

悔昔日不知道 郭大哥盼大家 都能早知道



陽光基金會
黃薇瑄社教專員

50歲的郭大哥是「陽光口友宣導服務隊」的宣導講師，九月初才剛完賽10公里的國道路跑，這是10年前那個連100公尺都要騎機車的他做夢也沒想過的，這樣大的轉變卻是跟口腔癌有關…

年少時海派逞英雄，菸酒檳榔當朋友

郭大哥少年時很叛逆，14歲時血氣方剛因傷人輟學，更離家出走與朋友一起北上中部工廠做工生活，是個令父母頭痛的兒子，而為了快速賺到更多錢，退伍之後他選擇到八大行業場所上班，為了「搏感情？菸酒檳榔不離口！郭大哥回想：「雖然當時錢賺得多但也花得快，每天日夜顛倒，完全沒有生活目標，40歲人家都成家立業了，自己還是茫茫過一天算一天？。而老天爺就在這時候給他出了一道人生難題…

越心存僥倖，挑戰越是一個一個來

民國99年郭大哥發現右下牙齦處長一顆米粒大小的芽胞，但卻不會痛，他當時不以為意沒去管它，也沒去看醫生，就這樣放了一年，某天牙齦突然出血不止，他才趕忙去診所看牙醫！牙醫發現他的牙齦已經潰爛，經過一周治療仍出血，郭大哥才到大醫院求醫，被確診為口腔癌第二期，需要開刀治療，更晴天霹靂的是，開刀前的評估又發現了下咽癌，必須加做放射治療！一下子兩個癌症上身讓郭大哥難以承受，而手術切除了下牙齦，讓郭大哥的咀嚼、吞嚥都大受影響，他更加萬念俱灰，總是想著放棄治療、了結自己比較快，出院後也不配合復健和追蹤，醫院個管師便轉介他到陽光基金會，郭大哥在陽光認識了其他口腔癌病友(簡稱口友)，他發現很多口友外觀和後遺症比他嚴重，但卻能重新站起來好好生活，郭大哥心想：自己的狀況比他們輕微，怎麼能過不去？於是他決心好好抗癌、改變自己，第一步便是戒掉菸和檳榔，也開始認真復健，甚至還接受社工的邀請，加入「陽光口友宣導服務隊」，試著用自己的生命故事勸大家珍惜健康。

千金難買早知道 只願沒人再走上這條辛苦路

郭大哥進隊受訓時才發現，自己敗在「自以為很知道但其實不知道」。郭大哥自己雖聽說過嚼檳榔會得口腔癌，但他覺得自己這麼年輕不可能「中獎」，但天不從人願「買樂透不會中獎，這件事卻偏偏就中了」。原來牙齦上那顆一直不痛但也沒好的硬塊是一種「異常」，醫學上叫「癌前病變」和「癌細胞」。郭大哥很後悔「要是早知道這個怪怪的會變這麼嚴重，我不會在那邊拖到要動大刀」因此，他去宣導時總是苦口婆心勸告紅唇族「別鐵齒」、「有怪怪的就別拖」，定期檢查，且若發現怪怪的，就要及早看醫生，聽從正確治療管道。當然更理想的是趕快戒掉檳榔及菸，酒也千萬別過量。



郭大哥現在參加陽光基金會的志工、口友團體，以「學長」的身份和口友們一起復健、運動，鼓勵新病友，同時也在2年前回到工地工作，他說這樣踏實平凡的生活，就是最大的幸福！而過去烈酒過量傷身，郭大哥近年陸續再因扁桃腺癌、喉癌接受治療，但他正向地說：「幸好自己現在學乖，發現異常馬上找醫師，都是早期發現，很好處理」，所以他更賣力宣導，勸導大家不要跟他一樣走上辛苦路才知道健康人生的可貴！

*陽光社會福利基金會南區中心每年協助臺南、高雄及屏東地區約230位像郭大哥一樣，因口腔癌導致顏面損傷的病友，同時努力做檳榔防制及口腔癌預防宣導，服務請洽：(07)558-7166。



菇菇燴蛋(2人份)

●材 料

雪白菇 100公克/鴻喜菇100公克/雞蛋2 顆
植物油10公克/粗黑胡椒 適量

●調 味 料

鹽巴 適量/素蠔油 適量



●營養分析(1人份)

熱量 145大卡/蛋白質8公克/脂肪10公克/碳水化合物5公克/膳食纖維 1.9公克

●作 法

- 1.將菇類食材處理後清洗；雞蛋打成蛋液備用。
- 2.鍋中加入油後放入雪白菇、鴻喜菇拌炒，待炒至菇類水份脫出，加入黑胡椒、鹽巴及素蠔油調味，並將蛋液加入後稍微拌炒。
- 3.拌炒至水份稍為收乾即可盛盤。

●健康特色

本道料理食材中雪白菇、鴻喜菇是常見的菇類，在食物六大類分類中為蔬菜類，所以熱量相對也是較低的；雞蛋則屬於豆魚蛋肉類，所以可在攝取蔬菜的同時又吃到蛋白質。

雪白菇、鴻喜菇含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，所以能夠幫助身體獲得每天需要的重要營養素，其中膳食纖維中的水溶性膳食纖維，能幫助體內膽酸排出促進新的膽酸製造循環。每100公克的雪白菇及鴻喜菇，約含有100毫克的鳥胺酸(胺基酸之一)，含量較其他菇類多，鳥胺酸能幫助緩解身體壓力及疲勞。

在最近一次的國民營養健康狀況變遷調查，國人在蔬菜類普遍攝取不足，建議每天至少要攝取三份，一份約自己的拳頭大，其中菇類也是蔬菜類，所以在蔬菜類的選擇上可多做變化。此道料理食材取得容易、料理方法快速又簡單，口感滑嫩，非常推薦給素食者、長者及想快速上菜的人。

* 如有營養相關問題歡迎撥打「臺南市社區營養推廣中心」免費專線0800-222-543
服務時間為周一至周五上午8:00-12:00；下午13:30-17:30。

空氣污染自我防護之

第1招

善用口罩保健康

1. 建議外出可戴口罩，口罩應儘可能與臉部密合。
2. 由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔。
3. 適當關閉門窗及使用空氣清淨機，以減少細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 之暴露。

第2招

待在室內保健康

1. 應減少在戶外活動時間。
2. 改變運動型態。
3. 避開交通高峰時段及路段。
4. 老人、兒童及慢性呼吸道疾病患者更需要留意。

第3招

自我管理好健康

1. 生活作息規律。
2. 多運用大眾運輸工具、自行車及步行。
3. 適當運動以維持身體健康狀態。

住 有綠化節電

1. 節約用電
2. 多種植栽，綠化環境
3. 少吸菸

食 在健康烹調

1. 多採用水煮、清蒸方式烹調食物
2. 烹調時應開啟抽油煙機
3. 少吃油炸、燒烤食物

衣 選天然環保

1. 多選擇天然纖維材料
2. 少穿化學合成纖維衣物
3. 選用環保清潔劑

樂 要3少2多

1. 少焚香、少紙錢、少鞭炮
2. 多以米鮮花素果取代燒紙錢
3. 多使用環保炮竹集中焚燒紙錢

行 擇綠能減碳

1. 多搭乘公共運輸或騎腳踏車、步行
2. 選購低污染綠能車輛
3. 汽機車定期檢驗保養

育 挑環保增能

1. 多瞭解空污自我防護知識
2. 少紙化、電子化、可用再生紙



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費由菸品健康福利捐支應

健康知識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ◎電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。
- ◎每週運動應累積至少達150分鐘的中度身體活動，每日累積運動30分鐘，一周至少運動5天；每次運動至少10分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣。

