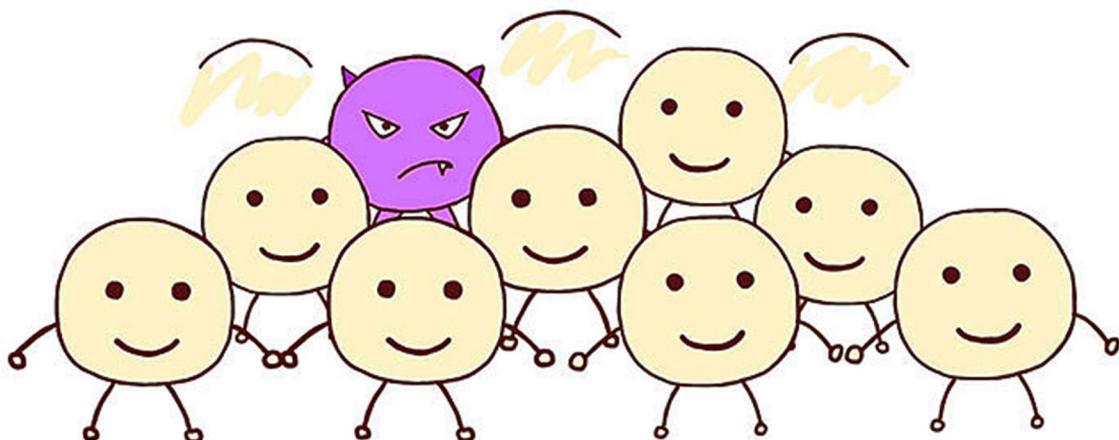
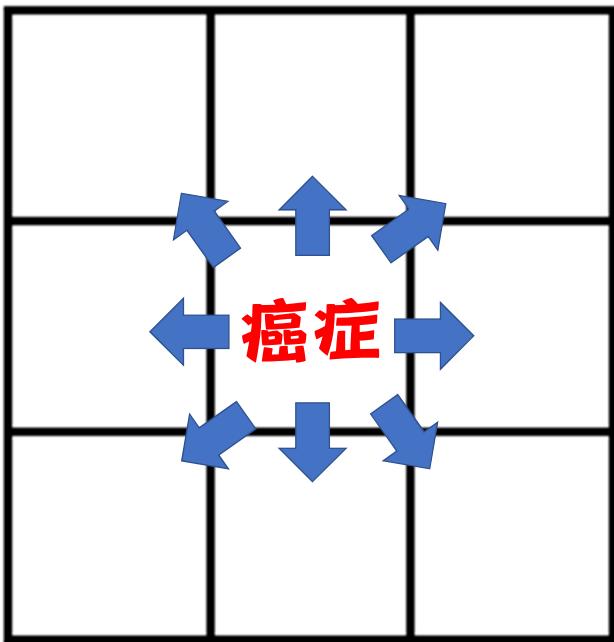


惡性腫瘤

蟬聯十大死因第一名的頭號殺手



說到癌症，
你會想到什麼？



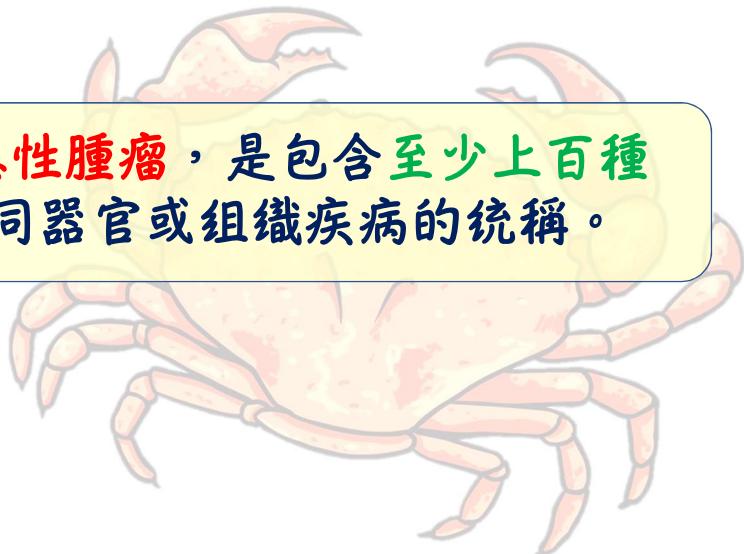
Cancer



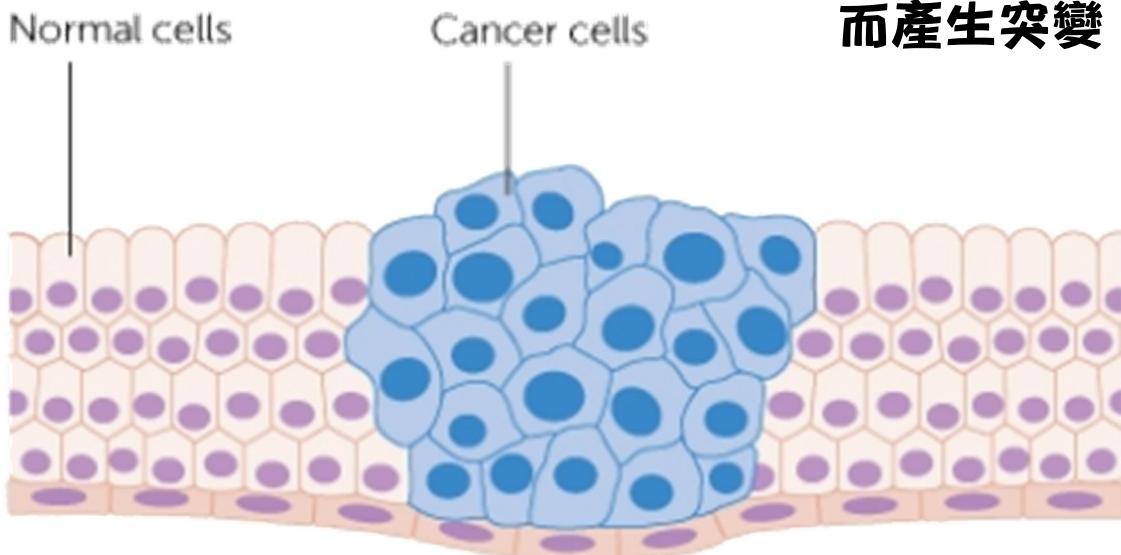
有一種組織會像螃蟹一樣在身體四處橫行、不斷擴展地盤，直到病人死亡為止。

癌症

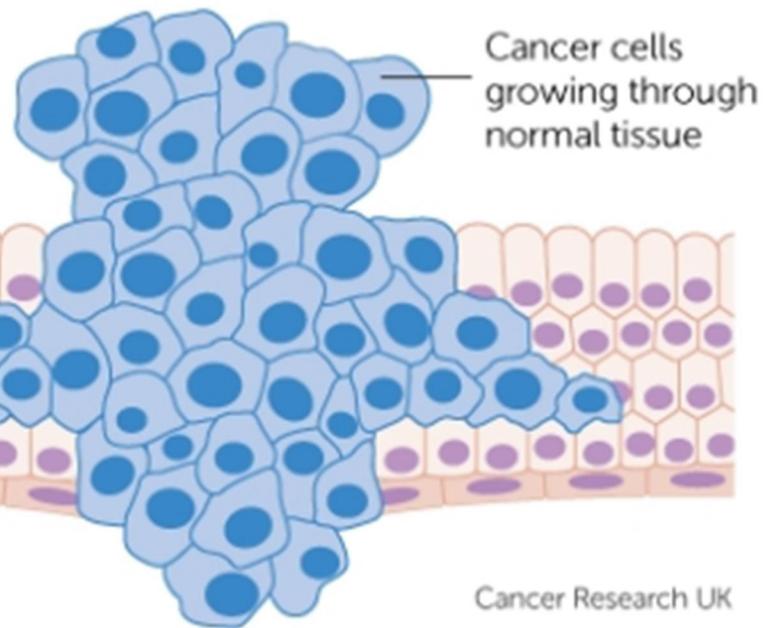
癌症又稱為惡性腫瘤，是包含至少上百種侵犯身體不同器官或組織疾病的統稱。



癌症是由正常細胞受到致癌因子**作用
而產生突變**

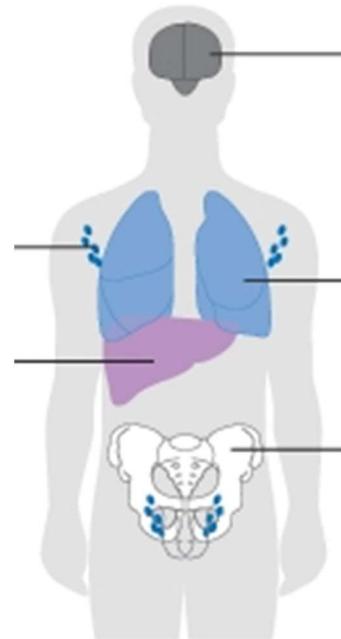


**形成一群
快速增生
且不受控制
的異常細胞**



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。



遺傳因素

生活型態

環境因子

暴露在危險
因子之下

身體免疫力
下降

罹癌風險上升

身體出現
危險訊號

罹癌/離癌99

一場不能爆的競賽遊戲



遊戲說明：4-6人一組



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



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：



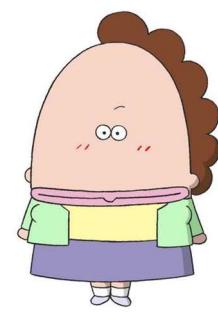
1. 每出一張牌，都需要 **讀出上面的文字**
2. 出完一張，再抽一張
3. 不能讓罹癌數值 **超過99**，超過者增加一張 **風險卡**後，歸零繼續遊戲
4. 勝負條件：遊戲結束時，**風險卡最少的人**獲勝

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…

哪些人特別容易「爆」？為什麼？

哪些食物會導致罹癌風險上升？

哪些方法可以降低罹癌方法？

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





高脂肪飲食、醃漬食品
煙燻食品、燒烤食品、添加亞硝酸鹽

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

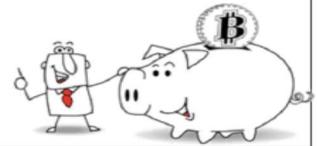
1. 我有...家族史 吸菸(含二手菸) 肥胖 作息不正常

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：	
生活	<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		

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…？



找一週的分數是_____分，持續下去_____週後會增加/減少 一張風險卡

一、起始數值設定

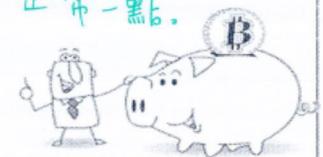
1. 我有... 家族史 吸菸(含二手菸) 肥胖 作息不正常2. 我覺得我的起始數值是 50，因為 我有家族史和作息不正常

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： 0	0
	<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： 0	0
	<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： 0	0
	<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： 0	0
		做到 (-) (-)	沒做 (+) (+)
生活	天天五蔬果	4	3
	規律運動，我的運動是： <u>排球</u>	4	3
	不熬夜	4	3
找一週的分數是 <u>-3</u> 分，持續下去 <u>33</u> 週後會 <input type="checkbox"/> 增加 / <input checked="" 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…？我可以再多運動，
多吃蔬菜水果，
不熬夜，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

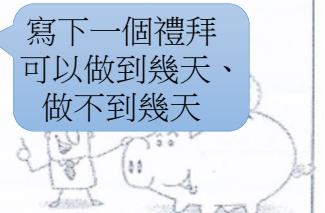
二、生活習慣檢核

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/週</u> 2
	<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/週</u> 1
	<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/週</u> 4
		做到 (-) (-)	沒做 (+) (+)
生活	天天五蔬果	-4	+3
	規律運動，我的運動是： <u>體育課</u>	-2	+5
	不熬夜	-5	+2
找一週的分數是 <u>6</u> 分，持續下去 <u>12</u> 週後會 <input type="checkbox"/> 增加 / <input checked="" 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…？

寫下三項你常常吃的食
物和頻率(一個禮拜吃幾天)制
自己的飲食。

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

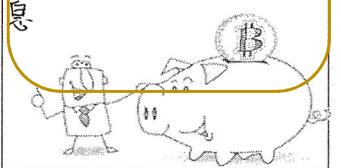
二、生活習慣檢核

項目	參考指標		
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： 炸雞排	
	<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： 薯條	
生活	1. 計算一週總分會增加/減少的分數	食物名稱： 珍珠奶茶	3次/週 +3
	2. 由你的起始值開始， 一週後會超過99	做到 (-) 沒做 (+)	7 +7
			7 +7
不熬夜		7 +7	

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

1. 根據你的習慣，提出具體改善措施或是維持方案

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、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，規律作息。



未來的健康，從現在開始累積

