

●何志正（蕉賴）

●年齡：54歲

●癌症種類：鼻咽癌

●癌齡：8年

患癌之前，我一有空就到精武山健身，是一个有98公斤健硕身材的铁汉，不过，在与癌魔拼搏时，体重暴跌了37公斤！

我以前是夜猫子，但现在很乖，注重睡眠及休息，也注意饮食，多吃水果（不吃榴梿）。

退休后，我爱上唱歌，每次高歌一曲后，好像重新注入生命力似的，很放松，心情自然会好。除了唱歌，

我也爱到处旅游。有三件事让我非常骄傲，在患癌的第3年，我再次登上了北京长城，站在这高岗上，我十分欣喜，感谢老天，让我捡回生命。

我认为，每个癌症病人都应该有一个精神寄托，健康的活动有助抗癌。得癌不等于被判死刑，我们应以乐观心态来抗癌。“**You Never Said Die**”，我把这句话送给所有的癌病人。

