



※只要填寫問卷，於10月15日前回傳02-8787-9222，或寄回基金會（台北市南京東路五段16號5樓之2），就有機會獲得97/11/25台灣癌症基金會於國家音樂廳舉辦之「音樂·愛·生命」音樂會，價值600元之音樂票券2張，名額有限，送完為止喔！

## 台灣癌症基金會會訊 問卷

### Part 1

Q1 請問您如何取得本期《財團法人台灣癌症基金會會訊》：

- 定期捐款  至本會索取  親友贈送  醫院（醫院名稱：\_\_\_\_\_）  
 其他 \_\_\_\_\_

Q2 您對彩色版之《財團法人台灣癌症基金會會訊》版面編排的整體感覺？

- 非常滿意  滿意  尚可  不滿意  非常不滿意，建議：\_\_\_\_\_

Q3 請問您最喜歡本期《財團法人台灣癌症基金會會訊》中的哪些主題或專欄？（可複選）

- 基金會榮耀  癌症治療新知  主題癌症  癌友關懷教育中心專題  
 抗癌鬥士專欄  5 a day系列  國際交流  健康飲食專欄  活動報導與訊息  
 其他 \_\_\_\_\_

Q4 您希望《財團法人台灣癌症基金會會訊》未來能多增加哪些主題或專欄？ \_\_\_\_\_

Q5 閱讀本會會訊後，您將如何處理？

- 保留，方式： \_\_\_\_\_  轉贈親友閱讀  直接丟掉  
 其他： \_\_\_\_\_

### Part 2

#### 電子報：

Q1 請問您之前是否接觸過基金會所發行之電子報？

- 有（請繼續回答 Q2）  否（請回答 Q6）

Q2 請問您對於電子報的內容是否滿意？

- 非常滿意  滿意  尚可  不滿意  非常不滿意，建議：\_\_\_\_\_

Q3 請問您對於電子報整體版面編輯是否滿意？

- 非常滿意  滿意  尚可  不滿意  非常不滿意，建議：\_\_\_\_\_

Q4 請問您覺得本電子報的發行對癌症防治宣導推廣是否有所助益？

- 有  否，我認為 \_\_\_\_\_

Q5 請問在您閱讀電子報過電子報以後，你認為需要增加什麼樣的資訊？

我認為需要增加 \_\_\_\_\_

Q6 請問您是否願意響應節能減碳取消紙本會訊訂閱，改訂閱電子報？

- 是，我願意改訂閱電子報  
【紙本會訊收件人： \_\_\_\_\_ ； E-mail: \_\_\_\_\_ ；  
收件地址： \_\_\_\_\_ 】

否，我不願意改訂閱電子報，因為 \_\_\_\_\_

Q7 請問您日後是否願意參加基金會所舉辦的活動？  是  否，因為 \_\_\_\_\_

◎個人資料（以下資料請確實填寫，個人資料僅供調查之用，絕不外洩）

姓名： \_\_\_\_\_  先生  小姐 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

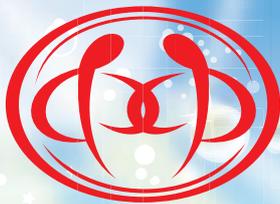
電話：（日） \_\_\_\_\_ 手機： \_\_\_\_\_

E-mail： \_\_\_\_\_

地址：□□□□□

◎重複填寫或資料不全者，本會將保留贈送權利。

◎有任何建議歡迎E-mail至 [5aday@canceraway.org.tw](mailto:5aday@canceraway.org.tw)，或電洽（02）8787-9907



財團法人

www.canceraway.org.tw

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

熱愛生命·攜手抗癌  
第36期 97年9月

發行人：王金平  
總編輯：彭汪嘉康  
主編：賴基銘、蔡麗娟、馬吟津  
編輯：孫佳伶  
發行所：財團法人台灣癌症基金會  
中華郵政台北雜字第302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  
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  
●如您府上有重複收件或收件人標明有誤，敬請來電告知，謝謝！



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第1382號  
無法投遞請退回



國家衛生署

## 台灣癌症基金會拍攝之紀錄片“A gift: 12.5cm”

### 榮獲第一屆國際紀錄片影展入圍

文/台灣癌症基金會執行長特助 蔡麗娟



台灣癌症基金會由副董事長彭汪嘉康(前排左起)與執行長特助蔡麗娟，出席國際抗癌聯盟(UICC)於日內瓦舉辦的Reel Lives抗癌影展開幕式。

台灣癌症基金會以去年獲選為本會十大抗癌鬥士之林睦卿小姐的感人故事作為腳本，拍攝了一部紀錄短片--「A Gift: 12.5 cm」(12.5公分的禮物)，榮獲國際抗癌聯盟(International Union Against Cancer UICC)所舉辦的「第一屆國際癌症紀錄片影展」入圍。

本屆影展於8月28~30日在日內瓦和世界癌症大會(World Cancer Congress)同步舉行，這次影展以『影片人生：癌症記事』為主題，希望藉由全球癌友的真实故事，打破對癌症的禁忌與迷思，去除對癌症的污名化以教育社會大眾，並搭起文化差異的橋樑，結合全球各抗癌團體共同關注癌症的議題。

此次入圍名單是來自全球40個國家的250支影片中選出，入圍者包括2007年奧斯卡金像獎得主Cynthia Wade所拍攝的「Freeheld」和其它來自16個國家的著名影片。入

## CONTENT

基金會榮耀	UICC第一屆國際紀錄片影展	01-02	活動報導	蔬果彩虹579 打造健康苗栗城	16
癌症治療新知	腎細胞癌治療概述	03	活動訊息	2008年蔬果彩虹579系列宣導活動	17
活動報導	邱瑞金攝影展·靜默的力量	04-05	活動訊息	蔬果生態體驗園 開始報名囉	17
主題癌症專欄	攝護腺癌	06-09	抗癌鬥士專欄	用心對抗癌	18-19
國際交流	2008年世界癌症大會紀實	10	癌友關懷教育中心	癌友分享-音樂撫平我的擔憂與恐懼	20
	香港新聲會參訪	11		癌友關懷教育中心課程表	20
健康飲食專欄	多數蔬果汁廣告手法--		捐款芳名錄	捐款芳名錄 / 劃撥單正面	21
	嚴重誤導消費者健康飲食行為	12-13	信用卡	信用卡捐款單 / 劃撥單背面	22
5aday系列	絲瓜	14	文宣出版品介紹		23
5aday系列	蛤蠣燴絲瓜食譜	15	會訊改版問卷調查		24

圍的作品共計有15支宣導短片，10支有關個人與癌奮戰的故事，4支實地記錄片，和4支教育性影片。評審委員會由著名腫瘤科醫生、癌症病友、癌症組織代表、傳播專家以及新聞記者共同組成。

UICC 執行長Isabel Mortara在受訪時表示“我們感到非常高興首次影展就有這樣的水準，而參賽者更來自各種不同的背景，要從250件參賽作品中選出33件作品，遠比我們想像中困難。每件入圍的作品都見證著罹癌的經歷與過程，但是拍攝手法相當多樣化和創意性，許多影片挑戰對癌症先入為主之成見，並表現出豐富的情感，甚至幽默。我要對那些不僅努力對抗病魔也願意在影片中分享他們經歷的人表示敬佩，這些影片可說是對生命的讚頌。”

奧斯卡金像獎得主Cynthia Wade也是入圍短片「Freeheld」的導演說，“這次影展的發起是非常有意義的，尤其是那些與癌症有關的人！『影片人生：癌症記事』影展不僅聚集了國際的目光，更表現出癌症對於生命所展現的意義，和對全世界所造成的社會衝擊。”

UICC是目前國際非政府組織中致力於全球癌症防治的領導機構，台灣癌症基金會在2003年加入國際抗癌聯盟成為正式會員後，即積極響應UICC所推動的各項癌症防治宣導，除了每年2月4日的世界癌症日定期舉辦關懷兒童癌症的主題活動，去年底推出一系列「疫苗+抹片」完整子宮頸癌防護宣導短片，以支持UICC所推動的全球子宮頸癌防治宣導。

這次台灣癌症基金會能夠在眾多優秀作品當中脫穎而出，除了林睦卿小姐單腳舞動人生的故事令人動容外，也要特別感謝樺福建設及有富國際集團的支持，以及整個電影拍攝團隊包括導演游智煒、盧元奇等，在極有限的經費下，這群專業又敬業的年輕人，發揮他們電影人的完美精神，長達三個月的時間跟拍主角林睦卿，不斷溝通、協調打開林睦卿與她家人的心房，成就了這一部感人、勵志的抗癌故事。

這一次，在UICC影展放映期間，許多其他國家的製片人也深受「12.5公分的禮物」影片所感動。片中描述著一個16歲的女孩，雖然左腿因惡性骨肉瘤而截肢只剩12.5公分，但是她憑著愛與勇氣，為著夢想不斷前進，顛覆了世人的傳統觀念，不斷突破自我，且樂觀積極的幫助他人，

也創造出了撼動人心的故事，影片結束，許多參與這一次影展的製片人，還因此而落下感動的眼淚。

為了鼓勵更多癌友不放棄希望、不放棄夢想，台灣癌症基金會也將會安排播映「12.5公分的禮物」紀錄片，讓更多國人受到影片內容的鼓舞，能夠更加珍惜自己、珍惜生命。



### 【影片簡介】

一位擁有漂亮臉龐的女生，在許多夢想才剛要起飛的16歲，卻因罹患骨癌而失去左腳... 醫生說：她可能沒辦法活過5年！但她沒有因此而放棄夢想、放棄希望。

她拄著柺杖，戴著義肢，絲毫不畏懼旁人目光，學習廣播電視製作，學舞蹈表演，報考主持人，征服合歡山，到國外旅行，挑戰溯溪，以及攀岩...

她說：我人生最重大的挫折，是我十六歲時失去了左腳，而我人生最精采的部分卻也是在失去了左腳之後開始。

# 腎細胞癌治療新曙光

文／光田綜合醫院內科主任

光田綜合醫院血液腫瘤科主治醫師 柯萬盛  
弘光科技大學助理教授

**腎**細胞癌佔全身所有惡性腫瘤約3%，根據94年台灣地區主要癌症死亡原因，腎細胞癌分佔癌症死亡原因男性第十四與女性第十三位，好發年齡在60至70歲間，50歲以後發生率逐漸增加。腎細胞癌是一種難治而且十分惡性之癌症，初期症狀不明顯，等到出現血尿，腫塊及疼痛等症狀時，都已是第三或第四期末期癌症。

## 腎細胞癌之原因

發生真正原因不確定，大概與下列幾項可能因素有關：

- (一) 環境及職業因素：石棉、鎘、汽油附加產品及皮革製造業之化學藥劑。
- (二) 抽菸：約三分之一腎細胞癌與直接吸菸有關，約為吸菸者二至四倍。
- (三) 濫用藥物：經常亂服成藥者。
- (四) 染色體異常：某些家族遺傳。
- (五) 長期接受洗腎及腎臟移植者。

## 腎細胞癌之症狀

此癌症初期發展緩慢，所以早期沒有症狀，近年來因為超音波檢查之使用，約有一半患者是在超音波檢查偶然發現。當腫瘤擴散時，才會引起疼痛和血尿的症狀。最常見症狀為血尿、高血壓、下背痛、貧血、腹部無痛性腫瘤及間歇性發燒。約有三成患

者經診斷為腎細胞癌者，即屬晚期已不能手術及根治。

## 如何診斷腎細胞癌

醫師先進行血液及尿液初步篩檢，若懷疑腎細胞癌時，可以使用腹部超音波檢查，靜脈顯影尿路攝影檢查，電腦斷層或核磁共振造影檢查，動脈血管攝影，針穿刺切片檢查及骨骼掃描和正子攝影等，確定診斷後，再加以分期，如此才能進一步治療。

## 如何治療腎細胞癌

目前腎細胞癌的治療有外科手術、化學治療、放射治療、免疫療法、動脈栓塞術及最新的標靶藥物治療。選擇最適當的療法是根據腫瘤期別及病人的狀態而定。簡述各種療法原則如下：

- (一) **手術治療**：早期的腎細胞癌手術切除最好，術後五年存活率可達80%。
- (二) **免疫療法**：目前化學及放射治療效果不佳，免疫療法成為比較好的治療方式，約為15%至20%病人有效，此乃增加免疫來對抗癌細胞；目前有兩種藥物，即干擾素及第二型介白素，一般常見副作用有低血壓、肺積水、高燒、寒顫及腸道出血等。
- (三) **腎臟動脈血管栓塞**：此乃運用血管攝影的技術，將栓塞物質

打入腫瘤血管栓塞之，以斷絕血流及養分的供應來源，進而促使癌細胞壞死，若腫瘤較大時，須要多次重複使用。

- (四) **標靶藥物治療**：腎細胞癌對化學治療反應不好，主要原因是腫瘤血管嚴重增生，此乃癌症分泌血管生長因子所致，針對此標靶而發展標靶藥物。目前國內衛生署已通過二種多重標靶的口服腎癌藥物，舒癌特(Sutant)及雷莎瓦(Nexavar)，此新藥比起現存療法而言，可大幅延長存活率，增加生活品質。腎細胞癌第三或四期，治療上非常棘手，以前第二型介白素及干擾素治療效果只有5%至20%，且會伴隨嚴重的副作用，並易復發。以舒癌特之第三期晚期腎細胞癌研究，患者疾病無惡化存活期可達11個月，明顯高於干擾素的5個月，且在降低死亡風險及疾病復發上為17.8個月，安慰劑為14.3個月，無惡化存活期比安慰劑組長(5.5個月；2.8個月)，雷莎瓦治療後風險減少一半。這些治療的毒性不會像過去的細胞毒性治療一樣高，因此病人能進行較長時間的治療。

# 邱瑞金攝影展

## 攝影家邱瑞金的樂觀與堅持～

文／台灣癌症基金會專案企劃專員 蕭如吟整理

自從大學接觸攝影開始，邱瑞金就非常著迷於這個浪漫的興趣與工作，並且時時刻刻以影像紀錄著他的生活與世界的脈動，心中一直堅持與相信「世界的路有多長，我的影像紀錄就會有多長」。

他原以為自己一向身體強健且喜歡運動，跟現實生活中一些重大疾病應該無緣。不料，殘酷的現實往往與心願背道而馳！有如電影情節般的惡夢卻發生在他的身上！2006年7月底，他才剛剛結束了「康健雜誌－抗癌重生」的封面故事拍攝工作，回到家裡，卻因一次劇烈的運動造成腹部疼痛，至醫院急診檢查後發現，肝臟裡竟暗藏著一顆13公分大的腫瘤，並且因腫瘤過大壓迫造成破裂出血，經醫院病理切片報告，認定為第三期肝癌！剛開始知道這個噩耗時，

有如晴天霹靂，一直反覆的問自己「我怎麼可能會得到癌症呢？」。在剛住進醫院時，每天躲在醫院的浴室裡暗自痛哭，不敢讓家人知道內心的害怕與惶恐，經過醫師多次的詳細分析說明，以及許多朋友同事的安慰與鼓勵，才慢慢的走出因為疾病而產生的不安與陰影。

原本他以為漸漸恢復的體力可以再回到職場上，重拾最喜愛的攝影，不料，2007年底發現頑強的癌細胞悄悄地擴散且轉移，短短時間歷經了五次的大小手術，且持續復發的事實，隨著手術而不斷增加，直到今年（2008年）5月，終於主治醫師說，無法開刀了且情況危及，因為腫瘤漫佈肺部至少二、三十顆，當時的他身心俱疲，一切的病況評估似乎都訴說著，這一次的復發與轉移無法撐到9月已安排好的攝影展，但

他不放棄希望，也反覆徵詢醫師自己的病情與用藥，非常慶幸地，透過幾位腫瘤科醫師之評估，得知標靶藥物蕾莎瓦，可能對病情的控制有幫助，讓他重新點燃了希望，因為它的幫助，停止了腫瘤的惡化，並實現邱瑞金醞釀已久的心願--「靜默的力量」攝影展。而邱瑞金也將這次義賣所得捐給台灣癌症基金會的「癌友關懷教育中心」，貢獻自己一點微薄的心力幫助更多的癌友。他說「不管這會不會是自己最後一次攝影展，但是我仍然堅持要奉獻給公益」。邱瑞金更希望用自己身體力行的例子，告訴其他癌症病友們，「靜默」不是無聲無息，「靜默」反而可以讓聲音更清楚，所以，關心自己、關心身體，讓我們一起「靜默，讓聲音更清楚，現在就把身體的雜音找出來吧」！

邱瑞金，台灣癌症基金會2007年十大抗癌鬥士之一，從事攝影工作近二十年，過去曾擔任「光華雜誌」資深攝影，「遠見雜誌」攝影組召集人，2007年10月卸職天下雜誌社「康健雜誌」之資深攝影，現職宜蘭社區大學教授攝影。曾經於美國文化中心與爵士藝廊舉辦過三次攝影個展－「城市心窗」、「孤獨的型式」、「穿越時空的北淡線列車」。以及台北市立美術館「印象與時代」國際攝影聯展，台北攝影節聯展。在從事攝影工作期間並曾榮獲「兩岸三地新聞攝影獎」及資生堂「世紀之美」攝影首獎，台灣省立美術館「印象與時代」國際攝影大觀佳作獎等。



### 追念一位無聲大師——馬歇·馬叟

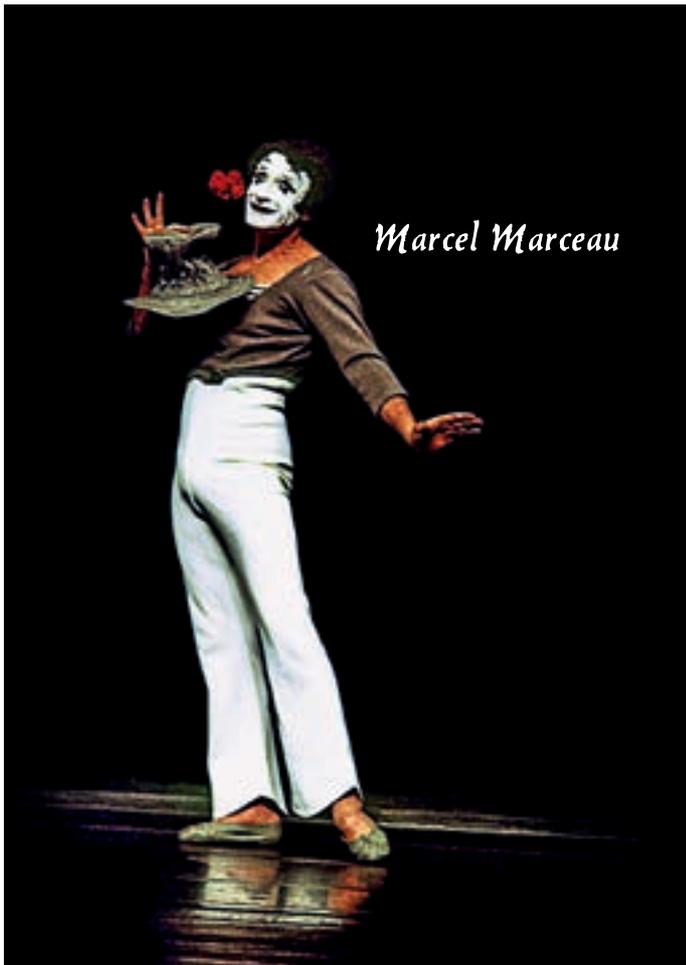
圖／文 第一屆抗癌鬥士 邱瑞金

一個人除非熱愛藝術，否則無法成為真正的藝術工作者；而我之所以成為默劇演員，正因為深愛這項自古以來就已經存在的藝術——馬歇·馬叟（Marcel Marceau）。

法國的默劇大師馬歇·馬叟曾於1982年首次應邀來台表演，藉著一個風趣幽默喜感十足，卻又多愁善感的角色「畢普」，來詮釋他表演生涯中的生活哲學與藝術觀念，其幽默逗趣的肢體動作與表情，豐富獨特的表演方式，對台灣當時的劇場發展與表演風格有極大的影響與震撼，並且開啟了國內默劇表演的大門。在此之後，熱愛表演藝術的馬歇·馬叟仍以六七十高齡年紀巡迴來台表演數次，依然造成台灣藝文界極大的轟動與迴響。在1983年，曾被當時的法國總統贈予「法國最高榮譽騎士級勳章」為他的表演生涯攀上最高巔峰，奠定了他在表演藝術上不可動搖的崇高地位。他不僅在日本的表演藝術界中擁有偶像明星般的地位，也曾在美國電視節目上的演出獲得熱烈的迴響，紐約市曾在1999年宣布五月十八日為「馬歇馬叟日」，甚至連美國搖滾巨星麥可傑克森也承認他著名的「月球漫步」舞步也受到馬歇·馬叟劇碼「迎風而行（walking against the wind）」的影響。

儘管馬歇·馬叟不幸在2007年9月22日於法國過世，為他精采豐富的表演生涯畫下句點，但是他對表演藝術的熱愛，以及為人津津樂道的表演形式，不僅為世人帶來許多的歡樂，也讓世人對他崇高的表演藝術精神，激起心中無限的追思。馬歇·馬叟去世的消息傳出後，各方尊崇懷念之聲不斷如潮湧來。法國總統薩柯吉更讚揚馬歇·馬叟「將這項舞台藝術帶到完美巔峰」，以表達個人對他的「情感、欽佩與敬意」；法國文化部長艾爾巴內也讚嘆說－「馬歇·馬叟的名字等於嚴格的默劇準則，他以詩意及溫柔表演出生動的默劇。」

# 靜默的力量



一位罹患肝癌的攝影師  
 在二十年前  
 與法國默劇大師馬歇·馬叟的初次邂逅  
 留下一場肢體語言與影像的精采對話  
 二十年後  
 在這位默劇大師過世一週年之前  
 這個罹患肝癌攝影師已歷經五次的切除手術  
 此刻他再回首馬歇·馬叟的影像時  
 突然發現不一樣的生命感動  
 原來，靜默～可以讓聲音更清楚  
 將藉著這次「邱瑞金攝影展·靜默的力量」  
 再次展現出世界默劇大師－馬歇·馬叟  
 表演舞台上的迷人風采

靜默～讓聲音更清楚：現在就把身體的雜音找出來吧！

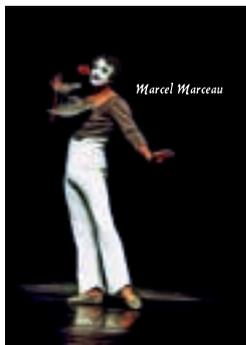
展出地點：爵士藝廊  
 (2008.8.30-2008.9.18 AM10:00-PM18:00)  
 台北市八德路二段433號2樓  
 TEL: (02)2721-9003轉603

## Marcel Marceau 限量典藏年曆手札

NT.350

由台灣癌症基金會與邱瑞金共同推出，邀請您一起進入馬歇馬叟的無聲世界。手札內含有年曆、月曆、週曆，適用任何年度。清楚顯著的格式、日期依附著一張張無聲且動人的馬歇馬叟絕版影像，陪伴著你一天天記載的日子。

〈限量500本，購買請洽台灣癌症基金會Tel: 8787-9907〉



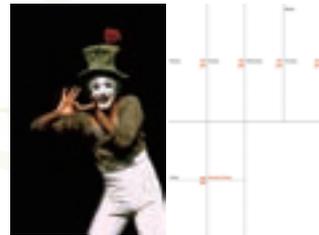
規格：寬:18.2cm\*高:25.7cm



年曆



月曆



週曆

# 攝護腺癌的成因與預防

文／和信治癌中心醫院泌尿外科主治醫師 張樹人

攝護腺癌是台灣男性容易忽略的健康殺手，十大癌症死因之第七位。美國是第二位。

## 攝護腺癌的成因

確實的成因，目前仍在研究中。危險因素則包含了家族遺傳，基因，發炎與感染。

### 1. 家族遺傳：

攝護腺癌好發於50歲以上男性（99.9%）。攝護腺癌百分之十五與家族遺傳以及基因有關連。如果父親或兄弟罹患攝護腺癌，個人罹患攝護腺癌的機率為常人的兩倍。若父親與兄弟都罹患攝護腺癌，則增為四倍。

遺傳性攝護腺癌：若家族有人於55歲前罹患攝護腺癌，則個人罹患攝護腺癌的機率增為五倍。所以家族罹患攝護腺癌的人數與年齡為最重要的決定因子。

### 2. 基因：

目前有8種基因被證實與攝護腺癌有關係，尤其是HPC1。目前仍在研究中。

### 3. 發炎與感染：

慢性的發炎已證實與大腸癌、食道癌、胃癌、膀胱癌以及肝癌的發生有關。攝護腺癌的發展也與慢性發炎有關。

目前累積的證據顯示攝護腺癌與感染有關：有性病史或攝護腺炎的男性有較高的機會得到攝護腺癌

## 其他可能影響因素

1. **性生活頻率：**由於頻繁的性生活與非專一性伴侶易得性病，故有人認為這與攝護腺癌的發生有關。但也有研究顯示，男性二十歲至三十歲之間每週有五次以上射精，較不易得攝護腺癌。
2. **輸精管結紮：**目前仍無定論，但似乎沒有影響。

3. **高脂飲食：**高脂飲食，尤其是不飽和脂肪，會提高攝護腺癌的發生率與死亡率。

## 攝護腺癌的預防

### 1. 五甲型還原酶抑制劑：

波斯卡是五甲型還原酶的抑制藥物，阻止睪丸固酮還原或更有效力的雙氫睪丸固酮。因為攝護腺需睪丸固酮的輔助才會肥大，甚至轉變成攝護腺癌，所以曾有臨床試驗以波斯卡來預防攝護腺癌是否有效。

試驗結果，波斯卡減少了25%的攝護腺癌，但卻造成較多比例的高惡性攝護腺癌。所以目前不鼓勵以服用波斯卡來預防攝護腺癌。

### 2. 硒：

它是許多抗氧化物的重要成分，在一個臨床試驗中，它可減少三分之一攝護腺癌的發生。

### 3. 維生素E：

補充維生素E可減少攝護腺癌發生率達32%。建議劑量： $\alpha$ -tocopherol 50mg/day。

### 4. 黃豆製品：

黃豆製品含有豐富異黃素，可抑制攝護腺上皮增長，流行病學支持黃豆是抗癌食品，東方人有較低的攝護腺癌發生率也與黃豆的大量消耗有關。

### 5. 茄紅素：

流行病學的統計資料支持，多食用茄紅素，可減少罹患攝護腺癌的機率。尤其煮熟的番茄，含量較高。

### 6. 綠茶：

實驗室的研究，綠茶可抑制癌細胞的生長。

# 攝護腺癌

## 症狀與診斷及分期與治療

文／和信治癌中心醫院泌尿外科主治醫師 張樹人

### 攝護腺癌的症狀

早期的攝護腺癌鮮少有症狀，因為癌細胞多在攝護腺偏外側區域發生，不會壓迫到中央的尿道。

如果攝護腺癌侵犯到尿道或膀胱頸，則會有排尿的阻塞症狀（等數秒才能解尿，小便變細，分數段才尿完），或刺激症狀（夜尿、頻尿，一旦想解尿就無法忍等等）。攝護腺癌如果侵犯到膀胱，也會造成雙側輸尿管阻塞，嚴重者也會腎衰竭。在極少的情況下，攝護腺癌會侵犯出包膜，影響性神經而導致性無能。

攝護腺癌的轉移，八成是到骨骼，會造成骨骼疼痛，甚至是貧血。一旦轉移到骨盆腔的淋巴結，則會造成下肢的水腫。

### 攝護腺癌的診斷

攝護腺癌的診斷，如果要等到有症狀才進行，就錯失治癒的機會（因為已遠端轉移或局部侵犯，無法以手術切除或放射治療）。但自二十年前攝護腺特異抗原（PSA）導入臨床使用，合併肛門指診的檢查，已增加攝護腺癌的早期診斷。

攝護腺特異抗原（PSA）由攝護腺分泌，儲存在儲精囊，是攝護腺液的一部份。精液射出後會先凝固，再液化。攝護腺特異抗原（PSA）就是液化精液的酵素。攝護腺有病變時，如攝護腺癌、攝護腺炎與攝護腺肥大（BPH），血液中的攝護腺特異抗原（PSA）就會提高，所以攝護腺特異抗原（PSA）對攝護腺癌是沒有專一性的。目前攝護腺特異抗原（PSA）的正常值定在小於4ng/ml。攝護腺位在膀胱與尿道交接處，包圍尿道，後面緊接直腸，所以由肛門指診，可以摸觸攝護腺。一旦肛門指診有不正常的硬塊或結節，攝護腺癌的可能就大為提高。

### 攝護腺癌的檢查

攝護腺癌是男性的無聲殺手，所以泌尿科醫學會建議50歲以上男性，要每年抽血驗PSA,並做肛門指診，一旦PSA>4ng/ml或肛門指診不正常，就應做攝護腺切片，以得到組織診斷。

拜醫學之進步，攝護腺切片已由過去經會陰部之方法，進步到以經直腸超音波指引下做系統性彈簧針切片。一般只要門診就可施行，不需住院。

泌尿科醫師會使用超音波探頭由肛門置入直腸，做攝護腺的超音波攝影。再利用超音波的指引，做系統性切片，一般切片為8到12針。

### 結論

在PSA廣泛使用後，攝護腺癌的早期診斷越來越多，使得治癒率提高。為了預防這位無聲殺手殘害男性同胞，50歲以上男性應每年做PSA與肛門指診。一旦不正常則應接受經直腸超音波合併攝護腺細針切片，以求早期診斷，早期治療。

### 攝護腺癌的分期

攝護腺癌分期目前國際公認的標準是依據美國癌症委員會於1992年頒訂1997年修正的TNM系統，本系統是依據腫瘤局部侵犯程度（T：primary tumor），淋巴結轉移（N：regional lymph node）以及遠端轉移（M：distant metastases）來分期。T分為T1-4，T1指腫瘤侷限在攝護腺內且肛門指診檢查顯示攝護腺正常，此類病人是因為接受經尿道攝護腺切除手術（TURP）治療良性攝護腺肥大而意外發現有攝護腺癌，根據病理報告，癌細胞佔所有切下來的攝護腺組織5%以下者為T1a，大於5%者為T1b，另外倘若是肛門指診檢查正常但攝護腺特異

抗原（PSA）高而接受經直腸攝護腺切片檢查發現攝護腺癌的患者，則為T1c；T2指腫瘤侷限在攝護腺內且肛門指診檢查摸到攝護腺有異常硬塊者；T3指癌細胞侵犯到攝護腺以外，僅至包膜外者為T3a，侵犯至儲精囊則為T3b；T4a指癌細胞侵犯至鄰近器官諸如膀胱、尿道括約肌以及直腸，T4b則是指癌細胞侵犯到骨盆腔壁或提肛肌。N+指骨盆腔淋巴結有癌細胞轉移；M+指癌細胞轉移至身體其它部位。綜合上述TNM以及病理檢查癌細胞癌化程度（格利森級別Gleason Grade）可以將病人粗分為四期，第一期病人為T1aN0M0 Gleason Grade 2-4，是預後最好的病人；第二期病人包含除了第一期以外之所有T1-2N0M0病人，此類病人癌細胞仍侷限在攝護腺內，接受局部治療如手術或放射線治療後均有不錯之預後；第三期病人為T3N0M0，癌細胞侵犯至攝護腺外，且有可能已有微小的遠端轉移，除局部治療外還需配合作全身荷爾蒙治療；第四期病人為T4、N+或M+，治療將以全身性治療為主，姑息性局部手術或放射治療等則以緩解症狀為目標。

### 攝護腺癌的治療

攝護腺癌的治療依據不同期別有不同選擇，包含觀察（不予治療）、根除性攝護腺切除手術、局部放射線治療（體外或組織插種近接照射）、荷爾蒙治療以及化學治療等等。

由於部份低惡性攝護腺癌之生長相當緩慢，大多數第一期病人終其一生不發病，觀察（不予治療）、放射線治療或者根除性攝護腺切除手術均是合適選項，觀察法並非放棄或不用治療，而是權衡治療所可能帶來的好處與風險之後所做出的選擇，因此必須要病人及家屬了解並配合每三至六個月測一次血中PSA值，若有持續上升則再評估是否須要進行治療；第二期病人倘若年紀已大，平均餘命小於十年，或有其它慢性疾病導至治療風險增加亦可選擇暫不治療直到出現症狀，欲治療的病人可以選擇放射線治療或者根除性攝護腺切除手術，此二者在十年內的癌症控制效果是相當好的，但在十年以上的癌症控制率手術則優於放射線治療；第三期病人有相當比率會遠端轉移，因此除了接受放射線治療或者根除性攝護腺切除手術以控制局部症狀外，另外要考慮荷爾蒙治療；第四期病人則是以荷爾

蒙治療以及化學治療為主。以下對於各項治療簡短介紹：

**根除性攝護腺切除手術：**適用於侷限性攝護腺癌，健康狀況良好，預期平均餘命超過十年的患者，手術後能達到較好的癌症控制，術後主要副作用為尿失禁以及勃起功能障礙，尿失禁部份9成以上病人在術後一年內可以恢復正常，凱格爾式運動可以加速恢復；控制勃起功能之神經血管束緊貼攝護腺左右進入陰莖，手術中如能保留一側或兩側神經血管束則可保留術後勃起功能，年紀大或術前即有部份勃起功能障礙的病人恢復比率較低，手術方式目前有傳統手術、腹腔鏡手術及機械手臂協助腹腔鏡手術三種，不管在癌病清除率、尿失禁恢復及性能力保存都無差別，重要的是執行手術的醫師是否熟練該項手術，通常必須有兩百例以上的經驗才能達到最佳效果。

**放射線治療：**同樣為局部控制之治療方式，早期對於無法接受手術之病人多改以放射線治療，其副作用主要為頻尿、頻便，乃放射線照射後影響周圍組織癒合所致膀胱或直腸發炎，少部份會嚴重出血需要住院治療，目前由於電腦科技的進步，使用三度空間順形放射治療（3DCRT）或者強度調控放射治療（IMRT）之技術可減少周圍組織之放射劑量，大幅減少相關副作用。

**荷爾蒙治療：**使用睪丸切除術或者藥物的方式，降低病人體內男性荷爾蒙之濃度，藉此達到抑制癌細胞生長之目的，其副作用主要為抑制荷爾蒙之後所導致的喪失性慾與勃起能力、骨質疏鬆、倦怠等，於接受治療的同時要注意適度運動、補充鈣質及維他命D並且追蹤骨質密度以預防病理性骨折等併發症。

**化學治療：**荷爾蒙治療雖可良好控制病情一段時間，但絕大多數病患仍會因腫瘤細胞產生荷爾蒙治療抗性而逐漸病情惡化，乃至於全身轉移、擴散，此時即須考慮化學治療，以往攝護腺癌對化學治療的反應差，故不太受到重視，然而由於新的化學藥物不斷開發，目前已有部份研究報告證明能夠延長此類病人之存活期，改善病人之症狀，不過化學治療所帶來的副作用也不小，須由醫師評估病人整體情況決定是否採用。

總體而言，攝護腺癌病人不論哪一期均有合適治療方式可以選擇，早期發現，早期接受治療將使台灣大部份中老年男性生活的更自在愉快。

# 攝護腺癌的術後照顧

文／和信治癌中心醫院泌尿外科主治醫師 張樹人

在施行根治性攝護腺全切除術前，先瞭解手術前的準備，術後的照顧及營養，出院後應注意的事項，可以讓病人減輕焦慮，也可以預防術後合併症的產生。

## 手術前的準備

- 抽血、心電圖、胸部X-光檢查，是為了讓手術的風險及危險降至最低。因若有異常報告可以事先瞭解清楚並予以矯正。
- 術前一天晚上九點會給予病人小量灌腸及鎮定劑服用。
- 術前一天會由呼吸治療科人員教導深呼吸、咳嗽，以避免術後肺炎的發生。
- 術前一天會有備血準備，雖然輸血的機率小於5%。

## 手術後的照顧

- 手術後的病人因骨盆腔淋巴腺部份切除及為了觀察術後是否有出血的情形，所以在腹部會有個引流管，以利引流血水及淋巴液，通常引流量連續2天少於50c.c.時，即可拔除此引流管。
- 因攝護腺完全切除後，膀胱尿道會重新縫合，所以術後需裝置導尿管，其放置的時間約術後8-12天，以利尿道癒合。
- 手術後因傷口疼痛，一般建議使用脊髓硬膜外(epidural)疼痛控制來止痛。此乃為了鼓勵病人早期下床活動，咳嗽深呼吸不會因傷口疼痛厲害無法執行，以避免合併症產生，如肺炎。不過也有少數病人對止痛劑過敏，產生皮膚癢或頭暈、噁心之情形，當有以上情形發生時，需儘速告知醫護人員。一般局部疼痛控制使用時間約術後3~4天。
- 一般病人通常在術後第一天即開始準備下床活動，也及持續的下床活動，可以避免術後合併症產生。也利腸胃蠕動，術後2~3天即可恢復進食。
- 通常病人於術後4~5天即可出院，帶著導尿管回家，並預約一星期後門診時間拔除導尿管。
- 術後病人因尿道傷口漸漸癒合，所以有些病人會發生部份尿液會沿著導尿管流出，此乃正常現象。
- 回家後應注意事項：

- 發燒、下腹部不適、漲痛
  - 導尿管阻塞無尿液流出，膀胱有脹感
  - 導尿管滑脫
  - 嚴重血尿
- 以上症狀請立即與您的主治醫師聯絡。
- 術後會教導病人做骨盆腔括約肌運動，以運動的目的乃為了改善導尿管拔除後尿失禁的情況。
  - 術後三個月內儘量避免從事激烈運動、提重物、行房，可爬樓梯或散步。

## 盆腔括約肌運動

骨盆腔肌肉的運動有助於減緩取失禁的困擾，經由收縮與放鬆的運動可增尿道收縮肌肉，通常於站立或坐姿時，我們可經由緊收肛門，體會到這層肌肉，此時腹部、大腿及臀部的肌肉應是鬆弛狀態，另外在解尿時一收一放的動作，亦可經驗出此肌肉的存在。從事此運動一定要有耐性，因為至少3個月才漸漸有效，最好是養成習慣，當學會了控制此種肌肉後，就可使用它們來預防意外的漏尿，當你急著要解尿時，或要從坐姿站起來，當你要從床上爬起來時，或要抬重的物品時，甚至要笑、咳嗽或打噴嚏時，先縮緊這個肌肉，那麼漏尿的情形將會大大改善。

## 術後追蹤及後續治療

- 尿失禁通常於術後1至3個月復原
- 若有保留性神經，通常術後6個月至2年復原，但一般勃起情形較術前差，目前有多種改善方法，可與醫師討論。
- 術後通常攝護腺特異性抗原(PSA)歸零，若無法達到，則有殘餘病灶未清除，術後兩年每3到6個月測血中PSA值，若有兩次大於0.2 ng/ml，即為癌症復發，可考慮進行放射線治療。手術2年後每半年檢查一次。
- 術後病理報告若為第二期，不需輔助治療，10年治癒率為80%~90%。若病理顯示第三期可考慮加做荷爾蒙或放射線治療，T3a期10年治癒率為70%，T3b期則降為40%。術後病理證實有淋巴腺轉移，則應加做荷爾蒙治療。

# 2008年世界癌症大會紀實

由國際抗癌聯盟（International Union of Against Cancer，UICC）舉辦的2008年世界癌症大會（World Cancer Congress）於8月27日在瑞士日內瓦隆重揭幕，以『邁向真正的癌症防治—Towards true cancer control』為主題，開幕典禮中瑞士邦聯主席Pascal Couchpin，烏拉圭總統Tabare Vazquez 及世界衛生組織秘書長陳馮富珍親臨致詞，隨後在交響樂團的優美音樂中，揭開大會序幕。

世界癌症大會每兩年舉行一次，由國際抗癌聯盟負責舉辦，旨在展示全球癌症防治的成果，通過學術交流及成功經驗的分享，幫助各會員團體督促其政府制定更有效率的行動策略。世界衛生組織秘書長陳馮富珍在致詞中指出，根據WHO最近統計，全球每年近八百萬人死於癌症，其中72%以上發生在中低收入國家，就公共衛生而言，癌症防治的複雜性不斷增加，而癌症的發生和存活率與社會經濟因素有密切相關，因此她特別呼籲降低貧困和早期篩檢的迫切性，並強調對中低收入國家的末期癌症病患應提供緩和醫療之照護，在人道考量上應合理使用藥物以減低除癌症末期所導致的疼痛。

國際抗癌聯盟執行長Isabel Mortara也指出每年新增癌症病例達1100多萬，預計未來20年內將增加50%，其中絕大多數將集中在發展中國家，但這些國家卻普遍缺乏應對癌症的各種資源，因此政府的作為相當重要，各國政府不僅需要把抗癌行動列入國家重要計畫，更要下決心採取實際行動。本次大會也特別發表2008年「世界癌症宣言」，呼籲各國將癌症列為國家醫療體制上之重要議題，希望到2020年所有國家都能實施有效的癌症防治計畫，使得癌症所造成的全球負擔得以改善；而在人類乳突病毒和B型肝炎病毒感染的地區，都能有疫苗的接種；人們對於癌症的態度以及對癌症舊有的迷思與誤解都可以改



台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康（右一）、執行長特助蔡麗娟（左一）於UICC會場外，與前國際抗癌聯盟主席、美國癌症協會全國總執行長Dr. John Seffrin 合影。

文／台灣癌症基金會執行長特助 蔡麗娟

觀；病人在有計畫的篩檢和早期診斷下，在癌症還沒擴散之前就被診斷；而所有國家的癌症存活率將獲得重大改善。

為期5天的會議，共有來自全球126個國家2,600多人與會，包括著名腫瘤科醫師，癌症專家及各國癌症非政府組織等相關專業人士齊聚一堂，就癌症防治、菸害防治、知識普及、支持照護和能力建構五大主題進行深入之研

討。此次大會由歐洲腫瘤基金會和瑞士腫瘤聯盟等共同主辦，會場處處可見主辦單位的用心，除了有專業按摩治療師提供按摩服務外，緊鄰著按摩站還特別設置了蔬果吧台，結合「天天5蔬果」之宣導，免費提供新鮮水果和純果汁，並發送「天天5蔬果」之單張及小手冊，讓與會者在緊湊的會議當中，除了舒緩筋骨外，隨時有新鮮蔬果，提神醒腦，補充體力，頗值得借鏡。

## 國際抗癌聯盟

成立於1933年，總部設於瑞士日內瓦的國際抗癌聯盟，擁有來自100多個國家和地區的300多名會員團體。國際抗癌聯盟是唯一致力於癌症防治的全球性非政府組織，國際抗癌聯盟為聯合國經濟社會理事會的諮詢機構，與世界衛生組織、國際癌症研究組織所推動的癌症治療行動計劃有著密切的合作。

國際抗癌聯盟的四個策略方向為：癌症防治、菸害防治、知識普及以及能力建構。工作重點包括：提升癌症組織及相關人員的能力；將已證實的研究結果盡可能地應用在臨床及防癌宣導上；讓癌症防治成為政府的優先議題；提升全世界癌症防治的水準。

## 「香港新聲會」參訪台灣癌症基金會

## 為更妥善的癌友服務互相交流

成立於1984年的香港新聲會癌友互助組織，即將於2009年邁入第25週年，新聲會主要服務對象是喉癌的病友，希望針對癌症病友所提供的心理支援服務，進行資料收集及了解。因此今年8月，由會長王全德先生帶領該會一行6人前來本會參訪，並希望與本會「癌友關懷教育中心」的服務有更深入交流。

王會長於參訪結束時表示，對於本會提供給癌友的服務可說是身心靈全方位，從完善舒適的設備到專業的師資與醫護人員，都是新聲會可借鏡之處。王會長對於本會提供予癌友的服務表示稱許，並稱讚本會是「超卓服務」。

而透過王會長帶來的新

聲會介紹資料，也讓我們更加了解喉癌病友的需求，及新聲會為喉癌病友所提供的完善服務，也期待未來的持續互動與交流，共同努力推動癌症病友更完善的服務網絡。



香港新聲會王全德會長（後排左四）致贈『人間有溫暖 浪高愛更高』畫作予台灣癌症基金會，而本會執行長特助蔡麗娟（後排左三）亦回贈「熱愛生命·攜手抗癌」錦旗。

# 多數蔬果汁廣告手法 嚴重誤導消費者健康飲食行為

文／台灣癌症基金會營養師 吳秋玲

## 台灣癌症基金會推動「蔬果飲食防癌」多年 卻遭蔬果汁業者趕搭觀念便車

台灣癌症基金會於民國88年開始，即推動「天天5蔬果」，鼓勵民眾每天吃五份新鮮蔬菜水果，簡單易行的飲食運動，期望降低癌症的發生率。民國93年更進一步推動健康飲食改造運動「蔬果579，健康人人有」，建議全民依不同年齡及性別，足量攝取蔬果份量，即兒童5份、女性7份、男性9份，以有效預防癌症及文明病。然而市售盒裝蔬果汁業者卻趕搭「蔬果579」或是「天天5蔬果」...等正確觀念的便車，將口號變成商品名，已嚴重誤導民眾攝食蔬果的觀念。

## 市售蔬果汁廣告嚴重誤導民眾正確飲食觀念

市售盒裝蔬果汁搭台灣癌症基金會宣導便車，影響民眾觀念甚鉅，國內學者群起澄清...包括「滿足一日所需」、「蔬果579健康天天有」...等廣告..不只「誤導」了民眾觀念..更「誤導」了民眾健康。

6-9月份為飲料銷售的旺季，隨著溫度的飆升，銷售量也隨之增加。尤其，每年大約30億的龐大蔬果汁市場，使得各家廠商無所不用其極，擅用現代人對於健康及營養觀念之重視，大力促銷蔬果汁。

由於現代人忙碌，很少有人有時間充分地吃蔬果，蔬果汁提供了便利性，且訴求似乎比一般市面上其他碳酸飲料或珍珠奶茶來的健康。然而，市售蔬果汁產品是否真的健康仍值得探究。

## 廣告文字誤導嚴重影響消費者健康

許多廣告甚至商品搭了「蔬果579」或是「天天5蔬

果」..等口號的便車，將這些觀念口號變成商品名，已嚴重誤導民眾觀念，甚至讓民眾誤以為喝了一罐就可以補足一天所需攝取的蔬果，於此台北醫學大學保健營養學系教授楊淑惠表示：「市售579蔬果汁只是種類並非份數，然而品名容易誤導消費者。」長此下來不僅無益健康，反而因為喝下太多糖份而造成肥胖的機率增加。

台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康院士也表示：「市售蔬果汁很難判斷等同於幾份蔬果，一瓶蔬果汁能提供消費者多少份量的蔬果、是否滿足民眾一天所需，都沒有明確規範。」然而這些文字宣傳卻嚴重影響了消費者對於蔬果健康飲食之正確認知。而蔬果汁的廣告誤導也造成消費者的多種錯誤迷思：

### 迷思一：喝下500公克市售盒裝蔬果汁就等於吃了5份蔬果？

根據行政院衛生署公佈的『成人均衡飲食建議量』指出，約每100公克的蔬菜或水果即等於一份的量，但這不等於喝下500公克市售盒裝蔬果汁就等於吃了5份蔬果，且市售盒裝蔬果汁也不全然是100%純果汁，更遑論會有新鮮蔬果的營養價值。

**正解：市售盒裝蔬果汁無法完全取代新鮮蔬果。**

### 迷思二：蔬果種類越多越好？

這些蔬果汁的產品，由於業者廣告的訴求及文字的傳達，使得大多數人都認為這些飲料很健康，以為喝了就可以彌補今天少吃的蔬菜水果。甚至許多蔬果汁產品的名稱如『蔬果5×9』、『蔬果×王』、『×日蔬果』都會讓消費者誤以為只要喝了一瓶蔬果汁就可以滿足一天所需的蔬果份量。

甚至市面上有業者宣稱自家產品一罐內含32種的蔬果汁，看似種類繁多，事實上每種蔬果純汁含量稀少，而且永遠也只限於這幾種，無法攝取到當季新鮮蔬果。

國泰醫院營養室李蕙蓉組長提醒大家：「蔬果汁雖然提供方便性但廣告卻誤導民眾份數的概念，且新鮮的維生素會受到破壞、蔬果種類也受到限制。」

**正解：市售盒裝蔬果汁種類受限、份量亦不足，無法取代新鮮蔬果。**

### 迷思三：喝下去的到底是香料與色素或是新鮮蔬果汁？

市售許多蔬果汁純汁含量約只有5%~10%，其餘的都只是糖水、色素與香料。就算其他號稱100%的蔬果汁也多使用濃縮果汁再還原，加工過程中許多營養素被破壞了，珍貴的纖維也一同被去除。

**正解：要小心選擇避免飲用到香料與色素調合成的糖水果汁。**

### 迷思四：市售盒裝蔬果汁比一般飲料健康？

以現在市面上號稱100%的蔬果汁為例，平均每一百毫升約40~50大卡，每天喝下一杯500毫升的蔬果汁，就攝取了將近一碗飯的熱量、約等於2/3杯的珍珠奶茶。也就是說，以人體增加一公斤體重約需7700大卡換算，相當於天天喝一杯號稱100%的蔬果汁，約持續一個月就會增胖一公斤，所以蔬果汁的熱量也不可輕忽。

再加上市售蔬果汁為了講求口感通常都會將纖維過濾，然而現代人由於生活步調緊湊、工作壓力大又沒有時間運動，常常會有便秘的問題，新鮮蔬果所富含的纖維是清除宿便、預防便秘、排除毒素的好幫手。而且，某些癌症、慢性病、消化道疾病和高膽固醇的發病率會隨著飲食中纖維含量增高而降低。再者，植物中所富含維生素、礦物質及其他具有保健作用的化合物，常常都和纖維結合在一起，若只喝蔬果汁就無法完整地攝取這些營養素了。

**正解：一杯市售盒裝蔬果汁的熱量，相當於2/3杯珍珠奶茶。市售蔬果汁多含糖，不宜因感覺較健康而取代市售飲料作為水分來源，如此一樣會造成肥胖，不利健康。**

台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師表示，現代人的飲食習慣都有個共通特點：三餐蔬果都很少。國立臺灣大學生化系教授蕭寧馨也表示，根據食品處2004-2008國民營養初步調查資料，成人的蔬菜攝取量平均2.5-2.7份，水果攝取量平均0.8-1.1份；然而，每日達三份蔬菜的人口比例只有40%，達二份水果的人口比例只有20%。

賴基銘醫師強調，脂肪攝取過多，很容易誘導乳癌、大腸癌、肺癌、攝護腺癌及胰臟癌的發生；而纖維攝取過少除了會造成便秘、腸憩室炎、心臟血管疾病、糖尿病等現代文明病與日俱增外，也會使罹患大腸癌、乳癌的危險性增加；而多吃蔬菜水果不僅可以獲得不同之「植物性化學物質」，更可以提供身體對抗疾病的生物效應，不只具有抗癌效果，同時還可以減少許多文明病產生，包括痛風、心血管疾病、動脈硬化、中風、肥胖、關節炎及老化等，然而這些都無法藉由蔬果汁來取代。



### 呼籲政府為市售蔬果汁訂定明確規範

台大生化系蕭寧馨教授也提出，現代人健康意識高漲，未來若要把蔬果汁納入均衡飲食的一部份，政府應該要為市售蔬果汁訂立明確規範，階段性輔導商品標示份量、營養成分，才能與新鮮蔬果搭配以期達到健康訴求。

這裡還是要再一次呼籲消費大眾，市售蔬果汁與新鮮蔬果的營養價值仍存在著相當大的差異，市售蔬果汁無法取代新鮮蔬果，若真的要喝蔬果汁，建議選擇當季新鮮食材，以現打不過濾的為佳。另外新鮮蔬果汁含有豐富維生素，放置太久會因光線及溫度破壞維生素效力，營養價值變低，盡量於5~15分鐘內喝完。請把握「現打現喝」的原則，才能發揮最大效用。

# 絲瓜

文／前榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

**絲瓜** (Vegetable Sponge) 為葫蘆科一年生蔓性草本植物，原產印度和亞洲熱帶。2000年前傳入中國，300年前台灣亦已栽植，性喜熱溫，不耐寒。在台灣4月開始由屏東採收，5-9月為盛產期，全年均產，因各國產地不同有不同叫法如，粵瓜、天絲瓜、天羅、蠻瓜、布瓜(絲瓜布)，菜瓜、水瓜、澎湖絲瓜、角瓜、蛇瓜……等，

在台稱絲瓜為菜瓜、角瓜…等。因其長相不同，在市場看見短筒絲瓜、長條絲瓜、稜角絲瓜(澎湖瓜移種台灣後變很長又大的十角瓜和掛飾兼蔬果的蛇瓜菜。是夏日祛暑清心，養身保健美容護膚的菜蔬。民間流傳吃絲瓜性味甘涼，翠綠鮮嫩，清香翠甜，在功用上則清熱化痰，涼血解毒，生津止渴，清腫鮮毒，祛暑清心，美白護膚，防癌及衰老。因過往記錄中絲瓜的種子可藥用，嫩芽可當菜蔬用，絲瓜藤流中的汁液(絲瓜水)可美白護膚，瓜絡(菜瓜布)可沐浴，洗碗及藥用，花可炸食(裹麵粉)，根能活血通絡…，其加工產品，在市場及藥店均能隨處找到。在西方的書籍中有科學印證，亦是良好的瓜類食物。營養多種效用良好是夏天蔬菜來源之一。

## 絲瓜的營養成分：

依據行政院衛生署台灣食品營養成分資料庫記載，絲瓜在100公克中含熱量17卡(低熱量)、水分95.2%、蛋白1.0公克、脂肪0.2公克、碳水化合物3.4公克(味甘)、纖維0.6-1公

克、維他命A 15微克、維他命B1 0.01毫克、維他命B2 0.02毫克(量微高)、菸鹼酸0.20毫克、維他命B6 0.05毫克、維他命C 6.0毫克、鈉微量、鉀60毫克、鈣10毫克、鎂9毫克、磷26毫克、鐵0.2毫克、鋅0.2毫克，之外尚有微量硒0.86微克、銅60微克、葉酸92毫克、泛酸0.2毫克、和植物性化合物、皂甙、槲皮素、木膠、瓜胺酸、木聚糖、干擾素的誘生劑，類胡蘿蔔素90公克/100公克中、維他命E 0.22微克、維他命K12微克、瓜氨酸、溴化酶、葫蘆巴鹼、丙醇二酸…等，此為絲瓜成分。

## 絲瓜與癌症的關係：

因絲瓜為瓜類蔬菜中夏日供應量高，養分不亞於深色及淺色菜葉，其所含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強人體免疫力外，亦能抗病毒及抗癌、防癌功能，含有類胡蘿蔔素，維他命C、維他命E、微量硒，有抗氧化作用，使體內致癌物質無毒化，並抑制癌細胞成長，因含水量多達95%，多吃對於化療及放療，老人、小孩均適宜。絲瓜由嫩瓜到老瓜均含有水溶性及非水溶性纖維，有助腸道滑動，使致癌物質不會久留腸內而被排出體外，不致造成癌症。絲瓜含有皂甙，有抗氧化作用，亦與防癌抗癌有關。含有葫蘆巴鹼對癌細胞具有抑制作用，唾液腺分泌不足患者，可吃清炒絲瓜或絲瓜湯增加口腔潤滑度，易於咀嚼和吞嚥，如頭頸癌，鼻咽癌病人可食用，放療病人(頭頸部)亦可協助食物吞嚥。

## 絲瓜與疾病和其他關係：

絲瓜熱量低、水份高當然是糖尿病人首選食材，除可吃個夠外並增飽足感。腎功能衰竭限鉀者吃絲瓜先燙過，除去鉀離子後再食用。月經前胸脹吃絲瓜可緩解不舒服感。減肥吃法，在夏天須清涼時將薑先放後煮瓜，在冬天則先煮絲瓜再放薑絲可保暖去寒性。平時手足冰涼，容易腹瀉的人不宜多吃，便秘者可食用，除具有高纖維外，瓜汁黏滑易排洩，增加腸子蠕動。所含皂甙能強化心肌，止咳化痰，對肺炎雙球菌有抑制作用，含維他命B2(核黃素)幫助幼兒大腦發育及中老年人保持大腦健康，並可消除皮下斑點，使皮膚變得白而細嫩(絲瓜水又稱美容水)。一般可以保持神經機能正常，防止疲勞，神經炎和急性出血等。老絲瓜的瓜絡(絲瓜布)可沐浴、洗碗、沐浴時用絲瓜布會使皮孔通暢助排除皮膚的廢物，減緩皮膚老化。葉酸含量10微克/100克，能保護心臟血管的功能維持。絲瓜含鉀量不高，同時低鈉，限鉀者可採用，長期服用類固醇、利尿劑、瀉藥、過胖者，可吃絲瓜補充鉀幫助減少鈣與鎂從尿中流失，在血管中，血鉀可使收縮壓與舒張壓明顯較低。所含木聚糖、木膠、黏液汁、瓜胺酸組合在絲瓜內，除增進食慾，血流暢通，使痰液稀釋，利尿及淋巴液通暢。

## 絲瓜的吃法：

絲瓜因熱量低(17卡/100克)，若以熱量100卡，計可吃到一台斤之多，因水分高達95%，又鮮美清

甜，其他多種養份同時增加，因此在蔬菜排行中佔第二位，僅次於深色和淡色蔬菜，在瓜類中因而提高身價，多吃有益。

- **絲瓜烘蛋：**瓜切丁塊用地瓜粉，鹽略揉一下，油熱後炒絲在不出水前將打碎的蛋放在瓜上，煎黃一面再翻面煎黃亦可，口味酥軟。
- **干貝絲瓜燴豆腐：**先將干貝泡軟撕碎備用，再將豆腐切塊煎黃成形，在炒絲瓜半生時，放入干貝和豆腐最後撒上蔥花後取鍋上桌。
- **絲瓜炒海鮮（乾蝦仁、蛤蠣、鮑魚、魷魚、銀魚…）**除乾蝦仁先爆炒再下絲瓜外，餘均先炒絲瓜再放入，待絲瓜炒勻出水，加鹽，蔥、薑絲取鍋，味鮮美其蛋白質在人體內容易消化吸收，化痰止咳，利支氣管排痰。
- **清炒絲瓜：**小火燜燒不加水，待瓜出水亦可加蔥花、鹽。味清甜（澎湖絲瓜最甜），助防止齒齦出血，唯體弱、消化不良、腹瀉者宜吃少些。
- **絲瓜木耳湯：**泡過水的黑木耳30公克，加上絲瓜半斤煮湯，除虛火，促進皮膚潤滑。
- **絲瓜蘿蔔湯：**孩子老人多痰時可吃一些。祛痰排痰。
- **絲瓜粥：**500公克糯米100公克絲瓜，粥熟瓜下，加蝦米、薑蔥鹽，能生津，化痰止咳，為無牙軟食，吞嚥方便，喉頭潤滑。
- **絲瓜飲料：**瓜一節（段）白糖50公克煮化（切碎易化成汁）當飲料喝能涼血止血，齒齦出血可緩和。
- **絲瓜麵線：**絲瓜煮熟後（可加海鮮，肉絲…等）下麵線熟軟後食

用，夏天清涼解暑。

- **炸絲瓜花：**雄花洗淨後放入調理的麵糊內炸油，有特殊香味，或可放肉片湯內，味道亦鮮美。

### 絲瓜的選購與保存：

各種絲瓜的選擇，首先注意品種與瓜形相符，外觀頭與尾均勻，瓜皮顏色翠綠、鮮嫩，花尚未掉落，瓜紋明顯，果實堅硬，手感沉重，有彈性，未變質、變黑，無皺縮，蟲咬蜂叮腐爛為佳。

保存：買回後略將瓜蒂取下，不削皮放陰涼通風處，可保存一週左右，若放於冰箱則用報紙包裝加塑膠袋包好，可放冰箱防水份流失及老化。若果體尚硬、實皮微黑，切開後似白色肉者還可吃。在颱風期，可提前收放一兩支備用。

## 蛤蠣燴絲瓜

食譜設計／台灣癌症基金會營養師 吳秋玲

### 【材料】

蛤蠣、絲瓜、米酒、薑、枸杞(可省略)、鹽、香油(可省略)

### 【作法】

1. 絲瓜去皮，切成塊狀備用
2. 起油鍋，爆香薑、蔥後放入絲瓜拌炒
3. 炒至絲瓜半熟，加入半碗水
4. 將吐砂完畢的蛤蠣，倒進鍋裡，和絲瓜一起拌炒
5. 炒至絲瓜變軟，蛤蠣都已開口，起鍋前，可加上一些枸杞、鹽巴，淋上一點香油就可以起鍋

### 【附註】

水多加一點的話就變成一道飯後湯品，如果覺得只喝湯太單調的話，也可以加入白麵線，這樣就變成營養好吃的絲瓜麵線了

絲瓜又稱為菜瓜，為夏秋時節的最佳蔬菜。絲瓜營養豐富，含有蛋白質、維生素、礦物質、植物粘液和木糖膠等物質，絲瓜料理清香爽口，有很高的營養保健價值。蛤蠣絲瓜是台灣夏天的名菜，味道清甜又可降火氣，因為簡單易做，可說是家家戶戶夏天餐桌上必備佳餚。

絲瓜本身熱量非常低，卻有天然的清甜味，甘甜的蛤蠣則是熱量低、蛋白質豐富的食材，像高血壓、心臟病、體重過重的人，在炎熱的夏季就很適合吃這道爽口的餐點。

中秋將近，佳節賞月之餘，最期待的就是烤肉大餐，在融洽氣氛下，稍不注意就會吃過量，大魚大肉之外，想要清油膩的味蕾嗎？不妨將絲瓜、蛤蠣放入自製鋁箔槽，就可烤出清淡又別具風味的蛤蠣絲瓜。事先有些巧思搭配，讓家人享受中秋烤肉又能兼顧健康，除了讓中秋烤肉活動更具多樣變化，也可補充纖維質又養顏美容喔。



## 蔬果彩虹579

# 打造健康苗栗城

文／台灣癌症基金會專案企劃組專員 林伊玲

**過**去6年來台灣癌症基金會，致力於推廣「天天5蔬果」、「蔬果彩虹579」社區健康講座、校園巡迴講座等，每每獲得民眾、教師、孩童的好評及熱烈回應。今年更是獲得苗栗縣政府的大力支持，以大刀闊斧之姿在縣內推廣志工媽媽培訓及校園巡迴講座，並與苗栗縣衛生局、教育局攜手合作，將癌症預防的觀念加上蔬果飲食防癌的知識，減去不好的飲食習慣，乘上健康的生活環境，除去對癌症、文明病的恐懼，共同為苗栗縣民的健康及生活品質努力。

### 400位志工媽媽培訓 深入鄰里宣導防癌教育

苗栗縣的志工媽媽們來自於苗栗縣各鄉鎮鄰里，平時就接受各項衛生資訊的完整訓練，不論是衛生觀念的教育宣導，或是民眾態度及認知行為的調查，他們都能夠輕鬆勝任。此次，苗栗縣衛生局特別安排這群專業的志工媽媽們進行防癌觀念的建立及培訓，同時更結合了中國醫藥大學公衛學系資源，針對民眾的生活習慣、飲食習慣、以及對蔬果防癌認知，制訂一份合適的問卷，並委託這些經專業培訓的志工媽媽們，分區對縣民進行問卷調查，藉以瞭解縣民的現況，並將正確飲食概念加以宣導，以利後續教育計畫的擬定與執行。志工媽媽是傳遞教育宣導最重要的人力資源之一，除了先行的問卷訪視及之後的逐戶拜訪，在觀念推動上更是扮演舉足輕重的角色。感謝苗栗縣政府的遠見

以及志工媽媽們的努力，讓蔬果健康防癌飲食觀念，能夠逐步落實至苗栗縣民的生活之中。

### 培訓校園種子講師 落實飲食教育從小紮根

苗栗縣教育局利用暑假期間安排國小四年級的老師及校護，參與「兒童天天5蔬果·打造健康下一代」校園講師的培訓，二天的課程內容，讓參與受訓的老師們反應受益良多，也積極地想將「蔬果彩虹579」健康飲食觀念帶入校園之中，讓孩童們從小開始學習正確的飲食觀念。苗栗縣老師們的加入，讓蔬果防癌推動的範圍有更顯著的成長並更上一層樓。

基金會在校園講師的培訓上已超過6年的經驗，有著完整的教育訓練課程和強大的講師陣容，每年更有許多經驗豐富的校園講師接受基金會的

邀請，協助進行校園巡迴講座的經驗分享。參與訓練的老師們不僅可以接受到蔬果防癌知識的觀念，更能學習到最新、最夯的團康活動技巧及演說故事的能力，不僅能提昇自己與家人的健康，同時也能相輔相成的應用在教學工作之中。

### 推動防癌運動 共同打造健康福爾摩沙

台灣癌症基金會自民國91年起致力於蔬果防癌的推動，在董事長王金平、副董事長彭汪嘉康以及執行長賴基銘醫師的帶領下，基金會已經完成2000多場的校園講座，培育出500名的校園講師，未來，基金會仍持續致力於蔬果防癌的宣導及推廣，並期望能與各縣市政府長期合作、深入鄉鎮縣市，共同攜手打造健康、活力的福爾摩沙。



▼「蔬果健康校園講師訓練營」此次來到了苗栗，邀請了曾參與本會受訓的校園種子講師--李佳容老師，至現場講授「巡迴講座示範及分享」課程，並與學員們分享實際宣導的經驗及進行示範教學，有效將正確飲食觀念傳達給孩童。

▲分組教案競賽活動，各組學員無不使出渾身解數，製作各項道具，並將課程中的學習加以融會貫通，淋漓盡致地發揮出最有創意的教案設計及內容呈現。

## 2008年蔬果彩虹579系列宣導活動～

## 蔬果支票 + 「蔬果彩虹創意料理」

## 大獎得主就是你！！

文／台灣癌症基金會專案企劃組專員 林伊玲

**漲漲漲**～～現階段物價漲聲不斷，怎樣吃的健康又省錢，才是王道呢？台灣癌症基金會集結教育部、元大文教基金會、頂好超市、美國在台協會、美國各蔬果協會、美國聯合航空等，推出【蔬果支票】教育宣導品，教您如何「省錢」吃蔬果、「輕鬆」獲健康，如果您的小朋友沒有【蔬果支票】就趕緊上台灣癌症基金會網站列印下載，將其任務內容執行完畢，寄回本會即可參加抽獎活動唷！

而除了參加【蔬果支票】活動之外，聰明的爸爸、媽媽一定有讓小寶貝願意嚐試不喜歡吃的蔬菜或水果的小撇步，只要您把跟小寶貝互動的創意料理，向本會投稿（詳情請上www.canceraway.org.tw 洽詢電話：(02)8787-9907#217、206吳r、林r），就有機會獲得1萬元的獎學金喔！

## 【蔬果彩虹創意料理參加辦法】

**活動時間：**即日起至97年10月31日

**活動對象：**父母及孩童

**評分方式：**創意20%、健康20%、方便20%、配色20%、線上投票及回應20%

**投稿方式：**以線上、e-mail、或信件等投稿

**頒獎日期：**97年12月16日

**頒獎地點：**台大校友會館4樓大會議室

**獎項：**【蔬果彩虹創意】獎學金10,000元 1名

【蔬果彩虹創意】獎學金5000元 1名

【蔬果彩虹創意】獎學金3000元 1名

【註1】食譜內容請勿抄襲或引用他人作品，如有侵權行為本會恕不負責。

【註2】除了參加創意料理得獎的小朋友能獲得獎學金以外，我們也將隨機抽選熱情參與投票的朋友們，可以獲得基金會贈與的精美小禮物唷！

## 蔬果生態體驗園 開始報名囉！

『蔬果生態體驗園』97下半學年度的報名即將展開囉！為落實學童健康飲食教育，本會自91學年度陸續開辦「兒童天天5蔬果、打造健康下一代」系列宣導活動，93年起更與台大農場合作開辦『蔬果生態體驗園』，鼓勵國小師生踴躍報名參加，防癌從小朋友的教育做起。本活動將透過一系列的導覽活動，讓國人及學童有機會親身體驗一場豐富的蔬果生態之旅，並從中了解蔬果的成長生態及各項營養價值，進而建立正確的健康飲食觀念。本活動採團體預約制，達15人以上之團體即可預約報名並於安排場次後參加導覽活動，今年更增加了『草頭寶寶』及『滾石葉拓』DIY。參加全程1.5小時的導覽只需30元喔（含解說費及植物盆栽DIY費用，其他選項之DIY費用另計，由臺大農場開立二聯式發票）！如欲知道更多相關消

息請上台灣癌症基金會網址<http://www.canceraway.org.tw>或台大農場農藝分場<http://bioagri.ecaa.ntu.edu.tw/farm>



## 正面、樂觀、保持幽默感

# 用心對抗癌

文／第一屆十大抗癌鬥士

台中市抗癌人協會創辦人 蘇蔡彩秋

1. 我經常有被車子的齒輪卡住的感覺，因而深受打擊，但我總不忘深呼吸，然後告訴自己不要緊張，其實這種狀態很平常，因此雖然很受干擾、壓力，但是每一次都能很快的回復正常。（病患四十歲，白血症，知道罹癌時的告白）
2. 癌的治療是不是會影響我的精神，精神狀態是不是能夠忍受？當被告知癌的時候我一直這樣想著，我好比關在一個很大的機器裡，……  
（醫師，五十五歲，腸癌）

一旦開始治療，多半的癌症病患都會感覺安定，舒適些，雖然處在喜、憂之中，但還可以掌握自己的感覺。

現在要開始治療了，在開始之前也許會有很多恐懼感，那是前所未有過的感覺—恐怖，因為一直以來我們所聽到的都是很恐怖的話，或許因為這樣會更令人害怕，以前的手術因為要徹底的切除患部，因此切開的部分比較大，留下的傷口也大，回復就比較慢，也浪費時間，因放射線劑量的調整困難，身體的組織容易受破壞，化療治療也不像現在能控制嘔吐和不舒，現在只要你能清楚的告訴醫生，醫生就能幫你解除疼痛，因此多與醫生溝通，並且做好事先的心裡準備，就能減少心裡的不安，增加信心。

### 如何才能成功的與癌對抗呢？

怎麼樣才能愉快的與癌對抗，或是自我控制，這裡有兩種簡單的說明：

#### 說明一：

##### 對癌有侵犯的因素

往後看自己人生的人，

不能只考慮今天而一直想未知的未來，生來就是悲觀者，當遇到問題時馬上絕望。

只想避開困難，不想解決，

當遇到困難時，馬上感覺不安又煩惱，

當感覺有壓力時也不想努力去解決，很快陷入絕望，沒有幽默感，只會鑽牛角尖，

##### 在治療方面

對於治療的必要性及目的，副作用的知識不夠，與醫療團隊的溝通不好，因此自己的問題無法表達，因為沒人與他分擔壓力，很孤立，對自己的逆境沒人給予舒解，也沒有人生哲學和信仰的引導。

#### 說明二：

##### 對癌有幫助的因素

對人生要有正面的想法，

只想今天一天的事，

要樂觀，在面臨危機時也不絕望，

遇到治療痛苦時，也能勇敢去面對，

遇到治療的痛苦時，要勇敢、不受任何打擊，

發誓要達成目標、要忍耐、要有鬥志，

在黑暗中也要保持幽默感。

##### 在治療方面

已充分了解它的副作用，

並清楚自己是被很好的醫療團隊所支持著

相信護士會幫我們作最好的照顧。

有家屬和朋友在支持我

當我有壓力時，有人生哲學和信仰支持我，

當我的治療不順利時還有諮商人員替我解決。

首先最重要的是人的個性，平常比較樂觀的人好溝通，悲觀的即難於與人溝通，這樣一來在危機或逆境的處理上就有很大的差異。「杯子里只剩半杯水」「杯子里還有半杯水」這是一個悲觀和樂觀的想法，明明知道這是無法

避免的，卻硬要當它是已過去而不去面對，要正面的面對問題才是一個正確的處理方式，能夠勇敢去面對時就不輸給難題，不沮喪，他會認為自己是在挑戰，而產生勝利的信心。讓別人看到你的Fighting spirit（鬥志、鬥爭精神）發誓一定要達成目標，忍受一切苦難，而完成心願。

不過也不要因自己的個性如此而放棄，因為癌並不知道，你的個性只影響你個人的行動，並不影響癌，的確有人生來就悲觀，喜歡煩惱，喜歡抱不平，但這是他們的世界觀，壓力的發散法，也是沒辦法的事，事實上個性悲觀的人，也可以克服癌，也可以很長壽，如果你是屬於這種個性的，也自認難於忍受這種困難，那就找家人、朋友、醫療團隊來特別為你安排及抒解，或者找同樣是癌症病人來談談也可以，能夠證明你也能渡過難關的人，一定也可以給你帶來希望，罹患過癌的人的建議，對你是有相當程度的信任性，因為走過同樣的路，有很多醫院或是治療中心，他們都在實施counseling program(學習預定表)他們談論及預想如何去克服癌，也許醫院沒有這個預定表，但是現在這種組織很多，可以上網去找。

如果你是一個不太能處理這種突來病症但最起碼你要學會先認識癌，或者是向人求救，並不是不敢面對的人就沒救，有時候也能因為他們有超人的能耐而度過難關，心理方面可求助於個人，比如癌患者，或者是抗癌人組織，這些都可消除你的不安，也可提升治療效果。

### 只考慮一天的事情

每個人對將來的想法都不一樣，這些對處理癌的結果有影響，當被宣佈為癌的時候，總會覺得時間很緊迫，也感覺很不安，但是能夠只考慮今天一天的事情的人，他就能集中靜神只想今天的事，老是擔心明天，而無法痛痛快快快過今天的人，很可能沒辦法只顧必需做的治療而胡思亂想，我經常跟病人說，你不是活在明天或昨天，而是今天。這句話說來容易，但是要做，絕對不是很簡單，我們中國人有一句俗語「慢慢地移動石頭，最後山也能被移動」不要只看著遠方的困難，只看今天，這樣必定能快樂地與癌共存，雖然今天的治療很難過，但是明天不一定會難過呀。

### 對抗癌時的心態

1. 不要再相信「癌等於死」的說法，據統計美國有八百萬

的生還者，日本有三百萬的生還者。

2. 不要因罹癌而自責或埋怨，科學並沒證明特定性格，心理狀態，或是遭遇人生挫折就會得癌，或許因喝酒，吸煙而增加了危險性，但這時候也無需再責備自己，因為已於事無補。
3. 利用過去有效解決問題的方法去試試看，也可以找能安心談話的人聊天，如果你是不愛說話的人，就想辦法放輕鬆或做冥想。
4. 面對著癌，只想今天的事，能夠分開想事情最後可能很成功的完成一件事。
5. 或許不能每天向前走，但也不需責備自己，尤其在心情不好的時候，不管你與癌共處的多好，也會有憂愁的時候，不過也不會因太憂鬱而引起癌的迅速成長，只是常常憂鬱的話還是要求助於他人。
6. 不要老是坐著發愁，可以找有關的組織聊聊，如果還是不行，你可以不找別人，但絕不能一個人發愁，再想辦法去找與你談得來的人，比如，家人、朋友、醫生、教友等，或者找能了解你的支援團體也可以。
7. 當你因不安或沮喪而睡不著的時候，或是因無法集中精神，甚至影響到你的正常生活時，請不要羞於找精神科醫生協助。
8. 只要對抑制恐怖心理有效果的，如放輕鬆，冥想，宗教等的支持，都可去利用。
9. 尋找能質問，能互相尊敬，能信賴的醫生，在治療上能夠是好的伙伴，能事先找出問題，在事情發生時就能安心的處置。
10. 不要對至親的人隱瞞內心的痛苦和身體上的痛苦，當你不安的時候無法聽取醫生的說明，最好有親人陪著。
11. 常常想起宗教信仰，作個禱告，也可看看你最喜愛的人生哲學，也許可以從這裡得到安慰。
12. 不要因作另類療法而放棄正統的療法，在不發生衝突的另類療法或許可以同時進行，但是必需向醫生報告，因為有些是不能跟化療和放療同時作的。
13. 應該要將治療的日期，X光、CT檢查、症狀反應等記在日記簿，在癌的治療方面，情報是非常重要的，因為沒有人比你更清楚自己的狀況。

# 音樂

## 撫平我的擔憂與恐懼

文／癌友關懷教育中心學員 胡秋菊

**音** 音樂治療的開始，老師放了一段音樂，要我們想像帶給自己希望的事情，然後畫下來。

此時此刻腦筋一片空白，為了寶貝女兒的婚事一個頭兩個大，讓我很沮喪，也因為中風十幾年的婆婆最近醫院發了幾次病危通知，很難做決定，加上傳統又古板的另外一半，處理事情的方式、觀念，溝通上出現了問題，讓我有許多負面的情緒產生，罹癌是「業障」、是「報應」之說無情的侵襲著腦海，不願承認又無力去否認，讓自己陷於無極的思維裏，掉眼淚是情緒唯一的出路了。

天正在下雨，心也在下雨，人更是下雨，泥濘的路上如何走下去？還來不及思考這個複雜的問題，又怎麼去奢望美麗的彩虹在下雨過後會出現呢？當每天睜開眼睛的第一個念頭是

「怎麼辦？我罹癌了！」隨即趕快起床，要不以後會睡很久很久。

從此之後，「運動」開啟我每一個有活力的早晨，清新的天空，早起互道早安的人們，還有含著露珠的花花草草，喚醒我身上的每一個細胞，雖然它曾經是侵蝕我、讓我陷於傷痛又無奈的癌細胞，此時，好的、優良的細胞應該是把它們打敗了吧！

33次的放射線治療是女兒陪我一直走過，每天她都會載我至淡水馬偕，做完照射之後再安排去三芝海邊、八里左岸、淡水老街、紅樹林生態公園。有幾次體力不佳、心情不好，總是不忍心拒絕她的好意，但是她體貼的看出我的無精打采，就早一些帶著我回家休息。

在這過程中，非常感謝女兒的陪伴，縱然有再多的不捨，也不能耽誤

她的終身啊！以前總是駝鳥般的不去想、不去問「什麼時候要結婚呢？」，水到渠成了，希望自己豁達一點，希望事情順利一點，能夠看到心愛的女兒披上新娘白紗，是我最大的幸福呀！

而我也要感謝，台灣癌症基金會的「癌友關懷教育中心」給我的支持，每當在癌關中心上著「音樂治療」的課程時，謝老師優雅的彈著琴，癌友們傾聽著我的細訴，琴音平靜我的心，抒發了心中的擔憂與恐懼，此時此刻，身體也輕盈了，心靈也復甦了，音樂帶領我們殘破的身心，老師柔聲細語的治療我們的心理層面，可以說是一場完美的演出吧！

期待每一位癌友，在抗癌的路上，都能堅強的去面對、去克服、再接受。在下雨過後都能看到心中的那一道燦爛又美麗的彩虹。

### 台灣癌症基金會 癌友關懷教育中心 97年課程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	氣功養生 ① (09:00~11:00)	音樂治療 (10:00~12:00)	美容保養彩妝 (10:00~12:00)	氣功養生 ② (09:00~11:00)	編織關懷 (10:00~12:00)
中午		瑜伽健身 (A班) (12:15~13:25)		瑜伽健身 (A班) (12:15~13:25)	瑜伽健身 (A班) (12:15~13:25)
下午	按摩舒壓 (14:00~16:00)	瑜伽健身 (B班) (14:30~16:00)	蔬果飲食健康講座 (15:00~16:30)	瑜伽健身 (B班) (14:30~16:00)	生活旅遊繪本 (14:00~16:00)
晚上	悅聲合唱團 (19:30~21:30)	瑜伽健身 (C班) (18:30~20:00)		瑜伽健身 (C班) (18:30~20:00)	

- ★對象：癌症病友及家屬（瑜伽、合唱團及編織關懷歡迎一般民眾）。
- ★報名時間：即日起至名額滿為止。
- ★課程洽詢：02-8787-9907 簡小姐（分機220）、葉小姐（分機208）

#### 諮詢服務

- ★癌症諮詢：每週一、週四 上午9:30至下午14:00 全秀華 督導/分機218
- ★營養諮詢：每週一~週五 上午9:00至下午17:00 吳秋玲營養師/分機209

捐款芳名錄

97年4月

200,000 賴慧君 楊家欣 陳俊豪 鄭宇沛 蔡顏寶蓮 黃明煙 范陳玉嬌 鍾婉惠 林玉蓮 張珮璇 葉安妮 14,000 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130 美商如新 戴雨瀾 董希聖 陳啟正 鄭秀珍 蔡顏寶蓮 黃明煙 范陳玉嬌 鍾婉惠 林玉蓮 張珮璇 葉安妮 14,000 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130...

97年5月

120,000 蔡顏寶蓮 黃明煙 范陳玉嬌 鍾婉惠 林玉蓮 張珮璇 葉安妮 14,000 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130 蔡顏寶蓮 黃明煙 范陳玉嬌 鍾婉惠 林玉蓮 張珮璇 葉安妮 14,000 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130...

97年6月

14,000 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130 劉蓮芝 張宜文 吳勵君 陳淑慧 130...

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 新台幣(小寫)

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



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: 轉彎的生命350元 *New!*

蔬果的農藥殘留與清洗50元

兒童天天五蔬果VCD100元

聰明飲食 輕鬆防癌150元

子宮頸癌~健康PDA照護手冊35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

乳房照護手冊35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02-87879222或郵寄至台北市105南京東路五段16號5F-2。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。

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。



**抗癌鬥士故事系列 1  
——轉彎的生命**



2007年12月出版  
將「第一屆抗癌鬥士選拔」所入圍之20位抗癌鬥士感人的抗癌生命故事集結成書。書中不向命運低頭，不放棄希望的精神，活出更璀璨的生命。透過他們的事蹟及勇氣，期望影響更多的癌友，鼓勵他們面對癌病時要勇敢面對，永不放棄。  
工本費：350元整



**『蔬果的農藥殘留與清洗』** 2001年3月出版

(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



**高纖防癌飲食寶典** 2000年3月出版

(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，是家中不可或缺的飲食寶典。

工本費：150元整



**蔬果防癌飲食寶典** 2001年12月新版

(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



**減脂防癌飲食寶典** 2002年10月新版

(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



**兒童天天5蔬果VCD** 2002年8月出版

(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



**『聰明飲食·輕鬆防癌』** 2006年2月出版

(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



**蔬果5.7.9 健康人人有** 2007年8月再版

(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



**『健康與美』女性乳房照護手冊**

2005年10月出版

(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



**子宮頸癌~健康PDA照護手冊**

2008年5月出版

(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南京東路五段16號5樓之2 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)8787-9222)

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。