



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

第三十期 96年3月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：蔡麗娟、馬吟津、李建忠
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 2-5598 傳真：02-871 2-2003
網址：<http://www.canceraway.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
台北郵政許可證
台北字第1382號
無法投遞請予
退回

●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！

~取之於婦女 用之於婦女~

IROO 女性關懷月 即將展開

提醒婦女：請定期做子宮頸抹片檢查

文／專案企劃主任 馬吟津

子宮頸癌多年來高居女性癌症發生率第一位，嚴重威脅女性健康，根據衛生署的統計資料，子宮頸癌是台灣女性發生率最高之癌症，其死亡率居第5位，每年約有6000多個子宮頸癌新病例，而且有1000多人因子宮頸癌而死亡。2005年調查報告顯示，每10萬人，約有7.8人死於子宮頸癌，而平均死亡年齡為55歲；然而，近年來由於性行為開放，以致病患年齡有逐漸下降之趨勢。

多年來，政府及民間團體即不斷地提醒女性，定期做「子宮頸抹片檢查」的重要性，以有效降低這個可以透過早期發現早期治癒的癌症。然而，還是有許多婦女因為害羞，或是少一個人叮嚀之故，而忽略了每年應

定期做的「子宮頸抹片檢查」。值此，知名女性服飾品牌「依洛國際開發」(IROO)，秉持以本土企業回饋社會，「取之於婦女，用之於婦女」之理念，加入「子宮頸癌防治」的響應行列，希望透過民間企業的力量加入，可以更快速地幫助婦女們遠離子宮頸癌的威脅。

因此，自三月八日(婦女節)開始，為期一個月，IROO將於全省50間門市，義賣「SWEETY 我的甜心T恤」，並且將義賣所得全數捐贈台灣癌症基金會，做為子宮頸癌防治之用，也希望透過IROO企業的積極投入公益活動，可以引起社會更多的迴響，也藉此不斷提醒婦女，重視子宮頸癌防治、重視自身健康。

『甜心』小叮嚀：

1. 定期子宮頸抹片檢查
2. 固定性伴侶
3. 避免性病傳染
4. 戒煙
5. 多吃蔬果

本期要目

活動訊息	
IROO義賣會.....	1
活動報導	
今日的兒童 明日的世界 響應「世界癌症日」報導.....	2
飲食專欄	
今日的兒童 明日的世界一 為孩子預約健康的未來 有概念地為孩子準備三餐.....	3-4
活動訊息	
志工茶會活動預告.....	4
飲食專欄	
年節後遺症—怎樣減重才健康(飲食篇)	12
年節後遺症—怎樣減重才健康(運動篇)	13-14
口腔癌系列報導(上)	
口腔癌的成因.....	5
口腔癌的症狀與自我檢查.....	8
5 a Day系列	
養草.....	15-16
活動訊息	
台新銀行ATM捐款活動...	16
捐款芳名錄/郵政劃撥單.....	17
信用卡捐款繳費表.....	18
防癌保健系列叢書介紹.....	19



「SWEETY」我的甜心T恤義賣會
時間：96年3月8日~4月8日
地點：IROO全省門市
門市查詢：<http://www.iroo.com.tw/>
義賣售價：680元/件
查詢專線：0800-008-812



年節後遺症—減重篇

正確減重 讓自己更健康

文／中國文化大學 體育學系教授 蘇俊賢 博士



「均衡飲食熱量控制法」配合「低脂、高纖、多蔬果」，是最安全的減重方法。

過年期間，不管走到哪兒，家家戶戶桌上一定都是滿滿的甜點、零嘴、大魚大肉，而且，許多人忙碌了一整年，終於可以完全鬆懈下來，這時候，滿足口腹之慾，每天大吃大喝，胖個三、五公斤似乎是稀鬆平常的事；然而過完年，所有愛美的男性、女性朋友們，就會隨著體重的上升、身材的走樣而後悔，並且開始下定決心執行減重計畫，這時，許多人都會懷著萬丈雄心，恨不得三、五天就能減掉個5~10公斤，因此很多誇

大不實的減肥產品、減肥藥物紛紛出籠，不但減重不成，反而導致健康受損；其實，正確的減重方式不外乎控制飲食，以減少熱量的攝取，適度運動，增加熱能的消耗，才是最安全、最健康的方法。

減重的重要認知

正確的減重之前，必需先要有正確的認知，其實，肥胖很容易罹患一些慢性疾病，如：高血壓、高膽固醇、膽結石、癌症、腦中風、呼吸短促、後背痛、關節炎、皮膚病、靜脈瘤、糖尿病等，所以不只是外表美觀之外，減重對於健康的意義更形重大。然而減重的方式必需注意要正確且不危害身體，一般在年節後想要減重的民眾，最好能夠認知下述重要觀念：（一）能量平衡的概念、（二）過重的概念、（三）肥胖的概念、（四）肥胖破壞健康的概念、（五）常見減重飲食之利弊、（六）有效的運動減重處方。

其中能量平衡的認知是指：

熱量攝入= 能量消耗 → 體重固定

熱量攝入> 能量消耗 → 體重增加

熱量攝入< 能量消耗 → 體重減輕

各種減肥法的認識

了解常見減重飲食之利弊，可以較健康的進行減重計畫，常見減重飲食方法如下：

（一）一D法（one dimensional）——

處方：單一種類的食物（如：水果餐、乳酪餐）。

利弊：沒有什麼好處，飢餓感、厭倦、排便等問題。

效果與安全：不建議使用，常導致肌蛋白和水分流失、部分營養物質不足。

（二）高纖法（high-fiber diet）——

處方：多種類的高纖維食物（如：新鮮水果、蔬菜、全穀物、核果類）。

利弊：滿足胃口但熱量不高，副作用有新陳代謝失調、脹氣、不消化。

效果與安全：混合越多種的高纖維食物，其安全減重係數越高。

（三）低卡、特殊液態飲食處方法（very low-calorie, specially formulated, liquid diet）——

處方：豆粉、低脂奶粉高蛋白質物（500Kcal以下）。

利弊：對此類食物敏感者不可使



用，副作用有新陳代謝失調，需要送醫監督。

效果與安全：可能導致肌肉組織流失，對極度肥胖，使用其它方法減重無效者，則有幫助。

(四) 低醣高蛋白法 (low-carbohydrate high-protein diet) ——

處方：低醣或無醣食物搭配少量高蛋白食物，無限制卡路里。

利弊：單調、不可口、營養素不均衡、高脂。

效果與安全：組織蛋白與水分流失。

(五) 均衡飲食熱量控制法 (balanced, calorie-controlled diet) ——

處方：廣泛攝取營養物，低脂食物，配合熱量控制處方。

利弊：大多數人能夠減重，一天約攝取1,200~1,500 Kcal熱量，並配合規律運動。

效果與安全：減肥最好使用此方法，養成良好飲食習慣，以熱量控制處方來控制理想體重。

而有效的運動減重處方，則以有氧運動為原則，強調低強度、長時間的運動型態，如：快走、慢跑、長泳、騎腳踏車等。

減重的正確觀念

實施減重前，需先確立減重的幾個正確觀念。

(一) 為健康而減肥——養成健康的飲食、規律的運動和建立良好

的飲食習慣。

(二) 瞭解體重增加的原因——壓力、焦慮、沮喪而增加食量、服用藥物而變胖，如：類固醇、避孕藥等、進入中老年而增加體重、家族因素而增加體重、戒菸而增加體重、其它病因引起增加體重、懷孕、生產引起增加體重。

(三) 減肥小秘方——設定目標：一週2~3磅、選擇多樣均衡飲食——高纖、低脂、精製醣、低卡點心、三餐適量，不可隔餐不吃、睡前勿吃、吃得慢、用小盤、看電視不吃、避免高热量的酒與飲料、參加體重控制班。

(四) 與積極進取和抱持正面人生觀的人在一起——生活態度正面、有恆心毅力、彼此分享健康資訊、增強動機。

(五) 瞭解坐臥式生活型態——缺乏身體活動、自動化、機械化、電腦化等，將會帶來過多的熱量。

年節後的減重

年節間吃得多動得少，是一般人的生活型態。與其強調年節後的減重，不如在年節期間就挪一些時間，從事身體的活動，儘量達到上述所談的能量平衡（熱量攝入= 能量消耗），以低強度、長時間的運動型態為宜，快走、慢跑、長泳、騎腳踏車是不錯的選擇。另外，充分的睡眠對運動後的恢復，具有極大的幫助。如果過去有規律運動的民眾，在年節後繼續執行原有的運動計畫或稍做微調，對體重管理很有幫助。若是沒有規律運動習慣的民眾，想要在年節後減重，應以安全為第一考量，不可運動過度而引起不必要的傷害，可以藉助專業的健身中心提供運動計畫，循序漸進，為自己的健康加分。



騎腳踏車...等，低強度、長時間的有氧運動型態，是減重者不錯的選擇。



漫談口腔癌

口腔癌的流行病學

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系榮譽教授 韓良俊

什麼是口腔癌？

口腔癌是指發生在口腔部位的惡性腫瘤，可出現在口腔的任何部位，包括唇、舌、口底、頰黏膜、齒齦、腭部、及顎骨等。病理組織學上包括鱗狀細胞癌、疣狀癌、肉瘤、唾液腺癌、惡性黑色素細胞瘤等；另外有些全身性癌症亦有可能轉移至口腔，包括消化道癌症、乳癌、肺癌、肝癌、攝護腺癌、多發性骨髓瘤、惡性淋巴瘤等。其中以鱗狀細胞癌最為常見，約佔所有口腔癌的90%以上。不同的口腔癌臨床特性不盡相同，以下我們主要將介紹的是與咀嚼檳榔習慣最有相關性的鱗狀細胞癌。

嚼食檳榔盛行的國家 口腔癌發生率高

台灣地區口腔鱗狀細胞癌之發生與性別有明確之關聯，男女發生比率，約為9:1，這可能與嚼食檳榔人口絕大多數為男性有關(15歲以上人口中，有15%男性嚼檳榔，女性則僅有1%)。而在印度地區，由於男女嚼食檳榔的比例相差不多，因此口腔癌患者男女比例的差異就不那麼明顯，甚至也有女高於男的地區。

口腔癌在發生率方面，隨著地區不同有極大之差異。在西方國家，口

腔癌約佔所有癌症之3-5%；但在東方國家，特別是印度竟高達50%以上，這與其特殊的嚼食檳榔嚼塊加菸草的口腔習慣有關，台灣也是嚼食檳榔盛行的國家，口腔癌發生的比例也不低。在口腔癌發生率方面，根據行政院衛生署的統計，台灣地區男性每十萬人口粗發生率從1979年的4.08人，1988年的7.44人，1995年的15.27人到2002年的29.23人，增加了7倍多。2002年，口腔癌已佔男性十大癌症發生率排名的第四位。

在發生部位方面，也隨著地區不同而有不同差異。在歐美地區，以抽菸及喝酒為主要致病因子，口腔癌發生部位以舌部或口底為主，頰黏膜僅佔不到一成；但在以嚼檳榔為主要致病因子的地區，如台灣及印度，頰黏膜所佔的比例大幅增加，在台灣約佔4-5成，印度甚至高達8成。這可能與酒精液體較易影響舌下及口底，且舌下及口底黏膜缺乏角化保護層，穿透性較高有關；而檳榔嚼食，則須長期與頰黏膜接觸、磨擦，而易導致此部位的病變。

口腔癌對國人的威脅與日俱增

在死亡率方面，衛生署的十大癌症死亡率統計，口腔癌從早期的排名

十名以外，升到1991年的第十名及1995年的第七名，至2004年又升為第六名。由於絕大多數口腔癌患者為男性，因此若僅就男性十大癌症死亡率統計，1991年排在第七名，到了1995年則已高升為第五名，僅次於肝、肺、胃和結腸直腸癌，而超越了鼻咽、食道癌症。到了2004年，國人男性十大癌症死亡率排行榜，口腔癌死亡率排名已高居第四位，僅次於肝癌、肺癌及結腸直腸癌。口腔癌在所有癌症的死亡率中，排名雖非位居首位，但值得注意的是，它對國人的健康威脅，與日俱增。在所有的癌症中，口腔癌死亡平均年齡在所有男性癌症中最年輕，同時死亡年增幅率卻最高。而且就24-44歲這一年齡而言，在2002年口腔癌是所有十大癌症中發生率最高的癌症，其個案數及粗發生率各為840人及22.4，領先第二名肝及肝內膽管癌的833人及21.56，以及第三名結腸、直腸癌的340人及8.92，其嚴重性可以想見。

2004年，國人男性口腔癌死亡年齡中位數為53歲，比所有癌症死亡年齡中位數年輕約13歲。值得注意的是，國人男性口腔癌的平均死亡年齡，也較其它較少有嚼食檳榔習慣的



國人女性口腔癌患者，或歐美地區口腔癌患者的死亡年齡中位數，也提早了約13年，這也顯示檳榔導致癌症的危害效應，比其它可能的致病因子為烈。

在口腔癌死亡年增幅率方面，2004年國人男性口腔癌每十萬人口的死亡率為15.94，與2003年的14.98人相比，增幅為6.4%，若與1981年的2.57、1991年的4.68、1995年的7.58、1999年的10.52、2001年的12.58相比，短短20多年間，男性口腔癌每十萬人口的死亡率增加6倍多，且一直呈現上昇的趨勢，這其中還未考慮到由於醫學技術的進步，而使得過去無法醫治的口腔癌病人得以存活下來的因素，否則死亡率的增加當不僅止於此。也難怪衛生署決定將口腔癌症列入2007年首要的防治目標，因為口腔癌的防治不僅是單純的醫療保健課題，由於口腔癌死亡患者，如前述多為中壯年男性，常是家庭維持及經濟的重要支柱，因此它也

是一個必需嚴肅面對的嚴重社會問題。

檳榔與口腔癌的密切關係

到底檳榔與口腔癌的關係有多密切？我們可以從一些數字上的統計得到答案。根據農委會的資料顯示，台灣地區檳榔種植面積從1953年的603公頃，增加到1999年的56593公頃，足足增加近94倍；檳榔產量更是驚人，從1623公噸增加至173907公噸，增加了107倍之多。同一時期台灣地區的人口數增加不到3倍，這一方面顯示台灣人口中嚼食檳榔的比例及數目大幅增加外，同時每年每人檳榔消費數也同步

增加。根據行政院主計處的統計，國人檳榔消費量，從1971年的每人0.7公斤，增加到2004年的6.3公斤，也難怪在這段期間，台灣地區的口腔癌發生率與死亡率，會呈現急速增加的現象。



國人的檳榔消費驚人，檳榔攤更是一家家進駐，消費數從1971年到2004年增加了9倍，檳榔產量從1953年到1999年，增加了107倍之多，難怪，台灣口腔癌的發生率與死亡率呈現急速增加之趨勢。



漫談口腔癌

口腔癌的成因

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系榮譽教授 韓良俊

代表性的 口腔癌前病變——白斑

口腔白斑是最常見的一種口腔癌前病變，統計約有一半以上的口腔癌在發生前，口腔黏膜會先產生長期存在的白斑病變。口腔白斑泛指發生在口腔黏膜的白斑塊，表面平坦或稍突出，以單純擦拭方式並不能去除。在台灣，絕大多數的口腔白斑與嚼食檳榔有密切關聯，其餘致病因素包括飲酒、抽菸與口內不良製作假牙及銳利牙齒邊緣長期刺激所造成。口腔白斑需進一步切片確定診斷，以排除已產生口腔癌的可能性。大部分的口腔白斑屬於良性病變，病理診斷包括早期的上皮細胞層角化過度、上皮增生或輕度、中度或重度的上皮變異，這些上皮變異才是真正的癌前病變；當診斷僅為早期的上皮細胞層角化過度或輕度的上皮變異時，患者若能戒除檳榔或其它致病因素，一部分白斑病變有可能自行消退，但若病變已進展成中、重度上皮變異或上述致病因素繼續作用時，日後就極有可能演變成原位癌或是真正的口腔癌了。

過去的流行病學研究顯示，口腔白斑平均約經過7至10年，就有可能轉變成惡性病變，因此口腔白斑雖然

僅係臨床名詞(並非正式之診斷病名)，但在本質上，可以說是一種口腔癌前期病變，不能掉以輕心，早期的正確診斷與治療極為重要。

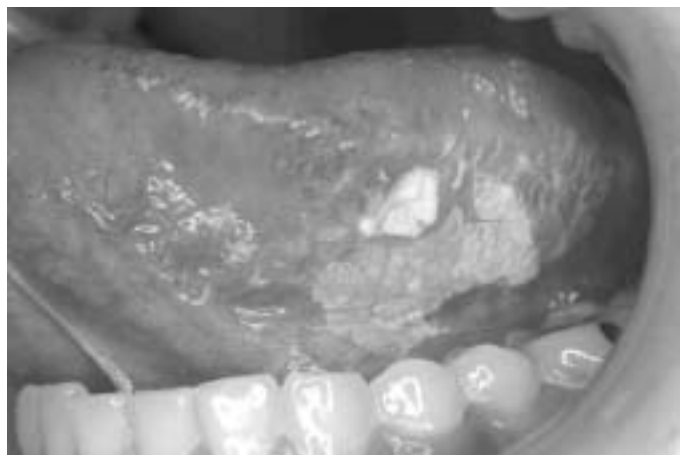
目前口腔白斑的處理方式，視病變進展程度，包括觀察、藥物治療及手術切除等。藥物治療方法包括局部塗抹及服用，如胡蘿蔔素及維他命A等，但仍有部分患者反應不理想或病變消除後再度復發，因此必要時仍需再度接受後續手術切除治療，手術方法包括一般手術或以雷射、冷凍手術方法切除，同時去除口內造成局部刺激源之不良補綴物。近來，光動力治療發現對口腔白斑也有不錯的治療效果。

口腔癌的元兇

慢性刺激，包括機械性與化學性刺激，可能會導致口腔癌的產生。造成口腔癌的慢性刺激形式有許多種，嚼檳榔、抽菸

及喝酒是三大兇手，其中又以嚼檳榔致癌的效應最為明顯。其它被提及的可能原因還包括梅毒、陽光照射、營養缺乏、放射線治療、不良口腔衛生及補綴物、職業等可能原因。此外口腔黏膜若有長期存在之扁平苔蘚、白斑、紅斑、黏膜下纖維化症等癌前病變或癌前狀態時，再加上持續之上述刺激，得到口腔癌的機會也明顯高於其它人。

嚼檳榔、抽菸及喝酒導致口腔癌的機率有多大呢？由高雄醫學大學葛應欽教授等，於1995年所發表台灣地區口腔致癌危險因子的流行病學研究中發現，單只有喝酒、抽菸或嚼檳榔習慣，得到口腔癌的機會為一般人之10、18及28倍；若同時具有嚼食檳榔、抽菸習慣者，得到口腔癌的機會



發生在舌左側緣之典型口腔白斑症



為一般人的89倍；若嚼檳榔、抽菸及喝酒三習慣都有，比例更高達123倍。此外，國內許多醫學中心的研究統計也發現，高達八至九成以上的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。在國際上，歐美及日本等地區，口腔癌的發生率都很低，他們的致癌危險因子，主要是菸與酒；相對的，在檳榔文化盛行的地區，如台灣、印度、斯里蘭卡、中國湖南、東南亞地區等，口腔癌的發生率都居高不下。在印度，甚至位居所有癌症發生率的首位，這可能與印度地區的檳榔嚼塊習慣配上菸草有關。這些流行病學證據都明確指出，嚼食檳榔是引發台灣地區口腔癌形成的最大元兇。

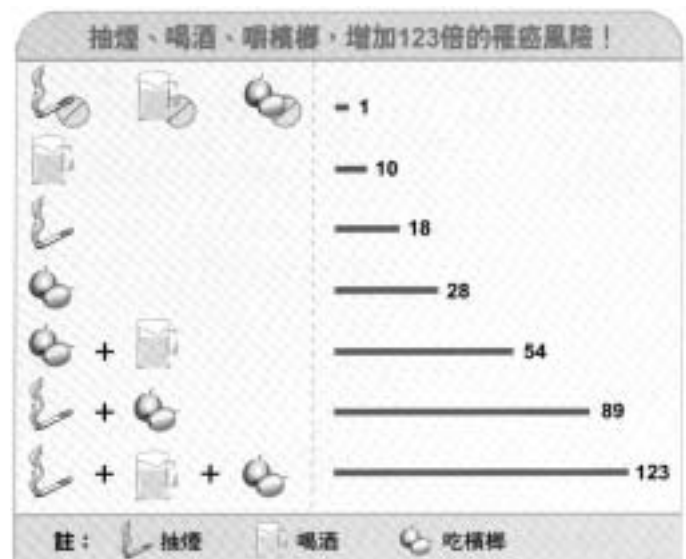
檳榔為何會致癌

嚼食檳榔會導致口腔黏膜的傷害，甚至進一步產生口腔癌症，在許多人體基因或毒理學的研究上，都已得到明確的證據，也獲得國際癌症研究機構(IARC)的認定。檳榔為何會致癌？讓我們先來瞭解台灣檳榔嚼塊的組成。在台灣，檳榔嚼食的方式，第一種是老花檳榔塊，俗稱紅灰檳榔，是將整顆新鮮的檳榔子剖開後，夾入切塊的老花或老藤，然後加入熟石灰、兒茶素及特殊香料配成的紅灰。第二種是在老葉葉面上塗上石灰，包裹整顆新鮮的檳榔子，俗稱包葉或白灰檳榔塊。檳榔子是檳榔樹的

果實，由植物纖維、多酚類化合物(如單寧酸)、生物鹼(如檳榔素 arecoline、檳榔次鹼 arecaidine)等多種成份組成，其中生物鹼和多酚類化合物已被證實具有致癌性。大量攝食檳榔生物鹼時，會抑制大腦活動，出現行動遲緩的現象。在口腔黏膜上塗抹檳榔子萃取物，也發現可使腫瘤數目增加。配料中的老花、老藤及老葉含有多種多酚類化合物，包括黃樟素、丁香油酚等。其中黃樟素在體內會被代謝為 hydroxychavicol (HC)，而高濃度的HC會對細胞造成氧化性傷害，產生基因毒性、染色體異常等，因此黃樟素已被確定為致癌化合物，特別是誘發肝癌，也已知會形成黃樟素-DNA鏈結物。丁香油酚則有毒殺細胞的效果，它可使細胞內重要解毒物穀胱胺濃度降低，導致細胞死亡。配料中的石灰、紅灰會在口腔內造成高鹼性環境，在鹼性狀態下，檳榔子中的成分單寧酸會呈現紅灰色，這也是檳榔族會吐紅汁的原因。這時單寧酸會釋

放出自由基，破壞口腔黏膜細胞，進而演變成口腔癌。此外，石灰或紅灰中可能含有二十多種金屬元素，有些甚至含有高致癌性之神。而紅灰中的兒茶素，當濃度過高時，亦會有細胞毒性之反效果。

因此整個台灣檳榔嚼塊，無論是紅灰或包葉(白灰)檳榔塊，幾乎是集各種致癌物加上促癌物(Innitiation及Promotion)之大成，再加上石灰、紅灰之推波助瀾，難怪台灣口腔癌的發生率節節上昇。更嚴重的是，有嚼食檳榔習慣者，通常也會抽菸；檳榔同時加菸葉會加速檳榔生物鹼硝化衍生物反應，產生亞硝基胺，也會引起口腔黏膜病變，產生口腔癌，這無異是火上加油，也是嚼檳榔同時又吸菸者得口腔癌的機會比單獨嚼檳榔者高的原因。





漫談口腔癌

口腔癌的症況與自我檢查

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系榮譽教授 韓良俊

口腔癌的症狀

口腔癌臨床表現的症狀呈現多樣性。在初始臨床狀上可能是以白斑(含紅白斑)、紅斑、表面不規則菜花型之外突腫塊、疣狀型腫塊或以潰瘍型病變等四種型態呈現。不過它們的共同特徵是病變長期無法自行癒合，且範圍持續擴大。剛開始發生時，這些病變並不一定會伴隨有疼痛或出血的情形，而使得患者輕忽，耽誤病情。但隨著病變的持續進展，一些明顯的症狀就會出現，而引起患者的注意。這些症狀隨著侵犯的部位而有不同，包括隨著病變擴展侵犯鄰近組織如深部肌肉、血管、神經、顎骨、鼻竇腔、鼻腔時，會陸續產生麻木、疼痛感、舌運動困難、開口、吞嚥或講話障礙、流血、牙齒鬆動、鼻塞、痰或唾液中帶血、病理性骨折、臉頰皮膚穿孔等病徵的產生。病情再進行時，進一步口腔癌細胞可能會產生淋巴轉移，常會在頸側觸摸到無痛，不動性的腫大淋巴結；此時若再延誤治療，癌細胞最後會轉移至肺、肝、骨髓等全身部位，這時已到癌症的末期，藥石罔效了。

口腔癌的自我檢查

因此，為了早期診斷出口腔癌病

變，我們建議民眾，不妨利用每天刷牙的機會，順便做口腔的自我檢查，除了用眼睛觀察外，也用手去觸摸，檢查的重點，包括：

- (1) 口腔黏膜顏色改變- 如變白、紅、褐或黑，且無法抹除。
- (2) 潰瘍- 超過二週以上而未癒合的口腔黏膜潰瘍，就應作活體組織切片檢查。
- (3) 硬塊- 口內或頸部不明原因之腫塊。

自我檢查是一種防癌的好方法，以下即針對各部位口腔癌的臨床症狀加以介紹，並照著鏡子做口腔自我檢查的方法-

(1) 臉部的對稱性

先看臉部左右是否對稱，包括表面皮膚及上下顎骨。某些發生在顎骨內的口腔癌，初期並不會造成表面口腔黏膜之潰瘍，而是造成顎骨的局部性腫大，有時

合併有顎骨知覺異常或其上之牙齒動搖等症狀。在表面皮膚的檢查上，先觀察顏色是否相同，注意突出的地方如痣、硬塊是否比先前變大、變厚或顏色改變。另外需注意表面皮膚是否有瘻管產生。

(2) 唇

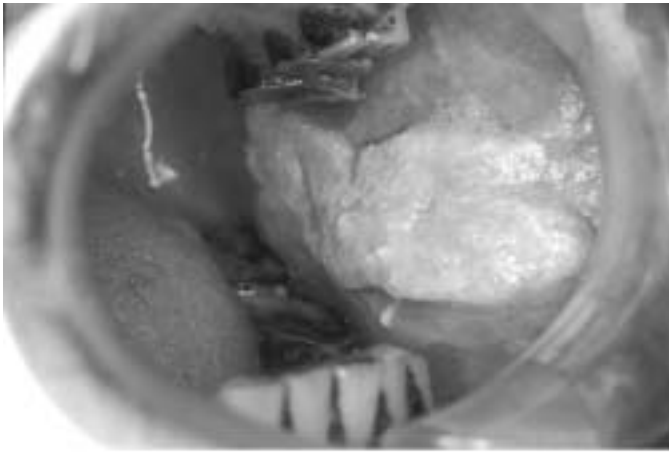
下唇之鱗狀細胞癌常無痛，生長緩慢，且很少向深層侵犯及遠處轉移。檢查時以手將上下唇均往外翻，注意這部份每一地方之顏色或某些部位構造有異常情形如潰瘍或突起、白斑。長期抽雪茄者，雪茄放置位常與腫瘤位相關聯。

(3) 牙齦

由於牙齦癌常會造成牙齦組織之喪失與齒槽骨之暴露，甚或造成牙齒



發生在左頰側黏膜之外突型口腔癌



發生在左頰側黏膜之疣狀型口腔癌

動搖，因此患者與醫師皆須與慢性牙周疾病做正確之區別診斷，以免誤拔牙齒而造成癌細胞之擴散或耽誤治療時機。一般牙周炎較少造成潰瘍及表面壞死，牙齦癌常會疼痛，且刷牙時易造成流血，常以潰瘍形式存於附著牙齦上，並易侵犯至其下之齒槽骨，下顎骨比上顎骨發生率高。檢查時將唇往外翻，使牙齦部份露出，同時注意頰側及舌側，查看顏色是否有異，注意表面是否有腫塊、潰瘍、出血及不正常之牙齒動搖；由於腫塊的產生，少數患者最初的主訴是較易咬到牙肉，特別在無牙區；另外牙齦鱗狀細胞癌較易對其下顎骨產生侵犯，至下顎管下齒槽神經時，會有感覺麻木情形出現。

(4) 兩頰黏膜

在台灣，頰部內面是口腔癌好發

之部位，表面常呈乳頭狀或潰瘍狀，近咬合面處常易被牙齒咬到。前期常以白斑病變存在，癌病變本身有時會痛，但並不顯著，有時

會有燒灼感。檢查時以兩手指頭撐開頰部，使露出此處黏膜，此部位平常較易被遮掩住，因此較不易注意到其變化。

(5) 舌及口底肌肉

舌部亦是口腔癌常發生之處，且預後很差。舌癌初期常以小潰瘍表現，並逐漸向深層及遠處侵犯使舌失去其正常之活動性，造成吞嚥及講話之困難。舌癌初期常表現疼痛症狀，隨著病程進展而疼痛加劇，甚至會傳導至頸部、喉嚨及耳部。舌癌常發生於舌側面，舌腹面次之，而舌背面較少。某些疾病由於會導致舌背味蕾萎縮，而導致此區易產白斑病及口腔癌機會增高，如嚴重鐵質缺乏、維生素B缺乏、Plummer-Vinson 症候群、第三期梅毒及扁平苔癬等。由於位於舌下，口底部之口腔癌需仔細檢查後

才能發現，檢查時須將舌頭伸出嘴外，左右擺動，查看舌頭的活動性，正常情形應很靈活，否則要注意舌根或邊緣是否長了腫塊。接著將舌頭捲起，查看舌腹面，看左右舌緣、口腔底部組織，用手指觸摸口腔底部有無突起。

(6) 腭部

對抽菸者而言，此處為易發口腔癌之處，起先多以白斑症表示，隨後再發生癌病變；腫瘤本身為乳突狀或外生性，較少扁平或潰瘍。檢查時將頭向後傾，口張開即可見到（也就是舌在嘴裡往上翹，所接觸到的平面即是），注意有無任何潰瘍、粗糙表面或突起之處。

(7) 頸部兩側

由於頭頸部有豐富之淋巴網路，因此癌細胞常易沿此造成局部頸部轉移，而有頸部淋巴結無痛性腫大，質地硬，並因固著於鄰近組織而缺乏可動性。除口腔癌外，華人最好發之鼻咽癌也常表現此症狀。檢查時以手觸摸兩側頸部看有無硬塊，包括頸部各區大於2公分之淋巴結群。不過需注意的是，一般上呼吸道感染、齒源性感染、肺結核或兒童也常會發現頸部淋巴結之發炎性或非特異性腫大，故需做區別診斷。

除了定期做自我檢查外，更應養成定期至醫療院所做口腔檢查的習



漫談口腔癌

口腔癌的診斷與分期

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系榮譽教授 韓良俊

當發現疑似口腔癌病變，在治療前需依序接受以下進一步的診斷流程，並對癌症做一明確的分期。

(1) 活體切片檢查

病理組織切片檢查是口腔癌診斷的第一步。切片檢查可以區分良性或惡性病變。不同的診斷，其治療方式大不相同。切片檢查的第二個目的是要確定口腔癌的確實組織學成份，鱗狀細胞癌之癌細胞可進一步區分成分化差、分化中等或分化度佳等不同的分化性。分化性愈差者，手術後預後也較差，但相對對放射線治療的反應性較佳。因此正確的組織學診斷對未來的治療計畫擬定非常重要。

(2) 腫瘤原發部位評估

當口腔癌診斷證實後，需進一步評估腫瘤的確實範圍。一般視診、觸診對外突型腫塊較適合，但對潰瘍、浸潤型病變或合併黏膜下纖維化症，導致開口困難而難以檢查的患者，需輔以顎骨X光、頭頸部電腦斷層掃描及磁振攝影，可明確偵知腫瘤侵犯範圍。

(3) 頸部淋巴轉移之評估

口腔癌細胞除了局部生長外，隨著病程進展，有可能經淋巴轉移而導致頸部淋巴結的腫大，發生部位可在同側、對側或兩側之上、下頸部。醫師首先會經由觸診做初步的評估，對

無痛性、質地堅硬、與臨近組織固著、直徑大於2公分以上的頸部淋巴結腫大，絕不能掉以輕心。對於深頸部的淋巴結及頸部較肥胖的患者，因為不好觸診，進一步的評估包括頭頸部電腦斷層掃描及磁振攝影。頸部超音波配合細胞學抽吸檢查，也能夠提供很好的診斷幫忙。最近正子掃描攝影(PET)的應用，對於電腦斷層掃描及磁振攝影所發現疑似頸部淋巴結轉移病兆，可以更進一步做確診，非常有幫助。

(4) 遠處器官轉移之評估

口腔癌若不及時治療，到晚期階段常會導致身體遠處器官的轉移。其中以肺臟、肝臟最為多見，有時會有肋骨或脊椎骨的轉移。因此治療前需先以胸部X光、全身骨骼同位素掃描及腹部超音波攝影，來初步評估全身轉移的可能性。

口腔癌的臨床分期

經由上述各項的治療前評估檢查，主治醫師就可以為病人的口腔癌病變做臨床分期。而口腔癌的分期主要目的在確立治療方式的選擇、評估預後以及比較不同治療方式的結果。目前口腔癌的分期是依據原發腫瘤大小(T)、頸部淋巴結轉移之有無(N)、是否有遠隔轉移(M)的TNM系統來決定。詳細分期包括，

零期：即原位癌腫瘤，細胞局限在口腔黏膜上皮內。

第一期：腫瘤小於或等於2公分，且無頸部淋巴結（或遠處器官）轉移。

第二期：腫瘤界於2至4公分之間，且無頸部淋巴結或遠處器官轉移。

第三期：為病灶大於四公分，而不侵犯附近深層其它組織，亦無頸部淋巴結轉移；或病灶不論大小，可觸摸到同側頸部單顆小於三公分的腫大淋巴結。

第四期：有以下任何一種情形，包括：腫瘤侵犯鄰近的組織(如穿過顎骨外層、深入深層肌肉、上顎竇、皮膚)、頸部淋巴結轉移的數目超過一個（不論是在原發病灶的同側、對側或兩側都有）、對側或兩側頸部淋巴結轉移、單側頸部淋巴結已超過3公分、已發生遠處器官轉移等。



晚期口腔癌造成右頰皮膚穿孔



響應2月4日世界癌症日 今日健康好兒童 明日亮麗新世界

文／李建忠



所有來賓共同查封不良習慣，並邀請全國民眾共同剷除不良習慣。
(左起：資深製作人包小柏、國建局蕭美玲局長、君君、歐陽妮妮、傅娟、歐陽娜娜、台北市議員歐陽龍、台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士、兒童癌症基金會林國信董事長、台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師)

為響應全球2月4日【世界癌症日】，身為國際抗癌聯盟(UICC)會員之一的台灣癌症基金會於世界癌症日當天上午假台大校友會館舉辦「今日健康好兒童 明日亮麗新世界」運動推廣記者會，以實際行動倡導「e世代好兒童健康守則」。記者會中不但有衛生署王秀紅副署長、國民健康局蕭美玲局長、台灣癌症基金會彭汪嘉康院士、兒童癌症基金會林國信董事長與台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師等貴賓與會支持，更有資深媒體製作人包小柏現身宣示戒除不良習慣，以及台北市議員歐陽龍全家帶頭響應「e世代好兒童健康守則」，讓台灣防癌工作邁向預防的階段。

台灣癌症基金會執行長賴基銘醫

師，發表「2007學童飲食及生活」網路調查報告時指出，有五成以上的學童早餐是購買外食的，在外食營養普遍不均衡的情況下，有將近半數的學童身高體重指數(BMI值)是及格的，其中過胖或過瘦的比例高達四成七；當中

BMI指數過高的學童，更有九成以上每週會吃零食、七成五每週有吃速食的習慣；而有高達六成的學童，共同居住的家人有抽菸的情況，受到二手菸害的機率相當的大；也有近三成的學童家人有嚼食檳榔的情形，耳濡目染之下，未來將因此產生多少的小小紅唇族令人憂慮。規律運動的部份，調查發現有高達七成以上的學童，一週內有一半以上的天數運動未達卅分鐘；高達四成五的學童不知道或不認為均衡飲食與規律運動會讓身體更健康。這顯示孩子們健康觀念的建立仍有極大的努力空間，如何補救是家庭教育與學校教育責無旁貸的責任。

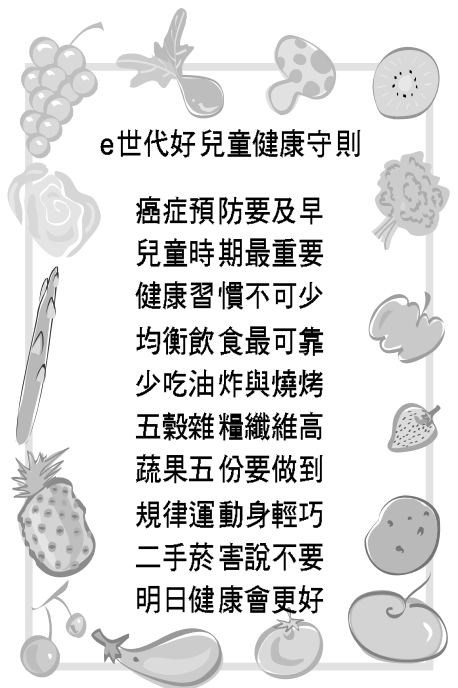
記者會並邀請台北市議員歐陽龍

一家人，包括歐陽龍、傅娟、歐陽妮妮、歐陽娜娜，做為台灣第一個響應世界癌症日運動的家庭，並在記者會上宣誓遵守『e世代好兒童健康守則』，遠離癌症，常保健康幸福；而資深音樂製作人包小柏也蒞臨現場呼籲，養成健康習慣的重要性，並且當場表示，為了他的小孩、為了台灣的下一代，他將努力戒除抽菸的不良習慣。

最後，記者會在與會貴賓共同查封、剷除由垃圾食物、香菸、檳榔堆起、象徵不良飲食與習慣的小山，宣誓世界癌症日新目標的口號之後圓滿結束。

e世代好兒童健康守則

癌症預防要及早
兒童時期最重要
健康習慣不可少
均衡飲食最可靠
少吃油炸與燒烤
五穀雜糧纖維高
蔬果五份要做到
規律運動身輕巧
二手菸害說不要
明日健康會更好





如何有概念的為兒童準備三餐

文／台北醫學大學保健營養學系助理教授 楊淑惠

「肚子餓了，要吃飯」這件最自然不過的事情，卻經常讓做父母親的傷透腦筋。三餐的準備與供應所代表的實質意義絕不是只有食物面的問題，其實還包括飲食、生活習慣與對健康的信念。醫學證據一直很清楚的指出，不健康的飲食習慣會導致兒童過動、學習不良、消瘦或肥胖等複雜問題；甚至也提出2歲兒童腹部主動脈已經開始堆積脂肪紋脈，10歲時在心臟的冠狀動脈也開始堆積脂肪紋脈，於是不正確的飲食與生活習慣，就種下了未來的心血管、癌症以及多項文明病…等不定時炸彈。

1993-1996年國民營養狀況變遷調查發現：兒童的飲食在五穀根莖類、奶類、蔬菜類的攝取不足，蛋豆魚肉類的攝取過多。約有80%左右的兒童每天吃早餐，但兒童年齡越大，吃早餐的比例隨之降低。而獨自吃早餐的兒童飲用汽水飲料比例偏高，休閒食品、飲料及點心以兒童攝食偏多。2001-2002年國小學童營養健康狀況變遷調查顯示：1/2的兒童油脂攝取過高，60%以上醣類攝取過少。男、女生分別有70%及50%其膽固醇攝取過高，但鈣質攝取未達建議值。1/5-1/3學童血中維生素B2、維生素

B6、葉酸濃度瀕臨缺乏，部分兒童有貧血的現象。

父母們也不可認為，飲食習慣會在長大後就變好，因為兒童的飲食在步入成年期之前，只會越來越難溝通與協調，漸入「險」境而不是漸入佳境。進入國、高中的孩子，經常因為課業的奔波而增加在外用餐次數，更不是父母親可以瞭若指掌，所以筆者強烈建議，飲食習慣越在幼年時期建立，比後來時期來得容易。

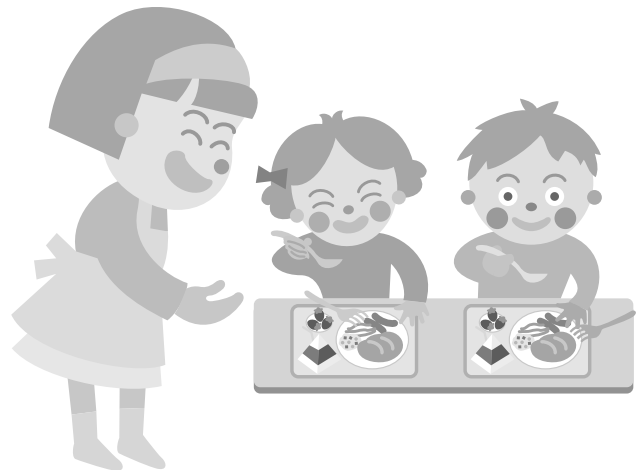
為兒童建立-正確飲食是一種「責任」

我國的營養教育自小學一年級即開始，孩子清楚的知道食物類別，但仍須加強在生活中，確實遵從食物的均衡問題，此時，父母的參與更形重要。均衡的飲食：包括穀類食物、蔬菜瓜果、及適量的肉類、魚類、奶類及豆類食物。

首先，建立良好的飲食習慣，父母親必須先尊重兒童生命自主權，飲食習慣的建立，是兒童的責任而不是父母親的權力，

應該多讓兒童參與食物的準備。「市場之旅」是很好的建立認識食物的遊戲，不要擔心孩子太小，讓孩子幫忙提些食物、提出想吃的菜、甚至設計菜單。另外，回到家簡單的挑菜葉、包水餃、排餐具，也是孩子們可以參與的。

而有趣的觀念教育，更是幫助兒童養成習慣的好方法。寓教育於生活中，建立兒童飲食份量觀，可以使用獨立餐盤，將該吃進的食物種類與份量清楚的分配給他，讓孩子習慣正確的食物類別與份量。只是，需要提醒父母親，當孩子的食物被獨立分配出來時，有可能會像奶瓶餵奶的故事般，有超過份量之虞，簡單的解決方法，便是利用兒童每次的健康檢查，詢問營養師或者參觀一下食物模型，





都可以增加份量概念。

幫助孩子正確飲食的小技巧

建議家長應該主動詢問與教育兒童正確的選擇食物，詢問孩子用餐的內容，多關心孩子吃什麼？再多一些準備食物與教育上的小技巧，就可以幫助孩子從小建立正確的飲食習慣。

三餐的準備--

根據六大類食物的準則，最好是每餐每一類食物都有，三餐的準備要有飯、有菜、有肉或魚的菜餚，晚餐講求豐盛，因此可以利用多種蔬菜的

變化，增加其菜色，修正「大魚大肉」才是豐盛的概念。

零食的準備--

果乾、未經烘製的果仁及瓜子仁都可以提供做為零食。

不要強迫--

味道過於特殊，例如，澀與苦的蔬菜，則不要強迫孩子吃，以免蔬菜家族都遭「誅」及。

不可縱容--

父母親怕影響健康，所以自己不吃的食物，不要認為孩子還小就不用忌諱，比如說蛋黃膽固醇高，許多父

母親不敢吃卻全給了孩子，父母親少吃的煎炸、甜食食物，卻縱容孩子。

注意飲食間的行為與言談--

不在孩子面前批評食物，偏食習慣通常是在父母親不經意的過程中讓孩子學習到的。而孩子生命中的第一顆糖、第一份垃圾食物通常都是父母親不經意的行為結果。

總之，為孩子準備餐食的原則：需要注意三餐多蔬菜少肉，食物類別皆齊全，比例要均衡，食材取得以新鮮、自然、原味為主，減少加工或醃製的食材即是。

★運用配菜及烹調小技巧、也可以幫助孩子多吃一些蔬菜

示範菜餚：田園風光（設計：劉麗兒 營養師 製作：周秀丹 丙級廚師）

材料

小黃瓜...1條(約100公克)
蕃茄...1顆(約200公克)
芒果...1顆
葡萄乾...1湯匙
烤麵包丁...1片
凝態原味優酪乳...1盒



做法

1. 小黃瓜去頭尾，洗淨後切片
2. 蕃茄去蒂，洗淨後切片
3. 芒果削皮，切成1口狀
4. 麵包切成1公分丁狀，放烤箱中烤至表面成褐黃色
5. 分別將小黃瓜、蕃茄、芒果鋪排於盤中，灑上葡萄乾。
6. 最後淋上優酪乳及烤麵包丁即可享用

營養師的叮嚀：

番茄富含番茄紅素，但因味道較酸，小朋友比較不喜歡，搭配芒果的特殊香味及葡萄乾的天然甜味，可以淡化番茄的酸，再加上優酪乳，則更有一番風味。對於久咳不止或喉嚨疼痛無法嚥食的人，亦可食用蓮藕粥有效紓解不適的症狀！



清明節時果

桑椹 (Morus)

文／前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

桑椹（學名Morus 英文名Mulberry）為桑科多年生落葉喬木或灌木，一般又名桑椹子、桑果、桑實、桑仁、桑棗，主要產地在中國和日本等地，在台灣盛產期為四月間。而果實記載方面有明朝李時珍的本草綱目中談到“口乾、養肝明目、烏髮防早白髮、提神解勞、補血（婦人血虛、產後、及一般貧血）、補氣、助眠…等”，此亦為一般民間對桑椹的評價。

桑椹的營養成分

桑椹含有豐富的鐵、鈣、維他命C、磷、鉀…等。在水果養生食療聖典內之記載則為100公克的桑椹中：含熱量45.5卡，水分89.5公克，蛋白質0.5公克，脂肪0.3公克，醣類10.2公克，維他命A36RE，維他命C51毫克，維他命B1 0.341毫克，維他命B2 0.141毫克，鈉14毫克，鈣55毫克，鎂25毫克，磷53毫克，鐵2.59毫克，鉀271毫克，並含鞣酸、有機酸，未成熟的桑椹含有氰氨酸，另含有植物性化合物有花青素、胰蛋白酶、胡蘿蔔素、菸鹼酸。脂肪為不飽和性（含亞麻仁油酸、脂肪、油酸），所含纖維素中有水溶性纖維和膳食纖維、核黃素，屬黑色食物。

桑椹與癌症的關係

桑椹屬黑色食物，一般而論，有降低癌症的發生率，所含礦物質鐵、鈣、磷、鉀及維他命C，在蔬果排行榜列八名之前，含有胡蘿蔔素及維他命A的抗氧化作用，在桑椹汁中有中度激發淋巴轉化，提高基本免疫功能，胡蘿蔔素在阻止細胞突變。所含多種礦物質和維他命C的氧化力，可防止亞硝酸致癌物質形成。癌症病程中容易疲勞、掉髮、骨折等情況有輔助的效果；花青素具增強細胞膜抗氧化能力，可保護細胞不受傷害。桑椹汁內及蜜餞內有水溶性纖維及膳食纖維，食量過多易腹瀉，便秘者則可少量促進腸蠕動。因為屬生血造血原料之一，亦是癌患病後調理食品。

桑椹的吃法

- **新鮮桑椹時果**：每年3、4月盛產為期短暫，以紫黑色粒大厚實者經清洗處理食用，注意腐爛及發霉者不能食用，以用陶器或瓦鍋煮食較佳。
- **桑椹乾（粉末）**：採從樹上搖下之熟果，清洗、蒸過、烘乾、脫水成乾，多做食用與藥用，攝取礦物質及植物性化合物，通常中藥店可以買到。

- **桑椹蜜餞**：鮮果用砂鍋煮熬加糖濃縮成粒狀，收藏於瓷（玻璃）罐內，吃時取少量食用（10至15粒一湯匙），疲勞時、眼累時可吃一份。
- **芝麻桑椹蜜**：半斤黑芝麻清潔炒香，半斤鮮桑椹洗淨晾乾煮熟，蜂蜜適量，熬成膏狀（玻璃罐收藏），每次一些或6公克加水服食，一日三次或經常服食。
- **桑椹粥**：鮮桑椹一兩或蜜餞乾，糯米100公克，冰糖少許，用砂鍋煮熟後加冰糖，當早餐或點心。
- **桑椹酒**：一份桑椹清洗晾乾不能有水份，加入三份的高粱酒放入瓷瓶或瓦罐內，密封三個月後取用。
- **桑椹汁**：以1：1的桑椹與冰糖，放入瓷碗內，用電鍋外鍋放兩杯水，蒸好連渣一起分次食用。





5 a Day 系列

桑椹的選購、清潔與保存

選購新鮮桑椹時以肉豐厚實，色紫黑，水份飽滿，味甜如蜜，色澤鮮明，無水份發霉腐爛或蟲吃、擠壓傷者為佳品。未成熟的（非紫黑色，青色、紅色）桑椹含有氰氨酸，不宜生

吃。其他製品注意製造日期及保存期限。

清洗桑椹，宜用清水沖洗（水沖力不必太強）多次，去灰塵和粘附雜物，不必用力搓揉，鹽水略浸再用開水洗過，置於紗布或厚紙巾上吸水晾

乾，乘鮮食用或做成汁或膏前之清洗步驟。若吃不完最好放冰箱冷藏，在一日食完，或加冰糖用磁碗在電鍋內蒸熟當點心吃。若做酒、做汁或加濃縮的膏漿等收藏在瓷、陶、玻璃器皿內，較不易變質而易於保存。



新飲食觀

桑椹蓮藕

材料

蓮藕……………1斤
鹽……………2兩

調味料

桑椹醬……………6大匙
紅醋……………半杯
白糖……………半杯



做法

1. 蓮藕洗淨，去皮，切片，加入鹽拌勻，醃約30分鐘。
2. 蓮藕再次洗淨，去除鹽分，用冷開水沖淨後，瀝乾水分，裝入盤中。
3. 放入混合拌勻的調味料，醃漬3小時至入味即可食用。

料理小撇步：

- 桑椹醬除了可以直接夾著土司吃之外，還可以用優格或優酪乳拌勻，也很好吃哦！
- 蓮藕折斷會呈絲狀沾黏，這是因為黏蛋白的成分所致，可放入水中浸泡一下。蓮藕切片後，很容易氧化變成茶褐色，放入醋水中浸泡就可輕易去除澀味。

活力妙方：

- 桑椹含有葡萄糖、蘋果酸、維生素B1、B2、C、鐵等營養成分，是女性補血的佳品，可改善貧血，還有補腎、消除水腫、生津止渴、明目等功效，對於容易掉髮和深受白髮困擾的人，若能長時間飲用，也有明顯改善的功效喔！
- 蓮藕含有蛋白質、維生素B1、B2、E、β胡蘿蔔素、鈣、鐵、磷等營養成份，可清熱消渴、補血、止血，對於平常容易緊張或工作壓力大的人，可多飲用蓮藕茶，或是喝蓮藕排骨湯，藉以緩和壓力、消除疲勞，並有安撫情緒的作用；對於久咳不止或喉嚨疼痛無法嚥食的人，亦可食用蓮藕粥有效紓解不適的症狀！

圖／文：感謝台視文化事業股份有限公司提供



台新銀行ATM公益捐款 把愛傳出去～

全天24hr 全省2600台ATM為您傳遞愛心不打烊

文／執行總監 王致雅

台新銀行致力於社會公益不遺餘力，除了長期贊助多樣公益活動外，更於歲末前夕，特別提供全省2600台ATM的捐款服務平台，並與七家公益團體合作，提供全天24hr之ATM公益捐款服務。希望藉由方便、不受時間地點限制的服務，台新銀行ATM隨時為想捐款的人，把愛傳出去。

推動這項服務的台新銀行表

示，過往台新銀行的企業客戶不乏許多的公益團體或基金會。也因服務這些團體的過程，了解到一般民眾目前捐款方式，多採用郵局劃撥、信用卡、銀行扣款/匯款等。不僅有時間、地點的限制，亦有手續費的考量。因此，為了提供最方便、最即時、手續費最少的捐款服務，台新銀行主動捐出全省2600台ATM捐款服務平台，給國內知名公

益團體。

如同一般ATM轉帳服務，擁有台新銀行金融晶片卡之卡友，使用台新ATM公益捐款，就無手續費之限制。且捐款後，亦可選擇是否需要收據，並由基金會專人協助必要之協助。為發揮更大的愛心，台新銀行ATM公益捐款，以百元為最小捐款單位，將愛心傳播到更多需要的人手中。

2007年志工迎春團圓茶會暨第二屆「金工獎」頒獎典禮

感謝所有志工朋友們過去一年來對於基金會的支持及付出，讓防癌宣導及教育工作能順利推展。新的一年，我們將以最誠懇的心舉辦這場屬於志工朋友的感恩茶會。活動除了回顧基金會一年來的成果之外，會中更規劃各項趣味活動及有獎徵答，並有印度舞、扇子舞、蔬果開運矇矓樂及「金工獎」頒獎等節目，讓您健康開運一整年！

當天基金會備有健康蔬果茶點，歡迎志工朋友踴躍參加！

■時間：96年3月17日(星期六)下午2：00～4：00

■地點：台灣癌症基金會 綜合教室(台北市南京東路四段103號8F之1)

■報名方式：請於3/9(星期五)前將報名表回傳至(02)8712-2003 或電洽(02)8712-5598分機23郭立凱先生

2007年志工團圓茶會暨第二屆「金工獎」頒獎典禮 報名表

姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	年	月	日
電話	(家)	傳真						
	(手機)	Email						
地址	□□□□□							
表演節目	<input type="checkbox"/> 參加，節目名稱為_____						<input type="checkbox"/> 無	
是否攜伴	<input type="checkbox"/> 是，共_____人						<input type="checkbox"/> 否	
◎本邀請函若不敷使用，可自行影印。								



信用卡捐贈授權書

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

姓名/公司: _____ 身分證字號/統一編號: _____

電話:公() _____ 宅() _____ 傳真() _____

地址: □ □ □ _____

信用卡別: VISA MASTER JCB 聯合信用卡 信用

卡有效日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

發卡銀行: _____ 授權號碼: _____ (勿填)

信用卡號: _____

持卡人簽名

(與信用卡簽名一致)

一. 捐款方式:

1. 定期定額捐款: 本人願意從 _____ 年 _____ 月起固定

月捐300元 月捐500元 月捐1000元

月捐 _____ 元 (您若要停止捐款, 請來電告知)

2. 不定期捐款: 本次捐款 _____ 元

二. 購書: 家庭防癌手冊100元

蔬果的農藥殘留與清洗50元

兒童天天五蔬果VCD 100元

兒童天天五蔬果故事書創作集450元

聰明飲食 輕鬆防癌150元

高纖防癌飲食寶典150元

減脂防癌飲食寶典150元

蔬果防癌飲食寶典150元

蔬果5.7.9健康人人有50元

郵資: _____ 元 合計: _____ 元

(若需本會郵寄書籍至府上者, 請另附郵資30元。)

取書方式: 郵寄取書 自行取書 其他

總計金額: _____ 元

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02-87122003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)

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、如欲查詢存款入帳詳情時, 請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 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處各欄請詳細填明, 以免誤寄; 抵付票據之存款, 務請於交換前一天存入。
- 二、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帳後, 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。

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



二〇〇〇年三月出版 高纖防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)
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



二〇〇二年九月出版 兒童天天5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5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。

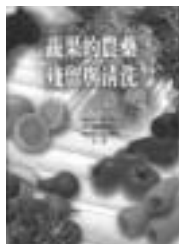
工本費：450元整



二〇〇五年十月出版 『健康與美』女性乳房照護手冊

(32頁，彩印，15×10.5cm)
您學會自摸了嗎？透過每個月在家自我DIY檢查，就可以簡單地遠離乳癌的威脅！本手冊將清楚告訴你該注意哪些症狀，何時需做檢查，以及自我正確檢查手法，還有【乳房保健運動】教你如何輕鬆維持胸部的健康與美哦！

工本費：35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



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，本寶典中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整



二〇〇二年八月出版 兒童天天5蔬果VCD

(單片VCD，14×12.5cm)
針對兒童所設計的『兒童天天5蔬果一打造健康下一代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



二〇〇四年二月出版 蔬果5.7.9 健康人人有

(32頁，彩印9.3×17cm)
從『蔬果預防疾病的原理』、『蔬果份量的定義』、『蔬果之彩虹攝食原則』、提醒蔬果之攝食應均衡多色，也方便民眾在日常飲食中，隨手做到『蔬果5、7、9』、輕鬆體驗多吃蔬果的好處。

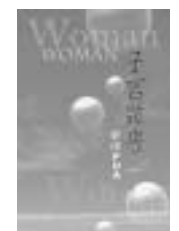
工本費：50元整



二〇〇六年二月出版 「聰明飲食，輕鬆防癌」

(28頁，彩印，21×29.8cm)
『癌症是可以預防』的，書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調的小技巧，就可以輕鬆達到健康防癌的目的。

工本費：150元整



二〇〇六年十月出版 子宮頸癌~健康PDA照護手冊

(48頁，彩印，9.5×14.9cm)
手冊中簡單易懂的知識及資訊，讓女性朋友更容易隨時獲得正確防癌觀念；而活用行事曆及蔬果換算表的規劃，則讓手冊更具生活實用性，時時提醒女性朋友記錄自我健康情形，以達到子宮頸癌預防的照護目的。

工本費：35元整

- 購書方式：
- 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)
 - 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。)
 - 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)

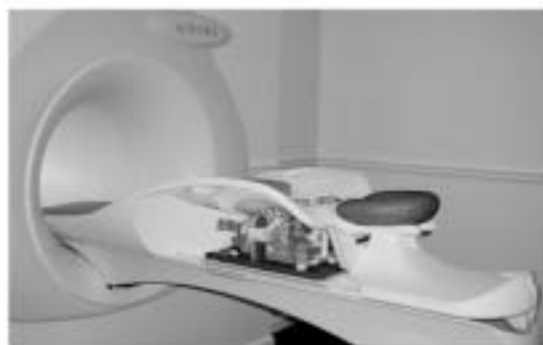
●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

解開乳房0.2公分的奧秘

全球最有效的乳房專屬磁振造影 改寫乳癌早期篩檢的定義

根據衛生署統計，台灣地區婦女的癌症發生率乳癌位居第二名，而且逐年增加，每年已有5000例以上新增案例，若將排名第一的子宮頸癌之原位癌扣除，則乳癌之發生率為女性第一名，值得注意的是，乳癌的死亡率近年來一直攀升，並超越子宮頸癌，主要的原因是發現時間較晚，約8成新增案例都超過第一期，相較於美國，6成乳癌病例都在第一期內發現，國內乳癌的篩檢還需要更加努力。

「早期發現、早期治療」，是乳癌防治的不二法門，但是乳癌腫塊只要超過0.2公分，癌細胞就會誘導血管增生，因



而造成轉移的發生，一般認為乳癌若在1公分左右發現，就覺得很慶幸，其實已經不算「早期」，因為超過0.2公分的乳癌就已經有轉移的危險性了。掌握0.2公分的早期篩檢，10年存活率可達百分之百，目前全球最有效的乳房專用MRI(磁振造影)愛蘿拉(Aurora)已於2004年經過美國FDA核准使用，準確度高達99%，位於中山醫院的天美乳癌防治中心，已引進全台唯一的一台並於去年12月11日正式啟用。

乳房專屬 磁振造影 Dedicated Breast MRI 歐亞唯一

乳房專屬磁振造影與 全身型磁振造影之比較

乳房專用磁振造影MRI	全身型磁振造影MRI
受檢時無壓迫感	壓迫感
接收桶固定在滑床上不受干擾	接收桶經常更換，會干擾
高解析度	解析度低
脂肪影像之抑制的效果佳	較差
組織的影像變形較少	較大
兩乳同測，包括整個胸腔與淋巴	單乳單測，其他部位沒辦法
RODEO	無
較薄的影像切片	較厚0.5公分
可發現到0.2公分以下的腫瘤	可發現到0.5公分-1公分腫瘤

1. 醫師更加精確的判讀出小至於0.2公分以下的腫瘤。
2. 對於X光攝影及超音波檢測有疑慮的，AURORA可以幫助醫生對於不正常細胞的判讀，並且減少不必要的切片。這項優點對於亞洲婦女緻密的乳房組織的區分最有幫忙。
3. 對於已經診斷乳癌的病人AURORA可以決定乳癌的局部侵犯程度，來決定是否需要進一步放射治療，化學治療或更深入的切除。
4. 對於高危險群的婦女AURORA MRI可用來檢查乳癌的發生（因為可檢測出小於0.2公分的腫瘤）對於植入矽膠，隆乳的婦女，可以用來檢測矽膠囊的破裂及滲露。
5. 人性化設計—兩乳同測特殊滑床:頸部以上部位仍於磁筒外使受檢婦女無懼、無壓迫感，且保有高度隱密性，完全舒適。



中山醫院
CHUNG SHAN HOSPITAL



天美乳癌防治中心
Aurora Breast Cancer Center

Tel: (02) 2708-1166 分機676