

《生命最後一個月的花嫁》醫學人文電影欣賞座談會 活動紀實

鄧鈺璇 (技術服務股)



▲主講人張金堅教授

為提升醫學人文素養，本館於 99 年 10 月 18 日舉辦《生命最後一個月的花嫁》醫學人文電影欣賞座談會，邀請臺大醫學院外科並擔任財團法人乳癌防治基金會董事長的張金堅教授主講「保乳防癌，大家一起來」。

電影「生命最後一個月的花嫁」改編自真實紀錄片，罹患乳癌末期的長島千惠雖然受盡了疼痛及副作用的折磨，但她仍舊努力以樂觀的心看待每一天，藉由「每一個明天都是生命的奇蹟」的正向觀念，傳達對生命的積極態度，並告訴社會大眾乳癌防治的重要性。

本次活動共計 195 人參加，感謝大家參與，也歡迎到本館四樓多媒體學習中心觀賞該片 (索書號 VV / 987.83 / 0044-1)。茲摘錄張金堅教授演講內容，請您一起來分享乳癌防治資訊。

◎臺灣乳癌約 50% 發生於停經前婦女

根據世界衛生組織 WHO2000 年統計，乳癌罹患人口居全球第二；到 2002 年，在已開發國家和開發中國家女性乳癌罹患人口已是排名第一。臺灣每 10 萬人中乳癌發生率為 50%，雖較歐美國家低，但是過去的 20 到 30 年間，每年乳癌病例由 2000 例提高到目前的 7000 例，乳癌發生率以 7% 的速度增加。且臺灣乳癌約 50% 發生於 34-54 歲間停經前婦女，反觀美國多發生在 65 歲以上，早發性乳癌是臺灣與歐美國家特別不同之處。尤其患者罹癌的年齡較早，正處於剛組成家庭、未婚、未生育或懷孕的時期，對於病患的心理、生理上有著極大的衝擊，以致於治療情況變得複雜。若一等親有年輕就得乳癌的病史，自身罹病的機率較高，但遺傳的因素只佔 10%，其他後天的飲食習慣與環境才是主因。另外，亞洲人的種族體質也可能是原因之一。

◎定期篩檢與治療方法的精進

癌症防治方法主要是透過篩檢。過去推行已久的乳房自我檢查，當民眾發現腫塊時，約有 80% 的機會並非乳癌。所以對於自我檢查有疑慮者，還是需要追求更專業的診斷方式，最常使用的乳癌診斷的影像工具為超音波檢查 (Sonography) 及乳房攝影 (Mammography)。超音波檢查除了有非侵襲性、無放射線疑慮、方便且快速的特點外，可輕易地診斷出典型的病例，如乳癌、良性纖維腺瘤、單純囊腫以及纖維囊腫等。尤其 35 歲以下婦女的乳房腺體較為緻密，超音波往往可以偵測到乳房 X 光攝影所未查覺的腫塊。而針對 50 歲以上的婦女，美國已證實乳房攝影檢查是有效降低乳癌死亡率的篩檢工具。尤其對於無症狀的早期乳癌，能輕易偵測出伴隨的鈣化點，並可同時檢查整個乳房並比較左右兩側。除醫療科技檢查外，也可從外觀查覺，乳癌的臨

床徵狀表現如無痛性腫塊、乳頭凹陷、一邊乳房突然變大、乳頭溼疹變化或有異樣分泌物、乳房變形等，因乳癌多為無痛的腫塊，若身體有這些徵狀須提高警覺。

現在乳癌治療方法已經運用外科手術、放射線治療、化學治療及荷爾蒙療法，依照癌症病人的病況互相搭配治療，將乳癌治療趨向最小傷害兼具最大療效，驅使更多婦女勇於接受乳房檢查，進而早期發現及提高存活率。因近年倡導檢查的重要性與乳癌治療技術的進步，治療後五年存活率已達 85%。尤其臺灣乳癌多屬早發性，張教授提醒與會者應每月定期自我檢查，摸到腫塊儘速就醫。

◎乳癌危險因子與癌症篩檢政策

除了遺傳因素外，生活環境中如飲食、飲酒、放射線照射等影響；若女性有初經早、停經晚、第一胎生育晚、未曾生育、未哺乳或更年期荷爾蒙補充等情況，都是罹患乳癌的危險因子。所以，張教授叮嚀大家平時應避免攝取過多高脂肪食物、多多運動、避免太晚生育以及每月確實做乳房自我檢查，35 歲以上婦女（尤其有危險因子者），每年應由醫師做理學檢查，必要時安排乳房超音波或乳房 X 光攝影篩檢。35 至 40 歲間做第一次乳房 X 光攝影，而後以超音波及 X 光攝影交替檢查。45 歲後篩檢則以乳房 X 光攝影為主，有乳癌危險因子者更應定期就醫，如此才可能早期發現、早期治療。根據 2009 年癌症篩檢調查，45-69 歲婦女 2 年曾做乳房 X 光攝影率僅達 15%，顯示國人對於乳癌篩檢的觀念還需多加重視。

◎用減法過生活

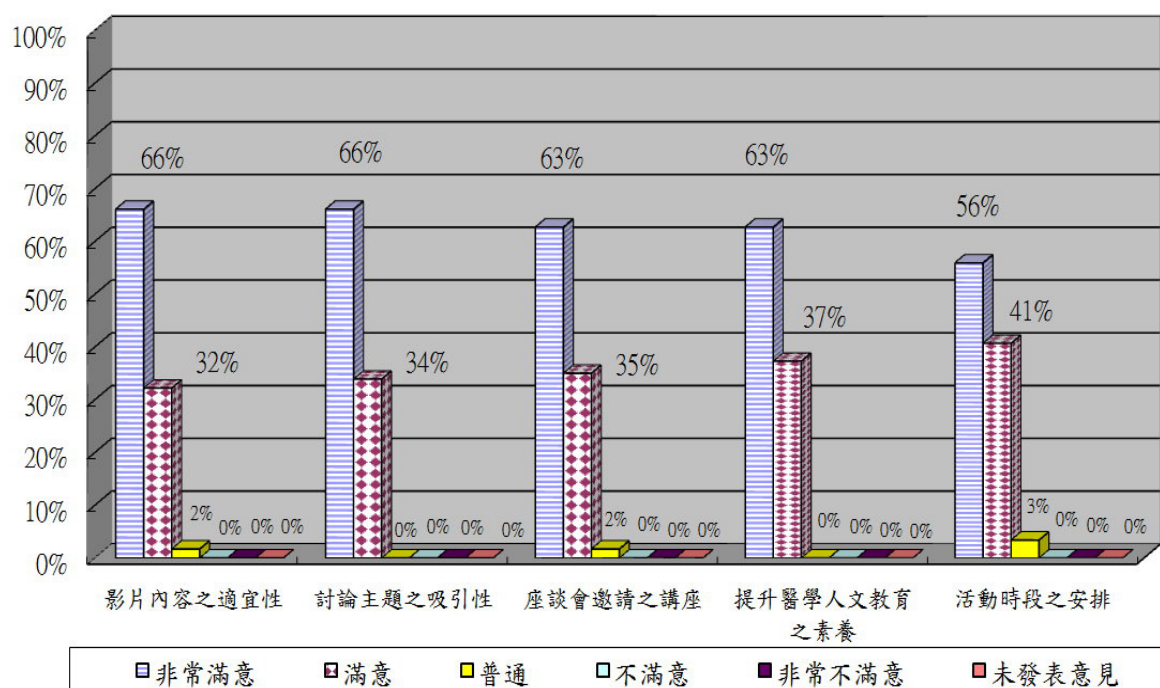
張教授以蜂鳥和烏龜的生命為譬喻，蜂鳥每天以時速 60 公里飛行採集一千朵花蜜，生命只有兩年，但牠的一生卻是很積極向前；烏龜動作慢卻可以活兩百年，到底活多久才夠，是由每個人心中評量。

片中的女主角千惠雖然只有短暫的 20 多年生命，但她用積極樂觀的態度去面對生命流逝的恐懼，對一個癌末病患來說「每一個明天都是生命的奇蹟」，以這樣的信念帶給社會大眾最大的感動，也讓更多的人了解善待自己、照顧好身體，才能感謝週遭的親朋好友。

座談會中張教授分享「用減法過生活 (Less is more)」的概念，告訴與會者這不是偷懶，而是要懂得整理歸類，將忙碌繁雜的生活和工作變得有效率，減去多餘瑣碎的事情，避免忽略人生中最重要的事物。最後，張金堅教授呼籲大眾要重視自己的身體，不要讓疾病有機會上身。座談會後許多關心親友與自身健康的與會者踴躍提問，活動問卷調查亦顯示本次活動平均滿意度高達 98.6% (如圖一)。感謝大家的參與，期望日後本館舉辦各項醫學人文活動，能帶給大家更多的感動與啟發。



▲與會者踴躍發言提問



▲圖一 整體活動滿意度