

愛Cave

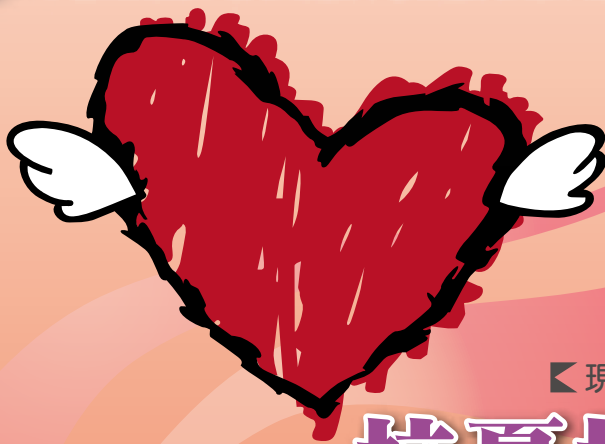


財團法人台灣癌症基金會

—— 2010.03 ——

NO.42

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE



【現代人保健】

抗憂抗壓 如何調整好心情

【主題專欄】

癌症是可以預防的

【心靈園地】

我歌唱 因為愛



特別報導 張鈞甯

邀您一起愛美、愛健康

子宮頸癌防護大使

鈞甯



國家公益獎

熱愛生命 · 攜手抗癌

www.canceraway.org.tw

● 無法投遞請退回
● 中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄

特別報導

- 01 子宮頸癌防治宣導活動
iROO限量愛心守護T-SHIRT 3月4日正式義賣
文／閔芳駒

主題專欄

- 02 癌症是可以預防的
文／馬吟津
- 06 如何預防癌症復發
文／吳茂青 醫師 主講／游懿群 整理
- 08 淺談胃癌
文／汪昶佑 醫師／方富民主任 校閱

專題報導

- 04 腸癌篩檢立即做 三重抽獎拿好康
文／吳宜錫
- 05 讓愛動起來
請幫助更多癌友邁向康復之路
文／江婉榆

現代人保健

- 12 抗憂・抗壓 如何調整好心情
文／盧美凡 心理師
- 14 食療解憂鬱 吃了會幸福的食物
文／吳秋玲
- 15 第三屆抗癌鬥士-林虹汝 癌症學校教我的事
文／蔡麗娟

5 a day系列

- 16 芥蘭菜
文／吳秋玲

心靈園地

- 18 不能沒有你之金工獎
文／陳佩容
- 19 我歌唱--因為愛
文／悅聲合唱團團員 百合



熱愛生命・攜手抗癌

中華民國八十八年十二月創刊
www.canceraway.org.tw

台灣癌症基金會會訊

發行人：王金平

總編輯：彭汪嘉康

主編：賴基銘、蔡麗娟

編輯：馬吟津、蕭如吟

發行所：財團法人台灣癌症基金會

中華郵政台北雜字第302號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路5段16號5樓之2

電話：02-8787-9907

傳真：02-8787-9222

劃撥帳號：1909-6916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

排版設計：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

主編的話

《愛・Care》

幸福～就在我們身邊

「幸福有沒有在我身邊，怎麼我都看不見」「幸福有沒有在你那邊，讓我看看你溫暖的臉」…，走在病房口，被稚嫩的歌聲吸引，更被其中的歌詞感動著，探頭一看原來是一個年約5歲的孩子，對著病床上的媽媽唱著這首歌，配合著歌曲舞動的身軀逗得媽媽笑著，看了一下病人，雖然剛做完化療虛弱的身體，但是臉上洋溢著溫暖的微笑。我想…這就是「幸福」吧！

很多時候，我們常常忽略了身邊開心的事及值得珍惜的事，甚至忽略了幸福其實就在身邊，只要我們能細細體會品嚐。剛剛那位媽媽，雖然正在住院治療中，但是她看著自己的孩子，流露出幸福的微笑，忘卻了自己身體的痛楚。或許有人覺得病房中的媽媽失去了健康，怎麼可能會感到幸福，但是在台灣癌症基金會的癌友關懷教育中心裡，許多癌友不以為然，他們不以自己的病痛而埋怨消極，反而轉化成積極行動的力量，幫助更多同樣的病友擁抱幸福，而這就是這些病友志工們幸福的來源。

我記得我們一位癌友志工丘漢平先生說：「歷經抗癌艱辛的淬鍊，能活著就是一種幸福」，他的幸福得來如此不易，但是看在一般人眼中卻是這麼簡單，而我還想幫他加註：「活著的幸福，就是幫助他人追捕幸福的起點」。身為醫師的我，盡力幫助病人重拾生理的健康，但是我反而更感謝台灣癌症基金會的志工們，他們幫助更多的人重拾心靈的健康，讓幸福灑在自己與他人身上，他們的努力與行動力，讓我感到與他們一起身為台灣癌症基金會的夥伴是幸福的。

而我，或許你想反問，你的幸福呢？…我的「幸福」很簡單：它是付出、是責任、是感恩，更是生活周遭與大家和樂相處的點點滴滴。

台灣癌症基金會執行長

蔡麗娟

【iROO女性關懷月】讓愛飛翔 守護生活 Let Love Fly, a Caring Life

張鈞甯 邀您一起愛美、愛健康

iROO限量愛心守護T-SHIRT

3月4日正式義賣

文／閔芳駒 台灣癌症基金會企劃組主任

「子宮頸癌」是全球婦女第二常見的癌症(僅次於乳癌)，依據「世界衛生組織」(The World Health Organization)估計，全世界目前有超過200萬名婦女罹患子宮頸癌。每年診斷出子宮頸癌的新病例也高達49萬例，相當於每天有1,350個以上的新病例發生。台灣目前在衛生署的全面宣導下，近10年來子宮頸抹片檢查三年受檢率已提高至五成，發生率也有逐漸下降的趨勢，不過全國仍然有一半的婦女朋友，尚未定期接受篩檢，再加上社會風氣的開放，性行為的年齡也隨之下降，子宮頸癌年輕化的趨勢更不容忽視，因此子宮頸癌防治觀念，在推廣上仍有很大的努力空間。

長期經營女性服飾的iROO企業，秉持「取之於婦女、用之於婦女」的理念，今年，第四度與台灣癌症基金會合作共同推動「iROO女性關懷月」活動，特別設計出2款限量愛心守護T-SHIRT，於全國iROO門市進行義賣，目的就是希望將義賣所得全數投入於子宮頸癌防治宣導工作上，喚起更多女性朋友關注自己的健康。此次別於以往，在活動開跑前，iROO全體員工也接受本會安排子宮頸癌防治訓練課程，充份展現iROO企業以身作則的最佳典範，同時，照顧員工、關心客戶及全國婦女的健康，更是善盡企業的社會責任。此外，一向對公益活動不遺餘力的張鈞甯，也再次擔任活動大使的工作，將率領全國iROO門市店員，配合關懷月活動的進行，有效傳遞子宮頸癌防治新觀念，一同呼籲全國女性朋友愛美更要愛健康。

因應活動主題「讓愛飛翔、守護生活」，此次限量愛心守護T-SHIRT，特別以「愛心」作為設計主軸，並在二側加上如同天使般的翅膀，象徵著希望與守護，期待這次的關懷月可以匯集大家滿滿的愛心，與更多的女性朋友分享，守護她們的健康生活。

限量「愛心守護T-SHIRT」義賣

愛心守護時間：3月4日～3月31日止

愛心守護地點：全國iROO門市

傳遞愛心方式：購買「愛心守護T-SHIRT」
680元/件洽詢專線：(02)87879007
分機217註：
義購T-SHIRT，即可
獲得iROO獨家設計
時尚便利貼本

癌症是可以預防的

台灣癌症基金會響應國際抗癌聯盟「世界癌症日」之呼籲

文／馬吟津 台灣癌症基金會企劃執行總監

「世界癌症日」由國際抗癌聯盟(International Union Against Cancer, UICC)於2000年發起，活動時間定於每年2月4日，旨在倡導減輕全球癌症負擔，促進各組織間的合作，加快癌症研究、預防及治療等領域的進展，為人類造福。而台灣癌症基金會身為國際抗癌聯盟(UICC)會員組織，亦有責任提醒國人共同重視癌症的威脅，一起響應今年世界癌症日的主題「癌症是可以預防的」。

高達20%癌症 由病毒或細菌感染引起

全球每年被確診罹癌病例達1200萬人，透過UICC最新之「預防致癌感染病」報告指出，其中大約有20%的病例歸因於病毒或細菌感染，而這些感染會直接引發或是增加罹患癌症的風險，因此，應加強重視感染所引發的癌症威脅。在UICC發佈的「預防致癌感染病」報告指出，包括九種病毒或細菌和癌症發生有關：B型肝炎病毒及C型肝炎病毒所引起的肝癌、人類乳突病毒(HPV)引起的子宮頸癌、人類疱疹病毒第四型(EBV)引起的伯基特氏淋巴瘤、人類免疫缺陷病毒(HIV)引起的卡波西氏肉瘤、幽門桿菌引起的胃癌、肝吸蟲引起的膽管癌、血吸蟲引起的膀胱癌、以及第一型人類T細胞白血病病毒所引起的成人T細胞白血病。

事實上，由病毒或細菌性感染所導致的癌症，是可以透過接種疫苗等策略，以及改變生活方式、採取安全性行為…等控制措施來加以預防，因此國人應該更為重視疫苗的重要性，以及遵循正確的生活方式，來降低罹癌風險，而且台灣癌症基金會身為



今年，UICC提出最新的「預防致癌感染病」(Protection against cancer causing infections)報告中提到，九種可能引發癌症的感染病。為此，UICC呼籲全球300多個會員組織，共同關注這個經過研究已經證實的重要感染病毒或細菌，對於癌症發生的高度影響。

國際抗癌組織的一員，積極地提高國人對於某些感染將導致癌症發生的認知刻不容緩。

避開致癌危險因子是遏止癌症上身 首要關鍵

癌症為全球最重要的健康問題，每年約有1200萬人被確診為癌症，約760萬人死於癌症。如果不採取行動，預計2030年全世界將有2600萬新增病例，死亡人數預計將達到1700萬人。在台灣，癌症連續蟬聯十大死因之首，且平均每6分56秒就有一人被診斷為癌症，儼然是威脅國人健康最大的敵人。

尤其，UICC也進一步指出，低收入和高收入國家在感染病相關癌症的發病率（26%對8%）、開展預防計畫以及治療和護理上有著明顯的差異。例如，全球80%的子宮頸癌死亡都是在發展中國家，甚至發生在負擔得起醫療費用的國家裡，卻由於疾病意識和公共衛生基礎設施所限，而使癌症預防面臨巨大的瓶頸。

這也反映出即使台灣政府單位不斷呼籲，民間團體也爭取更多的醫療資源，但相較於歐美地區女性接受子宮頸抹片篩檢的比例近9成，台灣女性礙於風俗民情與保守心態，仍有近半數不做子宮頸抹片檢查。

所幸現代醫學研究的進步，給了癌症也可以被預防的肯定答案，其實，研究病毒如何誘發癌症的過程，不但成為癌症治療的關鍵所在，也為與病毒相關的癌症預防帶來新的契機。像是國人常見的子宮頸癌、肝癌、胃癌等，則是因慢性感染而造成的癌症，人們可以透過疫苗、抗生素、先進的醫學檢查治療等方式來避免感染，從而預防相關癌症發生。

台灣癌症基金會在近三年即積極提升了女性，對子宮頸癌是由特定型別的人類乳突病毒（HPV）所感染之正確認知，並藉由施打HPV疫苗，預防特定型別的病毒感染；另外肝癌的部分，台灣早在1984年即全面施打新生兒B型肝炎疫苗，不僅使20歲以下民眾B肝帶原率小於1%，更阻斷了B型肝炎→肝硬化→肝癌三部曲，兒童肝癌發生率因此急速減少，證明以疫苗預防癌症的可行性，因此幫助國人早期



接受預防接種的觀念，將有助於遏止癌症的侵害與威脅，充分發揮預防癌症的潛力。

「健康飲食+良好生活形態」更勝醫療科技

專家評估，大約有40%的癌症是可以被預防的。醫療科技進步為癌症治療帶來樂觀的進展，但仍有許多問題需要研究與探討，因此從「預防」做起才是最根本之道，而最為方便可行的方式，則是維持「健康飲食+良好生活形態」。台灣癌症基金會長期推動『蔬果彩虹579』健康飲食運動，亦即兒童每天攝取5份新鮮蔬菜水果、女性7份、男性9份，而且不同顏色蔬果都應均衡攝取，除上述之外，也必須重視良好的生活形態，包括施打疫苗、適量運動、控制飲酒、避免過度日曬、戒菸及避免吸入二手菸等方式，遵循此七項守則，將有助於降低40%的罹癌風險。

「今日的兒童，明日的世界-癌症是可以預防的」，台灣癌症基金會於國內率先呼籲響應，搭起台灣癌症防治工作與聯合國世界衛生組織(WHO)接軌及國際抗癌聯盟(UICC)之溝通管道，呼籲家長、醫療專業人員、學校及衛生政策制訂者正視並教育民眾落實正確的預防觀念，以降低罹患癌症風險，共同降低癌症對於後代子孫的威脅。

追捕癌肉小子 大作戰



每50分鐘就有1人 罹患大腸癌不容忽視的警訊

腸癌篩檢立即做 三重抽獎拿好康

文／吳宜錚 台灣癌症基金會專案企劃專員

行政院衛生署國民健康局公佈的「96年癌症登記報告」中，大腸癌已連續二年蟬連發生人數第一位，96年共有1萬511人罹患了大腸癌，平均每50分鐘就有1人得到大腸癌。

隨著國人飲食習慣改變，大腸癌已躍升至癌症發生人數的第一位，在在顯示大腸癌已對國人健康構成威脅。其實大腸癌是可以預防的癌症，只要維持良好的飲食方式、運動習慣以及定期篩檢，就能有效預防大腸癌的發生。因此，本會於去年11月與行政院衛生署國民健康局、中華民國防癌篩檢中心醫療財團法人，共同推動「結腸直腸癌防治宣導活動－追捕癌肉小子大作戰」，由知名節目主持人鄭弘儀擔任活動代言人，並於記者會中邀請藍綠名嘴董智森、吳國棟及藝人MA媽媽共同響應此活動，邀請全國民眾動起來，主動接受「糞便潛血檢查」及「大腸鏡篩檢」，一同為自己健康的把關。

「追捕癌肉小子大作戰」活動開跑至今，已有許

多民眾來電洽詢並且參與報名，當中包含各個年齡層的民眾，也紛紛表示可以篩檢保健康，又可以抽獎A好康，如此一舉數得的「好事」當然一定要參加啦！「追捕癌肉小子大作戰」活動已如火如荼展開，只要您是在98年1月1日至99年6月30日前，進行過「糞便潛血檢查」或「大腸鏡篩檢」以及「篩檢出大腸癌肉並立即切除者」就具有報名資格，只要附上「報名表」、「相關篩檢資料」以郵寄或線上報名方式，就可參加三重健康抽獎活動唷！

此次抽獎活動準備了高達80萬元的獎金與獎品，期望提高民眾主動接受篩檢的意願，並進而養成定期篩檢的習慣，有效降低大腸癌的發生率，遠離大腸癌的威脅！有關活動詳情請上台灣癌症基金會「追捕癌肉小子大作戰」活動網頁(<http://www.canceraway.org.tw/colorectalcaner2010>)，或撥打活動專線(02)8787-9907分機217吳先生。

「追捕癌肉小子大作戰」共有三階段抽獎活動，參與資格及抽獎內容如下說明：

	參加資格	抽獎內容
第一重抽獎	98年1月1日至99年6月30日前曾做過「糞便潛血」或「大腸鏡」篩檢者	「健康抽獎活動」 高達50萬元之豐富獎項
第二重抽獎	98年1月1日至99年6月30日前曾做過「大腸鏡」篩檢者	「腸保健康獎勵金」 每位2,000元，共抽出50位名額
第三重抽獎	98年1月1日至99年6月30日前曾做過「大腸鏡」篩檢，檢驗出「癌肉並進行切除」者	「作戰成功獎勵金」 每位10,000元，共抽出20位名額

請幫助更多癌友 邁向康復之路

文／江婉榆 台灣癌症基金會專案企劃助理專員

愛的起點

「當我在幫助別人時，同時也是幫助自己成長」這是台灣癌症基金會癌友關懷教育中心最常聽到的一句話。看到許多癌友不畏自己的病痛，堅持要將已經超越身體病痛的心中熱情，散發給更多需要幫助的癌友。從封閉、敞開心胸、走近人群，一直到幫助更多的人，在癌友關懷教育中心，我們看到這樣愛的循環，也激起了「讓愛動起來」計劃的展開。

「癌症對病友來說，並不是一種缺憾，而是另一個新生命的開端」在這裡的癌友們幾乎都抱持這樣樂觀的態度，他們在抗癌的旅途上，將別人給予的幫助，再傳遞給其他需要的病友，而這份溫暖又回饋到了自己身上，癌友志工始終不覺得自己苦，反而認為自己擁有很多的愛，他們常說，在這裡找到了「第二個家」。

愛.....延續

「癌症讓我學會放下、感恩、佈施與回饋，讓我體會到能呼吸就是一種幸福」原本以逃避的心情面對癌症的丘漢平，在家人、朋友支持下，來到了癌友關懷教育中心。在這裡不僅讓他對癌症有更深一層的了解，同時也認識了許多癌友，經歷過相同抗癌的歷程，癌友們更能以同理心相互打氣。

而現在他更樂於回饋給其他的病友，希望他們

也可以走過人生的低潮，就像他當初從其他癌友身上所獲得的，在服務癌友的過程中，讓丘大哥印象深刻的是，有些原本不肯面對病情的癌友們，也慢慢轉化態度、想法，願意走進人群，更願意伸出雙手擁抱他人。我們透過各界的資源，讓癌症病友得到來自社會的關懷，來自同儕的相互支持，因為被愛，學會付出；因為被愛，讓愛延續.....

聚沙成塔 讓愛動起來

愛的起點，由您開始；愛的力量，需要您的加入。因為有您的愛心，讓癌友們不再脆弱、不再無助和擔憂，讓我們以實際行動，一起為與癌奮戰的朋友們加油，將大家一點一滴的資源奉獻，堆積成無限的力量。期盼您一起支持「讓愛動起來」計劃，幫助更多癌友邁向康復之路。

請支持癌友關懷教育中心 幫助更多癌友

ATM 捐款：7-11便利超商 中國信託ATM
全家便利超商 台新銀行ATM

劃撥帳號：19096916

戶名：財團法人台灣癌症基金會

信用卡捐款：請來電（02）87879907索取信用卡授權書或上「台灣癌症基金會」網站「愛心專區」之「線上捐款」



如何 預防癌症復發

癌症發生之後，如何預防癌症的復發，就必須回到原點了解癌細胞到底是如何產生的？才能去預防癌症的再發。

文／和信治癌中心 血液腫瘤科 吳茂青醫師 主講
台灣癌症基金會 個案管理師 游懿群 整理

癌症是一群自私的細胞族群，從演化的觀點來看，癌症可說是一群細胞高度成功地繁殖增生。細胞本身就具有繁殖增生的功能，除非是低等生物，例如：海葵、水母可免於產生惡性腫瘤。在細胞演化上會產生問題，其原因是因為適應細胞週遭的不良環境，如：老化、不熟悉的病源、不順利的環境狀態，為了存活下，只好變成癌細胞。其中衰老是佔最大的內在因素，因為衰老會導致維持身體系統完整性的能力降低，包括：協調能力、修復能力、執行能力的降低及身體原有的自然淘汰壓力降低，自然淘汰的失敗便導致癌症形成。因此，癌症其實是老年人的疾病。

■為何年輕人也會罹癌？

那為什麼現在年輕人也會罹癌？其原因為身體的生理發育期是最為脆弱階段，此階段若有不健康的生活型態介入，如：熬夜、菸酒以及不良的飲食習慣，加速了身體的衰老過程，就如同撒下癌症的種子。當然，這種子不一定會發芽，因為，體內的環境是否適合癌細胞種子發芽則非常重要。睡眠是身體細胞修復損傷最重要的時刻，因此，長時間熬夜導致細胞無法正常修復，便開始誘發種子發芽，若加上菸酒或毒品的濫用更是癌細胞種子發芽的溫床。現在，年輕人普遍都經常熬夜或有使用菸酒的不良習慣，容易造成癌細胞種子形成和生長的開

始。在現代的醫療來看，癌症是一種慢性病。癌細胞的產生是因為不良的生活型態隨著時間一點一滴累積下來，在環境和基因的相互作用加上時間的催化下而形成，所以，癌症可說是個人生命歷程逐漸演化所付出的代價。然而，遺傳基因對癌症的影響其實只佔所有癌症的5-10%，最重要的仍是生活型態、飲食營養、運動及睡眠休息是否都能維持規律均衡。

■抑制癌細胞生長從基本生活面著手

如何改變癌細胞的生長呢？就像是要改變身體的環境工程，須從最基本生活面的飲食、排泄、睡眠、運動及情緒來著手。為了維持身體的健康環境，重要的條件之一是運動，因此，無論如何都要安排規律的運動時間；另一個重點則是抗衰老。衰老最主要原因便是睡眠不足、生活上的種種壓力以及沒有規律的運動。在這些基本的生理需求中，較難做的是良好的睡眠品質，因為心理層面的種種問題都會影響睡眠休息的品質，但最難克服卻是心靈層面的調整。這也是因為現今社會的生活、工作、家庭、學業、人際關係等等各層面的壓力，使得人

們在心靈層面上沒能去做適當及適時的壓力釋放及紓解。而運動便是一個紓解壓力相當好的方式。

■採取正確的飲食原則

在飲食方面大家必須要有正確的觀念，治療過程中的飲食需要高蛋白飲食原則，因為治療時破壞了身體組織細胞，而細胞的修復則需要蛋白質當原料才能進行修補，例如：治療過程中，病患常有白血球或紅血球下降的副作用，因此，更需要有蛋白質的補充作為骨髓造血的原料，所以，治療過程中，需要高蛋白質為主的飲食。治療完成後的身體保健養生，則採清淡飲食為主。其防癌飲食基本原則為：（1）以新鮮天然的食物為主，減少使用高單位或濃縮的食品，（2）應適當、適量的攝取脂肪及蛋白質，（3）不吃經過醃漬、煙燻、燒烤的蛋白質，（4）高纖維的食物可增加排便，減少致癌物滯留在腸道的時間，食物若過於精細、缺乏纖維，易引發大腸癌。其實，飲食最重要觀念大家也都非常地耳熟能詳，仍是均衡且適量地多樣化攝取為中庸之道。

處理任何問題常常須從穩固基本面開始。在癌症治療結束之後，只有努力調整自己的生活方式在身體、心理、人際關係上都能維持健康，才能有效地讓身體機能不適合癌細胞生長，進而降低復發的機會。

體、心理、人際關係上都能維持健康，才能有效地讓身體機能不適合癌細胞生長，進而降低復發的機會。



◀吳茂青醫師與癌症病友分享的
午茶話聊聚會

淺談胃癌

文／汪昶佑 高雄長庚放射腫瘤科 主治醫師／方富民主任 校閱

胃位於人體左上腹腔內，屬於上消化道系統的一部分，它的主要功能在處理我們攝入食物中的養份，並幫忙排空。從胃的任何一處發生癌變，長出來惡性細胞的腫瘤都可稱之為「胃的惡性腫瘤」，其中包括胃腺癌、淋巴瘤、惡性肉瘤等。

不過，由胃黏膜腺體細胞長出的腺癌佔了絕大多數，約百分之九十以上，所以一般所指的胃癌常代表著胃腺癌。胃癌在國人十大癌症中排名第五，好發於年齡50～70歲。

一般而言，一旦罹患胃癌卻沒有接受適當治療的話，癌細胞可能會透過不同方式散佈出去。它可能直接會穿過胃壁，侵犯鄰近的器官；也可能會經由血流或淋巴系統擴散至其它遠處的器官。雖然同樣罹患胃癌，但因癌細胞生長、蔓延的速率也會因個人差異或因生長的部位不同，而有所不同。但是有接受治療者，平均存活時間都勝過於未接受治療的病人。

胃癌的危險因子

任何會導致罹患胃癌風險增加的因子，稱之為胃癌的危險因子包含以下：

- **幽門螺旋桿菌**：幽門螺旋桿菌的感染與胃腺癌的產生有相當密切的關係。暴露於幽門螺旋桿菌的感染，會增加得到胃癌的機會，所以對於幽門螺旋桿菌的感染需儘早加以治療，而幽門螺旋桿菌

之呼氣檢測是侵襲性較低的一種檢測幽門螺旋桿菌感染的方式。

- **老化**：胃癌在50歲之後急速增加，年紀的變化扮演相當角色，研究指出或許與萎縮性胃炎在老年人發生率較高有關。
- **性別**：已知男性發生胃癌的機會是女性的兩倍。
- **抽菸、喝酒**：容易促進胃癌的發生。
- **不健康的食物**：常吃高鹽、煙燻、醃漬的食物如醬菜鹹魚等鹽漬物，或燒烤類食物等，以及含硝酸鹽和亞硝酸鹽防腐劑的加工食品，胃癌的發生率較高。健康的食物：多吃新鮮水果和蔬菜對胃有保護作用，可減少胃癌的發生率。
- **慢性萎縮性胃炎與黏膜腸上皮化生**：萎縮性胃炎其胃酸分泌較低，胃黏膜也易形成腸上皮化生，胃癌的機會增加。
- **惡性貧血**：惡性貧血是指因為胃無法生產一種物質，使得維他命B12吸收發生問題而導致的結果。這些人有1至12%會發生胃癌。
- **癌症家族症候群**：家族性多發性癌肉症，除發生大腸癌的機會較大外，產生胃癌的機率亦較高。

- **胃瘰肉：**瘰肉是小的瘤或黏膜長出香菇狀的贅物，絕大多數的胃瘰肉都不會有惡性病變，但是若胃腺性瘰肉大於2公分以上，其中30~40%會有惡性變化。
- **遺傳：**胃癌的家庭歷史，家族內有血親罹患胃癌，則其它人得胃癌的機會比一般人多2~3倍。

胃癌的症狀

癌症早期幾乎不會有明顯的症狀，極易被忽略掉。雖然胃癌早期大多數的病人不會有症狀，但若有不適時，常見的臨床症狀即一般人所謂的消化不良，肚子不大舒服或是上腹部脹痛不適，伴有輕微的噁心、反胃、胃口不好、胃灼熱感、腹脹、打嗝、食慾不振、胃口改變、全身倦怠無力或者是下痢等等。其中上腹痛為主要症狀，約82~90%會有如此的症狀，其餘情形約占50~60%左右。較嚴重則會有消化道出血、解黑便，時間久了後導致貧血，也有些人會發生體重減輕。

至於已變成進行型，或較晚期的胃癌病人，雖然也有可能只有一些模糊症狀，如上腹不適、胃口較差、吞嚥困難等，但大多數都會有較明顯的症狀如胃痛、嘔吐、體重下降等。常見的症狀包括發生腫瘤併發潰瘍而出血，此時會有嘔血、解黑色大便或血便的現象，嚴重者會有頭昏、暈倒、甚至休克的情形。癌細胞散佈到腹腔時會產生腹水，癌細胞轉移到肝臟時會產生黃疸，腫瘤有時也會在局部生長到很大，從體外就摸到上腹部的腫塊，有時會先轉移到左鎖骨附近的淋巴結，或是轉移到卵巢。

另外，胃癌所發生的位置也有可能影響到症狀的出現，如腫瘤長在胃的入口賁門處，則較容易有堵塞的感覺，嚴重時會造成吞嚥困難。若是生長幽門處也就是胃出口，則常有飽脹感，食物不易通過，常會有胃酸逆流或嘔吐出未完全消化的食物。

胃癌的檢查與確定診斷

除了腫瘤常規性的身體理學檢查、抽血血液檢查、生化檢查、糞便潛血檢查之外，胃癌的檢查方式可分大概分為以下幾類：

1. 內視鏡類：

內視鏡由於能立即觀察到體腔內部，內視鏡術隨

即被廣為使用，對一些胃部的病變的觀察也能愈來愈仔細。

傳統上消化道內視鏡（傳統胃鏡）：

一般我們接受傳統式的內視鏡檢查，是利用一條長長的裡面含有光纖的黑色管子，這條管子一端連接到能製造出光源的機器，能將光源經由光纖傳送到管子的另一端。檢查時，將管子插入所要檢查的器官內，從光纖傳送來的冷光可以將器官內部照亮，然後利用管子內的光纖將影像訊號很清晰地傳送回顯示機器進行錄影紀錄，就可以如同收看電視一般的看到器官內部情況。然後由醫師靈活地操控內視鏡管子的方向到所要看的的地方，就可以很仔細的檢視器官內部的所有地方。傳統胃鏡的管子內還可配備充水、夾子等設備，可以讓醫師藉此進行組織切片或治療之用。

傳統內視鏡在有經驗的胃腸科專科醫師的操作下，可以很清楚地看到醫師所要看的的地方。例如傳統上消化道內視鏡就可以看到食道、胃、十二指腸這些部位的發炎、潰瘍、癌症等病灶。傳統的胃鏡不但可以用來診斷疾病，也可以用來進行治療如潰瘍出血的止血，甚至誤食異物，都可以利用傳統胃鏡將之取出。食道狹窄造成吞嚥困難，也可以用胃鏡以氣球擴張術加以治療。

經鼻胃鏡：

這種新型的檢查的主要優點是因為避開了咽喉反射區，所以疼痛作嘔的感覺比起傳統胃鏡可以減少許多。也正因為病人感覺比較輕鬆，能讓醫師把整個檢查進行得比較順利，同時，在往後的定期追蹤時，病人對接受同樣檢查的意願也較高，同時讓醫生能有效率的執行檢查以提高對病情診斷的準確度。但是，這種檢查項目仍偶發會有的意外狀況發生，最常見的是鼻子流血，最常發生在鼻中隔薄區和鼻中骨的部位。

膠囊內視鏡（目前無法用來確定診斷胃癌）：

膠囊內視鏡大約等於一個膠囊大小，內含前端攝影機，無線影像感應傳輸器和電池。當吞服下膠囊內視鏡，經過腸胃消化系統會不斷地拍攝胃腸道的影像，並將所有影像資料傳送至身上類似隨身聽大小的無線傳輸接受器。檢查結束後將接受器交給醫師，並把數萬張自動拍攝的影像在電腦中還原成影

片，供醫師檢視判讀。最後膠囊內視鏡會與糞便一同排出。它的優點是檢查方法簡單、無痛、低侵入性、如同吞服藥丸，檢查過程方便易施行，受檢者可以自由活動不受限制，但是最大的缺點是完全無法控制拍攝的時間與位置，一旦進入體內，膠囊內視鏡就如同斷線的風箏般無法人工操縱。

2. 放射線檢查類：

上消化道攝影：

上消化道攝影是喝入鋇劑再照X光，醫師再從透視X光影像上觀察病灶來診斷。檢查時喝入鋇劑後，讓病人變換不同的位置與透視角度，加上利用空氣的對比，可將消化道的輪廓與黏膜變化呈現出來，這時就可據以判斷胃裡的病灶。若是發現有腫瘤，或是潰瘍邊緣不規則、圍皺襞突然中止、變小或融合成杵狀就都要考慮是否是胃癌。此外胃壁在透視時發現僵硬、蠕動不規則、失去擴張性也要特別注意。

電腦斷層掃描：

電腦斷層掃描於1972年由英國工程師Hounsfield等人發明問世以來，可說是醫學造影系統的一大革新。電腦斷層掃描的基本原理為X光管射出X光射束，穿透受檢體如人體因組織密度不同而產生不同程度之衰減，剩餘的X光為位於對側之偵測器所偵測；經過X光對受檢體某一切面做360度照射掃描後，電腦利用從偵測器所測量到的數據資料，加以計算重建出該橫截面的組織特性影像，讓醫師可以藉此電腦斷層影像透視人體內的腫瘤病灶與鄰近器官，以及是否有淋巴結腫大轉移的情形。

胃癌的確定診斷與切片生檢：

用來檢查上消化系統最重要的工具，就是上消化道鋇劑攝影與上消化道內視鏡。對於懷疑有胃部惡性病變時，後者更為重要，因為也唯有透過內視鏡檢查，才能直接取得組織之切片，下最確切的診斷。其他常用來檢查上消化道的工具還包括腹部超音波、內視鏡超音波等。通常這些檢查的目的是檢查已發現病灶的病患，用來幫助評估惡性病灶蔓延的程度、有無侵犯到鄰近組織、是否有遠處轉移的跡象，做為癌症分期或手術治療可能性評估之用，而非用來作為第一線的篩檢。

總之，胃癌確切的診斷是依靠病理切片，切片生檢的取得主要是經由上消化道內視鏡檢查。當診斷確定時，進一步利用腹部超音波、腹部電腦斷層掃描、骨骼掃描等來評估疾病的嚴重度與期別，決定治療方式。

胃癌的分期：

胃癌的分期是以原發腫瘤侵犯的深度，淋巴結轉移的數目和是否有遠處轉移，作為判斷的基準，除第零期的原位癌外，總共分為I-IV期。依照早期與晚期不同的期別，各有不同的建議治療方式。原則上，較早期的胃癌以外科手術的治療方式為主，較晚期的胃癌往往需於手術後加上輔助的化學放射治療，更晚期不適合手術的胃癌只好選擇化學治療或放射治療。

外科手術治療：

胃癌的基本治療方法是以外科手術為主，胃切除手術依切除範圍可分為全胃切除術與部份胃切除術，目的是希望達到根治性的療效，所以進行手術時，一些周邊的器官組織也必須一併切除，包括局部的淋巴結、受侵犯的部分食道以及一些腹內的網膜等等。將腫瘤及其周圍組織及淋巴腺切除，是早期可切除的胃癌達到根治之唯一方法。假如是一至三期的病人，若無其他重大問題不能夠接受手術，都應接受外科處置。倘若能切除乾淨，達到所謂治癒性的手術，存活率還算不錯，尤其是早期胃癌，五年存活率可達百分之九十以上。

如無法完全將腫瘤切除，治療目標則希望解決因癌細胞存在引起的症狀與合併症，例如在無法將病灶切除乾淨的胃癌，進行手術的目的便是在減少因



▲圖一

胃癌病灶潰爛引起的出血，或是解決腫瘤引起的消化道阻塞。此時治療的目的則在於使腫瘤變小，減緩腫瘤生長速度，降低其蔓延的速度，藉以延長生命。通常這類手術治療方式只能減輕胃癌的症狀，但無法根治癌症。另外也有使用手術放置支架或用雷射治療腫瘤引起的消化道阻塞。

化學治療：

化學藥物治療在胃癌一般作為外科手術治療的輔助療法，例如在一些接受手術的病人，給予術後化學治療可有預防腫瘤復發的功效，提高手術後之存活率。但在某些情況的胃癌患者，化學療法仍可能做為胃癌的主要治療方式，例如在已有轉移，無法完全將腫瘤切除的病患，或是第四期的患者，仍可藉著給予化學抗癌藥物來延長存活時間。

化學療法的副作用決定於抗癌藥劑本身的藥理作用，給予的藥量、方式和時間長短。大致上以消化道的症狀最為常見，包含噁心、嘔吐、消化不良、失去食慾、口腔潰瘍等等。也可能會有掉髮或疲憊感。比較嚴重副作用有貧血、白血球下降、細菌感染、敗血症、內分泌失調等等。

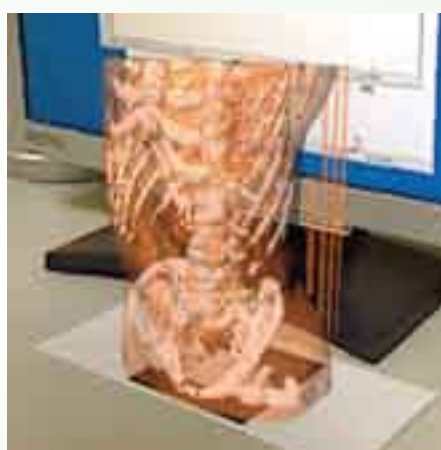
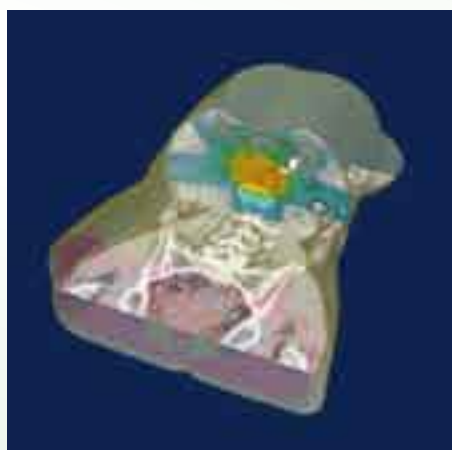
放射治療：

放射治療是使用高能放射線(X光)來殺死癌細胞(如圖一所示的體積式影像導引直線加速器)。傳統上放射線治療並非胃癌治療的主力，屬於輔助療法。通常用在手術前或手術後，利用放射線照射腫瘤可

能生長區域，殺除看不見、無法切除或是殘留的癌細胞，以達到局部控制之目的。目前放射治療常合併化學治療一起使用，以增加療效。放射治療有時也可以用在減輕一些胃癌導致的臨床症狀，例如疼痛、出血，和腫瘤引起的消化道阻塞等。

和其他破壞性的治療一樣，放射線本身具有明顯的副作用，尤其對細胞轉換率較快的組織影響較大，特別是腸胃道黏膜表皮即屬此類，因此在接受放射治療時病患常會有噁心、腹瀉、腸胃不適等症狀，但過些時日這些症狀通常會自動消失，若是合併使用化學治療時，這些副作用也會變得更明顯。因此，為了增加放射治療對腫瘤的控制，同時降低由於照射到圍繞腫瘤鄰近之正常組織所引起傷害，現代的放射治療透過強度調控與影像導引的技術，來確保由放射治療計劃所產生的高梯度放射劑量能集中在病患身上欲照射的正確位置上。(如下圖所示的電腦斷層影像立體顯示技術與醫學擴增實境顯示技術來呈現放射治療劑量集中在人體內之胃癌術後癌細胞可能殘留或生長的區域)

由於胃癌的治療須仰賴內外科等多個醫療專業的合作與參與，共同為個案依照癌症期別與個人身體狀況，量身訂做一個最適合的胃癌治療計畫。以上的胃癌的治療簡介只是一般性的治療通則提供參考，詳細的實際治療療程應請教所屬主治醫師與治療團隊。



總結

養成良好的生活習慣，避免菸酒等不健康的嗜好，多攝取新鮮蔬菜水果，少吃燒烤或醃燻的加工食品，儘早消除幽門螺旋桿菌的感染，是預防胃癌的最有效方法。萬一不幸罹患胃癌，為了達到較佳的預後，早期診斷與適切治療還是不二法門。

抗憂・抗壓

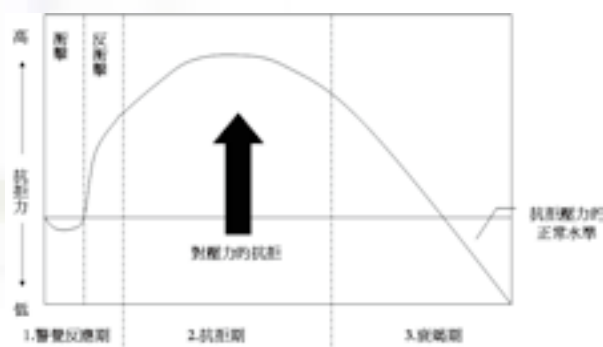
如何調整 好心情

“好心情”對現代人來說幾乎是個奢侈的事，甚至是錢買不到的奢侈品，然而不論人富有否，都不妨礙“好心情”的追求，這是人人都可以設定達成的目標。

文／盧美凡 中華民國臨床心理師公會全國聯合會秘書長

我們從抗癌鬥士身上學到最寶貴的一課，就是人活著的需求其實是很簡單的，只要水、空氣、活動與簡單的食物等四個元素，而“好心情”應該可以排進第五元素，在追求健康的身體與平和的生命過程中，“好心情”是增進幸福感最簡單的方法。但由於現代社會生存不易，人人似乎都處在高度張力與壓力狀態下，長期處在緊繃的生活，在自主神經系統的交感神經持續作用下，本來是在協助人們抗拒壓力的正向功能，但在長期作用下卻反而造成反效果。長期或劇烈壓力是個可怕的身心健康殺手，它會侵蝕人的意志，造成情緒不穩、憂鬱情緒、認知失調等等，對於健康則會造成心血管系統、免疫系統、睡眠與食慾等問題，而且是種慢性傷害，累積過久終會造成身心疾病的，故正視長期壓力性傷害的因應實為人生的一大課題。

壓力抗拒因應歷程圖



抗壓，其實是反應了人們力求上進的心理機制，在壓力來臨時能適度協助人們解決問題，如同圖一的抵抗力曲線，共分三階段：警覺反應期、抗拒期、衰竭期等，此時人們抵抗力會比平常上升許多以取得更多能量來試圖解決問題，也就是抗拒期的黃金時期，如果問題被解決或減緩了，則就能正常的釋放這些緊張與焦慮，回歸到正常的心緒水準。

但若人們在長期抗拒之下，遲遲未能解決問題，心力交瘁下，進入了衰竭期，甚至降到比平常更低的抗拒能力；或者有少數人面臨到遽變與巨災，無法適度反應，還待在警覺反應前期中的衝擊期間，是處在錯愕、無法置信、拒絕接受的狀態，甚至有強烈的負向情緒，怪罪他人或責備自己，使得身心處在高度焦慮或憂鬱的心緒下。這些都是較不理想的狀態，雖然說面對壓力並無標準因應方法的答案，但持續調節自己卻是必須有的因應態度，藉此我們可以重新省思，以下提供幾個實務上常見的做法提供作參考。

一、問題解決

這是最積極的作法，也是最重要的建議，台灣的教育減少提供生命教育的訓練，大多是有關品德教育與聖賢學習的模範思維，然而過多的思考若未付諸於行動，壓力源是無法真正被解決的，且過多的負向思考也容易造成沮喪憂鬱情緒。尋找壓力源問題的解決方式，使人容易產生振奮的心情，使人有活化的動力，並且能夠轉移注意力到正向的外在事物，嘗試解決的做法，當問題能被緩解時，更能產生些許的正向成就感，可以回饋出更多的能量與正向情緒，這就是積極的壓力因應迴圈。

當然，有許多的問題並非能一蹴而就能立即解決的，但抱持正向積極的信念，持續嘗試與多元化的找尋解決方案，仍是被積極鼓勵的態度，許多能度過危機的案例就是先前已有此積極行動習慣之故。

二、正向思考

有些的問題與壓力並非能夠被解決，正向思考的力量就是在嘗試轉換負面的能量，在面對無法改變的逆境時，往往會有情緒性的失落沮喪憂鬱，長期的憂鬱心情會侵蝕人的意志與動力，而心境的轉變就需要靠正向思考來帶動。

我們可以從幾個簡單的例子練習起，如踩到狗大便是，除了憤怒與不便外，我們還能怎麼想，試試看以下的想法：

「喔！這是老天在提醒我走路要多小心點喔~」

「反正鞋子也該好好清理了，藉這個機會洗洗擦擦吧」

「哇！踩到黃金了，我要去買張彩券試試運氣！」

也許當你試著這樣想時，當下的負面情緒與心境就轉開了，引述聖嚴法師所開釋的「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉，心轉境就轉。」即是在點醒受苦的人，正向思考的力量。

三、人際陪伴

人是群體性的，絕大部分的人是無法離群獨居的，除了生活分工的彼此需要之外，更重要的是情緒性的支持，有些時候人們彼此之間不用多做什麼，單純的陪伴就是最好的力量。如果朋友不多，那家人就會很重要；若家人間氣氛不佳，那就需要多交些朋友；如果家人朋友都處不好，也許需要多參與些社團類活動，或者試著接觸宗教團體。

和他人對話是很重要的活動，當與他人互動對談時，我們彼此能交流想法與感受，才不會過度專注在自己的主觀與負面情緒中，能將部分的能量用來異化自己的習慣，建立新的思維與行為，彼此都是個鏡子，能夠相互產生新的交流。更重要的是，情緒能有宣洩的出口，也會有人安慰或提供些建議，讓壓力與情緒有些不同的轉換，畢竟，傾聽、談話就是很好的支持力量。

行文到最後，想談談所謂的“好”心情不一定指的是“開心”的心情，心情不好很容易理解，如憤怒、沮喪、難過、悲傷、孤單等等，但好心情有時是指沒有心情不好就算是了，畢竟天天開心並不容易，如果人們可以理解此點，那麼擁有好心情就會變的容易多了；今天也許你解決了個小難題，也許教會小孩一題數學，也許打個電話問候父母或久未見的朋友，也許工作緊張時未和同事起衝突，也許今天難得地步行了三十分鐘，這些小事都會讓你有充實的感覺，這-就是好心情，如果我們能學會充實的感覺就是一種好心情，那種我們今天有努力過生活了，無論今天的成果如何，學習肯定自己，好心情就能油然而生，所以，好心情其實並不難，不是嗎？

附註：

好心情的撇步

1. 每天看看笑話、講講笑話，多笑幾次。
2. 把自己打扮的美一點，或者外觀搞怪一下。
3. 想辦法放自己半天假，啥事也不做。
4. 犒賞自己一下（但不要常花很多錢唷~）。
5. 看看小孩做什麼事那麼開心，試著學學看。
6. 整理一下衣櫃與房間，你會發現你有好多東西與回憶。
7. 試著想一下，你真的有常常被罵嗎？被別人念時，這裡面還是有包藏著關心的呢？
8. 睡前勇敢的告訴自己，雖然要做的事很多，但今天我已經很努力了。

食療解憂鬱

吃了會幸福的食物

血清素是人體的幸福分子，當它分泌不足或功能不良時，皆會出現不同程度的心理問題；包括退縮、恐懼、悲觀、記憶衰退、失眠甚至心悸等現象。

文／吳秋玲 台灣癌症基金會營養師

血清素與憂鬱症

血清素是安樂情緒傳導素，控制著人的情緒與壓力，令人感覺安詳、專注、舒暢、開朗、自信、輕鬆、幸福。當腦中血清素缺乏時，則可能有憂鬱的現象發生，也因此血清素在憂鬱症的治療上扮演著重要的角色。

如何補充血清素？

身體製造血清素的必要營養成份可以從食物中攝取。如：乳製品、香蕉及堅果類等食物。此外，雞肉、牛肉、菠菜、巧克力、五穀雜糧、蛋、海藻等，也是能補充血清素的食物來源。另外，適當的運動以及森林芬多精也都是使心情開朗的好方法。

- (1) 牛奶中含有大量的色胺酸(tryptophan)，而色胺酸又是一種血清素(serotonin)的前驅物質，而此種化學傳遞物質，有誘發睡眠的功能，因此睡前喝杯熱牛奶的確對睡眠有幫忙。
- (2) 香蕉是色胺酸和維他命B6的超級來源，這些都

可以幫助大腦製造血清素，減少失眠和憂鬱。

- (3) 醫學文獻曾指出，缺乏葉酸會導致精神疾病，包括失眠、憂鬱症和早發性癡呆等。研究也發現，無法攝取足夠葉酸的人，長期下來，容易產生健忘和焦慮等症狀，也不易入睡。研究人員推論，缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，造成失眠和抑鬱症的出現。菠菜所含的葉酸最多，幾乎所有的綠色蔬菜、水果也都有。
- (4) 巧克力之所以令人著迷，除了獨特的滋味口感，更因其中的色胺酸有助於合成血清素，這是一種能帶來喜悅感的神經傳導物質，不僅可以增加浪漫情趣，也可幫助女性緩解經期症候群的不適；而且巧克力富含鈣、鎂、鋅及維生素B6，同樣有助於減緩經期症候群，近來還被發現能對抗慢性疲勞症候群。
- (5) 研究顯示，全世界住在海邊的人都比較快樂和健康。除了因為大海讓人神清氣爽，還由於他們把魚當作主食，哈佛大學的研究報告指出，深海魚魚油中的Omega-3脂肪酸，有類似常用的抗憂鬱藥作用，即能阻斷神經傳導路徑，增加血



清素的分泌量。

- (6) 碳水化合物可以幫助血清素增加，血清素有安眠的作用，有些人就把麵食、點心這類食物當作一種可以吃的抗憂鬱劑。在晚餐的安排上，若選擇碳水化合物為主的食物，幫助人們更好地休息、睡眠，恢復腦力，積蓄精力。若吃複合性的碳水化合物，如全麥麵包、五穀雜糧饅頭，雖然效果慢一點，卻更合乎健康原則。

不過，還是要提醒大家：適當的補充才會真正對人體有益。若是單從天然食物補充並不容易發生攝取過量的情況，不過如有同時服用抗憂鬱藥劑等情況時則需多加留意，以免腦中血清素大量上升而導致另一種「血清素風暴症」。臨床症狀包括情緒激動、混亂、肌肉痙攣、僵直、反射過度、顫抖、流汗、腹部痙攣、惡性高體溫、低血壓、昏迷，甚至死亡等。

第三屆抗癌鬥士 林虹汝

《癌症學校教我的事》

文／蔡麗娟 台灣癌症基金會副執行長

虹汝是台灣癌症基金會第三屆抗癌鬥士，一個七年級生，2001年在花樣年華的20歲，罹患何杰金氏淋巴瘤，歷經開刀、化療、復發、幹細胞移植，一連串艱苦的抗癌過程，仍然完成大學學業，她認為，與其哀嘆自己的不幸，還不如正向思考，拿出精神來對抗病魔，進而用這股力量去幫助其他人。



虹汝將個人最真實的抗癌經歷寫成新書《癌症學校教我的事》，她想用親身的經歷告訴大家，癌症並不可怕，化療沒有想像中痛苦，既然發生了，就要鼓起勇氣選擇面對，她更希望能藉由自己的經驗，鼓勵所有癌症病友積極面對治療，熱情擁抱生命！

虹汝的書中希望能傳達的精神是「正向去面對疾病」，配合並信賴醫師治療，放下自怨自艾的心情，以樂觀健康的心態面對癌症，只要不放棄，就有重生的機會，她將抗癌鬥士的獎金購置本書致贈台北市立高國中學校，以及台灣癌症基金會、癌症希望協會、髓緣之友協會，希望能將面對困難的勇氣，傳達到年輕學子及病友的心中。

虹汝認為，罹癌讓她更清楚自己的人生方向。在醫院的生活，讓她深刻體會到，這社會上有許多人默默在自己的崗位上服務人群，她深受感動，於是決定到美國進修，更選擇了非營利組織(Non-Profit Organization)相關科系，希望能將自己的所學奉獻給需要的人。虹汝雖然是七年級生，但是其所表現出來的勇氣，令人深深折服。我們也祝福虹汝順利完成學業歸國，將所學貢獻給國人。

芥蘭菜

文／吳秋玲 台灣癌症基金會營養師

■ 別名：橄欖菜、介藍菜、捲葉菜、格藍菜、綠葉甘藍、佛光菜、隔暝仔菜

芥蘭菜屬十字花科草本植物，為淺根性作物，鬚根發達，莖直立而葉質較厚具蠟質。作菜時花、嫩莖、葉皆可食用。市面上有出售幼嫩株的，也有成株採莖葉或採主側枝新芽的，原則上還是以幼嫩者為上品。芥蘭菜雖說四季都有，但夏秋的會比別的季节更為營養些，入秋之後天氣乾燥，可多吃富含維生素和纖維素的芥蘭菜來補充水分並維持營養的均衡。

◎營養小尖兵

芥蘭菜營養價值十分豐富，富含蛋白質、醣類、維他命及多種氨基酸等。維他命尤以維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C、胡蘿蔔素含量豐富，並含有鈣、磷、鐵等礦物質，是一種營養相當豐富的蔬菜，老人、小孩都適宜食用。維他命B1及B2可

維護視神經及角膜的健康，芥蘭菜也富含葉黃素，是眼睛黃斑部的重要組成成分，多攝取可減緩黃斑部退化，對眼睛的保護很有幫助。芥蘭菜尚含有多種植物性化學成分，經常食用可降低膽固醇、軟化血管、預防心臟病。

芥蘭菜就像綠色花椰菜一樣屬於十字花科蔬菜，具有特殊的含硫植化素如蘿蔔硫素及異硫氰酸鹽，都是維護健康的高手，其中抗癌抗氧化的作用不容小覷。芥蘭菜能夠預防乳癌、攝護腺癌、食道癌、結腸癌等。此外，芥蘭菜中豐富的β-胡蘿蔔素除了可以預防皮膚癌，在體內還會轉換成維生素A，而維生素A是用來預防夜盲症的重要營養素。

一般深綠色蔬菜都含有高量草酸，會妨礙鈣質吸收，然而芥蘭菜是一種低草酸高鈣的蔬菜，故人體可以順利的從芥蘭菜中吸收鈣質，而且其中含的葉酸及維生素B6亦能幫助骨骼中膠原蛋白的形成，因此芥蘭菜是保健骨骼、預防骨質疏鬆的好蔬菜。此外，芥蘭菜富含纖維質，當它進入體內時，具有延緩胃中食物排空作用，較不易有肌餓感。它具有低

脂肪、低澱粉、多纖維的特點，是高血壓、糖尿病患者理想的食物，也被視為是美容瘦身的好食材。而且還可以吸附體內的膽鹽，降低膽固醇，其中非水溶性纖維其作用是在腸道內吸收水分，軟化糞便，有助排泄，相對地減少食物在大腸中的停留時間，減少有害物質吸收。

從中醫角度來講，芥蘭味甘、性平，利五臟六腑，補骨髓，利關節，通經活絡，明耳目，益心力，壯筋骨。食後對胃腸無障滯之弊。以它作佐膳，具有清熱氣，通便的好處。此外對消化性潰瘍疼痛亦有食療功效，尚有利水化痰、解毒祛風的作用，非常適合夏季食用。

◎芥蘭菜輕鬆吃

嫩葉、嫩莖及花苔均可食用，一般以川燙或大火快炒的方式烹調食用。芥蘭菜要在水滾時再放入鍋

中，略煮即可，否則菜葉的顏色除了會黯淡、變黑沒有賣相之外，營養素也會流失在水中。

◎選購要領

選擇葉片顏色深綠，葉梗硬挺但不過分粗老，花苞未開者為佳，莖至葉部分有粉質覆蓋者代表新鮮的象徵。芥蘭菜很容易老化、枯黃，建議購買後盡快食用，因為放越久的芥蘭菜苦味越明顯。

◎保存要訣

芥蘭菜在採收後會繼續生長、開花，因此芥蘭菜買回去後可以選擇較薄的保鮮袋，將新鮮完好的芥蘭菜放入保鮮袋內，並用針在袋上紮幾個小洞，然後將塑膠袋封口，放入適宜溫度下垂直存放，其適宜的存放溫度為0℃～2℃。

芥蘭牛肉



材料：

牛肉絲200g	芥蘭菜1把300g	蒜頭2大瓣
油1大匙	醬油1大匙	太白粉1大匙
鹽巴適量		

做法：

1. 混合醬油及太白粉，醃牛肉絲。
2. 芥蘭菜切段備用。
3. 熱油鍋，蒜頭拍碎爆香後，將牛肉絲入鍋拌炒至八分熟，再加入芥蘭菜拌炒至出水，試味，依個人喜好添加調味料。

營養分析

熱量：465大卡	脂肪：24.6克
蛋白質：47.4克	醣類：12.9克

熱愛生命 攜手抗癌

不能沒有你之 金工獎

文／陳佩容 台灣癌症基金會癌關中心社工員

▲賴老師



▼夏伯伯



▲黃芬蕙-圖中



▼湯家安-圖左



▼巫美慧-圖左



「夏伯伯，你來剪報囉！今天外面很冷有沒有穿多一點啊！」，夏伯伯是基金會的資深志工，基金會成立多久，夏伯伯的足跡就有多久。這13年來每週五下午，夏伯伯風雨無阻都會至基金會報到，把癌症相關資訊摘錄下來提供給需要的人，來到基金會的癌友或家屬，常常都會窩在我們的圖書室，閱讀夏伯伯摘錄的剪報，其實很多的資訊稍微不注意一溜煙就不見了，幸好夏伯伯的細心，為大家蒐集著需要的最新訊息，而在這裡，像夏伯伯一樣無私奉獻的志工，還有許多。

台灣癌症基金會今年邁入第十三個年頭，這十二年來辦過大大小小的活動，如蔬果支票、蔬果校園講座、悅聲合唱團音樂會、抗癌鬥士楷模選拔、癌友關懷教育中心身心靈課程…等。然而讓我們的會務可以順利進行，讓我們關懷可以無限延伸，都是因為我們後面有一群默默支持基金會的推手，每當基金會有活動、有關懷、甚至行政雜事、會訊寄發…等等工作，幸好還有這一群志工，義不容辭的來幫忙，也感謝這群默默奉獻的夥伴們，將基金會當成自己的家。

夏岫松、巫美慧、湯家安、賴滿足、黃芬蕙，是本屆獲得金工獎的志工。這些志工把服務他人當作自己生活的原動力，像是賴滿足老師，她本身是台灣癌症基金會悅聲合唱團的團長，學音樂的她，將專業融入志工服務，每個禮拜一的晚上教導這裡的癌友與志工們歌唱，用音樂體會生命的美好；另外，芬蕙是「兒童飲食防癌教育」的長期志工，多年來擔任台灣癌症基金會與台大農場合作的「蔬果生態體驗園」導覽員，一直奉獻在關心兒童健康的發展。而除了這些得獎的志工之外，在基金會裡每一位志工都是基金會的寶貝，每一位都是陪伴我們一起成長的家人，因為有了家人的關懷與支持我們才有後盾。回顧2009年、展望2010年，基金會需要更多的您，這將會成為您我的第二個家。

文／台灣癌症基金會悅聲合唱團團員 百合

我歌唱—— 因為愛

1999年9月初，當醫生告知我得到乳癌第三期時，內心的痛苦與絕望無以言喻，以為生命已經走到了盡頭…當年我才39歲。長期以來忙於工作與家庭之間，讓我身體透支，健康出了問題卻不自知。生了病才自覺太不愛惜自己了，工作太拚又凡事太要求完美，個性使然讓自己承受太大壓力，使身體免疫力下降…過去從事社會福利工作的我常幫助癌症患者的個案，鼓勵他們要勇敢對抗病魔，堅強活下去…如今自己得到癌症是不是也要對自己說：

「不要怕要有信心接受治療呢？」當時醫生問我腫瘤怎麼放到這麼大？都沒作檢查嗎？從外層皮膚摸到就有七公分大…那年正好發生921地震的災難，心中好悲痛…看著電視裏災民失去親人的畫面，我也不禁淚流滿面，心想自己已算慶幸，還能接受醫療，還擁有多活幾年的希望，比起地震的災民瞬間就失去了生命幸運多了！就這樣我選擇積極面對，接受長達兩年的治療：歷經12次化療、手術、25次放療。現在回想那段療程，真是苦不堪言！

2006年9月有一位好朋友知道我很愛唱歌又是癌症病人，就邀我來參加悅聲合唱團，說這是由台灣癌症基金會支持下成立的合唱團，其中的團員包括癌症患者、癌症家屬及社會上有愛心的人士，主要活動是配合基金會不定期到各大醫院做慈善關懷演唱活動。我覺得很有意義，心想既能作公益又能享受唱歌的快樂，是多麼棒啊！可是想到自己只喜歡唱歌根本沒有音樂的素養及合唱的經驗，連樂譜也看不懂，心中好生惶恐恐怕不能唱好。相信很多的團員跟我有相同的疑慮。但悅聲合唱團的大家長賴滿足老師很清楚知道大家的困惑，所以很用心從根本教起，除了樂理、認譜、節奏感、音感的音樂基

本能力訓練外，還個別上聲樂課調發聲。如今合唱團卻成為我生活的重心，悅聲就像個大家庭，團員們就像家人一般，大家互相扶持，關心，鼓勵…也是因深受賴老師的用心與愛心所感動，就這樣進入合唱團不知不覺今年剛好滿三年了！

參加了合唱團讓我的生命變得有意義了，想不到還有這個機會到各大醫院用歌聲為同樣生病的朋友獻唱，給予關懷與鼓勵。每次在現場演唱時看到一些病友專心的聆聽，唱到輕快的歌曲也會跟著我們一起唱，唱到感傷的歌曲，還看到他們很感動得不時用手拭淚…記得曾經到板橋亞東醫院作關懷演唱時唱到「母親您在何方」這首歌時，看到臺下的病友及家屬聽了很感動頻頻落淚，使得臺上用生命用感情在唱歌的團員也都邊唱邊掉眼淚，當時的情景一直深植在我的腦海中。我告訴自己：很慶幸自己雖然也是癌症病人，如今還能像健康的人站在舞台上，透過歌聲和病友的心緊緊拴在一起，撫慰憂傷的心靈。能有這樣的機會，我實在是太幸福了！真希望有更多癌友能和我一樣幸福來參加合唱團。唱歌真的很快樂，可以抒發情感、使身心更健康、豐富我們的人生！在合唱團認識了許多好朋友，我常說團員們情同手足也是最棒的老伴呢！

我共參加了三次慈善募款音樂會，真的從來沒有跟這麼多人一起在舞台上正式表演過，心中的那股興奮與感動無以言喻。去年的慈善音樂會已於九月九日在城市舞台落幕。平時我們用心認真的練唱，演出時我們用生命投入感情盡情的唱。因為我們不是一個專業的合唱團，大部分的團員都沒有音樂基礎及合唱經驗，還有許多人是病友，所以也許演出不如專業合唱團那麼好，但是我們希望大家多給我們一些鼓勵、支持與掌聲，因為我們真的是用歌聲來傳達熱愛生命的信息，用音樂互相扶持攜手一同抗癌！

在此真的要感謝合唱團的靈魂人物－賴滿足老師，她不僅教大家唱歌還常與我們一起分享生命的故事，給我們信心、鼓勵、勇氣與關懷。她付出愛心、耐心與用心來教導大家，都令我們感動感激不已。我們無以回報只能努力把歌唱好才不辜負老師的苦心。在此要深深向賴老師致敬感謝，說聲「老師：我們愛您！謝謝您！您辛苦了！」

即使只有一點點，
也請讓我們聆聽您
內心的聲音：

親愛的董小姐：
這些日子，我們都很
記掛你那可愛的笑臉，如果有任何
問題或不適感，記得告訴我們，我們
會是你們最大的鼓勵。

一直到這陣子，我不懂理頭有
你好不習慣，少了一個人跟我聊
嘴，家裡空氣變得好悶，
快長回來吧，我等你。

永遠聲援那份屬於您的微笑 愛德蘭絲「心の聲」專案 點滴關懷中…

我們永遠不會有足夠的心理準備來接受意外，但意外發生時，仍可以用另一種角度來轉化沉重。愛德蘭絲瞭解：醫療帶來令人無助的變化與痛苦，也許短期內您的頭髮變少了，但您將比許多人更有機會嘗試大膽又前衛的造型，享受變髮的樂趣。只要換個想法，世界就變得不一樣，加油！愛德蘭絲會永遠聲援那份屬於您的微笑！



因為瞭解
所以體貼

愛德蘭絲「心の聲」專案，關懷活動點滴進行中，詳情請見官網，只要撥打0800-711-119，我們將免費贈送一頂訂做的醫療後假髮，給三位需要的小朋友。

—— 日本第一・毛髮專家 ——

愛德蘭絲

www.aderanstaiwan.com.tw

0800-711-119

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	氣功養生1 (09:00~11:00)	▲ 心靈成長 (09:30~11:30) ▲ 音樂治療 (10:00~12:00)	亮采煥顏 (10:00~12:00)	氣功養生2 (09:00~11:00)	編織關懷 (10:00~12:00)
中午		瑜伽健身(A班) (12:30~13:30)		瑜伽健身(A班) (12:30~13:30)	瑜伽健身(A班) (12:30~13:30)
下午	按摩舒壓 (14:00~16:00)	瑜伽健身(B班) (15:00~16:30)	笑癌逐開社 (14:00~16:00)	癌友營養講座 (15:00~16:30)	生活繪本 (14:00~16:00)
晚上	悅聲合唱團 (19:30~21:30)	瑜伽健身(C班) 1. (18:30~20:00) 2. (20:05~21:05)		瑜伽健身(C班) 1. (18:30~20:00) 2. (20:05~21:05)	

- 對象：癌症病友及家屬(瑜伽課、編織關懷及悅聲合唱團歡迎一般民眾參加)。
- 報名時間：週一至週五上午9:00至下午18:00，即日起至名額額滿為止。
- 上課地點：台北市南京東路五段16號5樓之2
- 課程洽詢：需了解或報名課程，請洽8787-9907 (分機207陳小姐、218游小姐) 或上基金會網站 <http://www.canceraway.org.tw> 查詢及報名。

諮詢服務 (為確保諮詢服務品質，敬請來電預約會談)

- ★ 癌症相關諮詢／營養保健諮詢：
每週一至週五 上午9:00至下午17:00
台灣癌症基金會護理師 游懿群 (分機218)
- ▲ 每週二心靈成長與音樂治療課程交替輪流



財團法人
台灣癌症基金會

癌友關懷教育中心～ 癌友的第二個家

- 癌症諮詢服務
- 癌症資訊
- 身心靈課程
- 癌友支持網絡
- 友伴分享團體
- 癌友關懷服務

歡迎有需要的癌友
及家屬與我們聯繫

一天10元就可以
幫助一位癌友邁
向康復之路
熱愛生命 攜手抗癌
迎向陽光 永不放棄

諮詢專線：(02)8787-3881

文宣出版品介紹

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。

兒童創意故事集



(20.5×19.5cm) 2009年12月出版

「兒童創意故事集」針對國小不同年級層設計，內容豐富充滿童趣想像力，有孩子將蔬果幻化成神勇的武士打敗細菌軍團，也有孩子想像了一座蔬果森林，舉辦歡樂派對；另外，還有將蔬果變成是年輕美麗的秘方……全書加以專業的全彩插畫編排，足以讓人耳目一新且吸引孩子閱讀，並可以增加孩子對蔬菜水果的喜愛度，是強化孩子與父母及老師互動的最佳教材，適合國小各年級層閱讀，一套三本，可分售。

一本／150元

一套三本／450元

聰明飲食 輕鬆防癌



(28頁, 21×29.8cm) 2006年2月出版

「癌症是可以預防」，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調小技巧，輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整

兒童天天5蔬果VCD



(單片VCD, 14×12.5cm) 2002年8月出版

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，包含活潑感動的酷哥辣妹舞蔬果「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。

工本費：100元整

高纖防癌 飲食寶典



(60頁, 19×20cm) 2000年3月出版

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，是家中不可或缺飲食寶典。

工本費：150元整

蔬果的農藥 殘留與清洗



(52頁, 14.5×20.5cm) 2001年3月出版

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

蔬果5.7.9 健康人人有



(32頁, 9.3×17cm) 2007年8月再版

從「蔬果預防疾病的原理」、「蔬果份量的定義」到「蔬果之彩虹攝食原則」都在提醒民眾蔬果之攝食應均衡多色，方便其在日常飲食中，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

抗癌紀錄片： 12.5公分的禮物



2008年4月出版

本片榮獲國際抗癌聯盟 (International Union Against Cancer, UICC) 2008首屆抗癌紀錄片影展之入圍影片。這一個擁有漂亮臉龐女生的故事，在許多夢想才剛要起飛的16歲，卻因罹患骨癌而失去左腳，醫生說她可能沒辦法活過五年，但她沒有因此而放棄夢想、放棄希望，創造出了撼動人心的故事，這是台灣癌症基金會想和眾人分享的人生態度。

工本費：250元整

蔬果防癌 飲食寶典



(76頁, 19×20cm) 2001年12月出版

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，本寶典中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整

抗癌鬥士故事系列1 轉彎的生命



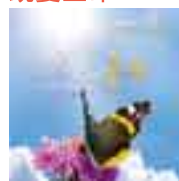
2007年12月出版
工本費：350元整
(144頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列2 看見生命



2008年12月出版
工本費：300元整
(120頁, 20×20cm)

抗癌鬥士故事系列3 蛻變生命



2009年12月出版
工本費：300元整
(132頁, 20×20cm)

為了能發揮抗癌的生命力量，鼓舞更多癌症病友，台灣癌症基金會將歷屆「抗癌鬥士選拔」所入圍之抗癌鬥士與抗癌楷模們奮勇感人的生命故事集結成書。其中包含罹患各種不同癌症的生命鬥士，他們不向命運低頭、不放棄任何希望，最後激勵奮發、衝破黑暗，活出更璀璨的生命。透過他們的事蹟及勇氣，希望可以影響更多人，鼓勵他們熱愛生命、迎向陽光、勇於對抗癌症。

三本合購：800元

◆購書方式

- 1.親至基金會洽詢(北市105南京東路五段16號5樓之2 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) 8787-9222)

◆若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

經辦局收款戳



財團法人台灣癌症基金會

信用卡持卡人定期定額捐款授權書 信用卡捐款／購書繳費表

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：_____ (須同信用卡簽名)

一、捐款方式：

1. 定期定額捐款：本人願意從 _____ 年 _____ 月起

□ 月捐1000元 □ 月捐500元 □ 月捐300元

□ 月捐 _____ 元

(您若要停止捐款，請來電告知)

2. 不定期捐款方式：□ 本次捐款 _____ 元

二、購書：

- ☐ 轉彎的生命350元
- ☐ 看見·生命300元
- ☐ 蔬果農藥殘留清洗手冊50元
- ☐ 高纖防癌飲食寶典150元
- ☐ 蔬果防癌飲食寶典150元
- ☐ 聰明飲食輕鬆防癌150元
- ☐ 抗癌紀錄片：「12.5公分的禮物」250元
- ☐ 兒童創意故事集 一套三本450元
- ☐ 兒童天天5蔬果VCD100元
- ☐ 蔬果5.7.9健康人人有50元

購書郵資：30 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：□□□ _____

本會開立的捐款收據，可作為您公益的捐贈，依法可抵扣所得稅。填妥表格後，請放大傳真至(02)8787-9222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2 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)

郵政劃撥存款 收據注意事項

- 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向任一郵局辦理。
- 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。



財團法人台灣癌症基金會

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，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。

交易代號：0501、0502現金存款、0503票據存款、2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。



把握黃金早療期，聽損兒也能開口說話



豪豪的母親是來自中國大陸的新住民，豪豪是她的第一個孩子。出生時豪豪在醫院即接受新生兒聽力篩檢，經過追蹤，確定為極重度的聽損兒，後來經過醫師轉介，爸爸媽媽帶著豪豪來到「雅文」，
一個致力幫助聽損兒學會開口說話的基金會。

剛開始到雅文的豪豪只能用肢體動作來表達需求。一歲半時，豪豪戴上助聽器，開始進行聽覺口語法的療育課程。現在四歲的豪豪，聽和說的能力已經和同齡小朋友相仿，也順利進入一般幼稚園就讀。
早期發現，早期療育，現在豪豪甚至已經可以上台說故事給大家聽。

豪豪媽媽說：「每一個孩子都是上天賜給父母的寶貝，沒有一個是可以被放棄的」，就像她相信，只要努力教，豪豪一定可以聽的好、說的好。



貼心小叮嚀



(雅文兒童聽語文教基金會 整理)

出生至2個月大

- ☐ 巨大的聲音會使孩子有驚嚇的反應 (如：用力關門聲、拍手聲)
- ☐ 清醒時會被大的說話聲或噪音干擾而扭動身體

3個月至6個月大

- ☐ 當你對著他說話時他會偶爾發出咕咕啞啞的聲音或是有眼神的接觸
- ☐ 會對一些環境中的聲音表現出興趣 (如：電話聲、狗吠聲、電視聲等)

7個月至12個月大

- ☐ 開始牙牙學語，例如「Y、Y、Y」等，並自得其樂
- ☐ 喜歡玩會發出聲音的玩具
- ☐ 當你從背後叫他，他會轉向你或者有咕咕啞啞的聲音

1歲至2歲大

- ☐ 可以說簡單的單字 (如：爸爸、媽媽)
- ☐ 兩歲左右時能夠重複你所說的話、片語 (如：不要、沒有了) 或是短句子 (如：爸爸去上班)

※ 以上評量表僅供家長參考，但不能取代專業的聽力檢查，若您懷疑孩子的聽力或說話有問題，請帶孩子做進一步的專業聽力檢查。

想幫助更多聽損兒：

- 郵政劃撥：18977390 戶名：財團法人雅文兒童聽語文教基金會
- 信用卡捐款：請來電0800-889-881 索取信用卡捐款單
- 全省7-11之中國信託ATM及台新銀行ATM皆提供公益捐款服務
- 全省7-11設置的i-bon皆可在「繳費」選單中選取「慈善捐款」

財團法人雅文兒童聽語文教基金會

網址：www.chfn.org.tw 嬰幼兒聽力篩檢諮詢專線：0800-889-881

敦南苑

層峰聚首 敦南遠企第一排 Crowning Mansion



敦化南路百年來唯一，第一排面對公園綠意，延伸百米富貴榮景，典藏稀有即是傳承無價

稀世典藏 一層一苑 150坪 貴賓專線 2705-2288

金鴻莊實業 海悅開發服務團隊 www.hiyes.tw
接待會館：敦化南路二段81巷20號

信義路
四段
81巷
敦南苑
遠企中心
敦化南路二段

建築透視與敦南環境電腦合成示意參考圖