



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

第十二期 91年9月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、蔡麗娟、李和謙
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103號8樓之1
電話：02-871 25598 傳真：02-871 2-2003
網址：http://www.fcf.org.tw
劃撥帳號：19096916
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！



「防癌健康嘉年華—— 2002在台中」園遊會

文／馬吟津

在台灣癌症基金會的努力之下，台灣抗癌聯盟訂於十月二十六日，將把「大型防癌宣導列車」開至台中！

這場結合了健康、教育、娛樂的「防癌健康嘉年華—2002在台中」活動，設有「防癌健診區」、「民俗技藝及飲食區」、「災區蔬果義賣區」及「企業形象區」等一百五十多個攤位，讓整個園遊會熱鬧且充實。而為了達到寓教於樂的效果，更安排有幼稚園小朋友的創意舞蹈表演、原住民及客家舞蹈演出以及蔬果造型服裝秀，同時還有定時的有獎「爭」答、發送獎品活動，活動中同時還邀請到陳水扁總統、立法院王金平院長及台中市胡志強市長與全民共舞，一起學習強身保健的「酷哥辣妹蔬果操」。

同時，為了吸引民眾學習攝取蔬果的好處，活動中並安排「全民創意蔬果造型比賽」，邀請台中市民跟隨台中商家服裝器具創意與美感的「蔬果造型秀」步伐，利用現場的蔬果，打造自己的蔬果裝。參加者不僅可以免費抱走現場蔬菜水果，還有機會得

到大獎。而台中市長胡志強亦將以穿著最搶眼的蔬果造型裝出現現場與民眾同樂，預期將使民眾對蔬果的熱愛度high到最高點。

台灣抗癌聯盟共三十個團體經過一年的努力，嘗試以各種不同且有趣的方式，提供全民癌症預防的觀念與學習。從成立至今，共舉辦過「天天5蔬果、健康GO GO GO」抗癌誓師遊行暨園遊會、以及「全民站出來、輕鬆來抗癌」健康尋寶闖關總動員等各種不同型態的大型活動。同時，為了讓全台灣各地的民眾同樣擁有防癌健康的觀念與學習，今年，特別挑選人文薈萃的台中市，舉辦「防癌健康嘉年華—2002在台中」活動，在衛生署國民健康局、農委會的期許，以及台中市政府的全力支持下，防癌工作將於10月26日正式在台中落地生根。

「防癌健康嘉年華—2002在台中」園遊會活動中，除結合台中市各大醫院舉辦大型防癌篩檢及宣導活動外，更有適合全家同樂的民俗技藝及地方飲食攤位，還特別邀請九二一災區蔬

果農設攤提供新鮮蔬果的選購。極具公益、健康及娛樂價值，也期望藉由這次台灣抗癌聯盟踏出淡水河的首航，能漸次為全國各地的民眾傳遞正確的健康飲食防癌觀念，達到降低全國癌症罹患率及死亡率的目標。

本期要目

活動報導

- 『防癌健康嘉年華—2002在台中』..... 1-2
- 『兒童天天5蔬果 打造健康下一代』
系列活動..... 3-4
- 『生命之歌—陳映雪博士紀念』音樂會... 10

專題報導

- 癌症治療新思維—「癌症輔助治療」的展望 5
- 鼻煙癌的防治(一)..... 6-7

健康快遞

- 你吃了多少不必要的抗生素?..... 8-9

5 a day 系列

- 馬鈴薯的營養成份..... 12-13

最新活動快訊

- 『音樂愛·生命』慈善音樂會..... 2
- 心靈小憩
『給映雪的一封信』..... 11

小廣告

- Hot Line 癌症諮詢中心..... 4

新飲食觀

- 迷你香蔥獅子頭..... 13
- 捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表..... 14
- 防癌保健系列叢書介紹



健康防癌，中部總動員 豐富獎品等你拿

最專業的健康診療服務、名人現場簽名分享、精彩的名族群舞台表演以及好玩有趣的蔬果造型比賽，都在2002年的台中防癌健康嘉年華裡。

熱誠邀請台中市民全家動員！
比一比，拿大獎

「防癌健康嘉年華—2002在台中」園遊會

時間：91年10月26日（星期六）

上午10：00～下午17：00

地點：台中市新市政中心預定地

（中港路、文心路口，台中市多功能館旁）

— 澎湃之愛 —

「音樂、愛、生命」慈善關懷音樂會

如黃河之水，奔騰而濃烈

如星夜高峰，清麗而堅決

無私地給予，是最動容的愛

台灣癌症基金會將再度以悠揚美妙的樂音歡渡5歲生日。這次的音樂會，不但再次與知名指揮家葛瑞森合作外，同時也特別邀請鋼琴演奏家蔡世豪先生共同演出，演奏曲目包括皮爾金組曲及黃河鋼琴協奏曲等。音樂會中還特別演奏Night on the Bald Mountain(荒山之夜)樂曲，要獻給生前致力培訓腫瘤專科醫師，並為台灣腫瘤治療水準之提升付出心力的Dr. Paul Carbone。台灣癌症基金會誠摯邀請所有重視健康的民眾，以及愛好音樂的朋友們，一同來聆賞這場感恩溫馨的音樂饗宴。

「音樂、愛、生命」慈善關懷音樂會

演出日期／91年12月19日(星期四)下午七時三十分

演出地點／國家音樂廳

愛心票價／300元、500元、800元、1000元

主辦單位／台灣癌症基金會、醫聲室內樂團、台北市民交響樂團

洽詢專線／(02)8712-5598



「兒童天天五蔬果，打造健康下一代」

建立全國2600所「蔬果健康校園」

台灣癌症基金會副執行長 林清儀

台灣癌症基金會歷經四年多積極推廣癌症預防工作之後，深刻體會，要達到防癌的最好方式，就應從小養成正確的飲食習慣。經過縝密設計，於今年推出『兒童天天五蔬果，打造健康下一代』系列活動，將以三年的時間、一步一腳印的方式，建立全國2600所國小成為『蔬果健康校園』！！

根據衛生署八十八年八月出爐的國民營養現況調查中，「1993-1996台灣地區4至12歲兒童飲食習慣與型態」調查顯示，4至12歲兒童中，有八成兒童每天都有吃零食的習慣；同時自七歲起，兒童以零用錢購買零食的比例增加，但所購買的零食多為高熱量食物；另，台北醫學院附設醫院營養室主任楊淑惠從86年2月至89年5月，針對台北市354個學齡前兒童進行調查亦發現，兒童的膽固醇指數普遍升高，但纖維素攝取量高的孩子，其膽固醇相關指數的表現較好。這些結果顯示，兒童的飲食攝取除應維持均衡營養外，纖維素的攝取量更應多

加強，但真正要解決兒童飲食的問題，則應從加強兒童本身之營養知識、態度及選購食物行為開始。

因此，在教育部及農委會的支持，並獲得南山人壽保險股份有限公司的贊助，以及其「南山防癌天使校園服務隊」的大力協助下，基金會針對兒童健康發展需求設計了「兒童天天五蔬果，打造健康下一代」活動，包括「兒童天天五蔬果故事書創作比賽」暨「兒童天天五蔬果故事書頒獎典禮」、「酷哥辣妹健康操」、「蔬果健康校園巡迴講師」訓練營、以及「蔬果健康校園巡迴講座」等。同時，並在八月二日舉辦記者會，由衛生署楊漢濼副署長授旗，宣布「兒童天天五蔬果」活動正式展開。記者會中，楊副

署長並授旗予南山人壽保險股份有限公司林文英總經理，為「南山防癌天使校園服務隊」成軍，將服務全國校園做見證。

目前，「兒童天天五蔬果故事書比賽」經全國各小學學童的積極參與，已評選出高中低年級各兩名優等作品，輔以插畫家之專業畫作，出版為精緻故事書籍，以作為十月巡迴校園講座之宣導教材，另外亦評選出高中低年級各五名佳作作品，鼓勵孩子用孩子的語言，一起學習健康飲食。

為使「兒童天天五蔬果」的宣導



衛生署楊漢濼副署長在記者會中授旗給基金會賴基銘執行長，宣布「兒童天天五蔬果」活動正式展開。



工作得以確實獲得成效，基金會邀請了台北市物理治療師公會理事長簡文仁，設計製作符合人體骨骼及肌肉發展的動作，配上健康飲食的口訣，並請專業音樂家趙家駒先生譜以流行動感的音樂，製作出『酷哥辣妹舞蔬果』健康操，提供大人小孩一起健康運動；同時為增加孩子的接受度，還特別請到孩子們的偶像－蘋果姊姊、香蕉哥哥動作示範及演出「天天五蔬果」短劇，整套教材已製作成VCD，提供所有民眾索取。

「蔬果健康校園巡迴講師」即將在九月新鮮出爐，配合全國2600所國小，推動設立『蔬果健康校園』。目前已有約250所學校申請舉辦講座，參與狀況十分熱烈，基金會預計在三



由南山人壽防癌天使組成的「南山防癌天使校園服務隊」，將與台灣癌症基金會一起走入校園，為學生健康努力。

年內，完成全國各小學『蔬果健康校園』之設立。同時，也希望這樣的用心及努力，在不久的未來，可以獲得可見的成效，有效降低國人癌症的罹患率及死亡率。

『兒童天天五蔬果』VCD

(內容包含「酷哥辣妹蔬果操」、蘋果姊姊及香蕉哥哥蔬果操示範，以及天天五蔬果短劇)

索取方式：附回郵100元，並註明索取『兒童天天五蔬果』VCD

寄至台北市松山區105南京東路四段103號8樓之1

台灣癌症基金會 收



癌症治療的新思維 --- 「癌症輔成治療」的展望

行政院衛生署台中醫院厚生腫瘤中心主任 賴易成醫師

癌症治療日新月異，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，這種國際間攜手合作、聯手抗癌的整合性治療，將是未來癌症治療的新趨勢。

「癌症輔成療法」(Complementary and Alternative Medicine) 是近幾年來逐漸為美國醫學界所重視，美國國家衛生總署(NIH)顧問團發現，即使在療效及安全性未明的情況下，仍有高達91%的癌症患者在確定診斷之同時，即開始使用「癌症輔成療法」。以1997年為例，當年民眾花費在輔成療法之費用高達270億美金。因此，顧問團認為對輔成療法研究乃為當務之急，並鼓勵國家衛生總署支持對輔成療法進一步的研究與評估。國家輔成療法中心主任Stephen E. Straus在美國白宮政府改造委員會及國會經費預算聽證會上，爭取到輔成療法經費預算2000年為6,840萬美金、2001年為7,136萬美金、2002年為1億零60萬美金、2003年為1億1,382萬美金，以如此節節上升的龐大研究經費來看，美國國家衛生總署正如如火如荼嘗試在正規癌症治療之

外，積極尋找其他輔助療法，希望增加正規治療的療效、降低副作用、儘早恢復身體機能、提高免疫力、甚至達到治癒等目的之整合性治療。目前，這些「癌症輔成療法」已進入三期臨床試驗包括肺癌、乳癌、大腸直腸癌、腎癌等。

筆者曾於86年受衛生署委託完成「針刺治療急性癌病相關疼痛之臨床試驗」研究計劃，並以「中藥茶膳對癌症患者支持性治療的初步研究」，完成785人次的初步臨床評估。目前與中國醫藥學院合作進行之國科會「三黃瀉心湯對輻射增敏作用之臨床評估」研究計劃。事實上，「癌症輔成療法」不等於健康食品、民俗療法或另類療法，它必須是安全性、有效性且作用機轉清楚，並通過臨床試驗證明等之實証(Evidence-based)。由筆者任職之「厚生腫瘤中心」內即精心規劃了中藥膳食「養生物語坊」，獲得中國醫藥學院中醫教授群的學術奧援，配合營養專家的評

估及中餐廚師調配的藥膳，為每一位癌症患者量身訂做之輔助性膳食調理，讓患者在癌症治療過程中減緩不適感，並儘早恢復身體機能。這種以人性為出發點的整合性「癌症輔成療法」，將會是未來癌症治療的主流。

未來我們將致力於對「癌症輔成療法」的研究，除了過去所廣泛使用的傳統療法外，將以開放的態度、有系統的研究及用科學的方法，將這些輔成療法納入正軌，驗證其療效。這種癌症治療新思維，亦勢必將為癌症的治療開啟更寬廣的治療空間。



位於台中署立醫院內厚生腫瘤中心，在賴易成醫師的指導下，即提供了「癌症輔成療法」服務。



鼻咽癌的防治（一）

文 / 台大醫學院耳鼻喉科專任副教授 柯政郁

鼻咽癌很少發生於歐美國家的白種人以及黑種人，即使亞洲的日本人、韓國人一樣少見，但對在中國大陸東南沿海各省及台灣地區，卻是非常普遍性的一種上皮癌症，從幾歲大到八十幾歲都可能罹患，其中以四十五歲上下的人罹患率最高。因為任何年齡的人都可能得此癌症，而且好發於正值人生最輝煌燦爛的壯年期，對國家社會及家庭傷害之大可想而知。

華人當中，尤其是廣東省籍，罹患率最高，因此有人將鼻咽癌又稱為「廣東瘤」，即使是移居海外的華人之後裔，發生鼻咽癌的機率，仍是遠高於當地人。根據世界衛生組織的報告，散居世界五大洲之華人罹患鼻咽癌的比率，在男性每十萬人口6-33名，女性每十萬人口2-14名，依比率之高低順序為香港、新加坡、舊金山、台北、洛杉磯、夏威夷、上海。廣東人越多的地方，比率越高，男女之比約為2-3比1。依衛生署於民國88年公佈的資料，統計民國85年總共有1204名鼻咽癌，其中男性886名，每十萬人口有8.03名，佔十大癌症發生率的第七位，女性有318名，每十萬人口有3.05名，佔十大癌症發生率的第十三位。其中以客家人及原住民聚集處，罹患率較高。就是因為這種地區及種族上的極端差異，引起醫學界

極大的興趣，希望藉助流行病學的調查、統計及分析，加上實驗室的各種血清免疫、遺傳學的檢查，尋找出華人易罹患鼻咽癌之原因。

一、鼻咽癌之相關因素

1. EB病毒感染：鼻咽癌病人血清當中，對抗一種叫EB病毒有關抗原的抗體力價比正常人、或其他頭頸部癌症病人高出很多。EB病毒的抗體力價隨著不同檢驗試劑，有不同的標準。以臺大醫院的檢驗室為例，在台灣的鼻咽癌病人，有70%其anti-VCA IgA的力價高於1:10，但是正常人也有14%高於1:10，另外anti-VCA IgG較不準確，其力價往往高於1:640，即使正常人的力價也是很高，主要是因為小時候幾乎每個人都感染過EB病毒，所以血液中驗出EB病毒的抗體，是件很稀鬆平常的事情，並不等於罹患鼻咽癌。即使幾乎所有的鼻咽癌細胞都存在有EB病毒，到目前為止，仍無法證明EB病毒直接引起鼻咽癌。

2. 遺傳因子：鼻咽癌病人常伴隨有特殊、會遺傳的白血球抗原系統。另外新加坡得鼻咽癌的華人，其體內控制兩種紅血球酵素的遺傳基因與常人別。此外在同一家族常發現有很多人得鼻咽癌，在台灣有孿生兄弟都

得鼻咽癌；也有鼻咽癌病人的九個子女雖彼此不同住，卻有五個為鼻咽癌患者。如果一等親當中有人得鼻咽癌，根據統計其罹患鼻咽癌的危險性是常人的19.2倍。倒是很少看到夫妻檔都得鼻咽癌，這些現象支持鼻咽癌可能與遺傳有關，而與傳染無關。有報告指出，可從人體分離出一種基因（會遺傳給下一代），該基因負責亞硝基胺（一種致癌物質）的代謝，使其變成更強的致癌物，而在兔子的實驗，此種基因所主導的產物，可出現於鼻咽的上皮。推測高危險群，易得鼻咽癌者，可能其主導代謝亞硝基胺的基因發生構造上的異常，使得代謝酵素的表現也有問題，因而導致鼻咽癌。

最近我們的研究發現，第1、3、9、11、12、13、14、17對染色體的致癌基因及抑癌基因，可能參與鼻咽癌的形成。

3. 吸入各種刺激性的煙氣：長期暴露高濃度的各種煙塵，得鼻咽癌的可能性較高，台灣的報告顯示長期工作於通風不良的環境，得鼻咽癌的危險性比正常人高二倍以上。另外吸進甲醛（俗稱福馬林，如新的木製衣櫥常有刺激性甲醜氣體）的量越多，得到鼻咽癌的危險性越高。至於和抽煙的關聯性，大部份的報告認為無關，但亦有報告指出，每天吸二十支以上



者，得病之比率為正常人二倍以上。此外，國外有報告顯示，家庭內燃燒蚊香及點拜拜用的柱香、鋸木屑等可能與鼻咽癌有關，但台灣的報告沒有顯示相關性，倒是常使用鼻內刺激性油、精者，可能罹患鼻咽癌有關。

4.飲食因素：香港、馬來西亞、加州的報告，認為小時候吃鹹魚會增加得鼻咽癌的機會，因為鹹魚含有亞硝基胺。但台灣的報告沒有找出相關性，何況台灣地區吃鹹魚的人也少，倒是小時候常吃豆類發酵製品、燻肉者，與得鼻咽癌較有關，可能也是亞硝基胺之故。其他吃鹹蛋、鹹肉、喝酒、喝茶、嚼檳榔都沒有相關性。香港的研究報告發現，居住於船上的人，很少吃新鮮食物，導致營養不良，維他命缺乏，特別是A和C，得鼻咽癌的機會增加。

二、鼻咽癌常見徵兆

所謂鼻咽癌，簡單的說，就是源自鼻咽部上皮組織的一種惡性腫瘤，由於它源自非常隱密的死角--鼻咽部，使得它不易被發現。它約略位於頭顱部的中心區，就如一個球體的球心，不論自鼻或口，都不易直接檢查此區域。但是由於此空腔正位於鼻腔後方、口咽上方，歐氏管(也稱耳咽管因其連接耳部和咽部)的咽側開口也在此處，因此它的臨床表現就容易以耳或鼻部症狀來表現，又因鼻咽部緊臨頭顱底部，許多的腦神經都通過此處，一旦受鼻咽部病變，就可能產生頭痛或其他神經麻痺的現象;此外，鼻咽癌有一個特點，就是常在疾

病早期即發生轉移，除了肺、肝和骨骼外，頸部轉移而使病患頸部出現腫塊，更是屢見不鮮。

由於耳咽管機能受影響，就可能出現一些類似耳咽管機能障礙的現象，諸如耳鳴、耳內阻塞感、聽力障礙以及說話時患側耳部出現回音的自聲過強現象，由於這種耳咽管機能障礙也常出現在鼻或鼻竇有毛病的病人，因此有時並未引起注意，甚至到了中耳壓力不平衡，引起耳膜凹陷甚或中耳積液的程度，只要做耳膜穿刺，將其中耳內的液體(通常為琥珀色)抽出，立即可獲症狀的改善，但是若您是這種病患時，請不要忘記提醒醫師檢查鼻、鼻竇及鼻咽部。

若腫瘤阻礙了鼻腔通往鼻咽部的後鼻孔通道，則會影響鼻腔機能而出現鼻塞、流鼻涕、鼻涕帶血等鼻部症狀;由於鼻腔的血液供應來自外頸動脈和內頸動脈系統，血液供應充足，輕微的流鼻血或鼻涕帶血常不引起重視，而鼻部有鼻塞、流鼻涕問題的人也司空見慣，這也是引起延誤的原因之一。有時鼻咽癌本身出現出血現象，導致血痰現象的產生，但因血痰的原因很多，除鼻腔、鼻咽外、口腔、口咽、下咽、喉、氣管等等都有可能、此類病患常於內科就診並接受胸部x光檢查顯示正常之後，即放棄了追蹤血痰來源的決心，因而延誤了診斷。

據估計，頸部出現腫塊的原因，80%源自頭頸部，因此讓耳鼻喉科醫師做一詳細檢查為必要步驟，尤其是準備做頸部切片檢查之前，更應有耳

鼻喉方面的檢查才對，因為統計結果顯示，對鼻咽癌患者的治療而言，頸部接受切片者比未接受者療效較差。由於正常人的頸部即存有不少的淋巴結，所以要做正確診斷，非須專業的知識不可。

大致說來，位於頸部淺層、大小在2公分以下的可動性淋巴結，常為良性;但若淋巴結出現在深層，這些位於上頸部、胸鎖乳突肌內側的腫塊，是鼻咽癌發生頸部轉移的典型位置，千萬不可掉以輕心。雖然醫學界經常提出呼籲，但是還是有病患被抗生素治療後頸部腫塊變小的假象所騙，或擅作主張於頸部腫塊上貼上膏藥以拔毒消腫，終而導致潰爛性腫塊，平白加重了病情且延誤了治療。

雖然頸部腫塊的出現，對鼻咽癌病患而言，等於是癌細胞已自鼻咽的原發部位擴展到了頸部，但是適當的治療，仍有機會使碩大的頸部腫塊消退。不要忌醫勇於接受治療是鼻咽癌成功的要件。

鼻咽癌的另一大類症狀，即是和腦神經有關的現象，諸如頭痛(尤其是單側性頭痛)、臉部麻木感、複視、眼球運動異常以及其他種種神經障礙或麻痺的症狀，也是必須提高警覺的，現在由於耳鼻喉科、神經科和眼科三部門的充分合作，使得因腦神經症狀而到神經科或眼科的病患，也能儘早找出正確的病因，不致耽誤了鼻咽癌的診斷和治療。

(下期續)



您吃了多少不必要的抗生素？

文／台大醫院內科部 陳宜君醫師

只要我喜歡有什麼不可以？

根據國家衛生研究院的研究報告指出，民國八十六年因上呼吸道感染的症狀而就醫的占總門診人數的23%，所使用的抗生素占門診總用量的31%，顯示國人無意間吃下了許多不必要的抗生素。

抗生素的不當使用，不僅會影響使用的人，也會影響其他人或自然生態。一般的藥物，如治療糖尿病、高血壓等的藥物，若適當的使用會讓使用者的疾病獲得控制，若有副作用，也僅限於發生在使用者，而不會影響到他人。但抗生素不然。抗生素的合理使用可治療細菌引起的感染疾病，使病人免於罹患細菌感染的死亡或併發症；而抗生素的濫用或大量使用，則會誘使具有抗藥性的細菌產生或增加，此抗藥性基因可能傳播給其他細菌，或此抗藥性細菌可能傳播給其他病人或健康宿主。此現象愈來愈嚴重，導致目前有些罹患細菌感染者，有較高的機率是由具有抗藥性的細菌

所引起，而可用的有效藥物則較少、或副作用較大、或較昂貴。如此也將使得未來人們將可能面臨沒有有效的抗生素，用以治療細菌感染的窘境。

美國每年約有一萬四千個住院病人因被具抗藥性的細菌所感染，卻因缺乏有效抗生素之治療而死亡。

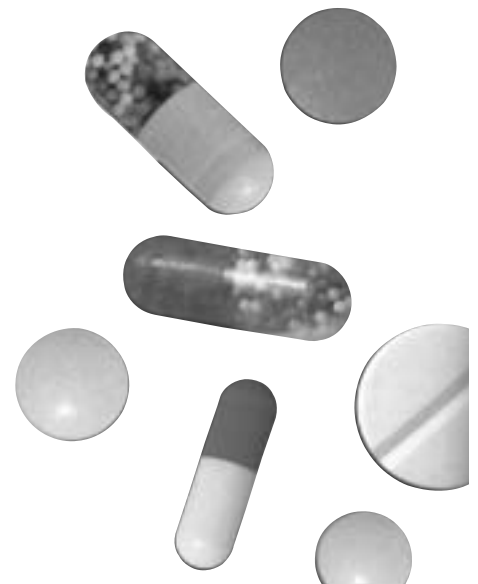
一般人最常罹患的感染疾病是由病毒所引起的感冒或上呼吸道感染，使用抗生素對病情並無幫助，然而台灣、美國及歐洲的資料皆顯示，上呼吸道感染（包含急性咽喉炎、急性中耳炎）是門診就醫診斷中最常見的感染疾病，雖然絕大部份皆非由細菌所引起，但卻有極高比例的處方中使用了抗生素。這也許是民眾要求醫師給予「消炎藥」、「特效藥」，希望一帖見效；也可能是醫師沒有把握、害怕誤診，或是不敢拒絕就醫者的要求，而給予抗生素以及多種症狀治療藥物，希望獲得立竿見影的療效，結果導致極高比例的就醫者因上呼吸道

感染而服用了抗生素。可預期的是，如此的用藥習慣已造成社區致病菌，如肺炎球菌的抗藥性增加；而不可預期的是，極少數的人可能因特殊體質而發生藥物的副作用，反而身受其害。

「抗生素」不是「消炎藥」

抗生素在台語俗稱「消炎藥」，其實只能殺死細菌，幫助我們的免疫系統對抗感染疾病。服用抗生素並不能使不舒服症狀，如發燒、喉痛、流鼻涕、咳嗽、頭痛或肌肉骨頭酸痛等，馬上獲得改善。

抗生素(antibiotic)為由真菌所萃





取，用以殺死細菌的物質。盤尼西林 (penicillin) 是醫學史上第一個被廣泛應用的抗生素。盤尼西林的發現、製造及疾病上的使用，是人類史上的重大突破。許多原本無藥可醫、造成健康宿主快速死亡，或可能使整個民族、文化毀滅的惡疾，因著抗生素的發現而改變，也因此，抗生素贏得了「神奇之藥」的美譽。然而早在一九六〇年代，佛萊明（盤尼西林的發現者）已提出警訊，呼籲人們不要濫用盤尼西林，以免抗藥性菌株的發生及散播，導致有些病人因盤尼西林抗藥性細菌引起的感染疾病，而變得無藥可醫。

人們因為長期以來過度依賴抗生素形成濫用，而使抗生素的效用逐漸下降。現在，許多醫師們已不敢期望

他們對婦女們最常見的泌尿道感染，投予第一個抗生素一定會奏效。此外，許多罹患血液疾病、惡性腫瘤、骨髓或器官移植的病人，或因風濕免疫疾病或其他種種疾病，而必需接受免疫抑制藥物治療的病人，若無有效的抗生素治療感染疾病（疾病本身或免疫抑制療法中常見的併發症），即使該疾病的「特效藥」再好，也無法改善病人的預後或生活品質。

慎用抗生素，從您我做起

根據世界衛生組織發表的資料顯示，人們若再不正視抗生素被濫用或不當使用的情形，原本可治療的疾病如急性化膿性扁桃腺炎、瘧疾或結核病等，都將變成無藥可醫；而目前所使用的抗生素若未加

管制，在十年或二十年後，都會因為細菌產生抗藥性而失效。

非必要的抗生素使用，浪費了許多醫療資源，此現象全球皆然。國內醫療院所如台大醫院，從1981年建立全院性院內感染監測系統，即針對醫事人員再教育、院內管制措施之加強等方面，努力減少或延緩抗藥性細菌的發生。近年來，在衛生署疾病管制局、國家衛生研究院與國內醫療院所通力合作下，更使得國內社區性抗藥性細菌的問題明朗化，也讓民眾願意遵從醫師指示，並漸漸認識抗生素，養成正確的就醫及服藥觀念，以避免助長抗藥性細菌的產生。期望在您我攜手努力下，能使我們及下一代的明天更好！

Hot Line

癌症諮詢專線：(02)8712-1991

台灣癌症基金會針對癌症病人、家屬及其照顧者所需要的協助，將全力推動成立『癌症諮詢中心』，提供完整的癌症專業諮詢、協助轉介、支持團體及資訊查詢等服務，同時為及早服務民眾，並先成立「癌症諮詢專線」，以儘速幫助癌症病人、家屬，及其照顧者面對癌症、度過難關。



『生命之歌』音樂會

透過音符 將愛延伸



文／李和謙

當悅聲合唱團以“微聲盼望”一曲正式揭開音樂會序幕，場內的聽眾響起了最大的掌聲，場外的夜空似乎也明亮了起來。

悅聲合唱團在8月30日夜晚的中山堂，再一次用歌聲傳遞關懷，舉辦『生命之歌—陳映雪博士紀念音樂會』。經由每年的努力，悅聲逐次提升了演出水準，也集結了更多、更專業的音樂家共同演出，包括知名男中音張清郎教授、女高音陳盈伶、鋼琴家廖珮君，以及長笛家林佳瑩等。其中，張清郎教授渾厚的歌聲，將鄉土味十足的台灣民謠意境發揮到極致；而陳盈伶的“夜鶯”則充分將夜鶯的清越美麗展現無遺；廖珮君流暢優美的琴音，以及林佳瑩長笛百轉千迴的浪漫，都讓中山堂內一千多名的聽眾，得到了最完美的音樂饗宴。

這場音樂會中，還特別向一位生前致力於癌症研究，也曾以最大的生命熱情歷經13年抗癌辛苦歷程的專

家—陳映雪博士致上最深的感念。也因此，特別邀請陳博士的學生陳立宗醫師，演唱陳博士生前最喜愛的歌曲—「You Light Up My Life」(你照亮我的生命)。

為使悅聲愛的樂聲傳遞更遠更廣，基金會今年並特別撥出部份票券，免費提供給中華民國乳癌病友協會、世界展望會及陽光社會福利基金會等多個基金會及社福團體的病友與殘障朋友，前來共同聆賞，期望所有人都能因為這樣的愛和鼓勵，更能勇

敢面對生命及未來。

這次音樂會圓滿落幕，除要特別感謝最關懷公益、也最美麗的主持人靳秀麗小姐外，還要感謝內政部、行政院新聞局及中國國民黨身心障礙者保護基金會的支持贊助，期望未來，這份充滿愛和關懷的歌聲，能傳得更遠、更廣，讓更多的朋友得到心靈的慰藉。



經由每年的努力不懈，悅聲合唱團不僅逐次提升演出水準，也用歌聲傳遞了更多的關懷與愛。



愛與勇氣

生命的精彩在於活出自己，愛的價值在於對人事物的關懷與實踐，陳映雪博士在13年抗癌路程中，歷經50多次的化療過程，仍以最堅強的意志紀錄了治療歷程，期以幫助他人，最後雖於1999年因敗血症及多器官衰竭謝世，但其昂揚精彩的生命力仍令人動容。今年正值陳博士逝世三週年，她留給世人的勇氣及大愛卻從未消退，我們除了以『生命之歌～陳映雪博士紀念音樂會』來表達衷心懷念外，陳博士夫婿吳成文院長亦寫下多年未曾稍減的思念，遙祭陳博士。

—— 台灣癌症基金會

給映雪的一封信

映雪：

別來無恙否？三年流光朝夕焚香，傾訴念情；有時攬鏡自照，瞥見鬢髮灰白，才感歲月倉促，而我們相依的記憶宛如昨日。

歲月沈澱不了思念，三年來，日夜晨昏，我藉著清香一柱，以心念與妳相會，孩子們也是；我常覺得妳只是到天界頤養，依舊以那雙清澈與堅毅的大眼睛，照料我與孩子們；我們家的親情，因著思念妳而愈來愈濃，甜美的回憶延伸成為將來的期待，因為我一直相信未來永生的「永恆」。

當下每一片刻的真心與付出就是永恆，覽觀我們的一生，每一吋光陰的相處，其實早已是不磨滅永恆的存在，我總覺得妳不曾離開我，而且一直默默地在護佑著全家。

如同妳在病痛之刻，如此地堅毅與承擔，所負任的茶苦，難以盡訴，但是妳一點一滴地容受下來，不曾遲疑與退却；如此珍愛生命的精神已是我們全家的砥礪。我也希望妳成為所有灰心喪志之人的精神支柱，讓妳不折不扣的意志鼓舞在生命十字口徘徊的人。

這是你一生認真、積極、熱誠生活的生命旋律，我期許有更多的人能夠因著妳，而活在不放棄的堅持裡。映雪，這是妳的永恆，我驕傲於妳活出如此地光耀。

念妳

成文

97.8.30

(作者吳成文先生為國家衛生研究院院長)



馬鈴薯的營養成份

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

馬鈴薯(potato)屬淡色根莖蔬菜類中薯科馬鈴薯的塊莖，別名叫洋芋，是歐洲人的主食。原產在南美洲安第斯山高原，體型呈球狀、扁圓形、橢圓形、卵形、皮有呈黃色、土白色、粉紅色、深紅色、紫色因產地品種不同而異。為普及性食物，可當蔬菜並作為主食，是乾旱時的黃金食物。

馬鈴薯的營養：

含有較多的賴氨酸、亮氨酸是人體必需的氨基酸為促使細胞中脂肪合成的重要物質。每100克中含蛋白質2.3克，脂肪0.4克，碳水化合物16.5克，鈣11毫克，磷64毫克，鐵1.2毫克，鉀502毫克（高鉀），鋅16毫克（豐富），胡蘿蔔素0.01毫克，維他命C 23毫克，維他命B1 0.07毫克，

維他命B2 0.04毫克，維他命E 0.4毫克，纖維素1.9克，為偏中度鹼性食物。植物化合物中含有多酚中的菲汀酸，氯醛酸，熱量只有84大卡，（米飯的一半），其所含維他命C甚高，在高熱下不易流失。

馬鈴薯與癌症的關係：

馬鈴薯所含菲汀酸在人體內抑制金屬銅鐵等變成自由基，和致癌物質結合生成致癌因子。氯醛酸(Chlorogenic Acid)可防止細胞突變，亦具抗氧化作用，多含於皮部。在美國已實驗證實皮部確有抗癌作用。含有胡蘿蔔素抑制癌細胞繁殖，延緩癌症惡化。含維他命C及E具抗氧化作用及防癌；食物纖維則可降低大腸癌的罹患率。有酵素蛋白欄中和致癌物質，亦可清除病毒，兩者效用比黃豆高。

馬鈴薯與其他疾病的關係：

馬鈴薯纖維比蕃薯少兩倍，熱量比白米飯少一倍。與蔬果混合吃（如櫻桃，胡

蘿蔔等），可改善貧血所引起的暈眩、肢體無力、手足冰冷。古希臘醫學家希波格拉底等記載，馬鈴薯對胃及十二指腸潰瘍有消炎作用。含阿托品(Atropine)可對抗痙攣和鎮靜作用，使生活緊張所造成胃腸分泌減少，得以緩解而復原。在日本用碳化的馬鈴薯（煮熟後再烤焦製成碳粉）來治療胃出血及止血。含鉀量高，可中和食鹽多吃後體內的鈉含蛋白質酵素，擔任粘膜及血液淨化作用，可改善痛風及風濕。含稀有元素（磷，矽，鋅，硒及鉬）對人體健康有幫助。因含有還原酵素抑制劑，老年人應少吃。馬鈴薯可迅速提高胰島素和血糖水準，糖尿病人亦應少吃。發芽後不可再吃，否則易喉嚨乾渴、瞳孔放大、噁心嘔吐等，為一種中毒現象。

馬鈴薯的吃法

- (一) 中式沙拉：胡蘿蔔半條，蛋1-2個，2黃瓜、1條切丁，馬鈴薯一粒120克，煮熟切丁，洋蔥少許（1/2個切丁）。加美奶滋一包及鮭魚罐頭或蝦仁拌勻冰藏，夾麵包做三明治。
- (二) 炒三絲：馬鈴薯100克（約3兩），鮮香菇100克，豆腐干





100克，均切絲，洋菇先炒放入過水過的馬鈴薯，再放干絲炒熟後加蔥、鹽後取鍋。

(三) 洋蔥炒馬鈴薯：馬鈴薯150克，洋蔥約半個，均切絲，炒幾下加糖、醋、鹽少許，冷藏，早餐、便當等均好。

(四) 燉煮：牛肉（豬肉）一斤（肋條）過水、馬鈴薯一個（150克）、蕃茄（中型兩個）、洋蔥一個（中型）、胡蘿蔔一條（100克）加包心菜4-5葉（100克），均切塊。待水煮開放鹽，再放入牛肉（或豬肉）煮開後再放入其他食材，燉煮到40分鐘便可取鍋，若再加些醬

油便為紅燒。

(五) 馬鈴薯雪菜湯：馬鈴薯150克切片，雪菜100克切碎，炒熟後加水600c.c.，燒開後即啟鍋。

(六) 馬鈴薯味噌湯：馬鈴薯100克切片，味噌（加水拌勻），馬鈴薯略炒，加水500 c.c.，煮開熟後加入味噌水及蔥水後啟鍋。

(七) 煎馬鈴薯餅：馬鈴薯四兩切碎，肉半斤（豬肉）絞碎、蛋一個、洋蔥一小個切碎、胡椒粉、麻油、蠔油、鹽、薑少許先後拌勻後加入馬鈴薯，用溫油或不沾鍋煎到兩面黃的餅狀。

(八) 生馬鈴薯汁：打汁後，每次

30c.c.長期早晚飯前飲入，對腸胃有益。

馬鈴薯的清洗及注意事項：

先檢視馬鈴薯（洋芋）的新鮮度，皮的完整性及光滑度，有無發芽及芽斑，皮部呈色若不正常、發青，則可能含龍葵素，是致癌物質，必須煮熟食用。清洗前在清水中浸泡片刻，除去泥沙，刷去凹陷處泥沙，沖洗後有斑點、變色時用刀削掉處理。



迷你香蔥獅子頭

要降低飲食中的脂肪，並不表示永遠不能再吃油炸食品。用瘦絞肉做獅子頭，比一般用三分肥的絞肉脂肪量相差極大，而肉丸不裹粉炸時耗油很少。獅子頭須經油炸才能定形及香甜。

為不讓這道由瘦肉做成的肉丸吃起來過於乾澀，可加入大量的洋蔥，使肉質變嫩，亦可增加肉丸的分量。

材 料

- 洋蔥.....2個
- 前腿絞肉(瘦).....600克
- 小香菇.....6朵
- 大白菜.....1顆
- 紅辣椒.....2根
- A. 蛋.....1個
- 麵粉.....4大匙
- 鹽、味精.....各1小匙
- 糖.....2小匙
- 五香粉.....1/2小匙
- 胡椒粉.....1/2小匙



做 法

1. 把洋蔥去皮切碎，加絞肉一起用食物攪拌棒攪，打成有彈性的肉泥。
2. 加A料攪拌均勻。
3. 起油鍋，把肉泥擠成肉丸(約16個)，下鍋用小火炸，炸到肉丸浮起且表面呈金黃色，撈出來放在廚房紙巾上吸去多餘的油。
4. 香菇泡軟；大白菜和紅辣椒切成小段。
5. 把鍋裡的炸油倒出，只留一點餘油。把香菇、白菜和紅辣椒放下翻炒。
6. 加鹽再炒片刻，見白菜出水軟化就連湯汁盛入砂鍋裡，再把炸好的肉丸放在白菜上，蓋上鍋蓋，用小火燜30分鐘即可。



捐款芳名錄

捐款芳名錄

91年5月

30元 謝慶和 林秀華 李元棟 鍾婉惠
50元 潘清秀 林素華 李玉芬 600元 蔡文章
100元 易欣汝 200元 林淑榮 周麗娟 1,000元 王黃阿秀

91年6月

50元 蔡林來 許庭瑄 鍾瓊湘 謝瑞碧
100元 蔡美玲 300元 朱秀儀 張宜文 500元 鍾婉惠

91年7月

50元 潘清秀 王慶煌 林蔚綠 張淑蓉 郭德銘
100元 王萬枝 呂心萍 洪彩月 張皓翔 陳香玲

財團法人台灣癌症基金會 信用卡持卡人定期定額捐款直接轉帳授權書 信用卡捐款/繳費表

Form fields for donor information: 姓名/公司, 身分證字號, 電話, 地址, 信用卡別, 卡有效日期, 發卡銀行, 授權號碼, 捐款金額, 繳費表 (包含圖書、防癌手冊等選項), 郵資, 取書方式, 總計金額, 寄書地址, 收據抬頭, 收據地址.

本基金會所開立的捐款及購書收據為公益捐贈, 依法可抵扣所得稅。填妥表格後, 請放大傳真至 02-87 122003 或郵寄至台北市 105 南京東路四段 103 號 8F-1。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)

防癌保健系列叢書介紹

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。



一九九八年四月出版
家庭防癌手冊

(80頁，黑白，14×20cm)
針對國內常見的17種癌症，以深入淺出的方式，解說各種癌症的警訊、診斷、治療、預防方式，以及何為高危險因子，並叮嚀日常生活中必須注意的事項。

工本費：100元整



一九九九年六月出版
新女性防癌佳音手冊

(146頁，彩印，21×28cm)
探討女性同胞常見的癌症發生及治療方式，比較東方與西方女性的罹癌情況，包括生機飲食、環境與防癌...等，另有別冊說明危險電磁波及女性骨質疏鬆症的預防及治療。為針對女性用心出版的一本專書。

工本費：250元整



一九九九年八月出版
挑戰奮戰國人三大死因

(92頁，彩印，14×21cm)
由名醫談心臟、腦神經血管疾病與癌症防治。包含心臟病、高血壓、巴金森氏症、腦中風、腦外傷及腦瘤...等疾病的成因與預防。

工本費：150元整



二〇〇一年三月出版
『蔬果的農藥殘留與清洗』

(52頁，14.5×20.5cm)
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

請沿虛線剪下

熱愛生命、攜手抗癌



郵政劃撥儲金存款通知單									
收	帳號	1	9	0	9	6	9	1	6
款	戶名	財團法人台灣癌症基金會							
新臺幣									
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末家一整字)									
經辦	同收	款	號						
姓名	通訊	地址	電話						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寄款人									
姓名									
地址									
電話									
寄款人代號									

郵政劃撥儲金存款通知單									
收	帳號	1	9	0	9	6	9	1	6
款	戶名	財團法人台灣癌症基金會							
新臺幣									
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末家一整字)									
經辦	同收	款	號						
姓名	通訊	地址	電話						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寄款人									
姓名									
地址									
電話									
寄款人代號									

虛線內備機器印證用請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據	收款帳號	存款金額	電腦記錄	經辦同收款號

寄款人收執聯

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

元

定期捐款/月捐

元

不定期捐款/本次捐款

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。



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



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，是家中不可或缺飲食寶典。

工本費：150元整



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

●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。
(北市105南京東路四段103號8樓之1)
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)8712-2003)

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。