



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

第二十三期 94年6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

台北郵政特准掛號  
台北字第1382號無法投遞請予  
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！

## 最In的健康飲食新概念



文／台灣癌症基金會

錯誤的飲食習慣以及生活壓力日漸增加，導致人們健康問題不斷提升，根據統計，癌症及心血管疾病佔死亡人口的45%左右，而癌症、心血管疾病也長期高居國人死亡原因的前三位。檢視國人的飲食狀況，油脂的攝取佔總熱量攝取的34%，和衛生署建議之理想比例相差甚遠；在蔬果的攝取量上，則有70%的人每天吃不到衛生署建議之每天每人應攝取三份蔬菜、並有88.6%的國人每天吃不到衛生署建議每人每天應攝取之兩份水果。然而，油脂攝取過多，除會引起肥胖症外，亦容易引起癌症及其他文明病的發生，如：心臟病、高血壓、動脈硬化、中風、糖尿病、痛風等；相反地，多攝食蔬菜水果，則對預防這些疾病有相當顯著的功效。因此學習正確飲食、攝取足量蔬菜水果，是降低體內的脂肪堆積，預防心血管疾病、慢性病等，有效降低癌症及心血

管疾病發生率與死亡率的最佳方式。

### 如何正確攝食蔬菜水果

#### 一、蔬果579·健康人人有

為了具體落實「攝食足量蔬菜水果」的健康飲食概念，加深民眾蔬果飲食對於健康的重要性，基金會繼續推動「天天5蔬果」之後，今年度特別提出蔬果飲食最新觀念--「蔬果579」，應依不同年齡及性別，每人每天應該攝食5到9份的新鮮蔬菜水果，尤其是成年男性應該攝足9份蔬果，因此台灣癌症基金會推動新的健康改造運動，建議全民應該力行正確的蔬果攝取份量，如下表：

|    | 蔬菜份數 | 水果份數 | 總份數 |
|----|------|------|-----|
| 兒童 | 3    | 2    | 5   |
| 女性 | 4    | 3    | 7   |
| 男性 | 5    | 4    | 9   |

意即，兒童每天應該攝取5份新鮮蔬果（三份蔬菜、兩份水果）；女

性應該每天攝食7份蔬果（四份蔬菜、三份水果）；男性應每天攝食9份蔬果（五份蔬菜、四份水果）。

### 本期要目

#### 活動報導

最In的健康飲食新概念--蔬果579..... 1  
蔬果579創意吃法大評比萬元獎金等你拿..... 2

#### 端午特訊

端午節粽子怎麼吃最健康..... 3

#### 防癌新知

藏在五顏六色裡的營養  
--植物性化學物質(Phytochemicals)..... 4

#### 人物專訪

蘇起說：大量蔬果、充足睡眠、多運動  
健康管理不二法則..... 6

#### 特別報導

孟德爾頌鋼琴三重奏為  
「關懷癌友基金專戶」拉開最美序幕..... 7  
當晨曦來臨，愛將傳遞出去～  
「關懷癌友基金專戶」即將成立..... 7

#### 復健專欄

乳癌病患術後之上肢運動..... 8

#### 專題報導

漫談肝癌..... 10

#### 紙上諮詢

肝癌與黃麴毒素的關係為何..... 10

#### 醫藥新知

肝癌治療藥物之最新發展..... 11

#### 5 a day系列

高草-A菜..... 12

#### 心靈小憩

快樂微笑 用力呼吸..... 13

#### 新飲食觀

海帶 海藻 煲瘦肉..... 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



## 二、蔬果的彩虹攝食原則

蔬果不止要吃得足量達到「蔬果579」，還要攝取均衡才算健康，這也是為什麼台灣癌症基金會要倡導

「蔬果的彩虹攝食原則」的原因。其實蔬果的色彩就像雨後的彩虹，大致分為藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等七色，每一種顏色的蔬果含有不同的

植物性化學物質，營養價值也不盡相同，應該均衡的食用，此攝食原理即稱為「蔬果的彩虹攝食原則」。

### ▲不同色彩蔬果之健康價值：

| 色 彩     | 健康價值                                        | 原 理                                     |
|---------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 藍色及紫色蔬果 | →降低癌症之發生率<br>→促進泌尿系統之健康<br>→有助加強記憶力<br>→抗老化 | 含有不同程度，可促進健康之植物性化學成分                    |
| 綠色蔬果    | →降低癌症發生率<br>→促進視覺健康<br>→強健骨骼及牙齒             | 含黃色素及其他物質，具抗氧化效果                        |
| 白色蔬果    | →降低癌症發生率<br>→促進心臟健康<br>→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學成分，包括蒜素等          |
| 黃色及橘色蔬果 | →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 |
| 紅色蔬果    | →降低癌症發生率<br>→促進心臟健康<br>→提升記憶力<br>→促進尿道系統健康  | 含特殊植物性化學成分，包括茄紅素及花青素                    |

## 蔬果579 創意吃法大評比 萬元獎金等你拿

為了鼓勵民眾落實「蔬果579」健康飲食原則，台灣癌症基金會與南山人壽特別舉辦「蔬果579 創意吃法大評比」徵稿活動，運用有趣的活動方式，提醒民眾注意日常飲食，攝取足量蔬果遠離癌症、文明病及慢性病。

所以，「蔬果579創意吃法大評比活動」即在鼓勵民眾思考最健康、最可行、及最具創意的「蔬果579」執行方式，寫下投稿至基金會，將有機會獲得萬元獎金，詳細辦法也可以參考基金會網站：<http://www.canceraway.org.tw>，或電洽：(02) 8712-5598 轉 21 蔡小姐

### 創意吃法執行方式參考：

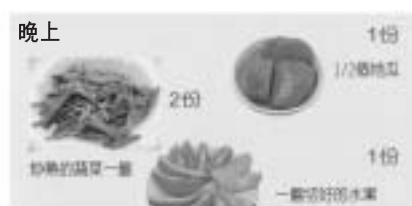
如：男性「天天9蔬果」一日蔬果攝取方式



100%蔬果汁1杯+香蕉1根



一盤蔬果混盤沙拉+蘋果1顆



炒熟蔬菜1盤+1/2個地瓜+一盤切好水果



# 端午節 粽子 怎麼吃最健康

文／臺北市立聯合醫院營養師 周秀娟

農曆五月五日端午節，是中國人重要的節慶之一。許多有意思的習俗，如賽龍舟、戴香包、喝雄黃酒、插菖蒲、艾草、打午時水、立雞蛋等，主要都是要為消災祈福、避毒驅邪、驅除惡魔、消除疾病，而「吃粽子」更是端午節的重頭戲！

## 粽子的種類：

除了傳統口味的的粽子外，目前市售粽子除了要求好吃也兼顧養生，所以有了「雜糧養生粽」、「健康五穀粽」……等加入中藥材、香料、栗子、蓮子、蕎麥、薏仁、燕麥、糙米、綠豆、紅豆、芋頭、山藥……等養生食材，並減少油脂及糖份、增加纖維質的健康創意粽；目前市面所流行的「紫米」就是黑糯米，其蛋白質、維生素、鈣、磷、鐵、鎂、膳食纖維含量均比一般糯米高，民眾在過節時不妨可參考這些另類的粽子來食用。

## 為什麼吃了粽子不舒服？

主要是食材中的「糯米」在作怪。由於糯米烹煮後黏性強，較不容易消化，會刺激胃酸分泌。胃腸功能不佳或胃酸逆流的人容易有灼熱、胃脹氣、胃痛、噁心，嚴重時甚至會出現嘔吐症狀。

## 慢性疾病民眾如何過節？

### 【糖尿病】

糖尿病患者只要能依營養師的份量建議，並實際執行食物代換，血糖就不會失控制。甜粽或沾糖吃的鹼粽對於血糖的影響較直接，所以要特別注意所吃的量或以代糖取代。

### 【高血壓】

吃粽子時，沾醬如醬油、番茄醬、甜辣醬……等，都是含鈉量高的調味料，對血壓高的朋友可稀釋沾取。

### 【高血脂】

市售粽子為求可口，常用到豬油、肥肉及鹹蛋黃，飽和脂肪酸及膽固醇的含量因此很高，所以應選擇油脂含量較低或較小的粽子來應景。

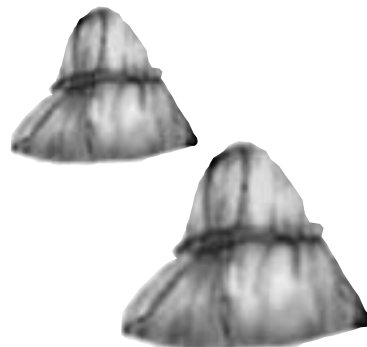
## 吃粽小撇步 健康八步驟

由於粽子的「大小」、「內容物」不同，熱量也有所差異。「粿粽」每個熱量約為210至250大卡；「鹼粽」在未沾糖前每個熱量約為100至120大卡，沾糖後熱量會增加；一般「豆沙粽」或「肉粽」每個熱量約450至600大卡，吃一粒「豆沙粽」或「肉粽」約等於正常成年女性一餐的熱量，所以在食材的使用上就應花點巧思，以減少熱量吃得健康。

1. 以「瘦肉」、「蒟蒻」、「海

鮮」、「雞肉」或「豆製品」取代五花肉。

2. 以肉絲取以大塊肉；內餡以醃料醃後，以滷的方式取代炒。
3. 以「栗子」、「南瓜」或「地瓜」取代蛋黃。
4. 豆沙餡，以「植物油」取代豬油，並以「代糖」取代砂糖。
5. 採用水煮而非油炒再蒸的方式。
6. 增加纖維質的攝取：蔬菜入粽，如洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔……等；糯米混加「五穀米」、「糙米」、「燕麥」或「黃豆」，以增加纖維質含量，但腎臟病朋友不適食用；吃粽後配一碗清淡蔬菜湯及一份水果。
7. 與人分享或粽子包小一點也是減少熱量攝取的方法之一。
8. 享用美味的粽子後，喝一些自製不含糖的茶飲，如綠茶、紅茶、麥茶、山楂茶……等，以去油解膩、幫助消化。





# 藏在五顏六色裡的營養

## -- 植物性化學物質 (Phytochemicals)

文／國泰綜合醫院內湖分院營養師 邱淑娟

經濟富裕，飲食西化，再加上國人有「吃肉補肉」的觀念，使得餐桌上多了各式肉類，少了五顏六色的植物性食物。醫學強調「多吃蔬果，可防疾病」，更可預防癌症的發生。根據研究發現，大量食用蔬果的人罹癌的危險為不常食用蔬果者的1/2。因此，習慣肉不離口的您，別忘了日常飲食應多搭配當令顏色豐富的蔬果，為您的健康加分！



為何「植物性化學物質」具有神奇的療效？生化專家發現在植物化學物質當中，有一類植物性化學物質 (Phytochemicals) 存在於顏色中，如番茄的茄紅素，深綠、紅、黃色蔬果的 $\beta$ -胡蘿蔔素，黃豆的異黃酮，茶葉的兒茶酚等，雖不能像維生素、礦物質一樣，提供人類成長所需養份，但卻可預防疾病，增進身體的健康。

### 壓力、污染 加速自由基對健康的危害

人體無時不在進行氧化還原作用，過程中會產生自由基 (Free

Radicals)，而適量的自由基對人類有益，但過量的話，卻可能破壞或攻擊人體的正常細胞、DNA等，導致細胞變性，造成老化和各種慢性疾病，如癌症。而酒精、外在環境污染、壓力、紫外線或香菸等亦是加速自由基增加的因子。而天然食物中所富含的各種抗氧化劑，如 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素C、E、鋅、硒、銅以及植物性化學物質等，則能避免人體產生過多的自由基。

### 五顏六色的植物性食物，養生保健功效多

植物性化學物質普遍存在於穀類、豆類、蔬菜與水果等植物中，以下列舉已被研究且有初步成果的項目：

#### 紅黃色、紫色系一類胡蘿蔔素

鮮紅蔬果，不僅富含維生素C，也含類胡蘿蔔素類家族（約600種），其中包括紅色的番茄紅素，可降低罹患攝護腺癌、乳癌和其他癌症的危險。橙色的 $\beta$ -胡蘿蔔素具有保



護眼睛，避免紫外線及自由基的傷害。黃綠色的葉黃素在體內含量高的人，罹患肺癌的機會較低。紅紫色的前花青素，具有強抗氧化及抗發炎作用，有效中和自由基，預防心血管疾病。

以上代表性的食品有深色葉菜、胡蘿蔔、番茄、木瓜、甜瓜、甜蕃薯、葡萄等。

#### 白綠色系、黃色系一 吡啶類、蘿蔔硫素、含硫有機化合物、薑黃素

十字花科蔬菜，如甘藍菜(高麗菜)、芥菜、大白菜、小白菜、青江白菜、油菜、綠花菜、花椰菜、大頭菜、蘿蔔、芥藍菜等，含豐富的維生



素C與胡蘿蔔素，及多種植物性化學物質的成份，如葡萄糖酸，其中吡啶類及蘿蔔硫素。吡啶類可能有預防乳癌的成效，蘿蔔硫素可誘發細胞產生第二階段酵素，抑制致癌物質破壞細胞中的DNA。研究並發現，花椰菜的嫩芽是蘿蔔硫素的最佳來源。蔥、蒜、韭類這類食物的特色是含有刺激的氣味，主要的成份是含硫有機化



## 防癌新知

物，其中的丙烯硫化物，具有抗癌及抗突變的功效。蒜頭中的蒜素，可降低肝臟中膽固醇的合成及降低血小板的黏度，可預防動脈硬化發生。此外具有強力的殺菌作用，防止消化道的細菌感染。蒜頭和洋蔥也被證實具有活化肝臟中解毒酵素的作用。薑中黃色的薑黃素主要功能是抑制代謝活化作用，及促進致癌物質的去毒作用，其可降低總膽固醇，並提高HDL(好的膽固醇)，有助預防心血管疾病的發生。同時，薑黃素刺激胃分泌黏蛋白(Mucin)，保護胃黏膜免於受損，對於慢性胃潰瘍具有相當功效。



### 金黃、白色系—檸檬素、帖烯類

柑橘類水果如橘子、柳丁、香吉士、檸檬、葡萄柚、柚子等，含豐富的維生素C、膳食纖維，同時也有抗癌成份：檸檬(limonene)和帖烯類(terpenes)，在動物實驗中被發現有縮小乳癌擴大的作用。



### 土黃、白色系—皂角甘、木質素、異黃酮

多數的全穀及豆類食物，含有豐富的皂角甘，可中和腸道中的一些致癌酵素及間接降低膽固醇的含量。穀物中的木質素被證實可除去血中自由基，抑制癌細胞、膽固醇增生。黃豆類中的異黃酮屬於植物雌激素，與女性動情激素的結構和功能相近，可減輕更年期熱潮紅的症狀及預防停經後的骨質疏鬆症，並減低女性罹患乳癌和子宮頸癌的機會。此外異黃酮中的金雀異黃酮，具抑制毛細血管的形成與成長，對於腫瘤的生長有抑制作用。



### 綠色系—兒茶素

茶葉中兒茶素(Catechin)，具有防食道癌、直腸癌和皮膚癌的作用。研究發現，多喝綠茶的人，血中低密度脂蛋白膽固醇的濃度會降低，高密度脂蛋白膽固醇的濃度會上升。



### 美麗的人生 從多樣且適量的飲食習慣開始

多攝取富含抗氧化成份的植物性食物，對健康確實有正面幫助。目前沒有研究證實，個別食物或化學物質，能單獨發生抗癌作用。站在預防醫學的角度，每天能攝取30種食物，從六大類食物中選擇，種類愈多，飲食愈均衡，食材翻新，口味多變化，飲食樂趣無窮。因此媽媽們應盡其所能，訓練小朋友養成不挑食習慣，部份肉類以豆腐製品取代，糙米比白米好，養成多吃青菜少吃肉的習慣，少喝含糖飲料多喝健康飲品，防癌保健輕鬆做。

## 社區志工課程—瑜珈、韻律勁舞

課程種類：①瑜珈（每週一、三，每期24堂課，費用2400元）  
②韻律勁舞（每週二、四，每期16堂課，費用2200元）

上課時間：中午：12：10～13：10

上課地點：台灣癌症基金會 綜合教室

趕緊撥打報名專線：02-8712-5598 #25游先生，即可加入我們  
快樂、健康的行列唷！







## 蘇起說：大量蔬果、充足睡眠、多運動 健康管理不二法則

採訪整理／馬吟津

「病人不要把自己當病人」這是立法委員蘇起的生活哲學。14年前，一次很偶然的健檢下，蘇起意外發現自己罹患了肝癌，當時除了震驚之外，蘇委員並沒有像一般癌症病人一樣的焦慮或沮喪，反而仍充滿信心的面對，或許是生性樂觀的關係吧，但蘇起卻笑稱自己是「愚勇」，然而這個不速之客，也讓蘇起從此戒了菸與酒，並積極的改變生活飲食習慣，從經常熬夜到12點準時就寢，從絕對的肉食主義者，到每天超過9份蔬果，也許，換個邏輯思考，這個不速之客帶給蘇起的不是罹病的噩耗，而是更健康的未來。

在得知罹患肝癌的這十四年間，對於蘇起委員全家來說，影響最大的可以說是飲食習慣的改變了，與過去最大的不同，就是每天攝食太座陳月卿所準備的大量蔬菜水果，十四年如一日，蘇起說，剛開始他很難接受一口氣要吃這麼多蔬菜水果，為了健康就說服自己，習慣就成自然，最後就變成享受了。現在，蘇起一天的蔬果攝食大概是，早上會喝500CC的精力湯，常用的蔬果有鳳梨、苜蓿芽、南

瓜、奇異果、蘋果，再加上塗抹桑椹醬的全麥三明治，晚餐除了太太準備的至少2道青菜菜餚之外，通常還會依季節選吃幾樣水果，晚上睡前通常還會再吃一顆蘋果或是香蕉。相較於台灣癌症基金會推廣的，男性每天必須吃九份蔬菜水果，蘇起說：「我吃的量早就超過了。」

享受蔬果飲食是很重要的，蘇起說，他第一次深深感受到蔬果的美味，是跟在聖嚴師父旁邊學習打禪，三天完全不說話，什麼都不去想，也就是在這三天，靜下心來咀嚼每一口食物，用心感受每一口吃進嘴裡的菜餚，而頓時發現了蔬菜水果的美味，所以蘇起特別強調，吃飯的心情是相當重要的。

最後提到吃蔬果的小技巧，蘇起以自身範例告訴一般忙碌的上班族，出門在外總有許多的不便，所以可以在早上喝一杯500c.c.的精力湯，加上全麥的三明治，晚上回家後再多吃一些蔬果補充回來，特別是旅行的人應多吃蔬菜水果。



也許是樂天派的個性，讓蘇起委員在面臨癌症侵襲時，一直以正面的思考方式面對，並成就“不爭”的處世哲學；也因為有信心，讓蘇起知道放輕鬆、看得開，用開朗的心迎接每一天，對蘇委員而言，生命在經過轉折後，似乎更顯豐盛，亦更具備生命的意涵。



## 孟德爾頌鋼琴三重奏為

## 「關懷癌友基金專戶」拉開最美序幕

愛，讓音樂有了生命；音樂，讓愛得以傳遞更遠  
因為尊重生命，所以有了「關懷癌友基金專戶」的成立，  
而這一切，就從『孟德爾頌鋼琴三重奏』慈善音樂會開始

文／蔡曼諭

由三位國際知名的年輕音樂家組成的『孟德爾頌鋼琴三重奏』，將於今年10月來台，為台灣癌症基金會舉辦一場慈善音樂演奏，不僅為癌友加油打氣，也為「關懷癌友基金專戶」的成立揭開序幕。

『孟德爾頌鋼琴三重奏』中的鋼琴家張雅婷及小提琴家彼得希洛汀，正是國內知名血液腫瘤科權威張根湖醫師的愛女及女婿，曾多次應邀於德國、法國、奧地利、波蘭、羅馬尼亞…等大使館演出，佳評如潮備受肯

定，全球知名的華府郵報樂評更是對他們的演出給予至高的評價與肯定，讚譽為當前國際室內樂團最耀眼的一顆新星。

張雅婷自小有感於父親對於行醫的執著，尤其是走入最具挑戰性的血液腫瘤科領域，更需要極大的耐心及愛心，才能堅持下去。為支持其父行醫濟世理念，張雅婷於學成並享譽美國樂界之後，秉持回饋鄉里的公益之心，積極促成了這場音樂饗宴，期藉由實際的行動，來幫助國內癌症病

友，提供更多實質的幫助。

此次慈善音樂會中，除將精彩演出『班傑明鋼琴三重奏』、『布拉姆斯C小調鋼琴三重奏』、『柴可夫斯基A大調鋼琴三重奏作品第50號』等國際級曲目外，也將演奏多首臺灣民謠歌曲，為「關懷癌友基金專戶」揭開最美的序幕，同時期望企業及社會各界共同響應，為「關懷癌友基金專戶」籌募更多的經費，提供國內癌友更實質的協助及服務。

演出時間：94年10月4日（星期二）晚上7:30

愛心票價：300、500、800、1000、1200元

洽詢專線：(02)8712-5598#21蔡小姐或上網查詢[www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)

演出地點：國家音樂廳（中正紀念堂愛國東路）

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

## 當晨曦來臨，愛將傳遞出去～ 「關懷癌友基金專戶」即將成立

文／蔡曼諭

台灣癌症基金會長期以來推廣「天天5蔬果」健康飲食觀念，成功建立國人對蔬果防癌的正確認知，期以降低國人之癌症發生率及死亡率。本會為了進一步推動癌友關懷服務，除了現行的榮總癌症關懷、志工壓花課程…等，計劃成立「關懷癌友基金專戶」，增加關懷癌友服務，陪伴癌友走出癌病的傷痛，重新面對嶄新的生命。

為籌募「關懷癌友基金專戶」之經費，由三位國際知名的年輕音樂家組成的『孟德爾頌鋼琴三重奏』，特別於今年10月4日假國家音樂廳作慈

善演出，為「關懷癌友基金專戶」募款，期待社會各界熱情響應，未來基金會將透過相關活動之設計及課程規劃，舒緩癌友面對困境的壓力與苦痛，提供癌友最直接、最需要的服務。

而為了進一步落實各項服務，將有如下之階段性規劃及執行。

第一階段：出版『康復之路你我他』書籍提供癌友在治療及康復過程中之飲食、生活及心靈調適上之建議；同時規劃『癌友身心靈養生課程』——包含音樂、瑜珈、手工藝、健康蔬果飲食烹飪…等，同時成立『關懷

癌友服務大隊』及『癌症健康諮詢專線』，提供癌友最及時的諮詢及服務。

第二階段則規劃『獎勵癌症學術研究』、『末期癌友經費補助』及成立『癌友康復會館』，擴大服務層面，建立完善的癌友服務。期透過階段性之內容規劃，逐步落實對癌友做到全方位的關懷及協助。

「當晨曦來臨，愛將傳遞出去」，台灣癌症基金會期待更多的企業及社會大眾的響應，為專戶籌募經費，一起為癌友加油打氣！

※「關懷癌友基金專戶」捐款請匯：中華商業銀行 仁愛分行

帳號：032-10-900761-900

戶名：財團法人台灣癌症基金會



## 乳癌病患術後之上肢運動

乳癌患者術後最常發生的兩個問題為『骨關節活動度受限』及『淋巴水腫』，物理治療師建議：只要在術後開始適當的運動，即可達到預防的效果。

文／台大物理治療學系助理教授 曹昭懿  
台大醫院兼任物理治療師

乳癌患者在經歷一連串的、治療後（如：手術治療、也許加上放射線治療、化學治療...），我們希望病友們都能重回以往的生活形態。但是，站在物理治療師的立場，要提醒大家可能發生的併發症及其預防之道。

乳癌病友術後可能發生的兩個問題為肩關節活動度受限與淋巴水腫。只要遵循以下建議，用心預防，儘量不讓其有機會發生，則未來可以少受許多苦。然一旦形成肩關節活動受限或是上肢淋巴水腫，不但會造成生活上很大的不方便，同時必須尋求專業人員的協助，乳癌病友應當更加注意、細心。而有關淋巴水腫的預防與治療，在下一期會有專文介紹，本文則介紹上肢的運動以預防肩關節活動受限。

病友在術後可能會擔心影響傷口的癒合問題，而不敢活動開刀側的上肢，事實上，小心有限度的活動不僅不會妨礙癒合，而且由於運動可促進血液循環而幫助傷口癒合。術後休息時可將開刀側上肢墊到比心臟高，活動時則應遵守下列原則：

- 一、 手部及肘關節的運動隨時可進行，肩關節的活動則可由小範圍、輔助運動開始，早期可利用未開刀側的手來幫忙活動。
- 二、 運動時動作要慢而有節奏，動作範圍不要大到引起傷口疼痛，不舒服就停下來。
- 三、 手術二週後，傷口已癒合者，可開始牽拉運動，動作可以加大。

四、 肩關節運動應持續6-12個月，甚至更久，以免疤痕成長過程中又影響關節活動造成緊縮現象。

五、 若手術疤痕有黏連，則需要對疤痕按摩。

肩關節的活動共有屈曲（手臂向身體前方舉至耳旁）、伸直（手臂向身體後方上舉）、外展（手臂由身體旁邊上舉至耳旁）、外轉（手臂伸直，直放大腿旁，向外轉至手心朝前外側）、內轉（手臂伸直，直放大腿旁，向內轉至手心朝後外側）、水平外展與水平內收等動作。在術後，動作由小範圍開始，逐漸加大；傷口癒合後，可開始做適當的牽拉運動。

下列圖示為各肩關節動作的方法（一至三為由簡而難），希望病友在術後及早預防可不必受肩關節活動受限之苦，若還是發生則應儘快與醫師或物理治療師聯絡，愈早面對問題，則問題能愈早被解決。肩關節活動分解動作如下：

### 一、前屈：



＜圖一＞未開刀側的手扶住患側肘部，幫患側向前抬高。



＜圖二＞手臂伸直，向身體前方上舉（舉至水平）。



＜圖三＞手臂伸直，手摸在牆上，由身體前方盡量向上舉至耳旁。





## 二、外展：

圖四



圖五



圖六



＜圖四＞未開刀側的手握住患側肘部，幫患側向旁推出。

＜圖五＞手臂伸直，由身體旁邊上舉至水平。

＜圖六＞手臂伸直，手摸在牆上，由身體旁邊盡量向上舉至耳旁。

## 三、外轉：

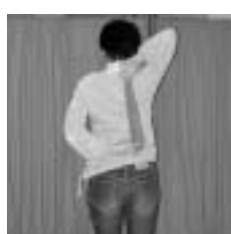
圖七



圖八



圖九



＜圖七＞雙手垂於身旁，手掌往前、往外轉。

＜圖八＞手肘彎曲90度，上臂緊靠身旁不動，小臂向外張開。

＜圖九＞患側手繞過頸後方，未開刀側的手在下背，藉由毛巾將之往下拉。

## 四、內轉：

圖十



圖十一



圖十二



＜圖十＞雙手垂於身旁，手掌往後、往內轉。

＜圖十一＞手肘彎曲90度，上臂緊靠身旁不動，小臂向內收往腹部。

＜圖十二＞患側手在下背，未開刀側的手繞過頸後方，藉由毛巾將患側手往上拉。

## 五、水平外展：

圖十三



圖十四



＜圖十三＞雙手在頸部後方，水平向後張開。

＜圖十四＞雙手水平張開推牆，如伏地挺身。



## 漫談肝癌

文／國家衛生研究院國家癌症研究中心醫師 林育佳

肝癌每年在全世界造成超過一百萬人的死亡，是常見的惡性腫瘤。根據行政院衛生署的統計資料，民國九十二年台灣地區主要癌症死亡原因，惡性腫瘤造成的死亡仍蟬連所有死亡之首，而在所有惡性腫瘤造成的死亡之中，肝癌佔死亡原因中男性第一位（22.78%），佔女性第二位（14.94%）。

肝癌的發生，有許多的原因，包括（1）感染（B型肝炎、C型肝炎）（2）肝硬化（酒精、原發性膽道硬化、自體免疫性肝炎）（3）環境因素（黃麴毒素、煙草）（4）新陳代謝疾病（血色素沉著，Hemochromatosis）、第一型及第三型肝糖儲存疾病（Type 1 and type 3 glycogen storage disease）、Wilson氏病（Wilson's disease）、半乳糖血症（galactosemia）等等。另外，肝癌的發生和慢性肝傷害，以及病毒性肝炎有關，尤其是B型肝炎盛行的區域如：台灣、韓國、泰國、香港、新加坡、馬來西亞、中國大陸，以及部分非洲國家；或C型肝炎盛行的區域如：日本、義大利等等，都會增加肝癌的發生率。相對來說，在B型或C型肝炎發生率低的區域，例如澳洲、北非，以及歐洲，肝癌的發生率就相對的降低很多。

初期的肝癌通常沒有明顯的症狀，往往在晚期，或當局部症狀明顯時才被診斷出來，因此增加治療的困難度。小的腫瘤只能靠影像檢查來偵測，所以定期檢查是很重要的。肝癌常見的症狀包括：右上腹部悶痛不適，有時會出現傳到肩膀的輻射痛；另外，肝臟邊緣可能是堅硬而不規則的，肝腫大也可能發生；而一般常見的症狀如噁心嘔吐、胃口不好、疲倦、發燒，以及體重減輕，也有可能發生。其他比較不常見的症狀包括：腸胃道出血、肝衰竭（出現腹水、黃疸、肝腦病變等等）、腫瘤破裂出血……等等。

那麼，若是出現上述症狀，或是需進一步診斷，則需安排詳細的檢查。若經由電腦斷層（Computed tomography, CT）或核磁共振（Magnetic resonance imaging, MRI）發現肝腫瘤，再加上胎兒蛋白（AFP）高於500 ng/dl，幾乎可以診斷為肝癌。其他的檢查如肝臟超音波或血管攝影等也可以幫忙確定診斷。經過詳細的檢查之後，如果仍然不能確定診斷，此時就需要考慮接受經皮細針肝臟穿刺或切片的檢查，但此項檢查的風險較高，可能出現出血、感染或腫瘤破裂等併發症。

在治療方面，分為手術切除、經導管動脈栓塞術（Transcatheter arterial embolization, TAE）、酒精注射、射頻腫瘤滅除術（Radiofrequency Tumor Ablation, RFA）、化學治療、放射治療以及支持性療法。手術切除肝腫瘤有可能可以治癒肝癌，五年存活率可以超過30%以上。經導管動脈栓塞術是把導管放到選定血管的適當位置，由導管注入抗癌藥物或注射栓塞物質，把血管堵塞起來，藉以治療無法切除的肝腫瘤。射頻腫瘤滅除術的原理是在超音波指引或電腦斷層指引下，將治療探針（Probe）穿過皮膚，插入腫瘤組織中，然後接上電源，因而產生熱能，這些熱再經由傳導作用於腫瘤細胞，藉以將腫瘤細胞完全殺死。化學治療或放射治療對肝癌細胞的治療效果並不好，不論是單種藥物或多種藥物合併的化學治療，效果都只有約10%~20%左右。

總結來說，肝癌早期不易出現症狀，再加上國人B型和C型病毒肝炎病毒感染盛行，導致肝癌發生的危險大大增加，突顯出定期追蹤檢查的重要，尤其是B型或C型肝炎病毒帶原者，更應定期接受血液及腹部超音波的檢查，才能早期偵測，早期治療。

### 紙上諮詢專區

**Q：肝癌與黃麴毒素的關係為何？**

**A：**黃麴毒素是一種由黴菌產生的黴菌毒素，經流行病學及動物實驗證實：黃麴毒素會增加肝癌的發生率。花生或穀物等食品在收穫或儲藏期間，因不當的乾燥處理，易於潮濕溫暖環境中產生黴菌毒素，然而這類的黴菌毒素一旦產生，會長期存在食物中，而且不易受烹調高溫分解而破壞。就流行病學觀點而言，高黃麴毒素污染地區如中國、肯亞及莫三鼻克等都是高肝癌的發生率之地區。事實上，這些地區也是B型肝炎高發生率地區。目前學者認為黃麴毒素及B型肝炎，同樣是導致肝癌的重要因素。因此，避免黃麴毒素的攝食及B型肝炎的感染是預防肝癌發生的重要課題。

**生活中任何有關癌症的疑問，請撥諮詢專線：(02)8712-1991**



## 肝癌治療藥物之最新發展

文／國家衛生研究院研究癌症組組主任 彭汪嘉康  
中央研究院 院士

世界上最普遍且常見的腫瘤是肝腫瘤，大約一半的肝腫瘤是長在膽囊，約1/3是由內膽管或外膽管引起，其他就是所謂自肝臟細胞出來的肝細胞癌，這種癌症具有明顯的地區性。在美國就很少見，每十萬人口中僅有1.9位；澳洲、南非地區則為中度，每十萬人口中有5.1到20位病患；高危險地區如東南亞、中國及韓國則每十萬人口中可高達23.1到150位；台灣屬於高危險區，每十萬人口中男性有54.13位、女性有21.81位。依據衛生署國民健康局於民國九十年癌症登記報告顯示，全年共有8,584位罹患肝及肝內膽管惡性腫瘤個案，其中肝細胞癌男性的病患為2,255位(87.17%)、女性的病患為718位(72.97%)每年死亡人數為6,415位。在我國肝癌一直高居國人十大死因之首。據流行病學及病理學的研究報告指出，肝細胞癌與慢性病毒性肝炎(B型及C型肝炎病毒)引起的肝硬化有密切的關聯，在台灣又以B型肝炎病毒(約80%左右)為甚。

在肝細胞癌的治療上，種類繁多，但效果卻不盡理想，除了早期診斷、早期外科手術切除外，幾乎無痊癒的可能，即便做了外科手術切除，

兩年中的再發率亦高達40-60%。長久以來的肝動脈栓塞、或加化療栓塞局部酒精注射、及放射治療等，雖只是短暫性的療效，但卻是目前為止有效的局部治療方法。若腫瘤已擴散或再發，就使用有近十五年歷史的化療藥品如5FU、5FU/LV、Adriamycin、VP-16、Cisplatin、Taxol、Taxotere、Cyclophosphamide、Vincristin、CPT-11等來治療，但這些藥品無論是在單一使用或合併使用時的療效皆未超過25%。

肝癌細胞常會帶有荷爾蒙或細胞漿受體，如黃體脂酮受體，利用這些受體對肝細胞癌使用Tamoxifen、Megace、Flutamide等治療，雖然沒有顯著的療效，但對身心安寧暫時性的療效卻不容忽視，除了腫瘤大小穩定或稍微變小之外，還可提高病患生活品質、增加胃口及體重，幾乎沒有副作用，這個方法特別是對體弱、年長的病患來說可延長生命，是個很好的選擇。另利用其他受體或細胞漿，以IFN- $\alpha$ 與all-trans Retinoic acid這些很強的分化物來治療，可導致腫瘤的成熟分化。在國衛院台灣癌症臨床研究合作組織有以IFN- $\alpha$ 專為肝癌開

刀後的輔助治療的臨床試驗在進行。

以同位素治療肝癌的藥物有Lipiodol Y<sup>90</sup>、Lipiodol Re<sup>188</sup>、Lipiodol I<sup>31</sup>，台北榮總外科有進行Lipiodol I<sup>31</sup>治療肝癌的臨床試驗，共九位病患，其中三位腫瘤有部分緩解。其他同位素還沒執行，仍在籌畫中。

最近以老藥新用的“沙利竇邁”(thalidomide)治療肝癌病患臨床試驗，疾病的穩定率可達40%，現已進行第三期的大型臨床試驗。

近年來幹細胞的研究與發展快速，為人類再生醫學與器官修補和細胞療法點燃了一線希望，國衛院癌症組目前研究發現人類骨髓中證實有可轉化為肝細胞之幹細胞，為國內首次發現，對於肝炎盛行之末期肝病十分普遍的台灣而言，不啻為肝臟細胞療法開啟了另一扇門。除此之外，化療藥物是個劇毒治療藥物，為避免不必要的傷害，宜先評估腫瘤指標的有無，來為患者選擇適當的藥物治療，以確保療效。這也是最近治療的新趨勢。



# 萵苣 — A 菜

文／前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

古早的千金菜就是現今的A菜，學名叫萵苣（Lettuce），因葉內含有乳白色汁液，在歐洲、印度又叫「乳草」。隋朝傳入中國，價值昂貴是當時士大夫才吃得起，固有「千金菜」名號。盛產期為十月～翌年二月，在種植過程中，A菜不易生蟲，農藥及肥料用量也較少，老少咸宜，尤其是對糖尿病及心血管疾病的患者更好，中國傳統認為，A菜有清熱生津、利尿通便之功效。

## 萵苣的營養成分

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料記載：100公克的萵苣中，含有水分95%，熱量11卡，脂肪脂肪0.6公克，碳水化合物0.6公克，纖維0.8公克，維他命A 3300IU（國際單位），維他命B1 0.08毫克，維他命B2 0.11毫克，維他命B6 0.01毫克，維他命C 15毫克，礦物質含鈉12毫克，鉀220毫克，鈣34毫克，磷30毫克，鐵1.2毫克，鎂21毫克，鋅0.3毫克。另有維他命E、菸鹼酸、β-胡蘿蔔素、萵苣素、乳酸、蘋果酸、消化酵素、及微量的鹽和維他命K（凝血因子之一）。

## 萵苣與癌症的關係

萵苣含有豐富的胡蘿蔔素可在人體內轉化為維他命A，是體內的抗氧化劑，具有維持上皮細胞結構正常、

抵抗致癌物的侵入、延遲癌細胞的轉移、並可使正在變異的細胞轉為良性。研究中發現萵苣含有芳香烴脂，能分解食物中的亞硝酸胺、防止癌細胞的形成。此外，其中所含的酵素、鎂元素、維他命B1、B2、B6及C，能緩和病人化療、放療時的副作用，且另可改善口乾舌燥、增進睡眠品質、緩解末梢神經麻痺等功效，日本人特別喜愛此菜，並列為抗癌蔬菜之一。

## 萵苣與其他疾病的關係

萵苣有促進利尿、改善心肌收縮、體內電解質平衡的維持、幫助牙齒及骨骼的生長、甲狀腺生理功能的維持、促進新陳代謝等功效。所含的有機酸、酶、有機鎂易被人體吸收利用；維他命K可幫助傷口結痂、減少出血量。因折斷A菜之葉梗可見白色乳液而又名「乳草」，其漿汁具有催乳的作用，若孕婦多食可促進胎兒健康且可增加泌乳量。

## 萵苣的吃法

- 蔬菜汁：A菜、鮮黃瓜、紅蕃茄等適量打成汁飲用，可保健防癌。
- 可與豬皮、鵝血、豬血、豆腐、黑木耳、山藥、胡蘿蔔、綠豆芽、香菇等適量的搭

配，不但可開胃、增加食慾，且可防癌抗癌。

- 癌友在放療、化療時期，可將新鮮萵苣莖部洗淨去皮，生吃或以熱水燙過再吃，均可改善口乾舌燥的問題。
- 生食：以麻油或蒜頭醬油涼拌、盤襯、蔬菜沙拉、三明治等。
- 萵苣炒肉片：先將肉片炒熟，再加入洗淨的萵苣即可，味道鮮美清脆可口。

## 萵苣的選擇、保存與清洗

選購時，以莖葉鮮亮油綠、不枯焦、不抽苔、葉無斑點、腐爛及水傷等為主。新鮮的萵苣在陰涼通風處可放置2-3日，冷藏則可保存一週左右。萵苣通常較不易長蟲、農藥用量也較少，以清水沖洗、漂洗或切碎再洗即可。





## 不理會太陽的向日葵

## 快樂微笑 用力呼吸

文／抗癌鬥士、《不理會太陽的向日葵》作者 陳子衿

最近，新聞報導年輕人自殺的事件層出不窮，看到許多年輕生命的消逝，總讓我忍不住為他們感到惋惜，如果他們能再堅持一下，不要輕易放棄自己，能再多愛自己一點，再給自己一次機會，或許他們的未來將會有截然不同的改變。現在的你正陷入沮喪痛苦中，不知如何是好嗎？請看看我的故事吧。

七歲時，我罹患罕見的「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，我開始了依賴止痛藥的生活。

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，但是由於手術中大失血將

醫院血庫的血用光，危急之際，我在華梵大學的老師、同學們火速趕來捐血給我，這才救活我的生命。隨後，醫生宣布我罹患第一個癌症「惡性骨肉瘤」，開始接受化療。

二十四歲，在一次檢查中發現我的肝臟異常，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喘息的機會，今年四月份，醫生診斷出我的惡性骨肉瘤又復發了，並且已經大幅擴散，我又要開始另一場與生命的奮戰。

現在我二十七歲，已經與病魔對抗了將近二十年，尤其在惡性骨肉瘤復發以後，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、頭痛、嘔吐……等等副作用，更是讓我苦不堪言。身為一個同時罹患兩種癌症的病人，我比任何人都清楚化療、放療所帶來的痛苦，也深深能體會那種眼前一片漆黑，極度恐懼害怕、徬徨無助，完全看不到未來的感覺。

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時刻，珍惜我所擁有的一切。因此，我選擇快樂的微笑，用力的呼吸，選擇以樂觀開朗的心接受我的疾病，乖乖配合醫生治療。我要用「快樂細胞」對抗「癌細胞」，讓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。



## 海帶海藻煲瘦肉

黃豆具有誘導細胞良性分化及凋亡等多重生物效應之功能，並富含膳食纖維，再加上海帶及海藻富含礦物質碘，此食材以文火慢燉，除可保留其原有風味，再加上些許陳皮，即可增加肉湯的甜味。

## 材 料

海帶.....2兩  
海藻.....1/2兩  
黃豆.....2兩  
瘦肉.....4兩  
鹽.....少許  
陳皮.....一小塊



## 做 法

1. 將所有材料洗淨，瘦肉切丁，入滾水川燙洗淨。
2. 把所有材料放入砂鍋，加3量杯清水，以文火慢燉一小時，鹽巴少許。





## 捐款芳名錄

# 捐款芳名錄

### 94年2月

|              |     |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 100,000 劉雲駒  | 張芳如 | 賴金箬 | 簡秀娟 | 黃再傳 |
| 10,000 林桂美   | 洪月雲 | 賴正忠 | 蕭素芳 | 王佐文 |
| 迪奧實業有限公司     | 李孟芳 | 劉鎮昌 | 盧盈市 | 黃無蘭 |
| 7,000 威加國際公司 | 余麗玉 | 劉依帆 | 曾繁慈 | 陳榮宗 |
| 6,000 陳健民    | 楊麗香 | 楊怡君 | 郭美玲 | 郭香媛 |
| 5,250 江妙妙    | 無名氏 | 馮月麗 | 郭立雯 | 郭威媛 |
| 5,000 華茂生技公司 | 鍾婉惠 | 陳詩穎 | 張嘉榮 | 郭秋華 |
| 4,000 無名氏    | 謝瑞庭 | 陳建光 | 徐嘉雲 | 莊國榮 |
| 3,300 楊虹淵    | 蕭錫銘 | 陳錦雲 | 張素貞 | 莊國榮 |
| 3,000 黃光賢    | 蔡晉麟 | 陳錦雲 | 袁秋枝 | 莊國榮 |
| 3,000 宋月卿    | 蔡光昭 | 陳錦雲 | 王慶煌 | 莊國榮 |
| 2,700 李阿雪    | 劉春珍 | 陳錦雲 | 蘇淑枝 | 莊國榮 |
| 2,000 白秋紅    | 董希聖 | 莊國榮 | 鍾景旺 | 莊國榮 |
| 2,000 蔡美莉    | 黃秀娟 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 1,400 陳英傑    | 周麗珊 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 1,100 柯秀娥    | 李偉正 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 1,100 范子萍    | 李炳坤 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 1,000 關素蓉    | 李其意 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 優協實業有限公司     | 吳麗娟 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 協銷企劃有限公司     | 張宜文 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 盧福壽          | 無名氏 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 程雅燕          | 謝佩樺 | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 陳東助          |     | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |
| 郭炳宏          |     | 莊國榮 | 謝清雲 | 莊國榮 |

### 94年3月

|            |       |          |           |      |
|------------|-------|----------|-----------|------|
| 20,000 陳嘉祥 | 鄭羽彤   | 郭智珠      | 莊卿雲       | 林藝珍  |
| 10,000 蔡淑華 | 蔡明倫   | 許慎元      | 張靜萍       | 王惠敏  |
| 陳淑貞        | 劉秀寶   | 張家瑋      | 張淑榕       | 蘇淑枝  |
| 許蘭生        | 楊碧蓮   | 徐照程      | 張淑卿       | 謝美津  |
| 8,300 吳侯鷺  | 黃憶萍   | 林錦美      | 邱鳳娥       | 鍾清泉  |
| 羅許基金會      | 郭炳宏   | 林錦璧      | 林錦華       | 鍾雨瑄  |
| 5,200 嚴淑美  | 康興詠   | 林恩榮      | 周美珍       | 鍾雨涵  |
| 無名氏        | 翁逸業   | 林恩榮      | 李典恩       | 溫張素瑛 |
| 4,500 張林玉秀 | 李麗珠   | 李偉正      | 吳勵君       | 黃培芳  |
| 3,000 黃介光  | 李孟芳   | 李其意      | 吳柏洲       | 彭馨蘭  |
| 釋一剛        | 吳曉雯   | 王蘇淑貞     | 方清榮       | 陳惠茹  |
| 羅葉麗淵       | 余鄭玉霞  | 張宜文      | 400 陳君    | 郭炳宏  |
| 龍丹股份有限公司   | 劉水金   | 871 旭聯科技 | 600 侯淑英   | 賴光隆  |
| 劉水金        | 李勝華   | 500 鍾婉惠  | 1,000 謝瑞碧 | 謝佩樺  |
| 豐年樹企       | 業有限公司 | 謝佩樺      | 楊麗香       | 陳詩穎  |
| 優協實業       | 協銷企劃  | 有限公司     | 賴毓伶       | 蕭麗芳  |
| 蕭麗芳        | 盧福壽   | 盧俊德      | 鄭耀明       | 陳桂芳  |

### 94年4月

|            |      |         |          |     |
|------------|------|---------|----------|-----|
| 5,000 許先生  | 周麗英  | 陳建玲     | 姚建賢      | 郭英男 |
| 3,000 王介光  | 鍾婉惠  | 謝瑞碧     | 鍾景旺      | 許嘉娥 |
| 2,000 龍丹股份 | 謝秀庭  | 張淑榕     | 謝清雲      | 莊國榮 |
| 有限公司       | 蔡晉麟  | 洪彩月     | 鍾雨瑄      | 張瑞文 |
| 盧月足        | 蔡光昭  | 林錦華     | 鍾雨涵      | 徐子媛 |
| 鄭麗昌        | 黃秀娟  | 李美芝     | 郭翔尹      | 胡雅琪 |
| 真丞公司       | 董希聖  | 黃數女     | 郭崇山      | 邱佩青 |
| 林美玲        | 陳建光  | 陳婉      | 1,200 陳婉 | 林志一 |
| 何淑嫻        | 劉春珍  | 許慎元     | 張家瑋      | 汪瑞祥 |
| 劉文卿        | 張家瑋  | 吳曉雯     | 吳柏洲      | 李瑞琳 |
| 1,000 豐年樹公 | 司    | 謝佩樺     | 優協實業     | 宋金安 |
| 協銷企劃       | 有限公司 | 周麗英     | 李偉正      | 吳海濤 |
| 盧福壽        | 溫玉玉  | 郭炳宏     | 張芳茹      | 吳海濤 |
| 張芳茹        | 張光亨  | 胡靜芳     | 林桂美      | 黃培芳 |
| 李孟芳        | 李佩澄  | 吳曉雯     | 吳青芬      | 黃金城 |
| 何安娜        | 洪培玲  | 600 陳惠容 | 徐月樓      | 黃文文 |

## 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 VCD 100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。)

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 (您若要停止捐款, 請來電告知)  
 2. 不定期捐款: ☐ 本次捐款 \_\_\_\_\_ 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



8-04-43-04 郵 政 劃 撥 儲 金 存 款 單

|          |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1        | 9 | 0 | 9 | 6 | 9 | 1 | 6 | 金 額 | 仟 | 佰 | 拾 | 萬 | 仟 | 佰 | 拾 | 元 |
| 新台幣 (小寫) |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |

註：訊欄（限與本次存款有關事項）

|       |                                                                                                     |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 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><td>—</td><td>□</td><td>□</td> </tr> </table> |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | □ | □ | □ | — | □ | □ |
| □     | □                                                                                                   | □ | — | □ | □ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |
| 電 話   | 經辦局收款戳                                                                                              |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |

◎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 |
|         |     |         |         |             |

愛生命、攜手抗癌





### 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。