



各位病友大家好!

我很幸運能活到當下，我非常感謝台大醫院醫護人員的照顧。我本來有個強壯的身體，但是短短幾個月的時間，我原本從 80 幾公斤之後瘦到只剩下 57 公斤，我不知道這到底是怎麼回事，於是趕緊到醫院去作斷層掃描，結果發現是胰臟癌。當時…我像晴天霹靂一樣非常的惶恐！後來到台大醫院接受治療，出院後很感謝內人細心的照顧跟鼓勵，使我從 57 公斤慢慢恢復到 67 公斤，身體也恢復到正常的 70%-80%。

我現在開始跟大家說一說平日的飲食習慣，早上我吃我太太特地為我作的南瓜饅頭、奶粉與高蛋白一起沖泡，在飲食方面我從來不到外面吃，決定不作外食族，油類是我內人幫我提煉的豬油來做菜，作飯時我喜歡加一些地瓜及燕麥片，對我自己的胃腸較通順，有這毛病



的人，便秘的人非常多，所以我吃地瓜與燕麥片一起作的飯，對胃腸消化排便較通順。接下來是運動，我早上約 5:30 起床到外面樹蔭下作 100 次的深呼吸，另外作 100 次的甩手功，再走 1 公里的路，下午走約 3 公里的路及 100 次的甩手功，仍要自行衡量身體狀況來做運動。再來是在嗜好方面，我喜歡唱歌，為了學唱歌，我買 3-4 本的歌本，現在台語、英語、國語、客家小調或日語歌曲，我都可以來一小段，把心情放開，偶而我也會邀幾位歌友到卡拉 OK 歡唱一下，娛樂自己也娛樂其他的歌友。最後就是，日常生活要規律，我每天約睡一小時的午睡，晚上九點半以後一定上床睡覺，再好的節目太晚我也不會看。我認為，我們要敞開心胸，不要因為生病了就沮喪，心胸放輕鬆，天天都是快樂的日子，謝謝大家！

