

# 超過半數 的癌症是 可以預防的

以下的方法

可以幫助  
預防癌症:

**遠離煙草**

避免吸煙和  
使用煙草產品。

**注意體重和飲食**

多食用蔬菜、水果等  
植物類食品可以幫助  
你達到和維持健康的體重。

**參加體力活動**

每星期保持適量  
的體力活動。

**避免陽光暴曬**

避免UV幅射和  
灼傷可以預防皮膚癌，  
幼年時期尤其重要。

## 機構簡介

**卑詩癌症中心 (BC Cancer Agency)** 是把卑詩省內各癌症中心和護理癌症病人的治療機構聯繫起來的省級網絡。作為每天與癌症戰鬥的醫生、護士、研究員和其他專業醫護人員，我們致力於尋找各種方法，減少癌症給患者和社區帶來的負擔。我們的理想是預防癌症於未然。

透過癌症預防計劃，我們能助你預防癌症，讓你享受健康充實的人生。

如欲索取更多資訊，請瀏覽我們的網址：  
<http://www.bccancer.bc.ca/PPI/Prevention/default.htm>。

**你是否希望支持卑詩癌症中心的  
癌症預防計劃呢?**

請致電 604-877-6040 或免費長途電話  
1-888-906-CURE (2873) 與卑詩癌症基金會  
聯絡，或瀏覽我們的網址：  
[www.bccancerfoundation.com](http://www.bccancerfoundation.com)。

卑詩癌症基金會是獨立慈善機構，籌款資助卑詩癌症中心的研究、治療和預防工作。



**BC Cancer Agency**  
CARE & RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

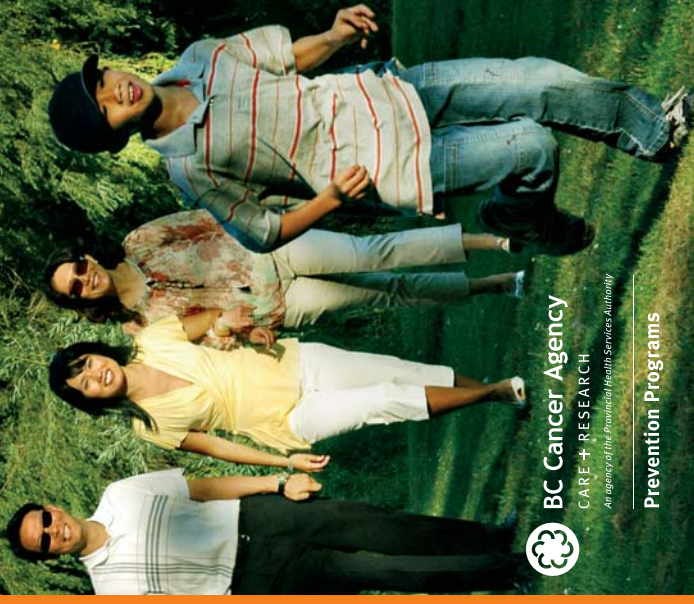
**BC Cancer Foundation**  
Supporting research & care at BC Cancer Agency

如欲索取更多預防癌症中文冊子，請致電  
卑詩省免費長途電話：1-800-663-3333 (內線6227)。  
To order more copies of this Chinese Cancer Prevention brochure,  
please call toll free within BC: 1-800-663-3333 (ext.62.27).

卑詩癌症中心版權所有。

Copyright © BC Cancer Agency. All Rights Reserved.

# 你可以 預防 超過半數 的癌症



**BC Cancer Agency**

CARE & RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

**Prevention Programs**