

微笑之源

關心您身心靈的健康

#010 夏季號 2018-08月

本期要目

- 01 本季主題：環境荷爾蒙與婦科疾病的關係
- 04 婦女健康中心專區：子宮頸癌篩檢及預防保健
- 06 本季主題：乳房美容手術—隆乳與乳癌風險及篩檢的關聯
- 09 急難救助

- 10 專家隨筆：年輕女性族群與三陰性乳癌
- 14 愛心捐款
- 15 最新資訊
- 16 療癒教室：鮮蔬雞絲柚子芝麻醬沙拉

環境荷爾蒙 與婦科疾病的關係



游山林 | 輔仁大學公共衛生學系助理教授

環境荷爾蒙又稱為內分泌干擾物，或內分泌干擾化學物，是指某些人造化學物質流布於環境後，在環境中長期的存在未分解、具生物濃縮及生物蓄積性，對生物具有毒性，透過人體直接的接觸暴露、經過食物鏈或是植基的食入再回到人類或其他生物體內，環境荷爾蒙特性類似體內內源性的荷爾蒙，具干擾動物體內天然荷爾蒙分泌、代謝及作用之能力，進而影響人體內之生理調節機能，例如：模仿內源性荷爾蒙之作用、改變體內分泌荷爾蒙之濃度、改變體內分泌荷爾蒙活性物之濃度。長期暴露後可能造成人體健康的危害包含引起生殖毒性，有些甚至於動物模式中具有致癌性。目前有超過70種化學物質被公告為環境荷爾蒙，主要包括農藥殺蟲劑、除草劑，及殺菌劑等、工業產品（如多氯聯苯）、塑化劑、金屬污染物（如甲基汞、



鉛)、其他化學副產物包括有機氯化物(戴奧辛),及生活中普遍使用的清潔劑原料、定香劑、塑膠原料,及全氟化合物等。隨著對化學合成物越來越瞭解,環境荷爾蒙的化學物質種類數預計也將繼續增加。

環境荷爾蒙進入人體會引起類似正常內源性荷爾蒙的作用,與細胞受體結合,啟發細胞的特定變化,干擾內源性荷爾蒙的運作與平衡,對人體產生健康危害。環境荷爾蒙對人體的健康危害,會因性別及年齡不同而有所不同。其中胎兒及新生兒是最易受傷害族群,懷孕及產後哺乳之媽媽若曝露於環境荷爾蒙中,胎兒及新生兒透過母親之子宮內、母乳及環境而曝露於環境荷爾蒙中,所生產的子女可能會受到環境荷爾蒙曝露而導致新生兒先天性異常、影響性別發展、影響兒童腦組織及中樞神經發展影響兒童記憶、學習能力降低。此外,環境荷爾蒙曝露也與男性

生殖力降低、前列腺癌、睪丸癌發生有關。環境荷爾蒙會在女性體內模擬動情激素,造成女孩提前性成熟、女性卵巢功能降低、生殖力及受孕力下降、增加。

由於環境荷爾蒙分布與介質廣泛,許多環境荷爾蒙物質均具有親脂性(如戴奧辛、多氯聯苯、多溴二苯醚等),因此均衡飲食及維持適當體脂肪含量,可避免暴露及累積過多環境荷爾蒙,因此宣導日常生活中環境荷爾蒙物質對健康的風險,強化民眾對可能含環境荷爾蒙物質之認知,以降低民眾暴露機會。國內環境荷爾蒙相關管理仍在發展,政府應加強管制環境荷爾蒙,如加強毒化物源頭管理、禁止或限制其工業用途、訂定排放標準管制、污染防制設備改善、加強與國際間資訊交流、建立環境污染危機處理機制、環境背景流布調查與檢測等;未來對於仍然較無限制的且廣泛的使用於生活用品及某些

工業製程中的全氟化合物、塑化劑使用及排放，建立有效管理機制，以積極減少環境污染。環境荷爾蒙是全球性環境污染問題，有待我們大家一起努力改變一些生活習慣，進行塑膠減量，降低塑膠的消耗，避免以塑膠材料裝置熱食，是個人遠離環境荷爾蒙最有效的方法。🐱

游山林助理教授 小檔案



現職

輔仁大學公共衛生學系助理教授

最高學歷

台灣大學公共衛生學博士

學術專長

健康照護與服務、健康科技評估

環境荷爾蒙就在你身邊？

基本上，環境荷爾蒙主要經由兩種途徑進入人體：食物途徑與容器途徑。「食物途徑」是含有該化學物質的產品在完成任務後，沒有被妥善回收，成為污染物而進入環境，經由農業或漁業中的生物吸收，最後進入食物中。舉例來說，「汞」最常見的接觸來源就是由大型魚類生物累積而來，而戴奧辛容易累積在脂肪、乳製品中。另外，「容器途徑」通常源於錯誤使用食物容器，以塑膠材質的餐具為例，若溫度太高或是磨損後持續使用，就極易吸收到雙酚A或是塑化劑。換句話說，挑選符合標準、經認證的產品，並遵守使用規範，因為此途徑而接觸到環境荷爾蒙的風險便會降低。



乳癌希望學校數材影音教材



◆ Youtube搜索：

CFBCF



為讓乳癌病友在資訊獲得上更具彈性，基金會因此於2017年開始規劃線上數位化學習教材與系統，邀請醫療、護理、營養、運動、心理及媒體等與乳癌議題相關專家學者規劃執行，建構乳癌課程地圖，設計教材內容與拍攝劇本，並針對完成影片、教材與線上運作狀況，定期進行檢討修訂。

影音教材已推出營養、醫療以及心理篇，下半年度計劃繼續推出醫療、照護主題影片，敬請期待！

子宮頸癌篩檢及預防保健



呂彥鋒 | 輔仁大學附設醫院婦產科醫師

子宮頸癌為婦女常見癌症之一，根據衛生福利部104年癌症登記及105年死亡統計資料顯示，有1,485人發生子宮頸癌及634人死於子宮頸癌。子宮頸抹片可以篩檢出癌前病變及早期子宮頸癌，目前研究顯示子宮頸抹片可以降低60%~70%的子宮頸侵襲癌的發生率。目前國家有提供30歲以上的婦女每年可以免費做一次子宮頸抹片篩檢。女性應注意自己的身體健康，充分利用政府資源進行預防篩檢。

子宮頸癌成因

子宮頸癌近100%是因為人類乳突病毒（HPV virus）長時間持續性的感染造成細胞病變所導致的結果。人類乳突病毒大約有120多種基因型號，大致有30~40種基因型號的人類乳突病毒會感染生殖道黏膜。其中

第16和第18型占了7成的子宮頸癌及大約5成的癌前病變。在年輕性生活頻繁的女性有較高的人類乳突病毒感染的盛行率，而絕大部分的感染會在8~24個月被免疫系統清除。高致病型的人類乳突病毒持續性的感染無法被免疫系統所清除，長時間下造成細胞的病變則有致癌的風險。目前已有自費人類乳突病毒的檢測，可於子宮頸抹片時一起採檢，增加增測癌前病變及早期癌症的準確率。

高風險致癌人類乳突病毒常見型號：

16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68、69、82

低風險致癌人類乳突病毒常見型號：

6、11、40、42、43、44、54、61、72、81

子宮頸抹片檢查簡介

子宮頸抹片檢查的過程簡單，大多不會感到疼痛，採檢過程係將擴陰器置入陰道，再以小木棒或小刷子在子宮頸上，輕輕刮取少量剝落的上皮細胞，塗抹於玻片上，經過染色後，透過顯微鏡檢查是否有可疑性的癌細胞存在。子宮頸抹片檢查之目的即是要找出癌前病變給予適當治療後，從而阻斷癌症的發生。檢查前要注意：不要沖洗陰道、避免盆浴、勿放置塞劑、前一夜不要有性行為、避開月經周期。

目前有自費的薄層抹片，採樣過程和傳統抹片一樣但並不直接將細胞抹於抹片而是將刷取的子宮頸細胞先放置於保存液中，再送到檢驗室以自動化儀器處理。此自動化儀器可將所有取樣的細胞打散，並除去黏液和血液，可增加抹片的品質，降低傳統抹片的偽陰性。美國學會建議子宮頸癌抹片篩檢建議如下：

篩檢年齡	建議檢查項目及頻率		因良性疾病全子宮切除者
21~65 (註1)	21~29	≥30	可不篩檢 (註2)
	每3年抹片一次	每5年合併人類乳突病毒篩檢及抹片(推薦)	
		每3年抹片一次	

註1：10年內連續3次抹片無異常，20年內沒有中度以上的癌前病變，可停止篩檢。

註2：因良性疾病切除子宮頸者，切除子宮頸前20年無中重度癌前病變或子宮頸癌病史。

子宮頸癌疫苗

預防勝於治療，目前市面上已有三種人類乳突病毒疫苗提供施打，可使女性產生抗體免於人類乳突病毒的感染，進而降低癌症的發生。👩🏻

疫苗	對抗病毒型號	衛生署核准年齡	接種時程
嘉喜Gardasil 9 (九合一疫苗)	HPV 6、11、16、18、 31、33、45、52、58	9~26	第0、2、6個月
嘉喜 Gardasil (四合一疫苗)	HPV 6、11、16、18	10~25	第0、2、6個月
保蓓 Cervarix (二合一疫苗)	HPV 16、18	10~25	第0、1、6個月

乳房美容手術： 隆乳與乳癌風險及篩檢的關聯

黃其晟 | 輔仁大學附設醫院一般外科主任

某日下午於婦女健康中心，一名六十出頭保養得宜的婦女前來洽詢，表示她在年輕時（大約三十初頭）曾隆乳過的胸部，是不是就不用再做乳房攝影的檢查呢？

隨著醫美的風行與整形美容技術的創新，現在女性愛美與追求時尚蔚為潮流。乳房的美容手術：隆乳手術，也成為社會上常常可以看到的現象。對於正準備要去進行乳房整形的女性朋友，與已經完成乳房整形者，對於隆乳後的「人為改良」乳房，在乳癌防治

的定期攝影篩檢上，和沒有整形過的「天然」乳房究竟有何不同呢？在本文中我們將探討下列課題，相信這也是已經隆乳過，或是正準備要隆乳的朋友，心中常常會閃現的疑惑。

隆乳後是否會提高罹患乳房疾病的機率？

目前正規的隆乳技術，包含鹽水袋與矽膠材質的義乳植入物，有其與正常乳房組織隔離的惰性被膜材質，在義乳沒有破裂的情況下，植入物的內容物不會與周圍的乳房組織有所接觸，因此並不會增加乳癌的風險。





新式的美容手術，將義乳植入物放置於胸大肌後，也因此原本的乳腺組織，不會被植入物遮蔽，較不會對乳房的超音波或攝影檢查造成干擾。

自體脂肪與罹患乳癌有相關性嗎？

坊間近來風行的自體脂肪隆乳，標榜無傷口與恢復迅速的優點。然而與上述義乳植入的技術相比，由於打入的脂肪組織，會與原本的乳房組織混合，雖然都是來自於同一個人體，但打入的脂肪組織不一定能夠在乳房這個「異地」落地生根，也有可能會此形成脂肪壞死的現象而產生炎性反應。自體脂肪移植是否會增加乳癌的風險，目前並沒有定論，然而自體脂肪移植有可能增加術後乳

房追蹤的難度，主要是這些打入正常乳腺的自體脂肪不一定能夠均勻的吸收，一旦因為炎性反應形成腫塊，會與後來產生的乳房腫瘤產生鑑別上的困難。

隆乳後還需要做乳房檢查嗎？

隆乳不會增加乳癌的風險，但也不會降低乳癌的風險。我們知道乳癌的產生，和原本乳房的大小並沒有關係，如果因為整形後誤認為乳房是「假的」而忽略定期篩檢，或是因為害怕乳房攝影檢查的擠壓會使植入物破裂，而逃避檢查，那就會失去早期發現的機會，殊為不智，也不是現代女性該有的健康自主態度。

前面提到自體脂肪移植或許不會增加乳癌的風險，但會增加術後乳房檢查的困難。在幾十年前流行的小針美容，也就是在乳房直接打入矽膠的方式來進行美容，經過了時間的證實，發現這是非常不恰當的做法。除了矽膠本身難以吸收，導致乳房硬化變形失去美容效果外，這些外來物最終會形成肉芽甚至侵蝕皮膚，幾乎難以去除。而在乳房攝影與超音波的檢查上，也失去原本影像檢查該有的敏感性與正確性。小針美容失敗的婦女，有部分最後得走上全乳房切除的結局，為了愛美而落得如此下場，實在令人唏噓。隆乳作為女性對自身女性美的追求，並非不可行。然而在進行隆乳前，一定要做足功課，好好的停看聽，慎選技術與品德俱佳的良醫，方可為之，才不會破財又傷身，沒達到預期的美感還犧牲了健康。 🍷



黃其晟醫師 小檔案

現任

輔仁大學附設醫院乳一般外科主任

學經歷

長庚大學醫學系學士、臺灣大學預防醫學研究所碩士、臺灣大學生醫電子與資訊學研究所博士、台灣外科醫學會專科醫師、台灣消化系外科醫學會專科醫師、中華民國大腸直腸外科醫學會專科醫師、乳房醫學會專科醫師、台灣內視鏡外科醫學會專科醫師、台灣外傷醫學會會員、國際消化系外科醫學會會員

主治專長

消化系外科、乳房外科、疝氣手術

輔大聯合診所營養日來囉！

炎夏悶熱的天氣，讓人胃口不好，對食物提不起興趣？
就讓營養師教你自製夏日輕食，讓你這個夏季更清爽更健康！

活動對象：一般民眾、輔大教職員生

活動日期：107/9/7（星期五）

活動時間：上午11:30 至 中午12:30

報名費：NT 100/人（含食材）

如欲參加請撥電至02-29052526分機11或至臨櫃報名。



2018下半年度 HER2陽性但未有淋巴轉移 標靶自費用藥補助辦法

補助對象

HER2陽性但未有淋巴轉移標靶自費用藥（賀癌平）之乳癌患者
（限正在進行標靶治療療程或標靶治療療程完成後一年內者）



補助內容

- 政府核定中低收入戶身分者：
可隨時提出申請
補助金額：每位新台幣15萬元
- 一般身分病友：
公告日起至**9月30日止**（以郵戳為憑）
補助金額：每位新台幣5萬元

重要資訊

- 資源有限，當申請人數超過年度補助名額，優先補助順序為：
(1) 中低收入戶 (2) 持有身心障礙手冊 (3) 一般病友。
- 申請限制：
 - 家戶平均每人每月所得需低於新台幣5萬元(含)。
 - 同一事由，補助一次為限，不得重複請領，如經查獲將追回溢領之款項。
 - 現金及有價證券合計需低於新台幣300萬元(含)。
 - 申請身分資格：不限需具備中華民國國籍身份，持永久居留權者，亦可提出申請。

檢附文件

- 補助申請表（官網下載）。
- 切結保證書（官網下載）。
- 醫療事由證明：
 - 醫院診斷證明書正本（申請日期6個月內，註明期別、標靶治療計畫）。
 - 病理報告（請說明腫瘤本身大小(T)、周邊淋巴結有無轉移(N)、有無遠端轉移(M)、HER-2、FISH數據等情形）。
- 支出費用證明：治療期間收據【正】本（中低收入戶需三張；一般病友一張）
- 家庭人口狀況證明：申請人全戶戶籍謄本（不得省略紀事）。
- 全戶經濟狀況證明：申請人106年度最新全戶所得證明
 - 綜合所得稅各類所得資料清單
 - 全國財產稅總歸戶財產清單。（請至各地國稅局申請全戶人口之所得證明）。
- 審核通過，撥款所需資料：申請人身分證正反面影本、申請人銀行/郵局存摺封面影本。
- 請提供特殊情況或其他有助於相關審查之證明文件。

※中低收入身分病友請務必提供政府核定之中低收入戶證明。另需接受本會家訪列為審查之一。

詳細資訊

申請所需文件請上基金會官網查詢
www.cfbcf.org.tw 急難救助專區

諮詢專線 02-2905-6728

24205 新北市新莊區中正路510號 國璽樓MD217
衛部醫字第1021623497號



年輕女性族群 與三陰性乳癌

塗昭江 | 輔仁大學附設醫院一般外科醫師





乳癌高居台灣婦女癌症發生率首位，台灣每年有逾萬名女性新診斷出乳癌，而乳癌發生率持續增加的原因，與人口老化、生活型態西化、肥胖人口增加以及政府推動乳癌篩檢有關。歐美國家乳癌好發於55-75歲，台灣則好發於45~69歲，相較之下，台灣年輕乳癌患者的比例較高，有近6成的乳癌發生在40-59歲的中年女性，而所謂『年輕型乳癌』為小於四十歲以下，約占所有乳癌病患十分之一。

當今乳癌的治療主要依據病患乳癌細胞的分子類型提供合適的治療，可分為管腔 (luminal) A型、管腔B型、HER2+或三陰性等四大亞型。在其他癌症上，年輕患者通常有治療上的優勢，惟乳癌不同，年輕乳癌患者反而陷入預後較差的泥淖，因為大部分的年輕乳癌患者，都屬於HER2陽性或是更致命的三陰性乳癌。三陰性指的是雌激素受體陰性ER(-)、黃體素受體陰性PR(-) 及人類上皮生長受體第二對陰性HER2(-)，該類患者約佔國內乳癌患者的15%，臨床特性包括：發病年齡輕、細胞惡性度高、乳房腫瘤較大、容易有淋巴結轉移、復發及轉移時間快、復發及轉移後死亡率較高。因為三陰性乳癌對於抗荷爾蒙藥物及現有標靶藥物反應不佳，因此被認為治療難度最高，治療上仍以化學藥物為主。

跟年老型乳癌不同，約有5-10% 年輕型乳癌一般被認為跟遺傳或基因突變有關，主要跟BRCA1、BRCA2抑癌基因的突變有關。而年輕型三陰性乳癌患者則有約10%與BRCA1抑癌基因的突變有關，因此即使先前無乳癌或卵巢癌的家族史，年輕型三陰性乳癌患者也建議進行基因檢測。因為日後有較高風險發展成兩側乳癌以及卵巢癌，臨床追蹤上也必須小心。

對於管腔A、B型乳癌，一般會先進行手術，除非腫瘤太大無法開刀或是原本腫瘤狀況不適宜但病患希望保留乳房時，可以給予術前化學治療或荷爾蒙治療。不過對於三陰性患者而言，如果腫瘤大於2公分，

或腫瘤小於2公分但已有淋巴腺轉移的話，即一般第二期及第三期病人，可建議先進行術前輔助性化學治療。術前輔助性化學治療的優點，一方便在於縮小腫瘤，增加乳房保留的機會，另一方面則在觀察病人對於使用藥物的反應，因為一般三陰性乳癌對於化療的效果比起管腔型乳癌要好，其中病理完全緩解（pathologic complete response, pCR）是術前輔助化學治療評估療效相當重要的指標。治療後如能達成病理完全緩解代表病人有較佳的預後，相反地，比起管腔型乳癌患者，三陰性乳癌患者接受術前輔助性化學治療後有較高的機會達成病理完全緩解，反之，若三陰性病患若是無法達成病理完全緩解，病人有極差的預後。

手術與放射治療在三陰性乳癌治療上與一般乳癌並無不同，主要以化療為主。與年長型三陰性治療上稍有不同的是，年輕型三陰性在治療上會更加積極，原因是年輕就是本錢，年輕患者通常對於化療有較高的容忍度。但台灣晚婚以及晚生現象日趨普遍，因此年輕型乳癌患者比起年老型乳癌患者除了關心腫瘤預後（oncological outcome）外，同時也關心外觀以及維持生育能力，在生育方面，病患可以在化療前透過預先冷凍卵子或胚胎，為自己保留一線生機。此外，年齡越輕的病患在化療後恢復卵巢功能機率較年長者為高。術前輔助

性化學治療日後在三陰性年輕乳癌病人的角色將日趨重要，除了增加保留乳房的機會，讓年輕患者在術後仍保留美麗外觀及自信心，也可讓臨床醫師更精確預測病患預後以及選擇合適的化療藥物。

化療藥物選擇上，目前主要選擇小紅莓類藥物（anthracycline, 即doxorubicin、epirubicin等）及合併紫杉醇類藥物（taxanes, 即docetacel及paclitaxel）的配方，不僅在術前可達到比較高的病理完全緩解的機會，術後也是標準的藥物選擇。另外，在術前有BRCA1



變異或復發轉移三陰性病人時，則可考慮合併使用鉑金類藥物，如：克鉑定 (Carboplatin) 。

三陰性乳癌上治療雖有其困難度，然而研究顯示年輕型三陰性乳癌病患在預後上不見得比較差，年輕患者應該有信心。也期待日後有新型的標靶治療藥物或是免疫療法出現造福這群病患。🍀



塗昭江醫師 小檔案

現職

輔仁大學附設醫院一般外科醫師

主治專長

乳房疾病及癌症治療、消化系器官手術、甲狀腺及其他內分泌器官手術、各式腹腔鏡手術及達文西機器手臂微創手術、疝氣手術、一般外科手術



新北知識充電站 新莊生活講座

專題演講 107年度9-12月
新莊區公所 福營行政大樓

專題演講 107年度 9-12月

時間：晚上7:00 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286、231

地點：福營行政大樓6樓

09/25 防癌小尖兵——防癌篩檢推廣

羅若玲·輔仁大學附設醫院血液腫瘤科主任

11/13 吃對食物顧骨頭 預防骨質疏鬆症

郭常勝·輔仁大學附設醫院營養部主任

地點：新莊區公所10樓大禮堂

10/17 被遺忘的時光：失智症衛教與治療

黃永銓·輔仁大學附設醫院神經內科主任

12/05 一般婦科疾病及因應對策

鄭碧華·輔仁大學附設醫院婦產科醫師

指導單位：新北市政府 主辦單位：新北市新莊區公所

協辦單位：財團法人徐麗娟獎助學金文教基金會、財團法人周榮富促進新莊文化發展基金會、財團法人勇源輔大乳癌基金會、財團法人神傳文化基金會、新莊地藏庵、新莊慈祐宮、新莊文昌祠、新莊後港昭德宮、國際佛光會中華總會、衛生福利部雙和醫院



您的支持，是我們前進的動力！

單筆捐款	滿額捐贈品
1000元	【好禮三選一】 《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個
2000元	咪咪將造型玩偶 乙個
5000元 或 500元/12個月	《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個 咪咪將造型玩偶 乙個
捐款方式	郵局劃撥 劃撥帳號：5027-7409 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會
  	

輔仁大學附設醫院3樓 勇源婦女健康中心

中心特色

- ◆ 結合婦產科和乳房外科於同一區域，方便婦女就醫，可一次完成婦癌篩檢。注重安全、隱私的就醫環境，讓婦女能安心就醫。
- ◆ 擁有最先進儀器設備，包括乳房超音波、乳房攝影、婦產科超音波、子宮鏡、陰道鏡、骨密度測量儀和尿動力學檢查儀器等，提供婦女健康最完善的服務。
- ◆ 秉承本院「全人照護、社會關懷、世界一流的天主教大學醫院」之願景，提供助孕、孕期檢查、友善生產、各種乳房及婦科疾病診療、更年期保健等全方位的醫療照護與衛教諮詢。

醫療服務項目

- ◆ 乳房外科
- ◆ 婦科
- ◆ 產科
- ◆ 生殖內分泌科



捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳 台新銀行建北分行 帳號：2068-01-0015588-9 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)									收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會									
○敬請註記勾選 列示芳名錄 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 ○愛心捐款者請註明收據抬頭， 並詳填地址及電話。 感謝您！									寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
									姓名				經辦局收款章戳					
									地址									
									電話									
									主管：									

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳

鮮蔬雞絲柚子芝麻醬沙拉

鄭東蘭 | 輔大聯合診所營養師

材料

- 牛番茄.....30公克
- 胡蘿蔔.....20公克
- 小黃瓜.....20公克
- 美生菜.....30公克
- 玉米粒.....30公克
- 雞胸肉.....60公克
- 綜合堅果.....10公克

調味料

- 和風柚子醬.....2湯匙
- 芝麻醬.....1湯匙

營養師有話說

在炎炎夏日來個時蔬雞絲沙拉，加入營養的堅果乾，清爽不油膩，減輕身體負擔，健康又美麗唷！



作法

1. 將小黃瓜、番茄洗淨切片，美生菜剝片，胡蘿蔔切絲。
2. 起湯鍋，放入適量水待滾後，將雞肉汆燙熟後備用。
3. 將和風柚子醬與芝麻醬依個人喜好調整其比例，調配成柚子芝麻醬。
4. 雞肉切塊或撥絲，再依序將全部食材擺入乾淨的盤子，再將柚子芝麻醬倒入，即可享用一盤美味可口的沙拉。🥰

◎為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享。

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、如欲查詢寄款入帳詳情時，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、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，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錄後，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 210×110mm (80g/m²) 保管五年