

● 陳亞妹

● 年齡：68歲

● 癌症種類：乳癌及腎病

● 癌齡：13年

我的分享：我从未与死神这么接近过。当我被送院时，全身肤色已因肾病变而转为土黄色，当时，医生说，如果再迟3小时送院，我肯定没命了。我记得，那时是千禧年的前夕，大家都在等着倒数，而我似乎在等死神的到来。

虽然化疗过程很痛苦，但我坚持每天练功，跟随一班癌友互相鼓励，心情也开朗起来。现在的朋友比以前更多，有空时，呼朋唤友一起吃饭喝茶，甚至觉得患癌后活得更好。

此外，老伴的支持也很重要，抗癌的这些年来，也多得他的陪伴在侧，这些属于精神及心灵上的支持，都是我抗癌成功的最大动力。

因为不能吃太油腻的食物，所以目前的饮食都是我自己准备的，尽量偏向于清淡，少肉多菜。我有一句忠告，如果某些食物你很想吃，那就吃吧，不过前提是，吃了就不要怕，怕就不要吃。得癌不等于死亡，要勇敢活下去，这是上天的一个考验，让我们下半生的路程走得更稳建。

战胜癌症秘诀：从不认输，相信随着医学的发展，癌症一定会被攻克，治疗的时候要相信医生，但不能病急乱投医，更不能相信江湖游医骗人的鬼话，要相信科学。

