

●潘宗和(吉隆坡)

●年齡：51歲

●癌症種類：鼻咽癌

●癌齡：6年



我的鼻咽癌肿瘤靠近脑部，手术风险非常高。手术后，我接受了将近一百次的放射治疗。来到第五趟，也就是最后两次的放疗过程，是最辛苦的经验。它导致我颈项麻痹，脸颊抽筋，嘴巴不能张大。

因为肿瘤靠近脑部，过多的放疗会影响记忆力。因此我每天都把发生过的事情写下来，也把身体的症状纪录下来，以让我更了解自己的身体。

得癌后，我学会更积极地面对生命，千万不要因癌而觉得人生从此了无

希望。同时，癌症患者要有“五自”，既：自立、自助、自动、自在和自爱。

当我的身体感到疼痛的时候，我会寻找疼痛的源头，以易于治疗。要自动寻求有助自己康复的方法，无论在饮食或运动方面，都要主动学习，因为要有健康的身体，只有自己才能帮助到自己。

得癌者也要保持自在的心情，放松心情面对自己的癌症，保持愉悦的心情，自然觉得人间自有希望。不要因为身体受苦而怨天尤人，也不要过度地把自己承受的苦难转架到别人身上，让家人陪著受苦。

生命的挑战要努力
生命的游戏要认真
生命的安排莫难过
一切自安排

月， 努力 十：

每天都有人
戰勝癌症！