



## 記錄家族健康史

澳洲遺傳性癌症協會致力協助大眾了解及評估遺傳性癌症風險，並提供支援、資訊及實用工具。其中一個重要步驟就是記錄家族健康史，這需要同時整理父系與母系的資料，包括祖父母、父母、兄弟姊妹及其他近親。透過全面掌握家族的醫療狀況，你可以更準確地了解自身風險，並為健康作出更明智的選擇。

## 紀錄小貼士

在收集每位家族成員的資料時，請盡量記錄以下細節：

- 姓名
- 出生日期／死亡日期
- 曾確診的癌症種類（例如乳癌、婦科癌〔卵巢癌〕、大腸癌、前列腺癌或胰臟癌）
- 確診時的年齡

請記得，和家人談及健康史有時可能比較敏感，交流時請以體諒、尊重和理解的心態進行。掌握家族健康史、尋求專業醫療意見、保持資訊更新，並作出積極的健康選擇，就是守護自己健康的第一步。

開始記錄 →



## 1. 母親家族

### 外祖母

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 外祖父

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 母親

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 母親的兄弟姊妹

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

附加備註：

---

---

---

## 2. 父親家族

### 祖母

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 祖父

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 父親

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

### 父親的兄弟姊妹

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

附加備註：

---

---

---

## 3. 你本人

除了家族成員，你自己的健康狀況同樣重要！在記錄家族健康史的同時，別忘了更新自己的健康資訊。

---

---

---

---

---

---

---



## 4. 兄弟姊妹

如果你有兄弟姊妹，請同樣記錄他們的健康狀況：

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

## 5. 其他家族成員

追蹤更遠親屬的健康史同樣重要，包括堂表兄弟姊妹、曾祖父母、叔叔伯伯、姑姨舅母等。若有機會與他們聯繫或獲取資料，請記錄在此處。

姓名： \_\_\_\_\_

出生／死亡日期： \_\_\_\_\_

疾病名稱與確診年齡： \_\_\_\_\_

## 附加備註

---

---

---

---

---

---

---

---