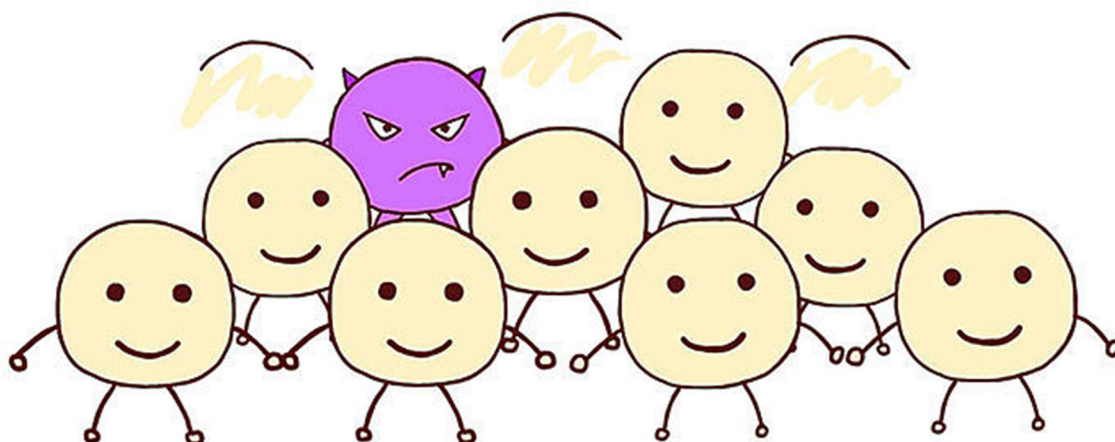
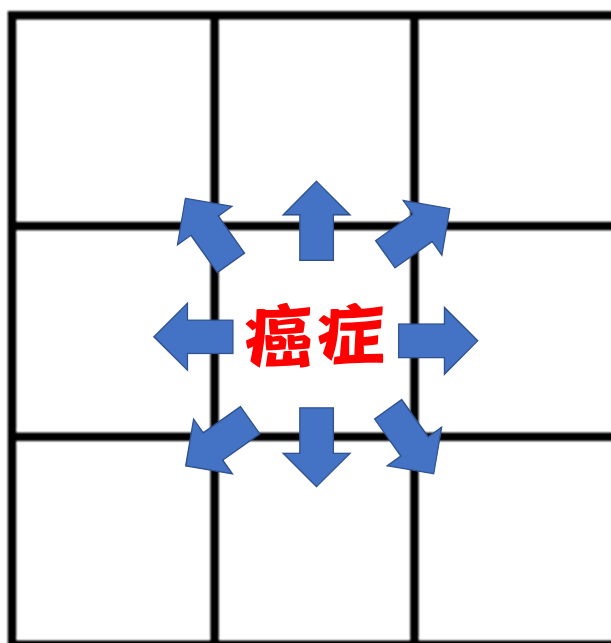


惡性腫瘤

蟬聯十大死因第一名的頭號殺手



說到癌症，
你會想到什麼？

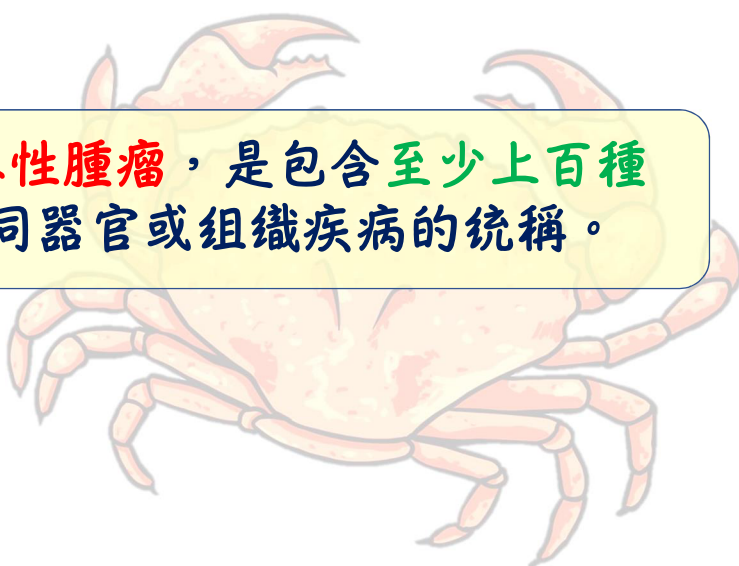


Cancer



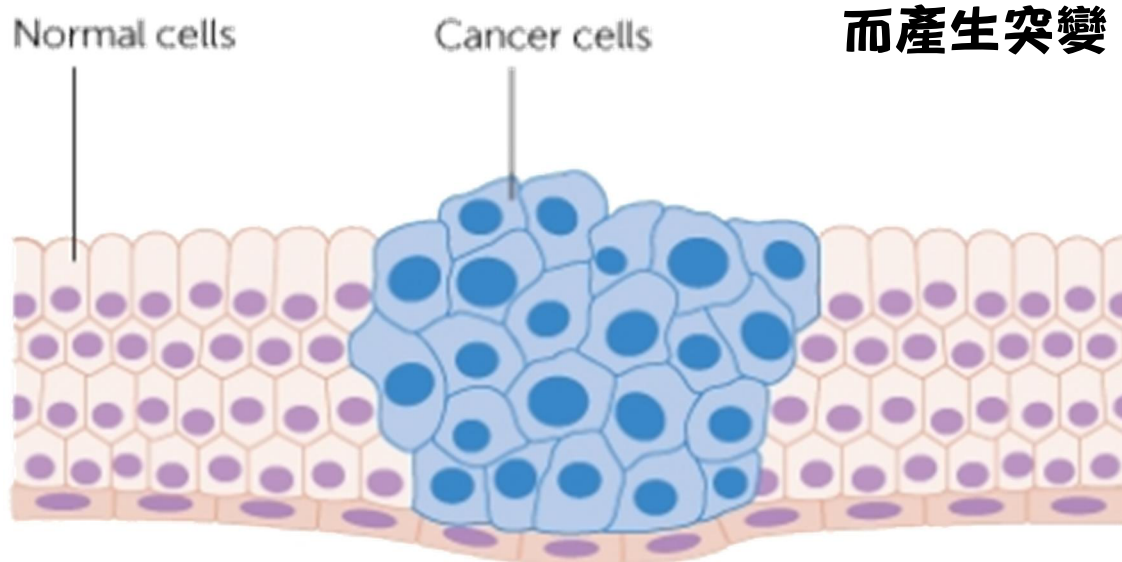
有一種組織會像螃蟹一樣在身體四處橫行、不斷擴展地盤，直到病人死亡為止。

癌症

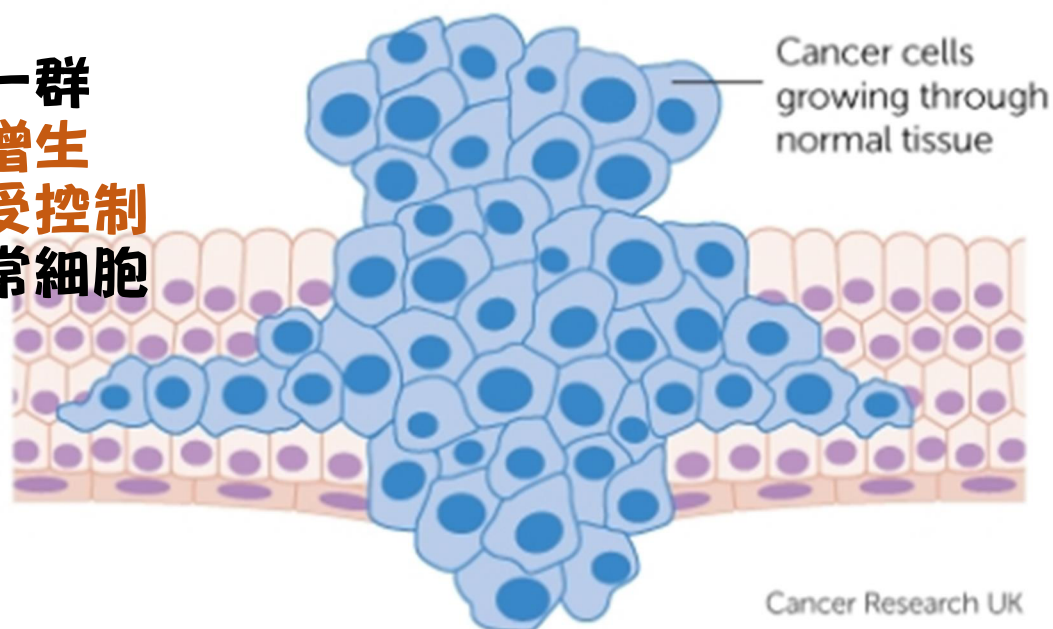


癌症又稱為**惡性腫瘤**，是包含**至少上百種**侵犯身體不同器官或組織疾病的統稱。

癌症是由正常細胞受到**致癌因子**作用
而產生突變

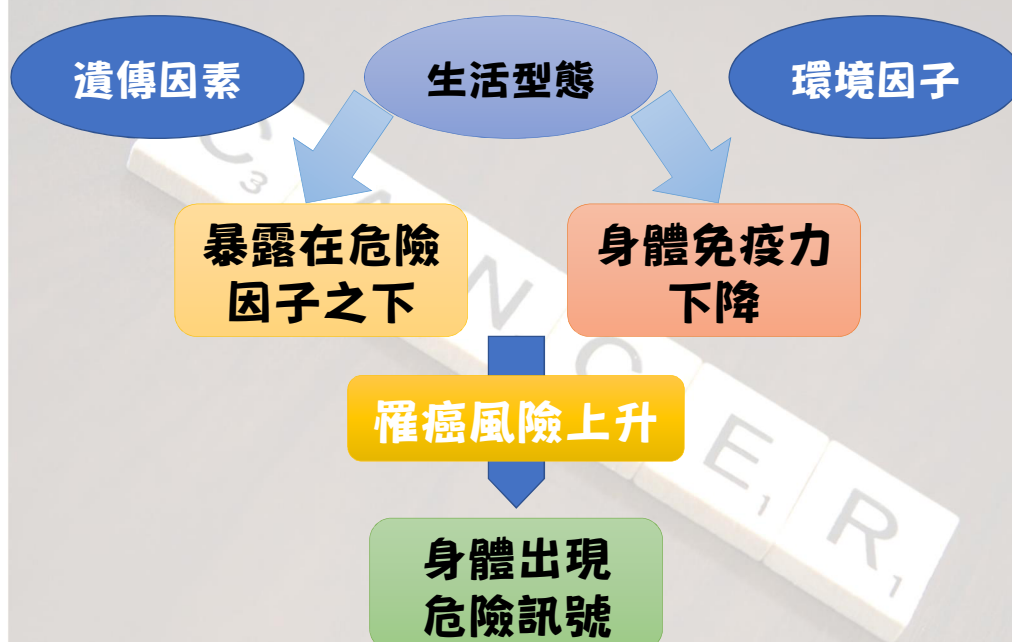
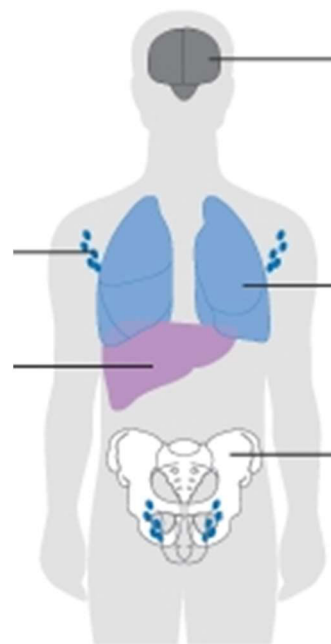


形成一群
快速增生
且不受控制
的異常細胞



癌細胞 會

- 1.與正常細胞**競爭營養攝取**，
- 2.**破壞身體的新陳代謝、
免疫系統及正常組織**，
- 3.超越其通常生長的範圍，
侵犯鄰近的部位，
擴散到其他器官。



罹癌/離癌99

一場**不能爆**的競賽遊戲



遊戲說明：4-6人一組

罹癌風險卡

罹癌風險 +1 吃醃漬食品 鹹魚、鹹菜	罹癌風險 +2 吃煙燻食品 煙燻培根
指定卡 抽一張 指定卡 — 指定某人回答	轉向卡 出牌方向轉換 下一位玩家 抽一張 事件卡

1. 1~9 風險上升
2. ± 10 、 ± 20 風險上升或下降
3. 99 風險MAX
4. PASS 風險不變

人物卡

 吸菸者 罹癌風險 均以2倍計算	 肥胖者 罹癌風險小於70~ 由70開始增加
----------------------------------	--

遊戲開始前抽牌，
決定各玩家角色。

事件卡

指定卡

牌堆

轉向卡下家抽一張**事件卡**
 指定卡玩家抽**指定卡**後，指定他人回答

遊戲玩法

• 起始手牌：4張

• 玩法：

1. 每出一張牌，都需要**讀出上面的文字**
2. 出完一張，再抽一張
3. 不能讓罹癌數值**超過99**，超過者增加一張**風險卡**後，歸零繼續遊戲
4. 勝負條件：遊戲結束時，**風險卡**最少的人獲勝



人物卡

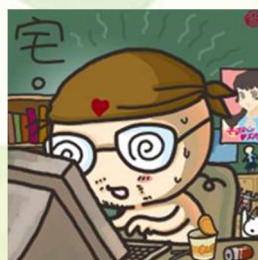
• **每一次**出牌，同時發揮功能



吸菸者：
加分的數值
均以**2倍計算**



肥胖者：
若數值小於70，
由**70**開始累加



網路成癮者：
健康行為的
效果減半(**0.5**)



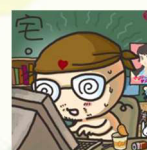
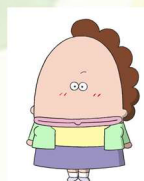
一般人：
正常計算

第一步：決定玩家角色



Let's GO!

回想一下...

癌症的**危險訊號**
有哪些？不正常出血/腫塊
痣、疣改變/大小便改變
/吞嚥困難哪些人特別容易
「爆」？為什麼？哪些**食物**會導致罹
癌風險上升？高脂肪飲食、醃漬食品
煙燻食品、燒烤食品、添加亞硝酸鹽哪些**方法**可以**降低**
罹癌方法？運動、作息正常、天天五蔬果、**定期篩檢**

我的日常健康帳戶(罹癌/離癌 99 風險版)

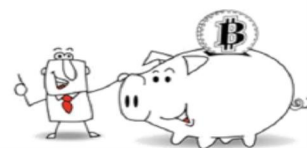
一、起始數值設定

1. 我有...☐家族史 ☐吸菸(含二手菸) ☐肥胖 ☐作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是_____，因為_____

二、生活習慣檢核

項目	參考指標	頻率(次/週)	計分(一天一分)
飲食	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：	
		做到 (-)	沒做 (+)
生活	天天五蔬果		
	規律運動，我的運動是：_____		
	不熬夜		
我一週的分數是_____分，持續下去_____週後會 <input type="checkbox"/> 增加/ <input type="checkbox"/> 減少 一張風險卡			

三、根據上面計算結果，
為了維持健康遠離癌症，
我可以採取的維持/調整方
法是...？

一、起始數值設定

1. 我有...☒家族史 ☐吸菸(含二手菸) ☐肥胖 ☒作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 50，因為 我有家族史和作息不正常

綜合考量後，寫下你的起始數值


二、生活習慣檢核

項目	參考指標	頻率(次/週)	計分(一天一分)	
飲食	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>0</u>	<u>0</u>	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>0</u>	<u>0</u>	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>0</u>	<u>0</u>	
		做到(-)	沒做(+)	
生活	天天五蔬果	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>-1</u>
	規律運動，我的運動是： <u>排球</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>-1</u>
	不熬夜	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>-1</u>

我一週的分數是 -3 分，持續下去 33 週後會 ☐增加/☒減少 一張風險卡

三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...？

我可以再多運動，多吃蔬菜水果，少熬夜，生活作息正常一點。



一、起始數值設定

1. 我有...☒家族史 ☐吸菸(含二手菸) ☐肥胖 ☐作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 30，因為 我有家族史

二、生活習慣檢核

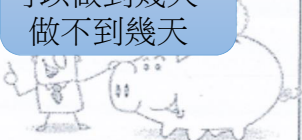
項目	參考指標	頻率(次/週)	計分(一天一分)	
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>炸物</u>	<u>2</u>	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>火腿、培根</u>	<u>1</u>	
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input checked="" type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>肉類</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
		做到(-)	沒做(+)	
生活	天天五蔬果	<u>-4</u>	<u>+3</u>	<u>-1</u>
	規律運動，我的運動是： <u>體育課</u>	<u>-2</u>	<u>+5</u>	<u>+3</u>
	不熬夜	<u>-5</u>	<u>+2</u>	<u>-3</u>

我一週的分數是 6 分，持續下去 12 週後會 ☒增加/☐減少 一張風險卡

三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...？

寫下三項你常吃的食物和頻率(一個禮拜吃幾天) 自己的飲食。

寫下一個禮拜可以做到幾天、做不到幾天



一、起始數值設定

1. 我有...☐家族史 ☐吸菸(含二手菸) ☐肥胖 ☐作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 60，因為 我常吃外食、炸物、飲料

二、生活習慣檢核


項目	參考指標	1. 根據你的習慣，提出具體改善措施或是維持方案		
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>炸雞排</u>		
	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>薯條</u>		
	食物名稱： <u>珍珠奶茶</u>	<u>3次/週</u>	<u>+3</u>	
生活		做到 (-)	沒做 (+)	
			<u>7</u>	<u>+7</u>
			<u>7</u>	<u>+7</u>
	<u>不熬夜</u>		<u>7</u>	<u>+7</u>

1. 計算一週總共會增加/減少的分數

2. 由你的起始值開始， 週後會超過99

我一週的分數是 28 分，持續下去 2 週後會 ☒增加/☐減少 一張風險卡

三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...？
外食少吃多吃家裡煮的，平常有空要多吃健康的蔬果和多出去活動，多喝水戒掉飲料，規律休息



未來的健康，從現在開始累積

