



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

第十期 91年3月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、馬吟津、蔡麗娟
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170號5樓之3
電話：02-2570-6660 傳真：02-2578-6072
網址：http://www.fcf.org.tw
劃撥帳號：1909-6916
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
台北光復郵局
許可證
北台字第1542號

雜誌

無法投遞請免予
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！



2002年

第三屆志工團圓大會

用熱情、溫馨凝聚彼此的心

文/閔芳駒



在遊戲中，志工們踏著輕快的舞步，交換著彼此帶來禮物，小小的禮物中藏著無限的感謝。

台灣癌症基金會四年來在志工朋友同心努力下逐漸成長茁壯，為了感謝這群朋友的付出，基金會精心設計了一場別開生面的大型聚會，用美食及精彩表演讓志工擁有豐富的一個週末下午。

這次聚會特別請出過去擔任家政

老師的志工淑玉，精心製作搭配聚會餐點，不但符合基金會所推廣的「天天五蔬果、防癌輕鬆做」的宗旨，更講求高纖低脂、色彩豐富，讓在場的志工們讚不絕口。

為了讓志工朋友用最年輕、最有活力的心來參與聚會，擔任主持人的

基金會副執行長林清儀，帶領全場志工高喊「我今天28歲」，要所有的志工用最年輕的心，重享28歲時的青春與活力。活動一開始現場在動感的para-para舞帶動下熱力十足，台上台下隨著音樂的節奏，一同手舞足蹈、

本期要目

活動報導	
2002第三屆志工團圓大會.....	1-2
衛生署台中醫院厚生腫瘤中心溫馨成立..	3
專題報導	
胃腸消化系統癌症之防治.....	4-5
談攝護腺癌.....	8-9
健康快遞	
生理期的營養調理.....	6-7
5 a day 系列	
蔬菜的營養成分.....	10
心靈小憩	
一份被1997記事本踐踏後的心情告白...	12
健康與我.....	11
新飲食觀	
蠟油香牛蒡.....	11
活動報導	
悅聲合唱團醫院獻唱.....	13
小廣告	
5月15日基金會即將遷入新會址囉.....	9
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費單.....	14
防癌保健系列叢書介紹	



志工聚會中，每一位義工皆精心準備表演節目，由許玉珠大姊帶領表演的「西班牙玫瑰鬥牛舞」，曼妙的舞步吸引著大家的目光。

扭腰擺臀了起來。接下來悅聲合唱團指揮同時也是女中音的賴滿足老師，更以其美麗的歌喉獻唱令人動容的秋夜吟，正當所有的現場朋友陷入一片感動的情緒時，熱情的玫瑰鬥牛舞及動感的佛朗明歌舞蹈表演就上演了，安可聲不絕於耳，將氣氛帶到了最高點。在動感、溫柔的表演之外，最引人矚目的就是志工許玉珠大姊幽雅的日本舞，舉手投足道盡日本女人的溫柔婉約。

令人緊張又期待的時刻來臨了，基金會為志工們另外準備了幾項精美獎品，讓志工在交換禮物之際，還可以獲得大獎。隨著一張張得獎名單的抽出，歡呼聲、歎息聲也隨之而來，不管得不得獎，志工們仍是興高采烈歡呼不斷。更特別的是今年交換禮物的方式，在主持人的帶領下，志工們手持謝卡和準備好的小禮物，隨著音樂踏出輕快的舞步，音樂一停立即和面對的志工朋友交換禮物，不僅將自

己的禮物送出，也將收到禮物的感謝卡片奉上，相互擁抱、互道新年快樂，此時，大家臉上都帶著快樂與滿足的笑容。

最後壓軸表演在一片驚呼聲中開始，只見基金會同仁手持托盤像仙女散花般撒著代表一元復始、萬象更新的紅包，台上丟得用力，台下撿得歡欣。隨即彩帶舞展開，別看這群基金會員工們平常文靜的模樣，跳起彩帶舞可是有模有樣又有身段。在彩帶的曼妙與柔情下，一頭熱力十足的舞獅跳出來向大家道恭禧，賣力的獅頭與獅尾雖然常常有「不協調」的問題，但精緻討喜的模樣，也博得全場志工的歡笑與掌聲。今年的志工大團圓活動在全場互道恭喜祝福之際，也互相期許，未來在基金會與志工們共同努力下，台灣癌症基

金會的防癌推廣工作更為成功而落實。

「蔬果防癌飲食寶典」 熱情問世

台灣好 台灣好 台灣蔬果真正好

您知道台灣春夏秋冬四季盛產
哪些蔬果嗎？

您平常攝取的蔬果足夠嗎？

您知道哪些蔬果是防癌聖品？

蔬果到底有哪些好處？

答案都在

「蔬果防癌飲食寶典」新版中。

洽詢聯絡電話：02-25706660



為台中的癌症病人找一個溫暖的家

--- 衛生署台中醫院厚生腫瘤中心溫馨成立

文／行政院衛生署台中醫院厚生腫瘤中心主任 賴易成醫師

惡性腫瘤是目前嚴重危害人類的健康、生命與財產最常見的疾病之一，世界各國莫不投入大量的時間與金錢、人力與物力，結合醫學、藥學、生化、免疫等專家學者，同心協力，共謀解決之道。

根據行政院衛生署統計資料顯示，民國89年台灣地區癌症死亡人數高達31,554人。平均每四人當中即有一人死於癌症，每十二分鐘即有一人罹患癌症，這個數據令人「談癌色變」。然而，早在1981年世界衛生組織癌症顧問委員會已明確指出：1/3癌症可以預防、1/3癌症早期診斷可以治癒、1/3癌症可以減輕疼痛延長壽命。隨著科技的進步，癌症治療的觀念與方法日新月異，從傳統的開刀切除、放射線或化學治療，逐漸走向分子生物科技領域的抗腫瘤血管增生、誘導癌細胞分化、免疫及基因治療等，這種科技間整合、聯手抗癌的「全方位治療」，將是未來癌症治療的新趨勢。

衛生署台中醫院厚生腫瘤中心將於四月二十日舉行剪綵儀式，正式投入癌症防治的服務行列。『厚生』取名為Hope Sun，意指希望中的太陽，是因厚生腫瘤中心之專業醫師學者及護理人員感同身受癌症患者對生命的願景，如同期待陽光的溫暖與希望，期望藉由厚生腫瘤中心溫暖的色調、關懷的空間設計，以及貼心的問候及服務，讓所有面對癌症痛苦的家屬及病人獲得最信賴而專業的照顧。

一、精密化療儀器，提供最專業的治療

『厚生腫瘤中心』是一群醫學中心背景的腫瘤治療專家與學者所組成的醫療團隊，為實現「全方位癌症治療」理念、提昇中部地區癌症治療水準及學術研究風氣，踏出專業而全方位的第一步。『厚生腫瘤中心』除了擁有國內外精湛技術的醫療團隊之外，在硬體設計方面亦精心擘劃，擁有IMRT輻射調強放射治療、3D順形放射治療、逆向式電腦計劃系統等高科技放射治療設備，同時以舒適具按摩功效之化療椅，讓癌症病人在最舒服的情境下接受治療。另外，在「化學藥物治療中心」的規劃上，亦朝溫馨之人性化設計，讓病人接受治療的過程不再感到冰冷與恐懼；而來自醫學中心的資深腫瘤護理師，在病患接受治療與化療過程當中，亦同時提供最適切的癌症醫療說明及照護。

『厚生腫瘤中心』內並設立「分子腫瘤細胞實驗室」，結合醫學、分子生物學、營養學領域的研究人員，對中藥抗癌成份在輻射增敏、細胞分化誘導方面，進行研究分析，將醫療的專業性追求至極點。

二、提供相關資訊，全方位照顧癌患

許多民眾南奔北跑，只為尋求最專業信實的名醫及專家診療，厚生腫瘤中心透過網路的無遠弗屆，讓全省癌症治療的名醫及專家，透過視訊會

議，為厚生腫瘤中心的病人進行腫瘤治療服務，省卻了南奔北跑，以及更換醫院的苦惱；同時，透過網路資訊最新最快的服務，厚生腫瘤中心提供病人及家屬e療新知，及癌症治療、防治與養生的相關訊息，提供病患最佳e療服務。

三、提供養身藥膳，貼心處理病痛

化學治療及放射線治療的副作用與苦痛，非癌症病人難以瞭解體會，因此針對這些治療的副作用，厚生腫瘤中心內設計了「養生物語坊」，提供藥膳茶飲，包括山藥奶昔、淮山粥、甘杞茶、水蓮茶、元氣茶、厚生補氣粥等，讓病人面對癌症的苦痛之際，獲得飲食上最好的照顧；同時更為癌症病人規劃了營養諮詢的個人性服務，針對每個癌症病人不同的營養需求，設計適合的飲食內容。『您的痛苦我了解，阮牽恁手向前行』，這是厚生腫瘤中心成立的責任與服務的宗旨，也因為這樣的宗旨與精神，厚生腫瘤中心的醫師及護理人員細心牽引著癌症病人勇敢地面對身體的苦痛，同時積極地創造生命的力量。

遭遇癌症猶如面對了生命中的難題，身體心理的煎熬皆難倖免，厚生腫瘤中心珍愛台中人的健康，未來除要提供台中人最專業、最高品質的癌症診療外，更將積極推動癌症防治工作，讓台中人遠離癌症，永抱希望的陽光。



胃腸消化系統癌症之防治

文/台中榮民總醫院胃腸科主任 陳儉鏗

一、疾病知多少

防癌的第一步，先要知道癌病到底有多少。談到這個問題，大家都會發覺，版本有好多種，都在爭誰是第一名，老實說，有什麼好爭的。作者手上只有台中榮總癌症登記室83-85年的患例總數，按其多寡排列，分列為子宮頸癌、大腸直腸癌、肺癌、胃癌、乳癌、肝及膽管癌、鼻咽癌、前列腺癌、食道癌及口腔癌（見表一），有的學者，喜歡把腸癌和直腸癌分開計算，那麼肺癌、胃癌就會相對地變為第二、三名，這一些數字遊戲，對防癌工作不但沒有好處，反而混淆視聽、模糊焦點。

看到表一的數字，就有點不寒而慄，第二、四、六、九名都發生在消化道，著實有點怕人。要是我們把大腸與直腸肛門癌病分開計算（見表二），胃癌就高居第一名，肝及膽管癌雖然列居第二名，但是患例的數目非常相近，有些醫院有特殊的背景，也許肝癌患例都集中到那裡去，就有了不一樣的統計數目。總而言之，台中榮總的統計數字只能做為參考，作者本人再一次強調無意以偏蓋全。

二、大腸直腸癌的防治

夏威夷群島有許多日本移民，第一代移民的胃癌發生率與日本相似，第三代移民，胃癌顯著下降，大腸直腸癌卻大幅增加，發生率和美國本土相似，因此認為美式飲食是主要原

因。美國猶他州鹽湖城有一群素食主義者，他們的癌症發生率非常的低，引起美國很多研究人員的注意，不過是不是真的因為素食的緣故，到今天還沒有結論。文獻上還有一個很有趣的報導，美國國內有十多起十來歲的年輕人居然罹患了大腸癌，由於大腸直腸癌是上了年紀的人才有資格得的病，為什麼年紀輕輕會患上這個毛病，調查的結果，發現他們的血液裡含有大量的農藥，至於農藥到底是不是引發大腸癌的主因就不得而知了。

維他命C和水楊酸，目前認為能預防大腸直腸癌，同樣的，目前仍未有很好的明證。有些大腸的疾病，例如大腸息肉和腸道炎症，都被認為是大腸直腸癌的前驅疾病，有了息肉，尤其是體積碩大的息肉，還是早早切掉了吧！幸好我國人腸道炎症的發生率不高，有了這個疾病的先生小姐，應定期去看合格的專科醫師。這裡說的腸道炎症，和一般吃壞肚子的炎症不一樣，千萬不要混為一談。

糞便潛血的測定是又方便又實際的方法，很可惜國人不熱衷使用此法，除了陶聲洋防癌基金會有一搭沒一搭地勉強維持繼續運作之外，其餘基金會醫學中心皆很少利用這個檢驗技術，它的篩檢率高達75%，也就是說，100例大腸直腸患者有75例會呈現潛血陽性。國人喜食動物的血，假陽性機率很大，也許這就是臨床醫師們忽視這個檢驗技術的因素。近年來

有專門檢查人類血的試劑，再次提醒大家不妨多多利用。

三、胃癌的預防

以往有一些統計資料顯示，大多數的胃癌病患都是教育水準較低，生活較困苦的人，由於收入較為細少，飲食就不能那麼挑剔，時常以鹹魚、小魚乾、醃肉、香腸等，做為下飯的菜。這一些食物，有的含硝很多，有的含致癌因子，很可能肇致胃癌。香港的醫師發現廣東有個縣市的人喜歡吃一種叫做「蝦醬」的調味料，這個縣市罹患胃癌的人非常多。此外，火山帶的居民、毛紡工業發達的國家，罹患胃癌的機率也比較高，是不是土地受到污染所引起的，不得而知。近年來，世界衛生組織認為幽門桿菌和胃癌有很大的關係，及早知道自己是否有幽門桿菌的感染，好好地把細菌消滅掉，可減低罹患胃癌的機會。

血型為A型的人，容易得胃癌，其他血型的人罹患的機率較少。惡性貧血的人發生胃癌的機會非常的高，幸好國人鮮有惡性貧血者。胃臟裡長了息肉、萎縮性胃炎、食道逆流病都是胃癌的前驅病，一旦有了這些疾病，應該定期檢查，早期胃癌手術效果非常良好。筆者的內人，六年前曾經歷早期胃癌手術，目前健康良好，雖然筆者也有功，但在此仍特別感謝當年替她診治的工作群。

四、肝癌的防治



很多報章雜誌都曾大幅報導肝癌，大家都認為肝癌是我國人的頭號殺手。台中榮總癌病登記中心的資料，肝癌的罹患率排名第五，但筆者說過這個數目只代表台中榮總每年患例總數的序列。大家都知道肝癌和B型、C型肝炎的感染有很密切的關係，我們花了十多年的時間和大批的金錢為新生嬰兒注射B型肝炎疫苗，雖然孩子帶B型抗原的數目是在減少中，但是仍沒有完全消滅。成年人帶B型肝炎該如何去治療，到目前尚無很好的法子，不過得到了B型肝炎C型肝炎並不一定會演變成硬化肝癌，如何去趨吉避凶還得深入探究。台中榮總的網頁規劃相當良好，不妨進入參考，網址為「www.vghctc.gov.tw」進入後點選「胃腸科」，再進入「醫學常識與衛教」即可。

五、食道癌的防治

中國大陸有個省分的人很喜歡吃泡菜，研究人員用這種泡菜去餵雞，結果吃了泡菜的雞大都長食道癌，但人類吃了這種泡菜是不是會生食道癌並不確定。吃火鍋很過癮，有研究人員認為這種進食方法也許會引起食道癌，不過都只是懷疑未加確定。有研究人員用導管讓患友們吞食到食道裡，並取出一些食道上皮細胞做細胞診斷，這個道理就好比婦癌抹片一樣，據說可有效檢測出是否罹患食道癌。

六、膽囊癌的防治

膽結石是膽囊癌的前驅疾病，已是不爭的事實，有膽結石最好及早摘除。近年發現，先天性膽胰管接合異常患例，也易罹患膽囊癌，磁共振膽胰造影可早期發現先天性膽管接合異

常的患例，這一群患友們也易罹患膽囊癌，且以東方女性為多見。

七、胰臟疾病的防治

胰臟疾病目前瞭解不多，早期認為飲用咖啡過量會引致胰臟疾病，後來才發現那是因為在製作無咖啡因咖啡的過程中，混了一個致癌因子，目前已予以改善，經追蹤研究，改善的咖啡粉已無致癌的顧慮，其他食物在製作過程中有否混合致癌因子，無資料可循。上了年紀的人莫名其妙肚子痛，最好早早接受一次超音

波檢查。

八、結語

在談癌色變的今天，人人自危，大家都說早期發現、早期治療，但是如何早期發現，如何早期治療，卻還是一籌莫展；筆者把三十多年臨床經驗以深入淺出的文字，介紹認識一些胃腸消化道癌症的特性，從而盼望能提醒國人的注意，達到早期發現、早期治療的目的。還期望健保局配合，不要為了節省少許篩檢費用，糟蹋了國人的健康。

【表一】台中榮總83~85年十大癌症患例

排 名	年度 病灶	83	84	85	合 計
		1	子宮頸癌	390	
2	大腸直腸癌	266	228	252	746
3	肺癌	200	177	254	631
4	胃癌	150	172	190	512
5	乳癌	171	155	150	476
6	肝及膽管癌	130	105	169	404
7	鼻咽癌	127	95	104	326
8	前列腺癌	68	81	95	244
9	食道癌	68	71	71	210
10	口腔癌	75	58	67	200

【表二】台中榮總83~85八大消化道癌症患例

排 名	年度 病灶	83	84	85	合 計
		1	胃	151	
2	肝及膽管	149	125	176	450
3	大腸	133	125	136	394
4	直腸肛門	135	108	120	363
5	食道	67	75	74	216
6	膽囊	18	18	19	55
7	胰臟	15	11	22	48
8	小腸	7	8	5	20



輕鬆面對「好朋友」

生理期的營養調理

文／臺北市立慢性病防治院營養師 周秀娟

女孩子從10幾歲開始，就會有一個貼心的好朋友，每個月會定時來報到，這個被女孩子們暱稱為「好朋友」的名字叫做『生理期』。在生理期間，活動上或多或少會帶來些不便，但最令人苦惱的莫過於腰腹酸疼、頭痛噁心等身體上的不適症狀了，雖然如此，此刻也正代表生殖器官發育成熟，將成為真正的女人。

會有經前症候群或是月經前期身體不適的現象，乃是因為生理時期，當子宮內膜脫落，會刺激子宮肌層分泌一種前列腺素，這種物質會促使子宮收縮產生疼痛，並刺激腸子蠕動變快，所以有些女孩子在這段期間容易出現拉肚子、頭痛噁心的不適感，但只要週期固定、血量適中、沒任何病變、能生兒育女者均屬正常現象。

平均而言，一般女性的生理期每月依時來報到，大約四十九歲結束，持續約三十五年；月經正常週期為28天，可接受範圍為21-35天；而平均月經期為5天，可接受範圍為3-8天，一般平均血量為80cc，當然月經開始及結束的時間、月經週期因人而異，若是經期天數過短或過長，抑或出血量太多或太少，一發現有所異狀，應立刻求助於醫師。另外生理期間正確的護理是必須的，良好的護理能幫助

體內代謝良好；代謝不良會使老廢物積存在子宮內，影響荷爾蒙的正常分泌，因而導致子宮頸腫、乳腺腫、輸卵管和卵巢等等疾病。對女孩子而言，生理期每個月定時來報到，已成為我們日常生活的一部份，也常因為如此而忽視了對於身體應有的護理，若生理期期間沒有正確的護理習慣，有可能對女性的未來而言是一大潛伏的危機因子。

經期前身體不適之徵兆及調理

青春期的週期性的月經，容易有內分泌腺、皮脂腺、汗腺機能增強，性機能日益成熟，頭屑、黑斑、粉刺、油性皮炎等紛紛出現，且由於生理期間將流失一定的血量，因此女性日常身體的調養非常的重要，若不注重飲食或者身體的調養，營養素攝取不足，或飲食習慣不佳、生冷不忌、情緒不穩、心情不佳等，將加重月經來臨的不適，影響身體的健康。例如月經週期紊亂、月經疼痛、貧血等現象。

據研究顯示，月經前血鈣下降，是引起月經前神經緊張、頭疼、失眠、心情不佳的主要原因，也因此而刺激體內荷爾蒙的變化，造成身體鹽

分及水分的儲存增加，導致身體腫脹、體重增加，以致身體常感不適，而身體的抵抗力及抗過敏的能力也會下降，情緒較不穩定。女性若在生理期感覺水腫、情緒不穩等情況，更應該減少鹽的攝取，一般人若感覺緊張、壓力大、容易口渴、四肢沉重、腫脹或腰痠背痛時，除疾病造成外，也可能是攝取太多鹽份所致。

降低生理期不適感的營養攝取

月經來臨前後，容易有種種的不適，症狀不一，強度也因人而異，可以確定的是，營養不均衡會加重這種生理期的不適感，這往往也影響了工作效率與人際關係。而女性荷爾蒙及其他荷爾蒙合成正常，即對於女性生理調適非常重要，要使荷爾蒙合成成功，則應多注意蛋白質、亞麻油酸（一種必需脂肪酸；植物性油脂如沙拉油含之）鈣、鎂、維生素B群、維生素E等食物的攝取與補充，例如乳製品、全穀類、蛋類、豆製品、魚類、肝臟酵母、瘦肉類、胚芽米、深綠色蔬果、堅果類等食物。其中，蔬菜有助於降低膽固醇，然而低脂的飲食及維他命B6、E、C等，則有助於降低生理期的不適感，維他命B6可以



幫助肝臟內雌雄素的分解，像全穀類、綠色蔬菜、魚、肉都含有此營養素；此外在蔬菜中的可溶性纖維質，還有助於降低膽固醇、平衡血糖質等功效，因此在日常生活飲食上攝取足量的蔬菜類，除了不容易導致肥胖之外，對於好朋友來訪時的不適感，也能有很大的幫助喔！

充分的鈣質攝取可避免抽筋現象產生

另一方面，也有許多女性在月經期間發生抽筋的現象，這是因為鈣質攝取不足所致。所以為減低月經前及月經期間的不適，平日鈣質的補充非常重要，應該多加攝取奶類、乳製品、帶骨小魚乾、丁香魚、傳統豆腐、豆製品、杏仁果、芝麻、深綠色蔬菜等，而補充足夠的維生素D，則可幫助鈣質的吸收更好，多曬太陽、攝取魚肝油、蛋黃、肝臟、添加維生素D的奶類及乳製品等等，都是補充維生素D的最好方法。若是能夠保持攝取適量鈣質的習慣，不但可以減輕經期不適的症狀，還能夠防止骨質疏鬆症的發生喔！

如何避免貧血的發生

女性從青春開始，便開始有月經，也就有了血液的流失，因此女性比男性更容易有鐵質缺乏與貧血的現象。若平日鐵質攝取不足或月經量過

多，則會有缺鐵性貧血的發生，使人感到疲勞、體力不佳、臉色蒼白、氣色變差、抵抗力減弱。所以身為女人，平日就應多攝取含有鐵質的食物。一般而言，動物性食品鐵質的利用率比植物性食品高，所以素食者鐵質的補充更應注意。豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、肝臟、豬血、鴨血所含鐵質利用率高，且肉色愈紅鐵質含量愈多；全穀類、豆類、綠色蔬菜、葡萄乾等食物雖然鐵質利用率較低，但這些食物鐵質含量多，素食者多選用，可避免貧血的發生。

而維生素C有助於鐵質的吸收，飯後水果如蕃石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬等維生素C含量高，可多選用；咖啡、茶則會干擾鐵質的吸收，最好飯後二小時再飲用。另外，蛋白質為紅血球的組成物質，所以平日蛋類、牛奶、肉類、魚類、豆類及其製品均需足量食用，只有配合充份的鐵質攝取，才能改善貧血的現象。

中醫飲食調理

依中醫的說法，生理期間應減少下列食物的攝取：冷飲、瓜果、寒性食物、辛辣刺激食品，有月經不順或經痛的女性朋友應更加留意；至於補血、補氣、調經的藥材，必需經由中醫師診斷後，再依個人體質使用。

生理期間充足的睡眠、營養均衡、每日淋浴、適度運動才能確保經

期衛生；至於經痛可以下列方法處理：熱敷、多休息、腳抬高、平日少



吃生冷的食物。有一說法是：這段期間，不論體型胖瘦，都能儘量攝取甜食且不發胖，其實

這是錯誤的觀念，任何甜食只要攝取過多一樣會發胖，之所以會有這樣的說法，是因為適量的糖分有助於消除疲勞、促進子宮收縮，排除體內廢物，所以有不少女性朋友都有此錯覺。其實，生理期間的飲食，最好還是吃清淡的食物為佳，特別可以多吃蔬菜水果，不要吃得太過油膩，或是吃太鹹造成代謝的負擔。

不管你是男生或女生，都應記得提醒家人或朋友多多注意生理期的護理。因為生理期間有正確的護理，除了可改善因生理不順引起的婦女疾病，也能安然度過更年期。所以各位年輕女性朋友，除了注重平日飲食攝取外，也不可忽略了生理期前後的護理，才能讓我們舒舒服服地與我們的「好朋友」共度每段相處的時光。

提醒家人或朋友多多注意生理期的護理。因為生理期間有正確的護理，除了可改善因生理不順引起的婦女疾病，也能安然度過更年期。所以各位年輕女性朋友，除了注重平日飲食攝取外，也不可忽略了生理期前後的護理，才能讓我們舒舒服服地與我們的「好朋友」共度每段相處的時光。



談攝護腺癌

文／臺安醫院泌尿科主治醫師 陳日昇

攝護腺為男人特有的一種腺體，它的功能可能和生殖有關，因為它會分泌一種乳白色的液體以供精子生存於其中。攝護腺位於膀胱下方，直腸前方，尿道從中穿過。青春期的攝護腺猶如栗子般大，重量約二十公克，年過五十歲後攝護腺會開始變大，大如橘子或鴨蛋般，造成肥大的原因，可能和體內荷爾蒙改變有關。攝護腺方面所衍生的問題有攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌。根據統計，台灣地區一年會有一萬個攝護腺癌的病例，在美國早已躍居男性癌的第一死因，五十歲以上的發生率為百分之三十，八十歲以上更高達百分之六十七，台灣近十年來攝護腺癌之死亡率更增加七倍之多。

愈高齡的男性，攝護腺癌的罹患率就愈高，到底什麼原因造成攝護腺長癌？到目前為止沒有一定解答，可能和遺傳、年齡、男性荷爾蒙、飲食、環境或感染有關，所以，五十歲以上的男性、血親中有攝護腺癌的病患、偏好脂肪量高的飲食者，或是長期攝護腺感染發炎者等，皆是攝護腺癌的高危險群。

攝護腺癌的發病進程緩慢，症狀

和緩，所以早期的攝護腺癌是沒有症狀，除非是腫瘤壓迫到尿道或轉移時，才會有頻尿、尿急、夜尿、尿流細小、尿道疼痛、排尿困難、血尿症狀；要是轉移到腰椎骨時，就會引起腰背疼痛及神經痛等明顯症狀。病患也因為這樣才會上醫院求診治療，另外，因為這些症狀皆屬於攝護腺肥大的標準症狀，讓病患忽略而誤以為攝護腺肥大來治療之，需特別注意。

攝護腺癌的診斷，除例行的詢問病史外，最重要的檢查是做肛門指診，醫師戴上手套的潤滑液，由肛門將食指放入直腸內，檢查是否有硬塊；再來可做抽血檢查攝護腺特異性抗原（PSA），或經直腸超音波檢查，瞭解攝護腺特異性抗原是否有異常的濃度（正常值為小於4ng/ml），或照出可疑的病灶，依不同的狀況，做更進一步的病理切片和相關檢查，如胸部X光檢查、靜脈腎盂攝影術、電腦斷層掃描檢查和全身骨骼掃描等，必要時可以做腹腔鏡骨盆淋巴結摘除術，取出淋巴結做病理切片檢查，確定侵犯的範圍和擴散的程度後，再施以適當的治療。

攝護腺癌也和其他癌症一樣分為

四期，A 期表示癌症侷限在攝護腺內，肛門指診摸不到，病患常因良性攝護腺肥大且接受手術治療後才發現。B期的癌症仍在攝護腺內，但肛門指診可以摸到腫瘤。C期的癌細胞已侵犯到周圍的組織。D期則已擴散到骨盆腔的淋巴結或其他器官，如骨骼、肝臟等。

到目前為止，醫療界對於攝護腺癌的研究仍在進行之中，因此在治療上才会有許多不同的意見。但基本上有下列幾個因素是大家所必須考慮的：

1. 病患的年齡大於七十歲；
2. 病患的身體狀況；
3. 攝護腺癌細胞擴散的程度和惡性度；
4. 病患接受治療的意願及態度。

舉例來說，如果有個攝護腺癌的病患已超過七十歲，再加上身體狀態不佳，且接受治療的意願又低，則最好不要用大工程的“根除性手術”來治療；而以保守的“經尿道的手術治療”來解除患者尿路阻塞的問題。反之，病患若是年紀輕且身體狀況極佳，建議最好用“根除性手術”來治療，以達到完全治癒的效果。




一般對於攝護腺癌所採取的治療有：外科手術、放射線治療、荷爾蒙治療、化學藥物治療等方式，各有其優缺點，早期的治療仍以外科手術為主，它可以在對其他正常組織傷害之最小程度下，去除最多的惡性組織。如果患者年齡超過七十歲或身體狀況不佳，特別是合併有心臟病、糖尿病、高血壓患者，則宜採取較保守的治療方式。至於末期的攝護腺癌患者，由於其癌細胞已侵犯到攝護腺周

圍的組織，甚至轉移到淋巴結及其他器官、骨骼等，此時無論如何治療都已無法完全消滅惡性的癌細胞，寧可採取保守的治療方式：如僅作觀察、協助導尿或服用止痛藥及口服荷爾蒙療法。

所以對於男性患者而言，「早期發現，早期積極治療」仍是治療攝護腺癌最好的方式。由於早期的攝護腺癌沒有症狀，在此建議，超過五十歲的男性最好至少每年一次肛診及檢查

血中的PSA濃度，有家族史者則應提早在滿四十歲起就作這樣的例行檢查，以確保身體健康。

總之，不論是哪種治療，皆需和醫師密切配合討論，針對自己的病情來治療。另外，治療後的定期追蹤複檢是相當重要的，口服的荷爾蒙藥物必須終生食用。定期檢查血中攝護腺特異性抗原濃度，好讓我們能及早偵測到復發的攝護腺癌，並及時調整治療方式。

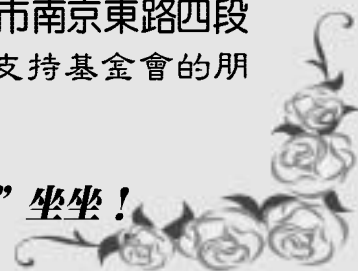


遷移啓事

5月15日基金會即將遷入新會址囉！

在經過四年來各界的支持，以及基金會同仁努力的經營，基金會已日益茁壯，並且在癌症預防工作上小有所成。為了配合癌症防治宣導業務日漸擴張，推廣工作更加順暢，並讓所有支持基金會的志工有較好的服務環境，同時也為了讓悅聲合唱團成員可以回歸基金會，且擁有專屬之練唱空間，基金會決定克服困難，購置屬於自己的會址，並於五月十五日起，搬遷至新址『台北市南京東路四段103號8樓之一』繼續會務運作。歡迎所有志工及支持基金會的朋友，繼續給予支持及鼓勵。

五月十五日起，歡迎大家一起來 ” 新家 ” 坐坐！





菠菜的營養成分

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

菠菜 (Spinach) 屬藜科植物，常年生綠葉蔬菜，別名菠稜菜、赤根菜、鸚鵡菜。通常100公克菠菜中含有蛋白質12公克、脂肪1.5公克、碳水化合物21.5公克、食物纖維2.45公克、鈣515毫克、磷190毫克、鐵9.5毫克、維他命A 3毫克、維他命C 190毫克、維他命B1 0.1毫克、維他命B2 0.7毫克的參考值，以及36毫克的胡蘿蔔素。根據美國農業部分析，36毫克胡蘿蔔素中，22毫克是β-胡蘿蔔素，其經肝臟代謝後即為人體維他命A的來源，亦為抗癌的原動力之一。

菠菜與防癌抗癌的關係

菠菜含有多種化學物質，屬黃綠色蔬菜，因含有大量β-胡蘿蔔素可防止活性氧功能阻止細胞癌化、分裂和繁殖，可使免疫細胞增強、抑制癌細胞生長。根據統計，菠菜食用較多的地區，胃癌及大腸直腸癌發生率均較低；同時根據研究證實，食用菠菜對肺癌有防治效果，對口腔癌、鼻咽癌、食道癌、乳癌之防治亦可能具有效果，其中最大效益是其具有β-胡蘿蔔素的關係。另根據諾曼·克林斯基博士指出，食用菠菜可促進T淋巴球生長，增進免疫功能。菠菜為葉酸含量最高的蔬菜，屬中等的鹼性食物，可修復抑癌因子及腫瘤的蔓延，若與維他命B12結合（在胃酸中）修復力更強，所含之維他命E和C亦具有抗氧化作用。菠菜具豐富葉綠素及纖維，可防止細胞內基因損害，維持

細胞正常功能，同時促進腸道蠕動及化合作用，使腸胃道內致癌物質隨糞便排出體外，保持通暢。

菠菜與其他疾病的關係

1969年日本已發現，食用菠菜可降低血液中的膽固醇，將多餘的膽固醇在腸內轉換成糞脂醇排出體外，使血管彈性維持良好；菠菜中含有大量的鐵質和微量的錳，可改善及預防貧血，增加紅血球中血紅素的原料。所含皂甙能刺激胰腺分泌，促進醣類消化，提高食慾，是糖尿病人的基本食物，除可有飽足感外，更有助醣類代謝。所含的B1和B2可促進生長發育。

菠菜的烹調方法

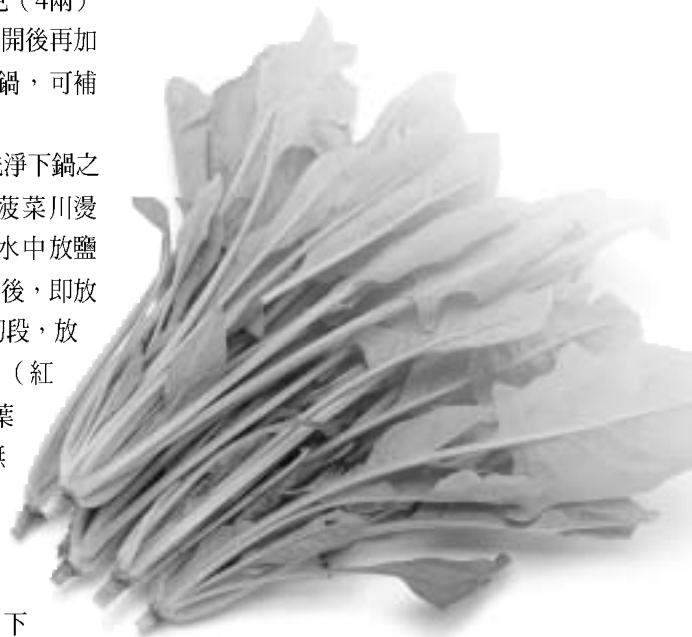
1. 菠菜豬血（豬肝）湯：菠菜200公克（6兩）、豬血130公克（4兩）或豬肝2兩。先將豬血煮開後再加洗淨的新鮮菠菜煮開起鍋，可補充鐵質及鈣質。
2. 清炒菠菜：除一般傳統洗淨下鍋之炒法外，亦可將洗淨的菠菜川燙過水（川燙不必過久，水中放鹽可保鮮及維他命ABC）後，即放入冷水中，冷卻後擰乾切段，放蒜入油內炒後，先放頭（紅頭部分）、莖炒，再混葉快炒便可起鍋，此法較無澀味，脂溶性β-胡蘿蔔素可保留。
3. 涼拌菠菜：將菠菜200公克洗淨，水開後川燙一下

擰乾，切段排入盤內放芝麻（部分壓碎，部分保持粒狀）放少許糖及醬油，具防癌及緩解便秘之功效。

4. 菠菜泥：將菠菜洗淨，待水開後在水中煮兩分鐘，取出搗爛成泥，加少許白糖每日吃10公克或30公克。亦可將菠菜打成汁，做羹湯或做成菠菜麵條。

菠菜清洗方法

菠菜易存留農藥部分在根及近根一公分處，此亦為菠菜營養份最高的部位，用清水浸泡片刻，再仔細沖洗，根部及葉脈溝也要沖洗到乾淨為止。欲留紅頭根部食用時，可用刀刮乾淨再沖洗，若不吃紅頭及根部，可切除一公分再浸洗，唯營養份將因而有所流失。





健康與我

文／賴怡文

親身經歷自己及家人飽受疾病所苦，我對健康非常重視。在一次機緣下與台灣癌症基金會結緣，參加了第一屆模範防癌媽媽整天的課程，更瞭解基金會在推廣「天天5蔬果，防癌輕鬆做」的理念，以及對社會的教育與協助癌症病患走出陰影的付出，深表感動，後續便參加志工訓練課程，成為志工。

回想起多年前，身體狀況不佳，堆積如山的藥讓我很無奈，跑遍各大醫院，說是不知原因何在，加上大姊在多年前罹患精神分裂症，目前安頓於療養院中，在這漫長的日子裡，家裡的不安定感讓家中的每一位成員身心俱疲，就在不安定感與日遽增時，父親卻又在我結婚的前二個月中風。對於一個平常人來說，這可能是一串串無法承受的打擊，但由於從小家境清苦，造就出日後肯吃苦、有耐性的

個性，也讓我能夠無怨悔的承受，但這樣的打擊卻也讓我變得內向而缺乏自信。

進入醫療保健服務業，從事預防醫療的推廣工作後，在先生的扶持下，我終於勇敢跨出堅定的步伐、克服內向個性，以服務他人的態度關心周遭朋友、期許自我讓更多人擁有健康，以及做有意義的事回饋社會。

影響健康的因素很多，像污染、焦慮、壓力、經濟、疾病等，都是危害健康的重要因素。雖然醫療技術進步，但是國人的癌症治癒率仍然不高，通常是因為發現癌症時都已是末期居多，其實癌症並不可怕，可怕的是「發現太遲，延誤治療」，只要透過「定期健康檢查」早期發現、早期治療，治癒率相當高。除此之外，個人生活習慣及飲食習慣在健康風險上也扮演著重要的角色，透過基金會宣

導的「飲食防癌」觀念，平日就要從飲食注意起，做全方位的配合。

因自己對健康之重要性有很深的體悟，便強迫性地為全家人安排健康檢查，並養成每年健檢的習慣。去年婆婆於健康檢查中發現鼻煙病灶，本以為沒什麼，但至醫院作追蹤及切片檢查後，證實是鼻煙癌初期，當時一則憂、一則喜，喜的是「早期發現」，憂的是仍須接受放射治療過程，後來因為在基金會獲得的知識，往前推算原因，得知飲食習慣是最大元兇，包含長期多油、多鹽以及多糖食品等，加上煮菜的油煙、拜拜的香、二手煙都是主因。而透過基金會的關心，婆婆的病情已控制穩定。

感謝基金會給予的機會，未來我也將更積極付出一己之力，期盼讓每個人都能擁有健康的身體來建築夢想、實現理想。



蠔油香牛蒡

牛蒡別名很多，因根部粗大像人參，但外皮呈灰黑或褐黑，故在市場上稱「烏皮參」。牛蒡有豐富的纖維，可刺激腸壁、幫助消化；烹調時不宜切太粗，以免咀嚼不易。牛蒡切絲，加3~4倍水浸泡10分鐘，過長時間浸泡將喪失其美味，清洗時不宜長時間用水流沖飄，以防止機質流失。常見烹煮牛蒡時將皮削去，委實可惜，因其皮質組織含有營養素，只要輕輕刮除或用刷子刷洗乾淨。若欲漂白，可放入醋水（3%~4%醋）中浸泡即可。

材料

- 牛蒡.....4兩
- 牛肉里肌.....2兩
- 白芝麻.....少許
- 植物油.....2-3大匙
- A 蛋液1/3個、玉米粉1/4小匙、米酒1/2小匙、水1小匙
- B 蠔油1大匙、高湯2大匙、太白粉1/4茶匙、糖1小匙、柴魚粉1/4茶匙



做法

1. 牛蒡用刀背輕輕刮除表層粗皮纖維，清洗乾淨後切6公分長段，再橫切細絲，入水中浸泡，防止褐變生黑。
2. 牛肉橫紋切細絲，加醃料 A 拌勻；牛蒡瀝乾水分備用。
3. 白芝麻以小火乾炒至香備用。
4. 起鍋熱油，牛肉絲用溫油過油即可撈出，下調味料 B 拌炒後，再放入牛蒡及牛肉炒勻，上灑白芝麻點綴生香即可。



一份被1997記事本踐踏後的心情告白

文／愛心志工

過年前的志工聚會，及早感染了新年喜洋洋的氣氛，六十多位志工帶著精心準備的小禮物，和一顆快樂分享的心，來到了舉辦台灣癌症基金會年度志工大聚會的台北市議會。基金會為志工朋友們準備了豐盛的菜餚和精彩的表演，讓氣氛HIGH到了最高點，這是我第一次感覺到基金會的志工聚會是如此的溫馨、熱情、活潑。我緊抱著手中的禮物，這是我為了今天的聚會特別準備的，希望將這份關懷與愛分享給收到禮物的朋友，當然，我也希望今天，可以幸運地收到來自另一個志工朋友分享愛的禮物。

這次禮物交換的方式很特別，每個志工朋友都上了台，跳著輕鬆快樂的舞步，帶著表達

謝意的卡片，將自己的禮物與謝卡送給了另一個人，送完之後，我們彼此還互擁道謝，並且互道新年快樂，這樣的感覺真好，新年的快樂氣氛在我們之間蔓延，彼此的關愛和祝福也寫在每個人微笑的臉龐以及溫暖的心上。我快樂地將我所收到愛的小禮物帶回家去，我決定，不管是什麼禮物，我都要將它擺出來，提醒自己和家人，這社會充滿溫馨與關懷。

快樂的情緒在我回家後拆開禮物時就嘎然而止，映入眼簾的是一本1997年的日曆記事本，1997年，天啊，今年可是2002年呢！也就是，這可能是一本即將進入紙張回收桶的冊子，因為志工聚會而被抽回送出的記事本；或者這是一本要作孩子隨意塗鴉的冊子，因為志工聚會，自孩

子桌上抽回的記事本，或者，它是一本恰好在志工聚會前，臨時從旁人桌上隨意抽出一本即將丟棄的記事本，不管如何，它似乎代表的是：「拿去！管你的！」或者是：「隨便啦！聚什麼會，我拿到禮物就

要走了，管你！」。我突然感覺心在糾結，我的情緒驟然降至谷底，我以近乎哭泣的聲音告訴我的另外一半：「這是一個發願要將自己的愛與關懷分享給別人，為社會作些事情的志工送的」、「他怎麼可以這樣？他竟然把不要的東西送給了我？」。我什麼都不缺，我也不需要多大或美麗的禮物，我需要的是一個代表真心、代表關懷、代表彼此分享的象徵物，即使它是小小的、不值錢的什麼都行，只要它所代表的心意充分展現。

基金會善意提醒志工朋友，不要將家裡不要或二手的東西做為禮物贈送，因為它代表對收受人的尊重。我認為，這位送出1997年記事本的志工在從事志工工作之餘，應先修習這堂「尊重」的課程。我以沈痛的心，請求不要再有人踐踏我們分享愛的熱情與心意，下次，我們大家--所有台灣癌症基金會的志工朋友們，可不可以相互提醒、相互鼓勵，用心送出真正愛和關懷的禮物？！

我衷心期盼，下一次的志工聚會不會再有人愛被如此不當的對待！



悅聲合唱團醫院獻唱 熱情與希望 在樂音中飄揚

文／馬吟津



悅聲合唱團
於北醫附設醫院之「有情世間」演場，唱出他們對病友的關懷及對生命的真誠。

像一個裝滿希望及燃煤的列車，隨著團員盛滿的愛及熱情，悅聲合唱團將一聲聲的希望之歌，傳遞四周，陪伴失落的人。

九十年十二月二十九日的上午，台灣癌症基金會附屬之悅聲合唱團在台北醫學院附設醫院中，展開一場「『有情世間』關懷腫瘤科」的音樂饗宴。在北醫的「藝術空間」，一個為了讓病友們能夠尋求心靈寧靜及慰藉的長廊裡，坐滿了聆聽的人們，當第一首歌『一根扁擔』的歌聲響起時，清澈嘹亮的歌聲，不只吸引現場所有的人，連路過的朋友，也忍不住駐足欣賞，所有人專注而沈默，那一刻，除了音樂外，一切似乎都停止了運轉。

悅聲合唱團於北醫附設醫院中一共演唱了一根扁擔、收酒罈、農村曲、補破網、望你早歸...等，大家耳熟能詳並帶有懷舊意味的十首歌曲，在鋼琴的伴奏下，悅聲合唱團的歌聲更加悠美，讓原本使大家畏懼的醫院，頓時成了溫暖的音樂殿堂。

許多聆聽的朋友說，台北醫學院附設醫院長久以來，就屬今天最溫暖、最美麗。是啊，那是因為悅聲合唱團的團員們放下忙碌的工作，專注地將自己生命的熱力傳遞，期盼讓每個人充實生命的熱情、找到生命的力量。



悅聲合唱團、歲末送關懷

文／閔芳駒

悅聲合唱團，這輛希望的列車，又馬不停蹄地開到了和信醫院，為和信的朋友們獻上早春的祝福。

穿著整齊的制服，帶著溫暖的笑容，悅聲合唱團團員們歌聲一出，台下所有或坐椅子上、或坐輪椅上、或站或倚靠樑柱的觀眾，開始現出驚訝而專注的眼神。隨著樂聲的飄揚，有人紅了眼眶，有人點頭微笑，聆聽者隨著音樂的喜悲而起伏、而感覺，就連落地窗外的陽光也比不上歌聲所帶來的暖意。團員們越唱越賣力，因為他們共同感受到來自這群聆聽朋友們的感動與謝意。

悅聲合唱團還會繼續拉響笛聲，開動愛與希望的列車，到每個需要的角落，告訴所有朋友，別放棄希望，台灣癌症基金會與悅聲合唱團永遠用希望相伴。

看悅聲的團員們專注的表情、專業的唱腔，絕對想像不出，大部分團員都是從對音樂一竅不通學起的。



劃撥存款收執聯注意事項

- 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交原存款局辦理。
- 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臺幣十元以上，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、本存款單以機器分揀，請勿折疊。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。

交易：0501現金存款
代號：0505大宗存款

0502現金存款（無收據）
2212託收票據存款

0503票據存款

本聯由儲匯局劃撥處存查205,000張(100張)290×110mm(80g/m²模)89.1(源國)保管五年

通 訊 欄

- 定期捐款/月捐 元
- 不定期捐款/本次捐款 元
- 購書/書名：

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於本次劃撥事宜為限 否則應請更換存款單重填。

通 訊 欄



二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

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



二〇〇〇年五月出版 高纖防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

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、乳癌及其它諸多種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，是家中不可或缺的健康飲食寶典。

工本費：150元整



一九九九年四月出版 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

請沿虛線剪下

●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。
(北市105南京東路四段170號5樓之3)
上班時間：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)2578-6072)

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。