



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

第五期 89年12月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、馬吟津、蔡麗娟
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170號5樓之3
電話：02-2570-6660 傳真：02-2578-6072
網址：http://www.fcf.org.tw
劃撥帳號：19096916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

熱愛生命 攜手抗癌

國內郵資已付
台北光復郵局
許可證
北台字第1542號

雜誌

無法投遞請免予
退還

●如您府上有重複收件或收件人名條有誤，敬請來電告知，謝謝！



杏壇、醫界、學界聯手

用音樂與愛關懷健康

文／余郁君

醫聲室內樂團與知名指揮家葛瑞森及名聞國際演奏家隆信真小姐，將於十二月九日於國家音樂廳舉辦一場「音樂·愛·生命」癌症關懷的慈善募款演出，這場音樂會的演出所得將捐助台灣癌症基金會，作為預防癌症工作宣導之用。而這場音樂會也是台灣癌症基金會成立三年的慶生會。

醫聲室內樂團是由一群自幼習琴、熱愛音樂的醫療工作者所組成，他們本著對音樂的追求與渴望，堅持醫務工作者對社會付諸高度人文關懷的使命與責任，為台灣癌症基金會做公益性的演出。此次演出曲目包括柴可夫斯基的義大利隨想曲，拉赫曼尼諾夫的第二號鋼琴協奏曲，及台灣彭靖的原住民組曲等，可以預期這將會是一場專業、精彩的音樂會。

台灣癌症基金會成立滿三年以來，舉辦了一系列的防癌宣導活動，包括音樂會募款、母親節及父親節時的「防癌有心、健康有愛」活動，以及由企業界捐贈的六部小小抹香鯨車，鼓勵婦女定期做子宮頸抹片檢查，以降低子宮頸癌發生率。基金會並同時積極出版實用性的防癌宣導文宣，包括「家庭防癌手冊」、「減脂防癌飲食寶典」、「高纖防癌飲食寶典」及「蔬果防癌飲食寶典」等，期望藉由生活化的方式，讓民眾能正視癌症預防的重要性，並身體力行防癌工作。



醫聲室內樂團於國家音樂廳公演時之大合照。

觀念的接受與落實，需要長久的接觸與努力。基金會因為這樣的體悟，三年來本著踏實不放棄的精神，設計了一系列生動活潑的活動，並輔以先進專業的健康防癌資訊，來提高民眾參與的意願，希望讓民眾了解健康可以從生活中做起、癌症絕對可以預防。

從台北到屏東，從台中到台東，台灣癌症基金會推廣的健康防癌觀念，不只要全民共同實行，更要城鄉無差距。對日日加班，工作難以喘息的基金會同仁而言，在每一次活動及講座之後，民眾的認同及支持，是大家努力不輟的支柱。過去三年，包括南山人壽公司、中華開發公司、TVBS關懷台灣基金會，以及其他的企業及民眾，提供基金會許多的協助及支持，基金會將秉持過往全力以赴的認真來繼續努力，以降低國人的癌症罹患率，建立全民健康社會。

「音樂·愛·生命」音樂會將於

十二月九日在國家音樂廳舉行，台灣癌症基金會邀請全民一起參與這場饗宴。

本期要目

醫聲室內樂團—用音樂與愛關懷健康.....	1
10月13、14日醫療訓練課程報導及回響..	2
人物專訪—衛生署長李明亮.....	3
防癌健康新知 基因轉植蔬果對人體的影響....	4-5
專題報導 癌症正規治療後的輔助治療？	6-7
5 a day系列	
日常生活中如何做到天天五蔬果.....	8
蔬果專欄—胡蘿蔔的營養成份.....	9
防癌尖兵 抹香鯨車年度成果報導.....	10
活動報導 89年度義工進階訓練課程成果報導	11
心靈小憩 攜手走過抗癌之路.....	12
新飲食觀 果汁酸白菜.....	13
最新活動快訊	
「音樂·愛·生命」慈善音樂會.....	3
志工回娘家預告.....	12
悅聲合唱團醫院獻唱.....	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.....	15



「飲食防癌」課程

落實全民防癌運動

文／余郁君

由於癌症一直是國內十大死因首位，防癌儼然已成為國人奉為生活圭臬的全民運動，因此，衛生署已於去年明訂公元2000年為「全民防癌年」。

而為響應防癌工作，台灣癌症基金會以飲食防癌這種最簡單、可行的方式，來推動癌症預防，在推廣健康

起。

不論是全民健康防癌課程，或是教師飲食防癌研習課程，除了專業醫師及營養師深具知識性及實用性的講解外，參與者的互



10月13日教師研習營，現場報到盛況。



10月14日「防癌戰略」課程，衛生署食品衛生處處長陳再晉親蒞現場致詞。

動及迴響，更讓基金會對於未來持續辦理相關推廣課程的決心更為堅定。尤其「八十九年度飲食防癌教師研習營」，教育部范巽綠次長及吳仁宇

司長也都到場致詞，顯示教育高層對於落實學童健康飲食以預防癌症及其他疾病的重視。由於課程中參與者的熱烈討論，未來基金會也將舉辦教師飲食防癌成果分享會議，讓健康觀念從小也從教育做起。

防癌過程當中，基金會除提供最實際可行之防癌建議、還設計一系列之全民防癌課程，期望所有關心自己及家人健康的民眾，都能經由課程或相關活動，獲得健康防癌資訊。今年十月十四日，本會舉辦「全民防癌戰略」課程，參與民眾高達兩百多人，經調查顯示，絕大部分參與者亦希望未來能繼續參與相關課程。

同時，為使防癌觀念扎根，基金會更針對小學老師，在十月十三號於國父紀念館，舉辦「八十九年度飲食防癌教師研習營」，希望透過學校教育，將飲食防癌的觀念及方法，讓孩子瞭解、並進而督促家長由生活中做

傾聽醫生們的浪漫！

12月9日「醫聲室內樂團」要開演囉！

醫聲室內樂團、台北市民交響樂團與世界知名演奏家隆信真及指揮家葛瑞森，即將於12月9日於國家音樂廳演出「音樂·愛·生命」慈善音樂會，共同為台灣癌症基金會籌募基金。「醫聲室內樂團」是由一群從小學琴、熱愛音樂，且演出未曾中斷的醫療工作者所組成，成立以來持續關懷社會，12月9日他們將與台灣癌症基金會合作，為關懷癌症病人、家屬以及全民健康開演！

演出日期／89年12月9日（晚上7：30～9：30）

演出地點／國家音樂廳

主辦單位／台灣癌症基金會·醫聲室內樂團
台北市民交響樂團

愛心票價／300元、450元、600元、800元、1000元

洽詢專線／02-2570-6660



打破政壇的陰冷

李明亮用音樂養身

文／林清儀·馬吟津

從小生長於台灣傳統家庭的衛生署長李明亮，從上任至今，仍是一派親切溫文的氣質。當初，在家人及親友的極力反對下，李署長還是接下這個關係著全國民眾衛生健康及醫療的大任，對他而言，這不是當官，也不是從政，而是一份回饋社會、國家的服務工作。

「癌症防治法」在立法院醞釀著，甫從立法院趕回辦公室接受採訪的李署長，難掩倦容，語重心長的表示，要降低癌症發生率及死亡率，最重要的工作還是「預防」，而預防工作就有賴教育。因此，對於台灣癌症基金會所積極推動的『癌症預防』工作，李署長有許多的期許和鼓勵。李署長認為，國人每年就有近三萬人死於癌症，如何養成國人良好飲食習慣、認識癌症，以降低癌症發生率，是一件刻不容緩的工作。他期待台灣癌症基金會，秉持過去推動癌症預防的努力及信念，集結全國所有癌症公益團體的力量，共同為台灣的防癌教育做有系統地努力。

李署長說，癌症預防有三道防線，第一就是「預防」，若第一道防線錯失了，就應進行第二道防線，也就是「早期發現早期治療」，若進入第三道防線，就是「接受專業治療，防止癌症轉移」了，此時，必須完全交給醫師治療，不可相信偏方，尤其，進入第三道防線後，爭取時間就是更重要的問題。他同時也期待，目前在台灣現有近三十個左右的癌症防治相關團體能夠有計畫地整合，就其



台灣癌症基金會副執行長林清儀（右）專訪衛生署署長李明亮。

專長作專業分工，從各個面向去關懷癌症病人，以及做好全國癌症預防工作。如此不僅可以減少資源重疊及浪費，也才能夠真正地達到癌症預防及教育的效果。

烏黑的頭髮、清瘦的身材、溫和柔軟的聲調，渾身散發著的是學者的風範及音樂家的氣質。當初一手創立「慈濟醫學院」，懷抱的是對生命的熱誠，以及期許每個人熱愛上蒼贈與生命的疼惜。在他認為，個人生命就猶如一部車，國家的教育及培育讓車子成形、性能良好，同時期待它能服務社會二十年，但若未加使用即告廢棄，就浪費了製作研發的成本，也就浪費了國家多年培育的資源了。尤其最近社會事件中多起青少年自殺案例，更讓他感觸良多，他奉勸所有人愛惜生命，別讓自己的糊塗成了社會另一項沈重的負擔。

過去，醫界的工作雖然繁重，但仍不及現在背負著維護全國民眾健康的責任來得重，身為衛生署長的壓力之大，當然更不在話下。但是，李署長依然沒有放棄音樂。從小學小提琴，古典音樂是他的最愛，大提琴則是他五十歲之後的戀人，音樂可以說是他的第二生命，說到這裡，李署長俏皮地說：「這句話千萬別讓我的太太知道」。其實，署長夫人廖雅慧女士和他一樣熱愛音樂。別人是用運動飲食養生，對李署長而言，則是用音樂以及鶼鶼之情養身。也因為這樣，六十四歲的他，頭髮依然烏亮，氣質一如過去當學者時地儒雅，言談一如鄉里仕紳長者的親切，他說，不論他在哪裡，他都可以自在，因為他有「音樂」這個最好的治療師。也因為這樣的性格，李署長讓衛生署在一片陰冷的政壇中，成為最溫暖的地方。



基因轉殖蔬果對人體的影響

文／國家衛生研究院癌症研究組主任·台灣癌症基金會副董事長 彭汪嘉康

感謝中央研究院植物所戴華研究員提供大部份的資料

基因轉殖的背景

基因改造是指以重組去氧核糖核酸(DNA)的方式，來改變原來蔬果的基因，使蔬果長得又大又漂亮、味道好、營養高、又可避免蟲害及農藥的影響。同時，可提高產量，增加經濟利潤。

基因一個來自父系，一個來自母系，這些控制不同生活現象的基因多數集中在染色體上。所以，早在1930年，就成功地製造出雜交玉米，它的收成就有加倍的效果。由於技術的方便，在植物的育種方面，也突破了本來需要10-15年培育的老方法，現在，在實驗室內以人工基因轉移方式育種，已是輕而易舉。

基因改造的方法

最近幾年，因為對遺傳密碼(genetic code)的瞭解，所採用的基因，已不需要屬於同一類者。也就是說，所轉殖的基因，不一定要是同一種植物的基因，可以取之於不同種類的植物或動物或人類身上。

植物基因工程比較困難，其原因是每個基因都很大、很複雜，不易知道那一部分的排列是重要部分。改造基因也可以轉殖質體，直接打入植物細胞內(圖B)，也可以借重病毒或其他方法帶入繁殖細胞內。

基因改造的成果

經過基因改良的蔬果，由於是不

受蟲咬，不為細菌、病毒危害的改良品種，所以，長得又大又漂亮，味道好、營養高。到目前為止，市面上基因改良玉米佔33%、黃豆50%、棉花50%、洋山芋50%、蕃茄品種也大多數為改良種。以下列舉幾種基因工程科學家，進行基因改良所要達成的目的：

(一) 防止蟲害：

美國每年會用42億磅的殺蟲劑，來除雜草(Weeds)。Atrazine是個除草劑，它會阻止葉綠素的光合作用，在美國密西根大學的二位農業基因專家 Charles Arntzen 及 Lee McIntosh在葉綠體中找到了一個突變基因，可分解 Atrazine。他們把這個突變基因轉殖入玉米內，使其對 Atrazine 產生抗藥性進而使玉米不受除草劑的傷害。帶有細菌(Bacillus Thuringiensis)毒素基因的改良棉花，本身就可抵抗多種蟲害。如把大豆(Cowpea)的抑制胰蛋白酶轉殖入菸草，則改良後的菸草就不受各種蟲害的侵襲。

(二) 防止病菌、病毒危害：

如以梅子痘病毒(Plum pox polyvirus)的表面蛋白基因轉殖至梅子樹內，可避免病毒感染。又如轉殖可殺死Fusarium Subglutinans的基因，就可防止芒果因此病菌所引起的畸形。

(三) 增加收成、縮短成熟期，使果實又大又漂亮。

(四) 增加營養：

轉殖基因可增加脂肪、三酸甘油脂、中長鏈脂、蛋白質、糖等，在米穀、麥、小麥、燕麥、玉米、黃豆中的含量；也可供給三酸甘油脂、魚肝油(不會有魚腥味、也可增加維他命)。如Celgene公司出產的基因改良Cenola蔬菜油，即可控制蔬菜油內的脂肪碳分子列的長短，油脂的飽和或不飽和及所屬油脂的構造。

(五) 減少不需要的成份：

基因轉殖可使咖啡種子內，咖啡精的含量減少，不用再另行加工製造成去咖啡精的(decaffeine)咖啡豆。也可使茶葉中減少植物酸(phytic acid)等等。

(六) 延長果實成熟的過程

1994年美國已利用基因改良技術，延長蕃茄成熟的過程，使得緩慢成熟的蕃茄不易腐爛，可以久藏。

(七) 增加蛋白質、穩固及增加氮的吸收

以細菌Klebsilla的基因轉殖至植物，能增加氮的吸收，製造更多的蛋白質，增加營養，提昇品質。如增加米、穀的甲硫氨酸(methionine)或離胺氨酸(Lysine)、或豆科植物如蠶豆的蛋白質。

(八) 提高免疫的功能

基因轉殖可提供免疫的抗原或抗體，抵禦人或動物的疾病。聯合國即曾資助西非州的基因轉移技術，如香蕉對熱帶病的抗體，及帶沙門桿菌的



Vi毒素抗原的基因。

基因改造之顧慮

基因改良植物在質量的控制上可以達到世界一致性，但很多人關心的卻是繼之而來的食物安全性。因為，有人認為新的基因改良會引起新的新陳代謝產物，可能會帶給服用者毒性、過敏或基因的危害。

基因改良可能因為新基因介入的位置、或因介入而導致原植物的基因突變等問題，根據這麼多年的經驗顯示，似乎並沒有比以前人工交配老辦法時的問題更多。而另一個問題是，移殖大分子的基因，會不會危害更大？到目前尚未見到。所以，對植物的基因改良，似乎沒什麼顧忌。

基因改造之安全設置

基因改造食品將有查驗登記辦法、安全評估及標示制度。衛生署提出歐盟及日本對於基因改造食品含量在1-5%以下的食品，需標示為“非基因食品”。我國在年底將會建立管理體系，以使食用者安心。

結論

基因轉移的生物技術，可讓我們控制食用物品的質量、內含物，完全符合人類所需。希望我們能集合更多、更好的分子生物學家、植物病理學家、農村經濟學家、基因改造工程師及植物學家，在不侵犯自然界平衡的前提下，大家一起來為高品質的鮮果蔬菜催生而努力！

好書推薦

揭開農藥清洗大秘辛 農藥清洗手冊出爐

文／馬吟津

您知道您每天吃下多少農藥嗎？您所吃下的農藥是否會對身體產生危害呢？為讓國人吃得更安心，台灣癌症基金會及行政院農委會，合作出版了「農藥清洗手冊」，並特別邀請到腫瘤專家彭汪嘉康院士、賴基銘醫師，以及農委會翁愷慎主任、台大園藝系鄭正勇教授執筆，書中除詳述農藥清洗的方式，更對農藥於人體的影響及癌症的關係有具體的描述，期望讓國人在力行「天天五蔬果，防癌輕鬆做」之餘，也能吃出健康。

目前已有足夠證據顯示，每天攝取五份或更多蔬果，可以降低罹癌危險率達二成，亦可有效預防癌症發生率。但是，附著在蔬果上的農藥，則是一般國人的隱憂。其實農藥是以衛生署公佈之無毒害藥量為標準，在這個劑量下不會產生不良的病變，且農藥進入人體必須同時轉移至作用部位，如肝、肺、腎或神經系統，且達一定的量才會產生中毒現象。目前使用的農藥大部分都可在三天內，由體內酵素作用分解成毒性低的代謝物，再由尿及

糞便排出。至於農藥致癌方面，雖然已有統計指出，肇因於空氣、水、土壤、及食物中的化學物質所導致的癌症發生率，一般認為低於1%，但至今尚未有令人信服的證據，顯示攝取含有微量的化學物質，會增加致癌危險。因此消費者不需過於擔心。

雖然消費者於購買蔬果時，對農藥殘留無法辨識，但若食前處理步驟得宜，仍可減少農藥殘留。因此，台灣癌症基金會即將出版之「農藥清洗手冊」，即是就各類蔬果水洗方法加以說明。例如，葉菜蔬菜類，用水浸泡及清洗即可；而表面有突起或凹陷之蔬菜如苦瓜、小黃瓜等，可在浸泡時用軟毛輕輕刷洗...等。另外，專家們也建議最簡便、安全的方式，即是以大量自來水沖洗，祛除附著的細菌及農藥殘存，或者吃各種不同的蔬果，以降低攝入特定的農藥等。至於市售之清洗機，經實驗顯示，其清洗效果仍值得存疑，因此建議大家以水洗蔬果的方式，即可吃得健康，又不失其鮮美及營養價值。



癌症正規治療後的輔助治療？

文／台大醫院腫瘤部洪瑞隆醫師

癌症的治療相當辛苦，手術之外，很多時候仍須接受手術後的放射治療或是化學治療，整個療程下來，幾乎是好幾個月。而且部分癌症病人，治療後體重可能減輕超過10公斤，這時候對於病人而言，最重要的問題是：癌症到底根治了沒有？其實，相信主治醫師也很難保證。

這時候多數病人的家屬、親朋好友都會表示相當程度的關心。理論家型的，就會提出他的理論；而行動派，就會進一步的提供具體建議。病人這個時候通常是茫茫然不知所措，若意志力不夠堅強，便很容易接受別人的好意，嘗試各種不同的另類療法，例如：生機飲食，靈芝，其他中草藥等等。姑且不論是否花錢甚至傷害身體，基本問題是，這些方法是不是真的有幫助？會不會反而使癌症復發得更快？

癌症是不是真的痊癒了？這不只是一個重要的臨床問題，也是一個重要的基礎科學問題。腫瘤長在生物體內，除了原發部位之外，我們已經了解，腫瘤細胞會一直不停地釋放到血液裏，這個現象可以解釋，為什麼腫瘤會轉移到身體的其他部位。雖然，

目前尚無法了解，為什麼有的人腫瘤不會發生轉移現象，有的人卻會出現腫瘤轉移；然而理論上，癌細胞是會散佈到身體的其他部位，所以，於手術或是放射治療後，癌症病人的身體中，很可能還殘存零星的腫瘤細胞，這些腫瘤細胞，會不會再度作怪，實在是難以預測。所以，手術後的輔助治療，不管是放射治療或是化學治療，目的都是在清除身體裏殘存的癌症細胞。放射治療以後的輔助治療也是相同的目的。

免疫療法的使用

手術以後的免疫療法，於部分腫瘤上被證明可以減少癌症復發。免疫療法作用的機制，應該是促進身體的免疫能力，抑制腫瘤細胞的蠢動，或清除殘餘的癌細胞。西方正規醫學使用的免疫療法，包括單株抗體、干擾素、還有促進身體免疫能力的一些蛋白質。這些免疫療法的使用，絕大多數是經由嚴謹的臨床試驗所得到的結論，並不是想當然爾或是一廂情願的做法，因此它們的療效與副作用皆非常清楚。這是現代醫學基本精神，講求科學方法與實際的證據，亦即目前

我們常說的實証醫學。

傳統療法不可信

然而一般市井之間所看到的，或是流傳於街坊之間的傳統療法，它們的根據又在哪裏？他們的証據又在哪裏？我們關切的是，這些沒有根據的療法會不會對腫瘤的控制反而有害處。幾年來的臨床經驗，更加深了我對這個問題的疑問。已經有好幾個病患，在治療之後例行追蹤檢查時，發現腫瘤復發，而且常是前一次例行檢查時沒有任何問題，卻在下一次檢查時，腫瘤突然就長得很大，甚至四處蔓延。這時，除了安慰病人以外，也免不了問問病人最近是否有任何生活習慣上的改變？好幾次，病人都告訴我，最近有使用中草藥來調養身體，希望能促進免疫力以減少腫瘤復發的危險。由於次數太多了，令我不禁懷疑這應該不只是巧合而已。

然而這樣的懷疑，有沒有根據呢？最近對於腫瘤血管增生的研究，使得我們對於腫瘤生物學有更進一步的了解。腫瘤細胞生長到一定的程度之後，需要新的血管以供給充分的養分，腫瘤組織才能繼續長大。因此血



管增生，在腫瘤的發展扮演一個關鍵的角色。腫瘤治療的新方向之一就是朝向抑制腫瘤血管的生長。已經有許多抑制腫瘤的藥物或是蛋白質，正如火如荼的進行臨床研究。預期不久的將來，許多癌症病人都可以受惠於醫學的進步。其中有一個發現特別值得我們注意，當使用這一些抑制腫瘤血管增生的治療時，腫瘤就會縮小，進一步對腫瘤進行病理檢查時，可以發現幾乎沒有新的血管的生長，不過腫瘤細胞並沒有完全死亡，殘餘的腫瘤細胞似乎是進入冬眠狀態。因此光只是抑制新生血管生長的治療方式並不能完全根治腫瘤，必須加上化學或是放射治療療效才會更好，治癒的機會也會更高。

另類療法可能引起腫瘤再發

更相關的問題是，有沒有什麼情況會再導致新生血管的生長，因此引起腫瘤再發？科學家告訴我們，的確有幾種狀況會再度導致新生血管的生長。例如受傷、注射細胞激素和促進血管生長的荷爾蒙、或

是再給動物接種新的腫瘤。也就是說，蟄伏中的腫瘤是會再被喚醒的。理論上刺激血管生長的藥物，或是其他任何有可能導致血管生長的情況，都有可能讓原本潛伏的腫瘤細胞再度活動。

因此，我們懷疑，他們所使用的中草藥成分有沒有可能除了增長病人的元氣以外，也經由刺激血管生長，增加了腫瘤細胞的生機？癌症的治療的確是相當的複雜，牽涉許多生理和病理現象，在西方的醫學裏我們一樣可以看到許多原本以為有幫助或是有效的治療方式，最後卻被證明是無效，甚至有害的。最近的一個例子就是胡蘿蔔素，原本希望用以減少肺腫瘤的發生，卻被大規模的臨床實驗證明會增加癌症。這是為什麼新的藥物或是新的療法都需要經過臨床實驗檢

驗的原因。

接受另類療法應三思而後行

雖然，中草藥是祖先幾千年以來智慧文化的結晶，但是其中很多是哲學辯證的推論，並沒有實際的證據。或許有人說，如此情緒性的全盤否定未免太武斷了，但是面對癌症這樣無情的疾病，又是人類的第一號殺手，我們實在不該掉以輕心，冒然地使用未經証實的治療方式。

我們的確不能忽視中草藥或是其他另類療法對於人體的影響。病人常常因為使用某種藥物以後，精神體力大有改善，身為腫瘤內科醫師，應當是樂觀其成。然而，許多的經驗，讓我不禁覺得，是不是經由某些荷爾蒙或是細胞激素，讓病人覺得精神體力變得更好？如果不是腫瘤的病人，在生病或是手術之後，具有這些功效的另類療法，對病人應該是有幫助的；然而針對癌症病人，這樣的治療是不是有好處，實在不得不存疑，癌症病人於正規治療後，使用另類療法做輔助治療應慎思而後行。





天天五蔬果 防癌輕鬆做

日常生活中如何做到天天五蔬果

文／馬偕醫院資深營養師 盧敏惠

根據統計，全世界每年約有七百萬罹癌症，而專家們認為這些癌症有百分之六十至七十是可以預防的，其中百分之三十至四十靠飲食調整、運動及減輕體重。尤其癌症已連續十九年高居台灣地區十大死亡原因的首位，發生率與死亡率也提高約二倍，因此癌症預防工作的落實絕不可輕忽。為此台灣癌症基金會和衛生署、教育部及農委會等單位共同推動『天天五蔬果-防癌輕鬆做』活動，就是鼓勵民眾每天吃五種新鮮蔬果，以減少癌症罹患率。

如何達成天天五蔬果，筆者有以下淺見：

評估您吃的蔬果與水果是否達到天天五蔬果？

一份蔬菜的量為煮熟後約半碗飯的量，三份蔬菜即一碗半。一份水果的量為小型水果如橘子、柳丁、蘋果等拳頭大一個算一份，或大型水果切好後約半碗飯算一份。兩份水果即一碗飯或兩個拳頭的大水果。

位於亞熱帶的台灣地區盛產蔬菜與水果，其種類繁多、產量豐富，國人蔬菜水果可獲量相當充裕且穩定。但近年來國人飲食習慣改變，大部份的人吃太多的肉類，而每日吃到的蔬菜與水果的量與所謂的「天天五蔬果」差距甚遠。

日常生活中要做到天天五蔬果可採用下列方法：

(一) 減少肉類增加蔬菜：

減少食用全葷菜的次數與份量，增加搭配蔬菜的半葷素菜，而且每餐至少有一道全素菜。

(二) 以蔬菜水果當點心：

將蔬菜煮湯當點心，或將胡蘿蔔、小黃瓜、西芹、捲心萵苣等蔬菜及新鮮水果洗淨切成長條或小片放入冰箱保存，可隨時取食。亦可將未加糖的蔬菜乾及水果乾如長豆、香菇、葡萄乾、杏子乾等當零食。

(三) 外食時增加蔬菜攝取量的技巧：

1. 小吃：加點燙青菜。

2. 中餐和菜：少點全葷菜，多點配蔬菜的半葷菜及全素菜。
3. 西餐：多吃盤飾、配菜及沙拉吧可增加蔬菜攝取量。
4. 日本料理：加點炒青菜及涼拌青菜。
5. 宴席：多吃盤飾及配菜、少吃些肉類。
6. 自助餐：少點全葷菜，多點配蔬菜的半葷菜及全素菜。

(四) 飯後吃水果：

中午需外食時可自家中帶水果或買切好的水果盒及小型水果於飯後或之間食用。

期望民眾真正落實「天天五蔬果」，從生活中為自己的健康把脈。



由衛生署與台灣癌症基金會合作的健康講座，深入校園及社區，提醒國人「天天五蔬果」，不僅可降低脂肪攝取還可有效防癌。



蔬果專欄

胡蘿蔔的營養成分



文／前榮總醫院腫瘤科督導長 全秀華

紅蘿蔔

紅蘿蔔 (CARROT)，為傘行科植物 (UMBELLIFERAE) 的根部，又名黃蘿蔔，因原產地在歐洲又名胡蘿蔔。其有含量很高的纖維素及硒元素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命B1、維他命B2、維他命B6、維他命C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。每日吃三兩紅蘿蔔最為適量 (即較小之胡蘿蔔1條、較大者半條)。

胡蘿蔔可生吃及熟吃，其富含的維他命A為脂溶性，在體內很容易被吸收，但建議多以熟食食用。至於紅蘿蔔之烹煮方式有以下建議：

1. 炒食：宜用油乾炒，小火會使胡蘿蔔素溶於脂肪 (油呈紅黃色)，加水或過熟，則容易產生怪味。
2. 煮食：加入肉類一起煮，利用肉內脂肪溶解胡蘿蔔素，可讓人體容易吸收又美味。若與其他蔬菜混合時，則可先將胡蘿蔔炸炒後再加入其他蔬菜，有除味和溶化胡蘿蔔素作用。胡蘿蔔表皮之β胡蘿蔔素量最高，故去皮者不可削太厚。坊間常見之紅蘿蔔炒蛋，即是一道有益於老少健康的好菜餚。

胡蘿蔔素與抗癌之關係

1981年，里查得皮特博士說：β胡蘿蔔素經由肝臟中代謝轉換成維他命A，能控制癌細胞異變，可防止胃癌、肺癌、胰臟癌、結腸癌、直腸癌、膀胱癌、上皮癌。由於纖維素高，可減少便秘，致癌物滯留減少，同時亦可使癌細胞或癌前細胞走向良性分化。而其中富含的硒元素，更可止緩癌症成長，並提升免疫功能。

胡蘿蔔素及β胡蘿蔔素合稱維他命A，通常存在於橙黃色蔬菜中 (綠黃色)，顏色越深含量越多。各種蔬菜中，胡蘿蔔素含量表列於後。

含胡蘿蔔素較多的蔬菜

單位：國際單位 (Iu)

名稱	胡蘿蔔素含量	名稱	胡蘿蔔素含量
胡蘿蔔	13,000 Iu	紅薯	7,000 Iu
菠菜	10,500 Iu	青江白菜	5,400 Iu
甜椒	4,000 Iu	白菜	5,000 Iu
空心菜	4,000 Iu	油菜	3,300 Iu
茼蒿	3,500 Iu	蒿巨	3,300 Iu
芥菜	3,500 Iu	芹菜	1,300 Iu
紅薯	3,100 Iu	莧菜	1,200 Iu

胡蘿蔔素與抗癌及其他相關疾病的關係

男性每日吸收量 6500 Iu

女性每日吸收量 6000 Iu

通常缺乏維他命A易感冒；長期缺乏，視力亦較弱，同時容易感染，疾病癒合緩慢，因此每日均應做適量的胡蘿蔔素攝取。然，此僅為「天天五蔬果」中配搭參考的一種，五穀類、蛋白、脂肪，及其他蔬菜水果仍應適量攝取均衡飲食。



「小小抹香鯨號」

一年來回顧與成果報告

文 / 游國輝

子宮頸癌是台灣地區最常見的婦女癌症之一，雖然婦女罹患子宮頸癌的死亡率已逐年下降。然而三十歲以上的婦女，三年內子宮頸抹片檢查比率仍然偏低，因此，台灣癌症基金會為善盡防癌、治癌的社會責任及義務，邀集了熱心公益之善心人士，共同捐助購置「小小抹香鯨號」（即婦女子宮頸抹片車）以服務廣大的台灣婦女同胞。

「小小抹香鯨號」在88年12月10日於彰化正式啟航，配合彰化衛生局的活動，首航第一站由鹿港揭開序幕，於彰化縣二十六個鄉鎮走透透。不僅如此，本會並於八十九年七月十七日宣示小小抹香鯨車隊「繞著台灣跑、全國抹透透」正式開動。目前已巡迴的縣市有彰化、屏東、南投、雲林、台東、宜蘭、新竹、台南、高雄、台北...等10個地區（詳見圖示）。

抹香鯨車開跑至今一年，深入社區及偏遠鄉鎮，受惠婦女將近四萬人，對提升子宮頸抹片率有相當的助

益，當然這也是小小抹香鯨號的重要使命。

衛生署署長李明亮曾對於本會許下這樣的鼓勵與期許：「希望更多企業及善心人士，共同響應捐車義行，讓台灣癌症基金會擁有至少十部子宮頸抹片車，嘉惠全國女性。」事實上，署長的期許也是基金會一直努力的方向，期待有更多像TVBS關懷基金會，中華開發工業銀行、南山人壽保險公司、名門實業股份有限公司等熱心公益的企業，加入我們的行列，為打擊「女性頭號殺手-子宮頸癌」而努力。

抹香鯨車的服務不僅是抹片檢查、乳房觸診而已，接受檢查的婦女同時可獲得由本會專家製作的「婦女

健康護照」一本，讓婦女對自身健康有更多的資訊及瞭解。而每一本健康護照的發送，及每一件抹片的完成，都是基金會推動防癌觀念再往前一步的證明。

小小抹香鯨號將繼續巡航全島，努力服務全國婦女，這樣的責任與使命基金會責無旁貸，也期待各界更多的支持與鼓勵。



手拿「婦女健康護照」的知名藝人蕭薔，為「小小抹香鯨號」子宮頸抹片車代言的同時，亦呼籲全國婦女應定期做子宮頸抹片檢查。

小小抹香鯨號巡迴地點及抹片數量

時間 車號	88年 12月	89年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	抹 片 數 量 總 計					
No.1	屏東	屏東	彰化	南投	雲林	雲林	台東	南投	南投	南投	新竹	新竹		39932				
No.2	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化	彰化			39932			
No.3						台北	台北	台北	宜蘭	宜蘭	宜蘭	台南				39932		
No.4									台北	台北	台北	台北					39932	
No.5										台北	台北	台北						39932
No.6											高雄	高雄						
抹片 數量	2001	2052	1223	1909	3673	2552	3989	2151	3374	4389	7212	5407	39932					



「志工進階訓練課程」

在歡笑及掌聲中落幕

文／林清儀·閔芳駒



在諮詢課程中，邀請到專業的心理輔導師，以輕鬆的方式與學員們一起探討如何幫助需要幫助的病患，以及助人的技巧。

為期一個月的「志工進階訓練課程」圓滿落幕。這是繼今年7月份的「志工初階訓練課程」參與踴躍後，又在11月份為志工朋友開辦的進階課程。近100位志工報名受訓，展現出現代民眾對健康的自覺，而相信這也表示基金會推廣防癌健康觀念的努力，有了初步的成果。

「志工進階課程」中，針對台灣前十名癌症，提供了其發生、治療及預防的最新資訊，如：肝癌、肺癌，及現代人易發生的消化腸胃系統癌症；另外還有女性朋友最關心的婦科癌症，和男性切身的攝護腺癌等。基金會特別請到國家衛生研究院、台大及榮總各專科的專業臨床研究醫師，以最生活化的方式，提供志工最新及最專業的資訊。除此之外，台灣癌症基金會也期望提供給志工朋友在專業醫學資訊外，獲得自我成長並提升的

機會，因此也設計了一連串自我認識及心理諮詢課程，邀請到專業的心理輔導及治療人員，以其幫助癌症病人及臨床諮詢的實際經驗，讓志工在奉獻中認識自己、建立自信並學得提供他人心理支持的技巧。

「請畫出你遇到下雨了，十五秒後請停筆，計時開始！」，這樣來自一位藝術治療師的口令，讓上課的志工們在一片譁然中驚笑不已。十五秒後，每個人面前的圖畫紙上，大小圖形各不相同，有的畫出雨絲，有的畫出人形卻畫不出臉，各式各樣的畫法，在藝術治療師蕭賢緯老師的解釋下，志工們從這種有趣的活動中，對自己的人格特質，有了進一步的參考依據。除此之外，癌症病人及家屬

面臨癌症的心路歷程及心理需求，而輔導老師們也提供了分享，讓志工朋友有了更深的瞭解。上課現場甚至有人以其親身經歷作了現場的分享，讓整個課程充滿了意義與成長。

有位志工朋友說：「志工進階課程安排得真好，就是上課時間太短了」，其實，這也是基金會在安排課程過程中的遺憾，尤其看到颱風及大雨天，絕大部分的學員仍風雨無阻前來上課的積極，更令基金會工作人員感動。而也是這種熱誠，讓基金會決心，未來的志工課程將設計得更精彩，一定要讓志工朋友們收穫更多。這是基金會對自己的期許，也是對志工們的承諾；在此除了謝謝「志工進階訓練課程」中大力「演出」的12位醫師及老師們，同時更謝謝也恭喜一百位新加入基金會的志工朋友！



醫學專業課程，提供志工們最新、最專業的資訊，讓義工們獲得自我成長及提升的機會。



攜手走過抗癌之路

文／余筑筑

抗癌之路，原很崎嶇，但癌患暨家屬，仍須努力走下去。一路走來，雖一步一艱辛，但終於一步一腳印的走過來了，身為攝護腺癌患的外子及家屬的我，由於親身感受，期望和所有人共同分享心境：癌既不是傳染病，也非不名譽病，更不是絕症。但社會上卻有誤認是傳染病，如某君續弦，原屬良緣美眷，未料竟遭女方親友反對，理由為男方亡妻死於子宮頸癌，怕會傳染女方，並懷疑子宮頸癌是私生活不好的不名譽病；又如筆者外子患攝護腺癌，朋友關懷，固很感激，但誤以男性攝護腺癌或女性子宮頸癌，都屬於私生活不軌或夫妻縱慾所致等離奇想法與說法，卻是匪夷所思。癌患暨家人，在獲知罹癌後，遭

受打擊已極嚴重，但癌以外的誤解與「莫須有」的罪過，卻更是雪上加霜。還有誤認癌是絕症，患癌症如判定死刑而必死無疑，造成無謂的恐慌，陷入無助絕望的痛苦悲慘絕境！因此而成為癌患幫兇而不自知。其實癌細胞是由正常細胞突變而成的，手術、放射、化療目的都是在毀滅癌細胞組織，當然也會傷害到正常細胞組織，凡經治療，縱已痊癒，但傷害仍在，病後與病前健康不同。尤以男性攝護腺癌及女性子宮頸癌，在「保命」及「保全」不能兩全，只有捨保全而先保命一途了，男性喪失性功能，女性失去生殖機能，所造成生理殘缺與心理傷害，實非局外人所能體會。因此手術前必須審慎評估，手術後尤須

冷靜面對。以筆者親身體驗，與外子結婚三十餘年來婚姻美滿，家庭幸福，正在人生戰場上大勝豐收之際，不料竟遭攝護腺癌突襲，雖曾被擊倒過，但仍堅強勇敢的站起來了！生理縱已殘缺，心理卻很健全，這就是術前已充分瞭解和心理準備，術後就有健康的心理建設和生理調適，將夫妻感情愛提升到藝術領域，男女靈性昇華到宗教境界，而彼此互愛互諒，互信互勉，相互扶持及照顧，以真情純愛、至性來攜手走過抗癌路。現在外子和我一如過往地幸福美滿，但願同病不必相憐的朋友，大家也能在對癌症充分了解下，一起來攜手安度抗癌路。

第二屆志工團圓大聚會來囉！

為感謝志工們的付出及辛勞，同時也為增進志工間的情誼，在此歲末年冬之際，基金會偕同志工家族的朋友們，共同邀請您一同參與我們的年度聚會，好奇嗎？想了解嗎？心動不如馬上行動，歡迎有志一同的您過來瞧瞧！

赴約時間：89年1月13日星期六 am11:30~pm15:30

赴約地點：都美中西餐廳(北市和平東路一段師範大學學生活動中心)

茶水費：每人酌收500元(現場還有摸彩活動哦!)

赴約方式：請於12月30日前，來電至02-2570-6660*13向志工家族報名即可



台灣癌症基金會的志工們，在義工訓練課程結束後合影。所有的志工們也歡迎新志工的加入。



果酸味+香甜味的 果汁酸白菜

大白菜又稱結球白菜、包心白菜或捲心白菜，屬蔬菜中的葉菜類，無論炒、煮、烤，風味皆為上品，也可切絲當沙拉或製成泡菜，一般常見泡菜的調味料多加糖、醋；果汁酸白菜以果汁取代調味品的醋，賦予泡菜天然的水果酸味及香甜味，也減少精製糖的添料，符合少油、少糖的健康飲食原則。

材 料

大白菜.....1斤
 嫩 薑.....0.5兩
 柳 丁.....2個
 檸 檬.....2個
 鹽.....1小匙
 糖.....1大匙
 柳丁皮絲.....少許
 檸檬皮絲.....少許



做 法

1. 大白菜、嫩薑、柳丁、檸檬分別清洗。
2. 大白菜切絲；柳丁、檸檬榨汁；柳丁外皮切細絲。
3. 大白菜加鹽抓拌，以冷開水洗淨、瀝乾。
4. 所有材料加果汁、調味料混合，醃拌1~2小時即可。



悅聲合唱團 給予癌症病友不一樣的鼓舞

由一群癌症病友、家屬及醫療人員所組成的悅聲合唱團，於八十九年九月八日在和信醫院展現了愛的歌聲。悅聲合唱團的成員中，許多人都是經歷過癌症病痛的過來人，但他們仍帶著快樂與希望，將他們面對生命的熱情，分享給同樣受著癌患之苦的朋友們。

因此，在這場和信醫院的獻唱中，許多病友們或吊著點滴，或坐著輪椅，皆深深被合唱團支持與關懷的歌聲所感動。

八十九年十二月十九日下午三點，悅聲合唱團即將獻聲於台大醫院安寧病房，期望用歌聲鼓勵並溫暖病友們的心靈，也讓病友們感受生命的熱情。



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，本會特邀集學有專精的權威醫師們，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、治療方式、預防、何為高危險因子及叮嚀日常生活中必須注意的事項。

工本費：100元整



一九九九年四月出版
減脂防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)
癌症的發生與脂肪攝取的增加有某種程度的相關。本書說明了如何從飲食中控制脂肪的攝取，並請專家設計十一道低脂食譜，是家中不可缺少的一本寶典。

工本費：150元整



一九九九年八月出版
防癌佳音小錦囊

(100頁，黑白，10.5×15cm)
囊括平時諸多女性對切身健康與癌病的問題，並邀集國內百餘位對癌症學有專精的權威醫師們，回答100個您最想知道的問題，集結成此小錦囊口袋書，隨身攜帶，隨手閱讀。

工本費：80元整



二〇〇〇年五月出版
高纖防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)
生活水準提高使得民眾飲食逐漸精緻化，高纖維的食物相對地被忽略，大腸直腸癌、乳癌及其它諸種癌症發生率也就逐年提高。在這本寶典中除了就流行病學的證據以及醫學原理，來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，同時也提供外食朋友，調配及均勻攝取足夠膳食纖維的方式。同時，本書還請了營養專家設計了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



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病發生、治療，比較東方與西方女性的罹癌情況，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。這是針對女性用心出版的一本專書。

工本費：250元整



二〇〇〇年五月出版
蔬果防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)
蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命，而在流行病學的調查上也指出，足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果“蔬菜防癌飲食寶典”，將鉅細靡遺的告訴您！

工本費：150元整



一九九九年八月出版
挑戰奮戰國人三大死因

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

工本費：150元整

●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。
(北市南京東路四段170號5樓之3
上班時間：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
(請在劃撥單上寫明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書予您)。
3. 信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會)

●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

天天五蔬果 防癌輕鬆做

癌症絕非絕症，透過飲食及生活中拒菸、拒酒及拒檳榔，可以有效預防癌症。台灣癌症基金會有鑑於此，除積極推動飲食防癌外，更將在九十年四月八日發起『全民抗癌誓師橘絲帶大遊行』，期望全民共同正視癌症預防的重要性，並身體力行【天天五蔬果】，以預防並降低癌症的發生。

【天天五蔬果，健康一下午】 全民抗癌誓師橘絲帶大遊行

參加資格：關心自己及家人健康之個人或團體者

活動時間：九十年四月八日（星期日）下午1：30

活動內容：由陳水扁總統帶領全民宣示抗癌，並結下橘絲帶，代表對罹癌病人及家屬的問候及對全民健康的祝福。同時並邀請台北市長馬英九、衛生署長李明亮、衛生局長葉金川等共同參與，從台北市政府前廣場出發、經過仁愛路轉敦化南路到信義路，回到市府前廣場。市府前廣場並設置各個健康站，供民眾在運動一下後，也能吸收最實用的健康資訊。同時，現場並備有精美實用紀念品。歡迎全民一起參與！

台灣癌症基金會服務專線：（02）2570-6660