

● Adeline Joseph

● 年齡：47歲

● 癌症種類：乳腺癌

● 癌齡：13年

我是马来西亚癌症协会 (National Cancer Society Malaysia) 的行政人员，1995年被医生证实患上乳腺癌。

瑜伽所带来的身心益处，让我变得更乐观，积极和开朗。它同时可以保持身体健康，并且让我能往正面的方向来思考。

瑜伽虽然无法医治癌症，但它可以降低病患者在接受化疗、电疗的痛楚以

及手术伤害，让病人舒缓悲伤的情绪，病人自然而然不会再想起自己患上癌症这一回事。

当你变得开朗了，身边的人自然而然会支持你。我们身边需要一些了解我们的朋友和家人，在情绪低落的时候可以听我们倾诉。

