

范徐麗泰序

我是一個乳癌康復者。一直以來，我認為我的病源是長期的工作壓力及睡眠不足。當然飲食習慣，如熱愛鮮油多、鋸牛扒等，也可能是病源之一。所以在手術後，我決定要放鬆自己，要開開心心地做人。遇上不開心的事，若有能力去解開一點心結，就去做；餘下的，便告訴自己：「你已盡力了，放下吧！」。家裏的桌子上擺了個「布袋和尚」，又稱「彌勒佛」，他一手拿著布袋，另一手向下垂，意味著「拿得起」和「放得下」。看著他，我就提醒自己，世間有許多事情到了某一個階段，就應該放手。這是放棄嗎？我覺得不算是。我努力過，也盡了力，但有些事不是靠堅持就能解決的，天時、地利、人和，缺一不可。慢慢地我放鬆了對自己的壓力。從政壇退休後，睡眠日趨正常。因此，我很有信心，我的乳癌不會復發。

但當我看了本書後才發覺，原來「缺乏運動」及「從未餵哺母乳」才是乳癌十大高危後天因素之首兩位；而兩樣我都中了。後者已無可補救，但前者尚有可為；於是我急急翻到〈缺乏運動〉那一章。看到驚心動魄的一段字：「每天坐著超過六小時以上，會提高多種疾病的致命風險」，每天對著電腦坐六小時以上，是我經常會做的事。加上我喜歡開車，很少走路。看來我必須改弦易轍，每天堅持儘量多走幾步。書中還建議勤做運動，例如太極、瑜伽、普拉提等等。

這本由醫生寫的書，坦率地說，娛樂性欠奉，但卻是每位女性必備的參考書。我們若不想自己或家人成為乳癌的獵物，就要讀此書，並持之以恆地保護自己的健康。祝大家健康快樂！

范徐麗泰

香港乳癌基金會前名譽會長、原人大常委、前立法會主席

霍何綺華序

正所謂「醫者父母心」，張淑儀醫生除了是一位專業的外科專科醫生，在乳癌患者心目中更是一位療癒心靈的治療師。我和張醫生在大學時候認識，在香港乳癌基金會我們並肩作戰，目標是要減低乳癌威脅。多年來她堅持的信念都是「醫生不只醫病，也醫病者的心」。她一直以來不僅做好醫生的本分，更堅持醫生對病人要有著全面的了解和深切的關懷。

回顧過去，張醫生陪伴我面對乳癌帶來的種種困難和挑戰。當我身陷困境時，她是我最重要的支持者和醫者。她專業的知識和對患者無微不至的關懷，讓病人在治療期間不會感到孤單，也是她們的「強心針」。然而，張醫生並沒有止步於此，她以堅定的決心和勇氣創立了香港乳癌基金會，為無數的乳癌患者和康復者提供無盡的支持和幫助。

作為香港乳癌基金會的主席，我非常欣賞張醫生她在百忙之中抽空完成這本著作，78篇文章深入地探討常見的乳癌高危因素，論及先天及後天因素和預防方法。張醫生和熊醫生為很多醫學問題提供專業的分析 and 解釋，令我們更明白乳癌的風險。書中涉獵題材甚廣，例如解構乳房鈣化點、認識運動習慣、人工受孕、靜觀減壓等與乳癌的關係；又加上較鮮為人知的議題，如乳癌為何與攝取代糖、食用薑蒜、茹素等有關。全書其中最重要的部分是提及到乳癌篩查先導計劃的文章，能夠成為給乳癌患者下一代的健康須知。這本書猶如一本啟示錄，提醒所有繁忙的都市人，尤其是女性，應多加注意患上乳癌的風險，防患於未然。本書內容深入淺出，箇中的重點一目了然，讓讀者細讀章節時受益匪淺。

生命影響生命。我相信很多人也會認同，張醫生是香港乳癌治療的權威，其乳房外科專業知識備受信賴，以病者為中心，改變了人的生命。願這本書能夠成為乳健教育的藍圖，為讀者們和醫療界帶來福音，積極帶動大眾對乳癌的關注，與大家一起建立一個更美好、更健康的社區！

霍何綺華

香港乳癌基金會主席

陳英凝序

女性一生要面對的健康問題層出不窮。研究數據指出，每13位香港女性中，便有1人有可能會罹患乳癌。事實上從上世紀90年代中期至今，香港確診乳癌病例增加了三倍，乳癌已成為香港女性最常見的癌症，每天平均有超過15名婦女確診患上乳癌。本港乳癌患者的年齡還較西方國家更年輕，有報告指出最年輕病例不到20歲。

預防醫學是以減低風險、加強認知和及早斷治為基礎。但相比全球發達地區，本港政府在過往30年對女性乳癌這個重要健康問題所採取的政策既保守又被動。

張淑儀醫生一直是我所仰慕的醫學界前輩。她除了是香港頂尖的乳房外科醫生，也是本港社區預防乳癌的先驅。張醫生深受病人愛戴，臨床工作非常忙碌，但從不間斷地在報章寫醫學專欄，為普羅市民提供深入淺出的專業資訊。我有幸參與她

所創立和帶領的香港乳癌基金會，這些年基金會倡議女性乳房健康，爭取預防普查，又為基層患者找資源贈醫施藥，謀求及早發現診斷的途徑。縱使遇上各種工作困難，她從不放棄，出錢出心出力出時間，是乳房健康最忠誠的朋友。

張醫生對本港社區乳房健康的貢獻毋庸置疑，而年少的我曾經也深受啟發。張醫生是家父的朋友，是少數選擇以外科為專科的女醫生。她也是家母患乳癌時的主診醫生，那時我姊妹四人年幼，親身體會到作為癌病患者家眷的無助，但張醫生對病人及其家屬的關懷和不放棄任何病人的態度實在令我印象深刻。及後我在大學工作經常要到內地偏遠山區為少數民族社區做醫療人道救援工作，遇上女性健康議題（尤其是關於乳房健康知識教育）時，張醫生都很願意提供寶貴意見及鼓勵，亦師亦友，是年輕職業女性的模範。

這本書是張醫生第五本中文著作，本人非常期待。但願本書一紙風行，被廣泛傳閱，令大眾可以對乳房健康多一分了解，支持這個重要的健康議題，無論男女都成為乳房最忠誠的朋友。

陳英凝

香港中文大學醫學院教授及助理院長（外務）、共享基金會總幹事
CCOUC 災害與人道救援研究所所長、中文大學全球衛生中心總監
英國牛津大學納菲爾德臨床醫學院公共衛生醫學訪問教授
美國哈佛大學 FXB 中心研究學人

張淑儀自序



行醫四十載，陪伴不少病人走過抗癌路。大多數病人初確診乳癌時，對癌症所知甚少，更不明白「為甚麼偏偏選中我？」，最後只能面對現實，接受治療。很多病人大病初癒後，頓時改變生活和飲食習慣，每次覆診，都會問我這些、那些食物可以吃嗎？真有點亡羊補牢的感覺。

有感很多女士或乳癌康復者，想知道怎樣的生活方式才可降低患乳癌的風險，因而促成《為乳綢繆》的誕生。這是我第五本出版的書籍，以往《乳妳同行1-4》系列集中講述了行醫的經歷、乳癌的類型、治療方法等，本書採取了不同的角度，從日常生活著手，以淺白的形式及日常真實案例的分享道出各項健康資訊，供讀者參考，希望提升大眾預防乳癌的意識。

書中提出的生活細節注意事項和預防方法，其實是根據香港乳癌資料庫羅列的十大乳癌高危風險所構思而成。香港乳癌

資料庫是香港乳癌基金會旗下研究部門，過去15年收集了27,000宗本地乳癌病例數據分析，真實和全面反映香港乳癌實況。這些豐碩的成果，實在有賴資料庫一班無名英雄的付出。

健康是生命之基，是人生幸福的源泉。沒有健康，一切都無從談起。因此，維持健康飲食和體能運動的習慣，不要讓癌病乘虛而入，是守護健康的第一步。下一步當然是定期進行乳癌篩查，及早發現早期乳癌。而政府應儘快落實全港性乳癌篩查計劃，考慮公私營醫療機構合作，共同守護本港婦女的健康。

不經不覺，在報章撰寫專欄已經超過十年，成為我與讀者間溝通的平台。藉著今次出書，我想把它獻給香港乳癌資料庫登記冊上每一名乳癌患者和康復者，同時也獻給香港乳癌基金會的職員、委員和支持者。你們無私的貢獻，令我感到驕傲。

張淑儀

熊維嘉自序



所謂「上醫治未病」，這句話出自兩千多年前的《黃帝內經》，意思是醫術最高明的醫生，是在病人發病之前給予建議以預防疾病。本書《為乳綢繆》就是希望大家能建立良好的飲食和生活習慣，對乳癌防範於未然。

很多乳癌病人初確診時都會問「為何會是我？」。迄今乳癌確切成因未明，作為醫生也沒有一條方程式來解釋「因為怎樣就會有乳癌」，只可以說有一些風險因素令患乳癌的機會率比較高。本書希望可以集合並闡釋一些我們已知的風險因素，並提出建議，以幫助病者及大眾認識乳癌，及早作出預防。

我曾接觸過一位因一邊乳房感到不舒服而應診的病人，她擔心是乳癌，經過乳房X光造影檢查，證實不舒服那邊的乳房患有良性腫瘤，但卻在另一邊以為沒事的乳房，照到有癌細胞。另有一名30多歲、正值事業搏殺期的年輕乳癌患者，20

歲出頭時已檢側到右邊乳房有良性纖維腺瘤，一直有定期檢查乳房，其後摸到左邊乳房有硬塊，經檢驗結果證實患上第二期乳癌。她一直以為，最需要留意的是有良性腫塊的右邊乳房，但結果出事的卻是另一邊的乳房。這些個案正好說明乳健檢查的重要性，以定期確保兩邊乳房同樣健康。

所以，除了認識風險因素以預防乳癌之外，女士們更要採取積極和主動策略，定期進行乳癌篩查以偵察出早期乳癌，達至病向淺中醫的效果。

熊維嘉



詹佩華編者序

我很感恩，也很榮幸能成為《為乳綢繆》的編輯。

我在中大新聞與傳播學系畢業後，從事財經記者工作超過15年，一直在數字堆中尋找具價值的新聞，驟眼看來財經與醫療的題材風馬牛不相及，然而事實卻不然。

所謂「用數字講故事」：現時本港每天平均有15名婦女確診乳癌、女性罹患癌症的機率高於男性等等，很多很多數據說明了乳癌是女性頭號敵人。我能利用過往採訪和編輯的經驗，參與本書的出版，向女士們傳遞「及早發現，治療關鍵」這最具價值的訊息，我覺得很有意義。

張醫生是乳癌治療領域的權威，也是我最敬重的人。從她身上，我看見專業和熱誠。感激張醫生和熊醫生給予機會，讓我參與題目討論及資料搜集工作，以更貼近普羅大眾的角度發掘題材，並搜集不同研究和文獻，就每個風險主題深入探討，

證實改善生活和飲食習慣能降低乳癌風險的信念。兩位醫生從專業醫學角度詳細分析不同主題，惠澤人群。

不論任何年齡或類型的女士，都會發現本書切合妳所需：例如愛美的女士，過量使用甲油、染髮可能會提高乳癌風險；嗜甜的女士喜愛珍珠奶茶、甜品，易踏上致肥陷阱，增加患癌的風險；而如果已為人母的女士患上乳癌，她們會比任何人更關心下一代的健康，更注意怎樣提醒下一代要提防乳癌。這些都是非常貼身和貼心的話題。

在編輯本書的過程中，我亦發現一個小亮點。全書有相當的篇幅著墨於「食」，所以我將相關文章分為兩個章節：現存的飲食習慣問題（第6章）和如何作出改善以食得健康（第7章），希望讀者知道膳食與癌症有密不可分的關連。

最後，我感謝兩位家中的寶貝默默支持，並將此書送給你們。

詹佩華