治宣導』活動成效，再次以系列宣導活動，提昇國人的健康品質。我們也期望所有的民眾一起響應本活動，一起向結直腸癌說『不』。



美國癌症協會『緝捕瘰肉小子』之宣傳海報。



## 『2005兒童天天5蔬果校園巡迴講座』 全面啟航 說、演、唱、跳 快樂走入校園

文／許心馨



講座課堂中，講師帶領小朋友，一起跳「蔬果健康操」。

在國人飲食型態深受速食文化影響的今日，家有胖兒的現象日益增加，有感於正確的飲食觀念及運動習慣應從小做起，才能有效降低癌症、心血管疾病等文明疾病的罹患機率，本會於民國91年起，於全國各縣市國民小學推動舉辦「兒童天天5蔬果校園巡迴講座」，至93年底已有518所學校辦理，約計20萬名學生受惠，廣受學校師生一致好評。

在二年多的推展之下，本活動獲得熱烈迴響與肯定，藉由說故事、蔬果操帶動唱及有獎徵答等活動，灌輸學童認識蔬菜水果的成份及重要性，鼓勵每人每天至少應攝食三份蔬菜及二份水果，活潑生動的互動式講座，將「天天5蔬果」的飲食觀念深植校園。在宣導人力方面，為打破區域性

及時間性的限制，以及縮短城鄉差距，在宣導活動正式啟動前，本會即辦理「蔬果健康校園巡迴講師訓練課程」，經由初階及進階課程的設計，目前已培養300位種子講師『下海』加入校園講座的行列，將宣導的觸角延伸至全國每一個角落。

為了提昇小朋友的專注力及學習力，講師們親手製作各類道具，例如布偶、海報、水果服等，配以親切的解說、生動的表情及誇張的動作，深深吸引每一位小朋友的目光，這種勞心勞累的付出與投

入只是為了將飲食防癌觀念從小紮根，而健康的未來主人翁就是他們最好的回報。另外，申請宣導活動的學校亦能免費獲得本會製作的教育宣傳品，這種好康好拿又精采可期的宣導活動，絕對機不失喔！

為達成全國2,600所國小走透透的目標，今年度我們將秉持著散播健康成長的種子為己職，持續推動「兒童天天5蔬果校園巡迴講座」及辦理「蔬果健康校園巡迴講師訓練課程」，在本會發文公告活動訊息之後，每天將近有20所學校報名，從踴躍申請的程度可以看出健康飲食概念日受重視，所以如果你尚未感受校園巡迴講座的魅力，請快快致電向本會申請，體會「天天5蔬果」的驚人威力喔！



蔬果校園講座講師李佳容老師自製上課道具，使課程更加生動活潑，吸引小朋友的注意。



## ～志工返家慶新年～ 2005年度志工團圓茶會

文／林伊玲



2005年志工團圓茶會表揚優良志工，右二為夏岫松，中為高明正，左二為李嘉琪（代母親凌玲領取）等3名優良志工。

台灣癌症基金會正邁入第八個年頭，一路走來受許多志工的肯定與扶持，如同大家庭一般。因此，特於2005年初舉辦志工團圓茶會，藉以感謝志工的辛勞及付出。

首先，由李慎梅老師以活潑的氣氛帶動唱——「歡喜就好」，揭開序幕；每個人也都使勁地表現自己柔軟的筋骨，同時也拉近了每個人之間的

距離。接著是社區課程—韻律勁舞及瑜珈練習的成果展，婀娜多姿的舞步令人嘆為觀止、高難度動作的瑜珈也令大家目瞪口呆、讚嘆不已。

這次的志工茶會活動，悅聲合唱團帶來輕快的「滿山春色」及溫馨的「台北的天空」，天籟般的歌聲、令人陶醉，賴滿足老師還直誇戴金治小姐從不懂五線譜到現在已成為悅聲的首席女高音，實在是「粉」厲害！再來就進廣告—「算命篇」，以搞笑的對話敘述算命仙（阿凱飾演）藉由面相的判斷得知小游平時少吃蔬果，而贈送「天天5蔬果」的符令及「蔬

果5.7.9·健康人人有」手冊，以鼓勵小游一家人要多吃蔬果才健康。另外，還有「蔬果大對抗」以搶答的方式來考驗志工們一些基本的健康概念。

令人期待的壓軸好戲是「吉祥碰碰樂」，林林總總共有幾十項大小獎品，每個人都可以選擇一顆自己喜歡的氣球，用竹籤刺破氣球，憑氣球內的兌換券換取禮品。同時此起彼落的氣爆聲，象徵著驅趕去年的霉運，迎接嶄新的一年。最後，大家一定很疑惑蔬菜或水果的撲克牌能做什麼？沒錯！這就是「無價的交換情」，要你尋尋覓覓找到自己所配對的蔬菜或水果，並交換禮物、互道祝福、期望來年大家都可以健康幸福。



志工茶會中，李慎梅老師以活潑的帶動唱——「歡喜就好」，帶領大家一起舞動，揭開序幕。



「吉祥碰碰樂」是茶會中的最高潮，此起彼落的氣爆聲，象徵著除舊迎新。



# 「天天5蔬果」·貼近民眾生活

## 南山／頂好超市宣導活動 圓滿成功

文／馬吟津



『天天5蔬果·防癌輕鬆做』一位南山防癌天使正在向民眾宣導多吃蔬果的重要性。

於去年11、12月期間經常逛頂好超市的主婦與新好男人或許會發現，在超市的四周不僅張貼著各式提醒著「天天5蔬果」的海報、單張，亦常會遇到身著「南山防癌天使」字樣背心的人趨前來寒暄，並且拿著一份問卷檢視民眾平時攝食蔬果的習慣，以及攝食數量是否足夠，還會告訴你最新之蔬果健康飲食觀念。為了讓「天天5蔬果」更徹底貼近民眾生活，去年底台灣癌症基金會與南山人壽保險股份有限公司再度攜手，透過頂好超市的支持，於全省166家超市賣場，舉辦「天天5蔬果」健康飲食宣導運動。

事實上，醫學研究已經證實，除了外在環境與基因遺傳因素外，癌症的起因大多來自不良的飲食習慣，而「天天5蔬果」全民飲食防癌運動，即是鼓勵民眾每天至少吃五份新鮮的蔬菜水果，以這種最簡單易行的方式來預防癌症及文明病，而推廣「天天5

蔬果」運動期間，亦承蒙企業界鼎力支持，讓「天天5蔬果」的宣導觀念不斷延伸，尤其以「公益」為出發點之南山人壽保險股份有限公司，更在五年來默默支持不遺餘力。

去年度，於推動「天天5蔬果」滿五週年的同時，台灣癌症基金會與

南山人壽再次擴大宣導時間及宣導地點，於全省166家深入社區、鄰里的頂好超市，舉辦為期2個月之宣導活動，於超市賣場中擺設「天天5蔬果」宣導海報、氣氛吊牌、氣氛看板及蔬果營養成份說明DM，讓民眾漸進了解落實「天天5蔬果」的必要性，同時也安排買蔬果、換贈品的活動內容，鼓勵民眾多吃蔬果，並透過國內第一支由民間企業自發性組成之社會志工大隊「南山防癌天使」，不定時於現場親自向民眾宣導正確的飲食習慣，並發送「天天5蔬果」相關資訊內容之贈品，希望將「天天5蔬果」

之正確觀念傳達給超市之民眾及家庭主婦，藉由家庭主婦於家庭之影響力，引導家人力行「天天5蔬果」之正確飲食習慣。

台灣癌症基金會自成立以來，一直致力於癌症防治宣導工作，並積極將「天天5蔬果」飲食防癌觀念，推廣落實於民眾生活之中，推廣過程從靜態的講座宣導，到動態的誓師遊行大會、全民尋寶活動、大型園遊會，甚至基層的講師培訓、及走入國小校園進行宣導講座…等多樣的宣導型式，只為降低癌症的發生率及死亡率，並且告訴民眾「癌症是可以預防」的觀念，而且就從健康的飲食習慣做起。在「天天5蔬果」成功的推展五年之後，我們發現為了追求更好的健康狀態，每天攝取五份新鮮蔬菜水果已經不再足夠，因此台灣癌症基金會將自2005年起，推動新的健康飲食改造運動--『蔬果5、7、9·健康人人有』，以全面調整國人蔬果攝取量，亦期望將「多吃蔬菜水果與均衡攝食多種顏色蔬果」之觀念再次蔚為全民風潮，並進一步幫助國人預防癌症以及文明病發生，有效降低癌症及文明病之發生率及死亡率。

### \*《蔬果5.7.9，健康人人有》

議全民依不同年齡及性別，應力行正確蔬果攝取的份量，如下：

|         | 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   |



# 兒童「蔬果探險樂園」 讓健康飲食觀念往下扎根

文／蔡旻諭

「謝謝導覽老師！」伴隨著導覽老師生動的解說，小朋友捧著親手栽植的植物，離開前總是會滿心歡喜的跟導覽老師道謝，台灣癌症基金會與台大農業附設試驗廠合辦的「蔬果探險樂園」活動就在一次又一次的感謝下落幕了！

「蔬果探險樂園」自十月中開放至二月底，共有將近八百所學校，超過一萬人次的學生報名參加，從週一至週五，台大農業試驗所總是排滿了小朋友等候入園參觀，年齡層從幼稚園到國小六年級都有，目的只有一個，就是親身體驗蔬果的益處，希望能夠藉由導覽人員詳細的講解，讓小朋友了解蔬果對我們人體的重要性，由親近蔬果、認識蔬果、進而喜愛蔬果。

在蔬果探險樂園中，每一種蔬果都標明了名稱及營養成分，讓導覽老



「蔬果探險樂園」深獲各界好評，亦為大小朋友所喜愛，活動於今年一月底圓滿落幕。

師可以在講解中，讓小朋友更清楚地了解植物。遇到一些比較特別的植物時，如：甜菊、薄荷葉…等，導覽老師也會摘下幾片讓小朋友嚐嚐看，是甜甜的？還是涼涼的？遇到這種機會時，小朋友總是爭先恐後的往前擠，深怕自己聽漏了什麼，導覽老師講解

起來也格外認真。靠著小朋友的親身體驗來跟他們互動，無形中將蔬果的知識融入日常生活中，讓兒童喜愛蔬果，讓健康飲食的觀念往下扎根。

癌症一直高居台灣十大死亡原因的第一位，預防最基本的辦法就是從飲食均衡做起。基金會五年來一直推廣「天天5蔬果」，但根據美國防癌協會提出最新觀念「蔬果5.7.9」，兒童每天至少攝取5份蔬菜水果、女性7份、男性9份，才能達到健康飲食的標準攝取量。但現代人幾乎天天大魚大肉，攝取過多的鹽分跟油脂，導致出現許多心血管疾病問題，得到癌症的機率也大大升高。若是能夠從小培養健康正確的蔬果飲食觀念，培養兒童天天5蔬果的習慣，攝取足夠的纖維質，相信癌症預防不再是難事，這也是我們舉辦「蔬果探險樂園」最主要的目的。



親手種植DIY，提高小朋友對蔬果的好感及興趣。



## 維他命C含量之后～

# 草 莓



文／前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

草莓（strawberry）為薔薇科多年生草本植物，原產於南美洲有200餘年歷史。台灣近五十年開始生產，常見的有豐香與春香品種。盛產期為二～三月。產地廣泛，以苗栗大湖最有名。屬鹼性水果富含維他命C，其中所含黃酮類的花青素和鞣花酸，對人體助益不少。中國傳統認為，草莓性甘涼微酸，有清熱解渴、益氣養血、潤肺止咳、利尿解酒，是美容養顏的好水果。

### 草莓的成份

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成份資料記載：100公克的草莓中，含有水分89公克，蛋白質1.1公克，熱量39卡，脂肪0.2公克，醣類9.2公克，維他命A 3.3毫克，維他命B1 0.01毫克，維他命B2 0.06毫克，維他命B6 0.03毫克，維他命C 66毫克，膳食纖維1.8公克，礦物質含鈣14毫克，磷35毫克，鐵0.5毫克，鎂13毫克，鉀180毫克，鈉18毫克，鋅0.5微克，胡蘿蔔素0.072毫克。化學物質有鞣花酸、黃酮類等。所含醣類中有果糖、蔗糖、葡萄糖、檸檬酸、蘋果酸、枸橼酸、草酸。所含纖維中有果膠（水溶性）和水果纖維。

### 草莓與癌症的關係

草莓所含維他命C的量是果中之后，抗氧化力強，能保護身體免於受到自由基的傷害，進而達到預防癌症發生。同時能保護維他命A、E及不飽和脂肪酸等不被氧化而增強免疫

力，進而降低癌症發生率，和抑制癌細胞生長。所含鞣花酸（通常在草莓、櫻桃、葡萄內）可抵消人工或天然的致癌物質。所含花青素是屬黃酮類的一種，使草莓成紅色能防癌抗癌，在放療和化療時或之後，可增加口腔潤溼而潤肺止咳，緩解治療期症狀，同時能抑制癌細胞生長和繁殖。草莓中有果膠及木質纖維加上泛酸作用可助體內脂肪分解、降低膽固醇外，更能促進腸蠕動讓排便順暢，使致癌物質不易附著而排出體外，腸道類癌症不易形成。

### 草莓與其他疾病關係

所含維他命A、C、E能預防動脈硬化、高血壓、並能使人體骨骼、皮膚、神經系統的生長發育具有促進作用，由於熱量低、養分高，又有纖維素，故膽固醇、體重不易增加。草莓內含有一種Xylitol的化學成份，可以防止蛀牙，也含少量的β胡蘿蔔素也具抗氧化功能、使心血管健康。所含維他命C可預防及改善黑斑及促進肌膚新陳代謝。維他命B2和菸鹼酸含量亦豐，能促進鐵質吸收與應用。草莓中的泛酸是人體軟骨和關節中的膠質合成重要元素，也是使傷口癒合重要物質。惟含鉀量偏高（180毫克／100公克）有腎病與尿毒者不可多吃。

### 草莓的吃法

草莓最好是生吃，因為維他命C會因加熱而被破壞，但鞣花酸不受熱的影響，所以加工製造後仍有抗癌的

作用。草莓的製品如下：

- 草莓汁：250公克的草莓打成汁加冰，可增加食慾、改善腹脹。
- 草莓酒（草莓露）：將草莓清洗、釀製三個月後便可飲用。
- 加工製品：可製作草莓乾、果醬、冰淇淋、糕點、派、餡料。
- 配菜：沙拉、盤飾、生日蛋糕飾品。
- 綜合果汁：草莓檸檬汁（十粒草莓，二分之一檸檬），冰開水半杯，蜂蜜一匙（二號砂糖一匙代替亦可），經果汁機攪拌成汁，再加冰塊，風味佳。

### 草莓的選擇，保存與清洗

選擇草莓以豐滿，色鮮紅光澤，有香氣，亦甜度高。保存要包裝在木盒或硬紙盒內，買回家後放置冰箱冷藏，吃時再取適量清洗（怕水傷）。通常觀光草莓園會請遊客人不要吃現採草莓，其意為農藥殘存於果肉，又草莓表皮脆弱，沖洗時宜輕巧沖洗，待水溶性農藥淡化及沖淨。美豔的草莓甚為嬌貴，洗後最好馬上食完，不然很容易變壞腐爛。





## 我與健康有約

文／台灣癌症基金會志工 楊毓婷

「噹～噹噹噹～～」，當中午的鐘聲響起，我總是像要赴一場重要的約會一樣，用最快的速度衝到對面的台灣癌症基金會報到。

九十二年初，自己正為漸漸微凸的小肚肚及蝴蝶袖傷腦筋之際，參加了基金會開辦的瑜珈課程，張麗美老師在第一節課就和大家分享練瑜珈時，最重要的是要有「恆心、耐心及毅力」，做不到老師示範的動作也沒關係，只要耐心持續的練習，藉由伸展身體就會漸漸變的柔軟，讓我們這

些久坐辦公室的上班族可以達到放鬆全身筋骨的效果。記得剛開始練習時，因為，必須盡量空腹常在練瑜珈的當中，因飢餓而手腳發軟，好在現在已完全調適過來。

在同年七月基金會又開辦了韻律舞蹈班，原本擔心自己的年紀不適合太過於激烈的運動，但老師說她也有七十幾歲的學生，所以年齡應該不是學習的阻力。而且郭淑鈴老師除了舞姿優美以外，她總是會秀出搭配得美美的舞衣，除了運動以外，視覺更是

一大享受喔！也因為韻律舞是必須記舞步的，每當在學完一首舞，自己都會覺得特別興奮，甚至有時候還會自己哼唱跳起舞來呢！

經過近兩年半的持續運動，身體結實了不少，也在學習當中，結識了很多位志同道合的好朋友。在基金會歲末志工回娘家時，大家所看到的表演，就是我們這一路走來的汗水及歡笑喔！你心動了嗎？快來加入我們和健康一起約會吧！



## 蔬菜香潤餅

清明節是中國古代綜合天文、物候、農業氣象等因素，而設立的農時24節氣之一，在春分之後的第十五天。歷史上曾以清明前三天為寒食節，寒食進煙火而吃冷食，是古人為紀念晉國名人介之推被焚於綿山而成的風俗。清明節除了掃墓外，較特別的一定要吃潤餅（春捲）。在清明前幾日，便可見到市場到處都有人在「擦皮」（做潤餅皮），充滿過節的氣氛。製作潤餅皮的訣竅，其中以和麵粉加鹽、水後攪拌面漿功夫最重要，因為面漿攪拌越久、韌性會越佳，將手上麵粉團擦在高溫的鐵板上，幾秒鐘的時間即可完成薄薄的潤餅皮，包捲各式配料食用，口中菜香及嚼感十足。

### 材 料

綠豆芽.....2兩  
胡蘿蔔.....1兩  
高麗菜.....4兩  
豬里肌肉.....2兩  
蛋皮.....2兩  
植物油.....2-3大匙  
豆包.....2塊  
油麵.....4兩  
潤餅皮.....0.5公斤  
花生糖粉.....4兩



### 做 法

1. 生鮮材料分別洗淨、瀝乾。
2. 綠豆芽去根部；胡蘿蔔、高麗菜、豬里肌肉均切絲，分別以油炒至香軟；蛋皮切絲；豆包以油煎至金黃、切絲；油麵以沸水川燙、瀝乾備用。
3. 潤餅皮攤開，放入適量花生糖粉調味，最後再混合包入各項食材成捲供食。



## 捐款芳名錄

# 捐款芳名錄

### 93年11月

|                   |             |         |
|-------------------|-------------|---------|
| 75,000 先知管理顧問有限公司 | 939 杜玉珍 王?儀 | 100 蘇淑枝 |
| 20,000 賴永森        | 旭聯科技(股)公司   | 蘇美芳     |
| 3,000 趙秀娟         | 梁俊利         | 鍾清泉     |
| 黃介光               | 600 謝氏家族    | 鍾雨瑄     |
| 夏仲英               | 陳玉蘭         | 劉國明     |
| 2,000 龍丹股份        | 500 謝美津     | 溫張素瑛    |
| 有限公司              | 蕭素美         | 黃培芳     |
| 許賴美芳              | 嚴孟貴         | 彭肇蘭     |
| 林青毅               | 鍾婉慧         | 盧盈芳     |
| 1,830 于心心         | 謝瑞碧         | 鄭沛宇     |
| 1,200 郭秋萍         | 蕭錫銘         | 陳惠茹     |
| 1,000 豐年側企        | 蕭淑芬         | 陳偉玲     |
| 業有限公司             | 歐陽媛         | 郭立雯     |
| 司                 | 劉春珍         | 莊天財     |
| 優協賣場              | 董希聖         | 許嘉娥     |
| 協銷企劃              | 黃秀娟         | 張承曉     |
| 有限公司              | 陳桂芳         | 林美玉     |
| 盧福壽               | 陳秀雲         | 林志一     |
| 陳震                | 郭智珠         | 吳海鵬     |
| 郭炳宏               | 郭智珠         | 王夢諱     |
| 莊茂蘭               | 許慎元         | 王萬枝     |
| 張芳茹               | 莊美苓         | 丁如倩     |
| 翁逸美               | 張家瑋         | 歐先生     |
| 徐光輝               | 洪彩月         | 洪鳳琴     |
| 林桂美               | 林素華         | 張敏慧     |
| 李孟芳               | 林素芳         | 江美惠     |
| 吳曉雯               | 李美芝         | 李昌謬     |
| 余鄭玉霞              | 吳伯洲         | 潘清秀     |
| 包玉潔               | 江炳樺         | 潘清秀     |

### 93年12月

|              |     |     |    |    |
|--------------|-----|-----|----|----|
| 300,000 新華公司 | 劉艾玲 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 美商如新公司       | 曾育仁 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 台灣分公司        | 郭炳宏 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 100,000 文生開發 | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| (股)公司        | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 20,000 賴永森   | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 黃裕彬          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 張俊彥          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 王文禮          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 7,500 威加國際   | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| (股)公司        | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 5,000 蘇星月    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 無名氏          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 2,500 黃介光    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 相對股份         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 有限公司         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 2,000 呂彩珍    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 龍丹股份         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 有限公司         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 無名氏          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 陳淑美          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 莊玉里          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 李孟芳          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 彭彩玲          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 1,300 洪瑞華    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 1,200 王義華    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 1,100 趙麗玲    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 1,000 黃介光    | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 豐年側企         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 業有限公司        | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 司            | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 優協賣場         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 協銷企劃         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 有限公司         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 盧福壽          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 陳震           | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 郭炳宏          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 莊茂蘭          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 張芳茹          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 翁逸美          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 徐光輝          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 林桂美          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 李孟芳          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 吳曉雯          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 余鄭玉霞         | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |
| 包玉潔          | 張麗江 | 張麗江 | 吳江 | 黃美 |

### 94年1月

|                   |          |         |         |         |
|-------------------|----------|---------|---------|---------|
| 50,000 先知管理顧問有限公司 | 張芳茹      | 林愛璇     | 周美珍     | 100 蘇淑枝 |
| 6,000 張美慧         | 高明正      | 林順喜     | 李美芝     | 謝錦珠     |
| 5,000 無名氏         | 徐振芳      | 林素秋     | 吳鳳君     | 謝慶和     |
| 3,000 黃介光         | 林桂美      | 周麗珊     | 吳柏洲     | 謝美津     |
| 林明通               | 李孟芳      | 李孟芳     | 王?儀     | 謝欣靜     |
| 2,000 龍丹股份        | 吳曉雯      | 王蘇淑貞    | 王薇婷     | 謝承洲     |
| 有限公司              | 余鄭玉霞     | 張宜文     | 王廖桂枝    | 謝小琪     |
| 林淑珠               | 伍麗雪      | 400 謝秀娟 | 王周永     | 鍾清泉     |
| 林青毅               | 818 旭聯科技 | 300 蔡秀娟 | 250 許庭嘉 | 鍾雨瑄     |
| 1,200 葉美女         | (股)公司    | 蔡添文     | 許庭嘉     | 劉國明     |
| 唐春芳               | 梁俊利      | 劉鎮昌     | 余勝雄     | 溫張素瑛    |
| 白碩月               | 鍾婉慧      | 劉鎮昌     | 余大猷     | 黃培芳     |
| 1000 蘇勝利          | 謝瑞碧      | 劉秀卿     | 200 陳奕如 | 彭肇蘭     |
| 豐年側企              | 謝秀雲      | 廖嘉慧     | 郭英男     | 陳惠茹     |
| 業有限公司             | 郭智珠      | 廖志強     | 許嘉娥     | 陳奕如     |
| 司                 | 郭智珠      | 楊麗香     | 郭英男     | 許嘉娥     |
| 優協賣場              | 許慎元      | 馮月麗     | 許嘉娥     | 許嘉娥     |
| 協銷企劃              | 莊美苓      | 陳詩穎     | 陳彩文     | 徐子媛     |
| 有限公司              | 董希聖      | 陳惠容     | 陳幸慈     | 施碧華     |
| 盧福壽               | 楊訓聰      | 陳建玲     | 郭立雯     | 林美玉     |
| 陳震                | 黃秀娟      | 陳秋萍     | 莊天財     | 林志一     |
| 郭炳宏               | 陳桂芳      | 莊美苓     | 張素貞     | 吳海鵬     |
| 莊茂蘭               | 陳春英      | 張淑榕     | 袁秋枝     | 余玉女     |
| 張芳茹               | 許慎元      | 張淑榕     | 徐雅美     | 朱愛如     |
| 翁逸美               | 莊美苓      | 洪彩月     | 吳振雲     | 王萬枝     |
| 徐光輝               | 張家瑋      | 林素華     | 王慶煌     | 丁如倩     |
| 林桂美               | 張芳卿      | 林素華     | 120 潘清秀 | 張敏慧     |
| 李孟芳               | 高泉展      | 林秀華     | 潘清秀全家   |         |
| 吳曉雯               | 林銘璧      |         |         |         |
| 余鄭玉霞              | 周麗珊      |         |         |         |
| 包玉潔               |          |         |         |         |

## 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: \_\_\_\_\_

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  
☐ 蔬果的農藥殘留與清洗50元 ☐ 蔬果防癌飲食寶典150元  
☐ 兒童天天五蔬果VCD100元 ☐ 蔬果5.7.9健康人人有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: □ □ □ \_\_\_\_\_

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

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，14.5×20.5 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，闡述纖維的重要性質外，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

✂ 橫式剪線圖

|                                                                                                                                   |                                                                            |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|--|--|--|--|--|--|--|----|-------|--|--|--|--|--|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----|---|----|----|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單                                                                                                             |                                                                            |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 帳號                                                                                                                                | 1                                                                          | 9  | 0 | 9 | 6 | 9 | 1 | 6 | 金額<br>新台幣<br>(小寫)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 通訊欄 (限與本次存款有關事項)                                                                                                                  |                                                                            |    |   |   |   |   |   |   | <table border="1"> <tr> <td>戶名</td> <td colspan="8">財團法人台灣癌症基金會</td> </tr> <tr> <td>姓名</td> <td colspan="8">寄 款 人</td> </tr> <tr> <td>通 訊 處</td> <td colspan="8"> <table border="1"> <tr> <td>□□□</td> <td>—</td> <td>□□</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td colspan="8">經辦局收款戳</td> </tr> </table> | 戶名 | 財團法人台灣癌症基金會 |  |  |  |  |  |  |  | 姓名 | 寄 款 人 |  |  |  |  |  |  |  | 通 訊 處 | <table border="1"> <tr> <td>□□□</td> <td>—</td> <td>□□</td> </tr> </table> |  |  |  |  |  |  |  | □□□ | — | □□ | 電話 | 經辦局收款戳 |  |  |  |  |  |  |  |
| 戶名                                                                                                                                | 財團法人台灣癌症基金會                                                                |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 姓名                                                                                                                                | 寄 款 人                                                                      |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 通 訊 處                                                                                                                             | <table border="1"> <tr> <td>□□□</td> <td>—</td> <td>□□</td> </tr> </table> |    |   |   |   |   |   |   | □□□                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | —  | □□          |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| □□□                                                                                                                               | —                                                                          | □□ |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 電話                                                                                                                                | 經辦局收款戳                                                                     |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>熱愛生命、攜手抗癌</p> <p></p> <p>虛線內備供機器印錄用請勿填寫</p> |                                                                            |    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |             |  |  |  |  |  |  |  |    |       |  |  |  |  |  |  |  |       |                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |     |   |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |

|               |  |
|---------------|--|
| ◎寄款人請注意背面說明   |  |
| ◎本收據由電腦列印請勿填寫 |  |
| 郵政劃撥儲金存款收據    |  |
| 收款帳號戶名        |  |
| 存款金額          |  |
| 電腦紀錄          |  |
| 經辦局收款戳        |  |



### 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



### 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 兒童天天五蔬果VCD

(單片VCD，14×12.5cm)

針對兒童所設計的“兒童天天五蔬果—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



### 二〇〇四年二月出版 蔬果5.7.9 健康人人有

(32頁，彩印9.3×17cm)

本手冊最大的特色，是將蔬果健康飲食之推廣理念做有系統的介紹，從“蔬果預防疾病的原理”、“蔬果份量的定義”、“蔬果之彩虹攝食原則”、提醒蔬果之攝食應均衡多色，到落實“蔬果5、7、9的方式”，圖文並茂清楚說明各項蔬菜及水果的份量標準及換算，方便民眾在日常飲食中，隨手做到“蔬果5、7、9”、輕鬆體驗多吃蔬果的好處。

工本費：50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。

## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，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向各連線郵局辦理。
- 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各欄請詳細填明，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台幣十五元以上，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、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。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。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。