



# 愛 Care

FORMOSA CANCER FOUNDATION MAGAZINE

◀ 主題專欄 ▶

中秋腸胃備戰—  
消除肉食危機

◀ 癌友專欄 ▶

當個聰明病人 就醫&用藥常識

內外兼顧的紓壓保健法

蛻變的成長—從身體意象開始

◀ 活動紀實 ▶

首屆『海峽兩岸營養與健康論壇』  
為兩岸癌症與慢病營養加分

◀ 健康園區 ▶

醒胃好幫手—紫蘇

愈方便愈下  
潛藏在你身邊的  
隱形殺手



國內  
郵資已付

● 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

台北郵局許可證  
台北字第1382號



1799 愛隨手



台灣癌症基金會：1799

電子發票隨手捐



他是宇廷  
今年五歲

他是有禮貌的好孩子  
遇到叔叔阿姨們 總是大聲的問好

他是好奇寶寶  
喜歡提問題 常常會問「為什麼？」

他還是小小表演家  
最愛拿著麥克風 手舞足蹈地歌唱

一歲多的時候 宇廷被診斷為重度的聽損兒  
經過兩年雅文基金會「聽覺口語法」聽語訓練課程  
如今他已重返有聲世界 聽說演唱樣樣精通

## 讓台灣沒有不會說話的聽損兒

每一千名新生兒裡 就有兩到三位聽損兒

如果能及早發現 配戴適當輔具

結合雅文基金會「聽覺口語法」聽語訓練課程

每一位聽損兒都有機會重返有聲世界開口說話

如果你聽得見 請你幫幫忙

捐款銀行：新光銀行 內湖分行

捐款帳號：0152-50-114788-2

請上網搜尋「雅文基金會」

或手機掃描QR code



[www.chfn.org.tw](http://www.chfn.org.tw)

免費諮詢專線：北區 0800-889-881 · 南區 0800-800-832



財團法人

雅文兒童聽語文教基金會

Children's Hearing Foundation

幫助聽損兒童學習聽與說

公益勸募文號：北市社團字第10230458200號

### 主題專欄

- 02 愈方便愈不安全 潛藏在你身邊的隱形殺手  
文/楊振昌
- 06 中秋腸胃備戰—消除肉食危機  
文/賴怡君

### 癌友專欄

- 08 當個聰明病人 就醫&用藥常識  
文/陳俊偉
- 10 內外兼顧的紓壓保健  
經絡按摩DIY 文/蕭鳳庭  
正念減壓 給自己改變的機會 文/胡君梅
- 14 蛻變的成長—從身體意象開始  
文/方嘉琦
- 16 我在台灣癌症基金會—那些愛與被愛的日子  
文/吳桂鑾 張明雄
- 17 身心靈康復 繪畫生命×心靈成長  
文/蔡維國

### 健康園區

- 18 醒胃好幫手—紫蘇  
文/賴怡君

### 活動紀實

- 20 力行蔬果健康存摺 讓孩子遠離肥胖儲存健康  
文/孫佳伶
- 22 一個鼓勵愛的希望  
癌症家庭獎助學金頒獎典禮圓滿落幕  
文/薛維秋
- 24 首屆『海峽兩岸營養與健康論壇』  
為兩岸癌症與慢病營養加分  
文/蔡麗娟 賴怡君

### 服務專區

- 29 捐款芳名錄/劃撥捐款單/信用卡捐款單
- 31 癌友關懷教育中心 102年課程表
- 32 出版品介紹

## 《愛·Care》

### 優質生活，其實不難

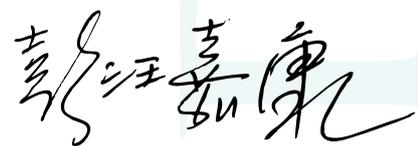
「民以食為天」一語道出飲食的重要性，然而「黑心食品」的出現卻隨著工業愈趨進步愈如影隨形地威脅著人們的健康，尤其有毒及假造食品的手法不斷翻新，透過媒體揭露出的恐怕也只是冰山一角，從近年台灣爆發出的飲料食品添加有毒塑化劑DEHP事件、毒澱粉、知名大廠過期原料製作泡芙，到近期廣告不實的香料麵包，頻率之繁地竟讓人不禁想問到底還有什麼是安全能吃的？

食品安全無役不與的俠醫—林杰樑辭世，為台灣食品安全敲響一記記喙鳴綿延的警鐘，帶給社會大眾莫大的衝擊，除了感念林醫師對台灣的奉獻之餘，更應該回過頭來反思，是否我們都曾為貪圖方便或是一時的口感而犧牲自身的健康呢？為了提醒民眾不再每吃一小口、喝個飲料都像是賭上生命的大冒險遊戲，本期「愛·Care」雜誌特別邀請從事毒物研究20年，曾有多篇研究登上知名國際期刊的臺北榮民總醫院內科部臨床毒物科兼任主治醫師—楊振昌，針對容器的安全性及食材的品質，解析潛藏在生活中的隱形殺手，包括毒的種類、產生原因、對人的影響與預防方法等等，藉由楊醫師將艱澀的醫學知識淺顯的解說，讓更多民眾遠離毒害！

另一方面，癌友教育關懷一直都是台灣癌症基金會的核心工作之一，於96年及100年底分別在台北總會與高雄分會成立「癌友教育關懷中心」，提供癌症病友及其家屬必要的協助、諮詢及轉介等服務。迄今基金會發展癌症病友直接服務六年多載，中心裡面設置完善的軟硬體設備、規劃一系列身心靈康復課程，讓癌友在治療及康復過程獲得所需要的資源與專業協助。

癌症病友因治療時間耗時較長，長期的壓力及情緒累積，都將深深影響康復成效。因此本期特闢“癌友專欄”，除了讓癌友有一個抒發心情、分享經驗的園地外，也希望癌友們平時就要做好紓壓保養及良好的心理調適，才能提昇預後成效。而現代人生活步調緊湊，壓力伴隨而生，精神也常常處於緊繃的狀態，長期累積下來只會讓身心更疲累，因此想要維持身體健康，就必須要內外兼顧，對內隨時正向思考，對外則可以多利用經絡按摩促進循環。寵愛自己身心，優質生活，其實不難！

財團法人台灣癌症基金會副董事長



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、孫佳伶

發行所：財團法人台灣癌症基金會

台北總會：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

高雄分會：高雄市807九如二路150號9樓之一

電話：07-311-9137 傳真：07-311-9138

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



# 愈方便愈不安全 潛藏在你身邊的 隱形殺手

現代人的生活多半相當忙碌，也因此外食的機會相當多，每次到了用餐時間，無論是美食街、便利商店、速食店，或是路邊的自助餐店及各式餐廳，常可見到大排長龍的景象。但是外食雖然為上班族帶來了方便性，但其中其實也隱藏了一些對於消費者健康可能產生負面影響的危機，譬如容器的安全性及食材的品質與安全。本文僅利用有限的篇幅，簡介一些較常見、重要且可能與外食有關的環境毒物之種類、對人體可能產生的危害及如何減少暴露的方法。

文／楊振昌 臺北榮民總醫院內科部臨床毒物科兼任主治醫師



## 食用容器及餐具

### (一) 免洗筷：

免洗筷雖然使用上非常方便，也有助於減少一些經口傳染的疾病（如A型肝炎），但用後即丟的使用方式其實並不環保。此外免洗筷在製造過程中會使用二氧化硫燻蒸，以達到漂白的作用，之後再水煮去除竹筷上殘留的二氧化硫；但少數不法廠商為降低成本而省略水煮步驟，導致免洗筷上可能殘留過量二氧化硫。二氧化硫及其相關化合物亞硫酸鹽除了可用於免洗筷的漂白用途，也可用於乾果及醃菜等不同種類食物的防腐漂白，具有抗菌和防止食物褐

變的功效。二氧化硫及亞硫酸鹽之毒性並不高，在一般食用狀況下，應該不會超過每人每日每公斤體重的耐受量（0.7毫克；以60公斤成人為例，每日可耐受的量為42毫克），而對人體健康造成不良影響。不過少數人可能因缺乏二氧化硫的代謝酵素或因過量的二氧化硫殘留而產生過敏反應，導致氣喘、呼吸困難及頭痛、噁心等症狀。

二氧化硫可溶於水，因此清洗和烹煮都可以除去免洗筷及食物中大部分殘留的二氧化硫。消費者在使用免洗筷時，可以注意免洗筷是否顏色過白、聞起來有無酸味，以分辨免洗筷是否二氧化硫過量殘留。另外使用前用熱水洗

過，也可以避免過量的二氧化硫暴露。當然如果能自備環保筷，更可確保自身安全，並為環保盡一份心力。

至於在環保筷的材質選擇部分，建議可以選用不銹鋼或材質較佳的木筷與竹筷，並於每次使用後立即清洗晾乾，以避免細菌孳生。另外筷子接觸食物的部份應盡量避免選用塗有顏色的筷子，以免有鉛、鎘等重金屬殘留的可能性。

## (二) 食品容器：

食品容器如碗盤、便當盒及飲料杯等，最常見的材質為塑膠製品，另外也可能為陶瓷、玻璃、木頭及防水紙等材質。在前述諸多材質中，消費者對於塑膠材質的安全性可能疑慮最多；特別是在2011年國內發生大規模的鄰苯二甲酸酯類（phthalates）塑化劑污染食品的事件之後，再加上媒體經常報導不同塑膠材質食品容器（如咖啡杯蓋）可能的健康危害，更讓消費者在使用塑膠容器時難免會擔心。

塑膠為不易自然分解的高分子聚合物，因為具有輕便耐用的特性，因此在日常生活中使用的機會非常多，特別是台灣更有塑膠王國的稱號。由於掩埋並不會分解，為避免造成環境污染，塑膠在使用後必須分類回收處理。塑膠材質之辨識碼由1-7號不等，多半以三角形、內書有數字的圖案印在容器或包裝上，以利回收。不同的塑膠依其分類碼分別簡介如下：



1號塑膠為PET（polyethylene terephthalates，聚乙烯對苯二甲酸酯，俗稱寶特瓶），質量輕、韌性佳、耐酸鹼、攜帶及使用方便，加上不透氣、不揮發，因此廣泛的被用於各種容器，特別是飲料容器的製造。PET一般並無毒性，也不會增加罹癌的機會，但其耐熱性差，通常僅能耐熱60-85℃。



2號塑膠為HDPE（high-density polyethylene，高密度聚乙烯），硬度大，且可耐各種腐蝕性液體的侵蝕，耐熱度約90-110℃，因此常被用於製造塑膠袋、軟片盒、廚具、電池外殼、紙容器表面的PE淋膜及食用油容器等。HDPE一般無毒性，即使在極高濃度下，也僅對動物產生可逆性的肝臟傷害（如肝脂肪增加）；另外PE不會增加罹癌的機會，因此在使用上具有相當的安全性。

2號塑膠為HDPE（high-density polyethylene，高密度聚乙烯），硬度大，且可耐各種腐蝕性液體的侵蝕，耐熱度約90-110℃，因此常被用於製造塑膠袋、軟片盒、廚具、電池外殼、紙容器表面的PE淋膜及食用油容器等。HDPE一般無毒性，即使在極高濃度下，也僅對動物產生可逆性的肝臟傷害（如肝脂肪增加）；另外PE不會增加罹癌的機會，因此在使用上具有相當的安全性。



3號塑膠為PVC（polyvinyl chloride，聚氯乙烯），因為具有易加工及可塑性等特質，在生活中使用非常普遍，主要用於非食品容器，如電線、水管、雨衣、建材及各類醫療器材等。PVC本身為聚合物，一般而言並無毒性，但PVC並不耐熱（60-80℃），此外PVC的成分氯乙烯單體為已知的人類確定（第一級）致癌物，與肝臟罕見的惡性血管腫瘤（angiosarcoma）有明顯相關，而早年的食品容器檢驗曾驗出部分PVC容器有殘留氯乙烯的情況，因此使用PVC盛裝食物並不適宜。另外PVC為增加其可塑性及延展性，幾乎都會添加入塑化劑（可塑劑、plasticizers），譬如DEHP、DINP、DBP等鄰苯二甲酸酯類成份。鄰苯二甲酸酯類塑化劑具有環境荷爾蒙（或稱內分泌干擾物質）的作用，如過量攝入會在體內產生類似荷爾蒙的作用，干擾人體本身的內分泌系統作用，進而影響個體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用，特別對男性嬰幼兒的影響更大。再者此類化合物也可能與兒童過敏、過動症及成人的肥胖與糖尿病等疾病有關，而鄰苯二甲酸酯類塑化劑中最常被使用的DEHP，也被認為可能與肝癌及睪丸癌等癌症有關（國際癌症研究總署IARC將DEHP歸類為2B級、對人類為可能的致癌物）；不過其致癌作用目前僅有動物的證

3號塑膠為PVC（polyvinyl chloride，聚氯乙烯），因為具有易加工及可塑性等特質，在生活中使用非常普遍，主要用於非食品容器，如電線、水管、雨衣、建材及各類醫療器材等。PVC本身為聚合物，一般而言並無毒性，但PVC並不耐熱（60-80℃），此外PVC的成分氯乙烯單體為已知的人類確定（第一級）致癌物，與肝臟罕見的惡性血管腫瘤（angiosarcoma）有明顯相關，而早年的食品容器檢驗曾驗出部分PVC容器有殘留氯乙烯的情況，因此使用PVC盛裝食物並不適宜。另外PVC為增加其可塑性及延展性，幾乎都會添加入塑化劑（可塑劑、plasticizers），譬如DEHP、DINP、DBP等鄰苯二甲酸酯類成份。鄰苯二甲酸酯類塑化劑具有環境荷爾蒙（或稱內分泌干擾物質）的作用，如過量攝入會在體內產生類似荷爾蒙的作用，干擾人體本身的內分泌系統作用，進而影響個體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用，特別對男性嬰幼兒的影響更大。再者此類化合物也可能與兒童過敏、過動症及成人的肥胖與糖尿病等疾病有關，而鄰苯二甲酸酯類塑化劑中最常被使用的DEHP，也被認為可能與肝癌及睪丸癌等癌症有關（國際癌症研究總署IARC將DEHP歸類為2B級、對人類為可能的致癌物）；不過其致癌作用目前僅有動物的證

據，並無人類致癌的證據，因此DEHP是否會導致人類的癌症，仍有待研究。由於鄰苯二甲酸酯類可能會產生多種健康危害，因此在購買食品容器或保鮮膜時，應避免選用PVC材質的產品。



4號塑膠為LDPE (low-density polyethylene, 低密度聚乙烯)，耐熱溫度為70-90°C，主要用於製造包裝食物、衣物、一般消費品的塑膠袋及塑膠膜。

LDPE之毒性與HDPE相同，一般而言並不會產生毒性。



5號塑膠為PP (polypropylene, 聚丙烯)，材質韌性佳、可抗酸鹼、耐熱(100-140°C)，因此廣泛使用於日常生活中，諸如豆(米)漿瓶、微波容器、吸管、

垃圾桶、水桶、洗衣袋、針筒、防護衣、汽車或電器製品等。PP並無口服毒性，也不會增加人類罹癌的機會，因此在塑膠容器中為較理想的食品容器材質。



6號塑膠為PS (polystyrene, 聚苯乙烯)、吸水性低且安定性佳，未發泡的PS用於食品容器，如養樂多盒及外帶飲料杯等；發泡後的PS，則廣泛用於一次性使用的餐具，如保麗龍免洗餐具、部份泡麵碗及蛋糕盒等。PS一般無口服毒性，但其成份苯乙烯(styrene)在高濃度下會導致呼吸道、黏膜及皮膚刺激，也可能危害肝臟、胰臟及神經系統。另外PS並不會增加罹癌的機會，不過苯乙烯則被認為可能與白血病、淋巴瘤等癌症有關(IARC將苯乙烯歸類為2B級、對人類為可能的致癌物)。PS用於咖啡等熱飲的杯蓋，近年來一再被媒體報導可能會危害健康或致癌，雖然

此一說法缺乏科學實證，但消費者難免會有疑慮。由於杯蓋可以選用PP材質，因此國內廠商多半已將熱飲的杯蓋改用PP材質。



7號塑膠為前述6類塑膠以外的其他塑膠製品，種類繁多，較常見者如聚碳酸酯(polycarbonate、PC)、美耐皿(melamine)及聚乳酸

(polylactic acid、PLA)等。其中PC可能釋出雙酚A(bisphenol A、BPA)，美耐皿則可能釋出甲醛及三聚氰胺，是較常被媒體報導可能會危害健康的7號塑膠材質。聚碳酸酯塑膠製品具有質輕、透明、耐熱及耐衝擊等優點，因此常被用於製造奶瓶、水瓶、運動器材、眼鏡、CD、DVD及家用電器等。PC可能釋出的雙酚A對於人體具有環境荷爾蒙的作用，雖然其作用並不強，但近年來的研究顯示雙酚A即使在低劑量下，也可能在動物導致乳癌、前列腺癌、雄性生殖器官缺陷、雌性早熟、甲狀腺功能異常、肥胖，甚至行為異常等問題。而在人類也有一些研究顯示雙酚A與心臟病、糖尿病、肝生化指數異常、流產、女性幼童外向、男性性慾降低及荷爾蒙濃度降低可能有相關。由於

有愈



來愈多的研究顯示雙酚A可能危害人體的健康，因此很多國家（包括國內）皆已禁止使用PC材質製造奶瓶；有部分先進國家也已經開始管制會釋出雙酚A的環氧樹脂，不得用於嬰幼兒食品容器的內襯。

美耐皿為含甲醛及三聚氰胺的一種耐熱樹脂（110-130℃），廣泛用於餐具、地板及桌子等建材。材質好的美耐皿餐具基本上不會或僅會釋出極微量的甲醛及三聚氰胺，因此偶而使用並不會超過現行法規不得驗出甲醛及三聚氰胺溶出限量不得超過2.5ppm的規範，因此也不致於對人體健康產生危害。但如不慎選用材質不佳的美耐皿餐具，則兩者皆可能釋出，其中過量的三聚氰胺可以在腎小管結晶沉澱，導致腎臟發炎、結石及膀胱結石，至於甲醛為常用的工業化學物，廣泛被運用於各種建材、家

具、防皺衣物、及黏著劑之製造，並用於病理標本的防腐（俗稱福馬林）。甲醛揮發性高，所以對於人體的危害主要來自吸入，其次才是皮膚暴露。甲醛對於人體可產生呼吸道刺激及過敏等急慢性毒性；另外甲醛為人類確定的致癌物，與鼻腔癌、鼻竇癌及白血病癌症很可能有關。為減少不必要的甲醛及三聚氰胺暴露，建議除非可以確定材質之安全性，否則最好還是不要用美耐皿餐具盛裝熱食。

### （三）其他餐具：

除了前述的食品容器，其他諸如湯匙、吸管等餐具，建議最好也是選用環保的餐具或自備餐具，如果選用塑膠餐具時，可以依據上述有關塑膠材質的說明，選擇PP或其他較安全的材質。

## 2

### 蔬果的農藥殘留

以往已經有非常多的研究顯示每日如果充足均衡的攝取蔬果，將有助於人們促進健康並預防心血管疾病、中風與癌症等慢性病，因此鼓勵多吃蔬果一直都是食品營養教育中不可或缺的一環。然而對於繁忙的外食族而言，在多吃及享用蔬果的美味時，如何選擇安全的蔬果，可能是大家最關心的議題。如果自己可以在家烹調的話，由於可以充份挑選及洗滌蔬果，因此蔬果農藥殘留超標的機會應該是少之又少。至於外食者，由於不清楚商家如何挑選及清洗蔬果，因此除了應挑選較具信譽的商家用餐外，並瞭解其蔬果的來源是否經政府認證；在挑選蔬果時也可以盡量選擇當令的蔬果，並且

不要刻意挑選外觀毫無昆蟲咬傷的蔬果，也不要選購外表留有藥斑或不正常化學藥品氣味的蔬果。此外蔬果的選擇宜多樣化，以分散可能的風險。食用水果如果可以外帶的話，則可以回到工作地點後再以流動清水自行洗滌5-15分鐘，以確保食的安全。

雖然媒體經常報導蔬果農藥殘留超標的訊息，但因為農藥超標導致急性中毒的可能性其實極為罕見，不過如果長期慢性的過量暴露，是有可能導致健康的不良影響。譬如以往有研究顯示有機磷等殺蟲劑可能具有環境荷爾蒙作用，並可能與過動症等疾病有關，雖然其因果相關性還有待確定，但如能避免不必要的長期過量暴露，應可更加確保消費者的安全。

外食者除了應注意飲食容器、餐具的安全及蔬果農藥殘留等隱形危害，其實更應該注意避免高油、高鹽、高糖等食品營養的細節。三高飲食已知與高血壓、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病有顯著相關，而這些慢性疾病又始終位居十大死因的前幾名，因此在日常的飲食中，如能少鹽、少油、少糖，並配合規律的運動及戒除吸菸、飲酒及嚼檳榔等不良習慣，再注意飲食的安全，則多數人應該都可以有個健康快樂的優質生活。

# 中秋腸胃備戰—— 消除肉食危機

中秋節近了，免不了來一場全民烤肉運動。痛快大啖烤肉美食時，許多人也擔心燒烤食物吃下肚，或是食用過量高油多肉的食品，會引發腸胃的不適與負擔。



文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

## BBQ、炭火燒烤的健康危機

高溫燒烤蛋白質食物（如魚、肉類等），會產生雜環胺類致癌物質；燒烤高油脂的食物則為產生苯並芘類致癌物，皆為引發消化道癌症的危險因子。苯並芘是一種燒烤食品的汙染物，且被世界衛生組織確認是人類致癌物質，

主要經由燒烤時食物中的油脂焦化裂解產生自由基，自由基間相互結合產生熱聚合反應而形成。然而面對一年一度中秋烤肉聚餐時，在不想掃興狀況下，其實也可以吃得健康。以下提供幾種方式，為自己的腸胃多一層防護罩，減少有毒物質的傷害：

招式

1

選擇低脂肉類

選用去皮的瘦肉，選擇肉類優先順序為魚→家禽類（雞、鴨、鵝）→家畜類（豬、牛、羊），減少飽和脂肪酸或因高溫產生的反式脂肪酸。根據多方研究指出，飽和脂肪的攝取量與大腸直腸癌的發生危害成正相關。

招式

2

避免食材長時間高溫燒烤

可離碳火遠一點烤，因為溫度較低，可避免長時間高溫受熱產生致癌物。針對體積較大或不易烤熟的食材，可預先以蒸、煮或微波等方式烹煮，減少燒烤時間，燒焦的食物宜丟棄不食用。若使用鋁箔烤肉時，勿讓酸性調味醬料接觸鋁箔，應在食材燒烤後再添加，並勤換鋁箔。

招式

3

自製低卡醬料減少鈉的攝取

利用蔥、薑、蒜頭、糖、少許醬油、將肉先行醃過，或是自製清淡的健康低卡烤肉醬來燒烤，也是不錯的選擇。例如以日式醬油加入蒜、蔥、薑末、糖、開水調勻即可，降低對身體的負擔。

招式

4

搭配蔬果

大啖烤肉時建議可多搭配各類的蔬菜一起食用，如青椒、筊白筍、四季豆、洋蔥或是應景的柚子等都是增加纖維質、減少油膩的好選擇。蔬果含天然抗氧化劑（如維生素C、β-胡蘿蔔素及其他植化素）可以阻斷致癌過程，可作為胃腸的保護層。而膳食纖維不只可以幫助消化、促進腸胃蠕動，蔬果經消化後產生的短鏈脂肪酸等有機酸也是腸道內益生菌生長的能源，可增加益生菌活性，維持腸道消化機能正常。

招式

5

攝取足夠水分—以白開水或茶飲取代汽水或酒精飲料

烤肉後經常會口乾舌燥，民眾常以汽水或酒精飲料來解渴。事實上開水是最好的解渴劑，可舒緩口乾舌燥、軟化消化殘渣，達到促進消化，幫助排便的作用，帶走體內的代謝毒素。建議飲水量為2000~3000c.c。同時需注意含糖飲料、汽水或咖啡無法取代白開水。



# 當個聰明病人 就醫 & 用藥常識



文／陳俊偉 藥師 馬偕紀念醫院藥劑部 特殊製劑組

**說**到看醫生，很多人就開始慌了起來，尤其是到了診間看到人山人海，心情又更是焦躁不安，輪到自己面對醫生原本想問的想說的卻全部忘光光，等到回過神來卻已經出了診間。癌症患者更是如此，每次回診就像是一次放榜，心情的忐忑更是難以言喻，所以在有限的時間內與醫師作一個有效的溝通是非常重要的。

## 就醫前的準備

就診前對於自己的病情若能初步的了解，這樣也方便與醫師討論病情，但如何得到這些訊息呢？網

路上有很多關於癌症知識的網站，大家可以試著搜尋看看，但需注意慎選內容，有些訊息可能是過時的或錯誤的，反而會造成事倍功半的效果。某些醫院內設有腫瘤個案管理師，他們可提供病人及家屬適當的協助及指導，同時也是扮演著諮詢的角色，對於癌症病人有著不小的幫助。

另外化療、放療後，針對身體的變化或副作用可以做一個詳細的記錄，建議準備一本小冊子或便條紙，可以將以上的訊息或想問醫師的問題記錄下來，這樣下次到診間時既不會緊張，又能在很短的時間內把問題有條理的表達出來。

## 就醫時的準備

### 1 說清楚

看醫生首要的就是說清楚，說清楚是不是有哪裡不舒服？怎樣不舒服？不舒服多久了？是否有先作過事前的處置或吃了緩解症狀的藥？當然醫師也會在適當的時候用開放式的問句引導你將問題簡單又詳細的表達出來。在治療期間有看其他醫生、吃其他藥，這也都要讓醫師知道，若是同一家醫院的藥，醫師應該能看得到藥品清單，若是其他醫院的藥就請把藥袋及其藥品完整包裝帶來，以利醫師判斷，若是只有帶裸錠來，要再查出什麼藥品勢必得費好一番工夫。

### 2 勤發問

問什麼？可以問病情或療程的進展，問是否需住院，問檢驗檢查的時間，有些是當天作，有些是下次回診前作，問需注意的細節，像是若注射會引起光敏感的藥物就要注意防曬，某些會影響傷口癒合的藥物就要避免重大手術等。

年紀太大的病人儘量要有晚輩陪同看診，以免有醫師剛說完病人就忘記的情形，或者能隨手作筆記，把重點都記下來。

### 3 對明白

當看診結束，醫師交給你的藥單、檢驗檢查單等都請再不厭其煩的對一下病人基本資料，雖然護理師把單子交給你之前都會叫名字，但是難保不會有同名同姓的病人一起看醫生的可能，這也是為什麼很多醫院在領藥或作檢查前都要再核對一次健保卡或身份證明文件的原因。在領藥完時如果有時間可以檢查一下自己的藥品，包括種類及數量，藥袋上應該都有藥品的特徵如顏色或標記等，也算是自己為自己的用藥安全把關。藥袋上的訊息也要看清楚，一般的藥品都是放在室溫陰涼處，避免陽光直曬，而有些藥品是必須放在冰箱冷藏。特殊用法如一次吃半顆或兩天吃一次也是要特別注意的！

最後要記得關心自己，大部份的癌症病患都需要化療或電療，其常見的副作用如白血球降低、免疫力低下一就要注意少去人多的地方或者要戴口罩、勤洗手避免感染情形發生。噁心嘔吐—除了服用止吐藥外，少量多餐、攝取溫和清淡及多樣化的食物都能減緩不適。這些副作用處理的資訊在很多癌症相關團體都能索取或查詢得到，此外均衡的營養、適量的運動、充足的睡眠及保持一顆樂觀的心都是你對抗癌症最好的武器。



內外兼顧的紓壓保健法

# 經絡按摩DIY

隨著科技的進步，工作壓力越來越大，生活作習不正常，姿勢不良（低頭族漸增）、飲食不均、缺乏運動，加上年齡的老化，身體的症狀與疾病就伴隨而來，健康就越來越被人們所重視。現在醫療的目標必須放在「預防勝於治療」，即是中醫所謂：未病先防，已病防變，既病防復發。期許大家平常就懂得利用「經絡按摩」來降低生病的機率，即使已罹病者也能提昇自我療癒的能量，這樣才能真正讓身心健康快樂，生活有品質。

文／蕭鳳庭 資深經絡芳療美容師



**想**要擁有一個健康的身體，首先一定要認識身體五臟六腑，了解身體的十四條經絡，透過每天幫助自己通暢經絡，並注意保持端正姿勢，脊椎還原回正，生活作習規律，飲食均衡，每日健行活氧30分鐘，必能擁有比現在更健康的身心。

經絡，正如同道路一樣，傳遞著氣血至全身每一個角落，如果經絡不通，小則影響局部，大則影響臟腑，甚至危害到一個人的生命，因此經絡的重要性不可言喻。

經絡的組成包括經脈及絡脈，「經」代表主幹，

可想像直行的主要道路，「絡」為分支，好比橫向的聯絡道路，經絡布滿全身，縱橫交錯，有深有淺，卻不會重疊；經絡能溝通內外，貫通上下，在內能連屬臟腑，在外能連屬於肌肉與皮膚，經絡聯絡全身各部位將氣血津液等營養物質與能源流通於人體五臟六腑等個器官使會其運作，保持全身的協調與平衡。因此經絡不通則痛，人就會生病，經絡通暢，症狀與疾病就能被治癒達到體健防病之目的。

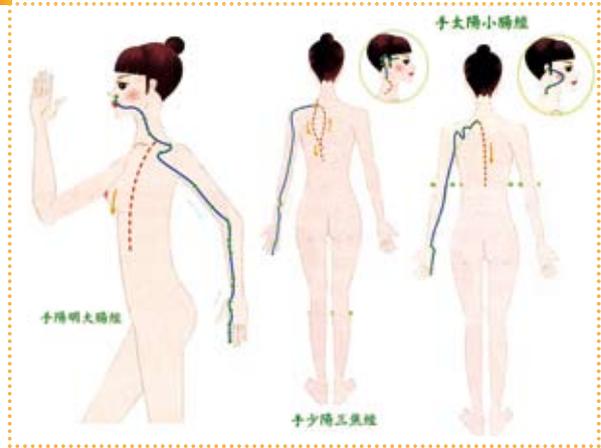
通常會把十二經脈及任督二脈合稱十四經，經絡的路線位置與所屬臟腑，依中醫所謂臟腑為表裡，對應相互作用協調。臟屬陰，為主要器官，包括心、肝、脾、肺、腎、心包；腑為陽，為輔助器官，包括小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦。十二經脈各有所屬的臟腑，負責溝通內外，使其氣血流通運行，例如：手陽明大腸經所屬之腑是大腸與肺臟相連，當感冒呼吸系統出問題時，大腸也容易受到影響。

經絡流向則分前、背、側三類，經絡流過身體前面器官屬臟為太陰，屬腑則為陽明，流過身體背面器官屬臟為少陰，屬腑則為太陽，流過身體側面器官屬臟為厥陰，腑則為少陽，十二經脈的走向與分布有一定的規律，如陰陽經的經氣運行方向是相反的，陰經在手部的進行方向是從手臂內側到手指（圖1），陽經在手部則由手指往手臂外側方向前進（圖2），陽經在腿部則由大腿外側往足趾方向前進（圖3），陰經則由足趾往大腿內側方向前進

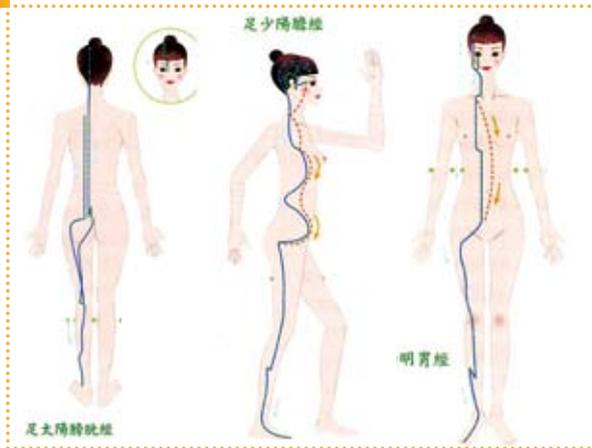
1 陰經在手部的進行方向是從手臂內側到手指



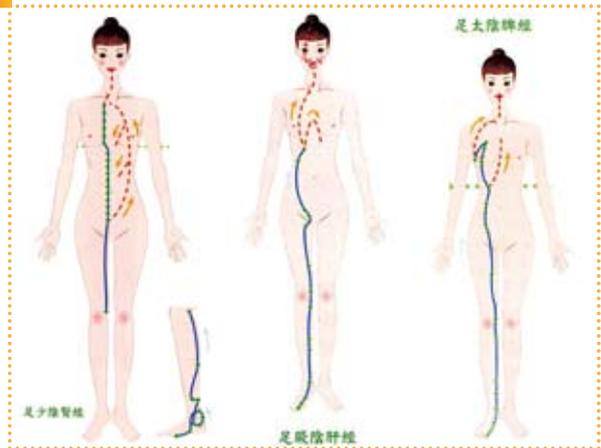
2 陽經在手部則由手指往手臂外側方向前進



3 陽經在腿部則由大腿外側往足趾方向前進



4 陰經則由足趾往大腿內側方向前進



(圖4)，還有最重要的二條經脈，有如高速公路之要道，就是任脈主血，督脈主氣，所有十二經要通暢，開始與結束都要走任、督二脈，因具有調節氣血流動運行到臟腑之作用，透過經絡按摩由經絡、血管、神經系統來影響臟腑的功能，進而調節經絡氣血，改善血液循環和淋巴新陳代謝達到扶正祛邪保健養生之目的。

穴道，正如同道路上的城市一樣各有所職，由於全身穴道361個要記得清楚實在不容易，所以就設計一套「走十四條經絡按摩」透過在基金會的六堂課的學習，用最淺顯易懂的方式，在每個學員身體走一遍，重複練習六週下來，我相信大家就可以將十四條經絡很輕鬆的記下來，希望大家可以運用在生活中達到自我保健、自我療癒。「預防勝於治療」進而照顧家人、親戚、朋友，讓社會健康祥和，讓世界更美好。

透過課程學習之後，癌友的回響是很感謝能學會「經絡按摩」，比較完整且清楚認識經絡在自己身體的位置，而且學習過程很簡單、輕鬆、有效又容易記。每天早晚按摩自己的經絡後，身體舒服輕鬆很多，血液循環及淋巴代謝增強，失眠問題隨之改善，臉色更粉亮，還有精神與食慾也漸漸良好，頭髮及眉毛也濃密些，種種好處說不盡。現在只要一有輕微症狀，就馬上學以致用，例如：晚上睡不著就按摩心經及小腸經，按壓神門穴、後溪穴，全身經絡拍打一下，就覺得較容易放鬆舒眠，頭痛時就按壓合谷穴、內關穴、太陽穴、風池穴，敲敲頭部經絡，也就明顯舒緩症狀，學會「自我保健、自我療癒」真是人生最幸福的事，自己才是自己的良醫，所有外界都只是輔助，唯有懂得愛自己，才能邁向健康快樂的未來！

## 內外兼顧的紓壓保健法

# 正念減壓給自己改變的機會



「正念減壓，不就是用正向思考來減輕壓力嗎？大概就是在講怎麼轉念吧！」「正念，就是往好的一面想，不要去看負面的吧！」這是一般看到正念減壓這四個字最容易產生的聯想，也可說是最常見的誤解，雖然可能是美麗的誤解。這其實也無可厚非，因為「正」在中文裡面的意義少說有十來個，最常見的用法之一就是表示正向或正確之意。

文／胡君梅 正念減壓工作室

然而，正，還有別的意思，尤其是當正與念組合在一起成為「正念」一詞時，它確實是有特殊意涵。正念，不是我們日常生活脈絡的用詞，而是一個修習方法，不分性別、種族、年齡、宗教每個人都可以做到的修習方法。為什麼？因為正念所修的就是每個人都有的念頭與感受。

念頭感受似水，水可載舟亦可覆舟，當我確實為念頭的主人時，念頭為我所用；當念頭成為我的主人時，我為念頭所隸。所有精神上的困頓不正是如此，無論這困頓的源頭是甚麼，也許是癌症或照顧病友、也許是工作壓力或親密關係出了問題，都可能讓我們想很多、情緒化、創造出鋪天蓋地的恐懼、擔憂、煩惱、悲傷、抑鬱…。如何能不壓抑、不控制、不否認、不轉移、不投射、不虛假地面對與承接任何浮現的念頭感受，即便是在疾病、壓力、痛苦、煩惱、困頓之下，這就是正念的修習。

正念減壓是以正念的方法，讓我們發展出減輕自己各種生活壓力的具體操作方法。正念發源於2500年前東方的叢林修行，重視的是具體實踐；正念減壓發源於1979年西方的大型教學醫院，在實踐之外再加上科學驗證。正念減壓是一個專有名詞，原文為Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱為MBSR，由麻省理工學院的分子生物學博士卡巴金（Jon Kabat - Zinn），始於麻州大學附屬醫院的壓力門診（Stress Clinic），此門診不提供診斷、諮詢、藥物或任何治療，只提供正念團體訓練課程，連續八周外加一天強化練習的課程。

34年來西方的醫界與學界累積的科學實證研究

近2000多份，工具從自陳問卷到電腦斷層與抽血檢驗，變項從念頭感受到大腦變化甚至對基因的影響，隸屬於身心整合醫學。研究證實兩個月系統化地學習正念，可以增強免疫力、促進情緒調節力、阻斷反覆不斷的思維、提升專注力、增加彈性、有效因應壓力、提升大腦的神經可塑性等等。

正念減壓課程非常有療效，卻不是一種治療方法，而是一種自我調養和修練的方法，讓自己有系統地學習如何貼近並照顧自己、如何活在當下、如何跟周圍的人事物互動、如何時時刻刻不帶評價地覺察。這些對參與課程的癌症病友而言格外有意義，記得有位學員是這麼分享的：「我終於懂了！以前我都跟先生、跟我小孩要愛，因為自己心裡面是空的，所以一直想跟他們要，用關懷他們的方式跟他們要愛，所以衝突也很多，經常會吵架。學習正念後，我發現現在的我已經不會跟他們吵架了耶！因為我的內心富足了，我知道如何讓自己擁有寧靜祥和，我知道如何跟自己在一起，所以我不用再跟他們要愛了。但是我還是愛他們的啊，只是現在對他們的愛沒甚麼得失心，不會因為他們沒有表現出我期待中的樣子就有很大的失落感，會給他們空間，也會給自己空間。所以現在的我過得好開心、好自在。生命就像花，花開了，我盡量享受花的芳香；如果有一天花必須謝了，那也是正常的」多麼深層而令人動容的領悟！

如此真切有力的領悟誰能教？從何而來？不是我、也不是書本，而是來自於他落實在正念減壓課程所學的生活體悟。更棒的是只要持續練習，這般的體悟會持續開展，讓正念滋養自己的生活。

# 全國最高茄紅素



## 7.8 度天然鮮甜

100%天然的蕃茄鮮甜，保證無添加糖類，風味更加順口美味。

## 32.5mg 高茄紅素

專家研究建議，每日攝取30mg茄紅素，有助於日常健康維持。

## 5 顆大蕃茄濃縮

濃縮450g葡萄牙甜蕃茄精華。  
【衛生署建議每日攝取300g的蔬菜量】

## 100% 純天然·無添加

2.8g膳食纖維，輕鬆享受蕃茄天然的纖維原味。

滿足一日所需蔬菜營養  
保證無添加糖、鹽、防腐劑



O tomate

歐托麻吉 為葡萄牙文蕃茄之意

嚴選全球天然甜度最高的『葡萄牙限量甜蕃茄』，鮮紅熟透的長橢圓形蕃茄，採用三大栽培堅持【獨家栽種技術、砂質土壤、地中海氣候】，在大自然的培育呵護下成長的優質高甜度紅蕃茄。

茄紅素32.5mg · 膳食纖維2.8g  
無添加糖、鹽、防腐劑

# 蛻變的成長—— 從身體意象開始

許多人形容癌症就像一場烙印，在病友身上留下永不磨滅的痕跡；許多病友都必須從中學習和癌症的足跡共同生活，在在考驗著病友的生命智慧。容貌的改變，是否會帶去生命的熱情？試著接納改變後的身體意象，我們得到的幸福，絕不會比罹癌前減損一絲一毫。

「身體某些部份改變了」、「外貌也不同於以往」，是癌症病友經歷化學治療和放射治療副作用引起的真實體驗。頭髮掉落、皮膚不如以往光滑、身體形象的破壞等，看待自己的眼光是混亂的，也敏感他人看待自己的角度是否變得不太一樣。然而，旁人不容易感同身受身體外貌改變的痛苦，總是初表良善的鼓勵打氣不要在意外表，積極進行治療較為重要，這些話語充斥在我們周遭，但體態的

毀損感受常常會造成病友強烈的挫折與無助等情緒反應，令其自我認同、自信、自尊、自我價值感皆造成為力不小的衝擊。

內在的徬徨無助與外在環境產生了衝突。那麼，如何克服身體意象改變的自我懷疑與否定呢？我認為是表達與愛自己。

表達，是敞開心胸勇敢坦述自己對疾病所產生的疑問和焦慮，以及身體意象改變對自己的影響與感受。要學習讓對方理解自己內心的陰影和恐懼，也盡可能地指出外貌轉變所感受到的心理壓力和自我概念的威脅。例如，跟家人說「我暫時很害



文／方嘉琦 諮商心理師 癒心鄉心理諮商中心

怕別人看我的眼光，我還需要一些獨處的時間」、「我對身體某些部位的改變感到很難過，我希望你能抱抱我多陪伴我」、「我需要多一點時間整理自己的心情，還不想這麼快跟朋友出門」…若我們能表達出心理壓力與真切的需求，對方也才有機會體諒我們、瞭解我們，以及更合宜地關愛我們，才不會因為相互不瞭解彼此真實的需求而造成誤解與衝突，反而在面對身體意像改變的衝擊上額外增添痛苦。

至於愛自己，是相信自己值得被愛，相信真正的富足來自內在，不倚靠任何條件，而且選擇喜悅快樂的掌控權就在自己手中。曾有人以一千元大鈔作為譬喻，一張全新的一千元大鈔，以及一張皺皺巴巴的一千元大鈔掉在地上，我們可能都會撿起

來，而且毫無疑問地，全新或皺舊與否完全不影響這一千元的價值。就如同我們個人的價值，不會因為身體意像的改變或衰老就喪失。我們得學習區辨「問題」與「自己」，是疾病不好、是掉頭髮不好、是臉色不好、是「問題」不好，不是「我」不好，相反地，我們因為經驗了這般人生歷練而變得更好，內在能量變得更強大。

簡言之，克服身體意像改變的歷程似乎就像聖嚴法師曾說過的智慧語：「面對它，接受它，處理它，放下它」。學習面對生命的課題，學習接受我們的不足，學習處理經驗到的痛苦，學習放下必然的不完美。試著咀嚼看看這段文字，或許我們對經驗身體意像的改變能產生一些不同的省悟。

# 我在台灣癌症基金會— 那些愛與被愛的日子

約莫三年前，因太太罹患肺癌，開啟了與台灣癌症基金會的接觸。在太太化療期間，醫院叮嚀要多食用高熱量及高蛋白的食物，以保持體重，但因她本身體重偏輕，又食慾不振，且不適合服用高糖的流質食物，在飲食方面真的束手無策，所幸在基金會營養師的協助下，得以順利完成療程。之後，我們也成為基金會的志工。

文／吳桂鑾 張明雄 台灣癌症基金會志工

約在二年前，在一次台灣癌症基金會「肺腑之癌」聚會分享時間，發現有些癌友對肺癌的資訊，跟我們當初一樣，道聽塗說，不知所措。回家後，經與太太商量，決定加入基金會志工的行列，將這一年多來的治療經驗，與癌友一起分享。

在作電話關懷前，基金會的社工人員基於經驗，非常細心的一再叮嚀及安撫，深怕我們在作電話關懷時，受到驚嚇或傷害。也幸好有社工人員這些預防措施，讓我們在服務中，偶有聽到癌友非常不愉快的治療經驗，心理上不至於受到太大的衝擊。記得剛開始在作電話關懷時，多數癌友或家屬接到電話直覺上都有著排拒心態，或許他們心想：你怎能體會此刻的我，擔憂復發、轉移的恐慌心境，但當我們表明也是癌友或癌友家屬時，對方就會卸下心防，和我們一起探討如何面對問題。多數時間我們是傾聽對方的傾訴，基於我們也曾有過相同不愉快的經驗，因此，當對方情緒不安或有需要心理支持時，我們就會儘可能的給予安撫或轉介相關專業人員，並適時的提供基金會現有的課程及服務，希望對癌友能有所幫助。

志工服務期間，有些特別的經驗與大家分享：

有一次經社工轉介，有位癌友家屬訴說：「癌友因腫瘤復發而心情低落，寢食不安，身為家屬壓力

很大，故來基金會求助」。經過幾次電話關懷與鼓勵，癌友終於肯走出來，參與基金會的活動及接受相關人員的協助。有一天，這位癌友終於找到了自己的目標，心情也一天天的好轉，聽聞此事，我們也為這位癌友及家屬感到慶幸及欣慰。在此，我們也要對這位癌友說：妳很棒，可以克服自己的心裡障礙，繼續加油吧！

另外，要感謝有位末期癌友，願意分享戰勝癌症併發症超過十年的訊息，讓我們也感到很振奮，給自己很大的信心，同時也樂於告知其他癌友，肺癌並非絕症，鼓勵癌友對自己的身體狀況要有信心。

這段期間，除了作電話關懷的工作，也參加了基金會安排的志工課程，深深體會到關懷志工，除了要有熱誠、同理心，更要有基本的專業知識。在與癌友分享治療後的不同經驗，也對這些後遺症，有了更多的認識。心理上，也從極度的擔憂復發、轉移，到慢慢的能去調適。參與志工的服務工作後，才發現，原來自己才是最大的受益者，應驗了「幫助別人，就是幫助自己」的名言。最後更要感謝基金會人員，給予我們的關懷與協助，也藉此呼籲各位癌友，能多善加利用基金會提供的服務資源，在身體狀況許可時，走出來，一起參與志工的行列。

# 身心靈康復

## 繪畫生命×心靈成長

文／蔡維國 癌友關懷教育中心學員



年初發現左側臉頰黏膜與牙齒磨擦破皮潰爛，過了近半個月未見癒合，到醫院切片檢查，確定又是口腔黏膜病變，農曆過完年的第一天，就住院，隔天動手術，這次已是我第三次的癌症治療。第一次發現癌病變是在98年5月，發現時已是口腔癌第四期，隔年又轉移至肺部，兩次療程都接受放、化療。從發現、轉移、再生、接二連三的重創，心裡那種惶恐、焦慮，感受更是錯綜複雜不知如何表達與抒發。在這一連串的治療期間常參與基金會及醫院的各項健康營養系列講座，也給自己立了一些願望，其一願景就是能再增長些智慧，剛好在臺大醫院參與活動，癌資中心魏弘貞社工師，推薦此身心靈康復課程，於是有緣參加台灣癌症基金會專為復發癌友辦的「繪畫生命—心靈成長班」。

在這八週課程中，每一次聚會都有不同的主題，第一次聚會是學員彼此認識，建立信任與瞭解。成員每個都受癌細胞的侵噬，部位雖不同，但那惶恐的感受都是一樣，況且成員都是復發的癌友，所以在第一堂課中癌友的第一句話都會問「你多久了？」雖是輕輕的一句話，在我來說感覺好多好多的心酸，路程走多遠，點滴在心頭。課程設計是由心理諮商師及其助理來教導，帶領我們如何去冥想生命歷程，教我們如何去繪畫生命線，標的自己重要生命事件，然後成員之間相互分享，讓成員更能了解生命是如何，更讓彼此撫慰心靈，得到抒發與學習。

心理師扮演帶領者，由冥想中帶領我們如何去繪畫生命，彩繪心靈能量、意象及健康，如何重新檢視與詮釋生命經驗。所以在每一次聚會後，能體會到如何去放鬆自己，轉心念頭，往有陽光之窗走，與癌細胞怎樣「和平共處，各安其位」，也觀察到其他成員所體會到的那種分享喜悅，充滿「希望與快樂」的訊息傳遞出來，這股訊息也激發與鼓勵彼此不斷的往前走。

生病是慘痛的修練，一路走來的人更能了解同類型病人的焦慮和痛苦，能夠安然走過生命幽谷的病友，都有一個共同的特質，就是擁有積極樂觀的信心及勇敢挑戰疾病的勇氣，這股對生病懷抱熱情與希望的神奇力量，是戰勝癌症病魔重要因素，所以在整個活動結束後，自己的心境更豁達，在此感謝台灣癌症基金會，提供此一課程及師資，感恩！

## 醒胃好幫手

# 紫蘇

華佗行醫途中投宿在一家客棧，遇見一群小夥子在大吃螃蟹，並上前勸阻不要多吃，以免傷了胃腸，可是他們不聽勸告。到了半夜果然有幾個人大喊肚子痛，甚至痛得在地上打滾。華佗見狀非常著急，忽然想起一次採藥時，見到一隻小水獺吞了一條魚，肚子撐得像鼓一樣，顯得很難受。後來牠爬到岸上吃了些紫色的草葉，不久便沒事了。華佗想，那種紫色的草葉能解魚毒，一定也能解蟹毒。於是採了些紫色的草煎湯給那幾個人服下，他們的肚子果然不痛了。由於病人吃了之後蟹毒症狀解除並感到舒服，因此華佗將此草起了個名《紫舒》，意思是服後能使腹中舒服。因為字音相近，後人把它稱作紫蘇。

文／賴怡君 台灣癌症基金會營養師

紫蘇被稱為中國的羅勒，生長在中國、印度、日本及其他亞洲國家。紫蘇植物是薄荷家族的成員，在中國傳統醫學有著悠久的使用歷史，其紫蘇籽油和幹葉的萃取物被用於多種促進健康的目的。它的葉子除了直接食用外也可以用做醃漬，而它的種子則為 $\omega$ -3脂肪酸的良好來源，紫蘇科學研究已經證實了它對健康的好處。

### 【營養小尖兵】

別名：紅紫蘇、蘇葉、赤蘇、香蘇、桂蘇、水蘇、桂荏、山魚蘇、白魚蘇

紫蘇葉中含有大量的鈣、鐵、鉀、核黃素（維生素B2）、菸草酸、磷、硫胺素（維生素B1）及蛋白質，同時也是豐富的維生素A及C的來源，此外，紫蘇籽含有大量的鈣、菸草酸、鐵、硫胺素及蛋白質。

- 紫蘇嫩葉營養豐富，富含各種維生素及礦物鹽類，鐵質為其他蔬菜之冠，另含有紫蘇醛、紫蘇醇、薄荷醇、丁香油酚、白蘇烯酮等有機化學物質。紫蘇葉中粗蛋白含量高達22%以上，其次粗纖維14.4%、脂肪5%、鈣1.1%、磷0.27%。氨基酸種類亦多，含有成人必需的8種氨基酸及兒童必需的10種氨基酸。又其特異芳香，具有鬆弛緊張、殺菌之作用，亦為烹調或醃漬物的食品辛香調味品。
- 紫蘇種子含有油脂高達45%，以次亞麻油酸佔最多。其油脂含量較油菜子、蓖麻子等油料作物高。葉花蒸餾精油可作為牙膏、清潔劑及化妝品等芳香原料。亦可供作香煙及其他甘香味料，並具有殺菌性，做為醬油、醃漬物等之防腐劑。
- 紫蘇葉性味辛溫，《本草綱目》載「行氣寬中，清痰利肺，和血，溫中，止痛，定喘，安胎」，可治感冒風寒、惡寒發熱、咳嗽、氣喘、胸腹脹滿等。

在中國藥草中，紫蘇被用作一種驅風藥、興奮劑及止嘔心劑，紫蘇功效有刺激食慾、祛痰、減輕傷風及流行性感冒的症狀，紫蘇乾燥後可用來治療流行性感冒、咳嗽及嘔心，有很好的功效。可應用在治療期間食慾不振的癌友，抑制嘔心感，提升對食物的接受度。

對料理而言，紫蘇是種非常好的配角，具有高量的 $\beta$ -胡

蘿蔔素，是公認的抗癌高手，能預防體內細胞氧化，提高免疫機能，減少膽固醇和血糖值。紫蘇的相關食品包括紫蘇醬、紫蘇梅、紫蘇梅醬、紫蘇籽油。其中紫蘇梅是很受歡迎的，尤其作為燒烤食物的搭配可減少食物因高溫燒烤產生的致癌物，緩衝危害。

紫蘇的防癌與其他保健成分：

1. 紫蘇醇：具有抑制乳癌的功用。
2. 檸檬烯：可抑制與預防腫瘤增生。
3. 迷迭香酸：紫蘇豐富的化合物，具有抗發炎、抗氧化、消除自由基、延緩衰老的好處。2011年1月發行的雜誌“Experimental Biology and Medicin”動物實驗研究發現，紫蘇葉及其萃取物有助於減少流涕、紅眼等過敏現象。
4. 木犀草素：類黃酮抗氧化劑、三萜類化合物，具有對抗慢性發炎以及抗腫瘤的效益。
5.  $\alpha$ -次亞麻油酸：抑制血小板凝集，降低血栓形

成速度。具抗發炎功效，有助於預防風濕性關節炎、潰瘍性結腸炎、癌症發生以及減輕過敏反應。根據一項研究發表在2007年1月發行的雜誌“Planta Medica”中指出，動物實驗發現，提供每公斤體重1.1克的劑量可以抑制氣道收縮，還可抑制白血細胞遷移到肺部，有助防止過敏反應。儘管紫蘇油在動物實驗中有助於減緩氣喘症狀，在臨床實證尚仍需要進一步研究來佐證。

### 【注意事項】

溫病及氣弱表虛者忌食。

### 【選購與保存】

1. 購買時要挑選顏色較深，色澤鮮艷，水分充足的紫蘇葉。
2. 烹調前將紫蘇放在流動的清水下面反覆沖洗，要將兩面都沖洗乾淨，並在清水中浸泡一段時間，最後使用紙巾將葉片上的水分吸乾即可。

## 養生料裡

# 紫蘇茶

### 材料：

食 材：紫蘇葉

調味料：蜂蜜或砂糖

### 作法：

1. 紫蘇葉買回來後仔細清洗乾淨
2. 水滾後置入鍋內，煮至葉中紅顏色褪去即可撈起。（不要煮太久否則草藥味較重）
3. 用濾紙過濾掉殘渣，待稍涼加入檸檬汁攪拌，顏色將轉變成漂亮的紫色，最後視個人喜好添加蜂蜜調整甜味

食譜參考與圖片來源：  
<http://www.dodocook.com/recipe/31288>



### 參考資料

1. 防癌食物寶典/ 康鑑文化出版
2. <http://cht.a-hospital.com/w/%E7%B4%AB%E8%8B%8F>
3. <http://healthyeating.sfgate.com/benefits-perilla-frutescens-5139.html>
4. <http://www.livestrong.com/article/433302-benefits-of-perilla-frutescens/>
5. Phyllis A Balch, CNC, and James F. Balch, MD. Prescription for Nutritional Healing. 2003
6. Okamoto M et al. Effects of Perilla Seed Oil Supplementation on Leukotriene Generation by Leucocytes in Patients with Asthma Associated With Lipometabolism. International Archives of Allergy and Immunology. 2000



## 「蔬果彩虹579 解救胖學童」 家庭飲食行為調查

# 力行蔬果健康存摺 讓孩子遠離肥胖儲存健康

孩子若小時候肥胖，則有1/3~1/4的機會成年後仍然是肥胖，尤其肥胖容易造成多項疾病的罹患率增加，包括癌症、心血管系統疾病、新陳代謝系統及消化系統疾病……

文／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組代主任

為了解救孩子的肥胖危機，台灣癌症基金會持續深入校園及家庭，探討「家庭致胖因子」。今年針對265名「BMI標準」及230名「BMI過重以上」的兩組學童家長，進行父母觀念與備餐的檢視，找出肥胖兒童的家庭飲食偏差，進而教育家長解決之道，並於7月16日召開記者會發表問卷調查結果。

### 三「忙、茫、盲」家長造成家庭飲食偏差 埋下孩子文明病及癌症未爆彈

調查結果顯示，過重組的孩子雙薪家庭的比例高達7成，家長對於營養攝取普遍存在正確認知，卻因為忙、茫、盲而容易造成胖小孩的比重偏高。所謂三「忙、茫、盲」家長意即：工作忙碌、返家時間不定的「忙」碌家長；不太會烹調、技巧缺乏的「茫」然家長；順應孩子飲食的「盲」目家長。賴基銘醫師指出，兒童時期的肥胖，常會造成脂肪細胞的數量增多及形狀變大，日後變成肥胖的機會增高，且肥胖女童成年後罹患乳癌機率增加4倍，而肥胖男童成年後罹患癌機率則增加50%，罹患大腸癌的風險也會增加。



### 不再「忙、茫、盲」掉孩子的健康 專家來解套

賴怡君營養師提出，只要瞭解孩子每日的基本熱量攝取，並注意是否達到足量蔬果的攝取，幫助孩子落實健康飲食其實不難，建議孩子應攝取5-7份蔬果量，因為隨著熱量攝取的增加，以及孩子體型的變化，較高大的孩子應該攝取5份以上的蔬果。現場也請到柯俊年、黃景龍二大名廚聯手進擊，教導父母利用10分鐘將平民食材變五星級好料，龍師父進一步說明忙碌的家長可以多利用市售的半成品、

微波食品，加入多色多樣的蔬菜水果，就可以是一道快速且讓小孩愛吃、父母安心的料理。柯師父也主動分享如果非得外食，可以多花點零錢請店家多加點青菜，或加點燙青菜自己拌入麵裡，增加蔬菜量。

### 落實蔬果健康存摺 讓孩童遠離肥胖危機

台灣癌症基金會不僅教育預防癌症應該從小朋

友的正確飲食著手，更開始輔導家長將自己的飲食及烹飪習慣稍做修正，就可以解除孩子身上的癌症未爆彈。而在輔助工具上，基金會今年也特別首創「線上『蔬果健康存摺』」，讓孩子與父母相互影響，讓父母能更加重視孩童正確飲食習慣的養成，共同打造一個健康的家庭，健康的生活型態。「線上『蔬果健康存摺』」：請上台灣癌症基金會官網或輸入網址<http://kid579.canceraway-event.org.tw/>

## 三「忙、茫、盲」家長分析及建議

家長類型	問題	分析	建議
工作「忙」 (忙碌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 備餐時間不足</li> <li>✓ 外食機會多</li> </ul>	容易導致高油、高鹽、高糖以及低纖維、低蔬果與多反式脂肪的飲食攝取。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聰明挑外食、堅守3少（少肉、少醬、少飲料）2多（多蔬果、多纖維）的原則。</li> <li>2. 可運用假日採買，洗淨分裝儲存。</li> <li>3. 可運用外賣熟食，加入健康食材，製作省時又美味健康。</li> </ol>
技巧「茫」 (茫然)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 不擅長烹調</li> <li>✓ 拒絕嘗試新料理</li> </ul>	食物選擇雖營養，但因組合單調讓孩子提不起興趣，容易用強迫的方式讓孩子吃不怎麼喜歡的蔬果。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用外賣餐點加入蔬果變化，成為相對健康的餐點。</li> <li>2. 可以技巧性的減少主食，增加蔬果比例。</li> <li>3. 善用孩子們喜歡的食材，擺盤成孩子喜歡的圖樣，增加進食樂趣。</li> </ol>
順應「盲」 (盲從)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 放任孩子飲食</li> <li>✓ 愛吃零食點心勝正餐</li> <li>✓ 有偏食習慣</li> </ul>	寵溺小孩，不懂如何拒絕孩子，常有孩子有吃就好的觀念，導致養成偏食習慣或攝取過多單一食品。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親子一同建立正確飲食觀念，不以孩子對於食物的喜惡作為獎懲的手段。</li> <li>2. 盡量讓孩子嘗試各式各樣的食材，對食材及口味接受度就會更廣。</li> <li>3. 多以健康蔬果取代點心零食。</li> </ol>

2013 台灣癌症基金會 · 遠雄人壽

一個鼓勵  的希望

## 癌症家庭獎助學金 頒獎典禮圓滿落幕

文 / 薛維菘 台灣癌症基金會專案企劃組專員

**根**據國民健康署癌症登記資料中得知癌症人口逐年增加外，也顯示罹癌人口好發生在50歲至59歲的中高年齡層，且此年齡層的家庭多半有正就讀於高中與大學之間的子女，因此，家庭中只要有一人罹癌，可能會頓失家庭主要的經濟來源，連帶影響子女的求學之路。

**全家人能一起生活，就是最大的幸福！**

目前就讀於新北市清水高中的林緯豪，與爸爸、妹妹共同生活，因爸爸去年七月罹患口腔癌，家庭失去了經濟來源，只能靠著省吃儉用、親戚接濟和領取學校急難救助金生活。相當懂事貼心的緯豪為了能讓妹妹專心學業，肩負起照顧爸爸的責任，放

學後趕著替爸爸準備清粥、陪伴爸爸聊天。而在罹癌前從事身體勞動性質工作的爸爸，時常提醒教導緯豪做人處世的道理，「不要怕早到晚退，認真勤奮、腳踏實地才會有好的成果」緯豪謹記在心，也銘記一路走來社會各界給予的關懷，期望自己將來能投身警察工作回饋社會，同時改善家中處境。在頒獎典禮的現場上，緯豪清唱棒棒堂歌曲《我們之間》，用真摯的歌聲唱著：我們之間，不會有改變，相同的起點，一瞬間變成了樂園，我們之間，轉了一大圈，相同的終點會發現，所有的心願會實現。想告訴爸爸與妹妹，不管生病與否，我們始終是一家人，有著相同的起點，也會永遠守護彼此！



▲不畏逆境、努力向上的癌症家庭子女與來自基金會和企業的關懷，用一磚一瓦，共同重新建造溫暖的家。

### 希望永遠可以聽到媽媽嘮叨的聲音

典禮上另一個令人心疼的故事，就讀於高雄市林園高中、同樣也是來自單親家庭的董雅麗，與媽媽、哥哥相依為命，在五年前媽媽被診斷出第三期大腸癌及子宮內膜癌，家中的經濟來源只得依靠政府補助、哥哥在警專的部份生活費，以及媽媽忍受著病痛的磨難，偶爾兼職臨時清潔工賺取微薄時薪貼補家用。雅麗為了減少開支，捨棄搭乘每趟40多元的校車，早起改搭20元的公車到學校上課。雅麗用心向學，努力讓成績維持在班上前五名，為了改善家裡的狀況，將選擇報考軍校。典禮上，雅麗和朋友以吉他自彈自唱《小手拉大手》，獻給來到現場陪伴自己的媽媽，希望自己的手能永遠緊緊牽著媽媽的手，一起克服重重難關，也希望媽媽嘮叨的聲音能一直陪伴在自己的生活裡。

「一個鼓勵·愛的希望—台灣癌症基金會·遠雄人壽癌症家庭獎助學金」已邁入第三屆，針對經濟困難的癌症家庭就學子女，提供獎助學金，幫助他／她們完成就學之路，至今已受助160個癌症家庭。台灣癌症基金會王金平董事長因公務臨時無法出

席，請立法院羅曉屏參事代為轉達感謝遠雄人壽長期支持，善盡企業社會責任，勉勵身處逆境、勤學不倦的同學，幫助他們積極向上。遠雄人壽屠仲生董事長則在致詞時提到自己本身也是肺腺癌病友，因此非常能體會癌症病友與家人的苦，同時也以過來人的經驗分享預防癌症與健康保險規劃的重要性，並呼籲更多企業加入這個傳愛助人的行列，讓更多經濟弱勢的癌症家庭子女，在求學路上不再孤獨無助。



▲林園高中的董雅麗在典禮中自彈自唱《小手拉大手》獻給罹癌的媽媽，感謝媽媽一直以來對家的付出。

## 首屆『海峽兩岸營養與健康論壇』

# 為兩岸癌症與慢病營養加分

籌辦多時的首屆『海峽兩岸營養與健康論壇』於今年7月3日至4日在北京盛大召開，由中國健康傳媒第一品牌—健康時報主辦，並由台灣癌症基金會、台灣營養師公會聯合會、首都保健營養美食學會、北京營養師俱樂部、美國愛心基金會共同協辦。

文／蔡麗娟 台灣癌症基金會副執行長  
賴怡君 台灣癌症基金會營養師



▲本會執行長及副執行長 賴基銘醫師（右六）蔡麗娟（右二）為論壇之演講嘉賓，分享台灣飲食防癌運動之宣導策略及經驗

本論壇為一整合營養與健康專業領域，由醫藥衛生學者專家、傳播媒體、執業營養師近300人參與的研討會，討論膳食營養與癌症、高血壓等慢性疾病的防治議題，並交流彼此經驗。

大會在大陸前衛生部副部長也是中華預防醫學會會長王隴德院士致詞後展開，王院士強調，雖然目前大陸居民的營養狀況在不斷改善，但是『管不住嘴、邁不開腿』的現代生活方式，讓大陸民眾的超重、肥胖比例在10年間不斷上升，也使得營養相關的慢性疾病越來越凸顯。大陸居民普遍存在著營養過剩和營養素攝取不足的尷尬情況。為此特別邀請台灣癌症基金會及台灣營養師公會聯合會，與大陸多方單位展開兩岸營養與健康論壇，期盼帶給兩岸營養新視野。

專題演講部分，台灣方面由本會執行長賴基銘醫師及營養師公會聯合會理事長金惠民教授，分別講述「飲食防癌的原理和應用」以及「台灣2020健康

白皮書-飲食政策、目標及行動方案的推動」，中國營養學會楊月欣理事長也特別就「中國膳食寶塔與飲食指南」，探討民眾所呈現的營養及飲食不均衡現況，及對未來可能急遽上升之慢性疾病的隱憂。上海交通大學生命科學技術學院副院長趙立平教授則發表近年來致力於「腸道菌群、飲食與肥胖」的具體研究成果。

而賴基銘醫師在會中強調，高熱量、高脂肪、少蔬果等飲食習慣已經讓臺灣成為『亞洲第一胖』的地區，而此一錯誤飲食習慣也同樣帶來大腸癌、乳癌等癌症的高發生率，賴醫師強調，蔬菜和水果有很強的抗癌作用。如果民眾每天攝入足量的蔬菜水果，癌症發生率可降低2—3倍。30%~40%的癌症是可以透過飲食調整、運動以及維持理想體重的方式來預防。因此本會也分享了在台灣宣導健康飲食與癌症預防的工作經驗，『預防癌症最簡而易行的方法，就是飲食要做到「蔬果彩虹579」』，提倡民

眾每天至少吃三份蔬菜和兩份水果，根據年齡和性別推薦不同攝取量，兒童一天至少要吃5份蔬果、女性是7份、男性是9份，並且至少有一份是深綠色或者深黃色的蔬果，以可有效預防癌症的發生。

由於健康時報為媒體主辦單位，特別規劃以特刊報導此次論壇內容，因此在訪談互動環節，由兩岸專家學者分別就（1）兩岸膳食指南與標準比較及優化策略，（2）兩岸健康教育與營養師的培養發展（3）民間公益機構參與健康政策宣導推動的經驗交流與分享。在公益團體參與健康政策宣導的議題上，本會特別分享了自1999年即開始在台灣推動「天天5蔬果」到「蔬果彩虹 579」飲食防癌運動，一路走來的策略與執行方案，特別是在國小校園巡迴創新的宣導方式與教材—蔬果支票與蔬果存摺，也受到來自各地營養師的關注，並表達希望可以學習的高度興趣。

論壇的第二天則是由台灣癌症基金會賴怡君營養師和臺灣營養師公會聯合會理事長金惠民教授做營養師的培訓，內容涵蓋癌症治療、心脑血管疾病和糖尿病及其他慢病的營養支持。

在癌症營養上，大陸跟臺灣一樣，也深受癌症好發率高的困擾，而癌症治療除了手術、放療、化療…等治療外，營養醫學則是另一非常重要的課題。事實上，大陸很多醫生只管“治”，不管“吃”，即使是大型的腫瘤專科醫院，也很少有專門的營養支持小組。這就導致癌症患者一方面要忍受疾病的痛苦，也可能面臨飲食不當造成的營養不良等問題。而本會致力癌症營養受到大陸的推崇，因此此行特別和與會300多位營養師分享癌症營養的相關專業。

癌症患者經常要有特殊的營養需求，建議患者遵循台灣的國民每日飲食指南，吃1~2份奶類，3~6碗五穀根莖類，3~5份蔬菜類、2~4份水果類、5~7份肉魚豆蛋類、1~2份堅果類以及4~6份油脂類為原則，但是癌友在治療期間若產生不同的副作用，則需因應個別化作適當調整。另外，在蛋白質攝取量上，一般成年人每天蛋白質建議量為0.8克/千克，而癌症病人的蛋白質攝取量要比一般人高1.5倍以上才能維持身體機能，同時還應補充硒、魚油、

優質蛋白、植化素等特殊營養素。

“除了營養均衡外，針對治療產生的不良反應，調整進食方式也很有必要。”本會營養師亦分享經驗提到：「我常接觸到一些患者，一吃熱的食物就會噁心嘔吐，但家屬以為癌症病人不能吃冷食，結果病人越吃熱食吐得越厲害。」事實上，完全可以用冷食代替熱食，加冰的水果奶昔就是非常好的食物。另外，很多人認為癌症患者要多喝湯，其實湯的營養有限，而肉的營養價值更高，容易噁心嘔吐的患者應該在正餐時少喝湯汁和飲料。

另外，大陸正面臨著一個“糖尿病流行時代”，糖尿病患者超過9200萬，而近1.5億的糖尿病前期患者也不容小覷。然而臺灣也同樣面臨著糖尿病高流行的現狀，45歲以上的罹病率達11%~13%，接近140萬人，很多都是由於不健康的飲食方式所引起。糖尿病人的飲食較許多疾病複雜，為了解決糖尿病患的困擾，臺灣在糖尿病的營養上做了許多努力，更建立了“糖尿病共同照護網”，並由台灣營養師公會聯合會理事長金惠民教授分享了台灣在糖尿病營養上的臨床經驗。

本次參與論壇也深刻體會到，大陸營養師求知若渴的積極態度，也呈現台灣在營養醫學上的努力及推動成果。由於大陸經濟的開放，導致民眾在飲食的營養、種類與口感都導向精緻化，進而開始造成癌症與慢性疾病的快速增長，而這也是兩岸目前面臨最嚴峻的健康挑戰，相信此行所分享的台灣在營養醫學上的經驗與成果，一定可以帶給大陸相關單位及營養師非常寶貴的一課。



▲本會執行長賴基銘醫師於論壇中主講“營養醫學在癌症防治上的應用與發展”。

# 捐款喝好水，身心靈都“鎂”麗~



您的愛心~

## 將與特蒂斯一同為癌友重建信心

於102年10月~12月，透過本捐款單捐款1000元予台灣癌症基金會，即贈送“特蒂斯海洋深層美肌水400ml乙箱(24瓶)”感謝您為癌友的付出。活動捐款將用於假髮製做經費、身心靈康復課程、病友團體支持等使用，幫助癌友邁向康復之路。(活動限量100箱，請立即行動)

海洋深層水(光隆)

一般包裝水

水源出處	花蓮深海洋流深度 618 公尺抽取	地下水、山泉水、自來水都是地表水
水分子	水分子細小、易吸收 47HZ	水分子團大、不易吸收 120HZ
成品製造	100% 深層海水經物理滅菌處理	化學滅菌處理
礦物元素	富含多種礦物質與微量元素	少許礦物質，重金屬殘餘
鈣鎂比例	鎂多鈣少，有益健康	鈣多鎂少，有結石的疑慮
國家認證	VPC、HACCP 認證	不一定有認證

光隆海洋生技  
Kung-Long Ocean Biotech

## 特蒂斯邀您一起為癌友加油

**信用卡捐款單** 填寫信用卡授權書 回傳(02)87879222 並來電(02)87879907分機211 確認

姓名/公司：\_\_\_\_\_ 身分證字號/統一編號：\_\_\_\_\_

電話：手機\_\_\_\_\_ 宅( )\_\_\_\_\_ 傳真( )\_\_\_\_\_

寄送地址：□□□\_\_\_\_\_

信用卡別：VISA MASTER JCB 聯合信用卡 信用卡有效日期：\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_年

發卡銀行：\_\_\_\_\_ 刷卡金額：\_\_\_\_\_ (需同信用卡簽名)

信用卡卡號：\_\_\_\_\_ 持卡人簽名：\_\_\_\_\_

收據抬頭：□□□\_\_\_\_\_

收據地址：□□□\_\_\_\_\_

### 郵政劃撥

捐款劃撥帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會  
請於劃撥單備註欄寫上：捐款喝好水

活動洽詢(07)311-9137轉207 劉先生



# 創作你的世代

**LIBERTY** 利百代®

陪著你長大

一出王就用利百代!



陪我歡樂!  
陪我成長!



利百代陪你一起罰站!



各奔前程，約好一起  
利百代喔!



你我心中都有小天使!



**LIBERTY** 利百代®  
www.liberty.com.tw

利百代國際實業股份有限公司  
台北市中山北路二段45巷21之1號  
TEL: (02) 2531-8383 (免通話) FAX: (02) 2543-3215

免費客服 0800-568-888  
(星期日上午9:00~下午5:00專人服務)  
或是 service@liberty.com.tw



ice Man  
As pure as ice  
小雪人義式冰淇淋



光復本店  
台北市松山區光復北路100巷29號  
T. 02-2577-1200

華山一店 Ice Man & Friends  
華山文創園區1914 Connection  
台北市中正區八德路1段1號  
T. 02-3322-1690

松菸誠品二店 Pure Ice Man  
誠品生活松菸店B2F R014  
台北市信義區菸廠路88號  
T. 02-6636-5888#1914

小雪人義式冰淇淋專賣店  
官網: www.iceman.com.tw  
Email: icemanice100@gmail.com  
FaceBook: Ice Man 小雪人冰工坊

榮獲腸胃2項國家健康認證



有助於降低胃幽門桿菌之數量

有助於增加腸內益生菌

AB<sup>®</sup> 優酪乳

天天喝

AB<sup>®</sup>

天天腸胃健康

本產品非藥品，胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者，仍需及早就醫。



統一小格言：乾淨的心靈，是健康的第一步。

愛用者服務專線：0800037520  
服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號  
網址：www.pecos.com.tw



統一企業公司  
UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

開創健康快樂的明天





# 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( ) \_\_\_\_\_ 傳真( ) \_\_\_\_\_

宅( ) \_\_\_\_\_

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、愛心關懷品認捐：

愛心關懷品認捐 \_\_\_\_\_ 元

\* 凡認捐愛心關懷品500元以上，本會將致贈愛care手編娃娃1隻

- 三、購書： 轉彎的生命350元
- 飛越·生命300元
- 舞動·生命300元
- 燦爛千陽體會幸福就快樂300元
- 抗癌鬥士故事集(四本合購)1000元
- 蔬果農藥殘留清洗手冊50元
- 蔬果防癌飲食寶典150元
- 聰明飲食輕鬆防癌150元
- 癌症病人的營養迷思300元
- 兒童創意故事集 一套三本450元
- 兒童天天5蔬果VCD100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。

## 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。



台灣癌症基金會

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。

北部中心課程表 上課地點：台北市南京東路五段16號5樓之2 洽詢專線：02-8787-9907分機207王小姐、218鄭小姐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 10:00 ~ 12:00		▲ 心靈成長 ▲ 音樂治療	亮采煥顏	園藝治療	編織關懷	氣功養生 (9:30~11:30)
中午		瑜伽健身(A班)		瑜伽健身(A班)	瑜伽健身(A班)	
下午 14:00 ~ 16:00	按摩舒壓	肺腑之癌聯誼會 腸相挺聯誼會	笑癌逐開社	腫瘤營養	生活繪本	
晚上	悅聲合唱團	瑜伽健身(B班)			▲週二心靈成長與 音樂治療課程輪流開課	

南部中心課程表 上課地點：高雄市三民區九如二路150號9樓之1 洽詢專線：07-311-9137分機210蕭小姐、206黃小姐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 ~ 12:00		營養諮詢	按摩舒壓	亮彩琉璃畫(9:30~11:30) 園藝治療(10:00~12:00)	愛care之友聚會
下午 14:00 ~ 16:00	午茶話療聚會	營養課程	瑜伽健身 (15:30~17:00)	音樂治療	

對象：癌症病友及其家屬（部份課程接受一般民眾參加，請來電洽詢）

報名時間：週一~週五09:00至18:00，即日起至額滿為止

課程洽詢：請來電洽詢或上基金會網站查詢及報名

諮詢服務：週一~週五09:00至17:00

肝癌諮詢：每週三及週五09:00至11:00，請洽02-8787-9907（分機215）

諮詢專線：

北部 02-8787-3881 護理師鄭筱薇

營養師賴怡君

南部 07-311-9137 護理師王麗惠（分機205）



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元整  
一套三本／450元整

## 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

## 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

## 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

## 癌症病人的營養迷思



(20×20cm) 2013年5月再版

本書將坊間癌症病人與家屬最常見的營養迷思，由營養師以專業觀點一一破解，並輔以正確的營養觀念，教導病人與家屬在不同治療階段應遵循的飲食技巧，並擬定一套完善的營養照顧計劃，最特別的是針對癌症治療可能出現之各種副作用加入中醫師的飲食建議，幫助病人在這場抗癌戰役中，掌握致勝關鍵，順利邁向康復之路。

工本費：300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

## 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4 飛越·生命



2010年12月出版  
工本費：300元整  
(138頁, 20×20cm)

## 抗癌鬥士故事系列5 舞動·生命



2011年12月出版  
工本費：300元整  
(138頁, 20×20cm)

## 抗癌鬥士故事系列6 燦爛千陽 體會幸福就快樂



2012年12月出版  
工本費：300元整  
(144頁, 20×20cm)

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，台灣癌基金會將歷屆「抗癌鬥士徵選」所有入圍之抗癌鬥士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。透過他們的故事及勇氣，希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

四本合購：1000元整

### ◆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。



Cancer Council Australia

# 淨亮曬

澳洲防癌協會官方防曬乳

## 澳洲防曬專家 完全防水 安全防曬

### 100%澳洲製造 專業防曬品牌

澳洲防癌協會授權製造防曬乳，來自澳洲國家癌症預防及防曬領導機構，符合澳洲藥物食品管理局(TGA)高標準規定，在澳洲強烈陽光日照下提供最佳防曬！

- 澳洲網球公開賽官方合作品牌
- 易塗抹、好吸收、不泛白！
- 廣效光譜防護，隔離UVA/UVB紫外線
- 通過澳洲AS/NZS防水測試，可防水抗汗4小時
- 創意的輕鬆掛扣包裝設計，出外隨手掛，攜帶超便利！



兒童呵護防曬  
輕透4小時防水抗汗

上山下海防曬  
抗水4小時防水抗汗

艷陽外出防曬  
保濕2小時防水抗汗

戶外運動防曬  
乾爽4小時防水抗汗

### 支持癌症預防活動 值得信賴

財團法人台灣癌症基金會

Cancer Council Australia 防曬乳銷售回饋台灣癌症基金會支持癌症研究、教育及支援工作



2013中華台北鐵人三項國家代表隊 指定推薦



風浪板奧運國手 張浩

鐵人三項運動甜心 陳佩憶 指定推薦

贊助國際運動賽事：澳洲網球公開賽 / 布里斯本國際網球賽 / 雪梨國際網球賽 / 澳洲板球競賽 / 維多利亞衝浪競賽

贊助台灣運動賽事：台北國道馬拉松路跑 / 自行車Garmin & Mobile01北宜公路 / 不落2水芝門癡樂活挑戰賽 / 台灣癌症基金會粉紅健走嘉年華會 / 台北市青年盃高爾夫錦標賽 / 2013全國北區小鐵人錦標賽 / 2013宜蘭冬山河峽谷鐵人三項錦標賽 / 2013全國東區小鐵人錦標賽



總代理 泰奧壹有限公司 TEL 02-2740 88 77 北市衛粧廣字10203554號 衛署粧輸字第018138、018139、018140號

# 魔髮部屋 醫療假髮

抗癌之路 首護您



產品型號  
WC-200M

6大守護

艷陽濕冷  
防護機能



產品型號  
WC-166

100%透氣

體溫制御  
機能



產品型號  
WC-162/2

彈性伸縮周

減壓無感  
機能



產品型號  
GS-WC-210HM

仿鬢角設計

牢固貼服  
機能



產品型號  
#3413-R

6大守護 x 10大服務保證

365天御守頭皮健康

99.9% 殺菌



化療專用  
手工假髮



365  
DAY  
全台服務  
全年無休



各級醫院愛心  
假髮衛教講座



VIP  
尊榮禮遇  
保障隱私



貼心專人  
到府服務



醫療假髮衛教  
手冊免費索取



癌友免費享  
理平頭服務



安全認證  
嚴格把關



首創三千萬  
產品責任險



ISO國際  
品質認證

專為癌友設計 · 長期使用不影響康復毛髮重生 · 癌友最優惠保證

- 領先使用吸濕排汗透氣底網，加乘導入 6 大守護
- 晴天艷陽保護頭皮，外抗紫外線，內阻悶熱，透氣舒適
- 天冷風雨保暖頭皮，可抗霉、抗菌孳生
- 柔順髮絲有效防止假髮毛髮因靜電糾結
- 低敏抗菌髮材通過SGS殺菌檢測，殺菌力達99.9%

免費諮詢專線

0800-067-167



台北 宜蘭 新竹 桃園 台中 彰化 台南 高雄

專業假髮設計師駐點服務

台北忠孝店：台北市忠孝東路四段96-2號3F(忠孝復興捷運站東區地下街15號出口)  
台北士林店：台北市中山北路五段604號2~3F(士林捷運站1號出口)  
台北榮總店：台北市北投區振興街1號(石牌路二段交叉口)  
桃園旗艦店：桃園縣桃園市中正路457.459號(近桃園夜市)  
新竹旗艦店：新竹市中華路二段284號1~4F(東門街交叉口)  
台中旗艦店：台中市西區精誠路9號(精誠四街交叉口)  
彰化員林店：彰化縣員林鎮中山路二段76號(彰化客運舊址對面)  
台南旗艦店：台南市中西區中山路9號1~4樓(民生綠園圓環邊)  
高雄旗艦店：高雄市苓雅區中正二路70號1~4樓(文化中心捷運站4號出口)

11:00am~10:00pm	全年無休	02-87731568
11:00am~10:00pm	全年無休	02-28367128
10:00am~07:00pm	週日公休	02-28212011
11:00am~10:00pm	全年無休	03-3366111
11:00am~10:00pm	全年無休	03-5278555
11:00am~10:00pm	全年無休	04-23298958
10:00am~09:00pm	週一公休	04-8338877
11:00am~10:00pm	全年無休	06-2238877
11:00am~10:00pm	全年無休	07-2249888



全年無休 · 全國服務 [www.167167.com](http://www.167167.com) | [www.醫療假髮.tw](http://www.醫療假髮.tw)

魔髮部屋 假髮 · 接髮專家