



何敏俊(左)抗癌心得是學會「四放」，也就是「放空、放慢、放鬆和放下」，他感謝妻子陪伴與支持。記者趙容萱／攝影

放空、放慢、放鬆和放下

活著真好！抗癌病友悟四放

【記者趙容萱／南區報導】中山醫學大學附設醫院昨天舉辦病友心靈饗宴與捕捉希望得獎攝影特展，病友何敏俊現場分享他的抗癌心得，他說，一路走來，他學會「四放」，即「放空、放慢、放鬆和放下」。

56歲的何敏俊是資訊業主管，平時重視健康，不抽菸、不喝酒，每天早上5點起床做一小時體操，且每年10月定期健檢，自認健康管理良好。

何敏俊說，去年健檢時，發現肺部有異常，經中山醫學大學附設醫院斷層掃描，確診是肺腺癌一期，癌細胞1.8公分，當時對他來說是晴天霹靂，想不透「為何是我？」

何敏俊很快鎮定下來，決定要聽醫生建議，手術切除左肺下頁全部，傷口長達28公分，術後接受四個化療的療程，療程在今年3月結束

後，每3個月追蹤一次，他很感謝妻子陪他抗癌。

何敏俊指出，抗癌過程讓他體驗到人生的無常，像他這麼「計較」健康的人，突然被癌症猛擊一拳，他回頭檢視罹病前，他總把工作擺在第一位，現在他學會「四放」，即「放空、放慢、放鬆和放下」。

何敏俊罹病後體悟就是活著真好，每天早上起床，能呼吸、能見到家人就很滿足，他很珍惜活著每一天，更注重身體健康，以前他忙著工作，現在忙著爬山、運動，他也建議病友能正向面對，聽從醫生的建議，積極抗癌。

捕捉希望得獎攝影特展在中山大學附設醫院核醫大樓三樓長廊登場，展出癌症病友、病患親友組和醫療團隊組前三名與佳作等共24幅作品，展期到8月31日止，地址在台中市南區建國北路一段110號。