



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

第十四期 92年3月

發行人：王金平
 總編輯：彭王嘉康
 主編：賴基銘
 編輯：林清儀、李和謙、蔣宏姿
 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 2-5998 傳真：02-871 2-2003
 網址：http://www.fcfo.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！

用心與努力換得最佳民間外交—— 中美防癌協會 5 月締結聯盟

文／李和謙

去年11月，台灣癌症基金會受美國防癌協會（ACS）之邀，前往美國柯羅拉多州丹佛市參加國際抗癌夥伴專案會議後，便積極為締結聯盟關係做準備，並訂於今年5月在台灣正式簽訂為「國際抗癌聯盟」之夥伴關係。

此次來台訪問的美國ACS代表團，包括世界抗癌聯盟(UICC)總裁暨美國防癌協會(ACS)執行長Dr. John Seffrin、全美執行長辦公室主任Nathan Grey、美國防癌協會落磯山區會執行長Larry Newnam、加州區會執行長Pat Felts、東部區會執行長Don Distasio、國際合作關係組主任 Paul Lin及加州區辦公室主任 David Veneziano等七人，層級之高，歷年首見。預計與董氏基金會、中華民國防癌協會，以及台灣癌症基

金會等三個台灣民間團體簽訂聯盟關係。其中董氏基金會及中華民國防癌協會均為歷史悠久之團體代表，台灣癌症基金會則以五年的努力表現，獲得了美國防癌協會的肯定，成為締結聯盟關係之一員。

美國防癌協會（American Cancer Society；簡稱ACS）已有九十年的歷史，為全球最大之民間防癌機構，在推廣防癌宣導、癌症病友服務及癌症研究工作等方面，有著極高的成就與貢獻。此次ACS與台灣癌症基金會等三團體正式締結聯盟，不僅使得本會成為美國防癌協會推展全球防癌工作的夥伴，防癌推廣工作與國際銜接，更是對台灣防癌、抗癌工作，一份極為正面而具國際地位的肯定。

此次ACS代表團來台行程中，除

將安排拜會總統陳水扁、立法院長王金平、外交部及衛生署等單位外，亦將拜訪國家衛生研究院及故宮等學術及民間單位，讓ACS成員在深切瞭解台灣對於民眾健康及抗癌工作的重視、努力外，也能對台灣民情風俗有進一步的了解。

本期要目

特別報導	
用心與努力換得最佳民間外交.....	1
專題報導	
抗癌新策略—全方位癌症治療.....	2
食道癌的預防與治療(上).....	4
活動報導	
兒童天天五蔬果系列—	
宣導，就從兒童開始.....	5
讓愛再凝聚「志工大團圓」座談會.....	6
癌症病患服務在FCF.....	8
健康快遞	
淺談生機健康新飲食.....	9
5 a Day 系列	
山藥的營養成份.....	11
心靈小憩	
原來，健康這麼簡單.....	13
新飲食觀	
鮭魚蒸豆腐.....	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	



抗癌新策略一 全方位癌症治療

文／康寧百威治癌中心 陳駿逸醫師

癌症治療豈只冰山一角

電影“鐵達尼號”的情節相信是許多人都熟知的故事。內容大致是一群旅客，搭著豪華且堅固無比的巨輪，正在沉浸於美好的海上風光之時，眼前突然出現了巨大無比的冰山，使得這群人們驚慌失措。而我們週遭的親朋好友倘若不幸罹患了癌症，又何嘗不像是“鐵達尼號”上的旅客，在他們可能是正想好好衝刺的時刻，抑或是正處於飛黃騰達，悠游於人生航行之時，萬萬沒想到會突然面臨莫大的冰山危機-罹患了癌症；而許多人也正如故事中的人物一般，亂了方寸，不知如何面對癌症的打擊。

假設故事發生的時間點是現在，我們航行在海上，再次遇到了迎面而來的冰山，我們又會怎麼辦？不用說，當然是先解決冰山了。目前癌症治療的正統治療方法包括化學治療、放射治療、手術治療等，這些方法，或多或少可以改善冰山的一角，甚至有機會消滅整個水面上的冰山，也就是我們所謂的“巨觀的腫瘤”；然而這當中我們常常要冒著被這些正統治療的流彈(亦即副作用)所波及；例如化學治療所造成的骨髓抑制、食慾減

低、腹瀉，放射治療所引起的吞嚥困難等。凡此種種，都使得我們身心備受影響，甚而選擇放棄逃避。不僅如此，這些正統的治療除具有副作用外，還有一些治療的盲點，例如抗藥性的產生等。此外更值得我們關切的是，水面上的冰山縱使被解決了，水面下肉眼所不及的冰山；也就是那些微觀的腫瘤細胞問題，依舊會對船隻有所破壞，最後變成另一座冰山，造成了鐵達尼號的結局一再上演。因此，平心而論，目前的癌症治療效果並不盡理想。

那麼我們要怎麼樣才能徹底地解決水面上的冰山(巨觀的腫瘤)？以及水面下肉眼所不及的冰山(微觀的腫瘤)？而又如何解決正統治療所導致的流彈(正統治療的副作用)呢？”全方位癌症治療”成為我們應深思的方向。

何謂“全方位癌症治療”？

所謂“全方位癌症治療”，就是既不偏廢正統治療且同時採用”輔助治療”雙軌並進的治療模式。癌症的產生，不外乎是先天基因的突變，或後天的致癌物所造成。經過許多科學家的研究。現已發現正常細胞變成癌細胞的自然發展過程，必須經歷致

癌、促癌和癌演進三個不同而又連續的階段；因此腫瘤的發生是一個多因素、多步驟的複雜生物學過程。這個規律已為臨床觀察和動物中的研究所證實。而癌症的形成則先經正常細胞變異及不正常增殖後，腫瘤細胞不斷增殖和轉移，整個癌化過程，分成許多階段，在不同的階段也各有腫瘤細胞必備的某些條件，這些不同階段的必備條件，為形成腫瘤不可或缺之條件，理所當然也成為我們解決目前腫瘤困境的方法之一，也是我們攻克癌症的目標(我們將此稱為”分子靶點”)。

美伊開戰的消息，是這一陣子熱門的新聞話題「導彈」，相信大家也一定不陌生。導彈的主要條件，為能追蹤目標的導航系統、能摧毀特定的目標。戰場上用導彈，癌症的治療也用導彈。應用這一原理製備出一種能追蹤分子靶點而又能專一性地殺傷腫瘤的“武器”我們就稱之謂；靶點療法(Target therapy)“。整個癌症的治療觀念，從全面破壞性也轉化成專一靶點療法。未來抗癌新藥將不再像傳統化學藥物，以細胞毒殺性(Cytotoxic)來抑制細胞基因染色體複製，因而造成正常組織的副作用；



而改以針對癌細胞分子靶點治療，也就是以非細胞毒藥物（Non-cytotoxic）來治癌，對正常細胞的傷害性將大大減小。拜現代分子生物科技之賜，有越來越多的分子靶點藥物被開發出來，有一部分目前也被正式應用在臨床治療上，如治療乳癌的Herceptin、非小細胞肺癌的Iressa、淋巴瘤的Mabthera，以及慢性骨髓性白血病的Gleevec等。這些新藥的誕生，頓時讓我們覺得好像能夠完全打倒癌症。但事實不然，目前許多針對癌化過程的分子靶點藥物其效果仍不盡理想。

何謂“輔助治療”？

所謂的輔助治療（Complementary and Alternative Medicine），又稱為互補及替代治療。它在全方位癌症治療模式中所佔的角色，乃是搭配正統治療，以達相輔相成之效。輔助治療是必需具備實證醫

學(Evidence-based Medicine)證據，且其抑癌機制主要是透過對癌化過程中各個階段的分子靶點進行調控，來達到抑制癌細胞的成長。可以與正統治療搭配形成多目標的導彈系統，對癌化過程中的各個階段的分子靶點，進行全盤攻擊；其優點在於不僅可以擁有正統治療的好處，也可以彌補正統治療的盲點，且由於大都是非細胞毒藥物，並不會增加正統治療所導致的副作用。此外，一部分的輔助治療，也可以透過增加人體免疫力、加速正常細胞修復過程、減少正統治療對正常細胞毒殺的效應，或是藉由抑制抗藥性基因，反增加放射治療的敏感性等，來減少正統治療所導致的副作用。根據國內外的各項實證研究顯示，癌症病人透過全方位癌症治療，可以達到提升治癌功效，緩解化療、放療的副作用，以及提高病患生活品質等明顯成效。

癌症治療新願景

癌症治療，不應該只依靠制式化的治療，現存的一些治療上的死角與盲點，一直是臺灣及國際癌症醫學專家醫師共同努力的領域。全方位癌症治療的觀念，在歐、美、日等先進各國的醫學界，已形成重要趨勢，且受到權威醫療機構及政府的重視，亦被病患視為治癌新希望，但在臺灣卻仍未受到重視。其實，在癌症醫學研究進步的今天，全方位癌症治療的觀念，除在分子生物學、基因治療、分子生物靶點療法的新發展外，中國傳統中草藥，及其相關療法中，仍存在著極為寬廣與極待突破的研究領域，期待臺灣的醫學界，能經過嚴謹、有系統的研究，開發新抗癌療法，為國人的癌症治療，帶來許多新的希望，或許台灣版的“鐵達尼號”結局可以喜劇收場。

抗癌新策略—全方位癌症治療





食道癌的預防與治療（上）

食道癌在台灣

根據衛生署八十七年度癌症年報，台灣地區食道癌發生率排名不但位居男性第九位(每十萬人口約有七人)，而且死亡率更高居男性第六位(每十萬人口約有六人)，男性與女性發生食道癌的比例約為9.4：1.0。台灣地區食道癌的病理組織型態以鱗狀細胞癌最為常見(約佔90%)，其次為腺癌(約佔6%)；此與歐美國家逐漸增加中的腺癌(Barrett's esophagus related 約佔50%)大為不同。根據流行病學的調查，抽煙、喝酒、過量攝取含有硝酸鹽食物等，均與鱗狀細胞食道癌的發生有密切的關聯，台大醫院的研究也發現嚼檳榔的民眾，罹患食道癌的機率較一般民眾高。由於口腔、肺部與食道均屬上呼吸道，罹患癌症的危險因素相仿，因此罹患食道癌的病患，約有5%～12%的病人可能會同時罹患頭頸部癌症或肺癌，因此在診斷食道癌時必須特加注意。

食道癌的症狀及診斷

典型的食道癌症狀為漸進性吞嚥困難及體重減輕。由於食道具有彈性，因此癌症初始的症狀並不明顯，往往等到腫瘤大到阻塞食道，以致食

物哽咽在食道或進食後隨即發生嘔吐時才驚覺不對勁。其他常見的症狀如：吞嚥疼痛、不明原因的長期咳嗽或聲音沙啞、不明原因的喝水嗆到或是反覆罹患肺炎等。根據食道癌相關的症狀表現，經由醫師詳細的病史探問及理學檢查，約可略知知道癌的局部病況，甚至癌症轉移的部位。初步的檢查以食道鋇劑攝影為主，若有食道腫瘤的顯影，則需借助食道內視鏡取得生檢組織做確切的病理診斷。確定診斷為食道癌後，須做進一步檢查以判定癌症期別，做為擬訂治療計劃的參考及癒後的推測。食道癌的影像檢查還包括胸部(包括上腹部)電腦斷層攝影、食道超音波內視鏡檢查等，可以使食道癌分期更為精確；若病患伴有骨頭疼痛的症狀，則必須加做全身骨骼核醫掃描以排除癌症骨骼轉移的可能性；若病患的食道癌位於食道的上三分之一或食道的中段，則支氣管鏡檢必需列為例行檢查項目，以排除食道癌侵犯氣管或同時併發肺癌之情況。

食道癌的分期

1983年UICC(國際抗癌聯盟)食道癌分期法中的T(Tumor)，係以臨床影像檢查為主，依據食道癌病兆的

文/林口長庚血液腫瘤科 張獻崑 醫師

長度、有無阻塞食道、及有無侵犯週遭器官來界定。1988年以後，AJCC(美國聯合癌症聯盟)及UICC兩大系統協議，將食道癌分期法統一以方便溝通及比較。此一新分期法則偏重於癌細胞侵犯食道的深度與食道癌預後的關聯。近年來因食道內視鏡超音波及核磁共振等診斷工具的幫忙，使得術前期別的判斷得以更準確；但因仍受限於食道內視鏡超音波不普及、食道內腫瘤阻塞時食道內視鏡超音波無法完整的檢查、核磁共振同時檢視不同器官系統時無法維持高解像力以及高額的檢查費用，致使食道癌新分期法的應用面臨窘境。

食道癌的治療

食道癌診斷時多已是第二、三期，甚至已是第四期，因此治癒率一直只有5%～10%。近來由於手術技術及術後照護之進步，食道癌術後五年存活率才略為提昇至10%～20%。根據Takagi統計：食道癌長度在五公分以內者，腫瘤侷限在局部者尚有65%，另外35%已有遠處轉移；但若食道癌長度超過五公分以上者，腫瘤真正侷限在局部者只有25%，另外75%已有遠處轉移。

(下期待續)



『2003兒童天天五蔬果』系列活動

宣導，就從兒童開始

文／李和謙



如果說『教育的學習』是百年樹人的工作，那『習慣的養成』將是教育延伸的重要工程。在推動「天天五蔬果」癌症預防工作上，台灣癌症基金會發現，如果要有效而全面地建立國民健康飲食的觀念，將宣導對象下降至國小之低年齡層，甚至是幼稚園小朋友，將可使防癌宣導的層面往下紮根，讓『習慣』與『觀念』自小就養成，成效將大大提高。

近年來因現代生活步調加快，導致各式速食蓬勃發展，其中炸雞、漢堡、薯條等更是受到現在兒童的喜愛，以致國內文明病發生的年齡層有下降的趨勢，兒童肥胖人口則日益增加。台灣癌症基金會深刻瞭解此一問題，在91年度推出了「酷哥辣妹舞蔬果健康操」、「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」、「蔬果健康校園講師訓練營」及「蔬果健康校園講座」等系列活動；今年(92)度，台灣癌症基金會除將再度舉辦「蔬果健康校園講師訓練營」及「蔬果健康校園講座」外，更延續系列活動的目的，規劃

『兒童說故事比賽園遊會』及『兒童蔬果體驗營』，並持續走入校園進行巡迴講座，讓小朋友藉由參與各種不同的活動，體認攝食蔬果對身體的好處。

『兒童說故事比賽園遊會』，是運用說故事生動有趣的方式，加強孩子記憶蔬果的好處，同時激發孩子的創意及想像力，讓孩子對蔬果不再具有

距離；『兒童蔬果體驗營』則藉由營隊的方式，一方面讓孩子接觸大自然、觀察蔬果成長的過程，並透過群體合作活動，讓孩子學習互助合作的精神。

這一系列的訓練課程與相關宣導活動，從為教師而設計的「蔬果健康校園講師訓練營」，到為小朋友舉辦的各式健康飲食新活動，都經過了縝密而長期的規劃與思考，希望透過如此全面性的系列活動，提升宣導的目的與活動的效益，讓『健康飲食』與『知癌防癌抗癌』的觀念能確切落實推廣到每一個人心中，將防癌宣導的層面由『點』擴展到『線』、到『面』。

「健康，從小做起」，台灣癌症基金會堅持此一理念，「兒童天天五蔬果」健康飲食運動將一步一腳印推行不已，為兒童健康盡最大的力量。



台灣癌症基金會工作人員及營養師至台北市中興國小，進行「兒童天天五蔬果校園講座」。



讓愛再凝聚 2003年志工團圓茶會

文／閔芳駒



基金會副董事長彭汪嘉康院士及執行長賴基銘醫師，頒獎表揚年度優良志工，並合影留念。

台灣癌症基金會在志工朋友的支持及協助下，已順利邁入第六個年頭。在過去的五年中，基金會完成了許多防癌推廣工作，包括「減脂防癌巡迴講座」、「天天五蔬果、健康GO GO GO」遊行誓師園遊會、「全民站出來、輕鬆來抗癌」全民尋寶活動，及「防癌健康嘉年華—2002在台中」園遊會和「兒童天天五蔬果、打造健康下一代」系列活動等，為使防癌推廣工作更上一層樓，並完成與國際的接軌，基金會特別在這一年的志工團圓茶會中，安排了一場座談會，就未來志工的組織管理，以及擴展服務層面等議題，邀請志工朋友提供「經驗」及「意見」。

在基金會副執行長林清儀的主持

開場下，茶會正式開始。這次茶會場地是基金會同仁特別巧思佈置，十分熱鬧繽紛；同時基金會還準備了豐富的茶點供志工聯誼、享用。副董事長



座談會中，副董事長彭汪嘉康院士說明基金會未來工作重點及志工組織經營方向，並一一聽取志工們的建言。

彭汪嘉康院士除說明去年一整年基金會的努力及成就，並就今年五月即將與美國防癌協會（ACS）締結的聯盟關係進行說明，並表示這個結盟關係不僅是基金會為台灣所做的最好的民間外交，更是國際組織對台灣癌症基金會的鼓勵及肯定。執行長賴基銘醫師更補充表示，過去基金會推動防癌工作已完成階段性任務，未來除防癌工作的持續進行外，更將以癌症病患的服務工作作為業務重心，希望透過志工的重新組織經營，發揮志工長才、拓展服務層面。

為彰顯基金會重組志工的決心與誠意，副董事長彭汪院士更頒發了優良志工表揚狀，感謝包括陳慧玲、洪以味、石秋快、呂文雄、賴滿足、蕭



筱華、夏岫松、劉淑蘭等志工，感謝他們在過去從不缺席地協助了基金會所舉辦的每一場大大小小的宣導活動，以及協助會務進行。出席領獎的志工皆表示，獲贈獎狀將是他們另一個承諾的開始，未來他們將以基金會之發展為己任，更加積極推動會務工作；其中盛裝接受表揚的志工石秋快更感性地表示，過去她都是在基金會請求時才提供協助，未來她將更主動而努力地投入，以更符合基金會對她的照顧與肯定。

為讓志工更瞭解未來重整之方向及做法，賴執行長說明了志工管理組織架構，希望志工朋友在組織中之三大部八大組進行認養服務。彭汪院士與賴執行長並一一聽取志工們對基金會運作及志工經營的建議與想法，期望記取過去的缺點，發揮既有的優

點，創造更好的服務成就。

這次座談會中，基金會還準備了有趣的交換禮物活動。一個個繫在天花板上的氣球，裡頭都有志工及基金會準備好的禮物牌。手持針槌的志工們被挑起了童心，主持人尚未倒數開始，就冷不防出現了氣球爆破聲，在

大夥兒驚呼中，全場爆破聲和著尖叫聲此起彼落，志工們笑臉盈盈地拿著新的一年祝福禮物，信心滿滿地承諾著未來與基金會一起成長的決心。也期望未來在志工們的大力協助及基金會的用心下，能幫助更多的民眾獲得健康。



汽球交換禮物的方式，喚起志工們的童心，紛紛地爆破汽球，興奮的尋找自己的禮物。

「心靈小憩」徵稿活動開始囉！

記憶中，那個讓您感動莫名的經驗，和感觸良多的記憶，都是一篇篇溫暖的分享故事。

回憶片刻您是否已經想起？

誠摯邀請您將它寫下，寄到台灣癌症基金會，讓更多人可以分享這份愛與感動。

主題：

我的志工生涯—

請寫下您在擔任志工的歷程中，不論快樂、疲憊、悲傷或滿足的經驗與感恩。

投稿者請留下姓名、地址及聯絡電話

寄至台北市105南京東路四段103號八樓之一 蔣小姐 收

並請於信封上註明“心靈小憩投稿”凡經刊登之文章可獲五百元稿酬



『癌症病患服務』在FCF

文／蔣宏姿

台灣癌症基金會自成立五年多來，即以落實全民防癌之宣導為首要目標，期望以『防癌』觀念為起點，宣導正確的癌症知識，讓民眾了解癌症、降低癌症的發生率及死亡率。

為擴展服務層面，並讓更多人有機會投入防癌、抗癌之公益服務行列，基金會特別重整志工團隊、擴編志工組織，以進行多元化的實際服務工作，來發揮志工們的大愛與長才，幫助更多需要的民眾。

尤其今年，台灣癌症基金會在防癌工作上的努力，獲得了堪稱世界最大之民間防癌團體—「美國防癌協會」(American Cancer Society；簡稱ACS)的肯定，受邀加入國際抗癌聯盟；並將來台灣簽訂結盟關係，更顯現出台灣癌症基金會抗癌工作與國際同步的前瞻性及成就。

接續過去長期經營之癌症預防工作，未來基金會將以癌症病人服務工作為推動重點，重組志工組織，將依志工朋友的興趣與專長，分責成「活

動組織部」、「諮詢部」及「服務部」三大部門，期以醫療諮詢、病房訪視等實際行動，共同為關懷癌症而努力。

其中，「活動組織部」主要包含志工管理組，負責志工人員管理事務，如招募、人員登記、課程安排等工作、總務文書組，負責基金會一般行政庶務處理、活動組則協助活動設計及現場支援等。

「諮詢部」內分設電話諮詢組及資訊組；針對一般民眾，以電話或定點等方式，提供防癌觀念諮詢及解答，基金會將培訓一批受過腫瘤科醫護人員訓練過的志工，提供民眾最專業、縝密的線上防癌諮詢服務。所有資料也將會隨時建檔與更新，以期服務更加完善，讓民眾更加了解癌症。因此，未來也歡迎所有民眾來電、來函或上網，詢問任何有關癌症的問題。

而在「服務部」下則設有關懷組、愛心製品組及公關勸募組，鼓勵

志工走入醫療院所及社會，進行醫院或家庭的訪視。期望以志工們真誠的關懷，讓病患及家屬的心靈得到慰藉。同時透過製作基金會相關週邊產品，如帽子、圍巾等製品，傳播對癌症病患的愛心；並負責公益勸募相關活動，如不定期舉辦愛心義賣會等，幫助有需要的癌症病患。

目前大多數國人對癌症及癌症醫療的認識仍然不足，加上長期以來有著「癌症即為絕症」的誤解，往往為病患及家屬帶來莫大的恐慌，而常有病情延誤的遺憾。我們深信透過志工們的力量，基金會也才有能量，讓這份防癌、抗癌的善意，進一步轉化為更具意義的動力。

在此，我們誠懇邀請志工朋友的加入與投入，發揮專才與熱忱，讓癌症病人及家屬得到照護，進而完全提昇台灣民眾的健康品質。



淺談生機健康新飲食

文 / 湘淳有機園地 翁湘淳

十二月中旬，忠孝醫院洪營養師來訪，談到即將為癌症朋友及其家屬辦一場，「防癌活動、安寧療護」，希望我們能承辦有機餐點，推廣有機新觀念，這當然是義不容辭，有機會能廣結善緣，總是好的；雖然不認識這些朋友，但是很樂意能與他們分享健康的觀念，希望他們健健康康。

其實人的疾病往往是被「壓力」壓出來的，例如：胃潰瘍、心悸、高血壓、便秘，幾乎都跟「壓力」有關。每當有些學員生病時，常希望找到快速、有效的「自然療法」，其實，「自然」意味著急不得也；沒有特效的方法，只能回歸到生活面，因此，每天吃甚麼？怎麼吃？就很重要了。

一天的用餐順序如何搭配最為恰當呢？可在早上空腹時喝一杯能量排毒水（大麥苗粉一匙、糖蜜一匙、檸檬汁一匙、水350~500cc），既能清腸更能補充能量，喝完排毒水，再去運動，運動回來後，再吃早餐。早餐應食用適宜的食物對營養的吸收必能事半功倍。

早餐：

營養早餐需要包含三大類主要食物：

1. 新鮮水果，水果是早餐食物中最理想的選擇，因為它具有高酵素、可活化細胞。
2. 優質蛋白質包括奶類（高鈣燕麥奶、乳酸菌、優酪乳、黑豆漿）

蛋類、豆類。

3. 主食類：麵包、五穀雜糧、饅頭，包子、有機糙米粥，除此之外，偶而換換精力湯或搭配有機三寶（啤酒酵母、小麥胚芽、大豆卵磷脂）及芽菜、青椒、堅果等，都很不錯；量可以少，但要顧及到食物的多樣性，以及營養的均衡性。

午餐：

有機五穀飯，及至少一道生菜；副食中一定要有青菜，而且最好用川燙或水煮菜；兼顧到根、莖、葉的具足營養才會充足。

晚餐：

份量種類均可照午餐減少，多吃根莖類食物（地瓜、馬鈴薯、紅蘿

蔔、南瓜），身體虛寒者，下午、晚上少吃瓜類水果（西瓜、香瓜、哈密瓜），身體就能獲得改善。

正確的用餐順序為飯前半小時吃水果，因為水果半小時左右就會消化，接下來喝湯，吃生菜沙拉；最後吃熟食及五穀雜糧，五穀雜糧需經過2小時以上才會消化，如果水果在最後吃易被塞住不易分解、消化，而產生腐敗，造成體內的腐敗菌；平常吃貝殼類的海鮮要8小時以上才會被慢慢分解、消化，所以晚上盡量少吃海鮮類食物。

除注重三餐的搭配外，也要留意健康的調理原則，應採用低油、低鹽、低糖、高纖維的食物，多吃五顏六色的有機蔬菜；每餐最好生食、熟





食參半，既可吸收到豐富的酵素又可得到完整的營養。

分享幾道營養的生機食譜，居家方便DIY即可口又營養：

一、精力湯

材料：蔬菜兩種、芽菜兩種、水果1-2種（鳳梨、蘋果、香蕉、葡萄、奇異果、）綜合堅果少許、海帶芽少許、有機三寶（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母粉）、有機梅漿或天然百香果汁少許。

做法：將所有材料洗淨，放入果汁機或調理機中加（回春水、牧草高湯、淨水）任取一種約材料的8/10；加入打勻後即可。

精力湯是最完整的營養湯，消除疲勞、增強體力，可以改變酸性體質，增強免疫力。

叮嚀：最好現做現喝，否則營養會漸漸流失。若怕寒者，可加薑汁少

許或肉桂粉少許即可。

二、有機糙米杏仁奶

材料：黃豆一杯約150cc，泡水4小時（2小時更換水一次）催芽蒸熟備用、煮熟的糙米飯一大匙、杏仁粉一匙、原味砂糖少許、熱開水1200cc。

做法：將所有材料放入調理機中，打勻兩分鐘，即成含豐富蛋白質、礦物質、賀爾蒙的有機糙米杏仁奶，是營養早餐的最好選擇。

極佳的複合性碳水化合物，能保持血糖穩定，大量的纖維更有助消化，而豐富的鎂與磷，則是建造骨本的重要礦物質。此外，糙米還有大量的維生素B群，能安撫焦躁不安的神經。

三、回春水

材料：小麥種子1杯

做法：將小麥挑選後洗淨（用手

攪拌，將浮在水面上的種子撈起丟棄）泡水6~8小時瀝乾，置放於陰暗處催芽。每天加水瀝乾3~4次，待1~2天後，長0.2公分長的小白芽，以冷開水洗淨。再倒進3倍的淨水浸泡18~24小時，即可倒出飲用，可再泡第二次（泡過的麥渣，是植物最佳肥料）。

小麥在浸泡過程中會產生豐富的酵素與酵母菌，能幫助消化，其中維生素A、E，可改善體質，消除疲勞，增強抵抗力之功效；經常飲用保持青春永駐，對皮膚病、慢性病更具效果。

再好的飲食都要搭配適合的運動，找到有興趣、有益身體的運動，長期循序漸近的持續著；尤其爬山、散步等，將可接收到大自然的能量，恢復健康。

翁湘淳合十

紙上 CALL IN

癌症Q & A：

問：台灣癌症基金會你們好，我是一名專職家庭主婦，每天都要進出廚房，請問這些油煙是否會導致肺癌？又應該注意哪些事項呢？

答：女性近幾年來在肺癌的死亡率上躍升為女性癌症死因的第一位，除了因女性吸菸人口增加外，室內的二手菸及廚房中炒菜時所產生的油煙，都是造成婦女朋友的肺癌的因素。當油煙和氧氣接觸時會產生脂質的氧化，此種氧化的脂質於吸入肺部後，會立即和肺泡細胞的細胞膜結合，產生進一步的氧化作用及生成氧游離基，進而破壞肺泡細胞的基因，誘導突變的發生而產生肺癌。所以，對於家庭主婦而言，宜選購油質穩定、燃點高及油煙較少的蔬菜油，同時炒菜時也盡量不要用大火快炒，以減少油煙的危害，此外，應保持廚房空氣流通，並使用馬力大的抽油煙機，避免吸入過量油煙。

您有任何對癌症的疑問嗎？

請撥諮詢專線：

(02)8712-5598 轉13 或 14，我們將提供專業的解答



山藥的營養成分

文／前榮民總醫院腫瘤科督導長 全秀華

山藥(Dioscoreae)原名薯蕷，為蔓生性根莖類植物，又有懷山(淮山)、薯蕷、山薯、山芋等稱呼。分布於熱帶、亞熱帶及世界各地。台灣引進的山藥有非洲種、東南亞種、中南美種及歐洲種，分植於台灣各處，多呈球狀，塊狀，橢圓形，長柱型四種。長薯型(家山藥)產地較耐寒(大陸，台灣北部，中部)。褐皮白肉，淡黃肉和紫紅皮及紫紅肉，富含蛋白質胺基酸及黏質多糖，肉質味美營養豐富，可促進人體正常生長及修復等保健功能。含九種以上水解胺基酸，為素食者攝取植物性蛋白質的最好選擇。

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫內記載，100公克的山藥(家山藥)熱量是73卡，水分82.1公克，粗蛋白1.9公克，粗脂肪2.2公克，碳水化合物12.8-20公克，粗纖維0.3公克，膳食纖維1.0公克，缺維他命A(但紫色山藥則含量豐)，維他命B1 0.03-0.11毫克，維他命B2 0.02毫克，菸鹼酸0.1毫克，維他命C 12毫克，鈉9毫克，鉀370毫克，鈣5毫克，鎂13毫克，磷32毫克碘140毫克。山藥除富含蛋白質而呈黏液性外，尚富含澱粉酶、皂甙(多酚之一種)、膽鹼及植物荷爾

蒙等。

一、山藥與癌症關係：

山藥的多種胺基酸及植物性荷爾蒙可促使身體組織功能維持正常生活，細胞不易癌化致癌。含有九種人體不能自製的胺基酸，可被人體吸收、更新細胞、代謝壞細胞，使細胞變異率下降。因含有黏質多糖(viscous polysaccharids)進入胃腸道內，可促進蛋白質和澱粉的分解及吸收。黏液多糖與有機鹽結合，可維持骨質和軟骨的彈性，對骨癌病患及骨骼疾病者有益。含纖維質，可促進腸胃蠕動、可預防如腸息瘤、腸癌及，胃癌等。另含黏質多糖體，為多糖體的一種，可增加自然殺手細胞及T細胞，活化巨噬細胞，產生干擾素，提高人體免疫力，使淋巴球產生抗體，抑制癌細胞成長，與靈芝，黃耆，菇類，人蔘等食物相似。含有皂甘(sapanin or diosgenin)為多酚的一種，此成分經1991年Birt及Bresnick發表動物實驗結果，除可阻止因化學物質引起的肺腫瘤，還可阻止因亞硝

酸鹽引起的癌化現象，具有防癌功能。山藥含碘量為140毫克/100gm，而人體每日所需則為150毫克，適量食用可預防甲狀腺癌、乳癌及卵巢癌。

二、山藥與其他疾病關係：

山藥內含有水溶性纖維--甘露糖(mannose)，食後亦有飽足感，適合減肥或糖尿病患食用；含副腎皮質荷爾蒙可促進胰島素正常分泌，預防糖尿病；含鉀與皂甘，能將體內多餘的鈉排出，預防高血壓；所含之胺基酸，對呼吸系統頗有幫助，每週食用2-3次可以改善感冒；另可促進髮色白變黑及預防濕疹。因含有植物性完全蛋白質，被列為高品質補品。



三、山藥的吃法：

1. 糕點：棗泥山藥糕做法如同糰糰，山藥蒸熟和糯米粉，再蒸熟後以棗泥作餡，便成一可口糕點。
2. 湯圓：300公克山藥去皮蒸熟加500公克糯米粉(或樹薯粉)混合



揉成粒狀小湯圓，連同芋圓，紅薯圓，煮紅豆湯，酒釀，湯圓均可。

3.生食：

- a. 生山藥片：去皮後過鹽水或檸檬水，冷藏防止氧化，吃時切成薄片，沾食喜愛的沾料即可。
- b. 將山藥切碎或磨泥，加生雞蛋混入滾燙的乾飯或稀飯內食用。

4.山藥香菇雞湯：雞半隻，香菇適量熬湯，最後將山藥切片放入。

5.炒食：

a. 山藥炒蛋：將去皮山藥切絲，加入打散的雞蛋，待油熱後倒入鍋內，煎炒成塊，加鹽、蔥後取鍋。亦可摻入紅蘿蔔炒食，添補維生素A。

b. 紅燒黃熬：紅燒雞中加山藥一起熬煮，亦可用豬肉或牛肉代替，是動植物蛋白的混合菜，補神強身。

c. 山藥肉丸子：將肉丸及山藥燴煮上桌，為一道下飯菜。

6.煎糕：紫色山藥磨漿混合糯米漿

或樹薯漿，攤平煎出。

7.炸食：切塊沾粉如炸蔬菜般。

8.包子饅頭：如山藥饅頭，山藥麵條，山藥包子等。

四、山藥的清洗處理法：

山藥皮薄肉厚，皮易剝落，收藏時應用軟紙或泡棉保護冷藏。山藥屬地下塊莖，並為深耕植物；平滑者可沖洗後去皮，不平滑者則先刷洗後再去皮，可避免過多黏液糖及蛋白流失。去皮後可過鹽水減少褐變，保持色澤。

「兒童天天五蔬果故事書創作集」熱烈義賣！

六個故事要讓孩子不再拒絕吃蔬菜水果！

為讓孩子從小養成正確之飲食習慣，預防飲食不均所帶來的文明病，基金會自91年舉辦了一系列「兒童天天五蔬果」的活動，除進入全國國小舉辦校園巡迴講座，並製作了精美的「兒童天天五蔬果創作故事集」。

期望用兒童的語言，建立兒童的正確飲食觀，進而打造健康身體；這套故事書是由專業插畫家繪畫製作，精美、有趣，深具教育意義，十分適合小學兒童及親子共讀。

兒童蔬果創作故事集【一套三冊，共六個故事】

義賣價450元

郵政劃撥至19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會

註明：義購「兒童天天五蔬果故事創作集」套書、寄送地址、聯絡電話及姓名

或至台灣癌症基金會洽購 -- 台北市105南京東路四段103號8樓之一

洽詢電話：(02) 8712-5598



原來，健康這麼簡單

文／天天五蔬果校園講座講師 中師附小衛生組長 林美玲

「老師，您帶我們去大甲跳『酷哥辣妹蔬果操』的報導上報了耶！」純真的文慧同學一大早就喜形於色的跑到訓導處和我分享她第一次參與公益活動的興奮和愉悅，瞧她那顫動的手指頭還不停的指著中國時報上那一「小小篇」報導，讀著讀著，我和她兩個人不禁露出了微笑。

回想起當初懵懵懂懂的答應承接『學生體重控制班』時，只記得當時非常的忙碌，各項相關的訓練課程接踵而來，有中央健保局中區分局辦的「健康鮮師成長營」、董氏基金會辦的「學生體重控制工作知能研習會」；以及台灣癌症基金會辦的「校園巡迴講師訓練營」等等，一連串的相關課程，著實讓我忙昏了頭；不過平心而論，這一連串的課程也使我學

習到的飲食營養的專業知識，進而體認到『健康飲食觀念』落實在我們下一代的重要性。

在上完所有的課程後，自己沈思了許久，思考要如何將所學落實，建立小學生的健康飲食新觀念，最後我決定與台灣癌症基金會一起努力，至全省各個小學進行『天天五蔬果校園巡迴講座』，因為對小朋友而言，這是一件值得做的事；對我而言，則是一件我該做的事。

在大甲講座活動後，我特別觀察小朋友的飲食習慣，發現大部份小朋友對於蔬果已不再那麼排斥，後來再與家長聊天的過程中，又聽到家長反應：「我的小孩向來偏食，尤其不愛吃蔬果，自從參加老師辦的『兒童天天五蔬果』講座後，每天都叮嚀我要

為他準備三份蔬菜和兩份水果呢！更高興的是，從此不用再為他常常便秘而擔心不已了。」聽到家長這一席話，所有先前的忙碌與辛苦都值得了，我想，這也將是鼓舞我未來繼續往這條路走下去的動力。

一段活潑的「酷哥辣妹蔬果操」表演，讓學生得到了自信心與滿足感；一場有意義的「校園巡迴講座」，讓我肯定了教育的目的與方向。原來，老師和同學之間的教學互動也可以這麼輕鬆活潑。我以身為蔬果健康校園講師的一員為榮，在此誠摯地希望全國所有小學都能一起來推動『天天五蔬果校園巡迴講座』，讓所有的小學都成為『蔬果健康校園』，大家手牽手，健康逗陣走！



鮭魚蒸豆腐

鮭魚營養豐富，但稍帶腥味，大部分採煎炸做法，其實鮭魚含脂肪量很高，煎、炸時不要裹粉，吸油量就不會太多，也比較符合健康。蒸煮方式可減少脂肪含量，但要注意去腥的手續，先用薑汁蒸，把薑汁倒掉再淋白酒蒸，即去腥又清香。

加豆腐一起蒸亦具去腥功能，更可讓這道菜的顏色紅白相間，色澤更美，且葷素各半，營養亦較均衡。

材料

1. 鮭魚肉.....300公克
2. 盒裝豆腐.....1盒
3. 鹽.....少許
4. 薑汁.....一小匙
5. 白葡萄酒(微甜不酸).....
.....1/2杯
6. 罐頭高湯.....1/2杯
7. 香菜及蔥絲.....少許
8. 巴西利.....少許



做法

1. 將鮭魚抹適量鹽巴，和豆腐各切成小厚片，交次排列盤中，淋上薑汁。
2. 用大火蒸約五分鐘，倒掉盤內的湯汁。
3. 淋上白葡萄酒及罐頭高湯，再蒸五分鐘。
4. 起鍋後灑上香菜或蔥絲即完成。盤緣可擺置巴西利裝飾。

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、腦外傷及腦癌...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 x 20.5 cm)
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



二〇〇二年十月新版
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

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
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)	
經辦同收款戳	姓名
	通訊處
	電話
寄款人	姓名
	通訊處
	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
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)	
經辦同收款戳	姓名
	通訊處
	電話
寄款人	姓名
	通訊處
	電話
寄款人代號	

收帳號	1 9 0 9 6 9 1 6
存款金額	
電腦記錄	
經辦同收款戳	

◎存款交易代號請參見本單背面說明

收據號碼：

◎本收據由電腦印製，寄款人請勿填寫。
◎寄款人請注意劃撥說明。

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 0502現金存款(無收據) 0503票據存款
代號 0505大宗存款 2212託收票據存款

本聯由儲匯局劃撥處存查205,000束(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。

--	--



二〇〇二年八月出版 健康飲食運動VCD

(單片VCD, 14×12.5cm)

針對兒童所設計的『健康飲食運動VCD』，內容豐富而精彩，包含活潑動感的酷哥辣妹舞蔬果“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性。

工本費：100元整



二〇〇二年九月出版 兒童天天五蔬果故事書創作集

(一套3本含故事盒, 彩印19×20cm)

用兒童的語言，建立兒童的正確飲食觀，是『兒童天天五蔬果故事書創作比賽』之用意，期藉由故事書之創作及發想過程，讓兒童瞭解並進而養成攝取足量蔬果的習慣，達到預防疾病、打造健康身體的目標。

工本費：450元整



二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(76頁, 彩印, 19×20cm)

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



二〇〇〇年三月出版 高纖防癌飲食寶典

(60頁, 彩印, 19×20cm)

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，是家中不可或缺的飲食寶典。

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。