



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

第三十一期 96年6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
台灣郵政北台字第6879號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路5段16號5樓之2
電話：02-8787-9907 傳真：02-8787-9222
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！●

台灣癌症基金會十年有成

「癌友關懷教育中心」CF發布 關懷大使蕭亞軒 邀您一起用愛抗癌

文／台灣癌症基金會資深企畫專員 李建忠

台灣癌症基金會堂堂邁入第10個年頭！在過去三千多個日子裡，基金會除了在各項癌症防治宣導工作努力之外，也積極對病友提供必要的協助，期待給予民眾最新最正確的防癌教育；給予癌友最適切的諮詢與關懷。

然而，許多癌友以為只要出院，就等於是戰勝癌症，身體自然會康復、生活自然會回到過去一樣健康無

病痛；許多人以為癌友需要的只是金錢的補助，只要有錢就可以養護身體，生活自然會過得圓滿開心。然而，真是這樣嗎？而國內目前提供癌友出院後，全方位身心靈專業指導之相關的教育中心更是付之闕如。

邀您攜手用愛打造 「癌友關懷教育中心」

因此，台灣癌症基金會為幫助癌

友與癌友家屬，今年正式成立「癌友關懷教育中心」，提供癌友出院後全方位身心靈的專業照護知識學習，讓更多病友能活得更有品質，恢復亮麗的人生。未來癌友關懷教育中心將設有「綜合教室」、「義工室」、「圖書室」、「營養指導室」、「諮詢

室」、「舒壓室」等場地，可以供癌友與志工使用，目前規劃了癌後復健操教學、營養諮詢與烹飪教學、氣功、瑜珈、音樂紓壓、心理諮商、圖書資訊等專業課程，將會於今年第三、四季陸續開課，以服務癌友。

在5月18日的「癌友關懷教育中心」CF發佈記者會上，立法院長同時也是台灣癌症基金會董事長王金平



「癌友關懷教育中心」CF發佈記者會中，包括(左起)台北富邦銀行公益慈善基金會白秀雄董事長、台灣癌症基金會彭汪嘉康副董事長與王金平董事長、癌友蘇仁宗教授、台灣癌症基金會賴基銘執行長、悅聲合唱團賴滿足團長、關懷大使蕭亞軒、簡文仁物理治療師、以及癌友遠雄人壽屠仲生總經理等人都參與此一盛會。

本期要目

專題報導	
癌友關懷教育中心CF發布.....	1
專題介紹	
音樂治療與癌症患者.....	3
口腔癌系列報導(下)	
口腔癌的治療.....	4
口腔癌術後的重建.....	6
口腔癌的預後.....	7
口腔癌的預防.....	9
活動報導	
國小學童營養午餐調查結果出爐.....	10
活動訊息	
蔬果生態體驗園導覽活動.....	11
專題報導	
打破女性乳癌六大迷思.....	12
5 a Day系列	
苦瓜.....	14
活動訊息	
悅聲合唱團與大提琴家張正傑 共譜音樂饗宴.....	15
活動報導	
iROO服飾品牌 關心婦癌防治.....	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
復華ATM愛心捐款.....	20



記者會中，劉麗兒營養師現場教學「蔬果防癌餐」，並由基金會董事長王金平與關懷大使蕭亞軒製作「黑豆漿」與「田園沙拉」兩道防癌餐點。

親蒞會場，他說，癌症的發生並不可怕，可怕的是我們對於癌症發生時該如何應對卻一無所知，以致於國人遇上癌症往往就像被判處死刑一樣，沮喪難過。如今醫學的發達，加上即將成立的癌友關懷教育中心，提供癌友治療後的身心靈全面照護與教育，讓癌友擁有好的生活品質將不再是夢想，鼓勵大家一起用愛與勇敢來戰勝癌症。

而歌壇天后蕭亞軒也以「癌友關懷教育中心」關懷大使的身份，於CF發佈記者會上表示，由於看到許多癌症病友在面對癌症時的痛苦，以及癌友家屬的慌亂無助，希望這座教育中心的成立，能夠幫助更多癌友回復到過去的健康與生活步調。

CF獨家贊助單位台北富邦銀行，由台北富邦銀行公益慈善基金會白秀雄董事長代表出席，他說癌症是國人十大死因的第一位，如何降低癌

症的死亡

率，健康地延長國人的壽命，是癌友關懷教育中心很大的意義與目標。台北富邦銀行希望率先響應這次的「勇敢抗癌-愛勇敢」口號，與國人共同

勇敢抗癌，用愛找回健康幸福的人生。

於記者會中，即由王金平、蕭亞軒、白秀雄以及癌友們共同進行CF啟動儀式，每人各奉獻一部份的愛，希望拋磚引玉，號召更多愛心的加入這項服務行列。而基金會表示，這部公益廣告將於5/18-6/1兩週內在各媒體播出，希望號召更多人用愛支持癌友關懷教育中心的成立，也歡迎癌友們的加入，重拾健康生活。

三位癌友現身呼籲 全方位教育中心即將成立

記者會現場，也請到了幾位癌友，代表全國病友對於「癌友關懷教育中心」的期待。其中包括血癌病友廖肇華醫師、肝癌病友遠雄人壽總經理屠仲生、以及患有肝癌與膽管癌的病友台灣經濟研究院研究員蘇仁宗先生等三位癌友代表現身會場。廖醫師表示，愛與勇敢是抗癌的第一步，而

教育中心是第二步，最後還要靠大眾的支持與關懷，讓癌症不再是台灣民眾的恐懼！屠總經理則表示，在人生關卡走過一遭後，才發現健康的身心靈是人人想要，卻不一定知道該如何取得的。因此希望癌友關懷教育中心能早日開課，幫助更多的癌友。蘇研究員說，癌友不是出院就等於康復了，還有許多的癌友身心都沒回復到健康的狀態，唯有做到身心靈全方位專業的照護與教育，才能更快幫助癌友們擁有健康及高生活品質的人生，因此癌友關懷教育中心的成立不但是必要，而且是迫不及待的。

記者會最後，由台北市物理治療師簡文仁理事長蒞臨現場，帶領王院長、蕭亞軒與癌友們一同學習，包括一般癌友術後的「癌友如意操」、乳癌術後的「媽咪無癌健康操」、以及肺癌術後的「心肺健康操」。未來簡理事長也將會推出一系列的復健操，幫助全台灣的癌友養生復健。

而台灣癌症基金會義工劉麗兒營養師則在現場教導王院長與蕭亞軒一同製作適合一般癌友出院後食用的「低脂、高纖、均衡、營養價值高」的健康早餐，由現場的癌友來試吃品嚐。

最後，由王金平董事長、蕭亞軒關懷大使、台北富邦白秀雄董事長以及所有癌友與專家們，共同站出來喊「勇敢抗癌-愛勇敢」口號，為成立「癌友關懷教育中心」呼籲社會大眾共同加入。

台灣癌症基金會搬家囉！

台灣癌症基金會新址暨癌友關懷教育中心

地址：台北市南京東路五段16號5樓之2

電話：(02) 8787-9907 傳真：(02) 8787-9222 諮詢專線：(02) 8787-3881

網址：www.canceraway.org.tw Email：5aday@canceraway.org.tw



音樂治療與癌症患者

文／中華民國應用音樂推廣協會理事長 謝毅年

許多人第一次聽到音樂治療時，不免好奇音樂的功效，“真的有這麼神奇嗎？是不是聽聽音樂，病況就可以得到改善呢？”由於音樂治療在台灣仍處於萌芽的階段，大家對音樂治療的接觸不多，於是顧名思義認為“音樂治療”即是用音樂來進行治療，也就是運用音樂的聆聽來改善病情，再加上大家對音樂治療的高度興趣，於是有不少非音樂治療師的“專家”順勢推出各式各樣的音樂處方籤，告訴大家壓力大時該聽何人的音樂，頭痛時該聽何種音樂，或是失眠時又該聽那一個年代的曲子伴你入睡，將音樂的功能錯誤的魔法化。

究竟什麼是音樂治療呢？廣義而言，音樂治療是“利用音樂及音樂活動達成對病人身體、心理、認知及社交等方面的治療目標”，也就是說音樂的功能是一種工具或媒介，藉著音樂的傳達，達到非音樂性的治療目標。舉例來說，音樂治療師可以藉著歌唱活動幫助自閉症兒童的語言發展，也可藉著放鬆活動幫助婦女的生產過程，或是藉著樂器的敲奏幫助中風病人的肢體復健，而這些治療的進行，絕非靠著單純的音樂聆聽即可達到的，音樂治療師必需根據個案的需求及個別差異性，運用不同的音樂治療方法，配合不同的音樂治療活動，

以達到最佳的治療效果。

癌症對人的影響是多方面的，除了最直接的身體負擔外(各種治療的過程及療後的疼痛或不適)，還包括了情緒、認知、社交、或心靈層面的影響，而音樂治療的角色即根據患者的需求，而有不同方式的介入。舉例來說，在生理層面上，音樂治療師可透過放鬆活動的引導，轉移病人對疼痛的注意力；在情緒層面上，音樂治療師可透過歌曲的創作，幫助病人情緒的表達，透過音樂的協助，將內心的憤怒、焦慮、恐懼、或憂鬱等種種不同情緒，在一種沒有威脅性、有安全感的情境下釋放出去；在社交的層面上，音樂治療師可透過歌曲的分享，增進病人與家人或朋友的互動，減少被隔離與孤獨的感覺，同時傳達彼此的愛與關懷。在許多的文獻中顯示，對於有生命威脅的疾病而言，病人的調適能力，是影響存活的重要因素之一，而社交的支持、個人的態度、情緒的表達、或生活的品質等因素，皆是影響調適能力的重要考量方向。

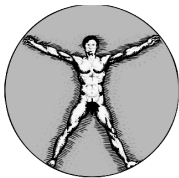
在一次的音樂治療過程中，我問病人最想聽的一首歌為何，這個六十幾歲的老先生選了“你儂我儂”，在我唱完這首歌之後，我問他“如果要把這首歌送給一個人，他會選擇誰？”病人不發一語，只呶呶嘴意指

站在身旁的太太，在這一秒鐘的動作中，已將他的心意表露無遺，雖然兩人並無言語上的深情告白，但這種非語言的表達方式，已將這種傳統上不易表達的情感，做了最完美的傳遞。

音樂治療可運用的範圍很廣，可以接受音樂治療的對象也很多，從一個人生命之初的生產過程到一個人生命盡頭的安寧照護，皆包含在其中。很多人對音樂治療有興趣，希望有機會可體驗，但又因擔心自己五音不全，或是沒有音樂基礎，而打退堂鼓。實際上，接受音樂治療只有一個條件，“只要您對音樂有興趣”，音樂治療師即可協助您透過音樂或音樂活動，體驗音樂的魔力！

癌友的音樂治療課程 即將開課
時間：7月25日起 每週三
地點：台灣癌症基金會綜合教室
報名電話：8787-9907 分機202





漫談口腔癌

口腔癌的治療

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系名譽教授 韓良俊

口腔癌的治療方法，主要是根據臨床診斷的分期來決定。現代醫學對於口腔癌的治療有三種方法：單獨或合併採取外科手術、放射治療及藥物化學治療。手術切除是治療口腔癌最主要的方法，依癌症分期而有不同程度的切除。原位癌病例一般只做病變處切除(以病灶周圍再加2公分左右的安全距離)即可。第一期病例只做病變處切除，視病情需要，加做上頸部淋巴結切除。第二期病例做病變處及上頸部淋巴結切除。第三期病例則做廣泛病變處切除及全頸部淋巴結廓清術。第四期採取大範圍切除病變處及全頸部淋巴結廓清術，切除範圍可能包括臉部皮膚，或部分上、下顎骨。不過這只是一般性的原則，對於頸部轉移機率較高的舌、上顎或口底部位之口腔癌，或病理細胞分化性較差的病例，在早期病變時，醫師就可能考慮採取較大範圍的全頸部淋巴廓清術。

口腔癌的手術治療

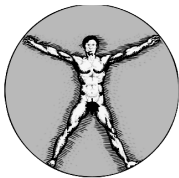
口腔癌的病灶，除了口腔內可見的原發癌瘤外，這個區域的癌症可以

通過淋巴管侵犯到頸部相關的淋巴結。因此口腔癌的手術治療，除了包括口腔癌瘤的大範圍切除外，如果確定或懷疑頸部轉移存在，可以透過頸部淋巴廓清術來切除這些可疑的淋巴結。人體內約有600至1000個淋巴結，其中約有200個存在頸部區域，所謂頸部淋巴廓清術，就是將頸部內的淋巴組織，以及可能隱藏這些淋巴組織的脂肪、血管、神經及肌肉移除的一種手術。依據清除範圍的大小，又可以分做全頸部或上頸部淋巴廓清術。全頸部淋巴廓清術的範圍界於頸部從下顎骨至鎖骨之間的區域；上頸部淋巴廓清術，則僅清除上頸部淋巴結、顎下唾液腺及相關組織等，清除範圍較小。頸部廓清術的價值不僅可以去除腫瘤，還可以將可疑或有隱藏轉移癌細胞的淋巴結送病理檢查，如果發現患者頸部淋巴結轉移時，通常預後會較差，應進一步接受放射線或化學治療。

口腔癌的放射線治療

至於放射線治療可用於不同大小的口腔癌，對於第一期及第二期小的侷限性腫瘤，單獨手術切除或放射治療都是一有效的療法，治療率很高。但對於第三及第四期等晚期的病人，則視情形可能需要合併手術及放射治療。手術後病理報告若有以下危險因子，如：手術切口邊緣仍有殘存腫瘤細胞、頸部淋巴結轉移、淋巴結膜外侵犯、腫瘤有神經周圍或淋巴、血管侵犯者，則需施行手術後放射線治療。放射線治療時需要利用面具及模具或其他輔助固定病人頭頸部，製作鉛塊及驗證片，以確保治療效果並儘量減少對周遭正常口腔組織的傷害。





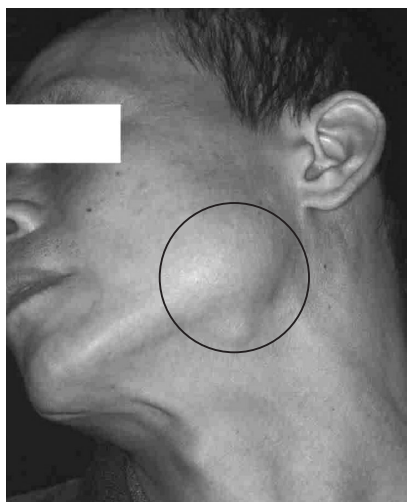
病患在行放射治療前要先評估牙齒及牙齦、牙周的狀況，在照射範圍內如有重度的牙周病或齲齒，則在治療前要先治療或拔牙，拔牙後最好等10-14天，齒槽傷口癒合良好後才可開始放射線治療。手術後需長期的使用氟膠及牙托並注意口腔衛生，使牙齒保持健康，才能避免引起極麻煩的後續併發症，如照射後齲齒或放射線性骨壞死。

口腔癌的藥物化學治療

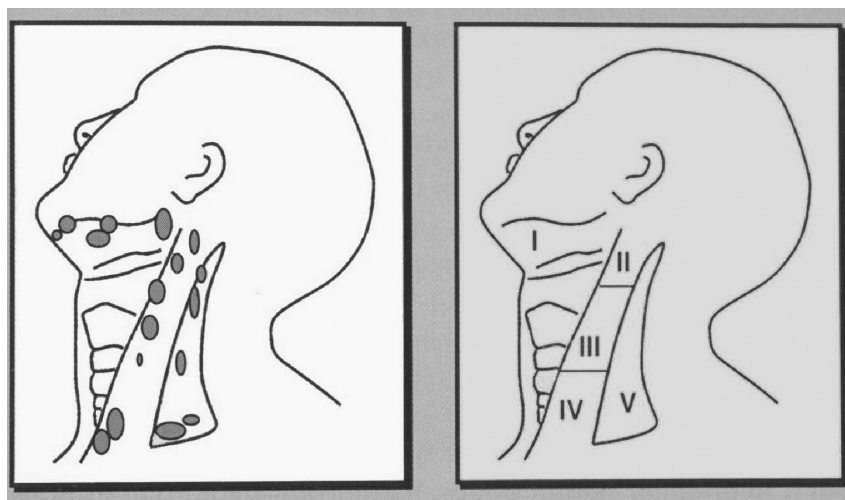
至於單獨使用藥物化學治療並無

法治癒口腔癌，僅能使部份患者口腔腫瘤縮小，造成治療有效的錯覺，但一旦藥物停止使用，腫瘤反而會更迅速的生長，而耽誤了手術治療的時機，因此化學治療仍應合併手術或放射療法。化學治療針對口腔癌主要是提供以下作用，第一、放射合併化學治療用於手術後病理報告具有上述危險因子或晚期、再發性、全身性轉移導致無法手術或手術失敗患者，可增加局部控制率、顯著增加病人的存活率；或提供暫時性緩解、延長生命及

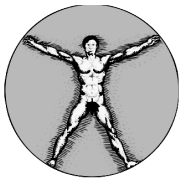
提高生活品質的效果；第二、較晚期之病例用於手術或放射治療前後的引導性或輔助療法，可以減少部分遠處器官轉移的機會。化學治療並無法治癒口腔癌，僅能暫時減緩癌症細胞生長的數目及速度；相反的，由於在使用期間常會造成患者不適及抵抗力減低等全身性後遺症，反而造成後續治療的困擾，因此目前只能做到延長生命或扮演輔助性治療的角色。



口腔癌產生左側上頸部淋巴結轉移。



頸部的淋巴結，由上至下，可區分成五大區域。



漫談口腔癌

口腔癌術後的重建

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系名譽教授 韓良俊

提到口腔癌的手術治療，就不能不提到手術後的口腔顏面重建。近幾年來，以手術切除口腔癌成為主要治療方式，將腫瘤廣泛的切除，可以提高存活率，特別是第三、四期的舌癌或口底癌，我們會將病變組織連同口底、部份顎骨及頸部淋巴結廓清術之組織一體取下，以達「除惡務盡」的效果；而第三、四期之頰黏膜癌若影響到頰肌甚至頰部皮膚時，有時亦需做臉頰整個厚度的切除。許多患者常會產生一個疑問，那就是這樣大範圍的切除會造成顏面外觀或功能上的缺陷，應如何的修補？

事實上這些腫瘤切除手術方法的進展，可歸因於重建手術方法的進步，特別是顯微重建技術的發展，使

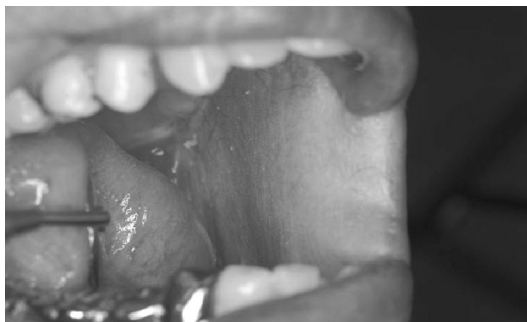
得醫師在切除腫瘤時無後顧之憂。

口腔癌術後缺損重建的方法，包括單層、雙層及三層重建法。單層重建法是指缺損只限於口腔黏膜，臉部表面皮膚層仍完整，黏膜缺損較小者可直接縫合；較大的缺損由於張力較大，可用自體皮膚、人工皮膚、頰脂墊瓣或局部皮瓣修補，若勉強直接縫合，常會造成術後開口困難。

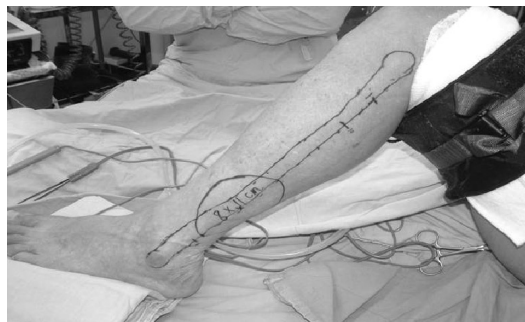
對於晚期病例，特別是頰癌或牙齦癌，癌細胞常會向深部侵犯，以致影響到顏面肌肉層與臉頰的皮膚，此時根除手術必須包含臉頰與口腔穿透性之全層切除，重建時必需包括黏膜層與皮膚之雙層重建。雙層重建法包括採用同時帶有肌肉及皮膚層的遠處或游離皮瓣修補缺損。遠處皮瓣包括

胸大肌、前額軟組織、胸鎖乳突肌、頸闊肌、顳肌、背闊肌、斜方肌等；其中以胸大肌肌皮瓣使用最廣。

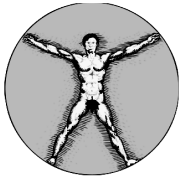
近幾年來以顯微手術接通動靜脈血流而施行之游離皮瓣轉移，成為重建時的最佳利器，包括厚度較薄之前臂橈皮瓣、足背皮瓣，厚度較厚之前外側大腿皮瓣等。若口腔癌緊鄰上下顎骨時，根除手術亦需包括顎骨之部份切除，若不重建顎骨，常易導致顏面變形與咬合不正，此時顎骨缺損可以鈦金屬骨板暫時重建或以自體游離骨移植、或以游離皮瓣攜帶骨片(如腸骨、腓骨)與軟組織缺損同時做三層永久重建法。



左臉頰因口腔癌而全層切除後，以前外側大腿游離皮瓣做口內外雙層之重建。



取腓骨游離肌皮瓣，做口腔癌手術後顎骨缺損之重建。



漫談口腔癌

口腔癌的預後

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系名譽教授 韓良俊

不同期別的口腔癌在接受正規適當的治療(包括手術、放射線治療或化學治療)後，其五年存活率並不相同，早期癌症(第一、二期)分別為80%、60%以上，若是晚期(第三、四期)則分別降為50%、30%以下。口腔癌的治癒率隨著癌症的期別增加而變差；患者是否採取正規的醫療方式，也是重要因素，因此早期診斷、早期治療是非常重要的。影響口腔癌病人存活最大的因素是癌症復發，也是癌症治療失敗最大的原因，其次才是治療後遺症所造成的死亡。統計上，口腔癌經過正規的醫學治療後，仍有高達40%以上的復發率，因此要提高口腔癌患者的存活率，預防口腔癌復發與口腔癌治療具有同等的重要性。但除了及早就醫、有效治療外，是否還有其他可能影響口腔癌患者治療效果的因素呢？為何同樣的口腔癌症期別，有些患者治療後可以痊癒，有些最後仍不幸死亡？

口腔癌的復發

口腔癌的復發包括口腔原發部位及口腔內第二原發部位癌症的再發，也包括癌細胞轉移至頸部淋巴結或遠處器官等(如肺、肝、腦及全身骨骼等)。具有某些危險因子的患者，治療後復發的機率也較高，包括：手術切

口邊緣接近或仍有殘存腫瘤細胞、淋巴結轉移、淋巴結膜外侵犯、腫瘤有神經周圍或淋巴、血管侵犯現象等。導致口腔癌復發的另一個重要因素是口腔內第二原發癌症的產生，這也是口腔癌的一個重要特色。在筆者(李)的一個臨床病例中曾經發現在口腔內舌部、口底、頰黏膜、唇部及腭部等五個不同部位在八年內先後產生癌症，其它產生二個口腔癌部位的病例更是比比皆是。

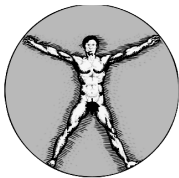
會產生第二原發部位口腔癌，主要是口腔的區域癌化現象(field cancerization)所導致。區域癌化現象最早是由美國學者Slaughter所提出，他觀察到由於口腔各處組織同時暴露在各種致癌因子(如菸、酒、檳榔)中，因此皆具有致癌的風險，只是發生的時間先後有別而已。在實驗室研究中，我們也常發現在手術後取下的口腔癌症標本周圍看似正常的組織、或遠離口腔癌的口腔其它部位中，已有早期的致癌基因變化，這些都可以証實區域癌化現象是導致口腔癌復發的重要機制。

嚼食檳榔致口腔癌復發機會增加

影響口腔癌復發產生的另一重要因素，是患者先前是否有嚼食檳榔的

習慣。我們針對台大醫院口腔顎面外科口腔癌治療患者進行研究，2005年發表結果在美國外科腫瘤學期刊，發現有嚼食檳榔習慣的口腔癌患者，治療後的效果顯著較差。在同樣的癌症期別下，因嚼食檳榔而導致口腔癌的患者，治療後的死亡率為沒有此習慣患者的1.7倍。若進一步分析嚼食檳榔的習慣，口腔癌患者隨著嚼食習慣愈久、每日嚼食的量愈多或嚼食的年紀愈年輕，死亡率也跟著大幅增加。嚼食檳榔超過30年者，死亡率是沒有嚼食檳榔習慣患者的3.3倍；若每日嚼食超過30粒，死亡率則為5.3倍；若在小於20歲的青少年時期就開始嚼食檳榔，死亡率則達3.7倍。若以上三項風險因素同時具備，死亡率竟可高達31.4倍。

過去研究已證實，嚼食檳榔習慣會導致口腔癌的發生機率大幅增加，為何也會造成治療效果變差呢？原因可能是，檳榔除了造成口腔癌的產生外，對口腔內其他尚未產生癌症、看似正常的黏膜，可能也已產生細胞基因上的早期傷害。因此，這類患者在治療後的追蹤期間，常可發現口腔癌症復發，或陸續發現口腔內其他部位癌症發生的現象，因此死亡率也就提高。另一個原因是，嚼食檳榔也已證



口腔癌系列報導（下）

實會造成全身免疫功能下降、營養素缺乏，對癌細胞的抵抗力也降低，因此癌症較易復發，導致死亡。可怕的是，即使已停止嚼食檳榔，上述危害仍會維持一段長時期。

這項研究的結果給我們一個啟示，那就是一旦沾染上嚼檳榔的惡習，很可能會如影隨形，危害一輩子。不但讓你得到口腔癌的機率增加，也讓你萬一得到口腔癌後，治癒的效果也較差。特別是現在開始嚼食檳榔習慣的年齡大幅降低，不乏國中、高中生，自以為瀟灑，加入紅唇一族，這是各級衛生主管機關防治口腔癌時，絕對需要重視的一環。

如何減少口腔癌的復發

萬一得到口腔癌，治療後要減少口腔癌復發的機會，最重要的是患者術後一定要完全去除導致口腔癌發生的種種危險因子，如抽菸、喝酒、嚼

食檳榔、口中不良的義齒等修復、補綴物，絕不可心存任何僥倖的心理。在筆者等的臨床統計中發現，有高達70%的口腔癌復發病例，在前次治療後仍有菸、酒或檳榔等習慣，不過並非所有的病人都會誠實告知醫師，因此實際的比例可能還會更高。口腔癌的復發率雖高，但其比例隨著期別愈低而降低，因此早期診斷、早期治療

仍是非常重要。此外在接受治療後，一定要定期的接受追蹤。由於大部分的復發病例都發生在治療後五年內，因此術後至少五年的定期追蹤期是非常重要的。因此對口腔癌患者而言，若要提高癌症治療後的存活機率，一定要謹記四大原則—及早診斷、正規治療、術後追蹤、遠離檳榔、菸、酒。



紙上諮詢專區

問：我的父親有長期飲酒習慣，每天幾乎會喝三杯紙杯量的自釀米酒，家人皆相當擔憂，請問長期喝酒過量，是否會造成口腔癌，或者對身體健康方面有沒有其他影響？

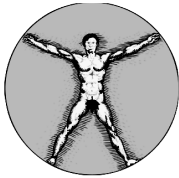
答：腔癌的成因主要與國人嚼食檳榔及菸酒過量有相當大的關係，檳榔、菸、酒是誘發口腔癌的三大危險因子。在台灣，檳榔與口腔癌的發生有密切相關，約九成口腔癌患者都有嚼食檳榔的習慣；而在歐美國家，烈酒與口腔癌則有密切關係，50%的口腔癌患者有酗酒習慣，酗酒者得口腔癌之機會為偶而喝酒者之15倍，因此，抽煙、喝酒、吃檳榔都是導致口腔癌的主要危險原因，若是合併使用更會加速癌症的產生。其實，酒精為刺激性較強之食物，容易造成口腔黏膜病變，飲酒過量易導致營養不良及肝臟病變，甚至研究已證實易造成肝硬化。所以，長期酗酒對身體有害，這是不爭的事實。

＊嚼食檳榔者的口腔癌罹病率，較未嚼食檳榔者，高出28倍。

＊嚼食檳榔且有抽菸習慣者，口腔癌罹病機率是常人89倍

＊嚼食檳榔合併有吸菸、飲酒行為者，其罹患口腔癌是常人的123倍。

生活中任何有關癌症的疑問，請撥諮詢專線：(02) 8787-3881



漫談口腔癌

口腔癌的預防

文／台大牙醫學系助理教授 李正喆
台大牙醫學系名譽教授 韓良俊

在台灣十大癌症中，口腔癌的防治理當是最容易見到成效的。理由之一是口腔癌的致病因非常明確，絕大部分的口腔癌發生與抽菸、喝酒、嚼食檳榔等習慣有關，只要遠離這些惡習，根據過去的統計數據，應可減少八至九成口腔癌病例的產生。理由之二是，即使真的產生了口腔癌或口腔的癌前病變，由於發生的部位是在人體表面，只要患者稍有警覺性，都可以注意到口腔黏膜外觀上的變化，及早就醫，而得到較好的治療效果，進一步降低死亡率。因此口腔癌的防治，首要之務是勸導民眾遠離菸、酒、檳榔等不良惡習，其次是要對口腔癌及口腔癌前病變的臨床表徵加強宣導，讓所有民眾都能有清楚的認識。

目前有些藥物可以減少口腔區域癌化效應，不僅可以減少口腔癌發生的機率，也可以減少口腔癌治療後復發，降低頭頸部出現第二原發腫瘤的機會。包括高劑量的類胡蘿蔔素、維生素A酸等，但必需要在醫師處方之下服用，不過只要在日常生活上多食用綠色蔬果，減少刺激性食物，也都会有所助益。

以下提供幾點日常生活中可預防

口腔癌發生的應注意事項，以供參考。

- (1)每半年定期作口腔健康檢查。
- (2)盡量把握機會，接受口腔癌篩檢（口腔黏膜病變篩檢）
- (3)口腔內黏膜或頸部發現有任何腫塊、口腔內黏膜顏色變化、有燒灼感或粗糙感、超過兩星期未癒合的潰瘍、有張口困難等現象時應該及早找醫師檢查。
- (4)避免菸、酒、檳榔等長期對口腔黏膜有刺激性的物質。
- (5)飲食及生活作息正常，營養要均衡，多吃蔬菜、水果以及富含維生素C的飲食；避免長期食用高熱或刺激性的食物。
- (6)有尖銳邊緣之牙齒或義齒等補綴物，會對口腔組織造成摩擦，形成慢性刺激，應請牙科醫師治療、改善。
- (7)避免長時間直接的陽光曝曬。
- (8)實行正確的刷牙、漱口，保持口腔衛生。

其實口腔癌並不可怕，可怕的是患者不願以理性及科學的態度來接受正規的檢查及治療。以目前的技術而言，不論西方先進國家或台灣，口腔癌治癒的病例比比皆是，只要能把握

以下重要的三原則—事先預防、早期診斷與正確治療，相信即能遠離口腔癌的威脅。

根據癌症形成的過程研究，從開始嚼食檳榔到開始產生口腔癌症病變，平均約經過15-20年的時間，對照民國六、七十年代檳榔產量開始大幅增加的現象來看，現在口腔癌死亡率及發生率大幅增加的現象絕非偶然，且僅是開端而已，這也是過去錯誤政策所種下的苦果，即使現在懸崖勒馬、禁嚼檳榔，未來二十年口腔癌的高峰期仍無法避免。

不過，更令人擔心的是這幾年來檳榔的產量似無顯著減少，這與過去政府對檳榔無為的三不政策-不鼓勵、不輔導、不禁止有關，因此未來口腔癌症的威脅，只會與日俱增，也令人不敢想像。由於口腔癌患者有年輕化的趨勢，正值壯年罹病對整個家庭、醫療資源、國民保健形成嚴重衝擊，甚至造成社會問題，更遑論種植檳榔樹對水土保持所造成的影響。因此，正視口腔檳榔癌的威脅實為當前政府刻不容緩的議題，也有賴各領域專家共同努力。



『2007兒童天天5蔬果 健康新主張』

國小學童營養午餐調查結果出爐

文／台灣癌症基金會活動企劃主任 李和謙



活動開跑記者會中，學童特別帶來【蔬果支票】與本會董事長王金平(左四)、教育部體育司科長傅瑋瑋(左二)、美國在台協會副處長王曉岷(右四)及衛生署食品衛生處處長鄭慧文(右三)等四位貴賓一起簽名，誓言行力『天天5蔬果』。

自91年起，台灣癌症基金會為落實兒童蔬果防癌健康飲食觀念，開始推動『兒童天天5蔬果』系列宣導，至今已邁入第六年，成效更是獲得社會各界的肯定。今年更在教育部及美國各蔬果協會的支持下持續推動，並增加【兒童蔬果支票】活動，目的就是要鼓勵學童與家長一起力行“天天5蔬果”。

4月4日記者會宣告 宣導活動正式起跑

為使『2007兒童天天5蔬果 健康新主張』系列活動順利起跑，台灣癌症基金會在4月4日兒童節當天舉辦一場記者會，除公佈本次所調查的各項重要結果外，同時也首次發行【兒童蔬果支票】。台灣癌症基金會董事長王金平、美國在台協會(AIT)副處長王曉岷、行政院衛生署食品衛生處

長鄭慧文、教育部體育司科長傅瑋瑋等貴賓更出席記者會，一起以行動支持響應本活動。

調查結果 出爐學童 營養午餐 剩最多的是 蔬菜

台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師在會中公佈調查結果時表示，雖然7成國小學校營養午餐所含的蔬菜份量不足0.5份，但如果再加上7成5的老師表示學童剩最多的廚餘是蔬菜，則顯示學童攝食蔬菜的份量遠低於0.5份，嚴重不足。雖然6成5的學童表示希望每餐後都有水果可以吃，然而每天有提供餐後水果的學校卻不到1成，平均而言，水果每天也只攝食0.5份。賴基銘執行長進一步表示，除需重視學校營養午餐本身是否含有足夠的蔬果份量外，學童的攝食習慣

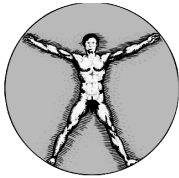
更是重要。

而在觀察學童的飲食問題方面，就調查結果發現學童營養午餐沒吃完，8成受訪老師回答最常聽到學童說的理由是『不喜歡吃』，其次是『吃不下』及『看起來不好吃』。調查同時發現『學校烹飪』的營養午餐學童不喜歡吃的比例明顯比『外包伙食』高出5成，賴醫師表示，這應該與『外包伙食』較為油膩、熱量高、口味較重（相對『學校烹飪』在營養師及學校控管下較為清淡）有關。另外在餐後水果部份，學童沒吃完的理由—『吃飯時間不夠』竟是主要原因之一，這點值得我們重視。

另外調查也發現有專任營養師的學校，確實在營養午餐上會較重視午餐蔬果的份量，同時有5成老師認為現階段學童多蔬果飲食觀念是不足夠的，並有9成老師支持將『天天5蔬果』健康飲食觀念列入未來國小課程之中。賴醫師也在會中建議，『兒童天天5蔬果』的三餐飲食法，可以在午餐及晚餐時各攝食一份水果，同時三份蔬菜應平均分配在早餐(0.5~1份)、午餐1份及晚餐(1~1.5份)，以達到兒

※營養師建議學童可多攝食之蔬菜及水果種類：

食物類別	食物名稱
蔬菜及五穀根莖類	花椰菜、菠菜、四季豆、紅蘿蔔、地瓜
水果類	蘋果、香蕉、柳橙、番茄、鳳梨
果乾及堅果	葡萄乾、杏仁



活動報導

童每日三蔬二果的多蔬果飲食。

「蔬果支票」出爐 親子飲食溝通的新媒介

為了教育學童飲食多吃蔬菜水果，同時鼓勵父母及學童親子間能一起來實踐，透過相互的影響力，力行『天天5蔬果』健康飲食觀念，台灣癌症基金會在指導單位教育部及贊助單位美國各蔬果協會的支持下，今年將首度發行針對兒童所設計的『蔬果支

票』。這本創新的『蔬果支票』也將印製37,000本在今年本會所推動的『兒童天天5蔬果』系列宣導活動中，免費發送給所有的參與課程及導覽的學童，以【承諾化行動 天天5蔬果】為口號，讓這本極具創意的『蔬果支票』成為親子間共同力行健康飲食最IN的溝通新媒介。

台灣癌症基金會董事長王金平在會中再次感謝行政院衛生署及教育部

等兩個指導單位多年來的肯定及支持外，同時也特別感謝美國在台協會及美國11個蔬果協會不分國界，對於本系列宣導活動的贊助支持，讓今年的兒童天天5蔬果系列活動能有不同創新及出發，相信透過不同的教材文宣，將能更直接讓學童養成健康飲食的習慣。



活動訊息

2007年『蔬果生態體驗園』導覽活動 享受大自然原始樂趣 探索蔬果世界奧妙 從這裡開始。。。GO GO GO

文／台灣癌症基金會活動企畫專員 蘇亞平

GO!GO!GO!最受大小朋友喜愛的『蔬果探險樂園』活動又來了，從91年起，台灣癌症基金會與臺大農業試驗場即在台北都會區開闢一處極富教育及休閒的叢林樂園，樂園裡沒有雲霄飛車、沒有海盜船，但有的是都市民眾日常難以接觸到的蔬菜水果所組成的豐富生態世界，提供民眾及孩童到此享受大自然的原始樂趣、探索蔬果世界的奧秘。而今年為擴大服務更多參與的民眾，我們不僅在園區進行全新的內容及動線規劃，更針對導覽

老師進行更完整豐富的教育訓練課程，同時正式將「蔬果探險樂園」改名為「蔬果生態體驗園」。

相較於以往著重在孩童的教育宣導，今年則將導覽工作放在全方位落實國人『蔬果579』概念，因此今年除透過教育部協助發文邀請學校團體報名外，並製作活動海報及DM，發送至社區鄰里，邀請各婦女團體、社會協會組織、醫護系學生或其他有興趣之各團體等報名，而不同團體的導覽內容講解也針對需求而有所調整，以符合所

需。而另一個規劃的重點，在園區內容上發展出10大主題區，包括「香草植物體驗區」、「蝴蝶廊道區」、「生態及香蕉標本園區」等，目的就是讓民眾及孩童除了學習到一套完整的蔬果健康知識外，同時也可親身體驗豐富的大自然生態。現在！就歡迎你，趕快來報名！

在此，要再次感謝農委會及教育部的持續支持，及社會各界的肯定，讓這項極具教育意義的導覽活動持續地舉辦下去。

2007蔬果生態體驗園 卡 緊 來 報 名

活動日期：96年5月～97年1月

活動地點：臺大農場園藝分場（台北市芳蘭路51號）

參加對象：各級學校團體、社區里鄰、社會團體（接受15人以上團體，預約報名）

報名方式：請上www.canceraway.org.tw下載報名表 或洽02-8787-9907*215

*入園參觀者每人酌收30元（解說費及植物DIY費用）



打破國人乳癌六大迷思

文／專案企劃主任 馬吟津



台灣癌症基金會與羅氏大藥廠於母親節前夕發起一項「粉紅運動Care HER2」關心婆婆媽媽，活動現場邀請到國家級代言人 呂秀蓮 副總統（由藝人許傑輝反串）與台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師一起教導女性乳房自我檢查的基本動作。

乳房是女性最美麗的性徵，現代女性在重視胸型美麗與否的同時，對於乳房的保養與健康是否也同時注意？也因為乳房對女性的重要，導致多數女性聞乳癌而色變，甚至對於乳癌有不正確之觀念。

乳癌的發生率與死亡率逐年攀升，尤其發生率直追子宮頸癌，今年最新的統計資料顯示其首度躍升為第一位，這是一項嚴重的警訊，且乳癌好發年齡在40-50歲，是女性所有癌症中最年輕的，也因為乳癌發生年齡層有逐年下降之趨勢，婦女們對於乳癌防治的認知更形重要，其實只要做到定期檢測、早期發現，不延誤治療時機，乳癌是治癒率相當高的癌症。

發現女性害怕乳癌的癥結——女性乳癌六大迷思

有鑑於此，台灣癌症基金會與羅氏大藥廠共同於4月19日-5月2日針對20歲以上婦女進行一項「女性乳癌認知暨檢測習

性」問卷調查，有效問卷共3971份，其中包括26位病友，以及354位女性有乳癌家族史。透過這一次的調查結果，我們發現國人女性對於乳癌的嚴重錯誤認知，由於這樣的誤解，或許就是女性不敢碰觸乳癌議題的主要原因，總結女性對於乳癌的認知，發現女性對於乳癌仍存有多項的迷思，其中54.45%的女性認為「罹患乳癌就不能哺餵母乳」、54.42%認為「罹患乳癌多數是由於遺傳引起」、51.49%認為「罹患乳癌就等於對女性宣判死刑」、49.71%認為「罹患乳癌即不能懷孕生子」、43.69%認為「罹患乳癌就一定要完全切除乳房」、42%認為

「罹患乳癌就不能有性行為」。

其實，國人女性對於乳癌一定要有正確的基本認知，才不至於心生恐懼，畏疾懼醫，事實上，罹患乳癌後，健側乳房日後哺乳並不受影響，患側乳房則切除乳房腫瘤本身並不會影響哺乳，除非乳暈下主要乳管被切除，但是要提醒的是，正在接受化學治療期間則不宜哺餵母乳；另外，5成以上的女性認為乳癌多數是由於遺傳引起，這也是必需要矯正的觀念，其實，乳癌基因引起的乳癌並不常見，大約只有10%的乳癌患者與遺傳有關，過去大眾對於乳癌遺傳因子的報導已經超過它應有的份量，所以，要再次呼籲，仍然有超過90%的婦女得到乳癌並不是因為遺傳，因此就算沒有乳癌家族史，婦女們仍應該加強乳房篩檢。至於「罹患乳癌就等於對女性宣判死刑」，更是對於乳癌的極大誤解，如果早期發現，乳癌是有可能治癒的癌症。至於乳房手術部分，「乳房保留切除術」已是現今治療乳癌的主流。

而乳癌與賀爾蒙密切相關，很多女性對於罹患乳癌的「懷孕生子」及「性行為」等方面更存著質疑的態度，其實，乳癌病人治療後和一般人生出先天性異常寶寶的機率是一樣



的。一般建議乳癌病人在接受完治療後2-3年再懷孕，若懷孕前三個月接受化學治療，對胎兒可能有影響；至於性行為更不可能影響病情。總而言之，愈清楚瞭解乳癌，就愈不用害怕，而且治療後很快可以恢復正常生活。

國人女性乳房檢測習性差 多年乳癌防治教育有待加強

另外，就國人女性的檢測習性部分，也發現了現代女性忽略乳房健康的不良習慣。就檢測習性與基本認知方面，有6成以上的女性自認為不太清楚乳癌預防教育的基本知識，而且僅僅只有3成7的女性正確瞭解18歲以後（乳房發育後）就需開始自我檢查，甚至有2成1與1成1的女性嚴重的錯誤認知，認為在生完小孩及更年期時才需要開始自我檢查；而每個月會自我檢查的比例竟只有1成1，相較於94年度本會調查每月自我檢查的比例僅1成不相上下，而35歲以上女性僅僅1成4的比例會每年找專科醫師檢查。另外探究大學以上高學歷之婦女也發現，每月有自我檢查者僅佔1成1；而35歲以上高學歷者竟然也高達9成2的比例，沒有每年找專科醫師檢查，顯示，高學歷婦女的執行度明顯低於平均值，這樣的結果著實令人錯愕，這不僅代表著乳癌將輕易席捲女

性，更透露出女性對於乳癌的警覺性低，不僅預防觀念不足，行動力更是低落，而且學歷愈高之婦女對於乳癌的關注度愈貧乏。

另外，在探究國人女性沒有定期檢查的原因，也發現，沒有定期自我檢查的原因，最常見的是「常常忘記」佔了4成5、「不知道如何自我檢查」佔了3成6，以及「不知道何時檢查」佔了2成3，這樣的結果對於多年強力宣導乳癌防治觀念的衛生相關單位是一大衝擊，因此，未來在觀念宣導的主軸，仍必需加強自我檢查之基本觀念。而女性沒有定期至醫院檢查的原因，有高達3成3的女性是因為「害怕乳房接受觸診」、3成1是「不知道可以透過哪些管道檢查」、以及3成的比例竟然是嫌「太麻煩」；而值得注意的是，在現今民風開放的時代，還有2成2的女性不至醫院檢查，是「受限於傳統觀念」。顯示台灣女性仍過於保守，而常常因此延誤治療時機。

總之，乳癌是治癒率相當高的癌症，整體而言，治療後5年存活率超過70%，而沒有淋巴轉移的乳癌病人，存活機率更可高達90%，愈進步的社會，乳癌的發生率愈高，尤其，台灣女性乳癌的發生率已攀升為第一，不要過於肯定乳癌不會發生在自己或身邊的人身上，透過定期、可靠

的篩檢，縱然罹患乳癌，相信你也會有最好的預後。

瞭解乳癌 我不再懼怕 掌握乳癌防治基本原則

乳癌首度躍升為女性癌症發生率第一名，成為名符其實的女性頭號殺手，所以正確的乳癌預防是必需的，每位女性都應該對自己的乳房有完整的保健概念，除了平時減少高脂房、高熱量食物的攝取，每月應定期自我檢查之外，35歲以上女性宜每年找專科醫師檢查，並養成習慣，特別對於乳癌高危險群的人而言，建議每半年至醫院做乳房檢查，以確保健康。

瞭解乳癌預防的基本知識固然重要，但是當發現自己或身邊的親友罹患乳癌時，很多人不知所措，因此要再次強調，乳癌的治癒率相當高，盡量以平常心對待，並謹記幾項原則與醫師討論以掌握狀況，才不致因一無所知而心生恐慌甚而延誤病情：一、腫瘤大小、二、腫瘤惡性度、三、腫瘤分期、四、淋巴轉移情形、五、賀爾蒙接收器（受體）、六、HER2表現情形，尤其HER2陽性型患者復發風險更較HER2陰性型患者高出約一倍。因此籲請婦女多注意自己乳房的變化，不要讓乳癌摧毀了健康與女性的自信。



瓜中維他命C之王

苦 瓜

文／前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

苦瓜(Bitter melon)為葫蘆科一年生蔓生攀藤草本植物。苦瓜的果實，外觀長滿突起瘤狀物，色呈白色，深綠色，翠綠色，後兩種比較苦，全年均產。盛產期4-10月。暑天常吃苦瓜，能刺激唾液和胃酸分泌，令人胃口大開，食慾增加而得改善。

苦瓜的營養成分

在台灣因氣候關係，吃苦瓜很普遍，苦瓜含有豐富的營養成分，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、還有各項維生素等等，在瓜類蔬菜中都是較高的，特別是維他命C的含量居瓜類之冠，有瓜中C王之稱。

植物性化合物則有苦瓜素、類黃酮素、奎寧（種子的）、苦瓜鹼、胡蘿蔔素、植物性胰島素（在蛋白質內）、果膠、纖維素，蛋白中含有多種胺基酸、脂蛋白和苦瓜酸。一般苦瓜（白色）其成分近高麗菜、白花菜、白菜。青色（含野苦瓜/山苦瓜）苦瓜與空心菜，綠花椰菜相似，其養份比較高。含有胰化酶，能把不溶性蛋白轉換成可溶性蛋白而被人體吸收。

苦瓜與癌症關係

苦瓜因含有多種胺基酸及無機鹽，平時便可增進免疫能力，激發淋巴T細胞和殺手細胞數量增加，抗病力和抑制腫瘤成長的能力也速增。胰蛋白酶亦能抑制腫瘤細胞中的蛋白酶分解而不易成長，可降低癌症形成。苦瓜也含類黃酮素、白色及綠色苦瓜中均有，是屬抗氧化的多酚蔬果，具有抗氧化作用，維持細胞正常發育，並強化微血管的滲透性，使血壓得以

控制。同時含豐富的維他命C、A，尤在綠色苦瓜內算瓜中最高，屬抗氧化維生素，可保護細胞免於受活性氧傷害，抵抗癌細胞形成及變惡。苦瓜鹼能有效促進去氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA)的合成，使細胞良性生長不易變異。吃時有苦味，有抗氧化作用，自由基不易活躍。果膠在腸內做工，除膽固醇代謝變好外，腸道通暢息室息肉不易產生，降低大腸癌的發生率。

苦瓜與其他疾病關係

眾所週知，苦瓜消暑解毒、明目，皮質粗糙，對心血管疾病、糖尿病都有益。在種子內含有奎寧，止痛解熱，亦能安靜睡眠，能抑制過度興奮的體溫中樞使體溫下降。暑熱、中暑、發燒者可藉此下降體溫。同時刺激胃液分泌，增強消化、促進食慾，兒童怕苦多不愛吃，可設法改善方法，使其接受。苦瓜子內含胰蛋白酶，可降低血糖，使高血糖症（糖尿病的一種）得以緩解。含有植物性荷爾蒙有壯陽之說，因食性涼，傳說女性經期忌涼者少吃點，防腹瀉量多（分泌物），維他命C含量高，比美番茄、胡瓜、南瓜之上，使血管彈性變好，皮膚白而活性。有的人認為青春痘因常吃苦瓜或苦瓜水，有機會緩解狀況，但也有例外（此與體質有關），對毛細血管功能（彈性）強化，促進血循環中的血壓、動脈硬化等變得溫和，個性急躁性的胃和十二指腸患者，苦瓜能解除精神壓力而緩解。不吃太多，每份吃100-150公克（生一飯碗、熟半飯碗），多則會腹痛腹瀉。

而白色苦瓜含維他命B1較多可增乳汁和心臟維持正常。

苦瓜的吃法

苦瓜是屬於全民普及的蔬菜，其味苦（瘤粒越細越苦），但與其他菜餚混合時卻不奪味嫁苦。夏天，吃苦瓜可增加食慾。可生吃，煮食，醃製和製成苦瓜乾。

- (1) 苦瓜茶：是將苦瓜去頭將茶葉放入封口（有的去心再放茶葉），風乾冷砌茶享用（每次一小塊5-6公克）。回甘微苦，而苦中帶甜。但亦有直接將苦瓜切片後煮水加茶葉，當水吃，一次煮一支苦瓜約半斤，茶葉適量，可煮1500-2000C.C.水。入瓶冰涼，若有小孩有火性青春痘者最好多喝，清涼解毒和解渴。
- (2) 梅汁苦瓜：將梅子（醃梅）汁或煮水涼後將切片的苦瓜醃入，放冰箱一晚，供涼拌菜類食用，可口消暑。
- (3) 蠔油滷苦瓜（熟食首推）：苦瓜切成大菱塊，白色或綠色苦瓜均可。油熱後加一大匙蠔油，略煎一下（防燒焦）放苦瓜一起炒，炒勻加水與瓜略齊，加冰糖煮開，開小火悶煮5-10分鐘，熟軟收水，涼後放冰箱，吃時取需要量（一份約2-3大塊／人份），下飯吃粥均可。下酒亦可，開味。平時在前菜小碟中常見。
- (4) 傳統的豆腐乳燒苦瓜：白苦瓜切片成塊，炒時放入豆腐乳和其汁（台式帶甘味有豆豉的一種）煮炒，熟後取鍋，味也鮮美。



5 a Day 系列

(5) 苦瓜炒鹹蛋：苦瓜250公克(半斤)切片，炒半熟加鹹蛋(鴨蛋煮熟)拌勻亦可。

(6) 苦瓜炒豬肝(牛肉、羊肉、豬肉、雞、蛋均可)：四兩苦瓜(白色)，四兩肝(其他肉類比照)，用醬油、麻油、酒精、鹽、太白粉，薑蔥蒜少許醃過豬肝後用，苦瓜別切塊，用鹽水泡五分鐘(去苦味)，豬肝在煮前先用開水川燙一下，瀝乾，大火快炒取鍋。清肝、明目，脆嫩不膩又鮮美。

(7) 苦瓜鑲肉：白色苦瓜環切4公分寬，中空放入調好的豬肉，填滿瓜心略凸起處蒸熟(電鍋1.5杯外鍋水)，外食者一環為一份，鮮美可口，是植物動物兩種蛋白質結合，易消化吸收。

(8) 苦瓜排骨湯：將排骨川燙去血水，與苦瓜煮湯食用，去油膩，清淡可口而鮮美。

苦瓜的清洗、選購與保存

苦瓜果實表皮呈瘤粒狀，因此買回後當天要吃時則先用清水泡著，先讓農藥水解，然後用軟毛牙刷柔刷順

瘤紋刷洗，若有裂痕或過熟(呈紅黃色)，則不能泡水，可在水龍頭下沖洗乾淨備用。保存則視買回時的成熟度而定，新鮮苦瓜通常在常溫中1-2日，過熟者則需快吃方不易冽口、腐爛。在冰箱存放可3-5日(包好防凍傷)。選購時注意果體是否端正，果面潔白(或深綠、翠綠)，色光澤明亮，瘤狀突出明顯，不受蜂咬，果瘤不裂為佳，若果心外露是紅色、黃化，軟化是屬過熟(煮湯可以)。若有水分壓傷和腐爛生蟲則最好不要購買。



活動訊息

『悅聲·悅生』96年度慈善音樂會 悅聲合唱團·國際知名大提琴家張正傑 ~ 將共譜感人的音樂饗宴 ~

台灣癌症基金會與悅聲合唱團所共同舉辦的慈善音樂晚會即將於9月5日(星期三)晚上7點30分與您再次相聚。不同以往，今年除了精心挑選專業的表演場所—中山堂作為演唱表演的場地，希望將這一年來的努力以最美好的環境呈現給您之外；我們還邀請到國際知名的大提琴家張正傑教授與他那把三百年歷史的名琴來參與表演，誠摯地邀請您與您的家人來參與這一年一度的盛大聚會。

傳承著多年的經驗，每一位悅聲的演唱者都是箇中好手，每位演唱者

也秉持著始終如一的態度，唱出感人肺腑的音律。如果去年您曾經在位子上聆聽著，他們專注如一的演唱精神，想必是吸引您今年再度前來的主要原因！而悅聲合唱團的每位團員皆深知這場音樂會對於癌症病友的重要性，在指揮兼團長一賴滿足老師的帶領之下，傾注心力的練習只是最基本的要求，站上舞臺為癌友唱出生命的希望，更是每位團員的最大心願。

更加令人欣喜的是，今年在復華文教基金會的支持之下，得以邀請到張正傑教授以及他的盧傑利(三百多

年的大提琴)一同來為癌友譜出生命新希望。張教授是國際知名的大提琴家，以琴藝精湛、充滿創意而聞名，相信今年張教授的參與演出，將可為關心癌友的聽眾們帶來身心靈更豐富的饗宴。

謹代表本會及悅聲合唱團感謝復華文教基金會的贊助，以及每年支持演出的表演團體，與熱情參與的所有聽眾，今年的演出將比以往更精湛，無論您是支持悅聲的老朋友，還是現在剛認識的新朋友，都期待大家與我們一起共襄盛舉。

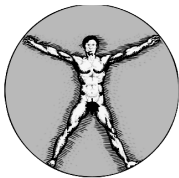
「悅聲·悅生」96年度慈善音樂會

活動時間：2007.9.5(星期三)晚間7：30~9：30

地點：台北市中山堂 中正廳(台北市延平南路98號)

愛心票價：400、600、800、1000元

購票專線：(02)8787-9907 預售票熱賣中



~ 取之於婦女 用之於婦女 ~ iROO服飾品牌 關心婦癌防治 與台灣癌症基金會提醒婦女：定期子宮頸抹片檢查



「iROO國際服飾」副總經理李莉涵（左二）捐贈活動義賣所得予台灣癌症基金會，由董事長王金平院長（右二）、副董事長汪嘉康院士（右一）以及執行長賴基銘醫師（左一）一起接受企業捐贈。

文／專案企劃主任 馬吟津

子宮頸癌一直是女性健康的一大威脅，根據衛生署統計資料顯示，子宮頸癌每年約有5000個新病例，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，政府及民間公益團體不斷督促女性，推廣「子宮頸抹片檢查」，使這個可以透過早期發現早期治癒的癌症，無所遁形。然而，還是有許多婦女因為害羞、或者是怠惰，抑或少一個人叮嚀之故，而忽略每年定期做「子宮頸抹片檢查」的重要。國內知名的女性服飾品牌—「iROO

依洛國際開發」，期望透過他們回饋社會的公益理念，而帶動大眾更積極關心婦癌防治。iROO品牌董事長劉本謙長期支持婦女公益事業，他說，iROO長期經營女性品牌，對於女性公益他絕對全力支持，而且也會秉持著「取之於婦女、用之於婦女」的公益理念，以企業結合公益的經營方式，來回饋社會。因此在今年三月八日婦女節，也是「iROO婦女關懷月」啟動的同時，於iROO 50家門市義賣「I Sweety 我的甜心T恤」，短短三天，義賣服飾即銷售一空，義賣所得也於5月18日全數捐予台灣癌症基金會做為子宮頸癌防治之用。iROO副總經理李莉涵表示，希望透過民間企業力量的加入，可以更快速地幫助婦

女們遠離子宮頸癌的威脅。

而台灣癌症基金會也非常感謝iROO回饋社會的公益用心，台灣癌症基金會董事長王金平在接受iROO捐贈義賣所得的儀式上也公開表示，不只要感謝他們對於台灣癌症基金會的肯定，以及對於婦癌防治的用心，更希望透過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。最後，iROO與台灣癌症基金會也共同呼籲，預防子宮頸癌請婦女們謹記並落實五項原則：1.定期子宮頸抹片檢查、2.固定性伴侶、3.避免性病傳染、4.戒菸及避免二手菸害、5.多吃蔬果



捐款芳名錄

捐款芳名錄

96年2月

100 陳佩綺 楊睿 隱名氏 紀明安 陳孟香 張育斌 陳香秀 彭肇蘭 謝美津 張瑞甄 林美玉 蘇淑枝 許嘉娥 張瓊文 徐茂平 陳惠如 丁如倩 李錦秀 陳慧芬 李全華 廖以辰 孫儷心 蘇淑枝 150 廖錦珠 200 葉秀華 吳聰傑 張素貞 張曉枝 徐雅蓁 鄭沛宇 徐月櫻 張瀛榮 莊洪士 沈瓊蘭 蔣美蘭	250 蘇阿秀 300 莊天財 陶小姐 張瑞秋妹 張瑞珊 黃錦榮 無名氏 陳啟正 張玉蟬 吳柏洲 吳鳳君 陳詩穎 林綉華 洪彩月 楊麗香 張素貞 劉秀卿 李美芝 張淑榕 陳秀雯 莊卿雲 王薇婷 陳淑枝 劉如玉 林玉連 張曉真 江宗政 黃麗美 張曉 柯佩奴 黃怡瑩 陳惠容 500 謝秀庭 郭美珠 蔡文銓 張秀卿	許若娟 張嘉祥 阮品 溫美玉 魏詠芳 梁陳秀蓮 高信昭 郭美珠 陳桂芳 許惠美 謝麗珊 董希聖 林素秋 程雅慧 李其惠 周鳳蓮 許雅金 許玉佳 王秀鳳 尚柯秀娥 劉宜村 呂石明 2500 陳春鎮 李東梅 龔乾坤 3000 李英杰 陳武隆 4000 無名氏 5000 許政郎 余勝雄全家 陶燕萍 10000 曾嬌娥 張文佳	黃明煜 張杏萍 賴毓伶 李錦茂 楊書驊 許惠美 張芳如 郭炳宏 余鄭玉霞 莊璧如 劉芝芳 王建雄 黃柏叡 盧玉蜜 1200 馮素鳳 2000 沈志誠 潘妍伶 劉林杏美 劉宜村 呂石明 2500 陳春鎮 李東梅 龔乾坤 3000 李英杰 陳武隆 4000 無名氏 5000 許政郎 余勝雄全家 陶燕萍 10000 曾嬌娥 張文佳
--	--	--	---

96年3月

100 戴佳儀 曾華枝 紀明安 陳孟香 無名氏 曾華枝 郭英男 郭楊秀鳳 黃小娟 戴佳儀 陳彥任 陳榮文 姚玉璧 洪百姿 廖子毅 洪長青 張育斌 崔宗珊 彭肇蘭 謝美津 張瑞甄 林美玉 蘇淑枝 許嘉娥 張瓊文 徐茂平 陳惠如 丁如倩 李錦秀 陳慧芬 李全華 廖以辰 孫儷心 蘇淑枝 150 廖錦珠 200 葉秀華 吳聰傑 張素貞 張曉枝 徐雅蓁 鄭沛宇 徐月櫻 張瀛榮 莊洪士 沈瓊蘭 蔣美蘭	林郁軒 郭仙裡 陳彩文 謝壽平 周鶯英 余玉英 游燕網 張秀雲 徐雅蓁 鄭沛宇 陳幸慈 陳榮文 姚玉璧 洪百姿 廖子毅 洪長青 張育斌 崔宗珊 彭肇蘭 謝美津 張瑞甄 林美玉 蘇淑枝 許嘉娥 張瓊文 徐茂平 陳惠如 丁如倩 李錦秀 陳慧芬 李全華 廖以辰 孫儷心 蘇淑枝 150 廖錦珠 200 葉秀華 吳聰傑 張素貞 張曉枝 徐雅蓁 鄭沛宇 徐月櫻 張瀛榮 莊洪士 沈瓊蘭 蔣美蘭	李美芝 張淑榕 陳秀雯 莊卿雲 王薇婷 陳淑枝 劉如玉 林玉連 張曉真 江宗政 黃麗美 張曉 柯佩奴 黃怡瑩 陳惠容 500 謝秀庭 郭美珠 蔡文銓 張秀卿	杜玉珍 謝瑞碧 陳桂芳 許惠美 周麗珊 董希聖 林素秋 程雅慧 李其惠 周鳳蓮 許雅金 許玉佳 王秀鳳 尚柯秀娥 劉宜村 呂石明 2500 陳春鎮 李東梅 龔乾坤 3000 李英杰 陳武隆 4000 無名氏 5000 許政郎 余勝雄全家 陶燕萍 10000 曾嬌娥 張文佳	皮秀英 李春省 李孟芳 許惠美 張芳如 郭炳宏 余鄭玉霞 莊璧如 劉芝芳 王建雄 黃柏叡 盧玉蜜 1,100 由非設計 有限公司 1,565 王瑞華 2,000 龍丹股份 有限公司 300 江念國 陳英保 陳鄭亦 陳振隆 黃紅婷 劉紹榮 3,000 鮑滋微 呂牡丹 5,000 許政郎 10,000 江玉玉 張俊彥 葉錦霞 11,000 李豐病理 中心
---	--	--	--	--

96年4月

30 潘清秀 100 黃開瓊 蔡麗華 陳莞婷 林嘉琳 林明進 曾素枝 紀明安 葉秀華 張育斌 彭肇蘭 謝美津 張瑞甄 林美玉 蘇淑枝 許嘉娥 張瓊文 徐茂平 陳惠如 丁如倩 李錦秀 陳慧芬 李全華 廖以辰 孫儷心 蘇淑枝 150 廖錦珠 200 葉秀華 吳聰傑 張素貞 張曉枝 徐雅蓁 鄭沛宇 徐月櫻 張瀛榮 莊洪士 沈瓊蘭 蔣美蘭	蘇慧純 陳彩文 何翊綾 余玉女 孫炳烈 葉儒杰 陳佩綺 廖素慧 張素貞 徐雅蓁 鄭沛宇 詹淑芳 徐月櫻 張瀛榮 莊洪士 沈瓊蘭 蔣美蘭	陳秀雯 莊卿雲 王薇婷 陳淑枝 劉如玉 林玉連 張曉真 江宗政 黃麗美 張曉 柯佩奴 黃怡瑩 陳惠容 500 謝秀庭 郭美珠 蔡文銓 張秀卿	周立珠 李明傳 郭智珠 郭美珠 謝瑞碧 陳桂芳 許惠美 周麗珊 董希聖 林素秋 程雅慧 李其惠 周鳳蓮 許雅金 許玉佳 王秀鳳 尚柯秀娥 劉宜村 呂石明 2500 陳春鎮 李東梅 龔乾坤 3000 李英杰 陳武隆 4000 無名氏 5000 許政郎 余勝雄全家 陶燕萍 10000 曾嬌娥 張文佳	郭炳宏 劉芝芳 王建雄 黃柏叡 盧玉蜜 黃靜微 1,400 黃玉佐 (翁翁家 族) 1,616 永春國小 四年10班 1,900 黃玉佐 (翁翁家 族) 2,000 龍丹股份 有限公司 吳秀月 張綺廷 2,800 黃玉佐 (翁翁家 族) 3,000 高青穗 蕭雅芳 5,000 許政郎 10,000 謝周淑鳳 20,000 王品蓉 林怡君
---	---	--	---	---

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

帳號	19096916	金額	仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		戶名	財團法人台灣癌症基金會
		寄款人	
		姓名	
		通訊處	□□□-□□
		電話	
		經辦局收款戳	

◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦列印請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦紀錄	
經辦局收款戳	

熱愛生命、攜手抗癌



虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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: _____ 身份證字號/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VCD100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，以及為何為高危險因子，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，是家中不可或缺的健康寶典。

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。

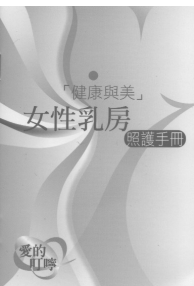
工本費：150元整



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！本手冊將清楚告訴您該注意哪些症狀，何時需做檢查，以及自我正確檢查手法，還有【乳房保健運動】教您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 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—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。

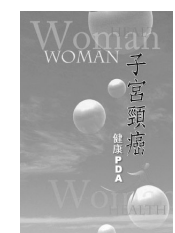
工本費：50元整



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：
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。

復華銀行 邀您
線·上·捐·款 做公益

發揮您的愛心 讓世界更溫馨。

即日起，至2007年12月31日止，
至本行網站參加「捐愛心·送溫馨」
線上捐款活動，就可以獲贈好禮三重送！

 www.fuhwabank.com.tw



漂漂小貓咪 高45CM

拳師犬 高45CM



無尾熊 高35CM



莉兒可可小熊 高35CM



熊貓 高38CM

虎斑小喵喵 高46CM

好禮 1

單筆捐款滿1,500元，就送您
「美國熊熊工作室」絨毛玩偶乙只
(最高市價880元)！

好禮 2

捐款就送「聖瑪莉麵包」、「饌王牛肉麵」、「大登旅行社」、「陳怡安手工精油香皂」…等。
總價值高額達數千元的消費折扣券，
讓您吃·喝·玩·樂享優惠～

好禮 3

每筆捐款，復華銀行都再幫您多捐5元給基金會，讓您的捐款更有價值！

合作基金會：



財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

注意事項：

1. 本捐款好禮之絨毛玩偶由「美國熊熊工作室」提供，每款皆為限量發行、送完為止，且每單筆捐款僅限獲贈乙只。並將於捐款交易完成之四個星期內，由美國熊熊工作室依照捐款人在本活動網頁所填寫的資料以宅配方式送達。「美國熊熊工作室」客服專線：(02) 2508-3728
2. 復華銀行與本活動參與基金會、贊助廠商絕對尊重個人隱私權。捐款人的個人資料除供本活動開立與寄送收據與禮品外，將不會被揭露、轉售予其他第三人，亦不會被移做其他用途。
3. 復華銀行與本活動參與基金會、贊助廠商保留活動內容修改、提前終止，與活動相關辦法之最終解釋之權利。詳細活動內容及其他注意事項，請上復華銀行網站查詢。

活動洽詢專線：0800-001-123



復華銀行