

Caro現身說法：（第二期乳癌患者）

抗癌心得：勤學氣功、少吃肉多吃蔬果、用中醫調理、勤閱讀、多與病友交流

2007年以前，癌症對Carol來說是很遙遠的事情，她從未想過有天癌症也會找上她，悄悄入侵她的乳房。

她偶爾會自我檢查胸部，某次一摸之下察覺胸部有小腫塊。由於對癌症的認識不深，她當時並沒有感到害怕，以為只是身體出了異常，警惕她必須去看醫生的訊號。

後來醫生證實她患上乳癌，而且已是癌症第二期。儘管她感到彷徨、不知所措，但她並沒有怨天尤人，反而積極的去找資料，了解本身的病情和醫療方法。

這段時期，很多熱心的朋友提供意見，分享抗癌心得，她必須從一堆資料中慎選適合自己的醫療方式，最後她听取醫生的意見，她先接受開刀手術切除腫瘤，等到傷口痊愈，再進行半年的化療和電療。

第一次接受化療後，每當她睡醒時，起身便見枕頭全是頭髮；梳頭髮時頭髮掉落一地，脫髮情況相當嚴重，因此她只好剃光頭。對Carol來說，頭髮剃了可以再長回，所以她並不擔心這些短暫的副作用。

出街時她戴上假髮；回家時則戴上帽子。她並沒有因為患上乳癌而隔絕自己在家，她的家人除了在精神上給予支持，也多抽時間陪她，一家人時常出去散心、逛街，讓她更有勇氣和毅力去對抗癌症。

病後，更懂得珍惜每一天

化療時她常覺得四肢無力，沒有食欲，但是她的朋友一直勸她要多吃，才有力氣克服化療與電療的副作用，因此她就算不想吃，也勉強自己吃。在飲食方面，她減少吃肉类，多吃蔬果，她的妹妹也介紹她直銷公司的藍藻保健品。此外，她也尋求中醫的輔助，煎服中藥方，雙管齊下地增強免疫力。

Carol自從2007年患癌後，每天早上7時都到住家附近的公園練氣功二三小時，她在那里認識了一班癌症病患，大家練完氣功後，都會坐下來分享醫療心得。這些癌症鬥士豁達的面對癌症，使她受到莫大的鼓舞。在氣功班，除了強身健體外，更重要的是得到心靈上的撫慰。

她在氣功班時，認識一名十餘年來不斷與癌症對抗的朋友，她看著對方的腫瘤受到控制又轉移至其他部位，但是却又處之泰然地面對癌症，一次又一次戰勝癌症，這令她領悟到保持心境開朗是十分重要的，與其愁眉苦臉，杞人憂天擔心病情惡化，不如樂觀面對。

以前她把大部分時間花在生意和孩子的身上，直到患上乳癌後，她毅然放下工作，專注在本身的健康。她有更多時間看書了解癌症、認識中藥、保健品、營養品等，令她受益不淺。

捱過化療和電療的第一年，她必須每個月定時回到醫院復診，檢查是否有轉移和復發。3年後的今天，她已從癌症的困擾走出來，原本剃光的頭髮已長至肩，恢復了以往的神采。

這些年來，每半年她都定期到醫院檢查，病情都受到控制。Carol雖知道即使戰勝癌症也未必百分百痊愈，但是她並沒有對人生感到絕望，反而抱著順其自然的心態，珍惜現在的每一天。